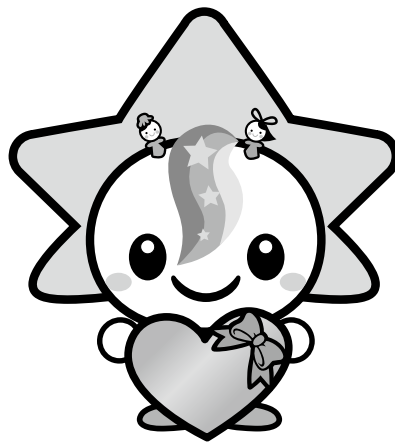


概要版

「健康もばら21」
～茂原市健康増進・食育推進計画～



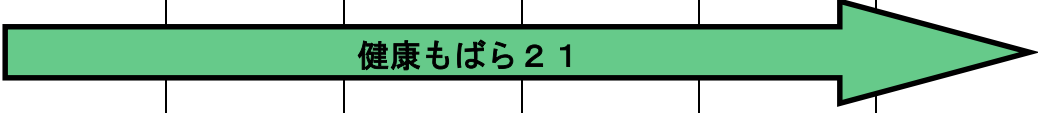
計画の趣旨

計画の位置づけ

この計画は、健康増進法第8条第2項に基づく「健康増進計画」として策定し、市のまちづくりの基軸となる「茂原市総合計画 後期基本計画（平成23年度～平成32年度）」に基づいて、市民の健康づくりを進めるための、具体的な考え方や取り組み方法を示したものです。なお「健康増進計画」には、食育基本法第18条第1項の規定による「市町村食育推進計画」及び、自殺対策基本法第13条第2項の規定による「市町村自殺対策計画」を包含するとともに「茂原市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」など、他の分野の関連する計画との連携を保つものとしています。

さらに、国の「健康日本21（第二次）」「第2次食育推進基本計画」「自殺総合対策大綱」、千葉県の「健康ちば21（第2次）」「第2次千葉県食育推進計画」「第3次千葉県食育推進計画」「千葉県自殺対策推進計画」とも整合性を保ち、それぞれの計画の趣旨を踏まえつつ、茂原市の地域性を尊重した計画としています。

