

# いきいき おおたけ 健康プラン

## 概要版



《令和6（2024）年度から令和17（2035）年度》

大竹市健康増進キャラクター  
ゾウのしんちゃん

### 計画の将来像と趣旨

#### <計画の将来像>

笑顔にあふれ元気に暮らす 健康なまち おおたけ

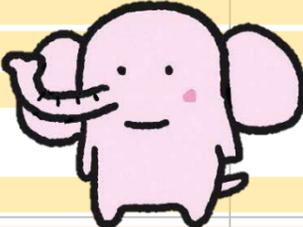
- 国の総人口が減少する中、さらなる少子化・高齢化の進行、独居世帯の増加、多様な働き方の広まりなどを通じ社会の多様化、デジタルトランスフォーメーション(DX)の加速、新興感染症も見据えた生活様式への対応等、今後様々な変化が予想されます。
- このたび、国の健康日本21（第三次）及び県の動向を踏まえ、市民の健康の保持・増進のため、「健康おおたけ21（第2次）（大竹市健康増進計画）及び大竹市食育推進計画」を引き継ぐ「いきいき おおたけ 健康プラン（健康おおたけ21（大竹市健康増進計画（第3次））・大竹市食育推進計画（第2次）・大竹市自殺対策計画（第2次）・大竹市地産地消促進計画（第2次））」を策定しました。

### いきいき おおたけ 健康プラン

健康おおたけ21  
（大竹市健康増進計画）  
大竹市自殺対策計画

大竹市食育推進計画  
大竹市地産地消促進計画

# ライフステージ別の一人ひとりの取組～ライフコースアプローチの視点を入れて～

分野	妊娠期（胎児期）	乳幼児期（0～6歳）	学齢期～青年期（7～19歳）	成年期（20～39歳）	壮年期（40～64歳）	前期高齢期（65～74歳）	後期高齢期（75歳以上）
身体活動・運動	体調に合わせて適度な運動をする	外遊びやスポーツを通じて、体を動かす習慣を身につける 家族のふれあいあそびを大切に	学校の休憩時間や放課後に友だちと体を動かして、遊ぶ	できるだけ歩く、階段を使うなど、意識的に生活の中の活動量を増やす 今より10分多く身体を動かす		生活の中で意識的に体を動かす 地域の健康教室やサロンなどに参加する フレイル <sup>*1</sup> 予防のため、自分の健康状態に合わせた運動に取り組む	
栄養・食生活	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 望ましい体重増加を理解し、間食に注意するなど適切なエネルギー量をとる	早寝・早起き・毎日朝ごはんの習慣をつける 家族や友だちと一緒に食べることを楽しむ 素材の味を大切に、うす味を心がける 成長・発達に応じた適切な量を食べる	食べ物のほたらきと適量を知る	生活リズムを整え、1日3食を食べる 減塩を心がけ、野菜を多くとる 適正体重を理解し、将来の健康を見据えた正しい食習慣を身につける	栄養バランスのとれた食事を心がける	肉・魚・卵・豆腐などのたんぱく質をとり、低栄養に気をつけた食生活を実践する	
食育	食の安全に関する知識を持ち、食生活に活かす 外食・中食 <sup>*2</sup> 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 食と健康に関して意識を高める	「いただきます」「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、食べられるものを増やす 家庭や保育所等で、食事づくりに参加する（配膳・片づけ・調理の手伝い・野菜などの栽培や収穫の体験）	食事のマナーを身につける 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 1日3食バランスよく適量を食べる 家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食を経験する 買い物や料理の手伝いを通して、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	家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食などに関心を持ち、家庭で取り入れる 地元食材を活用する 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、食品ロスの削減に取り組む 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		家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食などを伝える	
歯と口腔の健康	かかりつけ歯科医をもつ 妊婦歯科健診を受ける	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	甘いものを控える 正しいブラッシングを身につけ、食後に歯をみがく 歯科健診を受ける	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		義歯の手入れをする	
飲酒・喫煙	妊娠期の飲酒や喫煙が胎児や乳児の健康に与える影響を知り、妊婦は飲酒・喫煙をしない 妊婦の近くでたばこを吸わない	乳幼児の近くでたばこを吸わない	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 喫煙が体に及ぼす影響を知り、たばこを吸わない、吸わせない	飲酒が体に及ぼす影響を知る 節度ある飲酒（日本酒では1日1合以下）を心がける 休肝日をつくる 喫煙が体に及ぼす影響を知り、禁煙・分煙を心がける 妊婦・授乳中は飲酒・喫煙をしない			
生活習慣病の予防と改善	正しい生活習慣を身につける 生活習慣病とその予防について知る		生活習慣病とその予防について知る	かかりつけ医をもつ 定期的に健診を受ける 異常があったら適切な医療を受ける			
休養・心身の健康	出産、育児に向けて不安を相談し、リラックスして過ごす	睡眠時間を十分にとる 家族のふれあいを大切にする 子どもとのスキンシップを大切に、子どもの話をしっかり聞く	一人で悩まず、家族や先生、友だちに相談する	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 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		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	
つながりの社会	子育て支援センター等、地域の子育て支援事業に参加する	地域の行事に参加する 保育所等で同年齢の子とふれあう	学校で友達と仲良くする	就労や地域活動、ボランティア活動に参加する		家族や隣人を誘い合って、地域活動、ボランティア活動に積極的に参加する 積極的に外出する 楽しみや趣味をもつ	

