

第5章 越谷市の食育（越谷市食育推進計画）

1 食育とは

食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものであり、近年における国民の食生活をめぐる環境の変化を踏まえつつ、健全な食生活を実践できるよう、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を育てるものです。

一人一人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食育が必要ですが、特に子どもに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。さらに、食育は、食に関する適切な判断力を養い、心身の健康の増進と豊かな人間形成に資するものです。生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現を図ります。

2 食育の推進に向けて

食えることは、生きていくために欠かせない行動のひとつです。現在、食環境が豊かになって選択肢が広がり、生活スタイルも多様化する中で、健全な食生活を送るためには、正しい食の知識や選択する力が必要になっています。

食育基本法に基づき、国は「食育推進基本計画」を、埼玉県は「埼玉県食育推進計画」を策定して食育を計画的・総合的に進めています。

国は、令和3年度（2021年度）からおおむね5年間を計画期間とした「第4次食育推進基本計画」で、3つの重点事項を挙げています。

- （1）生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進
- （2）持続可能な食を支える食育の推進
- （3）「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

これらの重点事項に加え、SDGsの考え方を踏まえた食育の推進を図り、国や地方公共団体を始め、多くの関係者の理解の下、共通の目標を掲げ、その達成を目指して連携・協働して取り組むことが有効であるとしています。

県は、平成31年度（2019年度）から令和5年度（2023年度）までの5年間を計画期間とした「第4次埼玉県食育推進計画」で、「食育で豊かな健康づくり」を基本理念として、3つの基本方針を掲げています。

- （1）健全な身体を育む ～食育が健康づくりの第一歩～
- （2）豊かな心を培う ～食育で心豊かな人づくり～
- （3）正しい知識を養う ～家族で意識「食の安全」～

「県民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」ことを目標に、現状の課題等を踏まえ、食育の推進のために、県民、関係機関、団体等の理解と協力の下、着実に各施策の推進を図ることが必要であるとしています。

本市においても、これらの計画と連携・整合を図り、市民や各種団体、行政がそれぞれの分野で取り組んでいる食育を充実させながら継続していくとともに、相互に協力または補完するなど連携を取り合い、協働しながら本市の食育を推進していきます。

3 食をめぐる問題

社会情勢の変化に伴い、食生活や食をとりまく環境が大きく変わり、生活のリズムとしての規則正しい食事、栄養面でのバランスのとれた食事などの健全な食生活を実践することが困難な場面が増加してきていることが指摘されています。

現在、国の「第4次食育推進基本計画」で取り組むこととされている問題として、主に次のような事項が挙げられます。

（１）心身の健康の増進と豊かな人間形成

心身の健康の増進と豊かな人間形成は、食育を推進する際の目的の要であり、健康長寿の観点からは、肥満、やせ、低栄養、生活習慣病（NCDs）の発症や重症化の予防・改善を視野に入れる必要があるとされています。

また、様々な種類の食材が多様な形で加工・提供されるようになってきていることを踏まえ、健全な食生活を自ら実践するために、食に関する知識や食品の選び方等も含めた判断力を一人一人が備える必要性が従来以上に高まっています。年齢や健康状態、生活環境等に配慮しつつ、生涯にわたる健全な食生活の実現を目指して施策を講じる必要があるとされています。

（２）子どもへの食育の推進

子どもへの食育の推進は、健全な心身と豊かな人間性を育んでいく基礎をなすものであり、子どもの成長、発達に合わせた切れ目のない推進が重要です。保護者や教育、保育に携わる関係者等の意識の向上を図るとともに、相互の密接な連携の下、家庭、学校、保育所、地域社会等の場で子どもが楽しく食について学ぶことができるよう、積極的な取組が必要だとされています。

また、子どもへの食育を推進する際には、健全な食習慣や食の安全についての理解を確立していく中で、食に関する感謝の念と理解、食品の安全及び健康な食生活に必要な栄養に関する知識、社会人として身に付けるべき食事の際の作法等、食に関する基礎の習得等を図ることとされています。

（３）食に関する感謝の念と理解

飢餓や栄養不足等の世界の食料事情の厳しい状況を理解し、食事ができることに感謝の念を持ちつつ、国内では大量の食料が食べられないまま廃棄されているという食料資源の浪費や環境への負荷の増加にも目を向ける必要があるとされています。

「もったいない」という精神で、食べ物を無駄にせず、食品ロスの削減に取り組むことや、日々の食生活が自然の恩恵の上に成り立つことや生産者など多くの人々の苦労や努力に支えられていることを実感できるような機会を持つことは、食育の観点からも極めて大切です。

また、食料の生産から消費等に至るまでの食の循環が環境へ与える影響に配慮しつつ、食に関する体験活動に参加する機会をもつことや、先人によって培われてきた多様な食文化や、時代に応じた優れた食文化を育み、地域の特性を活かした食生活の継承・発展、環境と調和のとれた食料の生産・消費等を図っていく必要があるとされています。

（４）食品の安全性の確保等における食育の役割

食品の安全性の確保は、国民の健康と健全な食生活の実現に当たって基本的な問題であり、食品の提供者だけでなく、消費する立場の国民一人一人が食品の安全性を始めとする食に関する知識と理解を深めるよう努めるとともに、自分の食生活について、自ら適切に判断し、選択していくことが必要だとされています。

ここまでに触れた「（１）心身の健康の増進と豊かな人間形成」「（２）子どもへの食育の推進」とも関連して、食に関する知識と食を選択する力の習得のため、食に関する幅広い情報を多様な手段で、国民が理解し、十分に活用できるよう提供するとともに、教育の機会を充実させるなど、行政や関係団体、国民等との間の情報・意見交換が積極的に行われることが大切だとされています。

4 食育推進の基本目標

国及び県の食育推進計画を念頭におきながら、第３次越谷市健康づくり行動計画・食育推進計画の基本理念として掲げた「みんなが健康で共生して住み続けられるまちづくり」の実現に向けて、基本目標を、第４章の「１ 栄養・食生活」と同じく、次のとおりとします。

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

5 食育を推進する宣言

本市の食育及び食生活の取組を進めるため、「3 食をめぐる問題」を踏まえ、「4 食育推進の基本目標」に沿って、第4章の「1 栄養・食生活」に掲げる行動目標を、食育を推進する宣言とします。

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（NCDs）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（NCDs）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とともに、食品ロス削減にもつなが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。

6 ライフステージに応じた取組

具体的な取組として、「妊娠（胎児）期」、「乳幼児期」、「学童・思春期」、「青年・壮年期」、「高齢期」の5つのライフステージでの取組を推進します。

■ 妊娠（胎児）期

妊娠期は女性にとって最も変化の大きい時期であり、胎児期は一生を通じて最も成長が著しい時期です。お腹の赤ちゃんは全ての栄養素を胎盤を通して母体の血液から得ます。妊婦自身が栄養面に配慮し、適正に体重を増やすことが大切です。特に、妊娠中に体重増加が極端に少ないと低出生体重児となるリスクが高まり、妊娠期の肥満は妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病の発症リスクとなることがわかっています。

また、元気な赤ちゃんを産み育てるためには、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事をするなど、妊娠中から望ましい食習慣を実践していくことが大切です。

■ 乳幼児期（0～5歳）

食習慣や生活リズムの基礎をつくる大切な時期です。食を通じた親子のコミュニケーションなど様々な体験から食の楽しさを知り、食への興味を高め、食べる意欲を養います。

食生活をはじめとした生活習慣の基礎づくりでは、周囲の大人の意識や行動が大きく影響します。自分に合った食生活を選択できる大人になれるよう、周囲のサポートが必要です。

■ 学童・思春期（6～18歳）

生活習慣の基礎を固め、健全な食生活を実践する力を身につけ、自分らしい食生活を確立していく時期です。

様々な学習を通して、食事の栄養バランスや、食べものの生産から食卓までの過程やそれを取りまく環境問題などの幅広い知識を習得し、食への興味や関心を深め実践します。

また、家族や仲間とのコミュニケーション、地域とのつながりや暮らしの中で食の楽しさを実感し、食を大切にすることを育みます。

■ 青年・壮年期（19～64歳）

これまで身につけてきた知識や技術を活かして食を楽しみ、次世代へ望ましい食習慣や食文化などを伝える時期です。

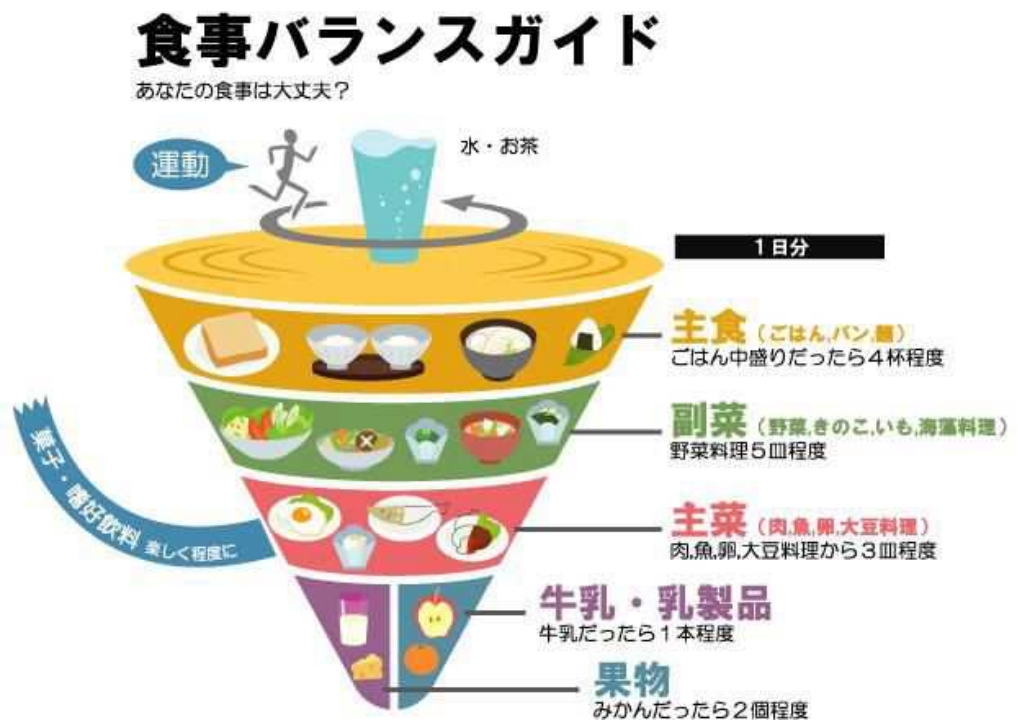
また、生活に様々な変化がある時で、生活習慣病（NCDs）予防に向けて食生活の改善などの健康づくりを積極的に実践することが必要です。

