

鶴ヶ島市健康づくり計画・食育推進計画

やってみようよ1・2・3

# 笑顔で健康づくり

2011年度—2015年度版

鶴ヶ島市

# あはは！つるかめプロジェクト

取組の目標 「1日1回大きな声で笑おう」・・・計画書15ページ

## 笑ってもっと健康に！

# 笑み筋体操

笑い、それは副作用のない最良の薬！  
笑いから健康、笑み筋体操を始めてみませんか？

### 幸せのタコ焼きぐりぐり

 <p>1</p>	 <p>2</p>	 <p>3</p>	 <p>4</p>
 <p>5</p>	<p>①両手をこすり温めます。 ②その手をお顔に ③頬のお肉をくるりと丸くしてタコ焼きを作ります。 タコ焼きを外回ししながら「ぐるぐるおいしいな～」 次に内回しをしながら「ぐるぐるおいしいな～」 ④たこ焼きをぎゅ～としぼってからぱ～～うと開放 ⑤頭もぐりぐりマッサージしましょう</p>		

著作権 NPO法人笑み筋体操ハッピーネット  
イラスト さかいひろこ

◆◆◆目次◆◆◆

第1章 計画の策定にあたって.....	1
1 計画策定の背景と趣旨.....	2
2 計画の性格.....	5
3 計画の位置づけ.....	5
4 計画の期間.....	5
第2章 計画の基本的な考え方.....	6
1 計画の基本理念.....	7
2 健康づくりの考え方.....	8
(1) 鶴ヶ島市における健康づくりの概念.....	8
(2) あはは！つるかめプロジェクト.....	9
(3) 健康づくり計画・食育推進計画の体系.....	10
第3章 健康づくりの推進（健康づくり計画）.....	11
1 「健康づくり計画」中間年度の評価.....	12
2 分野別計画の構成.....	14
3 分野別計画の展開.....	15
(1) 健康観・感.....	15
(2) 身体活動.....	18
(3) 休養・ストレス.....	21
(4) 歯科保健.....	23
(5) アルコール.....	26
(6) たばこ.....	28
(7) 生活習慣病の予防.....	30

4	楽しい健康づくりの展開 .....	36
	(1) ラジオ体操から地域健康づくり活動へ .....	36
	(2) 自然環境を活かした健康づくりへ .....	38
	(3) 自主的な活動の支援と交流 .....	40
第4章	食生活・食育の推進（食育推進計画） .....	41
1	現状（平成22年度）及び課題 .....	42
	(1) 「食生活の分野（健康づくり計画）」中間年度の評価 .....	42
	(2) 健康意識調査結果等からみた「食」をめぐる本市の現状及び課題 .....	43
	(3) 市内施設等における「食」をめぐる本市の現状 .....	48
2	食生活・食育推進の取組 .....	54
	(1) 取組の方針 .....	54
	(2) 取組の目標1 .....	55
	(3) 取組の目標2 .....	57
	(4) 取組の目標3 .....	59
第5章	計画を進めるにあたって .....	62
1	地域の力を活かした健康づくり・食育の推進 .....	63
2	計画の評価 .....	65
付録	試してみよう！ 鶴の舞い・亀のリラックス .....	68

## はじめに

健康はすべての市民の願いです。ともに支え合い、助け合いながら生き生きと暮らせるまち、市民一人ひとりが健康で豊かな気持ちになれるまちをめざし、私たちは、平成17年度に策定した「鶴ヶ島市健康づくり計画」の推進とともに「あはは！つるかめプロジェクト」等の健康づくり運動に取り組んできました。

計画策定から6年が経過した現在、健康づくりを取り巻く社会環境は大きく変化しています。国や自治体では、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の考え方を導入した生活習慣病対策をはじめ、がん対策基本法や食育基本法の制定に伴う取り組みを開始しています。

本市においても、今後急速に高齢化が進み、医療や介護の需要もさらに高まることが予想されており、健康づくりの取組みはますます重要となっています。

私たちは、このような社会の要請や変化に対応し、健康づくりと食育の推進を一体的なこととして推進するために、これまでの健康づくり計画の一部改定を行い、「鶴ヶ島市健康づくり計画・食育推進計画」を取りまとめました。

今後はこの計画をもとに、市民みんなで健康づくりや食育の取組みを推進し、第5次鶴ヶ島市総合計画（前期基本計画）に掲げる「健やかで安心できるまち」の実現を目指してまいりたいと考えておりますので、皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、本計画策定にあたって、ご協力いただいた「健康づくりあはは！つるかめプロジェクト推進協議会」や「健康づくり計画見直し及び食育推進計画策定のための市民懇談会」委員の皆様をはじめ、多くの市民の皆様に心から感謝申し上げます。

平成23年3月

鶴ヶ島市長 藤縄善朗



# **第1章**

## **計画の策定にあたって**

## 1 計画策定の背景と趣旨

急速な高齢化の進展により、日本は平成19年には超高齢社会へ突入し、本市においても、団塊の世代が多い人口構成という特性から、今後急速に高齢化が進み、全国でも例をみないスピードで市の人口構成が変化していきます。

これに伴って、医療需要からみた疾病状況では、がん、心疾患、脳血管疾患をはじめとする生活習慣病の占める割合も高まっています。

このような背景の中で、平成17年3月に鶴ヶ島市健康づくり計画「やってみようよ1・2・3笑顔で健康づくり」を策定し、また、平成19年度からは、「あはは！つるかめプロジェクト」と総称した健康づくり運動を展開してきました。

しかし、市民の健康志向は高まりつつある中、本計画当初の目標の一部は達成したものの、全体的な目標達成には十分といえない状況にあります。

国では、平成19年に「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」の中間評価が行われ、進捗状況がかならずしも十分ではないことから、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の概念を導入し、疾病予防を重視した生活習慣病対策が示されました。また、医療保険者には、特定健康診査や特定保健指導の実施が義務づけられています。

一方では、肥満や子どもの頃からの不規則な食習慣、食の安全性や伝統ある食文化の喪失等を背景として、「食」をめぐる問題も大きく取り上げられています。

平成17年には、「食育」を国民運動として取り組むために「食育基本法」が施行され、これに基づき、平成18年に、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るために、国は「食育推進基本計画」を策定しました。

このように、保健福祉医療分野にかかわる社会環境や健康対策は大きく変化しており、本市における健康づくり計画も見直しを行う必要があります。また、食育については、食の大切さはもとより、食と健康は深い関係があることから、健康づくりと一体となって推進していく必要があります。

このため、「鶴ヶ島市健康づくり計画」を見直し、健康にかかわる状況の変化等をふまえた内容にするとともに、食育の計画的な推進をめざした「鶴ヶ島市食育推進計画」を「鶴ヶ島市健康づくり計画」の柱の一つとし、健康増進と食育との一体的な推進を図ることをねらいとして、「鶴ヶ島市健康づくり計画・食育推進計画」を策定しました。



## 健康日本21

健康日本21は、21世紀をすべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするために、早世（早死）を減少させ、健康で過ごせる期間（健康寿命）の延伸及び生活の質の向上を実現することを目的とした、国民の健康づくりを総合的に推進するための計画です。



健康日本21では、生活習慣の改善にとって重要な課題となる9分野・70項目において、2012年度に最終評価を行うこととした、測定可能な指標を用いた具体的な数値目標を設定しています。

- これらの法的整備の一環として、平成15年5月に健康増進法が施行され、地方計画が法第8条第2項の「市町村健康増進計画」に位置付けられています。

## ヘルシー・フロンティア埼玉行動計画 すこやか彩の国21プラン

すこやか彩の国21プランは、「健康日本21」を踏まえて、県民生活に関する様々な施策を健康づくりの視点から総合的に捉えた基本計画です。

生活習慣に関する7分野（食生活・身体活動・休養・歯科保健・アルコール・たばこ・生活習慣病の予防）を取り上げ、各分野の現状や課題を示すとともに、その方向性や目標、数値目標を掲げ、それを実現するため、県民、民間団体・企業、行政が一体となって行う健康づくりの取組を明らかにしております。

埼玉県は迫り来る高齢化のスピードに対応し、「日本一の健康づくりの最前線（フロンティア）」をめざすため、「ヘルシー・フロンティア埼玉」を計画の愛称としています。

## 国 食育推進基本計画

- 国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進するため、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進すること等を目的とした「食育基本法」が施行（平成17年7月）されています。
- 食育推進基本計画では、食育の推進に関する施策についての基本的な方針、食育の推進に関する目標、数値目標等を掲げています。

### 食育とは・・・（食育基本法より）

- 生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- 様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

## 埼玉県食育推進計画

国が策定した「食育推進基本計画」を踏まえ、広く県民生活に関連する様々な施策を「食育」の視点から総合的に捉えた基本計画です。

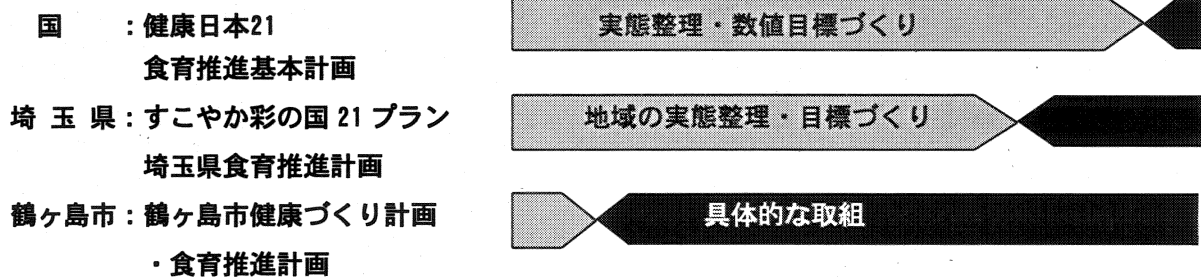
### 【埼玉県がめざす食育】

- ① みんなで一緒に学ぶ食育
- ② いつもの食事を大切にする食育
- ③ 食文化や食事の楽しさ・大切さを次世代に伝える食育
- ④ 安心・安全な食材の提供をめざす食育
- ⑤ 生産・生活の場面で実践・体験し、命の大切さを学ぶ食育

## 2 計画の性格

「21世紀における国民健康運動（健康日本21）」や「食育推進基本計画」では、国民の基本的な生活習慣の主要項目及び食育の推進について、達成をめざすべき目標値が設定されています。埼玉県「すこやか彩の国21プラン」と「埼玉県食育推進計画」では、国の指針を踏まえて、県の地域特性や社会的条件を勘案した方向性や目標値を定めています。本市「健康づくり計画・食育推進計画」は、国や埼玉県の目標値を達成するための手段について具体化するとともに、本市の地域性を活かした取組を定めるものです。

### 国・埼玉県・鶴ヶ島市の役割分担イメージ



## 3 計画の位置づけ

- (1) 健康増進法第8条第2項に規定する市町村健康増進計画として、「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」の基本的な理念に沿った、地域ぐるみの健康づくり運動の行動計画です。
- (2) 食育基本法第18条第1項に規定する市町村食育推進計画として、「食育推進基本計画」の基本的な理念に沿った、地域ぐるみの食育推進運動の行動計画です。
- (3) 第5次鶴ヶ島市総合計画（前期基本計画）に掲げた「健やかで安心できるまち」の健康分野の推進をめざした個別計画です。

## 4 計画の期間

「鶴ヶ島市健康づくり計画」は、平成17年（2005年）度を初年度とし、平成26年（2014年）度を目標年度としていましたが、中間年度である平成22年度において内容の見直しを行うとともに、「鶴ヶ島市食育推進計画」とあわせて、鶴ヶ島市総合計画（前期基本計画）との整合性を図り、計画の期間を平成23年（2011年）度～平成27年（2015年）度に改めました。



## **第2章**

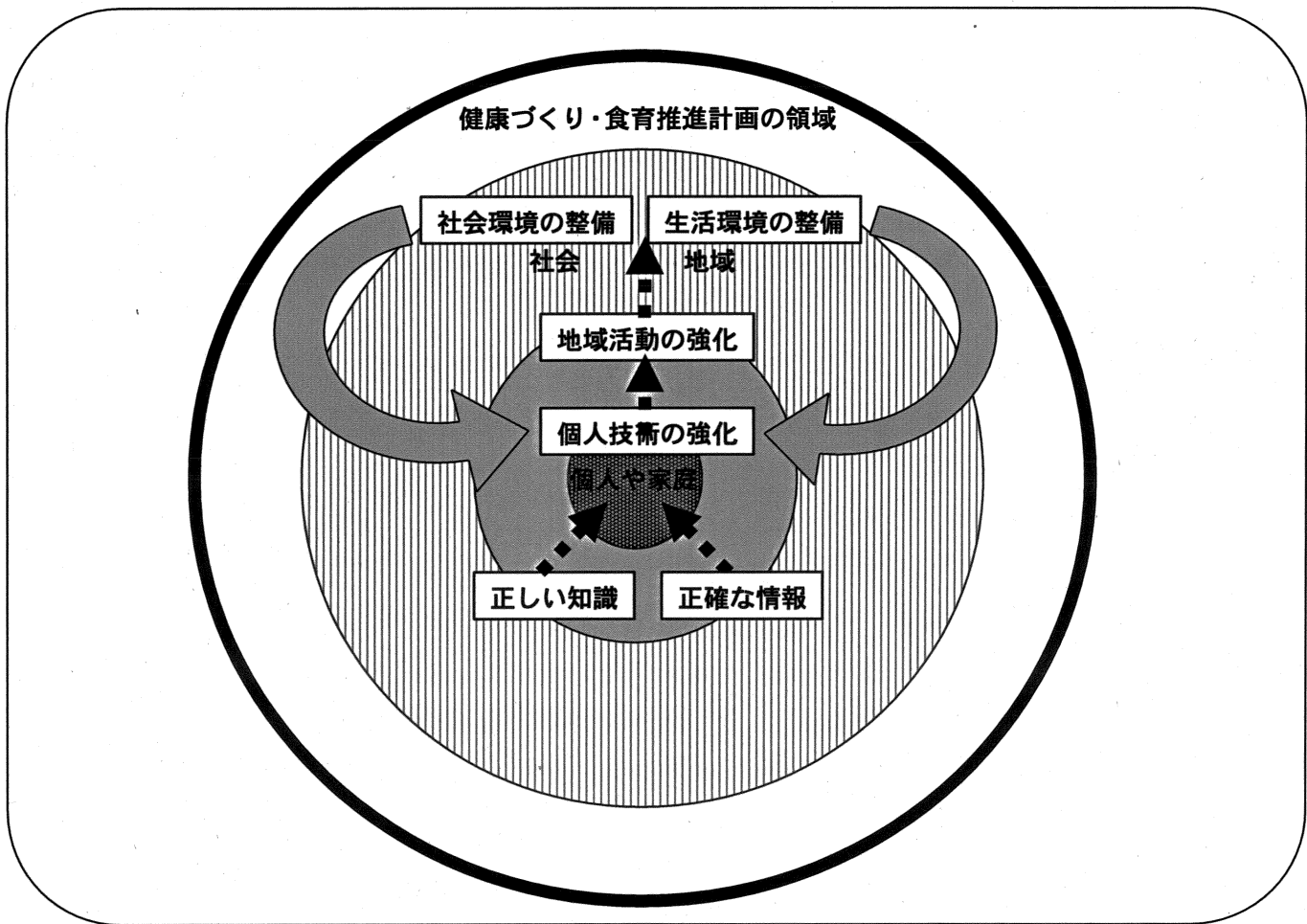
### **計画の基本的な考え方**

# 1 計画の基本理念

健やかで心豊かに生活でき活力あるまちづくりをめざして、市民一人ひとりが自らの健康づくりに主体的に取り組むことを基本に、みんなで進める健康づくりのめざす方向性として、計画前半の基本理念に食育の推進を追加し次のとおりとします。

