

生涯を通じて輝いて生きる

出雲市健康のまちづくり基本計画

《 第2次出雲市健康増進計画・第3次出雲市食育推進計画 》
平成30年度（2018） ～ 平成39年度（2027）



この計画は、今後10年間、市民の皆様とともに取り組む「健康なライフスタイルと健康なまちづくり」の実現に向け、「出雲市健康増進計画」と「第2次出雲市食育のまちづくり推進計画」をまとめるとともに、今後重点的に取り組む施策を示したものです。

平成30（2018）年3月
出雲市

基本理念

■健康なライフスタイル

市民一人ひとりが、自らの健康増進について考え努力するとともに、疾病や障がいとうまくつきあいながら生活する力を身につけます。

■健康のまちづくり

社会全体で、個々の健康増進の努力を支援し、市民の誰もが自らの持てる力を発揮できる社会環境をつくりまします。

ライフステージごとのまちづくり宣言

基本理念の実現に向けて、生涯を妊娠期から高齢期のライフステージに区分し、ライフステージごとに「健康なライフスタイルと健康なまちづくり」の宣言をします。

地域ぐるみですすめる健康づくり

- ◆ 地区の特性を活かし、地域ぐるみで行う健康づくりの推進
- ◆ 関係機関、団体等と連携したネットワークづくりの推進

妊娠期・乳幼児期・学童期・思春期

- ◇ 安心して子どもを産み、子育てできるまち
- ◇ 親子がすこやかに笑顔あふれるまち
- ◇ 子どもたちが豊かに生きていく力を身につけられるまち
- ◇ 子どもたちが自分を大切にできるまち
- ◇ 地域で子育てを支えるまち

青年期・壮年期

- ◇ 楽しく健康な食生活が送れるまち
- ◇ 楽しく運動ができ、健康的な生活が送れるまち
- ◇ 自分らしく心豊かに過ごせるまち
- ◇ 地域・職域とともに健康を支えるまち
- ◇ 禁煙をすすめるまち

高齢期

- ◇ おいしく楽しい食生活が送れるまち
- ◇ いつまでも自分らしく健康で暮らせるまち
- ◇ 生きがいを感じて自立して暮らせるまち
- ◇ 地域で支え合い、安心して暮らせるまち

健康分野ごとの重点項目

生活習慣病の予防に視点をおいた健康分野の重点項目を、ライフステージごとに設定し、市民の健康づくりに取り組みます。

健康分野	妊娠期・乳幼児期・学童期・思春期 重点項目
栄養・食生活	食習慣の基礎づくりと生活習慣病予防に向けた食育の推進 栄養バランスのとれた食事の重要性の普及啓発 朝食の重要性の普及啓発
運動・身体活動	遊びや運動の場の機会の提供及び情報提供 メディア機器が健康に与える影響に関する知識の普及
心・休養	妊娠期から産後の心の健康に関する知識の普及と対応の充実 親子の愛着形成の醸成 適切な睡眠と休養に関する知識の普及啓発
歯の健康	むし歯・歯周病予防の知識の普及と対応の充実 定期的な歯科健診と自己管理の推進
タバコ・アルコール	タバコ・アルコールの害に関する知識の普及 妊産婦と未成年者の喫煙・飲酒の防止
健康管理	妊婦・乳幼児健康診査の体制の整備と充実 妊娠期から子育て期の切れ目ない相談体制と支援制度の充実 基本的な生活習慣の確立と生活習慣病予防の知識の普及啓発 感染症と予防接種に関する情報提供と啓発

健康分野	青年期・壮年期・高齢期 重点項目
栄養・食生活	健康と栄養・食生活への関心を高める取組の推進 生活習慣病予防に向けた食生活改善の推進 食に関する健康教育の充実 朝食の重要性の普及啓発
運動・身体活動	生活習慣病予防・介護予防に向けた運動習慣の定着 運動の自主グループ活動の支援 運動を続けるための環境づくりの推進
心・休養	心の健康に関する健康教育の充実 心の相談体制の充実と情報提供 自死防止対策の取組
歯の健康	定期的な歯科検診とセルフケアの推進 歯周病予防、口腔機能向上の知識の普及啓発 8020運動（80歳で20本以上の歯を保つ）の推進
タバコ・アルコール	タバコ・アルコールに関する健康教育、知識の普及 禁煙対策の推進 受動喫煙対策の推進
健康管理	生活習慣病（がん・心疾患・糖尿病・脳卒中）予防のための知識の普及啓発 健康診査やがん検診の受診率向上と体制整備の推進 精密検査受診率向上の取組 糖尿病・脳卒中の重症化予防対策の推進 感染症と予防接種に関する情報提供と啓発

今後の重点的な取組目標

◆◆ 妊娠期・乳幼児期・学童期・思春期 ◆◆

1 妊娠、出産、子育てへの支援の充実

- ・妊娠期から子育て期にわたるまでの切れ目ない支援体制を強化するため、出雲市母子健康包括支援センター事業を推進します。
- ・妊娠、出産、子育てに関する相談や情報提供などを行い、安心して妊娠、出産、子育てができるよう支援します。
- ・妊娠、出産のための各種助成制度を継続し、経済的負担の軽減を図り、安心して妊娠、出産ができる環境を整えます。
- ・多文化共生の視点で、外国人親子が安心して妊娠、出産、子育てができるよう支援します。

