

健康寿命の延伸を目指して

【令和3年度～令和8年度】

# 第3次府中市保健計画 (第3次健康ふちゅう21) 第3次府中市食育推進計画

## 概要版



つなげよう健康の環

～世代を超えてつながる健康なまち府中～

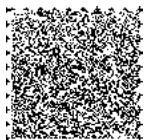
ひろげよう食の環

～食ではぐくむ健康なまち府中～

健康づくりと食育の取組を 総合的かつ計画的に推進し、更なる連携を図るため、第3次府中市保健計画（第3次健康ふちゅう21）及び第3次府中市食育推進計画を一体的に策定しました。

この概要版は、市民の皆さまに実践していただきたい取組を中心に掲載しています。すでに実践している取組の継続や新たな取組を始めるきっかけに、ご活用ください。一人ひとりの取組を“つなげて”“ひろげて”、健康なまち府中を作っていきましょう！

府中市

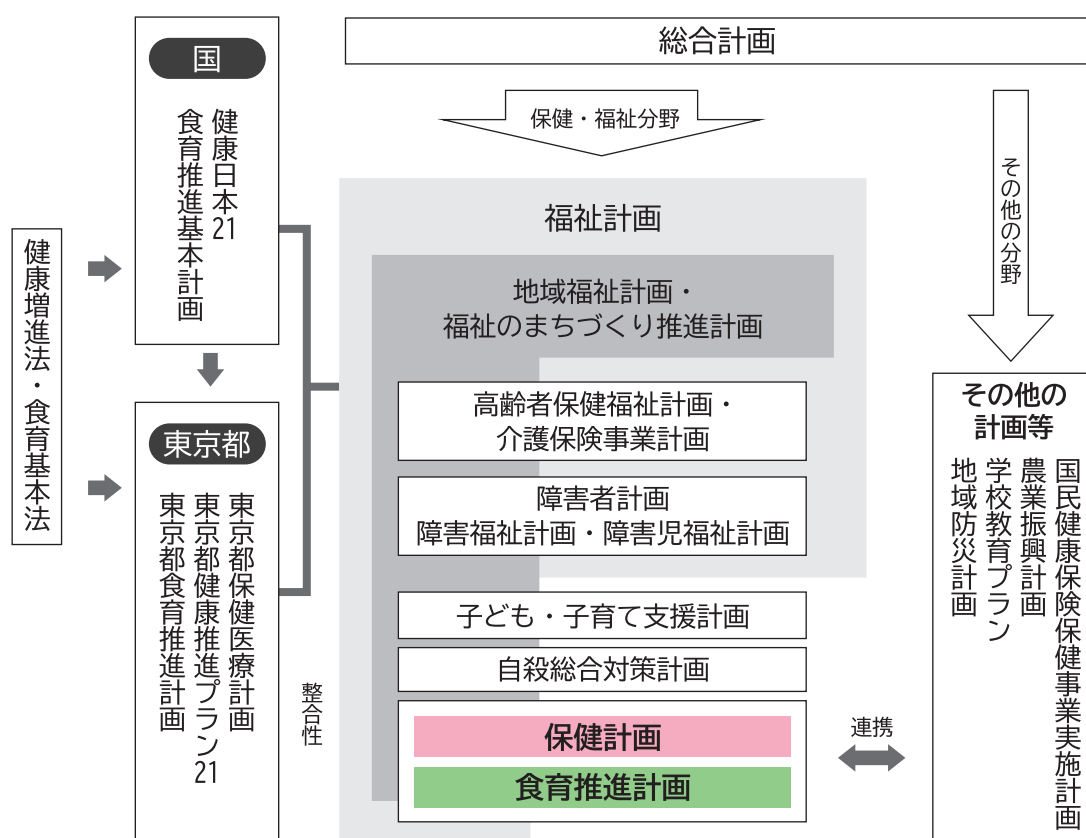


# 計画の概要

## (1) 計画の位置付け

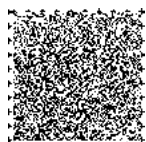
第3次保健計画は、健康増進法第8条第2項に規定される市町村健康増進計画として、第3次食育推進計画は、食育基本法第18条に規定される市町村食育推進計画として位置付けています。

本市の総合計画及び福祉計画を上位計画とし、保健・福祉分野の個別計画（地域福祉計画・福祉のまちづくり推進計画等）、その他の分野の計画等との整合・連携を図ります。



## (2) 計画期間 ～令和3年度から令和8年度～

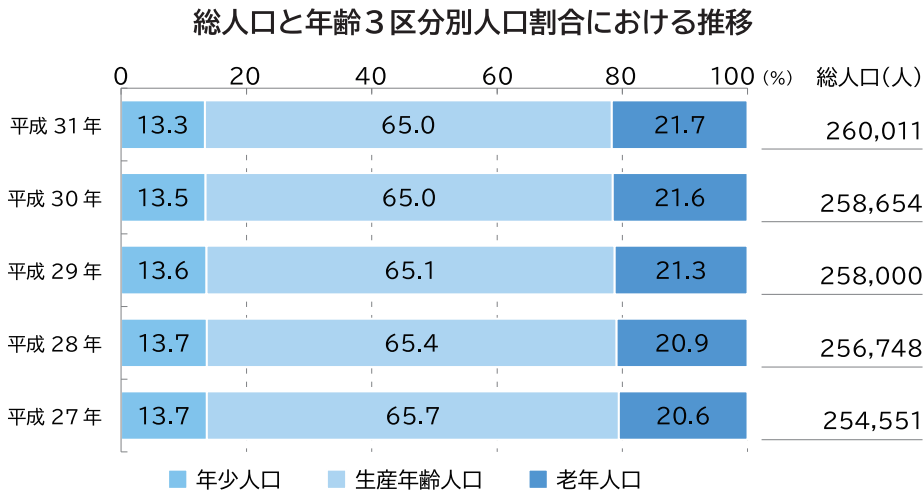
第3次府中市保健計画（第3次健康ふちゅう21）と第3次府中市食育推進計画は、令和3年度から令和8年度までの6年間を計画期間とします。目標の達成状況や社会情勢の変化等に応じて見直しを行い、効果的な施策を展開していきます。



## (1) 市の人口 ～総人口と年齢3区分別人口割合～

総人口は、年々増加しており、平成31年では260,011人となっています。

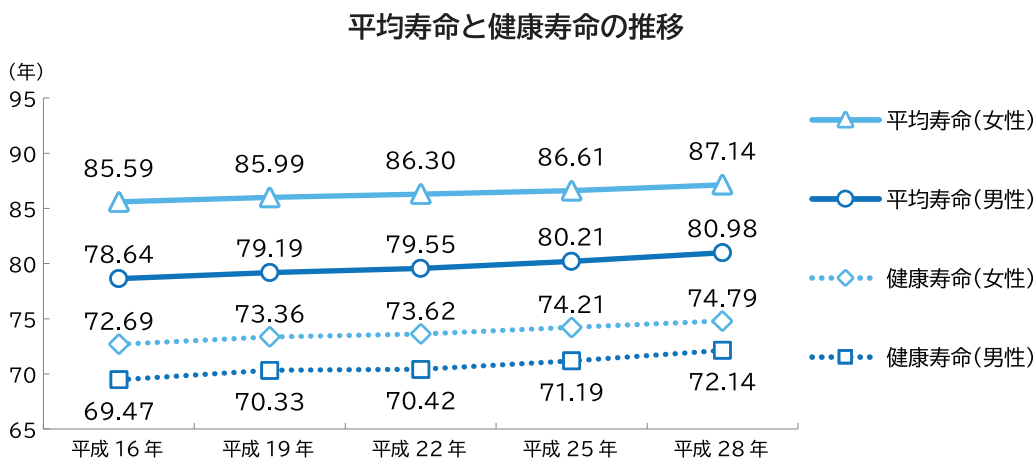
年齢3区分別人口割合を見ると、年少人口（0～14歳）、生産年齢人口（15～64歳）、老年人口（65歳以上）は、それぞれほぼ横ばいで推移しており、全国・東京都と比較すると、年少人口は高く、老年人口は低くなっています。



