

食育推進計画

食育推進計画は、区民一人ひとりが生涯にわたり健全な食生活を実践することができるよう、区民、地域、行政が一体となって行う食育の推進について目標や方向性を定めるものです。

いたばし健康プランと同様の中間評価を行い、中間評価の結果により抽出された課題や国及び東京都の食育関連計画を踏まえ、後期行動計画を策定します。

区民の行動目標一覧

基本方針・分野	中間評価	区民の行動目標	ライフステージ別			
			乳幼児期	学齢期	成人期	シニア期
正しい生活習慣を実践する 栄養・食生活(再掲)		いたばし健康プラン「区民の行動目標一覧」参照				
食育推進項目	A	共食の機会を増やす	○	○	○	○
	A	食品の表示を活用する	○	○	○	○
	A	食生活を実践する力を身につける	○	○	○	○
	D	食の大切さや食文化を伝える	○	○	○	○

後期行動計画

中間評価の結果、C判定(後退)となった行動目標はありませんでしたが、後退した指標において、達成に向け、区民・地域・区(行政)が一体となって取り組んでいきます。

後退した指標	目標	区民	地域 <small>医療機関、地域の団体(企業・NPO等)</small>	区
中学生、成人期	朝食を毎日食べる・欠食しない	<input type="checkbox"/> 生活リズムの向上を心がけます。 <input type="checkbox"/> おにぎりやパン、ヨーグルトなど簡単なものを1品だけでも食べることから取り組みます。	<input type="checkbox"/> 「朝食を食べること」と「欠食しないこと」の利点をPRします。	<input type="checkbox"/> 「朝食を食べること」と「生活リズムを整えること」について普及啓発を行います。 <input type="checkbox"/> 作りやすい朝食を紹介する講座を開催します。
成人期	主食・主菜・副菜がそろった食事をとる	<input type="checkbox"/> 野菜摂取量を増やすように努めます。 <input type="checkbox"/> 食事バランスを意識した食生活を実践します。	<input type="checkbox"/> バランスの良い食事について普及啓発、情報提供します。	<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜のそろえ方について講座を開催します。 <input type="checkbox"/> 食育ボランティアや、健康づくり協力店といった地域の関係機関と連携し、情報発信を行います。
成人期	定期的に体重を量る	<input type="checkbox"/> 体重は健康状態のバロメーターであることを理解します。 <input type="checkbox"/> 定期的に体重を量り、健康管理を行います。	<input type="checkbox"/> 健診等を活用し、体重が生活習慣病や健康状態と関連していることについて、情報提供をします。 <input type="checkbox"/> 定期的に体重を量ることを呼びかけます。	<input type="checkbox"/> いたばし健康プロジェクトを通じて、定期的な体重計測の習慣化を推進します。 <input type="checkbox"/> 適正体重を維持するための啓発に取り組みます。

ライフステージ別チェックリスト

1 乳幼児期（0～5歳）

分野	目標
①健康意識を高める	<input type="checkbox"/> むし歯の原因と予防方法を知る <input type="checkbox"/> 朝食を毎日食べる <input type="checkbox"/> 食事バランス（主食・主菜・副菜）をととのえる
②正しい生活習慣の実践	栄養・食生活 <input type="checkbox"/> うす味の習慣をつける <input type="checkbox"/> 好きな野菜を増やす <input type="checkbox"/> 定期的に体重を量る
	運動 <input type="checkbox"/> 親子で全身を使った遊びをする
	休養・睡眠 <input type="checkbox"/> 早起きをする <input type="checkbox"/> 夜は遅くとも21時までに寝る
	喫煙 <input type="checkbox"/> たばこの煙を子どもに吸わせない
	歯と口の健康 <input type="checkbox"/> 週1回以上、子どもの歯を観察する <input type="checkbox"/> 就寝前は仕上げみがきをする <input type="checkbox"/> 成長・発達に合わせた“かむ力”を育てる
	ころころ <input type="checkbox"/> 周囲と協力して子育てを楽しむ <input type="checkbox"/> 子どもとのふれあいを大切にする
	③自らの健康管理 定期的な健康チェック <input type="checkbox"/> 定期的に健診・歯科検診をうける
	病気と事故の予防 <input type="checkbox"/> 予防接種をうける <input type="checkbox"/> 家庭内で事故防止策をとる
	早期発見・早期治療 <input type="checkbox"/> かかりつけ医・歯科医・薬剤師をもつ
	④健康を支える環境 地域とのつながり <input type="checkbox"/> 近所の人とあいさつをする <input type="checkbox"/> 地域のグループ活動に参加する 健康づくり活動 <input type="checkbox"/> 地域の活動に主体的に関わる
食育推進項目 <input type="checkbox"/> 食事は家族と一緒に食べる <input type="checkbox"/> 食品の表示を活用する <input type="checkbox"/> 食事の手伝いや料理を通して食への関心を高める <input type="checkbox"/> 食事のあいさつ、マナーを身につける	

