

交野市健康増進計画・食育推進計画 (第2期) 2019年度～2024年度

交野市では、誰もが健康を実感し、明るく生き生きと暮らせるまちづくりの実現に向け、2019年度から2024年度までの新たな健康づくりの指針として、「交野市健康増進計画・食育推進計画(第2期)」を策定しました。



- ① がん検診・成人歯科健診の受診率が低い
- ② 特定健診結果における高血圧・脂質異常該当者で未治療者の割合が高い
- ③ 運動習慣者が減少している
- ④ 喫煙率が改善されていない
- ⑤ 地域活動への参加者が減少している
- ⑥ 食育に関心がある人の割合が低い



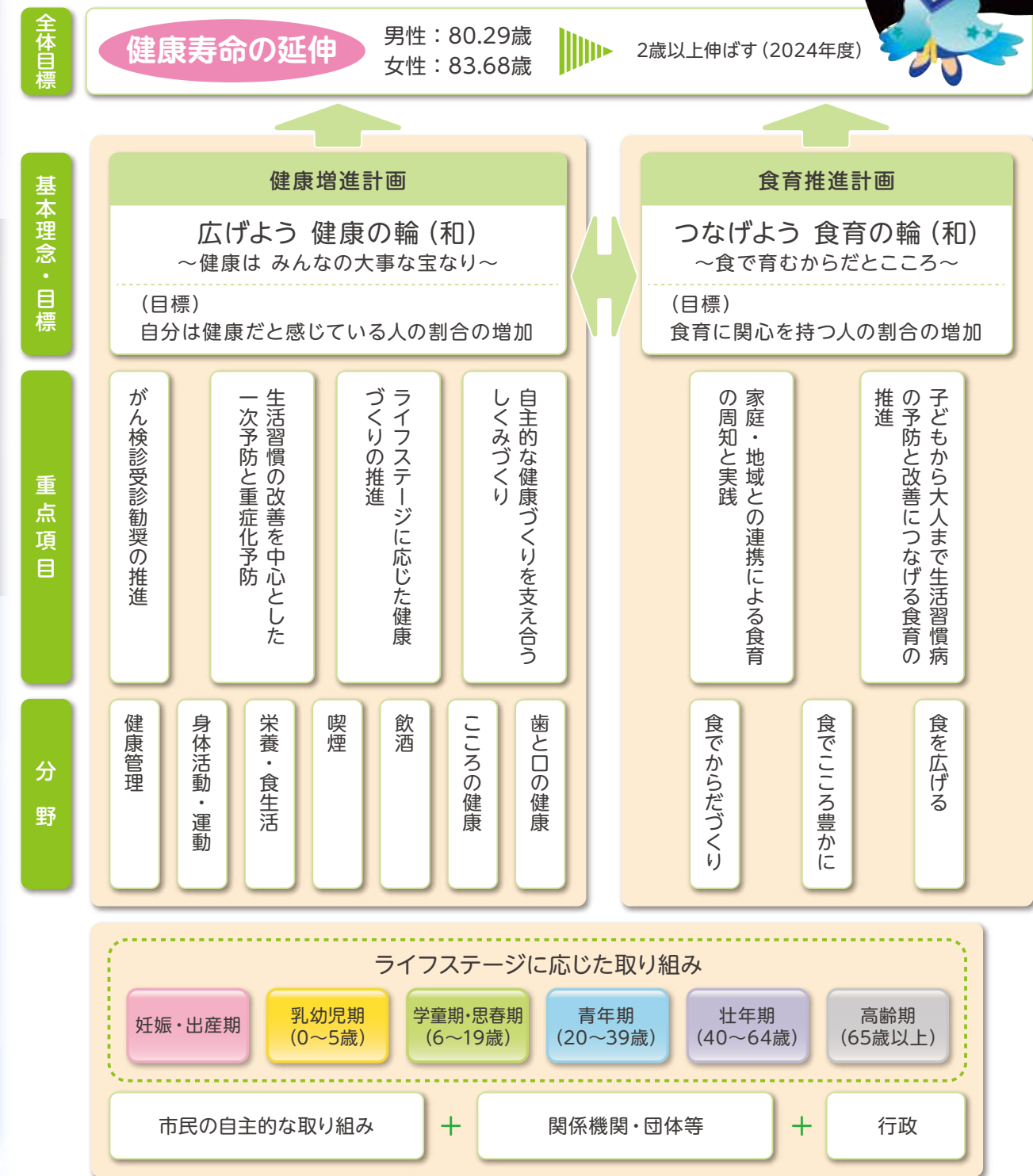
健康増進計画の重点項目

- ① がん検診受診勧奨の推進**
がん検診の受診率向上に向けて、さらに若い世代と未受診者への受診勧奨を強化し、がんの早期発見とともに、健康の保持・増進のための意識の向上を図っていきます。
- ② 生活習慣の改善を中心とした一次予防と重症化予防**
生活習慣の改善を図り、特に循環器疾患の予防に重点的に取り組んでいきます。また、同時に重症化予防対策の推進も図っていきます。
- ③ ライフステージに応じた健康づくりの推進**
子どもの頃からのヘルスリテラシーの習得による健康的な生活習慣の形成や働く世代の特定健診・がん検診の受診促進や生活習慣の改善、高齢者の介護予防・ロコモティブシンドローム予防・フレイル対策など、ライフステージに応じた施策を展開します。
- ④ 自主的な健康づくりを支え合うしくみづくり**
身近な場所で、市民一人ひとりの自主的な健康づくりを促すために、地域ぐるみで一体となって健康づくりを推進することができる体制づくりに努めます。