## 交流と地域の力を活かした健康づくり・食育の推進

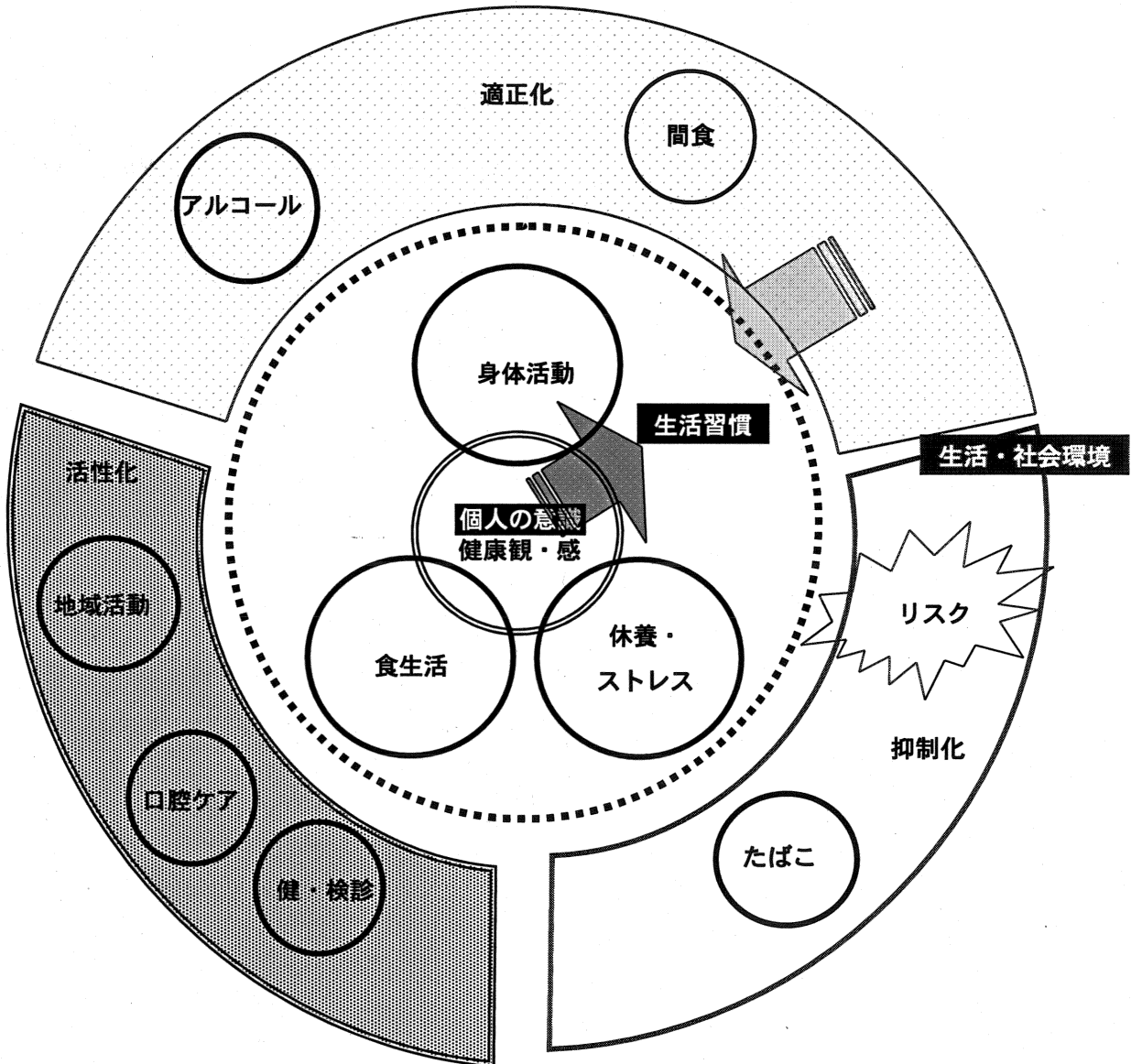
- 正しい知識や正確な情報の習得や活用に努めます
- 一人ひとりが主体的に健康づくりや食育の推進に取り組みます
- 活動団体等の交流や地域における健康づくりや食育を推進します
- 地域資源（人材、自然、産物、施設、専門機関、企業等）を活かした健康づくり及び食育を進めます



## 2 健康づくりの考え方

### (1) 鶴ヶ島市における健康づくりの概念

「市民一人ひとりの前向きな健康観（感）が生活習慣の改善へとつながるのではないかと。健康づくりの中心として、個人の意識を大切にしたい」という考え方から、「笑いと健康」をキーワードとして取り組んでいます。



市民一人ひとりがいきいきと生活すれば、より良い生活習慣が形成されるはずですが。しかし、個人の努力だけでは限界があります。そこで、個人を取り巻く「生活・社会環境」を整備することで、より良い生活習慣形成の支援をめざします。

また、個人を取り巻く生活・社会環境といかにうまくつきあっていくかが楽しい健康づくりのコツです。この概念図は「健康づくり市民懇話会」等が出てきた意見で作りました。

## (2) あはは！つるかめプロジェクト

計画前半において、さらに市民ウェーブを巻き起こした健康づくり運動が必要となり、また、健康づくり運動を広く根付かせるために、健康づくりをイメージできる斬新な名称が必要となったことから、平成19年度より「あはは！つるかめプロジェクト」がスタートしました。

名称の選定にあたっては、本市の名前の由来からくる「鶴」、長寿と繁栄のシンボルでもある「鶴亀」、健康づくり計画の特徴である「1日1回大きな声で笑おう」の取組から、「あはは！つるかめプロジェクト」としています。

計画前半の「あはは！つるかめプロジェクト」では、「健康づくり計画」の中から、生活習慣に関する4つの分野【健康観・感、運動、食事、休養】を重点項目として、事業を実施してきました。

引き続き、各重点項目の効果をさらに高めるため「あはは！つるかめプロジェクト」を推進していくこととします。

あはは！つるかめプロジェクト  
～心の元気・体の元気をめざして～

### 4つの卵をバランスよく育てよう！

心に関する  
こと  
・1日1回大  
きな声で笑  
おう

運動に関す  
ること  
・とにかく歩  
こう！体を  
動かそう

食えること  
・美味しく楽  
しく balan  
ス良く食べ  
よう

休むこと  
・十分な睡眠  
やりフレッ  
シュしよう

#### 「健康観・感」

一般的な健康に対する考え方である健康観と、前向きな健康づくりができるように、自分自身が感じる健康感を大切にしていこうという、本計画において示した考え方。



### (3) 健康づくり計画・食育推進計画の体系

## 基本理念 交流と地域の力を活かした健康づくり・食育の推進

### あはは！つるかめプロジェクト

行政の支援策・環境の整備

個人・地域がめざす方向

#### 健康づくり計画

#### 食育推進計画

##### 分野別計画

##### 基本目標

##### わかりやすい・取組やすい内容

健康観・感

身体活動

休養・ストレス

歯科保健

アルコール

たばこ

生活習慣病の予防

- 1 豊かな食生活を実践する力をつけよう
- 2 「食」を通じてお隣・ご近所さん・地域コミュニティの輪を広げよう
- 3 子どもたちが、「食」を体験する機会や環境づくりを進めよう

##### 連携した健康づくり

##### 取組の目標

～やってみて楽しい・楽しいから続く・そして健康に～

- 地域（仲間・近所・自治会等）で協力してできる取組
- 地域における世代間交流や社会参画の手段となるような取組

##### （食べる）

1 おいしく・楽しく・バランス良く食べよう

##### （知る）

2 楽しみながら学ぼう

##### （体験する）

3 身近なところから体験しよう



## **第3章**

### **健康づくりの推進(健康づくり計画)**

- 1 「健康づくり計画」中間年度の評価**
- 2 分野別計画の構成**
- 3 分野別計画の展開**
- 4 楽しい健康づくりの展開**

# 1 「健康づくり計画」中間年度の評価

健康づくり計画で設定した「評価の指標と目標値」について、平成15年度に実施した市民健康意識調査と同一の実態調査方法ではありませんが、「健康意識調査結果報告（平成22年5月報告）」等により、中間年度の評価をしました。

本計画当初の目標の一部はすでに達成したものの、全体的な目標達成にはまだ十分といえない状況といえます。

分野	取組の目標	評価の指標	現状値 ⇒ 目標値 (目標年度 平成26年度)	中間年度の評価 (平成22年度)
健康 観・感	1日1回 大きな声で笑 おう	○健康の判断基準と して、やる気や生き がいで判断する人 を増やす	23.3% (平成15年度) ⇒ 45% 市民健康意識調査に基づき	46.6% <b>達成</b> 健康意識調査報告書に基づき
		○1日1回大きな声 で笑う人を増やす	統計なし (平成16年度) ⇒ 100%	76.3% 健康意識調査報告書に基づき
食生 活	おいしく・楽 しくバランス 良く食べよう	○朝ごはんを食べな い人の割合を減ら す	20.4% (平成15年度) ⇒ 9%以下 市民健康意識調査に基づき	2.0% <b>達成</b> 健康意識調査報告書に基づき
身体 活 動	とにかく歩こ う！ 体を動かそ う！	○身体活動を心がけ ている人を増やす	73.4% (平成15年度) ⇒ 85% 市民健康意識調査に基づき	50.8% 健康意識調査報告書に基づき
		○日常生活の中で、歩 くことを心がけて いる人を増やす	7,946 歩 (平成10年度) ⇒ 9,000 歩以上 国民栄養調査に基づき	男性 7,011 歩 女性 5,945 歩 国民栄養調査に基づき
		○ラジオ体操の実施 会場を増やす	14 会場 (平成16年度) ⇒ 20 会場	21 会場 <b>達成</b>
		○ウォーキング自主 活動グループを増 やす	6 グループ (平成16年度) ⇒ 12 グループ	7 グループ
休 養 ・スト レス	自分にあった ストレス解消 法でリフレッ シュしよう	○ストレスをいつも 感じている人の割 合を減らす	21.9% (平成15年度) ⇒ 15% 市民健康意識調査に基づき	—
		○良く眠れていると いう人を増やす	40.1% (平成15年度) ⇒ 80%以上 市民健康意識調査に基づき	50.8% 健康意識調査報告書に基づき
歯科 保 健	歯と口の大切 な役割を知ろ う	○歯の健康づくりの ために実行してい ることがある人を 増やす	61.6% (平成15年度) ⇒ 80% 市民健康意識調査に基づき	95.2% <b>達成</b> 健康意識調査報告書に基づき

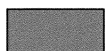
アルコール	楽しく飲める 節度・適量を 知ろう	○多量に飲酒してい る人を減らす	9.3%(平成15年度) ⇒ 5% 市民健康意識調査に基づき	男性3.1%女性0.4% H21年度特定健康診査質問票 集計に基づき
たば こ	行動に責任を もとう	○喫煙習慣の無い人 を増やす	76.6%(平成15年度) ⇒ 85% 市民健康意識調査に基づき	男性24.4%女性7.1% H21年度特定健康診査質問票 集計に基づき ※習慣的にたばこを吸ってい る人の統計です。
楽しい健康づくり		○身体活動を心がけ ている人は食生活 にも関心がある	89.2%(平成15年度) ⇒ 100% 市民健康意識調査に基づき	81.0% 健康意識調査報告書に基づき
		○身体活動を心がけ ている人は地域社 会活動にも参加し ている	30.8%(平成15年度) ⇒ 40% 市民健康意識調査に基づき	31.4% 健康意識調査報告書に基づき

## 2 分野別計画の構成

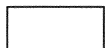
計画後半の分野別計画の構成は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の概念を導入した「生活習慣病の予防」の新たな項目を追加し、「健康観・感」「身体活動」「休養・ストレス」「歯科保健」「アルコール」「たばこ」「生活習慣病の予防」の7分野とします。また、「食生活」の分野は、「第4章 食生活・食育の推進（食育推進計画）」に改めました。

市民一人ひとりの主体性や自主性を重視するということを基本に、日常生活の中でわかりやすい、取り組みやすい内容として普及・啓発を図ります。

分野	取組の目標	より良い生活習慣への提案
健康観・感	1日1回 大きな声で笑おう	○健康いきいきバロメーターをもとう 例 食事がおいしい・熟睡できる 心の底から笑える・ときめきがある等
身体活動	とにかく歩こう！ 体を動かそう！	○できるだけこまめに、歩こう！動こう！ ○家族や仲間と楽しく体を動かそう ○自分の体調やペースに合わせて運動しよう
休 養 ス ト レ ス	自分にあった ストレス解消法で リフレッシュしよう	○ゆとりの時間や趣味をもとう ○自分にあった適度な運動や活動を楽しもう ○十分な睡眠をこころがけよう
歯 科 保 健	歯と口の大切な 役割を知ろう	○健康な歯を保つために、バランスのとれた食事を 良くかんで食べよう ○適切な歯ブラシや歯間清掃用具で、すみずみまで きれいにしよう ○定期的に歯の検診を受けよう
アルコール	楽しく飲める 節度・適量を知ろう	○自分の節度ある適度な飲酒を知ろう ○他人への無理強いは止めよう ○休肝日をもとう
たばこ	行動に責任をもとう	○たばこや受動喫煙の健康への影響を知ろう ○非喫煙者（特に妊婦・子ども）の周りでは、喫煙 しないようにしよう ○分煙を徹底しよう
生活習慣病 の予防	身体のメッセージを見 逃さず、行動しよう	○毎日の体調管理を心がけよう ○ゆとりある生活を心がけよう ○生活習慣病に対する正しい知識を身につけよう



個人の意志



生活習慣及び影響因子

### 3 分野別計画の展開

#### (1) 健康観・感

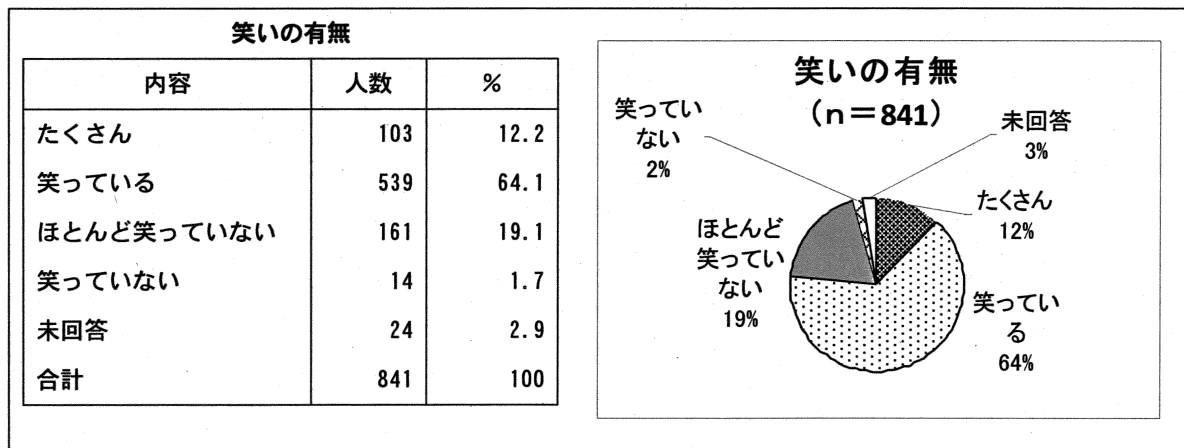
##### ① 取組の目標

## 1日1回 大きな声で笑おう

「自分は健康だ」と前向きに毎日を過ごしている人ほど、元気で長生きしています。そこで、疾病や障害の有無、加齢で自分の「健康状態」を決定づけず、生きがいや生活のハリを持ち、いきいきとした暮らしをめざして「笑い、笑顔」をキーワードとした取組を進めます。

##### ② 現状（平成22年度）及び課題

###### ○ 1日1回大きな声で笑っていますか



資料：健康意識調査報告書

「健康意識調査報告書」では、「笑っている」と回答した人が第1位で、539人（64.1%）で、「たくさん笑っている」と回答した人は第3位で、103人（12.2%）でした。合計で642人（76.3%）が、「笑っている・たくさん笑っている」と回答しています。

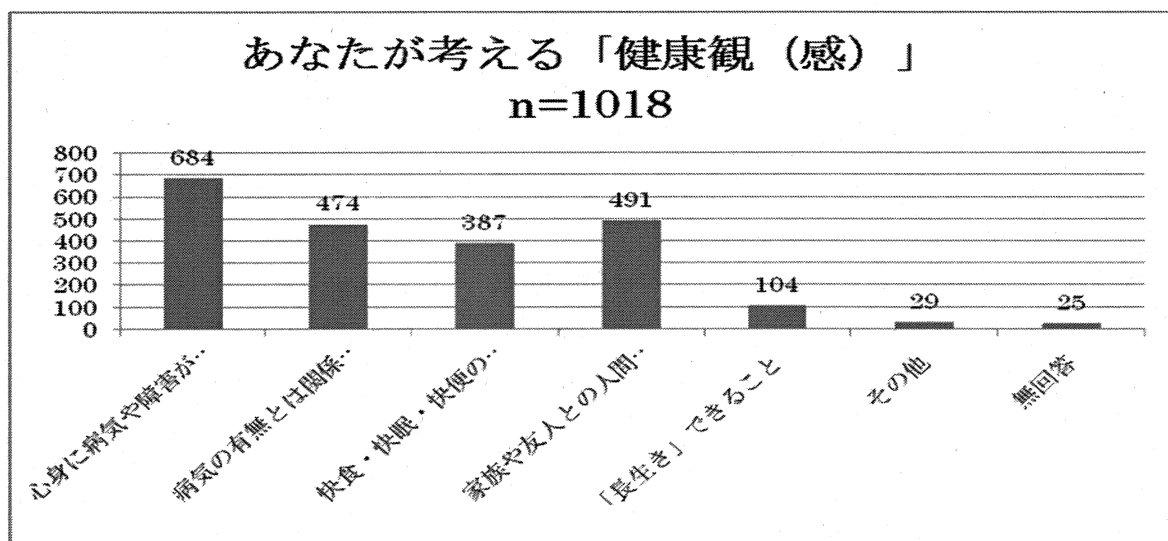
「ほとんど笑っていない」と回答した人が第2位で、161人（19.1%）で、「笑っていない」と回答した人が14人（1.7%）でした。合計で、175人（20.8%）が、「ほとんど笑っていない・笑っていない」と回答しています。

また、「笑いの有無との関連」としては、「たくさん笑っている人」は、「ほぼ毎日バランス良く食事をとっている」「会話をしながら食事を楽しむ機会がある」「積極的に健康づくり活動に参加」等の傾向がみられています。

一方では、「ほとんど笑っていない・笑っていない」という人は、「年代が高くなるにつれて多くなる」「単身世帯で多くなる」という傾向がみられています。

○あなたが考える「健康観（感）」について（複数回答）

回答	度数	パーセント
心身に病気や障害がないこと	684	67.2%
病気の有無とは関係なく、「生きがい」を持っていること	474	46.6%
快食・快眠・快便の状態が続くこと	387	38.0%
家族や友人との人間関係がうまくいっていること	491	48.2%
「長生き」できること	104	10.2%
その他	29	2.8%
無回答	25	2.5%



