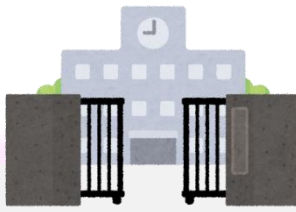


健やかほうふ21計画（第3次）（R8～R17年度）の推進について

* 推進委員さんの健康づくりへの思い*

- ・この地域で子育てをしていきたい親の増加は素晴らしい。
- ・健康を“自分ごと”としてとらえる市民を増やし、世代や分野を越えて地域が“つながる”社会を目指したい。
- ・心と体の健康のつながりを伝えていきたい。

- 【栄養・食生活】
- ・学校などに出向いて食育、郷土料理の推進。
 - ・郷土料理はSNSや動画で発信する。
 - ・地産地消PRはイベントや心の講座等とあわせて実施。
 - ・食べることは心の健康にもつながる、楽しさや人とのつながりを含めて食育の推進をすることが重要。
 - ・企業や団体と協力して“ほうふからバランス食”の運動をすすめる。
 - ・日々の食事がどれだけ健康に影響するかどの世代にも食育の機会が必要。
 - ・子どもだけでなく親も一緒に取組むよう伝え続ける。



- 【身体活動・運動】
- ・目標値は歩数（1日〇歩）が分かりやすいのでは。
 - ・学校の休み時間の減少、部活動の地域移行等でこどもの運動習慣者が減少する懸念。
 - ・スポーツジムが増加しており気になる。やらないといけないと分かっているが行動に移せないのが現実。
 - ・ラジオ体操の活用など、現役世代の運動量確保を促進する。



- 【歯と口の健康】
- ・引き続き取組を推進することで、歯科検診受診率と咀嚼良好者割合の増加が見込める。

- 【ケンシン】
- ・退職後の人への働きかけが効果的では。
 - ・「健康経営認定制度」の推進。
 - ・がん検診受診率の低さの原因究明と対策が必要。
 - ・どんな検査方法かを周知することが効果的なのでは。

- 【飲酒】
- ・学校薬剤師による講義の実施
 - ・アルコールの害だけでなく付き合い方を伝える。
 - ・つらさを紛らわす飲酒も起こりがちかもしれない。



- 【喫煙】
- ・妊娠を機に夫婦で禁煙の意識が必要
 - ・学校では、加熱式たばこやCOPDの内容にも触れた禁煙教育を行う。
 - ・健康増進法に基づいた受動喫煙への対応。

- 【休養・睡眠・こころの健康】
- ・こどもの早寝早起きの習慣は共働きなど親の生活が影響しているように思う。親の生活から見直しが必要では。
 - ・こどもの体と心の健康について特に睡眠の確保は、どう家庭を巻き込むかが大切。
 - ・困ったときに相談するのが当たり前の文化が理想。
 - ・相談窓口の設置



- 【自然に健康になれる環境づくり・地域のつながり】
- ・防府市の健康になれる地域資源マップの作成、啓発と活用。イベントの企画。
 - ・世代別の取組内容を表にまとめ、視覚的に分かりやすい媒体で啓発。
 - ・祭への出店、あいさつ運動など地域の絆づくりにつながる活動を行う。
 - ・「結ネット（自治会連合会）」を活用した情報発信。
 - ・登下校の見守りやこども会活動で強化できるのでは。
 - ・孤食や孤立を防ぐ”つながりの場”（共食の場）づくり。
 - ・地域の人と人が直接ふれあえる機会や三世代が参加する伝統行事を開催することで、お互いの立場が理解できる。

- 【自殺対策】
- ・うつ状態を知る機会の提供や受診サポート体制。
 - ・精神疾患からくる希死念慮の怖さ。心の不調には早期対応が重要。分かりやすい標語等を作成し、目につくよう啓発。対人が難しい人へのアバター活用など。

- 【ライフコースアプローチ】
- ・親世代が見本となれることも大切。
 - ・こどもの頃から薄味に慣れ、自然に健康的な食生活を楽しめる働きかけを進める。
 - ・小さい時から愛されていることを感じられ、かけがえのない存在であることを伝えていく。

