

第2次神崎市健康増進計画・母子保健計画

# 元気かんざき健康プラン

## <2024～2035>

概要版



# 神 崎 市



令和6年3月



## 計画の考え方と目指すもの

この計画は、すべての世代の人たちが、「みんなで支え合い、誇りと笑顔あふれるまち、神埼」の実現に向け、市民と行政が一体となり健康づくりに取り組むための指針となるものです。

### 【基本理念】

“幸せ”感じる 暮らしやすいまち “神埼”  
～健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指して～



### 妊娠・乳幼児期

健やかな生活習慣の  
基盤をつくろう

### 学童・思春期

適切な生活習慣を身につけ、  
健康な心と身体づくりをしよう

### 成人期

生活習慣を振り返り、  
健康状態の改善を図ろう

### 高齢期

健康寿命を伸ばし、  
いつまでも元気に生活しよう



## 重点施策



動  
く

肥満予防、ストレス解消を図るために、動く（運動する）ことを意識しよう  
KPI：運動している者の割合/1日1時間以上歩いている者の割合

多くの人が無理なく日常生活の中で運動を実施できるように、情報の提供や環境づくりを進めていきます。

食  
べる

生涯を通じて歯の健康を保ち、楽しくバランスのとれた食事をしよう  
KPI：むし歯の有病率/家族と一緒に食べる者の割合  
ほぼ3食とも主食・主菜・副菜がそろった食事をとる者の割合

人々の健康で良好な食生活の実現に向けて、健康状態を適正に保つために必要な食事や、個人の行動変容を促すとともに、それを支援する環境づくりを含めた総合的な取り組みを進めていきます。  
生涯を通じた歯及び口腔の健康増進のより一層の推進を図っていきます。

知  
る

よりよい健康状態を保つために、自分の心身の状態を把握し、健康への関心を高めよう  
KPI：各種健（検）診受診率

人生100年時代を健康に過ごすために、自分の健康に関心を持ってもらえるような周知・啓発や、健（検）診を受けやすい環境づくりを進めます。

※KPIとは、「Key Performance Indicator」の頭文字をとったもので、日本語では「重要業績評価指標」と訳されます。事業目標を達成するため、施策ごとに達成すべき成果目標のことです。



## 基本施策1 健康づくり

### 行政の取組

#### 妊娠・乳幼児期

- ✓ 母子の健康管理体制を充実します。
- ✓ 乳幼児の発育・発達を支援します。
- ✓ 子育てに向けた環境を整備します。

#### 学童・思春期

- ✓ 生活習慣病の予防に努めます。
- ✓ 心身の健康の保持に努めます。

#### 成人期

- ✓ 各種健（検）診の受診率の向上を図ります。
- ✓ 生活習慣病の予防に努めます。
- ✓ 関係機関との連携を強化します。

#### 高齢期

- ✓ 各種健（検）診の受診率の向上を図ります。
- ✓ 生活習慣病の予防に努めます。
- ✓ 関係機関との連携を強化します。

### ～市民の皆さんに心がけてほしいこと～

- 母子健康手帳を活用し、妊娠中の健康管理を行おう
  - 妊娠・出産に関する情報を積極的に入手し、知識を深めよう
  - 妊婦・乳幼児健診や予防接種をきちんと受けよう
  - 日頃から子どもの体調をチェックし、変化に気づこう
  - かかりつけ医をもとう
  - 休日・夜間の小児救急医療機関を把握しよう
  - 家族みんなで子育てしよう
- 早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけ、規則正しい生活を送ろう
  - 正しい食習慣と運動習慣を身につけ、肥満を予防しよう
  - 自分の適性体重を知り、過度なダイエットはやめよう
  - こころの健康や命を大切にすることについて学ぼう
  - 身体の発達、心に関することなど、悩みがあれば相談しよう
  - がんや生活習慣病、性感染症、薬物乱用の害について正しい知識を学ぼう
  - 予防接種を適切に受けて、病気を予防しよう
  - 家族は、子どもの身体や心の発達を理解しよう
- 定期的に健診や人間ドックを受けよう
  - 健診結果をもとに、生活習慣を見直し、健康管理を心がけよう
  - 健診で指摘があった事項については、放置せず、必ず医療機関を受診しよう
  - 健康教室等に参加して、健康に関する意識を高めよう
  - 要介護状態にならないために、介護予防教室等に参加しよう
  - 健康づくりのための仲間を増やそう
  - かかりつけ医をもとう
  - 健康に関する情報を積極的に入手しよう





