

第 4 章

各世代における具体的な取り組みについて

- 育つ世代（妊娠から6歳）
- 成長する世代（小学生から高校生）
- 青年・実年世代（19歳から64歳）
- 幸齢世代（65歳以上）

第4章 各世代における具体的な取り組みについて

育つ世代（妊娠から6歳）

※【家庭】自分や家族でできることは、各世代本人が行うものですが、『育つ世代』については、子ども本人だけの問題ではなく、親（周りの大人）の協力が大きいことから“子ども視点”と“大人視点”の両面から具体策を挙げています。

1 食事・栄養

バランスのとれた食事で 楽しい食卓にしよう

妊娠中や乳幼児期から規則正しい食生活や適正な栄養バランスを身に付けることは、今後の成長に重要な役割を与えると同時に、小児肥満や生活習慣病の予防にもつながります。

【家庭】自分や家族でできること

（1）適正な栄養バランスの摂取について

- ・間食をなるべく控え、朝食、昼食、夕食を規則正しく一定のボリュームで食べる習慣をつけるよう心がけます。
- ・間食をする際は、『何を』『どれだけ』食べれば良いか考えて行動します。
- ・規則正しい食事を心がけます。
- ・家族揃って食事をする機会を増やします。
- ・ファーストフードの上手な利用を心がけます。
- ・なるべく自炊を心がけ、忙しいときは作り置きなどメニューを工夫をします。
- ・自分の適正体重を知り、それに合った食事量を心がけます。
- ・嫌いな食べ物は細かく刻んだり、好きな物と混ぜあわせるなど、徐々に食べられるように献立や調理方法を工夫していきます。
- ・離乳食の段階から栄養バランスを考えて、肉、魚、野菜、乳製品を織り交ぜた料理を食べさせるようにします。

（2）食育の推進について

- ・農林水産業体験に積極的に参加します。
- ・輸入品ではなく、なるべく国内産、地元産のものを使うように心がけます。

【地域】地域でできること

（１）適正な栄養バランスの摂取について

- ・早寝・早起き・朝ご飯運動の周知を図ります。
- ・食事バランスガイドの表示に協力します。
- ・健診等で「痩せ」が及ぼす胎児への影響について周知を図ります。

（２）食育の推進について

- ・農林水産業体験に協力します。

【保・幼・学校】保育所・幼稚園・学校でできること

（１）適正な栄養バランスの摂取について

- ・保育所だよりや給食献立表などを活用し、食に関するアドバイスやバランスのよい食事のメニュー等を発信し、幼少期からの栄養指導に努めます。
- ・保育所だよりなどを活用し、ファーストフードのカロリーや栄養素等について周知を図ります。
- ・保育所で給食参観の実施や栄養士による栄養バランスの講話や調理実習を行うよう努めます。
- ・保育所で給食やおやつの見本を展示し、親子で給食について話し合う場を作り、食への関心を高めるよう努めます。
- ・保育所で食物アレルギー対策として、除去食・代替食を提供するよう努めます。

（２）食育の推進について

- ・保育所だよりなどを活用し、食の安全性（食中毒等の危険性など）について周知を図ります。
- ・保育所・幼稚園で民生委員・人権擁護委員や農業後継者・地域の農家の方の協力により、さつまいもや季節の野菜を栽培し、収穫体験・料理体験（やきいもパーティー、カレーパーティー、味噌汁づくりなど）を行うよう努めます。
- ・西部（伊沢、久勝、林）幼稚園では、民生委員や農業後継者などの協力により田植え・稲刈りを通じた農業体験およびお餅つき大会を行い、食についての関心を高めます。
- ・保育所・幼稚園で行事食（七草がゆ・ぜんざい・ひなまつりなど）を食べる機会を通じ、昔ながらの伝統を伝えていくよう努めます。
- ・八幡幼稚園では、家族遠足を通じて「うどん作り体験」を行い、地域の特産物への親しみと食育について考える機会を提供します。

【行政】行政でできること

●パパママクラスでの栄養についてのお話

妊娠している夫婦を対象に開催している『パパママクラス』のなかで、妊婦自身が適切な食事を自覚するように促すことで、妊娠中に起こりえる病気を予防したり、生まれてくる子どもの食習慣の基礎を作るために栄養についての講習を行います。

●乳幼児健診での栄養についてのお話

乳幼児（生後3～4ヶ月・9～10ヶ月・1歳6ヶ月・2歳6ヶ月・3歳6ヶ月）を対象に開催している『乳幼児健診』のなかで、乳幼児の発達段階に応じた正しい食生活を周知すると同時に、家族と一緒に食事することで豊かな心を育てたり、食への関心を高めることに繋がることを周知するためのお話しをします。

●離乳食講習

生後2～5ヶ月の乳児の母親を対象に開催している『離乳食講習』のなかで、バランスのとれた離乳食の実演や試食を行い、乳幼児の発達段階に応じて咀嚼力を付けるとともに、さまざまな味に親しみ、健康的な食生活の基盤を作るための講習会とします。

●食生活改善推進員（ヘルスマイト）活動支援

食生活の改善を中心とした地域の健康づくり活動を行っているヘルスマイトが『親子の食育』等の活動を実施する際に、市の管理栄養士が助言や指導など活動のサポートを行っています。



2 身体活動・運動

運動する楽しさを 小さい頃から伝えていこう

小さい頃から散歩や外で遊ぶ機会をつくり、身体を動かすことに興味・関心を持たせることで、運動習慣を身につけることが可能となります。

【家庭】自分や家族でできること

(1) 運動習慣の減少について

- ・ゲームやパソコン等をする時間帯を決めます。
- ・家族で散歩など外に出る機会をつくり、コミュニケーションを図りながら、運動習慣を身につけます。
- ・できるだけ歩いて送迎します。

(2) 運動環境の整備について

- ・家の近くで運動できる公園等を探します。

【地域】地域でできること

(1) 運動習慣の減少について

- ・仲間や友達と一緒に遊べる昔の遊びを教えます。
(かくれんぼ、缶ケリ、縄跳び、ゴムとび等)
- ・地域で体を動かすイベントを開催します。

(2) 運動環境の整備について

- ・子育て支援センター等の開放日を利用し、地域住民などと交流する機会をもち、運動や外遊びを推進します。

【保・幼・学校】保育所・幼稚園・学校でできること

- ・保育所・幼稚園などで可能な限り、屋外で遊べる時間をつくれます。
- ・歩いて送迎することの大切さを保護者に周知するよう努めます。
- ・保育所・幼稚園で幼児体操やラジオ体操、マラソン、鬼ごっこなど積極的に身体を動かす遊びを取り入れます。
- ・中部幼稚園では、親子で「ウォークラリー」を行い、自然に触れあいながらウォーキングを体験し、親子で身体を動かす機会をつくれます。

