

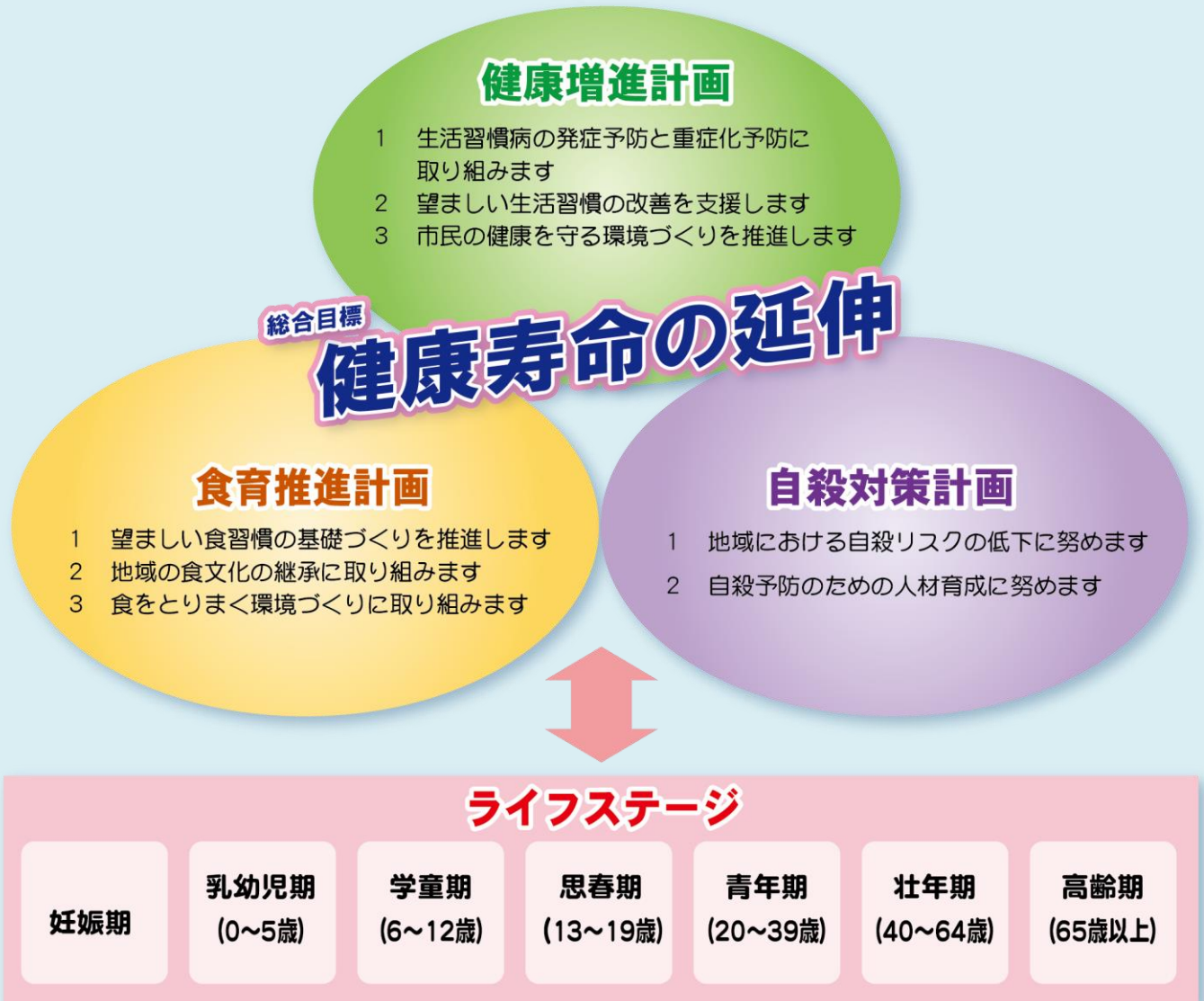
# 健康つくばみらい 21 プラン(案)

(令和3年度～令和7年度)

概要版

令和2年12月

# 市民一人ひとりが生涯にわたり健康で明るく 元気に生活できるまちの実現



つくばみらい市では、市民一人ひとりの健康づくりを推進する「健康づくりみらい 21 プラン」を策定しました。プランは、「健康増進計画」、「食育推進計画」、「自殺対策計画」の3つの計画から構成されています。

