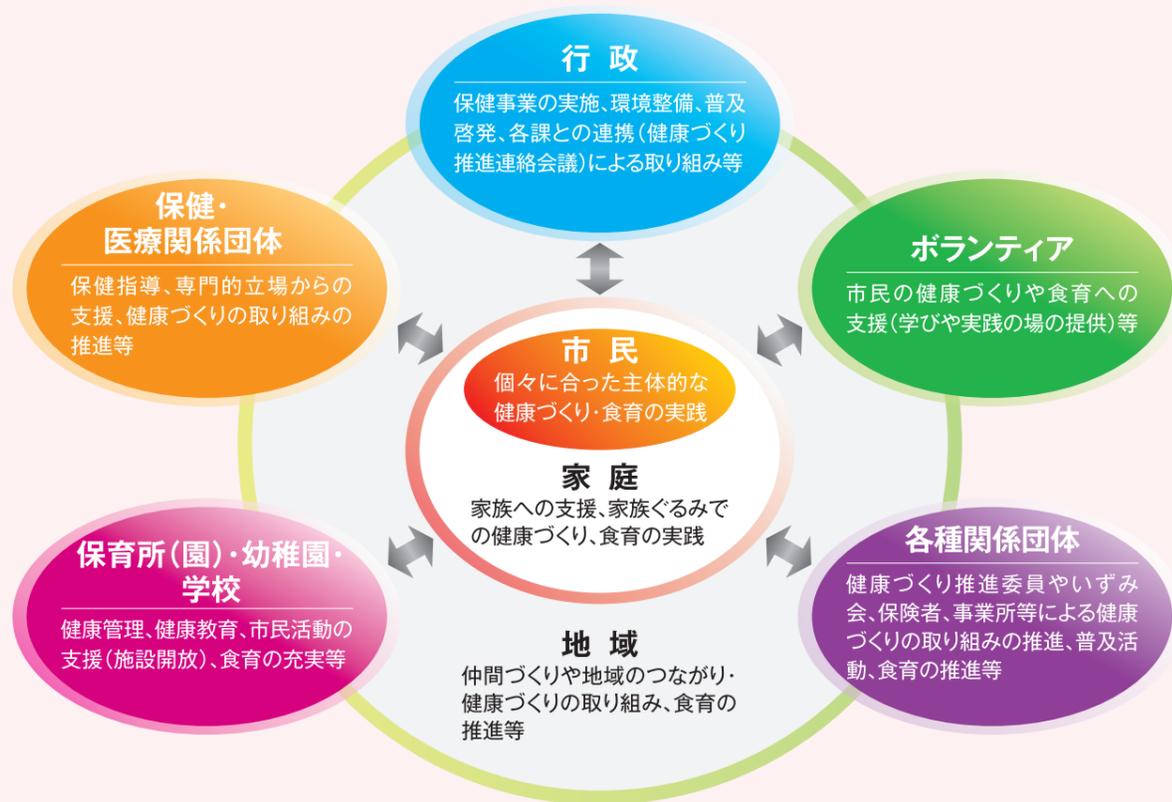


## 計画の推進にあたって

本計画を推進するにあたっては、市民一人ひとりが積極的に健康づくりや食育の推進に取り組むことができるよう、行政や地域の関係団体・機関等が、それぞれの役割を認識し、連携・協力していく必要があります。

本計画の実現に向けて、各主体はそれぞれの特性を活かしながら、健康づくりや食育を推進することができるよう、地域全体における支援体制を構築します。



## 計画の期間

本計画の計画期間は、平成28年度から平成37年度までの10年間とします。計画の進捗状況については、5年後に中間評価・検証を行うとともに、計画の最終年度にあたる平成37年度に最終の評価・見直しを行い、効果的な健康づくりの展開を目指します。

