

第3次健康増進計画・第2次食育推進計画

# 健康やすぎ21

平成28年度～平成37年度(概要版)

元気でいきいきと安心して暮らせるまちづくり



日本は今や世界有数の長寿国となっています。しかし、高齢化や食生活の乱れ、運動不足等の生活環境やライフスタイルの変化等によって生活習慣病の割合が増えてきました。今後、介護を必要とする人の増加も予測され、いかに健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）の延伸を実現することができるかが重要となっています。

こうした中、いつまでも地域でいきいきと暮らすために、生涯を通じた健康づくりが重要となっています。本計画は、市民自らが健康づくりに取り組む社会を育むため、第3次安来市健康増進計画と第2次安来市食育推進計画を一体的なものとして策定しました。

市民一人ひとり、家族、各種団体、行政、企業等が、それぞれ生涯を通じた健康づくりへの取組を展開し、いきいきとした地域社会をめざします。

# 計画全体のイメージ

## 基本理念

「元気でいきいきと安心して暮らせるまちづくり」



## 健康寿命の延伸

平均自立期間の延伸・生活の質(QOL)の向上

## 重点とする健康づくりの3つの柱

- 生涯を通じた健康づくり
- 健康を支援する環境づくり
- 住民主体の地域活動の推進

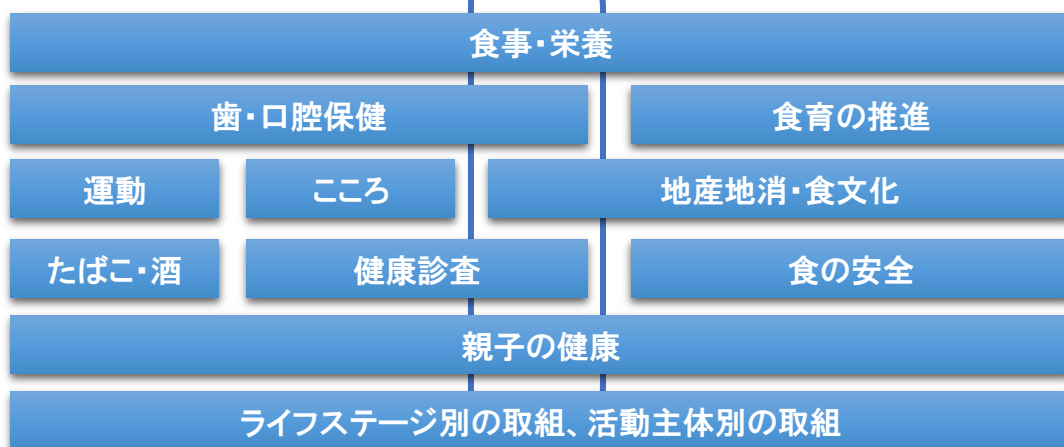
## 施策の方向

- 定期的に健康診断・がん検診を受診する習慣づくり
- 糖尿病などの生活習慣病とがんの予防
- 運動などの健康的な生活習慣づくり
- こころの健康と自死の予防
- 歯と口腔の健康づくり
- 親子の健康づくり
- 食育の推進
- 地域組織活動の推進(安来市健康推進会議の活動の充実)



## 健康増進計画

## 食育推進計画



# 計画の基本理念

## 「元気でいきいきと安心して暮らせるまちづくり」

- 1) 子どもから高齢者までの生涯を通じた健康づくり活動
- 2) 健康保持・増進から治療・療養を含めた幅広い活動
- 3) 保健・医療・福祉の連携と市民と協働した活動
- 4) 健康づくりを支援する地域ぐるみの活動

## みんなでめざす、健康の目標

### (1) 平均余命・健康寿命の延伸

指標		現状(平成22年度)	目標(平成37年度)
男性	65歳以上平均余命	18.71歳	伸ばす
	65歳の平均自立期間	17.03歳	伸ばす
女性	65歳以上平均余命	24.18歳	伸ばす
	65歳の平均自立期間	20.37歳	伸ばす