資料：健康意識調査報告書

健康意識調査報告書では、健康観・感について、「心身に病気や障害がないこと」と回答した人が684人（67.2%）、次いで、「家族や友人との人間関係がうまくいっていること」が491人（48.2%）、次いで、「病気の有無とは関係なく生きがいをもっていること」が474人（46.6%）となっています。

計画前半では、疾病や障害の有無に関わらず、また高齢であっても、生きがいやいきいきした「豊かな人生」が送れることが健康づくりの目標ではないかということから、「笑いと健康」を特徴とした健康づくりを進めてきました。

その結果、評価指標の「健康の判断基準として、やる気や生きがいで判断する人を増やす」は、目標値を達成しています。また、笑いによる健康効果を普及啓発することを目的として、市民グループ「いっしょに笑いたい会」が活動しています。

しかし、健康意識調査結果では、年代が高くなるほど、また単身世帯の人ほど「ほとんど笑っていない・笑っていない」という傾向もあることから、超高齢社会に向けて、「笑いと健康」をキーワードとした地域づくりや健康づくりの取組を今後も進める必要があります。



### ③ より良い生活習慣への提案

他人と比較するのではなく、自分がどう変化するかが重要です。

したがって、自分自身で簡単に認識可能な「健康いきいきバロメーター」をもつことが重要です。

#### ○健康いきいきバロメーターをもとう

例 食事がおいしい・熟睡できる・心の底から笑える・ときめきがある等

### ④ 行動計画

個人の実施	地域の実施	行政の実施
<ul style="list-style-type: none"><li>○朝起きたら、鏡に向かって笑顔をつくる。</li><li>○趣味をもつ。</li><li>○ボランティア活動に積極的に参加する。</li><li>○感動を見つける。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○地域であいさつの輪を広げる。</li><li>○町内イベントを企画する。</li><li>○健康づくりを実践している人を応援する。</li><li>○声をかけ合って健康づくりに参加する。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○生きがいづくり活動を支援する。</li></ul>



## (2) 身体活動

### ① 取組の目標

# とにかく歩こう！体を動かそう！

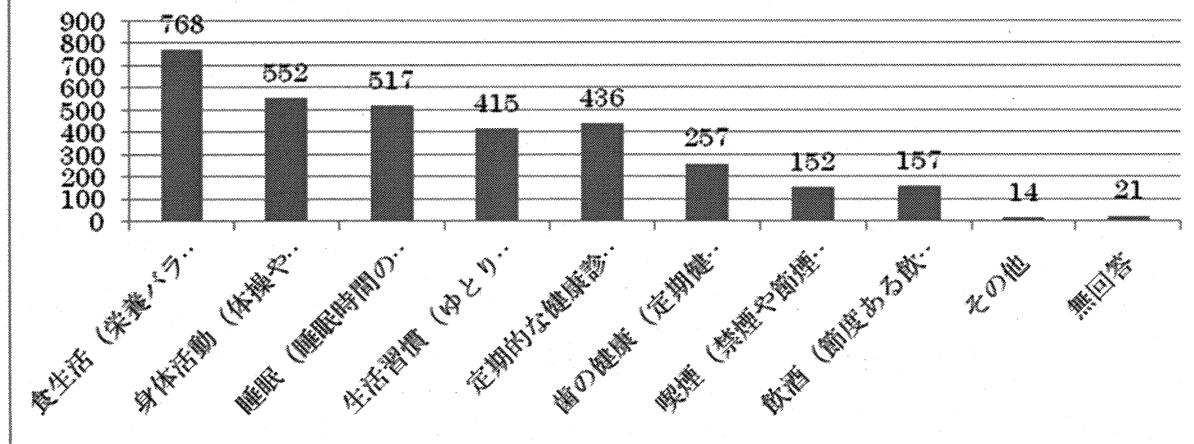
身体活動は「運動」よりも広い意味を持ち、日常生活や家事、通勤通学、買い物等での歩行なども含めて、身体活動量を増やすことによって、健康の維持・増進効果が期待できるとされています。また、歩くことにより自分たちの住むまちをよく知ることもつながります。

### ② 現状（平成22年度）及び課題

○あなたが、日頃、「健康」を保つことを意識して実行していること（複数回答）

回 答	度数	パーセント
食生活（栄養バランス、楽しく食べるなど）に関すること	768	75.4%
身体活動（体操や運動など体を動かす）に関すること	552	54.2%
睡眠（睡眠時間の確保、早寝早起きなど）に関すること	517	50.8%
生活習慣（ゆとりや趣味の時間を持つなど）に関すること	415	40.8%
定期的な健康診査・がん検診等の受診に関すること	436	42.8%
歯の健康（定期健診や適切な歯磨きなど）に関すること	257	25.2%
喫煙（禁煙や節煙など）に関すること	152	14.9%
飲酒（節度ある飲酒など）に関すること	157	15.4%
その他	14	1.4%
無回答	21	2.1%

あなたが、日頃「健康」を保つことを意識して実行していること n=1018



資料：健康意識調査結果報告書

健康意識調査報告書では、日頃健康を保つために意識して実行していることは、「食生活（栄養バランス、楽しく食べるなど）に関する事」と回答した人が最も多く768人（75.4%）、次いで、「身体活動（体操や運動など体を動かす）に関する事」と回答した人が552人（54.2%）、次いで、「睡眠（睡眠時間の確保、早寝早起きなど）に関する事」と回答した人が517人（50.8%）となっています。

「身体活動」の評価指標「ラジオ体操の実施会場を増やす」は、達成していますが、「身体活動を心がけている人を増やす」等は目標達成とはいえない状況にあります。国民健康栄養調査（平成20年）においても、運動習慣のある者の割合は、平成15年に比べ男女とも増加していますが、歩数の平均は男女とも減少しています。

### ③ より良い生活習慣への提案

無理なく身体活動を継続するためには、「楽しさ」も重要な要素であり、また、個人の身体状況に応じて、有酸素運動（ウォーキング等）、柔軟運動（ストレッチ等）、筋力運動（ダンベル体操等）をバランスよく取り入れると、一層の効果が期待できます。

- できるだけこまめに、歩こう！動こう！
- 家族や仲間と楽しく体を動かそう
- 自分の体調やペースに合わせて運動しよう

#### ④ 行動計画

個人の取組	地域の取組	行政の取組
<ul style="list-style-type: none"> <li>○良い姿勢を意識する。</li> <li>○近くへの移動は徒歩か自転車を利用する。</li> <li>○家事などの日常生活動作をこまめに行う。</li> <li>○テレビを見ながら、入浴しながらなど「ながら運動」を行う。</li> <li>○運動に参加する機会を増やす。</li> <li>○健診結果を活かす。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ラジオ体操やウォーキングの輪を広げる。</li> <li>○地域の美化活動に協力する。</li> <li>○自分の家の前を歩きやすくする。</li> <li>○1人歩きができる安全なまちをつくる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康づくりのための運動の方法や効果等を普及する。</li> <li>○ラジオ体操の普及を図る。</li> <li>○ウォーキングマップの普及を図る。</li> <li>○健康づくり運動の普及を図る。</li> <li>○体力測定等により運動継続を支援する。</li> <li>○安心して歩ける道の確保に努める。</li> </ul>



### (3) 休養・ストレス

#### ① 取組の目標

## 自分にあったストレス解消法でリフレッシュしよう

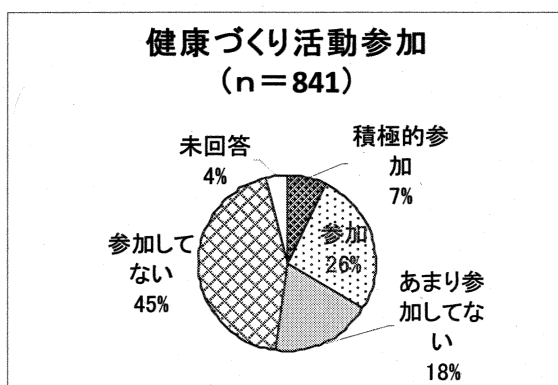
自分にあった方法でストレス解消を心がけ、また何気ない会話や活動から発想の転換が図れることから、地域での交流をめざした取組を進めます。

#### ② 現状（平成22年度）及び課題

##### ○地域での交流をめざした取組の評価

###### 健康づくり活動参加

内容	人数	%
積極的参加	61	7.3
参加	222	26.4
あまり参加していない	154	18.3
参加していない	372	44.2
未回答	32	3.8
合計	841	100



資料：健康意識調査結果報告書

健康意識調査結果報告書では、「健康づくりに関する活動への参加」では、「ほとんど参加していない・参加しない」と回答した人が最も多く、372人（44.2%）で約4割となっています。

「参加している」と回答した人は、222人（26.4%）、「積極的に参加している」と回答した人は61人（7.3%）となっており、合計で283人（33.7%）が、健康づくりに関する活動に参加していると回答しています。

また、「健康を保つために意識して実行していること」として「睡眠（睡眠時間の確保・早寝早起きなど）に関すること」と回答した人は、517人（50.8%）となっています。

平成21年度鶴ヶ島市国民健康保険特定健康診査受診者の質問票集計では、「睡眠で休養が十分とれている」と回答した人は、男性77.7%、女性71.3%となっています。

平成20年国民健康・栄養調査では、ここ1ヵ月間のストレスについて、「大いにある」「多少ある」と回答した人の割合は、男性57.9%、女性64.1%となっています。また、「ここ1ヵ月間、睡眠で休養が全くとれていない、あまりとてれない」と回答した人の割合は、男性18.4%、女性19.6%となっています。

### ③ より良い生活習慣への提案

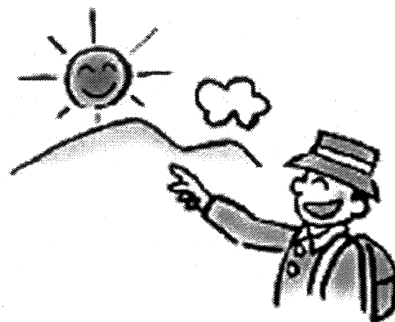
ストレスを感じることは、人間の成長にとって不可欠なことです。しかし、継続的にストレスを感じることはよくありません。そのため、ストレスは溜めたものを発散するという消極的態度ではなく、趣味や生きがいをもって、ストレスを溜めないという積極的姿勢をもちましょう。

また、睡眠についても、「量」よりも「質」が重要です。短くても質の良い眠りが得られるよう、「一日の疲れで眠る」という生活を大切にしましょう。

- ゆとりの時間や趣味をもとう
- 自分にあった適度な運動や活動を楽しもう
- 十分な睡眠をこころがけよう

### ④ 行動計画

個人の取組	地域の取組	行政の取組
<ul style="list-style-type: none"> <li>○軽い音楽や手軽な運動でリラックスする。</li> <li>○就寝前の入浴は、ぬるめのお湯でゆっくり温まる。</li> <li>○遅くても夜12時までには寝る。</li> <li>○朝日を浴びる。</li> <li>○相談する相手をもつ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○地域であいさつの輪を広げる。</li> <li>○閉じこもりがちな人をさそって外出する機会をつくる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○生涯学習の充実を図る。</li> <li>○心の健康情報を提供する。</li> <li>○心の健康相談の充実を図る。</li> <li>○地域の身近なイベント等の情報を提供する。</li> </ul>



## (4) 歯科保健

### ① 取組の目標

## 歯と口の大切な役割を知ろう

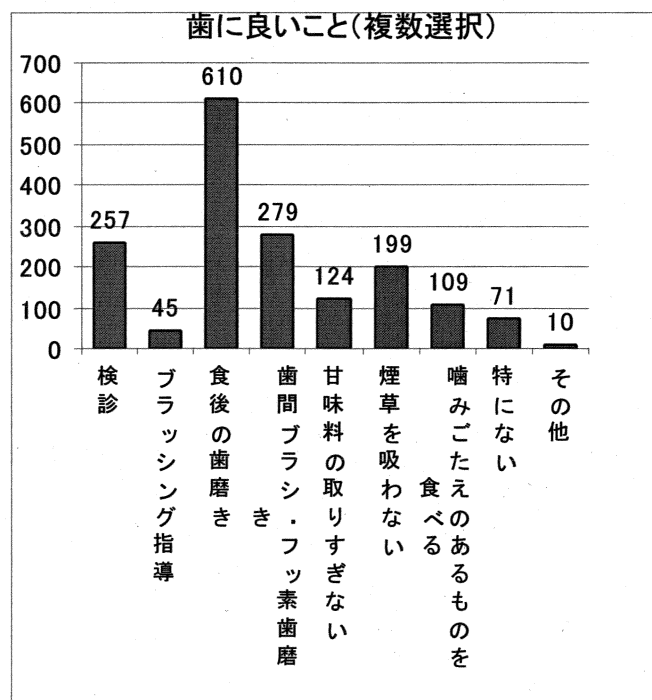
自分の歯で食事をおいしく食べることは、心と体の健康を保ち、生活の質を高め、人生を一層豊かなものにしてくれます。歯と口のケアは、むし歯や歯周病予防のためだけではなく、全身の健康を守るためにも大切です。まず「歯と口の大切な役割を知る」ことをめざした取組を進めます。

### ② 現状（平成22年度）及び課題

#### ○ 歯のために実行していること

歯に良いこと（複数選択）

内容	人数
検診	257
ブラッシング指導	45
食後の歯磨き	610
歯間ブラシ・フッ素歯磨き	279
甘味料を取りすぎない	124
煙草を吸わない	199
噛みごたえのあるものを食べる	109
特にない	71
その他	10
合計	1,704



資料：健康意識調査結果報告書

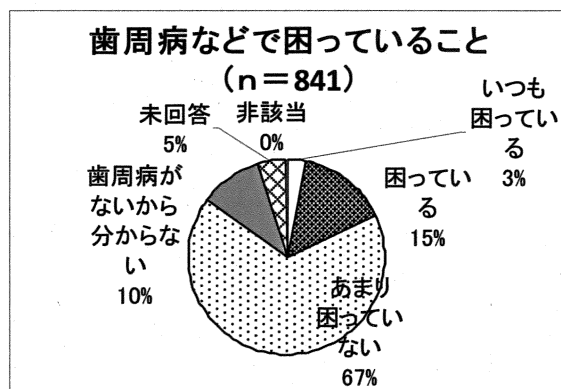
健康意識調査結果報告書では、歯のために実行していることでは、「食後に歯磨きをする」と回答した人が610人（35.8%）と最も多く、次いで、「歯垢をとるための糸や歯間ブラシやフッ素入り歯磨きを使用する」と回答した人が、279人（16.4%）、次いで、「定期健診を受ける」が、257人（15.1%）となっています。

今回の調査結果では、「特にない」と回答した人は少ないことから、評価指標の「歯の健康づくりのために実行していることがある人を増やす」は、目標値の達成としました。

一方では、「歯周病や虫歯があることで、食事に困ることがありますか」については、「いつも困っている」「困っている」と回答した人の合計は151人(18.0%)となっており、約2割の人が、歯周病などで困っていると回答しています。

○歯周病などで困っていること

内容	人数	%
いつも困っている	25	3.0
困っている	126	15.0
あまり困っていない	563	66.9
歯周病がないから分からない	87	10.3
未回答	38	4.5
非該当	2	0.2
合計	841	100



資料：健康意識調査報告書

③ より良い生活習慣への提案

歯と口の働きは、食べること、話すことだけではなく人が生きていくために大切な役割を担っています。よくかむことで、脳や全身に刺激を与え、唾液の分泌が活発になります。また、しっかりとした歯とそのかみ合わせは、体のバランスを保つために重要な働きがあり、いきいきとした表情を作ります。

引き続き、歯の健康を心身全体の問題として捉え、普段から歯と口のケアをしっかりと行っていく取組を進めます。


- 健康な歯を保つために、バランスのとれた食事を良くかんで食べよう
- 適切な歯ブラシや歯間清掃用具で、すみずみまできれいにしよう
- 定期的に歯の検診を受けよう

歯間清掃用具（歯間ブラシ・デンタルフロス等）





#### ④ 行動計画

個人の取組	地域の取組	行政の取組
<ul style="list-style-type: none"> <li>○良くかんで食べる。</li> <li>○1日1回、口の中を見てもみる。</li> <li>○フッ化物入り歯磨き剤を使おう。</li> <li>○たばこは歯周病の原因となることを知る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○歯の健康フェアに参加する。</li> <li>○家族や地域で、歯の健康について学びあい、歯に良い生活習慣をみんなで進める。</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○口腔ケアの指導及び情報提供を行う。</li> <li>○歯と口の健康は、心身の健康につながることを普及啓発する。</li> <li>○たばこが歯周病や歯の喪失に及ぼす影響について普及啓発する。</li> <li>○8020運動を推進する。 (「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。)</li> </ul>

## (5) アルコール

### ① 取組の目標

# 楽しく飲める節度・適量を知ろう

適切な飲酒であれば、酒は「百薬の長」とも言われ、コミュニケーション手段ともなります。飲酒習慣として、適切な付き合い方法（飲み方）を普及することで、地域でのコミュニケーションのツール（道具）となるようにめざします。

### ② 現状（平成22年度）及び課題

平成21年度鶴ヶ島市国民健康保険特定健康診査定受診者の質問票項目別集計では、「お酒を毎日飲む」と回答した人は男性43.3%、女性8.5%となっています。また、「飲酒日の1日当たりの飲酒量」は、「2～3合未満」が男性10.9%、女性1.1%、「3合以上」が男性3.1%、女性0.4%となっています。

