

# 第2次健康いんざい21

改定版

～印西市健康増進・食育推進計画～

(2019年度～2023年度)

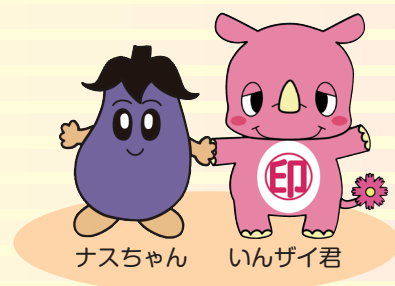
概要版

印西市では、健康増進、食育推進に加え、母子保健や歯科口腔保健の分野を含めて総合的に推進するため、平成26年から『第2次健康いんざい21～印西市健康増進・食育推進計画～』において、市民、地域、行政が一体となり、一人ひとりの主体的な健康づくりに取り組んできました。

この度、策定から5年を経過し、中間評価による見直しと評価を行い、社会生活の変化や健康課題などを踏まえて、本計画を策定しました。策定に当たっては、健康づくりの方向性として、「豊かな自然を活かした 健康を支えるまちづくり」の推進を掲げ、各課と連携して取り組むことで、健康増進と食育推進の効果的な実施を図ります。

2019(平成31)年3月

印西市



ナスちゃん

いんざい君

# 計画の概要

## 計画策定の背景・趣旨

近年、生活環境の改善や医学の進歩等により、平均寿命は世界有数の高い水準を保っている一方、高齢期をむかえても誰もが住み慣れた地域で、生涯を通じて健康で安心して暮らすことができる社会づくりが求められています。

国では、社会全体で個人の健康づくりを支援していくため、平成25年から「健康日本21（第2次）」を指針として、健康寿命の延伸と健康格差の縮小に焦点を当てた施策を進めています。

また、「食」を通じ、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくため、平成28年に「第3次食育推進基本計画」を策定しています。

この計画は

生涯いきいき元気で笑顔あふれる印西市をめざして、  
食の心と体を育む力を取り入れながら、  
市民一人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」ことを  
実践・継続できるようにするための計画です！

INZA!

A cartoon character resembling a purple eggplant with a smiling face, wearing a small black hat, stands next to the chalkboard. The character has the word 'INZA!' written above it in colorful, stylized letters.

## 計画の位置付けと期間

本計画は、『健康増進法』、『歯科口腔保健の推進に関する法律』に基づく「市町村健康増進計画」、及び『食育基本法』に基づく「市町村食育推進計画」に相当する計画となります。併せて、「印西市歯と口腔の健康づくり推進条例」に基づく歯科口腔保健の計画についても、引き続き本計画に位置付けます。

また、「印西市総合計画」の分野別計画のひとつとして、庁内の関連計画と整合性を図るものとし、その他、国の「健康日本21（第2次）」「第3次食育推進基本計画」や県の「健康ちば21（第2次）」「第3次千葉県食育推進計画」などとも整合を図るものとしします。

## 計画の期間

第2次計画期間は10年間であり、本計画は中間評価をもとにした改定版として、後期5年間（平成31年度から平成35年度）を計画期間とします。

	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	平成31年度	平成32年度	平成33年度	平成34年度	平成35年度
第2次健康いんざい21 健康増進・食育推進計画	『第2次健康いんざい21』（計画期間：平成26年度～35年度）									
						『第2次健康いんざい21（改定版）』（計画期間：平成31年度～35年度）				
					中間評価					最終評価

※新元号未定のため「平成」で表記しております。

## 計画全体の推進の強化

より良い生活習慣を身につけることは、丈夫な体をつくり、健康の維持・増進につながります。各年代に合わせた運動や、睡眠・休養、適正飲酒、禁煙・受動喫煙の防止、健診受診率の向上、バランスのとれた食事、野菜の摂取や減塩などの取り組みを進めます。



