

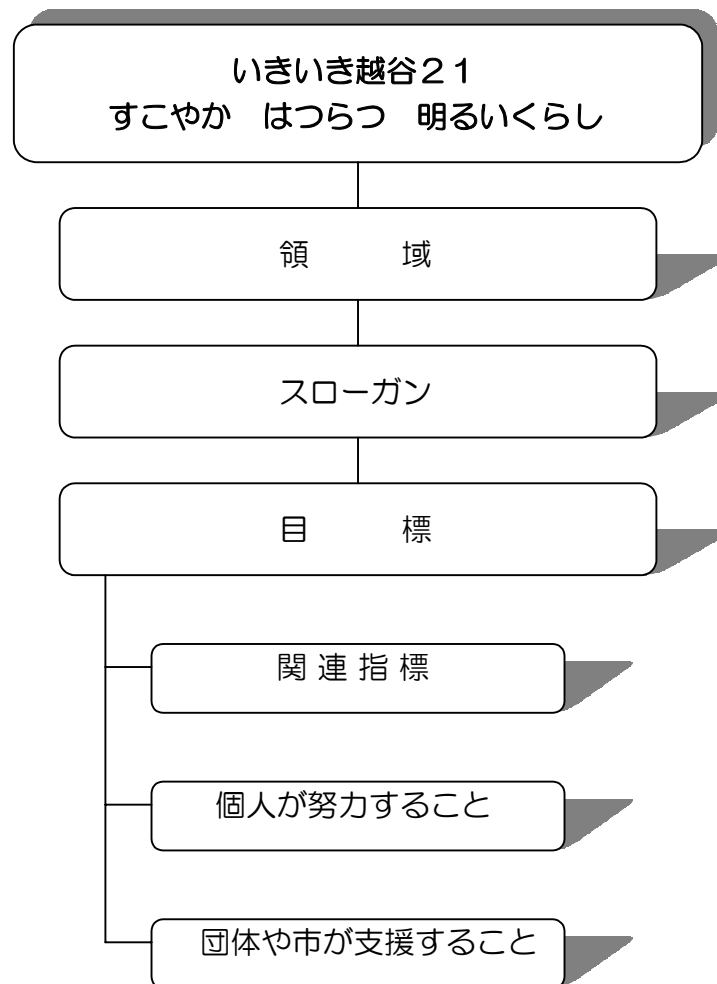
## 第2章 計画の具体的展開

前章では、越谷市で取り組むべき5つの領域を明らかにしました。

本計画は、市民や健康に関連する各種団及び機関が一体となって推進していくことから、市民が自ら取り組むことと各種団及び機関が展開することをそれぞれ明確にしました。また、越谷市の健康指標をふまえ現状値に照らし合わせ目標値を設定しています。

本章では領域ごとに、スローガン・目標別に関連指標の現状値及び目標値を掲載します。続いて、目標に対する具体的行動を個人と各種団や機関に分けて掲載します。

掲載の順は「食生活」「運動」「たばこ」「歯科保健」「心の健康(アルコール含む)」の領域ごとに以下のとおりです。



# 1 食生活

〈スローガン〉

**食事を大切にし、元気なからだをつくろう**  
**家族や仲間とたのしく食事をする機会をふやそう**

## 目 標

○生活リズムを整え、「食事」を大切にしよう

関連指標	現状値	目標値
朝食を欠食する人の割合	学童 4.6% 生徒 6.6% <small>&lt;平成13年度児童生徒の食事に関する調査(越谷市 学校保健会栄養士部会)&gt;</small>	学童 4%未満 生徒 6%未満
	20歳代 20.8% 30歳代 15.2% <small>&lt;平成13年度市政世論調査&gt;</small>	20歳代 15%以下 30歳代 10%以下
家族全員で食事をするのが週2日以下の人の割合	20歳代男性 39.4% 30歳代男性 47.3% <small>&lt;平成13年度1歳6か月児保護者対象 健康状況調査&gt;</small>	20歳代男性 25%以下 30歳代男性 30%以下