プランの総合目標である健康寿命は、日常生活が自立し、制限されることなく生活できる期間をあらわします。平均寿命を延ばすだけでなく、自立した生活を送ることのできる健康寿命を延ばすことを目標とします。茨城県では、健康寿命として健康余命を算出しています。

# つくばみらい みんなの健康アップ! スローガン



けん

## 健康は年1回の健康診査から

年1回健康診査を受けて自分の健康状態を確認しましょう。精密検査は必ず受けましょう。

こ

## こころが疲れたら、身近な人に相談しよう

睡眠や休養を十分にとりながら、心配ごとは一人で悩まず、身近な人に相談しましょう。

う

## ウォーキング，みんなで歩こうヘルスロード

いばらきヘルスロードを利用して健康づくりのために楽しく歩きましょう。

つ

## つくろう，あなたのかかりつけ医

健康に関することを何でも相談できる「かかりつけ医」を持ちましょう。

く

## 暮らしの中でこまめに身体を動かそう

身体活動は「運動」と「生活活動」に分けられます。庭の草むしり、通勤、子どもと遊ぶなどの「生活活動」を増やし、運動不足を補いましょう。

ば

## バランスのとれた食事は主食・主菜・副菜をとることから

主食（ご飯・パン・めん）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品）・副菜（野菜・海藻・きのこ）を適量、1日3回の食事で毎食とりましょう。

み

## みがこう，保とう，健康な歯

正しい歯みがき習慣と半年に1回の歯科検診で、しっかり噛める健康な歯を保ちましょう。

ら

## ライフ（人生）を豊かに，趣味を楽しんでストレス解消

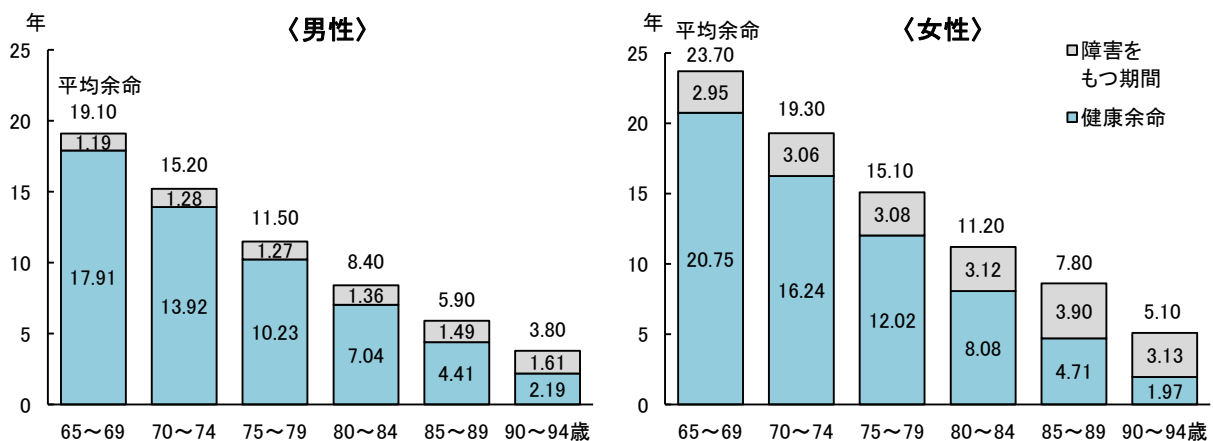
自分に合った趣味を楽しんで人生を豊かにし、ストレスを解消しましょう。

い

## 一緒に食べよう，毎日朝ごはん

朝ごはんは、1日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。家族で一緒に食べればコミュニケーションもとれます。

つくばみらい市民の健康余命と障害をもつ期間（令和元年度）



# 健康増進計画

## 基本目標1 生活習慣病の発症予防と重症化予防に取り組みます

生活習慣病を予防し、重症化を防ぐことは、健康寿命の延伸に大きく影響します。望ましい生活習慣を保ち、定期的な健（検）診受診により、自らの健康状態を知ることができるよう、支援体制の充実を図ります。

