

**第二次桶川市健康づくり推進計画・
第二次桶川市食育推進計画(案)
健康えがお桶川プラン**

**令和6年 月
桶 川 市**

目 次

第1章 計画の策定にあたって

- 1 計画の策定の背景及び趣旨 P 1
- 2 法的位置づけ P 2
- 3 桶川市計画体系における位置づけ P 3
- 4 計画の期間 P 3

第2章 桶川市の現状

- 1 人口動態 P 4
- 2 疾病等の状況 P 9
- 3 各種健康診査 P 14
- 4 介護保険の状況 P 18

第3章 計画の基本的な考え方

- 1 基本理念と基本目標 P 20
- 2 計画の体系 P 21

第4章 健康づくりの推進

- 1 ライフステージと健康づくり分野の設定 P 22
- 2 ライフステージに応じた健康づくり
 - ・ 乳幼児期（0歳から6歳） P 25
 - ・ 学齢期（7歳から15歳） P 29
 - ・ 青年期（16歳から19歳） P 32
 - ・ 成人前期（20歳から39歳） P 35
 - ・ 成人後期（40歳から64歳） P 39
 - ・ 高齢期（65歳以上） P 43

第5章 食育の推進

- 1 食育分野の設定 P 48
- 2 食育の取り組み P 49

第6章 計画の推進

- 1 計画の推進体制 P 54
- 2 計画の目標 P 56
- 3 計画の進行管理 P 59

第 1 章 計画の策定にあたって

1 計画の策定の背景及び趣旨

わが国の平均寿命は延び、世界的にみても有数の長寿国となりました。一方、高齢化に伴い、がん、循環器病、糖尿病などの生活習慣病の有病者数の増加が見込まれています。また、ストレス社会におけるメンタルヘルスの不調、それに伴う自殺者の増加などは、深刻な社会問題となっています。人生100年時代を迎え、社会が多様化する中で、各人の健康課題も多様化しており、健康寿命の延伸を実現するためには、生活習慣病の発症予防と重症化予防とともに、心身の健康を維持し、生活機能を可能な限り向上させるなど、個人の行動と健康状態の改善を促す取り組みが課題となっています。

国では、令和6年度から「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」「個人の行動と健康状態の改善」「社会環境の質の向上」「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」を国民の健康増進の推進に関する基本的な方向とする「健康日本21（第三次）」を策定しています。全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向け、「誰一人取り残さない健康づくり」を展開し、個人の行動と健康状態の改善を促すため、「より実効性をもつ取り組みの推進」に重点を置いています。

また、食育については、令和3年度から「生涯を通じた心身の健康を支えること、持続可能な食を支えること」、「新たな日常やデジタル化に対応したもの」の3つの食育推進に関する重点事項を柱に、SDGsの考え方を踏まえた「第4次食育推進基本計画」を策定しています。

更に、歯科口腔保健については、令和6年度から全ての国民にとって健康で質の高い生活を営む基盤となる歯科口腔保健を実現することを目的に「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第2次）」（歯・口腔の健康づくりプラン）を策定しています。

このような中、本市は平成26年3月に「桶川市健康づくり推進計画・食育推進計画『健康えがお桶川プラン』」を策定し、桶川市健康づくり市民会議と協働で、健康づくりに係る施策を推進してきました。

この度、現行の計画が令和5年度をもって終了することから、「健康日本21（第三次）」の方針に基づき、これまでの取り組みの達成度や評価と課題の検討、社会情勢の変化などを踏まえ、令和6年度を初年度とする「第二次桶川市健康づくり推進計画・第二次桶川市食育推進計画」を策定するものです。

2 法的位置づけ

本計画の「健康づくり推進計画」は、健康増進法第8条第2項に規定する市町村健康増進計画に位置づけ、国の計画である「健康日本21（第三次）」や埼玉県計画である「埼玉県健康長寿計画（第4次）」の主旨を踏まえ策定するものです。

また「食育推進計画」は、食育基本法第18条第1項に基づく、市町村の食育推進計画として、健康づくり推進計画と整合性を図り、本市がその策定を推進するため基本的かつ総合的な計画として位置づけるものです。

※ 本計画の根拠法（一部抜粋）

健康増進法

（都道府県健康増進計画等）

第8条 都道府県は、基本方針を勘案して、当該都道府県の住民の健康の増進の推進に関する施策についての基本的な計画（以下「都道府県健康増進計画」という。）を定めるものとする。

2 市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して、当該市町村の住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画（以下「市町村健康増進計画」という。）を定めるよう努めるものとする。

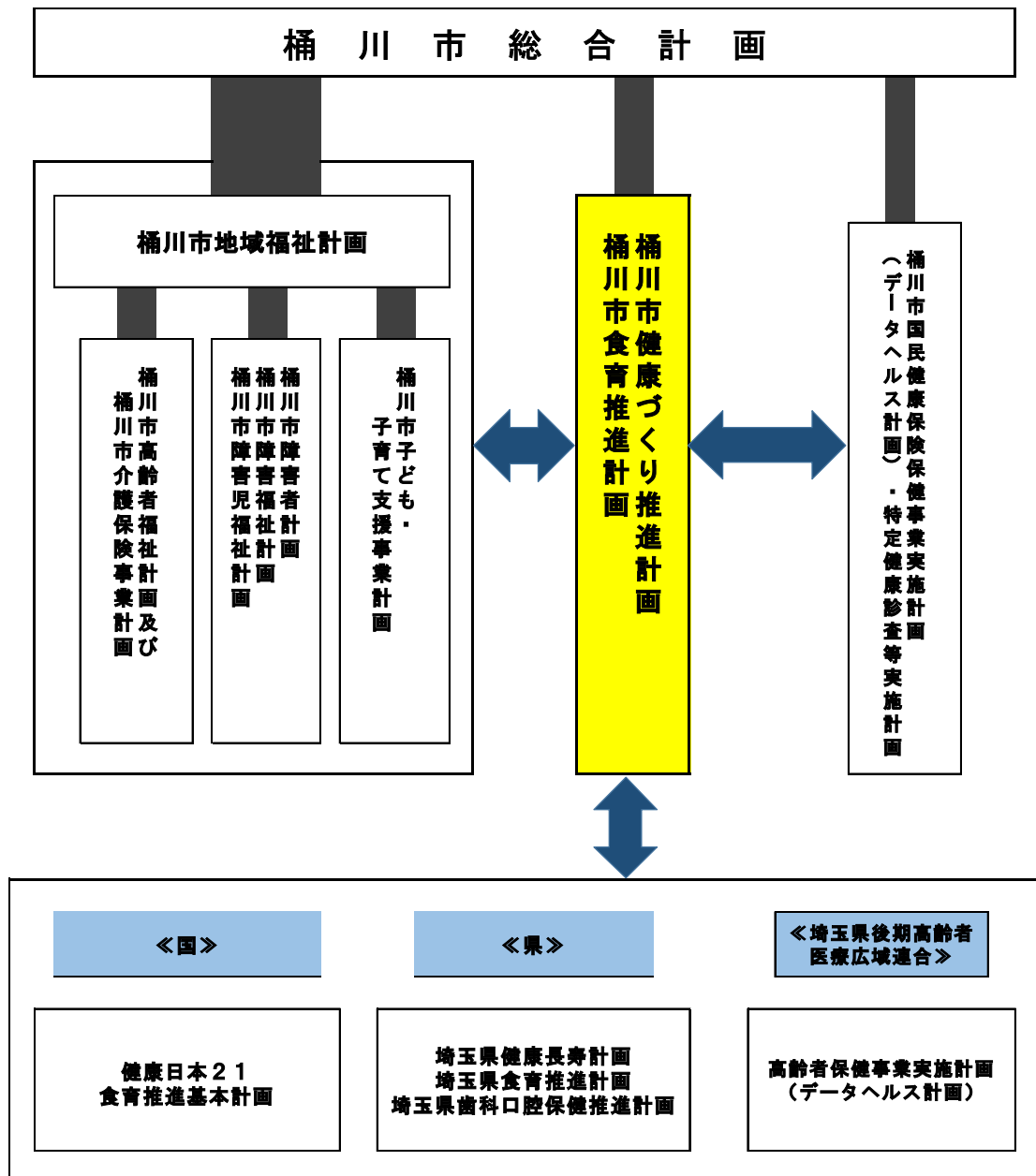
食育基本法

（市町村食育推進計画）

第18条 市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

3 桶川市計画体系における位置づけ

本計画は、桶川市第六次総合計画を上位計画とするとともに、地域福祉計画やその他の関連諸計画との整合性を図り策定するものです。



4 計画の期間

計画期間は、令和6年度から令和17年度までの12年間とします。

今後、社会情勢の変化等に対応するため、中間年度の令和11年度には、中間評価と必要に応じ内容の見直しを行います。

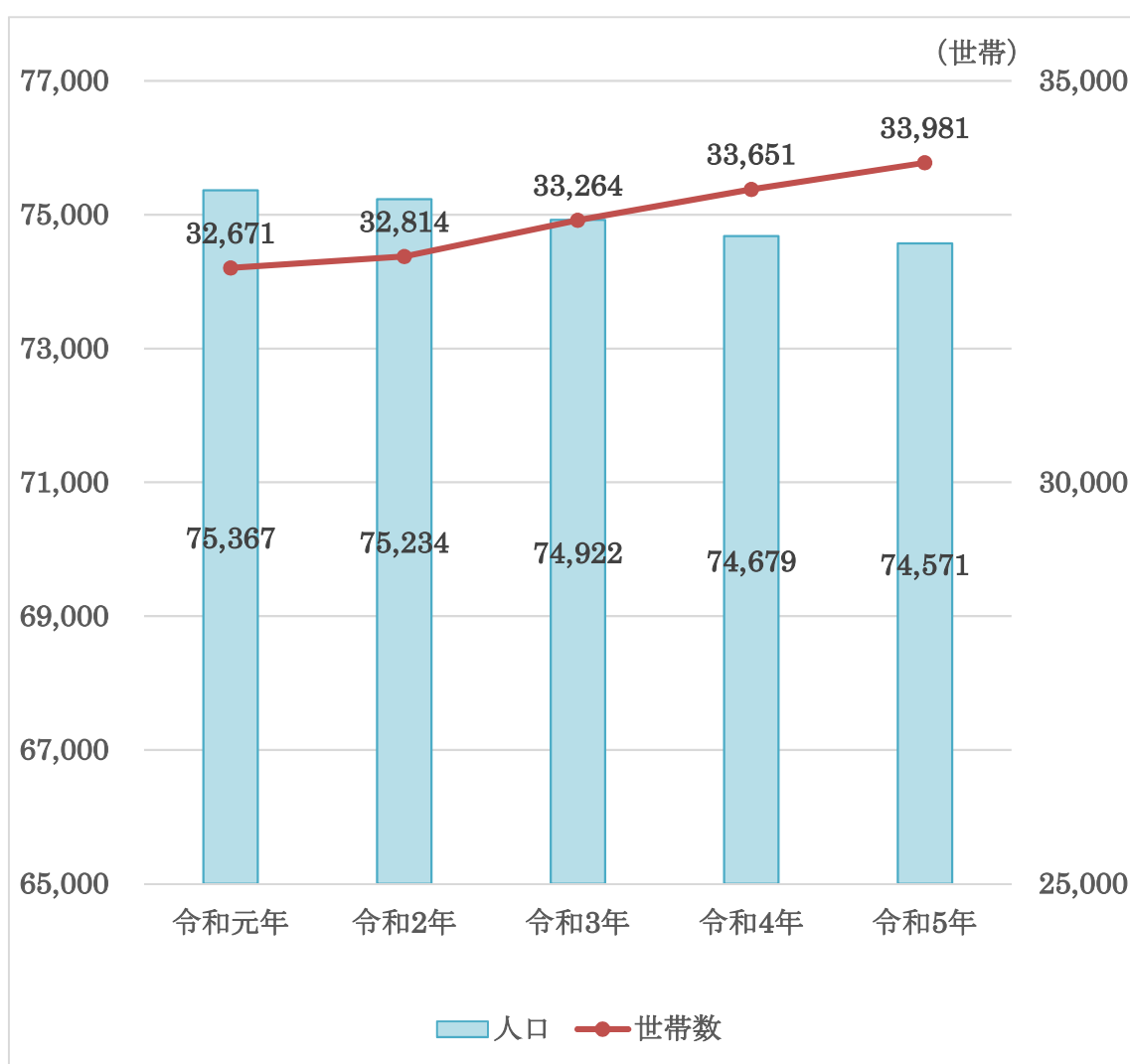
第2章 桶川市の現状

1 人口動態

(1) 人口と世帯数の推移

令和5年10月1日時点、本市の人口は74,571人で、近年では横ばいとなっています。

世帯数は33,981世帯で、年々増加しています。



資料：市民課（各年10月1日現在）

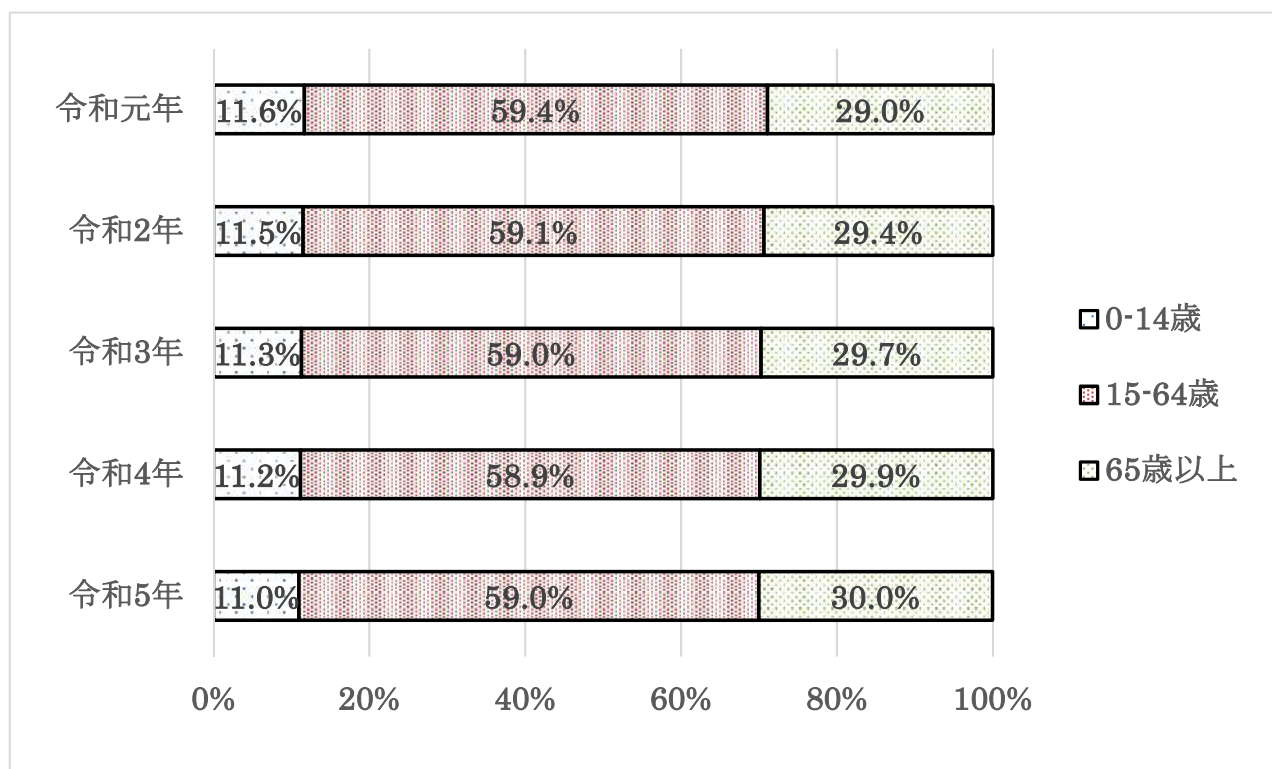
(2) 年齢別人口構成

本市の年齢3区分別人口構成を見ると、年少人口（0～14歳）と生産年齢人口（15～64歳）が年々減少し、高齢人口（65歳以上）が年々増加しています。令和5年10月1日現在の高齢化率は30.0%となっており、3人に1人が65歳以上の高齢者という状況も近くなっています。

