

健康・食育推進プランよこすか

横須賀市健康増進計画 (第3次)

横須賀市食育推進計画 (第2次)

中間評価・改訂版

平成30年度 (2018年度) ~平成34年度 (2022年度)

実践版



平成30年 (2018年) 2月
横須賀市

早寝早起き
3食ごはん
こまめに動いて イイ休養



● 計画の体系
P9・10

● 目標値一覧
P8



● 健康づくりで
つながろう！
● お口元気で
からだも元気！
P7

● こまめに動いて
運動量アップ！
P5

● イイ休養で
明日も元気に！
● 禁煙と節酒で
からだを
いたわろう
P6



● 学んで実践！
食生活からはじまる
健康づくり
P3・4

● 健康は病気に
負けない
からだづくりから！
P2



「健康・食育推進プランよこすか」は横須賀市の「健康増進計画」と「食育推進計画」を一体的に策定したものです。この実践版は市民の皆様へ、横須賀市の健康寿命の延伸と健康格差の縮小に向けた「健康」と「食育」に関する市の取り組みの内容をお示しするとともに、日常生活を送るうえで、自分の健康、家族の健康、地域の健康を維持・改善していくことに役立ててもらうために作成しています。

健康は病気に負けないからだづくりから！

健診は生活習慣を見直すチャンス!!

健康づくりのアクション No.1

- BMIを参考に、適正な体重を維持しよう
- 体重は毎日同じ時間にはかろう
- 年に1回の健診を受けよう
- 定期的ながん検診を受けよう
- ピロリ菌除菌、肝炎検査を受けよう



また、来年も来てくださいね

ご存知ですか？

あなたのBMI

$$\text{体重 (Kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = \text{BMI}$$

(例) 身長175cm 体重80kgの場合
 $80 \div 1.75 \div 1.75 = 26.1$

市民アンケートではBMIが25以上の肥満の割合は、20歳から60歳代の男性は33.9%で、40歳から60歳代の女性は16.4%でした。さて、あなたは？

* BMI(ビーエムアイ) = BMIはBody Mass Indexの略、肥満ややせを知る国際的な指標として広く使われています。

【BMIの判定】

BMI	判定
18.5未満	やせ
18.5~25未満	標準体重
25以上	肥満

ご存知ですか？

メタボリックシンドロームは、ただの肥満ではありません

メタボリックシンドロームは「内臓脂肪肥満」「高血圧」「脂質異常」「高血糖」など生活習慣病の「危険因子」の2つ以上が重なっている状態です。

この状態が長く続くと、血管が硬く細くなり、動脈硬化が進行し心疾患や脳血管疾患にかかりやすくなります。



生活習慣病

食習慣、運動習慣、休養、飲酒等の生活習慣がその発症・進行に関与する病気で、がん・心臓病・脳卒中・糖尿病などのことを言います。

生活習慣病は日本人の死亡順位の上位を占め、重症化すると介護が必要になる病気でもあります。

毎日の生活習慣を見直して、生活習慣病を予防しましょう。



忘れずに毎日乗ろう
体重計！



忘れずに年に一度は健診を！



健康づくりのアクション No.2

- 1日3食 食べよう
- 主食・主菜・副菜のそろった食事をしよう
- 食品ロスを考えて“もったいない”を意識しよう
- 栄養成分表示を活用しよう
- 食に関する情報に関心を持とう
- 感謝して楽しく食べよう



食育は
心と身体の
基礎となる！

ご存知
でスカ？

栄養バランス食生活

食べ物の栄養素は体をつくる、エネルギーになる、体の調子を整えるなどの働きがあります。食べる量や回数だけでなく、栄養に偏りのないバランスのとれた食事をするのが大切です。1日3食、主食・主菜・副菜のそろった食事をとることで、体調や生活リズムを整えることができます。



主食・主菜・副菜をそろえることで栄養のバランスがとりやすくなります。

食品ロスを考えて “もったいない”を意識しよう

食品ロスとはまだ食べることのできる食品を捨ててしまうことです。毎日の食事の中で、買い過ぎない、作りすぎない等、自分たちができることから取り組んでみましょう。

30・10 運動

宴会や会食時の食べ残しを減らすためのキャンペーンです。乾杯後30分間は席を立たず料理を楽しみましょう。お開き10分前になったら、自分の席に戻って再度料理を楽しみましょう。



