

概要版



ふじみ野市けんこう大使
『ふじみん』

第2期

ふじみ野

元気・健康プラン

令和6(2024)年度～令和12(2030)年度

健康づくり計画

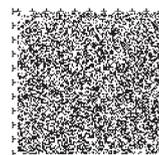
食育推進計画

歯科口腔保健計画

いのち支えあい(自殺対策)推進計画



令和6年3月
ふじみ野市



★ 第2期ふじみ野元気・健康プランとは

市民の皆さまの健康づくりを 生涯にわたって応援するための計画です。



市では、市民一人ひとりがいつまでも元気で健やかに生涯を過ごすことができるまちづくりを、市民とともに推進していくため、平成27年1月に「元気・健康都市宣言」を行いました。

そして、平成30年9月に「健康づくり」、「歯科口腔保健」、「食育」、「いのち支えあい(自殺対策)」の4分野を統合した「ふじみ野元気・健康プラン」を策定しました。

令和6年度から令和12年度までの7年間を第2期プランとして、子どもから高齢者まで、人生のどのライフステージにおいても、いきいきと元気で健康に暮らすことのできるよう市民の健康づくりを進めていきます。

基本目標

「元気・健康都市宣言」の5つの分野

計画の5つの基本目標

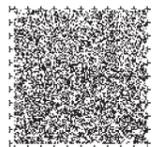


この計画は、SDGsの5つの
ゴール(目標)を推進します。



計画の体系





乳幼児・児童

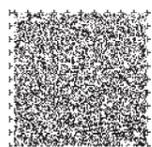


基本目標1 ▶ 生活リズム・こころの健康づくりの推進

- 1 生活リズム**
 - 家族で「早寝早起き朝ごはん」を意識的に行う。
 - こどもの年齢に応じた必要な睡眠について知る。
 - 生活リズムの大切さを知り、家族全員で十分な睡眠を確保する。
- 2 こころの健康**
 - 親子ともにストレスに対処する方法を身につけ、自分にあった方法をとる。
 - 保護者がこどものSOSに気づき、相談を聴く。
 - 保護者だけで抱え込まず誰かに悩みを相談する。
- 3 いのち支えあい (自殺対策)**
 - 家族や学校等の関係者は、こどもの異変について早く気づき、対応する。
 - つらいことや困ったことがあったときは、身近な大人に相談する。
 - スマートフォン等のICT機器との向き合い方を学ぶ。
 - 様々な活動や経験を通して、自己肯定感や自己効力感を高める。

基本目標2 ▶ 栄養・食生活・食育活動の推進

- 1 食知識**
 - 妊娠期における適正な体重増加と、食事内容や量を知る。
 - こどもの成長に応じた食事内容や量を知る。
 - 成長発達を目安に、適切な食事内容や量を判断することができる。
- 2 食習慣**
 - 朝食を食べられるよう、「早寝早起き朝ごはん」を心がける。
 - 主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事を心がける。
 - 間食(おやつ)の内容、量、時間を決めて上手にとることができる。
- 3 食育**
 - 家族や友人、地域の人等と一緒に食事をする(一人で食事をしない)。
 - 食べることの大切さと楽しさを知る。
 - 食事に感謝の気持ちを持ち、できるだけ残さず食べる。
 - 地元でとれる野菜や食材を知り、食事に取り入れる。



基本目標3 ▶ 健康管理の推進

- 1 健康管理**
 - 乳幼児健診をきちんと受ける。
 - 予防接種をきちんと受ける。
 - 成長曲線からこどもの成長が確認できる。
 - 身近にかかりつけ医を決めておく。
- 2 タバコ**
 - 妊娠期は喫煙しない。
 - タバコの煙がこどもに及ぼす害を知る。
 - 喫煙者がいる家庭は分煙を徹底し、妊婦やこどもにタバコの煙が届かないようにする。
- 3 アルコール**
 - 妊娠期や授乳中の飲酒が赤ちゃんに及ぼす害を知り、飲酒はしない。

