

Ⅲ. 第2期ライフステージ別行動指針

第2期行動計画においてもライフステージ別行動計画を継続する。(一部変更)  
目標年代別に、取り組む目標・ねらいを明らかにして取り組みを進める。

健康標語 『朝・昼・晩 ちゃんと食べれば 健康だ!』

健康づくりシンボルマークと健康標語は、平成15年に一般公募で選び、健康づくりの啓発において活用。



		乳幼児期 0歳～5歳	児童期 6歳～11歳	思春期 12歳～17歳	青年期 18歳～39歳	(子育て期)	壮年期 40歳～64歳	老年期 65歳～	
生活習慣病予防	健康管理	健康管理を 実行しよう	病気に負けない からだをつくろう	自分のからだに関心をもとう		年に1回は健康診断を受けよう			
	栄養・食生活	太りすぎたり、 やせすぎたり しないようにしよう	3食楽しく 食べよう	食事づくりを 手伝おう	早起きして 朝食をしっかり 食べよう	バランスよく食べよう 野菜を毎食食べよう (子育て期)家族そろって楽しい食卓にしよう	いろいろな食品 をとり食事を 楽しもう		
	(アルコール)	お酒と上手に つきあおう				休肝日をつくろう ※飲酒は20歳以上	適量を知り、ゆっくり楽しもう ※妊娠中・授乳中の飲酒は控えよう		
	身体活動・運動	運動の習慣を 身につけよう	親子で からだを使って 遊ぼう	家族や友達と からだを 使って遊ぼう	好きなスポーツ をみつけよう	積極的に運動 しよう	子どもと 遊ぶ時間を つくろう	1日2,000歩 多く歩こう	1日1回は外に 出よう
こころの健康づくり	休養・こころ	笑顔で1日を スタート させよう	親子の ふれあいを 深めよう	友達をたくさん つくろう	友達を大切に しよう	 悩みを相談 できる人をもとう	育児について の相談相手をも とう	自分のための 時間をつくろう	 趣味を楽しもう
歯と口の健康づくり	歯・口	歯を大切に しよう	フッ素を上手に利用しよう かかりつけ歯科医をもとう	 むし歯を予防し丈夫な永久歯を育もう	歯肉の観察をしよ う	歯間清掃用具 を使おう	子どもや家族の歯 にも関心をもとう	定期的に歯科健診を受けよう 必要な医療を早めに受けよう	生涯にわたり、かかりつけ歯科医を持ち、歯周病を予防し8020を目指そう
たばこと健康づくり	たばこ	たばこの害を 知ろう	たばこの害から 身を守ろう	たばこの害を 知ろう	たばこの誘惑 に負けない ようにしよう	たばこの 周囲への影響を 考えよう (20歳～)	たばこの 子どもへの 影響を考えよう	禁煙に チャレンジしよう 	たばこの害を 若い世代に 伝えよう

