

## 第2編

### 第3期 向日市保健計画

# 保健計画の概要

## 目 標

## 計 画

### 個人や家庭、地域では

### 市が行うこと

### 基本的な考え方

1 生涯を通じた適切な生活習慣づくり

2 一人ひとりの主体的な取り組みの支援

3 健康づくりを支える環境を整備

### 母子保健

親子の健やかな成長、発達を育みましょう

1 妊娠期からの生活習慣病予防  
妊娠期から生活習慣病予防に取り組みましょう

**妊婦さんは**  
(1) 健やかに妊娠期を過ごし、安全で安心な出産をしましょう。  
(2) 妊娠をきっかけに適切な生活習慣を身につけるようにしましょう。  
**乳幼児期は**  
(1) 健康な体をつくりましょう。  
(2) よい生活習慣を身につけましょう。  
(3) よい食生活を心がけましょう。  
(4) 五感を使った外遊びを通じてからだところを育てましょう。

**妊娠期には**  
(1) 妊娠中を健康に過ごし、安全な出産ができるように支援します。  
**乳幼児期には**  
(1) 乳幼児訪問、健康診査、個別相談等を通じて、保護者に学習支援を行います。  
(2) 全ての子どもの健康状態の把握に努め、継続的に支援します。

2 親子が生活しやすい地域づくり  
全ての親子が生活しやすい地域にしていきたいと思います

**個人や家庭では**  
(1) ひとりで悩まず、相談したり、子育て施策を活用しましょう。  
(2) 市や地域の活動に参加し、交流を図りましょう。  
**地域では**  
(1) 子育てを支え合える関係を築きましょう。  
(2) 障がいや病気に対する偏見がないまちをつくりましょう。  
(3) 虐待問題に関心をもち、虐待のない地域をつくりましょう。

(1) 子育て支援を充実します。  
(2) 障がいを早期に発見し、支援活動を充実させます。  
(3) 虐待を未然に防ぐ活動を充実します。

1 血管をまもる活動  
○健診から見える自分のからだを確認することからはじめましょう  
○いきいきとした血管を保つ食生活を実行しましょう  
○いきいきとした血管を保つ暮らし方を考えましょう

**個人や家庭では**  
(1) 毎年健診を受け、その結果からからだの状態を理解しましょう。  
(2) 健やかな血管をつくる食生活を実践しましょう。  
(3) 自分にあった適正な運動や動き方を知り、日常生活に取り入れましょう。  
(4) 治療が必要な場合は、治療を継続し、生活習慣の改善も行いましょう。  
(5) たばこの害について理解し、禁煙に取り組みましょう。

(1) 毎年必ず健診を受けることの必要性について、理解を深めるよう働きかけます。  
(2) 健診結果を活用し、その状態に応じた食生活や動き方（運動）が実践できるよう支援します。  
(3) 地域の食生活の実態や特徴を把握し、広く地域に情報を発信します。  
(4) 禁煙対策に取り組みます。

### 成人保健

生活習慣病を予防して健康寿命を延ばしましょう

2 がんの予防  
がんにならないための取り組みと、がんを早期に発見する取り組みをしましょう

**個人や家庭では**  
(1) がんについて、正しく理解しましょう。  
(2) 生活習慣を改善し、がん予防に努めましょう。  
(3) 早期発見のために、がん検診を受けましょう。  
(4) 精密検査が必要になったら、必ず検査を受けましょう。  
(5) 自覚症状があれば、早く医療機関を受診しましょう。

(1) がんについての正しい知識を普及します。  
(2) がん予防に必要な、生活習慣改善のための健康教育や予防接種等の事業を行います。  
(3) 科学的根拠に基づいたがん検診を実施します。  
(4) がん検診の受診率を向上させます。  
(5) がん検診の精密検査受診率は、100%を目指します。

3 地域づくり  
身近にできる絆づくりからはじめましょう

**個人や家庭では**  
(1) 健診やからだについて、身近な人と話したり、一緒に健康づくりに取り組みましょう。  
(2) 地域での取組みに積極的に参加し、つながりや仲間の輪を広げましょう。

(1) 市民が地域の健康課題を共に考え合い、解決への取組みを行う活動を支援します。  
(2) 健康づくりに関し、自主的に活動するグループの支援を行います。  
(3) 食生活改善推進員の養成や育成を行います。  
(4) 地域の企業や関係機関と連携した取組みを行います。