

第2次上尾市健康増進計画・ 食育推進計画

概要版

令和2年3月

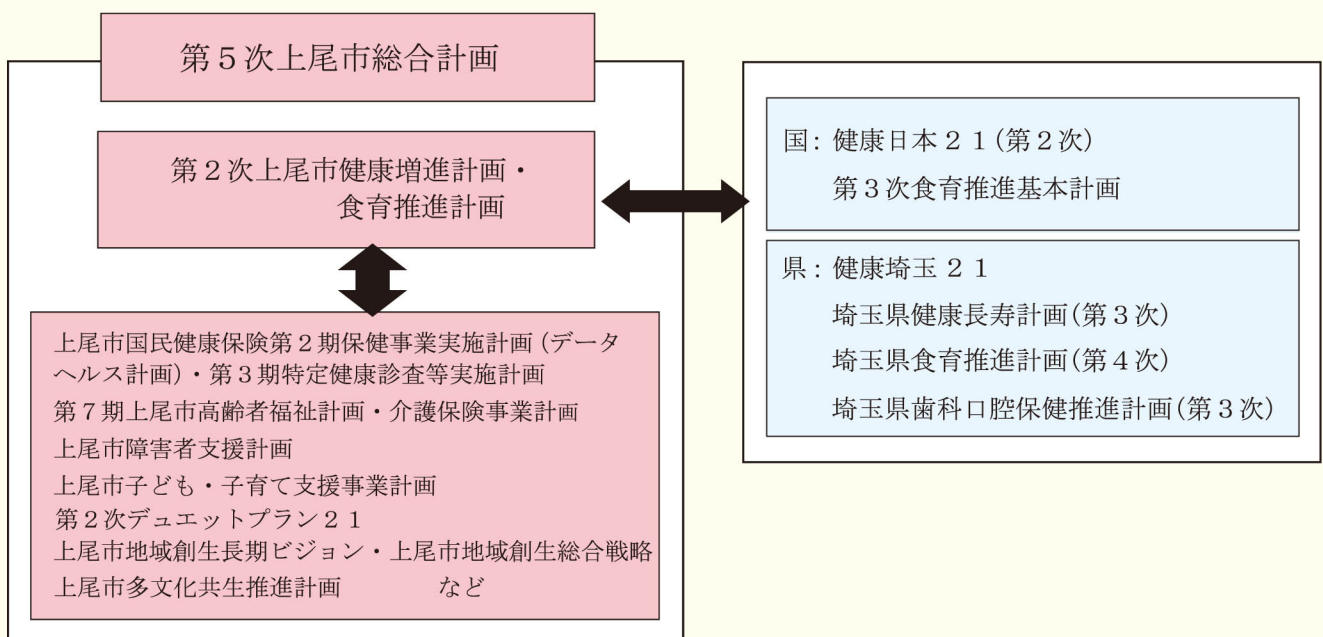
 **上尾市**

計画策定の背景

- 本市では、平成 22 年 3 月に「一步ふみ出す 健康づくり」をスローガンに「上尾市健康増進計画（健康あげおいきいきプラン）」を策定し、3 分野・ライフステージごとに取り組みを行ってきました。
- 平成 26 年 3 月には、上尾市食育推進計画を策定し、「あしたの げんき おいしくみんなで食育の輪」を基本理念とし、「学ぼう」「作って食べよう」「つながろう」の 3 つの基本目標にそって、取り組みを推進しています。
- 第 2 次計画では関連する両計画を一体として、市民の健康状況やアンケート結果などから、市民の健康に関する意識を抽出するとともに、今後 5 年間の方針として「第 2 次上尾市健康増進計画・食育推進計画」を策定いたしました。

