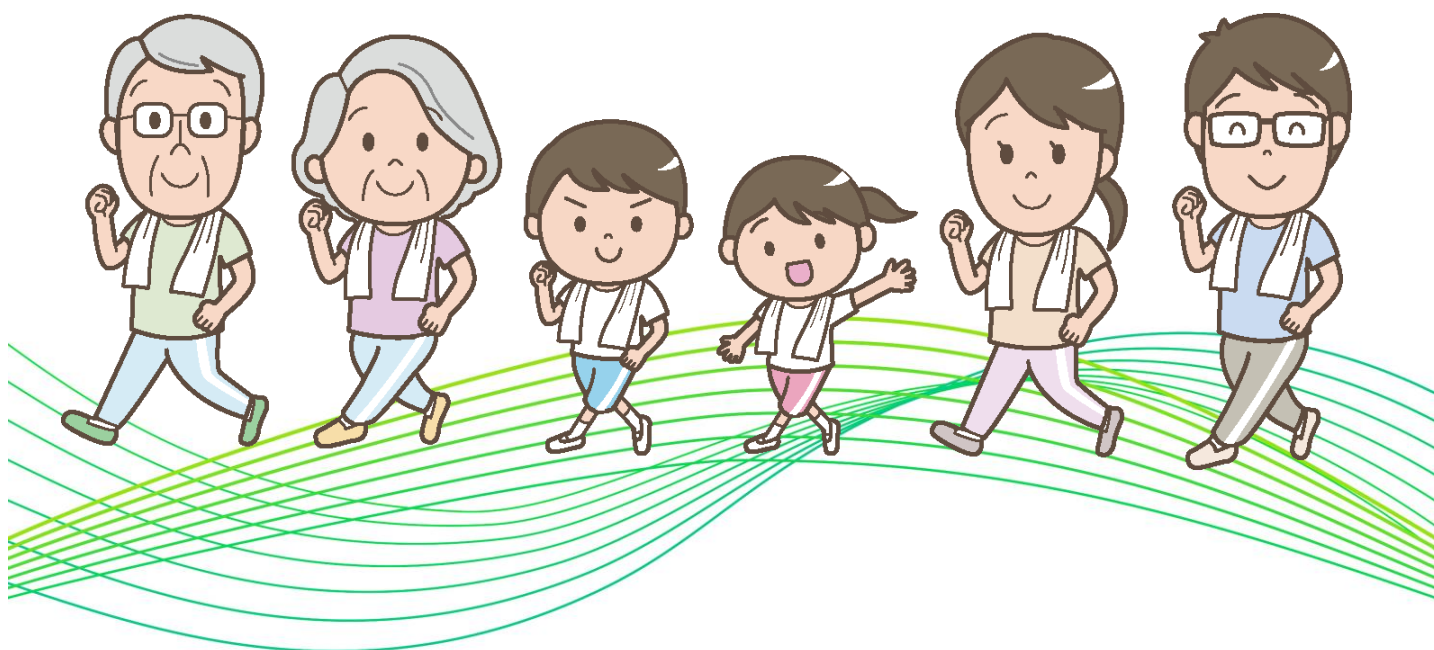


概要版

# 健康・食育しもつまプラン 21

—下妻市健康増進計画・下妻市食育推進計画—

改訂版



平成 31 年 3 月  
下妻市

編集：下妻市保健福祉部 保健センター  
〒304-8501 下妻市本城町 3-36-1  
Tel : 0296-43-1990 Fax:0296-44-9744

## ● 計画改訂の趣旨

10年を計画期間とした「健康・食育しもつまプラン21」の中間年にあたり、これまでの5年間の活動を総括し、計画後半の5年間に向けた施策の見直しや新たな施策の追加等を行うことを目的に、計画の改訂を行います。

