

第3章 計画の基本的考え方

1 基本理念

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

本計画は、市民のだれもが心身ともに健康でいきいきと暮らしていくことを目指しています。越谷市が将来に向かって進むべき方向を第4次越谷市総合振興計画として策定していますが、その中の大綱2の保健、医療、子育て、福祉、社会保障分野におけるまちづくりの目標としての「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」を本計画の基本理念として掲げ、市民が健やかで心豊かに生活できる活力に満ちた地域社会の実現を図ります。

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、国の健康増進計画である「健康日本21(第2次)」における国民の健康増進に関する基本的な方向を取り入れ、以下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に、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 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底を図ります

健康寿命の延伸を図る上で重要な課題であるがん、循環器疾患、糖尿病、COPD(慢性閉塞性肺疾患)など生活習慣病の発症及び重症化を予防します。

基本方針3 社会生活を営むために必要な心身の機能の維持向上を図ります

健康寿命の延伸を実現させるためには、社会生活を営むための心と身体の健康を維持することが大切です。そのため、乳幼児期から高齢期まですべての世代において心身の機能の維持及び向上を図ります。

基本方針4 健康を守るための地域で支える環境づくりを推進します

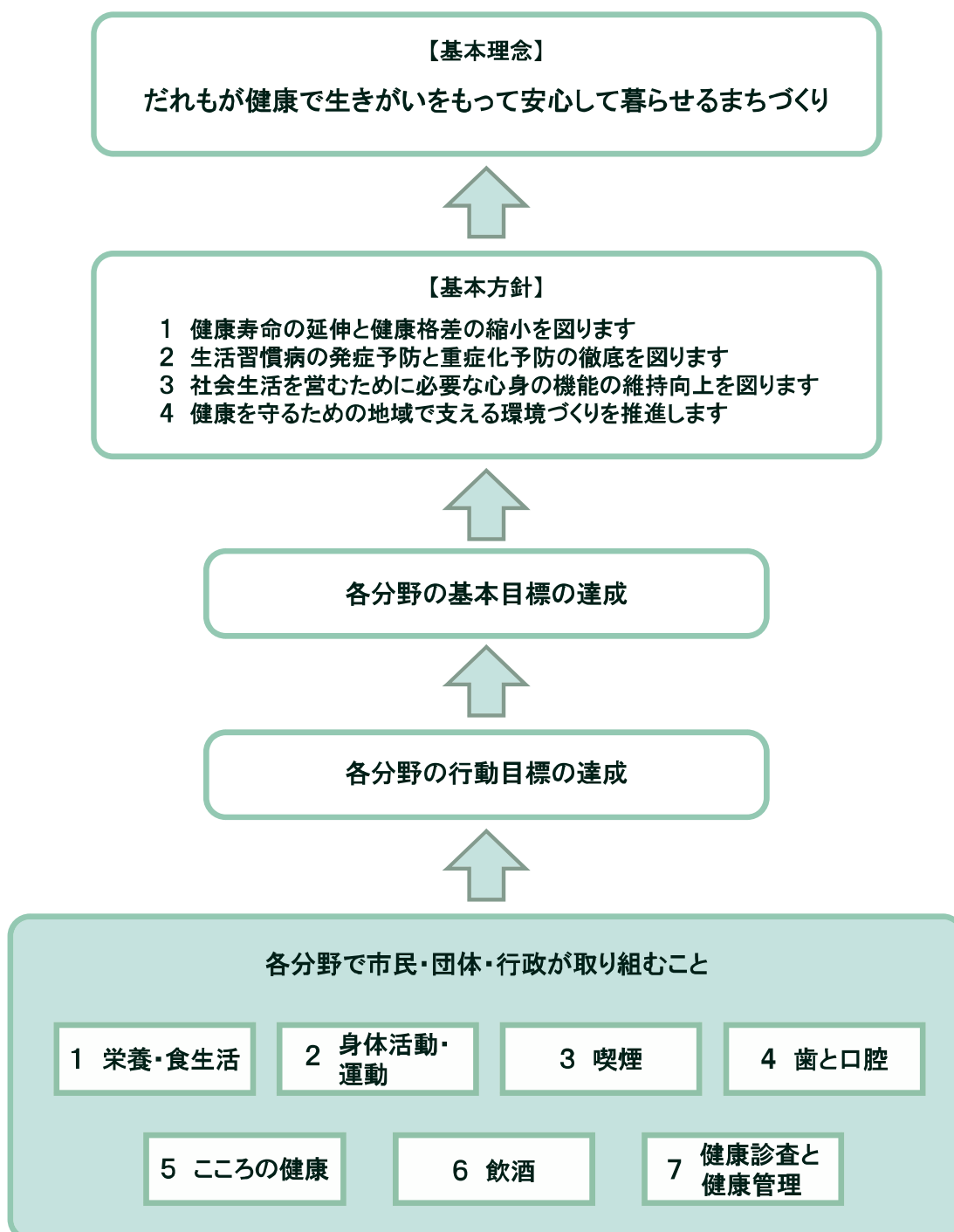
個人の健康は様々な社会環境の影響を受けます。そのため、行政や関係機関・団体などが社会全体として支え合う気運を高めていきます。

3 計画の体系

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」の体系図は以下のとおりです。

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」「こころの健康」「飲酒」「健康診査と健康管理」の7分野を定め、取組を推進します。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。

図3-3-1 計画体系図



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」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

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

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 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底を図ります
- 3 社会生活を営むために必要な心身の機能の維持向上を図ります
- 4 健康を守るための地域で支える環境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
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 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 健康診査と健康管理	生活習慣病を予防する 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	①がん検診をすすんで受けよう 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

越谷市食育推進計画

越谷市の食育 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

みんなで取り組むこと(共通)

妊娠(胎児)期

乳幼児期
(0～5歳)

学童・思春期
(6～19歳)

