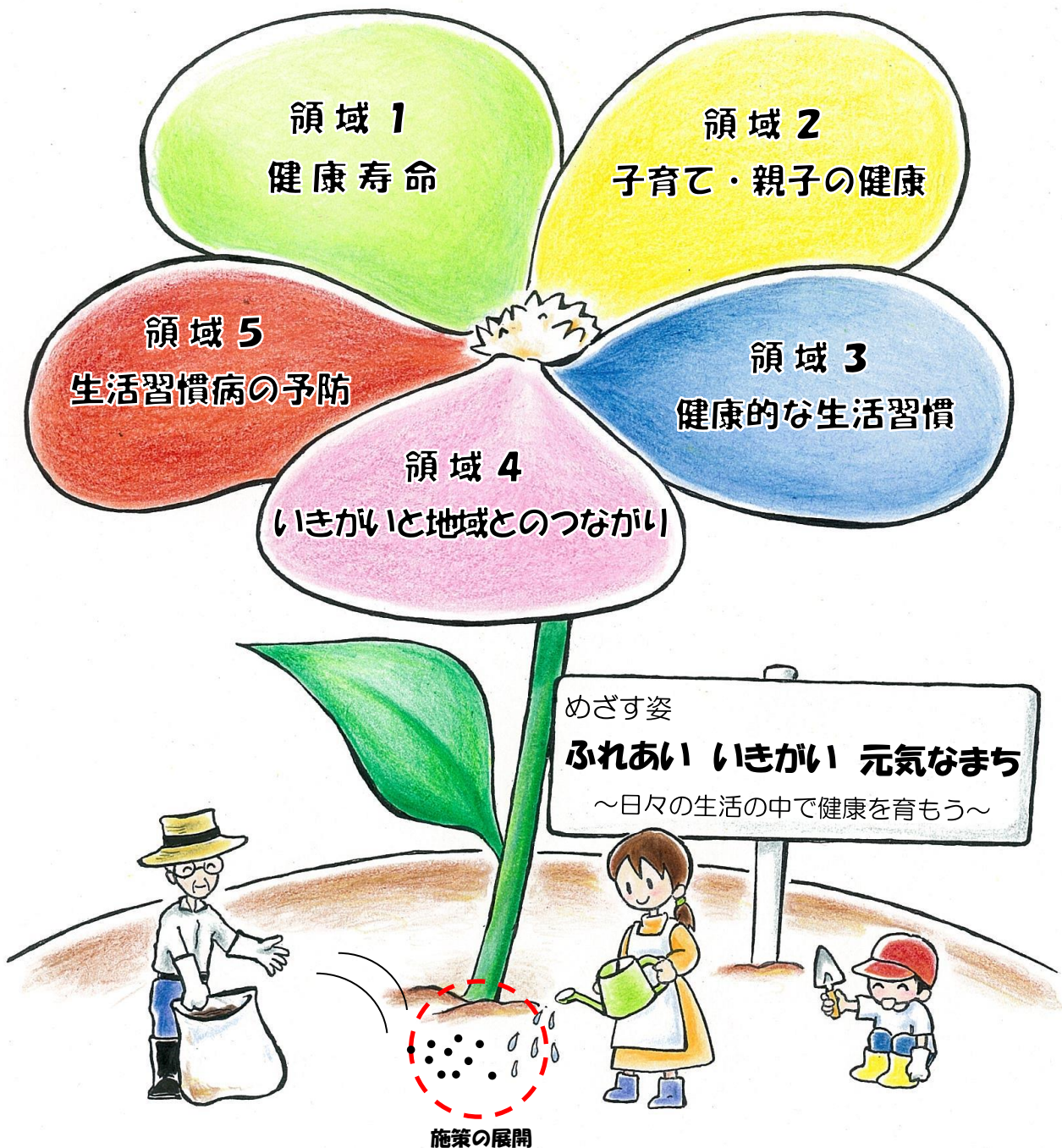


# めざせ健康あきる野21(第二次)

あきる野市では、「ふれあい いきがい 元気なまち」の実現に向け、市民、地域、行政が協働して健康なまちづくりを推進してきました。

新たに、平成30年度から10年間のめざせ健康あきる野21(第二次)を策定しました。めざす姿に向け、5つの領域で分野別の目標と取組みの方向性を示しています。



- ❁ 『ふれあい いきがい 元気なまち』という花(めざす姿)です。
- ❁ 花には、5つの花びら(領域)があります。
- ❁ 花は、『市民』『関係機関』『行政』が協働して、咲かせます。
- ❁ 肥料と水を与え(施策を展開して)、育てます(推進します)。



めざす姿

ふれあい いきがい 元気なまち

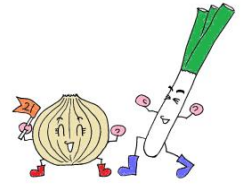
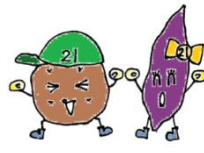
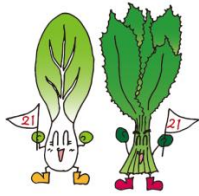
～日々の生活の中で健康を育もう～

## 領域1 健康寿命

分野	分野別目標	目標の方向性
健康寿命の延伸	積極的に健康づくりに取り組む	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 65歳健康寿命を延伸する</li> <li>◆ 自分は健康だと思う人を増やす</li> <li>◆ かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持つ人を増やす</li> </ul>

## 領域2 子育て・親子の健康

分野	分野別目標	目標の方向性
