

第4章 ライフステージごとの計画

I>> 妊娠(胎児)期～乳幼児期（0～6歳）

◆特徴

妊娠中は、母親の生活習慣が胎児の成長に大きく影響する時期です。赤ちゃんの健康と安全な分娩ができるように特に栄養面を考えた食事を見直し、適切な体重管理が必要になります。乳幼児期は、心身の発達が急速に進む時期で、親の愛情・生活習慣に大きな影響を受け、適切な生活リズムの基礎をつくることで健やかに成長していきます。

◆課題

- 妊娠中、授乳中の飲酒、喫煙はやめます。
- 妊娠はホルモンバランス等により、口腔内環境も悪化しやすいと言われます。口腔ケアに気を配ります。
- 乳幼児期の成長や発達チェックのための定期健診と、感染症を防ぐ予防接種のスケジュールを守ることが必要です。
- 離乳食から薄味で多くの種類の食べ物を経験させることが大切です。

◆取組



まずはこれ【市民の取組】

- ★ 妊婦健康診査、妊婦歯科健康診査、乳幼児健康診査を受けます
- ★ 「早寝早起き 朝ごはん」の習慣を身につけ、十分に遊び、お腹がすく生活リズムをつくります
- ★ 妊娠期や育児期、子育てに困ったときは、身近な人や市などの相談機関を利用します

健康づくり計画

主な市民の取組	主な市の取組
◎妊婦及びこどもの健康	
○こどもに基本的な生活習慣を身につけさせます ○妊婦健康診査、妊婦歯科健康診査、乳幼児健康診査を受けます ○定期予防接種を受けます ○妊娠期や育児期、子育てに困ったときは、身近な人や市などの相談機関を利用します ○妊娠時・授乳中には飲酒・喫煙をしません ○家庭内での受動喫煙の防止に努めます ○規則正しい生活リズムを送ります	・母子健康手帳交付 ・妊婦歯科健康診査 ・乳幼児健康診査 (1か月児・4か月児・10か月児・1歳6か月児・3歳5か月児・5歳児) ・乳幼児歯科健康診査 (1歳6か月児・3歳5か月児・5歳児) ・予防接種事業 ・かすかべびーズ訪問 ・乳幼児健康相談

健康づくり計画

主な市民の取組	主な市の取組
○子育てサロンや地域の人との交流をもちます ○乳幼児の誤飲等、事故予防に心がけます	・産後ケア事業 ・ママパパ学級 ・エンゼル・ドーム「ベビーエンゼルのつどい」 ・親子教室 ・地域子育て支援拠点事業 ・子育てサロン ・受動喫煙防止の取組
◎栄養・食生活	
○毎日、朝食をとります ○主食、主菜、副菜をそろえた食事を心がけます ○食事を正しく選択する力を育成します	・離乳食教室 ・乳幼児健康診査 ・乳幼児の栄養の周知 ・レシピ紹介事業
◎生活習慣病の発症・重症化予防	
○早寝、早起きをし、規則正しい生活リズムを作ります ○こどもの適切な食習慣や運動習慣を身につけ、体重測定などの健康管理に努めます	・健康フェア ・受動喫煙防止の取組 ・地区体育祭
◎休養・こころの健康	
○規則正しい生活リズムをつくります ○十分な睡眠をとります	
◎歯と口の健康	
○妊婦歯科健康診査を受けます ○歯磨きの習慣を身につけます	・乳幼児歯科健康診査 ・妊婦歯科健康診査

食育推進計画

主な市民の取組	主な市の取組
◎食に関する正しい知識の普及	
○「早寝早起き 朝ごはん」の習慣を身につけ、十分に遊び、お腹がすく生活リズムをつくります ○いろいろな食材をよく噛んで味を楽しみ、味覚を育てます	・乳幼児健康診査 ・乳幼児健康相談 ・離乳食教室 ・食育の日
◎「共食」の推進	
○家族や仲間とおいしく楽しく食事をします ○感謝の心で「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつを実践します	・クッキング保育
◎食への感謝と食文化継承	
○五感を使ってわくわくしながら食物に触れ、食を大切に作る心を育みます	・調理員との交流 ・収穫体験

食育推進計画

主な市民の取組	主な市の取組
○「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつによる感謝の気持ちや、食べ残すことを「もったいない」と感じる気持ちを育てます ○お手伝いを体験することで、食や食事作りに関心を持ちます ○農業体験などを通じて地元の食材や旬を知り、食べ物と自然を大切にすることを身につけます	・親子クッキング
◎食の安全・安心と情報発信	
○家族や地域との関わりの中で食を楽しみ、生産、流通などの食の流れを学習します ○食の知識や体験を深め、選択・判断する力を身につけます	・手洗い指導

自殺対策計画

主な市民の取組	主な市の取組
◎地域におけるネットワークの構築	
○あいさつや声かけ、自治会活動等を通じて、地域住民と日頃から交流します	・地域福祉計画策定事業 ・子育てサロン ・地域子育て支援拠点事業 ・親子の広場
◎必要な支援につなげる人材の育成と相談支援体制の整備・充実	
○身体の不調を表出します	・かすかべびーズ訪問 ・LINE相談「SNSつながる相談ネットワーク」 ・こども家庭センターにおける相談対応 ・家庭児童相談事業（家庭児童相談室） ・教育相談センター運営事業（相談業務）
◎こころの健康及びSOSの出し方に関する啓発	
○身体を使って遊びます ○困った時、信頼できる人に相談します	・かすかべし出前講座 ・広報等による情報発信 ・春日部市ガイドマップなどの配布
◎リスクの軽減と「生きること」の促進	
○友達同士で仲良くします	・DVの防止及び被害者支援 ・LINE相談「SNSつながる相談ネットワーク」 ・かすかべっ子幸せ応援プラン ・児童扶養手当支給事業 ・ひとり親家庭等医療費支給事業 ・母子家庭等自立支援給付金事業 ・生活保護事業

