

# いきいきキラッと☆善通寺 (第2次)

健康日本 21 善通寺計画及び善通寺市食育推進計画



令和2年7月

善通寺市

# 目 次

## 第1章 計画策定にあたって

- 1 計画策定の趣旨と背景・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 2 計画の位置づけ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1～2

## 第2章 善通寺市の現状

- 1 世帯数と人口・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
- 2 国民健康保険加入世帯と被保険者数・・・・・・・・・・・・・・ 4
- 3 国民健康保険被保険者に占める高齢者の割合・・・・・・・・・・ 5
- 4 1人当たりの医療費と健康課題・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
- 5 生活習慣病の状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7

## 第3章 これまでの取り組み

- ① 人づくり・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8
- ② まちづくり・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9
- ③ 運動・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10
- ④ 生活リズム・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11
- ⑤ お酒・たばこ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11
- ⑥ 心の健康・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12
- ⑦ 健康の知識と健診・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13
- ⑧ 食生活（善通寺市食育推進計画）・・・・・・・・・・・・・・ 14～15
- 各課の取り組み・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 16～23

## 第4章 推進していく取り組みについて

- (1) 自助（個人や家庭で取り組むこと）・・・・・・・・・・・・・・ 24～25
- (2) 共助・互助・公助（地域・行政による取り組み）・・・・・・・・ 26～28
- (3) 関係団体・住民組織との連携・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 29

# 第1章 計画策定にあたって

## 1. 計画策定の趣旨と背景

21世紀の本格的な少子超高齢社会を迎え、市民誰もが生涯を通じて、健康で明るく生きがいを持って暮らせる社会を実現するとともに、増大する医療・介護などの社会的負担の軽減を図るために、自らが健康で長生きすることのできる仕組みづくりを重要と考えています。

このため、子どもから高齢者までのライフステージに応じた健康づくりの取り組みを総合的に推進するため、単に病気の早期発見や早期治療といった二次予防にとどまらず、健康の保持・増進と発病を予防する「一次予防」に重点を置いた施策の推進や、社会環境等の改善が重要課題とされています。

本市では、「健康でいきいきとした生活」を考え、行動を起こす時のひとつの手引書として「いきいきキラッと☆普通寺」を平成17年3月に策定し、市民の健康づくりに取り組んでまいりましたが、これからは、本市の抱える健康課題に対して、国や県の方角性や各施策・役割分担との整合性をなお一層図りつつ「健康でいきいきと暮らす市民の姿」を念頭に「いきいきキラッと☆普通寺（第2次）」を策定します。

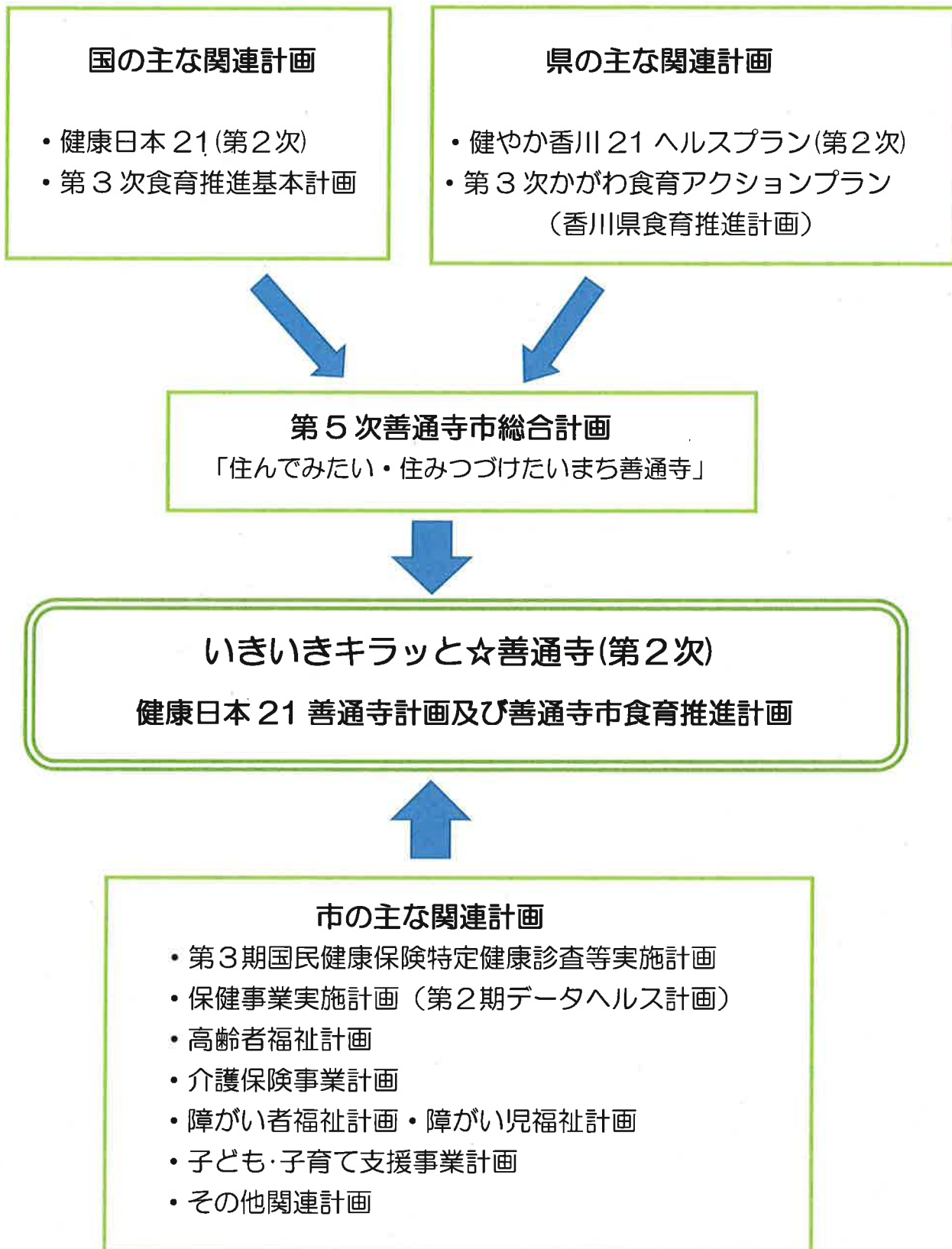
## 2. 計画の位置づけ

この計画は、「健康増進法」第8条第2項に規定する「市町村健康増進計画」と「食育基本法」第18条に基づく「市町村食育推進計画」を同一の理念のもとに策定するものです。

また、「普通寺市総合計画」を上位計画とし、市民の健康づくりを支えるため、保健福祉部門のみならず、スポーツ・生涯学習・まちづくりなどの市民生活に密着した本市の様々な行政計画などとの整合性を十分図りながら推進するものとします。



