

「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

(素案)

令和6年9月

目 次

第1章 計画策定にあたって	1
1 計画策定の趣旨	1
2 計画の位置づけ	2
3 計画の期間	4
4 計画の策定体制	4
第2章 健康に関する八潮市の動向	5
1 人口・世帯の状況	5
2 市民の健康状態	7
第3章 現行計画の取組み状況	11
1 第2次八潮市健康づくり行動計画	11
2 第2次八潮市食育推進計画	15
第4章 現状から見える課題	18
第5章 計画の基本的な考え方と施策の展開	21
1 基本理念	21
2 めざすこと	21
3 基本方針	22
4 施策の体系	23
5 計画の取組み内容	24
領域1 自分を知る（健康管理）	24
領域2 栄養・食生活・食育（第3次八潮市食育推進計画）	30
領域3 身体活動・運動	45
領域4 休養・こころの健康	52
領域5 歯・口腔の健康	59
領域6 地域のつながり	65
第6章 計画の推進	70
1 計画の推進体制	70
2 計画の進行管理	70
第7章 資料編	72

第1章 計画策定にあたって

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」を策定し、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に取り組んできました。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）」に新たに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みの推進を重点とした「健康日本21（第三次）」の取組みが始まっています。

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。

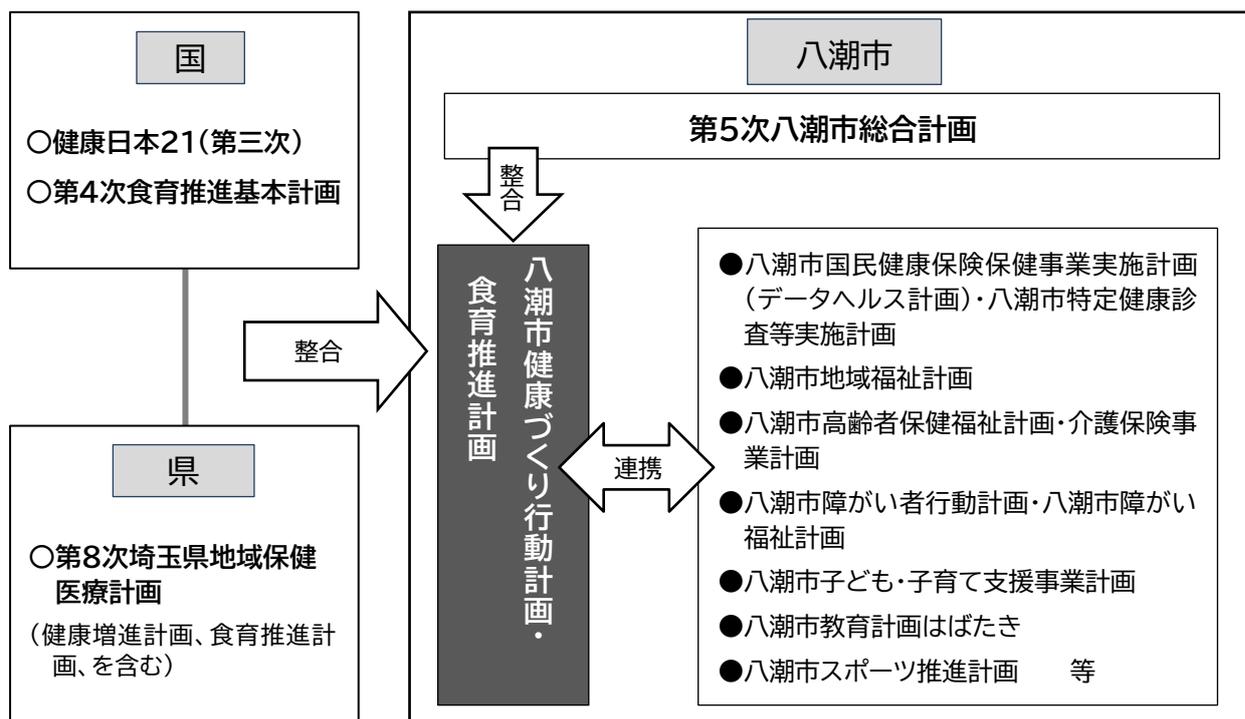
埼玉県では、第4次の「健康長寿計画」、第5次の「食育推進計画」、を上位計画である第8次地域保健医療計画に組み込み、取組みや指標の管理を一体的に行うことができるよう取り組んでいます。

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。

このたび、「第2次八潮市健康づくり計画」「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みを評価し、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、食育推進の取組み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。
- ◆ 国や埼玉県のと定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7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)	
 <p>2 飢餓をゼロに</p>	<p>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</p>
 <p>3 すべての人に健康と福祉を</p>	<p>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</p>
 <p>4 質の高い教育をみんなに</p>	<p>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</p>
 <p>10 人や国の不平等をなくそう</p>	<p>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</p>
 <p>11 住み続けられるまちづくりを</p>	<p>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</p>
 <p>17 パートナリーシップで目標を達成しよう</p>	<p>17 パートナリー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</p>

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。

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

本計画の策定にあたっては、「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

本計画の策定にあたり、令和5年度（2023年度）に、市民の健康や食育に対する意識や関心、日常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 月 日から 月 日の期間でパブリックコメントを実施しました。期間中にいただいたご意見については、「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

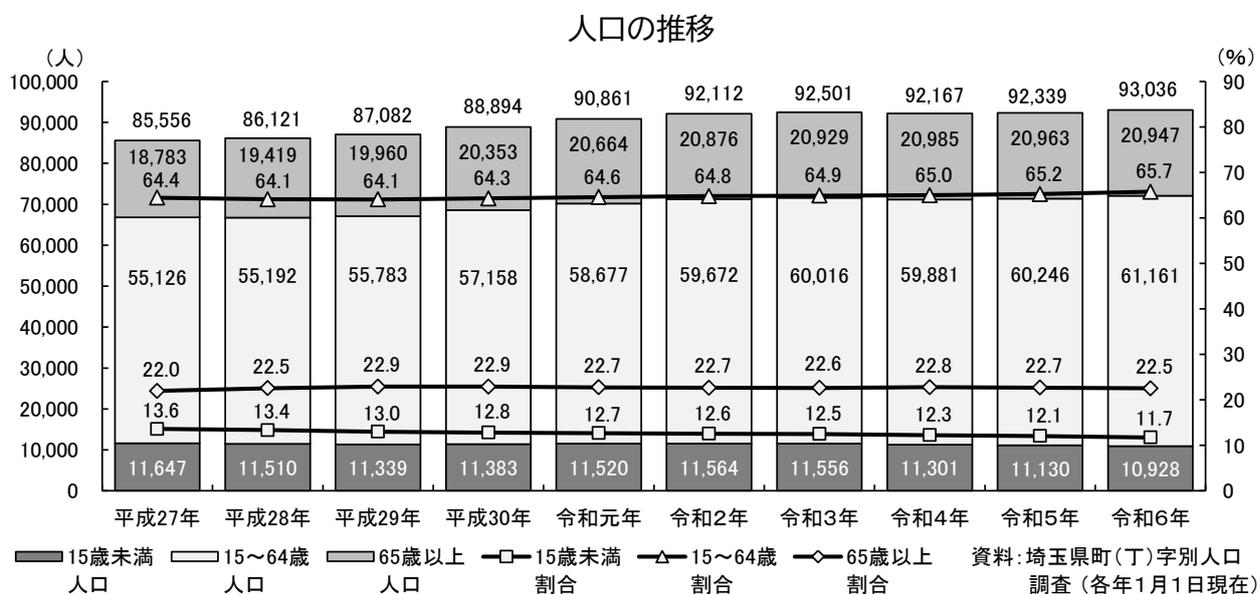
1 人口・世帯の状況

(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年からのこの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。

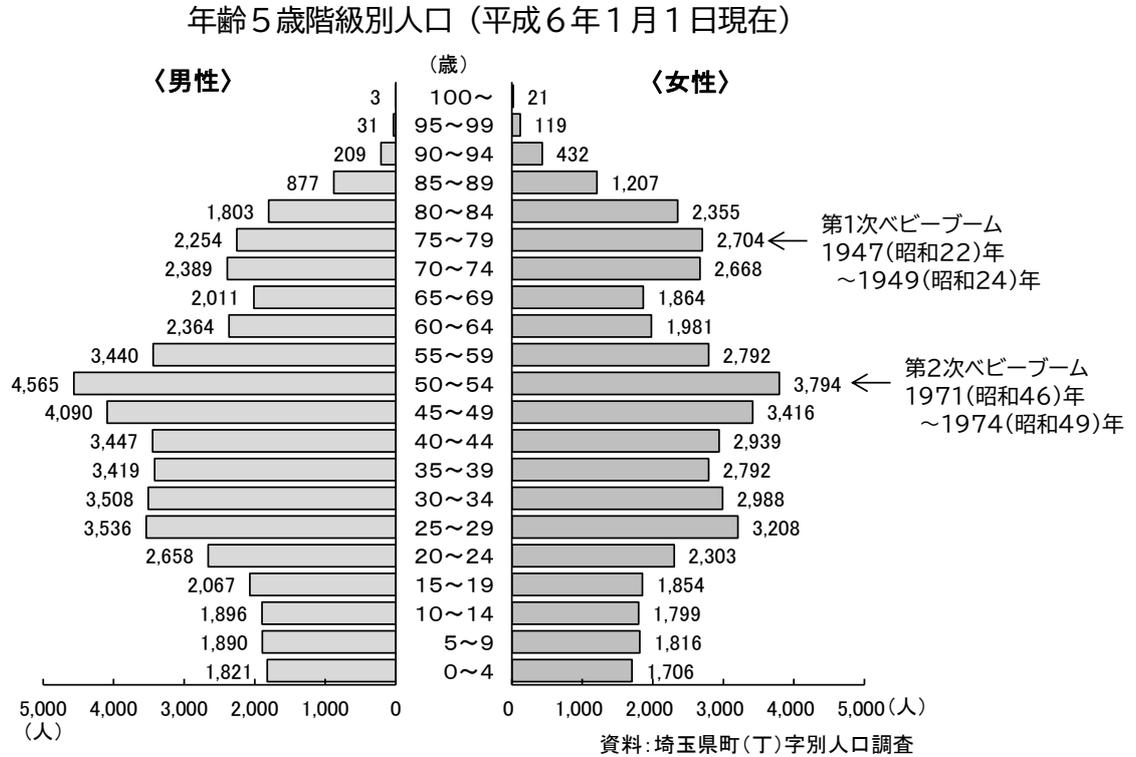
年齢3区分別にみると、15歳未満の年少人口は平成29年まで減少が続いていましたが、平成30年から令和2年まで増加、令和3年以降はふたたび減少となっています。15～64歳の生産年齢人口は令和3年まで増加が続いていましたが、令和4年に減少、令和5年からはふたたび増加となっています。65歳以上の高齢者人口は増加が続いていましたが、令和5年、6年とやや減少となっています。

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。



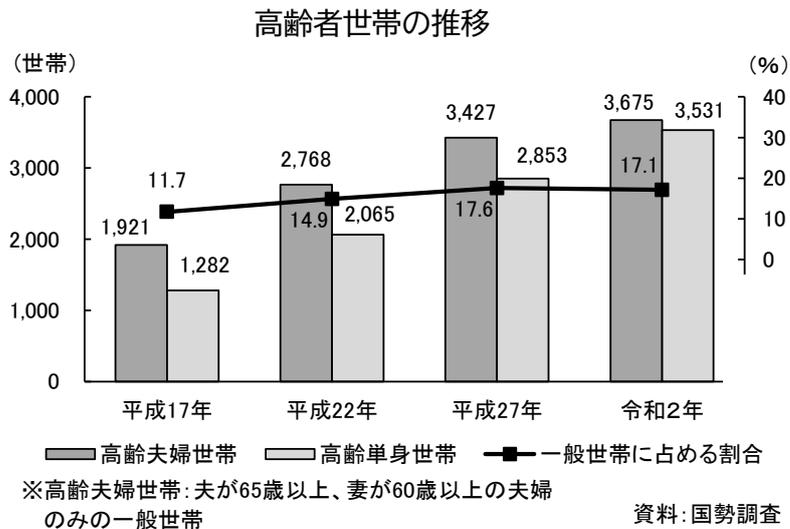
(2) 人口構成

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。



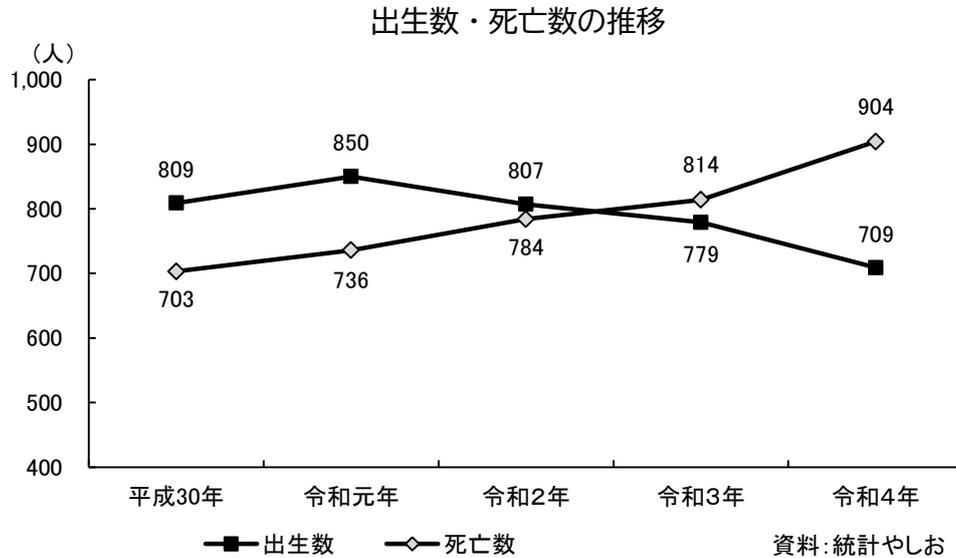
(3) 高齢者世帯

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。



(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。

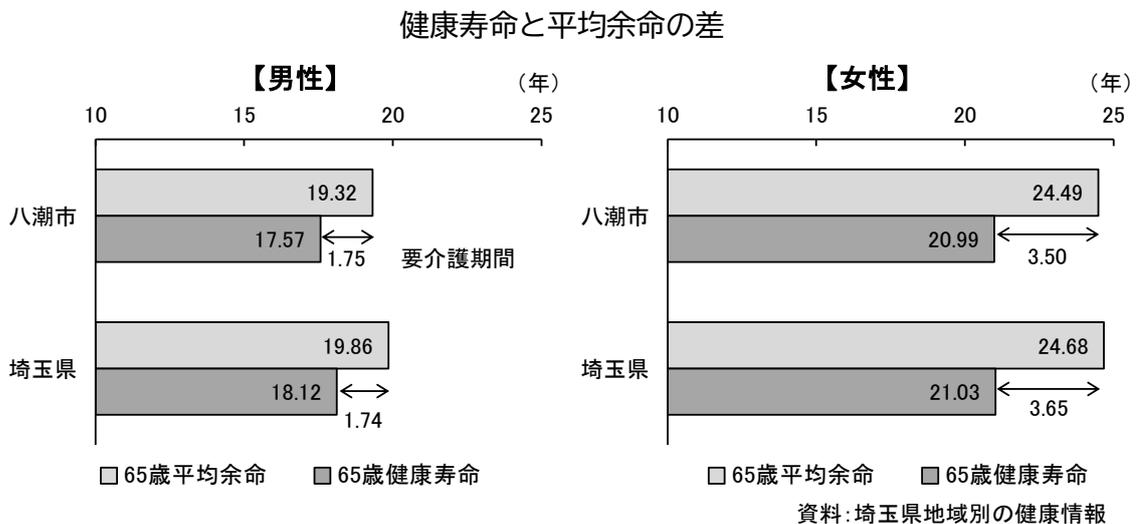


2 市民の健康状態

(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、埼玉県の男性(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。

