



～第2次四国中央市健康づくり計画～

健康でいこや！四国中央



家庭保存用
概要版

誰もがすこやかに
生き生き暮らせるまち



四国中央市



四国中央市では、平成18年3月に四国中央市健康づくり計画として「健康でいこや！四国中央」を策定し、主に働きざかり世代(20～60歳代)の一次予防(健康的な生活習慣づくり)を重視した健康づくりに取り組むことにより、健康の増進と生活習慣病の発症を予防すること、寝たきり・認知症を防ぎ健康寿命(健康で自立して生活できる年齢)を延伸すること、そして「誰もがすこやかに生き生き暮らせるまち」の実現を目指して計画を推進してきました。この計画をもとに、平成27年度より10年間を計画期間とした「～第2次四国中央健康づくり計画～健康でいこや！四国中央」を策定しました。

本計画は、市民一人ひとりが積極的に健康づくりに取り組むとともに市民、学校、地域、職域、行政などが協働して、健康づくりを推進していくことを目指します。

平成27年度

基本的な方針

計画策定にあたり、健康における全国的な問題（生活習慣病の増加・介護負担の増大）や市民の健康状況を踏まえて以下の基本方針を打ち出しています。



●一次予防の重視●

自分なりに健康の自己管理ができ、いきいきと暮らすためには、壮年期死亡の減少と介護を要する人の減少が不可欠です。健康的な生活習慣づくりに取り組むことにより、健康増進と生活習慣病の予防を目指します。

各分野の取り組み

1. 食生活 ～おいしく 楽しく バランスよく～

【重点項目】

- ・若い世代の朝食摂取率の増加
- ・毎日野菜を1皿プラス
- ・地元の食材を楽しもう

【市民の取り組み目標】

- ・朝食摂取の必要性を理解し、朝食をとろう
- ・毎日野菜料理を1皿増やし、バランスのよい食事を心がけよう
- ・産直市などを利用し、地元で採れた食材を使おう



ライスちゃん

2. 運動 ～+10でアクティブライフ～

【重点項目】

- ・自分の生活スタイルに合った運動を継続することの大切さについて伝える
- ・運動習慣がある人の割合（特に30～50歳代、運動する時間がある人）を増やす
- ・成人肥満者（特に40歳代の男性、60歳以上の女性）を減らす
- ・自分の適正体重を知り、体重コントロールの重要性を伝える

【市民の取り組み目標】

- ・自分の生活スタイルに合った運動習慣を見つけよう
- ・日常生活の中でこまめに身体を動かそう
- ・自分の適性体重を知り、定期的に体重を測定しよう



アレイくん

3. 歯の健康 ～めざせ8020歯っぴいライフ～

【重点項目】

- ・若い世代の歯科健診の受診率向上を目指す
- ・歯の健康に関する知識を普及し、食後歯みがきをする人を増やす
- ・歯周疾患が生活習慣病と関連性があることを知っている人を増やす

【市民の取り組み目標】

- ・むし歯や歯周病予防のため食後・就寝前に歯みがきをする習慣を定着させよう
- ・かかりつけの歯科医を持ち定期的に歯科健診を受けよう



ハッピーちゃん

●働きざかり世代の健康づくりの推進●

心身ともに自立して健康に生きることが
できる期間「健康寿命」を伸ばすために、
働きざかり世代（20～60歳代）の取り
組みを推進します。

●自立、共助、公助の実現●

健康づくりを推進するにあたり、

- ①一人ひとりができること【自助】
 - ②地域で助け合うこと【共助】
 - ③行政や関係機関（保健・医療・企業等）
が支援すること【公助】
- を明らかにしていきます。

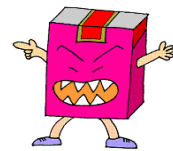
4. たばこ ～たばこNO! 自分もみんなも肺クリーン～

【重点項目】

- ・喫煙をやめたい人がやめられるよう、働きかけを行う
- ・受動喫煙の機会が減るよう、受動喫煙が及ぼす健康への悪影響について普及啓発を行い、分煙を推進する
- ・妊娠中の喫煙をなくす
- ・未成年者の喫煙をなくすように働きかけを行う

