第2次柏市健康増進計画の全体像 【市の課題】 1. 青壮年期（20～64歳）の生活習慣が悪化している 2. 小さな子どもを育てている女性は、自身の健康に関心を向ける余裕がない 3. 健康意識・行動や生活習慣には地域差が生じている

資料3

4つの基本方針	1. 若い世代からの健康づくり 2. 多様化する価値観や地域特性を踏まえた健康づくり 3. 楽しく、無理なく継続できる健康づくり 4. 「オール柏」体制で取り組み、健康づくりの機運醸成					
<p>全体に共通した取組方針</p>	<p>ODX推進による誰もがアクセスできる健康づくり （健康・医療情報データの利活用による効果検証と発信，マイナポータル連携） ○情報発信（科学的根拠に基づく健康情報の提供，情報アクセシビリティへの配慮）</p> <p>○学術的知見の活用（ソーシャルマーケティング・ナッジ等の活用，大学・研究機関との連携） ○地域・職域連携の推進（青壮年期への取組拡大） ○健康を切り口にした，コミュニティづくり・地域人材の掘り起こし・地域デザイン</p>					
<p>7つの重点分野</p>	<p>市民の取組</p>					
<p>ライフステージ</p>	<p>乳幼児期・学童期・思春期（0～19歳）</p>	<p>青壮年期（20～64歳）</p>	<p>高齢期（65歳以上）</p>	<p>市・関係機関の取組の方針</p>		
<p>1. 栄養・食生活</p> <p>バランスよく食べて，健康につながる食生活を送る</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●朝食を必ずとることで生活リズムを作り，栄養バランスのとれた食事を摂りましょう ●給食を通じて，バランスの良い食事内容を知り，食育を通じて食生活に関心をもちましょう ●食品を選択する力を育みましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●主食・主菜・副菜を意識した食生活に努めましょう ●減塩の工夫を知り，減塩を意識した食生活を送りましょう ●自分の適正体重を知り，定期的に体重を測りましょう ●自分に合った食事量・食品の選択をできるようになりましょう ●孤食を減らし，共食の機会に参加しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●フレイル予防の食生活を知り，バランスの良い食事の選択をしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●保育園・幼稚園・学校等での給食を通して健康教育や食育を推進することにより，子どもの時から食べることへの興味・関心を広げ，子どもを起点として，その保護者への食生活への関心，実践につなげ，家族単位での健康意識の醸成を図ります ●家庭での食事だけでなく，中食，外食の切り口でも健康への意識が高められるように，民間企業や配食サービス事業者，医療関係団体，栄養職能団体との連携を推進し，多様な仕掛けを検討します ●市内の飲食店や給食施設の「栄養成分表示」や「健康に配慮したメニュー」の取組を推進します ●食事管理アプリやデバイス等のICTの利活用により，データの分析，食生活の効果発信について，産学官連携で取組みます 		
<p>2. 身体活動・運動</p> <p>生活の中でこまめに体を動かして，自分に合った運動に取り組む</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●外遊び，体育の授業や部活動を通じて，身体を動かしましょう ●運動やスポーツの機会に触れて，体力をつけましょう ●余暇時間のスクリーンタイム（テレビ，パソコン，スマートフォン，タブレット，ゲーム機等の使用時間）を減らすようにしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●1日60分（8,000歩の歩行）以上，身体を動かしましょう ●週2～3日，自身の体力に合った無理のない筋力トレーニングを行いましょう ●すき間時間を活用して，上手に身体を動かしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●1日40分（6,000歩の歩行）以上，身体を動かしましょう ●地域の介護予防事業に参加しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●身体活動の健康への有用性や効果について，産学官連携を生かした情報発信，身体活動量を増やす方法を提案します ●保健・医療・福祉関係団体，民間企業，医療保険者，NPO団体等の多様な主体と連携し，ライフスタイルや年齢・体調に合った身体活動や運動を選択できる環境を整えます。 ●誰もが気軽に運動やスポーツ，身体活動に取り組める場づくりを工夫します ●「歩きたくなるまち」，「出かけたくなるまち」につながるような環境整備やきっかけづくりを行います 		
