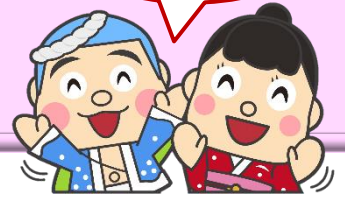


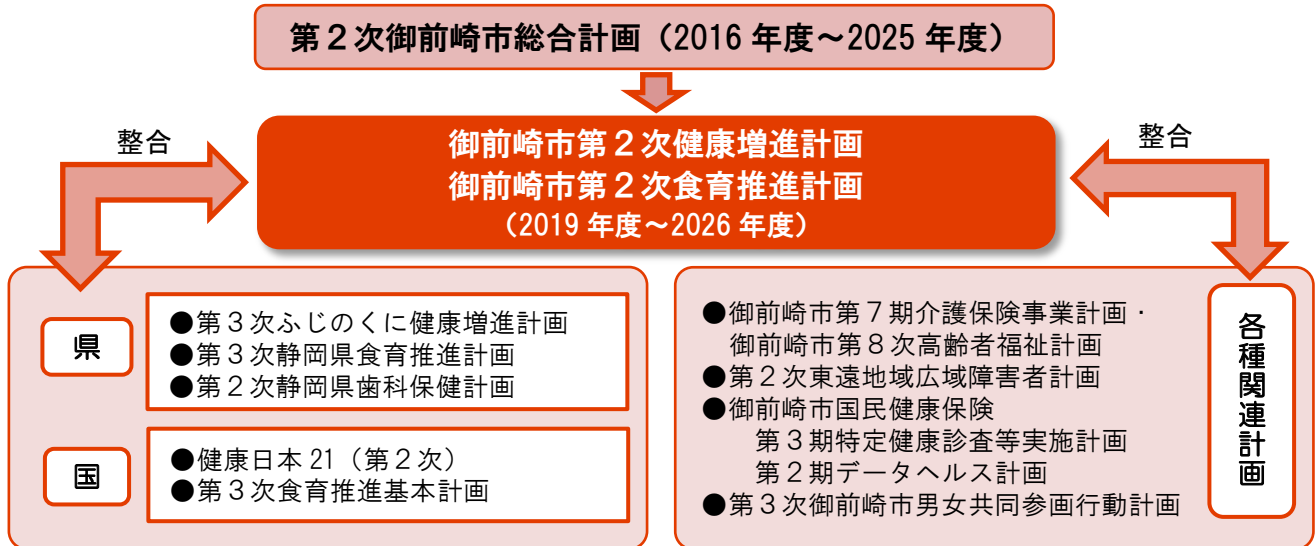
御前崎市第2次健康増進計画 御前崎市第2次食育推進計画 (2019年度～2026年度)

