

板倉町健康増進計画・食育推進計画

# ひまわり健康21

## (第2次)

平成 27 年度～平成 34 年度

平成 26 年度に前計画が終了したため、これまでの計画を見直し、新たに第 2 次計画として策定しました。平成 27 年度からは、新計画『ひまわり健康 21 (第 2 次)』と『健康づくりのまち宣言 (平成 27 年 2 月)』の 2 本柱で健康づくりを推進していきますので、町民の皆様の御理解と御協力をよろしくお願いいたします。

みんなで力を合わせて  
 健康長寿を目指そう!



### 「健康づくりのまち」宣言

- 1 自らの健康管理のため、健診をすすんで受けます
- 1 バランスのとれた食習慣を身につけます
- 1 運動やスポーツに親しみ健康的な体をつくります
- 1 睡眠・休養をとり、心おだやかな生活を送ります
- 1 家庭・地域で共に支え合いながら、健康づくりの輪を広げます

乳幼児期 (0～5 歳) <育む> はぐく

**ひ** だまりの中で、健康づくり

- 朝食は毎日食べましょう
- 外で遊んで、体を動かす習慣を身につけさせましょう
- 1 日 1 回は仕上げみがきをしましょう

壮年後期 (50～64 歳) <熟す> じゅくす

**の** んびりゆつくりと、健康づくり

- 腹八分目を心がけましょう
- 日常的に体を動かす習慣をつけましょう
- 禁煙、適正飲酒を心がけましょう
- 1 年に 1 回は健診を受けましょう

学童・思春期 (6～18 歳) <学ぶ> まなぶ

**ま** わりのみんなと、健康づくり

- 朝食は毎日食べましょう
- 外で元気に体を動かしましょう
- たばこ・アルコールと健康について学びましょう
- 早寝、早起きを心がけましょう

前期高年期 (65～74 歳) <稔る> みの

**は** じめよう、もう一度健康づくり

- うす味を心がけましょう
- 自分にあった方法で体を動かしましょう
- 歯の健診を定期的に受け、80 歳で 20 本の歯を目指しましょう
- 地域のつながりを大切にしましょう

