

第5章 計画の推進に向けて

1 計画の推進体制

(1) 計画の推進体制

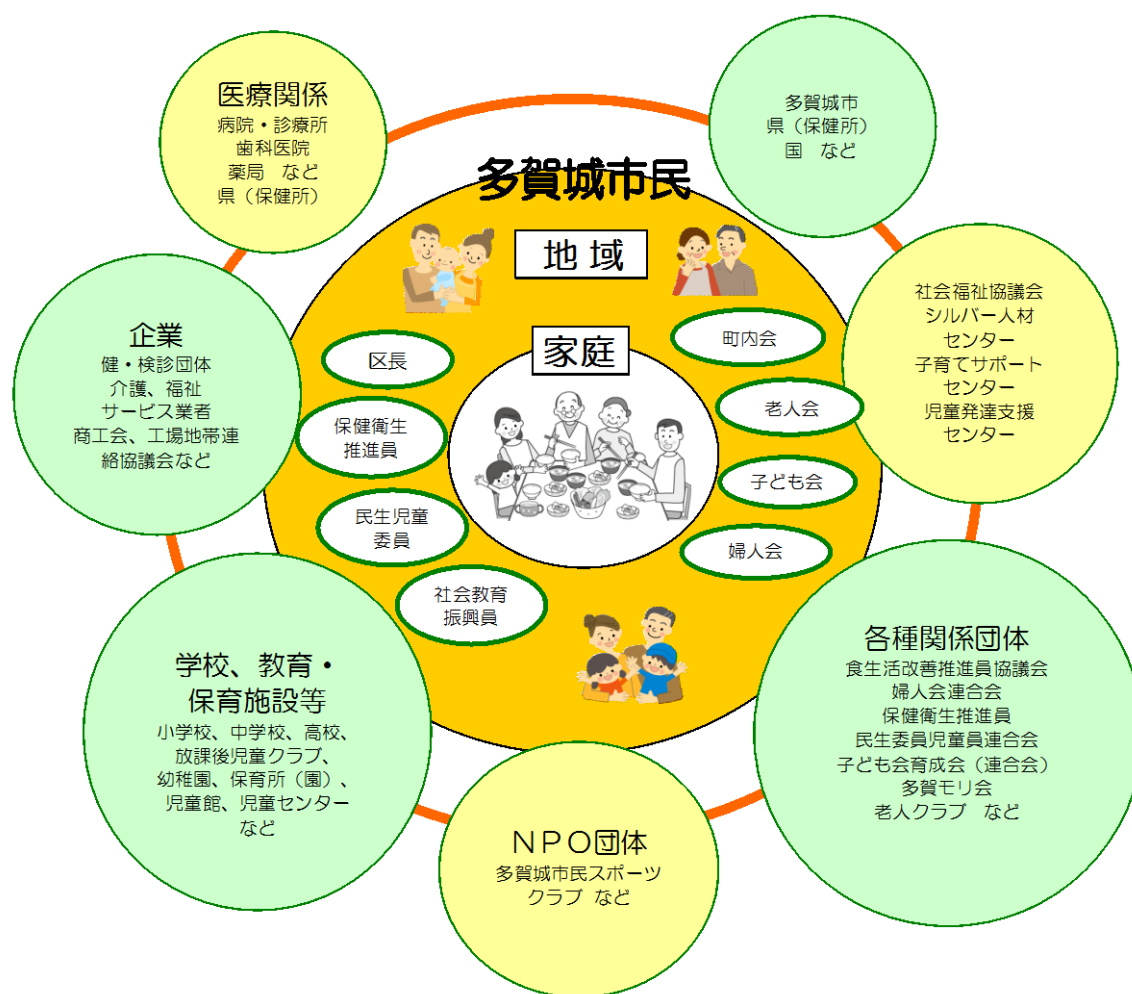
本計画は、多賀城市が中心となり、市民、団体、企業、関係機関等がそれぞれの役割を持って、相互の連携や協働によって推進します。

