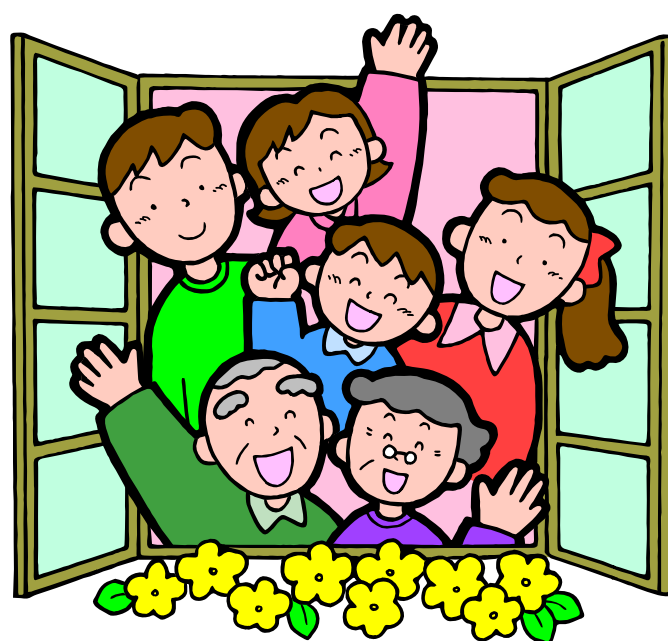


第2次越谷市健康づくり行動計画・
食育推進計画

いきいき越谷21
【中間見直し概要版】

ひろげよう いまいき すこやか 健康の輪



平成31年（2019年）3月

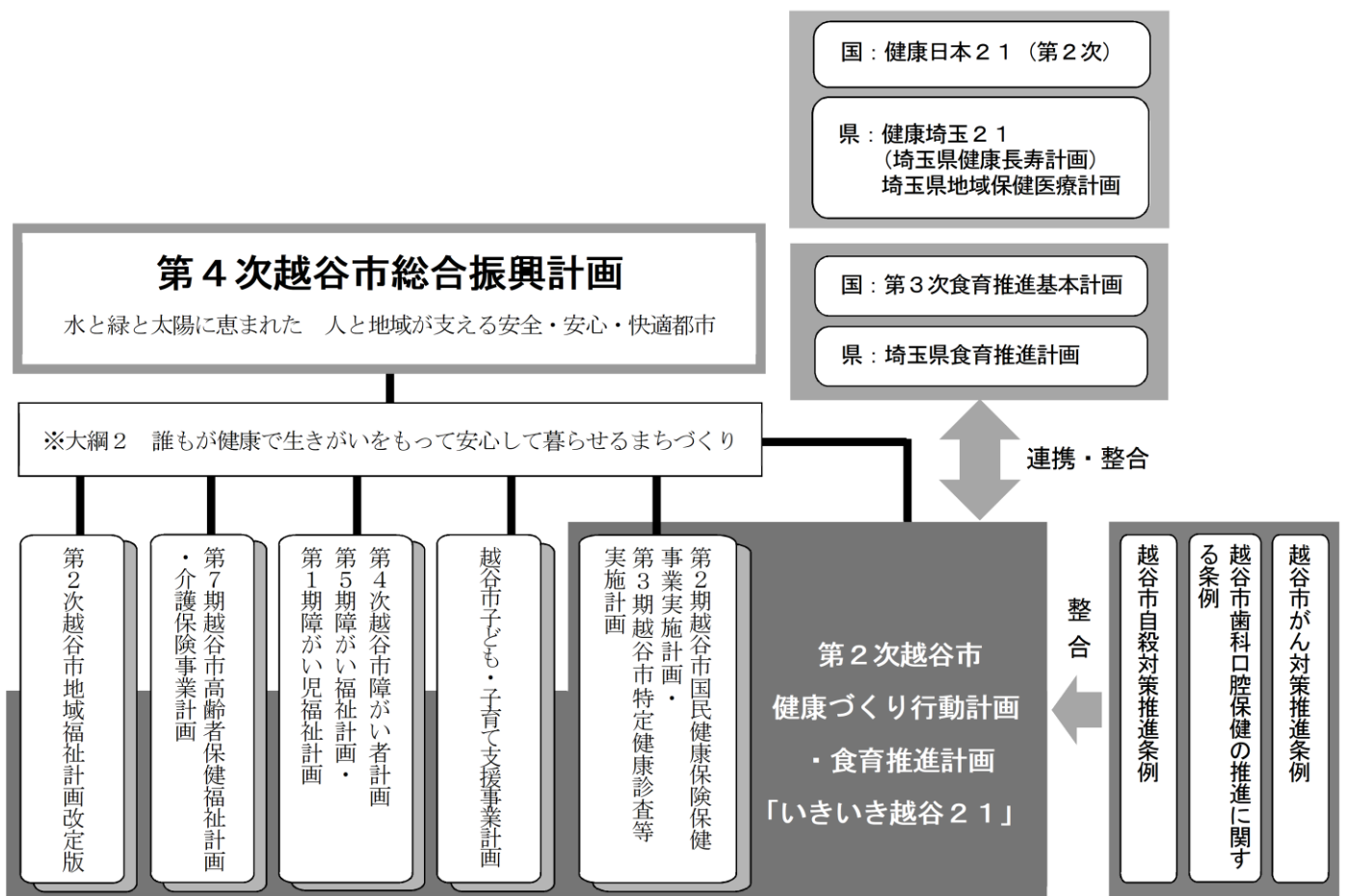
越 谷 市

はじめに

第2次越谷市健康づくり行動計画「いきいき越谷21」は、「だれもが健康で生きがいをもって安心して暮らせるまちづくり」を目指し、平成26年度に制定されました。計画策定から5年が経過し、多くの項目で改善が見られるなど、市の取組が一定の成果として現れています。計画の中間見直しに際し、この5年の間に行われた法改正等（「越谷市がん対策推進条例」、「越谷市歯科口腔保健の推進に関する条例」、「越谷市自殺対策推進条例」の制定、および、受動喫煙防止に係る「健康増進法」の改正）や、健康増進に取り組む機運の高まりをふまえつつ、計画策定を行っています。

引き続き、平成35年度の最終目標年度に向けて、すべての市民が健康で生きがいをもって安心して暮らせるまちづくりを目指して計画に取り組んでいきます。