2 学童・思春期（7～18歳）

◆特徴

思春期は、身体の成長や人間関係の広がりなどにより、心身ともに大きく変化する時期です。また、命の大切さや正しい性の知識を身につける時期でもあります。家庭や学校、地域と連携しつつ、次世代を担う健やかなこどもの育成を進めていくとともに、こども自身の健康づくりに対する意識を高め、主体的な健康づくりを進めていけるよう支援することが重要です。

◆課題

- 毎日、好き嫌いなくバランスの良い食事をとり、体の成長に必要な栄養をしっかりとることが大切です。
- 外で遊んだり、運動する時間を増やして、体力をつけるよう心がけます。
- 外から帰ったら手洗いやうがい、食後の歯磨き習慣を身につけ、自分の健康を守ることが大切です。
- たばこやお酒には手を出さず、そのリスクについての正しい知識を身につけることが大切です。
- 学校生活や進路に伴うストレスを適切に解消し、心の健康を大切にするために、自分なりのリラックス方法を見つけます。

◆取組



まずはこれ 【市民の取組】

- ★ 早寝、早起きをし、規則正しい生活リズムを作ります
- ★ 主食、主菜、副菜をそろえた食事を心がけます
- ★ テレビ、ゲーム、スマートフォン等は、時間を決め上手に活用します

健康づくり計画

主な市民の取組	主な市の取組
◎妊婦及びこどもの健康	
○ 周りからたばこ・お酒を勧められても断ります ○ 定期予防接種を受けます	・ 予防接種事業 ・ 思春期保健事業（思春期パンフレット配布） ・ 非行防止教室 ・ 受動喫煙防止の取組
◎栄養・食生活	
○ 毎日、朝食をとります ○ 主食、主菜、副菜をそろえた食事を心がけます ○ 食事を正しく選択する力を育成します	・ レシピ紹介事業 ・ 年代に合った食べ物と食事の正しい知識の普及

健康づくり計画

主な市民の取組	主な市の取組
◎生活習慣病の発症・重症化予防	
○早寝、早起きをし、規則正しい生活リズムを作ります ○こどもの適切な食習慣や運動習慣を身につけ、体重測定などの健康管理に努めます	・地域巡回スポーツ教室 ・健康づくりのつどい ・健康フェア ・「スポーツ春日部」の作成・配布 ・スポーツ教室（少年少女球技大会） ・地区体育祭 ・未成年者の喫煙防止の取組
◎休養・こころの健康	
○規則正しい生活リズムをつくります ○テレビ、ゲーム、スマートフォン等は、時間を決め上手に活用します ○小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保できるように努めます ○身近な相談者をつくります	・教育相談
◎高齢者の健康	
○地域で高齢者を見守ります	
◎歯と口の健康	
○口腔ケアの正しい知識を身につけ、歯磨きを実施します ○家族で定期的に歯科検診を受けます ○よく噛んで食べます	・「歯科保健」に関する教育

食育推進計画

主な市民の取組	主な市の取組
◎食に関する正しい知識の普及	
○栄養バランス、適量を判断し、自己管理する力を身につけ、朝食を欠食しないように生活リズムを管理します ○食事をつくる技術を身につけ、自分の食生活と健康について考えます	・食育講座 ・規則正しい生活リズムの推進、食生活に関する知識の普及 ・エンゼル・ドーム「親子クッキング」 ・食育講座 ・子ども体験教室（料理教室） ・小学生料理教室 ・親と子の料理教室 ・「早寝早起き朝ごはん」の推進・啓発 ・料理教室（男女共同参画推進センター）
◎「共食」の推進	
○家族や仲間とおいしく楽しく食事をします	・「食」に関する教育

食育推進計画

主な市民の取組	主な市の取組
◎食への感謝と食文化継承	
○五感を使ってわくわくしながら食物に触れ、食を大切にする心を育みます ○食前の手洗い、箸や食器の正しい使い方など、食事をする際のマナーを身につけます ○「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつによる感謝の気持ちや、食べ残すことを「もったいない」と感じる気持ちを育てます ○お手伝いを体験することで、食や食事作りに関心を持ちます ○家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食を経験し、関心を深めます ○農業体験などを通じて地元の食材や旬を知り、食べ物と自然を大切にするを身につけます	・親子エコ・クッキング ・調理員との交流 ・食に関する感謝の気持ちの育成 ・「食」に関する教育 ・地場農産物の活用 ・食文化の掘り起しと継承
◎食の安全・安心と情報発信	
○栽培や収穫など食の体験を通じて、食への関心を高めます ○家族や地域との関わりの中で食を楽しみ、生産、流通などの食の流れを学習します ○食の知識や体験を深め、選択・判断する力を身につけます	・食の安全に関する理解の促進

