

資料3

はつらつ日高21（第5次）における実施内容

基本目標	項目1	項目2	取組内容等	
基本目標1（健康目標1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小）			基本目標2及び3の達成に向けて取り組む中で、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を実現	
基本目標2（健康目標2 個人の行動と健康状態の改善）	（1）自分に合った運動を、楽しく続けて、健康づくりに取り組みます	①運動の習慣化を支援します。	市民一人一人が自主的に取り組む内容	
			ウォーキングなど、身近で気軽にできる運動を始めましょう。	
			エレベーターの使用を控えるなど、日頃から意識的に体を動かしましょう。	
無理のない（苦しくない）運動を楽しみながら続けましょう。				
地域や市（庁内の各課）が取り組む内容				
運動に取り組む機会が増加するよう取り組みます。			保健相談センター 生涯学習課	
無理なく運動が継続できるよう、運動全般に関する情報の提供に取り組みます。			保健相談センター 生涯学習課	
手軽に実践できる運動（ニュースポーツ等）の普及啓発に取り組みます。			保健相談センター 生涯学習課	
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防に取り組みます。			長寿いきがい課 保健相談センター	
運動を通じた介護予防に取り組みます。			長寿いきがい課	
子どもたちの健やかな成長を目指して、学校での運動機会の増加に取り組みます。	学校教育課			
健康づくりの案内役ともなる運動普及推進員等地域ボランティアの養成に取り組みます。	保健相談センター 生涯学習課			
市内の名所や観光地等を巡るウォーキングの普及啓発に取り組みます。	産業振興課 保健相談センター			
大学と連携した運動効果の分析や評価の実施を通じて運動の継続を支援できるよう取り組みます。	保健相談センター			
老若男女が楽しめる各種の運動教室・講座等の企画運営に取り組みます。	保健相談センター 生涯学習課			
健幸のまちづくりを意識した歩道や公園の整備に取り組みます。	建設課 市街地整備課			
（2）十分な休養をとり、心身をリフレッシュして、こころの健康を保ちます	①趣味やスポーツなどで余暇を過ごすことを推奨します。	市民一人一人が自主的に取り組む内容		
		十分な睡眠をとります。		
		規則正しい生活を心掛け、余暇で体や心を養いましょう。		
		趣味やスポーツなど、自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。		
		地域や市（庁内の各課）が取り組む内容		
		健康教室を通じて、適切な睡眠・休養のとり方、規則正しい生活の送り方及びストレスとの上手な付き合い方などに関する啓発に取り組みます。	保健相談センター	
		ストレス解消に有効な運動の普及啓発に取り組みます。	保健相談センター 生涯学習課	
		趣味に関する講座を開催するなど、生きがいづくりの支援に取り組みます。	生涯学習課	
		市民一人一人が自主的に取り組む内容		
		悩み事を抱え込まず、家族や友人に相談しましょう。		
地域の交流を通じて、気軽に相談できる相手をつくりましょう。				
様々な相談窓口を積極的に活用しましょう。				
地域や市（庁内の各課）が取り組む内容				
子育てに関する情報や相談窓口の提供及び交流の場の充実に取り組みます。	子育て応援課 保健相談センター			
妊娠から出産後まで切れ目ない相談支援を提供し、産後うつ等の防止等に取り組みます。	子育て応援課 保健相談センター			
