

《市の取組み》

具体的な内容	担当課
糖尿病など生活習慣病予備軍に対して、発症予防のための保健指導・栄養指導を充実していきます。	健康増進課・国保年金課・商工課
健康を支援し合える仲間づくりを目指した、健康づくり教室を開催していきます。	
生活習慣病予防のための栄養講座を充実していきます。	
企業や職域と連携して、勤労者や退職者向けの健康講座を開催していきます。	
生活習慣病を予防するため、特定健康診査やがん検診等を実施するとともにその受診率の向上を図ります。また、特定保健指導の充実と利用率の向上を図ります。	

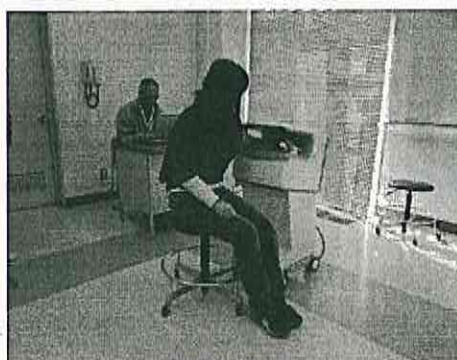
《主な事業》

特定健康診査・特定保健指導

特定健康診査は40～75歳未満の方を対象に、生活習慣病やメタボリックシンドロームの発症・進行を防ぐことを目的として、年1回行います。また、健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクがある人には、健康的な生活習慣を身につけるための具体的な保健指導（特定保健指導）を行います。

骨粗しょう症検診

40、45、50、55、60、65、70歳女性を対象に、保健センターや公民館等で、年1回、骨密度の測定を行います。



▲測定の様子



▲測定結果説明の様子

そのほか、生活習慣病等の予防のために、各がん検診、歯周病検診、健康教育、健康相談、訪問指導等を行います。

【第2編 各論】

【高齢期（65歳以上）】

《目標（めざす姿）》

◇1年に1回健康診査やがん検診を受け、健（検）診結果から自分の体の状態を理解し、適切な医療受診や生活改善を行うことができる。

《数値目標》

(%)

項目（事業名称等）	平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	平成 31年度
心身ともに健康だと感じている人の増加	79.0	80.5	82.0	83.5	85.0
毎日3食を食べている人の増加	65.0	67.5	70.0	72.5	75.0
特定健康診査受診率の増加	50.0	55.5	60.0	62.5	65.5
後期高齢者健康診査受診率の増加	52.2	53.2	54.2	55.2	56.2

《市の取組み》

(%)

具体的な内容	担当課
糖尿病など生活習慣病予備軍に対して、発症予防のための保健指導・栄養指導を充実していきます。	健康増進課・国保年金課・高齢者生きがい推進課
運動と生活習慣病予防に関する内容を組み入れた健康教育を実施します。	
健康づくりに関する情報の提供をあらゆる場面で提供します。	
生活習慣病を予防するため、特定健康診査やがん検診等を実施するとともにその受診率の向上を図ります。また、特定保健指導の充実と利用率の向上を図ります。	

《主な事業》

健康診査、保健・栄養指導、がん検診、骨粗しょう症検診、歯周病検診、健康教育、健康相談、訪問指導等

第2章（基本目標2）

健全・健康な食生活を目指す取組みの推進

【取組み全体の方向性】

市民が、食育を自分や家族の問題として認識し、実際に食育に取り組む事ができるような体制づくりを進めます。関係各機関・団体がそれぞれの立場から取組みを進めるとともに、関係者間の相互の連携・協力により情報の共有化を図ります。

ライフステージ別

【乳幼児期（0～5歳）】

《目標（めざす姿）》

- ◇朝食を毎日摂ることができる。
- ◇栄養バランスに配慮した食生活をおくることができる。
- ◇家族と食事をする（共食）回数を増やすことができる。

《数値目標》

（%）

項目（事業名称等）	平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	平成 31年度
毎日朝食を食べている子どもの増加	92.0	92.5	93.0	93.5	94.0
毎日3食を食べている子どもの増加	89.0	90.0	91.0	92.0	93.0
家族と食事をする回数の増加（10回以上/週）	85.7	87.2	88.7	89.7	90.7

《市の取組み》

具体的な内容	担当課
離乳食教室等各種教室を通して、発達に応じた食事を保護者が提供できるように支援します。	健康増進課
幼稚園・保育所と連携し、各年齢（発達）に応じた食の大切さを啓発していきます。	保育課・学校教育課 健康増進課
保護者に保育参観や「園だより」・「保健だより」を通して、食育を推進します。	保育課・学校教育課
給食・収穫体験を通して、食への関心を広げます。	保育課・学校教育課 農政課

【第2編 各論】

《主な事業》

離乳食教室



▲カムカムキッズ

離乳食教室は4～5か月児を対象とした「もぐもぐ教室」（内容：初期の離乳食の進め方と作り方）と、11～12か月児を対象とした「カムカムキッズ」（内容：乳幼児の栄養とお口のお手入れ）を毎月、保健センターや公民館で行っています。