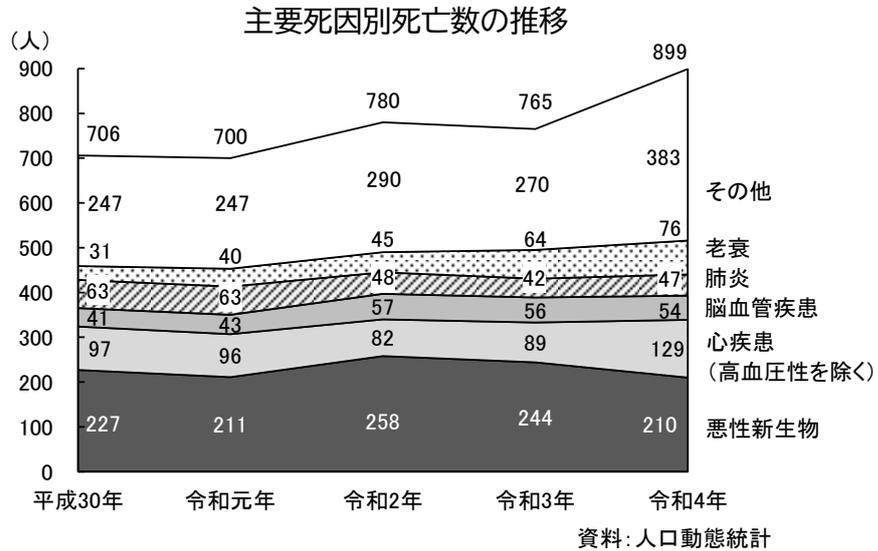
65歳要介護期間は、「要介護2以上」になるまでの期間を示しています。本市の65歳要介護期間は男性1.75年、女性3.50年であり、埼玉県の男性(1.75年)、女性(3.65年)と比較すると、男性はほぼ同じ、女性はやや下回ります。



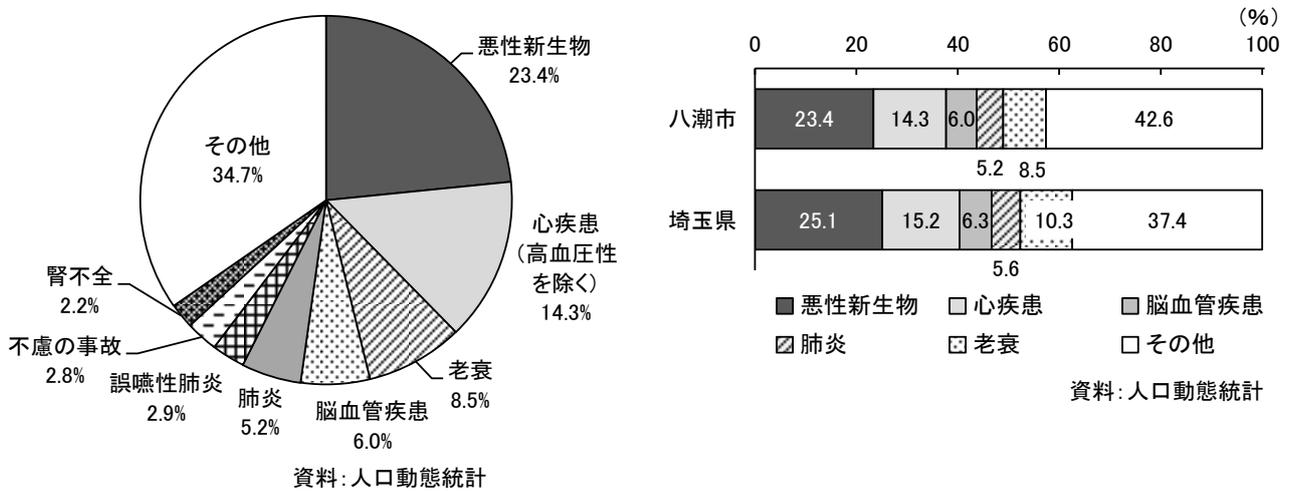
(2) 主要死因別死亡数

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してみると、本市は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

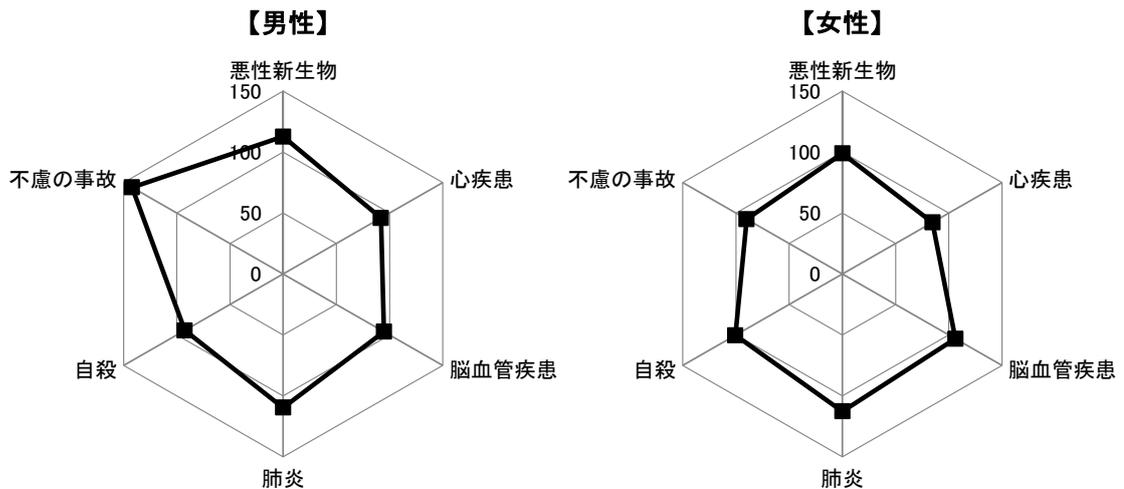
埼玉県を100とした標準化死亡比をみると、本市が埼玉県を上回るのは、男性は不慮の事故142.1、悪性新生物112.7、肺炎109.6であり、女性は肺炎112.6、脳血管疾患106.3、自殺100.5となっています。

標準化死亡比（平成30年～令和4年）

基準集団：埼玉県100

	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

資料：埼玉県地域別の健康情報



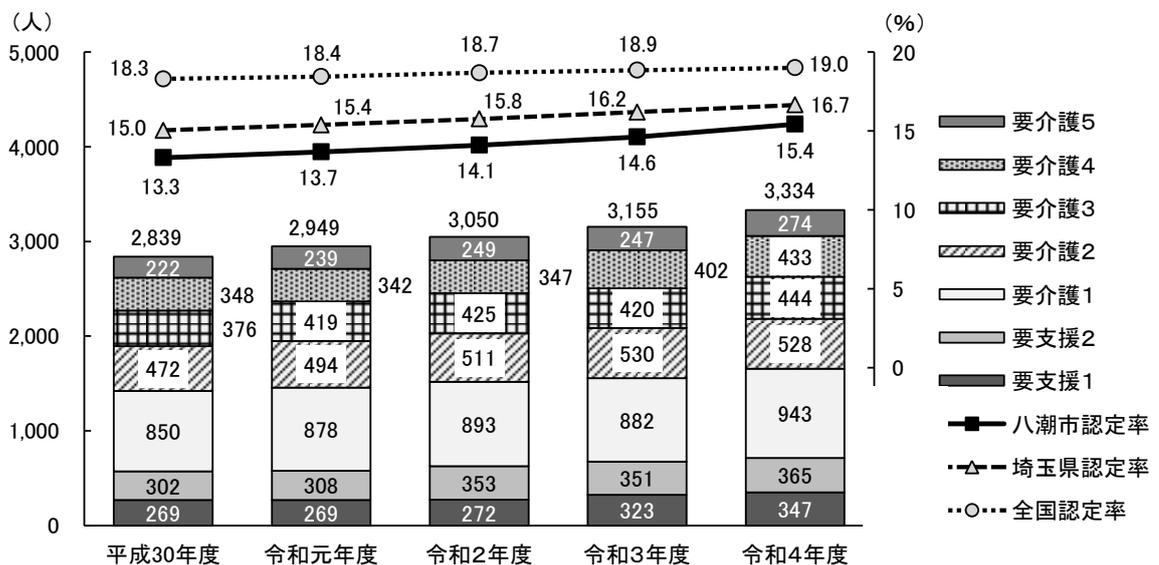
資料：埼玉県地域別の健康情報

(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



※認定率は第1号被保険者

資料：介護保険事業状況報告（各年度末現在）

第3章 現行計画の取組み状況

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。
- 各種検診受診券の送付など、電話やはがきによる特定健診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	かかりつけ医を持つ人の割合(歯科医を含む)		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、調理し、食べる食育を実施しています。
- 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)	朝食を食べないこと の割合	保育所	0.9%	0.4%	0.6%	減らす	A
		小学校 (小学6年生)	1.0%	1.3%	9.6%		C
		中学校 (中学3年生)	6.0%	3.4%	14.2%		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%	59.9%	増やす	C
		女性	68.0%	72.8%	63.5%		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	/	40.7%	数値無	増やす	D
	小学生					
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)	八潮いきい体操の普及	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、子育て不安等を感じている母親を対象にした「子育てメンタルサロン」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し、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、介護予防講演会での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 (子ども)	健康診査でむし歯のない子どもの割合	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、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	朝食を欠食する子どもの割合を減らす	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	D
		中学校	9.4%	11.7%※3	7.5%以下	D
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

※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、農業体験の機会の提供を行っています。
- 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

現 状	課 題
<p>(1) 人口・世帯の状況</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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。 	<ul style="list-style-type: none"> ○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
<p>(2) 自分を知る（健康管理）</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○健康である割合は、前回調査よりも低下。健康でない割合は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割合も低下。健康に気をつけていない割合は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。 ○健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。 	<ul style="list-style-type: none"> ○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」が7割を超えるが、「ほとんど食べない」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。
- 塩分摂取量は、10歳代、20歳代へのさらなる周知。
- 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。
- 食育関心への低下。
- 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」は県調査よりも低い。また、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。運動不足は4割の人が感じ、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

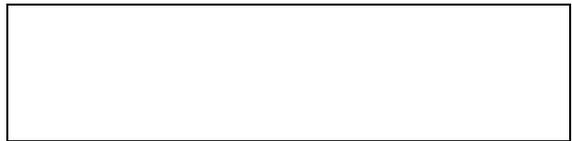
課 題

- 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

を求めたり、相談したいかは、50歳代と70歳代以上に「そう思わない」がやや多い。



現 状

課 題

(6) 喫煙・飲酒

- 喫煙は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・飲酒を減らす取組み支援

(7) 歯・口腔の健康

- 定期的な歯科検診は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。

- 歯科健診の重要性に対する啓発

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に「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」に取り組みます。

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みます。

2 めざすこと

健康寿命を延ばそう

市民一人ひとりが、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過ごすことができるよう、「健康寿命を延ばそう」をめざすこととします。

第2次八潮市健康づくり行動計画では、「健康寿命を伸ばそう～地域の力で一人ひとりが健康づくり～」を基本理念に計画を推進してきました。国の健康日本21(第三次)においても健康寿命の延伸を掲げており、第3次八潮市健康づくり行動計画においても引き続き「健康寿命を延ばそう」をめざすこととして取り組みます。

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。

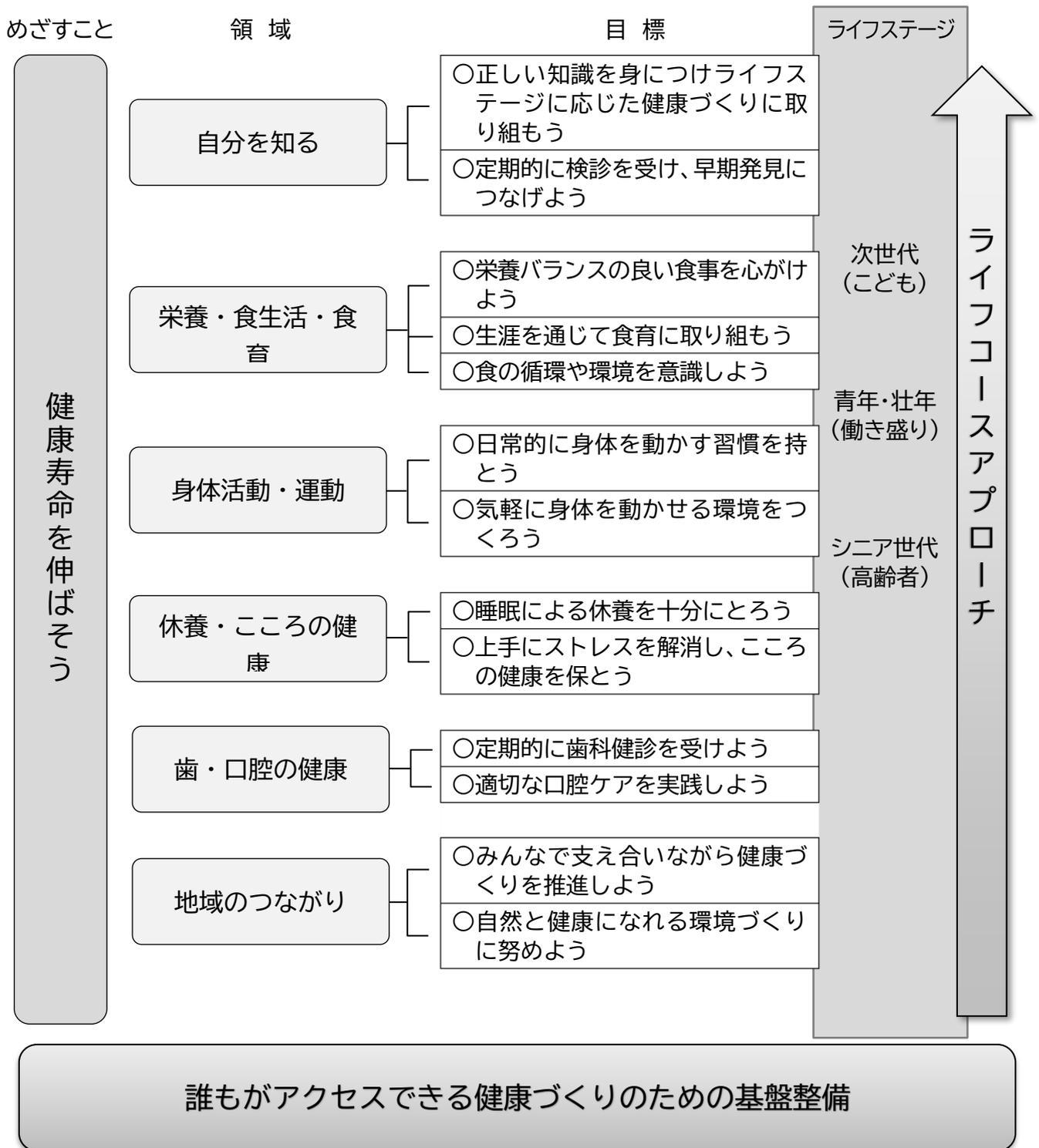
(2) 社会環境の質の向上

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り組み）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



5 計画の取組み内容

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 (子ども)	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」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

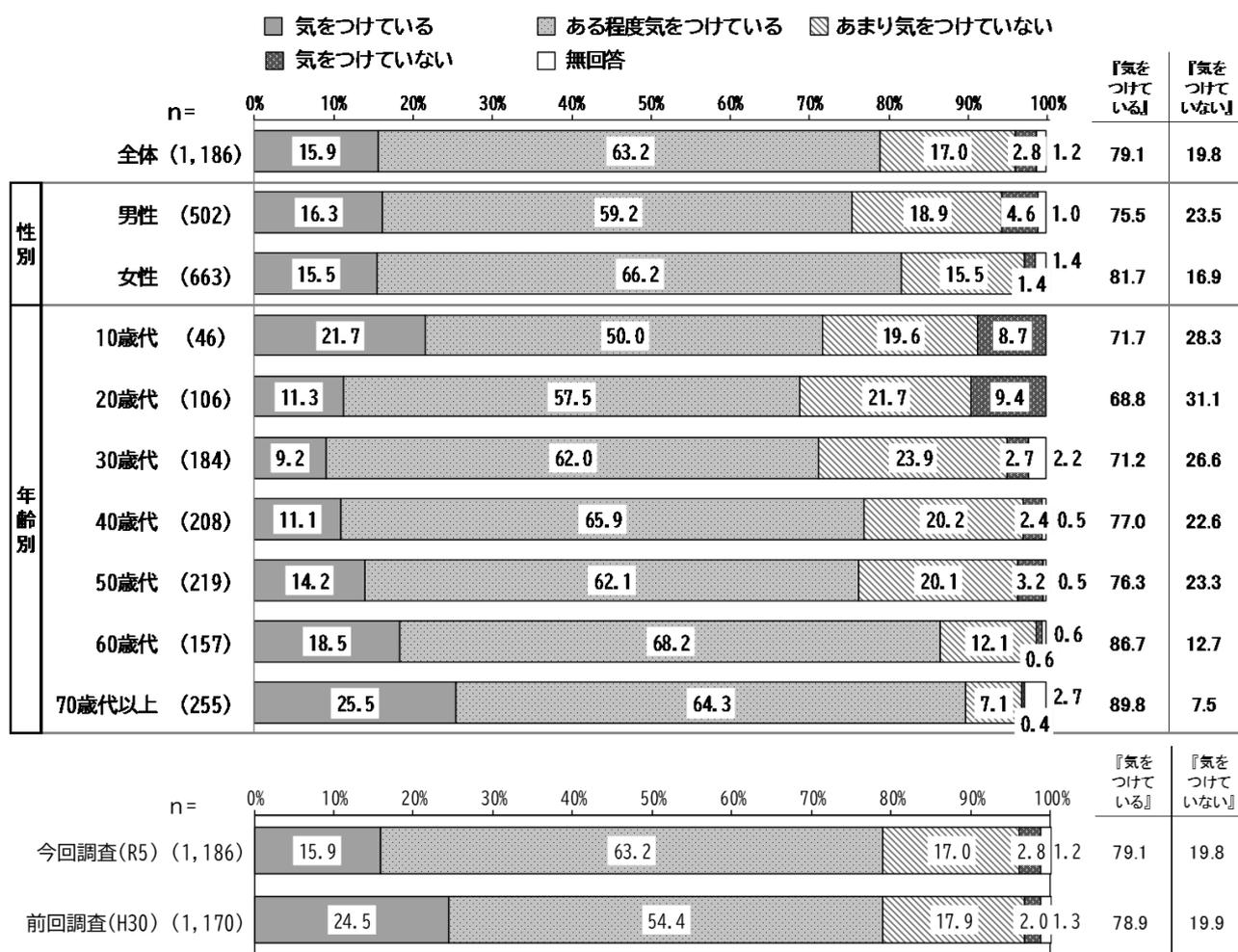
現状と課題

(健康管理)

