

めざせ!!

健康都市

第2次島田市健康増進計画
第2次島田市食育推進計画



平成 21 年度に策定した「島田市健康増進計画」（以下、第 1 次健康増進計画）が平成 25 年度で終了を迎えたため、新たに平成 26 年度からの「第 2 次島田市健康増進計画」（以下、第 2 次健康増進計画）を策定しました。

また、食育の観点からも総合的に取り組むこととし、「第 2 次島田市食育推進計画」（以下、第 2 次食育推進計画）も 1 年前倒しで同時に見直し策定しました。

☎健康づくり課 ☎ 34-3281



広報しまだ

Shimada



目次 — CONTENTS —

- 2 特集：めざせ!! 健康都市
- 6 市政あらかると
- 7 男女共同参画
- 8 まちの話だい
- 10 しまだ情報：児童扶養手当／島田市平和祈念式典／国保からのお知らせ など
- 16 家族と地域の時間づくり
- 17 楽習センター 後期講座
- 18 スクすく子育て
- 19 友好のかけはし
- 20 図書館だより
- 21 スポーツ INFO
- 22 暮らしのシグナル
- 23 文化課通信
- 24 けんこうナビ (8月)
- 28 便利帳／彩りもう一品
- 30 掲示板／姉妹都市だより／ソラマメ
- 32 島田市女性議会

表紙 — COVER STORY —

みどり認定
こども園のプ
ール開きで、園児
たちが、太陽に
負けない輝く
笑顔を見せて
くれました。





第2次島田市健康増進計画
第2次島田市食育推進計画
～概要版～

食生活・健康管理・生活習慣病 予防で効果を上げる計画

第1次健康増進計画では「食生活、運動、休養・こころ、たばこ・アルコール・薬物、歯、健康管理」の6つの分野に目標値を設定し、市民の皆さんへの周知と健康に対する意識の高揚を図ってきましたが、食生活、休養・こころ、健康管理の3つの分野で目標を達成できませんでした。また、平成23年度の特定健康診査（以下、特定健診）や平成25年度の市民アンケートなどの結果から、本市では「生活習慣病の発症・重症化予防」が課題であることも分かりました（図1参照）。

これは、第1次健康増進計画で掲げた目標や取り組みについて、関心が薄い人や育児・仕事などで健康づくりの実践が少ない人へのアプローチ不足のほか、個人の取り組みを継続することが難しく、途中で挫折してしまう人が多かったからだと考えられます。これらの反省を踏まえ、第2次健康増進計画の策定では、市民の皆さんが主体的に、かつ、継続して取り組める健康づ

くりを推進する計画を目指しました。さらに、弱点となっている「食生活・健康管理・生活習慣病」の分野で大きな効果を上げるためには、「食育」との総合的な取り組みが必要となっていくことから、第2次食育推進計画についても1年前倒しで、同時に見直し策定しました。

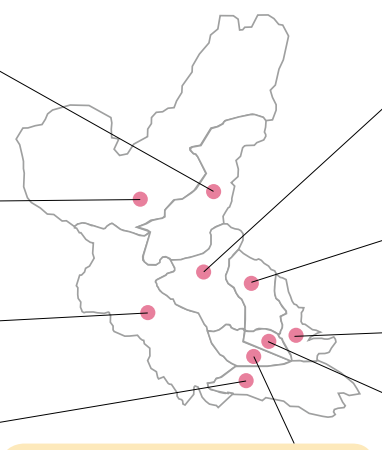
実践しやすく継続しやすい健康づくりと食育

第2次健康増進計画では「健康で自分らしく生きることのできるまち」、第2次食育推進計画では「食を通じて、こころと身体と生きる力を育み、地域で支えあうことができるまち」を基本理念としました。基本理念に基づき、誰もが実践しやすく継続しやすい健康づくりと食育を推進し、市民一人ひとりを主体とする視点と、それを支援する地域や行政、関係機関などの推進に関わる担い手の視点に分け、それぞれの役割と取り組みを展開していきます。市民一人ひとりを主体とする視点では、個人や家庭で気軽に始めることができる取り組みを広めます。また、支援に関わる担い手の視点では、担い手同士の連携を強化して、個人や家庭が効果的・継続的に取り組める支援をするように働きかけます。

ぜひ、あなたも自らの生活習慣を見直し、自身の健康状態に合った取り組みを始めてみませんか。

地区別 (図1)

健康状況



伊久身地区
 ・男女とも糖尿病予備群該当者が多い
 ・男女とも高血圧該当者が多い

川根地区
 ・女性に糖尿病該当者が多い
 ・女性にメタボリックシンドローム該当者が多い

金谷地区
 ・女性に糖尿病該当者が多い
 ・手足の関節痛や腰痛などを感ずる人が少ない

初倉地区
 ・手足の関節痛を感じる人が多い

第1中学校区
 ・男女ともメタボリックシンドローム該当者が多い
 ・女性の喫煙者が多い

大長地区
 ・男女とも糖尿病該当者が多い
 ・男性に肝機能検査異常値該当者が多い

大津地区
 ・男性にメタボリックシンドローム該当者が多い

六合地区
 ・運動習慣のある人が多い

第2中学校区
 ・女性に肝機能検査異常値該当者が多い

※ 糖尿病（予備群含む）・メタボリックシンドローム・肝機能検査異常該当者が多くなっています。今後、NPO・ボランティア団体や関係機関などが連携・協力し、地域ごとに支援していきます。

1日350グラムの野菜を食べよう

市民の「まずはここから」を実践しよう

第2次健康増進計画では、市民全体の目標値を設定するだけではなく、市民のどれもが容易に生活習慣を改善できる取り組み、市民の「まずはここから」を設けました。ここでは、取り組みやすい二つの例を紹介します。

