

妊娠期

健康な子どもを産み育てるために、妊娠中の身体の変化に応じて生活習慣・食習慣を見直し、改善していくことが重要です。

乳幼児期（0～5歳）・少年期（6～19歳）

健康的な身体を育むための基礎を確立する時期であるため、家庭での取組を中心に、健康的な生活リズムの基礎を身につける必要があります。また、食の大切さを学び、望ましい食生活を定着させ、実践していくことが重要です。

青年期（20～39歳）・壮年期（40～64歳）

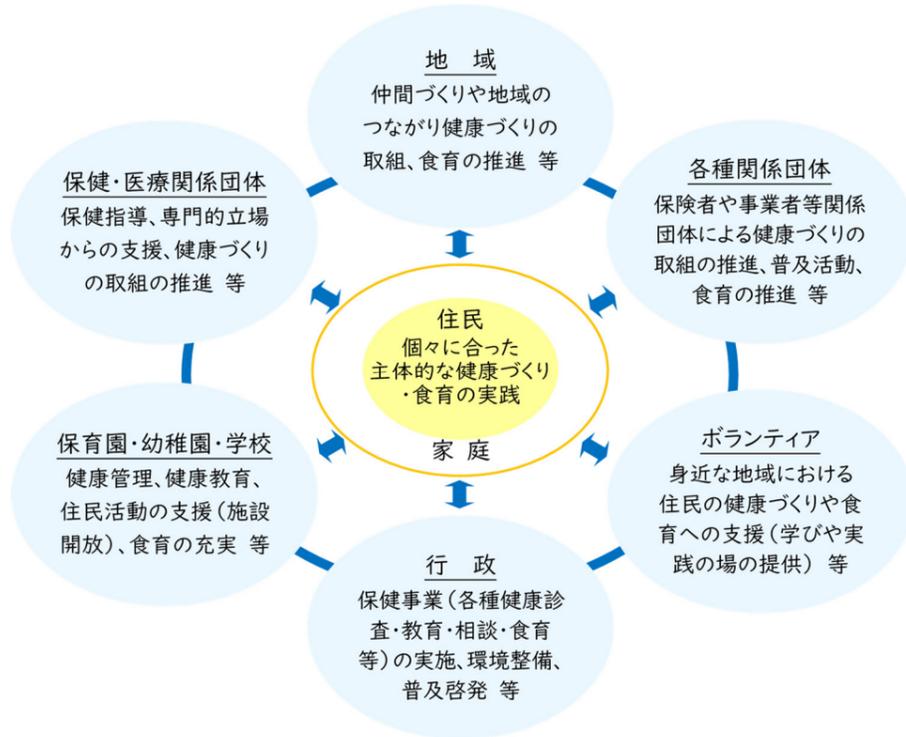
これまで身につけてきた能力や知識を活用し、健康的な食事・運動等のバランスのよい生活を実践する必要があります。また、仕事や家族の影響で生活習慣が乱れやすい中で、生活習慣病を発症しないよう、自身の健康状態を把握し、管理することが重要です。

高齢期（65歳以上）

身体機能の低下がみられる時期であるため、継続的な運動や身体の変化に合った望ましい食生活の実践が重要になります。また、これまで築いてきた知識と経験を次世代へ引き継ぐこと、家族や仲間と食事をともにし、食によるコミュニケーションを楽しむことも重要です。

計画の推進体制

住民一人ひとりが積極的に健康づくりや食育の推進に取り組むことができるよう、行政や地域の関係団体・機関等がそれぞれの役割を認識し、連携・協力して支援を行っていく必要があります。各主体がそれぞれの特性を生かしながら、連携・協働することができる体制づくりに取り組みます。



# 第2次健康たわらもと21・第2次田原本町食育推進計画【後期計画】

概要版

田原本町では、住民一人ひとりが健康づくりや食育に積極的に取り組み、いつまでもいきいきと元気に過ごすことができるよう、「第2次健康たわらもと21・第2次田原本町食育推進計画【後期計画】」を策定しました。

