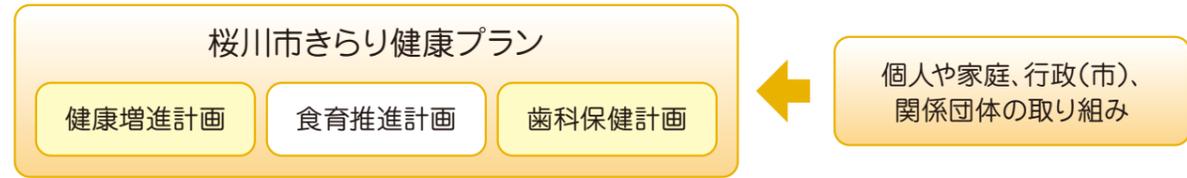




# 1人ひとりが健康でいきいきと暮らせる桜川

# きらり健康プラン

■問合先/健康推進課 (☎ 0296-75-3159 直通、☎ 58-5111・75-3111 代表)



健康増進と食育と歯科保健を一体化して推進

1人ひとりが生涯にわたって健康でいきいきと暮らせる社会の実現を目指し、市民の皆様が主体的に健康づくりに取り組み、きらりと明るい未来に向けて効果的に施策を進めていくための指針として、「健康増進計画(改定)」と新たに「食育推進計画・歯科保健計画」を含めた「桜川市きらり健康プラン」を策定しました。

計画の期間は、平成26年度から30年度までの5か年で、社会情勢の変化などによって、見直しが必要になった場合には、適切に見直します。

平成21年度に策定した健康増進計画は平成25年度に中間見直しを向かい、これまでの取組を通して改善が必要と思われる内容や新たに生じた課題、整備された法令など、健康づくりを取り巻く環境の変化を踏まえ、5年間に取組む目標を改めて設定し、「健康増進計画の改定」を行いました。また、食育基本法施行にともない「食育推進計画」を策定し、さらに、乳幼児から生涯にわたる歯・口腔の健康づくりを積極的に推進するために「歯科保健計画」を策定しました。

**きらり健康プラン**  
市民が、健康への意識を高め、きらりと明るい未来に向けて主体的に健康づくりに取り組み、きらりと明るい未来に向けて効果的に施策を進めていくための指針として「健康増進計画(改定)」と新たに「食育推進計画・歯科保健計画」を含めた「桜川市きらり健康プラン」を策定しました。

市民の健康づくりのため、家庭・学校・関係団体および行政などが一体となって支援します。

**生活習慣病ってどんな病気?**  
日常生活習慣に起因するがん、心疾患、脳血管疾患および糖尿病などの病気のことで、不健康な生活習慣が続くと発症します。

**【不健康な生活習慣】**  
・食塩・脂肪の摂りすぎなど  
・運動不足  
・過度のストレス  
・睡眠不足  
・喫煙  
・過度の飲酒



**健康増進計画(改定)**  
計画策定の趣旨  
日常生活習慣に起因する生活習慣病が増え続けている。疾病の早期発見や治療に努めるとともに、健康の保持・増進と疾病の発症予防する「二次予防」としての健康づくりがますます重要となり、総合的な健康づくりが求められています。

このことから、本市では、平成21年3月に「桜川市健康増進計画(平成21年度～平成30年度)」を策定し、誰もが生涯を通して健やかに暮らすことができるよう取り組んできました。そして、本計画は平成25年度に中間見直しを向かい、改定しました。

**計画の基本理念**  
一人ひとりが主体となり、健康に対する意識の向上と健康づくりの取り組みを支援するための具体的な指針となるものです。

**食育推進計画**  
計画策定の趣旨  
健康で豊かな人間性を育むためには、一人ひとりが食に関する知識を習得し、健全な食生活を実践していくことが重要となります。

本市は、生活習慣病の罹患率や死亡が多く、その原因となる肥満が国や県と比べ多い現状です。

そこで、市民の皆様が「食」について関心や感謝の心、そして郷土の農作物や食文化に愛着を持ち、自ら心身の健康を守り、心豊かに生活できるように、一人ひとりが食育の実践者となり、関係団体による自発的かつ連携した食育を継続して推進する計画を策定しました。

**計画の基本理念**  
市民の皆様が食育の「実践」を通じて、豊かな人間性を育み、健康で長生きするとともに、活力あふれる地域社会の実現を目指します。

**歯科保健計画**  
計画策定の趣旨  
歯や口腔の健康は、豊かな人生や生きがいのある充実した生活を送るための基礎となるものです。

歯や口腔の健康づくりは従来の、単にむし歯予防という考え方から生活習慣病予防など全身の健康づくりに繋がるといった考え方に変わってきています。

むし歯予防に加え、生活習慣病予防の視点から歯周病予防を行うことで歯の喪失を抑制し、市民の皆様が主体となり、生涯にわたる一貫した歯・口腔の健康づくりを行えるよう、新たに計画を策定しました。

**計画の基本理念**  
一人ひとりが歯と口腔の健康について見つけ直すことが必要です。各ライフステージに応じた歯と口腔の健康づくりを関係機関と連携し計画的に進めていきます。