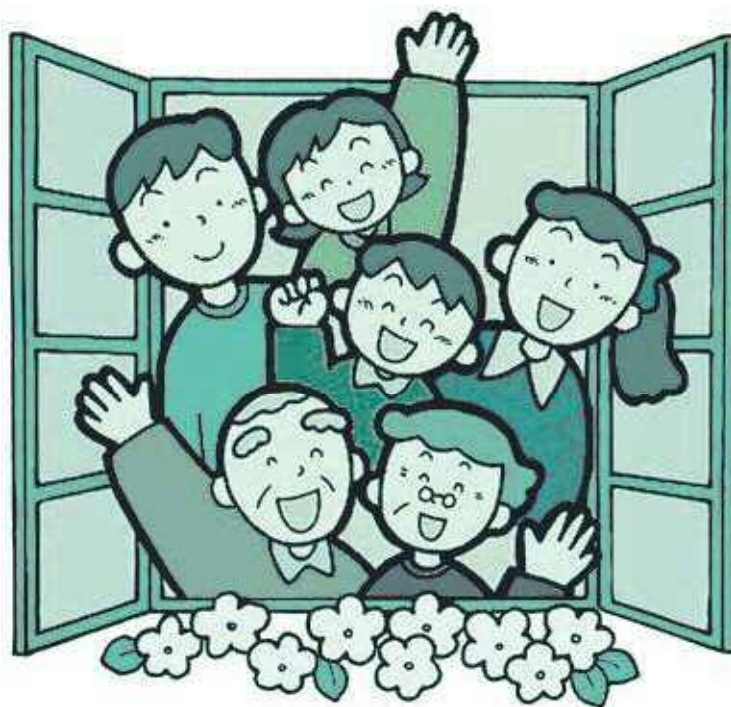
成人期
(20～64歳)

高齢期
(65歳～)

第4章 計画の目標及び施策の展開

本章では、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、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、各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。そして、毎年度、関係団体及び行政の実施状況を確認していきます。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5年後と計画最終年度に市民アンケート等を実施し、それぞれ評価を行っていきます。なお、指標の設定は、現状値を第1次計画の最終評価値（平成24年度値）とし、目標値は国の「健康日本21（第2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。



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。

越谷市では、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づけ、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2次食育推進計画を基に、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
(「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見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、第1次計画策定時より各年代で改善されていますが、いずれも目標値を達成していません。女性20歳代、男性20～40歳代で欠食する割合が高くなっています。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、望ましい食習慣の形成や生活習慣病予防においても非常に重要です。各ライフステージにおいて実践できるよう支援する必要があります。
- 食育への関心がある割合は6割以上となっており、男性が女性を下回っています。食を楽しむ豊かな人間性を育むため、家族や仲間と食卓を囲み食を通じたコミュニケーションを図ることの啓発が重要です。
- BMI 25以上の肥満の割合は女性が約2割弱、男性が約3割となっています。女性は50歳代が約3割、男性は30～40歳代が約3割～4割と高くなっています。
- 主食・主菜・副菜のそろった一日の食事の頻度は「2回以上」としている人が6割強、「1回」が約3割となっており、野菜料理の摂取量は1日に「1～2皿分」が約7割となっています。一日に必要な量の野菜をとるためには毎食、野菜料理をとることが大切であり、主食・主菜・副菜をそろえることで栄養のバランスが整います。自分に合った食事量と質を選択し実践するための知識を普及し、バランスのよい食事が適正体重の維持や生活習慣病の予防に繋がることの啓発も必要です。

■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

■施策・取組

①生活リズムを整えよう

市民の
取組

- 朝食を食べます。
- 早寝、早起きを心がけます。

関係団体・行政
の取組

- 朝食の大切さを周知します。

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。	保育課
小・中学校における食育の推進	朝食の大切さについて、給食の時間や家庭科、総合的な学習の時間などで指導します。	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
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。	市民健康課

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。
- 仲間と楽しく食事を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などを通して、食を大切にする気持ちを高めます。
- よく噛んで、味わって食べます。

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。



事業	内容	団体・担当課
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。 「弁当の日」など食育に関する取組を展開します。	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・レシピ集の発行	給食だよりを月1回、レシピ集を年1回発行し、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
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
野菜作り基礎講習会	市内農業者を講師として招き、市民を対象に野菜作りの基礎講習会などを開催し、農業に親しむ機会を増やします。	農業振興課
介護予防事業	介護予防における栄養の大切さを理解し、適切な栄養摂取により身体機能の低下を最小限にすることで要介護状態となることを予防します。	高齢介護課
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。	市民健康課
料理教室	栄養士や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 市民健康課
食育推進事業	講演会や調理実習などを通じて食育を推進します。	栄養士業務研究会 保健所

③元気な体をつくろう

市民の 取組

- 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

- 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。

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、研究発表を行います。	給食課
調理講習会	小・中学校の保護者または親子を対象に、調理講習会を開催します。	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予防の大切さを周知します。	市民健康課
生活習慣病予防料理教室	栄養士や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予防の大切さを周知します。	食生活改善推進員 協議会 市民健康課
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。	市民健康課

④食の安全性を求めよう

市民の 取組

- 食品の品質表示に関心を持ち知識を高めます。
- 新鮮な地場産の食品を食べます。

関係団体・行政 の取組

- 食品の安全性について周知します。
- 旬の野菜を提供する場を増やします。

事業	内容	団体・担当課
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。	給食課
	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。	
無添加味噌作り	有機栽培の材料を使った無添加味噌を手作りし、食の安全を考える機会をつくります。	くらしの会
市民農園の貸付（再掲）	市が農地を借りて「市民農園」を設け、区画を市民に貸し出します。	農業振興課
野菜作り基礎講習会 （再掲）	市内農業者を講師として招き、市民を対象に野菜作りの基礎講習会を開催します。	農業振興課
地産地消推進事業	J A越谷市農産物直売所「グリーン・マルシェ」を拠点として、安全・安心で新鮮な地場産農産物の提供とPRを行います。	J A越谷市 農業振興課
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 市民健康課
食の安全に関する講習会	講話やグループワークなどを通じて、食の安全性について考える機会を提供します。	保健所



■指標

○生活リズムを整えよう

指標		現状値 (平成 24 年度)	目標値 (平成 35 年度)
朝食を欠食する人の割合	児童	1.2% (平成 23 年度)	0%
	生徒	2.3% (平成 23 年度)	
		平成 23 年度 児童・生徒の食事に関する調査	
	20～40 歳代男性	18.5%	10%
	20～40 歳代女性	9.2%	5%
		平成 24 年度 越谷市・健康と医療についてのアンケート	

○食事を大切にしよう

指標		現状値 (平成 24 年度)	目標値 (平成 35 年度)
食育への関心がある人の割合		62.7%	90%
		平成 24 年度 越谷市・健康と医療についてのアンケート	
朝食と夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数※1		朝食＋夕食 ＝週平均 8.2 回	10 回
		平成 24 年度 越谷市・健康と医療についてのアンケート	
よく噛んで食べる、味わって食べるなどの食べ方に関心がある人の割合		46.4%	60%
		平成 24 年度 越谷市・健康と医療についてのアンケート	