## ★関連計画との位置づけ



## 第2章 善通寺市の現状

### 1. 世帯数と人口

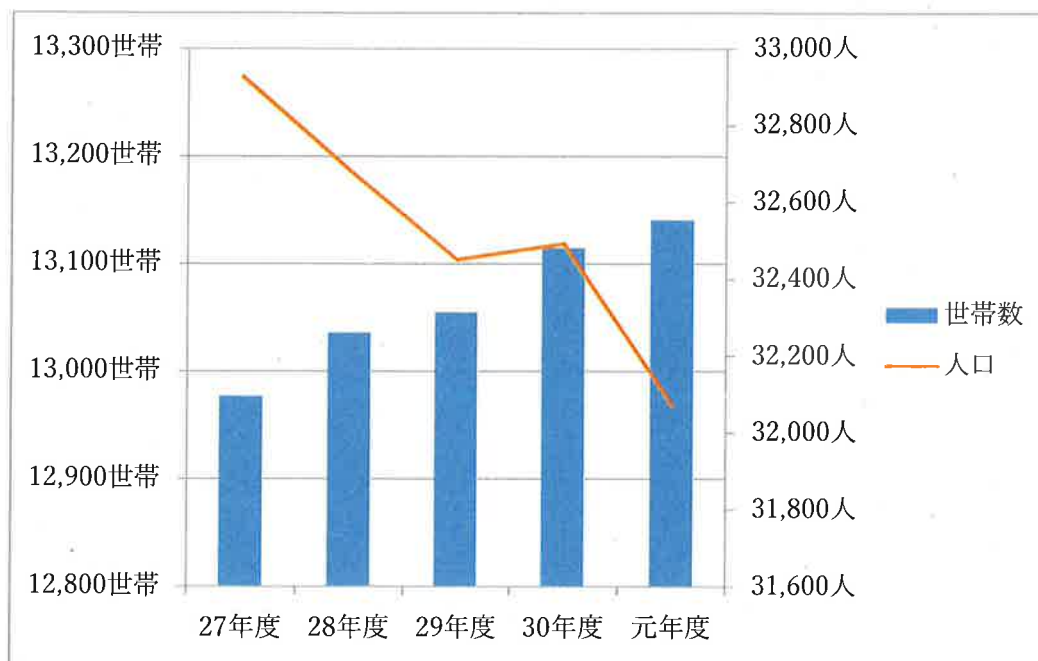
本市の世帯数と人口は、令和元年10月1日現在、13,141世帯、32,073人です。世帯数については、増加傾向にあります。人口については年々減少しています。

図1 善通寺市の世帯数と人口

(単位:世帯、人)

	27年度	28年度	29年度	30年度	元年度
世帯数	12,977	13,036	13,055	13,115	13,141
人口	32,927	32,682	32,451	32,493	32,073

(各年10月1日現在 常住人口より)



(27年度は国勢調査結果、以降は市統計書より)

## 2. 国保加入世帯と被保険者数

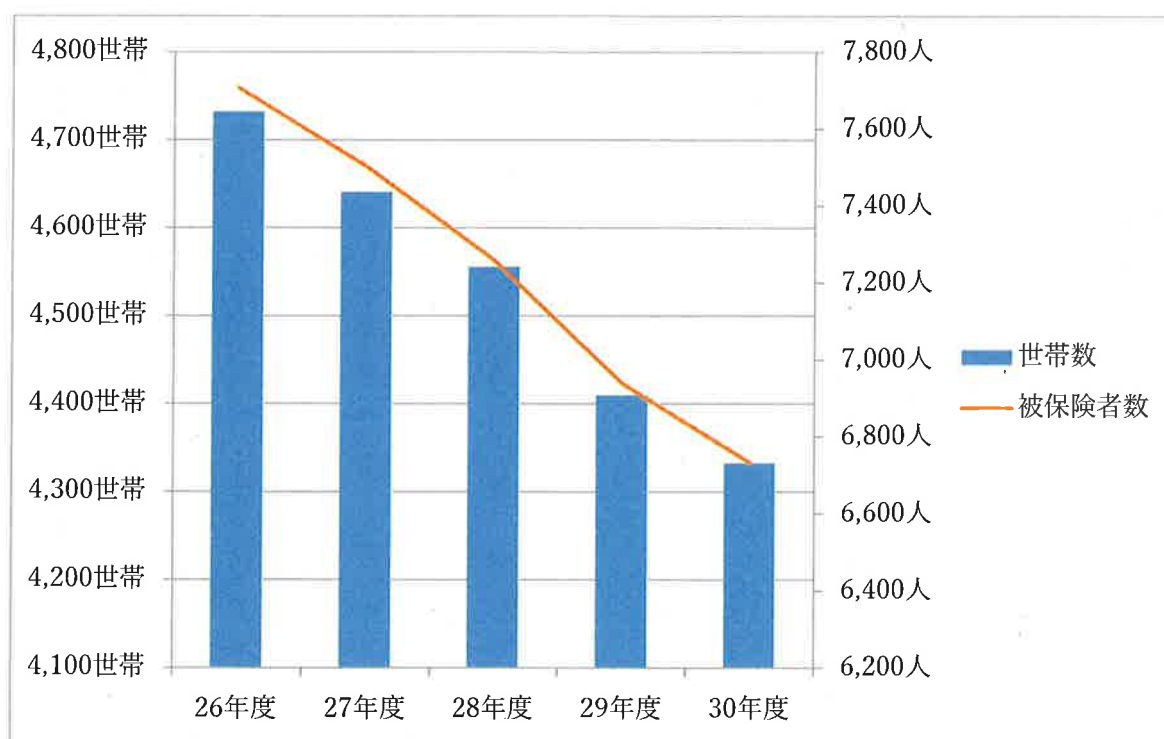
本市の国民健康保険の加入世帯と被保険者数は、平成30年度平均で4,333世帯、6,733人です。加入世帯、被保険者数ともに年々減少傾向にあります。

図2 善通寺市国民健康保険の加入世帯数と被保険者数(平均)

(単位:世帯、人)

	26年度	27年度	28年度	29年度	30年度
世帯数	4,732	4,641	4,556	4,410	4,333
被保険者数	7,706	7,502	7,259	6,939	6,733

(事業年報より年度平均)



