

第3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

【 概 要 版 】



令和6年(2024年)3月

越 谷 市

はじめに

本計画は、平成26年3月に策定した第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」の評価を行うとともに、現在の市の健康課題を明らかにし、第3次計画として改定したものです。

第2次計画の観点に「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」などの視点を加え、令和6年度（2024年度）から令和17年度（2035年度）までの12年間の計画期間とし、『みんなが健康で共生して住み続けられるまちづくり』の基本理念のもと、取組を進めます。

また、食育については、食生活が健康に及ぼす影響の大きさから、一体的に食育推進計画を策定し、関係機関・団体との連携を一層強めていきます。

本計画に基づき、市民の皆様の健康づくりを総合的に推進していきます。

計画の体系

基本理念

みんなが健康で共生して住み続けられるまちづくり

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 個人の行動と健康状態の改善を図ります
- 3 社会環境の質の向上を図ります
- 4 ライフコースアプローチを踏まえた健康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（1日の歩行時間の合計）
- 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 休養・睡眠とこころの健康

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

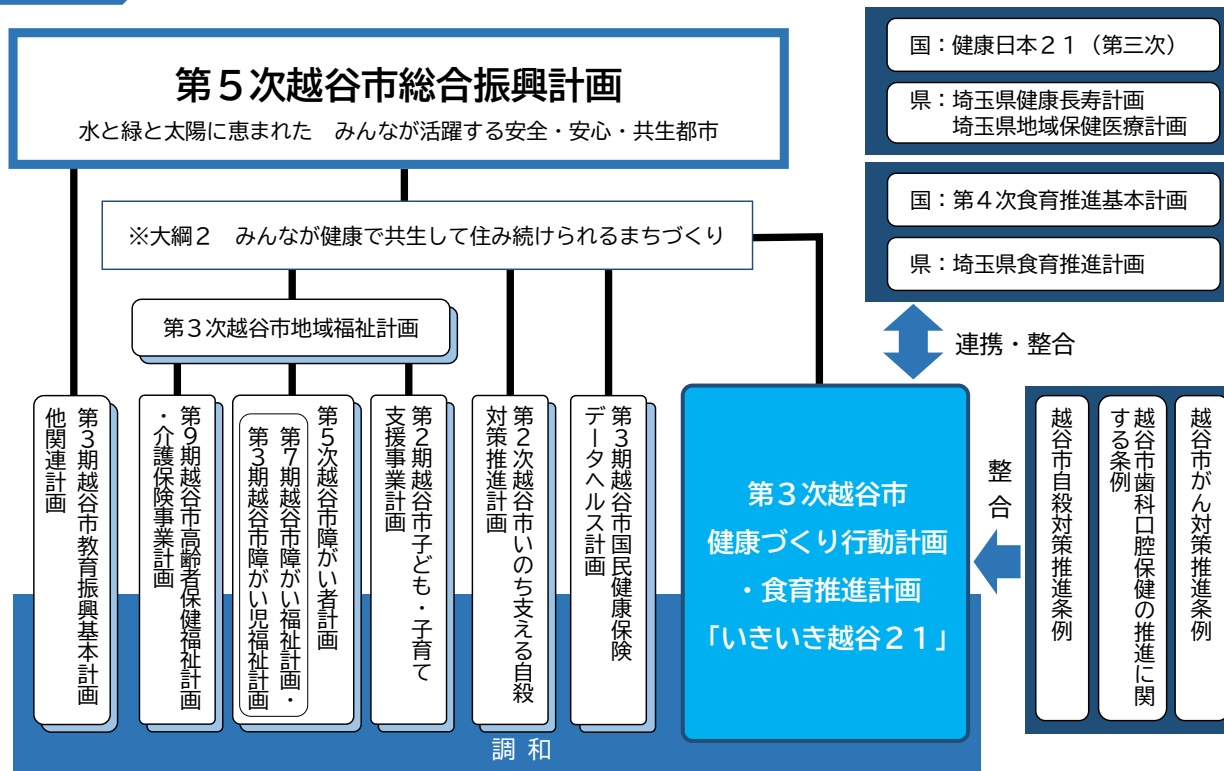
お酒はほどほどに楽しく飲もう

- ①節度ある飲酒をしよう
- ②適正な飲酒量を知ろう

7 がん対策とライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

生活習慣病（NCDs）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
性別・年代の特性に応じた健康づくりに取り組もう

- ①がん検診を進んで受けよう
- 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
- ④ライフステージに応じた健康づくりをしよう



越谷市の食育（越谷市食育推進計画）

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

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

みんなで取り組むこと

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～)

各分野の課題と取組

栄養・食生活

「朝食を欠食する人の割合」が各年代で増加しています。バランスのよい食習慣を身につけるために、健康と食生活の関係についての正しい知識の普及啓発等の取組強化が必要です。

市民の取組

- 朝食を食べます。
- 食を大切にし、食育を考えます。
- 主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけます。
- 食品の品質表示に関心を持ち知識を高めます。

関係団体・行政の取組

- 朝食の大切さを周知します。
- 各世代の「食育」をすすめます。
- 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。
- 食品の安全性について周知します。

身体活動・運動

意識的に体を動かすことを心がけている人の割合が減少しています。運動に接する機会のさらなる周知や、運動しやすい環境の整備に向けた取組を推進することが必要です。

市民の取組

- 家の中でも体を動かすように心がけます。
- 車を使わず、なるべく歩くように心がけます。
- 運動・スポーツに興味を持ち、習慣化します。

関係団体・行政の取組

- ロコモティブシンドロームについて周知し、高齢者の運動器の機能向上を図ります。
- ウォーキング教室・大会を開催します。
- 運動できる環境づくりを推進します。

