

## 第7章 付 属 資 料



### 【か行】

#### ■春日部そらまめ体操

「青空の下でまめに、いつまでも身体を動かせますように」という願いを込めた春日部市独自の介護予防体操です。個人の運動機能や体力に合わせて無理なく行うことができる体操で、市内の施設にて定期的に開催する等、広く普及を図っています。

#### ■共食

食事を共にすることにより、家族・世代間の交流、生きがいつくりやコミュニティの構築などが、“食”を通じて行われること。

#### ■ゲートキーパー

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人。心理社会的問題や生活上の問題、健康上の問題を抱えている人や、自殺（自死）の危険を抱えた人々に気づき、適切に関わる人のこと。

#### ■健康寿命

WHOが2000年に公表した言葉で、日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間の長さのこと。「平均寿命」から要介護（自立した生活ができない）の期間を引いた値が「健康寿命」になります。

#### ■（さまざまな）こ食

「個食」（めいめいがばらばらの別のメニューを食べていること）、「孤食」（「共食」に対してひとりで食事をする）や「固食」（いつも決まった数少ないメニューばかりを繰り返し食べていること）等の、「こしょく」という読みをもった、良くない食事のあり方を総称する言葉。

### 【さ行】

#### ■産業医

企業等において労働者の健康管理等を行う医師。労働安全衛生法により、一定規模の事業場には産業医の選任が義務づけられています。

## ■COPD（慢性閉塞性肺疾患）

たばこ煙を主とする有毒物質を長期間吸入することによって生じる肺の炎症による病気のこと。咳や痰、息切れが主な症状で、「慢性気管支炎」と「慢性肺気腫」のどちらか、または両方によって肺への空気の流れが悪くなり発症します。

## ■食育

さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。国民一人ひとりが、生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保等を図れるよう、自らの食について考える習慣や食に関するさまざまな知識と、食を選択する判断力を楽しく身につけるための学習等の取り組みを指します。

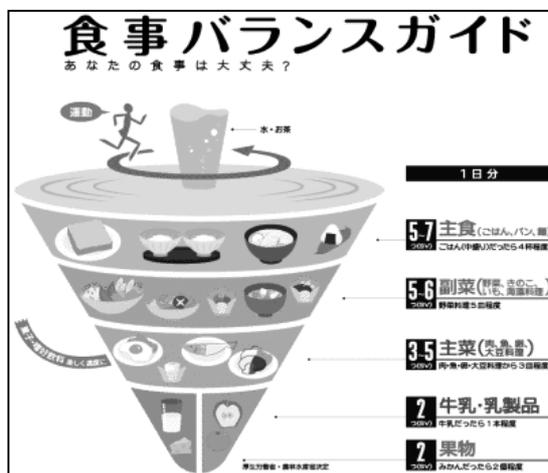
## ■食育基本法

国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるよう、食育を総合的、計画的に推進するために、平成17年7月に施行された法律。

## ■食事バランスガイド

健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」（平成12年3月）を具体的に行動に結びつけるものとして、平成17年6月に農林水産省と厚生労働省により決定されました。

“食事の基本”を身につけるための望ましい食事のとり方やおよその量をわかりやすく示しています。



## ■食生活改善推進員

市町村で開催される「食生活改善推進員養成講座」を受け、修了したのちに「市町村食生活改善推進員協議会」に自ら入会して会員となるボランティアで、“私達の健康は私達の手で”をスローガンに、食を通じた健康づくりの活動を進めています。全国1,411市町村（H23年4月現在）に協議会組織を持っており、地域における食育推進の担い手として「食育アドバイザー」を併名されています。

## ■生活習慣病

生活習慣が発症原因に深く関与していると考えられる疾患の総称。食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患のこと。

## ■そらまめ塾

65歳以上の人を対象に春日部市が実施している介護予防教室。『そらまめ体操』を中心に、認知症予防、口腔機能向上、栄養改善に関する講義と実技を行い、介護予防に関する知識の習得や介護予防習慣の重要性を総合的に学びます。

