

世代ごとの取り組みで健康になろう！

各世代の目指す姿を踏まえて健康増進のための「具体像」や「具体的な取り組み」などを定めています。

目指す姿	具体像	具体的な取り組み
乳幼児期 (出生～就学前) よく食べ よく遊び よく眠る	○定期的に健診を受けます。 ○規則正しい生活習慣を身につけます。 ○育児に関する不安や悩みを相談し、支援を受けます。	妊婦届出・母子健康手帳交付・妊婦健康診査補助券交付・乳幼児健診(4か月児・8か月児・1歳6か月児・3歳児)・予防接種事業・マタニティクラス・母乳育児相談・ベビーマッサージ教室・乳児家庭全戸訪問・養育支援訪問・親子ふれあい教室
学童期 (小学生) のびのびと遊び いきいきと学ぶ	○正しい生活習慣を身につけます。 ○適正体重を維持します。 ○歯の健康管理を行います。 ○ストレスを解消し心のバランスを取ります。	予防接種事業・各学校にて実施(学校健康診断・健康情報の周知啓発・薬物乱用防止教室・生活アンケート)
青少年期 (10代：中学生～) 自分の心と体の健康を 自分でコントロールする	○正しい生活習慣を身につけます。 ○適正体重を維持します。 ○歯の健康管理を行います。 ○ストレスを解消し心のバランスを取ります。	予防接種事業・各学校にて実施(学校健康診断・健康情報の周知啓発・生活アンケート・教育相談週間等)
青少年期 (20代) 自分の心と体の健康を 自分でコントロールする	○生活習慣病を予防します。 ○バランスのよい食事をとります。 ○歯を大切にします。 ○日常生活の中で体を動かします。 ○ストレスを解消し心のバランスを取ります。	ヤング健診・子宮頸がん検診・子宮頸がん検診クーポン券交付・健(検)診受診勧奨・精密検査受診勧奨・健康相談会・母子健康手帳交付時の健康づくりの推進・関係機関との連携による啓発・要指導者に対する運動指導・こころの相談室・こころの健康展・こころの健康や相談機関の普及啓発
壮年期 (30～64歳) 元気で精神的に ゆとりをもつ	○生活習慣病を予防します。 ○バランスのよい食事をとります。 ○歯を大切にします。 ○日常生活の中で体を動かします。 ○ストレスを解消し心のバランスを取ります。	特定健康診査・ヤング健診・がん検診・特定保健指導・健康相談会・運動教室・たがたん健幸ポイント事業・こころの健康相談・こころの健康展・こころの健康や相談機関の普及啓発
高齢期 (65歳以上) 豊かな人生を送る	○いきいきとした生活を送ります。 ○生活習慣病を予防します。 ○自分の健康は自分で守ります。	介護予防校区事業・トランポリン健康教室・たがたん健幸ポイント事業・健(検)診受診勧奨・健康相談会・こころの相談室・こころの健康展・こころの健康や相談機関の普及啓発
食育	○地域における食育の推進 ○学校における食育の推進 ○農林水産業への理解促進による地産地消の推進	乳幼児健康診査・料理講習会・健康スリム教室・食育推進委員会・食育だよりの配布・地元食材を使った料理教室の開催・農業関係者等との交流や、収穫体験等の情報発信

# 健康たがわ 21 推進計画策定



策定の経過

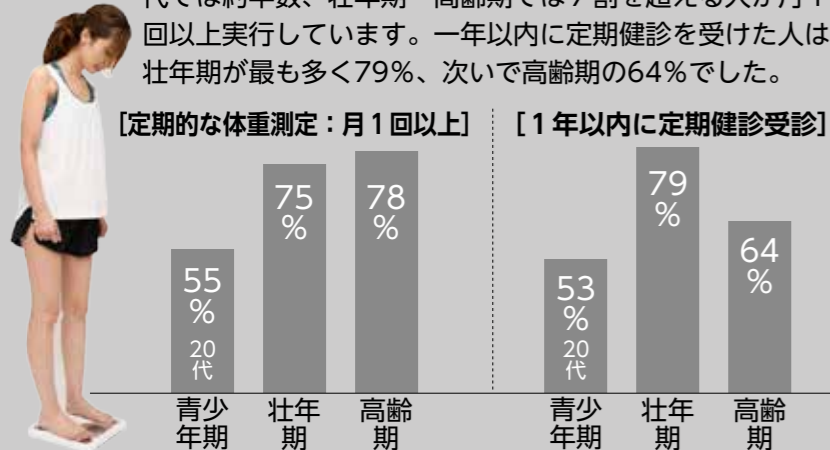
少子高齢化が国以上に進んでいる本市は、国が示す「健康日本21」を受けて、平成14年度に「健康たがわ21推進計画」を策定。21世紀に目指す姿(質の高い生活:QOL)や課題を明確にし、取り組むべき具体的な内容を盛り込みました。以降は、平成23年度に改訂した第2次計画に基づいた取り組みを進めてきました。そして今回「健康日本21(平成27年度改訂)」と「第4次食育推進計画」を踏まえた「健康たがわ21推進計画(第3次)」を策定し、新たなまちづくりが始まりました。

計画期間

**13年間**  
令和4年度から  
令和16年度まで  
※進捗状況や社会情勢などを踏まえ4年ごとに中間評価

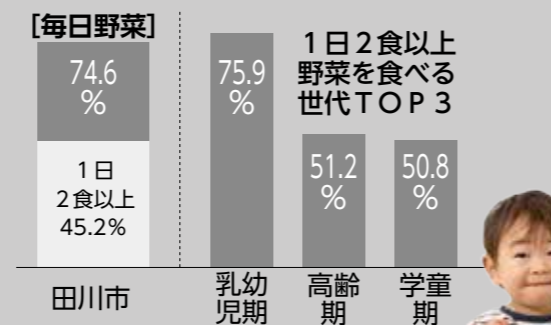
## ●世代が上がるにつれて体重測定・健診を活用

最も簡単な健康管理手段である定期的な体重測定は青少年期20代では約半数、壮年期・高齢期では7割を超える人が月1回以上実行しています。一年以内に定期健診を受けた人は、壮年期が最も多く79%、次いで高齢期の64%でした。



## ●7割以上が毎日野菜を食べる

毎日野菜を食べる人の割合は74.6%で、45.2%が1日2食以上野菜を食べています。野菜を食べる割合が最も多いのは乳幼児期です。続いて高齢期・学童期はおよそ半分の人が1日2食以上野菜を食べています。



## アンケートで見る 市民の健康

実施

令和3年7月実施  
※回答率 43.5%

対象

①令和3年度に3歳になる子どもの保護者②小学校6年生の保護者③中学校3年生④20～29歳の人⑤30～64歳の人⑥70歳の人  
[約2,300人]

## ●「自分は健康」全国の値以上

自分の健康状態が「とても健康」「まあまあ健康」と回答した人は全体の91%で、平成22年度の調査結果86.4%に比べて4.3%増加していました。また、平成26年度の厚生労働白書では「非常に健康だと思う」「健康な方だと思う」と答えた人が、全体の73.7%であったため、本市の方がより多くの方が自分を健康と評価していることがわかりました。

