

■ 計画の推進

本計画では、計画の見直しを行う際に取り組の実効性の評価を適切に行うため、評価指標を定めています。また、各実施主体の取組の進捗について、進捗状況チェックシートを用いて毎年度の取組状況を確認することで、より実効性の高い計画推進を図ります。

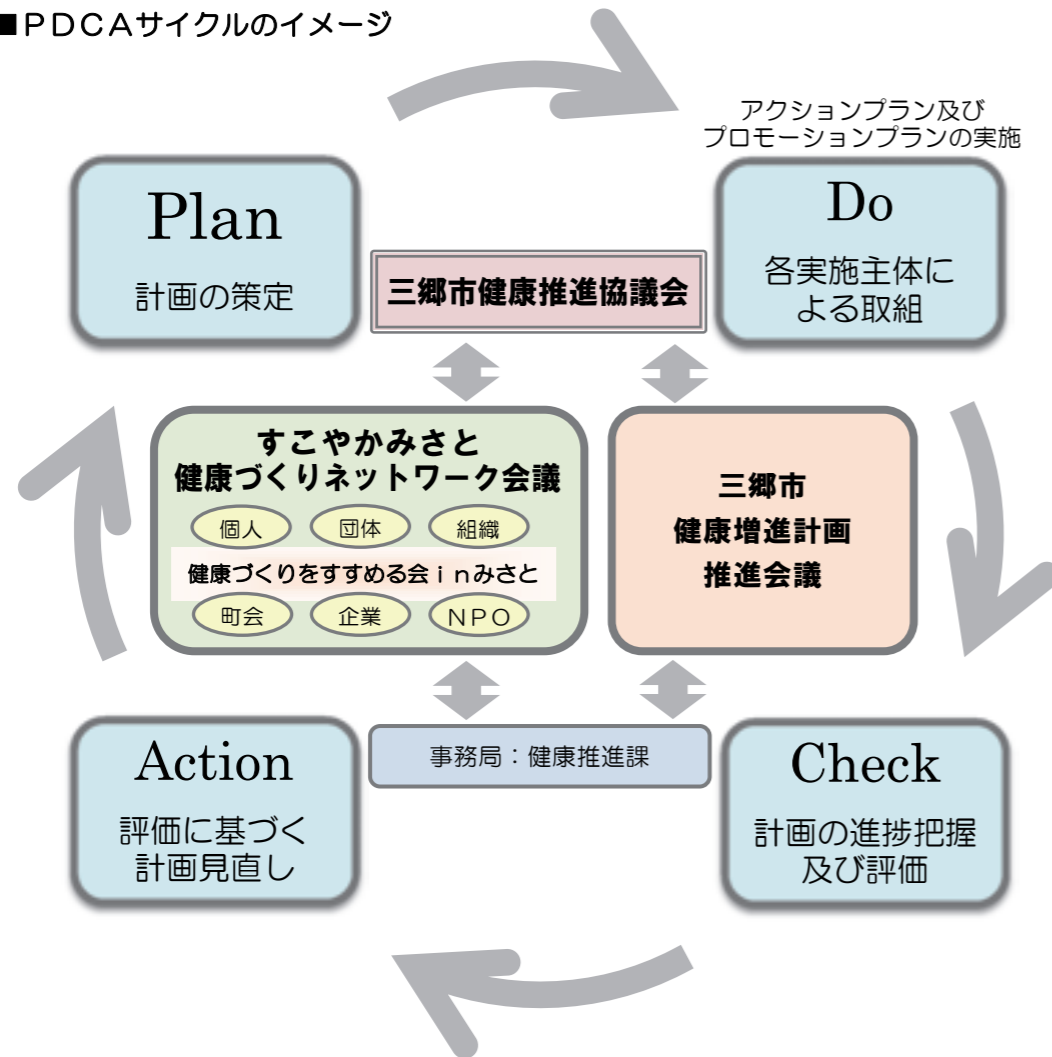
なお、進行管理にあたっては、P D C A (Plan・Do・Check・Action) サイクル※を採用します。具体的には、「すこやかみさと健康づくりネットワーク会議」の中で、進捗状況チェックシートをもとに各実施主体の取組の進捗状況を確認し、情報共有を行います。また、市関係課においては、「三郷市健康増進計画推進会議」の中で、取組の進捗確認を行います。