■ 高齢期（65歳～）

元気で長生きするために体の変化に応じた食生活を実践し、自らの健康を管理するとともに、これまで築いてきた知識と経験を楽しみながら次世代へ伝えることが求められます。

また、家族や仲間と食を楽しみ、食を通じて心身ともに健やかに豊かな生きがいのある生活を実現します。

5つのライフステージにおける関係団体・行政の取組は、第4章の「1 栄養・食生活」と同様とし、次のページに市民の取組を示します。



	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。
乳幼児期（0～5歳）	○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。 ○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。
学童・思春期（6～18歳）	○「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。
青年・壮年期（19～64歳）	○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します。 ○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。
高齢期（65歳～）	○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。

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6章 計画の推進

1 協働による計画の推進

(1) 市民の役割

健康づくりを推進していくためには、主体である市民一人ひとりが積極的に取り組むことが重要です。「自らの健康は自らが守る」という自覚と認識をもち、自らの生活習慣を見直すとともに、「こころ」と「からだ」にとって健康的な生活習慣を身につけ、定期的な健康診査の受診、市で実施している健康施策や講座などへ関心を持つなど、生涯を通じた健康づくりを積極的に実践することが重要です。

(2) 家庭・地域の役割

家庭においては、家族ぐるみで各個人の健康づくりの支援や食育の実践に取り組むとともに、地域社会の一員として、地域ぐるみの健康づくりや食育の活動に積極的に参加します。

健康づくりのすそ野を広げるためには、市民が地域で主体的に取り組める仕組みづくりが重要です。地域の中で気軽に参加できる健康づくりや食育を推進するために、食生活改善推進員（ヘルスメイト）や健康長寿サポーターといった地区組織の活動や地域の諸団体との情報共有に努めます。

(3) 健康関係機関・団体等との連携

健康づくりを推進していくために、医師、歯科医師、薬剤師、保健師、看護師、栄養士等の健康づくりに関わるマンパワーと保健、医療、介護等に関わる関係機関、団体等が共通の保健サービスを提供するために連携を強化していきます。

(4) 行政の推進体制

計画の趣旨や内容について、「広報こしがや」やホームページ等を通じて広く市民に周知し、健康づくりへの主体的な取組の促進と健康意識を高めていきます。

また、市民一人ひとりの健康づくりの推進を図るため、必要な情報の収集や関係機関などと連携を図りながら、質の高い保健サービスの提供に努めます。

計画の推進にあたっては、庁内の関係各課の連携のもと全庁的な体制にて健康づくりを推進します。

2 計画の進行管理

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」を具体的かつ効率的に推進していくためには、国、県などの関係行政機関、近隣自治体や保健・医療機関との連携を強化するだけでなく、市民の主体的な参加と実践が必要不可欠です。また、庁内の関係各課及び関係団体と連携を図り、市民の健康づくりを支援していきます。

市民の健康づくりにおいては、市民の健康を担う健康づくり推進課が中心となり計画の進行管理を行います。具体的には、7つの分野での数値目標の達成状況と事業の実施状況、市民の健康に対する意識等を確認し、評価します。

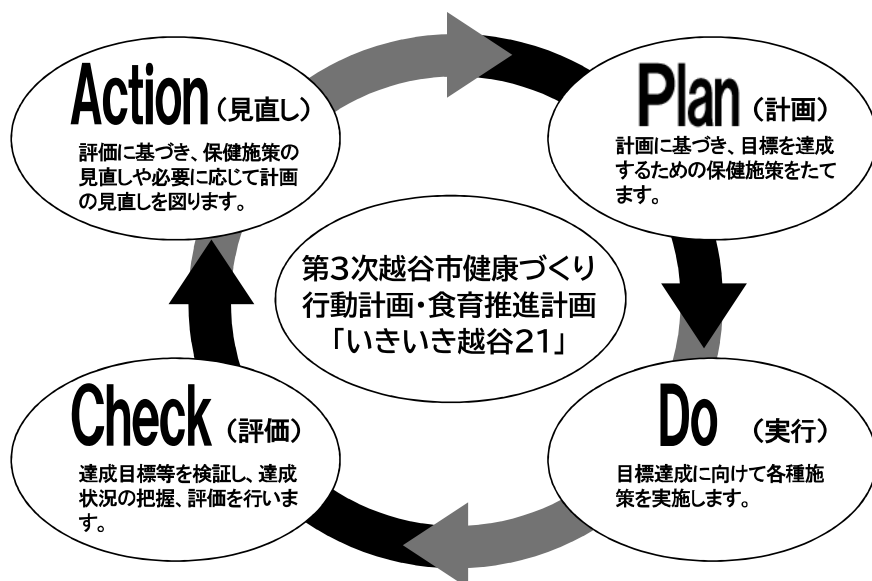
目標値の達成状況などについては、アンケート調査などにより評価を行い、目標達成に向けた課題の整理と取組内容の見直し・修正を行います。

また、計画の最終年度である令和17年度（2035年度）に最終評価を行い、設定した目標の達成状況を把握し、次に目指していくべき方向性を検証し、次の計画づくりに活かしていきます。

3 計画の評価方法

PDCA（Plan：計画、Do：実行、Check：評価、Action：見直し）サイクルに基づき、計画どおりに実施できたかを点検し、改善策を講じながら、市民の健康づくりを推進していきます。

図6-3-1 PDCAサイクルのイメージ図



資料編

1 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」
策定経過

年月	策定内容	保健衛生審議会	検討委員会	作業部会	備考
令和4年 8月		8月24日(水) 令和4年度第1回会議			アンケート案の 提示
令和4年 10月	アンケート調査の 実施				
令和5年 2月		2月13日(月) 令和4年度第2回会議			アンケート結果 報告
令和5年 4月	計画策定準備				
令和5年 5月					
令和5年 6月					
令和5年 7月					
令和5年 8月	アンケート調査結果分析 計画構成・骨子案の検討	8月8日(火) 令和5年度第1回会議			8月8日(火) 諮問
	検討委員会・ 作業部会の設置		8月30日(水) 第1回検討委員会	8月30日(水) 第1回作業部会	
令和5年 9月	計画骨子案の検討				
		9月20日(水) 令和5年度第2回会議		9月27日(水) 第2回作業部会	
令和5年 10月	計画素案の検討				
				10月27日(金) 第3回作業部会	
令和5年 11月			11月27日(月) 第2回検討委員会		
令和5年 12月		12月25日(月) 令和5年度第3回会議			12月27日(水) 政策会議
令和6年 1月	パブリックコメント の実施 (1月6日～2月4日)				
令和6年 2月	パブリックコメント対応検討 計画案の最終確認	2月19日(月) 令和5年度第4回会議			2月20日(火) 答申
令和6年 3月					
令和6年 4月	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」スタート				

2 越谷市保健衛生審議会条例

平成15年3月31日

条例第9号

改正 平成22年12月22日条例第33号

平成26年12月22日条例第57号

令和元年12月20日条例第31号

令和2年12月16日条例第41号

(設置)

第1条 市民の健康の保持及び増進に関する事項並びに地域保健対策の推進に関する事項を調査審議するため、市長の附属機関として、越谷市保健衛生審議会（以下「審議会」という。）を設置する。

(所管事項)

第2条 審議会は、市長の諮問に応じ、次に掲げる事項について調査審議する。

- (1) 市民の健康づくりの推進に関する事項
- (2) 健康増進計画に関する事項
- (3) 公衆衛生の向上に関する事項
- (4) 地域保健に関する事項
- (5) 越谷市保健所及び保健センターの運営に関する事項
- (6) その他健康の保持及び増進並びに地域保健対策の推進に関する事項

2 審議会は、前項各号の事項について、市長に意見を述べることができる。

(組織)

第3条 審議会は、委員24人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから、市長が委嘱する。

- (1) 保健衛生関係団体に属する者で当該団体が推薦するもの
- (2) 学識経験者
- (3) 公募による市民

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、再任を妨げないものとする。

2 委員に欠員を生じたときの補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第5条 審議会に会長及び副会長各1人を置く。

2 会長及び副会長は、委員の互選により定める。

3 会長は、審議会を代表し、会務を総理し、会議の議長となる。

4 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。

(会議)

第6条 審議会の会議は、会長が招集する。

2 審議会は、委員の半数以上が出席しなければ、会議を開くことができない。

- 3 審議会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(庶務)

第7条 審議会の庶務は、保健医療部健康づくり推進課において処理する。

(委任)

第8条 この条例に定めるもののほか審議会の運営に関し必要な事項は、審議会が別に定める。

附 則

(施行期日)

- 1 この条例は、平成15年4月1日から施行する。
(越谷市立保健センター設置及び管理条例の一部改正)
- 2 越谷市立保健センター設置及び管理条例(昭和63年条例第11号)の一部を次のように改正する。