2 基本的生活習慣の確立

- ・睡眠、食事、運動（遊び）、メディア機器とのつき合い方など、基本的生活習慣の確立を推進します。
- ・保育所、幼稚園、小学校、中学校連携による心と身体の健康づくりを推進します。

3 乳幼児健康診査の充実

- ・乳幼児健康診査の受診勧奨と精度管理を行い、疾病や障がいの早期発見、心身のすこやかな成長と発達を支援します。
- ・親子の気持ちに寄り添い、子どもの成長や発達、子育てへの不安の軽減、解消に努めます。

4 親子の愛着形成に向けた支援

- ・愛着形成に着目した取組を充実し、親子の安定した信頼関係が築けるよう支援します。

5 地域の関係機関と連携した子育て支援の推進

- ・子育てサポーター、あかちゃん声かけ訪問員及び地区の組織や団体と連携を図り、地域での子育て支援を推進します。

◆◆ 青年期・壮年期・高齢期 ◆◆

1 健康診査やがん検診の受診率向上

- ・健康診査やがん検診の受診勧奨により、自己の管理を支援し、疾病の早期発見につなげます。
- ・健康診査やがん検診の受診の結果に応じて、精密検査や治療が必要な場合は、医療機関受診を勧め、必要な医療につなげます。

2 生活習慣病予防および重症化予防の推進

- ・食生活や運動習慣など、生活習慣の改善を促し、糖尿病や高血圧などの生活習慣病を予防する取組を推進します。
- ・生活習慣病の正しい知識の普及を図ることで自己管理を促し、重症化を予防する取組を推進します。

3 食を通じた心身の健康づくりの推進

- ・バランスの良い食事や減塩などによる健康的な食生活の定着を支援します。

4 職域との連携した健康づくりの推進

- ・職域と健康実態や健康に関する取組を共有するなど、連携を図ることで働き盛り世代の健康づくりを推進します。

ライフステージごとの市民・家庭の取組

《妊娠期・乳幼児期の健康づくり》

	基本目標	市民・家庭の取組
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> 朝食を毎日食べる。 栄養バランスのとれた食事を3食食べる。 おやつ（間食）は、時間や量を考えて適切な摂り方をする。 食習慣の基礎づくりができ、楽しく食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> 1日3食、特に朝食は欠かさず食べましょう。 バランスのとれたうす味の食事をとり、健康管理に努めましょう。 食について関心をもち、望ましい食習慣の知識や食事のマナーを身につけましょう。 おやつは、量、回数、時間を決めて、食べすぎないようにしましょう。 食事中はテレビを消して、家族の会話を楽しみましょう。
運動・身体活動	<ul style="list-style-type: none"> 親子でふれあい、楽しく元気に遊ぶ。 メディア機器が健康に与える影響を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> 親子でふれあう時間をつくりましょう。 家庭で外遊びや読み聞かせをしましょう。 親子でメディア機器を使わない時間を決めましょう。 2歳までは、メディア機器との接触を避けましょう。
心・休養	<ul style="list-style-type: none"> マタニティブルーと産後うつ予防や対応を知る。 親子のきずなをはぐくむ。 妊娠や子育てに一人で悩まず相談する。 睡眠や休養を適切にとる。 	<ul style="list-style-type: none"> 出産後の育児について、妊娠中から考えておきましょう。 家族は、家事や育児を積極的にしましょう。 ファミリーサポートセンターなどの育児支援サービスを利用しましょう。 家族や地域とのコミュニケーションを大切に、良好な関係を築きましょう。 スマートフォンやテレビを見ながらの授乳をやめ、赤ちゃんに話しかけながら授乳しましょう。 悩みや不安を抱え込まず、相談するよう心がけましょう。 睡眠や休養の時間を十分に確保しましょう。
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> 食後の歯みがき習慣を身につける。 かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受ける。 	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠中に歯科健診を受けましょう。 糖分の摂りすぎに気をつけましょう。 乳児期からお口のケアをしましょう。 仕上げみがきは必ずしましょう。 デンタルフロスを利用しましょう。 親子でかかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けましょう。 かかりつけ歯科医と相談のうえ、フッ化物歯面塗布をしましょう。
タバコ・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> 受動喫煙のない環境をつくる。 タバコやアルコールが健康に与える影響を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> タバコやアルコールによる害を理解しましょう。 タバコやアルコールは、子どもの手の届かないところに置きましょう。 妊婦や子どもの前ではタバコを吸わない環境をつくりましょう。 妊娠中や授乳中は、タバコやアルコールをやめましょう。
健康管理	<ul style="list-style-type: none"> 安心して生み育てることができる環境をつくる。 基本的な生活習慣を身につける。 	<ul style="list-style-type: none"> 医師から妊娠と診断されたら早期に妊娠届を出し、母子健康手帳をもらいましょう。妊婦健康診査を受けましょう。 かかりつけ医を持ちましょう。 乳幼児健康診査を受けましょう。 予防接種を受けましょう。 家庭での事故予防に努めましょう。 病気や怪我など、緊急時の対応を知っておきましょう。 家族で、早寝、早起き、バランスのとれた朝食、排便の習慣づけ、ノーメディア週間などに取り組みましょう。 トイレトレーニングを適切な時期に始めましょう。