計画の中間評価として平成32年度と最終年度である平成35年度には、市民アンケートから期間中の取組を客観的に評価・分析し、「すこやかみさと」の見直しにつなげていきます。

PDCAサイクル

※計画の進行管理における PDCA サイクルとは、それぞれ、業務計画の作成「立案」(Plan)、計画にそった「実行」(Do)、実践の結果を目標と比べる「評価」(Check)、発見された改善すべき点を是正する「見直し」(Action) の4つの段階からなっており、これを繰り返すことで、段階的に業務効率を向上させていく手法をいう。

■ PDCAサイクルのイメージ



発行年：平成29年2月
 発行：三郷市市民生活部健康推進課
 Tel：048-953-1111 (代表) 048-930-7771 (直通)
 Fax：048-953-7096

第2期三郷市健康増進・食育推進計画 すこやかみさと

(概要版)

■ 計画策定の基本的な考え方

三郷市では、平成19年に『三郷市健康増進計画「すこやかみさと」』、平成24年に『三郷市健康増進・食育推進計画「すこやかみさと」』を策定し、それらの計画に基づき健康づくりへのきっかけづくり、健康や食育に関する有益な情報の提供などの取組を推進してきました。

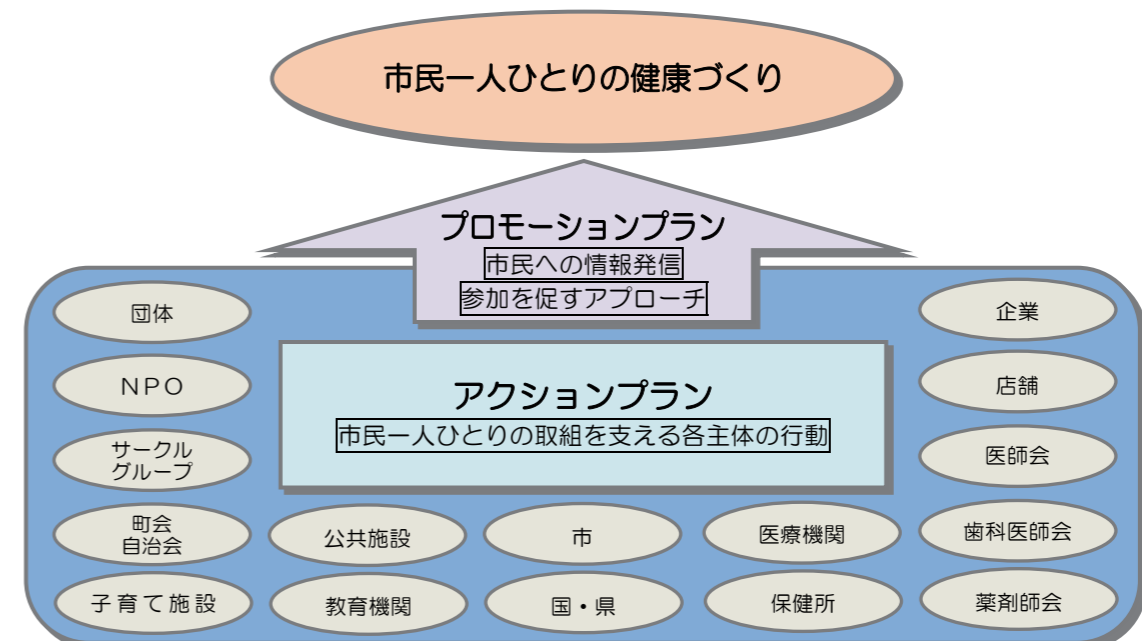
今回、計画改定を行い、第2期三郷市健康増進・食育推進計画「すこやかみさと」を策定しました。本計画では、前計画に引き続き、市民一人ひとりに適した健康づくりを支えていくことを目的とした「十人十色の健康づくり」を考え方の基本として取組んでいきます。計画期間は、平成29年度を初年度とし、平成35年度を最終年度とする7年間です。

