

第2次健康日本21 狭山市計画

狭山市食育推進計画を策定

市では、平成24年度から28年度の5年間を計画期間として、健康増進計画と食育推進計画が一体となった「第2次健康日本21狭山市計画・狭山市食育推進計画」を策定しました。この計画は、14年3月に策定した「健康日本21狭山市計画」の計画期間が本年3月をもって終了となったことを受けて、人口の高齢化率の進行や生活習慣病の増加、また、食育の必要性など社会状況の変化に対応した新たな健康づくり施策を推進するために策定したものです。今月は、この計画の概要をお知らせします。

■基本理念

「みんなで作る すこやかな
うるおいのまち わが狭山」
狭山市の健康づくりの原点「すこやかさやま宣言」(4年11月1日宣言)を基本理念としました。

■取り組む分野

次の5つの分野を設定し、健康づくりに取り組めます。なお、「栄養・食生活」の分野は、狭山市食育推進計画と一体となっています。
第1節「栄養・食生活」/狭山市食育推進計画

第2節「身体活動・運動」

第3節「休養・こころの健康」
第4節「歯の健康」
第5節「生活習慣病予防」

■ライフステージ(年齢)別の取り組み

健康づくりを進めるうえでは、年齢ごとに取り組むべき課題が異なるため、各分野に「ライフステージ」を設定します。そして、必要に応じて、その区分ごとに市民の行動目標と行政が取り組む支援策を掲げていきます。
なお、すべてのライフステージに共通して必要な行動目標と支援策は「全体」としました。

ライフステージの区分は次のとおりです。

- ▼乳幼児期：0歳～5歳
- ▼学童・思春期：6歳～18歳
- ▼青・壮年期：19歳～64歳
- ▼高齢期：65歳以上
- ▼全体：全年齢

※「乳幼児期」「学童・思春期」には、保護者に対して着目した行動目標と支援策も含まれます。

■計画の構成

第1節「栄養・食生活」/狭山市食育推進計画から第5節「生活習慣病予防」までの各分野で基本

■計画の推進

理念を実現するため、基本目標と個別目標(表1)を定めています。
5分野ごとに、具体的な市民の行動目標や市が行う支援策を掲げ、その中で各分野の基本目標を達成するために、重点的に取り組む16の支援策(表2)を設定しました。

■計画の閲覧場所

この計画は、保健センター、市役所2階行政資料室、ホームページで閲覧できます。

問合せ健康推進課へ
☎2956-8050

計画の基本目標と個別目標 (表1)

基本目標	個別目標
第1節「栄養・食生活」/狭山市食育推進計画 食からすこやかなところとからだを作ります	(1) 食から健康増進を図ります
	(2) 食から豊かな心を育みます
	(3) 食に関心を持ちます
第2節「身体活動・運動」 身体を動かす習慣を作ります	(4) 日常的に身体を動かします
	(5) 地域で家族や仲間と楽しく運動します
第3節「休養・こころの健康」 ところとからだを上手に休め活力を養います	(6) 休養やリフレッシュを大切にします
	(7) 相談する相手のいる、ふれあいのある暮らしを送ります
第4節「歯の健康」 乳歯から8020をめざします	(8) よく噛んで味わって食べる習慣をつけます
	(9) 「口と歯」を清潔に保ちます
	(10) 定期的な歯科健診を心がけます
第5節「生活習慣病予防」 生活習慣病を予防していきます	(11) 自分の健康を振り返る機会を持ちます
	(12) 飲酒による健康被害をなくしていきます
	(13) たばこによる健康被害をなくしていきます

重点的に取り組む支援策 (表2)

分野	行動目標	支援策	ライフステージ
栄養・食生活/ 狭山市食育推進計画	大人の「夜型」の生活にならないよう生活リズムを整えます	「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣が発育・発達に大切であることを知らせていきます	乳幼児期
	毎日、朝食をしっかり食べます	保健体育、家庭科、学級活動、総合的な学習の時間などで食の指導を行います	学童・思春期
		広報紙、市ホームページなどのさまざまな機会を利用してPRします	青・壮年期、高齢期
	「主食・主菜・副菜」をそろえた食事をします 副菜を毎食たべます	保健体育、家庭科、学級活動、総合的な学習の時間などで食の指導を行います	学童・思春期
		学校給食を「主食・主菜・副菜」で提供します	学童・思春期
家族や友人(達)と一緒に楽しく食事をします	「主食・主菜・副菜」を広報紙、市ホームページなどさまざまな機会を利用してPRします	青・壮年期、高齢期	
授業や学校教育を通じて、家族そろって食事をすることの大切さを知らせていきます	家族や友人などと楽しく食事をすることの大切さを知らせていきます	学童・思春期	
	家族や友人などと楽しく食事をすることの大切さを知らせていきます	青・壮年期、高齢期	
身体活動・運動	日常的に身体を動かすよう取り組みます	日常生活の中で、気軽にできる運動の普及に努めます	全体
休養・こころの健康	十分な睡眠をこころがけます	睡眠についての情報を提供します	全体、青・壮年期
	ストレスの対処方法を学び、実践します	ストレスの対処方法を学ぶ場を提供します	全体、青・壮年期
	悩みごとについて相談します	相談しやすい環境をつくります	全体、青・壮年期
歯の健康	よく噛んで味わって食べる習慣をつけます	各ライフステージで「よく噛んで味わって食べる習慣 噛ミング30(カミングサンマル/一口30回以上噛む)」を啓発します	全体
	家庭以外でも食後の歯磨き「大人も子どもも、どこでも歯磨き」をします	各ライフステージに対し、歯科保健事業を中心に「どこでも歯みがき」の啓発をします	全体
	年に1回は、歯科健診を受けます	成人歯科歯周病健診をPRし、受診をすすめます	全体、高齢期
生活習慣病予防	生活習慣病について知り、特にその予防方法について理解を深めます	健康づくり講座などで健康づくりや生活習慣病についての啓発を行います	全体、青・壮年期、高齢期