

第3次八潮市健康づくり行動計画

第3次八潮市健康増進計画

第3次八潮市食育推進計画



健康寿命を延ばそう



令和7年3月

八潮市

ごあいさつ

「人生100年時代」と言われる今、「健康」は豊かな生活を送るために欠かせないものとなっています。

本市では、平成26年3月に「第2次八潮市健康づくり行動計画」を、平成29年3月に「第2次八潮市食育推進計画」を策定し、市民の皆さまの健康づくりと食育を推進してまいりました。

しかし、近年、新型コロナウイルス感染症という世界規模の感染症の拡大や、少子高齢化の進行、社会情勢の急激な変化により、人々のライフスタイルや価値観の多様化が進んでおります。

こうした中、一人ひとりの健康課題についても多様化し、健康を取り巻く環境は大きく変化しております。

このような状況を受けて、令和7年度から12年間を計画期間とする「第3次八潮市健康づくり行動計画」では「一人ひとりが生涯をとおして健やかで心豊かに生活できる八潮の実現」を基本理念とし、食育推進計画を含めた総合的な健康づくりを目指す計画として策定いたしました。

第3次計画では、第2次計画で設定していました「自分を知る」「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「歯・口腔の健康」の5領域に加え、新たに「地域のつながり」を含めた6領域とし、それぞれに目標を定め、健康づくりに関する取組を展開してまいります。

今後は本計画に基づき、いつまでも健康で生き生きとした生活を過ごすことができるよう市民の皆さまと一体となって健康づくり施策を推進してまいります。

結びに、本計画の策定にあたり、貴重なご意見やご提言を賜りました八潮市健康と福祉のまちづくり推進協議会の皆様をはじめ、市民アンケート調査やパブリックコメントを通じてご協力いただきました皆様に心から感謝を申し上げます。



令和7年3月

八潮市長 大山 忍

目 次

第1章 計画策定に当たって

- 1 計画策定の趣旨 3
- 2 計画の位置づけ 4
- 3 計画の期間 6
- 4 計画の策定体制 6

第2章 健康に関する八潮市の動向

- 1 人口・世帯の状況 9
- 2 市民の健康状態 11

第3章 第2次計画の取組状況

- 1 第2次八潮市健康づくり行動計画 17
- 2 第2次八潮市食育推進計画 22

第4章 現状から見える課題

第5章 計画の基本的な考え方と施策の展開

- 1 基本理念 33
- 2 めざすこと 33
- 3 基本方針 34
- 4 施策の体系 35
- 5 計画の取組内容 36
 - 領域1 自分を知る（健康管理） 36
 - 領域2 栄養・食生活・食育（第3次八潮市食育推進計画） 42
 - 領域3 身体活動・運動 58
 - 領域4 休養・こころの健康 65
 - 領域5 歯・口腔の健康 72
 - 領域6 地域のつながり 78

第6章 取組一覧

- 領域1 自分を知る（健康管理） 85
- 領域2 栄養・食生活・食育 88
- 領域3 身体活動・運動 93
- 領域4 休養・こころの健康 97
- 領域5 歯・口腔の健康 100
- 領域6 地域のつながり 103

第7章 計画の推進

- 1 計画の推進体制 109
- 2 計画の進行管理 110

第8章 資料編 111

第1章 計画策定に当たって



1 計画策定の趣旨

我が国では、医学の進歩や生活水準の向上等により平均寿命が延び、世界有数の長寿国となる一方で、疾病構造は、がんや循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病が大きな割合を占めています。今後、高齢化の一層の進展に伴い、生活習慣病に罹患する人の増加が見込まれ医療費や介護給付費がますます増大することが予想されています。

このような中で、国は平成12年に「健康日本21」を策定、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸や生活の質の向上の実現を目的として、国民が一体となって取り組む健康づくり運動を推進し、平成25年度からは、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目標とする「健康日本21（第二次）」として取り組んできました。

令和6年度からは、「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」をビジョンに掲げ、誰一人取り残さない健康づくりを推進し、より実効性をもつ取組の推進を重点とした「健康日本21（第三次）」の取組が始まっています。

また、食育推進については、これまで3次にわたる「食育推進計画」が策定され、令和3年度からは国民の健康や食を取り巻く環境の変化、社会のデジタル化など食育をめぐる状況を踏まえ、「第4次食育推進基本計画」が取り組まれています。

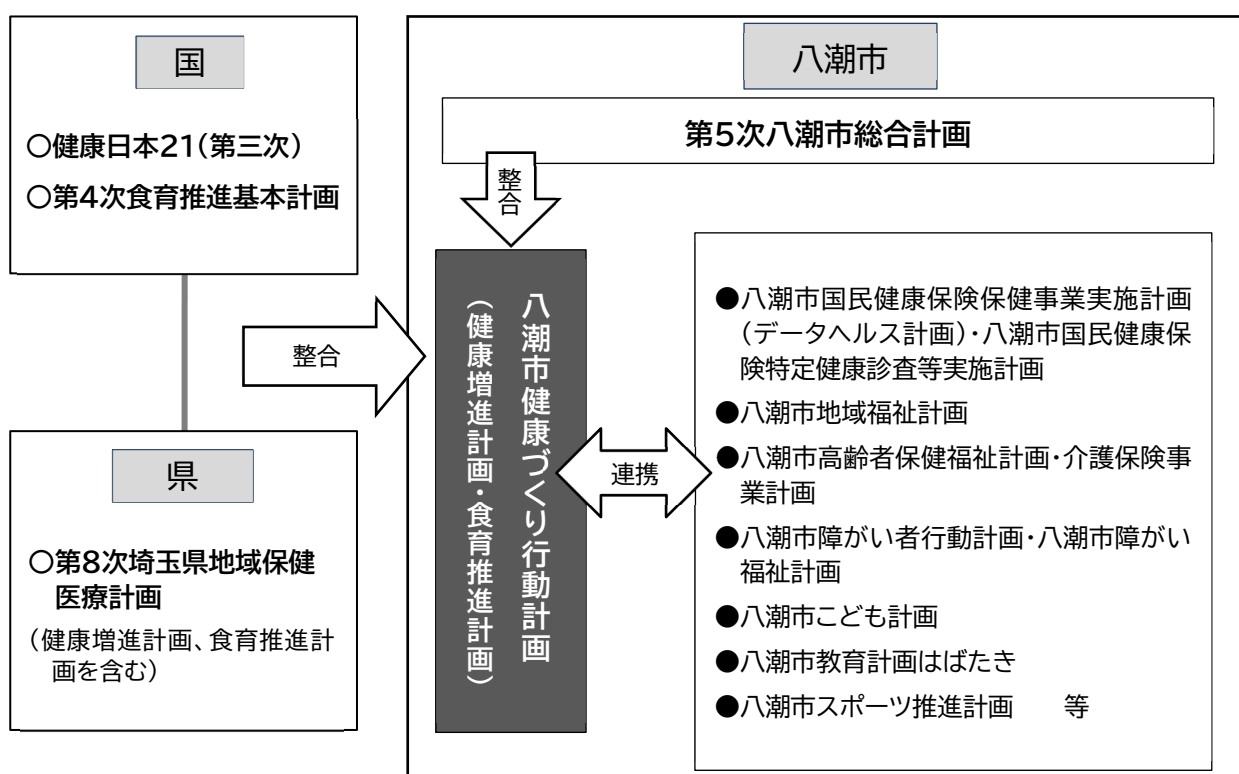
埼玉県では、第4次の「健康長寿計画」、第5次の「食育推進計画」、を上位計画である第8次地域保健医療計画に組み込み、取組や指標の管理を一体的に行うことができるよう取り組んでいます。

本市においては、市民の健康寿命の延伸を目指して平成26年3月に「第2次八潮市健康づくり行動計画」を策定する一方、平成29年3月には生きる力を育む食育を推進すべく「第2次八潮市食育推進計画」を策定し、健康づくりに関する施策の総合的な推進を図ってきました。

本計画は、このたび、「第2次八潮市健康づくり行動計画」「第2次八潮市食育推進計画」が最終年度を迎えることから、八潮市におけるこれまでの取組を評価し、国や県の健康づくりや食育推進に関わる動向や新たな課題などを踏まえて、さらなる市民の健康づくりを総合的、計画的に推進するため、「第3次八潮市健康づくり行動計画」を策定するものです。また、食育推進の取組は健康づくり行動計画の「栄養・食生活」と重なる部分も少なくないことから、「健康づくり行動計画」と一体的に策定することとしました。

2 計画の位置づけ

- ◆ この計画は、「第5次八潮市総合計画」を上位計画とし、市民の健康づくりを推進するための基本的な考え方と方策を明らかにするものです。
- ◆ この計画は、健康増進法第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」として、また、食育基本法第18条第1項に基づく「市町村食育推進計画」を一体的に策定するものです。
- ◆ 国や埼玉県のとめる計画及び本市の関連個別計画と内容の整合性を図り策定します。



【持続可能な開発目標（SDGs）との関連】

平成27年9月に国連サミットで採択された国際社会の共通目標である持続可能な開発目標（SDGs）は、『誰一人取り残さない』を基本理念として令和12年までの持続可能な社会を実現するための17の目標が設定されています。国際社会全体が、それぞれの責任と役割において行動していくための道しるべとなるものであり、国、地方自治体においても積極的な貢献が必要となります。

そのため、本計画においてもその理念を大切に、目標の達成がSDGsの達成に寄与する計画とします。17の持続可能な目標のうち、健康の推進、食育の推進によって貢献できる目標は、次のような目標があげられます。

目標(Goal)	
	2 飢餓をゼロに 飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養の改善を実現し、持続可能な農業を促進する
	3 すべての人に健康と福祉を あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する
	4 質の高い教育をみんなに すべての人に包摂的かつ公正な質の高い教育を確保し、生涯学習の機会を促進する
	10 人や国の不平等をなくそう 国内及び各国家間の不平等を是正する
	11 住み続けられるまちづくりを 包摂的で安全かつ強靱（レジリエント）で持続可能な都市及び人間居住を実現する
	17 パートナリシップで目標を達成しよう 持続可能な開発のための実施手段を強化し、グローバル・パートナーシップを活性化する

3 計画の期間

計画の期間は令和7年度から令和18年度までの12年間とし、令和12年度に中間評価を実施します。

計画の期間

年 度		令和 6 年度	令和 7 年度	令和 8 年度	令和 9 年度	令和 10 年度	令和 11 年度	令和 12 年度	令和 13 年度	令和 14 年度	令和 15 年度	令和 16 年度	令和 17 年度	令和 18 年度
国	健康日本21													
		第三次(令和6年度～令和17年度)12年間												
県	埼玉県地域保健 医療計画													
		第8次(令和6年度～令和11年度)												
市	八潮市健康づくり 行動計画・ 食育推進計画							中間 評価						
		第3次(令和7年度～令和18年度)12年												

4 計画の策定体制

(1) 計画策定機関

本計画の策定に当たっては、「八潮市健康と福祉のまちづくり推進協議会」において、各分野からのご意見をいただき検討・審議を行うとともに、庁内においては関係部・課による「第3次八潮市健康づくり行動計画庁内検討委員会」での検討に基づき策定しました。

(2) アンケート調査の実施

本計画の策定に当たり、令和5年度に、市民の健康や食育に対する意識や関心、日常の生活習慣の実態等を把握するため、15歳以上の市民3,000人を対象としたアンケート調査を実施しました。

(3) パブリックコメントの実施

計画の素案について、本市のホームページに掲載するとともに、市内の公共施設等に配置し、令和6年11月20日から12月20日の期間でパブリックコメントを実施しました。結果については、「八潮市健康と福祉のまちづくり推進協議会」及び「第3次八潮市健康づくり行動計画庁内検討委員会」に提出し、議論・検討を行いました。

第2章 健康に関する八潮市の動向



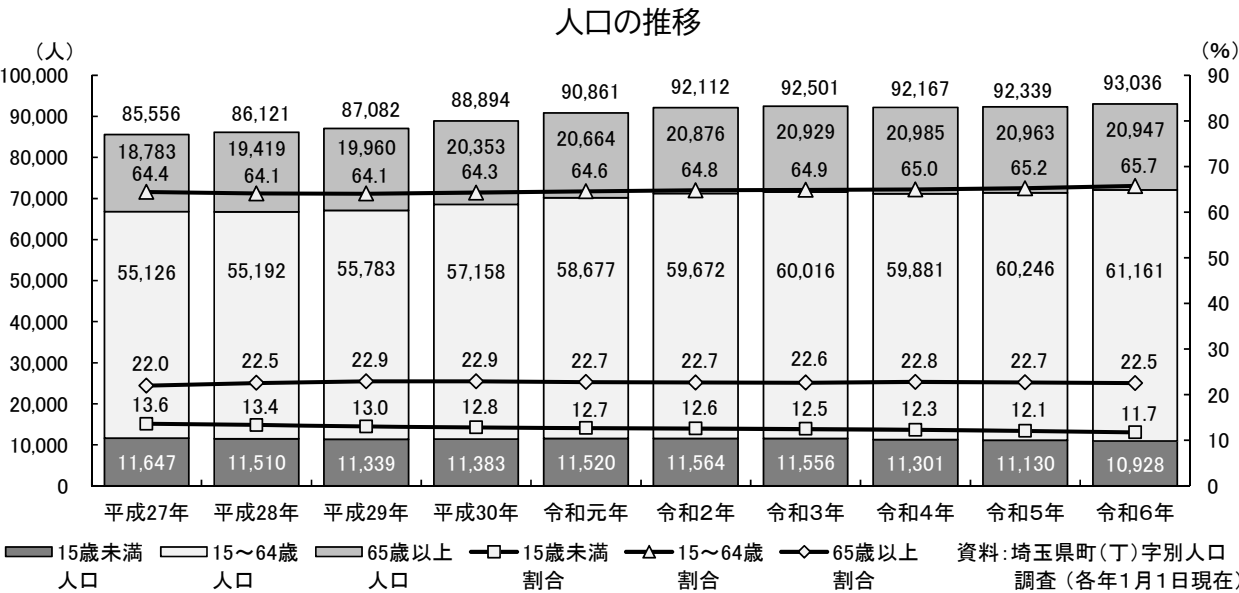
1 人口・世帯の状況

(1) 総人口の推移

令和6年1月1日現在の本市の総人口は93,036人となっています。平成27年からこの10年間の推移をみると、令和4年を除いては増加が続いています。

年齢3区分別にみると、15歳未満の年少人口は平成29年まで減少が続いていましたが、平成30年から令和2年まで増加、令和3年以降はふたたび減少となっています。15～64歳の生産年齢人口は令和3年まで増加が続いていましたが、令和4年に減少、令和5年からはふたたび増加となっています。65歳以上の高齢者人口は増加が続いていましたが、令和5年、6年とやや減少となっています。

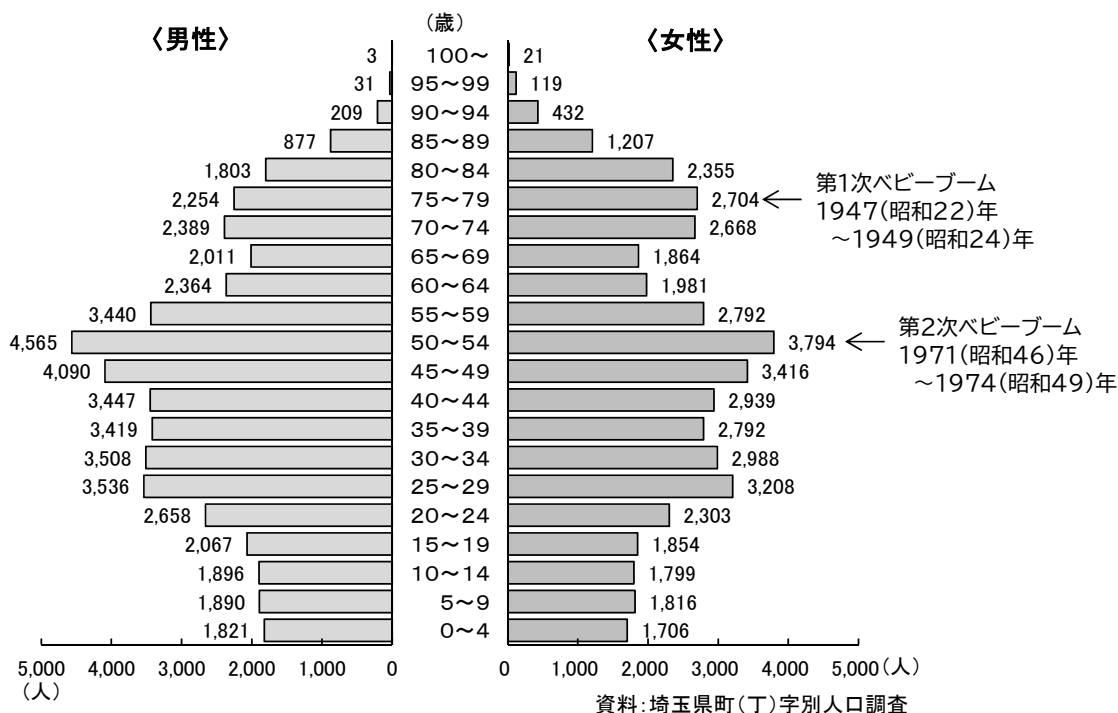
令和6年の年少人口の割合は11.7%、生産年齢人口の割合は65.7%、高齢者人口の割合は22.5%となっています。



(2) 人口構成

人口ピラミッドでは、男性、女性とも団塊ジュニア世代であり50歳代前半である50～54歳層が最も多く、20歳代後半から40歳代後半の働き盛り・子育て世代の多い構成となっています。

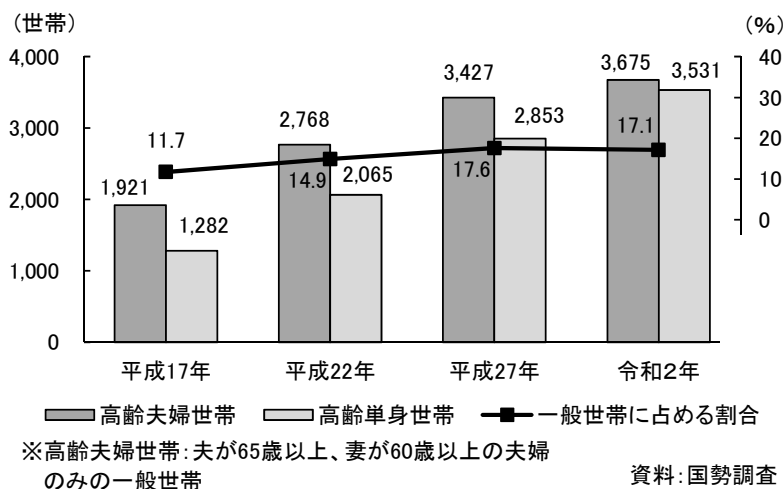
年齢5歳階級別人口（平成6年1月1日現在）



(3) 高齢者世帯

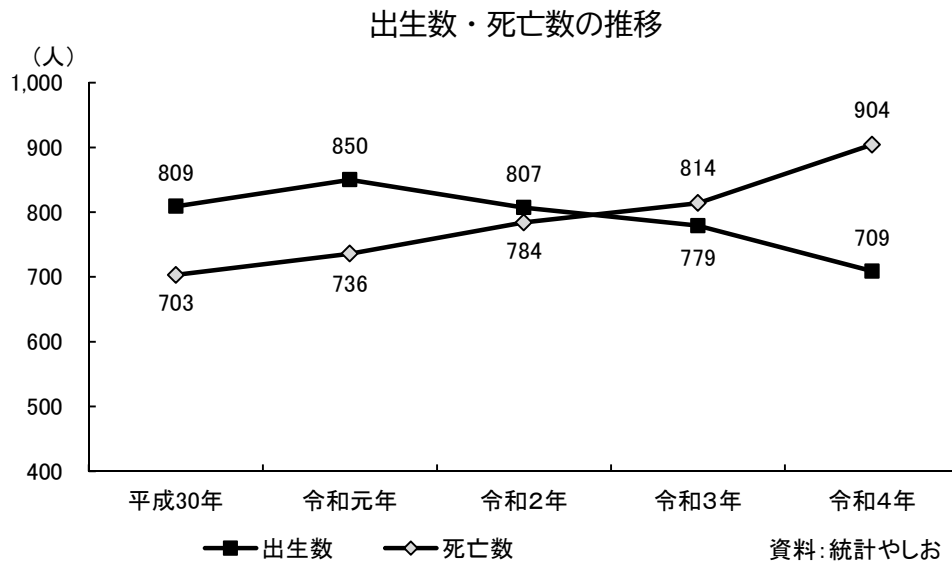
令和2年、高齢夫婦世帯3,675世帯、高齢単身世帯3,531世帯、こうした高齢者世帯は増え続けており、一般世帯に占める割合は令和2年で17.1%となっています。なかでも高齢単身世帯は平成17年から令和2年の20年間で約2.7倍となっています。

高齢者世帯の推移



(4) 出生・死亡等の状況

令和4年の出生数は709人、死亡数は904人となっています。出生数は令和元年から減少が続き、死亡数は増加が続いています。

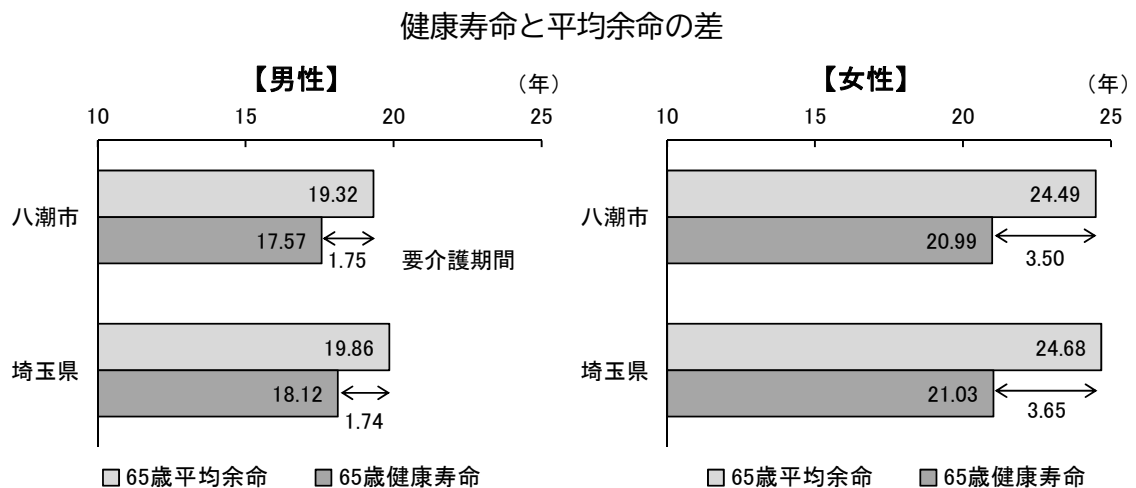


2 市民の健康状態

(1) 平均余命と平均自立期間

本市の65歳平均余命は、令和4年男性19.32年、女性24.49年であり、埼玉県男性（19.86年）、女性（24.68年）を下回ります。また、65歳健康寿命は男性17.57年、女性20.99年であり、健康寿命についても埼玉県の男性（18.12年）、女性（21.03年）を下回ります。

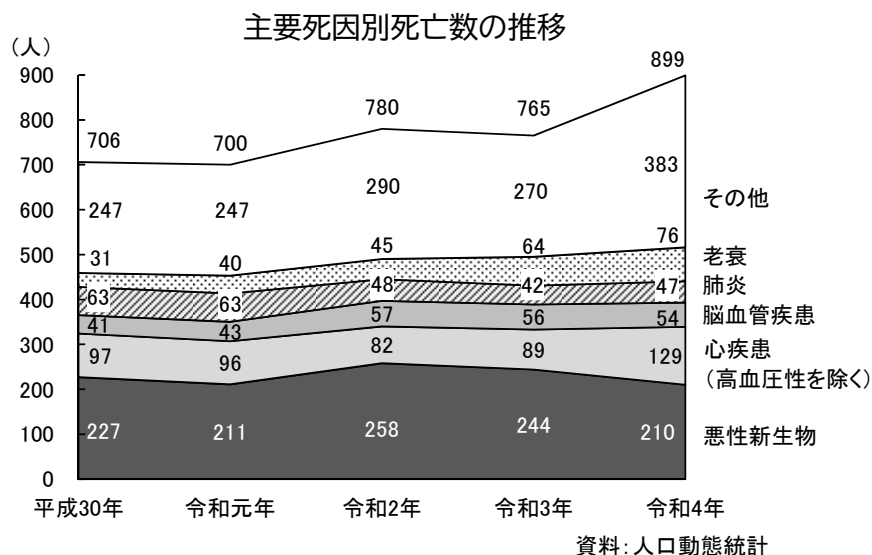
65歳要介護期間は、「要介護2以上」になるまでの期間を示しています。本市の65歳要介護期間は男性1.75年、女性3.50年であり、埼玉県の男性（1.74年）、女性（3.65年）と比較すると、男性はほぼ同じ、女性はやや下回ります。



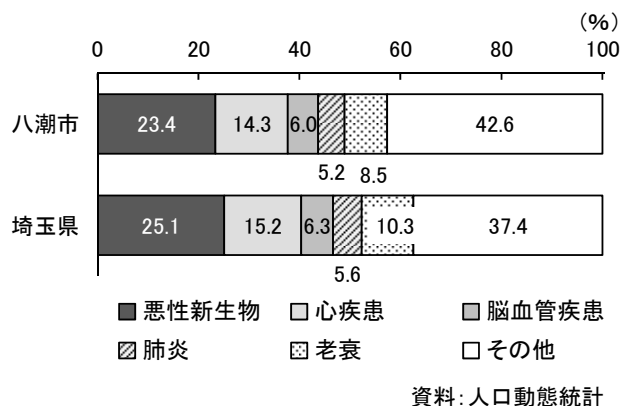
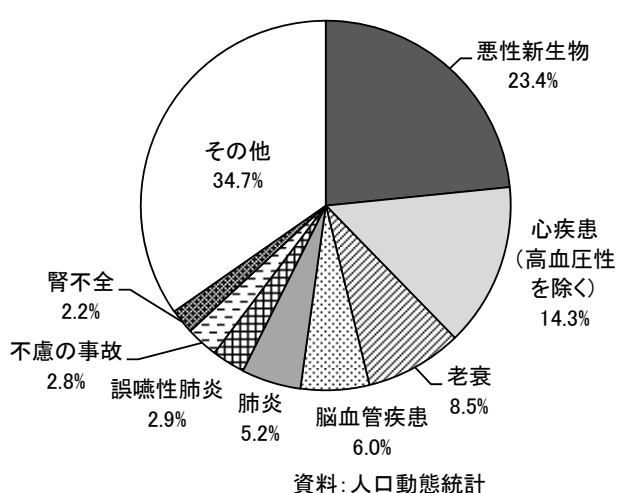
(2) 主要死因別死亡数

主要死因別死亡数は、令和4年、第1位が「悪性新生物（がん）」、第2位が「心疾患（高血圧性を除く）」、第3位が「老衰」、第4位が「脳血管疾患」、第5位が「肺炎」の順となっています。

埼玉県と主要死因別死亡者割合を比較すると、本市は悪性新生物、心疾患、脳血管疾患、肺炎、老衰いずれも県より低い割合となっています。



主要死因別死亡者割合（令和4年）



ライフステージ別の死因順位は、第1位は中年期（45～64歳）以上で「悪性新生物（がん）」、青年期（15～24歳）及び壮年期（25～44歳）は「自殺」となっています。第2位は壮年期は「悪性新生物」、中年期以上は「心疾患（高血圧性を除く）」となっています。

ライフステージ別死因順位（平成30年～令和4年）

	幼年期 (0～4歳)	少年期 (5～14歳)	青年期 (15～24歳)	壮年期 (25～44歳)	中年期 (45～64歳)	高齢期 (65歳以上)	総数
第1位	先天奇形、変形 及び染色体異常 42.9%		自殺 55.6%	自殺 31.7%	悪性新生物 36.2%	悪性新生物 29.5%	悪性新生物 29.9%
第2位	周産期に発生 した病態 14.3%		不慮の事故 33.3%	悪性新生物 19.0%	心疾患(高血 圧性を除く) 10.0%	心疾患(高血 圧性を除く) 13.2%	心疾患(高血 圧性を除く) 12.8%
第3位			心疾患(高血 圧性を除く) 11.1%	心疾患(高血 圧性を除く) 11.1%	脳血管疾患 8.6%	老衰 7.5%	肺炎 6.8%
第4位				不慮の事故 7.9%	自殺 6.5%	肺炎 7.5%	老衰 6.6%
第5位				脳血管疾患 6.3%	不慮の事故 4.1%	脳血管疾患 6.3%	脳血管疾患 6.5%
第6位				肝疾患 3.2%	肝疾患 2.4%	誤嚥性肺炎 2.9%	不慮の事故 2.7%
第7位				腎不全 3.2%	大動脈瘤及び 解離 2.2%	不慮の事故 2.4%	誤嚥性肺炎 2.5%
第8位				敗血症 1.6%	肺炎 2.2%	腎不全 2.3%	腎不全 2.2%
	その他 42.9%			その他 15.9%	その他 27.8%	その他 28.4%	その他 29.9%

資料：埼玉県地域別の健康情報

※人口動態統計「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位と同数であっても掲載していない。

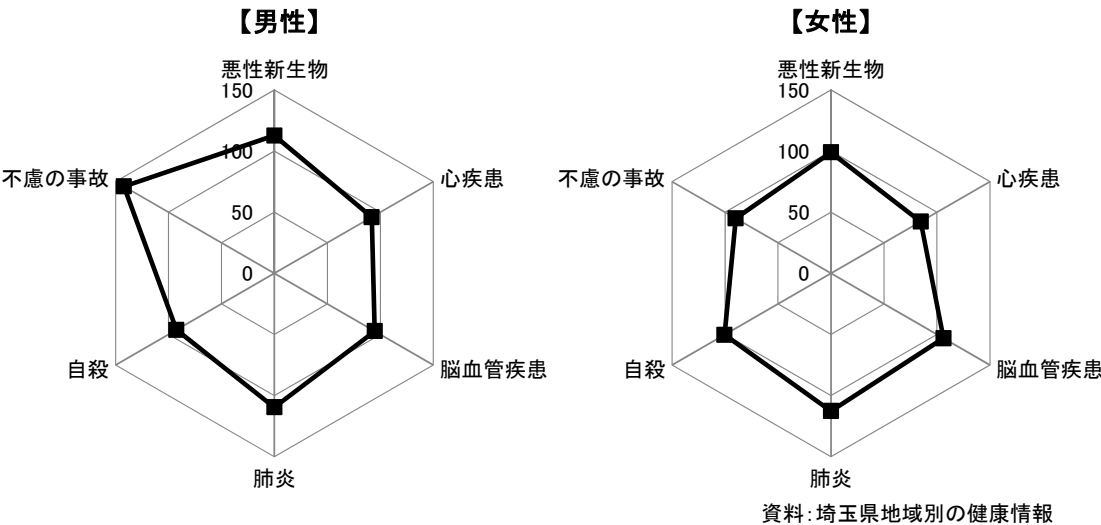
(3) 標準化死亡比

埼玉県を100とした標準化死亡比をみると、本市が埼玉県を上回るのは、男性は不慮の事故142.1、悪性新生物112.7、肺炎109.6であり、女性は肺炎112.6、脳血管疾患106.3、自殺100.5となっています。