■ 健康づくりの考え方と取組

本計画における健康づくりの考え方と取組においては、前計画と同様、ヘルスプロモーションの考えを基本的な理念として推進していきます。計画内においては、市民一人ひとりの健康づくりを支援するための地域や市の具体的な取組を掲げています。

市民一人ひとりの健康づくりを支援するための具体的な取組としては、たべる、うごく、なごむ、まもるの各領域において、「アクションプラン」、「プロモーションプラン」を定めています。アクションプランは、市民が考えた各主体の行動を示すものであり、プロモーションプランはアクションプランを行うための市民に向けた情報発信、また参加を促すアプローチの方策として提案したものです。(概要版ではアクションプランのみを掲載しています。)

■ 地域や市の具体的な取組のイメージ



たべる

■市民一人ひとりの健康づくりの目標

- 安心・安全な食材を選ぼう
- おいしく、楽しく食べよう
- バランスよく食べよう



★は最重点取組
☆は重点取組

■アクションプラン

| 1. たべるもの・たべることの情報提供 | | 3. たべる環境の整備 | |
|---------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|
| 1 | 健康レシピの提供 | 1 | 雑穀米の使用を推進 |
| 2 | 健康づくり協力店で食事バランスを提示 | 2 | 飲食店で年齢や対象に応じたバランスメニューの提供 |
| 3 | 運動施設内に、身体によい栄養・食事について掲示 | 3 | 飲食店でのベジファーストの定着 |
| ★4 | 手軽で簡単健康朝食レシピの作成・周知 | 4 | 3歳6か月児健康診査でバランスプレートを配布・啓発 |
| 5 | 朝食の啓発活動の実施 | 5 | 朝食摂取促進を題材としたポスターの募集 |
| 6 | 市内大型店で食育イベントの開催 | 4. 食育推進リーダーの育成 | |
| 2. たべるもの・たべることの体験・学習の場・イベントの実施 | | 1 | 食育推進ボランティア養成講座の開催 |
| 1 | 年齢に応じた栄養バランス教室の開催 | 【市民が考えた実施主体】 | |
| 2 | 長期休暇や放課後を利用した小学生朝食作りイベントの開催 | 健康づくりをすすめる会 in みさと (MHP) 地域活動栄養士会 | |
| ☆3 | 親子で参加できる朝食づくり教室の開催 | 食生活改善推進員協議会 地区サロン 町会・自治会等 PTA | |
| 4 | 学校給食人気メニュー調理体験会の開催 | 母子愛育会 MiKO ねっと IKEA 新三郷 健康づくり協力店 | |
| 5 | 簡単朝食コンクールを開催し、表彰する | さいかつ農業協同組合 スーパーマーケット スポーツクラブ | |
| 6 | 食育体験の実施(おやつづくり体験、園内での野菜づくり等) | 教育委員会 社会福祉協議会 大学 地区文化センター | |
| 7 | 地場の野菜収穫体験 | ピアラシティ交流センター 保育所 幼稚園 市 | |
| 8 | 食品ロスや対象者にあわせたクイズの実施 | | |

なごむ

■市民一人ひとりの健康づくりの目標

- いつも笑顔で接しよう
- 支えあう仲間をつくろう
- 家族、友だち、愛する人と過ごす時間を大切にしよう



★は最重点取組
☆は重点取組

■アクションプラン

| 1. なごめることの体験・学習の場づくり | | 3. 生きがいづくり | |
|----------------------|------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 1 | なごむ関係の講演会の開催 | 1 | 放課後に子どもの遊び場をつくり、地域の高齢者に見守りを依頼 |
| 2 | 体操会を開催 | 2 | ボランティア活動の普及 |
| 3 | 3世代交流イベントを実施 | 3 | 市民が特技を発揮できる場を提供 |
| 4 | リラクゼーションや文化体験イベントを実施(お寺・華道・書道・茶道等) | 【市民が考えた実施主体】 | |
| 2. なごむ環境の整備 | | MHP 市民団体 スポーツ少年団 体育協会 町会・自治会等 | |
| 1 | 花と緑の増加 | PTA 仏教会 MiKO ねっと 民生委員・児童委員 | |
| ★2 | 近所同士の声かけ | レクリエーション協会 | |
| 3 | 傾聴ボランティアの育成 | 企業 高齢者施設 商工会 | |
| 4 | 水辺の整備やイベントを実施 | 教育委員会 社会福祉協議会 シルバー人材センター | |
| ☆5 | 集いの場の拡充 | 地区文化センター 文化振興公社 保育所 みさと雑学大学 | |
| 6 | 相談場所の提供 | 幼稚園 国 県 市 | |
| 7 | ストレスチェックについての啓発 | | |