注    は、その年代の周囲の人の取組です。 ※1 フレイル：加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能）が低下した状態のこと。適切な介入・支援により元の健康な状態に戻る可能性がある。 ※2 中食（なかしょく）：総菜やコンビニ弁当などの調理済み食品を自宅で食べること。

# 計画の体系

## いきいき おおたけ 健康プラン

計画の将来像：笑顔にあふれ元気に暮らす 健康なまち おおたけ

基本目標：健康寿命の延伸

計画の基本的な考え方

- 1 個人の行動と健康状態の改善
- 2 社会環境の質の向上
- 3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり
- 4 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進
- 5 持続可能な食を支える食育の推進

### 健康増進計画【重点7分野】

#### 1 身体活動・運動

- ・自分に合った運動習慣を、楽しみながら継続します。

#### 2 栄養・食生活

- ・3食をバランスよく、楽しく食べます。

#### 3 歯と口腔の健康

- ・毎日のセルフケアと、定期的なプロのケアで、歯と口の健康を保ちます。
- ・生涯、自分の歯で食べることをめざします。

#### 4 飲酒・喫煙

- ・適切な飲酒量を守り、週に1日以上以上の休肝日をつくります。
- ・喫煙が自分や周囲の人の健康に及ぼす影響を知り、吸わないように努めます。

### 〈重点分野及びめざす姿〉

#### 5 生活習慣病の予防と改善に向けた取組

- ・1年に1回、健康診査・がん検診を受診します。
- ・生活習慣病の発症や重症化予防について知り、生活習慣を見直します。

#### 〔自殺対策計画〕

#### 6 休養・こころの健康

- ・悩んだときは、一人で抱え込まず、周囲へ相談します。
- ・周囲の変化に気づき、声をかけます。

#### 〔自殺対策計画〕

#### 7 社会とのつながり

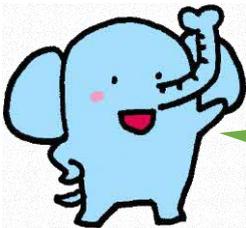
- ・地域でのつながりを緩やかにもちます。

### 食育推進計画・地産地消促進計画

### 〈めざす姿〉

#### 1 家庭、学校・保育所等、地域における総合的な食育・地産地消の推進

- ・食育に関心を持ち、健康的な食生活を送ります。
- ・郷土料理の伝承を通じて食文化を継承します。
- ・地産地消を意識します。



笑顔にあふれ元気に暮らしていけるよう、  
できることを増やしていきましょう。