栄養成分表示を活用しよう

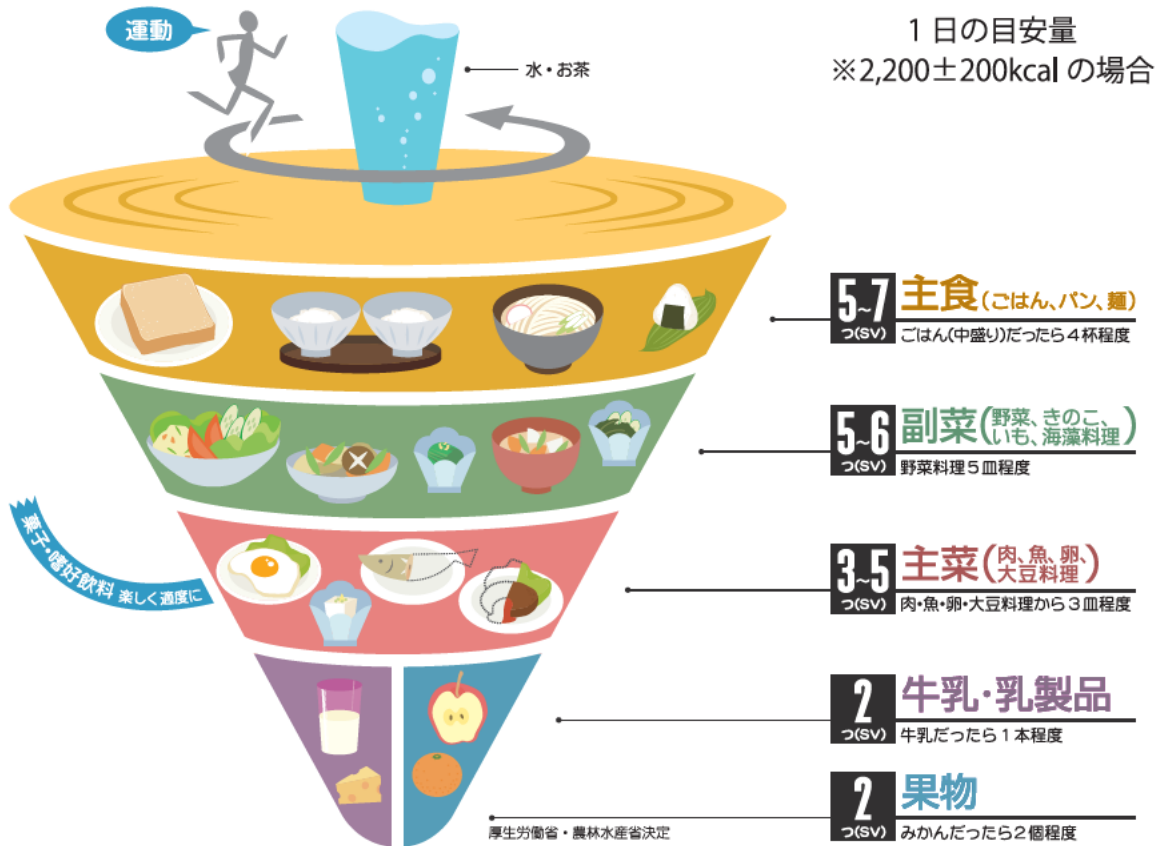
食品パッケージの裏側などにある栄養成分表示を見たことがありますか？その食品のエネルギー量(カロリー)や塩分量などがわかります。最近は、飲食店のメニューにも栄養成分が表記してある場合があります。選ぶときの参考にしましょう。



栄養成分表示 1袋当たり	
熱量	●●kcal
たんぱく質	▲▲g
脂質	◆◆g
炭水化物	■■g
食塩相当量	★★g

ご存知
でスカ?

