

# 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

# 計画の概要

## 計画策定の趣旨

令和6年度をもって「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、新たに「八潮市食育推進計画」を内包する形で「第3次八潮市健康づくり行動計画」を策定しました。

## 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。

# 八潮市の現状

八潮市は、埼玉県と比較して平均余命、健康寿命が短く、標準死亡比で見たとき男性は不慮の事故、悪性新生物、肺炎、女性は肺炎、脳血管疾患、自殺において上回っています。

## 八潮市の健康課題

総合	<ul style="list-style-type: none"><li>・高齢単身世帯の増加が著しい。</li><li>・健康寿命が県の平均を下回っている。</li></ul>
がん・生活習慣病	<ul style="list-style-type: none"><li>・男性のがんによる死亡率が県と比較して多い。</li><li>・がん検診の受診率が低迷している。</li><li>・メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合が県と比較して多い。</li></ul>
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"><li>・小中学生において朝食を食べないこどもの割合が増加している。</li><li>・BMI25.0以上の者の割合が年々増加している。</li><li>・一人暮らし世帯において3食しっかり食べる割合が少ない。</li></ul>
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"><li>・運動をまったくしない方が3割ほどおり、そのうちの多くの方が「運動を始めた方が何から始めていいかわからない」としている。</li></ul>
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"><li>・十分に睡眠が取れていない人が増えている。</li><li>・ストレスや悩みを抱える人が増加しており、その理由が勤務関係の方が一番多い。</li></ul>
歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"><li>・歯周疾患検診で要指導・要精検の割合が増加している。</li><li>・口腔機能の低下を感じている高齢者が増加している。</li></ul>
地域のつながり	<ul style="list-style-type: none"><li>・地域活動への参加状況が低い。</li><li>・地域のつながりが弱いと感じている方が増加している。</li></ul>

