

# 「すべての人が地域の中で 生きいきと健康に暮らせるまち 豊岡」を目指して



▲健康づくりのためハイキング(豊岡市健康を進める会主催)を楽しむ参加者たち(八条地区)

市では、3月28日、市民の皆さんの健康づくりを進めていくために、高齢化の進行や生活習慣病の増加などの社会情勢や国・県の動向、市域の規模や状況、市民のニーズ等を反映した「とよおか健康ぷらん21」を策定しました。

この計画は、「すべての人が地域の中で生きいきと健康に暮らせるまち 豊岡～声かけあって、みんなでつくる地域の元気～」を基本理念とし、市民一人ひとりが、「健康は守るものからつくるもの」という積極的な意識を持って健康づくりを実践できるよう、個人の主体的な取組みと、それを支える行政・関係機関の取組みを示しています。

《問合せ》健康増進課保健政策係 ☎24 - 1127

## 計画の基本目標

個人の健康づくりへの取組みが家庭や地域、職場などに広がり、市全体の元気につながることを目指し、次の「3つの元気」を基本目標としています。



「3つの元気」を基本目標としています。

市民一人ひとりが自ら健康づくりに取り組み、生きいきと輝くところからだの元気を目指します。

まちの元気  
家庭や地域、職場などで健康づくりの活動が活発に行われ、みんなが輝くまちの元気を目指します。  
未来の元気  
子どもたちが健やかに生まれ、健やかに育つ、子どもたちが輝く未来の元気を目指します。

## 計画の位置づけ

行動計画は、健康増進法第8条の規定に基づく市町村健康増進計画です。豊岡市の健康づくりを進めるため、市民や関係団体、市が取り組むべき保健分野の基本的な指針となるものです。



## 健康増進法

わが国における急速な高齢化の進展および疾病構造の変化に伴い、国民の健康の増進の重要性が著しく増大していることに鑑み、国民の健康の増進の総合的な推進に関し基本的な事項を定めるとともに、国民の栄養の改善やその他の国民の健康の増進を図るための措置を講じ、国民保健の向上を図ることを目的として施行されたものです。

## 計画の期間

計画推進初年度  
(平成20年度)

中間評価・見直し  
(平成24年度)

最終評価(平成29年度)

## 計画の取組方針

「3つの元気いっぱい！」

の着実な実現を図るための取組方針として、次の9つを掲げ、さまざまな施策に取り組みます。

■取組み 【食生活・栄養】  
「食」おいしく楽しく！

・規則正しい食習慣を身に付ける。

・食べ物を選択する力を育てる。

・五感を使って「食」を体験する。

・食を楽しむ習慣を身に付ける。

■取組み 【歯の健康】

目指せ！8020（注）

・正しい知識を身に付け、定期的な健診を習慣づける。

・8020を目指し、子どものころから歯のケアを習慣づける。

注：80歳まで自分の歯を20本維持すること。

■取組み 【運動習慣】  
いい汗かこう！

・日常生活の中で、体を動かす習慣を身に付ける。

・スポーツイベントや地区での健康づくり事業に積極的に参加する。

■取組み 【生活習慣病予防】  
気づくところから始めよう！

・定期的に健康診査やがん検診を受診する。

・健康相談に参加し、生活習慣を見直す。

・メタボリックシンドロームの予防や改善をする。

■取組み 【介護予防】  
転ばぬ先の杖

・介護予防についての知識を身に付ける。

・生活機能の低下をチェックし、予防する。

・地域ぐるみで介護予防に取り組む。



■取組み

【たばこ・アルコール】

・ストッパ！たばこ・アルコールは適度に

・喫煙や過度の飲酒による体の害について、正しい知識を身に付ける。

・施設等での禁煙・完全分煙を進める。

・未成年者の喫煙・飲酒をなくします。

■取組み

【こころの健康・生きがい】

・いつも笑顔で生涯現役！自分自身のストレス解消法を身に付ける。

・こころの健康について相談できる環境を整える。

・自分にあった趣味や役割を見つけ、生きがいのある生活を送る。

■取組み

【地域での交流・健康】

・声かけあつて！誘いあつて身近な地域でのふれあいや交流の場をつくる。

・地域の中で支え合う関係をつくる。

・地域での健康づくりの事業や教室に積極的に参加する。



■取組み 【親子の健康】

・生きいきとよおかつ子安心して新しい命を迎える準備ができるようにする。

・安心して子育てができるようにする。

・子どもたちが健康で安全に暮らせるようにする。

・豊かなこころと健康な体を育む。

・自分を大切にするところを育てる。

## 計画の推進

・行政をはじめ、医療機関や教育関係機関、企業や職場等多くの市民が関わり、互いに声をかけ合いながら健康づくりを進める支援体制を整備し、次のように計画を推進します。



■計画の公開

・市広報や市ホームページなどにより行動計画を公開し、市民の健康づくりに対する意識を高め、参加を促します。

■市民の参加・参画の推進

・健康教室や健康講座等市民参加型のイベント等の企画・立案に市民の参加を呼びかけるよう努めます。

■関係機関・団体等との連携

・「豊岡市健康をすすめる会」や公民館、関係団体等との連携により、計画の普及・啓発や健康行動目標に向けた事業の紹介や教室の開催を支援し、相互のネットワークづくりの構築を支援します。

■進捗状況の確認・評価・報告

・毎年、定期的に「豊岡市健康づくり推進協議会」を開催し、計画の進捗状況の確認や事業評価、新規事業の報告等を行います。また、市広報や市ホームページ等を活用し、計画の進捗状況等の情報を提供します。

■市役所庁内での推進体制

・庁内関係課と連携を図るため、推進部会を設置し、情報や課題を共有し、計画を推進します。

・市役所庁内での推進体制