【行政】行政でできること

●育児教室や乳幼児健診での遊び方や体を動かすことの大切さ・意味の周知

育児教室・乳幼児健診を実施する際に、遊び方の紹介や実践を行うと同時に、体を動かすことの楽しさや大切さ・意味を伝えていきます。

3 休養・こころの健康づくり

規則正しい生活リズムを 身につけよう

子育てに関する悩みやいろいろな要因からストレスを抱えている方は少なくありません。ここで重要となってくることは、上手にストレスを軽減し、心身ともに休むことです。そのためには、規則正しい生活リズムを身につけることが大切となります。

【家庭】自分や家族でできること

(1) ストレスの軽減について

- ・ ストレス解消法を見つけます。
- ・ 心にゆとりを持つように心がけます。
- ・ 悩みを1人で抱え込まず、積極的に外出し、相談できる場所や相手（家族や友人等）を探します。
- ・ 自分の周りに悩みを持っている人がいたら、進んで相談に乗るように心がけます。
- ・ 地域の行事に積極的に参加します。
- ・ 積極的な声かけや挨拶を心がけます。

(2) 睡眠の確保について

- ・ 先に子どもを寝かせてから家事をしたり、家族で家事を分担するように心がけます。
- ・ 親子で早寝早起きするように心がけます。

【地域】地域でできること

(1) ストレスの軽減について

- ・ 気軽に参加できるような趣味の会やボランティア活動、地域活動を行います。
- ・ 子育てや親子の問題について気軽に相談に乗ります。
- ・ 地域で困っている家庭や気になる家庭があった場合は、相談機関に相談します。
- ・ 日頃から声かけや挨拶を心がけ、地域の行事を開催するなど、子どもを地域で育てる意識を持ちます。

(2) 睡眠の確保について

- ・ 地域で困っている家庭や気になる家庭があった場合は、相談機関に相談します。

【保・幼・学校】 保育所・幼稚園・学校でできること

(1) ストレスの軽減について

・ 保育所・幼稚園で必要に応じて子育ての講演会や子育て相談を行うよう努めます。

【行政】 行政でできること

●乳幼児健診等で生活リズムの大切さの周知・相談

各種乳幼児健診の際に、生活リズムを整えることが心身共に日々発達している子どもにとって、どう影響するのかというメカニズムを周知するとともに個々の生活に合わせたアドバイス・相談を行います。

●予防接種時相談

各種予防接種の際に、保健師・看護師による個別相談を行います。

●電話・来所相談、家庭訪問

子どもさんのことについての相談はもちろんのこと、子育てしている保護者自身についても相談を受けるとともに、相談窓口の存在を周知することで、ストレスの軽減に努めます。



4 健康について（歯科・糖尿病などの疾患）

正しい生活習慣を身につけ、 小児肥満を防ごう

生活習慣病を予防するには、まずは生活習慣の見直しが必要です。小児肥満や糖尿病などの生活習慣病にならないためにも、まずは小さい頃から正しい生活習慣を身につけることが必要となります。

【家庭】自分や家族でできること

（１）小児肥満予防について

- ・間食を減らし、三食をきっちり食べるなど、生活習慣を見直します。
- ・子どもの適正体重を把握し、それに合った食事を心がけます。
- ・定期的に健診を受診し、子どもの発育・発達状況を把握します。
- ・正しい知識を持って、対象時期に予防接種を受けます。

（２）う歯予防について

- ・食事のあとの歯磨きを習慣づけます。
- ・定期的に歯科検診を受診します。
- ・やわらかいスナック菓子ばかりではなく、野菜や煮干などの硬いものも食べさせるよう心がけます。

【地域】地域でできること

（１）小児肥満予防について

- ・関係機関と連携し、各種健診や予防接種を受診するよう呼びかけを行います。
- ・健康教育などにより、子どもでも糖尿病になることの周知を図り、生活習慣改善の啓発をします。

（２）う歯予防について

- ・離乳食から段階的に普通食への移行を勧めます。
- ・関係機関と連携し、定期的に歯科検診を受診するよう呼びかけを行います。

【保・幼・学校】保育所・幼稚園・学校でできること

（２）う歯予防について

- ・給食やおやつに硬い物をできるだけ多く取り入れ咀嚼力を高めます。
- ・保育所・幼稚園で歯科検診や歯科衛生士による歯磨き教室（ブラッシング指導・フッ素塗布）を行うよう努めます。

【行政】行政でできること

●乳幼児健診等での保健・栄養相談

各種乳幼児健診（生後3～4ヶ月、9～10ヶ月、1歳6ヶ月、2歳6ヶ月、3歳6ヶ月）の際に、保護者の方に生活習慣と生活習慣病の関係を周知することで、生活習慣を改善・管理できる力を身につけてもらえる場とします。

●幼児健診等での歯科検診・フッ素塗布・歯磨き指導

幼児歯科健診の機会にフッ素塗布を行い、う歯予防について啓発します。

●対象者への個人通知・広報による周知

各種健診の案内を広報誌に掲載するとともに、該当者へ個別に案内通知を発送し、健診の受診率向上を図ります。

●関係機関からの案内

各保育所や子育て支援センター等から健診に関する情報の配信や声かけを行います。



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

喫煙や飲酒が身体に及ぼす影響は計り知れないものがあります。特に、喫煙に関しては、喫煙している本人だけでなく、周囲の人が被害を被る可能性があります。妊婦や胎児、乳幼児等が被害を受けないように、分煙・禁煙環境の構築が必要です。

【家庭】自分や家族でできること

(1) 喫煙について

- ・喫煙している妊婦に禁煙をすすめます。
- ・特に子どもや妊婦の周りでは、禁煙・分煙を心がけます。

(2) 飲酒について

- ・飲酒している妊婦に注意を促します。

【地域】地域でできること

(1) 喫煙について

- ・喫煙が妊婦や胎児に及ぼす健康被害について知識を普及し、注意を促します。
- ・分煙、禁煙の場所を徹底します。

(2) 飲酒について

- ・飲酒が妊婦や胎児に及ぼす健康被害について知識を普及し、注意を促します。

【行政】行政でできること

●パパママクラスでの保健相談

妊娠している夫婦を対象に開催している『パパママクラス』のなかで、喫煙・飲酒が妊婦や胎児に及ぼす健康被害等について知識の普及を行います。

1 食事・栄養

1日3回楽しく食事をしよう

成長期や思春期は朝食の欠食や過度のダイエット、間食等により規則正しい食生活が送れなくなりがちです。1日3食を基本とする規則正しい食生活の習得、食事をする楽しさを身につける必要があります。