青年期 (19～34 歳) <翔る> かけ

**わ** かさを生かした、健康づくり

- 朝食は毎日食べましょう
- 自分の適正体重を知りましょう
- 積極的に体を動かしましょう
- しっかり睡眠をとりましょう

後期高年期 (75 歳～) <安らぐ> やすらぐ

**な** がく続けよう、健康づくり

- たんぱく質をしっかりとりましょう
- 年齢や体力に応じて体を動かしましょう
- いろいろな人と交流を持ちましょう

壮年前期 (35～49 歳) <輝く> かがや

**り** ようりつできる健康づくり

- 朝食は毎日食べましょう
- 自分の適正体重を知りましょう
- 上手にストレスを解消しましょう
- 1 年に 1 回は健診を受けましょう



# 9つの分野の取り組み

◆基本理念：心身ともに健康で、生涯、健やかに暮らせるまちづくり

◆基本目標：健康寿命の延伸

## 栄養・食生活 (食育推進計画)

\*\*\*\*\* 目標 \*\*\*\*\*

食の大切さや楽しさを知ろう

\*\*\*\*\* 目標達成に向けた取り組み \*\*\*\*\*

### 個人・家族

- ◎ 1日3回の食事をとるように心がけます
- ◎ 適正体重や食事を正しく理解します
- ◎ 家族や仲間と楽しい食事をとる機会を増やします



### 関係団体

- ◎ 食生活改善推進協議会の活動を通じて、食の大切さを地域に伝えていきます

### 町

- ◎ ライフステージに応じた食生活に関する知識を提供します
- ◎ 保育園や学校給食を通して食の大切さを伝えます

## 運動・身体活動

\*\*\*\*\* 目標 \*\*\*\*\*

生活の中に運動を取り入れよう

\*\*\*\*\* 目標達成に向けた取り組み \*\*\*\*\*

### 個人・家族

- ◎ 近場の移動は、徒歩や自転車の利用を心がけます
- ◎ 歩数を増やします
- ◎ 各種運動教室に積極的に参加します

### 関係団体

- ◎ スポーツ少年団の活動を通じて、運動習慣づくりを支援します

### 町

- ◎ 健康づくりにとって、身体を動かすことが大切なことを周知します
- ◎ 運動教室を充実します

## 休養・こころの健康

\*\*\*\*\* 目標 \*\*\*\*\*

ストレスを上手に解消しよう

\*\*\*\*\* 目標達成に向けた取り組み \*\*\*\*\*

### 個人・家族

- ◎ 困ったときは一人で悩まず、他の人に相談します
- ◎ 自分にあった趣味やサークル活動に参加します
- ◎ 十分な睡眠を心がけます



### 関係団体

- ◎ 生きがいづくりに関するボランティアの育成やボランティアが活躍できる場を提供します

### 町

- ◎ こころの健康に関する知識を普及啓発します
- ◎ ライフステージに応じた相談を充実します

## たばこ・アルコール

\*\*\*\*\* 目標 \*\*\*\*\*

たばことアルコールの正しい知識を身につけよう

\*\*\*\*\* 目標達成に向けた取り組み \*\*\*\*\*

### 個人・家族

- ◎ お酒は適量（ビール 500ml 缶 1本程度）を楽しみます
- ◎ 積極的に禁煙を心がけます
- ◎ 未成年者の飲酒・喫煙をなくします

### 関係団体

- ◎ 分煙や適正な飲酒の意識を高めます
- ◎ 未成年者には酒、たばこを売りません

### 町

- ◎ 適正飲酒を普及啓発します
- ◎ 健康教室等で喫煙やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）に関する知識を周知します

## 歯と口の健康

\*\*\*\*\* 目標 \*\*\*\*\*

生涯を通じて自分の歯を守ろう

\*\*\*\*\* 目標達成に向けた取り組み \*\*\*\*\*

### 個人・家族

- ◎ 正しい歯みがきの習慣を身につけます
- ◎ 定期的に歯科健診を受けます
- ◎ フッ素洗口やフッ素塗布の機会を上手に活用します



### 関係団体

- ◎ 正しい歯みがき指導や定期的な歯科健診の受診を勧めます

### 町

- ◎ 歯科保健に関する知識を普及啓発します
- ◎ 歯周疾患検診等の歯科保健事業を充実します

## 生活習慣病

\*\*\*\*\* 目標 \*\*\*\*\*

日頃から健康管理に気をつけよう

\*\*\*\*\* 目標達成に向けた取り組み \*\*\*\*\*

### 個人・家族

- ◎ 年に1度は健診を受け、自分の健康状態を把握します
- ◎ 健康づくりに関する教室等に積極的に参加します
- ◎ 体重や血圧などを測る習慣を持ちます



### 関係団体

- ◎ 特定健康診査・特定保健指導の効果・必要性について普及啓発します

### 町

- ◎ 健診の重要性を周知します
- ◎ 各種健診や生活習慣病に関する教室等の開催を充実します

## 子どもの健康

\*\*\*\*\* 目標 \*\*\*\*\*

健康な生活習慣を身につけよう

\*\*\*\*\* 目標達成に向けた取り組み \*\*\*\*\*

### 個人・家族

- ◎ 早寝・早起き・朝ごはんを実践します
- ◎ 運動やスポーツを楽しみます
- ◎ 家族や仲間と楽しい食事をとる機会を増やします



### 関係団体

- ◎ 育成会やPTA活動の一環として、こどもの健康づくりを推進します

### 町

- ◎ 乳幼児健診等で、健康な生活習慣について普及啓発します
- ◎ 情報提供を行うなど、学校と家庭との連携を図ります

## 高齢者の健康

\*\*\*\*\* 目標 \*\*\*\*\*

生きがいのある楽しい生活を送ろう

\*\*\*\*\* 目標達成に向けた取り組み \*\*\*\*\*

### 個人・家族

- ◎ 生活の中に楽しみや生きがいを持ち続けます
- ◎ 栄養が不足しないよう、多様な食品を取るよう心がけます
- ◎ 体を動かす習慣を身につけます

### 関係団体

- ◎ 老人クラブ等の活動により、地域での交流を図ります
- ◎ シルバー人材センターは、高齢者の社会参加を促進します

### 町

- ◎ 講座等を開催し、社会参加する場の提供に努めます
- ◎ ロコモティブシンドローム予防の知識を普及啓発します

## 地域のつながり

\*\*\*\*\* 目標 \*\*\*\*\*

地域活動に関わってつながりを増やそう

\*\*\*\*\* 目標達成に向けた取り組み \*\*\*\*\*

### 個人・家族

- ◎ 行政区活動への参加を心がけます
- ◎ 健康づくりに関する事業や催しに参加し、仲間を増やします
- ◎ 自分にあったサークル活動やボランティア活動に参加します

### 関係団体

- ◎ 関係機関の協働により、世代を超えて集える行事を開催します

### 町

- ◎ 地域で健康づくりに取り組む団体の活動を支援します
- ◎ 地域で支え合える仕組みづくりに取り組みます