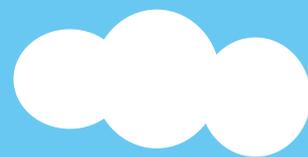




概要版



健康ライフ☆ふじみ

～富士見市健康増進計画・食育推進計画～



★富士見市★
マスコットキャラクター
ふわっぴー

健康づくりは市民一人ひとりが主役です

富士見市



計画の趣旨

すべての市民が住みなれた地域で自分らしくいきいきと過ごすためには、市民一人ひとりが健康の大切さに気づき、主体的に取り組むことが必要です。そのためには、家庭、地域、関係機関、行政などが一体となり推進することが不可欠です。

市民一人ひとりの生涯にわたる健康づくりを支援し、健康づくり活動を通じたよりよい地域コミュニティの実現と地域の活性化により、健康寿命を延ばし、一人ひとりがより活躍できる健康長寿のまちを目指していくため、『健康ライフ☆ふじみ』を策定することとしました。

計画期間

○この計画は平成28年度から平成37年度までの10年間を計画期間としています。

○平成32年度中に中間評価と必要な見直しを行い、平成37年度に最終評価と次期計画の策定に向けた見直しを行います。



富士見市における健康づくりの考え方

<基本理念>

みんなで作る 健康長寿のまち 富士見

<3つの基本目標>

- 1 生涯を通じた健康づくり
- 2 望ましい生活習慣の定着
- 3 健康づくりを支える社会環境の整備



① 栄養・食生活



地元産食材を生かし、楽しく健康的な食習慣を身につけよう!

私たちにできること

- 三度の食事をきちんととり、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をとるよう心がけましょう。
- 家族や仲間と食べる機会を増やしましょう。
- 自分の健康づくりを意識し、積極的に食に関する適切な情報を取り入れましょう。
- 季節に応じた食材を使った料理や行事食を取り入れましょう。
- 地元の食材の良さを知り、食卓に取り入れましょう。

市と関係機関のとりくみ

- 食育や望ましい食習慣について、食生活改善推進員などと連携し、普及啓発を行います。
- 食と健康づくりに関する教室や相談を食育推進室や公共施設等を利用して実施します。
- 地元農産物や地産地消の情報の周知に努めます。

Topics

くらしに取り入れてみましょう!!

★ 主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を心がけましょう!

★ 富士見市の美味しい農産物を知り、食生活に取り入れてみましょう!

主菜

魚・肉・卵・大豆製品など
筋肉や血液などの体の構成成分

副菜

野菜・海藻など
ビタミンやミネラル、食物繊維などの供給源

主食

米・パン・めん類など
活動のためのエネルギー源

その他

汁物・果物
牛乳・乳製品など
食事全体にゆとりやうるおいをプラス

- ・米
- ・にんじん
- ・トマト
- ・きゅうり
- ・ほうれんそう
- ・だいこん
- ・かぶ
- ・枝豆
- ・里芋
- ・小松菜
- ・なす
- ・味噌
- ・いちご
- ・梨
- ・柿



◀ 市内で生産された農産物に目印として貼るオリジナルシール

主な目標	対象	現状値	目標値	
		平成26年度	平成32年度	平成37年度
バランスのよい食事の頻度 〔主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べる日が「ほぼ毎日」と答えた割合〕	成人・高齢者	57.0%	63.0%	70.0%
地元産食材の利用状況 〔地元産食材の利用を「心がけている」「どちらか」といえば、心がけている」と答えた割合〕	成人・高齢者	56.2%	62.0%	67.0%

② 身体活動・運動



生活の中で、意識して体を動かそう!

私たちにできること

- 自分にあった運動を見つけて取り組みましょう。
- スポーツイベントや教室に積極的に参加しましょう。
- 通勤や家事など日常生活の中で、意識して歩くことや自転車に乗ることなど、身体を動かす機会をつくりましょう。