【家庭】自分や家族でできること

（1）規則正しい食生活や食事マナーの習得について

- ・間食の摂り方（種類・時間・量等）を工夫します。
- ・カロリーの高い飲料水はなるべく買わないように、お茶や水を飲む習慣を小さい頃から心がけます。
- ・適正体重を知り、糖分・塩分・脂肪が多く含まれる食品の食べすぎ・飲みすぎに注意します。
- ・ダイエットのための欠食に注意し、栄養バランスのとれた食事を心がけます。
- ・嫌いなものは小さく刻んだり、味付けを変えるなど、調理方法を工夫します。
- ・家庭で野菜等を栽培することにより、食物の大切さに気付き、好き嫌いをしないように気を付けます。
- ・幼い頃から、1日3食、早寝早起きなど、規則正しい生活リズム、休養、運動を身につけるよう心がけます。
- ・家族全員で食卓を囲むように心がけます。
- ・食事中は家族間で会話のしやすい雰囲気づくりを心がけ、楽しく食事ができるようにします。
- ・親子で一緒に料理やお弁当を作ることで、食に関する会話ができるように心がけます。
- ・好き嫌いせず、できるだけ残さず食べるように心がけます。

（2）食育の推進について

- ・家（農家等）の手伝いを通じて様々な体験ができるよう工夫します。
- ・農林水産業を体験させることにより、地域の特産物や、その食材を使った料理に興味を持たせるよう働きかけます。
- ・地元でとれる食材について学べる機会をもち、家庭で郷土料理や地元の食材を取り入れ、その食材を使った料理に興味を持たせるよう働きかけます。
- ・積極的に地元食材を活用します。
- ・調理器具の衛生面、食材の安全面に気を付けます。
- ・生産地や生産者などの表示を参考にします。
- ・環境に配慮し、料理を作り過ぎるなど、食べ物を無駄にしないように心がけます。

【地域】地域でできること

(1) 規則正しい食生活や食事マナーの習得について

- ・発育、発達に応じて適度な間食を摂取できるように指導をします。
- ・栄養指導、食育に関する講演、食の大切さに対する意識を深めてもらうように働きかけていきます。
- ・清涼飲料水の飲みすぎによって起こる「ペットボトル症候群」という急性の糖尿病の周知を図ります。
- ・適正体重の周知を図ります。
- ・1日3食きちんと食べるよう「早寝・早起き・朝ご飯」の大切さを伝えていきます。
- ・食事バランスガイドの普及に努めます。
- ・食育の日、食育月間と連携して食に関する広報を行います。
- ・共働き、ひとり親家庭などに対して、家族が揃って食事をし、子どもたちとの会話の時間を作ってもらえるよう働きかけていきます。

(2) 食育の推進について

- ・自分たちで農産物を育てることの大変さや、収穫の喜びを知ることで、食べ物の大切さに気付き、美味しく感謝して食べられるように育てます。
- ・農業体験（農協・地元農家が協力し、栽培管理・収穫サポートを行います。）
- ・地域でボランティアの方などに協力してもらい、米作りや特産物作りの体験をさせてもらえるよう働きかけていきます。
- ・「あわ食育カルタ」を用いて食物の大切さを学習します。
- ・地域の方々の協力で、地元でとれた野菜の即売や料理の試食会の開催を検討します。
- ・安全で安心、美味しい給食の提供に心がけ、できる限り地産地消を実践します。
- ・農薬の少ない農産物を育てるように指導します。
- ・環境教育指導資料を活用し、環境に負荷をかけない廃棄方法を学習します。

【保・幼・学校】 保育所・幼稚園・学校でできること

(1) 規則正しい食生活や食事マナーの習得について

- ・ 清涼飲料水がう歯や肥満の原因となることを、学校歯科医による歯科保健指導、保健だよりによって啓発をします。
- ・ 成長期に必要な栄養素を理解し、バランスのよい食事の大切さに関する授業や講演会を行い、食の大切さに対する意識を深めてもらうように働きかけていきます。
- ・ 家庭科の授業や食育の講演会等を通して、保護者とともに生活習慣を振り返り、バランス良く栄養素を摂取することの大切さを指導します。
- ・ 学校で弁当の日を設けるように働きかけます。
- ・ 安全で安心、美味しい給食の提供に心がけ、できる限り地産地消を実践します。
- ・ 給食を配膳し、みんなで一緒に楽しく食べることにより、主食、主菜、副菜、牛乳等の食事バランスや食事マナーについて学習します。
- ・ 給食試食会を保護者だけでなく、地域の方たちにも参加してもらい、給食の献立の周知や、レシピの公開を検討します。

(2) 食育の推進について

- ・ 授業等を通して地域の特産物について学習する機会をつくれます。
- ・ 地域の産物を取り入れた学校給食を実施します。
- ・ 地域や学校で郷土料理や特産物を使った調理実習を行います。
- ・ 学校及び学年行事等で親子を対象とした食に関するイベントを計画します。
- ・ 給食センターの見学をして、食べ物に携わる人々に感謝できるようにします。

【行政】 行政でできること

●要請により小学校への出前講座

保健師や管理栄養士が小学校へ出向き、学校と連携を図りながら生活習慣病についての講話や栄養指導を行います。

●広報等による周知

広報等に『健康レシピ』や『食に関する情報』などの食事に関するトピックスを掲載し、正しい食生活について周知を図ります。

●食育の推進

阿波市学校食育推進委員会において、小・中学校における食育の推進方法について協議・検討します。

●食育に関する講演会（給食センター）

保護者や地域の方を対象に、講師を招き食育に関する講演会を開催します。

●訪問授業（給食センター）

栄養教諭・学校栄養職員が各学校を訪問して食育に関する授業を引き続き行います。

●食生活改善推進員（ヘルスマイト）活動支援（再掲）

2 身体活動・運動

運動習慣を身につけ、楽しく体を動かそう

一生のうち小学生から高校生の間だけは、自分の意志だけでなく授業や部活動などを通じ運動ができる最大のチャンスです。成長期のうちに、適度な運動をする習慣や身体を動かすことの楽しさを身につけることで、運動不足や肥満などの生活習慣病を予防することができます。

【家庭】自分や家族でできること

- ・週に数回、家族で外遊びを行うなど、意識的に身体を動かす遊びを取り入れるよう心がけます。
- ・積極的に部活やスポーツクラブに参加するように促します。
- ・歩数計等を上手に活用し、身体活動の自己管理を心がけます。
- ・特別なことがない限りは、歩いて通学します。
- ・休みの日や時間に余裕があるときなどは、なるべく車を利用せず、歩くように心がけます。

