

基本目標⑥ 感染症や災害に強い館山

感染症を予防しましょう。災害時の健康被害の拡大を防ぎましょう。

活動目標⑪ 感染症を予防しよう

感染症についての正しい知識と予防方法を周知し、予防接種を引き続き適正に実施していきます。

活動目標⑫ 災害時も健康を守ろう

大規模災害や感染症によるパンデミックが発生した際は、館山市災害対策本部救援班を編成し、被災地区の医療助産活動や救護所の設置に関すること、医療品等衛生材料の確保・配分や感染症の発生防止対策など、多岐にわたる応急対策業務を円滑に遂行していきます。

基本目標⑦ 支え合い、心豊かに暮らす館山

悩み・ストレスを過度に抱え込まず、上手につきあいましょう。地域のつながりを深め、支え合い、心豊かに暮らしましょう。多様な主体で力をあわせて健康づくりを推進しましょう。

活動目標⑬ 悩み・ストレスと上手につきあおう

「運動・栄養・休養」は健康の三要素と言われています。体の疲れやストレスをためないように適度に趣味活動を行い、上手に睡眠をとることが、健康の維持・増進には欠かせません。

心の悩みや不安の解消のために、市民が、家族や友人、公的な機関などに適切に相談し、適切に周囲がサポートできるよう、支援していきます。

また、妊娠・出産期や乳幼児期、思春期など、子どもや子育てをめぐる心の健康づくりを推進していきます。

活動目標⑭ 地域のつながりを深めよう

孤独やさびしさを感じたり、自分自身の地域における役割が見いだせないと、様々な病気の症状も悪くなります。このため、地域で、日頃から声をかけあって人と人との絆を深めたり、地域における支え合いの力を向上・再生させる取り組みを促進していきます。

活動目標⑮ 多様な主体で推進しよう

多様化する健康・福祉・医療の課題に対し、市民や医療・福祉関係者及び行政関係者が地域や職域を越えて連携し、共に考え、共に実践する共同体として挑み、市民の健康寿命を延ばすため、未来に向けて、市民の健康や幸せを地域全体で支え合う「コミュニティ医療」を推進していきます。

館山市

健康増進計画

概要版

～健幸たてやま21～

計画策定の目的

館山市健康増進計画は、市民の健康づくりに対する意識を変革し、行動変容を働きかけ、まちぐるみで健康づくりに取り組んでいくための計画です。

健康づくりは、本来、自助努力が基本ですが、経済的豊かさや便利さの代償として「生活習慣病」が蔓延している今、個人の意識に頼るだけでは限界があり、「市民・地域の実践」「民間専門機関、教育・行政の取り組み」の相互作用により、地域全体で健康を底上げしていかなければなりません。

このため、市民一人ひとりが、健康について、自ら、気づき、考え、行動していくために、何をどのように取り組んでいくかを体系的に示し、数値目標を定め、推進していくための計画を策定しました。