計画期間

平成29年度	平成30年度	平成31年度	平成32年度	平成33年度	平成34年度
					

計画の基本理念

本市では、平成元年に行った「健康都市宣言」を契機として、「健康で生きがいのある安心して暮らすことができるまち」を目指したまちづくりを進めています。

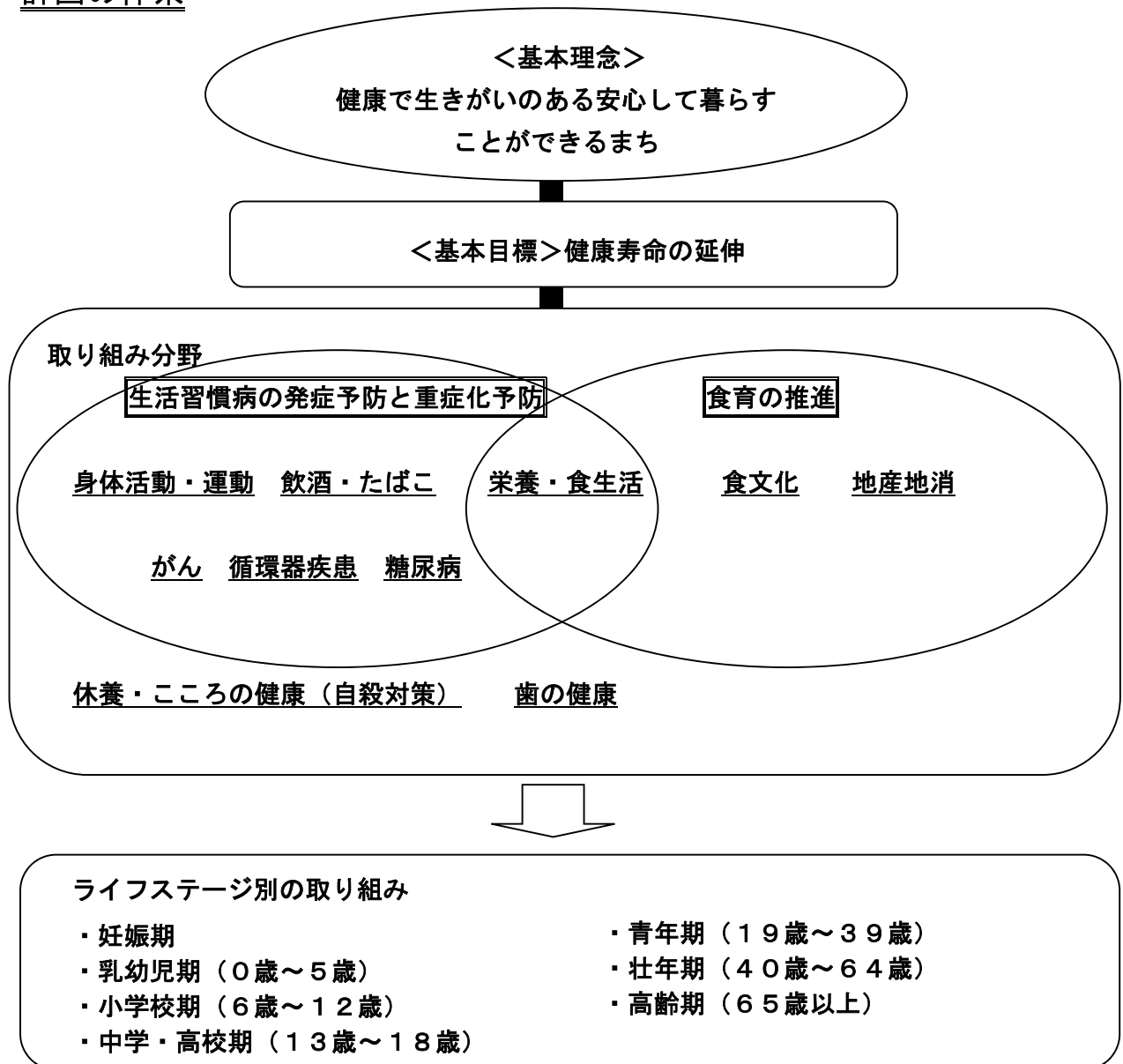
【基本理念】 健康で生きがいのある安心して暮らすことができるまち

計画の基本目標

基本目標は、基本理念を具体的にわかりやすく伝えるための目標であるとともに、国及び県の計画の内容を踏まえつつ、取り組みを体系化するための計画の柱となるものです。

【基本目標】 健康寿命の延伸

計画の体系



茂原市の現状

- ◇人口は平成12年の93,779人をピークに減少が続いており、少子高齢化が進んでいます。
- ◇1日の平均歩数が国平均と比べ少なく、毎日運動できる取り組みが必要です。
- ◇糖尿病（糖尿病予備群含む）者数が県平均と比べ高く、糖尿病対策に重点を置く必要があります。
- ◇女性のやせ（BMI18.5以下）は20代、30代で多い傾向で、適正体重を意識する必要があります。
- ◇地元食材を積極的に選択している割合が半数を満たなく、地産地消の推進が必要です。

分野別の主な取り組み

1 生活習慣病の発症予防と重症化予防

①身体活動・運動

行動目標 1：意識して身体を動かし、運動習慣を持つ
行動目標 2：積極的に歩こう

市民

- ・小学校期から運動する習慣を身につけます。
- ・1日40分程度歩くまたは身体を動かします。
- ・生活の中で、体操やストレッチを取り入れます。
- ・ロコモティブシンドロームについて正しく理解し、筋力トレーニングを行い予防に努めます。

市・関係機関

- ・「市民 ひとり 1スポーツ」の推進に努める。
- ・健康マイレージ事業の導入（検討）。
- ・ご当地ストレッチ体操の実施。

②休養・こころの健康（自殺対策）

行動目標 1：睡眠を十分にとろう
行動目標 2：ひとりで悩みをかかえず、周囲に相談をしよう

市民

- ・質の良い睡眠を十分に取ります。
- ・家族や職場の同僚等とコミュニケーションを図ります。
- ・困った時に相談できる窓口や医療機関の情報を得ます。

市・関係機関

- ・こころの教室やゲートキーパーに関する講習を行い、睡眠が生活に及ぼす影響について学習する機会を作る。
- ・思春期健康教室にて、自己肯定感を高める取り組みを実施し、困った時や悩んだ時に相談できる環境を整備・充実に努める。
- ・困ったときの相談先について、ホームページや広報での周知を図る。

③飲酒・たばこ

行動目標 1 : 適正飲酒と喫煙予防をしよう

行動目標 2 : 妊娠中の飲酒・喫煙をなくし、受動喫煙を防止しよう

市民

- ・節度ある飲酒に心がけ、喫煙の健康被害について知り自分自身を守ります。
- ・妊娠中・授乳中の飲酒・喫煙は、胎児や乳児への影響が大きいのでお酒を飲まない、禁煙します。
- ・受動喫煙について理解し、積極的に受動喫煙の防止に取り組みます。

