

第3章 計画の基本的考え方

1 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

本計画は、市民のだれもが心身ともに健康で互いに助け合いながら安心して暮らしていくことを目指しています。本市が将来に向かって進むべき方向を定めた「第5次越谷市総合振興計画」の大綱2（保健、医療、子育て、福祉など）のまちづくりの目標「みんなが健康で共生して住み続けられるまちづくり」を本計画の基本理念として掲げ、だれもが健康で生涯にわたり生きがいを持って暮らすことができるまちの実現を図ります。

2 基本方針

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するために、国の「健康日本21（第三次）」における「国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向」を取り入れ、次の基本方針を設定します。

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

生涯における健康な期間としての健康寿命の延伸のため、生活習慣病（NCDs）の予防や心身機能の維持向上を図ります。また、地域や経済状況で健康状態に差が生じないよう、あらゆる世代の健やかな暮らしを支える良好な社会環境の構築を目指します。

基本方針2 個人の行動と健康状態の改善を図ります

健康寿命の延伸を図る上で重要な課題である生活習慣病（NCDs）の発症・重症化予防や生活習慣の改善に取り組みます。また、生活機能の維持・向上の観点から踏まえた健康づくりに取り組みます。

基本方針3 社会環境の質の向上を図ります

個人の健康は様々な社会環境の影響を受けるため、社会とのつながりやこころの健康を守る環境づくりや自然に健康になれる環境づくりに取り組むとともに、自らの健康に関する情報を入手・活用できるよう、情報提供や周知啓発を図ります。

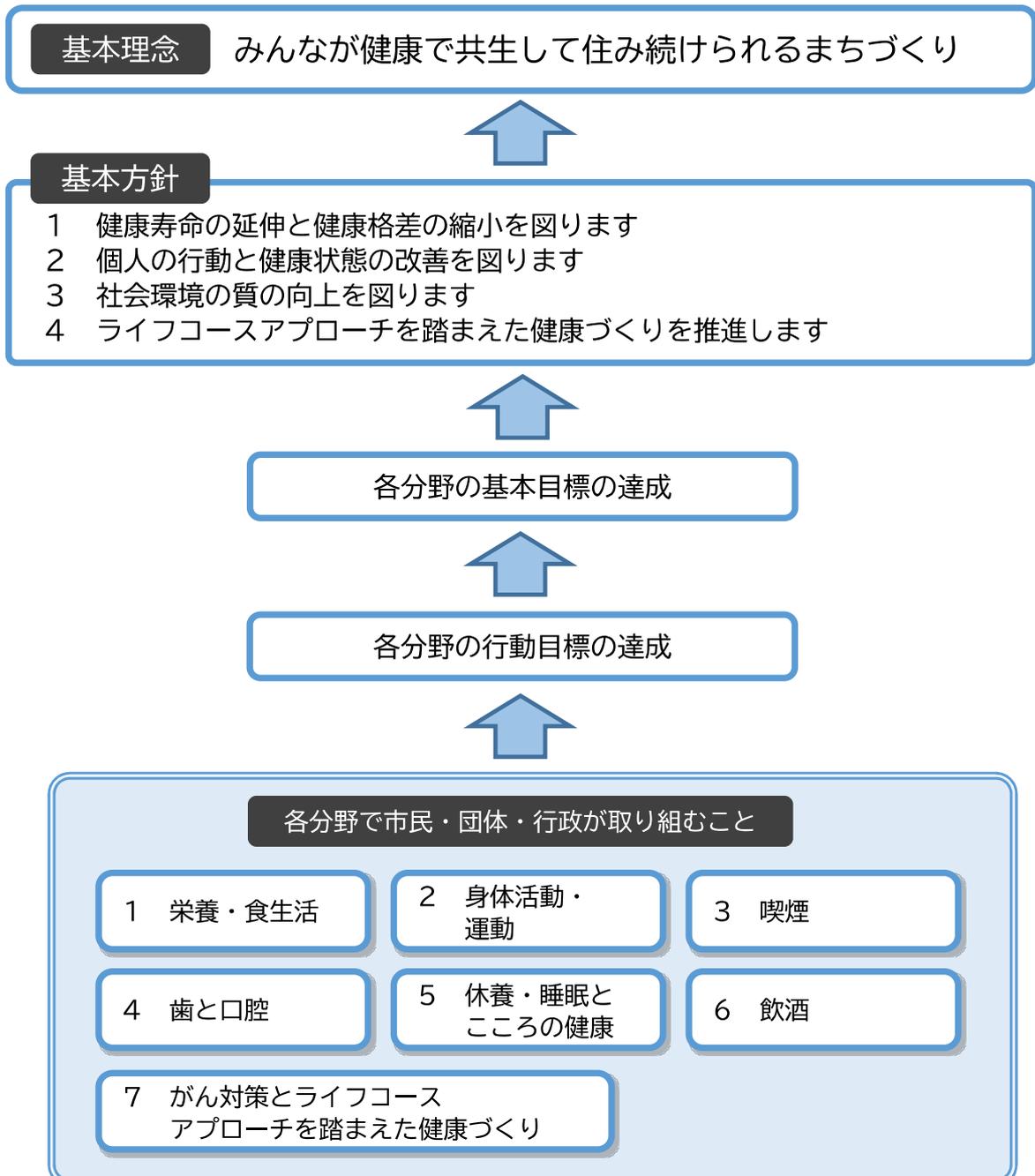
基本方針4 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりを推進します

乳幼児期、青壮年期、高齢期等の各段階に特有の健康づくりに加え、現在の健康状態は過去の生活習慣・社会環境の影響を受け次世代の健康に影響を及ぼすという可能性を踏まえ、ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり（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）に取り組みます。

3 計画の体系

本計画の体系図は次のとおりです。

基本理念を達成するための特定分野として、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「喫煙」、「歯と口腔」、「休養・睡眠とこころの健康」、「飲酒」、「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」の7分野を定め、取組を進めます。また、それぞれの分野ごとに数値目標を設定し、目標を達成するための推進内容を定めます。



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、本市における市民の健康づくりを総合的に進めるための指針であり、健康づくりの方向性や目標を明らかにするものです。

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

越谷市食育推進計画

越谷市の食育（第5章）

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～)

第4章 計画の目標及び施策の展開

本計画では、市民と地域・団体と行政が連携し、それぞれの役割を担い、7つの健康分野に目標を設定して、健康づくり及び食育を推進していきます。

具体的には、7つの分野ごとの基本目標に沿って行動目標を設定し、行動目標ごとに市民及び健康づくりに関係する団体・行政の取組を、具体的事業とその内容、団体・担当課を掲げ推進していきます。

また、数値による評価を行うための指標を設定し、計画開始から中間にあたる6年後と計画最終年度に、市民アンケート等により、それぞれ評価を行います。

なお、指標の設定は、第2次計画の最終評価値（令和4年度（2022年度））を現状値とし、目標値は国の「健康日本21（第三次）」において設定されている数値等を参考として設定しています。

表の見方について

指標における現状値と目標値

（表中に特記のない限りは次のとおり）

現状値：第2次計画の最終評価値
（第3次越谷市健康づくり行動計画・食育推進計画策定に係るアンケート調査（令和4年度））

目標値：「健康日本21（第三次）」の目標値

- ※ ① アンケート調査以外の現状値は、*印をつけ、データソースを表の下に記載しています。
- ※ ② 分野1「栄養・食生活（越谷市食育推進計画）」において、国の「第4次食育推進基本計画」の目標値を設定した指標には、◇印をつけています。
- ※ ③ 上記以外の国の計画の目標値や本市独自の目標値を設定した指標には、◆印をつけています。
- ※ ④ 目標値を現状値で達成済の場合は、現状値よりも改善することを目標とします。該当する指標には、☆印をつけ、表中にその旨を記載しています。

記載例

指 標	②	現状値 (令和4年度)①	目標値 (令和17年度)
朝食を欠食する人の割合	児童 ◇	2.4% *1	0%
	生徒 ◇ ③	3.1% *1	
	20～40歳代男性 ◆	21.2%	10%
	20～40歳代女性 ◆	13.8%	5%
食品ロス削減を心がけている人の割合 ◇☆ ④		84.6% ④	現状値から増加 (参考：国 80%)

① *1 現状値：令和3年度児童・生徒の食事に関する調査

1 栄養・食生活（越谷市食育推進計画）

心と体の健康づくりと豊かな人間性を育むため、健康増進と食育を包括的かつ計画的に推進することが求められています。

本市では、健康づくり行動計画の中に食育推進計画を体系的に位置付け、一体として取組を進めるため、栄養・食生活分野と食育推進計画で同じ基本目標を掲げて推進します。

そこで第4章では、栄養・食生活について他の6分野と同様に取組について述べ、第5章においては国の「第4次食育推進基本計画」を基に、食生活から波及する豊かな人間形成や食に関する感謝の念、伝統的な食文化、食料自給率の向上、食品の安全性の確保などについて、市民が理解を深め、日々の生活の中で意識を高められるよう、越谷市食育推進計画としての基本的考え方について掲載します。

