

第2期阪南市健康増進計画・ 第2期阪南市食育推進計画及び第2期阪南市自殺対策計画

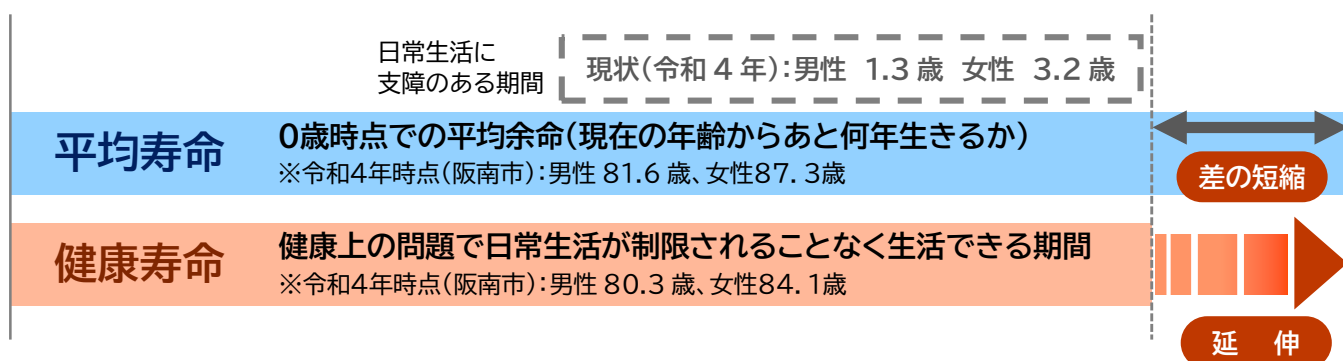


基本理念

誰もが健やかで心豊かに
生活できるまち阪南

基本目標

健康寿命の延伸



みんなでめざす目標

健康増進計画

- 日常的に取り組めることから健康な体をつくりましょう
- しっかり眠って気持ちの良い一日を過ごしましょう
- お酒の飲みすぎに注意し、楽しくお酒と付き合しましょう
- 望まない受動喫煙を減らし、周囲の人を守りましょう
- 歯と口腔の健康を保ちましょう
- がん検診・特定健診を定期的に受診しましょう



行政の取組

- ・健康講座、体力測定会等の開催
- ・介護予防事業の推進
- ・健康づくりの普及啓発
- ・良い睡眠の重要性の普及啓発
- ・正しい飲酒の普及啓発
- ・禁煙外来や健康相談
- ・受動喫煙防止
- ・定期健診・歯周病予防の普及
- ・がんの知識や検(健)診の重要性の普及

食育推進計画

- 朝食を欠かさず、野菜や果物もしっかり食べましょう
- 家庭で共食することの大切さを学びましょう
- 食文化を継承し、食べ残しを減らしましょう
- 地域の食環境づくりやデジタル社会を通じて食育と関わしましょう



- ・野菜レシピ、簡単レシピの紹介
- ・乳幼児の保護者・児童・生徒への正しい食習慣の普及啓発
- ・高齢者への低栄養予防
- ・栄養・食生活、食育の周知
- ・おやこの食育教室、地域食堂
- ・離乳食講習会、ぱくぱく幼児食教室、栄養出前講座
- ・地産地消、郷土料理などの普及・啓発
- ・食生活改善推進員の養成

