

概要版

いきいき ライフプラン かすかべ

(春日部市健康づくり計画・食育推進計画・自殺対策計画)



2019年(平成31年)3月
春日部市

どんな計画？

● 計画策定の趣旨

春日部市では、2014年度(平成26年度)から2023年度(平成35年度)までを計画期間とする「春日部市健康づくり計画(第2次)・食育推進計画」を2014年(平成26年)3月に策定しました。

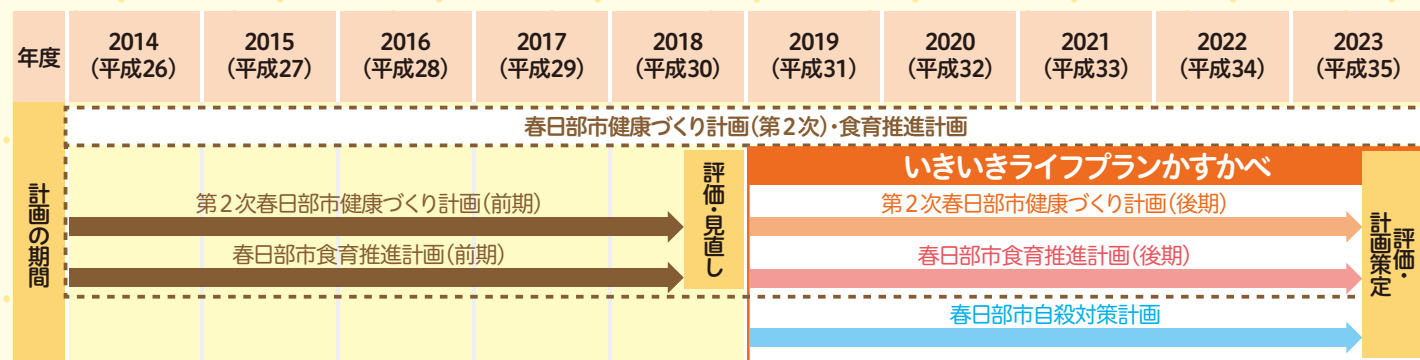
この計画が中間年を迎えるとともに、2016年(平成28年)「自殺対策基本法」の改正により、市町村自殺対策計画の策定が義務付けられたことを受け、新たな社会潮流や国・県の動向を踏まえた上で、「春日部市健康づくり計画(第2次)・食育推進計画」の見直し版と「自殺対策計画」を一体的な計画とする「いきいきライフプランかすかべ」を策定しました。

● 計画の位置付け

健康増進法に規定する「市町村健康増進計画」、食育基本法に規定する「市町村食育推進計画」及び、自殺対策基本法に規定する「市町村自殺対策計画」を総合的・一体的に策定した計画です。