○日本の食文化を大切にしよう

関連指標	現状値	目標値
適正体重を維持する人の割合	20~30歳代男性 BMI 25以上 26.1% 20~30歳代女性 BMI 18.5未満 16.1% <small>&lt;平成13年度1歳6か月児保護者対象 健康状況調査&gt;</small>	20~30歳代男性 BMI 25以上 17%以下 20~30歳代女性 BMI 18.5未満 10%以下
	35歳以上男性 BMI 25以上 32.2% 35歳以上女性 BMI 25以上 23.0% <small>&lt;平成13年度基本健康診査&gt;</small>	35歳以上男性 BMI 25以上 20%以下 35歳以上女性 BMI 25以上 15%以下
1日のうち、主食・主菜・副菜のそろった食事を1回はしている人の割合	20~30歳代 96.1% <small>&lt;平成13年度1歳6か月児保護者対象 健康状況調査&gt;</small>	100%

## ○おいしい旬の野菜を食べよう

関連指標	現状値	目標値
野菜を1日2回以上食べている人の割合	20歳代男性 38.0% 30歳代男性 49.6% <平成13年度1歳6か月児保護者対象 健康状況調査>	20歳代男性 50%以上 30歳代男性 65%以上

## ○食の安全性を求めよう

関連指標	現状値	目標値
食品の品質表示に関心を持つ人の割合	—	80%以上

## 目 標 生活リズムを整え、「食事」を大切にしよう

### 個人で努力すること

- ・朝食を食べます
- ・家族そろって食事をする日を増やします
- ・男性も食事に関心を持ち、食事を作る機会を増やします
- ・こどもも家庭で料理を作り、親子で楽しく食事を作る機会を増やします
- ・仲間と楽しく食事をする機会を増やします

団体や市が支援すること	支援する団体や機関名
<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食を食べるよう働きかけます</li> <li>・家族で食事をする日を増やすよう働きかけます</li> </ul>	越谷市市民健康課 越谷市保育課 越谷市教育委員会保健給食課
<ul style="list-style-type: none"> <li>・男性の料理教室を開催します</li> </ul>	越谷市食生活改善推進員協議会 みず菜(越谷市在住栄養士の会) 越谷市市民健康課
<ul style="list-style-type: none"> <li>・こどもの料理教室を開催します</li> </ul>	越谷市食生活改善推進員協議会
<ul style="list-style-type: none"> <li>・親子料理教室を開催します</li> </ul>	越谷市食生活改善推進員協議会
<ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者ふれあい食事会を開催します</li> </ul>	越谷市食生活改善推進員協議会

## 目 標 日本<sup>の</sup>食文化を大切にしよう

### 個人で努力すること

- ・主食、主菜、副菜のそろった食事をします
- ・米を主食とした和食を食べます

団体や市が支援すること	支援する団体や機関名
・主食、主菜、副菜のそろった食事作りの講習会を開催します	みず菜(越谷市在住栄養士の会) 越谷市市民健康課 越谷市農政課
・和食、米飯料理講習会を開催します	越谷市食生活改善推進員協議会 越谷市くらしの会 越谷市農業協同組合 越谷市農政課
・各世代の「食育」をすすめます	越谷市高齢福祉課 越谷市市民健康課 越谷市保育課 越谷市農政課 越谷市教育委員会保健給食課

## 目 標 おいしい旬の野菜を食べよう

### 個人で努力すること

- ・栄養価の高い旬の野菜を食べます
- ・野菜栽培の体験をします
- ・野菜についての知識を持ちます
- ・野菜料理のレパートリーを増やします

団体や市が支援すること	支援する団体や機関名
・旬の野菜の情報を提供します	越谷市農政課
・旬の野菜を提供する場を増やします	越谷市農政課
・野菜栽培体験できる場を増やします	越谷市農政課
・旬の野菜に触れる機会をつくります	越谷市保育課 越谷市教育委員会保健給食課
・野菜についての知識を提供します	越谷市教育委員会保健給食課
・野菜の有効性、摂取目安量を普及します	越谷市栄養士業務研究部会
・野菜料理講習会を開催します	越谷市食生活改善推進員協議会 みず菜(越谷市在住栄養士の会) 越谷市くらしの会