※喫煙は20歳以上

# IV. 分野別行動計画

# 1-1 生活習慣病予防(健康管理)

大目標	中目標	小目標	評価指標	市現況値 (H21年)	市目標値 (H32年)	区現況値 (H21年)	区目標値 (H32年)	具体的な取り組み
生活習慣病を意識した健康づくり に、取り組む区民を増やす	自分の健康管理に取り組む 区民が増える	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の健康に関心を持つ</li> <li>健康管理に必要な知識を持つ</li> </ul>	糖尿病が引き起こす合併症について正しい知識を有する人の増加					<ul style="list-style-type: none"> <li>◎区民会議 <ul style="list-style-type: none"> <li>次期健康づくり行動計画の周知</li> <li>シンボルマーク、標語の普及啓発</li> <li>健康づくり寸劇の実施</li> <li>健康づくりフェスティバルの実施</li> </ul> </li> <li>◎地域活動団体 <ul style="list-style-type: none"> <li>健康づくりを目的とした活動の場づくり</li> </ul> </li> <li>◎学校 <ul style="list-style-type: none"> <li>学校保健委員会の機能強化と健康教育の推進</li> </ul> </li> <li>◎職場 <ul style="list-style-type: none"> <li>特定健診、がん検診の実施</li> <li>健診受診後の保健指導や治療が必要な人への働きかけ</li> <li>健康づくり活動の取り組みの実施、継続</li> </ul> </li> <li>◎保健医療福祉関係者 <ul style="list-style-type: none"> <li>健康診断、がん検診の受診勧奨</li> <li>生活習慣病予防のための指導、治療の徹底</li> <li>生活習慣病予防、がん予防に関する情報提供</li> </ul> </li> <li>◎行政 <ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病予防、がん予防に関する情報提供（市政だより、ホームページ、健康づくり情報コーナー、ラジオ、月間事業に合わせたパネル展示、講演会）</li> <li>健康づくりに関する宅配講座のPRの強化と実施</li> <li>企業、地域団体、市民センター等との連携による働き盛り世代への情報発信及び健康講座の開催</li> <li>特定健診、基礎健診、がん検診受診の必要性のPR</li> <li>健診を受けやすい仕組みづくり</li> <li>特定保健指導の実施</li> <li>基礎健診実施後の相談体制の充実</li> </ul> </li> </ul>
			網膜症	59%	100%	59% (市)	100%	
			腎炎	32.6%	100%	32.6% (市)	100%	
			狭心症・心筋梗塞	47%	100%	47% (市)	100%	
			動脈硬化	60.1%	100%	60.1% (市)	100%	
			脳卒中	42.3%	100%	42.3% (市)	100%	
			歯周病	—	100%	—	100%	
		メタボリックシンドロームを正しく理解している人の増加	85.1%	90%	85.1% (市)	90%		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>必要な健康診断を受ける</li> <li>健康診断の結果を踏まえた行動ができる</li> </ul>	定期的健康診断を受けている人の増加	89.1%	95%	88.9%	95%	
			定期的ながん検診を受けている人の増加					
			胃がん（40歳以上）	42.9%	70%	31.2%	70%	
			肺がん（40歳以上）	32%	50%	※1 [21%]	40%	
			大腸がん（40歳以上）	31.9%	50%	※1 [20.7%]	40%	
			乳がん（40歳以上）	46.1%	70%	※1 [22.5%]	60%	
			子宮がん（20歳以上）	40.1%	75%	21.9%	75%	
			適正体重の範囲にある人の増加					
			20～60歳代男性の肥満者（BMI25以上）の減少	29.1%	15%	28.6%	15%	
			40～60歳代女性の肥満者（BMI25以上）の減少	16.4%	15%	17%	15%	
			メタボリックシンドローム該当者・予備軍の減少	該当者 20.4% 予備軍 10%	減少	該当者 21.1% 予備軍 10.2%	減少	
			壮年期の健診による血糖検査要医療判定者の減少	8.2%	減少	8.0%	減少	
糖尿病にかかり治療を受ける必要となる人の減少	男 6.49% 女 4.47%		減少	男 6.49% 女 4.47%	減少			
健康診断の結果を踏まえて必要な指導などを受けた人の増加	86%	100%	88%	100%				
<ul style="list-style-type: none"> <li>健康に関する情報が手に入りやすい</li> <li>身近に相談できる場所がある</li> </ul>	医療機関数	916	増加	100	増加			
	薬局数	544	増加	64	増加			
	歯科医院数	564	増加	66	増加			

※1：肺がん、大腸がん、乳がん検診は策定時の受診率を下回ったため、策定当初の目標値を据え置き

## 1-2 生活習慣病予防(栄養・食生活)

大目標	中目標	小目標	評価指標	市現況値 (H21)	市目標値 (H32)	区現況値 (H21)	区目標値 (H32)	具体的な取り組み
生活習慣病を意識した健康づくりに、取り組む区民を増やす	健康的な食生活を実践する区民が増える	・健康的な食生活について知っている	朝食を毎日食べる人の増加					◎区民会議 ・健康づくり寸劇の実施 ・健康づくりフェスティバルの実施 ◎地域活動団体 ・食に関する講座等の実施 ・食に関する情報提供 ◎幼稚園、保育所(園) ・保育所(園)の食育計画に基づく食育の推進 ・食育活動を通し子供たちの食生活への関心を高める ・保護者への健康的な食生活のための情報発信 ◎学校 ・教育活動全般での食育推進 ・保護者への健康的な食生活のための情報発信 ◎職場 ・保健指導の充実 ◎保健医療福祉関係者 ・ライフステージに合った食生活指導・支援の充実 ◎行政 ・食育推進計画の普及啓発 ・各種イベント等で食生活に関する情報発信 ・アルコールの健康への影響や適正飲酒について具体的に啓発 ・栄養成分表示活用方法の普及 ・健康づくりサポート店(栄養成分表示・食事バランスガイド表示実施店)の普及強化
			中学生・高校生	89.1%	100%	89.1% (市)	100%	
			男性(20歳)	50.0%	85%	50.0% (市)	85%	
			男性(30歳)	54.3%	85%	54.3% (市)	85%	
			栄養のバランスに気をつけている人の増加	82.7%	95%	83%	95%	
			適正飲酒量を正しく認識している人の増加	63.8%	85%	63.8% (市)	85%	
		・健康的な食生活を実践するための環境を整う	外食栄養成分表示実施店(健康づくりサポート店)の増加	237件	増加	237件 (市)	増加	
			外食や食品を購入するときに栄養成分表示を参考にする人の増加					
			食品購入時	27.2%	75%	26.8%	75%	
			外食時	22.5%	60%	18.8%	60%	