## 【た行】

### ■地域産業保健センター

労働者数50人未満の事業所や労働者の健康相談に応じたり、職場環境の改善に助言したり、個別に訪問して保健指導などの産業保健サービスや情報を提供したりする機関。

### ■特定健康診査（特定健診）、特定保健指導

平成20年4月から始まった、40歳～74歳までの公的医療保険加入者を対象とした健診制度のこと。「特定健康診査（特定健診）」とは、メタボリックシンドロームに着目した健診のことで、その健診の結果に基づき、生活習慣病の発症リスクが高い方に行う生活習慣の改善に向けたサポート（支援）を「特定保健指導」と言います。「特定保健指導」には、動機付け支援と積極的支援があります。

### ■特別栽培農産物

その農産物が生産された地域の慣行レベル（各地域の慣行的に行われている節減対象農薬・化学肥料の使用状況）に比べて、節減対象農薬の使用回数が50%以下、化学肥料の窒素分量が50%以下で栽培された農産物。

## 【な行】

### ■日本型食生活

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、バランスのとれた食事で、昭和 50 年代ごろの食生活のこと。

### ■ニュースポーツ

わが国において 20 世紀後半以降に新しく考案・紹介されたスポーツ群を言います。一般に、勝敗にこだわらずレクリエーションの一環として気軽に楽しむことを主眼とした身体運動を指し、その数は数百種類に及びます。

## 【は行】

### ■8020運動

「80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保とう」という運動のこと。

### ■PDCA サイクル

「PDCA (Plan-Do-Check-Action) サイクル」は、事業活動における生産管理や品質管理などの管理業務を円滑に進める手法の 1 つで、「Plan (計画) → Do (実行) → Check (評価) → Action (改善)」の 4 段階を繰り返すことによって、業務を継続的に改善していきます。

## 【ま行】

### ■マタニティキーホルダー

妊産婦にやさしい環境づくりの一環として考えられた「マタニティマーク」を取り入れたキーホルダーのこと。妊娠初期のおなかが目立たない時期等に、妊婦であることを標示し、周囲の理解を得られやすくすることなどが期待されています。

### ■メタボリックシンドローム

「内臓脂肪症候群」のことで、皮下脂肪でなく内臓に脂肪が蓄積した“内臓脂肪型肥満”の人が高血糖や脂質異常、高血圧のリスクが高い場合に判定されます。

### ■メタボリックシンドローム該当者

メタボリックシンドロームの診断基準に該当した人。腹囲（ウエスト周り）が男性 85cm 以上・女性 90cm 以上で、脂質異常、高血圧、高血糖の 3 リスクのうち 2 つに該当する場合は。

### ■メタボリックシンドローム予備群

メタボリックシンドロームの診断基準には達しないものの、腹囲（ウエスト周り）が男性 85cm 以上・女性 90cm 以上で、脂質異常、高血圧、高血糖の 3 リスクのうち 1 つが該当する場合は。

## 【ら行】

### ■ライフステージ

人の一生を年代によって分けたそれぞれの段階を言います。幼年期・児童期・青年期・壮年期・老年期などに区分され、誕生・入学・卒業・就職・結婚・子どもの誕生・退職・死など、それぞれの段階に応じた節目となるできごとを経験することが多く、また、それぞれの段階ごとに特徴的な悩みや問題などがみられます。

### ■ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、もしくは複数に障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態で、移動能力の低下をきたして要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態のこと。

## 資料2 春日部市健康づくり計画及び食育推進計画策定懇話会要綱

---

(開催)

第1条 春日部市健康づくり計画及び食育推進計画の策定に当たり意見交換を行うため、春日部市健康づくり及び食育推進計画策定懇話会（以下「懇話会」という。）を開催する。

(活動内容)

第2条 懇話会は、次に掲げる事項について意見交換を行う。

- (1) 春日部市健康づくり計画及び食育推進計画の策定に関すること
- (2) その他懇話会が必要と認めた事項

(懇話会の構成)

第3条 懇話会は、委員若干人をもって構成する。

- 2 委員は、別表に掲げる団体に属する者で当該団体から選出された者及び春日部市母子保健推進員のうちから選出された者をもって充てる。

(会長及び副会長)

