

Ⅲ 計画の基本理念と重点項目

Ⅲ 計画の基本理念と重点項目

1 計画の基本理念

健やかで心豊かな生活を送ることは、市民一人ひとりの願いです。

健康づくりは市民一人ひとりが、それぞれの健康観に基づいて取り組む課題ですが、一人よりも、家族や友人、保育所・幼稚園・学校、職場、地域、関係機関、行政などがともに取り組むことで、実践のきっかけや継続しやすさにつながるものが近年明らかとなっています。

東日本大震災後は、生活環境が激変し、それ以前のつながりが希薄になった市民も多くいます。年代・性別・職業・地域性を問わず、誰もが望む健康づくりに取り組むことを通じ、人と人とのつながりを築く機会になるように、基本理念に基づいた計画を推進します。

**「一人ひとりの健康づくりを
みんなで支えるまちづくり」**

2 計画の基本方針

健康づくりの基本理念「一人ひとりの健康づくりをみんなで支えるまちづくり」を実現するために、新しく基本方針を設けます。

テーマ

「 **こころも体も健康で
復興めざそう！いしのまき** 」

(1)復興をめざして自分にあつたところと体の健康づくりに取り組もう

東日本大震災の影響によって被災者のこころと体に、不眠や不調などの変化が起きています。

今後、復興をめざすとともに、自分自身を大切に、自分にあつたところと体の健康づくりを推進します。

(2)地域や仲間をつながり・支えあい健康づくりに取り組もう

楽しく健康づくりをするために、互いに支えあい仲間や地域ぐるみで健康づくりができる機会を増やします。

(3)「健康寿命」を延ばすために、生活習慣病予防に取り組もう

生活習慣病の早期発見や重症化予防のために、健（検）診の受診勧奨や保健指導に取り組み、健康寿命の延伸をめざします。

(4)生涯を通じた健康づくりに取り組もう

市民一人ひとりが自ら健康づくりを実践していくことができるよう、各世代に応じた課題や目標をかかげ、生涯を通じた健康づくりを推進します。

3 重点項目事項

「石巻市健康増進計画」では、健康づくりの基本理念「一人ひとりの健康づくりをみんなで支えるまちづくり」を実現するために、市民一人ひとりが健康づくりの重要性に気づき、自らの健康観に基づき主体的に取り組む必要があります。次の8つの分野を重点項目とし、計画の柱と位置づけました。

改訂にあたっては、8つの分野の重点項目を継承しつつ、東日本大震災が市民に及ぼした影響・変化及び被災者の健康状態を考慮し、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「こころの健康」の3つを最優先で取り組む重点項目と定め、復興をめざす市民の心身の健康づくりを充実していきます。

(1) 栄養・食生活

最優先

－バランスのとれた食生活－「めざそう！ヘルシー食生活！」

栄養・食生活は、人の成長と健康な生活を支えるために欠かせないものです。成長期は栄養バランスを整えることで、心身の健全育成に役立ちます。また、成人の場合は、年代や健康状態に応じた適量を知り、生活習慣を見直すことで、生活習慣病の予防につながります。

本市は、豊かな自然の恵みを生かした食生活が送れる環境にあります。「石巻市食育推進計画」との整合性を図りながら、市民が良好な食生活を実践できるよう「めざそう！ヘルシー食生活！」を推進します。

(2) 身体活動・運動

最優先

－活動的な生活を送ろう－「いつでもどこでも気軽にLET'S GO！」

適度な運動は、健康の保持・増進、生活習慣病予防、こころの健康、介護予防などに効果があるといわれています。

東日本大震災後、環境の変化により、運動する機会が少ない状況にありますが、普段から意識をして体を動かしたり、見直すことで運動の機会が得られます。

日常生活で無理なく体を動かすことができるよう「いつでもどこでもLET'S GO！」をめざして、運動できる環境の整備や気軽にできる運動を推進します。

(3) こころの健康

最優先

－地域ぐるみでこころの健康づくり－「ほっとする街石巻」

こころの健康は、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件です。

東日本大震災の影響で、眠れない、生活意欲が低下する等のうつ状態などこころの健康への影響が大きく、自分でストレスを処理できる人の割合が減っている状況にあります。

市民誰もが、いきいきした生活が送れるよう、「ほっとする街石巻」をめざして、自分自身のストレスに気づき軽減できるよう、気軽に相談できる窓口や、専門的なアドバイスを受けることができる機関を周知します。

