

たばこ・アルコール



(1) 妊娠期・乳幼児期

めざす姿 大切な家族のために、飲酒・喫煙のルールを守るようにしましょう。

住民の取り組み

- ・たばこの害を知り、子どものいる場所では喫煙しません。
- ・家族全員で禁煙に取り組みます。

数値目標		
項目	現状	目標(平成36年度)
妊婦の喫煙率★	6.6%	0.0%
妊婦の飲酒率★	2.8%	0.0%

★健やか親子21(第2次)指標

(2) 学童期・思春期

めざす姿 喫煙や飲酒が健康に及ぼす害を知り、喫煙や飲酒を絶対しません。

住民の取り組み

- ・たばこや飲酒が体に及ぼす影響について認識し、誘われても断る勇気を持ちます。
- ・喫煙、飲酒は絶対にしません。
- ・喫煙や飲酒が健康に及ぼす害について、家族で話し合います。

数値目標		
項目	現状	目標(平成36年度)
たばこを吸いたいと思う小学生★	5.7%	0.0%
たばこを吸いたいと思う中学生★	4.8%	0.0%
お酒を飲みたいと思う小学生★	38.2%	0.0%
お酒を飲みたいと思う中学生★	46.8%	0.0%

★健やか親子21(第2次)指標

(3) 青年期・壮年期

めざす姿 喫煙・飲酒が健康に及ぼす害を知りましょう。

住民の取り組み

- ・喫煙が体に及ぼす影響について知り、禁煙に取り組みます。
- ・家庭や職場、公共の場では、禁煙・分煙に取り組み、受動喫煙防止に心がけます。

数値目標		
項目	現状	目標(平成36年度)
喫煙率	男性 31.0%	男性 20.0%
	女性 6.0%	女性 5.0%
飲酒率(週4日、毎日3合以上飲む人)	男性 2.1%	男性 0.0%
	女性 0.0%	女性 0.0%
COPD※の認知度	15.5%	50.0%

※COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは肺気腫と慢性気管支炎の総称。肺気腫と慢性気管支炎は、汚れた空気を長年吸い続けた結果、発病する点が共通しています。

(4) 高年期

めざす姿 自分や身近な人の健康に喫煙が及ぼす害を知りましょう。休肝日を週に2日設けましょう。

住民の取り組み

- ・周囲の人に迷惑をかけないように喫煙等のマナーを守ります。
- ・家庭や職場、公共の場では、禁煙・分煙に取り組み、受動喫煙防止に心がけます。

数値目標		
項目	現状	目標(平成36年度)
喫煙率[青年・壮年期と同様]	男性 31.0%	男性 20.0%
	女性 6.0%	女性 5.0%
飲酒率(週4日、毎日3合以上飲む人)[青年・壮年期と同様]	男性 2.1%	男性 2.0%
	女性 0.0%	女性 0.0%
子どもの前でたばこを吸わない人の割合	32.0%	100.0%

けんこう南知多プラン (第2期)

概要版

平成27年度～平成36年度

～このまちで夢と元気と
生きがいづくり～



5つの願い

- 1 魅力あるまちとして、四季おりおりを感じる豊かな自然をのこしていきたい
- 2 ストレスをためずにおだやかな心で暮らしたい
- 3 いつまでも元気で丈夫なからだで暮らしたい
- 4 地域で支えあって安心して暮らしたい
- 5 夢と生きがいをもって暮らしたい

平成27年3月
南知多町

計画策定の趣旨と期間

- 新たな社会生活の変化や健康課題を受け、住民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という個人の意識の高揚と併せ、家庭や地域、健康に関わる様々な関係機関、行政が連携し「このまちで夢と元気と生きがいがづくり」をめざし、「けんこう南知多プラン(第2期)」を策定するものです。
- 本計画の期間は、平成27年度を初年度とし、平成36年度を目標年度とする10年間です。

平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	平成31年度	平成32年度	平成33年度	平成34年度	平成35年度	平成36年度
けんこう南知多プラン(第2期)									
				中間見直し					