## ● 市民の健康と食をめぐる重点課題

### (1) 健康な生活習慣の確立と生活習慣病の予防

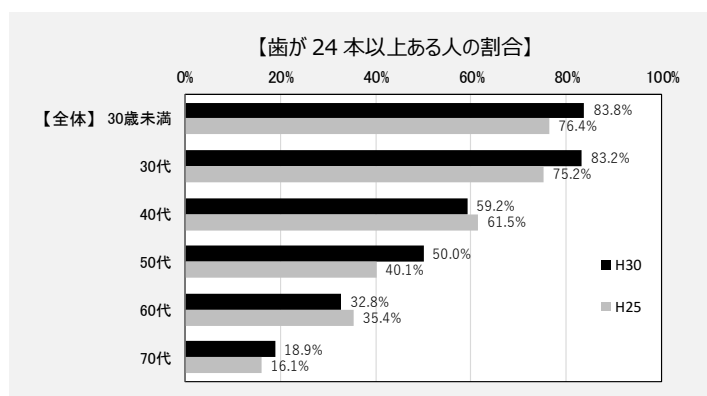
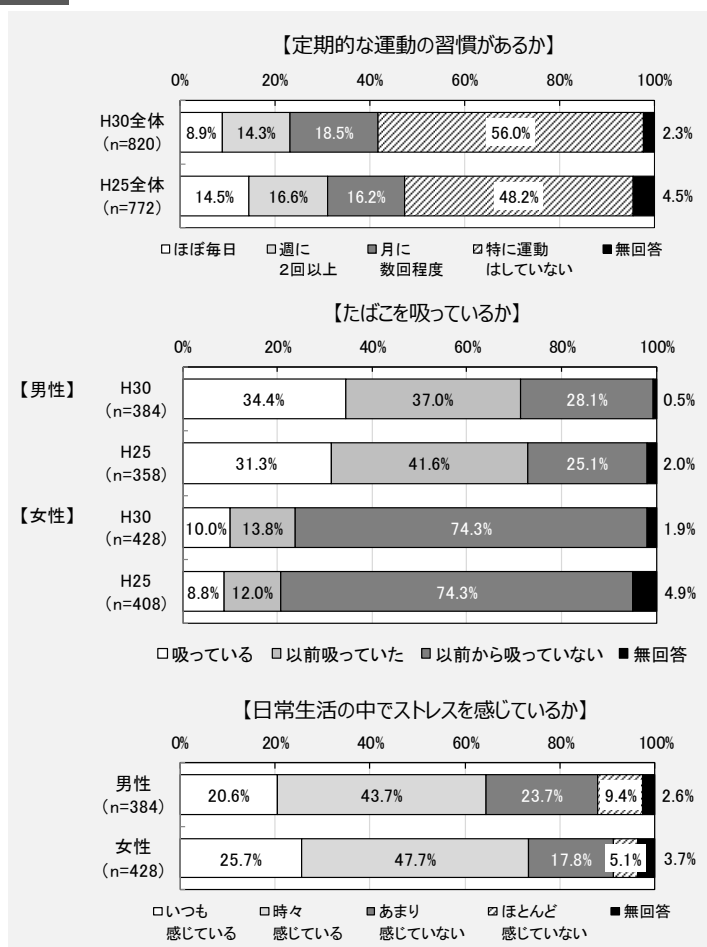
市民の死亡原因で多いのは、悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患となっています。これらは生活習慣を見直すことにより改善を図ることができるものですが、アンケート調査では、定期的な運動をしていない人や、喫煙者が5年前よりも増えたりするなど、市民の生活習慣にはまだ多くの改善余地が残されています。

### (2) こころの健康づくり

アンケート調査でほぼ7割の人が日常生活の中で感じているストレスは、自殺に至る最も大きな原因とされているうつ病を誘引します。ストレスの解消を促す施策、こころの健康相談といった相談窓口の更なる周知等が求められています。

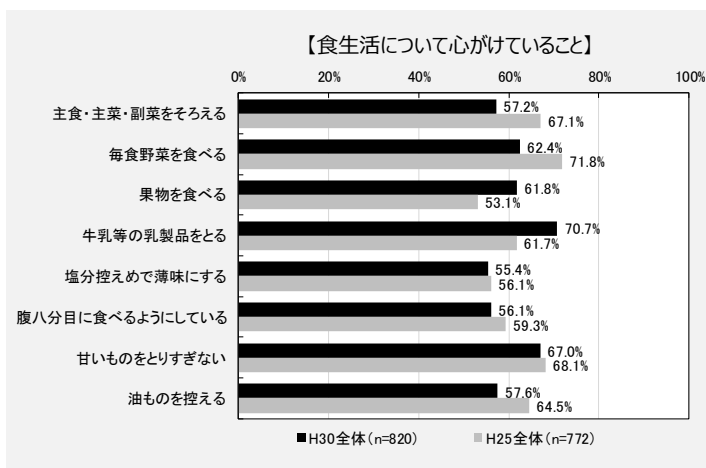
### (3) 歯科保健対策

歯周病が糖尿病を悪化させたり、狭心症や脳梗塞などの全身の疾患の要因となることが明らかとなってきていますが、60代で自分自身の歯が24本以上ある人の割合が5年前の調査よりも減少しました。適切な歯科口腔保健の知識を広め、市民の実践につなげることが重要となっています。



