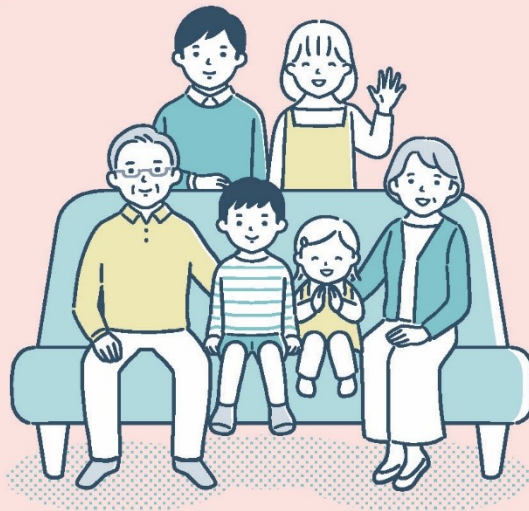


概要版

健康たかはぎ21（第3次）

（令和6年度～令和11年度）



令和6年3月
茨城県 高萩市



健康たかはぎ 21(第3次) とは

①計画の概要

本計画は、市民の健康づくり(歯科・口腔を含む)や食育推進の充実を総合的に図るため、高萩市健康増進計画、食育推進計画、歯科保健計画を一体化した計画です。

②計画の期間

計画期間については、国の計画期間における中間評価や市の各種計画と整合を図り、令和6(2024)年度から令和11(2029)年度までの6年間とします。

③計画の対象

この計画は、乳幼児期から高齢期までライフステージに応じた健康増進の取り組みを推進するため、全市民を対象とします。

基本理念と重点目標

【健康たかはぎ 21(第3次)の基本理念】

暮らしの中の意識と気づきで、楽しく健康を育む環境づくり

～みんなで少し意識してたかはぎの健康づくりに取り組もう～

ライフステージ別の重点目標

| ライフステージ | 重点目標 |
|---------|---|
| 乳幼児期 | 発達段階に応じて、親子で体を動かすこと、食を通じたコミュニケーションをとること、楽しく歯磨きする習慣を身につけることを目指します。 |
| 学童期 | 正しい生活習慣や食習慣の形成を支援するため、家庭や学校での働きかけを行うとともに、むし歯予防に対する意識を向上させ、歯磨き習慣などを身につけることを目指します。 |
| 思春期 | 自分自身で健康管理(セルフケア)ができる能力を身につけていくこと、こころの健康づくりに対する意識を身につけることを目指します。 |
| 青壮年期 | 食事のバランスに配慮するとともに、規則正しい生活習慣や歯・口腔ケアを心掛けます。また、健康診査やがん検診、歯科検診等の受診を促し、健康の自己管理能力を高めます。 |
| 中年期 | 定期的な健康診査を通じ、自身の健康状態の把握、生活習慣の改善、歯・口腔の健康維持に向け、健康意識を高めることを目指します。 |
| 高齢期 | 定期的な健康診査、歯科検査の受診を継続するとともに、自身の健康状態を確認することを習慣化し、生活の中に体力や体調にあった運動を取り入れること、歯と口腔の機能を保ち、健康寿命を延伸させることを目指します。 |

施策の体系

基本方針-1 健康に関心を持ち、ライフステージにあった健康づくりに取り組みます。

- 施策-1** 正しい生活習慣づくり
正しい生活習慣を身につけるとともに、定期的な健診で健康状態をチェックしよう。
- 施策-2** 健康診査・がん検診等の実施
生活習慣病の発症・重症化予防、がんの早期発見の重要性を理解し、定期的な健診を受けましょう。
- 施策-3** 歯科・口腔の健康づくり
むし歯や歯周病による健康への影響を理解し、歯と口腔の健康づくりに取り組みましょう。
- 施策-4** 飲酒・喫煙習慣の改善
飲酒や喫煙による自身への健康や周囲への影響を理解しましょう。
- 施策-5** 運動の習慣化に向けた啓発
日常生活における運動習慣を身につけ、心と身体の健康を増進しましょう。
- 施策-6** こころの健康づくりに向けた支援
適切な休養や睡眠の質を高め、こころの健康を保つ生活を目指しましょう。
- 施策-7** 女性の健康づくりに向けた支援
女性特有の健康課題を理解し、健診や生活習慣の改善による予防に取り組みましょう。