自殺対策計画

- 小さな悩みから誰かに話します
- こころの健康について知り、自分と他者を気遣います
- 自殺に関して正しく理解し、対処しましょう



- ・各種相談窓口や電話相談を強化
- ・ゲートキーパー養成
- ・自殺対策庁内連絡調整
- ・自殺未遂者・自死遺族等への支援

前計画(平成 25 年度策定)の評価

目標値、もしくは設定した
「増加」「減少」目標の達成状況

目標を達成した 9 項目

改善傾向 10 項目

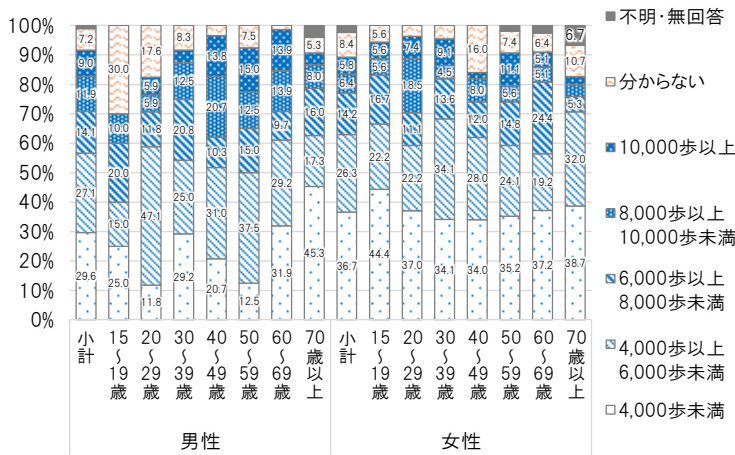
悪化した 20 項目

健康増進計画

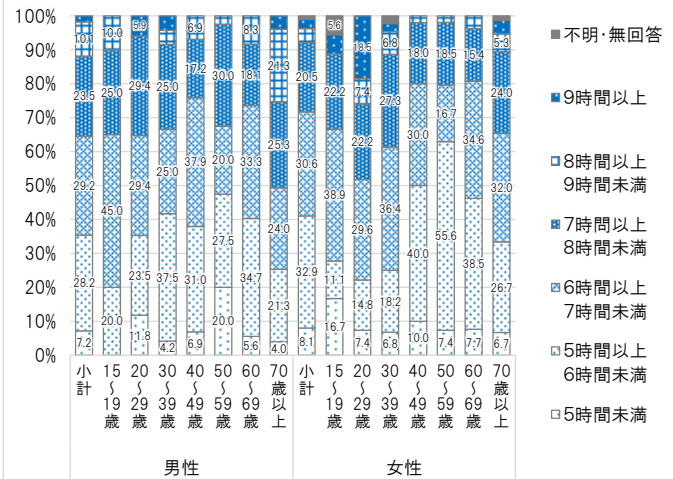


1 日の歩数は
4000 歩未満が多いです

1 日の生活のなかで、おおよその歩数を教えてください



ここ 1 か月間、1 日の平均睡眠時間はどれくらいでしたか



成人は 6 時間の睡眠が必要
小学生は 9 時間
中学生は 8 時間



定期的に
がん検診を受けよう

早期発見、早期治療、重症化
予防につなげよう

日本人のがんの発症率

男性: 65.5%

女性: 51.2%



身体活動・運動

- ・歩く機会を増やす
- ・健康アプリの活用
- ・スポーツやレクリエーション

健康な体をつくりましょう

休養・睡眠

- ・大人は 6 時間
- ・子どもは 8~9 時間

疲労の回復と心身の能力の向上

飲酒

- ・ビール 1 缶
- ・日本酒 1 合
- ・週 1 回の休肝日

適正な飲酒をしましょう

喫煙

- ・たばこの害を理解
- ・受動喫煙を無くす
- ・やめる・相談する(禁煙外来)

