

すべての住民が健やかに暮らせるまちをめざして策定しました

健康みさき21（第2次）

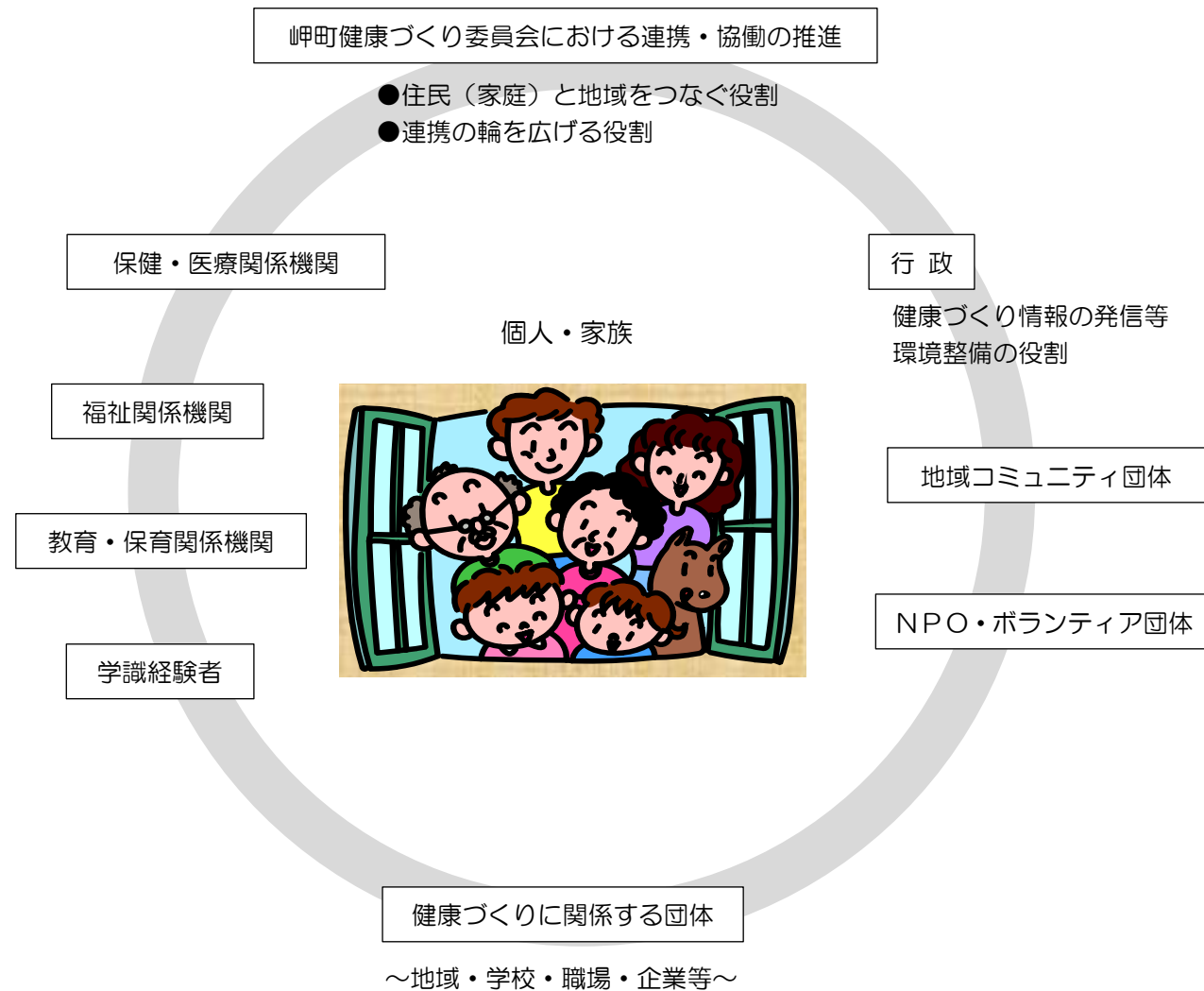
岬町第2次健康増進計画及び食育推進計画 概要版



○計画の推進に向けて○

岬町のすべての住民が生涯にわたって、心身ともに健やかでいきいきと暮らすためには、住民一人ひとりが健康づくりの大切さに気づき、それぞれが主体的に健康づくりに取り組むとともに、行政や各種関係団体・機関等が連携・協働して、一人ひとりの取り組みを支えていくことが重要です。この計画に従って、健康づくりの取り組みを効果的に進めていくために、「岬町健康づくり委員会」等において計画の進捗状況や効果の検証・評価を行うとともに、関係団体・機関のネットワークの拡大を図っていきます。

健康づくり推進体制イメージ図



○ 計画の策定について ○

岬町では住民のみなさんが健やかに暮らせるまちをめざして、平成15年に「健康みさき21」を策定し、健康づくりに取り組んできましたが、「健康みさき21」の取り組みは平成26年度で終了します。そこで、少子高齢化が進む岬町の健康課題を改めて見直し、住民のみなさんの新たな健康づくりの指針として、「健康みさき21（第2次）」を策定しました。

○ 計画の位置づけ ○

健康増進法及び食育基本法に基づく計画です。
国及び大阪府の健康増進計画及び食育推進計画との整合性を図ります。
岬町第4次総合計画を上位計画とし、その他の関連計画との整合性を図ります。

○ 計画の対象 ○

岬町の住民すべてを対象としています。

○ 計画の期間 ○

平成27年度から平成36年度までの10年間で
（5年目の中間年度に計画の見直しを行います）。

○ 健康みさき21（第2次）の特徴 ○

- ★健康づくりと食は関わりが深いという視点から、健康増進計画と食育推進計画を一体的に策定しています。
- ★住民のみなさんの声を反映させるため、健康づくりと食意識に関するアンケート調査を実施しました。

