

# 第3期上天草市健康づくり推進計画

【令和6年度～令和17年度】

上天草市健康づくり推進計画は、市民一人ひとりの主体的な健康づくりを推進するための基本的な事項及び推進に必要な方策を示す計画です。

## 計画の基本理念

### ～みんなでひろげ、つなげよう 生涯健康なまち 上天草～

#### (基本理念の示す目標)

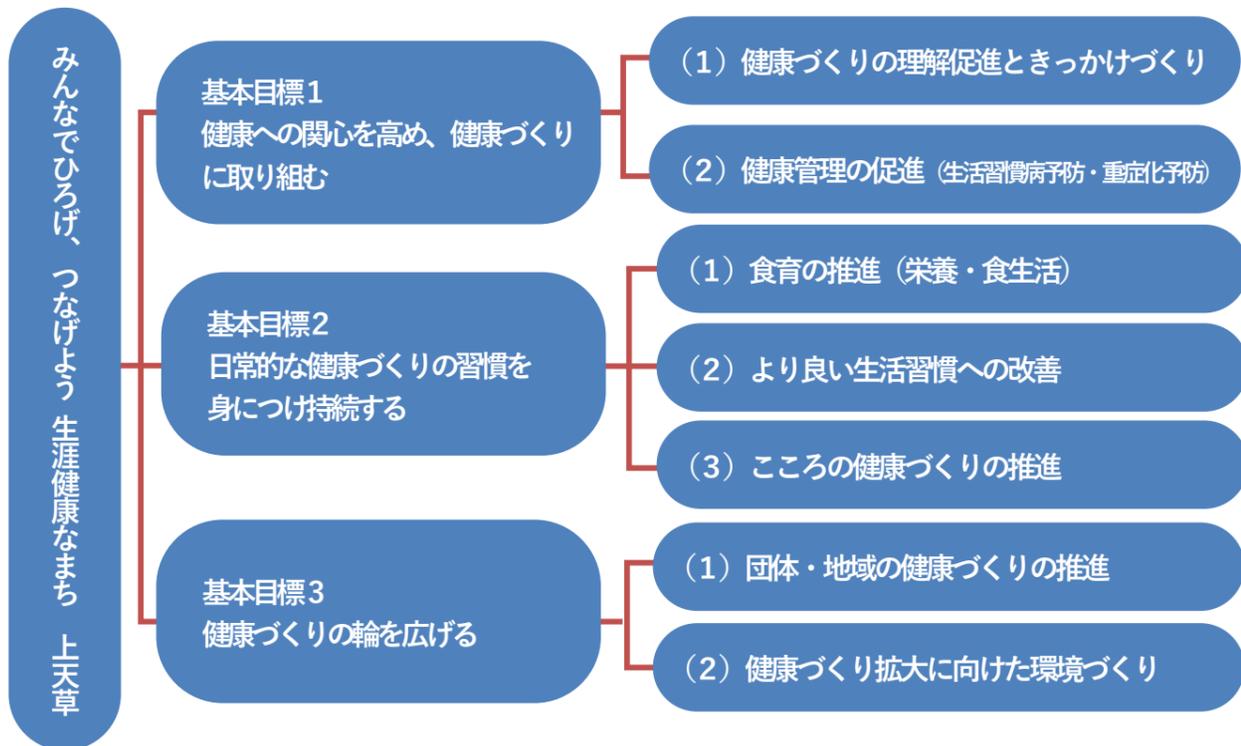
#### みんなでひろげ、つなげる健康づくりの輪

自らの健康づくりに取り組むとともに、地域や家庭、仲間との健康づくりに取り組むことで健康づくりを通じた市民の輪を「ひろげ」、次世代にも「つなげる」取組を進めます。

#### 生涯健康なまち

健康寿命の延伸を目指し、子ども、若い世代から健康づくり、健康管理に取り組む習慣を身につけ、ライフステージに応じた健康づくりに取り組みます。

