

## 第1章 計画の趣旨・位置づけ

### 1 計画策定の趣旨

- これまで「健康日本21こまき計画（健康こまきいききプラン）」と「小牧市食育推進計画」を別々に策定してきたが、本計画では両計画を一本化し、小牧市の健康生きがいづくりを推進していく。
- 国では、令和6年度からの令和17年度までの12年を計画期間とする「国民健康づくり運動プラン」を策定中であり、本プランについては、「国民健康づくり運動プラン」の趣旨を踏まえ、本市の健康づくりと指針となるプランを策定する。

### 2 計画の位置づけ

- ◆ 計画の根拠
  - 健康増進法第8条2項
  - 食育基本法第18条
- ◆ 市の他計画との関係

【上位計画】 小牧市まちづくり推進計画

【福祉分野の上位計画】  
小牧市地域包括ケア推進計画

小牧市健康づくり推進プラン

小牧市子ども・子育て支援事業計画

小牧市成年後見制度利用促進計画

小牧市障がい福祉計画  
小牧市障がい児福祉計画

小牧市障がい者計画

小牧市自殺対策計画

- 小牧市地域福祉計画
- 小牧市地域福祉活動計画
- 小牧市社会福祉協議会（小牧市老人福祉計画）
- 小牧市老人福祉計画
- 小牧市介護保険事業計画

### 3 計画の期間

令和6年度～令和11年度の6年間

※ 福祉分野の上位計画である地域包括ケア推進計画と同じ

### 4 計画の策定体制

庁内外の策定体制を記載予定

## 第2章 小牧市の健康を取り巻く現状・課題

- 人口・人口動態、出生・死亡、健康寿命、健（検）診、医療・介護の状況
- アンケート調査
- 前計画の評価・今後の課題

## 第3章 計画の基本的な考え方

### 1 基本理念

「みんなが主役 支え合いの輪でつながるまち こまき」

※ 福祉分野の上位計画である小牧市地域包括ケア推進計画と共通の基本理念を掲げる。

### 2 目標・基本方針

#### ◆ 最終目標

健康寿命の延伸

【基本理念】

みんなが主役 支え合いの輪でつながるまち こまき

【最終目標】

健康寿命の延伸

		基本方針	分野別の取組み
一人ひとりの健康づくり			①食生活・栄養 ②歯の健康 ③休養・こころの健康 ④母子保健
		健診・検診受診	⑤健診・検診受診
		生活習慣病予防 重症化予防	⑥生活習慣病予防 ・重症化予防
		加齢による心身機能の 低下予防 (フレイル対策)	⑦フレイル対策
		社会で支える健康づくり	⑧社会で支える健康づくり

## 第4章 取組みの方向性

### 1 ひとりひとりの健康づくり

【ライフステージごとに大切にしたいこと】

#### (1)乳幼児期

- 規則正しい生活習慣を身につける
- 食育体験などを通じた「食」への関心をもつ

#### (2)学齢期

- 規則正しい生活習慣を維持
- 朝昼晩3食きちんと食べる
- 食を通して知識を広げる
- 自分のこころとからだについて知る
- ストレスの対処方法を身につける

#### (3)成人期

- バランスのとれた食事を心がける
- 運動習慣を身につける
- 食事、運動、睡眠で生活習慣病に気を付ける
- 行事食や郷土食などを次代につなぐ

#### (4)高齢期

- 栄養、フレイル予防に取り組む
- 外出の機会を増やす
- 誰かと一緒に趣味や地域活動等を楽しむ

### 2 社会で支える健康づくり

#### (1)デジタル技術の活用

- ウォーキングアプリJalko、LINE等を活用した動画やオンラインによる正しい健康知識の発信、取組みのきっかけづくり
- 取組み状況、活動量の見える化

#### (2)地域で支える健康づくり

- こまき健康いきいきポイントの活用、健康づくりや食育の拠点の整備と、その拠点を活用した健康づくり・食育推進
- 健康づくりに取り組む人とチームの充実

#### (3)企業、学校、団体等との連携による機会の提供

- 講座、体験学習、農業体験、健康展、運動・食のイベントの展開

## 第5章 計画の推進体制

庁内の推進体制について記載