第4条 懇話会に会長及び副会長を置き、委員の互選によりこれを定める。

- 2 会長は、懇話会を代表し、会務を総理し、会議の議長となる。
- 3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 懇話会の会議は、会長が招集する。

- 2 懇話会の会議は、委員の過半数が出席しなければ、開くことができない。

(意見聴取等)

第6条 懇話会は、検討のため必要があると認めるときは、委員以外の者の出席を求め、意見若しくは説明を聴き、又は必要な資料の提出を求めることができる。

(ワーキンググループ)

第7条 懇話会は、第2条に掲げる事項に関し、研究その他の作業を行うため、ワーキンググループを置くことができる。

(庶務)

第8条 懇話会の庶務は、健康保険部健康課において処理する。

(その他)

第9条 この要綱に定めるもののほか、懇話会の運営に関し必要な事項は、会長が定める。

附 則

(施行期日)

1 この要綱は、市長決裁のあった日から施行する。

(春日部市健康づくり計画及び食育推進計画策定懇話会要綱の廃止)

2 春日部市健康づくり計画及び食育推進計画策定懇話会要綱（平成25年4月19日制定）は、廃止する。

別表（第3条関係）

春日部市医師会 春日部市歯科医師会 春日部薬剤師会 埼玉県立大学 春日部保健所 埼玉県助産師会春日部地区 埼玉県栄養士会 春日部市食生活改善推進員協議会
---

### 資料3 春日部市健康づくり計画及び食育推進計画策定懇話会委員名簿

(敬称略)

No.	所属団体名等	役職等	氏名
1	春日部市医師会	副会長	五百木 勉
2	春日部市歯科医師会		山崎 裕司
3	春日部市薬剤師会		渡部 潤一
4	埼玉県立大学	会長	萱場 一則
5	春日部保健所		原 繁
6	埼玉県助産師会春日部地区		新藤 るみ子
7	埼玉県栄養士会地域活動栄養士会		大古 和恵
8	春日部市食生活改善推進員協議会		樋口 京子
9	春日部市母子保健推進委員		坂牧 典子

## 資料4 春日部市健康づくり計画及び食育推進計画策定ワーキンググループ設置要領

---

(趣旨)

第1条 春日部市健康づくり計画及び食育推進計画策定懇話会要綱第7条の規定に基づき、ワーキンググループを設置し、市民生活習慣実態調査アンケートその他の収集資料を基に調査・分析及び計画素案の作成・検討を行い、円滑な作業を進めるものとする。

(組織)

第2条 ワーキンググループは、職員ワーキンググループと住民ワーキンググループにより組織する。

- 2 職員ワーキンググループは、原則として市行政組織の関係職員で構成する。
- 3 住民ワーキンググループは、市内の関係団体、企業、ボランティアグループからの推薦者並びに有識者等で構成する。
- 4 ワーキンググループのメンバーの任期は、計画策定完了時までとする。
- 5 ワーキンググループに次の部会を置く。
  - (1) 栄養・食生活部会
  - (2) 身体活動・運動、休養・こころの健康、たばこ・アルコール部会
  - (3) 歯科、特定健診・がん検診（女性の健康）部会

(代表及び部会長等)

第3条 ワーキンググループのメンバーの互選により、代表及び副代表を置く。

- 2 代表は、会務を総理し、ワーキンググループを代表する。
- 3 副代表は、代表を補佐し、代表に事故あるとき又は代表が欠けたときは、その職務を代理する。
- 4 各部会に構成メンバーの互選により、部会長、副部会長を置く。

(会議)

第4条 ワーキンググループの会議は、代表が招集し、代表が会議の議長となる。

- 2 会議は、必要があると認めるときは、関係者の出席を求め、その説明又は意見を聴くことができる。

(庶務)

第5条 会議の庶務は、春日部市健康保険部健康課において処理する。

附 則

(施行期日)

この要領は、平成25年6月4日から施行する。

## 資料5 春日部市健康づくり計画及び食育推進計画策定ワーキンググループ名簿

(敬称略)

