第２次越谷市健康づくり行動計画・食育推進計画

いきいき越谷２１

【概要版】

ひろげよう いきいき すこやか 健康の輪

平 成 26年 3月

越　　谷　　市

はじめに

この計画は、平成１５年３月に「すこやか　はつらつ　明るいくらし」をスローガンに策定された越谷市健康づくり行動計画「いきいき越谷２１」（第１次計画）の評価を行うとともに、現在の市の健康課題を明らかにし第２次計画として改定したものです。社会資源を有効に活用し、市民一人ひとりの取組が伸展し地域の健康増進へと導かれるような環境づくりにも取り組んでいきます。
また、食育については食生活が健康に及ぼす影響の大きさから、一体的に食育推進計画を策定し関係機関・団体との連携を一層強めていきます。
平成２７年度に新たに開設される越谷市立の保健所と連携し、本計画に基づき市民の皆様の健康づくりを総合的に推進していきます。

計画の体系

基本理念

だれもが健康で生きがいをもって安心して暮らせるまちづくり

基本方針

1　健康寿命の延伸と健康格差の縮小を図ります
2　生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底を図ります
3　社会生活を営むために必要な心身の機能の維持向上を図ります
4　健康を守るための地域で支える環境づくりを推進します

分　野	基本目標	行動目標
1　栄養・食生活	食事を大切にし、元気な体をつくろう 家族や仲間と楽しく食事をする機会を増やそう	①生活リズムを整えよう ②食事を大切にしよう ③元気な体をつくろう ④食の安全性を求めよう
2　身体活動・運動	運動習慣を身につけよう	①日常生活の中で体を動かす機会を増やそう ②1日1時間歩こう(1日の歩行時間の合計) ③自分にあった運動・スポーツをみつけよう
3　喫煙	たばこの健康への影響を知ろう まわりの人を思いやり分煙につとめよう	①喫煙を防止しよう ②喫煙による健康への影響に関する知識を普及しよう ③分煙による環境保全を推進しよう ④禁煙希望者を支援しよう
4　歯と口腔	お口の健康をみんなで守ろう しっかり食べてきちんと歯みがき、丈夫な歯をつくろう	①乳幼児期・学齢期のう歯(むし歯)を予防しよう ②成人期の歯周病を予防しよう ③一生自分の歯で食べよう ④妊娠時期から歯を大切にしよう
5　こころの健康	生きがいのある心豊かな人生を送ろう よい生活習慣で心もさわやかにしよう ほっとするひとときをもとう	①毎日を気持ちよく過ごそう ②コミュニケーションの機会を持ち、ひとりで抱え込まずに相談しよう ③いやしの方法をみつけよう
6　飲酒	お酒はほどほどに楽しく飲もう	①節度ある飲酒をしよう ②適正な飲酒量を知ろう
7　健康診査と健康管理	生活習慣病を予防する よい生活習慣を身につけよう 健康診査・検診を定期的に受けよう	①がん検診をすすんで受けよう ②循環器疾患の発症と重症化を予防しよう ③糖尿病の発症と重症化を予防しよう

計画の位置付け

国：健康日本21（第2次）

県：健康埼玉21
（埼玉県健康長寿計画）
埼玉県地域保健医療計画

国：第2次食育推進基本計画

県：埼玉県食育推進計画

第4次越谷市総合振興計画

水と緑と太陽に恵まれた　人と地域が支える安全・安心・快適都市

大綱2　だれもが健康で生きがいをもって安心して暮らせるまちづくり

- 第2次越谷市地域福祉計画
- 第5期越谷市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画
- 第3次越谷市障がい者計画 第3期越谷市障がい福祉計画
- 越谷市次世代育成支援行動計画（後期計画）
- 第2期越谷市特定健康診査等実施計画

