

第4期

那須塩原市健康いきいき21プラン

# ～市民元気化計画～

令和5（2023）年度～令和9（2027）年度

概要版

『健康で 暮らしいきいき 元気な市民』



令和5(2023)年3月

那須塩原市

# 1 計画策定に当たって

## 計画策定の趣旨

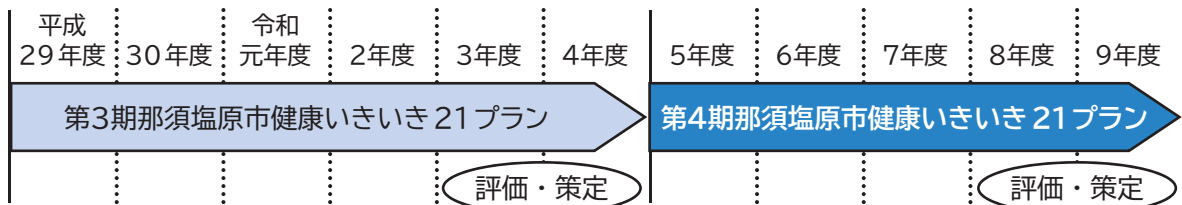
本計画は、「第3期那須塩原市健康いきいき21プラン」の計画期間が満了することから、これまでの取組を評価し、社会情勢や市民意識の変化、国や栃木県の健康に関わる動向などから、取組を精査するとともに、市民の健康づくりをさらに推進するため、「第4期那須塩原市健康いきいき21プラン」を策定します。

## 計画の位置付け

本計画は、国の「健康日本21」及び栃木県の「とちぎ健康21プラン」の趣旨を踏まえ、那須塩原市の実状に応じ、市民の目指すべき目標や取組を策定するものです。市政運営の基本方針である「第2次那須塩原市総合計画」の部門別計画として、関係する各個別計画における健康づくり施策と連携を図り、市民の健康づくりを進める計画です。