標準化死亡比（平成30年～令和4年）

	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肺炎	自殺	不慮の事故
男性	112.7	91.9	94.7	109.6	92.5	142.1
女性	98.9	84.7	106.3	112.6	100.5	89.9
全体	108.1	89.4	100.5	111.8	96.2	124.0

基準集団: 埼玉県100
資料: 埼玉県地域別の健康情報

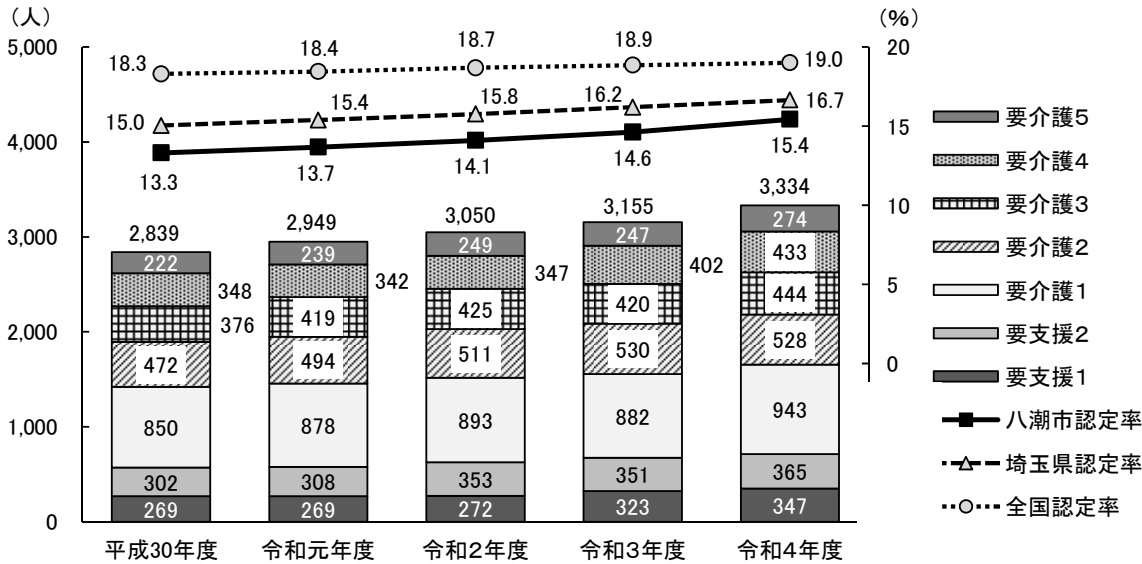


(4) 介護の認定状況

要支援・要介護認定者数は増加が続いています。第1号被保険者の認定率も増加が続いていますが、国・県の水準は下回っています。

介護度別に平成30年度からの認定者の推移をみると、いずれの介護度も増加しています。

要支援・要介護認定者と認定率の推移



第3章 第2次計画の取組状況



第2次八潮市健康づくり行動計画及び食育推進計画の取組状況について評価を実施します。

評価に当たっては、計画策定時の実績値を基準としますが、中間評価の際に目標項目や基準値が変更となっている場合は、変更後の指標で評価します。

評価区分	
評価	目標達成度
A	改善している
B	変わらない
C	悪化している
D	評価困難

1 第2次八潮市健康づくり行動計画

(1) 基本領域：自分を知る

- 保健センターロビーに「自分を知るコーナー」として血圧測定器、血管年齢測定器、心と身体のバランス測定器、体組成計を設置しています。
- 広報やホームページなどを活用し、特定健診の受診率向上に努めています。
- 特定健診後の健康相談会の開催や保健指導を行っています。
- 健（検）診受診券を送付し受診勧奨を行うとともに、未受診者へはさらに電話やハガキにより受診勧奨を行っています。
- 地域の集まりの中で、適正体重やメタボリックシンドロームについて情報提供を行っています。
- 各種健康教室や町会等において健康づくり懇話会を開催し、疾病予防の啓発を行っています。
- 生活習慣病予防講座を開催し、健康チェックを行っています。
- 運動習慣のきっかけづくりとなるようなスポーツ教室を開催しています。
- 食と健康づくりについて啓発を行うため、保育所を訪問しています。
- 小中学校で体育科や体育的行事を通して運動や健康づくりに関する知識を深める指導をしています。

〈目標指標の達成状況〉

世代	項目		基準値 (H25 策定時)	中間評価時 の現状値	最新値	目標	評価
世代共通	かかりつけ医(医師・歯科医師・両方)を持つ人の割合		67.9%	79.8%	73.8%	増やす	A
次世代 (こども)	毎日同じくらいの時刻に寝ているこどもの割合	小学 6年生		83.5%	78.6%	増やす	C
青年・壮年 (働き盛り)	特定健康診査の受診率		32.2%	38.0%	38.1%	60%	B
	がん検診受診率 (新基準)	大腸がん 検診	32.4%	13.3%	11.0%	50%	C
		乳がん 検診	15.0%	14.2%	10.1%		C
シニア世代 (高齢者)	介護予防・日常生活圏域ニーズ調査の返送者の割合			71.9%	65.6%	増やす	C

(2) 栄養・食生活

- 保育所で小松菜の種まきから収穫、調理まで行うことで食べる楽しさを実感する食育体験を実施しています。
- 生徒が農業体験を通じて生命や自然などに対する理解を深め、情操や生きる力を身につけられるよう小中学校に農園を設置しています。
- 「体力づくり講座」や「公民館講座」などを通じて料理教室を開催しています。
- 商工会と連携した「はぴベジ博」などを通じて地場野菜の普及に努めています。
- 子育てひろばにおいて栄養相談を実施し、食事の大切さを伝えています。
- 新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、一部食育に関する事業の中止を余儀なくされました。

〈目標指標の達成状況〉

世代	項目	基準値 (H25 策定時)	中間評価時 の現状値	最新値	目標	評価
世代共通	毎日3食食べている人の割合	83.7%	78.6%	73.5%	増やす	C
次世代 (こども)	朝食を食べないこ もの割合	保育所	0.9%	0.4%	減らす	A
		小学校 (小学6年生)	1.0%	1.3%		C
		中学校 (中学3年生)	6.0%	3.4%		C
青年・壮年 (働き盛り)	BMI の値が標準の人 の割合	男性	62.0%	63.9%	増やす	C
		女性	68.0%	72.8%		C
シニア世代 (高齢者)	BMI が 18.5 未満の高齢者の割 合		5.7%	6.9%	減らす	C

(3) 身体活動・運動

- 「ウォーキング講習会」や「健康マイレージ」により歩くことを通じた健康づくりを推進しています。
- 「ラジオ体操講習会」や「八潮いこい体操」などを通して運動習慣の普及に努めています。
- 運動習慣のきっかけづくりとなるスポーツ教室、体力づくり講座など開催しています。
- 公民館講座、出前講座、スポーツ教室などを通して運動機会の提供を行っています。
- 高齢者を対象に介護予防教室（体操教室、転倒予防教室）を行っています。
- 親子を対象にしたスポーツ教室や親子リトミック、親子ヨガ等を開催し、身体を動かす機会を提供しています。
- 出前講座を活用してもらえよう広報やホームページ、各公共施設での周知を行っています。
- 運動講座等について、チラシの設置やポスター掲示により広く周知を行っています。

〈目標指標の達成状況〉

世代	項目		基準値 (H25 策定時)	中間評価時の 現状値	最新値	目標	評価
世代共通	健康のために意識してからだを動かす人の割合		50.4%	49.6	50.2%	増やす	B
次世代 (こども)	放課後にスポーツ(スポーツに関する習い事を含む)している割合	小学 6年生		40.7%	数値無	増やす	D
青年・壮年 (働き盛り)	運動をしている人の割合		57.0%	45.4%	51.1%	増やす	C
シニア世代 (高齢者)	八潮いこい体操の普及		37会場 参加者 689人	40会場 参加者628人	39 会場 参加者 412 人	増やす	C

(4) 休養・こころの健康

- 子育て中の保護者や市内在住・在勤者を対象に、「こころの健康講座」を開催しています。
- 子育てひろばにおける子育て相談等を実施、子育てに不安等を感じている母親を対象にした臨床心理士による「ママのこころの相談」の開催を行っています。
- 子育てサークルの情報を「子育て応援ガイド」への掲載やチラシ・ポスターなどで情報提供しています。
- 精神科医による「こころの健康相談」を行っています。
- 自立支援指導員やスクールカウンセラー、教育相談所と連携し、児童生徒の心の健康づくりに努めています。
- 高齢者がいつでも気軽に相談できる窓口として地域包括支援センターを核とした相談体制の充実や、介護施設等への介護サービス相談員の派遣を行っています。
- 自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる人を増やすため「ゲートキーパー養成講座」を行っています。

〈目標指標の達成状況〉

世代	項目		基準値 (H25 策定時)	中間評価時の 現状値	最新値	目標	評価
世代共通	十分に睡眠が取れていない人の割合		21.0%	24.1%	27.7%	15%	C
次世代 (こども)	子育てに不安を感じている人の割合		5.5%	3.4%	6.5%	減らす	C
青年・壮年 (働き盛り)	身近に困りごとや悩み を相談できる人の割合	40～50 歳代男性	78.9%	75.7%	63.5%	増やす	C
シニア世代 (高齢者)	身近に困りごとや悩み を相談できる人の割合	60 歳～ 70 歳代	83.5%	79.8%	74.8% (60 歳 以上)	増やす	C

(5) 歯・口腔の健康

- 歯科医師による無料相談会を実施、口腔内の状態確認とアドバイスをもらえる機会を提供しています。
- 1歳6か月児健康診査及び3歳児健康診査で歯科衛生士によるはみがき教室を開催しています。
- プレママサロンにおいて歯科衛生士による講話、離乳食教室において歯みがきの必要性やむし歯予防についての健康教育を実施しています。
- 「八潮いこい体操」において、歯科衛生士による歯周病予防、口腔体操等を行っています。
- 小中学校において、「歯と口の健康週間」等の機会を通じて、歯や口腔内の健康に関する指導を行っています。また、保健事業では、口腔の衛生についての指導を実施し、虫歯予防や歯周病予防について啓発を行っています。
- 高齢者を対象にオーラルフレイル予防教室、介護予防講演会で口腔についての講演を開催しています。

〈目標指標の達成状況〉

世代	項目		基準値 (H25 策定時)	中間評価時 の現状値	最新値	目標	評価
世代共通	1日の歯みがきの回数	1日0回	1.8%	1.6%	1.3%	減らす	A
		1日2回以上	73.7%	76.1%	77.1%	増やす	A
	かかりつけ歯科医を持つ割合		53.7%	66.1%	60.2%	増やす	A
次世代 (こども)	健康診査でむし歯のないこどもの割合	3歳児	82.0%	85.3%	95.1%	増やす	A
		小学生	77.0%	88.8%	91.3%		A
		中学生	78.0%	72.1%	78.9%		A
青年・壮年 (働き盛り)	歯周疾患検診で要指導・要精検の割合		91.0%	89.1%	93.2%	減らす	C
シニア世代 (高齢者)	口腔機能が低下している(半年前に比べて硬いものが食べにくくなった)高齢者の割合			34.7%	36.9%	減らす	C

2 第2次八潮市食育推進計画

(1) 確かな「食」の知識で 健康な身体を育む

- 献立表、給食だよりで、朝ごはんや1日3食栄養バランスを考えて食べることの必要性を周知・啓発しています。
- 料理教室、栄養士等による栄養相談、離乳食教室、高齢者を対象として栄養教室を行っています。
- 保育所や学校の給食で、よく噛んで食べる食材の提供など、噛むことの大切さを意識させています。
- 一人暮らし高齢者や高齢者のみの世帯等に配食を実施し、食生活を支援しています。
- 食物アレルギーについて、離乳食教室や健診、乳幼児相談（令和5年度まで実施）、講演会等を通じて情報を提供しています。また、保育所では相談等を実施、学校給食においては面談を行い事故のないよう情報共有を行っています。
- 広報やホームページ、市内公共施設等で、食の安全に関する情報提供や、食品表示法の普及啓発を行っています。
- 出前講座等を開催し、災害発生に備えて食の備蓄について啓発しています。
- 災害時における食事等については、栄養ガイドラインを作成しています。

〈目標指標の達成状況〉

世代	項目		計画策定時の現状値	最新値	目標	評価
学齢期	朝食を欠食することも の割合を減らす	小学校 6年生	4.5%	9.6%	1%以下	C
		中学校 3年生	8.3%	14.2%	3%以下	C
成人期	朝食を欠食する若い世代の割合を減らす		13.1%	13.8% ※1	10%以下	B
成人期	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上 ほぼ毎日食べている若い世代の割合を増やす		31.6%	25.2% ※1	50%以上	C
共通	野菜摂取量を増やす[1日5皿(350g)以上食べる人の割合]		5.4%	3.8%	10%以上	C
共通	生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する市民の割合を増やす		75.2%	65.8%	80%以上	C
成人期	適正体重(BMI)を維持している人の割合を増やす		70.7%	66.5%	75%以上	C
共通	ゆっくりよくかんで食べる市民の割合を増やす		17.1%	19.4% ※2	25%以上	A
共通	食品の安全性について基礎的な知識を持ち、意識している市民の割合を増やす		77.7%	71.5%	80%以上	C

※1 若い世代：20歳代、30歳代

※2 「どちらかといえばゆっくりかんでいる」＋「ゆっくりよくかんで食べている」

(2) 楽しくおいしく食べて 豊かな心を培う

- 保育所や学校において、食や共食の大切さの啓発を行っています。
- 公民館講座などで地域における食の交流機会の提供を行っています。
- 食育月間と食育の日についてホームページにて情報提供を行っています。
- エコライフ DAY、フードロス削減やごみ分別等の徹底についてホームページや広報で啓発を行っています。
- エコバックや直売所マップを配布し、農産物の地産地消の啓発に取り組んでいます。
- 料理教室を通してエコクッキング（買い物から残さいまで）について啓発を行っています。
- 新型コロナウイルス感染症の影響により、食を通しての交流行事やイベントは中止を余儀なくされました。

〈目標指標の達成状況〉

世代	項目		計画策定時の現状値	最新値	目標	評価
学齢期	学校給食における食べ残しの割合を減らす	小学校	3.8%	9.6%※3	2%以下	C
		中学校	9.4%	11.7%※3	7.5%以下	C
共通	食育に関心を持っている市民の割合を増やす		77.8%	68.9%	90%以上	C
共通	朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を増やす		週 9.5 回	週 8 回	週11回以上	C
共通	食品ロス削減のために具体的な行動をしている市民を増やす		61.9%	91.8%※4	80%以上	A

※3 学校給食残食調査（週報）が隔年調査のため令和4年度の実績値を用いて評価

※4 参考数値（食品ロスという問題を知っているか）91.8%

(3) 食への関心を高め 食文化を次世代につなげる

- 市民農園などにより、農業体験の機会を提供しています。
- 保育所や学校で、野菜の栽培や収穫体験などを行っています。
- 八潮市地産地消協議会による、やしお八つの野菜のレシピとリーフレットの活用など、地元農産物の普及に努めています。
- 保育所や学校の給食で地元農産物の利用、季節の行事食などの提供を行っています。
- 市役所ロビー及び駅前出張所展示コーナーにおいて特産品・推奨品等の展示を行っています。
- 食生活改善推進員養成講座を開催しています。

〈目標指標の達成状況〉

世代	項目	計画策定時の現状値	最新値	目標	評価
共通	郷土料理や伝統料理(行事食や家庭の味)等、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味を伝えている市民を増やす	15.1%	38.1%	30%以上	A
学齢期	学校給食における地元農産物を使用する割合を増やす	8.3%	—※5	15%以上	D
共通	食文化や地元農産物に関するイベント等を開催する	6回	7回	10回以上	B
成人期 高齢期	食育推進に関わるボランティア団体等において活動している市民の数を増やす	—	27人	100人以上	C

※5 出典「学校給食における地元農産物を使用する調査」が実施されなかったため数値なし。

第4章 現状から見える課題



第2章「健康に関する八潮市の動向」、第3章「第2次計画の取組状況」における各計画の取組状況並びに令和6年1月19日から令和6年2月15日の期間で実施したアンケート調査の結果を基に現状から見える課題について取りまとめました。

現 状	課 題
(1) 人口・世帯の状況 ○市の人口は増加傾向にあり、人口構成は働き盛り・子育て世代の多い構成である。 ○高齢者世帯、なかでも高齢者単身世帯の増加が著しい。 ○男女いずれも平均余命、健康寿命は県平均を下回る。	○高齢単身世帯への支援 ○働き盛り・子育て世代の健康づくり ○健康寿命の延伸
(2) 自分を知る（健康管理） ○主要死因別死亡者数は悪性新生物（がん）23.4%、心疾患14.3%、老衰8.5%の順である。県と比べ、「その他」の割合が高いが、標準化死亡比から見ると、男性の不慮の事故が県を大きく上回る。 ○ライフステージの死因順位の1位は中年期（45～64歳）、高齢期（65歳以上）は悪性新生物（がん）、青年期（15～24歳）、壮年期（25～44歳）は自殺である。 ○自らの健康状態を「健康である」と回答した割合は、前回調査よりも低下。「健康でない」と回答した割合は70歳代以上が最も高く2割、次いで50歳代、40歳代、60歳代と続く。 ○「健康に気を付けている」と回答した割合も低下。「健康に気をつけていない」と回答した割合は20歳代が3割と最も高く、10歳代、30歳代と続く。 ○定期的な健（検）診を受けている割合は7割半ばとなっている。 ○健（検）診を受診しない理由は「面倒だから」は20歳代で高い割合、30歳代～50歳代は「忙しくて受ける時間がなかったから」が高い割合となっている。	○健康に対する正しい知識を身につける ○自分の生活習慣を振り返り、適正な生活習慣の維持 ○定期的に健（検）診を受け、自分の身体を知る ○受診しやすい環境の構築

現 状

(3) 栄養・食生活

- 3食（朝食・昼食・夕食）を「ほとんど毎日食べている」と回答した割合は7割を超えるが、「ほとんど食べない」と回答した人は20歳代や一人暮らしに多い。
- 野菜摂取は20歳代、30歳代などが不足気味。
- 正しい塩分摂取量の認知状況は、10歳代、20歳代へのさらなる周知が必要。
- 主食・主菜・副菜を揃えて食べるは20歳代、30歳代でやや低い割合。
- 食育について関心の低下がみられる。
- 健康に気をつけた食生活の実践は10歳代、20歳代であまりできていないが、10歳代は自分の食生活に「問題なし」としており、啓発が必要。30歳代は自分の食生活に「問題あり」と考える割合が4割半ばを超え高い。
- 朝食の共食頻度は、「ほとんど毎日」は県調査よりも低く、夕食の共食頻度「ほとんどない」は20歳代、70歳代以上に高い。

(4) 身体活動・運動

- 20～50歳代は意識して身体を動かす割合が低い。
- 1週間の運動頻度「週3回以上」は4人に1人。運動不足と感じているのは4割程度、30歳代、40歳代は5割近い。
- 行っている運動・スポーツは、主にウォーキング。
- 運動をしていない理由は、「必要を感じているが取り組めていない」が7割。

(5) 休養・こころの健康

- 睡眠が十分とれていないのは30歳代～50歳代。
- 6割の人が悩み、ストレスを感じており、前回調査より高い割合。
- 悩みやストレスの原因は勤務関係が5割。
- 「身近に困りごとや悩みを相談できる人がいる」は7割を超えるが、相談できる人が「いない」割合も増えている。
- 悩みやストレスを感じた時に「誰かに助けを求める」、「相談する」かについては、50歳代と70歳代以上に「そう思わない」がやや高い割合となっている。

課 題

- 若い世代の野菜摂取、塩分摂取についての認識向上
- 10歳代及び20歳代への食生活の大切さの周知
- 30歳代など働き盛り・子育て世代を中心とした食生活改善への支援
- 共食の大切さの周知と高齢者の機会の確保

- 働き盛り・子育て世代の運動習慣の改善
- 自然と運動したくなる環境づくり
- 各世代に応じた健康づくりへの支援

- 休養・こころの健康づくりへの正しい知識の普及・啓発
- 医療機関や事業所と連携したメンタルヘルス対策
- こころの病気の対応の仕方などについての相談機関の周知

現 状	課 題
(6) 喫煙・飲酒 ○喫煙は全体で16.3%、男性23.3%、女性10.9%。吸わない割合は、前回調査より約20ポイント増加。年齢別では60歳代の喫煙が23.6%と高い。 ○喫煙者の8割近くは分煙を行っている。 ○受動喫煙は8割が知っている。 ○COPD※の周知は2割にとどまる。 ○飲酒は5割が飲まない。男性36.9%、女性56.3%。 ○「毎日」飲酒は15.4%であるが、60歳代28.0%、70歳代以上20.4%とやや高い。 ○多量飲酒とされる3合以上は約1割であるが、前回調査をやや上回る。	○喫煙・飲酒の健康に及ぼす影響についての更なる知識の普及・啓発 ○60歳代を中心に喫煙・飲酒を減らす取組を支援
(7) 歯・口腔の健康 ○定期的な歯科健（検）診は5割。 ○口腔内で気になることは「口臭」「むし歯」「歯周病」の順。 ○歯と口の健康管理は「歯みがき1日2回以上」「糸ようじ等を使っている」「かかりつけの歯科医がある」の順。	○歯科健（検）診の重要性に対する啓発

※COPD:肺の生活習慣病とも言われ、肺気腫や慢性気管支炎も合わせた、慢性閉塞性肺疾患という病気のこと。最大の原因は喫煙であり、歩行時や階段昇降など、身体を動かした時に息切れを感じる労作時呼吸困難や慢性のせきやたんが特徴的な症状である。

第5章

計画の基本的な考え方と施策の展開



1 基本理念

一人ひとりが生涯をとおして健やかで 心豊かに生活できる八潮の実現

市民一人ひとりが自覚を持ち、生涯をとおして健康づくりの実践に努める一方、多様化する社会において、市民が個々に抱える健康課題に対応するため「誰一人取り残さない健康づくり」を推進していくとともに、皆が自然と健康になれるよう、「社会環境の質の向上」に取り組めます。

また、健康づくりに大きな影響を及ぼす、地域のつながり等、地域の力を活用した健康づくりに取り組めます。

2 めざすこと

健康寿命を延ばそう

基本理念を実現するために、一人ひとりの健康づくりの取組と地域の力を取り入れた健康づくりによって、市民がいつまでも健康を実感しながら、より生き生きとした生活を送ることができるよう、「健康寿命を延ばそう」をめざすこととします。

3 基本方針

(1) 個人の行動と健康状態の改善

食生活の改善や運動習慣の定着等による一次予防に重点を置いた対策の充実を図ります。

また、すでにかんや糖尿病等の疾患を抱えている人も含め、合併症の発症や症状の進展等の重症化予防にも重点を置いた対策を推進します。

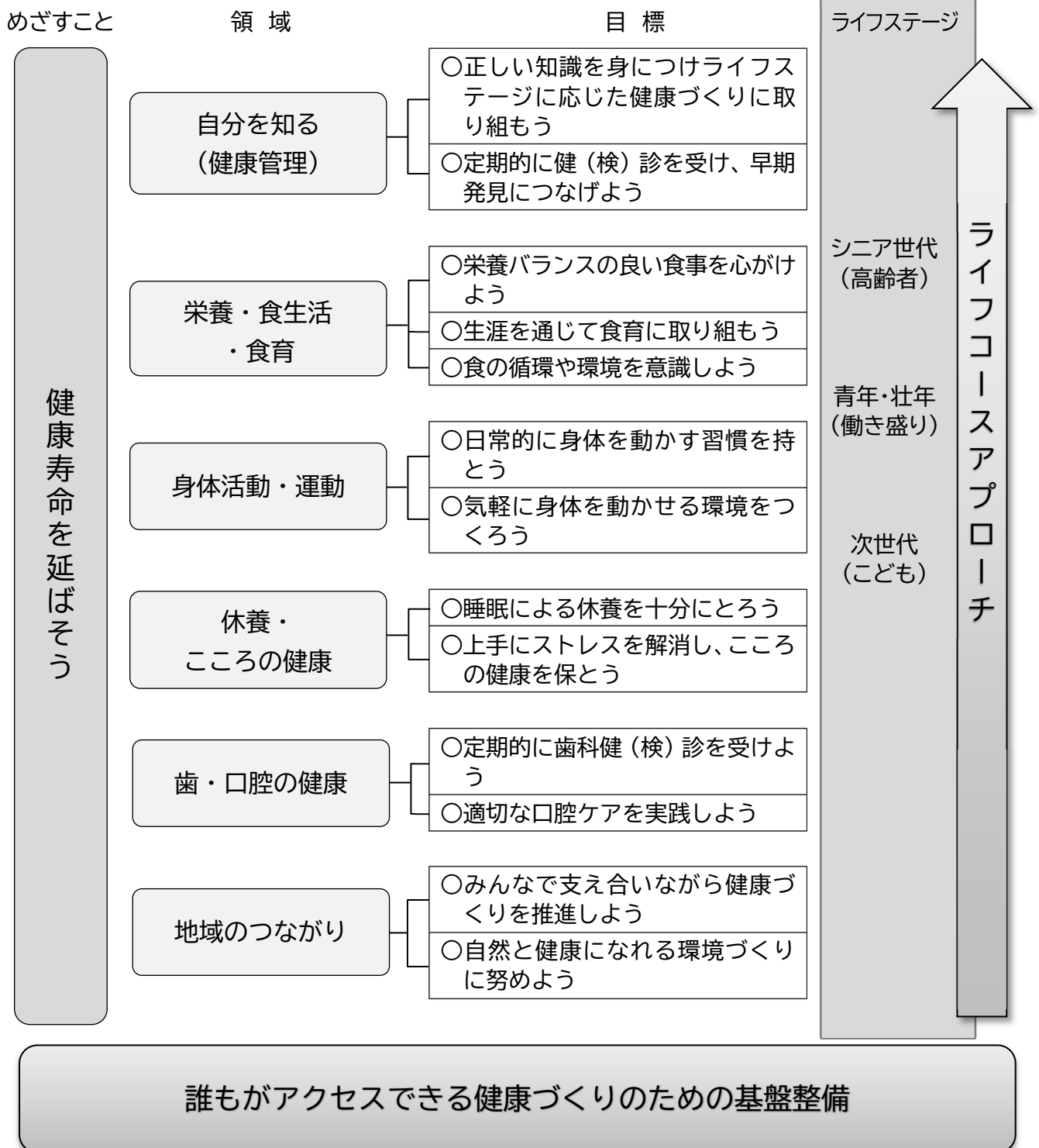
(2) 社会環境の質の向上

市民一人ひとりの健康づくりには、個人を取り巻く地域が大きな影響を及ぼすことから、①「社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上」(就労、ボランティアを含めた地域活動など社会参加の取組)②「自然に健康になれる環境づくり」(健康的な食環境や身体活動を促す社会環境の整備)③「誰もがアクセスできる健康増進の基盤づくり」(保健・医療・福祉等へのアクセスの確保に加え、自らの健康情報にアクセスできる環境づくり)に取り組めます。

(3) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

「ライフコースアプローチ」(胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり)の観点から、生涯にわたり健やかに暮らすため、子どもの頃から望ましい生活習慣を身につけるとともに、それぞれのライフステージにおいて健康的な生活習慣を継続できるよう自らの生活習慣の見直しを図ります。

4 施策の体系



第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

第6章

第7章

第8章

5 計画の取組内容

領域1 自分を知る（健康管理）

目標

- 正しい知識を身につけライフステージに応じた健康づくりに取り組もう
- 定期的に健（検）診を受け、早期発見につなげよう

数値目標

対 象	項 目	現状値 (令和5年度)	目 標 (令和18年度)	現状値 出典元
共通	かかりつけ医（医師・歯科医師・両方）を持つ人の割合	73.8%	健康管理のためには、日頃から相談できる「かかりつけ医」を持つことが大切であり、目標を「増やす」とします。	①
次世代 (こども)	毎日午後10時までに寝るこどもの割合	78.6% (小学5年生)	生活リズムの大切さを知り、規則正しい生活習慣を身につけることが必要であり、目標を「増やす」とします。	③
青年・壮年 (働き盛り)	特定健康診査の受診率	38.1%	自分の身体の状態を知るために、年に一度の健診が大切であり、目標値は「第4期八潮市国民健康保険特定健康診査等実施計画」と同様に「60%(R11年度)」とします。	②
	がん検診受診率	大腸がん検診 11.0% 乳がん検診 10.1%	自分の身体の状態を知るために、年に一度の検診が大切であり、目標値は国の「健康日本21（第3次）」と同様に「60%(R10年度)」とします。	⑦
シニア世代 (高齢者)	⑧フレイルチェック測定会の回数・参加者	14回※ 136人	加齢に伴う身体の変化を確認することは大切であり、目標を「増やす」とします。	⑧
女性	⑧骨粗しょう症検診受診率	4.2%	「健康日本21（第3次）」と同様に15%とします。	⑦

