第３章　行動目標・取組・そして提案

コラム一覧♪

		分野別ページ	ライフステージ別ページ
健康	•「セロトニン」「メラトニン」って？	30	74
	• BMI と“理想体重”の違い	31	82
	• あなたとあなたの大切な人のために…	33	99
食	• 一緒に食べるとおいしいね	34	—
	• 朝食を食べると…	36	75
	• 食べたもので作られるからだ	37	83
	• 野菜をたくさん食べるコツ	38	100
	• 夕食が遅くなる時は…	38	100
	• ３食作るのが大変になってきたら…	39	109
	• STOP　低栄養	39	109
運動	• 身近にあるもので遊ぼう!!	42	76
	•“三つ子の魂”は運動も！	43	84
	• 歩く　歩く　歩く♪	44	92
	• ウォーキングイベントに参加してみよう♪	45	110
	• もしかして、あなたもロコモ？	45	101
こころ休養	• いっぱい甘える子❤　いっぱい笑顔❤	48	77
	• 睡眠の働き	49	78
	• スマートフォン・携帯電話	51	86
	• ストレスをためない暮らし方	52	93
	• ぐっすり眠って　美しく　かっこよく！	53	94
	• 快適睡眠のポイント	55	103
お酒たばこ	• 外で吸えばいい？	58	79
	• 喫煙により引き起こされる病気	59	87
	• 鎌倉市路上喫煙の防止に関する条例	59	87
	• 肝臓に優しく…❤	60	95
	• たばこでストレス解消♪は本当!?	61	96
	• 禁煙できないのは意志が弱いの？	61	105
歯	• かかりつけ歯科医活用法	62	97
	• おやつの時間は決まっていますか？	64	80
	• オトナの歯磨きのコツ	65	88
	• 歯周病　チェック！	66	97
	• 歯周病菌がかけめぐる！	67	106
	• 歯がなくなると…	67	115
コミュニケーション	• あいさつ♪	70	81
	• いろいろな体験を生きる力に…	71	89

1　計画の基本理念・基本目標

（1）基本理念

基本理念	「健やかで心豊かに暮らせるまち」

市民一人ひとりが、生涯を通じて心身ともに健康な状態で豊かな生活を送り、主体的かつ積極的に自らの健康づくりに取組めるよう支援するために、体系的な取組を進めます。

（2）基本目標

基本目標	「一人ひとりの自立（自律）した生活と 地域全体の健康づくり」

【健康寿命の延伸】

〇生涯を通じて心身ともに健康な状態で、豊かな生活を送り続けるためには、市民一人ひとりが主体的かつ積極的に健康づくりに取組み、生活の質（ＱＯＬ）を向上させ、「健康寿命」をさらに伸ばしていく必要があります。

〇さらに、自分らしく生き生きとした社会生活を送るためには、一人ひとりの取組だけでなく、地域全体で健康づくりの機運を高め、コミュニケーションの活性化を図り、「健やかなまちづくり」へと発展させていく取組も必要です。

【生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底】

〇食生活の乱れや運動不足等により、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中等の生活習慣病の発症者が増えています。これらの発症や重症化を予防することが、健康寿命の延伸と生活の質（ＱＯＬ）の向上につながり、かつ、医療費や介護給付費の抑制の観点からもますます重要となっています。

（3）７つの分野と５つのライフステージ

基本目標を達成するために、７つの分野、「健康管理」、「食生活・栄養」、「身体活動・運動」、「こころ・休養」、「お酒・たばこ」、「歯」、「コミュニケーション」と、５つのライフステージ、子どもⅠ期（0～12 歳）、子どもⅡ期（13～19 歳）、青年期（20～39 歳）、壮年期（40～60 歳）、高年期（61 歳～）に分けて、各々における行動目標を設定し、「切れ目のない」取組を推進していきます。

