

第3次

健康つちうら21

土浦市健康増進計画・食育推進計画

令和2年度～令和6年度

概要版

笑顔があふれる健康なまち
つちうら

土浦市健康増進計画
土浦市食育推進計画

「健康増進」と「食育」を併せ、一体的に推進します

個人や家庭

地域

行政

関係機関
及び団体等

令和2年3月

土浦市

計画の体系

基本理念

基本目標

テーマ (取組分野)

笑顔があふれる
健康なまち
つちづら

(1)生活習慣の改善を重視
した健康づくり

(2)生涯にわたる食育の
推進

(3)健康を支援する環境
づくり

(4)市民の主体的な健康
づくり

①身体活動・運動

②食生活の基礎づくり

③歯と口腔の健康

④食の大切さを伝える活動

⑤食の安心・安全の確保

⑥休養・こころの健康

⑦たばこ・アルコール

⑧食育を推進するための体制づくり

⑨医療と健康

⑩食文化の継承・地産地消

市民一人ひとりが、自らの健康に関心を持ち、様々な人々とのコミュニケーションを図り、自分に適した健康づくりを進めることが大切です。こころも身体も健康であれば自然と笑顔になれます。また、その笑顔は、まわりをシェアにし、広がっていきます。本計画では、ヘルスプロモーションの理念に基づき、個人や家庭、地域、行政、関係機関及び団体等が一体となり、「笑顔があふれる 健康なまち つちうら」をめざします。

行動目標

- ・週2日以上、1回30分以上の汗ばむ程度の運動を心がけます。
- ・意識的にからだを動かし、日常生活の中にサイクリングやウォーキングを取り入れます。
- ・いつでもどこでもだれでも、楽しみながら継続できる、自分にあった運動をみつけます。
- ・家族みんなで、地域で行われるスポーツやレクリエーションなどに参加します。

- ・食についての正しい知識を身につけます。
- ・毎日朝食を食べ、食生活のリズムを整えます。
- ・主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事に心がけ、適正体重を維持します。
- ・野菜の摂取や減塩等に気をつけた食生活を実践します。
- ・家族や仲間とおいしく楽しく食べます。

- ・むし歯、歯周疾患予防について正しい知識を持ち、実践する力を身につけます。
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診や歯石除去を受けます。
- ・80歳で自分の歯を20本以上維持することをめざします。

- ・農業体験の実践により、生産者との交流等を促進します。
- ・食品ロスの削減に取り組みます。
- ・食に関する感謝の気持ちを持ちます。

- ・食の情報に関心を持ち、栄養成分表示や産地表示等を参考にします。
- ・食品の安全性に関する基礎的な知識に基づいて自ら判断します。

- ・規則正しい生活を心がけます。
- ・十分な睡眠で休養できるよう日頃の生活リズムを整えます。
- ・悩みや困りごとはひとりで抱え込まずに、身近な人や専門機関に相談します。
- ・十分な休養と余暇活動でリフレッシュし、上手にストレスを解消します。

- ・喫煙、受動喫煙による健康被害への認識を深め、禁煙と受動喫煙防止に努めます。
- ・適正飲酒量を理解し、飲み過ぎないようにします。

- ・食育実践の環を広げ、積極的に食育に取り組みます。
- ・食生活改善推進員をはじめとしたボランティアによる活動に参加します。
- ・食育推進活動に関わる多様な関係者が連携、協力します。

- ・毎年定期的に健康診査・各種がん検診を受け、自分の健康状態を把握します。
- ・特定保健指導や健康相談・健康教室を活用し、高血圧・糖尿病及びがんの正しい知識や予防のための生活習慣を身につけます。
- ・かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師(薬局)を持ち、お薬手帳で健康を管理します。

- ・郷土食や伝統的な行事食等の食文化を継承します。
- ・土浦市版食事バランスガイドの活用や、地場産物を積極的に利用します。
- ・地域農林水産業への理解を深め、地域の食材に親しみます。



