



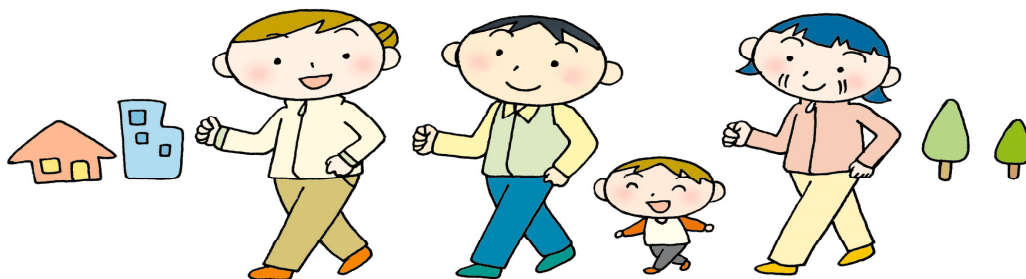
第2次

健康いわくら21

平成25年度～平成34年度



生涯を通じて健康で
いきいきと過ごせるまち



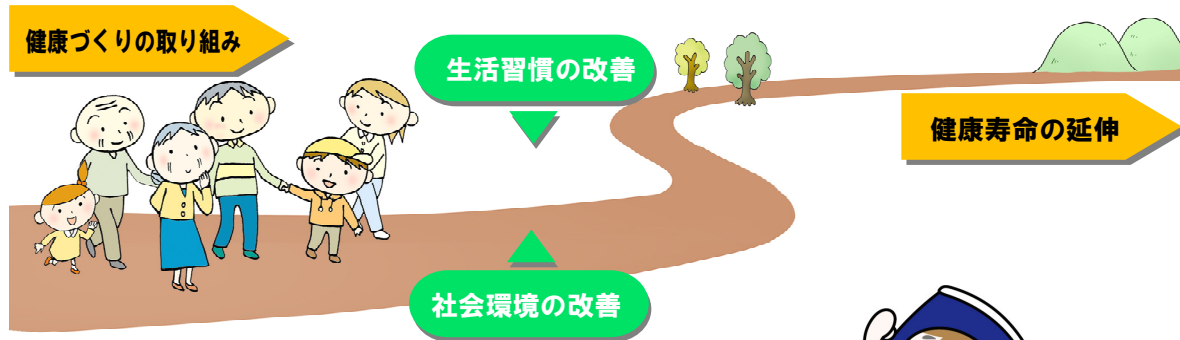
概要版

健康とは、複合的な要素・要因によるものであり、人により様々です。本計画では、こうした市民一人ひとりの多様な健康観を踏まえ、病気や障害の有無にかかわらず、社会の中で積極的に役割を果たすこと、誰もが生きがいを持って心豊かに生活を送ることができることを重視し、生活の質（QOL）の向上及び「健康寿命の延伸」を基本目標として、すべての市民が生涯を通じて健康でいきいきと過ごせるまちを目指します。

平成26年3月
岩倉市

めざすべき市の姿

生涯を通じて健康で いきいきと過ごせるまち



いーわくん
岩倉市 PR 大使

■ 4つの基本方針

- (1) 生涯を通じた健康づくりの推進
- (2) 疾病の発症予防と重症化の予防
- (3) 健康につながる生活習慣づくり
- (4) 社会で支える健康づくり

■ 目標

- 健診（検診）の受診率アップで早期発見・早期治療
- よりよい食生活で健康づくり
- 運動を楽しく続けて健康づくり
- みんなで守ろう、こころの健康
- たばこの煙から守る、みんなの健康
- お酒の良しあしを知って、週に2日は休肝日
- 健診を受けて、みがいて、目指せ8020！
- 地域の輪、広めて、深めて、健康づくり