#### (4) ライフステージを通じた健康づくりと食育の推進

アンケート調査では、「主食・主菜・副菜を揃える」や「毎食野菜を食べる」等の項目を心がける人は5年前よりも少なくなっていました。正しい健康づくりや食育を、幼少期から成人期、そして高齢期までの全てのライフステージを通して推進することが、健康な生涯を送るために必須のテーマとなっています。



#### (5) 健康と食育環境の整備

健康づくりを継続して実践することは、必ずしも容易ではありません。市民の健康づくりを総合的に支えるために、行政の支援や、ソーシャルキャピタルとしての地域サークルの育成、地元の農業や農産物の加工・流通などの食に関連した産業の振興など、健康や食に関する環境の整備・充実が重要となっています。

## ● 計画の基本理念・基本方針

### 健康・食育しもつまプラン 21

#### ● 下妻市健康増進計画

##### 基本理念

すべての市民が健康で明るく元気に暮らせる社会の実現

##### 基本方針

- 1 健康寿命の延伸
- 2 生活の質の向上
- 3 社会環境の質の向上

#### ● 下妻市食育推進計画

##### 基本理念

食を通して健やかな心と身体を育み心豊かな生活が送れるまちづくり

##### 基本方針

- 1 「食」を楽しみながら健全な食生活を実践します
- 2 下妻の魅力ある食づくりと、安心・安全な食生活を実践します
- 3 食育を広げる環境づくりを実践します

# 健康増進計画

## 1. 生活習慣病の発症予防と重症化予防

〈めざす姿〉 **生活習慣病を予防して、元気で生き生きと日常生活を送ろう！**

### ■望まれる市民の取り組み

- ① 毎年定期的に、学校・職場・地域で健康診査を受け、自分の健康状態を確認します。
- ② 健診結果を理解し、望ましい生活習慣と適正体重を維持できるようにします。

### ■市の取り組み

特定健診・特定保健指導をはじめ各種健診事業、がん検診事業を充実すると共に、市民の健康習慣づくりを促進するため、関係機関と連携し、教育・啓発・相談・指導を行います。



## 2. 栄養・食生活

〈めざす姿〉 **バランスの良い食事を知ろう！毎日三食、楽しく実践！**

### ■望まれる市民の取り組み

- ① 三食食べることや、バランスのとれた食事をとることを心がけます。
- ② 年齢にかかわらず意識して食塩摂取量を減らし、野菜摂取量を増やします。

### ■市の取り組み

生活習慣病予防の視点を持った食生活に取り組みめるよう、食育の更なる普及・啓発と相談・指導の充実に取り組みます。



## 3. 身体活動・運動

〈めざす姿〉 **日常的に運動を取り入れ、地域ぐるみで健康を目指そう！**

### ■望まれる市民の取り組み

- ① 楽しみながら自分にあった運動を見つけ、継続して行います。
- ② 日常生活の中における活動に、「身体を動かす」ということを意識して、生涯スポーツの実践に取り組みます。

### ■市の取り組み

きっかけづくりと自発的・継続的に運動する習慣を身につけることができるよう関係機関と連携します。



## 4. 喫煙・飲酒

〈めざす姿〉 **たばこの健康への害を知り、禁煙に取り組もう！無煙世代を育てよう！  
妊婦、未成年には飲酒させない！楽しく正しくお酒とつきあおう！**

### ■望まれる市民の取り組み

- ① 周囲の人、特に、未成年者や妊産婦の前での喫煙を控え、無煙に努めます。
- ② 自分の適度な飲酒量を知り、休肝日を設けるなどアルコールと上手につきあいます。

### ■市の取り組み

〈喫煙〉 学校・職場・地域と連携し、茨城県禁煙認証制度の普及に取り組み禁煙の必要性について保健指導を実施します。



## 5. 休養・こころの健康

〈めざす姿〉 **ストレスと上手につきあおう！悩んでいる人を地域で支えあおう！**

### ■望まれる市民の取り組み

- ① 自分にあったストレス対処法を見つけます。
- ② 日ごろから悩みや困りごとなどを、気軽に相談できる人をつくります。

### ■市の取り組み

休養を確保する重要性やこころの健康に関する正しい知識の啓発、相談事業の普及を図ります。



## 6. 歯科・口腔保健

〈めざす姿〉 **生涯を通じて自分の歯でおいしく食べよう！**

### ■望まれる市民の取り組み

- ① 毎食後の歯磨きと1日1回以上は丁寧に磨く歯磨き習慣をつくります。
- ② かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けるなど歯の健康対策を実施します。