ライフステージに応じた健康づくりを！

人生のライフステージ（世代）によって健康課題は異なります。住民一人ひとりが自らのライフステージの健康課題を正しく理解し、課題に対応した健康づくりを進めていくことが大切です。

〈ライフステージ〉

幼少期：0～5歳頃	学童期：6～15歳頃
青年期：15～24歳頃	壮年期：25～44歳頃
中年期：45～64歳頃	高年期：65歳以上



健康みさき21（第2次）
～岬町第2次健康増進計画及び食育推進計画（概要版）～
平成27年3月策定

＜編集・発行＞岬町立保健センター
〒599-0311
大阪府泉南郡岬町多奈川谷川2424番地の3
TEL：072（492）2424 FAX：072（492）2433
E-mail：hokencenter@town.osaka-misaki.lg.jp

健康みさき21 (2次) について

岬町の現状は？

少子高齢化は加速する一方、平均寿命(男性 77.7歳・女性 83.0歳)
健康寿命(男性 76.2歳・女性 79.8歳)
→→府・国と比べると低い!

男女ともに、がん・腎不全で亡くなる人が多い
肝がん・肝炎も依然として多い
特定健診・がん検診の受診率は大阪府平均よりも低い

「岬町は健康づくりに興味がない？」
いいえ！健康アンケートでは多くの人が健康づくりに関心があると答えています！

どのような取り組みが大切でしょうか

◆健康みさき21 (第2次) の基本理念の実現に向けて◆

ヘルスプロモーションの考えにもとづきながら
住民、行政、関係団体が協力して健康づくりを
一緒に進めていきます

健康づくりに重要な8つの分野について
ライフステージごとの行動目標を掲げています



- *ヘルスプロモーションとは
- ① 住民一人ひとりが自らの決定に基づいて、健康の増進や疾病予防さらに障害や慢性疾患をコントロールする能力を高めること
 - ② 健康を支援する環境を整備していくこと