# 計画の基本的な考え方

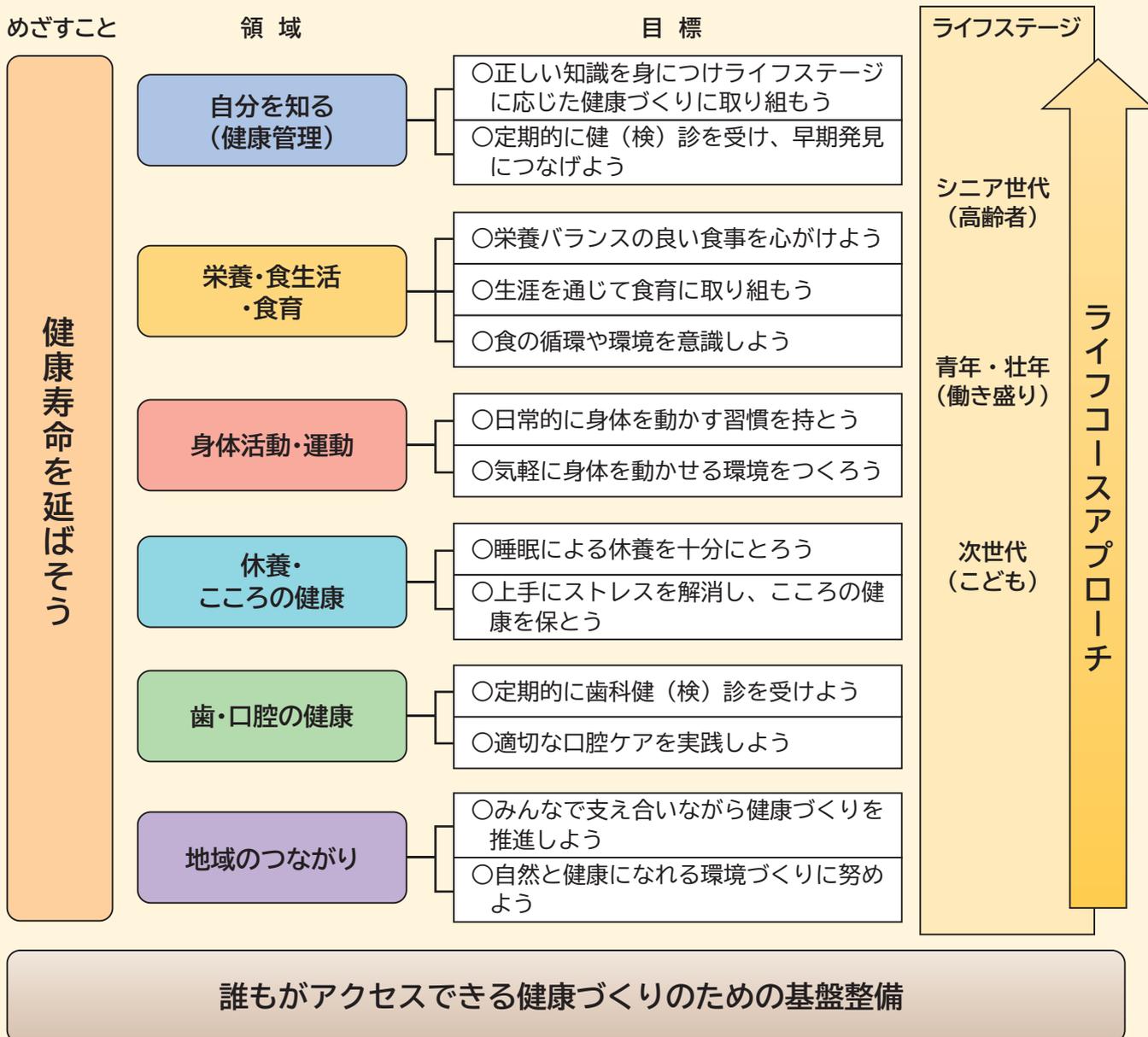
## 基本理念

# 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

めざすこと **健康寿命を延ばそう**

- 基本方針
- (1) 個人の行動と健康状態の改善
  - (2) 社会環境の質の向上
  - (3) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

## 施策の体系



# 計画の取組内容

# ライフステージごとの市民の取組

## 世代共通

### 自分を知る

- ・かかりつけ医を持つ
- ・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

### 栄養・食生活・食育

- ・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
- ・家族や仲間と楽しく食事をする時間を持つ

### 身体活動・運動

- ・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

- ・正しい生活リズムの大切さを知ろう

自分を知る

### 次世代 (こども)

休養・  
こころの  
健康

- ・相手の気持ちを想像し、思いやりの気持ちを持つ
- ・悩みは一人で抱えず相談しよう

- ・「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しよう
- ・家族で一緒にごはんを食べよう

栄養・  
食生活・  
食育



歯・  
口腔の  
健康

- ・よく噛んで食べよう
- ・正しい歯みがきの方法を覚えよう

- ・親子で運動、遊びの機会をつくろう
- ・いろいろなスポーツに挑戦してみよう

身体活動・  
運動

地域の  
つながり

- ・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

- ・健康を保つための行動をとろう
- ・定期的に健（検）診を受診しよう
- ・過度な飲酒、喫煙を控えよう

自分を知る

### 青年・壮年 (働き盛り)

休養・  
こころの  
健康

- ・ワーク・ライフ・バランスを意識しよう
- ・身近にお互いの悩みを相談できる人を持つ

- ・1日当たりの望ましい食塩摂取量を知ろう
- ・自身の活動量に応じた食事の適正量を知ろう

栄養・  
食生活・  
食育



歯・  
口腔の  
健康

- ・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

- ・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

身体活動・  
運動

地域の  
つながり

- ・地域のイベント・行事に積極的に参加しよう

### 休養・こころの健康

- ・睡眠による休養を十分にとろう
- ・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

### 歯・口腔の健康

- ・かかりつけ歯科医を持とう
- ・定期的に歯科健（検）診を受診しよう
- ・1日3回歯をみがこう

### 地域のつながり

- ・地域とのつながりの機会を増やそう
- ・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

- ・加齢に伴う身体の変化を知ろう
- ・定期的に健（検）診を受診しよう

自分を  
知る

### シニア世代 (高齢者)



休養・  
こころの  
健康

- ・ライフスタイルに合った休養の取り方を見つけよう
- ・身近にお互いの悩みを相談できる人を持とう

- ・たんぱく質のおかず、乳製品を積極的にとろう
- ・郷土料理や行事食、家庭の味を子どもたちに伝えよう

栄養・  
食生活・  
食育

歯・  
口腔の  
健康

- ・よく噛む、話す等口を動かすようにしよう
- ・8020運動に取り組もう

- ・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

身体活動・  
運動

地域の  
つながり

- ・近隣住民とのつながりを大事にしよう
- ・地域のイベント・行事に積極的に参加しよう

### 野菜は1日350g食べましょう

「健康日本21（第二次）」では、生活習慣病等を予防し、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」

### 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だくことができ、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。



# 計画の取組内容 市の取組



## 領域1 自分を知る（健康管理）

### 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

- 各種講座や授業、各種媒体等の中で、ライフステージに応じた健康に関する正しい知識の普及啓発を行います。

### 定期的に健（検）診を受け、早期発見につなげよう

- 健（検）診の受診の必要性について普及啓発を行うとともに、市が行う各種健（検）診において、休日の開催や、複数の種類の検診を同日実施するなど受診しやすい環境を整えます。
- 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」について普及啓発を図ることで働く方の健（検）診受診を促します。

## 領域2 栄養・食生活・食育



### 栄養バランスの良い食事を心がけよう

- 学校の給食や授業等を通じて食に関する正しい知識について普及啓発を行います。
- 健康づくりの料理教室など各種教室を通じて栄養の知識と調理方法について普及啓発を行います。

### 生涯を通じて食育に取り組もう

- 親子料理教室・おいしく食べよう栄養教室など各ライフステージにおいて栄養や食事に関する事業を行うことで生涯にわたって食育に取り組めるよう努めます。

### 食の循環や環境を意識しよう

- 「八潮の八つの野菜」として地場産野菜の周知や農業体験等を実施することで自ら育て食べる楽しさを実感してもらいます。
- 事業や各種媒体等を通じて栄養成分表示や食物アレルギーに関する正しい知識等食品の安全について普及啓発を行います。
- 出前講座等の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。

