

春日部市健康づくり計画(第2次)・食育推進計画

(平成26年度～35年度)

概要版



平成26年3月

春日部市

計画の概要

◇ 計画の性格と位置づけ

- ◆ この計画は、健康増進法に規定する「市町村健康増進計画」(『健康日本21』地方計画)と食育基本法の規定による「市町村食育推進計画」とを総合的・一体的に策定した計画です。
- ◆ 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諸活動の指針となる計画です。
- ◆ 『春日部市総合振興計画』(後期基本計画)およびその後継計画の部門計画として策定し、本市の地域特性を反映して目標を設定し、実現に向けて取り組んでいくものです。
- ◆ 国、埼玉県それぞれが策定した関連の指針、計画等や、市が策定した各種計画等との整合・連携を図ります。

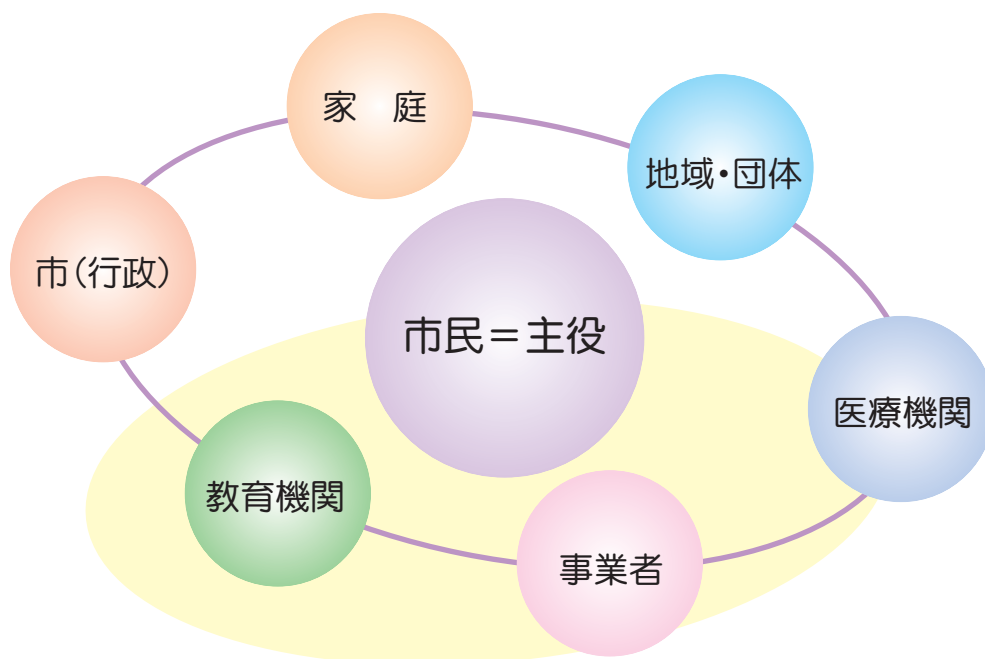
◇ 計画の期間

平成26年度から平成35年度までの10か年計画です。



◇ 計画推進の体制

市民による健康づくり・食育の運動や取り組みを支えるため、市内のさまざまな関係者・関連団体等(行政や地域、市民、学校、事業者、医療機関等)が役割を明確にし、連携・協働していくためのしくみの確立・強化を図ることが重要になります。



