

第3次美浦村健康づくり計画

～ 健康増進計画・食育推進計画 ～

概要版



公式マスコットキャラクター
「みほーす」

平成31年3月

美浦村

計画の概要

計画策定の背景・趣旨

近年、生活環境の改善や医学の進歩等により、平均寿命は世界有数の高い水準を保っている一方、高齢期をむかえても誰もが住み慣れた地域で、生涯を通じて健康で安心して暮らすことができる社会づくりが求められています。

本村では、健康づくり、食育、歯科口腔保健の分野の取り組みを総合的・計画的に推進するために、5年間を計画期間とする「健康づくり計画」を策定し、健康寿命の延伸を目指し、健康に関する意識を高め、各種健康づくり事業により、村民の健康づくりに取り組みます。

この計画は

「人と地域でつくる 健康・元気なコミュニティ みほ」をめざして、
食の心と体を育む力を取り入れながら、
村民一人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」ことを
実践・継続できるようにするための計画です！

計画の位置付けと期間

本計画は、『健康増進法』、『歯科口腔保健の推進に関する法律』に基づく「市町村健康増進計画」、及び『食育基本法』に基づく「市町村食育推進計画」に相当する計画となります。

また、「美浦村総合計画」の分野別計画のひとつとして、庁内の関連計画と整合性を図るものとし、その他、国の「健康日本 21（第2次）」「第3次食育推進基本計画」や県の「第3次健康いばらき 21 プラン」「茨城県食育推進計画—第三次—」などとも整合を図るものとします。

計画の期間

また、第2次計画期間は10年間であり、本計画は後期5年間として、平成31年度から平成35年度までを計画期間とします。

	平成 26年	平成 27年	平成 28年	平成 29年	平成 30年	平成 31年	2020 年	2021 年	2022 年	2023 年	2024 年
健康づくり計画	第2次計画期間					第3次計画期間					
	計画 開始				改定 準備	計画 開始					改定 準備

第2次計画に定める指標の評価結果

本村では、平成31年度よりの第3次美浦村健康づくり計画を策定するにあたり、村民の健康の現状を把握し、策定のための基礎資料とすることを目的としてアンケート調査を実施しました。

また、アンケート調査を補完するために、小中学生（及びその保護者）を対象とするアンケートを実施しました。

	調査区分	対象者	有効回収件数	有効回収率
1	一般アンケート調査	1000人	395票	39.5%
2	小中学生アンケート調査	300人	267票	89.0%
3	小中学生保護者アンケート調査	300人	267票	89.0%

第2次計画に定める指標の評価結果

これまでの取組と数値目標の達成状況等を確認・評価することにより、2024年度までに重点的に取り組むべき事項等の明確化および効果的な施策の展開を図り、本計画の目標達成を目指します。

本計画においては、基本目標別に施策を推進し、村民一人ひとりと村民の健康づくりを支えるさまざまな関係機関、行政がそれぞれの役割に応じて取組を行ってきました。

平成30年度に評価（未調査項目を除く）を行ったところ、指標推移は、次のとおりとなりました。

<目標別指標推移 一覧>

目標	指標数 ※未調査除く	中間推移	
		達成	未達成
【健康増進計画】施策1 母と子の健康づくり（0～5歳）	10項目	7	3
【健康増進計画】施策2 育ちざかり・思春期の健康づくり（6～18歳）	14項目	5	9
【健康増進計画】施策3 青年期・壮年期の健康づくり（19～64歳）	15項目	6	9
【健康増進計画】施策4 高齢期の健康づくり（65歳以上）	12項目	3	9
【食育推進計画】施策1 食育推進と食の選択	2項目	1	1
【食育推進計画】施策2 心身ともに豊かな食生活	1項目	1	—
【食育推進計画】施策3 食事のマナーとコミュニケーション	1項目	1	—
【食育推進計画】施策4 食文化の継承	1項目	1	—
【食育推進計画】施策5 食への感謝	1項目	—	1
総数	57項目	25 (43.9%)	32 (56.1%)