【年齢3区分人口構成 各年10月1日】

(人)

	年少人口 (0-14歳)	生産年齢人口 (15-64歳)	高齢人口 (65歳以上)	計
令和元年	8,768	44,785	21,814	75,367
令和2年	8,643	44,491	22,100	75,234
令和3年	8,456	44,190	22,276	74,922
令和4年	8,334	44,000	22,345	74,679
令和5年	8,182	44,035	22,354	74,571

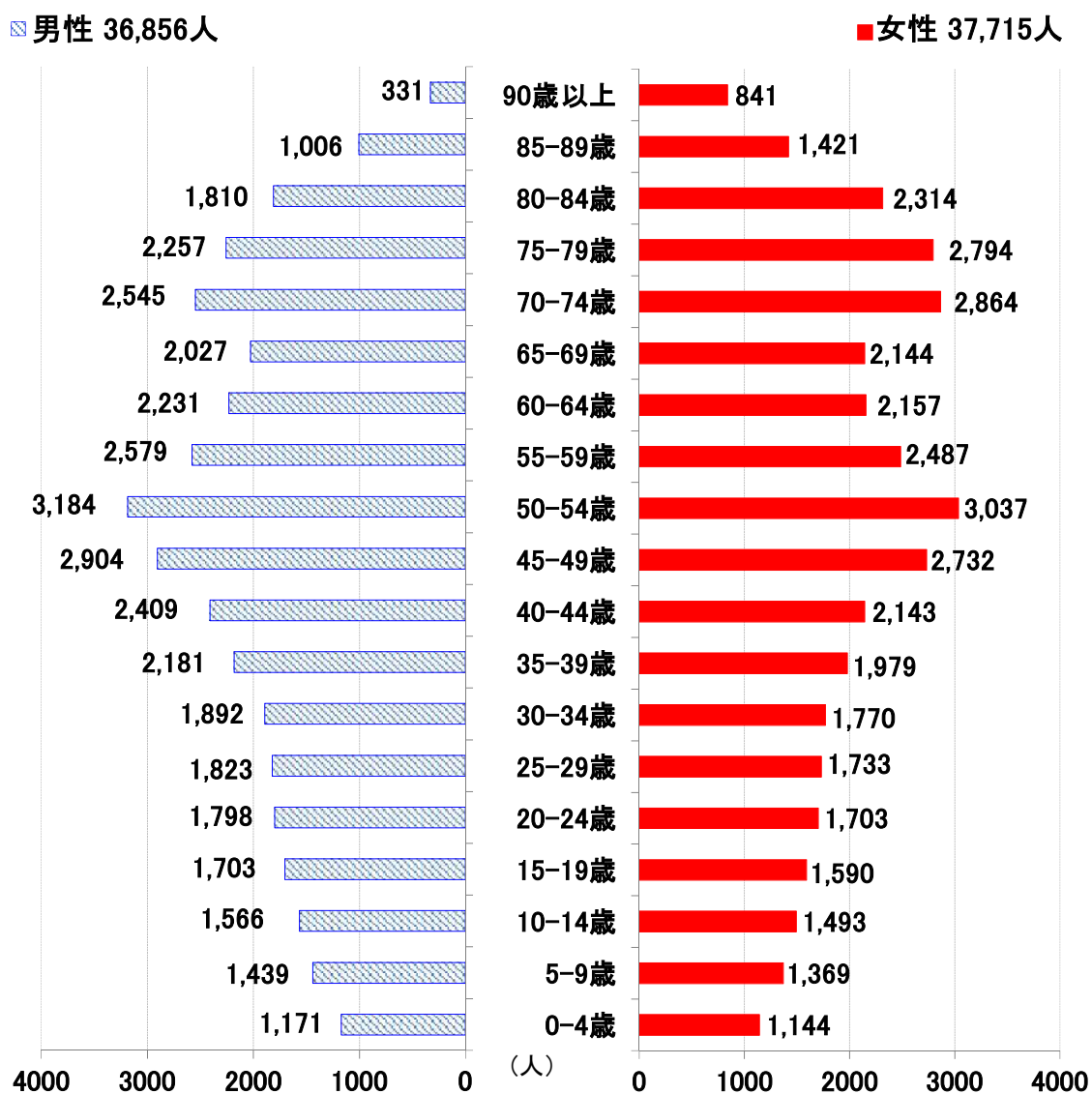


資料：市民課

(3) 人口ピラミッド

令和5年10月1日時点での人口ピラミッドでは、男女ともに団塊の世代を含む「70～74歳」と、団塊ジュニア世代を含む「50～54歳」の人口が多くなっています。

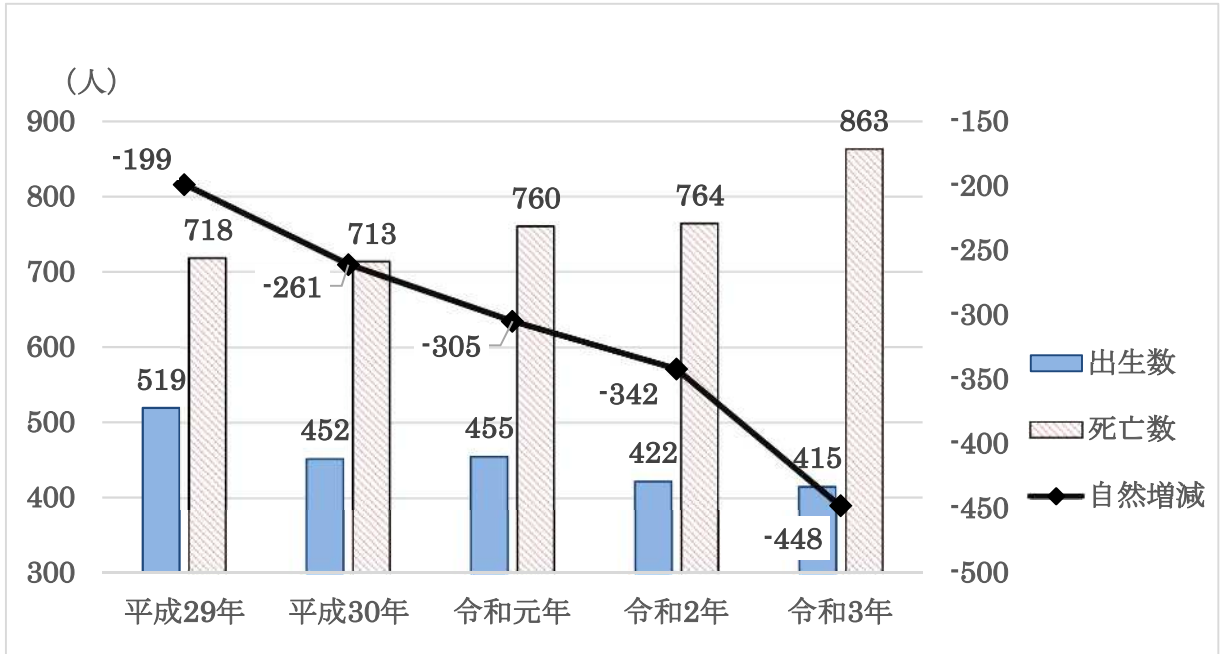
49歳以下は減少しており、「10～14歳」は男女ともに1,600人を下回り、つぼ型の人口構成となっています。



資料：市民課

(4) 自然動態の推移

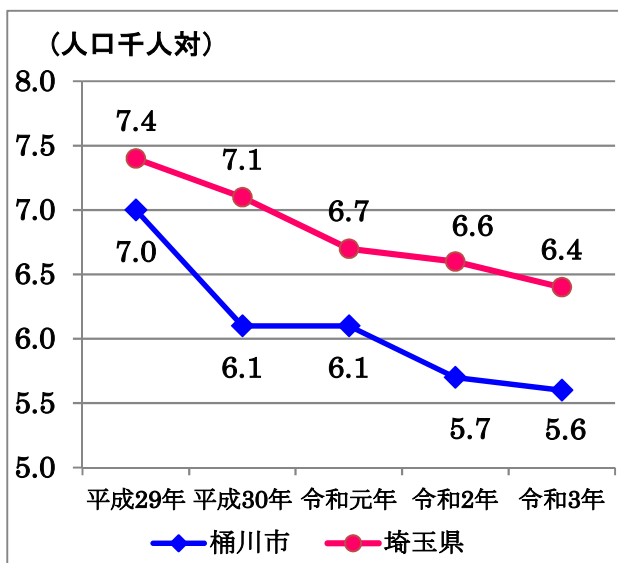
本市の出生数は減少傾向にある一方で死亡数は増加傾向にあり、死亡数が出生数を上回る自然減の状態が続いています。



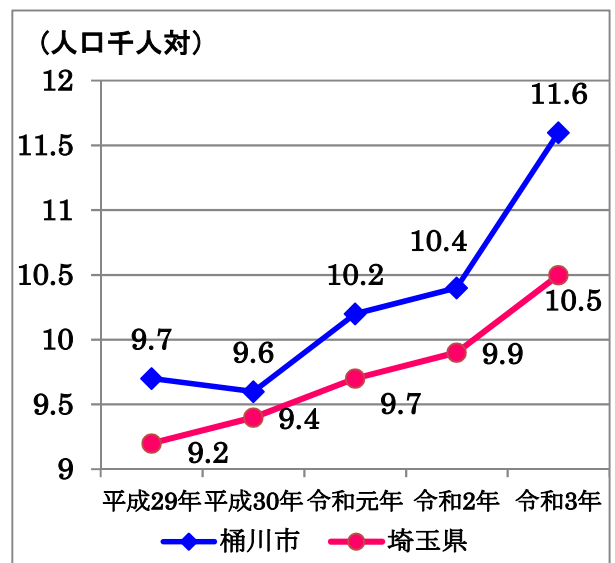
(5) 出生率と死亡率の推移

本市の出生率は県平均を下回る状態、死亡率は県平均を上回る状態で推移しています。

【出生率の推移】



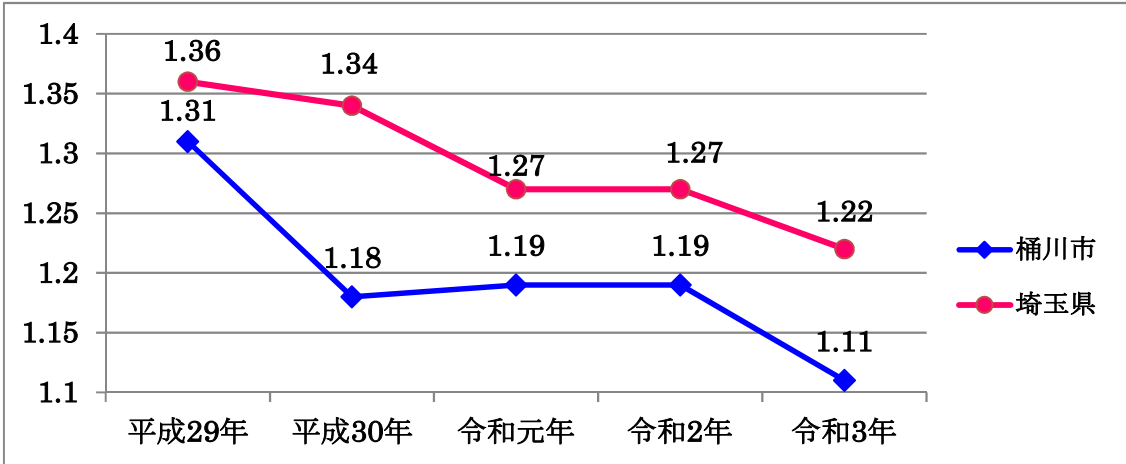
【死亡率の推移】



資料：埼玉県の人口動態概況

(6) 合計特殊出生率の推移

本市の合計特殊出生率は年々減少し、令和3年に1.11となっています。いずれの年も県平均を下回り推移しています。



資料：埼玉県の人口動態概況

※合計特殊出生率 15歳から49歳の女性の年齢別出生率を合計した指標。一人の女性が平均して一生の間に何人の子どもを産むかを表す。

(7) 平均寿命と健康寿命

令和3年度の本市の平均寿命は男性が81.44歳、女性が87.18歳でいずれも県平均を下回っていますが健康寿命は男性が18.52歳、女性が21.17歳で県平均を上回っています。

【平均寿命】

(歳)

性別	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年
男性	81.48	81.43	81.40	81.44
桶川市				
埼玉県	81.01	81.14	81.34	81.48
女性	86.64	86.79	87.02	87.18
桶川市				
埼玉県	86.94	87.05	87.18	87.30

【健康寿命(65歳)】

(歳)

性別	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年
男性	18.18	18.37	18.45	18.52
桶川市				
埼玉県	17.64	17.73	18.87	18.01
女性	20.43	20.62	20.89	21.17
桶川市				
埼玉県	20.46	20.58	20.66	20.86

※健康寿命

65歳の方が健康で、自立した生活を送ることができる期間。埼玉県では65歳になった人が「要介護2以上」になるまでの期間を算出し、健康寿命としている。

資料：埼玉県
健康指標総合ソフト

2 疾病等の状況

(1) 死因別死亡数と構成比

令和3年の本市における死亡数は863人であり、死因で最も多いのは「悪性新生物（がん）」の236人となっています。死因の第7位までは、県と同じ傾向です。

悪性新生物とともに3大死因と言われている「心疾患」「脳血管疾患」の構成比は、「脳血管疾患」は県より多く、「悪性新生物」と「心疾患」は県よりも少なくなっています。

【令和3年】

順位	桶川市			埼玉県		
	死因	死亡数 (人)	構成比	死因	死亡数 (人)	構成比
第1位	悪性新生物	236	27.3%	悪性新生物	20,576	27.4%
第2位	心疾患 (高血圧性を除く)	103	11.9%	心疾患 (高血圧性を除く)	11,510	15.3%
第3位	老衰	86	10.1%	老衰	6,896	9.2%
第4位	脳血管疾患	71	8.2%	脳血管疾患	5,188	6.9%
第5位	肺炎	56	6.5%	肺炎	4,778	6.4%
第6位	誤嚥性肺炎	25	2.9%	誤嚥性肺炎	2,120	2.8%
第7位	不慮の事故	24	2.8%	不慮の事故	1,560	2.1%
第8位	その他の新生物	15	1.7%	腎不全	1,476	1.9%
-	その他	247	28.6%	その他	21,060	28.0%
	計	863	100.0%	計	75,164	100.0%