食事バランスガイド



「食事バランスガイド」とは

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを、料理区分(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)別に、コマのイラストで示したものです。食事の適量(どれだけ食べたら良いか)は年齢、性別、身体活動量により異なります。多様な食品を組み合わせ、調理法が偏らないようにしましょう。

食事バランスガイドの活用については
ホームページをご覧ください。

[食事バランスガイド](#)

[検索](#)

よこすかE表示とは ?

「よこすかE表示」とは、本市独自に食事バランスガイドをアレンジし、飲食店向けに作成したポスター等のことです。

このポスターを掲示しているのは、「よこすかE表示普及協力店」です。さらに、お店のおすすめメニューとその栄養バランスを示すコマを表したポスター等を掲示しているのが、「よこすかE表示メニュー設置店」です。

栄養バランスを考えてメニューを選ぶ際の参考にしましょう。これらのお店はホームページに掲載しています。

[よこすかE表示](#)

[検索](#)



こまめに動いて運動量アップ!

ふだんの生活の中で身体を動かす工夫を!



健康づくりのアクションNo.3

- 通勤や買い物はなるべく自転車や歩いて出かけよう



- 掃除や洗濯など家事で積極的に体を動かそう



- 週に1回は軽く汗をかく運動をしよう
- ラジオ体操をしよう
- ウォーキングをしよう



- できるだけ階段を使おう
- 電車やバスは座らず立とう



- テレビを見ながらストレッチや筋力運動をしよう



ご存知でスカ?

何歳からでも遅くない!

体力や身体機能は20歳代でもっとも高く、その後、加齢に伴い低下します。

若いころからの運動習慣は大切ですが、何歳からでも遅すぎることはありません!

無理せず楽しみながら、ラジオ体操やウォーキングなど、すぐにできそうな運動からはじめてみませんか。



運動で病気のリスクを下げよう

ふだんから元気からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。



ロコモティブシンドロームとは

骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

ご存知でスカ?

運動だけじゃありません!

市民アンケートの結果では、通勤・買い物・掃除等生活活動の中で運動量を高めている人の割合は70.7%でした。

また、習慣的に運動(1回30分以上の運動を週2日)している人の割合は成人男性が50.4%、成人女性が41.4%でした。

運動だけでなく、生活活動を増やすことが全体の運動量を増やします!



意識して
すきま時間に
運動を!

イイ休養で明日も元気に！

こころもからだもリフレッシュ 

健康づくりのアクション No.4

- 昼間は積極的に体を動かそう
- 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせないようにしよう
- ストレスを解消する方法を見つけよう
- 悩みを相談できる人をつくろう



日中は
元気に動いて
快眠だ！

ご存知
でスカ？

睡眠でとる休養の大切さ

睡眠不足はストレス解消ができなかったり、免疫力が落ちて生活習慣病のリスクにつながります。

市民アンケートでは70.2%の人が「いつもの睡眠で休養が取れている」と回答しています。あなたはいかがですか？

不眠はこころのSOSです

眠れない日が2週間以上続くときは、「からだや心の病」の兆候かもしれません。早めに医療機関へ受診するか、保健所などの専門機関に相談しましょう。また、周囲の人の気づきも大切です。

禁煙と節酒でからだをいたわろう

健康づくりのアクション No.5

- たばこは吸わない！
- 受動喫煙の害を知ろう
- 休肝日をつくろう
- 適正な飲酒量を知ろう



禁煙と
適正飲酒で
みな健康！

ご存知
でスカ？

COPD

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は肺の生活習慣病と言われています。たばこなどの有害物質により、肺に炎症がおこり、気道や肺が傷つき、息切れ、呼吸がしにくいなどの呼吸機能の低下を引き起こす病気です。原因は9割が喫煙で、別名「たばこ病」とも言われています。

受動喫煙の害

たばこは吸う煙より、吐き出す煙(副流煙)の方が有害です。

そのため、喫煙は、家族などまわりの大切な人にまで害を及ぼします。

適正な飲酒量を意識しよう

節度ある適度な飲酒量は、男性はアルコール量20g程度、女性は男性より少ない量が適当といわれています。

【アルコール20gの目安】

お酒の種類	アルコール度数	純アルコール量
ビール	5%	中びん1本(500ml)
日本酒	15%	1合(180ml)
ウイスキー	43%	ダブル1杯(60ml)
焼酎	25%	0.6合(約110ml)
ワイン	14%	1/4本(約180ml)
缶チューハイ	5%	1.5缶(約520ml)