## 計画の期間

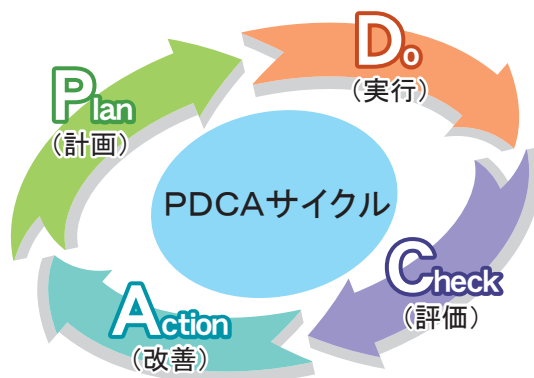
本計画の計画期間は令和5年度から令和9年度までの5年間とします。



## 計画の進行管理

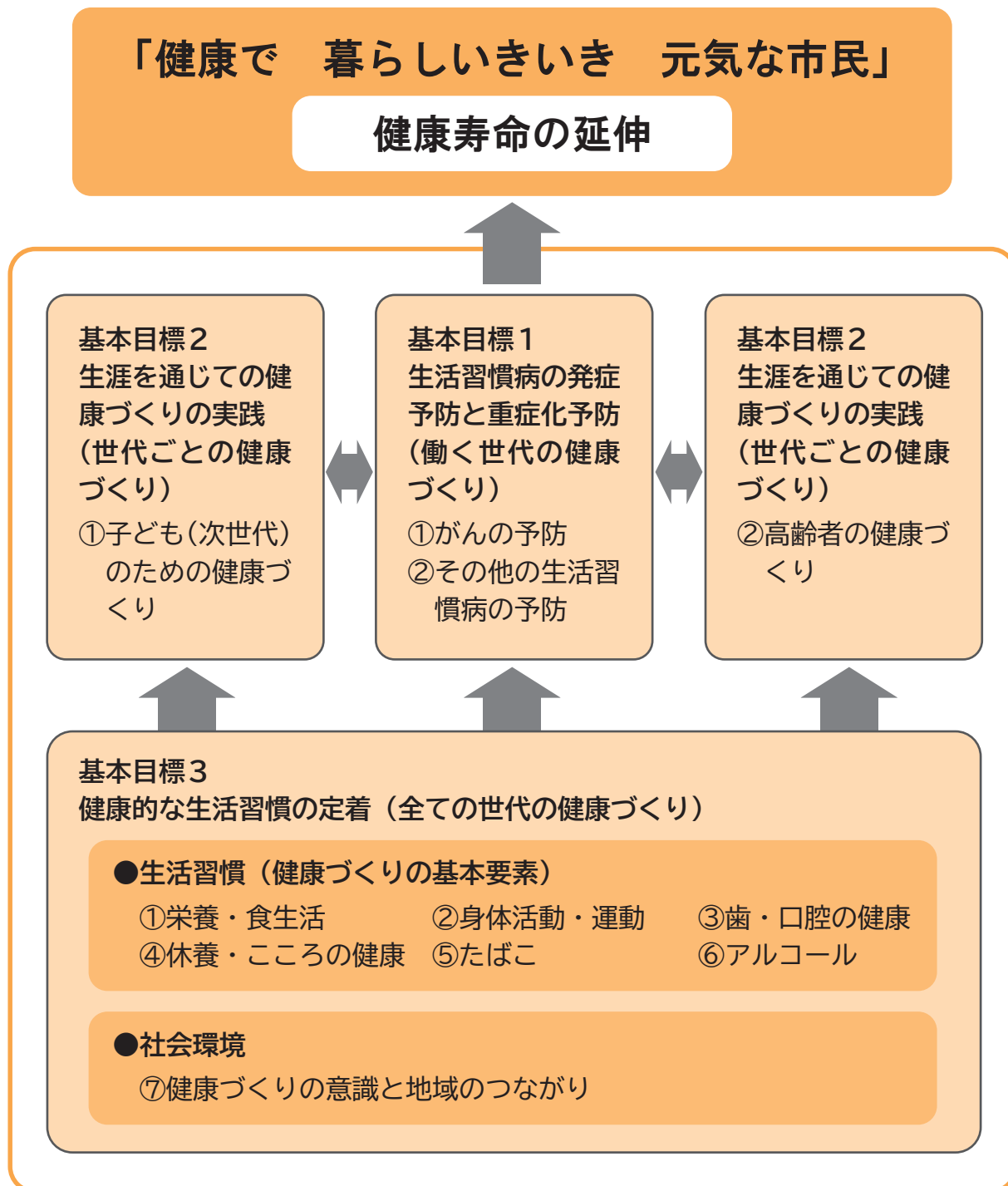
計画の進行管理は、健康増進課が中心となり、那須塩原市健康づくり推進協議会と連携し、計画の進捗状況の把握・点検と目標達成状況の評価を行い、取組の改善につなげていきます。

計画に基づく健康づくりの推進に当たっては、様々な社会状況や市民の健康状況を踏まえつつ、関連計画との整合性や連携を図りながら、「PLAN(計画)→DO(実行)→CHECK(評価)→ACTION(改善)」を行うことにより目標の実現を目指していきます。



## 2 第4期計画の基本的な考え方

### 計画の構造



### 3 基本目標と具体的な取組

#### 基本目標 1

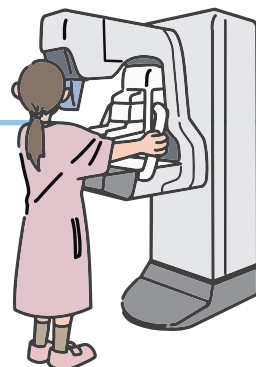
#### 生活習慣病の発症予防と重症化予防 (働く世代の健康づくり)

##### 具体的な取組項目1 がんの予防

がんは、若い頃からの生活習慣の積み重ねが深く関わってきます。若い頃から健康的な生活習慣を身につけるとともに、生活習慣の改善及びがんの発症リスクの高い感染症を予防することにより、がんの発生予防に努めましょう。

##### 市民の目標

- ◆ 若いうちから健康な生活習慣を身につけましょう
- ◆ 生活習慣の改善やがんの原因となる感染症の予防などに取り組むことによりがんを予防しましょう
- ◆ 定期的ながん検診を受け、早期発見、早期治療につなげましょう
- ◆ 要精密検査になったら、必ず医療機関で受診しましょう
- ◆ がんを正しく理解しましょう



##### 市の取組

- ・ がん予防の推進
- ・ 早期発見、早期治療に向けた取組の推進
- ・ がん患者の負担軽減と療養生活の質の向上の支援

##### 具体的な取組項目2 その他の生活習慣病の予防

定期的に健診を受診し、結果を受診者自身が理解して、自らの生活習慣を振り返り、健康状態に応じた生活習慣の改善に取り組むことが極めて重要です。

##### 市民の目標

- ◆ 毎年健康診査を受診し、自分の体の状態を知りましょう
- ◆ 毎日の生活を振り返り、生活習慣を見直しましょう
- ◆ 血圧を毎日測り、減塩に心掛けましょう
- ◆ 特定保健指導の対象となった方は、積極的に利用しましょう
- ◆ 要精密検査になった場合は、必ず医療機関で受診しましょう
- ◆ 適切な治療を継続しましょう

