

【重点取り組みのテーマ】

「健康づくりを地域みんなで取り組みます」

食を通じた健康づくりの取り組みは、外食・中食でも野菜がたっぷり食べられるような健康に配慮したメニューの提供の推進等を行います。

たばこ対策の取り組みは、職場や飲食店、公共施設等における禁煙・分煙に向けた環境づくりを推進します。

情報発信については、発信手段だけではなく、内容も工夫し関心を持ってもらえるように検討します。



やっち

【令和3年度の実績】

1. 食を通じた健康づくりの取り組み

(1) 「野菜たっぷり認定メニュー」推進事業について

野菜たっぷりの食事を摂ることは、生活習慣病の発症予防と重症化予防のために大切です。

外食でも「野菜がたっぷり食べられる八千代市」をめざし、平成29年度からは通年メニューを募集する「野菜たっぷり認定メニュー」推進事業として、野菜を食べやすい環境づくりに努めてきました。

認定メニューの推進を経て、認定メニューの知名度も上がり、提供店舗は和食・洋食・中華・カフェなど様々なジャンルに広がりました。

令和3年度は、新型コロナウイルス感染拡大に伴う外出自粛等の状況を鑑み、周知用リーフレットの積極的な活用は控えたものの、生活習慣病予防講座で野菜を多く摂ることの大切さを伝える際に活用しました。

野菜たっぷり認定メニューとは…

八千代市内の飲食店が提供している

以下の3つの要件を全て満たすメニュー

- ① 主食・主菜・副菜が揃っている
- ② 1食120g以上の野菜を使用している
- ③ 概ね年間を通じて提供している

(2) 「八千代カレー」について

野菜たっぷり認定メニューを契機に、平成29年度から「八千代を食で盛り上げ隊」が主催するイベント「八千代カレー」に、カレー作りを通して野菜を摂取する大切さを伝える講座を登録させていただきました。

令和2年度から、野菜をたっぷり使ったメニューとして、例年は講座で紹介していたレシピをホームページで広く公開しています。



ホームページで紹介した
野菜たっぷり八千代カレー

(3) 食に関する情報提供、講座、相談等について

コロナ禍で、外出自粛や食生活の乱れによる生活習慣病のリスクが懸念されています。旬の食材を使ったレシピのリーフレット配布や、感染対策を講じた上で講座や相談の実施、特定健康診査を受診し、特定保健指導に該当した人への電話による再勧奨等、食を切り口に生活習慣病予防の取り組みを行いました。

2. たばこ対策の取り組み

(1) たばこの健康への影響についての周知

世界禁煙デーに合わせて、たばこの健康への影響について、ホームページ・健康情報メールで市民に情報提供しました。

また、生活習慣病予防等をテーマとした講座や、母子健康手帳発行時に、たばこの健康への影響や禁煙のサポートについて伝えました。

(2) 喫煙防止教育について

たばこに関心を示す前の教育が重要として保育園・幼稚園等の協力により平成17年度から年長児を対象に「喫煙防止教育」を実施しています。

【実績】

保育園・幼稚園・認定こども園 21園

【内容】

年長児に紙芝居「グッバイ！モクモク王様」を読み聞かせた後、保護者向けに資料を配布

(3) 受動喫煙防止対策について

千葉県が作成した禁煙ステッカー(図①)を敷地内禁煙及び屋内禁煙の施設を対象に配布しました。また、千葉県による受動喫煙防止キャンペーンとして、使い捨てカイロ(図②)を、新型コロナワクチン接種会場や商工会議所・文化施設・スポーツ施設の窓口に配布し、周知啓発を図りました。



図①



図②

3. 情報発信についての取り組み

令和3年度は、長引く新型コロナウイルス感染症流行による、生活習慣病の進行が懸念されることから、食・運動・歯科などの面からメタボ対策に関する情報や、こころの面への影響を考慮して、こころの健康を保つヒントや相談窓口を広く周知するために、広報やちよで特集を組むなど、積極的な情報発信に努めました。

また、感染を恐れて健診などを控えてしまう「受診控え」が増加していることを受けて、定期的な健診受診の重要性や受診控えのデメリットなどについてやちよ情報メールを用いて情報提供を行いました。

(1) やちよ健康情報メールの配信

市民にお知らせしたい内容をタイムリーに配信できるツールとして、新型コロナウイルス感染症に関する感染防止対策や感染者情報などの情報発信を行いました。(登録者数は10,263人)

また、食・運動・歯科保健・生活習慣病予防・健診受診勧奨・健診実施日程・睡眠・こころの健康・悩んだ時の相談窓口など、生活習慣病予防、こころの健康づくりについて、情報提供に努めました。(計27回配信)

(2) イベント等での健康情報の発信

新成人にお酒との上手な付き合い方を周知するため、飲酒の際の注意点や、アルコール分解体質を調べるための簡易パッチテストを紹介するリーフレットを成人式にて新成人となる市民に配布しました。

(3) 健康増進普及月間における運動の普及啓発について

9月の健康増進普及月間に、成年世代の運動を推進するためのポスター(図③)を掲示しました。

(市役所・保健センター・総合生涯学習プラザ・八千代市内の東葉高速鉄道の駅・東京成徳大学・商工会議所・社会福祉協議会)



図③