

あなたが主演!

健康づくり
はじめてみませんか?



健康すいた21（第2次）について

健康すいた21（第2次）は、健康増進法第8条に基づく「吹田市健康増進計画（第2次）」と食育基本法第18条に基づく「吹田市食育推進計画（第2次）」、吹田市歯と口腔^{こうくう}の健康づくり推進条例に基づく「吹田市歯と口腔の健康づくり推進計画」の3計画の総称です。

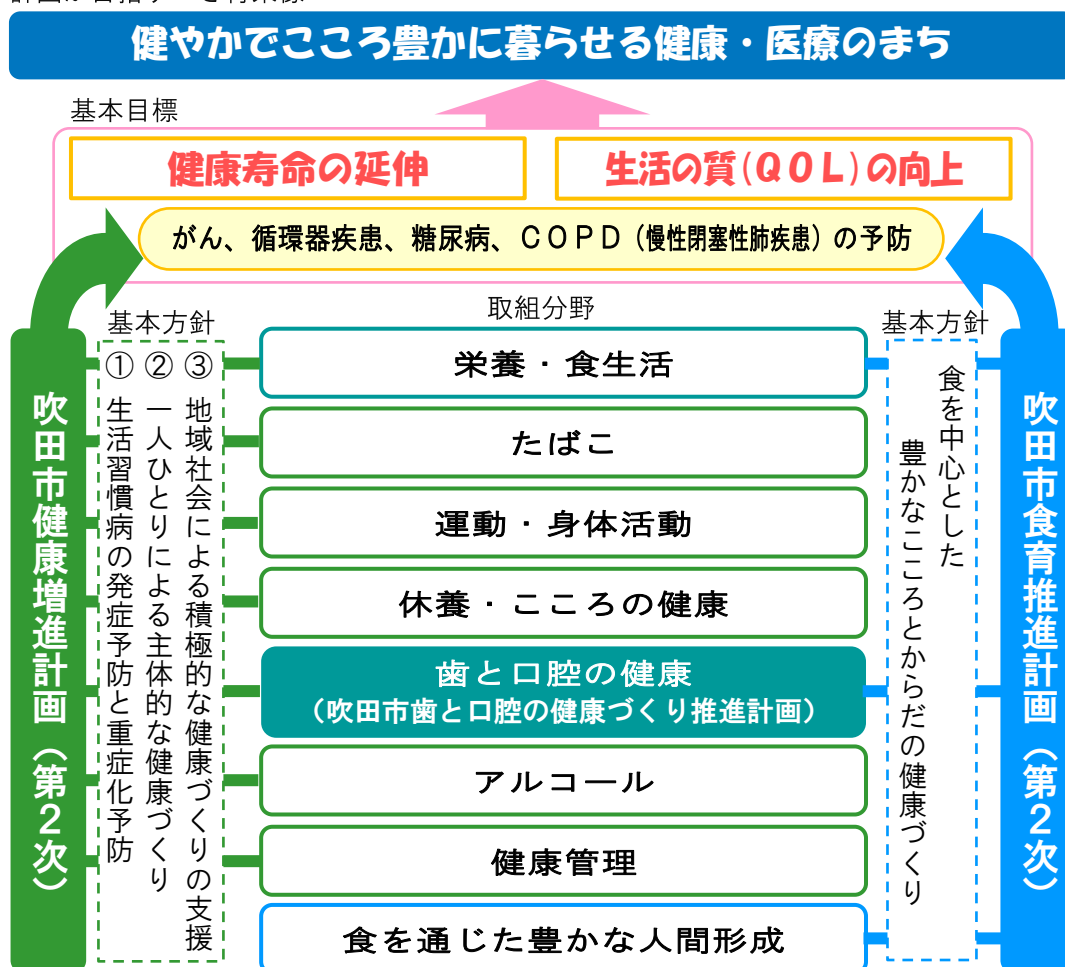
市民の「健康増進」とそれに関連の深い「食育」や「歯と口腔の健康」について総合的に推進する計画で、実施期間は平成28年度（2016年度）から平成32年度（2020年度）までの5年間です。

