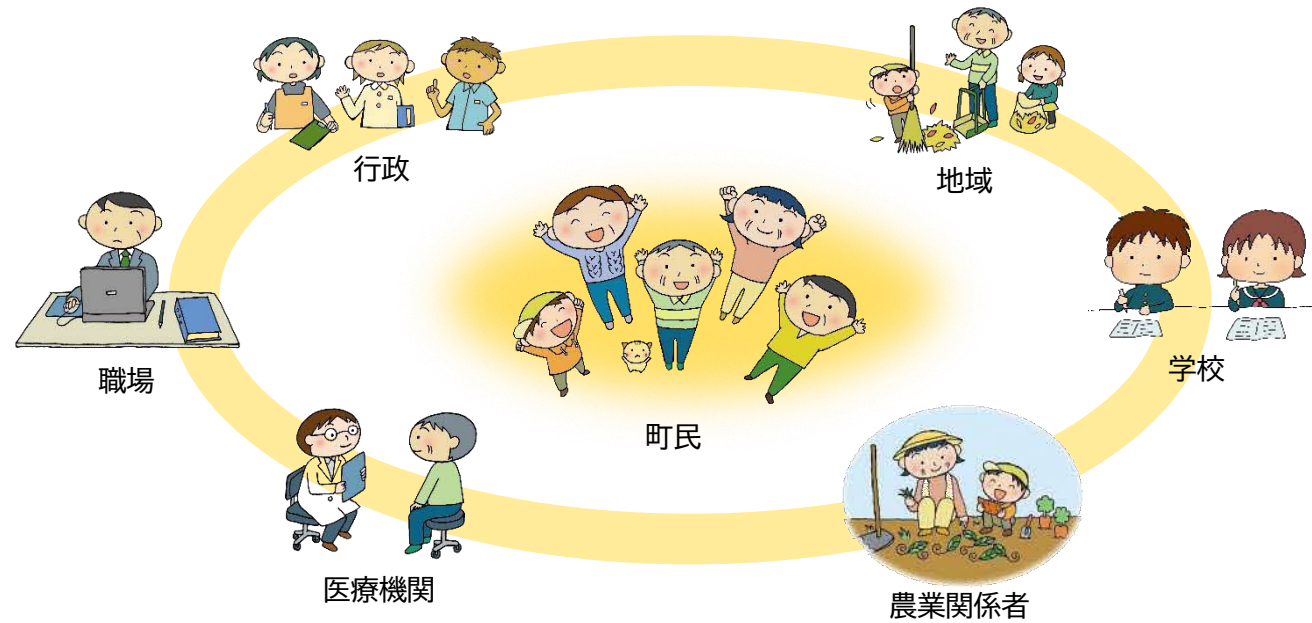


計画の推進

この計画はすべての町民を対象とするものであり、行政だけでなく、関係団体や町民一人ひとりが協働しながら推進していくものです。

美咲町に住む誰もが生涯を通じて健康的な生活を送れるよう、町民一人ひとりの自主的な取組はもちろんのこと、地域や職場、学校、医療機関、行政などあらゆる主体が連携し、町全体で健康づくり及び食育推進に取り組むことが重要です。



ヨツヨツ取り組もう！ 健康チェックリスト

- あてはまるものにチェック✓
- 毎日朝食を食べている
 - 野菜や果物をたくさん食べるよう心がけている
 - 1日の平均歩数は8,000歩くらいである
 - 日常的に体を動かすよう気をつけている
 - 早寝早起きを心がけている
 - 趣味や生きがいがある
 - 毎食後歯みがきをしている
 - お酒を飲みすぎないよう気をつけている
 - たばこや受動喫煙の害について理解している