妊娠期からの切れ目ない子育て	安心して妊娠・出産・育児ができる	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 妊娠・出産に満足している人を増やす</li> <li>◆ 積極的に育児をしている父親を増やす</li> <li>◆ 妊娠中に飲酒する妊婦を減らす</li> <li>◆ 妊娠中に喫煙する妊婦を減らす</li> <li>◆ 子どもの社会性の発達過程を知っている親を増やす</li> <li>◆ 乳幼児健康診査を受診する親子を増やす</li> <li>◆ 小児救急電話相談（#8000）を知っている親を増やす</li> <li>◆ 子どものかかりつけ医師・かかりつけ歯科医を持つ親を増やす</li> </ul>
親子の健康づくり	心身ともに健康な親子が育つ	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 朝食を欠食する子どもを減らす</li> <li>◆ 子どもの歯の仕上げ磨きする親を増やす</li> <li>◆ むし歯のない3歳児を増やす</li> <li>◆ 痩身傾向児を減らす</li> <li>◆ 肥満傾向児を減らす</li> <li>◆ 喫煙する親を減らす</li> <li>◆ 乳幼児健康診査を受診する親子を増やす</li> </ul>
	地域で安心して子育てができる	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ あきる野市で子育てしたいと思う親を増やす</li> <li>◆ ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある母親を増やす</li> <li>◆ 育てにくさを感じたときに対処できる親を増やす</li> <li>◆ マタニティマークを妊娠中に使用したことがある母親を増やす</li> <li>◆ 乳幼児揺さぶられっこ症候群を知っている親を増やす</li> <li>◆ 乳幼児のいる家庭で風呂場のドアを乳幼児が自分で開けることができないよう工夫した家庭を増やす</li> </ul>



