

健康かしば21

～第2次香芝市健康増進計画～

概要版



香芝市の健康づくりの目標

一人ひとりの健康づくり

家庭、地域、学校、職場など、さまざまな場面でお互いに協力し合うため「個人の健康を支える地域活動の強化」「健康を支える環境づくり」をめざします。

個人の技術の向上

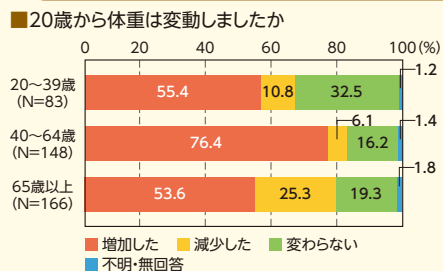
人々の健康に関する正しい情報の選択と活用をめざします。

世代をこえて ともに支え合っている まちづくりをめざして

香芝市

もっと健康でいきいきと 健康づくりのためのア

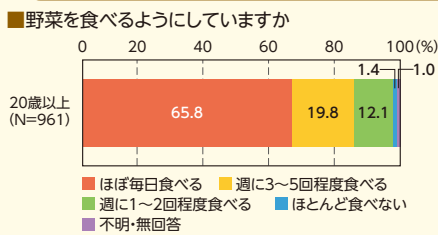
1 20歳からの体重増加が高い人が多い



やってみよう!

・食生活を見直し適正体重をめざす

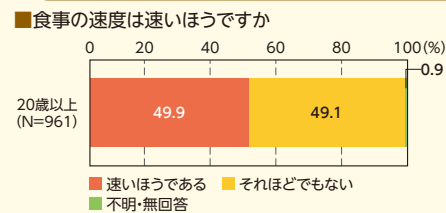
2 野菜を毎日食べていない人が約3割



やってみよう!

・毎日野菜を取るよう心がける
・地場産品や旬の素材を食生活に取り入れるよう心がける

3 食事の速度が速い人が約5割



やってみよう!

・食卓を家族のコミュニケーションの場とする
・腹八分目にする

乳幼児世代 (0～12歳)

めざす姿

愛情たっぷりに育ち、いろいろな経験をし、夢を持って、のびのびと育つ姿

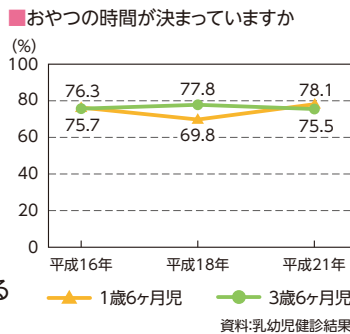
現状と課題

- おやつ時間が決まっている乳幼児が7～8割に留まっています
- 健診や相談への参加者が多くなっています

健康な身体をつくろう

栄養・食生活 歯の健康 休養・こころの健康・交流

- 妊娠期や子どもの成長に関する栄養知識を身につける
- ゆっくりとよく噛んで食べる習慣を持つ
- 家族や学校、地域等で明るくあいさつをする



成年期世代 (20～39歳)

めざす姿

社会に対する責任を自覚し、責任ある行動ができる姿

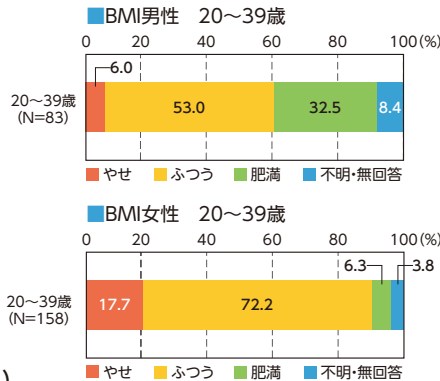
現状と課題

- 男性は肥満、女性はやせが増加しています
- 仕事や子育て等にハリや生きがいを感じる人が多くなっています

適正体重を知り、規則正しい生活習慣を身に付けよう

休養・こころの健康・交流 身体活動・運動

- 適正体重を知り、無理なダイエットや過食をしない
- 生活にメリハリをつけ、しっかりと休養をとる日を持つ
- 少しの距離なら歩いたり、階段を使うなどしてこまめに動く



壮年期世代 (40～64歳)

めざす姿

ストレスを あっても病

現状と課題

- 成年期から続いている不適切な生活習慣が増加しています

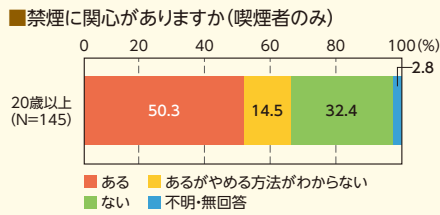
生活習慣病の予防に努め、積極的に

休養・こころの健康・交流 健診

- 外食やできあいのものを利用するときは表示をみて塩分や脂肪分のとり過ぎに注意する
- 気軽に相談できる専門家や友人・仲間と交流する
- スポーツを通じた交流の機会に積極的に参加する
- 特定健診、がん検診を受診する
- かかりつけ医を持ち、早期受診・早期発見を目指す

した生活をおくるために アンケート調査結果より

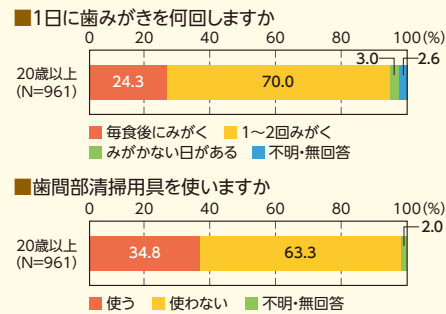
4 禁煙に関心があるが取り組んでいない人が多い



やってみよう!