県平均では、「飲酒日の1日当たりの飲酒量」が「3合以上」と回答した人は、男性3.0%、女性0.4%となっています。今後も、節度ある適度な飲酒や不適切な飲酒が健康に及ぼす影響等について普及啓発するとともに、多量飲酒者を減らす取組を進めます。

### 1日の適量は



### ③ より良い生活習慣への提案

自分にとっては「楽しいお酒」も、他人にとっては「迷惑なお酒」になることがあります。それぞれが適量を知り、みんなにとって楽しいお酒となるようにすることが大切です。

- 自分の節度ある適度な飲酒を知ろう
- 他人への無理強いを止めよう
- 休肝日をもとう

### ④ 行動計画

個人の取組	地域の取組	行政の取組
<ul style="list-style-type: none"> <li>○自分の体質を知る。</li> <li>○空腹状態での飲酒は避ける。</li> <li>○お酒のまとめ買いをしない。</li> <li>○他人へ無理強いをしない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○未成年者にはアルコールをすすめない・販売しない。</li> <li>○妊娠・授乳中の人にはアルコールをすすめない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○節度ある適度な飲酒に関する知識を普及する。</li> <li>○相談窓口を設ける。</li> <li>○アルコールパッチテストを普及する。</li> <li>○学校保健でアルコール等の依存物質について、知識を啓発する。</li> </ul>



## (6) たばこ

### ① 取組の目標

#### 行動に責任をもとう

「たばこ」については、「受動喫煙」という言葉が示すとおり、喫煙習慣がない人に対しても、健康被害を与えてしまう可能性を有しています。自分の行動に責任をもてるように、「たばこ」が及ぼす健康影響への十分な知識を普及するとともに、禁煙の推進と分煙の徹底化をめざし、未成年者の喫煙や、非喫煙者（特に妊婦や子ども）に配慮できる地域づくりをめざした取組を進めます。

### ② 現状（平成22年度）及び課題

平成21年度鶴ヶ島市国民健康保険特定健康診査受診者の質問票項目別集計では、現在たばこを習慣的に吸っていると回答した人は、男性24.4%、女性7.1%となっています。県平均の男性28.5%、女性7.3%と比較すると少ない状況となっています。

引き続き、たばこの及ぼす健康被害についての普及啓発、禁煙・分煙に対する取組を進めます。



市内公共施設内・敷地内の全面禁煙をすすめています。

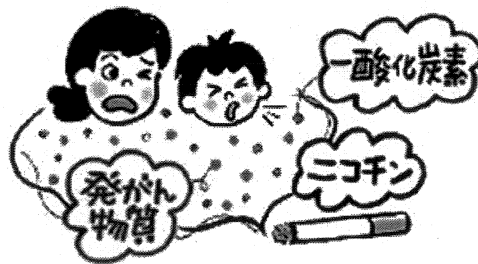
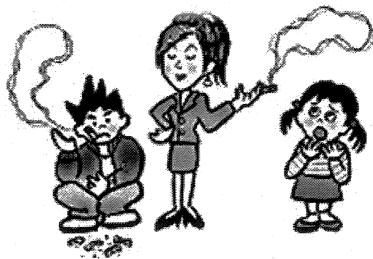
③ より良い生活習慣への提案

たばこは、喫煙者本人の健康に害を及ぼすだけではなく、空気中に分散する「副流煙」として、他人にも深刻な健康被害を与えます。

- たばこや受動喫煙の健康への影響を知ろう
- 非喫煙者（特に妊婦・子ども）の周りでは喫煙しないようにしましょう
- 分煙を徹底しよう

④ 行動計画

個人の取組	地域の取組	行政の取組
<ul style="list-style-type: none"> <li>○たばこや受動喫煙の健康への影響を知る。</li> <li>○歩きながらや人ごみの中ではたばこを吸わない。</li> <li>○妊娠・育児中の家庭では特にたばこを吸わない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○禁煙宣言を応援する。</li> <li>○地域の会合では禁煙にする。</li> <li>○未成年者にたばこを販売しない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○たばこや受動喫煙の影響についての知識を普及する。</li> <li>○禁煙・減煙希望者に対するアドバイス窓口を設置する。</li> <li>○施設等における禁煙・分煙を推進する。</li> <li>○学校保健で、たばこの健康被害についての知識を啓発する。</li> </ul>



## (7) 生活習慣病の予防

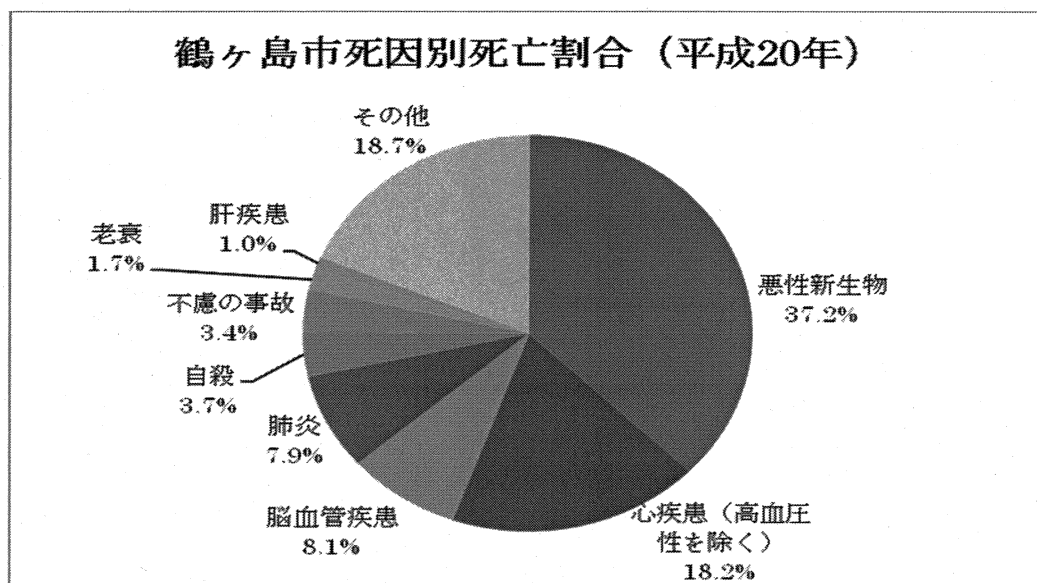
### ① 取組の目標

# 身体からのメッセージを見逃さず、行動しよう

平成20年度の市民の死亡原因の約6割はがん、心疾患、脳血管疾患といった生活習慣病に起因する疾病となっています。また、心疾患や脳血管疾患にかかる危険性の高いメタボリックシンドロームの状態にあるか、または予備群とみられる市民も増えています。生活習慣病予防のためには、身体からのメッセージを見逃さず、行動することが大切です。

### ② 現状(平成22年度)

- 生活習慣病の予防に関する健康増進事業は、健康増進法第17条及び第19条の2に位置付けられています。市では、がん検診（肺がん検診、胃がん検診、乳がん検診、子宮がん検診、大腸がん検診）、歯周疾患検診、骨粗しょう症検診、肝炎ウイルス検診、健康手帳の交付、健康教育、健康相談などを行っています。
- 平成20年度の実診率は、「肺がん」8.9%、「胃がん」8.2%、「乳がん」10.6%、「子宮頸がん」8.8%、「大腸がん」8.2%となっており、県平均の実診率と比較すると、「胃がん」は高くなっていますが、他の検診では低い状況となっています。
- 平成20年度の鶴ヶ島市民の死亡順位は「がん」、「高血圧性を除く心疾患」、「脳血管疾患」の順となっています。これらで死因全体の約6割を占めています。



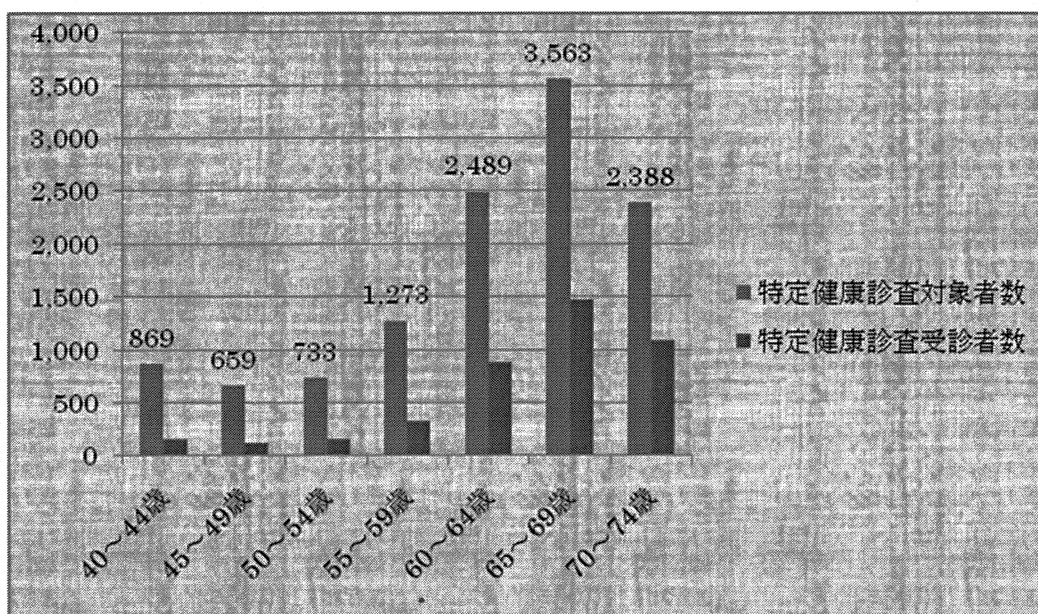
資料：埼玉県人口動態統計（平成20年）

○内臓脂肪型肥満に着目した生活習慣病予防のための特定健康診査・特定保健指導は、高齢者の医療の確保に関する法律により平成20年度から実施しています。

○平成21年度鶴ヶ島市国民健康保険特定健康診査受診者は、4,214人(35.2%)となっています。

また、年齢別の受診率をみると、「70～74歳」が最も高く、45.6%、最も少ない年代は「40～44歳」で18.0%となっており、年齢が低くなるほど受診する人の割合が低い状況となっています。

### 平成21年度鶴ヶ島市国民健康保険特定健康診査受診者



資料：平成21年度特定健診・特定保健指導実施結果総括表（法定報告）

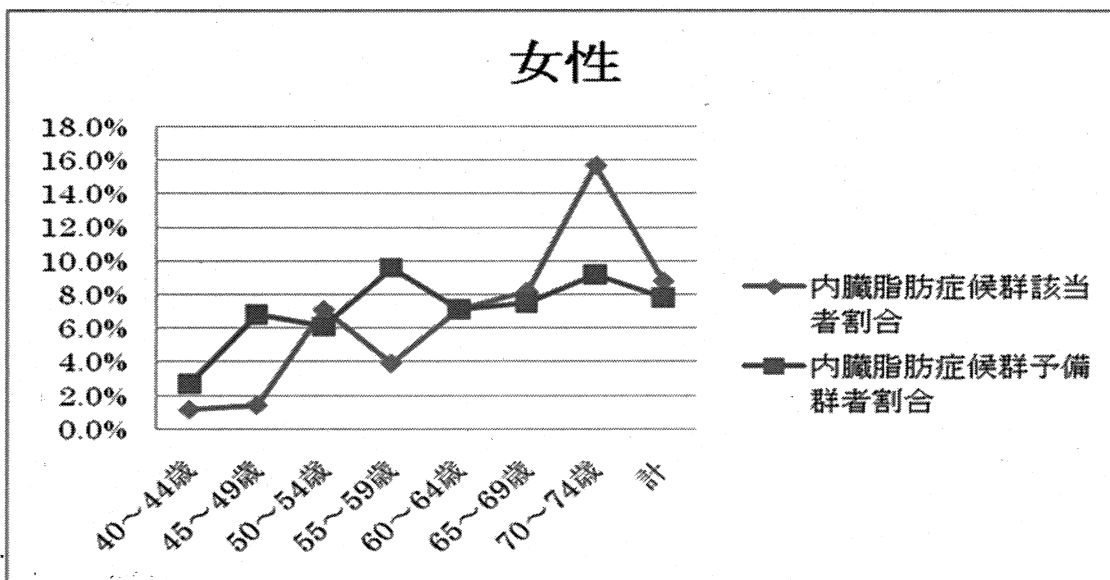
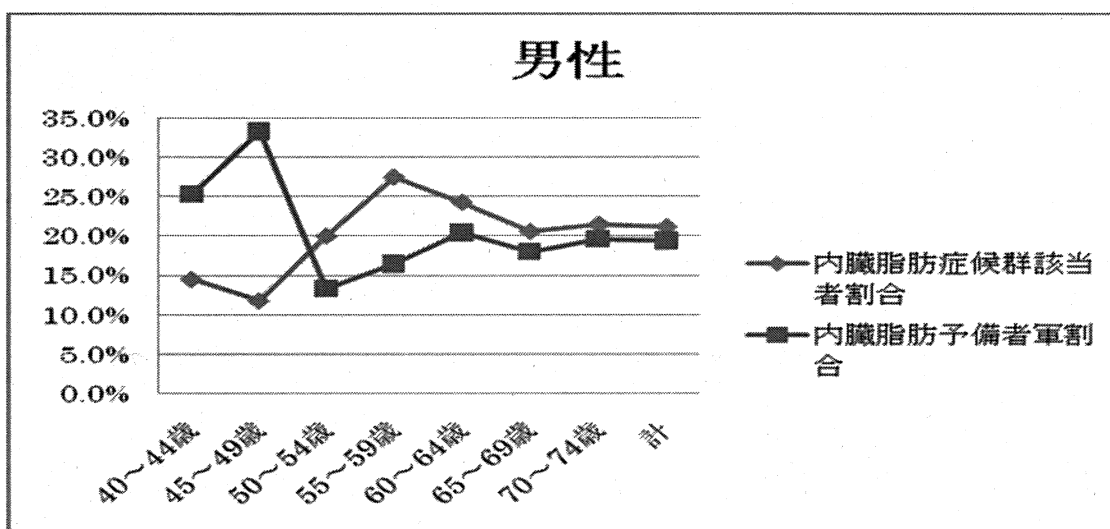
項目	40～44歳	45～49歳	50～54歳	55～59歳	60～64歳	65～69歳	70～74歳	計
特定健康診査対象者数	869	659	733	1,273	2,489	3,563	2,388	11,974
特定健康診査受診者数	156	125	159	321	887	1,477	1,089	4,214
受診率	18.0%	19.0%	21.7%	25.2%	35.6%	41.5%	45.6%	35.2%

資料：平成21年度特定健診・特定保健指導実施結果総括表（法定報告）

○平成21年度鶴ヶ島市国民健康保険特定健康診査受診者の内、内臓脂肪症候群該当者と判定された人は、総計で589人（14.0%）、内臓脂肪症候群予備群は532人（12.6%）となっています。

男性では、内臓脂肪症候群予備群者の割合が最も高い年代は「45～49歳」で33.3%、内臓脂肪症候群該当者の割合が最も高い年代は、「55歳～59歳」で27.5%となっており、若い年代からの生活習慣予防対策が必要です。

女性では、内臓脂肪症候群該当者割合と内臓脂肪症候群予備軍者割合を各年代で比較すると、内臓脂肪症候群該当者割合が高くなるのは「50歳～54歳」と「60歳～64歳」以上の年代となっています。



資料：平成21年度特定健診・特定保健指導実施結果総括表（法定報告）



### 平成21年度鶴ヶ島市国民健康保険特定健康診査受診者の状況（総計）

項目	40～44歳	45～49歳	50～54歳	55～59歳	60～64歳	65～69歳	70～74歳	計
特定健康診査受診者数	156	125	159	321	887	1,477	1,089	4,214
内臓脂肪該症候群該当者数	13	7	19	34	107	207	202	589
内臓脂肪該症候群該当者割合	8.3%	5.6%	11.9%	10.6%	12.1%	14.0%	18.5%	14.0%
内臓脂肪症候群予備群者数	23	22	14	37	97	183	156	532
内臓脂肪症候群予備群者割合	14.7%	17.6%	8.8%	11.5%	10.9%	12.4%	14.3%	12.6%

### 平成21年度鶴ヶ島市国民健康保険特定健康診査受診者の状況（男性）

項目	40～44歳	45～49歳	50～54歳	55～59歳	60～64歳	65～69歳	70～74歳	計
特定健康診査受診者数	83	51	60	91	255	689	535	1,764
内臓脂肪症候群該当者数	12	6	12	25	62	142	115	374
内臓脂肪症候群該当者割合	14.5%	11.8%	20.0%	27.5%	24.3%	20.6%	21.5%	21.2%
内臓脂肪症候群予備群者数	21	17	8	15	52	124	105	342
内臓脂肪症候群予備群者割合	25.3%	33.3%	13.3%	16.5%	20.4%	18.0%	19.6%	19.4%

### 平成21年度鶴ヶ島市国民健康保険特定健康診査受診者の状況（女性）

項目	40～44歳	45～49歳	50～54歳	55～59歳	60～64歳	65～69歳	70～74歳	計
特定健康診査受診者数	73	74	99	230	632	788	554	2,450
内臓脂肪症候群該当者数	1	1	7	9	45	65	87	215
内臓脂肪症候群該当者割合	1.4%	1.4%	7.1%	3.9%	7.1%	8.2%	15.7%	8.8%
内臓脂肪症候群予備群者数	2	5	6	22	45	59	51	190
内臓脂肪症候群予備群者割合	2.7%	6.8%	6.1%	9.6%	7.1%	7.5%	9.2%	7.8%

