

## 第3章 行動目標・取組・そして提案

## コラム一覧♪



### 健康 管理

- ・「セロトニン」「メラトニン」って？
- ・BMIと“理想体重”の違い
- ・あなたとあなたの大切な人のために…

### 食生活 ・栄養

- ・一緒に食べるとおいしいね
- ・朝食を食べると…
- ・食べたもので作られるからだ
- ・野菜をたくさん食べるコツ
- ・夕食が遅くなる時は…
- ・3食作るのが大変になってきたら…
- ・STOP 低栄養

### 身体活動 ・運動

- ・身近にあるもので遊ぼう!!
- ・“三つ子の魂”は運動も!
- ・歩く 歩く 歩く♪
- ・ウォーキングイベントに参加してみよう♪
- ・もしかして、あなたもロコモ?

### こころ ・休養

- ・いっぱい甘える子♥ いっぱい笑顔♥
- ・睡眠の働き
- ・スマートフォン・携帯電話
- ・ストレスをためない暮らし方
- ・ぐっすり眠って 美しく かっこよく!
- ・快適睡眠のポイント

### お酒 ・たばこ

- ・外で吸えばいい?
- ・喫煙により引き起こされる病気
- ・鎌倉市路上喫煙の防止に関する条例
- ・肝臓に優しく…♥
- ・たばこでストレス解消♪は本当!?
- ・禁煙できないのは意志が弱いのか?

### 歯

- ・かかりつけ歯科医活用法
- ・おやつ時間は決まっていますか?
- ・オトナの歯磨きのコツ
- ・歯周病 チェック!
- ・歯周病菌がかけめぐる!
- ・歯がなくなると…

### コミュニ ケーション

- ・あいさつ♪
- ・いろいろな体験を生きる力に…

分野別  
ページ

ライフステージ別  
ページ

30	74
31	82
33	99
34	—
36	75
37	83
38	100
38	100
39	109
39	109
42	76
43	84
44	92
45	110
45	101
48	77
49	78
51	86
52	93
53	94
55	103
58	79
59	87
59	87
60	95
61	96
61	105
62	97
64	80
65	88
66	97
67	106
67	115
70	81
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で、豊かな生活を送ることができるまちを目指します。

## (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】

「健康寿命」を延ばすことは、生活の質（QOL）の向上につながります。そのためには、市民一人ひとりが、主体的かつ積極的に自らの健康づくりに取り組むことが必要です。また、その取組を、周囲の人々や関係団体、事業所等と連携し、様々な立場から支援することによって、一人ひとりの健康づくりから、地域全体の健康づくり、さらには「健やかで心豊かに暮らせるまち」づくりにもつなげていきます。

### 【生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底】

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ためには、子どもの頃から適切な生活習慣を確立していき、生涯にわたり、継続的に取り組むことが必要です。

## (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、健康づくりの三大要素である、「食生活・栄養」、「身体活動・運動」、「こころ・休養」に、「健康管理」、「お酒・たばこ」、「歯」、「コミュニケーション」を加えた、7つの分野と、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～）ごとに、「切れ目なく」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

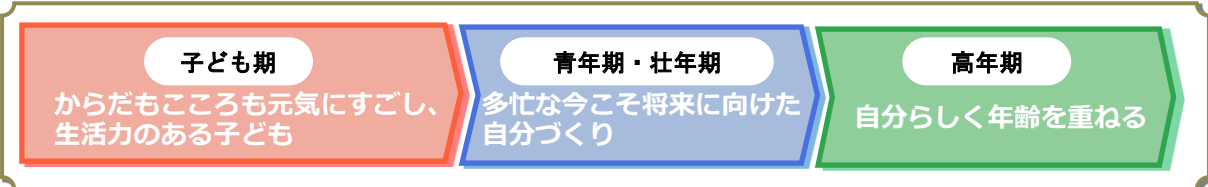
### (1) 施策体系

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、取組を推進していきます。

**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目指す姿＞

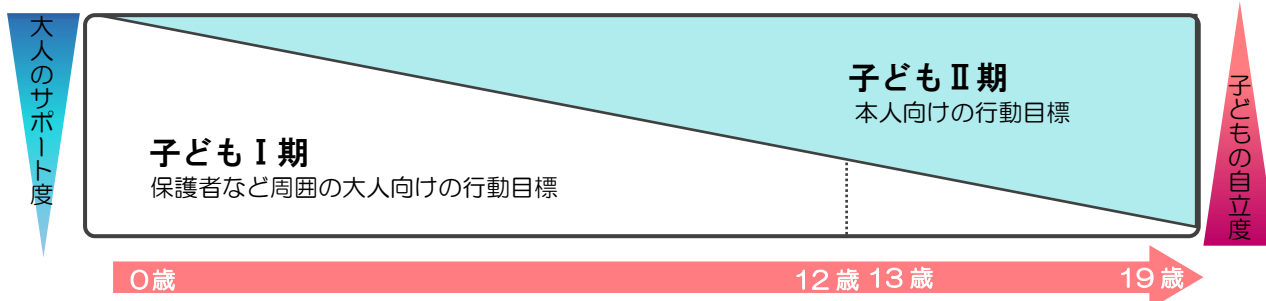


	子どもⅠ期 (0～12歳)	子どもⅡ期 (13～19歳)	青年期 (20～39歳)	壮年期 (40～60歳)	高年期 (61歳～)
<b>健康管理</b>	輝く未来 みんなで育む 子どもの健康	健康づくり みんなでサポート 主役はわたし			
<b>食生活・栄養</b>	☆「いただきます」 みんなで食べると おいしいね	☆「おいしいね」 毎食でつくる わたしのからだ	“バランスよい” 食事で つくっていきこう わたしのからだ		“バランスよい” 食事で 維持していきこう わたしのからだ
<b>身体活動・運動</b>	毎日 元気に 外遊び	運動は 毎日こまめに 時々しっかり	☆ 運動は 毎日こまめに 時々しっかり		
<b>こころ・休養</b>	大好きな 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
<b>おたばこ</b>	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”			
<b>歯</b>	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 吸わされている		
<b>コミュニケーション</b>	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”			
<b>コミュニケーション</b>	「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」は前期の重点目標です。

## ○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、現状確認や課題の整理を行い、目指す姿と行動目標を示しました。そして、その目指す姿に向かって、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、その取組を周囲の人々や関係団体、事業所等と連携し、様々な立場から、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、取り組んでいきます。

子どもの食は、成長・発達を促すだけでなく、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。