### ■市の取り組み

今後も啓発事業や健康教室・歯科検診を実施し、事業の充実に取り組みます。



## 7. 次世代の健康

〈めざす姿〉 **乳幼児期から、正しい食生活と生活習慣を身につけ、健やかな心と身体をつくろう！**

### ■望まれる市民の取り組み

- ① 市や医療機関が実施する乳幼児健診を受診し、子育てに関する情報を活用します。
- ② 食育で学んだことを家庭にも取り入れます。

### ■市の取り組み

好き嫌いのない食生活、食事の後の歯磨き習慣、早寝早起きなど、規則正しい生活習慣や食習慣が身につくように、乳幼児健診時や親子で参加する教室の中で、子育てに関する情報提供を実施します。また、教育・保育施設と連携し、食育による望ましい食習慣の実践力を養えるように取り組みます。



## 8. 健康を支え、守るための社会環境の整備

〈めざす姿〉 **楽しく全世代が健康づくりに取り組める環境づくり、まちづくりを目指そう！**

### ■望まれる市民の取り組み

- ① 健康づくり事業や介護予防事業に積極的に参加します。
- ② 自分にあった健康づくり活動を継続的に行います。

### ■市の取り組み

地域で実施する事業の情報を発信し、幅広い年代で自ら健康に関心が持てるように取り組みます。



# 食育推進計画

## 1. 家庭における食育

<めざす姿> **始めてみよう！ 食育の合言葉はしもつま**

### ■望まれる市民の取り組み

- ① 食品表示に注意して、適正なカロリー及び栄養バランスのとれた食事を心がけます。
- ② 食事は、味わって食べるように、ひとくち30回以上噛むことを目標とした噛(か)ミング30の実践に努めます。
- ③ 「食育の合言葉はしもつま」を実践します。

### ■市の取り組み

健診の機会や健康教室・料理教室などを活用して、食に関する正しい知識と情報の提供を行います。



## 食育の合言葉はしもつま

### し しっかり あいさつ

食べ物や人を大事にする気持ちや、作ってくれた人への感謝の気持ちを、「いただきます、ごちそうさま」の言葉にして表しましょう。

### も もう1つ やさい料理を

毎日の食事にもう1つやさい料理を加えると、良いバランスの食事になってきます。地元の新鮮なやさいを使った旬の料理を食卓に多くのせましょう。ワンモアベジタブル！旬のやさいは薄味でもおいしく食べられます。

### つ つよい心身は <sup>からだ</sup>笑顔の食卓

家族や友人と楽しく食べることで、コミュニケーションや生活リズム、健康な体を作る知恵、箸の持ち方なども伝えられます。家族や友人と食卓を囲む機会を増やし、皆で食事の準備や後片づけをしましょう。

### ま まいにち食べます 朝ごはん

朝ごはんを毎日食べることで、規則正しい食事や早寝早起きなど生活リズムを身につけられます。

## 2. 保育所・認定こども園・幼稚園・学校における食育

<めざす姿> **食の体験を通して食について学び、望ましい食習慣を身につけよう！**

### ■望まれる家庭の取り組み

- ① 各施設から配布される「食育だより」をよく読み、親子でともに食育についての理解を深めます。
- ② 給食献立を家庭での食事に取り入れ活用、栄養バランスに配慮します。

### ■市の取り組み

地元農産物の活用、地域の生産者と児童等との交流を図り、給食を通じた地域の食育を推進します。また、各施設を食育推進機関とし、家庭における食育を支援します。

### ■望まれる教育保育施設の取り組み

子供の年齢にあわせた食育を計画・実施し、食育だより等を通じて家庭との連携を強めます。



### 3. 地域における食育

〈めざす姿〉 **みんないっしょに、バランスのよい食生活をしよう！**

#### ■望まれる市民の取り組み

- ① 糖尿病や高血圧予防などの健康教室に参加し、食事から生活習慣病を予防することを学びます。
- ② 毎日体重を測定し、適正な体重維持に努めます。

#### ■市の取り組み

食生活改善推進員やしもつま食育ネットワーク関係者等と連携し、主食・主菜・副菜をそろえバランスよく、三度の食事を規則正しく食べる大切さを普及し、食を選択する力を身に着けるサポートをします。糖尿病や高血圧予防教室を開催し、適正体重を知ることや減塩、野菜を食べることの重要性についての知識を普及します。