食育推進担当者会議



▲食育推進活動のパネル展示

健康増進課、農政課、保育課、学校教育課の栄養士や歯科衛生士、保健師、担当職員が毎月流山市の食育を推進するための会議を開催し、年1回、各職場で実施している活動の内容を広く市民に知っていただくと同時に、食育の理解を深めるため、パネル展示を行っています。平成25年度からは、市役所1階ホールのほか南流山センターでの展示も行っています。

離乳食教室や食育推進担当者会議のほか、育児相談や乳幼児健診でも食に関する指導や助言なども行います。

【学齢期（6～17歳）】

《目標（めざす姿）》

- ◇朝食を毎日摂ることができる。
- ◇栄養バランスに配慮した食生活をおくることができる。
- ◇早寝・早起き・朝ごはんの習慣ができる（生活のリズムを整えることができる）
- ◇家族と食事をする（共食）回数を増やすことができる。
- ◇子どもが食事に関心をもち、食事作りに参加できる。

《数値目標》

(%)

項目（事業名称等）	平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	平成 31年度
毎日朝食を食べている子どもの増加	82.0	84.0	86.0	88.0	90.0
毎日3食を食べている子どもの増加	78.0	78.5	79.0	79.5	80.0
家族と食事をする回数の増加（10回以上/週）	58.0	59.5	61.0	62.0	63.0
野菜を食べない（機会のない）子どもの減少	3.1	2.8	2.5	2.3	2.1

《市の取組み》

具体的な内容	担当課
児童・生徒及び保護者への食育の充実を図ります。	学校教育課・商工課 農政課 健康増進課
学校給食で流山産の食材の利用に取組みます。	
料理を学ぶ機会を提供します。	学校教育課・指導課 健康増進課

《主な事業》

親子クッキング

健康教育



学校からの依頼で、食育に関するお話しをします。また、学校の授業でも食育について取り入れます。
(左の写真)

小学生のお子さんとお母さんを対象に毎年夏休みに料理教室を開催し、食育の大切さを伝えています。(右の写真)



【第2編 各論】

【青年期（18～39歳）】

《目標（めざす姿）》

- ◇朝食をしっかり食べることができる。
- ◇野菜を食べる事に心がけられる。
- ◇食育に関心を持ち、行事に合わせた食事を楽しみながら、次世代につなげられる。

《数値目標》

(%)

項目（事業名称等）	平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	平成 31年度
毎日朝食を食べている人の増加	75.0	76.5	77.5	78.5	79.5
毎日3食を食べている人の増加	75.0	75.5	76.0	76.5	77.0
野菜を食べない人（機会のない） の減少	8.0	7.8	7.5	7.2	7.0
食育に関心を持っている人の増加	71.4	72.9	74.4	75.4	76.4

《市の取組み》

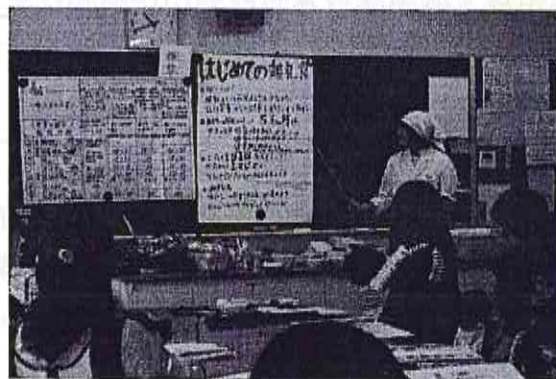
具体的な内容	担当課
広報・ホームページなどの情報発信手段を活用し、食育の啓発に努めます。	健康増進課・農政課・ コミュニティ課
栄養について学ぶ機会を提供します。	健康増進課・学校教育 課
地産地消を進めます。	農政課・商工課

《主な事業》

出前健康教育

自治会婦人会など地域のいろいろな団体や学校などから「食」に関する教育の依頼があります。

内容は、依頼のあった団体の年齢や所属、職業等を考慮し、より実践的なものになるよう工夫しています。



食事相談

食事内容を確認しながら、実践可能な食事に関する助言や指導を行います。

【壮年期（40～64歳）】

《目標（めざす姿）》

- ◇朝食をしっかり食べることができる。
- ◇野菜を食べる事を心がけるようになる。
- ◇食育に関心を持ち、行事に合わせた食事を楽しみながら、次世代につなげられる。

《数値目標》

(%)

項目（事業名称等）	平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	平成 31年度
毎日朝食を食べている人の増加	81.0	82.0	83.0	84.0	85.0
毎日3食を食べている人の増加	70.0	72.5	75.0	77.5	80.0
野菜を食べない（機会のない）人の減少	7.9	7.8	7.7	7.6	7.5
食育に関心を持っている人の増加	72.0	73.5	75.0	76.5	78.0

《市の取組み》

具体的な内容	担当課
広報・ホームページなどの情報発信手段を活用し、食育の啓発に努めます。	健康増進課 農政課・コミュニティ課
栄養について学ぶ機会を提供します。	健康増進課
地産地消を進めます。	農政課・商工課

