

食育推進計画

基本的な考え方

食育とは…

知育、徳育、体育の基礎となるべきもので「食」の知識、選択する力を習得し、健全な食生活を実践する人を育てること。

- 基本分野 >> 分野① いい 「命（い）をはぐくむ食意（い）識を育てよう」
 分野② や 「山（や）里の豊かな自然で育まれた食文化を传承しよう」
 分野③ ま 「毎（ま）日の食事で健康寿命を延ばそう」

分野① 「命をはぐくむ食意識を育てよう」

市民の皆様へのご提案

- 子どもと一緒に楽しく食事をし、子どもが食事のマナーやあいさつの習慣など食生活に関する基礎を身に付けられるようにしましょう。
- 早寝・早起きをし、朝食をきちんと食べましょう。

目標 共食（きょうしょく）が楽しいと思う
児童生徒の割合の増加
 現状 小学5年生 78.8% 中学2年生 53.7% → 目標 増加

分野② 「山里の豊かな自然で育まれた食文化を传承しよう」

市民の皆様へのご提案

- 次代を担う子どもたちに郷土料理や伝統料理の食文化を伝えていきましょう。

目標 飯山市の郷土料理や伝統料理を食事に
取り入れている市民の割合の増加
 現状 57.2% → 目標 70%

分野③ 「毎日の食事で健康寿命を延ばそう」

市民の皆様へのご提案

- 調味料の量に気を付けて、薄味を心がけ、食塩摂取量を減らしましょう。
- 野菜をたっぷり食べましょう。

目標 減塩を心がけている
市民の割合の増加
 現状 54.0% → 目標 65%
 目標 野菜摂取が適量である
市民の割合の増加
 現状 9.0% → 目標 30%

飯山市の郷土料理

飯山市で古くから冠婚葬祭などにおいて郷土食として食され、親しまれてきました。飯山市の無形民俗文化財として今に引き継がれています。

（信州いよいよ観光局提供）



富倉そば



笹寿司



えご



いもなます

健康いいやま

飯山市健康増進計画（第2次）平成25年度～平成34年度

— 概要版 —



創作人形
高橋まゆみ「家族のだんらん」

- 3つの柱
- 市民が主役、市民参加の健康づくり
 - 生活習慣病予防対策の充実
 - 健康寿命の延伸

飯山市では、平成16年度に「飯山市健康増進計画」を策定し、市民の健康づくりを推進してきました。前計画が終了した今、これまでの取り組みを検証し、重点的に取り組むべき課題を把握しました。そうした上で市民の健康づくりを総合的に支援し、生活習慣病を予防することに重点を置いて、平成25年以降の10年間を見据えた新たな「飯山市健康増進計画（第2次）」を策定しました。この計画の目標達成年は平成34年度です。

長野県飯山市

飯山市健康増進計画（第2次）
平成25年度～平成34年度

平成26年4月 飯山市 民生部 保健福祉課 〒389-2292 長野県飯山市大字飯山1110-1
TEL 0269-62-3111（代表） FAX 0269-62-3127 E-mail hoken@city.iijama.nagano.jp