基本目標

**食事を大事にし、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**

（「第5章 越谷市の食育」の基本目標と同じ）

★ 現状と課題 ★

アンケート結果や統計等からみえる現状と課題をまとめています。

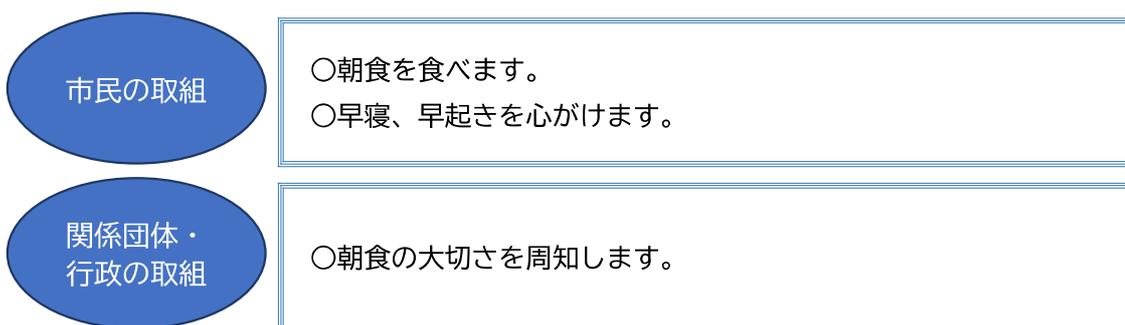
- 「朝食を欠食する人の割合」は、児童、生徒、20～40歳代男性、20～40歳代女性の各年代で増加しており、改善が見られません。朝食から始まる1日3食の規則正しい食事が生活リズムを整え、正しい生活習慣の確立につながることから、朝食の重要性を周知し、各ライフステージにおいて実践できるよう、支援する取組を強化する必要があります。
- 食育への関心がある人の割合は、第2次計画策定時から低下しています。家族と一緒に食事をする「共食」の回数も改善がありませんでした。食品ロス削減の観点からも、食事の大切さを周知する取組を強化し、子どもの健やかな成長と将来の健康づくりにとって重要な「食育」「共食」の実践を支援する必要があります。
- 「1日のうち主食・主菜・副菜のそろった食事を2回以上している人の割合」「1日に野菜料理を食べる量」など、多くの項目で改善が見られない結果となりました。バランスのとれた食事をとることは、適正体重の維持や生活習慣病（NCDs）の予防につながり、健康な体づくりの基本として重要であることから、食事に関する正しい知識の普及啓発の取組強化が必要です。
- 食品表示に関心を持つ人の割合は約80%ですが、目標値には到達していません。また、国の第4次食育推進基本計画に基づき、食品表示のほかに環境に配慮した農林水産物や食品を選ぶ人を増やすなど、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。

★ 行動目標 ★

- 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

★ 取組・指標・施策 ★

① 生活リズムを整えよう



○指標

指 標		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和17年度)
朝食を欠食する人の割合	児童 ◇	2.4% *1	0%
	生徒 ◇	3.1% *1	
	20～40歳代男性 ◆	21.2%	10%
	20～40歳代女性 ◆	13.8%	5%

*1 現状値：令和3年度児童・生徒の食事に関する調査

○施策

事 業	内 容	団体・担当課
保育所試食会	保護者を対象に、朝食に関する栄養士の講話や資料提供を行い、周知に努めます。	保育施設課
小・中学校における食育の推進	朝食の大切さについて指導するため、給食の時間や家庭科、総合的な学習の時間等の充実について支援します。	指導課・給食課
児童・生徒の食事に関する調査（5年に1回）	朝食の摂取状況など、児童・生徒の食生活の実態を把握するために「食事に関するアンケート」を実施します。	給食課
「朝食」についての食育事業	就学時健康診断において家庭へ「朝食」に関する講座等を実施します。さらに、朝食に関するリーフレットを作成し、全小中学校へ配付をし、家庭への啓発に努めます。	給食課
健康教室・幼児健診	母子・成人健康教室や相談事業及び幼児健診において、保健師や栄養士による講話や資料配布を通じて、朝食の大切さを周知します。	健康づくり推進課

② 食事を大切にしよう

市民の取組

- 食を大切にし、食育を考えます。
- 家族でそろって食事をする日を増やします。
- 仲間と楽しく食事する機会を増やします。
- 郷土料理・伝統料理に親しみ、次世代へ伝えます。
- 農産物の栽培や収穫を通して、食を大切に作る気持ちを高めます。
- よく噛んで、味わって食べます。
- 食品を無駄にしないよう心がけます。

関係団体・行政の取組

- 各世代の「食育」をすすめます。
- 家族で食事をする日を増やすよう働きかけます。
- 和食の料理講習会を開催します。
- 食の生産を体験できる場を増やします。
- 食品ロス削減に関する取組や周知をします。

○指標

指 標	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和17年度)
食育への関心がある人の割合 ◇	59.6%	90%
朝食と夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数 ※1 ◇	週平均7.7回 (朝食+夕食)	週11回 (朝食+夕食)
ゆっくりよく噛んで味わって食べる人の割合 ◆	56.1%	60%
食品ロス削減を心がけている人の割合 ◇☆	84.6%	現状値から増加 (参考：国 80%)

※1:「ほとんど毎日」→6.5回、「週4～5回」→4.5回、「週2～3回」→2.5回、「週1回」→1回、「ほとんどない」→0回 として算出

○施策

事 業	内 容	団体・担当課
いきいき農園	農作業を通じて収穫の喜びを味わい、利用者相互の交流と親睦を深めることにより、高齢者の生きがいと健康増進を図るため、市内在住の60歳以上の方に農地を貸し出します。	地域共生推進課
介護予防普及啓発事業 (栄養改善プログラム)	高齢者の食事を通じた介護予防を推進するため、栄養改善を目的とした講座を開催します。	地域包括ケア課
こども食堂支援	こども食堂の利用を通じて、小さなこどもへ共食の場を提供し、多世代とのコミュニケーションから、食に対するマナーや文化、栄養の大切さなどの知識を得られるようサポートします。	子ども施策推進課
子育て講座	保護者を対象とした「離乳食についての講座」や「お食事会」などを開催し、食育の推進に努めます。	保育施設課

第4章 計画の目標及び施策の展開

事業	内容	団体・担当課
保育所クッキング保育 及び体験学習	幼児を対象に、芋煮会、もちつき、クッキー作り、レストランごっこなど食を経験する機会や、野菜の栽培、収穫、皮むき、さや取り、試食などを通して農産物の生産体験の充実を図ります。	保育施設課
保育所給食だよりの発行	食育に関する内容の給食だよりを毎月発行します。	保育施設課
給食施設栄養管理研修会	特定給食施設等の栄養士や給食従事者を対象に研修会を開催し、専門的な知識や栄養の情報を提供するとともに、各施設における利用者及び家族等の健康増進・食育を図ります。	生活衛生課
食品ロスの削減の啓発	まだ食べられるのにもかかわらず捨てられてしまう食品（食品ロス）を削減するため、食べきり運動や家庭における取組などの周知啓発を行います。	資源循環推進課
市民農園の貸付	市が農地を借りて「市民農園」を設け、区画を市民に貸し出すなど、農業に親しむ場を提供します。	農業振興課
小・中学校における食育の推進	全小・中学校における食に関する指導計画及び食育計画に基づき、食育を推進します。 給食の時間や各教科、総合的な学習の時間等において、食育の充実を図ります。 各学校の実態に応じた特色ある食育の推進を支援します。	指導課・給食課
学校農園事業	各学校での学校農園を利用したさつま芋やもち米などを生産する農業体験活動を推進します。	指導課
小学校体験活動	低学年を対象に、給食に使用するグリーンピースのさやむきやトウモロコシの皮むきなどの体験活動を行います。	給食課
小・中学校 給食だよりの発行・HP掲載におけるレシピの充実	給食だよりを月1回発行、給食レシピのHPを更新し、食育の推進に努めます。	給食課
給食又は食に関する標語募集	給食又は食に関する標語を募集し、学校給食研究協議大会や給食だよりなどで作品を紹介します。	給食課
学校給食試食会	小・中学校の保護者を対象に、学校給食の試食と食に関する講話や資料提供を行います。	給食課
健康教室・幼児健診	母子・成人健康教室や相談事業及び幼児健診において、保健師や栄養士による講話や資料配布を通じて、食育の大切さを伝えます。	健康づくり推進課
料理教室	ヘルスメイトによる講話と調理実習を通じて、食育の推進を図ります。	食生活改善推進員協議会
	栄養士による講話と調理実習を通じて、食育の推進を図ります。	健康づくり推進課
食育推進事業	講演会などを通じて食育を推進します。	栄養士業務研究会
	講話や調理実習などを通じて食育を推進します。	健康づくり推進課

③ 元気な体をつくろう

市民の取組	<ul style="list-style-type: none"> ○適正体重を維持します。 ○主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけます。 ○野菜をあと一皿分多く食べます。 ○減塩を心がけます。 ○糖分の多い間食や清涼飲料水のとりすぎに注意します。
関係団体・行政の取組	<ul style="list-style-type: none"> ○適正体重について普及します。 ○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。 ○野菜の摂取目安量を普及します。 ○減塩の方法について普及します。

○指標

指 標		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和17年度)
適正体重を維持する人の割合	20～60歳代男性 BMI 18.5以上25未満	57.6%	66%
	20～60歳代女性 BMI 18.5以上25未満 ☆	67.7%	現状値から増加 (参考:国 66%)
自分の適正体重を知っている人の割合 ◆		72.1%	80%
1日のうち、主食・主菜・副菜のそろった食事を2回以上している人の割合 ◆☆		57.9%	80% (参考:国 50%)
1日に野菜料理を食べる量 ◇		133g ※2	350g
塩分をとりすぎないようにしている人の割合 ◆		36.2%	50%