計画の位置づけ

- 本計画は、上位計画とする「第 5 次上尾市総合計画」が目指す施策分野の目標の一つである「支えあう安心・安全なまちづくり」の実現に貢献します。また、各分野の計画と整合性・連携を図るとともに、市民と行政が協働し、一体的に推進します。
- 「健康増進計画」は、健康増進法第 8 条第 2 項に規定する市町村健康増進計画として、「食育推進計画」は、食育基本法第 18 条第 1 項に規定する市町村食育推進計画として、国、県の計画や本市の特性をふまえ策定します。



計画の基本理念

- 健康は、心身の健康に限らず、病気や障がいがある人を含め、自分の人生をいかに充実してこころ豊かに過ごすかという生活の質を高めることが重要と考えられます。また、同時に健康寿命を延伸することが、健やかで幸せに暮らし続けるという目標であるといえます。
- 市民一人ひとりが健康についての正しい知識を持ち、自ら心身の健康状態を知り、生活習慣の改善（一次予防）や重症化予防（二次予防）に取り組み、高齢者になった時に要介護状態となることを予防するための生活を送ることが重要です。
- 平成28年3月に策定した第5次上尾市総合計画後期基本計画では、支えあう安心・安全なまちづくりの施策の1つとして「健康寿命の延伸」を挙げています。
- 市民が生涯にわたり健康でいきいきと暮らすための環境づくりを目指すとともに、がん予防対策、生活習慣病対策、精神保健、歯科口腔保健、食育などへの取り組みを強化し、市民の「健康寿命の延伸」を推進していきます。

計画の期間

- 第2次計画は、令和2年度から令和6年度までの5年間とします。なお、国の施策動向や社会情勢の変化などによって見直しが必要になった場合は、適宜計画を見直すものとします。

年度	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	H31	R2	R3	R4	R5	R6
計画期間	上尾市健康増進計画(第1次) 上尾市食育推進計画(第1次)										第2次 上尾市健康増進計画・ 食育推進計画				



計画の体系

基本理念

すべての市民が健康でいきいきと暮らすことができるまち あげお

共通目標「健康寿命の延伸」

基本方針

☆市民が主役の健康づくり

☆具体的目標設定による健康づくり

☆食と運動による健康づくり

☆ライフステージに応じた健康づくりの促進

基本施策

(1) 食生活の充実（食育推進計画）

(2) 身体活動・運動の推進

(3) こころの健康の推進

(4) 歯・口腔の健康の推進

(5) たばこ・アルコール対策の推進

(6) 病気の予防

基本施策（１）食生活の充実（食育推進計画）

基本目標 楽しい食と健康な食生活を学び未来の食と身体をはぐくみます。

○施策の方向性

- （１）食に関する知識を高め健全な食生活を実践し、その知識や習慣を次世代につなげられるよう、特に『若い世代を中心とした食育の推進』が重要です。
- （２）食習慣は、乳幼児期から高齢期までの生涯を通して健全なこころと身体づくりの基礎となります。望ましい食行動と栄養の摂取をはじめ、生活習慣病を予防する『健康長寿につながる食育の推進』が必要です。
- （３）食物のめぐみや命の大切さを理解し、作法、食文化を継承する「和」、家族や友人と一緒に食卓を囲む「輪」、食の循環や環境に配慮する「環」、『3つの「わ」の食育の推進』が必要です。

○行動目標

- （１）食育情報に関心を持ち、自身の食生活から健康づくりをはじめよう。
- （２）１日３度の食事に主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスを意識しよう。
- （３）生活習慣病の予防のために、素材の味を生かして減塩を心がけよう。
- （４）環境を考えた食品ロスの削減、災害時を意識した食生活を実践しよう。
- （５）地産地消や食文化の継承に関心を持とう。

基本施策（２）身体活動・運動の推進

基本目標 楽しく身体を動かし、日常生活の中で自分に合った運動をします。

○施策の方向性

- （１）健やかな身体とこころをはぐくむため、幼児期からの身体活動の必要性について、機会をとらえて啓発する必要があります。
- （２）身体活動・運動に対する意識や意欲を実践につなげる取り組みが必要であり、年齢に応じた運動教室や体操などの普及、および継続できる環境整備の推進が必要です。
- （３）働き盛り世代は運動をしていない傾向があり、歩くことを原点として、日頃の生活の中に運動を取り入れるよう働きかける必要があります。