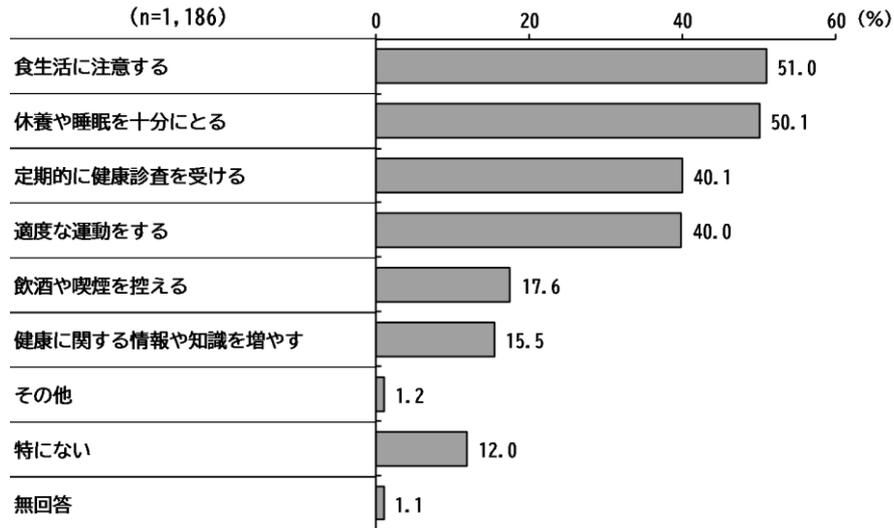
健康に気を付けている割合が前回調査よりもやや低下していることもあり、健康だと思える割合についても前回調査を下回ります。健康のために行っているのは「食生活に注意すること」「休養や睡眠を十分にとる」を2人に1人があげ「定期的な健診を受ける」「適度な運動をする」が続きます。

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。

健康に気を付けているか



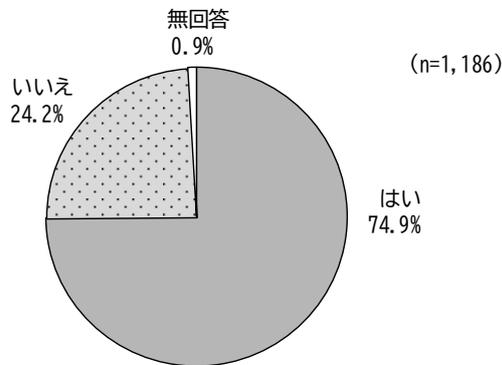
健康のために行っていること



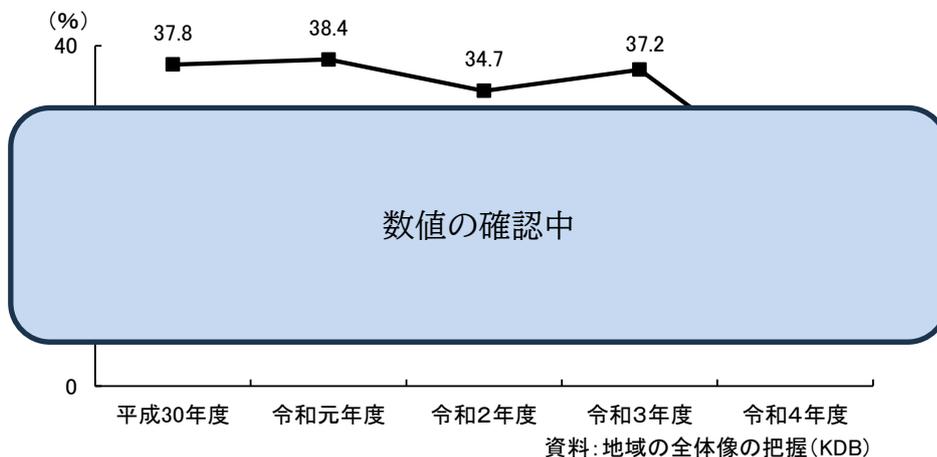
(健康診査・がん検診)

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低下の傾向にあります。

定期的に健(検)診を受けているか



特定健康診査受診率の推移

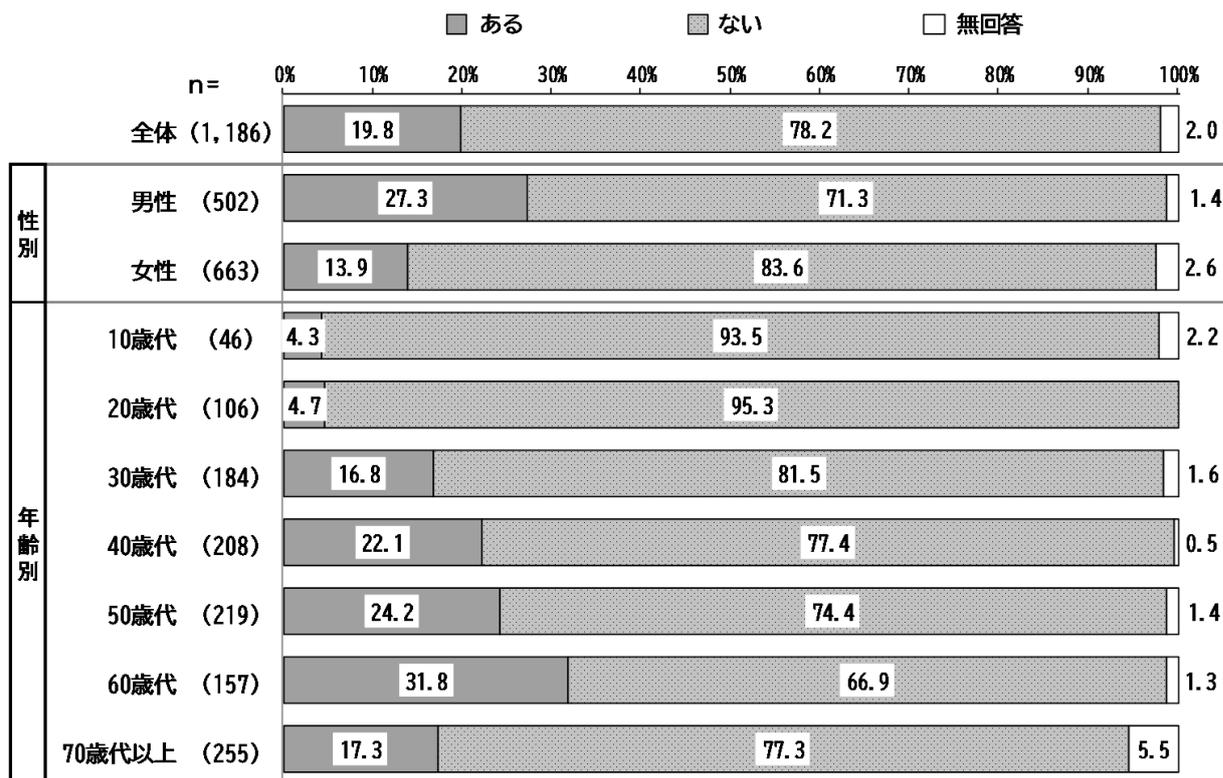


(メタボリックシンドローム)

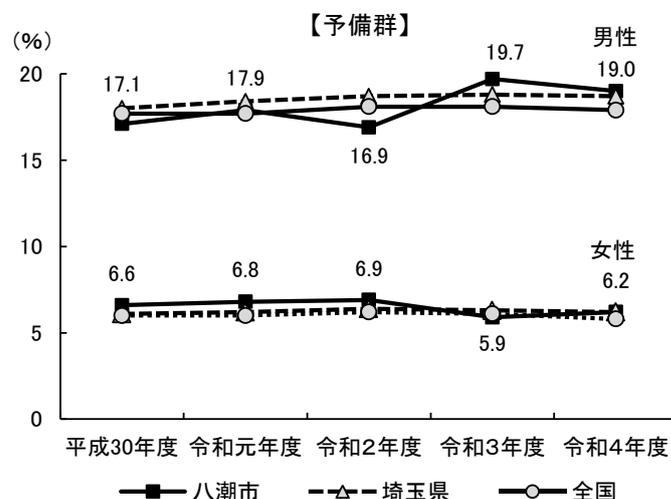
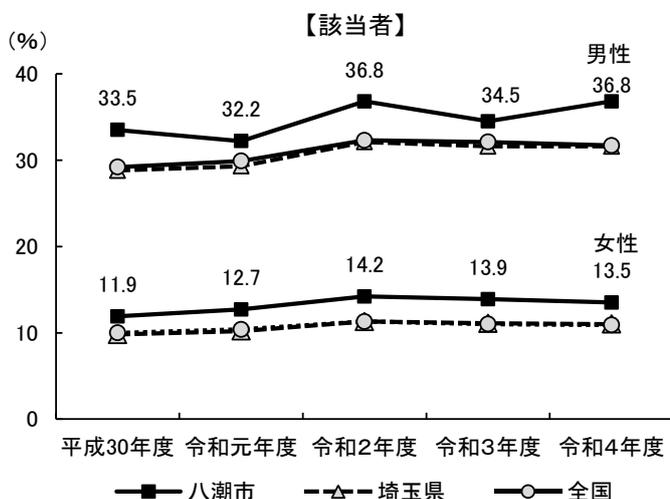
肥満は生活習慣病に関与していますが、アンケート調査では、「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」との診断を受けたことが「ある」は2割、性別では男性、年代では60歳代が3割前後と高くなっています。男性や60歳代を中心に肥満予防や改善のための実践を促す必要があります。

健診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



資料：地域の全体像の把握(KDB)

資料：地域の全体像の把握(KDB)

目標と取組み

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

取組みの方向性

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みを推進します。

市の取組み

取組み	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

皆様に取組んでいただくこと

共通	<ul style="list-style-type: none"> ・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
次世代 (こども)	<ul style="list-style-type: none"> ・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)	<ul style="list-style-type: none"> ・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)	<ul style="list-style-type: none"> ・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

定期的に検診を受け、早期発見につなげよう

取組みの方向性

定期的な健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。

市の取組み

取組み	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	・ 検（健）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）	・ 定期的に検（健）診を受診しよう ・ 検（健）診結果によっては医療機関を受診しよう ・ 検（健）診結果を基に生活改善をしよう
シニア世代（高齢者）	・ 定期的に検（健）診を受診しよう ・ 検（健）診結果を家族と共有しよう ・ 検（健）診結果によっては医療機関を受診しよう ・ 検（健）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
- 生涯を通じて食育を育もう
- 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	81.6%	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	%	「肥満」や「やせ」状態ではなく適正体重を維持することは栄養バランスを考えた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。	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

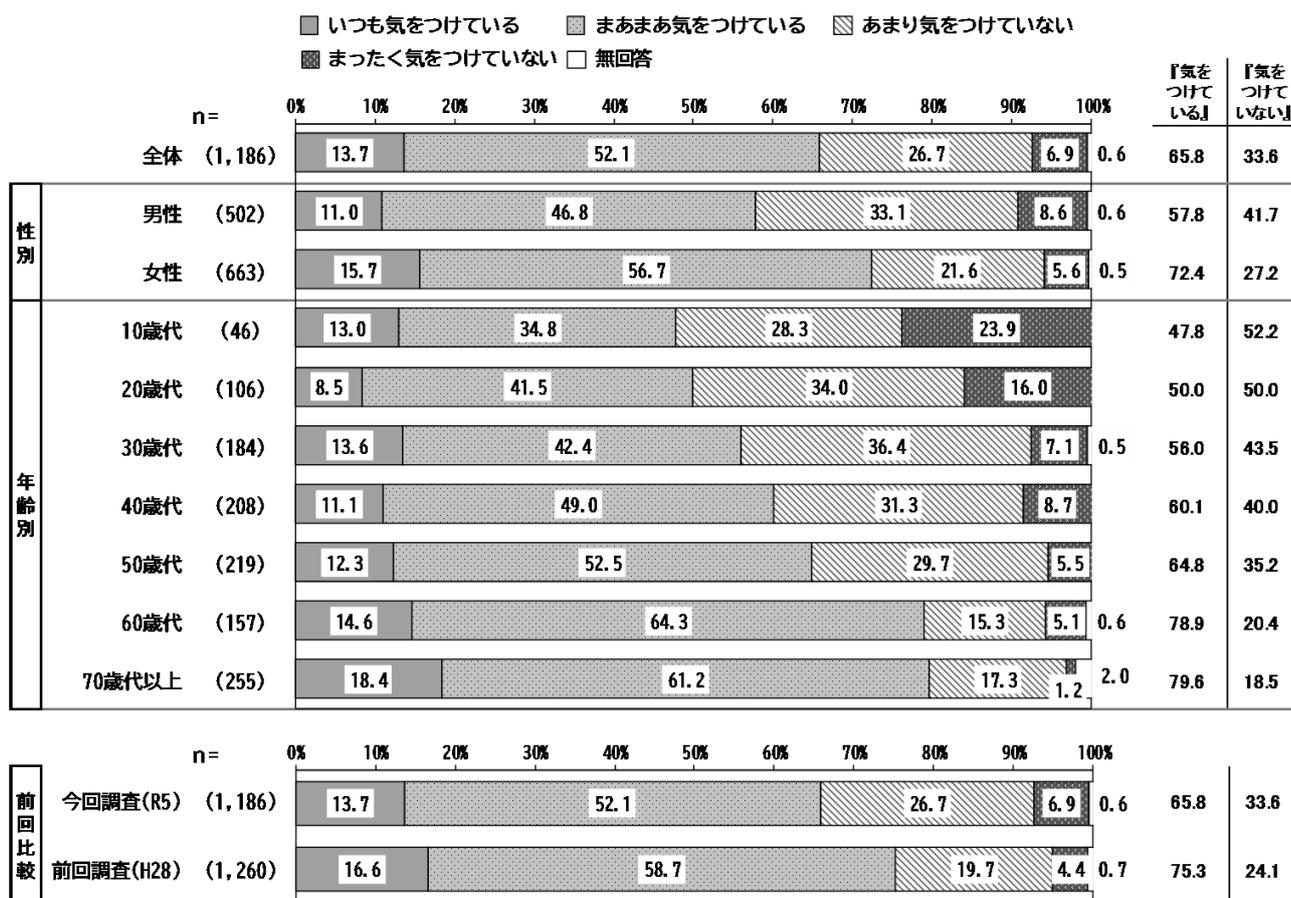
現状と課題

(食生活の実践と食育への関心)

