

めざせ！健康日本ーながはま

# 健康ながはま21

ダイジェスト版

平成20年3月

長 浜 市

# 「健康ながはま21」って？

「健康ながはま21」は、長浜市が策定した健康増進計画です。対象はすべての長浜市民です。計画期間は平成20年から平成24年の5年間で、働き盛りである壮年期および中年期（おおよそ30～64歳）死亡の減少と、健康寿命（健康である期間）の延伸および生活の質の向上を実現することを目的としています。

「元気に生活できるまち・長浜市」を目指します！個人で、みんなで、取り組みましょう！

## 8つの分野と具体的目標

## 指標

【現状】

【目標値】

### 楽しみながら自分にあった食事ができる

【具体的目標】

- ・規則正しい食事をする
- ・栄養バランスのとれた食事をする
- ・薄味の食事をする
- ・安全な食品が買える
- ・地産地消に取り組む



朝食欠食率

3歳児 1.5%  
小学生 0.5%  
中学生 2.7%

→ 0%に

肥満の人の割合

小学生 4.3%  
中学生 4.7%

→ 3.2%以下

30～64歳男性

22.4%

→ 15%以下に

食塩摂取量

10.5g

→ 10g未満に

生活

### 仲間と楽しく身体を動かす

【具体的目標】

- ・運動しやすい環境をつくる



継続して運動している人の割合

15.5% → 20%以上に

徒歩10分でいける所へ徒歩で出掛ける人の割合

19.5% → 30%以上に

1日1回以上ほぼ毎日外出する高齢者の割合

(全国では59.4%) → 70%以上に

体活動

動

### 喫煙の害から健康を守る

【具体的目標】

- ・未成年にたばこを吸わせない
- ・受動喫煙を防止する
- ・禁煙を支援する



未成年の喫煙

男女3.1% → 0%に

分煙・禁煙を実施している官公庁や民間公共施設

71.9% → 100%に

成人喫煙率

男性45.1% → 40%以下に

女性 5.8% → 4%以下に

煙

### 飲酒の害から健康を守る

【具体的目標】

- ・多量飲酒を予防する
- ・未成年にお酒を飲ませない



毎日2合以上飲む30～64歳男性の割合

52.2% → 42.0%に

未成年が月1回以上飲酒する割合

男女8.6% → 0%に



酒

## 《基本方針》

- 「一次予防」の重視  
病気の早期発見や早期治療に加え、健康を増進し、病気や障害の原因となる生活習慣を改善することが重要です。
- 「ヘルスプロモーション」の重視  
健康的な行動をとりやすい社会環境をつくることです。

### 行政・関係機関はこんなことをします(抜粋)

- ・乳幼児期から生活リズムや朝食の大切さを啓発します。
- ・食事について相談したり、学習したりできる場をつくります。
- ・「環境こだわり農産物」認証マークの推進・普及を図ります。



### 個人やみんなで心がけよう!(抜粋)

- ・早寝早起きをする。
- ・朝食を毎日とる。
- ・手軽に作れる料理を学ぶ。
- ・家族で食事をとる時間を増やす。
- ・塩分、脂肪の摂りすぎに注意する。
- ・食事は腹八分目にする。
- ・薄味でもおいしく食べられる工夫をする。
- ・減塩食品を利用する。
- ・新鮮な地元の食材を取り入れる。
- ・郷土料理に親しむ。



- ・様々な方法で運動の必要性や運動のできる場について情報提供します。
- ・仲間作りを中心とした取り組みを行います。
- ・運動の自主グループ活動を支援します。
- ・高齢者の外出する機会を増やすために各種教室などで外出を促すよう働きかけます。



- ・親子のスキンシップを通じて、楽しく身体を動かす機械を設け、小さい頃から身体を動かす習慣を身につける。
- ・学校、地域、職場で開催される行事やスポーツレクリエーション等に積極的に参加する。
- ・運動を楽しむために仲間をつくる。
- ・日常生活で意識的に身体を動かす。
- ・高齢期においても、日常生活で身体を動かすよう心がけるとともに、積極的に外出する。