夜は遅くとも21時までに寝ましょう

乳幼児期は、成長に必要なホルモン（成長ホルモンやメラトニン）が、多く分泌される時期です。

就寝時間が遅く睡眠時間が短くなると、ホルモンが十分に分泌されず、脳や体の成長に影響がでてしまう懸念があります。睡眠 - 起床は、生活リズムそのものです。

乳幼児期は「遅くとも21時まで」に、自然に眠りにつけるよう、早寝・早起きの生活リズムを大切に、成長に必要な睡眠を確保しましょう。



事故を予防しよう

子どもの死亡原因の最多のものは「不慮の事故」です。中でも、家庭内での事故（窒息、溺死、転落・転倒）、交通事故が大半を占めています。低年齢児は、吐物・異物を詰まらせる窒息、浴槽での溺死、発育に応じたチャイルドシートを装着していないで遭遇する交通事故死などが多くなっています。年齢が上がると、外遊びや登下園・登下校時に自動車にはねられる事故死が増加する傾向があります。子どもの成長に応じた事故予防対策をとることが大切です。

2 学齡期・青年期（6～19歳）

分野	目標
①健康意識を高める	<input type="checkbox"/> 生活習慣病が大きな病気の原因となることを知る <input type="checkbox"/> 適正体重を知る <input type="checkbox"/> むし歯や歯肉炎の原因と予防方法を知る <input type="checkbox"/> ワーク・ライフ・バランスを実現する
②正しい生活習慣の実践	栄養・食生活 <input type="checkbox"/> 朝食を毎日食べる <input type="checkbox"/> 食事バランス（主食・主菜・副菜）をととのえる <input type="checkbox"/> うす味の習慣をつける <input type="checkbox"/> 好きな野菜を増やす <input type="checkbox"/> 今より一皿野菜料理を増やす <input type="checkbox"/> 適正体重を維持するため、週1回は体重を量る
	運動 <input type="checkbox"/> 全身を使った遊びをする
	休養・睡眠 <input type="checkbox"/> 早起きをする <input type="checkbox"/> 成長に必要な睡眠をとる
	飲酒 <input type="checkbox"/> お酒を飲まない
	喫煙 <input type="checkbox"/> たばこを吸わない <input type="checkbox"/> たばこの煙に近づかない <input type="checkbox"/> 受動喫煙が及ぼす害について知り、防止に取り組む
	歯と口の健康 <input type="checkbox"/> 週1回は歯や歯肉を鏡で観察する <input type="checkbox"/> 1日1回はていねいに歯をみがく <input type="checkbox"/> ゆっくり、よくかんで食べる
	ころころ <input type="checkbox"/> 様々な体験を通して、人との関わり方を身につける <input type="checkbox"/> ストレス耐性を身につける <input type="checkbox"/> つらいときに誰かに助けを求められることができる
	③自らの健康管理 <input type="checkbox"/> 定期的な健康チェック <input type="checkbox"/> 定期的に健診・歯科検診をうける
	病気と事故の予防 <input type="checkbox"/> 予防接種をうける <input type="checkbox"/> 交通ルールを守る
	早期発見・早期治療 <input type="checkbox"/> かかりつけ医・歯科医・薬剤師をもつ <input type="checkbox"/> 必要な治療を継続する
④健康を支える環境	地域とのつながり <input type="checkbox"/> 近所の人とあいさつをする <input type="checkbox"/> 地域のグループ活動に参加する <input type="checkbox"/> 地域の安全に関心を持つ
	健康づくり活動 <input type="checkbox"/> 地域の活動に主体的に関わる
食育推進項目	<input type="checkbox"/> 食事は家族や友人と一緒に食べる <input type="checkbox"/> 食品の表示を活用する <input type="checkbox"/> 食事の手伝いや料理を通して、食事の自己管理ができる <input type="checkbox"/> 食に対する知識、食文化を学ぶ