また、地域ぐるみで心の健康づくり、いのちを守る対策を推進します。

(4) たばこ・アルコール

—適正飲酒と禁煙に取り組もう—「やってみっぺす！禁煙！適正飲酒！」

たばこの煙は、がん・心臓病・脳卒中などの生活習慣病の発症に関連があるほか、歯周病や低体重児出生等の危険因子にもなっています。

本市では、公共施設での禁煙が100%達成されていますが、受動喫煙による周囲の人への健康の影響が指摘され、さらに地域、職場等においても環境整備が必要です。

お酒は「百薬の長」と言われ、適度な飲酒は心身の疲れを癒すものとされています。

しかし、東日本大震災後、様々なストレスからアルコール依存症の問題が顕在化し、地域としての取組が必要になっています。

今後は「やってみっぺす！禁煙！適正飲酒！」をめざして、喫煙や飲酒が体に与える害を一人ひとりが認識するとともに、禁煙希望者への支援、受動喫煙対策の強化とともに、適正飲酒の啓発に努め、個人だけでなく地域全体で取り組みます。

(5) 歯の健康

—子どものころから8020運動—「歯ッピーライフ」

歯の健康管理は心身の健康の保持増進と密接な関係があり、食事や会話を楽しむだけでなく、運動などの身体活動にも影響があるといわれています。

東日本大震災後は、特に高齢者の誤嚥性肺炎の発症が心配され、口腔機能の低下予防の重要性が注目されています。

本市では、3歳児のむし歯有病率、3歳児一人平均むし歯数とも減少しているものの、宮城県、全国に比べるとまだまだ高い状況にあります。

子どものころからのむし歯予防と、成人期における歯の喪失を防ぐ歯周病予防に取り組み、高齢期の口腔機能の低下に努めることで、快適な食生活を含めた健康づくりにつながるよう、生涯にわたる8020運動※を推進し、市民の「歯ッピーライフ」をめざします。

※8020運動：「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動

(6) がん・脳卒中・糖尿病

—がん・脳卒中・糖尿病の減少—「がん・脳卒中・糖尿病予防で健康ライフ！」

がん・心疾患・脳血管疾患による死亡者は年々増加し、全国では死亡原因の上位を占めており、本市でも同様の結果となっています。

東日本大震災後の偏った食生活、運動不足、ストレス等の生活環境等の変化で、生活習慣病のリスクが高まっています。

がん・脳卒中・糖尿病は、定期的に健（検）診を受け、生活習慣を改善することで予防可能な病気です。

「がん・脳卒中・糖尿病予防で健康ライフ！」の実現に向けて、定期的に健（検）診を受け早期発見・早期治療ができるとともに、自分に合った健康的な生活習慣を知り、実践できるよう取り組みます。

(7) 母子保健

—安心して楽しく子育てできる地域の実現—「いしのまき元気キッズ！」

母子保健は、次の世代を健やかに産み育て、子どもの生活習慣の基礎を形成する重要な役割を担っています。

東日本大震災後は、急激な生活環境の変化のなか、家庭での養育機能の低下や子育てに不安や悩みを抱えながら孤立し、育児不安を持つ親が増加し、さらに、子どもの虐待に関する相談も増えています。

