

第5章 重点プロジェクトの推進

国の健康日本21計画には、栄養・食生活や運動など生活習慣に関する6分野ごとに指標が掲げられています。しかし、平成19年度の間接評価の時点では、総花的な計画となってしまったという評価をしているなど、具体的に計画の進捗^{しんちよく}を評価する数値目標が、わかりづらいものになっていました。

誰もが、一生涯、健康でありたいと願っているものです。そのため、本計画では、年代に応じた取り組みを明確にし、将来に向けた健康づくり・食育を推進していけるよう、ライフステージ別の計画を策定しました。

この章では、本計画に掲げた取り組みを一層推進するため、本市の健康課題を踏まえ、特に優先して取り組むべき分野やライフステージを抽出し、支援を強化する重点プロジェクトを立案しました。

重点プロジェクトについて

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」の課題を克服するため、生活習慣病予防対策に重点をおくものとし、その原因となる生活習慣のうち、市民アンケート等で課題が顕在化した「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「たばこ」の分野について、重点プロジェクトとして設定します。

重点プロジェクトは、より早急に、かつ実効性ある計画として本計画を推進していくため、数値目標を設定した上で、定期的に進捗^{しんちよく}状況を把握し、必要に応じて取り組み内容や力の入れ方、方向性を見直すものとします。

重点プロジェクト

<p>プロジェクト1 栄養・食生活</p> <p>食への関心を持ち、楽しく、おいしく食べる</p>	<p>プロジェクト3 休養・こころの健康</p> <p>自分らしい生活を楽しむゆとりを持ち、さまざまな人と交流する</p>
<p>プロジェクト2 身体活動・運動</p> <p>日常生活の中で楽しみながらからだを動かす工夫や運動習慣を身につけ、継続させていく</p>	<p>プロジェクト4 たばこ</p> <p>自分や大切な人をたばこの害（吸う害・吸わされる害）から守る</p>



(プロジェクト)の目標への関心を持ち、楽しく、おいしくたべる

- ・乳幼児期から3度の食事をとおして生活リズムを身につける。
- ・幼少期(乳幼児期・学童期)において食の体験をとおし、食への感謝や食への正しい知識を身につける。

(2) 目標を実現するための取組み

個人の取組み

- ・家族と一緒に楽しみながら、おいしく食事をしましょう。
- ・旬の食べ物を食べる・ふれる・育てるなど、食に関わるさまざまな体験をしましょう。
- ・「早寝、早起き、朝ごはん」で規則正しい生活リズムとともに、基本的な食習慣を身につけましょう。

家庭・地域の取組み

- ・地産地消に取り組み、旬の食材を取り入れましょう。
- ・子どもの成長に応じた食事をつくりましょう。
- ・消費者と生産者が交流できる機会をつくりましょう。

行政の取組み

- ・「早寝、早起き、朝ごはん」の必要性を啓発する。
- ・乳幼児健診等において食生活の大切さを学べる場や相談できる場を提供する。
- ・給食や授業をとおして学校において食育を推進する。
- ・食育に関する各種団体との連携活動を支援する。

個人の取り組みを支えるための重点事業

保育所・幼稚園・学校における連携した食育の取り組み

- ・食生活改善推進員等の地域力の強化
- ・食育講座の推進
- ・食育情報の発信
- ・食育の日の取り組み
- ・生活リズムの啓発
- ・早寝・早起き・朝ごはんの推進

は新規事業

(3) 到達すべき目標値

指標	対象	現状	5年後	10年後
・地産地消の認知度	小学6年生	43.0%	60%以上	80%以上
	中学3年生	42.1%	60%以上	80%以上
	1歳から5歳児保護者	72.9%	80%以上	90%以上
・嫌いな食べ物がない人の割合	小学6年生	12.9%	20%以上	25%以上
	中学3年生	23.1%	35%以上	45%以上
・食育に関心がある人の割合	小学6年生	42.1%	60%以上	80%以上
	中学3年生	48.0%	70%以上	90%以上
	1歳から5歳児保護者	86.2%	90%以上	95%以上
・1日最低一食バランス食をとる子どもの割合	1歳から5歳児保護者	94.6%	100%	100%
・朝食を食べる人の割合	小学6年生	88.1%	95%以上	100%
	中学3年生	86.1%	95%以上	100%
	1歳から5歳児保護者	96.6%	100%	100%
・食事を1日3回食べる人の割合	小学6年生	94.2%	100%	100%
	中学3年生	91.5%	95%以上	100%
	1歳から5歳児保護者	97.4%	100%	100%
・早寝・早起き・朝ごはんを実施している人の割合	小学6年生	28.9%	40%以上	50%以上
	中学3年生	9.0%	15%以上	20%以上

現状値は、平成22年度実施『健康に関する市民意識調査』より引用(実質上の数値割合を得るため無回答を除外して処理)



プロジェクト2 日常生活の中で楽しみながらからだを動かす工夫や運動習慣を身につけ、継続させていく

(1) プロジェクトの目標

- ・幼少期(乳幼児期・学童期)からからだを使う遊びをとおして基本的な体力や運動能力を高める。
- ・働く世代(青年期・壮年期)においては意識的に生活活動を増やし、手軽に継続できる運動を仲間と楽しむ。

(2) 目標を実現するための取組み

個人の取組み

- ・親子のスキンシップをとおしてからだを使う遊びをしましょう。
- ・自分にあった運動を見つけて取り組み、体力づくりをしましょう。
- ・通勤や家事など日常生活の中でからだを動かすようにしましょう。

