

生涯にわたり健康でいきいきと



誰もが生涯健康で生活することは私たちみんなの願いです。しかし最近では食事・運動など不規則な生活習慣により糖尿病や高血圧、また心臓病といった生活習慣病をかかえる人も増え、テレビや新聞でも健康に関する内容が取り上げられています。そうした中で、甲賀市では健康に関する課題を解決するために、各世代別の健康への取り組み内容をまとめた「健康こうか21」を策定しました。

皆さんもこれを機会に日頃の生活習慣を見直し、自ら健康づくりを主体的に取り組み、健康でいきいきと暮らせるまちづくりを家庭・地域行政とともに取り組んでいきましょう。

計画の目標

この計画は、市民と行政が策定委員会及びワーキンググループの中で甲賀市の健康への課題や解決に向けて、それぞれの立場でどんな取り組みができるかという視点で策定しました。

健康でいきいきを持って生活するための、めざすべき姿をスローガンで表現したものが取り組み目標です。皆さんが取り組みやすいように乳幼児期、児童・思春期、成人期の3期のライフステージ（年齢層）ごとに目標を設け、個人の取り組み内容と家族や地域での取り組み内容を提案しています。（次ページの年齢層ごとの取り組み目標及び内容参照）

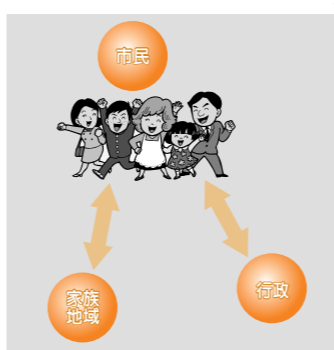
みんなで支える健康づくりの推進

家族で自分や家庭の健康について話し合う機会をもつようしましょう。個人によって取り組みやすい内容は異なります。自分が見つけましょう。またできれば一緒に取り組める仲間を見つけることも取り組みを継続させるポイントです。

市民の皆さんには「健康こうか21計画概要版」を区長・組長回覧で紹介しています。今後も「健康づくりの基本となる生活習慣」をキーワードとして今回紹介しました取り組みを市民の皆さんに広めていきます。

みんなで健康づくりを進めましょう

今後は、この目標を達成するために各保健センターを核にして、地域で健康づくりに取り組んでいる健康推進員、体育指導委員、員、そのほか健康づくりに関係する機関と連携しながら、知識・手段の情報提供および相談など、市民の健康づくりへの取り組みに対して支援・推進していきます。



取り組み目標 愛情いっぱい育てよう、未来の宝 ～生活習慣を整えよう～

具 体 策

乳幼児期：0歳～6歳

健康課題

健康課題	個人（親子）が取り組む内容	家族・地域が取り組む内容
①食生活に関する意識・食育	1日3食規則正しく食べる習慣をつけよう	子どもと一緒に料理を作る楽しさを味わせる
②親子・家族での運動への取り組み	子どもと遊ぶ時間をつくろう	家族で外へ出かけ、遊ぶ機会をつくる
③乳幼児と妊娠・出産・育児世代の母親へのたばこの影響や周囲の理解	妊娠したらたばこはやめよう	子ども・妊婦がいる所でたばこを吸わない
④正しい歯みがき習慣、ブラッシング指導	親子でハミガキする習慣をつけよう	子どもと一緒に歯をみがく
⑤歯と口腔の健康を保つための生活習慣	間食は、時間をきめてとろう	親が子どもの口の中を点検する
⑥親子のふれあい	忙しくて子どもの相手になろう	家族一緒に食事をとる
⑦育児不安の軽減	友だちや相談相手をもとう	親を孤独にしない
⑧妊産婦・乳幼児健康診査の受診促進	定期健診は必ず受けよう	家族・地域で妊婦、子どもが健診等を受けるように声をかける



取り組み目標 心もからだも健康であるために 自ら学ぶ力を身につけよう ～生活習慣を確立しよう～

具 体 策

児童・思春期：7歳～19歳

健康課題

健康課題	個人が取り組む内容	家族・地域が取り組む内容
①食生活の乱れ	朝食をしっかり食べよう	ジュースの買いおきはしないようにする
②栄養の偏り	市販の食事に偏らないようにしよう	手作りのおかずをつくる
③食生活に関する意識、食育	規則正しく食事をすることの大切さを知ろう	親が正しい食生活の見本を見せる
④ストレスへの対応	あらゆる事を話せる相手（友だち）をつくろう	家庭円満
⑤睡眠の確保	決まった時間に寝るように、習慣づけよう	おそくまでテレビを子どもに見させない
⑥喫煙の健康に及ぼす影響の周知	誘われても、断る勇気をもとう	地域行事ではタバコを吸わないようにする
⑦アルコールの害についての知識の普及	誘われても断る勇気をもとう	大人がアルコールの害について教える
⑧むし歯や歯周病についての正しい知識の普及	食後は必ず自ら進んで歯をみがこう	家族みんなが食後は歯をみがく
⑨性教育についての正確な認識	自分を大切にす気持ちをもとう	親が性の大切さを教える
⑩薬物に対する正しい知識・判断能力を高める	薬物を誘われても断る勇気をもとう	親が薬物の害について教える



取り組み目標 家族・地域みんな楽しく、 健康的な生活スタイルを築きましょう ～生活習慣を見直そう～

具 体 策

成人期：20歳～64歳

健康課題

健康課題	個人が取り組む内容	家族・地域が取り組む内容
①食生活に関する意識・食育・食生活の乱れ、栄養の偏り	主食、主菜、副菜をきちんと摂ろう	旬の料理や手づくり料理をつくる
②肥満者と低体重者	規則正しい生活リズムを身につけよう	外食や惣菜に頼らず旬の食材でうす味でバランスのよい食事をつくる
③運動への動機づけ、運動の習慣化	できるだけ体を動かすよう意識しよう	地域ぐるみで楽しい軽運動などに取り組む
④ストレスへの対応	自分の心をうまくコントロールできるように発散する方法を身につけよう	家族の団らんや地域での交流を大切にする
⑤禁煙希望者に対する支援、喫煙の健康に及ぼす影響の周知	喫煙者が喫煙の健康に及ぼす影響についての正しい知識をもとう	地域の公共施設での禁煙場所を増やしていく
⑥むし歯や歯周病についての正しい知識の普及、歯周疾患の予防、8020運動の周知	かかりつけ歯科医をもち定期的に健診を受けよう	家庭や職場で昼食後の歯みがきを行なうように働きかける
⑦糖尿病対策	糖尿病について正しい知識をもとう	糖尿病について正しい知識をもつ

問い合わせ 健康推進課
☎ 65-0703 FAX 63-4591