※2:1.9皿分。1皿の目安は直径10cm位の小鉢1杯分(野菜70g程度)として1皿=70gで算出。

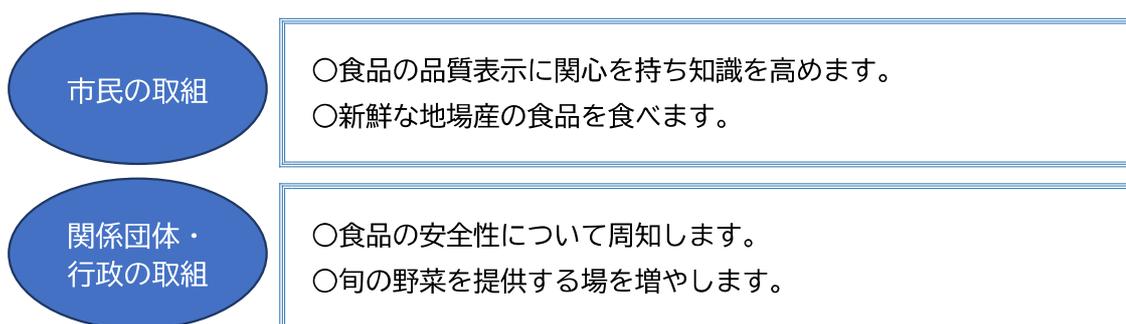
○施策

事業	内容	団体・担当課
保育所栄養教室及びクッキング	年長児を対象に、食品の働きに関するゲームや栄養士の講話、カレー作り及び会食を通して食育を推進します。	保育施設課
学校給食研究協議大会	小・中学校の保護者と教職員、学校給食関係者、一般市民を対象に食に関する講演等を行います。	給食課
学校保健委員会	保護者と教職員を対象に、朝食を含めた食に関する情報の提供を行います。	給食課
健康教室・各種健(検)診	母子・成人健康教室や相談事業及び幼児健診・成人健(検)診などにおいて、保健師や栄養士による講話や資料配布を通じて、健康な体づくりや生活習慣病(NCDs)予防の大切さを周知します。	健康づくり推進課
生活習慣病(NCDs)予防料理教室	ヘルスマイトによる講話と調理実習を通じて、健康な体づくりや生活習慣病(NCDs)予防の大切さを周知します。	食生活改善推進員協議会
	栄養士による講話と調理実習を通じて、健康な体づくりや生活習慣病(NCDs)予防の大切さを周知します。	健康づくり推進課

第4章 計画の目標及び施策の展開

事業	内容	団体・担当課
健康長寿サポーターの養成	自分の健康づくりのために健康に良いことを実践し、実践したことや学んだ知識を家族や友人などの周囲に広めていただく「健康長寿サポーター」を養成するための講習会を実施し、健康意識を高めます。	健康づくり推進課

④ 食の安全性を求めよう



○指標

指標	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和17年度)
食品の品質表示に関心を持つ人の割合 ※3 ◆	79.1%	90%
環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ人の割合 ◇	39.6%	75%

※3:食品購入時及び外食時に参考にする表示について、次のうち1つ以上を選択した人の割合。
「産地、原材料、アレルギー物質、遺伝子組換え、賞味期限・消費期限、食品添加物、製造者・販売者」

○施策

事業	内容	団体・担当課
エシカル消費の推進	人や社会・環境に配慮した消費行動「倫理的消費（エシカル消費）」の普及に向けて、消費生活講座の開催、リーフレットの配布を行います。	くらし安心課
食の安全に関する講習会	市民、食品関連事業者等を対象に衛生講習会を実施し、食の安全について普及啓発を行います。	生活衛生課
食品表示に関する研修会	市民、食品関連事業者、給食施設職員等を対象に食品表示に関する研修会を開催し、食品表示を利用した食育の推進や、食品表示を健康づくりに活用する方法等を普及します。	生活衛生課
地産地消推進事業	J A越谷市や農業者等と連携し、安全・安心で新鮮な地場産農産物の提供とPRを行います。	農業振興課
小・中学校 地場農産物の活用	地場農産物を給食献立に取り入れます。 地場農産物のリーフレットを配布し、越谷産の農産物について周知します。	給食課
野菜料理教室	地域の農産物を使った料理を食卓に紹介し、食の安全と地産地消について考える機会を増やします。	食生活改善推進員協議会

2 身体活動・運動

基本目標

運動習慣を身につけよう

★ 現状と課題 ★

アンケート結果や統計等からみえる現状と課題をまとめています。

- アンケート調査結果では、意識的に体を動かすことを心がけている人の割合は36.1%で、目標値に到達していません。運動習慣がある人は、運動習慣がない人と比べて生活習慣病（NCDs）の発症・死亡リスクが低いことが報告されており、より多くの人に運動習慣が身につくための取組の推進が必要です。
- 身体活動は、様々な人々に対して健康効果が得られるとされており、身体活動・運動の意義と重要性が広く認知され、実践されることは、超高齢社会である本市の健康寿命の延伸に有用です。歩数の増加は健康寿命延伸や、社会生活機能の維持・増進につながる直接的かつ効果的な方法です。1日の歩行時間が1時間未満の割合が過半数であることから、スマートフォンによる歩数測定など日常的な機会をとらえ、身体活動の増加、活発化を促進するとともに、歩行以外にも運動習慣を持つきっかけを提供する機会の提供が必要です。

★ 行動目標 ★

- ① 日常生活の中で体を動かす機会を増やそう
- ② 1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

★ 取組・指標・施策 ★

① 日常生活の中で体を動かす機会を増やそう

市民の取組

- 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。
- 家の中でも体を動かすように心がけます。

関係団体・行政の取組

- 日常生活の活動による運動効果について普及します。
- 家でできる簡単な運動や体操等を普及します。
- 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。

第4章 計画の目標及び施策の展開

○指標

指 標	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和17年度)
意識的に体を動かすことを心がけている人の割合 ◆	36.1%	50%

○施策

事 業	内 容	団体・担当課
きらポ（越谷きらきらポイント）	スマートフォン向けアプリを活用し、運動習慣や健康管理の意識付けを行うなど、高齢者の生きがいづくり、フレイル予防の推進を図ります。	地域共生推進課
介護予防普及啓発事業（運動機能向上プログラム）	高齢者を対象に運動器の機能向上プログラムとして、運動教室を実施します。	地域包括ケア課
介護予防普及啓発事業（自宅で取り組める介護予防体操の周知）	高齢者が日常生活の中で実践できる運動機能向上プログラムを実践できるよう、気軽に自宅で行うための介護予防体操（越谷リセット体操・越谷マッスルセブン）の周知を行います。	地域包括ケア課
健康体操教室	健康の保持・増進を目的に、運動習慣を身につけるための講座を実施します。	スポーツ振興課・健康づくり推進課
生活習慣病（NCDs）予防教室	メタボリックシンドローム予防や、健康づくりのための減量をサポートする講座を実施します。日常生活に取り入れられる運動の仕方を運動指導士が紹介する講座を実施します。	健康づくり推進課
リハビリなんでも相談	身体機能の維持向上、痛みの予防や軽減などに対する相談を行い、日常生活に取り入れられる簡単な体操等を指導します。	健康づくり推進課
地区健康教育	ロコモティブシンドロームや健康づくりのための運動方法など身体活動に有用な知識の普及に努めます。	健康づくり推進課
健康長寿サポーターの養成（再掲）	自分の健康づくりのために健康に良いことを実践し、実践したことや学んだ知識を家族や友人などの周囲に広めていただく「健康長寿サポーター」を養成するための講習会を実施し、健康意識を高めます。	健康づくり推進課

② 1日1時間歩こう（1日の歩行時間の合計）

市民の取組

- 車を使わず、なるべく歩くように心がけます。
- 小まめに歩くように心がけます。

関係団体・行政の取組

- ウォーキング教室・大会を開催します。
- ウォーキングマップを作成・更新します。
- 夜間の歩行が安全に行えるように街灯の設置、ライトの携帯や安全な服装について普及します。
- 緑道を整備します。
- 緑道等の水のみ場・トイレ等を整備します。

○指標

指 標		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和17年度)
1日の平均歩数	20～64歳	男性	6,031歩 *2
		女性	5,959歩 *2
	65歳以上	男性	5,398歩 *2
		女性	5,652歩 *2

*2 1時間の歩数を6,000歩として、アンケート項目の「30分未満」→0.25時間、「30分～1時間未満」→0.75時間、「1時間～2時間」→1.5時間、「2時間以上」→2時間として算出

○施策

事 業	内 容	団体・担当課
ウォーキング大会・講習会	高齢者を対象に転倒を防ぐために大切な歩行能力や筋力、バランス能力などの身体機能の向上を目指し、講習会を開催します。 地区内の防災拠点や施設など、ウォークラリーを通して認識するとともに地域防災について意識の高揚を図ります。 水と緑の自然豊かな郷土の史跡を歩くなど、楽しみながらウォーキングを体験する機会を提供します。	市民活動支援課 (各地区センター・公民館、各地区コミュニティ推進協議会)
	家族で参加できるウォーキング大会を開催します。 スポーツ・レクリエーション講習会等でウォーキングを実施します。	スポーツ振興課 (スポーツ推進委員連絡協議会、レクリエーション協会)
	歩くことを通して、健康で明るい生活と地区住民の親睦を図ります。 地区住民を対象に山や高原などでのハイキングを実施します。	スポーツ振興課 (各地区スポーツ・レクリエーション推進委員会)

第4章 計画の目標及び施策の展開

事業	内容	団体・担当課
緑道整備事業	元荒川緑道と綾瀬川緑道、新方川緑道を整備します。	公園緑地課
越谷市内ウォーキングマップの更新	越谷市内のウォーキングマップを更新します。	スポーツ振興課 (スポーツ推進委員連絡協議会)
コバトンALKOOマイレージ事業	ウォーキングや健康づくり事業の参加に対してポイントを付与し、そのポイントに応じた特典が受けられるなど、楽しみながら健康づくりに取り組むための事業を実施し、参加者が歩数やポイント、ウォーキングイベント情報などを確認したり、参加者と歩数を競ったりしながら、運動を継続できるようにします。	健康づくり推進課



③ 自分にあった運動・スポーツを見つけよう

市民の取組	<ul style="list-style-type: none"> ○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、習慣化します。 ○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。
関係団体・行政の取組	<ul style="list-style-type: none"> ○各種講座や教室を開催します。 ○運動を普及するリーダーを育成します。 ○ハッポちゃん体操を普及します。 ○運動できる環境づくりを推進します。 ○運動やスポーツについての情報を発信します。

○指標

指 標	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和17年度)
運動習慣がある人の割合 (1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続している人の割合)	28.7% *2	40%

