

第1期

概要版

新冠町健康増進・食育推進計画

(計画期間：令和2年度～令和11年度)

生活環境の変化や医学の進歩によって、わが国の平均寿命は急速に延び、日本は世界有数の長寿国となりました。その一方で脂質のとり過ぎや野菜不足、朝食を食べないという食習慣の乱れなど、食生活の変化や運動習慣を原因とする生活習慣病が増えています。そこで、21世紀の日本をすべての国民が健やかで心豊かに生活できる、活力ある社会とするために、予防できる病気は防ぐ対策を進め、健康寿命の延伸を図っていくため「健康日本21」、「食育推進基本計画」が国において策定されました。

新冠町においても、健康寿命の延伸と生活の質の向上を目指すため、町民一人一人が日頃から健康を意識し、自分の身体に関心を高め、健康づくりに取り組めるよう、今後10年間の健康づくりの方向性を示した「新冠町健康増進計画・食育推進計画」を策定しました。

本計画では、具体的な活動を「健康増進」と「食育推進」に分け、生涯にわたる健康づくりができるだけイメージしやすく、多くの方が興味を持って関わられるように、人間の一生を「妊娠・授乳期」、「乳幼児期」、「学童期」、「思春期」、「青年期」、「壮年期」、「高齢期」と7つのライフステージに分け、ステージごとに健康増進や食育を進めていくための行動目標と町民への提案を示し、健康づくりの取り組みを展開していきます。

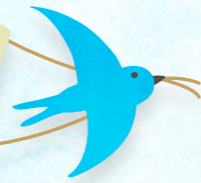
計画本編は新冠町ホームページに掲載されています。

第1期 新冠町健康増進・食育推進計画 概要版

発行：新冠町役場 保健福祉課 保健福祉グループ 健康推進係
〒059-2492 北海道新冠郡新冠町字北星町3番地の2
電話：0146-47-2113 FAX：0146-47-2496

新冠町

町民への提案



ド

妊娠・授乳期

新たな命の誕生を慈しもう

- 健康増進の提案**
- ① 妊娠届は11週までに。
 - ② 歯周病を予防しよう。
 - ③ 喫煙は止めましょう。
 - ④ 母親学級は発見が一杯。
 - ⑤ 周囲で支えよう、産後うつ。

健全な食習慣を意識し、新しい命を育もう

- 食育の提案**
- ① 1日3食、バランスよく。
 - ② 知ろう! 栄養のこと。



レ

乳幼児期 0~5歳

こころとからだの健やかな成長を目指そう

- 健康増進の提案**
- ① 受けよう、乳幼児健診。
 - ② 予防接種は忘れずに。
 - ③ 子育て施設は気軽に活用。
 - ④ 定期フッ素でむし歯予防。

食べる意欲を育てよう

- 食育の提案**
- ① 色々な食材を食べよう。
 - ② みんなで食べるとおいしいよ。
 - ③ むし歯予防は乳歯から。



ミ

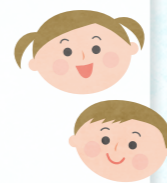
学童期 6~11歳

規則正しい生活リズムを身につけよう

- 健康増進の提案**
- ① フッ化物洗口を行おう。
 - ② 食後の歯みがき。
 - ③ 理想的な睡眠時間は10時間。
 - ④ しっかり食べよう、朝ごはん。
 - ⑤ 考えて、命の大切さを。

健全な食習慣を身につけよう

- 食育の提案**
- ① しっかり食べよう、朝ごはん。
 - ② 栄養の働きを知ろう。
 - ③ 調理の楽しさを知ろう。
 - ④ 誰かと楽しく食べよう。
 - ⑤ よく噛んで食べよう。
 - ⑥ 1日3食、バランスよく。



ファ

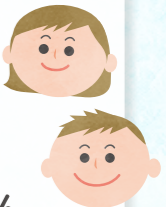
思春期 12~18歳

自らの健康を考え、より良い生活習慣を確立していこう

- 健康増進の提案**
- ① 年に一度は歯科健診
 - ② しっかり食べよう、朝ごはん。
 - ③ 理想的な睡眠時間は8時間。
 - ④ たばこの害を学ぼう。
 - ⑤ 考えよう、自分の将来。

自らの食生活に主体的に関わろう

- 食育の提案**
- ① しっかり食べよう、朝ごはん。
 - ② 孤食は避けよう。
 - ③ 1日3食、バランスよく。
 - ④ 間食は適量を。



ラ

壮年期 40~64歳

定期的に健康診断を受け、生活習慣病を予防しよう

- 健康増進の提案**
- ① 年に一度は健診を!
 - ② 1日30分以上の運動を。
 - ③ 週に一度は休肝日。
 - ④ 知ろう、たばこの害。

生活習慣病を予防し、次世代に食文化を伝えよう

- 食育の提案**
- ① 1日3食、バランスよく。
 - ② 塩分は控えよう。
 - ③ よく噛んで、味わおう。
 - ④ 間食は適量を。



シ

高齢期 65歳以上

豊かな経験を活かし、社会との交流を保ちながら、健康長寿を目指そう

- 健康増進の提案**
- ① 年に一度は健診を!
 - ② フレイルを予防しよう。
 - ③ 生活に楽しみを。

健康長寿を目指し、次世代に食文化を伝えよう

- 食育の提案**
- ① 1日3食、バランスよく。
 - ② 塩分は控えよう。



ソ

青年期 19~39歳

生活習慣を見直し、積極的に健康づくりに取り組もう

- 健康増進の提案**
- ① 年に一度は健診を!
 - ② 知ろう、たばこの害。
 - ③ 不安は、まず相談を。

食生活を自己管理する力を身につけよう

- 食育の提案**
- ① 1日3食、バランスよく。
 - ② 塩分は控えよう。
 - ③ よく噛んで、味わおう。
 - ④ 間食は適量を。
 - ⑤ 役立てよう、栄養成分表示。



ド

全世代

こころの健康を育もう 健康協力者を育てよう

健康増進の提案

地域食材を使った食育文化を育もう

食育の提案

食育協力者を育てよう