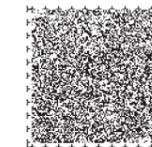
基本目標4 ▶ 身体活動・運動の推進

- 1 身体活動**
 - 身体を使った遊びを楽しむ。
 - こどもの安全(体調・環境)に配慮して外で遊ぶ。
- 2 運動**
 - 身体を使った遊びやスポーツを楽しむ。
 - 色々な運動やスポーツを体験してみる。

基本目標5 ▶ 歯科口腔保健の推進

- 1 歯と口のセルフケア**
 - 妊娠期は妊娠中のむし歯・歯周病のかかりやすさを知る。
 - 妊娠期は歯周病と早産の関係を知る。
 - 妊娠期は正しい歯みがきを習慣づける。
 - 妊娠期はバランスの良い食事を心がける。
 - 大人による仕上げみがき等は小学校高学年程度まで行う。
 - フッ素を上手に活用する。
 - 正しい歯みがきを習慣づける。
 - むし歯について正しく知り、おやつや甘い飲料の摂りすぎに注意する。
 - 児童は給食後の歯みがきを習慣づける。
 - よく噛んで食べる。
- 2 定期的な歯科健(検)診・専門的なケア**
 - 妊娠期は妊婦・パートナーともにかかりつけ歯科医を持ち、歯科健(検)診を受ける。
 - 幼児期から、かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健(検)診を受ける。
 - 健(検)診で要医療だった人は、速やかに歯科医療機関を受診する。

中学生・高校生等



基本目標1 ▶ 生活リズム・こころの健康づくりの推進

- 1 生活リズム**
 - 家族で「早寝早起き朝ごはん」の習慣をつける。
 - 生活リズムを整えるため、決まった時間に起きる。
 - スマートフォン等の利用で就寝時刻が遅くならないよう心がける。
- 2 こころの健康**
 - ストレスがもたらすところやからだの変化に気づき、自分にあったストレス対処法を知る。
 - 多様性(ダイバーシティ)を受け入れ、自分も自分以外の人も尊重する気持ちを持つ。
 - 気分の落ち込みや悩みがあったら、一人で悩まず、身近な人に早めに相談する。
 - 悩んでいる友人がいたら、相談先を紹介する。
 - こころの病気を正しく理解し、こころの健康について知る。
- 3 いのち支えあい (自殺対策)**
 - 自分につらいことや困ったことがあったときや、友達の様子がいつもと違うなと思ったら、身近な大人に相談する。
 - 家族や学校等の関係者は異変に気づき、早めに対応する。
 - 多様性(ダイバーシティ)や情報リテラシーを学ぶ。
 - ストレスがもたらすところやからだの変化に気づき、自分にあったストレス対処法を知る。

基本目標2 ▶ 栄養・食生活・食育活動の推進

- 1 食知識**
 - 成長や活動量に応じた食事内容や量を知る。
 - 身長に対する適正な体重を知る。
 - 誤ったダイエットによる心身への影響と、適切な体重管理の方法を知る。
- 2 食習慣**
 - 朝食を食べ、1日3食規則正しい食生活を身につける。
 - 主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事を心がける。
 - 外食や中食を利用する際も栄養バランスを意識し、選択する力を身につける。
 - 菓子類、嗜好品の摂りすぎに気をつける。
- 3 食育**
 - 家族や友人、地域の人等と一緒に楽しく食事をする。
 - 食事に感謝の気持ちを持ち、できるだけ残さず食べる。
 - 地元でとれる野菜や食材を知り、食事に取り入れる。
 - 食品ロスを減らす行動を心がける。

基本目標3 ▶ 健康管理の推進

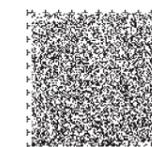
- 1 健康管理**
 - 身長・体重から、「肥満」や「やせ」になっていないか確かめる。
 - かかりつけ医を持ち、体調に異変を感じたら早めに受診する。
 - 健康管理について正しい情報を収集する力を身につける。
- 2 タバコ**
 - タバコは吸わない。
 - 万が一、勧められた場合の断り方を学ぶ。
- 3 アルコール**
 - アルコールが身体に与える害を知る。
 - 飲酒はしない。