第2次健康たわらもと21

基本理念

みんなの笑顔を広めよう！  
からだ  
 身体もこころも元気なまち たわらもと

基本目標

- ①健康寿命の延伸
- ②健康格差の縮小

施策の方向性

- ①健康管理
- ②身体活動・運動
- ③休養・こころの健康
- ④喫煙・飲酒
- ⑤歯・口腔

第2次田原本町食育推進計画

基本理念

「食」から広げよう！  
からだ  
 健やかな身体と豊かなこころを育むまち たわらもと

基本目標

- ①健康な身体と豊かなこころの育成
- ②食育を推進するまちづくり



令和2年（2020年）3月  
 田原本町

## ■住民が取り組むこと

分野	全体目標	妊娠期	乳幼児期（0～5歳）・少年期（6～19歳）	青年期（20～39歳）・壮年期（40～64歳）	高齢期（65歳以上）	
第2次健康たわらもと21	健康管理	○適正体重を知り、食事・運動等のバランスのよい生活を送り、生活習慣病予防に努める ○健康に関心を持ち、健診やがん検診等を定期的に受診する。	○妊婦健診を受診し、出産に向けての健康管理に努める	○保護者は健診や予防接種により子どもの健康状態を把握し、健康を守る。 ○保護者は子どもの発達や成長に関心を持つ。	○健（検）診を定期的に受診する。 ○自身の健康状態を把握し、改善につとめる。	○かかりつけ医を持ち、早期受診・早期治療に努める。 ○介護予防教室等に積極的に参加し、楽しみながら健康づくりをする。
	身体活動・運動	○自分に合った運動習慣をつくる。 ○日常的に身体を動かすよう心がける。	○妊娠中の身体の状態に応じて運動を取り入れる。	○親子のスキンシップの時間を持ち、発達に応じた外遊びをたくさんする。 ○学校や地域の行事、クラブ等に積極的に参加する。	○ウォーキング等、無理なく楽しく続けられる運動習慣を身につける。 ○スポーツを通じた交流の機会に積極的に参加する。	○安全な環境で身体を動かし、転倒に気をつける。 ○できるだけ外出し、閉じこもりを予防する。
	休養・こころの健康	○規則正しい生活リズムをつくり、十分な睡眠をとる。 ○地域で日ごろからコミュニケーションを図り、住民同士で助け合う関係をつくる。	○家族でコミュニケーションを図る。 ○妊婦健診等を活用し、産前産後の不安や悩みを相談する。	○周囲の人と関わりながら楽しく子育てをする。 ○子どもとコミュニケーションをとり、子どもの変化に気をつける。 ○何でも話せる友だちをつくる。	○生活にメリハリをつけ、しっかりと休養をとる日を持つ。 ○悩みごとをためないで、気軽に相談できる専門家や友人・仲間をつくる。	○近所同士の交流を持ち、積極的に外出する。 ○楽しみや生きがいをつくり、地域の活動に参加する。
	喫煙・飲酒	○たばこが自分の健康や周りに与える影響を知る。 ○飲酒は適量を守り、週に2日は休肝日を設ける。	○喫煙が健康に及ぼす影響について理解し、妊娠する可能性のある人や妊婦は喫煙しない。	○子どもに喫煙・飲酒の正しいルールを教える。 ○未成年の飲酒・喫煙は絶対にしない。	○たばこが健康に与える影響を知り、喫煙のマナーを守る。 ○飲酒の適量を知り、多量飲酒しない。無理に飲酒をすすめない。	
	歯・口腔	○規則正しい歯磨き習慣を身につける。 ○かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受ける。	○妊婦歯科健診を受診し、治療が必要となった場合は放置しない。 ○妊娠期の口腔ケアが胎児に与える影響を理解する。	○歯の生え始めから歯磨きを開始し、歯磨き習慣をつける。 ○保護者が乳歯のむし歯が永久歯に与える影響を理解し、仕上げ磨き等予防行動を行う。	○歯の大切さを知って8020（80歳になっても20本以上自身の歯を保つこと）を目指す。 ○健康な歯を保つため正しいブラッシング習慣を身につける。 ○定期的な健診やクリーニングを受け、歯周病の早期発見・予防・治療に努める。	
第2次田原本町食育推進計画	健康な身体と豊かなこころの育成	○朝食を毎日食べ、バランスのよい食事をとる。 ○生活習慣病の予防に向けて、減塩や野菜摂取増加といった食生活の改善に努める。	○妊娠期や子どもの成長に関する栄養の知識を身につける。	○家族で一緒に食事をする機会を増やす。 ○早寝早起きをして、朝食を必ず食べる。 ○好き嫌いを少なくしてバランスのよい食事をとる。 ○毎食、食事のあいさつをする。	○食生活と健康についての関係性を理解し、生活習慣病予防を実践する。 ○朝食を食べ、規則正しい食生活を実践する。 ○適正体重を知るとともに、それに応じた食事を量を知り実践する。	○規則正しい食事をし、栄養バランスに気をつけて少量でも品目を多くとるようにする。 ○共食の機会を増やし、家族や友人との食事を通してコミュニケーションを図る。
	食育を推進するまちづくり	○地場産物や旬の素材の購入の機会を増やす。 ○地域の郷土料理や行事食等を献立に取入れる。				

