

長久手市健康づくり計画 (第2次)



長久手市健康づくり計画
イメージキャラクター
『ながくて元気マン』

平成 26 年 3 月
長久手市
NAGAKUTE CITY

計画期間

平成 26 年度から平成 35 年度までの 10 年間

市民のみんなが健康で長生きできるまちに…

健康づくりの輪を広げ、市民みんなが健康で長生きできること、つまり**健康寿命**を延ばしていくまちづくりを進めます。

健康寿命を延ばすために
6つの領域を中心に
健康づくりを進めます！



健康寿命の延伸



1

生活習慣病の予防と
重症化予防の推進

1. 食事
2. 運動
3. 歯の健康
4. たばこ・
アルコール
5. こころ
6. 健康管理

2

地域で支える
健康づくりの推進

3

生涯を通じた
健康づくりの推進

食 事

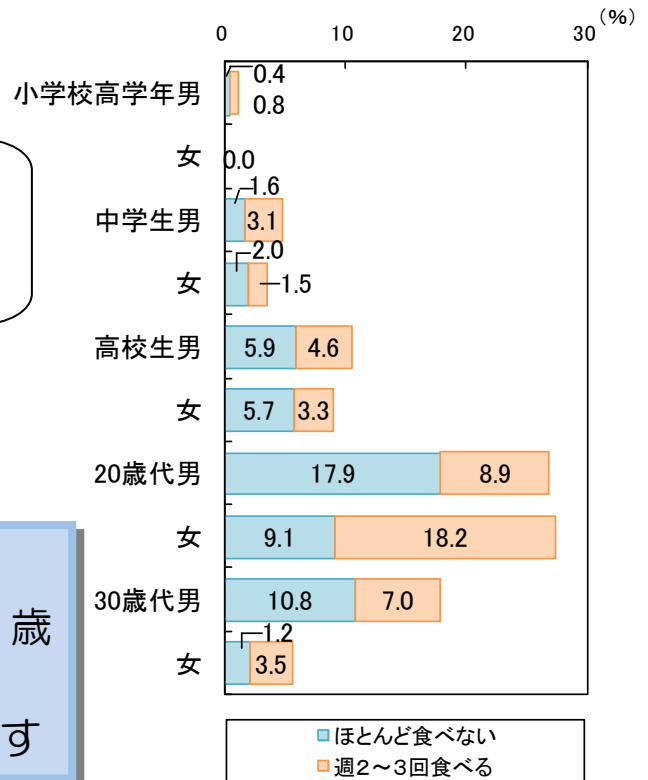


朝ごはんは
元気の源！
毎日食べよう！

今後の取組

- 毎日朝食をとる 20 歳代、30 歳代を増やす
- 小中学生の朝食の欠食をなくす

朝食の欠食率



運 動

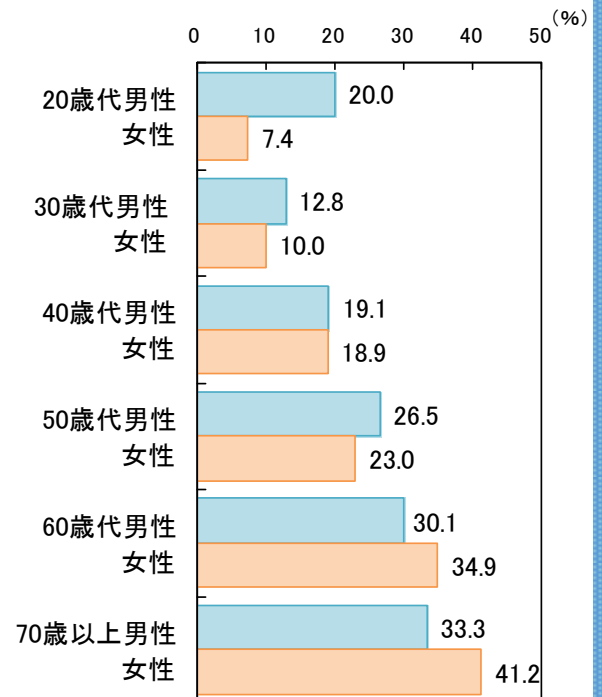


運動をして、健康
な身体を作ろう！

今後の取組

- 運動習慣を持つ 20 歳代、30 歳代を増やす
- ロコモティブシンドロームの認知度の向上を図り、歩く人を増やす

運動習慣者の状況



※ロコモティブシンドロームとは、骨・関節・筋肉などの機能が低下して、要介護や寝たきりになる危険が高い状態のことです。運動器症候群ともいいます。

歯の健康



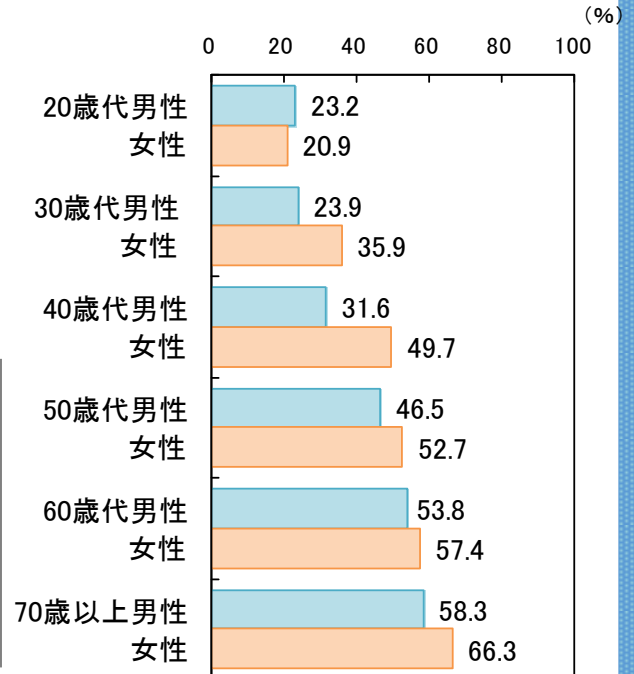
かかりつけの
歯医者さんを
持つことは大
切なんだって。

今後の取組

- 8020、8520を達成する人を増やす
- かかりつけ歯科医を持つ人を増やす

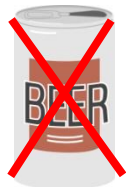
※8020（ハチマルニイマル）とは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができるといわれています。8520（ハチゴニイマル）は、85歳で20本以上の自分の歯を保つことをめざしています。