基本目標及び施策の体系

平成 31（2019）年度から 2024 年度

第 3 次健康づくり計画（健康増進計画・食育推進計画）

基本理念		人と地域でつくる 健康・元気なコミュニティ みほ	
基本目標		施策の方向	
健康増進計画	健康 1	身体活動量の増加と運動習慣の確立	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 各個人がライフステージに応じて、自分に合った運動や、外出、人との交流の機会をみつけ、日常の身体活動を増加することができるよう、活動的な生活の習慣化を促進します。
	健康 2	禁煙・受動喫煙防止と適正飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ▶ たばこを吸う人と、周囲の人の健康を守るため、たばこ健康に関する情報の提供と禁煙を支援します。 ▶ 過度な飲酒は、臓器障害やアルコール依存症等、心身の健康に大きな影響を与えることから、節度ある適度な飲酒についての知識の普及に努めます。
	健康 3	心と体を休める	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ストレスを感じる人が多くなっていることから、こころの健康についての知識の普及と相談体制の充実に努めます。 ▶ 適切な身体活動と睡眠、余暇の活用などによる、こころと身体のバランスがとれるような自分なりのライフスタイルの形成を支援します。
	健康 4	歯と口腔の健康を保つ	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 歯みがきや歯科健診の定期的な受診を促し、家庭や学校、職場などでできる歯みがきやブラッシング習慣の定着化を目指します。 ▶ 歯を失う原因となるむし歯及び歯周病の予防について、口腔衛生に関する正しい知識の普及と歯科健診の受診勧奨を推進します。
	健康 5	健康管理と疾病対策	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 自分の健康状態を確認し、病気を早期発見・早期治療するため、定期的な健康診査の受診を促すとともに、診査結果を生かし、生活習慣の改善や生活習慣病の重症化予防につながるよう働きかけます。 ▶ 基本的な予防方法の情報提供や、地域のかかりつけ医の普及などを図ります。
食育推進計画	食育 1	健全な食生活	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 主食・主菜・副菜を組み合わせた多様で栄養バランスの優れた日本型食生活を意識し、望ましい栄養バランスの良い食事のとり方の大切さを周知します。 ▶ 健康に過ごすために大切な食習慣を周知し、健康な身体づくりを促します。また、学校や保育所等を通じて、子どもや保護者に対し食習慣の大切さを周知します。 ▶ 1日3食の食習慣を促し、食習慣の大切さや改善について周知啓発を図ります。
	食育 2	交流と食文化の継承	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 地産地消を心がけ、野菜の健康効果や必要量を知り、1日5皿以上食べることを目標に、今より1皿でも多く野菜を摂ることを周知します。 ▶ 食の生産の場を知り、体験することで、自らの食生活が自然の恩恵や食にかかわる様々な人びとの活動により成り立ち支えられていることに感謝の念をもち、理解を深め、食べ物や食事を大切にしている気持ちを育みます。

健康 1

身体活動量の増加と運動習慣の確立

● 目標の方針

身体活動・運動には、健康な身体づくり、生活習慣病予防、気分のリフレッシュ、フレイル予防等の効果があります。各個人がライフステージに応じて、自分に合った運動や、外出、人との交流の機会をみつけ、日常の身体活動を増加することができるよう、活動的な生活の習慣化を推進します。

～運動の効果～

運動をすると生活習慣病の予防や寝たきり・認知症を予防、ストレス解消につながります。

スクワットなどの筋力トレーニング、ウォーキングなどの有酸素運動、ストレッチなどを組み合わせると、さらに効果的です。意識して毎日身体を動かすことを習慣にしましょう。

● 私たちの行動目標

日常生活の中で定期的に運動する習慣を身につけましょう

自分にあった適度な運動を継続して取り組みましょう

健康 2

禁煙・受動喫煙防止と適正飲酒

● 目標の方針

たばこはがんや心疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等、多くの病気と関わっています。また、妊娠中や子育て中の喫煙は、子どもの身体の発育に大きく影響します。たばこは吸っている本人だけではなく、周囲の人の健康にも害を及ぼします。たばこを吸う人と、周囲の人の健康を守るため、たばこと健康に関する情報の提供と禁煙を支援します。

適度な飲酒は食欲増進やストレス発散などの作用もありますが、長期にわたる多量の飲酒は、臓器障害やアルコール依存症等、心身の健康に大きな影響を与えます。節度ある飲酒についての知識の普及に努めます。

～受動喫煙を防止しよう～

たばこの煙には多くの有害物質が含まれています。受動喫煙は喘息や脳卒中、肺がん、虚血性心疾患、乳幼児突然死症候群、またむし歯や歯周病等のリスクを高めることがわかっています。



● 私たちの行動目標

禁煙に努めましょう / 受動喫煙を予防しましょう

飲酒習慣のある人は、適度な飲酒に努めましょう

健康3

心と体を休める

● 目標の方針

日常生活でストレスを感じる人が多くなっていることから、こころの健康についての知識の普及と相談体制の充実に努めます。また、適度な休養は、疲労回復のためにも欠くことができないものであり、中でも睡眠は脳や体を健康に保つ役割があり、質・量ともに良い睡眠を確保することが重要となります。

