

門真市健康増進計画・食育推進計画

# 健康かどま21



みんなでひろげる  
健康づくりと食育の輪

平成25年3月  
門真市

## はじめに

近年、わが国におきましては、世界で有数の長寿国となった一方で、生活習慣の欧米化や食行動の変化に伴い、高血圧や糖尿病、肥満といった生活習慣病が増加し、これらに起因した認知症や要介護者の増加が大きな社会問題となっております。また、少子高齢化・核家族化など私たちを取り巻く環境も大きく変化し、健康や食に対する価値観も多様化してきております。

このような状況を踏まえ、市民の皆様が健康で笑顔あふれる毎日を過ごしていただくことを最終目標と定め、本計画を策定いたしました。

今後は、門真市第五次総合計画の基本目標の一つであります「健やかな笑顔あふれる支え合いのまち」の実現を目指し、公民協働を基軸とし、地域、行政及び関係機関がともに協力し合い、市全体で健康づくりに取り組んでまいりたいと考えておりますので、皆様方のより一層のご理解とご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

結びに、本計画の策定にあたり、ご尽力いただきました門真市健康増進計画・食育推進計画策定懇話会の委員の皆様をはじめ、貴重なご意見を多数いただきました関係各位並びに市民の皆様に厚く感謝を申し上げますとともに、本計画が皆様方の健康増進に寄与いたしますことを心より願うものであります。

平成 25 年 3 月

門真市長 園部 一成

## 目次

<b>第1章 計画の策定にあたって</b> .....	1
1. 計画の策定の背景.....	1
2. 計画の策定の趣旨.....	2
3. 計画の位置づけ.....	2
4. 計画の期間.....	3
5. 計画の策定の進め方.....	3
6. 計画の構成.....	5
<b>第2章 門真市の健康・食育に関する現状と課題</b> .....	6
1. 門真市の地域特性.....	6
2. 健康づくりや食育の現状と課題.....	7
<b>第3章 計画の基本理念・基本方針</b> .....	9
1. 計画のめざすものと基本理念.....	9
2. 計画の基本方針.....	10
3. 重点的に取り組む分野.....	12
<b>第4章 健康増進計画</b> .....	13
1. 運動・身体活動【重点的な取り組み】.....	14
2. 栄養・食生活【重点的な取り組み】.....	19
3. たばこ【重点的な取り組み】.....	20
4. こころの健康・休養.....	24
5. 歯と口の健康.....	29
6. アルコール.....	35
7. 健康管理.....	38
<b>第5章 食育推進計画</b> .....	43
食育推進の基盤づくり～食・食育への関心・意識の向上～.....	44
1. 栄養・食生活【重点的な取り組み】.....	47
2. 食を通じたコミュニケーション.....	51
3. 食への感謝と食文化の継承.....	57
4. 歯と口の健康.....	62
<b>第6章 計画の検証・評価</b> .....	63
<b>資料編</b> .....	64
資料編1. 統計・既存データの整理.....	64
資料編2. 市民アンケート調査結果.....	77
資料編3. グループインタビュー等調査結果.....	95
資料編4. ワークショップ結果.....	98
資料編5. 門真市健康増進計画・食育推進計画策定懇話会設置要綱.....	101
資料編6. 門真市健康増進計画・食育推進計画策定懇話会委員名簿.....	102
資料編7. 門真市健康増進計画・食育推進計画策定委員会設置要綱.....	103
資料編8. 門真市健康増進計画・食育推進計画策定委員会ワーキンググループ設置要綱.....	104
資料編9. ワークショップ参加者.....	105
資料編10. コラム一覧.....	105
資料編11. 用語解説.....	106