

平成 27 年度 はつらつ成年世代の取り組み

【重点取り組み】

「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、公共施設などにおける禁煙・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。

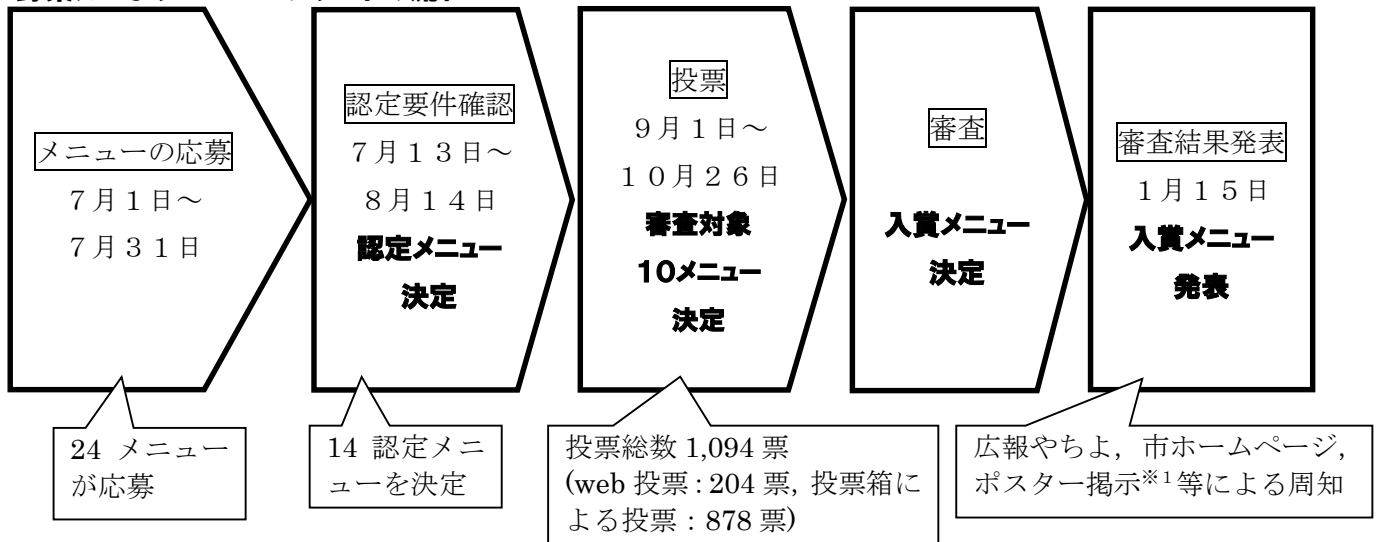
1. 食を通じた健康づくりの取り組み

(1) 「野菜たっぷりメニューコンテスト」について

野菜たっぷりの食事をす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「野菜たっぷり食べられる八千代市」を目指し、第2回八千代市野菜たっぷりメニューコンテストを開催しました。



野菜たっぷりメニューコンテストの流れ



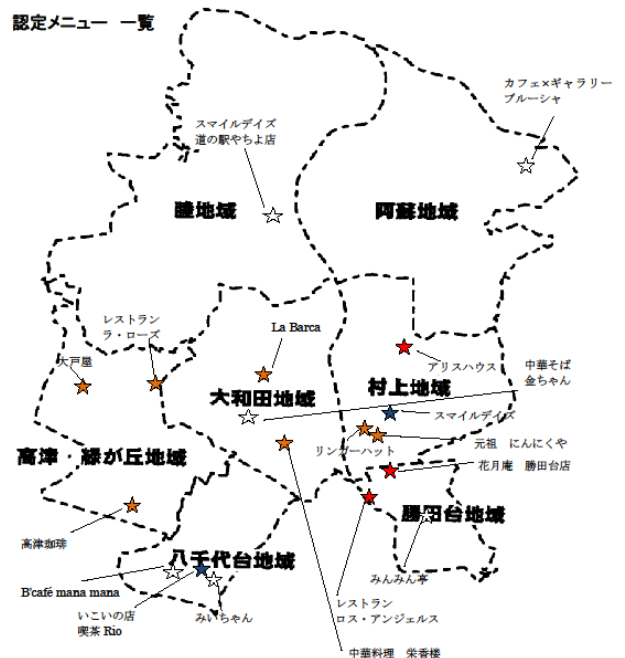
※1：ポスター掲示，チラシ配布を行った場所

市役所・支所・保健センター・公民館・図書館・公立保育園・子ども支援センターすてっぴ21・総合生涯学習プラザ・ふれあいプラザ・やちよ農業交流センター・八千代ふるさとステーション・JA 八千代市農産物直売所・八千代商工会議所・大型店舗等

平成 26 年度
入賞メニュー等周知



平成 27 年度
入賞メニュー等周知



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のリーフレットを保育園・幼稚園等の保護者に配布しました。また、生活習慣病予防等をテーマとした健康教育やパパとママの子育て教室で、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なため、保育園・幼稚園の協力により、喫煙防止教育を実施しました。(保育園 19 園・幼稚園 5 園)

【内容】

- ・年長児(5歳)に「グッバイ!モクモク王様」の紙芝居の読み聞かせ、保護者にリーフレットを配布



喫煙防止教育の様子

(3) 研修会について

喫煙防止教育の理解を深めるため、保育園と幼稚園の職員を対象に研修会を実施しました。

参加者から、「たばこの害の大きさを改めて知った。」「就学前の時期にたばこの有害性を伝えることが重要。」という声が聞かれました。(保育園 8 園・幼稚園 1 園が参加。)

【内容】

- ・医師講演：テーマ「子ども達をたばこの害から守るためにできること」
- ・意見交換会：喫煙防止教育を実施した時の園児や保護者の反応、配布物についてのご意見等

(4) 禁煙支援について

11月に市内の医療機関・歯科医療機関に対して禁煙治療及び禁煙支援に関する状況を調査しました。今後、市ホームページ等の情報を更新する予定です。

3. 情報発信についての取り組み

(1) やちよ健康情報メールの配信

11月より、日々の健康づくりに役立つ情報を定期的に携帯電話やパソコンへ配信しています。

講座の参加が難しい場合でも、健康情報を手軽に日々の生活に取り入れることが出来ます。(がん検診・特定健康診査や健康づくりに関する講座などの案内、食や運動について日常生活で取り入れたいポイント、旬の野菜レシピ・インフルエンザ流行状況などの季節に応じた健康情報など)



(2) イベント等での健康情報の発信

イベントで、健康情報についてのリーフレットを配布しました。(リレー・フォー・ライフ、八千代どんと祭、成人式等で、やちよ元気体操・検診・喫煙・こころの健康・生活習慣病予防講演会等)

(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を公共施設、八千代市内の東葉高速鉄道・京成電鉄の駅や市役所等の東京成徳大学・商工会議所・青年会議所関係の施設に掲示しました。

【その他の取り組み】

1. こころの健康づくりについての取り組み

こころの健康づくりについてのリーフレットを主催講座や健康教育等で配布しました。また、3月こころの健康づくりについての講演会を実施しました。

【内容】

講師：東京成徳大学 応用心理学部 健康・スポーツ心理学科 准教授 本多麻子先生

テーマ：「コミュニケーションをもっと上手に!～ストレスを減らし、爽やかな自己表現のための講座～」