

岩見沢市健康増進計画

計画期間 平成 27 年度～平成 34 年度

岩見沢市では、これまで様々な保健事業を通じて市民の健康の保持増進に取り組んできましたが、今後は市民や企業、団体及び行政が一体となっていていつまでも健康で生きがいを持ち、住みなれたまちで暮らし続けることができるまちづくりに積極的に取り組みます。

計画の理念

すべての市民一人ひとりが、ライフステージに応じた健康づくりへの取組みを進め、すこやかに産み育てる社会環境を整備するとともに、いつまでも健康で生きがいのある生活を送ることができるまちづくりを目指します。

基本目標

「健康寿命の延伸」

高齢化の進展及び疾病構造の変化を踏まえ、生活習慣病の発症予防・重症化予防を図るとともに、生活の質の向上を目指し、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上を図ることで「健康寿命の延伸」を実現します。

活動方針

「市民や企業、団体と連携した主体的・積極的な取組みの推進」

「健康寿命の延伸」を総合的かつ効果的に展開するため、「市民や企業、団体と連携した主体的・積極的な取組みの推進」を活動方針とし、健康づくりを進めます。

計画の進め方

「健康コミュニティの推進」

市民自らが健康に関心を持ち、正しい知識を得るための発信機能としての「場」を構築し、市民、関係機関・団体や行政が互いに連携し、総合的な推進を図っていきます。

目標と課題

7つの分野に関する健康課題を検証するとともに、ライフステージに応じた取組みと目標を明確にします。

栄養・食生活

みんなの目標

地元でとれた農産物をバランスよく食べ健康なからだをつくりましょう

身体活動・運動

みんなの目標

日ごろから適度な運動をこころがけましょう

ライフステージ	乳幼児期(妊娠期) 0～5歳	学齢期 6～18歳	青年期 19～39歳	壮年期 40～64歳	高齢期 65歳～
基本方針	食への体験の向上	基本的な食習慣の促進	朝食摂取率の向上	食生活の改善	
目標	朝食を毎日食べる人の割合 向上				
	野菜をたくさん食べる人の割合 向上				
	塩分を控える人の割合 向上				
	栄養バランスや量を心がける人の割合 向上				

ライフステージ	乳幼児期(妊娠期) 0～5歳	学齢期 6～18歳	青年期 19～39歳	壮年期 40～64歳	高齢期 65歳～
基本方針	健康な体の育成	運動行事への積極的な参加	日常生活における運動の工夫		介護予防のための心がけ
目標	日ごろから運動する人の割合 向上				
	ロコモティブシンドロームを理解する人の割合 向上				



こころの健康

みんなの目標

ひとりで悩まず家族や友人、相談機関に話しましょう

ライフステージ	乳幼児期 (妊娠期) 0~5歳	学齢期 6~18歳	青年期 19~39歳	壮年期 40~64歳	高齢期 65歳~
基本方針	子育てに関する相談体制の充実	健やかに成長するための環境整備	こころの健康を職場や地域で支える体制の整備		
目標			十分な睡眠をとる人の割合 向上		
			悩みやストレスを相談する人の割合 向上		



歯・口腔の健康

みんなの目標

口の中を清潔に保ち一本でも多く歯を残しましょう

ライフステージ	乳幼児期 (妊娠期) 0~5歳	学齢期 6~18歳	青年期 19~39歳	壮年期 40~64歳	高齢期 65歳~
基本方針	歯を大切にすることを習慣づけ		高齢になっても歯を残す心がけ		口腔機能の維持・向上
目標	歯や口の中の健康を保つ人の割合 向上				
	よく噛んで食事する人の割合 向上				
	歯科検診を受診する人の割合 向上				



たばこ

みんなの目標

みんなでたばこの害を知り禁煙に取り組みましょう

ライフステージ	乳幼児期 (妊娠期) 0~5歳	学齢期 6~18歳	青年期 19~39歳	壮年期 40~64歳	高齢期 65歳~
基本方針	母親の喫煙防止	未成年の喫煙防止	喫煙を防止する社会環境の形成		
目標	たばこを吸う人の割合 減少				
	COPDを理解する人の割合 向上				



飲酒

みんなの目標

飲みすぎに注意して上手にお酒と付き合いましょう

ライフステージ	乳幼児期 (妊娠期) 0~5歳	学齢期 6~18歳	青年期 19~39歳	壮年期 40~64歳	高齢期 65歳~
基本方針	妊娠・授乳中の禁酒	飲酒の健康影響の啓発	適度な飲酒の理解と普及		
目標	一日2合以上飲酒する人の割合 減少				



生活習慣病予防・健康管理

みんなの目標

いつまでも元気で暮らせるように健康管理に努めましょう

ライフステージ	乳幼児期 (妊娠期) 0~5歳	学齢期 6~18歳	青年期 19~39歳	壮年期 40~64歳	高齢期 65歳~
基本方針	健全な発育・発達の促進	適切な生活習慣の形成	病気の早期発見・早期治療による生活習慣の改善		介護予防のための心がけ
目標	健診を受診する人の割合 向上				
	特定健康診査を受診する人の割合 向上				
	市が実施するがん検診を受診する人の割合 向上				

計画の推進体制

本計画に基づき、より一層健康づくりを全市的な取組みとするために、市民のみならず関係機関・団体や行政の役割を明らかにし、互いに連携し、総合的な推進を図っていくよう推進体制の構築に努めます。7つの分野に関する健康課題を検証するとともに、ライフステージに応じた取組みと目標を明確にします。