基本目標4 ▶ 身体活動・運動の推進

- 1 身体活動**
 - スマートフォンのアプリ等を利用し、身体活動の記録をつける。
 - 1日に10分程度、身体を意識的に動かす。
 - 理想的な身体活動量を実感し、それを継続的に実行する。
- 2 運動**
 - 運動やスポーツを楽しむ。
 - 休日は意識して身体を動かす。

基本目標5 ▶ 歯科口腔保健の推進

- 1 歯と口のセルフケア**
 - むし歯・歯肉炎予防について正しい知識を持つ。
 - フッ素を上手に活用する。
 - スポーツドリンク等の甘い飲み物の摂りすぎに注意する。
- 2 定期的な歯科健(検)診・専門的なケア**
 - 自覚症状がなくても、予防のために定期的な歯科健(検)診を受ける。
 - 学校歯科健診で要医療だった人は、速やかに歯科医療機関を受診する。



成人



基本目標1 生活リズム・こころの健康づくりの推進

- 1 生活リズム**
 - メリハリのある生活と正しい生活リズムを身につける。
 - 睡眠の大切さを知り、質の良い睡眠をとれるようにする。
 - スマートフォン等の利用で就寝時刻が遅くならないよう心がける。
- 2 こころの健康**
 - ストレスがもたらすこころやからだの変化に気づき、自分にあったストレス対処法を知る。
 - 気分の落ち込みや悩みがあったら、一人で悩まず、身近な人や各相談窓口に、早めに相談する。
 - こころの病気を正しく理解し、こころの健康について知る。
 - 自身の興味関心の充実といったQOLの向上を図るなど、自身でこころの健康度を高める行動をする。
- 3 いのちの支えあい (自殺対策)**
 - 自殺は追い込まれた末の死であり、誰にでも起こりうる可能性があることを知る。
 - 身近な人のこころの不調のサインに気づき、早めに対応する。
 - いざというときに相談できる窓口があることを知る。
 - 様々な地域活動や文化活動に参加する。
 - 家族や知人を自殺で失った人が、自分を追い込まないように適切な支援機関を知る。

基本目標2 栄養・食生活・食育活動の推進

- 1 食知識**
 - 年齢や活動量に応じた食事内容や量を知る。
 - 適正体重を目安に、食事内容や量を判断することができる。
 - 年1回は健(検)診を受け、食や生活習慣を振り返ることができる。
 - 低栄養のリスクを知り、予防の知識を身につける。
- 2 食習慣**
 - 朝食を食べるように心がける。
 - 1日3食主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事を心がける。
 - 外食や中食を利用する際も栄養バランスを意識し、選択する力を身につける。
 - 塩分の摂りすぎに気をつける。
- 3 食育**
 - 食育に関心を持つ。
 - 家族や友人、地域の人等と一緒に楽しく食事をする。
 - 家庭で使い切れる量の食材を購入する。
 - 地元でとれる野菜や食材を積極的に利用する。

基本目標3 健康管理の推進

- 1 健康管理**
 - 定期的に体重を計って、健康状態に気をつける。
 - 健(検)診や人間ドックを受け、結果が悪いときは詳しい検査を受ける。
 - がん検診を受け、結果が悪いときは精密検査を受ける。
 - 健(検)診等を通して気軽に相談できる、かかりつけ医を持つ。
 - 身近な人に健(検)診を受けるよう勧める。
 - 感染症予防の正しい知識を身につけ、実践する。
 - 【特に高齢期】肺炎球菌等の予防接種を受ける。
- 2 タバコ**
 - 肺がん以外についてもタバコの害を知る。
 - 喫煙者は周りの人が受動喫煙にならないよう、分煙を心がける。
 - 必要に応じて、禁煙外来に相談する。
 - 20歳未満に対し、周りの大人は、タバコの煙が体に及ぼす害について教え、喫煙を勧めない。
 - 妊婦やこどもの周りでは喫煙しない。
- 3 アルコール**
 - アルコールの適量を知り、適量を守る。
 - 休肝日を忘れずにとるようにする。
 - 多量飲酒の害やアルコール依存症の危険性を知り、必要に応じて相談する。
 - 20歳未満に対し、周りの大人はアルコールの害について教え、飲酒を勧めない。

