

第3次函館市健康増進計画<概要版：別表>

基本方針	基本施策	分野	スローガン	取組概要	市民が目指す取組	
基本方針Ⅰ 個人の行動と健康状態の改善	基本施策1 生活習慣の改善	(1) 栄養・食生活	生涯にわたって健康な体をつくる食生活の定着	・適正体重や毎日の体重測定，食事のバランスや減塩に配慮した食事について普及啓発を行う。 ・料理教室や講座などに若い世代が参加しやすいよう，経済団体や企業と連携を図る。 ・飲食店との連携を図り，外食時における食育の普及を行う。 など	・毎日，体重・血圧を測ろう。 ・1日5皿，野菜料理を食べよう。 ・減塩を意識しよう。	
		(2) 身体活動・運動	体を動かす習慣の定着	・『+10（プラステン）：今より10分多く体を動かそう』の普及啓発を行う。 ・楽しみながら運動を続けられるよう，はこだて健幸アプリ“Hakobit”を活用し，経済団体や企業と連携したイベント等を開催するなど，体を動かすきっかけを提供する。など	・意識的に体を動かし『+10（プラステン）』を目指そう。 ・楽しみながら運動を続けよう。	
		(3) 飲酒	適正飲酒の推進	・飲酒による体への影響や適正飲酒量・飲酒頻度，休肝日の知識について普及啓発を行う。 ・20歳未満や妊娠・授乳期の飲酒をなくすため，学校や市関係部署と連携し対象者にあわせた普及啓発を行う。 など	・適正飲酒量を守ろう。 ・休肝日を週に2日連続して設けよう。	
		(4) 喫煙	禁煙支援と受動喫煙対策の充実	・「タバコを吸わない人を増やす」ため，協会けんぽや禁煙外来のある医療機関と連携し，禁煙に関する普及啓発を行う。 ・「最初の1本を吸わせない」を目指し，学校との連携を図り喫煙防止教育を行う。 ・企業や飲食店と連携し「望まない受動喫煙を生まない」ための環境づくりを行います。 など	・禁煙に取り組もう。 ・望まない受動喫煙を防止しよう。	
		(5) 歯・口腔の健康	歯・口腔の健康を保つ健康行動の推進	・歯科医師会と連携し，学校や企業等と連携するなど，全世代に向けて口腔ケアの普及を図る。 ・歯科検診の受診率向上のため，検診の重要性について普及啓発を行うとともに，無料受診券の配布のほか要介助者など誰もが受診しやすい体制の構築を図る。 など	・毎日，口腔ケアをしよう。 ・定期的に，歯科検診を受けよう。	
		(6) 休養	適切な睡眠や余暇時間の確保の推進	・休養がもたらす体への影響やよい睡眠をとる方法などについて普及啓発を行う。 ・経済団体や企業と連携し，休養の大切さなどについて個人への意識啓発とともに健康経営の実践について啓発を行う。 など	・日中の運動・身体活動を増やし，睡眠の質を高めよう。 ・就寝前のスクリーンタイムを控え，寝付きをよくしよう。 ・余暇時間を確保しよう。	
	基本施策2 生活習慣病の発症予防・重症化予防	(1) 糖尿病・高血圧対策	健診の受診および適切な健康行動の推進	・協会けんぽ等との連携により，特定健診の受診率向上と特定保健指導の実施率向上に努める。 ・家庭での血圧測定や健診結果を活かし，健康行動ができるよう普及啓発を行う。 ・医療関係団体と連携し，糖尿病や高血圧の予防に関する啓発事業を展開する。 など	・毎日，体重・血圧を測ろう。 ・毎年，健診を受けよう。 ・健診結果を活かし，生活習慣の改善や医療機関への受診をしよう。	
		(2) 腎疾患対策	慢性腎臓病（CKD）対策の推進	・CKDの予防や早期発見の重要性について普及啓発を行う。 ・特定健診受診の受診率向上を図り，企業をおとした医療への受診勧奨や個別の勧奨を行う。 ・CKD診療を担う医療機関と連携し，腎疾患の予防について広く情報を発信する。 など	・毎年，健診を受けよう。 ・健診結果を活かし，生活習慣の改善や医療機関への受診をしよう。	
		(3) がん対策	がんの一次予防の普及とがん検診の受診率向上	・がんになるリスクを低くするため，一次予防の強化を図る。 ・協会けんぽや協力団体等と連携した受診勧奨および個別勧奨の強化により受診率向上を図る。 ・児童・生徒へのがん教育をはじめ，健康イベント（講演会等）を通じ普及啓発を行う。 ・ピロリ菌検査や肝炎ウィルス検査，子宮頸がんワクチン接種等の積極的な周知を行う。 ・医療機関や企業，がん患者団体等と連携し，がん患者の支援に努めます。 など	・生活習慣の改善をしよう。 ・定期的に，がん検診を受けよう。 ・ピロリ菌検査や子宮頸がんワクチンを受けよう。	
	基本施策3	生活機能の維持・向上	高齢になっても生活機能を維持・向上できる生活習慣の定着	・健康的な生活習慣を普及するとともに，骨粗しょう症検診の受診率向上を図る。 など	・毎日，体重・血圧を測ろう。 ・楽しみながら運動を続けよう。 ・定期的に，骨粗しょう症検診を受けよう。	
	基本方針Ⅱ 社会環境の向上	基本施策4	自然に健康になれる環境づくり	健康づくりに触れる機会の創出	・「はこだて市民健康大学」と連携し，無関心層を含めた幅広い世代にアプローチする。 ・継続的に健康情報に触れる機会をつくりヘルスリテラシーの向上を図る。 ・「はこだて健幸応援店」や「はこだてスマートバランスセット」などの普及により，食を通して健康づくりを意識できる環境をつくる。 など	—
		基本施策5	健康増進のための基盤整備	産学官連携によるICT活用の推進と地域全体の健康づくりの推進	・多様な主体が自発的に健康づくりに参画できるプラットフォームとして，「はこだて市民健康大学」を活用するとともに，市民から健康づくりに関する意見等を収集し，施策につなげることで，地域全体の健康づくりを推進する。 ・協会けんぽや経済団体等と連携し，健康経営の実践を推進する。 ・こどもの頃から自分の体に関心が持てるような健康教育をすすめ，健康づくりに対する地域の関心の向上を図る。 ・ICTの活用により入手可能なデータを合わせ，産学官連携により現状分析を行い，科学的アプローチを展開する。 など	—