

妊娠期～乳幼児期 (出生～就学前)		学童～思春期 (小学生～18歳)		成人期 (19歳～64歳)		高齢期 (65歳以上)	
栄養・食生活	適正体重を維持しましょう。						
	野菜を毎日食べましょう。						
	みんなで食事を楽しみましょう。						
	早寝・早起き・朝ごはん 規則正しい生活をこころがけましょう。						
身体活動・運動			自ら進んで、 体を動かしま しょう。		こまめに体を動かしましょう。		
					家族や仲間と、自分が楽しめる運動を見つけ、続けま しょう。		
休養			質のよい睡眠を取りましょう。				
飲酒	妊娠中や授乳 中の飲酒は避 けましょう。		未成年者はアルコー ルは飲まないよう にしましょう。		未成年者やアルコールに弱い人にアルコールは 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。		
喫煙	妊娠中や授乳 中の喫煙は避 けましょう。		未成年者はたばこは 吸わないようにしま しょう。		子どもや妊娠中の人のいるところでは、たばこを 吸わないようにしましょう。		
					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持ち、定期的に歯科検診を受けましょう。 						
	歯を磨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。				

「健康くしろ21 第2次計画」

釧路市こども保健部健康推進課

〒085-0016 北海道釧路市錦町2丁目4番地 MOO 3階

☎0154-31-4525 Fax0154-31-4601

発行 平成26年3月

健康くしろ21第2次計画 〈概要版〉

平成26年度～平成34年度

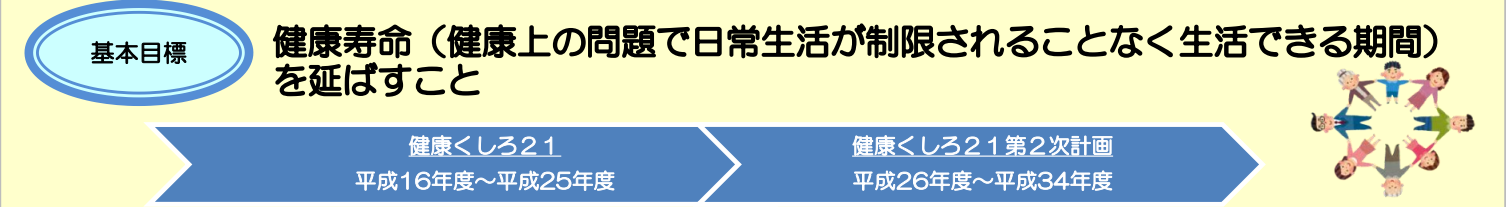


◆健康くしろ21第2次計画の主役は、市民の皆さまです。
「自分の健康は自分で作り、守る」という意識を持ち、
自分ができることから健康的な生活を実践していくことが
大切です

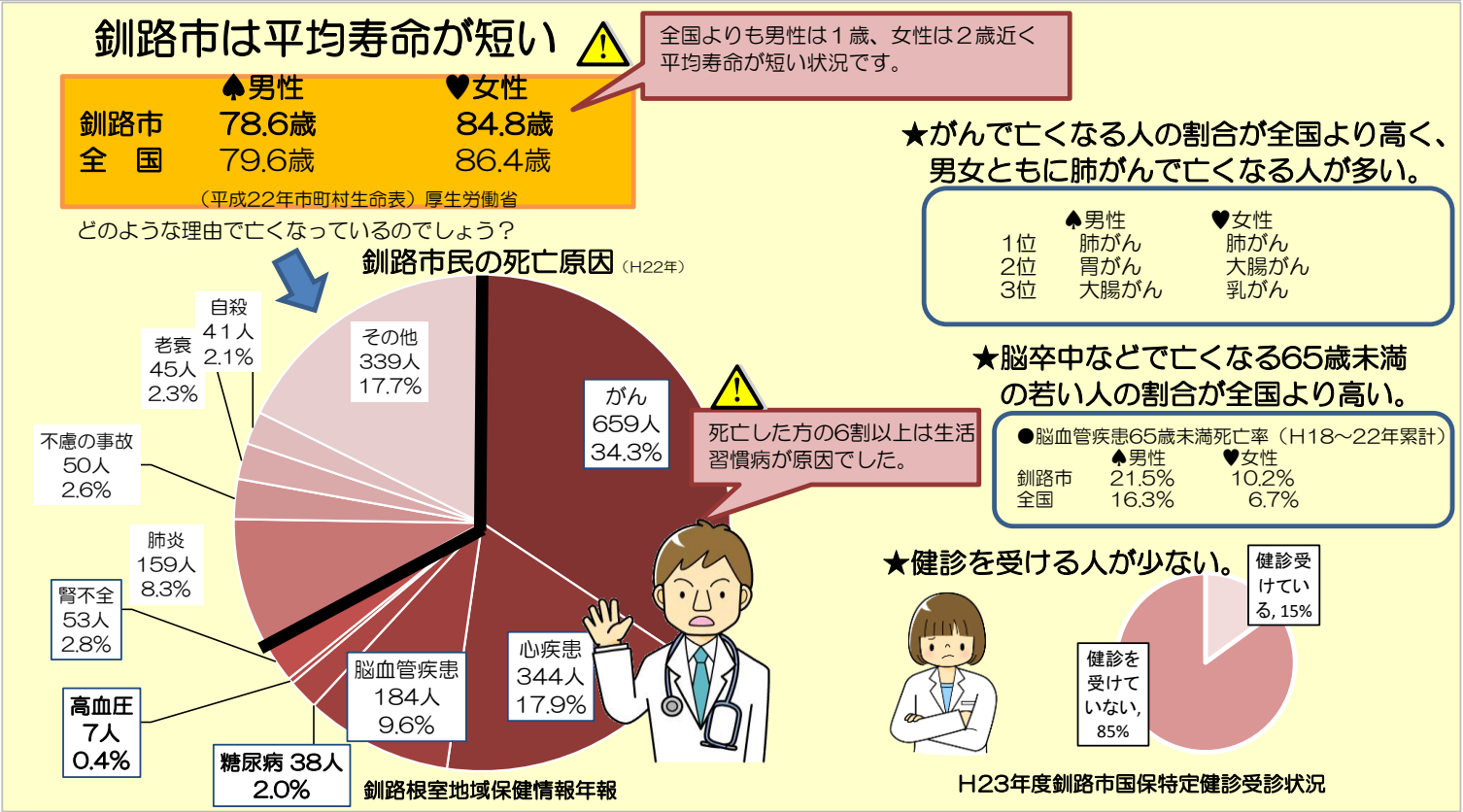
◆皆さんも概要版に記載されていますライフステージに応じた目標をかがげ、健康づくりをはじめてみましょう