基本理念

本計画では、計画がめざす基本理念を「子どもの頃から健康を学び、大切にする生涯健康都市・館山」とします。

子どもから高齢者まで、すべての市民が、地域ぐるみで、健康に関心を持ち、正しく学び、健康づくり活動を実践し、疾病の発症・重症化予防、医療費抑制に努めていきます。

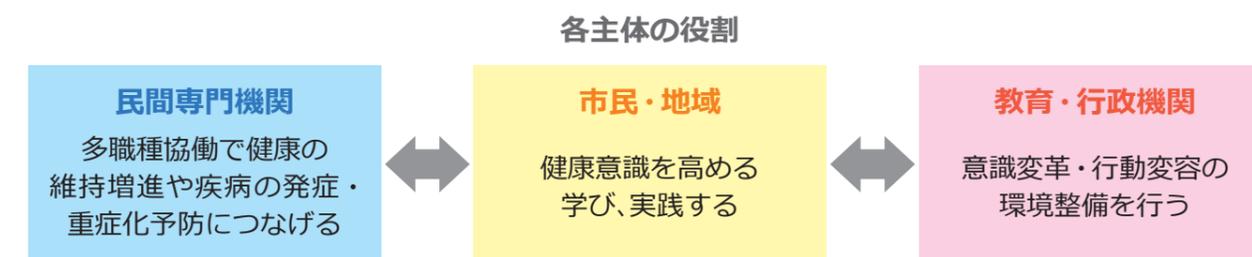
子どもの頃から健康を学び、大切にする生涯健康都市・館山

計画期間

計画期間は、平成30～39年度の10年間とし、平成35年度に中間評価を実施します。

各主体の役割

市民・地域、民間専門機関、教育・行政機関が、相互に連携・協力を図りながら、健康増進に関するそれぞれの役割を十分に発揮するよう努めます。



館山市健康増進計画 ～健幸たてやま21～ [概要版]

発行：館山市健康福祉部健康課

〒294-0045 千葉県館山市北条740-1(館山市コミュニティセンター内) 館山市保健センター

TEL：0470-23-3113 FAX：0470-22-6560 e-mail：kenkouka@city.tateyama.chiba.jp

15の活動目標

基本目標① 健診で健康状態を正しく知る館山

健康診査を通じて健康状態を正しく知り、疾病予防・健康づくりに活かしましょう。

活動目標① 妊婦・子どもの健康診査を受けよう

妊婦・乳幼児健診の受診率100%をめざすとともに、身体的所見や、発達の遅れ、産前・産後のお母さんに心身のケアが必要なケースなどに対し、継続的なフォローを推進します。

また、館山市では、小学5年生と中学2年生を対象に、小児生活習慣病予防検診を実施しており、事後の結果説明や保健推進員による啓発授業を含め、継続・発展させていきます。

活動目標② 成人の健康診査を受けよう

健康診査やがん検診の受診は、疾病の早期発見と早期治療、個人の健康管理意識の向上につながるとともに、医療費の抑制も期待できます。そのため、市民自身が受診への意識を高めるとともに、保険者をはじめとする実施者も、受診機会の確保・充実を図っていきます。

基本目標② 食をみんなで楽しみ学ぶ館山

栄養バランスのとれた食事を規則正しく、みんなと一緒に楽しく食べましょう。

活動目標③ 子どもの食生活を守ろう

心身の発育が著しい子どもの頃に、栄養バランスのとれた食事を規則正しく食べることは、その後の長い人生をより健康に過ごすために、大変重要です。また、食材の種類や産地、栽培・採取方法、調理法、栄養素など、食に関することを幅広く学ぶ食育は、食に関する知識の普及のみならず、地域活性化の効果もあります。

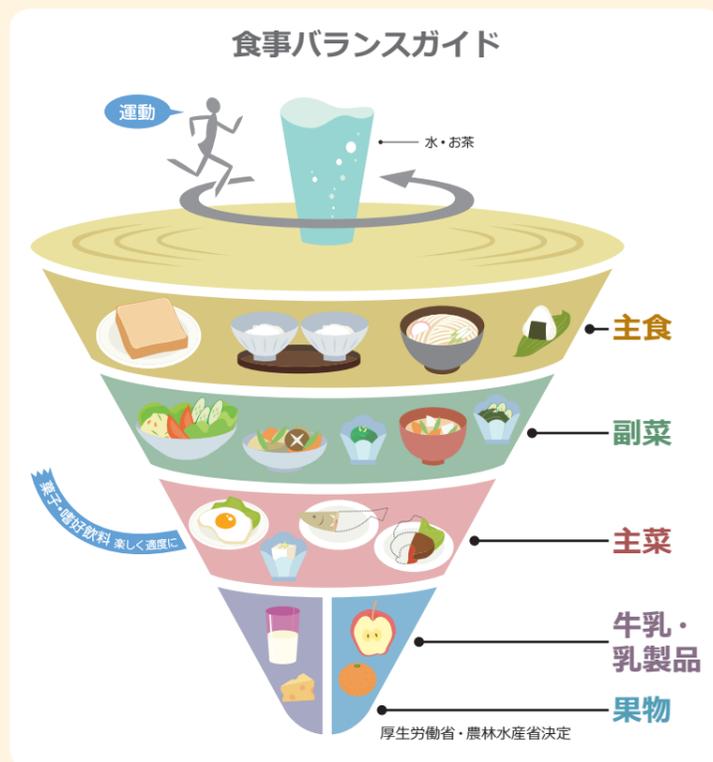
保健、学校教育、農林水産業振興などの各分野が連携して、子どもたちや保護者への食育・食生活指導を継続的に推進していきます。

