



健康あさご21

第2次朝来市健康増進計画・食育推進計画

計画の基本理念

市民の健康寿命の延伸と生活の質の向上をめざし、

～みんなで創る

すこやかなまち・朝来～

を基本理念に設定します。

市民一人ひとりが、健康づくりの知識や技術を得て主体的に取り組むことを基本に、家庭、学校、職場、地域、行政が一体となって支援し、健康は「守る」ものから「創る」ものとしての考え方のもと、健康づくりに取り組んでいきます。

計画の基本目標

- 1) 子どもの健やかな成長への支援
- 2) 生活習慣の改善
- 3) 生活習慣病等の発症予防と重症化予防の徹底
- 4) 健全な食生活の推進

計画の期間

- ◆第2次朝来市健康増進計画は、平成28年度から平成37年度までの10年間です。
- ◆第2次食育推進計画は、平成28年度から平成32年度までの5年間です。

- 健康増進計画とは、市民や地域、関係団体、行政などが一体となって健康づくりを推進するための行動内容をまとめた計画です。
- 食育推進計画とは、食に関する施策を総合的に推進するための考え方や行動内容をまとめた計画です。

朝来市

第1条

けん

健診で体のチェックを怠らず メタボとがんを予防しよう

- 生活習慣病とその予防について理解し、自己管理に努めましょう。
- 定期的に健康診査やがん検診を受け、健康管理に活用しましょう。
- 習慣的に体重や血圧をはかり、自分の身体状況を把握しましょう。



第2条

こ

こころはつらつ 上手にストレスとつきあおう

- 睡眠・休養をとるようにしましょう。
- 一人で悩まず、誰かに相談しましょう。
- 自分にあったストレス解消方法を見つけ、ストレスと上手につきあいましょう。
- 生きがいをもって趣味や地域活動を楽しみましょう。



第3条

う

運動習慣 子どもも大人も 歩こう！動こう！

- 家事等の日常の生活活動で意識的に身体を動かしましょう。
- 今より10分多く歩く等、身体を動かし、ロコモティブシンドロームを予防しましょう。
- 自分の健康状態に応じて、楽しめる運動を見つけ、継続を心がけましょう。
- 地域のイベントや行事に積極的に参加しましょう。



食育推進計画

- 食品表示や選び方の知識を身につけ、安全・安心な食品購入を心がけましょう。
- 地元でとれた農産物を食べるよう、心がけましょう。
- 食べ物を大切に、積極的に食事づくりに関わりましょう。
- 災害時に備えた非常用食料等を備蓄し、定期的に点検しましょう。



健康増進計画

健康朝来市（けんこうあさごし）7か条 ～みんなで創る すこやかなまち・朝来～

第4条

あ

安心、健やかに子育てしよう みんなで育てるあさごっ子！

- 夫婦や家族で出産・子育てについて話し合い、協力しましょう。
- 早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを確立しましょう。
- 家族と一緒に楽しく食事をしましょう。
- 友だちと元気に外遊びする機会を増やしましょう。



第5条

さ

さあ禁煙！休肝日は週2日

- 妊産婦や未成年者は絶対に喫煙・飲酒はしません。
- 禁煙や受動喫煙防止に取り組みましょう。
- 飲酒の適量を知り、適量飲酒を守りましょう。



第6条

ご

ごはんの後は歯みがきしよう！ 歯の検診も忘れずに

- しっかり噛んで食べましょう。
- 丁寧に歯磨きし、歯間ブラシやフロス等清掃補助用具も使いましょう。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けましょう。



第7条

し

しっかり食べよう朝ごはん 毎食、野菜たっぷり塩分控えめ

- 早寝・早起き・朝ごはんを実践しましょう。
- 主食、主菜、副菜をそろえて、バランスよく食べましょう。
- 野菜は毎食食べましょう。
- 塩分は控え、薄味を心がけましょう。
- 自分の適正体重を知り、定期的に体重を測定しましょう。



妊娠・出産期

- 妊娠、出産期に必要なバランスのとれた食事を心がけよう。
- 適度な運動と、規則正しい生活をしよう。
- 禁煙、禁酒を実行し、周囲の人も受動喫煙防止を心がけよう。
- 夫婦や家族で、出産や子育てについて知識を深め、協力し合おう。
- 不安や悩みを感じたら、周囲の人や関係機関等に相談しよう。

乳幼児期 (0~5歳)

- 早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけよう。
- 規則正しい生活を身につけ、乳幼児健診、予防接種を必ず受けよう。
- 歯磨きの習慣づけと保護者は必ず仕上げ磨きをしよう。
- 子どもがいる場での禁煙や受動喫煙防止、節度ある飲酒をしよう。

学童・思春期 (6~19歳)

- 朝ごはんは毎日食べ、食事はよく噛んで食べよう。
- 家族そろって、バランスのとれた食事を心がけよう。
- 毎日きちんと歯を磨き、かかりつけ歯科で定期検診を受けよう。
- たばこやアルコールの害を知り、大人は子どもがいる場での禁煙、節度ある飲酒をしよう。
- 一人で悩まず、周囲の人に相談したり、大人は子どもの様子に注意しよう。

青年期 (20~39歳)

- 1日3食バランスの良い食事を心がけよう。
- 自分に合った運動を生活の中に取り入れ、続けよう。
- 禁煙、節度ある飲酒をしよう。
- 自分のストレス解消法を見つけ、悩みがあれば周囲の人に相談しよう。
- 体重測定等、健康状態の把握に努めよう。

壮年期 (40~64歳)

- バランスの良い食事を心がけ、減塩しよう。
- 自分に合った運動を生活の中に取り入れ、続けよう。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けよう。
- 自分の楽しみやストレス解消法を見つけ、ストレスと上手につきあおう。
- 毎年、特定健診やがん検診を受けよう。
- 禁煙、節度ある飲酒をしよう。

高齢期 (65歳以上)

- 1日3食しっかり食べ、低栄養を予防しよう。
- 自分の健康状態に合わせて、楽しみながら身体を動かそう。
- 地域の集まりに参加し、生きがいを持とう。
- 禁煙、節度ある飲酒をしよう。
- 口の中をきれいに保ち、定期的に歯科検診を受けよう。
- 特定健診やがん検診を受けよう。