① 野菜料理をあと1品多く食べましょう

生活習慣病を予防するためには、1日350グラムの野菜摂取が望ましいといわれています。しかし、市の調査では140グラムにも満たない人が非常に多く(グラフ1参照)、「栄養・食生活」の分野で市民の「まずはここから」に加えられました。また、地産地消の観点からも「具だくさん島田汁」のPRを通じた野菜摂取の推進も継続していきます。

② 「プラス1000歩」を目指しましょう

1日8000歩以上歩いている人が2割と低く、特に働きざかりの運動習慣者が少ないことから、「運動」の分野で市民の「まずはここから」に加えられました。

両手1杯分の緑黄色野菜と
両手2杯分のその他の野菜を合わせた量が
1日350g分の目安です



「私たちも計画の策定に 加わりました」

「地域で健康づくりをサポート」



市保健委員協議会
すずきあさこ 会長
鈴木朝子

私たち保健委員は、自治会の推薦のもと市長から委嘱を受けています。そのため、各地域の健康づくりの担い手として、さまざまな啓発活動や講座の開催などを行っています。今年度の協議会のスローガンは「口コミで特定健診・がん検診の受診率を上げよう」と「健康マイレージを広めよう」の2つです。皆さん、地域の仲間と一緒に取り組んでみませんか？

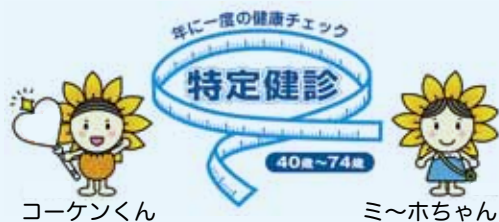
「あなたと家族の健康のために」

私たち食推協(食生活推進協議会)の会員は、市内で行われるイベントや講座などで「具だくさん島田汁」を提供しながら、

まずはここから ～自分の体を知ろう!!～

- ① 私の血液はサラサラしているの？
- ② 私の内臓脂肪のつき具合は？
- ③ 私は脳梗塞や脳出血、心筋梗塞、糖尿病になりやすいの？

これらが、特定健診を受けることで分かります。



【島田市の特定健診】

実施期間／6月1日～平成27年2月20日
対象／国民健康保険（国保）に加入している
40～74歳の人
※75歳以上の方は、後期高齢者健診となります。
※国保以外の方は、加入している医療保険者に
問い合わせください。

健診内容

▷基本的な項目

問診、身体計測、腹囲、血圧測定、診察、尿、
血液（血液中の脂質、肝機能、糖尿病）

▷市が独自に追加している項目

腎機能検査、痛風検査、貧血検査

料金／1,020円 ※早いうちから自分の体に関
心をもってもらうため、今年度中に健診の
スタート年齢である40歳になる人は無料です。
※後期高齢者健診は500円。

市職員もがんばっています！

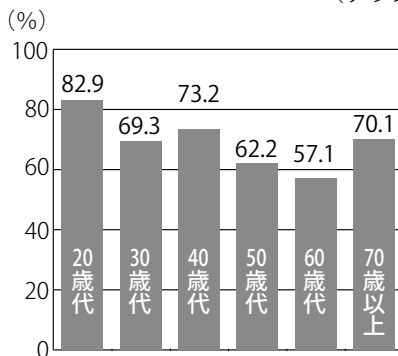


45歳から始めた
私の取り組み

健康づくり課
なかのふみたか
中野文敬（46歳）

- ① 朝と夜の筋力トレーニング
 - ② 週2～3回、スポレックとテニスの練習
 - ③ 毎日約5kmのウォーキング
- 「人間ドック受診をきっかけに取り組み始め、
約半年で再検査項目がなくなりました。次の目
標は、今年のしまだ大井川マラソンを完走する
ことです」

■野菜摂取1日140g未達の世代別割合 (グラフ1)



この他にも「体重を毎日測定しま
しょう」「血圧を毎日測定しまし
ょう」など、自分の生活を見直し、具体的で
誰でも簡単に取り組める内容を掲げ
ています。

糖 2位の人数

国保特定健診の結果では、糖尿病予
備群の人数の割合が県下でワースト
2位。また、脳血管疾患・肺炎・COPD
(慢性閉塞性肺疾患)・大腸がん
の死因が県平均より多く、生活習慣病
のリスクを高める飲酒をしている人
も多くなっています。全ての市民が明
るく幸せな生活を送る「健康都市」を
目指し、特定健診やがん検診などに
よる健康チェックと併せ、生活習慣の改
善に努めていきましょう。

※分野ごとに設定した目標値、個人や
家庭での取り組み、行政の取り組
みなどを掲載した「第2次島田市



●健康マイレージ事業
9月28日(日)から健康マイレージ事
業が始まります。特定健診やがん検
診の受診、個人で取り組んだ健康づ
くりなどでポイントをためて、協力
店のサービスが受けら
れる県発行「ふじのく
に健康いきいきカード」
をゲット。さらに、島
田市ならではのお得も
検討中…お楽しみに!!

健康増進計画・第2次島田市食育
推進計画「概要版」は、市ホー
ムページでご覧になれます。
□http://www.city.shimada.shizuoka.jp/kenkou/documents/dai2kenkou_zoushinkakaku.html



市健康づくり食生活推進
協議会 ながのまこと
長野恭子 会長

食育の普及活動を行っています。
ピンクのエプロンを着ているの
で、見かけたらお立ち寄りくだ
さい。他にも、子育て世代のパパ・
ママや妊産婦などを対象に「子
どもに関する食育と栄養」がテー
マの料理教室を開催しています。
あなたと家族の健康のため、ぜ
ひ参加してみてください。