



岸和田市保健計画

ウエルエージングきしわだ3次計画

第2次岸和田市食育推進計画



「ウエルエージングきしわだ」とは？

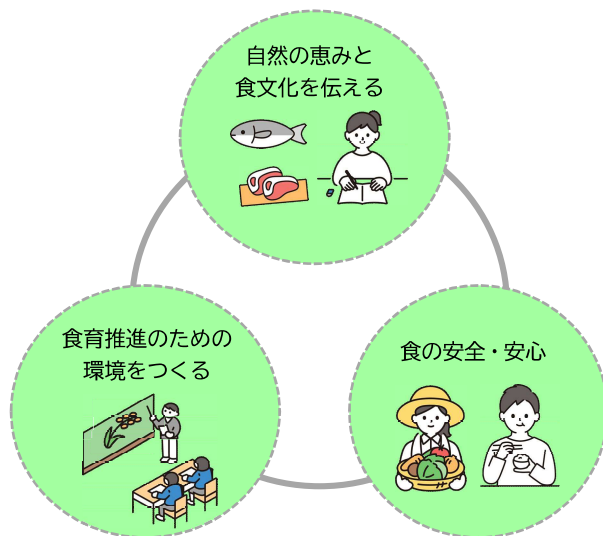
「ウエルエージング」には、「上手に年をとること」という意味が込められています。

「岸和田市保健計画ウエルエージングきしわだ」は、全ての市民が上手に年をとるため、そして、寿命が延びた現代をうまく生き抜く実り豊かな生涯づくりを実現するための計画として、市民の健康寿命の延伸を目指し、健康づくりを推進します。

ウエルエージングを実現するために、健康増進の基本となる6つの健康分野と食育に関する3つのテーマについて、目標を設定し、達成を目指します！

【6つの健康分野】

【食育に関する3つのテーマ】



岸和田市保健計画ウエルエージングきしわだ 3 次計画
第 2 次岸和田市食育推進計画についての動画はこちら！



ウエルエージングきしわだ推進協議会は、連携・協力し、一人ひとりの健康づくりを支援します！



ウエルエージングきしわだ推進協議会

《関係機関・団体》

医師会・歯科医師会・薬剤師会・食生活改善推進協議会・フリー活動栄養士会・大阪府岸和田保健所・地区市民協議会・老人クラブ連合会・スポーツ推進委員協議会・商工会議所・岸和田市漁業協同組合・春木漁業協同組合・いずみの農業協同組合・社会福祉協議会

《行政》

健康保険課・農林水産課・学校給食課・自治振興課・福祉政策課・障害者支援課・介護保険課・子育て支援課・子ども家庭課・子育て施設課・産業政策課・教育総務課・学校教育課・生涯学習課・スポーツ振興課・岸和田市民病院・健康推進課



健康分野別の目標と取り組み



栄養・食生活

～適塩・野菜たっぷり！バランスの良い食事で適正体重を維持しよう～

★ 目標 ★

- ・肥満傾向にある児童・生徒の減少
- ・適正体重を維持している人の増加
- ・バランスの良い食事を摂っている人の増加
- ・野菜摂取量の増加
- ・食塩摂取量の減少

★ 目標実現に向けて、みんなで取り組もう ★

- ・自分の適正体重を知り、肥満ややせに気を付けよう！
- ・主食・主菜・副菜が揃ったバランスの良い食事を心がけよう！
- ・1日の野菜摂取量は小鉢5つ以上（350グラム以上）を目標に塩分を控えた食事を心がけよう！

身体活動・運動

～日常生活の中に運動習慣を！体を動かす機会を増やそう～

★ 目標 ★

- ・運動やスポーツを習慣的に行っていない子どもの減少
- ・日常における歩数の増加
- ・運動習慣者の増加
- ・社会活動を行っている人の増加
- ・ロコモティブシンドロームの減少

★ 目標実現に向けて、みんなで取り組もう ★

- ・日常生活において、今より少しでも多く体を動かそう！
- ・健康増進・体力向上を目指した運動やスポーツなどを習慣的に行おう！
- ・趣味や地域活動などを通して外出する機会を増やそう！