※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

○元気な体をつくろう

指標		現状値 (平成 24 年度)	目標値 (平成 35 年度)
適正体重を維持する人の割合	20～60 歳代男性 BMI25 以上 (肥満)	29.9%	26%
	40～60 歳代女性 BMI25 以上 (肥満)	19.3%	16%
		平成 24 年度 越谷市・健康と医療についてのアンケート	
自分の適正体重を知っている人の割合		72.7%	80%
		平成 24 年度 越谷市・健康と医療についてのアンケート	

指標	現状値 (平成 24 年度)	目標値 (平成 35 年度)
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	62.7%	80%
	平成 24 年度 越谷市・健康と医療に ついてのアンケート	
1日に野菜料理を食べる量 ※2	1.9 皿	5 皿
	平成 24 年度 越谷市・健康と医療に ついてのアンケート	
塩分をとりすぎないようにしている人の割合	38.0%	50%
	平成 24 年度 越谷市・健康と医療に ついてのアンケート	

※2 「5 皿以上」→5 皿、「3~4 皿」→3.5 皿、「1~2 皿」→1.5 皿、「ほとんど食べない」→0.5 皿として、1 皿の目安は、直径 10 cm 位の小鉢 1 杯分（野菜 70 g 程度）とします。

○食の安全性を求めよう

指標	現状値 (平成 24 年度)	目標値 (平成 35 年度)
食品の品質表示に関心を持つ人の割合	81.1% ※3	90%
	平成 24 年度 越谷市・健康と医療に ついてのアンケート	

※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



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見える現状と課題をまとめています。

- 生活の中で体を動かす機会を増やすことが生活習慣病の予防となり、社会生活機能の維持、向上、生活の質の向上において重要となります。「意識的に体を動かすことを心がけている」と「少し心がけている」の割合をあわせると85.8%となっています。このことから、生活の中で体を動かそうという意識が高まっていると考えられますが、さらに体を動かすことを意識付けていくことが今後の課題となります。
- 歩くことを中心とした身体活動を増加させることにより、生活習慣病等の予防が期待できます。国の計画の目標歩数を時間に置き換えると、1時間以上となります（1時間の平均歩数は約6,000歩と言われています）。一日の歩行時間が、30分未満の人は25.1%、30分～1時間未満の人は31.1%、1時間以上の人は41.2%となっています。このことから、30分未満や1時間未満の人が1時間以上になるよう歩行時間を増やし、体力や筋力等の維持、増強を図れるような取組が課題となります。
- 週1回以上スポーツをしている人の割合は60.6%であり、週に数回以上運動をしている人は運動習慣が身につけていると考えられます。一方、ほとんど運動をしていない人は33.1%でした。今後は運動をしていない人の運動の習慣化を支援することが必要となります。

■行動目標

- ①日常生活の中で体を動かす機会を増やそう
- 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

■施策・取組

- 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。

事業	内容	団体・担当課
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 市民健康課
生活習慣病予防教室	メタボリックシンドローム予防のため、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。	市民健康課
機能訓練	介護保険の認定等を受けていない虚弱な高齢者や病気による後遺症はあるが、医療的リハビリを受けていない方を対象に、日常生活に取り入れられる簡単な体操等を実施します。 医療保険・介護保険で言語聴覚療法を受けていない言語に障がいがある方を対象に、言語の教室を実施します。	市民健康課
地区健康教育	地区健康教育で、ロコモティブシンドロームについて知識の普及を図り、高齢者の運動器の機能低下を予防します。	市民健康課
認知症予防教室	高齢者を対象にグループ活動、ウォーキングイベントを通して認知症予防について学びます。	高齢介護課
介護予防事業	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。	高齢介護課
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。	市民健康課

②1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。

事業	内容	団体・担当課
ウォーキング大会・講習会	家族で参加できるウォーキング大会を開催します。	スポーツ振興課 スポーツ推進委員 連絡協議会
	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 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。	各地区スポーツ・ レクリエーション 推進委員会
	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。	各地区コミュニ ティ推進協議会
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
糖尿病予防 「医師と歩こうウォーキング教室」等	糖尿病専門のスタッフと一緒にウォーキングをして、糖尿病予防、ウォーキングの方法、食事について学ぶ教室を開催します。 メタボリックシンドローム予防のため、減量をサポートする講座の中でウォーキングの仕方を学び、ウォーキングを実施します。	市民健康課
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

③自分にあった運動・スポーツをみつけよう

市民の 取組

- 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

- 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。

事業	内容	団体・担当課
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。	各地区スポーツ・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

コラム：ロコモティブシンドロームとは？

「ロコモティブシンドローム」（運動器症候群）とは、からだの骨や関節、筋肉が弱くなり、運動器の機能が低下し、介護が必要となったり、その危険性が高いことです。略して“ロコモ”といます。

◆ロコモをチェックしてみましょう◆

以下の「7つのロコチェック※」項目の一つでもあてはまればロコモである心配があります。

- 1) 片脚立ちで靴下がはけない
- 2) 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 3) 階段を上るのに手すりが必要である
- 4) 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 5) 15分くらい続けて歩けない
- 6) 2kg程度の買い物（1リットルの牛乳パック2個程度）をして持ち帰るのが困難である
- 7) 家の中のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である

出典：ロコモティブシンドローム！推進協議会

※ ロコチェックは推進協議会の作成した名称です。

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 市民健康課
	「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。	市民健康課
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 障害福祉課
介護予防事業	高齢者を対象に介護予防のための体操を実施します。	スポーツ振興課 高齢介護課
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
生活習慣病予防教室	メタボリックシンドローム予防のため、健康づくりのための減量をサポートする運動講座を実施します。 運動指導士による日常生活に取り入れられる運動の講座を実施します。	市民健康課
機能訓練(再掲)	介護保険の認定等を受けていない虚弱な高齢者や病気による後遺症はあるが、医療的リハビリを受けていない方を対象に、日常生活に取り入れられる簡単な体操等を実施します。	市民健康課
	医療保険・介護保険で言語聴覚療法を受けていない言語に障がいがある方を対象に、言語の教室を実施します。	
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。	市民健康課