今後は、適切なサービスが受けられるとともに、地域で支えあう子育て環境を整備・充実することによって、楽しい子育てができる「いしのまき元気キッズ！」をめざします。

(8) 高齢者の健康

—心も身体もいきいき・元気高齢者の増加—「心も身体もいきいき人生！」

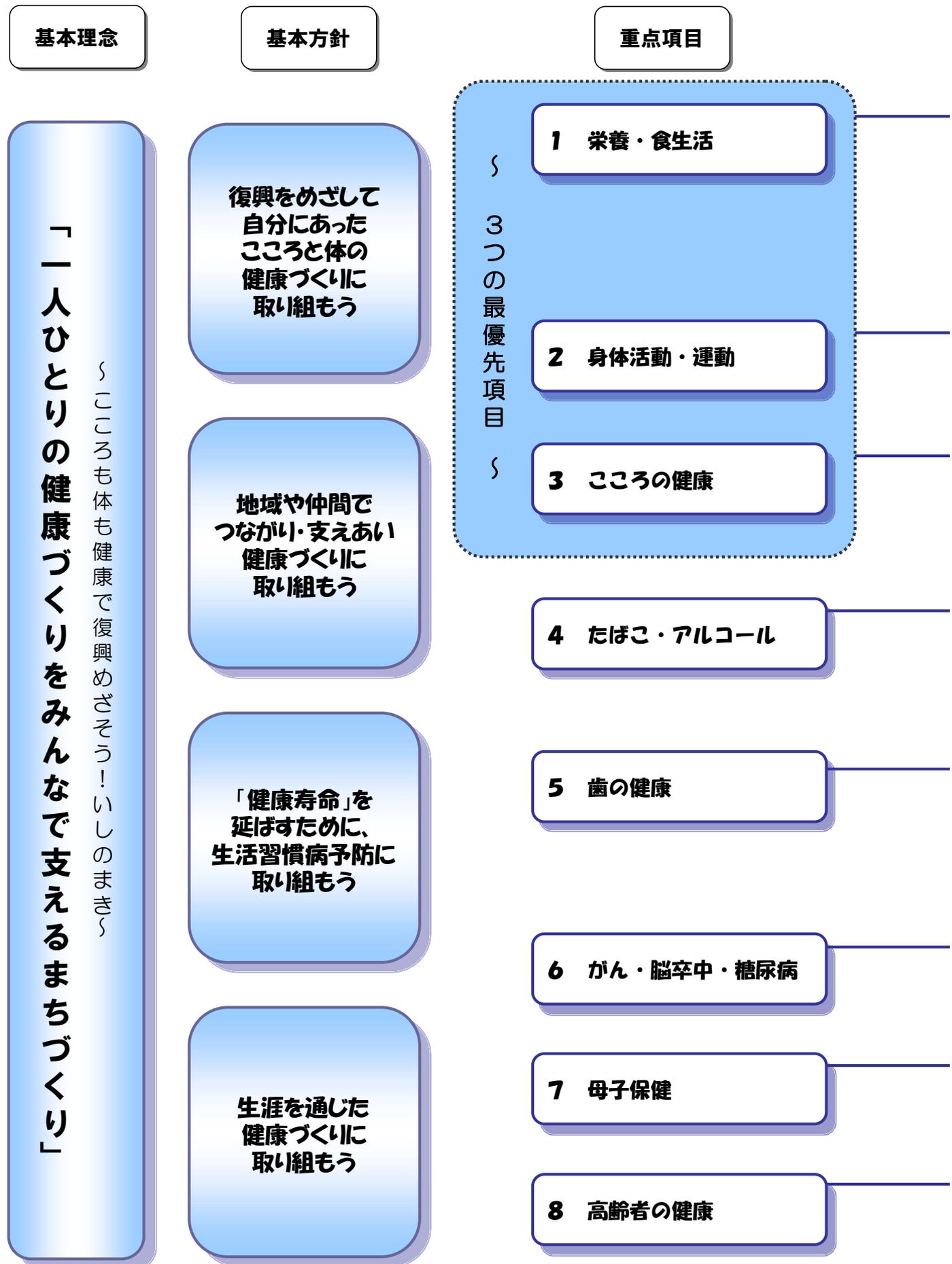
高齢化の進展とともに認知症や寝たきり等の介護を要する人が増えています。

特に東日本大震災後は、生活環境の変化から外出頻度が減少するなど、生活不活発病の影響により要支援・要介護認定者やその予備軍が増加傾向にあります。

閉じこもり予防や心と体の健康づくりのために、「心も身体もいきいき人生！」をめざし、地域ごとの特性に合わせた、遊びリテーション、ダンベル体操などの各種健康づくり教室やお茶飲み会など、高齢者が集う場が広がるよう取り組みます。



