

資料 4

佐倉市健やかまちづくり推進委員会
平成30年8月1日（水）

(案)
(抜粋)

佐倉市健康増進計画

「健康さくら21(第2次)」

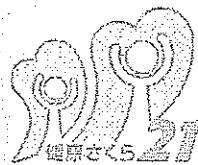
〔平成30年度見直し後〕

健康づくりはみんなが主役 ～未来へつなげる 元気市 佐倉～



平成31年3月

佐倉市



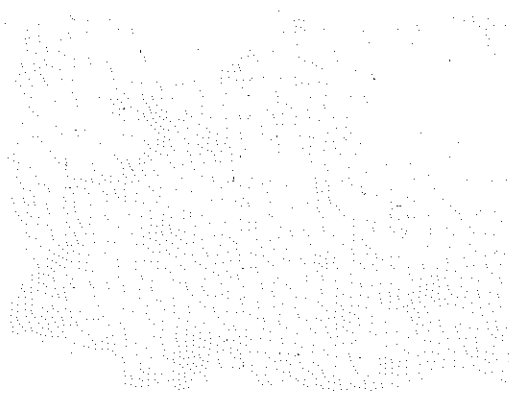


THE UNIVERSITY OF CHICAGO

PHYSICS DEPARTMENT

5300 S. DICKINSON DRIVE

CHICAGO, ILLINOIS 60637



PHYSICS 321

1998

目次

第Ⅰ章 計画の概要 ……

第Ⅱ章 健やかな親子づくりの取り組み ……

概要 ……

1. 妊娠・出産・周産期
～充実した出産・育児の環境づくりの取り組み ……

2. 健康管理
～生活習慣の改善と事故予防対策 ……

3. 育児
～育児の負担・不安の軽減 ……

4. 思春期
～次世代の健全な育成 ……

第Ⅲ章 健康寿命の延伸・健康格差の縮小 ……

概要 ……

1. 生活習慣病
～生活習慣病やがんの早期発見と予防に向けて ……

2. 栄養・食生活
～食行動の改善を通じた健康な生活習慣の獲得 ……

3. 身体活動・運動
～日常の活動と運動を通じた健康増進と地域づくり ……

4. 飲酒
～お酒の正しい知識とつきあい方 ……

5. 喫煙
～喫煙者の減少と受動喫煙の防止 ……

6. 歯と口腔
～歯と口腔の健康から、話す・食べるの喜びを。 ……

第Ⅳ章 自殺対策計画 ……

資料集 ……

10. 11. 2019
11. 11. 2019
12. 11. 2019
13. 11. 2019
14. 11. 2019
15. 11. 2019
16. 11. 2019
17. 11. 2019
18. 11. 2019
19. 11. 2019
20. 11. 2019
21. 11. 2019
22. 11. 2019
23. 11. 2019
24. 11. 2019
25. 11. 2019
26. 11. 2019
27. 11. 2019
28. 11. 2019
29. 11. 2019
30. 11. 2019
31. 11. 2019

Ⅲ－２

栄養・食生活

～食行動の改善を通じた健康な生活習慣の獲得～

めざす姿

知ろう、ためそう、正しい食事！毎日三食、楽しく実践！

趣旨

体重は健康状態との関連が強いと言われています。肥満はがん、高血圧、糖尿病などの生活習慣病を発症しやすく、若年女性のやせは骨量が減少し、骨粗鬆症や低出生体重児出産のリスクが懸念されています。

また、朝食欠食や不規則な食生活は野菜の摂取量が少なかったり、一回の食事量が多くなったりして、生活習慣病のリスクを高めます。

佐倉市の平成 23 年度市民健康意識調査では、成人男性の肥満者の割合が増加しており、40 歳台では約 4 割が肥満となっています。

また、20 歳台女性のやせの割合は大幅に減少したものの、30 歳台では約 2 割がやせとなっており、適正体重が保たれていません。

朝食の欠食率は、20 歳～30 歳台の男性が依然として高く、40 歳台の女性も約 2 割が欠食しています。また、幼児の約 1 割、小学生の約 3 割が一人で朝食を食べている状況です。

