

基本目標

健康美を手に入れよう

取組

運動を生活に取り入れる。

取組

食生活を改善する。

取組

口腔ケアの重要性とタバコの害を知る。

～このような現状と課題を踏まえています～

～ 充実してきたこと ～

- 各地域で健康づくりグループや、活動が増えた。
- グループ同士の交流、情報交換の場がある。
- 各地区保健活動推進員とヘルスマイトで協力して事業を実施する等の連携ができている地域がある。
- 保育園、小・中学校で食育の取組が始まっている。
- 地域団体と協力して歯周病予防教室を実施している。

～ 課題と感じていること ～

- 健康づくり活動は継続して実施することが大事。
- 個人でできる活動や対象別（高齢者や子どもなど）で大勢で行う活動、地域ぐるみで行う活動（運動会など）など、様々な要望に合わせた活動が必要。
- 健康づくり活動の指導者同士の連携が課題。
- 食生活（食育）などについて、関心が高まっているので、普及啓発が必要。
- 歯周病は40代以上の8割がかかっているともいわれ、正しい知識の周知が必要。

具体的な取組内容はこちら

基本目標

健康美を手に入れよう

(具体的な取組)

○運動を生活に取り入れる。

| 誰が | 期待される取組 (例) |
|---------------------|--|
| 地域住民 活動団体 | <ul style="list-style-type: none"> ・保健活動推進員が中心となって、身近な地域で健康づくりグループ(教室)をつくり、活動する。 ・短時間で、誰でも、簡単にできる運動を実施する。 ・(こどもの)体を使った外遊びを支援する。 |
| 関係機関 (スポーツセンター等) | <ul style="list-style-type: none"> ・新しいプログラムを開発することによって活動に幅を持たせ、サークル活動の充実を支援する。 ・健康づくりグループに関する情報を住民に提供する。 |

| 誰が | 計画期間中に取り組むこと | 推進のスケジュール (年度) | | | | | |
|-------|--|----------------|---------|----|----|----|----|
| | | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 区役所 | <ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりグループの活動を支援する。(リーダー向け研修・グループ交流会の開催等) 【目標：全地区】 | ◎ 実施 | → | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ・区内のウォーキングポイントを紹介し、ウォーキングによる健康づくりを支援する。 | △ 検討 | ◎ 実施 | → | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ・幼稚園、保育園、小学校と協働で、体を使うことの大切さをPRする。 | ◎ 実施 | → | | | | |
| 区社協 | <ul style="list-style-type: none"> ・ボランティアネットワークをとおして、健康づくりグループの活動支援や、団体同士の交流会の開催を支援する。 | △ 検討 | ◎ 実施 | → | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ・「人財バンク」(活動者・団体情報冊子)を活用する。 | △ 検討 | ◎ 実施 | → | | | |
| ケアプラザ | <ul style="list-style-type: none"> ・高齢者サロンなどで体操指導を行う。 | ◎ 実施 | → | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりグループリストを作成し、誰もが自分にあった活動を探せるような情報を提供する。 | △ 検討 | ◎ 実施 | → | | | |

○食生活を改善する。

| 誰が | 期待される取組（例） |
|--------------------------|--|
| 地域住民活動団体 | <ul style="list-style-type: none"> ・ヘルスマイトが中心となって、地域で食育に関する教室等を実施する。 ・ヘルスマイトなど地域で活動している団体が、バランスの取れた簡単レシピを紹介する。 |
| 関係機関 (スーパーマーケット・飲食店等) | <ul style="list-style-type: none"> ・保育園、小学校での親と子の食育をさらに推進する。 ・朝ごはんの重要性など食育をPRする。 ・飲食店などで、食育おすすめ料理を提供する。 |

| 誰が | 計画期間中に取り組むこと | 推進のスケジュール（年度） | | | | | |
|-------|--|---------------|---------|----|----|----|----|
| | | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 区役所 | <ul style="list-style-type: none"> ・地域の活動団体と協力しながら食育を推進する。（地域の活動団体との連携の強化、啓発） | △ 検討 | ◎ 実施 | → | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ・世代や対象に合わせた食生活を支援する。 | ◎ 実施 | → | | | | |
| 区社協 | <ul style="list-style-type: none"> ・高齢者食事サービスや子育てサロン交流会等で、食育をテーマとした取り組みを支援する。 | △ 検討 | ◎ 実施 | → | | | |
| ケアプラザ | <ul style="list-style-type: none"> ・食育の普及啓発を、地域の活動団体と連携して実施する。 | △ 検討 | ◎ 実施 | → | | | |

○口腔ケアの重要性とタバコの害を知る。

| 誰が | 期待される取組（例） |
|----------------------------|--|
| 地域住民 活動団体 | <ul style="list-style-type: none"> ・サロン等地域の集まりで、口腔ケアの大切さのPRに協力する。 ・保健活動推進員が中心となって、住民と禁煙、分煙協力店を増やすための啓発を行う。 ・保健活動推進員が中心となって、禁煙教育を粘り強く行う。 |
| 関係機関 (スポーツセンター ・学校等) | <ul style="list-style-type: none"> ・歯磨きの励行や歯周疾患予防の重要性などを啓発する。 |

| 誰が | 計画期間中に取り組むこと | 推進のスケジュール（年度） | | | | | |
|-------|---|---------------|---------|----|----|----|----|
| | | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 区役所 | ・歯周疾患予防の取り組みを行う。 | ◎ 実施 | → | | | | |
| | ・歯磨き、予防、かかりつけ医に関するPR活動を行う。 | ◎ 実施 | → | | | | |
| | ・保健活動推進員とともに禁煙教育を粘り強く啓発する。 | △ 検討 | ◎ 実施 | → | | | |
| | ・保健活動推進員等とともに、禁煙を行っている店を紹介する。 | ◎ 実施 | → | | | | |
| 区社協 | ・区社協会員（団体・施設）向けに口腔ケアやタバコの害についてPRする活動の支援をする。 | ◎ 実施 | → | | | | |
| ケアプラザ | ・高齢者サロンなどで歯磨きの励行や歯周病疾患の重要性の啓発を行う。 | ◎ 実施 | → | | | | |
| | ・禁煙、分煙の推進に協力する。 | ◎ 実施 | → | | | | |