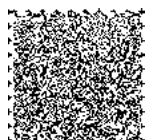
【出典】総務省「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数（各年1月1日現在）」

## (2) 平均寿命と健康寿命

平均寿命と健康寿命は、平成16年から平成28年までにかけて、それぞれ伸びています。平成28年において、平均寿命は男性が80.98年、女性が87.14年となっており、健康寿命は男性が72.14年、女性が74.79年となっています。



【出典】平均寿命は厚生労働省「簡易生命表・完全生命表」、健康寿命は「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究・第11回健康日本21（第二次）推進専門委員会資料」

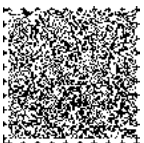
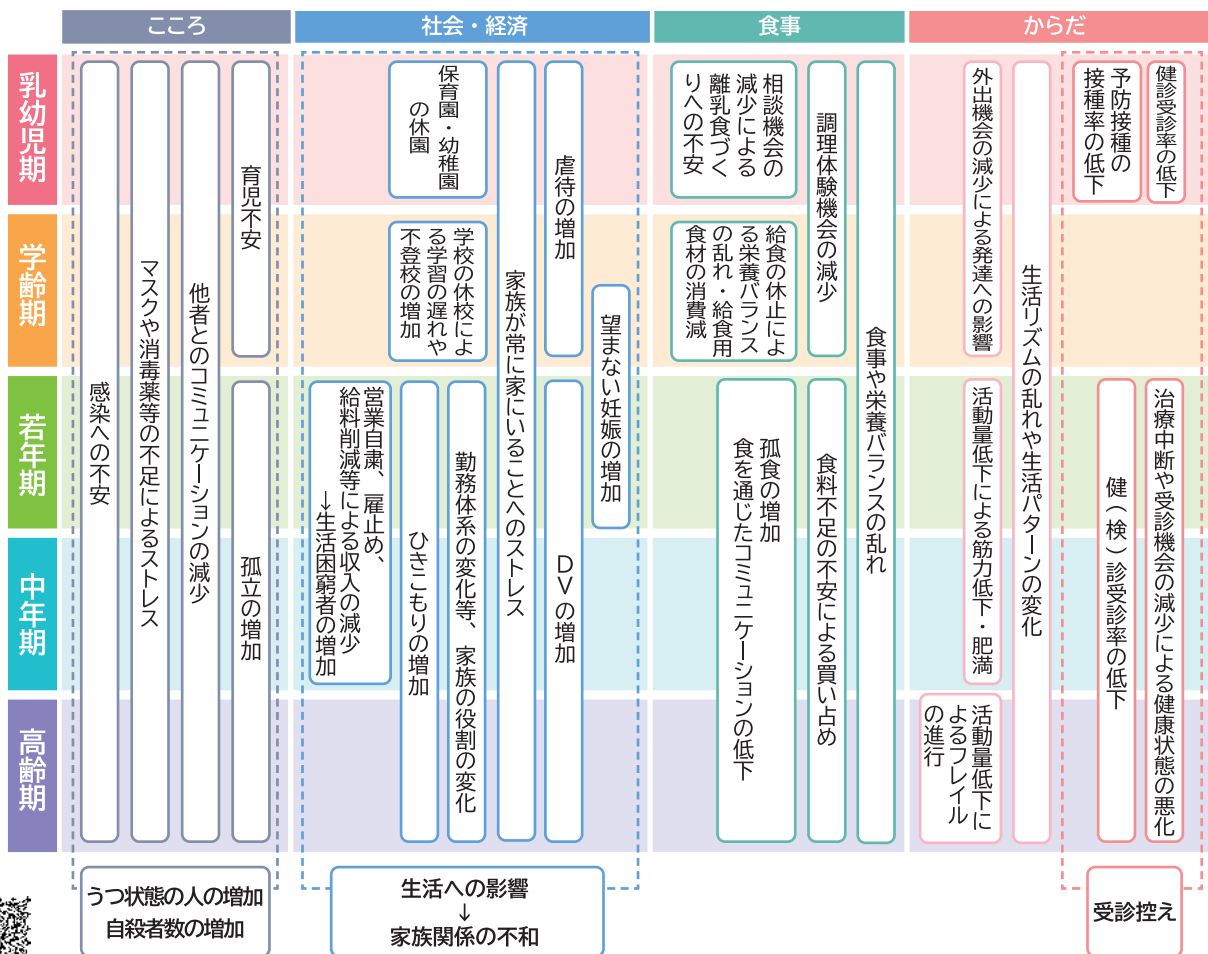


### (3) 新型コロナウイルス感染症について

世界各国で流行が確認されている「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）」は、令和2年2月1日をもって、感染症法上の「指定感染症」に指定されました。潜伏期間は季節性インフルエンザより長く、軽症で済むことが多いものの、重症化の例や死亡例も確認されているウイルスです。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、令和2年4月16日には全都道府県を対象に、改正新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づいた緊急事態宣言が発令されました。それにより感染拡大防止策として、外出の自粛や在宅勤務が推奨され、私たちの生活は大きく変化しました。そして、緊急事態宣言解除後も、従来の生活では考慮しなかったような場においても感染予防のため、飛沫感染や接触感染、更には近距離での会話への対策をこれまで以上に取り入れた「新しい生活様式」を実践していくことになりました。このような変化やこの生活がいつまで続くのか先行きが見えない現状、今後起こり得る健康課題についても柔軟に対応する必要があります。

新型コロナウイルス感染症発生による健康課題



# 保健計画と食育推進計画の基本理念

## [ 第3次保健計画の基本理念 ]

つなげよう健康の環<sup>わ</sup>  
～世代を超えてつながる健康なまち府中～

## [ 第3次食育推進計画の基本理念 ]

ひろげよう食の環<sup>わ</sup>  
～食ではぐくむ健康なまち府中～

これまで市では、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことのできる環境づくりを推進してきました。健康寿命の延伸に向け、市民の健康意識の醸成、健康的な生活習慣の定着、健康管理の実践を促すとともに、市とともに健康の維持増進に取り組む市民ボランティアの育成に力を入れてきたこともあり、地域でより一層一体的に健康づくりに取り組める基盤が整いつつあります。

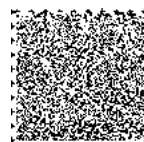
一方、食育の分野においては、ライフステージの特徴に応じた様々な取組や、市と食育推進リーダー等の市民団体や農業関係、行政関係等、様々な関係機関と連携・協働による取組により、朝食の重要性や健全な食生活の実践方法、地産地消や食品ロスの削減等を啓発してきました。

第2次保健計画と第2次食育推進計画の期間中(平成27～令和2年度)においては、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、日常生活を営む上での三密(密閉、密集、密接)の回避や、働き方の新しいスタイル(テレワーク、オンライン会議等)、食事の場面の様式(対面ではなく横並び、会話は控えめに等)等、「新しい生活様式」の考え方を踏まえる必要性が高まりました。

