

第5章

健康づくりを支援する 各機関・地区組織等の事業計画

1. 瀬戸市健康づくり食生活改善協議会

事業名：「食事バランスガイド」の普及—私たちの健康は私たちの手で—

目的 活力ある社会、健全な食生活、健康寿命をのばすために、「食生活指針」をふまえて、「食事バランスガイド」の普及、生活習慣病の予防を目指し、実践活動に励みます。

目標 ★少子化が進む社会、メタボリックシンドロームなど生活習慣病の増加が予想される現状をしっかりと認識します。
★ひとりひとりが正しい食の知識を身につけて実践できること。
家族、ご近所で、地域の中で健康づくりの輪を広げていきます。
★乳児から高齢者までの食育推進活動をします。

内容 ★離乳食教室 ★生活習慣病予防のための「ヘルシー教室」 ★特定保健指導のための「バイキング実習」 ★幼児のための「すこやかクッキング」 ★おやこの食育教室 ★牛乳・乳製品を使った「良い食生活講習会」★うす味習慣定着化「減塩教室」 ★「男性の料理教室」
★健康食「郷土の伝統食」 ★ヘルスサポーター21事業 ★介護食

対象 市民

2. 瀬戸市保健推進員協議会

事業名：メタボリックシンドロームを知ろう！

目的 社会情勢に合わせて、現在、話題になっている「メタボリックシンドロームを知ろう！」をメインテーマとして、各地区で健康づくり事業を推進していきます。

目標 ★自分のからだの健康状態に気付いてもらえるような働きかけをしていきます。
メタボリックシンドロームを改善していくために栄養に関する事業や運動習慣に結びつけられる事業を実施します。

内容 ★料理教室等、栄養に関する教室の開催。
★ウォーキングや体操教室など、運動習慣に結びつけられるような教室の開催。
★保健推進員協議会で作成したウォーキングマップの冊子を多くの市民に配布して、周知を図っていきます。

対象 市民

3. 瀬戸市体育協会

事業名：みんなで楽しく健康づくり

目的 幼児から高齢者まで、誰もが楽しくできる運動を行います。そして仲間づくりをし、運動習慣を日常生活に取り込んでメタボリックシンドローム予防をめざします。

目標

- ・各地域で健康づくり教室を行い、体を動かす時間を増やし運動習慣を身につけるよう普及します。
- ・運動教室を通して、友だちの輪を広げます。
- ・メタボリックシンドロームを予防するため、脂肪燃焼をする運動を継続できるよう広めます。

内容

- ・音楽を使って健康体操教室を実施します。(ストレッチ、レクリエーション、エアロビクス、ウォーキング、簡単な筋カトレーニング、家庭で出来る運動プログラム)
- ・健康体操フェスティバルとラジオ体操競技会を開催します。
- ・年に1回継続者への表彰を行います。

対象 市民

4. 小・中学校

事業名：学校保健教育（小・中学校）

目的 小・中学校において、保健の授業を中心に、学校の教育活動全体を通して「健康に関する指導」（学校健康教育）を推進します。

目標 指導法の検討や教材教具を工夫し、健康への知識理解をすすめます。

内容

- ★保健の授業実践
 - ・小学校3年生…毎日の生活と健康（食事・運動・休養・睡眠、体の清潔・生活環境）
 - ・小学校4年生…育ちゆく体とわたし（体の成長と食事・運動・休養・睡眠、心の成長）
 - ・小学校5年生…心の健康
 - ・小学校6年生…病気の予防（生活習慣病、歯の健康、たばこの害・酒の害・薬物乱用の害）
 - ・中学校1・2・3年生…心の健康、健康の保持増進（食生活、運動、睡眠、生活習慣病）、喫煙・飲酒・薬物乱用の害
- ★各学校で、年度初めに「学校保健年間計画」を立て、指導重点目標を設定し、目標の具現化への取り組みを実践します。
- ★瀬戸歯科医師会による歯科指導モデル事業を行っています。

対象 全児童・生徒

5. 高等学校

事業名①：たばこの煙、知って守ろう大切な人

目的 友人の影響やストレスなどで、たばこに興味が増し、喫煙習慣がつきやすい年齢を前に、今まで学習した知識が定着するような働きかけを根気よく繰り返します。知識が定着することにより、自分は喫煙しないという意志が育つことをめざします。

目標

- ・ 適当な時期にプリントなどを発行し、知識啓発を行います。
- ・ 若い女性の喫煙者の減少をめざして、女子を意識した内容を盛り込みます。
- ・ 喫煙による健康被害の知識を身につけ、将来も喫煙しない生活と喫煙のない社会づくりに貢献できるようにします。

内容

- ・ 学期1回を目安に保健だよりなどを発行します。
- ・ 保健だよりでは、女子生徒が妊娠に関連した異常に対して危機感を持つ取り組みをします。
- ・ 実施が可能であれば、友人に誘われても「嫌だ」と言えるスキル教育をします。

対象 各高等学校生徒

事業名②：素敵な笑顔もブラッシングから

目的 歯に関する正しい知識を身につけ、自分で健康管理ができる生徒を育てます。生涯を通して自分の歯で生活できるようにします。

目標

- ・ 卒業後も、年に1回は積極的に歯の検診を受けることができる知識の普及をめざします。
- ・ 日常の歯磨き習慣に加え、歯周疾患や歯垢を意識した手入れを呼びかけます。

内容

- ・ 歯科検診で異常が見つかった生徒は、必ず受診するよう指導します。
- ・ う歯の多い者や、歯周疾患のある者について個別、または集団で保健指導をします。
- ・ 可能であれば、食後のうがいやブラッシングを呼びかけます。

※各学校の実情に合わせて1つ、もしくは2つのテーマについて実施する。
詳細な内容については、各学校に任せる。

対象 各高等学校生徒