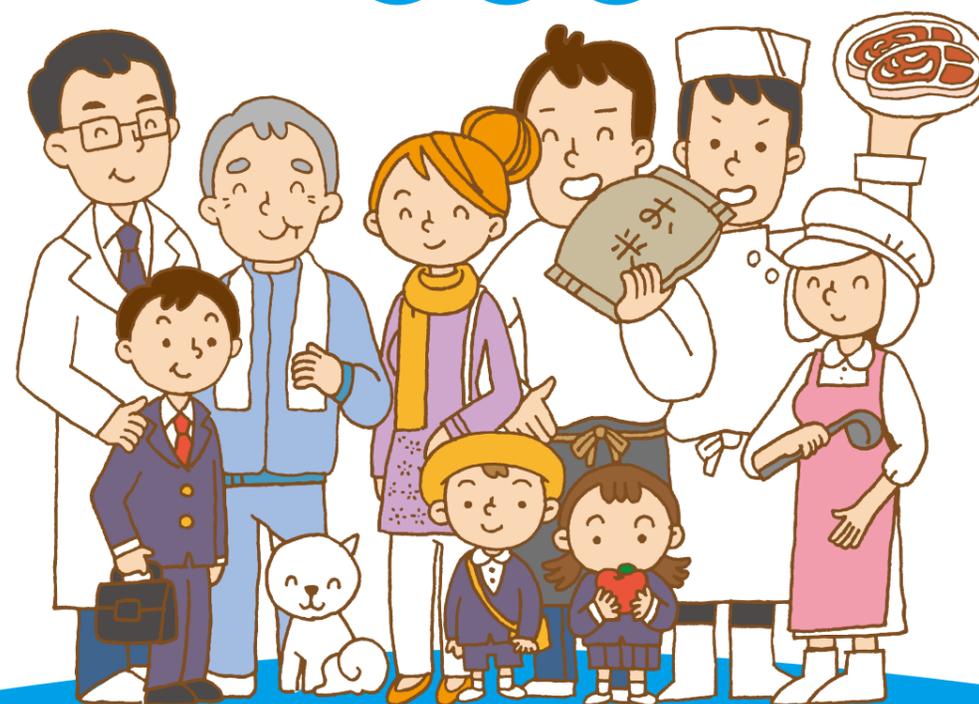


# ウェルネスプラン かこがわ

## —第2次健康増進計画・食育推進計画—

### 概要版



### 計画の趣旨

市民全員が生涯にわたり健康でいきいきと、安心して暮らせるウェルネスな生活を送るため、「ウェルネスプランかこがわ—第2次健康増進計画・食育推進計画—」を策定しました。

本計画は、市民一人ひとりの主体的な健康づくりや、体系的な食育の推進を目指すための指針となるものです。

健康増進計画では、基本目標を「各世代を通じた健康づくりによる健康寿命の延伸と健康格差の縮小」と定め、各世代を通じて、市民一人ひとりの価値観やその人らしさを重視した健康づくりを推進するとともに、健康づくりのための個人の取り組みを支える環境を整備することを目指します。

また、食育推進計画では、市民一人ひとりが、食を大切にする心や食への感謝の心を育み、心もからだもウェルネスな状態で、いきいきと毎日を過ごすことができるように、基本目標を「食を楽しむ みんなで育む 心豊かな人づくり」と定めます。



平成25年(2013年)3月

加古川市

### 健康増進計画 あなたの取り組み

たとえば……●今より10分歩く時間を増やす。



### 食育推進計画 あなたの取り組み

たとえば……●主食・主菜・副菜をそろえた、バランスの良い食事をする。



加古川市 福祉部 健康支援局 健康課  
〒675-8501 加古川市加古川町北在家2000番地  
TEL:079-427-9215 FAX:079-421-2063