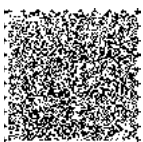
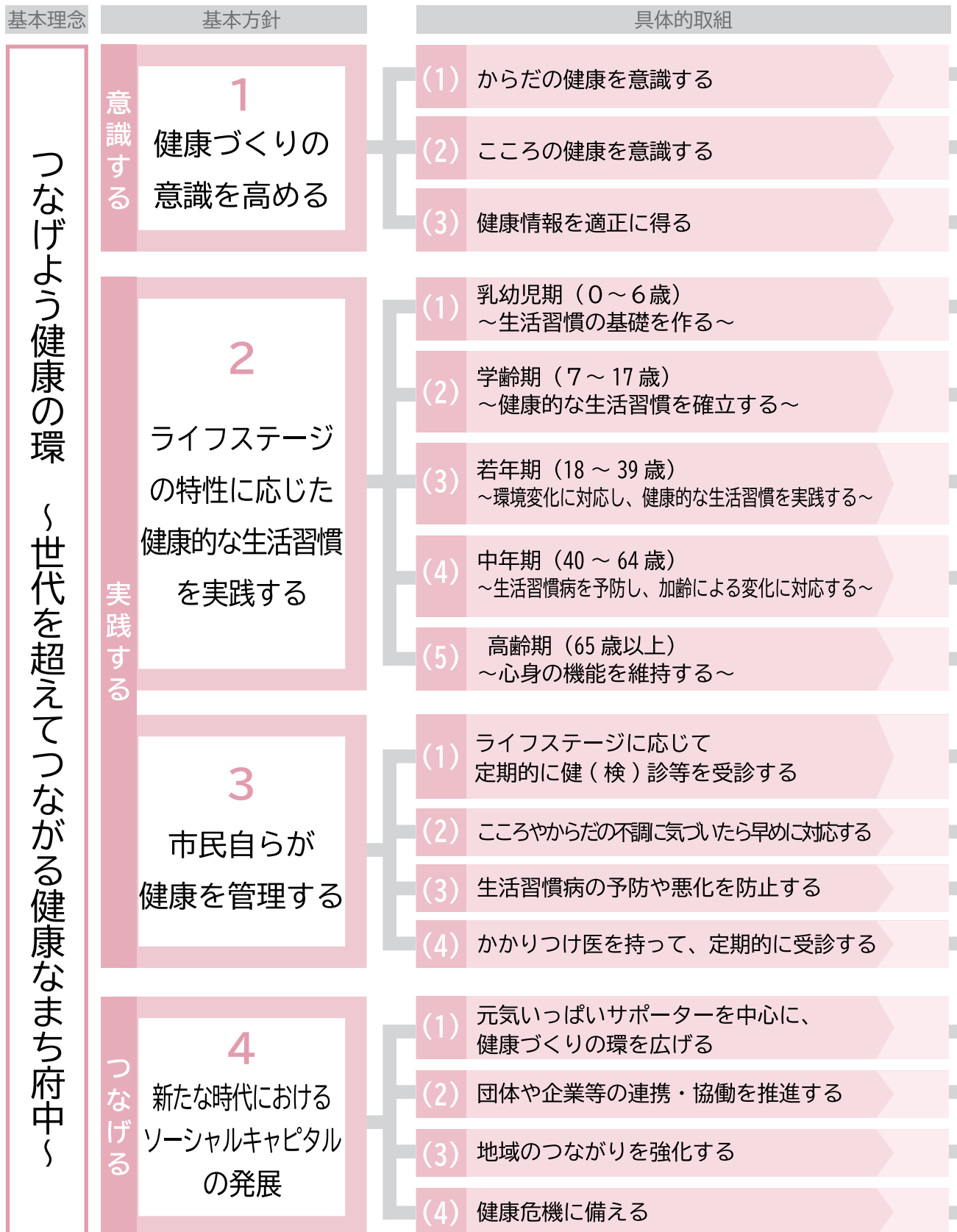
人と人との直接的に交流しづらい状況の中、現在、そして今後起こり得る健康と食育の課題に対して的確かつ柔軟に対応することが求められます。

そのためには、これまで固めてきた基盤をいかすとともに、今まで以上に地域のつながりを重視して個人、関係機関、団体や企業、行政が一丸となって健康づくりや大きな枠組みでの食育の推進に取り組むことが必要です。

以上のことを踏まえ、市では保健計画の基本理念を「つなげよう健康の環<sup>わ</sup>～世代を超えてつながる健康なまち府中～」、食育推進計画の基本理念を「ひろげよう食の環<sup>わ</sup>～食ではぐくむ健康なまち府中～」と定め、具体的な取組を展開します。



# 保健計画の施策体系



## 主な取組

- ア) 健康づくりを実践するための正しい知識の啓発
- イ) 生活習慣を振り返り見直すための健診の実施

- ア) こころの健康づくりを実践するための正しい知識の啓発
- イ) こころの健康に向けた環境整備

- ア) 健康づくりを始めとする生活に関する相談体制の充実
- イ) 健康づくりに関する正しい情報の提供

- ア) 母子の健康への支援
- イ) 心身の健やかな成長を促すための支援
- ウ) 成長・発達に合わせた食生活の取組の推進
- エ) 口腔機能の獲得と健全な歯と口を育てるための支援

- ア) 運動機能・基礎体力の向上への取組の推進
- イ) 望ましい食生活の実践に向けた支援
- ウ) こころの健康に関心を持てるような取組の推進
- エ) 健康を守るために必要な知識獲得への支援
- オ) 歯と口の健康を自ら向上させるための支援

- ア) 身体活動の機会の充実にに向けた環境整備
- イ) 健全な食生活の実践に向けた支援
- ウ) こころの健康づくりの実践に向けた支援
- エ) 歯周病予防の知識の習得と口腔ケアの実践に向けた取組の推進
- オ) 喫煙・飲酒の健康への影響についての啓発

- ア) 身体活動の機会の充実にに向けた環境整備
- イ) 生活習慣病やフレイルの予防につながる食生活の実践への支援
- ウ) こころの健康を保つための支援
- エ) 歯周病の進行予防と全身疾患との関係を啓発する取組の推進
- オ) 禁煙・適正飲酒への支援

- ア) フレイルの予防に向けた取組の推進
- イ) 地域で活躍しながらいきいきと暮らすための支援
- ウ) 禁煙・適正飲酒への支援

- ア) 疾病や障害等の早期発見・早期対応のための健診の実施
- イ) がんや感染症等の病気・疾患を予防する検診や予防接種の実施
- ウ) むし歯や歯周病の予防に向けた取組の推進

- ア) 相談体制の充実
- イ) 不調に気づき早期に対応できる環境の整備

- ア) 生活習慣病の予防に向けた取組の推進
- イ) 疾病の重症化を防ぐ取組の推進

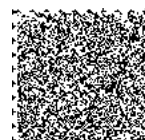
- ア) かかりつけ医・歯科医・薬局の定着の促進

- ア) 元気いっぱいサポーターの取組の周知
- イ) 元気いっぱいサポーターの活動支援

- ア) 団体や企業等との連携・協働の推進

- ア) 市民参画による取組の推進
- イ) 地域とのつながりを深める取組の推進

- ア) 大規模災害を想定した対策と支援の充実
- イ) 感染症への対策



# 食育推進計画の施策体系

基本理念

基本方針

具体的取組

ひろげよう食の環  
く食ではぐくむ健康なまち府中

意識する

1

健康寿命の延伸  
に向けた食生活  
の意識を高める

- (1) 健全な食生活を知る
- (2) 栄養バランスを意識する
- (3) 食の安全・安心を意識する

実践する

2

ライフステージ  
の特性に応じた  
食生活を実践する

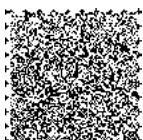
- (1) 乳幼児期（0～6歳）  
～健全な食生活の基礎を作る～
- (2) 学齢期（7～17歳）  
～健全な食生活を確立する～
- (3) 若年期（18～39歳）  
～環境変化に応じた健全な食生活を実践する～
- (6) 妊産婦期  
～家族みんなで健全な  
食生活を実践する～
- (4) 中年期（40～64歳）  
～食生活を見直し、健康を管理する～
- (5) 高齢期（65歳以上）  
～心身の機能を保つ食生活を実践する～