教育に関する相談、こころの健康に関する相談及び生活全般に関する法律相談等の充実に取り組みます。	総務課 子育て応援課 保健相談センター 学校教育課			
悩んでいる人に寄り添い、関わりを通じて「孤立・孤独」を防いで支援する「ゲートキーパー」の養成に取り組みます。	保健相談センター			
精神障がい者社会復帰支援事業（ソーシャルクラブ『つぼみの会』）等の提供を通じて、社会的自立や社会復帰に向けた支援に取り組みます。	保健相談センター			
（3）自分のからだを知り、生活習慣を改善して、病気を予防します	①疾病の発症予防、早期発見及び重症化予防を図ります。	市民一人一人が自主的に取り組む内容		
		定期的ながん検診や特定健康診査を受診しましょう。		
		適度な運動量、食事量、塩分量、酒量などの生活習慣をチェックしましょう。		
		うがいや手洗いのほか、咳エチケットや換気を行うなど、感染症予防に努めましょう。		
		日常的に体重・血圧・体温・脈拍などのチェックをしましょう。		
		地域や市（庁内の各課）が取り組む内容		
		疾病の発症予防、早期発見及び重症化予防に関する知識の普及啓発に取り組みます。	保健相談センター	
		がん検診や特定健康診査を充実するとともに、受診の勧奨等に取り組みます。	保険年金課 保健相談センター	
		糖尿病性腎症重症化予防対策事業に取り組みます。	保険年金課	
		感染症を予防するため、正しい知識の普及啓発に取り組みます。	保健相談センター	
各種健康教育を実施し、自ら健康管理ができるよう支援します。	長寿いきがい課 保健相談センター			
健康相談や生活習慣病予防相談を実施します。	保健相談センター			
（3）自分のからだを知り、生活習慣を改善して、病気を予防します	②からだの害に関する教育を推進します。	市民一人一人が自主的に取り組む内容		
		たばこの害を理解し、禁煙や受動喫煙の防止に取り組みましょう。		
		飲酒の適量を理解し、節度ある飲酒を心掛けましょう。		
		薬物の怖さを知り、絶対に乱用しないようにしましょう。		
		地域や市（庁内の各課）が取り組む内容		
		喫煙が体に及ぼす悪影響や、受動喫煙の怖さについて啓発し、喫煙率が低下するよう取り組みます。	保健相談センター	
		過度な飲酒が体に及ぼす悪影響の理解や適量を飲酒する意識の啓発に取り組みます。	保健相談センター	
		薬物乱用の入り口（ゲートウェイドラッグ）と言われる飲酒や喫煙に関する内容も含め、市内の各学校において薬物乱用防止の教育に取り組みます。	学校教育課	
		市民一人一人が自主的に取り組む内容		
		よく噛んで食べる習慣を身に付けるとともに、口の中を清潔に保ちましょう。		
幼い頃から歯みがきの習慣を身に付けましょう。				
食後や寝る前などにしっかりと歯みがきをしましょう。				
歯と口の健康を保ち、からだ全体の健康を維持しましょう。				
定期的に歯科検診を受診しましょう。				
地域や市（庁内の各課）が取り組む内容				
学校や保育所で歯科検診を実施し、むし歯を早期に発見するとともに、早期の治療を促します。	子育て応援課 学校教育課			
幼児の歯科検診時に、歯科衛生士による歯みがき指導を実施するなど、幼い頃から歯を大切にすることを意識の醸成に取り組みます。	保健相談センター			
歯周疾患検診を実施するほか、歯と口の健康に関する啓発に取り組みます。	保健相談センター 長寿いきがい課			
健康長寿歯科検診に関する情報提供などにより、歯周疾患検診の受診促進に取り組みます。	保険年金課			
8020運動の推進に取り組みます。	保健相談センター			