健康寿命を延ばしましょう

ライフステージ別の行動目標

全年齢	乳幼児期(0～5歳)	学童期(6～12歳)	思春期(13～19歳)
主な目標 受動喫煙を撲滅しましょう 1日3食みんなでおいしく楽しく食べましょう	基本的な生活リズムを身に付けましょう 食べる意欲を育て望ましい食習慣の基礎をつくりましょう	生活習慣を確立し健康な体の基礎をつくりましょう 早寝早起き朝ごはんを実践し規則正しい生活を心がけましょう	自分を大事にして自分の体のリズムにあった自己管理能力を高めましょう 食についての知識を高め適切な食事を選択できる力を養いましょう
取組分野 身体活動・運動	楽しく身体を動かす習慣をつけます	運動の大切さを理解し、自分にあった体力づくりを実践します	
食生活の基礎づくり	「早寝早起き朝ごはん」を実践し、生活習慣の基礎を身に付け、実践します 遊びや運動などの生活を通し、お腹がすくリズムを整えます	食事バランスガイドの活用など、栄養バランスや	
歯と口腔の健康	よく噛んで食べます 仕上げみがきをしっかり行います フッ化物応用によるむし歯予防を行います		
食の大切さを伝える活動	食事のマナー、あいさつを身につけます	食事のマナーを身につけ、感謝の気持ちを育てます	食への感謝の気持ちを持ち、無駄の無い食生活を実践します
食の安心・安全の確保	いろいろな食べ物の味や色、においを体験します	栄養成分表示や産地表示等を見ることを覚えます	
休養・こころの健康	親子のスキンシップを十分に行います	早寝・早起きを実践し、ゲーム等は時間を決め、規則正しい生活を送ります 何でも相談できる親子関係と時間を持ちます	
たばこ・アルコール	乳幼児の受動喫煙防止を徹底します	喫煙と飲酒が及ぼす健康被害について理解し、誘いはきちんと断ります	
食育を推進するための体制づくり	いろいろな食べ物を見たり、さわったり、味わったりといった体験を通じて、食べる意欲を育てます	食の知識や体験を深め、食を選択する力を身につけます	
医療と健康	かかりつけ医、かかりつけ歯科医、 予防接種や健診を適切な時期に受けます。また、母子手帳や学校健康手帳等を活用し、健康状態について記録します		
食文化の継承・地産地消	季節の野菜の味にふれます	家庭の味、郷土の味を経験し、地元の食文化に親しみます 地域でとれる野菜や食材を知ります	

本計画では、すべての市民を対象にしています。健康づくり及び食育の各テーマ別における課題について、市民の理解を深め、積極的な取組を進める観点から、年齢ごとにおおまかな7つの年齢層(ライフステージ)を設定し、具体的、積極的な取組をすすめていきます。

健康増進の目標

食育推進の目標

青年期(20～39歳)

日常生活の中に運動を積極的に取り込む工夫をしましょう

食生活を見直し自分に合った適切な食事や食習慣を実現しましょう

壮年期(40～64歳)

健康診査やがん検診を受けましょう

それぞれの健康状態や活動状況に見合った食生活を送りましょう

前期高齢期(65～74歳)

地域や次世代にシルバーパワーを提供しましょう

共に食べる機会を増やし、食に関する知識や技術を次の世代に伝えましょう

後期高齢期(75歳以上)