## 基本施策2 栄養・食生活

### 行政の取組

#### 妊娠・乳幼児期

- ✓ 知識の普及啓発を図ります。
- ✓ 相談・指導を充実します。
- ✓ 連携体制を構築します。

#### 学童・思春期

- ✓ 知識の普及啓発を図ります。
- ✓ 連携体制を構築します。

#### 成人期

- ✓ 知識の普及啓発を図ります。
- ✓ 地域での健康づくりを推進します。
- ✓ 連携体制を構築します。

#### 高齢期

- ✓ 知識の普及啓発を図ります。
- ✓ 地域での健康づくりを推進します。
- ✓ 連携体制を構築します。

### ～市民の皆さんに心がけてほしいこと～

- 朝食は、毎日必ずとろう
- 主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事をしよう
- 家族と一緒に食事をとろう
- 離乳食は旬の食材を取り入れ、薄味に慣れさせよう
- 食の大切さや食事のマナー（食前の手洗い、食事のあいさつ、はしの持ち方など）を教えよう
- 噛むことの大切さを伝えよう

- 1日3食、規則正しい食生活を心がけよう
- 主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事をしよう
- 家族と一緒に食事をとろう
- すすんで食事の準備・片づけを行おう
- 食の大切さや食事のマナー（食前の手洗い、食事のあいさつ、はしの持ち方など）を身につけよう
- 噛むことの大切さを学ぼう

- 自分の適量を知り、1日3食、主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事をしよう
- 塩分を控え、薄味を心がけよう
- 毎食野菜を食べよう
- 1日1食以上、果物を食べよう
- 地元の食材を活用しよう
- よく噛んで、早食いにならないようにしよう
- 家族や友人と一緒に食事をとろう
- 「家庭の味」を子どもに伝えよう





## 基本施策3 身体活動・運動

行政の取組	～市民の皆さんに心がけてほしいこと～
<p>妊娠・乳幼児期</p> <p>✓ 運動・スポーツ習慣を醸成します。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 親子で体を動かすことの楽しさを実感しよう</li> <li>・ 親子で、外で遊ぶようにしましょう</li> </ul>
<p>学童・思春期</p> <p>✓ 運動・スポーツ習慣の定着を推進します。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体を動かすことの楽しさを実感しよう</li> <li>・ 外で友達と遊ぶよう心がけよう</li> <li>・ テレビを見すぎたり、ゲームをしすぎたりしないように心がけよう</li> <li>・ 地域のスポーツ行事等に積極的に参加しよう</li> </ul>
<p>成人期</p> <p>✓ 運動・スポーツの機会を提供します。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 日常的に歩くように心がけよう</li> <li>・ 家族と一緒に体を動かすようにしましょう</li> <li>・ 気軽に行える運動にチャレンジし、運動を継続するように心がけよう</li> </ul>
<p>高齢期</p> <p>✓ 運動・スポーツの機会を提供します。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域や、市が主催するスポーツ大会等のイベントに積極的に参加しよう</li> </ul>



### 健康コラム

- ・ 人生100年時代を迎えるにあたり、妊娠・乳幼児期から高齢期に至るまで、健康で元気に過ごせることが重要です。
- ・ そのためには、早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけて、規則正しい生活を送ることや、散歩や体操、スポーツなど日頃から体を動かすことが大切です。
- ・ 神崎市では、市民のみなさんの健康づくりに向けて、妊産婦や乳幼児を対象とした健診、広報を通じた生活習慣病予防等の知識の普及などに取り組んでいます。また、食生活改善推進員（ヘルスメイト）さんとともに、子どもを対象に食の大切さや食事のマナーなどの普及啓発や、おおむね65歳以上の方を対象として、いきいき百歳体操を市内各地区の公民館で実施しています。
- ・ これらの取組は、広報誌や市ホームページでお知らせしますので、是非、ご覧ください。



## 基本施策4 アルコール

### 行政の取組

### ～市民の皆さんに心がけてほしいこと～

#### 妊娠・乳幼児期

✓ 知識の普及啓発を図ります。

- 妊娠中や授乳中は、飲酒しない、飲酒させないようにしよう
- 飲酒が妊娠中や授乳中に子どもに与える影響を知ろう

#### 学童・思春期

✓ 知識の普及啓発を図ります。

- 20歳未満での飲酒はやめよう
- 大人は子どもの前では、節度ある飲酒を心がけよう

#### 成人期

✓ 知識の普及啓発を図ります。

- 適量を守り、節度ある飲酒を心がけよう
- アルコールが身体に与える影響について学ぼう
- 週に連続して2日間はお酒を飲まない日をつくろう
- 無理にお酒を飲ませることがないように注意しよう