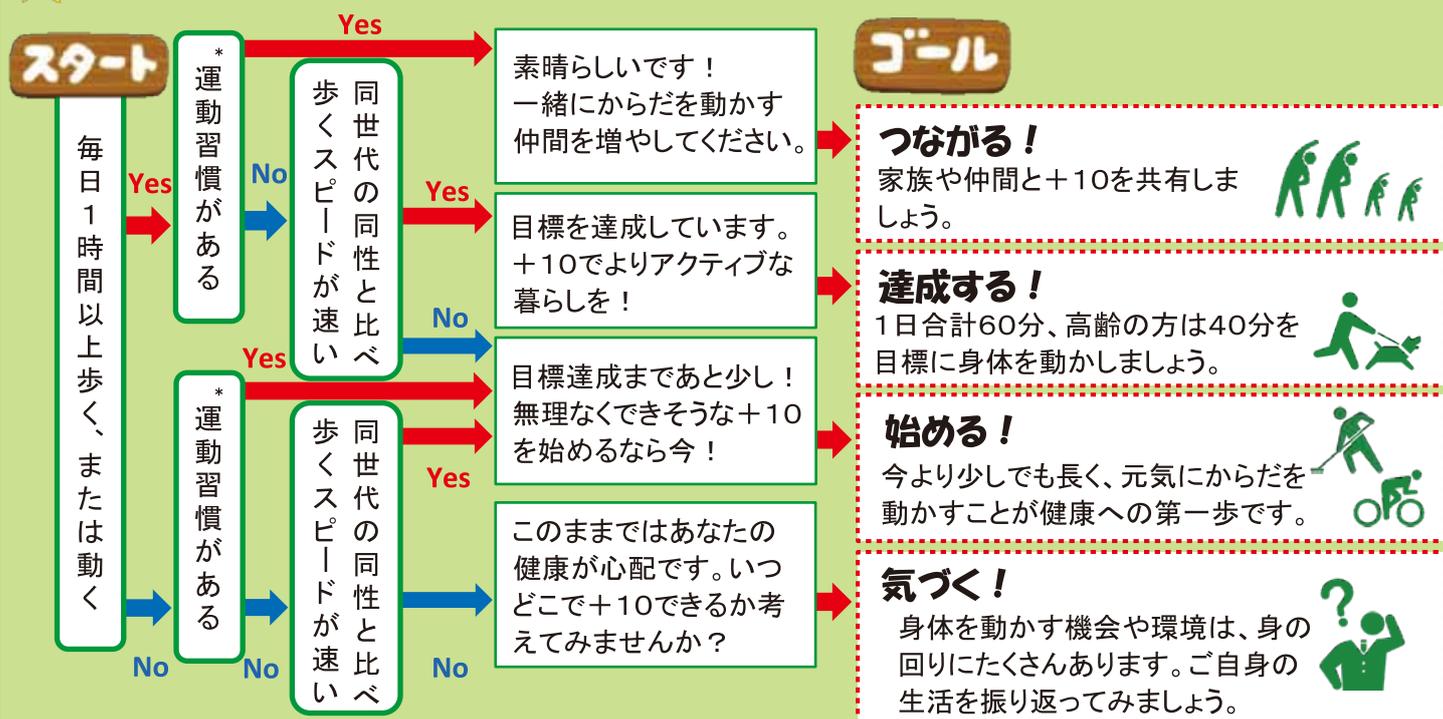
市と関係機関のとりくみ

- 気軽に身体を動かせるような場や身近な場所でスポーツやレクリエーションに親しめる機会についての情報を提供します。
- 生活習慣病予防など、健康づくりのための運動指導を行います。
- 運動を通じた仲間づくりを推進します。

Topics

+10 (プラステン) : 今より10分多く体を動かそう

健康のための身体活動チェック



* 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている

主な目標	対象		現状値	目標値	
			平成26年度	平成32年度	平成37年度
運動習慣がある 成人・高齢者の割合 (1回30分以上の 運動を週2回以上)	20~ 64歳	男性	32.7%	38.0%	43.0%
		女性	28.1%	33.0%	38.0%
	65歳 以上	男性	57.1%	62.0%	67.0%
		女性	60.7%	66.0%	71.0%

③健康管理



自分の健康に関心を持ち続けよう！

私たちにできること

- 適切な時期に妊婦健診を受診しましょう。
- 定期的に乳幼児健診を受けましょう。
- 子どもが健康に関する知識や体力を身につけ、生きる力を育むことができるよう、育てましょう。
- 喫煙・受動喫煙の健康への影響や、お酒の適量について学びましょう。
- 年に1回は健診・がん検診（乳がん検診は2年に1回）を受診し、異常の早期発見に努めましょう。

市と関係機関のとりくみ

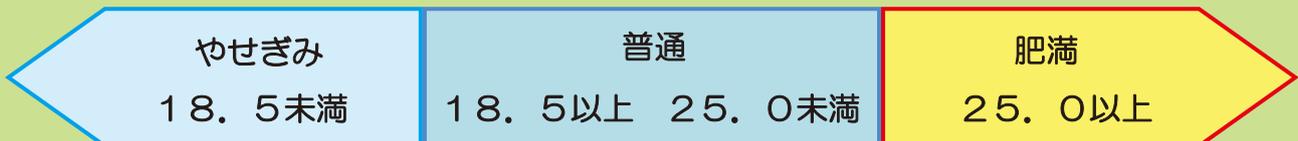
- 親子の健康な生活と乳幼児の健やかな発育・発達を促すため、健診や相談の充実、仲間づくり、食育の推進に努めます。
- 健診・がん検診の受診率の向上に向けて、受診の機会を提供します。

Topics

あなたの体重・飲酒量は適正ですか？

★ BMI（Body Mass Index＝体格指数）を計算して、体のチェックをしてみましょう。

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



★ 1日のアルコール摂取量の目安（純アルコール約20g）を確認しましょう。



厚生労働省では、「節度のある適度な飲酒」を1日平均純アルコールで20g程度と定めています。これは男性の場合で、女性や高齢者はさらに少量が適量とされています。

主な目標		現状値	目標値	
		平成26年度	平成32年度	平成37年度
特定健康診査（富士見市国民健康保険）	受診率	42.9%	50.0%	60.0%

④ こころの健康



十分な休養をとってストレスと上手につき合おう!

