



健やか親子21

(第2次計画)

健康づくりの目標

栄養・食生活

乳幼児期	家族で楽しく食事をとりましょう
学童・思春期	おいしく 楽しく みんなで食べましょう
妊娠・出産期	健康なからだづくりのための食事を楽しみましょう

身体活動・運動

乳幼児期	親子でたくさん体を使ってスキンシップを図りましょう
学童・思春期	楽しく運動して適正体重を維持しましょう
妊娠・出産期	出産・育児に耐えられる しなやかな体づくりを実践しましょう

育児支援

乳幼児期	子どもの成長を感じられる育児を行いましょう
------	-----------------------

歯科保健

乳幼児期	いつまでも自分の歯、まずはむし歯予防！
学童・思春期	むし歯と歯周病を予防し、おいしく楽しく食事をしましょう
妊娠・出産期	健康な歯と歯肉で 口元美人ママ

事故防止

乳幼児期	子どもが事故にあわないようにしっかり事故防止
------	------------------------

健康診査

乳幼児期	子どもの成長を確認するために乳幼児健診に出かけましょう
妊娠・出産期	健康管理をして、ママになるための健康な体の準備をしましょう

予防接種

乳幼児期	予防接種を積極的にいき、子どもを守りましょう
------	------------------------

性教育

学童・思春期	生命の大切さを考え、思春期の様々な課題を解決しましょう
--------	-----------------------------

休養・こころの健康

学童・思春期	ひとりで悩まず相談できる場を作りましょう
妊娠・出産期	無理をしないで のんびりゆったり

たばこ・アルコール

学童・思春期	たばこやアルコールの害を知り、将来の健康を作りましょう
妊娠・出産期	たばこやアルコールによる胎児・乳児への影響を理解し、禁煙・禁酒に取り組みましょう

下仁田町健康増進計画

ダイジェスト

健康しもにた21 (第2次計画)

健康づくりのための 新しい計画が 始まります

基本方針

すべての町民が心身ともに健康で明るく生活できる町

健康寿命の延伸 ・ 健康格差の縮小

生活習慣病の発症予防
・重症化予防

社会生活機能の維持向上

健康づくり支援のための
社会環境の整備

健康増進の要素

- ①栄養・食生活 ②身体活動・運動 ③こころの健康・休養 ④たばこ
⑤アルコール ⑥歯・口腔の健康 ⑦生活習慣病(がん・循環器疾患・糖尿病)

計画の期間

平成25年度から 平成34年度までの 10か年間



下仁田町 健康課

住所: 〒370-2601 下仁田町大字下仁田111-2(保健センター内) 電話: 0274-82-5490 FAX: 0274-70-3013

健康しもにた21(第2次)

健康づくりの課題と目標



栄養・食生活 【バランスのよい食事を おいしく 楽しく食べて

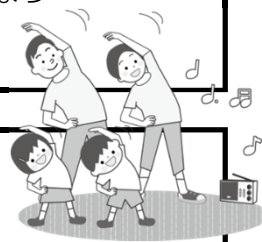
適正体重を維持しましょう】

- 1人1日あたりの食塩摂取量の減少
男性:現状値11.4g⇒目標値9g未満
女性:現状値10.4g⇒目標値7.5g未満

- 1人1日あたりの野菜摂取量の増加
現状値261g⇒目標値350g以上

- 主食・主菜・副菜をそろえた(バランスのとれた)食事を食べる人の増加
現状値37.8%⇒目標値60%以上

- ☆食事を楽しみましょう
- ☆自分に合った食事の量、バランス、味など健康によい食べ方を学習しましょう
- ☆薄味を心がけましょう
- ☆野菜、果物を入れた食事を食べましょう
- ☆朝食を食べましょう
- ☆主食・主菜・副菜をそろえた食事を食べましょう
- ☆定期的に体重を測りましょう



身体活動・運動 【運動する習慣をつけましょう】

- 週3日以上運動する人の増加
現状値34.4%⇒目標値40.0%

- 日常生活で歩くことを心がけている人の増加
- ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の認知度

