

第3章 計画の理念・目標

1 計画の基本理念

笑顔があふれる 健康なまち つちうら をめざします
 ～ 市民一人ひとりの健康は、まちづくりの基本です ～

市民一人ひとりが、自らの健康に関心を持ち、さまざまな人々とのコミュニケーションを図り、自分に適した健康づくりを進めることが大切です。

こころも身体も健康であれば自然と笑顔になれます。また、その笑顔はまわりをしあわせにし、広がっていきます。

本計画では、ヘルスプロモーションの理念に基づき、個人や家庭、地域、行政、関係機関及び団体等が一体となり、「笑顔があふれる 健康なまち つちうら」をめざします。

2 計画の基本目標

基本理念を実現するために基本目標を掲げ、目標達成のための施策を推進し、健康寿命の延伸を図ります。

(1) 生活習慣の改善を重視した健康づくり

心疾患、脳血管疾患、糖尿病などは、生活習慣病といわれるとおり、食習慣や運動習慣などの生活習慣がその発症に大きく影響しています。市民一人ひとりの生活習慣の改善と生活の質の向上、及び食育の推進に重点をおいた健康づくりを推進します。

(2) 生涯にわたる食育の推進

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、健全な心身を培い、豊かな人間性を育むため、子どもから成人、高齢者に至るまで、ライフステージに応じた間断のない食育を推進します。

(3) 健康を支援する環境づくり

生活習慣の改善や疾病予防などに必要な情報の提供、学習機会の確保、相談体制の整備を行うとともに、健康づくり推進のための地区組織の育成や自主的に健康づくりに取り組む団体やグループを支援し、個人を支えあう地域づくりを推進します。