基本  
理念

## めざす健康 大切に作る食 みんないきいき すこやか笑顔

基本目標

行動目標

健康  
増進  
計画

【健康1】  
身体活動量の増加と  
運動習慣の確立

- ①日常生活の中で、気軽に体を動かそう
- ②しっかりとした運動を習慣化しよう

【健康2】  
喫煙予防と適正飲酒

- ①たばこの害についての正しい知識を身につけ、喫煙や受動喫煙を防ごう
- ②お酒は適量を守り、休肝日をつくろう

【健康3】  
心と体を休める

- ①こころの健康を保ち、人と交流しながら笑顔で生活しよう
- ②スッキリ目覚め、疲れが残らない良質な睡眠をとろう

【健康4】  
歯と口腔の健康を保つ

- ①子どものころから歯みがき等を行い、むし歯や歯周疾患を予防しよう
- ②歯や口腔衛生の大切さを知り、いつまでも自分の歯を残し、口腔機能を維持しよう

【健康5】  
健康管理の実践

- ①正しい情報や体の状態を知り、積極的に病気を予防しよう

【健康6】  
健康的な食生活を送る

⇒「食育推進計画」の中に位置づけ

食育  
推進  
計画

《食育1》  
望ましい食習慣の実践  
～取り組もう～

- ①朝食を毎日食べて、健康的な食習慣を身につけよう
- ②主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのよい食事を心がけよう

《食育2》  
正しい知識で食品選択  
～選ぼう～

- ①野菜料理は1日5皿以上を目標に今よりもう1皿増やそう
- ②地産地消を心がけ、食の選択知識を養おう

《食育3》  
豊かな食生活と食体験  
～つながろう～

- ①共食と食体験で人とのつながりや感謝の気持ちを持ち、食文化を伝えよう

## 《健康1》



### 身体活動量の増加と運動習慣の確立

#### 現状と課題

運動習慣のある成人は全体の4割となっていますが、若い世代や女性の運動習慣が少ない傾向にあります。子どものころからの遊びや日常生活で、体を動かす習慣をつけていくことが必要です。

#### 行動目標

日常生活の中で、意識して身体を動かそう

#### 一人ひとりの取り組み



##### 妊産婦

○呼吸法・妊婦体操や、散歩などの適度な運動を取り入れて分娩に備える



##### 乳幼児

○外で身体をいっぱい動かして遊ぶ



##### 小・中学生

○身体を使った遊びやスポーツを楽しむ



##### 成人

- 近い場所への外出は徒歩や自転車を使用する
- エレベーターなどに乗らず階段を使う
- ウォーキングなどの運動をする
- 地域活動に参加するなど、なるべく外出する【特に高齢期】

#### コラム 運動はバランス良く組み合わせると効果的！

運動をすると生活習慣病の予防や寝たきり・認知症予防・ストレス解消につながります。

##### 筋力トレーニング

筋肉量を増やし、基礎代謝を高めます。

スクワットなど

ウォーキングなど

##### 有酸素運動

心肺機能を強くし、全身の持久力を高めます。

##### ストレッチ

身体をしなやかに保ち、ケガの防止にもつながります。

## 《健康2》



### 喫煙予防と適正飲酒

#### 現状と課題

喫煙している人は減少傾向にありますが、まだ全体の1割強が喫煙しています。また、適量以上の飲酒をしている人は、男性では1割強、女性では0.4割程度となっています。喫煙の防止と適正な飲酒量を知り、実行することが大切です。

#### 行動目標

たばこやお酒の正しい知識をもって行動しよう

#### 一人ひとりの取り組み



##### 妊産婦

○たばこや飲酒の害を正しく理解し、喫煙・飲酒をしない



##### 小・中学生

- たばこやお酒の害について学ぶ
- たばこやお酒に絶対に手を出さない

#### コラム

##### ～受動喫煙を防止しよう～

たばこの煙には多くの有害物質が含まれています。受動喫煙は喘息や脳卒中、肺がん、虚血性心疾患、乳幼児突然死症候群、またむし歯や歯周病等のリスクを高めることがわかっています。



##### 成人

- たばこの害を知り、たばこを吸わない
- 受動喫煙を防ぐ
- 適正飲酒と休肝日を設け、節度ある飲酒習慣を心がける
- 未成年者に喫煙をさせない・飲酒をさせない

#### コラム

##### ～「ナスちゃん」をご存知ですか？～

+	N	o	(ノー)
+	A	lcohol	(アルコール)
+	S	moking	(たばこ)
+	S	ports	(スポーツ)
+	C	ooking	(料理)
+	H	ave a rest	(休養)
+	A	rea	(地域)
+	N	etwork	(ネットワーク)





