

第 3 章

計画の基本的な考え方

- 1 計画策定の視点
- 2 基本理念
- 3 計画推進キャラクター
- 4 定義
- 5 基本目標
- 6 推進体制

第3章 計画の基本的な考え方

1 計画策定の視点

1

市民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という認識をもち、みんなで取り組めるような計画とします。

自分の健康を考えるとき、まず、自分たちの“まち”の健康状態と自分自身の健康状態・暮らし方を結びつけて考えられるよう、さまざまな機会をとおして“まち”の健康状態を市民の皆さんに伝えていきます。それによって、皆さん一人ひとりの健康に関する意識が高められるよう取り組んでいきます。

2

乳幼児期からの肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防・食育推進に取り組めるような計画とします。

生活習慣病は、成人してから発症するのではなく、乳幼児期からの不適切な生活習慣や食習慣の積み重ねで引き起こされます。阿波市では特に、小児肥満が多く、成人ではメタボリックシンドローム該当者が全国平均に比べ多いのが特徴です。

3

4つの世代別（育つ世代、成長する世代、青年・実年世代、幸齢世代）の健康課題に取り組みます。

“健康”や“食育”に関する課題を世代別に把握し、それに対して具体的な取り組みが実践できるよう展開します。

4

行政全体の取り組みとします。

健康部門だけでなく、各課職員一人ひとりが連携を図りながら、行政全体で取り組める健康づくり計画とします。

2 基本理念

前述の4つの視点をもとに、下記の基本理念を掲げます。

基本理念

こころも身体も健康に、笑顔で暮らせる阿波市

3 計画推進キャラクター

阿波市では、糖尿病死亡率（10万人対）の県内ワースト7位を脱却し、“こころも身体も健康に、笑顔で暮らせる阿波市”に生まれ変わる必要があります。今までの生活習慣を改善し、健康増進・食育推進にむかって、はばたき・巣立つことをイメージとして、以下のキャラクターを作成致しました。



※本キャラクターの一切の権利は阿波市役所に帰属します。

名前：健ちゃん（阿波 健伸）
性別：男
性格：身体を動かすことが大好きな健康オタク。年1回の健診は欠かさない！
趣味：阿波踊り体操・ご当地マラソンへの参加
【特徴】
・計画書の身体活動・運動の具体的取り組みの中で何度も出ている“阿波踊り体操”をイメージ

名前：育ちゃん（食 育子）
性別：女
性格：働き者で仕事と家庭を両立し、地産地消を常に心がけている。
趣味：料理・家庭菜園
【特徴】
・“食事・栄養”“家庭”をイメージ

4 定義

家 庭 ～ 自分や家族でできること ～

健康づくりや食育を推進していくうえで、日常生活のなかに工夫をこらし、個人や家族で行う取り組みです。

地 域 ～ 地域でできること ～

年齢や障がいの有無にかかわらず、地域に暮らす誰もが健康づくり・食育推進の受け手であるとともに担い手であることを自覚し、地域のなかでそれぞれが役割を担っていくことです。隣近所等での支え合いをはじめ、民生委員・児童委員、ボランティア、社会福祉事業者、企業などの様々な団体・組織が地域で連携を深めて、共に支え合い助け合うことで、地域課題の解決を図るものです。

保・幼・学校 ～ 保育所・幼稚園・学校でできること ～

保育所、幼稚園、学校は、組織として捉えると「行政」としての役割が大きい組織ですが、保育所、幼稚園、学校は組織としてだけでなく地域コミュニティや活動拠点としての要素もあり、住民相互の交流等を通じた取り組みを推進する観点からは「地域」としての役割も大きくなります。保育所、幼稚園、学校は「行政」及び「地域」それぞれの役割を担うものです。

行 政 ～ 行政でできること ～

行政が地域課題の解決に向けた「家庭」や「地域」の取り組みを支援するとともに、健康増進及び食育推進のための基盤づくりを行うことで、各種の公的施設の整備、福祉制度や行政サービスの実施、専門性をもった人材の育成、情報・相談体制の整備を推進します。

5 基本目標

『食事・栄養』『身体活動・運動』『休養・こころの健康づくり』『健康について』『たばこ・アルコール』の5分野について、世代別及び市全体としての基本目標を設定しました。

食事・栄養

1日3回バランスのとれた食事を楽しい時間にしよう

- | | |
|-----------|--|
| “育つ世代” | バランスのとれた食事を楽しい食卓にしよう |
| “成長する世代” | 1日3回楽しく食事をしよう |
| “青年・実年世代” | 食事はなるべく家族でとり、ゆっくと楽しい時間にしよう
～食育が自然と身につくようにしよう～ |
| “幸齢世代” | 健康に役立つ食事に心がけよう |

身体活動・運動

日頃から運動習慣を身につけ、自分に合った運動を続けよう

- | | |
|-----------|---------------------------------------|
| “育つ世代” | 運動する楽しさを小さい頃から伝えていこう |
| “成長する世代” | 運動習慣を身につけ、楽しく体を動かそう |
| “青年・実年世代” | 車の利用を控え自転車やスポーツ等を通して
身体を動かす機会をつくろう |
| “幸齢世代” | 自分の身体に合った運動を続けよう |

休養・こころの健康づくり

規則正しい生活リズムを心がけ、自分に合った趣味や楽しみを持とう

- “育つ世代” 規則正しい生活リズムを身につけよう
- “成長する世代” 生活リズムを整え、睡眠をとろう
- “青年・実年世代” 年齢に応じた不安等を話し合える交流の場を作ろう
- “幸齢世代” こころのゆとりを持ち、自分にあった趣味や楽しみを見つけよう

健康について

よい生活習慣を身につけ、定期的に健診を受け、
自分の身体を知るよう心がけよう

- “育つ世代” 正しい生活習慣を身につけ、小児肥満を防ごう
- “成長する世代” 規則正しい生活習慣を身につけよう
- “青年・実年世代” 年1回健診を受けるようにしよう
- “幸齢世代” 定期的に健康診断を受け、自分の身体を見直そう

たばこ・アルコール

喫煙や飲酒が及ぼす健康被害について知り、
過度な飲酒に注意し、禁煙や分煙をすすめよう

- “育つ世代” 子どもや妊婦さんが被害を受けないように、
受動喫煙のない生活環境をつくろう
- “成長する世代” たばこやアルコールから未成年を守ろう
- “青年・実年世代” 過度な飲酒に注意し、禁煙や分煙を心がけよう
- “幸齢世代” 喫煙や飲酒が及ぼす健康被害についての知識を身につけよう

6 推進体制

