

# 目 次

第1章 計画の基本的な考え方	
1 計画策定の趣旨	4
2 社会的背景	
（1）少子・高齢化の進行	4
（2）健康日本21の動向	4
（3）越谷市の取り組み	4
3 越谷市の健康指標	
（1）人口動態	6
（2）健康実態	9
（3）市政世論調査から	16
（4）健康状況調査から	26
4 計画の性格と期間	
（1）性格	30
（2）期間	30
5 目標領域の設定	
（1）食生活	31
（2）運動	31
（3）たばこ	32
（4）歯科保健	32
（5）心の健康（アルコールを含む）	32
第2章 計画の具体的展開	
1 食生活	35
2 運動	40
3 たばこ	43
4 歯科保健	47
5 心の健康（アルコールを含む）	50
第3章 計画の推進	
1 市民一人ひとりが「主役」の健康づくり	57
2 家庭での健康づくり	57
3 健康づくりに関連する団体や機関からの支援	57
4 推進体制と評価	
（1）推進体制	57
（2）推進の評価	58
参考資料	
1 計画の策定経過	60
2 計画の策定体制	61
3 健康状況調査表（数値入り）	67

# 第1章 計画の基本的な考え方

## 1 計画策定の趣旨

健康な生活を送ることは、すべての人々の共通な願いです。健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするためには一人ひとりが主体的に取り組む個人の努力はもとより、社会全体として支援していくことが必要です。そこで、壮年期死亡の減少、健康寿命（痴呆若しくは寝たきりにならない状態で生活できる期間）の延伸等を実現することを目指し、健康に関連する団体や機関等をはじめとして、市民が一体となった健康づくりを総合的かつ効果的に推進し、健康づくりに関する意識の向上及び取り組みを促そうとするものです。

## 2 社会的背景

### (1) 少子・高齢化の進行

健康状態を示す包括的指標である「平均寿命」は、平成 12 年の国勢調査によると男性 77.72 歳、女性 84.60 歳で、日本は世界最高の長寿国になりました。

また、国立社会保障・人口問題研究所が平成 9 年 1 月に推計した将来人口によると、日本の総人口は平成 19 年（2007 年）にピークに達し、65 歳以上の高齢者人口比率は、平成 12 年の 17.3%を経て、平成 22 年（2010 年）には 22.0%、平成 62 年（2050 年）には 32.3%となり、人口の年齢構成は次第に高齢化すると推計されています。

一方、昭和 45 年には 2.13 だった合計特殊出生率は、昭和 50 年に 2.00 を下回り、平成 12 年には 1.36 まで低下し少子化が進んでいます。

少子・超高齢社会は、公的年金や医療保障制度をはじめとする社会のさまざまな分野に大きな影響をもたらすことになることから、世代を超えて健康で生きがいをもって暮らすことができる社会の創造が求められています。

### (2) 健康日本 21 の動向

国では、健康寿命の延伸を目指し、西暦 2010 年を目途に「栄養・食生活」、「運動・身体活動」、「休養・こころの健康づくり」、「たばこ」、「アルコール」、「歯の健康」、「糖尿病」、「循環器病」、「がん」の 9 つの領域にわたり、70 項目の具体的な目標を示した国民健康づくり運動「健康日本 21」を推進しています。これを法制面から支援した「健康増進法」は平成 14 年 8 月 2 日に公布され、平成 15 年 5 月 1 日施行となります。

また、埼玉県は、平成 10 年度に策定した「健康づくり行動計画」を見直し、具体的な数値目標を掲げた「すこやか彩の国 21 プラン」を平成 13 年 10 月に策定しました。「食生活」、「身体活動」、「休養」、「歯科保健」、「アルコール」、「たばこ」の 6 つの領域で、行動目標を示し推進しています。

### (3) 越谷市の取り組み

昭和 36 年 4 月、越谷市は、全国平均と比較して胃がんの死亡者が多いことに着目し、胃がん集団検診を全国初で開始して胃がん死亡者の減少に貢献してき

ました。同年12月には、子宮がん検診を全国初で実施するなど、早期発見・早期治療に取り組んできました。さらに、昭和58年の老人保健法の施行に伴って、各種検診や基本健康診査・健康教育を推進し、疾病の早期発見・早期治療という「二次予防」を中心に事業展開してきました。

一方、生活習慣の多様化や環境の変化・寿命の延びなどにより、がんや循環器疾患などの「生活習慣病」が増加し、疾病構造が変化しています。これらの生活習慣病の予防、治療に当たっては、個人が継続的に生活習慣を改善し、病気を予防していくなど、積極的に健康を増進させていくことが重要になってきました。

越谷市では、市民と行政が協働して進める新たなまちづくりの指針として、平成12年に策定された「第3次越谷市総合振興計画」の基本構想に「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」を盛り込み、「保健・医療」、「児童家庭福祉」、「障害者（児）福祉」、「高齢者福祉」、「社会保障」を充実させ、生涯を通じた健康づくりを推進する指針を示しました。また、同年介護保険がスタートし、高齢者がいきいきと安心して暮らせる地域社会を創造するための指針「越谷市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」を策定し、高齢者への施策を具体化する計画を進めています。

### 3 越谷市の健康指標

#### (1) 人口動態

人口動態では、人口・高齢化率・平均年齢・合計特殊出生率・死亡など越谷市の現状を把握します。

平成12年の国勢調査によると、越谷市の人口は308,307人、65歳以上の高齢者人口比率は10.8%です。越谷市の平均年齢は38.9歳（男性38.4歳、女性39.5歳）、埼玉県全体の平均年齢は39.6歳（男性38.8歳、女性40.4歳）、全国の平均年齢は41.4歳（男性40.1歳、女性42.8歳）です。

また、平成12年の越谷市の合計特殊出生率は、1.20です。

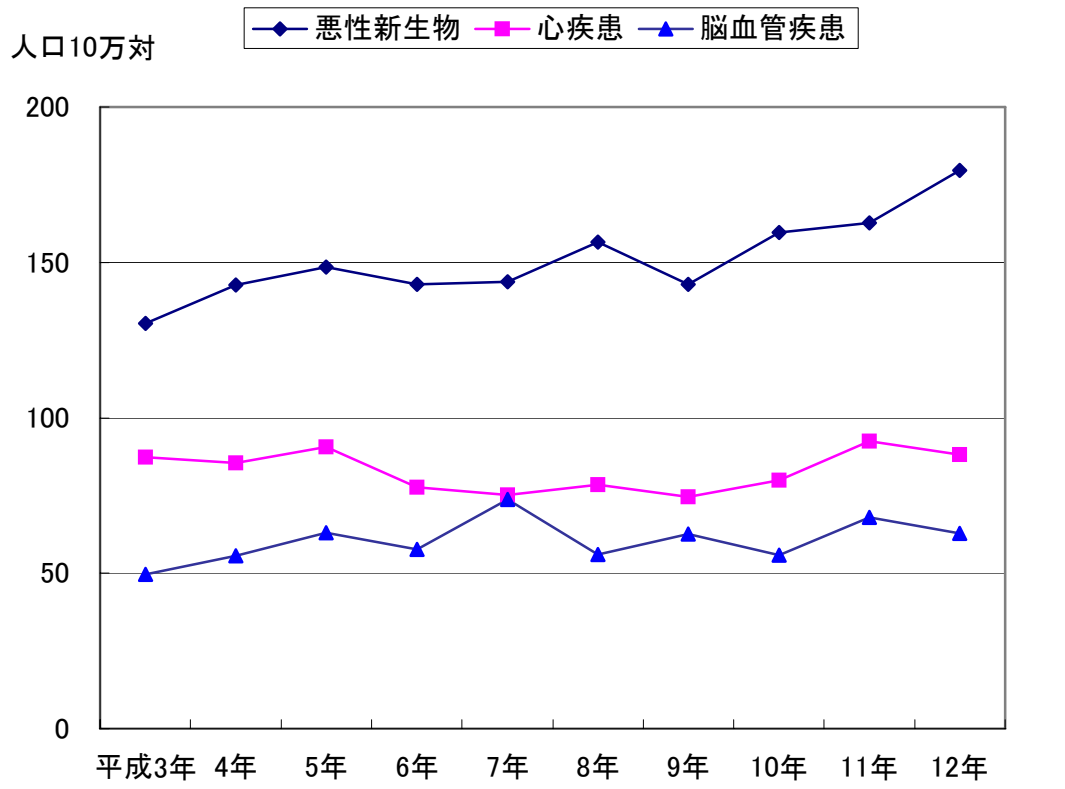
平成12年の越谷市の死因を割合で見ると、1位悪性新生物34.2%、2位心疾患16.8%、3位脳血管疾患12.0%の順で4位肺炎及び気管支炎8.3%、5位自殺3.6%となっています。これを年次推移をみると、国と同様に1位の悪性新生物が年々増加しています。

越谷市の死因の比較（全死亡数に対する比較）

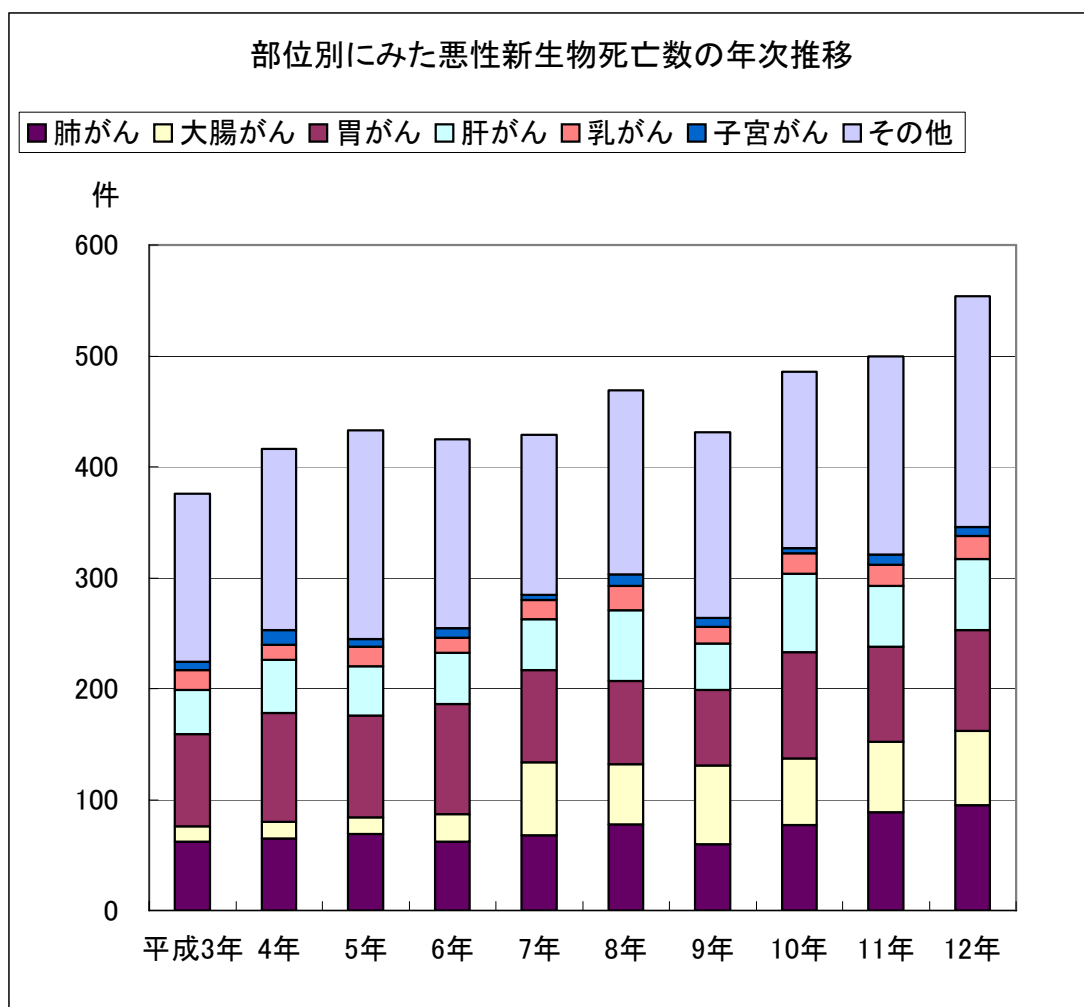
	1位	2位	3位	4位	5位
平成3年	悪性新生物 (31.3%)	心疾患 (20.9%)	脳血管疾患 (11.9%)	肺炎及び気 管支炎 (6.9%)	不慮の事故 及び有害作 用(4.8%)
平成12年	悪性新生物 (34.2%)	心疾患 (16.8%)	脳血管疾患 (12.0%)	肺炎及び気 管支炎 (8.3%)	自殺(3.6%)

