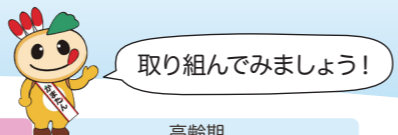


## 健康増進計画におけるライフステージごとの市民の取組



ライフステージ 分野・めざす姿	子育て親育ち期			青壮年期	高齢期	
	妊娠中	乳幼児期	児童・思春期		概ね 65~74 歳	概ね 75 歳以降
<b>栄養・食生活</b>	自分の適正体重を知り、適切な体重管理ができる	健康診査・健康相談等で定期的に体重をチェックしましょう	必要以上のダイエットはやめましょう	体重を毎日測定して、体重管理を心がけましょう 肥満に注意しましょう		やせすぎに注意しましょう
	朝食を食べる習慣を身につけ、生活リズムを整える	生まれてくる赤ちゃんのために食習慣を見直しましょう	早寝早起き朝ごはんの習慣をつけ、生活リズムを作りましょう	1日3食規則正しく食べましょう		
	主食・主菜・副菜をそろえた健康的な食生活を実践する		好き嫌いをつくらぬようにしましょう	塩分、糖分、脂質のとりすぎや野菜不足に気を付けましょう		主菜を毎食意識して食べましょう
<b>身体活動・運動</b>	自分のライフスタイルや体調に合った運動を見つけ、取り組むことができる	体調に合わせて体を動かしましょう	親子で体を使った外遊びをしましょう	学校や学校以外での体を動かす機会を作りましょう	生活の中で取り入れられる運動を見つけましょう	
	日常生活の中で意識的に体を動かすことを取り入れ、継続して行うことができる			積極的に体を動かしましょう	運動不足に気を付けましょう	転倒に気を付け、無理なくできる運動を続けましょう
<b>健康づくりの心</b>	睡眠等により、十分な休息を確保できる	睡眠を十分とりましょう 早寝早起きを習慣づけましょう 悩みごとはひとりで抱え込まず、身近な人や専門機関に相談しましょう				
	趣味や生きがいをもち、ストレスと上手に付き合うことができる	上手にストレスを解消しましょう	親子でゆっくりと過ごせる時間を設けましょう	SOSの出し方を学びましょう	上手にストレスを解消しましょう	趣味や生きがいをもち、地域活動に参加しましょう
<b>健康づくりの歯</b>	健康な口腔を保つため、自ら行動する	自分の口の状態を知り、食後の歯みがき習慣と自分に合ったお口のケアの方法を身につけ、実践しましょう フッ化物（フッ化物配合歯磨き剤、フッ化物歯面塗布、フッ化物洗口）を利用し、むし歯を予防しましょう かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう				
<b>疾病予防</b>	自分の身体や健康に関心をもち、生活習慣病の早期発見・早期治療につながるよう行動する	妊婦健康診査を受けましょう	乳幼児健康診査・健康相談を受けましょう	学校の定期健康診断を受けましょう	健康診査やがん検診を定期的に行いましょう	
	喫煙や飲酒の害や受動喫煙の害について理解し、適切な行動をとることができる	飲酒・喫煙をしません		飲酒・喫煙をしません たばこやお酒の健康への影響を学びましょう	受動喫煙の害について知り、禁煙を心がけましょう 適度な飲酒を心がけましょう	
	感染症から身を守るための正しい知識を持って、行動できる	予防接種を受けましょう 手洗い・うがい・咳エチケットを励行しましょう 感染症について学びましょう				
	住み慣れた地域の中で必要な医療を受け、安心して生活できる	かかりつけ医を持ちましょう				