活動目標④ 健康的な食生活を継続しよう

栄養バランスのとれた規則正しい食生活は、健康の基本です。偏食や欠食、過食は、生活習慣病の発症と密接に関連しています。

食生活は、日々の何気なく習慣化された行動の積み重ねであり、その改善には、本人が必要性感ずることが重要です。

市民一人ひとりが食生活に関する正しい知識を学習し、食生活を見直し、改善していくよう、働きかけていきます。



基本目標③ 継続して体を動かす館山

子どもに運動の楽しさを伝えましょう。家事なども含め、自分にあった運動を継続し、筋力、基礎代謝力、免疫力を維持・増強し、老化を遅らせましょう。

活動目標⑤ 子どもに運動の楽しさを伝えよう

子どもにとって、身体活動・運動は、筋力や体の柔軟性、基礎代謝能力などを獲得するために大変重要です。また、子どもの頃からの運動習慣は、大人になってからの生活習慣病予防にも活かされます。

元気な広場や保育園、幼稚園、こども園、小・中学校、スポーツ団体、地域住民などを含めた関係機関が協働し、ダッペエ体操の普及をはじめ、子どもたちに運動の楽しさを伝えていきます。



活動目標⑥ 楽しく身体を動かそう

ウォーキング、体操や家事・育児なども含め、身体活動・運動を習慣的に行っている人は、虚血性心疾患、高血圧症、糖尿病、骨粗しょう症などの罹患率や死亡率が低いことがわかっています。また、適度な身体活動・運動は、ストレス解消や肥満予防、介護予防などにも効果があります。

気軽に運動に参加できる機会を創出し、市民の身体活動・運動の習慣化に結びつけていきます。

基本目標④ 過度な飲酒をつつしみ、禁煙を促進する館山

過度な飲酒をつつしむとともに、禁煙に努め、高い健康意識を次世代にも継承しましょう。

活動目標⑦ 過度な飲酒をつつしもう

お酒は、依存症にもなりやすく、地域で、お酒と上手につきあう環境づくりに努めます。また、まちぐるみで、飲酒による子どもへの健康リスクをなくす取り組みを進めていきます。

活動目標⑧ たばこの害をなくそう

たばこには、有害物質が多く含まれており、がんをはじめ、心筋梗塞、脳血管疾患など、多くの病気を引き起こすことから、受動喫煙の防止と禁煙を推奨していきます。

基本目標⑤ 歯と口の健康を守る館山

むし歯や歯周病の予防と早期治療、嚥下・口腔機能の維持・向上に努めましょう。

活動目標⑨ 子ども歯と口の健康を守ろう

母子保健や、学校、家庭、地域での歯みがき運動・歯みがき指導などの取り組みを促進し、子どもたちの歯と口の健康を守っていきます。

活動目標⑩ 歯と口の健康を守ろう

丈夫な歯を保ち、歯ぐきのケアを心がけることは、食べ物の消化を助けるだけでなく、肥満予防や介護予防、脳の活性化、ストレス解消にもつながります。また、歯周病は、糖尿病など他の疾患の誘発に関係しています。定期的な歯科健診の受診などを啓発し、歯と口の健康管理意識の向上を図っていきます。