◆計画の基本的な考え方

すべての市民が「健やかでこころ豊かに暮らせる健康・医療のまち」の実現に向けて、日常的に介護を必要とせず、心身ともに自立して暮らせる期間（健康寿命）を延ばし、一人ひとりが、生きがいを持って自分らしい生活をおくることができるように、「健康寿命の延伸」と「生活の質（QOL）の向上」を基本目標としています。

また、計画を8つの分野に分け、それぞれを基本方針に沿って推進することで、がん、循環器疾患や糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの生活習慣病の予防を図るとともに、基本目標の達成をめざします。

計画が目指すべき将来像



◆8分野の設定

健康づくりと食育の推進に必要な8つの分野を設定し、分野ごとに目標を掲げています。



※前計画の進捗状況等から特に重点的に取り組むべき分野として、「栄養・食生活」「たばこ」「運動・身体活動」「健康管理」を重点項目としています。

健康づくりは、市民のみなさん一人ひとりが主体的に取り組むことが必要です。また、そのためには、行政だけでなく、地域団体、事業所など、地域社会全体で健康づくりを推進することが必要です。



健康づくりの主役はあなたです！
ライフステージごとの健康づくりに挑戦してみましょう！

妊娠・乳幼児期（就学前まで）

《現状と課題》

アンケート結果から、妊娠・出産の機会の多い世代での痩身傾向がみられます。また、幼児期の保護者は、食育への関心を持つ人の割合が5年前と比べて低下しており、幼児期の保護者の約半数が、子どもは「食事の際にあまり噛んでいない」と答えています。さらに、幼児期の子どもの約4割は、かかりつけ歯科医を持っていません。

食を通じた豊かな人間形成

○食事のあいさつなどを身につけるとともに、コミュニケーションを大切に、楽しく食べます。

栄養・食生活

○早寝早起きで規則正しい食生活を身につけます。

たばこ

○たばこを吸うこと及び受動喫煙の害を知り、喫煙しません。



健康管理

○妊婦健診を定期的を受診し、母体と胎児の健康管理に努めます。
○子どもの成長に合わせた健診を受けます。

妊娠・乳幼児期



運動・身体活動

○外遊びを通して楽しく体を動かします。

アルコール

○アルコールが体に及ぼす影響を知り、飲酒しません。



歯と口腔の健康

○よく噛むことの大切さを知ります。
○妊娠期から口腔ケアに努め、家族ぐるみで歯科疾患予防に努めます。

休養・こころの健康

○生活リズムを整え、健康的な生活を送ります。
○楽しみながら子育てをします。

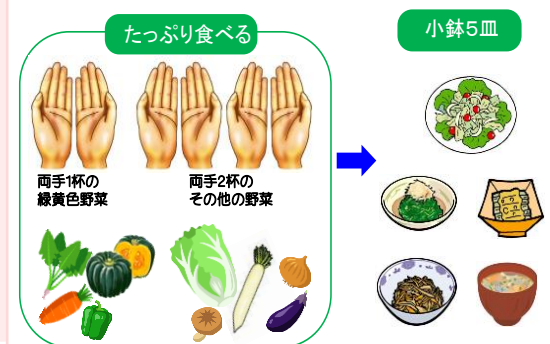
コラム①

野菜を1日350gとりましょう！

1日に必要な野菜の摂取量は350gとされていますが、現状では、どの年代でも不足がちです。

一皿で野菜70gを目安に5皿の野菜料理を食べると、1日に350gとることができます。生野菜にこだわらず、加熱調理をし、かさを減らしてたっぷりとりましょう。

野菜350gの目安量(1日)