《学童期・思春期の健康づくり》

	基本目標	市民・家庭の取組
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食を毎日食べる。 ・成長に必要なバランスのとれた食事を3食食べる。 ・食を大切にすることを育てる。 ・栄養の知識や望ましい食習慣を身につける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・1日3食、特に、朝食は欠かさず食べましょう。 ・バランスのとれた、うす味の食事をとりましょう。 ・規則正しい食習慣を実践しましょう。 ・間食は、量、回数、時間を決めて、食べすぎないようにしましょう。 ・食事中はテレビを消して、家族の会話を楽しみましょう。 ・料理、食事の準備、後片付けをとおして感謝の気持ちを育てましょう。
運動・身体活動	<ul style="list-style-type: none"> ・遊びやスポーツをとおして基礎体力を身につける。 ・メディア機器が与える健康への影響を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の健康づくりのイベントやラジオ体操に参加しましょう。 ・メディア機器が健康に与える影響を理解しましょう。 ・家族で、メディア機器の使用について話し合い、ルールを決めましょう。
心・休養	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠や休養を適切にとる。 ・一人で悩まず、相談する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠時間を確保しましょう。 ・子どもの声に耳を傾け、家族の会話を大切にしましょう。 ・一人で悩まず、悩みがあったら相談しましょう。
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・食後の歯磨き習慣を身につける。 ・かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受ける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・10歳までは、仕上げ磨きをしましょう。 ・食後の歯磨き習慣をつけましょう。 ・早寝、早起きをして、朝の歯磨きの時間をつくりましょう。 ・デンタルフロスを利用しましょう。 ・親子でかかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けましょう。 ・かかりつけ歯科医と相談のうえ、フッ化物を利用しましょう。
タバコ・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> ・受動喫煙のない環境をつくる。 ・タバコやアルコールの知識をもち、喫煙、飲酒をしない。 ・薬物に関する知識をもち、薬物乱用を防止する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・タバコやアルコールの害を理解しましょう。 ・大人が子どもにタバコやアルコールをすすめないようにしましょう。 ・子どもの前でタバコを吸わない環境をつくりましょう。 ・薬物乱用の害を理解し、薬物乱用を防止しましょう。
健康管理	<ul style="list-style-type: none"> ・基本的な生活習慣を身につける。 ・自分の身体や心を大切にする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・家族で、早寝、早起き、バランスのとれた朝食、排便の習慣づけ、ノーメディア週間等に取り組みましょう。 ・学校での健診を受け、精密検査の場合は必ず医療機関を受診しましょう。 ・かかりつけ医を持ちましょう。 ・予防接種を受けましょう。 ・困った時は相談しましょう。 ・家庭で、性や命の大切さについて伝えていきましょう。

《青年期・壮年期の健康づくり》

	基本目標	市民・家庭の取組
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> 健康と栄養・食生活についての理解を深める。 生活習慣病予防のための食生活の知識を身につけ、実践する。 	<ul style="list-style-type: none"> 1日3食、特に朝食は欠かさず食べましょう。 主食、主菜、副菜がそろったバランスのとれた食事をとりましょう。 自分の適正体重を知り、自分にあった食事を食べましょう。 野菜の摂取や減塩等を意識した、生活習慣病予防の食事を実践しましょう。 外食や食品を購入する時は、栄養成分表示を見る習慣をつけ、バランスのとれたメニューを選択しましょう。 嗜好品（アルコール、嗜好飲料等）のとり方に注意しましょう。 出雲産の食材を取り入れましょう。 家族や友人と一緒に食事を楽しみましょう。
運動・身体活動	<ul style="list-style-type: none"> 自分にあった運動習慣を身につける。（生活習慣病予防・ロコモティブシンドローム予防） 日常生活の中で、身体を動かす機会を増やす。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分にあった運動に取り組み、継続しましょう。 日常生活の中で身体を動かすことを心がけましょう。 積極的に地域や職場などの運動イベントや行事に参加しましょう。 運動施設やコミュニティセンター、公園など身近な場所を利用して、運動する機会をつくりましょう。
心・休養	<ul style="list-style-type: none"> ストレスに気づき、自分にあったストレス対処法を身につける。 睡眠で十分な休養をとる。 不安や悩みを抱え込まず、相談することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分にあったストレス対処法を身につけましょう。 睡眠環境を整え、十分な休養を取りましょう。 心の不調を感じた時は、専門機関に相談、受診しましょう。 家族の不調に気づいた時は、相談や受診につなげましょう。 うつ病やうつ状態の正しい知識を学びましょう。 相談できる窓口を知り、心配事は、自分や家族だけで抱え込まないようにしましょう。
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> 歯周病の予防に努める。 定期的な歯科健診とセルフケアを行う。 	<ul style="list-style-type: none"> 毎食後の歯磨きを習慣づけましょう。 歯間ブラシ、デンタルフロスを利用しましょう。 よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。 かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科受診をしましょう。
タバコ・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> タバコ・アルコールについての理解を深める。 禁煙と受動喫煙防止に努める。 適正飲酒を心がける。 	<ul style="list-style-type: none"> タバコやアルコールの害や依存症について学びましょう。 禁煙外来等を利用し、禁煙に取り組みましょう。 アルコールの飲みすぎに注意し、休肝日をつくりましょう。 20歳未満の人に、タバコやアルコールをすすめないようにしましょう。
健康管理	<ul style="list-style-type: none"> 定期的な健康診査やがん検診を受け、必要時に精密検査を受ける。 生活習慣病（がん・心疾患・糖尿病・脳卒中）予防のための生活習慣の改善に取り組む。 適切な治療を行い、重症化や再発を予防する。 	<ul style="list-style-type: none"> 日頃から自分の体重や血圧を知りましょう。 定期的に健康診査、がん検診を受け、自分の健康状態を知りましょう。 要医療、要精密検査になった場合は、必ず医療機関を受診しましょう。 生活習慣病予防に関する正しい知識を身につけ、生活習慣の改善に努めましょう。 かかりつけ医を持ち、適切な健康管理に努めましょう。

