

青年・成人期

《特徴》

家庭や社会的に責任や役割が大きくなる時期。心身ともに無理をしやすく、生活習慣が乱れやすく、生活習慣病を指摘される人が徐々に増えるため、高齢期に向けて健康を見直す大事な時期

課題

40歳代の運動習慣が他の年代より低い。
毎日飲酒する男性が多い。
年齢が上がるとともに歯の自覚症状を持つ人が増える。
30～50歳代で仕事のストレスを感じる人が50%いる。
がんの死亡1位は、男性が肺がん、女性が大腸がんである。



取組み

- 1日3食規則正しく食事をしましょう
- 毎日の排便習慣をつけましょう
- 1日30分以上歩く習慣をつけましょう
- 定期的に運動する習慣をつけましょう
- たばこ・病気についての関連について知りましょう
- 毎日の飲酒を減らしましょう
- 定期的に歯科健診を受け、むし歯・歯周病を予防しましょう
- ストレスの解消のためにも、趣味・地域活動しましょう
- 午前0時までには就寝しましょう
- 特定健診・がん検診を受診して、自分の健康管理をしましょう



高齢期

《特徴》

身体機能が徐々に低下し、生活習慣病やそれに伴う障害、介護などの問題を抱える時期
自分らしく自立した生活を送ることが望まれる時期

課題

要介護の原因疾患（2号被保険者）は脳血管疾患が半分以上を占める。
介護保険の認定者が年々増加している。

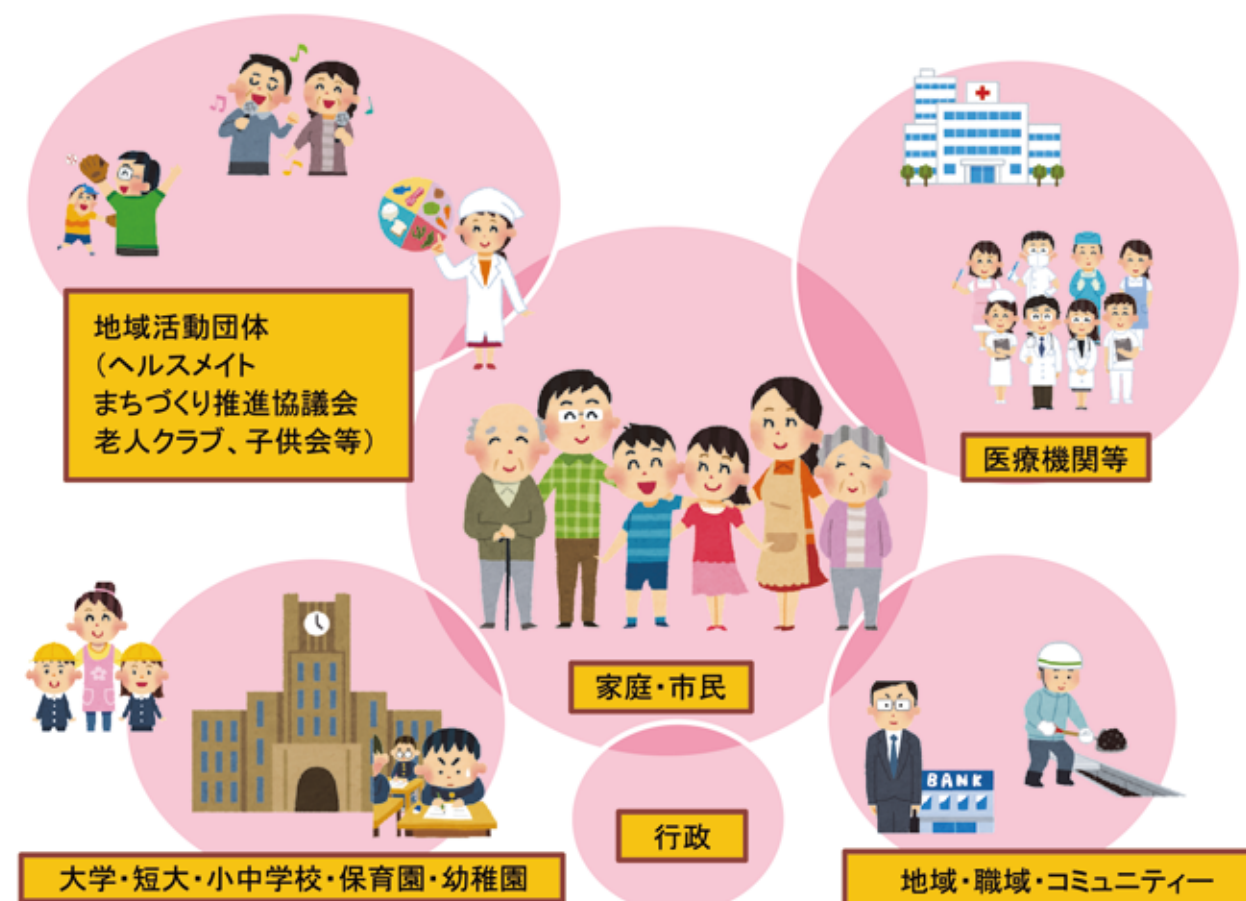
取組み

- バランスよく食べましょう
- 1日30分以上歩く習慣をつけましょう
- 定期的に運動する習慣をつけましょう
- 慢性閉塞性肺疾患について知りましょう
- 毎日の飲酒は控えましょう
- 80歳で20本以上の歯を保ちましょう
- 定期的に歯科健診を受け、むし歯・歯周病を予防しましょう
- 趣味・地域活動を通して生きがいづくりをしましょう



いきいきいなざわ・健康21(第2次)計画

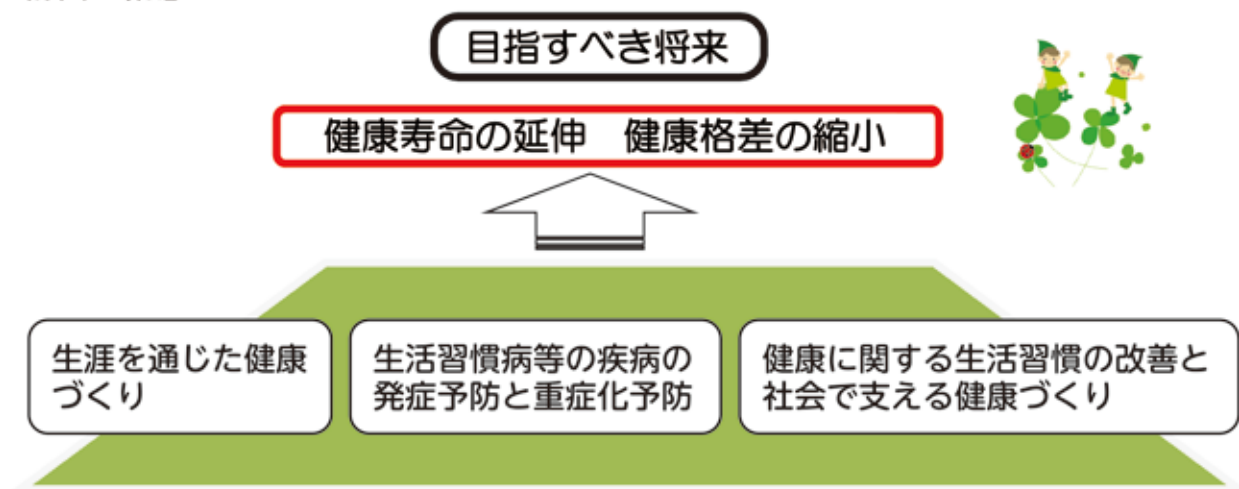
(心と体 輝く未来への健康づくり)