注：「心疾患」については、平成7年以降は「高血圧性を除く」数値である。

三大死因別死亡率の年次推移



悪性新生物の部位別死亡順位をみると、1位肺がん、2位胃がん、3位大腸がんの順で、全国と同様ですが、経年的に見ると大腸がんと肺がんが増えています。

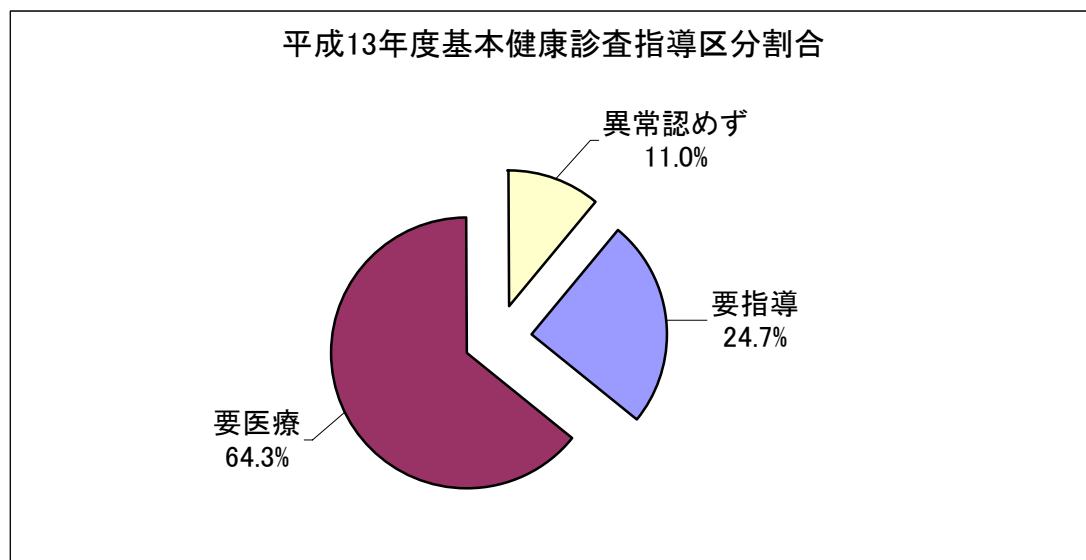


注：死因分類は、平成7年に一部変更されました。

## (2) 健康実態

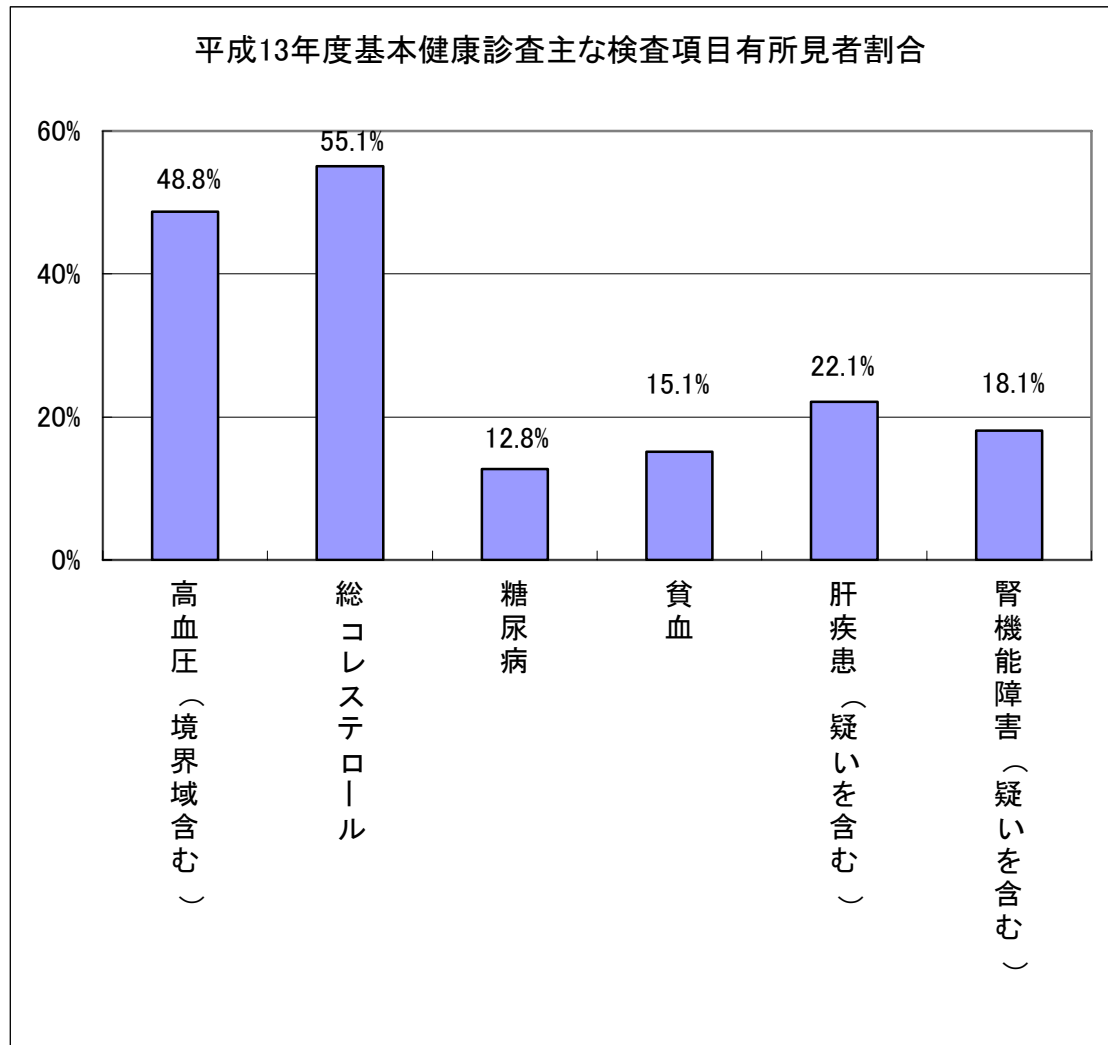
越谷市の基本健康診査・骨粗しょう症検診・1歳6か月児健診・3歳児健診・成人歯科健康診査の結果、介護保険予防統計調査、国民健康保険医療費から、市民の健康実態をみていきます。

市民の健康状態は、平成13年度基本健康診査の結果によると、指導区分において要医療64.3%、要指導24.7%です。

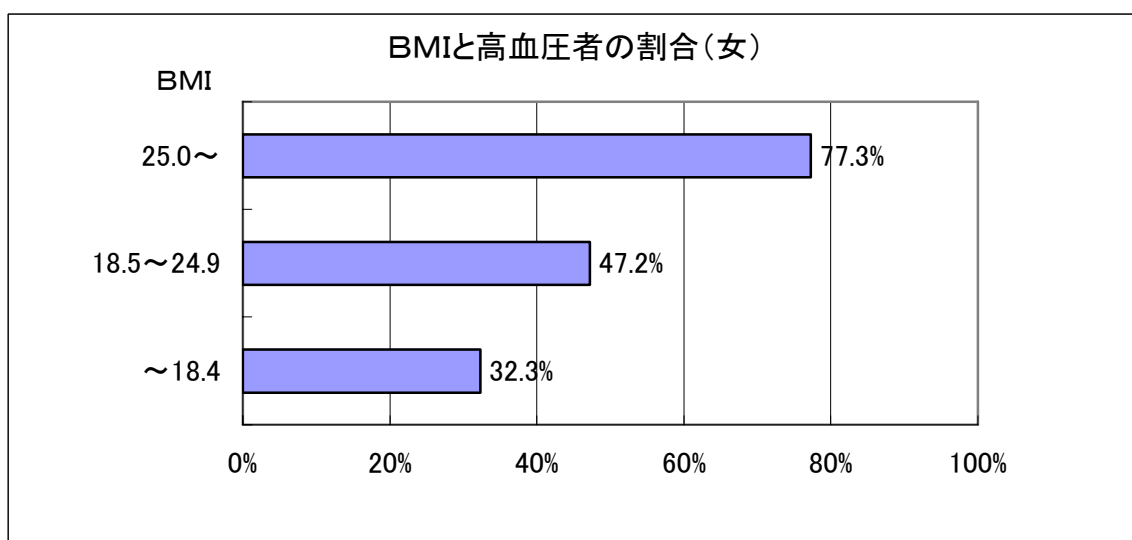
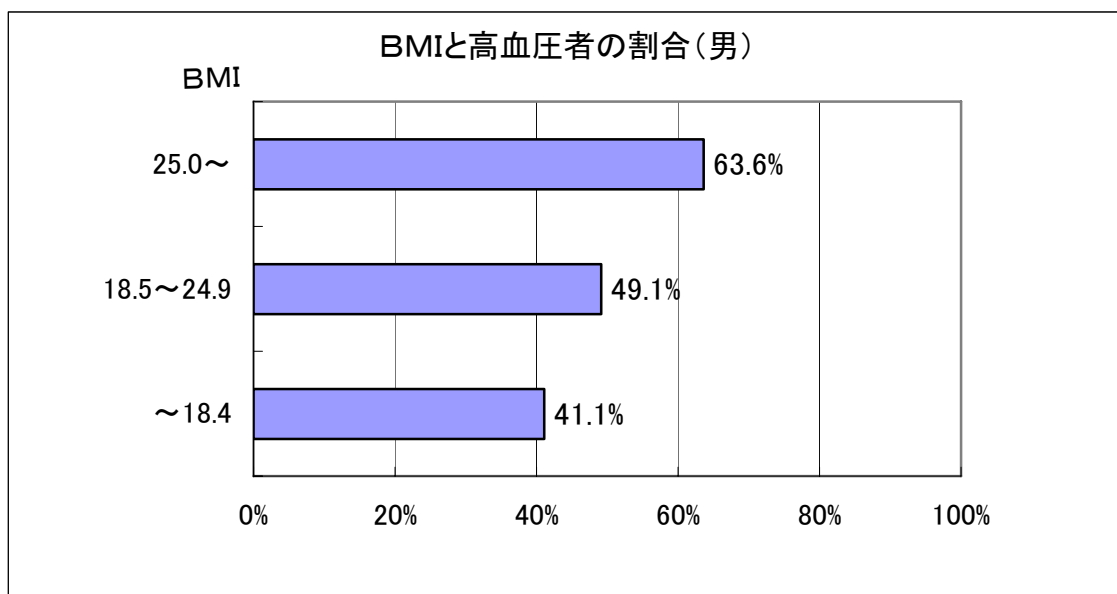




受診者のうち、血圧異常を指摘されている人は48.8%、総コレステロールの異常を指摘されている人は55.1%、糖尿病を指摘されている人は12.8%、貧血を指摘されている人は15.1%です。



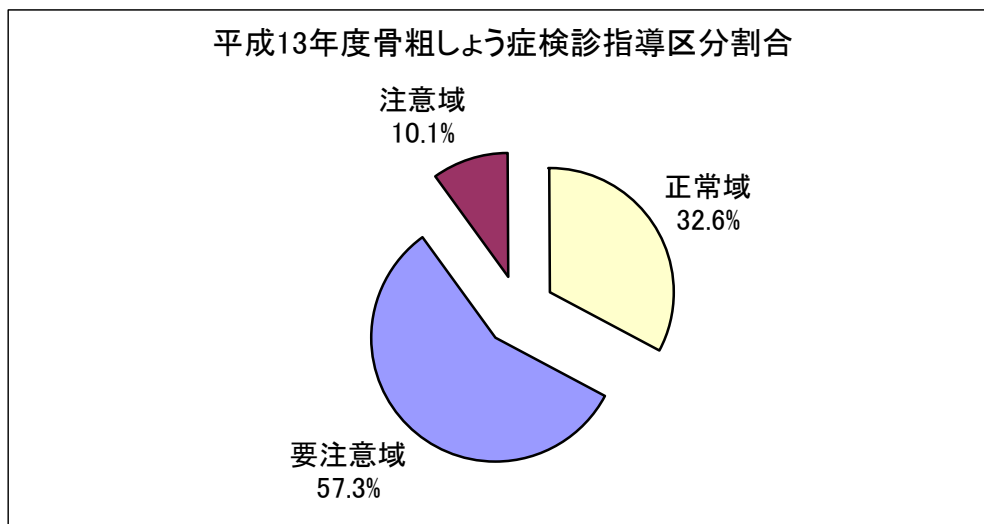
また、基本健康診査受診者のBMIと血圧の数値をみると、BMIの数値が高い人ほど高血圧者の割合が高くなっています。



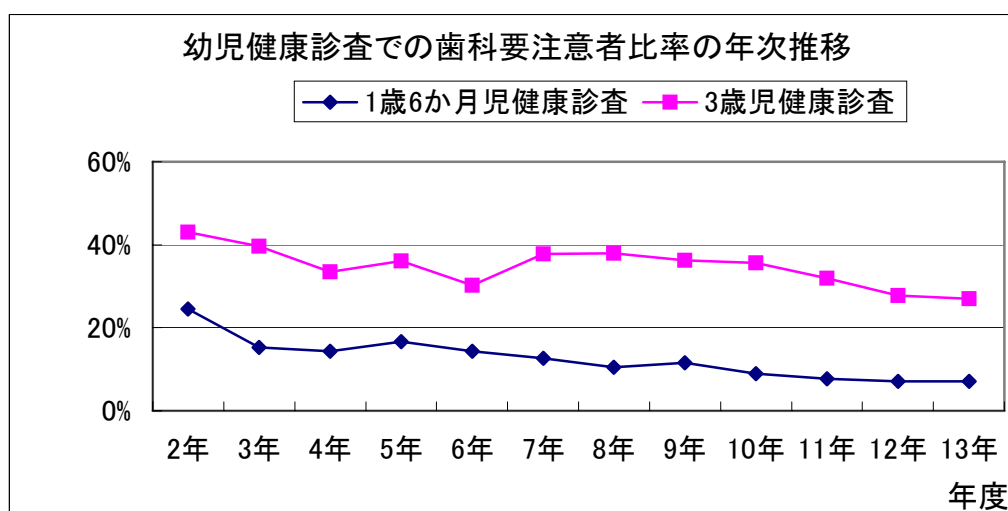
注：BMIとは、体重（Kg）÷身長（m）÷身長（m）で算出した体格指数で 25.0～：肥満、18.5～24.9：正常、～18.4：やせとされる。

高血圧者について 最大血圧：140mmHg 以上  
または最小血圧：90mmHg 以上

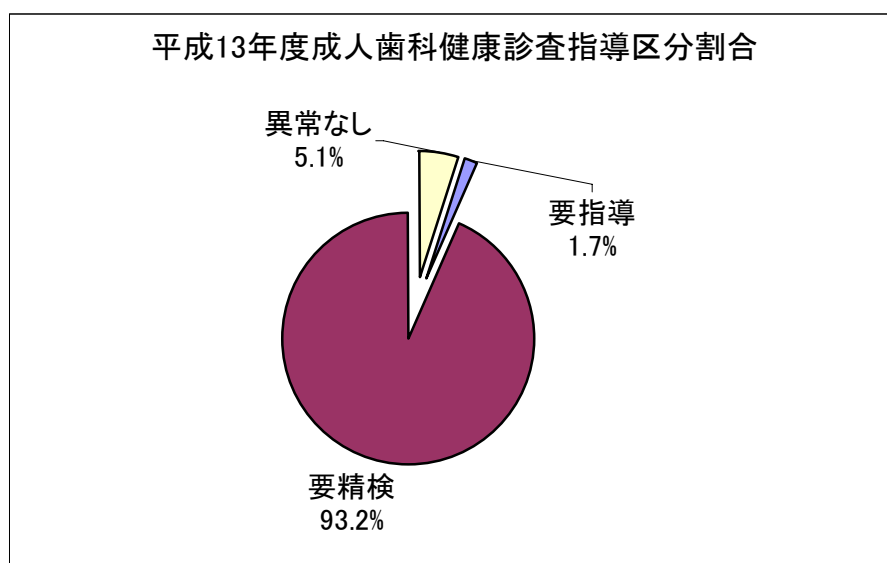
平成13年度骨粗しょう症検診の結果をみると、全体の67.4%、約7割が要注意・注意域となっています。骨量の減少が著しく、骨粗しょう症の可能性が大きい注意域に限ってみると全体の10.1%、約1割です。