■指標

○日常生活の中で体を動かす機会を増やそう

指標	現状値 (平成 24 年度)	目標値 (平成 35 年度)
意識的に体を動かすことを心がけている人の割合	42.2%	50%
	平成 24 年度 越谷市・健康と医療に ついてのアンケート	

○1日1時間歩こう（連続して歩かなくても1日の合計の歩行時間でよい）

指標	現状値 (平成 24 年度)	目標値 (平成 35 年度)
1日の平均歩行時間（1時間以上）	41.2%	50%
	平成 24 年度 越谷市・健康と医療に ついてのアンケート	

○自分にあった運動・スポーツをみつけよう

指標	現状値 (平成 24 年度)	目標値 (平成 35 年度)
週1回以上運動・スポーツをしている人の割合	60.6%	70%
	平成 24 年度 越谷市・健康と医療に ついてのアンケート	

コラム：ハッポちゃん体操って？

ハッポちゃんは平成15年3月に越谷市が策定した、健康づくり行動計画「いきいき越谷21」の推進を図るため、市民公募により作成したマスコットです。

平成24年度に健康長寿埼玉の実現のため埼玉県より「けんこう大使」として任命され、着ぐるみを作成し、様々な健康づくりイベントに登場し、健康づくり推進に努めています。

「ハッポちゃん体操」は、足腰の筋力強化とバランス能力を向上させるための体操です。簡単な体操なので、是非家族全員でやってみましょう。

体操の内容は保健センターにパンフレット等が置いてありますので活用してください。



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見える現状と課題をまとめています。

- たばこを吸っている人は女性が約1割、男性が2割半ばとなっています。そのうち、禁煙希望がある割合は、女性が6割半ば、男性が約5割となっています。COPD(慢性閉塞性肺疾患)等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。
- 未成年者の喫煙率は、16.7%(参考値)となっています。「未成年者は喫煙による健康への影響を受けやすい」ことを知っている人の割合は6割未満となっています。そのため、学校での禁煙に関する健康教育を徹底し、学齢期から喫煙による健康への影響の啓発に努めることが必要です。
- 妊婦の喫煙率は、第1次計画策定時より改善されていますが、目標値の0%は達成されていません。未成年者、妊婦及び胎児の健康への影響の周知に努め、目標値を達成するための取組が必要です。
- 喫煙による健康への影響を知っている人の割合は「がん」が78.2%と最も高いものの、目標値の100%は達成していません。受動喫煙、副流煙の害の認知度は約6割、女性・男性いずれも70歳以上で約4割となっており、高齢者への禁煙教育も含めた分煙の徹底が必要です。

■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

■施策・取組

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。
- 未成年者、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。
- 地域で未成年の喫煙防止について徹底します。

事業	内容	団体・担当課
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	妊娠中のたばこへの影響について話し、禁煙を促します。	市民健康課

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。
○妊婦や未成年者へのたばこの健康被害について周知します。

事業	内容	団体・担当課
健康相談事業	たばこと健康についてのパネルを展示します。	安全衛生管理課
新成人への情報提供	成人式に、「たばこの害」についてのちらしを配布し、新成人に周知します。	市民健康課
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。	市民健康課

③分煙による環境保全を推進しよう



市民の
取組

○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。
▪ 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。



関係団体・行政
の取組

○各種イベントでの分煙運動をします。
○禁煙区域での喫煙防止を徹底します。
○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。

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
	市民まつりや産業フェスタなどの会場で、越谷市たばこ販売促進会による喫煙マナーの啓発を実施します。	産業支援課
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。	環境資源課
	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

市民の取組

○禁煙する方法を学び、禁煙できるよう努力します。

関係団体・行政の取組

- 禁煙教室を開催します。
- 禁煙相談、支援を行います。
- 禁煙外来の情報提供を行います。

事業	内容	団体・担当課
禁煙講座	禁煙講座において、COPD等の喫煙の害や禁煙方法についての講演会を実施します。また、呼気CO濃度測定とその結果について説明し、たばこの害について周知します。	市民健康課
禁煙支援	禁煙講座を受講した方や禁煙相談者を対象に面接、電話などで禁煙継続の支援をします。	市民健康課
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。	市民健康課
特定保健指導	特定保健指導対象者の方へ、禁煙を促します。	国民健康保険課 市民健康課
生活習慣病予防講座	生活習慣予防についての健康教育の中で、COPD等の喫煙の害や禁煙の方法等についての講話をします。	市民健康課



■ 指標

○喫煙を防止しよう

指標	現状値 (平成 24 年度)	目標値 (平成 35 年度)
未成年者の喫煙率 (18 歳、19 歳の喫煙率)	参考値 16.7%	0%
	平成 24 年度 越谷市・健康と医療に ついてのアンケート	
妊婦の喫煙率 (母親学級参加者の喫煙率)	0.7%	0%
	平成 24 年度 上半期母親学級アン ケート	

○喫煙による健康への影響に関する知識を普及しよう

指標	現状値 (平成 24 年度)	目標値 (平成 35 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	18.9%
	糖尿病	9.2%
	乳幼児突然死 症候群	13.4%
	喘息	38.8%
	平成 24 年度 越谷市・健康と医療に ついてのアンケート	50%
喫煙による COPD※への影響を知っている人の割合	26.0%	50%
※ COPD:慢性閉塞性肺疾患	平成 24 年度 越谷市・健康と医療に ついてのアンケート	

○分煙による環境保全を推進しよう

指標	現状値 (平成 24 年度)	目標値 (平成 35 年度)
マナーを守る人の割合	88.0%	100%
	平成 24 年度 越谷市・健康と医療に ついてのアンケート	

○禁煙希望者を支援しよう

指標	現状値 (平成 24 年度)	目標値 (平成 35 年度)
成人の喫煙率	15.6%	12.0%
	平成 24 年度 越谷市・健康と医療に ついてのアンケート	
禁煙指導を行っている施設の増加	医療機関 24	現状より増加
	平成 24 年 9 月現在 越谷市医療機関	

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見える現状と課題をまとめています。

- う歯(むし歯)のない3歳児の割合、乳幼児期・学齢期のう歯(むし歯)の本数はいずれも第1次計画の目標値を達成しています。乳幼児期は歯磨きの習慣を身につける大切な時期であり、う歯(むし歯)予防のための正しい知識の普及が必要です。学齢期は乳歯から永久歯に生え変わる大切な時期であるため、う歯(むし歯)予防と正しいブラッシング指導が必要となることから、さらなる取組が重要です。
- 過去1年間の歯科健診の受診状況は、男性が約5割、女性は6割となっていますが、男性の20歳代で3割(参考値)、40歳代で4割と低くなっています。成人期は歯周病が増えることから、定期的な歯科健診が必要です。
- なんでも噛んで食べられることができる割合は、女性の50歳代と70歳以上、男性の60歳以上で低くなっています。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にかかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受診し、歯の衛生だけではなく口腔の機能の向上のために口腔の体操やトレーニングも重要です。