- 禁煙のアドバイスが受けられる窓口
に相談する

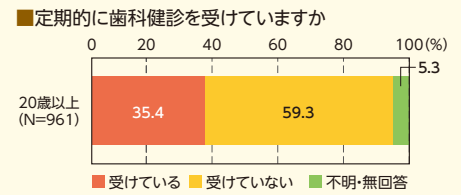
5 歯みがきをしている人は多いが歯間部 清掃用具を使用している人は少ない



やってみよう!

- 歯間ブラシやデンタルフロスなど
を歯の状態に合わせて上手に使う

6 歯の定期検診の受診割合は少ない



やってみよう!

- かかりつけの歯科医を持つ
- 定期的に歯科健診を受ける

若者世代に 健康づくり

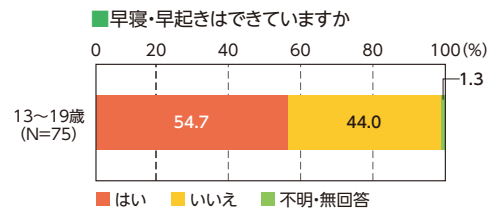
若者世代 (18~19歳)

めざす姿

個性と能力を発揮できる「大人」へと成長できる
ような、健全な社会環境をもつまちの姿

現状と課題

- 若者世代の半数近くが早寝・早起きが
できていません



こころと身体のバランスを養おう

休養・こころの健康・交流

- 夜更かしをせず、早寝・早起きを実践する
- 何でも話せる友だちをつくる



高齢者世代 健康づくり

うまく健康的に発散させ、病気で
元気がうまくつきあっていく姿

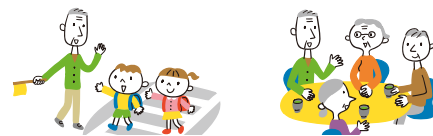
高齢者世代 (65歳以上)

めざす姿

いつまでも健康(肉体的・精神的)を保つように
心がけ、生きがいを感じて生活できる姿

現状と課題

- 人口の高齢化が進んでいます

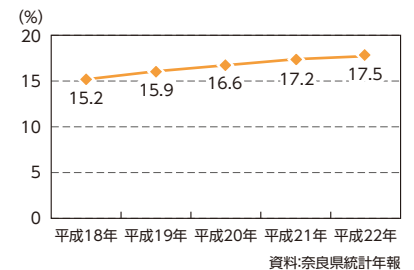


仲間と共に声を出して笑い絆を深めよう

栄養・食生活 歯の健康 休養・こころの健康・交流

- 栄養バランスに気をつけて少量でも品目を多くとる
- 歯の大切さを知って8020をめざす
- 楽しみや生きがいをつくり、地域の活動に積極的に参加する
- できるだけ外出し、閉じこもりを予防する

高齢化率の推移



生活習慣により、成年期と比較して肥満者が
増加傾向にある

積極的に社会参加しよう

肥満(BMI25以上)者の割合

年齢	割合 (%)
20~39歳 (N=83)	32.5
40~64歳 (N=148)	37.2
65歳以上 (N=166)	25.9

食生活は、栄養成分
に注意する

仲間をつくる

積極的に参加する

治療に努める

支え合い、協力しながら 健康づくりに取り組んでいきましょう!

本計画を推進するにあたり、地域や行政などがそれぞれの役割を理解し、また、それぞれの特性を活かしながら、相互に連携し、一人ひとりの健康づくりを支え推進していくことが大切です。

保健センターは、地域の団体と連携して健康づくりに取り組みます。

保健医療専門家のみなさんは

住民の健康問題に対する働きかけや生活習慣における知識について情報提供や助言を行います。

住民のみなさんは

「自分の健康は自分でつくる」という考えのもとに、積極的に取り組みましょう。また、自らの健康状態や生活習慣における課題を認識し、自分自身の生活の質の向上に向けて、健康的な生活習慣を身につけましょう。

家庭では

家族みんなで食卓を囲んで団らんしたり、運動習慣を身につけるなど、心身ともに健康であるために、家族がふれあえ、心安らげる家庭環境をつくっていきましょう。

健康づくり

地域の団体や自治会などでは

食生活改善推進員等の団体や自治会などは、地域の人たちに活動場所の提供や活動に参加するよう呼びかけるとともに、地域のつながりを強くし、健康づくりを地域で支えていきましょう。

保育所・幼稚園、学校等では

子どもたちが豊かなこころを持ち、健やかに成長していけるよう、見守り、導きましょう。

職場では

健康診断や、安全管理、健康情報の提供など、こころと身体健康管理に努め、さらには喫煙に対する分煙・防煙化、ストレス対策など、従業員のことを考えた職場環境の整備に努めましょう。

行政では

行政は、住民の健康づくりを効果的・計画的に推進していくために地域と連携、調整しながら、協働体制をつくり、支援します。また、健康づくりに関する情報を発信するほか、専門的な知識や人材を活かし、計画を推進していくうえでの中心的な役割を担います。

健康かしば21

～第2次香芝市健康増進計画～

概要版

発行年月:平成24年3月

発行:奈良県 香芝市

編集:香芝市保健センター

〒639-0231 奈良県香芝市下田西2丁目1番12号

電話:(0745)77-3965(代) FAX:(0745)77-0939