〔次のよう〕略

附 則(平成22年条例第33号)抄

(施行期日)

- 1 この条例は、平成23年4月1日から施行する。

附 則(平成26年条例第57号)

(施行期日)

- 1 この条例は、平成27年4月1日から施行する。
(経過措置)
- 2 この条例の施行の際現に改正前の越谷市健康づくり推進審議会条例の規定により委嘱されている越谷市健康づくり推進審議会委員は、改正後の越谷市保健衛生審議会条例(以下「改正後の条例」という。)の規定により委嘱された越谷市保健衛生審議会委員とみなす。この場合において、平成27年7月31日までの間に限り、改正後の条例第3条第1項中「24人」とあるのは、「27人」とする。
- 3 この条例の施行の日以後、最初に改正後の条例第3条第2項の規定により委嘱された委員の任期は、改正後の条例第4条第1項本文の規定にかかわらず、平成29年7月31日までとする。

(越谷市特別職の職員で非常勤のものの報酬及び費用弁償に関する条例の一部改正)

- 4 越谷市特別職の職員で非常勤のものの報酬及び費用弁償に関する条例(昭和36年条例第4号)の一部を次のように改正する。

〔次のよう〕略

附 則(令和元年条例第31号)抄

(施行期日)

- 1 この条例は、令和2年4月1日から施行する。

附 則(令和2年条例第41号)抄

(施行期日)

- 1 この条例は、令和3年4月1日から施行する。

3 越谷市保健衛生審議会委員名簿

(◎：会長 ○：副会長) (順不同・敬称略)

委 員 名	所 属
◎ 原 直	一般社団法人越谷市医師会
平 井 丈 司	一般社団法人越谷市歯科医師会
中 村 幸 弘	一般社団法人越谷市薬剤師会
永 島 和 子	越谷市食生活改善推進員協議会
藤 浪 均 史	越谷市体育協会
山 本 幸 子	越谷市レクリエーション協会
河 上 祐 之	越谷市PTA連合会
荒 川 久美子	越谷市獣医師会
中 山 誠 一	越谷市接骨師会
佐 藤 謙 一	越谷食品衛生協会
石 塚 隆 行	越谷市環境衛生協会
松 原 勝 男	越谷市民生委員・児童委員協議会
篠 原 美代子	やまびこ家族会
筒 野 貞 夫	越谷市自治会連合会
石 崎 順 子	公立学校法人埼玉県立大学
○ 松 田 典 子	文教大学
岡 茂 樹	医師
石 綱 一 央	医師
望 月 順 次	公募
中 原 明 子	公募
小 川 和 朗	公募
渋谷 八重子	公募
田 中 佳 織	公募

(任期：令和5年(2023年)8月1日～令和7年(2025年)7月31日)

4 越谷市健康づくり行動計画・食育推進計画策定検討委員会設置要領

令和5年8月23日市長決裁

(設置)

第1条 第3次越谷市健康づくり行動計画・食育推進計画（以下「計画」という。）の策定のため、越谷市健康づくり行動計画・食育推進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 検討委員会の委員は、保健医療部長の職にある者及び別表の職にある者をもって充てる。

(所掌事項)

第3条 検討委員会の所掌事項は、次のとおりとする。

- (1) 計画策定のための検討に関すること。
- (2) その他計画案の検討に関し必要なこと。

(委員長及び副委員長)

第4条 検討委員会に委員長及び副委員長を置き、委員長は保健医療部長、副委員長は保健医療部健康づくり推進課長の職にある者をもって充てる。

- 2 委員長は検討委員会を代表し、会議の議長となる。
- 3 副委員長は委員長を補佐し、委員長に事故あるとき、又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 検討委員会の会議は、必要に応じて委員長が招集する。

- 2 委員長は、必要があると認めるときは、検討委員会の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。

(作業部会)

第6条 計画案の作成に際し、専門事項の検討及び調査研究を行うため、検討委員会に作業部会を置くことができる。

- 2 作業部会の部会長及び部会員は、委員長が指名する者とする。

(任期)

第7条 検討委員会の委員の任期は、計画の策定が完了するまでの期間とする。

(庶務)

第8条 検討委員会の庶務は、保健医療部健康づくり推進課において処理する。

(その他)

第9条 この要領に定めるもののほか検討委員会に関し必要な事項は、委員長が会議に諮って定める。

附 則

この要領は、市長決裁の日から施行する。

別表（第2条関係）

職 名
総合政策部政策課長
総務部安全衛生管理課長
市民協働部市民活動支援課長
福祉部福祉総務課長
福祉部障害福祉課長
地域共生部地域包括ケア課長
子ども家庭部子ども施策推進課長
子ども家庭部保育施設課長
保健医療部地域医療課長
保健医療部健康づくり推進課長
保健医療部国保年金課長
保健医療部保健所保健総務課こころの健康支援室長
環境経済部経済振興課長
環境経済部農業振興課長
教育総務部生涯学習課長
教育総務部スポーツ振興課長
学校教育部学務課長
学校教育部指導課長
学校教育部給食課長

5 越谷市健康づくり行動計画・食育推進計画策定検討委員会 委員名簿

(◎：委員長 ○：副委員長)

職 名	氏 名
◎ 保健医療部長	野 口 広 輝
○ 保健医療部健康づくり推進課長	櫻 田 尚 之
総合政策部政策課長	野 口 毅
総務部安全衛生管理課長	平 井 知 代
市民協働部市民活動支援課長	八木下 太
福祉部福祉総務課長	大 熊 宏 昌
福祉部障害福祉課長	山 崎 健 晴
地域共生部地域包括ケア課長	小 林 道 之
子ども家庭部子ども施策推進課長	関 泰 輔
子ども家庭部保育施設課長	阿 部 伸 也
保健医療部地域医療課長	中 村 光 邦
保健医療部国保年金課長	小 川 泰 弘
保健医療部保健所保健総務課こころの健康支援室長	高 森 紀 子
環境経済部経済振興課長	水 口 圭
環境経済部農業振興課長	内 田 英 行
教育総務部生涯学習課長	木 村 和 明
教育総務部スポーツ振興課長	坂 巻 孝 二
学校教育部学務課長	磯 山 貴 則
学校教育部指導課長	佐 藤 泰 弘
学校教育部給食課長	中 野 聡

6 越谷市健康づくり行動計画・食育推進計画策定検討委員会 作業部会員名簿

(◎：部会長 ○：副部会長)

職 名	氏 名
◎ 保健医療部健康づくり推進課長	櫻 田 尚 之
○ 保健医療部健康づくり推進課調整幹	渡 辺 浩 之
総合政策部政策課主幹	黒 澤 素 直
総務部安全衛生管理課主幹	金 子 優 子
市民協働部市民活動支援課主任	竹 内 智 子
福祉部福祉総務課主幹	中 崎 正 隆
福祉部障害福祉課主幹（統括）	加 藤 千恵美
地域共生部地域包括ケア課主幹	清 水 麻友美
子ども家庭部子ども施策推進課副課長	佐久間 敏 彦
子ども家庭部保育施設課主幹	花 澤 芳 恵
保健医療部地域医療課副課長	大工原 玄 樹
保健医療部国保年金課主幹（統括）	谷田部 俊 晴
保健医療部保健所保健総務課こころの健康支援室副室長	近 藤 陽 介
環境経済部経済振興課主任	浜 岡 詩 織
環境経済部農業振興課主査	檜 原 佳 代
教育総務部生涯学習課主幹	深 谷 公 一
教育総務部スポーツ振興課技能主任	山 室 慶 喜
学校教育部学務課主任指導主事	新 井 和 幸
学校教育部指導課主任指導主事	三 浦 大 介
学校教育部給食課主幹	細 井 里 美

7 越谷市がん対策推進条例

平成28年9月30日

条例第39号

(目的)

第1条 この条例は、がんが市民の疾病による死亡の最大の原因となっている等、がんが市民の生命及び健康にとって重大な問題となっている現状に鑑み、がん対策に関し、市、保健医療関係者、事業者及び市民の責務を明らかにするとともに、がんの予防及び早期発見並びにがん医療の充実その他のがん対策に関する施策の基本となる事項を定めることにより、がん対策を総合的かつ計画的に推進し、もって市民が互いに支え合い、安心して暮らすことのできる地域社会の実現に寄与することを目的とする。

(定義)

第2条 この条例において、次の各号に掲げる用語の意義は、当該各号に定めるところによる。

- (1) 保健医療関係者 医師その他の医療関係者並びにがんの予防及び早期発見に携わる者をいう。
- (2) 事業者 市内において事業活動を行う者をいう。
- (3) がん医療 科学的知見に基づく適切ながんに係る医療をいう。

(市の責務)

第3条 市は、国、埼玉県、保健医療関係者並びにがん患者及びその家族を支援することを目的とする活動を行う民間の団体その他の関係団体との連携を図りつつ、がん対策に関する施策を策定し、及び実施する責務を有する。

2 前項の施策は、がん医療のほか、保健、医療、福祉、教育等幅広い観点からの検討を踏まえて策定されなければならない。

(保健医療関係者の責務)

第4条 保健医療関係者は、がん患者の置かれている状況を深く認識し、良質かつ適切ながん医療を行うものとする。

2 保健医療関係者は、がん患者及びその家族に対し、積極的にこれらの者が必要とするがんに関する正確な情報を提供するものとする。

3 保健医療関係者は、市が実施するがん対策に関する施策に協力し、がんの予防に寄与するよう努めるものとする。

(事業者の責務)

第5条 事業者は、市が実施するがん対策に関する施策に協力するよう努めるものとする。

(市民の責務)

第6条 市民は、喫煙、食生活、運動その他の生活習慣が健康に及ぼす影響等がんに関する正しい知識を持ち、がんの予防に必要な注意を払うよう努めるとともに、市が実施するがん対策に関する施策に協力し、必要に応じ、がん検診を積極的に受けるよう努めるものとする。