■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

■施策・取組

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。

事業	内容	団体・担当課
就学時健康診断	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時健康診断を実施します。	学務課
歯科健診	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
	各保育所において、年1回歯科健診を実施します。	保育課
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
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か月児健康診査で歯科健診とブラッシング指導を実施します。	市民健康課
	3歳児健康診査で歯科健診を実施します。	
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、ブラッシング指導や、歯と口腔に関する相談を行います。	市民健康課

②成人期の歯周病を予防しよう



- きちんと歯をみがきます。
- 定期的に歯科健診を受けます。
- 口腔の衛生を常に心がけます。
- 治療が必要なときは、早めに受診します。



- 成人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。

事業	内容	団体・担当課
成人歯科健康診査	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。	市民健康課
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、ブラッシング指導や、歯と口腔に関する相談を行います。	市民健康課

③一生自分の歯で食べよう

市民の 取組

- 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

- 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。

事業	内容	団体・担当課
シルバーカレッジ	口腔ケアの講義を実施します。	高齢介護課
介護予防事業	口腔機能向上プログラムや介護予防講演会を実施します。	高齢介護課
成人歯科健康診査(再掲)	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。	市民健康課
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、ブラッシング指導や、歯と口腔に関する相談を行います。	市民健康課
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。	市民健康課



④妊娠時期から歯を大切にしよう



○妊婦歯科健康診査を受けます。



○妊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。

事業	内容	団体・担当課
妊婦歯科健康診査	妊娠中（安定期）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。	市民健康課
母親学級・両親学級	母親学級・両親学級に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。	市民健康課

■指標

○乳幼児期・学齢期のう歯（むし歯）を予防しよう

指標	現状値 (平成 24 年度)	目標値 (平成 35 年度)
う歯(むし歯)のない3歳児の割合	83.9%	90.0%
	平成 24 年度 3歳児健康診査	
う歯(むし歯)のない12歳児（中学1年生）の割合	51.50%	65%
	平成 24 年度 学校歯科保健状況調査	
12歳児（中学1年生）の1人当たりのう歯(むし歯)の本数	1.40本	1本未満
	平成 24 年度 学校歯科保健状況調査	

○成人期の歯周病を予防しよう

指標	現状値 (平成 24 年度)	目標値 (平成 35 年度)
40歳代における歯周病の症状を持つ人の割合	57.7%	25%
	平成 24 年度 越谷市・健康と医療についてのアンケート	
60歳代における歯周病の症状を持つ人の割合	64.3%	45%
	平成 24 年度 越谷市・健康と医療についてのアンケート	
進行した歯周病を持つ人の割合	72.0%	65%
	平成 24 年度 成人歯科健康診査	

○一生自分の歯で食べよう

指標	現状値 (平成 24 年度)	目標値 (平成 35 年度)
60 歳代で何でも噛んで食べることができる人の割合	81.1%	85.0%
	平成 24 年度 越谷市・健康と医療に ついてのアンケート	
60 歳で 24 本以上の歯を持つ人の割合 ※国の歯科疾患実態調査に同じく、55～59 歳と 60～64 歳の平均歯本 数を使用	73.6%	75.0%
	平成 24 年度 成人歯科健康診査	
	40.3%	
過去 1 年間に歯科健診を受診した人の割合	56.8%	65.0%
	平成 24 年度 越谷市・健康と医療に ついてのアンケート	

○妊娠時期から歯を大切にしよう

指標	現状値 (平成 24 年度)	目標値 (平成 35 年度)
妊婦歯科健康診査受診率	20.5%	30.0%
	平成 24 年度 妊婦歯科健康診査	

コラム：歯周病ってどんな病気？

歯周病は、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患です。歯と歯肉の境目の清掃が行き届かないと、そこに多くの細菌がたまり、歯肉のまわりが「炎症」を帯びて赤くなったり、腫れたりします（痛みはほとんどの場合ありません）。

そして、進行すると歯周ポケットと呼ばれる歯と歯肉の境目が深くなり、歯を支える土台が溶けて歯が動くようになり、最後は抜歯をしなければいけなくなってしまいます。

歯周病の原因は、歯磨き時のブラッシング不足や糖分の摂りすぎの他に、不規則な食習慣や喫煙、ストレスなども歯周病を進行させる因子となります。口臭が気になったり、歯肉がむずがゆくなったら早めに歯科医院に行きましょう。



** 歯科健康フェア **

毎年6月の「歯と口の健康週間」にあわせて開催しています。

むし歯や歯周病に代表される歯周疾患は、その発病や進行により歯を失うこととなり、ひいては食生活や社会生活等に支障をきたし、全身の健康状態への影響も懸念されます。歯や口腔の健康は、食事や会話を楽しむなど豊かな生活を送るためにも重要なため、口腔保健の正しい知識の普及啓発を図ることを目的に開催しています。

5 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見える現状と課題をまとめています。

- 自殺は平成18年から平成22年の埼玉県を100とした時の標準化死亡比において越谷市は109.3と高くなっており、ライフステージ別死因順位の総数では第5位となっています。また、ライフステージ別にみると少年期・青年期・壮年期で第1位となっており、若年層への積極的な自殺予防対策が必要です。
- 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約4割、女性は約5割となっています。特に女性の20～30歳代で約6割以上と高くなっています。
- 不安を感じたり、やる気が起きないと感じた人のうち、精神科・心療内科を受診したいができていない人の割合は8.6%となっています。心の病気についての正しい知識の普及啓発、周囲の見守りや気づきによる声かけができるゲートキーパーの養成、相談窓口の周知や相談体制を充実させることが必要です。
- 睡眠で十分休養がとれていない人の割合は約3割となっており、そのうち約3割の人が眠るためにアルコールや睡眠補助剤を使用しています。質のよい睡眠時間を十分とるためには、適度な運動をし、趣味や娯楽による気分転換を図り、就寝環境の整備など生活全体のバランスをとることが大切です。
- 悩み事を身近に相談できる人が一人以上いる人の割合は77.1%と目標値の100%に達成していません。ストレス解消法を持っている人の割合は7割以上と第1次計画策定時より増加していますが、目標値に達成していません。週60時間以上の労働をしている人の4割以上が心に不調を感じています。悩みは一人で抱え込まず、仕事と生活のバランスをとり、ストレスをため込まず、十分な睡眠をとって休養に努めることが大切です。

