

からだもこころも

●問い合わせ 保健医療課健康支援室
☎53-2111(内線262)

健康で暮らすために

～健康むらかみ21計画(第2次)・村上市食育推進計画(第2次)を策定～

健康づくり
に取り組み
ましょう



健康支援室
伊藤保健師



近年、疾病全体に占める生活習慣病(がん、虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病など)が増加し、寝たきり、要介護状態、要医療状態となり、介護や医療費にかかる費用が増大しています。本市においても、栄養バランスの偏った食事や不規則な食事による肥満、生活習慣病の増加、特に壮年層のメタボリックシンドロームの増加、また自殺を含めたこころの健康についての問題も増加しています。

そこで、からだもこころも健康で暮らせる村上市を目指すために、健康づくりを総合的に据えた「健康むらかみ21計画(第2次)」と「村上市食育推進計画(第2次)」を平成27年3月に策定しました。平成34年まで取り組むこの計画内容についてお知らせします。

健康むらかみ21計画 (第2次)の基本理念

村上市は、村上市総合計画のまちづくりの基本目標として、「支え合い安心して暮らせる思いやりのまちづくり」を目指しています。「自分の健康に関心を持ち、よい生活習慣を身につけよう」をスローガンに市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むとともに、家庭や地域、関係機関が連携して取り組んでいきます。

重点分野別の目標(抜粋)

次の7つの重点分野に分けて、それぞれの目標を設定し、健康づくりに取り組みます。

○栄養・食生活

- ①1日3食、バランスよく食べる
- ②自分の適正体重を理解し、日々の活動量に見合った食



○身体活動・運動

身体活動や運動の重要性を理解し、日常生活の中で無理なく自分の体力にあった運動習慣を身につける

- ③毎日、野菜を350グラム食べる



○生活習慣病予防

- ①健(検)診の必要性を認識し、早期発見・治療のために、定期的ながん検診、特定健診、健康診断を受ける
- ②健康的な生活習慣を実践し、生活習慣病の発症、悪化を予防する

○たばこ健康

たばこが身体に与える影響について正しく理解し、禁煙に努める



健康むらかみ21計画 (第2次) スローガン

自分の健康に関心を持ち
よい生活習慣を身につけよう

■健康づくりの7つの重点分野■



○休養・こころの健康

うつ病やこころの健康に関する正しい知識を持ち、適切な対処ができる

○歯と口腔の健康

- ① 1日3回の歯みがきと歯間清掃用具を使って、口腔内の状態を良好に保つ
- ② かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科受診をする

○介護予防

- ① バランスのよい食生活を心がけ、生活習慣病の予防をする
- ② 運動を習慣にすることで身体活動量の維持・向上を図る
- ③ 社会的な交流を図り、趣味などの生きがいを持つことで心身の健康を保つ

生涯を通じた健康づくり(抜粋)

人の一生を、妊娠期、乳幼児期から高齢期までの6つのライフステージにわけ、一人ひとりの行動目標を提案します。

○妊娠期

- ・適正体重を維持する
- ・妊婦健診を定期的に行う

○乳幼児期 (0～5歳)

- ・早寝早起きの習慣をつける
- ・歯磨き習慣を身につける
- 学童・思春期 (6～17歳)
- ・スポーツを通じて体力や社会性を身につける
- ・相談相手を見つける

○青年期 (18～39歳)

- ・朝食をきちんと食べ、適切な量と質の食事をする
- ・自分に合ったストレス解消法を身につける

○壮年期 (40～64歳)

- ・定期的に歯科健診を受ける
- ・運動習慣を身につける
- ・良い睡眠を確保し、十分な休養をとる

○高齢期 (65歳～)

- ・筋力を維持し転倒予防に努める
- ・趣味や生きがいを持ち、積極的に社会参加する



食育推進計画

(第2次)の基本理念

私たちがよりよく生きていくためには、食は欠かせませんが、食は大切なものです。規則正しく、栄養のバランスが整った食事をすることによって、健康な身体を保つことができます。

