

住民一人ひとりのすこやかな暮らしのために

基本理念の実現に向けて、基本方針に従い、以下の施策体系で計画を推進していきます。
健幸づくり計画では、妊婦から高齢期までのライフステージに応じて、次の7つの分野での健康づくりと、生活習慣病予防と健康診査についての取り組みを展開します。
食育推進計画では、家庭・保育所・幼稚園・学校・関係機関・関係団体・行政における食育推進の方向性を示し、ライフステージに応じた食育推進と食支援の取り組みを展開します。

基本理念

住民一人ひとりがすこやかに暮らし
いろんな世代が健康づくりをつうじて
つながり合えるまち

基本方針

- 1 保健センターが健康づくりの拠点となり、気軽に立ち寄れる場所となる
- 2 保健センターが正しい健康づくり情報の発信源となる
- 3 世代に応じた健診（検診）を受診しやすい環境づくり
- 4 人と人、人と地域がつながる健康づくり
- 5 関係団体、関係各課との連携、協働で地域ぐるみの健康づくり

健康づくりの推進

健幸づくり計画

1. 各分野ごとの健康づくり

- 1 栄養・食生活
- 2 運動・身体活動
- 3 休養・こころの健康
- 4 たばこ
- 5 アルコール・くすり
- 6 歯・口腔の健康
- 7 人・地域のふれあい

2. 生活習慣病予防・重症化予防と健康診査

食育の推進

食育推進計画

1. 食育推進の方向性

- 1 家庭における食育推進
- 2 保育所・幼稚園における食育推進
- 3 学校における食育推進
- 4 関係機関・関係団体における食育推進
- 5 行政における食育推進

2. ライフステージに応じた食育推進・食支援

- ◎健康づくり・食育推進をつうじた地域交流、人々が集う場づくり
- ◎地域団体・関係機関・関係各課との連携、協働

健幸づくり・食育推進計画

～住民一人ひとりのすこやかな暮らしのために～

● 概要版 ●



忠岡町では、平成10年の保健センターの開設を機に、平成10年3月、「忠岡町保健計画（忠岡町健幸づくり計画）」を策定し、続いて平成15年3月には、住民参加のもとに「忠岡町健幸づくり計画実施計画（健康増進計画）」を策定し、住民の健康づくりへの主体的な参画を促進するしくみを整備してきました。

その後、健康づくりに関連する法制度の改正やメタボリックシンドロームの概念を取り入れた生活習慣病予防など、取り組み体制の変化や、健康づくり・疾病予防に関する課題の変化に加えて、平成17年7月には「食育基本法」が施行され、食生活に重点を置いた健康づくりの取り組み、世代に応じた食育の推進を計画的に実施することが必要となりました。

こうした流れを受けて、町の健康課題を見直し、住民の方々の健康増進に向けて、健康づくりと食育をより効果的に推進するため、計画を見直し、健康増進計画（第2次計画）と食育推進計画を一体化した計画として「忠岡町健幸づくり・食育推進計画」を策定しました。

忠岡町健幸づくり・食育推進計画概要版

平成27年3月

発行：忠岡町

〒595-0805 大阪府泉北郡忠岡町忠岡東1-34-1
電話：0725-22-1122（代表）



この冊子は、再生紙に
大豆油インキで印刷しています。

平成27年3月

忠岡町

基本理念の実現に向けて……ライフステージに応じた行動目標と取り組みの内容

健康づくりの推進

～皆さんに期待すること・実践に向けた行政の取り組み～

食育の推進

～皆さんに期待すること・実践に向けた行政の取り組み～

栄養・食生活

- 朝食を抜かずに、規則正しく3食食べましょう。
- 主食、主菜、副菜と、栄養バランスを考えて食べましょう。
- 塩分、脂肪分を摂り過ぎないようにしましょう。

【行動目標の実践に向けた行政の取り組み】

- 保健センターを拠点として、広報、ホームページ、健診、教室、イベント事業等、様々な機会を利用し、栄養、食生活についての適切な情報、生活習慣病を予防する食生活の情報等、科学的根拠に基づいた情報、知識を発信します。

休養・こころの健康

- 自分に合った睡眠時間を知り、質のよい睡眠習慣について知りましょう。
- ストレスを感じたときは、早めに休養をとり、無理をしないようにしましょう。

【行動目標の実践に向けた行政の取り組み】

- メンタルヘルスや、睡眠についての相談に応じます。

アルコール・くすり

- 適量の飲酒についての知識を身につけ、適量摂取、休肝日を心がけましょう。
- くすりについての正しい知識を身につけ、科学的根拠のない情報に振り回されないようにしましょう。

【行動目標の実践に向けた行政の取り組み】

- 様々な機会を利用して、アルコールによる健康被害、適量摂取の勧めなどについての情報を提供します。

生活習慣病予防・重症化予防と健康診査

- がん予防や生活習慣病予防についての知識を深め、日常生活に活かしましょう。
- 一般健診（30代の健診）、特定健診を毎年受診し、健診受診をきっかけとして生活習慣を見直しましょう。

