

太宰府市健康増進計画

食育推進計画

～一人ひとりがいきいきと健やかに～



平成 31 年 3 月 太宰府市

はじめに

いつまでも健康で、いきいきと充実した暮らしを送ることは、すべての人の望みであります。近年、「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」である「健康寿命」をいかに伸ばすかは、太宰府市においても最も大きな関心事の一つとなっております。



わが国は、生活環境の改善や医療技術の進歩により、世界有数の長寿国となりました。その一方で、少子高齢化や核家族化が進み、生活習慣が変化する中、高血圧や糖尿病などの生活習慣病や要介護者が増加するなど、大きな社会問題を抱えております。

このような状況の中、本市においてどこよりも、市民おひとりおひとりが健康づくりに主体的に取り組み、いきいきと健やかに暮らすことができる社会の実現を目指し、「健康増進計画」と「食育推進計画」を一体的な計画として策定することにいたしました。

この計画のもと、各関係機関や団体と連携を図りながら、市民の健康づくりを総合的に推進してまいりますので、皆様の一層のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

最後に、計画策定にあたり、ご尽力いただいた太宰府市健康づくり推進協議会の委員の皆様をはじめ、貴重なご意見とご提言をいただいた関係者並びに市民の皆様に、心より感謝申し上げます、巻頭の言葉といたします。

平成 31 年 3 月

太宰府市長 楠田 大蔵

目次

第1章 計画策定にあたって	1
1 策定の背景	1
2 策定の趣旨	2
3 計画の期間	2
4 計画の位置づけ	2
第2章 太宰府市の現状	3
第3章 計画の基本的な方向	9
1 計画の基本理念	9
2 計画の基本的な方向	9
第4章 健康増進計画	11
1 ライフステージに応じた健康づくりの推進	11
(1) 次世代の健康～親と子の健康支援～	11
(2) 高齢者の健康	18
2 生活習慣病の発症・重症化予防	20
(1) 健康診査・がん検診	20
(2) 保健指導	24
3 生活習慣の改善	28
(1) 飲酒・喫煙	28
(2) 歯と口腔	30
(3) 運動	32
(4) こころの健康	34
4 健康を支える環境の整備	36
(1) 健康づくりを進めるリーダーの育成	36
(2) 地域コミュニティによる健康づくりの支援	38
(3) 健康づくりを支援するシステム	39

<u>第5章 食育推進計画</u>	40
1 次世代における食育の推進	42
(1) 妊娠・乳幼児期の食育	42
(2) 学童・思春期の食育	46
2 生活習慣病の予防および改善につながる食育の推進	50
(1) 青壮年期の食育	50
(2) 高齢期の食育	52
3 地域における食育の推進	54
<u>第6章 計画の評価と推進体制</u>	56
1 目標値の設定	56
2 計画の推進体制	57
■資料編	58
1 太宰府市健康づくり推進協議会規則	59
2 太宰府市健康づくり推進協議会委員名簿	61