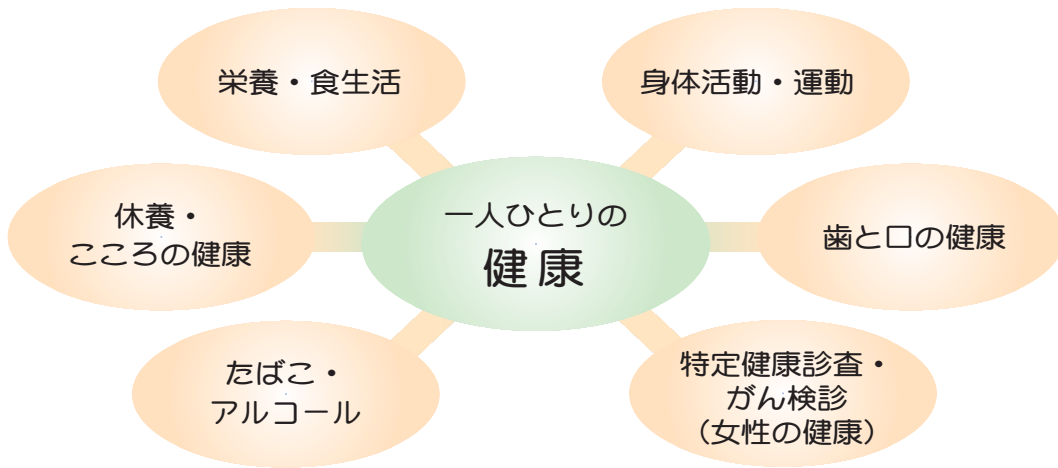
基本理念

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

基本視点

- ① 健康寿命の延伸と「一次予防」重視の推進
- ② 「食育」の推進
- ③ 健康づくり・食育推進運動への市民の主体的な参画の促進
- ④ 生涯を通じた多様な健康づくり・食育

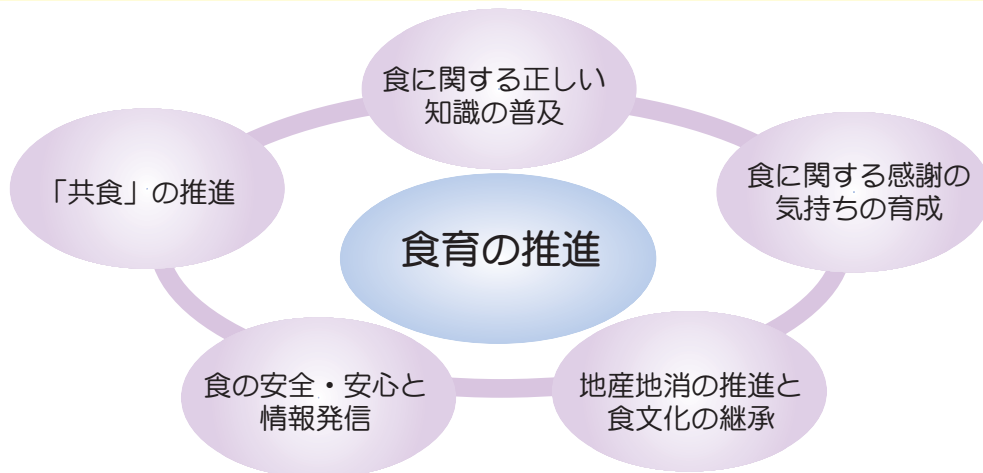
健康づくり計画 (第2次)



食育推進計画

<食育キャッチフレーズ>

こころも からだも 栄養ゆたかな 春日部市



春日部市健康づくり計画(第2次)

1 栄養・食生活

「食習慣 みんなができる 春日部市」「元気のもと バランスの良い食事から」

ライフステージごとのポイント

乳幼児期

食事のリズムや食習慣の基礎を身につけさせる

小学生期

食の体験を広げ、食に関心を持ち正しい食習慣を身につける

中学生・高校生期

食の大切さを認識し、食を選択する力を身につけ、自己管理能力を持つ

青年期

自分自身の家庭等の食習慣を整え、健康管理を実践する

壮年期

食習慣を見直し、改善するとともに家庭をはじめ地域へ食文化を伝える

高齢期

元気に長生きするために食事バランスに配慮し、食に関する豊かな知識や経験を伝える

数値目標

おもな項目	現状(平成24年)	目標(平成34年)
牛乳、乳製品または小魚類を1日1回程度以上食べる人の増加(一般市民)	58%	70%
緑黄色野菜を1日1回以上食べる人の増加(一般市民)	59%	80%
栄養のバランスやエネルギーに配慮している人の増加(一般市民)	56%	70%
適正体重を維持している人の増加(一般市民)	70%	80%

