

◎ スマート・ライフ・プロジェクト とは

「健康寿命をのばしましょう。」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした厚生労働省の国民運動です。運動、食生活、禁煙の3分野を中心に、具体的なアクションの呼びかけを行っています。2014年度からは、これらのアクションの他、健診・検診の受診を新たなテーマに加え、更なる健康寿命の延伸を、プロジェクトに参画する企業・団体・自治体と協力・連携しながら推進しています。

3つのアクション

➡ 適度な運動

「毎日プラス10分の運動」

例えば、通勤時のはや歩き。  
例えば掃除や庭いじり。  
日常でからだの動きを増やすだけで健康生活に変わります。



➡ 適切な食生活

「毎日プラス一皿の野菜」

いつもの食事にプラス一皿の野菜を。ちょっと意識して美味しく野菜を摂る事で、理想的な食生活に近づきます。



➡ 禁煙

「たばこの煙をなくす」

たばこを吸うことは健康を損なうだけでなく、肌の美しさや若々さを失うことにも繋がります。



➡ 健診・検診の受診

定期的な受診で自分を知って、3つのアクションに取り組んでみましょう！



(厚生労働省資料抜粋)

市ホームページに「伊予市健康づくり・食育推進計画」全文及びダイジェスト版を掲載しています。

伊予市健康づくり・食育推進計画  
ダイジェスト版

2018(平成30)年3月発行

伊予市市民福祉部健康増進課

〒799-3127 愛媛県伊予市尾崎3番地1

TEL: 089-983-4052 / FAX: 089-983-5295

http://www.city.iyo.lg.jp

伊予市健康づくり・食育推進計画  
いきいき健活！増やそう笑顔！

健康づくりと食育を総合的に推進するため、第2次伊予市健康づくり計画（後期）と第2次食育推進計画を一体化した計画を策定しました。市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むとともに、地域社会全体で個人の健康づくりを支援する環境を整備していきます。



\*\*\* 計画の期間 \*\*\*

2018(平成30)年度から2023(平成35)年度までの6年間

基本方針

健康寿命の延伸と食育の推進を目標とし、子どもから高齢者までの市民が住み慣れた地域でこころ豊かに健康で暮らせるよう、力を合わせ支え合いながら、共に健康づくり活動（健活）と食育に取り組み、市民みんなで作る健康のまちを目指します。

## 第2次伊予市食育推進計画

### 基本理念

『食で育み、愛を奏でる、ふるさと伊予市』

伊予市には、美しい海、緑豊かな山々、歴史ある町並みと、多くの自然や文化に恵まれた心豊かな人情と豊富な地場産品があります。この魅力ある地において、伊予市民が生涯にわたり健全な心身を培いながら、健やかな食生活を実践する力を身につけることを基本理念とします。

食育を「栄養・食生活」「楽しい食事の実践と食文化」「地産地消の推進」の3つの分野に分け、各分野ごとの目標の実現を目指します。

### 栄養・食生活



### 良い食習慣で適正体重を維持しよう

伊予市食育推進キャラクター  
佐伯 矩博士

指 標		現状値 2017 年度	目 標 2023 年度
朝食を毎日食べる者の割合	小学 5 年生	83.8%	100%
	中学 2 年生	83.3%	100%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が 1 日 2 回以上の日がほぼ毎日の者の割合		50.6%	60%以上
朝食を 1 人で食べる中学 2 年生の割合		41.5%	31.9%以下
20 歳～ 60 歳代男性の肥満者の割合		26.2%	23%以下
薄味にしている男性の割合		20.2%	増やす

### 一人一人の取り組み

- 朝食を毎日食べます。
- 高血圧の予防のため、食塩の摂取量を減らします。
- 早寝早起きなどを実践して、生活リズムの向上を図ります。
- 子どもが自分で料理を作る体験を増やして、望ましい食習慣や知識を学びながら食を楽しみます。
- 生活習慣病の予防のため、健全な食生活、健康づくりのための身体活動の実践に取り組みます。
- 適正体重を認識し、体重のコントロールをします。
- 主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスの良い食事を 1 日 3 食とります。
- 自分に必要な食事の量を把握します。
- 食べるものを正しく選択し、健全な食生活が実践できるよう、さまざまな機会を利用して食に関する知識と理解を深めます。



主食・主菜・副菜のそろった食事例

### ★体格指数 BMI で、肥満度を判定してみましょう。

あなたの BMI  =  ÷  ÷

体重 (kg)    身長 (m)    身長 (m)

