計画がめざす須崎市

第2期計画では、７つのめざす姿ごとに目標や具体的な取り組みを策定委員会・作業部会で策定しました。今年度は「健康井戸端会議」「健診」「歯の健康」の３つを重点的に取り組みます。

百歳現役～元気な須崎～

５年後にめざす姿

健康井戸端会議が地域や職場で活発に行われ、健康への関心が高い市民が増えている

市民
- ○健康づくり行事に積極的に参加しよう。
- ○高齢者が参加しやすいように気をかけよう。

重点的

自分を知るために健診を受ける人が増えている

市民
- ○「健康はつくりあげるもの」という意識を持とう。
- ○年に１回、必ず健診を受けよう。

専門家 行政
- ○子育て世代も健診を受診しやすい環境を作ります。
- ○健康づくり推進員や各公民館と協力して受診者アップに取り組みます。

重点的

食事や嗜好品に留意する人が増えている

体を動かすことを実践する人が増えている

禁煙や分煙の取り組みが進み、特に妊婦の喫煙が減少している

子どもの歯を守り、80歳で20本以上の歯を持っている人が増えている

市民
- ○子どもの仕上げ磨きをしよう。
- ○定期的に歯医者に行きましょう。
- ○歯間ブラシや糸ようじを使って、歯周病予防をしよう。

専門家 行政
- ○保育園・小学校でのフッ素洗口を推進します。
- ○集団健診で歯科保健指導を行います。

重点的

こころも体もすこやかな人が増えている

現状と課題から見えてきた目標

1　健康井戸端会議
① 地域で健康に関する理解が深まり健康に関心が高い市民が増える

2　健診
① 健診・がん検診に関心のある人を増やす
② 各地域で推進委員が楽しく受診勧奨をする
③ 健診が受けやすい体制をすすめる
④ 医療機関と連携し受診者を増やす

3　食生活とお酒
① バランスよく食事をする
② 伝統食（郷土料理）の継承
③ 生涯おいしくお酒が飲める

4　運動・生活活動
① スポーツの垣根を低くして、スポーツ人口を増やす
② 日常生活の活動量を増やす
③「歩くまちすさき」をつくる

5　たばこ
① たばこの害を理解して吸わない人を増やし、吸わない人をたばこの煙から守る

6　歯の健康
①子どもの歯を守り、自分の歯で一生食べられる基礎を作る
②8020（80歳で20本の歯を残す）をめざして、成人期に歯の健康をしっかり守る

7　こころの健康
① 過大なストレスをのぞく安心安全な居場所づくり
② 隣近所の声かけで孤立を防ぐ
③ 大人も子どもも早寝早起き朝ごはん～生活リズムを整えることが心の安定につながります～

第２期計画の詳細な取り組みを記載した完全版を市ホームページに掲載しています。 須崎市 検索

健康推進課　健康推進係　☎42・1280