

市民の健康づくり 「21の行動目標」

健康づくりは、「健康は自分がつくるもの」という視点に立ち、市民一人一人が主体的に取り組むことが大切です。本プランには、様々な場面を想定して多くの取組や目標を設定していますが、市民の皆さんが、元気に生き生きと健康づくりを実践できるように日頃から取り組んでいただきたい具体的な健康づくりのための「21の行動目標」を設定しました。

生涯を通じた食育の推進

- 1 栄養のバランスを考え、毎食「主食、主菜、副菜」をそろえて食べます。
- 2 一人一人が薄味を心がけ、積極的に野菜を食べます。
- 3 毎日、朝食を食べます。

運動習慣づくりの推進

- 4 意識的に身体を動かし、日常生活の中に歩くことを取り入れます。
- 5 スポーツ・レクリエーション活動、運動教室への参加を継続的にを行います。

休養とこころの健康づくりの推進

- 6 十分な睡眠と休養を取り、生活リズムを整えてこころの安定を図ります。
- 7 自分に合ったストレス解消法を見付けます。

禁煙・飲酒対策の推進

- 8 喫煙が及ぼす影響について理解し、積極的に禁煙に取り組めます。
- 9 お酒を飲みすぎないように、適度な飲酒に努めます。

歯と口腔の健康づくりの推進

- 10 1日1回は十分な時間（10分くらい）をかけて歯をみがきます。
- 11 年に1回は歯科健診を受けます。
- 12 1口30回よく噛んで食べます。

地域とのつながり・こころの健康の維持及び向上

- 13 身近な場所で自分ができるボランティア活動をします。
- 14 積極的に他者と交流をします。

健康づくりのための環境づくりの推進

- 15 健康に関する正しい情報を入手し、健康づくりにいかします。
- 16 「かかりつけ医」、「かかりつけ歯科医」、「かかりつけ薬局」を持ちます。

生活習慣病の発症・重症化予防

- 17 年に1回は健康診断やがん検診を受けます。
- 18 健康診断の結果を健康管理にいかします。
- 19 循環器病、糖尿病及びがんの正しい知識や予防のための生活習慣を身に付けます。

生活機能の維持・向上

- 20 筋力などの維持・向上を図り、ロコモティブシンドロームを予防します。
- 21 こころの健康を維持し、一人で悩まずに相談します。

ひたち健康づくりプラン21 (第3次)

(日立市健康増進計画・日立市食育推進計画)

令和6年度～令和17年度

計画の理念

人が元気 まちが元気 ひたち

「人生100年時代」の到来を見据え、誰もが生涯を通じて健やかで生き生きと暮らせるよう、誰一人取り残さない健康づくりを通して元気な人、元気なまちづくりを目指します。

個人の生活習慣の改善や生活習慣病の発症・重症化予防だけでなく、健康を支える環境づくりや、ライフコースに応じた健康づくり等、市全体としての健康づくり運動の更なる推進を図ります。



施策の体系一覧

計画の目標

『みんなでのばそう 健康寿命』

計画の理念「人が元気 まちが元気 ひたち」実現のためには、市民一人一人の“健康寿命（心身ともに健康で活動的に生活できる期間）の延伸”を目標として、各分野における取組を推進します。



1 生活習慣の改善と健康環境づくり

(1) 生涯を通じた食育の推進

- 生活習慣病の予防・改善につながる食育の推進
- 朝食摂取の推進
- 子育て世代における食育の推進
- 男性に対する食育の推進
- 地域全体での食育の推進



(2) 運動習慣づくりの推進

- 身体を動かす習慣づくりの推進
- ウォーキングの推進
- 地域での健康づくりの推進
- スポーツ活動・イベント等への参加促進



(3) 休養とこころの健康づくりの推進

- 休養・睡眠に関する普及啓発の推進
- こころの相談の充実



(4) 喫煙・飲酒対策の推進

- 多量飲酒防止の支援
- 禁煙支援の推進
- 受動喫煙防止の推進
- 20歳未満の喫煙・飲酒防止の普及啓発
- 妊産婦の喫煙及び飲酒対策の推進



(5) 歯と口腔の健康づくりの推進

- むし歯及び歯周病予防対策の推進
- 定期歯科健診（かかりつけ歯科医）の推進
- 介護予防のための口腔機能向上の推進



(6) 地域とのつながり・こころの健康の維持及び向上

- 健康づくりボランティア等の育成・活動支援
- 地域交流・居場所づくりの推進



(7) 自然に健康になれる環境づくりの推進

- ヘルスロード等の利活用の推進
- いばらき美味（おい）しおDay（減塩の日）の普及啓発
- 受動喫煙防止の推進【再掲】
- 各世代に対する健康支援事業の推進



(8) 健康・保健情報にアクセスしやすい環境づくりの推進

- ICTを活用した健康情報発信等の充実
- 身近な相談先の充実や健康情報の啓発の推進



2 生活習慣病の発症・重症化予防

(1) 健康診断の充実・活用（健康診査・がん検診）

- 健康診断の充実
- 各種がん検診事業の充実
- がん予防に関する取組の推進

(2) 循環器病対策の推進

- 健康診断の充実【再掲】
- 特定健康診査・特定保健指導の推進
- 高血圧等生活習慣病の予防及び重症化予防の推進



(3) 糖尿病対策の推進

- 健康診断の充実【再掲】
- 特定健康診査・特定保健指導の推進【再掲】
- 糖尿病の予防及び重症化予防の推進

3 生活機能の維持・向上

(1) ロコモティブシンドローム対策の推進

- ロコモティブシンドローム予防の推進



(2) 骨粗しょう症対策の推進

- 骨粗しょう症の予防と検診の普及啓発

(3) こころの健康の維持・向上の推進

- こころの相談の充実【再掲】
- 精神保健健康教育事業の推進



問合せ

日立市 保健福祉部 健康づくり推進課
電話 0294-21-3300 | P 電話 050-5528-5180
市ホームページ <https://www.city.hitachi.lg.jp/>