①健康づくりに関するアンケート ②国保特定健康診査 ③全国学力学習状況調査等
⑦各種健康診査等 ⑧長寿介護課

※通常回：12回、リピーターの会：2回

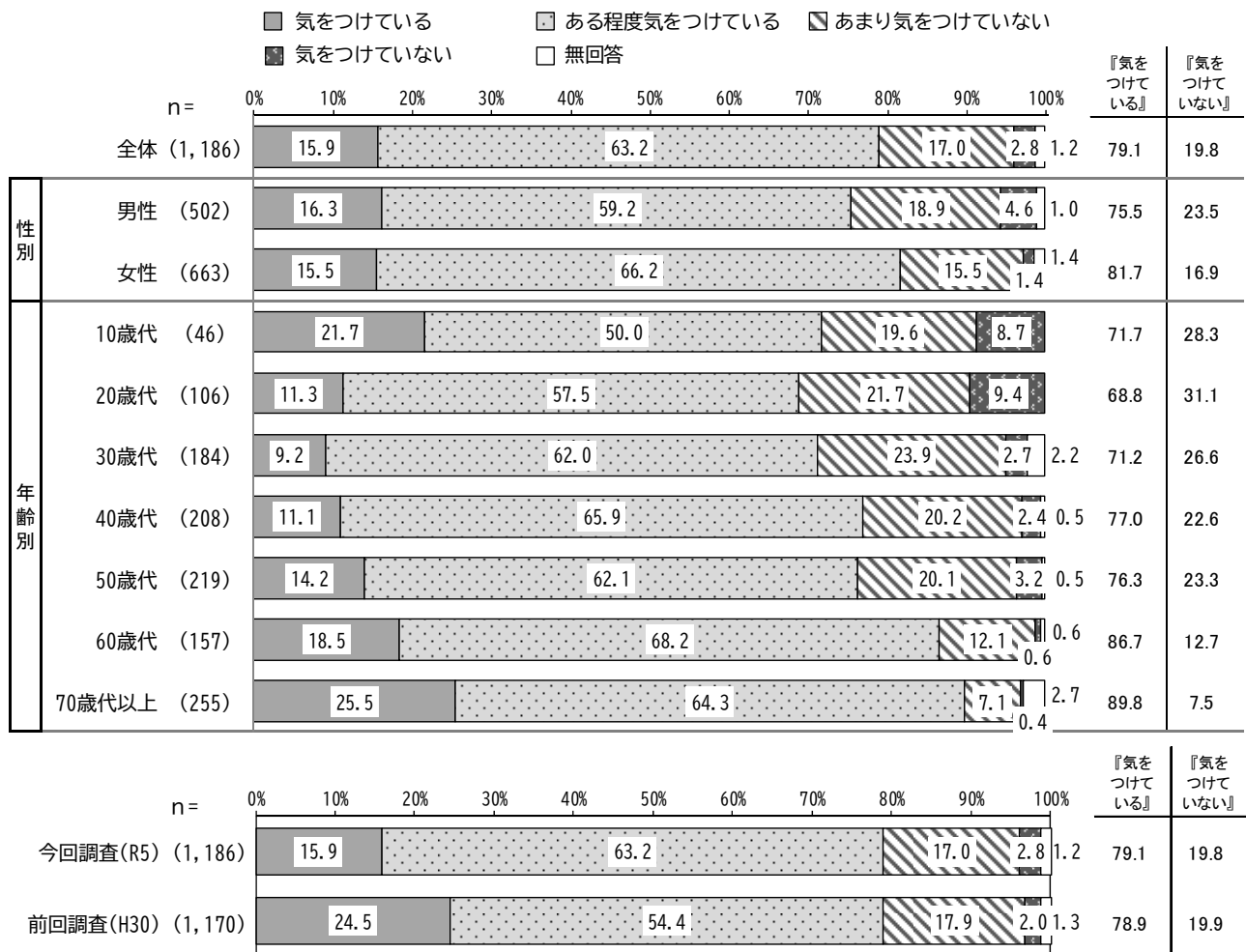
現状と課題

(健康管理)

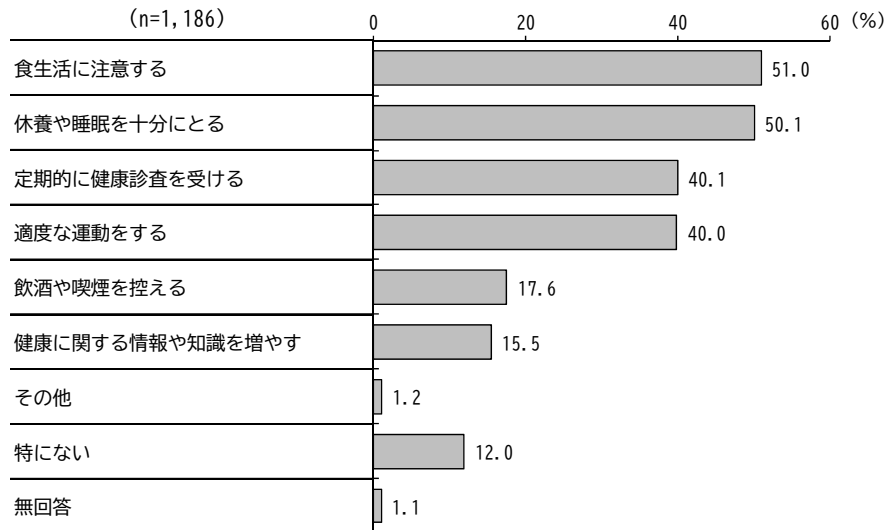
健康に気をつけている割合が前回調査よりもやや低下していることもあり、健康だと思える割合についても前回調査を下回ります。健康のために行っているのは「食生活に注意すること」「休養や睡眠を十分にとる」を2人に1人があげ「定期的な健（検）診を受ける」「適度な運動をする」が続きます。

健康づくりの必要性について普及啓発し、健康への関心を高めていく必要があります。

健康に気をつけているか



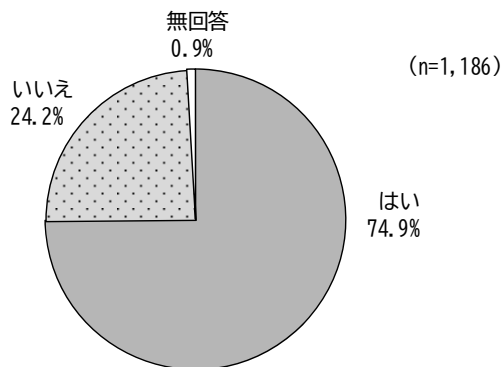
健康のために行っていること



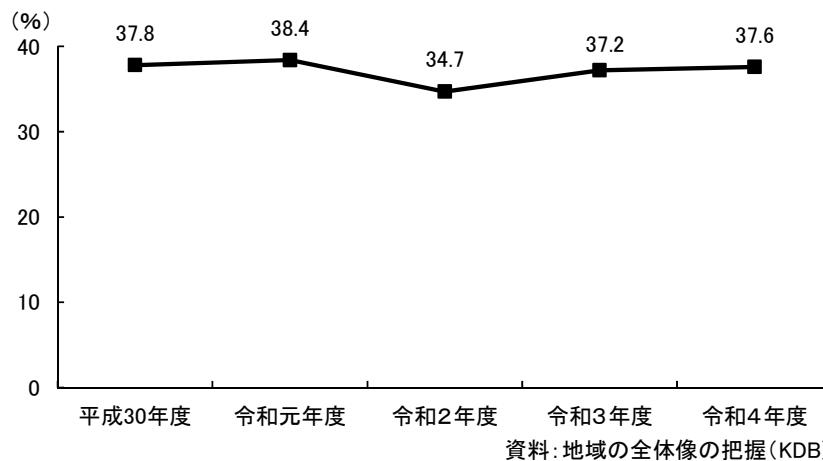
(健康診査・がん検診)

健康診査やがん検診の定期的な受診は、生活習慣病の早期発見・早期治療につながります。アンケート調査では、定期的な健（検）診（特定健診・職場での健診・がん検診・人間ドック等）は74.9%が受診しているとしていますが、特定健康診査受診率は令和2年度を除き37%程度で横ばいとなっています。

定期的に健(検)診を受けているか



八潮市国民健康保険特定健康診査受診率の推移

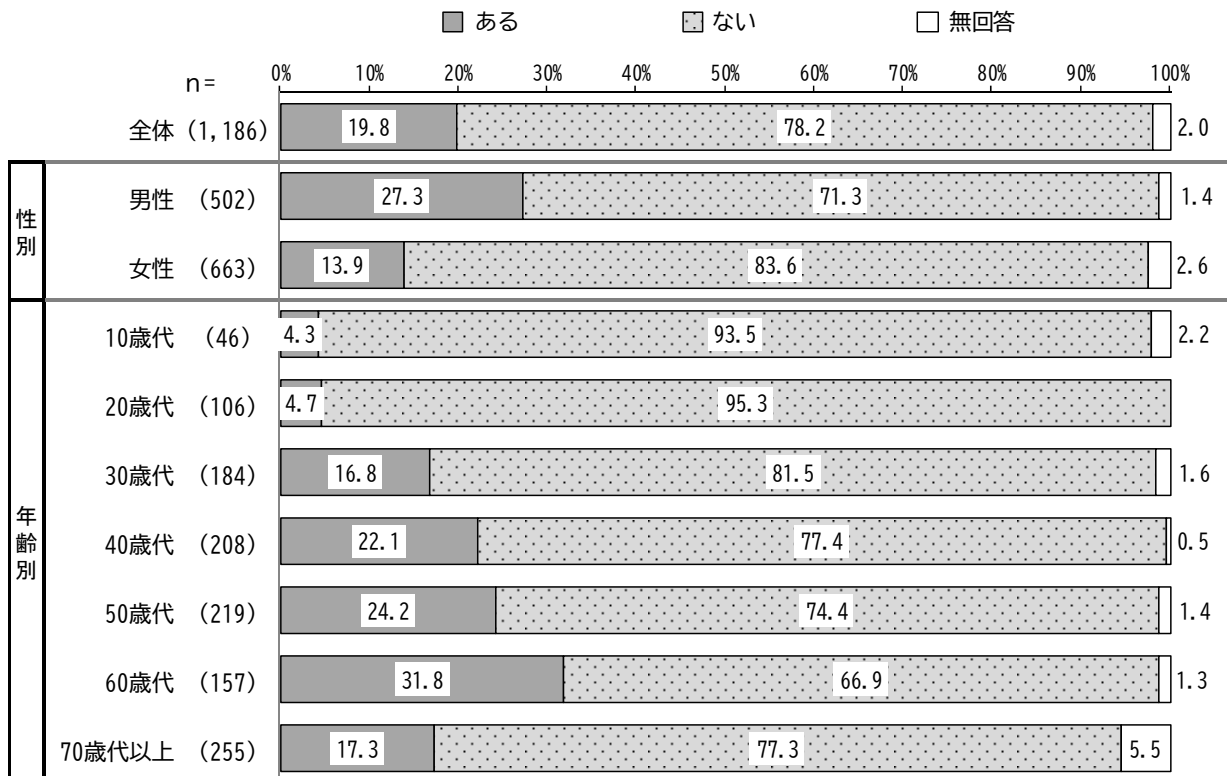


(メタボリックシンドローム)

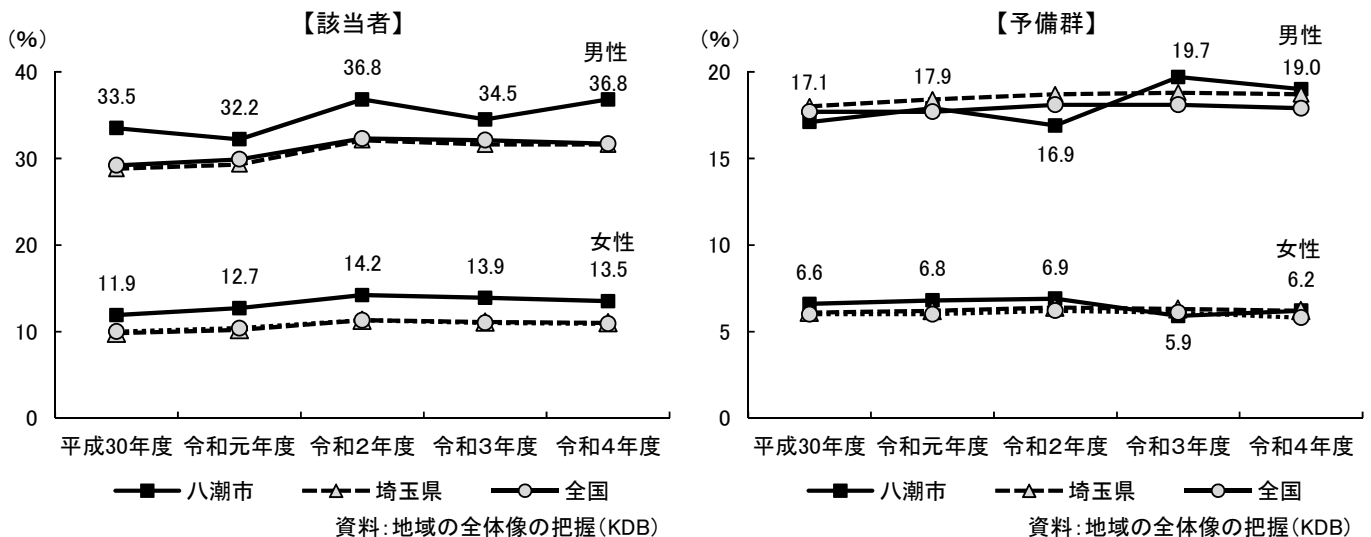
肥満は生活習慣病に関与していますが、アンケート調査では、「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」との診断を受けたことが「ある」は2割、性別では男性、年代では60歳代が3割前後と高くなっています。男性や60歳代を中心に肥満予防や改善のための実践を促す必要があります。

八潮市国民健康保険特定健康診査によるメタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合は、男女とも該当者については国・県の割合を上回っています。

メタボリックシンドロームと診断を受けたこと



メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合



目標と取組

正しい知識を身につけライフステージに応じた健康づくりに取り組もう

取組の方向性

生活習慣病の予防には、早い時期から健康に関する意識を高め、日常生活を見直し、自分にあった方法を見つけ、実践することが大切です。

食事や運動、休息や睡眠などの生活習慣に関する正しい知識の普及啓発と、正しい知識に基づく生活習慣の確立を目指すとともに、生涯にわたって健康づくりを継続できる取組を推進します。

市の取組

取 組	内 容	担当課
生活習慣を見直すきっかけづくりとなる情報発信	生活習慣を見直すきっかけづくりになるよう、ライフステージに応じた媒体を活用し、情報発信に努めます。	健康増進課 国保年金課 スポーツ振興課
健康づくりへの意識の向上と正しい知識の普及啓発	ライフステージに応じた健康に関する正しい知識を提供することで、適切な生活習慣を獲得し生活習慣病の発症を予防できるよう、健康づくりへの意識の向上を図ります。	健康増進課 子ども家庭支援課 保育幼稚園課 小中一貫教育指導課
適正体重の維持についての普及啓発	「肥満」や「やせ」は、生活習慣病をはじめとする様々な疾病を引き起こすことから、学齢期から適正体重を理解し、維持できるよう普及啓発に努めます。	健康増進課 国保年金課 学務課 小中一貫教育指導課

皆様に取り組んでいただくこと

共通	・かかりつけ医（医師・歯科医師・両方）を持つ ・生活習慣を見直し、規則正しい生活を心がけよう ・適正体重を保てるよう心がけよう
次世代（こども）	・正しい生活リズムの大切さを知ろう ・たばこやアルコールが身体に及ぼす影響を知ろう
青年・壮年（働き盛り）	・健康を保つための情報を取り入れよう ・健康を保つための行動をとろう ・過度な飲酒、喫煙を控えよう
シニア世代（高齢者）	・加齢に伴う身体の変化を知ろう ・過度な飲酒、喫煙を控えよう ・地域活動などに参加し、他者との交流を深めよう

定期的に健（検）診を受け、早期発見につなげよう

取組の方向性

定期的な健（検）診の受診による生活習慣に潜む疾病リスクの把握、適切な指導による生活習慣の改善により生活習慣病の発症予防につなげます。

一人ひとりががんについての正しい知識を持つことで、日ごろの生活から予防に努めるとともに、定期的ながん検診の受診により、早期発見、早期治療につなげます。

市の取組

取 組	内 容	担当課
健（検）診受診への普及啓発	定期健（検）診を受ける必要性について積極的に情報発信を行い、周知啓発を強化します。	健康増進課 国保年金課
受診機会の充実	・特定健康診査やがん検診の受診しやすい方法の工夫や環境の整備を図ります。 ・SNS を活用するなど受診率の低い世代への働きかけを行います。	健康増進課 国保年金課
相談支援の充実	・健康診査の結果に基づく保健指導を実施し、生活習慣の改善を支援します。 ・要精密検査の対象となった人が早期治療につながるよう、受診勧奨を行います。	国保年金課 健康増進課
健康経営の実践	・市内企業へ健康経営の実践を働きかけ、定期健診及びがん検診受診率の向上を図ります。 ・健康経営についての普及啓発を図ります。	商工観光課 健康増進課

皆様に取り組んでいただくこと

世代共通	・ 健（検）診結果から生活習慣を見直そう
次世代（こども）	・ 健康診断の結果を家族と共有しよう
青年・壮年（働き盛り）	・ 定期的に健（検）診を受診しよう ・ 健（検）診結果によっては医療機関を受診しよう ・ 健（検）診結果を基に生活改善をしよう
シニア世代（高齢者）	・ 定期的に健（検）診を受診しよう ・ 健（検）診結果を家族と共有しよう ・ 健（検）診結果によっては医療機関を受診しよう ・ 健（検）診結果を基に生活改善をしよう

領域2 栄養・食生活・食育（第3次八潮市食育推進計画）

目標

- 栄養バランスの良い食事を心がけよう
- 生涯を通じて食育に取り組もう
- 食の循環や環境を意識しよう

数値目標

対 象	項 目	現状値 (令和5年度)	目 標 (令和18年度)	現状値 出典元
世代共通	毎日3食食べている人の割合	73.5%	生活習慣病予防のためには、規則正しい食生活を心がけることが大切であり、目標を「増やす」とします。	①
次世代 (こども)	朝食を食べないこどもの割合	保育所 0.6% 小学校 9.6% 中学校 14.2%	しっかり朝ごはんを食べて「早寝・早起き・朝ごはん」を実践することが大切であり、目標を「減らす」とします。	③
青年・壮年 (働き盛り)	適正体重(BMI)を維持している人の割合	男性 59.9% 女性 63.5%	生活習慣病予防のためには、適正体重を維持することが大切であり、目標を「増やす」とします。	②
シニア世代 (高齢者)	適正体重(BMI)を維持している高齢者(75歳以上)の割合	男性 66.8% 女性 63.7%	「肥満」や「やせ」状態ではなく適正体重を維持することが大切であり、目標を「増やす」とします。	⑨

①健康づくりに関するアンケート ②国保特定健康診査 ③全国学力学習状況調査等

⑨介護予防・日常生活圏域ニーズ調査

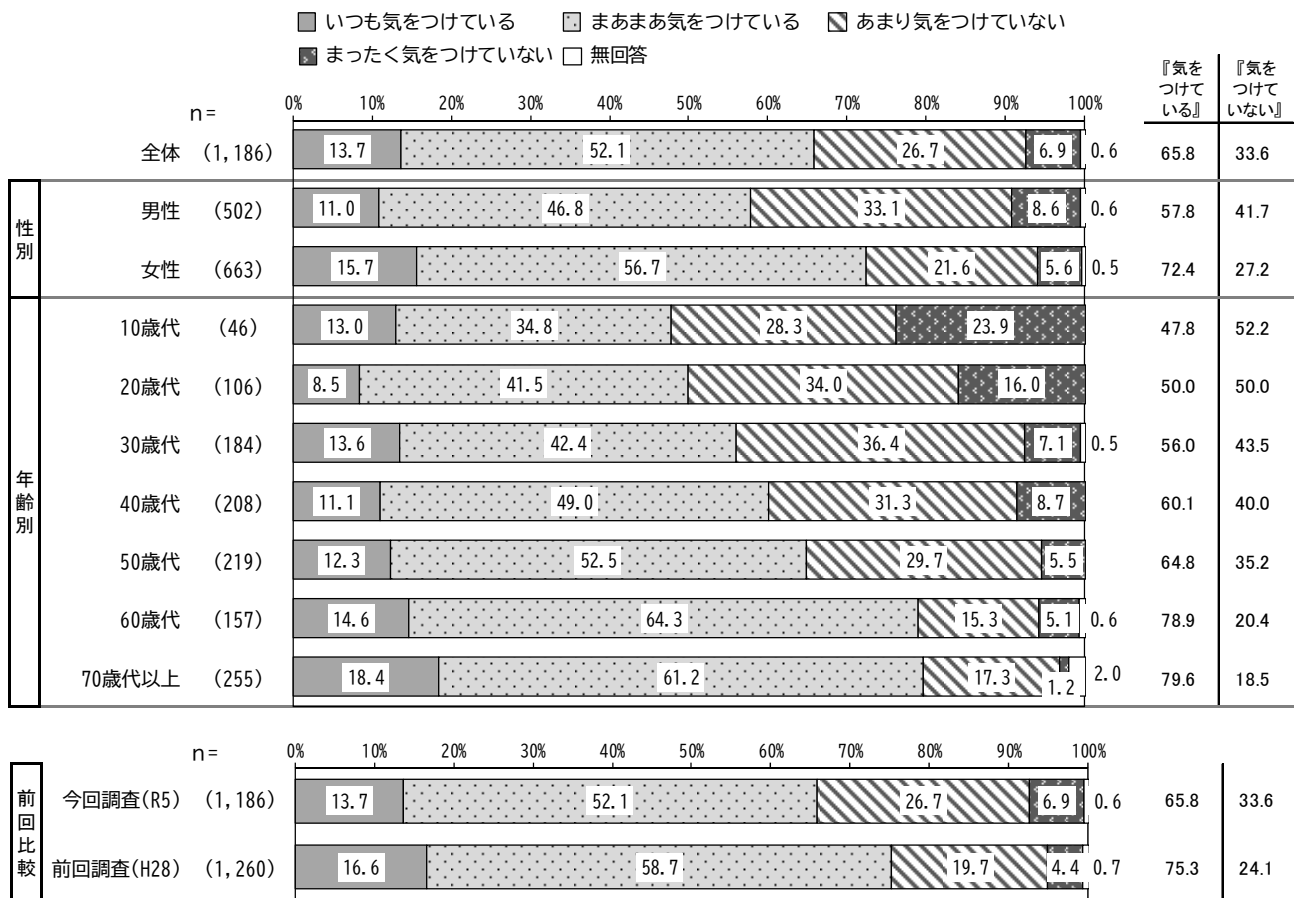
現状と課題

(食生活の実践と食育への関心)

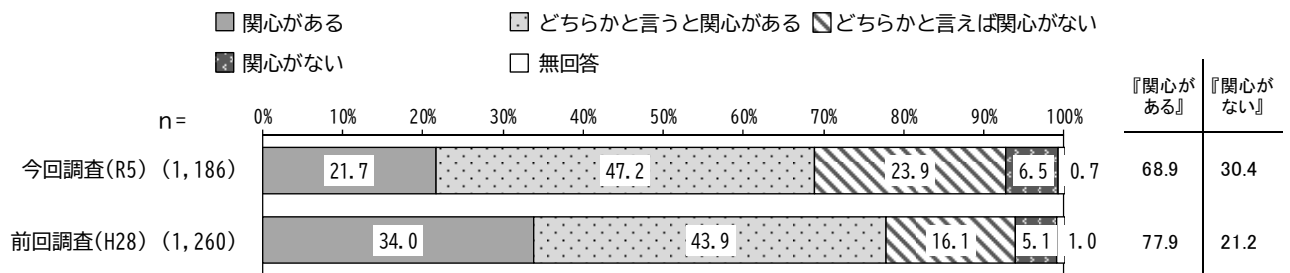
適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践している人の割合は65.8%ですが、前回調査を10ポイント近く下回ります。性別で見ると男性57.8%、女性72.4%と差があり、年代においては、10歳代47.8%、20歳代50.0%というように若い世代の実践割合はやや低くなっています。

また、食育に関する関心も前回調査を10ポイント以上下回るなど食生活への関心低下が見られます。

適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活の実践状況



食育への関心



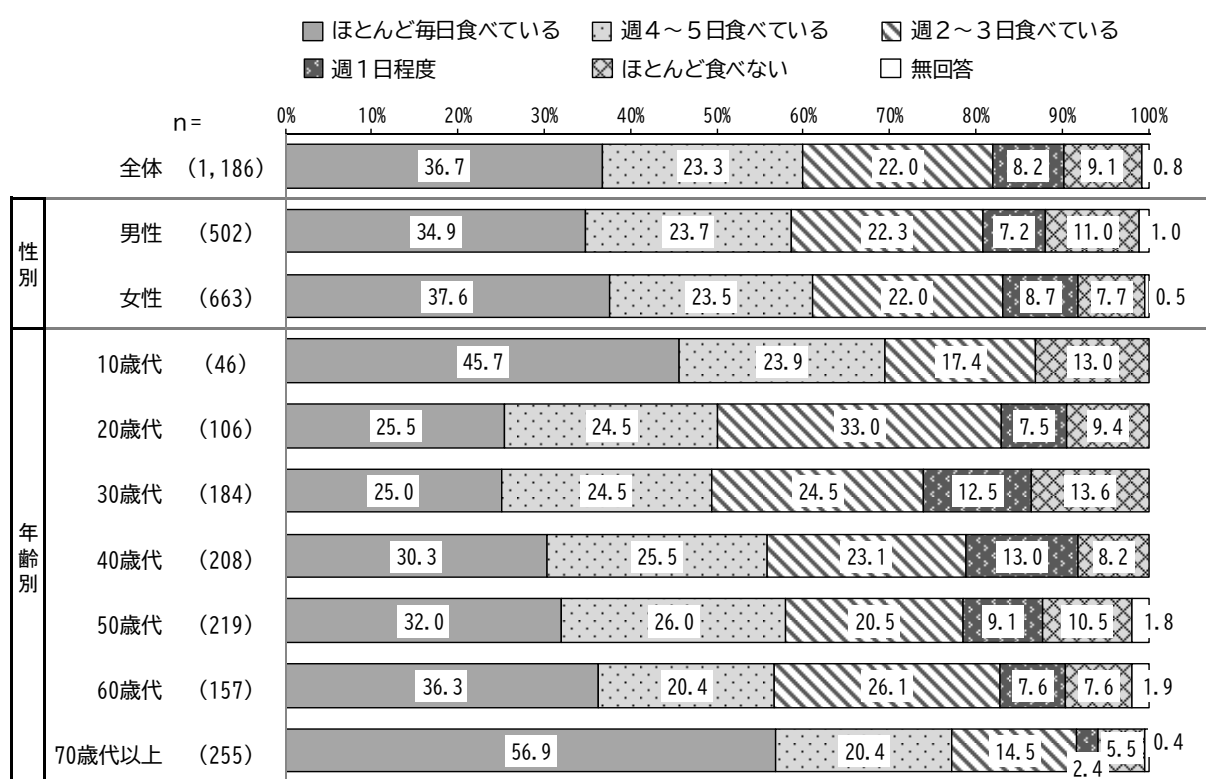
(栄養バランスと野菜、塩分摂取)

アンケート調査では、1週間に1日2回以上主食・主菜・副菜がそろう頻度は「ほとんど毎日」と「週4～5日」を合わせると6割となっていますが、20歳代、30歳代では5割にとどまっています。

野菜摂取量「3皿以上」は25.0%ですが、県の調査では34.7%と本市が下回ります。これについても20歳代、30歳代は2割に達していない状況です。また、1日当たりの望ましい塩分摂取量では、男性や10歳代、20歳代、30歳代では「知らなかった」割合が高くなっています。

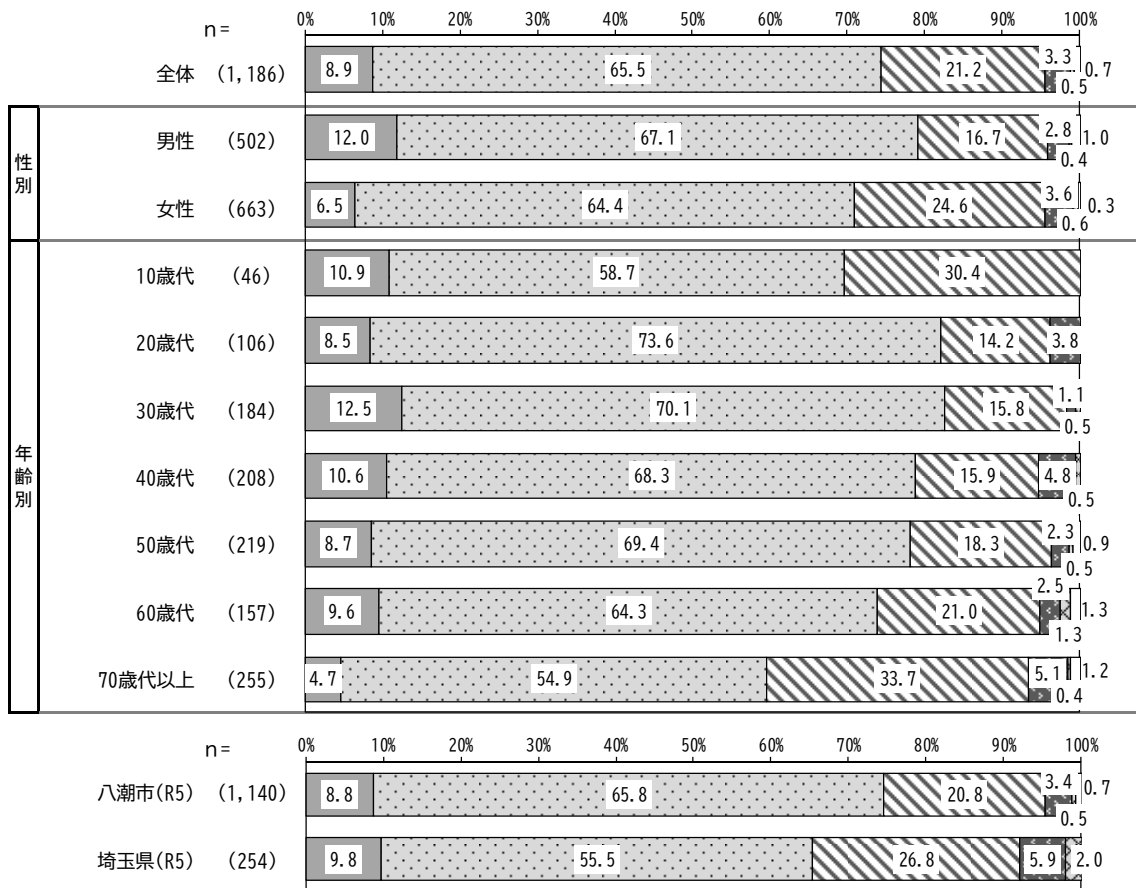
性別では男性、年代では10歳代から30歳代といった若い世代への適切な食生活・食習慣を身に付けるための取組が必要です。