## 食育推進計画におけるライフステージごとの市民の取組

ライフステージ 基本の柱 行動目標	乳幼児期	学童・思春期	青年期	壮年期	高齢期	
	概ね 0~6 歳	概ね 7~19 歳	概ね 20~39 歳	概ね 40~64 歳	概ね 65~74 歳	概ね 75 歳以降
<b>食べる力をつける</b>	欠食せずに食べる	早寝早起き朝ごはんの習慣をつけましょう	朝食を毎日食べましょう		自身の健康状態に合わせた食事をしましょう	
	主食・主菜・副菜をそろえて食べる	色々な食品を食べましょう	不足しがちな副菜を毎食意識して食べましょう		主菜を毎食意識して食べましょう	
	食品衛生に配慮する	食事前の手洗いをしましょう	衛生的に食卓を整えましょう	消費期限・賞味期限を確認しましょう 食品の買い物から食後の後片づけまで、衛生面に配慮しましょう		
	よく噛んで食べる	噛みごたえのあるものに慣れましょう	よく噛む習慣を身につけ、噛ミンク30(※)を実践しましょう ※ひと口30回以上噛むことを目標にしたキャッチフレーズ		ゆっくりよく噛んで食べ、誤嚥に注意しましょう	
<b>食を大切にできる力をつける</b>	感謝して食べる	「いただきます」「ごちそうさま」をしましょう	感謝して「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう			
	誰かと食事を楽しむ	みんなで食べる食事の時間を楽しみましょう				
	食文化を大切にする	行事食等や日本型食生活に親しみましょう	行事食等や日本型食生活を取り入れ、次世代に伝えましょう			
	環境に配慮する	地域の食材や旬の食材を知って味わいましょう	地域の食材や旬の食材を、日々の食卓に取り入れましょう			
		もったいないの気持ちを持ち、食べ残しを少なくしましょう	食べ物、必要な量のみ購入し、食べ残しや廃棄を少なくしましょう 洗剤の使い過ぎや、調味液や油をそのまま流さないようにしましょう			

## 健康増進計画 食育推進計画 自殺対策計画



# 第3次 いきいきプラン・ 健康かまがや21

令和3年~令和8年



計画に関する内容は

鎌ヶ谷市

QRコードからアクセスの場合はこちらを読み取り

発行日 令和3年3月  
編集・発行 鎌ヶ谷市 健康福祉部健康増進課  
千葉県鎌ヶ谷市新鎌ヶ谷2丁目6番1号  
TEL 047-445-1141(代) FAX 047-445-8261

# 第3次いきいきプラン・健康かまがや21とは

## 1. 計画の趣旨・背景

本市ではこれまでに、市民一人ひとりが病気や寝たきりにならずに生涯自立した生活を過ごすことを目的とした健康寿命の延伸をめざしてきました。このたび、第二次計画の計画期間満了となることから、社会情勢や市の状況を踏まえた見直しを行い、「第3次いきいきプラン・健康かまがや21」を策定しました。

人口減少や少子高齢化が進み、今後より一層、市民一人ひとりの健康に対する意識や実践の取組が重要となることが予想されます。そこで、本市では「いきいき笑顔、生涯健康」を基本理念に掲げ、市民の健康を取り巻く課題等に基づき、市民一人ひとりが自身の健康を意識し、健康の維持増進に取り組めるよう支援することで健康寿命(平均自立期間)の延伸を図り、生涯にわたり健康で幸せに暮らせるよう、行政と市民が一体となって健康づくりを推進します。

基本理念 **いきいき笑顔、生涯健康**

## 2. 計画の位置づけ

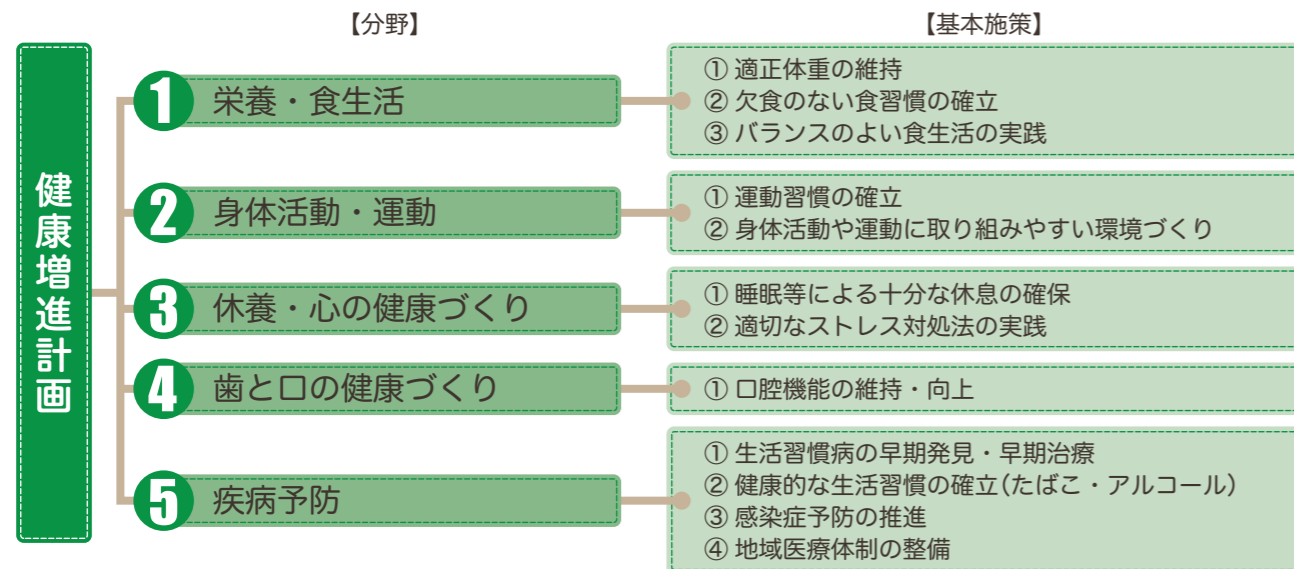
本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」及び、食育基本法第18条に基づく「市町村食育推進計画」、自殺対策基本法第13条第2項に基づく「市町村自殺対策計画」として位置づけ、一体的に策定する計画となります。国・県計画との整合性を図るとともに、上位計画となる「鎌ケ谷市総合基本計画」をはじめ、市の各種関連計画との整合・調和を図ります。

