



健康たいない21

— 胎内市健康増進計画 —

いきいきと心豊かな人生を送ることを目指して健康増進計画を策定しました。

健康で明るく元気に過ごしていきたいという思いは、だれもの願いです。
たとえ病気があっても元気に過ごせるように、その人にあった病気予防対策と元気づくり対策の
2つのバランス加減を大切にした総合的な健康づくりの計画書です。



病気
予防

バランス

元気
づくり

健康

市民参画の
計画づくり

5つの

健康課題の設定

健康づくりの主役は市民のみなさんです。

市民一人ひとりが、夢を語り、楽しみながら、その人らしく健康づくりが取り組めるように活動を行っていきます。一人ひとりがいきいきと輝き、更に健康で元気な明るいまちを目指します。人と人とのふれあいを深め、支え合える地域の力を高める活動でもありたいと願い、各保健事業の強化と市民協働における健康づくり活動に力をいれていきます。

健康は、いきいきと心豊かに幸せな人生を送るために大切です。
そして、健康づくりには、元気をふやしていくことも、とても大切だと話し合いました。

市民会議で 聞きました

身近にいる元気で 健康な人ってどんな人??

- * 明るくて、朗らかな人
- * くよくよしない、前向きな人
- * 意欲があってハツラツとしている人
- * 仲間が多くて、よく笑う人……

病気がないことや、
体の健康というよりも元気を
感じさせるイメージが
多いようです。

どんな時に『元気だな～』 『元気になるな～』と思いますか。

- * 友達とおしゃべりした時
- * ほめられた時、頼りにされた時
- * 友達とおいしい物を食べた時
- * 笑顔がある時
- * 美味しく食べ、よく眠れた時

…健康づくりの考え方…

基本理念

健康は、病気と元気のバランス加減、
減らすのは病気、増やすのは元気!!

目的

その人らしい豊かで幸せな人生を送る

病気予防と元気づくり

病気を減らす

検査データの改善、
適度な運動、
禁煙、十分な睡眠、
バランスの良い食事、
休養… など

元気をふやす

生きがいを持つ、
夢・目標がある、
ゆとりがある、
家族・仲間とのふれあい、
役割がある… など

健康

その人らしいバランス

計画の基本方針

市民一人ひとりが自分らしく心豊かで幸せな人生を送るために、
主観的健康感の増加と健康寿命をのばすことを目指して、総合的
な健康づくりを行います。

元気と病気の調和総合的な健康づくり

これまでに取り組んできた病気予防対策にとどまらず、元気づくり対策を加えています。病気の予防や悪化を
防ぎながら、人とのふれあいややりがい、夢などを持ち、いきいきとした生活を送ることを目指します。

市民協働による参加型活動の推進

健康づくりの主役は市民です。市民のみなさんに積極的に健康づくりに参画していただきます。市民が考え、
知恵を出し合い、お互いの良いところを引き出しあい、市民と行政が目的を共有し、市民協働で活動を進めて
いきます。

この活動は、自分のまちに愛着が持てること、人と人とのふれあいや、支え合える地域をつくっていきます。

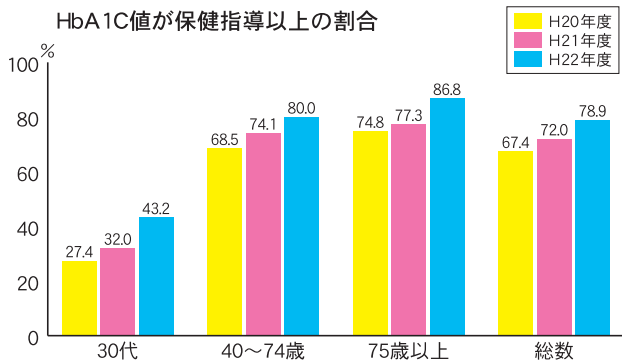
胎内市の特色を活かすネットワークの強化

胎内は豊かな自然や人、文化などの資源が沢山あります。活動を行いながら、再確認し発見します。

市民自らが見て、聞いて、感じた生の声を活かし、ネットワークづくりに力をいれ、胎内市らしい活動を行
っていきます。

保健事業の重点課題

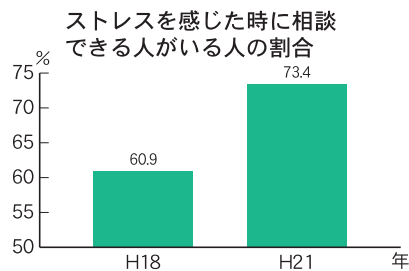
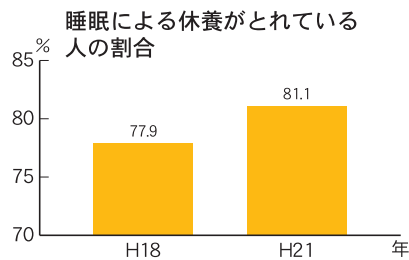
糖尿病対策



目標 糖尿病異常者の割合を減らす

●運動習慣のある人	男 17.2% → 25.0%以上
	女 10.5% → 20.0%以上
●朝食を欠食する人	20歳代 男 18.2% → 15.0%以下
	30歳代 男 28.8% → 15.0%以下

