



須賀川市健康増進計画

(平成23年度～平成34年度)

本計画は、平成13年度に策定した「健康アップ21」、平成14年度に策定した「すこやか親子21」の最終評価を踏まえ、これら2つの計画を統合し、食育推進計画を加えた今後12年間の健康づくりの施策を推進する行動計画です。

計画期間は、平成34年度までの12年間です。



計画の目的



一人ひとりが健康で ともに暮らせるまち須賀川

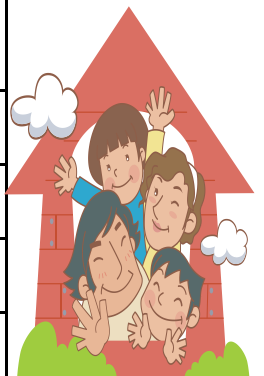
計画の目標

- ①健康寿命の延伸
- ②生活の質の向上
- ③壮年期死亡(早世)の減少
- ④すこやかな子育ての推進

生涯を通じた(ライフステージ別)の健康づくり

本計画は、すべての年代(妊娠・出産期から高齢期まで)を対象とし、理想の健康な暮らしを設定しました。

ライフステージ	理想の健康な暮らし
妊娠出産期	皆に祝福され、幸せな妊娠・出産期を送ることができる。
乳幼児期 (0歳～就学前の親子)	親や家族の愛情を受けて、子供が健やかに成長できる。 親は安心して子育てができる。
学童期 (6～12歳)	健やかに成長し楽しく学校生活を送ることができる。
思春期 (13～19歳)	健康管理をしながら、自立(自律)に向けての技術や知識を習得できる。
青年期 (20～39歳)	健康管理をしながら、充実した社会・家庭生活をスタートすることができる。
壮年期 (40～64歳)	生活習慣病を予防し、充実した社会・家庭生活を送ることができる。
高齢期 (65歳～)	体の変化と上手につきあいながら、笑顔で明るく毎日を送ることができる。





ライフ
ステージ

本人・家族・地域の取り組み

市の取り組み

評価指標

現状値→目標値

妊娠・出産期

- ・主食、主菜、副菜のバランスのとれた食事をする
- ・家事や散歩の中で体を動かす
- ・禁煙し、アルコールを飲まない
- ・家族も妊婦の周囲で喫煙しない
- ・妊婦健診を受ける
- ・一人で悩まず相談する



- ・妊娠、出産、子育てに関する知識の普及を行う
- ・母子保健サービスや仲間づくり、交流の場を周知する
- ・たばこ、アルコールについての正しい知識の普及啓発を行う
- ・相談できる窓口を周知する

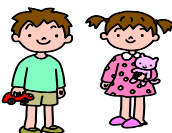
喫煙の割合	10.7%	→	0%
飲酒の割合	5.2%	→	0%
幸福感をもてない割合	9.8%	→	5.0%
出産に満足している割合	90.6%	→	95.0%
計画外妊娠の割合	15.3%	→	10.0%
妊娠11週以下の妊娠届出率	77.6%	→	80.0%
妊婦健康診査を受けている割合	81.2%	→	90.0%

乳幼児期

- ・好き嫌いなく食べる
- ・子どもと朝食を毎日食べる
- ・食べたら歯をみがく習慣をつける
- ・家族と一緒に遊びの中で楽しく身体を動かす
- ・予防接種の必要性や効果、副反応についてよく理解し、子どもに予防接種を受けさせる
- ・家族が子どもと楽しくふれあう時間を持つ
- ・子どものいるところではたばこを吸わない
- ・家族が子どもを大切に思う気持ちを伝える、笑顔で接する



- ・乳幼児期の発達段階に応じた栄養教育、相談を行う
- ・保育所給食等を通して地産地消を推進する
- ・むし歯の早期発見と発達段階に応じた歯科教育と相談を行う
- ・フッ素によるむし歯予防を推進する
- ・予防接種に対する正しい知識の普及啓発及び接種勧奨を行う
- ・禁煙、分煙を推進する
- ・訪問等により子育ての相談を行う



朝食を必ず食べる割合	96.7%	→	100%
地元産の食材使用を考える親の割合	14.6%	→	増加
むし歯のない3歳児の割合	68.4%	→	80.0%
子どものおやつ時間を決めている親の割合	69.2%	→	80.0%
MR1期接種率	90.3%	→	95.0%
かかりつけ医をもつ親の割合	96.3%	→	100%
家庭での空間分煙の実施割合	67.6%	→	100%
ゆったりとした気分で子育てできる親の割合	75.3%	→	80.0%
育児に自信が持てない親の割合	14.3%	→	10.0%

