



みうら 保健計画

期間 令和6年度から令和11年度

計画策定の趣旨・背景

(1) 計画の趣旨

三浦の子どもから大人、高齢者までがお互いにつながり影響しあいながら、健やかに暮らすために、みうら保健計画を策定し、市民それぞれの健康観と理想とする生活実現のため、市民に寄り添い、最適な支援やアプローチを検討し取り組みを進めてきました。第1期みうら保健計画の期間満了となる令和5年度(2023年度)に、第1期計画検証の結果、基本理念・方針を継承し「第2期みうら保健計画」を策定しました。

(2) 計画の期間

令和6年(2024年)4月から6か年計画とし、目標年度を令和11年度(2029年度)とします。

基本理念・方針

(1) 基本理念

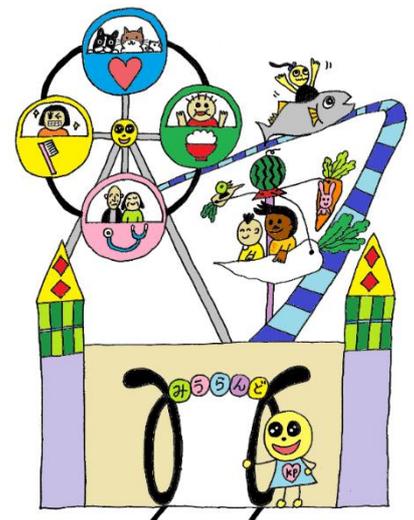
自分・家族・みんなの「健康・元気」を考え、動き、つなぎ、つくる みうらを目指します。

～**み**んなで**う**みだす**ら**んらん元気 みうらんど～

(2) 基本方針

①あなたの笑顔とあったかい心 人をツナぐ！三浦をツナぐ！

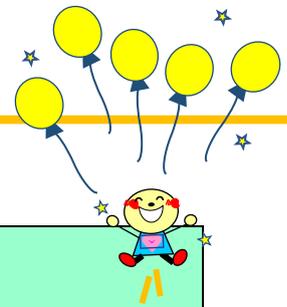
②なりたい自分を表現しよう 未来の自分をイメージしよう



第2期実施計画

第2期みうら保健計画では、2つの基本方針を捉え、8つのカテゴリー毎、ライフステージ毎に目標(イメージする市民像)を示しています。その姿を目標に、8つのカテゴリー毎、ライフステージ毎に取り組みを設定・実行し、計画を推進していきます。

		《子ども》0～17歳	取り組み
健康	からだ	<ul style="list-style-type: none"> ・早寝早起きを心掛け、健康的なからだづくりができる ・全ての子が、乳幼児健康診査を受けて成長発達を確認できる ・予防接種の時期を逃さない 	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児健康診査、予防接種、精密検査の受診率向上に向けた周知啓発
	こころ	<ul style="list-style-type: none"> ・親子や地域等との関わりの中で、こころを育てる ・色々な感情への対応を探せる 	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児期から自他ともに認められる経験を積み重ねていけるようなかかわり方を周知する ・SOSを出せる場所を周知する
栄養・食生活		<ul style="list-style-type: none"> ・食の楽しさ、おいしさを知る ・3食楽しく食べて、生活リズムを整える ・栄養バランスのとれた食事の大切さを知る 	<ul style="list-style-type: none"> ・朝ごはんを食べることの大切さ、誰かと食べる(共食)楽しさについて乳幼児期の健診や教室を活用し伝えていく ・みうらっ子食育ネットワークを活用して、他機関と共に年代別の課題を見出し、共有していく
健口		<ul style="list-style-type: none"> ・正しい歯みがきの大切さを知り、習得できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい歯みがきの大切さ、歯みがき・糸ようじ等の使い方について情報提供や普及啓発に取り組む
身体活動運動		<ul style="list-style-type: none"> ・成長段階にあった運動を楽しむことができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・親子で遊べる教室参加を促し、親子で遊ぶ機会の提供を積極的に行う ・遊べる場所を新たに提供したり、マップなどで集約し情報提供する
つながり		<ul style="list-style-type: none"> ・安心して遊び、学び、相談できる人や場所がある ・SOSを出せる場所を知っている 	<ul style="list-style-type: none"> ・親子で交流が持てるような地域の教室やサークルなどの紹介を積極的に行う
いきいき自己実現		<ul style="list-style-type: none"> ・「できた」を喜ぶ体験を重ねられる ・自分のいいところが見つけられる 	<ul style="list-style-type: none"> ・保護者が子どもの良いところを認識出来るようなかかわりについて情報提供
たばこ		<ul style="list-style-type: none"> ・保護者の喫煙率の減少 ・母の出産後の再喫煙の減少 ・受動喫煙の防止ができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙の健康への影響についての情報提供 ・禁煙・受動喫煙防止についての普及啓発 ・健康相談、保健指導時の禁煙指導の実施 ・禁煙支援、禁煙外来の紹介