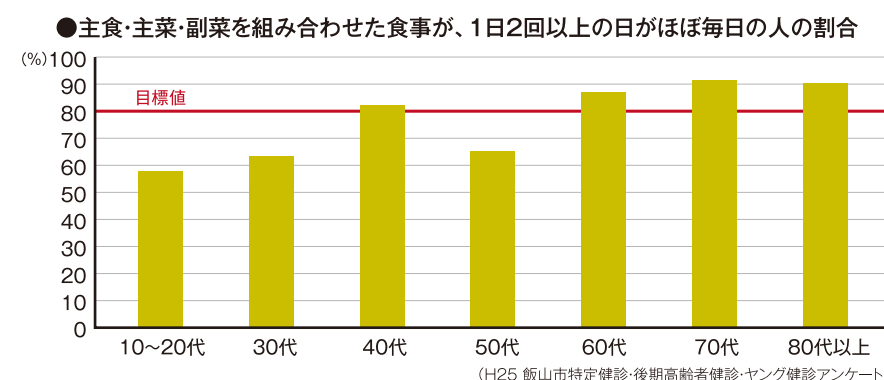
栄養・食生活

食事の適正な量と栄養の
バランスが大切

食事の適正な量と栄養のバランスは、健康のためになくてはならない大切なものです。食べすぎによる生活習慣病、ダイエットのしすぎによるやせ、高齢者の低栄養状態などは、健康を害することにつながります。

飯山市の現状

全体に76.4%の人がバランスよく食事が取れていますが、年代別にみると、10～20代、30代、50代では他の年代より低く、国の目標の80%に上げるための働きかけが必要です。



1日の食事の適正量と栄養バランスはどのくらい？



魚



ご飯

活動量によって変わる
毎食軽く1杯～1杯半



肉



野菜

たっぷり食べる。粗く切った
生の野菜なら両手にすくって
3杯分



卵



1食分としては、料理(加熱)に
すると小鉢で2つ



豆腐



その他

りんご1/2個または
みかん2個

市民の皆様へのご提案

- 適正体重を維持するよう努めましょう。
- うす味で、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を心がけましょう。
- 健康な生活習慣(栄養・食生活・運動)を有する子どもに育てましょう。

目標

主食・主菜・副菜を組み合わせた
食事が1日2回以上の日が
ほぼ毎日の人の増加

平成25年 **76.4%** → 平成34年 **80%**

適正体重の算出方法(ボディマス指数)

ボディマス指数とは、体重と身長の関係から算出する肥満度を表す指数です。
例えば身長172cm(1.72m)、体重73kgの場合

$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}} = \frac{73}{1.72^2} \approx 24.7$$

となります。

日本肥満学会の肥満基準(2000年)

状態	指標
低体重(痩せ型)	18.5未満
普通体重(適正体重)	18.5以上、25未満
肥満(1度)	25以上、30未満
肥満(2度)	30以上、35未満
肥満(3度)	35以上、40未満
肥満(4度)	40以上

身体活動・運動

健康を維持するために
とても大切

健康によい身体活動とは、毎日の生活の中でこまめに歩いたり、軽い運動を楽しむことです。特に歩くことは、子どもから高齢者まで幅広い世代が簡単にできて、健康づくりにとても役立ちます。

ウォーキングのすすめ！

運動効果を高めるための歩き方

顔

あごを軽く引き、まっすぐ前を向きます。

肩

肩の力を抜き、リラックスした状態にします。

ひざ

しっかり伸ばし、前に振り出します。

足

かかとから着地し、足裏全体に体重がかかるように移動します。

目

目線を10m～20m先にすると、背筋がピンと伸びます。

腕

ひじを約90度に曲げて、前後に大きく振ります。

腰

腰を回して一直線上を歩くように意識すると、歩幅が広がります。

歩幅

歩幅は大きくとります。

市民の皆様へのご提案

- 子どもの頃から外遊び等で身体を動かすことを習慣にしましょう。
- 自分にあった運動を見つけ、身体を動かすことを楽しみましょう。
- 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上取り入れるよう意識しましょう。
- 運動ができない場合は、医師等専門家の指導のもとに、身体のメンテナンスを行いましょう。

目標

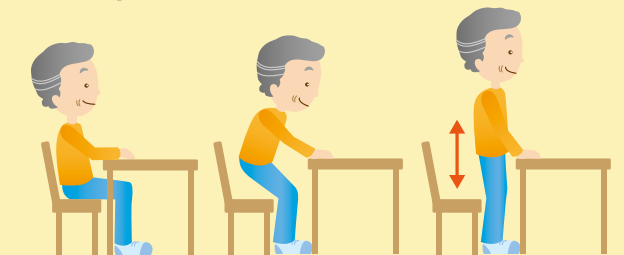
日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施する人の増加