- ・未成年者の喫煙防止に向け、啓発活動を行います。
- ・喫煙の害についての情報提供に努めます。
- ・公共施設における禁煙・分煙を推進します。
- ・禁煙支援の充実を図ります。

- ・未成年者はたばこを吸わない。
- ・子どもの前でたばこを吸わない。
- ・家庭での分煙や禁煙を徹底する。
- ・受動喫煙の害を理解する。
- ・禁煙支援を医療機関、保健センターで受けられることを知る。
- ・禁煙できるように家族等がサポートする。



- ・飲酒の害について企業内・地域研修をします。
- ・健診や相談で適正飲酒量を伝えます。
- ・学校でアルコールの教育をします。
- ・地域の集まりなどで飲酒を強要しないよう周知します。

- ・休肝日を設ける
- ・飲酒する場合は適正な飲酒量(1日1合程度)を知る。
- ・無理に他人に酒をすすめない。
- ・未成年はお酒を飲まない。
- ・大人に未成年にお酒をすすめない。

## 8つの分野と具体的目標

## 指標

養

### 心豊かに自分らしい生活をする

【具体的目標】

- ・心と体がリフレッシュできる
- ・高齢者が喜びをもって活動することができる



【現状】

【目標値】

青年期のストレスで体を壊してしまう人の割合  
 男性 23.1% → 20%以下に  
 女性 46.0% → 40%以下に  
 睡眠が十分もしくはまあまあとれている人の割合  
 75.3% → 80%以上に  
 ボランティア等何らかの社会活動をしている人の割合  
 不明 → 増加させる

科

### 歯つらつと生きる

【具体的目標】

- ・むし歯・歯周病による歯の喪失を防ぐ



むし歯のない人の割合

3歳児 67.8% → 70%に

中学1年生 40.0% → 45%に

60歳で24本以上の歯がある人の増加

53%（滋賀県で） → 55%以上に

かむことに満足している人の増加

76.4% → 80.0%に

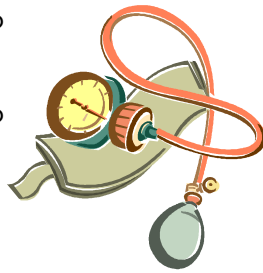


康  
管  
理  
気  
理

### 自分にあつた健康管理ができる

【具体的目標】

- ・自分で健康管理ができる
- ・自分の健康状態を知ることができる
- ・健康づくりを支援する組織を育成する



身近に相談できる医師をもつ人の割合

57.8% → 70%に

メタボリックシンドロームを知っている人の割合

61.3% → 80%に

健康診査を年1回受けている人の割合

14.5% → 65.0%に

0次予防健康づくり推進事業への参加者数

273人 → 10,000人に

健康推進員活動回数

1754回 → 2000回に

知  
症  
対  
策

### 認知症を予防する

- ・認知症について正しく理解する
- ・認知症の予防に努める

早期に相談する人（高齢者介護福祉課介護安心窓口相談時において認知度Ⅰ）の割合

49.9% → 60%に

ボランティア等何らかの社会活動をしている人の割合

不明 → 増加させる

詳しくは、長浜市ホームページ

<http://www.city.nagahama.shiga.jp/index/000120/017823.html> をご覧ください。

## 行政・関係機関はこんなことをします(抜粋)

- ・育児サークルなどを紹介します。
- ・休養やこころの健康の重要性と正しい知識の普及啓発をします。
- ・定年前研修会を実施します。
- ・地域で人との交流の場をつくりま