むし歯のしくみ

食べ物の残りかすや飲み物に含まれる糖분을栄養にして、口の中のむし歯菌が増殖し、むし歯菌のかたまりである歯垢（プラーク）が作り出されます。この歯垢の中の細菌が「酸」を作り出し、歯を溶かします（脱灰）。

だらだら食べなどにより、歯の修復（再石灰化）が追いつかなくなることでむし歯になります。

【対処・予防法】

- 甘味菓子・甘味飲料をだらだら食べ・飲みを控える
- ていねいな歯みがき・歯間清掃用具を使用し、歯垢を落とす
- 歯を強くする効果のあるフッ化物の配合された歯みがき剤を活用する
- 定期的な歯科検診のほか、歯石除去などの清掃を受ける



朝食を毎日食べましょう

朝食を食べないと・・・

- ① 睡眠によって下がった体温が上がりにくく、からだスムーズに動きません。
- ② 脳は寝ている間もエネルギーを消費するため、朝はエネルギー不足。仕事や勉強がはかどりません。
- ③ 食事の回数が少なくなることにより、中性脂肪やコレステロールが高まり、肥満や脂質異常症等の生活習慣病の発症につながります。



適正体重を知る・維持する

定期的な体重測定は、日常的な意識づけにつながり、体重コントロールに効果的です。また、体の不調などにも早めに気づくことができます。最も病気になりにくい体重は、BMIが22とされています。BMIの計算式を活用して、「適正体重」を次の計算式で算定することができます。

BMIは18.5から25の間が「普通体重」とされていますので、この範囲を維持するように心がけましょう。

$$\text{適正体重} = \text{BMI} \times \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \\ (22)$$

《参考》 BMI (Body Mass Index) = 体重 (kg) / (身長 (m) × 身長 (m)) (参考：日本肥満学会「肥満症診断基準2011」)

3 成人期 (20~64歳)

分野	目標
①健康意識を高める	<input type="checkbox"/> 生活習慣病が大きな病気の原因となることを知る <input type="checkbox"/> 適正体重を知る <input type="checkbox"/> 歯周病の予防とその関連疾病を知る <input type="checkbox"/> うつ病などのこころの不調と対処を知る <input type="checkbox"/> 産後うつ・育児ストレスへの対処を知る <input type="checkbox"/> ワーク・ライフ・バランスを実現する
②正しい生活習慣の実践	栄養・食生活 <input type="checkbox"/> 朝食を毎日食べる <input type="checkbox"/> 食事バランス（主食・主菜・副菜）をととのえる <input type="checkbox"/> 食品や料理に含まれる塩分量を知り、取り過ぎない <input type="checkbox"/> 今より一皿野菜料理を増やす <input type="checkbox"/> 適正体重を維持するため、週1回は体重を量る
	運動 <input type="checkbox"/> 週に2回以上、自分に合った無理のない運動をする <input type="checkbox"/> プラス1500歩または約10分歩く <input type="checkbox"/> なるべく階段を利用する
	休養・睡眠 <input type="checkbox"/> 十分な睡眠をとり、疲れを翌日に残さない
	飲酒 <input type="checkbox"/> 妊娠中・授乳中は飲酒しない <input type="checkbox"/> 飲酒の適量を知り、飲みすぎない
	喫煙 <input type="checkbox"/> たばこを吸わない <input type="checkbox"/> 妊娠中・授乳中はたばこを吸わない <input type="checkbox"/> たばこを吸う人は禁煙にチャレンジする <input type="checkbox"/> 周囲に煙を吸わせない <input type="checkbox"/> 受動喫煙が及ぼす害について知り、防止に取り組む
	歯と口の健康 <input type="checkbox"/> 週1回は歯や歯肉を鏡で観察する <input type="checkbox"/> 歯間清掃用具を使う <input type="checkbox"/> 1口30回程度よくかんで食べる
	こころ <input type="checkbox"/> 周囲と折り合いをつけながら、気持ちを伝えあうことができる <input type="checkbox"/> ストレスに対して、いくつかの対処方法を身につける <input type="checkbox"/> 深刻な悩みをひとりで抱え込まないで相談する <input type="checkbox"/> 適切な専門機関を利用できる <input type="checkbox"/> 子育てに悩んだ時に周囲に相談できる
	③自らの健康管理 定期的な健康チェック <input type="checkbox"/> 定期的に健診・歯科検診・がん検診をうける
	病気と事故の予防 <input type="checkbox"/> 予防接種をうける <input type="checkbox"/> 事故の予防に努める
	早期発見・早期治療 <input type="checkbox"/> かかりつけ医・歯科医・薬剤師をもつ <input type="checkbox"/> 必要な治療を継続する
④健康を支える環境 地域とのつながり <input type="checkbox"/> 近所の人とあいさつをする <input type="checkbox"/> 地域のグループ活動に参加する <input type="checkbox"/> 日常的に、地域の安全を見守る	
健康づくり活動 <input type="checkbox"/> 地域の活動に主体的に関わる	
食育推進項目 <input type="checkbox"/> 共食の機会を増やす <input type="checkbox"/> 食品の表示を活用する <input type="checkbox"/> 食事バランスについて知識を持ち、自分や家族の食事の管理ができる <input type="checkbox"/> 食に対する知識、食文化を習得し、伝える	

