

浅口市

子ども・子育て支援事業計画 健康・食育推進計画 概要版



希望ある未来へ
子どもとともに育つまち

さわやかあいさつ！
笑顔の源

平成27年3月
岡山県 浅口市

計画の概要

子ども・子育て支援事業計画とは

子ども・子育て支援事業計画は、すべての子どもの良質な成育環境を保障し、子ども・子育て家庭を社会全体で支援することを目的としています。また、子ども・子育て支援関連の制度・施策を一元化して新しい仕組みを構築し、「質の高い幼児期の学校教育・保育の総合的な提供」「保育の量的拡大・確保」「地域の子ども・子育て支援の充実」を目指すものです。

(子ども・子育て支援法第61条)

健康・食育推進計画とは

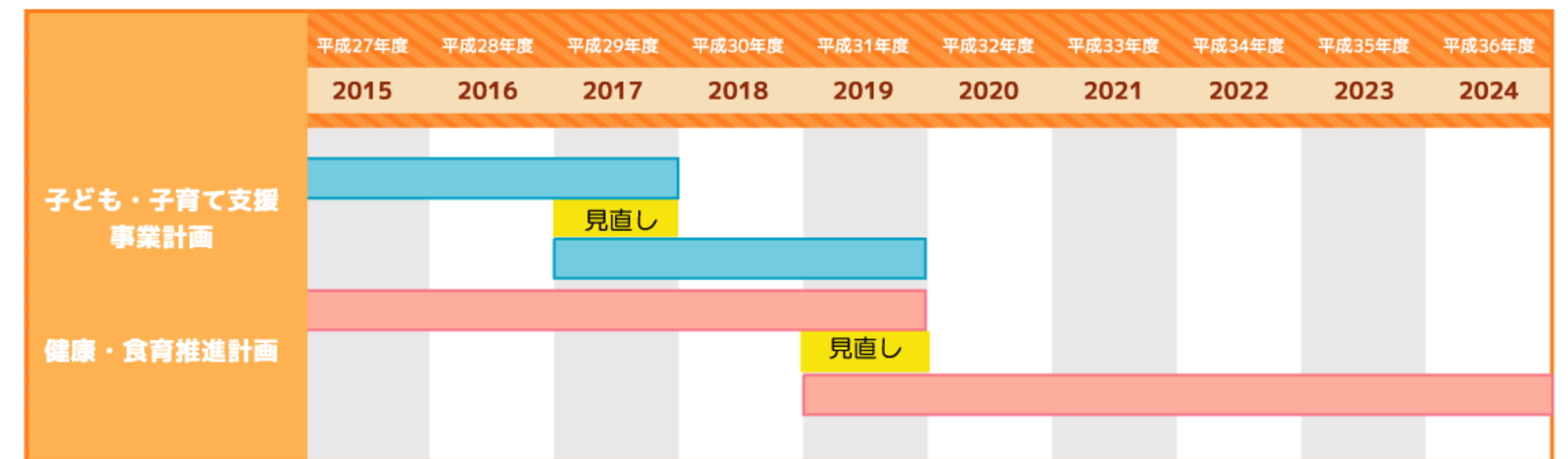
健康・食育推進計画は、子どもから高齢者までのすべての市民が心身ともに健やかで心豊かな生活を送ることができるよう、また、生活習慣病の一次予防と健康寿命の延伸につながるよう、ライフステージに応じた健康づくりに関する取り組みを定めたものです。

健康と食の2つの視点から、「健康増進計画」と「食育推進計画」を一体的に策定しています。

(健康増進法第8条第2項、食育基本法第18条第1項)

