

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



桶川市マスコットキャラクター
埼玉県けんこう大使
「オケちゃん」

平成26年3月
桶川市

ごあいさつ



わが国の高齢化は確実に進んでおり、本市におきましても今年の1月に高齢化率が25%となりました。高齢になっても健康で、いきいきと過ごすことは、市民の皆様のご願いであり、市の活性化にもつながります。

いつまでも元気で自分らしく過ごすには、心臓病、脳卒中などの生活習慣病や認知症の予防、歯と口腔をはじめとする身体の健康を保つことが必要であり、生涯を通じて、健康づくりに取り組むことが大切です。また、現代のストレス社会を反映して、身体の健康だけでなく心のケアも求められております。

そして、生活の基礎を支える「食」は、健康との関連が深く、健康づくりと食育が相互に連携していくことが大切です。その観点から「健康づくり推進計画」「食育推進計画」を一体的に策定し、推進することとしました。

この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』では、“みんなでめざす健康・えがおの桶川”を基本理念とし、市民の皆様が健康づくりを進めやすいように、「乳幼児期」から「高齢期」までのライフステージごとに、食生活や運動、歯と口腔の健康、心の健康などの取り組みをまとめております。

これから本市でも健康長寿日本一をめざし、関係機関や関係団体等と力を合わせこの計画の推進に向けて取り組んでまいりますので、皆様の一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

結びに、本計画の策定にあたり、熱心にご審議いただきました計画策定委員会の委員の皆様をはじめ、調査にご協力いただきました市民の皆様に、心から感謝を申し上げます。

平成26年3月

桶川市長 小野克典

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 計画の位置づけ P 2
- 3 計画の期間 P 2

第2章 桶川市の現状

- 1 人口動態 P 3
- 2 疾病等の状況 P 8
- 3 各種健康診査 P 12
- 4 介護保険の状況 P 16

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 28
 - ・ 青年期（16歳から19歳） P 31
 - ・ 成人前期（20歳から39歳） P 34
 - ・ 成人後期（40歳から64歳） P 38
 - ・ 高齢期（65歳以上） P 42
 - ・ 取り組み一覧表 P 46

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 56
- 2 計画の目標 P 58
- 3 計画の進行管理 P 60

資料編

- 1 市民意識調査の概要 P 61
- 2 策定経過 P 73
- 3 設置要綱 P 75
- 4 委員名簿 P 77

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、世界でも有数の長寿国となりました。一方では、食生活の乱れや運動不足など生活習慣の変化や高齢化に伴い、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病が増加しています。また、寝たきりや認知症などで介護を必要とする人も増えています。さらには、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。

また、子どもの生活も変化しており、朝食の欠食や外で遊ぶ機会の減少による運動不足、ネット依存症などがみられています。

国は、21世紀の超高齢社会に対応するため、平成11年度に国民的健康づくり運動の指針として「健康日本21」を策定し、平成14年度には「健康増進法」を制定しました。平成17年度に「健康日本21」の中間評価を行い、新たに内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）を導入した特定健康診査・特定保健指導の実施を、平成20年度から医療保険者に義務づけました。

そして、国は「健康日本21」の最終評価後、平成24年7月に「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」を公表し、この方針に基づき、平成25年度から平成34年度までに「二十一世紀における第2次国民健康づくり運動〔健康日本21（第2次）〕」を推進することにしました。

食育の推進について、国は平成17年度に「食育基本法」を制定し、「食育推進基本計画」に基づき、食育に関する施策の総合的かつ計画的な展開を図りました。平成23年度には、周知から実践へと食育を推進していくために、「第2次食育推進基本計画」を策定しています。

また、国は歯と口腔の健康の保持増進のため、平成23年度に「歯科口腔保健の推進に関する法律」を制定し、都道府県や市町村では条例の制定が進んでおり、本市では平成25年12月に条例化したところです。

このような中、本市は桶川市健康づくり市民会議と協働で、健康づくりを進めておりますが、市民の更なる健康寿命の延伸をめざし、国の健康増進や食育推進、歯科口腔保健の推進に基づき、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』を策定することにいたしました。

本計画は、子どもから高齢者まで、すべての市民が元気に笑顔で暮らせるよう、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むとともに、地域の関連団体・関係機関・行政などが協働し、市全体で健康づくりと食育を推進していくものです。

2 計画の位置づけ

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「健康日本21（第2次）」県の「健康埼玉21」「健康長寿計画」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条及び県食育推進基本計画に基づき、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策定するものです。

本計画は、桶川市第五次総合振興計画を上位計画とするとともに、関連諸計画（第六次桶川市高齢者福祉計画・第五次桶川市介護保険事業計画、第3次障害者計画・第3期桶川市障害福祉計画、桶川市次世代育成支援行動計画、第二次桶川市特定健康診査等実施計画）との整合性を図ります。

※ 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 計画の期間

計画期間は、平成26年度から平成35年度までの10年間とします。

今後、社会情勢の変化等に対応するため、中間年度の平成30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。

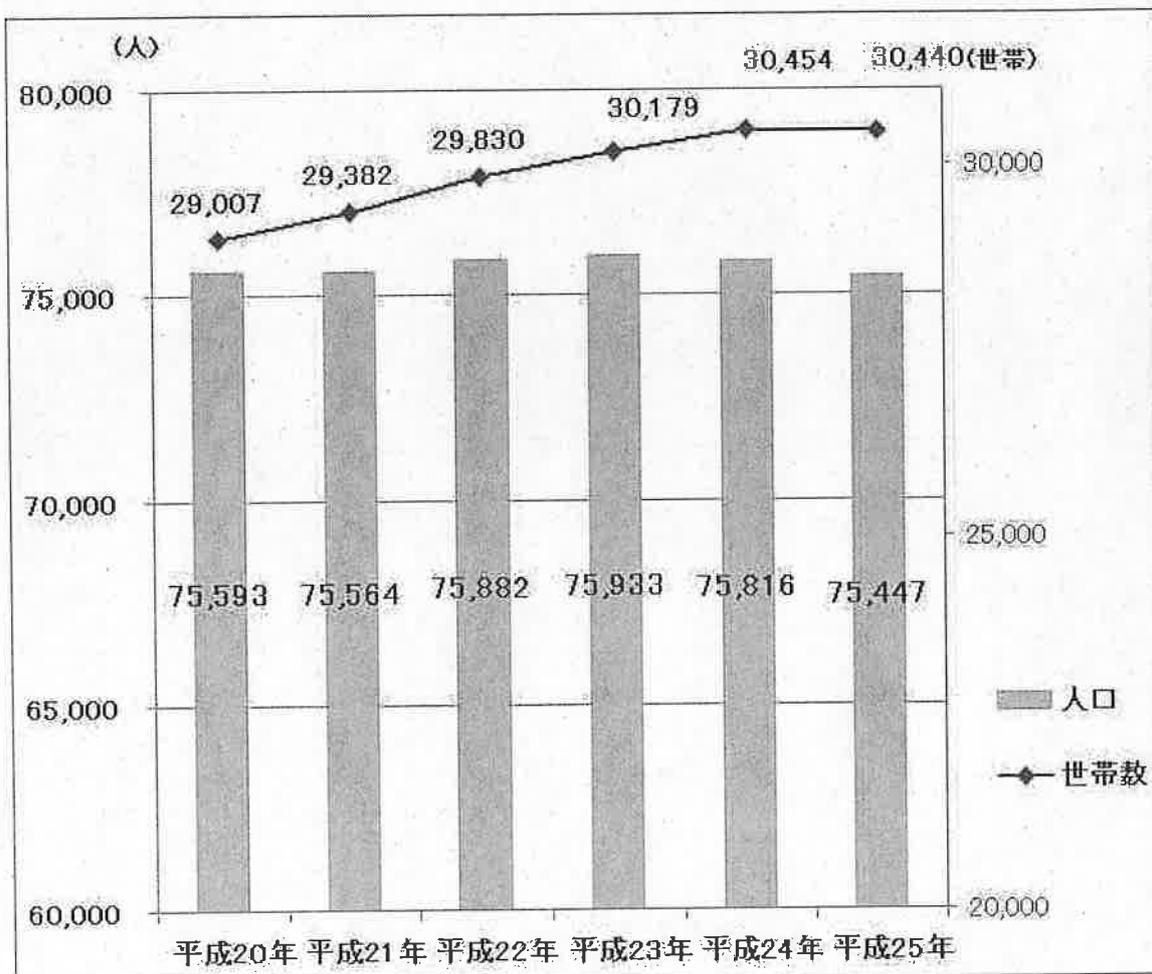
第2章 桶川市の現状

1 人口動態

(1) 人口と世帯数の推移

平成25年4月1日現在、本市の人口は75,447人で、前年より減りましたが、ここ数年は7万5千人を超える状態が続いています。

世帯数は年々増加し、平成23年には3万世帯を超えましたが、平成25年には若干減少しております。



資料：市民課（各年4月1日現在）

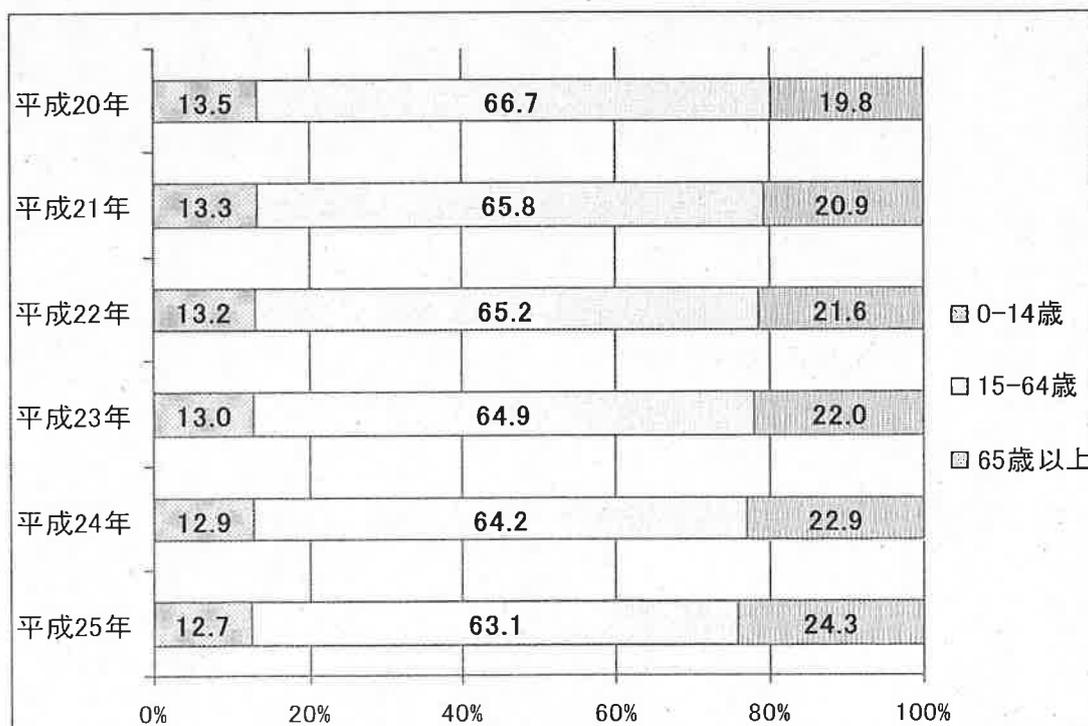
(2) 年齢別人口構成

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）が増え続けています。平成25年4月1日現在の高齢化率は24.3%となっており、4人に1人が65歳以上の高齢者という状況も近くなっております。高齢者がいつまでも元気でいられるように、健康づくりに取り組むことが求められています。

【年齢3区分別人口構成 各年4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
平成20年	10,202	50,418	14,973	75,593
平成21年	10,062	49,745	15,757	75,564
平成22年	10,013	49,493	16,376	75,882
平成23年	9,905	49,303	16,725	75,933
平成24年	9,753	48,668	17,395	75,816
平成25年	9,550	47,600	18,297	75,447

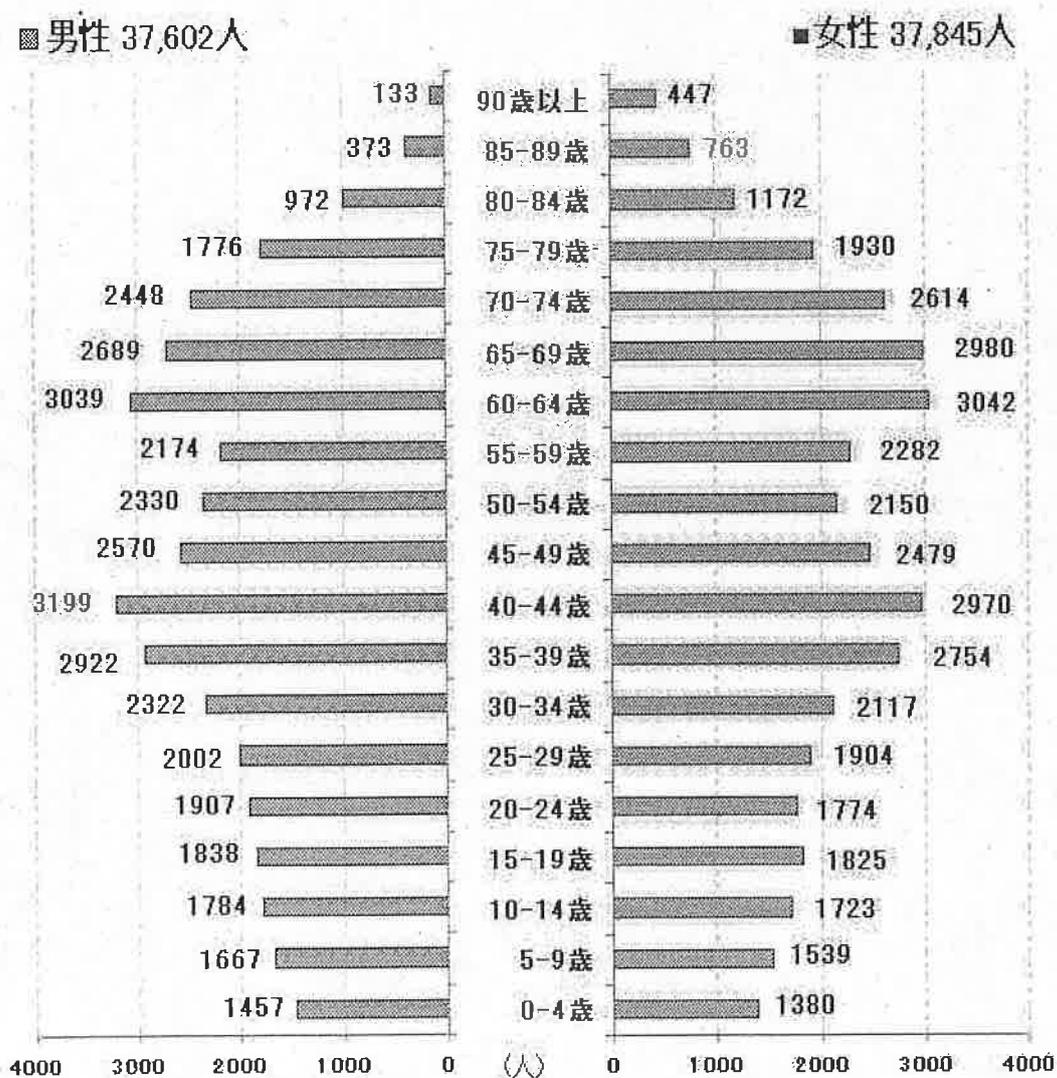


資料：市民課

(3) 人口ピラミッド

平成25年4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と言われております「60～64歳」の人口が多いため、ここ数年の間は高齢者の大幅な増加が予想されます。

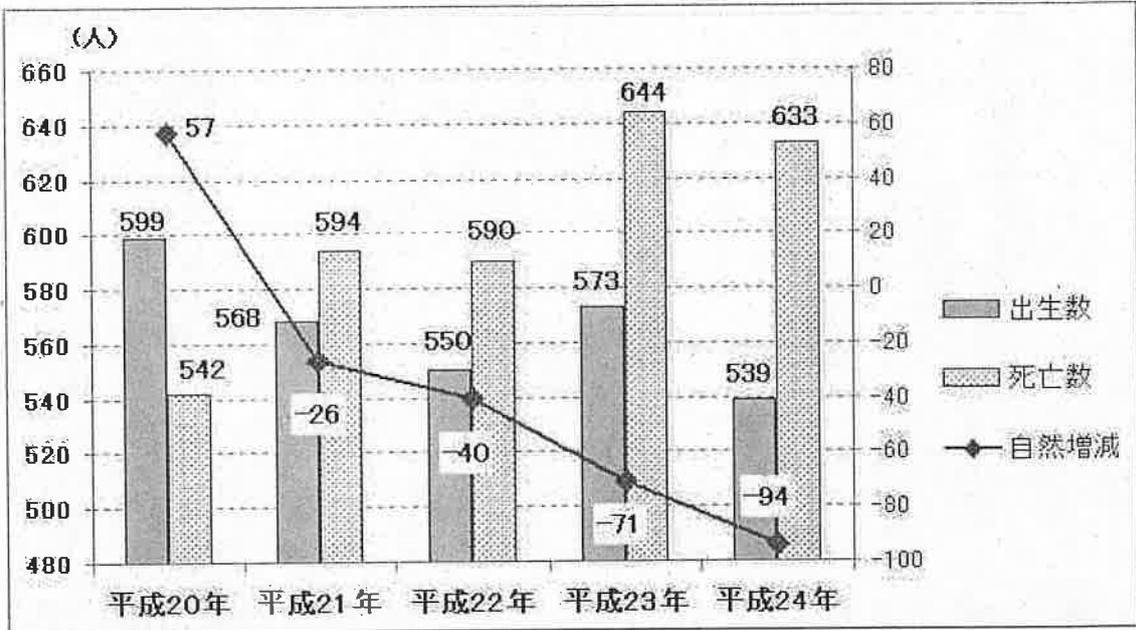
また、第2次ベビーブームにあたる「40～44歳」の人口は多いですが、39歳以下は減少しており、「0～4歳」は男女ともに1,500人を下回る状態で、少子高齢化が進んでいることがわかります。