※死因順位に用いる分類項目による。死亡割合が同率の場合は死因簡単分類のコード番号順に掲載している。9位以下は8位と同率であっても掲載していない。

資料：埼玉県健康指標総合ソフト

※死因

悪性新生物：がん

心疾患：心筋梗塞 狭心症 不整脈 等

脳血管疾患：脳内出血 くも膜下出血 脳梗塞 等

(2) 年代別死因順位

本市全体の死因順位は悪性新生物が1位ですが、5～14歳及び15～24歳では、同率で「自殺」が死亡原因の上位を占めています。

45～64歳及び65歳以上では「悪性新生物」と「心疾患」が死亡原因の上位を占めています。

【平成29年～令和3年】

順位	0～4歳	5～14歳	15～24歳	25～44歳	45～64歳	65歳以上	全体
第1位	先天奇形、変形・染色体異常	悪性新生物	悪性新生物	自殺	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物
	42.9%	33.3%	28.6%	30.6%	44.5%	27.6%	28.9%
第2位	周産期に発生した病態	インフルエンザ	自殺	悪性新生物	心疾患 (高血圧性を除く)	心疾患 (高血圧性を除く)	心疾患 (高血圧性を除く)
	14.3%	33.3%	28.6%	22.6%	10.4%	13.1%	12.8%
第3位		自殺	その他の新生物	心疾患 (高血圧性を除く)	脳血管疾患	肺炎	脳血管疾患
		33.3%	14.3%	14.5%	7.4%	9.0%	8.3%
第4位			不慮の事故	脳血管疾患	自殺	脳血管疾患	肺炎
			14.3%	6.5%	5.0%	8.4%	8.1%
第5位				不慮の事故	肝疾患	老衰	老衰
				6.5%	4.2%	8.4%	7.5%
第6位				その他の新生物	不慮の事故	腎不全	不慮の事故
				3.2%	3.3%	2.3%	2.4%
第7位				大動脈瘤及び解離	大動脈瘤及び解離	不慮の事故	腎不全
				3.2%	2.4%	2.3%	2.1%
第8位				肝疾患	肺炎	その他の新生物	自殺
				1.6%	1.2%	1.0%	1.4%
	その他		その他	その他	その他	その他	その他
	42.9%		14.3%	11.3%	21.7%	27.7%	28.4%

※死因順位に用いる分類項目による（心疾患は高血圧性を除く）。死亡割合が同率の場合は死因簡単分類のコード番号順に掲載している。9位以下は8位と同率であっても、掲載していない。

資料：埼玉県健康指標総合ソフト

(3) 標準化死亡比(SMR)

死亡率は通常、年齢によって大きな違いがあることから、異なった年齢構成をもつ地域の死亡率をそのまま比較することはできません。標準化死亡比(SMR)は、基準となる地域の死亡比を100とし、比較する地域の死亡比が、どの程度であるかを示したものです。

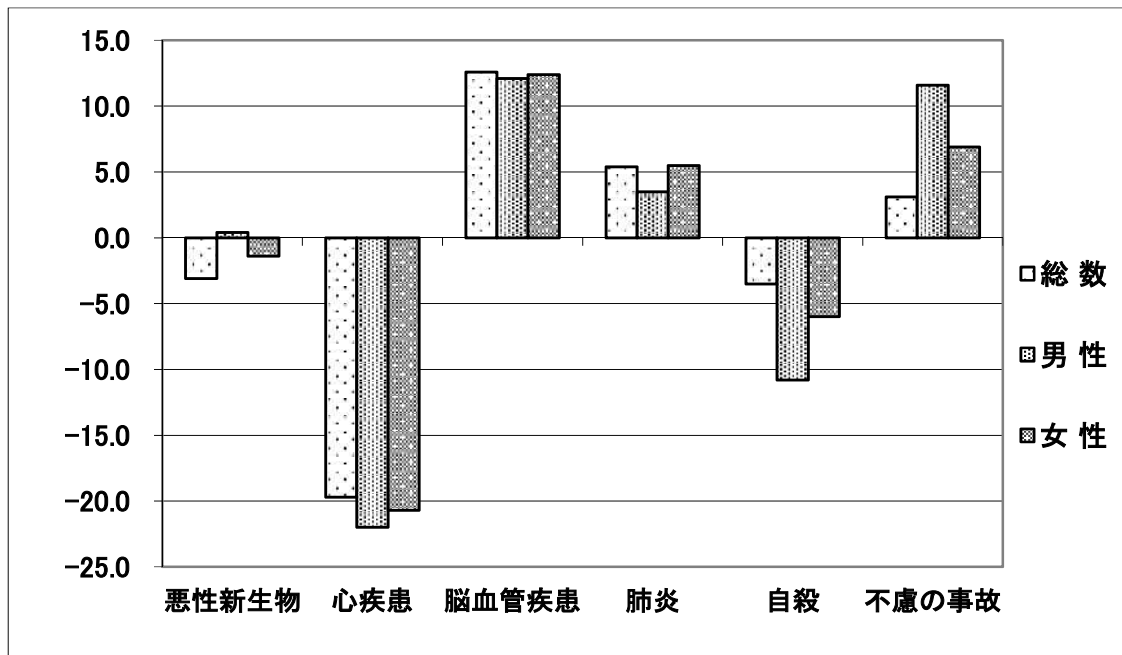
県では、平成29年から令和3年までの5年間のデータを基に、県の標準化死亡比を100として、県内の市町村を比較しています。

本市の標準化死亡比を男女別に見ると、男性は「心疾患」「自殺」、女性は「悪性新生物」「心疾患」と「自殺」が、県より低くなっています。また、「脳血管疾患」「肺炎」と「不慮の事故」は男女ともに県より高くなっています。

【標準化死亡比 平成29年～令和3年】

	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肺炎	自殺	不慮の事故
総数	96.9	80.3	112.6	105.4	96.5	103.1
男性	100.4	78.0	112.1	103.5	89.2	111.6
女性	98.6	79.3	112.4	105.5	94.0	106.9

【県の標準化死亡比との差】



資料：埼玉県健康指標総合ソフト

(4) 国民健康保険療養給付費

国民健康保険被保険者数は前年度より減少していますが、療養給付費は令和2年度から毎年増加しています。

令和4年度の被保険者1人当たりの療養給付費は、約39万円となっています。

【国民健康保険療養給付費】

	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
加入世帯数 (世帯)	10,725	10,389	10,218	10,137	9,797
被保険者数 (人)	17,230	16,380	15,876	15,507	14,734
療養給付費 (円)	6,169,445,566	5,740,559,987	5,509,304,249	5,618,497,836	5,706,771,692
1人当たりの 療養給付費 (円)	358,064	350,462	347,021	362,320	387,320

※加入世帯数と被保険者数は年度の平均

※療養給付費とは、保険者が医療機関等に支払う額（自己負担分は含まない）

資料：保険年金課 業務統計及び年報

令和4年度診療分の医療費を、疾病分類別に見ると、がんや良性腫瘍の「新生物」と、高血圧症、狭心症、心筋梗塞や脳梗塞などの「循環器の疾患」が、最も高額になっており、構成比も10%を超えています。

また、骨折などの「筋骨格系の疾患」、糖尿病や脂質異常症などの「内分泌・栄養・代謝疾患」、腎不全や尿管結石、前立腺肥大等の「尿路性器系の疾患」が高額となっています。

【令和4年度診療分医療費】

疾病分類	医療費(円)	構成比
新生物	919,881,480	18.34%
循環器の疾患	729,877,660	14.55%
筋骨格系の疾患	486,173,150	9.69%
内分泌・栄養・代謝疾患	443,543,060	8.84%
尿路性器系の疾患	443,100,030	8.83%
神経系の疾患	342,328,290	6.82%
精神及び行動の障害	303,449,680	6.05%
消化器の疾患	279,879,050	5.58%
呼吸器の疾患	265,994,880	5.30%
眼及び付属器の疾患	219,961,130	4.38%
損傷・中毒その他外因	154,426,580	3.08%
皮膚及び皮下組織の疾患	97,300,290	1.94%
感染症及び寄生虫病	79,870,120	1.59%
異常臨床所見	65,152,520	1.30%
血液・造血器の疾患	62,054,110	1.24%
その他	42,447,330	0.85%
特殊目的用コード	41,572,020	0.83%
耳及び乳様突起の疾患	17,976,630	0.36%
健康状態に影響を及ぼす要因	9,145,820	0.18%
先天奇形	6,715,330	0.13%
妊娠・分娩及び産じょく	5,923,180	0.12%
周産期に発生した疾患	25,360	0.00%

資料：保険年金課 業務統計（KDB より）

3 各種健康診査

(1) 特定健康診査・健康診査

国民健康保険加入者の特定健康診査、後期高齢者医療制度加入者の健康診査の受診率は、いずれも40%を超えており、県内でも高い状態です。

【特定健康診査】 (人)

	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
対象者数	12,069	11,601	11,435	11,013	10,250
受診者数	5,758	5,563	4,844	4,877	4,563
受診率	47.7%	48.0%	42.4%	44.3%	44.5%

【健康診査】 (人)

	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
対象者数	9,321	10,049	10,542	10,205	10,505
受診者数	5,481	5,802	5,689	5,691	6,059
受診率	58.8%	57.7%	54.0%	55.8%	57.7%

資料：保険年金課 業務統計（法定報告）

(2) 特定保健指導

国民健康保険加入者の特定保健指導の実施率は、県内でも低い状態が続いています。

【特定保健指導】 (人)

	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
対象者数	638	626	529	532	514
実施者数	98	48	36	63	60
実施率	15.4%	7.7%	6.8%	11.8%	11.7%

資料：保険年金課 業務統計（法定報告：積極的支援＋動機付け支援）

(3) がん検診

がん検診受診率は概ね横ばいから微増で推移しています。10%以下で推移する検診も見られています。

【がん検診】

	平成 30 年度	令和元年度	令和 2 年度	令和 3 年度	令和 4 年度
胃がん	7.0%	7.1%	5.6%	6.6%	6.4%
大腸がん	30.6%	30.7%	29.3%	29.1%	28.9%
肺がん	6.3%	6.5%	5.9%	6.2%	6.0%
乳がん	20.4%	20.6%	20.0%	19.5%	20.7%
子宮がん	18.1%	18.0%	17.8%	17.6%	18.1%
前立腺がん	11.1%	11.6%	11.6%	10.0%	8.7%

資料：健康増進課

(4) 乳幼児健康診査

いずれの受診率も90%以上で推移しています。

【4か月児健康診査】

(人)

	平成 30 年度	令和元年度	令和 2 年度	令和 3 年度	令和 4 年度
該当児数	472	435	386	442	401
受診児数	464	422	352	423	395
受診率	98.3%	97.0%	91.2%	95.7%	98.5%

【1歳6か月児健康診査】

(人)

	平成 30 年度	令和元年度	令和 2 年度	令和 3 年度	令和 4 年度
該当児数	542	459	538	494	470
受診児数	536	430	496	467	450
受診率	98.9%	93.7%	92.2%	94.5%	95.7%

【3歳3か月児健康診査】

(人)

	平成 30 年度	令和元年度	令和 2 年度	令和 3 年度	令和 4 年度
該当児数	550	482	634	536	506
受診児数	525	472	586	485	472
受診率	95.5%	97.9%	92.4%	90.5%	93.3%

資料：健康増進課

(5) 幼児歯科健診

う歯（むし歯）がある児は、年齢とともに増えています。

3歳3か月児健診での保有率は、1歳6か月児健診より高くなっています。

【1歳6か月児歯科健診】 (人)

	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
受診児数	536	430	496	466	450
う歯保有児数	1	0	2	2	4
う歯保有率	0.2%	0%	0.4%	0.4%	0.8%

【3歳3か月児歯科健診】 (人)

	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
受診児数	525	472	584	485	472
う歯保有児数	45	42	46	9	20
う歯保有率	8.6%	8.9%	7.9%	1.9%	4.2%

資料：健康増進課

(6) 小中学生歯科健診

小学生及び中学生の未処置歯（むし歯）保有率は、男女ともに減少から増加に転じています。

【小学生】 (人)

	男子			女子		
	受診者数	未処置歯 保有者数	未処置歯 保有率	受診者数	未処置歯 保有者数	未処置歯 保有率
令和3年度	1,831	220	12.0%	1,719	184	10.7%
令和4年度	1,757	179	10.2%	1,686	162	9.6%
令和5年度	1,747	183	10.5%	1,683	163	9.7%

【中学生】 (人)

	男子			女子		
	受診者数	未処置歯 保有者数	未処置歯 保有率	受診者数	未処置歯 保有者数	未処置歯 保有率
令和3年度	895	74	8.3%	815	58	7.1%
令和4年度	860	32	3.7%	789	55	7.0%
令和5年度	840	50	6.0%	778	88	11.3%

資料：学校支援課

(7) 小中学生の栄養状態

小学生は栄養不良（やせ）の割合は男女とも低くなり、肥満傾向の割合は男子で横ばい、女子は高くなっています。

中学生は栄養不良（やせ）の割合は男女とも横ばいで、肥満傾向の割合は男女ともに減少しています。

【小学生男子】

(人)

	在籍数	栄養不良(−20以下)		肥満傾向(20以上)	
		人数	割合	人数	割合
令和3年度	1,848	29	1.6%	189	10.2%
令和4年度	1,795	47	2.6%	187	10.4%
令和5年度	1,790	30	1.7%	186	10.4%

【小学生女子】

(人)

	在籍数	栄養不良(−20以下)		肥満傾向(20以上)	
		人数	割合	人数	割合
令和3年度	1,753	21	1.2%	115	6.6%
令和4年度	1,729	51	2.9%	102	5.9%
令和5年度	1,718	29	1.7%	127	7.4%

【中学生男子】

	在籍数	栄養不良(−20以下)		肥満傾向(20以上)	
		人数	割合	人数	割合
令和3年度	939	31	3.3%	74	7.9%
令和4年度	906	29	3.2%	105	11.6%
令和5年度	881	28	3.2%	90	10.2%

【中学生女子】

	在籍数	栄養不良(−20以下)		肥満傾向(20以上)	
		人数	割合	人数	割合
令和3年度	845	29	3.4%	71	8.4%
令和4年度	837	37	4.4%	70	8.4%
令和5年度	824	36	4.4%	62	7.5%

資料：学校支援課

4 介護保険の状況

(1) 要介護等認定者の状況

本市の高齢化率は年々上がり、要介護等認定者数も増えています。認定者の内訳を見ると、各年度とも「要介護1」の認定者数が最も多くなっています。

【高齢者人口・認定者数 各年4月1日】

		令和元年	令和2年	令和3年	令和4年	令和5年
総人口 (人)		75,388	75,286	75,154	74,691	74,632
高齢者人口 (人)		21,737	21,957	22,185	22,319	22,316
高齢化率		28.83%	29.16%	29.52%	29.88%	29.90%
認定者数	第1号被保険者 認定者数(人)	3,184	3,277	3,427	3,609	3,823
	第2号被保険者 認定者数(人)	80	89	87	88	85
	計	3,264	3,366	3,514	3,697	3,908

【要介護等認定状況 各年4月1日】

(人)

	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年	令和5年
要支援1	416	470	493	582	638
要支援2	465	439	457	534	564
要介護1	702	794	795	836	844
要介護2	570	562	627	590	631
要介護3	445	414	448	441	477
要介護4	389	392	445	450	438
要介護5	277	295	249	264	316