## 《健康3》



### 心と体を休める

#### 現状と課題

睡眠で十分休養がとれている人は、全体の7割程度となっています。睡眠が体調やこころの健康に影響を与える重要性を知り、良質な睡眠による十分な休養がとれるようにする必要があります。

また、人との交流も大切です。

#### 行動目標

睡眠や休養をしっかりととり、仲間や地域との交流も大切にしよう

#### 一人ひとりの取り組み



##### 妊産婦

○家族や周囲にサポートしてもらう



##### 乳幼児

○家族で早寝早起きの習慣をつける  
○子育てはひとりで悩まず相談する

#### コラム

##### ～十分な睡眠がとれると～

ストレスに  
強くなる

免疫力が  
アップする

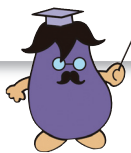
いやな記憶が  
薄れる

認知症に  
なりにくい

食欲が  
コントロールできる

自律神経を  
整える

などの効果が！



##### 小・中学生

○十分に睡眠をとる  
○悩みや心配事は周囲に相談する



##### 成人

○十分に睡眠をとる  
○上手にストレスを解消する  
○悩みを相談できる相手を持つ  
○適度に人や地域と交流し生活を楽しむ

## 《健康4》



### 歯と口腔の健康を保つ

#### 現状と課題

小中学生のむし歯は緩やかに減少しています。成人では、加齢とともに自分の歯が減少し、咀嚼力も低下する状況があります。むし歯や歯周病による歯の喪失防止のため、小さいうちから正しい歯みがき習慣をつけて、歯・口腔の健康状態を維持することが大切です。

#### 行動目標

歯や口腔の大切さを知り、いつまでも自分の歯を残せるよう行動しよう

#### 一人ひとりの取り組み



##### 妊産婦

○お口のケアに努め、歯周病を予防する



##### 乳幼児

##### 小・中学生

○歯みがき（仕上げみがき）を習慣づけて乳歯を守る  
○自分に合ったブラッシングの方法を教わる  
○よくかむ習慣をつける



##### 成人

○定期的に歯科健診を受ける  
○自分に合った正しいブラッシングを行う

#### コラム

##### 「歯間部清掃用具」でセルフケアを！

歯と歯の間など、歯並びによっては歯ブラシの毛先が届きにくい場所があります。

下記のグッズを歯ブラシと併用して、ブラッシングの効果をあげましょう。



デンタルフロス



歯間ブラシ



ワンタフトブラシ

#### 全年齢

○定期的に歯科健診を受け、良いお口の環境を維持する  
○甘い飲み物や菓子類のとり方に注意する  
○食後の歯みがきを習慣にする

## 《健康5》

### 健康管理の実践



#### 現状と課題

成人の健(検)診受診率は、ほぼ横ばいで推移しています。日ごろから自分の健康状態を把握し、生活習慣の改善や必要があれば受診するなどの自己管理能力を身につけることが大切です。

#### 行動目標

正しい情報や体の状態を知り、積極的に病気を予防しよう

#### 一人ひとりの取り組み



##### 妊産婦

- 母子健康手帳を活用し、必要な健診を受ける
- 感染症に注意する



##### 乳幼児

- 子どもの病気や育児、予防接種についての正しい情報を持つ
- 規則正しい生活リズムを身につける



##### 小・中学生

- 健康や病気についての正しい情報を持つ
- 運動と食事・睡眠のバランスがとれた生活を身につける



##### 成人

- 正しい健康情報を活用する
- 定期的に健診を受け、自分の体の状態を知り、生活習慣を見直す
- かかりつけ医をもつ

#### コラム

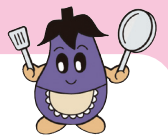
～1日5皿の野菜を！  
印西市食育ロゴマーク～

野菜摂取を促進するため、食育ロゴマークを活用して食育を推進します。



## 《食育1》

### 望ましい食習慣の実践 ～取り組もう～



#### 現状と課題

若い世代に朝食の欠食が多く、中年男性の3割弱は肥満の傾向にあります。夕食後に間食をとることや朝食を抜くことが習慣化している人もいるため、生活習慣病予防のためにも、1日3食の規則正しい食習慣に努める必要があります。

