

健康おおたけ 21 (第2次) (大竹市健康増進計画) 基本的な考え方

ヘルスプロモーションの推進

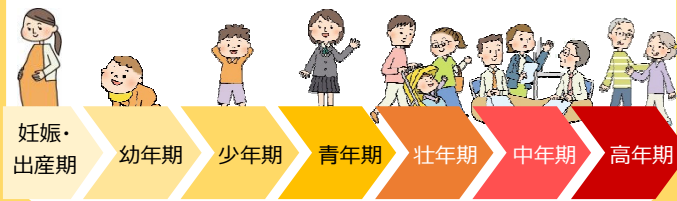
「豊かな人生」を送りたいと考える一人ひとりが、自分の健康を維持・増進するために主体的に取り組み、健康づくりを支援しやすい環境をみんなで作っていくことが大切です。

みんなで
支え合い



ライフステージごとの生活習慣の向上

市民のライフステージに応じた健康づくりを推進し、社会生活を営むために必要な機能の維持向上に努めます。



生活習慣病の予防と重症化予防

食生活の改善や運動習慣の定着等に重点を置いた対策を充実し、生活習慣病の予防、早期発見に努めます。

また、生活習慣病になっても、身近な地域で療養、重症化予防ができる環境づくりを進めます。

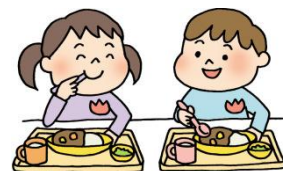
健康づくりを支援する社会環境の整備

市民が身近なところで、主体的に健康づくりに取り組みやすい環境整備を推進します。なかでも、心身の健康、経済状況などの様々な社会全体の課題に対して、行政の各部署や関係機関などが連携し、総合的かつ継続的な取組を推進します。

大竹市食育推進計画 具体的な取組

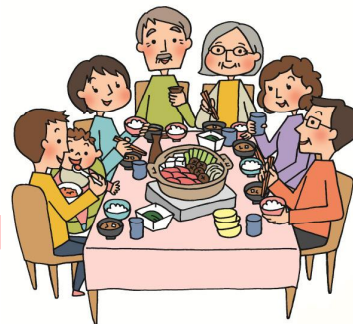
食への理解と知識の普及・啓発

マナーを守って、楽しく食事をするにより社会性を身につけます
関係機関が協働して身近な場所で食育を学ぶ機会をつくり
子どもへの食育活動を通して、家庭にも普及・啓発を行います



食の安全・安心と地産地消の推進

地元食材を活用します
安全・安心な農林水産物の安定的な生産・供給を行います
給食に地元食材の活用を進めることで地域への愛着を深めます



食文化の継承

地元で継承されてきた郷土料理を、家庭や地域の中で次の世代に伝えていきます
栄養バランスのとれた日本型食生活の推進に取り組みます

健康おおたけ 21 第2次 概要版

大竹市食育推進計画

【中間見直し版】

平成30(2018)年度～平成35(2023)年度



大竹市健康増進キャラクター「ゾウのしんちゃん」

計画の趣旨と将来像

健康おおたけ 21 (第2次) (大竹市健康増進計画)

- 今後さらなる高齢化の進行が予想されることから、生活習慣病の予防とともに生涯を通じた心身機能の維持・向上に取り組み、健康寿命の延伸と生活の質の向上を図っていくことがますます重要となっています。
- 本市では平成26(2014)～35(2023)年度までを計画期間とする「健康おおたけ 21 (第2次) (大竹市健康増進計画)」を策定し、市民が主体的に取り組む健康づくりを推進してきました。
- このたび、国と県がともに、平成29(2017)年度に中間評価、中間見直しを行うことに伴い、本市の計画におきましても、整合性のとれた計画とするため、中間評価、中間見直しを行うこととしました。
- この計画は、健康増進法第8条第2項に基づく、市町村健康増進計画です。
- この計画は、自殺対策基本法第13条第2項に基づく「市町村自殺対策計画」としても位置づけます。