## 領域3 健康的な生活習慣

分野	分野別目標	目標の方向性
栄養・食生活	食を通して心と身体を育む	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 食育を知る、学ぶ、体験する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 食育の意味を理解している人を増やす</li> <li>◆ 子どもに食材や食事を作ってくれる人に感謝の心を持つことを教えている保護者を増やす</li> <li>◆ 食育に関する活動が身近にあると感じている人を増やす</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 健康を考えたバランスのよい食生活を実践する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 朝食を欠食する人を減らす</li> <li>◆ 野菜を食べる量が少ない人を減らす</li> <li>◆ 主食、主菜、副菜を組み合わせる食べる人を増やす</li> <li>◆ 栄養成分表示を参考にしている人を増やす</li> <li>◆ 食塩摂取について気をつける人を増やす</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ みんなと一緒に食を楽しむ</li> <li>◆ 地域でとれた食材を利用する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 家族や友人などと食事をする人を増やす</li> <li>◆ あきる野市内でとれた食材を積極的に利用している人を増やす</li> </ul>
身体活動・運動	コツコツからだを動かし、運動を続ける	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 運動を定期的に行っている人を増やす</li> <li>◆ 日常生活で、歩く等の運動をする人を増やす</li> <li>◆ 気軽にできる運動をする機会がある人を増やす</li> </ul>
休養・こころの健康	休養をとり、こころの健康を維持する	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 睡眠時間が少ない人を減らす</li> <li>◆ 睡眠で十分に休養をとれている人を増やす</li> <li>◆ 自分に合ったストレス対処法を持つ人を増やす</li> <li>◆ うつ傾向や不安の強い人を減らす</li> </ul>
飲酒	お酒と上手につき合う	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ お酒を多量に飲む人を減らす</li> <li>◆ 生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知っている人を増やす</li> </ul>
喫煙	たばこによる健康被害を減らす	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 喫煙する人を減らす</li> <li>◆ 受動喫煙による健康への影響を知っている人を増やす</li> <li>◆ COPDを知っている人を増やす</li> </ul>
歯・口腔の健康	口の機能を維持する	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 正しい口腔ケアを行う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 歯を1本ずつ丁寧に磨く人を増やす</li> <li>◆ 清掃器具を使用した口腔ケアを実施している人を増やす</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 定期的に歯科医療機関で口腔の状態を確認する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 過去1年以内に歯科医療機関を受診した人を増やす</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ う蝕（むし歯）と歯周病を予防する</li> <li>◆ 食べたいものを何でも食べることができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ う蝕（むし歯）のない子どもを増やす</li> <li>◆ 何でもかんで食べることができる60歳代の人を増やす</li> </ul>



## 領域4 いきがいと地域とのつながり

分野	分野別目標	目標の方向性
いきがいと地域とのつながり	地域とのつながりを深め、いきがいを持つ	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 日頃から近所付き合いがある人を増やす</li> <li>◆ 困った時の助け合いに関する意識を高める</li> <li>◆ 地域行事へ参加する人を増やす</li> <li>◆ 市の健康づくり事業の実施・参加状況を増やす</li> <li>◆ 地域で活動している団体の数及び年間活動数を増やす</li> <li>◆ 地域活動（健康づくり活動、高齢者クラブなど）で活動する人を増やす</li> </ul>

## 領域5 生活習慣病の予防

分野	分野別目標	目標の方向性
がん	がんから身を守る	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ がんによる死亡を減らす</li> <li>◆ 定期的ながん検診を受け、身体の状態を確認する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ がんにより亡くなる人を減らす</li> <li>◆ がん検診を受診する人を増やす</li> <li>◆ 要精密検査の判定となった人のうち、精密検査を受診する人を増やす</li> </ul>
その他の生活習慣病など	生活習慣病を防ぐ	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 定期的に健康診断を受ける</li> <li>◆ 健康的な生活習慣を送る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 健康診断を受診する人を増やす</li> <li>◆ メタボリックシンドロームの該当者及び予備軍の数を減らす</li> <li>◆ 血圧の有所見者を減らす</li> <li>◆ 糖尿病の有所見者を減らす</li> <li>◆ 各種健康づくり事業に参加する人を増やす</li> <li>◆ 特定保健指導に参加する人を増やす</li> <li>◆ 脳血管疾患により亡くなる人を減らす</li> </ul>

### ■ 推進体制

市民一人ひとりの取組みとともに、家族、地域住民、健康づくりにかかわる各種関係団体と行政が協働し、地域ぐるみで目標に向け取り組みます。



編集・発行 あきる野市健康福祉部健康課  
 〒197-0814 東京都あきる野市二宮350  
 TEL: 042-558-1111  
 FAX: 042-558-3207