## ■行政が取り組むこと

第2次健康たわらもと21	○妊婦健診を実施する。 ○妊婦に対する禁煙・禁酒指導を行う。 ○妊婦歯科健診の受診率の向上に向けて、母子健康手帳発行時等に健診の重要性を啓発するとともに、受診後の結果を管理する。	○乳幼児健診等、発達段階に合わせた健診を実施する。 ○子どもの発達段階に応じた遊び方等について情報提供を行う。 ○乳幼児健康相談や育児教室等を開催し、保護者の育児不安の解消を支援する。 ○子育て中の保護者や児童に対する禁煙・禁酒指導の機会の確保に努める。 ○保育園・幼稚園や小学校へ巡回での歯磨き指導を実施する。	○広報やホームページで特定健診やがん検診の周知を図るとともに、受診しやすい環境を整える。 ○生活習慣改善のための指導を行う。 ○関係機関との連携により、喫煙・飲酒に関する正しい知識の啓発を行う。 ○歯周病検診を実施し、疾病予防、早期発見・治療につなげる。	○高齢者に身体を動かす機会を提供し、運動指導を行う。 ○認知症予防や高齢者の生きがいづくりのための教室を開催する。 ○高齢者を対象とした運動教室において、口腔機能のチェック及び口腔機能を向上するための体操を実施する。
第2次田原本町食育推進計画	○マタニティ教室や母子健康手帳交付時に妊娠期に必要な栄養や食生活についての情報提供と指導を行う。	○乳幼児健診や離乳食教室で乳幼児に必要な栄養や食生活について指導する。 ○親子クッキングの際に、季節のイベントに関連した料理や郷土料理を取入れる。 ○生産者と学校等との相互交流の機会づくりを支援する。 ○給食だより、保健だより等で、保護者や子どもに正しい食生活の重要性やバランスのとれた食事等についての情報を提供する。	○生活習慣病の予防に向けた食生活改善の取組を行う。 ○特定保健指導対象者（メタボリックシンドローム及びその予備群の人）に対し、正しい食生活の定着に必要な実践的な指導を行う。	○高齢者の一人暮らしや高齢者のみの世帯で調理が困難な人に対するの昼食の提供を行う。 ○高齢者の健康状態に応じた低栄養予防や生活習慣病予防等に関する食生活改善の取組を行う。