健康寿命:65歳を基準に、介護が必要となるまでの期間が何年かを平均したものを自立期間ととらえ、基準としています。



### (2) 健康指標と目標値

#### メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の減少

指標	現状(平成26年度)	目標(平成37年度)
メタボリックシンドローム基準該当者割合	19.4%	14.6%
糖尿病予備群推定数の割合	19.1%	13.4%
血圧正常高値の割合	57.8%	46.2%
脂質異常症の人の割合	19.7%	17.2%

#### 健康状態

指標	現状(平成27年度)	目標(平成37年度)
自分を「健康状態がよい」と思う人の割合	49.8%	60.0%

#### 歯の健康

指標	現状(平成26年度)	目標(平成37年度)
80歳の残存歯が20本以上の割合	13.3%	39.9%
子どものむし歯の本数(1人平均)	3歳児0.45本 12歳児0.8本	減少

#### 本計画を知っている人の増加

指標	現状(平成27年度)	目標(平成37年度)
健康増進計画	16.0%	50.0%
食育推進計画	14.1%	

#### がん等の調整死亡率の減少(40~69歳)

指標		現状(平成22年度)	目標(平成37年度)
胃がん	男性	29.2	14.0
	女性	15.0	3.4
肺がん	男性	48.1	18.3
	女性	4.3	4.0
大腸がん	男性	27.4	10.3
	女性	20.6	6.9
乳がん	女性	21.7	7.4
子宮がん	女性	5.0	2.6
脳卒中	男性	42.7	35.0
	女性	25.8	24.7
心臓病	男性	31.5	16.7
	女性	9.4	7.3
自殺	男性	75.2	0.0
	女性	14.2	0.0

#### 高齢期の健康

指標	現状(平成26年度)	目標(平成37年度)
転倒リスクのある高齢者	男性 24.5% 女性 32.9%	減少
認知機能低下ハイリスク高齢者	23.2%	減少
要介護認定率	21.5%	26.3%

# 第3次健康増進計画

## ～健康づくりのための行動計画～

### 食事

食生活は、生命維持、子どもたちの成長、健康及び生活の質の向上を図るために欠くことのできない営みです。

食育推進計画と一体的に取り組み、健康的な食事と豊かな食生活の両立をめざします。

- 1日3食バランスよく食べましょう。
- 適正体重を知り、自分にあった食事にしましょう。
- 薄味の食事を心がけましょう。

### 運動

運動・身体活動は、身体機能の維持・向上に大きく関わります。また、生活習慣病の予防など、健康づくりに重要な役割を果たします。

また、いくつになっても、いつまでも元気で体を動かせる状態を保つことが大切です。

- 自分にあった運動を見つけて続けましょう。
- 働き盛りの頃から運動習慣を持ち、年を重ねても歩けるような体づくりをしましょう。

### 歯と口腔

歯と口腔の健康を保つことは、食事や会話を楽しむなど、いきいきとして暮らしていくための基礎となるものです。

歯磨きや、定期的な歯科健診（検診）などの習慣を身につけ、80歳になっても20本の歯を維持できるようにしましょう。

- 健康な歯と口を保つために正しい知識をもちましょう。
- かかりつけ歯科医を持ちましょう
- 年1回は歯科健診を受け、専門家による口腔ケアにより、歯と口腔を健康に保ちましょう。

### こころ

悩みやストレスは病気を引き起こす原因となることもあるため、活動と休養のバランスを上手にとり、こころの健康を保つことが重要です。身近な人が話を聞いたり理解を示すなど、市民みんなが相互に相談し合える環境づくりを進めます。

- 人とのかかわりをもちましょう。
- こころの健康について理解を深めましょう。
- 趣味、生きがい、楽しみをもちましょう。

### たばこ・酒

たばこや多量の飲酒は、生活習慣病をはじめ、健康にさまざまな影響があります。

多くの人々が集う場の受動喫煙防止対策に引き続き取り組むとともに、たばこが原因の病気を減らしましょう。また、多量飲酒の害について普及啓発し、休肝日をもちましょう。

- たばこ・酒の体に及ぼす影響を知りましょう。
- 受動喫煙を防止し、健康被害をなくしましょう。
- 休肝日（お酒を飲まない日）をもちましょう。

### 健康診査

本市の死亡原因で最も多いものが「がん」です。早期発見・早期治療のため、がん検診や精密検査を受けることが大切です。また、健診（検診）を受け、生活習慣病などの予防や改善のために、保健指導を受けるようにしましょう。