H28年度	H29年度	H30年度	H31年度	H32年度	H33年度	H34年度	H35年度	H36年度	H37年度
				中間評価					



健康淡路21(第2次) ダイジェスト版

発行: 淡路市 編集: 淡路市健康増進課

〒656-2292 兵庫県淡路市生穂新島8番地 電話: (0799)64-0001



## 健康淡路21(第2次)

ダイジェスト版

### 基本理念

すべての市民が健康で  
笑顔が輝くすこやかなまち  
淡路

健康寿命の延伸

重点目標

健康格差の縮小

### 基本方針

生涯にわたる健康づくりの支援

合併症の発症や症状の進展等の重症化予防に取り組みます。



淡路市マスコットキャラクター「あわ姫(ひめ)」

生活習慣病の重症化予防

取り組み分野

がん、循環器疾患・糖尿病・COPD予防

市民の健康づくりの柱として、生活習慣にまつわる7つの重点分野に取り組みます。



「あわ神(じん)」

生活習慣の改善

栄養・食生活  
(第2次食育推進計画)

身体活動・運動

たばこ

歯・口腔

健診

こころ

アルコール

社会全体として健康づくりを支援する環境づくりに取り組みます。



「なみ」

「なぎ」

健康づくりを進めるための環境づくり

健康づくりを実践し  
やすい情報提供体制や  
環境づくり

平成28年3月  
淡路市

## 計画の目的

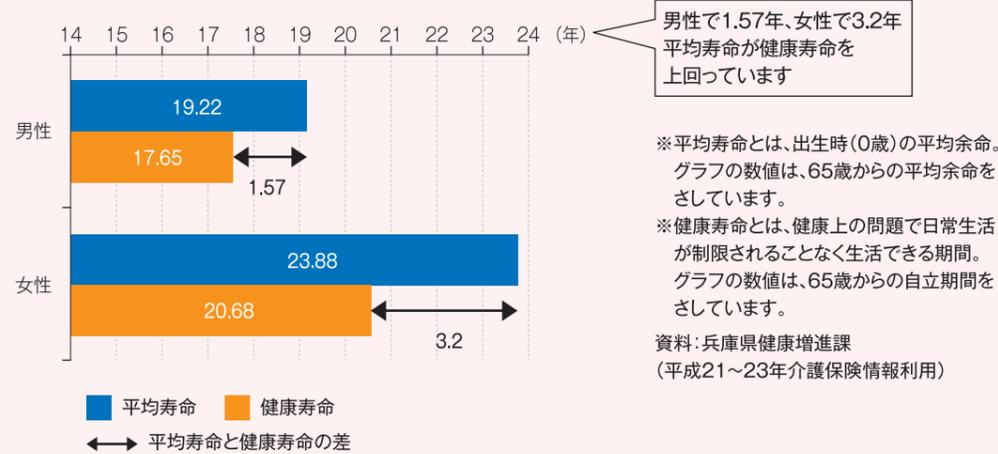
本市では、市民が主体的に取り組む健康づくりを推進するため、「健康淡路21」(平成18年度から平成27年度)を策定し、健康寿命の延伸や一次予防を重点に据えた施策を展開してきました。国では、平成25年度より「健康日本21(第2次)」が策定され、これまでの計画の進捗や新たな課題を踏まえ、施策が展開されています。

今回策定する「健康淡路21(第2次)」(以下、「本計画」という。)は、国の流れを踏まえ、市民一人ひとりの主体的な健康づくりと食育を一体的に推進していくために策定するものです。そのため、平成28年度に見直しを控える「淡路市食育推進計画」は、本計画の「栄養・食生活」の分野として位置づけます。

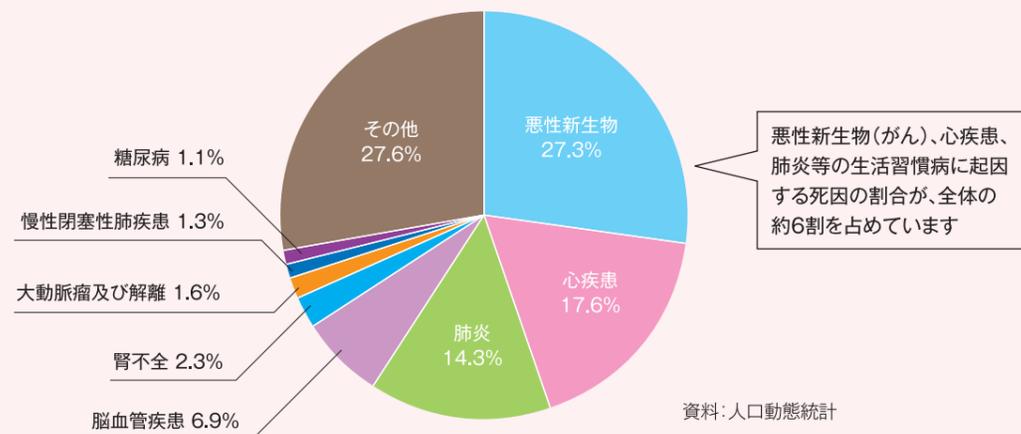
本計画においては、前回計画からの推移を把握しながら本市の健康づくりや食育の課題を明らかにし、生活習慣病及び健康づくりや食育を取り巻く環境の改善、食育の推進を図り、生涯を通じた健康づくりを実践できるまちの実現を目指します。

