

第3期 健康増進計画 健康かぬま21

計画期間 2019～2023年 《概要版》

計画の基本目標

すべての住民が、住みなれた地域でいつまでも
いきいきと「その人らしく」健康で自立して暮らす



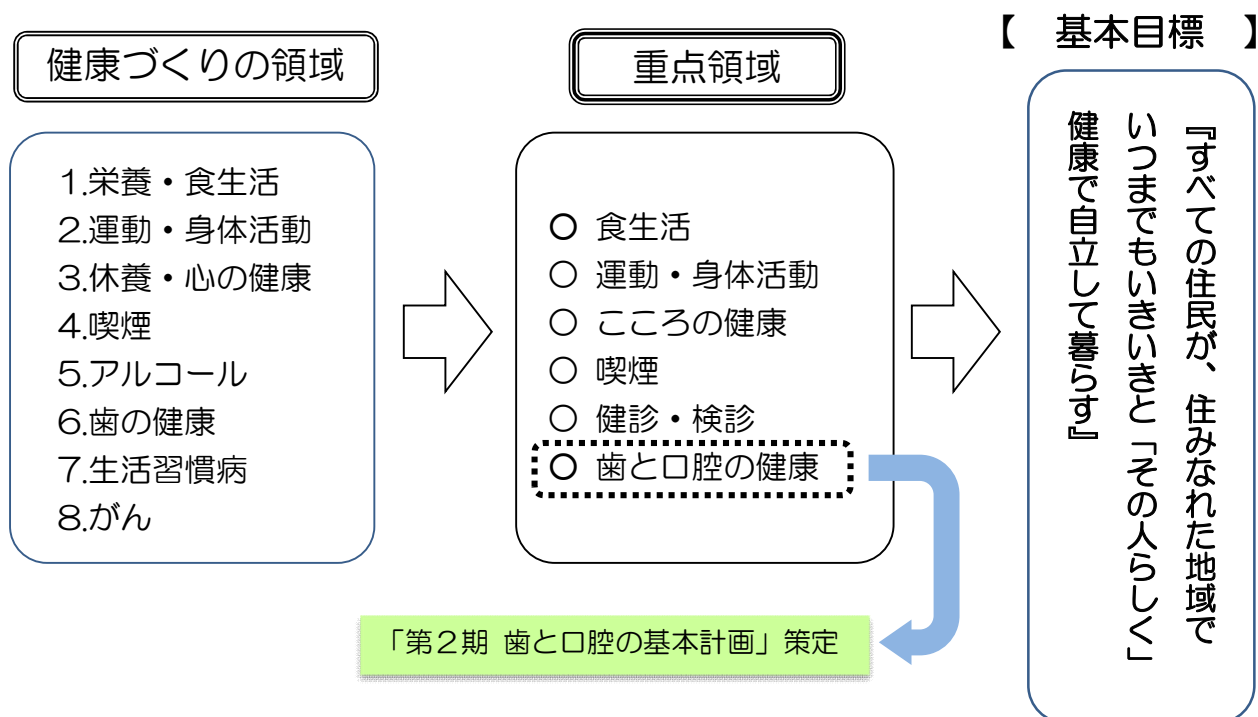
計画の基本構想

本計画では、基本目標の実現をめざして、「個人（自助）」、「家庭・地域・関係団体（共助・近助）」、「行政（公助）」の3つの立場から取り組み（事業）を推進していきます。

また、取り組み（事業）を進めるにあたり、健康づくりの担い手として活動している食生活改善推進委員会との協働により推進していきます。

健康づくりの領域と重点領域

本計画は、「食生活」「運動・身体活動」「こころの健康」「喫煙」「健診・検診」「歯と口腔の健康」の6つの領域を、重点領域として設定し、基本目標の実現に向けて重点的に施策・事業を推進していきます。