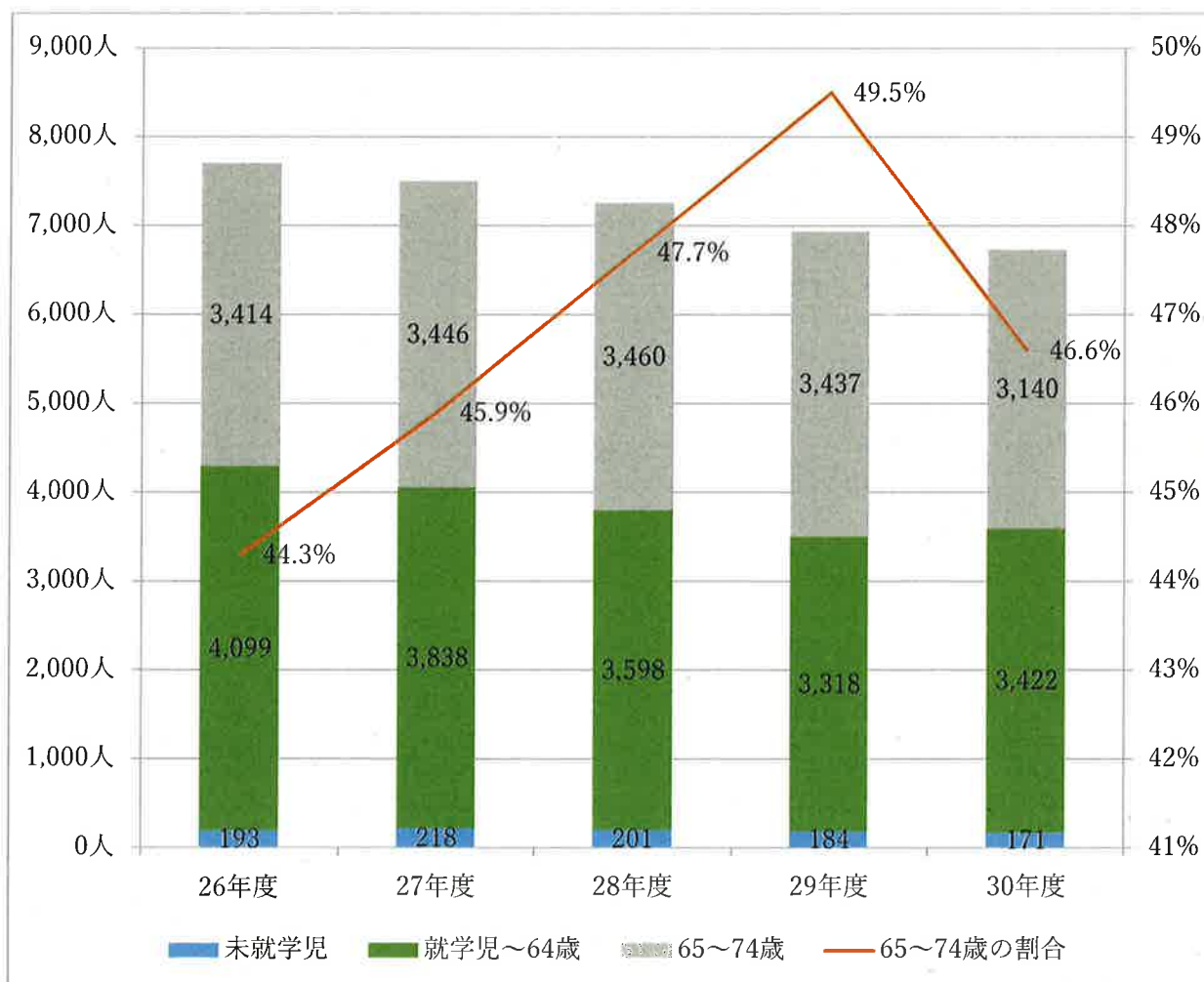
### 3. 国民健康保険被保険者に占める高齢者の割合

国民健康保険被保険者に占める高齢者（65歳～74歳）の割合は、年々増加傾向にあり、平成29年度には49.5%まで増加しましたが、平成30年度は46.6%と若干減少しています。

図3 国民健康保険被保険者に占める高齢者の割合

(単位:人・%)

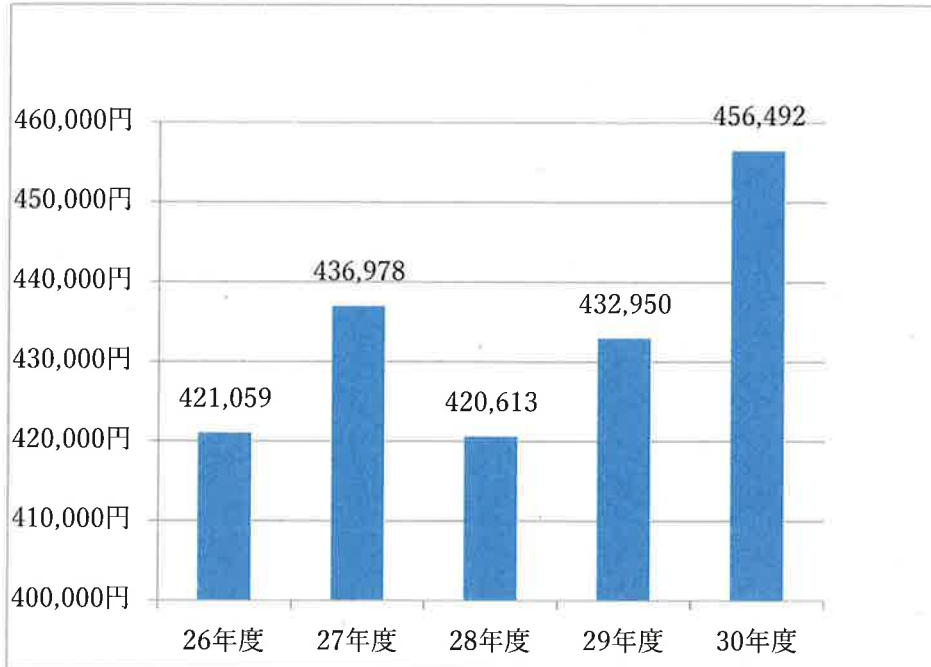
	26年度	27年度	28年度	29年度	30年度
未就学児	193	218	201	184	171
就学児～64歳	4,099	3,838	3,598	3,318	3,422
65～74歳	3,414	3,446	3,460	3,437	3,140
65～74歳の割合	44.3%	45.9%	47.7%	49.5%	46.6%
合計	7,706	7,502	7,259	6,939	6,733



#### 4. 国保加入者 1 人当たりの医療費と健康課題

平成 26 年度から平成 27 年度の本市の 1 人当たりの医療費は、年々増加傾向にありましたが、平成 28 年度には一旦減少しました。その後、平成 29 年度には再び増加に転じ、平成 30 年度には 456,492 円となっています。

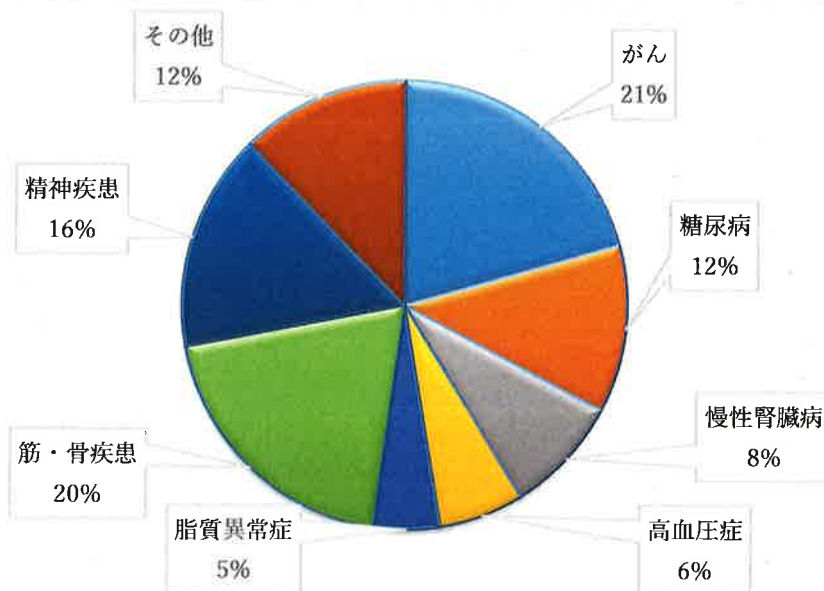
図 4. 1 人当たりの医療費(10 割)の額 (単位:円)



(事業年報より)