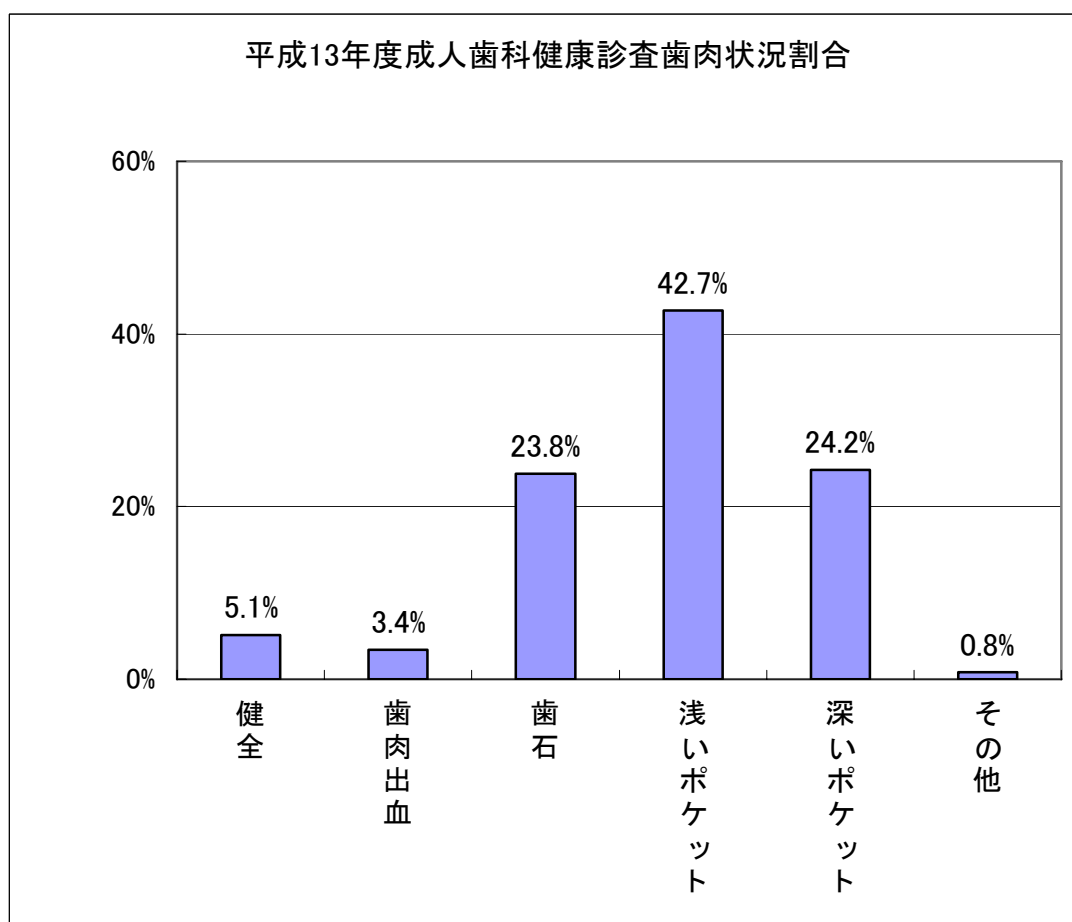
越谷市の歯科保健は、母親学級での歯科保健教育や幼児期の歯科健診、相談事業等の実施により充実を図ってきました。幼児健診での歯科要注意者の平成2年から平成13年の推移をみると、1歳6か月児健診では24.6%から7.1%に、3歳児健診では43.1%から27.0%に確実に減少しています。



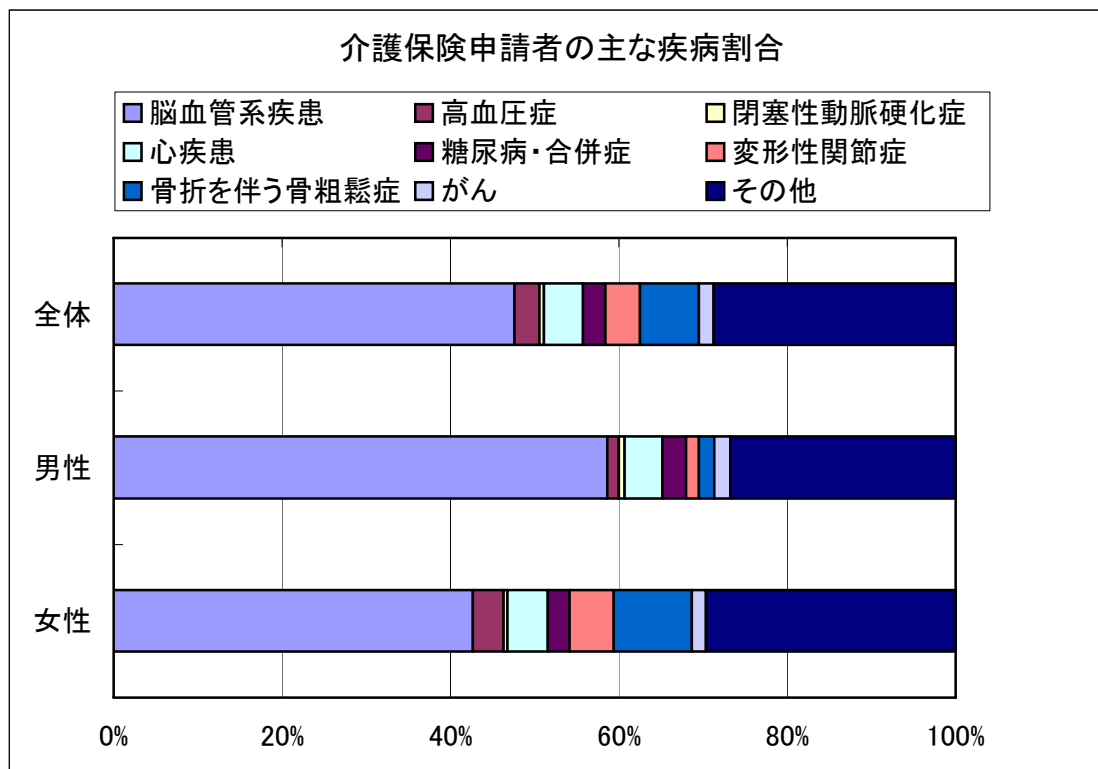
また、平成 13 年度の成人歯科健康診査の受診状況をみると、要精検の人は 93.2%です。



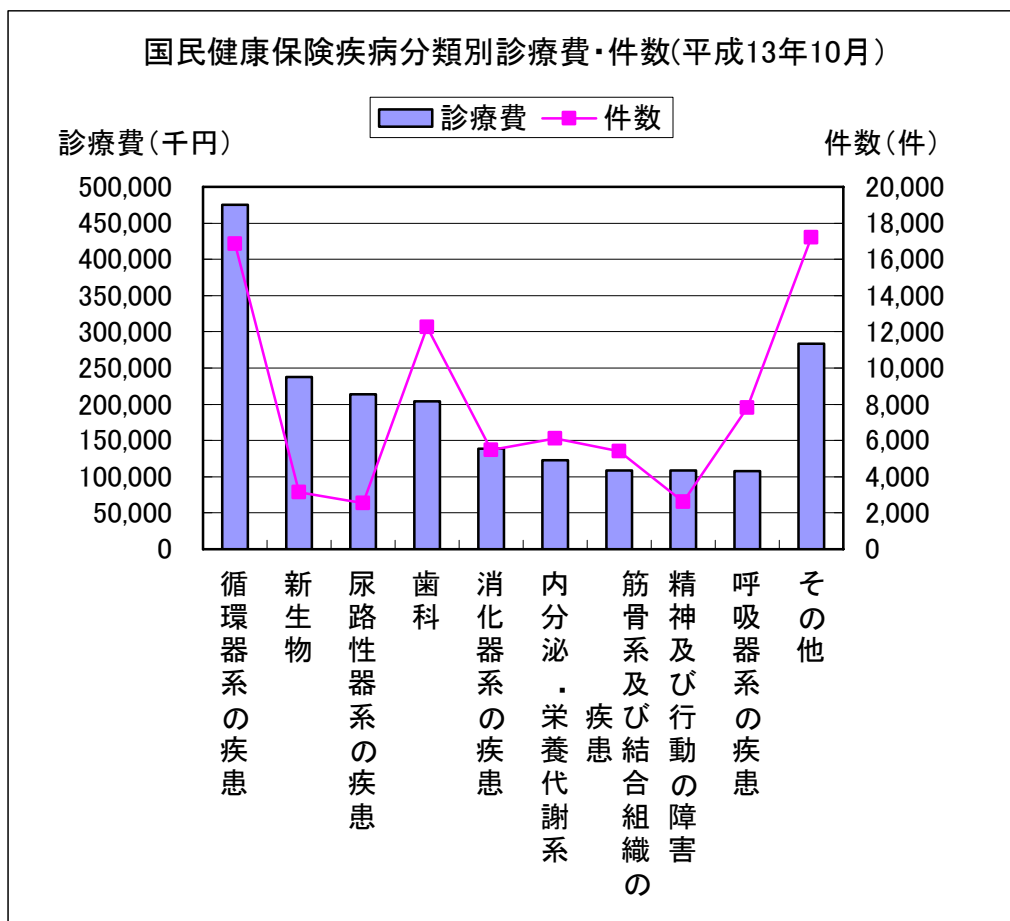
結果の内訳は、以下のとおりです。進行した歯周病（深いポケット）に罹患している人は 24.2%です。



平成11年の介護保険予防統計調査によると、介護が必要になった主な疾病は、脳梗塞、アルツハイマー型以外の痴呆、脳出血を合わせた脳血管系疾患によるものが約5割を占めています。男女別にみると、男性は脳血管系疾患が約6割占め、女性は脳血管系疾患は約4割、骨折を伴う骨粗しょう症は約1割です。



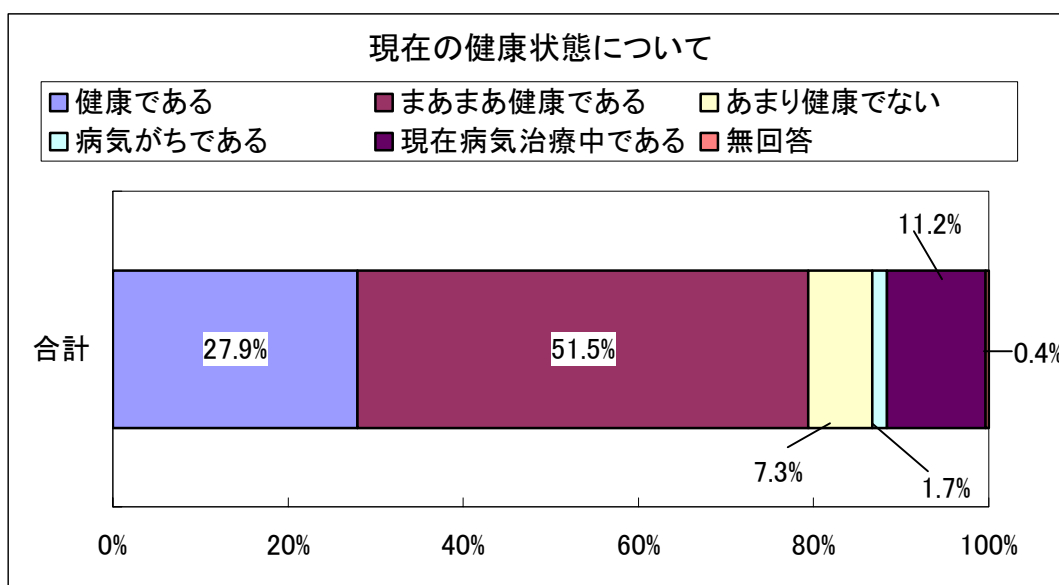
国民健康保険医療費によると、最も受診件数が多く、医療費がかかっているのは循環器系疾患であり、次に受診件数が多いのは歯科、呼吸器系疾患と続きます。



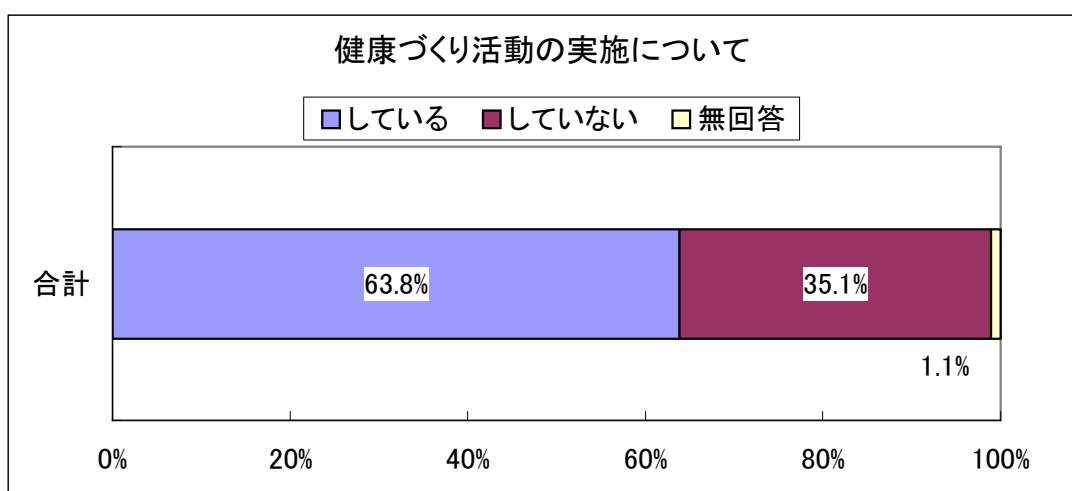
### (3) 市政世論調査から

市政世論調査は、市民生活の現状、市民の行政に対する要望および市政評価の実態を的確に把握し、市民に対する市政施策の浸透効果の現状把握、そして問題認識、重点施策ニーズなど、市民のまちづくりに対する意識の実態を把握することを目的として実施されているものです。毎年、「健康や健康づくりについて」の項目を設け、市民の健康についての意識や実態の把握を行っています。

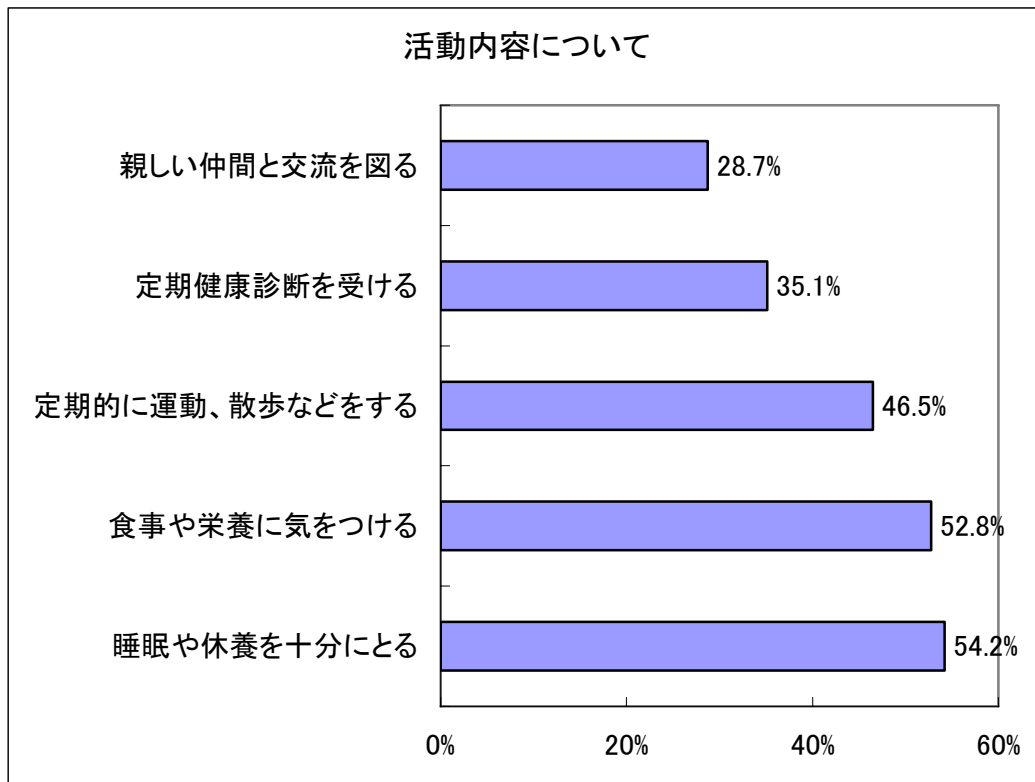
平成12年度市政世論調査によると、現在の健康状態は「まあまあ健康である」51.5%、「健康である」27.9%を合わせた健康層は79.4%、約8割です。



