

# いつまでも健康で過ごすために 出来ることを今日から始めましょう!!

## 食事編

1日3食バランス良く食べましょう!

○朝食を食べましょう ～まずは簡単なところからトライ!～



○野菜を食べましょう!

・目標は1日 **350g**! (小鉢5つ分)  
小鉢1つ分プラスを目指しましょう



○主食・主菜・副菜を揃えましょう!  
(毎食揃うのが理想的です)



○塩分のとり過ぎに注意しましょう!

- ・栄養成分表示 (食塩相当量) を確認しましょう
- ・みそ汁は具沢山で汁を控えめに
- ・麺類のスープは残すようにしましょう
- ・調味料は「かける」より「つける」ようにしましょう
- ・漬物、つくだ煮は量や回数が多くならないようにしましょう

| 栄養成分表示<br>1個 (□g) あたり |        |
|-----------------------|--------|
| 熱量                    | ●●kcal |
| たんぱく質                 | ○○g    |
| 脂質                    | ■g     |
| 炭水化物                  | △△g    |
| 食塩相当量                 | ◇◇g    |



食塩の目標量  
(1日あたり)  
成人男性  
7.5g未満  
成人女性  
6.5g未満

## 運動編

毎日の生活に+ (プラス) 10※1の運動習慣 ～今より10分多く身体を動かしましょう!～

※1 厚生労働省 身体活動指針 (アクティブガイド)

+10 によって「死亡のリスク」「生活習慣病発症」「ガン発症」「ロコモ・認知症の発症」を低下させることができます。  
また、+10を1年間継続すると、**体重が1.5～2kg減る**という効果も期待できます。

○日常生活で

- ・歩く機会を増やしましょう。まずは今の歩数に1,000歩プラス
- ・こまめな掃除や洗濯
- ・テレビを見ながら筋トレ、ストレッチ
- ・車は遠い場所に停めて多く歩きましょう
- ・買い物は徒歩か自転車



○働く合間に

- ・歩くときはいつもより歩幅を広く、早く歩きましょう
- ・遠くのトイレを使いましょう
- ・電車では座らないようにしましょう
- ・座りっぱなしの人は30分に1回立ち上がりましょう
- ・エレベーターではなく階段を使いましょう



## 健診編

年に一度、健診を受けましょう!

生活習慣病は自覚症状がないことが多く、いつの間にか病気が進行してしまう危険があります。そのため、定期的に健診を受けてこまめに自分自身の健康状態を知ることが、生活習慣病の早期発見・重症化予防のうえで重要です。



★基本方針ごとの成果指標・目標値や、前計画の評価などの詳細については、「龍ヶ崎市第3次健康増進・食育計画」本編をご覧ください。  
(→龍ヶ崎市公式ホームページ内で公開中! 右の2次元コードをご利用ください。)



## 概要版

### 龍ヶ崎市第3次健康増進・食育計画 ～未来に続く健康づくり～



◆令和5年3月発行  
◆龍ヶ崎市健康づくり推進部健康増進課

### 「龍ヶ崎市第3次健康増進・食育計画」とは?

健康増進法第8条第2項に規定される「市町村健康増進計画」、並びに、食育基本法第18条第1項に規定される「市町村食育推進計画」に位置付けられる計画です。

国が定める「健康日本21(第2次)」や「食育推進基本計画(第4次)」、それらの地方計画として茨城県が策定している「健康いばらき21プラン(第3次)」の内容を基に、龍ヶ崎市の現状を踏まえて策定した「市民の健康づくりに関する市の基本方針」を示したものです。

### <計画の推進期間と進捗管理>

本計画の推進期間は、**令和5(2023)年度から令和8(2026)年度までの4年間**です。

各年度の終了時に、目標達成に向けた事業の進捗状況等について評価・見直しを行いながら計画を推進します。4年目となる令和8年度には、最終的な評価を実施するとともに、令和9年度以降の方針をまとめた新たな計画を策定する予定です。

| 令和5(2023)年度                   | 令和6(2024)年度 | 令和7(2025)年度 | 令和8(2026)年度    | 令和9(2027)年度 |
|-------------------------------|-------------|-------------|----------------|-------------|
| 計画推進期間: R5(2023)年度～R8(2026)年度 |             |             |                | (次期計画へ)     |
| 評価・見直し                        | 評価・見直し      | 評価・見直し      | 最終評価<br>次期計画策定 |             |

### ★龍ヶ崎市の課題は…?

脳血管疾患の死亡率が増加

I度高血圧(140/90mmHg)以上の割合が増加

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上している人の割合が低下

適正体重を維持できていない人の割合が増加

日常生活における歩数、1日あたり7,000歩以上歩いている人の割合が低下

特定健診の受診率が低い

各種がん検診の受診率が低下

◎課題解決に向けた目標や取り組みは…

次のページへ!



# 計画の全体目標

病気に負けない  
カラダづくり!

「健康寿命の延伸」と  
「生活習慣病発症者および重症者の減少」

元気に  
長生き!