資料：高齢介護課

(2) 第2号被保険者の状況

40歳から64歳までの第2号被保険者は、次の16種類の特定疾病に該当する場合のみ、要介護等認定を受けることができます。

各年度とも「脳血管疾患」で認定を受ける人が最も多くなっています。

【特定疾病認定状況 各年4月1日】

(人)

疾病名	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
脳血管疾患	35	47	30	38	48
閉塞性動脈硬化症	1	0	0	1	0
糖尿病性神経障害・ 腎症・網膜症	7	4	8	6	2
がん(末期)	25	20	15	24	16
関節リウマチ	4	1	0	1	2
両側の膝・股関節の著しい 変形を伴う変形性関節症	1	4	0	2	4
脊髄小脳変性症	0	3	1	2	3
脊柱管狭窄症	2	6	1	1	5
筋萎縮性側索硬化症	0	1	0	0	1
後縦靭帯骨化症	2	1	1	1	1
多系統萎縮症	1	2	2	1	0
パーキンソン病関連疾患	1	3	1	0	3
骨折を伴う骨粗しょう症	0	2	1	2	3
慢性閉塞性肺疾患	1	3	0	0	0
初老期における認知症	10	4	4	3	4
早老症	0	0	0	0	0
計	90	101	64	82	92

資料：高齢介護課

第3章 計画の基本的な考え方

1 基本理念と基本目標

健康で長生きすることは、誰しもの願いであり、健康でいきいき過ごせることで、人々は笑顔になります。

健康長寿をめざし、市民一人ひとりが「自分の健康は自分でつくり守る」という意識を持ち、主体的に健康づくりに取り組むだけでなく、地域の関係団体、関係機関、行政等も協力・連携し取り組むことで、市民の健康づくりが活性化し、健康で笑顔があふれるまちとなります。

また、健康に関心の低い人、関心があっても取り組むのが難しい人も巻き込んだ市民全体の健康づくりも必要です。

そこで、本計画の基本理念と基本目標を、次のように定めます。

基本理念

みんなをめざす健康・えがおの桶川

基本目標

おいしく食べよう



けんこう寿命を延ばそう



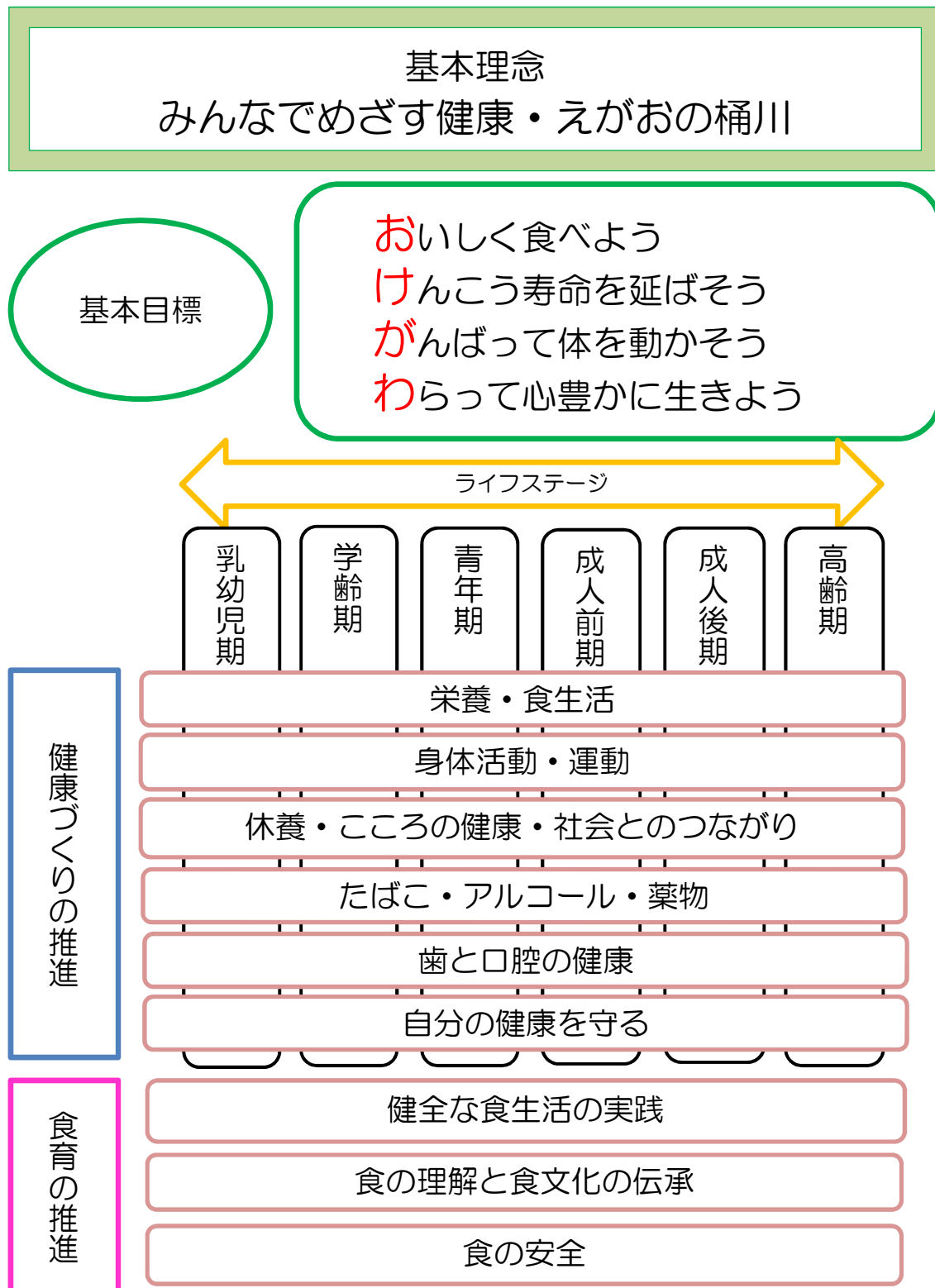
がんばって体を動かそう

わらって心豊かに生きよう



2 計画の体系

本計画では、ライフステージ別の健康づくり6分野と食育3分野で、計画を推進していきます。なお、健康づくり分野の「栄養・食生活」は、食育分野にも関連します。



第4章 健康づくりの推進

1 ライフステージと健康づくり分野の設定

いつまでも元気に過ごすには、生涯を通じて健康づくりに取り組むことが重要ですが、ライフステージ（年代）ごとに、生活習慣や健康課題が異なります。

そのため、本計画ではライフステージを次のように区分し、市民一人ひとりが健康づくりに取り組みやすいようにしました。

区 分	対 象 と な る 年 齢
乳幼児期	0 歳 から 6 歳
学 齢 期	7 歳 から 15 歳（小中学生）
青 年 期	16 歳 から 19 歳
成人前期	20 歳 から 39 歳
成人後期	40 歳 から 64 歳
高 齢 期	65 歳 以上

法律上の成人は18歳ですが、喫煙、飲酒は20歳から可としているため、計画の策定では、成人期を20歳以上としました。

また、健康づくりに取り組む分野として、6分野（①栄養・食生活 ②身体活動・運動 ③休養・こころの健康・社会とのつながり ④たばこ・アルコール・薬物 ⑤歯と口腔の健康 ⑥自分の体を守る）をあげました。

① 栄養・食生活

近年、エネルギーの過剰摂取や食事バランスの偏りなどによる肥満が増えています。特に、内臓脂肪型肥満は、高血圧症や糖尿病、脂質異常症を招くため、大きな問題となっています。逆に、過度なダイエットによる、貧血や摂食障害が若年女性にみられるほか、高齢者の低栄養状態、貧血も問題視されています。

また、ライフスタイルの多様化で、塩分が多いインスタント食品や加工食品、冷凍食品などを利用する人も多くなっています。塩分のとりすぎは、高血圧症、脳卒中、心臓病、腎機能障害などを招きます。

このようなことから、食事バランスと減塩の取り組みを進める必要があります。さらに、高齢者が寝たきりになる原因では、骨折が多いため、若い頃から骨を強くする食事をとることも大切となります。

そして、子どもの頃の食習慣は、その人の生涯に影響すると言っても過言ではなく、それは、次の世代に引き継がれていくことから、食育の推進は重要です。

② 身体活動・運動

交通手段の発達や生活の利便性の向上などにより、日常生活の中で、体を動かすことが減ってきています。

子どもたちは、携帯ゲームやインターネットの普及により、室内遊びに偏る傾向にあり、大人も運動不足を感じながらも、なかなか運動する時間を作れない現状があります。

身体活動や運動量の低下は、肥満や生活習慣病を招きます。そして高齢期には、筋力低下による転倒骨折、寝たきりといった要介護状態に至ることが懸念されます。

そのため、健康の維持増進には、日常生活の中で座りっぱなしにならないように意識して体を動かすことや、簡単な体操、ウォーキング、スポーツ等、自分に合った運動を続けることが、大切です。

また、運動（スポーツ）を行うことは、精神的ストレスの解消、仲間づくりや生きがいづくりといった効果も期待できます。

③ 休養・こころの健康・社会とのつながり

近年、うつ病をはじめストレスに関連した心の病を抱える人が増え、自殺者もみられています。

複雑・多様化する現代社会においては、ストレスそのものをなくすことは困難なため、社会とのつながりを保ちながら、自分に合ったストレス解消法を見つけ、ストレスと上手に付き合うことが、心の健康を保つ上で重要です。

また、睡眠と休養をとることは、身体の疲労回復はもちろん、心理的緊張を和らげ、気分転換が図れます。

そして、悩みや不安をひとりで抱え込まないことや健康目的に特化しない社会活動も健康につながります。

④ たばこ・アルコール・薬物

喫煙は、がん、心臓病、脳卒中、肺気腫などの発症に深く関与していることが明らかです。また、妊娠中の喫煙は、胎児の発育に影響を及ぼすと言われていいます。さらに、人の煙（副流煙）を吸ってしまう受動喫煙による悪影響も、明らかになっています。そのため、未成年者の喫煙防止はもちろん、公共施設内での禁煙、市民に対する禁煙・節煙指導などが重要となります。

アルコールについては、未成年の飲酒防止だけでなく、過度な飲酒は、肥満や糖尿病、肝臓病、アルコール依存症などを引き起こすため、休肝日を設け、適量の飲酒にすることが大切となります。

薬物については、若者が「ダイエットに効く」「記憶力が良くなり勉強がはかどる」「気分が良くなる」などの理由で、薬物に手を出すことが社会問題となっています。薬物の危険性を理解し、絶対に手を出さないことが重要です。

⑤ 歯と口腔の健康

歯と口腔の健康は、食物を噛み、栄養の吸収をよくするだけでなく、おいしく食事をとり、会話を楽しむなど、生活の質を確保するために必要です。

むし歯や歯周病やそれらを原因とする歯の喪失は、食生活だけでなく、社会生活へも支障をきたし、全身の健康にも影響を与えます。

80歳になっても自分の歯を20本以上保つ（8020（ハチマルニイマル）運動）には、乳幼児から高齢者まで、生涯を通じてむし歯予防と歯周病予防に取り組むとともに、定期的に歯科検診を受け、早期発見、早期治療が大切となります。

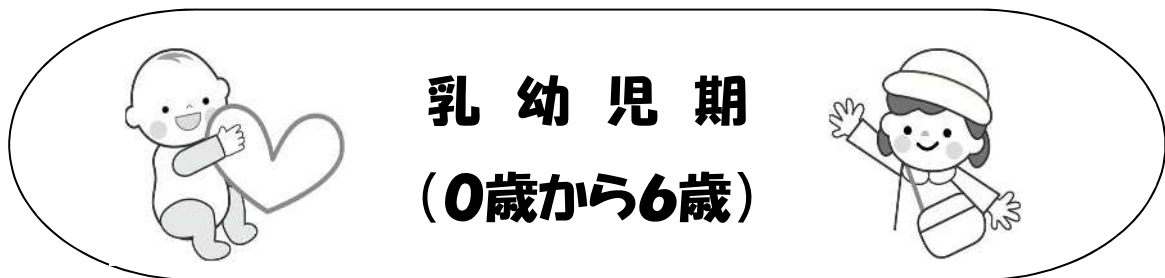
⑥ 自分の健康を守る

生活習慣に起因する高血圧症、糖尿病、脂質異常症は、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の予防・解消により、病気の発症や重症化を防ぐことができます。メタボリックシンドロームやその他の病気の初期は、ほとんど自覚症状がないため、健康診査や人間ドックを受け、自分の健康状態を把握し生活習慣を見直すことが、病気から自分の体を守ることに繋がります。

がんについても、がん検診や人間ドックを受け、早期発見・早期治療に努めることが大切です。

また、手洗い・うがいを励行し、予防接種を受け、感染症を予防することや、性に関して正しい知識を持ち、性感染症や望まない妊娠を避けることも、自分の体を守る上で重要となります。

2 ライフステージに応じた健康づくり



乳幼児期は、体と心の基礎が形成される時期です。食事・睡眠・遊びなどの生活のリズムを整えることは、子どもの成長発達を促し、健康的な生活習慣を身につけることにつながります。

また、親子の良い関係性が心を育み、様々な経験を通し、社会性が身につきます。

個人・家庭での取り組み

【 栄養・食生活 】

- ・ 3食食べる生活リズムを身につけましょう。
- ・ 薄味にし、味覚を育てましょう。
- ・ 主食、主菜、副菜のそろった食事をしましょう。
- ・ 親子で一緒に料理をする機会を作りましょう。
- ・ 家族と楽しく食事をしましょう。
- ・ 甘味食品・飲料のとり方に気をつけましょう。

【 身体活動・運動 】

- ・ 外でたくさん遊び、水・土・草等に触れ、五感を刺激する遊びを取り入れましょう。
- ・ テレビやスマートフォンの与えすぎには注意しましょう。
- ・ 暑い時期は暑さを避けて、こまめに水分をとり、熱中症を予防しましょう。

【 休養・こころの健康・社会とのつながり 】

- ・ 早寝早起きの習慣を身につけましょう。
- ・ 家族団らんの時間を作りましょう。
- ・ 子どもの泣きなど、子育てで悩みや心配ごとがあったら、身近な人や相談機関に話しましょう。

【 たばこ・アルコール・薬物 】

- ・ 大人は子どもの近くで喫煙するのを、やめましょう。

【 歯と口腔の健康 】

- ・歯みがきの習慣を身につけましょう。
- ・酸性食品のとり方に気をつけ、フッ素塗布やフッ素入りの歯みがき粉の利用で、強い歯を作りましょう。
- ・甘い飲食物は控えめにし、良く噛む習慣を身につけましょう。
- ・かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けましょう。

【 自分の健康を守る 】

- ・手洗いやうがいの習慣を身につけましょう。
- ・乳幼児健診と予防接種を、しっかり受けましょう。
- ・かかりつけ医を持ちましょう。

関係団体・関係機関・行政等の取り組み

【 栄養・食生活 】

- ・保護者が「食」について正しい知識を得て、乳幼児の発達段階に応じた適切な食事ができるよう、また、早寝早起き、規則正しい食事のリズムなどの健康的な生活習慣を乳幼児期から身に付けられるよう、乳幼児健診、乳幼児相談、子育てサロンなどの機会に支援します。
- ・3歳3か月児健診などで、尿ナトリウムカリウム比の測定と保護者に向けた集団の栄養指導を実施し、子どもの食生活課題の見える化と保護者へ子どもの尿ナトリウムカリウム比を下げるための食事のとり方を普及します。
- ・保健センターや子育て支援センターで、個別の栄養相談を実施します。
- ・保育所や幼稚園などにおける食育を推進します。