【地域】地域でできること

- ・運動が苦手な子でも参加できるような遊び（スタンプラリー等）を企画し、少しでも身体を動かせるよう働きかけます。
- ・歩けるときは歩くように促します。

【保・幼・学校】保育所・幼稚園・学校でできること

- ・体育の授業や部活動を通して、運動やスポーツをする楽しさを教えます。
- ・「早寝・早起き・朝ご飯」で朝登校の時間に余裕を持って、自分の力で登校できるように促します。
- ・通学時の車での送迎を控えるように周知を図ります。
- ・隣近所の子どもと一緒に歩いて通学する習慣を付けます。

【行政】行政でできること

●広報などによる周知

広報誌に家で簡単にできる運動や外遊びに関する情報を掲載し、小さい頃から運動習慣を身につけることの大切さを伝えます。

●子どもの運動習慣確立チャレンジ事業

市内すべての小学校5年生・6年生に「歩数計」を貸与し、歩数を距離に換算した「夏休み！四国一周ウォークシート」や「遍路道マップ」を使って、子どもの体力不足と肥満解消に取り組みます。

●体育協会活動支援

市内の各種スポーツ少年団等の事業や活動の支援を行います。

3 休養・こころの健康づくり

生活リズムを整え、睡眠をとろう

思春期は塾や友達付き合いなど行動範囲が広がり、生活リズムが崩れやすくなります。生活リズムが崩れるとさまざまな面に影響を及ぼします。また、コミュニケーション能力の未成熟さから、ストレスをうまく解消できず悩みを抱え込んでしまうことがあるため、十分な睡眠を確保し、こころに余裕を持てるように促すことが重要となります。

【家庭】自分や家族でできること

(1) 生活リズムの改善について

- ・早寝・早起き・朝ご飯を心がけ、生活リズムを見直します。

(2) コミュニケーション能力の多様化について

- ・携帯電話やインターネットを利用するときは、フィルタリング機能等の工夫を行い、トラブル防止に努めます。

(3) ストレスの緩和について

- ・食事は家族一緒に食べるなど、親子でコミュニケーションを図り、子どもの心の変化に気を配ります。
- ・過保護、過干渉、放任など親と子の関わり方を見直します。

【地域】地域でできること

(1) 生活リズムの改善について

- ・不規則な生活を続けると生活習慣病の危険が高くなることを周知します。

(2) コミュニケーション能力の多様化について

- ・インターネットや携帯電話等の正しい使い方、情報モラルについての講演を行い、犯罪防止を促します。

(3) ストレスの緩和について

- ・声かけを行い、一人ひとりの心の変化に気付き、精神面の支えになれるように心がけます。

【保・幼・学校】保育所・幼稚園・学校でできること

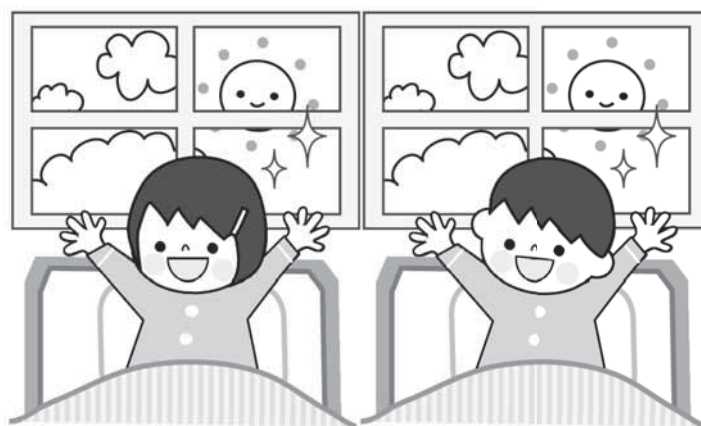
(3) ストレスの緩和について

- ・日々の教育活動において、子どもの自己肯定感を高める場を設定します。

【行政】 行政でできること

●広報などによる周知

- ・ 広報誌に休養・こころの健康づくりに関する情報を掲載し、生活リズムの改善やストレスの緩和、睡眠の重要性等について周知を図ります。
- ・ 子どもの生活リズムを整えるために、なぜ早寝・早起きが必要なのか。また、親の協力が必要であることについて周知します。



4 健康について（歯科・糖尿病などの疾患）

規則正しい生活習慣を身につけよう

間食を控え 1 日 3 食を心がけ、毎食後の歯磨き習慣を身につけるなど、規則正しい生活を送ることが肥満やう歯の予防につながり、健康への第一歩となります。

【家庭】自分や家族でできること

（１）肥満防止について

- ・ 間食を控え、バランスのとれた食事を心がけるなど、食生活を見直します。
- ・ よく噛んで食べるように心がけます。

（２）う歯予防と正しい歯磨きの習得について

- ・ 毎食後に歯磨きをする習慣を身につけます。
- ・ 定期的に検診を受けます。
- ・ 間食は量や内容、時間を決め、う歯になりにくい生活習慣を身につけます。

【地域】地域でできること

（１）肥満防止について

- ・ 肥満によって、高血圧や脂質代謝異常から糖尿病や脳卒中等の生活習慣病発病の危険があることを周知します。

（２）う歯予防と正しい歯磨きの習得について

- ・ 正しい歯磨きの仕方を指導し、う歯予防に努めます。
- ・ 定期的に歯科検診の受診勧奨を行い、う歯の早期発見と早期治療を勧めます。

【保・幼・学校】保育所・幼稚園・学校でできること

（１）肥満防止について

- ・ 健診や身体計測により、肥満傾向の子どもを把握して、個別指導や専門医の受診を勧めます。

（２）う歯予防と正しい歯磨きの習得について

- ・ 学校保健安全法による歯科検診および市内すべての小・中学校へ歯科衛生士が訪問し、う歯や歯周病予防にとどまらず、生活習慣病の予防や生涯にわたる健康づくりに向けた歯磨き指導を行います。

【行政】行政でできること

●広報などによる周知

広報誌に『糖尿病や歯周疾患などに関する情報』などを掲載し、生活習慣病に関する正しい知識の普及・啓発を行います。また、各種健診に関する案内を掲載し、受診率の向上を図ります。

たばこやアルコールから未成年を守ろう

思春期は喫煙や飲酒が及ぼす影響について正しい知識を習得しないまま、興味本位で喫煙や飲酒を経験することがあります。未成年がたばこやアルコールに興味を持たないように、正しい知識の普及などの環境づくりが必要です。

