

平成32年度までの5年間に健康課題を改善

健康増進プラン改訂版・第2次市食育推進計画・市歯科保健計画を策定

一人ひとりが積極的に健康を増進し、地域全体で健康を支援する環境づくりを進めるために、健康増進プラン改訂版・第2次市食育推進計画・市歯科保健計画を策定しました。3つの計画は今年度から32年度までの5年間に計画年次としてしています。それぞれの基本理念に基づき重点的施策と基本方針を定め、健康課題の改善と数値目標の達成を目指します。



3月3日 計画策定・改訂の市長答申

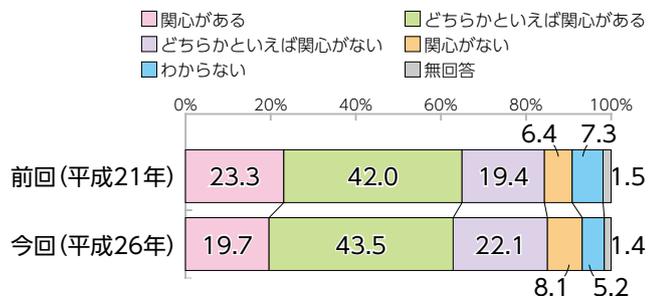
5年前と比べ食育への関心が低下

健康診査の結果や食育と生活習慣に関するアンケート調査を基に、当市の抱える健康課題を分析すると、次の6つの健康課題が浮き彫りになります。

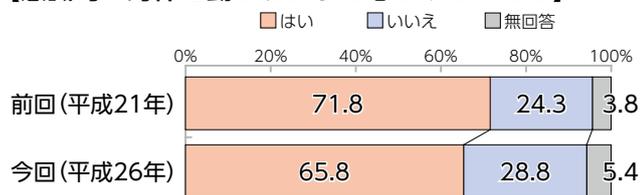
- (1) 特定健康診査の結果では、静岡県全体と比べて高血圧と肥満が多くなっています。
- (2) 食育に関心がある方が減っています。
- (3) 1日に必要な野菜量(350g)を食べている方は2割程度と少ないです。
- (4) 意識的に身体を動かしている方や1日の平均歩数は減少しています。
- (5) こころの悩みを相談できる相手や場所がある方は減っています。
- (6) 治療以外で歯の検診を受けている方は増えていますが、まだ3割強と少ないです。

これらの課題を改善するために、昨年度に3計画を策定しました。これらの計画は、今後5年間の総合的な保健施策を展開するための指針となるものです。

【食育への関心があるか】



【意識的に身体を動かすように心がけているか】



すその健康増進プラン改訂版

基本理念：誰もが健康で、

共に助けあうまち すその

重点的施策

- (1) 高血圧予防
減塩や野菜摂取に努めましょう。
- (2) メタボリックシンドローム予防
定期的に健診を受診して自分の健康を自分で管理しましょう。
- (3) 運動しやすい環境づくり
自分自身の健康状態や身体状況に合わせて、ウォーキングなどの運動習慣を身に付けましょう。
- (4) こころの悩みを相談しやすい環境づくり
睡眠を含む生活リズムを整え、自分なりのストレス解消法を見つけましょう
- (5) 元気にかけめく～る あなたがつくる健康づくり実践カレンダーの啓発

1週間の曜日に合わせて毎日1つずつ健康づくりを意識するため、「元気にかけめく～る あなたがつくる健康づくり実践カレンダー」を活用しましょう。



改訂版 元気にかけめく～る
※市公式ウェブサイトからダウンロードできます。



第2次裾野市
食育推進計画

基本理念：すすめよう そだてよう
のばそう 食育

重点的施策

(1) ON (おん) 野菜プロジェクトの推進

野菜摂取を促すため3つのON(おん)を意識しましょう。①野菜料理を毎食食卓にON! ②温野菜にして野菜をたくさん食べよう。③温故知新。野菜を活かした郷土料理を食べよう。

(2) 個人の生活背景や健康状態・意識等を考慮した個別性の高い食育の推進

個人の健康状況を考慮しながら、食育や健康づくりに関心を持ちましょう。

(3) 共食の推進

家庭・友人・地域の人と食を通じたコミュニケーションをとりましょう。

(4) 関係機関と連携・協働による効果的な食育の推進

地域一体となって食育に取り組みましょう。



裾野市歯科保健計画

基本理念：すてきな笑顔 そろった歯
のこしていこう 8020

重点的施策

(1) 歯科検診の推進

かかりつけ歯科医をもち、1年に1回以上は定期的に検診を受けましょう。

(2) 8020 (ハチマルニイマル) 推進員の養成と育成
自分の歯をいつまでも残すため、8020推進員養成講座を積極的に受けましょう。

(3) 歯間部清掃用具使用率の向上

歯間ブラシやデンタルフロスなどの歯間部清掃用具を使用し、むし歯や歯周病を防ぎましょう。

※3つの計画書は市役所1階情報閲覧コーナーや福祉保健会館1階、鈴木図書館などで読むことができます。また、市公式ウェブサイトでもご覧になれます。

毎年6月は食育月間
毎月19日は食育の日

ギョーザの皮と野菜を使ったなんちゃってピザ

野菜をおいしく食べるために、ギョーザの皮と野菜を使った簡単レシピを紹介します。

エネルギー：165kcal、タンパク質：5.7g、脂質：6.7g
カルシウム：74mg、塩分：0.8g (1個当たり)

材料 (12個分)

- 餃子の皮 …………… 24枚
- ピーマン …………… 2個
- 玉ネギ …………… 大1個
- ジャガイモ …………… 4個
- トマト …………… 1と1/2個
- ベーコン …………… 6枚
- 牛乳 …………… 50cc
- 溶ろけるチーズ …… 6枚
- ピザソース(ケチャップ) …… 大さじ1と1/2杯
- 塩・こしょう …… 少々



作り方

1. 餃子の皮に水をつけ、2枚に重ねる
2. ジャガイモは皮をむいて柔らかくなるまでゆで、つぶした後に牛乳・塩・こしょうを入れ混ぜる。
3. 玉ネギ・トマト・ピーマンは薄くスライスする。
4. ベーコンを1cm幅に切り、フライパンでカリカリになるまで焼く。
5. 2枚重ねた餃子の皮の上に2を乗せ、その上にピザソースかケチャップを塗り、3の野菜と4のベーコン、溶ろけるチーズを乗せる。
6. トースターやオーブン(フライパンでも可)でチーズが溶けるまで焼く。