主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日2回以上あるのは週に何日か



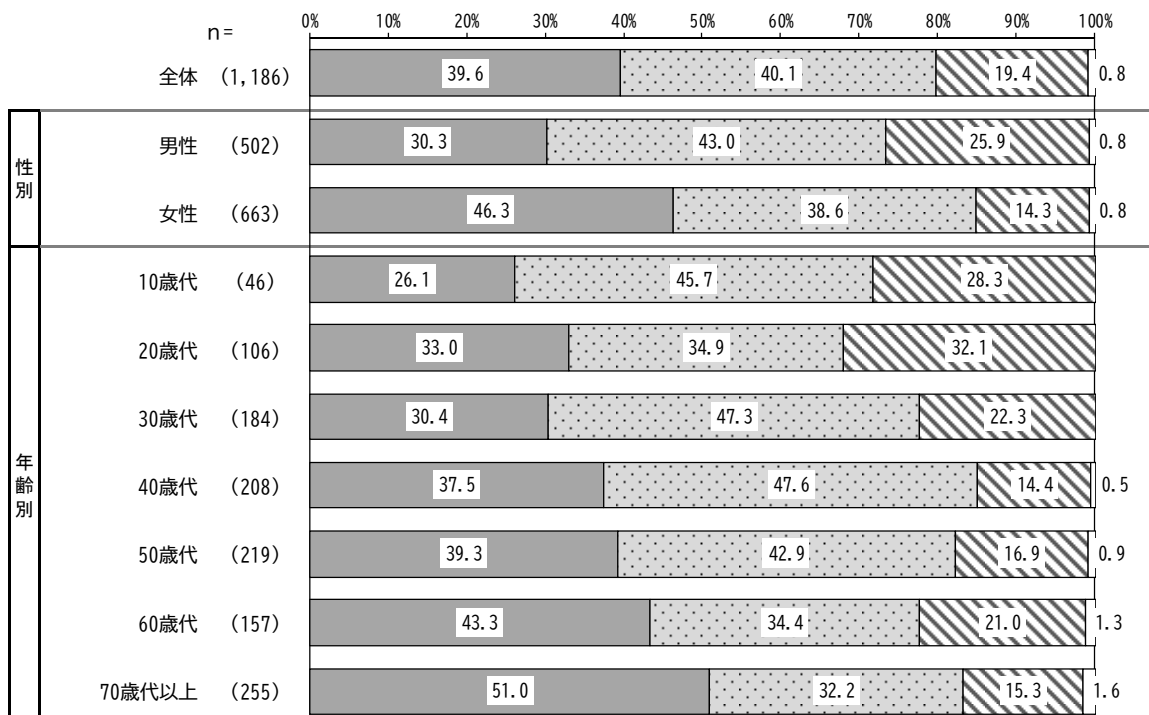
1日に野菜料理を何皿食べているか

■ ほとんど食べない ■ 1～2皿 ■ 3～4皿 ■ 5～6皿 ■ 7皿以上 □ 無回答



1日当たりの望ましい食塩摂取量の認知

■ 知っている ■ 言葉は知っているが、意味はよく知らない ■ 知らなかった（この調査ではじめて知った） □ 無回答

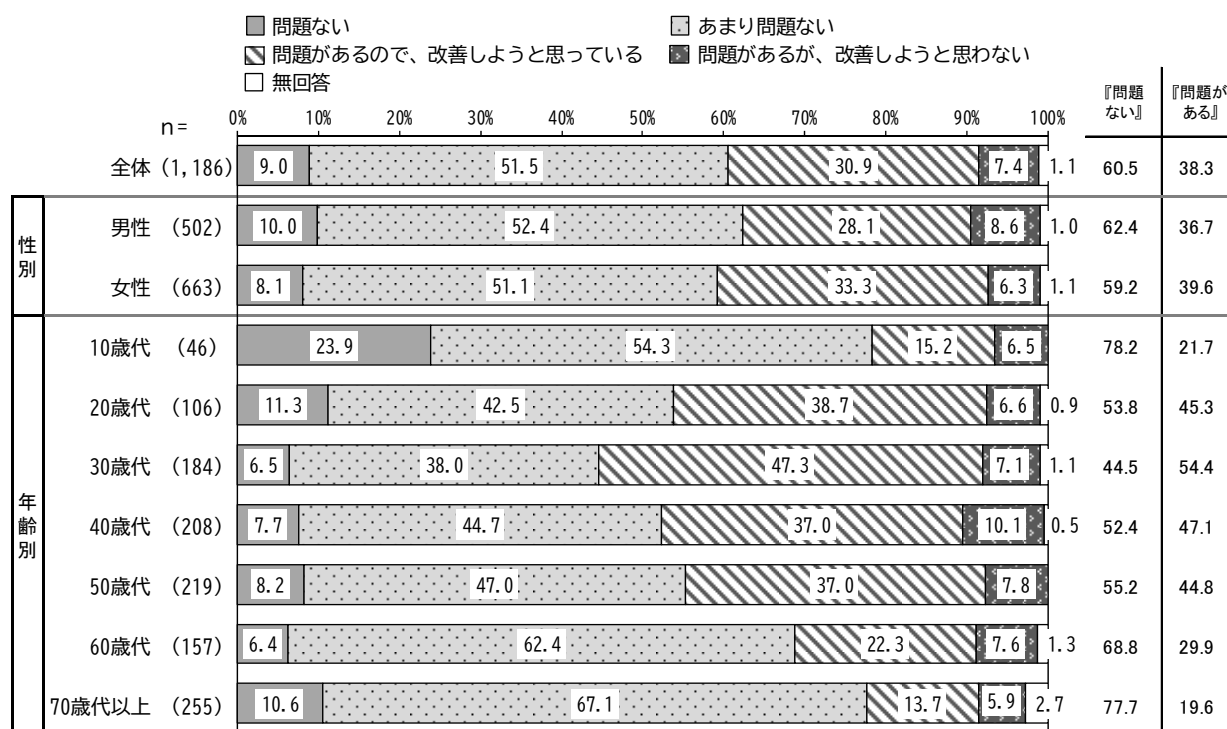


(自分自身の食生活)

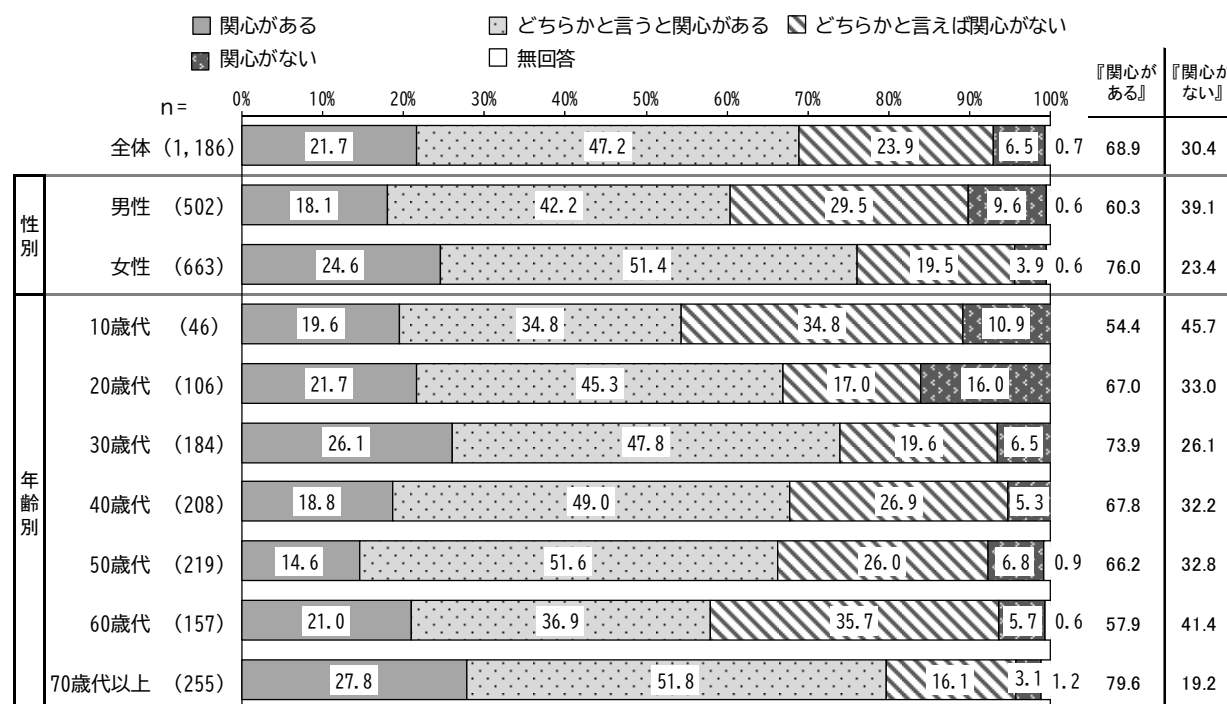
自分自身の食生活について、どのように思うかについては「問題がある」とする人の割合は38.3%ですが、30歳代のみ「問題あり」が「問題なし」を上回ります。主食・主菜・副菜をそろえて「ほとんど毎日食べている」割合、1日当たりの塩分摂取量を「知っている」割合、いずれも30歳代は他の年代を下回ります。

しかし、食育への関心は70歳代以上に次いで30歳代が高く、こうした関心の高さを食生活改善につなげていく必要があります。

自身の食生活について



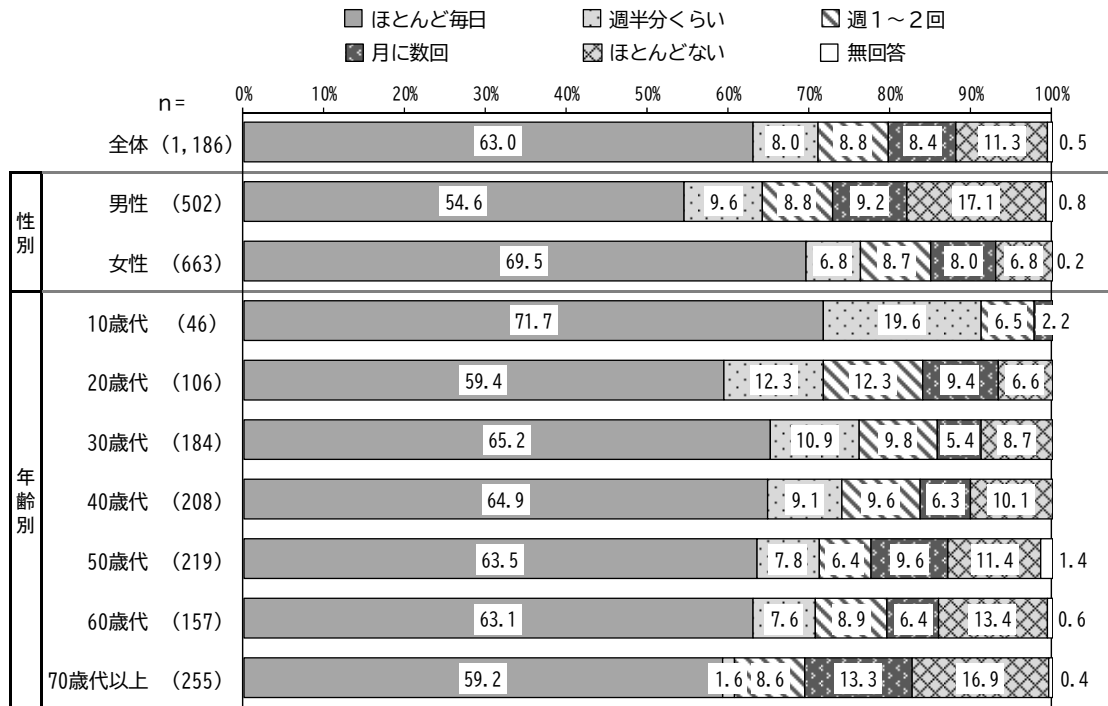
食育への関心



(共食の頻度)

家族や友だちと楽しく食事をする共食の頻度は63.0%ですが、20歳代や70歳以上では6割を下回ります。

ふだんの食生活の中で、家族や友人などと食事をする機会

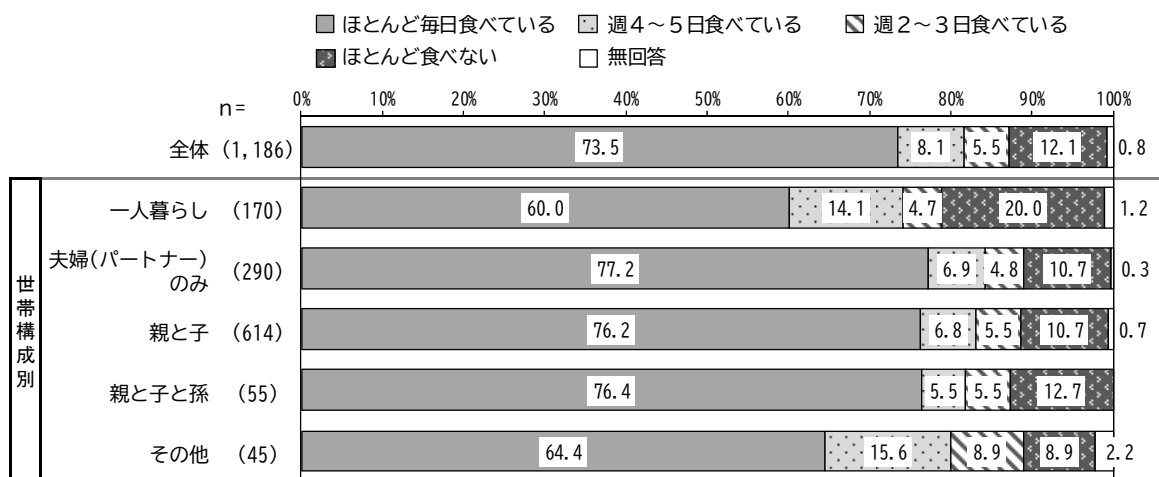


(一人暮らしへの支援)

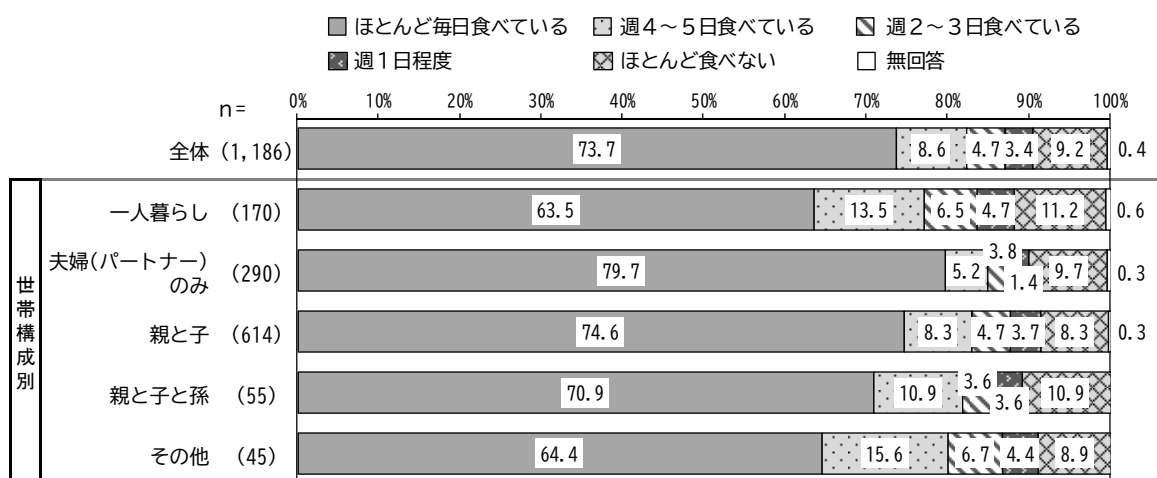
一人暮らしでは、3食（朝食・昼食・夕食）の摂取状況や朝食摂取の状況、共食の割合、主食・主菜・副菜がそろう頻度の割合いずれも低くなっています。

必要な栄養摂取のあり方や自宅でできる簡単な調理方法など情報提供に努める必要があります。

ふだん3食（朝食・昼食・夕食）食べているか



朝食の摂取

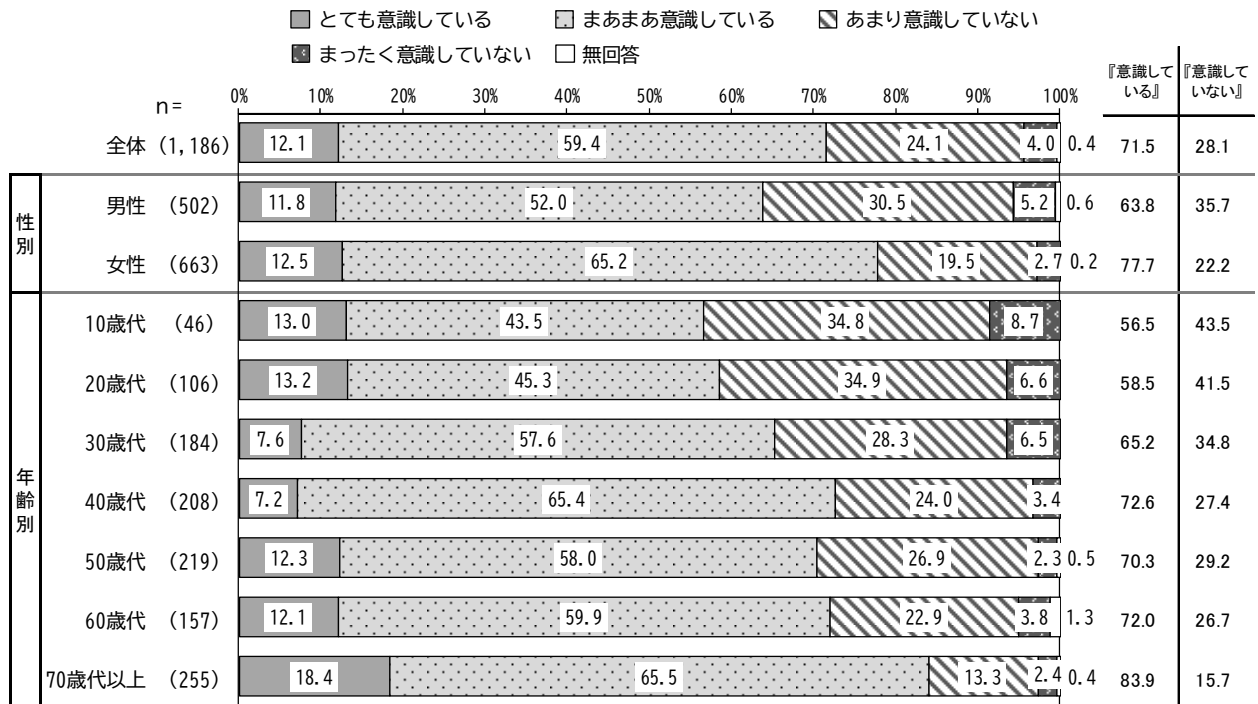


(食の安全)

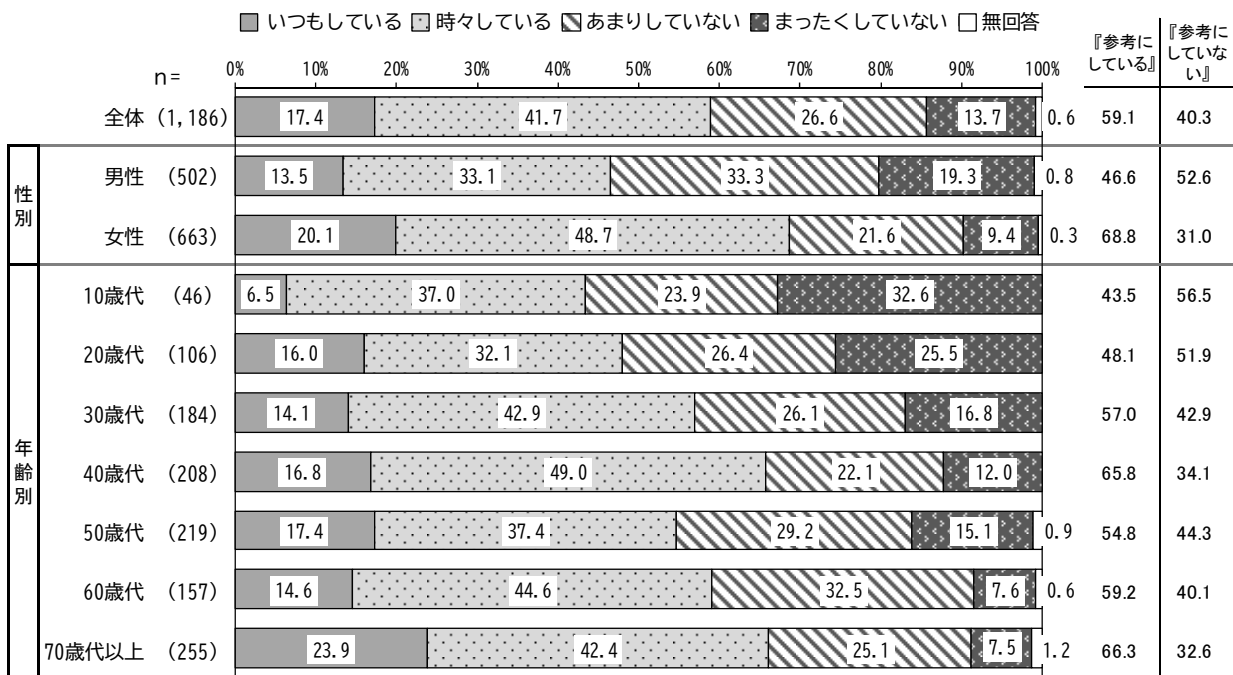
安全な食事を摂取することについて、「意識している」は71.5%と高い割合となっています。ただし、年代では10歳代及び20歳代のみ5割台にとどまります。

外食や食品購入時に栄養成分表示を「参考にしている」人の割合は59.1%であり、男性、また年代では10歳代、20歳代で4割台にとどまります。

安心安全な食事を摂取することについての意識



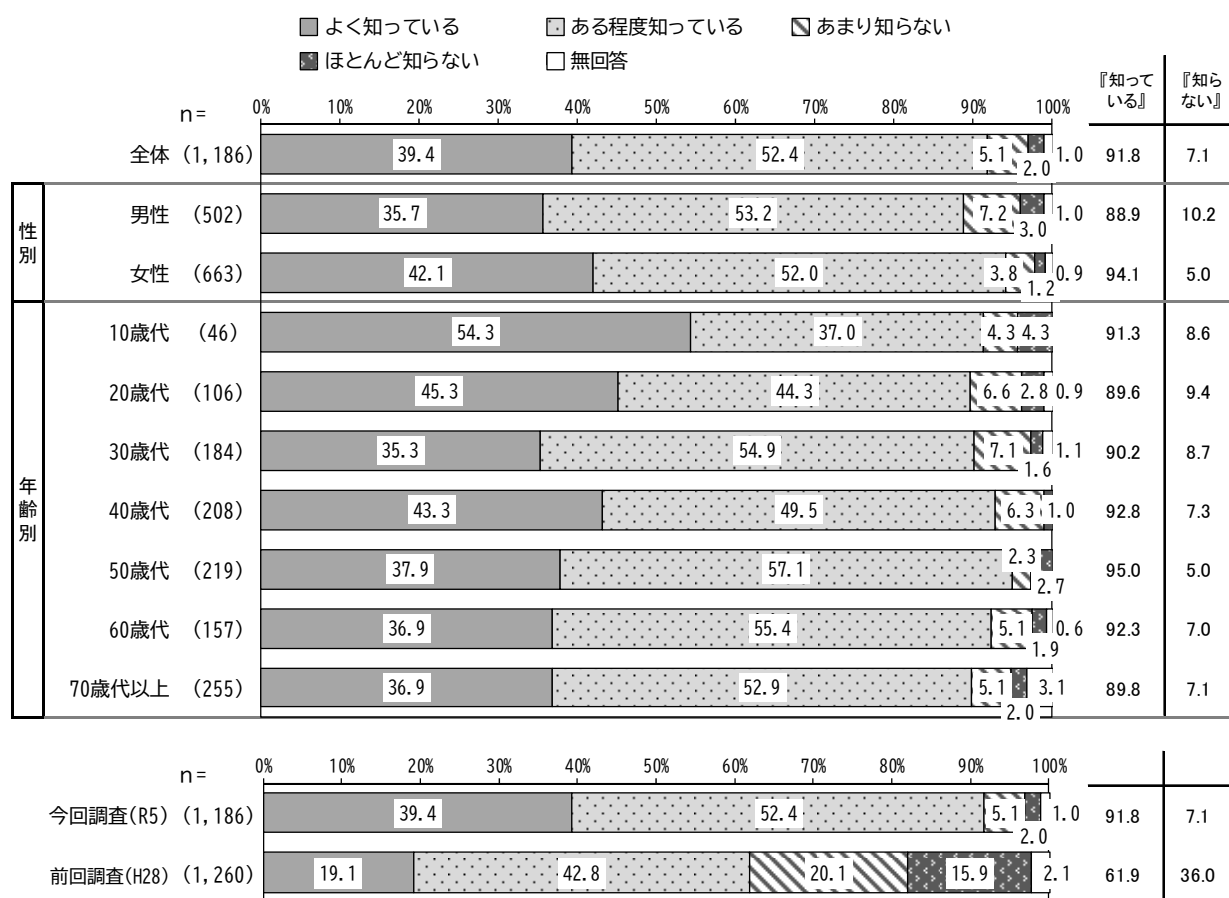
外食や食品購入時に栄養成分表示の参考



(食品ロスの削減)

食品ロス問題の認知は「知っている」が91.8%と高い割合であり、前回調査を大きく上回っています。男性のみ「知らない」が1割を上回ります。

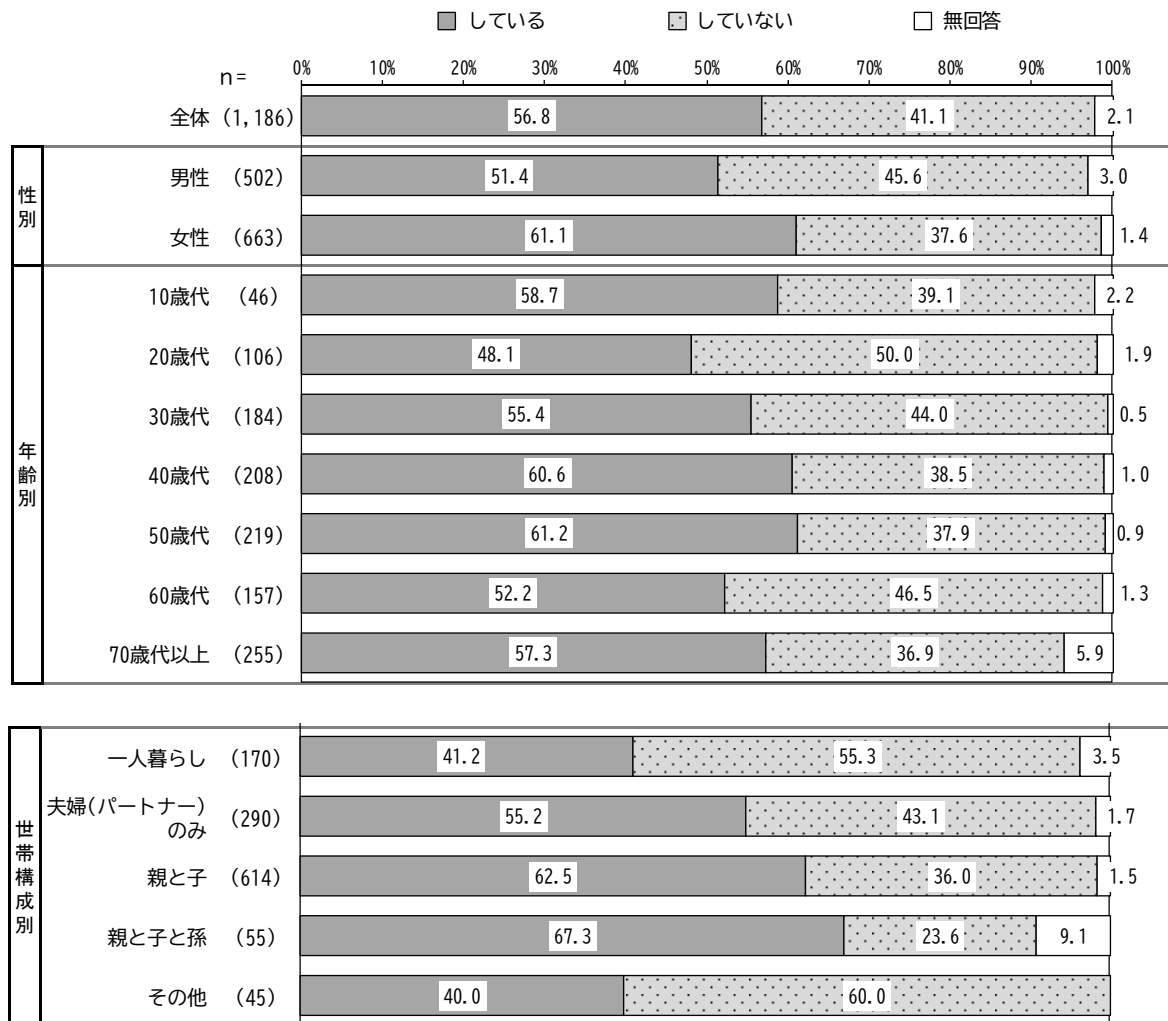
食品ロス問題の認知



(災害時への備え)

災害時に備えた水や食品の備蓄について、「している」56.8%、「していない」41.1%となっています。「している」は女性、また年代では40歳代及び50歳代、世帯構成では親と子及び親と子と孫で6割を上回りますが、20歳代や一人暮らし、その他世帯では5割を下回っています。

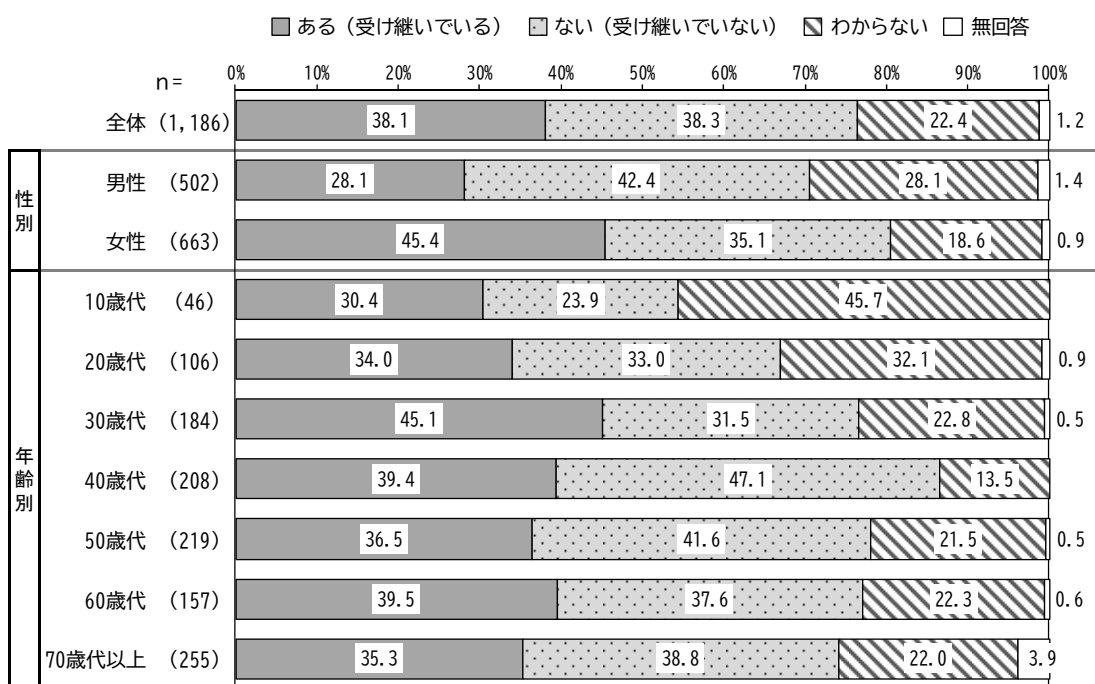
災害等に備えた水や食品の備蓄について



(食文化の継承)

郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味について、「ある（受け継いでいる）」38.1%、「ない（受け継いでいない）」が38.3%と拮抗しています。「ある（受け継いでいる）」は女性45.4%に対し、男性は28.1%にとどまります。また、「ある（受け継いでいる）」は年代では30歳代45.1%、60歳代39.5%、40歳代39.4%の順であり、10歳代が最も低く30.4%となっています。

郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味



目標と取組

栄養バランスの良い食事を心がけよう

取組の方向性

健康の維持・増進、生活習慣病予防や重症化予防には栄養バランスの良い食事を習慣的にとることが重要です。

自らの健康を維持・増進する望ましい食生活に関する知識の普及啓発を図り、市民一人ひとりが食を通じて健やかなからだづくりを実践できるよう、ライフステージに応じた食育の推進に取り組めます。