【 身体活動・運動 】

- ・乳幼児健診、乳幼児期相談などで、体を動かすあそびが発育発達を促すことや生活リズムを整えることを伝えていきます。
- ・乳幼児期から運動に慣れ親しむために、親子で楽しめるレクリエーションや親子体操などを実施します。
- ・児童館や子育て支援センター、公立保育所のあそぼう会、公園などの身近な環境で体を動かすことができるよう利用を勧めます。
- ・熱中症の予防について、普及啓発をしていきます。

【 休養・こころの健康・社会とのつながり 】

- ・妊娠・出産・子育てを切れ目なく支援する総合窓口を設置し、母子保健コーディネーターや子育てコンシェルジュの周知を図るとともに、相談しやすい環境づくりに努めます。

- こんにちは赤ちゃん訪問事業で早めに保護者に会い、保護者が地域で孤立しないよう、乳幼児を抱える保護者が交流できる場である子育て支援拠点などの利用を勧めます。
- 公立保育所や認可保育所等で実施されている園庭開放や児童館での高齢者との交流事業を通して様々な年代の方の交流を促進し、地域で子育てを共に楽しめる環境づくりに努めます。
- 育児負担を抱えている保護者に、保育所の一時保育やファミリー・サポート・センターなどを紹介し、保護者の休養がとれる環境づくりに努めます。
- 新生児乳児訪問や乳幼児健診などで、保護者に育児不安やうつ状態などがある場合は、地区担当保健師が継続して支援していきます。

【 たばこ・アルコール・薬物 】

- 喫煙が、胎児や子どもに及ぼす害やリスクなどについて正しい知識を持ち、妊婦のうちから禁煙するよう、母子健康手帳交付時やマタニティクラスで、喫煙の害を周知します。また、乳幼児健診などで保護者の喫煙を確認した場合は、禁煙・分煙を勧めます。
- 子どもの受動喫煙を防ぐため、市ホームページなどで市民に喫煙の正しい知識を普及し、公共機関での禁煙を継続します。また、人が集まる場所での禁煙を進めていきます。
- 妊娠中や母乳を授乳している期間の飲酒は、本人や胎児、または乳児に悪影響を及ぼすことなどの正しい知識を持ち、特に妊娠中の飲酒をなくすため、母子健康手帳交付時やマタニティクラスで周知を図ります。

【 歯と口腔の健康 】

- 子どもだけでなく、保護者自身の歯と口腔の健康について関心を高めてもらい、食後の歯みがきの習慣化など、家族ぐるみでむし歯予防に取り組むように支援します。
- 歯みがきだけでなく、むし歯になりにくいおやつを食べさせ方や選び方、むし歯は感染症であり子どもに移さないこと等も、保護者に伝えていきます。
- フッ素塗布を実施し、定期的な利用を勧めます。
- 親子で正しい口腔ケアを学ぶため、乳幼児期から保護者に対し、かかりつけ歯科医を持つことを勧めます。

【 自分の健康を守る 】

- 広報おけがわや市ホームページ、個別通知、訪問事業により、乳幼児健診や予防接種に関する情報提供や受診勧奨に努め、子どもの健康管理、感染症予防を推進します。
- 乳幼児健診未受診児には、個別通知や訪問などで、健診受診を勧めます。
- 予防接種の正しい知識を普及するとともに、電話や来所の相談を受けます。

- 予防接種や子どもの体調管理のため、乳幼児期から、かかりつけ医を持つことを勧めます。
- 市ホームページなどにより、手洗いやうがいの励行、咳エチケットの普及啓発を図ります。



学 齡 期

(7歳から15歳:小中学生)



学齡期は、基礎体力が身につく、体と心の成長が著しい時期です。

基本的な生活習慣が確立される時期でもあるため、学校と家庭が連携を図りながら、健康を維持する食生活や運動習慣、生活リズムを身に着けさせることが大切です。また、好奇心から始まる喫煙や飲酒、薬物使用を防止することも大切です。

個人・家庭での取り組み

【 栄養・食生活 】

- ・朝食は必ず食べましょう。
- ・主食、主菜、副菜のそろった食事をしましょう。
- ・好き嫌いしないで、何でも食べましょう。
- ・食事作りのお手伝いをしたり、自分で料理を作ってみましょう。
- ・朝食又は夕食は、家族と楽しく食事をしましょう。
- ・甘い飲食物やファーストフードは控えめにし、肥満に気をつけましょう。
- ・お菓子や菓子パンなどを食べる前に、栄養表示を見るようにしましょう。
- ・無理なダイエットは、やめましょう。

【 身体活動・運動 】

- ・外でたくさん遊びましょう。
- ・スポーツを通じて、体を鍛えましょう。
- ・暑い時期は暑さを避けて、こまめに水分をとり、熱中症を予防しましょう。

【 休養・こころの健康・社会とのつながり 】

- ・動画視聴・ゲーム・SNSなどの利用で夜更かしをせず、十分な睡眠をとりましょう。
- ・悩みや不安はひとりで抱えず、家族や友人、先生などに相談しましょう。

【 たばこ・アルコール・薬物 】

- ・好奇心から喫煙・飲酒又は薬物使用を体験するのは、絶対にやめましょう。
- ・大人は子どもの近くで喫煙するのを、やめましょう。

【 歯と口腔の健康 】

- ていねいに歯をみがき、デンタルフロスを使い、むし歯や歯周病を予防しましょう。
- 酸性食品のとり方に気をつけ、フッ素塗布やフッ素入りの歯みがき粉の利用で、強い歯を作りましょう。
- 歯ごたえのある物を食べ、よく噛む習慣を身につけましょう。
- かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けましょう。

【 自分の健康を守る 】

- 手洗いやうがいを、しっかりしましょう。
- 性に関する正しい知識を持ち、自分の体を大切にしましょう。
- 健康診断の意義、必要性を学びましょう。
- 予防接種を受けましょう。
- かかりつけ医を持ちましょう。

関係団体・関係機関・行政等の取り組み

【 栄養・食生活 】

- 給食や家庭科等の時間を活用して、子どもが、1日3回の食事など基本的な食習慣や食に関する知識を身につけられるようにしていきます。
- 給食だよりの配布などで、早寝早起きの規則正しい生活リズムや1日3回の食事、共食の必要性について、保護者への意識啓発を図るとともに、家庭と連携をとりながら食育を推進していきます。
- 公民館事業や食生活改善推進員協議会と協働で親子が参加できる料理教室などを開催し、子どもと保護者へバランスのとれた食事などの知識の普及や、子どもが食事作りに関心を持てるよう支援します。
- 学校保健では、子どもの肥満・やせを把握し、適正体重に向けた健康管理に努めます。

【 身体活動・運動 】

- 小学校では、業間休みや昼休み、放課後に外あそびを勧めます。
- 気軽にスポーツに親しむことができるよう桶川市スポーツ少年団や桶川市スポーツ協会、桶川市レクリエーション協会などで、大会や教室などを実施します。
- 親子で気軽にウォーキングができるよう、桶川市健康づくり市民会議作成のウォーキングマップ等を活用し、夏休みなどにウォーキングを開催します。
- 学校や家庭でできる健康体操（オケちゃん健康体操など）を普及し、子どもが体を動かす機会を増やします。

- ・熱中症の予防について、普及啓発をしていきます。

【 休養・こころの健康・社会とのつながり 】

- ・保健だよりの配布などで、ゲームやインターネットなどの適切な使用について、親子に情報提供をします。
- ・家族や先生に相談しにくい子どもの悩みに対応できるよう、市内各中学校に「さわやか相談室」を設け、また桶川市教育センターでも相談に応じます。

【 たばこ・アルコール・薬物 】

- ・授業などにおいて、喫煙・飲酒・薬物の使用を防ぐ教育を実施するとともに、リーフレットの配布などによって、保護者にも意識啓発を図ります。
- ・桶川市健康づくり市民会議による防煙教室を市内全小学校で実施し、小学生のうちから、たばこや薬物の危険を学ぶ機会を作ります。
- ・学校内での受動喫煙防止と禁煙に対する市民の意識啓発のため、市内全中学校における敷地内全面禁煙を継続します。
- ・子どもの受動喫煙を防ぐため、市ホームページなどで市民に喫煙の正しい知識を普及し、公共機関での禁煙を継続します。また、人が集まる場所での禁煙を進めていきます。

【 歯と口腔の健康 】

- ・給食後の歯みがきの勧奨など、学校生活におけるむし歯予防を推進します。
- ・歯科検診でむし歯などがあった場合は、保護者へ早めの治療を勧めます。また、保健だよりで学校全体のむし歯の保有状況や治療状況、むし歯予防などを伝え、家庭で歯と口腔の健康を守る意識を高めます。
- ・フッ化物洗口を実施するため、小・中学校等への支援と普及啓発を図ります。
- ・歯と口腔の健康を守るため、市のホームページなどで市民に周知します。

【 自分の健康を守る 】

- ・授業などにおいて、自分の体や性のこと、生活習慣病や健康診断の必要性など、自分の体の健康を守ることを学ぶ機会を作ります。
- ・健康を守るための生活習慣や将来、健康診査やがん検診を受けることなどを啓発します。
- ・市ホームページや学校での文書配布などにより、予防接種に関する情報提供や接種勧奨に努めます。
- ・予防接種の正しい知識を普及するとともに、電話や来所の相談を受けます。
- ・市ホームページなどにより、手洗いやうがいの励行、咳エチケットの普及啓発を図ります。
- ・予防接種や健康管理として、かかりつけ医を持つことを勧めます。



青年期 (16歳から19歳)



青年期は、心身ともに子どもから大人へ移行し、進学や就職などの環境の変化により、食生活や生活リズムが乱れやすく、精神的に不安定になりやすい時期です。

このため、栄養に関する正しい知識や運動・休養の健康的な生活習慣を身につけ、ストレスの解消など、自分自身の健康管理ができることが大切です。

個人・家庭での取り組み

【 栄養・食生活 】

- 朝食は必ず食べましょう。
- 主食、主菜、副菜のそろった食事をしましょう。
- 健康食品やサプリメントに、頼りすぎないようにしましょう。
- 食事作りのお手伝いをしたり、自分で料理を作ってみましょう。
- 朝食又は夕食は、家族と楽しく食事をしましょう。
- 甘い飲食物やファーストフードは控えめにし、肥満に気をつけましょう。
- 外食時や食品購入時などは、栄養表示を見るようにしましょう。
- 無理なダイエットは、やめましょう。
- 塩分のとりすぎに気をつけ、野菜や果物、牛乳・乳製品をしっかりととりましょう。

【 身体活動・運動 】

- 階段を使うなど、日常生活の中で体を動かす習慣を身につけましょう。
- 楽しい運動を続けましょう。
- 暑い時期は暑さを避けて、こまめに水分をとり、熱中症を予防しましょう。

【 休養・こころの健康・社会とのつながり 】

- 動画視聴・ゲーム・SNSなどの利用で、睡眠不足にならないようにしましょう。
- 家族や友人と楽しい時間を作りましょう。
- 自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。
- 悩みや不安はひとりで抱えず、身近な人や相談窓口に相談しましょう。

【 たばこ・アルコール・薬物 】

- ・喫煙や飲酒、薬物使用の危険を理解し、絶対にやめましょう。
- ・薬物が身体に与える危険性・有害性などの正しい知識を持ちましょう。
- ・覚せい剤・大麻・危険ドラッグなどの薬物に係る問題で困ったときには、一人で悩まずに保健所や精神保健福祉センターなどの窓口にご相談しましょう。

【 歯と口腔の健康 】

- ・ていねいに歯をみがき、デンタルフロスを使い、むし歯や歯周病を予防しましょう。
- ・酸性食品のとり方に気をつけ、フッ素塗布やフッ素入りの歯みがき粉の利用で、強い歯を作りましょう。
- ・歯ごたえのある物を食べ、よく噛みましょう。
- ・かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けましょう。

【 自分の健康を守る 】

- ・手洗いやうがいを、しっかりしましょう。
- ・性に関する正しい知識を持ち、自分の体を大切にしましょう。
- ・健診（検診）の意義、必要性を学びましょう。
- ・かかりつけ医を持ちましょう。

関係団体・関係機関・行政等の取り組み

【 栄養・食生活 】

- ・市ホームページなどで、1日3回の食事や共食の必要性、バランスのとれた食事などについて、普及啓発をしていきます。

【 身体活動・運動 】

- ・気軽にスポーツに親しむことができるよう桶川市スポーツ協会、桶川市レクリエーション協会などで、大会や教室などを実施します。
- ・気軽にウォーキングができるよう、桶川市健康づくり市民会議作成のウォーキングマップ等を活用し、定期的にウォーキングを開催します。
- ・家庭や地域でできる健康体操（オケちゃん健康体操など）を普及し、体を動かす機会を増やします。
- ・熱中症の予防について、普及啓発をしていきます。

【 休養・こころの健康・社会とのつながり 】

- 市ホームページなどで、睡眠と休養、ストレス解消の大切さを伝えます。
- 保健センターや市役所などで実施している相談事業の周知を図るとともに、相談しやすい環境づくりに努めます。
- 自殺予防の普及啓発活動を行います。

【 たばこ・アルコール・薬物 】

- 市ホームページなどで、未成年による喫煙・飲酒・薬物使用の防止について、意識啓発を図ります。
- 受動喫煙を防ぐため、市ホームページなどで市民に喫煙の正しい知識を普及し公共機関での禁煙を継続します。また、人が集まる場所での禁煙を進めていきます。

【 歯と口腔の健康 】

- 広報おけがわや市ホームページなどで、歯と口腔の健康を保つ方法の周知・かかりつけ歯科医を持ち、歯科検診を受けることを勧めます。

【 自分の体を守る 】

- 市ホームページなどにより、手洗いやうがいの励行、咳エチケットの普及啓発を図ります。
- 健康を守るための生活習慣や将来、健康診査・がん検診を受けること、健康管理として、かかりつけ医を持つことなどを勧めます。



成人前期 (20歳から39歳)



成人前期は、仕事・結婚・育児などの生活の変化や職場や家庭での役割が大きくなり、活動的な時期です。

この時期は、社会的な環境や人間関係などにより、食生活の乱れや運動不足、休養がとれないなど健康を害する要因が多く、肥満ややせ、心の不調などが起こりやすくなります。

そのため、生活習慣を見直し、健康的な生活習慣を定着させることや、上手にストレス解消をすることが大切です。

個人・家庭での取り組み

【 栄養・食生活 】

- ・朝食は必ず食べましょう。
- ・主食、主菜、副菜のそろった食事をしましょう。
- ・健康食品やサプリメントに、頼りすぎないようにしましょう。
- ・食事作りには、地元の食材を積極的に活用しましょう。
- ・朝食又は夕食は、家族と楽しく食事をしましょう。
- ・甘い飲食物やファーストフードは控えめにし、肥満に気をつけましょう。
- ・外食時や食品購入時などは、栄養表示を見るようにしましょう。
- ・無理なダイエットは、やめましょう。
- ・塩分のとりすぎに気をつけ、野菜や果物、牛乳・乳製品をしっかりととりましょう。

【 身体活動・運動 】

- ・階段を使う、なるべく歩くなど、意識的に体を動かしましょう。
- ・ウォーキングや体操など、自分に合った運動を見つけ、続けましょう。
- ・家事の合間に「ながら体操」やテレビを見ながらのストレッチなど、今より10分多く体を動かすことを意識しましょう。
- ・暑い時期は暑さを避けて、こまめに水分をとり、熱中症を予防しましょう。

