

学区ごとの重点的取り組み

湖南省では地域によって人口構成や住民の居住年数、社会資源の分布など、健康に影響する環境が異なります。学区ごとの実態を把握し、学区特有の健康課題や食を取り巻く課題を明らかにしながら、適切なアプローチを検討・設定することによって、より効果的な健康づくりの推進をめざします。

5年後のめざす姿（全学区共通）

市民が、自らの健康状態を把握し、生活習慣の改善に向けて取り組むことで、生涯を通じて市民一人ひとりが輝ける健康なまちづくりをめざします。

5年後のめざす姿（学区ごと）

菩提寺北小学校区

地区住民が、家庭全体で痛風・糖尿病のリスクを軽減させ、家庭内で上の世代が健康行動のモデルとなり、次世代に伝えていけるようになる。

岩根山系

下田小学校区

地区住民が自分の地域の健康の状況を把握し、高血圧症予防や適正飲酒についての取り組みを考え、地域全体で肥満の人の割合が減少する。

菩提寺小学校区

地区住民がつながりを持ちながら、より良い生活習慣を身につけ、糖尿病予防に取り組むことができる。

岩根小学校区

地区住民が「健診を受けよう」と声を掛けあい、健診を受け、自らの健康状態を把握し、肥満の改善に取り組むことができる。

水戸小学校区

地区住民が、規則正しい食生活を心がけ、実践できる。

野洲川

石部小学校区

地区住民が自分の住んでいる地区の健康状況を知り、高血圧症予防に取り組むことができる。また、自分の歯でいつまでも食べることができる。

三雲小学校区

地区住民が食生活や運動習慣の見直しを行い、健康づくりについて自ら考え行動することができる。

三雲東小学校区

地区住民が地縁を活かし、適正飲酒を心がけ、心身の健康づくりに取り組むことができる。

石部南小学校区

地区住民が自分の健康状態について理解し、糖尿病・脂質異常症の予防に向けた取り組みができる。

阿星山系

健康こなん21計画

【健康増進計画・食育推進計画】 (第2次)

基本理念

生涯を通じて人が輝ける健康なまちづくり

市民一人ひとりが、自らの健康に関心を持ち、主体的に健康づくりに取り組むとともに、その取り組みが家族、そして地域全体での健康づくり運動へと広がっていくことをめざして、健康増進計画と食育推進計画を一体化した『健康こなん21計画（第2次）』を策定しました。