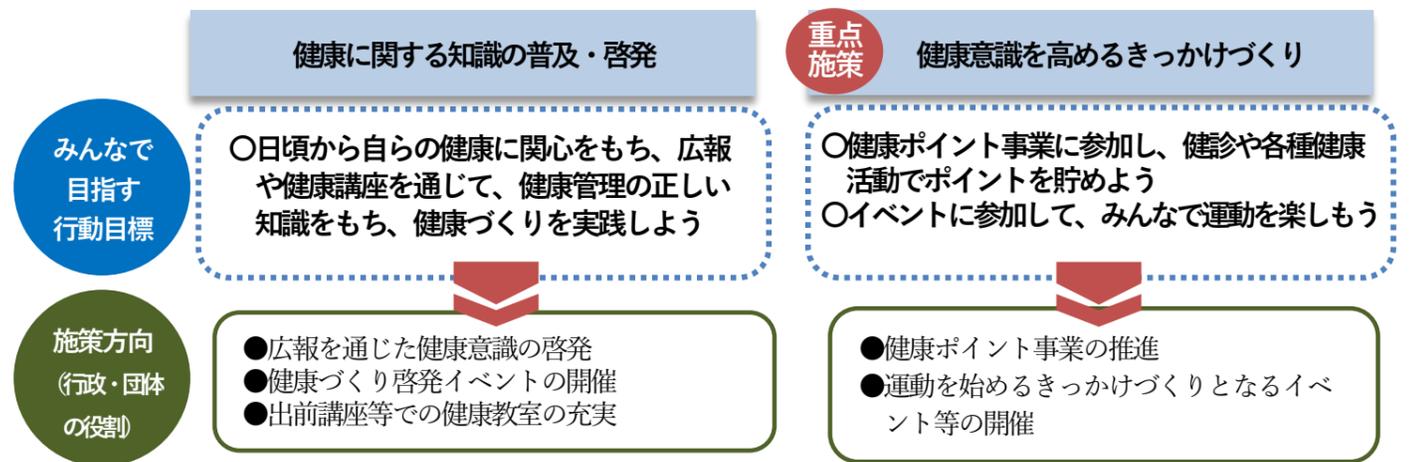
## 施策体系



## 健康づくりに向けた取組

### 基本目標1 健康への関心を高め、健康づくりに取り組む

#### 1 健康づくりの理解促進ときっかけづくり

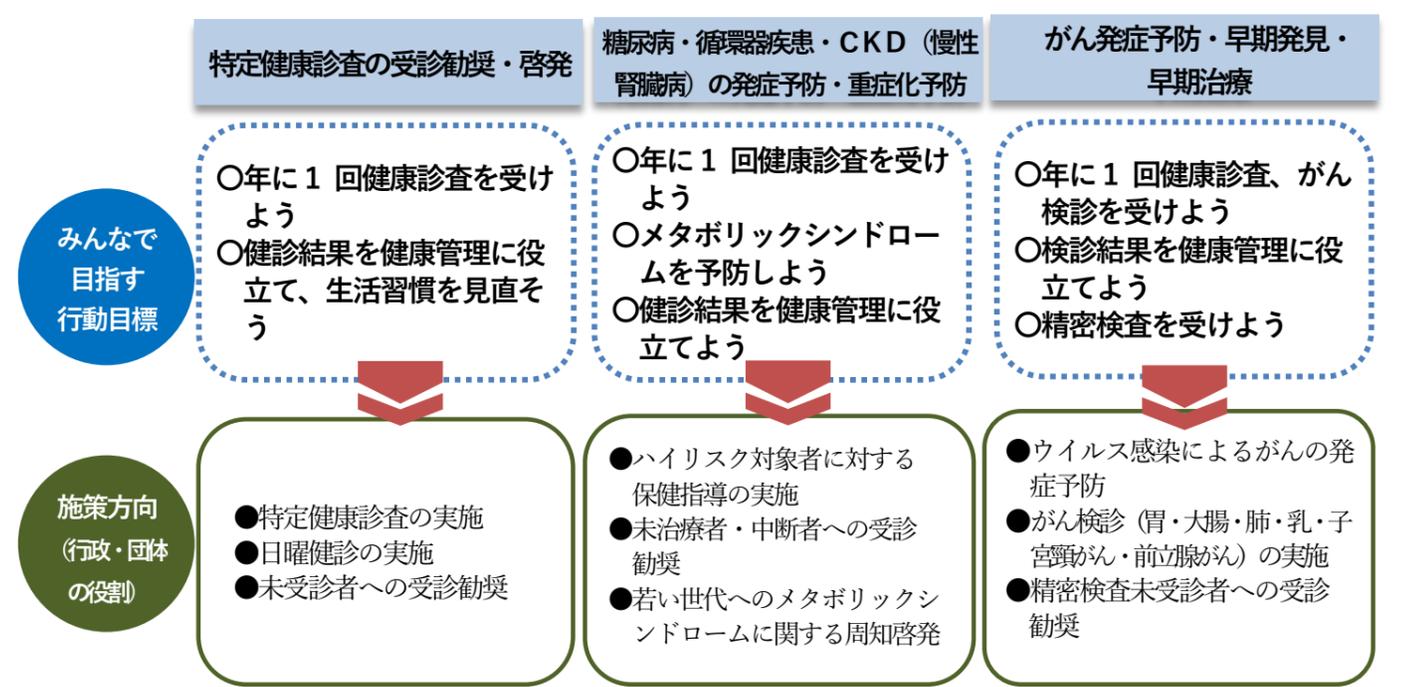


#### 健康ポイント事業

市が実施する各種健診(検診)を受診して自分の健康チェックを行うとともに、市が実施する健康イベントへの参加や継続的な運動習慣などに取り組むことで「健康ポイント」がもらえる事業です。自分自身の健康増進を図るとともに、目標ポイントの達成により、商品券や施設利用券などと交換できますので、ぜひみなさんも楽しみながら健康づくりに取り組みましょう。



