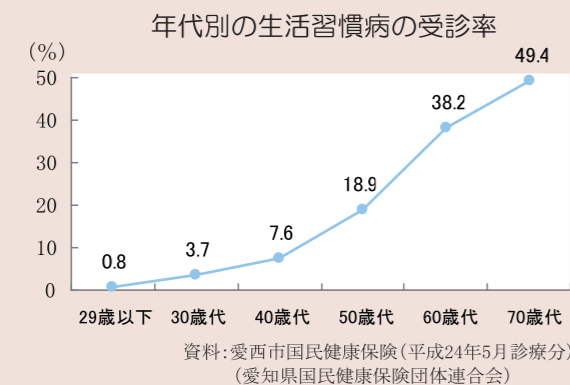


愛西市のみなさんの健康状態は？

○ 病気の状況

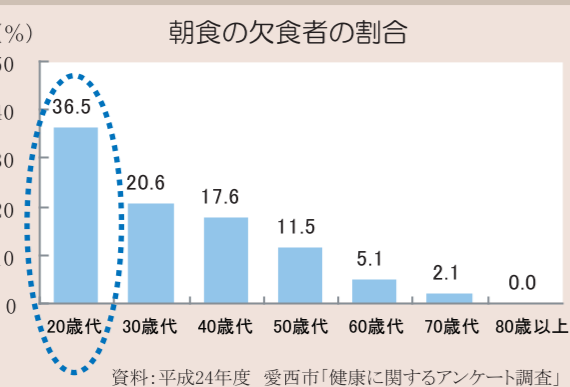
高血圧や糖尿病、がんなどの生活習慣病で病院などに受診する人は、年齢とともに増加しています。今の状態を改善するには、定期的に健診を受けて、生活習慣を見直すことが大切です。

※生活習慣病：がん、高血圧・心疾患・脳血管疾患等の循環器疾患、糖尿病に該当するもの



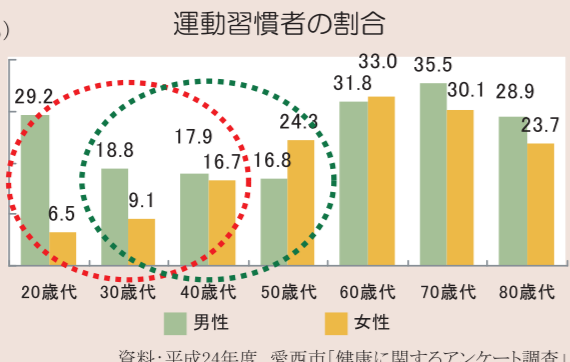
○ 朝食の摂取状況

みなさん、朝食は食べていますか？若い人に朝食を食べていない人が多い状況です。20歳代のみならず、朝ごはんを食べられるといいですね。

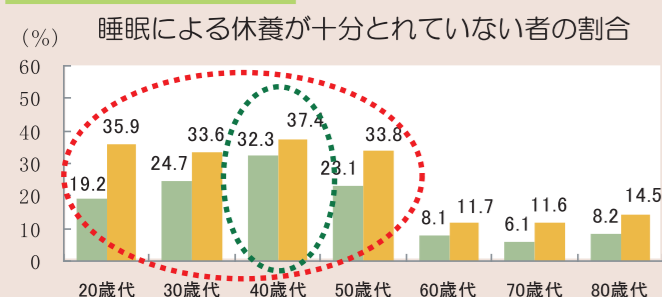


○ 運動習慣の状況

運動習慣を持つ人は平成18年に比べて増えましたが、男性の30～50歳代、女性の20～40歳代は他の年代に比べて定期的に運動する人の割合が低い状況です。生活の中に運動を取り入れられるといいですね。

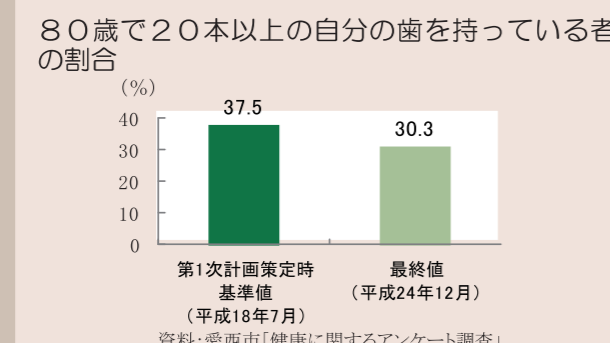


○ 休養の状況



みなさん眠れていますか？男性の40歳代、女性の20～50歳代で睡眠による休養が十分取れていない傾向があります。

○ 歯の健康づくり



80歳で20本以上自分の歯がある人は、平成18年に比べて減少！若いころからの歯周病予防・定期受診が重要です。

健康日本21計画の目標

生涯を通じた健康づくり

次世代(乳幼児期・学童期)の健康

項目	対象	現状値	目標値
・肥満のある子どもの割合の減少	小学5年生	男子 7.7% 女子 4.9%	現状値より減少
・ゆったりとした気分で子どもと過ごせる者の割合の増加	3歳児健康診査	68.8%	80.0%以上

