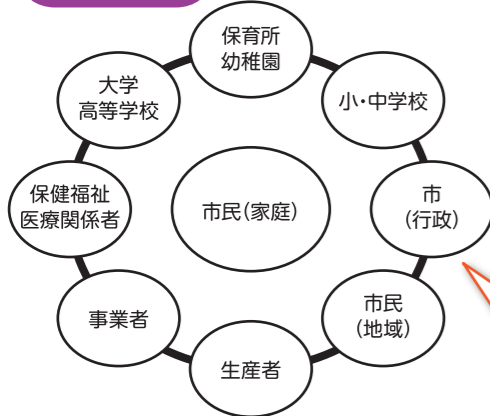


富谷市健康推進計画・第3期食育推進計画

を策定しました

まち全体で食育を推進していきます！

推進体制



関係団体や有識者などで構成する富谷市食育推進会議を設置するとともに、庁内においても関係各課の連携・協働が必須であることから、富谷市食育推進連携会議を設置し、適宜、食育推進計画における取組について協議を行っていきます。

富谷市食育推進会議

《委員構成》

- 学識経験者
- 食育の推進に関する団体の役員又は職員
- 関係行政機関の委員又は職員
- 生産者の代表
- 一般公募による者

富谷市食育推進連携会議

《構成》

- 健康、教育、産業振興、子育て支援、福祉、保育所、幼稚園、生涯学習(公民館)、広報などの担当課

事務局

《構成》

- 健康、教育(学校給食センター含む)、産業振興を担当する課

市民をはじめとして、地域で食育や地産地消に取り組んでいる団体や学校、企業、生産者や飲食店などと連携・協働し、取り組んでいきます。

できることから始めよう！ 毎日の生活で **食育** にトライ！

毎日、朝ごはんを食べる



塩分控えめになるよう気をつける



直売店や市のイベントに出かける



食事の手伝いをする(させる)



家族や仲間と一緒に食事をする



黒川地域の野菜を食べる



いつもより野菜料理を一皿プラスする



主食・主菜・副菜をそろえて食べる



どれくらい実践できているか
 チェックしてみましょう！

富谷市健康推進計画・第3期食育推進計画 概要版

発行：富谷市保健福祉部 健康推進課
〒981-3392 宮城県富谷市富谷坂松田30番地
TEL:022-358-3111(代)