本市の平成 30 年度の医療費のうち生活習慣病(がん・糖尿病・慢性腎不全・高血圧症・脂質異常症)が占める割合は 52%であり、医療費の半分以上を占めています。

図 5 平成 30 年度医療費に占める疾病別割合



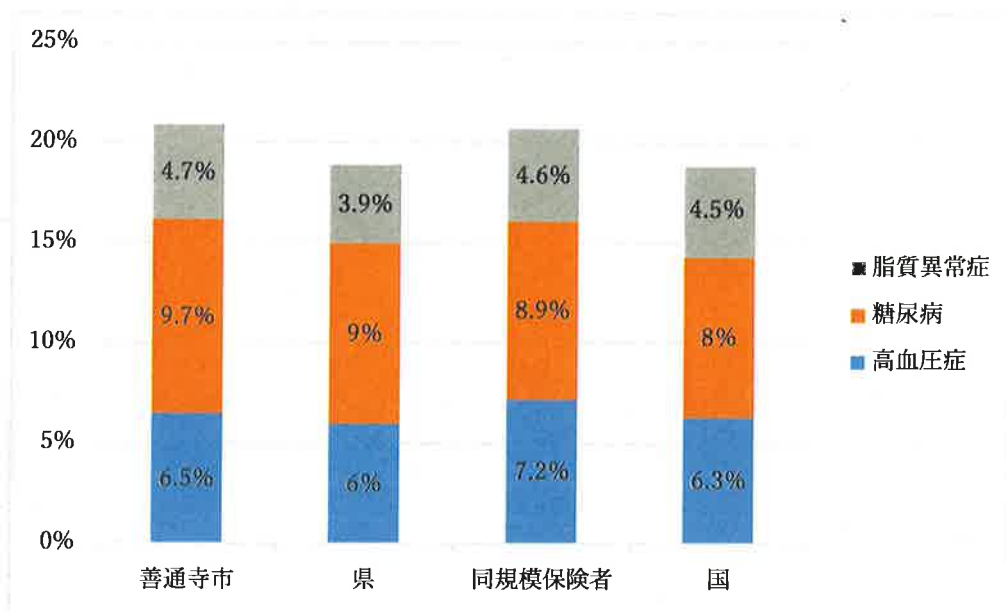
(KDB 健診・医療・介護データからみる地域の健康課題より)



## 5. 生活習慣病の状況

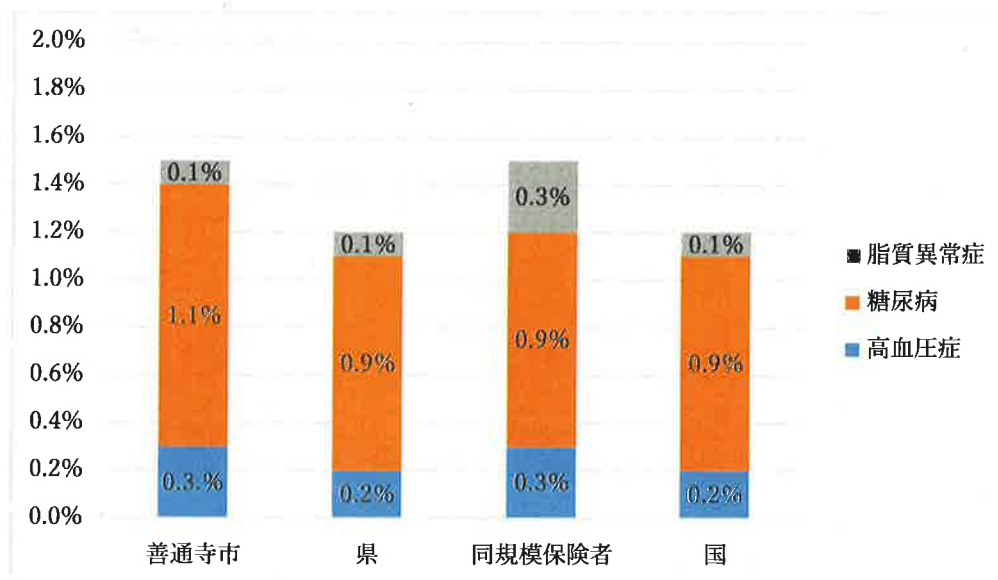
本市の国保被保険者全体の、入院・外来レセプト点数に占める生活習慣病（高血圧症・糖尿病・脂質異常症）の割合を県、同規模保険者及び国と比較します。

図6 平成30年度外来レセプト点数に占める生活習慣病の割合（単位：％）



(KDB 疾病別医療分析 細小(82)分類より)

図7 平成30年度入院レセプト点数に占める生活習慣病の場合（単位：％）



(KDB 疾病別医療分析 細小(82)分類より)

生活習慣病の中でも糖尿病の割合が、入院、外来ともに若干ではありますが、県や同規模保険者、国と比較しても上回っています。

## 第3章 これまでの取り組み

本市では、市民・組織・団体・企業・行政などが、お互いに認め合える信頼関係を築き、自分たちにできることを出し合って、協働で健康づくりに取り組むという思いを持って「いきいきキラッと☆善通寺～健康日本21 善通寺計画」を策定しました。

計画づくりの中で、今後の課題とされた8つの項目について、取り組んできたことを下の表にまとめました。

### ①人づくり

#### ☆大切なこと

- ★家庭・学校・商店・企業など地域が緊密に連携をとったまちづくりをする
- ★情報（データベース）を利用して、出来るところから交流を深める

#### ☆みんなで取り組んできたこと

- ★ボランティアの育成やボランティアの活躍の場を提供する
- ★事業所や専門機関等で研修会を開催する
- ★関係機関との連携をはかり、研修を通じて個々のスキルアップをはかる
- ★地域の福祉施設等への訪問やお年寄りとの世代間交流を推進する
- ★中学生と乳幼児親子とのふれあい体験活動を実施する
- ★四国学院大学や香川看護専門学校の学生を受け入れ交流をはかる
- ★地域全体で「まち・ひと・しごと総合戦略」に基づき、実践する
- ★ITを活用し、地域の課題解決のためのワークショップを開催する



## ②まちづくり

### ☆大切なこと

- ★楽しい仲間が集えるまちにしよう
- ★まちづくりに市民も参加しよう
- ★既存のアクセスツールを有効活用しよう
- ★善通寺で子どもを育てたいと思えるまちにしよう
- ★子どもが元気なまちにしよう
- ★空き瓶や缶が落ちていない、きれいなまちにしよう
- ★地域の史跡や伝承芸能を大切にすまちづくりをしよう



### ☆みんなで取り組んできたこと

- ★子育て中の親子が気軽に集え、相談できる場所をつくる
- ★子ども・子育て支援に関する施策を審議し、策定する
- ★高齢者の生涯学習・社会参加促進を目的とした、いきがいつくりの場を設ける
- ★重要な計画策定ではパブリックコメントを実施し、様々な意見を取り入れる
- ★市内中学校で、自治基本条例についての授業をおこない啓発する
- ★子育て情報を市ホームページで随時発信するほか、母子手帳アプリを推進する
- ★障がいのある児童を対象に、日常生活や集団生活のための必要な訓練を支援する
- ★妊娠期からの切れ目のない相談支援等を実施し、経済的・精神的負担を軽減する
- ★小学生を対象とした環境探検隊を実施し、環境学習の場をつくる
- ★家庭・学校・地域が連携し、子どもたちの健全育成を積極的に推進する
- ★食育・運動・読書を通して、親子で学び、心と身体の健康づくり活動を実施する
- ★育児不安や子育ての悩み解消のために専門職による相談・育児支援等を実施する
- ★市内の主要河川の一斉清掃等に取り組み、地域の環境保全に主体的に取り組む
- ★市民が里親となってボランティアで清掃するアダプション・プログラムを実施する
- ★宝くじの普及啓発事業を利用し、コミュニティ活動の活性化を推進する
- ★文化団体の育成及び郷土芸能の振興を推進する