- みんなで誘いあって健診（検診）を受け、病気の早期発見・治療につなげましょう。
- 健診（検診）の結果から、生活習慣の点検・見直しをしましょう。
- 生活習慣病などの正しい知識を身につけましょう。

### 親子の健康づくり

親子の健康が確保されるよう、母子保健施策の充実を図ります。

ひとり親家庭や支援を必要とする子どものいる家庭への理解と支援を充実します。

- 乳幼児健診などを受けましょう。
- 健康づくりや子育てのための、正しい知識を身につけましょう。
- 規則正しい生活リズムを習慣づけましょう。
- 家族がみんなで子どもを育むとともに、保護者の生きがいとの両立をめざしましょう。

# 第2次食育推進計画

## 1. 基本理念

- (1) 住民一人ひとりが、食についての意識を高め、学び、考え、食の知識を得ることにより、生涯を通じて、健康で豊かな生活を育みます。
- (2) 自然の恵みに触れ、体験することにより、食に対する感謝の心を育みます。
- (3) 家庭、教育機関、地域などが食を通じたコミュニケーションを図り、安心・安全な食生活を育みます。



## 2. 基本方針

- (1) 食育の基本である家庭において、望ましい食習慣の定着を図ります。
- (2) 学校・保育所等において、食に対する正しい知識を身につけます。
- (3) 農業、漁業、林業などの体験を教育に生かし、自然の恵みを大切にすることを養います。
- (4) 健康的な生活を送るため、食を選択・調整する力を身につけ、バランスのとれた食事や望ましい食べ方の実践者が増えるよう、関係者と協力して取り組みます。
- (5) 事業所、食品関連業者などとの連携を強め、食に関する安心・安全な環境づくりを推進します。
- (6) 伝統あるすぐれた食文化や地域の特性を生かした食生活を次世代に伝えていきます。
- (7) ボランティア団体等の育成・支援を行い、食育推進の担い手を育成します。
- (8) 食環境が大きく変化する時期であり、朝食の欠食や外食の機会が増加する青年期に対して、自立して健全な食生活を実践できるよう対策に力を入れます。
- (9) 家庭、教育機関、地域等が連携し、地域力を十分に生かした取組ができるよう進めます。

## 3. 取組方針

### 食育推進運動

薄味や野菜の量、適切な栄養バランスとカロリー摂取など、よりよい食生活を身につけましょう。

それぞれのライフステージ、ライフスタイルに応じた食育を推進しましょう。

- 朝食を毎日食べましょう。
- 野菜を1日3回以上食べましょう。
- 薄味に心がけましょう。
- よくかんで食べましょう。
- 食事バランスガイドを知りましょう。

### 食の安全・安心

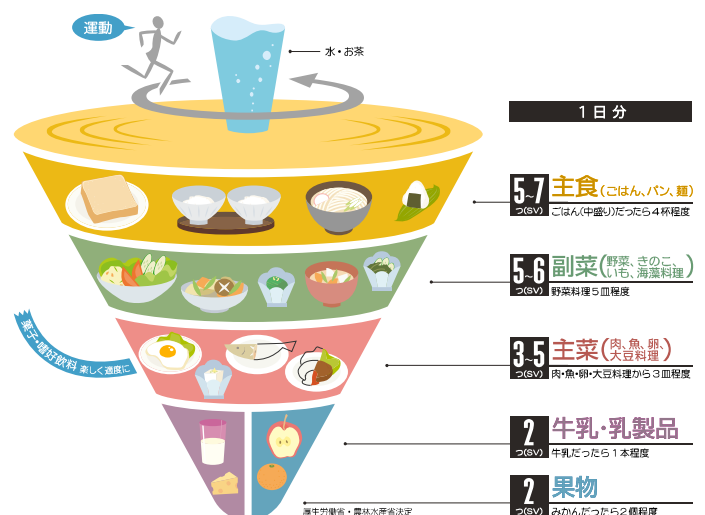
正しい食品の選び方や保存、調理の方法など、安全・安心な食生活を送るために、必要な知識を増やしましょう。