★基本理念★「みんなで支えあう健康づくり」～すべての町民が健やかに暮らせるまちをめざして～

全体目標：自分が健康であると感じている人の割合(15歳以上)の増加：現状 65.8% →→→ 目標値 平成36年度 80.0%

健康づくりの8つの分野	①栄養・食生活の改善 [食育推進計画]	②身体活動・運動の 推進	③休養・こころの 健康づくり	④たばこ対策	⑤アルコール対策	⑥歯の健康づくり	⑦健康診断・フォロー アップの充実	⑧肝臓病対策
分野目標 (スローガン)	・食は、健康の「要」 ・食べることの大切さを見直そう	・自分にあった運動習慣を身につけよう	・こころに「ゆとり」をもとう ・こころといのち 気づき・つながり・見守ろう	・吸わない・吸わせない ・喫煙マナーを守ろう	・アルコールと上手につきあおう	・いつまでも自分の歯で食べよう 	・健診は健康づくりの第1歩	・必ず受けよう 肝炎ウイルス検査 ・正しく知ろう 肝臓病
各世代の行動目標：「日頃から健康づくりを意識しましょう」 健康づくりは身近なところから始められます。自分のできることから取り組もう！								
幼少期 学童期	早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけよう	戸外等で身体を動かし、ぐっすり眠る生活リズムを整えよう	早寝・早起きの習慣をつけ、挨拶をしよう	【全世代】 たばこの害を知り、身を守ろう	【全世代】 アルコールが健康に及ぼす影響を知り、身を守ろう	よく噛み、正しい歯磨きの習慣を身につけよう	【全世代】 まずは健診を受けよう	【全世代】 正しい肝臓病の知識を身につけ、肝炎ウイルス検査を受けよう
青年期	バランスの良い3回の食事をとろう	自分にあった運動をみつけ、継続しよう	ストレスと上手につきあう方法を身につけよう	【喫煙者】 たばこの害を知り、禁煙にチャレンジしよう また、周囲に迷惑のかけられないようマナーを守ろう	 【飲酒者】 適正飲酒量を守り、休肝日を設けよう	お口の健康に関心を持ち、お口のケアに努めよう	<div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; display: inline-block;"> 2人に1人ががんの時代。 命を守る、がん検診を受けましょう！ </div> 	
壮年期 中年期	バランスの良い・体調にあった食事をとろう	生活の中で楽しみながら、身体を動かす機会をつくろう	ストレスと上手につきあう方法を身につけよう			お口の健康に習慣を持ち、生活習慣病とあわせてお口のケアに努めよう		
高齢期	栄養バランスの良い・自分にあった食事をとろう	自分の体調に合わせて家族や仲間と楽しく身体を動かそう	友人や地域の人たちと交流し、活動の場をみつけよう			お口の健康に関心を持ち、しっかり噛めるようお口のケアに努めよう		

食育推進について

【現状と課題】健康アンケートや食育の調査より

- ・若い世代で、朝食の欠食や食の乱れが多い
- ・男性は食べる量、野菜・穀類・芋類の摂取が少ない
- ・女性はミネラル・食物繊維・野菜の摂取が少なく、肉・卵油脂・肉練製品の摂取が多い
- ・家族と一緒に食事をする「共食」回数が極めて少ない(特に中・高校生)
- ・「食育」という言葉の認知度は成人で6割台、小・中・高校生では1～2割台

【食育推進における取り組み】
規則正しくバランスの良い食事は生活リズムの確立や生活習慣病の予防につながります
大阪府立大学と連携した食育推進事業、地域と連携した食育推進事業等を通して、各世代への支援を進めていきます。

- 乳幼児・小学生：朝食共食の推進 親や祖父母世代への意識啓発
- 中学生・高校生：朝食共食の推進 楽しい食卓づくり
- 成人：食事内容への注意喚起 十分に摂取したい食品の意識づけ