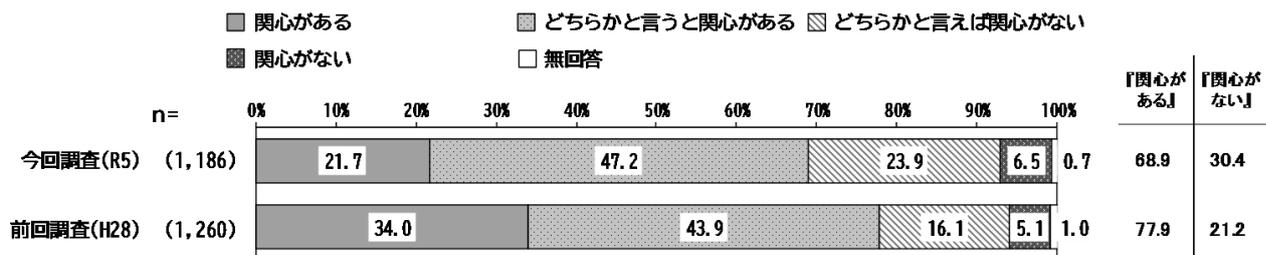
適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践している人の割合は65.8%ですが、前回調査を10ポイント近く下回ります。性別で見ると男性57.8%、女性72.4%と差があり、年代においては、10歳代47.8%、20歳代50.0%というように若い世代の実践割合はやや低くなっています。

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



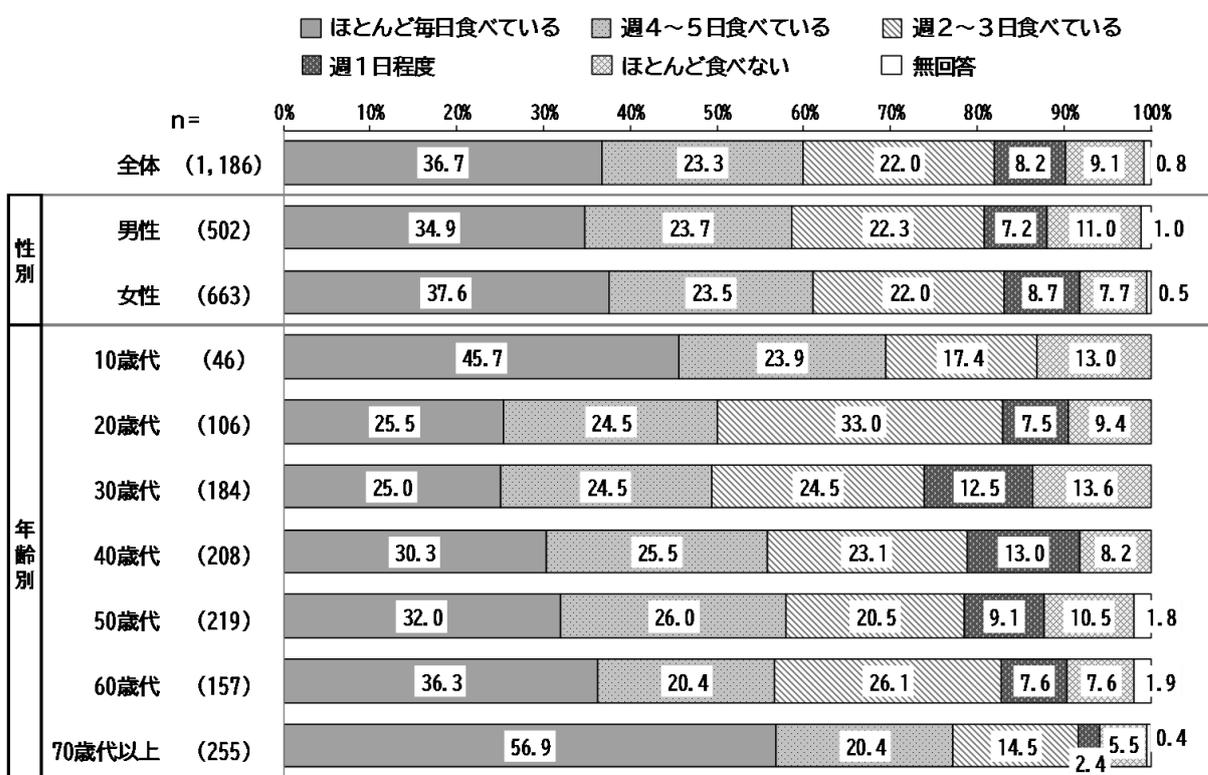
(栄養バランスと野菜、塩分摂取)

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。また、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日あ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。

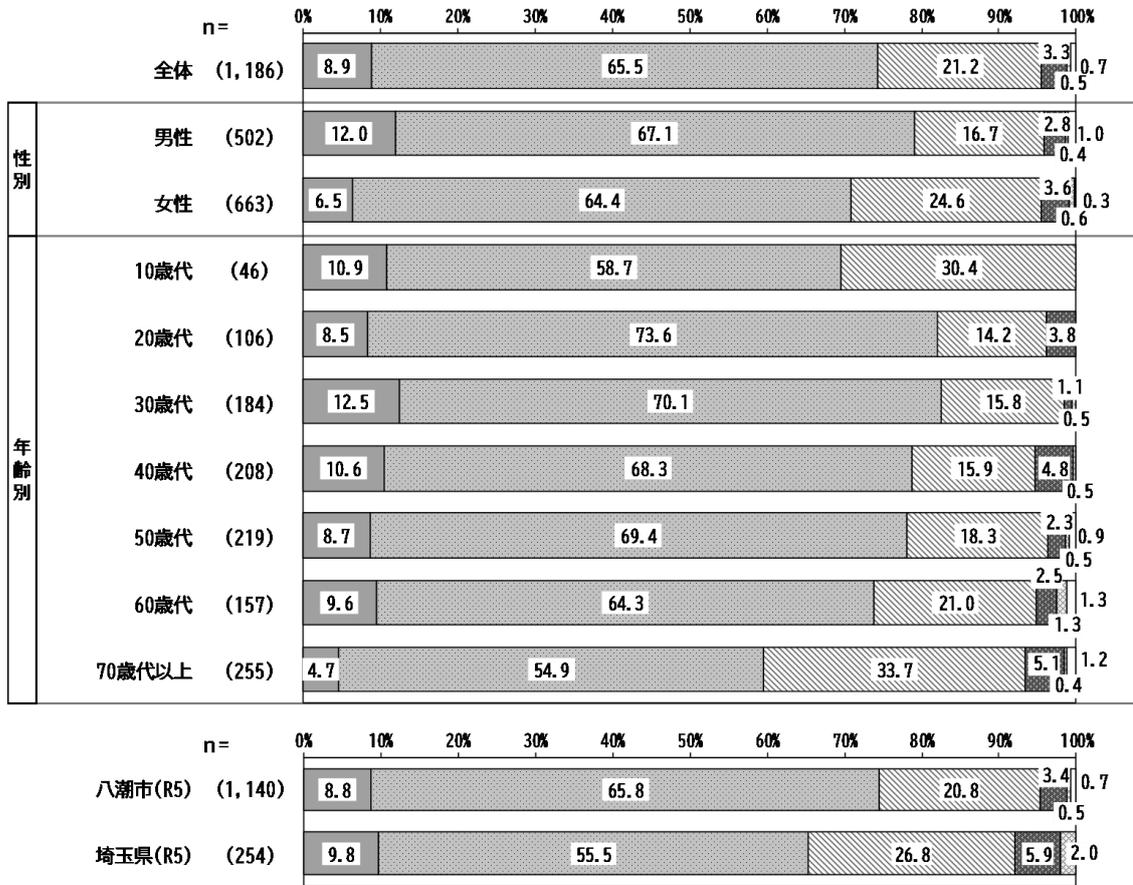
性別では男性、年代では10歳代から30歳代といった若い世代への適切な食生活・食習慣を身に付けるための取り組みが必要です。

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



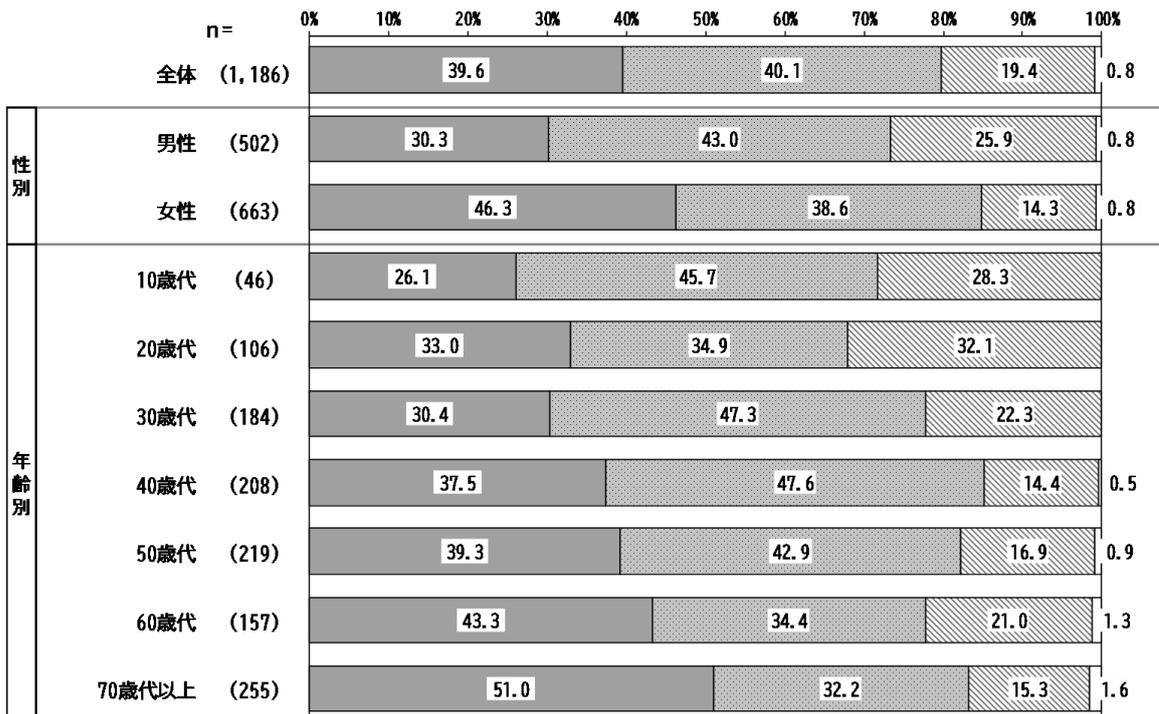
1日に野菜料理を何皿食べているか

■ 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日あ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

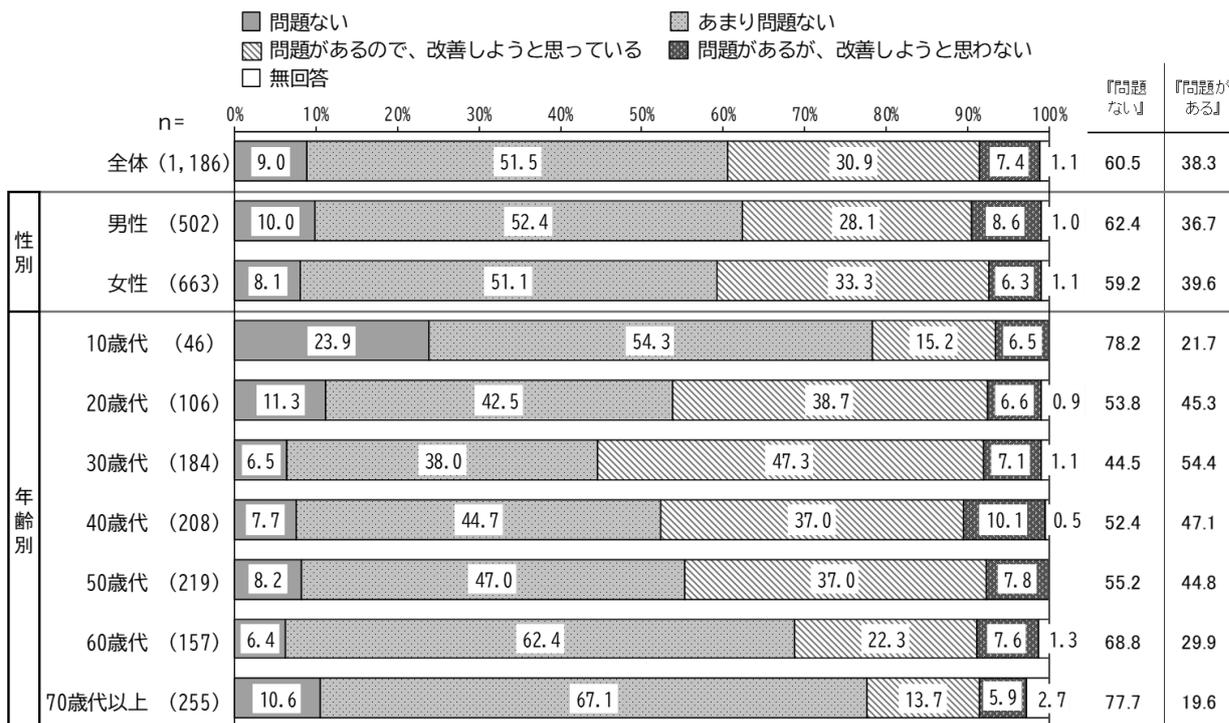


(自分自身の食生活)

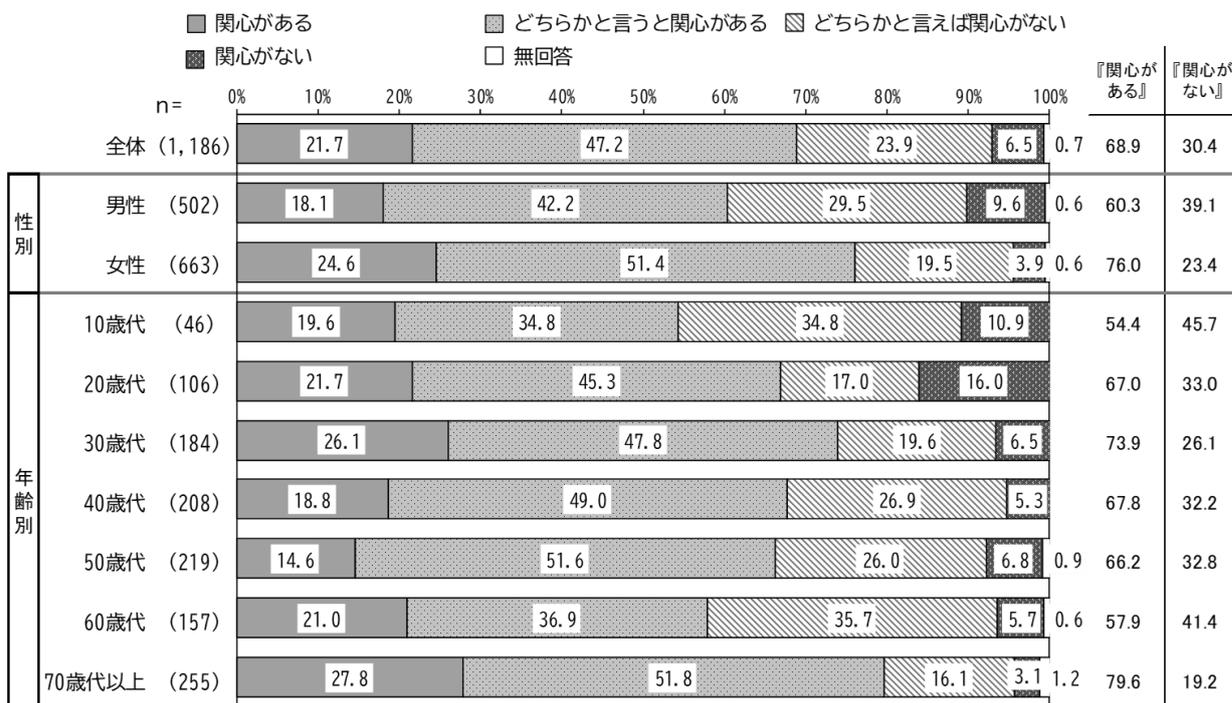
自分自身の食生活について、どのように思うかについては「問題がある」とする人の割合は38.3%ですが、30歳代のみ「問題あり」が「問題なし」を上回ります。主食・主菜・副菜をそろえて「ほとんど毎日食べている」割合、1日当たりの塩分摂取量を「知っている」割合、いずれも他の年代を下回ります。