資料：市民課

(4) 自然動態の推移

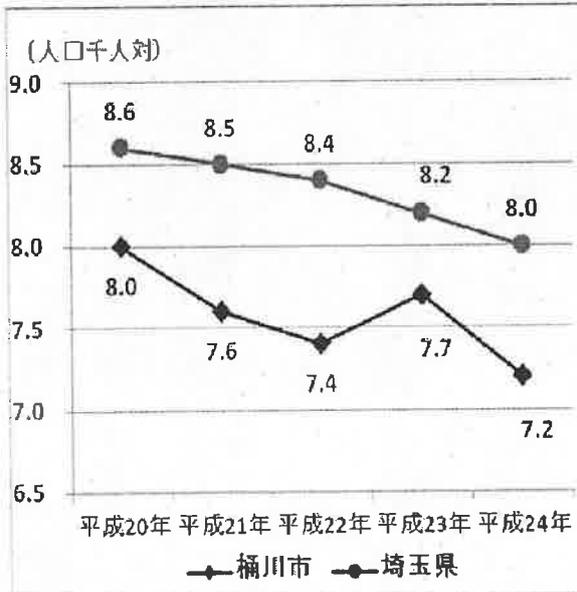
本市の出生数は減少傾向にあり、平成21年より死亡数が出生数を上回っているため、人口の自然減が続いています。



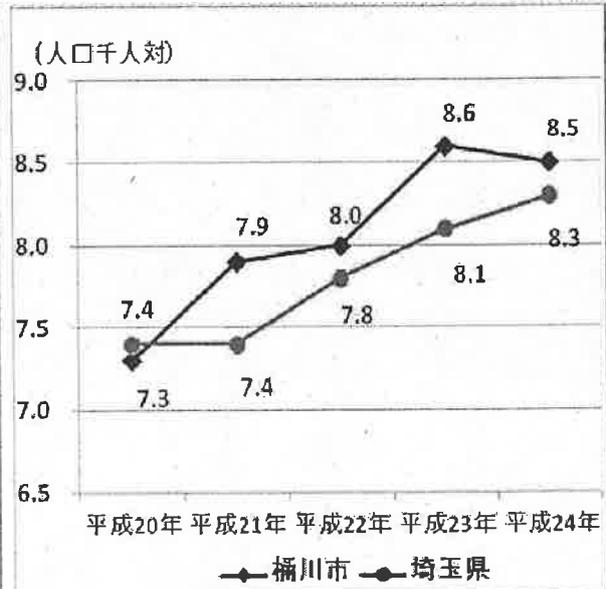
(5) 出生率と死亡率の推移

本市の出生率は県を下回る状態が続いており、死亡率は平成21年より県を上回り、年々上がっています。

【出生率の推移】



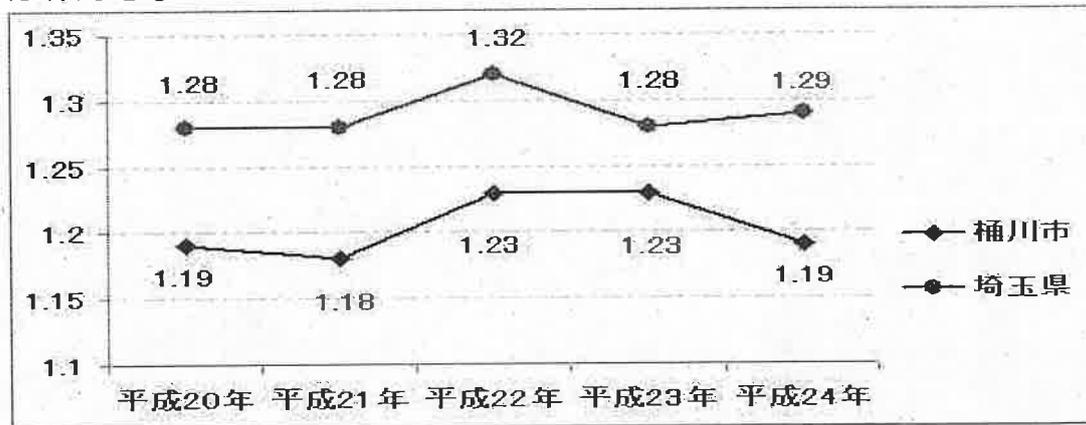
【死亡率の推移】



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、平成22年に1.23に上がりましたが、平成24年に1.19となっています。いずれの年も県平均より、低くなっています。



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

本市の男性の平均寿命と健康寿命は、年々延びいずれの年も県を上回っています。女性の平均寿命は、平成22年に県を下回りましたが、健康寿命は年々延び、県を上回っています。

【平均寿命】

(年)

	平成20年	平成21年	平成22年	平成23年
男性				
桶川市	79.09	79.29	79.88	79.95
埼玉県	79.08	79.24	79.42	79.64
女性				
桶川市	85.83	85.69	85.74	85.85
埼玉県	85.44	85.65	85.80	86.05

【健康寿命(65歳)】

(年)

	平成20年	平成21年	平成22年	平成23年
男性				
桶川市	16.53	16.75	17.01	17.15
埼玉県	16.42	16.58	16.74	16.85
女性				
桶川市	19.42	19.50	19.59	20.07
埼玉県	19.39	19.53	19.68	19.77

※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

平成23年の本市における死亡数は644人であり、死因で最も多いのは「悪性新生物（がん）」となっています。死因の第4位までは、県と同じですが、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、県より少なくなっています。

【平成23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	199	30.9%	悪性新生物	17,424	30.2%
第2位	心疾患 (高血圧性を除く)	93	14.4%	心疾患 (高血圧性を除く)	9,785	17.0%
第3位	肺炎	86	13.4%	肺炎	5,949	10.3%
第4位	脳血管疾患	63	9.8%	脳血管疾患	5,790	10.0%
第5位	不慮の事故	20	3.1%	老衰	1,938	3.4%
第6位	老衰	19	3.0%	自殺	1,586	2.8%
第7位	肝疾患	15	2.3%	不慮の事故	1,536	2.7%
第8位	自殺	15	2.3%	腎不全	1,063	1.8%
-	その他	134	20.8%	その他	12,599	21.8%
	計	644	100.0%	計	57,670	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

肝疾患：肝硬変 肝炎等

(2) 年代別死因順位

平成19年から23年までの5年間のデータによる年代別死因で、第1位は「悪性新生物」が多く、なかでも45～64歳は49.5%と全死因の約半数を占めており、がんの早期発見、早期治療は重要と言えます。また、高血圧症や糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病を予防し、動脈硬化による「心疾患」や「脳血管疾患」を防ぐことも大切です。

【平成19年～23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	心疾患 20.0%	悪性 新生物 33.3%	不慮の 事故 38.5%	悪性 新生物 29.5%	悪性 新生物 49.5%	悪性 新生物 30.2%	悪性 新生物 32.9%
第2位	肺炎 20.0%	不慮の 事故 33.3%	自殺 38.5%	自殺 25.3%	心疾患 11.3%	心疾患 17.0%	心疾患 15.9%
第3位	先天奇形・ 染色体異常 20.0%		心疾患 7.7%	心疾患 10.5%	脳血管 疾患 9.3%	肺炎 12.4%	脳血管 疾患 11.1%
第4位				不慮の 事故 6.3%	自殺 8.1%	脳血管 疾患 11.8%	肺炎 10.5%
第5位				脳血管 疾患 5.3%	不慮の 事故 4.6%	老衰 2.4%	自殺 3.3%
第6位				敗血症 1.1%	肺炎 3.0%	不慮の 事故 2.3%	不慮の 事故 3.0%
第7位				ヒト免疫不全 ウイルス病 1.1%	肝疾患 2.8%	腎不全 1.9%	老衰 1.9%
第8位				肺炎 1.1%	糖尿病 1.2%	自殺 1.3%	腎不全 1.5%
	その他 40.0%	その他 33.4%	その他 15.3%	その他 19.8%	その他 10.2%	その他 20.7%	その他 19.9%

※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。

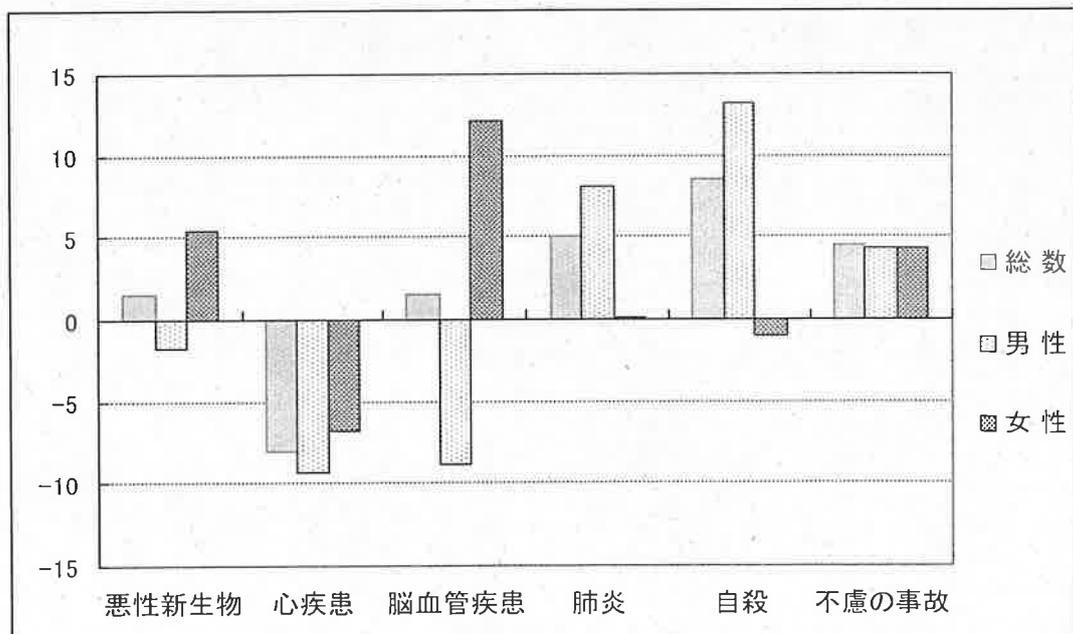
県では、平成19年から平成23年までの5年間のデータを基に、県の標準化死亡比を100として、県内の市町村を比較しています。

本市の標準化死亡比を男女別に見ると、男性は「悪性新生物」「心疾患」「脳血管疾患」、女性は「心疾患」と「自殺」が、県より低くなっています。また、「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19年～23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	101.5	92.0	101.5	105.0	108.5	104.5
男性	98.3	90.6	91.2	108.1	113.2	104.3
女性	105.4	93.2	112.1	100.1	99.0	104.3

【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) 国民健康保険医療費

国民健康保険被保険者数は増減していますが、医療費は年々増えており、平成24年度の被保険者1人当たりの医療費は、約24万円となっています。

	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
加入世帯数	11,657	11,916	12,071	12,102	12,148
被保険者数 (人)	21,461	21,754	21,891	21,725	21,575
医療費 総額(円)	4,580,824,126	4,751,703,257	5,080,670,161	5,189,175,358	5,212,158,640
1人当たりの 医療費(円)	213,449	218,429	232,089	238,857	241,583

※加入世帯数と被保険者数は年度の平均

資料：保険年金課

【平成24年5月診療分医療費】

疾病分類	医療費(円)	構成比
循環器系の疾患	97,418,320	22.92%
新生物	54,066,300	12.72%
歯科	41,532,230	9.77%
内分泌・栄養・代謝疾患	33,769,070	7.95%
尿路性器系の疾患	31,311,200	7.38%
筋骨格系の疾患	24,164,610	5.69%
精神及び行動の障害	23,837,120	5.61%
呼吸器系の疾患	22,359,450	5.26%
消化器系の疾患	20,336,930	4.79%
眼及び付属器の疾患	16,808,480	3.95%
神経系の疾患	14,938,830	3.51%
感染症及び寄生虫病	13,790,370	3.24%
損傷・中毒その他外因	10,631,310	2.50%
皮膚及び皮下組織の疾患	7,013,280	1.65%
先天奇形、変形及び染色体異常	4,694,180	1.10%
異常臨床所見	3,634,250	0.86%
耳及び乳様突起の疾患	2,268,090	0.53%
血液・造血器の疾患	1,269,800	0.30%
妊娠・分娩及び産じょく	1,110,180	0.26%
周産期に発生した疾患	51,820	0.01%

資料：保険年金課

平成24年5月診療分の医療費を、疾病分類別に見ると、高血圧症、狭心症、心筋梗塞や脳梗塞などの「循環器系の疾患」が、最も高額でした。次に高額なのは、がんや良性腫瘍の「新生物」、むし歯や歯周病などの「歯科」、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」でした。

医療費の適正化には、生活習慣病予防や歯と口腔の健康づくりが必要です。

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、県内でも高い状況です。

【特定健康診査】 (人)

	平成 20 年度	平成 21 年度	平成 22 年度	平成 23 年度	平成 24 年度
対象者数	13,813	13,986	14,182	14,280	14,365
受診者数	6,270	6,313	6,039	6,307	6,539
受診率	45.4%	45.1%	42.6%	44.2%	45.5%

【健康診査】 (人)

	平成 20 年度	平成 21 年度	平成 22 年度	平成 23 年度	平成 24 年度
対象者数	5,906	6,268	6,706	7,136	7,620
受診者数	2,537	2,812	3,011	3,350	3,639
受診率	43.0%	44.9%	44.9%	46.9%	47.8%

資料：保険年金課

(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、県内でも低い状況が続いています。

【特定保健指導】 (人)

	平成 20 年度	平成 21 年度	平成 22 年度	平成 23 年度	平成 24 年度
対象者数	913	863	745	744	774
実施者数	52	95	108	125	127
実施率	5.7%	11.0%	14.5%	16.8%	16.4%

資料：保険年金課

(3) がん検診

がん検診受診率は、少しずつ上がっていますが、10%以下の検診もあり、受診率を高め、がんの早期発見・早期治療に努めることが必要です。

	平成 20 年度	平成 21 年度	平成 22 年度	平成 23 年度	平成 24 年度
胃がん	3.8%	4.2%	3.9%	4.6%	5.1%
大腸がん	19.8%	19.9%	19.0%	21.8%	22.2%
肺がん	2.4%	3.0%	2.9%	3.4%	3.9%
乳がん	6.2%	12.1%	15.7%	14.7%	14.8%
子宮がん	7.6%	10.5%	12.4%	13.0%	13.3%

資料：健康増進課

(4) 乳幼児健康診査

いずれの受診率も90%を超える状態が続いています。

【4か月児健康診査】

(人)

	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
該当児数	598	592	546	578	552
受診児数	585	565	533	555	531
受診率	97.8%	95.4%	97.6%	96.0%	96.2%

【1歳6か月児健康診査】

(人)

	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
該当児数	585	595	553	624	607
受診児数	555	561	518	581	582
受診率	94.9%	94.3%	93.7%	93.1%	95.9%

【3歳3か月児健康診査】

(人)

	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
該当児数	610	647	568	649	596
受診児数	561	592	514	605	557
受診率	92.0%	91.5%	90.5%	93.2%	93.5%

資料：健康増進課

(5) 幼児歯科健診

う歯（むし歯）がある児は、年齢とともに増えるため、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。乳幼児期から歯みがきなどのむし歯予防に努めることが大切です。

【1歳6か月児歯科健診】

(人)

	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
受診児数	553	595	518	581	582
う歯保有児数	8	10	3	4	5
う歯保有率	1.5%	1.7%	0.6%	0.7%	0.9%

【3歳3か月児歯科健診】

(人)

	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
受診児数	561	592	514	604	557
う歯保有児数	88	96	95	85	74
う歯保有率	15.7%	16.2%	18.4%	14.0%	13.3%

資料：健康増進課

(6) 小中学生歯科健診

小学生の未処置歯（むし歯）保有率は、男女ともに年々下がっています。

【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
平成 23 年度	2,058	407	19.8%	1,944	313	16.1%
平成 24 年度	2,010	314	15.6%	1,917	261	13.6%
平成 25 年度	2,011	280	13.9%	1,844	211	11.4%

【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
平成 23 年度	981	174	17.7%	1,003	199	19.8%
平成 24 年度	992	174	17.5%	971	165	17.0%
平成 25 年度	976	197	20.2%	987	186	18.8%

資料：学校支援課

(7) 小中学生の栄養状態

小学生男子の肥満傾向は、年々増えていますが、中学生女子の肥満傾向は年々減り、栄養不良（やせ）は増加しています。思春期の過度なダイエットは、貧血や骨粗しょう症などにつながるため、注意が必要です。

【小学生男子】

	在籍数	栄養不良（-15以下）		肥満傾向（20以上）	
		人数	割合	人数	割合
平成 23 年度	2,083	95	4.6%	149	7.2%
平成 24 年度	2,046	73	3.6%	155	7.6%
平成 25 年度	2,047	113	5.5%	163	8.0%

【小学生女子】

	在籍数	栄養不良（-15以下）		肥満傾向（20以上）	
		人数	割合	人数	割合
平成 23 年度	1,973	127	6.4%	108	5.5%
平成 24 年度	1,945	117	6.0%	112	5.8%
平成 25 年度	1,889	123	6.5%	103	5.5%

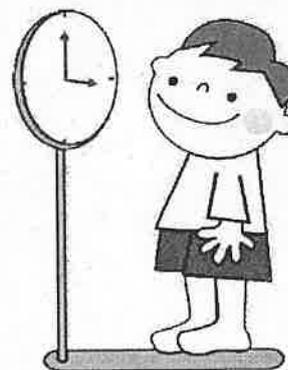
【中学生男子】

	在籍数	栄養不良(-15以下)		肥満傾向(20以上)	
		人数	割合	人数	割合
平成 23 年度	1,019	109	10.7%	88	8.6%
平成 24 年度	1,031	88	8.5%	105	10.2%
平成 25 年度	998	78	7.8%	95	9.5%

