

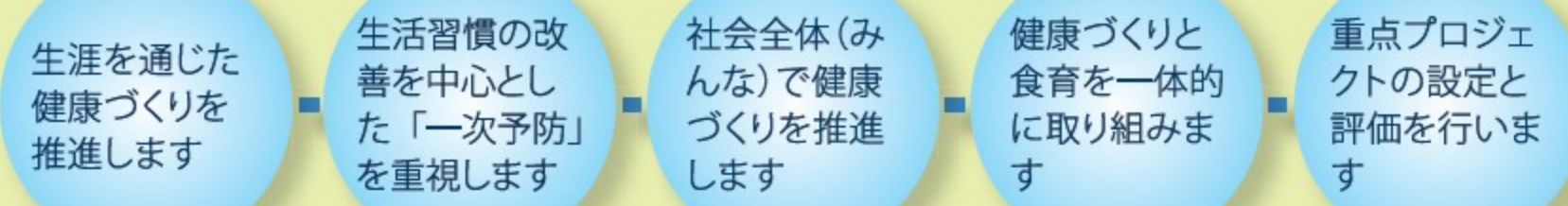
計画の基本理念

健康の実現は、一人ひとりが自分にとっての健康とは何かを考え、発見し、生涯にわたって自分が健康であるための方法を自ら選択し、実行することに他なりません。
 そして、一人ひとりでは、健康づくりを始めたり、継続したりすることが難しくても、地域社会や行政の支援があれば、きっかけづくりや楽しく取り組む助けとなるでしょう。
 このため、本計画では、個人や地域、行政を始めとする地域社会全体が、楽しく健康づくりに取り組む活力あるまちをめざし、基本理念を以下のように設定します。

みんなで支えよう 私が主役の健康づくり



計画の基本方針



計画の期間

年度														
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	
				京田辺市健康増進計画・食育推進計画										
第3次京田辺市総合計画（基本計画）								中間評価						