- 特定保健指導（積極的支援・動機づけ支援）対象者となった人の内、特定保健指導（積極的支援・動機づけ支援）を利用した人の割合は、18.3%となっています。

#### 平成21年度鶴ヶ島市国民健康保険特定保健指導利用状況

項目	計
特定保健指導（積極的・動機づけ支援）対象者数	612
特定保健指導（積極的・動機づけ支援）終了者数	112
利用率	18.3%

資料：特定健診・特定保健指導保険者別実施状況（平成21年度法定報告）

#### ③ 課題

- がん検診の受診率を向上させるとともに、検診の必要性についての正しい知識の普及と情報提供が必要です。
- 若い年代の時から、特定健康診査等を積極的に受診し、必要な方は特定保健指導を利用し、生活習慣改善につなげることが大切です。
- 地域における的確な健康課題を把握し、市民一人ひとりが生活習慣改善に関して意識や意欲を高め行動できる取組が必要です。

#### ④ より良い生活習慣への提案

- 毎日の体調管理を心がけよう
- ゆとりある生活をこころがけよう
- 生活習慣病に対する正しい知識を身につけよう

## ⑤ 行動計画

個人・地域の取組	行政の取組
<ul style="list-style-type: none"> <li>○自分にとって、適性な健康状態を維持する。</li> <li>○生活習慣病に関する知識や情報への関心を高める。</li> <li>○積極的に健康診査を受診し、保健指導に参加する。</li> <li>○医療が必要となった場合は、早期にかかりつけ医等により適切に受診する。</li> <li>○職場での健診や健康相談・健康教育を提供する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○生活習慣病に関する情報提供をする。</li> <li>○生活習慣病に関する学習や相談の場を提供する。</li> <li>○現在行っている健(検)診等を市民がより受診しやすくなるよう、関係機関と環境整備の体制を充実し、早期発見、早期治療につなげる。</li> <li>○若い年代からの健康的な生活習慣が重要であることから、健康教室や健康相談等の充実を図る。</li> </ul>

## ⑥ 評価の指標と目標値

評価の指標	現 状⇒目標値		参考 (県)
	目標年度	平成26年度	
健康寿命	男性 16.32年⇒17.0年 女性 19.35年⇒20.0年		男性 16.42年(平成21年度) 女性 19.39年(平成21年度)
鶴ヶ島市国民健康保険特定健康診査受診率	35.2%(平成21年度) ⇒65%(平成24年度)		32.1%(平成21年度)
鶴ヶ島市国民健康保険特定保健指導利用率	18.3%(平成21年度) ⇒45%(平成24年度)		13.8%(平成21年度)
子宮頸がん検診の受診率	8.8%(平成20年度) 13.7%(平成21年度) ⇒50%		13.7%(平成20年度)
乳がん検診の受診率	10.6%(平成20年度) 15.8%(平成21年度) ⇒50%		11.0%(平成20年度)
大腸がん検診の受診率	8.2%(平成20年度) 19.8%(平成21年度) ⇒50%		14.9%(平成20年度)

### 「健康寿命」

埼玉県において定義している「65歳に達した市民が健康で自立して生活できる期間」を指し、具体的には「要介護2」以上になるまでの期間。(埼玉県健康づくり支援課)

## 4 楽しい健康づくりの展開

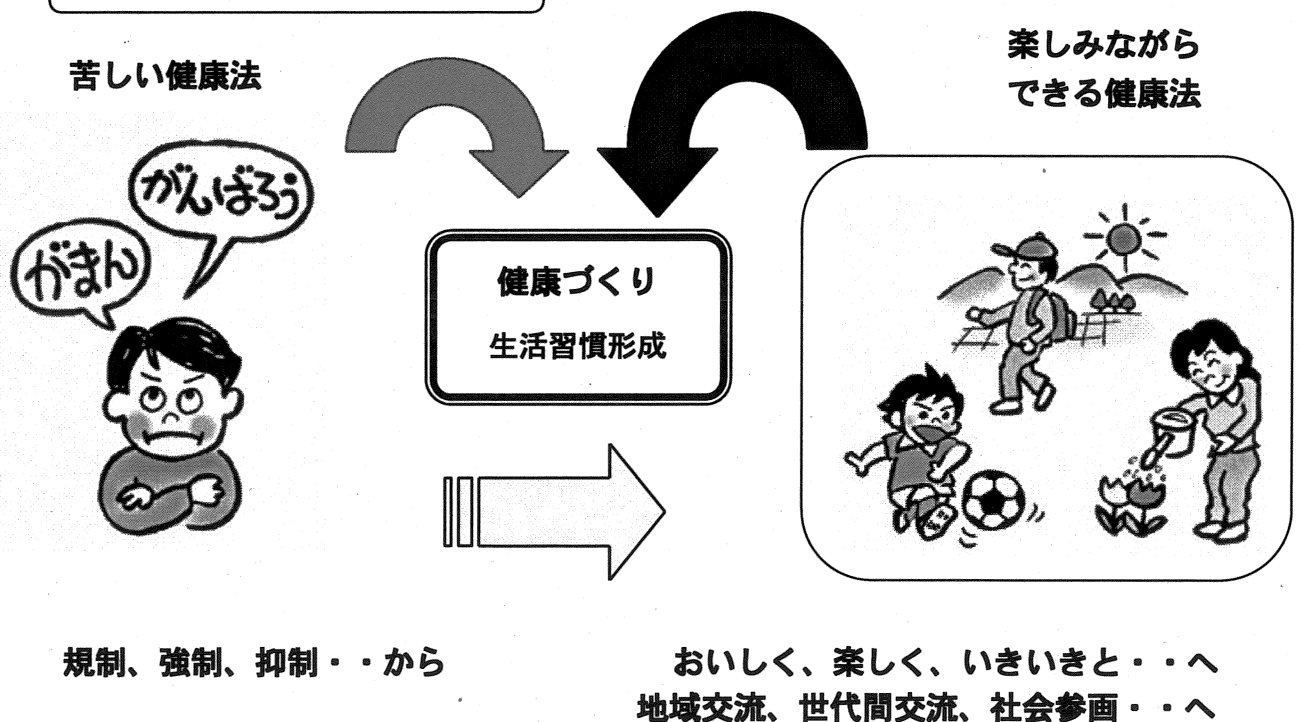
計画前半では、健康づくりへ向けた活動（生活習慣の改善・継続）を行うにあたっては、「健康づくりは大切だけれど忙しい・時間がない・面倒である」という意識が、最大の阻害要因（課題）となっています。

一方では、生活習慣の一つである身体活動に関心が高い人は、食生活への関心も高く、地域活動にも積極的に参加しています。

このことから、「楽しい健康づくり～やってみて楽しい・楽しいから続く・そして健康に～」として、世代間交流や社会参画につながる健康づくりを進めてきました。

計画後半においても、健康づくりを過度に意識するのではなく、より良く生きるための手段として捉え、楽しい健康づくりの普及を進めます。

### 楽しい健康づくりのイメージ図



### (1) ラジオ体操から地域健康づくり活動へ

計画前半では、正しいラジオ体操の普及とともに、地域交流や世代間交流を目的とした夏休みのラジオ体操の実施等、楽しい健康づくりの実践に取り組んできました。

その結果、市内の各公園・広場を会場にラジオ体操グループが育成されてきました。また、鶴ヶ島市ラジオ体操連絡会が結成され、自らの健康づくりの実践とともに、ラジオ体操の普及を目的とした活動に取り組んでいます。

ラジオ体操実施会場では、心身両面にわたる健康効果の声だけではなく、朝のあい

さつから地域交流が深まり、公園清掃活動や花づくりが継続して行われるなどコミュニティづくりにも波及効果が現れています。

「ラジオ体操の実施会場を増やす」は計画の評価指標となっていますが、中間年度において実施会場は21会場となり、目標値を達成しています。

今後もラジオ体操の参加者や実施会場を増やすとともに、朝のラジオ体操から「元気」「やる気」を地域に発信することにより、地域交流や世代間交流へと活動の輪が広がることをめざします。

### ■ラジオ体操実施会場

平成22年4月現在

地 区	団体・サークル名	実施会場
太田ヶ谷	大橋公民館	大橋公民館
上 広 谷	爽やか	どんぐり公園
五味ヶ谷	東公民館ラジオ体操の会 富士見ハイツ公園ラジオ体操会	東公民館 富士見ハイツ公園
脚 折	脚折ラジオ体操会 池の台ラジオ体操会 北公民館	脚折近隣公園 雷電池児童公園 北公民館
鶴ヶ丘	早起きラジオ体操会 海洋センターラジオ体操クラブ 南公民館	鶴ヶ島文化会館 海洋センター 南公民館
藤 金	星和フレッシュクラブ 共栄ラジオ体操会	星和公園 共栄第二会館
富 士 見	若葉ふれあい広場 富士見南公園ラジオ体操クラブ 中央公園ラジオ体操 わかば自治会ラジオ体操の会 若葉台第二住宅自治会 富士見公民館	若葉ふれあい広場 富士見南児童公園 富士見中央近隣公園 若葉台団地広場 若葉台第二住宅内広場 富士見公民館
松ヶ丘	松ヶ丘松友会	松ヶ丘ふれあい広場
新 町	西公民館	西公民館
町 屋	町屋ふれあいラジオ体操会	町屋自治会館

### □期待される効果

- ラジオ体操による運動効果や生活のリズムの確保、ストレス解消等の心身への健康効果が期待できます。
- 世代間交流によって、地域コミュニケーションを復活させることが期待できます。
- ラジオ体操から活動の輪を広げる中で、「生きがい」や「生活のハリ」が期待できま

## (2) 自然環境を活かした健康づくりへ

市内には、水路として管理している大谷川・飯盛川や、逆木ノ池・太田ヶ谷沼・池尻池・雷電池などの池や沼があり、周辺の樹林地と一体となった良好な自然環境が残されています。

また、高倉の屋敷林や日光街道杉並木等、ふるさと鶴ヶ島を思い起こさせる景観や、脚折のケヤキや三ツ木慈眼寺黒這松のような天然記念物なども多く存在しています。さらに、「市民の森」としての里山も残されています。

人的資源の面からも、水辺の清掃活動に取り組んでいる「大谷川クリーン大作戦市民実行委員会」や市内に残された里山（樹林地）の保全、回復活動に取り組んでいる「つるがしま里山サポートクラブ」等が活動しています。

また、「鶴ヶ島を歩こう健康マップ」等を活用して、市内の自然や、まちの再発見を楽しむ人も増えています。

### ■ ウォーキングコース

コース（距離）	スタート → ゴール
自然満喫ひろびろのびのび 池尻池コース （約3 km）	保健センター→日枝神社→農業交流センター→池尻池公園→鶴ヶ島中学校→保健センター
ワクワク公園めぐりコース （約4.5 km）	大橋公民館→向児童公園→富士見台児童公園→鶴ヶ島南近隣公園→大橋児童公園→運動公園→大橋公民館
変化にワクワク 高德神社・藤金コース （約5 km）	南公民館→正音寺→藤小桜並木→高德神社→学校給食センター→法昌寺→南公民館
歴史の息吹薫る 脚折・下新田コース （約5 km）	北公民館→稻荷神社（上社）→善能寺→白鬚神社→脚折近隣公園→稻荷神社（下社）→北公民館
四季に薫る躍動の街 富士見コース （約4 km）	富士見公民館→富士見緑地→富士見北児童公園→富士見中央近隣公園→富士見西児童公園→富士見南児童公園→富士見公民館
森と、田園と、ひとと 五味ヶ谷ふれあいコース （約3.5 km）	東公民館→第5号五味ヶ谷市民の森→平玉大権現→五味ヶ谷自治会館→杉下小学校→東公民館
秩父連山を眺める歴史の道 西コース （約4.5 km）	つるがしま郷学の森（西公民館）→新町中央広場→神明社→町屋自治会館→鎌倉街道→六角塔婆→つるがしま郷学の森（西公民館）

□ 期待される効果

- 歩くことによる運動効果が期待できます。
- 「ウォーキングマップ案内人」の育成等により、ウォーキングマップを活用した自主活動の展開が期待できます。
- 自然を活かした健康づくりは、身体的な活動効果以外にも、リラックス・睡眠・仲間づくり等、様々な健康効果が期待できます。
- 天然記念物や文化財等まちの歴史や自然に触れ、創作活動等様々な「楽しい健康づくり」の展開が期待できます
- 歩くことにより、普段気が付かないまち発見があり、きれいなまちづくり等への展開が期待できます。

■ 「市民の森」

名 称	所 在	面積
第1号太田ヶ谷市民の森	鶴ヶ島市立南中学校南側	11,315 m <sup>2</sup>
第2号羽折稻荷神社市民の森	坂戸航空無線通信所西側	6,928 m <sup>2</sup>
第3号鶴ヶ丘市民の森	南公民館裏	921 m <sup>2</sup>
第4号高德市民の森	高德神社西側	15,791 m <sup>2</sup>
第5号五味ヶ谷市民の森	東公民館裏	9,371 m <sup>2</sup>
第6号高倉うきうき市民の森	東京電力新所沢変電所東側	83,609 m <sup>2</sup>
第7号下新田市民の森	鶴ヶ島浄水場北側	4,311 m <sup>2</sup>
第8号藤金市民の森	藤小学校前	10,631.33 m <sup>2</sup>

□ 期待される効果

- 里山散策や里山保全活動は、楽しみながらできる身体活動です。
- 里山では、光合成で供給された新鮮な酸素を十分に満喫できるだけでなく、リラックスのための「森林浴」も楽しめます。
- 里山の保全活動やレクリエーション等の身体活動の後は、心地良い疲労が生まれ、おいしく食事がとれ、よく眠れます。
- 共同作業を通じて、「仲間づくり」ができることと、土砂災害や洪水等を防ぐための防災機能や景観が高められて「都市の健康」にも貢献できます。

### (3) 自主的な活動の支援と交流

本市では、各公民館や鶴ヶ島市運動公園等を拠点として、多くの団体やサークルが自主的に学習・文化・スポーツ・レクリエーション活動を行っています。

これらの活動は、市民一人ひとりの生きがいづくり、健康づくり、地域での仲間づくり等に重要な役割を果たしています。

また、サークル活動で得た学習成果を地域（学校・自治会・子ども会・行政等）に還元することから、サークル自らが地域づくりの主体となって地域社会の形成に参画し、社会に働きかけていく事例が増えています。

今後も、団体やサークルなど自主的な活動を支援し、サークル間の交流、地域交流や世代間交流を促し、主体的な市民による健康づくりの輪が広がることをめざします。

#### ■ 各公民館、鶴ヶ島市運動公園等を利用する団体・サークル数

平成 22 年 8 月現在

団体・サークル合計	948		
東公民館	(93)	大橋公民館	(94)
西公民館	(96)	女性センター	(93)
南公民館	(110)	海洋センター	(37)
北公民館	(89)	中央図書館	(10)
富士見公民館	(113)		
学校開放定期利用団体	(116 ※平成 22 年 11 月現在)		
運動施設利用団体	(97 ※平成 22 年 11 月現在)		

#### □ 期待される効果

- 食生活・運動・趣味等多様な分野での自主的な活動により、生活習慣改善や生活リズムの確保、ストレス解消等の健康づくりが期待できます。
- 団体・サークル活動により、地域社会の中での市民一人ひとりの仲間づくりや生きがいづくりが期待できます。
- 団体・サークル活動を通して、主体性・協調性が育まれ、地域社会の力を高めていくことが期待できます。
- サークル活動で得た学習成果を地域社会の中で活かすことにより、サークル自らが地域づくりの主体となって地域社会の形成に参画し、社会に働きかけていく通じて「楽しい健康づくり」の展開が期待できます。



## **第4章**

### **食生活・食育の推進(食育推進計画)**

# 1 現状（平成22年度）及び課題

## (1)「食生活の分野（健康づくり計画）」中間年度の評価

### ①「食生活の分野（健康づくり計画）」取組の目標等

分野	取組の目標	より良い生活習慣への提案
食生活	おいしく・楽しく バランス良く食べよう	○会話をしながら食事を楽しむ機会を増やそう ○野菜をしっかりと食べよう ○地元の産物や安心・安全な食環境に関心をもとう

### ②「食生活の分野（健康づくり計画）」中間年度の評価

分野	取組の目標	評価の指標	現状値 ⇒目標値 (目標年度平成26年度)	評価 (平成22年度)
食生活	おいしく・楽しく バランス良く食べよう	朝ごはんを食べない人の割合を減らす	20.4%(平成15年度) ⇒ 9%以下	<b>達成</b> 2.0% 健康意識調査報告書に基づき

### ③ 健康意識調査結果からみた「食生活の分野（健康づくり計画）」の評価

項目	健康意識調査結果（単純集計結果）	健康意識調査結果（クロス集計結果）
○3食バランスよく（主食＋主菜＋副菜そろった）食べていますか	○約9割の人が1日1回以上は、バランス良く食べている。 ○ほとんど食べない・全く食べないと回答した人は、1.5%であった。	<b>地元産物の活用との関連</b> ○地元産物を「割高でも買う」と回答した人は、3食バランス良く食べている傾向が確認された。
○会話をしながら食事を楽しむ機会を増やそう	○約8割の人が、だいたい会話をしながら食事をしている。 ○「ほとんどない・全くない」と回答した人は、5.7%であった。	<b>会話の機会の有無との関連</b> ○会話をしながら食事を楽しむ機会は、「夫婦世帯」、「親と子ども（2世代）」「親と子ども（3世代）」で、「ほぼ毎日」あり、「単身世帯」では、「ほとんどない・全くない」という傾向が確認された。
○野菜をしっかりと食べよう	○約9割の人が、1日1回以上、野菜料理を食べている。 ○「ほとんど食べない・全く食べない」と回答した人は0.8%であった。	<b>野菜料理の摂取との関連</b> ○「野菜料理をしっかりと（毎回小鉢1皿以上）食べている」人は「料理を自分で作ることができる」人が多くまた、「地元の産物が割高でも買う」傾向が確認された。

