

### 【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。



やっち

### 【令和4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飲食店で募集する「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が、令和2年度以降コロナ禍等により事業を休止しております。この3年間で、自宅にいながら外食気分を味わえるデリバリーや中食(※)の利用等により、自宅で食事を食べる回数が増えるなど、外食を含めた食を取り巻く環境は変わってきています。今後は新型コロナウイルス感染症の状況をみながら事業再開について検討します。

※中食…市販の弁当や総菜、家庭外で調理・加工された食品を家庭等でそのまま食べることや、これら食品(日持ちしない食品)の総称。

##### (2) 「八千代カレー」について

平成29年度から令和元年度までは、八千代商工会議所主催イベント「八千代カレー」に「野菜たっぷり八千代カレーを作ろう!!」という調理実習講座を登録し、1食で120gの野菜が摂れるカレー作りを行うことで、野菜を摂取する大切さを伝えてきました。令和4年度は、新型コロナウイルス感染症の状況を鑑み、ホームページやチラシ配布にて、講座で紹介していたレシピの周知を行いました。



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

長引くコロナ禍により、運動不足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。旬の野菜を使ったレシピをホームページや健康情報メール、チラシにて周知しました。

また、感染対策を講じた上で「ウィズコロナの健康バランスアップ術」などの講座や個別に面接による栄養相談を実施しました。

#### 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、ホームページや健康情報メールで市民に周知しました。

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た他、千葉県が作成したポケットティッシュ(図①)を、保健センター窓口を設置し、喫煙の健康への影響を啓発しました。



図①



(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 18 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）やウェットティッシュを、商工会議所・文化施設・スポーツ施設の窓口で配布し、周知啓発を図りました。



図②

3. 情報発信についての取り組み

令和4年度も、令和3年度に引き続き、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等の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健康情報をタイムリーに配信できる「やちよ健康情報メール」にて、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の情報発信に努めました。（計 38 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（図③）を成人式で配布しました。

(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④）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・商工会議所・社会福祉協議会）