自殺対策計画

主な市民の取組	主な市の取組
◎地域におけるネットワークの構築	
○あいさつや声かけ、自治会活動等を通じて、地域住民と日頃から交流します ○身近な人のこころの変化に気づき声をかけます	・人権啓発事業 ・市民アカデミー ・地域福祉計画策定事業 ・春日部市地域子育て支援協議会 ・市PTA連合会との連携
◎必要な支援につなげる人材の育成と相談支援体制の整備・充実	
○日頃から広報等に目を通し、必要な情報の収集に努めます ○家庭や学校、職場などで身近な人のこころの不調のサインに気づき、声をかけます ○地域で日常的に見守り活動をしているボランティア、民生委員・児童委員等の活動を知り、必要なときは協力します	・こころのサポート推進事業 ・ひきこもり相談 ・人権相談 ・LINE相談「SNSつながる相談ネットワーク」 ・こども家庭センターにおける相談対応 ・家庭児童相談事業（家庭児童相談室） ・教育相談センター運営事業（相談業務）

自殺対策計画

主な市民の取組	主な市の取組
◎こころの健康及びSOSの出し方に関する啓発	
○こころの病気について正しく理解し、病気の予防と早期発見に努めます ○ストレスと上手に付き合い、積極的に心身のリフレッシュに努めます ○悩みごとや心配ごとを一人で抱え込まず、周囲の人に相談します ○「頼ってもいい」という意識を持ち、支援機関や相談窓口を積極的に利用します	・こころの体温計 ・メンタルヘルス講演会 ・こころの健康に関する普及啓発事業 ・かすかべし出前講座 ・広報等による情報発信 ・春日部市ガイドマップなどの配布
◎リスクの軽減と「生きること」の促進	
○友達同士の違いや差を尊重し、いじめをなくします	・春日部市いじめ防止対策推進事業 ・教育相談センター運営事業 ・DVの防止及び被害者支援 ・LINE相談「SNSつながる相談ネットワーク」 ・こころの健康に関する普及啓発事業 ・かすかべっ子幸せ応援プラン ・生活困窮者自立支援事業(子どもの学習支援) ・児童扶養手当支給事業 ・ひとり親家庭等医療費支給事業 ・母子家庭等自立支援給付金事業 ・小(中)学校要保護及び準要保護就学援助事業 ・小(中)学校特別支援教育就学奨励事業 ・入学準備金・奨学金貸付事業 ・生活保護事業

3 青年期（19～39歳）

◆特徴

青年期は、就職や家庭を持つなど、ライフスタイルがめまぐるしく変化する時期です。健康への関心が薄れやすく、肥満などの生活習慣病の予備群が現れる時期です。壮年期以降の健康への影響を意識し、長期的な目線で健康づくりを進めるためにも、食生活や運動、飲酒などの望ましい生活習慣を定着させていくことが重要となります。

◆課題

- 主食・主菜・副菜を組み合わせ、栄養バランス考えた食事を意識することが大切です。
- 歩く習慣や定期的な運動等、体力づくりの心掛けが重要です。
- 深刻な健康問題を引き起こす前に喫煙や、過度な飲酒を控えて将来的な健康リスクを減らすことが重要です。

◆取組



まずはこれ【市民の取組】

- ★ 毎日、朝食をとります
- ★ 今より10分多く体を動かすことを意識します
- ★ 6～8時間の睡眠が確保できるよう努めます

健康づくり計画

主な市民の取組	主な市の取組
◎妊婦及びこどもの健康	
○地域で子育て家庭やこどもたちを見守ります ○家庭内での受動喫煙の防止に努めます ○未成年者にたばこやお酒を勧めないようにします	・母子健康手帳交付 ・妊婦歯科健康診査 ・産後ケア事業 ・ママパパ学級 ・親子教室 ・地域子育て支援拠点事業 ・子育てサロン ・非行防止教室 ・受動喫煙防止の取組
◎栄養・食生活	
○毎日、朝食をとります ○食事バランスガイドを活用し、主食、主菜、副菜をそろえた食事を心がけます ○うす味を心がけ、カルシウムが豊富な食品（乳製品や小魚など）を積極的に摂ります	・離乳食教室 ・乳幼児健康診査 ・出前講座 ・生活習慣病予防教室 ・健康相談 ・骨密度測定会

健康づくり計画

主な市民の取組	主な市の取組
	・食改養成講座 ・乳幼児の栄養の周知 ・レシピ紹介事業
◎生活習慣病の発症・重症化予防	
○健康診査を受けます ○生活習慣病を理解し、予防に努めます ○今より10分多く体を動かすことを意識します ○運動習慣を持ちます (30分以上の運動を週2回以上) ○たばこによる影響をしっかりと理解し、喫煙ルールを守ります ○家族や周囲の人のために受動喫煙の防止に努めます ○休肝日をつくります ○適量飲酒(1日当たり日本酒1合程度)を心がけます	・女性のからだ相談 (男女共同参画推進センターの相談) ・健康増進普及月間 ・生活習慣病予防教室 ・骨密度測定会 ・体力測定会 ・地域巡回スポーツ教室 ・健康づくりのつどい ・健康フェア ・「スポーツ春日部」の作成・配布 ・健康講座(健康増進に関するもの) ・ウォーキング促進事業 ・ふるさと散歩観光ハイキング ・レクリエーション・スポーツ事業 ・お楽しみウォーキング ・地区体育祭 ・スポーツ広場 ・アルコール・薬物についての普及啓発 ・相談業務 ・健康相談 ・受動喫煙防止の取組 ・COPD対策への取組 ・路上喫煙防止対策
◎休養・こころの健康	
○適切な休養をとります ○自分にあったストレスの対処法を見つけます ○積極的に仲間との交流をもちます ○地域とのつながりをもちます ○身近になんでも相談できる人を見つけます ○睡眠について正しい知識を持ち、休養をとります ○6時間以上を目安として睡眠が確保できるよう努めます ○眠れないときが続いたら、身近な人や市、医療機関に相談します	・女性のカウンセリング相談 (男女共同参画推進センターの相談) ・こころの健康相談 (継続支援及び自殺未遂者支援を含む) ・教育相談 ・こころの体温計 ・メンタルヘルスに関する普及啓発