また、健康づくりのための活動について、「している」と答えた人は63.8%です。約6割の人が自発的に健康づくりに関心を持ち、活動を行っていることがわかります。

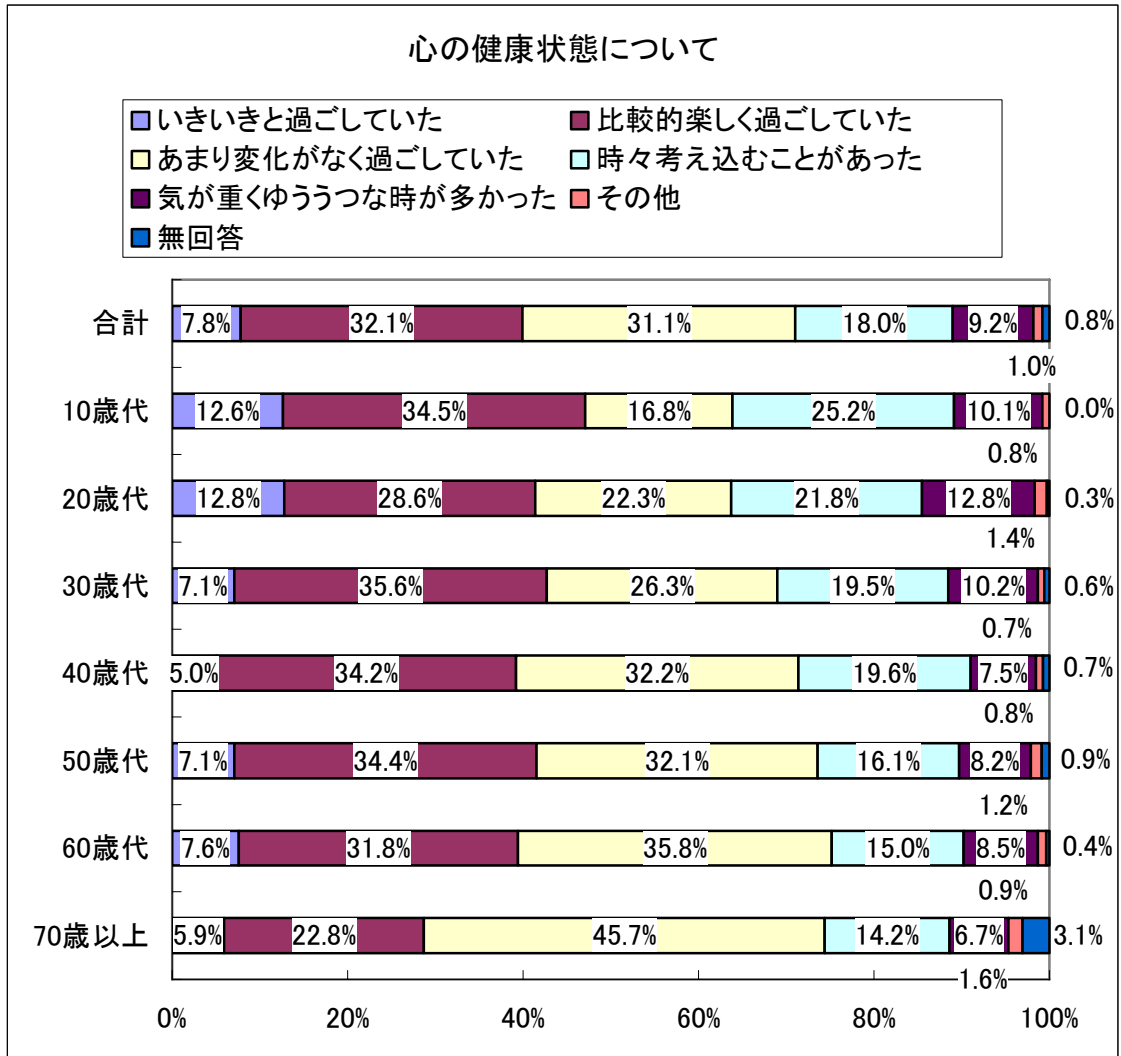


活動内容は、「睡眠や休養を十分にとる」54.2%、「食事や栄養に気をつける」52.8%、「定期的に運動・散歩などをする」46.5%の順です。

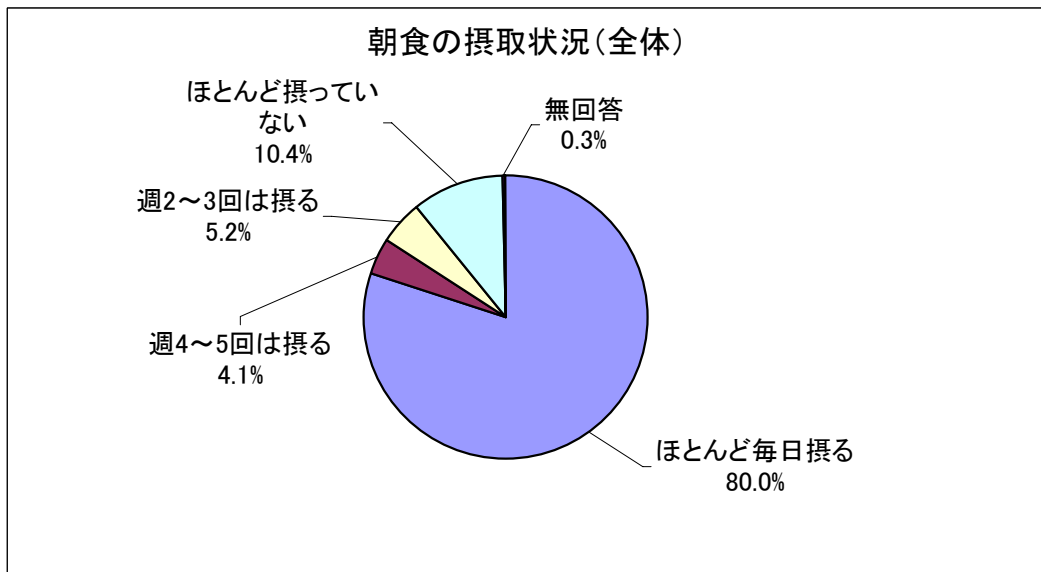




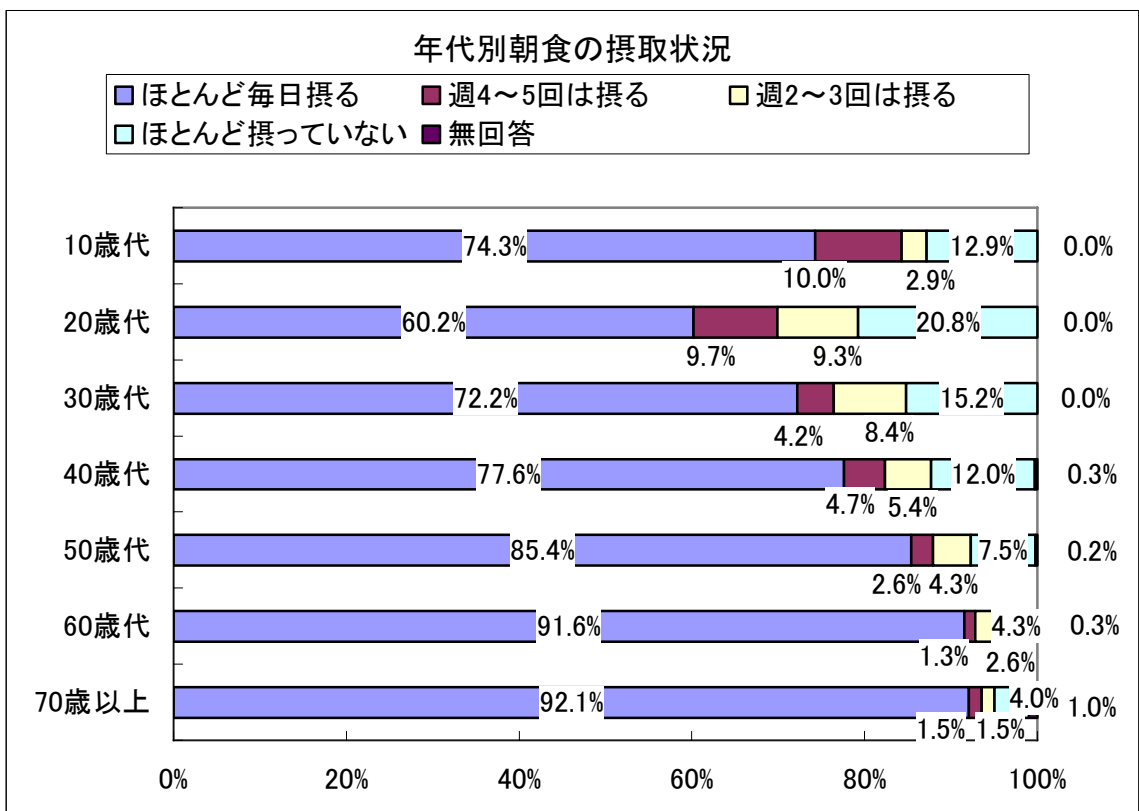
心の健康状態は「いきいきと過ごしていた」7.8%、「比較的楽しく過ごしていた」32.1%を合わせた心が健康な層は39.9%です。10～20歳代は心が健康な層が40%以上、心が健康でない層が30%以上と心の健康状態が2極化傾向にあります。



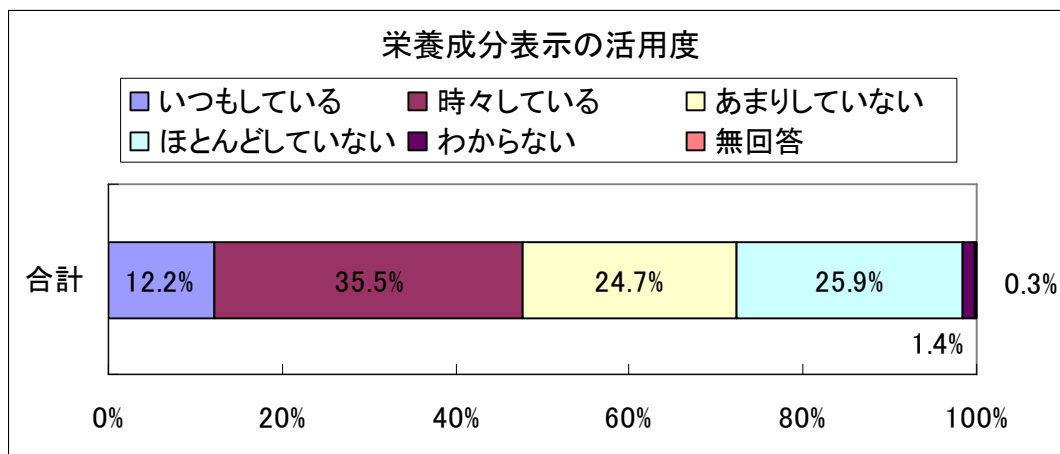
平成 13 年度市政世論調査によると、朝食の摂取状況では「ほとんど毎日摂る」は 80.0%、「ほとんど摂っていない」は 10.4%です。



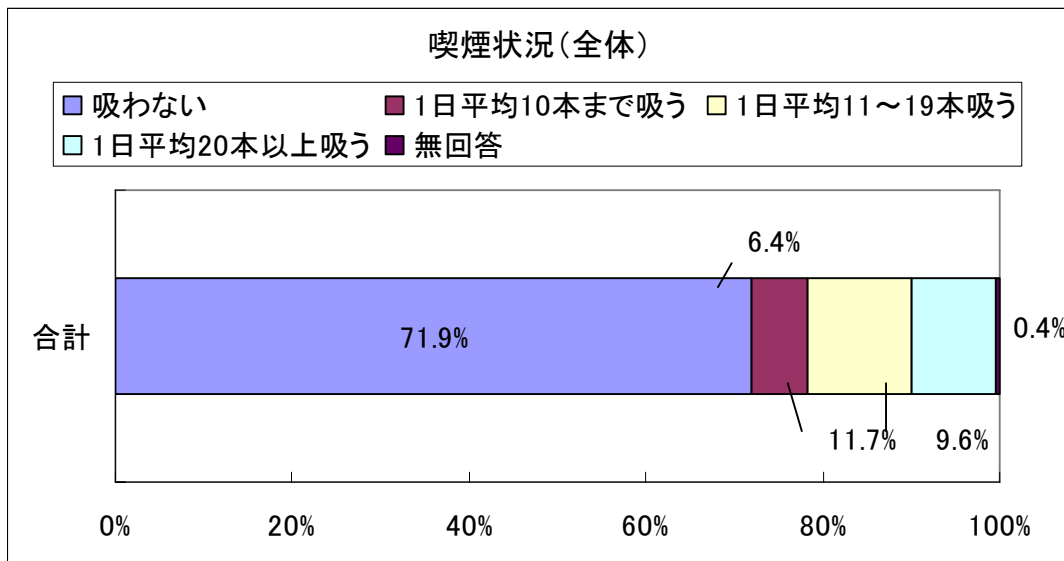
欠食率を年代別に見ると 10 歳代は 12.9%、20 歳代は 20.8%、30 歳代は 15.2%です。



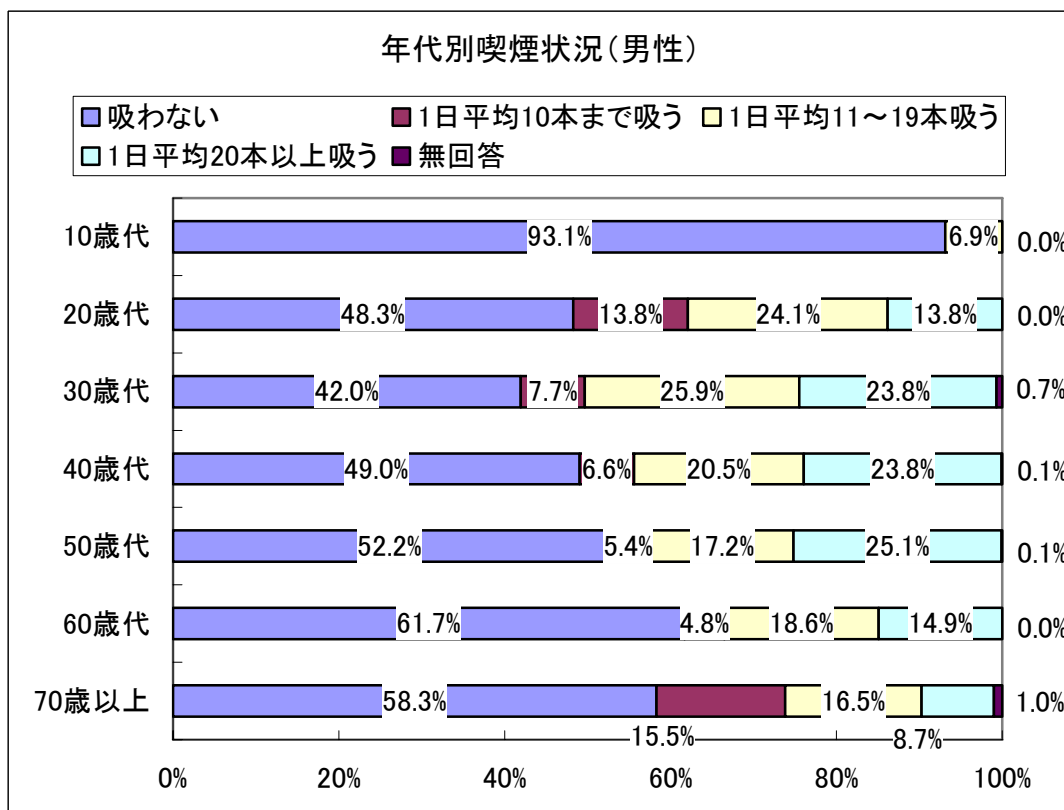
栄養表示に関する質問では、栄養成分表示を参考に行っている人は「いつも参考に行っている」「時々参考に行っている」を合わせると47.7%です。約5割の人が栄養成分表示に関心を持ち、活用していることがわかります。