### ③運動

#### ☆大切なこと

- ★歩くことを生活の中に取り入れよう
- ★一緒に運動する仲間をつくろう
- ★無理なく続けられる、効果のなる、自分に合った運動方法を知ろう

#### ☆みんなで取り組んできたこと

- ★高齢者に対し、筋力維持のため散歩等をケアプランに盛り込み、実施する
- ★運動する機会を増やすために、善通寺の史跡や名所を徒歩で巡る等の企画を計画する
- ★ふれあいサロン等で、地域住民が集い、運動する機会を提供する
- ★地域のふれあい・いきいきサロン等で、運動習慣を啓発する
- ★高齢者同士の仲間づくり、生きがい作りを推進する
- ★運動習慣のない者に、日常生活での運動習慣を身につける機会を提供する
- ★健康促進と競技の普及拡大・競技愛好者の交流と親睦を深めるために、大会などを企画し開催する
- ★ニュースポーツを通じて、子どもたちに外遊びの楽しさを体験してもらえる機会を提供する
- ★健康・体力づくりの習慣化をすすめ、生涯スポーツへの取組みを強化する
- ★武道を通して礼儀作法を習得し、青少年の健全育成を推進する
- ★体力に自信のない者にも体力測定を行い、測定結果をもとに改善指導を行い、体力の保持増進や生涯スポーツの振興を啓発する
- ★介護予防のために高齢者個々の状況に応じたプログラムを作成し、実践する



## ④生活リズム

### ☆大切なこと

★家族ぐるみで規則正しい生活習慣を身につけよう

### ☆みんなで取り組んできたこと

★高齢者の生活リズムにあったケアプランを考える

★食生活改善推進員や健康推進員を通して、生活習慣病の予防啓発をおこなう

★子育て中の不安や悩み解消を図り、生活スタイルや生活習慣を見直す

## ⑤お酒・たばこ

### ☆大切なこと

★喫煙率を全国平均より下げる

★適正飲酒について知る

### ☆みんなで取り組んできたこと

★ポスターや広報等で、禁煙や適正飲酒に対する啓発を行う

★精神的疾患に起因するアルコール関連の相談にのり、必要に応じて助言を行う



## ⑥心の健康

### ☆大切なこと

- ★心豊かで明るい家庭をつくろう
- ★相手を思いやる心、理解する心を持とう
- ★気軽に相談できる場所をつくろう

### ☆みんなで取り組んできたこと

- ★中学生へ性教育についての講演会等をひらき、正しい知識の普及活動を推進する
- ★親子で学び、体験できる講座等を開催する
- ★親子間の交流の場だけでなく、保護者同士の交流ができる場をつくる
- ★地域で子どもを見守る体制を推進する
- ★介護に関する知識の習得、介護者の集いの場を設ける
- ★不登校など、問題を抱える児童・生徒やその家庭に対する教育相談体制の充実をはかる
- ★いじめや不登校などの心の問題に対し、関係機関が連携をはかり、一体となった指導体制を強化する
- ★うつや統合失調症などのこころの病気に関して、相談窓口を設ける
- ★ひきこもりや自殺に関する相談に対して、関連機関との協力体制を強化する
- ★支援を必要とする人や家族に対し、家庭訪問等を実施する
- ★精神障がい者が、同じ悩みを抱える当事者同士で支え合える場をつくる
- ★生活の困り事を抱える方のために相談窓口を設置する
- ★親子の集まる場に支援員等を配置し、安心して子育てし相談できる環境をつくる
- ★広報等で、問題を抱える方や、それを取り巻く人に対しての理解を啓発する
- ★こころの相談窓口を設ける



## ⑦健康の知識と健診

### ☆大切なこと

- ★健康に関する情報をたくさん取り入れよう
- ★健康に関する相談窓口を広げよう
- ★知識を生かして、良い生活習慣を心がけ、継続しよう

### ☆みんなが取り組んできたこと

- ★広報誌・パンフレット等で地域ごとに取り組んでいる活動を周知する
- ★運動や食生活について、相談できる窓口を提供する
- ★専門職による相談支援・講習会等を実施し、健康に関する情報を提供する
- ★糖尿病の重症化予防、医療の適正化のための事業に取り組む
- ★特定健診や人間ドック、各種がん検診等保健事業に積極的に取り組む
- ★歯周病に対する意識啓発をおこなう
- ★妊婦及び乳幼児の健康診査事業に取り組む
- ★予防接種事業や抗体検査事業等に積極的に取り組む



## ⑧食生活 (善通寺市食育推進計画)

### ① 食育スローガン

命育む善通寺 ～つなげよう食育のわ～

### ② 基本理念

善通寺市では、「食」を通して、心身の健康を確保し、自らの食について考える習慣や食に関する知識、食を選択する力を身につけ、生涯にわたっていきいきと暮らせるように、家庭、地域、保育所、幼稚園、学校、行政などあらゆる機関が連携し、協働で食育を推進していくことを基本理念とします。

### ③ 目標

市民ひとりひとりが 健康でいきいきと  
暮らせるまちの実現を目指して

### ④ 行動目標

#### 1. 豊かな心を育もう

家族や仲間と楽しく食事することは、コミュニケーションの場であり、健康で豊かな人間性の基礎となるものです。また、食に関心を持つことで、食べ物を大切にし、感謝の気持ちが育まれます。

#### 2. 健康な身体をつくろう

子どもの頃から規則正しい食習慣を身につけることは、将来の生活習慣病等を予防することができます。バランスのとれた食事と適度な運動を行うことで、健康な体がつくられ、生涯にわたっていきいきと暮らすことができます。

#### 3. 環境に優しい食生活を送ろう

地元で生産される農産物を知り、新鮮で安全な食材を活用します。また、食材の買いすぎ、作りすぎに注意し、もったいないの精神で食べ物を大切にし、ごみを減らすことで環境に優しい食生活を送ることができます。

#### 4. 郷土料理に親しもう

善通寺市には地元の食材を使った郷土料理や行事食があります。しかし、食の欧米化が進み、栄養バランスに優れた「日本型食生活」や地域の食文化が失われつつあります。そこで、地域の食文化を継承するために、子どもの頃から郷土料理に関心を持ち、理解できるよう働きかけることが大切です。



## ☆大切なこと

★バランスのとれた、ヘルシーな食生活をしよう

## ☆みんなで取り組んできたこと

★対象者に合わせて食に関する知識の普及や、意識向上を目的に個別指導や栄養教室を開催する

★妊娠・出産・子育てを通して正しい知識を学ぶ機会を啓発する

★親子料理教室を開催し、子どもの食育を推進する

★親子で野菜の植え付けから収穫、またその収穫物でのクッキング体験を通して、食育の重要性を啓発する

★食生活改善推進員を養成し、食育活動を推進する

★食生活改善推進員の資質の向上をはかり、地域の健康づくりの担い手を育成していく

★給食時や家庭科等の授業を通して、地産地消や食の大切さについて学ぶ

★「フラワー&ガーデンフェスタ」などのイベントを通して地元の特産物を広め、地場産業の活性化をはかる

★善通寺市特産品「キウイフルーツ（香緑）」を販売する

★ダイシモチ麦など地域特産物を利用した食品の開発及び販売を促進する

★環境にやさしいまちづくりを推進する

★食品ロスに着目し、ごみの減量化をめざす

## 子ども課

- ◆母子保健事業
- ◆ママと赤ちゃんの健やか支援事業
- ◆親子ステップアップ事業



妊娠、出産、子育てを通して、生涯にわたり健康で過ごせるように、食生活について学ぶ機会、サポートする教室を開催しています。子ども課では「ごはんのみそ汁」を基本とした食育を推進しています。