【行動目標の実践に向けた行政の取り組み】

- 様々な機会を利用して、がん、生活習慣病に関する知識の啓発に努めます。

運動・身体活動

- 日常生活の中で、できるだけ体を動かすように努めましょう。
- 自分に合った運動習慣を身につけるように努めましょう。

【行動目標の実践に向けた行政の取り組み】

- 様々な機会をとおして、運動の重要性、効果等についての啓発に努め、一人ひとりの状態に応じた適切な運動についての相談、支援を行います。

たばこ

- 喫煙による健康被害の実態を知り、喫煙習慣を身につけないようにしましょう。
- 受動喫煙が健康に及ぼす影響を知り、受動喫煙がおきない環境づくりをしましょう。

【行動目標の実践に向けた行政の取り組み】

- 様々な機会を利用して、喫煙による健康被害、禁煙のメリット等について啓発します。

歯・口腔の健康

- 正しい歯磨き（特に寝る前）の習慣を身につけましょう。
- 歯周疾患予防の大切さを知り、定期的に歯の健診を受けて歯周疾患予防に努めましょう。

【行動目標の実践に向けた行政の取り組み】

- 歯科医師と連携し、歯と口の健康を守るための正しい知識や情報の普及、啓発に努めます。

人・地域のふれあい

- 地域の集まりやイベントに参加しましょう。
- 自宅に引きこもらずに出かける場所をつくりましょう。
- 町民体育大会等の町の催しに積極的に参加しましょう。

【行動目標の実践に向けた行政の取り組み】

- 関係団体、関係機関と連携して、健康づくりを通じて、地域の人々がふれ合い、交流できる仕組みをつくるよう取り組んでいきます。



妊娠期

- 妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病、貧血、便秘等の予防のため、塩分、脂肪分、糖分の摂りすぎには注意し、野菜やカルシウム・鉄分の多く含む食品など様々な食品を食べよう心がけましょう。

【行動目標の実践に向けた行政の取り組み】

- 妊娠届出時、マタニティクラブ（妊婦教室）、広報・ホームページ等での情報提供
- 栄養相談の啓発

学童期（6～12歳）

- 「早寝・早起き・朝ごはん」を実践し、規則正しい食生活リズムを身につけましょう。
- できるだけ家族で食卓を囲んで会話をし、楽しい食事の時間を過ごせるように心がけましょう。

【行動目標の実践に向けた行政の取り組み】

- 給食や食育の授業を通じた食に関する正しい知識の普及
- 文化会館による親子クッキング教室の開催

青年期（18～39歳）

- 朝ごはんをしっかり食べること、野菜をたっぷりとることを心がけましょう。
- 家族や友人と食事を共にするよう心がけ、食べる楽しさを実感しましょう。

【行動目標の実践に向けた行政の取り組み】

- ホームページ・広報等による食に関する情報の普及・啓発
- 文化会館や保健センターで開催するイベント・教室の周知

高齢期（65歳以上）

- 身体の変化に対応した食生活と健康について考え、十分な睡眠と3回の食事をバランスよく摂り、自らの健康管理に努めましょう。
- 家庭内や地域で、昔ながらの家庭料理の作り方等を子どもたちに伝えていけるよう心がけましょう。

【行動目標の実践に向けた行政の取り組み】

- 生活習慣病、低栄養予防や健康保持・増進のための健康栄養教室の開催
- 地域における集いの場（ふれあいサロン）・異世代交流の場の提供、出前講座等

乳幼児期（0～5歳）

乳児期

- 離乳食を通して少しずつ食べることへの関心を促し、しっかりと飲み込む、噛む体験をさせてあげましょう。

幼児期

- 朝ごはんを食べる習慣を身につけ、規則正しい食事と十分な遊びでおながやすく生活リズムをつくりましょう。

【行動目標の実践に向けた行政の取り組み】

- 離乳食講習会、乳幼児健診時の栄養講話および個別の栄養相談
- 親子クッキング教室の開催、栽培・収穫体験教室の開催

少年期（13～17歳）

- 「早寝・早起き・朝ごはん」を実践し、生活リズムを整えましょう。
- 自分の望ましい食事を選択できる力を身につけましょう。
- 家族や仲間と調理等の体験を通して、食事をつくる力を身につけましょう。

【行動目標の実践に向けた行政の取り組み】

- 学校の授業を通じた食に関する正しい知識の普及
- ホームページ等による食に関する情報の普及・啓発
- 中学校の給食を通じた食に関する正しい知識の普及

壮年期（40～64歳）

- 食習慣と生活習慣病の関連について正しい知識を持ち、自分や家族に合った情報を選択できるように心がけましょう。
- 自分の状態に合わせ生活習慣や食習慣を身につけ、自らの健康管理に努めましょう。

【行動目標の実践に向けた行政の取り組み】

- 生活習慣病予防や健康保持・増進のための健康栄養教室の開催
- 地域における異世代交流の場の提供、出前講座等