判定	
18.5 未満	低体重
18.5 以上 25.0 未満	正常域
25.0 以上	肥満

### ★塩分は、高血圧予防のためできるだけ控えましょう。

日本人の食事摂取基準(2015年版)では、男性 8.0 g 未満、女性 7.0 g 未満を目標としています。

### 社会環境の整備



みんなで支え合い、健康づくり活動に取り組もう

指 標	策定時 2012 年度	現状値 2017 年度	目 標 2023 年度
自分と地域の人たちのつながりが強い方だと思う割合	48.0%	42.1%	65.0%以上

### 一人一人の取り組み

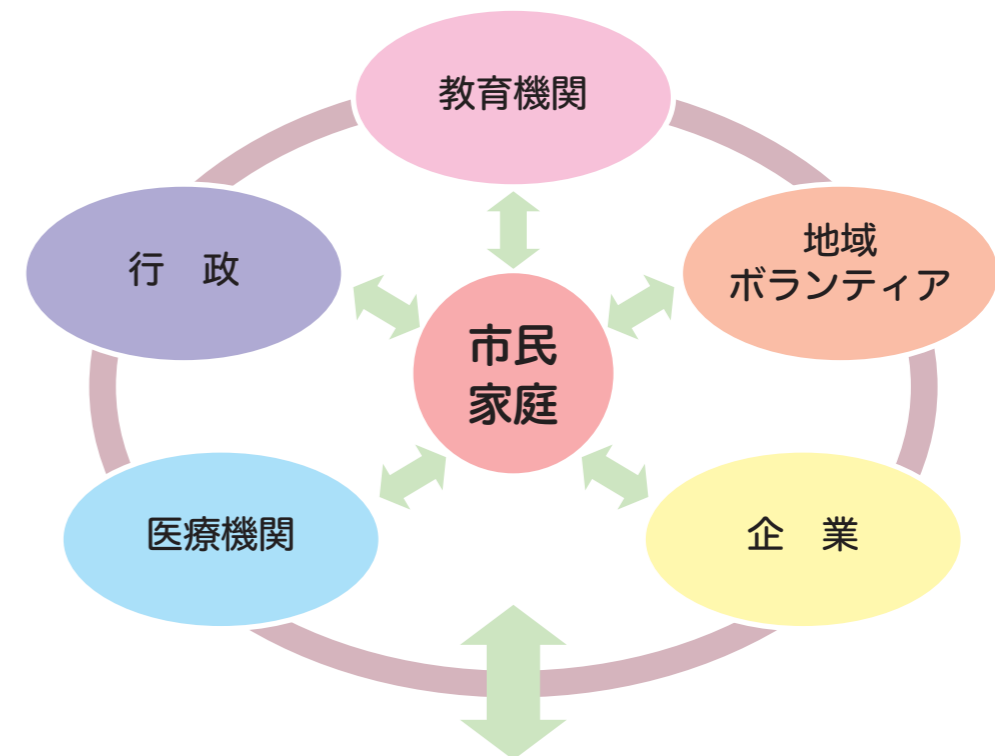
- ご近所同士、笑顔で声かけ、あいさつ、助け合いを大切にします。
- ボランティア活動に積極的に取り組みます。
- 健康づくり活動に関心を持ちます。

### 地域の取り組み

- 地域で共に暮らす人同士、お互いの健康に気づかうことのできる社会を作ります。

## 計画の推進体制

すべての市民が生涯を通じて、こころ豊かな生活を送るため、市民、関係団体、行政などがそれぞれの役割を担い協働して健康づくりを進めていきます。



伊予市健康づくり・食育推進協議会

## 飲酒



### 自分の身体に合った量で楽しい飲み方をしよう

指標		策定時	現状値	目標 2023年度
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	男性	27.8% (2012年度)	27.6% (2017年度)	25%以下
	女性	10.0% (2012年度)	11.0% (2017年度)	8%以下
妊娠中の飲酒		0% (2011年度)	1.7% (2016年度)	0%

#### 一人一人の取り組み

- アルコールの害を知り、成人するまでは飲酒しません。(20歳未満)
- アルコールの節度ある飲み方を身につけます。(20～24歳)
- 生活習慣病のリスクを高めるような多量飲酒はしないようにします。(25歳以上)
- 妊娠中及び授乳中、あるいは妊娠する可能性のある女性は飲酒しません。(妊産婦期)