女性のからだと女性ホルモン

女性は年齢によってホルモンバランスが大きく変化します。女性ホルモンは、からだの中で様々な働きをしているので、この変動により、身体やこころにも変化が起こります。このため、年齢によって注意したい症状や病気も異なります。

また近年、女性の生き方が多様化しライフスタイルも変化しています。女性の活躍する場が増えたことで新たなストレスも発生し、晩婚化や出産回数の減少、食生活の欧米化なども女性の健康に大きく影響を与えています。

女性の生き方が多様化した現代は、女性ホルモンによる身体やこころの変化を正しく知り、上手につきあう事が大切です。

定期的に健康診査・歯科検診・がん検診を受けましょう

定期的に健康診査・歯科検診・がん検診を受け、自らの健康状態を確認することは、病気の兆候を早期に見つけることができるだけでなく、それまでの生活習慣を見直すことにもつながります。

こころの病気に早めに気づこう

健康的な生活を送るためには、身体の健康と同時にこころの健康（メンタルヘルス）を保つことが大切です。こころのバランスが取れなくなっている状態に気づいたときは、健康福祉センターの保健師などに相談しましょう。

また、家族や友人・同僚など周囲の人がメンタルヘルスの知識を持ち、本人のつらさを理解することが大きなサポートとなります。

4 シニア期 (65歳以上)

分野	目標
①健康意識を高める	<input type="checkbox"/> 生活習慣病が大きな病気の原因となることを知る <input type="checkbox"/> 適正体重を知る <input type="checkbox"/> むし歯や歯周病とその関連疾病について知る <input type="checkbox"/> うつ病などのこころの不調と対処を知る <input type="checkbox"/> ワーク・ライフ・バランスを実現する
②正しい生活習慣の実践	栄養・食生活 <input type="checkbox"/> 朝・昼・夕の3食を食べる <input type="checkbox"/> 食事バランス(主食・主菜・副菜)をととのえる <input type="checkbox"/> 食品や料理に含まれる塩分量を知り、取り過ぎない <input type="checkbox"/> 今より一皿野菜料理を増やす <input type="checkbox"/> 適正体重を維持するため、週1回は体重を量る
	運動 <input type="checkbox"/> 週に2回以上、自分に合った無理のない運動をする <input type="checkbox"/> プラス1500歩または約10分歩く <input type="checkbox"/> 買い物や外出の際はなるべく歩く
	休養・睡眠 <input type="checkbox"/> 生活リズムを整え、活動と休養のメリハリをつける
	飲酒 <input type="checkbox"/> 飲酒の適量を知り、飲みすぎない
	喫煙 <input type="checkbox"/> たばこを吸わない <input type="checkbox"/> たばこを吸う人は禁煙にチャレンジする <input type="checkbox"/> 周囲に煙を吸わせない <input type="checkbox"/> 受動喫煙が及ぼす害について知り、防止に取り組む
	歯と口の健康 <input type="checkbox"/> 週1回は歯や歯肉を鏡で観察する <input type="checkbox"/> 食後はていねいに歯をみがく <input type="checkbox"/> 左右両側の歯でよくかんで食べる
	こころ <input type="checkbox"/> 人との関わりを保ち続ける <input type="checkbox"/> ストレスに対して、いくつかの対処方法を身につける <input type="checkbox"/> 深刻な悩みをひとりで抱え込まないで相談する <input type="checkbox"/> 適切な専門機関を利用できる
	③自らの健康管理 定期的な健康チェック <input type="checkbox"/> 定期的に健診・歯科検診・がん検診をうける
	病気と事故の予防 <input type="checkbox"/> 予防接種をうける <input type="checkbox"/> 家庭内で転倒防止策をとる
	早期発見・早期治療 <input type="checkbox"/> かかりつけ医・歯科医・薬剤師をもつ <input type="checkbox"/> 必要な治療を継続する
④健康を支える環境	地域とのつながり <input type="checkbox"/> 近所の人とあいさつをする <input type="checkbox"/> 地域のグループ活動に参加する <input type="checkbox"/> 日常的に、地域の安全を見守る <input type="checkbox"/> 積極的に外に出る
	健康づくり活動 <input type="checkbox"/> 地域の活動に主体的に関わる
食育推進項目	<input type="checkbox"/> 共食の機会を増やす <input type="checkbox"/> 食品の表示を活用する <input type="checkbox"/> 自分に適した食事内容を知り、食生活に取り入れる <input type="checkbox"/> 食に対する知恵や知識、食文化を伝える