#### 行動目標

1日3回、主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのよい食事を心がけよう

#### 一人ひとりの取り組み



##### 妊産婦

- 妊娠授乳期に必要な栄養をとり、健康的な食習慣を身につける



##### 乳幼児

- 間食の内容・量・回数・時間を考えて上手にとる



##### 小・中学生

- 生活習慣病について学び、栄養バランスのとれた食事を実践する

#### コラム

#### ～主食・主菜・副菜をそろえましょう～

《主食》ごはん・パン・麺類など  
 《主菜》肉・魚・卵・大豆・大豆製品などを使った料理  
 《副菜》野菜・きのこ・海藻類などを使った料理  
 ※塩分のとりすぎを防ぐため、汁物は具沢山のものを心がけ、1日1杯程度がいいでしょう。



<日本型食生活の配膳図>



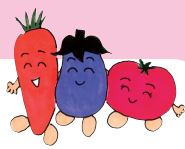
##### 成人

- 低栄養に気をつける【特に高齢期】

#### 全年齢

- 朝食をとり、1日3食規則正しい食生活にする
- 生活習慣病予防のため、うす味や糖分・脂肪分のとりすぎに気をつけ、健康的な食習慣を実践する
- 太りすぎややせすぎに注意し、適正体重を維持する
- ゆっくりよくかんで食べる
- 間食や夜食を控え、菓子などの嗜好品は少量にする
- 正しい手洗いと衛生に気を付ける

## 《食育2》



### 正しい知識で食品選択 ～選ぼう～

#### 現状と課題

1日に必要な野菜料理「5皿以上」を摂っている人は、成人全体の0.5割と少なく、「2～3皿」の人が、6割強と過半数を占めている現状があります。野菜の必要量や必要性を知り、まずは野菜を一皿でも多くとれるよう食生活改善の意識を持つことが大切です。

#### 行動目標

地元のおいしい旬の野菜を選び、1日5皿以上の野菜を食べよう

#### 一人ひとりの取り組み



##### 乳幼児

- 毎食野菜をしっかり食べる
- 様々な食べ物を味わう機会をもち、味覚を育てる



##### 小・中学生

- 野菜の栄養や必要量を知り、毎食残さず食べる
- 食べ物の生産・流通について知る

## 《食育3》



### 豊かな食生活と食体験 ～つながろう～

#### 現状と課題

児童生徒の約7割は、食事を好き嫌いなく残さず食べており、感謝の気持ちが強い子どもほど、食事を残す割合が少なくなっています。また、5歳児では6割程度が料理の手伝いをしています。家族での共食や料理の手伝いなどを通して、幼少期からの食生活の習慣づくりや食への感謝の気持ちを育むことが大切です。

#### 行動目標

共食と食体験で人とのつながりや感謝の気持ちをもち、食文化を伝えよう

#### 一人ひとりの取り組み



##### 乳幼児



##### 小・中学生

- 適正な時期に正しい食具の扱い方を身につける
- 食べ物を好き嫌いなく残さず食べる
- 料理や片付けなどの手伝いをする



##### 成人

- 基本的な調理技術を身につける
- 家庭の味を次の世代に伝える

## コラム

### ～1日に必要な野菜量って？～

1日に必要な野菜量は350gが目安で、野菜料理「1日5皿以上」(約70g×5皿)になります。



野菜料理1皿の目安量は…

- 1皿は片手に収まる大きさの皿や小鉢です。
- 野菜炒めなどの大皿(1人分)は2皿と数えます。
- 具たくさんの汁物や付け合わせの野菜は1皿と数えます。



#### 《野菜を多く食べる工夫》

- ①忙しい朝にも野菜を忘れずに。
- ②茹でる、煮る、炒めるなど加熱して「かさ」を減らすとたくさん食べられます。
- ③外食や中食(なかしょく:惣菜や弁当などを買って家で食べる事)でも、野菜料理を組み合わせて選ぶようにしましょう。