【中学生女子】

	在籍数	栄養不良(-15以下)		肥満傾向(20以上)	
		人数	割合	人数	割合
平成 23 年度	1,041	83	8.0%	103	9.9%
平成 24 年度	990	108	10.9%	71	7.2%
平成 25 年度	1,013	115	11.4%	65	6.4%

資料：学校支援課



4 介護保険の状況

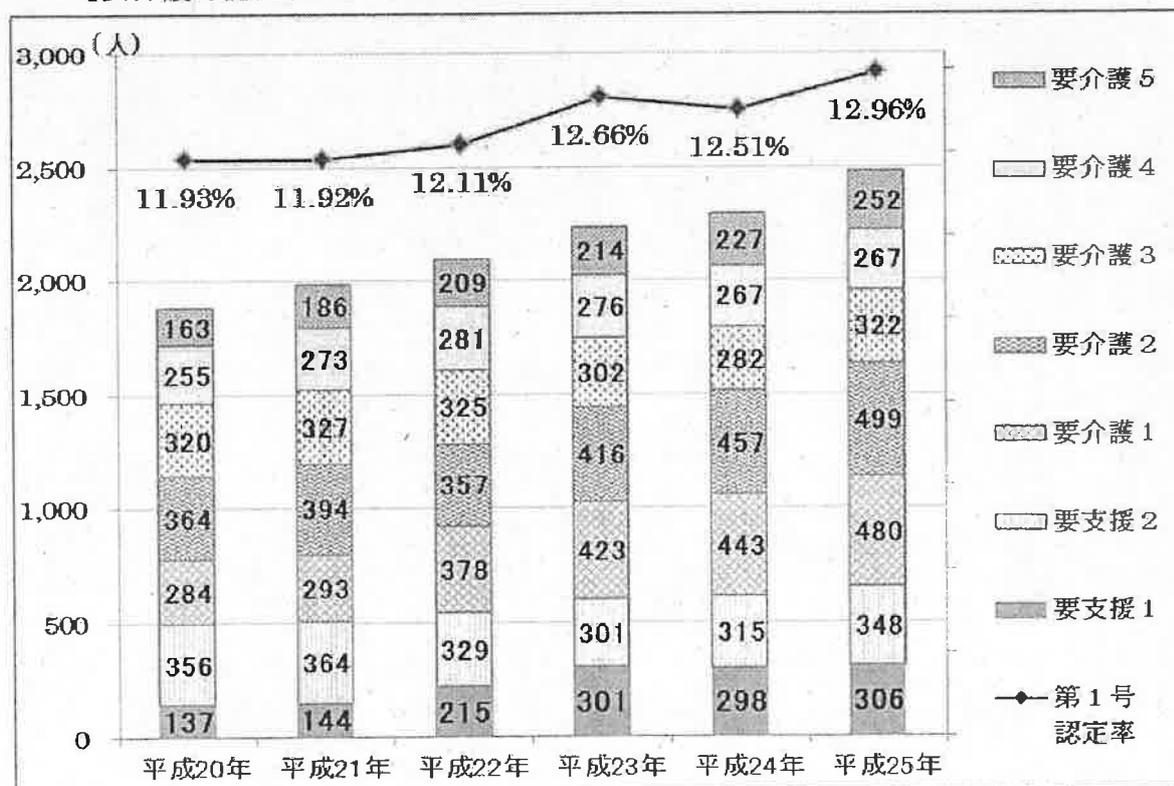
(1) 要介護等認定者の状況

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きます。認定者の内訳を見ると、平成20・21・24・25年は「要介護2」の認定者数が最も多く、平成22・23年は「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】 (人)

	総人口	高齢者人口	高齢化率	認定者数	うち第1号被保険者認定者数	第1号被保険者認定率
平成20年	75,593	14,973	19.80%	1,879	1,787	11.93%
平成21年	75,564	15,757	20.85%	1,981	1,879	11.92%
平成22年	75,882	16,376	21.58%	2,094	1,983	12.11%
平成23年	75,933	16,725	22.03%	2,233	2,118	12.66%
平成24年	75,816	17,395	22.94%	2,289	2,176	12.51%
平成25年	75,447	18,297	24.25%	2,474	2,371	12.96%

【要介護等認定状況 各年4月1日】



資料：高齢介護課

(2) 第2号被保険者の認定者数

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、ここ数年は「がん末期」「初老期の認知症」も多くなっています。

(人)

疾 病 名	平成 20 年度	平成 21 年度	平成 22 年度	平成 23 年度	平成 24 年度
脳血管疾患	64	83	61	75	51
閉塞性動脈硬化症	1	1	2	1	0
糖尿病性神経障害・腎症・網膜症	8	8	6	5	9
がん(末期)	8	7	13	17	13
関節リウマチ	10	8	5	5	5
両側の膝・股関節の著しい変形を伴う変形性関節症	7	6	6	7	5
脊髄小脳変性症	5	0	1	0	1
脊柱管狭窄症	6	3	3	4	2
筋萎縮性側索硬化症	2	0	2	4	1
後縦靭帯骨化症	3	2	3	1	3
多系統萎縮症	0	3	2	1	1
パーキンソン病関連疾患	4	4	1	0	0
骨折を伴う骨粗しょう症	0	0	0	1	0
慢性閉塞性肺疾患	0	0	0	0	1
初老期における認知症	3	8	10	9	11
早老症	0	0	0	0	0
計	121	133	115	130	103
認定者数(実人数)	102	111	115	113	103

資料：高齢介護課

(3) 二次予防事業の状況

要介護・要支援状態となることを予防するため、認定者を除く65歳以上を対象に基本チェックリストを実施し、二次予防事業対象者を把握した上で、二次予防事業（運動機能や口腔機能の向上、栄養改善を目的とした事業）を実施しています。実施者数は、年々増加しています。

(人)

	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
基本チェック 実施者数	6,242	6,667	6,812	7,184	7,502
うち 生活機能評価 実施者数	1,259	1,456	1,512	1,615	1,638
うち 二次予防事業 対象者数	1,085	1,121	1,296	1,279	1,562
二次予防事業 実施者数	68	75	131	152	213

資料：高齢介護課



コラム ◆ 高齢者の口腔ケアについて ◆

お口は、食べる、飲み込むだけでなく、表情をつくったり、会話をしたり、様々な役割を担っています。お口の健康が保たれなくなると、食べる楽しみがもてない、人との交流が減ってしまうだけでなく、誤嚥性肺炎（食べ物を気管に飲み込むことでおこる肺炎）や低栄養状態を引き起こすなど、全身にわたる影響があります。

お口の機能を高めるために、毎日のお口の手入れやよくかんで食べることを習慣にしていきましょう。また、かかりつけ歯科医を持って、定期的に歯科検診を受けましょう。



コラム ◆ 高齢者の相談窓口の紹介 ◆

高齢者が住み慣れた地域で、安心してその人らしい生活を続けられるよう、市では「地域包括支援センター」を市内3ヶ所（平成26年1月現在）に設置し、介護、健康、福祉、虐待防止、権利擁護など、高齢者の暮らしにかかわるあらゆる相談や問題に対応しています。また、主任ケアマネージャー、保健師、社会福祉士などの専門職がいて、連携して市民の皆様を支援しています。

地域包括支援センターの主な業務

- 介護予防ケアマネジメント（介護予防を支援します）
- 総合相談・支援（様々な相談に応じます）
- 権利擁護（高齢者の権利を守ります）
- 包括的・継続的ケアマネジメント（適切なサービスを利用できるように支援します）

※お住まいの地区によって、担当するセンターが決まっています。

詳しくは、高齢介護課までお問合せください。

◆ 「物忘れ」と「認知症」の違いは？ ◆

認知症は65歳以上の人の10人に1人、85歳以上では4人に1人の割合で発症すると言われていて、いつ誰にでも起こりうる脳の病気です。よく、物忘れが見られると、「認知症かもしれない」と心配される人もいますが、老化による物忘れと認知症は違います。

（例）

老化による物忘れ	認知症による物忘れ
何を食べたか思い出せない	食べたこと自体を忘れてしまう
体験の一部を忘れる	体験の全部を忘れる
物忘れの自覚がある	物忘れの自覚がない
自分の今いる時間や場所はわかる	自分が今いる場所や時間がわからない

上記のような違いはありますが、少しでも「おかしいな」と思ったら、かかりつけ医や地域包括支援センターなどに、早めに相談してください。

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。

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

① おいしく食べよう



② けんこう寿命を延ばそう



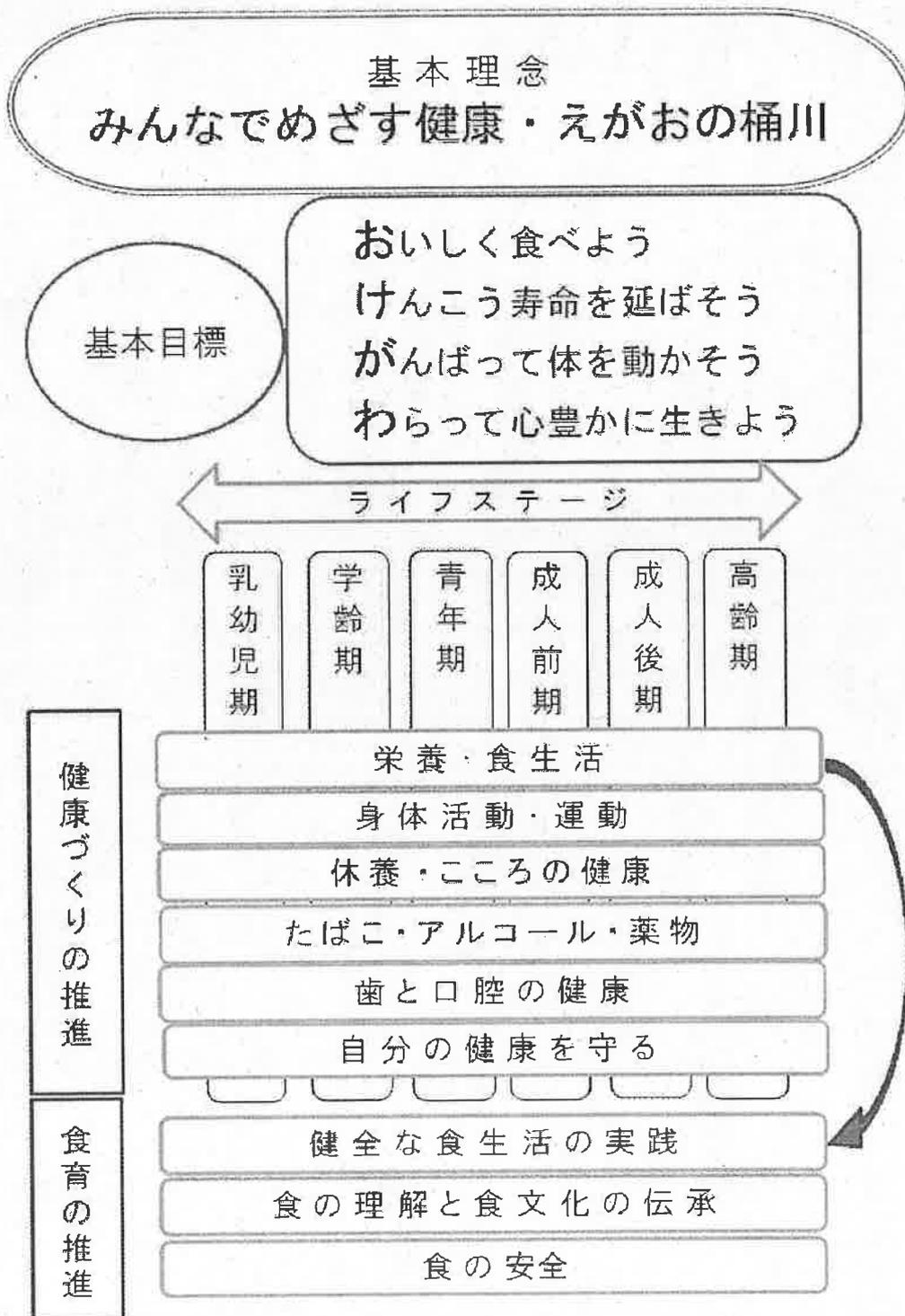
③ がんばって体を動かそう

④ 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

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 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

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、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も、心の健康には大切です。

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 自分の体を守る

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、特定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 (0歳から6歳)



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。
大量に汗をかいた後は、塩分も補給しましょう。

【 休養・こころの健康 】

- ・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。
- ・子どもの泣きに、うまく対応しましょう。

【 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、良く噛むようにしましょう。
- ・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。

【 自分の体を守る 】

- ・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、育児学級などの機会に支援します。
- ・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（園）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发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、社会福祉協議会のおもちゃルーム、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 】

- ・保健センターや子育て支援センター、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赤ちゃんサロンなどの利用を勧めます。
- ・赤ちゃんサロンや子育てサロンなど、乳幼児を抱える保護者が交流できる場を作ります。

- ・育児負担を抱えている保護者に、保育園や家庭保育室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スクールで、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スクールで周知を図ります。

【 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。

【 自分の体を守る 】

- ・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、好奇心から始まる喫煙や飲酒、薬物を防止すること、健康を維持する食生活や運動習慣を身につけさせることが大切です。

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。
- ・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。
- ・1日1回は、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。
大量に汗をかいた後は、塩分も補給しましょう。

【 休養・こころの健康 】

- ・メール・ゲーム・インターネット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・薬物を体験するのは、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、舌の清掃をして、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。

【 自分の体を守る 】

- ・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、子どもの基本的な食習慣や食に関する知識が、身につけられるようにしていきます。
- ・保護者に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意識啓発を図るととともに、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料理教室を開催し、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。
- ・気軽にスポーツを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体育協会、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を普及し、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 】

- ・保護者に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、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・薬物の乱用防止教育を実施するとともに、リーフレットの配布などで、保護者の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、市内全小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。
- ・健康まつりなどのイベントを開催し、歯と口腔の健康を守ることの普及啓発をしていきます。

【 自分の体を守る 】

- ・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。
- ・健康まつりを開催し、健康を守るための生活習慣や将来、特定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。
- ・1日1回は、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、野菜とカルシウムを多めにとりましょう。

【 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。
- ・体を鍛えたり、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。大量に汗をかいた後は、塩分も補給しましょう。

【 休養・こころの健康 】

- ・メール・ゲーム・インターネットなどの利用で、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ご相談しましょう。

【 たばこ・アルコール・薬物 】

- ・喫煙や飲酒、薬物の危険を理解し、絶対にやめましょう。

【 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、舌の清掃をして、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。

【 自分の体を守る 】

- ・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 】

- ・気軽にスポーツを親しむことができるよう桶川市体育協会、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を普及し、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 】

- ・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、健康まつりなどで、歯と口腔の健康を保つ方法・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。
- ・ 健康まつりを開催し、健康を守るための生活習慣や将来、特定健康診査・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。

コラム ◆ 喫煙が健康に与える影響について ◆

たばこの煙は、ニコチン、タール、一酸化炭素など数多くの有害物質を含みます。そのため、次のようなことが言われています。

- ・ 喫煙男性は、非喫煙者に比較し、肺がんによる死亡が **約4.5倍**高くなります。また、虚血性心疾患（心筋梗塞等）、脳卒中による死亡の危険性も **約1.7倍**高くなります。
- ・ 喫煙している妊婦は、非喫煙者と比較して、低体重児を出生する危険性が **約2倍**、早産は **約3倍**と高くなります。また、自然流産、周産期死亡の危険性も高まります。
- ・ たばこの煙は、喫煙習慣を持たない人に不快感を与えるだけでなく、家庭や職場の中で、肺がん、虚血性心疾患、呼吸器疾患等の危険性を増大させます。また、乳幼児突然死症候群の危険因子でもあります。
- ・ 青少年期に喫煙を開始した人は、成人後に喫煙を開始した人と比較して、がんや生活習慣病にかかる危険性がより高くなります。例えば、肺がんの死亡率は、非喫煙者と比べて、**約5.7倍**高くなります。



埼玉県ホームページより



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。
- ・1日1回は、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、野菜とカルシウムを多めにとりましょう。

【 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。大量に汗をかいた後は、塩分も補給しましょう。

【 休養・こころの健康 】

- ・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、節煙に心がけ、飲酒は控えましょう。

- ・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。

【 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、舌の清掃をして、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。

【 自分の体を守る 】

- ・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、「オケちゃんキッチン」や男性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。

- ・マタニティー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、体を動かすことを勧めます。
- ・気軽にスポーツを親しむことができるよう桶川市体育協会、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を普及し、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 】

- ・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。
- ・保健センターや子育て支援センター、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ースクールで、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。
- ・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ースクールで周知を図ります。
- ・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。

【 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・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。
- ・健康まつりなどのイベントを開催し、歯と口腔の健康を守ることの普及啓発をしていきます。

【 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。
- ・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。
- ・健康まつりを開催し、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、40歳になったら特定健康診査・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。

コラム ◆ 体と心のチェックリスト ◆



～項目に該当したり、症状が長引く場合などは、専門機関に相談しましょう～

- 寝つくのに 60 分以上かかる。
- 毎晩目がさめ、その後 20 分以上寝つけない。
- 普段より 1 時間以上早く目がさめ、その後寝つけない。
- 昼寝を含め 12 時間以上眠ってしまう。
- 物が食べられず、強く勧められた時だけ食べる。
- 常に物を食べたいと感じ、抑制がきかない。
- 体重が 2 週間で 2kg 以上増減した。
- 日常の活動（例：仕事、家事等）ができない。
- 興味があった活動に関心がなくなった。
- 1 日中、悲しいと感じる。
- 動作が遅くなったり、努力しないと人と話ができない。
- じっとしてられない。
- 集中力が低下し、日常のささいな決断ができない。
- 常に自分の欠点を考えている。
- 自殺を計画したり死のうとしたことがあった。

精神科医・慶応義塾大学教授 大野 裕 監修



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、特定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。
- ・1日1回は、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、野菜とカルシウムを多めにとりましょう。

【 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。大量に汗をかいた後は、塩分も補給しましょう。

【 休養・こころの健康 】

- ・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、節煙を心がけ、飲酒は控えましょう。
- ・喫煙マナーを守り、受動喫煙を防ぎましょう。

