

第2次しもつま健康プラン

第2次下妻市健康増進計画・第3次下妻市食育推進計画

概要版



令和6年3月

下妻市

計画の基本的な考え方

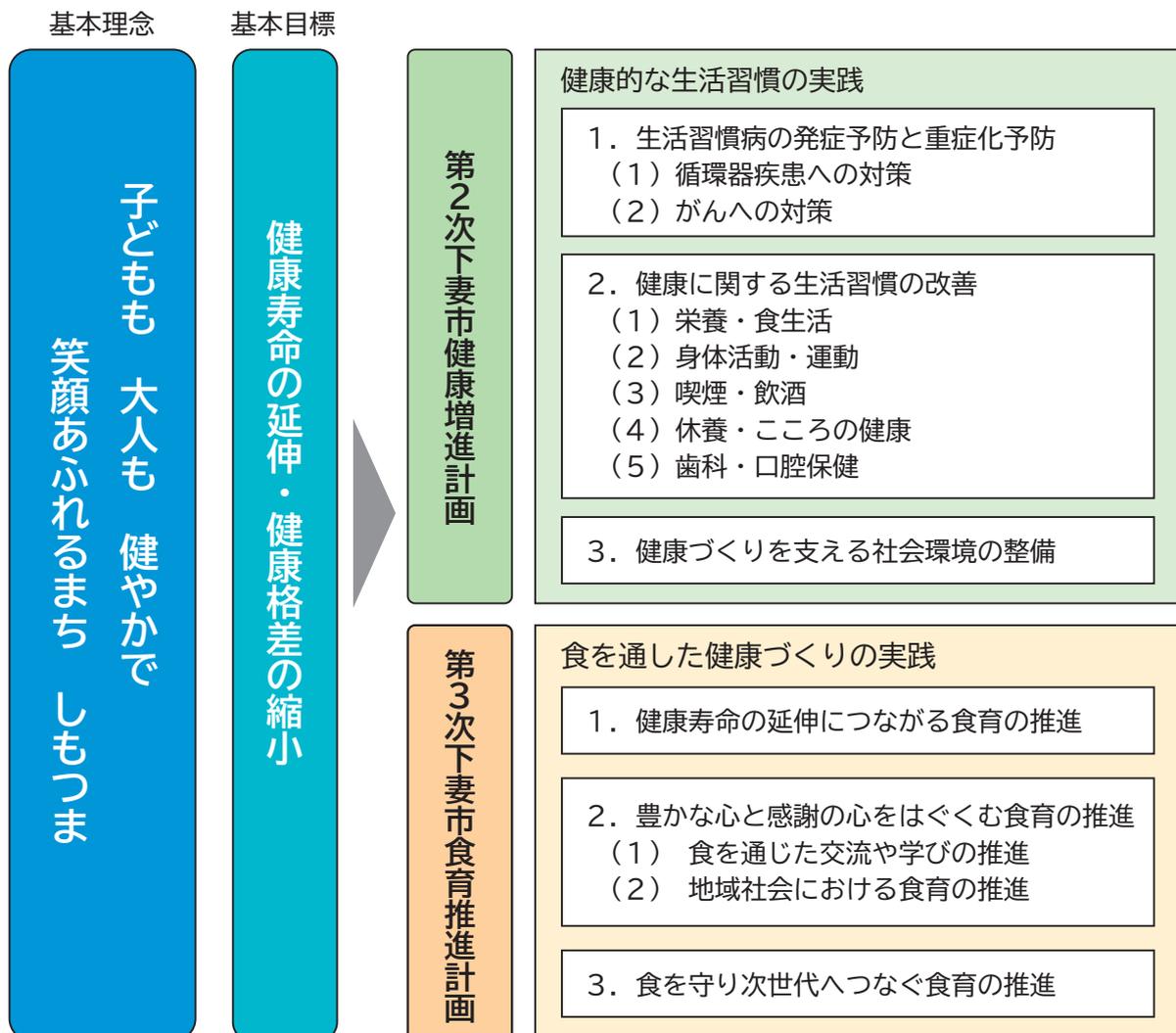
計画策定の趣旨

我が国の平均寿命は、生活環境の改善、医学の進歩等によって著しく延伸しましたが、認知症や寝たきり等の要介護状態となる人々の増加により、医療・介護の社会的負担は深刻な課題となっています。また、生活習慣及び社会環境の変化により、「がん」「循環器疾患」「糖尿病」等、日常における健康のリスクが高まっています。

これを受け、本市では平成26年に「健康・食育しもつまプラン21」を策定、その後、令和元年には評価・見直しを行い、「健康・食育しもつまプラン21（改訂版）」に基づき取り組んできました。