- ・乳幼児相談で離乳食の試食、幼児食の試食、個別栄養相談。レシピ紹介。
- ・すくすく教室ベビーカフェで、ママの健康のための食の提案、子どもの食と発達の勉強の機会。レシピ紹介。
- ・おっぱい&まんま教室で、離乳食の始め方の実演、試食、個別栄養相談。レシピ紹介。
- ・マタニティ教室で赤ちゃんと家族の食事の実演、試食、個別栄養相談。レシピ紹介。
- ・乳幼児の保護者とみそ作り体験教室。
- ・子どもチャレンジで運動と栄養講話、試食。



## 保 育 所

保育所においては、感受性を育むのに大切な時期であるため、子どもが食事を楽しく食べることを大切に、望ましい食生活が定着するような食育を推進しています。

- ・土作り、野菜の栽培、収穫体験
- ・クッキング
- ・和食中心の献立
- ・みそ作り
- ・子どもの発達にあった給食の提供
- ・保育士、調理員、栄養士との研修
- ・保護者に食育講演会
- ・給食参観。給食試食会。レシピ紹介



## 教育総務課（学校）

### ◆給食の時間における指導

毎日繰り返される給食の時間は児童にとって貴重な食の体験の場になります。「給食指導のねらい」をふまえつつ、教科との関連を図った指導を盛り込みながら、教科等で学習した内容を確認したり、興味関心を持たせたりすることができるよう放送原稿の配布や給食指導を行っています。

〈給食時間の食に関する指導内容〉

- 楽しく会食すること
- 健康によい食事のとり方
- 食事と安全
- 食環境整備
- 食事と文化
- 勤労と感謝 等



### ◆教科等における指導

家庭科など教科等の時間においては、教科等のねらいを達成するためのひとつの方法として、また食に関する指導の目標を達成するために学校給食を「生きた教材」として活用しています。さらに栄養教諭や養護教諭とのチームティーチングを行うことで、より効果的な指導を行っています。



← 小6年家庭科

「いためて作ろう朝食のおかず」

小2年学活「すききらいなくたべよう」→



### ◆学校・家庭・地域との連携

食育を推進するためには、学校だけでなく家庭や地域と連携することが大切です。保護者や地域の方々に食の重要性を理解していただくために食育だよりの配布や試食会等を行っています。また1月の学校給食週間には、市民会館にて学校給食に関する展示も行っています。



学校給食試食会にて保護者に講話



食育だより



学校給食展  
(市民会館ロビー)

## 保 健 課

### ◆食生活改善推進員養成講座

食生活改善推進員を養成する講習会を8回コースで開催し、生涯を通じた健康づくりの担い手としての基礎知識を学びます。

- 栄養の基礎知識
- 食品衛生
- 生活習慣病予防と食事
- 食事バランス
- 献立作成と実習 等

活力ある地域社会づくり活動を行う推進員を養成しています。



### ◆いきいきキラッと☆善通寺食育推進事業

食に対する関心と理解を深め、健全な食生活の実現を目指すことを目的として食生活改善推進員が講習会等を開催しています。

- 生活習慣病予防講習会
- 子どもの食育教室
- 男性料理講習会
- 食育普及活動
- 食文化伝承講習会



#### 食育普及活動

「善通寺農商工夢フェスタ」に参加しました。野菜摂取量の増加を目的に野菜チェックや子ども向けの野菜釣り堀ゲームを実施しました。また、お箸のマナーゲームで子どもや保護者に対して箸の持ち方について考えるきっかけ作りを行い食育の普及に努めました。

## ◆食生活改善推進員活動

### 減塩教室

減塩が体にいいことは分かっているけども美味しくなければ続かないのが現実です。少しの工夫でおいしく減塩できるコツを食生活改善推進員と一緒に学びました。

### 乳製品を使った料理教室

たくさんある栄養素の中でも、カルシウムは不足していると言われてます。普段の食事の中に手軽に乳製品を取り入れるための料理教室を開催しました。

### スマートフードライフ料理教室

家庭での食品ロス（食べ残しなど、本来食べられるにもかかわらず捨てられている食品）の削減のために、その具体的方法を提案し、食品ロスを減らすコツを知ってもらうと共に、認識の向上のために教室を開催しました。



### 生活習慣病予防のための講習会

生活習慣病の予防は、子どもの頃から正しい生活習慣を身につけることが大切です。世代ごとの対象者に合わせて料理教室等を開催しています。



## 高齢者課・地域包括支援センター

### ◆介護予防事業

介護予防教室や通所サービスの中で、季節に合わせたおやつ作りを行っています。また、食事を楽しむために必要なお口の機能を保つため、歯科衛生士によるお口のケアや体操に取り組んでいます。

### ◆介護予防サポーター養成講座

地域で介護予防に取り組むリーダーを養成する講座の中で、低栄養を予防する食事やお口のケアについて学んでいます。



### ◆介護予防ケアマネジメント事業

個々の高齢者の身体状況や生活状況に合わせた食生活の支援を行っています。

### ◆料理講習会

各地区の老人クラブが公民館を基点に料理教室を開催しています。大勢で一緒に作って食べることの喜びや食生活の見直しの必要性をより多くの方に知っていただく機会となっています。



## 生活環境課

### ◆生ごみもリサイクルできます！

電気式生ごみ処理機やコンポストなどを使用し処理することで、生ごみもリサイクルすることができます。各家庭に合った処理方法を選んでリサイクルを心がけましょう。処理後は、家庭菜園や花壇の堆肥として利用できます。

### ◆ボカシを使って生ごみを堆肥にしよう！

EM ボカシは、有用微生物群を利用して米ぬか、米のとぎ汁を発酵させて肥料にしたものを土壌と混合して作ります。畑の肥料として利用できます。



### ◆生ごみをリサイクルするとこんなにメリットが！

- ① 食べ残しや調理くずがごみにならず土になるため、エネルギーの浪費からエネルギー源の有効利用へと変わります。
- ② ダイオキシンの発生原因ともされる焼却ごみを減らせます。
- ③ EM 生ごみ堆肥を何回か繰り返し土に入れると、養分や微生物の豊富な黒く良質な土になります。
- ④ EM 生ごみ発酵液は、配管のつまりや悪臭を消したり、美しい花やおいしい野菜をつくれます。





## 農 林 課

農林課ではフラワー&ガーデンフェスタや農商工夢フェスタの開催時に善通寺市の特産物である「キウイフルーツ（香緑）」を使用したスムージーを販売しました。  
宣伝販売することにより、キウイフルーツが善通寺市の特産物であることの認識を広く高めていきます。



### 美味しいピザ作り

「善通寺五岳の里」市民集いの丘公園の講座にてピザ作りやハーブティー作り等の体験により食の理解や推進の為の情報を提供していきます。



花のまちづくり推進事業の一環で「善通寺五岳の里」市民集いの丘公園において、講座「キッズガーデンクラブ」を毎月開催し、手作りみそや夏野菜のピクルス作りなどの体験教室を通じて食育の重要性を高めていきます。