生きがいを持ち、積極的に地域交流を図りましょう

楽しみながら良く食べ、良く噛み、低栄養を予防しましょう

自分の体力や健康状態に合った運動を継続的に実践します

通勤・買い物等を利用して、1日の歩数や運動量を増やします

元気アップロード、つくば霞ヶ浦りんりんロード、シルバーリハビリ体操などを活用し、仲間と楽しく体力維持に努めましょう

朝食を毎日食べます

自分に合った食事量を理解し、適正体重を維持します

加齢による身体の変化を把握し、低栄養を予防します

うす味の習慣を身につけ、あと一品、野菜料理を食べます

正しい歯みがきの習慣を身につけ、定期的に歯科健診を受けます

デンタルフロスや歯間ブラシを使う習慣を身につけます

適切な口腔ケアとお口の体操等でオーラルフレイルを予防します

歯周疾患の早期発見と進行の予防に心がけます

環境に配慮した食生活を実践します

食に関する情報に興味を持ちます

外食や食料品を買うときは、栄養成分表示や産地表示等を参考にします

こころの不調を感じたらひとりで悩まずに、家族や友人、相談機関や専門家に相談します

自分に合ったストレス解消法を見つけ、実践します

地域活動に参加するなど、人との関わりを大切にします

妊産婦及びその家族は喫煙をしません。また、公共の場・職場・子どものいる家庭等、受動喫煙を防止します

節度ある、適度な飲酒量を知り、多量飲酒をしません。また休肝日を心がけます

次世代を育てることを通して、食育をともに学びます

食に関する経験を活かし、食育の推進役を担います

ボランティアや地区活動などにも参加し、食の大切さや食生活の知恵を伝えます

かかりつけ薬剤師(薬局)を持ちます

生活習慣病について学び、予防します

健康診査やがん検診を毎年受け、健康を管理します

家庭の味、行事食や伝統料理を次の世代に伝えます

地元の食材や、旬の食材を活かした料理を楽しみます

健康について

健康の合言葉 **けんこうつつちうら21**

- けん** 健診を(からだもお口も)、毎年受けて健康管理
- こ** 高血圧・糖尿病や高脂血症 生活改善で重症化予防
- う** 受けたストレス、悩みは相談 こころの健康大事です
- つ** ついつい飲み過ぎ成人女性 飲酒は1日1合以内、休肝日も作りましょう
- ち** ちょうどいい睡眠時間を確保して、日々の活動、活発に！
- う** 運動は、週に2日以上、1日30分以上、1年以上の継続を
- ら** ランニング(かすみがうらマラソン)、ウォーキング(元気アップロード)にサイクリング(つくば霞ヶ浦りんりんロード)土浦自慢のコースを使おう！
- 21** 児童・生徒の2人に1人は、家族に喫煙者がいます まずは禁煙決意しましょう

子どもを喫煙者にしないために…禁煙は子どもへの贈り物

世界保健機関(WHO)によると、2017年の1年間に

- ①世界で800万人以上、たばこが原因で亡くなっている
- ②世界でおよそ120万人、受動喫煙が原因で亡くなっている(5%の6万5千人は15歳未満)と報告しています。

たばこは依存性が高く、禁煙は簡単ではありません。喫煙開始年齢が低いほど、依存性が強くなり、発がんや死亡のリスクは高くなります。また、喫煙家庭で育った子は、大きくなってたばこを吸い始める率が高くなるという報告もあります。煙のない家庭をめざしましょう。

「換気扇の前で吸っている」「子どもの前では吸わない」「加熱式たばこにした」と言っても受動喫煙は防げません。たばこの煙は飛散し残留します。たばこを消した後に残留する化学物質を吸うことを、残留受動喫煙(三次喫煙)と言い、喫煙者の髪・衣類、部屋、自動車のソファなどに付着し、残留します。部屋で過ごす時間が長い乳幼児や、車に同乗する児童等、三次喫煙による影響が懸念されます。

子ども達への煙の連鎖が断ち切れるよう、正しい知識を持って無煙環境を整えましょう。学校や地域ぐるみで取り組んでいきましょう。



めざせ！がん検診受診率 UP↑

国民の2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。日本人にとっては「国民病」と言っても過言ではない状況です。

がんによる死亡を防ぐためには、がんにかからないようにすることが重要です。がんは遺伝すると言われていますが、実は、遺伝によるがんは5%程度と少なく、むしろ喫煙・食生活及び運動等の生活習慣が原因である方が多く、正しい生活習慣を心がける必要があります。

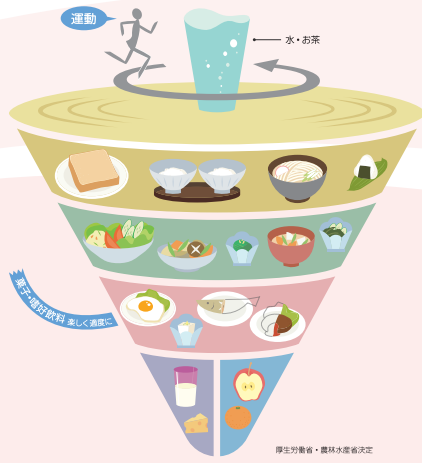
医学の進歩等により、現在、がんは約6割の方が治るようになりました。初期の段階で発見し、適切な治療を受けることで、治癒率が上がります。がんを「初期」の段階で発見する「がん検診」は、がんの死亡率を下げるのに非常に有効です。

食育について

食育の合言葉 つちうらしのしょくいく

- つくろうよ 元気の源 健康美
- ちいきの恵み 地産地消を 楽しもう
- うす味でも おいしく食べる コツ身につけて
- ラベル見て 食の情報 自らキャッチ
- しっかり摂ろう 野菜は1日 5皿めざして
- のこさない ありがとうの 気持ちをもって
- しょく しょく改さんは 食の世話役 案内役
よく 噛んで みんなで仲良く 味わって食べよう
- いち日の 元気なスタート 朝ごはんから
- くるくと バランスガイドの コマまわそう

食事 バランスガイド



「朝食を毎日食べる」と、こんないいことが！

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して……

○バランスの良い栄養素・食品摂取量と関係しています。

- ・大学生や成人を対象とした研究では、たんぱく質や炭水化物、鉄、ビタミンB1、ビタミンB2などの栄養素の摂取量が多いことが報告されています。
- ・中学生や大学生、成人を対象とした研究では、穀類・野菜類・卵類などの食品の摂取が多いことが報告されています。