このたび、本計画が最終年度を迎えることから、下妻市におけるこれまでの取り組みを評価するとともに、国が策定した「健康日本21（第三次）」「第4次食育推進計画」の趣旨を踏まえ、さらなる市民の健康増進を図るため、「第2次しもつま健康プラン」を策定しました。

計画の体系



第2次健康増進計画

1. 生活習慣病の発症予防と重症化予防

(1) 循環器疾患への対策

〈市民の取り組み目標〉

年1回の健診を受け、高血圧、糖尿病、脳血管疾患等の生活習慣病を防ぐ

取り組みの
方向性

特定健診によるメタボリックシンドロームの早期発見、重症化予防に努めるとともに、リスク要因を適切に管理することができるよう、食生活や運動習慣等の生活習慣の改善を図ります。

市の
取り組み

1. 生活習慣病を予防するための生活習慣についての健康教育の推進
2. 健康診査の受診率の向上
3. 保健指導の推進



(2) がんへの対策

〈市民の取り組み目標〉

年1回がん検診を受け、死亡リスクを減らす

取り組みの
方向性

がんに対する正しい知識を持ち、生活習慣の改善と定期的な検診により、予防と早期発見に努めます。また、検診において、要精密検査の判定を受けた人への受診勧奨に取り組みます。

市の
取り組み

1. がんを予防するための健康教育の推進
2. がん検診の機会の充実
3. 要精密検査者への受診勧奨・結果の確認

2. 健康に関する生活習慣の改善

(1) 栄養・食生活

〈市民の取り組み目標〉

自分の普通体重を理解し、野菜や塩分などバランスのとれた食事を実践する

取り組みの
方向性

生涯にわたって望ましい食生活を実践できるよう、栄養・食生活の改善に取り組みます。

市の
取り組み

1. 早寝・早起き・朝ごはんの普及啓発
2. 栄養バランスのとれた食事の実現
3. 児童期からの適正体重の理解と普通体重に向けた取り組み

(2) 身体活動・運動

〈市民の取り組み目標〉

日常生活の中でこまめに体を動かし、自分にできる運動を実践する

取り組みの
方向性

身体活動・運動の重要性を理解し、歩行や家事等の日常生活の中で意識的に身体を動かすとともに、自分に合った運動を継続できるよう働きかけます。

市の
取り組み

1. 身体活動・運動の重要性についての普及啓発
2. 身近な場所で運動を実践できる機会の提供と支援
3. ライフステージに対応した身体活動・運動の振興
4. しもつま元気ポイント事業の活用による健康事業の推進



(3) 喫煙・飲酒

〈市民の取り組み目標〉

たばこやアルコールの健康被害を理解し、自分や周囲の人の健康を守る

取り組みの
方向性

禁煙を促し、受動喫煙の防止に取り組むとともに、飲酒については適正な飲酒の普及啓発に取り組みます。



市の
取り組み

1. 喫煙や飲酒の正しい知識の普及啓発
2. 妊娠・出産期における禁酒・禁煙の普及啓発
3. 禁煙希望者への支援

(4) 休養・こころの健康

〈市民の取り組み目標〉

こころの健康を大切に、自分に必要な休養やストレス対処法を確保する

取り組みの
方向性

自分に合った十分な睡眠の確保やストレス対処法を身につけることができるよう、こころの健康づくりに取り組みます。



市の
取り組み

1. 睡眠による十分な休養を得ることの普及啓発
2. こころの健康づくりへの支援

(5) 歯科・口腔保健

〈市民の取り組み目標〉

生涯を通じて自分の歯でおいしく食べられる、口腔ケアを身につける

取り組みの
方向性

歯の喪失の主な原因であるむし歯と歯周病の予防に取り組み、噛む力を維持することに努めます。



市の
取り組み

1. 乳幼児期からの歯・口腔の健康づくり
2. 定期的な歯科検診の受診促進
3. 6424、8020 運動の推進

3. 健康づくりを支える社会環境の整備

〈市民の取り組み目標〉

市全体の健康づくりを支える環境づくり、仲間づくりに励む

取り組みの
方向性

市民一人ひとりが主体的に健康づくりに関わることができるよう、教室やイベントへ参加する機会を確保するとともに、地域の人たちとのつながりを深め、地域全体での健康づくりを支援します。

市の
取り組み

1. 市民の自主的な健康づくりの推進
2. 身近な地域での環境づくりの推進
3. 社会参加の支援
4. しもつま元気ポイント事業の普及・拡大

第3次食育推進計画

1. 健康寿命の延伸につながる食育の推進

〈市民の取り組み目標〉

朝ごはんの大切さを知り、元気の源朝ごはんをしっかりと食べる
食事の栄養バランスに気を配り、主食・主菜・副菜をそろえる

取り組みの
方向性

年齢や自分の体の状況に合った栄養バランスのとれた食事を心がけるとともに、よく噛んで食べるなど健康づくりにつながる取り組みを推進します。

市の
取り組み

1. 栄養バランスのとれた食生活の推進
2. 働き盛り世代への支援
3. 高齢者への食育
4. 口腔機能（食べ物をよく噛み、味わい、飲みこむ力）を維持する取り組み