健康づくり計画

主な市民の取組	主な市の取組
◎がん対策	
○がんに対する正しい知識をもちます ○定期的ながん検診を受けます ○検診受診後、精密検査が必要な場合は、必ず受けます	・がん検診 ・生活習慣病予防教室
◎高齢者の健康	
○地域で高齢者を見守ります	・骨密度測定会 ・体力測定会
◎歯と口の健康	
○定期的に歯科健康診査を受け、必要に応じて治療します ○正しいブラッシング方法を身につけます ○歯周病の予防に努めます	・健康フェア ・妊婦歯科健康診査 ・歯周病検診 ・ママパパ学級

食育推進計画

主な市民の取組	主な市の取組
◎食に関する正しい知識の普及	
○栄養バランス、適量を判断し、自己管理に努め、朝食を欠食しないようにします ○次世代を育てることを通じて、食の大切さを再認識します ○食事や生活習慣と生活習慣病との関連について知識をもち、食生活に活かします	・健康相談 ・生活習慣病予防教室 ・趣味講座（食に関する調理実習や学習など） ・ママパパ学級 ・母子健康手帳交付 ・乳幼児健康診査 ・乳幼児健康相談 ・離乳食教室 ・エンゼル・ドーム「親子クッキング」 ・親と子の料理教室 ・「早寝早起き朝ごはん」の推進・啓発 ・料理教室（男女共同参画推進センター） ・食改養成講座
◎「共食」の推進	
○家族や仲間とおいしく楽しく食事をします ○感謝の心で「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつを実践します	・離乳食教室
◎食への感謝と食文化継承	
○感謝の心で「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつを実践します ○家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食などの食文化への関心を深めるとともに、次世代に伝えます	・ママパパ学級 ・親子エコ・クッキング ・市民農園紹介事業 ・産直の里内牧協議会の情報発信 ・道の駅「庄和」農産物直売所

食育推進計画

主な市民の取組	主な市の取組
○地元の食材や旬を活かした食事を楽しみます ○食品ロス削減のため、作りすぎ、食べ残しに注意します ○食品を購入するときには賞味期限の短いものから選びます	・「農業祭」の開催 ・地産地消料理教室 ・農産物紹介事業 ・かすかべフードセレクション事業 ・親子クッキング
◎食の安全・安心と情報発信	
○食の安全に関する知識を持ち、選択・判断する力を身につけます ○食材や食品の安全に関する情報を理解し、選択できるようにします ○ボランティアや地域の活動に参加し、知識や経験を共有します	・食生活改善推進員の育成 ・生産者団体の総会時などの機会での情報発信

自殺対策計画

主な市民の取組	主な市の取組
◎地域におけるネットワークの構築	
○産前産後や思春期の心のゆらぎを理解し、温かく見守ります ○認知症サポーター養成講座を受け、地域で高齢者を見守ります ○子育てサロンや児童館等に積極的に出向き、仲間づくりや育児の不安、悩みの解消に努めます ○家族介護が必要な際は、家族介護教室等に参加し、仲間づくりや介護の不安、悩みの解消に努めます ○見守りが必要な人がいたら、民生委員・児童委員や関係団体等に知らせます	・人権啓発事業 ・市民アカデミー ・地域福祉計画策定事業 ・生活支援体制整備事業 ・認知症サポーター養成講座 ・子育てサロン ・地域子育て支援拠点事業 ・オレンジカフェ（認知症カフェ） ・家族介護教室開催事業 ・親子の広場
◎必要な支援につなげる人材の育成と相談支援体制の整備・充実	
○日頃から広報等に目を通し、必要な情報の収集に努めます ○身近な人から相談を受けたら、話を聞き、適切な相談機関につなげます ○家庭や学校、職場などで身近な人のこころの不調のサインに気づき、声をかけます ○地域で日常的に見守り活動をしているボランティア、民生委員・児童委員等の活動を知り、必要なときは協力します	・ゲートキーパー養成研修会 ・かすかべびーず訪問 ・子育て世代包括支援センター ・こころの健康相談 （継続支援及び自殺未遂者支援を含む） ・ひきこもり相談 ・人権相談 ・女性のための各種相談、男性のための相談 （男女共同参画推進センターの相談） ・配偶者暴力相談支援センターの相談

