

第3章 計画の基本理念と基本目標

1. 基本理念

地域のつながりの中で、市民一人ひとりが健やかで心豊かに生活できるよう、健康づくりを推進します。

2. 基本目標

基本目標 1 規則正しい生活習慣を身に付け、健康な心と体をつくりましょう。

健康寿命をのばすための健康づくりの基本要素である、栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の各分野について、規則正しい生活習慣を身に付けましょう。

基本目標 2 楽しく生活できるよう、病気の予防に努めましょう。

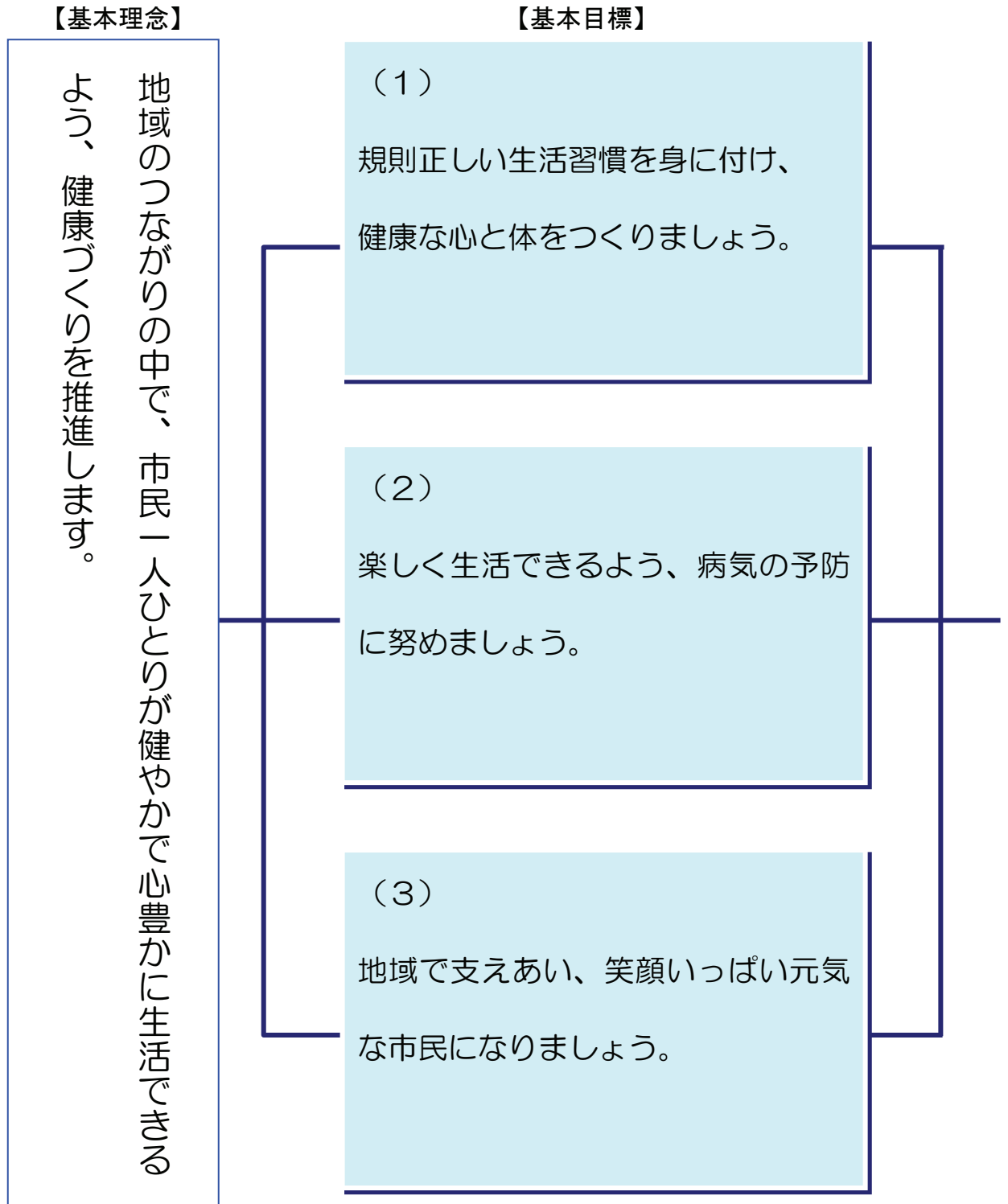
楽しく生活するために、糖尿病、脳卒中・心臓病、がんなどの生活習慣病発症予防と重症化防止に努めましょう。

