

1 姿めざす

民 壇 市 石 た ち ち が い に 清 健 康 で 生 き が い し と も 身 心

① 平均寿命・健康寿命の延伸
② 早世の予防
③ 妊娠期からのお身体づくりの推進

3 針方基本

- 若いころから心身の健康に關心を持つ
生涯を通じた健康づくりに取り組む
健康づくりのための環境整備

 - ①
 - ②
 - ③

性向と方針問題

ライフステージ		妊娠婦及び乳幼児期	学童・思春期	青壮年期	高齢期
法律		妊娠	乳児・幼児	小・中学生	15歳～64歳
生活習慣病の発防と予防	母子保健法	母子保健法	学校保健安全法	教育基本法	高齢者の医療の確保に関する法律 介護保険法
健(検)診		■乳幼児健診の受診率↑	■特定健診(40～64歳の働き盛り世代)の受診率↑ ■特定健診保健指導率↑	■長寿健診(75歳～)受診率↑	■心・ぶれいを育てるためには、家庭における「食」を、自律神経を鍛え、生きる力を育むためには、「運動」を、キレイで、精神を安定させるためには、「睡眠」を、大切にしなければならないのです。 食べて 動いて よく寝よう!! (早稲田大学教授 / 医学博士 前嶋 明)
がん	循環器病	■心・ぶれいを育てるためには、家庭における「食」を、自律神経を鍛え、生きる力を育むためには、「運動」を、キレイで、精神を安定させるためには、「睡眠」を、大切にしなければならないのです。 食べて 動いて よく寝よう!! (早稲田大学教授 / 医学博士 前嶋 明)	■高血圧該当者の割合↑ ■脂質異常該当者の割合↑ ■糖尿病有病率↑ ■血糖値コントロール不良者の割合↑ ■人工透析患者数に占める糖尿病性腎症患者数↑ ■肝疾患該当者の割合 (YGPT 101以上)↑	■5大がん(胃・大腸・肺・乳がん・子宮頸がん)検診受診率↑	■長寿健診(75歳～)受診率↑
と	糖尿病	■生活習慣が乱れると…	■自律神経の機能低下 ■心地のよい疲れ(疲労感) ■生活の欠陥(朝食の欠食など) ■運動不足(午前中の活動力の低下)	■ホルモン分泌乱れの乱れ ■体調不良 ■精神不安定 ■体力低下 ■学力低下	■悪性新生物 ■心疾患 ■血管疾患 ■脳血管疾患 ■健康障害 成人の肥満 ■血管が傷つく メタボリックシンドローム
重複	重複	■生活習慣の改善	■偏食・欠食 ■過食・遅寝・遅起き ■喫煙・飲酒など	■3歳児の肥満傾向の割合↑ ■3歳児のやせ傾向の割合↑ ■乳児健診(後期)の貧血のある者の割合↑ ■1歳6か月健診の貧血のある者の割合↑ ■3歳児の朝食欠食率↑ ■3歳児の夜10時以降の就寝割合↑	■肥満傾向児の割合 (小学校5年生・中学校2年生)↑ ■朝食を毎日食べる者の割合 (小学校5年生・中学校2年生)↑ ■週3回以上就寝前の夕食を我慢する者の割合↑ ■週3回以上実施する運動を週2回以上、1年以上実施する者の割合↑ ■1回30分以上の軽い汗をかく運動を週1回以上、1年以上実施する者の割合↑ ■1年間に転んだことのある者↑ ■ウォーキング等の運動を週1回以上している者↑
慣化の予防	慣化の予防	■身体活動運動	■睡眠不足の割合↑ ■自殺者の割合↑ ■生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合↑	■スケールカウンセラーの配置数↑	■半年前に比べて硬いものが食べにくく実感する者↑
重複	重複	休養	■妊娠中の飲酒率↑	■喫煙率↑	■シルバーパートナー人材会員数↑
重複	重複	飲酒	■妊娠中の父親(パートナー)の喫煙率↑	■12歳児(永久歯)の1人平均むし歯数↓	■八重山地区栄養情報提供店登録店舗数↑
重複	重複	喫煙	■母親の喫煙率↑ ■妊娠中の父親(パートナー)の喫煙率↑	■1歳6か月児・3歳児むし歯有病者の割合↑ ■仕上げ磨きを毎日する親の割合↑	■身近に相談者がいる者の割合↑ ■予防接種率 MRⅠ期・Ⅱ期 (95%以上キープ)
社会環境	社会環境	歯・口腔	■15歳児(永久歯)の1人平均むし歯数↓	■12歳児(永久歯)の1人平均むし歯数↓	■母子保健推進員数↑ ■食生活改善推進員数↑

健幸
けんこう

① 食生活（教育）・生活習慣の再構築
② 健康（検診）の受診率向上

- が若いころから健康に心を
持てるような環境づくりに取り組む

ג' ב' נס

MEMO