【 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、舌の清掃をして、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。

【 自分の体を守る 】

- ・手洗いやうがいを、しっかりしましょう。
- ・毎年、特定健康診査を受け、生活習慣病の予防と重症化を防ぎましょう。
- ・特定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、「オケちゃんキッチン」や男性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特定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、体を動かすことを勧めます。
- ・気軽にスポーツを親しむことができるよう桶川市体育協会、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を普及し、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 】

- ・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。
- ・保健センターや子育て支援センター、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。
- ・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。

【 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。

- ・健康まつりなどのイベントを開催し、歯と口腔の健康を守ることの普及啓発をしていきます。

【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。
- ・広報おけがわや市ホームページ、健康まつりなどで、生活習慣病予防や特定健康診査・がん検診の受診を啓発します。
- ・特定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。

略してロコモ

コラム ◆ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは ◆

骨、関節、筋肉などの運動器が弱ることで、介護が必要になりそうな状態をロコモティブシンドロームといいます。

7つの
ロコチェック

1つでも当てはまれば
ロコモの心配あり！

- 家の中で
つまずいたり
滑ったりする



- 片足立ちで
靴下がはけない



- 階段を上がるのに
手すりが必要



- 横断歩道を
青信号で
渡りきれない



- 15分くらい続けて
歩けない



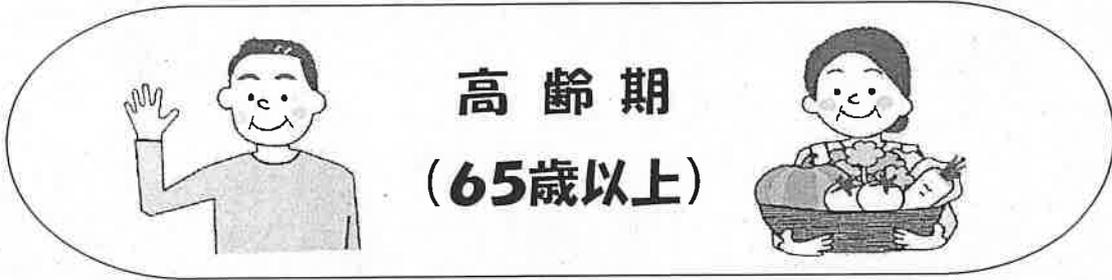
- 2kg程度の買い物を
して持ち帰るのが
困難である
(1ℓ牛乳パック2個程度)



- 家のやや重い
仕事に困難である
(掃除機の使用、布団の
上げ下ろしなど)



健康長寿埼玉プロジェクト「健康長寿サポーター応援ブック」より



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。

いつまでも生き活きと生活し、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 】

- ・ 1日3食バランスよく食べ、肥満ややせを防ぎましょう。
- ・ 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、野菜とカルシウムを多めにとりましょう。

【 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。大量に汗をかいた後は、塩分も補給しましょう。

【 休養・こころの健康 】

- ・ 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、節煙を心がけ、飲酒は控えましょう。
- ・喫煙マナーを守り、受動喫煙を防ぎましょう。

【 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。

【 自分の体を守る 】

- ・手洗いやうがいを、しっかりしましょう。
- ・毎年、特定健康診査を受け、生活習慣病の予防と重症化を防ぎましょう。
- ・特定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。
- ・インフルエンザや高齢者肺炎球菌の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、「オケちゃんキッチン」や男性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特定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。
- ・低栄養状態の人には、栄養改善の介護予防事業を実施し、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、体を動かすことや筋力低下を防ぎ、転倒や膝関節痛・腰痛を予防することなどを勧めます。
- ・気軽にスポーツを親しむことができるよう桶川市体育協会、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を普及し、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、「ながら運動健康教室」を実施します。
- ・運動機能が低下している人には、運動機能向上の介護予防事業を実施し、利用を勧めます。
- ・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 】

- ・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、認知症予防や人と交流することの大切さなどを伝えます。
- ・老人福祉センターや高齢者いきいの家など、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、社会福祉協議会と協働の地域ふれあい事業や地域の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、自殺予防に取り組めます。

【 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。
- ・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。

【 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。
- ・口腔機能の低下がある人には、口腔機能向上の介護予防事業を実施し、利用を勧めます。
- ・集団がん検診の待ち時間を利用して、むし歯や歯周病予防などを啓発します。
- ・健康まつりなどのイベントを開催し、歯と口腔の健康を守ることの普及啓発をしていきます。

【 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。
- ・広報おけがわや市ホームページ、健康まつりなどで、生活習慣病予防や特定健康診査・がん検診の受診を啓発します。
- ・特定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。
- ・感染症予防で、インフルエンザや高齢者肺炎球菌の予防接種を勧めます。
- ・健康管理として、かかりつけ医を持つことを勧めます。



取り組み一覧表 (基本目標) おいしく食べよう けんこう寿命を延ばそう

	乳幼児期 (0歳から6歳)	学齢期 (7歳から15歳)	青年期 (16歳から19歳)
栄養・食生活	・3食食べる生活リズムを身につけましょう。	・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。		
	・薄味にし、味覚を育てましょう。	・好き嫌いしないで、何でも食べましょう。	・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。
	・親子で一緒に料理をする機会を作りましょう。	・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。	
	・家族と楽しく食事をしましょう。	・1日1回は、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。	・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。	・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。		
身体活動・運動	・外でたくさん遊びましょう。		・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。
		・スポーツを通じて、体を鍛えましょう。	・体を鍛えたり、楽しい運動を続けましょう。
	・暑い時期は暑さをさけて、こまめに水分をとり、熱中症を予防しましょう。大量に汗をかいた後は、塩分も補給しましょう。		
休養・こころの健康	・早寝早起きの習慣を身につけましょう。	・メール・ゲーム・インターネット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。	・メール・ゲーム・インターネットなどの利用で、睡眠不足にならないようにしましょう。
	・家族団らんの時間を作りましょう。		・家族や友人と楽しい時間を作りましょう。
	・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。	・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。	・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。
	・子どもの泣きに、うまく対応しましょう。		・自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。
たばこ・薬物		・好奇心から喫煙・飲酒・薬物を体験するのは、絶対にやめましょう。	・喫煙や飲酒、薬物の危険を理解し、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	・歯みがきの習慣を身につけましょう。	・ていねいに歯をみがき、デンタルフロスを使い、舌の清掃をして、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、良く噛むようにしましょう。	・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。	・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しましょう。		
自分の体を守る	・手洗いやうがいの習慣を身につけましょう。	・手洗いやうがいを、しっかりしましょう。	
	・乳幼児健診と予防接種を、しっかり受けましょう。	・予防接種を受けましょう。	
		・健康診断の意義や必要性を学びましょう。	・健診(検診)の意義や必要性を学びましょう。
		・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。	
		・かかりつけ医を持ちましょう。	

がんばって体を動かそう わらって心豊かに生きよう

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)
	・朝食は必ず食べましょう。	・1日3食、バランスよく食べ、肥満やせを防ぎましょう。
	・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。	
	・食事づくりには、地元の食材を積極的に活用しましょう。	
	・1日1回は、家族と楽しく食事をしましょう。	・家族や気の合う仲間と楽しく食事をしましょう。
	・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、野菜とカルシウムを多めにとりましょう。	
	・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。	・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、体を動かしましょう。		
		・体操等で筋力の低下を防ぎ、転倒や膝関節痛・腰痛を予防しましょう。
	・暑い時期は暑さをさけて、こまめに水分をとり、熱中症を予防しましょう。大量に汗をかいた後は、塩分も補給しましょう。	
・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。		
・「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。	・「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。	
	・自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。	
・乳幼児がいる家庭は、夜遅い時間の外食等を控えましょう	・趣味を楽しみ、上手にストレスを解消しましょう。	
	・地域の行事や活動に積極的参加し、地域の人たちと交流しましょう。	
	・1日1回は大笑いをしましょう。	
	・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。	
・禁煙、節煙に心がけ、飲酒は控えましょう。		
・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。		
	・ていねいに歯をみがき、デンタルフロスを使い、舌の清掃をして、むし歯や歯周病を予防しましょう。	・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。	
	・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診をしましょう。	
		・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。
	・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。	・毎年、特定健康診査を受け、生活習慣病の予防と重症化を防ぎましょう。	
・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。	・各種がん検診を受け、がんを早期に発見しましょう。	
・妊娠中は妊婦健診をしっかり受けましょう。		・インフルエンザ・高齢者肺炎球菌の予防接種を受けましょう。
	・かかりつけ医を持ちましょう。	
	・特定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。	

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。

健全な食生活の実践

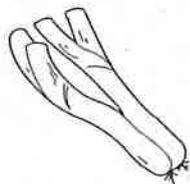
食に関する知識及び食を選択できる力の習得により、健全な食生活の実践をめざします。

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3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。

また、子ども達の豊かな人間性をはぐくみ、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（園）、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。

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。
- ・早寝・早起き・朝ごはんを実行しましょう。
- ・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。

関係団体・関係機関・行政等の取り組み

- ・保育所（園）・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。
- ・保育所の食育だよりや学校の給食だより、学校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。
- ・男性を対象とした料理教室などを実施します。
- ・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、痩身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。

コラム



◆ 朝ごはんを食べよう ◆

朝食を抜いて学校や職場に行くと、なんとなくイライラしたり、集中力がなくて、勉強や仕事がかたどらないことはありませんか？ これは脳のエネルギーが不足していることが原因です。

脳の活動エネルギーは、主にブドウ糖の働きによるものですが、ブドウ糖は体の中で、大量に貯蔵しておくことができないため、すぐに不足してしまいます。つまり、朝の空腹な状態の脳は、エネルギー欠乏状態なのです。朝ごはんを食べないと、脳にエネルギーが補給されないため、集中力や記憶力も低下してしまいます。

“気持ちよく1日始めるために、朝ごはんをしっかり食べましょう！”

◆ 和食 ～日本の食文化～ ◆

「和食；日本人の伝統的な食文化」が平成25年12月ユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食の特徴としては、「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」「栄養バランスに優れた健康的な食生活」「自然の美しさや季節の移ろいの表現」「正月などの年中行事との密接な関わり」があります。

特に、一汁三菜（ご飯に汁もの、おかず3種＜主菜1品、副菜2品＞）で構成された献立を基本とする、米を中心とした食事は、理想的な栄養バランスと言われています。また、だしなどの「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。

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作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労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。

関係団体・関係機関・行政等の取り組み

- ・保育所や学校などでの給食に、地場産物や伝統料理、行事食を取り入れ、地域の食文化への理解を深めます。
- ・保育所の食育だよりや学校の給食だより、学校給食予定献立表の発行などを通じ、地場産物や伝統料理、行事食を普及していきます。
- ・「彩の国ふるさと学校給食月間」の11月は、学校給食の中で、桶川産の紅花若菜を使用した「かき揚げ」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。



コラム ◆ 桶川とべに花 ◆

かつての桶川宿は、「中山道もの」といわれる良質な麦や、紅花の集散地として栄えていました。「桶川臘脂（おけがわえんじ）」の名で全国に知られた当地の紅花は、天明・寛政年間（1781～1801年）に栽培が始まったと伝えられ、当時、最上（現在の山形県）に次ぐ産地として知られていました。

現在も6月下旬から7月初旬に紅花が咲き、べに花まつりが開催されています。

また、紅花を利用した饅頭・カステラ・ようかん・うどんなどの特産品があり、学校給食では、かき揚げに紅花の若菜が利用されています。

◆ 桶川市の郷土料理 ◆

呉汁、芋がら、けんちん汁、切干大根、小麦まんじゅう、すいとん、冷汁うどん、さつま飯、さつまだんご、やきびん、おから、きり干しいも、しみづかれ、かてめし、ぼたもち、そばがきなどが、あります。

★ やきびんのレシピ ★

材料(4人分)

ごはん・・・400g
小麦粉・・・1カップ
油・・・大さじ1
花かつお・・・20～30g
醤油・砂糖・きなこ等
適宜

作り方

- ① ごはんに花かつおと小麦粉を混ぜ、餅のようになるまでよく練る。
- ② これを1～2cm位の厚さに伸ばし、お茶碗などを使い、煎餅のように型抜きする。
- ③ フライパンに油をひき、②の両面をこんがり焼く。
- ④ 温かいうちに、醤油・砂糖・きなこ等をつけて食べる。

おやつに苦労した時代のなごりです。

食の安全

近年、食品の偽装問題など、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、安全な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。

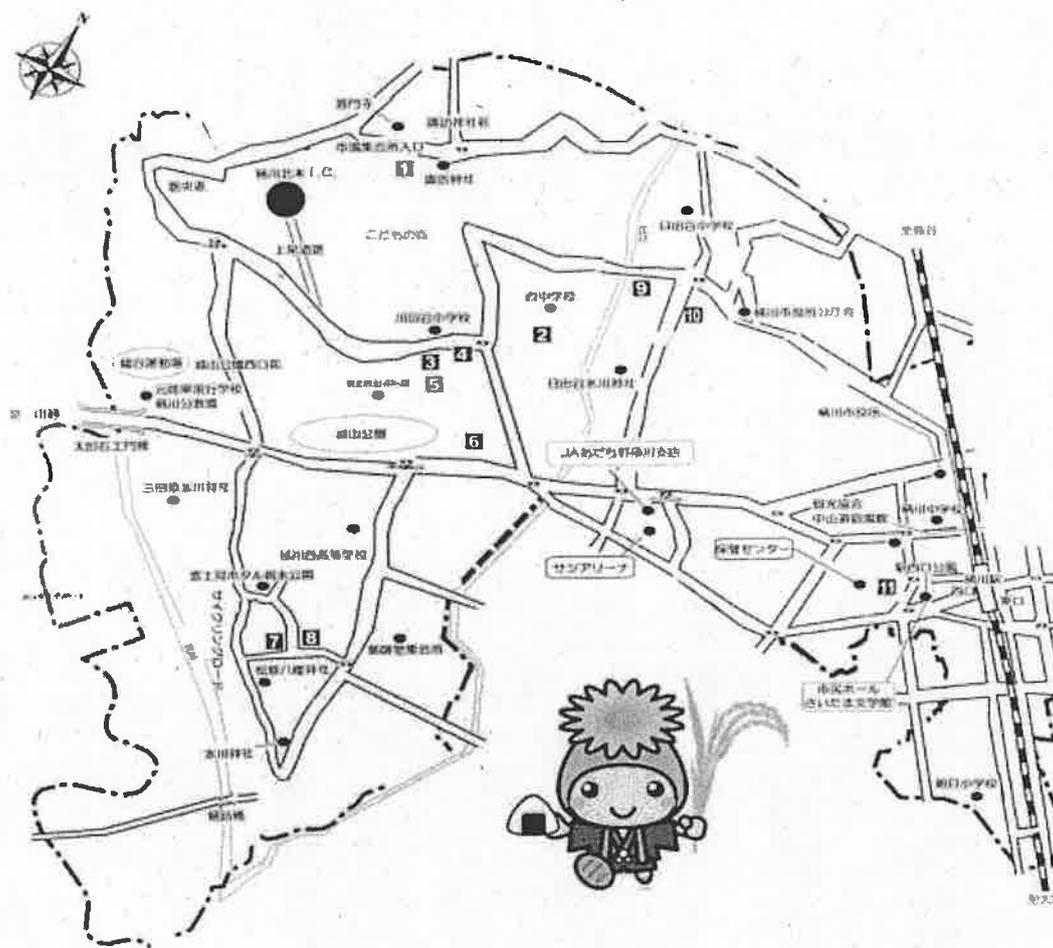
関係団体・関係機関・行政等の取り組み

- ・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。
- ・地域でとれた食材の普及やそれを使用した加工食品などの開発を推進します。
- ・埼玉県健康づくり協力店の普及と支援を行います。

コラム ◆ 地産地消 ～ 「近いがうまい埼玉産」 ◆

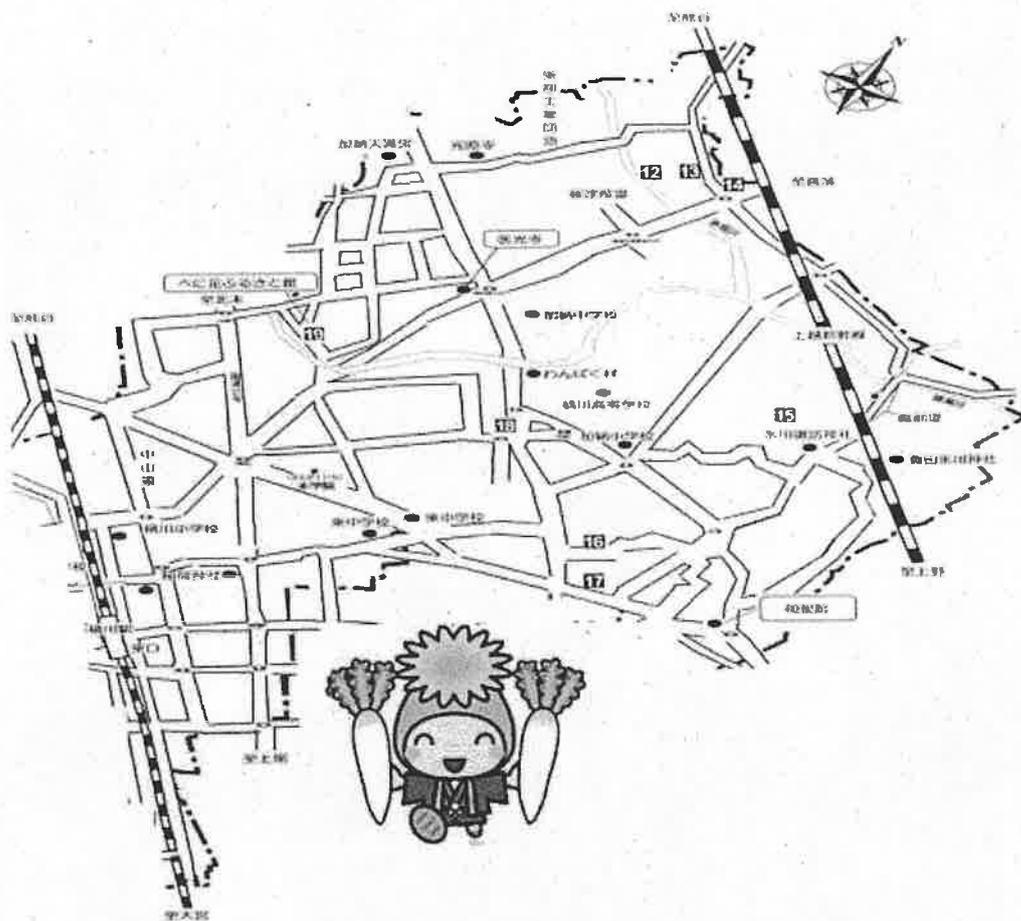
- 近いが安心 ⇒ 生産者の顔が見えるので安心です。
- 近いが新鮮 ⇒ 消費者まで届く時間が短いので新鮮です。
- 近いが優しい ⇒ 生産された場所から食卓までの距離が短いので、CO2の排出量が少なく、地球環境に優しいです。県農業ビジネス支援課

