

大網白里市健康づくり推進計画

～健康増進計画／食育推進計画～

概要版



「自らの健康は、自ら守り、高める」という主体的な健康づくりを行い、すべての市民が生涯を通じて心身とも健康に健やかな生活ができるよう、「大網白里市健康づくり推進計画（健康増進計画/食育推進計画）」を策定しました。

基本理念

すべての市民が生涯を通じて、
心身ともに健康で生きがいを持ち、
生き生きと活動できるまち
大網白里

平成28年3月
大網白里市

計画の期間

本計画の期間

	平成 28年度	29年度	30年度	31年度	32年度	33年度	34年度	35年度	36年度	37年度
大網白里市 健康づくり 推進計画					中間評価 見直し					

計画の基本的な考え方

「すべての市民が生涯を通じて、心身ともに健康で生きがいを持ち、生き生きと活動できるまち 大網白里」の実現のために、「健康づくりの推進」を基本とし、さらに「生活習慣病の予防」「母子保健の充実」を重点施策として、本計画を推進していきます。

基本方針

健康寿命の延伸

基本目標

- 1 子どもの頃からの健康づくり
- 2 健康を支える環境づくり
- 3 地域の支え合いによる健康づくり
- 4 ライフステージに合わせた健康づくり

分野1 健康づくりの推進

- | | |
|----------------|--------------|
| 1 健康と食生活 | 4 健康とたばこ |
| 2 健康と運動 | 5 健康とアルコール |
| 3 休養とこころの健康づくり | 6 歯と口腔の健康づくり |

分野2 生活習慣病の予防

- | | |
|--------|---------|
| 1 発症予防 | 2 重症化予防 |
|--------|---------|

分野3 母子保健の充実

- | |
|----------------------|
| 1 安心して妊娠・出産のできる環境づくり |
| 2 乳幼児の健やかな成長と家族への支援 |

分野別取り組み

分野1 健康づくりの推進

①健康と食生活

目標：規則正しい、バランスのよい食事と健康的な食生活を実践します！



市民

- 1日3食（朝食・昼食・夕食）をきちんと食べる習慣を身につけます。
- 主食（ごはん、パン、めん類など）・主菜（肉、魚、大豆・大豆製品、卵など）・副菜（野菜、海藻など）のそろった、栄養のバランスのとれた食生活を実践します。
- 旬の食材やおふくろの味を食卓にとり入れるようにします。

行政

- 生涯を通じて良好な食生活が実践できるよう、保健・福祉・教育等の各分野が連携し、子どもの頃からの生活習慣病予防のための食育を実施します。
- 地産地消を意識した旬の食材で、減塩レシピや野菜たっぷりレシピを普及します。
- 食のボランティアである食生活改善協議会を育成・支援し、地域に密着した健康づくりを推進します。

②健康と運動

目標：日常生活の中で、自分に合った身体活動や運動を続けます！



市民

- 運動に興味・関心を持ち、学校や地域でのスポーツ等への参加を通して、運動を楽しむ習慣を持ちます。
- 自分にあった適切な運動（ウォーキング、ジョギング、水泳、各種球技など）を身につけ、実行します。
- いつでも、どこでも、ひとりでも、短時間でもできる運動（軽い体操やストレッチング、筋力トレーニングなど）を、無理のない方法で継続的に実行し基礎体力を保ち、ロコモティブシンドローム（※）を予防します。

行政

- 幼児教室等において、親子遊びを取り入れたり、親子のスキンシップの大切さを伝えていきます。
- 健康教室、健康相談等で運動不足と生活習慣病の関連や、身体活動についての正しい知識の普及・啓発を図ります。
- ロコモティブシンドロームの知識や理解について、広報や出前講座、運動教室等の場を活用して普及し、ロコモ予防体操（裏面参照）の普及・啓発をします。

※ ロコモティブシンドローム（うんどうきしょうこうぐん運動器症候群）：骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えることによって、寝たきりになる危険性の高い状態のこと。

③休養とこころの健康づくり



目標：十分な睡眠や積極的な休養を心がけ、
ストレスと上手につきあいます！

市民

- 読書、スポーツ、入浴、音楽鑑賞など、自分に合ったストレス解消法を身につけたり、悩みや不安、心の不調などは早めに家族や友人または専門医等に相談します。
- 十分な睡眠や積極的な休養で、心身の疲労回復に努めます。
- 生きがい・やりがいを見つけ、家に閉じこもらないように外出し、人とのふれあいを楽しみます。

行政

- こころの健康づくりや自殺予防に関する講演会を開催し、正しい知識の普及・啓発を図ります。
- 「こころの電話相談」等の周知や相談窓口等の情報収集により、安心して相談や受診ができる体制を整備します。
- 学校保健、職域保健、地域保健との連携を図ります。