岩倉市健康づくりシンボルマーク



健康いわくら21(第2次) 概要版

発行：岩倉市/発行年月：平成26年3月

編集：市民部 健康課

〒482-0024 岩倉市旭町一丁目20番地

TEL 0587-37-3511/FAX 0587-37-3931

1 生涯を通じた健康づくりの推進

健康は、すべての人にとってかけがえのないものです。岩倉市では「生涯を通じた健康づくり」を掲げ、「誰もが生きがいを持って心豊かに生活を送ること」を目指します。

■今後の取り組み

ライフステージ	妊娠期・乳幼児期	学齢期	成人期	高齢期
健康づくりの視点	<ul style="list-style-type: none"> ● 心と体の健康な生活習慣の基礎づくり 	<ul style="list-style-type: none"> ● 学校と家庭の協働による心と体の健康な生活習慣づくり 	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康的な生活習慣の確立 ● 健康の自己管理能力の向上 	<ul style="list-style-type: none"> ● 生活の質の向上 ● 生きがいづくり
今後必要な取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ● よい生活習慣獲得のための保健教育の推進 ● 母子保健事業を通じた子育て支援の充実 ● 地域全体で子育て支援を応援する取り組みの推進 ● 事故防止対策の推進 	<ul style="list-style-type: none"> ● 学校医、学校歯科医、学校薬剤師との連携強化 ● 地域保健と学校保健の連携強化 	<ul style="list-style-type: none"> ● 生活習慣改善による疾病の重症化予防の推進 ● ライフスタイルに応じた健康的な生活習慣確立の支援 ● 地域社会への参加促進 	<ul style="list-style-type: none"> ● 生活習慣改善による疾病の重症化予防の推進 ● 地域社会参加の促進 ● 世代間・地域間の協調と交流の促進 ● 介護・認知症予防の推進
健康を支える社会環境	<p>学校保健(保育園・幼稚園含む)</p>		<p>介護予防・高齢者対策</p>	
	<p>母子保健</p>		<p>成人保健</p>	
	<p>職 域</p>			
	<p>家庭・地域</p>			



2 疾病の発症予防と重症化の予防

生活習慣病の中でも症状の進展や合併症の発症によって生活の質の低下を引き起こしやすい疾病である「がん」、「循環器疾患」、「糖尿病」に分野を分け、取り組みを進めていきます。

目標：健診（検診）の受診率アップで早期発見・早期治療

① がん

■ 市民の取り組み

- 定期的ながん検診を受けます。
- 家族や身近な人に、がん検診の受診を勧めます。

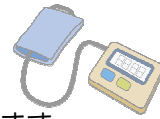
■ 行政の取り組み

- がんの早期発見のため、がん検診の有効性について普及啓発に努めます。
- がん検診精密検査受診率を高め、早期治療を促します。
- 多くの市民にとって利便性の高いがん検診の体制を整えます。
- がんの発症予防のため、喫煙・飲酒対策をはじめとした適切な生活習慣の普及啓発に努めます。
- 性・年代別に注意すべきがん及び自覚症状がある場合の早期受診についての知識の普及啓発に努めます。

② 循環器疾患

■ 市民の取り組み

- 年に1回、健康診査を受けます。
- 定期的に血圧測定をします。
- 健康診査の結果を生活習慣の改善に活かします。
- 健康診査の結果で病気の疑いを指摘されたら、すぐに医療機関を受診します。



■ 行政の取り組み

- 循環器疾患の予防のため、生活習慣と疾患との関連について知識の普及啓発に努めます。
- 循環器疾患の早期発見・早期治療のため、健康診査の受診率向上に向けた取り組みを推進します。
- 発症リスクの高い人に対し、保健指導により危険因子の改善のための取り組みを強化します。

③ 糖尿病

■ 市民の取り組み

- 年に1回、健康診査を受けます。
- 定期的に体重測定をします。
- 健康診査の結果を生活習慣の改善に活かします。
- 健康診査の結果で糖尿病の疑いを指摘されたら、すぐに医療機関を受診します。

■ 行政の取り組み

- 糖尿病の発症予防のため、適切な生活習慣の普及啓発に努めます。
- 健康診査受診率の向上に向けた各種取り組みを推進するとともに、糖尿病治療の重要性に関する正しい知識の普及を図り、保健指導を充実させます。
- 良好な血糖コントロールと歯周病との関連についての知識の普及啓発に努め、関係機関との連携を推進します。

3 健康につながる生活習慣づくり

健康寿命の延伸に向けては、若い頃から正しい生活習慣を身につけ、正しい知識を学び、規則正しい生活を心がけることで生活習慣病を予防していくことが必要です。

① 栄養・食生活

目標：よりよい食生活で健康づくり

■市民の取り組み

- 定期的に体重測定をします。
- 毎日、朝食をとります。
- 毎食、野菜を食べます。
- 外食や食品を買う時は、栄養成分表示を見ます。



■行政の取り組み

- ライフステージに合わせた生活習慣の改善を進めるために健康講座等を通して、適正体重や栄養バランスのとれた食事、食育に関する知識を普及啓発します。
- 市民自らが正しい食生活の知識の普及啓発ができるように支援します。
- 若い世代から正しい食生活を身につけていくために地域・学校・職域等と連携を深めます。
- 食生活改善推進員の養成、支援に努めます。

② 身体活動・運動

目標：運動を楽しく続けて健康づくり

■市民の取り組み

- 気軽に楽しみながら続けられる運動を見つけます。
- 今より1日10分以上多く歩きます。
- 歩数計などで身体活動量を測ります。
- 地域活動等に参加して、外出する機会を増やします。