- 広報など食の安全についての情報に注意しましょう。
- 手洗いなど、衛生に気を遣いましょう。
- 食品表示などの見方を知りましょう。

### 地産地消、食文化の継承

地域の食文化を継承したり、体験することにより、豊かな食文化を形成しましょう。

- 地元や旬の食材の利用を心がけましょう。
- 地元の特産品を知り、利用しましょう。
- 郷土料理や食文化を次世代に伝えましょう。
- 農業体験や料理教室などに参加しましょう。










## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



# 健康のためのライフステージ別の行動目標一覧

	食事	運動	歯・口腔	こころ
<b>乳幼児期</b> 0～5歳 ・就学前	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おなかがすくリズムをもとう</li> <li>・食べる楽しさを知ろう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族で一緒に楽しく体を動かそう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・よくかんで食べよう</li> <li>・乳幼児歯科健診を受けよう</li> <li>・歯磨きの習慣をつけよう</li> <li>・フッ化物塗布を受けよう</li> <li>・フッ化物配合歯磨剤を使おう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠時間を十分にとろう</li> <li>・家族のふれあいを大切にしよう</li> </ul> 
<b>学童期</b> 6～15歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝・早起き・毎日朝ごはんの習慣をつけよう</li> <li>・家族や仲間と食べる楽しさを知ろう</li> <li>・食べ物のはたらきと適量を知ろう</li> <li>・地産地消や郷土料理を学ぼう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校の休憩時間や放課後に、友達と体を動かして遊ぼう</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1日3回、歯を磨こう</li> <li>・歯科健診を受けよう</li> <li>・むし歯と歯周病の知識を持とう</li> <li>・フッ化物塗布を受けよう</li> <li>・フッ化物配合歯磨剤を使おう</li> <li>・かかりつけ歯科医をもとう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠時間を十分にとろう</li> <li>・一人で悩まず、家族や先生、友達に相談しよう</li> <li>・友達やクラスメイトが悩んでいたら、先生に相談しよう</li> </ul>
<b>青年期</b> 16～24歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日朝食をとろう</li> <li>・家族や仲間と食べる楽しさを知ろう</li> <li>・食べ物を選ぶ力を身につけよう</li> <li>・地産地消や郷土料理を学ぼう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クラブ活動やスポーツクラブ等を利用して、体を動かそう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1日3回、歯を磨こう</li> <li>・甘いものを控えよう</li> <li>・歯科健診を受けよう</li> <li>・かかりつけ歯科医をもとう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠時間を十分にとろう</li> <li>・一人で悩まず、家族や先生、友達に相談しよう</li> <li>・身近な人の変化に気づき、学校や相談機関につなごう</li> </ul>
<b>成人期</b> 25～39歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日朝食をとろう</li> <li>・適正体重を理解し、将来の健康を見据えた正しい食習慣を身につけよう</li> <li>・塩分を控えめにして、薄味を心がけよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常生活の中で歩くことを心がけよう</li> <li>・時間を見つけて体を動かそう</li> <li>・地域の健康づくり活動に参加しよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年に1回は健診を受け、専門家のケアを受けよう</li> <li>・歯間ブラシやデンタルフロスを使おう</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠時間を十分にとろう</li> <li>・こころの病気について理解し、ストレス解消法や相談窓口を知ろう</li> <li>・身近な人の変化に気づき、相談機関につなごう</li> <li>・一人で抱え込まずに家族や友達等に悩みを相談しよう</li> </ul>
<b>壮年期</b> 40～64歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日朝食をとろう</li> <li>・塩分を控えめにして、薄味を心がけよう</li> <li>・基礎代謝が落ちることを理解し、自分に合った食事量やバランスのとれた食事を心がけよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常生活の中で歩くことを心がけよう</li> <li>・時間を見つけて体を動かそう</li> <li>・地域の健康づくり活動に参加しよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年に1回は健診を受け、専門家のケアを受けよう</li> <li>・歯間ブラシやデンタルフロスを使おう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠時間を十分にとろう</li> <li>・こころの病気について理解し、ストレス解消法や相談窓口を知ろう</li> <li>・身近な人の変化に気づき、相談機関につなごう</li> <li>・一人で抱え込まずに家族や友達等に悩みを相談しよう</li> </ul>
<b>高齢期</b> 65歳以上	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養の偏りや低栄養にならないよう気をつけよう</li> <li>・塩分を控えめにして、薄味を心がけよう</li> <li>・郷土料理を伝えよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・積極的に外出しよう</li> <li>・生活に運動を取り入れ、体を動かそう</li> <li>・誘い合って、地域の健康づくり活動に参加しよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年に1回は健診を受よう</li> <li>・歯間ブラシやデンタルフロスを使おう</li> <li>・毎日義歯の手入れをしよう</li> <li>・かたいものも食べるようにしましょう</li> <li>・口の体操を生活に取り入れよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人と交流する機会をもとう</li> <li>・一人で抱え込まずに、家族や友達等に悩みを相談しよう</li> </ul> 