## 目 標 食の安全性を求めよう

### 個人で努力すること

- ・食品の品質表示に関心を持ち知識を高めます

団体や市が支援すること	支援する団体や機関名
・食品の安全性についての講習会を開催します	越谷市くらしの会 埼玉県越谷保健所 越谷市市民生活課

## 2 運動

〈スローガン〉

### 運動習慣を身につけよう

#### 目 標

- 歩くことから始めよう
- 歩く機会を増やそう
- マイカーからサイクリングにしよう
- 1日30分は歩こう

関連指標	現状値	目標値
歩くことを心がけている人の割合	—	80%以上

#### ○自分にあった運動・スポーツを見つけよう

関連指標	現状値	目標値
週1回以上スポーツをしている人の割合	29.6% 〈平成13年度市政世論調査〉	50%以上



**目 標 歩くことから始めよう**  
**歩く機会を増やそう**  
**マイカーからサイクリングにしよう**  
**1日30分は歩こう**

**個人で努力すること**

- ・車を使わず歩くあるいは自転車を使うように心掛けます
- ・エレベーターやエスカレーターはなるべく使わないようにします
- ・とにかく足を使うよう心掛けます

団体や市が支援すること	支援する団体や機関名
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォーキング教室・大会を開催します</li> </ul>	越谷市（各地区）コミュニティ推進協議会  越谷市（各地区）スポーツ・レクリエーション推進委員会  越谷市社会福祉協議会 越谷市農業協同組合 越谷市市民健康課 越谷市教育委員会体育課
<ul style="list-style-type: none"> <li>・越谷市内ウォーキングマップを改訂します</li> </ul>	越谷市教育委員会体育課
<ul style="list-style-type: none"> <li>・緑道を整備します</li> </ul>	越谷市公園緑地課
<ul style="list-style-type: none"> <li>・緑道等の水のみ場を整備します</li> </ul>	越谷市公園緑地課

## 目 標 自分にあった運動・スポーツをみつけよう

### 個人で努力すること

- ・生活の中に手軽な運動を取り入れます
- ・運動・スポーツに興味を持ち、情報に敏感になります
- ・地域で行われる各種講座や教室に参加します

団体や市が支援すること	支援する団体や機関名
<ul style="list-style-type: none"> <li>・各種講座や教室を開催します</li> </ul>	越谷市体育協会 加盟団体 越谷市レクリエーション協会 加盟団体 埼玉県立大学 越谷市内各公民館 越谷市市民健康課 越谷市教育委員会体育課
<ul style="list-style-type: none"> <li>・情報サービスを提供・支援します(民間スポーツ施設も含む) (各加盟団体のホームページ作成)</li> </ul>	越谷市体育協会 加盟団体 越谷市レクリエーション協会 加盟団体 越谷市教育委員会体育課
<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツ広報紙を発行します</li> </ul>	越谷市体育協会 埼玉県立大学 越谷市教育委員会体育課
<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動を普及するリーダーを育成します</li> </ul>	越谷市(各地区)コミュニティ推進協議会 埼玉県県民健康福祉村 越谷市教育委員会体育課

### 3 たばこ

<スローガン>

**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**

#### 目 標

##### ○未成年者の喫煙を防止しよう

関連指標	現状値	目標値
未成年者の喫煙率	10歳代男性の喫煙率 6.9% <平成13年度市政世論調査>	0%
未成年者の喫煙による健康への影響を知っている人の割合	—	100%

##### ○妊婦の喫煙を防止しよう

関連指標	現状値(参考)	目標値
妊婦の喫煙による健康への影響を知っている人の割合	母親学級参加者の喫煙率 5.6% <平成14年度上半期母親学級アンケート>	100%