<p>○地元の産物や安心・安全な食環境に関心をもとう</p>	<p>○地元産物の活用は、毎日の食事で「半分ぐらい」と回答した人が最も多く 42.3%、次いで「少しだけ」と回答した人が 31.4%であった。</p> <p>○毎日の食事で「ほとんど活用している」と回答した人が 19.0%であった。</p> <p>○「ほとんど活用しない」と回答した人が 5.1%であった。</p> <p>○安心・安全な食環境に関心が「ある」「とてもある」と回答した人は、合計で 90.0%であった。</p> <p>○「ほとんど関心がない」と回答した人は 1.4%であった。</p>	<p><b>安心・安全な食環境への関心との関連</b></p> <p>○安心・安全な食環境に関心のある人は、地元産物を利用している傾向が確認された。</p> <p>○安心・安全な食環境に関心のある人は、地元の産物が割高でも多少なら買う傾向が確認された。</p> <p>○安心・安全な食環境に関心のある人は、家庭菜園や農業体験に興味がある傾向が確認された。</p>
--------------------------------	---	---

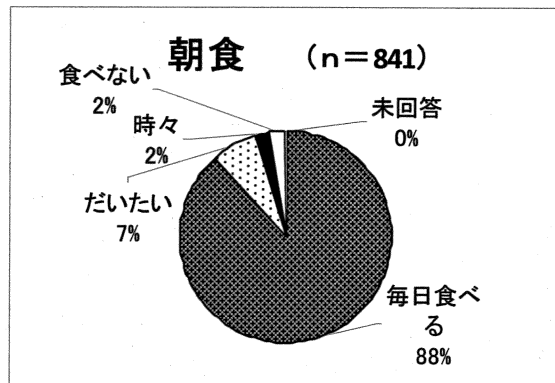
(2) 健康意識調査結果等からみた「食」をめぐる本市の現状及び課題

① 朝ご飯を食べていますか

◆現状

朝食

内容	人数	%
毎日食べる	741	88.1
だいたい	60	7.1
時々	20	2.4
食べない	17	2.0
未回答	3	0.4
合計	841	100



資料：健康意識調査結果報告書

健康意識調査結果報告書では、「毎日食べている」と回答した人が 741 人 (88.1%) と最も多く、次いで、「だいたい食べている (週 4~6 日)」と回答した人が 60 人 (7.1%) となっています。

また、「ほとんど食べない・全く食べない」と回答した人は 17 人 (2.0%) となっています。

「鶴ヶ島市次世代育成支援行動計画策定のためのニーズ調査：就学児童のいる家庭向けアンケート調査結果 (平成 21 年 3 月報告)」においても、回答票数 888 票

の内、「毎日朝ご飯を食べる」と回答した人は841人(94.7%)となっています。

一方では、市内保育所(園)・幼稚園や小・中学校へのアンケート調査では「朝食を食べてこない子どもや児童生徒がいる」、「朝食の内容がパンやおにぎりのみで気になる」とのコメントも多くありました。

◆課題

「評価の指標」の「朝ご飯を食べない人の割合を減らす」は、目標値を達成しておりますが、年代によっては欠食率が増加している傾向もあります。

また、今後はバランスのとれた朝食についての普及啓発も課題となっています。

国民健康・栄養調査結果では、朝食を欠食する者の割合は、男女とも20歳代が最も多く、男性で30.0%、女性で26.2%である。また、年次推移では、20歳代男性を除く成人男女で欠食率は増加している。

資料：平成20年国民健康・栄養調査

児童・生徒の朝食の欠食状況は、学年が進むにつれ増加する傾向であり、朝食を「食べない日の方が多い」または「ほとんど食べない」と答えた者は、高校生の男子が最も高い比率を示した。欠食率は、男子で中学生が6.6%、高校生が8.1%、女子で中学生が5.0%、高校生が4.7%である。

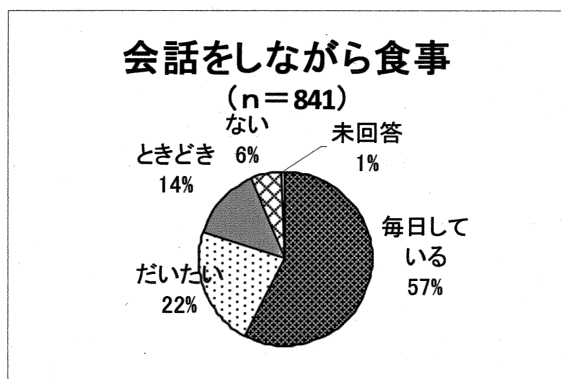
資料：平成20年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書

② 会話をしながら食事を楽しむ機会がありますか

◆現状

会 話

内容	人数	%
毎日している	485	57.7
だいたい	187	22.2
ときどき	115	13.7
ない	48	5.7
未回答	6	0.7
合計	841	100



資料：健康意識調査結果報告書

健康意識調査報告書では、「毎日している」と回答した人が485人(57.7%)と最も多く、次いで、「だいたい(週4~5日)」と回答した人が187人(22.2%)となっています。合計で、672人(79.9%)となり、約8割の人が、だいたい会話をしながら食事をしています。

また、「ほとんどない・全くない」と回答した人が、48人(5.7%)となっています。

世帯別にみると、会話をしながら食事を楽しむ機会は、「夫婦世帯」「親と子ども(2世代)」「親と子ども(3世代)」で毎日あり、「単身世帯」では、「ほとんどない・全くない」と回答する傾向が確認されています。

### ◆ 課題

食を通じたコミュニケーションは、食事を楽しみ、作ってくれた人への感謝の気持ちや食文化の継承等、多くのことを学ぶ機会となります。

しかし、一人で食事をする子どもや高齢者等の孤食は増加傾向にあります。家庭での取組や、地域で食事を楽しむ機会の創出は課題となっています。

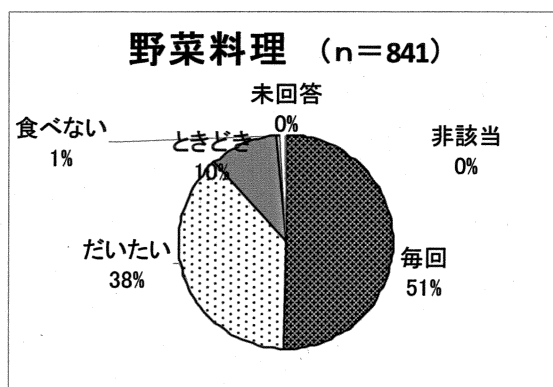
小学生の男女では、夕食を一人で食べる者はわずかである。しかし、学年が進むに従って夕食を一人で食べる者が増え、中学生の男女では約17~22%が、高校生では男子の約2.5人に一人が、女子の3人に一人が夕食を一人で食べている。

資料：平成20年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書

### ③ 野菜をしっかり食べよう

野菜料理

内容	人数	%
毎回	423	50.3
だいたい	321	38.2
ときどき	84	10.0
食べない	7	0.8
未回答	4	0.5
非該当	2	0.2
合計	841	100



資料：健康意識調査結果報告書

健康意識調査報告書では、「ほぼ毎回食べる(1日2回以上)」と回答した人が、423人(50.3%)と最も多く、次いで、「だいたい食べる(1日1回)」が

321人(38.2%)となっています。合計で744人(88.5%)となり、約9割の人が1日1回以上、野菜料理を食べています。

「野菜料理をしっかり(毎回小鉢1皿以上)食べている人」は、「料理を自分で作ることができる」人が多く、また「地元の産物が割高でも買う」傾向が確認されています。

◆課題

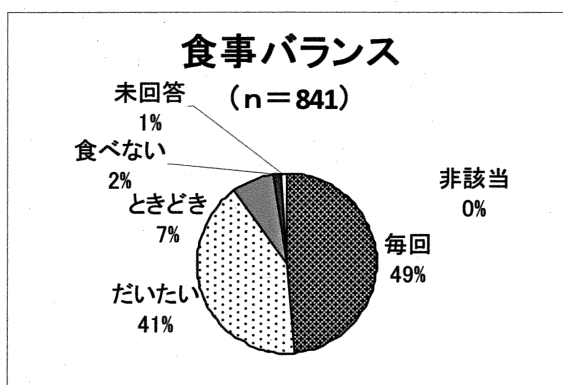
健康意識調査結果報告書では、野菜摂取量については、詳細な調査は実施していませんが、国が調査した平成20年国民健康・栄養調査結果では野菜摂取量は目標値に達していない状況です。

健康日本21では、野菜摂取量の増加(1日当たりの平均摂取量350g以上)を目標としている。  
 国民健康・栄養調査結果では、野菜摂取量は、成人で平均295.3gである。  
 また、年次推移をみると、横ばいの状況にある。  
 資料：平成20年国民健康・栄養調査

④ 3食バランス良く(主食+主菜+副菜そろった)食べていますか

◆現状

バランス		
内容	人数	%
毎回	408	48.5
だいたい	349	41.5
ときどき	62	7.4
食べない	13	1.5
未回答	8	1.0
非該当	1	0.1
合計	841	100



資料：健康意識調査結果報告書

健康意識調査結果報告書では、「ほぼ毎回バランス良く食べる(1日2回以上)」と回答した人が、408人(48.5%)と最も多く、次いで、「だいたい食べている(1日1回)」と回答した人が349人(41.5%)となっています。合計757人(90.0%)となり、約9割の人が1日1回以上は、バランス良く食べています。

◆課題

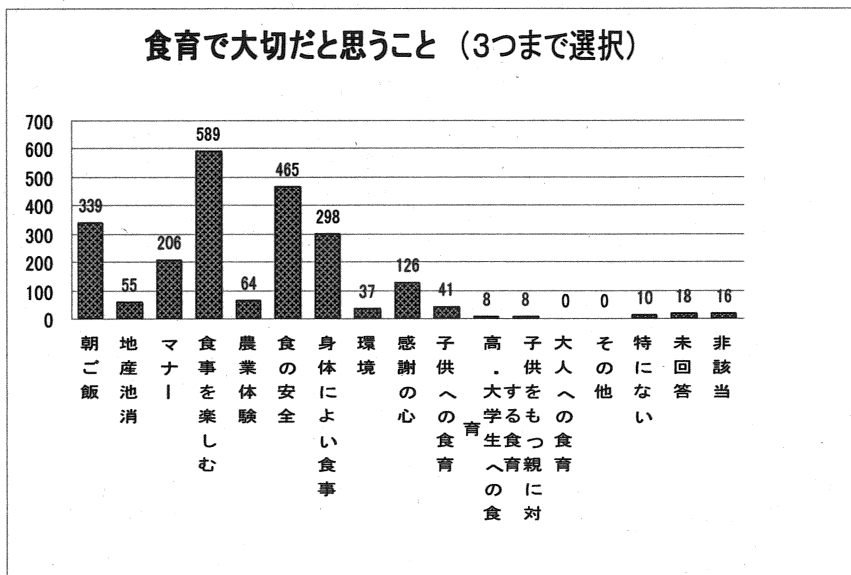
食事バランスガイドは、国が平成17年6月に作成していますが、何をどれだけ食べたらいいいのか、望ましい食事の摂り方やおよその量をわかりやすくイラストで示しています。今後も食育を推進する中で、普及率を高めていくことが必要です。



鶴ヶ島市食生活改善推進員協議会

### ⑤ 食育で大切だと思うこと

#### ◆現状



資料：健康意識調査結果報告書

健康意識調査結果報告書では、「食事を楽しむ（共食や家族等との絆など）」と回答した人が589人（25.8%）と最も多く、次いで、「食の安全」と回答した人が、465人（20.4%）次いで、「朝ご飯」が339人（14.9%）となっています。

#### ◆課題

健康づくり計画の分野別計画（食生活）は、「食事を楽しむ」や「身体によい食事」をめざした取組となっていました。今後は、食育の視点も含めて幅広く取り組んでいくことが課題です。

### (3) 市内施設等における「食」をめぐる本市の現状

#### ① 市内保育所（園）における取組

##### ○アンケート送付先

市内保育所（鶴ヶ島保育所・鶴ヶ島東部保育所・富士見保育所）、発育支援センター  
市内保育園（あたご保育園、さかえ保育園、はちの巣保育園、第二はちの巣保育園、  
菜の花保育園、笹久保さくら保育園、いちご保育園、かこのこ保育園）

##### ○各保育所（園）の主な取組のまとめ

各保育所（園）において、毎日の生活や遊びの中で、食育の実践が行われています。

主な事業	内 容
野菜の栽培	季節により、畑への苗植え、観察、収穫、味わうというサイクルをつくっている。自分たちで育てた野菜を好きになり、食べ物を大切にする気持ちが育つ。
畑の見学、じゃが芋掘りやさつま芋掘り等の収穫体験	実際に体験することにより、どのように収穫するかを知り、生産者への感謝の気持ちが育つ。収穫の喜びやそれを食べることにより、食べ物を大切にする気持ちが育つ。好き嫌いが減った。
行事食	季節行事の由来を知り、旬の食材を使った料理を味わうとともに異年齢との交流を図る。
給食時の指導	調理している姿や過程を直接目にするすることで、作りに感謝する気持ちや調理に関心を持つ。みんなで楽しく食事をする中で、マナーを知り、好き嫌いをなく食べられるようになる。
野菜の皮むき、給食やおやつのお膳	簡単な手伝いで調理や給食準備に参加する。
料理の体験	調理実習（クッキー、白玉だんご、スイートポテトなど）。園でとれた食材を使用することもある。
パネルシアター・紙芝居・絵本による読み聞かせ	食事の挨拶、マナーを知る、食物への興味、いろいろな物を食べることの大切さを知る。
歯磨き指導	歯磨きの大切さや正しい磨き方を知る。





市内保育所 餅つき



市内保育所 ポップコーン作り

## ② 市内幼稚園における取組

### ○アンケート送付先

市内幼稚園（つくし幼稚園、武蔵野幼稚園、鶴ヶ島めぐみ幼稚園、かみひろや幼稚園、若葉台幼稚園、つるがしま白百合幼稚園）

### ○各幼稚園の主な取組のまとめ

各幼稚園において、園児の生活と遊びの中で、食育の実践が行われています。

主な事業	内 容
野菜・じゃが芋・さつま芋の栽培	野菜を栽培し、収穫して自分たちで食べることで、野菜の成長過程を学び、野菜を好きになり、食べ物を大事にする気持ちが育つ。
じゃが芋堀り、さつま芋堀り、栗拾い、柿採り等の収穫体験	作物の収穫を通じて、季節の移り変わりを体験し、また大地の恵みに感謝する。
もち米の栽培	田んぼづくりから田植え、水やり、稲刈り、もちつきまで体験し、いろいろな人の手により、長い時間を経て、やっとお米が食べられることを知り、感謝の気持ちを育てる。
給食指導	食事のマナーを知り、実行する。好き嫌いなく食べ、命をいただくことの恩恵を知る。元気な体をつくるため、できるだけ残さず食べる。
ぶどう狩り遠足	収穫の楽しさや喜びを知る。
餅つき	園庭で餅つき、自分たちでも体験することで、食文化を知る。
歯磨き指導	虫歯の原因や痛い様子を知り、歯磨きの大切さや方法を知る。

### ③ 市内小学校における取組

○アンケート送付先

鶴ヶ島第一小学校、鶴ヶ島第二小学校、新町小学校、杉下小学校、長久保小学校、栄小学校、藤小学校、南小学校

○主な取組のまとめ

各小学校において、授業や給食等様々な機会をとらえて食育の実践が行われています。

主な事業	内 容
野菜の栽培	<ul style="list-style-type: none"> <li>・植物に関心を持ち、栽培の方法を調べたり、人に聞いたりして世話をする中で、成長の様子や植物にも生命があることを知り、愛着をもって、継続して育てようとする事ができる。</li> <li>・理科等の学習における観察、栽培、収穫、調理等</li> </ul>
家庭科の学習	栄養バランス、食生活リズム、食事の楽しさ、調理実習、食糧事情、地産地消等
給食指導	食前・食後の挨拶、食事マナー、配膳、片付け、栄養についての指導
給食献立掲示や校内放送	栄養黒板に、栄養素毎に掲示することにより、栄養バランスを知る。郷土料理や行事食が出たときには知らせる。
交歓給食	学校内で、他の児童といっしょに給食を食べることにより、楽しく食事をする事の大切さを知る。
給食感謝の会	配膳員、栄養士に対して、全校児童による感謝の会を行う。
栄養指導	学校給食センター栄養士による栄養指導。(朝ご飯って大事だね、朝ご飯で元気な一日、大豆とその仲間、)
歯科指導	歯磨きの正しい磨き方を学び、生活の中で歯や歯ぐきを健康に保つことの重要性を学ぶ。