適切な身体活動と睡眠、余暇の活用などによる、こころと身体のバランスがとれるような自分なりのライフスタイルの形成を支援します。

～十分な睡眠がとれると～

ストレスに強くなる

免疫力がアップする

いやな記憶が薄れる

認知症になりにくい

食欲がコントロールできる

自律神経を整える

などの効果が！

● 私たちの行動目標

十分な睡眠や休養をとりながら、こころの病気の予防に努めましょう

健康4

歯と口腔の健康を保つ

● 目標の方針

歯は、単に食べ物を噛むということだけではなく、食事や会話を楽しむなど、人生を豊かに過ごすために重要です。歯を失う原因となるむし歯及び歯周病の予防について、口腔衛生に関する正しい知識の普及と歯科健診の受診勧奨を推進します。

「歯間部清掃用具」でセルフケアを！

歯と歯の間など、歯並びによっては歯ブラシの毛先が届きにくい場所があります。

下記のグッズを歯ブラシと併用して、ブラッシングの効果을あげましょう。



デンタルフロス 歯間ブラシ ワンタフトブラシ

● 私たちの行動目標

生涯を通じて歯及び口腔の健康を保つため、

ブラッシング等のセルフケアを行いましょう

また定期的な歯科メンテナンスを心がけましょう

健康5

健康管理と疾病対策

● 目標の方針

自分の健康状態を確認し、病気を早期発見・早期治療するためには、定期的に健康診査を受けることが大切です。

健康診査等を受けることの重要性を普及啓発し、受診勧奨をするとともに、健康診査の結果を生かし、生活習慣の改善や生活習慣病の重症化予防につながるよう働きかけます。また、各種感染症に対して、基本的な予防方法の情報を提供します。

● 私たちの行動目標

健康を維持、増進していくために健診を受け、

健診結果に合わせた良好な生活習慣を実践しましょう

がん検診を定期的に受け、がんの早期発見、早期治療につなげましょう

食育1

健全な食生活

● 目標の方針

近年の食生活をめぐっては、生活スタイルの多様化による栄養の偏りや、食習慣の乱れ等が見られます。

生活習慣病予防には、子どもの時から、生活の中で食に関する知識を得て、食生活を改善し、望ましい食習慣を身に付けていくことが大切です。幅広い世代への周知啓発とともに、妊婦や子育て中の保護者への啓発、指導などを行います。

～主食・主菜・副菜をそろえましょう～

《主食》 ごはん・パン・麺類など

《主菜》 肉・魚・卵・大豆・大豆製品などを使った料理

《副菜》 野菜・きのこ

・海藻類などを使った料理

※塩分のとりすぎを防ぐため、

汁物は具沢山のものを心がけ、

1日1杯程度がいいでしょう。



● 私たちの行動目標

自分にとって適正な質と量の食事を摂り、適正体重を目指しましょう

1日3食の健康的な食習慣を身につけよう

● 目標の方針

家族や友人などと料理を作ったり、食事とともにする共食をすすめ、豊かな食生活を育みます。また、食の生産の場を知り体験することで、自らの食生活が自然の恩恵や食にかかわる様々な人びとの活動により成り立ち支えられていることに感謝の念を持ち、理解を深め、食べ物や食事を大切にする気持ちを育みます。

● 私たちの行動目標

地産地消を心がけ、食の選択知識を養おう

～1日に必要な野菜量って？～

1日に必要な野菜量は350gが目安で、野菜料理「1日5皿以上」(約70g×5皿)になります。



野菜料理1皿の目安量は…

- 1皿は片手に収まる大きさの皿や小鉢です。
- 野菜炒めなどの大皿(1人分)は2皿と数えます。
- 具たくさんの汁物や付け合わせの野菜は1皿と数えます。



《野菜を多く食べる工夫》

- ①忙しい朝にも野菜を忘れずに。
- ②茹でる、煮る、炒めるなど加熱して「かさ」を減らすとたくさん食べられます。
- ③外食や中食(なかしょく：惣菜や弁当などを買って家で食べる事)でも、野菜料理を組み合わせるようによみましょう。

～なぜ野菜を食べないといけないの？～

野菜にはビタミン、ミネラル(カリウム等)、食物繊維など健康維持に欠かせない栄養素が多く含まれており、生活習慣病や肥満の予防に役立ちます。

◎ビタミン

- 炭水化物、たんぱく質、脂質等の代謝を助ける
- お肌がイキイキする
- 風邪をひきにくくする



◎食物繊維

- コレステロールの吸収を抑える
- 血糖値の上昇をゆっくりにする
- 便秘予防



◎カリウム

- 余分なナトリウムを排出し血圧を下げる



- ◎野菜をよく噛むことにより満腹感による食べすぎ防止、消化吸収を促進する