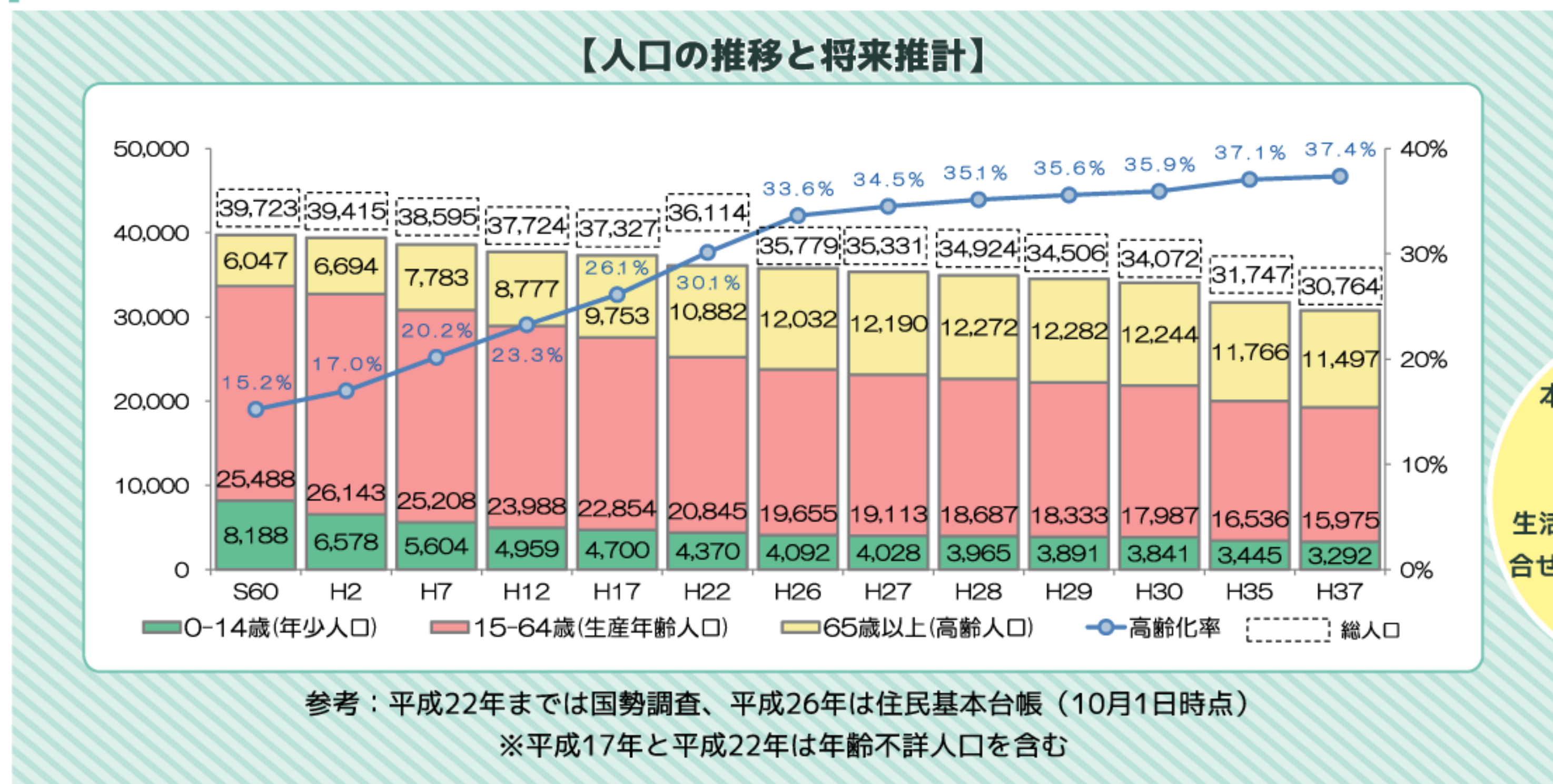
計画期間

子ども・子育て支援事業計画は、平成27年度から平成31年度までの5年間、健康・食育推進計画は平成27年度から平成36年度までの10年間とし、両計画とも中間年度に中間評価及び見直しを行います。