【家庭】自分や家族でできること

(1) 未成年の喫煙について

- ・喫煙が及ぼす影響について正しい知識を身につけます。
- ・未成年者は、タバコの害を知り、勧められても喫煙しません。

(2) 未成年の飲酒について

- ・飲酒が及ぼす影響について正しい知識を身につけます。
- ・未成年者は、アルコールの害を知り、勧められても飲みません。

【地域】地域でできること

(1) 未成年の喫煙について

- ・タバコを販売する際は、年齢の確認をし、未成年者への販売はしません。
- ・薬物乱用防止教育を推進し、喫煙が及ぼす影響について正しい知識を周知します。

(2) 未成年の飲酒について

- ・アルコールを販売する際は、年齢の確認をし、未成年者への販売はしません。
- ・薬物乱用防止教育を推進し、アルコールが及ぼす影響について正しい知識を周知します。

【行政】行政でできること

●広報・ケーブルテレビでの周知

広報やケーブルテレビにて、喫煙や飲酒が及ぼす健康被害についての正しい知識の普及・啓発を行います。

●喫煙・飲酒・薬物乱用防止教室

市内すべての小・中学校で、学校薬剤師や少年補導職員等関係機関と連携して、喫煙・飲酒・薬物乱用防止教室を開催します。

1 食事・栄養

食事はなるべく家族でとり、 ゆっくり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～

進学や就職によりひとり暮らしの方が多く青年・実年世代では、一人で簡単に食事を済ませることが多くなりがちです。バランスのとれた食事を家族や仲間と食べることで食事の楽しさを取り戻し、食育が自然と身につく環境づくりが可能となります。

【家庭】自分や家族でできること

（１）楽しい食事時間の確保について

- ・休憩時にお菓子を出す機会を減らすよう心がけます。
- ・果物の摂取量について、1日の目安量を知り、適量を食べるよう心がけます。
- ・「食事バランスガイド」や「食品カロリー表」などを活用して、栄養バランスに気をつけます。
- ・自分から進んで、食事について学ぶ機会があれば参加します。
- ・余分な味付けはせずに素材の味を生かした料理を心がけます。
- ・調味料（砂糖、しょうゆ、ソースなど）の使う量を注意してうす味に心がけます。
- ・夕食後の間食を控え、正しい生活リズムを作ります。
- ・規則正しい生活習慣を心がけ、3食正しく食べるよう心がけます。
- ・食事は家族や仲間と楽しみながらゆっくりと食べるようにします。

（２）食育の習得について

- ・『食育』について関心を持ち、テレビや新聞、インターネットなどの様々なメディアを通じて基本的な知識を身につけます。
- ・食事バランスガイドを参考にしているスーパー等での買い物を心がけます。
- ・地域の農産市を上手く活用して地産地消を心がけます。
- ・食に関するイベントに積極的に参加します。
- ・食事の前には手を洗う習慣を身につけます。
- ・食べることへの感謝の気持ちを忘れず、食べ残しや捨てることのないよう量や消費期限を考えて購入するように心がけます。廃棄するときは分別に心がけます。

【地域】地域でできること

(1) 楽しい食事時間の確保について

- ・休憩時にお菓子を出す機会を減らすよう心がけます。
- ・「食事バランスガイド」や「食品カロリー表」などを周知します。
- ・健康に配慮したメニューや食材を提供します。
- ・栄養について親子、老人会等の団体に情報交換を行います。
- ・専門職から教わった事を近所の方、友人へ広めます。
- ・地域で『食育』『栄養』について学べる機会を設けます。
- ・上手な味付け方法を地域で広めます。
- ・家族揃って食事が出来るように啓発します。
- ・食事の時間を考えた仕事の仕方や職場の雰囲気作りに心がけます。
- ・料理教室等を通じてゆっくりと食事を摂ることの大切さを伝えます。

(2) 食育の習得について

- ・地域のなかで『食育』『栄養』についての声かけや情報交換ができる場を確保します。
- ・地域で声かけを行い、食育のイベントや教室へみんなで参加します。
- ・地産地消の協力店や健康づくり推奨店の拡大を目指します。
- ・イベント等を活用して郷土料理や特産物等のPRを行います。
- ・地域のイベント等を通じて『食』に関するリーダーを輩出します。
- ・食の安全性に関する正しい知識と理解を得られる場を設けます。
- ・地域で様々な体験活動を企画し、食育を推進します。

【保・幼・学校】保育所・幼稚園・学校でできること

- ・保護者等に対して学校行事や地域で集まる場を活用して、食事に関する話し合いができる場を設けます。

【行政】行政でできること

●健康相談会

健康相談会の際に、『バランス食』など食事や栄養に関する講話を行い、正しい食生活について周知を図ります。

●健診結果相談会

健康診査を受けた方（特定保健指導該当者除く）を対象に、健診結果相談会の際に、健診結果の改善に向けた食事や運動についての講座や個別相談を行います。

●電話および訪問による健康相談

健康や体調に悩み・不安がある方に対して、随時相談を受けつけ体調管理・食事内容についての相談・助言を行います。

●食に関するイベントの開催

料理研究家等の講師を招き、地元食材を使った料理教室や創作料理発表会の実施や、農協・阿波農業高等学校・市内の農家等による農産市の開催や支援を行います。

●食生活改善推進員（ヘルスマイト）活動支援（再掲）

●広報による周知（再掲）



2 身体活動・運動

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作ろう

車の免許を取得すると移動手段が“車中心”になってしまい、運動不足になりがちです。自転車やスポーツ等を通して、適度に身体を動かす機会や運動環境を確保することが必要です。

【家庭】自分や家族でできること

- ・運動する時間を確保します。
- ・万歩計等を上手に活用し無理のない目標を設定するなど、毎日続けられる運動を見つけて実行します。
- ・歩いて行ける範囲は徒歩又は自転車を活用するなど、なるべく体を動かす習慣を身につけます。
- ・子どもと一緒に運動に親しみ、成功体験を味合わせることで運動習慣を身につけられるよう心がけます。

【地域】地域でできること

- ・地域の人たちと声をかけあいウォーキング等を行います。
- ・運動の必要性の情報提供及び積極的に運動するように啓発します。
- ・ウォーキングスクールや地域のウォーキングマップを利用して行動します。
- ・地域のウォーキングサークルのPRを行います。
- ・プラス1,000歩県民運動の周知を図ります。
- ・地域でウォーキング大会等のイベントを開催します。
- ・できるだけ残業や休日出勤をしないような職場の環境づくりをつくるよう心がけます。