計画期間：平成30年度(2018年度)から平成34年度(2022年度)までの5年間

健康づくりを支える社会環境の整備

～健康なまちづくりの推進～

地域のつながりでいきいき健康生活

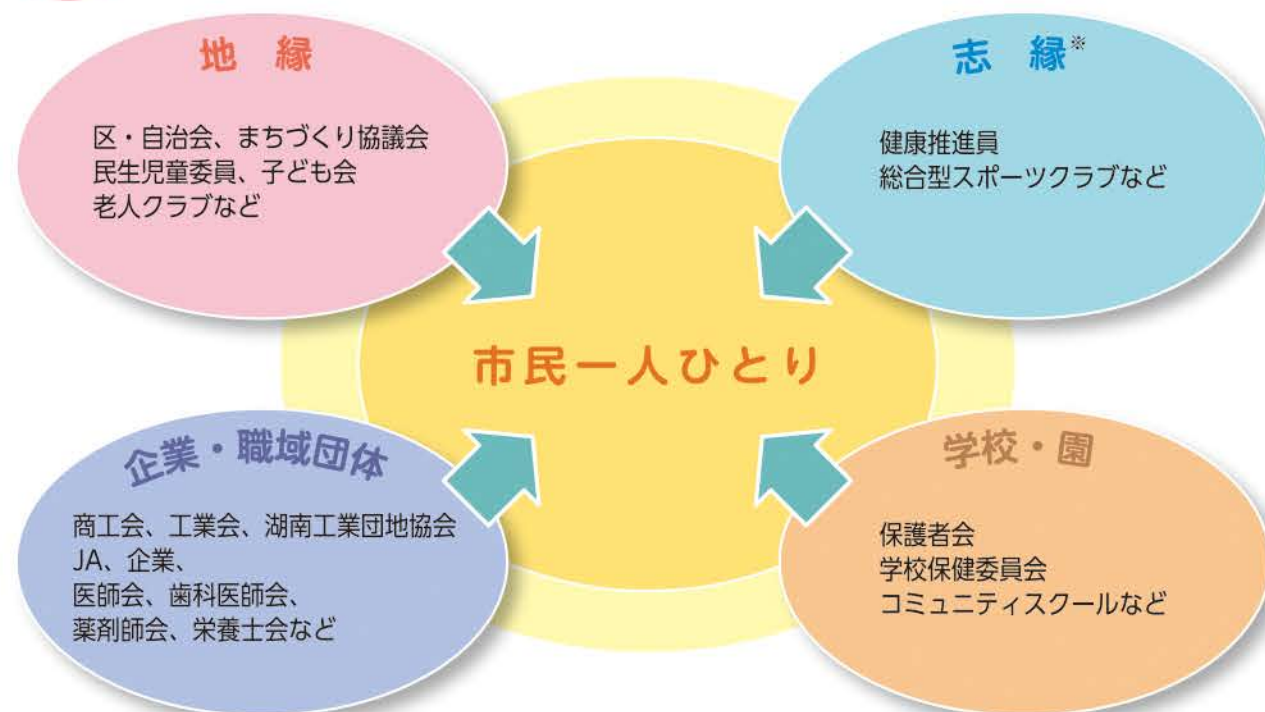
地域資源を活用した健康づくりネットワーク

湖南
市民は

- 健康推進員や区・自治会およびまちづくり協議会を中心とした地域活動に積極的に参加し、つながりをつくり、話ができる場をつくります。
- 地域住民の集まりが、住民一人ひとりにとって参加しやすく、交流しやすいと思える集まりとなるようにします。

湖南市は

- 地域のつながりを活用し、市民の主体的な健康づくりを促進します。
- 健康づくりにつながる地域のつながり強化へ向けた取り組みを推進します。



※志縁：志に基づく縁。価値観や経験を共有し、健康課題の解決に強い動機を持つネットワーク。

豊かな自然や歴史を楽しみながら健康生活

地域資源の活用・整備

湖南
市民は

- 健康づくりポイントやウォーキングマップ等を活用し、運動習慣の確立に努めます。
- 地域のおすすめウォーキングコースを発掘し、情報発信します。

湖南市は

- 市民の主体的な健康づくりの場となる環境整備を推進します。
- 健康づくりのきっかけにつながる仕組みづくりを推進します。

生活習慣病の発症予防と重症化予防

～健康は自らまもる、みんなでまもる～

まず自分の健康状態のチェックを

循環器疾患

湖南
市民は

- 年 1 回の健診を受診し、健診結果で自らの健康状態を知り、専門家（医師・保健師・管理栄養士等）を利用し、生活習慣を振り返ります。

湖南市は

- 自らの健康状態を把握し、生活習慣の改善に向けて取り組んでいる人を増やします。
- 脂質異常症・高血圧症・糖尿病・喫煙の 4 つの危険因子が重なっている人に対するの保健指導を強化します。

主な指標（重点項目）	現状（2016 年）	目標（2022 年）
●特定健診・特定保健指導を受けている人の割合の増加	特定健診 男性 40.3% 女性 48.3%	各 60%
	特定保健指導 男性 19.4% 女性 18.5%	各 60%
●ウエスト周囲径がメタボリックシンドロームの診断基準を超える人の割合の減少	40 ～ 64 歳 男性 52.9% 女性 13.0%	男性 50.9% 女性 12.0%

運動と食事のバランスを

糖尿病

湖南
市民は

- 定期的に健診を受診します。
- 継続した運動を行います。

湖南市は

- 糖尿病の発症予防をめざします。
- 新規に人工透析を受ける人を減らします。

主な指標（重点項目）	現状（2016 年）	目標（2022 年）
●糖尿病有病者の増加の抑制 (HbA1c[ヘモグロビンエーワンシー]6.5%以上の者の割合)	40 歳～74 歳 8.8%	8.75%

定期的ながん検診で安心を

がん

湖南
市民は

- がん検診を受診します。
- 乳がん自己検診を月 1 回実施します。

湖南市は

- がん検診を受診している人を増やします。
- 乳がん自己検診をしている人を増やします。

COPDを知って 安心・安全な生活を

慢性閉塞性肺疾患（COPD）

湖南
市民は

- 喫煙をしている人は、慢性閉塞性肺疾患のことであり、禁煙に取り組めます。

湖南市は

- 慢性閉塞性肺疾患（COPD）を知り、喫煙が主な原因であることを認識する人を増やします。

6つの分野における健康づくりの推進

～「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・こころの健康・生きがい」、「たばこ」、「アルコール」、「歯・口腔の健康」～