自殺対策計画

主な市民の取組	主な市の取組
	・市民相談事業 ・福祉総合窓口 ・障害者相談員による相談業務（身体・知的障害者相談員） ・LINE相談「SNSつながる相談ネットワーク」 ・こども家庭センターにおける相談対応 ・家庭児童相談事業（家庭児童相談室） ・地域包括支援センター運営事業 ・相談支援事業 ・教育相談センター運営事業
◎こころの健康及びSOSの出し方に関する啓発	
○こころの病気について正しく理解し、病気の予防と早期発見に努めます ○ストレスと上手に付き合い、積極的に心身のリフレッシュに努めます ○悩みごとや心配ごとを一人で抱え込まず、周囲の人に相談します ○「頼ってもいい」という意識を持ち、支援機関や相談窓口を積極的に利用します	・こころの体温計 ・メンタルヘルス講演会 ・こころの健康に関する普及啓発事業 ・かすかべし出前講座 ・広報等による情報発信 ・春日部市ガイドマップなどの配布 ・市民相談 ・福祉総合窓口
◎リスクの軽減と「生きること」の促進	
○働きやすい職場環境を実現するために、自分や同僚の働き方を見直します ○子育てや介護、暮らしなどの困りごとは個人や家庭で抱え込まず、公的なサービスを利用します ○虐待は重大な人権侵害であり、絶対に許されることではないことを意識し、地域で見守ります	・春日部市いじめ防止対策推進事業 ・DVの防止及び被害者支援 ・障害者差別解消事務 ・LINE相談「SNSつながる相談ネットワーク」 ・メンタルヘルス研修 ・こころの健康に関する普及啓発事業 ・労働セミナー ・事業所便利帳 ・かすかべっ子幸せ応援プラン ・介護予防・生活支援サービス事業 ・児童扶養手当支給事業 ・ひとり親家庭等医療費支給事業 ・母子家庭等自立支援給付金事業 ・小（中）学校要保護及び準要保護就学援助事業 ・小（中）学校特別支援教育就学奨励事業 ・生活保護事業 ・生活困窮者自立支援事業 ・就職支援セミナー

4 壮年期（40～64歳）

◆特徴

壮年期は、社会的には職場や家庭の中心となり活躍する一方で、最もストレスがたまりやすくなります。この時期には身体的な機能が徐々に低下し始め、病気にかかりやすくなります。青年期までの生活習慣が影響し、糖尿病や循環器疾患、がんなどの病気として顕著に現れることもあります。さらに、更年期による体調や体力の変化、生活環境の変化など、身体的・精神的・社会的に大きな変化を迎える時期でもあります。

◆課題

- 食生活と身体活動の両面から肥満を防ぐことが重要です。
- 喫煙や飲酒状況について見直す必要があります。
- 睡眠による十分な休息を心がけ、心身の健康を維持していくことが重要です

◆取組



まずはこれ 【市民の取組】

- ★ 今より10分多く体を動かすことを意識します
- ★ 食事バランスガイドを活用し、主食、主菜、副菜をそろえた食事を心がけます
- ★ 6～8時間の睡眠が確保できるよう努めます

健康づくり計画

主な市民の取組	主な市の取組
◎妊婦及びこどもの健康	
○地域で子育て家庭や子どもたちを見守ります ○家庭内での受動喫煙の防止に努めます ○未成年者にたばこやお酒を勧めないようにします	・母子健康手帳交付 ・妊婦歯科健康診査 ・産後ケア事業 ・ママパパ学級 ・親子教室 ・地域子育て支援拠点事業 ・子育てサロン ・非行防止教室 ・受動喫煙防止の取組
◎栄養・食生活	
○毎日、朝食をとります ○食事バランスガイドを活用し、主食、主菜、副菜をそろえた食事を心がけます ○うす味を心がけ、カルシウムが豊富な食品（乳製品や小魚など）を積極的に摂ります	・離乳食教室 ・乳幼児健康診査 ・出前講座 ・生活習慣病予防教室 ・健康相談 ・骨密度測定会

健康づくり計画

主な市民の取組	主な市の取組
	・食生活改善推進員の育成 ・乳幼児の栄養の周知 ・レシピ紹介事業
◎生活習慣病の発症・重症化予防	
○健康診査を受けます ○生活習慣病を理解し、予防に努めます ○今より10分多く体を動かすことを意識します ○運動習慣を持ちます (30分以上の運動を週2回以上) ○たばこによる影響をしっかりと理解し、喫煙ルールを守ります ○家族や周囲の人のために受動喫煙の防止に努めます ○休肝日をつくります ○適量飲酒(1日当たり日本酒1合程度)を心がけます	・女性のからだ相談 (男女共同参画推進センターの相談) ・健康増進普及月間 ・生活習慣病予防教室 ・骨密度測定会 ・体力測定会 ・特定健康診査の受診勧奨 ・特定保健指導 ・地域巡回スポーツ教室 ・健康づくりのつどい ・健康フェア ・「スポーツ春日部」の作成・配布 ・健康講座(健康増進に関するもの) ・かすかべウォーク ・ウォーキング促進事業 ・ふるさと散歩観光ハイキング ・レクリエーション・スポーツ事業 ・お楽しみウォーキング ・地区体育祭 ・スポーツ広場 ・相談業務 ・健康相談 ・受動喫煙防止の取組 ・COPD対策への取組 ・路上喫煙防止対策
◎休養・こころの健康	
○適切な休養をとります ○自分にあったストレスの対処法を見つけます ○積極的に仲間との交流をもちます ○地域とのつながりをもちます ○身近になんでも相談できる人を見つけます ○6時間以上を目安として睡眠が確保できるよう努めます ○睡眠について正しい知識を持ち、休養をとります ○眠れないときが続いたら、身近な人や市、医療機関に相談します	・女性のカウンセリング相談 (男女共同参画推進センターの相談) ・こころの健康相談 ・教育相談 ・こころの体温計 ・メンタルヘルスに関する普及啓発

健康づくり計画

主な市民の取組	主な市の取組
◎がん対策	
○がんに対する正しい知識をもちます ○定期的ながん検診を受けます ○検診受診後、精密検査が必要な場合は、必ず受けます	・がん検診 ・生活習慣病予防教室
◎高齢者の健康	
○地域で高齢者を見守ります	・骨密度測定会 ・体力測定会
◎歯と口の健康	
○定期的に歯科健康診査を受け、必要に応じて治療します ○正しいブラッシング方法を身につけます ○歯周病の予防に努めます	・健康フェア ・妊婦歯科健康診査 ・歯周病検診 ・ママパパ学級

