

ライフステージ別の取り組み

健康増進計画

妊娠期（妊婦とその家族）
 ①健やかな妊娠期を過ごすための、健康づくりの基礎的な知識を身につけよう
 ②安心安全に妊娠出産できる環境づくりに取り組もう

市民の取り組み
 ●教室や講座などの催しに積極的に参加し、正しい知識や情報を持つよう

乳幼児期（0～6歳）
 ①基本的な生活習慣を身につけよう
 ②家族や地域とのふれあいを大切にしよう

市民の取り組み
 ●家族揃って、規則正しい生活を送ろう
 ●親子で身体を使って楽しく遊ぼう

学童期・思春期（7～18歳）
 ①規則正しい生活習慣を確立し、自ら考えて行動しよう
 ②家族・仲間・地域との関わりの中で、知識や経験を豊かにしよう

市民の取り組み
 ●好き嫌いなく何でも食べよう
 ●家族や地域とのふれあいを大切にしよう

青年期（19～39歳）
 ①自分の健康に関心を持ち、健康づくり、疾病予防について正しい知識を持とう
 ②自分のライフスタイルに合った健康づくりに取り組もう

市民の取り組み
 ●生活習慣病予防に関する正しい知識と情報を持とう
 ●健康づくりの行動を始めよう

壮年期（40～64歳）
 ①身体とこころの健康づくりに関心と責任を持ち、自分の健康と生活を見つめ直そう
 ②健康づくりを実践しよう

市民の取り組み
 ●健診を受け身体の状態を把握し、自身の健康管理に役立てよう
 ●運動を増やそう

高齢期（65歳以上）
 ①健康長寿をめざそう
 ②生きがいをもって、生活を楽しもう

市民の取り組み
 ●かかりつけ医を持とう
 ●地域の行事に積極的に参加しよう
 ●セルフケアを実践し、定期的に歯科健診を受けよう

食育推進計画

妊娠期（妊婦とその家族）
 ①妊娠を機に自分自身の食生活を見直そう
 ②次世代を育むためのバランスの良い食生活を身につけよう
 ③適正な体重管理に努めよう

市民の取り組み
 ●バランスの良い食事と適度な運動を心掛けよう

乳幼児期（0～6歳）
 ①早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけよう
 ②「おいしい」「楽しい」食を通じて豊かな心を育もう
 ③バランスのとれた食事ですっかり身体をつくろう

市民の取り組み
 ●乳幼児期に適した食事内容を知ろう

学童期・思春期（7～18歳）
 ①正しい食事の知識を身につけよう
 ②自分で食事をつくる力をつけ、自信をつけよう
 ③食体験を通じて感謝の心を育もう

市民の取り組み
 ●家族が揃った楽しい食卓を心掛けよう

青年期（19～39歳）
 ①健康な食を再確認しよう
 ②忙しい中でも、食事を大切にしよう
 ③健康な生活習慣を身につけよう

市民の取り組み
 ●家族や地域、仲間と楽しく食卓を囲もう

壮年期（40～64歳）
 ①健診などで自分の変化を知り、今までの食生活を見直そう
 ②自分に合った食生活を、学び実践しよう
 ③地域の担い手として食を通じた地域づくりを進めよう

市民の取り組み
 ●食生活を見直し、生活習慣病などの予防に努めよう

高齢期（65歳以上）
 ①健康で自立した生活を送ろう
 ②健康で楽しく、こころ豊かな食生活を送ろう
 ③先人の知恵や文化を、広く伝えてつなげよう

市民の取り組み
 ●食に関する知恵や文化を広く伝えよう
 ●仲間と一緒に食事を楽しもう



第2次南丹市健康増進・食育推進計画

平成29年度～平成38年度

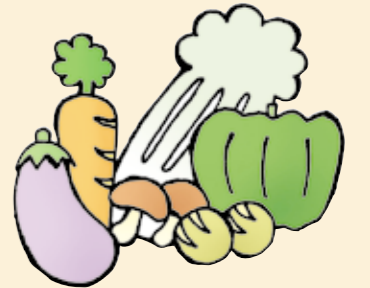
南丹市がめざす姿

「市民が、生涯を通じて健康でいきいきと暮らせるまち なんとん」

「南丹市健康増進・食育推進計画」は、平成24年に第1次計画を策定し、具現化に向けて5年間取り組みを進めてきました。その中で、改善したことも多くありますが、課題として残されたものもあります。第2次計画は、それらを分析し、今後10年間の健康と食育の両分野を一体的に推進していくための指針となる計画と位置づけています。

食で元気

- 旬のおいしい地元産野菜が十分摂取できる
- 栄養バランスがとれた食生活が楽しめる
- 「つくる」楽しみを小さいころから体験できる環境がある
- 食に対する正しい知識を持ち、日々の生活に活かせる
- 南丹市の食の奥深さ、面白さの情報があふれる
- 伝えたり、学んだりして、心の健康につながる食環境



基本目標

健康寿命の延伸
 生活習慣病の発症・重症化予防
 若いころから健康づくり・食育推進



運動でめざそう健康づくり

- 子どもが楽しく安全に身体を動かし遊べる
- 工夫して楽しく遊べる
- 運動で身体づくりができ、健康に暮らせる
- 息がはずむ程度の運動が継続できる
- 運動機能チェックができる公園整備を行う