基本目標 3 地域で支えあい、笑顔いっぱい元気な市民になりましょう。

妊娠中や子どもの頃からの健康づくりや、働き盛りの世代を中心としたこころの健康、介護予防を含む高齢者の健康といった各ライフステージで、誰もが自立した日常生活を送れるよう、地域で支えあいながら健康づくりに取り組みましょう。

3. 施策の体系

基本理念を踏まえ、市民のライフステージ別の課題に応じた施策を推進するため、以下のとおり施策を展開していきます。



【施策】

ライフステージ

次世代

高齡者

乳幼児期

(妊娠期を含む)
0歳～6歳

学龄期

7 歳 ~ 15 歳

青年期

16 歳～39 歳

廿年期

40 歳～64 歳

高齡期

前期 65 歳~74 歳
後期 75 歳以上

榮養・食生活

日光市食育推進計画

身体活動・運動

- 気軽に身体を動かすための意識啓発の充実
- 運動に取り組み、継続できる環境づくり

休養・こころ

- 休養・睡眠の重要性の意識啓発の充実
- ストレス解消に向けた支援の充実
- 保健相談体制の強化と自殺予防の充実

飲酒

- 妊娠時からの健康づくりの促進
- 多量飲酒の危険性の周知
- 適正飲酒量の周知・啓発

喫煙

- 妊娠時からの健康づくりの促進
- 未成年の喫煙防止教育の充実
- 喫煙が及ぼす影響の周知と禁煙支援
- 分煙・禁煙の環境整備

齒・口腔

日光市歯科保健推進計画

糖尿病

○高血糖予防の促進

腦卒中・心臟病

- 高血圧症予防の促進
- 脂質異常症予防の促進

がん

- がん予防の促進
- がん検診の受診勧奨と体制整備

4. ライフステージごとの主な市民の取り組み

ライフステージごとの主な市民の取り組みは、以下の通りです。

	乳幼児期(妊娠期を含む) (0歳～6歳)	学齢期 (7歳～15歳)
目指す姿	家庭の中で、親子一緒に 良い生活習慣を身に付けよう！	家庭と学校で食事や睡眠などの 良い生活習慣を学び、 規則正しい生活リズムを身に付けよう！
●栄養・食生活	㊦P37 ㊦P47 詳細は、「日光市食育推進計画」を参照	
●身体活動・運動		学校の授業や昼休み、部活動などの機会に、 楽しく運動をしましょう。(P53)
●休養・こころ	早寝・早起きをする習慣を身に付けましょう(㊦P40、㊦P55)	
	保護者自身も早寝早起きを実践しましょう(P40)	いじめはしない、させない、 ゆるさないようにしましょう(P58)
		気軽に相談できる相手を見つけ 相談するようにしましょう(P58)
		もしもいじめに気づいた場合は、 頼れる人に相談しましょう(P58)
●飲酒・喫煙	妊娠中の飲酒や喫煙が胎児に及ぼす影響を理解し、 飲酒や喫煙をやめましょう(P42)	飲酒やたばこが、体や脳の成長に悪いことを知り、 飲酒や喫煙を決して行わないようにしましょう(P60,62)
	健診や教室などに積極的に参加し、妊娠時の 健康づくりについて知り、実践しましょう(P42)	
		大人に対し、たばこの害を伝えましょう(P62)
●歯・口腔	㊦P43 ㊦P63 詳細は、「日光市歯科保健推進計画」を参照	
●糖尿病		
●脳卒中・心臓病		
●がん		