《高齢期の健康づくり》

	基本目標	市民・家庭の取組
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> 必要な栄養をとり、低栄養を予防する。 おいしく楽しく食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> 1日3食欠かさず食べ、水分も十分にとりましょう。 主食・主菜・副菜がそろったバランスのとれた食事をとりましょう。 低栄養を予防するため、必要な食事量や不足しがちなたんぱく質をとるようにしましょう。 野菜の摂取や減塩等を意識した、生活習慣病予防の食事を実践しましょう。 家族や友人と一緒に食事を楽しみましょう。
運動・身体活動	<ul style="list-style-type: none"> 生活機能を維持するための運動を行う。（フレイル（虚弱）予防） 自分にあった運動を続ける。 	<ul style="list-style-type: none"> 運動機能や筋力の低下を防ぐため、家事や運動等で身体を意識的に動かしましょう。 自分の健康状態にあわせ、楽しみながら運動を継続し、身体機能の維持に努めましょう。
心・休養	<ul style="list-style-type: none"> 地域や家庭の中で役割を持ち、人との関わりを楽しむ。 趣味や社会活動を楽しみ、生きがいを持つ。 	<ul style="list-style-type: none"> 身近な友人、知人との会話や交流を楽しみましょう。 地域の行事や活動等に積極的に参加しましょう。 趣味や生きがいをもち、積極的に過ごしましょう。 うつ病や認知症などについて理解を深めましょう。 相談できる窓口を知り、心配事は、自分や家族だけで抱え込まないようにしましょう。
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> 定期的な歯科受診とセルフケアを行う。 自分の歯でおいしく噛んで食べることができる。 オーラルフレイル(歯や口腔機能の低下)を予防する。 	<ul style="list-style-type: none"> 毎食後の歯磨きを習慣づけましょう。 歯間ブラシ、デンタルフロスを利用しましょう。 よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。 お口の体操等を行い、口腔機能の低下を予防し、いつまでも自分の歯で食事ができるよう心がけましょう。 かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科受診をしましょう。
タバコ・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> タバコ・アルコールについての理解を深める。 禁煙と受動喫煙防止に努める。 適正飲酒を心がける。 	<ul style="list-style-type: none"> タバコやアルコールの害や依存症について学びましょう。 禁煙に取り組みましょう。必要に応じて禁煙外来等を受診しましょう。 アルコールの飲みすぎに注意し、休肝日をつくりましょう。 20歳未満の人にタバコ、アルコールをすすめないようにしましょう。
健康管理	<ul style="list-style-type: none"> 定期的な健康診査やがん検診を受け、必要時に精密検査を受ける。 生活習慣病（がん・心疾患・糖尿病・脳卒中）予防のための生活習慣の改善に取り組む。 適切な治療を行い、重症化や再発を予防する。 	<ul style="list-style-type: none"> 日頃から自分の体重や血圧を知りましょう。 定期的に健康診査、がん検診を受け、自分の健康状態を知りましょう。 要医療、要精密検査になった場合は、必ず医療機関を受診しましょう。 生活習慣病予防に関する正しい知識を身につけ、生活習慣の改善に努めましょう。 かかりつけ医を持ち、定期受診や服薬の管理など適切な健康管理に努めましょう。