平成29年度～平成35年度

富谷市健康推進計画

健康寿命の延伸

食を通じたコミュニケーションで食の楽しさ実感

富谷市食育推進計画

第3期

あらゆる世代が
元気に暮らす
健康自慢のまちづくり

概要版

将来をになう
子どもたちと
その家族を
クローズアップ！



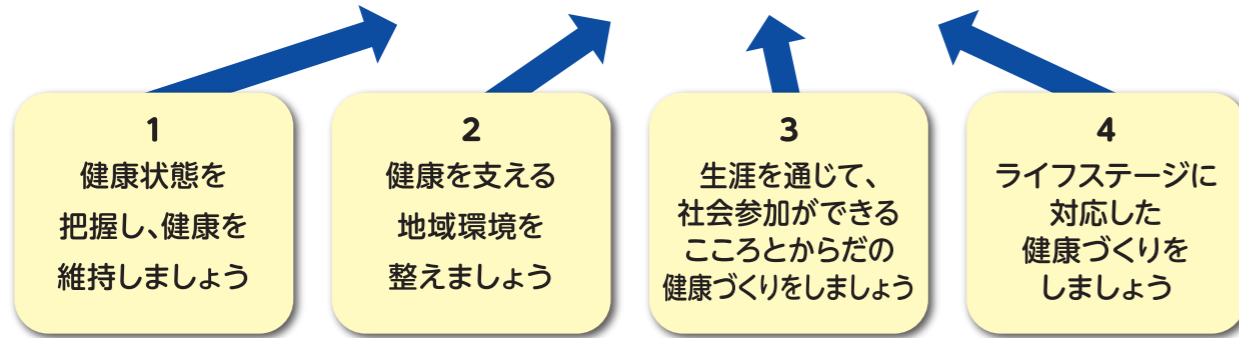
平成29年3月
富谷市

基本理念

あらゆる世代が元気に暮らす健康自慢のまちづくり

基本目標

健康寿命の延伸



健康づくりで大切なのは、一人ひとりが自分の健康を意識し、無理をせず、継続して取り組んでいくことです。

あらゆる世代の方々が10年先の健康な生活を見据えて、自分にあった健康づくりの目標を決め、日々の暮らしに取り入れていくことが、健康寿命の延伸につながってきます。

健康づくりの主役は「市民みなさん」です！

施策の展開

4つの柱に沿って、市民みなさんの取組、地域の取組、市の取組を進めていき、目標指標の達成を目指していきます。

1：健康状態を把握し、健康を維持しましょう

市民みなさんの取組

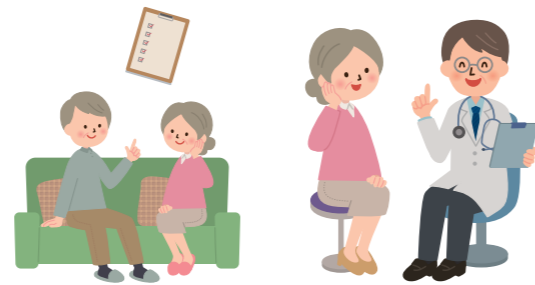
- 自分や家族の健康に関心を持ちましょう
- 健康状態を知る機会として、年に1回健(検)診を受診しましょう(特に40歳代女性)

地域の取組

- 近所同士で声をかけ合い、健(検)診を受診しましょう
- 健(検)診の必要性について話し合い、意識を高めましょう

市の取組

- 受けやすい健(検)診体制を整備していきます
- 健康づくりに関する正しい知識の普及・啓発を図り、健康づくりに取り組む機会に関する情報を発信します



目標指標	平成27年	平成34年
健康に気をつけている人の割合	81.1%	85.0%以上

2：健康を支える地域環境を整えましょう

市民みなさんの取組

- 自分にあった健康づくりの方法を見つけ、継続的にからだを動かしましょう
- 地域活動に関心を持ち、家族や友人と積極的に参加しましょう

地域の取組

- 地域で気軽に健康づくりをする機会・仲間をつくりましょう
- 地域活動に参加しましょう
- ボランティア活動に取り組みましょう

市の取組

- 健康づくりをいつでもどこでも気軽に取り組めるよう、環境整備を図っていきます
- 自主グループの立上げや活動継続のための支援を行います

目標指標	平成27年	平成34年
地域活動団体登録者数(実人数)	3,374人	3,374人以上

3：生涯を通じて、社会参加ができるころとからだの健康づくりをしましょう

こころの健康(市民みなさんの取組)

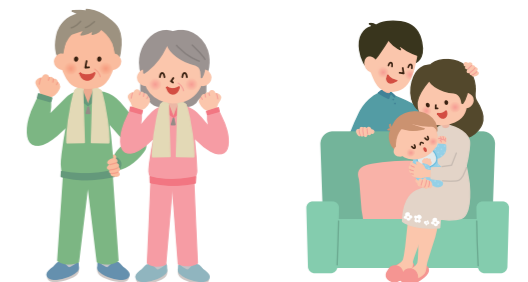
- 規則正しい生活を心がけ、睡眠による十分な休養をとりましょう
- 自分なりのストレス発散や解消法を見つけ、こころの健康を保ちましょう

子どもの健康(市民みなさんの取組)

- 規則正しい生活習慣を身につけていきましょう
- 子どもとゆったりとした気分で過ごす時間を大切にしましょう
- テレビやゲーム、スマートフォンの利用について家族で話し合い、ルールを決めましょう

高齢者の健康(市民みなさんの取組)

- 三食バランスよく食事を食べましょう
- 適度な運動を継続していきましょう
- これまでの経験を活かし、地域の中で役割を持って生活していきましょう



目標指標	平成27年	平成34年	
ストレスを頻繁に感じている人の減少	21.1%	20.0%以下	
朝食を毎日食べる子どもの増加	小学5年生	87.1%	90.0%以上
	中学2年生	86.0%	90.0%以上
運動習慣のある60歳以上の人の割合	60.8%	65.0%以上	