- ☆家事や仕事でも、できるだけマメに動きましょう
- ☆気軽に楽しめる運動を週3日・1回30分する習慣をつけましょう
- ☆歩数計を活用する習慣をつけましょう
- ☆小学生以下の子どもは、毎日屋外遊びで思いきり体を動かしましょう

こころの健康・休養 【夜はぐっすり眠りましょう】

- 自殺死亡率の減少 現状値 人口10万対23.0⇒目標値 減少
- 睡眠を十分とれていない人の減少 現状値9.7%⇒目標値7%
- ストレス解消法がある人の増加 現状値62.5%⇒目標値70%

- ☆快適な睡眠のための工夫を実践しましょう
- ☆自分にあった正しいストレス解消法を身につけましょう
- ☆1日1回は笑いましょう
- ☆家族との会話を心がけ、お互いの健康状態に関心を持ちましょう
- ☆相談機関や相談場所を知り、早めの対応を心がけましょう

たばこ【たばこによる健康への影響を理解し、禁煙・分煙に積極的に取り組みましょう】

- 20歳未満の喫煙開始率の減少 現状値 21.3% ⇒目標値0%
- 喫煙率の減少 現状値20.1% ⇒ 目標値12%
- 禁煙認定施設の登録数 現状値 6施設 ⇒ 目標値 20施設

- ☆未成年者をたばこの害から守りましょう
- ☆妊娠中、授乳中は禁煙しましょう
- ☆分煙に心がけ、受動喫煙を防ぎましょう
- ☆喫煙者は喫煙ルールを守りましょう
- ☆禁煙にチャレンジする人を応援しましょう

アルコール 【アルコールによる健康への影響を理解し、適正飲酒を実践しましょう】

- 20歳未満の飲酒開始率の減少 目標値0%
- 多量飲酒者の減少

- ☆未成年者をアルコールの害から守りましょう
- ☆妊娠中、授乳中は禁酒しましょう
- ☆飲酒習慣のある人は、節度ある適度な飲酒をしましょう
- ☆アルコール問題の相談機関や相談場所を知り、早めの対応を心がけましょう

歯・口腔の健康 【むし歯と歯周病を予防し、「8020」を目指しましょう】

- 小中学生のフッ化物洗口実施者の増加
現状値 80.9%⇒目標値 100%
- 定期的に歯石除去や歯磨き指導を受けている人の増加
現状値 12.8%⇒目標値 30%
- フッ化物がむし歯予防に効果があることを知っている人の増加
現状値 95.1%⇒目標値 100%

- ☆歯みがきの習慣、良く噛んで食べる力を身につけましょう
- ☆かかりつけ歯科医を持ち、むし歯や歯周病を予防しましょう
- ☆介護予防教室に参加して、歯と口の機能を維持しましょう
- ☆効果を理解して継続的にフッ化物を利用しましょう



生活習慣病(がん・循環器疾患・糖尿病)

【健(検)診を受けて、生活習慣病の予防・重症化予防に努めましょう】

- 特定健診受診率 現状値43.2%⇒目標値60%
- 後期高齢健診受診率 現状値31.3%⇒目標値40%
- 各種がん検診受診率
 - 胃 現状値 8.2%⇒目標値50%
 - 大腸 現状値17.7%⇒目標値50%
 - 子宮 現状値11.1%⇒目標値50%
 - 乳房 現状値13.7%⇒目標値50%

- ☆生活習慣病に関する情報を得て予防に努めましょう
- ☆健康教室や友の会活動に積極的に参加しましょう
- ☆対象年齢には必ず健(検)診を受けましょう
- ☆自覚症状があれば早めに医療機関を受診し必要な治療を継続しましょう
- ☆健(検)診結果が要精密検査になったら必ず精密検査を受けましょう
- ☆必要な治療を継続し、合併症や要介護状態を予防しましょう

