

## 第3次愛西市健康日本21計画、食育推進計画及び自殺対策計画における取組内容について

◎貴団体が(市民として)本計画の目指す姿に対して、取り組んでいる(今後取り組めそうな)事柄について下記にご記入ください。  
令和6年度の計画策定の際に、取組内容についてまとめた資料を添付いたします。(参考資料)

所属団体(名前): \_\_\_\_\_

|                     | 栄養・食生活  | 身体活動・運動  | 休養・こころの健康   | たばこ  | アルコール   |
|---------------------|---|--|---|--|---|
| 目指す姿                | <p>&lt;乳幼児期・学童期&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・規則正しい食習慣を身につける</li> <li>・朝食を食べる</li> <li>・残さず食べる</li> </ul> <p>&lt;成人期・高齢期&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・主食・主菜・副菜を基本に1日3食食べる</li> <li>・食べすぎに注意する</li> <li>・旬の野菜やたんぱく質等食べ物の質を意識する</li> <li>・定期的に体重を測る</li> </ul> | <p>&lt;乳幼児期・学童期&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体を使ってたくさん遊ぶ</li> </ul> <p>&lt;成人期&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1日8000歩あるく</li> <li>・週に2回以上、30分以上の運動をする</li> </ul> <p>&lt;高齢期&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1日6000歩あるく</li> <li>・自分なりの健康法を持ち、継続する</li> </ul> | <p>&lt;乳幼児期・学童期&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝、早起きを心がける</li> <li>・悩みや困りごとを相談する</li> </ul> <p>&lt;成人期・高齢期&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠による休養をとる</li> <li>・自分にあったストレス解消法を見つける</li> <li>・趣味等を楽しみ、地域活動にも参加をする</li> </ul> | <p>&lt;乳幼児期・学童期&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこに関する正しい知識をもつ</li> </ul> <p>&lt;成人期・高齢期&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・禁煙に努める</li> <li>・妊娠中の喫煙をやめる</li> </ul> | <p>&lt;乳幼児期・学童期&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アルコールに関する正しい知識をもつ</li> </ul> <p>&lt;成人期・高齢期&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アルコールのリスクを知り、飲酒量を少なくする</li> <li>・食べながらゆっくり飲む</li> <li>・週に2日休肝日をつくる</li> </ul> |
| 取組内容                | (例:児童館での料理教室/地産地消への取り組み、農産物の提供の場を設けている)   | (例:発達段階に応じた授業を行う/スポーツ教室を開催する)  | (例:集会の際に講演会等を開催する/学校でのあいさつ運動に協力している)  | (例:喫煙室に禁煙のポスター等を掲示する/タバコの害について学ぶ機会をつくる)  | (例:紙芝居を用いて講座を行っている)   |
| 取り組みの中で課題と感<br>じること |   |  |   |  |   |

|                     | 歯と口腔の健康   | 生活習慣病の発生予防と重症化予防<br>(健康診査 / がん / 循環器疾患 / 糖尿病)  | 地域社会で支える<br>健康づくり   | 市民の主体的な健康づくり<br>を支援する環境の整備   |
|---------------------|---|--|---|--|
| 目指す姿                | <p>&lt;乳幼児期・学童期&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯磨きの習慣をつける</li> <li>・保護者が仕上げ磨きをする</li> </ul> <p>&lt;成人期&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的に歯科健診を受ける</li> <li>・歯間ブラシやデンタルフロスを使う</li> </ul> <p>&lt;高齢期&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的に歯科健診を受ける</li> <li>・オーラルフレイルを意識する</li> <li>・8020の達成を目指す</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的に健康診査を受け、健康の保持・増進に取り組む</li> <li>・健康診査の結果を活用し、発症予防や重症化予防に取り組む</li> <li>・糖尿病に関する知識や生活習慣を学び、予防に取り組む</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域活動に参加をし、地域や人とのつながりを持つ</li> <li>・ボランティア活動に関心を持ち、積極的に参加をする</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康に関心を持ち、自身のライフスタイルに合わせた健康づくりに取り組む</li> <li>・市の健康づくり事業に、家族や地域の人と参加をする</li> <li>・こころの不調に気づいたら相談窓口を利用する</li> </ul> |
| 取組内容                | (例:歯磨き教室を開催する/デンタルフロス使用するきっかけをつくる)  | (例:健康診査について周知をし、受診率向上を図る/健診を受ける機会を設ける)   | (例:教室を通じて仲間づくりを促進する/市民が参加できる機会を実施する)  | (例:あいさい健康マイレージのポイント対象イベントの認定を受ける/事業や、相談窓口を所属者や市民に周知をする)  |
| 取り組みの中で課題と感<br>じること |   |  |   |  |