「第2次春日部市総合振興計画」等との整合性を図り、市民一人ひとりの主体的な健康づくりの取り組みと、その活動を社会全体で支えていくための指針となる計画です。

● 計画の期間



● 基本理念

1

市民一人ひとりの心身の状態等に合わせ、生涯にわたり心身ともに健やかに充実して暮らすことができるよう継続的に行うこと。

2

市民一人ひとりの健康寿命の延伸及び生活の質の向上に不可欠であることを認識すること。

3

市及び市民等がそれぞれの責務等を認識し、相互に協力すること。

● キャッチフレーズ

健康づくり計画・食育推進計画

笑顔あふれ 健康で幸せに
いきいきと暮らせるまちづくり

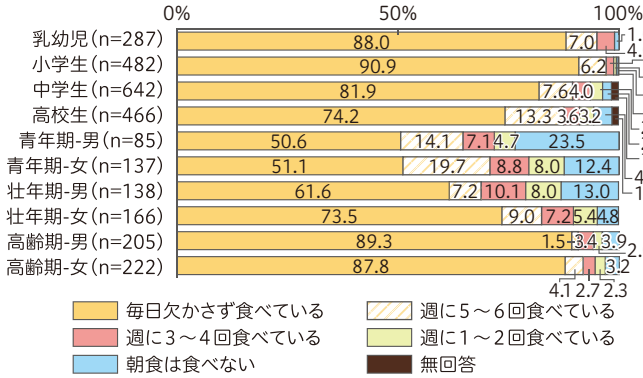
自殺対策計画

「助けて！」
一言勇気出してみよう

春日部市の現状

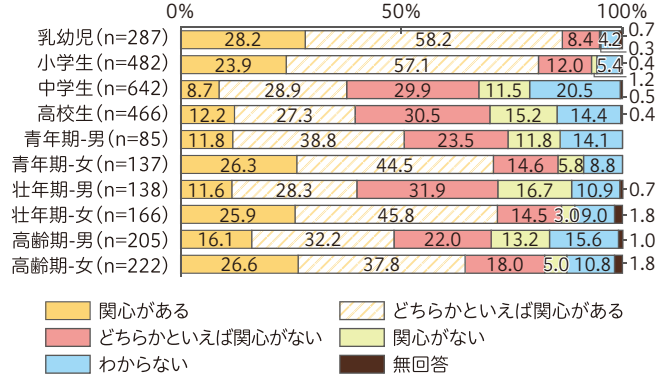
朝食の摂食状況

朝食の摂食状況をみると、青年期で男女ともに「毎日欠かさず食べている」が5割台と低くなっています。



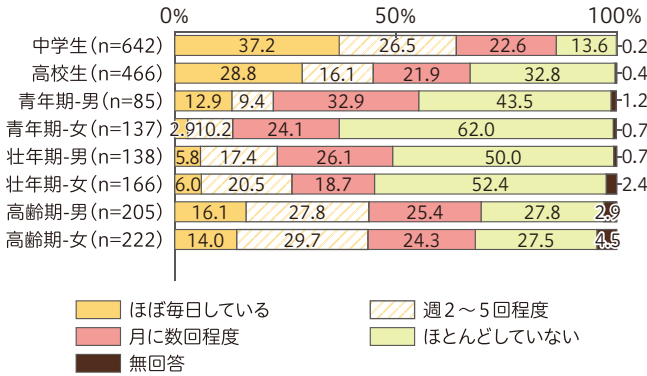
食育への関心

食育への関心をみると、中学生、高校生及び壮年期男性で「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」の合計が4割を下回っています。



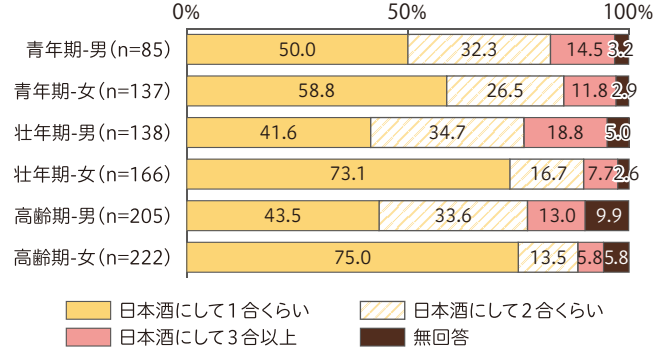
運動の状況

運動の状況についてみると、青年期男女、壮年期男女で「ほとんどしていない」が4割を超えて高く、特に青年期女性では62.0%となっています。



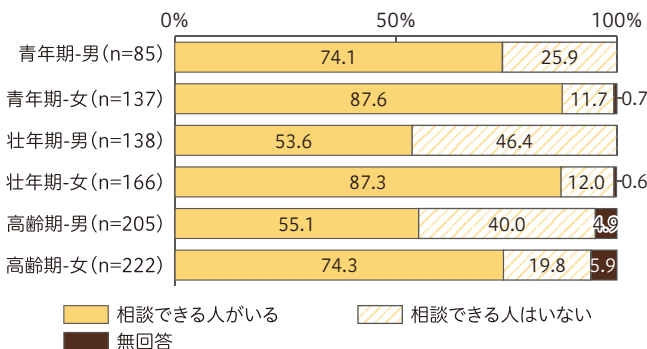
ふだんアルコール類を飲んでいる人の飲酒量

ふだんアルコール類を飲んでいる人の飲酒量についてみると、男性で「日本酒にして2合くらい」と「日本酒にして3合以上」の合計が5割程度となっており、特に壮年期で高くなっています。



