



# 亀山市

# 食育推進・健康増進計画

概要版

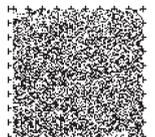


『私からはじめる  
みんなに広げる健康文化』  
～ひとに優しい健康都市・かめやま～



三重県 亀山市

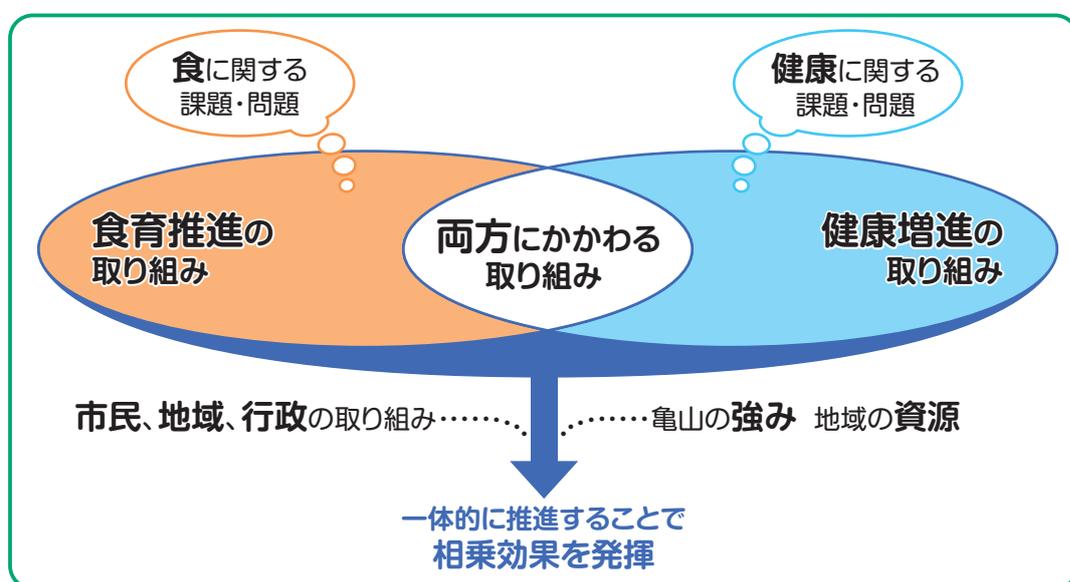
平成23年3月



## ■ 亀山市食育推進・健康増進計画とは 計画の趣旨

豊かな長寿社会を築くうえでは、「健康寿命」を延ばすことが重要であり、運動習慣などの徹底とともに、健康的な食生活に心掛けることが大切となります。

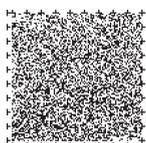
特に、「食」については、日本特有の優れた食文化が失われたり、食生活の乱れが生活習慣病につながったりしています。また、食を育む自然の恩恵や命の大切さに対する理解や感謝を深めることが重要であり、食料自給率を高めることが大きな課題となっています。こうしたことから、健康的な食生活を取り戻すための「食育」が重要視されています。



亀山市食育推進・健康増進計画

世界保健機関(WHO)が提唱する『健康都市』の健康都市連合に加盟した亀山市においては、健康都市の趣旨を踏まえて、市民の健康寿命を延ばし、地域の特性を生かして豊かな食生活をめざしながら、食と健康をキーワードにしたまちづくりへと展開することが求められます。

以上のことから、生涯にわたる食育と健康づくりに関するさまざまな取り組みを市民、地域及び行政が協働で推進することによって、亀山市の強みを生かしながら「食育」と「健康」のお互いの相乗効果が生み出されるよう、「食育推進計画」と「健康増進計画」を一体的に策定します。