また、広域的な展開が必要になる取り組みや、専門性が必要な取り組み等については、宮城県や保健所等と連携しながら推進します。

(2) 市民・団体・企業等との連携

健康づくりは、一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という意識を持ち、生活習慣を見直し、改善していく必要があります。また、一人ひとりの健康づくりは、家庭や地域、職場、各種団体、関係機関や行政が実施するさまざまな支援により、さらに取り組みやすくなります。

多賀城市は、市民、団体、地域等の活動を積極的に支援し、また、それぞれも役割を担いつつ、市民の健康づくりを支えることができるまちづくりを推進します。



2 計画の実施

本計画の内容を、広報誌やホームページ等を通じて公表し、計画に掲げた取り組みの方向性や目標について周知します。重点年度および重点月間を設定し、出前講座などの健康教育事業を通じて、市民とともに取り組む健康づくりについて普及啓発していきます。

またライフステージ別の取り組みを設定し、各年代に合わせた市民の健康づくりの取り組みが、より実践しやすくなるようにしました。

(1)重点年度の設定

項目	H28	H29	H30	H31	H32
① 親と子の健康	継続重点施策				
② 食育（栄養・食生活）	継続重点施策				
朝食を毎日食べる	H28～H32				
野菜を毎食食べる	H28～H32				
適正体重の維持		H29	H30		
共食	H28			H31	H32
③ 身体活動・運動	継続重点施策				
④ 休養とこころの健康	H28				
⑤ たばこ対策			H30		
⑥ アルコール対策				H31	
⑦ 歯の健康	継続重点施策				
⑧ 糖尿病・循環器病		H29			
⑨ がん					H32

○継続して働きかけていくのが効果的な項目

- ①親と子の健康
- ②食育（栄養・食生活）
- ③身体活動・運動
- ⑦歯の健康

*②③は生活習慣病予防と関連の大きい分野であるため、継続して取り組んでいく必要があります。

*①は「たがじょうすくっぴープラン2」と関連があり、関連計画の達成のためにも継続して取り組む必要があります。

*⑦は学童期のむし歯罹患率の高さや一人当たり後期高齢者歯科医療費が高額である現状から、継続した取り組みが必要です。

○重点の年度を設けて働きかけていくのが効果的な項目

- 平成 28 年度 ④休養とこころの健康
- 平成 29 年度 ⑧糖尿病・循環器病
- 平成 30 年度 ⑤たばこ対策
- 平成 31 年度 ⑥アルコール対策
- 平成 32 年度 ⑨がん

(2)重点月間の設定

月	項目	備考
4月		未成年者飲酒防止強調月間
5月	⑤たばこ対策	世界禁煙デー（5月31日） 禁煙週間（5月31日～6月6日）
6月	⑦歯の健康	むし歯予防デー（6月4日） 歯と口の健康週間（6月4日～6月10日）
7月		
8月		
9月	⑧糖尿病・循環器病	自殺予防週間（9月10日～16日） 健康増進普及月間 食生活改善普及運動（9月1日～30日）
10月	③身体活動・運動 ⑨がん	体育の日（10月の第2月曜日） がん検診受診率50%にむけた集中キャンペーン月間
11月	②食育（栄養・食生活）	全国糖尿病週間（11月7日～11月13日） いい歯の日（11月8日） 世界糖尿病デー（11月14日） みやぎ食育推進月間 歯と口の健康づくり月間
12月	⑥アルコール対策	
1月		全国学校給食週間（1月24日～1月30日）
2月		
3月	①親と子の健康 ④休養とこころの健康	子ども予防接種週間（3月1日～7日） 自殺対策強化月間

毎月19日は食育の日

(3)ライフステージ別の取り組みの設定

ライフステージによって、抱える健康課題やそれに対応するための取り組みが異なってきます。市民主体の健康づくりを推進するために、各分野での取り組みをライフステージ別に設定しました。（次頁参照）

3 計画の評価方法




最終評価は平成32年度に実施します。

最終評価時には、本計画に掲げている各分野の「指標」について、アンケートや統計データを用いて達成状況を確認し、市民意識や実態の変化等を把握するとともに、結果を分析することで施策や事業の改善につなげます。