学齢期（小学生から高校生相当まで）

《現状と課題》

朝食を摂らない子どもが増えていて、中学生では食事を一人で食べる「孤食」の増加が目立っています。また、中学生になると運動をほとんどしていない割合が高くなります。

子どものいる家庭の約3割では、同居家族に喫煙者がいて、このうち約2割が子どものそばでたばこを吸っています。

食を通じた豊かな人間形成

○家族と食卓を囲んだり、一緒に料理をする機会、また、農業体験をする機会などを持つことで、食への意識を高めます。

栄養・食生活

○1日3食、バランスよく食します。



たばこ

○たばこを吸うこと及び受動喫煙の害を知り、喫煙しません。

健康管理

○健康に関する知識を得るとともに、健康的な生活習慣を身につけます。

学齢期



運動・身体活動

○クラブ活動や自分が好きなスポーツを見つけて挑戦します。

アルコール

○アルコールが体に及ぼす影響を知り、飲酒しません。



歯と口腔の健康

○歯磨きを習慣化し、自分に合った口腔ケアを実践します。

休養・こころの健康

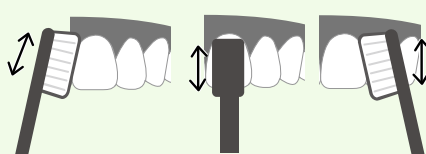
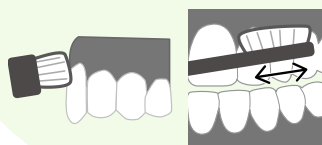
○自分を大切にす
る気持ちを持ち
ます。



コラム2

上手な歯ブラシの使い方を実践してみましょう！

- ① 歯ブラシの毛先を、歯と歯ぐきの境めに当てて、歯ブラシを「ゆする」ように左右に細かく振動させます。
- ② ①の方法で、力を入れ過ぎないようにして、上下の各歯の外側と内側を磨きます。一歯面を最低3方向から磨きましょう。
- ③ 上下左右の歯の噛み合わせは、直角に歯ブラシをあて、少しだけ力を加えて磨きます。



歯ブラシは、ペンや筆を持つように！

成年期（高校卒業相当から39歳まで）

《現状と課題》

朝食を食べていなかったり、「孤食」がよくあるという人が多いほか、栄養バランスや減塩など食生活に気を配っていない人が比較的多くみられ、定期的な歯科健診の受診率は低めです。また、若い世代ほど適量飲酒を知らない人が多くなっています。

30歳代では、特に日常生活で階段を使ったり、運動をする人が少なくなっています。

食を通じた豊かな人間形成

○食の安全を意識し、食べることの大切さを理解するとともに、家族や友人と楽しく食べる機会をもちます。



栄養・食生活

○自立(自律)した食生活をめざし、バランスのとれた食事を心がけます。

たばこ

○たばこを吸うこと及び受動喫煙の害を知り、自分と周囲の人の健康に配慮します。
○喫煙者は禁煙に挑戦し、未成年者は喫煙しません。家族や職場の仲間のために分煙・禁煙にも協力します。

健康管理

○健(検)診を受け、自分の体に関心を持ちます。

成年期



運動・身体活動

○日常生活の中で意識して歩いたり、自分にあった身体活動、スポーツを実践します。



アルコール

○アルコールが体に及ぼす影響を知り、未成年者は、飲酒しません。
○アルコールの害を理解し、飲む場合は、適量飲酒に努めます。

歯と口腔の健康

○8020運動を理解するとともに、定期的に歯科健診を受け、歯科疾患予防の知識・方法を身につけます。

休養・こころの健康



○睡眠による休養を十分にとり、ストレスと上手につきあいます。

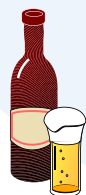
コラム3

適度な飲酒とは・・・

適度な飲酒とは、1日平均純アルコールで20g程度の飲酒です（女性や高齢者、また少量の飲酒で顔が赤くなるような人は、これより飲酒量を少なくすべきといわれています）。また、週に2日の休肝日を心がけましょう。

飲むなら1日これくらいに・・・

ビール



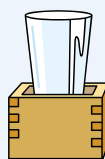
中びん1本500ml

ワイン



または
グラス2杯240ml

日本酒



または
1合180ml

焼酎(25度)



または
100ml

ウィスキー・ブレンダー



または
ダブル1杯60ml

壮年期（40歳から64歳まで）

《現状と課題》

肥満状態にある人が2割近くを占めており、歯周病にかかっている人の割合も5年前と比べて改善が見られません。40歳代では、運動をほとんどしていない人が過半数を占めています。また、悩みやストレス等があまり解消できていない人が40歳代、50歳代で3割を超えていて、ほぼ毎日飲酒している人は、50歳代、60歳代で3割近くみられます。