概要版



計画の位置付け・期間

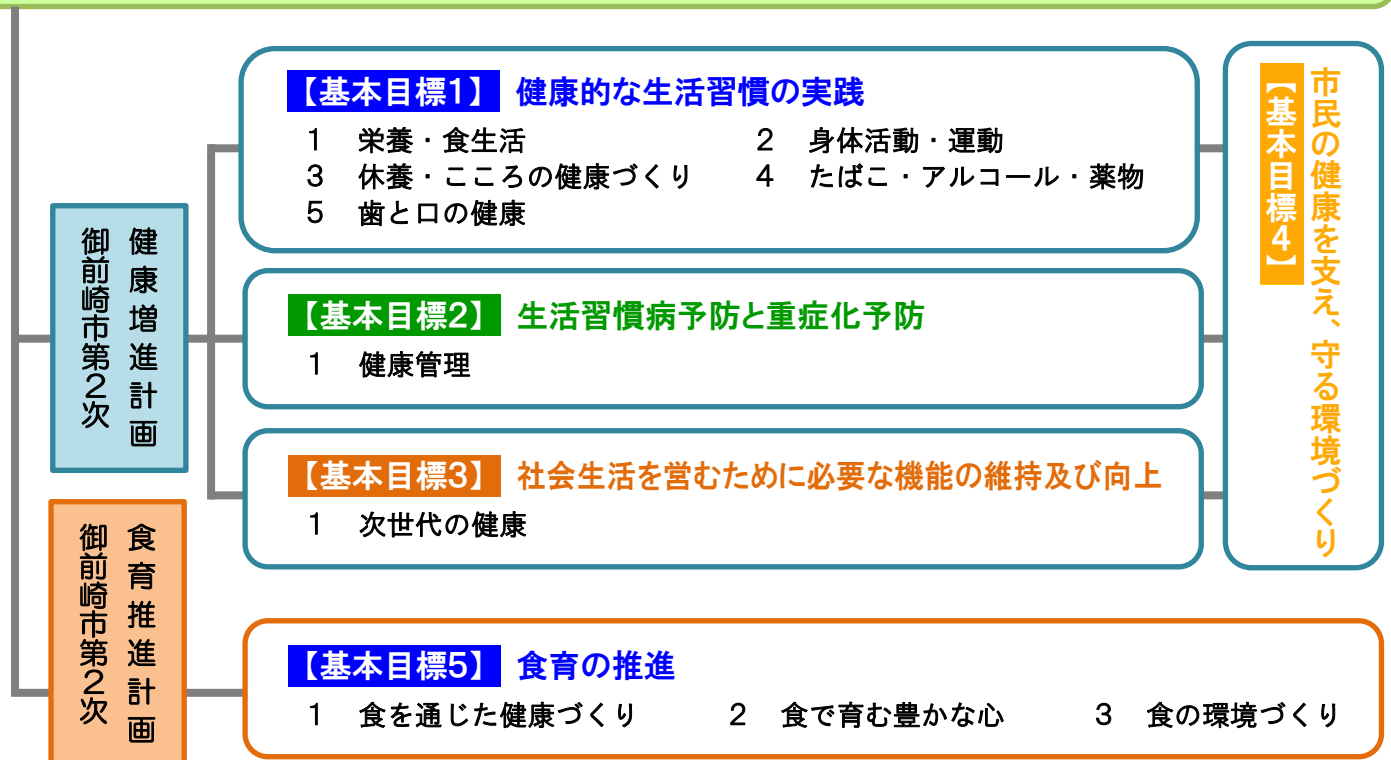
この計画は、健康増進法 第8条 第2項の規定に基づく、『市町村健康増進計画』及び食育推進基本法 第18条 第1項に基づく『市町村食育推進基本計画』に位置付けられ、『第2次御前崎市総合計画』を上位計画とし、関連諸計画との整合・連携を図りながら、策定しています。



計画の基本的な方向と体系

基本理念

すべての人が健康で安心して暮らせる 支え合うまち



～ 御前崎市第2次健康増進計画 ～

【基本目標1】 健康的な生活習慣の実践

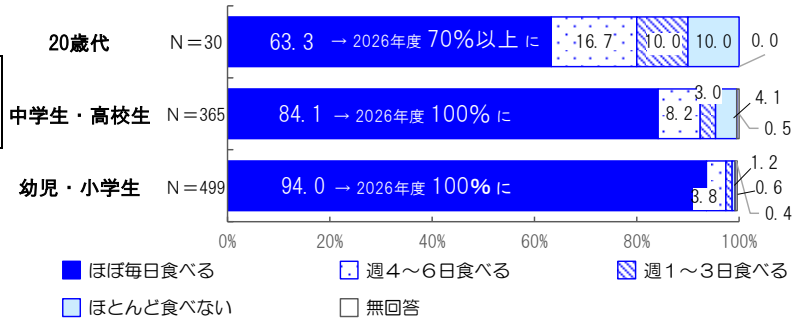
生活習慣病の発症を予防し健康寿命を延伸するためには、健康増進の基本要素となる栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康、たばこ・アルコール、歯と口の健康等の各分野に関する生活習慣を見直し、健康的な生活習慣に改善することが重要です。