④健康とたばこ



目標：たばこの害や健康への影響を知り、禁煙・
受動喫煙（※）防止を心がけます！

※受動喫煙：室内またはこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わせられていること。

市民

- 妊娠中・授乳中の母親や家族の喫煙は、胎児や乳幼児の健康に影響があることを認識します。
- 受動喫煙を理解し、喫煙マナーを守り、喫煙場所以外では喫煙しません。
- 禁煙や節煙にチャレンジします。

行政

- 各種保健事業を通じて、喫煙及び受動喫煙の健康への影響等の正しい知識の普及・啓発をします。
- 妊娠届出・母子健康手帳交付時に、喫煙や受動喫煙が胎児・乳児に与える害について、正しい知識を伝え、妊婦の禁煙を支援していきます。
- 特定保健指導等で禁煙・節煙への取り組みを支援していきます。

⑤健康とアルコール



目標：適正な飲酒量を守り、休肝日を設け、
節度ある飲酒を心がけます！

市民

- 適正な飲酒量（日本酒に換算して1合程度）にとどめます。
- 飲酒の場で、無理に他人にお酒をすすめません。また、イッキ飲みはさせません。
- 健康を考えて、週に1～2日程度、休肝日を設けます。

行政

- 各種保健事業を通じて、節度ある適正な飲酒について、普及・啓発をします。
- 多量飲酒者及びアルコール関連疾患の本人や家族などに、相談窓口の案内や医療機関との連携を図り支援します。
- 各種健康教育・健康相談・広報紙などで、アルコールの健康への影響について、正しい知識の普及・啓発をします。

⑥歯と口腔の健康づくり



目標：歯科検診や口腔ケアを身につけ、むし歯や
歯周病（※）を予防し、8020（※）をめざします！

※ 歯周病：歯を支える歯ぐき（歯肉）や骨（歯槽骨）が壊されていく病気。

※ 「8020（ハチ・マル・ニ・マル）（運動）」：「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動で、生涯にわたり自分の歯で物を噛むことを意味する。

市民

- 甘い食べ物・飲み物をとりすぎないように気をつけ、食事はよく噛んで食べるように努めます。
- 食後に歯をみがく習慣を身につけるとともに、歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ）等の補助用具を使用し、むし歯や歯周病の予防に努めます。
- 自分の歯や口の状態に関心を持ち、定期的に歯科健診と予防処置（フッ化物歯面塗布、歯石除去等）を受けることを習慣にします。

行政

- 各種保健事業を通して、乳幼児からしっかり噛むことやむし歯をつくらない子育てを支援します。
- 歯周病と全身疾患の関連性について、普及・啓発を行い、知識の普及に努めます。
- 歯と口腔の健康を維持するために、かかりつけ歯科医を持ち、定期検診や定期予防処置を受けることの大切さを普及・啓発します。

分野2 生活習慣病の予防

①発症予防 ②重症化予防



目標：検（健）診を積極的に受け、生活習慣の改善を図り、
健康管理に取り組みます！

市民

- 若い時から規則正しくバランスのとれた食生活や運動不足、休養などに気をつけ、自らの健康管理に努めます。
- 年に1度は、健康診査・各種がん検診を受け、結果を継続的に自己管理していきます。また、健診後の指導事項を守り、精密検査は忘れずに受けます。
- 運動、栄養、休養等バランスのよい生活を送り、生活習慣病の予防に努めます。

行政

- がん検診（胃がん・子宮がん・肺がん・乳がん・大腸がん・前立腺がん）や特定健康診査を実施します。
- 健康づくり講演会や健康教育の開催、パンフレット等を作成し、広く市民への啓発を図り、健康への関心・健康意識の向上を図ります。
- 糖尿病の重症化予防に重点をおき、特定健診の事後指導を実施し、適切な医療が受けられるようにします。また、医療機関と連携し、継続した治療が受けられるよう本人を支援します。

分野3 母子保健の充実

①安心して妊娠・出産のできる環境づくり

目標：妊娠・出産についての正しい知識を学び、
心身の健康管理に努め、親になる準備をします！



市民

- 妊娠したら、まず妊娠届出書を提出し、母子健康手帳の交付を受けます。
- 妊娠中は、病院などで妊婦健康診査を定期的に受けて日頃の健康管理に気をつけます。
- 市や病院などで行うマタニティ教室に参加し、妊婦のパートナーも、妊娠・出産について知り、二人で子どもを迎える準備をします。

行政

- 男性もパートナーの妊娠に積極的に関われるように支援します。
- 妊娠届から支援の必要な妊婦を把握し、妊娠中から関わりを持つようにしていきます。必要な場合は、関係機関とも連携して支援していきます。
- 産科医療施設の誘致に取り組みます。