《主な事業》

出前健康教育



自治会などからの依頼により
栄養指導を行います。

（左の写真）

栄養についての情報提供のため
に、随時個別での相談を行います。
（右の写真）

食事相談



【第2編 各論】

【高齢期（65歳以上）】

《目標（めざす姿）》

- ◇朝食をしっかり食べられる。
- ◇自分の体に合った食品の選び方や調理の工夫ができる。
- ◇家庭の味や行事に合わせた食事をとおして、食文化を伝えられる。

《数値目標》

(%)

項目（事業名称等）	平成	平成	平成	平成	平成
	27年度	28年度	29年度	28年度	31年度
毎日朝食を食べている人の増加	82.0	82.5	83.0	83.5	84.0
毎日3食を食べている人の増加	65.0	67.5	70.0	72.5	75.0
食育に関心を持っている人の増加	72.5	74.0	75.5	77.0	78.5

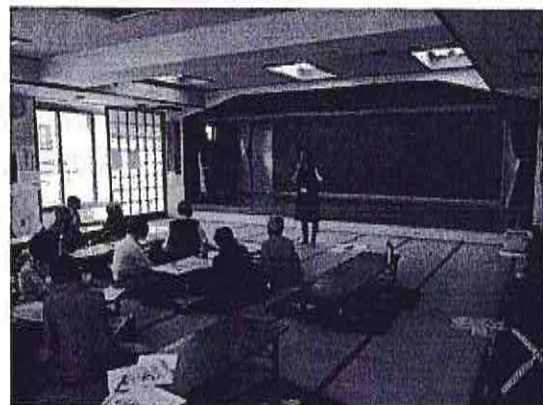
《市の取組み》

具体的な内容	担当課
広報・ホームページなどの情報発信手段を活用し、食育の啓発に努めます。	健康増進課 農政課・コミュニティ課
栄養について学ぶ機会を提供します。	健康増進課・介護支援課
地産地消を進めます。	農政課・商工課

《主な事業》

健康教育

老人会等の地域の団体や関係機関からの依頼により、「高齢者の栄養について」などをテーマにした栄養講座や健康教育を出前講座や介護予防のための教室のひとつとして行います。



【高齢期（65歳以上）】

《目標（めざす姿）》

- ◇たばこをやめたいと思ったときにやめられる。
- ◇受動喫煙の害を理解し、マナーを向上し、受動喫煙防止に努める。

《数値目標》

項目（事業名称等）	平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	平成 31年度	
喫煙率	12.0	11.5	11.0	10.5	10.0	
喫煙によってリ スクの高まる病 気の知識率向上	脳血管疾患	35.0	40.0	45.0	50.0	55.0
	歯周病	25.0	28.0	31.0	34.0	39.0
	胃潰瘍	15.0	17.5	20.0	22.5	25.0

《市の取組み》

具体的な内容	担当課
市民の禁煙を推進します。	健康増進課
市民からの喫煙・禁煙相談を随時受け付けます。	健康増進課
がん検診時にたばこの害について健康教育を実施します。	健康増進課

《主な事業》

肺がん検診・健康教育



40歳以上の方を対象に、毎年7月～8月に、保健センターや公民館等で行います。検診を受けるには、申し込みが必要です。

なお、たばこの煙の害や受動喫煙についての健康教育は各がん検診でも行っています。

【第2編 各論】

第4章（基本目標4）

こころの健康を保ち、楽しみを持って

いきいきと自分らしく過ごせるための取組みの推進

【取組み全体の方向性】

身体だけでなくこころの健康を保つためにも重要な基礎となる適度な運動やバランスの摂れた栄養・食生活、さらには心身の疲労の回復と充実した人生を目指す「休養」の3つの要素を日常生活に取入れられるように支援していきます。

ライフステージ別

【乳幼児期（0～5歳）】

《目標（めざす姿）》

- ◇十分遊び、早寝早起きができる。
- ◇1日3食、好き嫌いなく食べることができる。

《数値目標》

(%)

項目（事業名称等）	平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	平成 31年度
早起きしている子どもの増加	78.0	79.0	80.0	81.0	82.0
21時までに寝ている子どもの増加	30.0	35.0	40.0	45.0	50.0
野菜を食べない（機会のない）子どもの減少	20.0	17.5	15.0	12.5	10.0
毎日3食を食べている子どもの増加	89.0	90.0	91.0	92.0	93.0

《市の取組み》

具体的な内容	担当課
乳幼児健診や育児相談時の、生活習慣の確立に向けた保健指導・栄養指導の充実を図ります。	健康増進課
保護者が、自身の生活習慣の見直しができるきっかけづくりの場を提供します。	
乳幼児の生活習慣の確立に向け、保育所や子育て支援センター等との連携を図ります。	健康増進課・子ども家庭課・保育課
家庭教育講座子育てママのセミナーなどにおいても、子どもの規則正しい生活習慣に関する内容を取入れるようにします。	公民館