

# 健康づくりの目標

「輝いて、生涯健康」一人ひとりが健康を守り育てるまちをつくることを基本理念とし、健康は、いきいきとした豊かな人生を送るうえで、なくてはならない基本的条件です。

市民一人ひとりが、「自らの健康は自らが守る」という健康の自己管理意識を持っていただき、次の9分野を計画の柱として位置づけ、健康づくりに重点的に取り組んでいくための目安となる具体的な目標を示すこととします。

《10年後の目標は、現状数値(市民アンケート調査より)にプラスマイナス20%を乗じて設定しました。》

## 栄養・食生活

☆一日三食栄養のバランスがとれた食事をめざそう。  
☆適正体重を維持する人を増やそう。

主な指標	登別市の現状	10年後の目標
朝食を欠食する人	男性 12.7% 女性 4.7%	男性 10.2% 女性 3.8%
肥満の人 (BMIが25以上の人)	男性 31.4% 女性 16.0%	男性 25.1% 女性 12.8%

## 身体活動・運動

☆身近なところで年齢、体力にあった運動をしよう。  
☆身体を意識的に動かし運動習慣を身につけよう。

主な指標	登別市の現状	10年後の目標
意識して身体を動かしている人	男性 53.3% 女性 50.9%	男性 64.0% 女性 61.1%
ウォーキングをする人	32.1%	38.5%

## 休養・メンタルヘルス

☆自分に合ったストレスの解消方法を身につけよう。  
☆自分の時間をみつけ、心のリフレッシュをしよう。

主な指標	登別市の現状	10年後の目標
睡眠を十分とれていない人	18.0%	14.4%
睡眠のため薬やアルコールを使う人	18.7%	15.0%

## 歯と口腔

☆口腔内の自己管理をして80歳で20本以上の歯を保とう。  
☆定期的に歯の検診を受けよう。

主な指標	登別市の現状	10年後の目標
60歳で24本以上の歯を有する人	37.2%	44.6%
就寝時の歯みがきをする人	65.9%	79.1%

## たばこ

☆周りの人の健康を考えて「分煙」を実行し喫煙マナーを守ろう。  
☆喫煙の及ぼす影響を理解し禁煙や節煙に努めよう。

主な指標	登別市の現状	10年後の目標
成人の喫煙率	男性 51.1% 女性 19.8%	男性 40.9% 女性 15.8%
分煙の必要性の認識	63.8%	76.6%

## アルコール

☆アルコールが健康に及ぼす影響を理解し適正飲酒につとめよう。  
☆習慣的な多量飲酒を減らすようにしよう。

主な指標	登別市の現状	10年後の目標
多量飲酒の人	男性 4.4% 女性 0.4%	男性 3.5% 女性 0.3%
毎日飲む人	男性 30.7% 女性 9.6%	男性 24.6% 女性 7.7%

## 糖尿病・循環器系疾患・がん

☆糖尿病・循環器系疾患・がん予防のため生活習慣の改善に取り組もう。  
☆基本健診を受診し病気の早期発見・治療に努めよう。

主な指標	登別市の現状	10年後の目標
糖尿病の有所見の人	男性 23.2% 女性 11.7%	男性 18.6% 女性 9.4%
高脂血症の人	男性 27.1% 女性 24.1%	男性 21.7% 女性 19.3%

# 市民の健康づくりへの心がけ

## 栄養・食生活

- 主食、主菜、副菜を基本とした、バランスのとれた食事に心がける。
- 野菜を多く摂るよう心がける。
- 朝食を抜かず3食毎日食べるように心がける。
- 減塩に心がける。



## 身体活動・運動

- 近くでの買い物などには、車を使用しないで歩くようにする。
- 日々の生活に、散歩やウォーキングの習慣をつける。
- 市民プールなどの体育施設を活用する。
- 健康づくりのサークルなどに参加する。



## 休養・メンタルヘルス

- 適切な睡眠を確保するため、規則正しい生活リズムに努める。
- 趣味や旅行、スポーツなどを通し、人と交流しストレスを解消する。
- 家族や友人など、悩みを話せる人をつくる。
- 自分にあったストレスの解消方法を身につける。



## 歯と口腔

- 1日2回以上は必ず歯みがきをする。
- 歯の健康管理のため定期的に歯科受診する。
- 歯ブラシ以外の歯科清掃用具を上手に活用する。



## たばこ

- 喫煙の健康に及ぼす影響を理解し、禁煙や本数を減らすよう心がける。
- 家庭、学校、地域において未成年者への禁煙を指導する。
- 家庭内での受動喫煙の危険性について理解し禁煙、分煙に心がける。

## アルコール

- 自分の適量を知り、適正飲酒に心がける。
- 飲めない人にたいしては無理に飲酒をすすめない。
- 地域、学校では未成年者の飲酒の防止に努める。



## 糖尿病・循環器系疾患・がん

- 年1回基本健診やがん検診を受診して、自分の健康状態を確認する。
- 健康増進や生活習慣病予防のための健康教室に参加する。
- 健康増進や生活習慣病予防のための健康相談を利用する。