食を通じた豊かな人間形成

○食への関心を深め、家族や友人と楽しく食べる機会を持ちます。



栄養・食生活

○食生活を振り返り、改善を図ることで生活習慣病を予防します。

たばこ

○たばこを吸うこと及び受動喫煙の害を知り、自分と周囲の人の健康に配慮します。
○喫煙者は禁煙に挑戦します。家族や職場の仲間のために分煙・禁煙にも協力します。

健康管理

○健(検)診を受け、生活習慣を見直します。



壮年期



運動・身体活動

○日常生活の中で意識して歩いたり、自分にあった身体活動、スポーツを実践します。

アルコール

○アルコールが体に及ぼす影響を知ります。
○アルコールの害を理解し、飲む場合は、適量飲酒に努めます。



歯と口腔の健康

○歯周病予防のために口腔ケアに努め、さらに口腔機能維持に努めます。

休養・こころの健康

○睡眠による休養を十分にとり、ストレスと上手につきあいます。



コラム 4

禁煙してみませんか？

禁煙するとこんなにいいことがいっぱいです。

1 病気のリスクが低下

がんや循環器疾患、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの生活習慣病等にかかるリスクが低下します。

2 お金が貯まる

たばこを1日1箱吸っている人が禁煙すると、年間で約16万円貯まります。（平成28年（2016年）1月現在のたばこ価格で試算）また、病気のリスクが低下することで、医療費の出費も抑えられ経済的です。

3 家族や周囲の人も健康に

大切な家族や周囲の人を受動喫煙の害から守ることができます。



高齢期（65歳以上）

《現状と課題》

要支援・要介護認定者数は毎年増加しており、介護・介助が必要になった主な原因として高齢による衰弱とともに、認知症、骨折・転倒、脳卒中などが多くみられます。栄養バランスのとれた食事に気を配っている人が他の世代と比べて少なくなっており、栄養・食生活に対する意識の向上を図る必要があります。

食を通じた豊かな人間形成

○会話をしながら楽しく食べる機会を持つとともに、日本の食文化を次世代に伝えます。



栄養・食生活

○バランスのとれた食事を心がけ、生活習慣病や低栄養を予防します。

たばこ

○たばこを吸うこと及び受動喫煙の害を知り、自分と周囲の人の健康に配慮します。
○喫煙者は禁煙に挑戦します。家族や職場の仲間のために分煙・禁煙にも協力します。

健康管理

○かかりつけ医などを持ち、自分の体の状態を知ること、健やかに暮らします。

高齢期



運動・身体活動

○65～74歳：自分にあった身体活動やスポーツを実践します。
○75歳以上：運動機能の維持向上に努めます。

アルコール

○アルコールが体に及ぼす影響を知ります。
○アルコールの害を理解し、飲む場合は、適量飲酒に努めます。

歯と口腔の健康

○いつまでもおいしく安全に食事をするために、口腔機能の維持向上に努めます。

休養・こころの健康

○生きがいや楽しみを見つけてます。



コラム5

減塩に取り組みましょう！

食塩のとり過ぎに注意して、男性は1日8g未満、女性は1日7g未満を目標にしましょう。

＜おいしく食べる減塩のコツ＞

- 新鮮な旬の素材を使う。
- 調味料は目分量でなく、計量スプーンで測る。
- 麺類の汁は残す。
- 味のついたものに調味料をかけない。
- 加工食品や漬物、塩干物など食塩を多く含む食品は控える。
- 酸味（レモン・酢など）や香辛料（からし・カレー粉など）、香味野菜（生姜・ねぎ・大葉など）を利用する。

健康すいた21（第2次）概要版

吹田市健康医療部保健センター／平成28年（2016年）3月発行
〒564-0072 吹田市出口町19番2号 電話06-6339-1212
この冊子は3,000部作成し、1部あたりの単価は60円です。
※平成28年度（2016年度）からの機構改革に伴い新組織名で記載しています。