<p>3. 睡眠・休養・こころの健康</p> <p>質の良い睡眠を心がけ，ストレスと上手につき合う</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●小学生は9～12時間，中高生は8～12時間を参考に睡眠時間を確保しましょう。早寝早起きを実践しましょう。1日のスクリーンタイムの時間や量を決めましょう ●家族や友人との会話を楽しみましょう ●悩みを一人で抱え込まず，相談できる大人や機関に自らもSOSを出しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●6時間以上を目安に必要な睡眠時間を確保しましょう ●デバイスを活用して自身の睡眠状態を確認しましょう ●睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は，早めに相談しましょう ●ワークライフバランスを意識した日常生活を送りましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●床上時間が8時間以上にならないことを目安に，必要な睡眠時間を確保しましょう ●日中は活動的に過ごし，夜間の良眠を妨げる長い昼寝を避けましょう ●地域活動に参加するなど，人との交流を図りましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●ライフイベントや人生の節目の際に，気軽に相談できる多様な窓口の設置・周知を行い，相談のきっかけやハードルを下げる工夫をします ●ストレスチェックの活用等セルフケアの方法について周知し，相談すること，SOSを出すことへの心理的なハードルを下げる環境づくりを行います。 ●地域活動やボランティア活動など社会参加の機会創出を促します。各地域ごと，分野ごとの人のつながりづくりを進めます ●睡眠管理アプリ等のICTの活用により，産学官連携を生かして睡眠が健康に及ぼす影響等を見える化し，情報発信を行います 		
<p>4. 喫煙・飲酒</p> <p>たばこの害を知る。過度な飲酒をしない</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●保護者は，たばこやお酒を触らせない環境をつくりましょう ●たばこやお酒の害について学びましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●禁煙をしましょう ●過度な飲酒はやめましょう ●定期的に休肝日を作りましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●受動喫煙をしない・させないようにしましょう ●たばこやお酒の害を知り，強要することはやめましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●受動喫煙のないまちづくりを実現するため，市民啓発だけでなく，産学官連携による効果のある取り組み，環境づくりを行います ●保健医療福祉関係団体との連携により，禁煙支援対策を強化し，また飲酒による健康被害の周知を強化します ●職域と連携して，禁煙・分煙環境の実現を目指します 		
<p>5. 歯・口腔の健康</p> <p>生涯を通じて自分の歯で「(か)噛む」「(し)しゃべる」「(わ)笑う」ことができ，生活の質が向上する</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●生活習慣病の予防につながるため，楽しく「食」について学び，よく噛んで食べることを心がけましょう ●むし歯や歯周病は早期受診，早期治療をしましょう ●定期的に健診を受けましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●生活習慣病の予防につながるため，よく噛んで食べることを心がけましょう ●歯の喪失の原因となるため，むし歯や歯周病は早期受診，早期治療をしましょう ●定期的に健診を受けましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●かかりつけ歯科医を作りましょう ●歯ブラシと清掃補助用具（歯間ブラシ，デンタルフロスなど），フッ化物を活用して，セルフケアを実践しましょう ●地域の様々な活動に参加したり，人と交流する機会を多くつくるために，「話す」「食べる」機能である口腔の健康づくりに取り組みましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●かかりつけ歯科医を作ることや定期的を受診することの重要性について，普及啓発を行います ●生涯にわたり，むし歯・歯周病などの病気の予防や口腔機能向上に必要な環境整備を行います ●医療関係団体と連携して，全身の病気と歯科・口腔の健康の相関関係を周知し，産学官連携によりその効果を発信します ●多職種連携，産学官連携を生かしたオーラルフレイルの予防に関する理解の促進と，データに基づく効果を示します 		
