

# 健康むらかみ 2 1 計画

## 村上市食育推進計画

( 第 2 次 )( 案 )



県立村上高等学校書道部作品

(平成 26 年度村上・岩船地域の医療を考えるフォーラム)

平成 27 年 3 月  
村上市





## 支え合い 安心して暮らせる 思いやりのまちづくり

### はじめに

わが国は、生活水準の向上や医療技術の進歩等により、平均寿命が大幅に延び、世界有数の長寿国となりました。その一方で、急速な高齢化に伴い、生活習慣病が増加し、それらを原因として介護を必要とする人の増加が大きな社会問題となっています。

また、食生活のスタイルや食の多様化が進展し、栄養バランスの偏りや不規則な食事により、肥満や生活習慣病の増加など、さまざまな問題が生じています。

このような背景を踏まえ、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「生活習慣病予防」「たばこと健康」「休養・こころの健康」「歯・口腔の健康」「介護予防」の7つの重点分野ごとの健康づくりや妊娠期から高齢期までのライフステージごとの食育活動の施策を総合的、計画的に推進するため「健康むらかみ21計画・村上市食育推進計画（第2次）」を策定しました。

市民一人ひとりが健康づくりや食育活動を積極的に実践するために、具体的な行動目標を掲げ、家庭や地域、行政等の関係機関等、市全体で市民の健康を推進し、「支え合い安心して暮らせる思いやりのまちづくり」の実現をめざします。

今後、市ではこの計画の達成に向け、きめ細かな施策を推進してまいりますので、より一層のご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

平成 27 年 3 月

村上市長 大滝 平正

# 目 次

## 第1編 総論

### 第1章 計画策定にあたって

1 計画策定の背景と目的	1
2 計画の位置づけ	1
3 計画の期間	3
4 計画の評価	3

### 第2章 村上市の現状

1 市の現状	
(1) 人口及び人口構造の状況	6
(2) 出生の状況	7
(3) 死亡の状況	8
(4) 疾病構造と医療費の状況	10
(5) 介護保険の状況	11
2 市民生活を取り巻く現状	
(1) 生活習慣の状況	12
(2) 健康の状況	15

## 第2編 健康づくりの推進「健康むらかみ21計画」

### 第1章 めざす健康づくりの方針

1 計画の基本理念	25
2 計画の基本方針	25

### 第2章 重点分野別の健康づくり

1 栄養・食生活	26
2 身体活動・運動	29
3 生活習慣病予防	30
4 たばこと健康	35
5 休養・こころの健康	37
6 歯と口腔の健康	38

7	介護予防	40
<b>第3章 生涯を通じた健康づくり</b>		
1	ライフステージに応じた健康づくり	42
<b>第3編 食育の推進「食育推進計画」</b>		
<b>第1章 食育推進体制</b>		
1	基本理念	46
<b>第2章 取り組みの方向と取り組むべき施策</b>		
1	ライフステージごとの健康づくり	47
(1)	妊娠期	47
(2)	乳幼児期	49
(3)	学童・思春期	50
(4)	青年期	52
(5)	壮年期	53
(6)	高齢期	54
2	村上の食の理解と継承	55
(1)	地産地消の推進	55
(2)	食文化の継承	58
3	食の安心安全	58
4	食を通じたコミュニケーションの充実	59
5	行動目標と評価指標	60
<b>第4編 計画の推進と進捗管理</b>		
1	計画の推進体制	62
2	計画の進捗管理と評価	63
3	評価指標	64
<b>資料編</b>		
(1)	村上市健康づくり推進対策委員会条例	
(2)	村上市健康づくり推進対策委員会名簿	