### 4. 下妻の豊かな農産物の活用（魅力あふれる下妻の食づくり）

〈めざす姿〉 **食への感謝を忘れずに、下妻の地域産物や郷土料理に親しもう！**

#### ■望まれる家庭の取り組み

- ① 地元産の農畜産物を購入し、地産地消に努めます。
- ② 産地や添加物等食材に注意して、安全安心な食に対する理解を深めます。

#### ■望まれる生産者の取り組み

- ① 環境に配慮した農業を推進し、安心安全な食を提供します。
- ② 農業体験等を実施し、消費者との相互理解を深めます。
- ③ 地元特産品の開発と普及に取り組みます。

#### ■市の取り組み

下妻市における農業振興を柱に、生産者と消費者の交流、地産地消の推進、下妻特産品の開発・普及等の事業を通して、学校や地域における食育推進を図ります。



### 5. 食育をすすめる環境づくり

〈めざす姿〉 **食に関心を持ち、楽しみながらバランスのよい食生活が送れる環境づくりをしよう！**

#### ■望まれる関係機関の取り組み

- ① しもつま食育ネットワーク会議を中心に関係団体との連携に努め、食育を推進します。
- ② 食生活改善推進を対象とした研修会などに参加し、新たな健康づくり事業に取り組みます。

#### ■市の取り組み

「食生活改善推進員」による活動と地元生産者団体・消費者団体との連携を図り、市民の食育における関心の向上に取り組みます。



## ● 計画の目標指標と目標値

健康増進計画		2013年度 基準値	2018年度 実績値	2023年度 目標値
<b>1. 生活習慣病の発症予防と重症化予防</b>				
●メタボリックシンドローム該当者の割合		7.7%	10.6%	
●脳血管疾患・心疾患の標準化死亡比		全国よりも有意に高い	全国よりも有意に高い	全国よりも有意に高くない
●血圧・LDL・糖代謝の有所見率		県平均以上	県平均並み	県平均以下
●がん検診受診者数（大腸がん）		2,450人	3,115人	10%増
●がん検診受診者数（乳がん）		1,222人	1,693人	10%増
<b>2. 栄養・食生活</b>				
●塩分控えめに気をつける市民の割合（全体）		56.1%	55.4%	80%
<b>3. 身体活動・運動</b>				
●週に2回以上運動する市民の割合（全体）		31.1%	23.2%	45%
<b>4. 喫煙・飲酒</b>				
●喫煙をしている市民の割合（全体）		19.3%	21.5%	10%
●受動喫煙の機会があった子どもの割合（全体）		39.8%	34.6%	10%
<b>5. 休養・こころの健康</b>				
●自殺者数		9人	11人	0人
<b>6. 歯科・口腔保健</b>				
●3歳児健診むし歯のある児の割合		24.0%	21.2%	20%
●定期的に歯科健診を受ける市民の割合		27.4%	36.1%	50%
●60代で24本以上歯が残っている市民の割合		35.4%	32.9%	50%
<b>7. 次世代の健康</b>				
●三食食べるように心がけている高校生の割合		76.6%	76.2%	95%
<b>食育推進計画</b>				
<b>1. 家庭における食育</b>				
●毎日朝食を食べる人の割合	幼児	88.1%	84.5%	100%
	小学生	89.6%	89.8%	100%
	中学生	83.7%	80.8%	100%
	高校生	82.1%	81.3%	100%
	市民	78.1%	76.4%	100%
<b>2. 保育所・認定こども園・幼稚園、学校における食育</b>				
●食事のあいさつをする人の割合	幼児	65.5%	64.0%	100%
	小学生	68.7%	70.6%	100%
	高校生	60.7%	71.4%	100%
<b>3. 地域における食育</b>				
●主食・主菜・副菜をそろえて食べている人の割合	小学生	82.0%	81.1%	85%
	高校生	60.9%	78.4%	80%
	市民	66.8%	57.2%	80%
<b>4. 下妻市の豊かな農産物の活用</b>				
●地元で農産物をよく買う人の割合		81.4%	71.8%	85%
<b>5. 食育をすすめる環境づくり</b>				
●食育に関心をもっている人の割合	幼児保護者	87.1%	90.6%	95%
	小学生保護者	85.8%	79.9%	95%