#### 高齢期

✓ 知識の普及啓発を図ります。



## 基本施策5 たばこ



### 行政の取組

### ～市民の皆さんに心がけてほしいこと～

#### 妊娠・乳幼児期

✓ 知識の普及啓発を図ります。

- 妊娠中には喫煙しない、喫煙させないようにしよう
- 喫煙が胎児や乳幼児に与える影響について学ぼう
- 妊婦や子どもの前では、喫煙ないようにしよう

#### 学童・思春期

✓ 知識の普及啓発を図ります。

- 20歳未満での喫煙はやめよう
- 喫煙が身体に及ぼす影響について学ぼう
- 子どもの前では、喫煙ないようにしよう
- 子どもがたばこを吸っていないか見守ろう

#### 成人期

✓ 知識の普及啓発を図ります。

- 妊婦や子どもの前では、喫煙ないようにしよう
- 喫煙が身体や他人に及ぼす影響について学ぼう
- たばこをやめたい人で、自分ではやめられない人は、医療機関を受診し、医師に相談しながら、禁煙を進めよう

#### 高齢期

✓ 知識の普及啓発を図ります。



## 基本施策6 休養・こころの健康



行政の取組	～市民の皆さんに心がけてほしいこと～
<p><b>妊娠・乳幼児期</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 相談体制を充実します。</li> <li>✓ 交流の場をつくります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 家族や周囲の人が妊産婦の身体や心の変化を理解し、支援しよう</li> <li>・ 夫婦や家族で出産や子育てについて話し合おう</li> <li>・ 時間や心のゆとりをもち、子どもに接するよう心がけよう</li> <li>・ 子育て支援事業などに積極的に参加しよう</li> <li>・ 子育ての悩みをひとりで抱え込まずに相談しよう</li> </ul>
<p><b>学童・思春期</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ こころの健康づくりを推進します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 早寝・早起き等、規則正しい生活を心がけよう</li> <li>・ 悩みを打ち明けられる友達をつくろう</li> <li>・ 友達の悩みを聞いてあげよう</li> <li>・ 自分なりのストレス解消法を見つけよう</li> <li>・ 大人は子どもの心身の変化に早く気づいてあげよう</li> </ul>
<p><b>成人期</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 相談体制を充実します。</li> <li>✓ 知識の普及啓発を図ります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 規則正しい生活を心がけよう</li> <li>・ 家族や友達と楽しく過ごそう</li> <li>・ 趣味やスポーツ等、自分にあったストレス解消法をもとう</li> <li>・ 地域活動等に参加し、地域の人との交流をはかろう</li> <li>・ 1日6時間以上睡眠をとり、心身ともに休息の時間をとろう</li> </ul>
<p><b>高齢期</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 相談体制を充実します。</li> <li>✓ 知識の普及啓発を図ります。</li> <li>✓ 生きがいづくりを創出し、社会参加を促進します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 悩みごとはひとりで抱え込まず、周りの人に相談しよう</li> <li>・ お互いを思いやる気持ちをもとう</li> </ul>

健康コラム

- ・ 神崎市では、孤立を防ぐための交流の場づくりや、安心して相談できる環境づくりに取り組んでいます。また、ゲートキーパー養成講座を開催し、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ることが出来る人の養成に努めています。
- ・ 不安や悩み事はひとりで抱え込まずに、誰かに相談してみませんか。まずは、健康増進課（0952-51-1234）にご連絡ください。



## 基本施策7 歯とお口の健康

### 行政の取組

### ～市民の皆さんに心がけてほしいこと～

#### 妊娠・乳幼児期

- ✓ 知識の普及啓発を図ります。
- ✓ むし歯予防を推進します。

- 妊婦歯科健診を受けよう
- 妊娠中から歯の大切さを学ぼう
- 離乳食の頃から、歯みがきの習慣と仕上げみがきを徹底しよう
- 子どもに噛むことの大切さを伝えよう
- かかりつけ歯科医をもとう
- 定期的に歯科健診を受け、早めに治療を受けよう

#### 学童・思春期

- ✓ 知識の普及啓発を図ります。

- 毎食後に歯みがきをしよう
- 歯によい食べ物を自分で選べる力を身につけよう
- お菓子を食べすぎないようにしよう
- 子どもに歯みがき習慣を身につけさせよう
- 子どもに噛むことの大切さを伝えよう
- かかりつけ歯科医をもとう

#### 成人期

- ✓ 知識の普及啓発を図ります。
- ✓ むし歯・歯周病の予防を推進します。

- 寝る前や食後に歯をみがく習慣を身につけよう
- 歯間ブラシを使用しよう
- 年に1回は歯科健診を受けよう
- 定期的に入れ歯の検査を受けよう
- むし歯・歯周病予防についての意識を高めよう
- かかりつけ歯科医をもとう

#### 高齢期

- ✓ 知識の普及啓発を図ります。
- ✓ オーラルフレイルの予防を推進します。



第2次神崎市健康増進計画・母子保健計画

### 元気かんざき健康プラン

神崎市 市民福祉部 健康増進課

〒842-8601 佐賀県神崎市神埼町鶴3542番地1

TEL：0952-52-1111（代表） FAX：0952-52-1120

【お問い合わせ・ご相談】 健康増進係・母子保健係 TEL：0952-51-1234