◆ 桶川産農産物販売店・直売農家（桶川駅西口方面）◆



名 称	取扱農産物	地 区
1. 中村農園	野菜・米	川田谷
2. 島村農園	梨	川田谷
3. 小峯ブルーベリー園	ブルーベリー	川田谷
4. 小沢農園	梨	川田谷
5. 新井光夫農園	梨	川田谷
6. 小島農園	梨	川田谷
7. 坂巻農園	野菜・米	川田谷
8. 坂巻農園	野菜・米	川田谷
9. 原島農園	梨・プラム	上日出谷
10. 熊井農園	米	上日出谷
11. J A 若宮直売所	農作物全般	若宮 1-6-8

◆ 桶川産農産物販売店・直売農家（桶川駅東口方面）◆



名称	取扱農産物	地区
12. 滝沢水耕園	米・トマト・いちご	篠津
13. 松岡果樹園	米・梨	五丁台
14. 白根農園	米・梨・とうもろこし	五丁台
15. 松川梨園	梨・ぶどう	小針領家
16. 斉藤トマト園	トマト	小針領家
17. 大川農園	野菜	小針領家
18. J A 加納直売所	農作物全般	坂田 964
19. べに花ふるさと館 直売所	農作物全般	加納 419-1

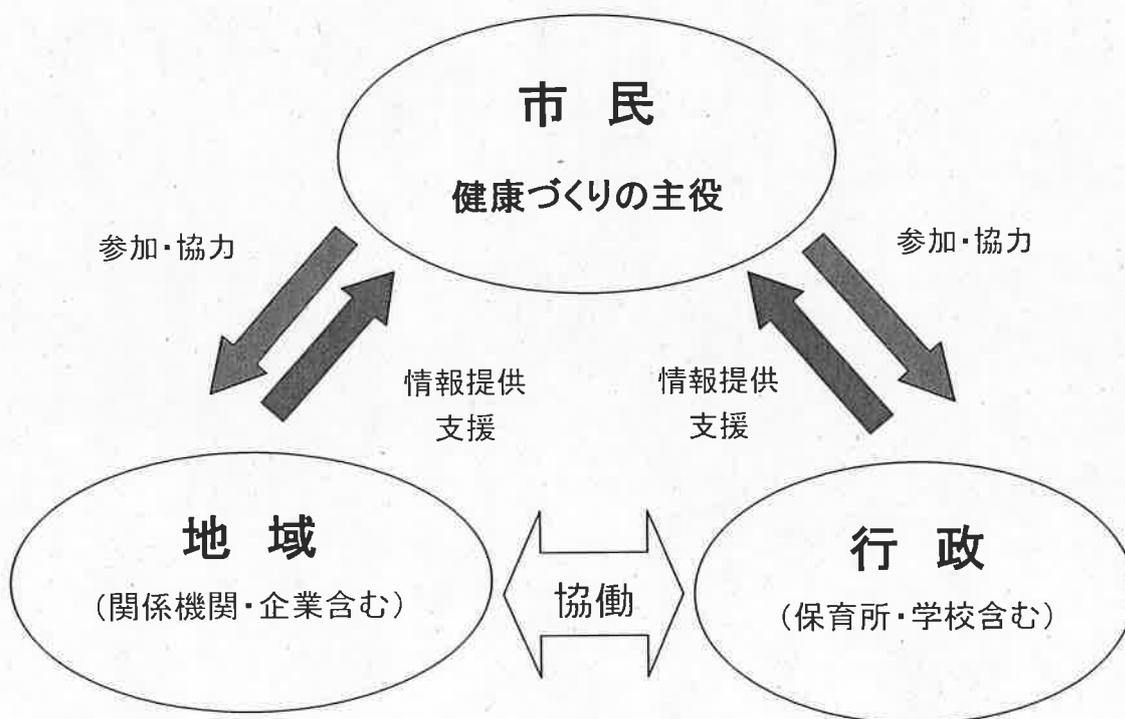
◆ 桶川市の農産物 ◆ 大根・ニンジン・たまねぎ・長ねぎ・さつまいも・里芋・やつがしら・じゃがいも・白菜・キャベツ・ほうれん草・小松菜・春菊・ブロッコリー・カリフラワー・水菜・小かぶ・トマト・ミニトマト・きゅうり・なす・インゲン・大豆・ゴマ・ささげ・赤とうがらし・梨・柿・ゆずなど

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つくり守るもの」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(園)・幼稚園・学校の役割 】

保育所(園)・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	現状値(年度)	短期(H30)目標値	長期(H35)目標値	現状値の根拠資料	
健康寿命	男性	17.2歳 (H23)	17.7歳	18.2歳	埼玉県健康指標総合ソフト	
	女性	20.1歳 (H23)	20.4歳	20.7歳		
	要介護認定者の割合	65歳以上	13.6% (H24.4)	12.0%	10.0%	業務統計
	国民健康保険加入者 メタボリックシンドローム の人の割合	男性	25.6% (H24)	23.5%	21.5%	特定健康診査 法定報告(国)
女性	10.6% (H24)	10.0%	10%未満			
栄養・食生活・食育	肥満の人の割合	中学生男子	9.5% (H25)	9.0%	9.0%	学校保健統計
		中学生女子	6.4% (H25)	6.0%	6.0%	
	栄養不良の人の割合	中学生男子	7.8% (H25)	7.5%	7.0%	学校保健統計
		中学生女子	11.4% (H25)	11.0%	10.0%	
	朝食を毎日食べている 人の割合	幼児	96.3% (H24)		100%	市民意識調査
		小学生	93.4% (H25)	98.0%	100%	全国学力・学習 状況調査
		中学生	89.8% (H25)	95.0%	100%	
	1日に2回以上主食・主菜・ 副菜がそろっている人 の割合	20歳以上	78.3% (H24)		80.0%	市民意識調査
		小・中学生	45.6% (H24)		50.0%	市民意識調査
	ほぼ毎日1人で食事をする 人の割合	20歳以上	43.2% (H24)		50.0%	
		小学生	4.8% (H24)		3.0%	市民意識調査
		中学生	7.5% (H24)		5.0%	
	20歳以上	18.2% (H24)		15.0%		
	食育を知っている人の割合	幼児保護者	55.6% (H24)		60.0%	市民意識調査
		小・中学生	54.8% (H24)		60.0%	
		20歳以上	62.1% (H24)		67.0%	
埼玉県健康づくり協力店		15店舗 (H25)		増加	県HP H25.10.4更新	
学校給食で地場産物を 使用する割合(食材の種類)		24.8% (H25)		30.0%	学校給食における 地場産物活用状況 調査報告	
身体活動・運動	1日に歩く時間が30分未満 の人の割合		28.5% (H24)		25.0%	市民意識調査
	運動や意識的に体を動かす機 会がほとんどない人の割合		36.5% (H24)		30.0%	市民意識調査
	介護予防事業参加者数		2,145人 (H24)	2,395人	2,645人	業務統計
	地域ふれあい事業実施 地区数(補助地区数)		27地区 (H24)		増加	業務統計
休養と心の健康	平日の就寝時間が22時 以降である人の割合	小学生	10.7% (H25)	10.0%	10%未満	学校保健統計
	平日の就寝時間が24時 以降である人の割合	中学生	32.0% (H25)	28.0%	25.0%	学校保健統計
	1日あたりのゲーム時間が 2時間以上の人の割合 (パソコンやテレビゲーム)	小学生	26.7% (H25)	23.0%	20.0%	学校保健統計
		中学生	24.5% (H25)	23.0%	20.0%	学校保健統計
	朝、気持ちよく起きられる 人の割合		65.3% (H24)		70.0%	市民意識調査

分野	目標項目		現状値(年度)	短期(H30) 目標値	長期(H35) 目標値	現状値の 根拠資料
休養と心の健康	ストレス解消法がある人の割合		60.3% (H24)		65.0%	市民意識調査
	身近に相談者がいる人の割合		80.1% (H24)		90.0%	市民意識調査
	人口10万人当たり自殺死亡率		23.4 (H24)		減少	埼玉県警察統計
たばこ・アルコール・薬物	喫煙経験が全くない人の割合		46.2% (H24)		50.0%	市民意識調査
	誰かのたばこの煙を吸う機会がない人の割合	小・中学生	48.1% (H24)		70.0%	市民意識調査
		20歳以上	55.6% (H24)		70.0%	
	喫煙が健康に悪いと思う人の割合	小・中学生	74.1% (H24)		80.0%	市民意識調査
		20歳以上	61.4% (H24)		80.0%	
	喫煙が周りの人の健康に悪いと思う人の割合	小・中学生	60.4% (H24)		80.0%	市民意識調査
		20歳以上	62.1% (H24)		80.0%	
毎日飲酒している人の割合		17.7% (H24)		17.0%	市民意識調査	
未成年の飲酒が及ぼす影響を知っている人の割合		79.1% (H24)		90.0%	市民意識調査	
歯と口腔の健康	虫歯のない人の割合	3歳児	86.7% (H24)	89.0%	90.0%	母子保健医療推進事業報告書
		小学生	87.3% (H25)	89.0%	90.0%	学校保健統計
		中学生	80.5% (H25)	83.5%	86.5%	学校保健統計
	毎日歯みがきをしている人の割合	小・中学生	77.7% (H24)		90.0%	市民意識調査
		20歳以上	83.4% (H24)		90.0%	
	歯のかかりつけ医を決めている人の割合	小・中学生	28.4% (H24)		50.0%	市民意識調査
20歳以上		41.5% (H24)		50.0%		
自分の体を守る	4か月児健診受診率		96.2% (H24)	97.0%	98.0%	業務集計
	1歳6か月児健診・歯科健診受診率		95.9% (H24)	97.0%	98.0%	業務集計
	3歳3か月児健診・歯科健診受診率		93.5% (H24)	95.0%	96.0%	業務集計
	胃がん検診受診率		5.1% (H24)	10.0%	15.0%	業務集計
	大腸がん検診受診率		22.2% (H24)	25.2%	30.0%	業務集計
	肺がん検診受診率		3.9% (H24)	7.0%	15.0%	業務集計
	乳がん検診受診率		14.8% (H24)	17.0%	20.0%	業務集計
	子宮がん検診受診率		13.3% (H24)	16.0%	20.0%	業務集計
	国民健康保険加入者 特定健康診査受診率		45.5% (H24)	60.0%	60.0%	特定健康診査 法定報告(国)
	国民健康保険加入者 特定保健指導実施率		16.4% (H24)	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	65歳以上	43.2% (H24)	60.0%	60.0%	業務集計

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、平成30年度に中間評価、平成35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
- ・桶川市薬剤師会
- ・桶川市接骨師会
- ・社会福祉法人 桶川市社会福祉協議会
- ・桶川市民生委員・児童委員協議会
- ・桶川市食生活改善推進員協議会
- ・桶川市体育協会
- ・桶川市スポーツ推進委員連絡協議会
- ・桶川市レクリエーション協会
- ・桶川市ボランティア市民活動ネットワーク
- ・桶川市PTA連合会
- ・桶川市老人クラブ連合会
- ・桶川市教育委員会
- ・鴻巣保健所
- ・有識者

資料編

1 市民意識調査の概要

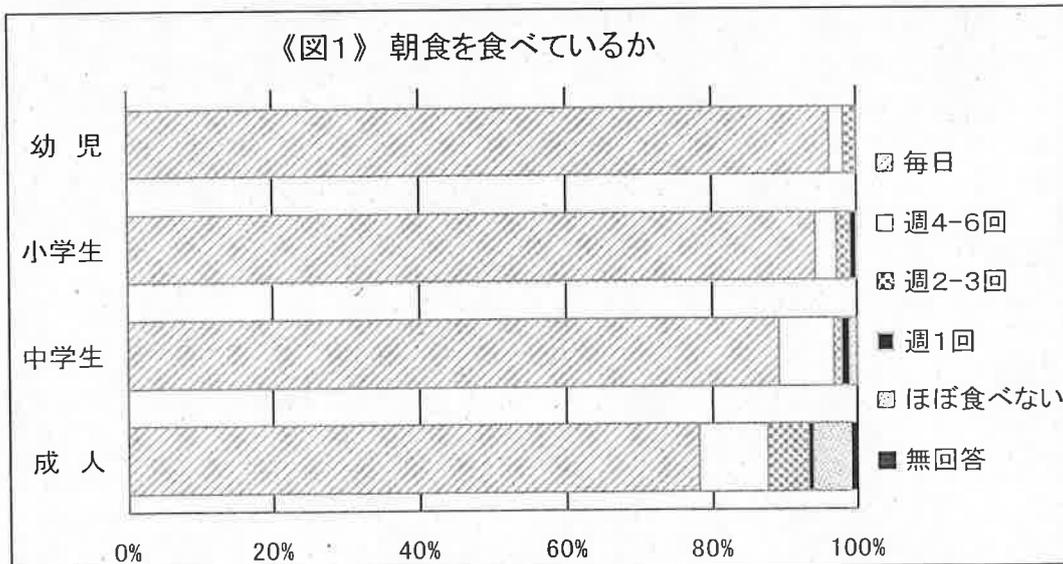
(1) 調査の対象と回収率

区分	対象者	調査時期	配布数	回収数	回収率
幼児	3歳3か月児の保護者	平成24年 8月	100	54	54%
小学生	市内小学校5年生	7月	104	104	100%
中学生	市内中学校2年生	9月	93	93	100%
成人	20歳以上の市民	8月	700	277	39.6%

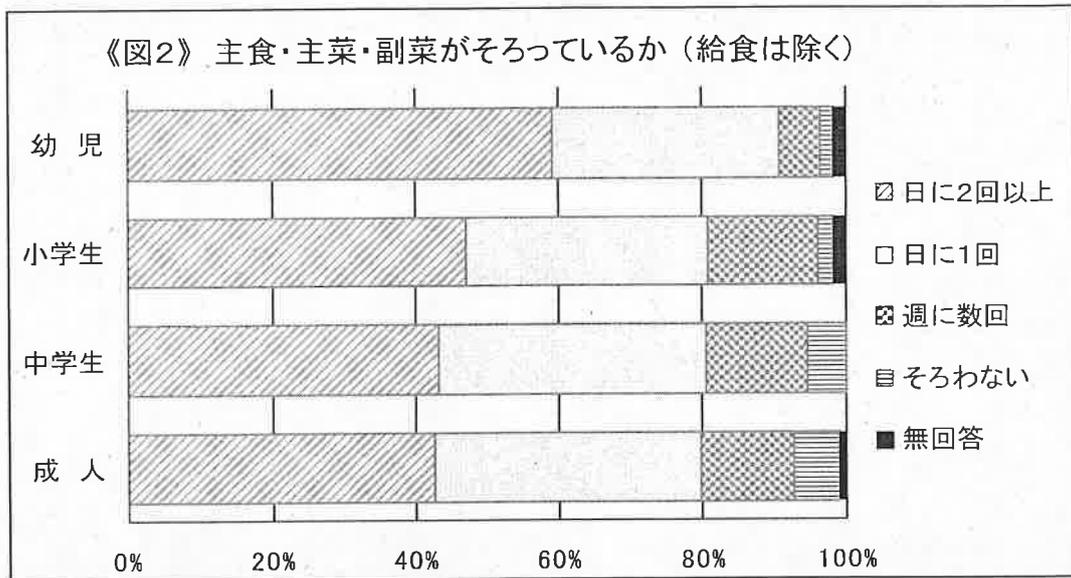
(2) 調査結果の概要

① 栄養・食生活・食育について

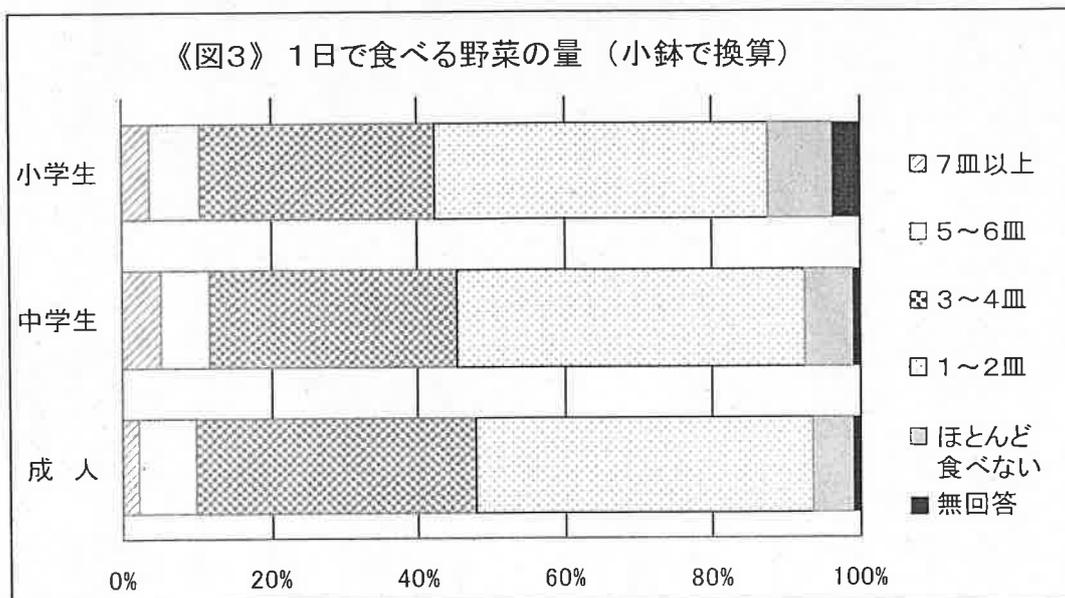
◇毎日、朝食を食べている割合は、幼児96.3%・小学生94.2%・中学生89.2%・成人78.3%であり、成人は朝食を毎日食べる人が8割に満たない状況がありました。《図1》