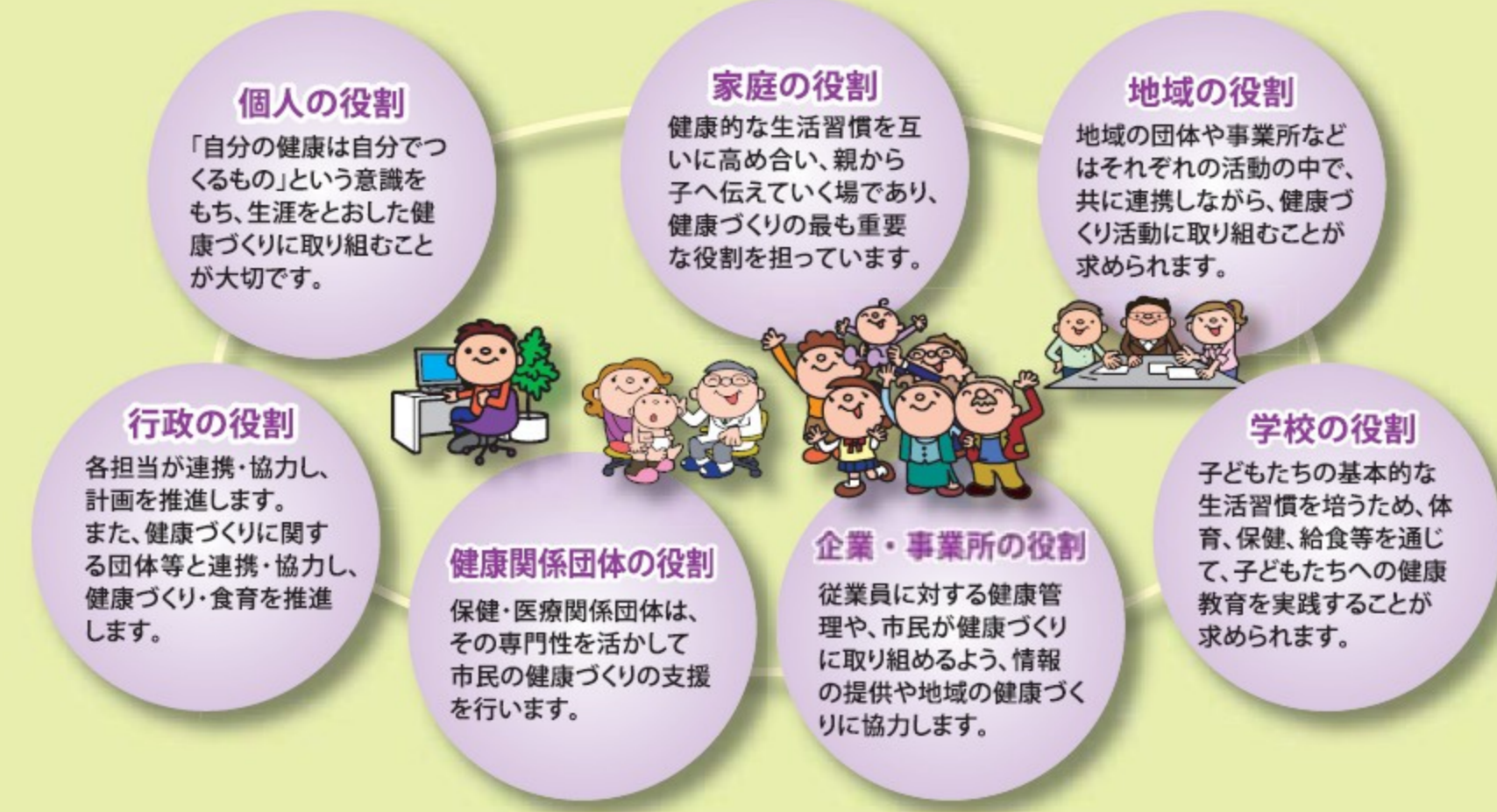
ヘルスプロモーションによる健康づくり

一人では始めることや続けることが難しい健康づくりも、家庭・地域・行政の支援があれば取り組みやすくなります。このため、本計画は一人ひとりの健康づくりへの取り組み（自助）、その取り組みを支援する家庭や地域、関係団体の取り組み（共助）、行政の取り組み（公助）により、健康づくりを推進します。



計画推進の役割

本計画は、基本理念の実現に向け、総合的かつ効果的に計画を推進するため、市民や地域、学校、団体、企業、行政などそれぞれの役割を明確にするとともに、連携を図り、社会全体が一体となって取り組みをすすめていくことが求められます。



京田辺市 健康増進計画・食育推進計画



平成24年3月 京田辺市

ライフステージ別の取り組み

妊産産期、乳幼児期 (0～5歳)

睡眠、食事、運動など基本的な生活習慣を整える大切な時期で、子どもとのよい情緒的交流が望まれます。また、家族や地域ぐるみで子育て支援を強化していくことが必要です。

- 3度の食事をとおして生活のリズムを身につけましょう。
- 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。
- 家族で協力して子育てをしましょう。
- 妊産産期から歯と口腔の正しい知識を身につけましょう。
- 妊産中や授乳中の飲酒や喫煙はやめましょう。

学童期 (6～11歳)

体格や身体の機能が大きく成長し、精神面では自我が形成され、心身ともに著しく成長します。さらに生活習慣が確立される時期でもあり、生涯をとおした健康づくりを自ら推進していくことが重要です。

- 「早寝、早起き、朝ごはん」で規則正しい生活リズムとともに、基本的な生活習慣を身につけましょう。
- 遊びや運動を通じて友だちづくりやルールを学ぶよい機会にしましょう。
- 1人で悩みを抱え込まないで、相談できる相手をつくりましょう。
- 歯と口腔に関する正しい知識を得て、歯みがきをしましょう。
- たばこやアルコールがからだにおよぼす影響を知り、絶対に吸わない、飲まないようにしましょう。
- 自分のからだをよく知り、自分のからだを大切にしましょう。

食育推進に向けた取り組み

「食」は、命の源であり人が生きていくためには欠かせないものです。「食」は健康づくりだけでなく、家族団らんや友人や地域におけるコミュニケーションを円滑にします。さらに、食物をつくってくれた人や料理をつくってくれた人、自然の恵みに対する感謝の心を養い、地域の食文化にふれることにより、感性豊かな人間性を育むことができます。このため、一人ひとりが「食」の重要性を理解し、「食」を選択する力を身につけましょう。

基本目標1 健全な食生活による健康の増進

- 家族や友だちと楽しみながら、おいしく食事をしましょう。
- 食への関心を高め、食生活が自分の健康に与える影響を知りましょう。
- 毎日、朝食を食べましょう。
- 糖分・脂分を控え、うす味を取り入れましょう。

基本目標2 食の体験と食文化の継承

- 飼育、農作物の栽培・収穫など、五感をおとした食農体験をもちまわしましょう。
- 生産者や自然の恵み、料理をつくってくれた人たちに感謝し、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
- 行事食や伝統料理、郷土料理をつくり、未来へ継承しましょう。

基本目標3 食の安全・安心と環境にやさしい取り組み

- 新鮮で生産者の見える地場産物を食べましょう。
- 食品表示や食品の見分け方、衛生管理の知識を学びましょう。
- 計画的に食品を購入することで、食品を無駄にしないようにしましょう。
- 無駄なく調理したり、残さず食べ、ごみを減らす工夫をしましょう。

基本目標4 食育のさらなる推進

- 食に関心をもち、正しい情報を、積極的に収集しましょう。
- 食育に関わるさまざまな関係者と連携・協力し、家庭や地域で食育に取り組みましょう。
- 知識や経験を生かし、地域に食育を広げましょう。

思春期 (12～17歳)

第2次性徴によりからだに変化が訪れる一方で、このころでもこれまでと違った価値観を身につけようとし、ここからアンバランスから不安定になりがちです。このため、親や家族に加え、地域で子どもを見守ることが大切です。