【 休養・こころの健康・社会とのつながり 】

- ・十分な睡眠と休養をとりましょう。
- ・家族や気の合う仲間と楽しい時間を作りましょう。
- ・自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。

- ・「気分が落ち込む」「夜眠れない」といった状態が続く時は、早めに専門家に相談しましょう。

- ・子どものいる家庭は、夜遅い時間の外食等を控えましょう。

【 たばこ・アルコール・薬物 】

- ・禁煙、節煙、適正飲酒に心がけましょう。

- ・喫煙マナーを守り、受動喫煙を防ぎましょう。

- ・妊娠中の喫煙と飲酒は、やめましょう。

- ・近くに子どもがいる場所で喫煙するのは、やめましょう。

- ・薬物が身体に与える危険性・有害性などの正しい知識を持ちましょう。

- ・覚せい剤・大麻・危険ドラッグなどの薬物に係る問題で困ったときには、一人で悩まずに保健所や精神保健福祉センターなどの窓口に相談しましょう。

【 歯と口腔の健康 】

- ・ていねいに歯をみがき、デンタルフロスを使い、むし歯や歯周病を予防しましょう。

- ・酸性食品のとり方に気をつけ、フッ素塗布やフッ素入りの歯みがき粉の利用で、強い歯を作りましょう。

- ・歯ごたえのある物を食べ、よく噛みましょう。

- ・かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けましょう。

【 自分の健康を守る 】

- ・手洗いやうがいを、しっかりしましょう。

- ・職場などの健診を活用し、自分の健康状態をチェックしましょう。

- ・女性は子宮がん検診を受け、乳がんの自己検診をしましょう。

- ・妊娠中は、妊婦健診をしっかり受けましょう。

- ・かかりつけ医を持ちましょう。

関係団体・関係機関・行政等の取り組み

【 栄養・食生活 】

- ・市ホームページや健康教室などで、1日3回の食事や共食の必要性、バランスのとれた食事などについて、普及啓発をしていきます。

- ・食生活改善推進員協議会や桶川市健康づくり市民会議と協働で、生活習慣病予防のための料理教室などを実施し、健康的な食生活の理解を深め、実践を促します。

- ・料理教室や栄養相談などで、塩分ひかえめ・野菜とカルシウム多めの「オケちゃん健康レシピ」を紹介し、普及していきます。

- 肥満ややせなどの体格や健康状態に合わせて、栄養バランスやカロリーのとり方などの食生活を見直すために、栄養相談や健康教室の利用を勧めます。
- 生活習慣病予防のための健康診査などで、尿ナトリウムカリウム比の測定と集団の栄養指導を実施し、食生活課題の見える化と尿ナトリウムカリウム比を下げるための食事のとり方を普及します。
- マタニティクラスや母子健康手帳交付時の配布物などで、妊娠中の適切な栄養のとり方を伝えます。

【 身体活動・運動 】

- 市ホームページや健康教室などで、日常生活の中で今より10分、体を動かすことを意識するきっかけを作ります。
- 気軽にスポーツに親しむことができるよう桶川市スポーツ協会、桶川市レクリエーション協会などで、大会や教室などを実施します。
- 気軽にウォーキングができるよう、桶川市健康づくり市民会議作成のウォーキングマップ等を活用し、定期的にウォーキングを開催します。
- 家庭や地域でできる健康体操（オケちゃん健康体操など）を普及し、体を動かす機会を増やします。
- 熱中症の予防について、普及啓発をしていきます。

【 休養・こころの健康・社会とのつながり 】

- 市ホームページや健康教室などで、睡眠と休養、ストレス解消の大切さを伝えます。
- 保健センターや市役所などで実施している相談事業の周知を図るとともに、相談しやすい環境づくりに努めます。
- こころの健康に関する理解が深まり、適切な対応ができるように、講演会や教室などを実施します。
- 自殺予防の普及啓発活動を行います。
- 自殺を考えている者の早期発見や専門機関へのつなぎなどが行える市民を育成するために、民生委員や自治会役員をはじめ、広く市民を対象としたゲートキーパー養成講座を開催します。また、市民に接する機会が多い市役所の職員などを対象としたゲートキーパー養成講座も実施し、自殺予防に取り組みます。

【 たばこ・アルコール・薬物 】

- 喫煙が、胎児や子どもに及ぼす害やリスクなどについて正しい知識を持ち、妊婦のうちから禁煙するよう、母子健康手帳交付時やマタニティクラスで、喫煙の害を周知します。また、乳幼児健診などで保護者の喫煙を確認した場合は、禁煙・分煙を勧めます。
- 喫煙者には、喫煙や受動喫煙の害を伝え、禁煙・分煙を勧めます。

- 受動喫煙を防ぐため、市ホームページなどで市民に喫煙の正しい知識を普及し公共機関での禁煙を継続します。また、人が集まる場所での禁煙を進めていきます。
- 世界禁煙デーや市民まつりなどで、桶川市健康づくり市民会議と協働で禁煙の啓発ティッシュを配布します。
- 妊娠中や母乳を授乳している期間の飲酒は、本人や胎児、または乳児に悪影響を及ぼすことなどの正しい知識を持ち、特に妊娠中の飲酒をなくすために、母子健康手帳交付時やマタニティクラスで周知を図ります。
- 過度な飲酒は、肥満や糖尿病、肝臓病、アルコール依存症などを引き起こすため、休肝日を設け、適量の飲酒にすることを普及啓発していきます。
- 断酒が必要な人には、アルコール治療専門の医療機関や断酒会などの自助グループの利用を勧めます。
- 市のホームページなどで薬物が身体に与える危険性・有害性などの正しい知識の啓発と相談先の情報提供を行います。

【 歯と口腔の健康 】

- 広報おけがわや市ホームページなどで、歯と口腔の健康を保つ方法の周知・かかりつけ歯科医を持ち、歯科検診を受けることを勧めます。
- 妊娠中は、つわりで歯みがきが不十分になることやホルモンバランスの変化などで、むし歯や歯周病が起きやすくなるため、妊娠中に 1 回無料で歯科健診が受けられる妊婦歯科健診を実施します。
- 歯周病やむし歯などのトラブルを早期発見し重症化を予防するため、期間中に 1 回無料で歯科健診が受けられる成人歯科健診を実施します。

【 自分の健康を守る 】

- 市ホームページなどにより、手洗いやうがいの励行、咳エチケットの普及啓発を図ります。
- 市ホームページなどにより、がんやがん検診の知識の普及を図り、女性には、子宮がん検診の受診と乳がんの自己検診を勧めます。
- 妊婦には、母子健康手帳交付時に「妊婦健診受診票・助成券」を説明し、定期的な妊婦健診の受診を勧めます。
- 健康を守るための生活習慣や職場の健診を利用し、健康状態を把握すること、健康診査・がん検診を受けること、かかりつけ医を持つことなどを啓発します。



成人後期 (40歳から64歳)



成人後期は、仕事や家庭などで中心的な役割を担い責任も増す一方で、身体機能が徐々に低下し、健康や体力に不安を感じる時期です。

この時期は、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病が発症しはじめ、職場や家庭におけるストレスの蓄積、更年期のホルモンバランスの乱れなどにより、心身の不調も起こりやすくなります。

そのため、健康診査やがん検診を積極的に受診し、自分自身の健康状態を知り、病気につながる生活習慣を改善することや、病気の早期発見・早期治療が大切です。また、十分な休養やストレス解消を心がけ、こころの健康を保つことも大切となります。

個人・家庭での取り組み

【 栄養・食生活 】

- ・朝食は必ず食べましょう。
- ・主食、主菜、副菜のそろった食事をしましょう。
- ・健康食品やサプリメントに、頼りすぎないようにしましょう。
- ・食事作りには、地元の食材を積極的に活用しましょう。
- ・朝食又は夕食は、家族と楽しく食事をしましょう。
- ・甘い飲食物やファーストフードは控えめにし、肥満に気をつけましょう。
- ・外食時や食品購入時などは、栄養表示を見るようにしましょう。
- ・塩分のとりすぎに気をつけ、野菜や果物、牛乳・乳製品をしっかりととりましょう。

【 身体活動・運動 】

- ・階段を使う、なるべく歩くなど、意識的に体を動かしましょう。
- ・自分の体力を知り、ウォーキングや体操など、自分に合った運動を楽しく続けましょう。
- ・家事の合間に「ながら体操」やテレビを見ながらのストレッチなど、今より10分多く体を動かすことを意識しましょう。
- ・暑い時期は暑さを避けて、こまめに水分をとり、熱中症を予防しましょう。

【 休養・こころの健康・社会とのつながり 】

- ・十分な睡眠と休養をとりましょう。
- ・家族や気の合う仲間と楽しい時間を作りましょう。
- ・自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。
- ・「気分が落ち込む」「夜眠れない」といった状態が続く時は、早めに専門家に相談しましょう。

【 たばこ・アルコール・薬物 】

- ・禁煙、節煙、適正飲酒に心がけましょう。
- ・喫煙マナーを守り、受動喫煙を防ぎましょう。
- ・近くに子どもがいる場所で喫煙するのは、やめましょう。
- ・薬物が身体に与える危険性・有害性などの正しい知識を持ちましょう。
- ・覚せい剤・大麻・危険ドラッグなどの薬物に係る問題で困ったときには、一人で悩まずに保健所や精神保健福祉センターなどの窓口に相談しましょう。

【 歯と口腔の健康 】

- ・ていねいに歯をみがき、デンタルフロスを使い、むし歯や歯周病を予防しましょう。
- ・酸性食品のとり方に気をつけ、フッ素塗布やフッ素入りの歯みがき粉の利用で、強い歯を作りましょう。
- ・歯ごたえのある物を食べ、よく噛みましょう。
- ・かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けましょう。

【 自分の健康を守る 】

- ・手洗いやうがいを、しっかりしましょう。
- ・毎年、健康診査を受け、生活習慣病の予防と重症化を防ぎましょう。
- ・保健指導や健康相談などを積極的に利用し、生活習慣を見直しましょう。
- ・各種がん検診を受け、がんを早期に発見しましょう。
- ・かかりつけ医を持ちましょう。

関係団体・関係機関・行政等の取り組み

【 栄養・食生活 】

- ・市ホームページや健康教室などで、1日3回の食事や共食の必要性、バランスのとれた食事などについて、普及啓発をしていきます。
- ・食生活改善推進員協議会や桶川市健康づくり市民会議と協働で、生活習慣病予防のための料理教室などを実施し、健康的な食生活の理解を深め、実践を促します。

- 料理教室や栄養相談などで、塩分ひかえめ・野菜とカルシウム多めの「桶川版健康長寿メニュー」を紹介し、普及啓発をしていきます。
- 肥満ややせなどの体格や健康診査などの結果に合わせて、栄養バランスやカロリーのとり方などの食生活を見直すために、栄養相談や健康教室などの利用を勧めます。

【 身体活動・運動 】

- 市ホームページや健康教室などで、日常生活の中で今より10分、体を動かすことを意識するきっかけを作ります。
- 気軽にスポーツに親しむことができるよう桶川市スポーツ協会、桶川市レクリエーション協会などで、大会や教室などを実施します。
- 気軽にウォーキングができるよう、桶川市健康づくり市民会議作成のウォーキングマップ等を活用し、定期的にウォーキングを開催します。
- 家庭や地域でできる健康体操（オケちゃん健康体操など）を普及し、体を動かす機会を増やします。
- 熱中症の予防について、普及啓発をしていきます。

【 休養・こころの健康・社会とのつながり 】

- 市ホームページや健康教室などで、睡眠と休養、ストレス解消の大切さを伝えます。
- 保健センターや市役所などで実施している相談事業の周知を図るとともに、相談しやすい環境づくりに努めます。
- こころの健康に関する理解が深まり、適切な対応ができるように、講演会や教室などを実施します。
- 自殺予防の普及啓発活動を行います。
- 自殺を考えている者の早期発見や専門機関へのつなぎなどが行える市民を育成するために、民生委員や自治会役員をはじめ、広く市民を対象としたゲートキーパー養成講座を開催します。また、市民に接する機会が多い市役所の職員などを対象としたゲートキーパー養成講座も実施し、自殺予防に取り組みます。

【 たばこ・アルコール・薬物 】

- 喫煙者には、喫煙や受動喫煙の害を伝え、禁煙・分煙を勧めます。
- 受動喫煙を防ぐため、市ホームページ等で市民に喫煙の正しい知識を普及し公共機関での禁煙を継続します。また、人が集まる場所での禁煙を進めていきます。
- 世界禁煙デーや市民まつりなどで、桶川市健康づくり市民会議と協働で禁煙の啓発ティッシュを配布します。
- 過度な飲酒は、肥満や糖尿病、肝臓病、アルコール依存症などを引き起こすため、休肝日を設け、適量の飲酒にすることを普及啓発していきます。

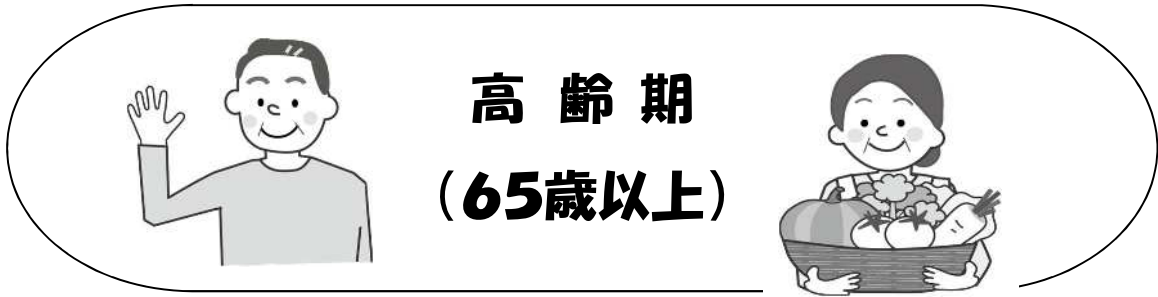
- 断酒が必要な人には、アルコール治療専門の医療機関や断酒会などの自助グループの利用を勧めます。
- 市のホームページなどで薬物が身体に与える危険性・有害性などの正しい知識の啓発と相談先の情報提供を行います。

【 歯と口腔の健康 】

- 市ホームページや健康教室などで、歯と口腔の健康を保つ方法や口腔機能の低下を防ぐ方法などを知らせます。また、かかりつけ歯科医を持ち、歯科検診を受けることを勧めます。
- 集団がん検診の待合時間を利用して、むし歯や歯周病予防などを啓発します。
- 歯周病やむし歯などのトラブルを早期発見し重症化を予防するため、期間中に1回無料で歯科健診が受けられる成人歯科健診を実施します。

【 自分の健康を守る 】

- 市ホームページなどにより、手洗いやうがいの励行、咳エチケットの普及啓発を図ります。
- 広報おけがわや市ホームページなどで、生活習慣病予防や健康診査・がん検診の受診を啓発します。
- 保健指導などの生活習慣を見直し改善する機会を作り、利用を勧めます。
- 健康管理として、かかりつけ医を持つことを勧めます。



高齢期は、人生の完成期であり、生きがいを持ち生活を楽しむ一方、加齢による体力低下や生活習慣病をはじめとする様々な病気の発症など、個人差はありますが、健康状態が大きく変化する時期です。