食育推進計画

主な市民の取組	主な市の取組
◎食に関する正しい知識の普及	
○栄養バランス、適量を判断し、自己管理に努め、朝食を欠食しないようにします ○次世代を育てることを通じて、食の大切さを再認識します ○食事や生活習慣と生活習慣病との関連について知識をもち、食生活に活かします	・特定保健指導 ・生活習慣病予防教室 ・趣味講座（食に関する調理実習や学習など） ・ママパパ学級 ・母子健康手帳交付 ・乳幼児健康診査 ・乳幼児健康相談 ・離乳食教室 ・エンゼル・ドーム「親子クッキング」 ・パクンキッズ ・親と子の料理教室 ・「早寝早起き朝ごはん」の推進・啓発 ・料理教室（男女共同参画推進センター） ・食改養成講座 ・食生活改善推進員の育成
◎「共食」の推進	
○家族や仲間とおいしく楽しく食事をします ○感謝の心で「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつを実践します	・離乳食教室
◎食への感謝と食文化継承	
○感謝の心で「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつを実践します	・ママパパ学級 ・親子エコ・クッキング ・市民農園紹介事業

食育推進計画

主な市民の取組	主な市の取組
○家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食などの食文化への関心を深めるとともに、次世代に伝えます ○地元の食材や旬を活かした食事を楽しまます ○食品ロス削減のため、作りすぎ、食べ残しに注意します ○食品を購入するときには賞味期限の短いものから選びます	・産直の里内牧協議会の情報発信 ・道の駅「庄和」農産物直売所 ・「農業祭」の開催 ・地産地消料理教室 ・農産物紹介事業 ・かすかべフードセレクション事業 ・親子クッキング
◎食の安全・安心と情報発信	
○食の安全に関する知識を持ち、選択・判断する力を身につけます ○食材や食品の安全に関する情報を理解し、選択できるようにします ○ボランティアや地域の活動に参加し、知識や経験を共有します	・食生活改善推進員の育成 ・生産者団体の総会時などの機会での情報発信

自殺対策計画

主な市民の取組	主な市の取組
◎地域におけるネットワークの構築	
○産前産後や思春期の心のゆらぎを理解し、温かく見守ります ○認知症サポーター養成講座を受け、地域で高齢者を見守ります ○子育てサロンや児童館等に積極的に出向き、仲間づくりや育児の不安、悩みの解消に努めます ○家族介護が必要な際は、家族介護教室等に参加し、仲間づくりや介護の不安、悩みの解消に努めます ○見守りが必要な人がいたら、民生委員・児童委員や関係団体等に知らせます	・人権啓発事業 ・市民アカデミー ・地域福祉計画策定事業 ・生活支援体制整備事業 ・認知症サポーター養成講座 ・子育てサロン ・オレンジカフェ（認知症カフェ） ・家族介護教室開催事業 ・親子の広場
◎必要な支援につなげる人材の育成と相談支援体制の整備・充実	
○日頃から広報等に目を通し、必要な情報の収集に努めます ○身近な人から相談を受けたら、話を聞き、適切な相談機関につなげます ○家庭や学校、職場などで身近な人のこころの不調のサインに気づき、声をかけます ○地域で日常的に見守り活動をしているボランティア、民生委員・児童委員等の活動を知り、必要なときは協力します	・ゲートキーパー養成研修会 ・かすかべびーズ訪問 ・子育て世代包括支援センター ・こころの健康相談（継続支援及び自殺未遂者支援を含む） ・ひきこもり相談 ・人権相談 ・女性のための各種相談、男性のための相談（男女共同参画推進センターの相談）

自殺対策計画

主な市民の取組	主な市の取組
	・配偶者暴力相談支援センターの相談 ・市民相談事業 ・福祉総合窓口 ・障害者相談員による相談業務（身体・知的障害者相談員） ・LINE相談「SNSつながる相談ネットワーク」 ・こども家庭センターにおける相談対応 ・家庭児童相談事業（家庭児童相談室） ・地域包括支援センター運営事業 ・相談支援事業 ・教育相談センター運営事業（相談業務）
◎こころの健康及びSOSの出し方に関する啓発	
○こころの病気について正しく理解し、病気の予防と早期発見に努めます ○ストレスと上手に付き合い、積極的に心身のリフレッシュに努めます ○悩みごとや心配ごとを一人で抱え込まず、周囲の人に相談します ○「頼ってもいい」という意識を持ち、支援機関や相談窓口を積極的に利用します	・こころの体温計 ・メンタルヘルス講演会 ・こころの健康に関する普及啓発事業 ・かすかべし出前講座 ・広報等による情報発信 ・春日部市ガイドマップなどの配布 ・市民相談 ・福祉総合窓口
◎リスクの軽減と「生きること」の促進	
○働きやすい職場環境を実現するために、自分や同僚の働き方を見直します ○子育てや介護、暮らしなどの困りごとは個人や家庭で抱え込まず、公的なサービスを利用します ○虐待は重大な人権侵害であり、絶対に許されることではないことを意識し、地域で見守ります	・春日部市いじめ防止対策推進事業 ・DVの防止及び被害者支援 ・障害者差別解消事務 ・LINE相談「SNSつながる相談ネットワーク」 ・メンタルヘルス研修 ・こころの健康に関する普及啓発事業 ・労働セミナー ・事業所便利帳 ・介護予防・生活支援サービス事業 ・児童扶養手当支給事業 ・ひとり親家庭等医療費支給事業 ・母子家庭等自立支援給付金事業 ・小（中）学校要保護及び準要保護就学援助事業 ・小（中）学校特別支援教育就学奨励事業 ・入学準備金・奨学金貸付事業 ・生活保護事業 ・生活困窮者自立支援事業（自立相談、就労準備、家計改善、住居確保給付金） ・就職支援セミナー