青年期 (16 歳～39 歳)	壮年期 (40 歳～64 歳)	高齢期 (65 歳以上)
生活習慣を見直し、 健康にすごそう！	生活習慣を正して、 健康にすごそう！	地域の人とつながりを持ち、 いきいきと暮らしましょう！
㊦P68	㊦P101	㊦P135
詳細は、「日光市食育推進計画」を参照		
健康づくりのための運動の大切さを意識して生活しましょう(㊦P71、㊦P104)		介護予防教室などに参加して、身体を動かすよう心がけましょう(P139)
日常生活の中で気軽に身体を動かすよう心がけましょう(㊦P71、㊦P104、㊦P139)		
定期的に週 2 日以上、1 日 30 分以上の運動をするよう、心がけましょう(㊦P73、㊦P106、㊦P142)		
運動の場所や機会についての情報を積極的に活用しましょう(㊦P73、㊦P106、㊦P142)		
休養をしっかりとるようにしましょう(㊦P75、㊦P108、㊦P144)		
健康における睡眠の重要性を理解しましょう(㊦P40、㊦P55、㊦P75、㊦P108、㊦P144)		
睡眠時間を確保し、ストレスの解消へつなげましょう(㊦P75、77、㊦P108、110、㊦P144、146)		
自分なりのストレス解消方法を実践しましょう(㊦P77、㊦P110、㊦P146)		
一人で悩まずに気軽に相談するようにしましょう(㊦P79、㊦P112、㊦P149)		
専門的な機関について知り、必要に応じて受診しましょう(㊦P77、79、㊦P110、112、㊦P146、149)		
悩んでいる人がいたら相談に乗りましょう(㊦P79、㊦P112、㊦P149)		
		なるべく家の中に閉じこもらずに、近所 の人と行き来しましょう(P149)
20 歳未満の人へはお酒を 飲ませないようにしましょう(P81)		
多量飲酒(毎日 3 合以上)が身体に及ぼす影響を知りましょう(㊦P81、㊦P114、㊦P152)		
飲酒により心身の不調やトラブルが続く時は、早めに専門家へ相談しましょう(㊦P81、㊦P114、㊦P152)		
飲酒以外のストレス解消法を見つけましょう(㊦P81、㊦P114、㊦P152)		
適正飲酒(1 日 1 合未満)をこころがけましょう(㊦P83、㊦P115、㊦P153)		
COPD や受動喫煙の影響について知りましょう(㊦P86、㊦P117、㊦P156)		
禁煙方法を知りましょう(㊦P86、㊦P117、㊦P156)		
必要により禁煙外来に相談しましょう(㊦P86、㊦P117、㊦P156)		
喫煙者は受動喫煙をさせないよう周囲に配慮しましょう(㊦P87、㊦P119、㊦P158)		
分煙・禁煙に心がけましょう(㊦P87、㊦P119、㊦P158)		
㊦P88	㊦P120	㊦P159
詳細は、「日光市歯科保健推進計画」を参照		
糖尿病について家族全体で正しく理解しましょう(㊦P91、㊦P124、㊦P163)		
適切な体重を維持するための食事や運動の量を知り、食べ過ぎないようにしましょう(㊦P91、㊦P124、㊦P163)		
年に一度は健康診査を受けましょう(㊦P91、㊦P124、㊦P163)		
高血圧症や脂質異常症について正しく理解しましょう(㊦P93,94、㊦P126,128、㊦P165,167)		
		血圧を測定する機会を持ちましょう(P165)
塩分・脂肪・糖分を摂り過ぎないようにし、野菜を積極的に摂りましょう(㊦P93,94、㊦P126,128、㊦P165,167)		
年に一度は健康診査を受けましょう(㊦P93,94、㊦P126,128、㊦P165,167)		
適切な生活習慣を心がけ、がんを予防しましょう(㊦P95、㊦P129、㊦P168)		
がん検診を受けるようにしましょう(㊦P97、㊦P131、㊦P170)		
がん検診で要精密検査となったら、医療機関を受診しましょう(㊦P97、㊦P131、㊦P170)		