また、社会情勢の変化や国、県の動向を勘案しながら、必要に応じ計画の見直しを行い、計画を効果的に推進します。

ライフステージ別の取り組み

ライフステージ	乳幼児期 	学童期 	思春期 
年齢区分	0～5歳	6～12歳	13～18歳
ライフステージの特徴	保護者の意識や習慣が伝わり、生活習慣の基礎がつけられる時期です。	家族や地域、学校など、さまざまな場面において知識を得て、基本的な生活習慣が形成される時期です。	身体的・精神的な発達が一番もめざましく、活動範囲も大きく広がる時期です。
1 親と子の健康	保護者は、 ・妊娠中は定期的に妊婦健診を受けます ・適切な時期に乳幼児健診、予防接種を受けます ・子どもに遊びの経験をいっぱい与えます ・家族や地域の人みんなで子育てします ・育児に悩んだら相談します	・お手伝いなど年齢に応じた家庭での役割を持ちます ・家庭でのコミュニケーションを大切にします ・困った時は、おうちの人や先生に相談します ・保護者は健康について子どもと話し合う機会を持ちます	・自分の健康に関心を持ちます ・性や命の大切さについて学びます ・たばこ、アルコール、薬物などの害を学びます
	・授乳や離乳食を通して、栄養面だけでなく、親子のふれあいにより安心して飲む・食べる心地よさから、信頼関係を築きます ・生活リズムを整え、お腹のすくリズムを作ります ・離乳食は適正な時期に開始して進めます ・様々な食べものを味わい、五感を使って食の体験を広げます ・「早寝、早起き、朝ごはん」基本的な生活習慣を身につけます ・野菜をすすんで食べます ・栽培や収穫の体験を通して、食材への関心を持ちます ・あいさつや手洗い、箸の持ち方などの食事のマナーを身につけます ・家族と一緒に食事をしながら楽しく食べます	・「早寝、早起き、朝ごはん」基本的な生活習慣を身につけます ・家庭での食卓の手伝いや農業や調理等の体験学習やをとおして、食への関心や興味を深めます ・好き嫌いをせず、何でも食べます ・毎食野菜を食べます ・食に関わる人や物に関心を持ち、感謝の心を育てます ・あいさつや手洗い、箸の持ち方などの食事のマナーを身につけます ・家族と一緒に食事をしながら楽しく食べます	・「早寝、早起き、朝ごはん」基本的な生活習慣を身につけます ・毎食野菜を食べます ・自分の食生活を自己管理する力を身につけます ・食事の手伝いや調理を積極的にします ・食事が健康に及ぼす影響や適切に食品を選択できる知識を身につけます ・家族と一緒に楽しく食事をします
3 身体活動・運動	・元気に身体を動かして遊びます	・友達と一緒に外で遊びます	・積極的にスポーツなどに取り組み、丈夫な身体を作ります
4 休養とこころの健康	・親子でコミュニケーションをとります	・親子でコミュニケーションをとります ・悩みがある時は、一人で抱え込まず誰かに相談します ・夜ふかしせずに、十分な睡眠をとります	・悩みがある時は、一人で抱え込まず誰かに相談します ・夜ふかしせずに、十分な睡眠をとります
5 たばこ対策	・妊娠中の喫煙はやめます ・副流煙から子どもを守ります	・たばこの煙には近づかないように気をつけます ・たばこの害について学びます	・受動喫煙に気をつけます ・たばこの害について学びます ・周りの人に喫煙を勧められても断ります
6 アルコール対策	・妊娠中の飲酒はやめます ・アルコール類は子どもの目にふれない場所に置きます	・お酒の害について学びます ・周りの人に飲酒を勧められても断ります	
7 歯の健康	・歯みがきの習慣を身につけ、保護者は仕上げみがきをします ・おやつ時間、量を決めて与えます ・保護者はむし歯予防の正しい知識を身につけます	・正しい歯みがきの習慣を身につけます ・かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科受診をします ・保護者は、仕上げみがきをします ・おやつ時間、量を決めて食べます	
8 糖尿病・循環器病	・外遊びをたくさんし間食に気をつけるなど、規則正しい生活習慣を身につけます		
9 がん			