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



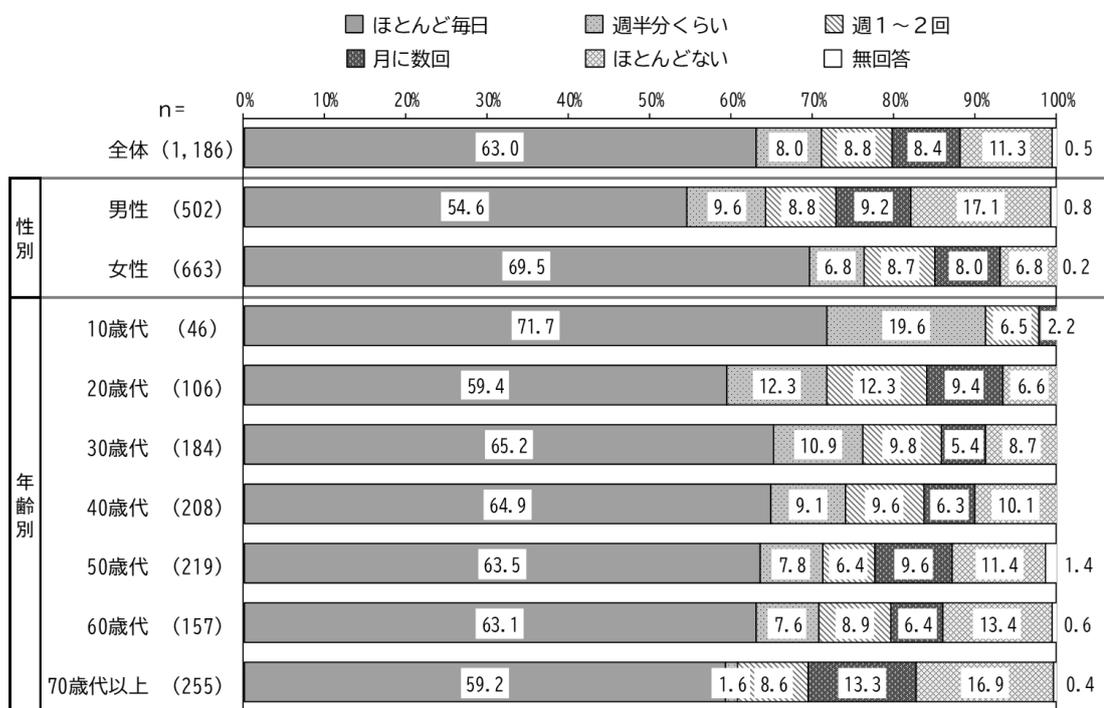
食育への関心



(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

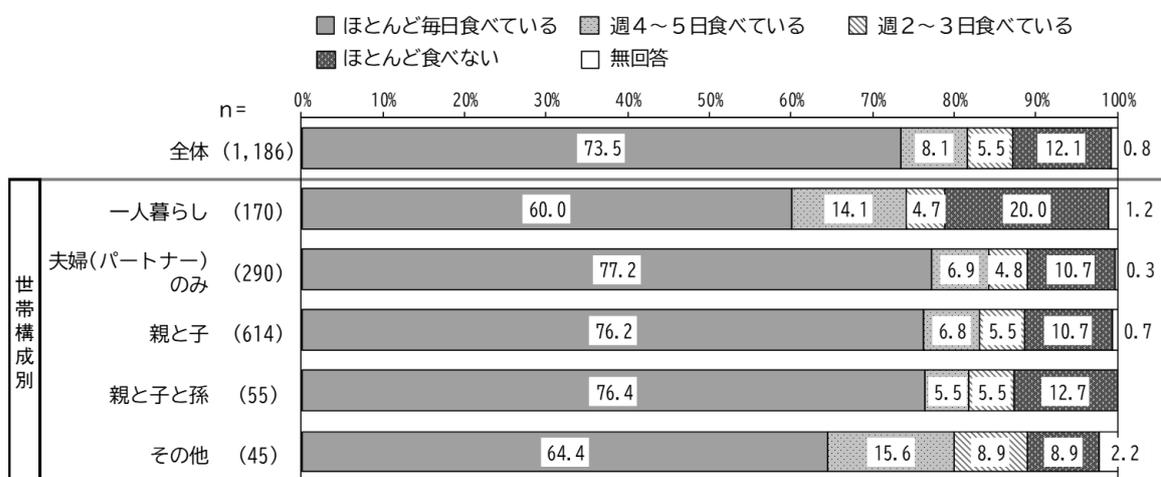


(一人暮らしへの支援)

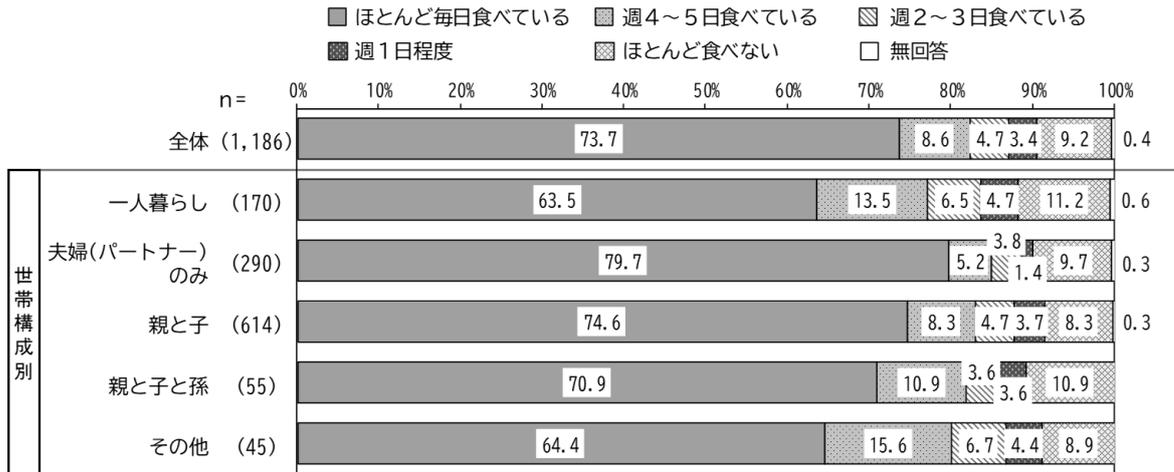
一人暮らしでは、3食（朝食・昼食・夕食）の摂取状況や朝食摂取の状況、共食の割合、主食・主菜・副菜がそろふ頻度の割合いずれも低くなっています。

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

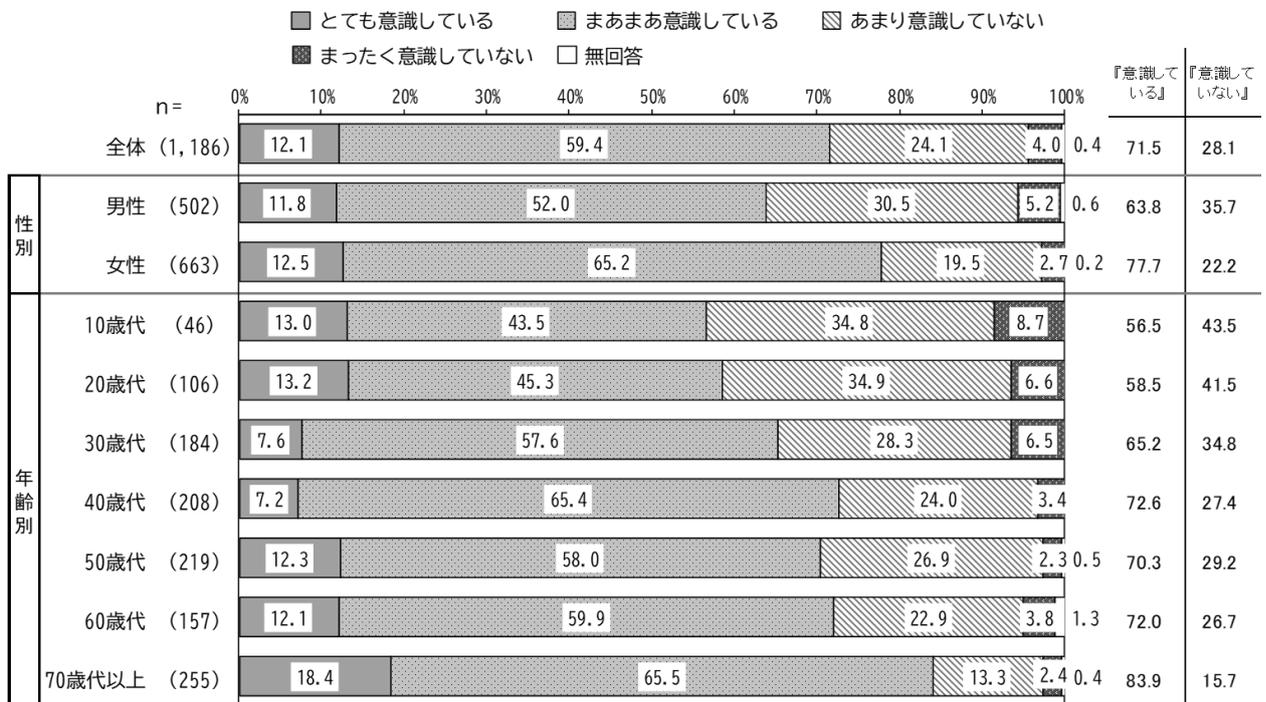


(食の安全)

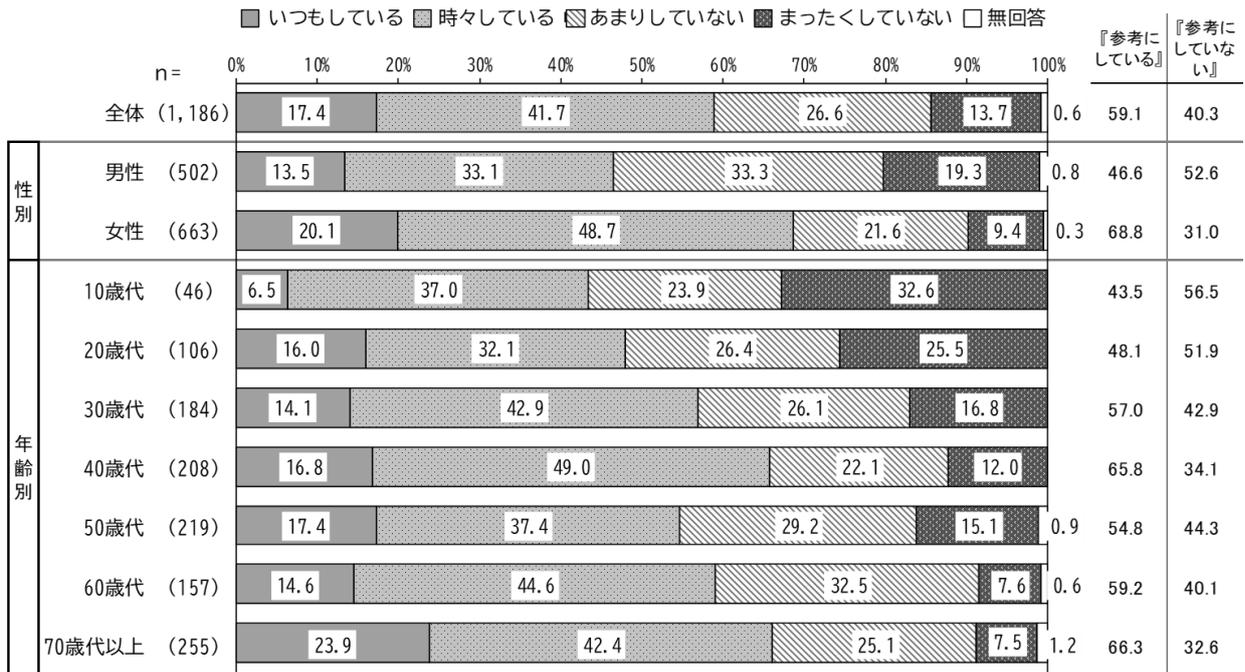
安全な食事を摂取することについて、「意識している」は71.5%と高い割合となっています。ただし、年代では10歳代及び20歳代のみ5割台にとどまります。