#### 地域の取り組み

- 適正な飲酒量について知識を普及・啓発します。
- 未成年者に飲酒をさせないように家庭や地域で見守ります。

## 高齢者の健康



### いつまでも住み慣れた地域でいきいきと健康に暮らそう

指標	策定時 2011年度	現状値 2014年度	目標 2023年度
低栄養傾向 (BMI20以下) の高齢者の割合	21.0%	24.0%	22.0%以下

#### 一人一人の取り組み

- 自ら健康を管理し、生活習慣病の発症予防に努めます。
- 病気の早期発見・早期治療に努め、適正に医療機関にかかり、病気の重症化を防ぎます。
- 痩せや肥満を予防し、適正体重を維持します。
- 日頃から体力づくりを行い、呼吸機能や免疫力を高め、適切な予防接種を受けて、感染症を予防します。
- 生活のしづらさを感じたら、早めに家族や行政に相談します。

#### 地域の取り組み

- 一人暮らしの高齢者、閉じこもりがちの高齢者に声かけ、地域で温かく見守ります。
- 誰かの手助けが必要そうな高齢者がいたら、早めに適切なおところへ相談します。

## 楽しい食事の実践と食文化



### 豊かな食体験につながる共食の機会を増やそう 受け継いだ家庭料理や作法を、次世代へ伝えよう

伊予市食育推進キャラクター  
食育いよちゃん

指標	現状値 2017年度	目標 2023年度
朝食または夕食を家族と一緒に食べる共食 <sup>きょうしょく</sup> ※の回数を増やす	週 9.3 回	週 11 回以上
食事作りに参加する人の割合	56.9%	70%以上
地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている人の割合	32.7%	40%以上

※ 共食とは 食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図ること。

#### 一人一人の取り組み

- 食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」をします。
- 家庭の食を通して、食事を作ってくれた人に対する感謝の気持ちを育みます。
- 食べ残しや食品の廃棄をできるだけ抑え、食べ物を大切にします。
- 家族や友人などと楽しく食卓を囲む機会を持ちます。
- 男女を問わず、市民一人一人が、買い物、調理、配膳、後片付け、ゴミ出しなど、あらゆる場面で、食事に関心を持つよう努めます。
- 季節の行事食や地場産品を使った郷土料理を楽しみながら豊かな味覚を育み、次世代に日本の食文化の伝承を図ります。
- 家庭の食卓を通して、子どもの頃から箸の持ち方など食事のマナーやルールを身につけます。

## 地産地消の推進



### 地元でとれる旬の野菜や果物を食べよう 体験活動を通して、食について学ぼう

指標	現状値 2017年度	目標 2023年度	
学校給食における伊予市産の地場産品を使用する割合	15.0%	30% 伊予市総合計画と共通指標	
農業・林業・漁業等の体験をしたことがある人の割合	中学2年生	83.6%	90%以上

#### 一人一人の取り組み

- 伊予市の旬の野菜、果物、魚介類など旬の地場産品を知り、積極的に食べます。
- 地産地消や旬の食材のよさを子どもたちに伝えます。
- 食品の安全性について考え、買い物のときに食品の品質を判断するため、産地・栄養成分・添加物などの表示を確認します。
- 農林業体験やグリーンツーリズムに参加し、食べ物の大切さ、食品の生産・流通・消費に対する関心と理解を深め、生産者と消費者の交流を進めます。

## 第2次伊予市健康づくり計画（中間評価）

### 基本理念

『すべての市民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現』  
生活習慣病の発症予防・重症化予防の徹底を図るとともに、市民一人一人が主体的に社会参加しながら支え合い、地域や人のつながり、関係機関等との連携を深めることにより、～いきいき健活 増やそう笑顔～で、健康寿命の更なる延伸（市民みんなで作る健康のまち）を基本理念とします。

### 特定健診

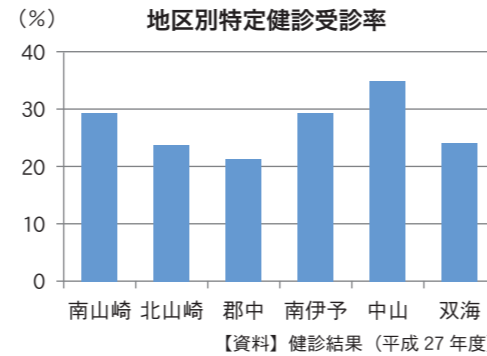


自分の健康に関心を持ち、健診を受けよう

指標	策定時 2011年度	現状値 2016年度	目標 2023年度
特定健診受診率	22.5%	26.5% 県内ワースト3位 /20市町	60%以上

#### 一人一人の取り組み

- 年に1度は特定健診を受けて、健康状態を確認します。
- 健診後、進んで生活習慣を見直し健康づくりに励みます。
- 健診で異常が疑われたら、精密検査や保健指導を受けます。



