

第2次白山市健康プラン

2018年度(平成30年度)～2022年度(平成34年度)



■ 基本理念 ■

心身ともに元気で、いつまでも地域で生活できるように、
市民協働による健康づくりを推進し、
健康寿命の延伸に取り組みます

白山市健康プラン（食育推進計画含む）は、国の「健康日本21（第2次）」の地方計画として、また市の「総合計画」、「地域福祉計画」を上位計画とした市民の健康づくりに関する計画として策定しています。

石川県白山市

2018年(平成30年)3月



計画策定の目的

日本人の平均寿命は飛躍的に伸び、世界でも有数の長寿国になりました。高齢化やライフスタイルの変化とともに、がん・脳卒中・糖尿病等の生活習慣病が増加し、さらには寝たきりや認知症等、要介護状態となる人も増加しており、それらに伴う医療費等の公的支出の上昇も大きな課題となっています。

このような状況を踏まえ、国では、「健康日本21（第2次）」を策定し、すべての国民がともに支え合い、健康で幸せに暮らせる社会を目指しており、本市においても、健康寿命の延伸を目的に「白山市健康プラン」を策定し、市民一人ひとりがより健やかによりいきいきと暮らし、自らの健康づくりに積極的に取り組むまちづくりを目指してきました。

平成29年度は「白山市健康プラン」の最終年度であることから、2018年度（平成30年度）からの新たな取り組みに向けての評価・見直しを行い、「第2次白山市健康プラン」を策定しました。「第2次白山市総合計画」の将来都市像「健康で笑顔あふれる元気都市 白山」の実現のため、市民一人ひとりが主体的に健康的な生活習慣を実践し、いつまでも元気で住みなれた場所で暮らせるように、各種保健サービスの充実を図っていきます。

施策の体系

本プランの体系は、「基本理念」を踏まえて、次の3つの基本目標から成り立っています。

基本目標	国の掲げる「4つの柱」	取り組み分野
「自らの健康づくり」 を目指します	健康的な生活習慣の確立	栄養・食生活
		身体活動・運動
		休養
		たばこ
		アルコール
		歯の健康
「心と体の健康づくり」 を目指します	社会生活を営むために必要な機能の 維持・向上	心の健康
		子どもの健康
	健康を支え、守るための社会環境の整備	高齢者の健康
充実した健診体制による 「健康管理」を目指します	生活習慣病の発症予防と重症化予防の 徹底	健康を守る環境整備
		がん
		循環器疾患・糖尿病
		慢性閉塞性肺疾患（COPD）

重点施策

- ① 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- ② 子どもと高齢者の健康づくり
- ③ 心の健康づくり



分野別の現状と課題

健康的な生活習慣の確立

栄養・食生活	・女性より男性の肥満が多く、男性は塩分摂取、女性は間食に注意する必要があります。 ・子どもの頃から望ましい食習慣を身につけるための総合的な食育の推進が求められます。
身体活動・運動	・定期的に体を動かしている人や1日に6,000歩以上歩いている人が少なくなっています。
休 養	・男性に比べて女性の睡眠時間が十分でなく、睡眠による疲労回復ができていない傾向にあります。
たばこ	・たばこの煙は喫煙者だけでなく、周囲への影響も大きいことを認識した取り組みが必要です。
アルコール	・飲みすぎは生活習慣病やアルコール依存症になる危険性があるため、適度な飲酒を心がける必要があります。
歯の健康	・丈夫な歯・良い歯並びをつくるため、乳幼児期から歯と歯ぐきの健康を守る必要があります。

社会生活を営むために必要な機能の維持・向上

心の健康	・ストレスを感じる人が増え、男性より女性がストレスによる不調を感じている傾向があります。 ・心の病気「うつ病」は、本人やまわりの人が気づかずに重症化させてしまうことがあり、病気への正しい理解が求められます。
子どもの健康	・生涯を通じて健康な生活を送るための基礎づくりは、妊娠期の母親の健康づくりから始まります。次の世代を育む良い循環を生み出し、子どものより良い生活習慣を形成することが必要です。
高齢者の健康	・介護予防や生きがいづくりなど、生活の質の向上に向けた取り組みが必要です。

健康を支え、守るための社会環境の整備

環境整備	・健康づくり活動に自主的に参加する人が少なく、自分が健康であると感じている人が減少しています。 ・市民一人ひとりが社会参加し、つながりを深めるとともに、自ら健康づくりに取り組める環境整備が必要です。
------	--