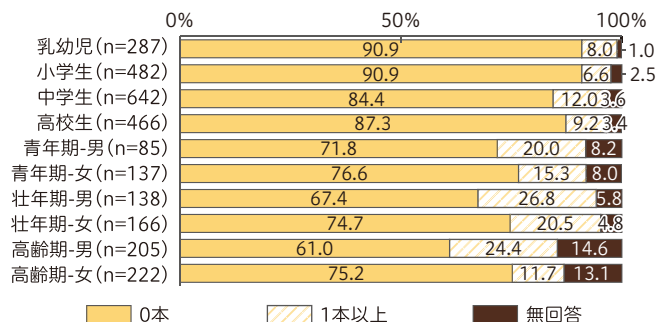
相談相手の有無

相談相手の有無についてみると、壮年期及び高齢期の男性で「相談できる人はいない」が4割を超えて高くなっています。



むし歯の本数

むし歯の本数についてみると、青年期、壮年期、高齢期の男性及び、壮年期女性で1本以上むし歯がある割合が2割を超え、高くなっています。



第2次春日部市健康づくり計画（後期）

1 妊婦及び子どもの健康

- 妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援
- 妊婦及び未成年者の喫煙・飲酒対策

- 妊婦健康診査、妊婦歯科健康診査、乳幼児健康診査を受けましょう
- 子育てに困ったときは、身近な人や市などの相談機関を利用しましょう
- 子育てサロンや地域の人との交流をもちましょう
- 未成年者にたばこやお酒を勧めないようにしましょう

- 子育て支援などに関わるNPO、ボランティア団体などは、活動の推進に努めましょう
- 従業員のワーク・ライフ・バランスの推進に努め、子育て家庭を応援しましょう



2 栄養・食生活

- 正しい食習慣の確立と実践に向けての支援
- 食品や栄養に関する正しい知識の普及

- 朝食をはじめ、3食きちんと食べましょう
- 家庭内で楽しく食事をしましょう
- 食事を正しく選択する力を育成しましょう
- 食事バランスガイドを活用し、主食、主菜、副菜をそろえた食事を心がけましょう

- 食べものや食べることへの興味や意欲を育成しましょう
- メニューにエネルギー量や食塩相当量などの栄養成分表示をするよう努めましょう

3 生活習慣病の発症・重症化予防

- 健康の自己管理に向けた普及・啓発の充実と支援の強化
- 各種健康診査の充実、受診率の向上等
- 運動の機会の提供
- 喫煙・飲酒対策

- 自分の生活習慣を定期的に振り返り、生活習慣病の発症予防・重症化予防に取り組みましょう
- 今より10分多く体を動かすことを意識しましょう
- たばこによる影響をしっかりと理解し、喫煙ルールを守りましょう
- 適量飲酒（1日あたり日本酒1合程度）を心がけましょう

- 公民館や集会所等の施設を活用し、市民が地域で気軽に取り組める活動を推進しましょう
- 適正飲酒量の普及、指導を行いましょう
- 受動喫煙を防止する環境を整備しましょう



4 休養・こころの健康

- 「こころの健康」に関する知識の普及と相談体制等の充実

- 身近な相談者をつくりましょう
- 適切な休養をとりましょう
- ストレスをためないようにしましょう
- 眠れないときが続いたら、身近な人や市、医療機関に相談しましょう
- 自分に合った趣味や楽しみを見つけましょう

- 地域の人から相談を受けたら、適切な相談機関につなげましょう
- 飲酒問題に関する啓発・相談支援を行いましょう
- 労働環境に配慮し、従業員のメンタルヘルスケアに努めましょう