たばこ・酒	健康診査	親子の健康づくり	食育の推進
<ul style="list-style-type: none"> <li>妊産婦や乳幼児の近くでたばこを吸わないようにしましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>乳幼児健診をきちんと受けよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>正しい生活のリズムを身につけよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事のリズムや生活習慣の基礎を身につけよう</li> <li>家族や仲間と一緒に食べよう</li> <li>「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつを身につけよう</li> <li>いろいろなものの味を覚えよう</li> <li>薄味の習慣を身につけよう</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>喫煙・飲酒が体に及ぼす影響を知り、たばこを吸わない、お酒を飲まないようにしましょう</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>学校での健診をきちんと受け、正しい生活習慣を身につけよう</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の成長について学び、健康な体をつくろう</li> <li>小さな子どもと触れ合う機会をもち、子育てに対する関心を持とう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>毎日3食きちんと食べよう</li> <li>薄味に親しもう</li> <li>食に対する関心や興味、基本的な調理方法を身につけよう</li> <li>家族や仲間と一緒に食べよう</li> <li>家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食を経験し、大切にすることを育てよう</li> <li>地域の食べ物や自然の恵みに感謝する気持ちを養おう</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>喫煙が体に及ぼす影響を知り、たばこを吸わないようにしましょう</li> <li>飲酒が体に及ぼす影響を知り、お酒を飲まないようにしましょう</li> <li>未成年者にお酒・たばこを勧めないようにしよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>学校での健診や定期的な健診を積極的に活用しよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小さな子どもと触れ合う機会をもち、子育てに対する関心を持とう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3食食べる習慣を確立しよう</li> <li>薄味の習慣を身につけよう</li> <li>調理に関する知識を高めよう</li> <li>家族や仲間と一緒に食べよう</li> <li>食生活を改善できる力をつけよう</li> <li>食の安全の知識をもとう</li> <li>家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食を体験し、継承しよう</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>禁煙・分煙を心がけよう</li> <li>喫煙・飲酒が体に及ぼす影響を知ろう</li> <li>節度ある飲酒を心がけよう</li> <li>妊産婦は喫煙・飲酒をしないようにしましょう</li> <li>未成年者にお酒・たばこを勧めないようにしよう</li> <li>ほかの人に無理にお酒・たばこを勧めないようにしよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>職場の健診を受けよう</li> <li>年に1回は必ず健診を受けよう</li> <li>生活習慣病にならないよう、生活習慣の見直しを始めよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>子育てや子どもの健康に対する正しい知識を持とう</li> <li>健康的な生活リズムを保ち、子どもと過ごす時間を大切にしよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝食を毎日食べよう</li> <li>栄養バランスのとれた食事を楽しもう</li> <li>家族や仲間と一緒に食べよう</li> <li>子どもと一緒に食育を学ぼう</li> <li>家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食などに関心をもとう</li> <li>食事とがんや糖尿病、脳卒中などの生活習慣病との関係の知識を深めるようにしましょう</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>禁煙・分煙を心がけよう</li> <li>節度ある飲酒を心がけよう</li> <li>未成年者にお酒・たばこを勧めないようにしよう</li> <li>ほかの人に無理にお酒・たばこを勧めないようにしよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>年に1回は必ず健診を受けよう</li> <li>必要な保健指導や医療は早めに受けよう</li> <li>生活習慣病にならないよう、生活習慣を見直そう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域や家庭の子育てを支援しよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝食を毎日食べよう</li> <li>栄養バランスのとれた食事を楽しもう</li> <li>家族や仲間と一緒に食べよう</li> <li>食の安全の知識をもとう</li> <li>環境のためにできることを食生活に取り入れよう</li> <li>家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食を伝えよう</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>喫煙が体に及ぼす影響を知り、禁煙・分煙を心がけよう</li> <li>若いころよりも控えめな飲酒を心がけよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>年に1回は必ず健診を受けよう</li> <li>必要な保健指導や医療を受けよう</li> <li>健康づくりや介護予防などに取り組もう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域や家庭の子育てを支援しよう</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>バランスのとれた食事を楽しみ、必要な栄養をしっかりとろう</li> <li>塩分を控え、薄味を心がけよう</li> <li>家族や仲間と一緒に楽しく食事をしよう</li> <li>ボランティアや地区活動などに参加し、食の大切さを伝えよう</li> <li>家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食を伝え、育てよう</li> </ul>