■行動目標

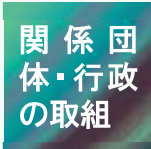
- ①毎日を気持ちよく過ごそう
- ②コミュニケーションの機会を持ち、ひとりで抱え込まずに相談しよう
- ③いやしの方法を見つけよう

■ 施策・取組

① 毎日を気持ちよく過ごそう



- 心穏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。



- 心身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。

事業	内容	団体・担当課
心の健康講座	高齢者とその支援のための活動に関わる方を対象に、心の健康やうつについての正しい知識の普及や情報提供を行います。	高齢介護課
心身の健康づくり講座	心身の健康に関する講演会を実施して精神疾患に関する知識の普及啓発を図ります。	市民健康課 障害福祉課
自殺予防講演会 (ゲートキーパー)	悩んでいる人に気づいて、話をきき、必要な支援につなぎ見守る人(ゲートキーパー)についての講演会を実施します。	市民健康課
精神保健福祉講演会 精神保健福祉家族教室	心身の健康に関する講演会を開催します。 精神障がい者の家族を対象に、疾病の理解と対応の仕方等について学びます。	障害福祉課
花いっぱい運動 環境美化運動 クリーン作戦	駅周辺や公園・広場の花植えや、花壇整備や球根の配布を行います。 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各自治会等が実施します。	各地区センター・ 公民館 各地区コミュニティ推進協議会
記念樹等配布事業	婚姻・出生記念樹、苗木の無料配布を行います。	公園緑地課



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作ります。
- 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。

事業	内容	団体・担当課
相談の実施	精神障がい者が安定した地域生活を送るために、障害福祉サービスの利用を中心に、相談を行います。	障害福祉課
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リーフレット等を配布し、産後うつについての周知を図ります。また相談にも対応します。	市民健康課
育児相談・精神保健相談	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。	市民健康課
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 地区センター・ 公民館
各地区のフェスティバル	フリーマーケット・模擬店、野菜の無料配布、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。	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 地域ふれあい事業 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、ゲーム大会、参加者の演芸披露などを行い、地区内の高齢者相互の交流と親睦を図ります。	各地区コミュニティ推進協議会
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「こしがや市民大学講座」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、地域の特性を生かしながら、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 地区センター・ 公民館

③いやしの方法をみつけよう

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作ります。

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。

事業	内容	団体・担当課
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。	スポーツ振興課
	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。	各地区センター・公民館
	音楽に合わせた体操を通じて、心身の健康の増進を図ります。	各地区スポーツ・レクリエーション推進委員会
学習情報の収集・提供	学習活動を推進するため、生涯学習情報誌「TRY」を広報こしがや季刊版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
国民宿舎「両神荘」の宿泊費助成	心身の健康増進として国民宿舎「両神荘」に宿泊した越谷市民に2,000円の補助を行います。	国民健康保険課
こころの体温計セルフチェックシステム	いつでもどこでも気軽にメンタルチェックができるよう、パソコンや携帯電話からのアクセスが可能なツールを活用し、すべての年代に対して、自分や家族等周りの人のこころの健康への関心を高め、さらに相談先や市で行う自殺予防対策事業を周知します。 こころの体温計を周知するためにチラシ・カードを窓口や事業で配布します。	市民健康課
こころの健康相談等	保健師がこころの健康についての相談を実施します。また、自殺予防のためのクリアファイル等を事業で配布し、こころの健康の知識の普及と相談先を周知します。	市民健康課

事業	内容	団体・担当課
こころの健康に関する 図画コンクール	幅広い世代にこころの健康について関心を持ってもらうために、市内の小・中学校と連携してこころの健康に関する図画を募集します。応募された作品から選考した最優秀作品をポスターにし、自治会掲示板、公共施設及び関係機関に掲示し、こころの健康の大切さや自殺予防に関する意識の向上を図ります。	市民健康課

■指標

○毎日を気持ちよく過ごそう

指標		現状値 (平成 24 年度)	目標値 (平成 35 年度)
気持ちの落ちこみや不安を感じている人の割合		41.6%	35%
		平成 24 年度 越谷市・健康と医療に ついてのアンケート	
睡眠による休養がとれていない人の割合		30.7%	25%以下
		平成 24 年度 越谷市・健康と医療に ついてのアンケート	
労働時間週 60 時間以上の人の割合	男性	16.6%	10%以下
	女性	6.7%	5%以下
		平成 24 年度 越谷市・健康と医療に ついてのアンケート	

○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

指標		現状値 (平成 24 年度)	目標値 (平成 35 年度)
身近に相談できる人が一人以上いる人の割合		77.1%	100%
		平成 24 年度 越谷市・健康と医療に ついてのアンケート	

○いやしの方法を見つけよう

指標		現状値 (平成 24 年度)	目標値 (平成 35 年度)
ストレス解消法を持っている人の割合		70.4%	100%
		平成 24 年度 越谷市・健康と医療に ついてのアンケート	

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見える現状と課題をまとめています。

- 飲酒は適量であればストレス解消となり、気分転換を図る飲み物として親しまれていますが、適量を超えてしまうと飲酒に関する問題は、健康問題にとどまらず社会問題にまで及ぶことがあります。そのため、第1次計画では「心の健康」の分野に含めていましたが、第2次計画では一つの分野として取り組んでいきます。
- 飲酒をしている人の一日の飲酒量は「1合未満」が約4割、「1～2合未満」が約3割となっています。適切な量の飲酒は楽しく語らうコミュニケーションの道具ともなります。節度ある飲酒に努め、生活習慣病のリスクを高める飲酒をしないように、適正飲酒についての知識の普及啓発が必要です。
- 飲酒する人のうち、1日の飲酒量が1合以上5合未満の人の多く(約5割)は、適度な飲酒量を「1～2合未満」と考えており、適度な飲酒量を超えて飲酒している状況です。過度な飲酒が健康に及ぼす影響についての正しい知識を持ち、適度な飲酒に努めることが大切です。
- また、未成年者、妊婦は飲酒による健康への影響が大きいことから、いずれも飲酒率0%を達成することへの取組が重要です。

