

栄養・食生活

取り組みの方針

栄養を考えて
おいしく楽しく食べる

(市民像)

- ・栄養のバランスを考えた食事をとる。
- ・自分の身体にあった食生活の工夫をする。
- ・安全な食材を選ぶ力を身につける。
- ・家族や仲間とともに食事をとることを楽しむ。
- ・規則正しい食生活をする。

(環境整備等)

- ・栄養や食品衛生の知識や情報を分かりやすく伝える。

☆：健康くさつ21計画推進会議関連事業

◆：草津市健康推進員関連事業

☆健康くさつ21「栄養・食生活編」のリーフレットを作成し、乳幼児健診やイベント等で配布。

☆地球温暖化フェアでは、会議で作成したエコレシピを配布。

☆福祉を考える市民のつどい、パワフル交流・市民の日等イベント会場において栄養バランスを知ってもらうための体験コーナーとして「食育バランススマートボール」「3色折り紙」等を行い啓発。

☆パワフル交流・市民の日、食の安全・食育講演会では、簡単手作りふりかけの試食とレシピ配布。

☆老上小家庭教育学級と健康くさつ21との連携講座を開催。

☆立命館大学生協食堂に会議で決めたスローガン「朝食を食べよう～バランスのよい赤・緑・黄」を表示啓発するたて看板、ポスター、卓上ポップの設置。(生協宣伝室協力)

☆◆離乳食レストランで使用する「フェルトパネル」を作成・実演。現在、その資材を健康推進員が引継ぎ「離乳食レストラン」で活用。

◆健康推進員により各地域で料理講習等「食育推進事業」を展開。

○母子健康手帳配布、乳幼児健診、健康教育等の機会にリーフレット等を使用して啓発。

○「手ばかり栄養法」や「食事バランスガイド」を活用して健康相談・健康教育等で啓発。

○平成21年「草津市食育推進計画」を策定。関係団体と連携し推進している。

これまでの取り組み

国・県の「21目標値」の現状値と草津市の現状値からみた課題

○全国実績値に比して、若年女性において痩せ型の傾向。

○食塩摂取量は適正值にあるが、野菜・カルシウム・脂質などの摂取について改善の余地がある。また、豆類・牛乳乳製品の摂取量も少ない。

○食生活を改善したいという意欲は高いが、そのための適切な食事について理解している人は少ない傾向。

○栄養成分表示を行っている飲食店・特定多数給食施設は少ない傾向。

○健康推進員は200人弱の人数で推移。(目標750人:70世帯に1人)

今後の推進の方向

*「草津市食育推進基本計画」に基づいた積極的な食育の推進を行う。

○食生活について改善したいと思っている人に必要な情報を届けるとともに、意識していない人に対しても意識してもらえるような働きかけが必要。

○肥満の予防・改善については運動との連動、朝食欠食の改善については休養(生活リズム)との連動など、個人の生活習慣全体を包括的に捉えたアプローチとともに、子どもの頃からの望ましい生活習慣の定着の強化が重要。

身体活動・運動

取り組みの方針

楽しい運動・続ける運動を、
仲間とともに始める

(市民像)

- ・運動の効果について学ぶ。
- ・自分に合った手軽な運動を見つける。
- ・楽しく運動を始める。
- ・運動を無理なく継続する。

(環境整備等)