計画の位置付け



第4次越谷市総合振興計画の施策の大綱

大綱1	※大綱2	大綱3	大綱4	大綱5	大綱6
市民とつくる住みよい自治のまちづくり	だれもが健康で生きがいをもって安心して暮らせるまちづくり	自然と調和し質の高い都市機能を備えたまちづくり	人や環境にやさしく安全・安心な生活を育むまちづくり	安心して働ける環境を育む持続的で躍動するまちづくり	いきいきとだれもが学べる心豊かなまちづくり

基本理念

だれもが健康で生きがいをもって安心して暮らせるまちづくり

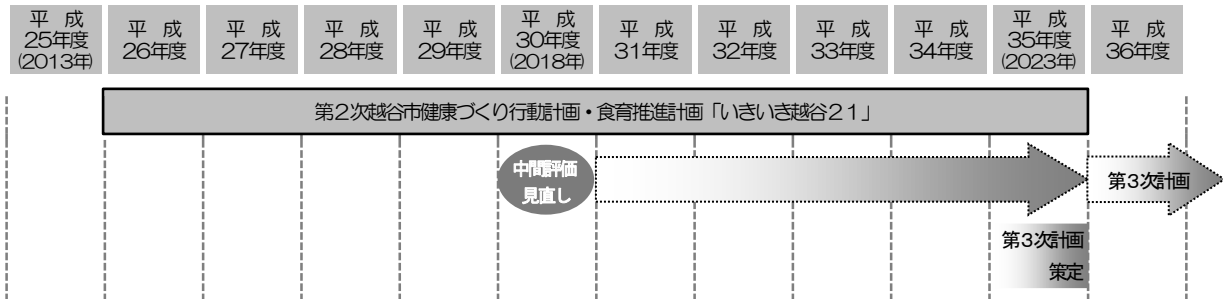
基本方針

- 1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小を図ります
- 2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底を図ります
- 3 社会生活を営むために必要な心身の機能の維持向上を図ります
- 4 健康を守るための地域で支える環境づくりを推進します