②乳幼児の健やかな成長と家族への支援

目標：家族の温かい愛情のもとに、
健康的な生活習慣を身につけていきます！



市民

- 父母が協力して子育てし、子どもの成長・発達について知識を持ち適切な関わりができるようにします。
- 子どもの生活リズムを整え、規則正しい生活習慣を身につけます。早寝・早起きをし、朝食を必ず食べます。
- 子どもとスキンシップを多くし、親子で遊ぶよう心がけたり、公園等の戸外で体を使って遊びます。

行政

- 赤ちゃん訪問（乳児家庭全戸訪問事業）では、全数訪問を目標とし、母子の健康状況や育児不安の把握、保健サービスの紹介、予防接種の勧奨を行うとともに、相談窓口の案内を行い、継続した相談・支援体制があり、利用できることを周知します。
- 乳幼児健診等で発育の遅れや発達障害の疑いのある乳幼児の早期発見につとめ、必要な乳幼児へは医療や早期の療育につなげられるよう、家族を支援します。また、子育て相談（ことばの相談・発達相談）や幼児教室（親子遊び教室）を利用し、母子関係や子どもの発達等を促していきます。
- 妊娠・出産・育児に向けて切れ目ない相談支援体制を充実していきます。

マリンのワンポイントアドバイス



大網白里市キャラクター
マリン

バランスのよい食事って？

1日3回の「配膳」に加えて、日本型の配膳で不足する「牛乳（乳製品）と果物」を1日1回食べると、毎日の食事がバランスのよい内容になります。

ちばの食材を使ったおいしいごはんをよく噛んで味わって食べよう

グー・パー食生活

日本の食事の基本は、「配膳」です。食事の主役は「主食」です。主食をおいしく食べるための「おかず」は「主菜」と「副菜」があります。汁も副菜のひとつです。



日本型食生活「配膳」図

グー・パーはおかずの おおよそのめやすです



主菜は「グー」

主菜の1食分の量は
グーの大きさ 厚さ 2cm をめやすに！



*グーのかたまりの大きさではありません！



グーは、手のひらと同じ大きさ

主菜になる食品は

肉・魚・たまご・大豆



副菜は「パー」

副菜の1食分の量は
パーにたっぷり をめざして！



片手の上に
山
になるくらい

副菜になる食品は

野菜・海藻・きのこ・こんにやく



「グー」「パー」は、おかずの1食分のおおよその望ましい量を簡単に考えるためのものです。くわしく知りたい場合は、栄養士・管理栄養士にお聞きください。

出典：千葉県「グー・パー食生活ガイドブック（概要版）」

大網白里市では、健康づくりの活動をしている食生活改善協議会があり、推進員（ヘルスマイトさん）が健康増進のための講座や行事を開催しています。

問い合わせ先：健康増進課健康増進班（保健センター）



生活習慣病予防講座（健康づくりのお話と調理実習）
ヘルスマイトのおすすめレシピ紹介（市ホームページで掲載中）
なるほど！けんこう講座（高血圧予防、みそ汁塩分測定）
健康ウォーキング など

「健康づくり宣言」

緑と太陽、そして海、豊かな自然環境と良好な生活環境に恵まれた大網白里市は、全ての市民が生涯を通じて、心身ともに健康で生きがいを持ち、生き生きと活動できるまちを目指し、協働により健康づくりに取り組むことをここに宣言します。


平成 28 年 3 月 31 日 大網白里市

◆ ロコモ予防体操で健康づくり ◆

ロコモチェックをしてみよう 参考：日本整形外科学会ロコモパンフレットより

1. 片足立ちで靴下がはけない
 2. 階段を上がるのに手すりが必要である
 3. 15分(約1km)くらい続けて歩けない
 4. 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
 5. 家の中でたびたびつまずいたり滑ったりする
 6. 横断歩道を青信号で渡りきれない
 7. 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1ℓの牛乳パック2個程度)
- ※ロコモチェックに1つでもあてはまる場合はロコモティブシンドロームの心配があります。

ロコモ体操のイメージを紹介 実際に行う際は、転倒に注意し無理せず自分のペースで行いましょう



① ロコモの「ロ」を作って左右に体を動かす
※体側伸ばし・体幹の運動

② 筋肉モリモリ+足を伸ばしてつま先上げ
※腕の運動とつま先上げの運動

③ 片脚ずつ4回足上げ
※太もも上げの運動とバランス力のトレーニング

④ かかと上げを8回
※ふくらはぎの運動

⑤ 腰を落とし背筋を伸ばしてスクワット8回
※あしの筋力・太もも前側の運動

大網白里市健康づくり推進計画

～健康増進計画／食育推進計画～ 概要版

平成 28 年 3 月

発行：大網白里市健康増進課

〒299-3251 千葉県大網白里市大網 100 番地 2

電話：0475-72-8321 FAX：0475-72-8322