### がん



自分をがんから守るため、がん検診を受けよう

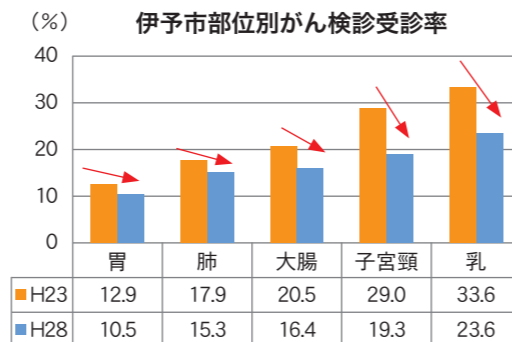
指標	策定時 2011年度	現状値 2016年度	目標 2023年度	
がん検診受診率	胃がん	12.9%	10.5%	15%以上
	肺がん	17.9%	15.3%	20%以上
	大腸がん	20.5%	16.4%	23%以上
	子宮頸がん	25.5%	19.3%	29%以上
	乳がん	33.6%	23.6%	37%以上

#### 一人一人の取り組み

- 年に1度は、がん検診を受け、健康状態を確認します。
- 検診で異常があれば、放置せずに必ず精密検査を受けます。

#### 地域の取り組み

- 「特定健診を受けよう!」、「がん検診を受けよう!」とお互いに声をかけ誘い合い、積極的に受診促進に取り組み、健康づくりへの関心を高めます。



【資料】愛媛県生活習慣病予防協議会報告がん検診結果集計

### 肝疾患

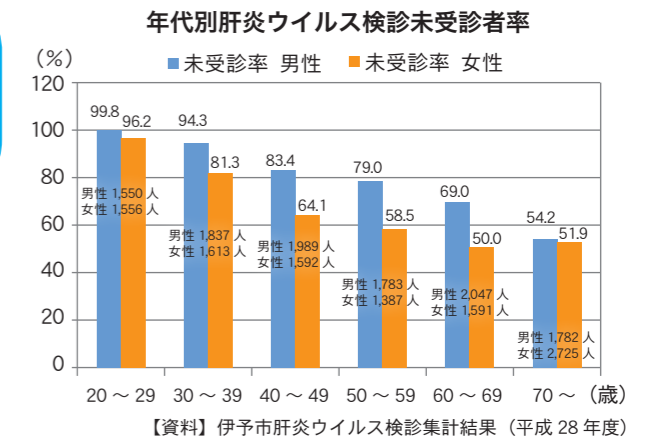


生涯に1度は、肝炎ウイルス検診を受けよう

指標	策定時 2010年度	現状値 2016年度	目標 2023年度
B型肝炎ウイルス検診の受診率 (人口1万人あたり受診者数)	53.4人	92.6人	135.2人以上
C型肝炎ウイルス検診の受診率 (人口1万人あたり受診者数)	38.7人	77.9人	110.4人以上

#### 一人一人の取り組み

- 生涯に1度は肝炎ウイルス検査を受けます。
- 肝炎治療についての情報を集めて、積極的に治療します。



### 身体活動・運動



楽しく手軽に身体を動かそう

指標	策定時 2012年度	現状値 2017年度	目標 2023年度		
運動習慣者の割合	20~64歳	男性	32.2%	27.2%	42.0%以上
		女性	24.9%	22.4%	35.0%以上
	65歳以上	男性	57.4%	52.0%	68.0%以上
		女性	47.6%	45.2%	58.0%以上
運動不足を感じている人の割合	74.1%	76.7%	50.0%以下		

#### 一人一人の取り組み

- 家族揃って運動に親しみます。(0~14歳)
- 運動習慣を身につけます。(15~64歳)
- 積極的に外出し、体力低下を予防します。(65歳以上)

#### 地域の取り組み

- 地域活動を通して手軽に身体を動かす機会を増やします。
- 身近な場所で、安心して楽しく運動できる場を作ります。