##### ○喫煙による健康への影響に関する知識を普及しよう

関連指標	現状値	目標値
喫煙による健康への影響を知っている人の割合	肺がん 74.3% 気管支炎 53.4% 妊娠への影響 67.0% 喘息 50.6% <平成12年度生活と健康に関する調査(埼玉県)>	100%

##### ○分煙による環境保全を推進しよう

関連指標	現状値	目標値
公共施設の分煙率	—	100%
マナーを守る人の割合	—	100%

##### ○禁煙希望者を支援しよう

関連指標	現状値	目標値
禁煙指導を行っている施設の増加	医療機関 12 か所 <平成12年11月27日付埼玉県健康づくり支援課通知>	現状値より増やす

## 目 標 未成年者の喫煙を防止しよう

### 個人で努力すること

- ・各家庭で教育します
- ・喫煙をしているのを見かけたらできるだけ注意します
- ・未成年者は喫煙しません

団体や市が支援すること	支援する団体や機関名
・学校医、学校歯科医、学校薬剤師と学校の連携を図ります	越谷市医師会 越谷市歯科医師会 越谷市薬剤師会
・学校で禁煙教育をします	越谷市内各小中学校 越谷市各小中学校学校保健委員会
・地域での教育をします	越谷市(各地区)コミュニティ推進協議会 越谷市青少年センター
・自動販売機の適正な管理の徹底や未成年と思われる者に対する年齢確認の徹底をします	越谷市たばこ販売促進会

## 目 標 妊婦の喫煙を防止しよう

### 個人で努力すること

- ・生まれてくる子をニコチンの害から守ります
- ・身近に妊婦がいたらたばこは吸いません

団体や市が支援すること	支援する団体や機関名
・母親学級、産科での禁煙教育をします	越谷市医師会・産科医療機関 越谷市市民健康課

## 目 標 喫煙による健康への影響に関する知識を普及しよう

### 個人で努力すること

- ・喫煙による健康への影響について学習します

団体や市が支援すること	支援する団体や機関名
・喫煙による健康への影響についての情報提供をします	越谷市医師会 越谷市歯科医師会 越谷市薬剤師会 越谷市人事課 越谷市市民健康課
・視覚に訴えるようなPRをします	越谷市市民健康課

## 目 標 分煙による環境保全を推進しよう

### 個人で努力すること

- ・喫煙マナーを守ります
- ・吸い歩きをしません
- ・たばこのポイ捨てをしません
- ・禁煙区域では喫煙しません

団体や市が支援すること	支援する団体や機関名
・各種イベントでの分煙運動をします	越谷市商業観光課 越谷市教育委員会体育課
・禁煙区域での喫煙防止を徹底します ・公共施設の禁煙、分煙をすすめます ・喫煙場所を明示します	越谷市人事課
・まちをきれいにする条例をPRします	越谷市たばこ販売促進会 越谷市管財課 越谷市環境資源課

## 目 標 禁煙希望者を支援しよう

### 個人で努力すること

- ・禁煙を希望してもできないときは、支援を受けます

団体や市が支援すること	支援する団体や機関名
・禁煙教室を開催します	越谷市市民健康課
・ホームページで支援をします	越谷市医師会 越谷市歯科医師会 越谷市薬剤師会
・禁煙外来の情報提供をします	越谷市市民健康課

## 4 歯科保健

<スローガン>

**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**

### 目 標

#### ○虫歯を予防しよう

関連指標	現状値	目標値
虫歯のない3歳児の割合	73.0% <平成13年度3歳児健康診査>	80%以上
3歳児の一人あたりの虫歯の本数	1.09本 <平成13年度3歳児健康診査>	1本未満
小学生の一人あたりの虫歯の本数	1.05本 <平成13年度学校歯科保健状況調査>	1本未満
中学生の一人あたりの虫歯の本数	3.65本 <平成13年度学校歯科保健状況調査>	3本未満
「歯は健康」という人の割合	35.1% <平成14年度市政世論調査>	40%以上
「虫歯」があるという人の割合	36.7% <平成14年度市政世論調査>	33%以下