○行動目標

- （１）週２回、１回３０分以上の汗ばむ程度の運動をしよう。
- （２）気軽に運動をはじめてみよう。
- （３）日常生活の中で、意識してあと１０分歩こう。

基本施策（３）こころの健康の推進

基本目標 ストレスと上手につきあいながら、こころの健康づくりをします。

○施策の方向性

- （１）悩みやストレスを相談できる環境づくり、支援体制の充実を図ることが必要です。
- （２）質の良い睡眠や自分に合ったストレス解消法を身につけるため、休養やストレス解消などについて情報提供を行う必要があります。
- （３）上尾市自殺対策計画（平成 31 年 3 月策定）に沿って、自殺予防施策を推進していく必要があります。

○行動目標

- （１）ストレスを上手に対処していこう。
- （２）しっかりと休養をとろう。
- （３）気軽に相談しよう。
- （４）自殺を防ぐための方法を理解しよう。

基本施策（４）歯・口腔の健康の推進

基本目標 歯の大切さを知り、いつまでもおいしく食事ができる健康な歯を保ちます。

○施策の方向性

- （１）自分の歯や口腔内に関心を持ち、歯や口腔内の健康を維持することの必要性を、学校などを通して、普及啓発をしていく必要があります。
- （２）80 歳になっても 20 本以上自分の歯を残し、健康的な生活を維持することを目的とした「8020 運動」を推進するために、歯や口腔内に関する知識の普及啓発を積極的に行い、むし歯や歯周病予防、定期歯科健診の受診に対する意識の向上と実践を支援することが大切です。
- （３）介助や介護を必要とする人が、歯科治療や定期的な歯科健診を受けやすい体制の整備を推進する必要があります。

○行動目標

- （１）むし歯を作らないようにしよう。
- （２）半年に 1 回以上の定期歯科健診を受け、歯と口腔の健康づくりに努めよう。
- （３）歯周疾患の予防に努めよう。
- （４）80 歳で 20 本以上の歯を保つように努めよう（8020 運動の推進）。

基本施策（５）たばこ・アルコール対策の推進

基本目標 喫煙や飲酒が身体に及ぼす影響を知り、各個人が適切な行動に努めます。

○施策の方向性

- （１）喫煙が及ぼす身体への影響を知り、一人ひとりが適切な行動がとれるよう家庭や学校、地域が連携して正しい知識の普及啓発をする必要があります。
- （２）路上喫煙防止に向けた啓発が必要です。
- （３）望まない受動喫煙をなくすための対策が必要です。
- （４）飲酒が及ぼす心身への影響を知り、一人ひとりが適切な行動がとれるよう、家庭、学校、地域が連携して正しい知識の普及啓発をする必要があります。
- （５）適正な飲酒量や飲み方を知って、適量飲酒を守り、休肝日を設けることができるようになることが必要です。
- （６）未成年の飲酒が及ぼす健康への影響について、すべての人が理解を深める必要があります。

○行動目標

- （１）たばこの害を理解しよう。
- （２）望まない受動喫煙をなくすために喫煙のマナーを守ろう。
- （３）適正な飲酒量や飲み方を実践しよう。
- （４）飲酒による健康への影響について知ろう。

基本施策（６）病気の予防

基本目標 自分の健康に関心を持ち、生活習慣の改善に努めます。

○施策の方向性

- （１）自身の健康状態に関心を持ち、生活習慣を見つめ直すことの必要性について、普及啓発する必要があります。
- （２）市民一人ひとりに対し、健康づくりに対する意識の向上と行動変容を促し、生活習慣病の予防に取り組めるようにする必要があります。
- （３）特定健康診査や特定保健指導、各種がん検診の受診率の向上を図り、定期予防接種の周知に努め、病気の予防や早期発見へつなげます。