(計画の策定等)

第7条 市長は、がん対策の総合的かつ計画的な推進を図るため、がん対策に関する基本的

な計画（以下「計画」という。）を策定するものとする。

2 市長は、計画を策定し、又は変更しようとするときは、市民及び保健医療関係者の意見が反映されるよう、必要な措置を講ずるものとする。

3 市長は、計画を策定し、又は変更したときは、速やかにこれを公表しなければならない。

（がんの予防の推進等）

第8条 市は、喫煙、食生活、運動その他の生活習慣及び生活環境が健康に及ぼす影響に関する啓発及び知識の普及その他のがんの予防の推進のために必要な施策を講ずるものとする。

2 市は、小中学校におけるがんの予防につながる学習活動の推進に関し必要な施策を講ずるものとする。

3 市は、職場におけるがんに関する正しい知識の普及及びがん検診の普及啓発に努めるものとする。

（がんの早期発見の推進）

第9条 市は、がんの早期発見に資するよう、がん検診の質の向上を図るために必要な施策及びがん検診に関する普及啓発その他のがん検診の受診率の向上を図るために必要な施策を講ずるものとする。

（がん医療の充実等）

第10条 市は、埼玉県及び保健医療関係者と連携し、がん患者がそのがんの状態に応じた良質かつ適切ながん医療を受けることができるよう、必要な環境の整備に努めるものとする。

2 市は、埼玉県並びに保健医療関係者その他関係機関及び関係団体と連携し、がん患者の意向を勘案しつつ、その居宅において療養できるよう、必要な環境の整備に努めるものとする。

3 市は、がん登録等の推進に関する法律（平成25年法律第111号）の規定により提供を受けることができる情報を積極的に活用することにより、がん対策の充実に努めるものとする。

（緩和ケアの充実）

第11条 市は、緩和ケア（がん患者の身体的若しくは精神的な苦痛の軽減又は社会生活上の不安の緩和等を目的とする医療、看護、介護その他の行為をいう。）の充実に努めるために必要な環境の整備に努めるものとする。

（がん患者等の支援）

第12条 市は、がん患者及びその家族のがんの罹患に伴う負担の軽減に資するよう、がん患者の社会生活及び職業生活に係る相談等がんに関する相談体制の充実その他のがん患者及びその家族の支援のために必要な施策を講ずるものとする。

2 市は、がん患者及びその家族で構成される団体その他の関係団体が行うがんの予防及び早期発見を推進する活動並びにがん患者の療養生活の質の維持向上に資する活動の支援に努めるものとする。

（情報の収集及び提供）

第13条 市は、埼玉県及び保健医療関係者と連携を図りつつ、がん医療に関する情報を収

集するものとする。

- 2 市は、市民に対し、がん医療並びにがん患者及びその家族の支援に関する情報を提供するものとする。

（先進的がん検診の推進）

- 第14条 市は、がん検診を実施するに当たっては、がんの早期発見及び検診率向上に資するために、その種類・方法等において、先進的な水準の維持に努めなければならない。

（財政上の措置）

- 第15条 市は、がん対策に関する施策を総合的かつ計画的に実施するために必要な財政上の措置を講ずるよう努めなければならない。

（市議会への報告）

- 第16条 市長は、この条例に定める施策に関し、毎年1回、市議会に報告するものとする。

（委任）

- 第17条 この条例の施行に関し必要な事項は、市長が別に定める。

附 則

この条例は、公布の日から施行する。

8 越谷市歯科口腔保健の推進に関する条例

平成28年9月30日

条例第40号

(目的)

第1条 この条例は、口腔^{くわう}の健康が市民の健康で質の高い生活を営む上で重要な役割を果たしていることに鑑み、歯科口腔保健の推進に関する法律（平成23年法律第95号）に基づき、歯科口腔保健の推進に関し、基本理念を定め、市、歯科医療等業務従事者、保健等業務従事者、事業者及び市民の責務を明らかにするとともに、歯科口腔保健を推進するための施策の基本となる事項を定めることにより、当該施策を総合的かつ計画的に実施し、もって市民の生涯にわたる健康の保持及び増進に寄与することを目的とする。

(定義)

第2条 この条例において、次の各号に掲げる用語の意義は、当該各号に定めるところによる。

- (1) 歯科口腔保健 歯科疾患の予防等による口腔の健康の保持をいう。
- (2) 歯科医療等業務従事者 歯科医師、歯科衛生士、歯科技工士その他の歯科医療又は歯科保健指導に係る業務に従事する者及びこれらの者をもって組織する団体をいう。
- (3) 保健等業務従事者 保健、医療、社会福祉、労働衛生、教育その他の関連する分野に係る業務に従事する者及びこれらの者をもって組織する団体をいう。
- (4) 事業者 市内において事業活動を行う者をいう。
- (5) 歯科健診等 歯科に係る健康診査、健康診断及び保健指導等をいう。

(基本理念)

第3条 歯科口腔保健の推進は、次に掲げる事項を基本理念として行うものとする。

- (1) 市民が、生涯にわたって日常生活において歯科疾患の予防に向けた取組を行うとともに、歯科疾患を早期に発見し、早期に治療を受けることを促進すること。
- (2) 乳幼児期から高齢期までのそれぞれの時期における口腔とその機能の状態及び歯科疾患の特性に応じて、適切かつ効果的に歯科口腔保健を推進すること。
- (3) 保健、医療、社会福祉、労働衛生、教育その他の関連分野における施策との連携を図りつつ、その関係者の協力を得て、総合的に歯科口腔保健を推進すること。

(市の責務)

第4条 市は、前条の基本理念にのっとり、歯科口腔保健の推進に関する施策を策定し、及び実施するものとする。

(歯科医療等業務従事者及び保健等業務従事者の責務)

第5条 歯科医療等業務従事者及び保健等業務従事者は、相互に連携を図りながら、基本理念にのっとり、適切にその業務を行うとともに、市が実施する歯科口腔保健の推進に関する施策に協力するよう努めるものとする。

(事業者の責務)

第6条 事業者は、基本理念にのっとり、従業員の歯科健診等を受ける機会を確保することにより、従業員に対する歯科口腔保健の推進に関する取組を支援するよう努めるものとする。

（市民の責務）

第7条 市民は、歯科口腔保健に関する正しい知識と理解を深め、定期的な歯科健診等の受診を心がけ、必要に応じて歯科保健指導を受けることにより、生涯にわたり、歯科口腔保健の推進に取り組むよう努めるものとする。

（施策の基本的事項の実施）

第8条 市は、歯科口腔保健を推進するため、次に掲げる事項を基本とする施策を実施するものとする。

- (1) 乳幼児期、学齢期、成人期、高齢期及び妊娠期における歯科口腔保健の推進に必要な施策
- (2) 障がいのある者、介護を必要とする者等に対する歯科口腔保健の推進に必要な施策
- (3) 口腔がんに関する知識の普及及び早期発見に必要な施策
- (4) 歯科口腔保健に関する情報の収集及び普及啓発の推進に必要な施策
- (5) 前各号に掲げるもののほか、市民の歯科口腔保健の推進に必要な施策

（財政上の措置等）

第9条 市は、歯科口腔保健に関する施策を推進するために必要な財政上の措置その他の措置を講ずるよう努めなければならない。

附 則

この条例は、公布の日から施行する。

9 越谷市自殺対策推進条例

平成30年6月21日

条例第53号

(目的)

第1条 この条例は、自殺が重大な社会問題となっている現状に鑑み、自殺対策に関し、基本理念を定め、市、学校、事業者及び市民の責務を明らかにするとともに、自殺対策に関する施策の基本となる事項を定めることにより、自殺対策を総合的かつ計画的に推進し、市民一人一人が自他のかけがえのない命を守り、大切にし、誰もが自殺に追い込まれることのない、地域社会の実現に寄与することを目的とする。

(基本理念)

第2条 自殺対策は、生きることの包括的な支援として、全ての市民がかけがえのない個人として尊重されるとともに、生きがいや希望を持って暮らすことができるよう、その妨げとなる諸要因の解消に資するための支援及びそれを支えるための環境の整備充実が適切に図られることを旨として、実施されなければならない。

2 自殺対策は、自殺が個人的な問題としてのみ捉えられるべきものではなく、その背景に様々な社会的な要因があることを踏まえ、包括的な取組として実施されなければならない。

3 自殺対策は、自殺が多様かつ複合的な原因及び背景を有するものであることを踏まえ、自殺の実態又は地域の実情に即して実施されなければならない。

4 自殺対策は、自殺の予防又は自殺発生の危機への対応及び自殺が発生した後又は自殺が未遂に終わった後の対応の各段階に応じた効果的な施策として実施されなければならない。

5 自殺対策は、国及び埼玉県と連携を図りつつ、市、学校（学校に類する教育機関を含む。以下同じ。）、事業者（市内において事業活動を行う者をいう。以下同じ。）、市民、医療機関、福祉関係機関等の相互の密接な連携及び協力の下に実施されなければならない。

(市の責務)

第3条 市は、前条に定める基本理念にのっとり、市の実情に応じた自殺対策を実施するものとする。

2 市は、前項の規定による自殺対策の実施に当たっては、市内の自殺問題に関する状況及び情報について組織横断的に分析し、効果的なものとなるよう努めるものとする。

3 市は、事業者及び市民の自殺対策に関する取組を支援しなければならない。

4 市は、自殺対策の担い手でもある職員が、心身の健康を保持しながら職務に従事することができるよう適切な措置を講ずるよう努めなければならない。

(学校の責務)

第4条 学校は、市、保護者及び関係機関と連携しながら、児童、生徒又は学生が命の尊さに対する理解を深め、心身ともに健康な生活を送ることができるよう適切な措置を講ずるものとする。