2　計画の施策体系と前期の重点目標

（1）施策体系

基本理念に基づいて設定した基本目標を達成するために、各ライフステージにおける７つの分野の行動目標を設定し、取組を推進します。

基本理念：健やかで心豊かに暮らせるまち

基本目標：一人ひとりの自立（自律）した生活と地域全体の健康づくり

＜各ライフステージにおいてめざす姿＞

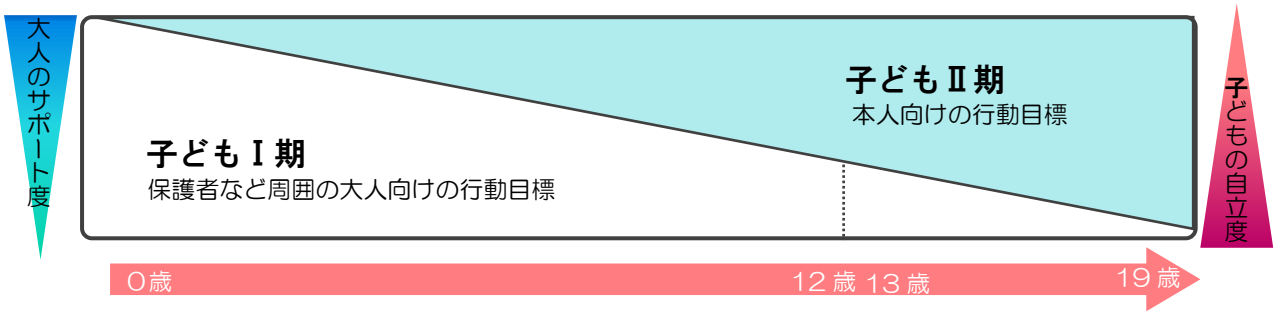
子ども期	青年期・壮年期	高年期
からだもこころも元気にすごし、生活力のある子ども	多忙な今こそ将来に向けた自分づくり	自分らしく年齢を重ねる

	子ども Ⅰ 期（0～12 歳）	子ども Ⅱ 期（13～19 歳）	青年期（20～39 歳）	壮年期（40～60 歳）	高年期（61 歳～）
健康管理	輝くみらい みんなで育む 子どもの健康	健康づくり　みんなでサポート　主役はわたし			
食生活・栄養	☆「いただきます」 みんなで食べると おいしいね	☆「おいしいね」 毎食でつくる わたしのからだ	“バランスよい”食事で つくっていこう　わたしのからだ		“バランスよい”食事で 維持していこう　わたしのからだ
身体活動・運動	毎日元気に 外遊び	運動は　毎日こまめに 時々しっかり	☆　運動は　毎日こまめに　時々しっかり		
こころ・休養	大好きの メッセージで 育つ元気なこころ	ありのままの 自分と あなたを 好きになる	ありのまま　生きがい やりがい　いい塩梅		自分らしく　生きがい やりがい　いい塩梅
	ぐっすり眠って スッキリ起きる		目覚めがスッキリ！は“元気のもと”		
たばこ・お酒	煙から 守ってあげたい 子どもたち	よく知ろう！ お酒とたばこの 本当のこと	呑むならば、上手に飲んで　百薬の長 考えて！その煙　あなたの周りも吸っている		
歯	よく噛んで にっこり笑うと 元気な歯	あなたも　わたしも　いくつになっても　“歯はいのち”			
コミュニケーション	「おはよう」 そこから始まる 地域の輪	向こう三軒両隣　あいさつかわして　顔みしり			

☆子ども期の「食生活・栄養」、青年期・壮年期・高年期の「身体活動・運動」を重点目標とします。

○子ども期の行動目標の考え方

子ども期は、Ⅰ期（0～12 歳）、Ⅱ期（13～19 歳）に分けて考えます。幼い子どもの健康は保護者等、周囲の大人によって守られるものが大きいため、大人向けの行動目標に重きを置いています。そして、成長・発達に伴い、子どもの自立度が高くなるにつれ、大人向けの行動目標から本人向けの行動目標に段階的にスライドしていくことを考慮しています。



（2）行動目標・取組と提案

各ライフステージにおける、7つの分野それぞれについて、切れ目のない支援を行うために、現状確認や課題の整理を行い、めざす姿と行動目標を示しました。そして、そのめざす姿に向かって、個人の意識の向上や取組について「一人ひとりができること」、また、それを取り巻く人、地域、環境等、健康づくりを応援していく「みんなでできること」を提案しました。

（3）前期の重点目標

健康づくりの基礎をつくるため、7つの分野のうち、子ども期は「食生活・栄養」、青年期・壮年期・高年期は「身体活動・運動」を前期（平成 28～32 年度）の重点目標とし、取組んでいきます。

子どもの食は、成長・発達を促すだけではなく、コミュニケーション、社会性、こころの健康等にも大きく影響を及ぼします。また、保護者の食生活も一緒に考えていけることから、次世代につなげる目標として考えます。

青年期以降の大人の身体活動・運動については、健康に歳を重ねていくうえで、介護予防、認知症予防、そして、こころの健康維持にも、大きく関わります。

後期（平成 33～37 年度）の重点目標については、平成 32 年度に中間評価を行ったうえで、検討、設定をします。