地域ぐるみですすめる健康づくり

地域ぐるみで健康づくりをすすめるために、地区ごとに「健康づくり推進員」を選任し、保健師とともに地域での健康づくり活動に取り組んでいます。

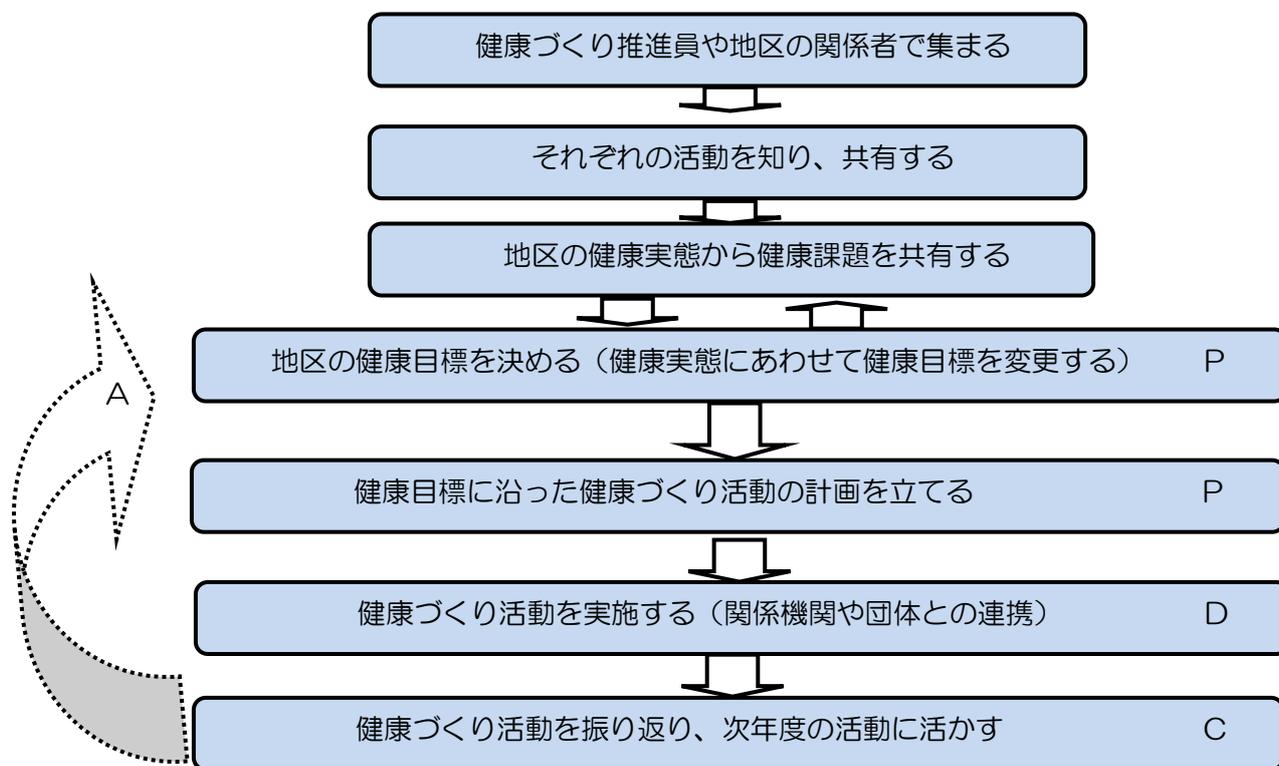
個人や家庭、地域を取り巻くさまざまな関係機関や団体等と連携を図りながら、地域ぐるみの健康づくりを推進します。

《今後の取組》

- 健康づくり推進員の活動を、市民に知ってもらえるように様々な機会を捉えて周知します。
- 地区ごとに、子どもから高齢者までの健康実態や健康課題を共有する機会や市民に健康づくりを啓発する場を設け、地区の実態にあわせた、地域ぐるみの健康づくり活動を推進します。
- 地区の関係機関、団体やコミュニティセンター等とともに健康づくり活動ができるように地区の実態にあわせたネットワークづくりを支援します。
- 地域ぐるみの健康づくり活動を推進するために、「健康づくり推進員連絡会」、「研修会」や「健康づくり推進員代表者会議」を開催し、健康づくり推進員間の交流、健康や地域づくりに関する知識の普及、地区の健康づくり活動の紹介を行い、市民と協働した健康づくり活動を推進します。

《地区の健康づくり活動のPDCAサイクル》

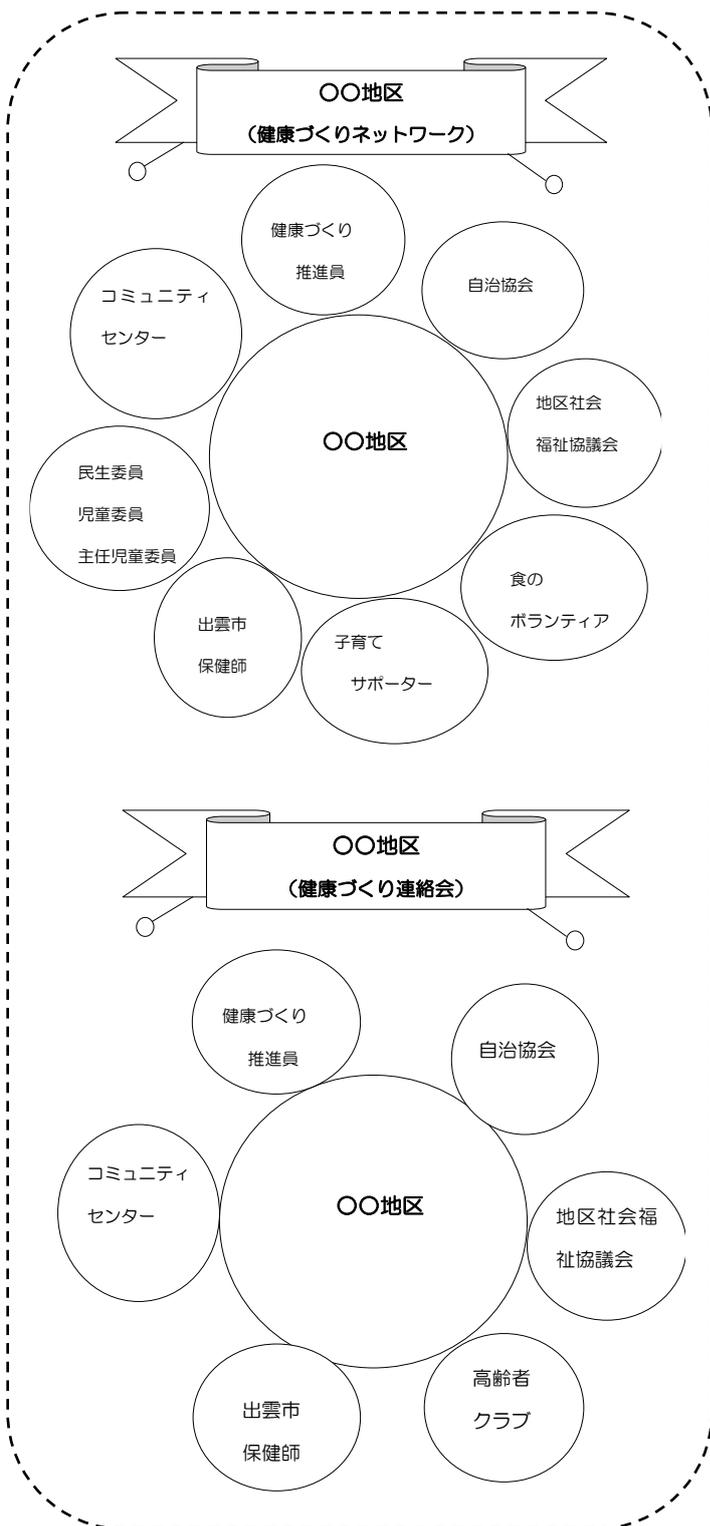
地区の健康づくり活動を、計画（PLAN）、実行（DO）、評価（CHECK）、改善（ACTION）のPDCAサイクルに沿って取り組み、地区の健康目標に沿った効果的な健康づくり活動の推進に努めます。