## 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく市町村健康増進計画及び食育基本法第18条に基づく市町村食育推進計画として位置づけ、「健康日本21(第2次)」、「兵庫県健康づくり推進実施計画」、「第2次食育推進基本計画」及び「兵庫県食育推進計画(第2次)」を参考としながら、健康増進計画と食育推進計画を包含し、地域特性を踏まえた本市独自の計画とします。

## 計画の期間

### 健康増進計画

健康増進計画は、平成25年度から平成34年度までの10年間の計画期間とし、平成29年度に中間評価を実施することとし、平成34年度に見直しを行うこととします。

### 食育推進計画

食育推進計画は、平成25年度から平成29年度までの5年間の計画期間とし、平成29年度に見直しを行うこととします。

|        | H25年度 | H26年度 | H27年度 | H28年度 | H29年度 | H30年度 | H31年度 | H32年度 | H33年度 | H34年度 |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 健康増進計画 | →     |       |       |       |       |       |       |       |       | 見直し   |
| 食育推進計画 | →     |       |       |       | 見直し   |       |       |       |       |       |

## ウェルネスプランかこがわ 基本理念

健康増進計画及び食育推進計画を推進し、「ひと」「まち」「自然」が調和した「ウェルネス都市 加古川」の実現を目指すため、本計画の基本理念を次のように定めます。

### 基本理念

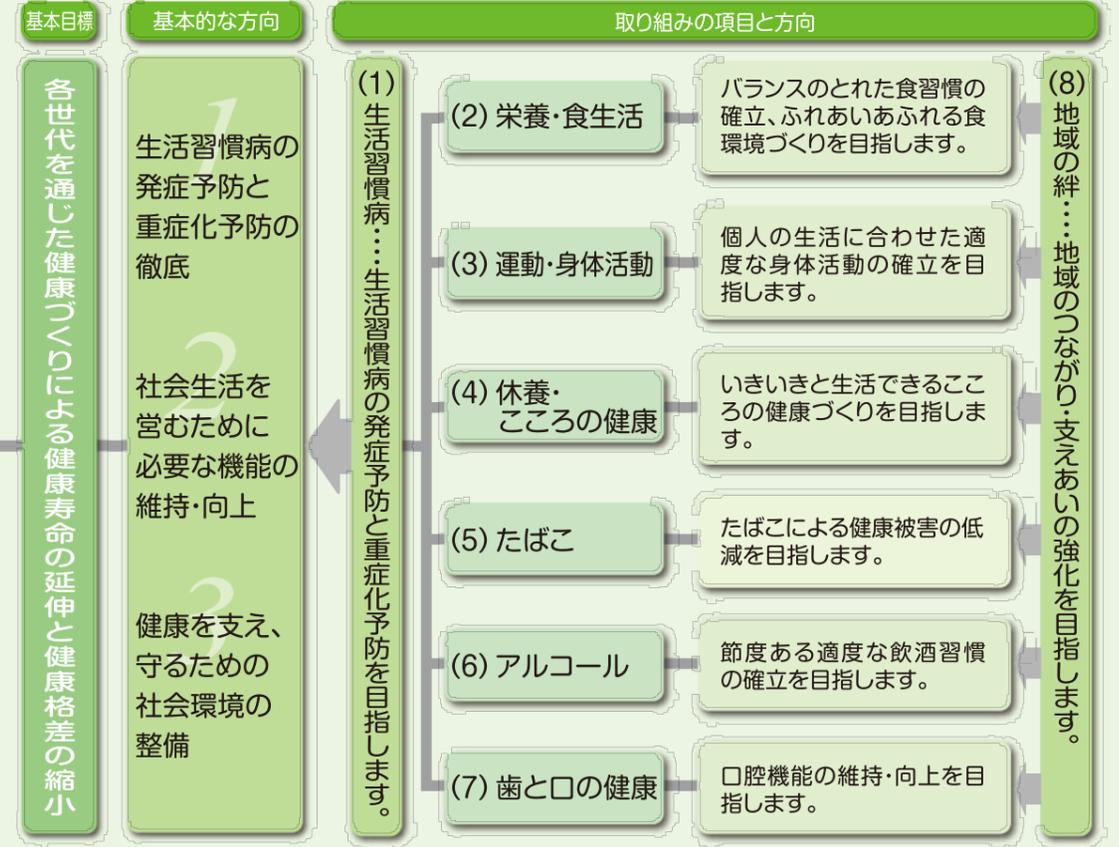
みんなで創るウェルネス



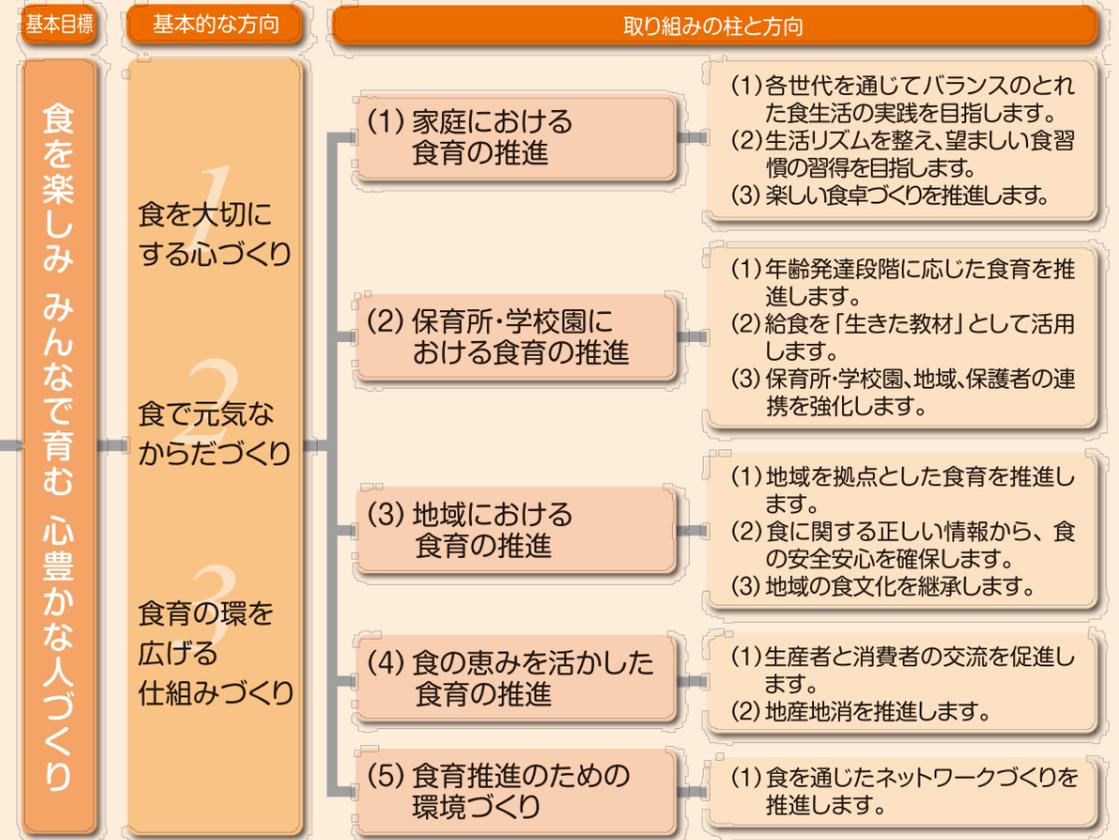
### 基本理念

みんなで創るウェルネス

## 健康増進計画



## 食育推進計画



# 健康増進計画の個人の取り組み

## 1 生活習慣病

**目標** 健(検)診を積極的に受ける人を増やします。

**取り組み**  年に1回は健(検)診を受けて、自分の健康状態を経年で確認しましょう。

**目標** 疾病の重症化予防に向けて適切に行動できる人を増やします。

**取り組み**  健(検)診の結果、精密検査が必要な場合は、必ず医療機関を受診しましょう。

1年に1回の健康チェック



緑黄色野菜を両手1杯分、淡色野菜を両手2杯分を目安に1日350gの野菜を食べましょう。



## 2 栄養・食生活

**目標** 規則正しくバランスのとれた食習慣を身につけている人を増やします。

**取り組み**  毎食1品以上、野菜料理を食べましょう。  
 脂肪分・塩分を控え、うす味を心がけましょう。

**目標** 家族や友人と楽しく食事ができている人を増やします。

**取り組み**  家族や友人と一緒に、楽しく食事をする機会をつくりましょう。

積極的に歩くコツ