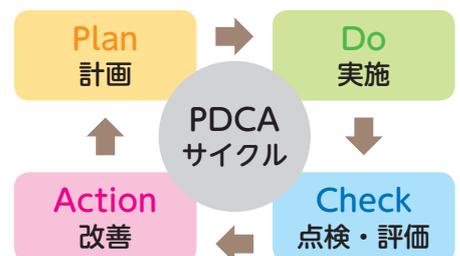
生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

が ん	・主な死因は「がん」であり、がんによる死亡を減少させる取り組みが必要です。
循環器疾患・糖尿病	・循環器疾患は「がん」と並んで主な死因となっています。 ・特に、生活の質に影響する糖尿病の発症予防と重症化予防に取り組む必要があります。
慢性閉塞性肺疾患 (COPD)	・認知度が低い状況にあり、COPDへの理解を促す取り組みが必要です。 ・禁煙による発症予防と薬物等による改善が期待できる疾患であり、早期治療が大切です。

計画の推進

第2次白山市健康プランは、行政だけでなく、保育所（園）や学校等の教育機関、医療機関、健康づくり関係団体、地域ボランティア団体、企業などの健康に関わる様々な関係者が、各々の役割を理解し、社会全体の連携・協働によって推進していきます。

また、「PDCA サイクル」により、定期的に計画実施状況の点検・評価を行い、必要に応じて目標等の見直しに努めていきます。



分野別の目標と取り組み

基本目標

1

「自らの健康づくり」を目指します

健康的な生活習慣の確立

分野別の目標

栄養・食生活

食べものに関する知識と食べものを選択する力を習得し、1日3回の食事を大切にできる市民を増やします。

市民に期待する主な取り組み

- 1日3食きちんと食べる食生活を実践し、間食に頼らず、健康な生活リズムをつくりましょう。
- 食事摂取基準等に基づく食事の適量や栄養バランスを正しく理解し、健康的な食生活を実践しましょう。
- 外食や食品を購入する時は、栄養成分表示を参考にしましょう。



市の取り組み

- 望ましい食習慣を普及し、食育を推進します
(・健康的な生活リズムを普及啓発します ・栄養・食生活の情報、学習の機会を提供します)
- 地域の健康づくり活動を支援し、食育を推進します

分野別の目標

身体活動・運動

運動習慣を身に着け、体を動かすことの楽しさを知り、自ら取り組む活動の輪を広げる市民を増やします。

市民に期待する主な取り組み

- 日常生活において「ながら運動」に取り組むなど、日頃から意識して体を動かしましょう。
- 車を利用する回数・時間を減らしましょう。
- 保育所(園)、学校、地域及び職場等で開催される行事やスポーツレクリエーション等に積極的に参加しましょう。
- 地域の運動施設を積極的に利用しましょう。



市の取り組み

- 身近で運動を実践できる場や機会を提供します
(・健康づくり運動教室等を開催します ・歩く機会を増やします)
- 広く深くスポーツ活動を普及します
(・運動に関する身近な情報を発信します ・率先して運動に取り組むリーダーを養成します ・運動のきっかけづくりを支援します)

分野別の目標

休養

質の良い睡眠を確保し余暇活動にいそしむなど、積極的に休養をとる市民を増やします。

市民に期待する主な取り組み

- 休養を積極的にとりましょう。
- 日頃から自然とふれあい、適度に体を動かすなど、自分にあったリラックス方法を見つけましょう。
- ストレスと疲労がとれる睡眠を得るように心がけましょう。



市の取り組み

- 良い睡眠の確保を支援します
- 自然に親しみ、リフレッシュを図ります



分野別の目標

たばこ

たばこの害への理解を深め、禁煙に取り組む市民を増やします。

市民に期待する 主な取り組み

- たばこの害や依存症について、あらゆる機会を通じて知るよう努めましょう。
- 喫煙者は禁煙に取り組み、周りに喫煙者がいる人は、たばこの健康被害を伝えましょう。
- 未成年者へのたばこの販売・推奨はやめましょう。
- 子ども、妊産婦等のいる場所での喫煙はやめましょう。
- 家庭での禁煙を進めましょう。



