

みんなで健康寿命を延ばそう！

■問い合わせ：保健センター成人保健グループ ☎ 64-1039



『健康りゅうがさき21』は、「**自らつくる健康・みんなでめざす豊かな健幸**」を目指す龍ヶ崎市の健康増進・食育計画です。平成18年7月に第1次計画を策定し、今回、平成29年～33年度を計画期間とする第2次計画を策定しました。第2次計画では、「**健康寿命の延伸**」を目標の一つに掲げています。『健康りゅうがさき21』は、市民の皆さんのアンケートから健康課題を抽出し、市民代表者や各種市民団体・学識経験者・医療関係機関の代表者などによる「健康づくり推進協議会」で、それぞれが持つ健康への思いを持ち寄って策定しました。健康づくりは、日々の生活習慣が大切です。『健康りゅうがさき21』を基に、皆さんと行政で協力して健康寿命を延ばしましょう！

健幸とは？
生涯にわたり健やかで幸せな生活を送ることができる、という意味の造語です



■基本方針3 健康を支え守るための社会環境を整えます！

①健康づくり支援



- 食生活改善推進員数を増やそう！
- ボランティアの育成・地域活動の推進を図ろう！



★ボランティア活動に参加しよう！



- ◎食生活改善推進員の養成、研修会を開催します
- ◎がん予防推進員の養成、研修会を開催します

■基本方針4 生活習慣および社会環境を改善します！

①栄養・食生活



- 生活習慣病の予防・改善につながる食育を推進しよう！
- 食育などを通じて子どもの健康づくりに取り組もう！
- 20歳・30歳代を中心とした若い世代への食育を推進しよう！



- ★適正体重を心がけよう！
- ★農作物収穫や料理講習会に参加してみよう！
- ★1日3食、しっかり食べよう！
- ★1日に必要な野菜350gを食べよう心がけよう！



- ◎食事の適量やバランスの良い食事、塩分・糖分の過剰摂取による身体への影響などの普及啓発を図ります
- ◎1日に必要な野菜350gの普及啓発に努めます
- ◎地産地消を推進するための取り組みに努めます

②身体活動・運動



- 日常生活の中で、意識的に体を動かす人を増やそう！



- ★スポーツイベントに参加しよう！
- ★歩くことを心がけよう！



- ◎スポーツ・運動を通じた体力づくりの推進を図ります

③飲酒



- 適正な飲酒量などを知らそう！



- ★適量な飲酒を心がけよう！



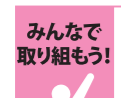
- ◎体に負担をかけない飲み方の普及啓発に努めます
- ◎未成年・妊娠中の飲酒をなくす取り組みに努めます



④喫煙



- 受動喫煙を減らそう！
- たばこが健康に及ぼす影響について知ろう！



- ★禁煙を心がけよう！
- ★受動喫煙と子どもに対する喫煙の影響について理解しよう！



- ◎喫煙、受動喫煙の害についての影響やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の知識の普及啓発を図ります
- ◎たばこをやめたい人や家族への支援を行います

⑤休養



- 活動と休養のバランスが取れた生活を送ることができる人を増やそう！



- ★活動と休養のバランスが取れた生活を送ろう！



- ◎休養の重要性について普及啓発します
- ◎睡眠に関する健康教室を開催します

■基本方針5 歯科口腔の健康維持に取り組もう！

②①口腔機能の維持の促進



- 全ての世代の歯科疾患の有病者を減らそう！
- 生涯にわたって自分の歯でおいしく食べられる人を増やそう！(6424運動・8020運動の推進)



- ★定期的に歯科検診を受けよう！
- ★毎日1回は10分の歯磨きを意識しよう！



- ◎歯科保健や虫歯予防の推進、歯周病などの予防に関する知識の普及啓発を図ります

■基本方針1 生活習慣病の発症予防と重症化を予防しよう！

③①糖尿病管理



- 特定健康診査受診率・特定保健指導実施率の向上を図ろう！
- メタボリックシンドローム予備群・該当者を減らそう！
- 循環器疾患・糖尿病の有病率を減らそう！

②循環器疾患



- ★健診を受けよう
- ★健診後、特定保健指導を受けよう



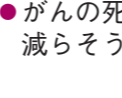
- ◎生活習慣病予防の必要性を伝え、受診しやすい健診体制に努め、受診率向上を目指します
- ◎健診後の保健指導を実施します
- ◎生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質異常症)・メタボリックシンドローム予防に関する知識の普及啓発に努めます
- ◎妊娠糖尿病や糖尿病の予防に努めます
- ◎乳幼児健診時に保護者の方の血圧測定を行い、減塩などについて説明します



④がん



- がんの死亡者を減らそう！



- ★がん検診を受け、早期発見・早期治療を心がけよう



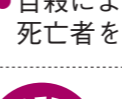
- ◎がん検診の必要性を伝え、受診しやすい検診体制に努め、受診率向上を目指します
- ◎がん予防啓発のための講演会などを実施します

■基本方針2 社会生活を営むために必要な機能を維持・向上させよう！

①こころの健康



- 自殺による死亡者をなくそう！



- ★心と体の悩みなどを早めに相談します



- ◎心の健康づくりについて普及啓発を図るとともに、各種健康相談や個別支援を強化します
- ◎妊娠中や産後のお母さんのメンタルヘルスについて相談体制の充実を図ります

②高齢者の健康



- 社会貢献活動などに参加して外出の機会を増やそう！
- 高齢者の方が自主的、かつ継続的に介護予防に取り組める体制づくりを推進しよう！



- ★運動教室やボランティア活動に積極的に参加しよう！



- ◎いきいきヘルス体操や元気アップ体操などの教室を開催します
- ◎体操指導士(員)の養成講座を開催します
- ◎高齢者のための料理の知識や実践方法について普及啓発します



計画の詳細は、市公式ホームページをご覧ください。健康に関するお問い合わせ、ご相談はお気軽にどうぞ！