青年期 	壮年期 	高齢期 
19～39歳	40～64歳	65歳以上
身体的な発達が完了し、体力の維持・増進が重要となる時期です。一人暮らしなどで、食生活などをはじめとする生活習慣が乱れやすくなったり、就職や結婚、出産、育児などの人生の節目を迎えます。	身体機能が徐々に低下し、健康や体力に不安を感じ、生活習慣病の発症が増える時期です。また職場や家庭などでの役割が大きくなり、ストレスが増えやすくなります。	身体機能が徐々に低下し、加齢に伴ってさまざまな健康問題が出てきやすい時期です。退職などでライフスタイルが大きく変化するため、生きがいづくりも大切になります。
<ul style="list-style-type: none"> 子どもたちの成長と子育て中の保護者を見守り、地域みんなで子育てします 		
<ul style="list-style-type: none"> 毎日朝食を食べます 毎食野菜を食べます 生活リズムを見直し、望ましい食習慣の維持、改善を実践します 塩分、脂肪のとりすぎに気をつけます 食事のマナーや食べ物の知識などについて、子ども達と学ぶ機会を作ります 家庭料理や行事食、郷土食等の知識と技術を伝えます 家族や学校、職場、地域の人と一緒に食事をしながら楽しく食べます 		<ul style="list-style-type: none"> 毎日朝食を食べます 毎食野菜を食べます 生活リズムを見直し、望ましい食習慣の維持、改善を実践します 1日3食食べ、必要な栄養をとり低栄養を予防します 口腔の状態を健康に保ち、おいしく食事をとります 体調に応じて、食事内容を工夫します 食事のマナーや食べ物の知識などについて、子ども達と学ぶ機会を作ります 家庭料理や行事食、郷土食等の知識と技術を伝えます 家族や学校、職場、地域の人と一緒に食事をしながら楽しく食べます
<ul style="list-style-type: none"> 積極的にスポーツなどに取り組み、丈夫な身体を作ります 日常生活の中で、運動習慣をつけます 	<ul style="list-style-type: none"> 日常生活の中で運動習慣をつけ、生活習慣病を予防します 	<ul style="list-style-type: none"> ウォーキングなどに積極的に取り組み、足腰の筋力を鍛えます 1日1回は外出して交流する機会を作ります
<ul style="list-style-type: none"> 今より10分多く身体を動かし、率先して生活習慣病の予防に取り組みます 		
<ul style="list-style-type: none"> 悩みはひとりで抱え込まず誰かに相談します 自分なりのストレス解消法を持ちます 趣味や生きがいを持ちます 地域活動に参加し、地域の人々とのふれあいを心がけます 		
<ul style="list-style-type: none"> 受動喫煙に気をつけます 喫煙者はたばこを吸わない人への配慮とマナーを守りながら喫煙すると共に、禁煙に取り組みます 妊婦や未成年者には喫煙させないようにします たばこの害について学びます 		
<ul style="list-style-type: none"> 男性は2合/日、女性は1合/日以内の飲酒に心がけます 過剰飲酒による健康への影響を理解します 妊婦や未成年に飲酒をさせないように声をかけ合います 飲酒を無理に勧めないよう気をつけます 		
<ul style="list-style-type: none"> 規則正しい食生活、正しい歯みがき習慣を継続します かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科受診をします 		
<ul style="list-style-type: none"> 歯周疾患検診（対象者）を受診します 		<ul style="list-style-type: none"> よく噛んで食べます 家族や地域の方と会話を楽しみます
<ul style="list-style-type: none"> 正しい食生活、運動習慣等を身につけて生活習慣病を予防します 1年に1回は健康診断を受け、自分の健康状態を把握します 	<ul style="list-style-type: none"> 健康診断の結果に応じ、生活習慣を改善します 検診の結果が要医療だった場合は、必ず医療機関を受診します 	
<ul style="list-style-type: none"> 特定保健指導を積極的に利用します 		
<ul style="list-style-type: none"> がん予防の5つの健康習慣を実践します（禁煙、節酒、食生活を見直す、身体を動かす、適正体重を維持する） 1年に1回（乳がんは2年1回）はがん検診を受けます 検診の結果に応じ、必要な検査や治療を受けます 		