No.	部会	関係団体名等	役職等	氏名・担当	備考
1	栄養・食生活（食育）	埼玉県栄養士会地域活動栄養士		宮武 佐治子	
2		春日部市くらしの会		斉藤 侑子	
3		春日部市私立幼稚園協会		栗原 潤子	
4		春日部市公立保育所	副代表	佐野 早苗	◎
5		農業団体連合会		倉持 ふさ子	
6		埼玉県助産師会春日部地区		外山 君江	
7		春日部市食生活改善推進員協議会		川島 昌子	○
8		政策課		政策推進担当 主査	
9		子育て支援課		こども相談支援担当 主査	
10		保育課		保育担当 管理栄養士	
11		農政課		農政担当 主任	
12		学務課		給食担当 主査	
13	身体活動・運動・ 休養・こころの健康・ たばこ・アルコール	春日部市PTA連合会	代表	栗野 江里子	◎
14		春日部市スポーツ推進委員協議会		川鍋 守	○
15		春日部市社会福祉協議会		斉藤 努	
16		春日部たばこ小売人会		吉田 強	
17		春日部小売酒販組合		金子 武彦	
18		指導課		養護教諭	
19		高齢者支援課		長寿企画担当 主査	
20		商工観光課		商工労政担当 主任	
21		中央公民館		粕壁南公民館 主事	
22		スポーツ推進課		スポーツ推進担当 主査	
23	歯科・特定健診・ がん検診（女性の健康）	春日部保健所	副代表	山本 眞由美	◎
24		埼玉県歯科衛生士会		奥田 由美子	
25		春日部市母子保健推進員		田村 ゆり	○
26		介護保険課		介護認定担当 主任	
27		国民健康保険課		国保給付担当 主任	

\* 「備考」欄中、「◎」印は部会長、「○」印は副部会長

## 資料6 計画策定までの経過

年 月 日	事 項	内 容
平成 24 年 10 月～11 月		「春日部市 市民生活習慣実態調査」 (アンケート調査) 実施
平成 25 年 6 月 26 日	第 1 回 懇話会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・計画策定の概要について</li> <li>・「市民生活習慣実態調査」について</li> <li>・計画策定体制・スケジュール等について</li> </ul>
7 月 18 日	第 1 回 ワーキンググループ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・計画策定の概要・策定体制等について</li> <li>・「市民生活習慣実態調査」について</li> <li>・研修会「春日部市民の健康」 講師：埼玉県立大学副学長 萱場一則先生</li> </ul>
8 月 7 日	第 2 回 ワーキンググループ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・第 1 回ワークショップ ＜現状、課題の抽出＞／＜伸ばすべきところ、変えたいところの検討＞</li> </ul>
8 月 21 日	第 2 回 懇話会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワーキンググループの進捗状況について</li> <li>・市の健康づくり・食育推進の取り組み状況について</li> <li>・「市民生活習慣実態調査結果」について</li> </ul>
8 月 29 日	第 3 回 ワーキンググループ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・第 2 回ワークショップ＜将来像の検討＞</li> </ul>
9 月 27 日	第 4 回 ワーキンググループ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・第 3 回ワークショップ ＜将来像の実現のためやるべきこと＞ ＜どのような取り組み/支援が重要となるか＞</li> </ul>
11 月 21 日	第 3 回 懇話会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワーキンググループの報告について</li> <li>・計画案について</li> </ul>
12 月 20 日 ～ 平成 26 年 1 月 20 日		計画案についての市民意見提出手続の実施 (パブリックコメント)
2 月 6 日	第 4 回 懇話会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・計画案に対するパブリックコメント実施結果について</li> <li>・計画最終案について</li> </ul>



## 春日部市健康づくり計画（第2次）・食育推進計画

---

平成26年3月

発行 春日部市 健康保険部 健康課  
〒344-0064 埼玉県春日部市南一丁目1番7号  
（東部地域振興ふれあい拠点施設【ふれあいキューブ】内）  
TEL. 048-736-6778(直通)  
FAX. 048-738-0610