■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

■施策・取組

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。
- 未成年者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。

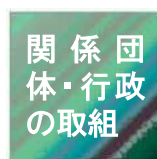
事業	内容	団体・担当課
こころの健康づくり講座	こころの健康に関する講演会を実施して精神疾患（アルコール）に関する知識の普及啓発を図ります。	市民健康課
健康教室	母親学級・両親学級や思春期向けの健康教室などで妊婦や未成年者の飲酒の害について知識の普及啓発を図ります。	市民健康課
精神保健相談	電話及び面接にてアルコールに関する相談を実施します。	市民健康課

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。

事業	内容	団体・担当課
こころの健康づくり講座 （再掲）	こころの健康に関する講演会を実施して精神疾患（アルコール）に関する知識の普及啓発を図ります。	市民健康課
精神保健相談（再掲）	電話及び面接にてアルコールに関する相談を実施します。	市民健康課

■指標

○節度ある飲酒をしよう

指標		現状値 (平成 24 年度)	目標値 (平成 35 年度)
毎日飲酒する人の割合	男性	52.8%	40%以下
	女性	25.4%	15%以下
		平成 24 年度 越谷市・健康と医療に ついてのアンケート	
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒して いる人の割合	男性	15.1%	13%
	女性	8.7%	7.4%
		平成 24 年度 越谷市・健康と医療に ついてのアンケート	

○適正な飲酒量を知ろう

指標		現状値 (平成 24 年度)	目標値 (平成 35 年度)
適正な飲酒量を知っている人の割合 (生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知っている人の割合)	男性	87.5%	100%
	女性	48.2%	100%
		平成 24 年度 越谷市・健康と医療に ついてのアンケート	

コラム：適正飲酒のすすめ

美味しいお酒を楽しく飲んで健康に過ごすには「正しいお酒の飲み方」、すなわち「適正飲酒」を実践することが大切です。

適正飲酒10か条

- 1 談笑し楽しく飲むのが基本です
- 2 食べながら適量範囲でゆっくりと
- 3 強い酒薄めて飲むのがおススメです
- 4 つくろうよ 週に二日は休肝日
- 5 やめようよ きりなく長い飲み続け
- 6 許さない 他人への無理強い・一気飲み
- 7 アルコール 薬と一緒に危険です
- 8 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- 9 飲酒後の運動・入浴・要注意
- 10 肝臓など 定期検査を忘れずに

純アルコール換算で、1日に男性 40g、女性 20g 以上飲酒すると生活習慣病のリスクを高めるといわれています。

ビール (5 度) 中瓶 1 本 500ml	日本酒 (15 度) 1 合 180 ml	ウイスキー (43 度) ダブル 1 杯 60ml	焼酎 (25 度) 1 合 180 ml	ワイン (12 度) グラス 1 杯 120ml
				
純アルコール量 20 g	純アルコール量 22 g	純アルコール量 20 g	純アルコール量 36 g	純アルコール量 12 g

純アルコール量は、以下の式で求められます。

$$\text{純アルコール量 (g)} = \frac{\text{お酒の度数 (\%)} \times \text{お酒の量 (ml)} \times 0.8 \text{ (アルコール比重)}}{100}$$

出典：健康日本 21 (第 2 次) 資料

7 健康診査と健康管理

基本目標

生活習慣病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

■現状と課題

アンケート結果や統計等から見える現状と課題をまとめています。

- 越谷市の死因の第1位はがん(悪性新生物 死亡割合32%)となっており、第2位の心疾患(死亡割合15.7%)、第3位の脳血管疾患(死亡割合10.1%)を大きく引き離しています。乳がん、肺がん、大腸がん検診の受診率は、第1次計画目標値を達成しており、子宮がん、胃がん検診の受診率は増加傾向にあります。がんの早期発見・早期治療のためにもがん検診の受診率向上に引き続き努めることが重要です。がんへの理解を深めることで、がん検診の必要性についての理解も深まり、がん検診の重要性が浸透します。そのため、今後がん検診の必要性の普及に努め、受診しやすい環境づくりに努めます。(死亡割合:総死亡数における該当疾患による死亡の割合)
- 特定健診の受診率は平成20年度の26.5%から年々上昇し、平成24年度では35.3%となっています。この受診率は県内市町村平均を上回っているものの、越谷市第2期特定健康診査等実施計画(平成25~29年度)の目標値60%に近づけるよう、さらなる取組が必要です。特定健診を毎年受診することで、生活習慣病の予防に努めます。同時に特定保健指導を受けることで、生活習慣の改善を図り、メタボリックシンドロームや糖尿病発症予防、その重症化予防について正しい知識を身につけることが大切です。

■行動目標

- ①がん検診をすすんで受けよう
- 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

■施策・取組

- ①がん検診をすすんで受けよう

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。
- がん検診の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。

事業	内容	団体・担当課
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。	市民健康課
	健康教育等のあらゆる機会をとらえて、がんや生活習慣病を予防する良い生活習慣について周知します。	

②循環器疾患の発症と重症化を予防しよう

市民の取組

- 加入している医療保険者の実施する特定健診を毎年必ず受けます。
- 必要に応じ、特定保健指導をきちんと受けます。
- 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。

関係団体・行政の取組

- 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、健康知識の普及啓発を図ります。
- 特定健診の受診しやすい環境整備に取り組みます。

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。	国民健康保険課 市民健康課
特定健診結果説明会 生活習慣病予防セミナー	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。	市民健康課
	脳卒中・心臓病・高血圧症・脂質異常症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（メタボリックシンドローム）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

市民の 取組

- 加入している医療保険者の実施する特定健診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。
- 糖尿病の治療にしっかり取り組みます。

関係団 体・行政 の取組

- 糖尿病の発症・重症化予防や、生活習慣病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。
- 特定健診の結果を受診者が理解できるようにします。
- 糖尿病と歯周病の関係について知識の普及を図ります。



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。	国民健康保険課 市民健康課
特定健診結果説明会 糖尿病予防セミナー 糖脂を燃やせ! 医師と歩こうウォーキング教室 糖尿病講座 市民健康教室	<p>希望者に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。 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。</p> <p>糖尿病予防について、医師・看護師・栄養士などが講話を行い、一緒にウォーキングを行います。</p> <p>糖尿病について栄養士が講話と食生活診断を行います。</p> <p>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。</p> <p>糖尿病と歯周病について、歯科医師が講演を行います。</p>	市民健康課



