

概要版

みんなで進める いぬやま健康プラン21



犬山市健康づくり計画

平成15年度～平成24年度

地域から健康づく

市民が考える健康づくり

①

運 動

②

職場の
健康づくり

③

飲酒と
喫煙

⑦

子どもの
健康教育
と
子育て環境



いきがい



⑨ くらし

りの輪を広げよう

を進めるための取り組み

④

食生活と
歯の健康

⑤

こころ
の健康

⑥

健康診査
等
予防事業

のもり

⑧

人との
交流



やすい環境

こんなことから始めてみ

① 運動



- ① 気軽にできるウォーキングや体操を毎日の日課に取り入れよう
- ② 定期的に健康診査や体力測定を受けよう
- ③ 日常生活の中でこまめに身体を動かそう

② 職場の健康づくり



- ① 職場の健康診断で指摘されたところは放置せず早めに受診し、生活習慣を改善しよう
- ② 休暇をできるだけとろう
- ③ 残業を減らそう

⑤ こころの健康



- ① 生活リズムを整え、休養をしっかりとろう
- ② 時々自分の体調やストレス具合をチェックしよう
- ③ 屋内と屋外の趣味をもとう

⑥ 健康診査等予防事業



- ① 定期的に健康診査を受けよう
- ② 気軽に相談できる専門家をもとう
- ③ 市の保健事業を利用したり、健康に関する情報を意識して得よう

よう。わが家の健康づくり

③ 飲酒と喫煙



- 1 未成年者は飲酒と喫煙をしない
- 2 お酒の飲み過ぎや、喫煙による健康や周囲に及ぼす影響を知ろう
- 3 週に1~2回はお酒を飲まない日をつくろう

④ 食生活と歯の健康



- 1 一日三食規則正しく食べ、家族や仲間とできるだけ一緒に食べよう
- 2 野菜やカルシウムをとろう
- 3 適正体重を保とう
- 4 正しい歯磨き方法を知り、歯を大切にしよう

⑦ 子どもの健康教育と子育て環境



- 1 子育て中の家族への声かけ、励ましをしよう
- 2 家族での会話を大切にしよう
- 3 家族で協力して子育てをしよう
- 4 何でも話せる相談相手をもとう

⑧ 人との交流 ⑨ 暮らしやすい環境



- 1 地域でのイベントに参加しよう
- 2 高齢者世帯に声をかけよう
- 3 同じ趣味の仲間をもとう
- 4 住んでいる地域の環境問題を考えよう

みんなで進める

いぬやま健康プラン21とは

日本は、世界トップ水準の長寿国を誇っていますが、高齢者人口の増加や個々の生活習慣の変化によるがん、心臓病、脳卒中といった生活習慣病患者の増加という新たな課題が生まれています。こうした課題に対して、犬山市では、市民が健やかに心豊かに生活できる活力あるまちであり続けるために、市民を中心に健康づくりを積極的に進めていくための行動計画をつくりました。



計画の特徴

健康づくりのためのそれぞれの役割



市民の願いがこめられた計画

市民代表を中心に、保健医療専門職や行政が加わって、議論を積み重ね、グループに分かれて議論したり、市内各種団体にインタビューしたり、成人・小中学生に対して健康づくりの実態に関するアンケート調査を行い、市民が考える健康づくりに関する要望や意見を把握し、その願いを叶えるべく具体的な取り組みを計画にまとめました。

市民みんなで推進していく計画

健康は自分で維持し増進していくものですが、個人だけに押しつけるのではなく、健康づくりに取り組む活動に対して、地域組織や市民団体、保健医療の専門機関、そして行政が支援する仕組みを考え、みんなで推進していく計画を目指しました。

計画の将来目標

「健康づくりを基にした自己実現と生涯現役生活の達成」

自己実現とは、年をとっても、障害があっても自分らしく楽しく生きること



生涯現役生活の達成とは、いつまでも社会とつながりをもっていること

市民が考える具体的な取り組みのアイデア

3つのテーマについて市民からこんなアイデアができました

テーマ1

食生活の改善に向けて

- 市内で健康的な食事ができる飲食店の地図があったらいいな
- 地域の調理室を活用して料理教室を開催したらどうかしら
- 農家との協同で子ども達と野菜作りをしたらどうかしら
- 学校での食に関する教育がもっとされるといいな
 - ケーブルテレビに情報がのったらいいな 等

テーマ2

運動の実践に向けて

- 子どもの頃からあそびを通して身体を動かす習慣ができるといいな
- 個人にあった運動量・運動方法を指導・評価してくれる施設や指導者があったらいいな
- みんなが参加できる地域での運動の機会が増えたらいいな 等

テーマ3

子どもに対する健康教育の実践に向けて

- 自然の中で健康づくりができるといいな
- 保健・福祉・学校等の施設見学を気軽にできるといいな
- 小さい時から赤ちゃん、幼児と触れ合い子育てを学ぶ機会がもっと増えるといいな 等



自分の健康に関心をもつことから始めましょう！

保 健
センター

母子保健事業、予防接種、基本健康診査等
61-1176

- | | |
|--------------------------|-----------------|
| (1) 母子健康手帳の交付 | (5) 歯みがき教室 |
| (2) 妊娠・出産・子育てに関する健康相談・教室 | (6) 家庭訪問 |
| (3) 妊婦・乳幼児健康診査 | (7) 各種予防接種 |
| (4) 栄養教室 | (8) 基本健康診査・住民検診 |
| | (9) 各種がん検診 |

市民健康館
さら・さくら

成人保健事業
63-3800

- | | |
|-----------------|------------------------------|
| (1) 健康に関する教室 | (7) 健康診査 |
| (2) 体力づくりのための教室 | ①骨粗しょう症検診 |
| (3) 栄養教室 | ②若い人のための健康診査 |
| (4) 健康に関する相談 | ③一般歯科健康診査 |
| (5) 家庭訪問 | ④節目成人歯科健康診査 |
| (6) 健康手帳の交付 | (8) 基本健康診査、各種がん検診、住民検診等の事後指導 |

さくら工房
63-3800

陶芸教室、革細工教室、押し花教室 など

子育て支援室
63-3817

育児相談や親同士の交流の場

総合在宅介護支援センター
63-3802

高齢者の在宅介護・福祉の相談

ファミリー・サポート・センター
63-3818

会員制による育児の援助を中心とした相互援助活動



みんなで進めるいぬやま健康プラン21
(犬山市健康づくり計画)

編集・発行：犬山市民生部健康推進課

犬山市保健センター：〒484-0086 愛知県犬山市松本町1丁目121番地
電話番号 0568-61-1176/FAX番号 0568-61-1769
犬山市民健康館：〒484-0061 愛知県犬山市大字前原字橋爪山15番地2
電話番号 0568-63-3800/FAX番号 0568-65-3080
犬山市ホームページ：<http://www.city.inuyama.aichi.jp/inuyama/>