第2次越谷市
健康づくり行動計画
・食育推進計画
「いきいき越谷21」

連携・整合

越谷市食育推進計画

越谷市の食育 基本目標

食事を大切にし、元気な体をつくろう
家族や仲間と楽しく食事をする機会を増やそう

宣　言（行動目標）

- 宣言①　生活リズムを整えよう
- 宣言②　食事を大切にしよう
- 宣言③　元気な体をつくろう
- 宣言④　食の安全性を求めよう

ライフステージに応じた取組み

みんなで取り組むこと（共通）

妊娠（胎児）期 → 乳幼児期（0～5歳） → 学童・思春期（6～19歳） → 成人期（20～64歳） → 高齢期（65歳～）

栄養・食生活

朝食を食べない人の割合が、２０～４０歳代で多い状況です。朝食から始まる規則正しい食事は生活リズムを整え、生活習慣病予防のためにも大切です。

市民の皆さんの取組

・朝食を食べます。
・家族でそろって食事をする日を増やします。
・食品の品質表示に関心を持ち知識を高めます。

各団体の取組

・朝食の大切さを周知します。
・食の生産を体験できる場を増やします。
・食品の安全性について周知します。

行政の取組

・和食の料理講習会を開催します。
・旬の野菜を提供する場を増やします。
・各世代の「食育」を進めます。

身体活動・運動

週１回以上スポーツをしている人の割合は６０．６％です。
生活の中で体を動かす機会を増やし、意識を持つことが大切です。

市民の皆さんの取組

・車を使わず、なるべく歩くように心がけます。
・地域の運動教室や、運動会などに参加します。

各団体の取組

・家で行える簡単な運動や体操等を普及します。
・運動やスポーツについての情報を発信します。

行政の取組

・運動できる環境づくりを推進します。
・ハッポちゃん体操を普及します。

喫　　煙

喫煙者のうち、禁煙希望がある女性は６割程、男性は５割程です。ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）など健康への影響を周知し、禁煙希望者を支援する取組が必要です。

市民の皆さんの取組

・身近に妊婦がいる場合は喫煙しません。
・喫煙マナーを守ります。
・家庭で喫煙の影響について考えます。

各団体の取組

・禁煙相談、支援を行います。
・各種イベントでの分煙運動をします。

行政の取組

・学校での禁煙教育を実施します。
・まちをきれいにする条例と路上喫煙防止条例をＰＲします。

歯と口腔

乳幼児・学童期には正しい歯磨きの習慣を身につけることが必要です。
成人期は歯周病予防の健診と糖尿病との関係の知識の普及が必要です。

市民の皆さんの取組

・正しい歯みがきの方法を身につけます。
・定期的に歯科健診を受けます。

各団体の取組

・妊娠時期の歯科保健の重要性について周知します。
・成人期の歯周病予防と糖尿病との関係など、歯科口腔保健の知識の普及を図ります。

行政の取組

・歯科疾患の早期発見のために各種健診を充実させます。

こころの健康

心の病気について知識の普及啓発や自殺予防対策が必要です。悩みは一人で抱え込まず相談し、十分な睡眠をとり休養することが大切です。

市民の皆さんの取組

・人に対する思いやりの気持ちを持ちます。
・自分に合ったストレス解消法を見つけます。

各団体の取組

・精神疾患に対する知識の普及啓発を図ります。
・各種相談事業を実施します。

行政の取組

・地域でのふれあいを推進し、コミュニケーションを図ります。
・相談支援体制を充実します。

飲酒

自分自身の適正な飲酒量を理解しましょう。未成年者、妊婦は健康への影響が大きいことから、飲酒をなくす取組が必要です。

市民の皆さんの取組

・適正な飲酒量を理解し、休肝日を設けます。
・人に無理に飲酒をすすめません。

各団体の取組

・アルコール相談を実施します。

行政の取組

・講演会等を開催し、飲酒についての知識の普及啓発を図ります。

健康診査と健康管理

越谷市の死因の第１位は「がん」であり、早期発見・早期治療のため健診等を毎年受診し、生活習慣病の予防に努めることが必要です。

市民の皆さんの取組

・がん検診、特定健診を定期的に受けます。
・糖尿病についての知識を高め、予防に取り組みます。

各団体の取組

・高血圧や脂質異常症予防について、健康知識の普及啓発を図ります。

行政の取組

・がん検診・特定健診の受診しやすい環境整備に取り組みます。

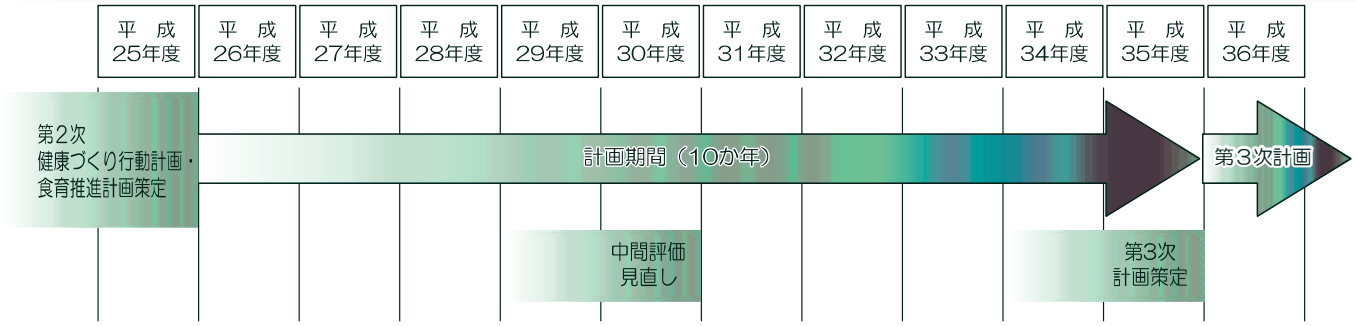
越谷市食育推進計画

この計画は、第１次「いきいき越谷２１」の食生活領域を引き継ぎ、市民一人ひとりが生涯にわたって健康で生きがいをもって安心して暮らせるよう５つのライフステージに応じた食育を展開し、食の大切さを学び、自然の恵みや生産者への感謝の心を育むよう取り組むための計画です。