### ④ 市内中学校における取組

○アンケート送付先

鶴ヶ島中学校、藤中学校、富士見中学校、西中学校、南中学校

○主な取組のまとめ

主な事業	内 容
食育の授業（家庭科）	食生活と健康、栄養バランス、食材、調理法の選択、調理実習、環境に配慮した食生活、地産地消

朝食等の指導	アンケートを実施し、集計して課題を明確にする。それについて話し合いをする。
生徒会活動	保健委員会が各クラスで一口入れたものを何回噛んでいるかを調査し、生徒朝会で発表し、噛むことの大切さを全校生徒に伝える。
野菜の栽培	学校ファームを活用し、1年を通じて作物を栽培、収穫する活動を通じて、食の大切さや感謝の気持ちを育む。また、仲間と協力する大切さや収穫の喜びを学ぶ機会とする。
緑のカーテン(ゴーヤの栽培)	ベランダでゴーヤを栽培し、その成長過程を知る。緑のカーテン効果で環境保全への関心を高める。収穫の喜びを知る。
栄養指導	学校栄養士による朝食の働きや大切さについての学習。
保健だより	保健だよりを通じて、朝食やう歯・歯肉炎予防の大切さを知る。

### ⑤ 庁内各課における取組

平成22年度鶴ヶ島市食育推進計画策定のための「食」に関する事業・活動調査のまとめ(事業目的別)

目的が複数の場合は重複して記載

事業目的	1 食生活・栄養バランス・リズム	2 食を通じたコミュニケーション	3 食文化	4 自然への恩恵	5 基本的行為	6 食品の安全性	7 食料事情	8 その他
女性センター	ふれあいウィーク講座「お昼ご飯を一緒に食べよう」	ふれあいウィーク講座「お昼ご飯を一緒に食べよう」						ふれあいウィーク 展示・アンケート
		ふれあいウィーク 油揚げ店	ふれあいウィーク 油揚げ店					
市政情報課								広報誌に食に関するコラムの掲載
東公民館		そばうち体験(高齢者学級)						
		夏休み子ども体験教室(簡単ケーキ作り)						
		夏休み子ども体験教室(簡単お菓子作り)						
		ナイト☆カレー						
			どんと焼き					
南公民館	父親向けに食育を兼ねた調理実習							
北公民館		親子で楽しむ焼き芋タイム		親子で楽しむ焼き芋タイム				
		夏の子ども体験教室						
富士見公民館		調理実習(高齢者学級)						
大橋公民館		高齢者のための会食会					自然農法の講座	
	木曜会(高齢者の調理実習)	木曜会(高齢者の調理実習)						
西公民館		簡単料理教室(高齢者学級)						
		おやつづくり(サマチャレンジ教室)			おやつづくり(サマチャレンジ教室)			
産業振興課				エコファーマーの普及啓発		エコファーマーの普及啓発	エコファーマーの普及啓発	
							いきいき朝市	
農業交流センター			饅頭づくり講習会	竹の子堀り体験				竹の子堀り体験
			たくあんづくり講習会	じゃが芋堀り体験				じゃが芋堀り体験
			そばうち講習会	夏の収穫体験				夏の収穫体験
			キムチづくり講習会	秋作栽培講習会(農業体験教室)				秋作栽培講習会(農業体験教室)
			手作り味噌講習会	栗ひろい体験				栗ひろい体験
			草もちづくり講習会	さつま芋堀り体験				さつま芋堀り体験
				サトイモ堀り体験				サトイモ堀り体験
				落ち葉堆肥づくり講習会				
高齢者福祉課	家族介護教室「料理は脳を鍛える」等							
保健センター	おやつとむし歯予防教室							
	幸せ健康講座における食に関する各講座							幸せ健康講座における食に関する講座

	特定保健指導							
	幸せいっぱい健康相談室							
	10か月児健康相談							
	もぐもぐ教室							
	1歳6か月児健康診査における栄養相談							
	3歳児健康診査における栄養相談							
	乳幼児健康相談							
	ゆりかご教室（栄養編）							
健康づくり推進担当	食事バランス普及啓発事業			食育推進講座（フックアップ教室）				食育ボランティア養成講座
								食育ボランティア育成講座
								種々量中食育推進計画策定
こども支援課	簡単！おやつづくり（学齢期）	みんなで食べよう	飾り太巻きづくり					
	おやつづくり（乳幼児期）	カレーパーティー						
学校給食センター更新担当				学校給食センター施設整備（調理を見学体験）	学校給食センター整備（食器）		学校給食センター整備の準備（地産地消の推進）	
学校給食センター	朝ごはん集会							
	夏休み親子料理教室	夏休み親子料理教室						
社会教育課								野外炊事（ジュニア養成講習会）
								野外炊事（インリニア講習会）
			昆布を使った体験学習	昆布を使った体験学習				

## 2 食生活・食育推進の取組

### (1) 取組の方針

本計画では、これまで挙げた課題から、基本目標として、豊かな食生活を実践する力をつけること、「食」を通じて地域のコミュニティの輪を広げること、子どもたちが「食」を体験できる機会や環境づくりをすすめることに重点をおいた食育を推進します。

また、取組の目標として、「食べる」「知る」「体験する」という三つの視点を掲げ、効果的に食育を推進できるよう、推進体制の整備を行います。

#### 基本目標

- 1 豊かな食生活を実践する力をつけよう
- 2 「食」を通じてお隣・ご近所さん・地域コミュニティの輪を広げよう
- 3 子どもたちが、「食」を体験する機会や環境づくりを進めよう

#### 取組の目標1 (食べる)

おいしく・楽しく・バランス良く食べよう

- 会話をしながら食事を楽しむ機会を増やそう
- 野菜をしっかり食べよう
- 「噛ミング 30 (カミングサンマル)」運動をすすめよう

#### 取組の目標3 (体験する)

身近なところから体験しよう

- 「食」を通じて郷土を知り自然を体験しよう
- 「食」と「農」の大切さを伝えよう
- 「食」に関わる人や食べ物に感謝しよう
- つくる喜びを味わおう

#### 取組の目標2 (知る)

楽しみながら学ぼう

- 食事バランスガイドを活用しよう
- メタボリックシンドロームについて知ろう
- 地元の産物を知り、味わおう
- 安心・安全な食環境に関心をもとう

## (2) 取組の目標1

### おいしく・楽しく・バランス良く食べよう

バランスの良い食生活をめざすため、食卓に不足しがちな「野菜」に着目し、併せて、地元産物に関心を持ち、活用していくための取組を進めます。

野菜は、かみごたえがあって歯に良い食材も多く、野菜に着目した取組は良くかんで食べることの大切さにつながります。

また、「食」を仲間づくりや地域コミュニケーションの手段、文化の継承として捉えて、「おいしく・楽しく・バランス良く食べよう」の取組を進めます。

#### ① より良い生活習慣・食習慣への提案

- 会話をしながら食事を楽しむ機会を増やそう
- 野菜をしっかり食べよう
- 「噛ミング30（カミングサンマル）」運動を進めよう

※ 厚生労働省では、「歯科保健と食育に関する検討会」の結果から、平成21年7月に「噛ミング30（サンマル）★ひとくち30回噛みましょう★」を提唱しました。

#### ② 行動計画

##### ◆個人の取組

子どもは	大人は
<ul style="list-style-type: none"><li>○早寝・早起き・朝ご飯の生活リズムをつくる。</li><li>○好き嫌いなく、少しでもいろいろなものを食べてみる。</li><li>○いただきます、ごちそうさまのあいさつをする。</li><li>○ひとくち30回よく噛んで食べる。</li><li>○食事の前や帰宅時は、しっかり手を洗う。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○食こそ親の背中。家庭での食育を大切に</li><li>する。</li><li>○食事のときに、食の大切さを伝える会話を</li><li>する（時にはテレビを消して）。</li><li>○朝ご飯をつくる。</li><li>○野菜料理を一皿添える。</li><li>○1日1回以上だれかと食事をする。</li><li>○年齢に関係なく、興味や趣味をもち、他人との交流を大切に</li><li>する。</li><li>○最後まで、自分の歯で食べることができ</li><li>るための歯の健康を保つ。</li><li>○ひとくち30回よく噛んで食べる。</li></ul>

#### ◆地域の取組

内 容	対象者
保育園・幼稚園では、各園の特性をいかし、子どもが食べることを楽しみ、いっしょに食べたい人がいる子どもに成長できるような食育の実践を行う。	園児・幼稚園児
おやつづくりや調理実習を開催し、子どもがみんなで作って食べる楽しさを体験できる機会を増やす。	園児・児童・生徒
一人暮らしの人などを誘った食事会を開催する。	高齢者
緑のカーテンで、「環境と食」をつないだ取り組みをする。	市民
おいしいレシピを教えあう。	市民
地域イベントや自治会活動等において、「食」を通じて、仲間づくりや地域コミュニティを深める機会をつくる。	市民
スーパー等では、産直の売り場コーナーを設けたり、産地を表示する。	市民

#### ◆行政の取組

内 容	対象者
おやつ作りや料理教室を開催し、子どもがみんなで作って食べるのが体験できる機会を増やす。	子ども・保護者等
学校では、給食が児童・生徒にとって楽しい時間となるような食を楽しむ環境づくりをする。	児童・生徒
高齢者のための調理実習や会食会を開催し、地域で食事を楽しむことの普及啓発を図る。	高齢者
高齢者を対象に低栄養や疾病を予防するための食事や調理法等の指導をする。	高齢者
いきいき朝市を開催し、市内で生産された農産物の普及啓発を行うとともに、消費の拡大を行う。	市民
噛ミング30運動を普及啓発する。	市民



### (3) 取組の目標 2

## 楽しみながら学ぼう

「食」に関する知識を習得し、豊かな食生活が実践できるように、様々な機会を通じて、食に関する情報提供に努めます。

#### ① より良い生活習慣・食習慣への提案

- 食事バランスガイドを活用しよう
- メタボリックシンドロームについて知ろう
- 地元の産物を知り、味わおう
- 安心・安全な食環境に関心をもとう

#### ② 行動計画

##### ◆個人の取組

子どもは	大人は
<ul style="list-style-type: none"> <li>○体によいおやつや食事を学ぶ。</li> <li>○いろいろな催しに参加する。</li> <li>○子どものときから、食事バランスに関心をもつ。</li> <li>○地元の産物に関心をもつ。</li> <li>○世界の食料事情にも関心をもつ。</li> <li>○食材の産地表示をみるだけでも日本・世界とつながる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食材の買い物は、食育の機会と捉え、子どもといっしょに買い物をする。</li> <li>○「何を」「どれだけ」食べたらいいかわかる「食事バランスガイド」を活用する。</li> <li>○大皿ではなく小皿に盛りつけるなど、食事の適量摂取に工夫する。</li> <li>○早起きするなどして生活のリズムをつくる。</li> <li>○定期的に体重測定をする。</li> <li>○健診結果を活かす。</li> <li>○食品表示を確認する。</li> <li>○できるだけ地元の産物を活用する。</li> </ul>

##### ◆地域の取組

内 容	対象者
地域農産物の直売と普及に取り組む。	市民
保育所（園）や幼稚園において地域生産・地域消費を進める。	園児
学校給食において、地域生産・地域消費を進める。	児童・生徒

食生活改善推進員や食育ボランティア等の活動により、食事バランスガイドの普及を行う。	市民
---	----

#### ◆行政の取組

内 容	対象者
母子健康手帳交付時や妊娠期に開催するゆりかご教室等において、妊娠期の栄養指導を行うとともに交流の場をもうける。	妊婦とその夫等
離乳食講習会「もぐもぐ教室」、10か月児健康相談、乳幼児健康診査、乳幼児健康相談等、子どもの発達に応じた食育に取り組む。	乳幼児及び保護者等
おやつづくりや講座等の開催により、バランスの良い食生活の普及・啓発を行う。	幼児・児童 保護者等
保育所等において地産・地消の取組を進める。	園児
学校給食において地産地消の取組を進める。	児童・生徒
健康相談・健康教育等において、生活習慣病の予防の普及・啓発を行う。	壮年・中年・ 高齢者
食事バランスガイドの普及・啓発を行う。	市民
野菜の美味しさや野菜を食べることの大切さを普及・啓発する。	市民
食品の安全・安心等に関する情報提供をする。	市民
食品表示に関する情報提供をする。	市民
有機質堆肥等を用いた土づくり、減化学肥料・減化学農薬栽培といった環境に負荷をかけない農業の普及・啓発（エコファーマー）に取り組む。	市民
無農薬・脱化学肥料の野菜づくりを通じて、食の安全と環境問題を考える講座を開催する。	市民

#### (4) 取組の目標3

### 身近なところから体験しよう

食事は、家庭や地域で共に食事をとるという生活行為であり、人と人との関わりの生活文化です。できあがった料理を食べるだけでなく、毎日の生活の中で、共に準備したり料理を作ったりすることで、親子間の学びや祖父母と孫の交流など、世代を超えた食育の伝承や、心の通い合いが生まれます。

また、地域の産物や農作業等の「食」に関する様々な体験は、郷土を知り「食」に関わる人や食べ物への感謝につながります。

#### ① より良い生活習慣への提案

- 「食」を通じて郷土を知り自然を体験しよう
- 「食」と「農」の大切さを伝えよう
- 「食」に関わる人や食べ物に感謝しよう
- つくる喜びを味わおう

#### ② 行動計画

##### ◆個人の取組

子どもは	大人は
<ul style="list-style-type: none"><li>○食事の楽しさを体験する。</li><li>○食卓の準備や片付けも大切なこととして自分でやってみる。</li><li>○自分で料理をしてみる。</li><li>○地域でとれる食べ物に関心をもち食べてみる。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○家庭では、子どもと一緒に料理をする機会を増やす。</li><li>○子どもの年齢に応じて、できるお手伝いをさせる。</li><li>○行事食を家庭や地域で取り入れる。</li><li>○子どもの興味に応じて地域のイベントに参加させる。</li></ul>

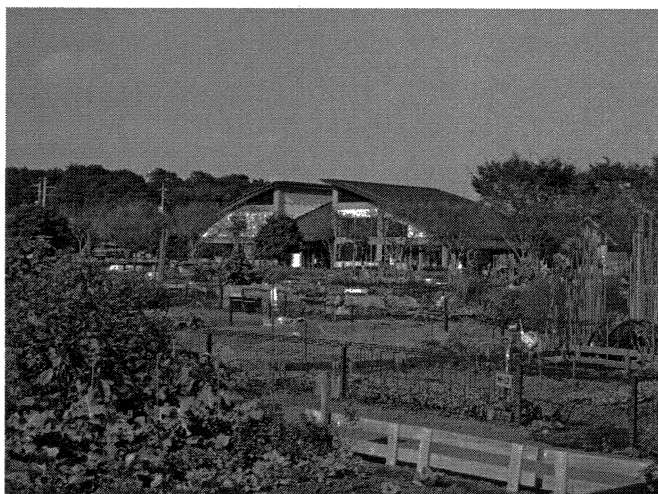
##### ◆地域の取組

内 容	対象者
市内保育所（園）・幼稚園において、収穫などの農作業を行い、園児の体験学習を進める。	園児

学童保育室において、野菜の栽培や収穫などの体験学習を行い、また、収穫した野菜をみんなで食べることにより、食べ物大切さを学ぶ。	児童・生徒
食品加工に関する工場や農場が見学できる機会を増やす。	児童・生徒
生産者との交流を深め、農作業体験を進める。	こども・市民
親子料理教室や子どもを対象とした調理実習体験を取り入れた講座を開催する。	園児・児童・生徒
市民農園等を利用した野菜づくりを通じて、仲間づくりや生きがいづくりをする。	市民
男性の料理技術を高める。	市民

#### ◆行政の取組

内 容	対象者
レクリエーションとしての自家用野菜、花の栽培をし、自然にふれあう体験の場、生きがいづくりの場として、市民農園の活用を促進する。	市民
さつま芋堀り、じゃが芋堀り、栗拾い等の収穫体験を推進する。	子ども・保護者
そば打ち・味噌づくり等伝統食や行事食の体験活動を進める。	市民
「緑のカーテン」で野菜をとりあげ、環境問題とあわせて、野菜の栄養や調理法等についても普及・啓発する。	園児・児童生徒・市民
園庭や農地を活用して、保育所における農業体験活動を進める。	園児
校庭や農地を活用して、教育ファーム等の農作業の本物体験を進める。	児童・生徒
保育所給食において行事食の提供や地域の食材、食文化への理解を進める。	園児
学校給食において行事食の提供や地域の食材、食文化への理解を進める。	児童・生徒
学校給食センターでの調理を見学体験できるよう施設を整備する。	児童・生徒 市民
民具を使い、昔の人の食生活や暮らしを体験できる取り組みをする。	子ども・市民
野外活動の一環として野外炊事等の体験できる取り組みをする。	子ども・市民



農業交流センター「鶴の里のんのん」

さつまいも掘り体験



#### 農業交流センター「つるの里のんのん」

農業交流センター棟と市民農園とをあわせ持つ、鶴ヶ島市の農業の拠点施設です。

施設としては、研修室や農産加工室のほか、市民交流の場として利用できる情報交換室、芝生広場があります。また、228区画の市民農園や体験農園のある農園エリアには、散策路、あずまや、パーゴラ等もあり、多くの市民が親しめる憩いの場ともなっています。

事業としては、自然や土とふれあいながら栽培・収穫する野菜等の収穫体験、栽培講習会や、味噌作りやそば打ちなど、農村文化の味を伝承する農産加工講習会等も実施しています。



## **第5章**

### **計画を進めるにあたって**

## 1 地域の力を活かした健康づくり・食育の推進

本計画は、公募による委員で組織した「健康づくり計画見直し及び食育推進計画策定市民懇談会」等との協働により策定しており、今後も、市民懇談会委員をはじめ、ラジオ体操連絡会、食生活改善推進員協議会、いっしょに笑いたい会等多くの健康づくりや食育に関する活動団体・サークルとの連携と交流を軸に計画を推進していきます。