計画の基本理念と方針

- 住民自らが健康づくりに取り組み、そして、健康づくりに関連する医療機関、教育機関、ボランティア、行政などの関係機関が、様々な情報提供・環境整備・地域づくりなどを推進するために、前計画のスローガン “このまちで夢と元気と生きがいがづくり”を継承し基本理念とします。
- 住民一人ひとりが健康でいきいきと幸せに暮らせるよう、ヘルスプロモーションの理念に基づき、4つの基本方針で計画を推進していきます。

基本理念

「このまちで夢と元気と生きがいがづくり」

基本方針

① 住民が主役	健康づくりの主役は住民一人ひとりであり、行政機関のみならず、様々な関係者・関係団体などと連携し、住民自らが主体的に健康づくりに取り組みます。
② 健康管理能力の向上	一人ひとりの健康管理能力の向上を図り、住民が自らの健康状態を把握し早期受診や、生涯を通じた生活習慣の改善に取り組めます。
③ 健康づくりのネットワークづくり	住民の健康づくりを支援するために、情報を公開し、関係機関と連携した社会環境の整備を図ります。
④ 住民参加	計画の策定、推進、評価のすべてにおいて、住民の多くが参加できるよう努めます。

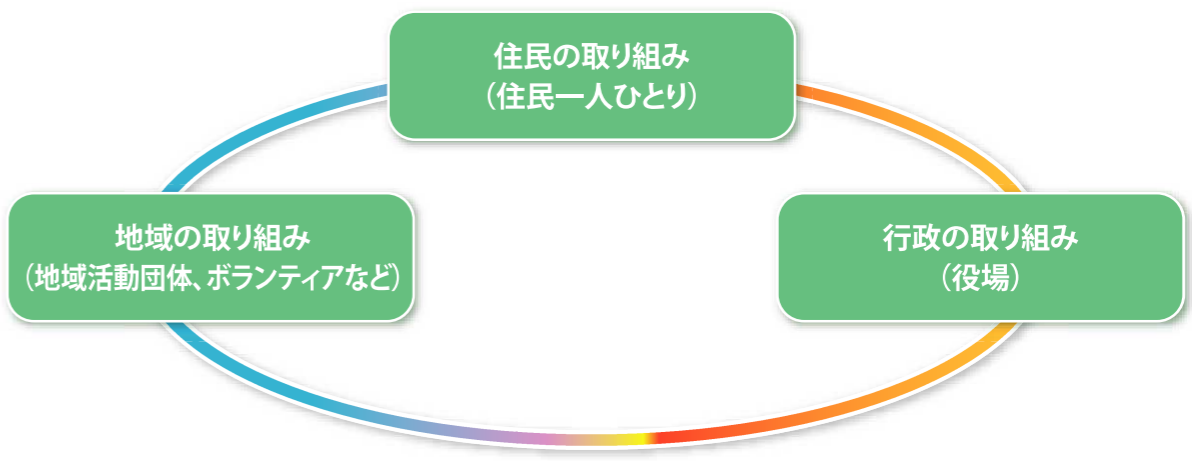
健康づくりの推進の考え方

本計画では、「こころ・休養」「食生活」「歯」「運動」「たばこ・アルコール」の5つの重点目標を立て推進をしていきます。
また、重点目標を「世代ごとの健康目標」としてまとめ、個人が取り組みやすい形にしました。

このまちで夢と元気と生きがいがづくり



ライフステージ別の各主体における取り組み



こころ・休養



(1) 妊娠期・乳幼児期

めざす姿 子育ては頑張りすぎずに楽しみましょう。

住民の取り組み

- ・子育てなどで困ったときに、相談できる相手、友人をつくります。
- ・子育て中の保護者がリフレッシュできる機会を持てるよう、周囲が子育てに協力します

数値目標		
項目	現状	目標(平成36年度)
子育てが楽しいと思う親の割合★	39.1%	60.0%
相談相手のいる親の割合	97.9%	100.0%

★健やか親子21(第2次)指標

(2) 学童期・思春期

めざす姿 あいさつで、家族や地域の人たちを思いやる心を作りましょう。

住民の取り組み

- ・あいさつを通じ家族や周りの人とのコミュニケーション能力を高めます。
- ・ひとりで悩みを抱え込まないように、相談できる家族関係や友人関係をつくります。

数値目標		
項目	現状	目標(平成36年度)
毎日の生活が楽しいと思う子の割合	92.7%	100.0%
自分が愛されていると思っていない子の割合	32.7%	5.0%