村上の風土や文化を活かしながら、市民一人ひとり、子どもから成人、高齢者までが、「食」について、自ら考えていくことが大切です。そのため、自分や家族の身体や生活習慣、食の安全性、食を取り巻く環境に関心を持ち、自分に必要な食べ物を選択する力や望ましい食習慣を身につけることを目指し、「村上の食で育む健康な身体と豊かなこころ」をスローガンに、家庭、地域、関係機関が連携して食育を推進します。

組みを設定して、食育の推進を図ります。

○妊娠期



- 【個人・家庭・地域】
- ・バランスの良い食生活を心がける
- ・禁酒、禁煙に努める

【行政】

- ・栄養バランスの指導を行う
- ・妊娠届時に「赤ちゃんとお母さんの身体の成長過程」を配布する

○乳幼児期 (0～5歳)

- 【個人・家庭・地域】
- ・規則正しい生活リズムを身につける
- ・食事のマナーを伝え、感謝の気持ちをもつ

【行政】

- ・発育発達に合わせた栄養指導を行う
- ・「早寝、早起き、朝ごはん」を普及推進する



食育推進計画（第2次） スローガン

村上の食で育む
健康な身体と豊かなころ

■食育推進の4つのメニュー■

ライフステージ
ごとの健康づくり

村上の食の
理解と継承

食の安心安全

食を通じた
コミュニケーション
の充実



○学齢期・思春期（6～17歳）

【個人・家庭・地域】

- ・1日3回の食事で生活リズムをつくる
- ・旬の食材を使った食事づくりを心がける

【行政】

- ・親子料理教室や体験教室を開催する
- ・保護者向けの食育講演会を開催する

○青年期（18～39歳）

【個人・家庭・地域】

- ・健康診断を受診する
- ・適正体重の維持に努める

【行政】

- ・食育フェア、野菜レシピコンクールを開催する
- ・ファーストフードやコンビニ弁当の利用状況を把握する

○壮年期（40～64歳）

【個人・家庭・地域】

- ・がん健診や特定健診、歯科健診などを定期的に行う
- ・食に関する知識や技術を次世代に伝える

【行政】

- ・健診後の健康指導を実施する

- ・糖尿病や高血圧の予防教室を開催する
- ・食生活改善推進委員を養成する

○高齢期（65歳～）

【個人・家庭・地域】

- ・1日3食、バランスよくしっかり食べる
- ・介護予防事業に積極的に参加する

【行政】

- ・歯科健診（65歳・70歳）を実施する
- ・健康教室、介護予防教室を開催する



むらかみの食の理解と継承

①地産地消の推進

生産者・農林水産業団体・直売所などの連携により、市民が地場産物を身近に入手できるような仕組みづくり



りを行うとともに、市内の学校給食や福祉施設などにおける地域食材の利用促進を図ります

②食の文化の継承

地域の郷土料理の紹介や調理体験(味噌作りや塩引き鮭作りなど)を盛り込み、市民が「食」にふれる機会を積極的に設けます

食の安心安全

食の安全性をはじめとした食に関する知識と理解を深めるため、生産者、食品の加工に携わる事業者、消費者が連携を図り、食の安心安全を推進します。



食を通じたコミュニケーションの充実

乳幼児健診や保育園、幼稚園、学校において、家族と一緒に食事をしたり、料理を作ったりして「コミュニケーション」を持つことの大切さを周知します。

地域や市民が主体的に実施する料理教室や食に関するイベントを支援します。

また、食を楽しむと感じるこ

とができるように、離乳食相談会や乳幼児健診時での取り組みや学校・保育園での給食やお弁当を活用した取り組みを進めます。

生涯学習などを通して、市民が食に関する体験活動に参加しやすい環境づくりを推進します。



健康と食育

市では関係機関と連携しながら、市民の皆さんが身体もこころも健康的な生活ができるよう「健康」と「食育」の情報を発信し各種事業を展開していきます。将来世代を含めて「健康」と「食育」は非常に大きな役割を担っています。皆さん一人ひとりが「健康」と「食育」の重要性を認識し、健康づくりを進めて欲しいと思います。

この二つの計画は、保健医療課健康支援室、各支所地域振興課地域福祉室で閲覧できます。

また、市のホームページにも掲載されています。