

## 取組1 栄養・食生活について

### 1 目的

近年、ライフスタイルの変化、多様化により、食卓を囲む団らんの機会の減少、欠食や不規則な食事による栄養の偏り、肥満や若い女性の痩身傾向など健康への様々な影響が懸念されている。食習慣の乱れは、生活習慣病の発症や重症化と関係が深いことから、バランスの良い食生活を送ることの必要性を家庭、学校、地域などにおいて取り組む。また、地産地消を推進するとともに、安心・安全な食の情報提供を行い、市民の健康な生活の推進を図る。

### 2 内容

#### 食生活・栄養における目標

- ★家族や仲間と会話しながら食事を楽しむ機会を増やしましょう
- ★自分の適正体重を維持しましょう
- ★主食・主菜・副菜がそろった食事をしましょう
- ★地産地消や安心・安全な食環境に関心を持ちましょう

#### 《目標への取組》

- ★家族や仲間と会話しながら食事を楽しむ機会を増やしましょう
  - ・食育月間（6月）に本庁舎へ「早寝・早起き・朝ごはん」の懸垂幕掲示、市内幼稚園年長児へのチラシの配布、広報への掲載など
  - ・公民館や保健センターにて料理教室を開催し、調理実習を通して、料理することや供食の楽しさ、大切さの体験学習を実施
  - ・食育講演会を開催し、食や健康に関する知識が得られる機会を提供
  - ・高齢者への地域会食会や配食事業を実施し、地域の仲間と楽しく食事をする場やバランスのとれた食事を提供
  - ・学校給食や保育所給食にて献立表の配布、献立サンプルの展示、食事だよりや栄養メモ等で児童・生徒及び保護者への食情報を提供
  - ・健康まつりや学校給食展において、楽しみながら食にふれるイベントを開催し、栄養や健康に関する情報を広く市民に普及啓発
- ★自分の適正体重を維持しましょう
  - ・「健康づくりメニュー」を作成・配布し、健（検）診や健康教室など市が実施している健康づくり事業等について周知し、健（検）診の受診率向上や健康教室の参加率向上に努める
  - ・生活習慣病予防教室や特定保健指導、介護予防事業を開催し、低栄養予防やメタボリックシンドローム予防の重要性を啓発し、適正体重を維持するための食生活・栄養について支援

- ・職員出前講座や健康まつりなどで、自分に合った食事量や内容について、広く市民へ普及啓発し、適正体重を維持する食生活・栄養について支援
- ・個別栄養相談では、個々の健康状況に応じた支援を実施

★主食・主菜・副菜がそろった食事をしましょう

- ・乳幼児から高齢者まで、全ての世代において、年齢に応じた食事量や栄養バランスなどについて普及を強化
- ・乳幼児健診、離乳食教室、小中学校への食育出前講座、市内県立高校での献血時、成人式、成人健康教室などで「主食・主菜・副菜がそろった食事」について重点的に指導
- ・保育所、小中学校で、バランスのよい献立を提供し、生きた教材として食育を実施
- ・健康まつり、健康づくりメニューで普及

★地産地消や安心・安全な食環境に関心を持ちましょう

- ・小中学校の給食で地場産の食材を積極的に使用し、児童・生徒が食を通して地元への愛着心を育み、身近な地域の自然や食文化、産業等に理解を深められるような支援の実施
- ・学校ファームで野菜などの栽培、収穫の体験を通して、食への関心を高めるとともに、感謝の心を育てる取組を実施
- ・公民館等で、地場産の食材を使った料理教室を開催
- ・食生活改善推進員協議会、くらしの会が開催する料理教室で、地場産の食材を活用した料理教室を開催するなど、地産地消を推進
- ・市観光協会と協力し、地場産の食材を使ったご当地グルメの調査研究と普及啓発
- ・道の駅「(仮称)花と人形の駅」を整備予定
- ・花久の里に「農産物直売所」を整備予定

