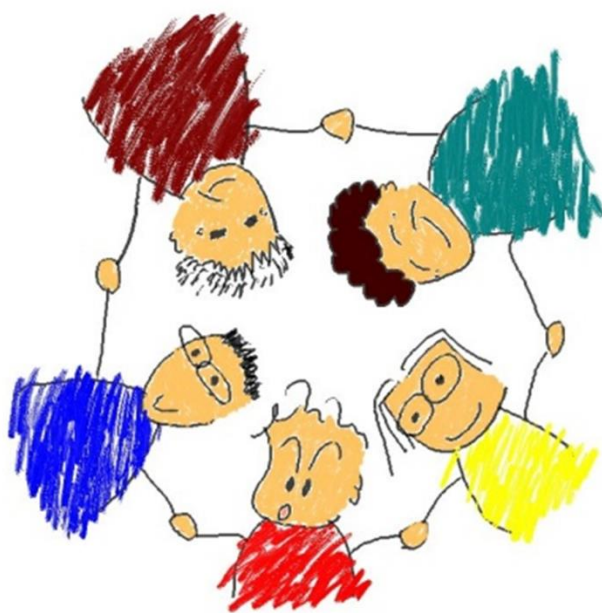


# 上牧町第2次健康増進計画・ 食育推進計画

～夢とコミュニケーションいっぱいの上牧町～



上牧町  
2018年3月  
(平成30年)

# 上牧町第2次健康増進計画・食育推進計画

## 計画策定の趣旨

本町では、2005年（平成17年）3月に策定した「健康上牧21計画」をもとに、「**夢とコミュニケーションいっぱいの上牧町**」を目指して、子どもから高齢者まで幅広い世代の健康づくりに取り組んできました。

「健康上牧21計画」の策定以降、本町では近年の出生数の減少や高齢化率の増加があるため孤立化が進みやすいこと、医療費の増大や介護を必要とするかたが増加しているという現状にあります。このことから、「健康上牧21計画」を見直し、本町の10年後の姿を考えた今後の計画として、「**健康づくり**」と「**食育**」を一体的に推進するために、上牧町第2次健康増進計画・食育推進計画（以下、本計画という）を策定しました。

本計画では、「健康上牧21計画」で立てた「夢とコミュニケーションいっぱいの上牧町」という基本理念を実現可能にするために、町民のみなさん一人ひとりが健康づくりに取り組めるよう、地域と行政がサポートする形で事業の展開を行っていきます。

## 基本理念

### 夢とコミュニケーションいっぱいの上牧町



## 基本目標

### 1. 介護予防

今後はこれまで以上に高齢化が進行することが予想されます。町民のみなさんがいつまでも元気に生きていくために、食生活の注意や定期的な筋力トレーニングなどの情報提供や教室づくりに取り組むことで、町民のみなさんの生活の質の向上を目指します。

### 2. 仲間づくり

「健康上牧21計画」で立ち上がった子どもグループ・成人グループ・高齢グループが引き続き活動できるためのサポートを行います。

町民同士の交流・ふれあいの場がある健康づくり事業を目指します。

### 3. 健康寿命の延伸



住民のみなさんに健診の受診をすすめ、健康に関する情報提供や意識の向上に取り組みます。そして定期的に受診した結果、町民のみなさん一人ひとりが健康管理と疾病の早期発見・早期治療ができる仕組みづくりに取り組むことで、最後まで元気に自分らしく生きられる町民の増加を目指します。