ひろげる

3

地域や関係機関  
との連携・協働  
による食育を  
推進する

- (1) 食を通じたコミュニケーションの  
機会を増やす
- (2) 食育の推進を担う人材を育成する
- (3) 食の循環を支え、食文化を継承する
- (4) 誰もが健全な食生活を送れる  
環境を作る





## 主な取組

- ア 健全な食生活を送るための食や健康に関する情報発信の充実
- イ 健全な食生活を啓発するための機会の充実

- ア 栄養バランスに配慮する意識の醸成
- イ 栄養バランスのとれた食事の実践を促す取組の推進

- ア 災害時の食生活に向けた支援
- イ 食の安全性や食品表示等に関する情報提供の充実

- ア 成長・発達に応じた食生活の支援
- イ 体験活動を通して食への関心を高める取組の推進

- ア 食に関する知識を学び深めるための支援
- イ 体験活動を通して食への関心を高める取組の推進

- ア 健全な食生活の支援
- イ 食生活の改善に関する取組の推進

- ア 妊産婦やその家族の食生活に関する取組の推進
- イ 妊産婦の口腔衛生向上のための取組の推進

- ア 生活習慣病の予防に向けた食生活の支援
- イ フレイルの予防に向けた早期からの支援

- ア フレイルの予防に向けた食生活の支援
- イ 安全においしく食べるための環境整備

- ア 食を通じた交流の促進

- ア 食育推進リーダー等食育の推進を担う人材の育成
- イ 団体や企業等との連携強化

- ア 地産地消の活性化に向けた取組の推進
- イ 食品ロスの削減に向けた取組の推進
- ウ 伝統的な食文化を伝える取組の推進

- ア 食育の推進に向けた関係機関との連携



# 意識する

保健計画  
基本方針1

市民一人ひとりが自分のからだところの健康について関心を持ち、生活習慣やメンタルヘルスに関する正しい知識を身につけることが重要です。健康情報を提供する場や生活習慣を見直すための健診等を通して、市民の健康づくりに対する意識を高めます。

## 具体的取組

- 1 からだの健康を意識する
- 2 ところの健康を意識する
- 3 健康情報を適正に得る

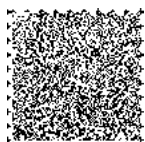
## 市民に期待する取組

具体的取組	取組内容	実践できたら <input checked="" type="checkbox"/>
1	運動や食生活等の健康に関する知識を得ようとする	<input type="checkbox"/>
	自分が得た健康に関する知識を日頃の生活でいかす	<input type="checkbox"/>
	健診や歯科健診を受診する	<input type="checkbox"/>
2	自分の健康状態や生活習慣を知り、改善点がわかる	<input type="checkbox"/>
	ところの健康に関する講座等に参加する	<input type="checkbox"/>
	自分なりのストレス対処法等を見つける	<input type="checkbox"/>
3	ところの健康についての相談先となる施設や関係機関等を知る	<input type="checkbox"/>
	困りごとや知りたい内容に応じた相談先を調べ、利用する	<input type="checkbox"/>
	健康づくりに向けた取組やがん検診の受診機会を知る	<input type="checkbox"/>
	感染予防や依存症、受動喫煙防止等に関する正しい知識を得る	<input type="checkbox"/>

## コラム

### 健康づくりの第一歩 ～自分を知って、正しい情報を得よう～

健康づくりは日々の積み重ねが大切です。まずは、自身のからだやところの状態に関心をもつことから始めましょう。そして、健康に関する情報を意識的に生活に取り入れましょう。しかし、情報の中には科学的根拠に基づかないものや、あなたの体調には合わないもの等もあります。また、情報が多すぎて、かえって不安になったり、惑わされたりすることもあります。その情報が自分にとって必要なものなのか、正しいものなのか再度調べたり、確認する等の習慣をもちましょう。



# 意識する

食育推進計画  
基本方針1

健康寿命の更なる延伸に向けて、健全な食生活に関する情報を発信するとともに、調理体験等の各種講座を通じて食生活を見直す機会、栄養バランスのとれた食事の重要性や食の安全性を意識する機会の充実を図ります。

## 具体的取組

- 1 健全な食生活を知る
- 2 栄養バランスを意識する
- 3 食の安全・安心を意識する

## 市民に期待する取組

具体的取組	取組内容	実践できたら <input checked="" type="checkbox"/>
1	食や健康に関する情報を広報紙やホームページ等で得ようとする	<input type="checkbox"/>
	自分が得た食や健康に関する知識を日頃の生活でいかす	<input type="checkbox"/>
	健全な食生活を送るための講演会や体験型講座に参加する	<input type="checkbox"/>
	生活習慣病等の疾病予防の食生活について相談する	<input type="checkbox"/>
2	日頃の食事における栄養バランスを振り返る	<input type="checkbox"/>
	1日3回、主食・主菜・副菜をそろえた食事を心掛ける	<input type="checkbox"/>
	適切な量と質の食事を心掛ける	<input type="checkbox"/>
	野菜の摂取や減塩を心掛ける	<input type="checkbox"/>
3	講座等に参加し、栄養バランスについて学ぶ	<input type="checkbox"/>
	日頃から災害に備えて食料や飲料水を備蓄する	<input type="checkbox"/>
	ローリングストックの方法を理解し、生活に取り入れる	<input type="checkbox"/>
	食品表示の内容を理解し、活用する	<input type="checkbox"/>
	食中毒予防に関する情報を得て、衛生管理に気を配る	<input type="checkbox"/>

## コラム

### 主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事を心がけよう！

#### 【副菜】

ビタミン、ミネラルの供給源となる野菜、いも、きのこ、海藻等を主材料とする料理。  
1食に小鉢1～2皿が目安です。

#### 【主食】

炭水化物の供給源となる米、パン、めん類等を主材料とする料理。ごはんだったら、  
1食に茶碗1杯が目安です。



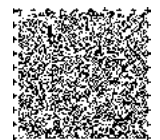
#### 【主菜】

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆等を主材料とする料理。  
1食に1皿が目安です。

#### 【汁物】

野菜たっぷりの具沢山にすると、副菜の役割も担います。食塩が多く含まれるため、  
1日1杯が目安です。

牛乳・乳製品（牛乳コップ1杯程度）や果物（みかん2個程度）をどこかでプラスすると、さらにバランスアップします。



# 実践する

保健計画  
基本方針2

食育推進計画  
基本方針2

市では、ライフステージを、乳幼児期（0～6歳）、学齢期（7～17歳）、若年期（18～39歳）、中年期（40～64歳）、高齢期（65歳以上）の5つの段階に分けました。これらの特性を踏まえて、生涯にわたり切れ目のない健康づくりに向けた取組及び食育の推進を図ります。

