

(ダイジェスト版)

一人ひとりがいきいきと健やかに暮らすまち鶴岡

いきいき健康つるおか21

保健行動計画 (平成25年度～平成30年度)



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「健康寿命の延伸」と定め、10の項目別の目標を設定し、市民一人ひとりの具体的な取り組みを、地域・行政が支援していきます。

平成25年3月

鶴岡市

《基本理念》

「一人ひとりがいきいきと健やかに暮らすまち鶴岡」の実現

《全体目標》

健康寿命の延伸

《基本的な方向》

生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

- ① がん ② 循環器疾患 ③ 糖尿病 ④ 高齢者の健康

主な取り組み

がんを防ぐための新12か条の実践、がん検診や特定健診の受診、生活習慣病の早期発見・早期治療、地域やサークル活動への参加

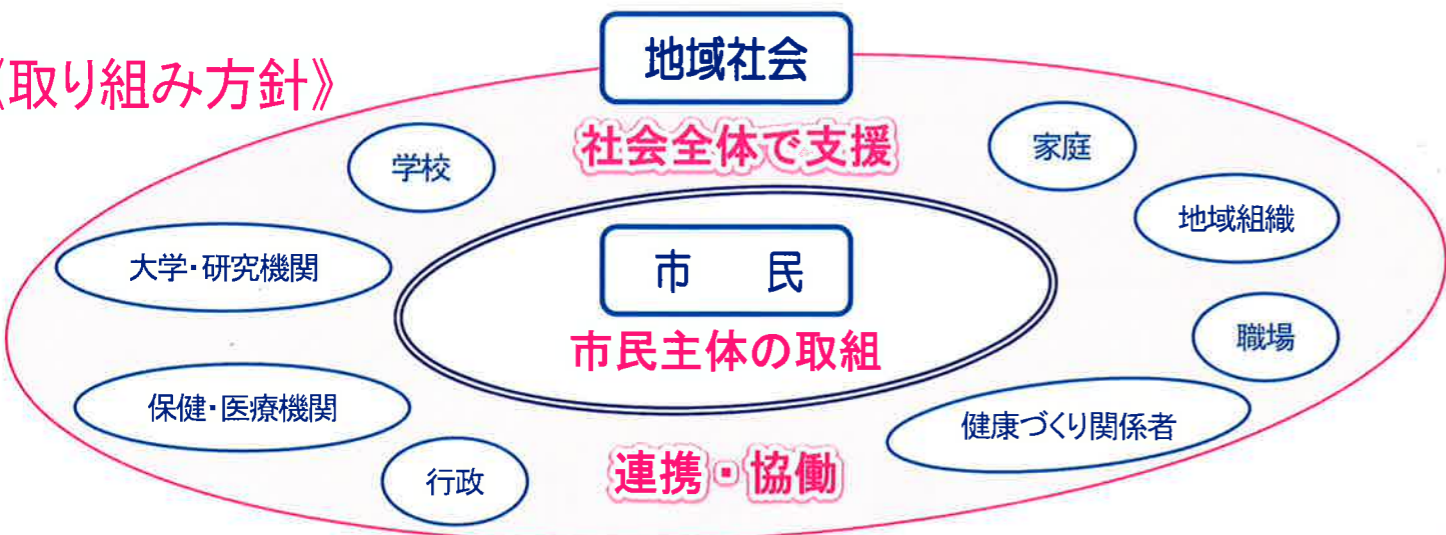
生活習慣及び社会環境の改善

- 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 歯の健康

主な取り組み

食育や食生活改善、減塩、ウォーキングなど定期的な運動、ストレス解消、十分な睡眠、適量飲酒、未成年者の飲酒・喫煙防止、受動喫煙防止、フッ素の利用

《取り組み方針》



生活習慣及び社会環境の改善

＝重点目標＝

栄養・食生活

- ◎ 生活習慣病につながる肥満の予防に努め、腹八分目を心がけます。
- ◎ 適切な食事内容で素材の味を生かし、減塩を心がけます。
- ◎ 朝食をしっかりと食べる習慣をつくります。



身体活動・運動

- ◎ 自分の健康や体力に合ったウォーキング等の運動を、週2回以上継続します。
- ◎ 日常生活の中で積極的に体を動かし、1日の歩数をあと1,500歩増やします。



飲酒

- ◎ 飲酒の適量を知り、節度ある飲酒に心がけます。
- ◎ 未成年者は飲酒しません。未成年者には飲酒させません。



休養・こころの健康

- ◎ 積極的に休養をとり、趣味を楽しむことにより、自分でストレスを解消します。
- ◎ 睡眠不足にならない、自分に合った規則正しい生活を送ります。



喫煙

- ◎ 未成年者は喫煙しません。未成年者には喫煙させません。
- ◎ 喫煙や受動喫煙(注)について理解し、禁煙に努めます。
- ◎ 受動喫煙のない環境をつくります。

注 受動喫煙: 室内又はこれに準ずる環境で、他人のたばこの煙を吸わされること。



歯の健康

- ◎ 丁寧な歯磨きを行ない、健康な歯と歯ぐきを保ちます。
- ◎ 定期的に歯科検診を受け、歯石除去・歯面清掃を行ない、8020(注1)を目指します。
- ◎ むし歯予防のため、幼児期からフッ素(注2)を利用します。

注1 8020:「80歳で20本以上の歯を残そう」というスローガン。

注2 フッ素: 歯の表面に定期的に塗るなどすることにより、むし歯の予防に効果がある素材。



生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

＝重点目標＝

が ん

- ◎ がん検診を受け、がんの早期発見・早期治療に努めます。
- ◎ がん予防について学習し「がんを防ぐための新12か条」を実践します。

＝がんを防ぐための新12か条＝

※公益財団法人がん研究振興財団刊行

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は豊富に
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから



循環器疾患

糖尿病

- ◎ 健康診断を受けて、心疾患や脳血管疾患などの循環器疾患と糖尿病の早期発見・早期治療に努めます。
- ◎ 循環器疾患と糖尿病について学習し、適切な生活習慣を身につけます。

高齢者の健康

- ◎ 脳血管疾患予防のため、血圧をコントロールし、適正体重を保ちます。
- ◎ 自分の体調に合わせて、運動を継続します。
- ◎ 地域活動やサークル活動などで、積極的に交流します。



この計画の全文は、市のホームページに掲載しています。

「トップページ」→「各課のページ」→「健康課」と進んでいただき「目次」の「いきいき健康つるおか21 保健行動計画」をクリックしてください。



鶴岡市健康福祉部健康課（鶴岡市総合保健福祉センター にご♥ふる 内）

TEL:0235-25-2111 内線 361 FAX:0235-25-7722

E-mail:kenko@city.tsuruoka.lg.jp ホームページ: <http://www.city.tsuruoka.lg.jp>

