

4. ライフステージごとの取り組み (3) 働く世代の健康づくり 2 「健康に関係の深い生活習慣改善への取り組み」(19歳～64歳)

目 標

【栄養・食生活】

・ライフステージを通じて、食育を基本とした生活習慣病の予防および改善と健康な食習慣の確立

【身体活動・運動】

・年代や個人に合った身体活動や運動習慣の定着

【休養】

・睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少

【こころの健康】

・一人ひとりがこころの健康問題の重要性を認識するとともに、自らの不調に気づき、適切に対処できるよう支援

【喫煙】

・たばこをやめたい人に対する支援と、受動喫煙の防止

【飲酒】

・生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合の減少

【歯・口腔の健康】

・ライフステージの課題に応じたセルフケアの実施と定期的な歯科検診の受診を勧め、歯を喪失予防

市民の取組

【栄養・食生活】

- 適正体重を維持できる食事内容や食事量を理解し、実践しましょう。
- 野菜を毎日食べましょう。
- 塩分や脂肪の摂りすぎに気をつけましょう。
- 子どもも大人も、みんなで早寝、早起き、朝ごはんに取り組みましょう。
- 家族みんなで食事をしましょう。
- 家族や友人とともに食事をする機会を楽しみましょう。
- 甘い飲み物の摂りすぎに気をつけましょう。
- 間食の内容と量に気をつけましょう。
- 食品の栄養成分表示を見る習慣を身につけましょう。
- 自分の食べているものや食べ方が自分の体にあって定期的な健診を受けて確認しましょう。

【身体活動・運動】

- 仕事や家事などでこまめに体を動かしましょう。
- 歩数計をつけて自分の運動量を確認しましょう。
- なるべく車を使わないで歩くように心がけましょう。
- 市のイベントや町内会、学校など地域のイベントに積極的に参加しましょう。
- 生涯学習や、スポーツのサークルなどに積極的に参加し、活動的な生活を送りましょう。
- 家族や仲間とともに、自分が楽しめる運動を見つけ、続けましょう。
- 健康くしろサポータークラブなどが開催する、運動に関する健康教室やイベントに参加してみよう。

【休養】

- 睡眠に関して悩みや不安があれば、早期に医師に相談しましょう。
- ストレスに気づき、自分に合った解決方法を見つけましょう。
- 早寝、早起きを心がけましょう。
- 質の良い睡眠を取ることができるよう、寝る前の多量の飲酒は控えましょう。

【こころの健康】

- 規則正しい生活に心がけ、ストレスと上手につきあいましょう。
- 家族や地域の人など、いろいろな世代の人たちとのコミュニケーションを大切にしましょう。
- 仲間や上司など、相談できる人を見つけましょう。
- ストレスに気づき、運動・スポーツや趣味などにより、自分なりのストレス解消法を見つけましょう。
- こころの病気は、自分では気がつかないまま進行してしまうことが多いため、一人で悩まずにまわりの人や専門家に早めに相談しましょう。

【飲酒】

- 他人に過度のアルコールを勧めないようにしましょう。
- 未成年者やアルコールが弱い人にアルコールを勧めないようにしましょう。
- 適量を守って楽しく飲みましょう。
- 妊娠中や授乳中はアルコールを飲まないようにしましょう。

【喫煙】

- 妊娠中は、たばこを吸わないようにしましょう。
- 子どもや妊娠中の人がいるところでは、たばこを吸わないようにしましょう。
- 未成年者はたばこを吸わないようにしましょう。また大人は未成年者にたばこを吸わせないようにしましょう。
- たばこを吸うマナーを守りましょう。
- 家庭内の分煙に取り組みましょう。
- 禁煙に取り組みましょう。

【歯・口腔の健康】

- かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科検診を受けましょう。
- 子どもの頃から食べたらみがく習慣をつけましょう。
- デンタルフロスや歯間ブラシを使い、歯をきれいにしましょう。
- 入れ歯の手入れをしましょう。
- 子どものおやつとの与え方に気をつけましょう。
- よく噛んで食べるようにしましょう。
- 幼児歯科健診を受けましょう。
- 口腔機能の維持・向上に努めましょう。

地域の取組

【栄養・食生活】

- 健康くしろサポータークラブや食生活改善推進員などの市民団体からの情報（バランスのとれた食事や野菜を使ったレシピなど）を活用しましょう。
- 町内会や企業など団体同士が協力して食育を推進しましょう。
- 地場の野菜を使ったレシピを推進しましょう。
- 地域の会食では、うす味で素材を活かした料理を取り入れましょう。
- 地域の集まりでは、飲み物はお茶か水にしましょう。

【身体活動・運動】

- 子どもから大人まで、地域ぐるみでできる運動の取り組み（ウォーキングやラジオ体操など）を行いましょう。
- 職場で仕事の合間にできる体操やストレッチを取り入れましょう。
- 健康くしろサポータークラブなどが発信している運動に関する情報（ウォーキングマップなど）を上手に活用しましょう。

【休養】

- 睡眠とこころの健康との関連について学ぶ機会をつくりましょう。
- ストレスを抱えている人に対して、医療機関や専門機関など相談ができる場があることを伝えましょう。