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



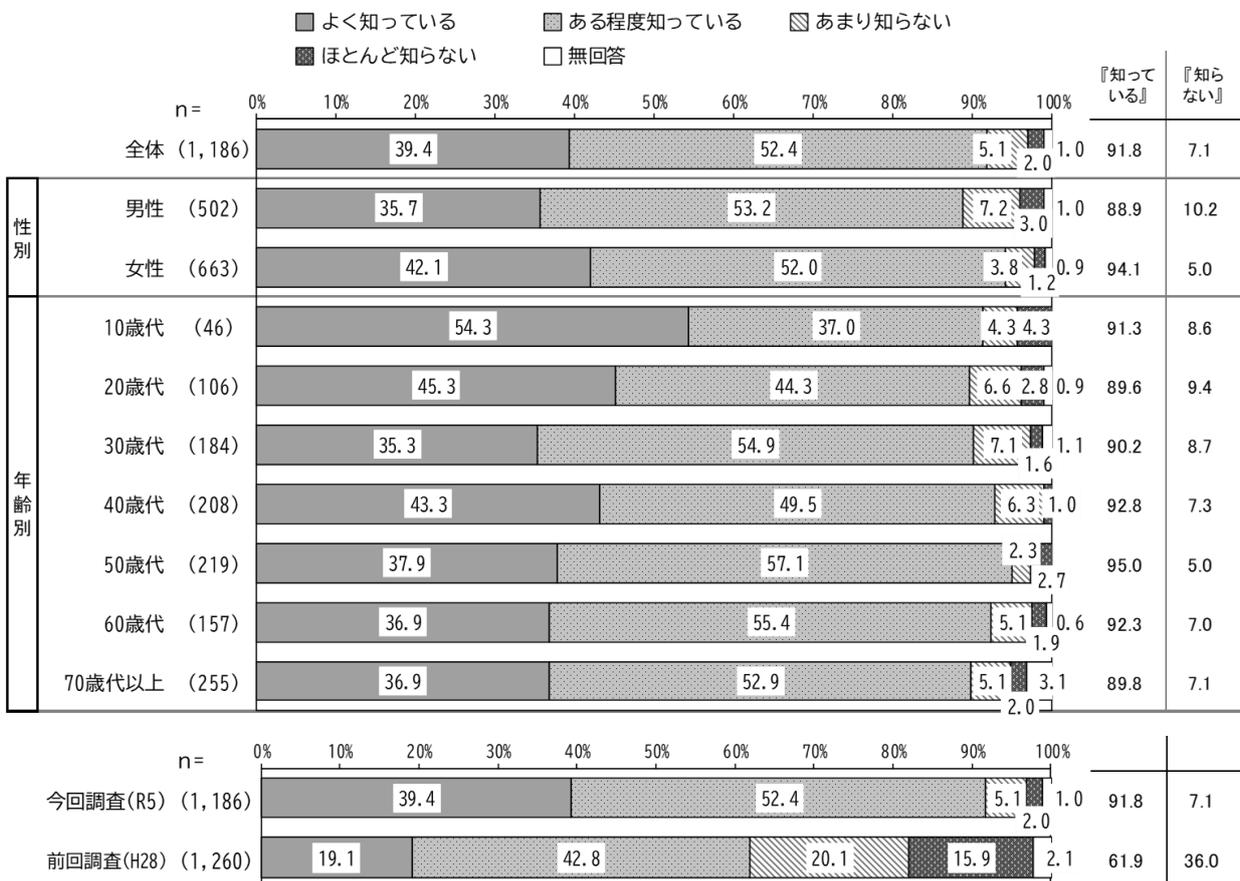
外食や食品購入時に栄養成分表示の参考



(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。

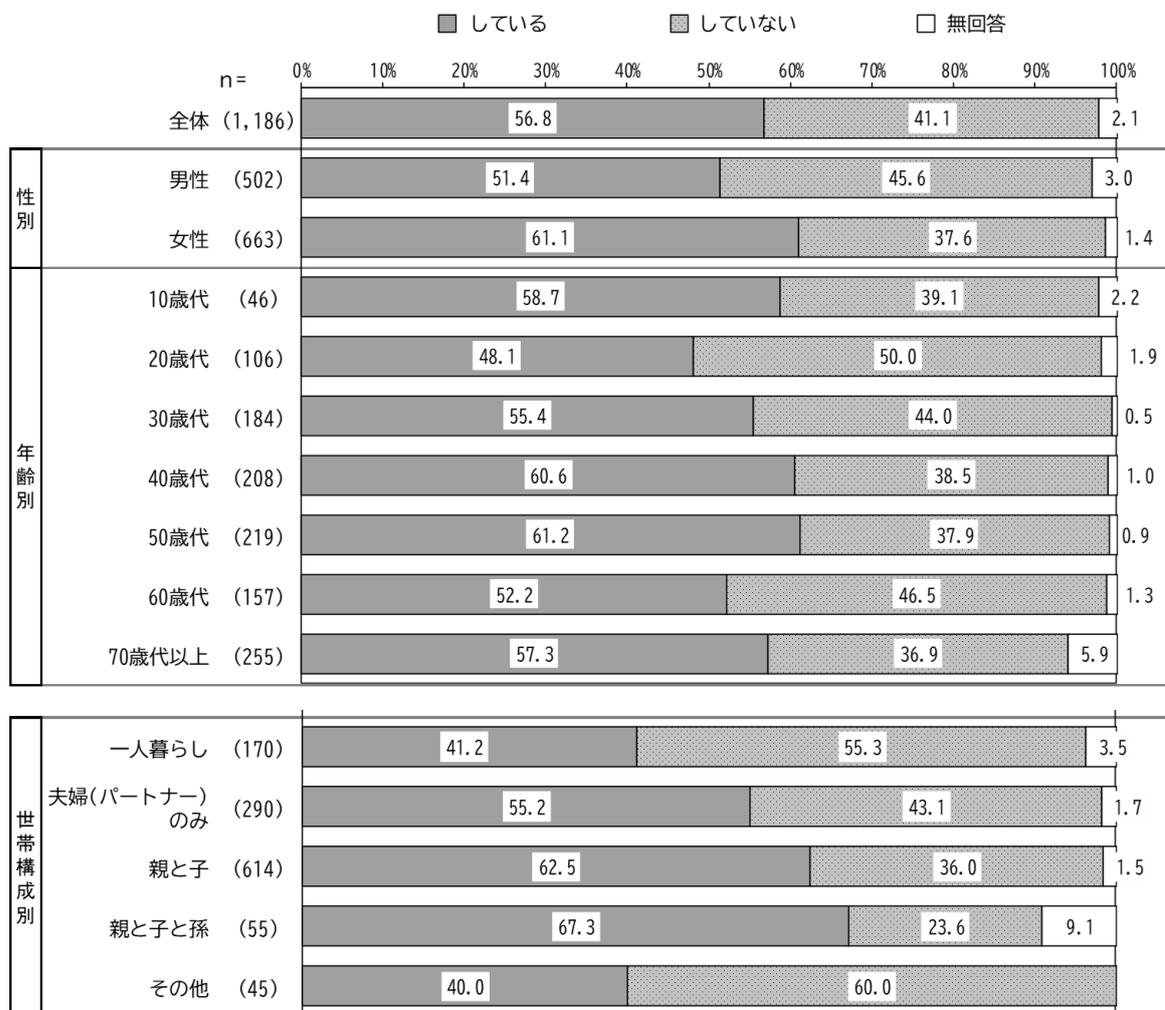
食品ロス問題の認知



(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。

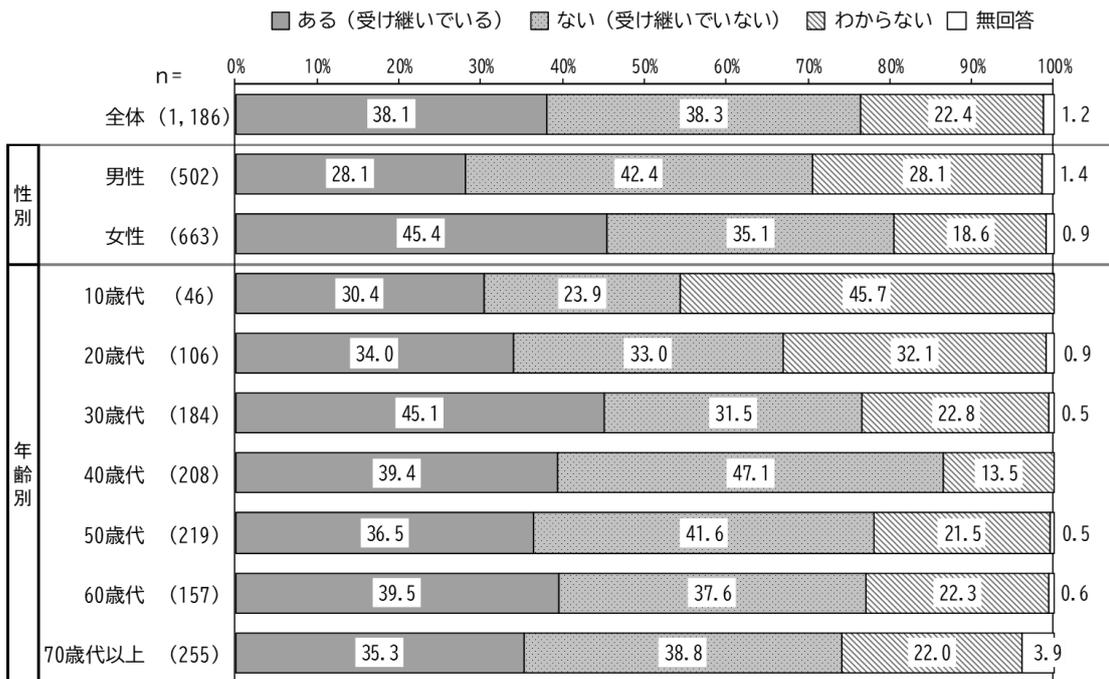
災害等に備えた水や食品の備蓄について



(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、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



目標と取組み

栄養バランスの良い食事を心がけよう

取組みの方向性

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。

市の取組み

取組み	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みを推進します。	健康増進課 子ども家庭支援課 子育て支援課 保育課 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、各種取組みを推進します。 ・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みを推進します。	子ども家庭支援課 子育て支援課 保育課 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

皆様に取組んでいただくこと

世代共通	・朝、昼、夕3食食べよう ・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日あ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)	<ul style="list-style-type: none">・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日あ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。

生涯を通じて食育に取り組もう

取組みの方向性

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。

市の取組み

取組み	内 容	担当課
家族と一緒に食べる「共食」の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・保育園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	<ul style="list-style-type: none"> ・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 保育課 学務課 健康増進課
働き盛り世代への意識啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・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 長寿介護課
高齢者の低栄養予防の普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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)	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・家族と一緒にごはんを食べよう
青年・壮年 (働き盛り)	<ul style="list-style-type: none"> ・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)	<ul style="list-style-type: none"> ・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

取組みの方向性

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。

市の取組み

取組み	内 容	担当課
食品ロス削減に向けた取組み	<ul style="list-style-type: none"> ・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 保育課 健康増進課
食品の安全性に関する知識の普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・幼児期から食に関心を持てるよう、保育園・学校・地域での取組みを推進します。 ・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。 	子育て支援課 子ども家庭支援課 保育課 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。

皆様に取組んでいただくこと

世代共通	<ul style="list-style-type: none">・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）	<ul style="list-style-type: none">・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）	<ul style="list-style-type: none">・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）	<ul style="list-style-type: none">・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つ
- 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からだを動かす人の割合	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 (子ども)	④ 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

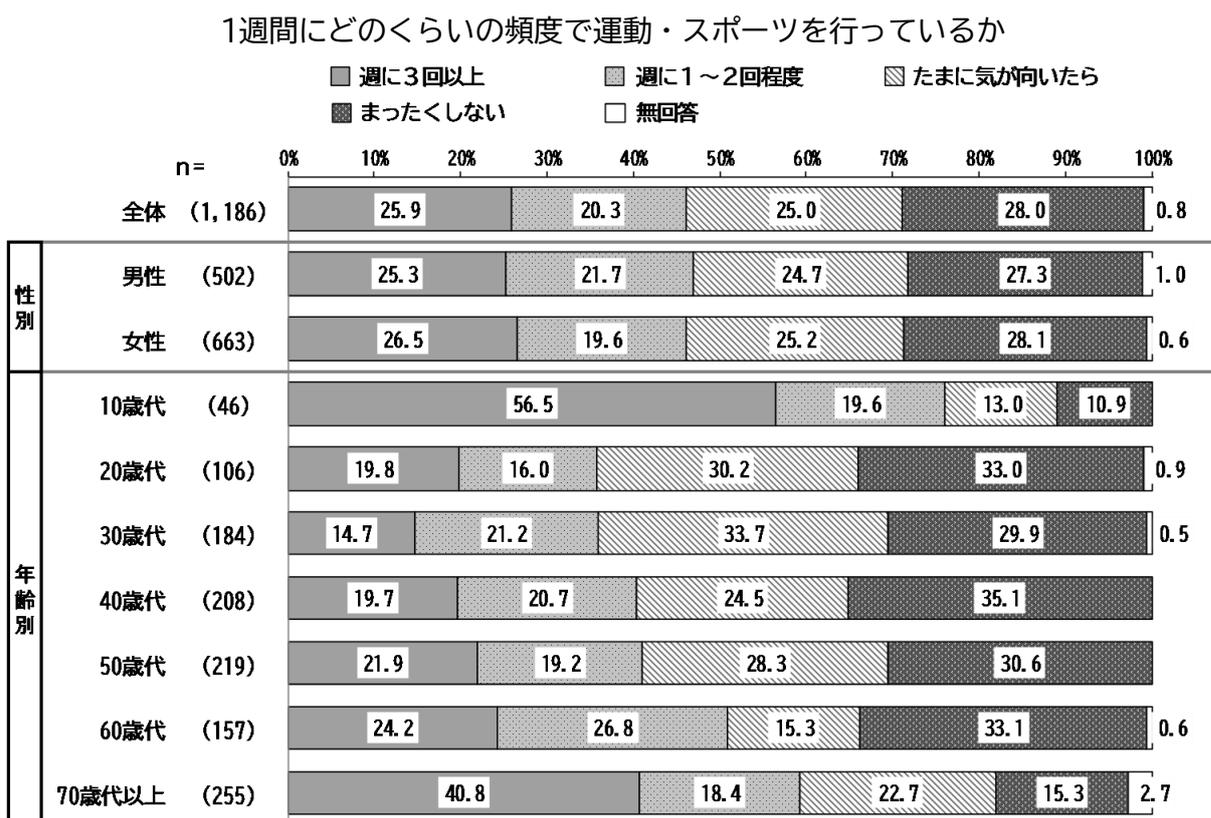
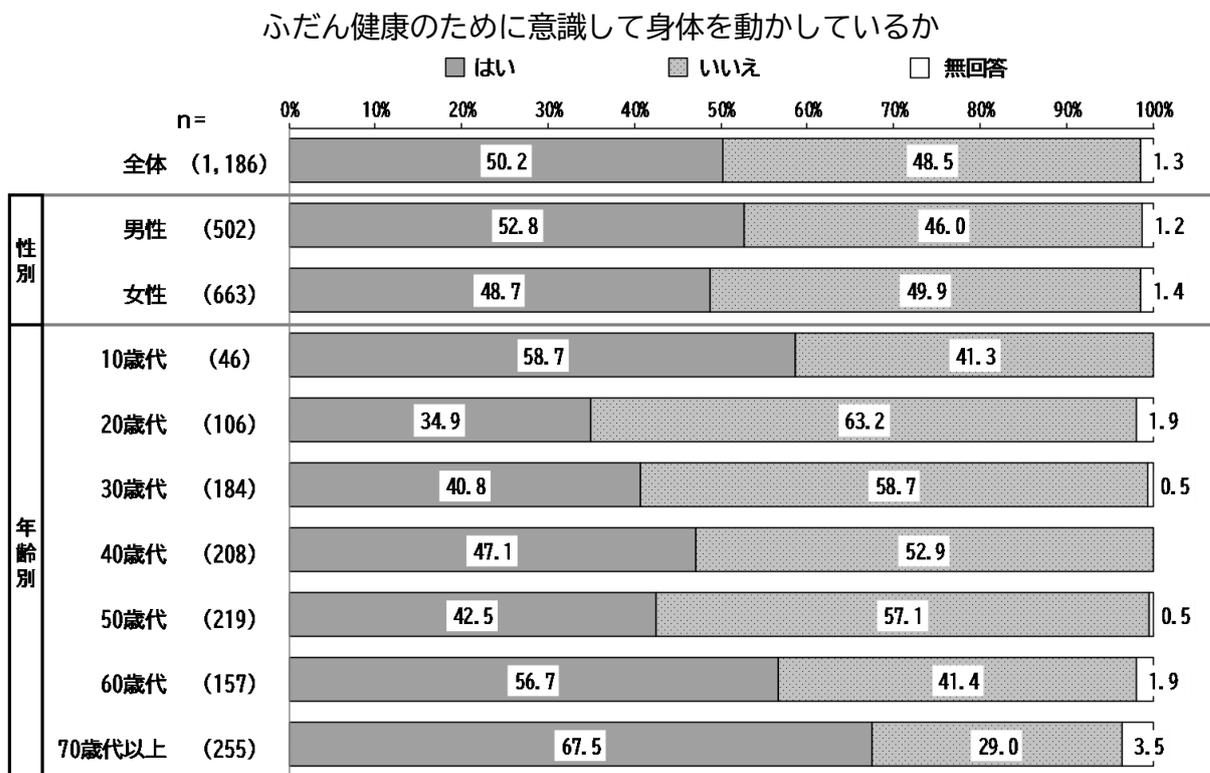
- ①健康づくりに関するアンケート ②国保特定健康診査 ④全国体力・運動能力、運動習慣等調査
⑤健康増進課 ⑧長寿介護課

現状と課題

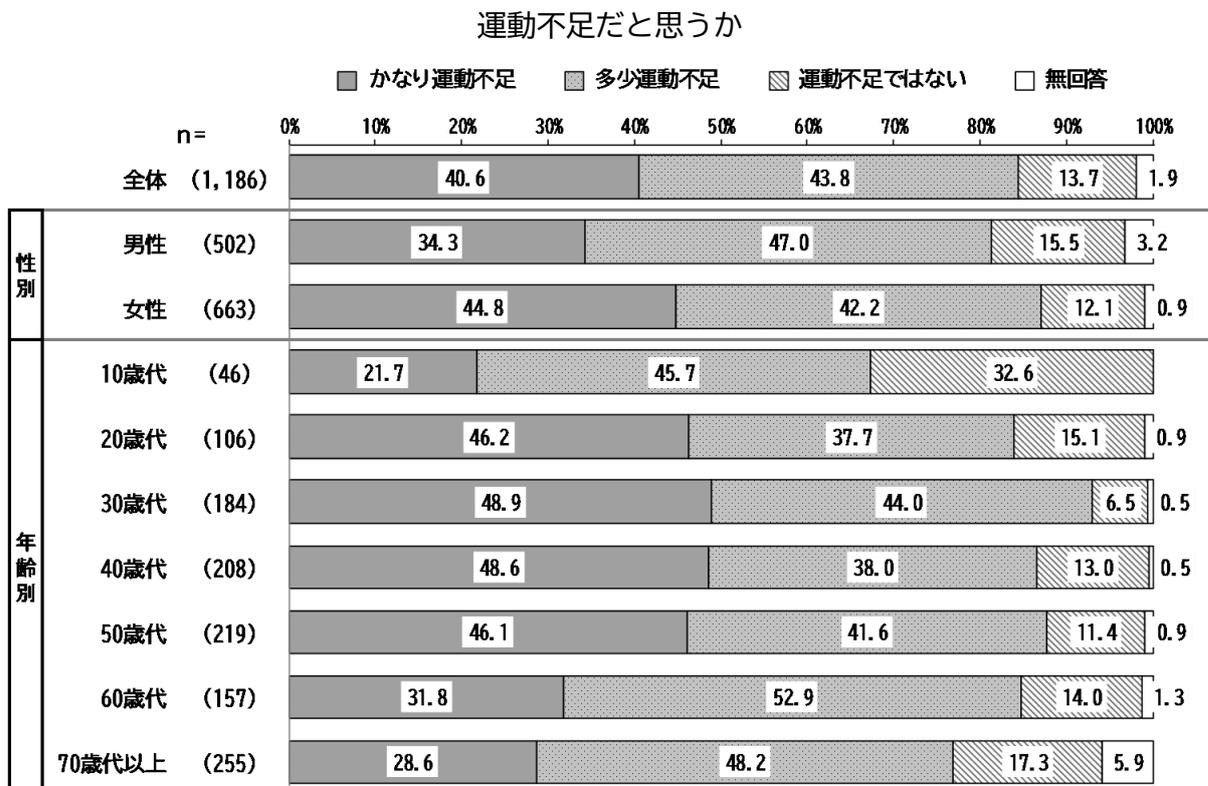
(8割は運動不足を感じている)

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割ですが、年代では20歳代でやや低い割合となっています。