また、たとえ生活習慣病になっても、医療機関への継続した受診支援や保健指導などで重症化予防に努めます。



### 基本施策1 健康管理の充実

#### 市民の取り組み

- ☆年に1回健康診断を受けましょう。
- ☆適正体重を知り、肥満予防に努めましょう。
- ☆血圧が高めの方は、毎日血圧を測定しましょう。
- ☆健康診断で、要指導・要医療になった場合は、健診結果相談会や特定保健指導、医療機関等に相談し、自己管理に努めましょう。
- ☆健康教育や講演会等に積極的に参加し、自分の健康に役立てましょう。
- ☆健康について、気軽に相談できるかかりつけ医を持ちましょう。
- ☆まめな手洗い・手指消毒を行いましょう。

#### 市の取り組み

1. 生活習慣病を予防するため、健康診査の受診を促し、生活習慣病早期発見・重症化予防へつなげていきます。
2. 生活習慣病を予防するため、ライフスタイルに合わせた健康教育等を提案、実施していきます。
3. 感染症予防の知識について、普及啓発を行います。

### 基本施策2 がん対策の推進

#### 市民の取り組み

- ☆定期的ながん検診を受診しましょう。
- ☆がん検診で要精密検査が必要と判定された場合は、必ず専門の医療機関を受診しましょう。
- ☆がんを防ぐための新12か条を実践しましょう。

#### 市の取り組み

1. がんの早期発見・早期治療につなげるために、特に各種がんの好発年齢に重点をおき、がん検診や検診結果の活用必要性について、広報紙等を活用し、わかりやすくお知らせします。
2. 子育て中で、がん検診を受ける機会が少ない対象者に対し、がんの重症化を防止するため、受診しやすい環境づくりを行います。
3. がん治療を受けている方の社会参加を支援します。

## 基本目標2 望ましい生活習慣の改善を支援します

生涯を通じて健康でいきいきと生活するためには、市民一人ひとりが健康的な生活習慣づくりに取り組むことが大切です。

従来から取り組んできた健康づくりに必要な栄養・食生活、運動習慣・身体活動、休養・こころ、歯と口腔、たばこやアルコールに関する望ましい生活習慣を広く普及するとともに、実践に向けた支援に努めます。

### 基本施策1 栄養と食生活の充実

#### 市民の取り組み

- ☆毎日規則正しく3食食べましょう。
- ☆栄養バランスのとれた食事の必要性を理解し、主食・主菜・副菜をそろえましょう。
- ☆減塩を心がけましょう。
- ☆栄養・食生活について学習する場に積極的に参加し、食習慣を見直しましょう。

#### 市の取り組み

1. バランスのとれた食事と減塩について広く普及啓発を図ります。
2. 生活習慣病の発症を予防するため、個々に応じた食生活の改善方法を提案します。

### 基本施策2 適度な身体活動と運動の習慣化

#### 市民の取り組み

- ☆日常生活の中で、意識的に身体を動かすことや外出する機会をつくりましょう。
- ☆相談事業を活用し、自分の年齢や体力に合った運動について、アドバイスをもらいましょう。
- ☆新しい生活様式をとりいれながら地域の行事やボランティア活動、清掃活動、ラジオ体操など誘い合っって積極的に参加し、地域の人たちと楽しみながら運動を続けましょう。

#### 市の取り組み

1. 一人ひとりの健康状態と目的にあった身体活動や運動習慣を身につけることができるよう、情報提供を図ります。
2. ライフスタイルに合わせた運動機会を提供します。

## 基本目標3 市民の健康を守る環境づくりを推進します

地域資源を活用し、歩くことが楽しみになる工夫など、日常生活の中で、自然に身体を動かす機会が増えるようなまちづくりを進めます。

健康を保持・増進するためには、人と人とのつながりや地域住民同士の助け合いなど、地域のつながりが大切であるという研究結果もあります。一人ひとりの社会参画を促し、地域住民同士の助け合い・支え合い活動の促進、行政による活動のサポートなど、健康づくりのための社会環境の整備を図ります。