あなたはいくつチェックが付きましたか？

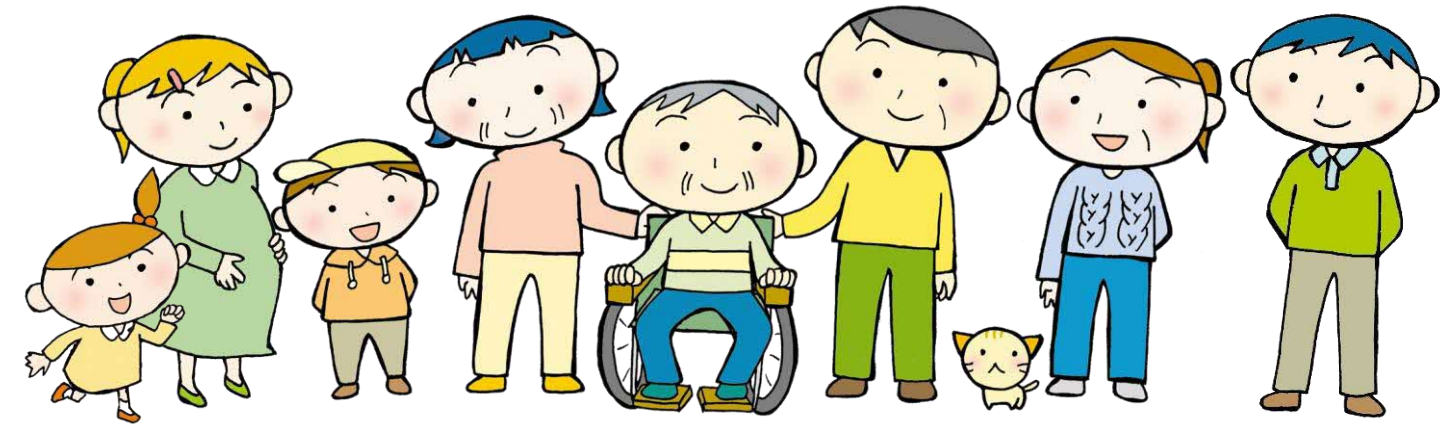
たくさんチェックが付くように、積極的に健康づくりに取り組みましょう！



健康みさき 21

美咲町健康増進計画・食育推進計画

【計画期間】令和6年度(2024年度)～令和11年度(2029年度)



計画策定の趣旨

少子高齢化による医療費や介護給付費の増大や、ライフスタイルや食生活の多様化が進むなかで、生涯健康で自分らしく暮らせるよう、健康づくりの推進がこれまで以上に求められています。

こうした状況を踏まえ、美咲町において町民すべてが健康で心豊かな人生を送ることを目標とし、ライフステージに応じた健康づくり・食育推進に取り組むために、「健康みさき 21」を策定しました。

重点的な取組の設定

健康増進計画及び食育推進計画の推進に向けて、特に重点的に取り組むこととして、それぞれの計画における重点的な取組を設定しました。

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

人生100年時代の到来やライフスタイルの多様化を踏まえ、性別や年齢に応じた健康づくりを進めるライフコースアプローチの考え方が重要となっています。町民一人ひとりが自分の性別・年齢やライフスタイルに合わせて健康づくりに取り組めるよう、関係機関と連携して健康づくりを推進します。

「食育の環」の循環による持続可能な地域づくり

生涯にわたって、健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、生産者から加工、流通を経て食卓に届くまでの「食べ物の循環」と、乳幼児から高齢者まで、生涯を通じて続く「生涯にわたる食の営みの循環」を示す「食育の環」を広げていくことが重要です。個人・地域・行政が一体となって「食育の環」を広げていくことで、美咲町の食を次世代につなげていくことができるよう、取組を実践していきます。

健康増進計画

ニコニコ笑顔 元気モリモリ みんな笑顔のまち美咲町

1 生活習慣病予防の推進

生活習慣病は、日頃の運動習慣や食生活の改善によって予防できるものです。健康な時から予防の意識を持って健康づくりに取り組めるよう、普及・啓発や検診(健診)の受診促進に取り組みます。

一人ひとりができること

- ・食事は薄味に、体は日常的に動かすよう心がける
- ・毎日、体重・血圧などのチェックをする



2 運動・スポーツの推進

運動は、心身の健康のために非常に効果的です。子どもから高齢者まで誰もがスポーツに親しめるよう、普及・啓発や運動しやすい環境づくりに取り組みます。

一人ひとりができること

- ・普段より10分多く歩いたり、できるだけ階段を利用する
- ・地域のスポーツ・レクリエーションイベントなどに参加する



3 歯と口腔の健康づくりの推進

歯と口腔の健康は全身の健康と深く関わっており、またいつまでも自分の歯で食事を楽しむことは生きがいにもつながることから、乳児期から高齢期まで、歯と口腔の健康づくりを推進します。

一人ひとりができること

- ・歯の定期検診を受診する
- ・子どもの歯みがき習慣をつけるために、大人が習慣を見直す



4 こころの健康づくりの推進

いつまでも元気に暮らすためには、体だけでなくこころの健康も非常に重要です。家庭の悩みや仕事の悩みなど、ライフステージに応じて表れる様々な心の問題に対応できるよう、こころの健康づくりを推進します。