2 学校は、命の尊さを学ぶ機会を設けるよう努めるものとする。

3 学校は、児童、生徒又は学生の心の迷いのサイン等を見逃すことなく、適切に対処するものとする。

4 学校は、児童、生徒又は学生と接する教職員が、心身の健康を保持しながら職務に従事

することができるよう適切な措置を講ずるよう努めなければならない。

（事業者の責務）

第5条 事業者は、自殺対策に取り組む当事者としての意識を持ち、自殺に対する正しい理解を深め、市又は関係機関と連携しながら、その職場で働く全ての者が、心身の健康を保持しながら職務に従事できるよう、その職場環境の形成に努めるものとする。

（市民の責務）

第6条 市民は、自殺に対する正しい知識を習得し、理解を深め、一人一人が自殺対策の担い手になれるよう努めるものとする。

（名誉、心情及び生活の平穏への配慮）

第7条 自殺対策の実施に当たっては、自殺者、自殺未遂者及び自殺のおそれがある者並びにそれらの者の親族等の名誉、心情及び生活の平穏に十分配慮しなければならない。

（計画の策定等）

第8条 市長は、次に掲げる施策を推進するため、自殺対策を総合的かつ計画的に推進するための計画（以下「推進計画」という。）を策定するものとする。

- (1) 自殺に関する調査及び研究
 - (2) 自殺に関する市民一人一人の気づきと見守りの促進
 - (3) 自殺対策に関する人材の確保及び育成
 - (4) 心の健康づくりの相談体制の整備及び充実
 - (5) 適切な精神科医療が受けられる環境の整備
 - (6) 自殺防止のための包括的な取組の推進
 - (7) 自殺未遂者及びその親族等に対する支援
 - (8) 自死遺族等に対する支援
 - (9) 自殺対策に関する活動を行う民間団体に対する支援
 - (10) 子ども・若者の自殺対策の推進
 - (11) 高齢者の自殺対策の推進
 - (12) 労働問題による自殺対策の推進
 - (13) その他自殺対策に必要な施策の推進
- 2 市長は、推進計画を策定し、又は変更しようとするときは、市民及び保健医療関係者の意見が反映されるよう、必要な措置を講ずるものとする。
- 3 市長は、推進計画を策定し、又は変更したときは、速やかにこれを公表しなければならない。

（越谷市自殺対策連絡協議会の設置）

第9条 自殺対策に関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、市長の附属機関として越谷市自殺対策連絡協議会（以下「協議会」という。）を置く。

- 2 協議会は、次に掲げる事項を所掌する。
- (1) 自殺対策の協議に関すること。
 - (2) 推進計画の策定及び変更の協議に関すること。
 - (3) 自殺対策の連絡調整に関すること。
 - (4) その他自殺対策に関し必要な事項に関すること。

3 前項に定めるもののほか、協議会に関し必要な事項は、規則で定める。

(財政上の措置)

第10条 市は、自殺対策に関する施策を総合的かつ計画的に実施するために必要な財政上の措置を講ずるよう努めなければならない。

(市議会への報告)

第11条 市長は、この条例に定める施策に関し、毎年1回、市議会に報告するものとする。

(委任)

第12条 この条例の施行に関し必要な事項は、市長が別に定める。

附 則

この条例は、平成30年10月1日から施行する。

10 用語解説

【英数字】	
65歳健康寿命	⇒ 健康寿命
BMI (体格指数)	「Body Mass Index」の略。身長からみた体重の割合を示す指数を算出し、肥満度の判定を行う。計算式は、現在の体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)。18.5未満を「やせ」、18.5以上25.0未満を「普通」、25.0以上を肥満として判定する。
COPD (慢性閉塞性肺疾患)	「Chronic Obstructive Pulmonary Disease」の略。気管支や、肺泡(気管支の先にあって酸素を取り込む場所)に炎症がおきる病気で、慢性閉塞性肺疾患と呼ばれており、肺機能が通常の加齢変化の程度を超えて低下していく。COPDの原因には、粉じんや大気汚染、乳幼児期の呼吸器感染、遺伝など、様々なものがあるが、最も重要な危険因子は喫煙だと言われている。
HbA1c (ヘモグロビン・エー・ワン・シー)	血液中のブドウ糖がヘモグロビンと結合した「糖化ヘモグロビン」がどのくらいの割合で存在しているかをパーセント(%)で表したもの。過去1～2か月間の平均的な血糖値を反映するため、日常生活や症状を把握することができる。血糖値の低い状態が続くと、ヘモグロビンに結合するブドウ糖の量が少なくなるのでHbA1cは低くなり、血糖値の高い状態が続くと高くなる。特定健診においては、5.6%未満が正常値となっている。
HDLコレステロール	細胞が使いきれなかったコレステロールや、血管の壁にたまったコレステロールを回収して肝臓へ戻す働きをするコレステロール。「善玉コレステロール」と呼ばれている。HDLは「High Density Lipoprotein」の頭文字で「高比重リポタンパク」の意味。
LDLコレステロール	肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ役割を担っているコレステロール。増えすぎると動脈硬化を起こして心筋梗塞や脳梗塞を発症させることから、「悪玉コレステロール」と呼ばれている。LDLは「Low Density Lipoprotein」の頭文字で「低比重リポタンパク」の意味。
NGSP値	HbA1cの検査結果(測定値)を表す国際基準値。平成25年(2013年)の健診から使用されている。NGSPは「National Glycohemoglobin Standardization Program」の頭文字。
PSA検査	前立腺から血液中に分泌される前立腺特異抗原(Prostate-Specific Antigen)の値を測定する血液検査。前立腺がんが発生すると、大量のPSAが血液中に流れ出すため、血液中のPSAの値を調べることで前立腺がんの可能性があるかを判断する。
SDGs	「Sustainable Development Goals」の略。持続可能な開発目標。2015年9月の国連サミットで加盟国の全会一致で採択された。2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標。
【あ】	
悪性新生物	がんと肉腫のこと。何らかの理由で遺伝子に「傷」が生じ(変異)、細胞が無秩序に増え続けてできた細胞のかたまりが周囲に広がったり、他の部位に転移する病気。がんは体の表面や臓器の粘膜などを覆っている細胞(上皮細胞)や血液の悪性新生物、肉腫は骨や筋肉などをつくる細胞の悪性新生物のことを指す。
運動器	運動器とは、骨、関節、筋肉、靱帯、神経といった人間のからだの動きを担当する組織・器官のこと。 からだを動かすためには、骨や関節の状態が良好に保たれて、さらに神経が正しくはたらいって筋肉を動かすことが必要である。

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）のこと。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。
【か】	
がん検診県民サポーター	がんに関する正しい知識を持ち、がん検診の重要性を理解したうえで、自らががん検診を受診するとともに、地域において地域の住民等ががん検診の受診を勧める人。県または市町村が実施する「がん検診県民サポーター養成研修」を受講する必要がある。
虚血性心疾患	心臓を動かす筋肉（心筋）に栄養分や酸素を運ぶ冠動脈が、動脈硬化などで狭くなったり閉塞したりして、心臓の機能が低下したり、心筋に壊死が起こる病気で、狭心症と心筋梗塞を総称したもの。心筋に送られる血液の量が不足（虚血）することからこう呼ばれる。 脂質異常症、高血圧、喫煙、糖尿病が危険因子としてあげられ、加齢とともに動脈硬化が進むこともあり、高齢になるほど発症が多くみられる。
血圧（拡張期血圧、収縮期血圧）	心臓から送り出された血液が、動脈の壁に与える圧力のこと。心臓が収縮して血液を送り出した時の血管への圧を「収縮期血圧」（最高血圧）、拡張した時に血管が元の太さに戻りながらかかる圧を「拡張期血圧」（最低血圧）という。最高血圧が140mmHg以上、あるいは、最低血圧が90mmHg以上で高血圧と診断される。
健康日本21（第三次）（21世紀における第三次国民健康づくり運動）	健康増進法に基づき策定された「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針（令和5年厚生労働省告示第207号）」により推進される計画。令和6年度（2024年度）から令和17年度（2035年度）までを計画期間とする。 「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」をビジョンとし、「誰一人取り残さない健康づくり」を推進し、「より実効性をもつ取組の推進」に重点を置く。
ゲートキーパー	自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人。 悩みを抱えた人は、「人に悩みを言えない」、「どこに相談に行ったらよいかわからない」、「どのように解決したらよいかわからない」等の状況に陥ることがある。悩みを抱えた人を支援するために、周囲の人々がゲートキーパーとしての役割を担うことが大切。
健康格差	地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差をいう。
健康寿命	健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のこと。本市では、埼玉県と同様に「65歳に達した人が要介護2以上になるまでの平均的な期間を算出したもの」（12ページ）を「65歳健康寿命」としている。
健康長寿サポーター	自分の健康づくりに取り組むとともに、役に立つ健康情報を、家族、友人、周りの皆さまに広める活動をする人。埼玉県の取組で、市町村や県が健康づくりのイベントや研修会の中で実施する「健康長寿サポーター養成講習」を修了すると、健康長寿サポーターになることができる。
健康増進法	国民の健康の増進の総合的な推進に関し基本的な事項を定めるとともに、国民の健康の増進を図るための措置を講じ、国民保健の向上を図ることを目的に、平成14年（2002年）に制定された法律。
後期高齢者	75歳以上の高齢者のこと。平成20年（2008年）4月から「後期高齢者医療制度」が開始された。同制度の運営は、埼玉県内の全市町村で構成する広域連合が行い、受付、相談などの身近な窓口業務は居住する市町村が行う。