2 身体活動・運動

「子どもから高齢者まで 誰もが健康に楽しく 自分に合った運動を！」

ライフステージごとのポイント

乳幼児期

身体を動かす遊びを親子で楽しみながら運動習慣の基礎をつくる

小学生期

学校教育や外遊びを通じた運動の中で身体を動かすことの楽しさを知る

中学生・高校生期

自分に合った運動を見つけ、仲間と楽しく身体を動かす

青年期

ライフスタイルに合った運動を実践し、習慣化する

壮年期

正しい知識を身につけ、効果的な運動に取り組み、健康の保持・増進を図る

高齢期

自分に合った運動を見つけ、体力を維持する

数値目標

おもな項目	現状(平成24年)	目標(平成34年)	
身体を動かすことを意識している人の増加	男性 20歳代	34%	38%
	女性 40歳代	52%	57%
週に1~2回以上息のはずむ程度の運動を30分以上している人の増加	男性 20歳代	34%	38%
	女性 30歳代	22%	27%

3 休養・こころの健康

「誰もがこころ健やかに・こころ豊かに生活できる 春日部市」

ライフステージごとのポイント

乳幼児期

規則正しい生活リズムを身につけさせる

小学生期

身につけた規則正しい生活リズムを継続していく

中学生・高校生期

規則正しい生活リズムを継続するとともに、社会性豊かな心を育てる

青年期

知識や情報を自主的に選択し、自分のライフスタイルに合わせて取り入れていく

壮年期

自分のこれまでのライフスタイルを見直すとともに、地域社会との交流を通じてこころ豊かな人生を築いていく

高齢期

健康で生きがいを持って、こころ豊かな生活を送る

数値目標

おもな項目	現状(平成24年)	目標(平成34年)
上手にストレスに対応している人の増加(一般市民)	82%	86%
相談できる人がいる人の増加(中学生)	93%	99%
(一般市民)	77%	83%

4 歯と口の健康

「笑顔から 白い歯がこぼれる 春日部市」

ライフステージごとのポイント

乳幼児期

正しい歯磨きの方法を習得させる

小学生期

歯の健康への関心を持ち、毎食後の歯磨きを習慣づける

中学生・高校生期

歯の健康を自分自身で管理する力を養う

青年期

歯周病予防の方法を知り、実践できる

壮年期

正しい歯周病予防を継続している

高齢期

高齢になっても口腔のケアを継続する

数値目標

おもな項目	現状(平成24年)	目標(平成34年)
歯や歯ぐきの健康が体全体に影響すると思う人の増加(中学生)	40%	50%
定期的に歯科健診を受ける人の増加(一般市民)	30%	48%
歯周病のある人の減少(一般市民 30歳代)	18%	5%

5 たばこ・アルコール

「大人は喫煙のマナーを守る 大人は適度な飲酒を楽しめる」 / 「未成年の喫煙ゼロ・飲酒ゼロ」

ライフステージごとのポイント

乳幼児期

- ・副流煙を吸わせないようにする
- ・アルコールの誤飲を防止する

小学生期

- ・喫煙による健康への害を知る
- ・アルコールについての正しい知識を持つ

中学生・高校生期

- ・喫煙による健康への害についての理解を深め、喫煙をしない
- ・アルコールについての理解を深め、飲酒をしない

青年期

- ・喫煙による健康への害について理解を深め、未成年は喫煙しない
- ・多量飲酒の害を知り、適正飲酒を心がけ、未成年は飲酒しない

壮年期

- ・たばこをやめたい人を増やす
- ・自分の適量を知り、飲み過ぎないようにする

高齢期

- ・禁煙、減煙を心がける
- ・楽しくアルコールとつき合っていく

数値目標

おもな項目	現状(平成24年)	目標(平成34年)
喫煙経験のある人の減少(中学生)	6%	0%
用語「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」を知っている人の増加	—	80%
ほぼ毎日3合以上飲んでいる人の減少(一般市民)	6%	0%
お酒の飲み過ぎは肥満や糖尿病などの原因になると考える人の増加(一般市民)	77%	100%

6 特定健康診査・がん検診(女性の健康)