体重を適正に保つには、まず自分に合った体重を知り、維持するための食事量はどのくらいかを知ることが必要です。「これだけしか食べられない」ではなく、選ぶ食材や調理方法を工夫して「こんなに食べても大丈夫なんだ」と実感できる食事、一人ではなく家族や仲間と一緒に楽しいと感じる食事を実践しましょう。

取り組んでいく課題

◆市が取り組むこと

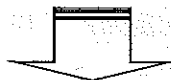
- 成人男性、特に40歳台男性の肥満者を減らします。
- 自分の適正体重や一日の食事量の目安について普及啓発します。
- 主食・主菜・副菜の組み合わせた食事を普及啓発します。
- 食塩は一日8g未満、野菜は350g以上の摂取を周知します。
- 朝食を食べる人を増やし、共食の機会を増やします。

◆市民が取り組むこと

- 適正体重を知り、維持します。
- 一日の食事量の目安を知り、量を意識しながら食べます。
- 主食・主菜・副菜がそろっているか、作る時や食べる時に確認します。
- 食塩摂取量を減らし、野菜摂取を増やした食事を心がけます。
- 家族みんなで朝食を食べる習慣をつけます。

◆地域や社会が取り組むこと

- 地域で行う各種イベントに出前健康講座を活用し、地域全体で食生活を見直す機会を作ります。
- 地域で活動する食生活改善推進員とともに、生活習慣病予防の食生活や共食の大切さについて知識を広めます。



市民の皆様への提案 … “こんなことからやってみよう！”

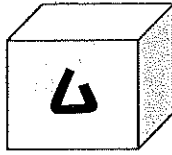
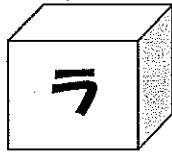
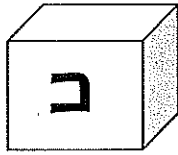
- 体重の計測を習慣にしましょう。
- BMIを計算し、自分の適正体重を確認しましょう。
- 買い物や外食の際には、栄養成分表示を見て選びましょう。
- 地域で生産した旬の野菜を使って、野菜料理を作りましょう。
- 食生活改善推進員が行う料理講習会等に参加して、うす味の料理法や生活習慣病予防の食事について学びましょう。
- 食事作りや共食を通し、楽しい食卓づくりをしましょう。
- 親子で「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけ、生活リズムを整えましょう。

健康増進課では、こんなことに取り組みます！

- 食生活に関する正しい知識と自分の適正体重や一日の食事量に関する知識を普及啓発します。
(知って得する調理法講習会、特定保健指導、健康相談、糖尿病予防学習会、出前健康講座、マタニティクラス、食生活改善推進員地区活動)
- 簡単朝食メニューを普及啓発します。
(簡単朝食レシピ集の配布、食生活改善推進員地区活動、出前健康講座、多様な広報媒体の活用、保健センターでのパネルの掲示)
- 生活習慣病予防のために、野菜を多くとれるメニューを広めます。
(食生活改善推進員地区活動、出前健康講座、多様な広報媒体の活用)
- 食育推進のために、地場産食材を使ったメニューを普及します。
(食生活改善推進員地区活動、出前健康講座、多様な広報媒体の活用)
- 食を通じた健康づくりと食育活動を推進する食生活改善推進員を養成し、食生活改善推進員活動を育成・支援します。
(食生活改善推進員養成講座、食生活改善推進員の研修と活動支援)