- ・安心して運動できる環境ときっかけをつくる。
- ・運動習慣の継続を支援する。

☆：健康くさつ21計画推進会議関連事業

◆：草津市健康推進員関連事業

「これまで」の取り組み

☆ウォーキングマップ作成・市民センター設置、イベントでの配布。

☆全国スポーツ・レクリエーション祭スポレク滋賀では、体力チェックコーナーを開設し、ウォーキング等健康づくりに役立つ情報提供を行った。

◆健康推進員「はつらつ委員会」を中心とした「くさつはつらつ体操」の普及を行っている。

○保健センター2階体力チェック室の利用促進を図った。市内に運動施設が増え、2階を閉鎖してからは、市内の運動施設の一覧を作成し、市民に紹介した。

国・県の「21目標値」の現状値と草津市の現状値からみた課題

- 「日頃、自分の健康づくりのため意識的に運動している人」は、半数程度であり、国の平均値や目標値に達していない状況である。
- 「徒歩10分で行けるところへ出かける時、主に徒歩で出かける人」は、特に40歳代女性で低い状況である。
- 国の評価では、9割を超えた「メタボリックシンドローム」の概念周知率であるが、草津市においては8割弱である。

今後の推進の方向

- * スポーツ振興計画との整合性をはかる。
- 運動には心身のリフレッシュ効果もあり、ストレスの解消にもつながる。1回30分以上の運動を習慣的に長期にわたって実施できるよう、性別やライフステージにあわせた取組を行う。また、高齢者にとっては、体を動かすことが介護予防にもつながり、健康寿命の延伸にも寄与するため、体を動かすことの楽しさを知ってもらい実践する人が増える取り組みや動機を提供していくことが大切。
- 市民に持続可能な運動習慣を定着していくために、運動のみでなく、身体活動の増加を目標として促すことが重要。
- 歩数の減少は肥満や生活習慣病発症の危険因子であるだけでなく、高齢者の自立度低下や虚弱の危険因子でもあり、歩数の増加など、市民にわかりやすく、充実感も得やすい対策が必要。
- 運動・身体活動の重要性は理解しているが、行動に移せない人々に対するアプローチを行う必要がある。個人の置かれている環境(地理的、社会経済的)や地域・職場における社会支援などの改善が必要。

休養・こころの健康づくり

取り組みの方針

ストレスとうまくつきあい、
心豊かに自分らしく過ごす

(市民像)

- ・しっかり休養をとる。
- ・自分にあたりフレッシュ法を身につける。
- ・自分の心の健康度を知る。
- ・こころの病気についての知識を身につける。
- ・困ったときに専門の相談機関や医療機関を受診する。
- ・生きがいを持つ。

(環境整備等)

- ・うつ病など、こころの健康・疾病についての知識普及を進める。
- ・相談機関・医療機関等の利用をしやすくする。
- ・自殺率の高い40～50代にアプローチする。
- ・「働き方」の見直しを進める。

☆：健康くさつ21計画推進会議関連事業

◆：草津市健康推進員関連事業

これまでの取り組み

- ☆リーフレットに記載するキャッチコピー『「深呼吸」「大笑い」「ごろ寝」でリフレッシュ』を決定し、健康くさつ21「休養・こころの健康」のリーフレットを作成し、イベント等で配布。
- ☆子育て世代を対象に日頃のストレスを解消してもらうことを目的に市民講座を開催。
- こころの健康づくり講演会を開催。
- 自殺予防週間や普及月間には、街頭啓発や広報誌等での啓発を強化。
- うつやこころの不調に関する正しい知識を普及啓発することを目的としたリーフレットとクリアファイルを作成し、小中学校保護者や健康相談・出前講座、イベント時に配布。
- 保健師が個別の相談に対応。

国・県の「21目標値」の現状値と草津市の現状値からみた課題

- ストレスを抱える人は、国平均よりも高い状況であり、国の目標値を上回っている。
- 睡眠による休養をとれていない人がいる。
- 自殺者は、平成22年男性16人女性4人と近年20人から30人の人数で推移している。

今後の推進の方向

- * 自殺対策の取組と一体的にすすめる。
- 健康づくりの視点から自殺を予防できる取組として、ストレス、睡眠、アルコール等への対処が考えられる。自殺率が高いとされる40～50代へのアプローチは重要である。自分自身の心の健康の維持、悪化時の相談・受診行動も重要だが、周囲の者が気づき働きかけることも重要。