

第3章 計画の体系

😊 1 基本理念

すべての市民が

「生涯にわたって健やかで心豊かに暮らせる元気なまち」

の実現を目指して

健康づくりにおいて最も大切なことは、市民一人ひとりが健康づくりを自らの問題であると認識し、そのために必要な知識を習得し、自主的かつ主体的に健康づくりを実践することです。

本計画は、このような行動が市民に広がり、すべての市民にとって「生涯にわたって健やかで心豊かに暮らせる元気なまち」が実現することを目指します。





2 総合目標

～健康寿命の延伸と生活の質の向上～

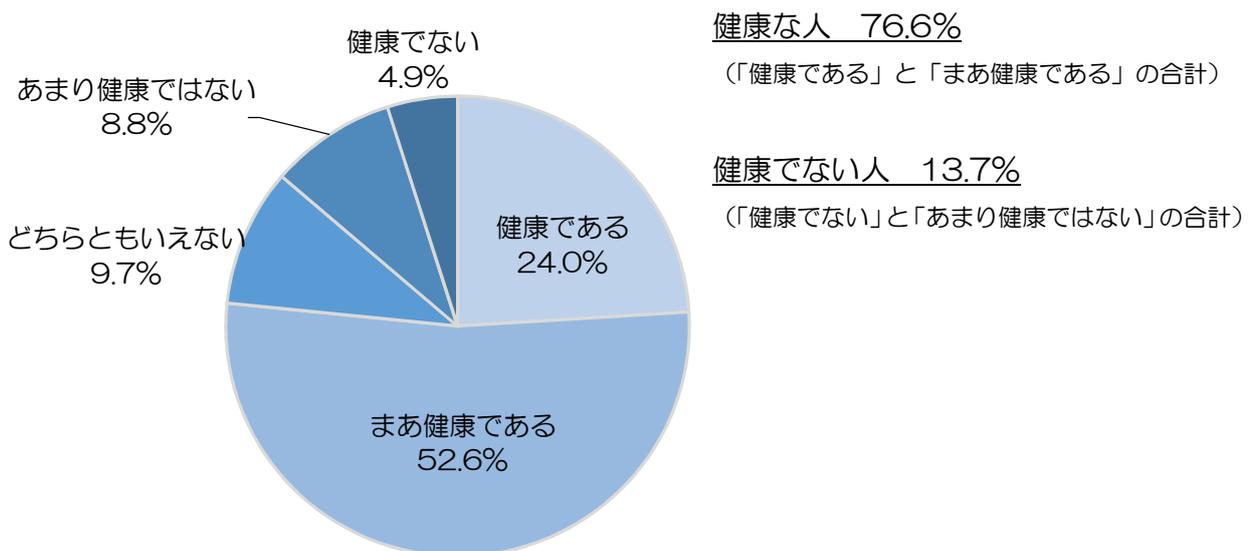
「健やかで心豊かに暮らす」ためには、身体健康維持と疾病予防につながる運動や健診（検診）等の健康づくり、望ましい食習慣や栄養バランス等の食に関する知識と食することの喜び、さらには心の健康が必要であり、日常の様々な要素が関係しており、様々な分野での取り組みが必要となっております。

そこで、本計画では「健康寿命の延伸と生活の質の向上」を総合目標として掲げ、「健康増進計画」「食育推進計画」「自殺対策計画」の各事業を推進してまいります。

また、市民一人ひとりが、今感じている主観的健康感（健康の度合いの自己評価）は、これら多くの要素を反映しているため、様々な取り組みの実践度を総合的に表す指標といえます。

そのため、「健やかで心豊かに暮らせる元気なまち」の実現度を計る指標として、市民の主観的健康感を用いることとします。

健康づくりに関するアンケートより



3 計画の体系

基本理念	総合目標	基本方針	取り組み
生涯にわたって健やかで心豊かに暮らせる元気なまちの実現	健康寿命の延伸と生活の質の向上	健康増進計画 ◎市民の主体的な健康づくり ◎生活習慣病の一次予防・重症化予防に重点を置いた健康づくり ◎健康を支え、守るための環境づくり	○身体活動と運動 ○休養とこころの健康 ○歯と口腔の健康 ○喫煙と飲酒 ○健康管理（健診・検診） ○地域での健康づくりの支援
		食育推進計画 ◎望ましい食習慣の基礎づくり ◎食をとりまく環境づくりの推進	○食育を通じた健康づくり ○食育の普及・啓発 ○地域活動等における食育の推進
		自殺対策計画 ◎生きることへの包括的な支援の体制づくり ◎いのちの教育の推進	○地域におけるネットワークの強化 ○自殺対策を支える人材の育成 ○市民への啓発と周知 ○児童生徒の命の大切さを実感できる教育の推進