後期高齢者健康 診査	後期高齢者医療制度に加入している人に対して、生活習慣病やフレイルの早期発見や健康の保持・増進のために実施する健康診査。主な調査項目は、一般的な健康診査と同様の身体測定、血圧、血中脂質検査、肝機能検査など。
口腔機能	咀嚼（かみ砕く）、嚥下（飲み込む）、発音、唾液の分泌などに関わり、「食べる・話す」という、人が社会のなかで健康な生活を営むための原点ともいべき機能のこと。口腔機能が低下すると食物の種類が制限され、免疫力の低下から病気にかかりやすくなることに加え、食事や会話に支障をきたすことから、身体的にも精神的にも活動が不活発になり、高齢者では寝たきりや認知症の引き金ともなりうる。
高齢化率	65歳以上の人口（高齢者人口）が総人口に占める割合のこと。一般的には、高齢化率7%を超え14%以下が「高齢化社会」、14%を超え21%以下が「高齢社会」、21%を超えると「超高齢社会」と呼ばれている。
【さ】	
埼玉県健康長寿 計画（第4次）	健康増進法第8条に基づく埼玉県の健康増進計画。第4次計画から地域保健医療計画に組み込み、取組や指標の管理を一体的に行うことができるようにする。計画期間は令和6年度（2024年度）から令和11年度（2029年度）。
埼玉県食育推進 計画（第5次）	食育基本法第17条に基づく埼玉県の食育推進計画。第5次計画から地域保健医療計画に組み込み、取組や指標の管理を一体的に行うことができるようにする。計画期間は令和6年度（2024年度）から令和11年度（2029年度）。
三次救急医療機 関	脳卒中、心筋梗塞、頭部外傷など、生命の危機が切迫している重篤な患者に対応する救急救命センターや高度救命救急センターを備える医療機関。
自殺死亡率	人口10万人あたりの年間自殺者数の割合。
脂質異常症	血液中のLDLコレステロールやトリグリセライド（中性脂肪）が多すぎたり、HDLコレステロールが少なくなる病気のこと。以前は「高脂血症」と呼ばれていた。脂質異常症を放置すると、血管の動脈硬化が徐々に進行し、やがて心筋梗塞や脳卒中などの深刻な病気が引き起こされるといわれている。
受動喫煙	他人の吸うたばこの煙を周囲の人が吸わされること。火を付けたまま放置されたたばこの煙（副流煙）は特に有害物質が多い。喫煙者が吐き出す煙を「呼出煙」、喫煙者が吸う煙は「主流煙」という。
循環器疾患	血液を全身に循環させる臓器である心臓や血管などが正常に働かなくなる疾患のこと。狭心症・心筋梗塞などの虚血性心疾患や心不全・脳血管疾患（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血）・動脈瘤など。
食育	様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。食育は生きる上で基本であって、知育、徳育及び体育の基盤となるべきものと定義されている。
食育基本法	国民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の食育を総合的かつ計画的に推進することを目的として、平成17年（2005年）に制定された法律。
食生活改善推進 員 （ヘルスメイト）	地域の人々とともに食生活を通じて元気で活力ある健康なまちづくりを推進していくボランティアのこと。市内においても保健センターや各地区センター・公民館で料理教室の開催などの活動を行っている。
生活習慣病	⇒非感染性疾患（NCDs）

【た】	
第4次食育推進基本計画	食育基本法第16条に基づき、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、国が基本的な方針や目標について定めるもの。計画期間は令和3年度（2021年度）からおおむね5年間。
適正体重	健康的で標準的な体重のことで、一般的にBMIが22になる体重をいう。計算式は、現在の体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）。
特定健康診査（特定健診）	生活習慣病の予防のために、40歳以上75歳未満の健康保険被保険者及び被扶養者を対象として、メタボリックシンドロームの予防・改善に重点をおいた健診のこと。特定健診の結果をもとに、内臓脂肪蓄積の程度とリスク要因の数に着目して、レベル別（「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」）に特定保健指導の対象者の選定を行う（階層化）。
特定保健指導	特定健康診査を受診した結果、「生活習慣病のリスクが高いが、生活習慣を改善することで予防効果が期待できる」と判断された人に対して指導を行うこと。 メタボリックシンドロームの予防・改善のために自分の健康状態を知り、生活習慣の見直しができるよう、医師・保健師・管理栄養士が教室や面接を通じて目標や取組内容を一緒に考え、より効果的に実践できるように支援すること。程度により「動機づけ支援」と「積極的支援」に分かれる。
【な】	
乳幼児突然死症候群（SIDS）	原則として1歳未満の赤ちゃんに、それまでの健康状態及び既往歴からその死亡が予測できず、死亡状況調査及び解剖によってもその原因が同定されない突然の死をもたらす症候群。SIDSは「Sudden Infant Death Syndrome」の略。 仰向けに寝かせる、できるだけ母乳で育てる、妊婦や赤ちゃんの周囲の人がたばこを止める、という3つのポイントを守ること、SIDSの発症率が低くなるというデータがある。
年齢調整死亡率	もし人口構成が基準人口と同じであれば、実現されたであろう死亡率のこと。 例えば、がんは高齢になるほど死亡率が高くなるため、高齢者の多い都道府県では死亡率が高くなり、若年者の多い都道府県では死亡率が低くなる傾向がある。 このような年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように調整した死亡率（人口10万人対）をいう。
脳血管疾患	脳の動脈硬化が進み、脳の血管が詰まったり破れたりする病気の総称。脳の血管が破れる「脳出血」、脳の外側の膜で出血が起こる「くも膜下出血」、脳の血管が詰まる「脳梗塞」に分類される。
【は】	
パブリックコメント	意見公募手続。基本的な施策に関する計画、方針、指針や基本的な理念等を定めた条例等を策定する際に、あらかじめ計画等の案を公表し、市民等の意見を募る制度。本市では越谷市自治基本条例に基づく要綱により実施している。
非感染性疾患（NCDs）	脳卒中やがん、心疾患、糖尿病、慢性閉塞性肺疾患（COPD）など、その発症や進行に食生活や運動、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関係するとされている疾患の総称で、生活習慣病ともいわれる。NCDsは「Non-Communicable Diseases」の略。
標準化死亡比	人口10万人あたりの死亡数がある地域に当てはめた場合に、国の平均と比べて多いか少ないかを判断できるようにするために算出された数値。国の平均を100とし、標準化死亡比が100以上の場合は国の平均より死亡率が高く、100以下の場合は低いと判断される。

フレイル	「虚弱」を意味する英語「Frailty」を語源として造られた言葉で、心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態をいう。
平均寿命	ある年の男女別にみた年齢別死亡率が将来もそのまま続くと仮定して、各年齢に達した人たちが、その後平均して何年生きられるかを示したものを平均余命といい、出生時、つまり0歳時の平均余命をとくに平均寿命という。
ヘルスメイト	⇒食生活改善推進員
【ま】	
慢性閉塞性肺疾患	⇒COPD
メタボリックシンドローム （内臓脂肪症候群）	腹囲の基準（男性で85cm以上、女性で90cm以上）に加え、脂質異常、高血糖、高血圧のうち、2つ以上に該当すると「メタボリックシンドローム」と診断される。症状が進むと血液中のコレステロールや中性脂肪が必要以上に増えるなどし、動脈硬化の原因となる。
メンタルヘルス	「こころの健康」の意味で広義には心身両面からこころの問題を扱う際に用いられる言葉のこと。仕事や家庭生活に不安や悩み、ストレスがあると訴える人が増えていることから、メンタルヘルスの重要性は昨今高くなっている。
【や】	
要介護等認定者	介護保険制度で、加齢による心身機能の低下や認知症等で常時介護を必要とする状態（要介護状態）になった場合や、家事や身支度等の日常生活に支援が必要になった状態（要支援状態）になった場合に、保険者である市町村に設置される介護認定審査会で判定された人。どの程度の支援が必要かなどの指標により要支援1、2、要介護1～要介護5までの7段階に分けられる。なお要介護認定は介護サービスの給付額に結びつくことから、その基準については全国一律に客観的に定められている。
【ら】	
ライフコースアプローチ	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、胎児期から老齢期に至るまで、人の生涯を経時的に捉えた健康づくりの視点のこと。
ライフステージ	乳幼児期、青年・壮年期、高齢期等の人の生涯における各段階のこと。
倫理的消費 （エシカル消費）	地域の活性化や雇用なども含む、人や社会、環境に配慮した消費行動のこと。
ロコモティブシンドローム （運動器症候群）	からだの骨や関節、筋肉が弱くなったり、運動器の機能が低下して、介護が必要となったり、その危険性が高いこと。
【わ】	
ワークライフバランス	仕事と生活を調和（両立）させること。

11 アンケート調査票

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

【ご協力をお願い】

市民の皆様には、日頃から市政運営にご理解ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

越谷市では、健康づくり行動計画・食育推進計画を策定し、健康づくりに関する施策を総合的に推進しておりますが、現在、令和6年度からの10年間の計画期間とする「第3次越谷市健康づくり行動計画・食育推進計画」の策定に向けて準備を進めております。

今回、皆様をお願いする調査は、計画を策定する際の基礎資料として、無作為で抽出した市内在住の18歳以上の方3,000人を対象に、市民の皆様の健康に関する意識や考えを把握することを目的として実施いたします。

この調査は無記名のため、個人が特定されることはありません。また、回収した調査票は、統計的に処理し、本調査の目的以外に使用することはありませんので、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

令和4年10月吉日

越谷市長 福田 晃

〈ご記入いただくうえでのお願い〉

- ◆調査票には、あて名のご本人がお答えください。(住所、氏名を記入する必要はありません)
ご本人が回答することが難しい場合は、身近な方がご本人のご意見を聞きながら、お答えできる範囲で構いませんので、回答へのご協力をお願いします。
- ◆ご回答は、あてはまる番号に○印をつけるものと、数字を書き込むものがあります。
- ◆回答が「その他」に当てはまる場合は、()内になるべく具体的にその内容をお書きください。
- ◆この調査は、スマートフォンやパソコンでのオンライン回答も可能となっています。