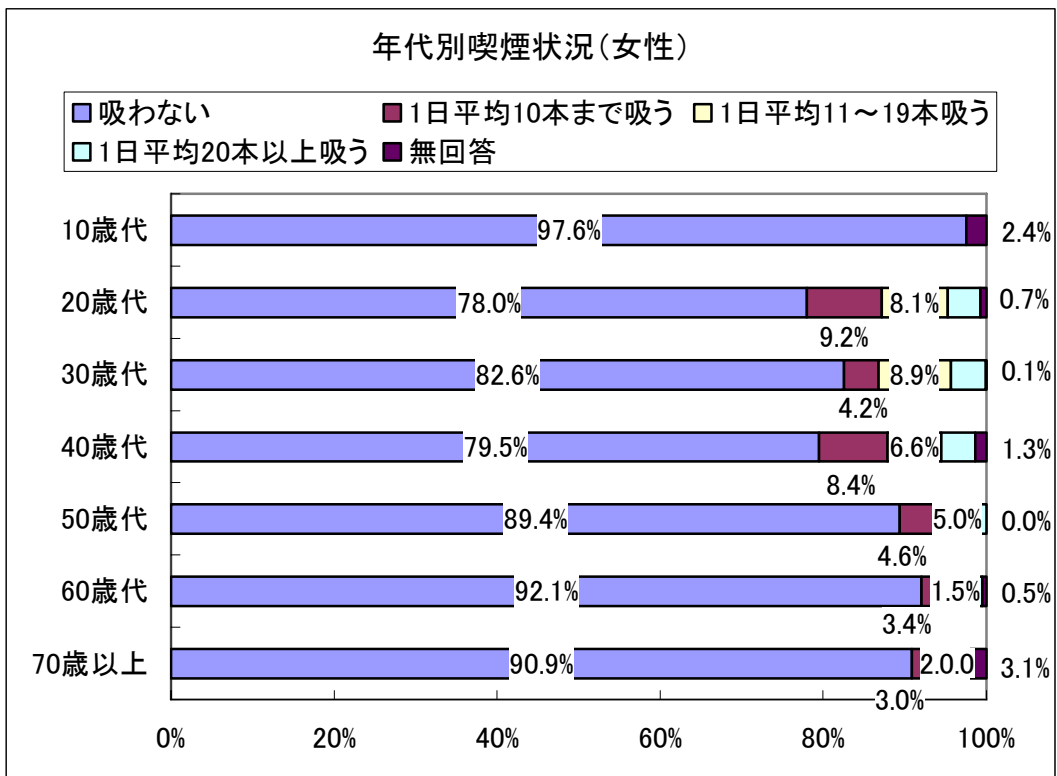
喫煙状況については、たばこを「吸わない」が71.9%、「吸っている」は27.7%です。



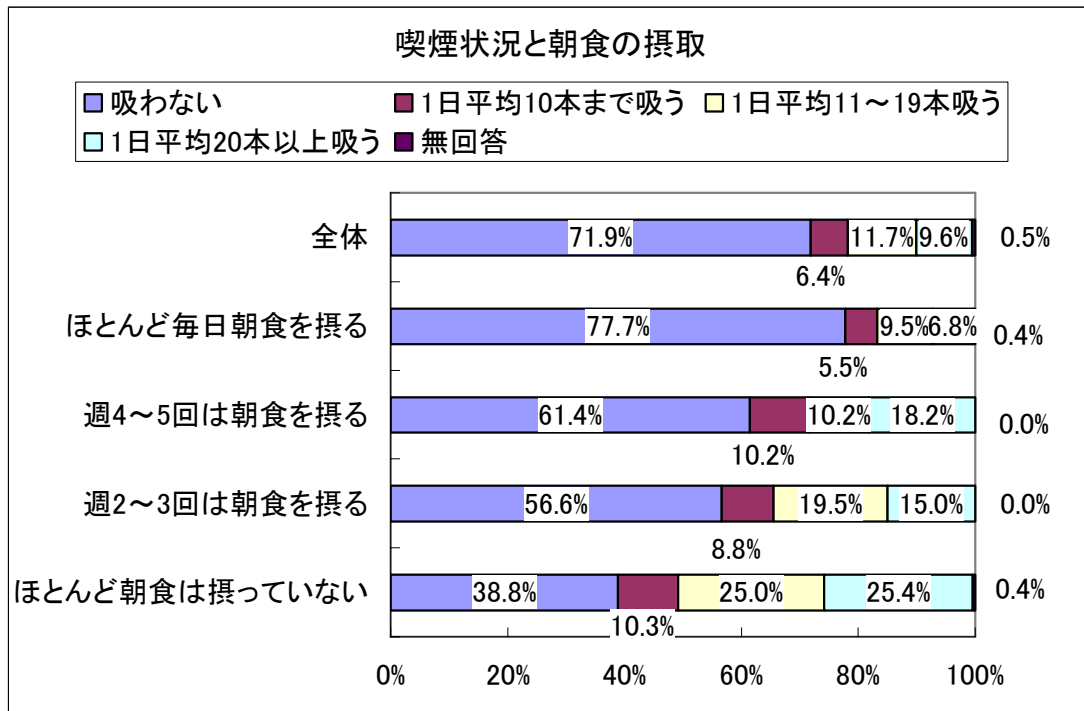
性別・年代別にみると10歳代男性の喫煙率は6.9%、20~50歳代男性の喫煙率は約5割です。「1日20本以上吸う人」が、30~50歳代では、各年代とも2割をこえています。



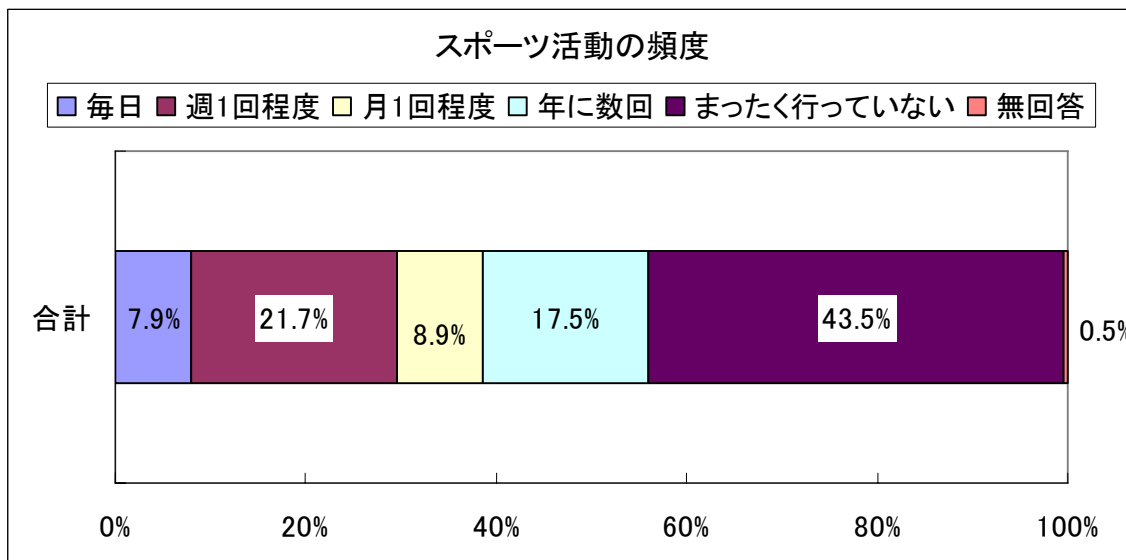
20歳代女性の喫煙率は21.3%、30歳代喫煙率は17.3%と、2割近くが喫煙していることがわかります。



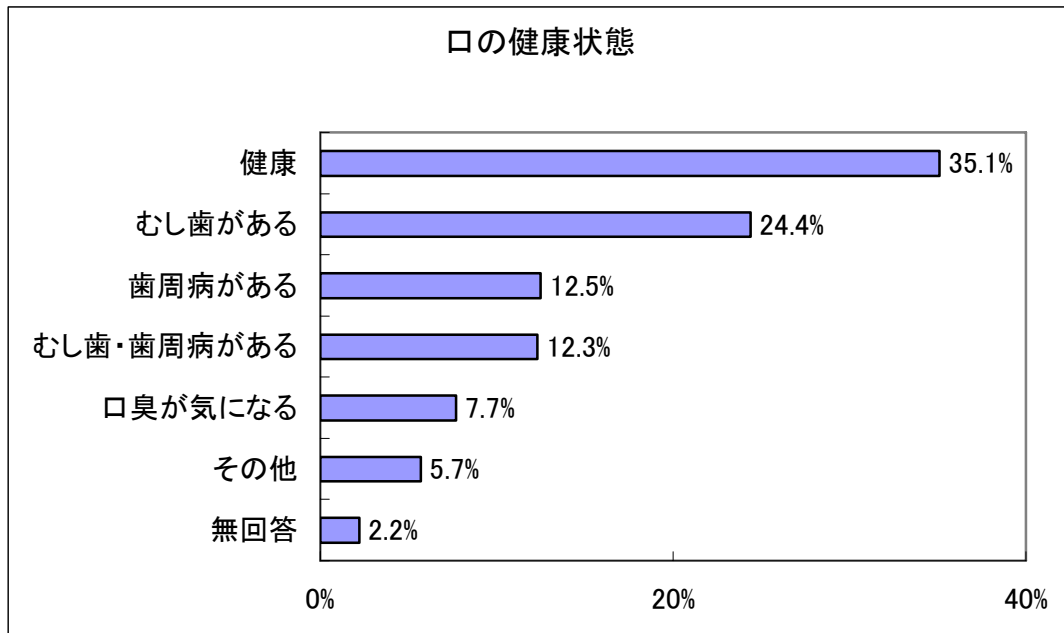
朝食の摂取と喫煙状況とをクロス集計すると、朝食を摂る人ほどたばこを吸っていないことがうかがえます。



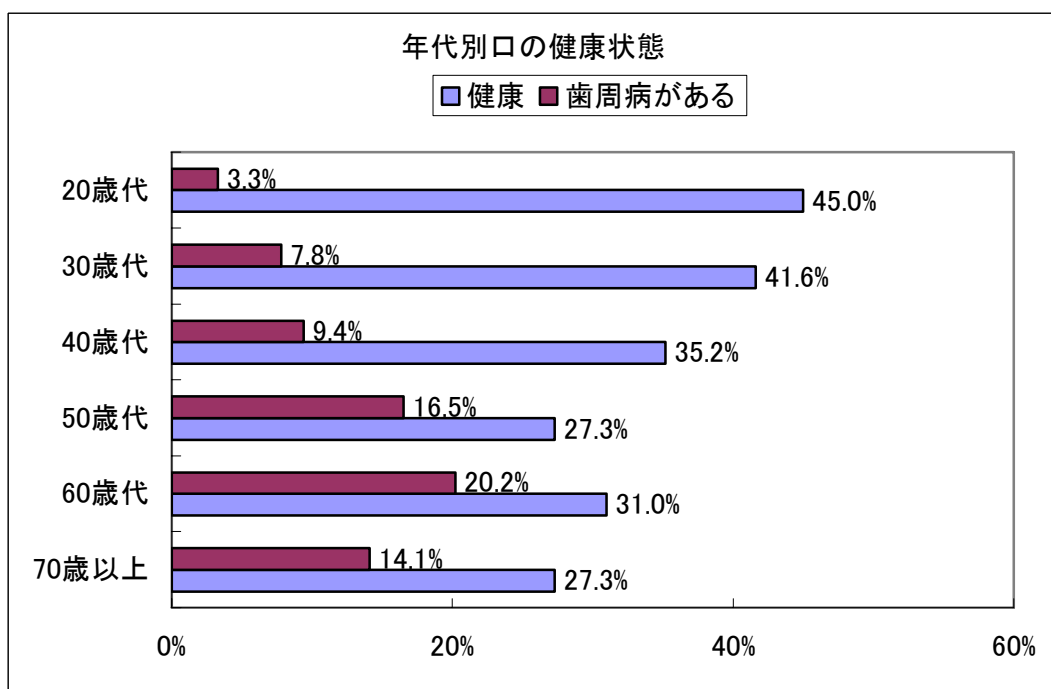
スポーツ活動の頻度についてたずねたところ、「毎日」は 7.9%、「週 1 回程度」は 21.7%で、週 1 回以上スポーツをしている人は合わせて 29.6%です。「まったく行っていない」は、約 4 割います。



平成 14 年度市政世論調査で口の健康に尋ねたところ、「健康」と答えた人は 35.1%で、「虫歯がある」24.4%、「歯周病がある」12.5%、「虫歯や歯周病がある」12.3%を合わせると何らかの病気を持つ人は 49.2%と約半数を占めています。



