

令和3年度

健康づくり推進懇談会

あなたの笑顔はみんなの元気

健幸さど21

第2次計画(改訂版)



令和4年1月20日

3計画を推進しています！



「健幸さど21」第2次計画 (改定版)



「元気の循環 つながりの和
佐渡のみんなが大家族」

令和 3年 3月

↻ 佐渡市



第2次 佐渡市歯科保健計画 (改定版)



おいしく食べて あふれる笑顔
噛めば噛むほど 健口家族

令和 3年 3月

↻ 佐渡市



第2次 佐渡市食育推進計画 (改定版)

あなたのこころと体は
食べたものでできている
おいしいが循環する佐渡



令和 3年 3月

↻ 佐渡市

計画の基本方針

病気を減らし元気を増康づくりに取り組む

病気を減らす

食事に気をつける
運動をする
休養をとる
ストレスを減らす
酒・タバコを減らす

元気を増やす

生きがい
人間関係・ふれあいがある
ゆとりを感じる・目標がある
活躍できる場がある
自分らしさ

病気を減らすことと、元気を増やすことの両方が大切!!

病気と元気のバランスを
とりながら、健康に、
いきいきと暮らしたい

そんな思いを
分かち合うことが、
健康づくり

計画の基本方針

「人づくり」と「つながり」

- 人が人を元気にし、地域を元気にしてくれる
- 一人ひとりを認め合い、思いやりをもって力を出し合う関係をつくる
- 地域のつながりを大切にした健康づくりを推進する