分野	基本目標	行動目標
1 栄養・食生活	食事を大切にし、元気な体をつくろう 家族や仲間と楽しく食事をする機会を増やそう	①生活リズムを整えよう ②食事を大切にしよう ③元気な体をつくろう ④食の安全性を求めよう
2 身体活動・運動	運動習慣を身につけよう	①日常生活の中で体を動かす機会を増やそう ②1日1時間歩こう ③自分にあった運動・スポーツをみつけよう
3 喫煙	たばこの健康への影響を知ろう まわりの人を思いやり分煙につとめよう	①喫煙を防止しよう ②喫煙による健康への影響に関する知識を普及しよう ③分煙による環境保全を推進しよう ④禁煙希望者を支援しよう ⑤受動喫煙を防止しよう
4 歯と口腔	お口の健康をみんなで守ろう しっかり食べてきちんと歯みがき、丈夫な歯をつくろう	①乳幼児期・学齢期のう歯(むし歯)を予防しよう ②成人期の歯周病を予防しよう ③一生自分の歯で食べよう ④妊娠時期から歯を大切にしよう
5 こころの健康	生きがいのある心豊かな人生を送ろう よい生活習慣で心もさわやかにしよう ほっとするひとときをもとう	①毎日を気持ちよく過ごそう ②コミュニケーションの機会を持ち、ひとりで抱え込まずに相談しよう ③いやしの方法をみつけよう
6 飲酒	お酒はほどほどに楽しく飲もう	①節度ある飲酒をしよう ②適正な飲酒量を知ろう
7 がん対策と健康管理	生活習慣病を予防する よい生活習慣を身につけよう 健康診査・検診を定期的に受けよう	①がん検診をすすんで受けよう ②循環器疾患の発症と重症化を予防しよう ③糖尿病の発症と重症化を予防しよう

計画の期間

計画の期間は、第2次越谷市健康づくり行動計画・食育推進計画「いきいき越谷21」の計画期間の平成26年度から平成35年度のうち、平成31年度から平成35年度（2023年度）までの5年間とします。



越谷市食育推進計画

越谷市の食育 基本目標

食事を大切にし、元気な体をつくろう
家族や仲間と楽しく食事をする機会をふやそう

宣言(行動目標)

宣言① 生活リズムを整えよう

宣言② 食事を大切にしよう

宣言③ 元気な体をつくろう

宣言④ 食の安全性を求めよう

ライフステージに応じた取組み

みんなで取組むこと

妊娠(胎児)期

乳幼児期
(0～5歳)

学童・思春期
(6～18歳)

青年・壮年期
(19～64歳)

高齢期
(65歳～)

栄養・食生活

課題

朝食を食べない人の割合は、小学校児童、20～40歳代で増加している状況です。朝食から始まる一日3食の規則正しい食事は生活リズムを整え、生活習慣病予防のためにも大切です。

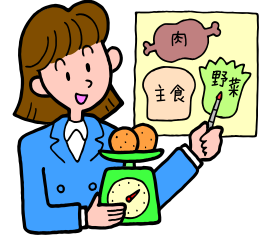
取組むべきこと

市民の皆さん

- ・朝食を食べます。
- ・家族でそろって食事をする日を増やします。
- ・食品の品質表示に関心を持ち知識を高めます。

健康づくりに関係する団体・行政

- ・朝食の大切さを周知します。
- ・食の生産を体験できる場を増やします。
- ・食品の安全性について周知します。
- ・和食の料理講習会を開催します。
- ・旬の野菜を提供する場を増やします。
- ・各世代の「食育」を進めます。



身体活動・運動

課題

週2回以上運動をしている人の割合は約5割、1日の歩行時間が1時間未満の人は約6割でした。生活の中で体を動かす機会を増やすことは生活習慣病の予防となり、手近なところから体を動かすことを習慣づけていくことを意識付けていくための取組が必要です。