5 がん対策

- 各種がん検診の充実、受診率の向上等
- 健康の自己管理に向けた普及・啓発の充実と支援の強化

- がんに対する正しい知識をもちましょう
- 定期的ながん検診を受けましょう
- 検診受診後、精密検査が必要な方は必ず受けましょう

- かかりつけ医から検診の受診を勧めましょう
- がん検診を実施し、従業員に受診の機会を与えましょう

6 高齢者の健康

- 感染症の発症予防
- 運動の機会の提供
- 高齢者の生きがいづくり支援

- 地域で高齢者を見守りましょう
- 運動や家事をするなどして1日40分以上は体を動かしましょう
- 地域とのつながりをもちましょう

- 地域で高齢者やその介護を行う家庭を見守りましょう



7 歯と口の健康

- 歯と口の健康に関する知識の普及
- 歯科健（検）診受診の促進
- ライフステージに応じた歯と口の健康づくり

- よく噛んで食べましょう
- 定期的に歯科健康診査を受け、必要に応じて治療しましょう
- 正しいブラッシング方法を身につけましょう
- 歯周病の予防に努めましょう

- 歯科保健について学ぶ機会を設けましょう
- 妊婦や高齢者など、ライフステージに応じた指導を行いましょう



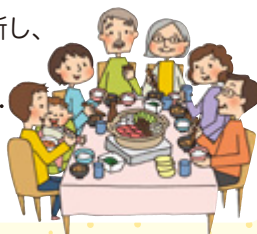
春日部市食育推進計画（後期）

1 食に関する正しい知識の普及

- 生活習慣病予防に向けた食育の推進
- 多様な暮らし及びライフステージに応じた食育の推進
- 人材の育成

- 食事をつくる技術を身につけ、自分の食生活と健康について考えましょう
- 栄養バランス、適量を判断し、自己管理に努めましょう

- 給食等を通じて食育の実践に取り組みましょう
- 子どもに対して食べることの大切さを普及し、過度なダイエット防止に努めましょう



2 「共食」の推進

- 保育所・学校等における「共食」の推進
- 「共食」についての啓発等の推進

- 家族や仲間とおいしく楽しく食事をしましょう
- 感謝の心で「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつを実践しましょう

- 仲間と一緒に楽しく食事をする機会を提供しましょう

3 食に関する感謝の気持ちの育成

- 「親としての自覚」づくりへの支援
- 保育所・学校等での指導の充実
- 食の生産から消費までの循環への理解促進
- 食品ロスの削減

- 食前の手洗い、箸や食器の正しい使い方など、食事をする際のマナーを身につけましょう
- 作りすぎや食べ残しを出さないなど、無駄を出さない食生活を心がけましょう

- 農産物の生産方法などについて伝える機会を提供しましょう



4 食の安全・安心と情報発信

- 食の安全に関する理解の促進
- 環境保全型農業の推進

- 家族や地域との関わりの中で食を楽しみ、生産、流通などの食の流れを学習しましょう
- 食の安全に関する知識を持ち、選択・判断する力を身につけましょう

- 新鮮で安全・安心な地場産物を提供しましょう

5 地産地消の推進と食文化の継承

- 地産地消運動の推進
- 地場産物の活用
- 食文化の掘り起しと継承



- 農業体験などを通じて地元の食材や旬を知り、食べ物と自然を大切にすることを身につけましょう
- 家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食などの食文化への関心を深めるとともに、次世代に伝えましょう
- 地元の食材や旬を活かした食事を楽しみましょう

- 行事食等の食文化体験機会を提供しましょう
- 地場産物を取り入れた食事の機会を提供しましょう

春日部市自殺対策計画

1 地域におけるネットワークの構築

- 一人ひとりの気づきと見守りを促す
- 各主体における相互連携の構築

- あいさつや声かけ、自治会活動等を通じて、地域住民と日頃から交流しましょう
- 家庭や学校、職場などで身近な人のこころの不調のサインに気づき、早めに対応しましょう
- 福祉や人権について正しい知識を身につけ、相手を思いやる気持ちを育みましょう