年代別に見ると年齢が高くなるにつれて「健康」の割合が低くなり、「歯周病がある」割合は年齢が高くなるにつれて多くなる傾向が見られます。



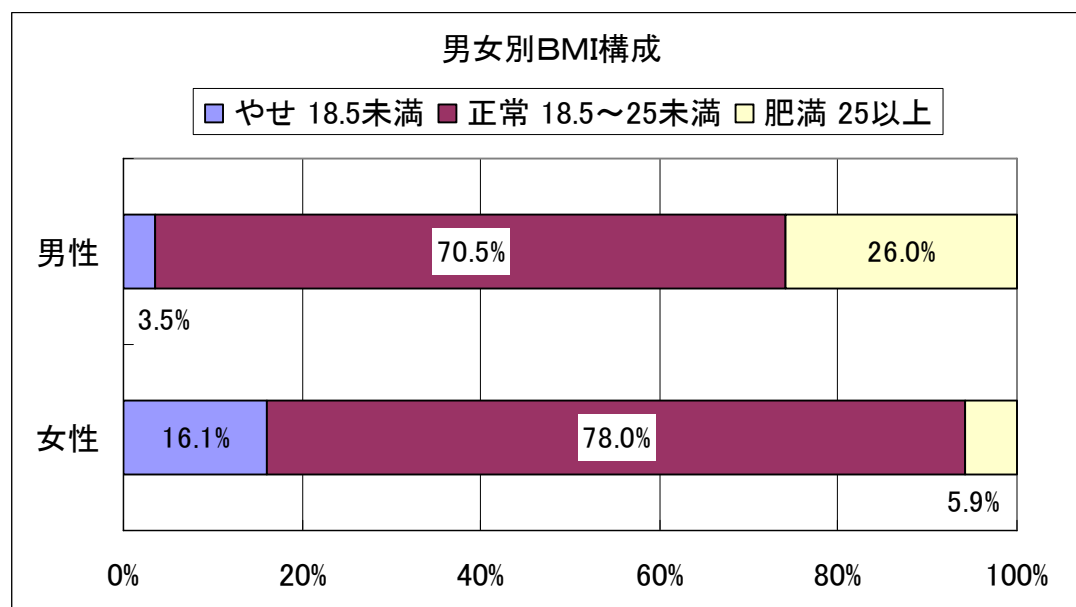
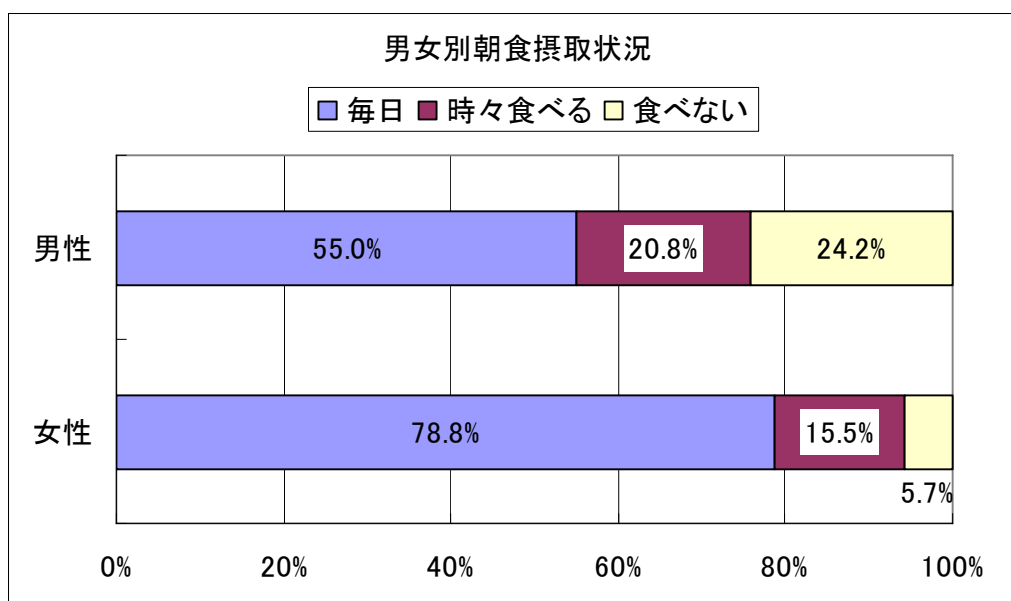


#### (4) 健康状況調査から

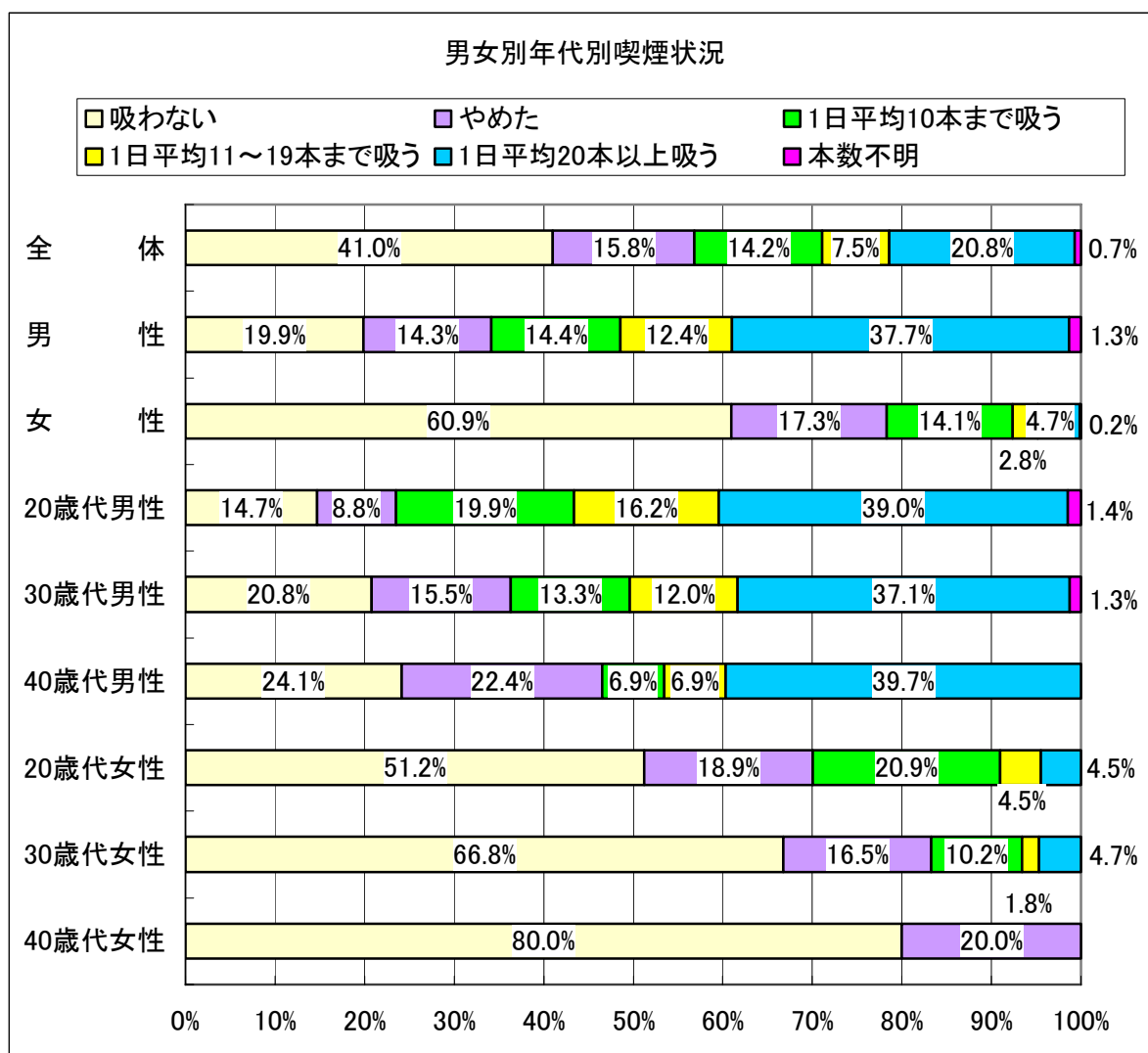
20歳代～30歳代の生活習慣は乳幼児への影響が大きいことから、その実態を把握するため、健康状況調査を1歳6か月児を持つ保護者に行いました。

調査によると、朝食を「毎日食べる」人は、女性は78.8%、男性は55.0%で、男性の欠食率は約5割です。

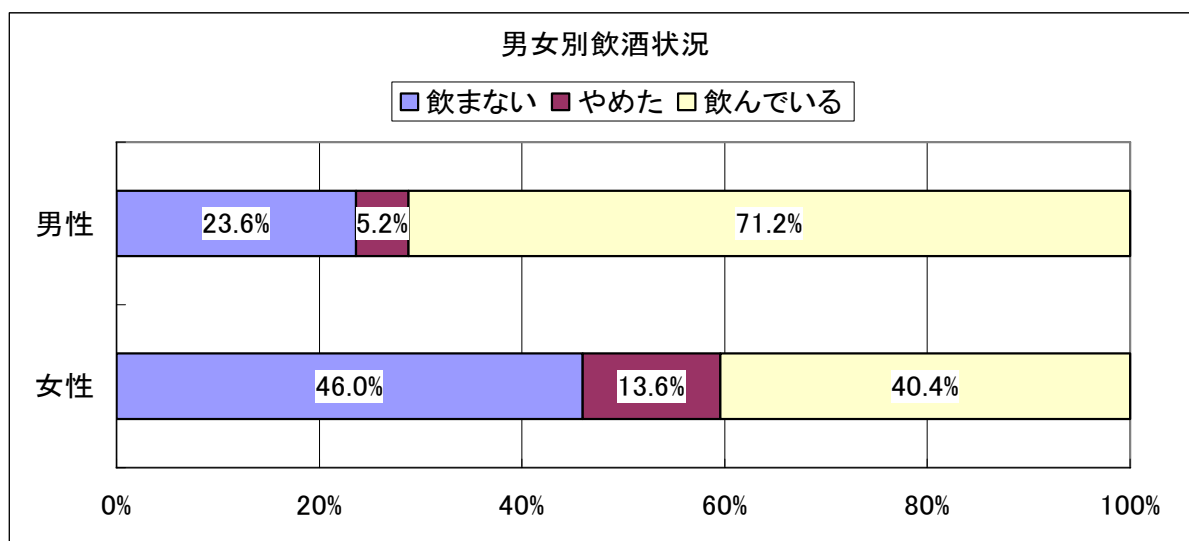
BMIを用いた肥満度を性別に見ると、20～30歳代の女性で「やせ（BMI 18.5未満）」の人は16.1%、「正常」の人は78.0%、20～30歳代の男性で「正常」の人は70.5%、「肥満（BMI 25以上）」の人は26.0%です。



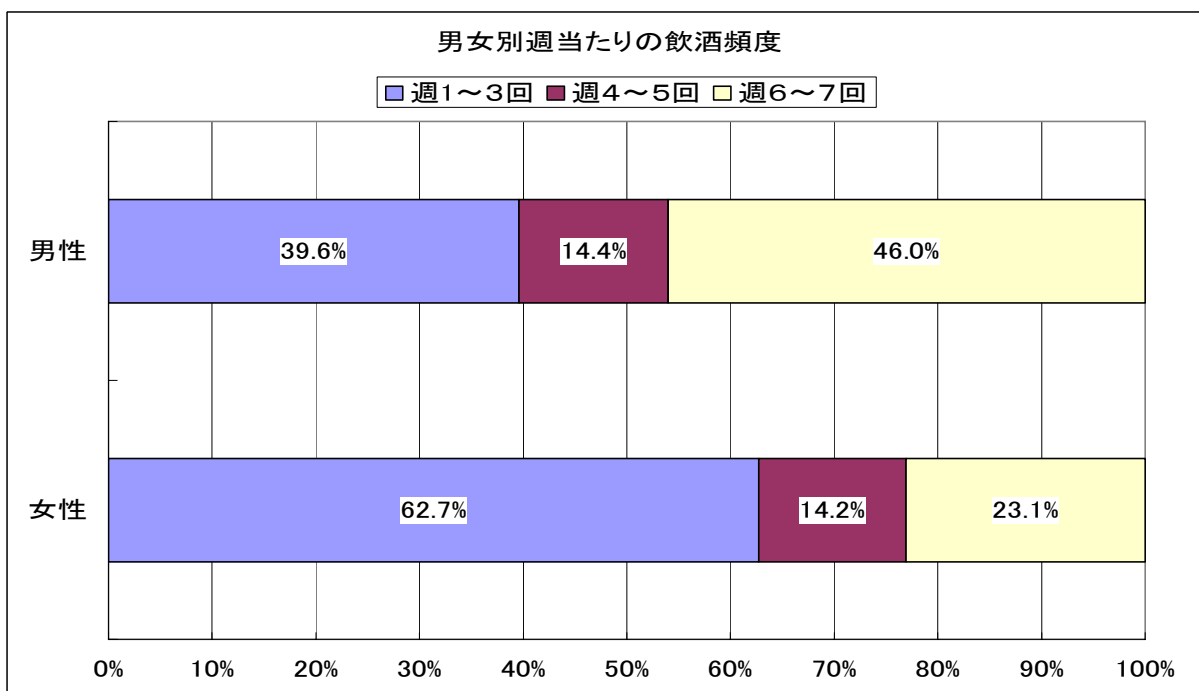
喫煙状況について調査したところ、男性では、65.8%、女性では 21.8%が喫煙しています。また、男性のうち 20 歳代では 76.5%、30 歳代では 63.7%、女性のうち 20 歳代では 29.9%、30 歳代では 16.7%が喫煙しています。若い年代ほど、喫煙率が高くなっており、これは、市政世論調査の喫煙状況と比較しても多い値となっています。1 歳 6 か月児の保護者が調査対象であることから、幼児の受動喫煙が懸念されます。



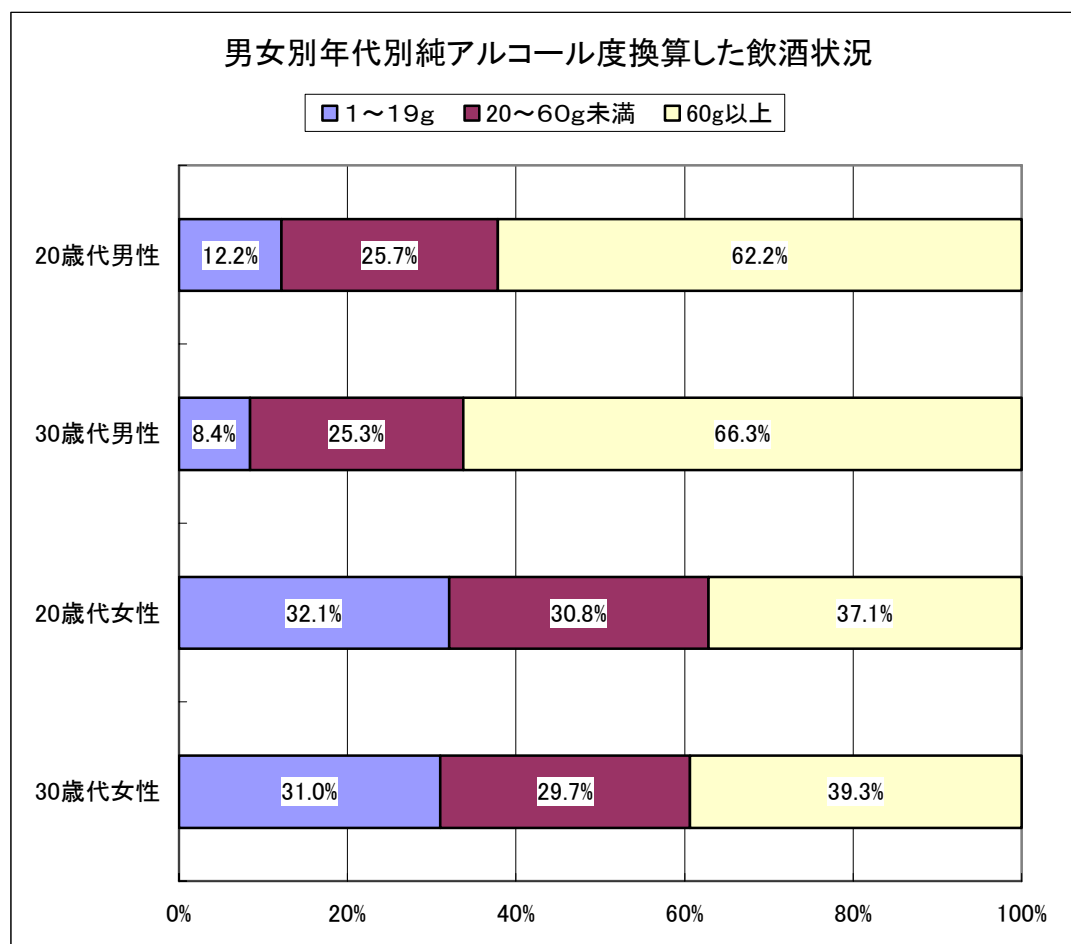
飲酒状況についてたずねたところ、「飲んでいる」は全体の55.3%、男性では71.2%、女性では40.4%となっています。