#### ○歯周病を予防しよう

関連指標	現状値	目標値
「歯周病」であるという人の割合	24.8% <平成14年度市政世論調査>	20%以下

#### ○一生自分の歯で食べよう

関連指標	現状値	目標値
60歳で24本以上の歯を持つ人の割合	67.5% <平成13年度成人歯科健康診査>	70%以上

#### ○子供の頃から歯によいものを食べよう (丈夫な歯をつくろう)

関連指標	現状値	目標値
母親学級受講者の胎児期からの歯の大切さを理解している人の割合	—	80%以上

**目 標**    **虫歯を予防しよう**  
**歯周病を予防しよう**  
**一生自分の歯で食べよう**

**個人で努力すること**

- ・きちんとみがきます
- ・自分に合ったみがき方を知ります
- ・定期歯科健診を受けます
- ・悪いところは早めに治療します

団体や市が支援すること	支援する団体や機関名
<ul style="list-style-type: none"> <li>・早期発見のための各種健診の充実を図ります            (1歳6か月・3歳・就学時・学校・成人・在宅・障害のある方など)</li> </ul>	越谷市歯科医師会 埼玉県歯科衛生士会越谷支部 越谷市障害福祉課 越谷市介護保険課 越谷市市民健康課 越谷市児童福祉課 越谷市保育課 越谷市教育委員会保健給食課 越谷市内各小中学校
<ul style="list-style-type: none"> <li>・生涯を通じた歯科保健教育を推進します</li> </ul>	越谷市歯科医師会 埼玉県歯科衛生士会越谷支部
(胎児・乳児期からの歯科保健教育)	越谷市市民健康課 越谷市児童福祉課 越谷市保育課 越谷市教育委員会保健給食課
(学齢期の歯科保健教育)	越谷市PTA連合会 越谷市教育委員会保健給食課 越谷市内各小中学校 越谷市各小中学校学校保健委員会



団体や市が支援すること	支援する団体や機関名
(青年期～壮年期の歯科保健教育)	越谷市市民健康課 越谷市内各公民館
(高齢期の歯科保健教育) 在宅介護のための口腔ケア教室や研修会を開催します	越谷市歯科医師会 越谷市社会福祉協議会 越谷市内各公民館
入れ歯教室を開催します	越谷市内各公民館

## 目 標 子供の頃から歯によいものを食べよう (丈夫な歯をつくろう)

### 個人で努力すること

- ・生活習慣を見直し、バランスのよい食生活を行います（食事の回数・内容など）

団体や市が支援すること	支援する団体や機関名
・歯によい食べ物のPRや教室を開催します	越谷市食生活改善推進員協議会 越谷市PTA連合会 越谷市市民健康課 越谷市保育課 越谷市教育委員会保健給食課

## 5 心の健康（アルコールを含む）

〈スローガン〉

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

### 目 標

○ボランティア活動をとおして社会参加をしよう

関連指標	現状値	目標値
ボランティア登録者数	982人 〈越谷市社会福祉協議会事業報告・決算報告〉	2000人以上
ボランティア活動参加率	—	50%以上

○うちこめる趣味をもとう

関連指標	現状値	目標値
趣味を持っている人の割合	83.1% 〈平成11年度健康づくりの休養度に関する実態調査(埼玉県)〉	85%以上

○お酒はほどほどに楽しく飲もう

関連指標	現状値	目標値
毎日飲酒する人の割合	23.5% 〈平成11年度健康づくりの休養度に関する実態調査(埼玉県)〉	19%以下

○毎日を気持ちよく過ごそう

関連指標	現状値	目標値
朝気持ちよく起きられる人の割合	78.6% 〈平成11年度健康づくりの休養度に関する実態調査(埼玉県)〉	80%以上
心の健康状態が悪い人の割合	27.2% 〈平成12年度市政世論調査〉	20%以下

## ○コミュニケーションの場や機会をつとめてつくろう

関連指標	現状値	目標値
身近に相談できる人が一人以上いる人の割合	—	100%
一家団欒、単身者では友人との語らいが、一時間以上ある人の割合	72.7% <small>&lt;平成11年度健康づくりの休養度に関する実態調査(埼玉県)&gt;</small>	80%以上