4：ライフステージに対応した健康づくりをしましょう



市民のみなさんのライフステージに対応した健康づくりに取り組みましょう。

	妊産婦期・乳児期 (0～5歳)	学童・思春期 (6～18歳)	青年・壮年期 (19～64歳)	高齢期 (65歳～)
栄養・食生活 (アルコールを含む)	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中・授乳中は飲酒「ゼロ」にしましょう ・食事の味付けは、うす味にしましょう ・子どもには、色々な食材の味に慣れさせましょう ・子どもに与えるおやつやジュースは、頻度と量を決めましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・食物の働きを知り、健康なからだづくりのために好き嫌いをなく食べましょう(食べさせましょう) ・菓子類などの嗜好品や嗜好飲料を摂りすぎないようにしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活と病気との関係を理解して、健康づくりに活かしましょう ・適正飲酒(アルコール60g≒日本酒1合)を心がけましょう ・高脂肪食品を控えましょう ・食べ過ぎなどに気をつけ適正体重を維持しましょう ・休肝日(1週間に2日以上)をもちましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活と病気との関係を理解して、健康づくりに活かしましょう ・適正飲酒を心がけましょう ・よく噛んで食べましょう ・食べ過ぎなどに気をつけ適正体重を維持しましょう
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ・天気の良い日は散歩や外遊びをしましょう ・遊びを通じて、親子で楽しく身体を動かしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・活発に身体を動かす遊びをしましょう ・楽しく運動に取り組み、体力向上を図りましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・日常生活の中で歩くことを心がけましょう ・意識して普段よりプラス10分身体を動かしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・日常生活の中で歩くことを心がけましょう ・意識して普段よりプラス10分身体を動かしましょう ・家庭で体操やストレッチなどを行い、心身のリフレッシュをしましょう ・プラス10[*]を推奨していきます
たばこ	<ul style="list-style-type: none"> ・妊産婦は喫煙「ゼロ」にしましょう ・喫煙者は、妊産婦・乳児・幼児の前でたばこを吸わないようにしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・未成年者は喫煙「ゼロ」にしましょう ・未成年の喫煙が身体に与える影響について理解しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・節煙、禁煙に取り組みましょう ・喫煙・受動喫煙が及ぼす健康への悪影響について関心を持ちましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・節煙、禁煙に取り組みましょう ・喫煙・受動喫煙が及ぼす健康への悪影響について関心を持ちましょう
歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・おやつやジュースの時間と量を決めましょう ・子どもの歯が生えたら、食後の仕上げ磨きをしてあげましょう ・妊娠中に歯科健診を受けましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・おやつ・ジュースは量や頻度を決めて食べるようにしましょう ・子どもが小学校低学年までは、磨き残しがないか確認をしてあげましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・1日1回は、口の中を見るなど自分の歯(義歯も含む)に関心を持ち、歯周病予防・歯の喪失防止に心がけましょう ・成人歯科健診(40歳～)を受診しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・1日1回は、口の中を見るなど自分の歯(義歯も含む)に関心を持ち、歯周病予防・歯の喪失防止に心がけましょう
生活習慣病予防 (糖尿病・循環器病・がん)		<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣と健康及び病気との関係を知り、自ら取り組むことができるようにしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・健(検)診の有効性を理解し、年1回定期的に健(検)診を受診しましょう ・特定保健指導の案内がきたらメタボリックシンドローム改善のために特定保健指導を受けましょう ・各種健(検)診結果により、精密検査が必要な場合は、病気の早期発見・治療のため必ず精密検査を受けましょう ・生活習慣病の治療を受けている場合は、治療を中断せず継続し、疾病を悪化・再発させないように努めましょう 	

※プラス10(テン)とは：厚生労働省で推奨している運動です。毎日の活動に10分多くからだを動かすことで、「ロコモ・認知症」「生活習慣病」の予防につながります。
 ※メタボリックシンドロームとは：内臓脂肪の蓄積によって動脈硬化の危険因子である「高血糖、高血圧、脂質異常」を併せ持っている状態のことをいいます。