4 計画の体系



大目標・
目標別テーマ

中目標

バランスのとれた食生活
「めざそう！ヘルシー食生活！」

- 1 自分の食事の適量・バランスがわかる人を増やします
- 2 子どもの欠食（朝食）の割合を減らします
- 3 毎食野菜を食べる人を増やします
- 4 甘い清涼飲料水を飲む人を減らします
- 5 塩分を気にする人を増やします
- 6 食の安全について関心を持つ人を増やします

活動的な生活を送ろう
「いつでもどこでも気軽に運動LET'S GO！」

- 1 意識的に身体を動かす人を増やします
- 2 週1回以上運動する人を増やします

地域ぐるみでこころの健康づくり
「ほっとする街石巻」

- 1 ストレスがあっても、自分なりに処理できる人を増やします
- 2 心の相談ができる機関を知っている人を増やします
- 3 心の相談に関する支援や連携体制を整備します

適正飲酒と禁煙に取り組もう
「やってみっべす！禁煙！適正飲酒！」

- 1 休肝日をもうける人を増やします
- 2 禁煙・分煙施設を増やします
- 3 たばこの害を知っている未成年者を増やします
- 4 禁煙成功者を増やします

子どものころから8020運動
「歯ッピーライフ」

- 1 乳幼児期のむし歯を減らします
- 2 定期的に口腔チェックする人を増やします
- 3 歯周疾患による歯の喪失を防ぎます
- 4 甘い物をだらだらとる人の割合を減らします
- 5 歯みがきの習慣が身についている人を増やします

がん・脳卒中・糖尿病の減少
「がん・脳卒中・糖尿病予防で健康ライフ」

- 1 自分の健康に関心を持つ人を増やします
- 2 生活習慣を見直す機会を増やします
- 3 健（検）診受診率の向上を図ります

安心して楽しく子育てができる地域の実現
「いしのまき元気キッズ！」

- 1 地域の中で楽しく子育てができる親を増やします
- 2 早寝、早起き、朝ごはんの習慣ができる子を増やします
- 3 適切なサービス（相談、健診等）が受けられます

心も身体もいきいき・元気高齢者の増加
「心も身体もいきいき人生！」

- 1 高齢者の交流の場や機会を増やします
- 2 閉じこもりの高齢者を減らします

5 世代別の行動目標

8つの分野のうち、最優先項目として定めた「栄養・食生活」「身体活動・運動」「こころの健康」の3つの世代別行動目標を以下にまとめました。

世代別	栄養・食生活	身体活動・運動	こころの健康
乳児期・幼児期	<ul style="list-style-type: none"> 規則正しい生活リズムで3食きちんと食べよう 離乳食から野菜を食べる習慣を身につけよう おやつや飲み物の選び方を考えよう 	<ul style="list-style-type: none"> 親子で体を使って遊び、早寝、早起きを心がけよう 	<ul style="list-style-type: none"> 親子でスキンシップを増やそう 身近に相談できる人をつくろう 
学童期・思春期	<ul style="list-style-type: none"> 規則正しい生活リズムで3食きちんと食べよう 毎日、朝ごはんを食べよう 家庭や給食で出た野菜は、残さず食べよう おやつや飲み物の選び方を考えよう 	<ul style="list-style-type: none"> 楽しみながら、体を動かす機会を増やそう 	<ul style="list-style-type: none"> お互いにあいさつし、家族や友達、地域の方々と交流しよう 自分の気持ちを話し、相談できる人を持とう
青年期・壮年期	<ul style="list-style-type: none"> 毎日の活動に見合った量とバランスのとれた食事をとろう 塩分を気にして薄味を心がけよう 糖分の多い飲み物は控えよう 野菜の摂取量を増やそう(あとい皿) 	<ul style="list-style-type: none"> 自分にあった運動を見つけ、体を動かす楽しさを知ろう 意識して生活の中に運動を取り入れよう 	<ul style="list-style-type: none"> 自分のこころと体に目を向けストレスと上手に付き合おう 地域の方々と交流し、こころと体をリフレッシュしよう
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> 低栄養に気をつけ活動に見合った食事をしよう 塩分を気にして薄味を心がけよう 糖分の多い飲み物は控えよう 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の健康状態に合わせて、仲間と楽しく体を動かす機会をつくろう 	<ul style="list-style-type: none"> 家族、地域の方々と交流を持ち、自分なりに楽しみながら生活しよう 