成人期の健康

項目	対象	現状値	目標値
・過去1年間に健康診査を受けた者の割合の増加	20歳以上	男性 77.8% 女性 65.5%	男性 80.0% 女性 70.0%
・適正体重を認識し、体重コントロールを実践している者の割合の増加	20歳以上	男性 34.0% 女性 42.9%	男性 40.0% 女性 55.0%

高齢期の健康

項目	対象	現状値	目標値
・ロコモティブシンドロームを認知している者の割合の増加	20歳以上	23.6%	80.0%以上
・60歳以上で何らかの活動を行ったり、参加している者の割合の増加	60歳以上	57.6%	現状値より増加

健康的な生活習慣の実践

項目	対象	現状値	目標値
・朝食を欠食する者の割合の減少	3歳児健康診査 小学3年生 小学6年生 中学3年生 20歳代	4.0% 5.5% 6.2% 10.4% 36.5%	0% 2.0% 3.0% 7.0% 30.0%
・運動習慣者の割合の増加	20歳以上	24.3%	30.0%以上
・睡眠による休養が十分とれていない者の割合の減少	20歳以上	20.3%	17.0%以下
・自分なりのストレスの解消方法を持っている者の割合の増加	20歳以上	42.8%	53.0%以上
・成人の喫煙率の減少	20歳以上	男性 27.6% 女性 6.8%	男性 17.0%以下 女性 5.0%以下
・1日の平均飲酒量が3合以上の者の割合の減少	20歳以上	男性 6.3% 女性 6.3%	男性 5.5%以下 女性 2.5%以下
・定期的に歯科健診を受けている者の割合の増加	20歳以上	25.5%	50.0%以上

生活習慣病予防と重症化予防

項目	対象	現状値	目標値
・がん検診の受診率向上	胃がん検診 子宮がん検診 乳がん検診 大腸がん検診 肺がん検診	15.9% 11.2% 13.7% 23.9% 19.3%	40.0%以上 50.0%以上 50.0%以上 40.0%以上 40.0%以上
・メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合の減少	愛西市特定健康診査	該当者 男性 32.7% 女性 13.5% 予備群 男性 16.2% 女性 5.4%	現状値より減少

第2次 愛西市健康日本21計画「きらり☆あいさい21」・第2次 愛西市食育推進計画

編集・発行：愛西市市民生活部健康推進課
〒496-8009 愛西市小津町観音堂27番地
電話：0567-24-9731
ファックス：0567-24-9735
愛西市ホームページ <http://www.city.aisai.lg.jp/>

愛西市経済建設部経済課
〒496-8633 愛西市石田町宮東68番地
電話：0567-28-7278
ファックス：0567-28-0217

みんなでつくろう 笑顔あふれる『健康あいさい』

第2次 愛西市健康日本21計画 「きらり☆あいさい21」

愛西市食育推進計画

平成26年度～平成35年度



平成26年3月

愛西市

概要版

計画のめざすものと計画の内容

市民の皆さん一人ひとりが自発的・自立的に、自分に合わせた健康づくりに取り組みとともに、地域との協力によって健康づくりを進め、生涯を通じて、いきいきと心豊かに健康で暮らせるまちを目指します。

基本理念 みんなでつくろう 笑顔あふれる 『健康あいさい』

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

第2次愛西市健康日本21計画

生涯を通じた健康づくり

①次世代の健康 ②成人期の健康 ③高齢期の健康

健康的な生活習慣の実践

①栄養・食生活 ②身体活動・運動

③アルコール ④歯と口腔の健康

⑤アルコールドリンクと口腔の健康

⑥歯と口腔の健康

⑦健康診査 ⑧がん ⑨循環器疾患

⑩慢性閉塞性肺疾患

⑪健康づくりの場づくり

⑫健康づくりの担い手育成・活用

⑬地域のつながり

⑭健康づくりのネットワーク

市民・地域・行政がともに協力し合い健康づくりを進めます！

一人では始めることや続けることが難しい健康づくりも、家庭・地域・行政の支援があれば取り組みやすくなります。本計画は、「みんなでつくろう 笑顔あふれる 『健康あいさい』」の実現に向けて、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組みとともに、その取り組みを支援する家庭や地域、関係団体、行政の取り組みにより、健康づくりを推進します。

家庭・地域・行政等は市民とともに健康づくりの環境整備を行い支援します。



健康

豊かな人生

市民一人ひとりの取り組み

健康を支援する環境づくりによって坂のかたむきをゆるやかにします。