なお、第3次食育推進計画では、妊娠及び産後の特性に対する取組を妊産婦期として区分します。

## 具体的取組

### 1 乳幼児期（0～6歳）～生活習慣の基礎を作る～

乳幼児期は、心身の発達・成長が著しく、規則正しい食事や睡眠等の生活習慣の基礎を作る時期であるため、保護者や周りの大人の役割が重要です。

### 市民に期待する取組

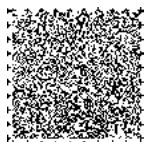
分類	取組内容	実践できたら <input checked="" type="checkbox"/>
からだ ・ こころ	妊娠・出産・育児に関する支援内容を知る	<input type="checkbox"/>
	乳幼児の健全な発達に向けた支援を受ける	<input type="checkbox"/>
	一緒に遊ぶ楽しさに触れる	<input type="checkbox"/>
	様々な機会に参加し、地域とのつながりの中で過ごす	<input type="checkbox"/>
食生活	成長・発達に応じた望ましい食生活を送る	<input type="checkbox"/>
	食に興味を持ち、収穫等が体験できる講座に参加する	<input type="checkbox"/>
	食に関する体験活動を通して食について学ぶ	<input type="checkbox"/>
歯と口	歯科健診を通じて乳歯の特徴を知る	<input type="checkbox"/>
	定期的に歯科健診を受診し、仕上げ磨きや口の観察をする習慣を身につける	<input type="checkbox"/>

## コラム

### 親子でいっぱい遊びましょう！

子どもの健やかな成長を促すためには親子でのふれあい遊びがとても大切です。お家中で工夫して遊んだり、公園や広場等親子でお出かけできる場所に行き遊んだり、子どもの月齢に合わせて、いろいろな遊びを体験させてあげましょう。

- 【遊びの例】
- ▶ 親の足の上を登ったり、膝の下をくぐったり
  - ▶ 親のお膝で滑り台
  - ▶ 親が「待て待てー」と追いかけて
  - ▶ 親が子どもの膝を持ち、子どもが手で歩く



## 具体的取組

### 2 学齢期（7～17歳）～健康的な生活習慣を確立する～

学齢期は、食生活や運動等、基礎的な生活習慣が確立し、学校生活等を通して社会性を獲得していく中で、性への意識や飲酒・喫煙等への好奇心を持ち始めたり、家庭での食事や学校給食を通して食への関心が深まる時期です。

#### 市民に期待する取組

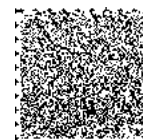
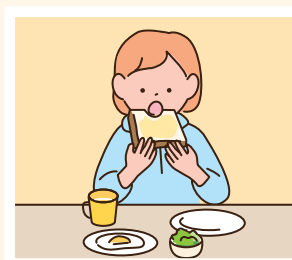
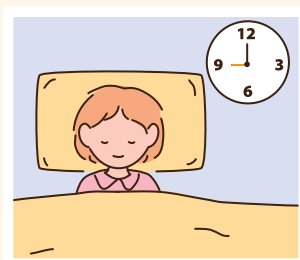
分類	取組内容	実践できたら <input checked="" type="checkbox"/>
からだ	学校や地域で運動を楽しむ習慣を持つ	<input type="checkbox"/>
	積極的に外遊びをする	<input type="checkbox"/>
食生活	1日3回欠食せずに食べる習慣を身につける	<input type="checkbox"/>
	栄養バランスを考えて食事をとる重要性を理解する	<input type="checkbox"/>
	食に関する体験活動に参加し、食に関心を持つ	<input type="checkbox"/>
	家庭や学校、地域で食について学ぶ	<input type="checkbox"/>
こころ	睡眠時間を確保し、朝すっきり起きられる	<input type="checkbox"/>
	自分の気持ちを伝え、相手の気持ちも聞く	<input type="checkbox"/>
	悩みを相談できる人を身近に見つける	<input type="checkbox"/>
	自分自身と相手のこころとからだを大切にする	<input type="checkbox"/>
歯と口	むし歯や歯周病を予防するため、毎日丁寧に歯を磨く習慣を身につける	<input type="checkbox"/>
	ゆっくりよく噛んで食べる	<input type="checkbox"/>
タバコ・酒	喫煙・飲酒しない	<input type="checkbox"/>

## コラム

### 早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんは一日を元気に過ごすためのエネルギー源となるほか、私たちのからだを目覚めさせる役割があり、欠かすことのできない食事です。

朝ごはんをしっかりと食べる時間を確保するためにも、夜は早く寝て、朝早く起きる「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣をつけましょう。



## 具体的取組

### 3 若年期（18～39歳）～環境変化に対応し、健康的な生活習慣を実践する～

若年期は、就職や結婚、出産、子育て等により生活や環境が大きく変化するため、食生活等の生活習慣の乱れやすい時期です。

#### 市民に期待する取組

分類	取組内容	実践できたら <input checked="" type="checkbox"/>
からだ	日常の中でウォーキングや階段の利用等、意識してからだを動かす	<input type="checkbox"/>
	スポーツに取り組む機会に参加する	<input type="checkbox"/>
食生活	健全な食生活に関心を持ち、実践する	<input type="checkbox"/>
	適正体重を理解し、自分の健康を意識する	<input type="checkbox"/>
	食に関する各種講座に参加する	<input type="checkbox"/>
こころ	食生活を振り返り、状況に応じて改善に努める	<input type="checkbox"/>
	ストレスとうまく付き合い解消するための知識や方法を身につける	<input type="checkbox"/>
	こころの健康を保つため休養をとる	<input type="checkbox"/>
歯と口	悩みを相談できる人を身近に見つける	<input type="checkbox"/>
	自分の歯と口を健康に保つ重要性を理解する	<input type="checkbox"/>
タバコ・酒	歯科健診・保健指導を受け、自分に合った口腔ケアを実践する	<input type="checkbox"/>
	喫煙しない・禁煙に取り組む	<input type="checkbox"/>
	適正飲酒を守り、週2日以上以上の休肝日を設ける（未成年者は飲酒しない）	<input type="checkbox"/>

## コラム

### 身体活動 ～生活活動と運動を組み合わせよう～

日頃から元気にからだを動かすことで、筋力を向上・維持するだけでなく、生活習慣病、認知症、うつ、がん等になるリスクを下げることができます。

#### はじめましょう！+10（プラス・テン）！！

今よりも10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。日常の生活動作に「+10」できるように意識しましょう。



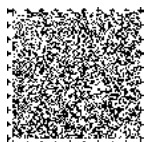
#### 身につけましょう！運動習慣！！

日常の生活活動に加え、30分以上・週2日以上以上の運動を習慣にすることが、健康につながります。

階段も  
利用しよう！



【参考】厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」



## 具体的取組

### 4 中年期（40～64歳）～生活習慣病を予防し、加齢による変化に対応する～

中年期は、家庭や職場において重要な役割を担う人が多く、健康的な生活習慣への意識が向けにくく、生活習慣病のリスクが高まりやすい、あるいは身体機能が徐々に低下し始める時期でもあります。

#### 市民に期待する取組

分類	取組内容	実践できたら <input checked="" type="checkbox"/>
からだ	日常の中でウォーキングや階段の利用等、意識してからだを動かす	<input type="checkbox"/>
	自分の健康状態に合った運動を見つけ継続する	<input type="checkbox"/>
食生活	食事の偏りやエネルギーの過剰摂取等、生活習慣病予防を意識した食生活に努める	<input type="checkbox"/>
	早期からのフレイルの予防に関する情報を得る 自分の食生活や生活習慣を振り返り、フレイルの予防に取り組む	<input type="checkbox"/>
こころ	自分に合ったストレスの対処法を持ち、適切に対処する	<input type="checkbox"/>
	こころの健康を保つため休養をとる 悩みを相談できる人を身近に見つける	<input type="checkbox"/>
歯と口	歯周病を予防するために、口腔ケアを実践する	<input type="checkbox"/>
	生活習慣病を予防するために、ゆっくりよく噛んで食べる	<input type="checkbox"/>
タバコ・酒	喫煙しない・禁煙に取り組む	<input type="checkbox"/>
	適正飲酒を守り、週2日以上以上の休肝日を設ける	<input type="checkbox"/>