*2 現状値：埼玉県地域保健医療計画

○施策

事 業	内 容	団体・担当課
地域介護予防活動支援事業	高齢者が主体的に介護予防に取り組む「通いの場」の立ち上げや活動を支援し、高齢者が身近な場所で行う介護予防を推進します。	地域包括ケア課
地域リハビリテーション活動支援事業	高齢者が主体的に介護予防に取り組む「通いの場」に対し、リハビリテーション専門職や薬剤師、歯科衛生士、栄養士等が出張し、介護予防の知識・技術を提供します。	地域包括ケア課
一般介護予防事業評価事業	高齢者が主体的に介護予防に取り組む「通いの場」において、リハビリテーション専門職等が出張し、体力測定や健康状態のチェックを行い、参加者の運動効果等を評価し、必要な助言や運動指導を行います。	地域包括ケア課
各種スポーツ大会や 体育祭	自治会チーム対抗または地区住民を対象とした各種スポーツ大会等を開催します。	スポーツ振興課 (スポーツ・レクリエーション推進委員会、地区体育祭実行委員会)
	子どもからお年寄りまで幅広い年齢層の地区住民が世代を超えて交流し、健康的で明るいスポーツ・レクリエーションの祭典を開催します。	
	各種スポーツや体育祭を通じて地区のスポーツ・レクリエーション活動の推進と、住民相互の親睦を深めコミュニティづくりの推進を図るとともに、地区住民の体力向上と健康増進を図ります。	
	市内駅伝大会・マラソン大会・グランウドゴルフ大会等を開催します。	スポーツ振興課 (スポーツ推進委員連絡協議会、体育協会、レクリエーション協会)

第4章 計画の目標及び施策の展開

事業	内容	団体・担当課
各種スポーツ教室・講座	子どもから高齢者までライフスタイルに合わせた各種スポーツ教室を開催します。	スポーツ振興課
	運動のきっかけづくりと、運動を実施する場の提供を目的に、スポーツ教室を開催します。	
	市民がスポーツ・レクリエーションに親しめるよう、市内体育施設において、レクリエーション協会加盟団体がそれぞれ講習会等を実施します。	スポーツ振興課 (レクリエーション協会)
	健康の保持・増進を目的に、運動習慣を身につけるための健康体操教室を実施します。	スポーツ振興課・健康づくり推進課
	「越谷市の歌」をアレンジした曲に合わせた3分間のハッポちゃん体操の公開練習を各地区センター等で実施します。	健康づくり推進課
障がい者スポーツ教室	障がい者を対象にレクリエーションスポーツ教室などを実施します。	スポーツ振興課
各種事業等の情報提供・参加促進	広報こしがや・市ホームページ等を活用して、スポーツ・レクリエーション活動に関する様々な情報を提供し参加促進を図ります。	スポーツ振興課
プロスポーツ観戦イベント	プロスポーツ公式戦や、パブリックビューイングの開催など、トップレベルのスポーツ観戦機会を提供し、スポーツの面白さを感じていただくとともに、スポーツ活動を始めるきっかけづくりとして「みるスポーツ」の推進を図ります。	スポーツ振興課
生活習慣病（NCDs）予防教室	糖尿病予防月間に、糖尿病専門のスタッフの講演会と併せて、運動についての講話やウォーキングを実施します。	健康づくり推進課
リハビリなんでも相談（再掲）	身体機能の維持向上、痛みの予防や軽減などに対する相談を行い、日常生活に取り入れられる簡単な体操等を指導します。	健康づくり推進課
ハッポちゃん体操普及員養成講座	ハッポちゃん体操の普及員を養成するための講座を開催し、ハッポちゃん体操を普及します。	健康づくり推進課

3 喫煙

基本目標

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

★ 現状と課題 ★

アンケート結果や統計等からみえる現状と課題をまとめています。

- 喫煙は、非感染性疾患（NCDs）対策の対象疾患であるがん、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。第2次計画策定時より喫煙による健康への影響の認識は広まりましたが、一方、妊婦の喫煙率は増加した結果となりました。喫煙が及ぼす影響について、特に20歳未満や妊婦など、ライフステージに応じて正しい知識を普及啓発する取組を推進する必要があります。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、禁煙への取組を引き続き継続していく必要があります。
- 20歳以上の喫煙率は減少しており、喫煙者全体の46.9%が禁煙を希望しています。COPD等の健康への影響を周知するとともに、禁煙希望者を支援するための取組を充実させ、禁煙を達成できる体制づくりが必要です。
- 健康増進法の改正等により、望まない受動喫煙が生じない環境を整備することが求められていますが、現状では受動喫煙が生じており、目標に達していません。一方で、受動喫煙が及ぼす健康被害等への認識が広がってきており、喫煙マナーを守る人の割合も着実に増加しています。望まない受動喫煙が生じないように普及啓発するとともに、引き続き、受動喫煙の影響についての知識や喫煙マナーに関する普及啓発が必要です。

★ 行動目標 ★

- 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

★ 取組・指標・施策 ★

① 喫煙を防止しよう

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。
- 20歳未満、妊婦は喫煙しません。
- 身近に妊婦がいる場合は喫煙しません。

関係団体・行政の取組

- 学校で禁煙教育を実施します。
- 地域で20歳未満の喫煙防止について徹底します。

○指標

指 標	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和17年度)
20歳未満の喫煙率 ☆	参考値0% ※4	現状値を維持 (参考:国 0%)
妊婦の喫煙率	1.4% *3	0%

※4:該当者数(n)が30に満たないため参考値

*3 現状値:令和4年度母親学級参加者アンケート

○施策

事 業	内 容	団体・担当課
個別面談	こども家庭センターにおいて母子健康手帳の交付を行い、喫煙者へは、個別面接を行います。	こども家庭センター
糖尿病性腎症重症化予防事業	保健指導の対象者の方へ、禁煙を促します。	国保年金課・健康づくり推進課
薬物乱用防止教育	各小・中学校で児童生徒を対象に薬物乱用防止教室を開催します。	学務課
母親学級・両親学級	妊娠中のたばこの影響について話し、禁煙を促します。	健康づくり推進課

② 喫煙による健康への影響に関する知識を普及しよう

市民の取組

- 喫煙による健康への影響について学習します。

関係団体・行政の取組

- 喫煙による健康への影響(COPD等)について情報提供します。
- 妊婦や20歳未満へのたばこの健康被害について周知します。

○指標

指 標		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和17年度)
喫煙による健康への影響を知っている人の割合 ◆ アンケート結果で50%を満たしていない疾患を指標としています。	歯周病	24.9%	50%
	糖尿病	12.3%	
	乳幼児突然死症候群	17.0%	
	喘息	49.1%	
喫煙によるCOPDへの影響を知っている人の割合 ◆		37.2%	50%

○施策

事 業	内 容	団体・担当課
個別面談 (再掲)	こども家庭センターにおいて母子健康手帳の交付を行い、喫煙者へは、個別面接を行います。	こども家庭センター
二十歳に達した青年への 情報提供	二十歳のつどいでちらしを配布し、「たばこの害」について周知します。	健康づくり推進課
母親学級・両親学級	たばこによる胎児等への影響についての講話を実施します。	健康づくり推進課
禁煙相談	喫煙によるCOPD等の健康への影響について、正しい知識の普及啓発を行います。 禁煙希望者に対し、面談や電話等で支援します。	健康づくり推進課

③ 分煙による環境保全を推進しよう



- 喫煙マナーを守ります。
- 歩きたばこをしません。
- たばこのポイ捨てをしません。



- 各種イベントでの分煙運動をします。
- 禁煙場所を明示します。
- 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。

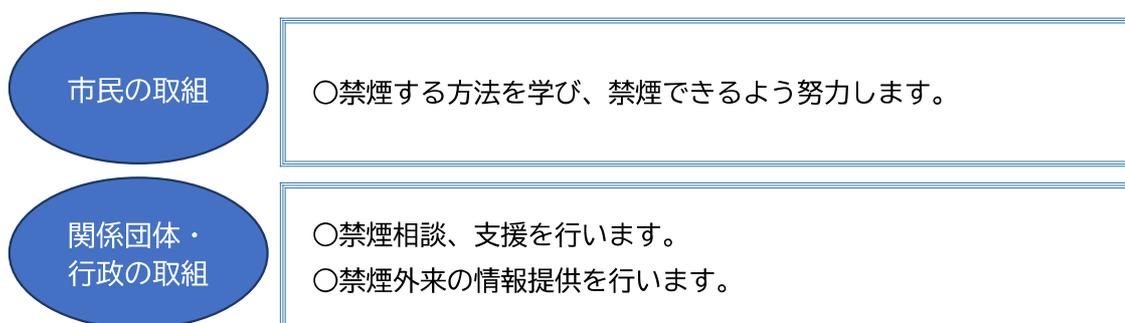
○指標

指 標	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和17年度)
マナーを守る人の割合 ◆	92.0%	100%

○施策

事業	内容	団体・担当課
各種イベント	多数の来場者がいる各種イベントにおいて、会場敷地内での禁煙を徹底します。	各イベント担当課
	産業フェスタの会場で、喫煙マナーの啓発を実施します。	経済振興課
環境美化事業	越谷市まちをきれいにする条例に基づき、ポイ捨て防止に関する啓発事業を実施します。	資源循環推進課
	路上喫煙禁止区域における禁煙の啓発を行います。	

④ 禁煙希望者を支援しよう



○指標

指標	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和17年度)
20歳以上の喫煙率	13.3%	12%
禁煙指導を行っている施設の増加	9医療機関 *4	現状より増加

*4 現状値：令和5年1月現在越谷市内医療機関。新型コロナウイルス感染症感染拡大の影響により、禁煙指導に必要な薬の供給不足があったため、大幅減となっています。

○施策

事業	内容	団体・担当課
特定保健指導	特定保健指導対象者の方へ、禁煙指導を実施します。	国保年金課・健康づくり推進課
禁煙相談 (再掲)	喫煙によるCOPD等の健康への影響について、正しい知識の普及啓発を行います。 禁煙希望者に対し、面談や電話等で支援します。	健康づくり推進課
禁煙に関する情報提供	越谷市内の禁煙外来実施医療機関や喫煙の害や禁煙治療についての知識について、ホームページや広報で周知します。	健康づくり推進課

