

健康はみんなの願いです。

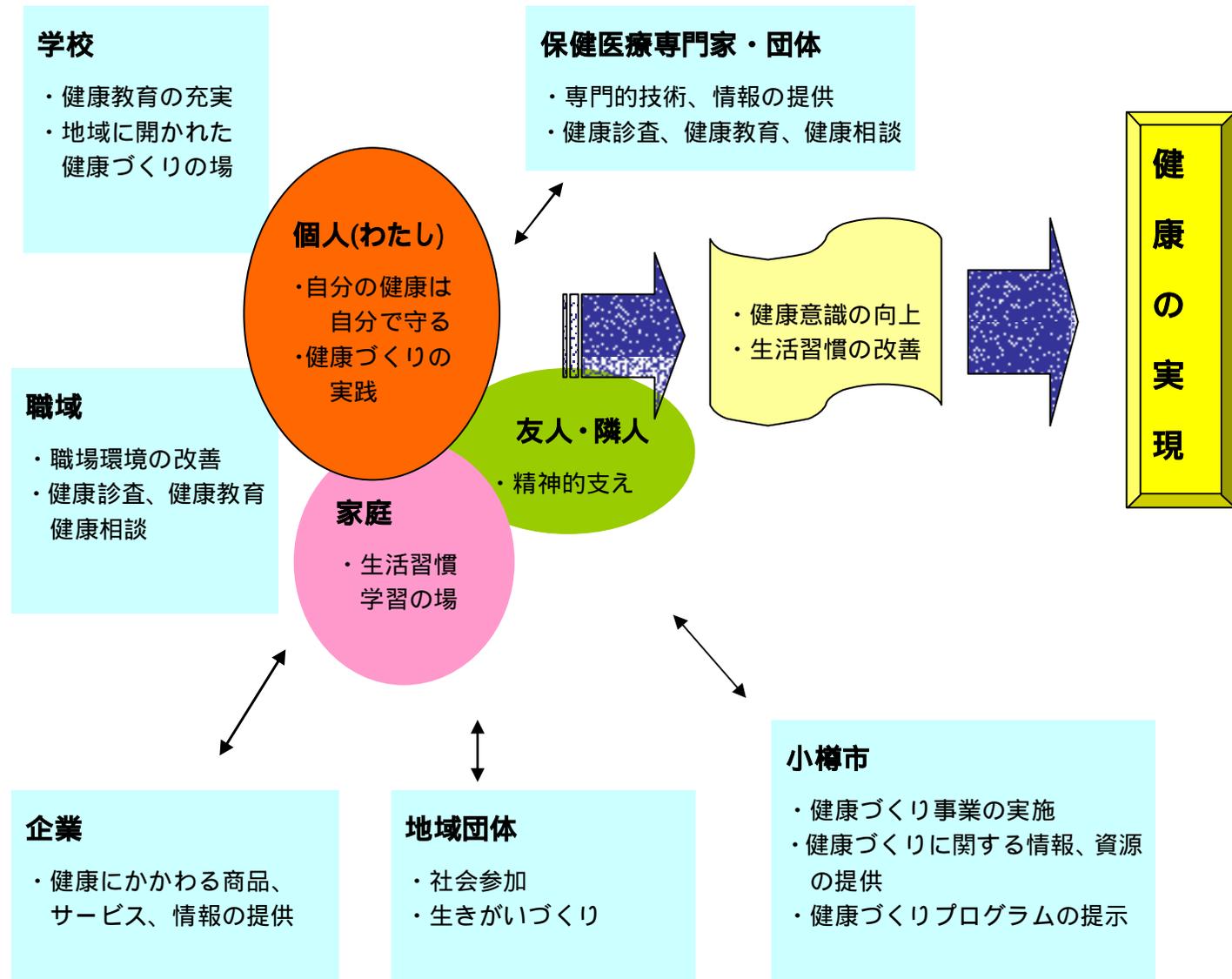
すぐにでも取り組めることがいっぱいあります。

はじめましょう、一人ひとりの健康づくり。

21世紀の健康プラン

# 健康おたる21

「健康おたる21」は、わたしたちが暮らす小樽を「心豊かで健康なまち」として実感できるような、健康づくりを進めていくための計画です。そのためには、市民一人ひとりが、自分から主体的に健康づくりに取り組むことが前提ですが、家族や友人、地域社会など個人を取り巻く環境が個人の健康づくりを支援していくことが必要です。



## 世代ごとの取り組みの方向性



### 幼年期(5歳まで)

- ・ 好き嫌いなく何でも食べましょう
- ・ 身体を動かして元気に遊びましょう
- ・ フッ素を利用して歯を磨く習慣をつけましょう



### 少年期(6～15歳)

- ・ 規則正しい生活リズムを身に付けましょう
- ・ 好き嫌いなく何でも食べましょう
- ・ 身体を動かしてなかよく元気に遊びましょう
- ・ 正しい歯の磨き方ができるようになりましょう
- ・ 環境と私たちの暮らしについて学習しましょう



### 青年期(16～29歳)

- ・ 一日三回の食事をきちんと食べましょう
- ・ バランスを考えた食事のとり方ができるようになりましょう
- ・ 身体を動かす趣味・スポーツに取り組みましょう
- ・ 悩みを相談できる友人をつくり、人間関係のなかで生きる意義を学びましょう
- ・ たばこやアルコールと健康の関係についての正しい知識をもちましょう