平成25年 平成34年
20歳以上男性 **43.9%** → **60%**
20歳以上女性 **48.3%** → **63%**

日常の歩数を増やすようにすることで、生活習慣病を予防することができます。歩数計を身につけ、1日平均1万歩、1週間に7万歩を目標に生活しましょう。初めは、毎日+1,000歩多く歩くことを目標にし、徐々に歩数を増やしていきましょう。歩数を増やすことができれば、健康に効果的です。気楽に、無理なく、長く続けることが、重要です。

ロコモティブシンドローム(ロコモ)って？

ロコモは日本整形外科学会が2007年に新たに提唱した、『運動器症候群』のことで「運動器の障害」により「要介護の状態」や「要介護リスクの高い状態」になることです。ロコモ対策には、関節に負担をかけずに筋肉を鍛える運動がおすすめです。



筋トレ



関節の曲げ伸ばしやストレッチ



ラジオ体操

プール

ウォーキング



生活習慣病予防対策の充実

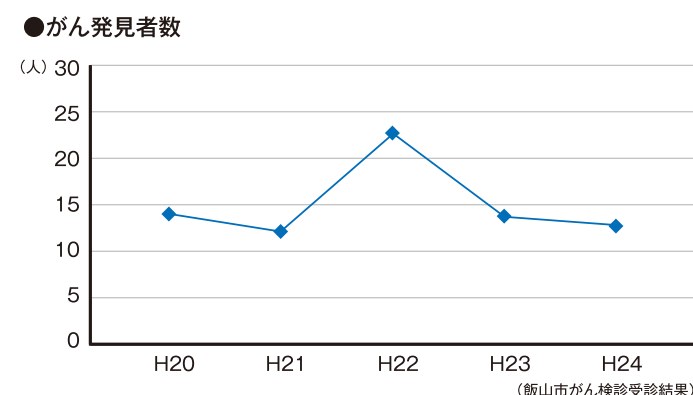
がん

日本人（飯山市）の死亡原因第1位

がんは、昭和56年以来、ずっと日本人の死亡原因第1位です。日本人の2人に1人が何らかのがんにかかるといわれています。がんを予防するには、生活習慣を改善して健康を保つとともに、がん検診を受けてがんを早期発見することが大切です。

飯山市の現状

飯山市では毎年、がん検診を受診した人の約15人にがんが見つかっています。今後も、がん検診受診率の向上を図っていく必要があります。



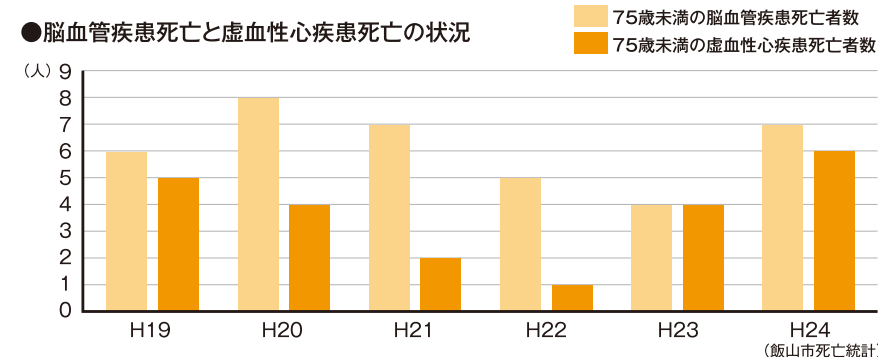
循環器疾患

がんに次ぐ日本人（飯山市）の死亡原因

循環器疾患の代表が「脳卒中」と「心筋梗塞」です。脳卒中は、がんに次いで日本人の死亡原因の第2位となっており、特に高齢者が要介護になる主な原因ですので、日ごろからの注意が必要です。