市の取組

取 組	内 容	担当課
主食・主菜・副菜を揃えた食生活の実践	・主食・主菜・副菜を組み合わせた、栄養バランスのとれた食事、野菜の摂取等に配慮した食習慣を身につけられるよう、正しい知識の普及啓発をはじめとした各種取組を推進します。	健康増進課 子ども家庭支援課 保育幼稚園課 学務課
朝食を欠食する若い世代の減少に向けた取組	・「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を乳幼児期から身につけられるよう、各種取組を推進します。 ・おいしく朝ごはんが食べられるよう、生活習慣の改善に向けた取組を推進します。	子ども家庭支援課 保育幼稚園課 学務課 社会教育課
適正体重の維持・減塩意識の普及、啓発	・生活習慣病の予防や改善のため、適正体重の維持や減塩の大切さを普及啓発します。 ・適正体重の維持や減塩に取り組めるよう、メニューや調理法について情報提供をします。	健康増進課 長寿介護課



皆様に取り組んでいただくこと

世代共通	・朝、昼、夕3食たべよう ・主食・主菜・副菜をそろえたバランスのとれた食事をとろう ・野菜を1日5皿※以上食べよう ・うまみや香りを活用し薄味で食べよう
次世代 (こども)	・「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しよう ・好きなものだけでなく、バランスよく食べよう
青年・壮年 (働き盛り)	・朝ごはんを食べる時間を作ろう ・1日当たりの望ましい食塩摂取量を知ろう ・腹八分目を意識し、ゆっくりよくかんで食べよう
シニア世代 (高齢者)	・個々に応じた適量の食事を1日3回規則正しくとろう ・1日当たりの望ましい食塩摂取量を知ろう ・腹八分目を意識し、ゆっくりよくかんで食べよう

※「1日5皿」:1皿分で約70gとして1日で350g摂取することができるよう目安としたもの。

コラム

野菜は1日350g食べましょう

「健康日本21（第二次）」では、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標値の一つに「野菜類を1日350g以上食べましょう」と掲げられています。

350gの野菜は、料理にすると小鉢5皿(1皿70g)分



出典：厚生労働省「食事バランスガイド」

生涯を通じて食育に取り組もう

取組の方向性

生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、生涯を通じた食育を推進することが重要です。

妊産婦や、乳幼児から高齢者に至るまで、ライフステージやライフスタイル、多様な暮らしに対応し、切れ目のない食育の推進を図ります。

市の取組

取 組	内 容	担当課
家族と一緒に食べる「共食」の推進	・保育所や学校において仲間と楽しく食事をとることや、家族や友だちと一緒に食事をする機会を増やします。 ・家庭以外での共食の機会を提供できるよう「こども食堂」の支援や周知を行います。	子育て支援課 子ども家庭支援課 保育幼稚園課 学務課 小中一貫教育指導課 健康増進課
子育て世代への意識啓発	・子どもの年齢にあった栄養や発育・発達について保護者が正しく理解できるよう指導・相談の機会を図ります。	子育て支援課 保育幼稚園課 学務課 健康増進課
働き盛り世代への意識啓発	・年齢や活動量に応じた栄養の摂り方について普及啓発に努めます。	健康増進課
高齢者の低栄養予防の普及啓発	・高齢期を健康で過ごすための食生活について普及啓発に努めます。	健康増進課 長寿介護課

皆様に取り組んでいただくこと

世代共通	・食べ物や食事を作る人へ感謝の心を持つ ・家族や仲間と楽しく食事をする時間を持つ
次世代（こども）	・栄養・食生活に関する知識を学び、食べ物を選ぶ力を身につけよう ・家族で一緒にごはんを食べよう
青年・壮年（働き盛り）	・自身の活動量に応じた食事の適正量を知ろう ・食べ過ぎ飲みすぎを控えて健康に気を付けた食事をとろう ・家族や仲間と共に会話を楽しみながら食事をとろう
シニア世代（高齢者）	・たんぱく質のおかず（肉・魚・大豆製品など）、乳製品を積極的にとろう ・家族や仲間と共に会話を楽しみながら食事をとろう

食の循環や環境を意識しよう

取組の方向性

持続可能な食環境の実現のため、環境に配慮した食品を選ぶことの重要性や食品ロスの削減、災害時への備えに向けた普及・啓発活動を推進します。

また、食の多様化が進むなか、地域の食文化の継承を推進することで、日本の豊かな食文化を次世代へ継承することに努めます。

市の取組

取 組	内 容	担当課
食品ロス削減に向けた取組	・家庭での地場産食材の活用を推進します ・エコクッキング※の普及啓発を行います。	環境リサイクル課 都市農業課 保育幼稚園課 健康増進課
食品の安全性に関する知識の普及啓発	・栄養成分表示や食物アレルギー表示に関する正しい知識と食材選びの実践方法について普及啓発します。 ・食中毒に関する正しい知識と予防法の普及啓発に努めます。	子ども家庭支援課 保育幼稚園課 学務課 健康増進課 商工観光課 都市農業課
災害時への備え	・災害に備え3日分（可能なら7日分）の食料を備蓄することの必要性について普及啓発します。 ・ローリングストック※の考えについて普及啓発します。 ・災害時に必要な備蓄食品に関する情報提供を行います。	危機管理防災課 健康増進課
地域の食文化の継承と食育活動の推進	・幼児期から食に関心を持てるよう、保育所・学校・地域での取組を推進します。 ・食の安全や地産地消の推進、環境に配慮した食生活について普及啓発します。 ・地域の郷土料理や行事食の継承支援など、食文化の継承に向けた活動を推進します。	子ども家庭支援課 保育幼稚園課 学務課 小中一貫教育指導課 健康増進課 商工観光課 都市農業課 文化財保護課

※エコクッキング：環境のことをきちんと考えて「買い物」「料理」「片づけ」をすること。

※ローリングストック：普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限の古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法。

皆様に取り組んでいただくこと

世代共通	・正しい食の知識を持ち、自ら判断できるようになろう ・食品ロスを減らそう ・非常時（災害時）に対応できる食の能力を身に付けよう ・日本の食文化、和食を大切にしよう
次世代（こども）	・生産者とのふれあいや収穫体験に参加し食文化を学ぼう ・残さず食べよう
青年・壮年（働き盛り）	・地元の農産物を料理に取り入れよう ・和食を食べよう
シニア世代（高齢者）	・食に関する市の事業やボランティア活動に積極的に参加しよう ・郷土料理や行事食、家庭の味を子どもたちに伝えよう



領域3 身体活動・運動

目標

- 日常的に身体を動かす習慣を持とう
- 気軽に身体を動かせる環境をつくろう

数値目標

対 象	項 目	現状値 (令和5年度)	目 標 (令和18年度)	現状値 出典元
世代共通	健康のために意識して身体を動かす人の割合	50.2%	身体活動能力の維持向上のためには、積極的に身体を動かすことが大切であり、目標を「増やす」とします。	①
次世代 (こども)	⑧ 1週間の総運動時間が60分未満の児童生徒の割合	【小学5年生】 男子11.8% 女子22.1% 【中学2年生】 男子10.6% 女子27.1%	からだづくりのためには、運動習慣を身につけることが大切であり、目標を「減らす」とします。	④
青年・壮年 (働き盛り)	運動をしている人の割合	51.1%	日頃から、体力づくりのためには、運動を実践することが大切であり、目標を「増やす」とします。	②
シニア世代 (高齢者)	八潮いきい体操の普及	39会場 参加者数 412人	家に閉じこもらずに、仲間とともに身体を動かすことが大切であり、目標を「増やす」とします。	⑤ ⑧

①健康づくりに関するアンケート ②国保特定健康診査 ④全国体力・運動能力、運動習慣等調査
⑤健康増進課 ⑧長寿介護課

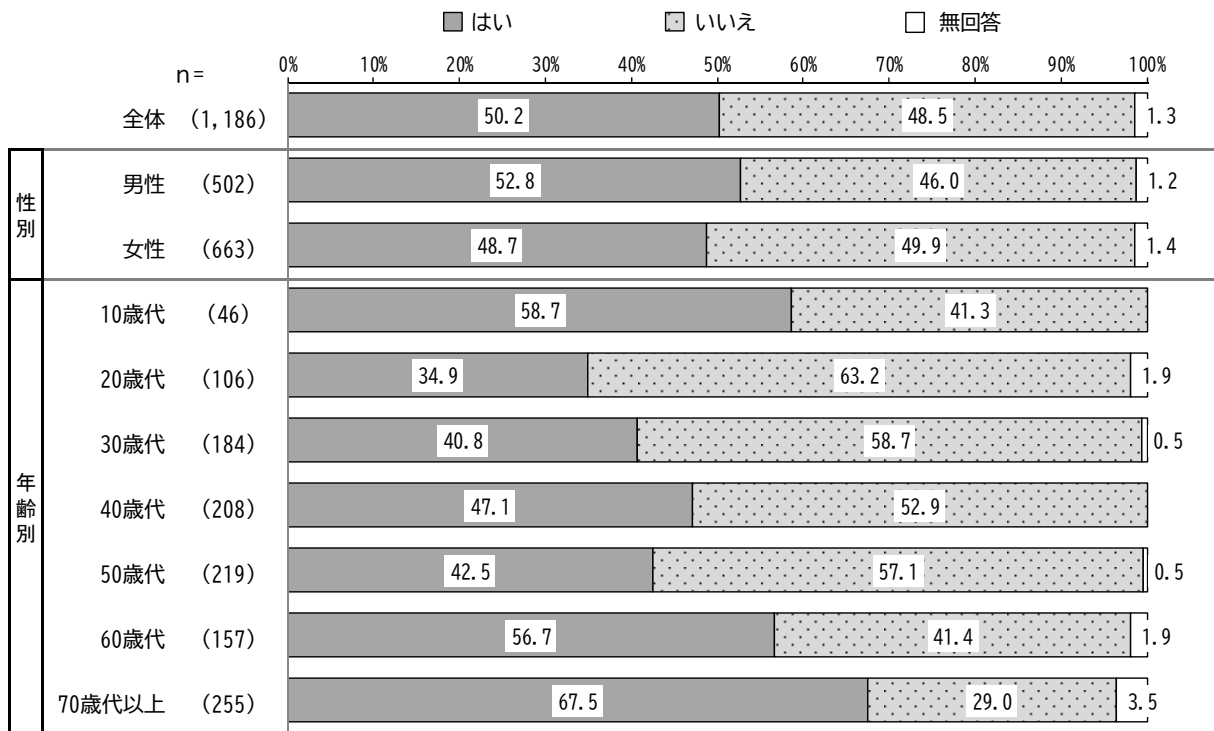
現状と課題

(8割は運動不足を感じている)

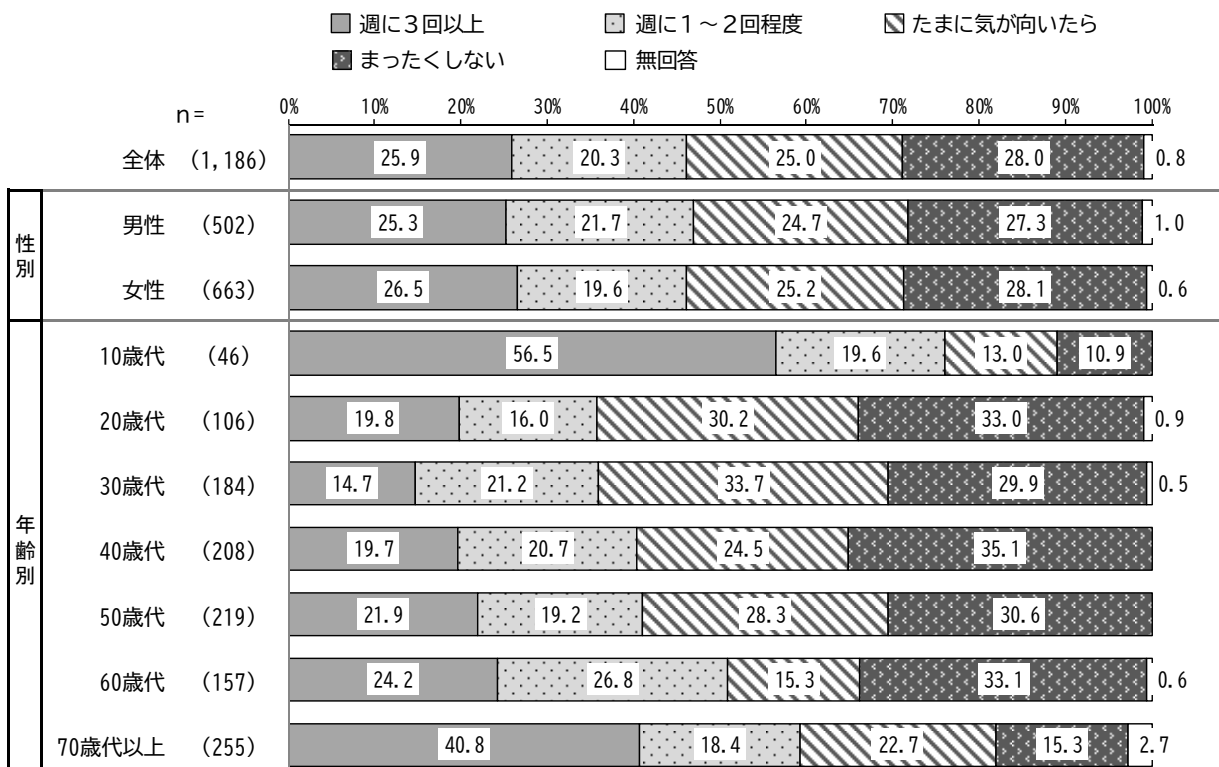
アンケート調査では、健康のために意識して身体を動かす割合は50.2%と5割となっていますが、年代では20歳代でやや低い割合となっています。

1週間の運動頻度については、「週に3回以上」は25.9%となっていますが、「まったくしない」は、それを上回る28.0%となっています。

ふだん健康のために意識して身体を動かしているか

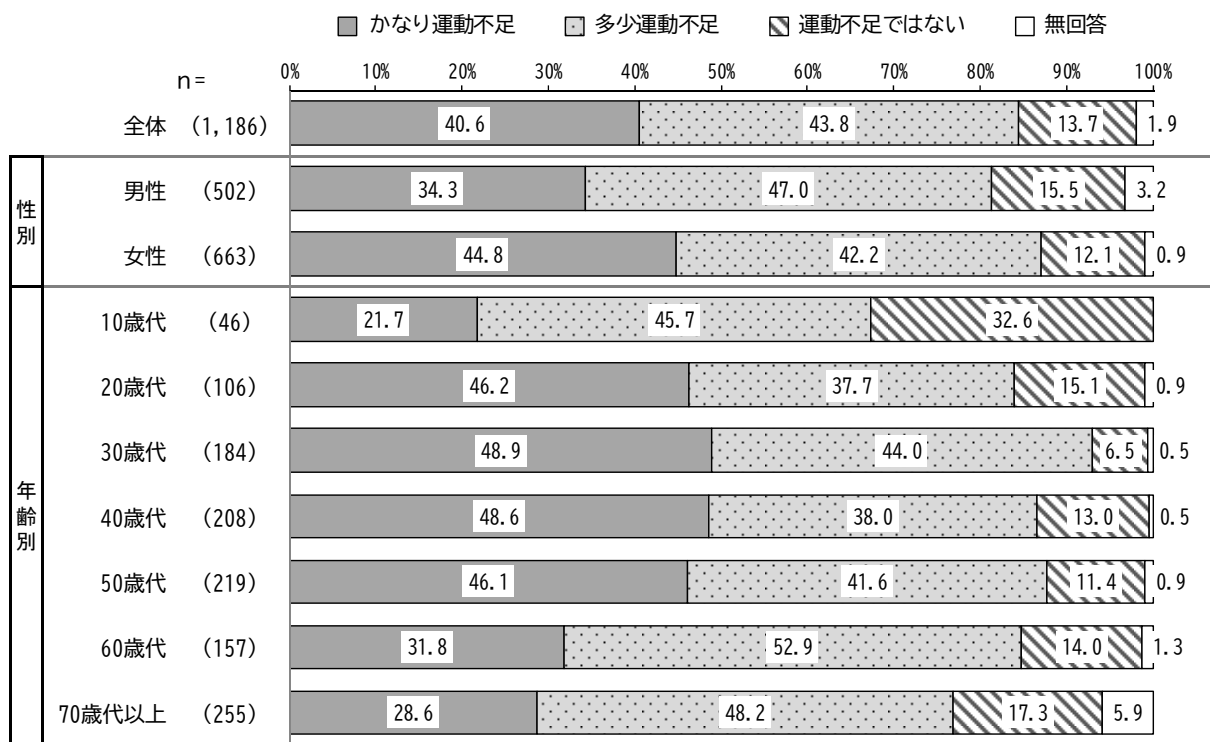


1週間にどのくらいの頻度で運動・スポーツを行っているか



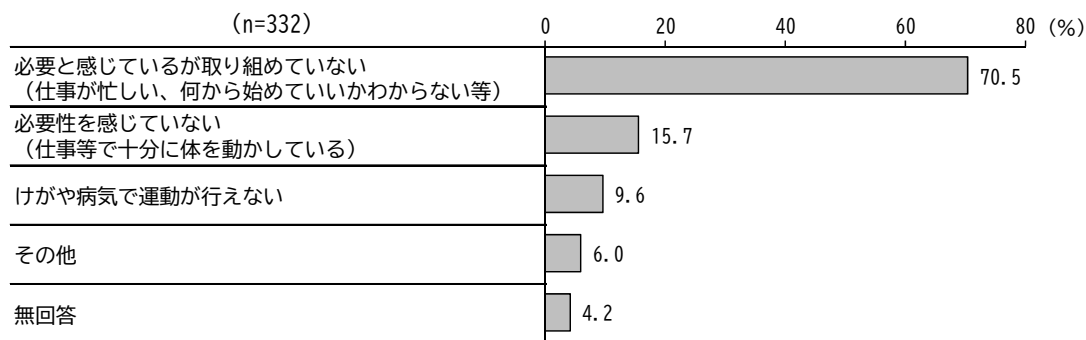
運動不足だと思う人の割合は、「かなり運動不足」と「多少運動不足」を合わせて84.4%です。なかでも男性より女性、年代では30歳代を中心に20～50歳代で高い割合となっています。

運動不足だと思うか



運動をしない理由として「必要と感じているが取り組めていない」を多くの人があげており、無理なく運動を続けられるような仕掛けづくりが必要となります。

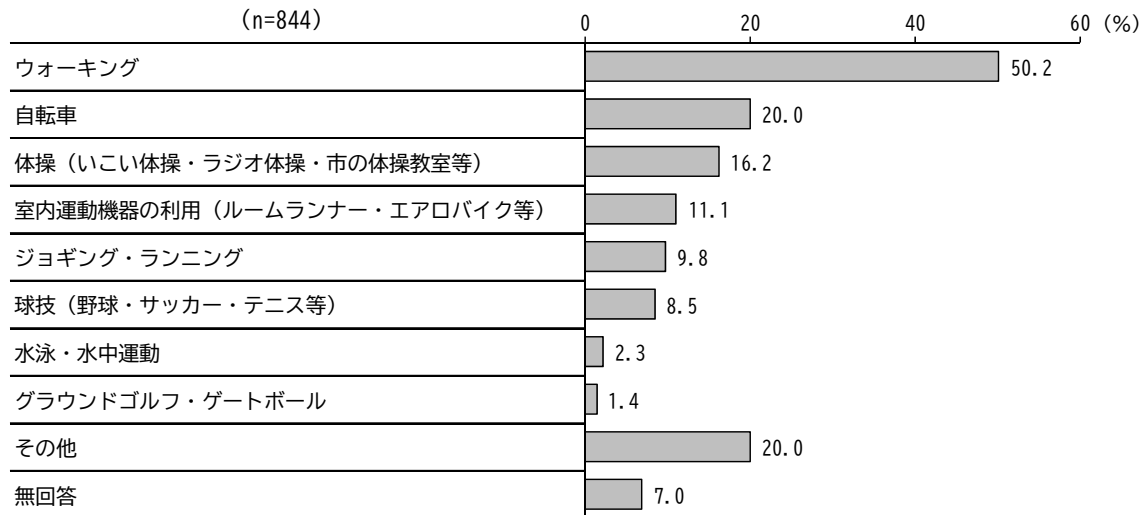
運動をしない理由



(運動・スポーツの半数はウォーキング)

行っている運動・スポーツでは、ウォーキングが半数を占めています。健康づくりの視点を取り入れたウォーキングコースなど環境の整備が必要です。

行っている運動・スポーツ

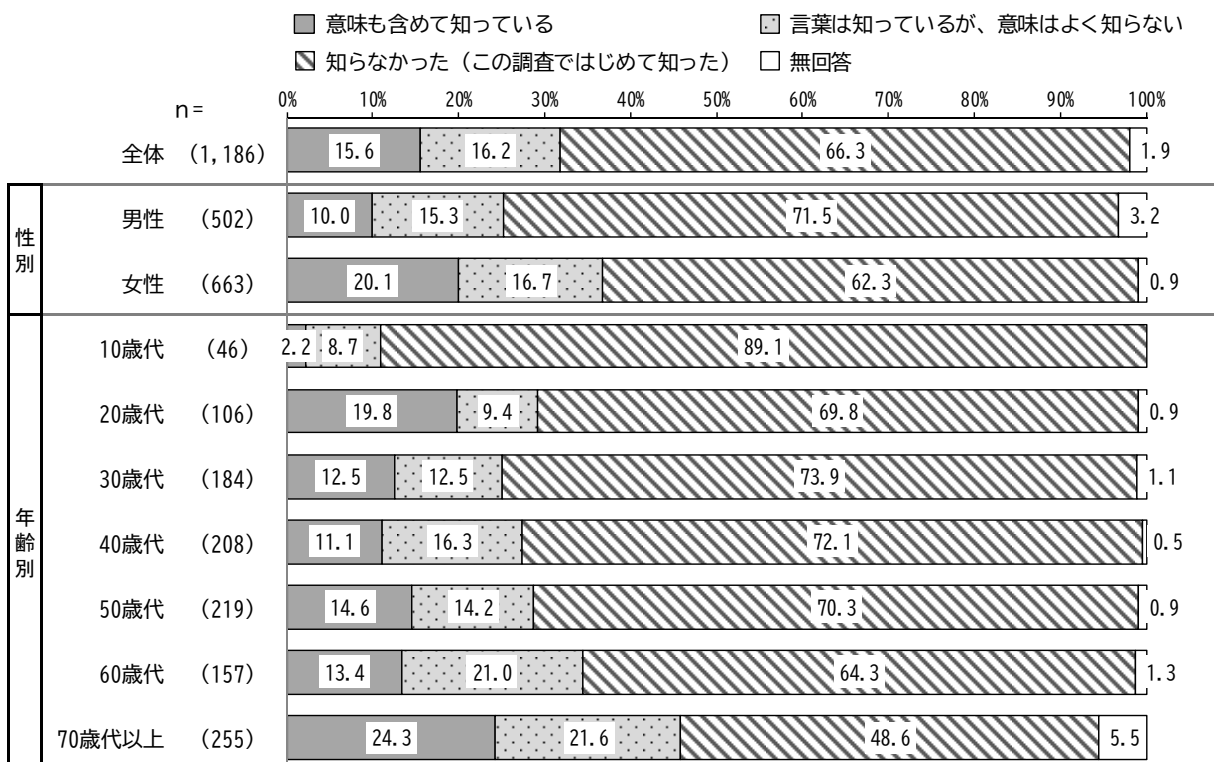


(フレイルの認知状況)

高齢化に伴う心身機能の顕著な低下であるフレイルについて、「意味も含めて知っている」は15.0%、70歳代以上は24.3%にとどまっています。

健康寿命を延伸し、生活の質を落とさないためにも、フレイル対策を視野に入れた健康づくりが求められます。

「フレイル」について



目標と取組

日常的に身体を動かす習慣を持とう

取組の方向性

日常的に身体を動かすことは、生活習慣病の予防だけでなくストレス解消などの精神衛生の面でも効果があります。

子どもから高齢者まで、自分の心身の状態に応じた運動習慣の定着を目指す取組を実施します。

市の取組

取 組	内 容	担当課
日常生活における運動の啓発	健康づくりに結びつく身近な運動を知り、世代や能力、ライフスタイルに応じた運動習慣が持てるよう、運動に関する情報発信を行います。	健康増進課 長寿介護課 スポーツ振興課 市民協働推進課 小中一貫教育指導課
からだづくりの大切さの啓発	・運動によるメタボリックシンドロームやロコモティブシンドロームの予防、メンタルヘルスへの効果について啓発を行います。 ・子どものうちから身体を動かす必要性について啓発を行います。	健康増進課 スポーツ振興課 市民協働推進課 小中一貫教育指導課
運動する機会の提供	各種事業や講座、イベント等を企画、開催し、世代に応じた気軽に運動ができる機会を提供します。	スポーツ振興課 子育て支援課 市民協働推進課 社会教育課 健康増進課
高齢者の健康づくりと介護予防	介護予防と連携した高齢者の健康づくりと閉じこもり予防を推進し、ロコモティブシンドロームやフレイル予防を図ります。	長寿介護課
I C Tを活用した運動実践の支援	I C Tを活用した健康づくり事業により、日常生活における歩数の増加を目指します。	健康増進課

皆様に取り組んでいただくこと

共通	・自分のライフスタイル、能力に合った運動を見つけよう ・無理なく楽しく運動習慣を身につけよう
次世代 (こども)	・部活動や遊びの中で運動できる機会を増やそう ・親子で運動、遊びの機会をつくろう
青年・壮年 (働き盛り)	・1日当たりの歩数を増やそう ・日常生活において身体を動かす機会を増やそう（こまめに身体を動かそう）
シニア世代 (高齢者)	・1日当たりの歩数を増やそう ・日常生活において身体を動かす機会を増やそう（こまめに身体を動かそう） ・地域活動へ積極的に参加しよう

コ ラ ム

健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023

厚生労働省では、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」を策定し、対象者別（成人、こども、高齢者）の身体活動・運動の推奨事項及び身体活動・運動に係る参考情報についてまとめています。

歩行またはそれと同等以上の身体活動を、成人では「1日 60 分以上（1日約 8,000 歩以上）」、高齢者では「1日 40 分以上（1日約 6,000 歩以上）」行うことを推奨し、実際に取り組むに当たっては、個人差（健康状態、体力レベルや身体機能等）を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組むことが必要としています。



気軽に身体を動かせる環境をつくろう

取組の方向性

公園やウォーキングコース、運動施設等の整備により気軽に身体を動かせる環境づくりを進めるとともに、楽しみながら運動習慣の定着ができる事業の実施を推進します。

市の取組

取 組	内 容	担当課
I C Tを活用した運動実践の支援(再掲)	I C Tを活用した健康づくり事業により、日常生活における運動機会を増やすことを目指します。	健康増進課
運動環境の整備	まちづくりに健康づくりの視点を取り入れて、自然に歩きたくなるような環境整備、運動できる施設の充実を図ります。	都市計画課 公園みどり課 スポーツ振興課
運動実践の支援	・楽しみながら運動習慣を身につけられるようなイベントやプログラムを実施します。 ・健康づくりに結びつく身近な運動の紹介と運動機会の提供を図ります。 ・子どもの発達段階に応じた、体力・運動機能の向上を図ります。	長寿介護課 スポーツ振興課 市民協働推進課 小中一貫教育指導課 健康増進課

皆様に取り組んでいただくこと

世代共通	・自分のライフスタイル、能力に合った運動を見つけよう ・からだづくりの大切さについて知ろう
次世代 (こども)	・いろいろな運動やスポーツに挑戦してみよう ・身体を動かす遊びをしよう
青年・壮年 (働き盛り)	・市や地域で実施している運動やスポーツの機会に積極的に参加しよう ・運動習慣を身につけることの大切さを知ろう
シニア世代 (高齢者)	・市や地域で実施している運動やスポーツの機会に積極的に参加しよう ・地域活動に積極的に参加しよう

領域4 休養・こころの健康

目標

- 睡眠による休養を十分にとろう
- 上手にストレスを解消し、こころの健康を保とう

数値目標

対 象	項 目	現状値 (令和5年度)	目 標 (令和18年度)	現状値 出典元
世代共通	十分に睡眠が取れている人の割合	70.6%	こころとからだのバランスを保つためには、自分に合った睡眠をとることが大切であり、目標値は国の「健康日本21」と同様に「 80% 」とします。	①
次世代 (こども)	子育てに不安を感じている人の割合	6.5%	子育てについて、悩みを話せる仲間を持つことは大切であり、目標は子育てに不安を感じている人の割合を「 減らす 」とします。	⑥
青年・壮年 (働き盛り)	身近に困りごとや悩みを相談できる人の割合	63.4% (40歳～50歳代男性)	悩みを話せる人を持つことは大切であり、目標を「 増やす 」とします。	①
	⑨ ゲートキーパーの認知度	6.5%	自殺の危険を示すサインや悩んでいる人に気づき、相談に乗り、適切な相談窓口適切につなぐことのできる「ゲートキーパー」について、最終的に多くの市民が「ゲートキーパー」になることを目指し「ゲートキーパーについて知っている人」の割合を「 30%に増やす 」ことを目標とします。	①
シニア世代 (高齢者)	身近に困りごとや悩みを相談できる人の割合	65.0% (60歳～70歳代)	悩みを話せる人を持つことは大切であり、目標を「 増やす 」とします。	①

①健康づくりに関するアンケート ⑥10か月児健康診査

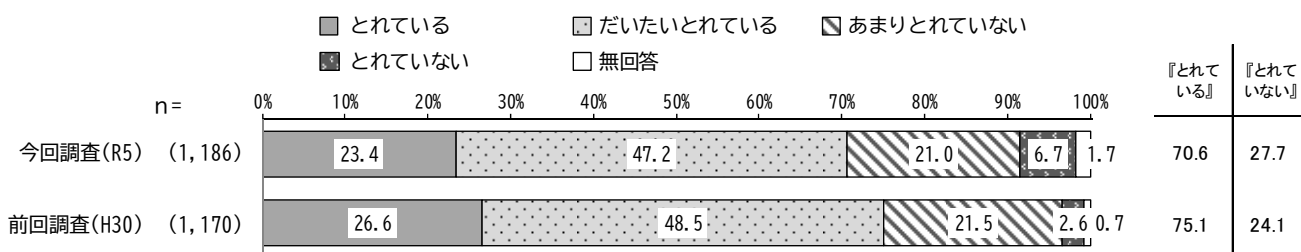
現状と課題

(十分に睡眠がとれている割合は7割)