### 1-3 生活習慣病予防(運動)

大目標	中目標	小目標	評価指標	市現況値 (H21)	市目標値 (H32)	区現況値 (H21)	区目標値 (H32)	具体的な取り組み	
生活習慣病を意識した健康づくりに、取り組む区民を増やす	自分に合った運動習慣を続ける 区民が増える	・運動と健康についての知識を持つ	意識的に運動を心がけている人の増加					◎区民会議 ・元気くん体操新バージョン考案・普及推進 ・寸劇による運動の普及 ・健康づくりフェスティバルの実施 ・若林区散歩マップの活用 ・健康づくりストレッチ手ぬぐいの活用 ◎地域活動団体 ・各地域・団体での運動イベントの実施 ・健康づくり自主グループ活動の継続 ・介護予防のためのサロン作り・活動の継続 ◎幼稚園・保育所 ・親子遊びや運動に親しむ機会を増やす ◎学校 ・様々な運動体験と運動量の確保を通じて、体力向上を図る。 ◎職場 ・体を動かす時間を作る。 ◎関係機関・団体 ・身近な運動施設の状況や実施している運動内容、運動サークル等の情報集約・発信 ・運動サークルやクラブの立上げを支援し、そのリーダーの育成を行なう。 ◎行政 ・各種イベントやホームページなどで、運動の必要性や効果等の知識を広める。 ・他機関で集約している運動スポーツ情報等も利用し、区内の運動施設や運動できる場所、運動内容等の情報提供を行なう。 ・運動サポーターの養成・スキルアップの研修を実施し、自主グループを支援する。 ・健康づくり運動講座の開催（ウォーキング講座など） ・身近に運動できる施設の整備	
			男性	71.6%	80%	72.5%	80%		
			女性	75.4%	80%	73.9%	80%		
		・自分に合った運動を続けることができる	運動習慣者の増加						
			男性	44.0%	65%	44.2%	65%		
			女性	50.4%	65%	49.5%	65%		
			日常生活における歩数の増加						
			男性（20～60歳代）	5324歩	7000歩	5324歩（市）	7000歩		
			女性（20～60歳代）	5468歩	7000歩	5468歩（市）	7000歩		
			男性（70歳以上）	4782歩	5500歩	4782歩（市）	5500歩		
女性（70歳以上）	4652歩	5500歩	4652歩（市）	5500歩					
・運動するための場所が身近にある ・運動ができるクラブやサークルが身近にある	公共の運動施設数の増加	196箇所	増加	25箇所	増加				

## 2 こころの健康づくり

大目標	中目標	小目標	評価指標	市現況値 (H21年)	市目標値 (H32年)	区現況値 (H21年)	区目標値 (H32年)	具体的な取り組み
こころの健康づくりに取り組む区民を増やす	ストレスと上手に付き合うことができる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレス解消法を持つ</li> <li>・休養が取れる</li> <li>・正しいストレス解消法を知っている</li> </ul>	ストレスを感じた人の減少 ストレス解消法を持つ人の増加 睡眠による休養をとれていない人の減少	74.1%	60%	74.1%	60%	◎区民会議 ・健康づくり寸劇の上演 ◎地域活動団体 ・市民相互のサポート体制の推進 ・サロンなどの場作りにより、様々な交流の機会を増やす。 ・高齢者世帯、子育て世代への声かけ ◎自主的活動組織等 ・子育て応援団の活動の充実（育児サロン・子育て支援ネットワークの充実） ◎学校 ・教育相談（カウンセリング）の充実 ・校内の関係職員の連携、情報共有 ・関係機関との連携 ・メンタルヘルスに関する教育の充実 ◎職場 ・メンタルヘルスのための普及啓発、相談支援体制の整備 ・責任者に対するカウンセリング研修の実施 ◎保健医療福祉関係者 ・メンタルヘルスのための普及啓発や情報提供・相談支援体制の整備 ◎行政 ・相談窓口の周知強化 ・相談支援体制の充実・強化 ・メンタルヘルス事業の強化（啓発・相談・支援など） ・関係機関や支援者のネットワークづくり ・「心の病」についての正しい知識の普及・啓発（メンタルヘルス講演会や講座の開催など）
	心の病のサインに気づき、対応できる人が増える	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相談できる人を持つ</li> <li>・心の病について知っている人が増える</li> <li>・自分の心の健康状態を知る</li> <li>・心のセルフケアができる</li> <li>・早期対応ができる</li> <li>・心の病を持つ人への対応を知っている</li> </ul>	ストレス解消法を持つ人の増加(再)	90.7%	100%	92%	100%	
	相談しやすい環境が整う	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身近に相談できる人がいる</li> <li>・情報が手に入りやすい</li> <li>・身近に相談機関がある</li> <li>・関係する部署に共通の必要な情報がある</li> </ul>	メンタルヘルス相談機関の増加	62箇所	増加	5箇所	増加	