【行政】 行政でできること

●広報による周知

広報誌やケーブルテレビで、阿波踊り体操などの家庭で簡単にできる運動を掲載（放映）することで、運動不足の解消や運動習慣を身につけるきっかけづくりを行います。

●健康相談会

市民を対象に、家庭で簡単な体操・運動ができることを目的に阿波踊り体操などの周知を行います。

●健診結果相談会

健康診査を受けた方（特定保健指導該当者除く）を対象に、生活の中に運動を取り入れることができるよう、健康運動指導士によるストレッチなど簡単な運動の実演・個別相談を行います。

●40歳到達者への健康グッズ（歩数計）配布

運動習慣を身につけるきっかけづくりのために40歳到達者へ健康グッズ（歩数計）を配布します。

●プラス 1,000 歩県民運動

徳島県は“肥満”などによる糖尿病の死亡率が高いことから、平成19年11月より徳島県医師会を中心に「今よりも“1000歩”多く歩いて、運動不足を解消していこう」をスローガンに県民運動を行っています。

●あわスポーツクラブの運営補助・支援

任意団体「あわスポーツクラブ」で行っている事業（ヨガ、太極拳、エアロビ、ニュースポーツ等）の支援をします。

●阿波市シティマラソンの開催

毎年3月にマラソン大会を開催し、参加者の健康・体力の向上を図るとともに、県内外に「阿波市」をPRし、地域活性化と市民ならびに参加者の交流を図ります。

●生涯学習講座の開催

「ピジョンヨガ、ハワイアンダンス」を通じて身体を動かす機会を提供します。

●体育協会活動支援

市内の各種スポーツ団体等の事業や活動の支援を行います。

●ヘルスマイト活動支援（再掲）

年齢に応じた不安等を話し合える交流の場を作ろう

悩みや不安を抱えている方はたくさんいます。しかし、相談できる場所や相手がないことにより、悩みを一人で抱え込むケースも少なくありません。そのような方を一人でも多く救うために、気軽に話し合える交流の場の確保が必要です。

【家庭】自分や家族でできること

(1) ストレス発散できる交流の場づくりについて

- ・ TV、新聞、インターネットや広報誌などを活用して、悩みを相談できる相手や場所を確保します。
- ・ 身近な人や場所で、コミュニケーションを図れるように心がけます。
- ・ 外出、買い物、スポーツ、趣味などのストレス発散方法を見つけ、ストレスを発散する時間や場所、機会を持てるよう心がけます。
- ・ ストレスを溜め込まず、適度な休養を心がけます。

(2) 十分な睡眠の確保について

- ・ 規則正しい生活リズムを心がけます。

【地域】地域でできること

(1) ストレス発散できる交流の場づくりについて

- ・ 気軽に参加できるような趣味の会やボランティア活動、地域活動を行い、仲間作りに協力します。
- ・ 地域と関係機関が連携し、気軽に悩みを相談できるような環境を整えます。
- ・ 地域で子育てができるよう近所付き合いや挨拶、声かけをしていきます。
- ・ 気軽に参加できるような趣味の会やボランティア活動、地域活動を行います。
- ・ 自殺の危険因子、直前のサイン、適切な対処法などについての知識の普及を行います。
- ・ 気分障害などの病気についての正しい知識を理解するよう啓発します。

(2) 十分な睡眠の確保について

- ・ 規則正しい生活習慣を理解し、推進できるよう努めます。
- ・ 基本的な生活習慣を送れるような職場の環境づくりに努めます。

【行政】行政でできること

●電話相談・健康相談

市民の悩みを軽減することを目的に、随時、電話相談や来所相談を行います。

●自殺予防講演会・健康相談

自殺予防に関する講演会を開催し、関係者や市民への正しい知識の普及・啓発を図ります。



4 健康について（歯科・糖尿病などの疾患）

年1回健診を受けるようにしよう

糖尿病などの生活習慣病を予防するためには、生活習慣の見直しと定期的に健診を受診することが重要です。定期的に健診を受診することで、病気の早期発見・早期改善につながります。

【家庭】自分や家族でできること

（1）生活習慣病・糖尿病予防について

- ・ 定期健診は受診します。病気の早期発見、早期改善を心がけます。
- ・ 健診結果をもとに、生活習慣を改善します。
- ・ 適正体重に近づけるように心がけます。
- ・ 適度な運動を心がけます。
- ・ 食事を決まった時間に、ゆっくり食べるようにします。
- ・ 糖尿病にならないよう、バランスのとれた食事に心がけます。
- ・ 糖尿病と診断された際は、治療とともに、食事や運動に気を付けます。
- ・ 家族と情報交換やアドバイスなどを行い、互いに健康に対する意識を高めるよう心がけます。

（2）歯の健康について

- ・ 定期的に歯科検診を受け、う歯や病気等の早期発見、早期治療に努めます。
- ・ 毎日の歯のケアとう歯になりにくい食事を心がけます。

【地域】地域でできること

（1）生活習慣病・糖尿病予防について

- ・ 健診に関する情報を地域で共有し、隣近所にも健診の受診勧奨を行います。
- ・ 食事と運動のバランスの大切さの理解を促します。
- ・ メタボリックシンドロームに関する正しい知識の周知を図ります。
- ・ 糖尿病の予備群で治療を受けていない人に対して、治療するよう促します。
- ・ 糖尿病に対する正しい知識の周知を図ります。

（2）歯の健康について

- ・ 定期的な歯科検診の受診勧奨を行います。

【行政】行政でできること

●35歳節目健診・基本健診（生保等）・歯周疾患検診・各種がん検診の実施

生活習慣病予防を目的に、健診種別ごとに対象年齢を設定し、無料または低額自己負担で各種健診を実施します。また、8020運動を推進し、歯周疾患の予防に努めます。

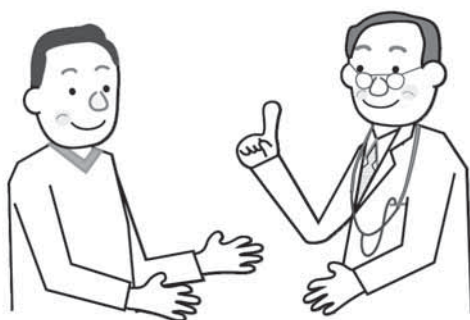
●特定健診・特定保健指導の実施

国保加入者（40歳から74歳）を対象に特定健診を実施しています。健診受診者のうち、メタボリックシンドローム該当者・予備群の方には、健診結果からわかる身体の状態を説明し、改善内容（食事や運動）を一緒に考え、減量や健診結果の改善に向けた支援を行います。