# 取組主体別の主な役割

	健康増進計画	食育推進計画
個人・家族	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 望ましい生活習慣、生活リズムを身につける</li> <li>● 家族や友人、隣近所、地域での誘い合い、声かけ</li> <li>● 家族や友人の相談を受けたり、したりする関係づくり</li> <li>● ゲートキーパー養成講座等への参加</li> <li>● 趣味や生きがいをもち、仲間と共有する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 料理体験等、子どもが実践できる環境づくりに努める</li> <li>● 家族そろって望ましい食習慣を身につける</li> <li>● 家族そろって楽しく食卓を囲む日を増やす</li> <li>● 地域の食育の取組に参加し、食に関する正しい知識を身につける</li> </ul>
学校 ・ 保育所等	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食に関する体験の場づくり</li> <li>● 望ましい食習慣についての正しい知識の普及啓発</li> <li>● サークル活動、クラブ活動などでのスポーツの場づくり</li> <li>● 歯みがき運動の推進</li> <li>● 定期的な歯科健診・歯科教室の実施</li> <li>● フッ化物洗口の実施</li> <li>● 相談しやすい体制づくりや情報提供</li> <li>● いじめやこころの病気についての正しい知識の普及活動</li> <li>● 喫煙が健康に及ぼす影響の普及活動</li> <li>● 関係機関と連携した学校における禁煙教育</li> <li>● 関係者と連携した各種健診（検診）の実施</li> <li>● 乳幼児と他世代のふれあいの場づくり</li> <li>● 子育てに対する意識の醸成</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 保育所では、保育の一環として食育を位置づけ、各保育所等の創意工夫により推進する</li> <li>● 各学校等においては、食育年間指導計画を作成し、教育活動全体を通して推進する</li> <li>● 栄養教諭を中心に、家庭・地域と連携した食に関する指導等を行う</li> <li>● 地場産物を活用した給食の提供に努める</li> <li>● 教職員等の食育への意識改革と指導力向上を図るために、教職員等研修の充実に努める</li> <li>● 子どもの成長段階に応じた食の自立に向け、支援する</li> <li>● 給食を活きた教材とし、食育の実践、郷土食・伝統食の伝承を図る</li> <li>● 食に関して幅広く体験でき、学ぶことのできる環境づくりを図る</li> <li>● 高等学校・専門学校においては、学生に対し食に関する情報発信を行うよう努める</li> </ul>
企業 ・ 事業主 ・ 生産者 ・ 食品関連業者	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食に関する正しい知識の情報発信</li> <li>● 休日・余暇の過ごし方の改善、スポーツサークルの育成</li> <li>● スポーツイベント等への協賛など</li> <li>● 定期的な歯科健診の受診勧奨、職場の歯みがき運動</li> <li>● 相談しやすい体制づくりや情報提供</li> <li>● こころの病気についての正しい知識の普及活動</li> <li>● 喫煙が健康に及ぼす影響の普及活動</li> <li>● 職場における禁煙・分煙の取組</li> <li>● 飲酒・喫煙を強要しない運動</li> <li>● 未成年がお酒・たばこを買いにくい環境づくり</li> <li>● 特定健康診査及びがん検診の実施（普及啓発）、被扶養者への受診勧奨</li> <li>● 健康教育・健康相談を受けやすい環境づくり</li> <li>● ワーク・ライフ・バランスの推進</li> <li>● 育児休暇などの取得促進</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 従業員の健康管理、健康づくりに努める</li> <li>● 従業員とその家族に健康や食に関する情報発信を行うよう努める</li> <li>● 成人・産業部会との連携した取組を推進する</li> <li>● 家族団らんの機会をもてるよう、従業員のワーク・ライフ・バランスの推進に努める</li> <li>● 学校・保育所等と連携し、農林漁業や食品の製造・加工・流通など、体験や見学の機会を提供するよう努める</li> <li>● 生産者と消費者の交流等に取り組み</li> <li>● 安全、安心な食品の提供に努める</li> <li>● 地元の農林水産物等の安全性や品質の高さのPRを積極的に行い、地産地消を推進する</li> <li>● 食品表示に関し適切な情報提供を行う</li> <li>● 飲食店等におけるメニューの栄養成分表示等、食に関する分かりやすい情報提供を行う</li> </ul>