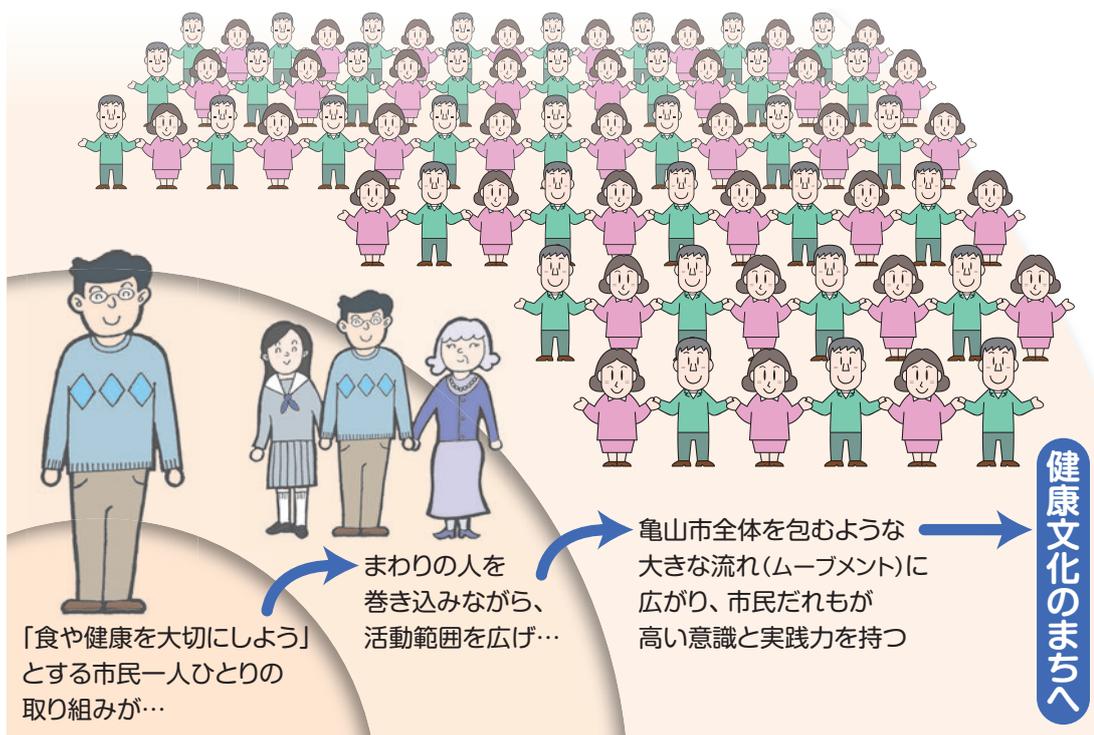


## ■基本理念

# 『私からはじめる みんなに広げる健康文化』

～ひとに優しい健康都市・かめやま～

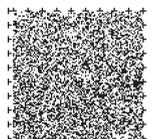
亀山市においては、地域特性である豊かな自然と歴史・文化、快適な居住環境の中で、市民が豊かな食生活と健康で生きがいのある充実した生活を実現できる健康文化のまちをめざして、「私からはじめる みんなに広げる健康文化」を掲げ、次世代に伝えられるよう、健康都市として都市環境を発展させていきます。



2

## ■めざすべきまちの姿

すべての市民が「健康文化」をキーワードに、住みなれた亀山市で身体的・精神的・社会的に、健やかに幸福な状態で暮らし続けられる『ひとに優しいまち』をめざします。



## ■基本方針

この基本理念を実現していくためには、ヘルスプロモーションの考え方に基づき、一人ひとりが主体的に取り組むことと同時に、地域社会全体で食育と健康づくりを支援する環境づくりが不可欠です。このため、個々の取り組みを進めるにあたって持つべき基本方針を掲げます。

### 方針1 ライフステージ別の市民意識の高揚

食育と健康づくりを「自分のこと」ととらえてもらうため、まずは取り組みやすいところから、つまり子ども(子育て家庭)については、主に食育からアプローチし、健康づくりについての意識を高めます。高齢者については、主に健康づくりからアプローチし、食育についての意識を高めます。最も意識が弱いと思われる青・壮年などの中間層については、世代を通じた一貫した取り組みにより、健康づくりと食育についての意識を高めます。

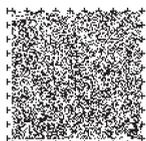
### 方針2 亀山市の地域性や社会資源の積極的活用

亀山市に合った、亀山らしい取り組みを進めるため、地場産品などの資源の活用とあわせて、組織、人材、施設やサービスなど、地域の特長、特性を大いに活用し、食育や健康づくりの取り組みがまちづくりへと発展していくことをめざします。

さらに、そうした健康文化のまちづくりを進めることで、食育や健康づくりに取り組む市民を支えられる地域社会をめざします。

### 方針3 自発的・継続的取り組みを支える活動環境の整備

だれにでも自発的に取り組んでもらうため、どのように取り組んだらよいかといった情報や、活動している人たちに関する情報がいつでも手に入れられるよう、わかりやすい内容で提供します。あわせて、地域での活動が継続されるよう、市民の自発的な活動に対して、場の提供や組織運営に対する支援などを行います。