## 取組 2 身体活動・運動の推進について

### 1 目的

近年、家事や仕事の自動化、交通手段の発達により身体活動量が低下したことや、食生活が変化したことで、生活習慣病が増加する要因の一つとなっている。このことから、適度な身体活動や運動習慣を身につけ、生活習慣病の発症を予防するほか、健康の保持・増進、体力の向上に努める。

### 2 内容

#### (1)健康体力づくり推進事業

##### 《ラジオ体操》

「いつでも・どこでも・だれでもできる全身運動」として、ラジオ体操の普及推進に取り組み、市民の健康維持・増進に努める。

・「みんなでラジオ体操！サポート事業」 ○サポートセットの提供、○市職員等による実技指導、○参加希望者への情報提供、○講習会やイベントの案内  
《すこやか運動広場事業》平成26年度新規事業

- ・平成26年度 大栄2号公園、吹上富士見公園に健康体操器具を設置
- ・平成27年度は市内1ヶ所設置予定
- ・実施体制：健康体操教室指導員

##### 《（仮称）鴻巣市健康ウォーキング事業「埼玉県健康長寿埼玉モデル普及促進事業」》

- ・参加者に歩数計を配布し、毎日1万歩を目標とするウォーキングを6ヶ月間実施する。事業対象者は27年度150人、28年度230人、29年度330人とし、毎年度末に継続状況・健康状況について、実施前後の比較を行い、事業実施効果を検証する。

#### (2)健康ウォーキングポイント事業「地域活性化・地域住民生活等緊急支援交付金事業」

年間500人～2000人を対象に「HP連動型歩数計」を提供し、個人で体重、体脂肪、腹囲、血圧などを入力する。ウォーキングすることで、消費カロリー、時間、改善目標などのデータを専用のHPで確認する。

歩数分に応じ、ポイントを付与し、そのポイントに応じ、市の特産品等を提供し、継続化、習慣化に結びつける。

#### (3)スポーツ教室開催事業

ベビー3B体操教室、ヨーガ教室、ピラティス教室、初級ゴルフ教室、太極拳教室、スノースクール、ソフトエアロビクス教室、レクリエーションスポーツ体験広場、障がい者スポーツ教室、軽スポーツ体験教室、ノルディックウォーキング教室等

## 取組 3 受動喫煙の防止について

### 1 目的

受動喫煙による健康への悪影響は、目やのどの痛み、心拍数の増加、喘息などがある。また、長期的に受動喫煙をしていると、心筋梗塞や肺がんなどで死亡する危険性が高まる。

このことから、受動喫煙の防止に取り組むこととする。

平成15年 健康増進法第25条

「学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店その他の多数の者が利用する施設を管理する者は、これらを利用する者について、受動喫煙を防止するために必要な措置を講ずるように努めなければならない」

受動喫煙とは → 「室内又はこれに準ずる環境において、他人のタバコの煙を吸わされること」



必要な措置

①全面禁煙・・・多数の者が利用する公共的な空間については、原則全面禁煙その旨を周知し、来客者に理解と協力を求める。

②分煙・・・施設管理者に当面の間、喫煙可能区域を設定するなど、受動喫煙防止対策を求めることとし、将来的には全面禁煙とする。

### 2 埼玉県の取組

#### 全面禁煙・空間分煙実施施設認証制度

県は健康増進法の施行を受け、県民の受動喫煙による健康への悪影響を防止するため、全面禁煙・空間分煙に取り組む施設を認証する制度を平成16年7月から始めた。

《認証手続》

- (1)保健所に申込書・施設概要確認書を提出
- (2)保健所が認定要件を確認
- (3)認定書・ステッカーを交付

認定施設は、埼玉県のホームページで施設の名称等を広報する。

### 3 本市の今後の取組

受動喫煙防止対策を推進するため、市は主体的に公共施設の禁煙等を検討する。

- (1)市内小中学校は平成27年10月から敷地内全面禁煙とする。
- (2)本庁舎及び新館については、平成27年10月から建物内全面禁煙とする。
- (3)その他、公共施設については、全面禁煙を基本としながら、実施することが可能かどうかを慎重に見極め、対応を検討する。