

生涯にわたる健康づくりと健康寿命の延伸

いきいき健康つるおか 21 保健行動計画 (2019年4月~2024年3月)



この計画は、市民一人ひとりが生涯いきいきと健やかに暮らすことができるようにするための健康づくりの指針です。

新たな全体目標を「生涯にわたる健康づくりと健康寿命の延伸」と定め、今必要とされている重点項目を設定し、市民一人ひとりの具体的な取り組みを支援していきます。

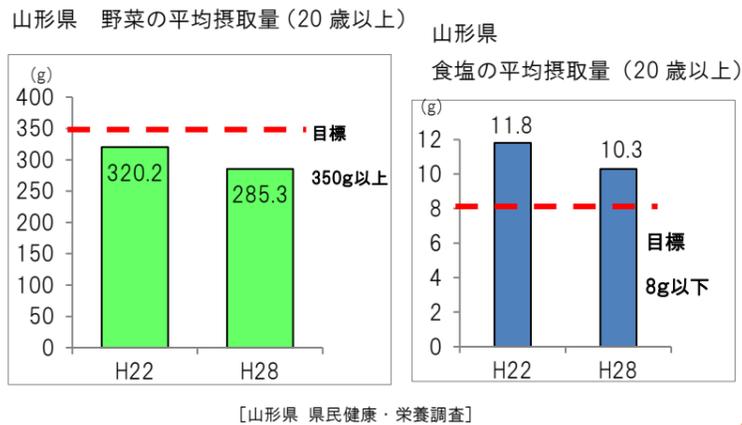
6つの重点項目

1. 350g野菜食べて8g減塩

野菜や塩を適量に摂ることは、高血圧症などの生活習慣病やがん予防につながります。しかし、まだまだ野菜不足や塩分の摂りすぎがみられます。

☆野菜摂取や減塩のコツを学び、目標をめざしましょう！

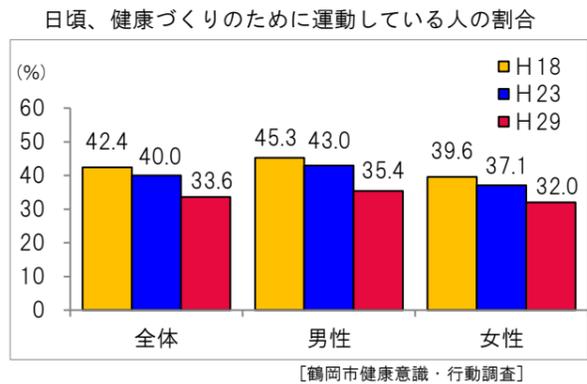
野菜：1日 350g以上
塩分：1日 男性8g以下 女性7g以下



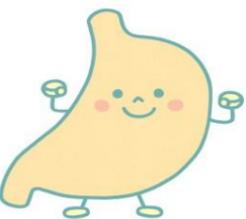
2. 日常生活を活動的に！さあ+10

運動は生活習慣病から認知症予防まで広く効果があります。しかし、運動に取り組む市民が減っています。

☆自分に合った楽しく続けられる運動を見つけましょう！
☆今より+10（プラステン）
1日10分多く体を動かしましょう！



3. 胃がん撲滅



がんは未だ死亡数も多く、治療は国民的な課題ですが、近年は医学の進歩も著しく、生存率は上昇しています。

中でも胃がんは、発症の95%がピロリ菌※によるものとされており、ピロリ菌除去を一層進めることが課題となっています。

☆1年に1回は胃がん検診を受けましょう。
☆家族や友人にも声をかけましょう。
☆ピロリ菌の検査も積極的に受け、除菌しましょう。

※ピロリ菌：ヘリコバクターピロリの略。胃炎、慢性胃炎、萎縮性胃炎の原因となる菌。生涯にわたり炎症を引き起こし、胃潰瘍、十二指腸潰瘍が起こりやすくなり、胃がんの原因となる。除菌により再感染することは少ないとされている。

4. ママの安心サポート



核家族化や少子化が進み、出産や育児に不安を感じたり、身近に頼れる人がいない妊産婦が増えています。妊娠・出産期を健やかに過ごすために「子育て世代包括支援センター」が応援します。