一人ひとりができること

- ・他者を理解し、気遣う気持ちを持つ
- ・自分にあったストレス解消法を持つ



5 禁煙及び受動喫煙防止と適正な飲酒の推進

過度な飲酒や受動喫煙は体に様々な害を及ぼします。飲酒・喫煙に関する正しい知識の周知や、適正な飲酒の促進、禁煙指導などに取り組みます。

一人ひとりができること

- ・飲酒・喫煙が健康に及ぼす影響を知る
- ・非喫煙者や妊婦、子どもの周りでは喫煙しない



6 地域全体で取り組む健康づくりの推進

継続して健康づくりに取り組むためには、一緒に取り組む仲間がいることが効果的です。地域で暮らす誰もが健康でいられるよう、健康づくりを通じた地域づくりに取り組みます。

一人ひとりができること

- ・普段からあいさつや声掛けをする
- ・健康づくり活動に誘い合って参加する



食育推進計画

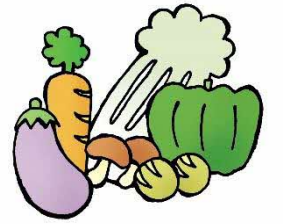
食は命・地産地消 おなかもこころもいっぱい

1 健康な食生活の推進

食は人が健康に生きるために、最も大切な基盤です。子どもから高齢者まで健康的で栄養バランスのとれた食習慣が身につけられるよう、取組を推進します。

一人ひとりができること

- ・1日3回(朝、昼、夜)バランス良く食べる
- ・一日両手いっぱいの野菜を食べるよう心がける

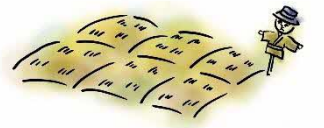


2 地産地消・食の安全・安心の推進

地産地消は、地域の農業の振興や食文化の継承、生産者の顔が見えることによる食の安全・安心など、様々な効果が期待されることから、関係機関との連携により取組を進めます。

一人ひとりができること

- ・地域の特産物を知り、積極的に食べる
- ・安心して食べられる食材を選ぶ

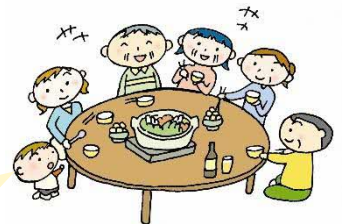


3 共食の推進

だれかと一緒に食事をする「共食(きょうしょく)」は、こころを育んだり、和ませたり、健康なこころをつくることにもつながることから、あらゆる場における共食の機会づくりに取り組みます。

一人ひとりができること

- ・家族みんな揃って食べる日をつくる
- ・食事中は家族で会話をする

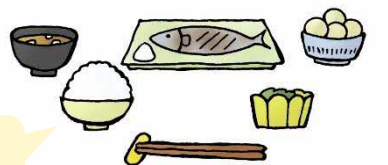


4 食文化の伝承

食生活が多様化する中で、地域の郷土料理や伝統食等の食文化を大切に、次の世代へ継承していくことが重要です。食文化の伝承に向けて、情報発信や普及・啓発に取り組みます。

一人ひとりができること

- ・郷土料理について親世代の人や祖父母世代の人に教えてもらう
- ・自ら郷土料理や行事食などを学ぶ心を持つ

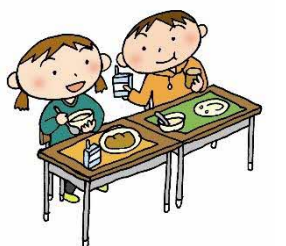


5 感謝の心や食事のマナーの育成

食事のマナーを身につけることは、子どもたちの社会性を育み、豊かな社会生活を営んでいく上で必要不可欠なものであることから、感謝の心や食事のマナーの育成に取り組みます。

一人ひとりができること

- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- ・食材は無駄にしないように、残さず食べる



6 農業の振興と連携

農業の振興は、安全・安心な農産物の生産や地産地消、農業体験などによる感謝の気持ちの向上、食文化の伝承など、様々な食育の推進に大きな関わりがあります。

一人ひとりができること

- ・休耕田でも作りやすい手軽な作物を作る
- ・エゴマなど、高齢者でも作りやすい作物を作る