飯山市の現状

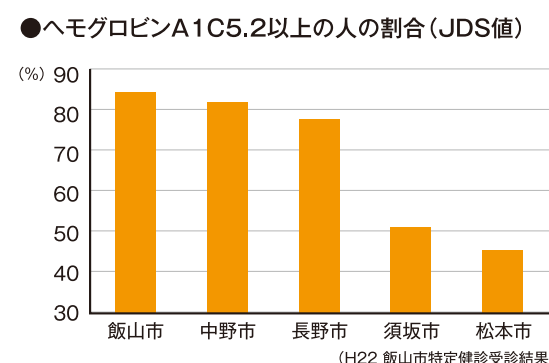
循環器疾患の死亡者数（75歳未満）は平成20年をピークに年々低下傾向にありましたが、平成23年以後増加傾向に転じています。



糖尿病

飯山市民の8割が糖尿病発症リスクが高い状況…

飯山市の糖尿病有病者は毎年増加しており、また糖尿病発症予防の必要な人が特定健診受診者の8割を超え、県内でも非常に悪い値となっています。生活習慣の改善でこれを防ぐことが重要です。



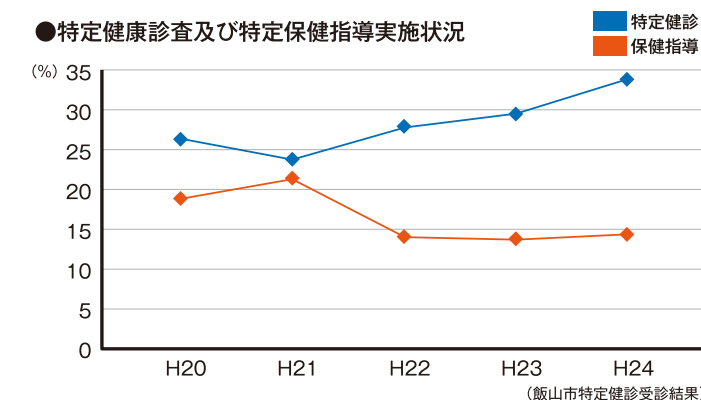
① マメ知識 糖尿病の予防のために

- その1 食事はまず野菜（小鉢1杯程度）からよく噛んで食べましょう!!
⇒糖分の吸収をおさえる働きがあります。
- その2 煮物・煮豆などの味付けは、砂糖の量に気をつけましょう!!
⇒1日の砂糖の量はだいたい2杯程度です。
- その3 家の中でも外でも意識して体を動かしましょう!!
⇒1日30分以上の軽い汗をかく運動を週2日くらい。

特定健康診査は無料です!

「メタボ健診」を受診しよう!

特定健康診査は、正式には「特定健診・特定保健指導」と言いますが、一般的には「メタボ健診」という言葉がよく使われています。様々な疾病の引き金となるメタボリックシンドロームを予防改善するため、飯山市では平成25年度より健診対象者（国民健康保険加入者）受診料を無料にしました。自分の健康状態や生活習慣を知るために、毎年特定健康診査を受けましょう。



目標

平成34年度
特定健康診査の受診率
特定保健指導の実施率

特定健康診査の
受診率

50%

特定保健指導の
実施率

30%

がん検診も無償化制度の拡大を進めます!

「検診初年度」は無料! 積極的な受診を!

平成26年度より新たに無償化します

- ・胃がん検診 35歳男女（市単独助成）
- ・肺がん検診 40歳男女（市単独助成）
- ・前立腺検診 50歳男性（市単独助成）

※年令基準日
平成26年度は
平成27年3月31日

既存の無償化制度（平成26年度）

- ・大腸がん 41歳男女（国クーポン）
- ・子宮頸がん 21歳女性（国クーポン）
- ・乳がん（マンモグラフィ）
41歳女性（国クーポン）
46歳～60歳までの偶数年齢の女性（市単独助成）

