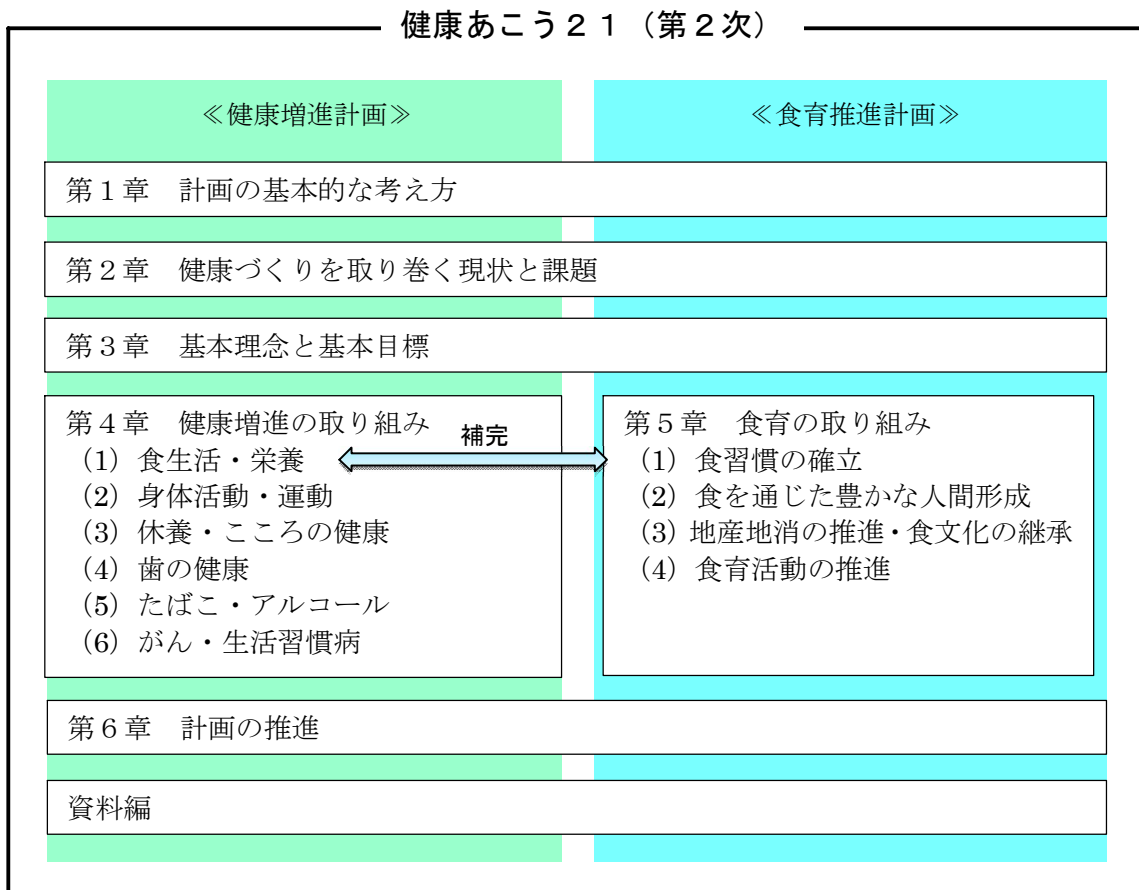


# 健康増進計画 健康あこう21（第2次） 骨子（案）

## 計画策定の考え方

- 前計画をできるだけ踏襲する
- 国の「健康日本21（第2次）」の方針を踏まえる
  - (1) 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
  - (2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底・・・一次予防に重点を置いた対策の推進
  - (3) 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
    - ・乳幼児期から高齢期まで、それぞれのライフステージに応じた取り組み
    - ・「こころの健康づくり」に関する取り組み
  - (4) 健康を支え、守るための社会環境の整備
    - ・企業、民間団体等の積極的な参加協力、社会全体の支え合いなどの環境整備
  - (5) 食生活、運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善
- 住民にわかりやすい計画体系とする

## 計画書の構成



## 健康増進計画の構成内容（案）

項目	内容
<b>第1章 計画の基本的な考え方</b>	
1 計画改定の趣旨	○計画改定の社会的背景
2 計画の性格と位置づけ	○法的位置づけ、国・県の方針、市総合計画や他の関連計画との関係 など
3 計画の期間	○平成25年～平成29年
4 計画の策定体制	○策定委員会、アンケート、ヒアリングなど市民参画による計画策定
5 役割分担	○計画推進のための役割分担について記載 (市民・地域(団体)・行政の役割の明記)
<b>第2章 健康づくりを取り巻く現状と課題</b>	
1 社会状況の変化	○人口、死亡状況、疾病状況(医療費)などの現状分析およびアンケート調査・ヒアリング調査結果のまとめを記載
2 1次計画の評価	○1次計画の数値目標の達成状況について記載
3 健康づくりを取り巻く課題	○上記を踏まえて、第2次計画の課題を整理(基本理念・基本方針に結びつくように記載)
<b>第3章 基本理念・基本計画 (P4参照)</b>	
1 基本理念	○第2次計画の基本理念・基本方針を記載
2 基本方針	○第4章・第5章の取り組みが一覧でわかるよう
3 計画の体系	体系を記載
<b>第4章 健康増進づくりの取り組み (P5参照)</b>	
1 食生活・栄養	○分野ごとに基本目標(キャッチコピー)の提示
2 身体活動・運動	○分野ごとに、「現状と課題」を記載
3 休養・こころの健康	○基本目標を実現するための行動目標
4 歯の健康	○ライフステージ別に取り組みを記載
5 たばこ・アルコール	○数値目標
6 がん・生活習慣病	○場合によって、コラムを記載