右のQRコード又は下のURLからアクセスしてご回答ください。

URL: [https:// forms.gle/CcwD44oZKxDMbwnBA](https://forms.gle/CcwD44oZKxDMbwnBA)

※オンライン回答された方は、この調査票を返信する必要はありません。



ご記入いただきましたこの調査票は、同封の返信用封筒に入れ、

10月28日(金)までに、郵便ポストにご投函ください。(切手は不要です)

この調査についてのお問い合わせは、下記までお願いします。



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)

電話: 048-960-1100 FAX: 048-967-5118

E-mail: kenkozukuri@city.koshigaya.lg.jp

ハッポちゃんは、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」のマスコットです。

あなたご自身のことについておたずねします

問1 あなたの性別はどちらですか。(○は1つ)

1 女性	2 男性	3 回答しない
------	------	---------

問2 あなたの年齢はどの区分にあてはまりますか。(○は1つ)

1 19歳以下	2 20～24 歳	3 25～29 歳
4 30～34 歳	5 35～39 歳	6 40～44 歳
7 45～49 歳	8 50～54 歳	9 55～59 歳
10 60～64 歳	11 65～69 歳	12 70～74 歳
13 75歳以上		

問3 あなたのご職業は次のうちどれにあたりますか(○は1つ)

1 農業	2 会社員	3 自営業
4 自由業	5 公務員	6 団体職員
7 パートタイマー	8 家事従業	9 学生
10 無職	11 その他()	

問4 あなたは、どの地区に住んでいますか。(○は1つ)

1 桜井地区	：大里、下間久里、上間久里、大泊、平方、平方南町、千間台東
2 新方地区	：弥十郎、大吉、向畑、北川崎、大杉、大松、船渡、弥栄町
3 増林地区	：花田、増林、増森、中島、東越谷
4 大袋地区	：恩間、大竹、大道、三野宮、恩間新田、袋山、大林、大房、千間台西
5 荻島地区	：野島、小曾川、砂原、南荻島、西新井、北後谷、長島
6 出羽地区	：七左町1丁目の一部・4～8丁目、大間野町、新川町、宮本町、神明町、 谷中町、新越谷2丁目
7 蒲生地区	：瓦曽根1～2丁目、登戸町、蒲生東町、蒲生寿町、蒲生旭町、蒲生本町、 蒲生愛宕町、蒲生南町、南町、蒲生、蒲生西町、南越谷1丁目
8 川柳地区	：伊原、川柳町、レイクタウン7丁目
9 大相模地区	：西方、相模町、大成町、東町、流通団地、レイクタウン1～6・8・9丁目
10 大沢地区	：大沢、東大沢
11 北越谷地区	：北越谷
12 越ヶ谷地区	：越ヶ谷、御殿町、柳町、越ヶ谷本町、中町、弥生町、赤山町1～2丁目、 赤山本町、宮前
13 南越谷地区	：瓦曽根3丁目、南越谷2～5丁目、赤山町3～5丁目、蒲生茜町、 七左町1丁目の一部、東柳田町、元柳田町、新越谷1丁目

問5 あなたの世帯は次のうちどれにあたりますか。(○は1つ)

- | | |
|----------------|----------------------|
| 1 単身世帯（ひとり暮らし） | 2 一世代世帯（夫婦のみ、兄弟姉妹のみ） |
| 3 二世代世帯（親子など） | 4 三世代世帯（親と子と孫など） |
| 5 その他（ ） | |

問6 あなたが同居しているご家族で、あなたを含め、次にあてはまる方はいますか。

（あてはまるもの全てに○）

- | | | | |
|-----------|-----------|--------------|-------|
| 1 乳幼児 | 2 小学生 | 3 中学生 | 4 高校生 |
| 5 65歳以上の方 | 6 介助が必要な方 | 7 あてはまる方はいない | |

問7 あなたは現在、病気やけがで病院や診療所（医院、歯科医院）、整骨院等に通っていますか。

（○は1つ）

- | | |
|---------|----------------|
| 1 通っている | 2 通っていない → 問8へ |
|---------|----------------|

問7-1 どのような傷病（病気やけが）で通っていますか。（あてはまるもの全てに○）

内分泌・代謝障害	1 糖尿病	2 肥満症
	3 脂質異常症（高コレステロール血症等）	4 甲状腺の病気
精神・神経	5 うつ病やその他のこころの病気	6 認知症
	7 パーキンソン病	8 その他の神経の病気（神経痛・麻痺等）
	9 眼の病気	10 耳の病気
循環器系	11 高血圧症	12 脳卒中（脳出血・脳梗塞等）
	13 狭心症・心筋梗塞	14 その他の循環器系の病気
呼吸器系	15 かぜ（急性鼻咽頭炎）	16 アレルギー性鼻炎
	17 慢性閉塞性肺疾患（COPD）	18 喘息
	19 その他の呼吸器系の病気	
消化器系	20 胃・十二指腸の病気	21 肝臓・胆のうの病気
	22 その他の消化器系の病気	23 歯の病気
皮膚	24 アトピー性皮膚炎	25 その他の皮膚の病気
筋骨格系	26 痛風（高尿酸血症）	27 関節リウマチ
	28 関節症	29 肩こり症
	30 腰痛症	31 骨粗しょう症
尿路生殖系	32 腎臓の病気	33 前立腺肥大症
	34 閉経期又は閉経後障害（更年期障害等）	
損傷・その他	35 骨折	36 骨折以外のけが・やけど
	37 貧血・血液の病気	38 がん（悪性新生物）
	39 妊娠・産婦（切迫流産、前置胎盤等）	40 不妊症
	41 不明	42 その他（ ）

食生活についておたずねします

問8 あなたは、ふだん朝食を食べますか。（○は1つ）

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 ほとんど毎日食べる | 2 週に4～5日食べる |
| 3 週に2～3日食べる | 4 ほとんど食べない |

※1皿の目安は、直径10cm位の小鉢1杯分（野菜70g程度）とします。

(○は1つ)

副菜とは、野菜、海藻、きのこ、いもなどを使った料理のことです。

問11 あなたが食生活で気をつけていることは何ですか。(あてはまるもの全てに○)

- (あてはまるもの全てに○)

- 184 -

問13 あなたは、日ごろから環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいますか。(〇は1つ)

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 1 いつも選んでいる | 2 とくとき選んでいる | 3 あまり選んでいない |
| 4 全く選んでいない | 5 わからない | |

問14 あなたは、食品ロス削減を心がけていますか。(〇は1つ)

- | | | |
|-----------|------------|--------------|
| 1 心がけている | 2 少し心がけている | 3 あまり心がけていない |
| 4 心がけていない | 5 わからない | |

問15 あなたが、家族、地域や所属コミュニティ（職場等を含む）の人と一緒に食事をとることに
ついておたずねします。

(1) 朝食を家族と一緒に食べる回数 (〇は1つ)

- | | | |
|----------|----------------------|----------|
| 1 ほとんど毎日 | 2 週4～5回 | 3 週2～3回 |
| 4 週1回 | 5 ほとんどない（家族が2人以上の方で） | 6 ひとり暮らし |

(2) 夕食を家族と一緒に食べる回数 (〇は1つ)

- | | | |
|----------|----------------------|----------|
| 1 ほとんど毎日 | 2 週4～5回 | 3 週2～3回 |
| 4 週1回 | 5 ほとんどない（家族が2人以上の方で） | 6 ひとり暮らし |

(3) 地域や所属コミュニティ（職場等を含む）での食事会等があれば参加したいですか。
(〇は1つ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 とてもそう思う | 2 そう思う |
| 3 どちらともいえない | 4 あまりそう思わない |
| 5 全くそう思わない | |

→ 問16へ

→ 問15-1 あなたは、過去1年間に、地域や所属コミュニティ（職場等を含む）での食事会
等に参加しましたか。(〇は1つ)

- | | | |
|--------|-----------|---------|
| 1 参加した | 2 参加していない | 3 わからない |
|--------|-----------|---------|

問16 あなたは、食育に関心がありますか。(〇は1つ)

※「食育」とは、さまざまな経験を通して「食」に関する正しい知識と「食」を選択する力を
身につけ、健全な食生活を実践することができる人を育てることです。

- | | | |
|---------|-----------------|-----------------|
| 1 関心がある | 2 どちらかといえば関心がある | 3 どちらかといえば関心がない |
| 4 関心がない | 5 わからない | |

運動についておたずねします

問17 あなたは、生活の中で、階段を使う、車から自転車を使う頻度を増やすなど、意識的に体を動
かすことを心がけていますか。(〇は1つ)

- | | | |
|-----------|------------|--------------|
| 1 心がけている | 2 少し心がけている | 3 あまり心がけていない |
| 4 心がけていない | 5 わからない | |

問18 あなたの1日の歩行時間は、平均するとどのくらいですか。(〇は1つ)

※連続しての歩行時間ではなく、1日の合計でお答えください。

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 30分未満 | 2 30分～1時間未満 |
| 3 1時間～2時間未満 | 4 2時間以上 |

問19 あなたは、運動（ウォーキングや散歩、軽い体操も含む）をしていますか。(〇は1つ)

- | | | |
|----------|-----------|--------------|
| 1 ほとんど毎日 | 2 週3～4回程度 | 3 週2回程度 |
| 4 週1回程度 | 5 月1回程度 | 6 ほとんど行っていない |

喫煙についておたずねします

問20 あなたは、タバコを吸いますか。(〇は1つ)

- | | |
|-----------|--------|
| 1 吸っている | → 問21へ |
| 2 以前吸っていた | |
| 3 吸わない | |

→ 問20-1 あなたは、喫煙場所を守る、歩きタバコやポイ捨てをしないなど、喫煙マナーを守っていますか。(〇は1つ)