●健診結果相談会・訪問等の実施

35歳節目健診・基本健診（生保等）・特定健診受診者（特定保健指導該当者を除く）を対象に、健診結果相談会で生活習慣の改善を目的に集団および個別での相談・アドバイスを実施します。また、個別訪問や電話等でも同様に行います。

●広報・ケーブルテレビでの周知（再掲）



過度な喫煙や飲酒に注意するよう心がけよう

友人や職場の付き合いで喫煙・飲酒する機会が増えますが、過度な喫煙や飲酒を抑制し、健康被害について正しい知識を習得することが、未成年への悪影響を防ぐことにもつながります。

【家庭】自分や家族でできること

(1) 喫煙習慣の抑制について

- ・家庭内でも分煙や禁煙に努め、たばこの悪影響を子どもに教えます。
- ・公共の場では喫煙場所の表示や貼り紙等で分煙を明確にします。公共の場では、できるだけ喫煙場所に子どもを近づけないよう配慮します。

(2) 飲酒習慣の抑制について

- ・自分の体質を知るよう心がけます。
- ・アルコールの害について理解します。
- ・1日の飲酒量を少なくし、休肝日をつくることに努めます。

(3) 未成年への喫煙・飲酒の指導について

- ・未成年者の喫煙者・飲酒をしている人を見かけたら注意を促します。
- ・家庭内でも節度のある飲み方や喫煙を大人がするように心がけることで、未成年者への悪影響を防ぎます。

【地域】地域でできること

(1) 喫煙習慣の抑制について

- ・地域や職場での分煙を徹底し、禁煙に関心のある人をもってもらえるように応援します。

(2) 飲酒習慣の抑制について

- ・身体への影響について、正しい知識の普及啓発を行い、休肝日を作るように勧めます。
- ・1日の適正量を周知します。

(3) 未成年への喫煙・飲酒の指導について

- ・学校に専門家を迎えて、たばこや飲酒の及ぼす身体的、精神的な悪影響について指導をします。

【行政】 行政でできること

●電話相談および関係機関との連携

禁煙や断酒について随時相談をうけ、保健所などの専門機関へ必要により紹介を行います。

●広報・ケーブルテレビでの周知（再掲）



1 食 事 ・ 栄 養

健康に役立つ食事に心がけよう

古くからの慣習でもある“おもてなし”（※来客時にお茶菓子を出すこと）について、アンケート結果からも約 8 割の方が来客時にお茶菓子を出すと答えています。

自分や家族など周囲の方の健康に配慮した食事を心がけることが、糖尿病などの生活習慣病を予防する最善の方法となっています。

【家庭】自分や家族でできること

（１）健康的な食習慣について

- ・ 間食はできるだけ控え、お茶や水にするように心がけます。
- ・ 規則正しい食生活に努めます。
- ・ 1 日により多くの食材が使えるように心がけます。
- ・ バランスのとれた食事や適切な食事量についての知識と料理を作る力を身につけます。
- ・ ファーストフードや加工食品の上手な利用を心がけます。
- ・ 塩分の摂取を少なくするために素材の味を生かした料理にするなど、徐々に薄味に慣れるように心がけます。

（２）おもてなし習慣について

- ・ 来客時は健康に配慮したおもてなしを心がけます。
- ・ お菓子等の買い置きをしないよう心がけます。

（３）食育の推進について

- ・ 食品を購入する際は、生産地や栄養成分などの表示を参考にし、なるべく地元食材を取り入れるように心がけます。
- ・ 地産地消協力店での購入を心がけます。
- ・ 家庭の会話のなかで食育について話し合うように心がけます。
- ・ 伝統食や行事食を次世代に伝えていきます。
- ・ 手洗い習慣を身につけます。
- ・ 適量の料理を心がけ、残さないように工夫します。
- ・ 食べ残しについては、肥料として使用するなど、生ゴミの処理方法を考えます。

【地域】地域でできること

(1) 健康的な食習慣について

- ・無理のないように、間食の量を徐々に減らすように呼びかけをします。
- ・食事バランスの良い食事や料理及び栄養について、専門家による講演を行い、地域で食育について学習をします。
- ・食事バランスガイドの表示・啓発に協力します。
- ・高齢者を対象とした料理教室を開催し、糖尿病予防食や薄味のおいしい料理を周知し、家庭で実践してもらえるように働きかけます。

(2) おもてなし習慣について

- ・近隣への訪問や地域会合に健康に配慮した“おもてなし※”を心がけるように勧めます。

(3) 食育の推進について

- ・ケーブルテレビ等を使って周知を図ります。
- ・地域の伝統食や食文化を大切にします。
- ・バランスガイドの表示・啓発に協力します。
- ・地域の行事などを通して、高齢者同士や違う世代の人たちと交流や食事をする機会を設けます。
- ・食品生産販売者や飲食店は、衛生管理を徹底し、生産や流通についてわかりやすい表示に努めます。
- ・適量の料理を心がけ、生ゴミ等の廃棄物を増やさないように声かけを行います。
- ・エコバックの利用の呼びかけを行います。

【行政】行政でできること

●健康相談会（再掲）

●健診結果相談会（再掲）

●電話および訪問による健康相談（再掲）

●介護予防サポーター養成講座

介護予防サポーター養成講座受講者を対象に、バランスの摂れた食事や健康に役立つ食事についてのお話を行います。

●市老人クラブへの支援

市老人クラブが実施する事業等に対し、健康状態の悪化を防ぐことを目的に講師・スタッフ派遣等の総合的な支援を行います。

2 身体活動・運動

自分の体に合った運動を続けよう

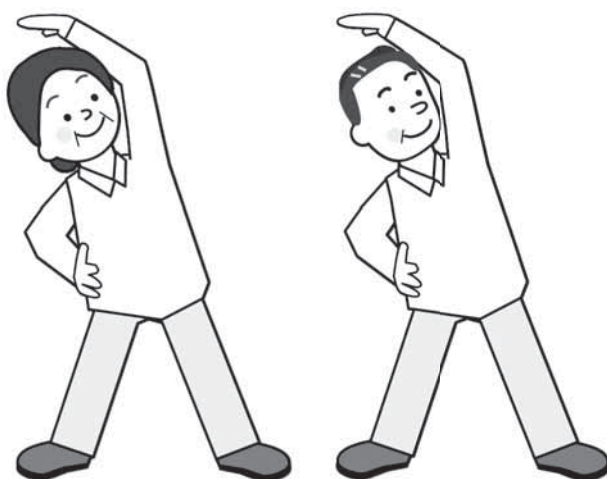
加齢に伴い身体機能が低下してきます。運動器疾患や要介護状態にならないためにも、なるべく歩くことを心がけるなど、自分の身体に合った運動や体操を見つけ、適度な運動習慣を意識づけることが重要です。