地区の健康づくりネットワーク

地域の関係機関や団体等が連携し、ネットワークができることで健康づくり活動が地区全体に広がっています。以下は、地区の健康づくりネットワークの例です。地区の健康づくりの関係機関や団体等の日頃のつながりを大切にし、地区の実態にあわせた健康づくりを推進していきましょう。

地区の健康づくりネットワーク（例）



健康のまちづくりをめざし、まずは地区の健康づくり関係者や団体が集まり、それぞれの活動を紹介しあいましょう。

そして、みんなで一緒にできる健康づくりを話し合しましょう。



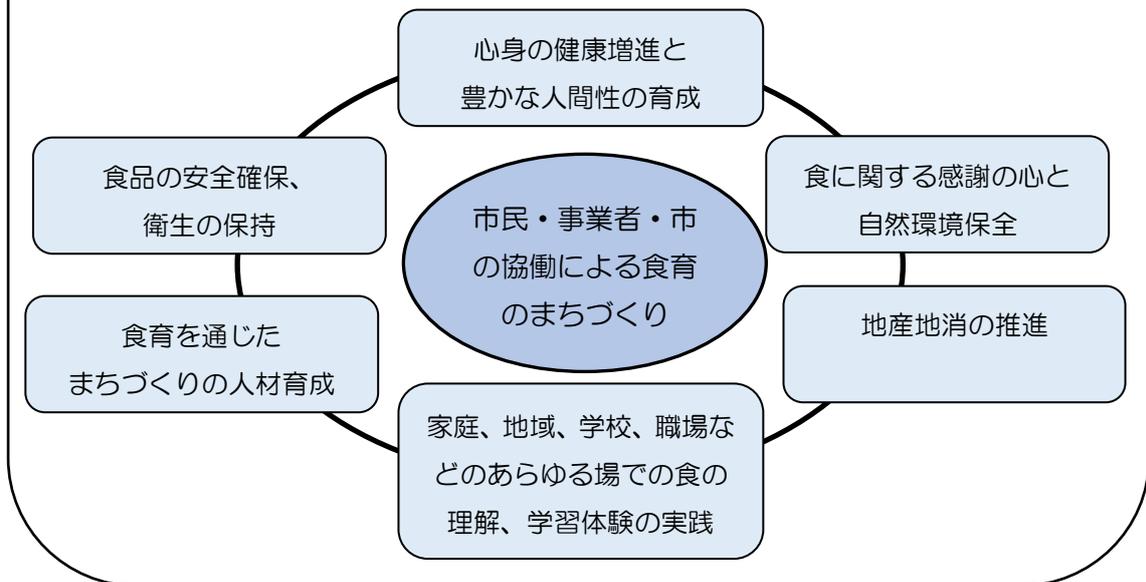
地区主催の健康体操

【生涯を通じて輝いて生きる】まち

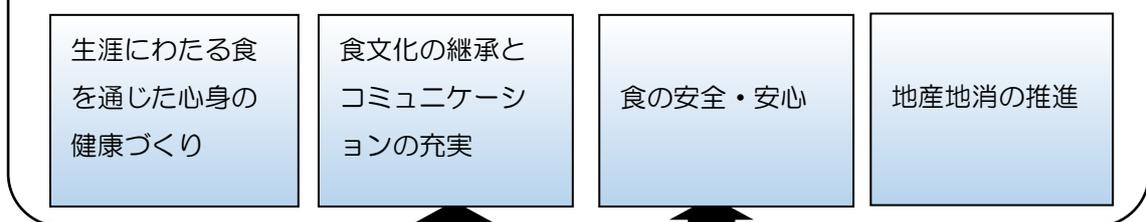


基本理念

食を通じて「心身の健康増進」と「豊かな人間性」の育み



基本方針



朝ごはんを元
気な1日をは
じめましょう

家族そろって楽
しく食事をしま
しょう

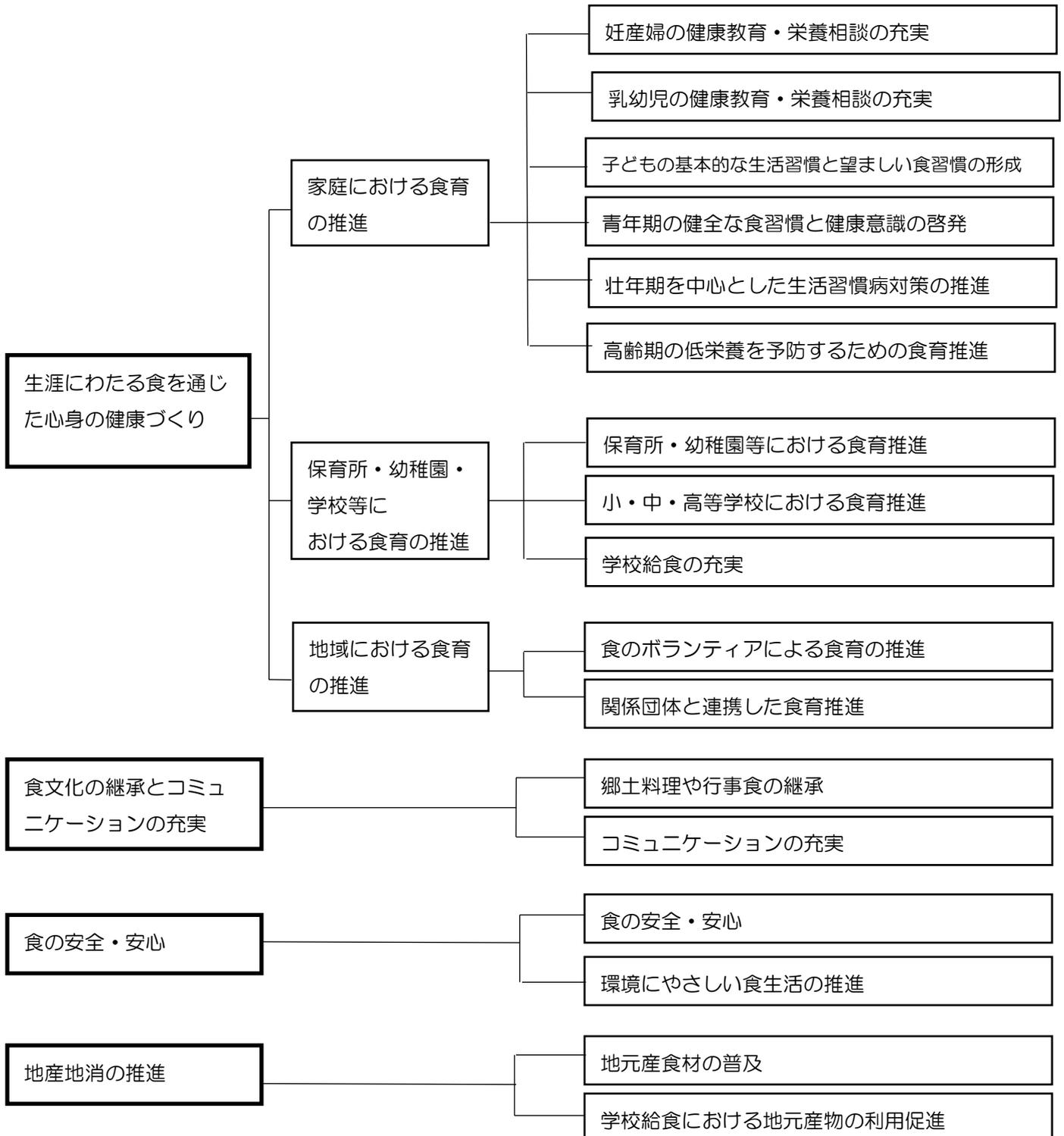
栄養バランス
が優れた日本
型食生活を実
践しましょう

食の安全・安心
に関心を持ち
ましょう

出雲の食材をお
いしく食べま
しょう
出雲の食文化を
伝えましょう

基本方針に沿った地域、関係機関、市の取組

基本方針の実現のため、関係機関と連携をとりながら、各種事業の推進、充実、啓発等を図ります。



ライフステージごとの市民の今後の取組

区 分	生涯にわたる食を通じた 心身の健康づくり	食文化の継承と コミュニケーションの充実
妊娠期・ 乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1日3食、特に朝食は欠かさず食べ、生活リズムを整えましょう。 ・ バランスのとれたうす味の食事をとり、健康管理に努めましょう。 ・ 食について関心を持ち、望ましい食習慣の知識を身につけましょう。 ・ おやつは、量、回数、時間を決めて、食べすぎないようにしましょう。 ・ 五感（見る・触れる・聴く・味わう・嗅ぐ）を使って食事をしましょう。 ・ よく噛んでおいしく食べ、食後の歯みがき習慣をつけましょう。 ・ 早寝、早起き、朝ごはんを実践しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 家庭の味、行事食に関心を持ちましょう。 ・ 旬の食材を知り、食べましょう。 ・ 家族と一緒に楽しく食べ、箸の使い方、あいさつなどのマナーを身につけましょう。 ・ 食事の準備、後片付けをとおして感謝の心を育てましょう。 ・ 食事中はテレビを消して、家族の会話を楽しみましょう。 
