

# みんなで目標を目指しましょう!

(%)

	目標	対象	25年度 (現状値)	30年度 (目標値)
健康意識	健康だと感じている人の割合の増加	全体	76.4	85.0
	BMIが25以上の人の割合の減少	全体 男性	18.6 24.7	15.0 22.0
	健康診査の受診率の向上	全体 特定健診	71.6 34.0	80.0 60.0
	胃がん検診の受診率の向上	40歳以上	34.4	50.0
食生活	自分にあった食事内容、量を知っている人の割合の増加	全体	17.1	20.0
	1日のうち、主食・主菜・副菜のそろった食事を1回以上とっている人の割合の増加	全体	80.8	90.0
	朝食を食べない人の割合の減少	全体	19.0	14.0
	朝食を食べない児童・生徒の割合の減少	小学生 中学生	7.8 13.0	5.0 9.0
	「食育」という言葉も内容も知っている人の割合の増加	全体	43.0	50.0
運動	通勤・通学・買い物等も含め、1日合計30分以上週に2回以上身体を動かしている人の割合の増加	全体	67.6	75.0
	歩くことを心がけている人の割合の増加	全体	66.1	75.0
	ロコモティブシンドローム*という言葉も内容も知っている人の割合の増加 <small>*骨、関節、筋肉などの運動器の動きが衰えることで暮らしの中の自立度が低下する状態</small>	全体	9.2	16.0
こころの健康	自分のこころの状態が健康だと感じている人の割合の増加	全体	76.8	80.0
	睡眠による休養がとれていると感じている人の割合の増加	全体	72.3	80.0
	こころの相談機関を知っている人の割合の増加	全体	31.6	45.0
歯の健康	むし歯のない子どもの割合の増加	3歳児	82.0	85.0
	自分の歯を20本以上持っている人の割合の増加	50歳代	68.8	73.0
	よく噛んで食事をしている人の割合の増加	全体	48.5	73.5
	過去1年間に歯科健診を受診した人の割合の増加	全体	27.7	40.3
アルコール	ほぼ毎日飲酒する人の割合の減少	全体 男性	25.7 41.3	22.0 36.0
	生活習慣病のリスクを高める量*を飲酒している人の割合の減少 <small>*1日当たり純アルコール摂取量が男性40g以上(日本酒2合以上)、女性20g以上(日本酒1合以上)</small>	全体	28.6	24.0
たばこ	喫煙者の割合の減少	全体	17.9	15.0
	受動喫煙が毎日ある人の割合の減少	全体	19.6	7.0
	COPD*という言葉も内容も知っている人の割合の増加 <small>*たばこの煙などの有害物質を長期に吸いこむことで生じる肺の病気</small>	全体	14.0	50.0

# 笑顔と健康! 元気なまち とだ

## 第2次戸田市健康増進計画

概要版

### 健康づくりの主役はあなたです!

健康はすべての人の願いです。この計画は、だれもが元気で豊かな人生を送れるように、みんなで取り組むものです。戸田市は、町会や自治会、市民団体、企業等と協力しながら、市民のみなさんの健康づくりを積極的に応援していきます。みんなで一緒に健康づくりに取り組みましょう。

# みんな健康づくりに取り組みましょう。

※下記の内容は、各年代において、特に取り組んでいただきたい内容を示したものです。



みんなの目標		乳幼児期 (0～5歳)	学童・思春期 (6～18歳)	青年・成人期 (19～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)
健康意識	健康意識を高め、 自らの健康保持 に努めよう！	● 早寝、早起きなど基本的な生活リズムを身につけましょう。	● 健康に関心を持ちましょう。	● 健康状態を知りましょう。	● 健康診断やがん検診を受診するなど、自分の健康状態を知りましょう。	● 健康づくりに関する情報を上手に利用しましょう。
		● 自分の身体に興味を持ちましょう。	● 規則正しい生活習慣を身につけましょう。	● 自分の健康状態を知りましょう。	● 健康づくりに関する情報に気を配りましょう。	● かかりつけ医を持ちましょう。
食生活	『食』の大切さを知り、 おいしく食べよう！	● 食べることを楽しみ、望ましい食習慣を身につけましょう。	● 自分にあった食事の量を知りましょう。	● 主食・主菜・副菜をそろえ、バランスのとれた食事と減塩を心がけましょう。	● 減塩を心がけましょう。	● 自分にあった食事の量や内容で食事を食べましょう。
		● 食べることを楽しみ、望ましい食習慣を身につけましょう。	● 間食のとり方に気をつけましょう。	● 自分にあった食事の量を知り、適正体重を維持しましょう。	● 「食育」の言葉の意味を学びましょう。	● 朝食は必ずとりましょう。
運動	日常生活の中で、 意識して身体を 動かそう！	● 家の中でも、家の外でも、身体を動かす遊びをしましょう。	● 道満グリーンパークや近所の公園・広場などで、積極的に外遊びをしましょう。	● 日常生活の中で、身体を動かす習慣を身につけましょう。	● 日々の体調に合わせて、身体を動かしましょう。	● 旅行、買い物、友人とのおしゃべりなど、外出する生活を楽しみましょう。
		● 家の外でも、身体を動かす遊びをしましょう。	● 学校の運動部や地域のスポーツクラブの活動に、積極的に参加しましょう。	● 通勤、通学、買い物などは、徒歩や自転車の利用を心がけましょう。	● 生涯継続できる運動・スポーツを見つけ、楽しみましょう。	● 旅行、買い物、友人とのおしゃべりなど、外出する生活を楽しみましょう。
こ休 こ養 ろの 健康	ストレスを上手に 解消して、いきいき 暮らそう！	● 早寝・早起きなど規則正しい生活リズムを身につけましょう。	● 自分に合ったストレス解消方法を身につけ、実践しましょう。	● 睡眠による十分な休養をとりましょう。	● 身近な人が悩んでいる時は、話を聴きましょう。	● 生活の中に自分の楽しみや生きがいを持ち続けましょう。
		● 親子でよく遊びましょう。	● 夜更かしを避けましょう。	● 悩みごとや不安はひとりで抱えず、家族や先生、友達などに相談しましょう。	● 身近に相談できる人をつくりましょう。	● 人との交流しましょう。
歯 の 健康	生涯を通じて、自 分の歯を大切に しよう！	● 歯みがきの習慣をつけましょう。	● 歯みがきの習慣をつけましょう。	● 定期的に歯科健診を受けましょう。	● よく噛んで食べましょう。	● ていねいに歯みがきをしましょう。
		● 仕上げみがきをしてもらいましょう。	● むし歯や歯周病について学びましょう。	● 定期的に歯科健診を受けましょう。	● よく噛んで食べましょう。	● ていねいに歯みがきをしましょう。

		20歳未満	20歳以上
アルコール	飲酒する人は、適 度な飲酒を心が けよう！	● 飲酒に関する正しい知識を身につけましょう。	● 飲酒する際は、適量を心がけましょう。
		● お酒を飲みません。	● 週1日以上は、休肝日(飲酒しない日)を設けましょう。
			● 他人に過度な飲酒を勧めないようにしましょう。
たばこ	たばこの害を知 り、禁煙を心が けよう！	● 喫煙に関する正しい知識を身につけましょう。	● 喫煙する人は周囲への配慮やマナーを忘れないようにしましょう。
		● たばこを吸いません。	● 禁煙したい人は、禁煙外来を活用するなど、積極的に取り組みましょう。
		● たばこの煙が多い場所に行かないようにしましょう。	