2. 豊かな心と感謝の心をはぐくむ食育の推進

(1) 食を通じた交流や学びの推進

〈市民の取り組み目標〉

家族や友人とおいしく楽しく食べ、食を学ぶことで豊かな心と感謝の心を育てる

取り組みの
方向性

家族や友人・地域コミュニティでの共食の大切さを啓発するとともに、共食の機会を増やす取り組みを進め、さらに食農体験を通じて、食や農業への意識を高めます。

市の
取り組み

1. 共食の推進
2. 食農教育の推進



(2) 地域社会における食育の推進

〈市民の取り組み目標〉

地域の力を借りて、無理なく食育に取り組む

取り組みの
方向性

市民が無理なく自ら食育に取り組めるよう、各年代に応じた具体的な実践や活動を通して食育への理解を深め、実現可能かつ具体的な取組について普及啓発を行います。

市の
取り組み

1. 家庭における食育の推進
2. 保育所・認定こども園・幼稚園における食育の推進
3. 学校における食育の推進
4. 地域における食育の推進
5. 食生活改善推進員の養成と支援
6. 食育ネットワークの活動支援

3. 食を守り次世代へつなぐ食育の推進

〈市民の取り組み目標〉

地産地消に取り組み、地元食材に関心をもつことで食に関わる人へ感謝する心を育てる
郷土料理、季節の行事食を次世代へ伝える

取り組みの
方向性

地産地消に関する情報提供や農業体験、生産者との交流、さらには学校給食での地元農産物の一層の活用を図り、また食品ロス削減に取り組みます。

市の
取り組み

1. 食の安全・安心の確立
2. 地産地消の推進
3. 食文化の再発見と普及・継承
4. 食品ロス削減の推進

ライフステージ別望まれる市民の取り組み

第2次健康増進計画

	乳幼児期 乳幼児期保護者	児童・思春期	青年期・壮年期	高齢期
1. 生活習慣病の発症 予防と重症化予防 (1)循環器疾患への対策 (2)がんへの対策	<ul style="list-style-type: none"> 早寝、早起き、朝ごはんに取り組みます。 	<ul style="list-style-type: none"> 正しい食生活や運動習慣を身につけます。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の身体を知り、食生活や運動、休養等の生活習慣を整えます。(青年期) 毎年、健康診断を受診し、自分の身体の状態を把握することで生活習慣を見直します。(壮年期・高齢期) 市や職場等、さまざまな機会を活用して定期的ながん検診を受診します。 	<ul style="list-style-type: none"> 栄養バランスのとれた食事と、体調に合わせた運動に取り組みます。
	2. 健康に関する生活習慣の改善 (1)栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> 早寝・早起き・朝ごはんに取り組みます。 栄養バランスのよい食事を心がけます。 好き嫌いせずに食べます。 		<ul style="list-style-type: none"> 野菜をしっかりと、塩分の摂りすぎにも注意します。
(2)身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> たくさん楽しく遊びます。 	<ul style="list-style-type: none"> 生涯にわたり運動に親しむ習慣を身につけます。 	<ul style="list-style-type: none"> 日常生活の中で積極的に身体を動かします。 	<ul style="list-style-type: none"> 日常生活の中で身体を動かし、地域での身体を動かす機会に積極的に参加します。
(3)喫煙・飲酒	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠中は喫煙しません。また受動喫煙を避けます。 妊娠中・授乳中は飲酒しません。 	<ul style="list-style-type: none"> 喫煙しません。また受動喫煙を避けます。 20歳までは飲酒しません。 	<ul style="list-style-type: none"> 喫煙者は、禁煙につなげます。 節度ある飲酒を心がけます。 	
(4)休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> 子育てなどの悩みや不安は1人で抱え込まず、相談します。 	<ul style="list-style-type: none"> 睡眠をしっかり取り、こころと身体を休めます。 	<ul style="list-style-type: none"> 意識的に睡眠時間をつくり、こころと身体を休めます。 不安や悩みを1人で抱え込まず、相談します。 	<ul style="list-style-type: none"> 運動や外出する機会を増やし、良い睡眠を心がけます。
(5)歯科・口腔保健	<ul style="list-style-type: none"> 毎日歯を磨きます。特に寝る前はしっかり磨きます。 	<ul style="list-style-type: none"> 歯・口腔の健康に関する正しい知識を身につけます。 	<ul style="list-style-type: none"> かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科検診を受けます。 	
3. 健康づくりを支える社会環境の整備		<ul style="list-style-type: none"> 健康づくりを目的とした教室やイベントなどに積極的に参加します。 市民一人ひとりが地域とのつながりを持ちます。 		