フレイルを予防しよう

加齢に伴い筋力の低下や外出する機会の減少から、身体と心の働きが弱くなってきた状態をフレイルと呼びます。

フレイルの予防には、栄養(食事・口腔機能)、運動、社会参加の視点が重要です。

栄養面では、筋肉のもとになる「たんぱく質」を摂取することが重要で、肉や魚、大豆製品や卵、牛乳などから摂ることが可能です。また、歯周病やむし歯などで歯を失った際には適切な処置を受けることはもちろん、定期的に歯や口の健康状態をかかりつけの歯科医師に診てもらうことがとても重要です。

運動面では、日常的な散歩やスクワットなどの軽い運動や、地域で活動している運動・スポーツ関連団体に参加し、身体を動かすことで、身体活動量の向上が期待できます。

社会参加の面では、地域のボランティア活動の参加や、趣味のクラブへの入会を通じて、地域の人々と会話する機会をつくり、定期的にコミュニケーションを図ることが大切です。



区の施策の組織横断的な展開

区民の行動目標の達成を支援し、健康寿命の延伸を支えるため、下記の6つの施策を組織横断的に展開していきます。

1 スポーツ・観光・まちづくり等と連動した健康づくり

以下の取り組みを中心に、スポーツ・観光・まちづくり等と連動した健康づくりを行います。

- ① いたばし健康づくりプロジェクトの推進
- ② まちづくりにおいて展開する健康づくりの推進
- ③ 板橋キャンパス再編整備基本計画（東京都）との連携
- ④ 板橋区版A I Pの中核となる地域包括ケアシステムやシニア世代活動支援プロジェクトの推進によるシニア活動支援

2 健康づくりに向けたインセンティブの検討

全国の自治体で健康（幸）ポイント制度の導入が推進されています。

健康（幸）ポイント制度とは、対象とされる健康関連施設で運動や健（検）診など健康づくりに取り組んだ際にポイントが付与され、貯まったポイントは商品券などに交換することができる制度です。区においても、国や他自治体の事例による導入効果や必要経費等を研究し、区の実情に合った仕組みの導入の可能性について検討を行います。

3 企業・事業所と連携したトータル・ヘルス・プロモーション

区内の企業や事業所と連携し、ワーク・ライフ・バランスの実現を推進するとともに、啓発事業や優れた取り組みに対する表彰制度などを通じて、区民の健康を支えていく環境づくりを整備・促進していきます。また、受賞企業の「健康経営」の取り組みをPRし、区内の企業や事業所に対し、従業員等の健康保持・増進に配慮する経営を促します。

4 受動喫煙防止の取り組みを強化

国や都において、受動喫煙防止に向けた法律や条例の制定が進められています。区においても、今後の動向などを踏まえながら組織横断的に受動喫煙防止に向けた対策の強化を図っていきます。

また、たばこの害について学ぶ機会を設けることが重要です。区では、COPD講演会や小・中学校での喫煙の害を含んだ疾病の予防についての教育に引き続き取り組んでいきます。

5 認知症施策の推進

板橋区版A I Pでは認知症施策を一つの重点事業とし、「認知症になってもあんしなまちいたばし」をめざし、認知症高齢者等にやさしい地域づくり、地域における医療・介護等の連携強化を推進します。

6 子どもの貧困対策

区では、子どもの貧困対策を一層強化し、推進していくため、平成29年1月に「いたばし子ども 夢つむぐプロジェクト」を策定し、施策事業を総合的・組織横断的に展開していくこととしました。プロジェクトは、子ども関連の個別計画との整合性を図るとともに、「子ども・若者計画」において重点施策の一つとして改めて位置づけ、一体となって推進していくことで、より効果的な施策展開を図っていきます。