取組むべきこと

市民の皆さん

- ・車を使わず、なるべく歩くように心がけます。
- ・地域で行われる各種運動教室や、運動会などに参加します。

健康づくりに関係する団体・行政

- ・家で行える簡単な運動や体操等を普及します。
- ・運動やスポーツについての情報を発信します。
- ・運動できる環境づくりを推進します。
- ・ハッポちゃん体操を普及します。

喫煙

課題

たばこを吸っている人のうち、禁煙希望がある女性は5割半、男性は4割程です。COPD（慢性閉塞性肺疾患）等健康への影響を周知し、禁煙希望者を支援する取組が必要です。また、未成年者、妊婦と胎児への影響の周知や、受動喫煙・副流煙の害の認知度を高めることが必要です。

取組むべきこと

市民の皆さん

- ・家庭で喫煙の影響について考えます。
- ・身近に妊婦がいる場合は喫煙しません。
- ・喫煙マナーを守ります。

健康づくりに関係する団体・行政

- ・禁煙相談、支援を行います。
- ・各種イベントでの分煙運動をします。
- ・学校での禁煙教育を実施します。
- ・まちをきれいにする条例と路上喫煙防止条例をPRします。
- ・受動喫煙を防止する法律の周知と啓発に努めます。

歯と口腔

課題

乳幼児・学童は歯磨きの習慣を身につけることや、正しいブラッシング指導の継続が必要です。成人・高齢者は歯周病予防や歯科疾患の早期発見のために、各種健診と知識普及が必要です。

取組むべきこと

市民の皆さん

- ・正しい歯みがきの方法を身につけます。
- ・定期的に歯科健診を受けます。

健康づくりに関係する団体・行政

- ・妊娠時期の歯科保健の重要性について周知します。
- ・成人期の歯周病予防など、歯科口腔保健の知識の普及を図ります。
- ・歯科疾患の早期発見のために各種健診を充実させます。



中間評価結果（抜粋）

基本目標 食事を大切にし、元気な体をつくろう

関連指標		平成24年度	中間評価値 (平成29年度)	目標値 (平成35年度)
朝食を欠食する人の割合	児童	1.2%	1.7%	0%
	20～40歳代男性	18.5%	20.8%	10%
1日に野菜を食べる量※1		1.9皿	2.0皿	5皿

※1 「5皿以上」→5皿、「3～4皿」→3.5皿、「1～2皿」→1.5皿、「ほとんど食べない」→0.5皿として、1皿の目安は、直径10cmくらいの小鉢1杯分（野菜70g程度）とします。



基本目標 運動習慣を身につけよう

関連指標	平成24年度	中間評価値 (平成29年度)	目標値 (平成35年度)
1日の平均歩行時間（1時間以上）	41.2%	37.7%	50%
週1回以上運動・スポーツをしている人の割合	60.6%	64.2%	70%



基本目標 たばこの健康への影響を知ろう

関連指標	平成24年度	中間評価値 (平成29年度)	目標値 (平成35年度)
喫煙によるCOPD※2への影響を知っている人の割合	26.0%	35.1%	50%
成人の喫煙率	15.6%	15.7%	12%

※2 COPD：慢性閉塞性肺疾患



基本目標 お口の健康をみんなで守ろう

関連指標	平成24年度	中間評価値 (平成29年度)	目標値 (平成35年度)
12歳児（中学1年生）の1人当たりのう歯（むし歯）の本数	1.4本	0.93本	1本未満
40歳代における歯周病の症状を持つ人の割合	57.7%	46.2%	25%
過去1年間に歯科健診を受診した人の割合	56.8%	59.5%	65%

こころの健康

課題

若年層への積極的な自殺予防対策や、心の病気についての正しい知識の普及啓発・相談体制の充実が必要です。悩みは一人で抱え込まず、十分な睡眠をとって休養に努めることが大切です。

取組むべきこと

市民の皆さん

- ・身近に相談できる人を作ります。
- ・自分に合ったストレス解消法を見つけます。
- ・人に対する思いやりの気持ちを持ちます。

健康づくりに関係する団体・行政

- ・精神疾患に対する知識の普及啓発を図ります。
- ・各種相談事業を実施します。
- ・地域でのふれあいを推進し、コミュニケーションを図ります。
- ・相談支援体制を充実します。