今後さらに団体間のネットワークの拡大を目指すとともに、行政の各部門においても健康づくりや食育の視点で、連携した取組を推進します。



ラジオ体操連絡会：元気にラジオ体操教室！



いっしょに笑いたい会：笑いの出前



食生活改善推進員協議会：子ども料理教室

それぞれの日常生活で、健康づくり・食育の推進の原動力に



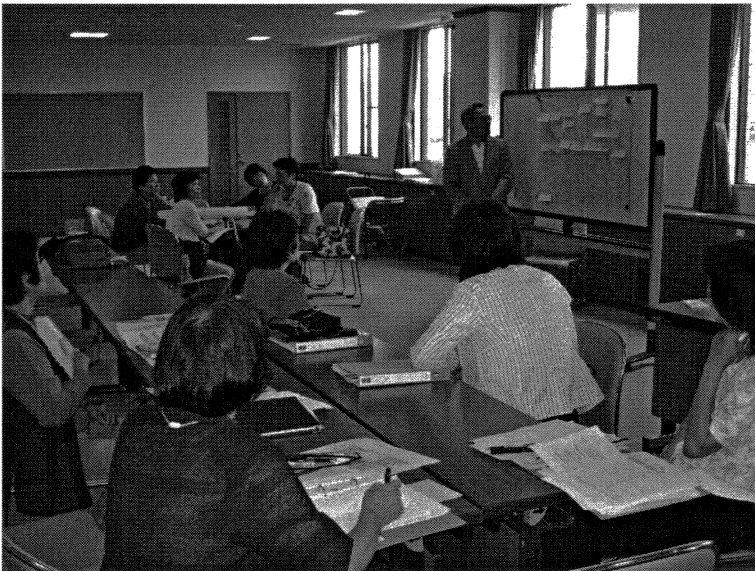
## 【計画の推進】

- **公民館等における健康づくり・食育の推進**
  - ボランティア団体等と連携した健康づくり・食育事業の実施
  - 健康づくり・食育の視点・工夫を活かした講座等の開催
  - 健康づくり・食育のための情報の提供
- **自治会や地域における健康づくり・食育の推進**
  - 自治会や地域と連携した健康づくり・食育の啓発と支援
  - まちづくり市民講座の充実
  - 地域の公園・広場等の愛護活動の普及（花づくり、清掃等）
- **学校・保育所・幼稚園等における健康づくり・食育の推進**
  - 家庭や地域と連携した健康的な生活習慣の確立と心身の健康づくり、食に関する教育の充実
- **職場（企業）等における健康づくり・食育の推進**
  - 定期的な健康診断の実施
  - 職場環境の整備・福利厚生の実施等
- **健康づくり・食育に取り組む団体等との連携・協働**
  - ラジオ体操連絡会と連携した地域交流の推進
  - ウォーキング愛好者と連携した地域交流の推進
  - 食生活改善推進員協議会と連携した食育の普及
  - 「食」に関する活動団体と連携した食育の普及
  - 多様な活動団体と連携した健康づくり、食育の推進
- **大学や企業等と連携した健康づくり・食育の推進**
  - 大学・研究機関等と連携した健康づくり・食育の推進
  - JAいるま野等と連携した健康づくり・食育の推進
  - 企業と連携した健康づくり・食育の推進
- **健康づくりのための環境整備**
  - 安心、安全な道路・公園、緑地等の整備の推進
  - 道路・公園等施設のバリアフリーの推進
  - 花とみどりのまちづくりの推進
- **自然を活かした健康づくりの推進**
  - 運動公園の活用
  - 市民の森の活用
  - ウォーキングマップの普及（まち発見・自然発見・歴史発見等）

## 2 計画の評価

本計画は、5年間【平成23年（2011年）度～平成27年（2015年）度】を計画の期間としていますが、昨今の急激な社会情勢や経済環境の変動により、市民の意識や健康観も大きく変わる可能性があります。そのため、本計画は、国（健康日本21・食育推進基本計画）や埼玉県（すこやか彩の国21プラン・埼玉県食育推進計画）の評価（実態値変化）等も参考に、必要に応じて数値目標の検討・見直しを行っていきます。

なお、数値目標達成状況の評価にあたっては、計画の最終年度に実施することとし、本市では、これまでと比べて良くなったのか、悪くなったのかという「経年的評価」を行うこととします。



健康づくり計画見直し及び食育推進計画策定市民懇談会

【評価の指標と目標値】

(1) 健康づくり計画

「すこやか彩の国 21 プラン」の目標値を踏まえて、それぞれの「取組みの目標」について、「評価の指標」と「現状値⇒目標値」を定めました。

分野	取組の目標	評価の指標	現状値 ⇒ 目標値 (目標年度 平成 26 年度)
健康観・感	1日1回 大きな声で笑おう	○健康の判断基準として、やる気や生きがいで判断する人を増やす	23.3% (平成 15 年度) ⇒ 45% 市民健康意識調査に基づき
		○1日1回大きな声で笑う人を増やす	統計なし (平成 16 年度) ⇒ 100% 市民健康意識調査に基づき
身体活動	とにかく歩こう！ 体を動かそう！	○身体活動を心がけている人を増やす	73.4% (平成 15 年度) ⇒ 85% 市民健康意識調査に基づき
		○日常生活の中で、歩くことを心がけている人を増やす	7,946 歩 (平成 10 年度) ⇒ 9,000 歩以上
		○ラジオ体操の実施会場を増やす	国民栄養調査に基づき 14 会場 (平成 16 年度) ⇒ 20 会場
		○ウォーキング自主活動グループを増やす	6 グループ (平成 16 年度) ⇒ 12 グループ
休 養 ストレス	自分にあったストレス解消法でリフレッシュしよう	○ストレスをいつも感じている人の割合を減らす	21.9% (平成 15 年度) ⇒ 15% 市民健康意識調査に基づき
		○良く眠れているという人を増やす	40.1% (平成 15 年度) ⇒ 80%以上 市民健康意識調査に基づき
歯科保健	歯と口の大切な役割を知ろう	○歯の健康づくりのために実行していることがある人を増やす	61.6% (平成 15 年度) ⇒ 80% 市民健康意識調査に基づき
アルコール	楽しく飲める節度・適量を知ろう	○多量に飲酒している人を減らす	9.3% (平成 15 年度) ⇒ 5% 市民健康意識調査に基づき
たばこ	行動に責任をもとう	○喫煙習慣の無い人を増やす	76.6% (平成 15 年度) ⇒ 85% 市民健康意識調査に基づき
楽しい健康づくり		○身体活動を心がけている人は食生活にも関心がある	89.2% (平成 15 年度) ⇒ 100% 市民健康意識調査に基づき
		○身体活動を心がけている人は地域社会活動にも参加している	30.8% (平成 15 年度) ⇒ 40% 市民健康意識調査に基づき

## (2) 食育推進計画

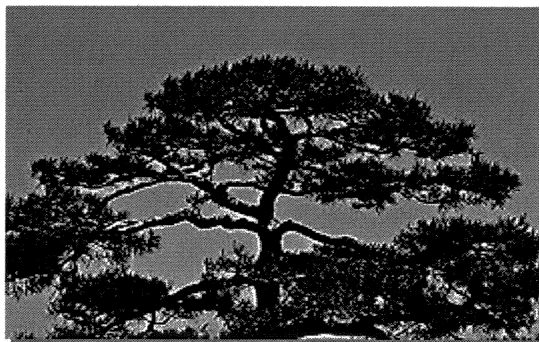
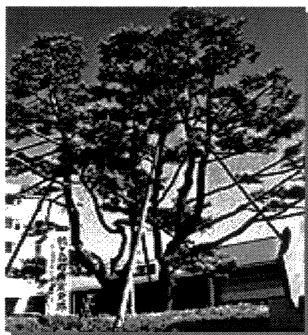
「埼玉県食育推進計画」の目標値を踏まえて、それぞれの「取組みの目標」について、「評価の指標」と「現状値⇒目標値」を定めました。

取組みの目標	評価の指標	現状値 ⇒目標値 (目標年度 平成 26 年度)
(食べる) おいしく・楽しく バランス良く食べよう	朝ごはんを食べない人の割合を減らす。	2.0% (平成 22 年度) ⇒1.0%未満 健康意識調査結果報告書に基づき
	会話をしながら食事を楽しむ機会のある人を増やす。	57.7% (平成 22 年度) ⇒70% 健康意識調査結果報告書に基づき
	野菜をしっかり食べる人の割合を増やす	50.3% (平成 22 年度) ⇒55% 健康意識調査結果報告書に基づき
	3食バランス良く(主食+主菜+副菜)食べている人の増加。	48.5% (平成 22 年度) ⇒50% 健康意識調査結果報告書に基づき
(知る) 楽しみながら学ぼう	安心・安全な食環境に関心のある人の割合を増やす。	40.7% (平成 22 年度) ⇒60% 健康意識調査結果報告書に基づき
(体験) 身近なところから体験しよう	食前・食後のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」の習慣がある人の割合を増やす。	統計なし (平成 22 年度) ⇒100% 健康意識調査結果報告書に基づき

## 付録 試してみよう！ 鶴の舞い・亀のリラックス

### 鶴ヶ島の名の由来

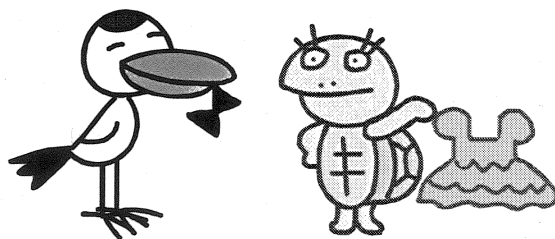
「鶴ヶ島」の名は、遠い昔、広い水田の中にひとつの島（小高い所）があり、そこに男松、女松が生えており、この相生（あいおい）の松に鶴が巣ごもり、縁起のよいことが重なったことから鶴ヶ島と名付けられ、それが地名発祥の由来であると伝えられています。



#### □ 「鶴は千年、亀は万年」・・鶴は、長生きと幸せのシンボル

古来、日本には「鶴は千年、亀は万年」ということわざがあります。これは、「長生きしてめでたいこと」という意味ですが、元々は、鶴と亀を長生きと繁栄の象徴とした古代中国や古代朝鮮の思想が日本に伝わり、日本人の生活にことわざとして定着したと言われています。

折しも、「スローライフ」が世の中では流行っていますが、市民の皆様の長寿と生涯健康を願い、「鶴」と「亀」にちなんだゆっくりのびのびできる簡単な運動を紹介します。



#### □ 「鶴の舞（開眼片足立ち）」と「亀のリラックス（のんびりストレッチ）」は、いつまでも元気で暮らすためのおまじない

人間の身体は大小 650 余りの筋肉で形成されており、その 3 分の 2 は下半身に集中しています。そのため、歩くことは身体の筋肉の 70% が動員された全身運動であり、気軽かつ安全に継続することのできる基本的な運動と言えます。

しかし、自動車に慣れ親しんだ昨今では、歩く機会が激減しています。ここで、もう一度、自分の足腰を鍛え直す必要があるのではないのでしょうか？

## 「鶴の舞い」で転倒予防

本市の名の由来ともなった、長生きのシンボル「鶴」の名前を冠した「鶴の舞い」は、誰にでもできる簡単な運動で、転倒防止の予防効果もあります。毎日、続けることで体調の変化を知ることができます。

老化は「足の衰え」からとも言います。一度、おまじないと思って試してみたらいかがですか？

### 1. 準備するもの

ストップウォッチ（ふつうの時計でもOKです）

### 2. 方法

①素足になります。

②両手を腰に当て、左右どちらの足が立ちやすいかを調べてみてください。

（片足立ちを左右の足を交代させながらやってみて、やりやすい足を決めます）

③立ち足（指示足）が決まったら、両手を腰にあて、持ち上げた方の足を前方に5cm程度挙げて何秒間立っていられるかを計ります。



3. 記録（1回で120秒立っていられたら、測定終了です。）

①記録は秒単位で計ります（秒未満は切り捨て）。

②2回実施して良いほうのタイムを記録します。

### 4. 実施上の注意

周りに障害や段差・傾斜の無い滑らない床でやってください。

## 5. 結果

下表の得点表を見て、自分の毎日の変化を比べてください。

得点	男性	女性
10	120 秒以上	120 秒以上
9	73～119 秒	67～119 秒
8	46～ 72 秒	40～ 66 秒
7	31～ 45 秒	26～ 39 秒
6	21～ 30 秒	18～ 25 秒
5	15～ 20 秒	12～ 17 秒
4	10～ 14 秒	8～ 11 秒
3	7～ 9 秒	5～ 7 秒
2	5～ 6 秒	4
1	4 秒以下	3 秒以下

新体力テスト(平成 11 年 文部省)

注：これだけやっても健康になる訳ではありません。しかし、このような楽しい日常生活習慣の積み重ねで、健康を手にすることができます。

## 「亀のリラックス」でのんびりストレッチ

ストレッチ（柔軟運動）で、筋肉をゆっくり伸ばし心身の疲れをほぐしましょう。カメのように、のんびりと長く続けることで、筋肉の衰えを防ぎ、運動能力の低下を防ぎます。

### ■ ストレッチにはこんな効果があります

#### ○ 硬くなった筋肉を伸ばす

本来、筋肉は伸びたり縮んだりしますが、長時間のデスクワークなどで固まってしまいます。伸ばしたり縮めたりして、筋肉をほぐすことは疲労回復にもなります。

#### ○ 血行をよくして、筋肉・神経を回復させる

体は動かすことによって、血液を送る働きがあります。そのため、ストレッチによって、縮んで血行が悪くなった筋肉がほぐれて、血の巡りが良くなります。それが、筋肉の疲労回復などにも役立ちます。

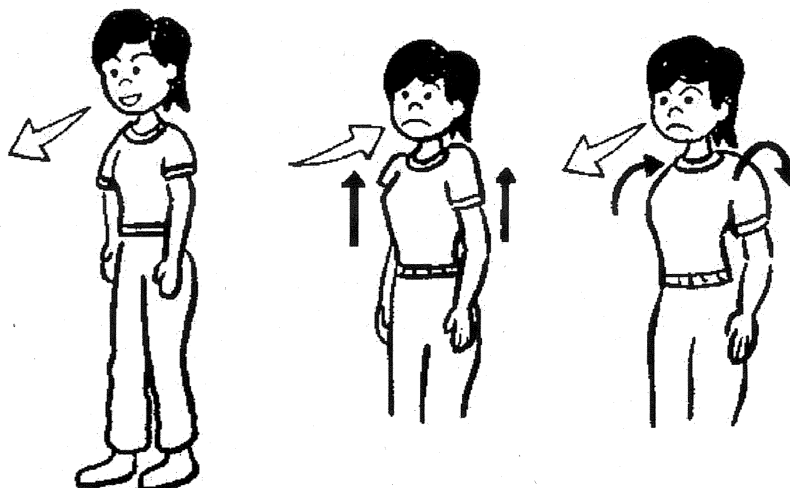
### ■ ストレッチのポイント

リラックスした気分で、のんびりやりましょう。息は止めないで、呼吸はゆっくりと大きく行いながら、体の中に酸素を充分に取り入れて行います。

### ■ やってみよう！簡単ストレッチ

#### □ 胸と肩のストレッチ

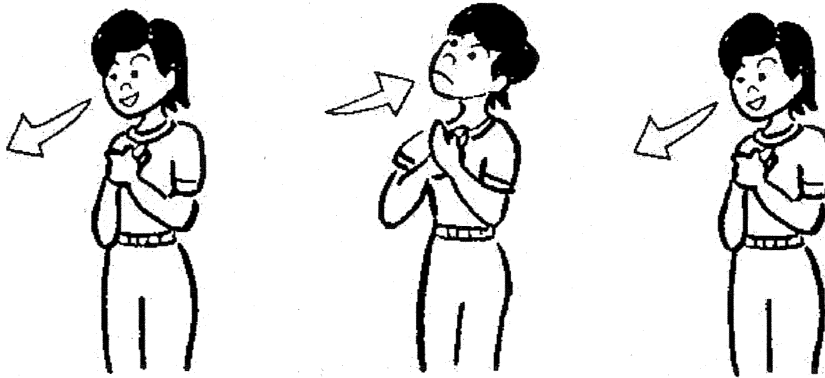
- ① まっすぐ前を向き、背筋を伸ばしてリラックスします。
- ② 息をゆっくりと吸いながら両肩を上後方に上げます。
- ③ 息を吸いきったら今度はゆっくりと肩の力を抜いて下ろします。





## □ 首のストレッチ

- ① 背筋を伸ばして両手を胸の上部に当てて息をゆっくりと吐きます。
- ② ゆっくりと息を吸いながら、天井を見るように首を伸ばします。
- ③ 息を吸いきったら、ゆっくりと息を吐きながら元の姿勢もどります。



## □ 腕と上体のストレッチ

- ① 背筋を伸ばし、体の前で両手を組んだら、まっすぐ前方に伸ばします。
- ② その腕を伸ばした状態のまま頭の上へゆっくり上げます。
- ③ 両腕を真上に上げてみましょう。



鶴ヶ島市健康づくり計画・食育推進計画

平成23年3月

発行： 鶴ヶ島市  
埼玉県鶴ヶ島市脚折1922-10

編集： 鶴ヶ島市健康福祉部健康づくり推進担当

作成協力： 健康づくりあはは！つるかめプロジェクト推進協議会  
鶴ヶ島市健康づくり計画見直し及び食育推進計画策定のため  
の市民懇談会