食育推進計画の重点項目

- ① 子どもから大人まで生活習慣病の予防と改善につなげる食育の推進**
市民一人ひとりが食に関する意識を高め、健全な食生活を実践し、生涯において健康な毎日を経験することができるよう、各ライフステージに応じた取り組みを進めていきます。
- ② 家庭・地域との連携による食育の周知と実践**
市民の食育への関心を高めるための効果的な啓発方法を検討するとともに、身近な場所で食育を体験できる環境づくりに取り組みます。また、地域に根づいた活動をする健康リーダーの養成に取り組むとともに、地域団体が一体となって食育を推進することができる食育ネットワークの構築に努めます。

【計画の体系】



交野市健康増進計画・食育推進計画(第2期) 概要版 (平成31年3月発行)

発行：交野市役所 健やか部健康増進課
〒576-0034 大阪府交野市天野が原町5-5-1 (保健福祉総合センター「ゆうゆうセンター」内)
TEL: 072-893-6405 FAX: 072-892-0525

できることから取り組もう♪

分野ごとの取り組み例

分野	目標	妊娠・出産期 	乳幼児期 (0~5歳) 	学童期・思春期 (6~19歳) 	青年期 (20~39歳) 	壮年期 (40~64歳) 	高齢期 (65歳以上) 	
健康増進計画	健康管理	<ul style="list-style-type: none"> ①自分の健康に関心を持つ ②生活習慣病（高血圧症、糖尿病等）を予防する ③がんを予防する 	<ul style="list-style-type: none"> ●妊産婦健診を受け、自分自身と赤ちゃんの健康管理を行います 	<ul style="list-style-type: none"> ●早寝・早起きで生活リズムを整えます ●乳幼児健診や予防接種を受けます 	<ul style="list-style-type: none"> ●早寝・早起きで生活リズムを整えます ●適正体重を知り、やせすぎや太りすぎに気をつけます 	<ul style="list-style-type: none"> ●定期的に健診（検診）を受け、生活習慣を見直します ●適正体重を知り、やせすぎや太りすぎに気をつけます 	<ul style="list-style-type: none"> ●定期的に健診（検診）を受け、生活習慣の見直しや治療につなげます ●日頃から体重や血圧を測る習慣をつけ、改善につなげます 	
	身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ①定期的な運動習慣を身につける ②1日の歩数を増やす ③運動機能を維持・向上させる 	<ul style="list-style-type: none"> ●体調に合わせて、適度な運動を行います 	<ul style="list-style-type: none"> ●親子で楽しく身体を動かして遊びます ●外遊びを習慣づけます 	<ul style="list-style-type: none"> ●外で元気に楽しく体を動かす習慣をつけます ●スポーツ活動やスポーツイベント等に積極的に参加します 	<ul style="list-style-type: none"> ●体操教室やスポーツ教室等を活用したり、ウォーキングをするなど、運動を習慣づけます ●生活習慣病やロコモティブシンドロームについて正しく理解し、予防に向けた運動に取り組みます 	<ul style="list-style-type: none"> ●自分の年齢と体力に合った運動の方法を知り、実践します ●ウォーキングや体操教室などに積極的に参加します 	
	栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ①規則正しい食習慣を身につける ②食事から生活習慣病予防に取り組む 	<ul style="list-style-type: none"> ●規則正しい食生活を心がけ、赤ちゃんに必要な栄養を摂ります 	<ul style="list-style-type: none"> ●早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけます ●成長にあわせてバランス良く食事を摂り、好き嫌いせず何でも食べます 	<ul style="list-style-type: none"> ●早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけます ●好き嫌いせず何でも食べ、よくかんで味わって食べます 	<ul style="list-style-type: none"> ●主食・主菜・副菜を揃えて1日3食きちんと摂り、よくかんで味わって食べます ●今より1皿（70gが目安）多く野菜を食べます 		
	喫煙	<ul style="list-style-type: none"> ①喫煙者を減少させる ②妊婦・未成年者の喫煙をなくす ③受動喫煙をなくす 	<ul style="list-style-type: none"> ●妊娠中や授乳中は絶対に喫煙しません ●妊娠中は受動喫煙に十分注意します ●子どもをたばこの害から守ります 		<ul style="list-style-type: none"> ●喫煙が健康に及ぼす影響について正しく理解します ●未成年者は絶対に喫煙をしません 	<ul style="list-style-type: none"> ●喫煙者は受動喫煙の危険性を正しく理解し、周りの人に受動喫煙させないよう配慮します ●喫煙者は禁煙外来等を活用し、禁煙に積極的に取り組みます 		
	飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ①適正飲酒を守る ②妊婦・未成年者の飲酒をなくす 	<ul style="list-style-type: none"> ●妊婦の飲酒がおなかの赤ちゃんに及ぼす影響について正しく理解します ●妊娠中や授乳中は絶対に飲酒をしません 		<ul style="list-style-type: none"> ●未成年者の飲酒が健康に及ぼす影響について正しく理解します ●未成年者は絶対に飲酒をしません 	<ul style="list-style-type: none"> ●節度ある適度な飲酒を心がけます ●週に2日は休肝日を設けます 		
	こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ①休養をしっかり取る ②ストレスと上手に付き合う 	<ul style="list-style-type: none"> ●マタニティブルーや産後うつ等の症状と対処法を学びます ●気分をリフレッシュさせるための時間をもちます 	<ul style="list-style-type: none"> ●早寝・早起きを実践します ●親子でコミュニケーションやスキンシップを図ります 	<ul style="list-style-type: none"> ●早寝・早起きを実践します ●一人で悩みを抱え込まず、家族や友だち、先生に相談します 	<ul style="list-style-type: none"> ●働きすぎや勉強のしすぎに注意し、しっかり休養をとります ●悩みを一人で抱え込まず、家族や友人、相談機関などに相談します 	<ul style="list-style-type: none"> ●地域の交流の場に参加するなど、積極的に外出します ●悩みを一人で抱え込まず、家族や友人、相談機関などに相談します 	
	歯と口の健康	<ul style="list-style-type: none"> ①歯科疾患を予防する ②口の機能を維持・向上させる 	<ul style="list-style-type: none"> ●妊娠期の歯と口の健康について正しく理解します ●妊産婦歯科健診を受け、口腔ケアをします 	<ul style="list-style-type: none"> ●家庭や園・学校などを通じ、歯磨き習慣を身につけます ●しっかりかんで食べる習慣をつけます 	<ul style="list-style-type: none"> ●歯科疾患と全身疾患の関連について正しく理解します ●かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診や歯石除去を行います 	<ul style="list-style-type: none"> ●デンタルフロスや歯間ブラシなどを活用し、口の中を清潔に保ちます ●介護予防教室等に参加し、口腔機能の維持向上に努めます 		
	食育推進計画	食でからだづくり	<ul style="list-style-type: none"> ①規則正しい食習慣を身につける ②食事から生活習慣病予防に取り組む ③安心・安全な食べ物を選ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ●規則正しい食生活を心がけ、赤ちゃんに必要な栄養を摂ります ●推奨体重増加量を知り、体重管理を行います 	<ul style="list-style-type: none"> ●早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけます ●成長に合わせてバランス良く食事を摂り、好き嫌いせず何でも食べます ●間食の時間と量を決めます 	<ul style="list-style-type: none"> ●早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけます ●好き嫌いせず何でも食べ、よくかんで味わって食べます ●ジュースや間食を摂りすぎないようにします 	<ul style="list-style-type: none"> ●主食・主菜・副菜を揃えて1日3食きちんと摂り、よくかんで味わって食べます ●今より1皿（70gが目安）多く野菜を食べます ●素材の味を上手に生かした薄味の料理に慣れるようにします ●外食や中食を利用する場合は、カロリーや塩分に注意し、野菜を多く摂ることを意識します ●食の安全性に関心を持ち、情報収集や学習に努めます 	
		食でこころ豊かに	<ul style="list-style-type: none"> ①家族や仲間と食事を楽しむ ②食に対する感謝のこころを育む 	<ul style="list-style-type: none"> ●家族揃って食卓を囲む日を増やします ●子どもと一緒に食を楽しむ工夫をします 		<ul style="list-style-type: none"> ●家族揃って食卓を囲む日を増やします ●「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをします ●栽培・収穫・調理体験に積極的に参加します 	<ul style="list-style-type: none"> ●家族や友人と食卓を囲む日を増やします ●地域や職場での食事の機会に積極的に参加します ●栽培・収穫・調理体験に積極的に参加します ●買いすぎや作りすぎ、食べ残しによる食品の廃棄を減らします 	
		食を広げる	<ul style="list-style-type: none"> ①地産地消に取り組む ②食文化を伝える ③食育を推進する 	<ul style="list-style-type: none"> ●家庭の食卓に行事食や旬の食材を取り入れます ●子どもが食に興味を持てるよう、食に関する遊びや食べ物のお話をします ●食育を学べるイベントや教室等に親子で積極的に参加します 		<ul style="list-style-type: none"> ●給食などを通して、地元産や旬の食材を味わいます ●食育について学校で学んだことを家族に伝えます 	<ul style="list-style-type: none"> ●地元産の食材を出来るだけ活用し、地産地消に取り組みます ●食卓や食事作りを通じて、食の作法や家庭の味・行事食を子どもに伝えます ●地域の食に関する教室やイベント等に積極的に参加します 	<ul style="list-style-type: none"> ●地域の世代間交流などで、食文化を次世代に伝えます ●できるだけ地元産の食材を使用し、地産地消に取り組みます ●地域の食に関する教室やイベント等に積極的に参加します