

石巻市健康増進計画改訂版

みんなで 生き生き健康プラン



平成26年3月

★ 計画の趣旨 ★

＜計画の期間＞平成26年度～平成28年度

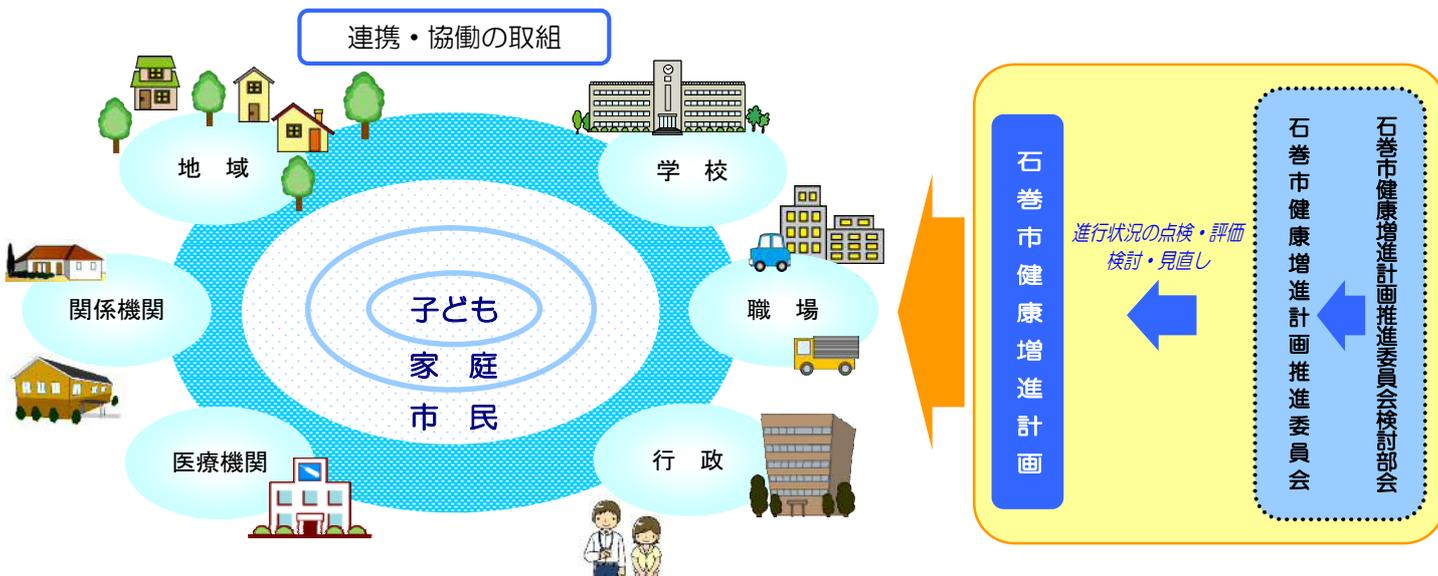
健やかで心豊かな生活を送ることは、市民一人ひとりの願いです。健康づくりは、一人よりも、家族や友人、保育所・幼稚園・学校、職場、地域、関係機関、行政などがともに取り組みることが重要です。

計画改訂にあたっては、東日本大震災が市民に及ぼした影響・変化及び被災者の健康状態を考慮し、年代・性別・職業・地域性を問わず、誰もが望む健康づくりに取り組むことで、人と人とのつながりを築く機会になるように、新たに**4つの基本方針**及び**3つの最優先に取り組む重点項目**を定め、**世代別に行動目標**を掲げて基本理念に基づいた計画を推進します。

