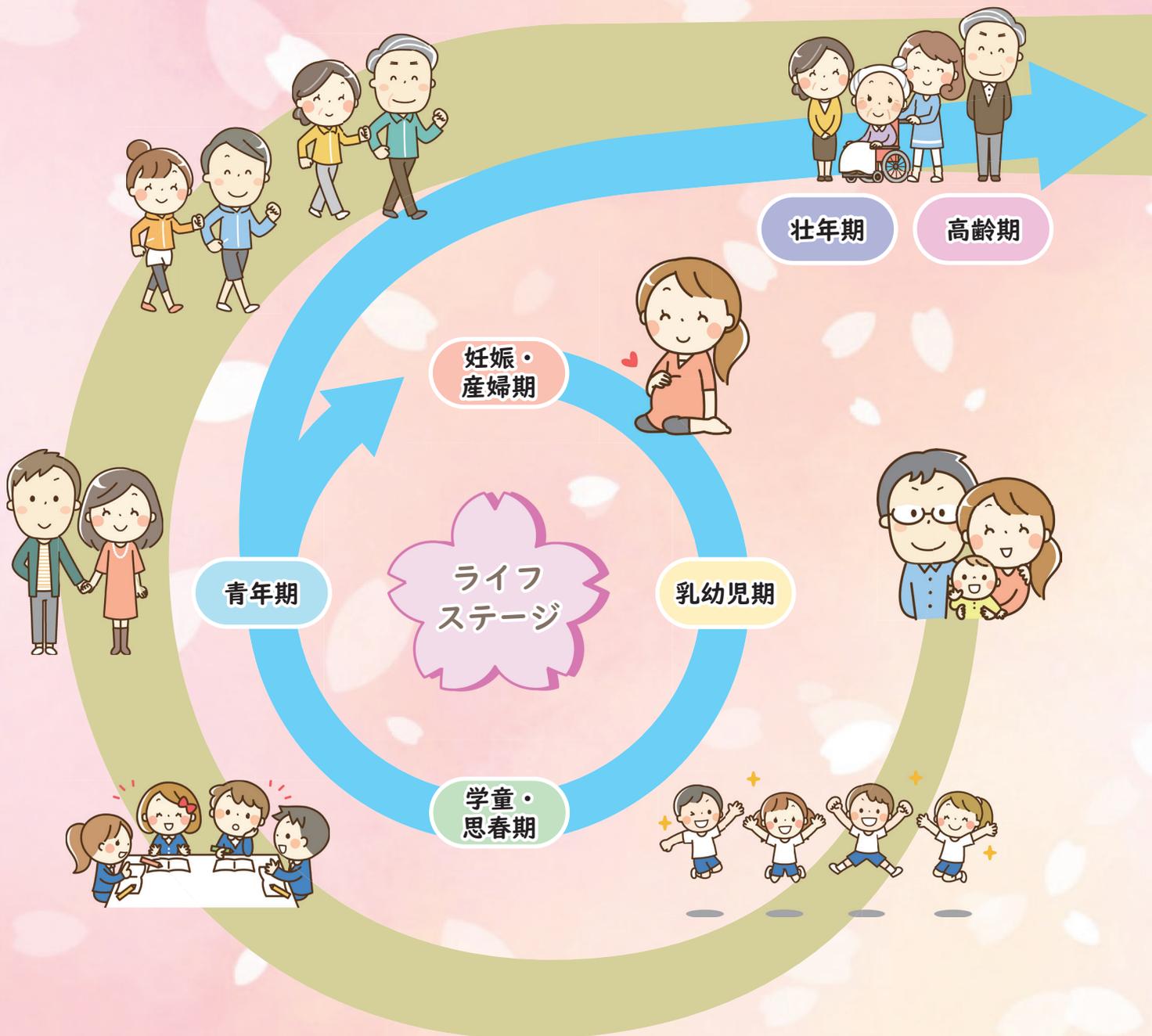


第3次鉾田市 健康増進計画及び食育推進計画 (令和5年度～令和14年度)