### ピクルス作り



### 収穫する





### 野菜を植える



# 第4章 推進していく取り組みについて

## (1) 自助（個人や家族で取り組むこと）

	幼年期 (0～5歳)	少年期 (6～14歳)	青年期 (15～24歳)	壮年期 (25～44歳)	中年期 (45～64歳)	前期高齢期 (65～74歳)	中後期高齢期 (75歳以上)		
人づくり まちづくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆家庭・学校・商店・企業など、地域が連携をはかり、市民みんながまちづくりに参加しましょう</li> <li>◆地域で世代間交流を推進しましょう</li> <li>◆ITを積極的に活用し、地域の課題解決にあたりましょう</li> </ul>								
食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆規則正しい食習慣を実践しましょう</li> <li>◆家族と一緒に楽しく食べましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆家族や友人と楽しく食事をしましょう</li> <li>◆正しい食習慣を身につけましょう</li> <li>◆野菜をしっかりととりましょう</li> <li>◆地産地消について学びましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆毎日、朝食をとり、規則正しく食事をとりましょう</li> <li>◆噛むことを意識して食べましょう</li> <li>◆間食は食べる時間や量、内容に気をつけましょう</li> <li>◆塩分や糖分、脂質をとりすぎないように気をつけましょう</li> <li>◆栄養成分表示を気にするよう心がけましょう</li> <li>◆主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけましょう</li> </ul>						
運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆遊びの中で身体を動かしましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆テレビやゲームの使用時間を決めて、体を動かすことを心がけましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆部活動やスポーツで積極的に体を動かす生活をしましょう</li> <li>◆自分に合った続けられる運動をしましょう</li> <li>◆地域のスポーツ大会や集まりに参加しましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆意識的に体を動かす生活をしましょう</li> <li>◆自分に合った続けられる運動をしましょう</li> <li>◆地域のスポーツ大会や集まりに参加しましょう</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>◆日常でなるべく歩くよう心がけましょう</li> <li>◆自分に合った運動を心がけましょう</li> </ul>	
生活リズム お酒 たばこ	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆規則正しい生活習慣を身につけましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆早寝・早起きによる正しい生活リズムを心がけましょう</li> <li>◆飲酒・喫煙を周囲に勧められても断りましょう（未成年）</li> <li>◆飲酒・喫煙による健康への影響について、正しい知識を持ちましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆禁煙を心がけましょう</li> <li>◆家庭内分煙による受動喫煙防止等、喫煙のマナーを守りましょう</li> <li>◆適正飲酒を心がけ、休肝日を設けましょう</li> </ul>						
心の健康		<ul style="list-style-type: none"> <li>◆しっかりと睡眠をとりましょう</li> <li>◆インターネット等だけでなく、友達や周囲の人とのコミュニケーションを大切にしましょう</li> <li>◆自分一人で悩まないように相談できる人をつくりましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆リラックスした時間や趣味を楽しむ等、心にゆとりのある生活を送りましょう</li> <li>◆自分に合ったストレス解消法を見つけましょう</li> <li>◆疲れがとれるように睡眠を十分にとりましょう</li> <li>◆地域の集まり等の交流に参加し、人とのつながりを積極的に広げましょう</li> <li>◆悩みや不安を一人でため込まないようにしましょう</li> </ul>						
健康の知識と健診	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆健康について相談できる、かかりつけ医をもちましょう</li> <li>◆健診・予防接種を受けましょう</li> <li>◆正しい生活習慣を身につけましょう</li> <li>◆生活習慣を整えて、規則正しい生活をしましょう</li> <li>◆健診（検診）を受診する習慣を身につけましょう</li> <li>◆定期的に体重をはかるなど、体調管理をおこないましょう</li> </ul>								