		《おとな》18歳～	取り組み
健康	からだ	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の健康を振り返り、生活習慣改善や自分に合ったセルフケアをおこなえる 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康診査(みうら国保健診やなごみ健診等)や特定保健指導、がん検診等の実施 ・受診勧奨の実施
	こころ	<ul style="list-style-type: none"> ・こころの健康について知識を持ち、よい状態を保てる ・メンタルヘルスについてセルフケアの具体的な方法に関する知識を獲得する 	<ul style="list-style-type: none"> ・広報紙、ホームページにメンタルヘルス情報掲載 ・健康相談、保健指導にて個別対応
栄養・食生活		<ul style="list-style-type: none"> ・おいしく、楽しく食事をする ・バランスのとれた適切な量と質の食事を1日3食規則正しく食べることができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養教育、相談やイベントで「食」に関する知識(朝ごはんを食べる。主食・主菜・副菜をそろえるなど)の啓発・普及 ・食育推進計画の進捗管理や連絡会等で食に関わる関係機関、団体と情報連携を図る
健口		<ul style="list-style-type: none"> ・歯とお口の健康に関心をもち、情報を得ることができる ・かかりつけ歯科医を持ち、自分のお口の状態にあったケアを実施できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分のお口の状態を知り、う歯・歯周病予防、口腔機能の維持・向上に取り組めるようにする ・歯科口腔保健に関わる知識の普及・啓発をする
身体活動運動		<ul style="list-style-type: none"> ・運動の意義を知り、運動する楽しさを実感できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ラジオ体操の普及 ・運動の意義や効果を周知 ・運動の機会の提供 ・ウォーキングボランティアなどの自主グループ支援
つながり		<ul style="list-style-type: none"> ・市や地域のイベント・サークルなどに参加できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・地区組織活動支援 ・ラジオ体操マイスターの育成 ・保健衛生委員の活動環境を整える
いきいき自己実現		<ul style="list-style-type: none"> ・自己が掲げる希望や目標を表現・取り組める 	<ul style="list-style-type: none"> ・広報紙やホームページ、LINEなどを活用した情報発信
たばこ		<ul style="list-style-type: none"> ・禁煙をする人の割合の増加 ・たばこの害について正しい知識をもてる 	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙の健康への影響についての情報提供 ・禁煙・受動喫煙防止についての普及啓発 ・健康相談、保健指導時の禁煙指導の実施 ・禁煙支援、禁煙外来の紹介

(1)計画の推進体制

計画の進行については、健康づくり課、子ども課を中心に関係部署・関係機関との調整を行い、定期的に確認します。また、必要に応じ計画推進に関する検討会等の実施を検討します。

(2)計画の評価

行動目標については、それぞれのカテゴリー・ライフステージ毎に年1回・PDCA サイクルでの評価を行い、改善策を検討します。また、本計画の評価は最終年度である令和11(2029)年度に行い、次年度の改定を目指します。

なお、国・県の制度改正があった場合や社会情勢の変化に伴い、必要に応じて見直しをします。



発行:三浦市

編集・作成:三浦市保健福祉部健康づくり課・子ども課

〒238-0298 神奈川県三浦市城山町1-1

電話 046-882-1111(内線 371・372・376・377)

FAX 046-882-2040

E-mail hoken0301@city.miura.kanagawa.jp