喫煙

喫煙は、がん、循環器疾患、慢性閉塞性疾患（COPD）、糖尿病に共通した主要なリスク要因です。医療費の抑制や、疾患の重症化予防及び胎児や乳幼児の健康への影響を避けるためにも、継続した禁煙への取組が必要です。

市民の取組

- 各家庭で喫煙の健康への影響について考えます。
- 喫煙による健康への影響について学習します。
- 喫煙マナーを守ります。
- 禁煙する方法を学び、禁煙できるよう努力します。
- 喫煙時に周囲の人へ配慮します。

関係団体・行政の取組

- 地域で20歳未満の喫煙防止について徹底します。
- 喫煙による健康への影響（COPD等）について情報提供します。
- 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。
- 禁煙相談、支援を行います。
- 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

40歳代の約40%、60歳代の約70%が歯周病症状を持っています。ライフステージごとの適切な口腔ケアに関する知識の普及啓発等の取組が必要です。

市民の取組

- 正しい歯磨きの方法を身につけます。
- 定期的に歯科健診を受けます。
- う歯（むし歯）や歯周病などで自分の歯を失わないように努力します。
- 妊産婦歯科健康診査を受けます。

関係団体・行政の取組

- 乳幼児期や学齢期の歯科疾患の早期発見のために各種健診を充実させます。
- 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。
- 妊娠時期の歯科保健の重要性について周知します。

休養・睡眠とこころの健康

睡眠による休養がとれていない人の割合が増加しています。様々なストレスの要因の軽減や適切な対応に加え、悩みを抱えた人を孤立させない環境づくりが必要です。

市民の取組

- 十分な睡眠をとります。
- 身近に相談できる人をつくります。
- 自分にあったストレス解消法をみつけます。

関係団体・行政の取組

- こころの健康に関する講座を開催します。
- 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

生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している人の割合が増加しています。過度な飲酒が健康へ及ぼす影響に関する普及啓発等の取組が必要です。

市民の取組

- 適正な飲酒量を理解します。
- 人に無理にお酒をすすめません。

関係団体・行政の取組

- 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。

がん対策と ライフコースアプローチを 踏まえた健康づくり

がんは、本市の死因の第1位であり、死因の約3割を占めています。社会の多様化や人生100年時代が本格的に到来することを踏まえ、ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの取組が必要です。

市民の取組

- 性別・年齢に応じがん検診を定期的に受けます。
- 加入している医療保険者の実施する特定健診等を毎年必ず受けます。
- 糖尿病についての知識を高め、予防に取り組みます。
- 適正体重を維持します。

関係団体・行政の取組

- がんの発症予防や、生活習慣病（NCDs）を予防するよい生活習慣についての知識の普及啓発を図ります。
- 特定健診等を受診しやすい環境整備に取り組めます。
- 特定健診の結果を受診者が理解できるようにします。
- ライフステージごとの健康課題について、健康知識の普及啓発を図ります。

越谷市食育推進計画

本計画は、第2次「いきいき越谷21」の中に体系的に位置付けた「越谷市食育推進計画」を改定したものです。一人ひとりが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、5つのライフステージに応じた食育を推進し、健康で文化的な市民生活と、豊かで活力ある地域社会の実現を図ります。

	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
共通	○毎日朝食を食べます。 ○1日3食、規則正しく食べます。	○みんなでそろって食事をします。 ○食の楽しさを味わいます。 ○郷土料理、行事食に親しみます。 ○よく噛み、味わって食べます。 ○自然の恵みや生産者に感謝し、環境に配慮した農林水産物・食品を選びます。 ○食品ロスの現状を知り、削減に取り組みます。
妊娠(胎児)期	○毎日朝食を食べ、子育てに備えて生活リズムを整えます。	○みんなで楽しく食卓を囲むよう心がけます。
(0～5歳) 乳幼児期	○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。 ○早寝、早起きの習慣を身につけます。	○子どもに一人で食事をさせないよう、大人が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。 ○味わって食べる準備として、噛むことや上手に飲み込むことを覚えます。
(6～18歳) 学童・思春期	○「早寝、早起き、朝ごはん」を毎日実行します。	○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。 ○料理などの食体験を通じて食への関心を高め、食べる意欲を養います。 ○郷土料理や行事食を知ります。 ○よく噛んで味わって食べる習慣を身につけます。
(19～64歳) 青年・壮年期	○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。	○家族や仲間と食事をする機会をつくります。 ○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し、次世代へ伝えます。 ○食育のボランティア活動を行います。 ○意識してよく噛み、味わいます。
(65歳～) 高齢期	○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。	○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し、次世代へ伝えます。 ○食育のボランティア活動を楽しみます。 ○よく噛んで味わい、食を楽しみます。

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

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
○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。	○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。
○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。	○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。
○大人が主食・主菜・副菜のそろった食事を用意します。 ○うす味で食材の味を楽しむことを覚えます。 ○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。	○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。
○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。 ○糖分の多い間食や清涼飲料水のとり方を学びます。	○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。
○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。 ○今より一皿多く野菜料理を食べます。 ○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。	○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。 ○地場産の食材を利用します。 ○食に関する正しい情報を選択する力を身につけます。
○主食・主菜・副菜をそろえた食事を続け、健康を維持します。 ○良質のたんぱく質やカルシウムの不足に気をつけ、フレイルや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。	○習得した食の知識を実践するとともに、地域へ広げます。 ○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。 ○食に関する正しい情報を選択する力を身につけます。



第3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」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3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」概要版

令和6年(2024年)3月 発行／越谷市
保健医療部健康づくり推進課（越谷市保健センター内）
越谷市東越谷十丁目31番地 電話 048-960-1100 FAX 048-967-5118