⑤ 受動喫煙を防止しよう

市民の取組

- 禁煙区域では喫煙しません。
- たばこの副流煙の害について学びます。
- 喫煙時に周囲の人へ配慮します。

関係団体・行政の取組

- 禁煙区域での喫煙防止を徹底します。
- 受動喫煙を防止する法律の周知と啓発に努めます。
- たばこの害について、周知と啓発に努めます。

○指標

指 標		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和17年度)
受動喫煙があった者の割合(場所別)	市の施設 (行政機関)	1.6%	望まない受動喫煙 のない社会の実現
	医療機関	0.8%	
	職場	26.3%	
	家庭	21.8%	
	飲食店	16.9%	

○施策

事 業	内 容	団体・担当課
受動喫煙防止対策	受動喫煙防止対策を義務付けた健康増進法について、広報やホームページ等で周知するとともに、健康教育等で、受動喫煙による健康への影響等について、周知します。	健康づくり推進課



4 歯と口腔

基本目標

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

★ 現状と課題 ★

アンケート結果や統計等からみえる現状と課題をまとめています。

- 本市では、平成28年に「越谷市歯科口腔保健の推進に関する条例」を制定・施行し、歯科口腔保健に関する取組を推進しています。今後も、ライフステージごとに適切な口腔ケアに関する知識の普及啓発に取り組めます。
- う歯（むし歯）のない3歳児・12歳児（中学1年生）の割合は、それぞれ90%、70%を超えています。乳幼児期は歯磨きの習慣を身につける時期、学齢期は乳歯から永久歯に生え変わる時期であり、引き続き、う歯（むし歯）予防のための正しい知識の普及とともに、ブラッシング指導などの実践的な取組を推進する必要があります。
- 歯・口腔の健康は、健康で質の高い生活を営む上で基礎的かつ重要な役割を果たしており、歯周病は全身疾患との関連性も指摘され、重要な健康課題のひとつです。本市では40歳代の約40%が歯周病症状を持っています。歯周病は40歳代以降に歯を失う大きな原因であるため、歯周病の予防、進行防止を徹底するため、成人期の歯科健診受診の必要性を普及啓発する取組の促進が必要です。
- 60歳代で何でも噛んで食べることができる人の割合は高くなったものの、目標値の達成に至っていません。生涯にわたって自分の歯で食事をし、口腔機能を維持できるよう、かかりつけ歯科医の重要性やオーラルフレイル[※]について継続して普及啓発を図るとともに、定期的な歯科健診受診の促進が必要です。
- 妊産婦歯科健康診査受診率は、第2次計画策定時から改善していますが、目標には到達しませんでした。引き続き、受診率の向上に向け、妊娠時期や出産後の歯科保健の重要性について周知するとともに、受診しやすい環境整備に向けた取組が必要です。

※ オーラルフレイル：

ささいな口腔機能の衰え（食事によく食べこぼすようになった、固いものが噛めなくなり、むせることが増えた、滑舌が悪くなってきた）。健康と要介護の間とされ、可逆的であることが大きな特徴のひとつであり、早めに気づき、適切な対応をすることで健康に近づくことが可能。

★ 行動目標 ★

- 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

★ 取組・指標・施策 ★

① 乳幼児期・学齢期のう歯(むし歯)を予防しよう

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。
- 治療が必要なときは、早めに受診します。

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。
- 乳幼児期や学齢期に歯みがきの大切さや、歯によい食生活などの口腔保健に関する知識を普及し、歯や口腔保健に対する意識の向上を図ります。

○指標

指 標	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和17年度)
う歯(むし歯)のない3歳児の割合 ◆	92.7% *5	95%
う歯(むし歯)のない12歳児(中学1年生)の割合 ◆	73.2% *6	95%
12歳児(中学1年生)の1人当たりのう歯(むし歯)の本数 ◆	0.16本 *6	1本未満

*5 現状値：令和4年度3歳児健康診査

*6 現状値：令和4年度学校歯科保健状況調査

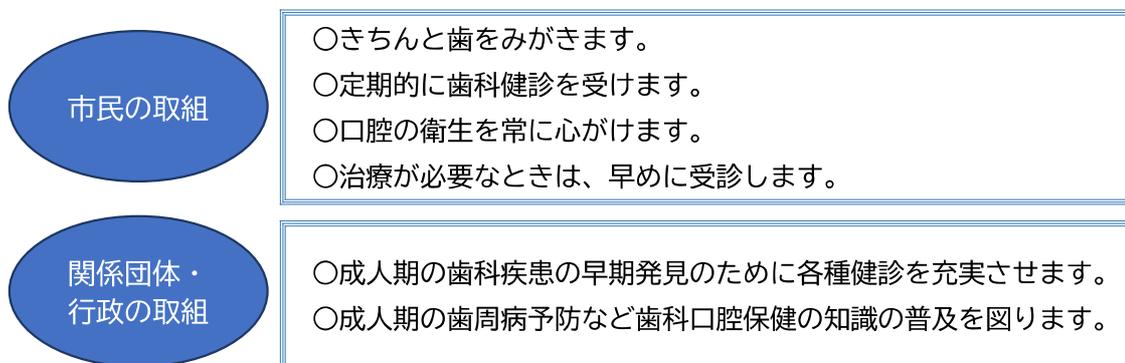
○施策

事 業	内 容	団体・担当課
歯科健診	各保育所において、年1回歯科健診を実施します。	保育施設課
	各小・中学校で児童生徒を対象に学校歯科医による健診を実施します。	学務課
就学时健康診断	次年度新小学1年生になる市内在住の幼児を対象に就学时健康診断を実施します。	学務課
歯科健康教育	学校歯科医等による「よい歯の教室」を実施し、児童生徒に正しい歯科保健知識や歯の疾病予防対策を指導します。	学務課
歯・口の健康に関する 図画・ポスター及び標語 コンクール	市内小・中学校の児童生徒から歯・口の健康に関する図画・ポスター及び標語を募集し、コンクールを実施します。	学務課

第4章 計画の目標及び施策の展開

事業	内容	団体・担当課
越谷市学校歯科保健コンクール	市内小・中学校を対象に歯科保健状況調査を実施し、児童生徒にむし歯予防とその治療の徹底を図ります。	学務課
幼児健康診査	1歳6か月児健康診査・3歳児健康診査で歯科健診を実施します。	健康づくり推進課
歯科健診・相談	市内の公共施設において、市民を対象に毎月1回、歯科健診・相談事業を実施し、オーラルフレイルを周知するとともに、ブラッシング指導や、歯と口腔に関する相談を行います。	健康づくり推進課

② 成人期の歯周病を予防しよう



○指標

指標	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和17年度)
40歳代における歯周病の症状を持つ人の割合 ◆	41.8%	25%
60歳代における歯周病の症状を持つ人の割合 ◆	67.6%	40%

○施策

事業	内容	団体・担当課
歯周病検診	35・40・45・50・55・60・65・70歳の方に、歯周病等の健康診査を実施します。	健康づくり推進課
歯科健診・相談 (再掲)	市内の公共施設において、市民を対象に毎月1回、歯科健診・相談事業を実施し、オーラルフレイルを周知するとともに、ブラッシング指導や、歯と口腔に関する相談を行います。	健康づくり推進課

③ 一生自分の歯で食べよう

市民の取組	<ul style="list-style-type: none"> ○きちんと歯をみがきます。 ○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。 ○治療が必要なときは、早めに受診します。
関係団体・行政の取組	<ul style="list-style-type: none"> ○歯科疾患の早期発見のために各種健診を充実させます。 ○歯科口腔保健の知識の普及を図ります。 ○介護予防事業として口腔機能向上を目的とする教室を開催します。 ○高齢期の歯科口腔保健の重要性について周知します。

○指標

指 標	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和17年度)
60歳代で何でも嚙んで食べることができる人の割合 ◆	81.9%	85%
過去1年間に歯科健診を受診した人の割合	61.6%	95%

○施策

事 業	内 容	団体・担当課
介護予防普及啓発事業 (口腔機能向上プログラム)	高齢者の口腔機能の向上を通じた介護予防を推進するため、口腔ケアに関する講座を開催します。	地域包括ケア課
歯周病検診 (再掲)	35・40・45・50・55・60・65・70歳の方に、歯周病等の健康診査を実施します。	健康づくり推進課
歯科健診・相談 (再掲)	市内の公共施設において、市民を対象に毎月1回、歯科健診・相談事業を実施し、オーラルフレイルを周知するとともに、ブラッシング指導や、歯と口腔に関する相談を行います。	健康づくり推進課
在宅訪問歯科保健事業	身体が不自由で歯科医院に行くことが難しい方を対象に、歯科健診・ブラッシング指導などを行います。	健康づくり推進課
歯科口腔保健講演会	歯科口腔保健講演会を開催し、歯周病など、口腔の健康が全身の健康に関係することやオーラルフレイルについて普及啓発します。	健康づくり推進課

④ 妊娠時期から歯を大切にしよう

市民の取組

○妊産婦歯科健康診査を受けます。

関係団体・
行政の取組

○妊産婦歯科健康診査の受診しやすい環境整備を図ります。
○妊娠時期の歯科保健の重要性について周知します。

○指標

指 標	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和17年度)
妊産婦歯科健康診査受診率 ◆	21.4% *7	現状から増加

*7 現状値：令和4年度妊産婦歯科健康診査

○施策

事 業	内 容	団体・担当課
妊産婦歯科健康診査	妊娠中（安定期）並びに出産後1年未満に歯科健診を実施し、歯科疾患の早期発見と歯と口腔保健について周知します。	健康づくり推進課
母親学級・両親学級	母親学級・両親学級において歯科医師による講義を実施し、妊娠期と子どもの歯科保健について啓発します。	健康づくり推進課