### 3 歯と口の健康づくり

大目標	中目標	小目標	評価指標	市現況値 (H21)	市目標値 (H32)	区現況値 (H21)	区目標値 (H32)	具体的な取り組み
むし歯・歯周病のない区民を増やす	歯と口の健康のための知識を持つ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯に関心を持つ</li> <li>・むし歯の原因と予防法がわかる</li> <li>・フッ化物についての知識を持つ</li> <li>・歯周病の原因と予防法がわかる</li> </ul>	むし歯のない幼児の増加					<ul style="list-style-type: none"> <li>◎区民会議 <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康づくり寸劇の実施</li> </ul> </li> <li>◎地域活動団体 <ul style="list-style-type: none"> <li>・むし歯、歯周病予防に関する情報を学ぶ活動の場の環境整備</li> </ul> </li> <li>◎幼稚園・保育園 <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康的な食生活や歯科保健に関する教育や啓発</li> <li>・歯科保健対策の強化</li> <li>・フッ化物洗口集団応用の普及</li> <li>・嘱託歯科医師配置の促進・健康教育の実施</li> </ul> </li> <li>◎学校 <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯科健診事後指導の実施強化</li> <li>・健康教育の実施</li> <li>・フッ化物洗口集団応用の推進</li> </ul> </li> <li>◎職場 <ul style="list-style-type: none"> <li>・事業所歯科健診の普及啓発</li> <li>・食生活や歯科保健に関する知識の普及啓発</li> </ul> </li> <li>◎保健医療福祉関係者 <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康的な食生活や歯科保健に関する知識等の普及啓発</li> <li>・歯科医療機関における定期健診及び予防処置の実施</li> <li>・歯科医療機関でのフッ化物の推進</li> </ul> </li> <li>◎行政 <ul style="list-style-type: none"> <li>・わかりやすい歯科保健情報の提供</li> <li>・健康チェック機会の拡充とフォローアップ</li> <li>・セルフケア知識、技術の獲得支援</li> <li>・「かかりつけ歯科医」の普及啓発</li> <li>・フッ化物応用の推進</li> <li>・関係機関、団体との連携と体制の整備</li> </ul> </li> </ul>
			3歳	73.1%	85%	73.0%	85%	
			5歳	52.4%	75%	50.4%	75%	
			一人平均むし歯数の減少（12歳）	1.5歯	0.8歯	2.1歯	0.8歯	
			学齢期の歯肉の状態異常者の減少（12歳）	29.1%	10%	32.9%	10%	
			むし歯を病気と認識している人の増加（中学1年）	59.8%	100%	59.8%（市）	100%	
	健康な歯と口を保つための行動ができる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日きちんと歯を磨く習慣が身につく</li> <li>・かかりつけ歯科医を持ち定期健診と予防処置を受ける</li> <li>・フッ化物配合歯磨剤を使う</li> <li>・歯間部清掃用具を使う習慣を身につける</li> </ul>	フッ化物配合歯磨剤の使用の増加（小学3年）	84.2%	90%	84.2%（市）	90%	
			歯間部清掃用具の使用の増加					
			40歳	※1[13.3%]	50%	13.3%（市）	50%	
			50歳	※1[18.1%]	50%	18.1%（市）	50%	
			「かかりつけ歯科医院」で「定期健診」や「歯石除去」を受ける人の増加（50歳）	※2[14.3%]	30%	14.3%（市）	30%	
				※3[34.9%]	55%	34.9%（市）	55%	
	喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識をもっている人の増加（歯周病）	※4[52.1%]	55%	52.1%（市）	55%			
	健康な歯と口の状態を継続するための環境を整える	<ul style="list-style-type: none"> <li>・CO・GOのある児童生徒への保健指導、健康教育を実施する学校の増加</li> <li>・フッ化物洗口を実施する施設の増加</li> </ul>	健診後の個別指導の増加	20%	100%	20%（市）	100%	
			フッ化物洗口を行っている施設（保育所・幼稚園）の増加	50.3%	70%	50.3%（市）	70%	