■行政の取り組み

- 健康診査等の受診を促し、自分の体の状態を知ってもらい、運動の必要性に気づいてもらえるよう運動の効果について普及啓発をします。
- 市民が参加しやすい運動教室等を開催し、運動習慣の継続につながるような機会を提供します。
- ライフステージに合った運動に関する知識の普及啓発および方法の紹介等、保健指導を行います。
- 運動できる場の情報提供を行います。
- 保健推進員活動等、運動に関する地域の活動等を支援します。
- 運動指導者の育成、支援に努めます。

③ 休養・こころ

目標：みんなで守ろう、こころの健康

■市民の取り組み

- 十分な睡眠による休息を取ります。
- 自分なりのストレスの解消法を見つけます。
- こころの不調を感じたら早めに相談します。
- 周囲の人のこころの状態を気かけ、あたたかく見守ります。
- 地域活動への参加を通じて、人とのつながりを大切にしたり、地域社会をつくれます。



■行政の取り組み

- こころの安定のために、一人ひとりにあった睡眠の量と質の高い睡眠の確保ができるよう、さらなる知識の普及啓発を行います。
- 過度のストレスを早期に発見し、その対応と軽減を図るため、ストレスの対処法や休養の必要性について知識の普及啓発を行います。
- 関係機関・団体との連携を図りながら、楽しみや生きがいとなるような交流の場の情報提供を行います。
- 関係機関や専門職による相談窓口の情報提供を行います。
- 自殺と関係のあるうつ病への理解を深め、まわりの人が気づき、対処できるよう啓発を行います。

④ たばこ

目標：たばこの煙から守る、みんなの健康

■市民の取り組み

- 未成年者や妊婦は、たばこを吸いません。
- 喫煙者は、喫煙マナーを守り、受動喫煙防止に努めます。特に妊婦や子どもの近くでは、たばこを吸いません。



■行政の取り組み

- 広報・健康講座等を通じ、禁煙に対する関心が高まるよう情報提供します。
- 禁煙希望者に対して禁煙指導を行います。
- 喫煙者の家族が、禁煙をサポートできるよう支援します。
- 未成年者に喫煙をさせないため、家庭・地域での働きかけを支援します。

◆健康コラム COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは

有害な化学物質や粉じんを長期間にわたって吸い続けることで起きる肺機能低下や炎症性疾患で、咳・痰・息切れといった初期症状から徐々に呼吸障害が進行します。

⑤ アルコール

目標：お酒の良しあしを知って、週に2日は休肝日

■市民の取り組み

- 週に2日は休肝日を作ります。
- 未成年者や妊婦は、お酒を飲みません。周囲もすすめません。
- 適度な飲酒量を知り、適正飲酒を心がけます。



■行政の取り組み

- 広報等で、飲酒に関する知識の普及啓発をします。
- 関係機関や専門職による相談窓口の情報提供を行います。

◆健康コラム 適正飲酒量

お酒の種類	日本酒	ビール	焼酎（35度）
	1合 180ml	中瓶 1本程度 500ml	0.5合 90ml

⑥ 歯の健康

目標：健診を受けて、みがいて、目指せ8020！

ハチマルニイマル

■市民の取り組み

- フッ化物や歯間部清掃器具を利用します。
- 小学校低学年までは仕上げみがきをします。
- 朝食後と寝る前には、ていねいに歯をみがきます。
- 定期的に歯科健康診査を受けます。



歯科健診を受けよう

■行政の取り組み

- 歯科疾患の予防に関する正しい知識の普及啓発、情報の提供に努めます。
- 定期的な歯科健康診査の受診を促します。
- 80歳になっても20本以上自分の歯を保つことを目標とした「8020（ハチマルニイマル）運動」を推進します。
- フッ化物歯面塗布とフッ化物洗口を推進します。
- 歯科疾患を減少させるために関係機関と連携を図ります。

4 社会で支える健康づくり

市民一人ひとりの健康づくりは、個人や家庭が基本となりますが、社会全体が相互に支え合いながら、市民一人ひとりが主体的に社会参加し、支え合い、地域や人とのつながりを深めることが重要です。また、企業、民間団体等の多様な主体が自発的に健康づくりに取り組むことが求められています。

目標：地域の輪、広めて、深めて、健康づくり

■市民の取り組み

- 地域の活動等に積極的に参加します。
- 近所の人に積極的にあいさつをし、人とのつながりを大切にします。



■行政の取り組み

- 地域活動への参加につながるよう情報を提供します。
- 地域活動やボランティア活動の育成、支援に努めます。
- 関係機関・関係団体等と連携・協力し、健康づくりの視点を取り入れた活動を支援します。

計画推進に向けた役割

市民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という自覚を持ち、主体的に健康づくりを進めていくためには、社会全体で個人の健康を守り、支える環境を整備していくことが重要です。