市役所関係課では、こんなことに取り組みます！

- 食生活に関する正しい知識の普及啓発を行います。
(子育て支援課、高齢者福祉課、教育委員会指導課、社会教育課)
- 食育を推進します。
(農政課、子育て支援課、教育委員会指導課、社会教育課)
 - ・ 地場産野菜の消費拡大をPRします。
(農政課、子育て支援課、教育委員会指導課)
 - ・ 佐倉の歴史や先覚者にちなんだ献立の給食を提供します。
(教育委員会指導課)



かんたん♪おいしい♪朝食レシピ集

「朝食は大切」わかってはいるけど、忙しくて時間がない…。「バランスのとれた食事」と言われても、何をどのくらい食べたらよいかわからない…。

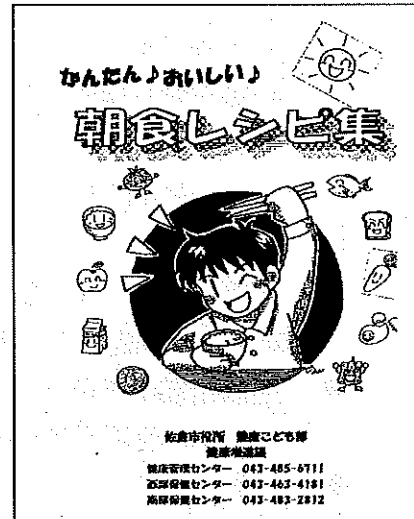
そんな皆さんに『かんたん』『おいしい』をモットーにした朝食レシピ集を作成しました。

朝食の効果や食品の組み合わせ方もわかる1冊です。

毎日の朝食作りの参考に是非ご活用ください。

各保健センター窓口やホームページからもダウンロードできます。

「佐倉市 朝食レシピ集」で検索してみましょう。



「BMI」ってどういう意味？

BMI (Body Mass Index) ^{ボディマスインデックス}とは、身長と体重から肥満度を見る体格指数で肥満度の判定基準となります。BMIは22が健康的な標準値で、もっとも生活習慣病になりにくい『適正体重』といわれています。

自分の適正体重やBMIを計算してみませんか？

☆適正体重★

身長(m)×身長(m)×22=適正体重(kg)

★BMI★

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)=BMI

BMI判定基準(日本肥満学会判定基準より)

BMI	18.5未満	やせ
BMI	18.5~25.0	普通
BMI	25.0以上	肥満

※BMIが高い場合でも、筋肉の多いスポーツ選手などは例外です。

Ⅲ-2 栄養・食生活の現状と目標

No.	目標項目	策定時の値(H24)	策定時の目標値(H34)	現状値(H29)	達成度※	新たな目標値(H34)	
1	肥満・やせの割合	20～60歳代男性の肥満者	29.7%	28.0%	27.0%	◎	減少
		40～60歳代女性の肥満者	18.0%	15.0%	19.2%	▼	—
		20歳代女性のやせの者	7.1%	5.0%	17.1%	▼	15.0%
		40歳代男性の肥満者	43.6%	減少	20.8%	◎	—
2	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	—	80.0%	59.1%	—	—	
3	朝食を必ず食べる人の割合	20歳代男性	59.4%	60.0%	64.0%	◎	増加傾向へ
		30歳代男性	57.9%	60.0%	43.8%	▼	増加傾向へ
		20歳代女性	62.9%	70.0%	71.4%	◎	増加傾向へ
		30歳代女性	67.8%	70.0%	70.9%	◎	増加傾向へ
		40歳代女性	61.7%	70.0%	81.6%	◎	増加傾向へ
4	食事を一人で食べる子どもの割合	朝食小学生	32.1%	減少	35.6%	▼	—
		朝食中学生	53.9%	減少	43.7%	◎	—
		夕食小学生	2.3%	減少	2.7%	▼	—

※達成度

「◎」…現状値が目標値に達した

「○」…現状値が目標値に達していないが改善が見られた

「△」…現状が変わらない

「▼」…現状値が悪化している

「—」…現時点では評価できない

