

2次計画(平成30年度～令和9年度) 「めざせ健康あきる野21(第二次)」

領域と分野別目標

めざす姿「ふれあい いきがい 元気なまち」の実現に向け、
5つの領域で21の分野別目標を設定し取り組みます。

領域	
(例)	分野別目標

領域1 健康寿命

健康寿命の延伸	積極的に健康づくりに取り組む
---------	----------------

領域2 子育て・親子の健康

妊娠期からの切れ目のない子育て	安心して妊娠・出産・育児ができる
親子の健康づくり	心身ともに健康な親子が育つ 地域で安心して子育てができる

領域3 健康的な生活習慣

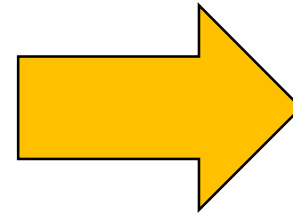
栄養・食生活	食を通して心と身体を育む ・食育を知る、学ぶ、体験する ・健康を考えたバランスのよい食生活を実践する ・みんなと一緒に食を楽しむ ・地域でとれた食材を利用する
身体活動・運動	コツコツからだを動かし、運動を続ける
休養・こころの健康	休養をとり、こころの健康を維持する
飲酒	お酒と上手に付き合う
喫煙	たばこによる健康被害を減らす
歯・口腔の健康	口の機能を維持する ・正しい口腔ケアを行う ・定期的に歯科医療機関で口腔の状態を確認する。 ・う蝕(むし歯)と歯周病を予防する ・食べたいものを何でも食べることができる

領域4 いきがいと地域とのつながり

いきがいと地域とのつながり	地域とのつながりを深め、いきがいを持つ
---------------	---------------------

領域5 生活習慣病の予防

がん	がんから身を守る ・がんによる死亡を減らす ・定期的にがん検診を受け、身体の状態を確認する
その他の生活習慣病など	生活習慣病を防ぐ ・定期的に健康診断を受ける ・健康的な生活習慣を送る



めざせ健康あきる野21(第二次)



- 「ふれあい いきがい 元気なまち」という花(めざす姿)です。
- 花には、5つの花びら(領域)があります。
- 花は、「市民」「関係機関」「行政」が協働して、咲かせます。
- 肥料と水を与え(施策を展開して)、育てます(推進します)。

3次計画(案)(令和10年度～令和21年度)

【基本理念】

【基本目標】

【基本方針/領域】

【取組の展開/分野】

(案)
ふれあい
いきがい
げんきなまち

日々の生活の中で健康を育もう

健康寿命の延伸

【領域1】
個人の行動と
健康状態の改善

【区分1】生活習慣の改善

- ①栄養・食生活
- ②身体活動・運動
- ③休養・睡眠
- ④飲酒
- ⑤喫煙
- ⑥歯・口腔の健康

【区分2】主な生活習慣病の発症予防と重症化予防

- ①がん
- ②糖尿病
- ③循環器病
- ④COPD

【区分3】身体機能の維持・向上

- ①こころの健康
- ②身体の健康

【領域2】
社会環境の質の
向上

- ①社会とのつながり
- ②自然に健康になれる環境づくり
- ③多様な主体による健康づくりの推進

【領域3】
ライフコース
アプローチを
踏まえた
健康づくり

- ①こどもの健康
- ②高齢者の健康
- ③女性の健康