5 休養・睡眠とこころの健康

基本目標

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

★ 現状と課題 ★

アンケート結果や統計等からみえる現状と課題をまとめています。

- 心の健康やうつ等の精神疾患について、正しい知識の普及や啓発を図るとともに、「第2次越谷市ののち支える自殺対策推進計画」に基づき、自殺対策を総合的かつ計画的に推進します。
- 気持ちの落ち込みや不安を感じている人の割合は、第2次計画策定時より増加しており、身近に相談できる人がいない人が約2割、ストレス解消法を持っていない人が約2割半ばいる現状です。
- 最近1か月で不安を感じたり、やる気が起きないと感じる人の割合は、全体では約5割で、そのうちの精神科・心療内科等を受診したいができていない割合は約1割弱です。心の病気についての正しい知識の普及啓発に努め、周囲の見守りや気づきによる声掛けができるゲートキーパーの養成を促進するとともに、身近で気軽に相談できる相談窓口の案内や情報提供の充実が必要です。
- 睡眠による休養がとれていない人の割合が第2次計画策定時より増加しています。睡眠不足を含めた様々な睡眠に関する問題が慢性化すると、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患や脳血管障害の発症リスクが上昇することが明らかになっています。また、うつ病などの精神障害において、発症初期から睡眠障害が出現することが知られています。悩みは一人で抱え込まず、ワークライフバランスをとるなど、様々なストレスの要因の軽減や適切な対応に加え、産後うつ予防対策を推進するなど、悩みを抱えた人を孤立させない環境づくりが必要です。

★ 行動目標 ★

- 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 いやしの方法を見つけよう

★ 取組・指標・施策 ★

① 毎日を気持ちよく過ごそう

市民の取組

- こころ健やかに過ごせるように努めます。
- 十分な睡眠をとります。
- ワークライフバランスを考えながら仕事に取り組みます。

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。
- 精神疾患に対する知識の普及啓発を図ります。

○指標

指 標		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和17年度)
気持ちの落ちこみや不安を感じている人の割合 ◆		48.6%	35%
睡眠による休養がとれていない人の割合		35.8%	20%以下
労働時間週60時間以上の人の割合	男性	16.2%	5%以下
	女性	6.0%	

○施策

事 業	内 容	団体・担当課
花いっぱい運動 環境美化運動 クリーン作戦	駅周辺、公園・広場の花植えや、花壇整備、球根の配布等を行います。環境の保全及び向上を目的とし、明るく住みよいまちづくりを目指して、各地区内の道路・駅周辺・公園・川沿い等の定期清掃活動を実施します。	市民活動支援課 (各地区センター・公民館、各地区コミュニティ推進協議会)
65歳からの心の健康講座	高齢者が生きがいのある活動的な暮らしをすることや、前向きな気持ちで生きていくことを支援するため、高齢期の「うつ」に関する正しい知識の普及啓発を行います。	地域包括ケア課
ゲートキーパー研修	「悩んでいる人に気づき、話を聴き、必要な支援につなぎ、見守る」役割ができる、ゲートキーパーの養成研修を実施します。	保健総務課こころの健康支援室
精神保健福祉家族教室	精神障がい者を抱える家族等を対象に、専門家や当事者を講師とし、疾病や障がいの理解、対応の方法等について学びます。	保健総務課こころの健康支援室
こころの健康相談	電話相談や来所相談、家庭訪問等によって、当事者や家族等からのこころの健康に関する相談に応じ、必要な支援につなげます。	保健総務課こころの健康支援室
記念樹配布事業	婚姻・出生記念樹の無料配布を行います。	公園緑地課
健康長寿サポーター養成講座	「健康長寿サポーター」を養成するための講習会で睡眠による休養の大切さや、飲酒が睡眠に及ぼす影響について普及します。	健康づくり推進課

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

市民の取組

- 身近に相談できる人をつくります。
- 人に対する思いやりの気持ちを持ちます。
- 周りの人と交流する機会を持ちます。

関係団体・行政の取組

- 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。
- 自殺対策推進事業を実施します。

○指標

指 標	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和17年度)
身近に相談できる人が一人以上いる人の割合 ◆	82.7%	100%

○施策

事 業	内 容	団体・担当課
各地区のフェスティバル	フリーマーケット・模擬店、野菜の販売、小中学校、団体、クラブ・サークルのステージ発表会、小中学生絵画コンテスト、花火、植物の迷路、古典芸能の鑑賞等、各種イベントを通じて、世代を超えた多くの地域住民が交流と親睦を深める機会を設けます。	市民活動支援課 (各地区センター・公民館、各地区コミュニティ推進協議会)
高齢者ふれあいの集い コミ協サロン	日常を家の中で過ごすことの多い一人暮らしの高齢者を対象に、外出する機会と交流の場を設けます。 高齢者の健康に関する講話やイベントなどを行い、区内の高齢者相互の交流と親睦を図ります。	市民活動支援課 (各地区センター・公民館、各地区コミュニティ推進協議会)
福祉制度に関する相談	精神障がい者が自立した地域生活を送るために、障害福祉サービスや精神障害者福祉手帳、自立支援医療など、福祉制度の利用に係わる相談を行います。	障害福祉課
老人福祉センター	高齢者に関する各種相談に応じるとともに、健康の増進、教養の向上及びレクリエーションのための便宜を総合的に供与します。	地域共生推進課
「ふらっと」 がもう・おおぶくろ	高齢者に気軽に立ち寄れる居場所を提供することにより、社会的孤立の解消、自立生活の助長を図るとともに、各種福祉に関する事業等を展開し、高齢者福祉の向上を図ります。	地域共生推進課
シルバーカレッジ	高齢者の社会参加を促進し生きがいを高めるため、埼玉県立大学や文教大学等を会場として、一般教養講座を開催します。	地域共生推進課
いきいき農園 (再掲)	農作業を通じて収穫の喜びを味わい、利用者相互の交流と親睦を深めることにより、高齢者の生きがいと健康増進を図るため、市内在住の60歳以上の方に農地を貸し出します。	地域共生推進課

第4章 計画の目標及び施策の展開

事業	内容	団体・担当課
自殺予防対策（産後うつ）	母子健康手帳交付時に産後うつ予防の啓発冊子等を配布し、産後うつについての周知を図ります。また新生児訪問や産婦健診等においてEPDS※を確認するとともに相談を行います。	こども家庭センター
こころの健康相談（再掲）	電話相談や来所相談、家庭訪問等によって、当事者や家族等からのこころの健康に関する相談に応じ、必要な支援につなげます。	保健総務課こころの健康支援室
ゲートキーパー研修（再掲）	「悩んでいる人に気づき、話しを聴き、必要な支援につなぎ、見守る」役割ができる、ゲートキーパーの養成研修を実施します。	保健総務課こころの健康支援室
ひきこもり市民教室	孤立しがちなひきこもり当事者及びその家族等を地域社会で見守っていく視点が求められているため、市民が関心をもってサポーターとなれるよう、専門家等による講演を実施します。	保健総務課こころの健康支援室
自殺未遂者相談支援事業	市内の三次救急医療機関との連携により、救急救命センターに搬送された自殺未遂者への早期介入（訪問面接等）により、地域生活における再企図防止を図る継続的な支援に取り組みます。	保健総務課こころの健康支援室
自殺対策研修会	庁内外の関係者を講師として、市の自殺の現状等を学ぶ研修会を実施し、市職員等の自殺対策に関する意識の向上に取り組みます。	保健総務課こころの健康支援室
自殺予防普及啓発事業	自殺予防週間や自殺対策強化月間に合わせて、駅頭キャンペーンでの啓発品の配布や駅構内での「いのちを大切に」をテーマとした美術作品の展示、また市の広報・ホームページ・cityメールへの掲載等、市民に対して自殺に関連する正しい知識の普及啓発を行います。	保健総務課こころの健康支援室
ひきこもり当事者の居場所	ひきこもり当事者に対する居場所をもうけて、社会と接点をもつ機会を提供し、ひきこもりがちな生活からの回復をサポートします。	保健総務課こころの健康支援室
ひきこもり家族のつどい	ひきこもり当事者を抱える家族同士がつどえる場所を提供し、グループワークや交流を深めることから、不安の軽減や孤立、孤独感の解消をサポートします。	保健総務課こころの健康支援室
医師による専門相談	精神保健専門相談事業による精神科医の講師派遣を活用し、より専門的な判断や的確な見立てが求められる事例について、来所面接や家庭訪問等を実施します。	保健総務課こころの健康支援室
家庭教育力の向上	地域の特性を活かしながら、家庭の教育力の向上を目指した講座を開催します。	生涯学習課 （各地区センター・公民館）
ライフステージ・ライフスタイルに対応した学習機会の充実	学ぶことの楽しさを知り心豊かに生活ができるよう、市民との協働により企画運営する「こしがや市民大学」などを開催し、ライフステージ・ライフスタイルに応じた多様な学習機会の充実を図ります。また、地区センター・公民館においては、地域の特性を活かしながら、各種学級・講座を開催し、市民が自主的に参加できる学習機会を提供します。	生涯学習課 （各地区センター・公民館）
育児相談・こころの健康相談	育児不安や小児の成長発達の相談を実施します。こころの健康相談を実施します。	健康づくり推進課

※ EPDS：
エジンバラ産後うつ病質問紙票。産後うつ病をスクリーニングするための質問紙。

③ いやしの方法を見つけよう

市民の取組

- 自分にあったストレス解消法を見つけます。
- 身近に相談できる人をつくります。

関係団体・行政の取組

- 地域で住民同士がふれあう機会や場を提供します。
- 各種スポーツ講座を開催します。
- 相談支援体制を充実します。

○指標

指 標	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和17年度)
ストレス解消法を持っている人の割合 ◆	72.7%	100%

○施策

事 業	内 容	団体・担当課
こころの体温計	市ホームページや二次元コードから気軽にアクセスできる、セルフメンタルヘルスチェックシステム「こころの体温計」の活用をすすめ、市民自らがこころと体の健康度を知り、自己対処する動機付けとなる支援を行います。	保健総務課こころの健康支援室
こころの健康相談 (再掲)	電話相談や来所相談、家庭訪問等によって、当事者や家族等からのこころの健康に関する相談に応じ、必要な支援につなげます。	保健総務課こころの健康支援室
学習情報の収集・提供	学習活動を推進するため、生涯学習メニュー「TRY」を広報こしがやに折り込み配付します。また、地区センター・公民館などにおいて、定期的に活動している団体を掲載した情報誌「生涯学習クラブ・サークル・団体ガイド」や、生涯学習に関する講師や指導者を掲載した「生涯学習リーダーバンク」をそれぞれ隔年で発行し、地区センター・公民館などに設置します。これらの学習情報は、市のホームページにも掲載し、「いつでも、どこでも、だれでも」学ぶことができるよう地域で住民同士がふれあう機会や場などの情報提供に努めます。	生涯学習課
各種スポーツ講座・大会	スポーツに参加し、楽しむことで日頃のストレス等の解消と運動のきっかけづくりの場を提供します。 地区住民相互の親睦を図り、健康づくりを目的に各種大会を開催します。	スポーツ振興課 (各地区スポーツ・レクリエーション推進委員会)

