

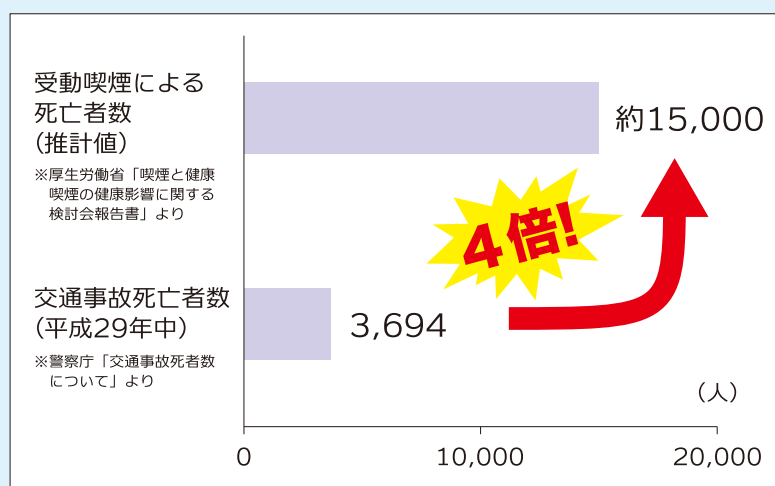
コラム ①

## 受動喫煙による死亡数はどれくらい？

日本では受動喫煙が原因で年間約1万5千人が死亡しています。受動喫煙が原因で交通事故死亡者の4倍の人の命が奪われています！



「受動喫煙のない社会を目指して」  
ロゴマーク



タバコの煙には、粒子成分が約4,300種類、ガス成分が約1,000種類の合計約5,300種類の化学物質が含まれています。そのうち発がん性のある化学物質は約70種類です。喫煙者本人だけでなく、受動喫煙により周囲の人にも健康への悪影響が及びます。

コラム ②

## ～私たちと一緒に健康づくりをすすめませんか～

市では、行政だけでなく、医療機関、学校、企業、地域等の関係団体や市民の皆さんと健康づくりに取り組んでいます。皆さんも、一緒に健康づくりをすすめませんか。

### ◆健康づくり推進員

保健センターが隔年で開催する健康づくり推進員養成講座を受講された方たちが、地域でウォーキングや健康体操、禁煙啓発等の健康づくり事業に取り組んでいます。



### ◆食生活改善推進員協議会

保健センターが毎年開催する栄養教室を受講された方たちが、地域で減塩食や野菜料理の試食、子どもクッキングなどを開催して、作る・食べるなどの体験を提供しています。



平成30年3月

編集・発行：多治見市役所 市民健康部 保健センター  
〒507-8787 多治見市音羽町1丁目71番地の1  
TEL：0572-25-3725 (直通) E-mail：hosen@city.tajimi.lg.jp

この印刷物1部あたり25円(税込)で2,000部作成しました。この印刷物は、グリーン購入法(国等による環境物品等の調達に関する法律)に基づく基本方針の判断基準を満たす紙を使用しています。

リサイクル適性の表示：紙へリサイクル可



市民の行動目標

## 《世代を通じての行動目標》

食生活	運動	喫煙対策
毎食、野菜を食べる	からだを動かす	受動喫煙を受けない

## 《ライフステージごとの行動目標》

乳幼児から高齢者までを7つのライフステージに分けて、市民一人ひとりが健康づくりに取り組む行動目標を設定しています。市民が自ら取り組むことで、**生活習慣病の発症や進行が予防できます！**

ライフステージ	食生活	運動	喫煙対策
乳幼児期 0～5歳	毎食、野菜を食べる うす味になれる	親子でからだを使って遊ぶ ～毎日、最低60分以上*1の 外遊びの習慣化を目指す～	受動喫煙を受けない*2
学童期 6～12歳	毎食、野菜を食べる 朝ごはんを食べる うす味になれる	家族や友達とからだを使って遊ぶ ～毎日、最低60分以上*1の運動 遊び*3の習慣化を目指す～	タバコの害を知る 受動喫煙を受けない*2
思春期 13～19歳		運動する習慣をつける ～毎日、最低60分以上*1の運動 ・スポーツの習慣化を目指す～	タバコを吸わない 受動喫煙を受けない*2
青年期 20～34歳	毎食、野菜を食べる ～1日350g以上とる～ 朝ごはんを食べる うす味にする	積極的に運動する ～週2日、1回30分以上 を目指す～	
壮年期 35～54歳	毎食、野菜を食べる ～1日350g以上とる～ うす味にする <野菜350gの目安>	今より15分以上歩く ～1日1万歩を目指す～ ※15分の歩行は1,500歩に相当 (距離900～1,050m)	禁煙する 受動喫煙を受けない*2
初老期 55～64歳			
高齢期 65歳以上	1日1回は野菜スープや 野菜いっぱいみそ汁を 食べよう！	今より15分以上歩く ～1日8,000歩を目指す～ ※15分の歩行は1,300歩に相当 (距離650～700m)	

\*1 「60分以上」・・・1日の活動時間を合計して60分以上

\*2 「受動喫煙を受けない」・・・タバコの煙を吸わせないための環境づくりと、タバコの煙に近づかない行動

\*3 「運動遊び」・・・からだを使った遊びすべて

# 第2次たじみ健康ハッピープラン

平成30年度～平成34年度 後期計画ダイジェスト版



## 「第2次たじみ健康ハッピープラン」とは？

「健康でいきいきと幸せに暮らすことができるまち」を目指して、平成25年3月に策定した健康づくり計画です！健康寿命の延伸や生活の質の向上を目指し、優先課題を**食生活・運動・喫煙対策**としています。**生活習慣の改善・健康の保持増進である一次予防を重視し、乳幼児期から高齢期までのライフステージ別の行動目標を設定**しています。

## 後期計画の重点課題

後期計画では、中間評価から出てきた重点課題に力を入れてプラン推進に取り組みます。

### 食生活

【全年齢】

- ・毎食、野菜を食べる人の割合を増やす
- ・うす味推進の強化

### 運動

【幼児期】

- ・親子で毎日外遊びをする子どもの割合を増やす
- ・毎日60分以上外遊びをする子どもの割合を増やす

【子どもの保護者】

- ・子どもの健全な成長にとって毎日60分以上の外遊び・運動・スポーツが大切であることを知っている人の割合を増やす

【大人全年齢】

- ・30分週2日以上を運動を1年以上継続している人の割合を増やす

### 喫煙対策

【妊産婦】

- ・妊婦喫煙率及び産後の再喫煙の割合を減らす

【学童期】

- ・タバコが体に与える害を知っている子どもの割合を増やす

【全年齢】

- ・受動喫煙の機会を有する人の割合を減らす
- ・加熱式タバコの害について知っている人の割合を増やす



## プランを推進する中での役割

### 個人・家庭の役割

健康づくりは、個人のやる気と実践が基本。市民一人ひとりが健康づくりの大切さを自覚し、ライフステージ別の行動目標を実践しましょう。

### 行政の役割

健康づくりに関する確かつタイムリーな情報を提供し、市民の健康意識の向上を図り、普及啓発活動や健康づくり事業を推進します。

### 地域の役割

プランの優先課題である「食生活」「運動」「喫煙対策」について考え、地域ぐるみで健康づくりに取り組みましょう。地区担当保健師もお手伝いします！