そのためには…

5つの『基本方針』に沿った取り組みを推進します!

## 基本方針1 定期的な健康チェックの推進

### (1) 健康管理 【重点目標】「健康診査受診率」の向上

- 具体的取り組みの例
- 個人通知・広報紙・HP・メール配信等を利用した健診案内の実施
  - 健診未受診者への受診勧奨 …など

### (2) 循環器疾患・糖尿病

【重点目標】「循環器疾患有病率」の低下 / 「糖尿病有病率」の低下 / 「メタボリックシンドローム予備群・該当者の割合」の低下

- 具体的取り組みの例
- 生活習慣病の治療中断・未治療者に対し、医療機関受診勧奨や保健指導を実施
  - 「糖尿病重症化予防連絡会議」の開催 …など

### (3) がん 【重点目標】「がんによる死亡者の割合」の低下

- 具体的取り組みの例
- 未受診者への「受診勧奨通知」の送付
  - 胃がん・乳がん・子宮頸がん・大腸がんの「検診無料クーポン事業」の実施 …など



## 基本方針2 元気な身体づくりと心のケアの推進

### (1) こころの健康 【重点目標】「気分障がいのある人(※1)の割合」の低下

- 具体的取り組みの例
- こころと身体の悩み等に関する相談支援体制の整備 …など

### (2) 身体活動・運動 【重点目標】「日常生活の中で意識的にからだを動かしている人の割合」の向上

- 具体的取り組みの例
- 生活活動(労働・家事・通勤等)を活用した健康づくりに関する周知・啓発 …など

### (3) 休養 【重点目標】「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の割合」の向上

- 具体的取り組みの例
- 乳幼児健康診査や健康相談等における「睡眠に関する保健指導」の実施 …など

### (4) 喫煙 【重点目標】「たばこが健康に及ぼす影響についての正しい知識を持つ人の割合」の向上 / 「受動喫煙」の減少

- 具体的取り組みの例
- 妊娠期における喫煙・受動喫煙に関する保健指導の実施
  - COPD(慢性閉塞性肺疾患)についての周知・啓発 …など



## 基本方針3 健康的な食生活の推進

### (1) 栄養・食生活 【重点目標】「適正体重が維持できている人の割合」の向上 / 「規則正しい適切な食事ができている人の割合」の向上 / 「食に関する適切な知識を持つ人の割合」の向上

- 具体的取り組みの例
- 栄養バランスのとれた、個人にあった食事の摂り方についての情報提供
  - 食育を窓口とした児童生徒の健康に関する知識の周知・啓発
  - 「食品ロス」についての周知・啓発 …など



### (2) 飲酒 【重点目標】「適正な飲酒量などについての正しい知識を持つ人の割合」の向上 / 「未成年の飲酒の危険性などについての正しい知識を持つ子どもの割合」の向上

- 具体的取り組みの例
- 妊娠中の飲酒のリスクについての保健指導の実施
  - 特定保健指導における「1日の適量や休肝日の必要性」についての周知・啓発 …など

## 基本方針4 健康を支え守るための社会環境の推進

### (1) 健康づくりを目的としたネットワーク

【重点目標】「健康づくり活動に主体的に関わっている人(※2)の割合」の向上

- 具体的取り組みの例
- 健康づくりを目的としたボランティアの研修・育成支援
  - 「がん予防推進員」の養成・研修会の開催 …など



### (2) 健診を受診しやすい環境の整備

- 具体的取り組みの例
- 保健センター機能を有する新たな保健福祉施設の設置 …など

## 基本方針5 歯科口腔の健康維持

### (1) 歯科疾患 【重点目標】全ての世代における「歯科疾患の有病者の割合」の低下

- 具体的取り組みの例
- 妊婦歯科検診の実施・受診勧奨
  - 保育所(園)・幼稚園における「歯みがき教室」の実施
  - 歯周疾患検診の実施・受診勧奨 …など



### (2) 口腔機能 【重点目標】「生涯にわたって自分の歯でおいしく食べられる人の割合」の向上

- 具体的取り組みの例
- 「6424運動(※3)」および「8020運動(※4)」の推進
  - 「噛ミング30(※5)」の普及・口腔機能維持についての情報提供 …など

※1:「長期間にわたり悲しみで過度に気持ちがふさぎ込む(うつ病)、喜びで過度に気持ちが高揚する(躁病)、またはその両方を示す感情的な障がい」を示す。

※2:「食育や運動指導などに携わっている人」を指す。

※3:「64歳で24本以上の歯を保とう」「6424=“むし歯にしない”の語呂合わせ」の2つのスローガンを併せ持った茨城県独自の歯科保健運動。

※4:「80歳で20本以上の歯を保とう」をスローガンとした歯科保健運動。20本以上の歯があれば大抵のものが噛めるとされており、この運動の推進により、誰もが「生涯、自分の歯で噛める」ことを目指す。

※5:健康づくりや食育の視点から、「ひと口につき30回以上噛んで食べる」ことを目標とした歯科保健運動。