本計画は、令和3年度を初年度とし、令和8年度を目標年度とした6年間の計画です。

## 健康増進計画

基本目標 **市民一人ひとりの生涯を通じた健康づくりの推進**

健康とは、本市で暮らすすべての人の生活の質の向上や自己実現等につながる、暮らしの根幹であるといえます。生涯住み慣れた地域でいきいきと暮らすために、健康診査や各種検診等を定期的に受診し、自分の健康状態を把握・管理することや、健康づくりの基礎となる栄養・食生活、身体活動・運動、歯・口腔、休養、飲酒・喫煙等のあらゆる面で健康を意識し、実践していくことが重要です。

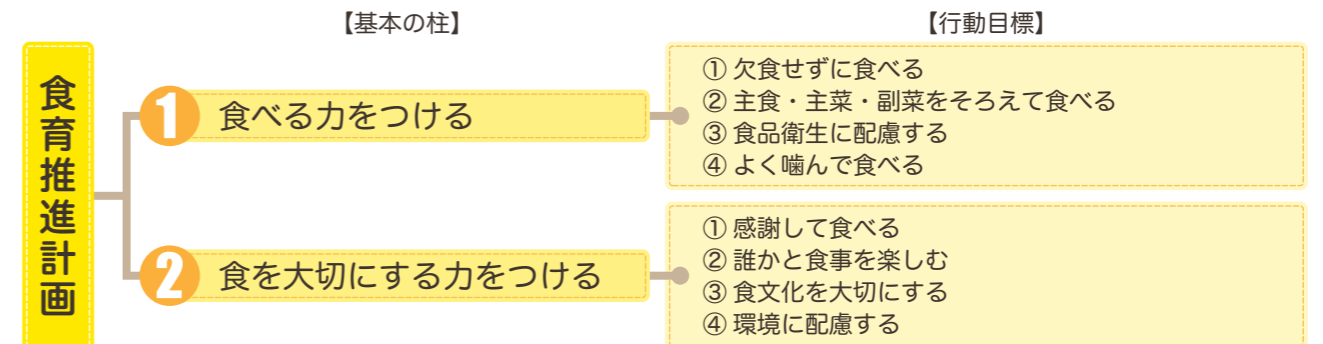


## 食育推進計画

基本目標 **健やかな身体づくりと心豊かな食卓を～食の自立をめざそう～**

食は生涯にわたる営みであり、食べることは栄養素をとり入れるためだけの行動ではなく、誰かと楽しく食べることにより、心身の健康や豊かな人格形成に大きく影響を与えます。

市民の一人ひとりが心身ともに健全な食生活を送るためには、子どもの頃から毎日の食事を通じ、規則正しい食習慣やバランスのと리카たを学ぶとともに、食を通じたコミュニケーションやマナーに関する知識・基礎を身につけること、自然の恵みへの感謝や食文化等への理解を深め、自らの将来を見据えた健全な食習慣を実践することが重要です。



## 自殺対策計画

基本目標 **健やかな心と気づいてつなぐ、地域で支えるいのちの絆**

平成18年に自殺対策基本法が策定されて以降、国全体での自殺者数は減少傾向にあり、自殺対策には大きな前進がみられます。本市の自殺者数についても近年は減少傾向にあり、対策における取組が自殺者増加の抑制につながっていることが期待されます。

本市に住む誰もが自殺という選択をすることがないように、あらゆる場面でのつながりづくりや適切な相談や情報提供による支援、地域全体で見守るネットワークの構築が求められます。また、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な関わり(傾聴・つなぎ・見守り)ができるよう、住民相互の見守りやゲートキーパーの養成等が重要です。