## 淡路市の現状

### ◆ 淡路市の平均寿命※・健康寿命※



### ◆ 淡路市の死因別死亡割合の状況(平成26年)



## 生活習慣の改善

### 身体活動・運動

はじめの一步、楽しくむりなく 一人ひとりに合った身近な運動から

#### ▶ 行動目標

- ① 一緒に運動をする仲間づくりや、運動に関わるイベントに積極的に参加しましょう
- ② 自分の体力や生活に合った、身体を動かす習慣を身につけましょう

#### 目標達成に向けて、みんなの取り組み

- 人とのつながり・交流を通じて情報をキャッチします
- 今ある環境を有効活用します



スポーツクラブ21※、いきいき100歳体操、公民館活動、地域の運動行事等

※スポーツクラブ21とは、「だれもが、いつでも、身近なところで」スポーツができることを目指した地域住民の主体的な運営によるスポーツクラブです

#### 「いきいき100歳体操」とは?



週1、2回の体操を継続することで、筋力が向上し、高齢者が要介護状態に陥ることを防ぎます。地域に体操の会場ができることで高齢者でも参加しやすく、閉じこもり予防にも効果的です。住民の交流が活発になることで、お互いに支え合う地域づくりの実現を目指しています。

現在市内86会場(平成28年2月)で実施されています。年齢を問わず、誰でも参加できて、みんなと一緒に楽しく体操に取り組むことができます。

##### <体操の特徴>

- 約30分の体操で、映像を見ながらゆっくり行います。
- 手足におもりをつけて行いますが、自分で調整できます。
- 椅子を使うので、高齢者でも安全に体操ができます。

#### 淡路市いきいき100歳体操まっぷ

平成28年2月

- 津名地区…25会場
- 岩屋地区…7会場
- 北淡地区…16会場
- 一宮地区…21会場
- 東浦地区…17会場



食で育む生涯を通じた健やかな心と体

➡ **行動目標**

- ① 食や健康について学び、自分の食事を振り返り、何をどれだけ食べたらいいかつかみましよう
- ② 子供の頃や若い世代から食育に取り組みましよう
- ③ 地域や家庭で、食や健康について伝えていく機会を増やましよう



**目標達成に向けて、みんなの取り組み**

- 多くの情報から正しい食の知識を選び、身につけます
- 保育所(園)や学校、地域で開催される食育活動に積極的に参加します
- 自分の生活・食事を振り返り、目安量をつかみます

1日に果物をどのくらい食べていますか？

果物は体にいいから、たくさん食べてもよいと思いませんか？  
果物にも目安量があります。

◆1日の果物の目安量

りんご	中1/2個	
バナナ	中1個	
キウイフルーツ	中1個半	
温州みかん	中2個	
ぶどう	大粒12粒程度	

➡ **たばこ**

たばこが健康に及ぼすことを考えて、人をいたわる心を育てましよう

➡ **行動目標**

- ① 家族で協力して良好な喫煙環境を守りましよう
- ② 喫煙マナーの向上を呼びかけましよう
- ③ たばこが健康に及ぼす影響について学びましよう

**目標達成に向けて、みんなの取り組み**

- たばこについて、家庭での会話の時間をもちます
- 他人を配慮した喫煙を心がけます (他人に迷惑をかけない吸い方をします)
- 家庭内での分煙を徹底します
- たばこの害についてもっと学びます
- 子どもに興味を抱かせないための配慮をします

ご存知ですか? COPD

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、たばこの煙等の有害物質が原因で肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気です。



口からはじまる心と体の健康づくり 正しくみがいて、しっかり噛もう!