<p>6. 発症予防・健診・重症化予防</p> <p>（糖尿病・循環器・がん）日頃からのセルフチェックと年1回の健診で自分の体の状態を知る</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●幼児健診や学校健診を受診し，保護者は結果を確認して生活習慣を見直しましょう ●規則正しい生活を身につけましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●生活習慣病の予防につながる食事・運動・睡眠を心がけましょう ●日頃から体重や血圧を測りましょう ●定期的に健診（検診）を受けましょう ●適正体重・血圧・血糖値など，自分の検査結果を理解し，生活習慣の見直しに生かしましょう ●健診結果に応じて，精密検査・再検査・指導を受けましょう。心配なことがあれば，自ら専門家への相談・必要な受診をしましょう ●（経営者は）従業員の健康づくりに気を配りましょう ●周囲の人の取組を応援し，みんなで健康づくりを進めましょう ●かかりつけ医，かかりつけ薬剤師，かかりつけ歯科医を持ちましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●民間との連携を進め，健康以外のイベント等とも連携し，生活習慣を振り返る機会，健康意識を高められる場づくりを行います ●市内の医療機関や学術機関と連携して，がん検診受診率向上を図ります ●市内事業者の健康経営の推進，健康づくりに取り組む事業者を増やすため，商工関係団体，健康保険組合，産業保健センターとの連携を強化します ●健康管理アプリやデバイス等のICTを利活用することで，楽しく健康づくりに取り組める仕掛けを検討し，取組の成果を発信します 	<ul style="list-style-type: none"> ●民間との連携を進め，健康以外のイベント等とも連携し，生活習慣を振り返る機会，健康意識を高められる場づくりを行います ●市内の医療機関や学術機関と連携して，がん検診受診率向上を図ります ●市内事業者の健康経営の推進，健康づくりに取り組む事業者を増やすため，商工関係団体，健康保険組合，産業保健センターとの連携を強化します ●健康管理アプリやデバイス等のICTを利活用することで，楽しく健康づくりに取り組める仕掛けを検討し，取組の成果を発信します 		
<p>ライフコース</p>	<p>胎児期（妊娠中・授乳中）</p>	<p>乳幼児期・学童期・思春期（0～19歳）</p>	<p>青年期（20～39歳）</p>	<p>壮年期（40～64歳）</p>	<p>高齢期（65歳以上）</p>	<p>市・関係機関の取組の方針</p>
<p>7. 女性の健康</p> <p>女性が生涯を通じて自分自身の健康を大切にできる社会を目指す</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●妊娠・出産に伴う心身の変化について理解し，ためらわずに保健医療職に相談しましょう。家族や地域，専門職の支援も積極的に受けましょう ●妊産婦は飲酒・喫煙を控えましょう ●受動喫煙をしない・させないようにしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●やせすぎ，貧血による健康リスクを知り，健康づくりに取り組みましょう ●女性の体の仕組みとライフプランニングについて理解しましょう ●月経に伴う困難症，随伴症状への対処法を学びましょう ●望まない妊娠を防ぐ正しい理解と対処方法を学びましょう ●子宮頸がんの予防，性感染症の予防について正しく理解しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●子宮頸がん（20歳～）・乳がん（30歳～）・骨粗しょう症（40歳～）検診を受診しましょう ●妊娠出産に伴う心身の変化，年齢の経過とともに変化する女性ホルモンの働き・影響があることを知り，セルフケアを実践しましょう ●心身の不調時にはためらわずに，自ら相談・受診をしましょう ●健康な骨づくり，骨粗しょう症の予防のポイントを学び，生活習慣に取り入れ，実践しましょう ●パートナーの健診の受診や健康づくりを応援しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●女性特有の心身の変化について理解を深め，自ら対処できる方法，セルフケアの方法を身につけましょう ●かかりつけ医を作りましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●医療関係団体，助産師会，多職種連携を活用して，女性への働きかけを強化します ●生涯を通じて女性が気軽に受診・相談できる窓口の周知・体制づくりを行います ●将来の妊娠を考えた健康な身体とこころを整えることへの知識と理解を促進します ●未就学児を育てている女性が健診を受けやすい環境整備，被扶養者の女性が健診にアクセスできるような情報発信を行います ●「子ども」×「母親」をターゲットとするイベント等と連携することにより，子育て中の母親が自身の健康に関心を持てる機会を増やします ●学校と連携した取り組みや，職域と連携した取り組みを強化します 	