● 「健康くしろ21第2次計画」とは？

「健康くしろ21第2次計画」は、健康づくりを取り巻く環境の変化に対応するため、国が作成した「健康日本21（第2次）」の考え方を踏まえ、釧路市における健康づくりの方向性を示したものです。
市民一人ひとりが生涯にわたって、健康で生きがいを持った生活が送れるよう、「健康寿命」を延ばし、「生活の質」を向上させていくことを目的としています。



● 今、市民の健康はどうなっているの？



● 目標達成に向けた3つの取り組み

生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底	社会生活を営むために必要な機能の維持および向上	生活習慣・社会環境の改善
①がん、②循環器疾患、③糖尿病 ④慢性腎臓病（CKD）⑤慢性閉塞性肺疾患（COPD）に対処するため、食生活の改善や運動習慣の定着などによる発症予防（一次予防）に重点を置いた対策を推進するとともに、合併症の発症や症状の進展などの重症化予防（二次予防）に重点を置いた対策を推進します。	乳幼児期から高齢期まで、全てのライフステージにおいて、こころや体の健康づくりを目指します。生活習慣病にならないようにするために、子どもの頃から健康な生活習慣づくりに取り組むほか、高齢化に伴う機能の低下を遅らせるための取り組みを強化します。	健康増進を形づくる「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養」「飲酒」「喫煙」「歯・口腔の健康」といった生活習慣の各分野ごとに、市民一人ひとりが自ら行う健康づくりの取り組みを総合的に支援するほか、釧路市の健康課題を十分に把握し、地域や職場などを通じて市民に対し健康増進の働きかけをすすめます。

● ライフステージに沿った目標

「健康づくり」は自らの取り組みが大切です。子どもから高齢者までのそのライフステージに応じて、積極的に取り組みましょう。

ライフステージ	現状と課題	目標	目標達成のための取り組み
妊娠期～思春期（18歳）	- 生まれた時に体重の少ない（2,500g未満）赤ちゃんが増えています。 - たばこを吸う妊婦さんが多いです。 - 学童の肥満が多いです。	目標	規則正しい生活習慣を身につけ、健康づくりに取り組む力をはぐくみましょう 目標達成のための取り組み ★妊娠をきっかけに、家族の健康管理について考えましょう。 ★乳幼児健診は必ず受けましょう。 ★乳児のころから早寝、早起き、朝ごはんのリズムをつくりましょう。 ★バランスのとれた食事を心がけましょう。 ★うす味の食事に慣れさせましょう。 ★自ら進んで、体を動かしましょう。 ★たばこの煙を吸わせないようにしましょう。 ★食べたら歯をみがく習慣を心がけましょう。
成人期（19～64歳）	- 男性の肥満が多いです。 - 男女ともにたばこを吸う人が多いです。 - 野菜の摂取量が不足しています。 - 塩分をとりすぎています。 - 日常生活の中で、こまめに体を動かす人が少ないです。	目標	生活習慣病を予防し、運動の習慣を身につけましょう 目標達成のための取り組み ★年に一度は健康診断・検診を受け、自分の健康状態を把握しましょう。 ★健（検）診の結果、病院への受診が必要な場合は、必ず受診するようにしましょう。 ★血圧測定を習慣にしましょう。 ★塩分や脂肪のとりすぎに気をつけましょう。 ★野菜を毎日食べましょう。 ★こまめに体を動かしましょう。 ★規則正しい生活を心がけ、ストレスと上手につきあいましょう。 ★禁煙に取り組みましょう。
高齢期（65歳以上）	- 介護保険の認定率が年々上がっています。 - 認知症とみられる症状の人が増えています。	目標	日常生活に制限なく、地域でいきいきと生活しましょう 目標達成のための取り組み ★定期的に健康診断や介護予防健診を受けましょう。 ★日頃から血圧測定を行い、自分の体調を把握しましょう。 ★体を動かし、筋力アップやバランス感覚を養う運動を心がけましょう。 ★ストレスに気づき、自分なりの解消方法を見つけましょう。 ★自分が楽しめる運動や趣味を見つけましょう。 ★質のよい睡眠がとれるよう、生活のリズムを整えましょう。