学童期・ 思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1日3食、特に朝食は欠かさず食べ、生活リズムを整えましょう。 ・ バランスのとれたうす味の食事を、とりましょう。 ・ おやつは、量、回数、時間を決めて、食べすぎないようにしましょう。 ・ 規則正しい食習慣を実践しましょう。 ・ 五感（見る・触れる・聴く・味わう・嗅ぐ）を使って食事をしましょう。 ・ よく噛んで食べ、食後の歯みがき習慣をつけましょう。 ・ 早寝、早起き、朝ごはんを実践しましょう。 ・ 適量の食事で適正体重を維持しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 家庭の味、行事食に関心を持ちましょう。 ・ 旬の食材を知り、食べましょう。 ・ 家族と一緒に楽しく食べ、箸の使い方、あいさつなどのマナーを身につけましょう。 ・ 料理、食事の準備、後片付けをとおして感謝の心を育てましょう。 ・ 食事中はテレビを消して、家族の会話を楽しみましょう。
青年期・ 壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1日3食、特に朝食を欠かさず食べましょう。 ・ 主食・主菜・副菜がそろったバランスのとれた食事をとりましょう。 ・ 自分の適正体重を知り、自分にあった食事量を食べましょう。 ・ 野菜の摂取、減塩等を意識した、生活習慣病予防の食事を実践しましょう。 ・ 嗜好品（アルコール、嗜好飲料等）のとり方に注意しましょう。 ・ 夕食後の間食を控えましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 家庭の味を子どもに伝えましょう。 ・ 行事食、郷土食に関心を持ち、次世代に伝えましょう。 ・ 家族や友人と一緒に食事を楽しみましょう。 ・ 食事マナーを伝えましょう。 ・ 楽しく食事ができる雰囲気づくりをしましょう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3食欠かさず食べ、水分も十分にとりましょう。 ・ 主食・主菜・副菜がそろったバランスのとれた食事をとりましょう。 ・ 低栄養を予防するため、必要な食事量や不足しがちなたんぱく質をとるようにしましょう。 ・ 野菜の摂取、減塩等を意識した、生活習慣病予防の食事を実践しましょう。 ・ よく噛んで食べましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 家庭の味を子どもに伝えましょう。 ・ 行事食、郷土料理など食に関する文化を、地域の世代間交流などをとおして次世代に伝えましょう。 ・ 家族や友人と一緒に食事を楽しみましょう。 ・ 食事マナーを伝えましょう。

区 分	食の安全・安心	地産地消の推進
妊娠期・ 乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> • 食事の前には手を洗いましょう。 • 残さず食べましょう。 • 食品表示、栄養成分表示などの食の情報や知識を身につけましょう。 • 安全な食品を選択しましょう。 • 食品衛生に気をつけましょう。 <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> • 農業体験など体験活動に積極的に参加しましょう。 • 栽培体験や調理体験で、育てる大変さ、喜び、おいしさを経験しましょう。 • 出雲産、島根県産の食材を知り、積極的に利用しましょう。