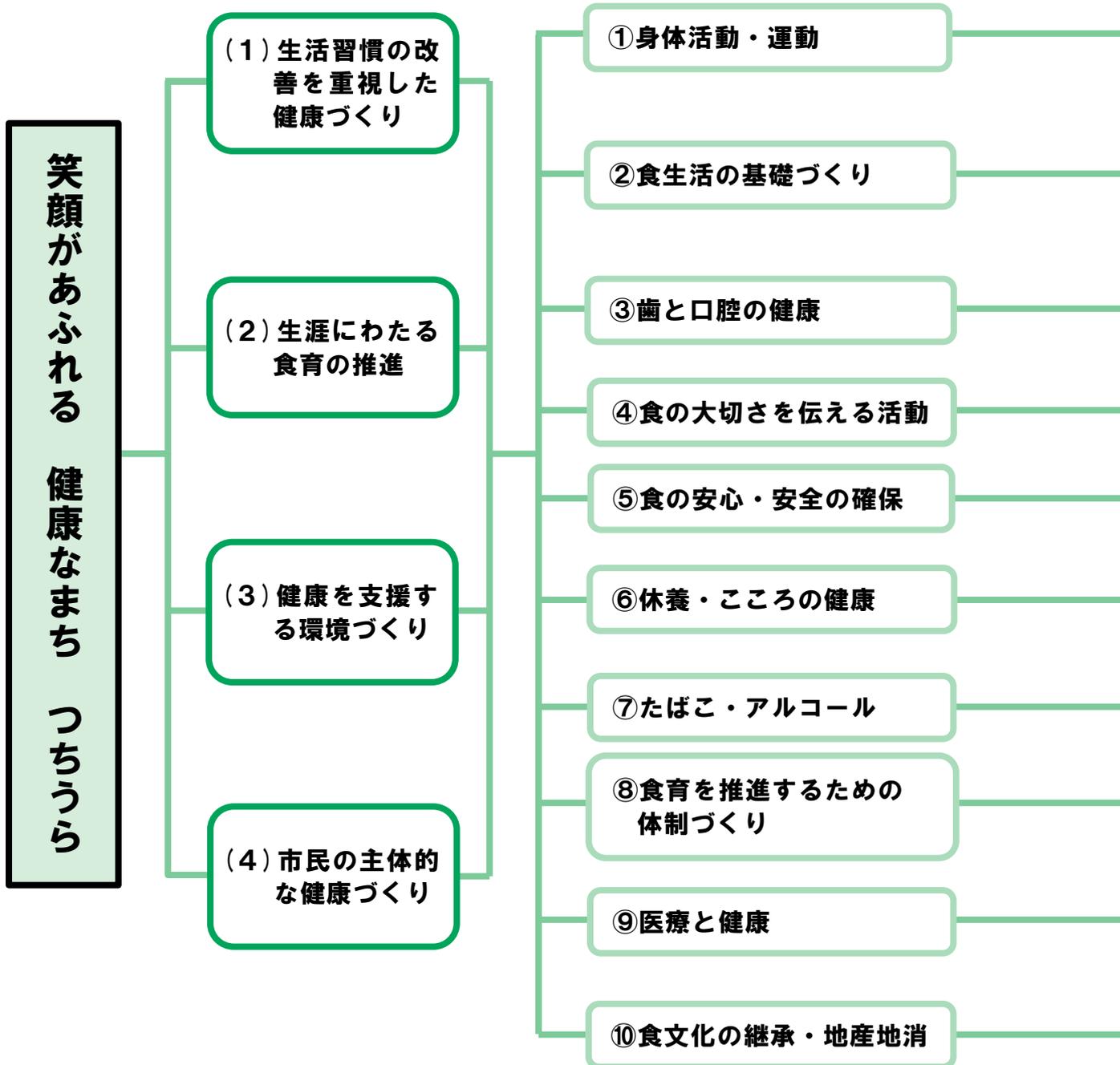
(4) 市民の主体的な健康づくり

市民と行政の共通認識のもとで、一人ひとりが主体的に、健康づくりに取り組むことができるよう支援します。このため、具体的な目標を掲げ、その目標達成のための施策・取組を実施して、地域全体の健康レベルの向上を図ります。



3 計画の体系

基本理念	基本目標	テーマ（取組分野）
------	------	-----------



ライフステージ（主な目標）

健康増進の目標 食育推進の目標

	全年齢	乳幼児期（0～5歳）	学童期（6～12歳）	思春期（13～19歳）
主な目標	受動喫煙を撲滅しましょう	基本的な生活リズムを身に付けましょう	生活習慣を確立し健康な体の基礎をつくりましょう	自分を大事にして自分の体のリズムにあった自己管理能力を高めましょう
	1日3食みんなでおいしく楽しく食べましょう	食べる意欲を育て望ましい食習慣の基礎をつくりましょう	早寝早起き朝ごはんを実践し規則正しい生活を心がけましょう	食についての知識を高め適切な食事を選択できる力を養いましょう





行動目標

- ・週2日以上、1回30分以上の汗ばむ程度の運動を心がけます。
 - ・意識的にからだを動かし、日常生活の中にサイクリングやウォーキングを取り入れます。
 - ・いつでもどこでもだれでも、楽しみながら継続できる、自分にあった運動をみつけます。
 - ・家族みんなで、地域で行われるスポーツやレクリエーションなどに参加します。
- ・食についての正しい知識を身につけます。
 - ・毎日朝食を食べ、食生活のリズムを整えます。
 - ・主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事に心がけ、適正体重を維持します。
 - ・野菜の摂取や減塩等に気をつけた食生活を実践します。
 - ・家族や仲間とおいしく楽しく食べます。
- ・むし歯、歯周疾患予防について正しい知識を持ち、実践する力を身につけます。
 - ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診や歯石除去を受けます。
 - ・80歳で自分の歯を20本以上維持することをめざします。
- ・農業体験の実践により、生産者との交流等を促進します。
 - ・食品ロスの削減に取り組みます。
 - ・食に関する感謝の気持ちを持ちます。
- ・食の情報に関心を持ち、栄養成分表示や産地表示等を参考にします。
 - ・食品の安全性に関する基礎的な知識に基づいて自ら判断します。
- ・規則正しい生活を心がけます。
 - ・十分な睡眠で休養できるよう日頃の生活リズムを整えます。
 - ・悩みや困りごとはひとりで抱え込まずに、身近な人や専門機関に相談します。
 - ・十分な休養と余暇活動でリフレッシュし、上手にストレスを解消します。
- ・喫煙、受動喫煙による健康被害への認識を深め、禁煙と受動喫煙防止に努めます。
 - ・適正飲酒量を理解し、飲み過ぎないようにします。
- ・食育実践の環を広げ、積極的に食育に取り組みます。
 - ・食生活改善推進員をはじめとしたボランティアによる活動に参加します。
 - ・食育推進活動に関わる多様な関係者が連携、協力します。
- ・毎年定期的に健康診査・各種がん検診を受け、自分の健康状態を把握します。
 - ・特定保健指導や健康相談・健康教室を活用し、高血圧・糖尿病及びがんの正しい知識や予防のための生活習慣を身につけます。
 - ・かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師（薬局）を持ち、お薬手帳で健康を管理します。
- ・郷土食や伝統的な行事食等の食文化を継承します。
 - ・土浦市版食事バランスガイドの活用や、地場産物を積極的に利用します。
 - ・地域農林水産業への理解を深め、地域の食材に親しみます。

健康寿命を延ばしましょう

青年期（20～39歳）

日常生活の中に運動を積極的に取り込む工夫をしましょう

食生活を見直し自分に合った適切な食事や食習慣を実現しましょう

壮年期（40～64歳）

健康診査やがん検診を受けましょう

それぞれの健康状態や活動状況に見合った食生活を送りましょう

前期高齢期（65～74歳）

地域や次世代にシルバーパワーを提供しましょう

共に食べる機会を増やし食に関する知識や技術を次の世代に伝えましょう

後期高齢期（75歳以上）

生きがいを持ち、積極的に地域交流を図りましょう

楽しみながら良く食べ、良く噛み、低栄養を予防しましょう