5 高齢期（65歳以上）

◆特徴

高齢期は、仕事や子育てを終え、「個人の生活の質」の向上がより重要となる時期です。認知症や寝たきりにならず自立した生活を送ることができるよう、一人ひとりの健康に対する意識を高め、ていく必要があります。また、生活環境の変化や、自身の健康状態の悪化などから、うつ病にかかりやすくなる時期でもあります。生きがいを持ちながら生活するため、ボランティア活動などを通じ、地域のつながりを深めることが大変重要になります。

◆課題

- 認知症のリスクを減らし、脳の活性化を図る活動や、適度な運動、健康的な食事を心がけることが重要です。
- 身体機能の低下を防ぐため、定期的な運動やストレッチ等、筋力やバランスを保つ習慣を身につけることが大切です。
- 生きがいを持つために、ボランティア活動や地域のコミュニティに参加し、社会とのつながりを深めることで、精神的な健康を維持することが求められます。

◆取組



まずはこれ【市民の取組】

- ★ フレイルについて知り、予防を心がけます
- ★ 運動や家事をするなどして1日40分以上は体を動かします
- ★ 栄養バランスに気をつけた食生活を心がけます

健康づくり計画

主な市民の取組	主な市の取組
◎妊婦及びこどもの健康	
○地域で子育て家庭やこどもたちを見守ります ○家庭内での受動喫煙の防止に努めます ○未成年者にたばこやお酒を勧めないようにします	・受動喫煙防止の取組
◎栄養・食生活	
○毎日、朝食をとります ○食事バランスガイドを活用し、主食、主菜、副菜をそろえた食事を心がけます ○栄養や食事に関する正しい知識を身につけます	・出前講座 ・健康相談 ・骨密度測定会 ・健康脳トレ塾 ・介護予防講演会 ・食改養成講座 ・食生活改善推進員の育成 ・レシピ紹介事業

健康づくり計画

主な市民の取組	主な市の取組
	・介護予防手帳「そらまめ手帳」を通じた高齢期の食生活・口腔ケアに対する知識の普及
◎生活習慣病の発症・重症化予防	
○健康診査を受けます ○生活習慣病を理解し、予防に努めます ○今より10分多く体を動かすことを意識します ○運動習慣を持ちます (30分以上の運動を週2回以上) ○たばこによる影響をしっかりと理解し、喫煙ルールを守ります ○家族や周囲の人のために受動喫煙の防止に努めます ○休肝日をつくります ○適量飲酒(1日当たり日本酒1合程度)を心がけます	・女性のからだ相談 (男女共同参画推進センターの相談) ・健康増進普及月間 ・骨密度測定会 ・いきいきシニアライフ応援事業 (高齢者に対する個別的支援の取組、通いの場における健康教育の取組) ・体力測定会 ・健康脳トレ塾 ・介護予防講演会 ・フレイルチェック事業 ・特定健康診査の受診勧奨 ・特定保健指導 ・介護予防講演会 ・地域巡回スポーツ教室 ・健康づくりのつどい ・健康フェア ・介護予防手帳「そらまめ手帳」を通じたフレイル予防や介護予防事業に関する情報提供 ・健康講座(健康増進に関するもの) ・ウォーキング促進事業 ・そらまめ体操 ・えんJOYトレーニング ・ふるさと散歩観光ハイキング ・レクリエーション・スポーツ事業 ・お楽しみウォーキング ・健康を考えるつどい ・地区体育祭 ・スポーツ広場 ・相談業務 ・健康相談 ・受動喫煙防止の取組 ・COPD対策への取組 ・路上喫煙防止対策

健康づくり計画

主な市民の取組	主な市の取組
◎休養・こころの健康	
○適切な休養をとります ○近所で声をかけ合います ○地域とのつながりを持ちます ○自分に合った趣味や楽しみを見つけます ○身近になんでも相談できる人を見つけます ○床上時間が8時間以上にならないことを目安に睡眠が確保できるよう努めます	・女性のカウンセリング相談 (男女共同参画推進センターの相談) ・こころの健康相談 ・こころの体温計 ・メンタルヘルスに関する普及啓発
◎がん対策	
○がんに対する正しい知識をもちます ○定期的ながん検診を受けます ○検診受診後、精密検査が必要な場合は、必ず受けます	・がん検診
◎高齢者の健康	
○フレイルについて知り、予防を心がけます ○口をたくさん動かして口腔機能低下を予防します ○栄養バランスに気をつけた食生活を心がけます ○運動や家事をするなどして1日40分以上は体を動かします ○安全な環境で身体を動かし、転倒に気を付けます ○ウォーキングや体操を習慣付けます ○地域とのつながりを持ちます ○自分に合った趣味や楽しみを見つけます	・予防接種(高齢者) ・そらまめ体操 ・健康脳トレ塾 ・介護予防講演会 ・フレイルチェック事業 ・骨密度測定会 ・体力測定会 ・ボランティアポイント事業 ・認知症カフェ(オレンジカフェ) ・井戸端サロン
◎歯と口の健康	
○口腔機能を維持・向上させるため、口の体操をし、よく噛んで食べます ○定期的に歯科健康診査を受けます ○定期的に義歯の管理をし、お口に合ったものを使います	・健康フェア ・いきいきシニアライフ応援事業 (通いの場における健康教育の取組) ・健康脳トレ塾 ・介護予防講演会 ・フレイルチェック事業 ・介護予防手帳「そらまめ手帳」を通じた高齢期における栄養に関する知識の普及 ・歯周病検診

