

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

健康むらかみ21計画・村上市食育推進

計画(第2次)を改定しました

「計画期間 平成27年度」

令和4(2022)年度



▲平成30年度 村上・岩船地域の医療を考えるフォーラムでの村上高校書道部の作品

市では、健康づくりと食育推進は深い関係があることから、平成27年に計画を一体的に策定し、健康づくりや食育推進を進めてきました。

しかし、少子高齢化や食生活の変化、運動不足などの生活習慣の変化により病気の構造が変化してきたことで、疾病全体に占めるがんや虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病が要因の疾病が増加していることから、中間評価を行い、計画を改定しました。

今までの取り組みや目標の達成状況を評価することで、今後、取り組むべき課題や方向性を明確にし、一人一人が健康の大切さを自覚して、主体的に健康づくりに取り組めるように内容を見直しました。

健康むらかみ21計画 (第2次)

基本理念

「いきいき元気な笑顔輝く、支え合いのまちづくり」の実現

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6つの分野－

1 生活習慣病予防

2 栄養・食生活

3 身体活動・運動

4 たばこ健康

5 休養・こころの健康

6 歯・口腔の健康

－計画の基本方針－

(1)健康寿命の延伸と健康格差の縮小

(2)生活習慣病の発症予防と重症化予防

(3)社会生活を営むために必要な機能の維持および向上

(4)健康を支え、守るための社会環境の整備

(5)栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙および歯・口腔の健康に関する生活習慣および社会環境の改善

※(1)から(5)は、健康日本21(第二次)が示す基本的な5つの方向

健康むらかみ21計画の改定内容

今回の改定では、各評価項目、評価指標を見直しました。また、健康づくりの重要分野のうち「介護予防」の分野については、生活習慣病対策の中に含まれるものとして位置づけを直し、健康づくりを6つの分野に区分して、それぞれ目標を設定しました。

重点分野別の健康づくり

～市民の皆さんへ～

1 生活習慣病予防

・健(検) 診の必要性を認識し、早期発見、治療のために定期的に受診する。

・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。

・自分の健康に関心をもち、健診

結果から生活を振り返り生活を改善する。



- ・受診が必要になったときは、速やかに医療機関で受診し病気の進行や合併症などを予防する。

2 栄養・食生活

- ・1日3食、バランス良く食べる。
- ・自分の適正体重を理解し、日々の活動量に見合った食事量を取る。
- ・毎日、野菜350g食べる。
- ・安全な地域の食材を活用し、食文化を大切にする。



- ・男性は8g、女性は7gの1日の塩分量を守る。

3 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。



4 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。
- ・個人はもとより、地域ぐるみで人の集まる場での禁煙に努める。



5 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、適切な対処をすることができるようになる。



6 歯・口腔の健康

- ・1日3回の歯みがきと補助的清掃用具を使って、口腔内の状態を良好に保つ。
- ・よくかんでバランスの良い食生活を心がけ、砂糖のとり過ぎに注意する。



- ・乳児期、学童・思春期にフッ化物を利用して、歯質の強化に努める。
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科受診をする。



▲昨年の健診の様子

村上市食育推進計画(第2次)の改定内容

今回の改定では、国の第3次食育推進基本計画(平成28年3月)に基づき、指標を見直しました。

改定後も村上の風土や文化をいかながら、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て、家庭、地域、関係機関が連携する食育を推進していきます。

村上市食育推進計画(第2次)

基本理念 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

スローガン 村上の食で育む 健康な身体と豊かなこころ

—食育の4本の柱—

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

食の安全安心

食を通じたコミュニケーションの充実

ライフステージごとの健康づくり
市民の皆さんに
取り組んでもらいたいこと(抜粋)

1 妊娠期

- ・主食・主菜・副菜のバランスを考え、1日3食毎日食べる。
- ・非妊娠時でも適正体重を維持する。
- ・妊娠期における体重増加を体格に合わせたものにする。



2 乳幼児期

- ・家族そろった楽しい食卓を通して家族の絆を深め、食べる意欲を育てる。
- ・体を動かし、「早起き、早寝、朝ごはん」の規則正しい生活リズムを身につける。



3 学童・思春期

- ・早起き、早寝、朝ごはんの規則正しい生活や運動習慣を身につける。
- ・1日3回の食事で生活リズムをつくる。



がんばってます「食推さん」



食を通して 地域に根ざした 健康づくり

村上市食生活改善推進委員
伊與部 久子 さん

食生活改善推進委員協議会は食のボランティア団体で、「私たちの健康は、私たちの手で」を合言葉に、全国各地で活動しています。

村上市には現在182人の会員がいます。主な活動は、マナボーテ村上で行う食育フェアや各地区での文化祭、保育園や小学校での親子料理教室、地域の茶の間でのシルバー世代への働きかけなど多岐にわたります。

会員は「食推さん」と呼ばれ、市と連携して地域に定着した活動を行い、地域の健康づくりのために取り組んでいます。

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」 健全な食生活で健康な心身を保とう



県では、「健康寿命の延伸」を目指し、第2次新潟県食育推進計画の基本理念である「食を通じて、健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」のもと、市町村や関係団体と協力して乳

幼児期から高齢者まで展開する食育活動に取り組んでいます。

第2次新潟県食育推進計画では、「正しい生活リズムで主食・主菜・副菜をそろえた日本型食生活を実践する人を増やす」を目標としています。

「食育月間」や「食育の日」を機会に、皆さんも食育に取り組んでみませんか。

●問い合わせ 村上地域振興局健康福祉部(村上保健所)
地域保健課 ☎53-8368

4 成人期

- ・食に関する正しい選択力を身につけ、体と食事の関係を理解する。
- ・家族や友だちと食卓を囲み、楽しい雰囲気の中で食事をする中で食へることの楽しさと、食事のマナーを身につける。
- ・朝食をきちんと食べ、適切な量と質の食事を取る。
- ・次世代を育てる役割を持つ年代として、家族の健康づくりに努める。



5 高齢期

- ・食事や運動により、適正体重を維持するよう努める。
- ・生活習慣病予防のため、脂肪や糖分、塩分の取り過ぎに注意する。
- ・自分の健康状態に応じた食生活を実践する。
- ・健康を維持するため、1日3食ハランス良くしっかり食べる。
- ・家族や友人と食事をする機会を増やす。
- ・食に関する豊かな知識を次世代に伝える。



●問い合わせ

保健医療課健康支援室
☎53・2111 (内線2440)

※「健康むらかみ21計画・村上市食育推進計画(第2次)」(改定)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、市ホームページにも掲載しています



▲昨年、市制10周年を記念して、食生活改善推進委員協議会で制作した「食育かるた」