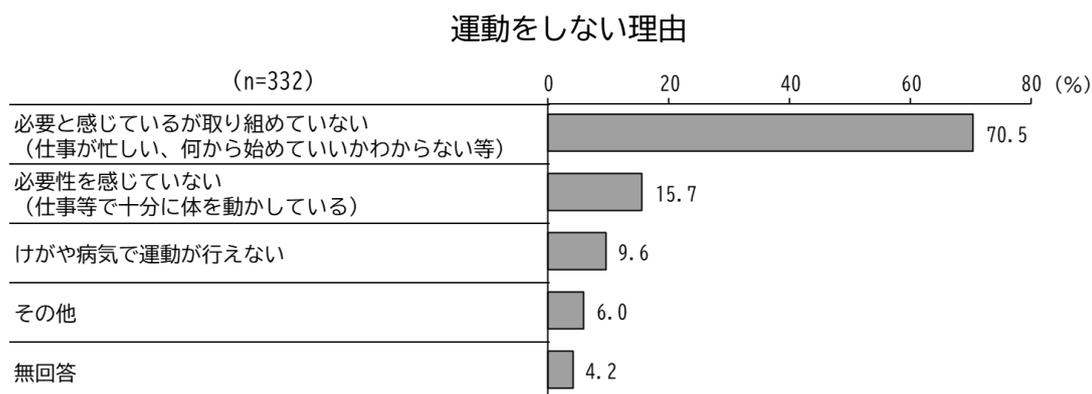
1週間の運動頻度についても、「週に3回以上」は25.9%ですが、「まったくしない」も28.0%となっています。



運動不足だと思う人の割合は、「かなり運動不足」は40.6%、「多少運動不足」を合わせた不足だと思う割合は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。



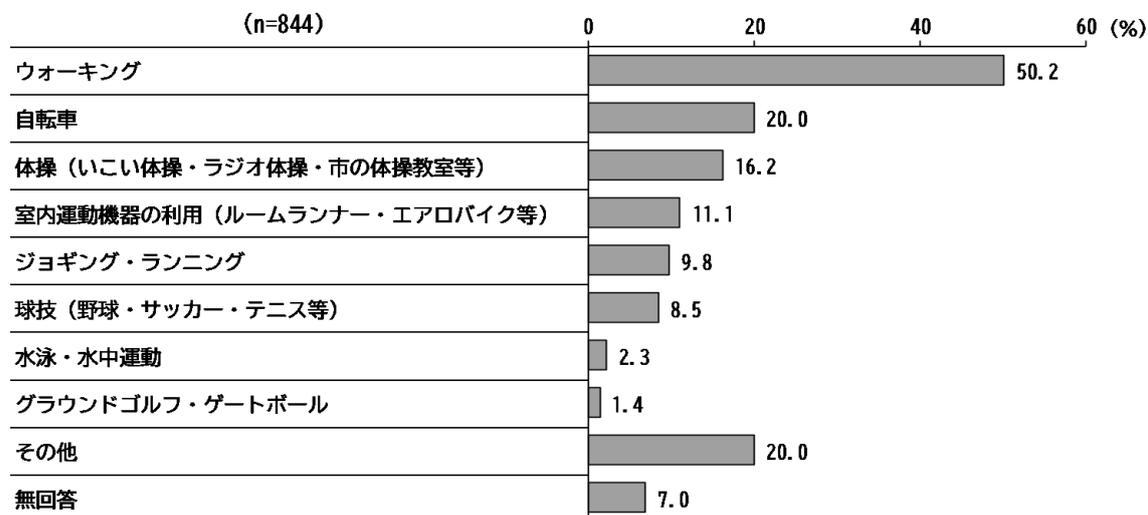
運動をしない理由として「必要と感じているが取り組めていない」を多くの人があげっており、無理なく運動を続けられるような仕掛けづくりが必要となります。



(運動・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

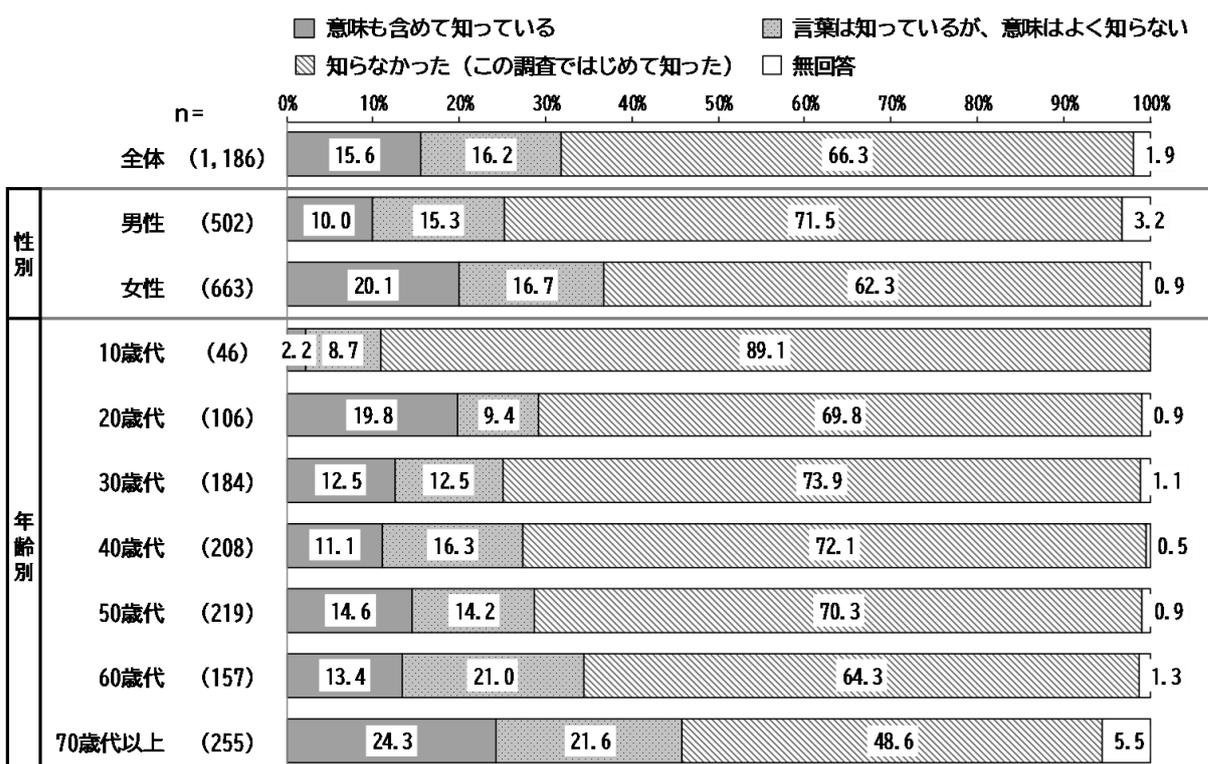


(フレイルの認知状況)

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歳代以上も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



目標と取組み

日常的に身体を動かす習慣を持とう

取組みの方向性

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り組みを実施します。

市の取組み

取組み	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 小中一貫教育指導課 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	<ul style="list-style-type: none"> ・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)	<ul style="list-style-type: none"> ・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)	<ul style="list-style-type: none"> ・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)	<ul style="list-style-type: none"> ・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

気軽に身体を動かせる環境をつくろう

取組みの方向性

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。

市の取組み

取組み	内容	担当課
ICTを活用した運動実践の支援（再掲）	ICT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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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）	<ul style="list-style-type: none"> ・いろんなスポーツに挑戦してみよう ・からだを動かす遊びをしよう
青年・壮年（働き盛り）	<ul style="list-style-type: none"> ・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）	<ul style="list-style-type: none"> ・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	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、適切な相談窓口に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

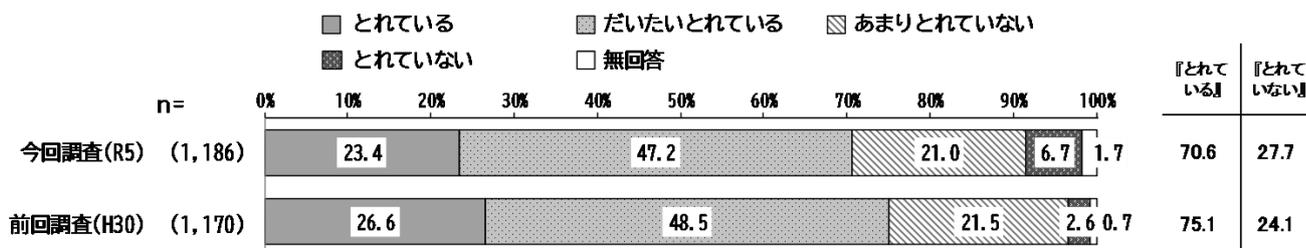
現状と課題

(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割ですが、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

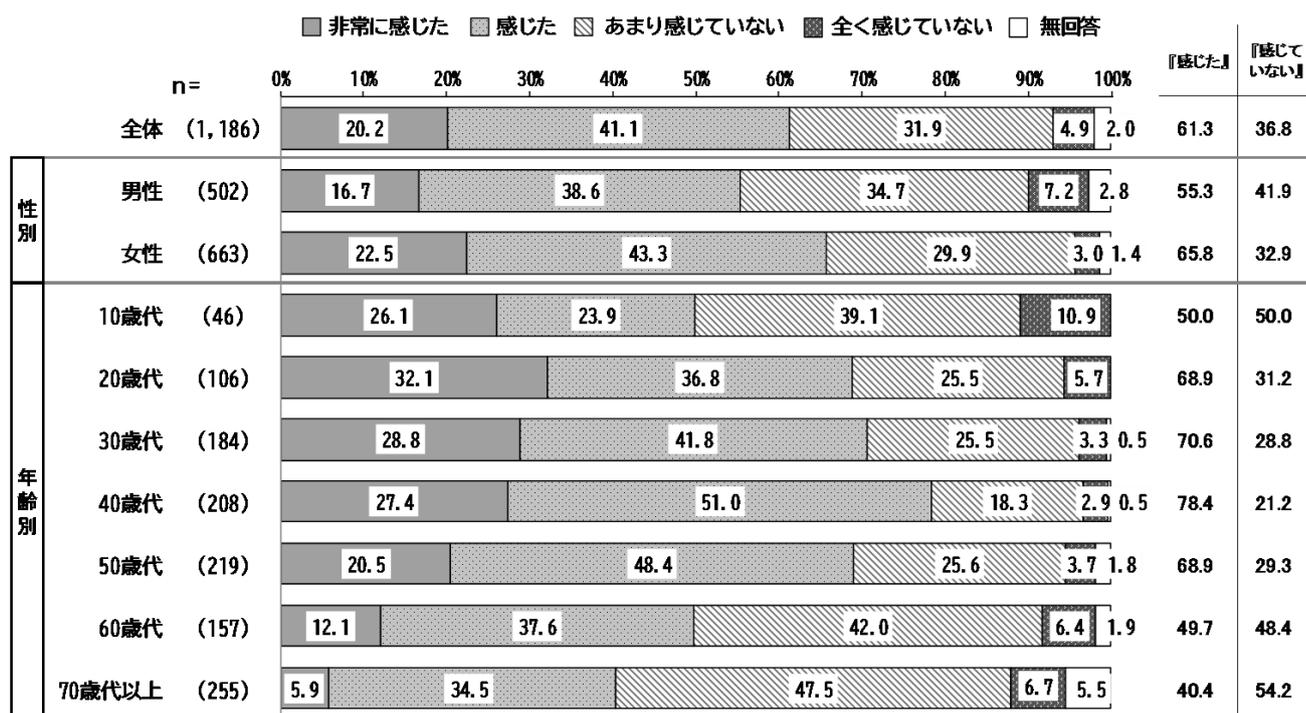


(6割は悩みやストレスを感じている)

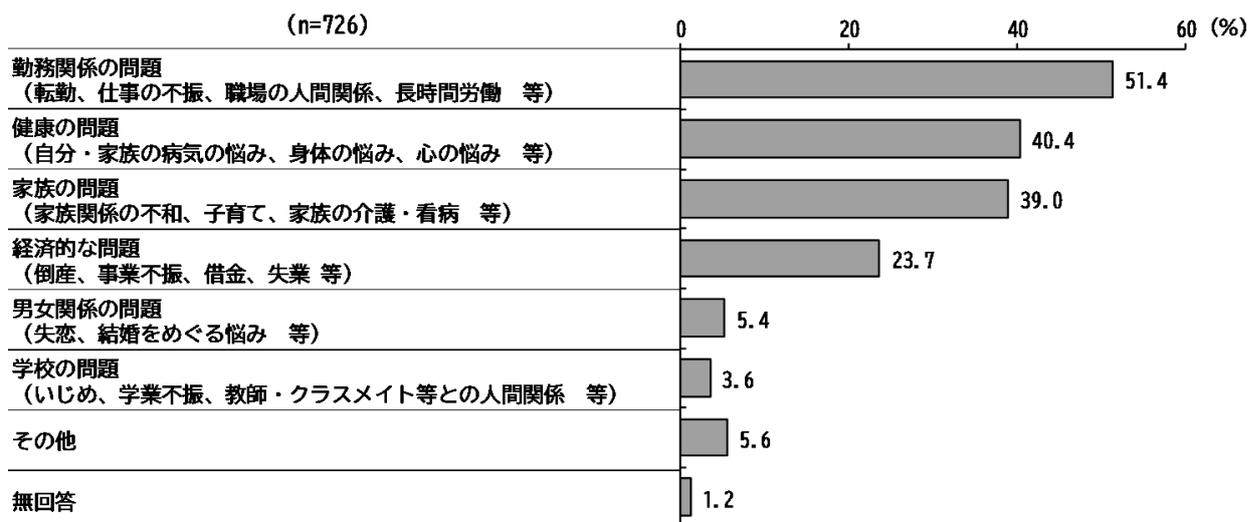
アンケート調査では6割の人が悩み、ストレスを感じており、前回調査より高い割合となっています。性別では女性が男性を上回り、年齢別では20～50歳代の働き盛り世代と言われる年代や子育て世代で7割前後となっています。悩みやストレスの原因は、「勤務関係の問題」が5割、次いで「健康の問題」「家庭の問題」となっています。

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ですが、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

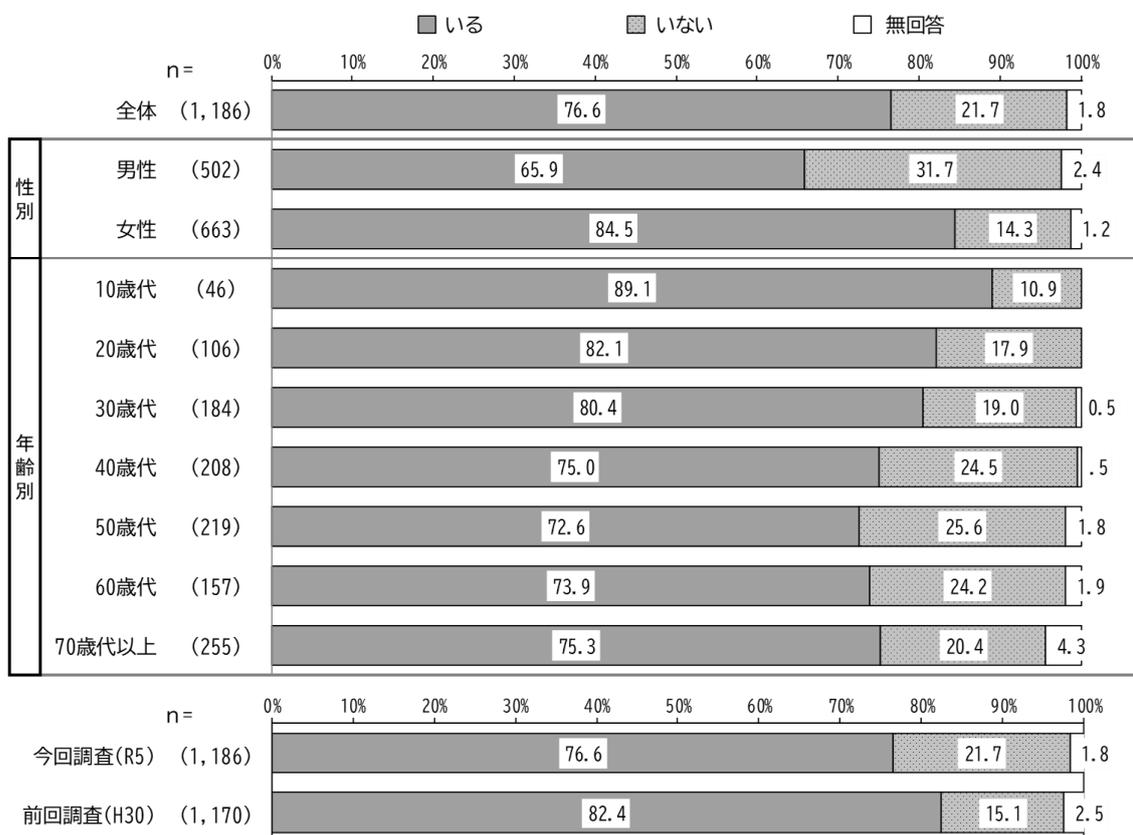


(2割は相談できる相手がない)