➡ **行動目標**

- ① 歯の定期健診を受ける習慣を身につけましよう
- ② 歯の健康に影響する要因について学び、歯の健康に対する意識を高めましよう
- ③ 正しい歯みがきの習慣を身につけましよう



よくかむことの8大効用  
～卑弥呼の歯がいーぜ～

- ひ 肥満予防
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音がはっきり
- の 脳の発達
- は 歯の病気を防ぐ
- が がんの予防
- いー 胃腸の働きを促進
- ぜ 全身の体力向上と全力投球

資料:8020推進財団ホームページ

**目標達成に向けて、みんなの取り組み**

- 年に1回は、歯科健診及び歯石除去や歯面清掃を行います
- 気軽に相談できるかかりつけ歯科医師をもちます
- 自分自身の歯の状態を知り、自分の生活習慣が歯に影響していることを学びます
- 各団体で歯に関する研修会を開催し、参加を呼びかけるとともに参加者が周りに広げるしくみづくりを行います (個人→家庭→地域)

➡ **健診**

健診を受けて自分の体を知り、自分に合った健康づくりをましよう!

➡ **行動目標**

- ① 健康に関心をもち、定期的に健診を受けましよう
- ② 健診結果を活用し、自分に合った健康づくりをましよう

**目標達成に向けて、みんなの取り組み**

- 健診の案内が届いたら、必ず確認するようにします
- 家族・友人・近隣の人と誘い合って健診を受けるようにします
- 健診結果が届いたら、必ず確認するようにします
- 結果によっては、再検査や専門の人からアドバイスを受けるようにします



年に1度は受けましよう まちぐるみ健診・がん検診

淡路市では、糖尿病等の生活習慣病や死亡原因の上位を占めるがんの早期発見・予防を目的にまちぐるみ健診やがん検診を実施しています。健康に過ごすために、年に1回の健診を必ず受けましよう。休日の実施やキッズコーナー(託児所)の設置、マイクロバス送迎等も行っています。

- ◆ **基本健診**…身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査
- ◆ **がん検診**…胸部・胃部・大腸・前立腺・子宮頸がん・乳がん
- ◆ **歯科健診**…歯周疾患、顎関節、口腔粘膜
- ◆ **その他の検診**…肝炎ウイルス検査・骨粗しょう症検診・胃ABC検診(胃の健康度チェック)、心電図、眼底検査、貧血検査

## 👉 ころ

人とのふれあいを大切に、心も体もやすらぐ家庭や地域づくりをしましょう

### 👉 行動目標

- ① 家庭や地域でのコミュニケーションを大切にしましょう
- ② 自分に合ったストレス解消法を見つけましょう

### 👉 目標達成に向けて、みんなの取り組み

- 人とのつながり・交流に積極的に参加するようにします
- 睡眠とストレスの関係を知り、十分な睡眠がとれるようにします
- 地域における声かけ・見守りを行います

#### ★ 判定

- 10点以下…ころの健康が保たれている状態です
- 11～15点…精神的疲労がたまっている状態です
- 16点以上…専門医や相談機関に相談しましょう

### 👉 ころのストレスをチェックしてみよう

1	からだがだるく、つかれやすい	
2	気が沈んだり気が重くなる	
3	朝のうち特に無気力	
4	首や肩がこって仕方がない	
5	眠れないで朝早く目が覚める	
6	食事が進まず、味がしない	
7	息がつまって胸が苦しくなる	
8	のどの奥に物がつかえている感じがする	
9	自分の人生がつまらなく感じる	
10	仕事の能率が上がらず、何をしてもおっくう	
11	以前にも現在と似たような症状がある	
12	本来は仕事熱心で几帳面	

いいえ…0点

はい ときどき…1点 しばしば…2点 つねに…3点

## 👉 アルコール

酒は「百薬の長」。楽しく、正しいお酒の飲み方を知りましょう

### 👉 行動目標

飲酒による健康に及ぼす影響や、適切な飲酒量について把握しましょう

### 👉 目標達成に向けて、みんなの取り組み

- 正しい飲酒をします

- ❖ 一般的(1日1合)、自分の適量を知る
- ❖ 空腹時に飲まず、食事を摂取してから飲む
- ❖ 飲酒の無理強いをしない
- ❖ 一度に多種類の飲酒をしない 等