	宣言①　生活リズムを整えよう	宣言②　食事を大切にしよう
共通	○毎日朝食を食べます。 ○１日３食、規則正しく食べます。	○みんなでそろって食事をします。 ○郷土料理、行事食に親しみます。 ○自然の恵みや生産者に感謝します。
妊娠期	○毎日朝食を食べ、子育てに備えて生活リズムを整えます。	○みんなで楽しく食卓を囲むよう心がけます。
乳幼児期	○毎日朝食を食べ、食事のリズムを身につけます。 ○お腹を空かせて食事の時間を迎えます。	○子どもに一人で食事をさせないよう、大人が一緒に食事をします。 ○挨拶をはじめとする食事のマナーを身につけます。 ○いろいろな種類の食べ物にふれ、味や匂い、形、歯ざわりなどを体験します。
学童・思春期	○「早寝、早起き、朝ごはん」を毎日実行します。	○家族や仲間と食事をし、マナーや社会性を習得します。 ○栽培や収穫などを体験し、食に感謝をします。 ○よく噛んで味わって食べる習慣を身につけます。
成人期	○毎日朝食をしっかり食べます。 ○１日３食、規則正しく食べ、生活リズムを整えます。	○家族や仲間と食事をする機会をつくります。 ○伝統的な家庭料理や郷土料理、行事食など地域の食文化を大切にし、次世代へ伝えます。 ○意識してよく噛み、味わいます。
高齢期	○１日３食しっかり食べ、規則正しい生活リズムを維持します。	○家族や仲間、地域の人と食事をし、交流する機会を持ちます。 ○伝統的な家庭料理や郷土料理、行事食など地域の食文化を大切にし、次世代へ伝えます。 ○よく噛んで味わい、食を楽しみます。

計画の期間

期間は、平成26年度から平成35年度までの10年間とし、平成30年度に中間評価と計画の見直しを行います。



基本目標	・食事を大切にし、元気な体をつくろう ・家族や仲間と楽しく食事をする機会を増やそう

宣言③　元気な体をつくろう	宣言④　食の安全性を求めよう
○主食・主菜・副菜のそろった食事をします。 ○うす味を心がけます。	○食の正しい知識を身につけます。 ○地元の食材や旬の食材を味わいます。
○妊娠中、授乳中に必要な食事を知り、生活に取り入れます。 ○うす味を心がけます。	○食の安全に関する情報を収集し、適切に選択する力を身につけます。
○大人が主食・主菜・副菜のそろった食事を用意します。 ○好きな食べ物を増やし、食べられる食材を広げます。 ○子どもの食べたいものが増えるよう、大きさ、固さ、味付けなどを大人が工夫します。	○周りの大人が食の安全・安心に関する知識を身につけます。
○主食・主菜・副菜のそろった食事の形を体得します。 ○バランス良い食事や自分に合った食事の量を学びます。 ○好き嫌いなく何でも食べます。	○一緒に買い物へ行き、食材を選ぶ力を身につけます。 ○食品表示について学びます。
○主食・主菜・副菜のそろった食事をとり、適正体重を維持します。 ○年１回健診康を受け､自分に合った食生活を実践します。 ○うす味を楽しむ工夫を身につけます。	○食に関する正しい知識を持ち、実践します。 ○食品表示を参考にして、食品を選びます。 ○食に関する正しい情報を選択する力を身につけます。
○良質のたんぱく質やカルシウム不足に気をつけ、低栄養にならないようにします。 ○年に１回健康診査を受け、体の変化に合わせた食生活を送ります。 ○うす味を継続します。	○習得した食の知識を実践するとともに、地域へ広げます。 ○食品表示を参考にして、食品を選びます。 ○地場産の食材を利用します。

ハッポちゃんとは？

　ハッポちゃんは平成１５年３月に越谷市が策定した健康づくり行動計画「いきいき越谷２１」の推進を図るため、市民公募により作成したマスコットです。

　足腰の筋力強化とバランス能力を向上させるための体操として、「ハッポちゃん体操」を平成１６年に作成し、毎月８のつく日に地区センターなどで公開練習を行っています。簡単な体操なので、ぜひ家族全員でやってみましょう！

　平成２４年度には健康長寿埼玉の実現のため、埼玉県より「けんこう大使」として任命され、様々な健康づくりイベントに登場し健康づくり推進に努めています。

第２次越谷市健康づくり行動計画・食育推進計画「いきいき越谷２１」は、
越谷市ホームページでご覧になれます。
https://www.city.koshigaya.saitama.jp/

第２次越谷市健康づくり行動計画・食育推進計画「いきいき越谷２１」【概要版】
平成26年3月　発行／越谷市
保健医療部市民健康課　（越谷市立保健センター内）
越谷市東大沢一丁目12番地1　　TEL 048-978-3511　　FAX 048-979-0137