## 3 運動・身体活動

**目標** 積極的に歩く人を増やします。

**取り組み**  今より10分歩く時間を増やしましょう。  
 エレベーターはなるべく使わず、階段を積極的に利用しましょう。

**目標** 自分自身にあった運動習慣を身につけている人を増やします。

**取り組み**  楽しんでできる運動を見つけましょう。  
 1回30分以上の運動を週に2回以上行いましょう。



## 4 休養・こころの健康

**目標** 睡眠による休養を十分にとれている人を増やします。

**取り組み**  早寝・早起きを心がけ、質の良い睡眠をとりましょう。

**目標** 悩みや心配事などを相談できる相手がない人を減らします。

**取り組み**  困ったときは一人で悩まず誰かに相談しましょう。  
 ゲートキーパー(自殺のサインに気づき、声をかけ、相談機関につなぎ、見守る人)として自殺を予防できるよう、周りの人に関心をもちましょう。

## 5 たばこ

**目標** たばこを吸う人を減らします。

**取り組み**  喫煙者は、保健医療機関などの専門的な禁煙指導を積極的に受け、禁煙を成功させましょう。

**目標** 未成年者の喫煙をなくします。

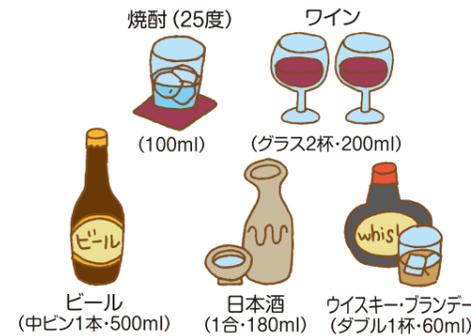
**取り組み**  未成年者は、絶対にたばこを吸わないようにしましょう。  
 未成年者には、絶対にたばこを勧めないようにしましょう。