### 👉 アルコールの適量とは?

アルコールの1日の適量は次のとおりです。飲み過ぎないためにも、それぞれのお酒の適量を覚えておきましょう。



日本酒

1合(180ml)



ワイン

グラス1～2杯  
(120ml)



ビール

中びん1本  
(500ml)



焼酎

1/2合(90ml)



ウイスキー・ブランデー

ダブル1杯  
(60ml)

## 👉 生活習慣病の重症化予防

### 👉 がん・循環器疾患・糖尿病・COPD 予防

体の状態をチェックし、  
良いコントロールで重症化を防ぎましょう

### 👉 目標

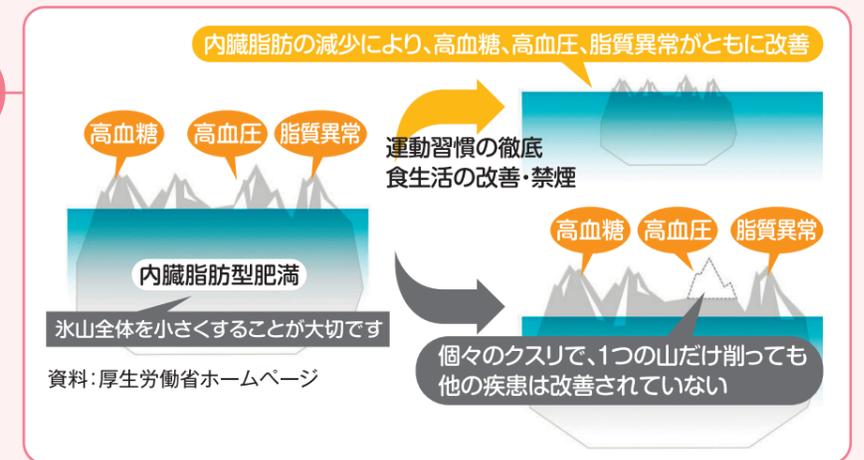
- がん、循環器疾患、糖尿病、COPD等の主要な生活習慣病の発症リスクを高める要因や症状について知識を身につけましょう
- 健康状態のセルフチェックを習慣化しましょう
- 早期受診、継続的な治療に取り組みましょう

### 👉 目標達成に向けて、みんなの取り組み

- 主要な生活習慣病の発症リスクを高める要因や合併症、重症化予防についての知識を身につけます
- 血圧計、体重計等を活用したセルフチェックに取り組みます
- 特定保健指導等を活用した生活習慣の見直しや改善を行います
- かかりつけ医をもち、糖尿病等の継続的な治療を行い合併症や重症化を防ぎます

### 👉 メタボリックシンドロームは“氷山の一角”です

※メタボリックシンドロームは、内臓脂肪の蓄積によって、生活習慣病の重なりが起こっており、動脈硬化を急速に進行させてしまう状況を示します。



## 👉 健康づくりを進めるための環境づくり

### 👉 健康づくりを実践しやすい情報提供体制や環境づくり

地域ぐるみ、仲間づくりが健康のかぎ。みんなで健康づくりに取り組みましょう

### 👉 目標

- 地域における健康づくりに関する積極的な情報を発信、キャッチしましょう
- 地域における生涯を通じた健康づくりを支える環境づくりに参加、協力しましょう
- 地域における健康づくりの担い手を支援しましょう

### 👉 目標達成に向けて、みんなの取り組み

- 地域で健康づくりや子育て、介護等が行いやすいよう地域の組織づくりに参加、協力します

### 👉 淡路市の健康づくりを支える担い手として活動してみませんか?

- ❖ **いずみ会**  
地域の食生活改善に向けた活動をされています。
- ❖ **スポーツ推進員**  
地域のスポーツ行事等のサポーターとして活動をされています。
- ❖ **健康づくり推進委員**  
健康情報を家庭や地域へ広める活動をされています。
- ❖ **認知症サポーター**  
認知症を正しく知り、認知症の方と家族の応援者として活動をされています。