■ かかりつけ歯科医の有無



たばこ・アルコール

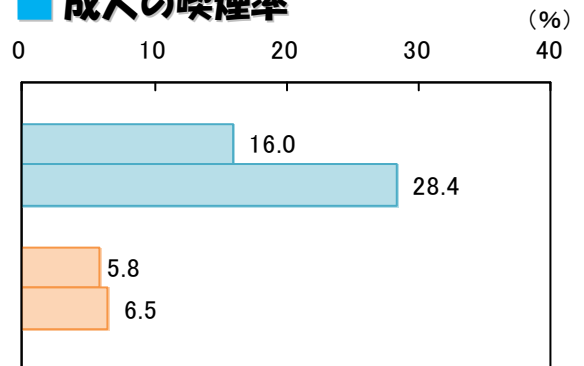
妊娠中の
喫煙・飲酒は
よくないよ。



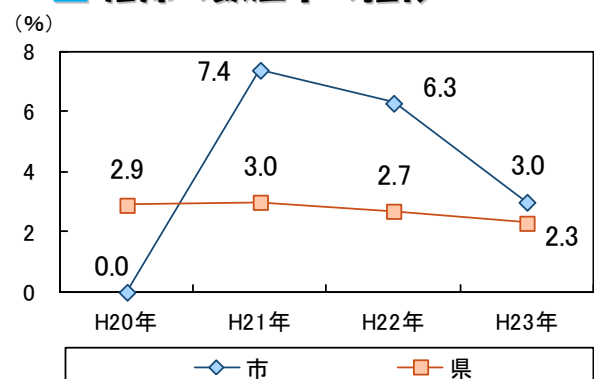
今後の取組

- 妊娠中に飲酒・喫煙する人をなくす
- 未成年がたばこを吸わない

■ 成人の喫煙率



■ 妊婦の飲酒率の推移



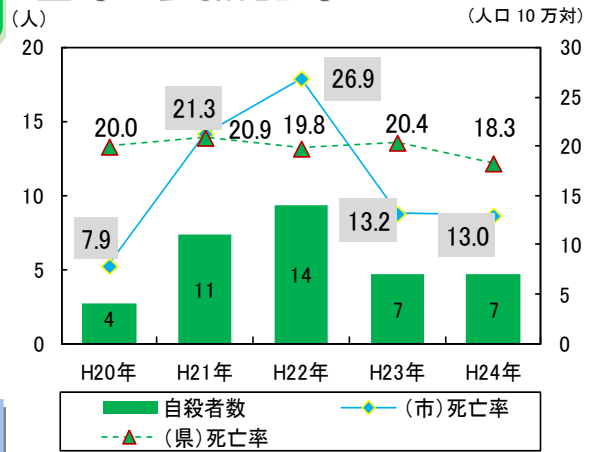
こころ

よい生活習慣を持つ人のほうが、こころの健康度が高いと言われています。



- 今後の取組**
- こころの病気についての知識を持つ人を増やし、早めに相談する人を増やす
 - 健康づくりを推進する人を養成する

市の自殺死亡率



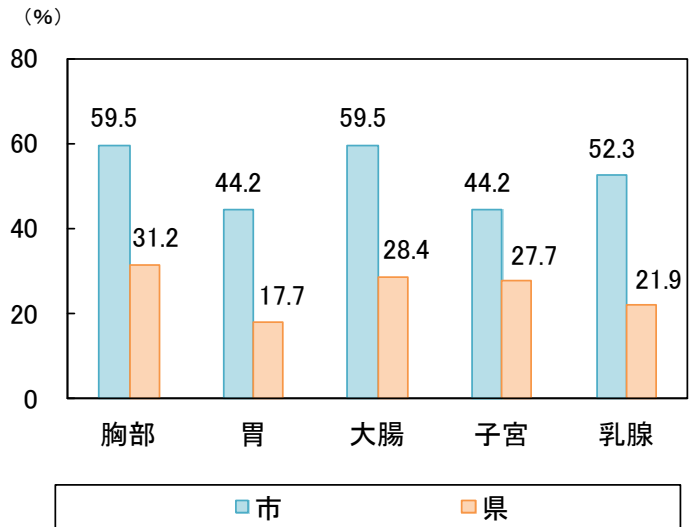
健康管理

健康管理のために検診は大切です。



- 今後の取組**
- 自ら健康を管理する人を増やす

がん検診受診率 (H24度)



健康寿命を延ばすために・・・

みんなで健康づくりを進めましょう！

健康づくりは、市民一人ひとりが取り組むことが大切ですが、まち全体で健康づくりを支えることも同じように大切です。

まちづくり、まずは笑顔でこんにちは

長久手市はあいさつ運動に取り組んでいます



長久手市健康づくり計画（第2次）概要版

長久手市福祉部健康推進課（長久手市保健センター）

TEL：0561-63-3300/FAX：0561-63-1900