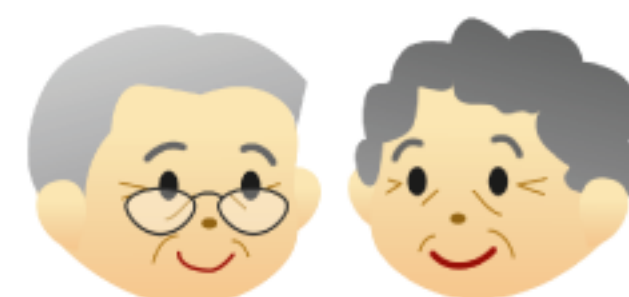
浅口市の現状

人口の推移と将来推計

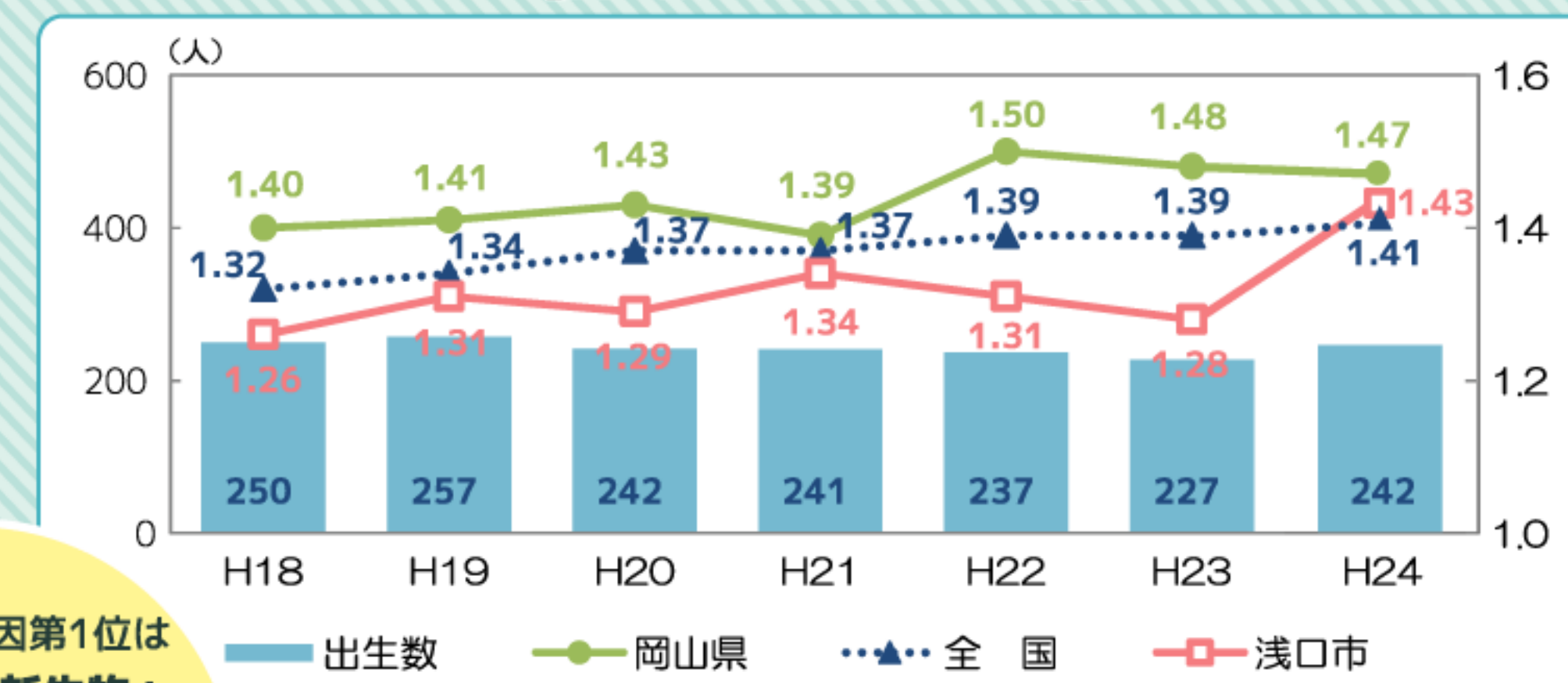


昭和60年以降、人口は年々減少傾向にあり、平成26年には35,779人となっています。将来推計の結果、平成37年には30,764人となる見込みです。

総人口の年代別の内訳をみると、年少人口と生産年齢人口は減少している一方で、高齢人口は増加しています。高齢化率は今後も上昇を続け、平成37年には37.4%となる見込みです。