目標

がん検診受診率の向上

	平成23年	平成34年
胃がん受診率	21.6%	40%
肺がん受診率	32.2%	
大腸がん受診率	36.1%	
子宮頸がん受診率	35.0%	
乳がん受診率	28.2%	

特定保健指導を受けましょう

特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門的知識・技術を持った者（医師・保健師・管理栄養士）が、対象者に合わせた生活習慣を見直す実践的な助言等を行います。特定保健指導には、リスクの程度に応じて、「動機づけ支援」と「積極的支援」があります。



健康寿命の延伸

健康寿命

こころ豊かな人生を送るために

「健康寿命」とは、健康上の問題なく日常生活ができる期間をいいます。私たちがこころ豊かな人生を送るためには、できるだけ長く健康であり続けることが大切です。

飯山市の現状

飯山市の健康寿命は、国よりは高いが県よりは低い値となっています。今後10年間で2年延長したいと考えていますが、そのためには、バランスのとれた食事、適度な運動、定期的健(検)診、そしてこいがとても大切です。無理なくできるようになれば、超高齢化社会も怖くありません。

目標

健康寿命を延ばす

(日常生活動作が自立している期間の平均)

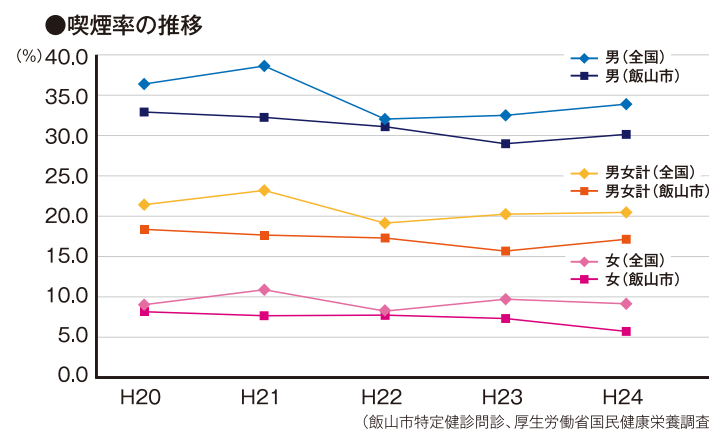
	平成22年	平成34年	国 (平成22年)	県 (平成22年)
男性	78.7年 → 80.7年		78.17年	79.46年
女性	83.4年 → 85.4年		83.16年	84.04年

喫煙・飲酒

タバコは最大の死亡原因、飲酒はほどほどに

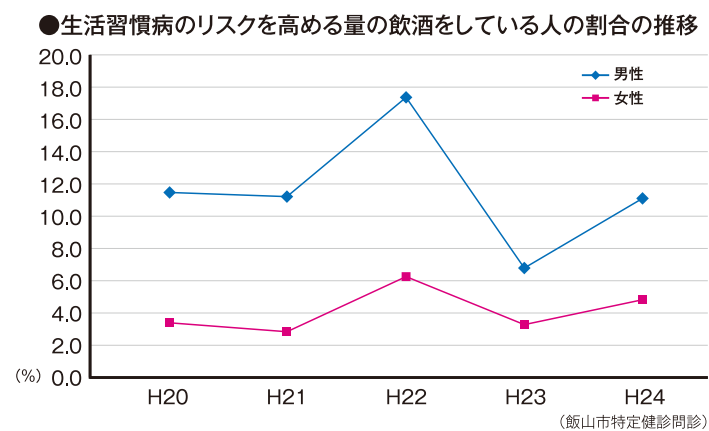
喫煙

WHO(世界保健機構)の試算によると、2000年に日本でたばこが原因で亡くなった人は11万4,200人で、日本人の疾病と死亡の最大の原因となっています。



飲酒

お酒は、ストレスや疲れを解消し、人間関係を円滑にすることもできますが、飲みすぎると心身を害します。お酒の適量について知っておきましょう。



市民の皆様へのご提案

- タバコは健康を害します。自分のために、家族のためにも禁煙しましょう。
- 禁煙に取り組む際は、医療機関や禁煙支援事業をご活用ください。
- 週2日休肝日をつくりましょう。
- 自分のアルコール摂取量の適量を知り、守りましょう。
- 1日の飲酒で男性は日本酒2合まで、女性は日本酒1合までにとどめましょう。