学童期・ 思春期	<ul style="list-style-type: none"> • 食事の前には手を洗いましょう。 • 食に関する知識を学び、食品を選択する力をつけましょう。 • 残さず食べ、ゴミを減らしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> • 農業体験など体験活動に積極的に参加しましょう。 • 栽培体験や調理体験で、育てる大変さ、喜び、おいしさを経験しましょう。 • 出雲産、県内産の食材を学びましょう。 <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>
青年期・ 壮年期	<ul style="list-style-type: none"> • 食品表示、栄養成分表示などの食の情報や知識を身につけましょう。 • 安全な食品を選択しましょう。 • 食品衛生に気をつけましょう。 • 買いすぎない、作りすぎない、食べ残さないを心がけ、ゴミの減量化に努めましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> • 出雲産、島根県産の旬の食材を知り、積極的に利用しましょう。 • 農林漁業体験に参加したり、家庭で野菜などの栽培に挑戦しましょう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> • 安全な食品を選択しましょう。 • 食品衛生に気をつけましょう。 • 買いすぎない、作りすぎない、食べ残さないを心がけ、ゴミの減量化に努めましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> • 出雲産、島根県産の旬の食材を知り、積極的に利用しましょう。 • 農林漁業体験に参加したり、家庭で野菜などの栽培に挑戦しましょう。

計画の推進体制

(第2次出雲市健康増進計画・第3次出雲市食育推進計画)

1 計画期間

計画期間は、平成30年度(2018)から平成39年度(2027)の10年間としています。
計画の中間年にあたる平成34年度(2022)に目標達成状況の中間評価及び見直しを行い、平成39年度(2027)に最終評価を行います。

2 推進体制

市民一人ひとりが、生涯にわたり主体的に健康づくりに取り組めるよう、地域、関係機関・団体、行政等がお互いの役割を理解し合うとともに、それぞれの特性を活かしながら相互に連携し、健康づくりを地域全体で推進していくことが大切です。

3 進行管理と評価

■出雲市健康のまちづくり推進会議、出雲市食育のまちづくり推進会議及び 各ネットワーク会議での進行管理

本計画の進捗状況は、市民、学識経験者、関係機関・団体等の代表者、行政機関の代表者等で構成する「出雲市健康のまちづくり推進会議及び出雲市食育のまちづくり推進会議」と各ネットワーク会議において報告し、計画の評価を行うとともに、計画内容や新たな課題について協議します。また、目標や指標に基づき評価・見直しを行い、今後の計画に活かします。

なお、職域と連携した健康づくりを進めるため、適時、職域との連絡会を開催します。