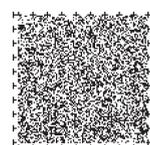


## ■計画の体系と『めざす姿』

この計画は、基本理念の実現に向けて、下の体系のもとで個々の取り組みを進めます。

具体的には、基本方針に基づき、「市民の行動指針」をライフステージごとに定めて、市民一人ひとりがどのように行動すべきかを明らかにします。また、「地域の取組指針」を定めて、地域社会が支える方策を明らかにします。さらに、「行政の取組方針」を定めて、行政が進める環境整備の取り組みを明らかにします。

		めざす姿	
『私からはじめる みんなに広げる健康文化』 〜ひとに優しい健康都市・かめやま〜	食育推進の方針	<b>1 食育の推進</b>	
		(1) 栄養バランスの確保	『ライフステージに合った栄養バランスのとれた食を摂っている』
		(2) 生活リズムの向上	『規則正しい食生活を営んでいる』
	(3) しつけ・ルールの普及	『マナーを身に付け、おいしく、たのしく食事している』	
	(4) 食の大切さの啓発	『食べ物を大切にしている』	
	<b>2 食文化の継承・発展</b>	『伝統的な食文化を継承し、新たな食文化を生み出している』	
	<b>3 地産地消の推進</b>	『安全安心な地元産の食材を使っている』	
健康増進の方針	<b>1 健康づくりの促進</b>	(1) 身体活動・運動による健康づくり	『自分の身体に合った運動や体操に取り組んでいる』
		(2) 歯と口の健康づくり	『ライフステージに合った口腔ケアを実践している』
		(3) たばこ・アルコールによる健康被害の防止	『禁煙と控えめな飲酒で健康な生活を送っている』
		(4) 休養とこころの健康づくり	『こころ豊かに、充実した生活を送っている』
	<b>2 健康管理の推進</b>	(1) 生活習慣病予防	『規則正しい生活習慣を身につけ、自らの健康管理を行っている』
		(2) がん予防	『がんを早期発見・予防できる』
	<b>3 感染症予防の推進</b>	『自らの予防策によって、感染症の発症または重症化を防止している』	



## ■ ライフステージ別の行動指針

ライフステージ、つまり人生の各段階では、成長段階や健康状態、社会的な立場の違いから、食育や健康づくりへの取り組み方も変わってきます。

### ライフステージ

### その時期の特徴

#### 妊娠期



この時期は「親」になるための準備期間であり、身体的な変化に加え、喜びと不安が入り交じり精神的な変化も大きくなります。また、胎児の成長は母体の健康状態に大きく左右される一方、胎児が成長するにつれて母体に与える負担も大きくなります。

#### 乳幼児期

0～6歳



個人差はありますが、成長段階によって、心身ともに成長が著しいことが特徴です。基本的な生活習慣・食習慣を確立する時期であり、大人やまわりの人の関わりの中で、健やかに心と体が成長する非常に重要な時期です。

#### 学童期

7～15歳



精神的・身体的な機能の成長が著しく、基本的な食習慣や生活習慣が形成される時期です。地域社会との関わりも深まります。

小学校低学年の時期は、幼児期の延長線上で、まだまだ保護者とのかわりが強いですが、次第に自立心を高め、小学校高学年から中学生の時期になると、物事を自分で決めることを希望するようになります。

#### 少年期

概ね  
16～19歳



子どもから大人へ移行する時期で、自立に向かう時期です。身体的成長はほぼ確立しつつも、子どもの心と大人の心が存在し、精神的不安定さが残る時期です。

#### 青・壮年期

概ね20～39歳



社会的に自立し、働く・子どもを育てるなど、極めて活動的で充実した時期です。社会生活や日常生活に大きな変化がある時期でもあるので、精神的な負担が増加し始めます。

#### 中年期

概ね  
40～64歳



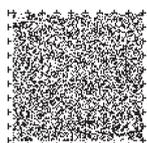
生活が安定する時期ですが、社会的な責任が大きい時期でもあります。身体機能が徐々に低下していくため、健康が気になり始めます。

#### 高齢期

概ね65歳以上



人生の成熟期であり、ゆとりのある時期ですが、健康問題が大きくなります。加齢にともない、寝たきりや認知症など、介護を必要とする人の割合が増加しますが、60歳代から70歳代にかけては、まだまだ活力を持ち、活動的な人も多いと言えます。地域社会の中で、指導的な役割を担うこととなります。