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

→ 問20-2 あなたは、禁煙したいと思いますか。(〇は1つ)

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問21 あなたは、喫煙が及ぼす次のような健康への影響を知っていますか。

(あてはまるもの全てに〇)

- | |
|----------------------------|
| 1 がんにかかりやすくなる |
| 2 循環器疾患（脳卒中、心筋梗塞等）になりやすくなる |
| 3 気管支炎にかかりやすくなる |
| 4 喘息になりやすくなる |
| 5 COPD（慢性閉塞性肺疾患）になりやすくなる |
| 6 歯周病になりやすくなる |
| 7 糖尿病になりやすくなる |
| 8 胎児に影響がある（低出生体重や死産など） |
| 9 妊娠に影響がある（早産・流産、子宮外妊娠など） |
| 10 乳幼児突然死症候群を起こしやすい |
| 11 未成年者は喫煙による健康への影響を受けやすい |
| 12 受動喫煙、副流煙が問題である（※） |
| 13 この中に知っているものはない |

※「受動喫煙」とは、自分以外の人が吸っているタバコの煙を吸うことです。

「副流煙」とは、タバコの中から立ちのぼる煙のことです。本人が吸う煙は「主流煙」といいます。

問22 あなたは、過去1か月の間に、他人のタバコの煙を吸い込むことがありましたか。

(○は1つ)

1 ほぼ毎日あった	2 週に数回程度あった
3 週に1回程度あった	4 月に1回程度あった
5 ほとんどなかった → 問23へ	

→ 問22-1 それはどこでしたか。(あてはまるもの全てに○)

1 家庭	2 職場	3 飲食店	4 医療機関
5 駅・バス停	6 道路	7 市の施設(市役所や地区センターなど)	
8 その他()			

歯科と口腔についておたずねします

問23 あなたは、過去1年間に歯科健診を受けましたか。(○は1つ)

1 はい	2 いいえ → 問24へ
------	--------------

↓
問23-1 歯科健診の結果、虫歯はありましたか。(○は1つ)

1 虫歯があった	2 虫歯はなかった
----------	-----------

問24 あなたは、何でも嚙(か)んで食べることができますか。(○は1つ)

1 はい	2 いいえ
------	-------

問25 あなたの歯ぐきの状態について、あてはまるものはありますか。(あてはまるもの全てに○)

1 歯ぐきがはれている
2 歯を磨いた時に血が出る
3 歯ぐきが下がって歯の根が出ている
4 歯ぐきを押すと膿が出る
5 歯がぐらぐらする
6 歯科医師に歯周病(歯槽膿漏)と言われ、治療している
7 過去に歯科医師に歯周病(歯槽膿漏)と言われたことがある
8 この中にあてはまるものはない

問26 あなたご自身の歯は何本ありますか。(数字をご記入下さい)

※親知らず、入れ歯、インプラントは含みません。さし歯及びブリッジの両側の自歯は含みます。親知らずを除くと全部で28本ですが、数本の増減があることもあります。

自分の歯は			本ある
-------	----------------------	----------------------	-----

心の健康についておたずねします

問27 あなたは、最近1か月以内に、気分が落ち込んだり、不安を感じたり、なにもやる気が起きないなどと感じたことがありますか。(○は1つ)

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問28 あなたは、ストレス解消法を持っていますか。(○は1つ)

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問29 あなたは、睡眠で十分に休養がとれていますか。(○は1つ)

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問30 あなたの周囲の人たちとの関係についてお聞きします。あなたの不満や悩みを受け止め、耳を傾けてくれる人はいると思いますか。(○は1つ)

- | | | |
|-----------|--------------|-----------------|
| 1 そう思う | 2 どちらかというと思う | 3 どちらかというとは思わない |
| 4 そうは思わない | 5 わからない | |

問31 あなたは、この1年間に精神科・心療内科等を受診したことがありますか。(○は1つ)

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1 受診中である | 2 受診したことがある |
| 3 受診したいが、できていない | 4 受診の必要を感じたことがない |

問32 平均すると、あなたの1週間の労働時間はどのくらいですか。(○は1つ)

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1 60時間未満 | 2 60時間以上 | 3 働いていない |
|----------|----------|----------|

飲酒についておたずねします

1 はい

メタボリックシンドロームの予防とがん対策についておたずねします

1 はい 2 いいえ

問36 あなたは、BMI（身長からみた体重の割合を示す体格指数）の算出方法を知っていますか。
（○は1つ）

1 はい

2 いいえ

問37 あなたは、過去1年間に健康診断を受けましたか。直近の受診状況をお答えください。
（あてはまるもの全てに○）

1 越谷市または他市区町村が実施した健診（集団または個別医療機関）で受けた

2 勤め先、または健康保険組合等が実施した健診で受けた

3 学校が実施した健診で受けた

4 人間ドックで受けた

5 その他の健診で受けた

→問38へ

6 健康診断は受けていない

↓
問37-1 健康診断を受けていない理由は何ですか。（あてはまるもの全てに○）

1 知らなかったから

2 時間がとれなかったから

3 場所が遠いから

4 費用がかかるから

5 検査等に不安があるから

6 その時、医療機関に入院または通院していたから

7 毎年受ける必要性を感じないから

8 健康状態に自信があり、必要性を感じないから

9 心配な時はいつでも医療機関を受診できるから

10 結果が不安なため、受けたくないから

11 面側だから

12 新型コロナウイルス感染症に感染するのを避けるため

13 その他（

）

※注

- ア 胃がん検診・・・バリウムによるレントゲン撮影や内視鏡（胃カメラ・ファイバースコープ）による撮影など
- イ 大腸がん検診・・・便潜血反応検査（検便）など
- ウ 肺がん検診・・・胸のレントゲン撮影や喀痰（かくたん）検査など
- エ 乳がん検診・・・マンモグラフィ撮影や乳房超音波エコー検査など
- オ 子宮がん検診・・・子宮の細胞診検査など

- 191 -

問38-1 (問38でがん検診のいずれかについて「6 受けていない」と回答された方にお
たずねします。) 検診を受けていない理由は何ですか。

	ア 胃 が ん	イ 大 腸 が ん	ウ 肺 が ん	エ 乳 が ん (女 性 の み)	オ 子 宮 が ん (女 性 の み)
	※タテ方向にお答えください ※受けていないがん検診につい てあてはまるもの全てに○				
	↓	↓	↓	↓	↓
知らなかったから	1	1	1	1	1
時間がとれなかったから	2	2	2	2	2
場所が遠いから	3	3	3	3	3
費用がかかるから	4	4	4	4	4
検査等に不安があるから	5	5	5	5	5
その時、医療機関に入院または通院していたから	6	6	6	6	6
毎年受ける必要性を感じないから	7	7	7	7	7
健康状態に自信があり、必要性を感じていないから	8	8	8	8	8
心配な時はいつでも医療機関を受診できるから	9	9	9	9	9
結果が不安なため、受けたくないから	10	10	10	10	10
面倒だから	11	11	11	11	11
新型コロナウイルス感染症に感染するのを避けるため	12	12	12	12	12
その他 ()	13	13	13	13	13

問39 あなたが健康な生活を送るために心がけていることは何ですか。(あてはまるもの全てに○)

1 適正体重を維持する、または目指す	2 食生活に気をつける
3 歩くことを心がける	4 スポーツや運動をする
5 喫煙しない	6 タバコの本数を減らす
7 むし歯を予防する	8 歯周病を予防する
9 趣味を持つ	10 飲酒をしない
11 飲酒の量を減らす	12 身近に相談できる人をつくる
13 十分に睡眠をとるようにしている	14 規則正しい生活を送る
15 健康に関する情報収集や学習をする	16 ストレスをためないようにする
17 定期的に健診を受ける	18 特にない
19 その他 ()	

1 利用したことがある 2 利用したことはないが知っている 3 知らない

1 利用したことがある	2 利用したことはないが知っている	3 知らない
-------------	-------------------	--------

1 利用したことがある 2 利用したことはないが知っている 3 知らない

1 利用したことがある	2 利用したことはないが知っている	3 知らない
-------------	-------------------	--------

- 1 広報こしがや
- 2 市民ガイドブック
- 3 越谷市公式ホームページ
- 4 越谷市発行のチラシ（「越谷市の休日診療・救急医療のご案内」等）
- 5 埼玉県公式ホームページ（医療機能情報提供システムを含む）
- 6 インターネットで調べる（越谷市・埼玉県ホームページを除く）
- 7 救急電話相談（＃７１１９）
- 8 埼玉県ＡＩ救急相談
- 9 消防署に問い合わせ
- 10 医療機関に問い合わせ
- 11 知人、友人に聞く
- 12 その他（ ）

- 1 休日当番医を利用する
- 2 夜間急患診療所を利用する
- 3 救急電話相談（＃７１１９）で受診の必要性を確認する
- 4 埼玉県ＡＩ救急相談で受診の必要性を確認する
- 5 受診できる医療機関を調べ、その医療機関を利用する
- 6 受診できる医療機関が分からないので救急車を呼ぶ
- 7 可能な限り翌日まで我慢する
- 8 その他（ ）

問50 最後に、越谷市の健康診査や地域医療等保健医療政策についてのご意見・ご要望があればご自由にお書き下さい。

アンケートは以上です。ご協力、誠にありがとうございました。

同封の返信用封筒（切手不要）に入れ、10月28日（金）まで にご投函ください。

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」

令和6年（2024年）3月

発行／越谷市

編集／保健医療部 健康づくり推進課

〒343-0023

越谷市東越谷十丁目31番地

TEL 048-960-1100

FAX 048-967-5118

URL <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」は、
越谷市ホームページでご覧になれます。

<https://www.city.koshigaya.saitama.jp/>