##### 成人

- 野菜の必要量を知り、毎食野菜料理をとる
- 地元の旬の野菜を活用し、地産地消を心がける
- 食品の安心安全に関する理解を深める

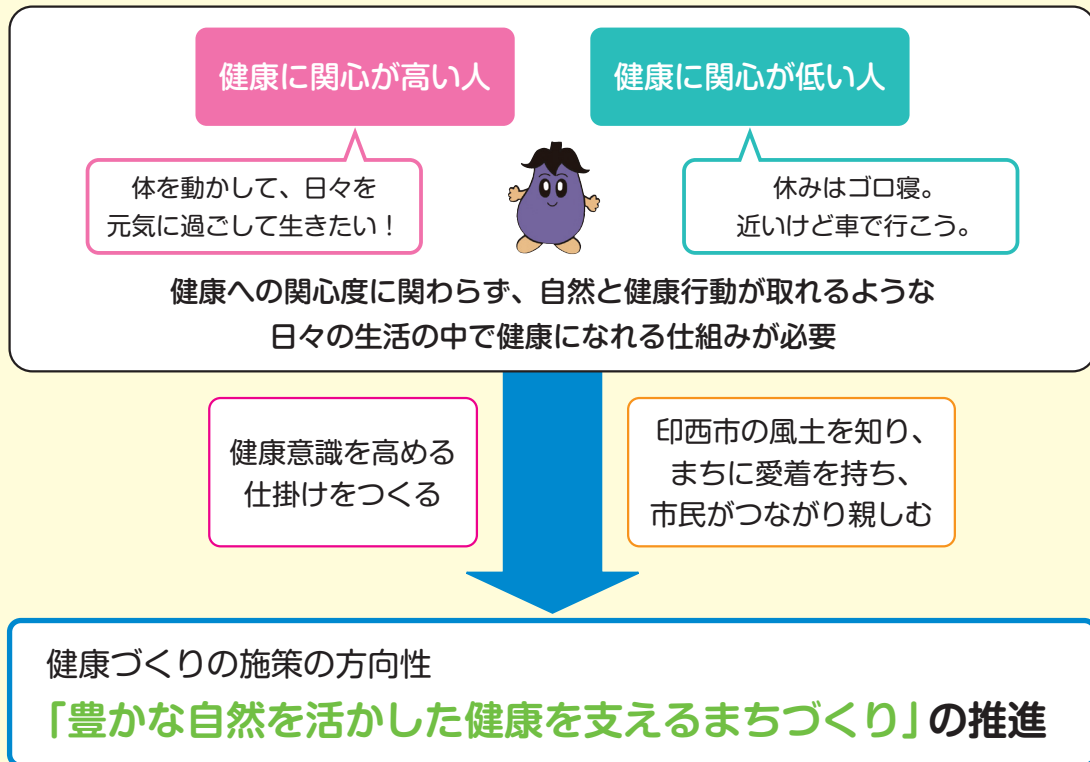
##### 全年齢

- 家族や友人などと一緒に楽しく食べる
- 食事のマナーやあいさつを心がける
- 食べ物への感謝と「もったいない」の気持ちを持ち、食品ロスの削減にも努める
- 食文化に関心を持ち家庭の味・地域や季節の行事食を食生活に取り入れる

# 市の特徴を活かした健康を支えるまちづくり

健康づくりは、自分の望む生活をいつまでも続けるために大切なものですが、実際に健康づくりを意識した行動を継続することが課題となっています。まちに愛着を持ち、人との交流を楽しんで生活する中で、「いつの間にか歩数が増えている」、「いつの間にか健康になれている」といった、健康への関心度にかかわらず健康でいられるまちをつくるのが、健康を支えるためには必要であると考えます。

そこで、本市の特徴として「生活の便利さ」と「自然の豊かさ」が調和していることから、自然の豊かさを活かした事業を各部署で行い、市民が主体的となる健康行動を後押しできるよう、「豊かな自然を活かした健康を支えるまちづくり」の推進を健康づくり施策の方向性としていきます。市民同士や行政と市民が一体的に取り組むことができるよう、今後も様々な事業で市民の健康づくりを進めていきます。



## 「～はじめましょう！ちょけん（貯健）～」

印西市では、健康寿命延伸のため、「健康を貯める」という意味の『ちょけん（貯健）活動』（健康づくり）を推進します。

### — 自分でできるちょけん（貯健）活動の例 —

- ①移動は徒歩や自転車で！
- ②エスカレーターではなく、階段を使う！
- ③朝食に野菜を1品足す！
- ④健診は毎年受ける！
- ⑤地域行事に参加！

さあ、今日から一緒にちょけん（貯健）をはじめましょう。

～住んでいたら 健康でいられるまち いんざい～