計画の
将来像

生涯現役で活躍できる健康増進のまち 大竹

大竹市食育推進計画

- 現代社会において、ライフスタイルや価値観の変化により、食に対する意識が希薄になり、健全な食生活が失われつつあると懸念されており、様々な問題が顕在化しています。
- 改めて市民一人ひとりが自ら考え主体的に健康によい食生活を営めるような環境づくりをめざすため、国の「第3次食育推進基本計画」に基づき、「大竹市食育推進計画」の見直しを行います。
- この計画は、食育基本法第18条に基づき、市町村食育推進計画です。
- この計画は、地域資源を活用した農林漁業者等による新事業の創出等及び地域の農林水産物の利用促進に関する法律第41条第1項の規定に基づき、「大竹市地産地消促進計画」としても位置づけます。

計画の
将来像

食が育むところからだ 三食おいしく食べるまち

ライフステージごとの取組

健康おたけ21 (第2次) (大竹市健康増進計画)	乳幼児期 0~6歳	学齢期 7歳~18歳	青年期 19~39歳	壮年期 40~64歳	高齢期 65歳以上	
	目標	◎親子が一緒に過ごす時間を大切にしよう ◎規則正しい生活習慣を身につけよう ◎こころとからだの健やかな成長を促そう	◎望ましい生活習慣の知識や方法を学ぼう ◎規則正しい生活リズムを身につけよう	◎自分の健康や生活習慣について考えよう ◎規則正しい生活リズムを身につけよう	◎自分の健康や生活習慣を見直そう ◎積極的に健康づくりに取り組もう ◎定期的に健康診査を受診しよう ◎生活習慣病を予防しよう	◎趣味や生きがいをもち、いきいきと暮らそう ◎豊かな経験を活かして、地域活動に取り組もう
	食べる	●出来るだけ母乳で育て、食事はうす味にする ●適切な食事量を知り、食べさせすぎないようにする ●おなかがすくリズムを持つ ●食べる楽しさを知る ●家族で食育に関するイベントに参加する	●早寝・早起き・毎日朝ごはんの習慣をつける ●家族や仲間と食べる楽しさを知る ●食べ物のはたらきと適量を知る ●地産地消や郷土料理を学ぶ	●毎日朝食をとる ●適正体重を理解し、将来の健康を見すえた正しい食習慣を身につける	●毎日朝食をとる ●基礎代謝が落ちることを理解し、自分に合った食事量やバランスのとれた食事を心がける ●生活習慣病予防のための食事に気をつかう	●栄養の偏りや低栄養にならないよう気をつける ●郷土料理を伝える
	動く	●家族のふれあいを大切に ●家族と一緒に体を動かす ●外で遊び、体を動かす習慣を身につける	●学校の休憩時間や放課後に友だちと体を動かして、遊ぶ	●時間をみつけて体を動かす ●地域活動に参加する ●意識的に生活の中の活動量を増やす	●意識的に生活の中の活動量を増やす ●時間をみつけて体を動かす ●地域活動に参加する	●積極的に外出する ●生活の中に意識的に運動を取り入れる ●家族や隣人を誘い合って、地域活動に積極的に参加する
	休む	●睡眠時間を十分にとる ●家族のふれあいを大切に ●子育てに不安があるときは、一人で抱え込まず、相談できる人、場所を持つ ●子どもとのスキンシップを大切にしたり、子どもの話をしっかり聞く	●睡眠時間を十分にとる ●一人で悩まず、家族や先生、友だちに相談する	●睡眠時間を十分にとる ●こころの病気について理解し、ストレス解消法や相談窓口を知る ●身近な人の変化に気づき、相談機関につなぐ	●睡眠時間を十分にとる ●こころの病気について理解し、ストレス解消法や相談窓口を知る ●身近な人の変化に気づき、相談機関につなぐ ●趣味や生きがいにつながる活動を見つける	●人と交流する機会を持つ ●一人で抱え込まずに、家族や友人等に悩みを相談する
	お酒・たばこ	●妊娠期や授乳期の飲酒が胎児や乳児の健康に与える影響を知り、妊産婦は飲酒をしない ●乳幼児の近くでたばこを吸わないようにする	●飲酒が体に及ぼす影響を知り、お酒を飲まない、飲ませないようにする ●喫煙が体に及ぼす影響を知り、たばこを吸わないようにする	●飲酒が体に及ぼす影響を知る ●成人は節度ある飲酒を心がける ●妊産婦は飲酒をしない ●子どもに飲酒を勧めない ●喫煙が体に及ぼす影響を知り、禁煙・分煙を心がける	●節度ある飲酒を心がける ●子どもに飲酒を勧めない ●喫煙が体に及ぼす影響を知り、禁煙・分煙を心がける	●若いころよりも控えめな飲酒を心がける ●喫煙が体に及ぼす影響を知り、禁煙・分煙を心がける
歯と口	●よく噛んで食べる ●歯をみがく習慣を身につける ●乳幼児歯科健診を受ける	●食後に歯をみがく ●甘いものを控える ●歯科健診を受ける ●正しいブラッシングを身につける	●半年に1回歯科健診を受け、専門家のケアを受ける ●歯間ブラシやデンタルフロスを使う	●半年に1回歯科健診を受け、専門家のケアを受ける ●歯間ブラシやデンタルフロスを使う	●歯科医師等による歯面清掃を3か月に1回受ける ●歯間ブラシやデンタルフロスを使う ●義歯の手入れをする	