飲酒

課題

適正な飲酒量を知り、生活習慣病のリスクを高める飲酒をしないように知識の普及啓発が必要です。妊婦、未成年者は飲酒による健康への影響が大きいことから、飲酒をなくす取組が必要です。

取組むべきこと

市民の皆さん

- ・適正な飲酒量を理解し、守ります。
- ・人に無理に飲酒をすすめません。
- ・休肝日を設けます。

健康づくりに関係する団体・行政

- ・アルコール相談を実施します。
- ・講演会等を開催し、飲酒についての知識の普及啓発を図ります。



～適正飲酒量～



美味しいお酒を楽しく飲んで健康に過ごすには「正しいお酒の飲み方」、すなわち「適正飲酒」を実践することが大切です。

純アルコール換算で、1日に男性40g、女性20g以上飲酒すると生活習慣病のリスクを高めるといわれています。

がん対策と健康管理

課題

越谷市の死因の第1位は「がん」であり、早期発見・早期治療のため、がん検診の受診率向上に努めることが重要です。特定健診を毎年受診し、生活習慣病の予防に努める必要があります。

取組むべきこと

市民の皆さん

- ・年齢に応じ、がん検診を定期的に受けます。
- ・糖尿病についての知識を高め、予防に取り組みます。

健康づくりに関係する団体・行政

- ・高血圧や脂質異常症予防について、健康知識の普及啓発を図ります。
- ・がん検診・特定健診の受診しやすい環境整備に取り組みます。



中間評価結果（抜粋）

基本目標 よい生活習慣で心もさわやかにしよう






関連指標	平成24年度	中間評価値 (平成29年度)	目標値 (平成35年度)
睡眠による休養が取れていない人の割合	30.7%	36.1%	25%以下
身近に相談できる人が一人以上いる人の割合	77.1%	69.3%	100%



基本目標 お酒はほどほどに楽しく飲もう

関連指標		平成24年度	中間評価値 (平成29年度)	目標値 (平成35年度)
毎日飲酒する人の割合	男性	52.8%	46.0%	40%以下
	女性	25.4%	24.7%	15%以下
生活習慣病リスクを高める量を飲酒している人の割合	男性	15.1%	16.8%	13%
	女性	8.7%	9.2%	7.4%

純アルコール換算による適正飲酒量の目安

				
ビール(5度) 中瓶1本500 ml = 20 g	日本酒(15度) 1合180 ml = 22 g	ウイスキー(43度) ダブル1杯60 ml = 20 g	焼酎(25度) 1合180 ml = 36 g	ワイン(12度) グラス1杯120ml = 12 g

基本目標 健康診査・検診を定期的に受けよう

関連指標		平成24年度	中間評価値 (平成29年度)	目標値 (平成35年度)
大腸がん検診の受診率	40~69歳全体	40.3%	40.7%	50%
乳がん検診の受診率	40~69歳女性	47.6%	50.6%	50%
特定健康診査の受診率 (越谷市国民健康保険被保険者)		35.3%	40.8% (速報値)	60%以上
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少	該当者	2,955人(18.6%)	4,208人(19.1%)	平成20年度と比べて25%減少
糖尿病有病者の増加の抑制	HbA1c(NGSP)6.5%以上の者または服薬中と回答した者の割合	9.30%	11.2%	増加傾向を抑制する
脂質異常症の減少 (LDLコレステロール160mg/dl以上の者の割合の減少)	男性	8.5%	8.2%(H28)	6.4%
	女性	14.1%	15.0%(H28)	10.7%

越谷市食育推進計画

この計画は、市民一人ひとりが生涯にわたって健康で生きがいをもって安心して暮らせるよう5つのライフステージに応じた食育を展開し、食の大切さを学び、自然の恵みや生産者への感謝の心を育むよう取り組むための計画です。