## コラム

### 野菜をしっかり食べよう！

野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれ、身体機能の維持・調整に欠かせません。また、高血圧やがん等の生活習慣病の予防効果が認められています。目標量である350gの野菜を食べるには、1日あたり、小鉢5皿分が目安です。

#### 野菜を食べるコツ

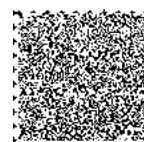
- ▶ そのまま食べられるミニトマトやカット野菜等を用意しておく
- ▶ すぐ使える冷凍野菜を冷凍庫にストックしておく
- ▶ 加熱調理でかさを減らして食べる
- ▶ 汁物は野菜たっぷりの具沢山にする
- ▶ 外食するときは野菜が多く入っているメニューを選ぶ

#### 野菜摂取量の目標

1日 **350 g**



【参考】厚生労働省「生活習慣病予防のための健康情報サイト『e-ヘルスネット』」  
厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」



## 具体的取組

### 5 高齢期(65歳以上) ～心身の機能を維持する～

高齢期は、加齢に伴う身体機能や活動量の低下、食欲の減退、社会交流機会の減少等により、フレイルや認知症になるリスクの高まる時期です。

#### 市民に期待する取組

分類	取組内容	実践できたら <input checked="" type="checkbox"/>
からだ・食生活	フレイルに関する正しい知識を得る	<input type="checkbox"/>
	体力や健康状態に合った運動を継続して楽しむ	<input type="checkbox"/>
	フレイルの予防に向けて、エネルギーやたんぱく質等を意識的に摂取する	<input type="checkbox"/>
こころ	近隣住民との挨拶や会話を大切にしてつながりを維持する	<input type="checkbox"/>
	積極的に地域活動に参加する	<input type="checkbox"/>
	悩みを相談できる人を身近に見つける	<input type="checkbox"/>
	こころの健康を保つため休養をとる	<input type="checkbox"/>
歯と口	咀嚼力や嚥下機能の維持・低下予防のために、口腔ケアを実践する	<input type="checkbox"/>
	食べる・飲み込む機能の変化に気づく	<input type="checkbox"/>
	食べる・飲み込む機能の変化に気づいたら、早めに相談する	<input type="checkbox"/>
タバコ・酒	喫煙しない・禁煙に取り組む	<input type="checkbox"/>
	適正飲酒を守り、週2日以上以上の休肝日を設ける	<input type="checkbox"/>

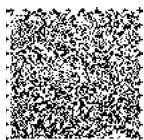
## 具体的取組

### 6 妊産婦期～家族みんなで健全な食生活を実践する～

妊娠中や産後の食生活は母親の健康と赤ちゃんの発育・発達に大きく影響します。妊娠をきっかけに食の大切さに気づき、子育てにおける食習慣の基盤づくりを始めることが必要です。

#### 市民に期待する取組

分類	取組内容	実践できたら <input checked="" type="checkbox"/>
食生活	妊産婦の食生活が子どもに与える影響を理解し、食生活を振り返る	<input type="checkbox"/>
	家族全員で健全な食生活の実践に取り組む	<input type="checkbox"/>
歯と口	妊娠中と産後の口の中の変化に気を配る	<input type="checkbox"/>
	歯科健診・保健指導を受け、自分に合った口腔ケアを実践する	<input type="checkbox"/>





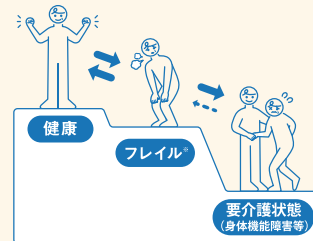
## コラム

### フレイルとは？ ～もしかしてフレイル？～

#### ①フレイルとは

加齢によってからだやこころの活力が低下した状態を指し、そのまま放置すると要介護状態になる可能性がある状態をいいます。

フレイルになっても再度、『健康』な状態に戻ることができます。少しでも早めに気づき、しっかりと対策をとることが大切です。



#### ②フレイルの予防に必要な3つのポイント

フレイルの予防は日々の習慣と結びついています。「栄養・口腔」「身体活動」「社会参加」を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。

**栄養・口腔** ▶ バランスのとれた食事を3食とりましょう。  
口の健康（口腔ケア）にも気をつけましょう。

**身体活動** ▶ 今より10分多くからだを動かしましょう。

**社会参加** ▶ 自分に合った活動を見つけましょう。

【参考】厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」

#### ③口の機能低下・食べる機能障害

##### < オーラルフレイル >

歯と口の機能の虚弱、低下した状態のことです。早めに気づき、対策をとることでフレイルの進行をある程度抑えることができます。

##### < 摂食・嚥下障害 >

食べ物や飲み物を口にとり込み、咀嚼し、口から胃まで送り込む一連の動きに関わる障害のことです。

#### いつまでも安全においしく食べるためのチェック11項目

- お茶や食事でむせる
- よく咳をする
- 薬が飲みにくい
- 声が変わった（ガラガラ声や思った声が出せない）
- 舌に白い苔のようなものがついている
- 体重が減った
- 唾液が口の中にたまる（ヨダレが垂れる）
- 食べられないものが多くなった
- 飲み込むのに苦労する
- 固いものが噛みにくくなった
- 発熱を繰り返す

【参考】府中市「摂食・嚥下機能支援システム」

#### ④食べるフレイル予防「さあにぎやか（に）いただく」

いろいろな食材を食べると、栄養状態を良好に保つことができ、フレイルの予防につながります。

からだの機能や筋肉・体力を維持するためには、右記の10の食材のうち、最低でも4点以上、できれば7点以上を目指しましょう！

いも類、海藻類、肉類は、高齢者が毎日取り入れにくい食材です。少しずつ食事に取り入れるようにしましょう。

#### 食べよう！いろいろな食材

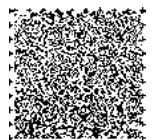
合言葉は「さあにぎやか（に）いただく」



※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉



【参考】東京都「東京都介護予防・フレイル予防ポータル」










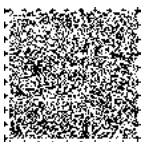
## コラム

### 歯と口の健康を維持しましょう

歯と口の健康を保つためには、ライフステージに応じた口腔ケアを実践することが大切です。どの年代も、基本は『歯みがき習慣の定着と実践』『甘い飲み物や食べ物は時間と量を決める』『定期的に歯科健診を受ける』『フッ素を活用してむし歯予防』です。年齢に応じた口腔ケアをさらにプラスしていくとより効果があがります！