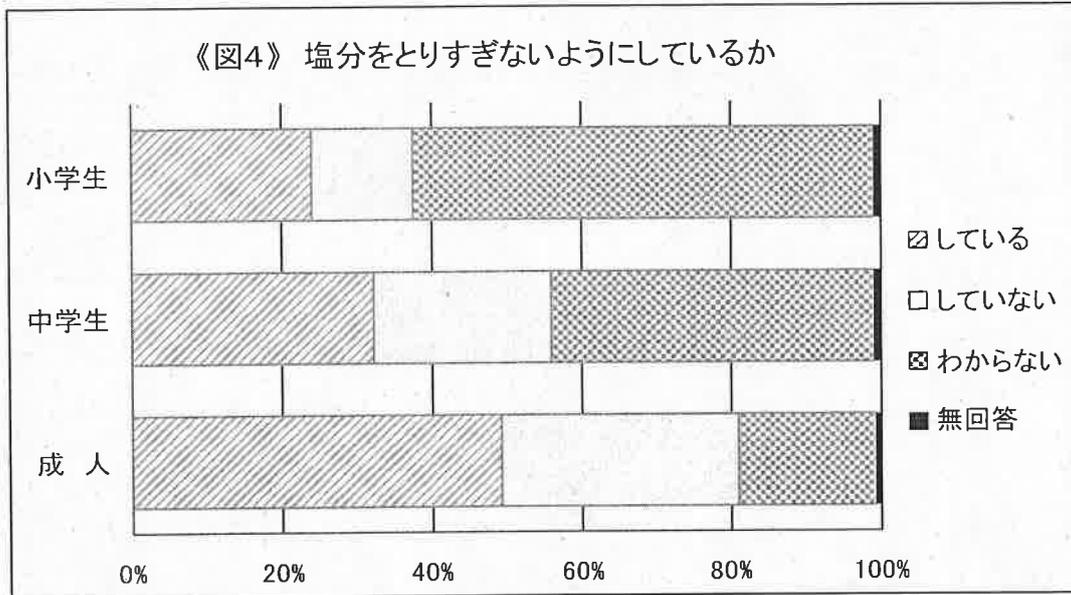
◇「主食・主菜・副菜がそろっている」では、「1日に2回以上」が幼児59.3%・小学生47.1%・中学生43.0%・成人42.6%、「1日に1回以上」は、幼児31.5%・小学生33.7%・中学生37.6%・成人37.2%であり、幼児は他の年代より、食事バランスがよいことがわかりました。《図2》



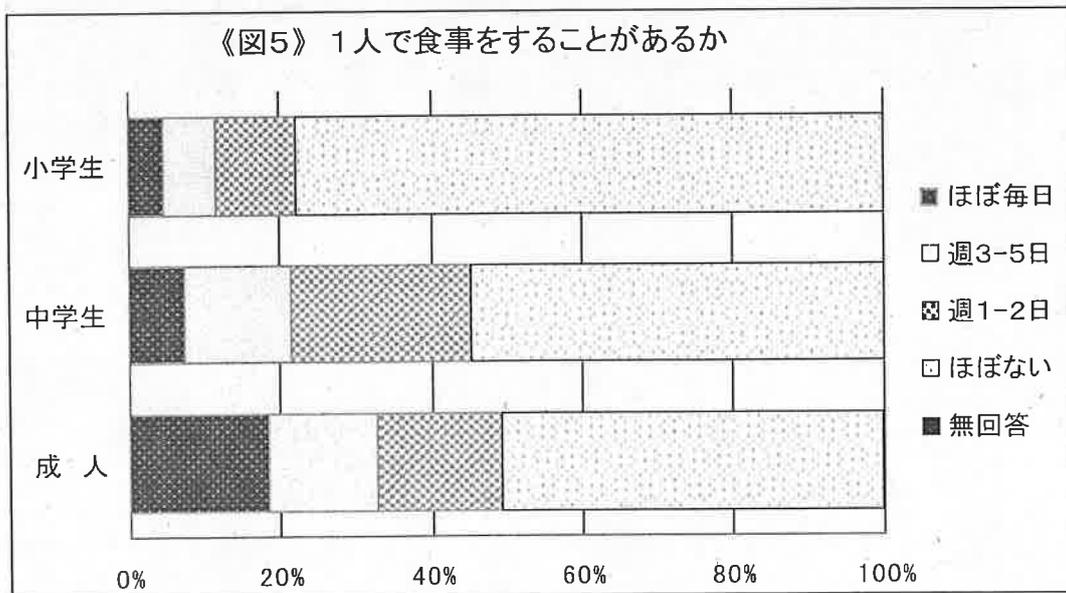
◇ 1日で食べる野菜の量は小鉢で「1~2皿」が、小学生45.2%・中学生47.3%・成人45.8%と、どの年代でも高い割合でした。1日の目標量は、小鉢5皿程度なため、どの年代においても野菜不足がみられました。《図3》



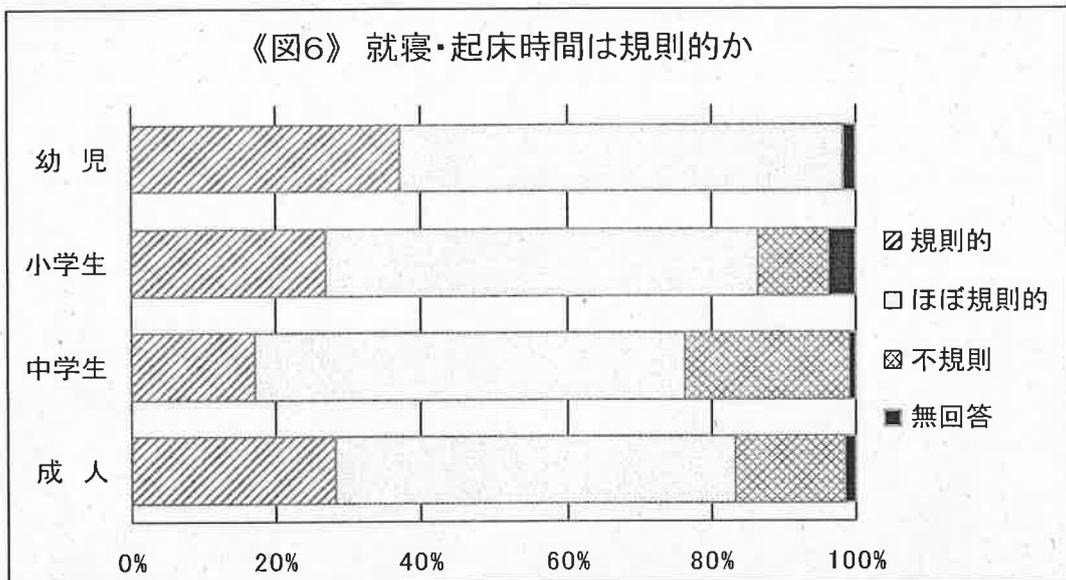
◇「塩分をとり過ぎないようにしている」は、小学生 24.0%・中学生 32.3%・成人 49.1%であり、成人で意識が高くなっていました。《図4》



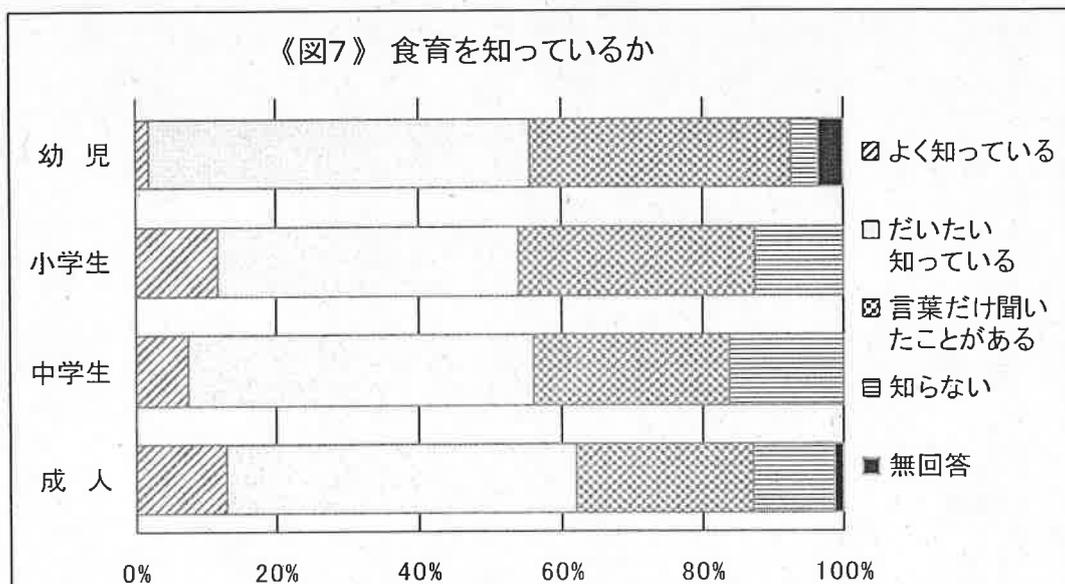
◇「一人で食事をすることがあるか」では、「ほぼ毎日」が小学生 4.8%・中学生 7.5%・成人 18.4%と、成人では2割弱がほぼ毎日一人で食事をしていました。《図5》



◇「就寝・起床時間は規則的か」については、「規則的・ほぼ規則的」が、幼児 98.1%・小学生 86.5%・中学生 76.3%・成人 83.4%でした。中学生は、「不規則」も 22.6%と他の年代より高く、生活の乱れがみられました。《図6》



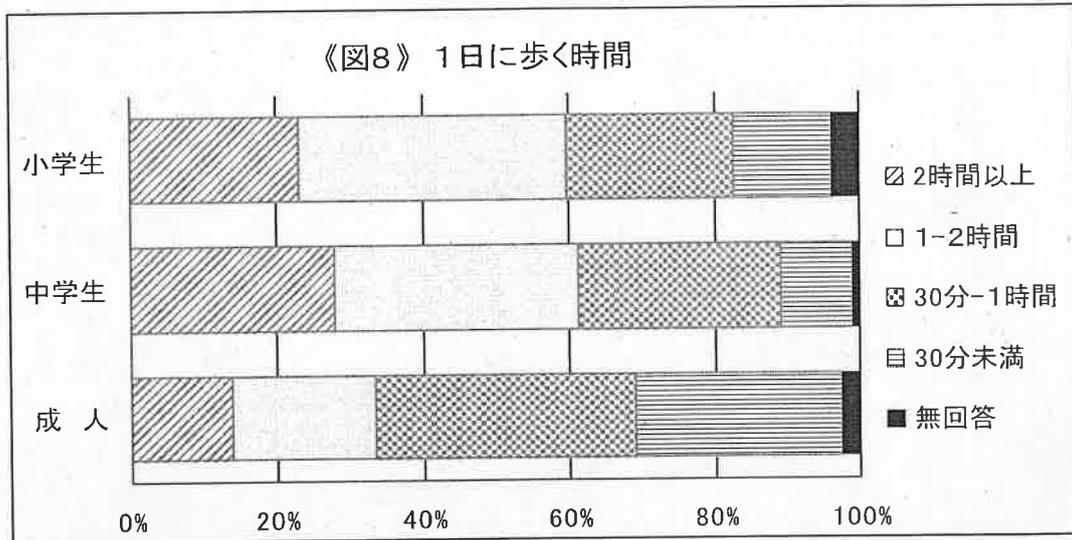
◇「食育を知っているか」については、「よく知っている・だいたい知っている」の割合が、小学生 53.8%・中学生 55.9%・成人 62.1%であり、成人の認知度が高いことがわかりました。《図7》



② 身体活動・運動について

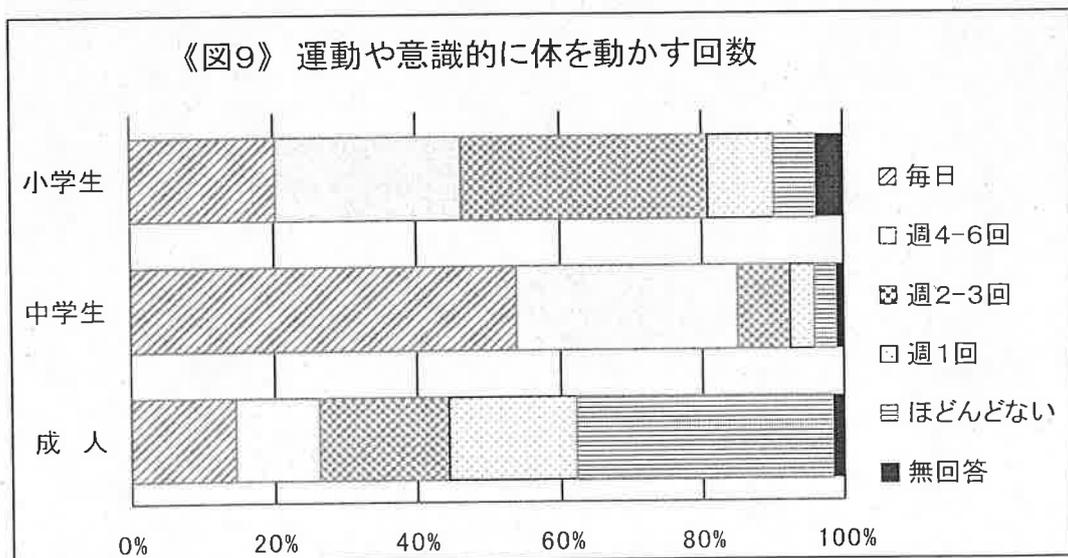
◇ 1日に歩く時間が「2時間以上」は、小学生 23.1%・中学生 28%・成人 13.7%、「1～2時間」は小学生 36.5%・中学生 33.3%・成人 19.5%であり、小中学生は6割が1時間以上歩いていました。

◇ 歩く時間が「30分未満」は、小学生 13.5%・中学生 9.7%・成人 28.5%であり、成人は小中学生に比べ、歩いていない状況がありました。《図8》



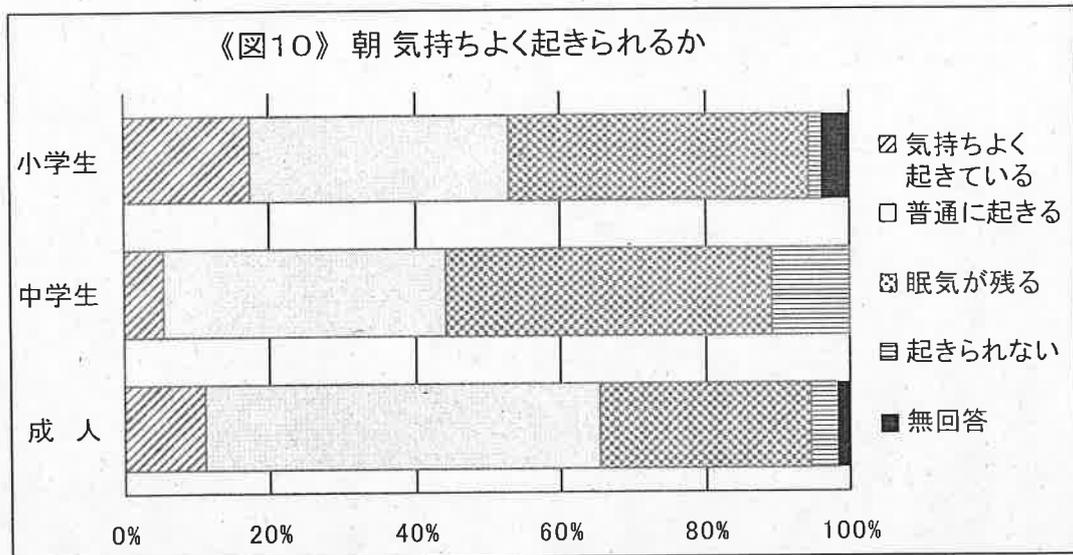
◇ 運動したり、意識的に体を動かす回数が「毎日」は、小学生 20.2%・中学生 53.8%・成人 14.4%、「週4～6回」は小学生 26%・中学生 31.2%・成人 11.9%であり、中学生は小学生より、よく体を動かしていることがわかりました。

◇ 体を動かす回数が「週1回」は、小学生 9.6%・中学生 3.2%・成人 17.7%、「ほとんどない」は小学生 5.8%・中学生 3.2%・成人 36.5%であり、成人の運動不足がみられました。《図9》