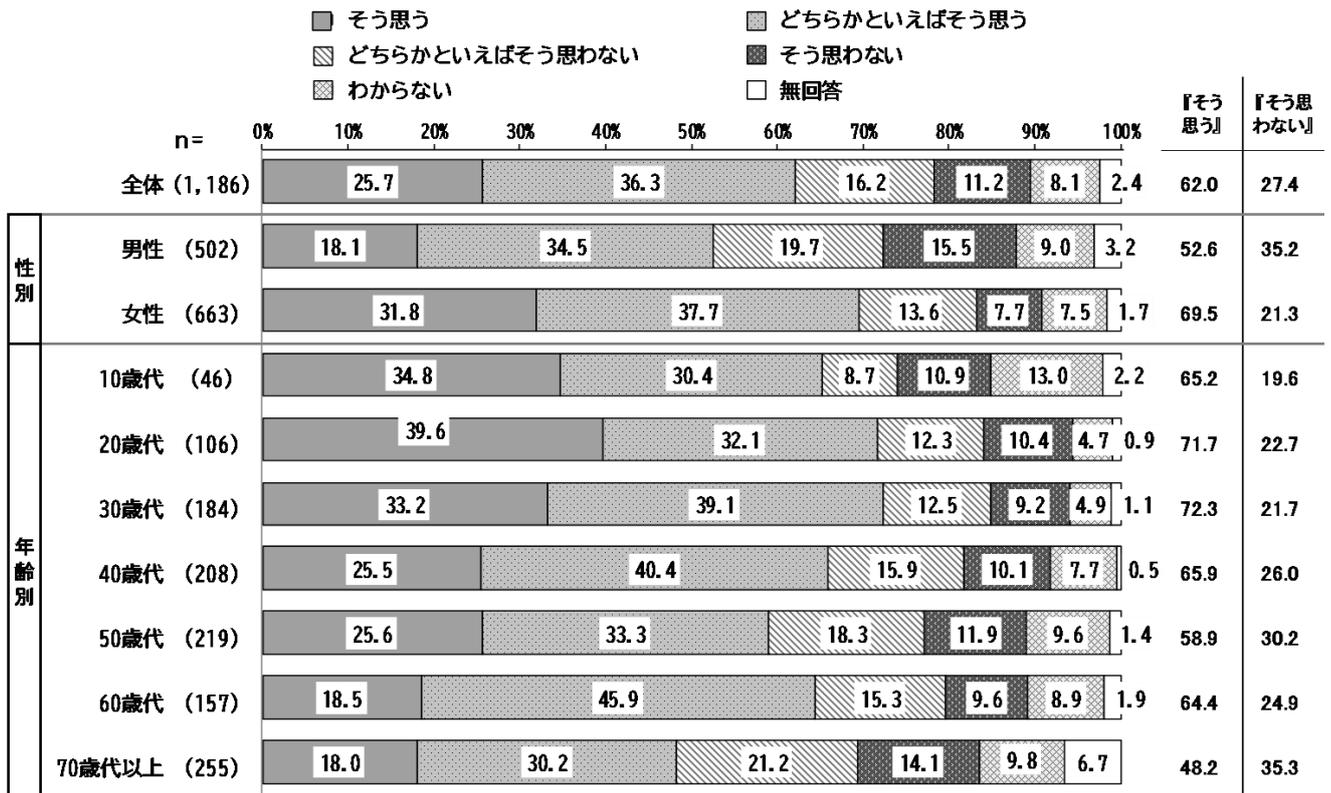
身近に困りごとや悩みを相談できる相手がいる人は7割を超えていますが、一方で相談できる相手がない人は2割と、前回調査よりも増えています。特に、性別では男性、年代では40～60歳代でやや高い割合となっています。気軽に相談できる場や機会が必要です。

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など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



目標と取組み

睡眠による休養を十分にとろう

取組みの方向性

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。

市の取組み

取組み	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

皆様に取り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)	・規則正しい生活を心がけよう
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

取組みの方向性

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。

市の取組み

取組み	内 容	担当課
相談体制の充実	<ul style="list-style-type: none"> ・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 長寿介護課 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
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 長寿介護課 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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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)	<ul style="list-style-type: none"> ・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)	<ul style="list-style-type: none"> ・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)	<ul style="list-style-type: none"> ・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 (子ども)	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

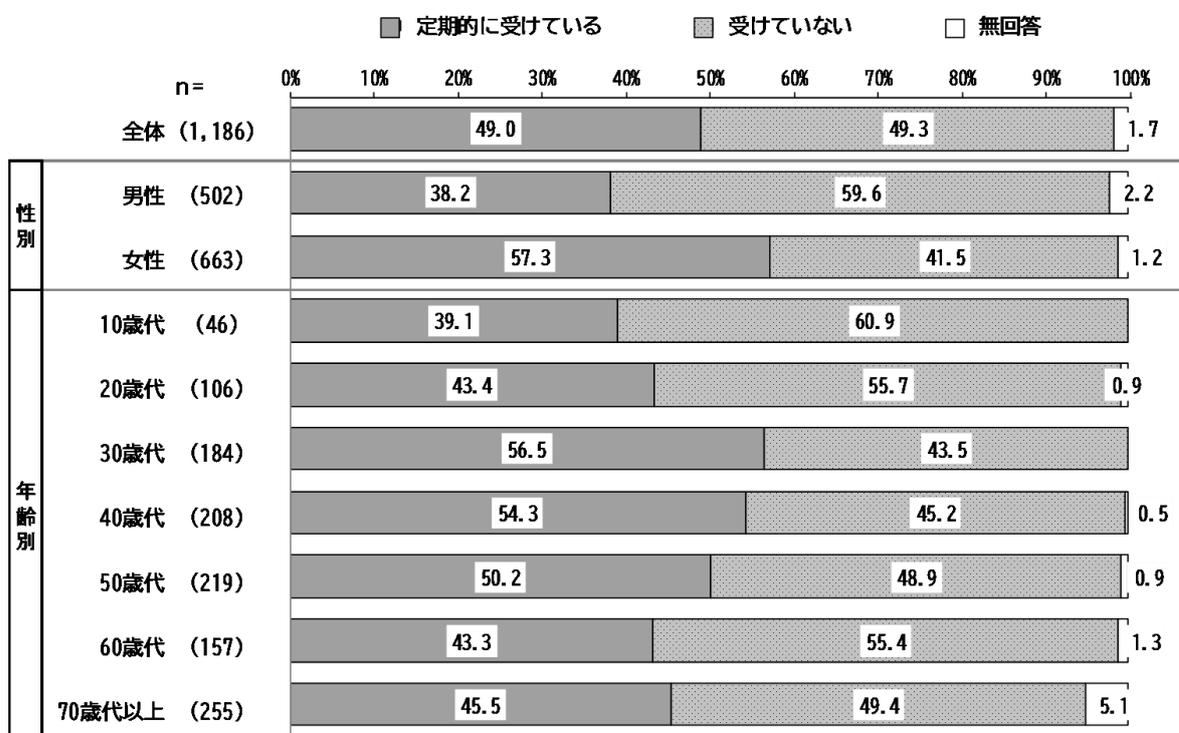
現状と課題

(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割ですが、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すが、「歯磨きを1日2回以上」は65.7%ですが、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%ですが、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



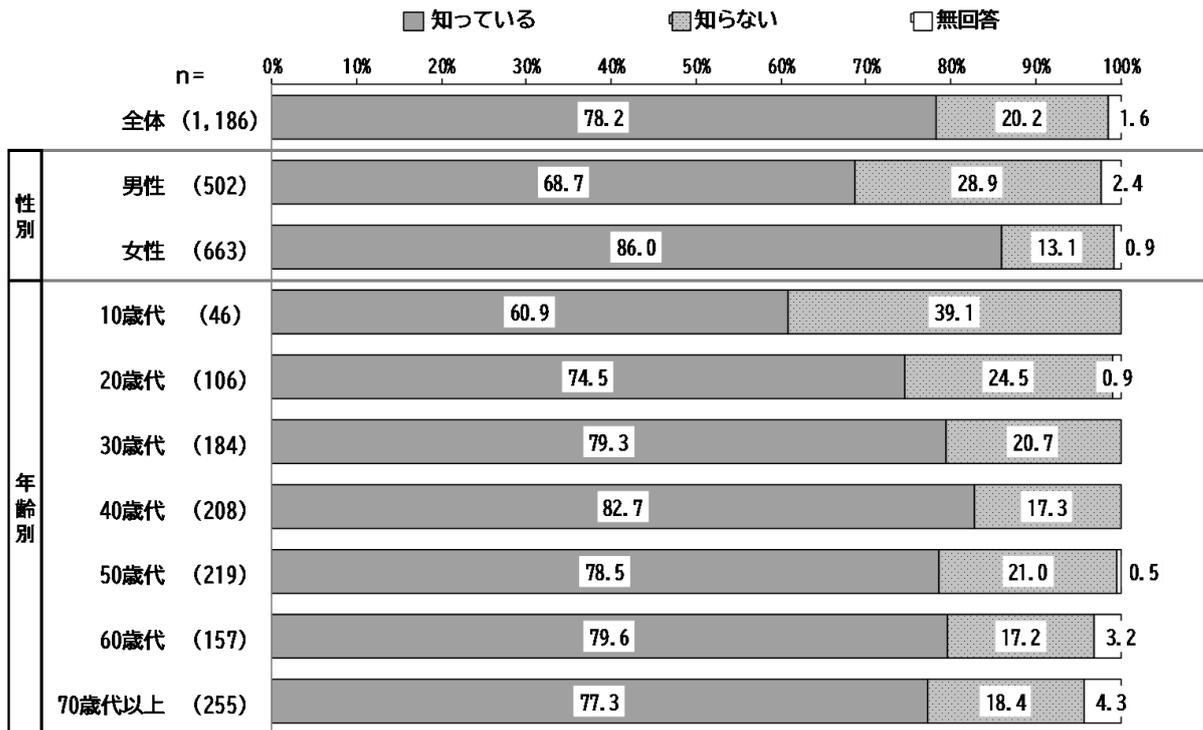
歯と口の健康管理として行っていること

性別	年齢別	n	歯と口の健康管理として行っていること (単位:%)									
			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へ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	歯周病がある	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

目標と取組み

定期的に歯科検診を受けよう

取組みの方向性

歯・口腔の健康は、生活や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。

市の取組み

取組み	内容	担当課
定期的な歯科検診の受診促進	<ul style="list-style-type: none">・かかりつけの歯科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	<ul style="list-style-type: none">・定期的な歯科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	<ul style="list-style-type: none">・かかりつけ医（歯科）を持つ・定期的に歯科検診を受診しよう・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

取組みの方向性

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。

市の取組み

取組み	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 健康増進課 子ども家庭支援課 保育課
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※を推進します。	健康増進課 子ども家庭支援課 保育課 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

皆様に取り組んでいただくこと

世代共通	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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)	<ul style="list-style-type: none"> ・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

※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足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。

※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。

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庁内自治会の加入率を「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

現状と課題

(健康と社会的つながり)

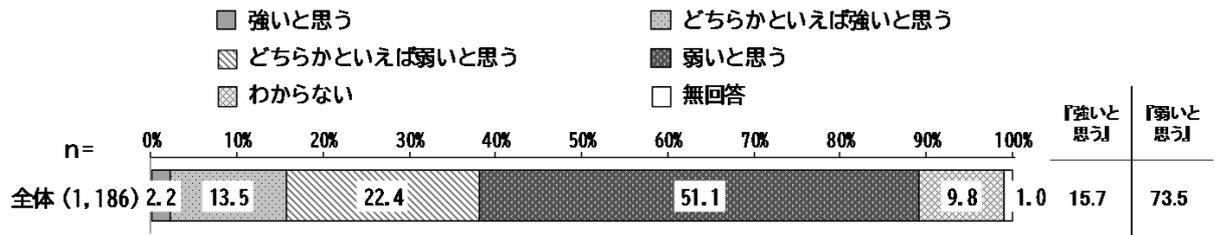
健康づくりは、個人の努力と実践が基本ですが、個人を取り巻く環境や人とのつながりから影響を受けます。近年、社会や地域における人と人との結びつきや信頼関係を表すソーシャルキャピタル(地域のつながる力)の活性化が健康度に一定の関連があることがわかってきました。

(健康との関連)

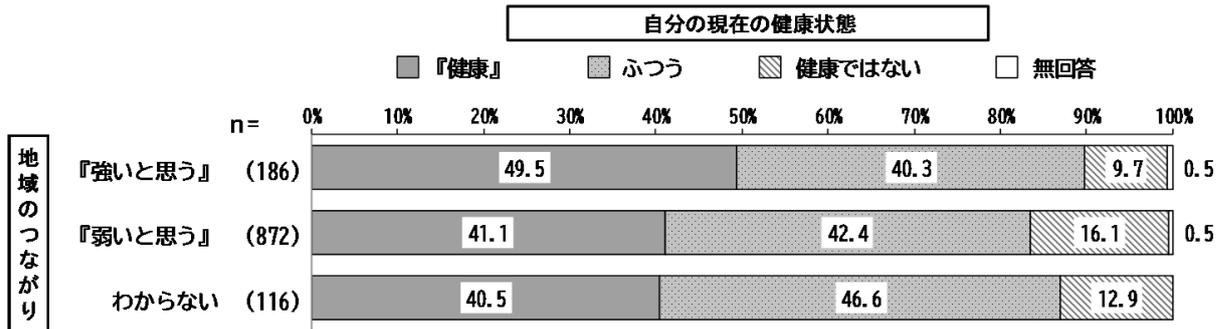
アンケート調査では、地域とのつながりが「強いと思う」「どちらかといえば強いと思う」合わせた『強いと思う』は15.7%となっていますが、地域のつながりを強く感じている人ほど自分の健康状態が「健康である」としています。

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り組み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



地域のとつながりと健康状態



目標と取組み

みんなで支え合いながら健康づくりを推進しよう

取組みの方向性

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）の活性化への取組みを推進します。

市の取組み

取組み	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	<ul style="list-style-type: none"> 各種健康教室や生涯学習、スポーツなどを通し、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	<ul style="list-style-type: none"> スポーツや学びの機会をとおして、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	<ul style="list-style-type: none"> 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

皆様に取り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)	<ul style="list-style-type: none"> ・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)	<ul style="list-style-type: none"> ・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

取組みの方向性

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。

市の取組み

取組み	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）	<ul style="list-style-type: none"> ・各種健康教室や生涯学習、スポーツなどを通し、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）	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツや学びの機会をとおして、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）	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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みを推進するため、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	<ul style="list-style-type: none">・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)	<ul style="list-style-type: none">・地域全体でこどもの健康に気を配ろう
青年・壮年 (働き盛り)	<ul style="list-style-type: none">・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)	<ul style="list-style-type: none">・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 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」の推進にあたっては、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、定期的な検（健）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が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。

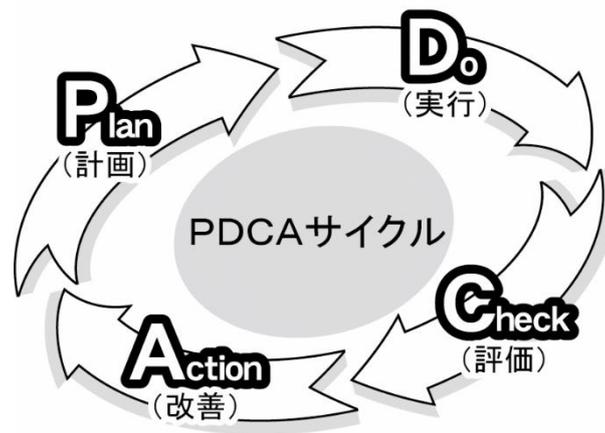
2 計画の進行管理

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。

計画の評価にあたっては、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	取り組み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7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	○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	○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	○庁議 ・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	○議会説明 ・八潮市健康づくり行動計画策定助教について報告
11月 日～ 12月 日	○パブリックコメントの実施
令和7年 1月	○第3回八潮市健康づくり行動計画庁内検討委員会
2月	○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	○庁議 ・健康づくり行動計画について付議
3月	○計画について市長決裁

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 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 しま 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）

答申

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 淵 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