基本理念「一人ひとりの健康づくりをみんなで支えるまちづくり」

テーマ：～こころも体も健康で復興めざそう！いしのまき～

● 計画の推進体制 ●



★ 計画の体系 ★

基本理念「一人ひとりの健康づくりをみんなで支えるまちづくり」
 ～こころも体も健康で復興めざそう！いしのまき～



基本方針

復興をめざして
自分にあった
こころと体の
健康づくりに
取り組もう

地域や仲間
つながい・支えあい
健康づくりに
取り組もう

「健康寿命」を
延ばすために、
生活習慣病予防に
取り組もう

生涯を通じた
健康づくりに
取り組もう



重点項目

3つの最優先項目

1 栄養・食生活

2 身体活動・運動

3 こころの健康

4 たばこ・アルコール

5 歯の健康

6 がん・脳卒中・糖尿病

7 母子保健

8 高齢者の健康

大目標・目標別テーマ

バランスのとれた食生活
「めざそう！ヘルシー食生活！」

活動的な生活を送ろう
「いつでもどこでも気軽に運動LET'S GO！」

地域ぐるみでこころの健康づくり
「ほっとする街石巻」

適正飲酒と禁煙に取り組もう
「やってみっべす！禁煙！適正飲酒！」

子どものころから8020運動
「歯ッピーライフ」

がん・脳卒中・糖尿病の減少
「がん・脳卒中・糖尿病予防で健康ライフ」

安心して楽しく子育てができる地域の実現
「いしのまき元気キッズ！」

心も身体もいきいき・元気高齢者の増加
「心も身体もいきいき人生！」

★ 自分の健康づくりのために取り組むこと ★

1 自分の世代を選びましょう！

乳児期・幼児期（0～5歳） 

青年期・壮年期（19～64歳） 

学童期・思春期（6～18歳） 

高齢期（65歳～） 

2 世代別行動目標の中から、自分が取り組みたい・取り組みそうな項目を1つ選びましょう！

行動目標



3 具体的にどんな取り組みをするのか記入してみましょう！

● 世代別行動目標 ●

世代別	栄養・食生活	身体活動・運動	こころの健康
乳児期・幼児期	<ul style="list-style-type: none"> 規則正しい生活リズムで3食きちんと食べよう 離乳食から野菜を食べる習慣を身につけよう おやつや飲み物の選び方を考えよう 	<ul style="list-style-type: none"> 親子で体を使って遊び、早寝、早起きを心がけよう 	<ul style="list-style-type: none"> 親子でスキンシップを増やそう 身近に相談できる人をつくろう 
学童期・思春期	<ul style="list-style-type: none"> 規則正しい生活リズムで3食きちんと食べよう 毎日、朝ごはんを食べよう 家庭や給食で出た野菜は、残さず食べよう おやつや飲み物の選び方を考えよう 	<ul style="list-style-type: none"> 楽しみながら、体を動かす機会を増やそう 	<ul style="list-style-type: none"> お互いにあいさつし、家族や友達、地域の方々と交流しよう 自分の気持ちを話し、相談できる人を持つよう
青年期・壮年期	<ul style="list-style-type: none"> 毎日の活動に見合った量とバランスのとれた食事をとろう 塩分を気にして薄味を心がけよう 糖分の多い飲み物は控えよう 野菜の摂取量を増やそう（あと一皿） 	<ul style="list-style-type: none"> 自分にあった運動をみつけ、体を動かす楽しさを知ろう 意識して生活の中に運動を取り入れよう 	<ul style="list-style-type: none"> 自分のこころと体に目を向けストレスと上手に付き合おう 地域の方々と交流し、こころと体をリフレッシュしよう
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> 低栄養に気をつけ活動に見合った食事をしよう 塩分を気にして薄味を心がけよう 糖分の多い飲み物は控えよう 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の健康状態に合わせて、仲間と楽しく体を動かす機会をつくろう 	<ul style="list-style-type: none"> 家族、地域の方々と交流を持ち、自分なりに楽しみながら生活しよう 

★ 計画のテーマとスローガン ★

石巻市健康増進計画改訂版は、「こころも体も健康で復興めざそう！いしのまき」をテーマとし、スローガンとして「やってみっぺす！い・し・の・ま・き」を掲げ、市民の皆さんとともに取り組む計画です。まずは以下のことから、取り組んでみませんか？

石巻市健康増進計画改訂版

テーマ「こころも体も健康で復興めざそう！いしのまき」

スローガン「やってみっぺす！い・し・の・ま・き」

い

いっぴん増やそう野菜料理



し

しょっぱいものはほどほどに



の

飲みもの選びは気をつけよう



ま

まめに動いて活動量アップ



き

気分転換、無理をせず



～健康に関するお問い合わせ、ご相談はお気軽にどうぞ～



本庁

◇健康推進課 電話：95-1111 FAX：23-3618 E-mail：ishelpromo@city.ishinomaki.lg.jp

各総合支所

◇河北総合支所保健福祉課 電話：62-2117

◇雄勝総合支所保健福祉課 電話：57-2113

◇河南総合支所保健福祉課 電話：72-2094

◇桃生総合支所保健福祉課 電話：76-2111

◇北上保健センター 電話：67-2301

◇牡鹿総合支所保健福祉課 電話：45-2113

石巻市ホームページアドレス

◇<http://www.city.ishinomaki.lg.jp>