### 基本施策1 地域で取り組む健康づくり

#### 市民の取り組み

- ☆地域において、お互いに交流を持ち、互助の関係を作りましょう。
- ☆地域で行われる行事やボランティア活動に積極的に参加しましょう。
- ☆ボランティア活動や住民同士の交流を通して、地域とのつながりを持ちましょう。
- ☆「3密」や感染防止、健康管理に十分留意しながら地域活動に参加しましょう。

#### 市の取り組み

1. 住み慣れた地域での健康づくりを支援します。
2. 地域で活動する人材を育成し、地域で健康づくりに取り組む支援を行います。
3. 地域や仲間とのつながりの場を提供します。



### 基本施策3 休養とこころの健康づくり

#### 市民の取り組み

- ☆睡眠や休息の必要性を理解しながら、規則正しい生活を心がけましょう。
- ☆ストレスを溜め込まず、適度にストレス解消するよう心がけましょう。
- ☆なるべく一人で抱え込まず、必要な時には相談窓口等を利用しましょう。

#### 市の取り組み

1. 睡眠や休息といったメンタルヘルスに関する普及啓発や、ストレス解消につながるイベント等の情報提供を行います。
2. 必要な時に相談できる体制づくりに取り組み、相談窓口の周知を図ります。

### 基本施策4 歯と口腔の健康づくり

#### 市民の取り組み

- ☆正しい歯みがき習慣を身につけましょう。
- ☆定期的に歯科検診を受けましょう。
- ☆自分の歯を維持し、よく噛んでおいしく楽しく食べましょう。

#### 市の取り組み

1. 妊娠期から高齢期まで各年齢に応じた健康教育を行い、口の健康に関心をもってもらえるよう努めます。



### 基本施策5 喫煙者の減少と飲酒量の適正化

#### 市民の取り組み

- ☆子どもにたばこの害や飲酒について家庭教育を行いましょう。
- ☆未成年者の喫煙や飲酒を防止しましょう。
- ☆妊娠中の喫煙や飲酒はやめましょう。
- ☆たばこや受動喫煙が及ぼす身体への影響を理解し、禁煙に取り組みましょう。
- ☆アルコール摂取は適正量とし、休肝日を設けましょう。

#### 市の取り組み

1. 保健師等により各教室や各地区の健康相談において、喫煙や飲酒の健康被害について正しい知識を普及し自らの健康づくりにつなげることができるよう情報提供を図ります。

# 食育推進計画



## 基本目標1 望ましい食習慣の基礎づくりを推進します

市民一人ひとりが健やかでいきいきとした生活を送るために、幼少期からの食育が重要となっています。偏った食生活は、生活習慣病や多くの疾患の原因となることから、バランスの良い食事をとることが大切です。食習慣は、小さい頃からの体験を重ねることにより身についていくものであり、家庭における望ましい食習慣の形成と共に、家庭と学校、保育所、幼稚園、地域との連携により、生涯にわたって健康に配慮した望ましい食習慣の基礎づくりに努めます。

### 基本施策1 家庭における食育の推進

#### 市民の取り組み

- ☆朝食の欠食をなくしましょう。
- ☆家族とともに食事づくりや食事をとることを楽しみましょう。

#### 市の取り組み

1. 朝食の重要性やバランスのとれた食事について、講話や個別相談を通じて個々に応じたわかりやすい情報提供を行います。
2. ‘共に作り、共に食べる’が体験できる調理実習や調理動画の配信を行います。
3. 朝食の重要性や簡単な朝食メニューについて情報提供を行います。

### 基本施策2 学校、幼稚園、保育所等における食育の推進

#### 市民の取り組み

- ☆学校、幼稚園、保育所等で行う子どもたちの食育の取り組みを家庭にも取り入れましょう。
- ☆学校、幼稚園、保育所等における食育活動に参加しましょう。

#### 市の取り組み

1. 朝食の重要性やバランスのとれた食事について、様々な体験や媒体を通じて子どもと家庭に向けて情報提供を行います。

### 基本施策3 食育を通じた健康づくり

#### 市民の取り組み

- ☆朝食の欠食をなくしましょう。
- ☆栄養バランスのとれた食生活を実践しましょう。

#### 市の取り組み

1. 朝食の重要性やバランスのとれた食事について、教室や個別相談を通じて普及啓発を行います。
2. 朝食の重要性や簡単な朝食メニューについて情報提供を行います。

## 基本目標2 地域の食文化の継承に取り組みます

食文化は、地域の自然風土、食材、習慣等、食に関するすべての文化を背景として、地域の人々の暮らしの中で生まれたものです。食育活動を通じて、地域に伝わる食文化を受け継いでいくことは、自然の恵みや作り手への感謝の気持ち等、食の大切さの理解につながります。