ここでは、それぞれのライフステージの特徴と重視してもらいたいことを大まかに提示します。各ライフステージには年齢を併記していますが、個人差もあるため、おおよその目安としてご覧ください。

### その時期に重視すべきこと

パートナーとともに親になることを自覚しながら、赤ちゃんを迎える準備をしましょう。そして、体調変化に気を配り、できるかぎりゆったり過ごすよう心がけましょう。パートナーをはじめ、まわりの人は、出産を控えた人への気配りをしましょう。

あわせて、妊娠を機に今までの食生活や生活習慣を見直してみましょう。

保護者が子どもと積極的にスキンシップを取ることで、楽しみながら、子どもに望ましい食習慣と規則正しい生活習慣を身につけさせるとともに、成長に必要な栄養をしっかりとらせましょう。また、社会資源を上手に利用して、育児ストレスや育児不安を軽減しましょう。

三度の食事やおやつ・睡眠など、正しい食習慣・生活習慣を自ら選ぶことができるよう、判断する知識や生活の基礎を身につけましょう。

また、地域の農業や食文化に関心を持ち、学校や地域の場と家庭での関わりの中で、多様な体験をしましょう。

自分の生活習慣を見直し、自ら管理することができるよう、判断する知識を身につけましょう。健やかな心身を築ける生活スタイルを確立するとともに、仲間をつくり、悩みごとをひとりで抱え込まないようにしましょう。

また、地域の農業や食文化に関心を持ち、意識した生活をしましょう。

健康について関心を持った生活を心がけ、家庭の時間を大切にするなど仕事と家庭生活の調和を図り、時間の合間を見つけて、運動とリフレッシュに心がけましょう。

地域の食文化を知り、食生活を見直しながら、楽しく、バランスのとれた食事を心がけましょう。

1年に1回は、健康診査やがん検診などを受診し、健康管理に心がけるとともに、健康状態や生活の変化に合わせて、食生活を見直しましょう。

また、地域の食文化を知り、次世代に伝えていきましょう。

適度な運動と体調に合ったバランスの良い食事健康を維持し、積極的に地域社会と交流しながら、生きがいを持って暮らしましょう。

また、地域の食文化を広めていくなど、地域社会の手助けをしましょう。

できる限り介護を必要としない生活がおくれるよう、介護予防に努めましょう。



## ■計画の推進にあたって

### 計画の推進体制

本計画は、市民一人ひとりが主体的に行動しつつ、地域社会と行政とがそれを支援することによって、効果的な推進を図ることができます。このため、市民、地域社会、行政における推進体制の確立に向けて、次の点を重視して取り組みを進めます。

#### ① 市民一人ひとりの意識の啓発

市民一人ひとりの意識を高めるよう、食や健康に関する情報を迅速かつ的確に発信する体制を整えるとともに、「(仮称)かめやま市民大学きらり」などの学習機会を活用します。

#### ② 地域社会における連携体制

保健所や医療機関、産業団体などとの連携・連絡体制を強化し、取り組みの充実を図ります。あわせて、地区コミュニティなどでの活動組織の立ち上げやリーダー養成を支援していくとともに、組織同士が情報共有できる場を設け、地域の自発的な活動の展開を促します。

#### ③ 行政における推進体制

関係機関をコーディネートできるよう、保健師、管理栄養士をはじめとする職員の意識改革を行い、資質を向上させるとともに、危機管理が図られるよう庁内の連携体制の充実を図ります。

行政として一体となった取り組みを進めるべく、行政内の連携・推進体制を強化するとともに、健康都市連合の加盟都市との交流を行い、先進都市の事例等を参考にしながら、市民が食育推進と健康増進にかかる取り組みを活発に展開できるよう、総合的な環境整備に取り組みます。

### 計画の進行管理

市全体の行政経営システムの中でこの計画が適切にマネジメントできるよう、庁内に「(仮称)亀山市食育・健康づくり連絡調整会議」を設置し、マネジメントサイクルの考え方にに基づき、随時、数値等によって進捗状況の把握と点検を行い、その評価のもとで、次年度以降の施策・事業を実施します。さらに、関係団体の意見等を聴きながら、市民や地域の取り組み状況の把握と点検を行い、その結果を事業内容に反映させます。

亀山市食育推進・健康増進計画についてのお問い合わせは  
亀山市 健康福祉部 健康推進室

電話 0595-84-3316 ファクス 0595-82-8180 Eメール kameyama-fukushi@za.ztv.ne.jp