アンケート調査では、十分に睡眠が「とれている」「だいたいとれている」を合わせた人の割合は約7割となっており、前回調査と比べると、やや低くなっています。

こころの健康を維持するためには、十分な睡眠をとることが重要です。

ふだん十分に睡眠がとれているか

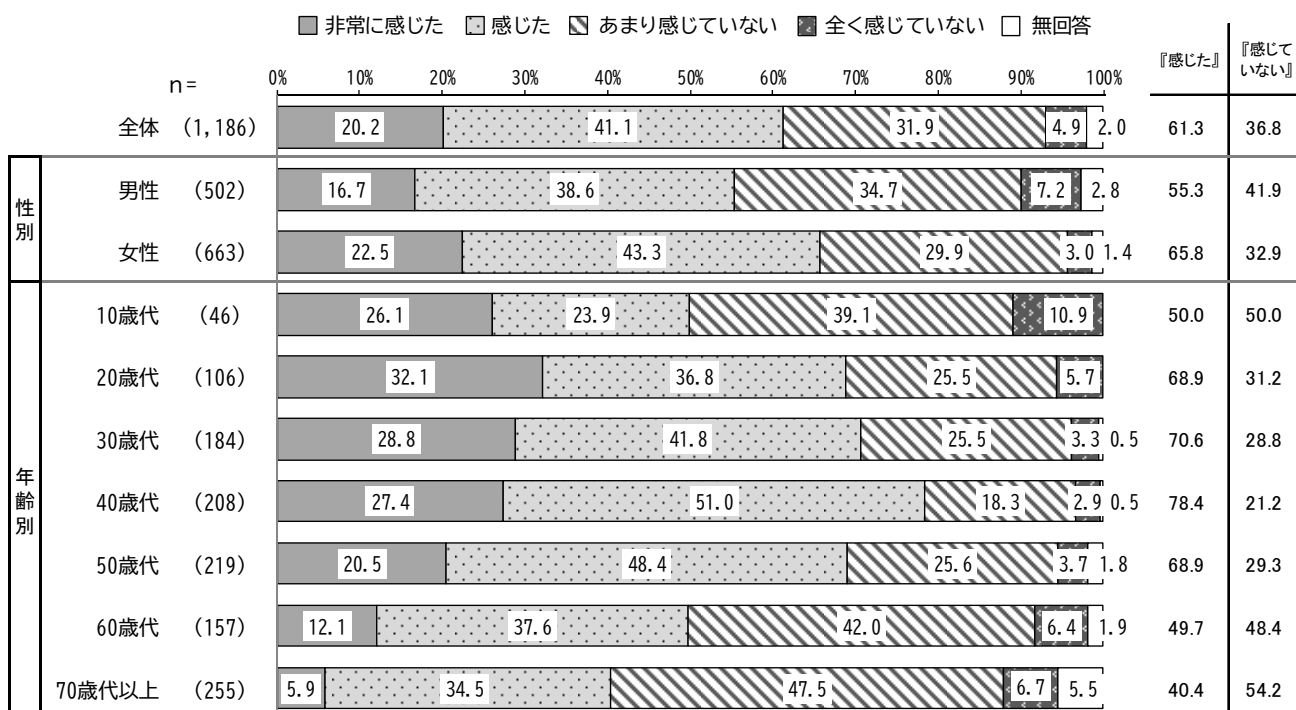


(6割は悩みやストレスを感じている)

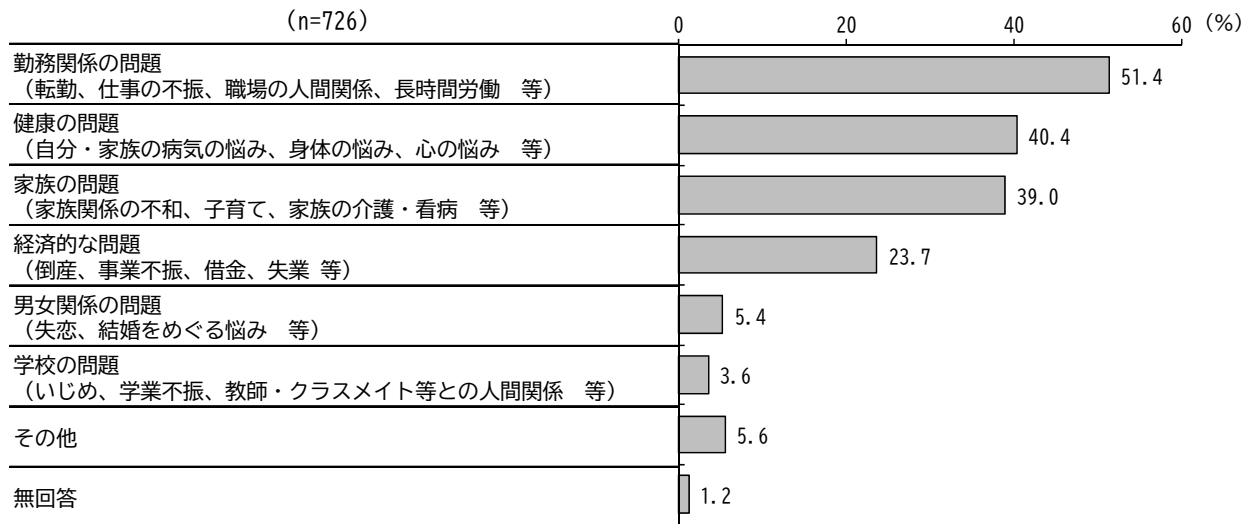
アンケート調査では6割の人が悩み、ストレスを感じており、前回調査より高い割合となっています。性別では女性が男性を上回り、年齢別では20～50歳代の働き盛り世代と言われる年代や子育て世代で7割前後となっています。悩みやストレスの原因は、「勤務関係の問題」が5割、次いで「健康の問題」「家庭の問題」となっています。

ストレスへの対処法に関する正しい知識を持ち、日常生活での実践が必要となりますが、勤務関係を理由としたストレスについては、事業所と連携し、事業所が健康経営に取り組めるよう支援する必要があります。

直近1ヶ月の間に悩み、ストレスを感じたか



ストレスを感じた原因

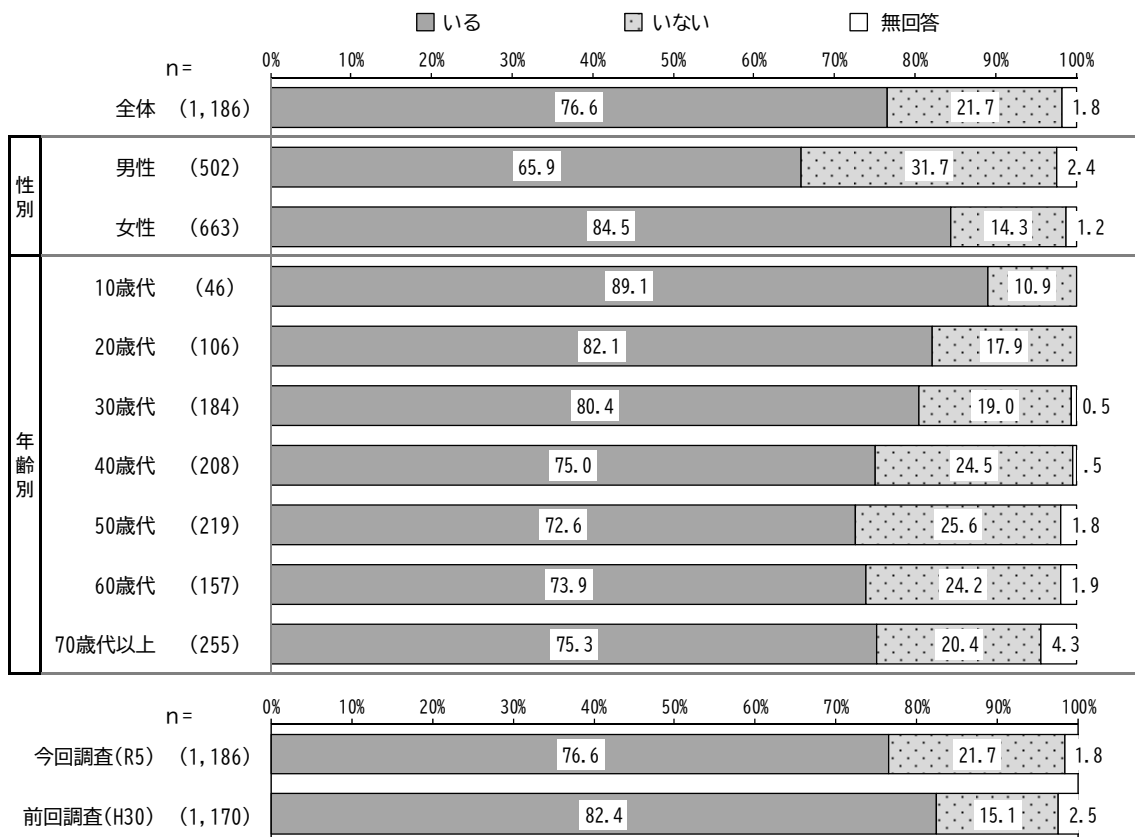


(2割は相談できる相手がいない)

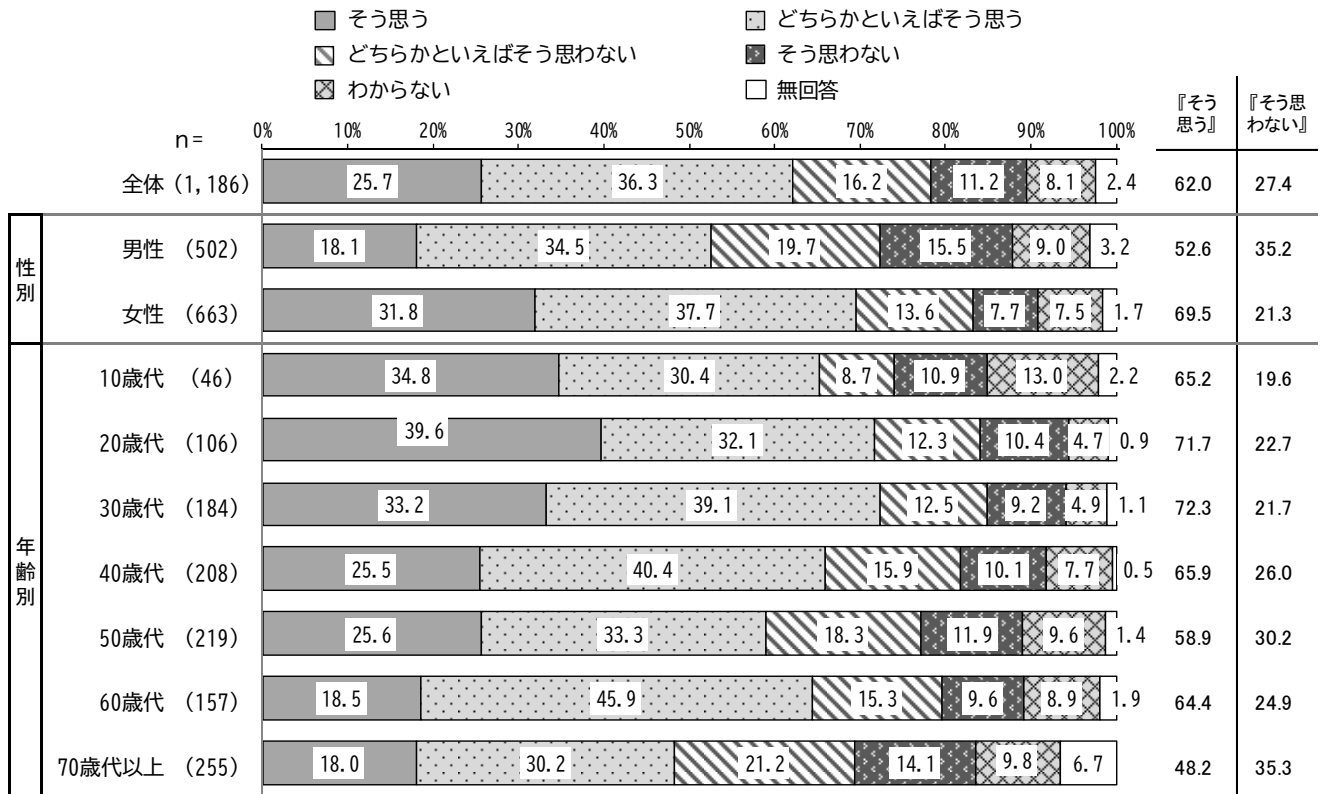
身近に困りごとや悩みを相談できる相手がいる人は7割を超えている一方、相談できる相手がいないは2割と、前回調査よりも増えています。特に、性別では男性、年代では40～60歳代でやや高い割合となっています。気軽に相談できる場や機会が必要です。

また、悩みやストレスを感じた時に誰かに助けを求めたり、相談したいかについては、50歳代と70歳代以上で「そう思わない」がやや高い割合となっていることから、相談することが当然となる社会をつくっていく必要があります。

身近に困りごとや悩みを相談できる人はいるか



悩みやストレスを感じた時に、誰かに助けを求めたり、相談したいと思うか



目標と取組

睡眠による休養を十分にとろう

取組の方向性

十分な睡眠や休養を取ることが、ストレスと上手に付き合い、心身の健康状態の維持・向上につながるについて普及啓発に努めます。

また、長時間労働の抑制、余暇時間を充実させるなど、ワーク・ライフ・バランスの普及啓発に努めます。

市の取組

取 組	内 容	担当課
睡眠、休養に関する普及啓発	睡眠や休養の大切さと睡眠が不足することによる心身に与える影響について周知を図ります。	健康増進課 子ども家庭支援課 小中一貫教育指導課
健康教育の実施	こころの健康講座や地域における健康教育を通して、上手な休養の方法を周知します。	健康増進課
健康経営の実践（再掲）	市内企業へ健康経営の実践を働きかけ、長時間労働の抑制などワーク・ライフ・バランスの推進を図ります。	商工観光課 健康増進課

皆様に取組んでいただくこと

世代共通	・睡眠による休養を十分にとろう (※乳幼児は11時間、児童・生徒は8時間、成人は6時間を目安に最低限確保するようにしよう)
次世代 (こども)	・早寝、早起きを心がけよう ・スマートフォンやタブレットの利用時間を家族で話し合おう
青年・壮年 (働き盛り)	・ライフスタイルに合った休養の取り方を見つけよう ・生活習慣を見直し睡眠による休息感を高めよう
シニア世代 (高齢者)	・ライフスタイルに合った休養の取り方を見つけよう ・床上時間が8時間以上にならないよう心がけよう

上手にストレスを解消し、こころの健康を保とう

取組の方向性

市民一人ひとりがこころの健康に関心を持ち、ストレスやこころの不調への対応を理解できるよう、こころの健康づくりについて普及啓発を図ります。

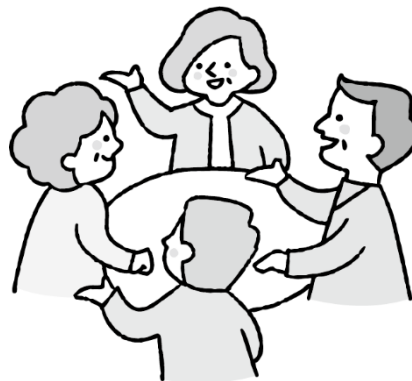
また、不安や悩み、ストレスを抱える人が気軽に相談でき、周囲の人がこころの不調に気づいた時に、身近に相談できる体制の充実を図ります。

市の取組

取 組	内 容	担当課
相談体制の充実	・こころの健康に関する相談事業を推進します。 ・こころの健康について相談窓口となる専門機関や医療機関等の情報提供を図ります。	健康増進課 障がい福祉課 子ども家庭支援課 長寿介護課
こころの健康に関する知識の普及啓発	ライフステージに合わせたこころの健康に関する知識の普及啓発に努めます。	健康増進課 子育て支援課 小中一貫教育指導課
健康経営の実践 (再掲)	市内企業へ健康経営の実践を働きかけ、長時間労働の抑制などワーク・ライフ・バランスの推進を図ります。	商工観光課 健康増進課
相談窓口の周知	こころの健康について、相談内容に応じた適切な相談窓口につなげられるよう周知を図ります。	健康増進課 子ども家庭支援課 商工観光課 小中一貫教育指導課
コミュニケーション の場や機会の提供	・事業等を通して、地域のつながりの強化を図ります。 ・事業等を通して、人とのコミュニケーションの場の提供を図ります。	健康増進課 長寿介護課 子育て支援課 子ども家庭支援課 市民協働推進課 小中一貫教育指導課

皆様に取り組んでいただくこと

世代共通	・ 不安や悩みを一人で抱え込まず、声に出そう ・ 自分に合ったストレス解消法を見つけよう ・ からだづくりを通してこころの健康を保とう
次世代 (こども)	・ 相手の気持ちを想像し、思いやりの気持ちを持とう ・ 親子でふれあう時間を持とう ・ 悩みは一人で抱えず相談しよう
青年・壮年 (働き盛り)	・ ワーク・ライフ・バランスを意識しよう ・ 心の病気について正しく理解しよう ・ 身近にお互いの悩みを相談できる人を持とう
シニア世代 (高齢者)	・ 意識して周りの人と交流を持とう ・ 地域活動に積極的に参加しよう ・ 身近にお互いの悩みを相談できる人を持とう



領域5 歯・口腔の健康

目標

- 定期的に歯科健（検）診を受けよう
- 適切な口腔ケアを実践しよう

数値目標

対 象	項 目	現状値 (令和5年度)	目 標 (令和18年度)	現状値 出典元
世代共通	1日の歯磨きの回数	1日0回 1.3% 1日2回以上 77.1%	いつまでも歯と口腔の健康に自信が持てるようにするためには、1日3回歯を磨くことが大切であり、目標は歯を磨かない人の割合を「減らす」、1日2回以上歯を磨く人の割合を「増やす」とします。	①
	かかりつけ歯科医を持つ割合	60.2%	かかりつけ歯科医を持ち、定期的に健診を受けることが大切であり、目標を「増やす」とします。	①
次世代 (こども)	健康診査でむし歯のないこどもの割合	3歳児 95.1% 小学生 91.3% 中学生 78.9%	正しい歯みがきの仕方を学び、むし歯を予防することは大切であり、目標を「増やす」とします。	⑦
青年・壮年 (働き盛り)	歯周疾患検診で要指導・要精検の割合	93.2%	むし歯や歯周病はすぐに治療し、歯の健康管理に心がけることが大切であり、目標を「減らす」とします。	⑦
シニア世代 (高齢者)	口腔機能が低下している（半年前に比べて硬いものが食べにくくなった）高齢者の割合	36.9%	8020※を目指し、口腔機能を高めることが大切であり、目標を「減らす」とします。	⑨

①健康づくりに関するアンケート ⑦各種健康診査等 ⑨介護予防・日常生活圏域ニーズ調査

※8020（ハチ・マル・ニイ・マル）

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」というもの。

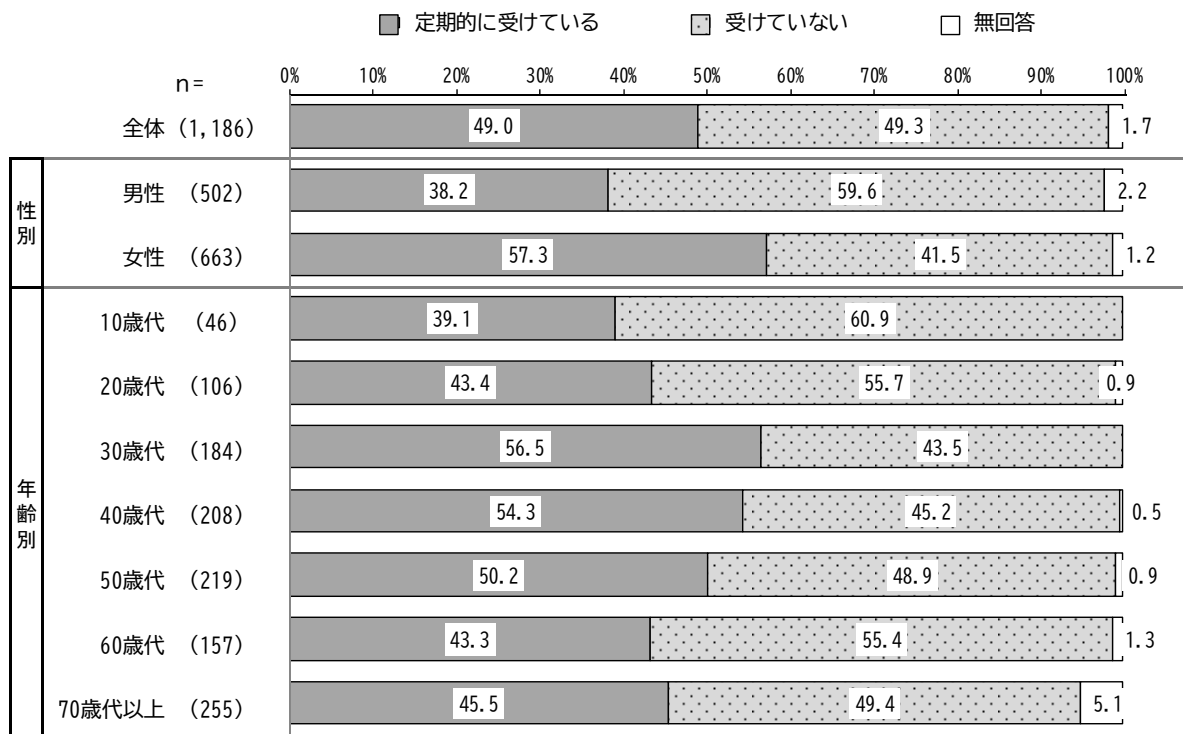
現状と課題

(定期的な歯科検診と歯と口の健康管理)

アンケート調査では、定期的に歯科検診を受けている割合は5割となっています。性別では男性、年代では10歳代での割合は低く、定期的な歯科検診の必要性について周知が必要となっています。

歯磨きはむし歯予防の基本であることから、「歯磨きを1日2回以上」としている割合は65.7%となっています。20歳代、30歳代では7割を超え、若い世代に定着がみられます。次にあげられている「糸ようじ、フロス、歯間ブラシ等を使っている」は51.3%となっていますが、年齢別では40歳代では6割を超える一方、10歳代は19.6%、20歳代は37.7%と低い割合であり、世代にかかわらず定着を図る必要があります。

定期的な歯科検診の受診



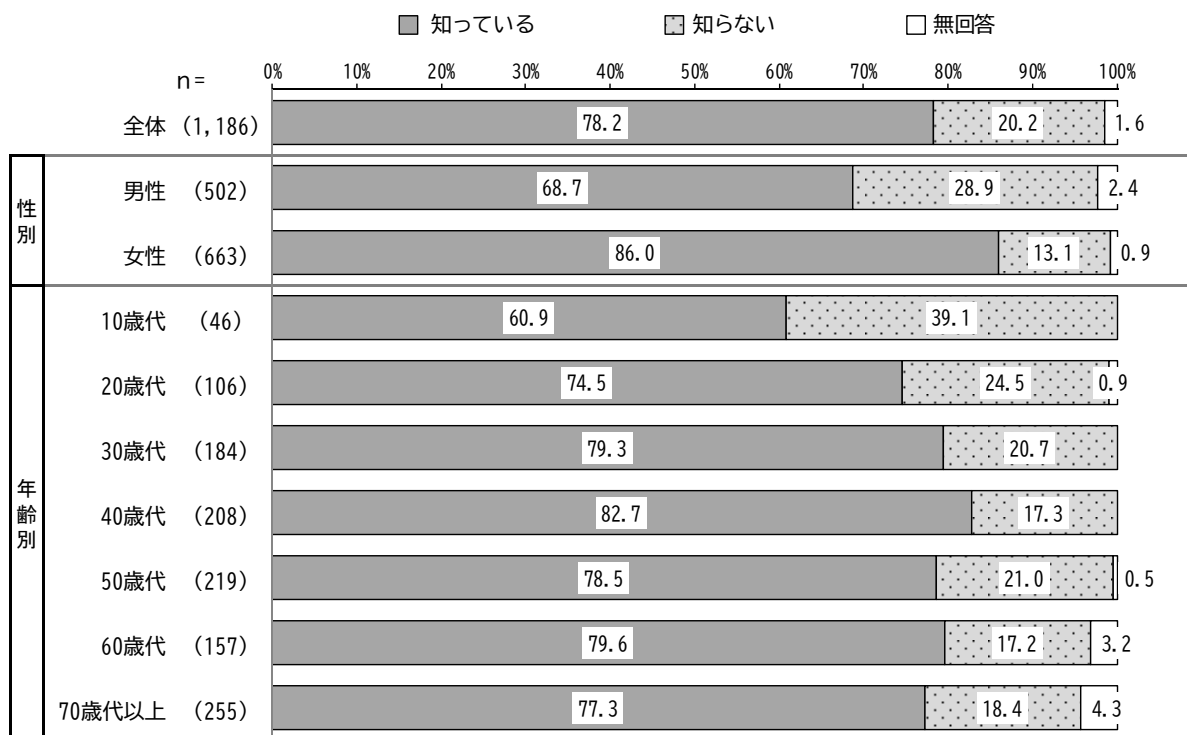
歯と口の健康管理として行っていること

(単位: %)		n	歯みがきを1日2回以上する	糸ようじ、フロス、歯間ブラシ等を使っている	フッ化物(フッ素)入り歯みがき剤を使っている	歯や歯肉に違和感がある時はすぐ受診する	鏡で歯や歯肉をチェックする	口の体操を行っている	定期的に歯科検診を受ける	かかりつけの歯科医がある	特に何もしていない	無回答
全 体		(1,186)	65.7	51.3	29.6	19.6	14.8	2.9	38.6	46.7	8.3	1.6
性別	男性	(502)	56.6	40.4	26.3	13.5	9.2	2.0	28.1	36.1	13.1	2.8
	女性	(663)	72.9	60.0	32.1	24.6	19.3	3.5	46.9	55.1	3.9	0.6
年齢別	10歳代	(46)	58.7	19.6	13.0	6.5	13.0	0.0	21.7	19.6	21.7	0.0
	20歳代	(106)	71.7	37.7	29.2	10.4	10.4	0.0	34.0	32.1	8.5	0.9
	30歳代	(184)	73.4	56.0	34.8	23.4	17.4	1.6	46.2	42.9	7.6	0.0
	40歳代	(208)	66.8	62.0	33.7	24.0	15.9	3.4	45.2	44.7	5.3	0.0
	50歳代	(219)	68.5	50.2	34.2	19.2	16.4	1.8	40.2	46.1	7.3	0.9
	60歳代	(157)	62.4	56.7	28.0	17.8	17.2	2.5	29.9	54.1	8.3	1.3
	70歳代以上	(255)	58.0	48.2	22.4	20.8	11.4	6.3	37.3	58.8	8.2	5.1

歯や口の健康が全身の健康に影響があることを「知っている」は78.2%と8割近い割合となっていますが、10歳代では6割にとどまり学校教育等を通じて知識の普及啓発に努める必要があります。

また、口腔内の状況で心配なこととして「口臭が気になる」「むし歯がある」「歯周病である」が上位にあげられています。「口臭が気になる」は10歳代から50歳代で、「歯周病である」は60歳代及び70歳代以上での割合がやや高くなっています。歯周病が生活習慣病のリスクであることの理解促進が必要となっています。

歯や口の健康が生活習慣病など、全身の健康に影響があること



口腔内の状況で心配なこと

(単位: %)		n	義歯が合わない	むし歯がある	歯痛がある	口内炎がある	口臭が気になる	歯周病である	その他	特にない	無回答
全 体		(1,186)	3.6	14.5	4.1	4.2	17.0	13.4	5.7	48.1	3.8
性別	男性	(502)	4.6	17.7	4.4	4.8	16.1	13.1	3.4	46.6	3.8
	女性	(663)	2.9	12.5	4.1	3.6	17.6	13.7	7.4	49.2	3.6
年齢別	10歳代	(46)	2.2	10.9	0.0	13.0	15.2	0.0	2.2	54.3	4.3
	20歳代	(106)	0.0	16.0	2.8	2.8	18.9	3.8	7.5	52.8	2.8
	30歳代	(184)	0.0	17.4	4.9	4.9	23.4	10.3	8.7	48.9	1.1
	40歳代	(208)	1.4	13.9	3.4	3.8	18.3	14.4	7.2	51.0	0.0
	50歳代	(219)	2.7	17.8	4.6	4.1	20.5	15.5	6.4	44.7	1.4
	60歳代	(157)	8.3	12.7	4.5	3.8	17.2	18.5	4.5	44.6	4.5
	70歳代以上	(255)	7.8	11.4	5.1	3.1	8.2	16.1	2.4	47.5	9.8

目標と取組

定期的に歯科健（検）診を受けよう

取組の方向性

歯・口腔の健康は、咀嚼など口腔機能だけでなく、全身の健康に影響を及ぼすことから、むし歯や歯周病の早期発見や口腔機能の維持のため、定期的な健（検）診の受診を促すとともに気軽に受診できる体制の構築を目指します。

市の取組

取 組	内 容	担当課
定期的な歯科健（検）診の受診促進	・かかりつけ歯科医を持つよう啓発を行うとともに情報提供を図ります。 ・乳幼児健康診査や児童の歯科保健活動において歯科健（検）診の定期的な受診を促します。 ・事業等を通し、定期的な歯科健（検）診の必要性を普及啓発します。 ・歯・口腔の健康が全身の健康に影響を及ぼすことなど、正しい知識の普及啓発を行います。	健康増進課 長寿介護課 子ども家庭支援課 学務課
受診環境の整備	・定期的な歯科健（検）診を受診できるよう、受診環境の整備を図ります。	健康増進課

皆様に取り組んでいただくこと

世代共通	・かかりつけ歯科医を持つ ・定期的に歯科健（検）診を受診しよう ・歯・口腔の健康を日ごろから意識し、異常があれば受診しよう
------	---

適切な口腔ケアを実践しよう

取組の方向性

歯・口腔の健康を維持するため、日ごろから適切な口腔ケアが行えるよう正しい知識の普及啓発を図ります。

生涯を通じて口腔ケアを実践できるよう、乳幼児期から歯と口腔の健康を維持するための生活習慣について普及啓発を図ります。

市の取組

取 組	内 容	担当課
乳幼児期からの歯・口腔の健康づくり	フッ化物塗布・洗口、ブラッシング指導による適切な歯磨きの仕方など、乳幼児健康診査や児童の歯科保健活動において、子どものむし歯予防の大切さについて普及啓発を図ります。	学務課 子ども家庭支援課 保育幼稚園課
噛ミング30(カミングサンマル)の推進	よく噛んで食べる習慣が身につくよう、食育と連携して噛ミング30※1を推進します。	健康増進課 子ども家庭支援課 保育幼稚園課 小中一貫教育指導課
咀嚼やオーラルフレイルの普及啓発	口腔機能の維持・向上を図るため、咀嚼やオーラルフレイルについての理解を深める普及啓発を図ります。	健康増進課
高齢者、障害者を対象とした歯科保健事業の実施	要介護者、障害者の口腔ケアやオーラルフレイル対策など歯科保健事業を実施します。	長寿介護課 障がい福祉課 健康増進課
8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動※2の推進	歯科医院や歯科医師会と連携し、60歳代で25本以上、80歳で20本以上の歯を保つ運動を推進します。	健康増進課

※1: 噛ミング30 (カミングサンマル)

よく噛んで食べる習慣が身につくよう、「ひとくち30回以上噛むこと」を目標としたもの。

※2: 8020 (ハチ・マル・ニイ・マル) 運動

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動。約20本以上の歯が残っていれば、硬い食品でもほぼ満身に噛めることから高齢になっても「自分の歯で食べられる」ことを目標としたもの。