6 飲酒

基本目標

お酒はほどほどに楽しく飲もう

★ 現状と課題 ★

アンケート結果や統計等からみえる現状と課題をまとめています。

- 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は、第2次計画策定時よりも増加しています。アルコールは、様々な健康障害との関連が指摘されており、生活習慣病（NCDs）とともに、不安やうつ、自殺といったリスクとも関連します。健康障害のリスクは、1日の平均飲酒量とともに上昇することが示されています。過度な飲酒が、生活習慣病（NCDs）のリスクがあることなど健康へ及ぼす影響に関する普及啓発に努める必要があります。
- 妊娠中や授乳中の飲酒は、胎児や乳児の健康への影響を引き起こすと言われています。また、20歳未満は20歳以上と比べアルコール分解能力が低く、アルコールの影響を受けやすいため、飲酒が禁じられています。引き続き、妊婦や20歳未満の飲酒率0%を達成するための取組が必要です。

★ 行動目標 ★

- ① 節度ある飲酒をしよう
- ② 適正な飲酒量を知ろう

★ 取組・指標・施策 ★

① 節度ある飲酒をしよう

市民の取組

- 適正な飲酒量を理解します。
- 20歳未満や妊婦は飲酒をしません。

関係団体・行政の取組

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

○指標

指 標		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和17年度)
毎日飲酒する人の割合 ◆	男性	51.4%	40%以下
	女性	29.7%	15%以下
20歳未満の飲酒 ☆		参考値0% ※4	現状値を維持 (参考：国 0%)
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	男性	17.4%	10%
	女性	11.0%	6.4%

※4:該当者数(n)が30に満たないため参考値

○施策

事 業	内 容	団体・担当課
アルコール専門相談	アルコールに関連する相談を希望する当事者や家族を対象に、断酒会の協力を得て、正しい知識の普及や動機付け、医療機関等の情報提供を行います。	保健総務課こころの健康支援室
健康教室	母親学級・両親学級や思春期向けの健康教室などで妊婦や20歳未満の飲酒の害について知識の普及啓発を図ります。	健康づくり推進課

② 適正な飲酒量を知ろう

市民の取組

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

関係団体・行政の取組

- 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。
- アルコール相談を実施します。

○指標

指 標		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和17年度)
適正な飲酒量を知っている人の割合（男性2合未満、女性1合未満と回答した人の割合） ◆	男性	89.9%	100%
	女性	59.0%	

○施策

事 業	内 容	団体・担当課
アルコール専門相談（再掲）	アルコールに関連する相談を希望する当事者や家族を対象に、断酒会の協力を得て、正しい知識の普及や動機付け、医療機関等の情報提供を行います。	保健総務課こころの健康支援室
健康長寿サポーターの養成	「健康長寿サポーター」を養成するための講習会で適正な飲酒量について周知します。	健康づくり推進課

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

基本目標

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

★ 現状と課題 ★

アンケート結果や統計等からみえる現状と課題をまとめています。

- 本市では、平成28年に「越谷市がん対策推進条例」を制定・施行し、がん対策を総合的かつ計画的に推進しています。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。人口の高齢化に伴い、がんの死亡者数は今後も増加していくことが見込まれています。学校や職場等を通じて、がん予防に関する正しい知識の普及に努めるとともに、がんの死亡率をさらに減少させるため、がん検診及び精密検査の受診率向上に関する取組を推進し、早期発見、重症化予防を図る必要があります。
- がん検診を受診しない理由で「時間がとれなかったから」「面倒だから」が上位に入っています。がん検診の必要性についての理解を深めるとともに、がん検診がより受けやすくなる機会を確保する取組が必要です。また、生活習慣の見直しに関する知識の普及啓発により、がんの発症予防に取り組む必要があります。
- 循環器病である心疾患は本市の死因の第2位、脳血管疾患は第4位であり、両者の合計で死因の約2割を占めています。高血圧、脂質異常症、喫煙、糖尿病等の危険因子を適切に管理し、循環器病を予防することが重要ですが、特定健康診査の受診率や特定保健指導の実施率は、増加しているものの目標値の達成には至っていません。特定健康診査や特定保健指導の取組の強化とともに、メタボリックシンドローム等の予防について、正しい知識の普及啓発に向けた取組が必要です。
- 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た健康づくりに取り組む必要があります。BMIに関するアンケート調査結果からは、女性の20歳代・30歳代が、他の年代と比較して「やせ」の割合が多く、また、男女ともに60歳代から70歳以上に年代が移行すると「やせ」の割合が増加する傾向にあります。若年女性の健康課題のひとつであるやせは、排卵障害（月経不順）や女性ホルモンの分泌低下、骨量減少と関連するとともに、妊娠前にやせであった女性は、標準的な体系の女性と比べて、低出生体重児を出産するリスクが高いことが報告されています。また、高齢期のやせは、肥満よりも死亡率が高くなるといわれています。ライフステージに特有の健康づくりに加え、現在の健康状態は過去の生活習慣・社会環境の影響を受け次世代の健康に影響を及ぼすという可能性を考慮し、ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり（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）に取り組めます。

★ 行動目標 ★

- 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

★ 取組・指標・施策 ★

① がん検診を進んで受けよう

市民の取組

- 年齢に応じがん検診を定期的に受けます。
- 精密検査が必要となった時は、きちんと精密検査を受けます。

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。
- がん検診を受診しやすい環境整備に取り組みます。
- がん検診の周知啓発を強化します。
- 精密検査の未受診者を減らすよう努めます。
- 児童生徒が、がんに関する正しい知識について理解を深めるよう、がん教育の推進を図ります。

○指標

指 標		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和17年度)
がんの年齢調整死亡率（75歳未満）の減少 ☆ (人口10万人対)		71.1 * ⁸ (H29～R3)	現状値から減少 (参考：国 75%)
肺がん検診の受診率	40～69歳	4.3% * ⁹	60%
	40～69歳男性	36.4%	
	40～69歳女性	28.9%	
	40～69歳全体	32.1%	
胃がん検診の受診率	50～69歳	6.4% * ⁹	60%
	40～69歳男性	40.3%	
	40～69歳女性	33.3%	
	40～69歳全体	36.4%	
大腸がん検診の受診率	40～69歳	4.8% * ⁹	60%
	40～69歳男性	40.3%	
	40～69歳女性	33.6%	
	40～69歳全体	36.4%	
子宮頸がん検診の受診率	20～69歳	12.4% * ⁹	60%
	20～69歳女性	45.4%	

第4章 計画の目標及び施策の展開

指 標		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和17年度)
乳がん検診の受診率	40～69歳	13.4% *9	
	40～69歳女性	47.4%	60%
前立腺がん検診の受診者数 ◆	50～75歳の 5歳刻み男性	1,629人 *10	2,500人
口腔がん検診の受診者数 ◆	40歳以上	4,058人 *10	4,500人
肺がん検診の精密検査受診率 ◆☆	40～69歳	91.8% (R3) *11	現状値から増加 (参考:90%*11)
胃がん検診の精密検査受診率 ◆☆	40～69歳	94.0% (R3) *11	現状値から増加 (参考:90%*11)
大腸がん検診の精密検査受診率 ◆	40～69歳	80.5% (R3) *11	90%
子宮頸がん検診の精密検査受診率 ◆	20～69歳女性	88.3% (R3) *11	90%
乳がん検診の精密検査受診率 ◆☆	40～69歳女性	97.4% (R3) *11	現状値から増加 (参考:90%*11)
前立腺がん検診の精密検査受診率 ◆	50～75歳の 5歳刻み男性	73.9%*10	90%
口腔がん検診の精密検査受診率 ◆	40歳以上	70.7%*10	90%

*8 現状値：埼玉県衛生研究所データ

*9 現状値：令和4年度地域保健・健康増進事業報告

*10 現状値：令和4年度各検診結果

*11 現状値：埼玉県がん検診結果統一集計結果報告書（令和3年度集計結果）

○施策

事 業	内 容	団体・担当課
小・中学校におけるがん教育の推進	小・中学生が、がんについて正しく理解し、健康と命の大切さについて主体的に考えることができるように、授業の支援や講演会の実施によりがん教育を推進します。	指導課
各種がん検診事業	各種がん検診の必要性を周知し、がん検診（精密検査を含む）の受診勧奨を積極的に進めます。 健康教育等のあらゆる機会をとらえて、がんや生活習慣病（NCDs）を予防するよい生活習慣について周知します。	健康づくり推進課
コバトンALKOOマイレージ事業	ウォーキングや健康づくり事業の参加及び健診やがん検診の受診に対してポイントを付与し、そのポイントに応じた特典が受けられるなど、楽しみながら健康づくりに取り組むための事業を実施し、健診等の受診率の向上を図ります。	健康づくり推進課
民間や職域との連携による情報提供	民間や職域と連携して、啓発チラシの配布など、がん検診等の受診率を向上するための情報提供を行います。	健康づくり推進課
がん予防講演会	がん予防講演会を開催し、がんについて知識を普及するとともに、家族や知人に検診の受診勧奨を行う「がん検診県民サポーター」を養成します。	健康づくり推進課

② 循環器疾患の発症と重症化を予防しよう

市民の取組

関係団体・
行政の取組

- 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。
- 必要に応じ、特定保健指導を受けます。
- 健診の結果、治療が必要となった時は、しっかり治療します。