飲酒している人のうち、「週6～7日飲酒している」は男性では46.0%、女性は23.1%となっています。また、「週1～3日飲酒している」は、男性では39.6%、女性は62.7%となっています。



また、飲酒をしている人の1日あたりの純アルコールを換算すると、約60gを超える多量飲酒者が、男性では30歳代は66.3%、20歳代は62.2%、女性では30歳代は39.4%、20歳代は37.2%います。



注：主な酒類の換算の目安

種類	ビール (500ml)	清酒 (1合： 180ml)	ウイスキー (ダブル60ml)	焼酎 (35度) 1合 180ml	ワイン (120ml)
アルコール 度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコー ル量	20g	22g	20g	50g	12g

多量飲酒者とは、1日あたり平均日本酒に換算して3合（純アルコールで60g）以上飲酒している人

## 4 計画の性格と期間

### (1) 性 格

生涯を通じた健康づくりを推進し、市民が生き生きと安心して暮らせる地域社会を創造するためには、生活習慣病などの発症を予防する「一次予防」に重点をおいた健康づくりの具体的行動が重要です。そこで、越谷市では「食生活」、「運動」、「たばこ」、「歯科保健」、「心の健康（アルコールを含む）」の5つの領域を「一次予防」の重点領域と捉え、積極的かつ効果的に健康づくりを推進するために、市民をはじめ健康に関わる者が一体となって取り組むことができる具体的行動目標を掲げるものです。

### (2) 期 間

行動計画の期間は平成 15 年度（2003 年度）を初年度とし、平成 22 年度（2010 年度）までの8年間とします。

中間年度において行動計画全般に関して検討を行い、その結果に基づき必要に応じて見直しを行います。

## 5 目標領域の設定

健康指標をふまえ、越谷市の「一次予防」として取り組むべき課題を下記のとおり設定しました。

### (1) 食生活

食生活は、生命を維持し、健やかに成長し、また健康な生活を送るためには欠くことのできない営みです。身体的な健康という点から、栄養状態を適正に保ち、必要な栄養素を摂取することが不可欠です。食生活は社会的、文化的な営みであり生活の質とのかかわりも深く、精神的な健康という点からみても大切なことです。

基本健康診査の結果では、半数が高脂血症と高血圧症です。

介護保険利用者の原因疾患は、脳血管系疾患・循環器系疾患・糖尿病等の生活習慣病に起因するものが多く、次いで、骨折が原因と考えられるものが多くなっています。

また、悪性新生物の部位別がんの死亡をみると、大腸がんが第3位になっています。

これらのことは、総エネルギーや動物性脂肪の摂取過多、食物繊維やミネラルの摂取不足が考えられます。

### (2) 運動

日常生活における身体活動や運動をよく行っている人は、生活習慣病の罹患率や死亡率が低いといわれています。知識や意識・態度を向上させ適正体重を維持したり、筋力アップをすることで、寝たきりの減少や生活習慣病を予防したり、メンタルヘルスや生活の質の向上を図ることができます。

また、家事や仕事のオートメーション化や交通手段の発達などにより日常生活上の身体活動が低下してきていることは明らかであり、近年の生活習慣病の増加の一因になっています。

生活習慣病の予防効果は、身体活動量（「身体活動の強さ」×「行った時間」の合計）の増加によって上昇することから、長期的には1日10分程度の歩行を1日に数回行う程度でも健康上の効果が期待できます。

したがって、爽快感や楽しさを伴う運動を意識的に取り入れることが、日常生活の中での健康づくりに効果的です。

### (3) たばこ

たばこは、肺がん、喉頭がん、咽頭がんをはじめとする様々ながんや心臓疾患、歯周疾患等の多くの疾病発病率を高くする危険因子です。また、低出生体重児や流産・早産などの妊娠に関連した異常の危険因子であるともいわれています。副流煙による非喫煙者への健康への影響も懸念され、たばこの健康への影響を十分に理解しないまま喫煙を開始するのを防ぐため、未成年者や妊婦を含めた禁煙教育・分煙教育が重要です。

越谷市の悪性新生物の部位別がんの死亡をみると、肺がんが1位です。

長期の副流煙による受動喫煙から非喫煙者の保護を徹底し、健康が脅かされない環境づくりを推進するとともに、禁煙したくても継続できない人には支援を行う必要があります。

### (4) 歯科保健

むし歯及び歯周病に代表される歯科疾患は、その発病や進行により歯の喪失につながります。ひいては食生活や社会生活に支障をきたし、全身の健康への影響も懸念されます。

歯や口腔の健康を保つことは、単に食事を食べるという点だけでなく、食事や会話を楽しむなど豊かな人生を送るためにも重要です。

また、要介護者においては、口腔衛生状態や咀嚼力の改善を図ることで、誤嚥性肺炎の減少や日常生活動作の改善に効果があります。

定期的な歯石除去や歯面清掃などの予防処置や、歯科健診、早期治療を行うことが歯の喪失を抑制することから、自分にあった歯磨きや適切な食生活習慣を維持することが重要です。

### (5) 心の健康（アルコールを含む）

心の健康は、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件です。心の健康を保つには、適度な運動やバランスの取れた食生活だけでなく、心身の疲労回復と充実した人生を目指す休養が欠かせない要素となっています。

休養は、単に体を休めるだけでなく、自分を見つめ直したり、ボランティア活動や趣味、スポーツなどを行ったりするひとときで、人生を積極的に過ごすためにも有効です。

また、アルコールは、ストレス解消やリラックス、安眠を導くなど気分転換を図る飲み物として親しまれているものの、多量飲酒による依存症などの問題も有しています。

生きがいを持って暮らせる環境の整備、相談窓口の設置や、休養の必要性、ストレス対処法、節度ある適度な飲酒などの正しい知識の普及啓発が大切になります。

## 第2章 計画の具体的展開

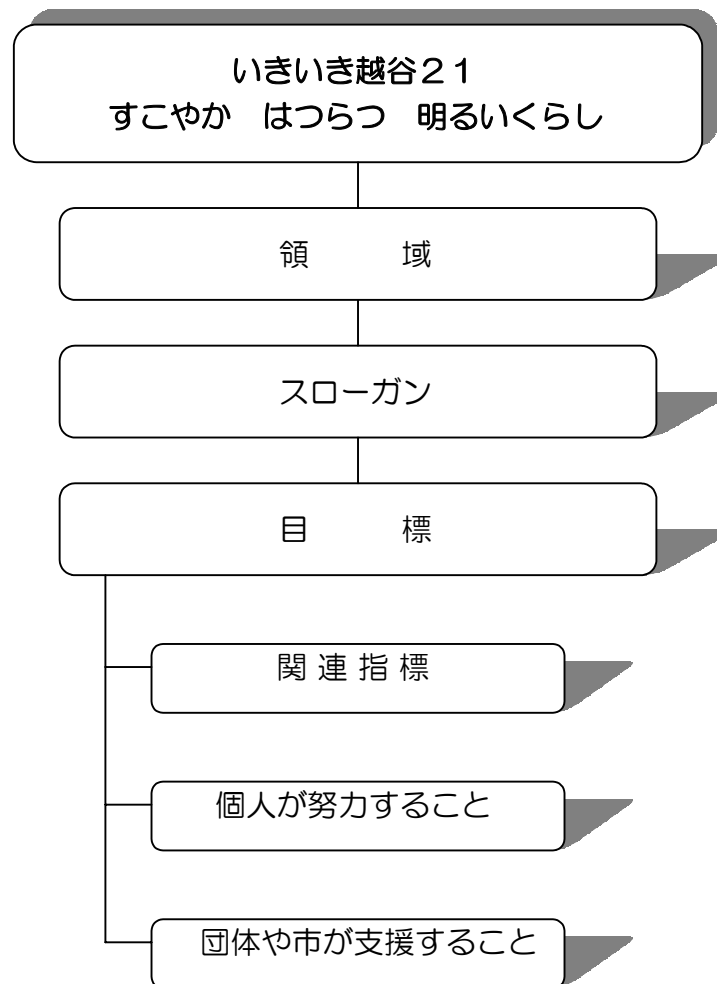


前章では、越谷市で取り組むべき5つの領域を明らかにしました。

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て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
<ul style="list-style-type: none"> <li>(胎児・乳児期からの歯科保健教育)</li> </ul>	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
<ul style="list-style-type: none"> <li>(学齢期の歯科保健教育)</li> </ul>	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みつけます
- ・ 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

## 第3章 計画の推進

## 1. 市民一人ひとりが『主役』の健康づくり

生涯をすこやかで心豊かに、いきいきと生活していくには、市民一人ひとりが主体的に健康を守りさらに増進するよう、努力していくことが大切です。

定期的に健康診断を受けるなど、自ら健康状態を把握し、その結果から、食生活の内容や運動の有無、休養のとりかたなどの日常生活を見直します。

無理なく実践できる具体的目標を持ち、支援してくれる人や場を活用しながら日常の生活習慣を改善し、身近な人と共に健康づくりを進めていきます。

## 2. 家庭での健康づくり

家庭は個人を支える最小の単位であり、その役割は大きいと言えます。

**乳幼児期**から**学童・思春期**においては、規則正しい生活リズムや食生活、運動(遊び)など生涯の基礎となる望ましい生活習慣を身につけ、将来自己管理ができる力を養うことが大切です。家庭での生活を基盤とし、学校や地域との関わりの中で自分を大切にし、心身ともにたくましく育ちます。

**青・壮年期**においては、食事の内容や嗜好品、余暇時間の活用などについて見直し、家庭で協力し合うことが大切です。自分の個性や能力を活かし社会に貢献しながら、家族とともに自ら積極的に健康を保持増進します。

**高齢期**においては、家族や地域社会と深いかかわりを持ちながら、健康で生き甲斐ある生活を送ることが大切です。自分のできる範囲でからだを動かし、家庭の中で役割を持ち、心身の健康を保ちます。

## 3. 健康づくりに関連する団体や機関からの支援

健康づくりに関連する団体や機関（市民団体、保育所や学校、行政機関など）は、市民の視点に立ち、市民がそれぞれの目的を達成することができるように支援します。身近なところで気軽に参加できる仲間づくりの場や専門的な支援の機会を提供し、利用しやすい事業や施策を展開します。

## 4. 推進体制と評価

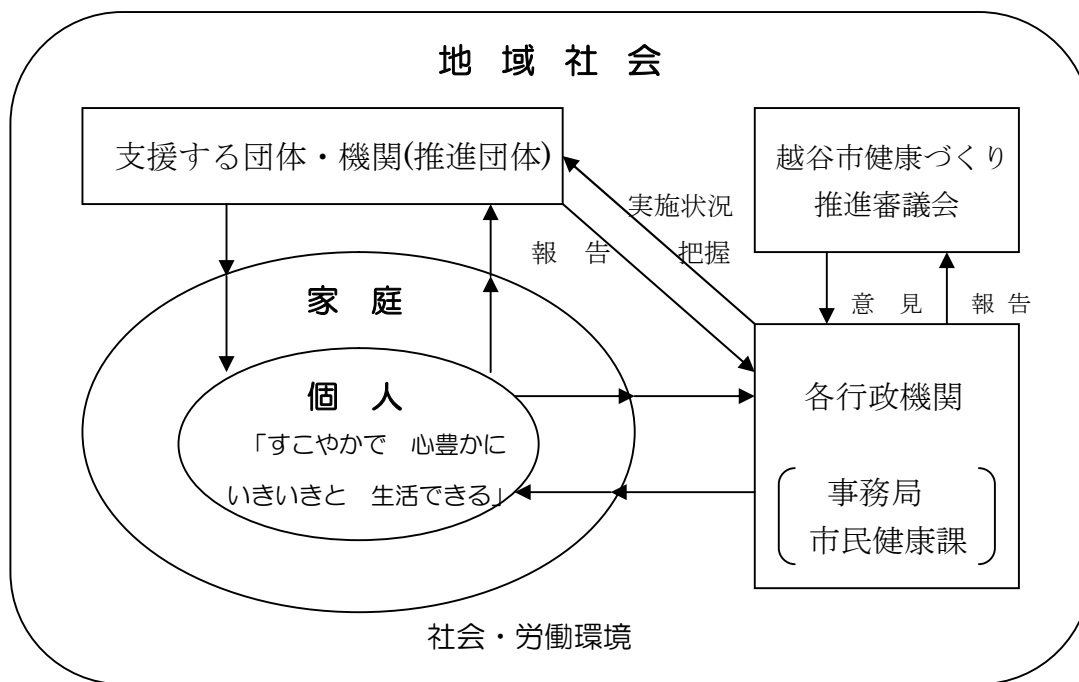
### (1) 推進体制

個人及び団体や機関は、計画に基づき健康づくり行動計画を推進します。

健康づくり行動計画推進の事務局を市民健康課に置き、各団体や機関の事業や施策等の実施状況を把握します。

市民や関係団体や機関の代表者などで組織される「越谷市健康づくり推進審議会」に実施状況等を報告し、市民の健康づくりの推進について意見をいただきます。





## (2) 推進の評価

実施状況の把握により計画の進捗を確認します。

計画の中間年度と終了年度に市民の意識調査等を実施し、数値目標の達成度を把握し評価します。

終了年度においては健康指標を分析し、開始年度との比較を行います。

15年	16年	17年	18年	19年	20年	21年	22年
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