休養・睡眠、こころの健康

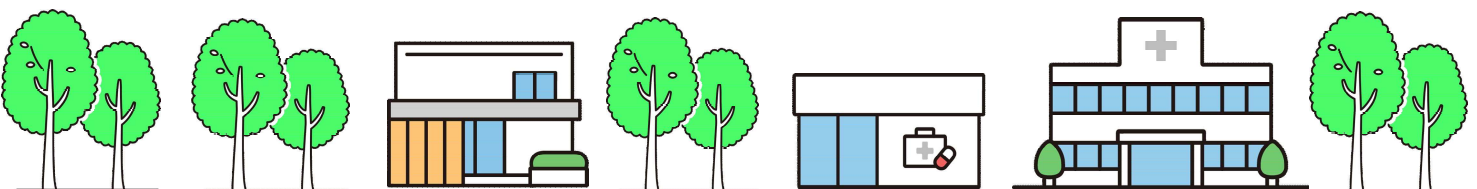
～毎日の健やかな睡眠で、こころとからだを元気に保とう～

★ 目標 ★

- ・睡眠で休養が取れている人の増加
- ・睡眠時間が十分確保できている人の増加
- ・心理的苦痛を感じている人の減少
- ・ストレスを解消できている人の増加

★ 目標実現に向けて、みんなで取り組もう ★

- ・ライフステージに応じた睡眠時間を十分確保できるよう、ライフスタイルを整えよう！
- ・ワーク・ライフ・バランスを意識した生活を送ろう！
- ・ストレスの対処法について正しい知識を持とう！
- ・良い睡眠をとるために規則正しい生活を心がけよう！



飲酒・喫煙

～お酒とたばこの健康被害を理解し、

適量飲酒と禁煙、受動喫煙防止をすすめよう～

★ 目標 ★

- ・ 20 歳未満の飲酒をなくす
- ・ 妊娠中の飲酒率の減少
- ・ 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の減少
- ・ 20 歳未満の喫煙をなくす
- ・ 妊娠中の喫煙率の減少
- ・ 喫煙率の減少
- ・ 禁煙・分煙に取り組む職場や家庭の増加
- ・ COPD の認知度の向上

★ 目標実現に向けて、みんなで取り組もう ★

- ・ 多量飲酒が及ぼす身体への影響について理解し、適量飲酒に取り組もう！
 - ・ 喫煙が及ぼす身体への影響や受動喫煙による周りの人の健康への影響について理解し、禁煙・分煙に取り組もう！
 - ・ 妊娠中や授乳中の飲酒や喫煙は胎児や乳児の健康に影響するので、やめよう！
 - ・ 20 歳未満の飲酒・喫煙を防止しよう！
- 20 歳未満の飲酒喫煙は心身への影響が大きく、法律で禁止されています。
飲まない（吸わない）！ 飲ませない（吸わせない）！

歯と口腔の健康

～規則正しい生活習慣と定期的な歯科健康診査で、むし歯や歯周病を予防しよう～

★ 目標 ★

- ・ う歯のない人の増加
- ・ 歯肉炎がない児童・生徒の増加
- ・ 歯周病を有する人の減少
- ・ よくかんで食べることに気を付けている人の増加
- ・ 歯科健康診査を受診している人の増加
- ・ 60 歳以上で自分の歯が 24 本以上ある人の増加
- ・ 80 歳以上で自分の歯が 20 本以上ある人の増加

★ 目標実現に向けて、みんなで取り組もう ★

- ・ 歯や口腔の健康を意識し、セルフケア（歯磨きや歯間ブラシなど）を実践しよう！
- ・ むし歯や歯周病の早期発見や重症化予防、「かむ」「のみこむ」などの口腔機能の維持のため、定期的に（年に 1 回は）歯科健康診査を受けよう！
- ・ むし歯予防のため、おやつを食べ方など、食習慣に気を付けよう！
- ・ かかりつけ歯科医をもとう！