朝ごはん、食べて今日も笑顔いっぱい、毎日野菜をプラス一皿

栄養・食生活



湖南市民は

- 朝食を毎日主食、主菜、副菜を組み合わせしっかりと食べます。
- 野菜を毎食1～2皿を目安に食べます。
- 食塩の摂り過ぎにならないよう、調味料を量る習慣をつけ薄味を心がけます。

湖南市は

- 朝食を毎日食べる人を増やします。
- 生活習慣病を予防するために、適切な野菜摂取量・塩分量・脂肪量を知り、正しく食べる人を増やします。
- 児童、成人の肥満者を減らします。

主な指標（重点項目）	現状（2016年）			目標（2022年）		
●朝食を欠食する人の割合の減少	5歳児	男	4.3%	男	3.6%	
		女	4.8%	女	4.1%	
	小学5年生	男	11.0%	男	9.3%	
		女	6.6%	女	5.6%	
	中学2年生	男	12.3%	男	10.4%	
		女	8.8%	女	7.5%	
	20歳代	男性	16.2%	男性	14.5%	
		女性	15.4%	女性	13.7%	
	30歳代	男性	15.0%	男性	12.9%	
		女性	18.4%	女性	16.3%	
●野菜摂取量の増加 (1日当たりの平均野菜摂取量)	20歳以上	男性	305g	各	350g	
		女性	278g			
●食塩摂取量の減少 (1日当たりの平均食塩摂取量)	20歳以上	男性	10.8g	男性	8g	
		女性	8.6g	女性	7g	

いつでもどこでも気軽に運動、プラス10分

身体活動・運動

湖南市民は

- 自宅や職場などにおいて、生活の中で積極的に体を動かすように心がけます。

湖南市は

- 身体を動かすことの大切さを認識し、日常生活において意識して体を動かしている人を増やします。

主な指標（重点項目）	現状（2016年）			目標（2022年）		
●日頃から自分の健康づくりのために意識的に運動を実行している人の割合の増加	20歳以上	男性	30.0%	男性	31.5%	
		女性	32.4%	女性	33.4%	

しっかり睡眠、ストレス解消、人とのつながりで生活いきいき

休養・こころの健康・生きがい

湖南市民は

- 十分な睡眠をとるように心がけます。
- 自分に合ったストレス解消法を見つけ、実践します。
- 悩みや不安があったら、1人で抱え込まず、誰かに相談します。

湖南市は

- 睡眠により十分に休養がとれる人を増やします。
- 自分に合った方法でストレス解消できる人を増やします。

禁煙でさわやかな健康生活

たばこ

湖南市民は

- 禁煙したい人は、禁煙外来や禁煙支援薬局などを活用しながら禁煙に取り組みます。
- 喫煙による健康への影響を理解します。

湖南市は

- 喫煙者の割合を減らします。
- たばこが健康に及ぼす影響について理解している人を増やし、受動喫煙の機会を有する割合を減少します。

主な指標（重点項目）	現状（2016年）			目標（2022年）		
●喫煙率の低下	20歳以上	男性	28.6%	男性	26.3%	
		女性	6.6%	女性	4.4%	