基本方針-2 食生活や日常生活に関心を持ち、楽しい食事と豊かな交流による健康づくりに取り組みます。

- 施策-8** 栄養・食生活の重要性に関する啓発
食べ物や栄養に関する大切さを理解し、適切な量とバランスがとれた食生活を実現しましょう。
- 施策-9** 食育の推進
地産地消や伝統的な食文化を理解するとともに、正しい食習慣を身につけましょう。
- 施策-10** 地域活動
人々との交流や関わりがある暮らしができるよう、地域活動に参加しましょう。



基本方針-3 健康を支え、健康寿命を延伸する環境を整えます。

- 施策-11** 地域医療体制の確保
予防を通じて健康を支えるとともに、市民を守る地域医療体制づくりに取り組みましょう。
- 施策-12** 感染症対策の充実
感染症に対する正しい知識を身につけ、感染予防対策に取り組みましょう。
- 施策-13** 情報技術の活用
情報技術を活用し、健康活動の見える化に取り組みましょう。
- 施策-14** 相談支援体制の充実
行政における相談体制の充実を図るとともに、行政と地域の連携体制を充実しましょう。



計画の推進と目標

1. 計画推進の考え方

計画を推進するにあたっては、市民一人ひとりが健康づくりに関心を持つとともに、行政をはじめとする機関は、健康づくりに向けた環境づくり、動機づけを推進する必要があります。

| | |
|---------|--|
| 市民の役割 | 日常生活の中で、健康づくりを学び、楽しみながら取り組むという意識を持ち、ライフステージや健康課題に対応し、生涯を通じた健康づくりを実践します。また、家庭においては、家族の健康状態を把握するとともに、健診の受診、栄養バランスや正しい食習慣づくりに配慮します。 |
| 行政の役割 | 健康づくりの必要性や施策を市民に向けて発信するとともに、市民が健康づくりに関心を持つ動機づけ、市民の健康づくりの取り組みを支える環境づくりに向けて、関係部署の連携による取り組みを推進します。 |
| 教育機関の役割 | 家庭と連携しながら、教育を通じた身体づくり、保健・医療の提供を行うとともに、学校給食による食育や食習慣の学びを実践します。 |
| 各種団体の役割 | 医師会、歯科医師会、薬剤師会等は、専門的立場から、市民の健康増進や、健康に関する相談を受ける役割を担います。また、保健推進や食生活改善を担う団体は、市民の健康づくりに向けた啓発や行政との連携による支援を行います。 |
| 企業の役割 | ワーク・ライフ・バランスの実現を意識し、労働環境の改善、健診及び事後指導の充実に努めます。 |

2. 計画の目標指標

| | | 現状値 | 目標値(令和 11 年度) |
|--|-----------------------------|-------|---------------|
| ■基本方針－1 健康に関心を持ち、 ライフステージにあった 健康づくりに取り組みます | 1年間に健康診査を受けた ことがある市民の割合 | 76.5% | 85.0% |
| | 1年間にがん検診を受けた ことがある市民の割合 | 40.9% | 55.0% |
| ■基本方針－2 食生活や日常生活に関心を 持ち、楽しい食事と豊かな 交流による健康づくりに 取り組みます | 食育に関心を持っている人 の割合 | 59.8% | 70.0% |
| | 日々の暮らしの中で生きが いを感じている人の割合 | 66.7% | 75.0% |
| ■基本方針－3 健康を支え、健康寿命を 延伸する環境を整えます | 平均寿命と 平均自立期間 の年齢差 | 男 性 | 1.5 歳 |
| | | 女 性 | 3.3 歳 |

健康たかはぎ 21(第3次)概要版

高萩市 健康福祉部 健康づくり課
〒318-8511 茨城県高萩市春日町3-10 (高萩市総合福祉センター内)
TEL: 0293-24-2121

計画の詳細はこちら



計画書にリンクします