【こころの健康】

- 一人暮らしや引きこもりがちの人へ声かけを行い、話を聞くようにしましょう。
- 地域の中で、子どもから大人までが交流ができる場をつくりましょう。
- 地域や職場などにおいて、悩みがある人の話を聞くなど見守る体制をつくりましょう。
- うつ病や精神疾患の心配のある人に対して、医療機関や専門機関など相談ができる場があることを伝えましょう。

【飲酒】

- アルコールと生活習慣病についての学習の機会をつくりましょう。
- アルコール依存症が疑われる人がいたら、行政に相談しましょう。
- 妊娠中の人や未成年者に、アルコールを飲まないように声をかけましょう。
- 一気飲みの防止の声かけをしましょう。

【喫煙】

- 学校の授業やPTA研修会などで若年喫煙や受動喫煙をなくすための学習の機会をつくりましょう。
- 企業、学校で禁煙、分煙の環境づくりを勧めましょう。
- 地域の集会やイベントでは受動喫煙を防止するために、分煙しましょう。

【歯・口腔の健康】

- 定期的な歯科検診の受診を勧めましょう。
- 歯のみがき方や歯周病予防の学習の機会をつくりましょう。
- 子どもの歯みがきやおやつとの与え方などの学習の機会をつくりましょう。

行政の取組

【栄養・食生活】

- 各種保健事業を通して、食生活に関する正しい情報を普及啓発します。
- 母子健康手帳の発行時、乳幼児健診時などにおいて栄養指導の充実を図ります。
- 学校関係者と子どもの食と健康に関する情報共有や実態把握を実施します。
- 給食や学校の授業を通して、栄養指導や食育を推進します。
- 各世代の食と健康の実態把握に努め、生活習慣病の予防のために、より効果的な保健指導を目指します。
- 健診結果から自分の食と健康とのつながりがわかるような栄養指導の充実を図ります。
- 健康くしろサポータークラブや食生活改善推進員などの市民団体の行う栄養や食生活に関する普及啓発活動を推進します。
- 健康づくり応援団登録店などの企業が行う取り組みを推進します。
- 職能団体（栄養士会など）との連携を推進します。

【身体活動・運動】

- 市民健康づくり事業や介護予防事業などの各種保健事業を通して、身体活動・運動に関する正しい情報を普及啓発します。
- 若い世代の体力づくりを推進します。
- 部活動や課外授業を通して、子どもたちの体力づくりや運動能力の向上を図ります。
- 運動施設などの社会資源の活用を推進します。
- 市民の立場で健康づくりを普及する人材の育成を図ります。
- 市民団体などが行う運動に関する普及啓発活動を推進します。
- 健康づくり応援団登録店などの企業が行う取り組みを推進します。
- 健診結果に基づいた運動指導を推進します。

【休養】

- 各種保健事業を通じて、睡眠と健康の関連などについて普及啓発し、必要に応じて個人に合った解決法をともに考えるなどの支援を行います。

【こころの健康】

- ストレスに対する対処能力を高めるため、メンタルヘルスに関する知識の普及啓発します。
- 地域・職場などに対し、うつ病に対する正しい知識を普及啓発します。
- 新生児訪問事業において、「産後のうつスクリーニング」を実施し、うつ病になるリスクの高い人の早期発見、早期支援を行うことでうつ病の発症、重症化予防に努めます。
- うつ病との密接な関係があると言われていたアルコールに関する相談を実施します。
- 精神疾患に関する正しい知識の普及と相談機関の周知、受診相談への適切な対応に努めます。
- 「うつ・自殺対策ネットワーク会議」などへの参加により、引き続き、現状把握に努めると同時に、保健所、警察、医療機関など関係機関と連携し、自殺対策を推進します。

【飲酒】

- 健康教室などにおいて、適正飲酒や飲酒が及ぼす健康への影響について普及啓発します。
- 母子健康手帳の交付時やマタニティ講座などの機会に、アルコールと胎児への影響について周知を図ります。
- 関係機関と連携を図りながら、未成年者の飲酒を防止します。
- 酒害相談員による「お酒の悩み相談」など、相談体制の充実を図ります。

【喫煙】

- 妊娠中の人や受動喫煙を防止するため、マタニティマークを推奨し、たばこの煙がないやさしい環境づくりを目指します。
- 市内の公共施設での建物内禁煙を継続、推進します。
- 各種保健事業を通じ、たばこが及ぼす健康被害について周知、啓発します。
- 地域やPTAなどの集会において喫煙に関する健康課題を伝え、特に家庭内分煙の必要性を普及啓発します。
- 禁煙を希望する市民に対し、禁煙外来などの情報提供を行い、禁煙に取り組みやすい環境づくりを推進します。
- 釧路禁煙推進ネットワークなどの活動を推進します。

【歯・口腔の健康】

- 各種保健事業を通して、歯周病と生活習慣病との関連やセルフケアと定期的な歯科検診受診の必要性について普及啓発します。
- 幼児歯科検診・歯科相談（対象：1歳6ヵ月児、3歳児）を実施します。
- フッ素塗布（対象：1歳8ヵ月～2歳8ヵ月児に2回）を実施します。
- 歯科医師会との連携により、口腔衛生に関する各種対策を推進します。
- 歯周疾患検診（対象：40歳、50歳、60歳、70歳）を実施します。