#### ライフステージに応じた口腔ケア 【+プラスの法則】

<p>乳幼児期</p>	<p>乳歯が生え、食べる機能を獲得する時期です。 むし歯にならないための生活習慣や保護者による口腔内観察が重要です。</p> 	<p><b>口腔ケアの基本</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 歯みがき習慣の定着と実践</li> <li>▶ 甘い飲み物・食べ物は、時間と量を決める</li> <li>▶ 定期的に歯科健診を受ける</li> <li>▶ フッ素（フッ化物配合歯磨剤、フッ素塗布など）の活用</li> </ul> 
<p>学齢期</p>	<p>乳歯から永久歯へ生えかわる時期です。自己管理に移行するので、正しい歯みがき習慣を定着させることが大切です。</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="805 1131 965 1344">  <p>毎日、丁寧に歯を磨く</p> </div> <div data-bbox="973 1131 1173 1344">  <p>ゆっくりよく噛んで食べる</p> </div> </div>
<p>若年期</p>	<p>歯周病が増える時期です。自分の歯や口の健康に関心を持つことが大切です。</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="805 1373 997 1568">  <p>デンタルフロス、糸ようじなどを使う</p> </div> <div data-bbox="1005 1373 1236 1568">  <p>かかりつけ歯科医を持ち専門的口腔ケアを受ける</p> </div> </div>
<p>中年期</p>	<p>歯周病が進行し、二次う蝕（治療した歯が再びむし歯）が多くなる時期です。歯の健康と全身の健康を理解し、自ら口腔ケアに取り組むことが必要です。</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="805 1597 1029 1792">  <p>日常的に歯間ブラシなど歯間部清掃用具を使う</p> </div> <div data-bbox="1037 1597 1284 1792">  <p>フッ化物配合歯磨剤の有効性を認識して使う</p> </div> </div>
<p>高齢期</p>	<p>口腔機能の低下が始まる時期です。フレイル予防のために口腔機能を十分に使い口腔ケアを続けることが大切です。</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="805 1821 997 2016">  <p>義歯をしっかりと洗う</p> </div> <div data-bbox="1005 1821 1316 2016">  <p>健口体操を毎日の生活に取り入れる</p> </div> </div>



# 実践する

保健計画  
基本方針3

市民一人ひとりが自分の健康状態を把握し、健康管理を実践することができるように、定期的な健（検）診の機会や健康づくりに関する相談体制を充実するとともに、かかりつけ医等の定着を促進します。

## 具体的取組

- 1 ライフステージに応じて定期的に健（検）診等を受診する
- 2 こころやからだの不調に気づいたら早めに対応する
- 3 生活習慣病の予防や悪化を防止する
- 4 かかりつけ医を持って、定期的に受診する

## 市民に期待する取組

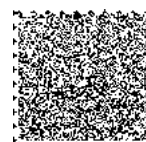
具体的取組	取組内容	実践できたら <input checked="" type="checkbox"/>
1	毎年健康診査を受診する	<input type="checkbox"/>
	健康診査で把握できる健康状態の内容を理解する	<input type="checkbox"/>
	がん検診や予防接種の重要性を理解する	<input type="checkbox"/>
	がん検診や予防接種を受ける	<input type="checkbox"/>
	歯科健診と保健指導の重要性を理解する	<input type="checkbox"/>
	歯科健診と保健指導を受ける	<input type="checkbox"/>
2	こころやからだの健康についての相談先となる施設や関係機関等を知り、相談する	<input type="checkbox"/>
	自分のこころやからだの不調に気づき、相談できる	<input type="checkbox"/>
	身近な人のこころやからだの不調に気づき、相談を勧める	<input type="checkbox"/>
3	生活習慣病の予防・改善に向けた助言・指導を受ける	<input type="checkbox"/>
	健全な食生活や運動習慣等の生活習慣を身につける	<input type="checkbox"/>
	健診結果が要医療の人や治療中断中の方は医療機関を受診する	<input type="checkbox"/>
4	かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局を見つけ、活用する	<input type="checkbox"/>
	かかりつけ歯科医で定期健診又は歯石除去等の予防処置を受ける	<input type="checkbox"/>

## コラム

### かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局を持ちましょう！

かかりつけ医・かかりつけ歯科医とは、日頃の診療だけでなく、からだや口の状態等で気になることを相談できる身近な医師や歯科医師のことです。高度な医療が必要となったときに、適切な医療機関を紹介することも大切な役割です。

かかりつけ薬局とは、体質やアレルギー歴、薬の飲み合わせや重複の確認等、ニーズに沿った相談をすることができる薬局のことです。かかりつけ薬局を1か所にするだけで、薬が効いているか、副作用がないか等の継続的な確認や、残薬（手元に残っている薬）の調整もでき、安全・安心に薬を使用できます。



# つなげる

保健計画  
基本方針4

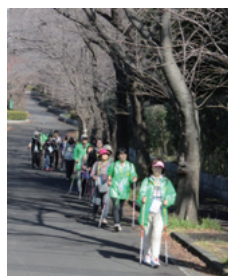
目まぐるしく変化する社会に対応し、市民の健康づくりを推進するためにも、地域に根ざした信頼や社会規範、ネットワークといった人と人とのつながりがもたらす力を指す「ソーシャルキャピタル」の発展を図ります。

## 具体的取組

- 1 元気いっぱいサポーターを中心に、健康づくりの環を広げる
- 2 団体や企業等の連携・協働を推進する
- 3 地域のつながりを強化する
- 4 健康危機に備える

## 市民・団体や企業等に期待する取組

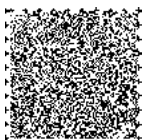
具体的取組	取組内容	実践できたら <input checked="" type="checkbox"/>
1	自分自身、身近な人、地域の健康づくりを支援する意識を持つ	<input type="checkbox"/>
	元気いっぱいサポーターの役割を理解し登録する	<input type="checkbox"/>
	元気いっぱいサポーターとして積極的に活動する	<input type="checkbox"/>
2	市の健康づくりの方針や考え方を理解する	<input type="checkbox"/>
	市と連携・協働し健康づくりを実践する	<input type="checkbox"/>
2・3	わがまち支えあい協議会等、地域で行われている活動を知り参加する	<input type="checkbox"/>
3	地域で開催するまつりやイベント等に参画する	<input type="checkbox"/>
	自分が参画するイベント等に身近な人を誘う	<input type="checkbox"/>
	地域に目を向け、積極的につながりを持つ	<input type="checkbox"/>
4	地域の防災活動や見守り活動等に参加する	<input type="checkbox"/>
	大規模災害が生じたときに避難する場所を知る	<input type="checkbox"/>
	日頃から大規模災害に備えて食料・飲料水等を備蓄する	<input type="checkbox"/>
	感染症の特徴や予防方法を知る	<input type="checkbox"/>
	必要に応じ、感染予防対策や新たな生活様式等を実践する	<input type="checkbox"/>



元気いっぱいサポーター自主グループ  
「ノルディックでつながる会」の活動



元気いっぱいサポーター自主グループ  
「おはなしブーメラン」の活動



# ひろげる

食育推進計画  
基本方針3

食を通して市民と市民との交流を促し、コミュニケーションの機会を充実させるとともに、食育の推進を担う人材の育成や関係機関との連携体制を強化します。また、SDGs(持続可能な開発目標)も視野に入れ、誰もが健康的で豊かな食生活が送れるように、市内の関係各課や市内の関係機関と連携を深め、食の循環への理解や食文化の継承、食環境整備を推進します。

## 具体的取組

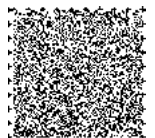
- 1 食を通じたコミュニケーションの機会を増やす
- 2 食育の推進を担う人材を育成する
- 3 食の循環を支え、食文化を継承する
- 4 誰もが健全な食生活を送れる環境を作る

