

分野別・ライフステージ別の行動目標



健康づくりの主役は、市民の皆さんです。

乳幼児期から高齢期まで、生涯を通じて、自分に合った健康習慣を見つけ、できることから取り組み、健康寿命を延ばしましょう。

	乳幼児期 (0歳～5歳頃)	学童・思春期 (6歳～19歳頃)	青年期 (20歳～39歳頃)	壮年期 (40歳～64歳頃)	高齢期 (65歳以上)	
身体活動	楽しく身体を使った遊びをしよう。	身体を動かすことを楽しもう。	すき間時間に体を動かす習慣を身につけよう。	朝のラジオ体操に参加しよう。		
	興味・関心のある運動を見つけ、運動する機会をつくらう。	地域のクラブや部活動など興味や関心のあるスポーツや運動にチャレンジしよう。	通勤・通学などでは、歩くことや階段の利用を心がけよう。	休日などを利用し、家族や仲間と身体を動かそう。	日常生活で、積極的に身体を動かそう。	
食生活・食育	早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムをつくらう。	野菜から食べ、一日350g(小鉢5皿)の野菜を食べよう。		家族や知人と食事を楽しもう。		
	手洗いやあいさつなどの習慣を身につけよう。	身体に良い料理を作り、選ぶ力をつけよう。	朝ごはんを食べよう。	薄味を心がけ、1日3食バランスよく食べよう。	1日3食欠かさずに、多様な食品を組み合わせて食べよう。	
	五感(味覚・嗅覚・視覚・触覚・聴覚)を刺激する食の体験により、健全な身体を育もう。	食の循環(生産、加工、消費、廃棄)を理解し、食品ロスをなくそう。	新鮮で安全な食品や身体に良い料理を作り、選ぶ力と食品を使い切る工夫を身につけよう。	地域の行事食や家庭料理を次世代に伝えよう。		
休養・こころの健康	早寝・早起きの生活習慣を身につけよう。	不安や悩み、ストレスは一人で抱え込まず相談しよう。		自分に合ったストレス解消法を見つけよう。	趣味やボランティアなど社会活動を通じてつながりを持とう。	
	よく遊び、家族の団らんやふれ合いを大切にしよう。	睡眠の大切さを知り、早寝・早起きを実践しよう。	快眠を目指そう。			
歯・口腔の健康	食後の歯磨き習慣をつけ、保護者が仕上げ磨きをしよう。	フッ素塗布などのむし歯予防・早期治療などを心がけよう。	口腔の健康に関心を持とう。	かむ力や飲み込む力などの口腔機能の維持管理をしよう。		
	おやつ時間を決めよう。	歯間清掃用具(デンタルフロス・歯間ブラシなど)を使用した歯磨きをして、口腔の健康の維持管理をしよう。			かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けよう。	
たばこ・アルコール	妊娠・授乳中は、喫煙と飲酒による子どもへの影響を知り、禁煙、禁酒しよう。	喫煙・飲酒が身体に与える影響について学ぼう。	飲酒による健康への影響を知り、適量を守ろう。			
	子どもや妊産婦の周囲で喫煙はしないようにしよう。	家族で喫煙・飲酒について、話し合おう。	喫煙の健康への影響を知り、禁煙をしよう。			
健康診査の充実	乳幼児健康診査などを受け、気軽に健康相談を利用しよう。	適正体重を知り、毎日の体調管理を心がけよう。				
	日頃から、体調の観察や手洗い・うがいなど、子どもの健康管理に努めよう。	健康診査や予防接種など、健康管理に努めよう。	定期的に健康診査、がん検診などを受診して、生活習慣病予防に努めよう。	定期的に健康診査、がん検診などを受診して、生活習慣病予防や介護・フレイル予防に努めよう。		
	計画的に予防接種を受けよう。	かかりつけ医を持とう。				

詳しくは計画書(本編)をご覧ください。

「健康つるがしま21」計画書は、市内公共施設で閲覧することができます。

また、市のホームページ(URL: <https://www.city.tsurugashima.lg.jp/>)でもご覧いただけます。

【問合せ】鶴ヶ島市 健康福祉部健康長寿課

〒350-2292 埼玉県鶴ヶ島市大字三ツ木 16 番地 1

電話:049-271-1111(代表)

第2次鶴ヶ島市健康づくり計画・食育推進計画(後期計画)

健康つるがしま21

《概要版》

後期計画策定の背景と趣旨

市では、平成28年度から令和7年度までの10年間を計画期間とした「第2次鶴ヶ島市健康づくり計画・食育推進計画」を策定し、基本理念に「みんなで創ろう未来の自分～楽しく動く・おいしく食べる～」を掲げて、市民の健康づくりと食育を一体的に推進してきました。

中間年度となる令和2年度には、これまでの取組を評価し、社会情勢などの変化を踏まえながら、第6次鶴ヶ島市総合計画をはじめとした関連計画との整合性を図り、今後5年間における「第2次鶴ヶ島市健康づくり計画・食育推進計画(後期計画)」を策定することとしました。

計画の基本的な考え方

市民一人ひとりがライフステージ(年代)に応じて自分に合った健康習慣を見つけ、実践していくこと(=個人の取組)を基本として、地域や行政などの関係機関が連携し市民の健康づくりを支援すること(=地域・行政の取組)により、個人と地域・行政が一丸となって取り組んでいきます。