皆様に取組んでいただくこと

世代共通	・ 1日3回歯をみがこう ・ 歯に良い食生活を送ろう ・ 歯の健康に関心を持とう
次世代 (こども)	・ 小学校低学年までは保護者が仕上げみがきをしよう ・ よく噛んで食べよう ・ 正しい歯みがきの方法を覚えよう
青年・壮年 (働き盛り)	・ デンタルフロスや歯間ブラシを上手に利用し、歯・口腔の健康を保とう ・ 異常を感じたら早めに受診しよう
シニア世代 (高齢者)	・ 口腔機能を高めよう ・ よく噛む、話すなど口を動かすようにしよう ・ 8020運動に取り組もう

コラム

噛ミング30（カミングサンマル）、

より健康な生活を目指すという観点から、ひとくち30回以上噛むことを目標としたキャッチフレーズです。

「歯・口の健康と食育～噛ミング30（カミングサンマル）を目指して～」は、おいしく調理された栄養バランスのとれた食事を感謝の気持ちを抱いて、十分に噛んで味わうことによって身体と心の栄養を摂り込む「食べ方」の周知が必要であること、また、十分に噛むためには歯と口の健康が不可欠であり、窒息予防や五感での味わいなどを考慮して、噛む回数として、従来から目途とされている一口30回を付記したものです。

出典：歯科保健と食育の在り方に関する検討会報告書

「歯・口の健康と食育～噛ミング30（カミングサンマル）を目指して～」



8020運動

「8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動」は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。

20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食物を噛みくることができ、おいしく食べることができます。生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように「8020」を目指しましょう。



領域6 地域のつながり

目標

- みんなで支え合いながら健康づくりを推進しよう
- 自然と健康になれる環境づくりに努めよう

数値目標

対 象	項 目	現状値 (令和5年度)	目 標 (令和18年度)	現状値 出典元
世代共通	地域のつながりが強いと思う人の割合	15.7%	地域のつながりが健康状態にも影響を及ぼすことから「増やす」とします。	①
	⑨町会・自治会の加入率	38.8%※	地域のつながりの強化を図るため町会自治会の加入率を「増やす」とします。	⑩
青年・壮年 (働き盛り)	身近に困りごとや悩みを相談できる人の割合(再掲)	63.4% (40歳～50歳代男性)	悩みを話せる人を持つことは大切であり、目標を「増やす」とします。	①
シニア世代 (高齢者)	身近に困りごとや悩みを相談できる人の割合(再掲)	65.0% (60歳～70歳代)	悩みを話せる人を持つことは大切であり、目標を「増やす」とします。	①

①健康づくりに関するアンケート ⑩市民協働推進課

※令和6年4月1日時点

現状と課題

(健康と社会的つながり)

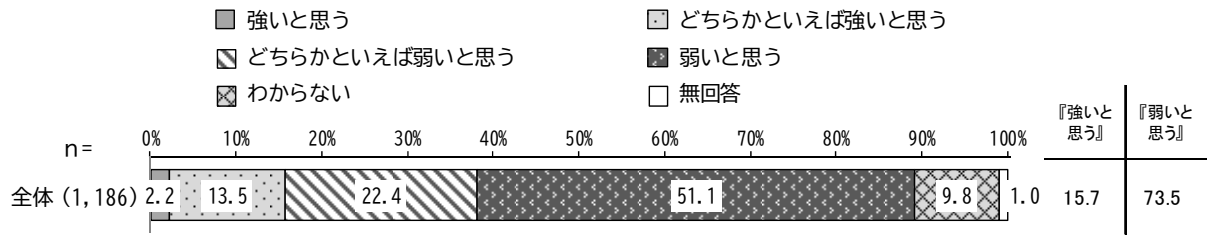
健康づくりは、個人の努力と実践が基本ですが、個人を取り巻く環境や人とのつながりから影響を受けます。近年、社会や地域における人と人との結びつきや信頼関係を表すソーシャルキャピタル(地域のつながる力)の活性化が健康状態に一定の関連があることがわかってきました。

(健康との関連)

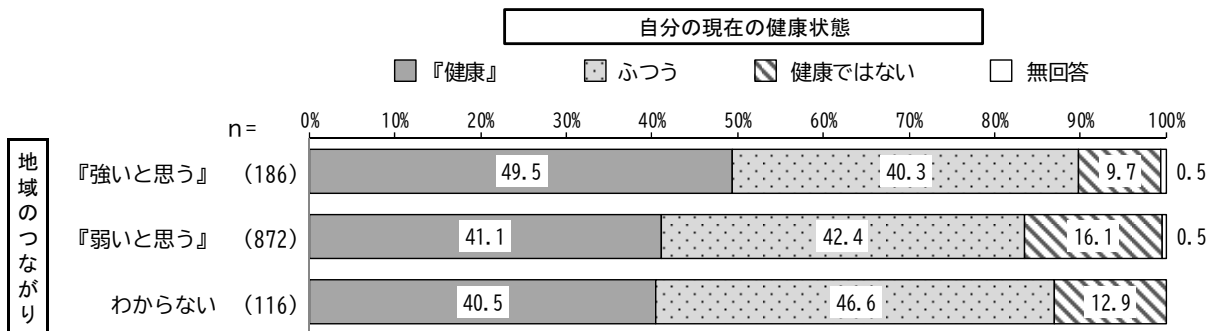
アンケート調査では、地域とのつながりが「強いと思う」「どちらかといえば強いと思う」合わせた『強いと思う』は15.7%となっていますが、地域のつながりを強く感じている人ほど自分の健康状態が「健康である」としています。

健康の維持・向上を図るためには、本人の生活習慣の改善のみならず、地域や人とのつながりが重要であることの周知を図る必要があります。地域活動に「ほとんど参加しない」割合は8割を超えており、地域のつながりを豊かにする取組が必要となっています。

地域の人たちとのつながりは強い方だと思うか



地域のつながりと健康状態



第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

第6章

第7章

第8章

目標と取組

みんなで支え合いながら健康づくりを推進しよう

取組の方向性

個人の健康は、個人を取り巻く環境や人とのつながりなど社会環境の影響を受けます。なかでも地域とのつながりは、様々な人々と交流する機会や社会活動参加のきっかけとなるため、地域とのつながりが増えるよう、ソーシャルキャピタル（地域のつながる力）の活性化への取組を推進します。

市の取組

取 組	内 容	担当課
地域とのつながりの普及啓発	地域とのつながりと健康状態が関係することについての普及啓発を図ります。	健康増進課 市民協働推進課
地域活動の推進	・各種健康教室や生涯学習、スポーツなどを通じて、地域における人のつながりの強化に取り組みます。 ・地域住民同士の健康づくり活動を推進します。 ・町会・自治会をはじめとした地域活動に対して支援を行います。	健康増進課 長寿介護課 市民協働推進課 スポーツ振興課
地域の交流の場の提供	・スポーツや学びの機会を通じて、地域の交流の場を提供します。 ・子育て世代の交流や情報交換の場を提供します。	子育て支援課 長寿介護課 市民協働推進課 スポーツ振興課
地域参加の推進	・働く場の提供を含めた高齢者の社会活動への参加を支援します。 ・ボランティア活動の担い手への育成、参加への支援を行います。	長寿介護課 商工観光課 市民協働推進課

皆様に取組んでいただくこと

世代共通	・地域とのつながりの機会を増やそう
次世代 (こども)	・地域の方とのあいさつを大事にしよう ・地域のイベント・行事に積極的に参加しよう
青年・壮年 (働き盛り)	・地域のイベント・行事に積極的に参加しよう
シニア世代 (高齢者)	・近隣住民とのつながりを大事にしよう ・市の主催する運動教室や講座に積極的に参加しよう ・地域のイベント・行事に積極的に参加しよう

自然と健康になれる環境づくりに努めよう

取組の方向性

ソーシャルキャピタル（地域のつながる力）の醸成を図り、地域全体の健康づくりを目指すとともに、市民一人ひとりが、生涯を通じて自らに適した健康づくりの方法を見つけ、継続して健康づくりに取り組んでいくことができるよう、健康づくり情報や健康づくり活動の周知啓発を推進します。

市の取組

取 組	内 容	担当課
地域とのつながりの普及啓発（再掲）	地域とのつながりと健康状態が関係することについての普及啓発を図ります。	健康増進課 市民協働推進課
地域活動の推進（再掲）	・各種健康教室や生涯学習、スポーツなどを通じて、地域における人のつながりの強化に取り組みます。 ・地域住民同士の健康づくり活動を推進します。 ・町会・自治会をはじめとした地域活動に対して支援を行います。	健康増進課 長寿介護課 市民協働推進課 スポーツ振興課
地域の交流の場の提供（再掲）	・スポーツや学びの機会を通じて、地域の交流の場を提供します。 ・子育て世代の交流や情報交換の場を提供します。	子育て支援課 長寿介護課 市民協働推進課 スポーツ振興課
地域参加の推進（再掲）	・働く場の提供を含めた高齢者の社会活動への参加を支援します。 ・ボランティア活動の担い手への育成、参加への支援を行います。	長寿介護課 商工観光課 市民協働推進課
自主的な健康づくりの推進	・市民が自ら健康づくりに取り組むきっかけづくりになるよう、正しい知識の普及啓発に努めます。 ・ライフステージに応じた適切な関連情報の提供を行います。	健康増進課 長寿介護課 市民協働推進課
地域での健康被害の防止	・副流煙がもたらす健康被害について普及啓発を図り、受動喫煙の防止に努めます。 ・熱中症予防のための地域での声掛けを推進します。	健康増進課
健康に関する事業の普及	市民の主体的な健康づくりの取組を推進するため、健康ポイント事業の普及に努めます。	健康増進課

皆様に取り組んでいただくこと

世代共通	・自分の健康づくりに関心をもとう ・自ら健康になれるよう正しい知識を持とう
次世代 (こども)	・地域全体で子どもの健康に気を配ろう
青年・壮年 (働き盛り)	・ライフスタイルに合った健康づくりに取り組もう ・身の回りの人の健康にも気を配ろう
シニア世代 (高齢者)	・健康づくりに関する事業に積極的に参加しよう ・社会活動に参加することで外出の機会を増やそう ・身の回りの人の健康にも気を配ろう

第6章 取組一覽



領域1 自分を知る（健康管理）

目標 正しい知識を身につけライフステージに応じた健康づくりに取り組もう

生活習慣を見直すきっかけづくりとなる情報発信	
担当課	内 容
健康増進課	こまちゃん健康通信 季節に応じた健康に関する情報をホームページに掲載、健康長寿サポーターへ郵送することで情報発信を行います。 自分を知るコーナー 保健センターロビーに体組成計や血管年齢測定器等を設置、利用していただくことで自分の体の状態を気軽に確認できるようにします。
国保年金課	各種媒体による情報発信 ①ホームページに特定健康診査コーナーを設け、情報発信を行います。 ②電話やはがきによる特定健康診査受診勧奨を行います。
スポーツ振興課	スポーツ教室の周知 気軽に参加できるようなスポーツ教室を企画し、ホームページ等に掲載し情報発信を行います。 資料の配架 スポーツ・レクリエーションに関する雑誌・冊子やチラシなどを、来館者が自由に閲覧できるように、エイトアリーナのロビーにて配架します。

健康づくりへの意識の向上と正しい知識の普及啓発	
担当課	内 容
健康増進課	健(検)診事業・健康づくり事業 健康増進課で実施する健（検）診事業や講座等を通じて生活習慣病予防に向けた情報を提供します。 【具体的事業：ヘルシーチェック健康診査結果説明、健康づくり講座等】
子ども家庭支援課	パパママ学級、プレママサロン、離乳食教室、幼児健康診査 妊娠期や乳幼児期のライフステージに応じた健康に関する正しい知識と生活習慣病予防について周知を図ります。
保育幼稚園課	保育所給食における食育 公立保育所では、保育所給食年間食育計画に基づき、「なんでも食べる元気な子」を目標に、毎月、子ども家庭支援課の栄養士による食育を行います。
小中一貫教育指導課	授業での指導等 各小・中学校において、小学校体育及び保健体育（保健領域）の授業で、病気（生活習慣病）の予防や薬物乱用防止、運動習慣の大切さ等を指導します。

適正体重の維持についての普及啓発	
担当課	内 容
健康増進課	健康づくりの料理教室 生活習慣病の予防や健康的な食生活について、栄養の知識と調理方法を学び、個人に即した食事作りを実践できる調理実習等を行います。

適正体重の維持についての普及啓発	
担当課	内 容
国保年金課	特定保健指導 特定健康診査の結果を基に特定保健指導対象者に保健指導を実施します。
学務課	個別相談対応 養護教諭から個別対応が必要な児童生徒の相談があった場合、養護教諭と協力しながら栄養士の立場で助言を行います。
小中一貫教育指導課	授業での指導等 各小・中学校において、小学校体育及び保健体育（保健領域）の授業で、健康な生活には運動、食事、休養及び睡眠の調和が大切であることを指導します。

目標 定期的に健（検）診を受け、早期発見につなげよう

健（検）診受診への普及啓発	
担当課	内 容
健康増進課	各種健（検）診における受診勧奨 ①検診の受診対象者に対し受診を促すため勧奨通知を送付します。 ②ホームページ、外部への健康教育（サロン、八潮いきい体操等）にて周知啓発を行います。
国保年金課	各種媒体による情報発信 ①ホームページに特定健康診査コーナーを設け、情報発信を行います。 ②電話やはがきによる特定健康診査受診勧奨を行います。

受診機会の充実	
担当課	内 容
健康増進課	各種がん検（健）診等の実施 ①特定健康診査と医療機関で受ける各種がん検診等の同日実施の機会を確保します。 ②保健センターで実施の集団健（検）診において、働く世代が受診しやすいよう土日の日程を確保します。 また、複数の検診が同日実施できる機会を確保します。 ③働く世代がいつでも検診予約ができるよう電話のほかに電子申請による申し込みを受け付けます。 ④広報やホームページ掲載、やしお840メール配信サービスで検診日の周知を図ります。
国保年金課	各種媒体による情報発信 ①ホームページに特定健康診査コーナーを設け、情報発信を行います。 ②特定健康診査及び健康診査受診者に健診医より結果説明を実施。その際に健診結果リーフレットを配付します。

相談支援の充実	
担当課	内 容
国保年金課	特定保健指導 特定健康診査の結果を基に特定保健指導対象者に保健指導を実施します。 糖尿病性腎症重症化予防対策事業 糖尿病性腎症の病期が第2期～第4期と思われる者に対し、保健指導を実施します。
健康増進課	健康相談会 特定健診後の結果の説明や個別の健康相談を行います。 特定保健指導 特定検診の結果、動機付け支援の対象となった方に特定保健指導を実施します。 精密検査受診勧奨 5つのがん検診の精検対象者のうち、精検未受診者に対し、個別受診勧奨通知を送付し結果提出を依頼します。

健康経営の実践	
担当課	内 容
商工観光課	八潮市労働団体事業費助成金交付 健康保険事業の安定を図り、もって労働者の福祉の向上を目的とするため、労働団体が行う保健活動事業に対し助成金を交付します。
健康増進課	「健康経営」の普及啓発 従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践する「健康経営」についてホームページ等媒体を利用して普及啓発を図ります。

領域2 栄養・食生活・食育

目標 栄養バランスの良い食事を心がけよう

主食・主菜・副菜を揃えた食生活の実践	
担当課	内 容
健康増進課	ヘルシーチェック健康診査・骨粗しょう症検診結果説明会 ヘルシーチェック健康診査、骨粗しょう症検診の結果説明会にて、手ばかり健康法を取り入れた1食分の適量について、周知を行います。 健康教育 バランスのとれた食事について、健康教育を通じて、指導や支援を行います。
子ども家庭支援課	離乳食教室 月齢に応じた食に関する指導や、生活習慣の指導などを離乳食の実習を含め、正しい知識について周知を図ります。
保育幼稚園課	保育所給食における食育 公立保育所では、子ども家庭支援課（栄養士）と連携し、主食・主菜・副菜を組み合わせた、栄養バランスのとれた食事、野菜の摂取等に配慮した食習慣を身につけられるような給食を提供します。
学務課	給食等による食育 ①栄養士が学校訪問し、市内小中学校の給食時間等に食育を実施します。 ②給食だより（ミール）や献立表にて食の正しい知識について普及啓発します。 ③給食時のワンポイントアドバイスにて、食に関するクイズを放送します。 ④学校保健委員会や学級活動の時間等で普及啓発します。

朝食を欠食する若い世代の減少に向けた取組	
担当課	内 容
子ども家庭支援課	離乳食教室、幼児健康診査 乳幼児期における生活リズムや規則正しい食のリズムの大切さについて周知を図ります。
保育幼稚園課	保育所給食における食育 公立保育所では、保育所給食年間食育計画に基づき、「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を乳幼児期から身につけられるよう保育所での食育を行っていきます。また、「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣について、保護者に周知・啓発します。
学務課	給食等による食育 ①栄養士が学校訪問し、市内小中学校の給食時間等に食育を実施します。 ②給食だより（ミール）や献立表にて食の正しい知識について普及啓発します。 ③給食時のワンポイントアドバイスにて、食に関するクイズを放送します。
社会教育課	青少年育成事業 青少年育成に関する事業において早寝早起き朝ごはんの啓発活動を行います。

適正体重の維持・減塩意識の普及、啓発	
担当課	内 容
健康増進課	健康づくりの料理教室 生活習慣病の予防や健康的な食生活について、栄養の知識と調理方法を学び、個人に即した食事作りを実践できる調理実習等を行います。
長寿介護課	おいしく食べよう栄養教室 介護予防事業として、高齢者向けに塩分と糖분을控えた薄味でバランスの良い食事について、助言や調理実習を行います。

目標 生涯を通じて食育に取り組もう

家族と一緒に食べる「共食」の推進	
担当課	内 容
子育て支援課	こどもの居場所づくりの支援 こどもの居場所づくりに取り組みたい方々への情報提供、こどもの居場所づくりの実施における周知などの支援を行います。
子ども家庭支援課	離乳食教室、幼児健康診査 家族と楽しく食事をとることの大切さについて周知を図ります。
保育幼稚園課	保育所給食における食育 公立保育所では、食育の一環として、友達などと一緒に食べる「共食」の楽しさや、食事マナーの大切さを教えます。また、ハッピーこまちゃん会などで八潮市青耕会などの外部の方を招いた食事会を実施します。
学務課	学校給食による共食の機会を提供 共食の機会として学校給食ではクラスで会食を行います。
小中一貫教育指導課	授業での指導等 各小・中学校において、小学校家庭及び中学校技術・家庭（家庭分野）の授業で、家族との触れ合いや団らんについて取り扱い、食事を共にすることの大切さを指導します。

子育て世代への意識啓発	
担当課	内 容
子育て支援課	地域子育て支援拠点事業 子育てひろばにおいて、「栄養相談」や「こどもの発達相談」等を実施し、指導・相談の機会を図ります。
保育幼稚園課	保育所給食における食育 食物アレルギーを持つ児童の保育所給食について、必要に応じて保護者と面談を行い、最低限の除去食で対応ができるようにします。また、食に関する相談は随時受け付けます。
学務課	個別相談対応 養護教諭から個別対応が必要な児童生徒の相談があった場合、養護教諭と協力しながら栄養士の立場で助言を行います。
健康増進課	親子料理教室 親子を対象に料理教室を開催し、親子で調理実習を行うことで、食への関心を高める機会を図ります。

働き盛り世代への意識啓発	
担当課	内 容
健康増進課	ヘルシーチェック健康診査結果説明会 生活習慣病予防を目的とした健康診査を行い、結果に応じた食生活の指導を行います。 健康教育 年齢や活動量に応じた食事について、健康教育を通じて、指導や支援を行います。

高齢者の低栄養予防の普及啓発	
担当課	内 容
健康増進課	健康教育 高齢者に低栄養や過度な肥満にならない食事の摂り方について、健康教育を行い、指導や支援を実施します。
長寿介護課	おいしく食べよう栄養教室 介護予防事業として、高齢者向けに塩分と糖분을控えた薄味でバランスの良い食事について、助言や調理実習を行います。

目標 食の循環や環境を意識しよう

食品ロス削減に向けた取組	
担当課	内 容
環境リサイクル課	ホームページ等での普及啓発 ホームページ等の媒体で情報発信を行うことにより食品ロス削減について普及啓発を図ります。
都市農業課	「八潮の八つの野菜」の周知 「八潮の八つの野菜」として特産品をリーフレットやホームページを活用し普及啓発を行います。
保育幼稚園課	保育所給食における食育 公立保育所では、食材を無駄なく使う調理の工夫や、ひとりひとりに合った食事量を提供し、食品ロスの防止に努めます。
健康増進課	健康づくりの料理教室 調理実習を通じて、家庭での地場産食材の活用法や環境にやさしい食材の購入・保存方法、調理方法について普及・啓発を行います。

食品の安全性に関する知識の普及啓発	
担当課	内 容
子ども家庭支援課	食物アレルギー講座 市民向けの食物アレルギー講座を3年に1回実施し、専門医による食物アレルギーの正しい知識について啓発を行います。
保育幼稚園課	保育所職員等を対象とした研修 保育所職員等を対象として食物アレルギーに関する研修と食品衛生(食中毒)に関する研修を年1回実施します。

食品の安全性に関する知識の普及啓発	
担当課	内 容
学務課	給食等による食育 給食だより（ミール）や献立表にて食品の安全性に関する知識について普及啓発します。
健康増進課	広報紙やホームページでの情報提供 広報やしおやホームページ、市民まつり等のイベントを通じて、「食」の安全・安心・食中毒予防等について普及・啓発します。
商工観光課	消費者啓発パネル展での普及啓発 「遺伝子組換え表示制度」や「早わかり食品表示ガイド」などの啓発冊子を配架し普及啓発に努めます。
都市農業課	食品表示法の普及・啓発 パンフレットをカウンターに設置し、JAS 法の普及啓発を実施します。

災害時への備え	
担当課	内 容
危機管理防災課	防災講座 出前講座等の防災に関する講座を通じて市民に対し災害時の食料の備蓄の必要性や具体的な食料の備蓄方法について啓発を行います。
健康増進課	健康教育・健康づくりの料理教室 講話や調理実習等を通じて、災害時における限られた器具等での調理方法や日常での食料の備蓄方法について、普及・啓発を行います。

地域の食文化の継承と食育活動の推進	
担当課	内 容
子ども家庭支援課	保育所給食事業（子ども家庭支援課栄養士） ①保育所の年間食育計画に基づき、子ども家庭支援課の栄養士が食育を行います。 ②地場産野菜の使用、郷土料理や行事食などを給食に取り入れています。また、献立表等を通して保護者にも啓発を行います。
保育幼稚園課	保育所給食における食育 公立保育所では、児童が野菜を育て、収穫した野菜を保育所給食して調理すること、地場産野菜を使用すること、郷土料理や行事食などを給食に取り入れます。また、献立表等を通じて、保護者に対し、保育所給食の周知、家庭における食育の啓発を行います。
学務課	学校給食での取組 ①学校給食で八潮市産の農産物を活用します。 ②日本の郷土料理だけでなく世界の料理、行事食等を計画的に学校給食献立に取り入れます。
小中一貫教育指導課	授業での指導等 各小・中学校において、小学校家庭及び中学校技術・家庭（家庭分野）の授業で、米飯やみそ汁の調理の際に、地域の伝統食や行事食について取り扱い、地域の食文化についての興味を高めます。
健康増進課	健康づくりの料理教室 地場産の食材を活用し、地域に伝わる行事食や伝統食を普及するための料理教室を行います。

地域の食文化の継承と食育活動の推進	
担当課	内 容
商工観光課	消費者啓発パネル展での普及啓発 「遺伝子組換え表示制度」や「早わかり食品表示ガイド」などの啓発冊子を配架し普及啓発に努めます。
都市農業課	農業体験の実施 収穫に参加することで自ら育てること、収穫する喜びを体験し、その食材を料理することで食べる楽しさを実感してもらいます。 【具体的な事業：じゃがいも栽培農業体験、枝豆栽培農業体験、親子夏野菜旬採り合戦、ハッピーこまちゃん会、みどりの学校ファームなど】 イベントの実施 地場野菜の販売や試食提供、品評会を実施し八潮産野菜のPRを行います。 【具体的な事業：枝豆ヌーヴォー、枝豆大感謝祭、農業祭など】 製品による地場産野菜の周知 八潮市内で収穫した小松菜を加工した小松菜パウダーを学校・保育所へ配布、給食に利用します。市内飲食店、菓子店等においての利用を促進します。 リーフレット等による啓発 【直売所マップ設置】 直売所マップをカウンターに設置し、農産物の地産地消の啓発を行います。
文化財保護課	資料活用事業 市内小学校の3年生向けにカマドでご飯炊き体験を希望する学校で実施します。 体験講座 古民家のカマドを使った講座や、市の名産品である白玉粉を使った講座を開催します。

領域3 身体活動・運動

目標 日常的に身体を動かす習慣を持とう

日常生活における運動の啓発	
担当課	内 容
健康増進課	ウォーキング講習会 市内や近隣地域の散策を通じて、歩くことの楽しさ、体力増進及び健康維持の大切さを伝えていきます。 ラジオ体操講習会 どの年代も気軽に楽しめる生涯スポーツの一環としてラジオ体操の講習会を実施、運動習慣の確立を目指します。 体力づくり講座「筋トレ講座 ウォーキング講座」 日常生活に取り入れやすい筋トレや正しいウォーキングの方法について、埼玉県健康福祉村の講師を招き実践を交えた講座を実施します。 健康まつり 市内団体と連携し「健康まつり」を実施、健康に関する様々な情報提供を行います。
長寿介護課	介護予防普及啓発事業 介護予防に関する基本的な知識を普及啓発するために、パンフレットの作成・配布、講演会や相談会の実施、介護予防の観点から効果が認められる運動及び栄養指導を行う「介護予防教室」を開催します。また、フレイル予防に特化した介護予防教室を新たに開催します。
スポーツ振興課	スポーツ教室の周知 気軽に参加できるようなスポーツ教室を企画し、ホームページ等に掲載し情報発信を行います。 資料の配架 スポーツ・レクリエーションに関する雑誌・冊子、チラシなどを、来館者が自由に閲覧できるように、エイトアリーナのロビーにて配架します。
市民協働推進課	生涯学習まちづくり出前講座 出前講座にて運動に関するメニューを提供しており、市民に活用してもらえるよう、広報やしおでの利用周知や各公共施設でのメニュー配布、市ホームページへの掲載を行います。
小中一貫教育指導課	八潮市小中一貫教育推進検討部会「まなび（体力）部会」での取組 教職員で構成される八潮市小中一貫教育推進検討部会「まなび（体力）部会」において、運動好きな児童生徒の育成に取り組みます。

からだづくりの大切さの啓発	
担当課	内 容
健康増進課	ウォーキング講習会 市内や近隣地域の散策を通じて、歩くことの楽しさ、体力増進及び健康維持の大切さを伝えていきます。 ラジオ体操講習会 どの年代も気軽に楽しめる生涯スポーツの一環としてラジオ体操の講習会を実施、運動習慣の確立を目指します。 体力づくり講座「筋トレ講座 ウォーキング講座」 日常生活に取り入れやすい筋トレや正しいウォーキングの方法について、埼玉県健康福祉村の講師を招き実践を交えた講座を実施します。

からだづくりの大切さの啓発	
担当課	内 容
スポーツ振興課	スポーツ教室の開催 運動習慣のきっかけづくりとなるようなスポーツ教室を、一般向け子供向けともに年４期で開催します。
市民協働推進課	生涯学習まちづくり出前講座 市民が講師となる、「健康ストレッチ・筋トレ体験講座」や「口腔機能向上のための体操とレク」など、運動や健康に関するメニューを提供します。
小中一貫教育指導課	授業・行事での指導 各小・中学校において、体育授業や体育的行事を通じて、運動や健康づくりに関する知識を深めることに努めます。

運動する機会の提供	
担当課	内 容
スポーツ振興課	スポーツ教室の開催 運動習慣のきっかけづくりとなるようなスポーツ教室を年４期で開催します。 スポーツ・レクリエーション事業 関係団体と協力しスポーツ・レクリエーション事業を実施します。 【スポーツ協会、市、教育委員会主催：やしおスポーツフェスティバル・八潮市内一周駅伝大会など】 【共催事業：さいかつぼーる大会】
子育て支援課	地域子育て支援拠点事業 子育てひろばにおいて、概ね３歳未満の乳幼児がいる親子を対象としたイベントを開催し、親子でふれあいながら、体を動かす機会を提供します。
市民協働推進課	生涯学習まちづくり出前講座 市民が講師となる、「健康ストレッチ・筋トレ体験講座」や「口腔機能向上のための体操とレク」など、運動や健康に関するメニューを提供します。
社会教育課	公民館講座 公民館で開催する講座を通して、気軽に運動ができる機会を提供します。 【具体的事業：「健康太極拳教室」「ずっと元気に過ごしたい！人生１００年時代の健康を考える」「楽しいダンスバレエ教室」「親子でリトミック」など】
健康増進課	体力づくり講座「筋トレ講座 ウォーキング講座」 日常生活に取り入れやすい筋トレや正しいウォーキングの方法について、埼玉県健康福祉村の講師を招き実践を交えた講座を実施します。

高齢者の健康づくりと介護予防	
担当課	内 容
長寿介護課	介護予防普及啓発事業 介護予防に関する基本的な知識を普及啓発するために、パンフレットの作成・配布、講演会や相談会の実施、介護予防の観点から効果が認められる運動及び栄養指導を行う「介護予防教室」を開催します。また、フレイル予防に特化した介護予防教室を新たに開催します。

ICTを活用した運動実践の支援	
担当課	内 容
健康増進課	コバトン ALKOO マイレージ事業 埼玉県と連携し、ウォーキングアプリ「ALKOO」を導入、歩数に応じて抽選で当たるデジタルギフト等のインセンティブを用意することで日常的な歩数の増加を促します。

目標 気軽に身体を動かせる環境をつくろう

ICTを活用した運動実践の支援（再掲）	
担当課	内 容
健康増進課	コバトン ALKOO マイレージ事業 埼玉県と連携し、ウォーキングアプリ「ALKOO」を導入、歩数に応じて抽選で当たるデジタルギフト等のインセンティブを用意することで日常的な歩数の増加を促します。

運動環境の整備	
担当課	内 容
都市計画課	現状実施している事業はなく計画も策定されていないが、今後具体的な取組が必要となった場合健康づくりの考えを取り入れた事業となるよう情報収集に努めます。
公園みどり課	公園整備 今後、整備する公園において、自然に歩きたくなるような園路や簡単な運動ができる健康遊具の設置を行い、気軽に身体を動かせる環境を検討・整備します。
スポーツ振興課	体育施設の管理 屋内屋外体育施設では、貸出業務を行うとともに、館内消毒、換気を徹底するなど、適切な維持管理に努めます。 中川河川敷周辺公園等施設整備計画 中川河川敷周辺公園等施設整備計画を基に、市全体のスポーツ施設のあり方などを踏まえ、公園所管課と連携し、整備を進めます。