(3) 青年期・壮年期

めざす姿 こころの健康を保ちましょう。

住民の取り組み

- ・周りの人に気を配り、心の変化に気づくようにします。
- ・規則正しい生活を心がけ十分な睡眠をとります。

数値目標		
項目	現状	目標(平成36年度)
睡眠で休息がとれている人の割合	37.1%	50.0%
心の相談ができる場所を知っている人の割合	30.5%	60.0%
ストレスと上手く付き合えていると思う人の割合	68.7%	90.0%
ストレスを感じている人の割合	81.6%	60.0%

(4) 高年期

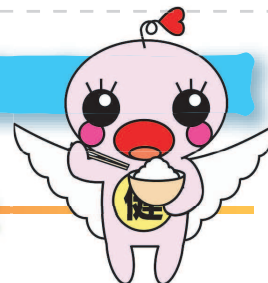
めざす姿 毎日いきいきと生活しましょう。困ったときの相談相手をもちましょう。

住民の取り組み

- ・周りの人に気を配り、こころの変化に気づくようにします。
- ・自分にあった適切な睡眠、休養をとれるよう心がけます。

数値目標		
項目	現状	目標(平成36年度)
困ったときに相談をする相手がいる人(相談窓口を知っている人)の割合	28.7%	35.0%
困ったときに家族以外で手を貸してくれる人のいる人の割合	63.6%	70.0%
普段、家族や友人と会話をしている人の割合	89.5%	95.0%

食生活



(1) 妊娠期・乳幼児期

めざす姿 家族で何でもおいしく食べましょう。

住民の取り組み

- ・規則正しい生活を心がけ、毎日3食栄養バランスのよい食事をします。
- ・家族みんなで楽しく食事をします。

数値目標		
項目	現状	目標(平成36年度)
(0~6歳) 1日3回食事をしている子の割合	66.5%	80.0%
おやつを1日3回以上食べる子の割合	26.8%	10.0%

(2) 学童期・思春期

めざす姿 朝ごはんの大切さと楽しさを学び、望ましい生活習慣を身につけましょう。

住民の取り組み

- ・規則正しい生活を心がけ、毎日3食栄養バランスのよい食事をします。
- ・食事の支度のお手伝いをします。

数値目標		
項目	現状	目標(平成36年度)
毎朝ご飯を食べる子(小学生)★	96.3%	100.0%
毎朝ご飯を食べる子(中学生)★	89.6%	100.0%

★健やか親子21(第2次)指標

(3) 青年期・壮年期

めざす姿 年齢に応じたバランスのよい食生活をしましょう。

住民の取り組み

- ・自分の健康は自分で管理するという意識を持ちます。
- ・食生活について関心をもち、栄養バランスを考えた外食や惣菜の選択ができるよう、正しい知識を身につけます。

数値目標		
項目	現状	目標(平成36年度)
肥満者の割合(青年男性)	17.6%	15.0%
肥満者の割合(青年女性)	13.4%	10.0%
肥満者の割合(壮年男性)	37.8%	30.0%
肥満者の割合(壮年女性)	21.0%	20.0%
朝食の欠食割合(青年)★	27.5%	10.0%
朝食の欠食割合(壮年)★	10.1%	0.0%
主食・主菜・副菜をバランスよくとっている人の割合(青年)	28.5%	45.0%
主食・主菜・副菜をバランスよくとっている人の割合(壮年)	40.2%	60.0%
食育を知っている人の割合(青年)	43.5%	80.0%
食育を知っている人の割合(壮年)	41.9%	80.0%