☆全死亡、脳梗塞及び冠動脈疾患については、男性では44g/日(日本酒2合/日)、女性では22g/日(日本酒1合/日)程度以上の飲酒でリスクが高くなります。また、世界保健機構(WHO)のガイドラインでは、アルコール関連問題リスク上昇の域値を男性1日40gを超える飲酒、女性1日20gを超える飲酒としています。



歯・口腔の健康

歯・お口は健康の基礎

目標

過去1年間に
歯科健診をした人の増加

平成24年 統計なし → 平成34年 65%

日本人の場合、40歳を過ぎるとおよそ8割が歯周病にかかっているとも言われており、いわば国民病の1つです。単なる口の中の問題でなく、生活習慣病や血管系の病気と深くかかわりのあることが最近わかりつつあり、1日2回以上歯を磨く人が口の中や食道のがんになる危険性は、1回の人より3割低く、全く磨かない人の危険性は、1回の人1.8倍との報告もあります。

市民の皆様へのご提案

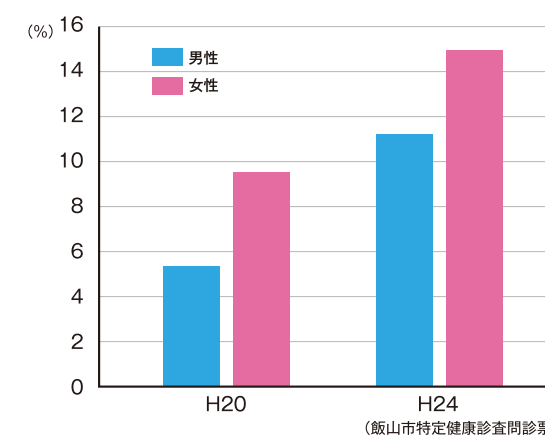
- 家族で歯を大切にし、よくかんで食べる食事を心がけましょう。
- かかりつけの歯科医を持ち、定期健診を行いましょう。

こころの健康と休養

心と体をしっかり休め、
楽しくはつらつとした生活を

こころの健康を保つには多くの要素があり、適度な運動や、バランスのとれた栄養・食生活は、身体だけでなくこころの健康においても重要な基礎となります。これらに、心身の疲労の回復と充実した人生を目指す休養が加えられ、健康のための3つの要素とされてきました。特に、十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことはこころの健康に欠かせない要素となっています。加えて、健やかなこころを保つためには、夢や目標を持ったり、自分の価値を認めるなど生きがいを持って生活することが大切です。家族・地域のつながり、支え合いも健康な心を維持するために不可欠です。

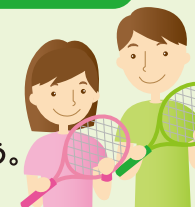
●睡眠で休養が十分とれていない人の割合



適切な生活習慣の重要性

ストレス解消法

自分なりのストレス解消法を持ちましょう。



休養の確保

休養には「休む」と「養う」という、意味が含まれています。



相談相手を持つ

家族、親しい友人、職場の同僚など大きな助けとなります。



市民の皆様へのご提案

- 家族全員で、早寝早起きの習慣をつくりましょう。
- ストレスと上手につき合う。

自分に合ったストレス解消法を持っておくことがおすすめです。運動、趣味、自然に親しむ、入浴、おしゃべりなどはよいストレス解消法です。一方、お酒の飲みすぎや、やけ食い、たばこ、ギャンブルなどは、生活習慣病にもつながるよくないストレス解消法です。こころと体の両方にやさしいストレス解消法を見つけましょう。