

第3期

羽咋市健康づくり基本計画 概要版

計画期間 令和6年度～令和17年度

基本理念

健やかで心豊かに生活できる活力ある羽咋をめざして

重点目標

I もっと体を動かそう

～身体活動・運動～

II 元気な人がいっぱい

～生活習慣病予防～

III こころにやさしく

～こころの健康～

計画の対象

人の生涯を経時的に捉えた健康づくりの観点も取り入れ、全市民を対象とします。

健康づくりと持続可能な開発目標(SDGs)

SDGsは「誰一人として取り残さない」持続可能でよりよい社会の実現を目指す世界共通の目標です。

本計画においては、市民をはじめ関係機関などと連携・協働し、健やかに過ごすことができるまちづくりを推進します。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS





第3期 羽咋市健康づくり基本計画（案）

計画の体系図

ライフコース別市民のめざす姿

| 基本理念 | 重点目標 | 分野 | 乳幼児期 (0～5歳) | 学童・思春期 (6～18歳) | 成年期 (19～39歳) | 壮年期 (40～64歳) | 高齢期 (65歳以上) | |
|--------------------------|---------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 健やかで心豊かに生活できる活力ある羽咋をめざして | I もっと体を動かそう ～身体活動・運動～ | 身体活動 運動 | 親子で体を動かすことを楽しみましょう | | 歩行など自分にあった身体活動の継続を心がけましょう | | | 運動機能の低下（ロコモティブシンドローム）を予防しましょう |
| | | がん | | ウイルス感染によるがん予防の普及啓発 | がん検診を受けましょう 要精密検査の場合は精密検査を受けましょう | | | |
| | 循環器疾患 | | | 健康診査を受け、循環器疾患の発症予防、重症化予防に努めましょう | | | | |
| | II 元気な人がいっぱい ～生活習慣病予防～ | 糖尿病 | | 糖尿病について理解し、偏った食品の取り方をしない、適正な体重を維持しましょう | 糖尿病発症予防のため、適正な食事量、栄養バランスを考えた食事をとりましょう 糖尿病重症化予防のため、服薬、運動・食事療法を継続しましょう | | | 妊娠糖尿病について理解し、発症・重症化を予防しましょう |
| | | 歯と口の健康 | | | 定期的に歯科検診を受けましょう 正しい歯磨きでむし歯を予防しましょう フッ化物歯面塗布・フッ化物洗口をしましょう | | 口腔機能の低下（オーラルフレイル）予防に取り組みましょう | |
| | 栄養食生活 | | 毎日3食・薄味・バランスの良い食習慣の定着 | 地元野菜等を活用した健康的な食習慣を身に付けましょう やせ・肥満を改善し適正体重を維持しましょう | | バランスよく食べて低栄養を防ぎましょう | | |
| | 飲酒・喫煙 COPD | | | 飲酒・喫煙をしない 妊娠中・授乳中は飲酒・喫煙をしない、受動喫煙から妊婦や子どもを守りましょう | アルコールの適正量を知り、休肝日を設けましょう | | | |
| | III ところにやさしく ～こころの健康～ | 【一次予防】 未然予防 | | 生活習慣（食・運動）等睡眠の環境を整え、ストレスへの対応を行うことで精神的な安定を図り、睡眠の質を高めましょう 十分な睡眠と休養を取りましょう | | | | |
| | | 【二次予防】 危機介入 | | SOSの出し方教育 | ゲートキーパー養成研修 自分にあったストレス解消法を見つけましょう | | | |
| | | 【三次予防】 連鎖予防 | | ひとりで悩みを抱えず込まず相談しましょう | | | | |

目標の達成状況について(抜粋)

目標に達した

- ◆介護保険認定率
- ◆高コレステロール、メタボリックシンドローム該当者・予備軍の割合
- ◆糖尿病性腎症による年間新規透析導入患者数
- ◆乳幼児・学齢期のう蝕(むし歯)のない者の割合

目標に達しなかった

- ◆自殺者数
- ◆高血圧の割合・糖尿病有病者の割合
- ◆歯周疾患検診受診率

高血圧や血糖コントロールの改善、適正体重の維持等健康づくりの取り組みにおいて、本人の頑張りを引き出す仕組みを拡充・強化する。



食事の減塩・野菜摂取、睡眠(休養)など健康に関する内容について官民連携で企画し実践していく。



羽咋市の 主な基本施策



歯科医師会との連携による歯科口腔保健に関する普及啓発を実施し、国民皆歯科健診を推進する。



自殺予防やひきこもりに対する正しい知識・相談窓口の普及啓発、人材育成を行い、こころの健康づくりを推進・強化していく。

本編はこちらから

羽咋市 第3期 健康づくり基本計画



お問合せ

羽咋市役所1階 9番窓口 羽咋市市民福祉部健康福祉課健康推進係
☎ 0767-22-1115 (平日 8:30~17:15)