基本理念 地域の「食」を通して、生涯にわたり豊かな心とからだを育む

1：子どもとその家族に向けて食育を推進します！

家族との共食回数を増やしましょう！

家族が食卓を囲んでともに食事をとりながらコミュニケーションを図ることは、食の楽しさを実感するだけでなく、規則正しい生活習慣や食事のマナーを身につけ、料理への関心を高めることにもつながります

主食・主菜・副菜をそろえた朝食を食べましょう！

主食・主菜・副菜を基本とすることで、多様な食材から必要な栄養素をバランスよくとることができます
子どもの頃から望ましい食習慣を身につけることは健全な発育の基本となり、その後の食習慣の形成にもつながるため重要です

子どもに家で食事の手伝いをさせましょう！

子どもの成長に合わせて食事の準備や片づけなどの手伝いをさせることは、家族とのコミュニケーションを深め、子どもの自尊心や思いやりの心を育みます
また、食への興味や関心を高めることにもつながります



項目		現況値	平成38年目標値
朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	小学5年生	中間評価で調査	週11回以上
	中学2年生	中間評価で調査	週11回以上
主食・主菜・副菜を揃えた朝食をほとんど毎日食べる人の割合	小学5年生	34.0%	50.0%以上
	中学2年生	32.2%	45.0%以上
	1～5歳児保護者	21.7%	35.0%以上
	小5・中2保護者	27.0%	40.0%以上
子どもに家で食事の手伝いをさせている人の割合	1～5歳児保護者	72.1%	90.0%以上
	小5・中2保護者	82.1%	90.0%以上

市の主な取組

- ◆ 家族で食卓を囲み、会話をしながら楽しい雰囲気の中で食事を楽しむことの重要性について周知に努めます
- ◆ 児童や生徒の年齢、発育に応じて、計画的に食育を推進します
- ◆ 市立幼稚園以外の園への、学校給食センターの栄養教諭(栄養士)の派遣及び栄養指導教室などの実施について検討します
- ◆ 食への興味を高めるため、児童に向けた食事指導や調理実習、クッキング保育を実施します

2：生涯にわたって健康的に過ごすための食育を推進します！

1日3食、野菜を毎食食べましょう！

野菜には血圧を下げる働きがあるカリウムやビタミン類、食物繊維が多く含まれており、野菜を適量とることは生活習慣病の予防やがん予防に効果的です
1日5皿(約350g)を目標に、今より野菜料理を1皿プラスしてみましょう

市の主な取組

- ◆ 幅広い世代に向けて、食に対する知識の周知・啓発に努めます
- ◆ 適塩や野菜摂取目標など、生活習慣病予防につながる知識の周知・啓発に努めます
- ◆ 市民が実践できるように、食生活の改善のための講習会を開催します

項目		現況値	平成38年目標値
野菜を毎食食べる人の割合	小学5年生	39.9%	50.0%以上
	中学2年生	50.2%	60.0%以上
	1～5歳児保護者	37.2%	50.0%以上
	小5・中2保護者	37.6%	50.0%以上

3：地域の「食」を活用した食育を推進します！

富谷市産の農産物がどこで入手できるか知ろう！

富谷市産の農産物を家庭で消費することは、富谷市の地場産品や食文化への愛着を醸成し、市内の農業や小売業の活性化につながります

月1回は黒川地域産の農産物を食べよう！

黒川地域産の農産物を食べる回数を増やすことは、野菜摂取量の増加や食事の栄養バランスの向上に効果的であるとともに、地域の自然や文化などの理解を深める機会にもなります

項目		現況値	平成38年目標値
富谷市産の農作物がどこで入手できるのか知っている人の割合	1～5歳児保護者	48.2%	80.0%以上
	小5・中2保護者	50.2%	80.0%以上
家で黒川地域産の農産物を月に1回以上食べる人の割合	1～5歳児保護者	60.0%	80.0%以上
	小5・中2保護者	66.5%	80.0%以上

市の主な取組

- ◆ 給食においては、富谷市産を中心に黒川地域産などの地域で生産された安心で新鮮な野菜を取り入れ、地域の食材に触れる機会を設けます
- ◆ 富谷市産の農作物を本市で消費することを推進し、農家と連携して給食や飲食店での地元農産物の活用ネットワークを広げます
- ◆ 富谷市内での直売スペースの確保や販売方法の拡充に努めます