## 領域3 身体活動・運動



### 日常的に身体を動かす習慣を持とう

- 事業や各種媒体等を通じて、体力増進、健康維持の大切さの普及啓発を行います。

### 気軽に身体を動かせる環境をつくろう

- ウォーキングアプリの導入や公園整備などを進めることで自然と歩きたくなる、体を動かしたくなる環境の整備を進めます。

## 領域4 休養・こころの健康



### 睡眠による休養を十分にとろう

- 子ども世代から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。
- 市内企業に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。

### 上手にストレスを解消し、こころの健康を保とう

- こころの健康相談などの相談事業を充実させるとともに、相談内容に応じた適切な相談窓口につながられるよう周知を図ります。
- ワーク・ライフ・バランスの推進を図ることで、上手にストレスを解消し、こころの健康を保つことにつなげます。

## 領域5 歯・口腔の健康



### 定期的に歯科健（検）診を受けよう

- 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。
- こどもや妊娠期においては、幼児健康診査、はみがき教室の実施、妊婦歯科健康診査の実施、高齢者にはオーラルフレイル教室などの事業を行うことに加え、各種媒体を通じて情報発信を行うことでライフステージごとに歯と口腔の健康に関する周知啓発を行います。

### 適切な口腔ケアを実践しよう

- カミング30や8020運動を事業等を通じて推進することや正しい口腔ケアの知識について普及啓発を進めます。

## 領域6 地域のつながり



### みんなで支え合いながら健康づくりを推進しよう

- 地域とのつながりが健康状態に関係することについて普及啓発を進めます。
- スポーツや学びの場を通じて交流の機会の場を提供します。
- 子育てひろば等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。

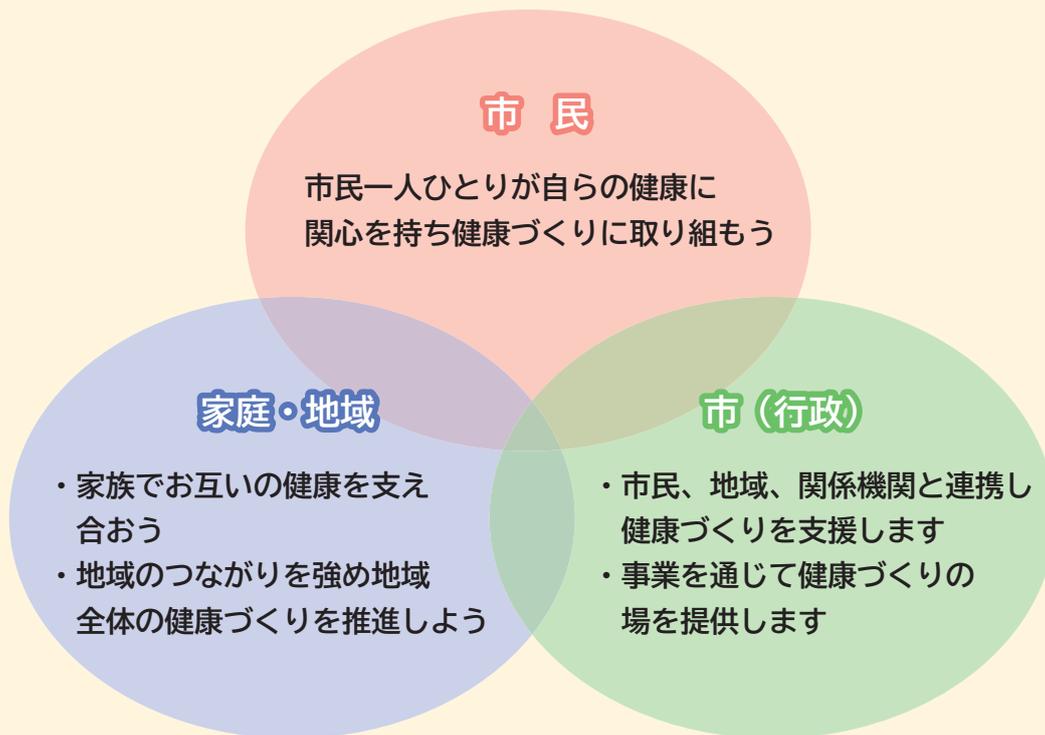
### 自然と健康になれる環境づくりに努めよう

- 高齢者が自らの介護予防に積極的に取り組めるよう「介護支援ボランティア制度」を実施します。
- 地域の中で受動喫煙防止や熱中症予防に取り組めるよう普及啓発活動を行います。
- ウォーキングや検診の参加等でポイントがたまる「こまちゃん健康ポイント」を推進します。

# 計画の推進体制

「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。

そのために家庭・地域で健康づくりや食育について支援し合う必要があります。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ていきます。



楽しく！無理せず！仲間とともに！  
継続して健康づくりに取り組みましょう！



ハッピーごまちゃん®

## 第3次八潮市健康づくり行動計画 概要版

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