食育推進の基本目標

- ・食事を大切にし、元気な体をつくろう
- ・家族や仲間と楽しく食事をする機会を増やそう

食育を推進する宣言

宣言① 生活リズムを整えよう

朝食を毎日食べ、望ましい食習慣の形成や、生涯にわたる健康的な生活リズムを確立します。

朝食から始まる一日3食の規則正しい食事は生活リズムを整え、望ましい食習慣を形成します。子どもの頃から朝食をとる習慣を身につけることが大切です。

また、朝食の欠食は早食いやまとめ食いにつながり、肥満や生活習慣病を招くほか、一日2回の食事では必要な栄養素をとることができず低栄養状態をもたらします。生活習慣病予防や介護予防の観点からも朝食は大変重要です。

朝食を毎日食べ、望ましい生活リズムを確立するよう取り組みます。

宣言② 食事を大切にしよう

食を通じたコミュニケーションや、「食」や「農」を体験する機会を増やし、食を楽しみます。

家族や友人と食卓を囲んだり、農業体験を通じて地域の農産物への理解を深め、郷土料理や地域の食文化に触れることは食の楽しさを実感するだけでなく、精神的な豊かさの観点からも重要です。食に関する様々な経験を通して、豊かな心を培い、食に対して感謝の気持ちを育てるよう取り組みます。

また、これらを地域へと広め、次世代へ継承するよう努めます。

宣言③ 元気な体をつくろう

適切な量と質の食事を実践し、適正体重を維持します。

生涯を通じて健康でいきいきと過ごすためには、栄養バランスのとれた食事による健康な体づくりが欠かせません。自分に合った食事の内容を理解し、実践することが大切です。

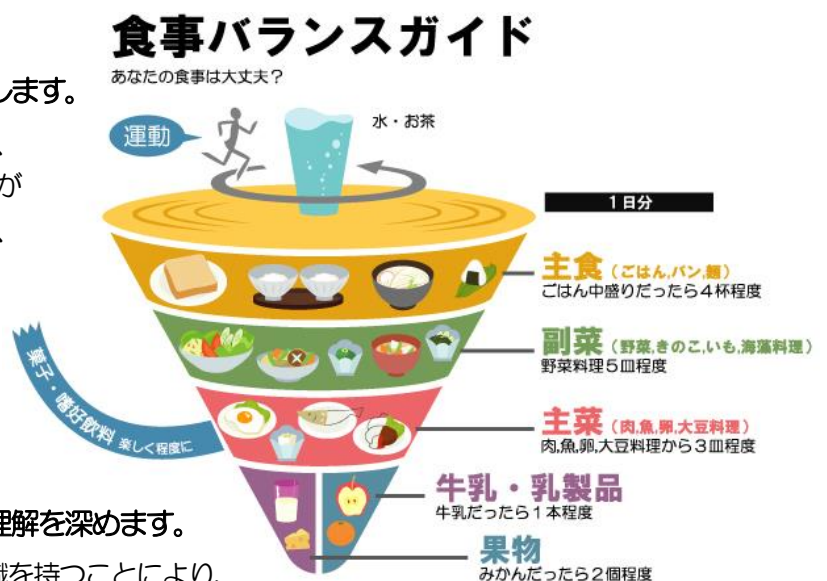
野菜不足や、脂質や塩分の過剰摂取などの偏った食事バランスを整え、元気な体をつくるよう取り組みます。

