

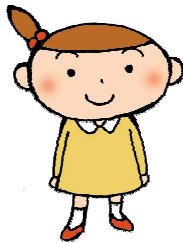
二宮町 健康増進計画・食育推進計画

概要版

豊かな自然で育む健康な心とからだ

～ みんなでつくる健康長寿の里 二宮 ～

町の新たな計画が始まります！



どのような計画
なんですか？

健康・食育の両分野を
推進する計画です！

(平成 27 年度～平成 36 年度)



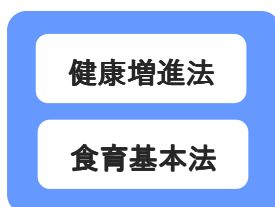
近年、わが国は、平均寿命の延伸により世界有数の長寿国となりました。しかし、その一方で、ライフスタイルの多様化や高齢化の進展に伴い、食の乱れや生活習慣病が増加するとともに、寝たきりなどの要介護者も増加するなど、深刻な社会問題となっています。

このような状況のもと、国では 21 世紀の超高齢社会に対応するために、平成 12 年に国民健康づくり運動として「健康日本 21」が策定され、平成 25 年には「健康日本 21（第2次）」が策定されています。

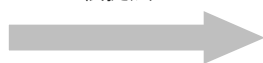
さらに、食をめぐるさまざまな課題に対し、国では、食育を国民運動として推進していくため、平成 23 年に「第2次食育推進基本計画」を策定しています。

こうした国の動向を踏まえ、二宮町においても誰もが健全な生活を送ることができるよう、健康・食育の両分野が一体的となった計画を策定しました。

■計画の位置づけ



根拠法



整合・連携

町の関連計画

二宮町
健康増進計画・食育推進計画

国・県の計画

整合性

平成 27 年 3 月

二宮町

計画の体系



基本理念の実現に向け、健康増進と食育推進の分野別の目標に沿って、具体的な施策の展開を図ります。

基本理念

豊かな自然で育む健康な心とからだ
～ みんなでつくる健康長寿の里 二宮 ～

	基本目標	行動目標
健康増進の分野	1. 健康管理の 実践	生活習慣を見直し、健康寿命の延伸に取り組もう
	2. 運動の習慣化	日頃から気軽に身体を動かし、運動を習慣化しよう
	3. こころの健康 づくり	ストレスの解消方法を身につけ、休養をしっかりとろう
	4. たばこ・お酒 への理解	たばこの害、節度ある飲酒と健康について理解しよう
	5. 歯と口腔の 健康づくり	いつまでも自分の歯で食べられるように、歯と口腔の維持・向上に取り組もう
食育推進の分野	6. 望ましい食習 慣の確立	1日3食、主食・主菜・副菜のそろった食事と適塩に心がけよう
	7. 食への感謝の 育成	食事マナーを身につけたり、食体験を通して食への感謝の心を育もう
	8. 食の安全と 文化の伝承	食の安全に関する知識や食文化などへの理解を深めよう

重点項目

- 1 生涯を通じた健康づくりによる健康寿命の延伸
- 2 地域資源や町民の力を活かした健康づくりの推進

町民の取り組み



健康管理の実践

- 必要な健診を受け、心身の発育発達を把握します。



乳幼児期（0～6歳）

- 自分の食事や運動など、生活習慣について関心を持つようにします。
- 成長にみあった心身の健康づくりを心がけます。



学童期・思春期（7～19歳）

- 自分の適正体重を知り、維持するように努めます。
- 年1回の健康診査を受け、健康管理に役立てます。



青年期・壮年期（20～64歳）

- 年1回の健康診査を受け、かかりつけ医を持ち、健康管理に努めます。



高齢期（65歳以上）



運動の習慣化

- 遊びを通して、たくさん身体を動かします。



- 体育の時間や遊びを通して、身体を動かします。
- 部活等を通して、積極的に運動します。

- 日常生活の中で身体を動かすことを意識し、定期的に運動をします。
- ともに運動する仲間をつくります。



- ロコモティブシンドローム等について知り、関節や筋力の機能向上を意識します。



こころの健康づくり

- 積極的に交流の場に参加し、楽しい育児を心がけます。



乳幼児期（0～6歳）

- 十分な睡眠をとるようにします。
- 一人で悩まず早めに周囲に相談します。



学童期・思春期（7～19歳）

- 十分な睡眠や休養を心がけ、自分にあったストレス解消方法を見つけます。



青年期・壮年期（20～64歳）

- 積極的に外出したり、趣味や生きがい等で人との交流を楽しみます。



高齢期（65歳以上）

たばこ・お酒への理解

- 妊娠中は飲酒、喫煙をしません。
- 母子ともに受動喫煙に注意します。

- たばこやお酒の健康への害について理解し、手を出さないようにします。

- たばこやお酒の健康への害について理解し、禁煙・分煙や適正飲酒を心がけます。

- たばこやお酒の健康への害について理解し、禁煙・分煙や適正飲酒を心がけます。



歯と口腔の健康づくり

- 歯みがきと仕上げみがきを習慣化します。



乳幼児期（0～6歳）

- 歯の大切さについて学び、食後の歯みがきを習慣づけます。



学童期・思春期（7～19歳）

- 定期的に歯科健診を受けるなど、歯の健康管理に気をつけます。
- かかりつけ歯科医を持ちます。



青年期・壮年期（20～64歳）

- よく噛んで食べ、いつまでもおいしく口から食べることができるようにします。
- かかりつけ歯科医等の適切な指導を受けます。



高齢期（65歳以上）

望ましい食習慣の確立

- よい食習慣の定着と、色々な食材や料理が食べられるようになります。



- 朝ごはんをきちんと食べて、成長に必要な栄養がとれるようになります。

- 生活リズムにあわせたバランスのよい食事で、生活習慣病を予防します。

- 健康寿命を延ばすため、必要な栄養がしっかりとれる食生活を心がけます。



食への感謝の育成

- 食事のあいさつ、箸の持ち方など基本的なマナーを身につけます。



乳幼児期（0～6歳）

- みんなで楽しくごはんを食べ、食事の準備や片づけ等を積極的に行います。
- 料理をつくったり、野菜を育てる体験に積極的に取り組みます。



学童期・思春期（7～19歳）

- 家族や地域との交流の中で、楽しく食事をとる機会を通して、食への感謝の気持ちを若い世代に伝えます。



青年期・壮年期（20～64歳）

- 家族をはじめ、料理教室やイベント等に参加し、みんなで楽しく食事をします。



高齢期（65歳以上）

食の安全と文化の伝承

- 食の安全について関心を持ちます。
- 郷土料理や行事食を楽しみます。



- 料理をつくったり、野菜を育てる体験に積極的に取り組みます。
- 郷土料理や行事食について学びます。

- 食に関する知識を得て、正しい選択や判断ができるようになります。

- 郷土料理や行事食を通して家族や地域に食文化を伝えます。



概要版

二宮町
健康増進計画・食育推進計画

豊かな自然で育む健康な心とからだ
～ みんなでつくる健康長寿の里 二宮 ～

発行：平成27年3月

編集：二宮町 保険医療課 医療予防班
〒259-0123

神奈川県中郡二宮町二宮 1410 二宮町保健センター
TEL：(0463)71-7100 FAX：(0463)72-6086