

2 町民の健康づくりを支えるための環境づくりの推進（続き）

(2) 自然に健康になれる環境づくり

健康づくりの目標

- 「居心地が良く歩きたくなる」まちなかづくり
- 受動喫煙の機会を減少させる

行政が取り組むこと

- 健康ポイント事業の実施
- 公園等の環境整備
- 公共施設での禁煙・分煙の徹底

(3) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備

健康づくりの目標

- SNS等による健康に関する情報発信

行政が取り組むこと

- ホームページ、SNS、アプリ等による情報発信
- 健康ポイント事業の促進

3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

(1) 子どもの健康



健康づくりの目標

- 朝食を毎日食べる習慣が定着している小中学生の割合の増加
- スポーツなどの運動を習慣的に行っていない子どもの減少

行政が取り組むこと

- 生活習慣の正しい知識に関する普及・啓発
- 運動機会の充実
- 食育事業の実施

(2) 高齢者の健康



健康づくりの目標

- 低栄養傾向の高齢者の減少
- 社会活動を行っている高齢者の増加
- ロコモティブシンドロームになる高齢者の減少

行政が取り組むこと

- 広報や健康教育等による情報発信
- 介護予防
- 高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施事業
- 食の自立支援サービス
- 認知症サポーターの育成
- 予防接種事業の実施
- 就労支援

(3) 女性の健康



健康づくりの目標

- 若年女性のやせの減少
- 骨粗鬆症健診受診率の向上
- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している女性の減少
- 妊婦の喫煙をなくす

行政が取り組むこと

- 女性の健康に関する情報発信
- 骨粗鬆症検診の受診勧奨
- 飲酒に関する相談体制の充実
- 禁煙の相談支援

須恵町第2次健康増進計画

令和7年度 ▶ 令和18年度

いきいき健康すえながく



■ 計画の概念図

基本理念 ▶ **ともしつくる
誰もがいきいきと健康で暮らせるまち**

基本目標 ▶ **健康寿命の延伸**

個人の行動と健康状態の改善

生活習慣の改善の推進

- ◆ 栄養・食生活
- ◆ 身体活動・運動
- ◆ 休養・睡眠
- ◆ 飲酒
- ◆ 喫煙

生活習慣病等の早期発見、発生予防・重症化予防の推進

- ◆ がん対策の推進
- ◆ 循環器病対策の推進
- ◆ 糖尿病対策の推進
- ◆ 生活機能の維持・向上
- ◆ 歯・口腔の健康

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

子ども

高齢者

女性

町民の健康づくりを支えるための環境づくりの推進

- ◆ 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上
- ◆ 自然に健康になれる環境づくり
- ◆ 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備