★健やか親子21(第2次)指標

(4) 高年期

めざす姿 高年期の健康を保つ食生活について学び、バランスよく食べます。

住民の取り組み

- ・楽しく食べる機会を持ちます。

数値目標		
項目	現状	目標(平成36年度)
痩せの割合	5.5%	5.0%



歯



(1) 妊娠期・乳幼児期

めざす姿 親子でお口の健康を守りましょう。

住民の取り組み

- ・口腔の健康に対する関心を持ち、正しい歯磨きを習慣化します。
- ・おやつやの時間や回数を考え、甘い食品や飲み物を摂り過ぎないようにします。

数値目標		
項目	現状	目標(平成36年度)
う蝕のない幼児(3歳児)★	83.9%	95.0%
おやつを1日3回以上食べる子の割合	26.8%	10.0%

★健やか親子21(第2次)指標

(2) 学童期・思春期

めざす姿 歯の大切さを学び、親子で歯の健康づくりに取り組みましょう。

住民の取り組み

- ・正しい歯磨きを習慣化し、歯肉や口腔内を自分でチェックします。
- ・食べるものに気をつけ、清涼飲料水などの甘い飲み物を摂り過ぎないようにします。

数値目標		
項目	現状	目標(平成36年度)
歯みがきを1日2回以上している小学生	52.7%	90.0%
歯みがきを1日2回以上している中学生	55.9%	90.0%
永久歯にむし歯がある児の割合(12歳児)	24.5%	20.0%

(3) 青年期・壮年期

めざす姿 正しい歯の手入れの仕方の理解や定期的な歯科健診を行い、むし歯と歯周病の予防に取り組みましょう。

住民の取り組み

- ・かかりつけ歯科医をもち、定期健康診査や歯科保健指導を受けます。
- ・歯などに違和感を覚えたら早めに歯科を受診するように努めます。

数値目標		
項目	現状	目標(平成36年度)
定期的に歯科健診を受ける人の割合	33.1%	50.0%
歯みがきを1日2回以上している人の割合	77.5%	90.0%

(4) 高年期

めざす姿 よく噛んでおいしく食事ができるよう、80歳で、20本の歯をめざしましょう。

住民の取り組み

- ・認知症の予防のためによく噛んで食べます。
- ・毎食後と寝る前の歯みがきを習慣にします。また、歯間ブラシ、フロスの使い方を知り、お口の健康を守ります。

数値目標		
項目	現状	目標(平成36年度)
8020運動達成者	7.7%	20.0%
定期的に歯科健診を受ける人の割合	36.0%	50.0%



運動



(1) 妊娠期・乳幼児期

めざす姿 外遊びで親子のスキンシップ、ふれあいを図りましょう。

住民の取り組み

- ・テレビの影響について認識し、家族の中でテレビをみるときのルールを作ります。
- ・親子で一緒に体を動かして遊ぶとともに、コミュニケーションを深めます。

数値目標		
項目	現状	目標(平成36年度)
外遊びをしている子の割合(3歳児)	83.2%	95.0%

(2) 学童期・思春期

めざす姿 積極的にからだを動かし、外遊びで体力づくりをしましょう。

住民の取り組み

- ・家の中で一人遊びばかりにならないよう、運動に興味をもち、積極的に外遊びをします。
- ・テレビを見る時間を決めるなど、規則正しい生活習慣を身につけます。

数値目標		
項目	現状	目標(平成36年度)
肥満度20%以上の小学生★	男性 11.11% 女性 7.01%	男性 7.0% 女性 5.0%
肥満度20%以上の中学生★	男性 9.96% 女性 5.47%	男性 8.0% 女性 5.0%

★健やか親子21(第2次)指標

(3) 青年期・壮年期

めざす姿 日常生活の中で積極的に体を動かしましょう。

住民の取り組み

- ・運動を含めた個人の健康の意識を高めていきます。
- ・身近な場所で長続きする運動を見つけるとともに、一緒に取り組む仲間をつくりま

数値目標		
項目	現状	目標(平成36年度)
運動習慣者の割合(1日30分以上、週2回、1年以上)	11.7%	30.0%
日頃から意識して体を動かしている人の割合	58.3%	80.0%

(4) 高年期

めざす姿 日常生活の中で、意識的に体を動かし、自分に合った運動をしましょう。

住民の取り組み

- ・年をとっても筋力をつける運動をします。
- ・生活の中でまめに動きます。
- ・地域の運動の行事に参加します。
- ・買物やお参りで歩きます。

数値目標		
項目	現状	目標(平成36年度)
ロコモ(ロコモティブシンドローム)*の認知度	8.4%	40.0%
日頃から体を動かしている人	86.9%	100.0%

*ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは骨・関節・筋肉など体を支えたり動かしたりする運動器の機能が低下し、要介護や寝たきりになる危険が高い状態のことをいいます。