地域で生産された農産物を地域で消費しようとする「地産地消」を通して、生産者と市民との交流を図るよう推進します。また、農業体験等の食の体験活動により、食の大切さを継承していきます。

### 基本施策1 食文化継承・地産地消の推進

#### 市民の取り組み

- ☆子どもの頃から様々な行事を通じて食文化に触れる機会を増やしましょう。
- ☆市内の農産物を意識して購入しましょう。

#### 市の取り組み

1. 地元農産物の普及活動や学校給食への積極的な活用を推進していきます。



### 基本施策2 体験活動と生産者との交流

#### 市民の取り組み

- ☆農業への理解を深めましょう。
- ☆生産者との交流や農業体験活動に積極的に参加しましょう。

#### 市の取り組み

1. 農業体験を通じて、農業への理解や食への感謝の気持ちを育みます。
2. 生産者と消費者との交流を促進し、農業への理解や食への感謝の気持ちを育みます。

## 基本目標3 食をとりまく環境づくりに取り組みます

市民一人ひとりが望ましい食生活を送ることができるよう、地域の団体や事業者と地域の居場所やつながりの場での輪を広げることで、すべての人に食育が行き届くよう努めます。

### 基本施策1 地域活動の推進

#### 市民の取り組み

- ☆食を通し、近所の人や様々な世代の人たちとの交流を持ちましょう。
- ☆食環境を整える事業を活用し、食の充実を図りましょう。
- ☆食品ロスを減らしましょう。

#### 市の取り組み

1. 食生活改善推進員の養成と育成を行います。
2. 食環境の充実に努めます。
3. 食に関するネットワークを強化します。

# 自殺対策計画

## 基本目標1 地域における自殺リスクの低下に努めます

自殺は、その多くが様々な要因が重なり、追い込まれた末の「誰にでも起こりうる危機」であることを認識することができるよう、正しい知識の普及に努めます。

また、悩みを抱える人が相談しやすい体制の整備や関連する分野との連携、地域におけるネットワークの強化を図ります。



### 基本施策1 市民への啓発

#### 市民の取り組み

☆自殺は誰にでも起こりえることを認識し、一人で抱え込まず、誰かに相談する意識を持ちましょう。

☆子どもの健やかな成長を見守りながら、SOSに気づいた時には、子どもの気持ちに向き合い、共に考える姿勢を意識しましょう。

#### 市の取り組み

1. リーフレットや広報・講演会等を通して、こころの健康や、必要に応じた相談窓口等の利用を意識できるよう啓発・情報提供を行います。
2. 成長途上にある児童生徒が、命の大切さや相談することの大切さを学べる教育を実施します。

### 基本施策2 相談できる体制づくり

#### 市民の取り組み

☆一人で抱え込まず、相談窓口を利用して解決方法を一緒に考えていきましょう。

#### 市の取り組み

1. 様々な課題等に対する相談に応じます。
2. 状況に応じた相談窓口・機関の連携強化や、相談窓口の周知を行います。



### 基本施策3 地域におけるネットワークの強化

#### 市民の取り組み

☆メンタルヘルスや自殺予防に関心を持ちながら、意見等があれば発信しましょう。

#### 市の取り組み

1. 自殺予防に関わる取り組みを推進していきます。

## 基本目標2 自殺予防のための人材育成に努めます

自殺の危険を示すサインにいち早く気づき、声をかけ、話を聴き、必要に応じて専門家につなぎ、見守るなどの役割を担う人材を育成します。

### 基本施策1 ゲートキーパーの活用

#### 市民の取り組み

☆ゲートキーパー養成研修会に参加し、「うつ」に関する正しい知識を身につけると共に、身近な人のSOSに気づいた時には、声をかけてみましょう。

#### 市の取り組み

1. ゲートキーパー養成研修会を通じた人材育成に取り組めます。