いきいきいなざわ・健康21(第2次)計画って？

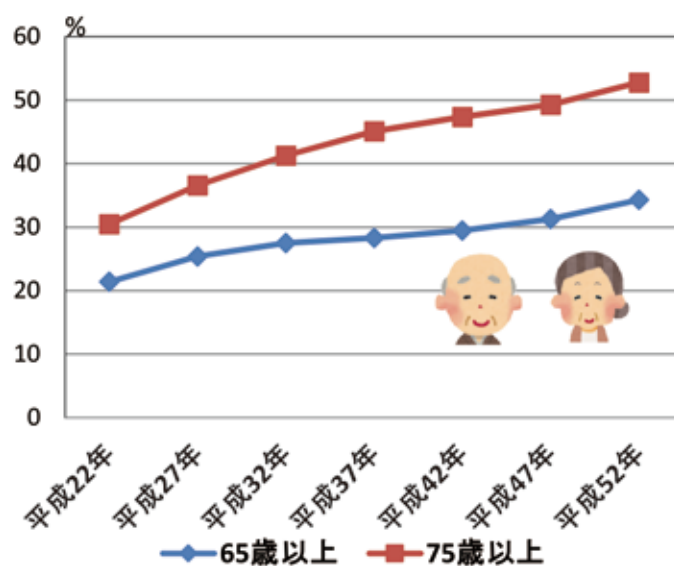
稲沢市民一人ひとりが、いきいきした充実した豊かな人生を送っていただくために、社会の中でそれぞれが健康づくりを進めていくことをまとめた計画のことです。
市民の皆さんが、栄養・食生活、身体活動・運動、歯科、休養・こころ、喫煙・慢性閉塞性肺疾患(COPD)予防、飲酒他において、目標を決めて、健康づくりに取り組みます。

I 計画の概念



II 稲沢市の現状

★ 人口の将来推計



(平成25年3月国立社会保障・人口問題研究所より)

★ 主な死因 (男女別)

第1位 がん (34.9%)
第2位 心臓病 (12.2%)
第3位 肺炎等 (11%)
第4位 脳血管疾患 (8.7%)
第5位 自殺 (3.2%)

男性



(愛知県平成19年～23年衛生統計年報より)

★ 健康寿命 (健康で活動できる期間)

男性



女性



(平成22年度生命表より)

第1位 がん (24.8%)
第2位 心臓病 (16.4%)
第3位 脳血管疾患 (10.6%)
第4位 肺炎等 (10.5%)
第5位 自殺 (1.5%)

女性



III ライフステージに合った健康づくりをしましょう

乳幼児期 (保護者)

《特徴》

身体の生理的機能が自立し、生活リズムや社会性の基礎を形成する時期



課題

朝食を毎日食べない幼児が約4～6%いる。
朝食の内容の主食のみが4人に1人いる。
3歳以降に甘い飲み物・おやつを食べる習慣が増えており、むし歯も増えている。

取組み

- 朝食を毎日食べましょう
- 朝食の内容をバランスよく食べましょう
- 甘い飲み物、おやつを食べる習慣をなくしましょう
- 食習慣、歯磨き習慣でむし歯をなくしましょう
- ゆったりした気持ちで育児をしましょう
- 妊娠中の健診を受け健康管理をしましょう



小・中学生 高校生

《特徴》

身体の発達が活発な時期。生活習慣が確立し、大人への移行期で行動範囲も広がる時期

課題

決まった時間に食事をしていない児童生徒が40～55%いる。
中学生・高校生の運動習慣は50%である。
喫煙と病気の関係について認識が低い。
小学生の高学年からむし歯と歯周炎が増加している。
午前0時以降に寝ている児童生徒が増え、朝から頭がすっきりしていない児童生徒が増えている。

取組み

- 規則正しい食生活をしましょう
- 毎朝の排便習慣をつけましょう
- 運動する習慣をつけましょう
- たばここと病気についての関係を知りましょう
- 歯磨き習慣で、永久歯のむし歯・歯肉炎を予防しましょう
- 午前0時までには就寝しましょう
- 適正体重を保ちましょう
- 規則正しい食生活で脂質異常をなくしましょう

