「第2次健康いんざい21～印西市健康増進・食育推進計画～」を策定

生活環境の改善や、医学の進歩により平均寿命が延びる一方、生活習慣の変化や高齢化、ライフスタイルの多様化などに伴い、がん・心臓病・脳卒中・糖尿病などの生活習慣病が増加しています。

印西市の高齢化率（全人口に対する65歳以上の割合）を見ると、平成25年4月現在で17・5％と、県内では2番目に低い自治体（千葉県調べ）ですが、今後は急速に高齢化が進むことが懸念されます。

このような状況の中、市ではこれまでも、健康づくりの総合計画である健康増進計画として『健康いんざい21』を策定し、健康で明るく元気に生活できるまちを目指して、健康づくり対策を進めてきました。

また、市民が健全な食生活を実践し、地産地消の推進や食文化の継承を行うことによって、食を楽しみ、食の大切さを享受できるような生活の実現を目指すため、平成21年に『印西市食育推進計画』を策定し、食育の推進を図ってきました。

今回の第2次計画は「健康増進と食育推進の目指す方向が同じであること」「健康づくりについて計画的かつ総合的に進めていくこと」が必要なことから、これら二つの計画を一つにまとめ、母子保健や歯科口腔保健の分野も計画に含めて総合的に推進するものです。

本計画策定にあたっては、市民を対象とした『生活習慣と食育に関する調査』を実施し、これまでの計画の評価と問題点や課題を抽出しました。

また、医師や有識者、市民公募委員などで構成された、印西市健康づくり推進協議会委員から意見をいただくとともに、市民意見公募手続き（パブリックコメント）により策定段階の素案を公表し広く意見を募集しました。これらの手続きを経て、今年3月に「第2次健康いんざい21～印西市健康増進・食育推進計画～」を策定しました。

今後は、本計画の基本理念である『めざす健康　大切にする食　みんないきいき　すこやか笑顔』を基に、市民のみなさんと一丸となって健康づくりに取り組み、明るく笑顔で過ごせる健やかなまちづくりを進めていきます。

計画の体系

計画の体系は、左図のとおり。

計画期間

本計画の期間は、平成26年度～35年度までの10年間とします。

ただし、5年後の平成30年度に中間評価および見直しを行うとともに、計画期間中に社会環境の変化などが生じた場合は、適宜必要な見直しを行います。

計画書の閲覧

「第2次健康いんざい21～印西市健康増進・食育推進計画～」の計画書は市ホームページ、市役所行政資料コーナー、各図書館などで閲覧できます。

※詳しくは健康増進課までお問い合わせください。

問健康増進課総務班（中央保健センター内・☎㊷5595）。

◉第2次健康いんざい21体系図◉

基本理念　めざす健康　大切にする食　みんないきいき　すこやか笑顔

	基本目標	行動目標
健康増進分野の行動計画	【健康1】身体活動量の増加と運動習慣の確立	①日常生活のすき間時間の中で、気軽にできる運動を継続しよう ②ライフステージごとにしっかりとした運動を習慣化しよう ③介護予防を意識して身体を動かそう
	【健康2】喫煙予防と適正飲酒	①意志のある人から禁煙を達成しよう ②たばこの害についての正しい知識を身につけよう ③適正な飲酒量を守り、休肝日をもうけよう
	【健康3】心の健康を保つ	①スッキリ目覚め、疲れが残らない良質な睡眠をとろう ②ストレスを解消し、気持ちにゆとりをもち笑顔で生活しよう ③仲間や地域との交流を大切にしよう
	【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
	【健康5】健康管理の実践	①自分自身や家族に必要な健康情報を得て活用しよう ②体の状態を知り、生活習慣を見直そう ③自分の健康は自分でつくるという意識をもち、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	⇒食育推進分野の行動計画へ
食育推進分野の行動計画	≪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 ③食と健康への関心を高め、健康的な食習慣を身につけよう
	≪食育2≫正しい知識で食品選択～選ぼう～	①野菜料理を1日5皿以上食べよう ②地元でとれた旬の農産物をおいしく食べよう ③食の安心安全に関する理解を深めよう
	≪食育3≫豊かな食生活と食体験～つながろう～	①楽しい食事で人とつながり、共食を実践しよう ②食へ感謝し、「もったいない」の心をもとう ③料理を通じた食体験をし、食文化を知ろう

一人ひとりができることから行動し、生涯健やかに過ごしましょう。

◉おわびと訂正◉

成人の検診について、平成26年3月31日付けで「平成24・25年度に健（検）診を登録された未受診の皆様へ」のはがきを対象者へ送付しましたが、通知はがきの中の印旛保健センターの電話番号に誤りがありました。

正しくは、「印旛保健センター☎㉚3800」です。

通知を受けたみなさまには、ご迷惑をおかけしたことをおわびし訂正いたします。

問健康増進課総務班（中央保健センター内・☎㊷5595）。

防災メール

市では災害時などの情報伝達手段として、携帯電話やパソコンへのメール配信サービス「印西市緊急情報発信システム」を実施しています。

このメール配信サービスは、どなたでも利用することができますが、あらかじめ『利用者登録』が必要になります。

なお、登録は無料ですが、『利用者登録』および『登録解除』の際の通信料、メールの受信、WEB閲覧にかかる費用は、利用者の負担になります。

【配信内容】
- ◉大雨、強風、河川の増水などの気象警報
- ◉市内において震度4以上の地震が観測された際の地震情報
- ◉災害による被害状況などの情報
- ◉避難所開設、救護情報、など。

【防災メール『利用者登録』手順】

利用する通信機器から下のアドレスに「空」メールを送信してください。

b@inz.171k.jp　◀QRコードも利用可です

※詳細については、市ホームページ（http://www.city.inzai.lg.jp/）および市防災ホームページ（http://bousai.city.inzai.lg.jp/）に掲載。

問防災課防災班（☎内線454）。

防災行政無線無料テレホンサービス

防災行政無線から放送された内容を確認するためのテレホンサービス（フリーアクセス）を無料で聞くことができます。放送内容が分からなかったときや、もう一度聴きたいときは、

☎0800―800―0864

をご利用ください。操作方法の説明は、メッセージで確認できます。

※これまでの防災行政無線テレホンサービス（☎㊵2900）を利用した場合、通話料は利用者負担となります。