*アルコール度数は、商品によって異なります。

健康づくりでつながろう！地域でつくる健康の輪！

健康づくりのアクション No.6

- 家庭や職場、ご近所であいさつをしよう
- 地域活動に参加しよう
- 趣味や気のあう仲間を見つけよう
- 地域のラジオ体操に参加しよう



地域の輪
健康づくりで
広げよう！

ご存知
でスカ？

公園などでやっている ラジオ体操

市では、地域の公園等で継続的にラジオ体操を行っているグループの登録制度を設けています。誰でも参加できるので、お近くの会場に行ってみませんか。

会場、実施時間等は市ホームページ等で紹介しています。

横須賀市ラジオ体操会場

検索



健康づくりのボランティア

市内では、ラジオ体操の良さを、地域や職場などで広めるラジオ体操サポーターや、正しい食生活を広めるヘルスマイトよこすか(食生活改善推進団体)の皆さんが活躍しています。

市で養成講座を行っていますので、参加してみませんか。



お口元気でからだも元気！目指せ8020



健康づくりのアクション No.7

- ていねいな歯みがきで、お口の中の細菌数を減らそう
- 歯と歯の間には、歯間ブラシやデンタルフロスを使おう
- 歯の質を強くする、フッ化物配合歯みがき剤を使おう
- かかりつけ歯科医を持ち、年に1度は歯科健診を受けよう
- お口の体操で、口腔機能をアップしよう



歯みがきと
お口の体操
忘れずに！

ご存知
でスカ？

むし歯や歯周病は、歯や口だけの問題だと思いませんか？

歯の数が減ってよく噛んで食べることができなくなると、体力や免疫力が落ち、感染症にかかりやすくなったり、歯周病の細菌が血管に入り込み、脳梗塞や心筋梗塞のリスクを高めたりすることがわかっています。