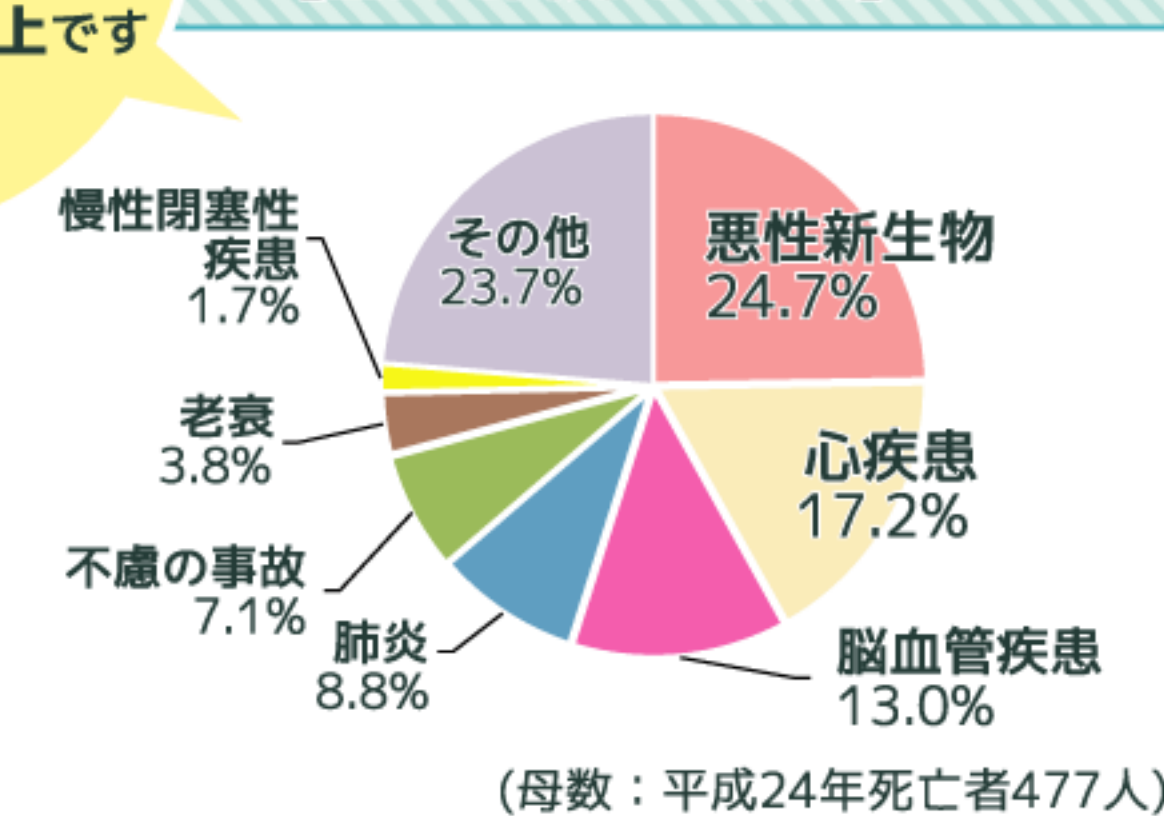
【出生数と合計特殊出生率】



出生数は平成19年をピークに減少しています
合計特殊出生率は県や国より低い傾向にあります

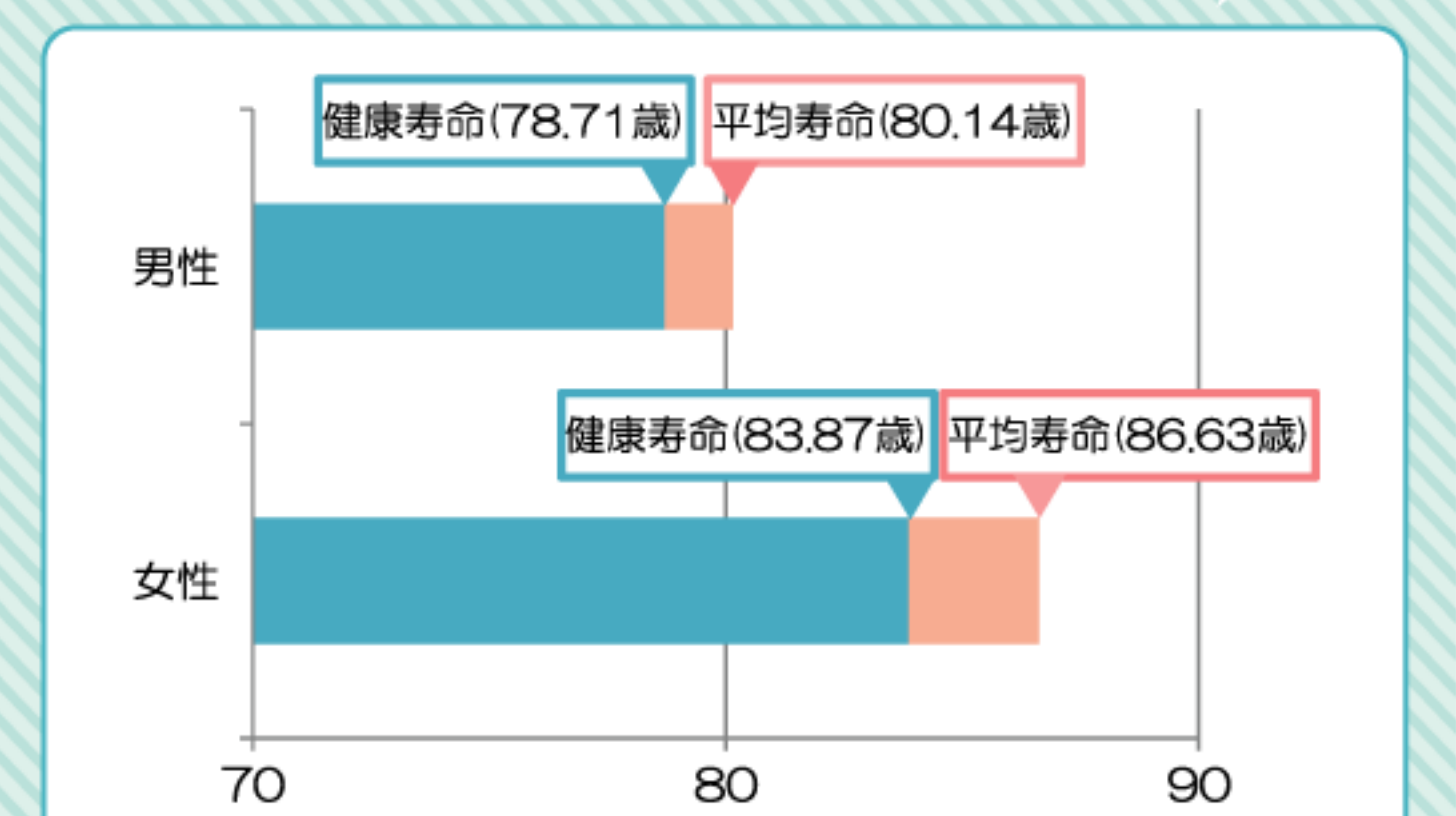
本市の平均寿命は
男性80.14歳
女性86.63歳
健康寿命は男性78.71歳
女性83.87歳です

【主要死因別死亡状況】



本市の死因第1位は「悪性新生物」上位3位を生活習慣病合すると50%以上です

【平均寿命と健康寿命(平成23年)】



健康寿命とは 健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。



地域における子育ての支援

- 地域における子育て支援サービスの充実
- 保育サービスの充実
- 子育て支援のネットワークづくり
- 子どもの健全育成
- 地域における人材養成
- 公共施設等の活用や世代間交流の促進
- 経済的負担の軽減



幼児期の 学校教育・保育の充実

- 幼児期の学校教育・保育の充実



子育てを支援する生活環境の整備

- 良質な住宅の確保
- 良好な居住環境の整備
- 安心して外出できる環境の整備
- 安全な道路交通環境の整備
- 子どもの交通安全を確保するための活動の推進
- 子どもを犯罪等の被害から守るための活動の推進
- 配慮を必要とする子どもと家庭への支援



妊産婦・子どもに関する 切れ目のない保健対策の充実

- 子どもや保護者の健康の確保
- 学童期・思春期から成人期に向けた保健対策の充実
- 食育の推進
- 小児医療の充実



希望ある未来へ **基本理念** 子どもとともに育つまち

子どもの心身の健やかな成長 に資する教育環境の整備

- 次代の親の育成
- 子どもの生きる力の育成に向けた学校の教育環境等の整備
- 家庭や地域の教育力の向上
- フリーター等に対する意識啓発や職業訓練等の実施
- 子どもを取り巻く有害環境対策の推進