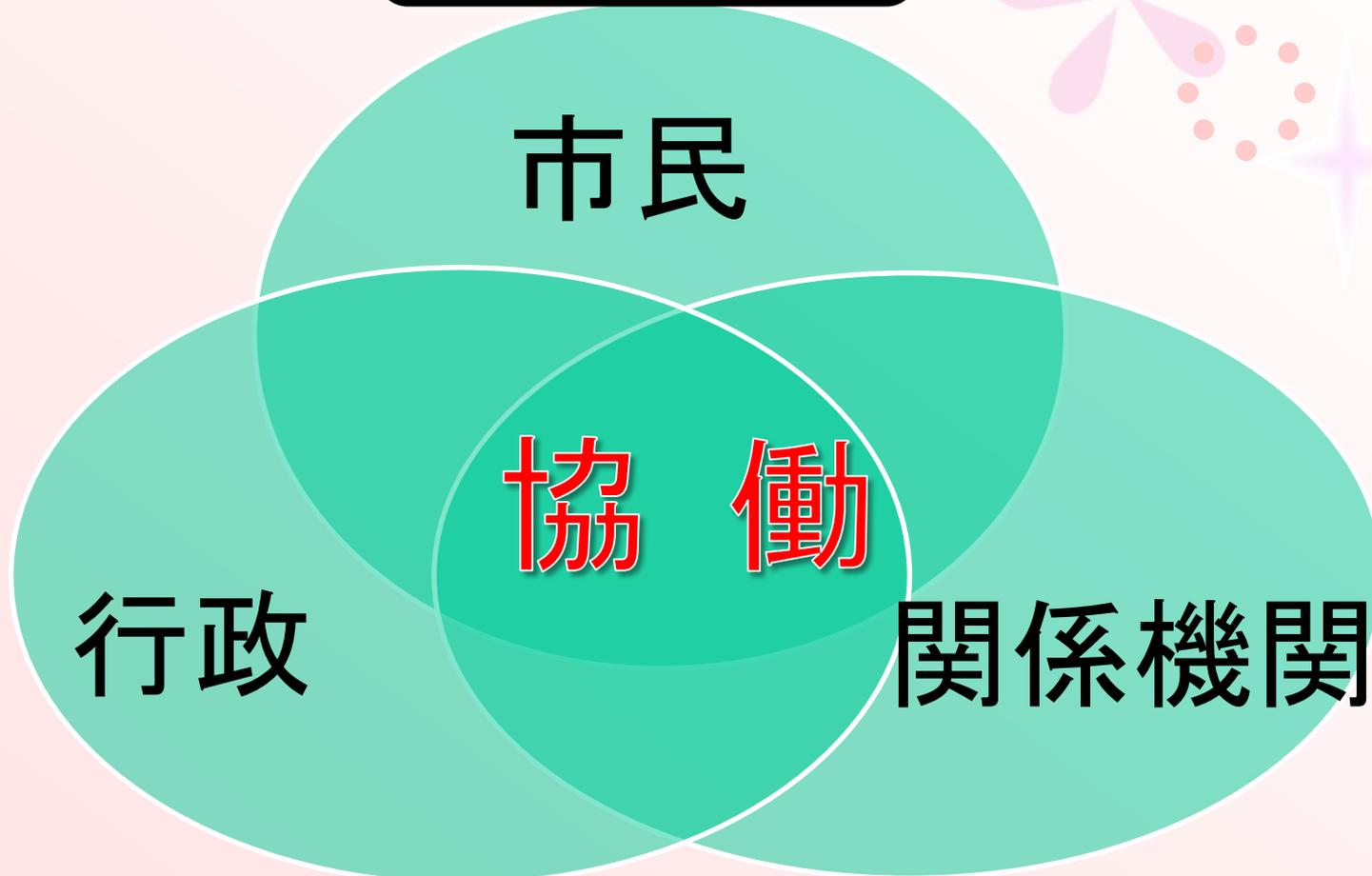
計画の基本方針

主役は市民、みんなで力を出し合い健康づくり

- 健康づくりの目標を共有し、市民と関係機関・行政の連携のもとに、市民協働の健康づくりを推進する

計画の方向性

地域の力

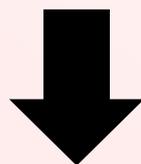


健康づくりを推進する体制



市民主体の健康づくりを推進するために

健康づくり推進懇談会を中心として、市民、地域、関係機関や団体と行政が連携



地域全体で「健幸さど21第2次計画」の目標達成に努める

世代ごとの健康づくり

育ち盛り世代 おおむね
0～18歳

働き盛り世代 おおむね
19～64歳

活躍盛り世代 65歳以上



**現状
目標
重点取組**

育ち盛り世代 おおむね 0~18歳

ゴール

親子ともに生きていく力を身につける

ゆうき ゆうき ゆうき たからじま
～**勇気・優気・遊気**が育つ**佐渡島**～

目標

こころも体も健やかに育つ
子育てを通して親子ともに成長する
地域全体で子育てをする

重点
取組

健やかなこころと体の基礎をつくる

親子の絆をつくる

◎適切な生活習慣を身につける (早寝・早起き・朝ごはんと食後の歯みがき)

市民

- ・家族みんなで生活習慣を見直し、規則正しい生活を実践する

行政

- ・妊娠期からの生活習慣予防について関係機関と連携して情報を提供
- ・保育園等での健康教育
- ・オンラインを活用した相談体制

関係機関

- ・妊娠期への歯科医師講話
- ・健康推進員や歯科衛生士が保育園等で生活習慣の大切さを伝える

親子の絆をつくる

市民

- ・家族、親子の価値観に合わせ、地域の活動や行事に参加する
- ・子供の得意なことや頑張っていることを認める
- ・地域で子育てを応援する

行政

- ・子どもとの関わり方など子育ての正しい知識を提供する
- ・父親の育児参加を促すように関わる
- ・世代間交流できる場や教室を開催する
- ・子育てに関する支援情報を提供する

関係機関

- ・生命の授業を通じて、生命の大切さを伝える
- ・子育ての先輩が育児のアドバイスやサポートをする
- ・園で子どもとの関わり方について伝える

主な保健事業



| | 事業名 | 目的 |
|------------------------|-------------------------|--------------------------|
| 親になる意識を持つ | パパママセミナー | 妊娠期の夫婦が一緒に子育てをしていく心構えを持つ |
| | プレママカフェ | 妊婦同士の仲間づくり、専門職への悩み相談 |
| 健やかな発育を促し 育児不安を解消する | 母子訪問指導、妊婦訪問、新生児訪問、乳幼児訪問 | 育児不安の解消 |
| | 乳幼児健診 | 児の発育・発達を確認し成長にあった子育てをする |
| | 予防接種 | 健康を守り集団感染を予防する |
| | 健康相談、健康教育 | 正しい知識を得ることで自信をもって育児する |
| 生活習慣を確立する | 離乳食講習会 | ゆとりをもって離乳食が進められる |
| | 妊婦、幼児歯科検診 | むし歯予防の方法を知り実践する |