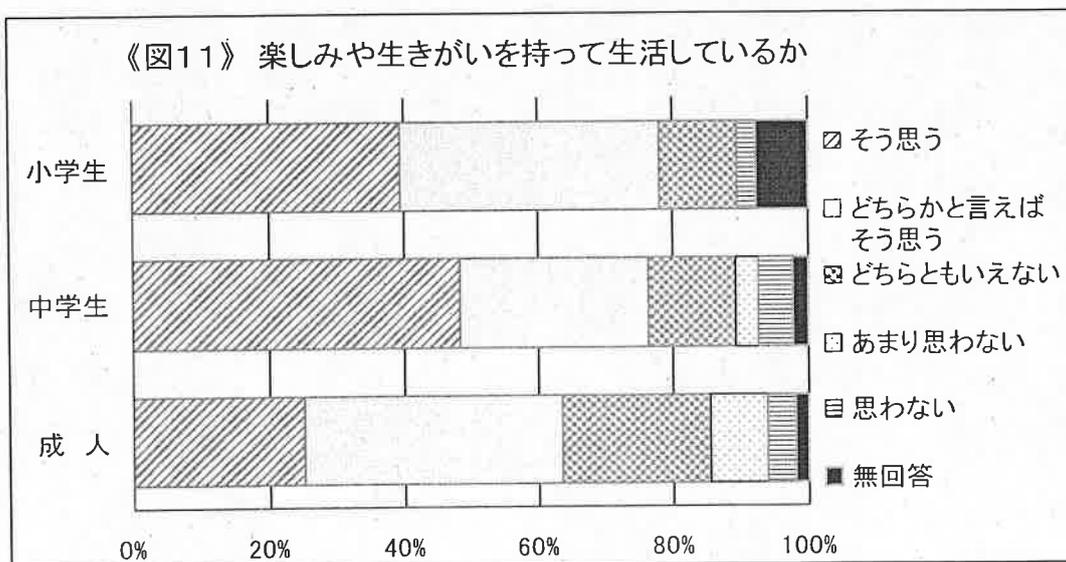


③ こころの健康について

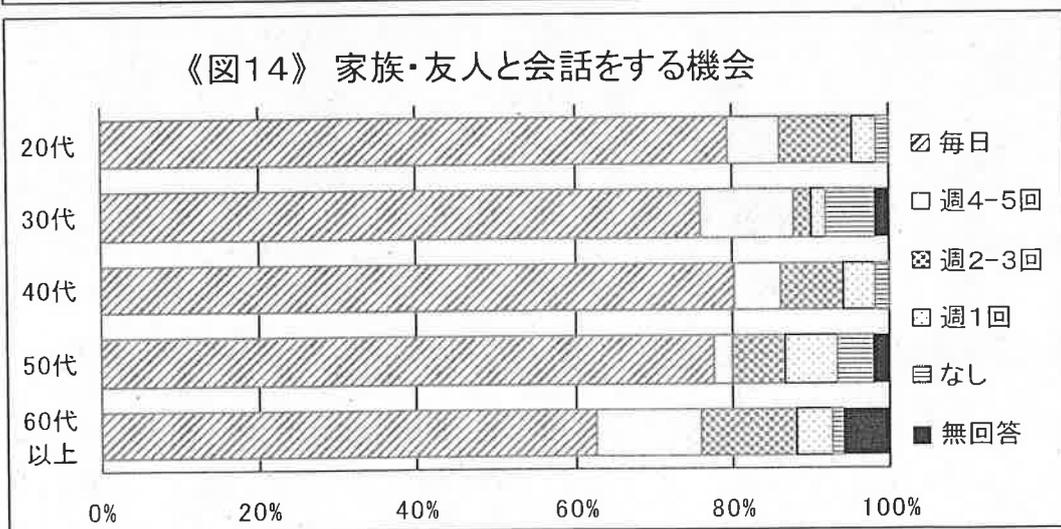
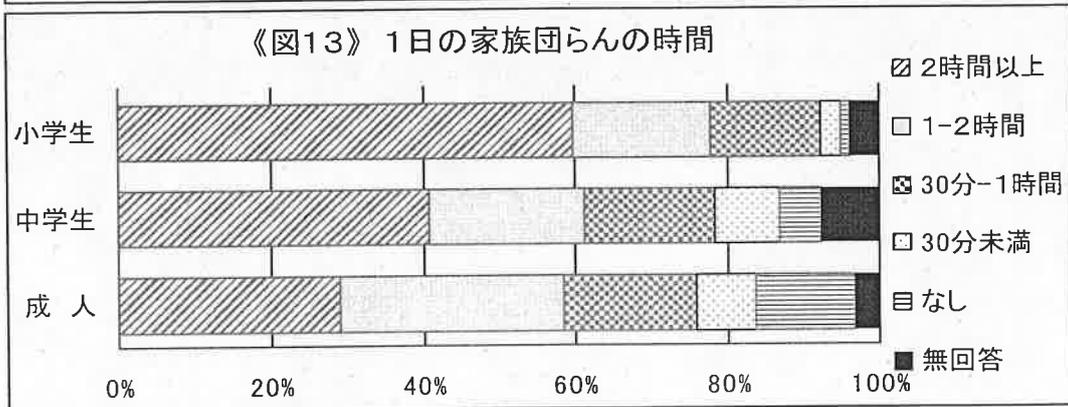
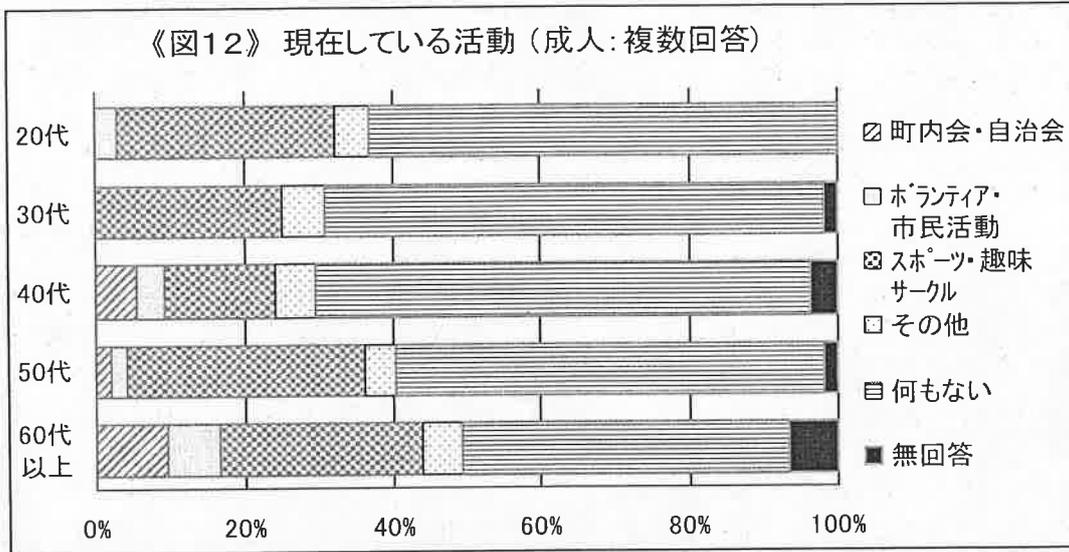
◇「朝、気持ちよく起きている」と答えた割合は、小学生 17.3%・中学生 5.4%・成人 11.2%であり、逆に「起きられない」と答えた割合は、小学生 1.9%・中学生 10.8%・成人 3.6%となっており、中学生は小学生や成人に比べ、十分な睡眠がとれていない状況がありました。《図10》



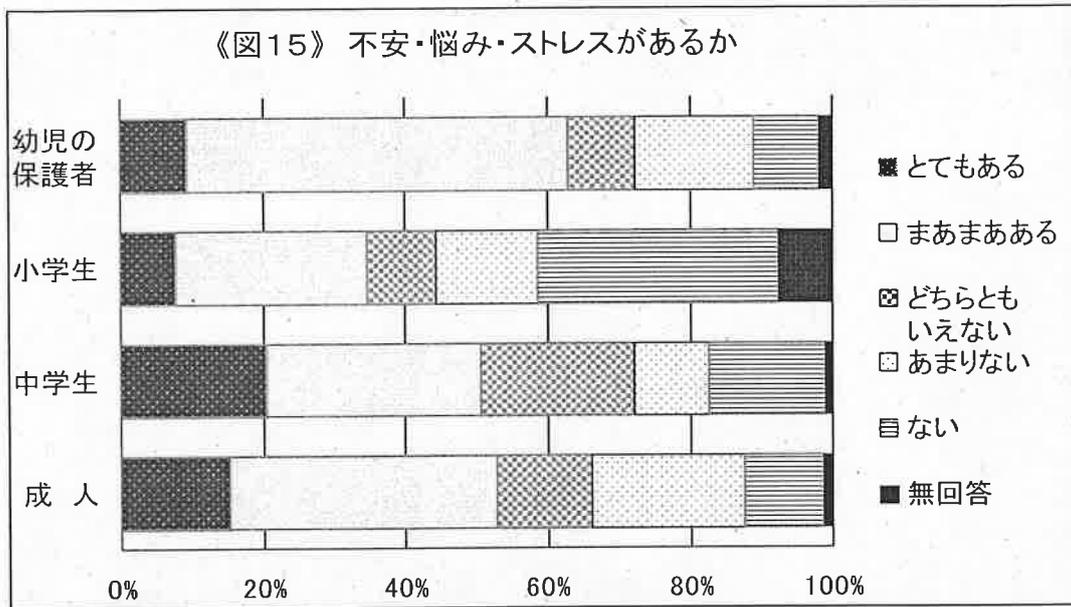
◇「楽しみや生きがいを持って生活しているか」の質問に、「そう思う・どちらかと言えばそう思う」と答えた割合は、小学生 77.9%・中学生 76.4%・成人 63.6%、「あまり思わない・思わない」との回答は小学生 2.9%・中学生 8.6%・成人 12.6%であり、学生より成人は、楽しみや生きがいを持つ人が少ない傾向がありました。《図11》



- ◇「現在している活動」では、20代～50代は「何もない」との回答が6～7割あり、仕事や子育てで忙しいことが伺えました。《図12》
- ◇60代以上では、現在している活動が「何もない」47.8%、家族や友人と会話をする機会が「週2～3回」11.9%「週1回」4.5%「なし」1.5%となっており、人と交流する機会を作る必要があると考えられます。《図12.14》

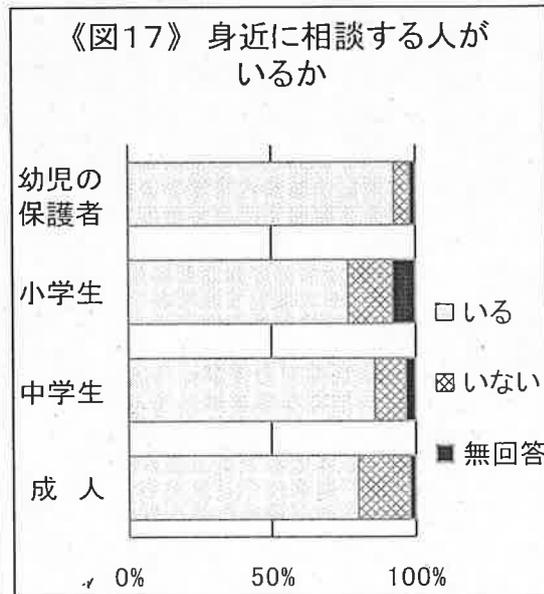
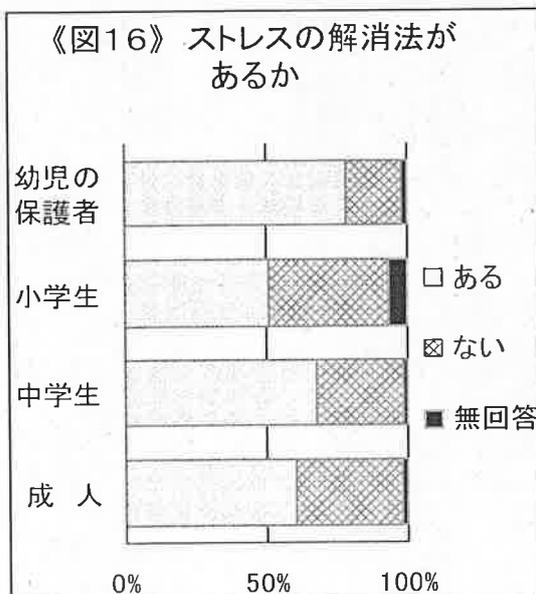


◇「不安・悩み・ストレスがあるか」では、「とてもある・まあまあある」と答えた割合は、幼児の保護者 63%・小学生 34.6%・中学生 50.5%・成人 52.7%であり、幼児の保護者が最も高い割合でした。《図15》



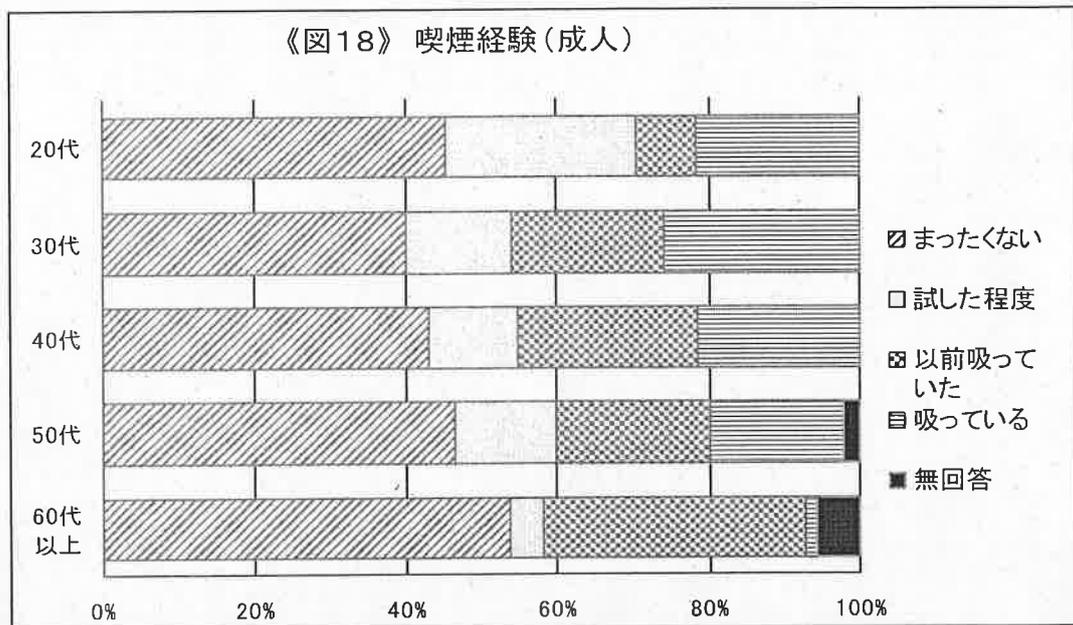
◇「ストレス解消法がある」割合は、幼児の保護者が8割弱と高く、成人や中学生は6割、小学生は5割でした。《図16》

◇「身近に相談する人がいる」割合は、幼児の保護者 92.6%と最も高く、その他も8割でした。《図17》

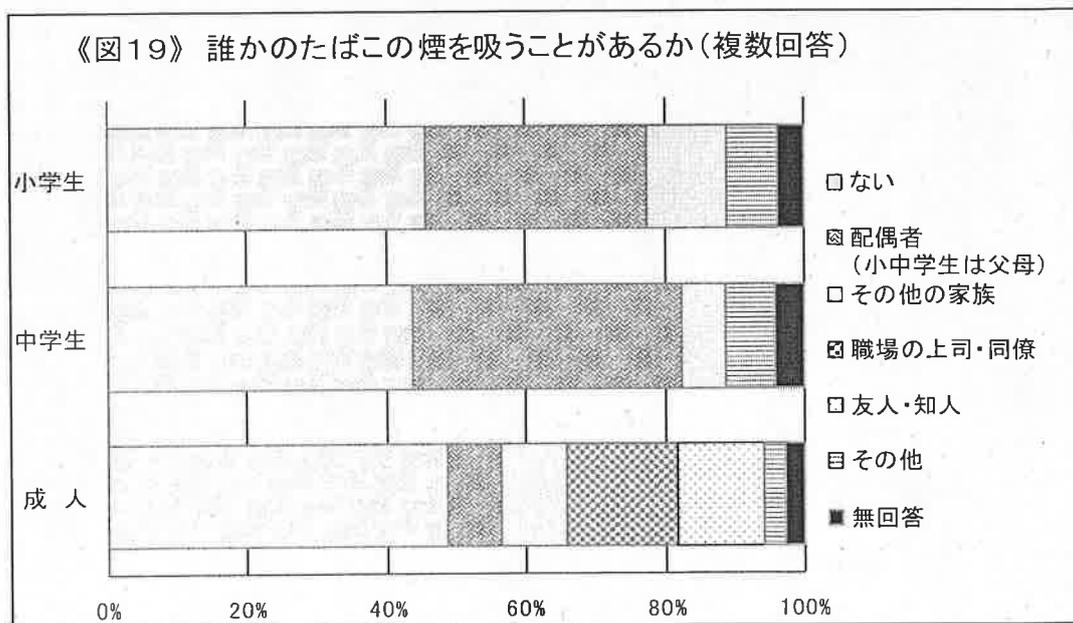


(4) たばこ・アルコールについて

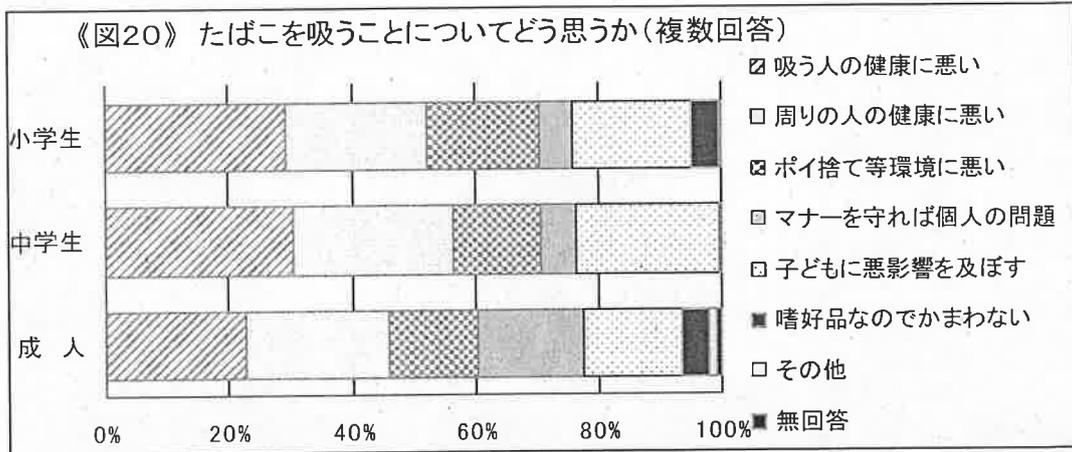
◇喫煙経験が「まったくない」と答えた割合は、どの年代も4割を超えていました。「吸っている」との回答は、20代～40代は2割、50代は2割弱、60代以上は1.5%と、かなり少ない状況でした。《図18》