お口の体操の一例



目標値一覧

●：健康増進計画の目標 ■：食育推進計画の目標

取り組みの分野	重点目標	評価指標	策定時	中間値	目標値 平成34(2022)年度
(1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防					
がん	◎がんの死亡者を減らす	●75歳未満のがんの年齢調整死亡率(10万人当たり)	86.6	76.6	73.9
循環器疾患・ 糖尿病	◎メタボリックシンドローム予備群・該当者を減らす ◎循環器疾患・糖尿病の有病率を減らす	●脳血管疾患年齢調整死亡率	男性 48.5 女性 28.6	34.3 16.9	34.3 16.9
		●虚血性心疾患年齢調整死亡率	男性 34.9 女性 12.4	27.3 8.2	27.3 減少
		●メタボリックシンドロームの予備群・該当者の割合(40～74歳)	25.7%	27.3%	20%以下
		●糖尿病及び予備群と考えられる人の割合(40～74歳)	10.3%	10.7%	10%以下
		●高血圧及び予備群と考えられる人の割合(40～74歳)	39.4%	40.1%	30%以下
		●脂質異常症及び予備群と考えられる人の割合(40～74歳)	26.2%	29.5%	25%以下
(2) 健康を支え、守るための社会環境の整備					
健康づくりを 目的とした ネットワーク	◎健康づくり活動に主体的に関わっている人を増やす	●■食生活改善推進員の数(ヘルスマイトよこすかの会員数)	36人	56人	86人以上
		●ラジオ体操を指導できる人数(ラジオ体操サポーターの人数)	0人	626人	200人以上
		●(新)ラジオ体操登録団体数	—	77団体	100団体
(3) 食文化の理解と食生活の改善					
食育	◎食文化への理解をすすめる ◎食育に関心を持つ市民の割合を増やす	■食育に関心を持っている市民の割合	69.5%	70.5%	80%以上
		■学校給食における地場産物を使用する割合(食材料ベース)統一献立による使用率	13.2%	15.4%	15.4%以上
		■「よこすかE表示メニュー設置店」「よこすかE表示普及協力店」数	17店	105店	330店以上
		■栄養成分表示が必要だと思う市民の割合	65%	54.1%	75%以上
		■(新)食品ロスの削減に取り組んでいる人の割合	—	62.5%	80%以上
(4) 健康の維持向上のための生活習慣の改善と環境づくり					
栄養・食生活	◎適正体重を維持している人を増やす	●■肥満(BMI25以上)の割合	20～60歳代男性 26.2%	33.9%	25%以下
			40～60歳代女性 15.5%	16.4%	15%以下
	◎バランスよく3食食べる人を増やす	●■適正体重(BMI18.5以上25未満)を維持する人の割合	中学生・高校生 60.1%	64.3%	増加
			19～59歳 69.9%	64.9%	75%以上
◎日常生活の中で、意識的にからだを動かす人を増やす	●■1日3食食べる人(朝食を食べている人)の割合	1～18歳 93.4%	89.7%	95%以上	
		19～59歳 74.5%	73.4%	80%以上	
◎活動と休養のバランスがとれた生活を送ることができる人を増やす ◎自殺による死亡者をなくす	●生活活動(通勤・買い物・掃除等)の中で、運動量を高める工夫をしている人の割合	—	70.7%	75%以上	
		●習慣的に運動(1回30分以上の運動を週2日)している人の割合	成人男性 49% 成人女性 44.6%	50.4% 41.4%	52%以上 45%以上
喫煙	◎たばこを吸う人を減らす ◎家庭での分煙率を増やす	●いつもの睡眠で、休養がとれていると思う人の割合	71.3%	70.2%	80%以上
		●自殺者数	97人	80人	60人未満
飲酒	◎適正な飲酒量などの知識を普及する	●喫煙率	成人 19.2% 未成年 2.9%	16.4% 1.2%	12%以下 0%
		●家庭での分煙率	69.8%	73.3%	80%以上
歯・ 口腔の健康	◎生涯にわたって自分の歯でおいしく食べられる人を増やす(8020運動の推進)	●適正な飲酒量を知っている市民の割合	—	45.7%	50%以上
		●1日に平均で飲む量が中瓶3本以上の人の割合	男性 13.5% 女性 1.9%	7.5% 3.6%	10%以下 1.5%以下
		●60歳で自分の歯を24本以上持つ人の割合	73.9%	80.9%	85%以上
		●12歳の1人平均う歯数	1.04 歯	0.64 歯	1.0 歯未満
		●過去1年間に歯科健診を受けた人の割合(成人)	37.5%	46.9%	50%以上
		●(新)むし歯のない12歳児の割合	—	73.5%	75%以上

計画の体系

全体
目標

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

基本的な方向

生活習慣病の
発症予防と
重症化予防

健康を支え、
守るための社会
環境の整備

食文化の理解と
食生活の改善

健康の維持向上
のための生活
習慣の改善と
環境づくり

取り組みの分野

が ん

循環器疾患・糖尿病

健康づくりを目的
としたネットワーク

食 育

栄養・食生活

身体活動・運動

休養・こころの健康

喫 煙

飲 酒

歯・口腔の健康

重点目標

◎がんの死亡者を減らす

◎メタボリックシンドローム予備群・
該当者を減らす
◎循環器疾患・糖尿病の有病率を減らす

◎健康づくり活動に主体的に
関わっている人を増やす

◎食文化への理解をすすめる
◎食育に関心を持つ市民の割合を増やす

◎適正体重を維持している人を
増やす
◎バランスよく3食食べる人を増やす

◎日常生活の中で、意識的にからだ
を動かす人を増やす

◎活動と休養のバランスがとれた
生活を送ることができる人を増やす
◎自殺による死亡者をなくす

◎たばこを吸う人を減らす
◎家庭での分煙率を増やす

◎適正な飲酒量などの知識を普及する

◎生涯にわたって自分の歯で
おいしく食べられる人を増やす
(8020運動の推進)