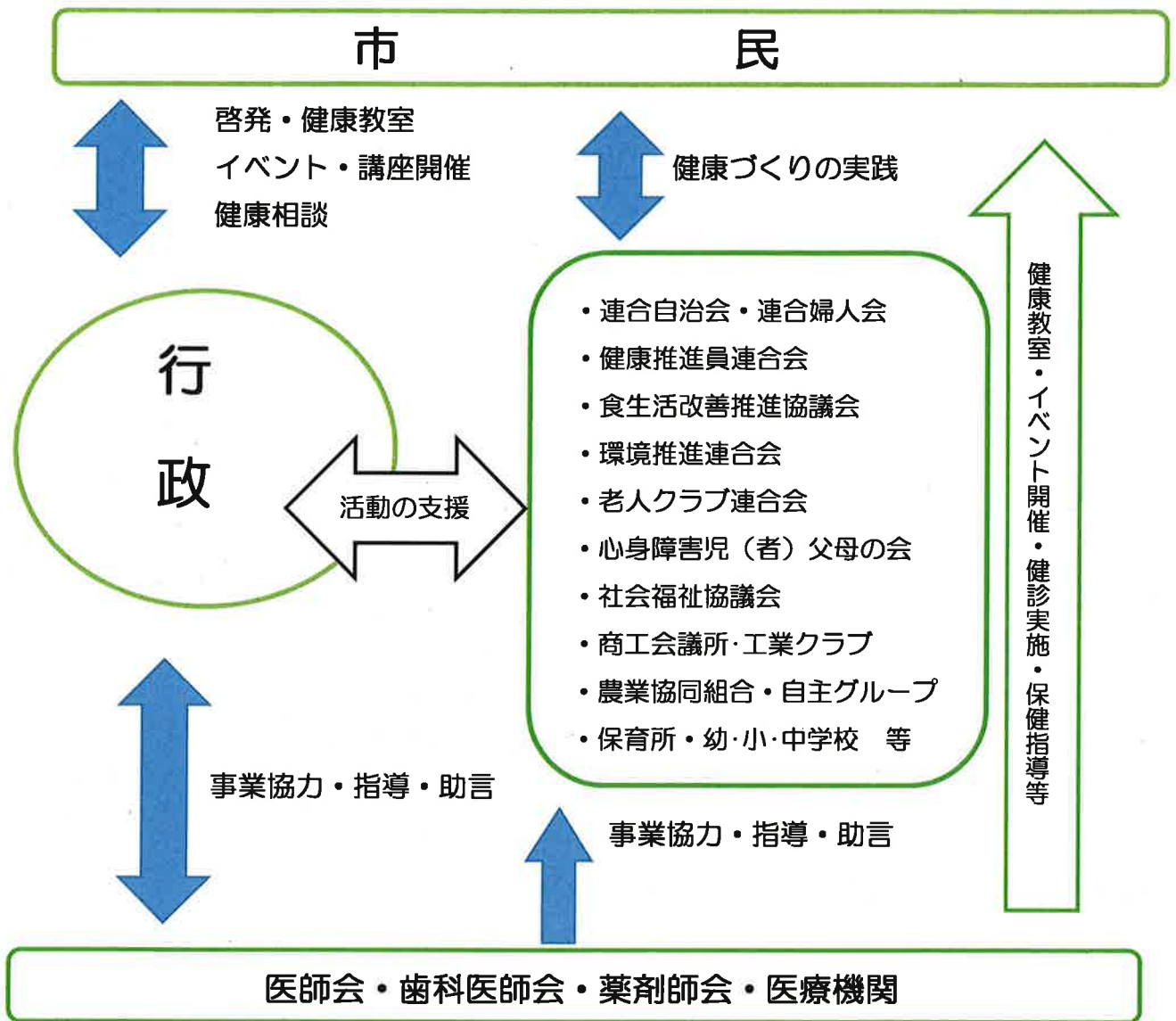
## (2) 共助・互助・公助

	地域との取り組み	行政による取り組むための環境設定
人づくり まちづくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆介護予防活動の推進</li> <li>◆認知症予防活動の推進</li> <li>◆在宅医療・介護連携研修会の開催</li> <li>◆高齢者の健康増進活動の推進</li> <li>◆高齢者の見守り活動</li> <li>◆ふれあいサロン等</li> <li>◆公民館での同好会活動等</li> <li>◆生涯学習・生きがいつくりの推進</li> <li>◆伝統文化芸能の伝承</li> <li>◆地域イベントを通じた世代間交流</li> <li>◆地域連帯活動の推進</li> <li>◆子育て支援活動</li> <li>◆母子保健コーディネーターの養成</li> <li>◆子育てサポーターの養成</li> <li>◆育児不安や子育て中の悩み相談</li> <li>◆地域子育て支援センターの実施</li> <li>◆子育てホームヘルパーの養成</li> <li>◆子ども・子育て支援会議</li> <li>◆河川清掃活動の実施</li> <li>◆環境保全活動の呼びかけ</li> <li>◆アダプション・プログラムの実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆介護予防事業</li> <li>◆包括・継続的ケアマネジメント支援事業</li> <li>◆家族介護支援事業</li> <li>◆コミュニティ助成事業</li> <li>◆伝統文化芸能への活動支援</li> <li>◆生涯学習活動への支援</li> <li>◆出張市役所の設置</li> <li>◆子育て支援活動への支援</li> <li>◆子育て支援コーディネーター事業</li> <li>◆子育て世代包括支援センターの設置</li> <li>◆子ども家庭総合支援拠点の設置</li> <li>◆子育て支援医療費助成事業</li> <li>◆妊産婦等支援事業</li> <li>◆保育料減免</li> <li>◆不妊治療費助成事業</li> <li>◆妊産婦・新生児等訪問事業</li> <li>◆マタニティ教室</li> <li>◆乳幼児全戸訪問事業</li> <li>◆障害のある児童に対する支援</li> <li>◆河川清掃事業</li> <li>◆環境保全活動支援事業</li> <li>◆アダプション・プログラム推進事業</li> </ul>
運 動	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆高齢者向け運動教室</li> <li>◆年齢・体力に合わせたスポーツの普及</li> <li>◆グラウンドゴルフ大会等各種スポーツ大会の実施</li> <li>◆運動習慣の定着を目指した普及活動</li> <li>◆地域でのウォーキング事業等自主活動</li> <li>◆体力測定会</li> <li>◆まちなみ発見フォトウォーク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆介護予防事業</li> <li>◆健康運動大学</li> <li>◆体育協会運営事業補助事業</li> <li>◆地区体育振興会補助事業</li> <li>◆運動習慣の普及啓発</li> </ul>

	地域との取り組み	行政による取り組むための環境設定
生活リズム お酒 たばこ	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆高齢者の生活リズムに合ったケアプランの作成</li> <li>◆アルコールが健康に及ぼす影響に関する情報提供・知識の普及</li> <li>◆未成年者の飲酒・喫煙防止（見守り）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆介護予防ケアマネジメント事業</li> <li>◆パートナーシップ講座</li> </ul>
心の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆地域での閉じこもり予防や声かけの実施</li> <li>◆うつ・認知症の早期発見</li> <li>◆介護に関する知識の習得、普及</li> <li>◆介護者のつどいの場の開催</li> <li>◆産業医によるストレスチェック</li> <li>◆生きがいづくり・趣味活動の各種活動</li> <li>◆地域イベントを通じた世代間交流</li> <li>◆子育て支援ボランティア活動</li> <li>◆子育て支援ホームヘルパー活動</li> <li>◆子育てサークルの開催</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆こころの相談窓口</li> <li>◆精神疾患を抱える人に対するつどいの場の提供</li> <li>◆生活困窮者自立相談支援事業</li> <li>◆ゲートキーパー養成</li> <li>◆生活支援コーディネーター</li> <li>◆家族介護教室</li> <li>◆在宅医療・介護連携コーディネーター</li> <li>◆子育て支援事業</li> <li>◆ブックスタート事業</li> <li>◆スクールカウンセラー配置事業</li> </ul>
健康の知識 と健診	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆健康推進員連合会自主活動</li> <li>◆健康推進員連合会等による受診勧奨</li> <li>◆食生活改善推進協議会自主活動</li> <li>◆生活習慣病の知識の普及</li> <li>◆がん検診・人間ドックの受診勧奨</li> <li>◆市内医療機関での健診の実施</li> <li>◆定期・任意予防接種の実施</li> <li>◆地域での健康相談・健康教室</li> <li>◆国保健康教室・国保出前講座</li> <li>◆事業所・学校等における健康教育の実施</li> <li>◆予防接種の接種勧奨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆糖尿病重症化予防事業</li> <li>◆慢性腎臓病(CKD)重症化予防事業</li> <li>◆各種がん検診（20歳～）</li> <li>◆肝炎ウィルス検診（40歳～）</li> <li>◆人間ドック（40歳～）</li> <li>◆特定健診・特定保健指導の実施</li> <li>◆医療費適正化事業</li> <li>◆年齢、症状に合わせた健康・栄養相談</li> <li>◆介護予防ケアマネジメント事業</li> <li>◆国保出前講座</li> <li>◆各種予防接種</li> </ul>

	地域との取り組み	行政による取り組むための環境設定
食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆食育に関する調査・分析・講演会の開催</li> <li>◆食育に関する啓発活動</li> <li>◆食生活改善推進員の育成</li> <li>◆広報誌や学校における「食育だより」の掲載</li> <li>◆ライフステージに応じた食育支援</li> <li>◆保育所での食育活動</li> <li>◆マタニティ教室</li> <li>◆乳幼児相談等での栄養相談・調理実習</li> <li>◆早寝・早起き・朝ごはんの呼びかけ</li> <li>◆学校給食における地場産物使用の推進</li> <li>◆地産地消の推進</li> <li>◆郷土料理の伝承</li> <li>◆グリーンキッズガーデンクラブ開催</li> <li>◆地域特産物を使った特産品の開発</li> <li>◆生活習慣病予防講習会</li> <li>◆子どもの食育教室</li> <li>◆男性料理講習会</li> <li>◆食文化伝承講習会</li> <li>◆食育普及活動</li> <li>◆生涯骨太クッキング</li> <li>◆やさしい在宅介護食教室</li> <li>◆「1日3食まず野菜！」習慣化事業</li> <li>◆かがわの食文化事業</li> <li>◆讃岐三畜普及推進講習会</li> <li>◆スマートフードライフ料理教室</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆栄養相談・栄養教室</li> <li>◆年代別・症状別料理教室・講座</li> <li>◆食生活改善推進員養成講座</li> <li>◆離乳食講習会</li> <li>◆妊産婦の栄養指導</li> <li>◆パパママ教室</li> <li>◆かがわの食文化事業</li> <li>◆いきいきキラッと善通寺食育推進事業</li> </ul>

(3) 関係団体・住民組織との連携



いきいきキラッと☆普通寺（第2次）  
健康日本 21 普通寺計画及び普通寺市食育推進計画

発行年月 令和2年7月  
発行 普通寺市  
普通寺市保健福祉部保健課  
〒765-8503  
普通寺市文京町二丁目1番1号  
TEL 0877-63-6308  
FAX 0877-63-6368  
e-mail [hoken@city.zentsuji,kagawa.jp](mailto:hoken@city.zentsuji,kagawa.jp)