適正飲酒で、楽しく健康生活

アルコール



湖南市民は

- 生活習慣病のリスクを高める飲酒量による健康への影響を知り、週3日の休肝日を実行します。

湖南市は

- 「節度ある適度な飲酒」の必要性について理解している人を増やします。
- 休肝日をつくる人を増やします。
- 適正飲酒者を増やします。

健康な歯があなたの人生を彩る

歯・口腔の健康

湖南市民は

- 歯・口腔の健康に関心を持ち、定期的に歯科健診を受診します。
- 毎日食後に歯みがきをします。

湖南市は

- 定期的に歯科健診を受診している人を増やします。
- むし歯のない3歳児、12歳児（中1）を増やします。



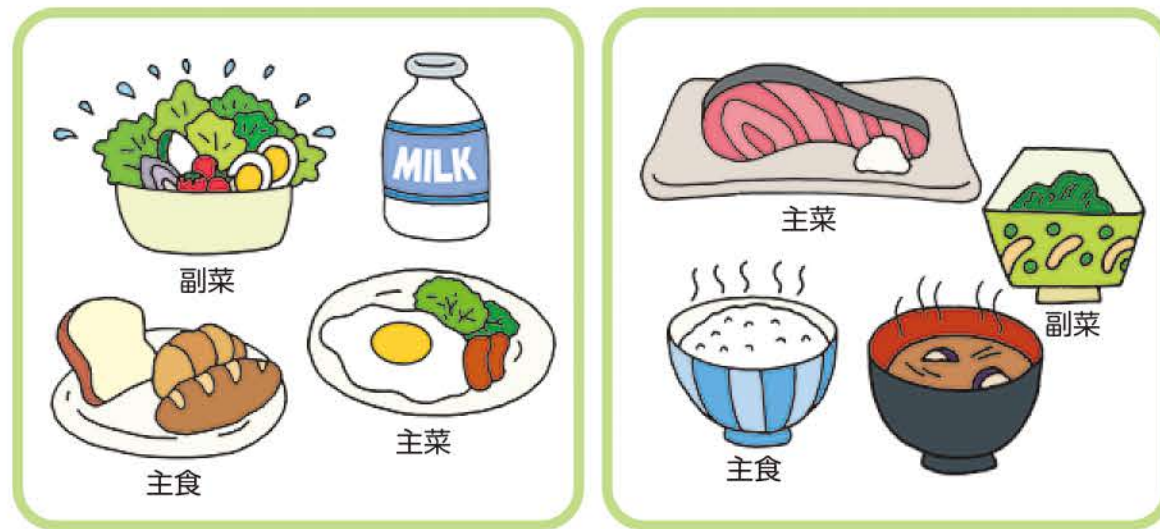
食育の推進

～食べることの大切さを見つめながら、みんなで食育実践～

家庭における食育の推進

- 湖南市民は**
- 朝、昼、晩と毎日バランス良く3食食べます。
 - 家庭や地域で共食（一緒に食べる）の機会をできるだけたくさん持ちます。
- 湖南市は**
- 朝食を毎日食べる人を増やします。
 - 主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事を心がけ、実践している人を増やします。

朝食もバランス良く！（主食＋主菜＋副菜の組み合わせ）



保育園、こども園、幼稚園、小中学校における食育推進

- 湖南市民は**
- 体験学習に参加することで、身近な子どもたちの食育に積極的に関わります。
 - 園や小中学校からの食育に関する話題に関心を持ち、家庭でも実践します。
- 湖南市は**
- 子どもの頃から食に関する正しい知識の教育や体験活動の機会に触れ、関心を持って取り組める子を増やします。

主な指標（重点項目）		現状（2016年）	目標（2022年）
●子どもを対象とした食に関する体験活動の推進	体験学習取り組み実施園の割合	園 100%	100%
	体験学習取り組み実施小中学校の割合	健康推進員の食育教室 53.8% (7/13校)	69.2% (9/13校)

地域における食育推進

- 湖南市民は**
- 学習の場で学んだことを生活の中に取り入れます。
 - 地域や行政などで行われる栄養や食育に関する学習の場に積極的に参加します。
- 湖南市は**
- 地域住民が支え合って食育を推進できるように食育を実践する人材を充実させ、健全な食生活を送る人を増やします。

主な指標（重点項目）		現状（2016年）	目標（2022年）
●生活習慣病予防と食育推進	成人期の栄養に関する健康教育受講者および栄養相談者数	延べ 1,511人	増加
	地域での料理講習会参加者数	延べ 737人	増加

市民との協働による食育推進運動の展開

- 湖南市民は**
- 食育に関して発信される情報に関心を持ち、実践します。
 - 食育に関する啓発活動などに積極的に参加します。
- 湖南市は**
- 食育に関心を持ち、実践する人を増やします。

環境と共生した食育の推進と食を通じたさまざまな交流の促進

- 湖南市民は**
- 家庭菜園も含め、地元の食材を積極的に使います。
 - 食品の安全性について、基礎的な知識を持ちます。
 - 地域の郷土料理・伝統料理を継承し、次世代に伝えます。
- 湖南市は**
- 食の安全や環境に配慮して食生活を送る人を増やします。