運動実践の支援	
担当課	内 容
長寿介護課	介護予防普及啓発事業 介護予防に関する基本的な知識を普及啓発するために、パンフレットの作成・配布、講演会や相談会の実施、介護予防の観点から効果が認められる運動及び栄養指導を行う「介護予防教室」を開催します。また、フレイル予防に特化した介護予防教室を新たに開催します。
スポーツ振興課	スポーツ教室の開催 運動習慣のきっかけづくりとなるようなスポーツ教室を、一般向け子供向けともに年4期で開催します。
市民協働推進課	生涯学習まちづくり出前講座 市民が講師となる、「健康ストレッチ・筋トレ体験講座」や「口腔機能向上のための体操とレク」など、運動や健康に関するメニューを提供します。

運動実践の支援	
担当課	内 容
小中一貫教育 指導課	授業での指導等 各小・中学校において、小学校体育及び保健体育（保健領域）の授業で、各学年の体づくり運動系の指導を充実させることで、多様な動きを身に付けさせ、体力・運動機能の向上を図ります。
健康増進課	体力づくり講座「筋トレ講座 ウォーキング講座」 日常生活に取り入れやすい筋トレや正しいウォーキングの方法について、埼玉県健康福祉村の講師を招き実践を交えた講座を実施します。

領域4 休養・こころの健康

目標 睡眠による休養を十分にとろう

睡眠、休養に関する普及啓発	
担当課	内 容
健康増進課	健康教育 集団健康教育を実施し、心身の健康に関する事項について、指導や支援を実施します。 健康相談 心身に置ける健康に関する個別相談に応じ、必要な指導・助言を実施します。
子ども家庭支援課	幼児健康診査 乳幼児や保護者の生活リズムや十分な睡眠、休養の大切さについて周知を図ります。
小中一貫教育指導課	授業での指導等 各小・中学校において、小学校体育及び保健体育（保健領域）の授業で、健康な生活における睡眠の重要性について指導します。 各小・中学校において、保健室や学校保健委員会などで、睡眠や休養の大切さについて取り組みます。

健康教育の実施	
担当課	内 容
健康増進課	こころの健康講座 こころの健康に関する正しい知識の普及・啓発を目的とし、講座を実施します。

健康経営の実践（再掲）	
担当課	内 容
商工観光課	ワーク・ライフ・バランス事例の周知 「地域の特性を活かしたワーク・ライフ・バランスの推進事例集」を窓口に配架するなど普及啓発を図ります。
健康増進課	「健康経営」の普及啓発 従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践する「健康経営」についてホームページ等媒体を利用して普及啓発を図ります。

目標 上手にストレスを解消し、こころの健康を保とう

相談体制の充実	
担当課	内 容
健康増進課	こころの健康相談 心の悩みを持つ者及びその家族等に対し、精神科医による個別相談を実施します。
障がい福祉課	相談業務 日常的な相談業務において、随時、精神保健福祉士による相談を実施。医療機関や相談支援事業所と連携を図ります。
子ども家庭支援課	ママのこころの相談 母親の精神的な支援として臨床心理士による個別相談を実施し、必要な助言を行います。
長寿介護課	地域包括支援センターによる総合相談事業 高齢者が安心して保健・福祉・介護のサービスを利用できるよう、いつでも気軽に相談できる窓口として、市内4箇所に地域包括支援センターを設置しています。

こころの健康に関する知識の普及啓発	
担当課	内 容
健康増進課	健康教育 集団健康教育を実施し、心身の健康に関する事項について、指導や支援を実施します。 健康相談 心身における健康に関する個別相談に応じ、必要な指導・助言を実施します。
子育て支援課	地域子育て支援拠点事業 子育てひろばにおいて、子育てに対するストレスや悩み、不安等の解消のため、概ね3歳未満の乳幼児がいる保護者を対象とした子育て相談等を実施します。
小中一貫教育指導課	授業での指導等 各小・中学校において、小学校体育及び保健体育（保健領域）の授業で、心の健康や、不安や悩みへの対応について指導します。

健康経営の実践（再掲）	
担当課	内 容
商工観光課	ワーク・ライフ・バランス事例の周知 「地域の特性を活かしたワーク・ライフ・バランスの推進事例集」を窓口に配架するなど普及啓発を図ります。
健康増進課	「健康経営」の普及啓発 従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践する「健康経営」についてホームページ等媒体を利用して普及啓発を図ります。

相談窓口の周知	
担当課	内 容
健康増進課	精神保健相談指導 精神保健指導が必要と認められる方及びその家族等に対し、保健師が訪問、来所、電話等で相談を行い、必要な助言、適切な相談窓口を案内します。 ホームページ等での情報提供 相談内容に応じた相談先について、ホームページやチラシで周知します。
子ども家庭支援課	産婦健康診査、新生児訪問 産後の母親にこころの健康チェックを実施し、必要に応じ精神科受診を促すとともに個々に応じた支援を行います。
商工観光課	消費生活相談・内職相談の周知 チラシ作成や840メール、広報やしおの掲載、ホームページへの掲載により行います。
小中一貫教育指導課	相談体制の整備・相談窓口の周知 さわやか相談員やスクールカウンセラー、教育相談所等と連携し、相談体制を整えるとともに、相談内容に応じた適切な相談窓口に繋がられるよう周知を図ります。

コミュニケーションの場や機会の提供	
担当課	内 容
健康増進課	健康教育 集団健康教育を実施し、心身の健康に関する事項について、指導や支援を実施します。
長寿介護課	老人福祉センター事業 高齢者の健康の増進、教養の向上及びレクリエーションなどの機会を提供します。また、老人福祉センターで健康相談を実施し、必要に応じて他の相談機関につなげます。
子育て支援課	地域子育て支援拠点事業 子育てひろばにおいて、概ね3歳未満の乳幼児がいる子育て親子の集いの場として、コミュニケーションの場を提供します。
子ども家庭支援課	プレママサロン、子育てメンタルサロン 妊婦同士や子育てに対する不安や困難さを感じている母親同士が交流できる場をつくり、不安を軽減させながら出産・子育てをしていけるよう支援を行います。
市民協働推進課	生涯学習まちづくり出前講座 市民が講師となる、「健康ストレッチ・筋トレ体験講座」や「口腔機能向上のための体操とレク」など、運動や健康に関するメニューを提供します。

領域5 歯・口腔の健康

目標 定期的に歯科健（検）診を受けよう

定期的な歯科検診の受診促進	
担当課	内 容
健康増進課	歯科医療機関情報の提供 健康だよりやホームページ等により、市内にある歯科に関する情報提供を行います。 「歯と口の健康週間」での啓発 「歯と口の健康週間」等を通して歯科保健に関する正しい知識の普及啓発を行います。 歯周疾患検診 歯周疾患検診の実施により早期発見・早期治療につなげます。また、保健指導を実施することで、歯の健康に対する意識の向上を図ります。
長寿介護課	オーラルフレイル教室 歯科衛生士による歯磨きの個別指導、むせることを軽減するための口腔体操や唾液腺マッサージ等を行います。
子ども家庭支援課	幼児健康診査、はみがき教室、プレママサロン、離乳食教室、妊婦歯科健康診査 幼児健康診査で歯科健診を実施するとともに、各種教室において口腔の健康について周知を図ります。 また、歯科医師会で実施する妊婦歯科健康診査の周知を行います。

受診環境の整備	
担当課	内 容
健康増進課	歯科医療機関情報の提供 健康だよりやホームページ等により、市内にある歯科に関する情報提供を行います。 「歯と口の健康週間」での啓発 「歯と口の健康週間」等を通して歯科保健に関する正しい知識の普及啓発を行います。 歯周疾患検診 歯周疾患検診の実施により早期発見・早期治療につなげます。また、保健指導を実施することで、歯の健康に対する意識の向上を図ります。

目標 適切な口腔ケアを実践しよう

乳幼児期からの歯・口腔の健康づくり	
担当課	内 容
学務課	歯と口腔の健康に関する指導 歯と口の健康週間の時期や保健の授業において、生活習慣病の予防のための虫歯の予防、口腔の衛生維持について指導を行います。 歯と口腔の健康に関する普及啓発 ①埼葛南部学校保健会主催の歯・口の図画ポスター・標語コンクールや歯科コンクールに参加、歯と口の健康について普及啓発します。 ②給食だより（ミール）や献立表等で噛むことの大切さについて普及啓発します。
子ども家庭支援課	幼児健康診査、はみがき教室、離乳食教室 幼児健康診査で歯科健診を実施するとともに、各種教室において口腔の健康について周知を図ります。

乳幼児期からの歯・口腔の健康づくり	
担当課	内 容
保育幼稚園課	保育所給食における食育 公立保育所では、保育所給食年間食育計画に基づき、年齢に応じて、食後のブクブクうがい、歯磨きを実施します。 保育所歯科健診 公立保育所では、毎年1回、歯科健診を実施します。また、むし歯予防の大切さについて、児童には保育活動をとおりて、保護者には歯科健診の結果等をとおりて伝えます。

噛ミング30（カミングサンマル）の推進	
担当課	内 容
健康増進課	健康教育・生活習慣病予防講座・おとなのための食育セミナー 集団健康教育や、生活習慣病予防講座、おとなのための食育セミナーを通して、一口20回～30回噛んで食べることの大切さを普及・啓発します。
子ども家庭支援課	保育所給食事業（子ども家庭支援課栄養士） 6月の歯と口の健康週間に合わせ、「かみかみメニュー」やカルシウムの多い食材を使ったメニューの提案を行います。 それ以外の月でも、定期的に「かみかみメニュー」を出し、かむ力がつくようなメニューの提案を行います。
保育幼稚園課	保育所給食における食育 公立保育所では、6月の歯と口の健康週間に合わせ、保育所給食で「かみかみメニュー」やカルシウムの多い食材を使った給食を提供します。 また、それ以外の月でも、献立を「かみかみメニュー」とし、児童のかむ力がつくような給食を提供します。
小中一貫教育指導課	授業での指導等 学校給食において、よく噛んで食べる指導を行います。

咀嚼やオーラルフレイルの普及啓発	
担当課	内 容
健康増進課	健康教育 集団健康教育を実施し、心身の健康に関する事項について、指導や支援を実施します。

高齢者、障害者を対象とした歯科保健事業の実施	
担当課	内 容
長寿介護課	オーラルフレイル教室 歯科衛生士による歯磨きの個別指導、むせることを軽減するための口腔体操や唾液腺マッサージ等を行います。
障がい福祉課	県立施設障がい者歯科診療所の案内 相談を受けた際、適宜県立施設障がい者歯科診療所の案内を行います。
健康増進課	歯周疾患検診 歯周疾患検診の実施により早期発見・早期治療につなげます。また、保健指導を実施することで、歯の健康に対する意識の向上を図ります。

8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動の推進	
担当課	内 容
健康増進課	歯周疾患検診 歯周疾患検診の実施により早期発見・早期治療につなげます。また、保健指導を実施することで、歯の健康に対する意識の向上を図ります。

領域6 地域のつながり

目標 みんなで支え合いながら健康づくりを推進しよう

地域とのつながりの普及啓発	
担当課	内 容
健康増進課	健康づくり懇話会 健康づくり懇話会において地域とのつながりと健康状態が関係することについての普及啓発を図ります。 八潮いきい体操 仲間と楽しみながら健康づくりを行うグループ活動である八潮いきい体操を支援します。
市民協働推進課	生涯学習まちづくり出前講座 出前講座を活用してもらえるよう、広報やしおでの利用周知や各公共施設でのメニュー配布、市ホームページへの掲載を行います。

地域活動の推進	
担当課	内 容
健康増進課	健康づくり懇話会 健康づくり懇話会において地域とのつながりと健康状態が関係することについての普及啓発を図ります。 八潮いきい体操 仲間と楽しみながら健康づくりを行うグループ活動である八潮いきい体操を支援します。
長寿介護課	介護予防普及啓発事業 介護予防に関する基本的な知識を普及啓発するために、パンフレットの作成・配布、講演会や相談会の実施、介護予防の観点から効果が認められる運動及び栄養指導を行う「介護予防教室」を開催します。また、フレイル予防に特化した介護予防教室を新たに開催します。
市民協働推進課	生涯学習まちづくり出前講座 出前講座を活用してもらえるよう、広報やしおでの利用周知や各公共施設でのメニュー配布、市ホームページへの掲載を行います。
スポーツ振興課	スポーツ教室の開催 運動習慣のきっかけづくりとなるようなスポーツ教室を年4期で開催します。 スポーツ・レクリエーション事業 関係団体と協力しスポーツ・レクリエーション事業を実施します。 【スポーツ協会、市、教育委員会主催：やしおスポーツフェスティバル・八潮市内一周駅伝大会】 【共催事業：さいかつぼーる大会】

地域の交流の場の提供	
担当課	内 容
子育て支援課	地域子育て支援拠点事業 子育てひろばにおいて、概ね3歳未満の乳幼児がいる子育て親子の集いの場として、コミュニケーションの場を提供します。

地域の交流の場の提供	
担当課	内 容
関係課	高齢者と障がい者のスポーツの祭典 高齢者の心身の健康を維持・増進し、社会参加を促すために、スポーツ・レクリエーション活動などを通じて、幅広い世代間の交流を図ります。
市民協働推進課	生涯学習まちづくり出前講座 市民が講師となる、「健康ストレッチ・筋トレ体験講座」や「口腔機能向上のための体操とレク」など、運動や健康に関するメニューを提供します。
スポーツ振興課	スポーツ教室の開催 運動習慣のきっかけづくりとなるようなスポーツ教室を年4期で開催します。 スポーツ・レクリエーション事業 関係団体と協力しスポーツ・レクリエーション事業を実施します。 【スポーツ協会、市、教育委員会主催：やしおスポーツフェスティバル・八潮市内一周駅伝大会】 【共催事業：さいかつぼーる大会】

地域参加の推進	
担当課	内 容
長寿介護課	介護支援ボランティア制度 高齢者が社会参加や地域貢献をしながら、みずからの介護予防に積極的に取り組むことを目的として、65歳以上の人がフレイルチェック測定会やオレンジカフェなど市の事業や介護施設等においてボランティア活動をする「介護支援ボランティア制度」実施します。
商工観光課	八潮市ふるさとハローワーク就職面接会 八潮市ふるさとハローワーク就職面接会を開き、高齢者の社会活動への参加を支援します。
市民協働推進課	生涯学習まちづくり出前講座 市民が講師となる、「健康ストレッチ・筋トレ体験講座」や「口腔機能向上のための体操とレク」など、運動や健康に関するメニューを提供します。 ボランティア参加支援 八潮市社会福祉協議会と連携して、ボランティア活動と市民活動の情報を一つにまとめた「活動情報公開一覧」を発行し、地域ボランティア活動の参加支援及び推進を行います。

目標 自然と健康になれる環境づくりに努めよう

地域とのつながりの普及啓発（再掲）	
担当課	内 容
健康増進課	健康づくり懇話会 健康づくり懇話会において地域とのつながりと健康状態が関係することについての普及啓発を図ります。 八潮いきい体操 仲間と楽しみながら健康づくりを行うグループ活動である八潮いきい体操を支援します。
市民協働推進課	生涯学習まちづくり出前講座 出前講座を活用してもらえるよう、広報やしおでの利用周知や各公共施設でのメニュー配布、市ホームページへの掲載を行います。

地域活動の推進（再掲）	
担当課	内 容
健康増進課	健康づくり懇話会 健康づくり懇話会において地域とのつながりと健康状態が関係することについての普及啓発を図ります。 八潮いきい体操 仲間と楽しみながら健康づくりを行うグループ活動である八潮いきい体操を支援します。
長寿介護課	地域リハビリテーション活動支援事業 八潮いきい体操等を実施している会場等に専門職（理学療法士）を派遣することで、より効果的な介護予防に取り組めるよう支援します。
市民協働推進課	生涯学習まちづくり出前講座 市民が講師となる、「健康ストレッチ・筋トレ体験講座」や「口腔機能向上のための体操とレク」など、運動や健康に関するメニューを提供します。
スポーツ振興課	スポーツ教室の開催 運動習慣のきっかけづくりとなるようなスポーツ教室を年4期で開催します。 スポーツ・レクリエーション事業 関係団体と協力しスポーツ・レクリエーション事業を実施します。 【スポーツ協会、市、教育委員会主催：やしおスポーツフェスティバル・八潮市内一周駅伝大会】 【共催事業：さいかつぼーる大会】

地域の交流の場の提供（再掲）	
担当課	内 容
子育て支援課	地域子育て支援拠点事業 子育てひろばにおいて、概ね3歳未満の乳幼児がいる子育て親子の集いの場として、コミュニケーションの場を提供します。
関係課	高齢者と障がい者のスポーツの祭典 高齢者の心身の健康を維持・増進し、社会参加を促すために、スポーツ・レクリエーション活動などを通じて、幅広い世代間の交流を図ります。
市民協働推進課	生涯学習まちづくり出前講座 市民が講師となる、「健康ストレッチ・筋トレ体験講座」や「口腔機能向上のための体操とレク」など、運動や健康に関するメニューを提供します。
スポーツ振興課	スポーツ教室の開催 運動習慣のきっかけづくりとなるようなスポーツ教室を年4期で開催します。 スポーツ・レクリエーション事業 関係団体と協力しスポーツ・レクリエーション事業を実施します。 【スポーツ協会、市、教育委員会主催：やしおスポーツフェスティバル・八潮市内一周駅伝大会】 【共催事業：さいかつぼーる大会】

地域参加の推進（再掲）	
担当課	内 容
長寿介護課	介護支援ボランティア制度 高齢者が社会参加や地域貢献をしながら、みずからの介護予防に積極的に取り組むことを目的として、65歳以上の人がフレイルチェック測定会やオレンジカフェなど市の事業や介護施設等においてボランティア活動をする「介護支援ボランティア制度」実施します。

地域参加の推進（再掲）	
担当課	内 容
商工観光課	八潮市ふるさとハローワーク就職面接会 八潮市ふるさとハローワーク就職面接会を開き、高齢者の社会活動への参加を支援します。
市民協働推進課	生涯学習まちづくり出前講座 市民が講師となる、「健康ストレッチ・筋トレ体験講座」や「口腔機能向上のための体操とレク」など、運動や健康に関するメニューを提供します。 ボランティア参加支援 八潮市社会福祉協議会と連携して、ボランティア活動と市民活動の情報を一つにまとめた「活動情報公開一覧」を発行し、地域ボランティア活動の参加支援及び推進を行います。

自主的な健康づくりの推進	
担当課	内 容
健康増進課	健康づくり懇話会 健康づくり懇話会において、健康教育を実施し、自ら健康づくりに取り組むきっかけづくり及び正しい知識の普及啓発を行います。 ホームページ等による情報発信 健康月間に合わせた展示やホームページ等において、健康づくりに関する情報発信を行います。
長寿介護課	介護予防普及啓発事業 介護予防に関する基本的な知識を普及啓発するために、パンフレットの作成・配布、講演会や相談会の実施、介護予防の観点から効果が認められる運動及び栄養指導を行う「介護予防教室」を開催します。また、フレイル予防に特化した介護予防教室を新たに開催します。
市民協働推進課	生涯学習まちづくり出前講座 出前講座を活用してもらえるよう、広報やしおでの利用周知や各公共施設でのメニュー配布、市ホームページへの掲載を行います。

地域での健康被害の防止	
担当課	内 容
健康増進課	受動喫煙防止について普及啓発 ホームページや保健センターにてポスター等の掲示により受動喫煙防止に向けた普及啓発を行います。 熱中症予防 ①夏季に実施する事業や講座の参加者に対し熱中症予防について普及啓発を行います。 ②訪問事業を行っている他課と連携し熱中症予防について普及啓発を行います。

健康に関する事業の普及	
担当課	内 容
健康増進課	こまちゃん健康ポイント 歩数計アプリと連動し、歩数だけでなく検診や各種健康に関する講座に参加することでポイントを付与、抽選で市の特産品が当たる、自然と健康づくりにつながる独自のポイントプログラムを実施します。

第7章 計画の推進



1 計画の推進体制

(1) 市民の役割

「八潮市健康づくり行動計画」の推進に当たっては、主体である市民一人ひとりが自らの健康に関心を持ち、健康づくりに取り組むことが重要となります。

日ごろから健康的な生活習慣を身につけるよう努めるとともに、定期的な健（検）診の受診により自分の状態を把握、ライフステージに応じた健康課題を認識、改善に取り組むといった生涯を通じた健康づくりに取り組むことが大切です。

(2) 家庭・地域の役割

①家庭の役割

家族でお互いの健康づくりや食育について支援し合うとともに、地域社会の一員として地域の活動に積極的に参加します。

②地域の役割

自治会や関係団体など地域での活動を通して、ソーシャルキャピタル（地域のつながる力）の醸成をはかることで地域全体での健康づくりを推進します。

(3) 市（行政）の役割

市は、市民、地域、関係機関と連携・協働体制を構築することで健康づくりを支援します。

また、計画に基づき事業を実施していくことで、健康づくりに関する気づきの場、学びの場、体験の場を提供し、全庁的な体制で健康づくりを推進します。

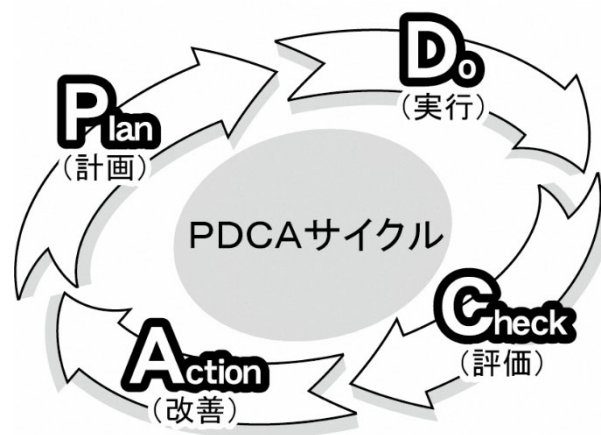
2 計画の進行管理

進行状況の管理については、「行政評価（PDCAサイクル）」の考え方に沿って毎年度、事業の実施状況及び目標値の達成状況等の把握を行います。

また、必要に応じて、目標達成に向けた課題の整理と取組内容の見直し及び改善を行います。

計画の評価に当たっては、計画期間5年経過後の令和12年度に中間評価を実施、最終年度である令和18年度には最終評価を行います。

設定した数値目標の達成状況を把握し、次期の計画策定の方向性を決める基礎資料とします。



Plan	計画	取組達成のため計画を策定、目標達成のための施策をたてる
Do	実行	計画に基づき施策を実施する
Check	評価	施策の進捗状況を把握、評価・分析を行う
Action	改善	評価・分析の結果を踏まえ、計画の見直しを行う

第8章 資料編



計画策定の経過

実施時期	行動計画策定の経過内容
令和6年 1月15日～ 2月15日	○八潮市健康づくりに関するアンケート実施
5月27日	○庁議 第3次健康づくり行動計画の策定及び八潮市健康づくり行動計画庁内検討委員会の設置について報告
6月21日	○第1回八潮市健康づくり行動計画庁内検討委員会 ・八潮市健康づくりに関するアンケート調査結果について報告 ・八潮市健康づくり行動計画（案）の概要について説明
7月3日	○第1回健康と福祉のまちづくり推進協議会 ・健康づくり行動計画の策定について諮問 ・八潮市健康づくりに関するアンケート調査結果について報告 ・第2次健康づくり行動計画最終評価について説明
8月7日	○第2回健康と福祉のまちづくり推進協議会 ・八潮市健康づくり行動計画（案）の概要について説明
9月26日	○第2回八潮市健康づくり行動計画庁内検討委員会 ・八潮市健康づくり行動計画策定状況について報告
10月9日	○第3回健康と福祉のまちづくり推進協議会 ・八潮市健康づくり行動計画策定状況について報告
10月24日	○経営戦略会議 ・八潮市健康づくり行動計画策定状況について報告 ・パブリックコメント実施について報告
11月20日～ 12月20日	○パブリックコメントの実施
令和7年 1月23日	○第3回八潮市健康づくり行動計画庁内検討委員会
2月5日	○第4回健康と福祉のまちづくり推進協議会 ・健康づくり行動計画について答申
2月20日	○経営戦略会議 ・パブリックコメントの結果報告 ・健康づくり行動計画について説明
3月3日	○庁議付議

八潮市健康と福祉のまちづくり推進協議会規則

昭和57年4月1日

規則第18号

(趣旨)

第1条 この規則は、八潮市附属機関設置条例(昭和57年条例第15号)第3条の規定に基づき、八潮市健康と福祉のまちづくり推進協議会(以下「協議会」という。)について必要な事項を定めるものとする。

(組織)

第2条 協議会は、委員12人以内をもって組織する。

(委員)

第3条 協議会の委員は、次に掲げる者のうちから、市長が委嘱する。

- (1) 医師会を代表する者
- (2) 民生委員又は児童委員
- (3) 社会福祉協議会を代表する者
- (4) 健康、保健、福祉等に関する団体を代表する者
- (5) 知識経験を有する者
- (6) その他市長が必要と認める者

(委員の任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第5条 協議会に、会長及び副会長を置く。

- 2 会長及び副会長は、委員の互選による。
- 3 会長は、会務を総理し、協議会を代表する。
- 4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 協議会の会議は、会長が招集し、会長は、その議長となる。

- 2 協議会は、委員の過半数が出席しなければ開くことができない。
- 3 議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(関係者の出席)

第7条 協議会は、必要があるときは、関係者の出席を求めて、意見を聞くことができる。

(庶務)

第8条 協議会の庶務は、健康福祉部健康増進課において処理する。

(委任)

第9条 この規則に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、会長が協議会に諮って定める。

八潮市健康と福祉のまちづくり推進協議会委員名簿

(令和5年7月1日 ~ 令和7年6月30日)

◎会長 ○副会長

所 属	氏 名
医 師 会	え ぐち たけ お 夫 江 口 武 夫
	◎ ふる や しん いち ◎古 家 真 一
歯 科 医 師 会	ぬま お ひさ や ○沼 尾 尚 也
民生委員・児童委員協議会	かな すぎ みつ こ 金 杉 光 子
社 会 福 祉 協 議 会	みや もと とし ゆき 宮 本 敏 幸
町会自治会連合会	おおくぼ たつ お 雄 大久保 龍 雄
薬 剤 師 会	むら き まさ み 村 木 雅 美
スポーツ推進委員協議会	えん どう よし のり 遠 藤 好 則
食生活改善推進会	きた じま はつ え 北 嶋 初 江
母 子 愛 育 会	いがらし まさ こ 五十嵐 昌 子
知 識 経 験 者 (草加保健所)	わく い さち え 和久井 幸 枝

(順不同・敬称略)

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

第6章

第7章

第8章

八潮健増第96号
令和6年7月3日

八潮市健康と福祉のまちづくり推進協議会
会 長 古 家 真 一 様

八潮市長 大 山 忍

第3次八潮市健康づくり行動計画及び第2次八潮市いのち支える自殺
対策計画の策定について（諮問）

健康づくり及び自殺対策の推進を図るため、第3次八潮市健康づくり行動計画及び第2
次八潮市いのち支える自殺対策計画の策定について、貴協議会の意見を求めます。

令和7年2月5日

八潮市長 大山 忍 様

八潮市健康と福祉のまちづくり推進協議会

会 長 古 家 真 一

第3次八潮市健康づくり行動計画及び第2次八潮市いのち支える自殺
対策計画の策定について（答申）

令和6年7月3日付け八潮健増発第96号で諮問のあった、第3次八潮市健康づくり行動計画及び第2次八潮市いのち支える自殺対策計画の策定について、別添のとおり答申します。

なお、当協議会の意見、要望等は下記のとおりであり、計画の推進にあたってはこれらについて十分配慮されるようお願いいたします。

記

（意見、要望等）

第3次八潮市健康づくり行動計画

- （1）特定健康診査やがん検診等の受診率向上に向けた取組を充実させてください。
- （2）乳幼児から高齢者まで、すべての市民が生涯にわたり心身ともに健康な生活を送るために、それぞれのライフステージにおける生活習慣の改善や心の健康につながる取組を推進してください。
- （3）市民が身近なところで気軽に健康づくりに取り組み、仲間づくりができる環境を目指してください。
- （4）健康で豊かな食生活の為、生涯を通じた食育についての関心を高め、実践するための取組を強化してください。また、食の循環や環境を意識するところを培う取組を推進してください。

第2次八潮市いのち支える自殺対策計画

～略～

第3次八潮市健康づくり行動計画庁内検討委員会設置要綱

(設置)

第1条 第3次八潮市健康づくり行動計画（以下「健康づくり行動計画」という。）の策定に関し必要な検討を行うため、第3次八潮市健康づくり行動計画庁内検討委員会（以下「庁内検討委員会」という。）を置く。

(所掌事務)

第2条 庁内検討委員会は、健康づくり行動計画について調査審議する。

(組織)

第3条 庁内検討委員会は、別表に掲げる職にある者をもって組織する。

(委員長及び副委員長)

第4条 庁内検討委員会に、委員長及び副委員長を置く。

2 委員長は健康福祉部副部長（健康増進課を所管するもの）の職にある者を、副委員長は健康増進課主幹の職にある者をもって充てる。

3 委員長は、会務を総理し、庁内検討委員会を代表する。

4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき、又は欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 庁内検討委員会の会議は、委員長が招集し、委員長は、その議長となる。

2 委員長は、必要があると認めるときは、会議に関係者の出席を求め、意見若しくは説明を聴き、又は資料の提出を求めることができる。

(庶務)

第6条 庁内検討委員会の庶務は、健康福祉部健康増進課において処理する。

(委任)

第7条 この要綱に定めるもののほか、庁内検討委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が定める。

附 則

1 この要綱は、市長決裁の日から施行する。

2 この要綱は、健康づくり行動計画の策定の日限り、効力を失う。

別表（第3条関係）

健康福祉部副部長（健康増進課を所管するもの）	健康増進課主幹	企画経営課主幹
長寿介護課長	国保年金課長	子ども家庭支援課長
保育課長	市民協働推進課長	
スポーツ振興課長	商工観光課長	都市農業課長
公園みどり課長	社会教育課長	
学務課長	小中一貫教育指導課長	

第3次八潮市健康づくり行動計画庁内検討委員会 委員

(◎：委員長 ○副委員長)

職 名	氏 名
◎健康福祉部副部長	高 橋 いく枝
○健康増進課主幹	布 施 由美子
企画経営課主幹	峯 村 太 郎
長寿介護課長	萩 野 範 之
国保年金課長	井 口 和
子ども家庭支援課長	峯 孝 貴
保育課長	木 村 雅 彦
市民協働推進課長	五 十 嵐 睦
スポーツ振興課長	竹 渕 智 彦
商工観光課長	小野寺 宏幸
都市農業課長	瀧 沢 昭 仁
公園みどり課長	内 海 光 章
社会教育課長	倉 林 昌 也
学務課長	山 内 修
小中一貫教育指導課長	和 田 進

第3次八潮市健康づくり行動計画

令和7年3月

発 行 八潮市

編 集 八潮市健康福祉部健康増進課

〒340—8588

埼玉県八潮市中央一丁目2番地1

電話 048—995—3381

FAX 048—996—7810

E-mail kenkozoshin@city.yashio.lg.jp