【市民の取り組み目標】

- ・たばこの害について理解し、禁煙しよう
- ・未成年者への禁煙教育を家庭からはじめよう
- ・喫煙者は、たばこを吸わない人（特に妊婦や子ども）の周りでは吸わないようにしよう
- ・喫煙者は禁煙教室に参加しよう



タバゴン

5. こころの健康 ～こころいきいき！健やかライフ～

【重点項目】

- ・こころの健康について理解する
- ・自分のこころの健康状態を知り、不調に対し早めに対応できる
- ・周囲の人のこころの健康に関心を持ち、声かけができるようになる

【市民の取り組み目標】

- ・こころの健康について、積極的に知識を深めよう
- ・こころの健康について理解し、自分のこころの健康状態を知ろう
- ・自分に合うストレスの解消・対処法を身につけよう
- ・自分のこころの不調に気づいたら、早めに専門機関に相談しよう
- ・周囲の人のこころの状態に関心を持ち、声をかけよう



ハートちゃん

6. 飲酒 ～ほどほどに、お酒と上手におつきあい～

【重点項目】

- ・毎日飲酒する人の割合を減らす
- ・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合を減らす
- ・妊娠中に飲酒する人の割合を減らす

【市民の取り組み目標】

- ・週に2日は休刊日をつくろう
- ・アルコールに関する正しい知識を身につけ適正飲酒を心がけよう
- ・妊娠中や授乳中はアルコールの害について学び、飲酒しないようにしよう
- ・アルコールに関する正しい知識を学び、未成年者は飲酒しません



てきどちゃん

計画推進のための指標

全体目標	指標		現状値	目標値	
食事	朝食を食べる人の割合		83.5%	85%以上	
	バランスのよい食事ができていない人の割合		16.5%	10%以下	
	緑黄色野菜を食べる人の割合	男性(20～69歳)	46.6%	50%以上	
		女性(20～69歳)	58.9%	65%以上	
	若い人の朝食を食べる割合	20歳代～30歳代男性	74.2%	85%	
学生		57.1%	80%		
運動	成人肥満者(BMI \geq 25.0)の割合		男性(20～69歳) 女性(20～69歳)	29.6% 18.5%	25%以下 10%以下
	運動不足を感じている人の割合		男性(20～69歳) 女性(20～69歳)	65.9% 80.4%	50%以下 50%以下
	運動習慣がある人の割合		男性(20～69歳) 女性(20～69歳)	41.5% 40.6%	60%以上 50%以上
歯の健康	定期的に歯科健診を受けている人の割合		21.3%	40%以上	
	「かかりつけ歯科医」をもつ人の割合		—	50%以上	
	食後の歯みがきをする人の割合		90.6%	95%以上	
	就寝前に毎日歯を磨く幼児の割合		83.8%	90%以上	
たばこ	禁煙したい人の割合		74.7%	80%以上	
	分煙を意識する人の割合			100%	
	喫煙者	56.2%			
	非喫煙者	73.7%			
	妊娠中の喫煙者の割合		—	100%(新規)	
	妊婦の分煙している割合		—	100%(新規)	
こころ	ストレスを解消できる人の割合		64%	75%以上	
	相談できる人がいる人の割合		79.2%	85%以上	
	睡眠が十分とれている人の割合		45.4%	65%以上	
飲酒	毎日飲酒する人の割合	男性	27%	25%以下(新規)	
		女性	9%	8%以下(新規)	
	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	男性	29%	13%以下(新規)	
		女性	32%	6%以下(新規)	
妊娠中に飲酒する人の割合		—	0%(新規)		

四国中央市保健センター（保健推進課）

電話 (0896)28-6054

FAX (0896)28-6110

『～第2次四国中央市健康づくり計画～健康でいこや！四国中央』
の全文は、市ホームページに掲載しています。

