

# 越前市健康21計画（第3次）【概要版】

## 小さな習慣から 健康へ 前進



「越前山歌」は平成29年の武生中央公園の完成にあわせ、本市出身の絵本作家 かこさとし氏から寄贈されたものです。この越前山歌の趣旨が健康21計画（第3次）の基本方針に通じ合うことから計画書に使用させていただきました。



### たばこ対策宣言

たばこの煙が、健康に悪影響を及ぼすことが明らかになっています。とりわけ子どもについては、自らの意志で受動喫煙を避けることは困難です。このことについて市民が関心を高め、理解を深め、社会全体の共通認識を広めていくことが必要です。そこで、たばこを吸っている人も吸わない人も、みんなが健康で安心して快適に生活することができるまちをめざすことが大切であることから、次のとおり宣言します。

**(1) たばこを吸わない人を育てます。**

学校での授業等を通じて、たばこの健康影響を学習することで将来もたばこを吸わない人を育てます。

**(2) 禁煙を支援します。**

禁煙の意向がある人が、禁煙外来の受診や禁煙相談を受けるなど、無理をすることなく禁煙できるための継続的なサポートを推進していきます。

**(3) 受動喫煙による健康被害をなくします。**

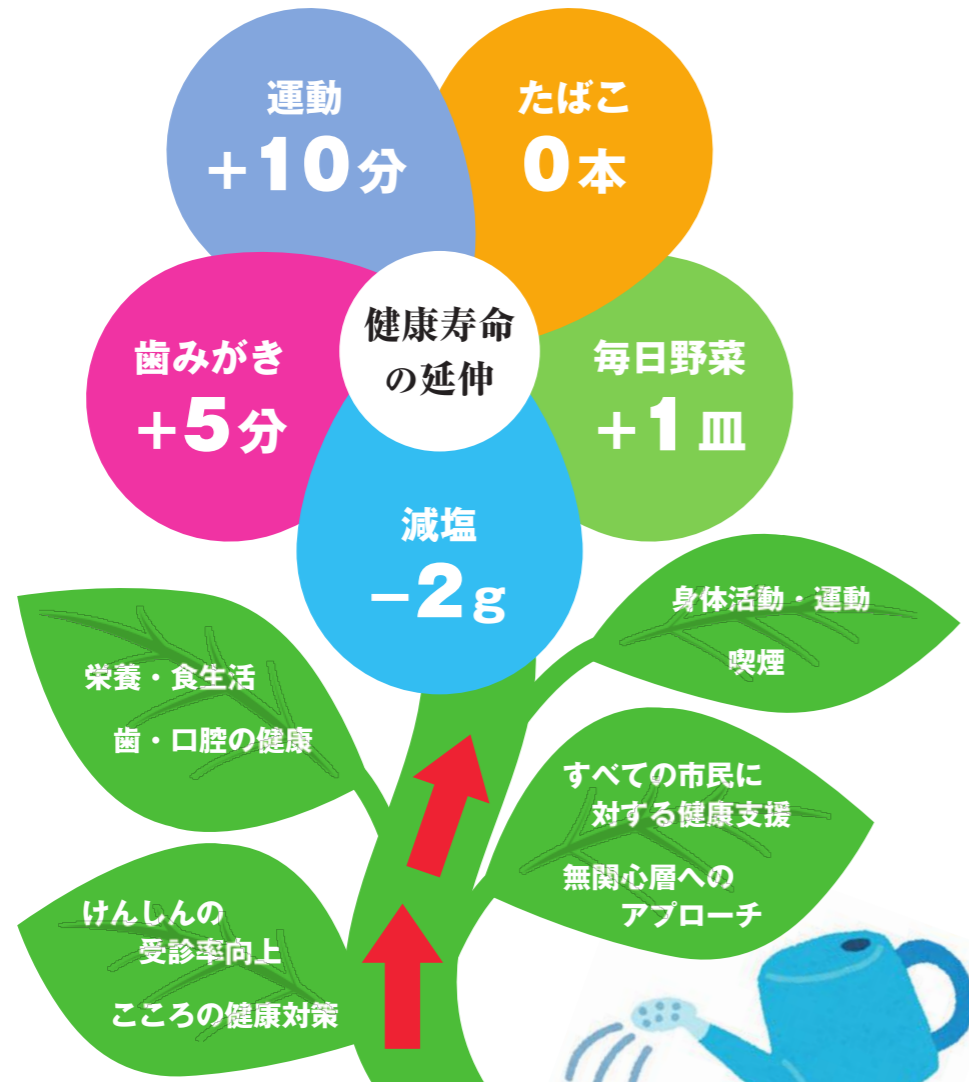
吸わない人は吸う人から、吸う人は吸わない人へ、受動喫煙による健康被害を受けないよう・与えないよう、公共施設での受動喫煙防止を推進していきます。

**(4) 喫煙マナーを啓発します。**

おもてなしの心を大切に、伝統のある町並みや市民が憩う場の美化に努め、吸い殻のポイ捨て防止など禁煙マナーの向上をめざします。

<p><b>+10</b></p> <p>ながら体操、ちよっとウオーキング</p> <p>毎日 運動プラス10分</p>	<p><b>5つの行動指針</b></p>	<p><b>0</b></p> <p>あなたの禁煙、応援します</p> <p>良いこといっぱい たばこ0本</p>
<p><b>+5</b></p> <p>力をいれず、1本ずつ丁寧に歯みがき</p> <p>歯みがき(寝る前) プラス5分</p>	<p><b>Salt -2</b></p> <p>めん類の汁は残そう</p> <p>おいしく減塩 1日マイナス2g</p>	<p><b>+1</b></p> <p>食事はベジファースト、次にメイン料理</p> <p>毎日 プラス1皿の野菜</p>