がんや疾患リスクの低下

歯・口腔の健康

- ・年 1 回の定期検診
- ・正しい歯磨き習慣

歯と口腔の健康を保ちましょう

がん検診・特定健診

- ・がん検診・特定健診を受診
- ・お医者さんに相談

早く知って早く治そう

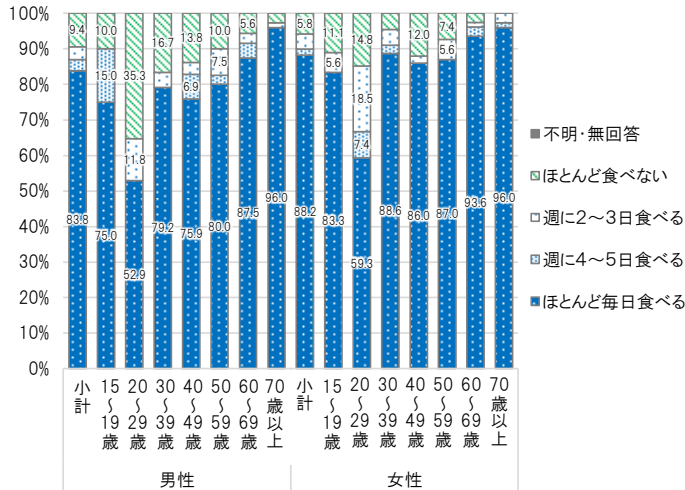
食育推進計画



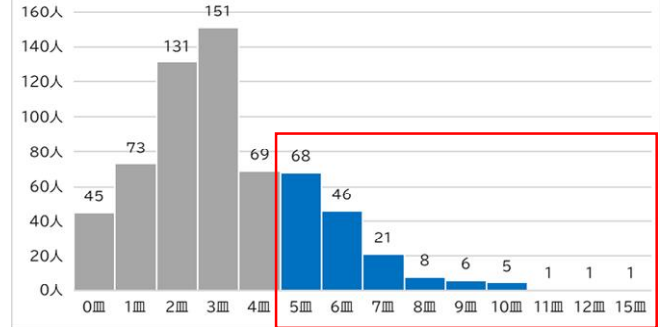
栄養が必要な若年層があまり朝食をとっていません

1日分(350g・5皿相当)食べている人は限られています

ふだん朝食を食べますか



1日の野菜摂取量



健康的な食生活

- ・朝食が大切
- ・野菜や果物をとろう
- ・栄養バランスを考えよう
- ・正しい食習慣



成長とフレイル予防

共食

- ・家族と一緒に食べよう
- ・家族とのコミュニケーション



こころの交流を図ろう

食文化、地産地消

- ・食文化と心豊かな生活
- ・特産品や郷土料理のある食卓



食を通じて豊かな生活をしよう

食育

- ・地域食堂や市の教室・講座
- ・親子カーニバル
- ・市提供のレシピ



食について学ぼう



主食・主菜・副菜をそろえた「バランスの良い食事」

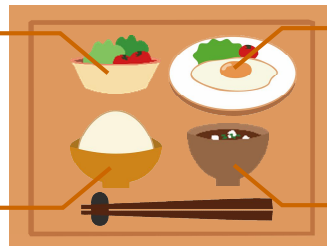
を心がけましょう

副菜

ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む野菜、海藻、きのこ、芋を中心としたおかず

主食

炭水化物を多く含むごはん、パン、麺類



主菜

タンパク質、脂質を多く含む肉、魚、卵を中心としたおかず

野菜たっぷりの汁物にすることで副菜になります



一日の中で、果物や牛乳・乳製品をとりましょう

忙しい朝には・・・



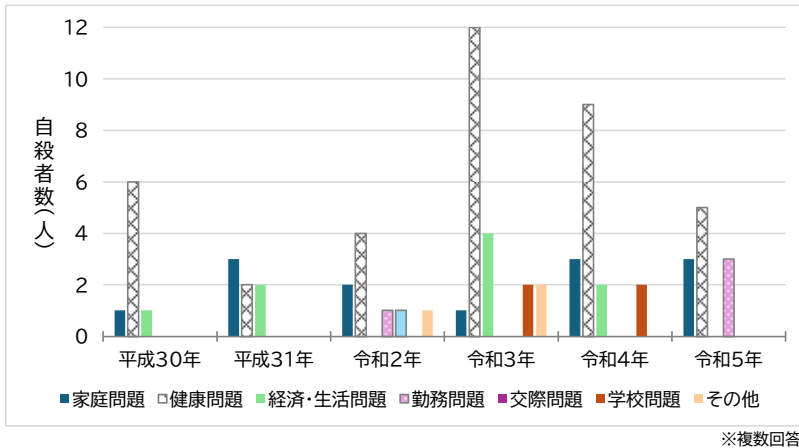
トマト等具材の多いサンドイッチ、おにぎりや野菜や豆腐の入った味噌汁、パンと卵や野菜の入ったスープなど、品数が少なくても栄養バランスの良い食事になります。

自殺対策計画



自殺の背景には様々な社会的要因があります

ストレスサイン



からだの反応	行動の変化
○体重の増減 ○頭が重い・痛い ○からだのだるさ ○肩のこり、腹痛 など	○ミスが増える ○たばこ・お酒が増える ○服装にかまわなくなる ○食べ過ぎ ○ひきこもる など
ねむりの症状	こころの変化
○寝つきが悪い ○ぐっすり眠れない ○夜中に目を覚ます ○いつも眠い など	○イライラする ○不安になる ○怒りっぽくなる ○やる気がなくなる ○気がめいる など

自分の悩みに気づこう

小さな悩みでも誰かに話そう

人の悩みに気づこう

相談窓口を利用しよう



主な相談窓口

抱えていることを少しでも誰かに聞いてもらいましょう。

いのちのSOS

Web 相談やメール相談もできます。
電話番号 0120-061-338(無料)

よりそいホットライン

暮らしの困りごと、悩み、DV、性暴力などそれぞれの専門窓口で対応します。
電話番号 0120-279-338(無料)

うれしいとき、さびしいとき、
誰かにきいてほしいとき・・・
18歳までの子どもが
かけられる電話

フリーダイヤル 毎日 ゆうがた4時～9時
0120-99-7777
毎週火曜日 ゆうがた4時～9時
072-447-4860

*12月29日～1月4日は休み
この事業は共同募金配分金が活用されています

チャイルドラインはらっぽ

計画の推進

この計画は市民の皆さんとともに、行政や市の様々な関係者が一体となって推進していきます。市では健康や食事に関する講座や教室、こころの健康、悩みの相談など様々な取り組みをしています。困ったときは阪南市立保健センターまでご相談ください。

阪南市 健康福祉部健康増進課
(阪南市立保健センター)
〒599-0203 大阪府阪南市黒田 263 番地の1
TEL:072-472-2800 FAX:072-471-9868
ホームページ: <http://www.city.hannan.lg.jp/>

基本理念
「誰もが健やかで心豊かに生活できるまち阪南」
の実現

協働による推進