## 市民・団体や企業・関係機関等に期待する取組

具体的取組	取組内容	実践できたら
1	家族や仲間、地域住民とともに食事を楽しむ大切さを理解する	<input type="checkbox"/>
	新しい生活様式に対応した様々な手法による共食の機会を取り入れる	<input type="checkbox"/>
2	健全な食生活や食育を身近な人へ啓発する意識を持つ	<input type="checkbox"/>
	食育推進リーダーの役割を理解し、活動する	<input type="checkbox"/>
	市の食育推進の方針や考え方を理解する	<input type="checkbox"/>
3	市と連携し、食育推進の担い手として活動する	<input type="checkbox"/>
	地産地消の理解を深めるため、農業体験や各種講座に参加する	<input type="checkbox"/>
	地場産物を積極的に活用する	<input type="checkbox"/>
	食べ物の必要以上の購入を控え、作りすぎないように注意する	<input type="checkbox"/>
	献立や調理方法を工夫して食材を使い切る	<input type="checkbox"/>
	正しい食事マナーや作法を身につけ、次世代へ継承する	<input type="checkbox"/>
4	食材の生産者や料理の作り手に対する感謝の気持ちを持つ	<input type="checkbox"/>
	和食や日本の行事食を取り入れ、日本の食文化を次世代へ継承する	<input type="checkbox"/>
	住民主体の地域の食に関する取組に参加する	<input type="checkbox"/>
	地域全体で食育や健康づくりに取り組む	<input type="checkbox"/>



元気いっぱいサポーター自主グループ  
「食育推進リーダー パプリカ」の活動



## ■ コラム

### ソーシャルキャピタル ～健康づくりの切り札！～

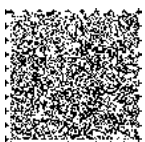
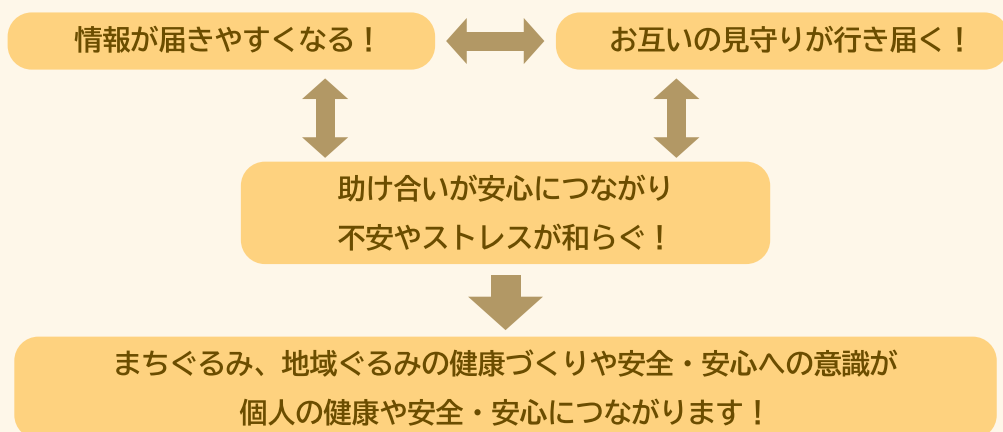
人と人とのつながりにより、「信頼」が深まり「規範」のある、更に大きな「ネットワーク」が生まれます。その、人と人との絆や地域のつながりがもたらす力が『ソーシャルキャピタル』です。地域や人とのつながりが希薄になると、健康づくりは個人の取組に任されてしまいます。しかし、一人ではなかなか始められなかったり、続けられなかったりと、個人の取組には限界があります。

そこで、ソーシャルキャピタルが醸成されると、更に多くの情報が得られたり、仲間がいることで継続しやすくなったり、健康づくりに取り組みやすくなります。



#### ソーシャルキャピタルと健康

ソーシャルキャピタルを醸成し、更に発展させていくと・・・



## コラム

### 災害の備え

急いで避難しなければならないような災害が発生してからでは、準備をする余裕はありません。日頃から、避難をするときに持ち出すもの、被災後の生活に必要なもの等、用意しておきましょう。

#### 基本となる持ち出し品

- 貴重品（現金、身分証、鍵等）
- 飲料水、食糧（水、非常食等）
- 情報を得るためのもの（ラジオ、携帯電話、携帯用充電器、乾電池等）
- 感染予防に必要なもの（マスク、手指消毒剤等）
- 生活用品（懐中電灯、ティッシュペーパー、トイレットペーパー、ウェットティッシュ、着替え、歯磨きセット、メガネ・コンタクトレンズ、生理用品、ブランケット、使い捨てカイロ等）



※「口腔ケア用品」も忘れずに入れましょう！

歯ブラシ以外にも、ふだん使っている歯磨き用具等も入れましょう。

#### 家庭により加える持ち出し品

##### < 赤ちゃんがいる場合 >

- 粉ミルク
- 哺乳瓶
- 紙おむつ
- 離乳食
- 母子健康手帳

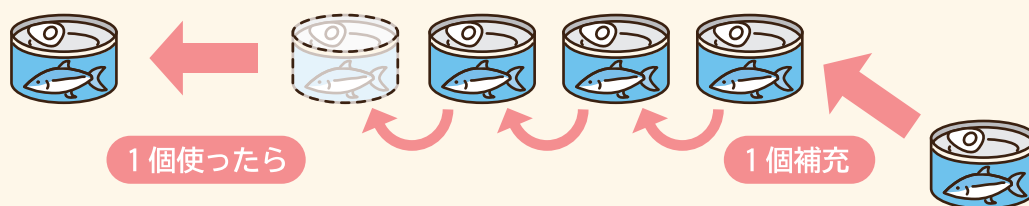
##### < 高齢者や持病のある人がある場合 >

- 常備薬
- 介護用品
- 補聴器
- 大人用紙おむつ
- 入れ歯、入れ歯用洗浄剤
- 健康保険証、障害者手帳、お薬手帳

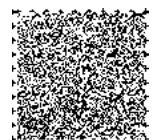


#### ローリングストックを实践しましょう

ローリングストックとは、普段の食料品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて使った分を補充する方法です。一定量の食料品を備蓄することが可能で、普段から食べなれている食品のため、災害時でも安心して食べられます。



※古いものから食べて、新しいものを補充しましょう！



## 健康づくりに役立つ情報を発信しています！

### 健康応援ガイド

各種健（検）診の概要や事業案内等、健康づくりに役立つ情報を掲載した冊子です。

健康応援ガイドは毎年度4月に全戸配布しています。また、市役所や文化センター等でも配布しています。

さらに、市のホームページでも公開しているため、該当のページからダウンロードして閲覧することも可能です。



このQRコードから市のホームページを閲覧できます

### 府中市メール配信サービス

電子メールを受信できる携帯電話、スマートフォン、パソコンをお持ちの方に、防災・防犯・不審者情報や気象・地震情報、子育て支援・健康情報等をメールで配信しています。

『健康情報』では、成人の健康診査、各種検診、健康講座等の情報をお届けします。

#### < 登録方法 >

- ① t-fuchu@sg-m.jp に内容を入力せずに電子メールを送信する
- ② 市から送信される登録先等を記載した電子メールを受け取る
- ③ 電子メールの利用規約を確認する
- ④ 必要事項を入力し登録する



このQRコードからも登録画面に進むことができます。

## からだところに関する専門職による相談を受け付けています！

(保健師・看護師・管理栄養士・歯科衛生士)

月～金（祝日除く）8時半～17時 電話・面接（面接は要予約）

健康推進課成人保健係（保健センター内）

【TEL】042-368-6511 【FAX】042-334-5549

## 第3次府中市保健計画・第3次府中市食育推進計画 【概要版】

発行日 令和3年3月

編集・発行者 府中市福祉保健部健康推進課

〒183-0055 東京都府中市府中町2丁目25

【TEL】042-368-6511 【FAX】042-334-5549

<https://www.city.fuchu.tokyo.jp>