第3次食育推進計画

	乳幼児期 乳幼児期保護者	児童・思春期	青年期・壮年期	高齢期
1. 健康寿命の延伸につながる食育の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・早寝・早起き・朝ごはんに取り組みます。 ・よく噛んで食べます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけ、3食規則正しく食べます。 ・栄養バランスの大切さを知ります。 	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食を食べる大切さを理解し、朝食を食べることを心がけます。 ・主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・低栄養を意識し、毎食たんぱく質を摂ることを心がけます。 ・口腔機能を維持します。
2. 豊かな心と感謝の心をはぐくむ食育の推進 (1)食を通じた交流や学びの推進	<ul style="list-style-type: none"> ・家族で楽しく食事をし、食事マナーを学びます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・家族や仲間と楽しく食事をします。 	<ul style="list-style-type: none"> ・家族や仲間と会話を楽しみながら食事をします。 ・旬の食材や地場産物を食生活に取り入れ、おいしく味わいます。 ・食事マナーを次世代に伝えます。 	
(2)地域社会における食育の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・保育所等で食について楽しく学びます。 ・保育所等と連携し、食への理解を深めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・学校給食を通して食に関する知識を学びます。 ・自らが、栄養バランスが良い食事を準備できる能力を身につけます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・幅広い世代の方と交流し、食を味わい、地域の食材を利用します。 	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者の集まる「通いの場」やボランティア、地区活動に参加し、地域の人と一緒に料理をし、楽しく食事を食べます。
3. 食を守り次世代へつなぐ食育の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ物を大切にします。 ・親子で食への関心を高めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食への関心を高め、食べ物を大切にし、感謝する心を育てます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはんを主食としながら、主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった、バランスのとれた日本型食生活を心がけます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・郷土料理や行事食を次世代に伝えます。
			<ul style="list-style-type: none"> ・地元農産物や旬の食材を活用します。 ・食品ロスに関心をもち、できることから取り組みます。 	



主な目標指標

第2次健康増進計画

		令和5年度(2023) 現状値	令和11年度(2029) 目標値
特定健康診査受診率		36.99%(R4)	45.00%
特定保健指導実施率		49.68%(R4)	58.00%
特定健診受診者のうち、HbA1cが6.5%以上の者の割合		11.0%(R4)	8.4%
特定健診受診者のうち、I度高血圧(140/90mmHg)以上の者の割合		24.1%(R4)	20.0%
塩分控えめに気をつける市民の割合	市民	46.4%	48.0%
毎食野菜を食べる市民の割合	市民	74.5%	78.0%
普通体重(BMI18.5~25未満)の市民の割合	市民	63.2%	66.0%
週に2回以上運動する市民の割合	市民	37.6%	43.0%
喫煙をしている市民の割合	市民	14.5%	11.5%
6時間以上睡眠がとれている人の割合	市民	73.4%	80.0%
3歳児健診でむし歯のある児の割合		8.5%(R4)	7.5%
むし歯のある児童・生徒の割合	小学生	52.7%(R4)	45.0%
24本以上歯が残っている市民の割合	70代	34.9%	37.0%
過去1年間に地域活動等に参加した人の割合		34.9%	50.0%

第3次食育推進計画

		令和5年度(2023) 現状値	令和11年度(2029) 目標値
毎日朝食を食べる児童・生徒の割合	小学生	89.9%	95.0%
	中学生	74.8%	80.0%
主食・主菜・副菜をそろえて食べている人の割合	小学生	84.2%	90.0%
	中学生	87.5%	90.0%
朝食または夕食を家族とともに週に3回以上食べる人の割合	小学生	96.8%	98.0%
	中学生	91.2%	93.0%
適正体重の子どもの割合 5歳児:カウプ指数 小学生・中学生:ローレル指数	小学生	45.7%	50.0%
	中学生	49.5%	53.0%
食生活改善推進員数		40人(R4)	60人
主食にお米を食べる人の割合 ※お米のほか、パン・麺類が多い		74.8%	80.0%

第2次しもつま健康プラン 第2次下妻市健康増進計画・第3次下妻市食育推進計画 概要版

発行日：令和6年3月

発行：下妻市

編集：下妻市保健福祉部 健康づくり課

〒304-8501 茨城県下妻市本城町三丁目13番地

電話：0296-43-1990 FAX：0296-44-9744

E-mail：hoken-s@city.shimotsuma.lg.jp