生活を健康に

- しっかり休養し心も身体も健康である
- 生活リズムを整え元気な毎日を送れる
- 睡眠で疲れがとれ、癒される
- 子どもや若い人が夢や希望を持てる



基本理念

健康増進計画：ひろがれ つながれ 笑顔の輪

栄養と食生活

- ①生活リズムを整えよう
- ②塩分控えめでバランスよく食べよう
- ③1日350gをめざし、野菜摂取量を増やそう

市民の取り組み

- 家族みんなで楽しく食事をしよう
- うす味を心掛け、減塩に取り組もう
- 小鉢一皿分の野菜を増やそう
- 1日3食きちんと摂ろう
- 間食の食べ過ぎに注意しよう
- 食事の適切な量を知ろう
- 主食・主菜・副菜をバランスよく摂ろう
- 料理をする機会を増やそう

身体活動・運動

- ①子どものころから楽しく身体を動かそう
- ②運動効果を理解し、無理なく楽しく続けよう、始めよう

市民の取り組み

- 親子で身体を動かそう
- できる運動から始めよう
- プラス10分のウォーキングをしよう、歩くときは大股でしっかり歩こう
- 休憩時間など、空いた時間で行える簡単な体操から取り組もう
- 公園などで生活習慣予防のための適度な運動をしよう
- 体操教室に参加して楽しく身体づくりをしよう

休養とこころの健康

- ①生活に適度な息抜きと、こころにゆとりを持つよう
- ②生活リズムを整え、心身のリフレッシュを図り、ストレスと上手に付き合おう
- ③自殺予防の対策を進めよう

市民の取り組み

- 仕事と生活のバランスをとろう
- 自分に合った心身のリフレッシュ方法を探そう
- 悩みを聞いてもらえる人を見つけよう
- ご近所づきあい、声かけなどを心掛けよう
- 身近な所で集まれる場所を見つけて出かけよう
- しっかりと休養をとり、こころの健康につなげよう
- 相談機関を気軽に利用しよう

タバコ

- ①吸わない人の健康を守ろう
- ②禁煙、防煙を実践しよう
- ③タバコの正しい知識を身につけよう

市民の取り組み

- タバコの害についての正しい知識と情報を持つよう
- 受動喫煙の害を知り、煙のない社会をめざそう
- 禁煙に困ったら、専門家に相談しよう
- 禁煙にトライしよう
- タバコを吸わない、勧めないようにしよう

アルコール

- ①飲酒者は適正飲酒を心掛け、多量飲酒者を減らそう
- ②未成年者の飲酒を防ごう

市民の取り組み

- 適正飲酒量を知ろう
- 休肝日をもうけよう
- 無理にお酒を勧めないようにしよう
- アルコールによる被害を知ろう



歯の健康

- ①身体の健康はお口から、毎日磨こう・磨いてもらおう
- ②歯の定期健診を受けて、口の中をチェックしよう
- ③80歳になっても自分の歯を20本以上保とう

市民の取り組み

- 正しい歯みがき習慣を身につけよう
- 定期的に歯科健診を受けよう
- 「噛む・飲み込む」の大切さを認識しよう
- かかりつけ歯科医院をつくろう
- 8020をめざし、生涯を通じて自分の歯で楽しくおいしく食べよう
- 歯に関心を持ってしっかりと治療をしよう

生活習慣病予防

- ①からだの定期チェックで生活習慣病を予防しよう
- ②楽しく健康づくりの輪を広げよう

市民の取り組み

- 生活習慣病について理解しよう
- 自分の身体の状態を把握しよう
- 健診を受けよう。健診結果を把握しよう
- 毎日続けられる運動に取り組もう
- バランスの良い食事を心掛けよう
- 自らの生活習慣を見直し、若いころから生活習慣病予防に努めよう



基本理念

食育推進計画：食は、ひとづくり、まちづくり

食生活と健康

- ①朝ごはんを必ず食べよう
- ②減塩に取り組む、素材の味を楽しもう
- ③1日350gをめざし、野菜摂取量を増やそう

市民の取り組み

- 早寝早起き朝ごはんを習慣づけよう
- うす味を心掛け、減塩に取り組もう
- 小鉢一皿分の野菜を増やそう
- バランスの良い食事を摂ろう
- 1日3食きちんと摂ろう
- よく噛んで味わって食べよう

食文化の継承

- ①地域に伝わる伝統食や行事食を知ろう
- ②南丹市の食文化を次世代につなげよう
- ③道具やマナーを含め、和食文化を大切にしよう

市民の取り組み

- 地域の伝統食・行事食をつくってみよう。食べてみよう
- 家族みんなで食事をつくろう
- 家族で食文化について話そう
- 食文化を未来へ継承していこう
- 子どものころから地域の伝統食や伝統野菜、歴史を知ろう

風土を活かした食育（地産地消）

- ①地元産のことを知ろう
- ②地元産をもっと食卓に、地産地消を進めよう

市民の取り組み

- 地元産の旬の食材を知ろう、味わおう
- 地元産の食材を活かした食事をつくろう
- 食農体験や食にまつわる交流活動に参加しよう



食とコミュニケーション

- ①家族や仲間と一緒に食事を摂る時間を増やそう
- ②役割を持って食事づくりに関わろう

市民の取り組み

- 家族で会話をしながら食事を摂ろう
- 食材・食事・関わった人に感謝しよう
- 食を通じて心をつなげよう
- 食事づくりで、自分にできる役割を持つよう

