

概要版

みんなで育む

第2次健康こうた21計画

～幸せな楽しいくらしはまず健康～

2014年～2023年
中間評価改訂



健康こうた21計画 マスコットキャラクター
すこっぴー

平成31年3月
幸田町

1. 計画の概要

本町は、緩やかではあるものの少子高齢化と、核家族化が進んでいます。すべての人が生涯を通じていきいきと過ごすために生活習慣病の発症を予防し、健康寿命の延伸することは重要です。健康づくりの取り組みは個人の努力だけでは難しい面があり、地域のつながりの中で町民が主体的に行う健康づくりの取り組みを支え、促進する環境を整備します。

基本理念「幸せな楽しいくらしはまず健康」

健康寿命の延伸

視点

1

生涯を通じた健康づくり

子ども・妊産婦
(妊婦・乳幼児～19歳)

働きざかり
(20～64歳)

熟年
(65歳以上)

視点

2

疾病の発症予防及び重症化予防

がん

循環器疾患

糖尿病

COPD

歯科疾患

視点

3

生活習慣の見直し

① 栄養・食生活

② 身体活動・運動

③ 休養・こころの健康

④ 飲酒

⑤ 喫煙

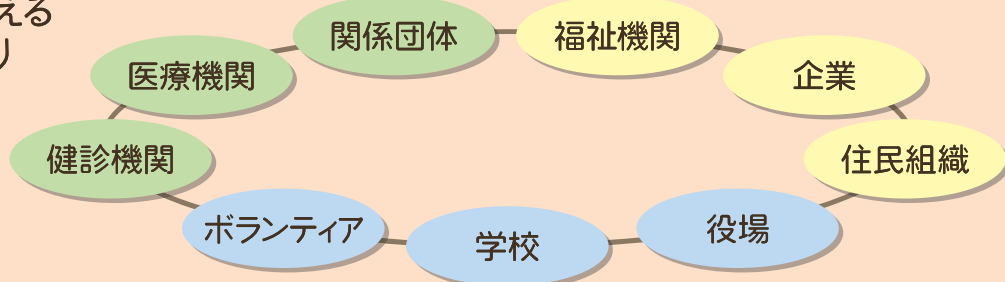
⑥ 歯・口腔の健康

⑦ 健康管理

視点

4

社会で支える健康づくり



2. ライフステージ別目標

基本理念「幸せな楽しいくらしはまず健康」

- 重点目標
- ① 欠食せず、主食・主菜・副菜をそろえて食べます。
 - ② 日常生活の中で積極的に体を動かします。
 - ③ 年1回必ず健診を受診します。



ライフステージ

	子ども・妊産婦 (妊婦・乳幼児～19歳)	働きざかり (20～64歳)	熟年 (65歳以上)
栄養・食生活	1日3食食事をとり、バランスのよい食習慣を身につけます	規則正しい食習慣を身につけ、自分の健康を考えたバランスのよい食生活を維持します	毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べます
身体活動・運動	体を動かす楽しさを知り、運動習慣を身につけます	自分のライフスタイルに合った運動や身体活動を行います	1日30分週2回以上運動をします
休養・こころの健康	家庭や地域のふれあいの中から心豊かな子を育みます	家族や地域とのつながりを深め、こころの健康を高めます	リタイア後の生きがいを見つけ、地域との関わりを持ちます
飲酒	飲酒が体に及ぼす影響を知り、未成年者や妊産婦をお酒の害から守ります	適正な飲酒を心がけます	節度ある飲酒に心がけます
喫煙	喫煙が体に及ぼす影響を知り、未成年者や妊産婦をたばこの害から守ります	禁煙に取り組みます	
歯・口腔の健康	むし歯や歯周疾患を予防します	歯の健康に対する意識を高め、定期的な歯科検診を受けます	8020を目指します
健康管理	生活のリズムを整え、望ましい生活習慣を身につけます 子どもを事故から守ります	自分の健康状態を把握するため、年1回必ず健診を受診します 自分の健康状態を知り、生活習慣病の発症予防や重症化防止できるよう努めます	
社会で支える健康づくり	様々な地域活動に参加し、つながりを深めます		

健康こうた21計画見直し計画の推進に向けて ヘルスプロモーションの考え方

健康を 決定する要因

- 1 保健医療サービス
- 2 生物学的要因
- 3 環境要因
- 4 ライフスタイル

健康を実現するためには、個々の生活の取り組みと、それを後押しする社会の仕組みが大切です。



展開の視点①

生涯を通じた健康づくり

将来を担う次世代の健康づくりとして、妊婦や子どもに焦点をあてた取り組みを進め、すべての世代の健やかなころを支えます。

展開の視点②

疾病の発症予防及び重症化予防

日ごろから自らの健康状態に関心を持ち、定期的な健診を受診して健康状態を把握することをすすめ、発症予防や合併症の発症・重症化予防の対策を進めます。

誕生
妊産婦・乳幼児

子ども

働きざかり

熟年

展開の視点③

生活習慣の見直し

健康増進の基本要素となる栄養・食生活、運動・身体活動、休養・こころの健康、アルコール、たばこ、歯の健康などの各分野に関する生活習慣の改善を推進します。

展開の視点④

社会で支える健康づくり

行政機関と様々な関係者・関係団体などが連携し、社会全体として、町民が主体的に行う健康づくりの取り組みを支え、促進する環境を整備します。

自らの健康をコントロールし、改善できること（自立的統制）
→個人や集団・地域で生活の中で取り組むこと。



健康は社会的な要素の影響を受けるため、制度や組織・環境の整備を行い、個人がより取り組みやすくなる環境を整備していく必要がある。

住民参画 (住民組織活動)