宣言④ 食の安全性を求めよう

食品の安全性に興味を持ち、食に関する知識と理解を深めます。

食物の品質や安全性への関心を高め、正しい知識を持つことにより、溢れる情報の中から適切に選択し、生活に活かすことが大切です。

適切な情報を選択する力を身につけ、正しい知識を養うよう取り組みます。



		宣言① 生活リズムを整えよう	宣言② 食事を大切にしよう	宣言③ 元気な体をつくろう	宣言④ 食の安全性を求めよう
共通		<ul style="list-style-type: none"> ○毎日朝食を食べます。 ○1日3食、規則正しく食べます。 	<ul style="list-style-type: none"> ○みんなでそろって食事をします。 ○郷土料理、行事食に親しみます。 ○自然の恵みや生産者に感謝します。 ○食品ロスの現状を知り、削減に取り組みます。 	<ul style="list-style-type: none"> ○主食・主菜・副菜のそろった食事をします。 ○うす味を心がけます。 	<ul style="list-style-type: none"> ○食の正しい知識を身につけます。 ○地元の食材や旬の食材を味わいます。
ライフステージ	妊娠期	<ul style="list-style-type: none"> ○毎日朝食を食べ、子育てに備えて生活リズムを整えます。 	<ul style="list-style-type: none"> ○みんなで楽しく食卓を囲むよう心がけます。 	<ul style="list-style-type: none"> ○妊娠中、授乳中に必要な食事を知り、生活に取り入れます。 ○うす味に気をつけます。 	<ul style="list-style-type: none"> ○食の安全に関する情報を収集し、適切に選択する力を身につけます。
	乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ○毎日朝食を食べ、食事のリズムを身につけます。 ○お腹を空かせて食事の時間を迎えます。 	<ul style="list-style-type: none"> ○子どもに一人で食事をさせないよう、大人と一緒に食事をします。 ○挨拶をはじめとする食事のマナーを身につけます。 ○いろいろな種類の食べ物にふれ、味や匂い、形、歯ざわりなどを体験します。 	<ul style="list-style-type: none"> ○大人が主食・主菜・副菜のそろった食事を用意します。 ○好きな食べ物を増やし、食べられる食材を広げます。 ○子どもの食べたいものが増えるよう、大きさ、固さ、味付けなどを大人が工夫します。 	<ul style="list-style-type: none"> ○周りの大人が食の安全・安心に関する知識を身につけます。 
	学童・思春期	<ul style="list-style-type: none"> ○「早寝、早起き、朝ごはん」を毎日実行します。 	<ul style="list-style-type: none"> ○家族や仲間と食事をし、マナーや社会性を習得します。 ○栽培や収穫などを体験し、食に感謝をします。 ○よく噛んで味わって食べる習慣を身につけます。 	<ul style="list-style-type: none"> ○主食・主菜・副菜のそろった食事の形を体得します。 ○バランスの良い食事や自分に合った食事の量を学びます。 ○好き嫌いなく何でも食べます。 	<ul style="list-style-type: none"> ○一緒に買い物へ行き、食材を選ぶ力を身につけます。 ○食品表示について学びます。
	成人期	<ul style="list-style-type: none"> ○毎日朝食をしっかり食べます。 ○1日3食、規則正しく食べ、生活リズムを整えます。 	<ul style="list-style-type: none"> ○家族や仲間と食事をする機会をつくりまます。 ○伝統的な家庭料理や郷土料理、行事食など地域の食文化を大切に、次世代へ伝えます。 ○意識してよく噛み、味わいます。 	<ul style="list-style-type: none"> ○主食・主菜・副菜のそろった食事をとり、適正体重を維持します。 ○年に1回健康診査を受け、自分の体に合った食生活を実践します。 ○うす味を楽しむ工夫を身につけます。 	<ul style="list-style-type: none"> ○食に関する正しい知識を持ち、実践します。 ○食品表示を参考にして、食品を選びます。 ○食に関する正しい情報を選択する力を身につけます。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ○1日3食しっかり食べ、規則正しい生活リズムを維持します。 	<ul style="list-style-type: none"> ○家族や仲間、地域の人と食事をし、交流する機会を持ちます。 ○伝統的な家庭料理や郷土料理、行事食など地域の食文化を大切に、次世代へ伝えます。 ○よく噛んで味わい、食を楽しみます。 	<ul style="list-style-type: none"> ○良質のたんぱく質やカルシウムの不足に気をつけ、低栄養にならないようにします。 ○年に1回健康診査を受け、体の変化に合わせた食生活を送ります。 ○うす味を継続します。 	<ul style="list-style-type: none"> ○習得した食の知識を実践するとともに、地域へ広がります。 ○食品表示を参考にして、食品を選びます。 ○地場産の食材を利用します。 	



第2次越谷市健康づくり行動計画・食育推進計画「いきいき越谷21」中間見直し版は、越谷市ホームページでご覧になれます。
<https://www.city.koshigaya.saitama.jp/>

第2次越谷市健康づくり行動計画・食育推進計画「いきいき越谷21」中間見直し版【概要版】

平成31年（2019年）3月 発行／越谷市

市民健康課（越谷市立保健センター内）

越谷市東大沢一丁目12番地1 TEL 048-978-3511 FAX 048-979-0137