**目標** 受動喫煙をなくします。

**取り組み**  室内や多くの人が集まる場、特に妊婦、子どもの近くではたばこを吸わないようにしましょう。  
 正しく分煙・禁煙された施設を利用しましょう。



純アルコール20gの目安量



## 6 アルコール

**目標** 過度に飲酒する人を減らします。

**取り組み**  1日の飲酒量が、男性は純アルコール40g、女性は純アルコール20gを超えないようにしましょう。  
 週に2日は休肝日をつくりましょう。

**目標** 未成年者の飲酒をなくします。

**取り組み**  未成年者は、絶対にお酒を飲まないようにしましょう。  
 未成年者には、絶対にお酒を勧めないようにしましょう。

## 7 歯と口の健康

**目標** 生涯を通じて自分の歯で食べることができる人を増やします。

**取り組み**  しっかりよく噛んで食べましょう。  
 食後には歯をみがきましょう。

**目標** 歯の健康管理に取り組む人を増やします。

**取り組み**  かかりつけ歯科医をもち、1年に1回は定期健診を受診しましょう。

適切な歯みがき習慣を



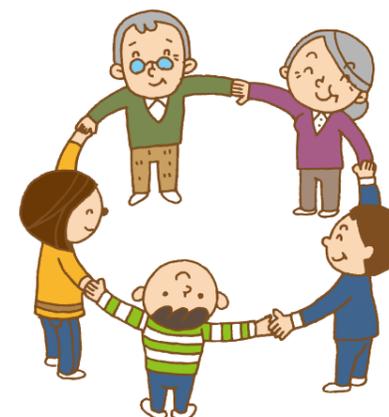
## 8 地域の絆

**目標** 健康づくりを通して、幸せだと感じている人を増やします。

**取り組み**  あいさつを通して周りの人と積極的に交流しましょう。

**目標** 健康づくりを通して、地域活動に参加する人を増やします。

**取り組み**  地域の活動について関心を持ち、積極的に参加しましょう。  
 仲間をつくり、仲間同士で健康づくりに取り組みましょう。



# 食育推進計画の個人の取り組み

**食育とは** 1 生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの  
 2 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるもの（食育基本法より）

## 1 家庭における食育の推進

- 目標** 規則正しくバランスのとれた食生活を身につけている人を増やします。
- 取り組み**
- 主食・主菜・副菜をそろえた、バランスのよい食事をしましょう。
  - 好き嫌いしないで何でもバランスよく食べましょう。
  - 自分にあった食事量を把握し、体重管理をしましょう。
- 目標** 「早寝・早起き・朝ごはん」を実践できている人を増やします。
- 取り組み**
- 「早寝・早起き・朝ごはん」を実践し、生活リズムを整えましょう。
  - 1日3食規則正しく食事をしましょう。
- 目標** 家族や友人と楽しく食事ができている人を増やします。
- 取り組み**
- 家族や友人と一緒に、楽しく食事をする機会をつくりましょう。
  - 食事の準備や簡単な調理、後片付けなど、食事づくりのお手伝いをしましょう。
  - 食事のあいさつや食事マナーを身につけましょう。



### 様々な食体験



## 2 保育所・学校園における食育の推進

- 目標** 積極的に食育活動に取り組む保育所・学校園を増やします。
- 取り組み**
- いろいろな食べ物を見る、触る、味わうなど、五感を使った様々な体験をして、食に対する関心を高めましょう。
  - 給食や調理実習を通じて、食への関心を高め、基本的な調理技術を身につけましょう。
- 目標** 食育を家庭へつなげ、食育に関心のある保護者を増やします。
- 取り組み**
- 子どもに対する食育の重要性を理解しましょう。
  - 給食だよりなどを参考に、できることから食育を実践しましょう。

## 3 地域における食育の推進

- 目標** 食に関する正しい知識を持っている人を増やします。
- 取り組み**
- 食に関する正しい情報を得ることを心がけましょう。
  - 食事づくりや食事前の手洗い習慣を身につけましょう。
  - 災害などに備え、1人3日分程度の水や食糧を確保しましょう。
- 目標** 地域の食文化を守り、育てる人を増やします。
- 取り組み**
- 郷土料理や行事食、家庭の味を次世代へ伝えましょう。
  - 地域の行事や世代間交流の場に参加し、地域の食文化を継承しましょう。

食品表示  
(原材料名)  
(賞味・消費期限)  
などの活用



加古川名物の  
かつめしだよ。



### 加古川市の主な特産品



## 4 食の恵みを活かした食育の推進

- 目標** 地域の農畜水産物に関心を持っている人を増やします。
- 取り組み**
- 旬の食材や地域の食材に関心を持ちましょう。
  - 食べ物を大切に、残さず食べましょう。
- 目標** 農業体験等を通じて、自然の恩恵を理解する人を増やします。
- 取り組み**
- 農作物の栽培や収穫など、自然とふれあう機会を持ちましょう。
  - 食品を無駄にしないことなど、環境を考えた食生活を心がけましょう。

## 5 食育推進のための環境づくり

- 目標** 食育の意義を理解し、食育活動を実践している人を増やします。
- 取り組み**
- 保育所・学校園、地域などの食育活動に積極的に参加しましょう。
  - 食を楽しみ、身近なことから食育活動を実践しましょう。