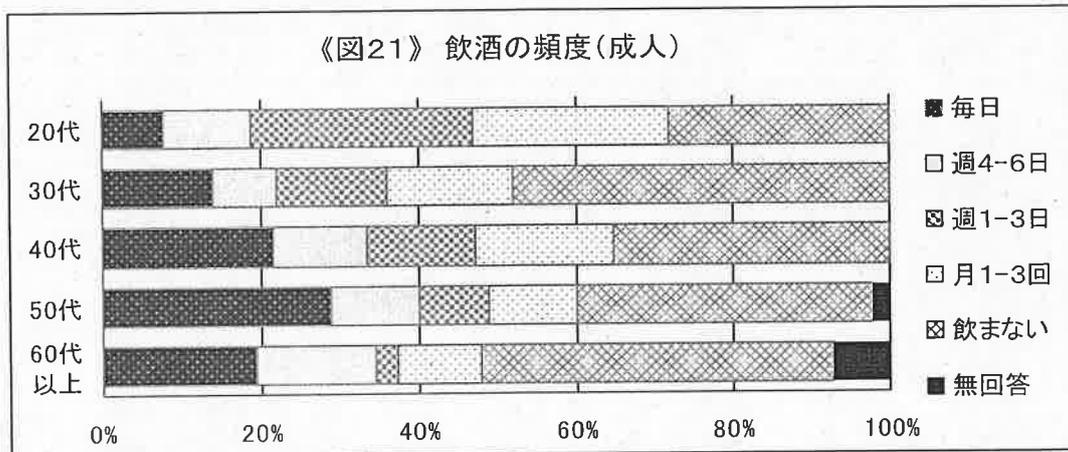
◇受動喫煙は、「ない」との回答が小学生47.1%・中学生45.2%・成人55.6%でしたが、父母の煙を吸う割合が小学生32.7%・中学生39.8%あり、子どもの受動喫煙を防ぐ必要があります。《図19》



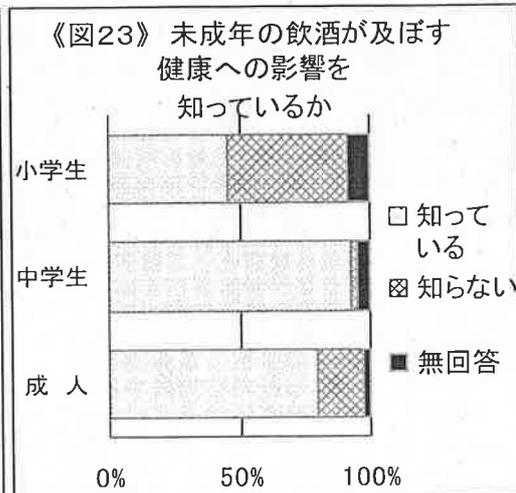
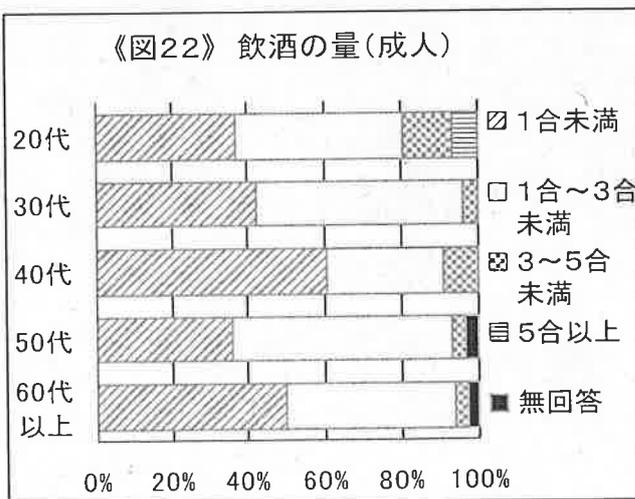
◇小中学生は成人より、喫煙が本人や周囲の人の健康を害すると思っていました。《図20》



◇アルコールは、どの年代も「飲まない」割合が最も多く、「毎日」は20代が7.8%で、他の年代より少ない結果でした。《図21》

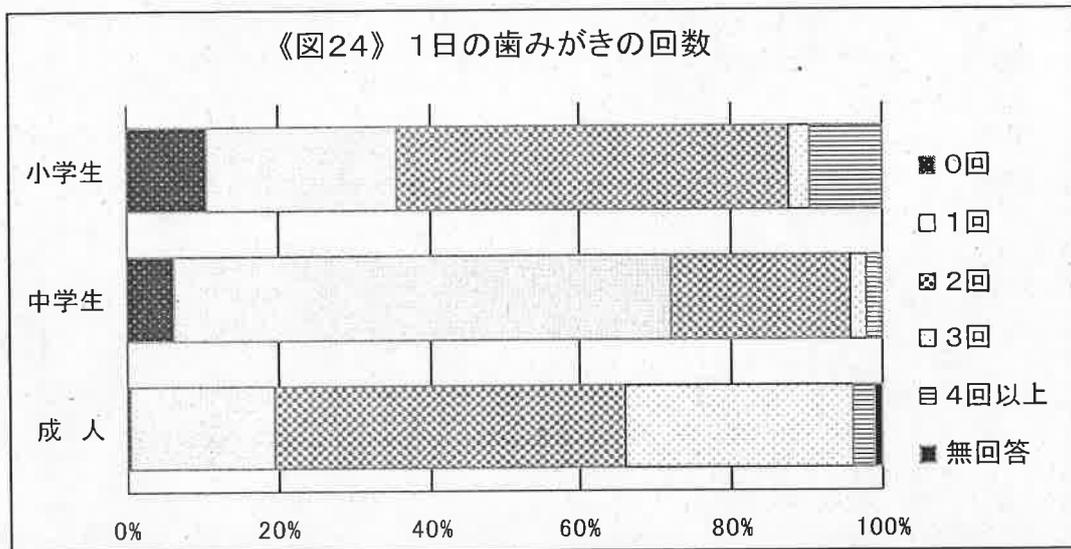


◇「未成年の飲酒が及ぼす健康への影響」を「知っている」と回答した割合は、小学生約6割・中学生9割・成人8割弱でした。《図23》



⑤ 歯と口腔の健康について

◇歯みがきの回数では、「0回」が小学生 10.6%・中学生 6.5%、「1回」が小学生 25%・中学生 65.6%・成人 18.8%と、小中学生の歯みがき習慣が少ないことがわかりました。《図24》



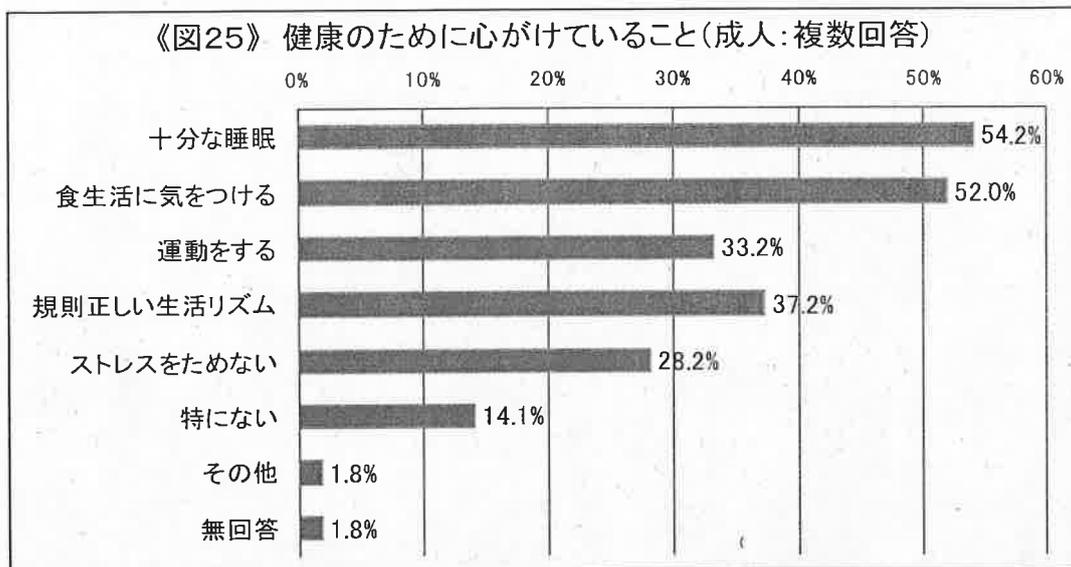
◇「歯の健康のためにしていること」では、「毎日の歯みがき」が最も多く、成人では「かかりつけ医を決めている」人が4割いましたが、歯科検診を受ける人は3割弱でした。《表1》

《表1》 歯の健康のためにしていること (複数回答)

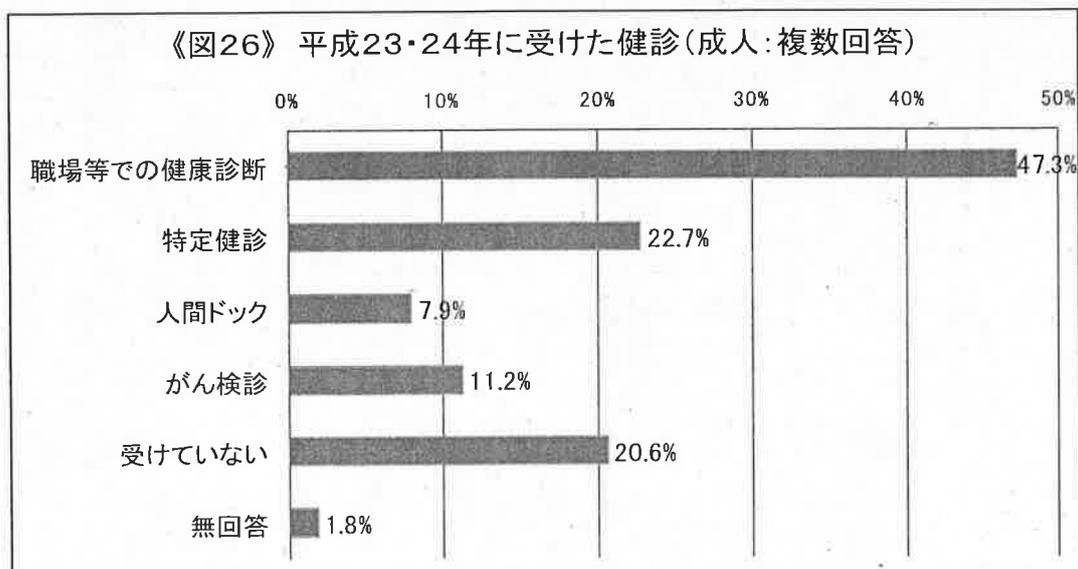
内容	小学生	中学生	成人
毎日歯みがきをする	72.1%	83.9%	83.4%
かかりつけ医を決めている	24.0%	33.3%	41.5%
歯科検診を受ける	17.3%	17.2%	26.4%
歯間ブラシ等を使用	4.8%	6.5%	26.4%
フッ素入りの歯みがき剤を使用	26.0%	24.7%	24.9%
早期治療をうける	16.3%	24.7%	28.2%
特になし	11.5%	1.1%	8.3%
その他	0.0%	0.0%	1.4%
無回答	0.0%	0.0%	1.1%

⑥ 健康全般について

◇成人の「健康のために心がけていること」では、「十分な睡眠」と「食生活に気をつける」が5割を超えていました。「運動をする」は3割であり、成人は運動や意識的に体を動かす回数が少なかった理由の1つに、健康のための運動習慣がないことが考えられます。《図25》



◇2年間のうちに受けた健診は、「職場等での健診」が5割弱と最も多く、「人間ドック」と「がん検診」は約1割でした。職場等の健診が多かったのは、回答者の4割が勤めており、パート・アルバイトも2割弱いたためと考えられます。何も受けていない人が2割おり、がん検診も含め健診の受診を勧める必要があります。《図26》



2 策定経過

年 月 日	内 容
平成 24 年 5 月 16 日	第 1 回作業部会 ・計画策定、作業スケジュール等について
6 月 15 日	第 2 回作業部会 ・市民意識調査について
7 月	市民意識調査の実施（中学生 93 名）
8 月	市民意識調査の実施（幼児 100 名・成人 700 名）
9 月	市民意識調査の実施（小学生 104 名）
10 月 10 日	第 3 回作業部会 ・市民意識調査結果について
11 月 27 日	第 1 回策定委員会 ・計画策定、市民意識調査結果、策定スケジュール等 について
平成 25 年 2 月 1 日	第 4 回作業部会 ・市民意識調査結果について
2 月 22 日	第 2 回策定委員会 ・市民意識調査結果、計画の構成等について
4 月 23 日	第 5 回作業部会 ・計画の基本理念、計画の構成等について
5 月 1 日	第 3 回策定委員会 ・計画の基本理念、計画の構成等について
7 月 31 日	第 6 回作業部会 ・ライフステージ別の健康づくり内容について

年 月 日	内 容
平成 25 年 8 月 20 日	第 4 回策定委員会 ・ライフステージ別の健康づくり内容について
10 月 30 日	第 5 回策定委員会 ・計画素案について
11 月 26 日	第 7 回作業部会 ・計画素案について
12 月 27 日	第 6 回策定委員会 ・計画素案について
平成 26 年 1 月 10 日	パブリックコメントの実施（期日 24 日まで）
2 月 4 日	第 8 回作業部会 ・パブリックコメントの意見報告 ・計画最終案について
2 月 19 日	第 7 回策定委員会 ・パブリックコメントの意見報告 ・計画最終案について

※策定委員会：桶川市健康づくり推進計画・食育推進計画策定委員会

作業部会：桶川市健康づくり推進計画・食育推進計画策定委員会作業部会

3 設置要綱

桶川市健康づくり推進計画・食育推進計画策定委員会設置要綱

平成 24 年 4 月 20 日市長決裁

(設置)

第1条 健康増進法(平成15年法律第103号)第8条第2項及び食育基本法(平成17年法律第63号)第18条第1項に基づき、桶川市における健康づくり推進計画及び食育推進計画の策定を円滑に推進するため、桶川市健康づくり推進計画・食育推進計画策定委員会(以下「委員会」という。)を設置する。

(所掌)

第2条 委員会は、次の各号に掲げる事項を検討する。

- (1) 健康づくり推進計画及び食育推進計画の策定に関すること。
- (2) 計画の調整及び策定に関すること。
- (3) その他、計画の策定に関し必要な事項に関すること。

(組織)

第3条 委員会は、委員12人以内で組織し、次の各号に掲げる者の中から市長が委嘱する。

- (1) 保健医療の関係者
- (2) 関係団体の関係者
- (3) 市民代表者
- (4) 学識経験者
- (5) その他市長が適当と認める者

(委員長及び副委員長)

第4条 委員会に委員長及び副委員長を各1名置き、委員の中から互選する。

- 2 委員長は、委員会を代表し、会務を総理する。
- 3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 委員会は、委員長が招集し、その議長となる。

- 2 委員会の議事は、出席した委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(作業部会)

第6条 委員会は、計画を策定するにあたり、「作業部会」を置くことができる。

- 2 作業部会のメンバーは、市関係職員をもって構成する。
- 3 作業部会は、計画策定に関し、検討した結果を策定委員会に報告する。

(事務)

第7条 委員会の事務は、健康増進課において処理する。

(その他)

第8条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が委員会に諮って決めるものとする。

附則

この要綱は、市長決裁の日から施行する。

この要綱は、計画が策定された日の翌日に、その効力を失う。

4 委員名簿

(1) 桶川市健康づくり推進計画・食育推進計画策定委員会名簿

【 策定委員 】

(敬称略)

区分	氏名	所属団体	備考
保健医療 機関の 関係者	黒沼 幸雄	(一社) 桶川北本伊奈地区医師会	委員長
	前田 勝代	(一社) 桶川市薬剤師会	副委員長
	岡本 任史	(一社) 北足立歯科医師会	
関係団体 の関係者	黒沼 景子	桶川市健康づくり市民会議	
	柿沼 ゆき子	桶川市食生活改善推進員協議会	
	岩崎 まき子	桶川市食生活改善推進員協議会	
	加藤 弘	桶川市スポーツ推進審議会	平成24年度
	大沼 忠儀	桶川市スポーツ推進審議会	平成25年度
	関 智子	埼玉県鴻巣保健所	
市民 代表者	東海林 孝守	桶川市社会福祉協議会	
	寺門 絹世		
学識 経験者	柏原 美輪子		
	北畠 義典	埼玉県立大学	

【 事務局 】

所属	平成24年度	平成25年度
	氏名	氏名
健康福祉部	栗原 安雄	嶋根 健治
	嶋根 健治	小山 三郎
健康増進課	小山 三郎	田辺 奈緒子
	池田 えり子	池田 えり子
	中村 美由紀	木暮 桂
	手塚 保子	村岡 明子
	三谷 秀利	大郷 博之

(2) 桶川市健康づくり推進計画・食育推進計画策定委員会作業部会名簿

【 作業部会委員 】

所 属	平成24年度	平成25年度
	氏 名	氏 名
健康福祉部	嶋 根 健 治	小 山 三 郎
保険年金課	田 辺 奈 緒 子	中 村 美 由 紀
高齢介護課	永 島 祐 太	長 谷 川 幸 子
保育課	立 花 光 子	立 花 光 子
生涯学習スポーツ課	岡 野 正 美	岡 野 正 美
学校支援課	相 澤 仁 志	相 澤 仁 志
農政課	横 田 信 治	原 口 修

【 事務局 】

所 属	平成24年度	平成25年度
	氏 名	氏 名
健康増進課	小 山 三 郎	田 辺 奈 緒 子
	池 田 え り 子	池 田 え り 子
	中 村 美 由 紀	木 暮 桂
	手 塚 保 子	村 岡 明 子
	三 谷 秀 利	大 郷 博 之

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』

平成26年3月

桶川市健康福祉部健康増進課

〒363-0024

埼玉県桶川市鴨川1丁目4番1号

電話 048(786)1855