6つの重点領域



1.食生活

目標：食と体について関心を持ち、バランスのとれた食事を実践します

- 主食・主菜・副菜をそろえたバランス良い食事を食べます
- 食べ物に興味を持ち、好き嫌いを減らします
- 家族や友達と一緒に食事を食べます
- 外食やコンビニエンスストアでバランス良い食事を選びます
- 三食規則正しく食べます
- 食事は適切な量を食べます
- 食生活が生活習慣病に影響を与えることを意識して食べます
- 薄味を心がけます



2.運動・身体活動

目標：運動・身体活動の重要性を理解し、日常生活の中で、積極的に身体を動かすことを意識します

- テレビやゲーム、スマートフォンまたはパソコンを使う時間を決めます
- 運動・身体活動の大切さや必要性について学びます
- 日常生活の中で積極的に身体を動かします
- 継続して運動・身体活動に取り組みます



3.こころの健康

目標：十分な睡眠と自分に合った生活リズムを作り、ストレスを上手に発散します

- 子どもころから命の大切さについて学びます
- 自分に合ったストレス解消法を見つけ実践します
- 心身の疲労を回復するために睡眠で十分に休養をとります
- アルコールの適量を知ります
- 悩みごとの相談窓口を知り、こころのサインに気づいたら早めに相談します
- 地域での交流や近所付き合いを大切にします
- ゲートキーパーについて知り、取り組みます



※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

4.喫煙

目標：たばこの害を知り、禁煙に取り組みます

- 未成年者はたばこを吸いません
- たばこの害について学びたばこを吸わないようにします
- たばこが生活習慣病の起因になることを認識します
- 受動喫煙による害があることを知り、人の集まる所でたばこを吸いません



5.健診・検診

目標：定期的に健診や検診を受け、疾病の早期発見・早期治療と生活習慣の改善に努めます

- かかりつけ医を持ちます
- 健診・検診の大切さについて理解し、進んで受診します
- 健診・検診を受け、結果から自分の身体の状態を知り、生活習慣を見直します
- 健診・検診結果で要精密検査となった場合は必ず受診します
- 必要な治療は継続します
- 適正体重を知り、毎日体重を量ります
- 家庭血圧の測り方を学び、自分の血圧値を知ります

6.歯と口腔の健康

別冊参照：第2期鹿沼市歯と口腔の健康づくり基本計画

健康寿命の延伸に向けた取り組み

チャレンジ15（いちご）健康マイレージに参加して、健康づくりに取り組み、健康寿命を延ばしましょう！

鹿沼市健康寿命

	男性	女性
H22	77.5 歳	82.9 歳
H28	78.8 歳	83.4 歳



※健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。
※チャレンジ15（いちご）健康マイレージとは、健診の受診や運動などの健康づくりに取り組むことでポイントを貯めて、貯まったポイントで景品がもらえる事業です。

2023年目標値一覧

重点領域	目標項目	具体的目標	市の現状値	市の目標値
食生活	食と身体について関心を持ち、バランスのとれた食事を実践します	朝食を食べる人を増やす (食育アンケート調査より)	87.7%	95%
		主食・主菜・副菜を揃える人を増やす	57.7%	60%
運動・身体活動	運動・身体活動の重要性を理解し、日常生活の中で、積極的に身体を動かすことを意識します	日常生活で意識的に身体を動かす人を増やす	60.2%	65%
こころの健康	十分な睡眠と自分に合った生活リズムを作り、ストレスを上手に発散します	大いにストレスを感じる人を減らす	17.6%	16%
		睡眠で休養がとれる人を増やす	82.4%	85%
喫煙	たばこの害を知り、禁煙に取り組みます	たばこを吸う人を減らす	15.8%	13%
健診・検診	定期的に健診・検診を受け、疾病の早期発見・早期治療と生活習慣の改善に努めます	がん検診を受ける人を増やす	胃がん検診：53.3% 肺がん検診：50.0% 大腸がん検診：57.0% 子宮がん検診：51.9% 乳がん検診：56.4% 前立腺がん検診：65.6%	各項目 5%増
		適正体重がわかっている人を増やす (食育アンケート調査より)	69.1%	75%
歯と口腔の健康	第2期 歯と口腔の健康づくり基本計画（別冊参照）			