※CO「むし歯のなりかけ」

※GO「軽度の歯肉炎」

※1「いつも使用する人」の割合

※2定期的な歯石除去や歯面清掃を受ける人（50歳）の割合

※3定期的な歯科健診の受診者（50歳）の割合

※4かかりつけ歯科医を持つ人（50歳）の割合

※5「個別相談や指導を行う」割合

## 4 たばこと健康づくり

大目標	中目標	小目標	評価指標	市現況値 (H21)	市目標値 (H32)	区現況値 (H21)	区目標値 (H32)	具体的な取り組み
たばこの害を 受ける区民を 減らす	たばこについての 正しい知識を持つ	<ul style="list-style-type: none"> <li>たばこが健康に及ぼす影響を知る。</li> <li>受動喫煙の影響を知っている人が増える。</li> </ul>	喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識を持っている人の増加					<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 区民会議 <ul style="list-style-type: none"> <li>各団体からのたばこに関する情報提供</li> <li>健康づくり寸劇でのたばこの害の啓発</li> <li>歩行禁煙ストリートキャンペーン</li> </ul> </li> <li>◎ 地域活動団体 <ul style="list-style-type: none"> <li>禁煙、分煙の実施</li> <li>受動喫煙防止に関するポスター掲示</li> </ul> </li> <li>◎ 幼稚園・保育園 <ul style="list-style-type: none"> <li>家庭内での禁煙・分煙の呼びかけ、情報提供</li> <li>防煙教育への取り組み</li> </ul> </li> <li>◎ 学校 <ul style="list-style-type: none"> <li>喫煙が及ぼす健康影響についての教育や啓発</li> <li>家庭内での禁煙、分煙の呼びかけ</li> <li>学校保健委員会の機能強化と防煙教育の推進</li> </ul> </li> <li>◎ 職場 <ul style="list-style-type: none"> <li>受動喫煙防止対策の推進</li> <li>禁煙支援への参加推進</li> </ul> </li> <li>◎ 保健医療福祉関係者 <ul style="list-style-type: none"> <li>受動喫煙防止対策の推進（完全分煙・建物内禁煙・敷地内禁煙）</li> <li>医療を通じた禁煙支援</li> <li>薬剤師会の禁煙支援活動PR</li> <li>健康教育（職員も含む）の実施</li> <li>喫煙が及ぼす影響についての情報提供</li> </ul> </li> <li>◎ 行政 <ul style="list-style-type: none"> <li>子育て世代へのたばこに関する情報提供</li> <li>健康づくりサポート店（禁煙・分煙）の普及啓発</li> <li>施設での禁煙分煙化の推進</li> <li>たばこに関する情報提供（パネル展示）</li> <li>防煙教育の実施</li> <li>受動喫煙防止対策の啓発</li> <li>個別禁煙支援の実施</li> <li>禁煙支援機関のPR</li> </ul> </li> </ul>
			肺がん	90.1%	100%	87.0%	100%	
			ぜんそく	64.2%	100%	59.6%	100%	
			気管支炎	70.1%	100%	65.4%	100%	
			心臓病	49.1%	100%	46.0%	100%	
			脳卒中	45.9%	100%	44.4%	100%	
			胃潰瘍	26.2%	100%	25.9%	100%	
			妊娠への影響	69.3%	100%	65.9%	100%	
			歯周病	29.6%	100%	29.9%	100%	
			防煙教育を受けた学校数の増加	—	—	14校	増加	
たばこの害を受け ない環境が整備さ れる	<ul style="list-style-type: none"> <li>受動喫煙防止対策（禁煙・分煙）をしている場所が増える。</li> </ul>	禁煙・分煙実施店の増加	396	増加	27	増加		
		受動喫煙防止対策をとる公共の場や職場の増加						
		受動喫煙防止対策を実施している職場	73.3%	100%	73.3% (市)	100%		
受動喫煙防止対策を実施している不特定多数者が利用する公共的な施設・区域	54.1%	100%	54.1% (市)	100%				
禁煙したい人への 支援体制がある	<ul style="list-style-type: none"> <li>禁煙支援情報が手に入りやすい。</li> <li>身近に相談できる場所がある。</li> </ul>	たばこを吸わない人（非喫煙者）の増加						
		男性	64.2%	85%	63.0%	85%		
		女性	75.2%	95%	73.4%	95%		
		禁煙支援機関数の増加	126 (H22)	増加	8 (H22)	増加		

他の指標、メモ