市の取り組み

- 禁煙・分煙に取り組めます

分野別の目標

アルコール

過度な飲酒は心や体の健康を損なうことを理解し、適量のお酒と付き合う市民を増やします。

市民に期待する 主な取り組み

- 飲酒による害や依存症について、あらゆる機会を通じて知るよう努めましょう。
- お酒の飲みすぎに注意し、1週間に1～2日は休肝日をもうけましょう。
- 未成年者にアルコールを売ったり、勧めたりするのはやめましょう。



市の取り組み

- 「適量の飲酒」の普及に努めます

分野別の目標

歯の健康

いつまでも自分の歯で食事を楽しみ、健康な体を保つため、家族みんなで歯と歯ぐきの健康づくりに取り組む市民を増やします。

市民に期待する 主な取り組み

- 甘味食品・飲料をとり過ぎず、よく噛んで食べる習慣を身に付けましょう。
- 毎食後、歯を磨くよう努めましょう。
- 歯間部清掃用器具等を使って、歯の間や舌の汚れをきれいに取り除きましょう。
- 保健センター等で実施される、歯科保健事業等に積極的に参加しましょう。
- 子どもから大人までかかりつけ歯科医を持ち、専門的な歯・口腔清掃、歯石除去、適切な義歯の使用等、健康管理を定期的に受けましょう。
- 妊娠したら、妊婦歯科健診を受診し、歯の健康管理に努めましょう。

むし歯、歯周疾患危険度チェック!

- 冷たい水が歯にしみる
- 歯や歯ぐきが痛む
- 朝起きたとき口の中がネバネバする
- 歯ぐきがむずがゆい
- 歯がしみたときに、時々血が出る
- 歯と歯の間にすき間ができています
- 歯ぐきを押すとウミが出る
- 口臭がひどいと言われる
- 歯がグラグラする



市の取り組み

- 歯と歯ぐきを健康に保つよう支援します
(・歯科健診・相談を実施します ・歯の健康に関する情報を提供します ・歯磨き習慣の普及に努めます)
- 【拡充】・成人歯科検診の実施



社会生活を営むために必要な機能の維持・向上

分野別の目標

心の健康

家庭・職場・地域社会での豊かなコミュニケーションを育み、心の健康づくりに主体的に取り組む市民を増やします。

市民に期待する
主な取り組み

- 家族・友達・仲間等と過ごす時間を大切に、コミュニケーションを深めるとともに、地域活動に参加するなど、豊かな人間関係をつくりましょう。
- 心の不調を感じた時には、早めに専門医を受診しましょう。
- 家族及び周囲の人が、早期の相談や受診に結びつけられるよう心の不調に気づいてあげましょう。
- うつ病及びうつ状態についての正しい知識を得ましょう。



市の取り組み

- 心の健康に関する相談体制を整えます（・気軽に相談できる窓口を周知します）
 - 精神疾患への正しい理解を促します
 - 心の健康の悪化要因を軽減します
- 【新規】・心の健康づくりを含めた総合的な自殺対策の取り組み

分野別の目標

子どもの健康

愛情豊かに育てられ、正しい食習慣・生活習慣を身につけることで、主体的に心と体の健康の必要性を理解し、規則正しい生活リズムを送る子どもを育てます。

市民に期待する
主な取り組み

- 妊娠・授乳中の喫煙・飲酒はやめましょう。
- 良い睡眠をとり、規則正しい食生活に努めましょう。
- テレビ・ゲームの時間を決めるなど、メディアと上手に付き合ひましょう。
- 運動に興味を持ち、楽しんで体を動かしましょう。
- 歯を磨く習慣を身につけましょう。



市の取り組み

- 自ら健康管理に取り組む意識を育みます
（・良好な食生活を実践する力を育みます ・たばこの害について周知します
・アルコールの持つ危険性について周知します ・歯と歯ぐきの健康の大切さを周知します）
 - 子育ての不安を解消します
- 【新規】・金沢広域急病センターの開設による夜間小児救急医療の充実
・子育て世代包括支援センターの設置による切れ目のない支援
- より良い成長を促します
（・健やかな心と体の成長を支援します ・運動習慣が身につくよう支援します
・子育て世代の交流の場を提供します）
- 【新規】・学校でのメンタルヘルス出前講座の開催
・小中学生の白山登山の推進