## ○いやしの方法をみつけよう

関連指標	現状値	目標値
心身の疲労回復方法を持っている人の割合	62.7% <small>&lt;平成11年度健康づくりの休養度に関する実態調査(埼玉県)&gt;</small>	80%以上

## 目 標 ボランティア活動をととして社会参加をしよう

### 個人で努力すること

- ・ 自宅ベランダ等に花づくりをします
- ・ 様々な分野でボランティア活動を行い、他人や社会に貢献します

団体や市が支援すること	支援する団体や機関名
・ 花いっぱい運動を実施します	越谷市（各地区）コミュニティ推進協議会
・ 苗木・記念樹・球根等を配布します	越谷市（各地区）コミュニティ推進協議会
・ ボランティア活動を充実・促進・育成します	越谷市社会福祉協議会

## 目 標 うちこめる趣味をもとう

### 個人で努力すること

- ・ 趣味を持ちます

団体や市が支援すること	支援する団体や機関名
・ 趣味・教養講座を開催します	越谷市内各公民館
・ 市民文化祭を開催します	越谷市教育委員会社会教育課
・ 趣味・娯楽の会を開催します	越谷市老人クラブ連合会 越谷市（各地区）スポーツ・レクリエーション推進委員会 越谷市連合婦人会
・ 農園等の貸出しをします	越谷市高齢福祉課 越谷市農政課

## 目 標 お酒はほどほどに楽しく飲もう

### 個人で努力すること

- ・ 休肝日をもうけます
- ・ 自分の適量を知って守ります
- ・ 人に飲酒を無理強いしません

団体や市が支援すること	支援する団体や機関名
・ アルコールに関する講演会を開催します	越谷市医師会 越谷市市民健康課
・ 精神保健相談(アルコール)を実施します	埼玉県越谷保健所

## 目 標 毎日を気持ちよく過ごそう

### 個人で努力すること

- ・ 十分な睡眠をとって、翌日に疲れを残しません
- ・ 自分にあった健康法を見つけます
- ・ 笑う機会を意識して増やします

団体や市が支援すること	支援する団体や機関名
・ 各種健康講座を開催します	越谷市市民健康課 越谷市内各公民館
・ ノー残業デーを設けます	越谷市商工会

## 目 標 コミュニケーションの場や機会をつとめてつくろう

### 個人で努力すること

- ・ 人に対する思いやりの気持ちを持ちます
- ・ 悩みを一人で抱えません
- ・ 人と話し、人の話を聴きます
- ・ 家族との会話を増やします
- ・ 自分からあいさつをします

### 団体や市が支援すること

#### 支援する団体や機関名

・ 地域のふれあいやコミュニケーションを推進します	越谷市自治会連合会
・ 親子ふれあい講座を開催します	越谷市母子愛育会

## 目 標 いやしの方法を見つけよう

### 個人で努力すること

- ・自分にあったいやしの方法を探します
- ・自分が自由に使える時間を持ちます
- ・休憩時間に少しでも体を動かします
- ・ゆとりの時間を持ちます

団体や市が支援すること	支援する団体や機関名
・アニマルセラピーやリラクゼーション音楽会の導入を支援します	越谷市市民健康課
・昼休みに、リラックスタイムを設けます	越谷市商工会 越谷市内各小中学校
・苗木、記念樹、球根等を配布します	越谷市公園緑地課
・市民保養施設「おがの山荘」を運営します	越谷市国民健康保険課
・シンポジウム、講演会等を開催します	越谷市医師会 越谷市障害福祉課 越谷市市民健康課
・職場、学校におけるカウンセリング体制（相談、指導、普及）を確立します	越谷市商工会 越谷市教育委員会
・心の悩み電話相談等を設置PRします	埼玉県越谷保健所 越谷市市民健康課
・相談、訪問指導等を実施します	越谷市障害福祉課 越谷市市民健康課