重点分野

栄養・食生活

身体活動・運動

休養・こころの健康

たばこ・アルコール

歯の健康

健康管理

妊娠・産婦期

過食や偏食により肥満や高血圧のリスクや低出生体重児の出産ケースが増えているため、妊産婦期における正しい食生活の推進を図ります。

妊娠中の運動や過ごし方について学び、安心して出産を迎えるための環境づくりに取り組めます。

子育て支援事業の充実を図り、出産や育児に関する不安の解消に努めます。

喫煙・飲酒によるリスクを周知し、健やかな妊娠出産を迎えられるよう、指導を徹底します。

妊娠中の歯科健診の受診機会を提供し、歯周病並びにむし歯予防を図り、安心して出産ができる環境を整えます。

乳幼児産婦訪問指導・乳児家庭全戸訪問を通し生活の場を見て親子の心身の状況や養育環境などの把握、助言を行い適切なサービスを提供します。

○母子健康手帳の交付

○プレ・パパママ教室

○保健指導

○総合相談

○妊婦健康診査

○オレンジルーム

○母乳相談

○感染症対策の推進

乳幼児期

食に感謝し3食をバランスよくおいしく食べる基本的食習慣が身に付くよう食育の充実を図ります。

楽しく体を動かし、運動遊びを通して親子同士の交流や運動習慣のきっかけづくりに取り組めます。

悩みを抱えた保護者が適切な支援を受けられるような体制づくりと正しい発育・発達について学ぶ機会を提供します。

大人が受動喫煙に配慮し、子育て期にあたる世代の喫煙がなくなるよう、喫煙防止に取り組めます。

保護者による乳幼児の歯と口腔の健康づくりが大切な時期になるため、乳幼児健診における指導の充実を図ります。

乳幼児期は、体の基礎を作る大切な時期のため、健診による発育や発達の確認を行い、適切な指導を行います。

○食育推進事業

○乳幼児健診

○赤ちゃん教室

○子育てカフェ

○発達相談

○乳幼児産婦訪問指導・乳幼児家庭全戸訪問

○乳児健診

○育児相談

ライフステージ

学童・思春期

規則正しい食習慣について学び、学校給食や講話、調理実習等を通して学校での食育事業の充実を図ります。

運動に関するイベントの開催等、運動機会の充実と各種健康づくり教室を開催し、子どもの体力増進につなげます。

心身の成長に伴い多様なストレスを受けやすい時期であるため、悩みを相談できる相談窓口の設置、周知を推進します。

家庭、地域で青少年の喫煙や飲酒を防止していく環境づくりに努め、学校で健康教室を実施し、健康で安全な生活を営むための基本的態度・能力を育成します。

学校歯科健診を通して、歯科疾患を早期発見・早期治療につなげ、適切な歯科保健教育や指導を行い歯みがき習慣の定着を図ります。

生活習慣病をはじめ様々な病気について正しい知識が身に付くよう、健康教育を充実し、自分の健康は自分で守るという意識の啓発を図ります。

○食育推進事業

○親子料理教室

○スポーツ教室・大会の開催

○家庭教育支援事業

○青少年健全育成

○学校健診

○感染症対策の推進

青壮年期

多忙で、生活リズムが崩れやすいため、食に関する正しい知識の普及啓発に努め、食事バランス・量・内容を考えて食べる意識啓発を行います。

運動の機会が減少しやすい時期のため、気軽に運動する習慣が身に付くよう、各種運動教室を開催し運動機会の充実を図ります。

悩みを相談できる相談窓口の設置、周知を推進し、様々な機会を通じて「生きること」の大切さの意識啓発を図るとともに、ゲートキーパーを養成します。

喫煙と全身疾患との関連や、飲酒については、生活習慣病等につながるケースもあることから保健指導において喫煙・飲酒について適正な指導を行います。

節目年齢時に歯周病疾患検診の無料受診券を交付し、歯周病疾患の早期発見・早期治療につなげるため、歯の健康についての意識の啓発を図ります。

生活習慣病やがんの発症リスクが高まる時期であるため、早期発見・早期治療につなげるため各種検診（健診）の受診率の向上を図ります。

○食生活改善推進事業

○生活習慣病予防教室

○スポーツ教室・大会の開催

○自殺予防の啓発

○保健指導

○各種検診（健診）

○プレコンセプションケアの意識啓発

高齢期

低栄養予防のため栄養バランスに配慮した食生活を実践できるよう、サロンや会食会など交流の場を提供し食に関する正しい情報を提供します。

介護予防・フレイル予防・ロコモティブシンドローム（運動機能の低下）予防に取り組み、運動機能の維持・向上に努めます。

地域や身近な人とつながり、健康づくり、地域づくり、仲間づくり、生きがいづくりを推進し、高齢者が孤立しない環境づくりに努めます。

喫煙と全身疾患との関連や、飲酒については糖尿病や高血圧から認知症につながるケースも多いことから、健診や保健指導、通いの場等で、健康教育の充実を図ります。

介護予防教室や地域の通いの場において口腔ケアをテーマに健康教育を充実させ、口腔機能の維持・向上に取り組めます。

心疾患や脳血管疾患による死亡率が高いため、検診（健診）受診率の向上と適切な保健指導により、生活習慣病等の予防改善意識の向上と早期の治療につなげます。

○介護予防事業

○食生活改善推進事業

○運動教室・大会

○こころの健康相談

○自殺予防の啓発

○保健指導

○各種検診（健診）

○健康相談体制の充実

計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」と食育基本法第18条に基づく「市町村食育推進計画」の同一の理念のもとに、健康づくりと食育について一体的に推進する計画です。

計画の期間

令和5年度を初年度、令和14年度を目標年度とする10か年計画です。

目指すべき姿

ライフステージごとに6つの重点分野に対応した、切れ目のない健康づくりに取り組むことで、いつまでも住み慣れた地域で暮らしつつけることができるまちを目指します。

指標項目	令和3年実績	令和9年目標値	令和14年目標値
元気なお年寄りの割合（65歳以上の要介護認定を受けていない方の割合）	84.7%	85.0%	86.0%

計画の体系

基本理念

自ら考え、地域で支え合い、健康で住みよいくらしをつむぐ

基本方針

ライフステージに応じた健康づくりと健康寿命の延伸

生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

生活習慣及び社会環境の改善

健康を支え、守るための食育環境の整備

ライフステージに応じた効果的な健康づくり

ライフステージ	重点分野	健康課題への目標と取組
妊娠・産婦期	1. 栄養・食生活	(1) 現状及び課題 (2) 取組の方向性 (3) 主な取組内容 (4) 目標指標
乳幼児期	2. 身体活動・運動	
学童・思春期	3. 休養・こころの健康	
青壮年期	4. たばこ・アルコール	
高齢期	5. 歯の健康	
	6. 健康管理	

第3次銚田市健康増進計画及び食育推進計画【概要版】

令和5年3月

発行：銚田市／編集：銚田市福祉保健部健康増進課
TEL：0291-33-3691 FAX：0291-33-3717