健康増進計画

食育推進計画

健康増進計画および食育推進計画

具体的取り組み

●：健康増進計画 ■：食育推進計画

- がんと生活習慣病予防との関係性の周知
- がん検診の必要性の周知
- がん予防啓発のための講座等の実施
- 胸部、大腸、子宮、乳がん、前立腺がん検診の受診者数を増やす取り組み
- がん検診における要精検受診率の向上

- 健康診断を受けやすい環境の整備
- 健康診断の必要性の周知
- 必要に応じた健康診断後のフォローの実施
- 生活習慣病（脳血管疾患、虚血性心疾患、高血圧、脂質異常症、糖尿病）、メタボリックシンドローム予防に関する知識の普及
- 生活習慣病予防と改善のための食事や運動の講座等の実施

健康づくりの発信源としてのボランティアの育成

- ■ヘルスマイトよこすかの会員数を増やす取り組み
- ■介護予防サポーターの活用
- ラジオ体操サポーターを育成する取り組み

地域健康づくりネットワークへの取り組み

- ■地域健康教育、講座の実施
- ■健康づくりグループの育成
- ■ヘルスマイトの活動の周知
- ■スポーツ推進委員の活用
- ■地域職域等との連携を図る（ラジオ体操の推進、食事バランスの啓発、禁煙対策、適量飲酒、こころの健康など）
- （新）ラジオ体操登録団体の支援

- 健康づくり教室や食育教室の実施
- 1人で食事をする子どもを減らす取り組み
- 栄養成分表示の活用方法の普及
- 食育に関する情報の提供
- 学校給食での地産地消の推進
- 食の安全性の普及啓発
- よこすかE表示メニュー設置店、普及協力店を増やす取り組み
- 農業体験を経験する機会の提供
- よく噛んで味わって食べるなどの食べ方の啓発
- （新）学校における食育の推進
- （新）食の循環や環境を意識した食育の推進

ライフステージにあわせた適正体重を維持するための取り組み

- ■栄養や運動に関する知識の普及啓発、各種講座の実施
- ■バランスよく（主食・主菜・副菜を摂取することの必要性など）、3食食べることの知識の普及啓発
- ■食事バランスガイドなどの活用方法の普及
- ■各種講座の実施

ライフステージにあわせた日常生活（生活活動）の中で、身体活動を増やす取り組み

- 生活活動（労働、家事、通勤、通学など）を活用した身体活動量の増加の取り組み

ライフステージにあわせた体力の維持、向上を目的として計画的、意図的に実施する運動を増やす取り組み

- ラジオ体操、ウォーキングなどの普及
- 健康増進センター、運動施設（体育会館・プール）等の活用
- 運動の各種教室等の実施

活動と休養のバランスをとることの重要性の推進

- 睡眠と生活習慣病は関連があるという知識の普及啓発
- 生活リズムを整えることの重要性についての啓発

こころの健康づくり（自殺対策）の推進

- 相談窓口等の情報提供
- 各種講座・講演等の実施
- サポート体制の充実（ゲートキーパーの育成等）

- たばこをやめたい人及びその家族への支援
- 未成年者に対する喫煙防止の取り組み
- COPD（慢性閉塞性肺疾患）の知識の普及
- 喫煙、受動喫煙の害についての知識の普及

- 身体に負担をかけない飲み方の普及啓発
- 妊娠、授乳期の飲酒をなくす取り組み
- 未成年者に対する飲酒防止の取り組み

- 歯科健診受診者を増やす取り組み
- 歯科疾患が全身疾患に関連することの周知
- 各自の歯の状態にあった歯みがきと歯間の清掃の普及啓発
- 3歳でう蝕のない児を増やす取り組み
- ■咀嚼の大切さの啓発

早寝早起き 3食ごはん
こまめに動いてイイ休養



横須賀市健康部保健所健康づくり課

〒238-0046 横須賀市西逸見町1丁目38番地11

電話 046-822-4537 FAX 046-822-4874

E-mail hchp-hw@city.yokosuka.kanagawa.jp

URL <http://www.city.yokosuka.kanagawa.jp/index.html>

この冊子は6,000部作成し、1冊あたりの印刷経費は54円です。