市・関係機関

- ・飲酒と喫煙による健康被害について、啓発に努める。
- ・妊産婦へのたばこの害や飲酒による体への影響について啓発に努める。
- ・茂原市の公共用施設等における受動喫煙防止の取り組みに努める。(茂原市の公共用施設等における受動喫煙防止対策に関する指針)

④歯の健康

行動目標 1 : 生涯にわたり健康な歯を保てるようむし歯を減らそう

行動目標 2 : 歯周病予防をする為にセルフケアに取り組もう

行動目標 3 : 自分の歯で噛み豊かな食生活を送れるように8020
達成者を増やそう

市民

- ・フッ化物を応用します。(フッ化物洗口、フッ素入り歯みがき剤の使用、フッ化物歯面塗布)
- ・かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科検診を受けます。
- ・食べたら歯を丁寧にみがきます。

市・関係機関

- ・幼稚園、保育所、小学校でのフッ化洗口の実施箇所の拡大に努める。
- ・歯周病の早期発見のための歯周病検診を実施。働き盛りの世代が検診を積極的に受けられるように努める。
- ・8020運動の推進を図る。

⑤各疾病（がん・循環器疾患・糖尿病）別の取り組み

行動目標 1：健（検）診を受診しよう

行動目標 2：疾病の重症化を防ぎ、自己管理をしよう

行動目標 3：がんや糖尿病予防についての正しい知識を得よう

市民

- ・正しい食習慣と運動等、規則正しい生活習慣を身につけます。
- ・健康診査を受診し、健康状態の把握に努めます。
- ・生活習慣病を予防するための知識を持ち、そのための取り組みを実践します。

市・関係機関

- ・疾病の早期発見のための取り組みの推進を図る。
- ・糖尿病や腎臓病の重症化予防のための指導プログラムなど体制を構築する。
- ・検診等実施後の継続的な支援に努める。

2 食育の推進

① 健康的な食生活の推進 ～栄養・食生活～

行動目標 1：食育に関する意識づくりと実践の機会・場づくりに取り組もう

行動目標 2：自分に見合った適正体重を知り、維持しよう

行動目標 3：主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事を心がけよう

市民

- ・1日3食規則正しい食生活を実践します。
- ・野菜の摂取量を増やす、脂肪や糖분을控えるなどバランスのよい食生活を心がけます。
- ・適正体重を維持し、メタボリックシンドロームや生活習慣病を予防します。

市・関係機関

- ・バランスのよい食事について関心を持ち、実践ができるよう、意識づくりや正しい知識・情報の普及（ゲー・パー食生活）・実践支援に努める。

② 豊かな食生活と食体験 ～食文化～

- 行動目標 1 : 食事を通じて人とつながろう
行動目標 2 : 食事を残さないよう心がけよう
行動目標 3 : 料理を通じて食体験をし、食文化を知ろう

市民

- ・ 共食の機会をつくります。
- ・ 食べられる分だけ調理をします。
- ・ 食事を残さないようにします。

市・関係機関

- ・ 学童向けの料理教室、野菜の栽培・収穫体験、保護者向けの食事マナー、食生活指導及び食育の啓発に努める。
- ・ 農産物の栽培・収穫体験、農業者との交流を図る。

③ 豊かな知識で食品選択～地産地消～

- 行動目標 1 : 地産地消！地元でとれる新鮮な食材を食べよう
行動目標 2 : 食の安心安全に関する理解を深めよう

市民

- ・ 産地や新鮮さ、旬を意識して食品を選択します。
- ・ 直売所を利用します。

市・関係機関

- ・ 食育授業を通して、食の重要性を深める。
- ・ 地産地消への意識の向上、農産物直売所の支援に努める。
- ・ 安全な農産物の出荷推進を図る。

計画の進行管理

計画の進行管理にあたっては、関係部局が相互に連携し各種施策を推進するとともに、事業の進捗状況などについて点検を行います。定期的に茂原市健康増進・食育推進計画策定庁内委員会を開催し進行管理を行います。

茂原市健康増進・食育推進計画（概要版）

平成29年3月

発行：茂原市

〒297-8511

千葉県茂原市道表1番地

電話番号 0475-23-2111（代表）

編集：茂原市市民部健康管理課・経済環境部農政課