1 個人の行動と健康状態の改善



町民の方が取り組むこと

	町民の方が取り組むこと		妊娠期	乳幼児期 0~5歳	学童・思春期 6~19歳	青年期 20~39歳	壮年期 40~64歳	高齢期 65歳以上
	分野	健康づくりの目標						
(1) 生活習慣の改善	1) 栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> 適正体重を維持している人の増加 バランスのとれた適正な量の食事を摂っている人の増加 食塩摂取量の減少 	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠期や授乳期に必要な栄養バランスの取れた食事を心がけます 	<ul style="list-style-type: none"> 早寝、早起き、朝ごはんの生活習慣を身につけます 	<ul style="list-style-type: none"> 早寝、早起き、朝ごはんの生活習慣を確立し、栄養バランスや食事の大切さについて学びます 	<ul style="list-style-type: none"> 適正体重を知り、適正体重維持や減塩等に気をつけた食生活をします 家庭の味、行事食を次世代へ伝えます 	<ul style="list-style-type: none"> 低栄養にならないよう、1日3食、主食・主菜・副菜がそろった食事をします 	
	2) 身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> 運動習慣者の増加 日常生活における歩数の増加 	<ul style="list-style-type: none"> 適正な体重増加を知り、必要に応じた身体活動に取り組みます 	<ul style="list-style-type: none"> 家族や友人と、外遊びや身体を動かす活動を行います 	<ul style="list-style-type: none"> 日頃から身体を動かし、運動の機会があれば積極的に参加します 	<ul style="list-style-type: none"> 歩行時間を増やし、座りすぎを防ぐことを心がけます 定期的な運動習慣を身につけましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 日常生活の中で意識的に身体を動かします 	
	3) 休養・睡眠	<ul style="list-style-type: none"> 睡眠で休養がとれている人の増加 	<ul style="list-style-type: none"> 無理をせず、十分な休養と睡眠をとることを心がけます 	<ul style="list-style-type: none"> 早寝・早起きの生活習慣を身につけます 	<ul style="list-style-type: none"> 早寝、早起きを心がけ、スマートフォン等は時間を決めて使います 	<ul style="list-style-type: none"> 生活リズムを整え、より良い睡眠を目指します 余暇の時間を意識的につくります 	<ul style="list-style-type: none"> 趣味や生きがいをもちます 	
	4) 飲酒	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の減少 	<ul style="list-style-type: none"> 飲酒による胎児への影響を理解し、飲酒を避けます 	<ul style="list-style-type: none"> 授乳中の飲酒による乳幼児への影響を理解し、飲酒を避けます 	<ul style="list-style-type: none"> 飲酒が心身に及ぼす影響について正しく理解し、勧められても飲酒しません 	<ul style="list-style-type: none"> 飲酒が心身の健康に及ぼす影響について正しく理解します 適正な飲酒量を守り、身体に負担のない飲酒にします 飲酒のマナー(飲酒できない人には勧めないこと等)を守ります 		
	5) 喫煙	<ul style="list-style-type: none"> 喫煙者の減少 妊娠中の喫煙をなくす 望まない受動喫煙の機会を有する人の減少 	<ul style="list-style-type: none"> 喫煙が妊婦自身や胎児の成長に及ぼす影響について理解し、喫煙しません 	<ul style="list-style-type: none"> 保護者は子どもの前では喫煙を控え、家庭内での分煙を徹底します 	<ul style="list-style-type: none"> 勧められても、たばこを吸いません 	<ul style="list-style-type: none"> 喫煙や受動喫煙が身体に及ぼす影響について理解します 喫煙のマナーを守り、禁煙・分煙に取り組みます 未成年者や妊産婦に喫煙を勧めません 		
(2) 生活習慣病等の早期発見、発症予防・重症化予防の推進	1) がん対策の推進	<ul style="list-style-type: none"> がん検診の受診率の向上 	<div style="text-align: center;"> <h3>がんの予防法 (5+1)</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>禁煙する</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>確実に効果が期待できるような生活習慣改善法</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>身体を動かす</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <p>節酒する</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>適正体重を維持する</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>感染症の検査を受ける</p> </div> </div> <p style="font-size: small; margin-top: 5px;">※がん情報サービス内「科学的根拠に基づくがん予防」を参考に作成</p> </div>					
	2) 循環器病対策の推進	<ul style="list-style-type: none"> 脳血管疾患の年齢調整死亡率の減少 心疾患の年齢調整死亡率の減少 						
	3) 糖尿病対策の推進	<ul style="list-style-type: none"> 糖尿病有病者の減少 糖尿病未治療者の減少 						
	4) 生活機能の維持・向上	<ul style="list-style-type: none"> ロコモティブシンドロームの該当者を減らす 骨粗鬆症検診受診率の向上 						
	5) 歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> 歯周病を有する人の減少 歯科健診受診率の向上 						
		<ul style="list-style-type: none"> がん検診の受診率の向上 	<ul style="list-style-type: none"> がんの発症リスクを高める要因について理解を深め、生活習慣の見直しと改善を行います 	<ul style="list-style-type: none"> 健康に関する正しい知識を身につけ、生活習慣を見直します 健診を積極的に受診し、自分の健康状態を把握します 健診で高血圧や糖尿病等と言われた人は、早めに医療機関を受診し、かかりつけ医のもとで継続して治療に取り組みます 	<ul style="list-style-type: none"> 特定健康診査を受診し、その結果をいかした健康づくりに取り組み、必要時には医療機関を受診します 糖尿病の発症リスクを高める要因について理解を深め、生活習慣の見直しと改善を行います 	<ul style="list-style-type: none"> 骨粗鬆症検診を受診し、その結果をいかした健康づくりに取り組みます ロコモティブシンドロームについて理解を深め、生活習慣の見直しと改善を行います 	<ul style="list-style-type: none"> バランスの良い食事や適度な運動など、生活習慣を見直します 	
		<ul style="list-style-type: none"> 妊娠中はむし歯や歯周病になりやすいため、口腔ケアに努めます 	<ul style="list-style-type: none"> 仕上げ歯磨きを行い、むし歯を予防します かかりつけ医を持ち、定期的に歯科健診を受診します 	<ul style="list-style-type: none"> 食後は正しい方法で丁寧に歯を磨きます 定期的に歯科健診を受診します 	<ul style="list-style-type: none"> 食後の歯磨きを習慣づけ、デンタルフロスや歯間ブラシ等を使って、健康的な歯を保ちます かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯石除去や歯面清掃を受けます 	<ul style="list-style-type: none"> 定期的に歯科健診を受診し、口腔機能の低下を予防します 		

2 町民の健康づくりを支えるための環境づくりの推進 (町民の方が取り組むこと)

(1) 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上	<ul style="list-style-type: none"> 地域の人々とのつながりの強化 精神的疲れやストレスがある者の割合の減少 	<ul style="list-style-type: none"> 不安や悩み、ストレスは抱え込まず、周囲の人や専門機関に相談します 	<ul style="list-style-type: none"> 不安や悩み、ストレスは抱え込まず、周囲の人や専門機関に相談します 	<ul style="list-style-type: none"> 不安や悩みは友達や身近な大人、相談機関等に早めに相談します 	<ul style="list-style-type: none"> 不安やストレスがあるときは、周囲の人や専門機関に相談します 情報リテラシーを高め、心身に悪影響がある情報にアクセスしません 	<ul style="list-style-type: none"> 不安やストレスがあるときは、周囲の人や専門機関に相談します
----------------------------	--	--	--	---	--	---