

■表1 重点分野におけるライフステージごとの取り組み（取り組みの体系図）

取り組みの体系図		妊娠期・乳幼児期 妊婦・0歳～6歳	学齢期・思春期 7歳～19歳	働き盛り年代 20歳～64歳	高齢期 65歳以上
食べる	食	<ul style="list-style-type: none"> <li>●朝ごはんをしっかり食べよう</li> <li>●1日3食バランスの良い食事を心掛けよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●朝ごはんをしっかり食べよう</li> <li>●主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事を心掛けよう</li> <li>●食事を作る力を身に付けよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●毎日朝食を食べ、主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い薄味の食事を心掛けよう</li> <li>●栄養の過剰摂取に気を付け、適正体重を維持しよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自分の適量と必要な栄養を知り、バランスの良い食事をしよう</li> </ul>
	動	<ul style="list-style-type: none"> <li>●家族や友達とふれあい、楽しく安全に体を動かそう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●積極的に体を動かし、基礎体力を向上させよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●日常生活の中で、意識して体を動かす時間をつくろう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自分に適した運動を行い、足腰の痛みを予防、軽減しよう</li> <li>●毎日の生活の中で、体を動かす機会を増やそう</li> </ul>
こころ		<ul style="list-style-type: none"> <li>●安心して妊娠期を過ごし、赤ちゃんを迎えよう</li> <li>●親子のふれ合いを大切に、子どもの心と体を健やかに育てよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●家族や友達とのコミュニケーションを大事にし、健やかな心を育もう</li> <li>●困ったときは相談しよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自分に合ったリラックス方法を見つけよう</li> <li>●家庭や地域でのコミュニケーションを大切にしよう</li> <li>●自殺のない、生きやすい地域づくりを推進しよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●1日1笑、楽しみ・生きがいを持って生活しよう</li> <li>●交流の場に積極的に参加しよう</li> </ul>
守る	良い習慣	<ul style="list-style-type: none"> <li>●早寝早起きの習慣を身に付けよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康的な生活リズムを身に付けよう</li> <li>●男女の性を理解し、互いを尊重することや命の大切さを学び合おう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●定期的に健(検)診を受け、自分の健康状態を確認しよう</li> <li>●異常がある時は、改善のための取り組みをしよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●体の変化や異常に早期に対応しよう</li> </ul>
	歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>●保護者による毎日の仕上げ磨きにより、子どもの虫歯を減らそう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自分で上手に歯を磨ける力を身に付けよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●定期的に歯科健診を受け、歯周病を予防しよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●良い口腔機能を維持し、いつまでもおいしく食べよう</li> </ul>
	タバコアルコール	<ul style="list-style-type: none"> <li>●妊婦や乳幼児をタバコの害から守ろう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●タバコの害について知り、自ら遠ざかろう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●適量飲酒を心掛け、生活習慣病を予防しよう</li> <li>●禁煙、分煙に積極的に取り組もう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●適量飲酒を守り、豊かな老後を楽しもう</li> <li>●禁煙、分煙に積極的に取り組もう</li> </ul>

【食べる】

市は、毎月21日を「家族そ

取り組みを進めることにしています。

**具体的な取り組み**

本市における脳血管疾患による死亡率は、全国と比較して1・4倍にのぼっています。生活習慣病の温床となる肥満は、大人だけでなく子どもにも見受けられます。子どもの虫歯は減少しているものの、大人では進行した歯周病を持つ人が多く、その傾向が顕著になっています。

また、アンケートの結果では、朝食を取らずに学校へ向かう子どもが少なくなく、20代、30代の若者世代では、朝食を欠食する人が2割に達しています。さらに、自分自身を健康と感じている人が、減少傾向にあるということが分かりました。

そこで本計画では、具体的な行動指針として、ライフステージ別に「食べる」「動く」「こころ」「守る」の4つを重点分野とし、取り組みの体系を明確にしています。（表1）

ろって朝食デイ」に設定し、取り組みを呼び掛けています。家族が顔を合わせて朝食をとることで、家族の健康状態を確認できる機会にもなります。「朝食を家族そろって食べることで、その日の子どもの様子もよくわかります」と語る子育て中の母親、水沢区の高橋由紀子さん（40）は、3歳6カ月児健診の際に、息子の史弥くん（4）が太り気味と分かりました。それ以来、食事には気を付けているそうです。「間食は、午後3時の1日1回にしました。甘いものを減らしたことで、野菜を『おいしい』と言って食べるように。そして、食生活を見直すには、義父母の理解と協力が大きかった」と由紀子さんは語ります。今では生活のリズムも良くなり、史弥くんの健康状態にも、成果が表れていると笑顔を見せてくれました。

# 健康おうしゅう21プラン策定

## 【特集】笑顔あふれる健康なまちへ

市は、ことし3月に「第2次健康おうしゅう21プラン」を策定しました。第1次計画の内容を見直した本計画では、新たな課題への対応の方向性などを明らかにしています。今回、皆さんの健康を考える上で基本となる本計画の概要をお知らせします。

■問い合わせ〓水沢保健センター（☎④4511）、各総合支所健康福祉課

### 計画策定の趣旨

市は、皆さんが健康づくりの大切さを自覚し、健康増進に取り組むための環境整備を行うことを目的として、平成20年3月に「第1次健康おうしゅう21プラン」(期間は20年から24年まで)を策定しました。

しかし、近年、少子高齢化の加速に加え、育児環境の複雑化や生活習慣病の増加など、

健康な生活を維持するために解決すべき課題に大きな変化が生じてきました。さらに、幼少期からの予防活動が重要視されるなど、ライフステージに応じた総合的な健康増進を進める必要性が高まっています。

そこで市は、これらの課題を解決し、市民一人一人がいきいきと生活できる環境を目指し「第2次健康おうしゅう21プラン」(期間は25年から29

年まで)を策定しました。本計画では、第1次計画の評価に加え、アンケートの結果や最新の統計数値をもとに内容を見直しました。さらに、各年代の現状と課題を明らかにすることで、その年代ごとの健康づくりに向けた目標を定めています。

### 基本となる理念

本計画では「慈しみ愛され子どもが育ち、笑顔と健康があふれるまち」と理念を定め

ました。これは、皆さんが主体性を持ちながら、地域における協働の取り組みなどを通じ、子どもからお年寄りまで、全ての市民が健康で安心して生活できるまちになるよう願いを

込めて定めたものです。

### 計画の推進

本計画には、下の3つの基本方針を掲げています。

この基本方針をもとに、関係機関や団体などと目的や目標を共有し、役割を分担した上で、新たな課題に対応した

#### ■計画の基本方針

- 生活習慣の改善を中心とした一次予防の重視
- 市民一人一人の主体的な健康づくりの実践
- 地域との協働による健康づくりの推進



運動教室で楽しく体を動かして健康維持に努めています（健康増進プラザ悠悠館）



「これからは子どもの成長に合わせた食事を心掛けていきたい」と語る由紀子さんと、息子の史弥くん