要保護児童への対応など きめ細かな取組の推進

- 児童虐待防止対策の充実
- 母子家庭等の自立支援の推進
- 障がい児施策の充実等



職業生活と家庭生活との 両立の推進等

- 仕事と生活の調和の実現のための働き方の見直し
- 仕事と子育ての両立のための基盤整備
- 結婚・妊娠・出産・育児の切れ目のない支援の推進

健康・食育推進計画

“健康”は、本来一人ひとりが主体的に取り組むものです。個人の取り組みに加え、家族や友達、地域住民などが協力し合い、地域全体の健康増進やQOL（満足できる人生）の向上をめざしましょう。

栄養・食生活

毎日の食生活は、健康づくりの基本です
1日3回食事をし、栄養のバランスを考え、適量摂取を実践しましょう！

✓ 主食・主菜・副菜を食べよう

- ・主食（ご飯、パン、麺類など）
身体のエネルギー源になるもの
- ・主菜（肉、魚、卵、大豆製品など）
良質のたんぱく質を含み、
血や肉となるもの
- ・副菜（野菜、いも類など）
ビタミン、ミネラル、食物繊維などを含み、
身体の調子を整えるもの

✓ 薄味を心がけ、塩分を控えましょう

✓ 食事を楽しみましょう

運動・身体活動

運動や積極的な身体活動で、
健康維持・増進をはかりましょう！

✓ 自分にあった運動をしましょう

✓ 一緒に運動できる仲間づくりの輪を広げましょう



市民が主体的に健康づくりに取り組み、
満足できる人生を送っていただくことをめざします

生活習慣病の予防

メタボリックシンドロームではありませんか？
動脈硬化性疾患（心筋梗塞や脳梗塞）を予防しましょう！

✓ 「腹囲（cm）」と「脂質異常、高血糖、高血圧」 が、メタボリックシンドロームの診断基準です

✓ 健診（検診）受診で、健康チェックをしましょう

✓ 適正体重の計算をしてみましょう

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

✓ BMIを出してみましょう

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

メタボリックシンドロームの基準値

腹囲	男性 85cm 以上	女性 90cm 以上
B M I 基準値	普通体重 18.5以上25未満	

と、以下のうち 2 項目以上

血圧高値	収縮期血圧 130mmHg 以上 拡張期血圧 85mmHg 以上	いずれか又は 両方
脂質異常	中性脂肪 150mg/dl 以上 HDL コレステロール 40mg/dl 以下	いずれか又は 両方
高血糖	空腹時血糖値 110mg/dl 以上	

歯と口腔の健康

お口を清潔にして、80歳で
20本以上の歯を保ちましょう！

むし歯の原因・歯周病の原因

むし歯も歯周病も、歯の表面や歯と歯ぐきの間にプラークが付着して起こります。
プラークとは、たくさんの種類の細菌の塊です。

✓ 歯ブラシや歯科清掃補助具（デンタルフロスや歯間ブラシ）を使って、口腔内を清潔にしましょう

✓ 歯科健診を受けましょう

たばこ・飲酒

「たばこは吸わない」「たばこは止める」
お酒を嗜む方は、適正飲酒をこころがけましょう！

✓ 禁煙・分煙をしましょう

✓ 適正飲酒量を守りましょう

～適正飲酒量（純アルコール量 20g）の目安～



休養・こころの健康

生活リズムを整え、体と心の休養を取りましょう！

✓ 睡眠を充分とり、疲れをとりましょう

✓ 悩みや不安があれば、相談しましょう

✓ 趣味などを通して、楽しい時間や充実した時間を持ち、 ストレスを解消しましょう

あさくち トレッキング MAP



浅口市 子ども・子育て支援事業計画

浅口市教育委員会事務局 こども未来課
〒719-0243
浅口市鴨方町鴨方2244-2
TEL 0865-44-7011

浅口市 健康・食育推進計画

浅口市健康福祉部 健康推進課
〒719-0243
浅口市鴨方町鴨方2244-26
TEL 0865-44-7114