地域 ・ 団体	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ボランティア活動の取組</li> <li>● ウォーキングしやすい環境の整備</li> <li>● スポーツサークルの振興</li> <li>● 各種歯科保健事業への協力</li> <li>● 子育て中の親子が集まれる場の充実</li> <li>● ミニデイ、ミニサロンの場の拡大</li> <li>● 禁煙を支援する様々な情報提供</li> <li>● 飲酒・喫煙を強要しない運動</li> <li>● 未成年がお酒・たばこを買いにくい環境づくり</li> <li>● 地域での広報普及活動、健診（検診）の受診勧奨</li> <li>● 地域の子どもの見守り、子育て支援</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食に関する様々な体験の場を提供する</li> <li>● 学校、交流センター等関係機関と連携し、より効率的な活動を進める</li> <li>● 親子料理教室等を通して食生活改善活動に取り組み</li> <li>● 世代間交流により自然体験や郷土食等、地域に根付いた食文化の継承を進める</li> <li>● 食料資源の有効活用等、環境を考慮した取組を進める</li> <li>● 食や健康についての情報発信の場づくりに努める</li> <li>● 食のボランティアと協力して、食育の推進に努める</li> </ul>
行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 望ましい食生活や健康の正しい知識の普及啓発</li> <li>● ボランティア団体の育成・支援</li> <li>● スポーツイベント等の情報発信</li> <li>● 運動の指導員や活動リーダーの養成・確保</li> <li>● 口腔機能に関する普及啓発</li> <li>● 相談しやすい体制づくりや情報提供</li> <li>● ゲートキーパー※養成講座の実施</li> <li>● 飲酒・喫煙の影響の普及啓発、禁煙への取組</li> <li>● 受診しやすい健診（検診）体制の工夫</li> <li>● 特定健康診査及びがん検診の実施・普及啓発、未受診者の受診勧奨</li> <li>● 療育事業の充実、養育支援の必要な家庭の支援、子育てに関する助成等の推進</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 全市及び地域において関係機関・関係団体間のネットワークづくりを進め、安来市独自の食育活動を推進する</li> <li>● 食の連絡会議を開催し、関係機関との連携を深める</li> <li>● 安来市給食センターは、学校給食の調理・供給の機能のほか、調理実習や研修などが行える設備を有する、総合的な食文化の拠点の役割を担う</li> <li>● 子どもの頃から食に対する正しい知識を身につける学習の場を提供する</li> <li>● 地場産物を活用した給食の提供に努める</li> <li>● 給食を教材に、食育の実践、郷土食・伝統食の伝承を図る</li> </ul>

※ゲートキーパー：悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。養成研修などを受けることで、だれでもなることができます。

## 第3次健康増進計画 第2次食育推進計画 **健康やすぎ21** (概要版)

発行：平成28年3月

安来市役所健康福祉部いきいき健康課 〒692-0404 安来市広瀬町広瀬 1930-1 安来市健康福祉センター

電話：0854-23-3220 FAX：0854-32-9230 URL：<http://www.city.yasugi.shimane.jp/>