

## すくすく期(0~5歳)

基本的な生活習慣が身につく時期



### 目標

- 1 規則正しい生活をしている子どもを増やす
- 2 むし歯のない子どもを増やす
- 3 子育てを楽しんでいる人を増やす

指 標	現状値	目標値
夜9時までに寝る子供の割合(3歳児)	47.5%	55%
おやつ回数を1日2回以下と決めている親の割合(2歳児)	88.7%	95%
3歳児健診でむし歯がある子どもの割合(3歳児)	20.2%	15%
子育てをしていて楽しいと思う人の割合(1歳6か月児)	95.4%	98%
父親が育児に参加している割合(1歳6か月児)	85.3%	90%

### 対策

- 乳幼児相談、健診等で、規則正しい生活を身につける必要性を伝えていきます。
- 乳幼児相談等で正しい生活習慣(含糖飲料を哺乳瓶で飲ませない、おやつの内容等)について知識を広めていきます。
- 幼児健診でのフッ素塗布、保育園や幼稚園でのフッ素洗口を継続していきます。
- 子育て支援資源(こどもみらい課、児童館、子育て支援センター、図書館、家庭児童相談室、幼稚園、保育園等)を紹介し、連携に努めていきます。

## ぐんぐん期(6~12歳)

体もこころも大きく成長し、生活習慣や食習慣が定着する時期

### 目標

- 1 毎日、朝ごはんを食べる子どもを増やす
- 2 永久歯むし歯のない子どもを増やす
- 3 運動や外遊びをする子どもを増やす

指 標	現状値	目標値
毎日朝ごはんを食べている児童の割合(小学4年生)	94.6%	100%
永久歯むし歯経験者率	小1 2.3% 小2 5.8% 小3 17.3% 小4 25.4% 小5 31.0% 小6 42.6%	小1 2% 小2 4% 小3 10% 小4 20% 小5 25% 小6 37%
肥満度20%以上の児童の割合(小学4年生)	11.3%	10%以下
休日に1時間以上運動したり、外で遊んだりする児童の割合(小学4年生)	76.1%	80%

### 対策

- 学校と協力し、小児生活習慣病検診事後相談の充実を図っていきます。
- 食育連絡会を通じ、関係機関との連携を図っていきます。
- 永久歯のむし歯予防事業を継続していきます。
- 親子でできる軽スポーツや外遊びを通じ、地域や学校、社会教育課などと連携し、集団遊びの普及・啓発を図っていきます。

## どきどき期(13~19歳)

身体的には大人に近づくが、精神的には不安定になりやすい思春期という特別な時期

### 目標

- 1 毎日、朝ごはんを食べる生徒を増やす
- 2 永久歯むし歯のない生徒を増やす
- 3 未成年者の飲酒、喫煙をなくす

指 標	現状値	目標値
毎日朝ごはんを食べている生徒の割合(中学2年生)	73.7%	90%
永久歯むし歯経験者率	中1 58.1% 中2 62.6% 中3 70.3%	中1 50% 中2 55% 中3 60%
中学生になってから2回以上お酒を飲んだことがある生徒の割合(中学2年生)	11.0%	0%
中学生になってから2回以上たばこを吸ったことがある生徒の割合(中学2年生)	0.7%	0%
将来たばこを吸ってみたいと思う生徒の割合(中学2年生)	7.8%	4%

### 対策

- 家庭、学校と連携し、朝食の大切さを伝えていきます。
- 自分自身でむし歯予防をしていけるよう、普及啓発活動をしていきます。
- 酒やたばこの悪影響についての知識をもってもらい、学校、地域と連携を図りながら指導していきます。
- 公共施設での禁煙を推進していきます。

# 健康きくがわ 21

~毎日が大切!歯みがき、運動、朝ごはん~

# 健康増進計画 みんなが進める



## きらきら期(20~29歳)

就職、結婚、育児などの変化の中で、社会人として独立する時期

### 目標

- 1 喫煙者を減らす
- 2 毎日、朝ごはんを食べる人を増やす
- 3 週1回以上運動している人を増やす

指 標	現状値	目標値
喫煙習慣がある人の割合	男 56.5% 女 12.2%	男 45% 女 10%
毎日朝ごはんを食べている人の割合	74.2%	80%
週1回以上運動している人の割合	19.5%	25%

### 対策

- 希望者に禁煙教室や相談を実施し、禁煙を継続できるように支援していきます。
- 個々の生活習慣に合わせた健康教育、健康相談を実施していきます。
- 献血事業を通じて事業所等の職域と連携を図っていきます。

## いきいき期(30~44歳)

仕事、育児、社会活動など社会的に活動的で、心身ともに無理をしやすい時期

### 目標

- 1 男性の肥満者を減らす
- 2 週1回以上運動している人を増やす
- 3 むし歯や歯周病にかかっている人を減らす

指 標	現状値	目標値
男性の体格指数(BMI)25以上の人の割合	23.5%	20%
毎日朝ごはんを食べている人の割合	男 72.6% 女 91.2%	男 80% 女 95%
週1回以上運動している人の割合	21.1%	30%
過去1年間に歯科検診(治療を含む)を受けた人の割合	43.3%	50%

### 対策

- 生活習慣病検診や基本健康診査等の機会を捉え、肥満者への指導を充実させていきます。
- 保護者の朝食摂取の推進や親子でできる生活習慣病予防について情報伝達し、関係機関と協力して啓発を行っていきます。
- 教育委員会や市内スポーツ施設等と連携し、積極的に運動の機会を提供していきます。
- 生活習慣病検診や基本健康診査等で、歯科検診をすすめていきます。



## はつらつ期(45~64歳)

社会生活の中で中心的な役割を担い、大きな責任を持つ時期

### 目標

- 1 週1回以上運動している人を増やす
- 2 自分なりのストレス解消法を持つ人を増やす
- 3 歯周病にかかっている人を減らす

指 標	現状値	目標値
体格指数(BMI)25以上の人の割合	男性 26.9% 女性 11.0%	男性 25% 女性 8%
自分なりのストレス解消法がある人の割合	男性 29.2% 女性 52.8%	男性 40% 女性 60%
週1回以上運動をしている人の割合	34.1%	40%
過去1年間に歯科検診(治療を含む)を受けた人の割合	55.0%	60%

### 対策

- 年代別運動教室を開催し、運動習慣を身につけるとともに、地域リーダーの育成を図っていきます。
- 教育委員会や市内スポーツ施設と連携し、積極的に運動の機会を提供していきます。
- 講演会や健康教育、広報等でストレス解消法などを含む精神保健全般の啓発を行っていきます。
- あらゆる機会をとらえ、歯周病の知識普及を行い、歯周病検診の受診者の拡大を図っていきます。

自分にあった健康づくりをこころがけましょう。