市民一人ひとりが自分自身の健康状態に関心を持ち、ライフステージに合わせた、健康づくりができるように、前計画から継続して推進していきます。

(1) 栄養・食生活

目 標	自ら正しい食習慣を身につけ、健康寿命を延ばします
-----	--------------------------

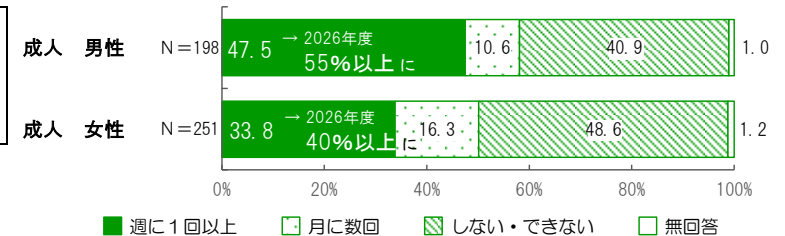
【朝食を毎日とる人の割合】



(2) 身体活動・運動

目 標	日常生活の中で、自分にあった運動習慣を身に付け、健康増進に努めます
-----	-----------------------------------

【週1回以上運動する人の割合】



(3) 休養・こころの健康づくり

目 標	十分な睡眠や休養をとり、ストレスや悩みに早期に対処し、こころの健康を保ちます
-----	----------------------------------------

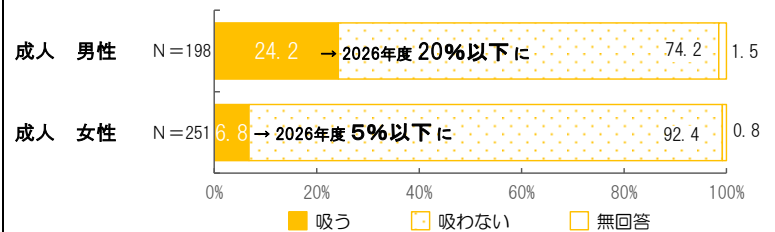
【自分なりのストレス解消法がある人の割合】



(4) たばこ・アルコール・薬物

目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●たばこが健康に及ぼす影響を知り、喫煙や受動喫煙の機会を減らします ●飲酒が健康に及ぼす影響を知り、適正飲酒に努めます ●薬物乱用が健康や生活に及ぼす影響を知り、薬物を乱用しません
-----	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

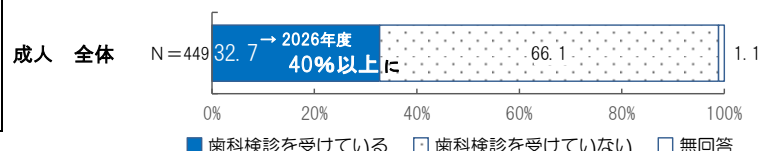
【喫煙習慣のある人の割合】



(5) 歯と口の健康

目 標	定期的に歯科検診を受け、効果的な口腔ケアを実践し、8020を目指します
-----	-------------------------------------

【年1回以上定期的に歯科検診を受けている人の割合】



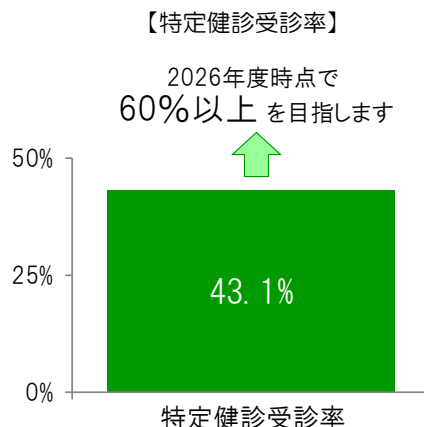
【基本目標2】 生活習慣病予防と重症化予防

生活習慣病の予防には、日頃から自分自身の健康状態に関心を持って自らの健康管理を行っていくことが大切となるため、食生活の改善や運動習慣の定着等の一次予防に対策を推進するとともに、合併症の発症予防や重症化予防に重点を置いた対策を進めます。

また、がん、循環器疾患及び糖尿病等の生活習慣病については、早期発見、早期治療ができる健（検）診体制の充実を図ります。

（1）健康管理

目 標	定期的ながん検診や健康診査を受け、自分の健康状態をチェック・管理し、健康づくりに努めます
-----	----------------------------------------------



【基本目標3】 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

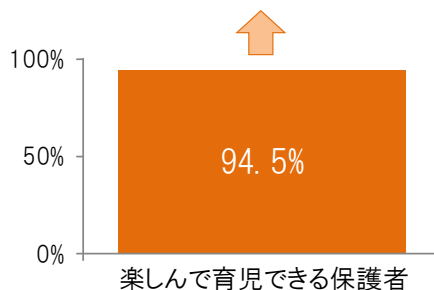
市民が生涯自立した日常生活を営むことができるよう、乳幼児期から高齢期まで、それぞれのライフステージに応じた健康づくりに取り組みます。