○行動目標

- （１）健康診査を受診して、生活習慣病を早期発見し、重症化を予防しよう。
- （２）自分の健康状態を把握して、生活習慣の改善に取り組もう。

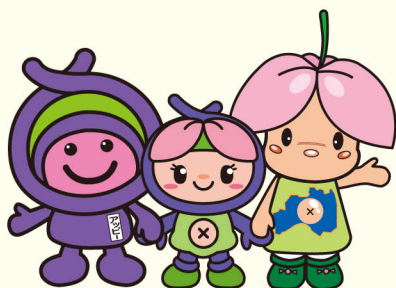
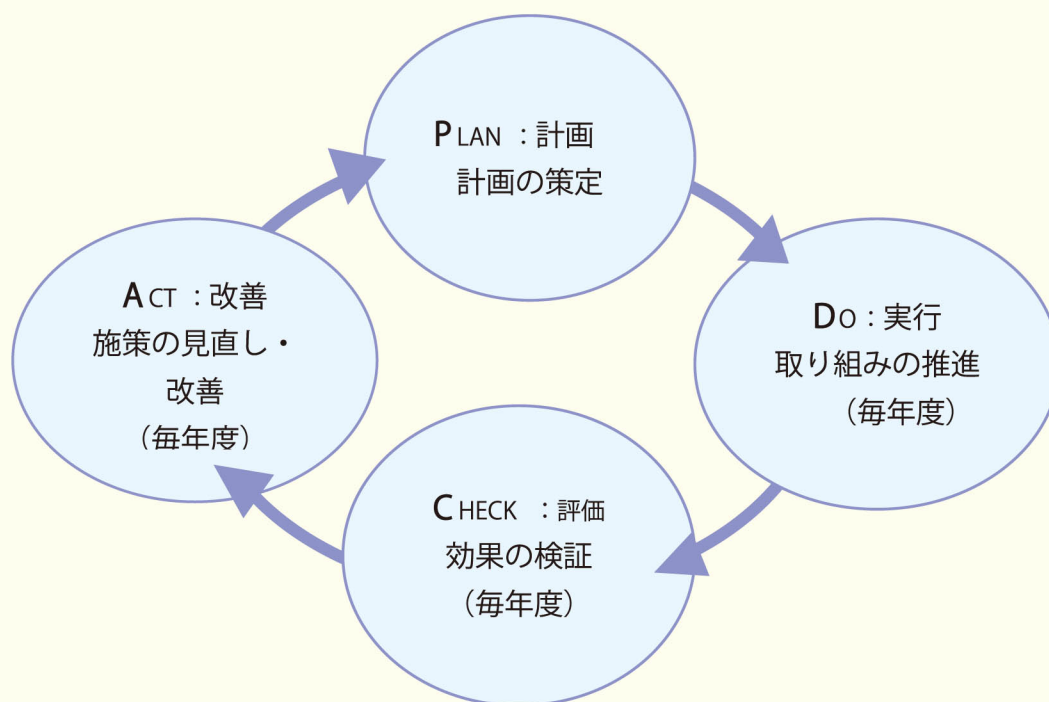
しんちよく

進捗管理

計画の進捗管理は、市が健康づくりを推進するために設置している「上尾市健康づくり推進協議会」において行います。計画を具体的かつ効率的に推進していくために、Plan（計画）、Do（実行）、Check（評価）、Act（改善）を繰り返すマネジメント手法であるPDCAサイクルを活用し、計画の進捗管理を行います。

また、必要に応じ、各数値目標の達成に向け課題を整理し、今後の事業・取り組み内容の見直し及び改善を行います。計画の最終評価、全体的な見直しは、5年後の令和6年度に行い次期計画策定に生かしていきます。

■PDCAサイクルのイメージ図



上尾市健康増進計画・食育推進計画（概要版）

発行：令和2年3月

発行者：上尾市

編集：上尾市健康福祉部健康増進課