ライフステージごとの市民の取り組み

		妊娠期・出産期 (妊娠から出産)	乳幼児期 (0～5歳)	
健康増進計画	身体活動と運動		親子や家族で身体を使った遊びを	
	休養とこころの健康	■規則正しい生活を送り、十分な睡眠・休 自分なりのストレス解消法を持ちましょう		
	歯と口腔の健康	つわりの時期は気分がよいときに歯みがきをしましょう かかりつけの歯科医を持ちましょう 体調の安定する妊娠中期に必要な歯科健診を受けましょう	■正しい歯磨き	
	喫煙と飲酒	妊娠中や授乳中の飲酒をやめましょう	■喫煙や受動喫煙が及ぼす健康への影響につ 事故防止のため、乳幼児の手の届く場所にたばこやラ	
	健康管理（健診・検診）	妊婦健診を受けましょう	■年に1回は健康診査やがん検診を受け、結果に基づいて生 乳幼児健診を受けましょう 予防接種を受けましょう	学校健 無理
	地域での健康づくりの支援			
食育推進計画	食育を通じた健康づくり	■毎日朝食・昼食・夕食を食べましょう ■主食・主菜・副菜をそ ■毎		学校・幼
	食育の普及・啓発			
	地域活動等における食育の促進			
自殺対策計画	地域におけるネットワークの強化	悩んだ時は、一人で抱え込まずに誰かに助けを求めることが出来るように、相談しましょう。 身近な人が悩んでいたら、声をかけ、話を聞いてあげましょう。		
	自殺対策を支える人材の育成			
	自殺予防の普及・啓発	自殺に追い込まれる人の心情や背景への理解を深めましょう 正しい知識を習得し、いのちの大切さを学びましょう		
	児童生徒の命の大切さを実感できる教育の推進			

学齢期・青年期 (6～19歳)	成人期 (20歳～64歳)	高齢期 (65歳～)
楽しみましょう	自分にあった身体活動や運動を行いましょう	
	家庭や職場など日常生活の中で、意識して身体を動かしましょう	
	学校・自治会や様々な団体が行うスポーツイベントや介護予防教室に参加しましょう	
養をとりましょう	■心配ごとや悩みは一人で悩まず誰かに相談しましょう	
	自分なりのストレス解消法を持ちましょう	
習慣を身につけましょう	■かかりつけの歯科医院をつくりましょう	■歯の定期検診を受けましょう
	歯周病の知識を持ち、予防に心がけましょう	
		口腔フレイル予防のためお口の体操を行いましょう
いて理解し、禁煙や受動喫煙防止に努めましょう	■適量飲酒に心がけましょう	
イターを置かないようにしましょう	特に妊婦や子どものいる家庭では喫煙はやめましょう	
喫煙はやめましょう	公共の場では受動喫煙の防止に努めましょう	
	子どもの近くでの喫煙をやめましょう	
	禁煙方法や治療について知り実践しましょう	
	アルコールの適量や健康に及ぼす影響について理解しましょう	
飲酒はやめましょう	休肝日を設けるなど、適度な飲酒を心がけましょう	
舌習慣を振り返り、改善に取り組みましょう	■かかりつけ医やかかりつけ薬局を持ちましょう	
診で適正体重や自分の身体の状態を知りましょう	適切な食事・運動を実践し適正体重を維持しましょう	
なダイエットは避け、適正体重を維持しましょう	健診・検診の結果で異常があった場合や自覚症状がある場合は、早めに受診し治療を受けましょう	
	地域において交流を持ちましょう	
	地域の行事やボランティア活動に参加しましょう	
ろえた食事をしましょう	■砂糖や飽和脂肪酸の多い食事を控えましょう	■減塩に取り組みましょう
日体重を測定し、適正な体重を維持しましょう		
	家族と共に食事作りや食事を摂ることを楽しみましょう	
	学校・幼稚園・保育所等で行う子どもたちの食育の取り組みを家庭にも取り入れましょう	
幼稚園・保育所等における食育活動に参加しましょう		
	食を通し、近所の人や様々な世代の人と交流をもちましょう	
	子どもの頃から様々な行事を通して食文化に触れる機会を増やしましょう	
	農業や水産業の理解を深めましょう	
	市内の農水産物を意識して購入しましょう	
■減塩の食品を選びましょう		
	市や地域で実施する食育活動に参加しましょう	
	悩んだ時は、一人で抱え込まずに誰かに助けを求めることができるように、相談しましょう	
	身近な人が悩んでいたら、声をかけ、話を聞いてあげましょう	
	ゲートキーパー研修会へ参加して、身近な人の自殺のサインに気付けるようにしましょう	
	自殺に追い込まれる人の心情や背景への理解を深めましょう	
	正しい知識を習得し、いのちの大切さを学びましょう	
	悩みを周りの大人へ相談しましょう	
	セルフケアやSOSの出し方、友人のSOSに気付くことなど、自殺予防の知識を身に付けましょう	
	学校や相談機関など複数の支援者や関係機関と連携しましょう	