##### 市の取組

- ・ 生活習慣病予防のための生活習慣の普及啓発
- ・ 特定健康診査の実施と受診勧奨
- ・ 特定保健指導の実施と重症化予防



## 基本目標 2

# 生涯を通じての健康づくりの実践 (世代ごとの健康づくり)

### 具体的な取組項目1 子ども（次世代）のための健康づくり

子どもの健康づくりでは、子ども自身が健康的な生活習慣の基本を身につけることが必要です。また、胎児は母体の健康状態の影響を大きく受けることから、妊娠期はもちろん、妊娠以前からの健康づくりが重要です。

#### 市民の目標

- ◆ 妊婦は自分と子どものために、食習慣・生活習慣を見直しましょう
- ◆ 家族みんなで楽しく食事をしましょう
- ◆ 子どもの頃から「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう
- ◆ 子どもの頃から、たくさん楽しく体を動かしましょう

#### 市の取組

- ・ 望ましい生活習慣の支援
- ・ 妊娠・乳幼児期の健康づくりの支援
- ・ 子育て支援サービスの充実



### 具体的な取組項目2 高齢者の健康づくり

健康寿命を延伸し、生活の質を良好に維持していくためには、高齢者一人一人の健康レベルに応じ、自分に合った健康づくり、介護予防や認知症予防に取り組むことが大切です。

#### 市民の目標

- ◆ 健康づくりや介護予防に取り組みましょう
- ◆ ロコモティブシンドロームやフレイル予防を意識しましょう
- ◆ 地域に参加し、自分らしくいきいきと健康的な生活を送りましょう

#### 市の取組

- ・ フレイル・ロコモティブシンドローム予防
- ・ 介護予防の推進
- ・ 認知症対策の推進
- ・ 地域のつながりを生かした健康づくり





## 基本目標 3

# 健康的な生活習慣の定着 (全ての世代の健康づくり)

## 具体的な取組項目 1 栄養・食生活

栄養バランスの良い食事は、健康の保持・増進を図るために重要です。主食（ごはん・パン・麺）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品）・副菜（野菜・きのこ・海藻類）を組み合わせたバランスの良い食事を毎日3食きちんととることが必要です。

### 市民の目標

- ◆ 食生活を整えることが病気の予防につながることを知り、食事内容に関心を持ちましょう
- ◆ 主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事を1日3食きちんと食べましょう
- ◆ 1日1gの減塩に取り組みましょう  
(国推奨：食塩相当量として1日男性7.5g未満、女性6.5g未満が摂取目標量)
- ◆ 野菜を1日あと70g増やしましょう(国推奨：1日350g以上)
- ◆ 自分の適性体重を理解し、維持することに努めましょう
- ◆ 家族や友だちと楽しく食事をしましょう



### 市の取組

- ・ 栄養バランスのとれた食事の普及
- ・ 基本的な食習慣への取組
- ・ 食環境の整備

## 具体的な取組項目 2 身体活動・運動

日常生活の中で、適度な身体活動・運動を行うことは、生活習慣病の発症予防、重症化予防だけでなく、こころの健康へもつながります。一方、身体活動、運動が不十分であれば、ロコモティブシンドロームやフレイルを引き起こすリスクを高めます。

### 市民の目標

- ◆ 体を動かすことが生活習慣病を予防することにつながることを知りましょう
- ◆ 健康づくりに理想とされる1日8,000歩を目指しましょう
- ◆ 日常生活の中で階段を利用するなど今よりも10分多く体を動かしましょう

### 市の取組

- ・ 身体活動・運動習慣の定着
- ・ 身近な地域資源の活用



### 具体的な取組項目3 歯・口腔の健康

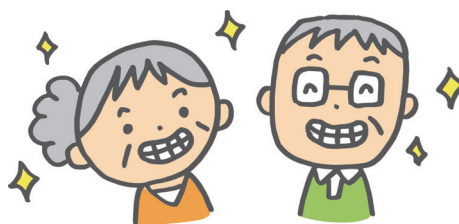
歯と口腔の健康は、生活をする上で重要な役割を果たしており、心身の健康にも大きく寄与します。高齢になってもオーラルフレイルにならないよう自分の歯を20本以上保ち、いつまでもおいしく食事ができるよう、乳幼児・学齢期からはもとより幅広い世代で歯や口腔の健康づくりに取り組むことが重要です。

#### 市民の目標

- ◆ 子どもの頃からよく噛む習慣を身につけましょう
- ◆ 生涯おいしく食べるために口腔の状態を悪くしないように日頃から気をつけましょう
- ◆ 高齢になっても自分の歯を20本保ちましょう
- ◆ 自分に合った歯のセルフケアを身につけましょう
- ◆ かかりつけ歯科医を持ち定期的に検診を受けましょう