健康状態の変化によっては、活動性が低下し閉じこもりとなったり、病気によっては日常生活に支障をきたし、介護が必要になることもあります。

いつまでも生き生きと生活し、健康寿命を延ばすには、自分の健康状態を把握し、病気の予防や重症化を防ぐこと、体の機能低下を防ぐことが重要です。また、地域の行事や活動などに積極的に参加し、人と交流することが大切です。

個人・家庭での取り組み

【 栄養・食生活 】

- ・朝食は必ず食べましょう。
- ・エネルギーとたんぱく質を十分にとり、低栄養を防ぎましょう。
- ・主食、主菜、副菜のそろった食事をしましょう。
- ・健康食品やサプリメントに、頼りすぎないようにしましょう。
- ・食事作りには、地元の食材を積極的に活用しましょう。
- ・家族や気の合う仲間と楽しく食事をしましょう。
- ・外食時や食品購入時などは、栄養表示を見るようにしましょう。
- ・塩分のとりすぎに気をつけ、野菜や果物、牛乳・乳製品をしっかりとりましょう。

【 身体活動・運動 】

- ・階段を使う、なるべく歩くなど、意識的に体を動かしましょう。
- ・自分の体力を知り、ウォーキングや体操など、自分に合った運動を楽しく続けましょう。
- ・家事の合間に「ながら体操」やテレビを見ながらのストレッチなど、今より10分多く体を動かすことを意識しましょう。
- ・体操などで筋力の低下を防ぎ、転倒や膝関節症・腰痛を予防しましょう。
- ・暑い時期は暑さを避けて、こまめに水分をとり、熱中症を予防しましょう。

【 休養・こころの健康・社会とのつながり 】

- 十分な睡眠と休養をとりましょう。
- 家族や気の合う仲間と楽しい時間を作りましょう。
- 地域の行事や活動に参加し、地域の人たちと交流しましょう。
- 1日1回は大笑いしましょう。
- 趣味を楽しみ、上手にストレスを解消しましょう。
- 家事や娯楽などで頭と手を使い、認知症を予防しましょう。
- 「気分が落ち込む」「夜眠れない」「忘れっぽい」といった状態が続く時は、早めに専門家に相談しましょう。

【 たばこ・アルコール・薬物 】

- 禁煙、節煙、適正飲酒に心がけましょう。
- 喫煙マナーを守り、受動喫煙を防ぎましょう。
- 近くに子どもがいる場所で喫煙するのは、やめましょう。
- 薬物が身体に与える危険性・有害性などの正しい知識を持ちましょう。
- 覚せい剤・大麻・危険ドラッグなどの薬物に係る問題で困ったときには、一人で悩まずに保健所や精神保健福祉センターなどの窓口にご相談しましょう。

【 歯と口腔の健康 】

- ていねいに歯をみがき、デンタルフロスを使用し、むし歯や歯周病を予防して、80歳で歯を20本以上維持することをめざしましょう。
- 酸性食品のとり方に気をつけ、フッ素塗布やフッ素入りの歯みがき粉の利用で、強い歯を作りましょう。
- うがいや舌の清掃、歯や義歯の清掃をして、口腔の清潔を保ちましょう。
- 誤飲防止のためにも、声を出したり、意識的に舌や口を動かし、口腔の働きを低下させないようにしましょう。
- 歯ごたえのある物を食べ、よく噛みましょう。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けましょう。

【 自分の健康を守る 】

- 手洗いやうがいを、しっかりしましょう。
- 毎年、健康診査を受け、生活習慣病の予防と重症化を防ぎましょう。
- 保健指導や健康相談などを積極的に利用し、生活習慣を見直しましょう。
- 各種がん検診を受け、がんを早期に発見しましょう。
- 感染症の重症化を防ぐため、予防接種を受けましょう。
- かかりつけ医を持ちましょう。

関係団体・関係機関・行政等の取り組み

【 栄養・食生活 】

- 市ホームページや健康教室などで、1日3回の食事や共食の必要性、バランスのとれた食事、低栄養予防のたんぱく質とり方などについて、普及啓発をしていきます。
- 食生活改善推進員協議会や桶川市健康づくり市民会議と協働で、生活習慣病予防のための料理教室などを実施し、健康的な食生活の理解を深め、実践を促します。
- 料理教室や栄養相談などで、塩分ひかえめ・野菜とカルシウム多めの「桶川版健康長寿メニュー」を紹介し、普及啓発をしていきます。
- 肥満ややせなどの体格や健康診査などの結果に合わせて、栄養バランスやカロリーのとり方などの食生活を見直すために、栄養相談や健康教室などの利用を勧めます。

【 身体活動・運動 】

- 市ホームページや健康教室などで、日常生活の中で今より10分、体を動かすことで筋力低下を防ぎ、転倒や膝関節痛・腰痛を予防することなどを勧めます。
- 気軽にスポーツに親しむことができるよう桶川市スポーツ協会、桶川市レクリエーション協会などで、大会や教室などを実施します。
- 気軽にウォーキングができるよう、桶川市健康づくり市民会議作成のウォーキングマップ等を活用し、定期的にウォーキングを開催します。
- 家庭や地域でできる健康体操（オケちゃん健康体操など）を普及し、体を動かす機会を増やします。
- 介護予防の知識を普及するために、「介護予防教室」を実施します。
- 高齢者が、気軽に健康づくりに取り組むきっかけとして「健康長寿いきいきポイント事業」を実施します。
- 健康農園などを活用した健康づくりを進めていきます。
- 熱中症の予防について、普及啓発をしていきます。

【 休養・こころの健康・社会とのつながり 】

- 市ホームページや健康教室などで、休養やストレス解消の大切さ、人と交流することの大切さなどを伝えます。
- 老人福祉センターなど、高齢者が集まり、趣味やレクリエーションなどを通じ交流できる場や、地域ふれあい事業、通いの場、老人クラブなどの利用を勧めます。

- ・地域包括支援センターや市役所、社会福祉協議会などで実施している相談事業の周知を図るとともに、相談しやすい環境づくりに努めます。
- ・こころの健康に関する理解が深まり、適切な対応ができるように、講演会や教室などを実施します。
- ・自殺予防の普及啓発活動を行います。
- ・自殺を考えている者の早期発見や専門機関へのつなぎなどが行える市民を育成するために、民生委員や自治会役員をはじめ、広く市民を対象としたゲートキーパー養成講座を開催します。また、市民に接する機会が多い市役所の窓口担当者などを対象としたゲートキーパー養成講座も実施し、自殺予防に取り組みます。

【 たばこ・アルコール・薬物 】

- ・喫煙者には、喫煙や受動喫煙の害を伝え、禁煙・分煙を勧めます。
- ・受動喫煙を防ぐため、市ホームページなどで市民に喫煙の正しい知識を普及し公共機関での禁煙を継続します。また、人が集まる場所での禁煙を進めていきます。
- ・世界禁煙デーや市民まつりなどで、桶川市健康づくり市民会議と協働で禁煙の啓発ティッシュを配布します。
- ・過度な飲酒は、肥満や糖尿病、肝臓病、アルコール依存症などを引き起こすため、休肝日を設け、適量の飲酒にすることを普及啓発していきます。
- ・断酒が必要な人には、アルコール治療専門の医療機関や断酒会などの自助グループの利用を勧めます。
- ・市のホームページなどで薬物が身体に与える危険性・有害性などの正しい知識の啓発と相談先の情報提供を行います。

【 歯と口腔の健康 】

- ・市ホームページや健康教室などで、歯と口腔の健康を保つ方法や口腔機能の低下を防ぐ方法などを伝えます。また、かかりつけ歯科医を持ち、歯科検診を受けることを勧めます。
- ・一般社団法人北足立歯科医師会と協働で、80歳で歯を20本以上維持している人を表彰するための8020よい歯のコンクールを実施します。
- ・集団がん検診の待合時間を利用して、むし歯や歯周病予防などを啓発します。

【 自分の健康を守る 】

- ・市ホームページなどにより、手洗いやうがいの励行、咳エチケットの普及啓発を図ります。
- ・広報おけがわや市ホームページなどで、生活習慣病予防や健康診査・がん検診の受診を啓発します。
- ・保健指導などの生活習慣を見直し改善する機会を作り利用を勧めます。

- 感染症の重症化を防ぐために、予防接種を受けることを勧めます。
- 健康管理として、かかりつけ医を持つことを勧めます。

第5章 食育の推進

1 食育分野の設定

食育を総合的に推進していくため、3つの分野を設定し、取り組みを展開していきます。

また、デジタル技術を活用し、「新たな日常」の中で高まる食への関心を生かした食育を推進します。

健全な食生活の実践

食に関する知識及び食を選択できる力の習得により、健全な食生活の実践をめざします。

食の理解と食文化の伝承

食を通じてコミュニケーションを深めるとともに、地域に昔からある食文化等、食の理解と継承をめざします。

食の安全

食品表示に関する知識や食品の選び方の知識を高めるとともに、地産地消による食の安全をめざします。

2 食育の取り組み

健全な食生活の実践

「食」は健康の基本です。健康の保持・増進を図るには、適切な食生活を実践することが大切となります。そのため、ここでの取り組みは「第4章 健康づくりの推進」での栄養・食生活分野における各ライフステージでの取り組みと重なるところもあります。

子ども達の豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくためには、様々な経験を通じ「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できることが重要です。そのため、家庭と保育所、幼稚園、学校、地域が連携して食育を進めることが大切です。

また、近年、大規模な自然災害や新型コロナウイルスによる外出自粛などにより、食料の家庭備蓄が注目されています。災害時にも健全な食生活を実践できるようにするため、平常時からの食料備蓄を始めましょう。

個人、家庭での取り組み

- ・家族と一緒に楽しみながら、おいしく食事をしましょう。
- ・ゆっくりよく噛んで食べるようにしましょう。
- ・早寝・早起き・朝ごはんを実行しましょう。
- ・主食、主菜、副菜のそろった栄養バランスに配慮した食生活をしましょう。
- ・地域で開催する食育への取り組みに、積極的に参加しましょう。
- ・子どもは野菜の栽培や収穫、調理する体験をしましょう。
- ・生活習慣病予防や適正な体重にするなどの食生活を学びましょう。
- ・塩分のとりすぎに気をつけ、野菜や果物、牛乳・乳製品をしっかりととりましょう。
- ・ローリングストック法を用いて、最低でも3日分、できれば1週間分の食料の備蓄をしましょう。

関係団体・関係機関・行政等の取り組み

- 保育所・幼稚園・学校で、調理や野菜の栽培など体験活動を通して、子どもの食に対する興味や意識を高めます。
- 食育だよりや給食だより、給食予定献立表の発行などを通じ、食育の知識を普及します。
- 楽しみながら、食に関する知識や技術を習得できる料理教室を開催します。
- 妊産婦や乳幼児の家庭における適切な栄養管理や調理方法などの知識を、習得できる講習会などを開催します。
- 高齢者など、世代や生活の状況に応じた食育を推進します。
- 健康教室などで、過度の肥満、やせが健康に及ぼす影響や生活習慣病予防の大切さなどを伝え、健全な食生活となるように支援します。
- 料理教室や栄養相談などで、塩分ひかえめ・野菜とカルシウム多めの「桶川版健康長寿メニュー」を紹介し、普及していきます。
- 健康診査などで、尿ナトリウムカリウム比の測定と集団の栄養指導を実施し、食生活課題の見える化と尿ナトリウムカリウム比を下げるための食事のとり方を普及します。
- 食料の家庭備蓄の推進や災害時に活用できるパッククッキングを普及していきます。

食の理解と食文化の伝承

現代は、外食産業の発展に伴い、食べたいものを手軽に食べることができる便利な社会に変化しています。また、インスタント食品や冷凍食品など、調理の手間をかけずに食事を用意できるため、季節や行事に合わせて家庭でつくられてきた料理が失われつつあります。

行事食や郷土料理を通じて、世代間や地域間など様々な人や文化とふれあうことで、豊かな人間性を育むことができます。

また、家族でコミュニケーションをとりながら、食事の準備をしたり、一緒に食べ楽しい時間を過ごすことや、さまざまな食農体験などを通じて、私たちの食生活が生産者をはじめ、流通や加工・調理など多くの人々の苦勞や努力に支えられていることを実感し、感謝の気持ちを育むことも、豊かな人間性につながります。

個人、家庭での取り組み

- ・家族で楽しく食事をするようにしましょう。
- ・家族みんなで協力しながら、食事の準備や調理、後片付けをしましょう。
- ・生産者や自然の恵み、料理をつくってくれた人たちに感謝し、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
- ・子どもに食事のマナーを伝えましょう。
- ・行事食や伝統料理、郷土料理をつくり、未来へ継承しましょう。
- ・農作物の栽培、収穫などの体験をしましょう。
- ・地元の農作物や有機農産物など環境に配慮した食べ物を選びましょう。
- ・食べ残しや無駄な買い物を減らし、食品ロスの削減に努めましょう。

関係団体・関係機関・行政等の取り組み

- ・保育所や学校の給食に地場産物や伝統料理、行事食を取り入れた給食の普及と定着の取組を推進し、伝統的な食文化の理解を深めます。
- ・「彩の国ふるさと学校給食月間」の11月は、学校給食で、桶川産の紅花若菜を使用した料理や県内の郷土料理を提供し、給食時間の放送や給食だよりの発行などにより、地場産物や郷土料理の関心や理解を深めていきます。
- ・給食の時間に、食事のマナーを伝えます。

- 保育所や学校等で、野菜の栽培や収穫、調理を体験する機会を作ります。
- 料理教室などで、桶川市健康づくり市民会議作成の郷土料理レシピなどを使用し、地域の食材を使った郷土料理、行事食を広めます。
- 食生活改善推進員協議会や桶川市健康づくり市民会議のような食育の推進に関わるボランティアを養成し、活動を支援します。

食の安全

近年、食品の産地偽装問題やテイクアウト弁当による食中毒など、食の安全を揺るがすような事件が発生しており、個人の食の安全性に対する関心は高まっているといえます。

食品の提供者が食品の安全性の確保に万全を期すだけでなく、消費者においても、食品の安全性、栄養成分などの食品の特徴をはじめとする食に関する知識と理解を深めるよう努め、自らの食を自らの判断で正しく選択していくことが必要です。

また、食の安全には、生産者の顔が見える地元で採れた旬の農産物を利用する「地産地消」も重要となります。

個人、家庭での取り組み

- ・新鮮で、生産者の見える地元の農産物を食べましょう。
- ・食品表示や食品の見分け方、衛生管理の知識を学びましょう。
- ・食品を購入する際は、原材料の産地や食品表示を確認するなどして、食品を購入するようにしましょう。
- ・食中毒予防のため、正しい手洗いや調理、保存を行いましょう。