- 多感な時期の子どものこころを周囲の大人で支えましょう
- 多機関との連携を図り、地域で支援が必要な人等の情報交換に努めましょう
- 孤立しがちな人の居場所づくりに取り組みましょう



2 必要な支援につなげる人材の育成

- 自殺対策に係る人材の確保、育成及び資質向上
- 相談支援体制の整備・充実
- ゲートキーパーの普及・啓発の推進

- 日頃から広報等に目を通し、必要な情報の収集に努めましょう
- 身近な人から相談を受けたら、話を聞き、内容に応じて適切な相談機関につなげましょう

- 日常的な業務や活動の中で支援が必要な人を見かけた際は、適切な相談機関へつなげましょう
- 支援する側の人の負担感に配慮しましょう

3 こころの健康及びSOSの出し方に関する啓発

- こころの健康づくり及び精神保健福祉の充実
- SOSの出し方に関する教育及び窓口の情報提供

- こころの病気について正しく理解し、病気の予防と早期発見に努めましょう
- ストレスと上手に付き合い、積極的に心身のリフレッシュに努めましょう
- 「頼ってもいい」という意識を持ち、支援機関や相談窓口を積極的に利用しましょう

- こころの健康づくりや支援機関、相談窓口の情報提供に努めましょう
- 精神疾患を持つ市民やその家族に対し、適切な支援や見守りを行いましょう

4 リスクの軽減と「生きること」の促進

- 社会全体の自殺リスクの低下
- 「生きること」の促進支援



- 友達同士の違いや差を尊重し、いじめをなくしましょう
- 働きやすい職場環境を実現するために、自分や同僚の働き方を見直しましょう
- 子育てや介護、暮らしなどの困りごとは個人や家庭で抱え込まず、公的なサービスを利用しましょう

- いじめ問題や不登校への対策に向けて、家庭との連携に努めましょう
- 子ども食堂等、子どもの居場所づくりに取り組みましょう

計画の推進

● 主な目標値

計画	項目	策定時 2012年 (平成24年)	現状値 2017年 (平成29年)	目標値 2022年 (平成34年)	
健康づくり	規則正しい食生活の心がけ				
	朝食を毎日欠かさず食べている人の増加	一般市民	77%	73.1%	85%
	若い世代や働き盛りの運動習慣者の増加				
	30歳代	男性	36%	20.6%	40%
		女性	22%	11.8%	27%
	40歳代	男性	38%	26.1%	42%
		女性	35%	21.9%	38%
	成人のたばこ対策				
	たばこは、肺がんだけでなく、脳卒中、心疾患、脳血管疾患等の原因になったり、歯の健康にも影響すると考える人の増加	一般市民	88%	86.5%	100%
	悩みを相談できる人や機会の増加				
悩みを相談できる人がいる人の増加	一般市民	77%	71.2%	83%	
むし歯や歯周病の予防のための、歯や歯ぐきの健康によいことの習慣化					
定期的に歯科健診を受ける人の増加	一般市民	30%	30.0%	48%	
食育推進	食育に関心を持っている市民の割合の増加	一般市民	66%	58.5%	90%
	朝食や夕食等、できるだけ家族みんなで食事をしている市民の割合の増加	一般市民	66%	47.3%	80%
自殺対策	自殺死亡率の減少	—	20.72	16.02	

● 計画推進の体制

本計画を推進し、本市の健康づくりに向けた理念を実現していくためには、行政が中心となり、市民、関係団体、事業者がそれぞれの役割を認識し、相互の協力によって推進していきます。

いきいきライフプラン
かすかべ 概要版

(春日部市健康づくり計画・食育推進計画・自殺対策計画)

発行年月 2019年(平成31年)3月
発行 春日部市
編集 春日部市 健康保険部 健康課(春日部市保健センター)
埼玉県春日部市南一丁目1番7号
TEL:048-736-6778 FAX:048-738-0610
URL <https://www.city.kasukabe.lg.jp/>