基本目標4 身体活動・運動の推進

- 1 身体活動**
 - 日常生活を通して身体を動かすことの重要性を知る。
 - 日々の生活の中で簡単なストレッチや体操をする。
 - 日常生活の中で歩く時間を増やす。
 - 【特に高齢期】なるべく外出する、地域の活動に参加する。
- 2 運動**
 - 運動することの重要性と楽しみを知る。
 - 自分に合った場所や方法で身体を動かす。
 - 地域の中で仲間とともに運動する。
 - 【特に高齢期】身体に負担のかからない運動方法を知る。

基本目標5 歯科口腔保健の推進

- 1 歯と口のセルフケア**
 - 歯と口の状況が全身に影響することを知る。
 - 自分の口の状態に合った適切な歯みがきを知り、実践する。
 - デンタルフロスや歯間ブラシの使用を習慣づける。
 - フッ素を上手に活用する。
 - オーラルフレイル・誤嚥性肺炎について知る。
 - よく噛んで食べる。
 - 口腔体操を実践する。
- 2 定期的な歯科健(検)診・専門的なケア**
 - かかりつけ歯科医を持つ。
 - 治療だけではなく、予防のために定期的な歯科健(検)診を受ける。

ふじみんランチョンマット

自分の食事をマットにあてはめ、バランスを確認してみましょう。



ふじみ野市PR大使「ふじみん」

くだもの 1日1回とりいれよう

ふくさい やさいいため 副菜 やさいのおかず

さかな 牛乳・乳製品 1日1回とりいれよう

たまご しゅさい 主菜 おおきいおかず

おひたし サラダ にく なっとう・とうふ

うどん いも 主食 ごはん おにぎり

ふくさい みそしる 副菜 みそしる・スープ

ごはん パン スープ

みなさんの食卓には 黄色(主食)・赤色(主菜)・緑色(副菜)の3つの食品が仲良くそろっていますか?? ~3つの食品を一緒にとることで、それぞれの働きを発揮できます!~

黄色の食品 (主食)
炭水化物、糖質を多く含む食品
力のもとになります。
主食を適量とることで、体温をあげて代謝のよい体になります。主食を抜くことは、おかずの量が増え、塩分のとりすぎにもつながることもあります。

赤色の食品 (主菜)
おもにたんぱく質を多く含む食品
体の血や肉になります。
〇〇ばかりの食事になっていませんか?
肉、魚、卵、大豆など、それぞれの食材でからだ作りの得意分野がちがいます。いろいろな食品をとるようにしましょう。

緑色の食品 (副菜)
食物繊維、ビタミン、ミネラルを多く含む食品
体の調子を整えます。
3色の中で、不足しがちな食品! まずは、生で食べられるものや、野菜たっぷりの汁物をプラスしてみてください。手間なく上手に野菜をとりましょう。

毎日食事に3色そろっているかチェックしてみましょう。



地域全体で健康づくりに取り組みましょう



地域

各種団体・医療機関・教育機関・民間事業者等が連携し、地域ぐるみで健康づくりの取組を広げましょう。

市民

「自分の健康は自分でつくる」という思いで、生活の中で簡単にできることから、健康づくりに取り組みましょう。



行政(市)

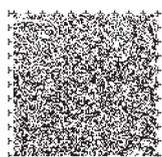
市民の健康づくりを総合的かつ継続的に支援するため庁内各課が連携し、全庁的に取り組みます。



健康づくりの主役は、市民の皆さま自身です。
市民、地域、行政(市)がそれぞれ役割を果たし、互いに連携・協働により、市民の健康づくりを推進していきます。



本書は「第2期ふじみ野元気・健康プラン」の概要版です。
より詳細な内容は、プラン(本編)をご覧ください。



**第2期
ふじみ野元気・健康プラン**
【概要版】
令和6年3月

発行：ふじみ野市 編集：こども・元気健康部 保健センター
〒356-0011 埼玉県ふじみ野市福岡1-2-5(総合センター「フクトピア」内)
電話：049-264-8292 FAX：049-264-8284