

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)



2019(平成31)年3月

印西市

はじめに

我が国は医療水準の向上や生活環境の改善などにより世界有数の長寿国となる一方、不規則な生活や運動不足、偏った食生活、ストレス、喫煙などによるがん・心臓病・糖尿病などの生活習慣病の増加は大きな社会問題となっています。また、平成30年に「受動喫煙の防止」が法制化されるなど、自らだけではなく他者への健康被害を防ぐ取り組みが進められており、私たちを取り巻く社会環境の変化とともに、健康づくりや食についての健康意識を高める活動を充実させることがより一層求められています。



本市では、このような課題に対し、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～』に基づき、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。さらにこの度、中間評価による見直しと評価を行い、平成31年度から5年間を計画期間とする『第2次健康いんざい21～印西市健康増進・食育推進計画～(改定版)』を策定いたしました。

本計画では、社会生活の変化や健康課題等を踏まえ、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・継続できるようにという願いを込めて、「めざす健康 大切に
する食 みんないきいき すこやか笑顔」を基本理念として掲げるとともに、本市の「生活の便利さ」と「自然の豊かさ」の調和が取れているという特徴に着目した「豊かな自然を活かした、健康を支えるまちづくり」を全市を挙げて推進していきますので、皆様の一層のご理解・ご協力を賜りたくお願い申し上げます。

最後となりますが、本計画の策定にあたり、貴重なご意見・ご提案を頂きました印西市健康づくり推進協議会委員をはじめ、市民の皆様、その他ご協力頂いた関係するすべての皆様に、心より御礼を申し上げます。

平成31年3月

印西市長 板倉 正直

目 次

〈総論〉

第1章 計画の策定にあたって

第1節 計画策定の背景	2
-------------	---

第2章 計画策定の基本事項

第1節 計画の位置付け	3
-------------	---

第2節 計画の策定方法	4
-------------	---

第3章 本市の健康や食を取り巻く現況と課題

第1節 印西市の概況	5
------------	---

第2節 目標別の状況と中間評価	21
-----------------	----

第3節 中間評価を踏まえた今後の方向性	31
---------------------	----

第4章 基本理念及び施策の展開

第1節 基本理念	34
----------	----

第2節 施策の体系	35
-----------	----

第3節 ライフステージの設定	36
----------------	----

第4節 各論Ⅰ及びⅡの見方について	37
-------------------	----

〈各論Ⅰ〉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	40
----------------------	----

健康2 喫煙予防と適正飲酒	48
---------------	----

健康3 心と体を休める	57
-------------	----

健康4 歯と口腔の健康を保つ	65
----------------	----

健康5 健康管理の実践	73
-------------	----

健康6 健康的な食生活を送る	79
----------------	----

〈各論Ⅱ〉食育推進計画

食育1 望ましい食習慣の実践 ～取り組もう～	82
------------------------	----

食育2 正しい知識で食品選択 ～選ぼう～	89
----------------------	----

食育3 豊かな食生活と食体験 ～つながろう～	96
------------------------	----

〈資料〉

策定に係る資料

審議・検討に係る資料	102
------------	-----

元号の表記については、2019年5月1日の改元が予定されていますが、本計画策定時の2019（平成31）年3月時点では新元号が未定であるため、2019（平成31）年5月以降についても「平成」の表記を使用しております。