家庭・地域の取組み

- ・家族ぐるみでからだを動かす機会(行事)をつくりましょう。
- ・地域で子どもたちにスポーツを教える機会をもちましょう。
- ・職場ぐるみでからだを動かす機会をつくりましょう。

行政の取組み

- ・親子で参加できる行事を開催する。
- ・運動するきっかけづくり(場、機会、指導者)を支援する。
- ・身体活動(生活活動)の普及・啓発を行う。

個人の取り組みを支えるための重点事業

- ・プラス1000歩事業
- ・媒体を使った生活活動の啓発
- ・親子遊びの支援
- ・親子体操教室の拡充
- ・保育所・幼稚園での運動の推進
- ・ウォーキングのきっかけづくり

は新規事業

(3) 到達すべき目標値

指標	対象	現状	5年後	10年後
・日頃から意識的にからだを動かしている人の割合	成人	43.5%	55%以上	65%以上
・一日あたりの歩く時間が30分以上の人の割合	成人	74.6%	85%以上	90%以上
・1時間以上外で遊ぶ子どもの割合	1歳から5歳児保護者	89.5%	95%以上	100%
・からだを動かすことが好きな人の割合	小学6年生 中学3年生	76.1% 74.2%	85%以上 85%以上	90%以上 90%以上
・ウォーキングしている人の割合	成人	23.4%	35%以上	45%以上
・週に2日以上運動する人の割合	成人	29.8%	40%以上	50%以上

現状値は、平成22年度実施『健康に関する市民意識調査』より引用(実質上の数値割合を得るため無回答を除外して処理)



プロジェクト3 自分らしい生活を楽しむゆとりをもち、 さまざまな人と交流する

(1) プロジェクトの目標

- ・働く世代（青年期・壮年期）では、ストレスに気づき、自分にあったストレス解消法を見つけるとともにワーク・ライフ・バランスに取り組む。
- ・高齢期では人や地域とのつながりを大切にし、楽しく自分らしく過ごす。

(2) 目標を実現するための取組み

個人の取組み

- ・家族で協力して子育てをしましょう。
- ・十分な睡眠や生活リズムの重要性を知り、規則正しい生活を送りましょう。
- ・趣味や生きがいなどを見つけ、自分にあったストレス解消法をもちましょう。
- ・こころの健康に関する正しい知識をもち、必要時は専門機関に相談しましょう。

家庭・地域の取組み

- ・子育て家庭が参加しやすい地域活動を広めましょう。
- ・ワーク・ライフ・バランスに取り組みましょう。

行政の取組み

- ・身近なところで気軽に交流できるサロン、育児サ-クルなどの支援を行う。
- ・こころの健康を守るための情報（ストレス解消法）を提供する。

- 個人の取り組みを支えるための重点事業
事業所と連携したこころの健康教室の実施
- ・こころの健康に関する相談事業の周知
 - ・身近な場所での居場所づくりの推進

は新規事業

(3) 到達すべき目標値

指標	対象	現状	5年後	10年後
・子育てにストレスを感じる人の割合	1歳から5歳児保護者	67.0%	55%以下	50%以下
・朝目覚めた時の疲労感がある人の割合	成人	52.4%	45%以下	40%以下
・1か月間にストレスを感じた人の割合	成人	70.0%	60%以下	50%以下
・ストレス解消法のない人の割合	成人	18.8%	15%以下	10%以下
・1年間で地域活動に参加した人の割合	成人	38.8%	60%以上	80%以上

現状値は、平成22年度実施『健康に関する市民意識調査』より引用（実質上の数値割合を得るため無回答を除外して処理）



たばこ

プロジェクト4 自分や大切な人をたばこの害（吸う害・吸わされる害）から守る

（1）プロジェクトの目標

- ・人にたばこをすすめない、すすめられても吸わない意志をもつ。
- ・喫煙以外のストレス発散法を見つけ、禁煙にチャレンジする。
- ・人の集まる場所ではたばこを吸わない。

（2）目標を実現するための取組み

個人の取組み

- ・たばこがからだに及ぼす影響を知り、絶対にたばこを吸わないようにしましょう。
- ・禁煙の方法を知り、禁煙にチャレンジしましょう。

家庭・地域の取組み

- ・子ども・妊婦の周りでたばこを吸わないようにしましょう。
- ・家族の中で禁煙支援協力をしましょう。
- ・医療機関やかかりつけ薬局で禁煙支援を実施しましょう。

行政の取組み

- ・公共施設での禁煙を推進する。
- ・たばこをやめたいと思う人の禁煙支援を推進する。

個人の取り組みを支えるための重点事業

- 施設全面禁煙の推進
- 敷地内禁煙タイムの導入
- 禁煙希望者への支援
- 学校におけるたばこの害の普及啓発
- 各種健康教室・健診における指導の徹底

は新規事業

（3）到達すべき目標値

指標	対象	現状	5年後	10年後
・たばこを吸っている人のうち、たばこをやめたいと思う人の割合	成人	62.6%	80%以上	100%
・たばこを吸う人の割合	20歳～30歳代男性	33.3%	15%以下	5%以下
・妊娠中の喫煙者の割合	1歳から5歳児保護者	6.0%	0%	0%
・たばこを吸ったことがある人の割合	小学6年生 中学3年生	3.1% 3.7%	0% 0%	0% 0%

現状値は、平成22年度実施『健康に関する市民意識調査』より引用（実質上の数値割合を得るため無回答を除外して処理）