## 個人やみんなで心がけよう!(抜粋)

- ・同じような立場の人や育児経験者に話をする機会を持つ。
- ・自分にあったストレス解消方法を知る。
- ・規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠をとる。
- ・心の悩みを相談する機関を知る。
- ・自分にあった生きがい、趣味を持つ。
- ・地域の公民館活動等に参加する。
- ・家族とのコミュニケーションを持つ。

- ・広報や歯科検診などで歯と口腔の健康に関する正しい知識の啓発をします。
- ・歯科検診やブラッシング指導が受けられる機会を設けます。
- ・定期健診の必要性について啓発します。
- ・フッ素について正しい知識の啓発をし、むし歯予防のために歯科医院・健診などでの定期的なフッ素塗布を推進します。

- ・歯と口腔の健康に関する正しい知識を持つ。
- ・自分の口にあった歯磨きの方法、補助用具の使用方法を身につける。
- ・自分の歯にあった歯ブラシ・補助用具を選ぶ。
- ・かかりつけ歯科医を持つ。
- ・定期的に歯科健診を受ける。
- ・むし歯予防のためにフッ素入り歯磨き剤を使用する。
- ・フッ素について正しく理解した上で、むし歯予防のために定期的にフッ素塗布を受ける。
- ・食後に歯磨きをする。
- ・おやつのお茶を飲んだり、うがいをする。
- ・おやつ決める。
- ・よく噛んで食べる習慣をつける。
- ・自分の口の中を定期的にチェックする。

- ・生活習慣病やメタボリックシンドロームについて正しい知識を提供します。
- ・がんについて正しい知識を提供します。
- ・メタボリックシンドロームに着目した健診・保健指導の徹底を図ります。
- ・健康診査やがん検診の重要性を啓発し、受診率の向上に努めます。
- ・健康づくりを支援する組織の活動に協力します。

- ・生活習慣病やメタボリックシンドロームについて正しい知識を持つように努める。
- ・がんについて正しい知識を持つように努める。
- ・健康のことを身近に相談できる医師を持つ。
- ・体重や血圧、腹囲などを日頃から意識し、自己管理する。
- ・健康診査を年1回受診する。
- ・がん検診を定期的に受診する。
- ・〇次予防健康づくり推進事業に関心をもち参加する。
- ・健康づくりボランティアに参加し活動する。

- ・認知症の知識について情報提供します。
- ・身近で気軽に相談できる窓口の周知を徹底します。
- ・高齢者の生きがいと健康づくりのための事業を情報提供します。



- ・認知症に対する正しい知識を得る。
- ・身近に相談者をつくる。
- ・自分にあった生きがいや趣味をもつ。
- ・社会で役割をもち、ひとびとと交流しながら活動的な生活を送る。



# 健康ながはま21 計画の推進について

## ① 行動計画

本計画に基づき、健康推進課はもとより市内の関係機関や組織等との連携を図りながら、今後既存事業の見直しや新たな取り組みを含めて「健康ながはま21 行動計画」を作成し、平成20年4月より具体的に推進します。

## ② 長浜市健康づくり推進協議会と「健康ながはま21」策定委員会

計画の進捗状況および評価を毎年度末に行い、長浜市健康づくり推進協議会に報告します。最終年度（平成24年度）には評価と計画の見直しを行うため、専門助言者を加えた「健康ながはま21」策定委員会をつくり、その後の計画を改訂していきます。

## さあ、みんなでやってみよう！

あなたの健康づくり、あなたのまわりで健康づくりをしやすい環境づくりにとりくんでみましょう！

### 健康づくりであなたがめざす姿は？

例) スリムになっておしゃれをする！



### そのために取り組んでみようと思うことは？

例) 毎日、お風呂の前に体重を測る。



### 健康づくりをしやすい環境づくりについて考えてみましょう！

例) 地域の話し合いの場ではお酒・お菓子を出さない。禁煙にする。

長浜市健康福祉部健康推進課

TEL : 0749-65-7779

FAX : 0749-64-1437

E-Mail : kenkou@city.nagahama.shiga.jp