#### 2 健康管理の促進 (生活習慣病予防・重症化予防)



## 基本目標2 日常的な健康づくりの習慣を身につけ持続する

### 1 食育の推進（栄養・食生活）

食生活改善に向けた知識の普及

地域の食育活動の推進

みんなで  
目指す  
行動目標

- 自分自身の健康管理のために、正しい食習慣を身につけよう
- 毎日の食事にもう一皿野菜を増やそう
- 家族や友人と食事をする時間を意識してつくろう
- 主食・主菜・副菜のそろった食事を食べよう

施策方向  
(行政・団体  
の役割)

- 乳幼児健診等での栄養指導
- 学校における給食等での栄養指導への支援
- 家庭教育による正しい食習慣の普及
- 生活習慣病の重症化予防に向けた管理栄養士による栄養指導の推進

- 食生活改善推進員の養成・育成
- 料理教室、漁業・農業体験等を通じた食に対する理解促進

### 2 より良い生活習慣への改善

重点  
施策

身体活動・運動

飲酒・喫煙

歯と口の健康づくり

みんなで  
目指す  
行動目標

- 身近な運動から運動習慣を身につけ、継続しよう
- 家庭と地域に運動の輪を広げよう

- 健康的な適正飲酒の量を知ろう
- 習慣的な飲酒をしないように休肝日をつくろう
- 未成年者や妊婦の喫煙を家庭・地域で防止しよう
- たばこの害について知ろう/喫煙マナーを広めよう

- 毎食後の歯みがき習慣を身につけよう
- 定期健診を受け、自分の歯に関心を持ち、歯と口の健康を保とう

施策方向  
(行政・団体  
の役割)

- 運動習慣の普及・啓発
- 子どもの体力向上に向けた運動機会の充実
- フレイル予防についての知識の普及
- 高齢者の運動指導の実施

- 喫煙・飲酒リスクに関する知識の普及
- 禁煙治療の促進
- 受動喫煙の防止
- 未成年者の飲酒・喫煙防止の啓発

- 食と歯みがきに関する知識の普及・歯科健診の定期受診の啓発
- 口腔ケアの普及・啓発

## 3 こころの健康づくりの推進

相談事業等の情報提供

こころの健康の保持・増進

地域の支え合いによる  
自殺予防の推進

みんなで  
目指す  
行動目標

- 家族とふれあう時間を大切にしよう
- 一人で悩まず早めに相談しよう
- 趣味をもち、仲間と一緒に楽しもう

施策方向  
(行政・団体  
の役割)

- 正しい睡眠についての普及・啓発
- 子育て世帯の相談支援の充実
- 専門家による相談事業の推進

- こころの健康に関する普及・啓発
- 認知症に対する相談支援体制の充実
- 認知機能低下・ハイリスク高齢者の早期発見
- 認知症に対し早期対応できる支援体制の整備

- 地域ネットワークの強化
- 自殺予防のゲートキーパー養成
- 子ども・若者の自殺対策の推進
- 地域・職場・学校等での心の健康づくりの推進

## 基本目標3 健康づくりの輪を広げる

### 1 団体・地域の健康づくりの推進 2 健康づくり拡大に向けた環境づくり

地域団体の活動等の育成支援

イベント・教室を通じた健康づくり

健康づくりを促進する  
環境整備

みんなで  
目指す  
行動目標

- 健康づくり団体等に参加し、仲間と健康づくりに取り組もう
- 健康づくり団体活動を地域に広めよう

- 市内のスポーツや健康づくりイベント・教室に参加しよう
- スポーツ等のイベントに参加し、幅広い市民と交流し、つながろう

- 市内の体育施設などを積極的に活用し、健康づくりを進めよう

施策方向  
(行政・団体  
の役割)

- 団体活動の情報発信・参加促進
- 地域による健康づくり活動への支援

- 観光と連動したスポーツ参加機会の充実
- スポーツ等を通じた市民交流の拡大
- かよいの場による介護予防活動の促進

- 公共施設の利活用による市民の健康づくりの促進
- 市民が気軽に運動しやすい環境づくり

第3期上天草市健康づくり推進計画概要版

令和6年3月発行 発行 上天草市 編集 上天草市健康福祉部健康づくり推進課

〒861-6192 上天草市松島町合津 7915-1 TEL 0969-28-3356