開始

中間年度

終了年度

計画の見直し

## 参考文献

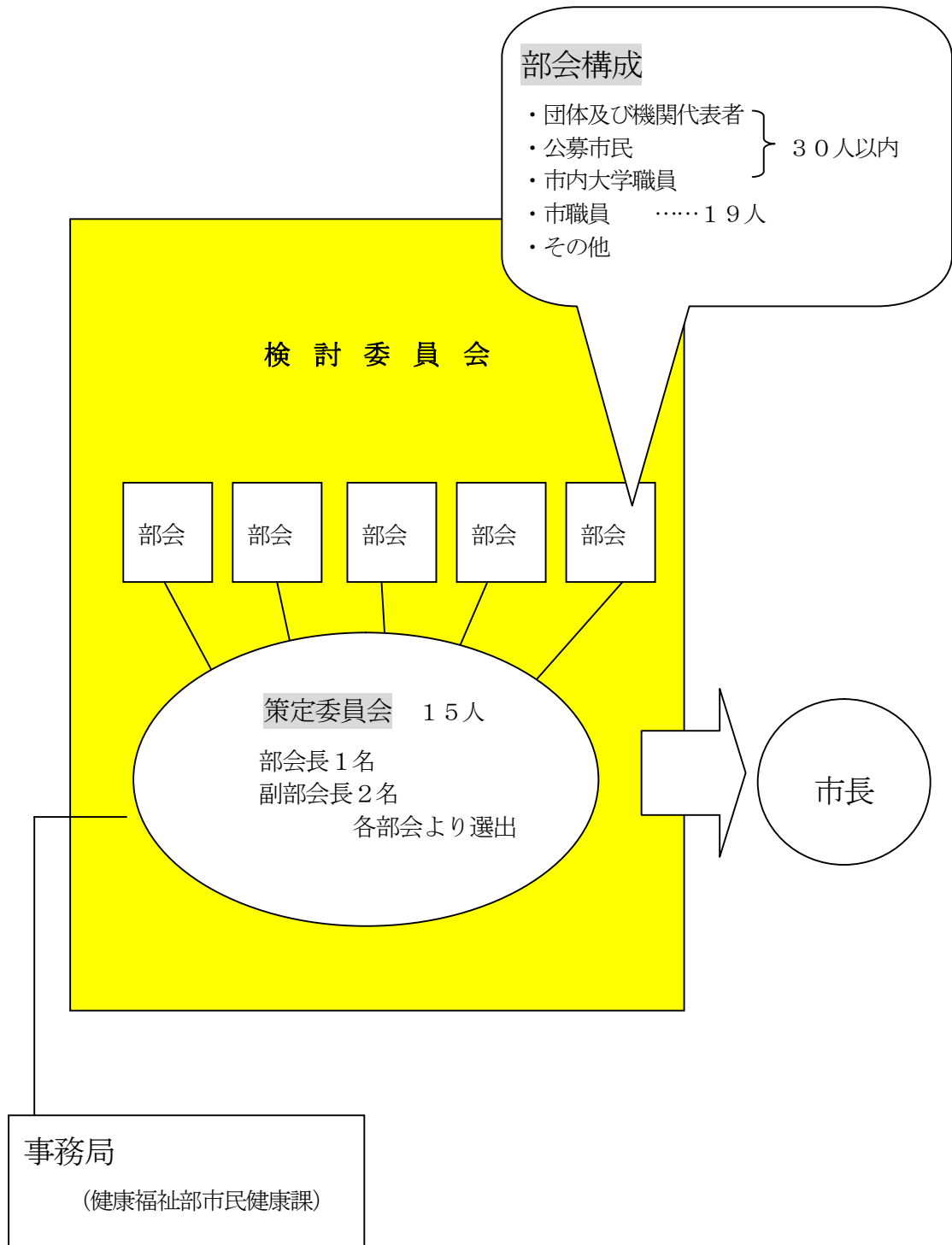
1. 公衆衛生のあゆみ（平成3年～平成12年） 埼玉県越谷保健所
2. 市政世論調査（平成12年～14年） 越谷市
3. 健康日本21（21世紀における国民健康づくり運動について）  
 ー健康日本21企画検討会・健康日本21計画策定検討会報告書ー平成12年3月  
 財団法人 健康・体力づくり事業財団

## 參考資料

# 1 計画策定の経過

年月日	事 項
<b>(12年度)</b>	
H12. 6～7月	市政世論調査で「健康や健康づくりについて」調査
<b>(13年度)</b>	
H13. 6～	市民健康課内検討開始
H13. 6～7月	市政世論調査で「健康について」調査
H14. 1～3月	1歳6か月児保護者対象健康状況調査
<b>(14年度)</b>	
4.30～5.24	越谷市健康づくり行動計画策定検討委員会委員市職員選定
4.30～5.24	関係団体に「健康づくり活動内容調査」 市役所関係部課所に「健康づくり関連事業調査」
5.28	市職員を対象とした策定検討委員会事前説明会
6.20	策定検討委員会 各部会
H14. 6～7月	市政世論調査で「口の健康状態について」調査
7.10	運動部会
7.11	食生活・たばこ・歯科保健・心の健康(アルコールを含む)部会
8. 2	運動部会
8. 5	食生活部会
8. 7	心の健康(アルコールを含む)部会
8. 8	たばこ・歯科保健部会
9.25	策定委員会
10.9	食生活・運動部会
10.10	たばこ・歯科保健部会
10.11	心の健康部会
10.9～11.1	関係団体に「健康づくり行動計画」(案)に関する事業実施確認調査
11.28	策定委員会 計画の名称・スローガン

## 2 計画の策定体制



## 越谷市健康づくり行動計画策定検討委員会設置要綱

### (設置)

第1条 越谷市健康づくり行動計画策定に向けて、広く市民の意見を聴取し、市民と行政が協働していくために必要な事項を協議し、計画原案を策定するため、越谷市健康づくり行動計画策定検討委員会（以下「検討委員会」という。）を設置する。

### (組織)

第2条 検討委員会は、委員50人以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから選出する。

(1) 健康づくり関係団体及び機関の代表者

(2) 公募市民

(3) 市内大学職員

(4) 市職員

(5) その他市長が必要と認める者

3 検討委員会に専門的事項の検討及び調査研究を行うため、5つの部会を置く。

4 検討委員会に各部会の原案を検討し、全体調整を図り計画原案を策定するため、策定委員会を設置する。

### (部会)

第3条 部会の構成は別表のとおりとする。

2 部会に部会長及び副部会長2人を置く。

3 部会長は別表のとおりとする。

4 副部会長は部会委員の互選によって選出する。

5 部会長は、部会を代表し、会議の議長となる。

6 副部会長は、部会長を補佐し、部会長に事故あるとき又は部会長が欠けたときは、その職務を代理する。

7 部会の会議は、必要に応じて部会長が招集する。

8 部会長は、必要があると認めるときは、部会委員以外の者を部会に出席させ、説明を求め、又は意見を聴取することができる。

### (策定委員会)

第4条 策定委員会は部会の部会長及び副部会長により構成する。

2 策定委員会に会長及び副会長を置き、策定委員会委員の互選により選出する。

3 策定委員会会長は、策定委員会を代表し、会議の議長となる。

4 策定委員会副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるとき又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

5 策定委員会の会議は、必要に応じて会長が招集する。

6 策定委員会の会長は、必要があると認めるときは、策定委員会委員以外の者を会議に出席させ、説明を求め、又は意見を聴取することができる。

(任期)

第5条 検討委員会委員の任期は、越谷市健康づくり行動計画の策定が完了するまでの期間とする。

(庶務)

第6条 検討委員会の庶務は、健康福祉部市民健康課において処理する。

(雑則)

第7条 この要綱に定めるもののほか、必要な事項は、策定委員会会長が会議に諮って定める。

(附則)

この要綱は、平成14年4月10日から施行する。

別表 部会構成

部会	市民・団体名	市職員
食生活	◎ 埼玉県越谷保健所	市民生活課
	越谷市くらしの会	高齢福祉課
	越谷市農協	保育課
	みず菜(越谷在住栄養士の会)	農政課
	食生活改善推進員協議会	保健給食課(給食係)
	公募市民	
運動	◎ 埼玉県立大学	国体事務局総務企画課
	埼玉県県民健康福祉村	自治振興課
	越谷市自治会連合会	介護保険課
	越谷市体育協会	体育課
	越谷市レクリエーション協会	
	越谷市スポーツ・レクリエーション推進協議会	
公募市民		
たばこ	◎ 越谷市医師会	人事課
	越谷市薬剤師会	国民健康保険課
	越谷市商工会	商業観光課
	越谷市連合婦人会	生涯学習センター
	越谷市民生委員・児童委員協議会	
公募市民		
歯科保健	◎ 越谷市歯科医師会	障害福祉課
	埼玉県歯科衛生士会越谷支部	児童福祉課
	越谷市社会福祉協議会	保健給食課(保健係)
	越谷市PTA連合会	
公募市民		
心の健康	◎ 文教大学	企画課
	埼玉県鍼灸師会越谷支部	社会福祉課
	越谷市母子愛育会	社会教育課
	越谷市老人クラブ連合会	
	越谷市コミュニティ推進協議会	
公募市民		

◎は部会長

越谷市健康づくり行動計画策定検討委員会委員名簿 (順不同、敬称略)

部会		所属名	市職員氏名	課名
食生活	◎田辺 博義	埼玉県越谷保健所	田村 征一郎	市民生活課
	飯高 きよ	越谷市くらしの会	九ノ里 知恵子	高齢福祉課
	匿名	越谷市農業協同組合	小泉 君江	保育課
	中野 紀久子	みず菜(越谷在住栄養士の会)	片石 俊幸	農政課
	○小野寺 治子	越谷市食生活改善推進員協議会	会田 芳子	保健給食課(給食係)
	○大熊 弘子	公募委員		
運動	◎佐藤 雄二	埼玉県立大学	杉田 信夫	国体事務局総務企画課
	新藤 良枝	埼玉県県民健康福祉村		自治振興課
	青木 並五郎	越谷市自治会連合会	関根 芳雄	介護保険課
	○永野 勝美	越谷市体育協会	川尻 幹夫	体育課
	○池ノ谷 一郎	越谷市レクリエーション協会		
	志賀 勝好	越谷市スポーツ・レクリエーション推進協議会		
	匿名	公募委員		
たばこ	◎岡野 昌彦	越谷市医師会	竹内 次男	人事課
	○鯉渕 肇	越谷市薬剤師会	今井 隆夫	国民健康保険課
	荻野 芳雄	越谷市商工会	鈴木 孝吉	商業観光課
	松澤 和子	越谷市連合婦人会	川井 道夫	生涯学習センター
	大川 洲三男	越谷市民生委員・児童委員協議会		
	○土岐 千佐子	公募委員		
歯科保健	◎中里 義博	越谷市歯科医師会	筋 茂幸	障害福祉課
	○水野 清子	埼玉県歯科衛生士会越谷支部	渡辺 敏男	児童福祉課
	竹村 康子	越谷市社会福祉協議会	松田 聡	保健給食課(保健係)
	細野 敬子	越谷市PTA連合会		
	○箭内 都	公募委員		
心の健康	◎水谷 徹	文教大学	野口 毅	企画課
	野間 琢也	埼玉県鍼灸師会越谷支部	後藤 繁	社会福祉課
	○中村 とみ	越谷市母子愛育会	渡辺 定夫	社会教育課
	大野 勝司	越谷市老人クラブ連合会		
	松永 房太郎	越谷市コミュニティ推進協議会		
	○小川 泰彦	公募委員		



## 事務局

職 名	氏 名
健康福祉部長	武藤 繁雄
健康福祉部次長	小勝 康宏
市民健康課長	濱野 邦彦
市民健康課長補佐	野口 晃利
市民健康課成人保健担当副主幹	川俣 薫
市民健康課地域医療担当主査	谷塚 洋子
市民健康課地域医療担当保健師	根岸 あやに
市民健康課母子保健担当主査	鈴木 蝶子
市民健康課母子保健担当主任	渡辺 美智子
市民健康課母子保健担当保健師	熊倉 いづみ
市民健康課母子保健担当保健師	浅香 真由実
市民健康課成人保健担当主任	高橋 いく枝
市民健康課成人保健担当保健師	中山 直美
市民健康課成人保健担当栄養士	中下 紀子

## 健康状況調査のお願い (集計数値入り)

この調査は、1歳6か月のお子さんの保護者を対象に健康管理状況を把握するための調査です。越谷市の保健活動を推進していく上での大切な資料になります。

1歳6か月児健康診査お知らせをお借りして実施するもので、統計処理分析以外で使用することはありません。なるべく、保護者2名の方の記入をお願いいたします。

※ 該当する番号等を回答欄に記入してください。もれのないようにお願いします。

性別	右の回答欄に記入してください。	総数:1251人	男:605人	女:646人
年齢	右の回答欄に記入してください。	平均年齢	男:33歳	女:31歳
身長	_____cm	体重	_____kg	

### 1. あなたの健康状態についてうかがいます。

#### (1) 健康診査を受けていますか？

- |                   |      |
|-------------------|------|
| ① 毎年受けている         | 604人 |
| ② 全く受けたことがない      | 221人 |
| ③ 受けたいが利用できるものがない | 381人 |
| ④ 受ける必要がないと思う     | 18人  |
| その他               | 27人  |

#### (2) 「受けている」と答えた方にうかがいます。 健診の結果はいかがでしたか？

- |   |      |
|---|------|
| ① 全く「異常」はない   | 467人 |
| ② 「異常」がある   | 120人 |
| ※該当する疾患に○をつけて下さい。<br>[糖尿病・高コレステロール血症・高血圧症・肥満・肝臓病・その他] |      |
| ③ わからない   | 14人  |

### 2. あなたの食生活についてうかがいます。

#### (1) 朝食を食べますか？

- |            |      |
|------------|------|
| ① 毎日食べる    | 842人 |
| ② ときどき食べる  | 226人 |
| ③ ほとんど食べない | 183人 |

#### (2) 野菜を食べますか？

- |            |      |
|------------|------|
| ① 毎食食べる    | 266人 |
| ② 1日2回は食べる | 399人 |
| ③ 1日1回は食べる | 555人 |
| ④ ほとんど食べない | 29人  |
| 無回答        | 2人   |

#### (3) 食事の内容は？

- |   |      |
|---|------|
| 毎食、主食(ごはん、パン、麺など)・主菜(魚、大豆製品、肉、卵など)・副菜(野菜・海藻など)が |      |
| ① そろっている  | 188人 |
| ② 1日二食はそろっている                                   | 495人 |
| ③ 1日一食はそろっている                                   | 520人 |
| ④ ほとんどバランスは考えていない                               | 46人  |
| 無回答   | 2人   |

#### (4) 間食や夜食をしますか？

- |           |      |
|-----------|------|
| ① よくする    | 263人 |
| ② ときどきする  | 711人 |
| ③ ほとんどしない | 276人 |
| 無回答       | 1人   |

#### (5) 家族全員で食事を食べることが週に何回ありますか？

- |          |      |
|----------|------|
| ① ほとんど毎日 | 484人 |
| ② 3~4日   | 224人 |
| ③ 1~2日   | 497人 |
| ④ ほとんどない | 42人  |
| 無回答      | 4人   |

### 3. あなたの運動習慣や生活行動についてうかがいます。

#### (1) 運動をしていますか？

- |   |           |
|---|-----------|
| ① 運動の習慣がある<br>(1回30分以上の運動を週2回以上の頻度で1年以上続けている) | 82人       |
| ② ①ほどではないが運動している                              | 224人      |
| ③ ほとんどしない                                     | 733人      |
| ④ 運動したいができない                                  | 理由( )201人 |
| 無回答   | 11人       |

(2) 睡眠時間はどのくらいですか？

平均          6.5 時間

それは、あなたにとって十分な時間ですか？

はい 552人

いいえ 609人

無回答 84人

(3) たばこを吸いますか？

① 吸ったことがない

510人

② 以前吸っていた

1日( )本( )年間

197人

③ 現在吸っている

1日( )本( )年間

531人

無回答

13人

(4) お酒を飲みますか？

① 飲まない

433人

② 以前飲んでた

117人

③ 飲んでいる

週に( )日 種類( ) 量( )合・ml

681人

無回答

20人

(5) 子育てについて、どこからの情報が役に立っていますか？

※2つずつ選んで下さい。

a. テレビ 289人

b. ラジオ 27人

c. 新聞 99人

d. 本・雑誌 457人

e. パンフレット 5人

f. 広報誌 22人

g. 家族・身内 647人

h. 友人・知人 616人

i. 医師 30人

j. 保健婦・栄養士 25人

k. その他 54人

(6) 食生活について、どこからの情報が役にたっていますか？

※2つずつ選んで下さい。

a. テレビ 803人

b. ラジオ 36人

c. 新聞 143人

d. 本・雑誌 511人

e. パンフレット 4人

f. 広報誌 4人

g. 家族・身内 467人

h. 友人・知人 192人

i. 医師 22人

j. 保健婦・栄養士 23人

k. その他 38人

※記入したものを、1歳6か月健診のときにご持参下さい。

ご協力ありがとうございました。

問い合わせ 越谷市立保健センター  
担当 健康づくりチーム  
TEL 048-978-3511  
FAX 048-979-0137