

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



笑顔があふれる

健康なまち

つちうら

令和2年3月

土浦市

はじめに

私たちにとって、毎日の生活を生き生きと充実したものにするためには、「健康」であることが何より大切です。また、誰もが心身ともに健やかで豊かな暮らしを送ることは、社会全体の願いでもあり、そのためには、一人ひとりが日頃から自らの健康について考え、行動し、健康増進に取り組むことが重要であります。



本市におきましては、平成22年3月に「笑顔があふれる 健康なまち つちうら」を基本理念とする土浦市健康増進計画「健康つちうら21」を策定し、個人や家庭、地域、行政、関係機関及び団体等の連携により、健康施策を推進してまいりました。

また、平成27年3月には、「第2次健康つちうら21」を策定し、健康的な生活習慣の確立には欠かすことのできない食育分野と健康づくりを一体的にとらえた施策を展開しながら、市民の健康維持・増進に向けて取り組みを続けているところでございます。

このような中、これまでの事業の進捗状況を評価・検証するとともに、今後の動向を見据えながら、さらなる健康施策の充実を図るために、このたび、新たに「第3次健康つちうら21」を策定いたしました。本計画では健康増進と食育推進を総合的に推進する10のテーマを掲げ、一人ひとりの潜在的なニーズを丁寧に汲み取り、ライフステージに応じたきめ細かな施策を展開することにより、健康寿命の延伸を目指してまいりますので、市民の皆様には一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本計画の策定に当たりアンケートへのご協力や貴重なご意見をいただきました市民の皆様、多大なご尽力をいただきました健康つちうら21計画推進委員会の皆様には心からお礼を申し上げます。

令和2年3月

土浦市長 安藤 真理子

目次

第1編 総論	1
第1章 計画の基本的な考え方	3
1 計画策定の背景及び趣旨	5
2 計画の位置づけ	8
3 計画の期間	10
第2章 市の概況	11
1 人口推移・年齢別人口構成	13
2 平均寿命・健康余命（寿命）	16
3 疾病等の現状	17
4 前計画（平成27年3月策定）の数値目標の達成度	21
第3章 計画の理念・目標	29
1 計画の基本理念	31
2 計画の基本目標	31
3 計画の体系	32
第4章 計画の推進	35
1 計画の推進体制	37
2 計画の進行管理と評価	38
第2編 各論	39
第1章 健康づくり及び食育の推進に向けた市の課題	41
1 土浦市の健康づくり及び食育に関する主要課題	43
2 健康の合言葉	44
3 食育の合言葉	45
第2章 テーマ別にめざす健康づくり・食育の推進	47
1 身体活動・運動	49
2 食生活の基礎づくり	60
3 歯と口腔の健康	82

4	食の大切さを伝える活動	90
5	食の安心・安全の確保	98
6	休養・こころの健康	104
7	たばこ・アルコール	116
8	食育を推進するための体制づくり	130
9	医療と健康	138
10	食文化の継承・地産地消	148

第3章 ライフステージ別にめざす健康づくり・食育の推進..... 157

1	ライフステージの特徴	159
2	ライフステージ別の行動目標	160

資 料 編..... 163

1	計画の策定体制	165
2	健康つちうら 21 計画推進委員会設置要綱	167
3	健康つちうら 21 計画推進委員会委員名簿	169
4	健康と食育の用語集	170

コ ラ ム

「朝食を毎日食べる」と、こんないいことが！	60
「主食・主菜・副菜をそろえて食べる」と、こんないいことが！	71
「栄養バランスに配慮した食事」には、こんないいことが！	77
「共食をする」と、こんないいことが！	80
めざそう！「8020・6424」	82
フッ化物応用について.....	86
オーラルフレイル	87
食品ロスをなくそう！	90
栽培体験で伝える土浦の食の恵み.....	95
「よく噛んで味わう」と、こんないいことが！	96
消費期限と賞味期限を確かめましょう！	98
～ひとりで悩まないで～ 自殺対策.....	104
「ゲートキーパー」を知っていますか？	108
心地よい睡眠をとるために	109
睡眠と生活習慣の深い関係.....	112
受動喫煙とは.....	116
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	117
適正飲酒量の目安	126
食育・・・はじめの一步！	130
食生活改善推進員は、食の世話役、案内役です！	135
食育実践の環を広げましょう！	136
糖尿病の重症化を防ごう.....	138
めざせ！がん検診受診率 50%.....	141
学校給食～土浦産野菜ランキング～	153