「あなたも私も健康管理 ハッピー春日部市！」

ライフステージごとのポイント

乳幼児期

予防接種や健康診査等を受けさせ、健康管理に気を配る

小学生期

自分の健康や周りの人の健康にも関心を持ち、健康管理の大切さを理解、実践する

中学生・高校生期

自分の健康について考え、より良い生活習慣を身につける

青年期

自分の健康に関心を持ち、定期的に健康診査やがん検診を受診するとともに、健診結果を活用して生活習慣を見直すなど、積極的に健康づくりに取り組む

壮年期

- ・自分の健康に関心を持ち、生活習慣を見直して病気への罹患や、重症化を予防する
- ・定期的に健診・がん検診を受診し、結果により必要な場合は生活習慣を見直す

高齢期

- ・自分の健康に関心を持ち、生活習慣を見直して病気を予防する
- ・定期的に健診・がん検診を受診するとともに、「かかりつけ医」を定期的に受診し、健康への関心を高め、豊かな経験を活かして社会との交流を保ちながら健康づくりに取り組む

数値目標

おもな項目	現状	目標(平成34年)
特定健康診査受診率の向上	42%(平成23年)	60%
「自分は健康だ」と思う人の割合の増加	20%(平成24年)	25%

基本目標(5つの柱)

食に関する正しい知識の普及

健康のために規則正しい食習慣を身につけ、栄養バランスのとれた食事などの知識を習得し、自らの健康管理を実践します

「共食」の推進

家族や友人、職場の仲間などと一緒に食事をする「共食」を実践し、マナーを守って食事を楽しみ、人とのつながりを深めます

食に関する感謝の気持ちの育成

「いただきます」「ごちそうさま」といったあいさつを通して生産から調理まで関わった人への感謝の気持ちや、食べ残すことを「もったいない」と感じる気持ちを持ちます

食の安全・安心と情報発信

「食の安全」に関する知識を身につけ、食品を的確に選ぶことや食の安全を守る方法を習得し、活用します

地産地消の推進と食文化の継承

地元農産物(地場野菜など)の活用を推進しておいしくいただくとともに、行事食や伝統料理などの食文化を大切にし、次の世代へ引き継ぎます

胎児期

胎児の健やかな成長のために十分な栄養をとり、正しい食生活や食習慣に関する知識や重要性を再認識する

乳幼児期

おいしく楽しく食べる意欲を育て、基本的な食行動を身につける

小学生期

食の基本的な知識を養い、食の体験を広げ、食を大切にする心を育てる

中学生期

食に関する基本的な習慣を固め、食に関する判断力を身につける

高校生期

食を選択し、自己管理能力を身につける

青年期

食生活を確立し、自分に合った食生活や健康の管理を実践する

壮年期

身体の変化に対処し、望ましい食習慣を再度確立し、次世代に食の大切さを伝える

高齢期

元気に長生きするために食事バランスに配慮し、次世代に食に関する知識や経験を伝える

数値目標

おもな項目		現状(平成24年)	目標(平成34年)
食育に関心を持っている市民の割合の増加	一般市民	66%	90%
朝食を欠食する市民の割合の減少	中学生	2%	0%
	20・30歳代男性	15%	10%



健康づくり・食育 実践度チェック



健康づくり・食育の主役は市民一人ひとりです。楽しくいきいきとした毎日を過ごすことがあなたの健康づくり・食育につながります。

下記の項目を実践できているかチェック☑をつけてみましょう。

チェック項目

- 家族や友人といっしょに楽しく食事をしている
- 1日3食規則正しく食べている
- 食事は主食・主菜・副菜がそろっている
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを実践している
- 地元の食材や季節の食材を味わっている

- 自分のライフスタイルに合った運動をしている
- こまめに身体を動かすように心がけている

- 趣味やスポーツなどでストレスを解消している
- 周りの人に積極的にあいさつしている

- よく噛んで食べるように心がけている
- 食後の歯磨きを実践している

- (喫煙者) 妊婦・未成年・非喫煙者の周りでたばこを吸わない
- (飲酒者) 適量飲酒を心がけ、多量飲酒はしない
- (飲酒者) “休肝日”を設けている

- 定期的に健康診査や歯科検診、がん検診を受診し、必要に応じて生活習慣を見直している
- 自分の適正体重を知っている
- 自分の健康を気にかけている

こまめにこの項目をチェックして、笑顔あふれる健康な毎日を過ごしましょう！

平成26年3月

発行 春日部市
企画・編集 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
電話 048-736-6778(直通) F A X 048-738-0610