☆頑張りすぎない、無理しない、一人で悩まず、気軽に相談しましょう。

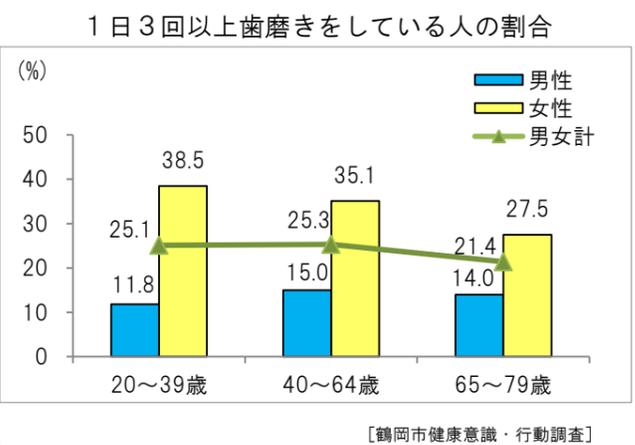


5. 食後は（歯）ツルツル

歯は食べるだけでなく、話すことや表情をつくるなどの機能もそなえています。歯周病は、肺炎や動脈硬化、糖尿病など全身に影響を及ぼします。

しかし、1日3回以上歯磨きをする市民は約2割と少ない現状です。

☆歯の健康の大切さを見直しましょう！
☆毎食後と夜寝る前は歯を磨きましょう！

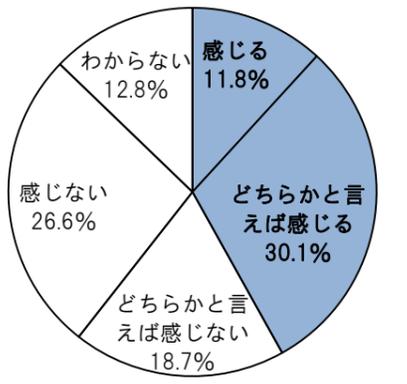


6. ひとりで悩まず相談

こころの健康を保つためには、適度な運動や睡眠・休養をとり、ストレスと上手につきあうことが欠かせません。それでも悩みやストレスを抱えてしまったとき、誰かに相談できることは、とても大切なことです。しかし、相談や助けを求めることへのためらいを感じている市民が約4割と少なくありません。

☆悩んでいるときやつらいときひとりで悩まずに相談しましょう。

相談や助けを求めることへのためらいを感じる人の割合



基本施策：鶴岡市保健行動計画の土台

健康増進法、母子保健法、がん対策基本法、歯科口腔保健の推進に関する法律、自殺対策基本法などに基づく4つの分野の施策の計画的な推進を図ります。

I. 健康増進



栄養・食生活

減塩・野菜摂取の普及、望ましい食習慣の確立

身体活動

循環器疾患・糖尿病などの生活習慣病、加齢に伴う機能低下や認知症などの予防

休養・こころの健康

睡眠や休養のバランス、ストレスと上手につきあうこと、うつ病についての啓発

喫煙

妊娠中の胎児への悪影響、がんや循環器疾患、糖尿病や歯周病などの発症に影響するタバコの害の防止対策

がん

がん予防の推進及びがん検診の定期受診による早期発見・早期治療、がんとの共生支援

糖尿病・循環器疾患

糖尿病、脳血管疾患や心疾患などの予防及び重症化対策



II. 母子保健



妊娠・出産期

心身ともに健やかな妊娠期を過ごし、安心して出産するための支援

子育て期

産後うつ病や育児不安、子育て困難、発達障害児支援などの充実
基本的な生活習慣の確立と疾病予防や事故防止、虐待予防

III. 歯科口腔保健



ライフステージに応じた施策

生涯を通じた歯科疾患予防、口腔機能の維持・向上

サポートを必要とする人への施策

歯科疾患の予防、口腔機能の維持・向上

社会環境の整備に向けた施策

普及啓発、関係機関・職種との連携

IV. 自殺対策

誰も自殺に追い込まれることのない『生き心地のよい鶴岡市』の実現



「生きることの阻害要因(自殺のリスク要因)」を減らし、「生きることの促進要因(自殺に対する保護要因)」を増やす取り組み

鶴岡市健康福祉部健康課 (鶴岡市総合保健福祉センター にこ♥ふる内)

TEL:0235-25-2111 (内線 361) FAX:0235-25-7722 E-mail:kenko@city.tsuruoka.yamagata.jp

◆計画の全文については、市ホームページに掲載 ホームページ:[http:// city.tsuruoka.yamagata.jp](http://city.tsuruoka.yamagata.jp)