（1）次世代の健康

目 標	子どもの健やかな成長のために、家庭や地域で安心して子育てができる環境を作ります
-----	-----------------------------------------

【楽しんで育児できる保護者の割合】

2026年度時点で
97%以上 を目指します



【基本目標4】 市民の健康を支え、守る環境づくり

健康づくりを推進するために環境の整備が重要です。個人の取り組みだけでなく社会全体で相互に支え合いながら健康を守るために環境を整えます。

ボランティア団体や関係機関、事業者等の市民の生活に関わる様々な組織・団体が特性を活かし、連携できるような働きかけを行い、健康づくりを支える人材の育成や体制の充実、ネットワークの構築を図ります。

目 標	市民が積極的に健康づくりに取り組むために社会資源やネットワークの整備・充実を図ります
-----	--------------------------------------------

【地域社会活動に参加する人の割合】



～ 御前崎市第2次食育推進計画 ～

【基本目標5】 食育の推進

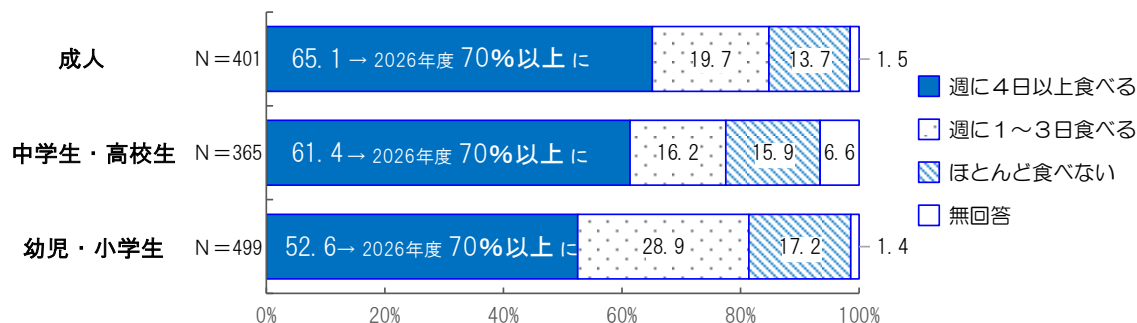
「食」は命の源であり、私たち人間が生きていくため欠かせないものです。市民一人ひとりが健全な食生活を営み、豊かな人間性を育てるために、健康の増進、安全な食の確保、食文化の継承、地産地消の推進を図ります。



(1) 食を通じた健康づくり

目標 健康づくりのため望ましい食習慣を学び、実践します

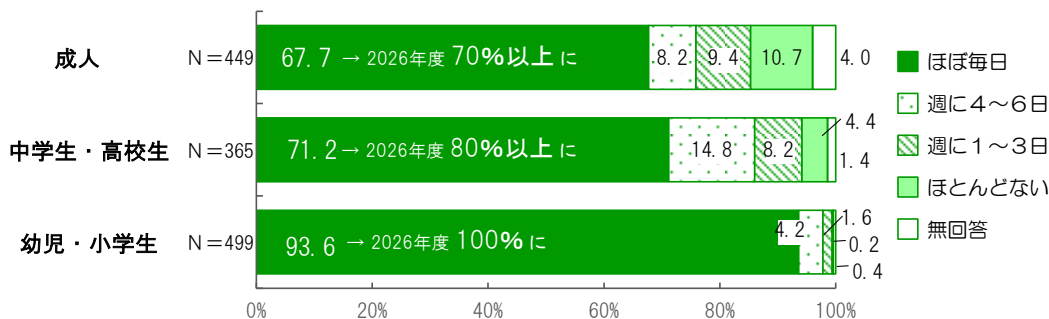
【栄養バランスのよい朝食をとる人の割合】



(2) 食で育む豊かな心

目標 感謝の気持ちで家族や仲間と食事を楽しみ、次世代へ食文化を伝承します

【1日1回以上家族と共に食事をする人の割合】



(3) 食の環境づくり

目標 地産地消についての理解を深め、地域の食材を利用する様々な食の体験をします

【1日1回以上お茶の葉で出した緑茶を飲む人の割合】