学童期・思春期

- ・早寝早起きをして、朝食を毎日食べる
- ・主食、主菜、副菜がそろった食事づくりをする
- ・地元でとれた食材を使った料理や郷土料理を作る
- ・親子で料理を作る時間をもつ
- ・食べたら歯をみがく習慣をつける
- ・積極的にスポーツ等をする
- ・散歩や運動を楽しむ
- ・自分の健康に関心を持ち、身体を大切にする
- ・健康を守る生活習慣について子どもと話す
- ・たばこを吸ったりアルコールを飲んだりしない
- ・一人で悩まず相談する



- ・朝食摂取についての普及啓発を行う
- ・学校の食育計画に基づき食育、農業体験等を推進する
- ・学校において、むし歯、歯肉炎の早期発見と歯科保健教育を充実させる
- ・感染症予防に対する正しい知識の普及啓発を行う
- ・たばこ、アルコール、薬物の正しい知識の普及啓発を行う
- ・禁煙、分煙を推進する(家庭、公共の場等)
- ・相談できる窓口を周知する
- ・命の大切さを学ぶ機会を持つ



朝食を必ず食べる割合			
(小5)	95.9%	→	100%
(中1)	89.2%	→	100%
(高3)	72.3%	→	100%
12歳児の一人平均う歯数	1.4歯	→	1.3歯
帰宅後にや休日に体を動かす割合			
(小5)	43.6%	→	50.0%
週2回以上運動している割合			
(中1)	83.1%	→	85.0%
(高3)	42.2%	→	45.0%
二種混合接種率	88.4%	→	95.0%
たばこを吸っている割合			
(中1男子)	0.9%	→	0%
(高3男子)	8.7%	→	0%
自分のことを好きと思う割合			
(小5)	81.5%	→	90.0%
(中1)	61.6%	→	70.0%
(高3)	44.5%	→	50.0%



ライフ
ステージ

本人・家族・地域の取り組み

市の取り組み

評価指標 現状値 → 目標値

青年期・壮年期

- ・適正体重を理解し、体重を測る習慣をつける
- ・朝食を毎日食べる
- ・主食、主菜、副菜のバランスを考え食事をする
- ・食べたら歯をみがく
- ・かかりつけ歯科医による検診をし、むし歯、歯肉炎の早期発見、早期治療を行う
- ・日常生活の中で、意識して積極的に身体を動かす
- ・定期的に運動を行い、継続する
- ・健康をできるだけ自分で管理する
- ・健(検)診を受けることは、大事だと感じ定期的にうける
- ・感染症予防について正しい知識をもつ
- ・禁煙を心がける
- ・適正飲酒を心がける
- ・1人で悩まず相談する
- ・夫婦、家族がお互いに思いやりの心をもつ
- ・趣味、生きがい、楽しみを持ちストレスを解消する

- ・栄養バランスのとれた食生活にむけての栄養教育、相談を行う
- ・須賀川産農産物のPRと地産地消を推進する
- ・むし歯、歯周病予防の普及啓発をする
- ・運動の効用と方法、また運動できる場所についての情報を提供する
- ・市民が受診しやすい健(検)診体制及び健(検)診の充実に努める
- ・健康情報の提供により市民自らが健康づくりを実践できるよう支援する
- ・生活習慣の改善に取り組めるよう支援する
- ・たばこ、アルコール、薬物の正しい知識の普及啓発を行う
- ・禁煙、分煙を推進する(家庭、公共の場など)
- ・心の相談のできる窓口の周知をする
- ・うつ病等心の病気の疑いのある人を早期に発見し、支援する



- 「食育」に関心のある人の割合

青年期	65.5%	→	85.0%
壮年期	69.5%	→	85.0%
- 朝食を食べる人の割合

青年期(男)	61.2%	→	85.0%
壮年期(男)	69.5%	→	85.0%
- 肥満者の割合

青年期(男)	28.6%	→	25.0%
壮年期(男)	32.3%	→	25.0%
- 栄養バランスのとれた食生活を送っている人の割合

青年期	46.6%	→	60.0%
壮年期	52.4%	→	60.0%
- 自分の歯を24歯以上有している人(55~64歳)の割合

	46.0%	→	50.0%
--	-------	---	-------
- 週2回以上運動をする人の割合

壮年期(男)	28.9%	→	35.0%
壮年期(女)	30.4%	→	35.0%
- 特定健康診査受診率 31.0% → 65.0%
メタボリックシンドロームの認知度(ことばも内容も知っている)

壮年期	66.1%	→	80.0%
-----	-------	---	-------
- 地区集会施設の分煙率の割合

	49.1%	→	100%
--	-------	---	------
- 毎日飲酒する人の割合

青年期(男)	23.9%	→	20.0%
壮年期(男)	41.1%	→	35.0%
- 自分が健康だと思う人の割合

青年期	85.1%	→	90.0%
壮年期	81.4%	→	90.0%
- ストレスを感じている人の割合

青年期	90.0%	→	80.0%
壮年期	87.1%	→	80.0%



高齢期

- ・朝食を毎日食べる
- ・主食、主菜、副菜のバランスを考え食事をする
- ・一口30回噛むよう意識して食べる
- ・安全面に配慮し、無理のない範囲で積極的に身体を動かす
- ・かかりつけ医に相談しながら定期的に健(検)診を受ける
- ・分煙を心がける
- ・積極的に交流の場に参加する