うごく

■市民一人ひとりの健康づくりの目標

- 楽しくからだを動かそう
- こまめに動く生活習慣を身につけよう
- 運動する意識をもとう



★は最重点取組
☆は重点取組

■アクションプラン

| 1. からだをうごかすことの情報提供 | | 4. からだをうごかすことリーダーの育成 | |
|---------------------------------|--|-----------------------------|----------------------|
| 1 | ウォーキングのメリットや方法を分かりやすく周知 | 1 | すこやかみさと健康体操普及スタッフの育成 |
| 2 | ホームページでスポーツ大会や教室紹介を分かりやすく掲載 | 2 | ウォーキングアンバサダー(大使)の認定 |
| ☆3 | ウォーキングをしたくなるようなマップを作成・周知 | 【市民が考えた実施主体】 | |
| 2. からだをうごかすことの体験・学習の場づくり | | ウォーキング協会 MHP 社会奉仕団体 体育協会 | |
| 1 | スポーツイベントを開催 | すこやかみさと健康体操普及スタッフ 町会・自治会等 | |
| 2 | すこやかみさと健康体操を実施 | 母子愛育会 緑化推進団体 レクリエーション協会 | |
| 3. からだをうごかすこと環境づくりの整備 | | 医療機関 駅 企業 キヤノンファインテック 高齢者施設 | |
| 1 | ウォーキングコースの整備 | 健康づくり協力店 さいかつ農業協同組合 商工会 商店会 | |
| 2 | ウォーキングコースや階段に運動指数(Km表示・消費カロリー・目安・歩数等)を掲載 | スポーツクラブ ピアラシティ ららシティ | |
| ★3 | 身体活動を意識したくなるようなツールの整備 | 公共施設 市議会 小学校 中学校 東洋大学 | |
| | | 獨協医科大学付属看護専門学校 文化振興公社 保育所 市 | |

まもる

■市民一人ひとりの健康づくりの目標

- 病気や事故から身を守るための正確な情報をもとう
- 自分の健康状態を知ろう
- 事故、防災、防犯に関する情報を身近な人と共有しよう



★は最重点取組
☆は重点取組

■アクションプラン

| 1. すこやかに生活するための支援 | | 4. 地域でまもる活動 | |
|---------------------------------|--------------------------|------------------------------|------------|
| 1 | 予防接種自動スケジューラーの利用促進 | 1 | ゲートキーパーの周知 |
| 2 | 喫煙・受動喫煙・過剰飲酒・薬物乱用防止運動の推進 | 2 | ゲートキーパーの養成 |
| ★3 | 健康診査の受診勧奨 | 【市民が考えた実施主体】 | |
| ☆4 | がん検診の受診勧奨 | アザレア分団 MHP 交通安全母の会 自主防災組織 | |
| ☆5 | 健(検)診を受診しやすい体制整備 | 上級救命講習修了者 体育協会 町会・自治会等 母子愛育会 | |
| ☆6 | 特定保健指導の利用促進 | MiKO ねっと 民生委員・児童委員 | |
| 2. 安全に生活するための環境づくり | | 医師会 医療機関 企業 携帯電話販売店 子育て支援施設 | |
| 1 | 道路環境の整備 | 歯科医院 歯科医師会 商工会 商店会 ドラッグストア | |
| 2 | バリアフリー化の推進 | 薬剤師会 薬局 | |
| 3. すこやかに生活するための学習の場・情報提供 | | 警察 公共施設 社会福祉協議会 小学校 中学校 保育所 | |
| ☆1 | 予防歯科について啓発 | 国 県 市 | |
| 2 | 救命講習修了者の増加 | | |
| 3 | #7000、#8000の周知 | | |
| 4 | 健康のしおりに適正体重の表と体重記録票を掲載 | | |
| 5 | 交通安全の啓発 | | |