### 4. 食育の推進

規則正しい生活リズムの確立、共食、食に関する知識の普及、地産地消の推進を図ります。

# ライフステージ別の町民・地域の取り組み

町民のみなさんと地域で取り組む健康づくりの内容の一覧です。いつまでも健康に暮らすために、生活のなかで意識していきましょう！

	乳幼児期 (0～6 歳)	少年期 (7 歳～18 歳)	青年期 (19～39 歳)	壮年期 (40～64 歳)	高齢期 (65 歳以上)
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活リズムを整え、バランスを考慮した食事を 3 食きちんと食べる習慣をつけます。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>適正体重を維持する食事量を知り、3 食バランス良い食事を摂ります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病予防に関心を持ち、適正体重の維持、エネルギー、食塩、糖分、脂肪の過剰摂取に気を付けます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>低栄養に気を付け、少量でも多種の食材を使用したバランス良い食事を心掛けます。</li> </ul>
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活の中で歩く機会を増やします。</li> <li>遊びなど日常生活のなかに運動を取り入れます。</li> <li>地域で行われているボランティア活動を体験します。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>運動教室等に積極的に参加します。</li> <li>生活の中で歩く機会を増やします。</li> <li>子どもや家族、仲間と一緒に運動する機会を増やします。</li> <li>通勤や家事など日常生活のなかに運動を取り入れます。</li> <li>地域で行われているボランティア活動を体験します。</li> </ul>		
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>規則正しい生活リズムをつくり、十分な睡眠を確保します。</li> </ul> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>ストレスや悩みについて相談できる場所を知り、活用します。</li> <li>自分なりのストレス解消法を見つけます。</li> <li>規則正しい生活リズムをつくり、十分な睡眠を確保します。</li> </ul>		
喫煙	<ul style="list-style-type: none"> <li>未成年者、妊娠中は喫煙をしません。</li> <li>喫煙の及ぼす影響について理解します。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>喫煙の及ぼす影響について理解します。</li> <li>喫煙者は、禁煙にチャレンジします。</li> <li>喫煙者は、周りの人が受動喫煙をしないよう配慮します。</li> <li>子どもにたばこを吸っている姿を見せません。</li> </ul>		
飲酒	<ul style="list-style-type: none"> <li>飲酒が健康に及ぼす影響を知ります。</li> <li>未成年者や妊婦は飲酒をしません。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>休肝日を週 2 回つくります。</li> <li>飲酒が健康に及ぼす影響を知ります。</li> </ul>		
歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>小学校低学年までは保護者が仕上げみがきをします。</li> <li>かかりつけの歯科医をもちます。</li> <li>乳幼児健診、歯周疾患検診を定期的に受けます。</li> <li>一日 3 回歯みがきの習慣を身につけます。</li> <li>おやつ、食事の時間を決めます。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>かかりつけの歯科医をもちます。</li> <li>歯周疾患検診を受けます。</li> <li>一日 3 回歯みがきの習慣を身につけます。</li> <li>おやつ、食事の時間を決めます。</li> </ul> 		
健診・生活習慣病	<ul style="list-style-type: none"> <li>乳幼児健診、学校の健診を定期的に受けます。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>健診の結果、要治療の場合は必ず治療を受けます。</li> <li>健診の結果、要精密検査の場合は必ず精密検査を受けます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>特定健診を継続的に受診します。</li> <li>特定保健指導を受け、適切な生活習慣を身につけます。</li> <li>健診の結果、要治療の場合は必ず治療を受けます。</li> <li>健診の結果、要精密検査の場合は必ず精密検査を受けます。</li> </ul>	
がん	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本的な生活習慣を身につけます。</li> <li>がんの正しい知識を身につけます。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>がん予防のため、バランスの取れた食生活・運動・身体活動・禁煙などよりよい生活習慣を実践します。</li> <li>がん検診の必要性を理解し、定期的に受診します。</li> <li>検診の結果、要精密検査の場合は必ず精密検査を受けます。</li> </ul>		

## 目標達成に向けてのスローガン

- 1、食事から、作ろう元気な、「こころ」と「からだ」
- 2、からだを動かそう！ レッツ エクササイズ！
- 3、ストレスをためない！ 十分な睡眠を！
- 4、みんなで禁煙！ さらば、たばこ！
- 5、休肝日を作ろう！ 肝臓にも栄養を！
- 6、定期検診を受けよう！ NO むし歯！
- 7、からだのこと、把握するにはまず健診！
- 8、受けよう検診！ 防ごう、がん！



上牧町第2次健康増進計画・食育推進計画 概要版  
2018年（平成30年）3月

〒639-0214 奈良県北葛城郡上牧町大字上牧 3245-1

上牧町 生き生き対策課

（上牧町保健福祉センター・2000 年会館内）

TEL (0745) 79-2020 (代表番号)

FAX (0745) 79-2021