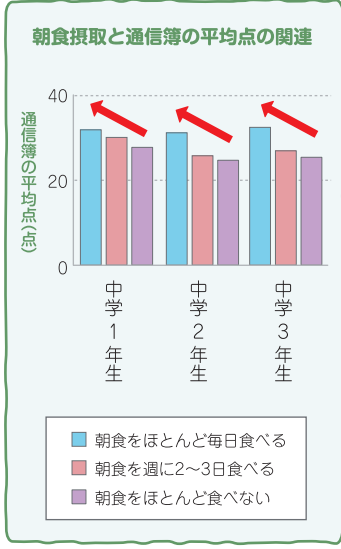
○良好な生活リズムと関係しています。

- ・幼児～高校生までを対象とした研究では、早寝・早起きの人が多いことが報告されています。
- ・幼児や中学生、成人を対象とした研究では、睡眠の質が良いことや不眠傾向の人が少ないことが報告されています。

○高い学力・体力や良好な学習習慣と関係しています。

- ・中学生を対象とした研究では、学校の成績や学力テストの点数が良いことが報告されています。
- ・小学生～成人を対象とした研究では、体力測定の結果が良いことが報告されています。

「食育」ってどんないいことがあるの？(農林水産省)から

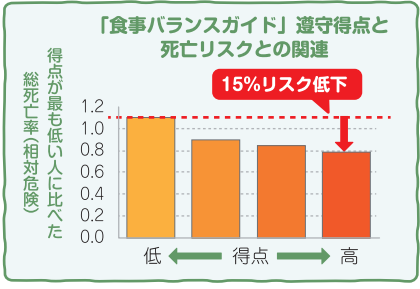


「栄養バランスに配慮した食事」には、こんないいことが！

バランスのよい食事は、長寿と関係しています！

栄養バランスのよい食習慣は、そうでない人と比べて……

死亡のリスクが低くなることが報告されています。右のグラフから、食事バランスガイドに添った食事をするのが、長寿につながる事が分かります。



「食育」ってどんないいことがあるの？(農林水産省)から

市の主な課題

児童・生徒の約5割が家族内に喫煙者がおり、そのうちの約2割から3割が「ほとんど毎日」受動喫煙しています

「食育」を知らない成人は約1割、「食育」に関心がない成人は約2割です

運動習慣者(週2日以上、1回30分以上)の割合が男女ともに約2割と低く、減少しています

朝ごはんを食べないことがある子どもは、5年生では1割を超え、8年生では2割弱、高校2年生は2割を超えています

歯の健診を定期的に受けている人の割合が低いです

食品表示を気にしない成人が約4人に1人います

野菜を1日に2回以上摂れていない成人は4割を超えています

健(検)診で指摘された人のうち「何もしていない」人が約1割います

成人の約8割がストレスを感じています
また、ストレスや悩みをいつも感じている児童・生徒の割合が1割を超えています

40歳代男性の約4割が肥満です
20歳代女性の約3割がやせです

課題解決のために土浦市には・・・

健康づくりや食育を推進する世話役・案内役がいます！

私たちは
運動普及推進員です

健康づくりのための運動の啓発等とおし、市民の健康増進及び体力の向上を図ります。

私たちは
食生活改善推進員です

健康づくりのための食生活の改善をおし、市民の健康増進及び食育の推進を図ります。

私たちは
ダイエットリーダーです

健康づくりのための減量(スマートダイエット)をおし、市民の適正体重の維持及び健康増進を図ります。

私たちは
**シルバー
リハビリ体操指導士**です

シルバーリハビリ体操の指導を通じて、高齢者の健康維持や仲間づくりを支援します。

私たちは
**子ども食堂
ボランティア**です

月に1回家庭的な雰囲気のもと地域の子どもたちへ手作りの食事を提供しています。保護者との交流にも心がけています。

私たちは
**地区市民委員会
スポーツ・健康部**です

地区市民委員会は各中学校区内の市民で構成し、活動しています。スポーツ・健康体操、歩く会、健康教室などさまざまな事業を行っています。

第3次

健康つちうら21

土浦市健康増進計画・食育推進計画
令和2年度～令和6年度

概要版

発行：土浦市 保健福祉部 健康増進課

〒300-0812 茨城県土浦市下高津二丁目7番27号
(土浦市保健センター)

TEL 029-826-3471(直通)

FAX 029-821-2935