<b>第5章 食育の取り組み (P6 参照)</b>	
1 食習慣の確立	○項目ごとにみんなで目指す目標の提示
2 食を通じた豊かな人間形成	○項目ごとに、「現状と課題」を記載
3 地産地消の推進・食文化の継承	○数値目標
4 食育活動の推進	○場合によって、コラムを記載
<b>第6章 計画の推進</b>	
1 計画の推進体制	○市民・地域(団体)・行政の連携、関係機関等のネットワーク、人材育成、情報発信・相談支援など、健康分野・食育分野全体にかかわる計画推進のための方策を記載
2 計画の評価・検証	○計画の進捗管理及び評価・検証の進め方について記載
<b>資料編</b>	
1 用語解説	
2 健康づくり関連事業の状況	
3 アンケート調査結果の概要	
4 団体等ヒアリング調査結果の概要	
5 計画策定経過	
6 策定委員会委員名簿 など	

## 基本理念

赤穂市は、恵まれた自然環境とともに、長年にわたって各地域で培われてきた伝統・文化や産業といった地域固有の資源を通して、人と人とのつながりが育まれています。

本市の豊富な地域資源を、「健康増進」や「食育」にも十分に活用し、市民一人ひとりのもとより、地域の様々な活動主体、行政がつながりながら、健康づくりの輪を広げていきます。

すべての市民が生活の質を高め、健康寿命をのばすことができるよう、また、市民一人ひとりが、幼少期から高齢期にわたるすべてのライフステージにおいて、楽しみながら、主体的かつ継続的に健康づくりに取り組むことができるよう、施策の推進を図ります。

<スローガン（未定）>

（例）いきいき元気、健康長寿のまち

みんなでつくる元気な暮らし

食べて 動いて 笑って 健康長寿のまち

## 基本方針

- 1 生活習慣病の予防推進
- 2 健康と食育の一体的推進
- 3 次代を担う子ども達の健康増進（母子保健）
- 4 主体的な実践行動に結びつく事業の推進

## 健康増進の取り組みの組み立て（案）

### 分野1 食生活・栄養

基本目標 ～おいしく楽しく、しっかり食べよう～

- 行動目標 ①1日3食、バランスよく食べる人を増やします  
②適正な体重を維持する人を増やします

### 分野2 身体活動・運動

基本目標 ～楽しく汗をかいて、元気に暮らそう～

- 行動目標 ①1日9000歩をめざします  
②意識的に体を動かす人を増やします  
③子どものころから運動習慣を身につけます

### 分野3 休養・こころの健康

基本目標

- 行動目標 ①上手にストレスを解消している人を増やします  
②こころの健康についての正しい知識をもつ人を増やします  
③相談できる機会を増やします

### 分野4 歯の健康

基本目標 ～生涯、自分の歯で食べ続けよう～

- 行動目標 ①歯科検診を受ける人を増やします  
②虫歯のある子どもを減らします

### 分野5 たばこ・アルコール

基本目標

- 行動目標 ①喫煙者を減らします  
②受動喫煙の機会を減らします  
③過度に飲酒する人を減らします  
④喫煙や飲酒が及ぼす健康への影響を知る人を増やします

### 分野6 がん・生活習慣病

基本目標

- 行動目標 ①健康づくりへの関心のある人を増やします  
②健診（検診）を受ける人を増やします  
③自分の健康は自分で守る意識を持って、行動する人を増やします

## 食育の取り組みの組み立て（案）

### 基本目標 1 食習慣の確立

～知ろう！学ぼう！食と健康～

- 行動目標
- ①「早寝・早起き・朝ごはん」を実践する
  - ②望ましい食習慣を習得・実践する
  - ③「食」の安全に関する知識をもつ

### 基本目標 2 食を通じた豊かな人間形成

～コミュニケーションで楽しい食事～

- 行動目標
- ①家族や友人、地域の人々と一緒に食事を楽しむ
  - ②食に関わる体験学習の充実
  - ③学習機会の提供

### 基本目標 3 地産地消の推進・食文化の継承

～地元の味を育て、伝えよう～

- 行動目標
- ①地場産品を普及し、積極的に使用する
  - ②郷土料理など食文化を学び、伝える
  - ③栽培や収穫の経験を通じて、「食」の大切さを知る（教育ファーム）

### 基本目標 4 食育活動の推進

～“食育”を広げ、次代へバトンをつなごう～

- 行動目標
- ①的確な情報の発信
  - ②食育に携わる人材の養成・活用