また、後期計画では、最終目標に「健康寿命の延伸」を掲げ、一人ひとりの未来に続く健康づくりを目指します。

《基本理念》

みんなで創ろう未来の自分
～楽しく動く・おいしく食べる～

最終目標 健康寿命の延伸

基本方針

- 1 健康づくり事業の展開
- 2 市民センターを拠点とした健康づくりの推進
- 3 自治会、地域支え合い協議会をはじめとした地域団体による連携
- 4 食育を支える環境づくりの推進
- 5 地域包括ケアシステムの充実、高齢者の保健事業と介護予防の一体的な取組の推進

健康分野

身体活動 食生活・食育 休養・こころの健康
歯・口腔の健康 たばこ・アルコール 健康診査の充実

自分に合った健康習慣

ライフステージ

乳幼児期(0歳～5歳頃) 学童・思春期(6歳～19歳頃) 青年期(20歳～39歳頃) 壮年期(40歳～64歳頃) 高齢期(65歳以上)

個人の取組

地域・行政の取組

健康づくり・食育の推進（各分野の施策）



健康づくり・食育の推進は、6つの健康分野ごとに「個人の取組」と「地域・行政の取組」の2つを掲げています。

（個人の取組：①世代を通じての共通目標と②ライフステージ別行動目標 地域・行政の取組：個人（市民）が目標を達成できるように①共通の取組目標と②地域の取組、③行政の取組）

健康づくりは、自身の努力以外にも、家族・友人の支援や地域活動の強化を図るなどの健康を支援する環境整備を同時に進め、個人が取り組みやすくなるように、市全体が一丸となって進めていきます。

① 身体活動

個人の取組

- 今より1日1,000歩多く歩こう
- 家族や仲間と楽しく体を動かそう
- 自分の体調やペースに合わせて運動しよう

地域・行政の取組

環境整備

- ・ 運動しやすい公園・施設、安全な道路などの整備を行います。
- ・ 身体活動に取り組む仲間づくりなど、声をかけ合った健康づくりを進めます。

周知・啓発

- ・ 身体を動かすことによる健康効果について啓発します。
- ・ 地域で行う運動やスポーツイベントなどの情報を広く周知します。

人材育成

- ・ スポーツや運動を推進するリーダーやスタッフの育成と支援に努めます。



② 食生活・食育

個人の取組

- おいしく・楽しく・バランス良く食べよう
- 「食」を通じて地域コミュニティの輪を広げよう
- 「食」を体験する機会や環境づくりを進めよう

地域・行政の取組

環境整備

- ・ 食生活・食育について「知る」、「学ぶ」、「体験する」機会を提供します。
- ・ 保育所、小・中学校の給食で、地場農産物を使用する頻度を高めます。

周知・啓発

- ・ 野菜摂取や減塩などの生活習慣病予防と多様な食品摂取などの介護・フレイル予防につながるバランスのよい食事について周知します。
- ・ 食の大切さや食文化、地産地消、食品ロスなどの食育について啓発します。

人材の育成

- ・ 食生活改善や食育のリーダーとなる人材の育成と支援に努めます。



③ 休養・こころの健康

個人の取組

- 良い睡眠でぐっすり寝よう
- 自分に合ったストレス解消法を見つけよう
- 相談する相手を見つけよう

地域・行政の取組

環境整備

- ・ 親子や世代間における交流やふれあいの機会など、地域の関係づくりを進めます。
- ・ ワークライフバランスの推進と専門的な相談支援体制の充実に努めます。

周知・啓発

- ・ 男性の家事・育児・介護への参画を支援する情報について、周知と啓発に努めます。
- ・ 休養やこころの健康に関する情報を広く周知します。

人材の育成

- ・ 生きづらさを抱える人を支援する人材を育成します。



④ 歯・口腔の健康

個人の取組

- 正しい歯磨きの習慣を持つよう
- 定期的に歯科検診を受けよう
- 8020を目指そう

地域・行政の取組

環境整備

- ・ 乳幼児期から学童期までのむし歯予防を推進します。
- ・ 青年期以降は、歯周病予防や口腔フレイル予防となる健康づくりを推進します。

周知・啓発

- ・ 学校や健康教室などで歯と口腔の健康づくりについて啓発します。
- ・ 歯間清掃用具を使った効果的な歯のケアについて周知します。



⑤ たばこ・アルコール

個人の取組

- たばこの害を知ろう
- たばこのルールを守ろう
- 適量飲酒を守ろう

地域・行政の取組

環境整備

- ・ 埼玉県と連携して、受動喫煙防止のための環境づくりを推進します。

周知・啓発

- ・ 喫煙や受動喫煙による健康への害について周知と啓発に努めます。
- ・ 多量飲酒による健康への害について周知と啓発に努めます。



⑥ 健康診査の充実

個人の取組

- 毎日の体調管理を心がけよう
- 健康診査を受けよう
- 生活習慣病予防と介護・フレイル予防に努めよう

地域・行政の取組

環境整備

- ・ 健康診査や予防接種などが受けやすい環境づくりに努めます。

周知・啓発

- ・ 健康の維持増進や生活習慣病予防、介護・フレイル予防に関する啓発に努めます。