- 脳卒中や心疾患の発症予防や重症化予防について、健康知識の普及啓発を図ります。
- 高血圧や脂質異常症の発症予防や重症化予防について、健康知識の普及啓発を図ります。
- メタボリックシンドローム発症予防や重症化予防について、若年世代から健康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みます。

○指標

指 標		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和17年度)
脳血管疾患の年齢調整死亡率の減少	男性	28.5% (H29~R3)*8	現状値から減少
	女性	17.2% (H29~R3)*8	
虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少	男性	46.5% (H29~R3)*8	現状値から減少
	女性	18.1% (H29~R3)*8	
高血圧の改善 (収縮期血圧の平均値の低下)	男性	129.7mmHg (R3)*12 年齢調整あり	現状値から 5mmHg 低下
	女性	124.9mmHg (R3)*12 年齢調整あり	
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	14.1% (R3)*12 年齢調整あり	現状値から 25%減少
	女性	14.8% (R3)*12 年齢調整あり	
特定健康診査の受診率 (越谷市国民健康保険被保険者)		41.5%*13	70%
特定保健指導の実施率 (越谷市国民健康保険被保険者)		14.7%*13	45%
メタボリックシンドロームの該当者及び 予備群の減少 (学会基準に基づく数)	該当者	3,892人 (21.8%)*14	平成20年度と 比べて 25%減少
	予備群	1,950人 (10.9%)*14	
	計	5,842人 (32.7%)*14	

*8 現状値：埼玉県衛生研究所データ (R4年度版)

*12 現状値：令和3年度特定健診データ解析報告書 (埼玉県衛生研究所)

*13 現状値：令和4年度特定健康診査法定報告

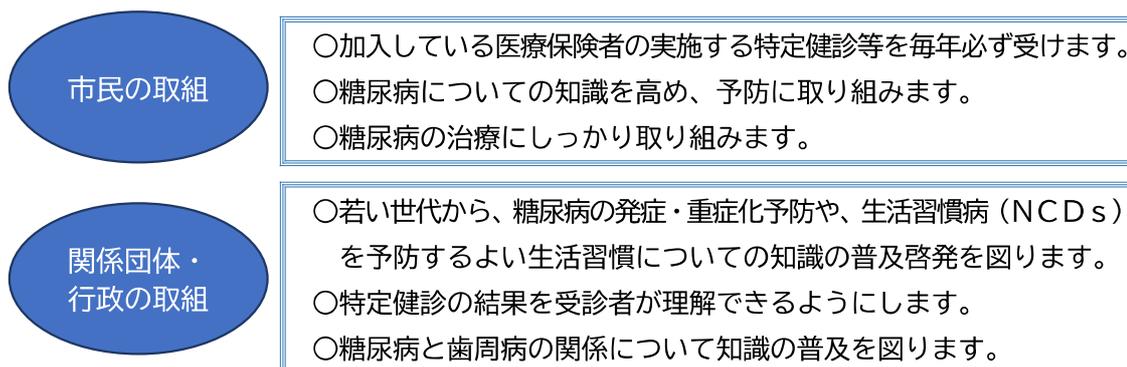
*14 現状値：第3期越谷市国民健康保険データヘルス計画

第4章 計画の目標及び施策の展開

○施策

事業	内容	団体・担当課
特定健康診査・ 特定保健指導	特定健康診査（個別・集団・訪問）を実施し、必要な方に特定保健指導を実施します。	国保年金課・ 健康づくり推進課
特定健診結果説明会・ 生活習慣病（NCDs） 予防セミナー	特定健診結果説明会を実施し、医師が結果の見方や、生活習慣病（NCDs）予防についての講演を行い、正しい知識の修得と生活習慣の改善を促します。	健康づくり推進課
	糖尿病・脂質異常症・腎臓病などの基礎知識と予防方法について、医師が講演を行います。	
	メタボリックシンドローム予防、健康づくりのための減量をサポートする講座を開催します。 あらゆる機会をとらえて、生活習慣病（NCDs）予防やその重症化予防などについて、健康教育を実施します。	

③ 糖尿病の発症と重症化を予防しよう



○指標

指標		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和17年度)
糖尿病治療継続者の割合の増加	HbA1c（NGSP値） 6.5%以上の者のうち治療中と回答した者の割合	56.7% *15	75%
血糖コントロール不良者の割合の減少 ☆	HbA1c（NGSP値） 8.4%以上の者	0.9% *15	現状値から減少 (参考：国 1.0%)
糖尿病有病者の増加の抑制	HbA1c（NGSP値） 6.5%以上の者または服薬中と回答した者の割合	11.6% *15	増加傾向を抑制する
特定健康診査の受診率 (越谷市国民健康保険被保険者) (再掲)		41.5% *13	70%
特定保健指導の実施率 (越谷市国民健康保険被保険者) (再掲)		14.7% *13	45%

指 標		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和17年度)
メタボリックシンドローム の該当者及び予備群の減少 (学会基準に基づく数) (再掲)	該当者	3,892人 (21.8%) *14	平成20年度 と比べて 25%減少
	予備群	1,950人 (10.9%) *14	
	計	5,842人 (32.7%) *14	

*13 現状値：令和4年度特定健康診査法定報告

*14 現状値：第3期越谷市国民健康保険データヘルス計画

*15 現状値：令和4年度埼玉県国民健康保険団体連合会（特定健診等データ管理システム）

○施策

事 業	内 容	団体・担当課
特定健康診査・ 特定保健指導 (再掲)	特定健康診査（個別・集団・訪問）を実施し、必要な方に特定保健指導を実施します。	国保年金課・ 健康づくり推進課
糖尿病性腎症重症化予防 事業	糖尿病性腎症で通院する患者のうち、重症化するリスクの高い方に対して保健指導を実施します。また、糖尿病が重症化するリスクの高い方に対して医療機関への受診を案内します。	国保年金課
特定健診結果説明会・ 糖尿病予防セミナー・ 糖尿病予防講座・ 市民健康教室	特定健診結果説明会を実施し、医師が結果の見方や、糖尿病予防も含む講演を行います。	健康づくり推進課
	糖尿病の基礎知識と予防法について、医師が講演を行います。	
	糖尿病月間に、糖尿病専門スタッフによる糖尿病予防や治療について講話、ウォーキング教室の実施、栄養士による糖尿病講座で講話や調理実習等を行います。	
	あらゆる機会をとらえて、糖尿病の知識と予防・治療の必要性について、健康教育を実施します。糖尿病と歯周病について、歯科医師が講演を行います。	

④ ライフステージに応じた健康づくりをしよう



市民の取組

- 性別・年齢に応じ健（検）診を定期的に受けます。
- 適正体重を維持します。



関係団体・
行政の取組

- 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。
- 各種健（検）診を受診しやすい環境整備に取り組みます。
- 適正体重について普及します。

第4章 計画の目標及び施策の展開

○指標

指 標		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和17年度)
20歳未満の飲酒 ☆ (再掲)		参考値0% ※4	現状値を維持 (参考:国 0%)
20歳未満の喫煙率 ☆ (再掲)		参考値0% ※4	現状値を維持 (参考:国 0%)
意識的に体を動かすことを心がけている人の割合 ◆ (再掲)		36.1%	50%
適正体重を維持する人の割合	65歳以上でBMI 20以下の割合	18.6%	13%
	20～30歳代の女性でBMI 18.5未満の割合	16.0%	15%
骨粗しょう症検診の受診率		1.3% *10	15%
妊婦の喫煙率 (再掲)		1.4% *3	0%
生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量を飲酒している女性の割合 (再掲)		11.0%	6.4%
子宮頸がん検診の受診率 (再掲)	20～69歳	12.4% *9	
	20～69歳女性	45.4%	60%
乳がん検診の受診率 (再掲)	40～69歳	13.4% *9	
	40～69歳女性	47.4%	60%

※4:該当者数(n)が30に満たないため参考値

*3 現状値:令和4年度母親学級参加者アンケート

*9 指標値:令和4年度地域保健・健康増進事業報告

*10 現状値:令和4年度各検診結果

○施策

事 業	内 容	団体・担当課
地域リハビリテーション活動支援事業 (再掲)	高齢者が主体的に介護予防に取り組む「通いの場」に対し、リハビリテーション専門職や薬剤師、歯科衛生士、栄養士等が出張し、介護予防の知識・技術を提供します。	地域包括ケア課
個別面談 (再掲)	こども家庭センターにおいて母子健康手帳の交付を行い、喫煙者へは、個別面接を行います。	こども家庭センター
糖尿病性腎症重症化予防事業 (再掲)	保健指導の対象者の方へ、禁煙を促します。	国保年金課・健康づくり推進課
健康教室 (再掲)	母親学級・両親学級や思春期向けの健康教室などで妊婦や20歳未満の飲酒の害について知識の普及啓発を図ります。	健康づくり推進課
地区健康教育 (再掲)	ロコモティブシンドロームや健康づくりのための運動方法など身体活動に有用な知識の普及に努めます。	健康づくり推進課

事業	内容	団体・担当課
生活習慣病（NCDs） 予防料理教室 （再掲）	ヘルスメイトによる講話と調理実習を通じて、健康な体づくりや生活習慣病（NCDs）予防の大切さを周知します。	食生活改善推進員協議会
	栄養士による講話と調理実習を通じて、健康な体づくりや生活習慣病（NCDs）予防の大切さを周知します。	健康づくり推進課
母親学級・両親学級 （再掲）	妊娠中のたばこの影響について話し、禁煙を促します。	健康づくり推進課
骨粗しょう症検診	早期に骨量減少者を発見して早期治療を促進し、日常生活等に関する指導等により生活習慣の改善を図り、骨折による要介護者の発生を予防します。	健康づくり推進課
各種がん検診事業 （再掲）	各種がん検診の必要性を周知し、がん検診（精密検査を含む）の受診勧奨を積極的に進めます。	健康づくり推進課
女性のための健康 セミナー	40歳代、50歳代を迎える女性向けに、更年期とうまく付き合う方法について講演等を行います。	健康づくり推進課