食育推進計画

主な市民の取組	主な市の取組
◎食に関する正しい知識の普及	
○和食を中心としたバランスの良い食事をとります ○「配食サービス」などの社会資源を有効に活用します	・健康脳トレ塾 ・介護予防講演会 ・健康相談 ・特定保健指導 ・趣味講座（食に関する調理実習や学習など） ・料理教室（男女共同参画推進センター） ・配食サービス ・介護予防手帳「そらまめ手帳」を通じた高齢期における栄養に関する知識の普及 ・食改養成講座 ・食生活改善推進員の育成
◎「共食」の推進	
○家族や仲間とおいしく楽しく食事をします ○感謝の心で「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつを実践します	・フレイルチェック事業
◎食への感謝と食文化継承	
○感謝の心で「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつを実践します ○家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食などの食文化への関心を深めるとともに、次世代に伝えます ○地元の食材や旬を活かした食事を楽しみます ○食品ロス削減のため、作りすぎ、食べ残しに注意します ○食品を購入するときには賞味期限の短いものから選びます	・市民農園紹介事業 ・産直の里内牧協議会の情報発信 ・道の駅「庄和」農産物直売所 ・「農業祭」の開催 ・地産地消料理教室 ・農産物紹介事業 ・かすかべフードセレクション事業
◎食の安全・安心と情報発信	
○食の安全に関する知識を持ち、選択・判断する力を身につけます ○食材や食品の安全に関する情報を理解し、選択できるようにします ○ボランティアや地域の活動に参加し、知識や経験を共有します	・食生活改善推進員の育成 ・生産者団体の総会時などの機会での情報発信

自殺対策計画

主な市民の取組	主な市の取組
◎地域におけるネットワークの構築	
○産前産後や思春期の心のゆらぎを理解し、温かく見守ります ○認知症サポーター養成講座を受け、地域で高齢者を見守ります ○子育てサロンや児童館等に積極的に出向き、仲間づくりや育児の不安、悩みの解消に努めます ○家族介護が必要な際は、家族介護教室等に参加し、仲間づくりや介護の不安、悩みの解消に努めます ○見守りが必要な人がいたら、民生委員・児童委員や関係団体等に知らせます	・人権啓発事業 ・市民アカデミー ・地域福祉計画策定事業 ・生活支援体制整備事業 ・認知症サポーター養成講座 ・フレイルチェック事業 ・オレンジカフェ（認知症カフェ） ・家族介護教室開催事業
◎必要な支援につなげる人材の育成と相談支援体制の整備・充実	
○日頃から広報等に目を通し、必要な情報の収集に努めます ○身近な人から相談を受けたら、話を聞き、適切な相談機関につなげます ○家庭や学校、職場などで身近な人のこころの不調のサインに気づき、声をかけます ○地域で日常的に見守り活動をしているボランティア、民生委員・児童委員等の活動を知り、必要なときは協力します	・ゲートキーパー養成研修会 ・こころの健康相談（継続支援及び自殺未遂者支援を含む） ・ひきこもり相談 ・人権相談 ・女性のための各種相談、男性のための相談（男女共同参画推進センターの相談） ・配偶者暴力相談支援センターの相談 ・市民相談事業 ・福祉総合窓口 ・障害者相談員による相談業務（身体・知的障害者相談員） ・LINE相談「SNSつながる相談ネットワーク」 ・家庭児童相談事業（家庭児童相談室） ・地域包括支援センター運営事業 ・相談支援事業 ・教育相談センター運営事業（相談業務）
◎こころの健康及びSOSの出し方に関する啓発	
○こころの病気について正しく理解し、病気の予防と早期発見に努めます ○ストレスと上手に付き合い、積極的に心身のリフレッシュに努めます ○悩みごとや心配ごとを一人で抱え込まず、周囲の人に相談します ○「頼ってもいい」という意識を持ち、支援機関や相談窓口を積極的に利用します	・こころの体温計 ・メンタルヘルス講演会 ・こころの健康に関する普及啓発事業 ・かすかべし出前講座 ・広報等による情報発信 ・春日部市ガイドマップなどの配布 ・市民相談 ・福祉総合窓口

自殺対策計画

主な市民の取組	主な市の取組
◎リスクの軽減と「生きること」の促進	
○働きやすい職場環境を実現するために、自分や同僚の働き方を見直します ○子育てや介護、暮らしなどの困りごとは個人や家庭で抱え込まず、公的なサービスを利用します ○虐待は重大な人権侵害であり、絶対に許されることではないことを意識し、地域で見守ります	・春日部市いじめ防止対策推進事業 ・DVの防止及び被害者支援 ・高齢者虐待の対応 ・障害者差別解消事務 ・LINE相談「SNSつながる相談ネットワーク」 ・こころの健康に関する普及啓発事業 ・労働セミナー ・事業所便利帳 ・介護予防・生活支援サービス事業 ・児童扶養手当支給事業 ・ひとり親家庭等医療費支給事業 ・小(中)学校要保護及び準要保護就学援助事業 ・小(中)学校特別支援教育就学奨励事業 ・入学準備金・奨学金貸付事業 ・生活保護事業 ・生活困窮者自立支援事業 (自立相談、就労準備、家計改善、住居確保給付金) ・就職支援セミナー