【家庭】自分や家族でできること

- ・なるべく歩くことを心がけます。
- ・プラス 1,000 歩県民運動への参加や、日々の歩数を記録することにより、歩く習慣を身につけます。
- ・荷物があり徒歩が難しいときは、自転車を利用するなど、なるべく車を利用しないよう心がけます。

【地域】地域でできること

- ・組織や団体等で健康上歩くことの必要性を呼びかけ、実践するよう勧めます。
- ・地域で歩く運動を推進します。（曜日・時間を決めて実行する、歩行マップの作成及び配布）
- ・市老人クラブ連合会にて、定期的に高齢者の体力測定会を実施します。
- ・介護予防サポーター養成講座の修了時に自治体を通じて地域の人に広めます。



【行政】 行政でできること

●健康相談会（再掲）

●健診結果相談会（再掲）

●電話および訪問による健康相談（再掲）

●介護予防サポーター養成講座

介護予防サポーター養成講座受講者を対象に、運動器の機能向上を目的とした運動や体操の実践・相談・アドバイスを行います。

●阿波踊り体操の普及

ケーブルテレビや市老人クラブ連合会を活用して、一人ひとりが生活の中に運動を取り入れることができるよう阿波踊り体操の放映や普及を図ります。

●介護予防体操パンフレットによる普及・啓発

介護予防体操パンフレットを作成し・配布し、身体機能の低下を防ぎ、一人ひとりが自分で身体機能の低下を防ぐために、介護予防体操の普及・啓発を図ります。

●出前講座

保健師等の専門職が集会所や公民館等へ出向き、介護予防を目的とした運動についての講話やアドバイスを行います。

●広報誌による周知

広報誌に加齢に伴う運動器疾患や要介護状態にならないための運動の必要性等について周知を図ります。

●いきいきクラブ体操の普及

身体も心も健康で、いつまでもいきいきと生活できるように必要な動きを取り入れて構成している“いきいきクラブ体操（全国老人クラブ連合会のオリジナル体操）の普及を図ります。

●市老人クラブへの支援（再掲）

3 休養・こころの健康づくり

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

加齢や身体機能の低下に伴い、趣味や楽しみが減少してきます。閉じこもりやうつにならないよう、積極的にイベントに参加するなど外出を心がけ、自分にあった趣味や楽しみを見つけることが重要です。

【家庭】自分や家族でできること

(1) 自分にあった趣味や楽しみの確保について

- ・ ゴルフ、カラオケ、釣り、スポーツ、踊り等、自分に合ったものを取り入れます。
- ・ 広報に掲載されているイベント等へ積極的に参加し、人との対話を心がけます。

(2) 十分な睡眠の確保について

- ・ 適度な運動を行い、十分な睡眠をとるように心がけます。
- ・ 規則正しい生活を心がけます。

【地域】地域でできること

(1) 自分にあった趣味や楽しみの確保について

- ・ 各種組織への加入を勧めます。
- ・ 市老人クラブ連合会にて、ひとり暮らし高齢者等を対象に閉じこもり防止のためのサロン活動等を実施し、高齢者の社会参加を支援します。
- ・ 地域で気軽に参加できるイベントを開催します。

(2) 十分な睡眠の確保について

- ・ 規則正しい生活を勧めます。

【行政】行政でできること

●広報による周知

広報誌に、閉じこもりやうつ予防に関する情報を掲載し、こころの健康づくりの周知を図ります。

●出前講座

保健師が集会所や公民館等へ出向き、『うつ予防・閉じこもり予防について』の講話を行います。

●市老人クラブへの支援（再掲）

4 健康について（歯科・糖尿病などの疾患）

定期的に健康診断を受け、 自分の身体を見直そう

若い頃と比べ身体機能が著しく低下します。定期的に健診を受診することで、自分の身体を見直すことが、病気の早期発見・早期治療・要介護状態の予防につながります。

【家庭】自分や家族でできること

（１）生活習慣病・介護予防について

- ・定期的に健診を受け、早期発見・早期治療に心がけます。
- ・健康のことを考えて、“各自に合ったことを実行する”ように心がけます。
- ・生活習慣病予防に対する意識を高め、積極的に知識の習得を心がけます。

（２）歯の喪失防止について

- ・定期的に歯科検診を受診し、う歯や病気などの早期発見・早期治療に心がけます。

【地域】地域でできること

（１）生活習慣病・介護予防について

- ・知人、地域の人へ健診の呼びかけを行います。
- ・高齢者の生活機能低下予防や口腔機能の向上など介護予防に役立つ研修会や、専門職の講師を招いた講演会を実施します。

（２）歯の喪失防止について

- ・専門家の講義等を行い、知識の向上を目指します。
- ・定期的な歯科検診の受診を勧めます。

【行政】行政でできること

●健診結果相談会・訪問等の実施（再掲）

●健康相談会

市民を対象に、保健師等の専門職が生活習慣病の予防や、口腔機能の向上など健康についての講話を行います。

●介護予防サポーター養成講座

介護予防サポーター養成講座受講者を対象に、保健師等の専門職が生活習慣病の予防や口腔機能の向上など健康についての講話を行います。

●口腔機能向上講演会

市民を対象に、歯科医師が『口腔機能の向上について』の講演や歯科衛生士による『お口の体操』や『歯の手入れなど』についての実演・講話を行います。

●市老人クラブへの支援（再掲）

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

過度な喫煙や飲酒は身体に悪影響を及ぼします。健康被害について正しい知識を身につけ広めることで、自分や家族、仲間などの健康を守ることが可能となります。

【家庭】 自分や家族でできること

(1) 喫煙が及ぼす健康被害の防止について

- ・ タバコが人に与える被害について知識を深めます。
- ・ 家庭や職場でも分煙や禁煙に心がけます。

(2) 飲酒が及ぼす健康被害の防止について

- ・ 休肝日の設定など、お酒と上手に付き合います。
- ・ アルコールが人に与える被害について知識を深めます。

【地域】 地域でできること

(1) 喫煙が及ぼす健康被害の防止について

- ・ 禁煙に関心のある人を仲間同士で応援します。
- ・ 医師等による講座を開き、喫煙や受動喫煙が及ぼす健康被害についての知識を普及します。

(2) 飲酒が及ぼす健康被害の防止について

- ・ 断酒に関心のある人を仲間同士で応援します。
- ・ 医師等による講座を開き、飲酒が及ぼす健康被害についての知識を普及します。

【行政】 行政でできること

● 広報・ケーブルテレビでの周知（再掲）