

健康と食育推進プラン」を策定。健康増進と食育を一体的に推進していきます。

だれもが健やかで幸せに暮らせるまちづくりを目指します

「最近疲れてやる気が出ない」、「運動不足だ」、「食生活が乱れている」と感じている方が多いのではないのでしょうか。

今こそ、健康な地域社会づくりを進めていく必要があります。そのためには、一人ひとりが「自分の健康は自らつくり、守る」という自覚を持ち、生涯を通じて健康づくりに取り組んでいくことが大切です。さらに、地域社会全体でこうした取り組みを支援していくことも重要です。

この計画では「誰もが健やかで幸せに暮らせるまちづくり」を基本理念に掲げています。

計画の策定体制

保健福祉関係者からなる「健康づくり推進協議会」、市の職員で構成される「策定委員会」および「策定委員会作業部会」を設置し、計画の検討と調整に当たりました。さらに健康に関する市民意識調査やパブリックコメントを実施するなど市民の皆さんからの貴重な意見もいただきました。

食生活・栄養



【基本目標】

「食」の楽しさ、大切さを伝え合おう！

行動目標

- ・ 1日3回バランスよく食べ、健康な身体をつくろう
- ・ 家族や仲間と食事や料理を楽しみ、人とのつながりを深めよう
- ・ 地元で採れた農産物をおいしく食べよう
- ・ ふるさとの料理を知り、食文化を伝えよう

がん・生活習慣病



【基本目標】

規則正しい生活習慣を身につけ、自らの健康保持に努めよう！

行動目標

- ・ 健(検)診を積極的に受けて、健康状態を正しく把握する人を増やそう
- ・ 自分の健康は自分で守る意識を持って、行動する人を増やそう

たばこ・アルコール



【基本目標】

健康に与える影響を知って、禁煙と適度な飲酒に心がけよう！

行動目標

- ・ たばこを吸う人を減らそう
- ・ 過度に飲酒する人を減らそう
- ・ 喫煙や飲酒が及ぼす健康の害を理解する人を増やそう

基本目標と行動目標を設定

このような課題を解決するため、食育、健康増進の側面から、上記のような6つの分野ごとの基本目標と行動目標を設定し、市民の皆さんや関係団体と協働しながら、健康増進・食育推進に取り組みます。



この計画は、「個人や家庭」「行政」「関係団体」の協働した取り組みによって市民の皆さんの健康意識を高め、自発的な活動を推進するためのものです。

単に、毎年の事業や参加人数だけを増やすことは、行動目標の実現の手段とはなりません。行動目標に向けた具体的な取り組みを実践することで、結果として皆さんの健康度や意識が高まったという成果が最も大切です。そのため、計画期間内であっても市民の皆さんのニーズや社会情勢の変化などに柔軟に対応しつつ、常に改善を図れるように管理と評価を行っていきます。

成果指標をはじめ、詳しくは、5月に世帯配付される計画書の概要版をご覧ください。

▼問い合わせ 保健センター ☎556-1111

00569