

健康づくりはあなたが主役

市民の健康観と健康状態がともによりよいものになるよう、市民一人ひとりが、食生活や運動、歯と口腔の健康づくりなど生活習慣の改善に取り組んでいくことが重要です。そのためにも、健診などにより自分自身の健康状態を知ることが必要です。また、一人では運動の継続など難しい面があるため、一緒にできる仲間をもち、楽しく健康づくりに取り組むことが大切です。

地域、学校、職場、行政においては、正しい情報提供を行い、市民が健康づくりに取り組むきっかけを提供するとともに、継続できるよう支援していくことが必要です。



本計画は、「健康増進法」の具体的な取り組みを示す「健康日本21」及び「健康日本21 あいち計画」と食育基本法に基づく「第2次食育推進基本計画」及び「あいち食育いきいきプラン2015」を踏まえて、これを推進するための計画として策定しました。

本計画では、「壮年期死亡の減少」、「健康寿命の延伸」、「生活の質の向上」のため、がんを含めた生活習慣病予防対策に深く関連する「栄養と食生活」、「身体活動と運動」、「歯と口腔の健康づくり」、「がん（たばこ）」を重点的に取り組む分野とするとともに、その他の分野に「食育の推進」を位置づけました。

さらに、健康づくりを推進していく上で、重要となる「こころの健康づくり」、「アルコール」等についても数値目標を設定し、取り組みを推進していくものとします。

ライフステージ（妊娠期・乳幼児期、児童期、思春期、青年期、壮年期、高齢期）によって、生活習慣や抱えている健康課題が異なるため、本計画では、ライフステージ別の健康寿命の延伸と生活の質の向上に向け、各分野で健康課題とこれに対する取り組みを設定しました。

あま市食育推進計画

知育・徳育・体育を基礎とする豊かな人間形成のための食育推進計画の取り組みとは・・・

個人・家庭の取り組み

地域における食生活と食文化の継承

- 生産者や自然の恵みに感謝し、「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
- 家族がそろって、楽しく食事する時間を増やしましょう。
- 食事にに関するいろいろなマナーを伝え、学びましょう。

地域における健全な食環境と循環

- 地元農産物や旬の食材を使って料理をしましょう。
- 食べ物に感謝し、「もったいない」を実践しましょう。
- 生ごみを減らす工夫をしましょう。

食を育み守り継ぐしくみ

- 食に関する正しい情報を、積極的に収集しましょう。
- 家庭は、積極的に食育に取り組みましょう。
- 今までの経験を生かし、地域に食育を広めましょう。

関係機関・地域の取り組み

- 伝統野菜を継承しましょう。
- 飲食店や食品販売店等では、地元農産物の表示をすように努めましょう。

行政の取り組み

- 学校における食育を推進する。
- 食の安全・安心に関する講座を開催する。
- 地産地消に関する情報を提供する。

数値目標	対象	計画策定時現状値	平成28年度(目標値)
あま市小中学校の給食残食率の減少	小学生	6.0%	5.0%以下
	中学生	9.1%	7.0%以下

本計画では、健康づくりを推進していくうえで大切な「こころの健康づくり」、「アルコール」についても数値目標を設定しています。

「こころの健康づくり」数値目標	対象	計画策定時現状値	平成28年度(目標値)
自殺者の減少	全市民	19人	減少
睡眠による休養が十分にとれていない人の減少	成人	-	40.0%以下
「アルコール」数値目標	対象	計画策定時現状値	平成28年度(目標値)
多量に飲酒する人の減少	男性 成人	-	3.6%以下
	女性 成人	-	0.6%以下

★ 計画の評価及び進行管理

本計画をより実効性あるものとしていくためには、計画の進捗状況（どれだけできたか）を把握し、計画的な取り組みを進めていくことが重要です。

行政では、今後、定期的に計画の点検・評価を行いながら、計画の見直しを行うものとします。

健康についての相談はお近くの保健センターへ

■ 甚目寺保健センター TEL：052-443-0005

■ 七宝保健センター TEL：052-441-5665

■ 美和保健センター TEL：052-443-3838

発行：あま市 市民生活部 健康推進課