働き盛り世代

おおむね
19~64歳

ゴール

人とのつながりや生きがいを持って
こころも体も元気に進もう
～一人ひとりが自分らしくいきいき輝ける働き盛り～

目標

健康を意識した生活を送る
地域とのつながりを持った生活を送る
こころの健康を意識した生活を送る

重点
取組

自分の生活習慣を振り返り調整する

地域に関心を持ちつながる

自分の生活習慣を振り返り調整する

◎振り返る機会を作り、自ら適切な行動をとる

市民

- ・家族や仲間で誘い合って健(検)診や指導会に参加する
- ・生活習慣を自ら振り返り改善に取り組む

行政

- ・生活習慣病予防を自ら考えるきっかけをつくる

関係機関

- ・健康推進員が地域で生活習慣病予防について伝える
- ・医師会等の協力により、重症化予防のための健康教育・個別支援に取り組む

自分の生活習慣を振り返り調整する

◎心身ともに健康な暮らしが送れるよう地域ぐるみで取り組む

市民

- ・健康に影響する地域の風習に気づき、みんなで改善に取り組む
- ・家族や仲間を誘い合って地域の集まりに参加する
- ・こころの不調に一人で悩まず相談する

行政

- ・地域の健康課題をみんなで考える機会を提供する
- ・生活習慣やこころの病の正しい知識や情報を提供する

関係機関

- ・健康推進員が地域で集まる場をつくり、適切な生活習慣を啓発する
- ・事業所や医療機関と協力して、こころと体の健康づくりに取り組む

地域に関心を持ちつながる

◎地域とつながる機会をつくり参加する

市民

- ・祭りなどの地域行事を大切にし、家族や仲間と参加する
- ・隣近所との日常的な付き合いや仲間づくりを意識した声掛けを大切にする

行政

- ・地域のつながりを意識して、地域ぐるみの活動ができるよう働きかける

関係機関

- ・地域の自治会などが世代を超えて地域行事に参加したくなる取組を進める

主な保健事業



| | 事業名 | 目的 |
|-----------|------------------------------|-------------------------------------|
| 身体の状態に気づく | 特定健康診査 健康診査 | 高血圧や糖尿病、慢性腎臓病などの生活習慣病の早期発見と予防意識の啓発 |
| | がん検診 | がんの早期発見と予防意識の啓発 |
| 生活習慣を見直す | 特定保健指導、健診結果指導、健康相談、健康教育 | 高血圧や糖尿病、慢性腎臓病などの生活習慣病の発症予防・重症化予防 |
| | 訪問指導 健康相談、健康教育 | 個々の生活背景にあった個別指導・家族支援 |
| 改善を継続する | 市民活動 ・しまびと元気応援団 ・健康推進員 | 計画推進の市民グループとして、個人の健康づくり・元気な地域づくりを実践 |

活躍盛り世代 65歳以上

ゴール

支えあいの中で自分らしく暮らせる佐渡
～生きがい・ふれあい・つながりを大切に
次世代に伝える活躍盛り～

目標

自分に合った心身の健康を目指し、
可能な限り自立した生活を送る
地域の人とのつながりを持って安心して暮らす

重点取組

生涯現役を目指し、自分に合った健康づくりに取り組む

地域の人とのつながりの中で、生きがいを持ち活躍する

生涯現役を目指し、自分に合った健康づくりに取り組む

◎健康でありたいという意欲を持ち続ける

市民

- ・歩く(運動)、話す(人との交流)、働く(生涯現役)、遊ぶ(生活を楽しむ)ことを心がけ、健康づくりに取り組む
- ・健診やかかりつけ医などで自分の健康状態を確認する

行政

- ・健康寿命を延ばすことができるよう、フレイル予防・介護予防の啓発に努める

関係機関

- ・健康推進員とともに地域に応じた対策に取り組む

生涯現役を目指し、自分に合った健康づくりに取り組む

◎必要な時期に適切なサービスを受ける

市民

- ・公的サービスを上手に活用する

行政

- ・生活習慣病や介護予防の相談や学習の機会を身近で参加しやすい場所で提供する
- ・「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」の体制整備に向けて、検討・連携を図る

関係機関

- ・医療機関や民間事業所と利用しやすいサービスや場づくりの工夫をする

地域の人とのつながりの中で、生きがいを持ち活躍する

◎自分自身の経験を活かして、次世代へ伝える

市民

- ・地域の様々な集まりに誘い合って参加する
- ・自分自身が経験したことや昔からの知恵を周囲の人へ話し伝える

行政

- ・高齢者が活躍できる場が継続できるように、担い手を育成する
- ・地域住民の力が最大限発揮できるようにサポートする

関係機関

- ・地域の活動や行事で高齢者の力を活かせるようにする
- ・社会福祉協議会や地域支援コーディネーター等と地区の実態を共有する

地域の人とのつながりの中で、生きがいを持ち活躍する

◎市民が支えあう地域づくりに取り組む

市民

- ・挨拶や声かけをし、みんなで支えあう意識をもって生活する
- ・健康づくりの場に積極的に参加する

行政

- ・高齢者が参加できる場を設けて、地域で支えあうきっかけをつくる

関係機関

- ・地域の自治会や健康推進員が現場の声や地域のニーズを共有し、ネットワークでつながる

主な保健事業

| | 事業名 | 目的 |
|-----------|---|---|
| 介護予防 | 介護予防事業 ・介護予防教室 ・地区学習会 ・健康教育、健康相談、訪問指導 | フレイル状態や要介護状態になることを予防する 介護予防に関する知識の普及啓発 |
| 認知症予防 | 認知症予防 ・認知症予防講演会、認知症サポーター養成講座 | 認知症予防方法や市の認知症予防の取り組みについて理解を深める |
| 支えあう地域づくり | サポーター養成講座、サポーターリーダー養成講座、関係機関との連携(しまびと元気応援団、健康推進協議会) | 住民同士つながりながら、住みよい地域づくりを推進する |
| 健康診査 | 特定健診 フレイル健診 | 平均自立期間の延伸と機能維持の向上を図る |

今後の保健事業の方向性



主な方向性

- 子どもの頃からの適切な生活習慣の確立と、生活習慣病予防・重症化予防の推進
- 各種健(検)診受診率向上に向けた普及啓発の強化と受けやすい健(検)診の体制づくり
- 職域、関係機関と連携した取り組みの推進とポピュレーションアプローチの実施
- フレイル予防に向けて高齢者の保健事業と介護予防の一体的事業の推進
- 多くの人に地域の現状を伝え、課題解決に向けて共に考え、地域ぐるみでの取り組みを推進