大竹市食育推進計画	妊娠期	乳幼児期 0~6歳	学齢期 7歳~18歳	青年期 19~39歳	壮年期 40~64歳	高齢期 65歳以上	
	目標	◎子育てにおける食習慣の基盤をつくる	◎食べる意欲の基礎をつくる ◎いろいろな食べ物に触れ、食の大切さやマナーを身につける	◎食や食料生産などの体験を深める ◎年齢に応じた、自分らしい食習慣を身につける	◎食生活に関する自己管理能力を身につける ◎健康を維持するために食育・栄養バランスなどへの関心を持つ	◎生涯の健康づくりのために、これまでの食生活を見直す	◎身体機能を維持するために食生活に気を配る ◎地域の食文化を広め、食を守り育てる
	ポイント	●妊娠中は特に栄養バランスを考えた食事が重要です ●規則正しい食生活の重要性を認識し、親になることへの自覚と責任を持つことが大切です	●味覚形成の基礎となる時期です ●乳児期には、安心と安らぎの中での授乳や離乳食を通じて、子どもとの信頼関係を育むことが必要です	●給食の時間や教科の学習等を通じ、食の知識やマナーを学び、食の楽しさや大切さを体験することが重要です	●生活習慣病の理解と予防方法の知識を学び、自分に合った食生活や健康の管理を自ら実践することが重要です	●身体機能はピークを越え、衰えが始まる中、自分の健康状態を把握し、生活習慣病を発症しないよう、自分に合った望ましい食事や生活習慣の実現が重要です	●豊かな知識と人生経験を活かし、家族や仲間・地域に対して、健全な食習慣や食文化を継承し、心身ともにいきいきとした生活を続けることが大切です
主な取組	●1日3食バランスよく適量を食べる ●素材の味を大切に、うす味を心がける ●食の安全に関する知識を持ち、食生活に活かす ●外食・中食に関する知識を高め、適切に選択し活用する ●生まれてくる赤ちゃんのため、和やかに家族で食事をとる ●規則正しい食事のリズムを身につける ●望ましい体重増加を理解するとともに、問食に注意し、適切なエネルギー量をとる ●食と健康に関して意識を高める ●たばこアルコールの害から赤ちゃんを守る	●成長・発達に応じた適切な量を食べる ●素材の味を大切に、うす味を心がける ●食の安全に関する知識を持ち、食生活に活かす ●外食・中食に関する知識を高め、適切に選択し活用する ●早寝早起きや歯みがきなど、食事のリズムや生活習慣の基礎を身につける ●十分遊び、お腹がすいて食べるリズムを覚える ●噛むことや飲み込む力を身につける ●家族や友だちと一緒に食べることを楽しむ ●自ら食べ、食器や箸を使う意欲を持ち、食を楽しむ ●安全で栄養バランスのとれた食事を食べることができる ●「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつを身につける ●いろいろな素材の味を楽しみ、食べたいものを増やす ●保育所で、食事づくりに参加する(配膳・片づけ・調理の手伝い・食物の栽培や収穫を体験する)	●1日3食バランスよく適量を食べる ●素材の味を大切に、うす味を心がける ●食の安全に関する知識を持ち、食生活に活かす ●外食・中食に関する知識を高め、適切に選択し活用する ●よく噛んで食べることの大切さを学びながら、自分の歯に関心を持ち、歯を大切にする ●買い物や料理の手伝いを通じて、食に対する関心や興味を高めるとともに、基本的な調理方法を身につける ●家族や友だち、地域の人々との関わりの中で食を楽しみ、食の世界を広げる ●一緒に食べる人を気遣い、楽しく食べる ●箸の持ち方・使い方や食器の並べ方、食事のマナーを学ぶ ●食の知識や体験を深め、選択・判断する力を身につける ●食を通じて、ものや命を大切にす気持ちや感謝の心を育む ●農林水産業の体験などを通して、食べ物と自然環境を大切にす気持ちを育む	●1日3食バランスよく適量を食べる ●素材の味を大切に、うす味を心がける ●食の安全に関する知識を持ち、食生活に活かす ●外食・中食に関する知識を高め、適切に選択し活用する ●家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食を経験する ●栄養バランス、適量を判断し、自己管理する力を身につける ●適正体重を知り、肥満・やせに気をつける ●体調の変化を知り、食生活を改善できる力をつける ●家族や友人など、だれかとともに食事を楽しむ ●次世代を育てることを通して、食育とともに学ぶ ●子どもに食事のあいさつやマナーなどを定着させる ●食材を使い切る、残食をしないなど、無駄のない食生活を実践する ●食料の生産、流通から食卓までの過程を理解し、自分の食に関わる人に感謝の心を持つ	●1日3食バランスよく適量を食べる ●素材の味を大切に、うす味を心がける ●食の安全に関する知識を持ち、食生活に活かす ●外食・中食に関する知識を高め、適切に選択し活用する ●バランスのとれた食事に関する知識を深め、疾病予防に努める ●定期的に健康診査を受け、生活習慣病予防など、自らの健康を管理する ●家族や友人などとともに食事を楽しむ ●食材を使い切る、残食をしないなど、無駄のない食生活を実践する ●地元の食材や旬の食材を活かした食事を楽しむ ●家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食などに関心を持ち、取り入れる ●家族などと農林水産業などの体験をし、ともに学ぶ	●1日3食バランスよく適量を食べる ●素材の味を大切に、うす味を心がける ●食の安全に関する知識を持ち、食生活に活かす ●外食・中食に関する知識を高め、適切に選択し活用する ●バランスのとれた食事に関する知識を深め、疾病予防に努める ●定期的に健康診査を受け、生活習慣病予防など、自らの健康を管理する ●家族や友人などとともに食事を楽しむ ●食材を使い切る、残食をしないなど、無駄のない食生活を実践する ●地元の食材や旬の食材を活かした食事を楽しむ ●家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食などに関心を持ち、取り入れる ●家族などと農林水産業などの体験を持ち、ともに学ぶ ●低栄養に気をつけた食生活を実践する	