- ・栄養バランスのとれた食生活にむけての情報提供、栄養教育、相談を行う
- ・口腔機能向上のための健康教育、歯科相談を実施する
- ・介護予防のための運動を普及する
- ・情報の提供により自ら健康づくりを実践できるように支援する
- ・仲間づくりや活動できる場を周知する



- ・朝食を必ず食べる人の割合(男)

	90.7%	→	95.0%
--	-------	---	-------
- ・80歳で自分の歯を20歯以上有している割合

未調査	→	20.0%
-----	---	-------
- ・転倒経験者(65歳以上女)

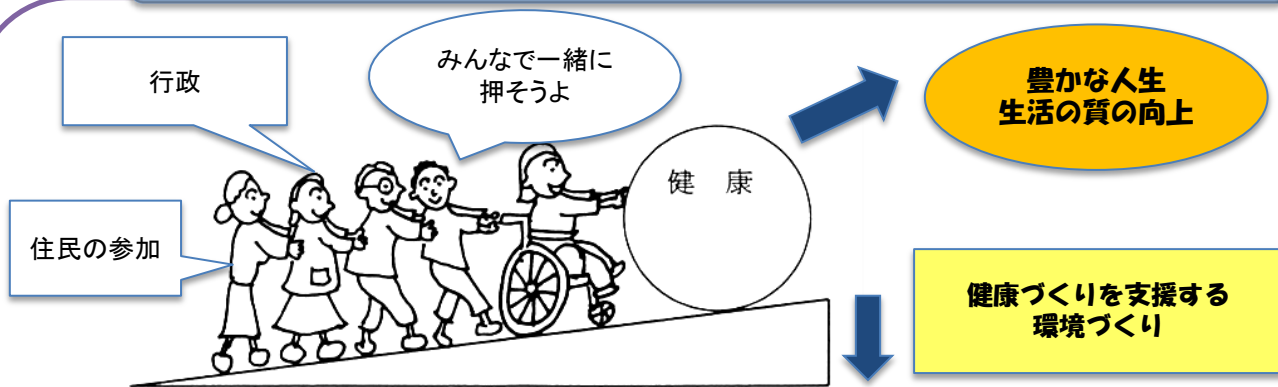
	24.6%	→	20.0%
--	-------	---	-------
- ・地域活動に参加している割合(65歳以上男)

	44.7%	→	50.0%
--	-------	---	-------
- ・特定健康診査受診率 45.3% → 65.0%
- ・毎日飲酒する人(男)の割合

	39.2%	→	30.0%
--	-------	---	-------
- ・自分が健康だと思う人の割合

	74.1%	→	80.0%
--	-------	---	-------

ヘルスプロモーションを取り入れた健康づくり



「健康の玉」を押し上げるには、家族・地域での支えあいや坂道の勾配を低くする環境づくりが重要です。
自分の健康は自分でつくすることを前提に健康づくりを支える環境を整備していきます。

5つの領域のめざすもの

本計画において設定された5つの領域で、各ライフステージに沿って健康づくりに取り組みます

領域1 栄養と食生活・歯

- ◎子どものころからバランスのとれた食生活のための知識の普及
- ◎家庭、学校、地域と連携しながら食育の推進
- ◎食べたらみがく習慣、定期健診でむし歯、歯周病予防



領域3 疾病予防 (メタボリック・がん・感染症)

- ◎健康は自分で守るという意識づくり
- ◎健(検)診を受けて早期発見・早期治療
- ◎メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に注目した生活習慣病対策の推進

領域2 身体活動・運動

- ◎子どものころから自然に親しみながら家族・友だち・地域の人と楽しく運動できる習慣づくり
- ◎健康づくりのための運動の知識の普及
- ◎「身体機能が低下しても運動！」の意識の普及

領域4 たばこ・アルコール・薬物防止

- ◎喫煙の害と受動喫煙防止の理解促進
- ◎節度ある適度な飲酒の理解促進
- ◎薬物乱用防止についての理解促進



領域5 健やかなこころ・休養

- ◎安心できる子育て(子どもの虐待防止)ができるサポートづくり
- ◎自己肯定感を高める子育ての支援
- ◎ストレスを解消するための環境づくり
- ◎相談体制の整備

策定 平成23年 3月
改訂 平成26年10月
須賀川市健康づくり課
TEL 0248-88-8123
FAX 0248-88-8119