心の健康づくり



目標 一人ひとりが心の健康の大切さを理解し、必要な行動がとれる

●睡眠による休養がとれている人の割合	81.1% → 増加
●ストレスや悩みを感じたとき相談できる人がいる人の割合	73.4% → 増加

計画の期間

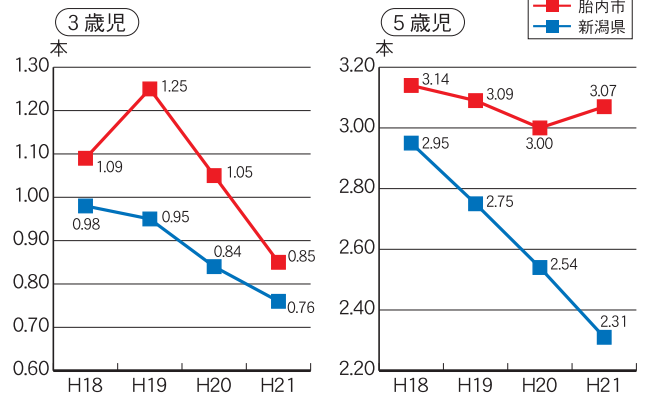
平成23年度～平成27年度
【5年間】

*計画の見直しが必要になった時には、適宜見直しをしていきます。

歯科保健対策



一人平均むし歯数

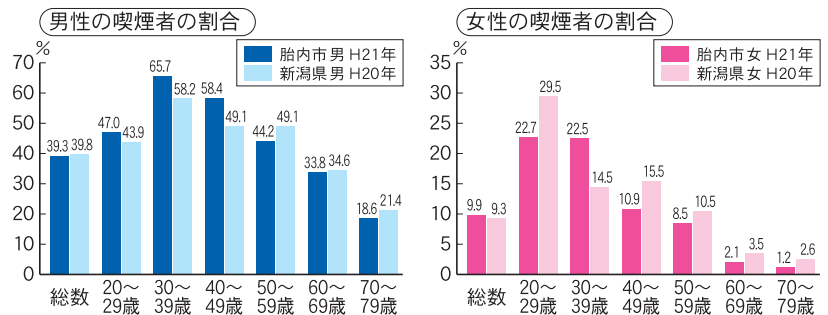


目標 親子で歯みがきができ、健康な歯と口で、よく噛んで食べることができる

一人平均むし歯本数	●3歳児 0.85本 → 0.80本以下
	●5歳児 3.07本 → 2.50本以下

たばこ対策

喫煙者について

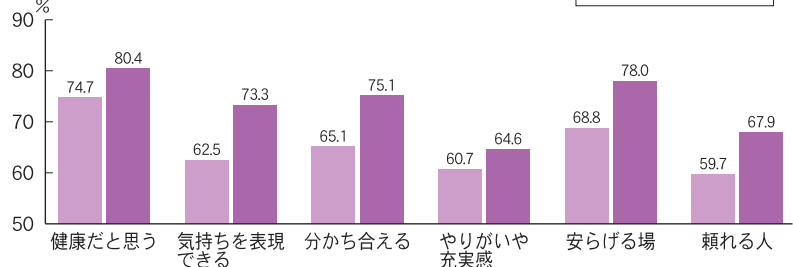


目標 喫煙している割合が減る

●喫煙している人の割合	男 36.5% → 32.0%以下
	女 9.3% → 8.0%以下

元気づくり対策

主観的健康感について



目標 病気予防に取り組むとともに、元気づくり活動に自分らしく取り組むことができる

●主観的健康感に関する項目	増加
●かかりつけ医を持っている人の割合	61.1% → 70.0%
●健康だと思う人の割合	80.4% → 増加

市民参画による計画づくり

活動の
キーワード
と方向性

元気・ふれあい・生きがい・つながり

市民の心を動かす
意識づくり

市民をひきつける
プログラムづくり

来所した人が元気に
なるための人づくり

利用しやすい
場所・施設づくり

大切に
したいこと

- * 市民自らが、楽しみながら積極的に元気づくり活動を行う
- * 地域の良さや強みを再発見し、より地域に愛着が持てる
- * 自分の元気がまちを明るく元気に、つながるまちづくりを目指す
- * 身近な健康づくり活動を、市民協働と関係部門との連携を強化して行う

活動

『自分の明日に向かって共に元気になれるまち』を目指して…



- ★ 元気茶やパワーアップ
- ★ 食を通して健康づくり
- ★ 人とつながる名人探し
- ★ 黒川元気発信活動
- ★ ピカもぐ劇団始動（歯科保健計画）
- ★ 災害に強いまちづくり
- ★ 健康たいないマップ活動推進

人づくり会は、まちづくり応援隊

人づくり会とは、「健康たいない21」計画の目標を達成するための、健康づくりボランティアであり、**まちづくり応援隊**です。

平成9年から、市民と職員が一緒になり、共に悩み喜んだりしながら様々な活動を続け、元気づくり事業を行っています。この事業を通して、多くの人々と出会いました。元気・生きがい・ふれあいつくりの輪は、ほっとHOT・中条やそれぞれの地域で確実に広がっています。

人づくり会で、健康づくりの夢を語り、共に考えてみませんか。興味のある方、参加してみたい方は、健康福祉課元気応援係までご連絡ください。

人と人が顔を合わせると
元気になります。元気に
あいさつできるまちに
したいです。

この活動が地域のつながりづくりに
だと思います。何もしないでつな
がれませぬ。何かきっかけが大切
であゆね。

健康たいない21検討会に参加した 『人づくり会』のみなさんの声

自分が楽しくなければ、
人へは伝わりませぬよね。
まずは、自分が楽しみます。

自分の出来ることも、
自分なりにしていきま
いと思います。

ほっとHOTに来るまでは
不安だけど…しかし、出
てみると、知っている人
が沢山いるので、元気に
なって帰ります。いつも
ありがとうございます。



◆ 発行

胎内市健康福祉課 元気応援係

〒959-2656 新潟県胎内市西本町11-11 TEL 0254-44-8680 Fax 0254-44-8641