健康管理

～自分の健康状態を知り、生活習慣を見直す機会として、

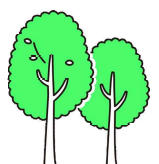
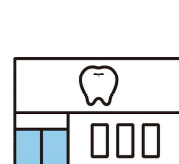
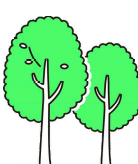
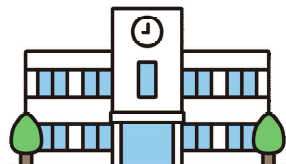
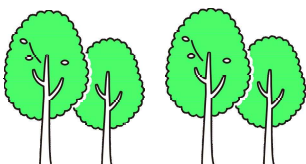
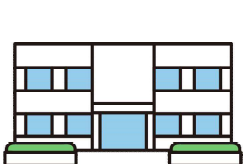
年 1 回、健康診査を受けよう！ 受診が必要な場合は、必ず受診を！～

★ 目標 ★

- ・ 特定健康診査の受診率の向上
- ・ メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の人の減少
- ・ 血圧の有所見の人の減少
- ・ LDL コレステロールの有所見の人の減少
- ・ 血糖の有所見の人の減少
- ・ がん検診受診率の向上
- ・ 骨粗しょう症検診の受診率の向上
- ・ 健康について意識している人の増加

★ 目標実現に向けて、みんなで取り組もう ★

- ・ 定期的に健康診査・がん検診を受診しよう！
- ・ 成人健康診査・検診の結果に応じて食生活や運動などの生活習慣の改善に努めよう！
- ・ 成人健康診査・検診の結果、精密検査や治療が必要となった場合は、必ず医療機関を受診しよう！
- ・ 日頃から自分の健康に関心をもち、健康について相談できるかかりつけ医を持とう！





食育に関する目標と取り組み

～できることから食育を実践しよう！～



自然の恵みと食文化を伝える

★ 目標 ★

- ・農林漁業体験を経験した市民の増加
- ・地元産の農産物・水産物を意識して購入している人の増加
- ・学校給食における地場産物の使用割合の増加
- ・郷土料理等の地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかい等の食べ方・作法を継承し、伝えている人の増加

★ 目標実現に向けて、みんなで取り組もう ★

- ・子どもと一緒に料理（買い物、調理、盛り付け、配膳、片付け）をするなど、食を通じた体験を積極的に取り入れよう！
- ・食物を育てるなど、自然とふれあう機会をつくろう！
- ・地元の食材や旬の食材などを使った（郷土）料理を知り、食生活に取り入れよう！

食の安全・安心

★ 目標 ★

- ・食品の安全に関する知識を持っていると思う人の増加
- ・無駄や廃棄の少ない食事づくりを積極的に行っている人の増加

★ 目標実現に向けて、みんなで取り組もう ★

- ・無駄なく調理し、残さず食べ、食品ロスを減らす工夫をしよう！
- ・食品購入時に、原材料や賞味期限・消費期限などの食品表示を確認する習慣をつけよう！
- ・食品衛生管理（保存方法や調理方法など）について日頃から意識しよう！

食育推進のための環境をつくる

★ 目標 ★

- ・食育に関心がある人の増加
- ・朝食を欠食する人の減少
- ・1日のうち1回だけでも家族と一緒に食事をする人の増加
- ・子ども食堂や通いの場などで地域の人と共食したいと思う人が共食する割合の増加
- ・食育の推進に関わるボランティアの増加

★ 目標実現に向けて、みんなで取り組もう ★

- ・1日のうち1回は家族や友人などと一緒に楽しみながら、おいしく食事をしよう！
- ・食に関するイベントや講座に関心をもち、積極的に参加しよう！
- ・朝食の大切さを知り、毎日3食規則正しく食事をとろう！



農林水産省:食育ピクトグラム

【 ウェルエージングきしわだ推進協議会 】 2025.6 月発行

事務局：岸和田市健康推進課(岸和田市立保健センター内)

〒596-0045 岸和田市別所町3丁目12番1号 TEL 072-423-8811 FAX 072-423-8833