# 越前市健康21計画（第3次）の取り組み



大切な人と人が交流し 行動が変わる関係を推進

保健医療機関・マスメディア  
企業・職場・関連団体  
地域・学校・保険者

### ●越前市健康21推進会議●

- ・ 広報戦略の強化
- ・ ICTの活用
- ・ 社会環境の整備（健康応援団等）

## 主な取り組み

### 1 栄養・食生活

- ・ 行動指針の普及『毎日プラス1皿の野菜』『おいしく減塩1日マイナス2g』
- ・ 早寝、早起き、朝ごはんの推進
- ・ バランスのよい食事、共食の推進
- ・ 働き盛り世代から実践できる生活習慣病予防対策の啓発
- ・ 高齢期におけるフレイル(虚弱)を防ぐ食生活

### 2 歯・口腔の健康

- ・ 行動指針の普及『歯みがき(寝る前)プラス5分』
- ・ むし歯予防、歯周病予防の啓発
- ・ 定期的な歯科健診の受診勧奨
- ・ かかりつけ歯科医を持つことの重要性を啓発
- ・ あいうべ体操や唾液腺マッサージ等の推進
- ・ 高齢者のつどい等で口腔機能向上について普及啓発

### 3 身体活動・運動

- ・ 行動指針の普及『毎日運動 プラス10分』
- ・ ながら体操(運動)の普及啓発
- ・ 幼児期からの歩育事業の推進
- ・ 階段の利用、徒歩・自転車通勤の推進
- ・ スニーカービズの推進
- ・ 転倒防止、ロコモティブシンドローム予防のための介護予防体操等の普及

### 4 喫煙

- ・ 行動指針の普及『良いこといっぱい たばこ0本』
- ・ 市のたばこ対策宣言
- ・ 学校と連携し禁煙教育の推進
- ・ 喫煙による健康への影響を知る機会を増やす
- ・ 禁煙外来の紹介等禁煙希望者への支援
- ・ 喫煙マナーの周知
- ・ 健康応援団(禁煙の店舗)等社会環境の整備

### 5 健康診査(がん検診も含む)の受診率向上

- ・ 定期的ながん検診、健康診査の受診勧奨
- ・ 健康経営の観点から事業所における健康診査、出前がん検診の実施
- ・ 自治振興会と協働した受診勧奨、健康情報の発信
- ・ 医療機関との連携強化による受診率向上
- ・ 中学生の生活習慣病予防のための血液検査の実施、個別指導

### 6 こころの健康対策

- ・ 日頃から家族、友人等と会話・コミュニケーションの充実
- ・ 専門窓口や医療機関への受診
- ・ 自分に合ったストレス対処法を知る
- ・ 気がかりな児童生徒の情報交換と迅速な対応
- ・ 不登校未然防止の取り組みを実施
- ・ こころの健康講座や相談体制の充実
- ・ 育児不安、産後うつ予防や早期発見
- ・ 失業や障がい等悩みを持つ人への相談支援の充実

### 7 すべての市民に対する健康支援

- ・ 学校の保護者会等で生活改善について普及啓発
- ・ 福祉施設、障がい者施設における健康に関する教育、指導の実施
- ・ 外国人の多い企業等における健康教育の実施
- ・ 生活困窮者の生活習慣病予防、重症化予防のための健康管理支援
- ・ 地域において民生委員児童委員等の見守り支援

### 8 無関心層へのアプローチ

- ・ 学校と連携し保健だより等で生活習慣改善について普及啓発
- ・ 事業所の健康経営への取り組み
- ・ 働き盛り世代を対象にスマートフォンを利用した健康ポイント事業の検討

## 越前市健康21計画(第3次)の基本理念

平成30年度～平成35年度(2018年度～2023年度)

子どもを安心して産み育てる環境づくりや、すべての市民が生涯を通じて心身ともに健康で、高齢になっても障がいがあってもいきいきと暮らせる地域社会の実現に努めます。

## 健康寿命の延伸(県内9市順位第1位を目指す)

### 基本方針 ー小さな習慣から健康へ前進ー

一人ひとりの健康づくりは、小さな習慣から変えていくことから始めよう。家庭や地域、職場で共に暮らす市民が、大切な人と健やかに生活し続けられるよう、未来の健康へみんなではげましあって進んでいこう。

### 越前市健康21計画(第3次)では、分野別課題をあげ、5つの行動指針と小さな習慣となる楽しく気軽にできる取り組みを推進

- ①「良いこといっぱい たばこ0本」……あなたの禁煙、応援します
- ②「毎日プラス1皿の野菜」……食事はベジファースト、次にメイン料理
- ③「おいしく減塩1日マイナス2g」……めん類の汁は残そう
- ④「歯みがき(寝る前) プラス5分」……力を入れず、1本ずつ丁寧に歯みがき
- ⑤「毎日運動 プラス10分」……ながら体操、ちょっとウォーキング

### 分野別課題

- |           |                       |
|-----------|-----------------------|
| 1 栄養・食生活  | 5 健康診査(がん検診も含む)の受診率向上 |
| 2 歯・口腔の健康 | 6 こころの健康対策            |
| 3 身体活動・運動 | 7 すべての市民に対する健康支援      |
| 4 喫煙      | 8 無関心層へのアプローチ         |