- 自分で料理をし、バランスのとれた食事をとりましょう。
- 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。
- いろいろな価値観があることを知り、自分と相手の双方を尊重しましょう。
- 歯と口腔に関する正しい知識を得て、歯みがきをしましょう。
- 喫煙・飲酒を周囲からすすめても断わりましょう。
- 生活習慣病について学び、正しい生活習慣を身につけましょう。

青年期 (18～39歳)

社会人として独立し、壮年期に向けてのライフスタイルを決定する重要な時期といえます。ワーク・ライフ・バランスにこころを向け、生活習慣を見直し、自分にあった運動を仲間と一緒にするなど生活習慣病予防に取り組むことが重要です。

- 食への関心を高め、食生活が自分の健康に与える影響を知りましょう。
- 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。
- 定期的な歯科検診を受けましょう。
- 禁煙の方法を知り、禁煙にチャレンジしましょう。
- 適正飲酒について理解し、適量を心がけましょう。
- がんや生活習慣病の知識をもち、健康な時から健診を受けましょう。

壮年期 (40～64歳)

社会での中心的な役割を担う時期です。身体機能は徐々に衰えがみられ生活習慣病やがんの増加が目立つため健診を受け、生活習慣病の予防のために食事の量や内容に気を付け適切な運動をすることが重要です。

- バランスのとれた食事や適正飲酒を心がけましょう。
- 日常生活の中で意識してからだを動かすようにしましょう。
- 歯みがきを間でもらえる仲間をつくりましょう。
- かかりつけ医をもち、定期的な歯科検診を受けましょう。
- たばこがからだにおよぼす影響を知り、喫煙しないようにしましょう。
- 適正飲酒について理解し、適量を心がけましょう。
- 年に1回は必ず健診を受け、記録し、健診結果を活用しましょう。

高齢期 (65歳以上)

身体的には老化が進み、健康問題が大きくなってきます。心身の機能を維持するため、健康状態に合わせた食生活や運動を行うことが重要です。また、積極的に地域とかかわりながら生きがいをもち、こころの健康を保つことが必要です。

- 家族や友だちと楽しみながら、おいしく食事をしましょう。
- 仲間と楽しく運動しましょう。
- 趣味や生きがいなどを見つけてみましょう。
- 歯ブラシや歯磨き剤などを利用し、口腔内を清潔にしましょう。
- たばこがからだにおよぼす影響を知り、喫煙しないようにしましょう。
- 適正飲酒について理解し、適量を心がけましょう。
- かかりつけ医をもち、健康管理に努めましょう。

重点プロジェクト

本計画では、生活習慣病予防対策に重点をおき、その原因となる生活習慣のうち、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「たばこ」の分野を重点プロジェクトとして取り組んでいきます。

食への関心をもち、楽しく、おいしく食べる

プロジェクトの目標

- 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）において食への感謝や食への正しい知識を身につける。

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
- 早寝・早起き・朝ごはんの推進
- 食生活改善推進員等の地域力の強化

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

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。

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
- 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

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

プロジェクトの目標

- 働く世代（青年期・壮年期）では、自分にあったストレス解消法を見つけ、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、楽しく自分らしく過ごす。

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

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

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。

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
- 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

自分の生活習慣を振り返ってみよう！
 まずは体重を測ることから！

身長・体重から、自分のBMI（体格指標）を計算してみよう。

$$\text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}) = \text{BMI}$$

BMIとは身長からみた体重の割合を示す体格指標のひとつです。（成人）

やせ	標準	肥満
18.5未満	18.5以上25未満	25以上

バランス食に取り組みましょう

バランス食とは、自分のからだの細胞のつくり替えに必要なものが必要な量で、丁度よいタイミングで入ってくる食べ方のことです。ポイントは3つ。

① 3食欠かずに食べる。	2 副菜	1 主食
② 毎食、主食（ごはんの仲間） ・副菜（野菜料理）・主菜（魚・肉・卵・豆腐料理）を揃えて食べる。	3 主食	
③ 主食・副菜・主菜の割合は3:2:1		

主食を少なく、主菜をたくさん食べるようなバランスの崩れた食べ方が生活習慣病を近づけます。

身体活動・運動に取り組みましょう

幼少期は運動能力の基礎づくり最適な時期です。この時期の経験は生涯の運動能力を左右すると言われています。

- ① 幼少期は遊びをとおして走る・跳ぶ・投げるなどの基本動作を身につける。
- ② 中学生は全身持久力（スタミナ）を高める。
- ③ 高校生は筋力（力強さ）を高める。
- ④ 成人以降は自分にあった運動を見つけ楽しんだり、家事・通勤などの日常生活の中でからだを動かす生活活動を取り入れる。

家族で健康づくりの目標を話し合おう！
 取組むのは健康増進計画・食育推進計画

私の目標

家族の目標

京田辺市健康増進計画・食育推進計画 概要版
 発行 京田辺市 保健福祉部 健康衛生課（平成24年4月から健康推進課）
 〒610-0393 京都府京田辺市田辺80 TEL:0774-63-1122(代表) FAX:0774-63-4781