私たちにできること

- 自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。
- 睡眠・休養を適切にとるよう心がけましょう。
- 悩みごとは、家族や友人、学校・相談機関等に相談しましょう。

市と関係機関のとりくみ

- 児童生徒のこころの健康づくりに向け、家庭や地域等と連携し、教育、普及啓発、相談などの取組を推進します。
- 相談支援体制の充実を図るとともに、相談窓口の周知を図ります。

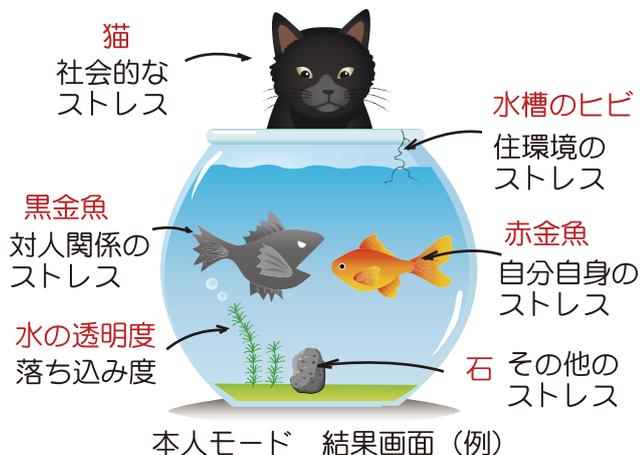
Topics

こころの体温計を試してみませんか？

「こころの体温計」は心の健康状態が簡単にチェックできるものです。市では、気軽にストレスなどのチェックができ、必要な場合はその場で相談窓口の連絡先がわかる「こころの体温計」を導入しています。

♡ こころの体温計（本人モード）

ストレス度・落ち込み度が分かります。



♡ 家族モード

あなたの大切な方の心の健康状態が分かります。

♡ 赤ちゃんママモード

産後の不安な心の健康状態が分かります。

♡ アルコールチェックモード

飲酒が心にどのような影響を与えているのか分かります。

♡ ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス解消法はどのタイプ？

♡ いじめのサイン「守ってあげたい」



パソコンはこちらからご利用いただけます。

<https://fishbowlindex.jp/fujimi/>

携帯・スマホはこちらから



主な目標	対象	現状値	目標値	
		平成26年度	平成32年度	平成37年度
ストレス等の相談先の状況 〔相談できる人や場所が「ない」と答えた割合〕	小学生（5年生）	22.6%	17.0%	12.0%
	中学生（2年生）	25.1%	20.0%	15.0%
	成人・高齢者	26.8%	21.0%	16.0%

⑤ 歯と口の健康



めざそう! 80歳で20本の自分の歯

私たちにできること

- 妊娠中、または出産後1年以内に歯科健診を受けましょう。
- 乳幼児期の口の発達についての知識を身につけ、正しい歯みがきと仕上げみがきの習慣を身につけましょう。
- 自分の口の健康に関心を持ち、むし歯や歯周病についての知識を身につけましょう。
- 歯ブラシの届かない歯と歯の間などは、デンタルフロスや歯間ブラシを使った歯みがきをしましょう。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受け、口腔の健康管理をしましょう。

市と関係機関のとりくみ

- 妊産婦をはじめ成人や高齢者の定期的な歯科健診についての普及を行い、歯科健診受診を促進する環境づくりを進めます。
- 乳幼児期のフッ化物の利用を促進します。
- 8020運動を通して、口腔状態に応じた正しい歯科口腔保健の知識を普及します。

Topics

お口にこんな症状ありませんか？

お口の状態をチェックしてみましょう。

CHECK ✓

- 歯の溝が茶色や黒くなっている
- 食べ物を噛んだ時に、歯が痛む
- 冷たい物や熱い物、甘い物がしみる
- 歯ぐきがピンク色ではなく赤く腫れている
- 歯ぐきが長くなったように見える
- 歯ぐきから血が出る
- 口臭がある
- 固いものが噛めなくなった



あてはまる項目が1つでもあったら要注意！むし歯や歯周病かもしれません。



主な目標	対象	現状値	目標値	
		平成25年度	平成32年度	平成36年度
むし歯のない幼児・ 児童生徒の割合	3歳児	83.5%	86.8%	90.0%
	5歳児	69.6%	72.3%	75.0%
	小学生（4年生）	46.9%	53.5%	60.0%
成人歯科健診受診人数	成人・高齢者	256人	530人	800人



もっと詳しい内容はホームページへ

健康ライフ☆ふじみ



健康ライフ☆ふじみ(富士見市健康増進計画・食育推進計画)概要版

発行:平成28年11月

編集:富士見市健康福祉部健康増進センター

〒354-0021 埼玉県富士見市大字鶴馬3351番地の2

TEL 049-252-3771 FAX 049-255-3321

富士見市HP <http://www.city.fujimi.saitama.jp>