資料3

はつらつ日高21（第5次）における実施内容

基本目標	項目1	項目2	取組内容等				
基本目標2 (健康目標2 個人の行動と 健康状態の 改善)	(4) おいしく、 楽しく食べて、 元気なからだを つくります	①食を通じて 健やかな体を 育みます。	市民一人一人が自主的に取り組む内容				
			野菜の大切さや美味しさを知り、野菜料理を楽しみましょう。				
			おいしい減塩で、素材そのものの味を楽しみましょう。				
			朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。				
			主食、主菜、副菜がそろった食事をとりましょう。				
			自分にとっての適正体重を知り、維持する食事をとりましょう。				
			偏食や過度のダイエットをしないよう注意しましょう。				
			自分の体質や体調に応じた食品を選んで食べる力を身に付けましょう。				
			妊娠期・乳幼児期の食事を家族で支えましょう。				
			よく噛んで食べる習慣を身に付けましょう。				
	地域や市（庁内の各課）が取り組む内容						
			減塩の重要性を啓発するとともに、薄味でもおいしい料理に関する情報の提供に取り組みます。	保健相談センター			
			学校や保育所で「早寝・早起き・朝ごはん」の推進に取り組みます。	子育て応援課	学校教育課		
			食に関する個別の相談に取り組みます。	保健相談センター			
			妊娠中の食生活や栄養に関する情報発信に取り組みます。	保健相談センター			
			乳児期の離乳食支援や、幼児期からの食育に取り組みます。	保健相談センター			
			自分に適した食品を選んで食べるための知識について、普及啓発に取り組みます。	保健相談センター			
			出前講座や料理教室、健康まつり等のイベント開催を通じて、食育情報の発信に取り組みます。	保健相談センター			
			地域における食育ボランティアの養成に取り組みます。	保健相談センター			
			学校や保育所での給食の時間を通じて、「食べる力」の養成に取り組みます。	子育て応援課	学校教育課		
		歯の衛生と連携した食育を通じて、虫歯予防や良く噛む習慣化の支援に取り組みます。	保健相談センター				
基本目標3 (健康目標3 社会環境の 質の向上)	(5) 笑顔であいさつ、 声を掛け合って、 健康づくりの 輪を広げます	②食を通じて 豊かな心を 育みます。	市民一人一人が自主的に取り組む内容				
			家族や仲間と楽しく食事する時間を大切にしましょう。				
			自然の恵みに感謝し、食べ物を大切にしましょう。				
			地元で採れた食材や旬の食材を使った料理を楽しみましょう。				
			日高の食文化や伝統的行事食に関心をもち、次世代へ伝えましょう。				
			「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。				
			食べることへの感謝の気持ちを大切に、食べ切れる量を購入しましょう。				
			地域や市（庁内の各課）が取り組む内容				
					市民が持つ食に関するアイデアやノウハウを収集しての情報発信に取り組みます。	保健相談センター	
					野菜の収穫体験等を通じて、児童や生徒が自然の恵みを実感できるよう取り組みます。	学校教育課	
		学校や保育所において、保護者向けの食育情報の発信に取り組みます。	子育て応援課	学校教育課			
		学校給食で郷土料理を提供するなど、地域の食に親しめるよう取り組みます。	教育総務課				
		親子が食に親しめる食育教室等の提供に取り組みます。	保健相談センター	生涯学習課			
		伝統的な行事食や、地元の野菜を取り入れた料理に関する情報提供等を通じて、日高の食文化や伝統的な行事食の普及啓発に取り組みます。	保健相談センター	生涯学習課			
		乳幼児から高齢者まで、幅広い世代を対象に、共食の機会提供に取り組みます。	保健相談センター	生涯学習課			
基本目標3 (健康目標3 社会環境の 質の向上)	(6) お互いを認め合い、 生きがいをもって、 活躍できる社会を 目指します	①健康に関心 が薄い人を含み 幅広く 健康づくりを 推進します。	市民一人一人が自主的に取り組む内容				
			仲間を募集するサークルやスポーツ団体に関する情報を収集するなど、一緒に健康づくりができる仲間を見つけましょう。				
			身近な人を誘って、楽しく運動を始めましょう。				
			健康行事に積極的に参加するなど、多くの人と健康づくりの輪を広げましょう。				
			地域や市（庁内の各課）が取り組む内容				
			一緒に運動する仲間づくりを支援するため、情報発信の充実に取り組みます。	長寿いきがい課	保健相談センター 生涯学習課		
			楽しく運動できる場所を提供するため、施設の適切な維持及び運営に取り組みます。	市街地整備課	生涯学習課		
			多くの人が参加できるよう、楽しい健康事業の企画及び運営に取り組みます。	長寿いきがい課	保健相談センター 生涯学習課		
			健康事業の告知方法を工夫し、より多くの人に健康づくりの機会が提供できるよう取り組みます。	長寿いきがい課	保健相談センター 生涯学習課		
	(6) お互いを認め合い、 生きがいをもって、 活躍できる社会を 目指します	①人と人との 関わりの中で、 個々人の価値観を 認め合うことを 推進します。	市民一人一人が自主的に取り組む内容				
お互いを認め合う意識を持ちましょう。							
ボランティアや通いの場など、自分の居場所をつくりましょう。							
地域の人と交流を持つとともに、地域の活動に積極的に参加しましょう。							
運動や趣味など、「生きがい」を探してみましょう。							
地域や市（庁内の各課）が取り組む内容							
		地域でのつながりや交流を促進し、こころの健康が維持できるよう取り組みます。	総務課	生涯学習課			
		健康づくりに関する教室や趣味の講座を開催するなど、生きがいづくりが支援できるよう取り組みます。	長寿いきがい課	保健相談センター 生涯学習課			
		社会参加を促進し、誰もが活躍できるよう支援します。	総務課				