分野別の目標

高齢者の健康

1年に1回は健康診査を受け、生活習慣病の発症及び重症化予防に取組み、健やかな高齢期を過ごす市民を増やします。

市民に期待する
主な取り組み

- 運動習慣を身につけ、筋力の低下や転倒による骨折などを防ぎましょう。
- 1日3食、楽しくバランスよく食べることで、体力を養い健康維持に努めましょう。
- 日頃から歯と口のお手入れを心がけ、口腔機能の低下による低栄養状態や誤嚥性肺炎などを防ぎましょう。
- 運動習慣や社会参加などに積極的に取組み、認知機能の低下を防ぎましょう。また、認知機能に変化が認められた場合、家族や周りの人が協力して、早めにかかりつけ医や専門医療機関に相談できるよう援助しましょう。
- 認知症予防についての正しい知識を得ましょう。



市の取り組み

- 自ら健康管理に取り組めるよう支援します
- 生きがいのある健康的な生活を支援します
(・運動習慣獲得のきっかけづくりを支援します ・高齢者向け運動教室等を開催・支援します
・高齢者の生きがい・健康づくりを支援します)

健康を支え、守るための社会環境の整備

分野別の目標

環境整備

健康づくりへの関心を広げ、それぞれの関心に応じた受け皿づくりに取り組みます。

市民に期待する
主な取り組み

- 健康づくりに関心を持ち、積極的に社会参加に努めましょう。



市の取り組み

- 人材育成に取り組めます
 - 環境づくりに取り組めます
- 【新規】・グラウンドゴルフ・パークゴルフ・マレットゴルフなど生涯スポーツ・レクリエーションが可能な公園の充実
- ・「はくさんタニタ健康倶楽部」自主企画事業の展開



生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

分野別の目標

がん

がん予防についての正しい理解を促し、年1回のがん検診を受けるなど、主体的に自らの健康を気づかう市民を増やします。

市民に期待する
主な取り組み

- がんに関する正しい知識を持ち、予防のために必要な生活習慣を身につけましょう。
- 早期発見・早期治療のためにがん検診を受診しましょう。
- がん患者のおかれている状況を正しく理解し、適切な対応を心がけましょう。
- 要医療・要精密検査になった場合は、すみやかに医療機関を受診しましょう。



市の取り組み

- 保健事業の充実を図ります（・がん検診の受診の促進を図ります）
- 全市民を対象にがんについての正しい理解を促します

分野別の目標

循環器疾患・糖尿病

医療連携を進めながら、糖尿病など生活習慣病への正しい理解を促し、年1回の健康診査を受けるなど、主体的に自らの健康を気づかう市民を増やします。

市民に期待する
主な取り組み

- 脳卒中、心疾患及び糖尿病に対する正しい知識を持ち、必要に応じて保健指導や医療機関での専門的な指導を受けるなど、生活習慣の改善に努めましょう。
- 1年に1回は健康診査を受け、自分の健康状態の変化を把握し、生活習慣改善に努めましょう。
- 要医療・要精密検査になった場合は、すみやかに医療機関を受診しましょう。
- 自分の判断で治療を中断せず、継続しましょう。

市の取り組み

- 保健事業の充実を図ります（・特定健康診査の受診の促進を図ります ・保健指導の充実を図ります）
- 【新規】・白山野々市地区糖尿病重症化予防ネットワーク協議会への参加
- ・ICTの活用による保健指導の充実
- 循環器疾患・糖尿病についての正しい理解を促します

分野別の目標

慢性閉塞性肺疾患(COPD)

COPDの正しい理解を促し、年1回の健康診査を受けるなど、主体的に自らの健康を気づかう市民を増やします。

市民に期待する
主な取り組み

- COPDについて、正しく理解しましょう。
- 様々な禁煙サポートを活用し、積極的に禁煙に取り組みましょう。
- 受動喫煙防止に協力しましょう。



市の取り組み

- 保健事業の充実を図ります
- COPDについての正しい理解を促します
- 【新規】・特定保健指導の一環として、禁煙指導の実施
- ・禁煙指導及び「たばこをやめたい人」への禁煙サポート情報の提供

第2次白山市健康プラン〈概要版〉(2018年度(平成30年度)～2022年度(平成34年度))

2018年(平成30年)3月

発行・編集／白山市健康福祉部いきいき健康課

〒924-0865 石川県白山市倉光三丁目100番地
TEL(076)274-2155 / FAX(076)274-2158