関係団体・関係機関・行政等の取り組み

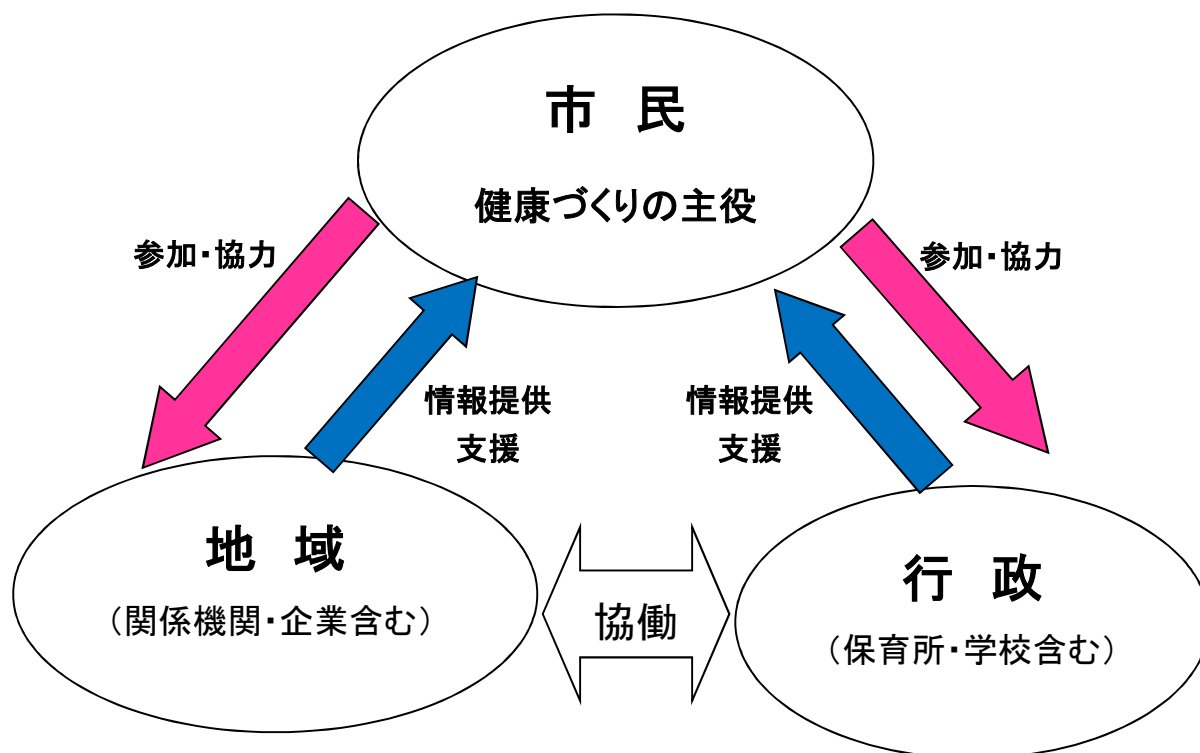
- ・食品の安全性や食に関する知識と理解を深めるため、正しい情報の提供を行います。
- ・保育所や学校給食において、桶川市の特産である梨、地元の米や野菜など、地場産食材を利用します。
- ・地場産物のPRをし、地産地消を促進します。
- ・安全な食品を提供します。
- ・市ホームページなどを通して、地域でとれた食材の普及やそれを使用した献立などの情報を提供します。
- ・埼玉県健康づくり協力店の普及と支援を行います。

第6章 計画の推進

1 計画の推進体制

本計画の基本理念「みんなでめざす健康・えがおの桶川」の実現に向け、健康づくりの主役である市民と地域、学校、企業、行政など社会全体が一体となり、健康づくりと食育を進めていきます。

本計画を、総合的かつ効果的に推進するため、それぞれの役割を明確にするとともに、連携を図ります。



【 市民の役割 】

市民一人ひとりが、「自分の健康は自分で作り守るもの」という意識を持ち、自分自身の健康づくりを楽しみながら、主体的に取り組むことが求められます。

そのためには、それぞれのライフステージで、健康的な生活習慣を身につけながら、生涯にわたり健康づくりをしていくことが重要です。

家庭は、健康的な生活習慣を互いに高め合うとともに、次世代を担う子ども達の基本的な生活習慣を身につけさせる最も重要な役割を担っています。

【 地域の役割 】

地域には、健康づくり関係団体、自治会、老人クラブ、ボランティアグループ、PTAなど様々な団体や農産物の生産者・事業所など、多くの組織があり、市民が身近なところで健康づくりを進めるうえで、重要な基盤となります。

それぞれの団体が、地域の健康づくり活動に取り組む中で、行政と協働していくことも求められます。

【 関係機関の役割 】

医師会、歯科医師会、薬剤師会、社会福祉協議会などの保健・医療・福祉の関係機関は、その専門性を活かし、市民の健康増進のための活動を展開するとともに、行政と協働していくことも求められます。

【 保育所・幼稚園・学校の役割 】

保育所・幼稚園・学校は、生涯にわたる健康づくりの基盤となる時期に、多くの時間を過ごす場であるため、家庭と連携をとりながら、子どもの健康的な生活習慣の確立と心身の健康づくりに取り組むことが必要です。

【 企業の役割 】

職場は、人生の大半の時間を過ごす場であることから、就労者の健康管理面で大きな役割を担っています。このため、定期的な健診の実施や職場環境の整備、健康づくりや食育活動に対する協力が求められます。

【 行政の役割 】

本計画を市民に浸透させるとともに、市民が気軽に健康づくりや食育に取り組めるよう、全庁的に担当部局が連携協力し、関係機関・関係団体などと協働しながら、市全体として総合的かつ一体的に、健康づくりと食育を推進します。

2 計画の目標

本計画の目標を次のように定めます。

分野	目標項目	策定基本値 (令和5年度)	短期目標値 (令和11年度)	長期目標値 (令和17年度)	根拠資料	
	健康寿命の延伸 (65才に到達した人が要介護2以上になるまでの期間)	男性	18.5歳 (R4)	18.83歳	19.1歳	埼玉県健康指標 総合ソフト
		女性	21.1歳 (R4)	21.68歳	22.0歳	
	メタボリックシンドロームの人の割合の減少	男性	27.8% (R3)	25.6%	21.5%	埼玉県特定健康診査 結果(全体版)
		女性	10.4% (R3)	10.0%	10.0%	
I 栄養・ 生活・ 食育	適正体重を維持している人の増加(肥満・やせの減少)	肥満傾向にある小・中学生の割合の減少	8.9% (R5)	減少	減少	学校保健統計
		40～64歳男性の肥満者の割合の減少	40.5% (R3)	25.0%	20.0%	埼玉県特定健康診査 結果(全体版)
		20～30代女性のやせの者の割合の減少	18.9% (R5)	15.0%	15.0%	桶川市30歳代健診受診 結果
		40～64歳女性の肥満者の割合の減少	21.8% (R3)	15.0%	15.0%	埼玉県特定健康診査 結果(全体版)
		低栄養の高齢者(65～74歳)の割合の増加の抑制	16.6% (R3)	15.0%	15.0%	
	朝食を毎日食べている人の割合の増加	幼児	79.2% (R5)		100.0%	市民意識調査
		小学生	92.5% (R5)	98.0%	100.0%	全国学力・学習 状況調査
		中学生	83.6% (R5)	95.0%	100.0%	
		20歳以上	79.3% (R5)		85.0%	市民意識調査
	1日に2回以上主食・主菜・副菜がそろっている人の割合の増加	幼児	61.9% (R5)		70.0%	市民意識調査
		20歳以上	32.3% (R5)		50.0%	市民意識調査
	1日あたり野菜3皿未満の人の割合の減少	20歳以上	69.3% (R5)		50.0%	市民意識調査
	1日あたり果物100g未満の人の割合の減少	20歳以上	91.1% (R5)		50.0%	市民意識調査
	適塩・減塩を心がけている人の割合の増加	20歳以上	53.7% (R5)		70.0%	市民意識調査
	尿Na/K(ナトカリ)比4未満の人の割合の増加	幼児(3歳)	56.7% (R4)	60.0%	65.0%	食塩摂取状況調査と 尿ナトカリ比測定 (3歳児健診、若年者の健診)
30代(成人前期)		91.2% (R4)	95.0%	95.0%		
全体		75.0% (R4)	80.0%	85.0%		
ゆっくりよく噛んで食べる市民の割合の増加	小・中学生	74.3% (R5)		80.0%	市民意識調査	
	20歳以上	50.7% (R5)		55.0%	市民意識調査	
ひとりで食事をする機会が週1～2日以下の割合の増加(=「共食」の機会の増加)	小学生	95.9% (R5)		98.0%	市民意識調査	
	中学生	90.7% (R5)		95.0%		
	20歳以上	63.9% (R5)		85.0%	市民意識調査	
食育に関心を持っている市民の割合の増加	小・中学生	59.7% (R5)		90.0%	市民意識調査	
	20歳以上	72.3% (R5)		90.0%	市民意識調査	
学校給食で地場産物を使用する割合(食材の種類)の増加		22.2% (R4)		30.0%	学校給食における 地場産物活用状況調査	

分野	目標項目		策定基本値 (令和5年度)	短期目標値 (令和11年度)	長期目標値 (令和17年度)	根拠資料
II 身体活動・運動	1日1時間以上の身体活動を実施している人の割合の増加	40歳～64歳	39.6% (R3)	55.0%	75.0%	埼玉県特定健診結果 (全体版)
		65歳～74歳	66.1% (R3)	70.0%	75.0%	
	運動や意識的に体を動かす人(週2回以上の運動習慣者)の割合の増加	40歳～64歳	24.2% (R3)	30.0%	35.0%	埼玉県特定健診結果 (全体版)
		65歳～74歳	45.4% (R3)	60.0%	60.0%	
	運動や意識的に体を動かす機会(部活動を含む)がほとんどない人の割合の減少	小・中学生・青年	9.7% (R5)		減少	市民意識調査
	介護予防教室参加者数の増加		2,728人 (R4)	3,300人	3,500人	業務統計
老人クラブ、地域ふれあい事業、通いの場づくり事業実施(地区)の増加		61箇所 (R4)	80箇所	83箇所	業務統計	
III 休養・こころの健康	睡眠時間が6～9時間(60歳以上は6～7時間)の人の割合の増加	60歳未満	69.5% (R5)		80.0%	市民意識調査
		小・中学生	80.0% (R5)		80.0%	
		20～59歳	49.9% (R5)		80.0%	
		60歳以上	62.0% (R5)		80.0%	
	朝、気持ちよく起きられる人の割合の増加	全体	61.4% (R5)		80.0%	市民意識調査
		小・中学生	57.0% (R5)		80.0%	
		妊婦	75.5% (R5)		80.0%	
		20歳以上(妊婦以外)	70.7% (R5)		80.0%	
	ストレス解消法がある人の割合の増加		66.9% (R5)		70.2%	市民意識調査
	家族や知人と会話する機会(毎日会話)の割合の増加		81.3% (R5)		85.4%	市民意識調査
	社会活動(就労・就学を含む)を行っている人の増加	20歳以上(妊婦含む)	54.3% (R5)		57.0%	市民意識調査
	身近に相談者がいる人の割合の増加		85.4% (R5)		89.7%	市民意識調査
	【再掲】介護予防教室参加者数の増加		2,728人 (R4)	3,300人	3,500人	業務統計
	【再掲】老人クラブ、地域ふれあい事業、通いの場づくり事業実施(地区)の増加		61箇所 (R4)	80箇所	83箇所	業務統計
人口10万人当たり自殺死亡率の減少		9.4人 (R4)	8人	6.6人	埼玉県警察統計	
IV たばこ・アルコール・薬物	習慣的に喫煙をしている人の減少	20歳以上	8.5% (R5)		8.0%	市民意識調査
	喫煙が健康に悪いと思う人の割合の増加	小・中学生	67.7% (R5)		80.0%	市民意識調査
		青年	66.8% (R5)		80.0%	
		20歳以上	62.8% (R5)		80.0%	
	喫煙が周りの人の健康に悪いと思う人の割合の増加	小・中学生	41.7% (R5)		80.0%	市民意識調査
		青年	40.2% (R5)		80.0%	
		20歳以上	37.2% (R5)		80.0%	
毎日飲酒している人の割合の減少	40～74歳	26.4% (R3)	17.0%	10.0%	埼玉県特定健康診査結果(全体版)	
未成年の飲酒が及ぼす影響を知っている人の割合の増加		86.1% (R5)		90.0%	市民意識調査	

分野	目標項目	策定基本値 (令和5年度)	短期目標値 (令和11年度)	長期目標値 (令和17年度)	根拠資料	
V 歯と口腔の健康	虫歯のない人の割合の増加	3歳児	95.7% (R4)	95.7%	95.7%	母子保健医療推進事業報告書
		小学生	82.8% (R4)	87.0%	94.9%	学校保健統計
		中学生	91.9% (R4)	94.9%	94.9%	学校保健統計
	歯科健診(節日健診)の受診率の増加	20歳～39歳	16.7% (R4)	67.0%	95.0%	業務統計
		40歳～74歳	14.3% (R4)	67.0%	95.0%	
	咀嚼良好者の割合の増加	60～74歳	77.6% (R3)	85.0%	90.0%	埼玉県特定健康診査結果(全体版)
	歯のかかりつけ医を決めている人の割合の増加	小・中学生	84.7% (R5)		95.0%	市民意識調査
		青年	83.1% (R5)		95.0%	
		20歳以上	80.2% (R5)		95.0%	
	VI 自分の体を守る	4か月児健診受診率の増加		98.5% (R4)	100.0%	100.0%
1歳6か月児健診・歯科健診受診率の増加			95.7% (R4)	98.0%	98.0%	
3歳3か月児健診・歯科健診受診率の増加			93.3% (R4)	95.0%	95.0%	
胃がん検診受診率の向上			6.4% (R4)	24.6%	42.8%	業務集計
大腸がん検診受診率の向上			28.9% (R4)	47.1%	60.0%	
肺がん検診受診率の向上			6.0% (R4)	24.2%	42.4%	
乳がん検診受診率の向上			20.7% (R4)	38.9%	57.1%	
子宮がん検診受診率の向上			18.1% (R4)	36.3%	60.0%	特定健康診査法定報告(国)
国民健康保険加入者 特定健康診査受診率の向上			36.4% (R3)	60.0%	70.0%	
国民健康保険加入者 特定保健指導実施率の向上			27.9% (R3)	60.0%	60.0%	特定健康診査法定報告(国)
高齢者インフルエンザ 予防接種接種率の向上		65歳以上	55.1% (R4)	60.7%	65.0%	業務集計
かかりつけ医を決めている人の割合の増加		20～39歳	46.1% (R5)		70.0%	市民意識調査
		40～64歳	59.4% (R5)		70.0%	
	65～74歳	82.4% (R5)		95.0%		
	75歳以上	91.8% (R5)		95.0%		

3 計画の進行管理

本計画をより実効性あるものとして推進していくためには、計画の進捗状況を把握し、計画的な取り組みを進めていくことが重要です。

計画の評価や見直しについては、様々な団体の代表で構成される「桶川市健康づくり市民会議」で行い、令和11年度に中間評価、令和16年度に最終評価を実施し、次期計画を策定します。

桶川市健康づくり市民会議構成団体

- 桶川市区長会
- 一般社団法人 桶川北本伊奈地区医師会
- 一般社団法人 北足立歯科医師会桶川支部
- 桶川市薬剤師会
- 桶川市スポーツ協会
- 桶川市レクリエーション協会
- 社会福祉法人 桶川市社会福祉協議会
- 桶川市ボランティア市民活動ネットワーク
- 桶川市民生委員・児童委員協議会
- 桶川市老人クラブ連合会
- 桶川市食生活改善推進員協議会
- 桶川市接骨師会
- 桶川市スポーツ推進委員連絡協議会
- 桶川市教育委員会
- 桶川市PTA連合会
- 埼玉県鴻巣保健所
- 桶川市商工会
- さいたま農業協同組合桶川支店
- 有識者