#### 市の取組

- ・ 8020運動の推進
- ・ 幼児・児童・生徒の歯の健康づくりの推進
- ・ 成人対象の歯周病予防の推進
- ・ 高齢者対象の口腔機能向上の推進



### 具体的な取組項目4 休養・こころの健康

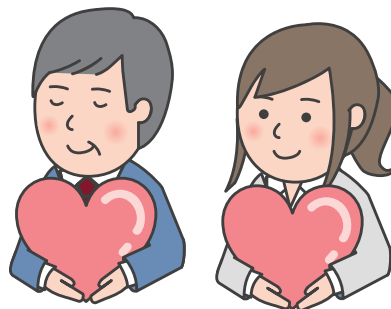
健康づくりのための休養には、「休む」と「養う」ことの二つの機能が含まれています。「休む」ことは心身の疲労を回復し、元の活力ある状態に戻し健康の保持を図ること、「養う」ことは明日に向かっての英気を養い、身体的・精神的な健康能力を高めることです。睡眠による休養を十分に取れるよう生活習慣を整えましょう。

#### 市民の目標

- ◆ 休養と睡眠を十分に取ってこころと身体を休めましょう
- ◆ 不十分な休養やストレスが、こころの病気につながることを知りましょう
- ◆ 自分に合ったストレス解消法を見つけましょう
- ◆ 自分一人で悩まずに誰かに相談しましょう

#### 市の取組

- ・ 適切な休養・睡眠に関する普及啓発
- ・ メンタルヘルスに関する普及啓発
- ・ 相談窓口、関係機関の連携強化



## 具体的な取組項目5 たばこ

たばこはがん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病、COPDといった生活習慣病の原因となります。また、受動喫煙もがんや心疾患に加え、乳幼児の喘息や乳幼児突然死症候群など健康を害する危険因子となります。

### 市民の目標

- ◆ たばこによる健康への影響について知りましょう
- ◆ 子どもの前では、たばこを吸わないようにしましょう
- ◆ 20歳未満と妊婦の喫煙をなくしましょう
- ◆ 喫煙者は、喫煙する時は周りの人に配慮し、受動喫煙の防止に努めましょう



### 市の取組

- ・ たばこの影響に関する啓発と禁煙支援
- ・ 20歳未満・妊娠中の女性の喫煙防止
- ・ 受動喫煙防止

## 具体的な取組項目6 アルコール

適度な飲酒は、健康に良い影響を与えたり、休養やくつろぎなどの効果があります。しかし、過度の飲酒は肝機能の低下、高血圧症、脳血管疾患など、多くの病気の原因であり、長期間の飲酒により、アルコール依存症などの精神障害になる危険性もあります。

### 市民の目標

- ◆ お酒の適量を知って、節度ある飲酒習慣を身につけましょう
- ◆ 20歳未満と妊娠・授乳中の女性の飲酒をなくしましょう



### 市の取組

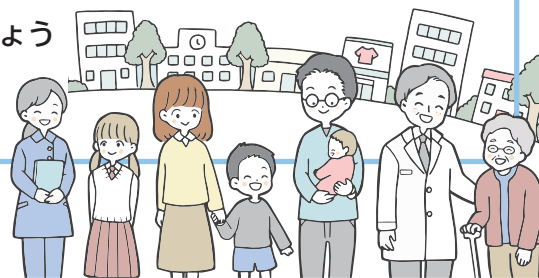
- ・ 飲酒に関する正しい知識の普及啓発
- ・ 20歳未満・妊娠中の女性の飲酒防止

## 具体的な取組項目7 健康づくりの意識と地域のつながり

健康づくりは、市民一人ひとりが自覚を持ち、実践することが基本ですが、地域をはじめとする個人を取り巻く社会環境が大きな影響を及ぼします。

### 市民の目標

- ◆ 地域ぐるみで健康づくりに取り組みましょう
- ◆ 地域の資源を活用し、健康づくりに取り組みましょう
- ◆ 地域における健康づくりの取組に参加しましょう
- ◆ 地域やボランティア活動に積極的に参加しましょう



### 市の取組

- ・ 地域活動の推進
- ・ 健康に関する情報提供

## 第4期 那須塩原市健康いきいき21プラン 概要版

発行年：令和5（2023）年3月

発行：那須塩原市保健福祉部健康増進課

〒325-0057 栃木県那須塩原市黒磯幸町8番10号（黒磯保健センター内）

TEL 0287-63-1100