### 壮年期(30～64歳)

- ・ バランスを考えて食事をとるようにしましょう
- ・ 身体を動かす趣味・スポーツを生活の一部にしましょう
- ・ ストレスを翌日に持ち越さず充実した日々を送りましょう
- ・ 歯周病予防についての知識をもち、実践しましょう
- ・ 生活習慣を見直し、できるところから改善していきましょう
- ・ 定期的に健康診断を受け、早期発見・早期治療に心がけましょう



### 老年期(65歳～)

- ・ バランスを考えて食事をとるようにしましょう
- ・ 毎日からだを動かして身体能力を保つように心がけましょう
- ・ 社会との交流の中で生きがいを持って暮らしましょう
- ・ かかりつけ歯科医のもとで定期的に歯の健診を受けましょう
- ・ 定期的に健康診断を受け、早期発見・早期治療に心がけましょう
- ・ かかりつけ医になんでも相談できる関係を作っておきましょう

## 健康おたる21 8つの領域、35の目標

### 領域1 栄養・食生活

食事づくりを楽しむ  
朝食の欠食を減らす  
健康的な食事のとり方に心がける  
外食を楽しむ



### 領域2 運動(スポーツ・身体活動)

からだを動かす必要性を理解できる  
運動習慣を身につける  
運動を楽しく続けていく  
運動習慣を周りの人たちに広めていく



### 領域3 こころ・休養

ストレスや悩みについて、気軽に相談できる  
自分なりのストレス対処法を身につける  
より良いコミュニケーションのあり方を考える  
自分の状態にあった睡眠を確保し、十分な休養をとる  
自分のくらしにあった余暇と時間を確保する



### 領域4 歯・口腔

自己管理できる  
かかりつけ歯科医とともに健康管理する  
むし歯や歯周病のリスクを減らす  
健診を受ける  
必要な情報が提供される

### 領域5 たばこ

未成年の喫煙をなくす  
喫煙者を減らす  
公共の場での分煙を徹底する

### 領域6 アルコール

未成年の飲酒をなくす  
健康維持のため節度ある飲酒行動がとれる

### 領域7 生活習慣病

生活習慣病について理解する  
健康管理をする  
生活習慣を改善する



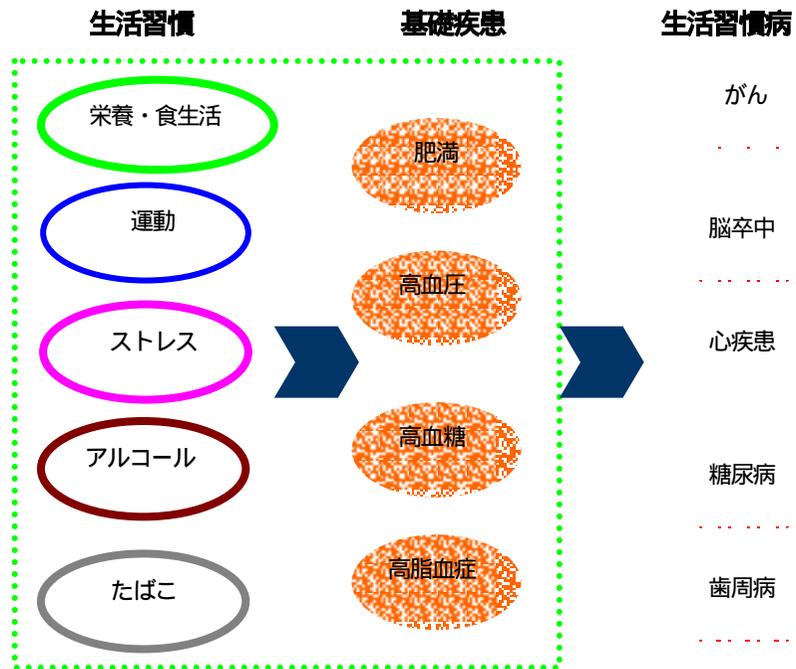
### 領域8 環境

きれいな空気と水が確保される  
快適なスペースをつくる  
交通安全に配慮したまちづくり  
冬でも快適な暮らしができる  
ゴミの排出量を減らす  
高齢者や障害者の活動の場を広げる  
バリアフリーへの取り組みがなされる  
運動しやすい環境をつくる  
保養のための環境をつくる



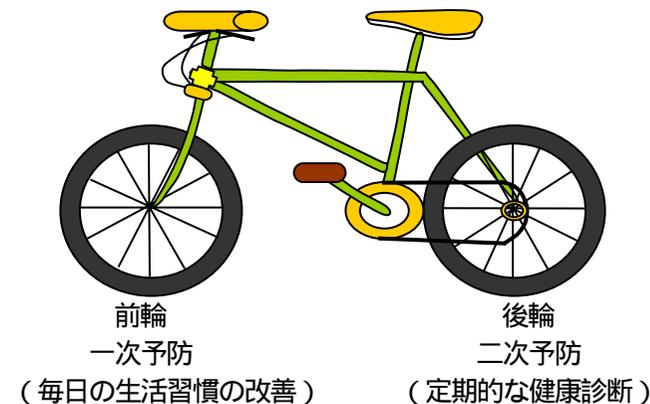
## 生活習慣を改善して健康な毎日を

今日では私たちの健康寿命を左右する主な原因は生活習慣病であり、この背景には基礎疾患が潜んでいることが明らかになっています。したがって、生活習慣を見直して、改善することが基礎疾患を減少させ、生活習慣病を未然に防ぐことになります。



## 一次予防で健康な生活のかじ取りをしましょう

生活習慣病の予防には健康診断(二次予防)も必要ですが、生活習慣の改善(一次予防)をきちんと実行することが、基本です。



お問合せ先 小樽市保健所保健課  
TEL:0134-22-3119 FAX:0134-22-1469