

第4章 健康増進計画

1 基本目標

基本目標1 市民一人ひとりの生活に応じた取組みの推進

ライフステージや世帯構成等、市民一人ひとりの、それぞれの生活に応じた主体的な健康づくりの取組みを推進します。

基本目標2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進

適切な食事や運動の実践など、生活習慣の見直しにより、疾病の発症を未然に防ぐ「一時予防」に努めます。また、健康診査等による疾病の早期発見・早期治療や、病気の進行を防ぐ「重症化予防」を重視した取組みを推進します。

基本目標3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

ライフコースアプローチの観点から、現在だけでなく、10年後、20年後を見据えた健康づくりに向けた取組みを推進します。

基本目標4 社会環境の質の向上

「市民」「地域」「行政」が共に健康づくりに取組み、それぞれが支え合い、一人ひとりの意欲を向上させ、自然と健康になれる環境づくりを推進します。

2 施策の展開

1 栄養・食生活

(1) 目指す方向

- ・主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事や、生活習慣病に配慮した食事を取り入れるなど、正しい食習慣が身につくよう取り組みます。
- ・小・中学生を含めた若い世代に向けて、栄養バランスや朝食の大切さについて、より具体的で分かりやすい啓発を行います。
- ・肥満や、やせすぎのリスクについて啓発します。
- ・高齢化に伴う機能低下を遅らせる観点から、「低栄養予防」、「フレイル予防」など、高齢期においても良好な栄養状態の維持を図ります。

(2) 施策の項目

- ・バランスのよい食事の啓発
- ・減塩の啓発
- ・若い世代に向けた食生活の啓発
- ・成人男性の肥満の予防と改善
- ・若い女性のやせの予防と改善
- ・高齢者の低栄養予防・フレイル予防

(3) 項目別の目標

- ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合を増やします。
- ・生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから、適正体重の維持や減塩等について気を付けた食生活を実践する市民の割合を増やします。
- ・朝食を欠食する若い世代の割合を減らします。

(4) 指標

指標	現状値 (令和 年 度)	目標値 (令和16年 度)	備考

(5) 主な取組み

市の取組み

取組み内容	所管課
<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者の介護予防と保健事業の一体的実施（ポピュレーションアプローチ）による講話を開催します。 	高齢者福祉課
<ul style="list-style-type: none"> ・食育月間等に合わせてバランスの良い食生活の実践に繋がる周知啓発を実施します。 	健康医療課
<ul style="list-style-type: none"> ・各世代において健康保持に繋がる食生活に関する情報を提供します。 	健康医療課
<ul style="list-style-type: none"> ・健康のために理想的な食事の内容や量に関する情報を提供します。 	健康医療課
<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防を目的とした栄養講座や食生活に関する講座を開催します。 	中央保健センター
<ul style="list-style-type: none"> ・食生活相談、栄養相談を実施します。 	中央保健センター
<ul style="list-style-type: none"> ・離乳食講座の際に、大人に対する食育の内容（バランスの良い食事や減塩についてなど）も含めて説明します。 	子ども未来課
<ul style="list-style-type: none"> ・地域子育て支援センターに併設する保育園の給食を展示し、バランスのよい食事について啓発します。 	子ども未来課
<ul style="list-style-type: none"> ・献立や味付けを家庭で参考にさせていただけるよう、地域子育て支援センターに併設する保育園で提供している給食の試食会を開催します。 	子ども未来課
<ul style="list-style-type: none"> ・保育園給食において、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を提供します。 	保育課
<ul style="list-style-type: none"> ・保育園給食の献立表を月1回配付し、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事について啓発します。 	保育課
<ul style="list-style-type: none"> ・幼稚園で配布する手紙（園だより、食育だより等）を通じて、幼児の身体発達に必要となる栄養バランスのとれた食事の大切さを保護者に呼びかけます。 	学務課
<ul style="list-style-type: none"> ・学校給食摂取基準に基づき、バランスの良い給食を児童生徒に提供します。 	学校給食課
<ul style="list-style-type: none"> ・提供した献立の情報をホームページ、ブログ等で発信します。 	学校給食課
<ul style="list-style-type: none"> ・献立表、給食だより、食育だより等により情報発信をします。 	学校給食課
<ul style="list-style-type: none"> ・小・中学校と連携して、栄養士が食育授業の実施に協力します。 	学校給食課
<ul style="list-style-type: none"> ・給食試食会等で情報提供をします。 	学校給食課
<ul style="list-style-type: none"> ・児童生徒が、食と健康について学習し、バランスのよい食事等 	指導課

について理解を深め、食生活の改善を図ります。	
------------------------	--

市民の取組み

取組み内容

地域の取組み

取組み内容