■ 指標

○がん検診をすすんで受けよう

指標		現状値 (平成 24 年度)	目標値 (平成 35 年度)
がんの年齢調整死亡率 (75 歳未満) の減少 (人口 10 万対・H19~23) 目標値は埼玉県がん対策推進計画の考え方と同様に 20%減少とした		91.0 埼玉県衛生研究所 データ	74.2
肺がん検診の受診率	40 歳以上	15.9% 平成 24 年度地域保 健・健康増進事業報告	40%
	40~69 歳 男性	37.3%	
	40~69 歳 女性	25.4%	
	40~69 歳 全体	30.5%	
		平成 24 年度越谷市・ 健康と医療につい てのアンケート	
胃がん検診の受診率	40 歳以上	10.7% 平成 24 年度地域保 健・健康増進事業報告	50%
	40~69 歳 男性	48.7%	
	40~69 歳 女性	32.9%	
	40~69 歳 全体	39.7%	
		平成 24 年度 越谷市・健康と医療に ついてのアンケート	
大腸がん検診の受診率	40 歳以上	16.2% 平成 24 年度地域保 健・健康増進事業計 画	50%
	40~69 歳 男性	43.7%	
	40~69 歳 女性	37.8%	
	40~69 歳 全体	40.3%	
		平成 24 年度 越谷市・健康と医療に ついてのアンケート	
子宮がん検診の受診率	20 歳以上 女性	13.6% 平成 24 年度地域保 健・健康増進事業報 告	50%
	20~69 歳 女性	40.4% 平成 24 年度 越谷市・健康と医療に ついてのアンケート	
乳がん検診の受診率	40 歳以上 女性	16.0% 平成 24 年度地域保 健・健康増進事業報 告	50%
	40~69 歳 女性	47.6% 平成 24 年度 越谷市・健康と医療に ついてのアンケート	

指標		現状値 (平成 24 年度)	目標値 (平成 35 年度)
前立腺がん検診の受診者数	50 歳～75 歳の 5 歳刻み 男性	850 人	1,000 人
		平成 24 年度検診結果	
口腔がん検診の受診者数	40 歳以上	2,297 人	3,000 人
		平成 24 年度検診結果	
肺がん検診の精密検査受診率	40～69 歳	87.4% (H23)	90%
		平成 23・24 年度 がん検診精度管理事業調査票	
胃がん検診の精密検査受診率	40～69 歳	65.9% (H23)	90%
		平成 23・24 年度 がん検診精度管理事業調査票	
大腸がん検診の精密検査受診率	40～69 歳	73.3% (H23)	90%
		平成 23・24 年度 がん検診精度管理事業調査票	
子宮がん検診の精密検査受診率	20～69 歳 女性	頸部がん 82.5% (H23)	90%
		平成 23・24 年度 がん検診精度管理事業調査票	
乳がん検診の精密検査受診率	40～69 歳 女性	88.6% (H23)	90%
		平成 23・24 年度 がん検診精度管理事業調査票	
前立腺がん検診の精密検査受診率	50 歳～75 歳の 5 歳刻み 男性	51.7%	90%
		平成 24 年度検診結果	
口腔がん検診の精密検査受診率	40 歳以上	72.3%	90%
		平成 24 年度検診結果	

コラム：年齢調整死亡率って？

都道府県別に素死亡率（人口に対する死亡数の割合）を比較すると、各都道府県の年齢構成に差があるため、高齢者の多い都道府県では高くなり、若年者が多い都道府県では低くなってしまいます。年齢構成の違いを気にすることなく正確に比較することができる指標を年齢調整死亡率といいます。

○循環器疾患の発症と重症化を予防しよう

指標		現状値 (平成 24 年度)	目標値 (平成 35 年度)
脳血管疾患の年齢調整死亡率の減少 (10 万人当たり、H19～23)	男性	58.9	48.2
	女性	30.9	28.9
		健康指標総合 フト データより	
虚血性心疾患の年齢調整死亡率※の減少 (10 万人当たり、H19～23)	男性	51.0	44.9
	女性	24.9	22.5
		埼玉県衛生研究所 データより	
高血圧の改善 (収縮期血圧の平均値の低下)	男性	131mmHg	128mmHg
	女性	129mmHg	125mmHg
		平成 24 年度 特定健康診査結果国 保連合会データより	
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	8.5%	6.4%
	女性	14.1%	10.7%
		平成 24 年度 特定健康診査結果国 保連合会データより	
特定健康診査の受診率 (越谷市国民健康保険被保険者)			35.3%
			60%以上
		平成 24 年度 特定健康診査法定報 告	第 2 期(H25～29)越谷 市特定健康診査等実 施計画より
特定保健指導の実施率 (越谷市国民健康保険被保険者)			12.5%
			60%以上
		平成 24 年度 特定健康診査法定報 告	第 2 期(H25～29)越谷 市特定健康診査等実 施計画より
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)	該当者数	2,955 人 (18.6%)	平成 20 年度と比 べて 25%減少
	予備群	1,776 人 (11.2%)	
	計	4,731 人 (29.8%)	
		平成 20 年度 特定健康診査結果国 保連合会データ	第 2 期(H25～29)越谷 市特定健康診査等実 施計画より

○糖尿病の発症と重症化を予防しよう

指標		現状値 (平成 24 年度)	目標値 (平成 35 年度)
糖尿病治療継続者の割合の増加	HbA1c (NGSP) 6.5%以上の者のうち治療中と回答した者の割合	40.29%	50%
		平成 24 年度 特定健康診査結果国保連合会データ	
血糖コントロール不良者の割合の減少	HbA1c (NGSP) 8.4%以上の者	1.29%	0.9%
		平成 24 年度 特定健康診査結果国保連合会データ	
糖尿病有病者の増加の抑制	HbA1c (NGSP) 6.5%以上の者または服薬中と回答した者の割合	9.30%	増加傾向を抑制する
		平成 22 年度 特定健康診査結果国保連合会データ	
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)		35.3%	60%以上
		平成 24 年度 特定健康診査結果	第 2 期 (H25~29) 越谷市特定健康診査等実施計画より
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)		12.5%	60%以上
		平成 24 年度 特定健康診査結果	第 2 期 (H25~29) 越谷市特定健康診査等実施計画より
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)	該当者数	2,955 人 (18.6%)	平成 20 年度と比べて 25%減少
	予備群	1,776 人 (11.2%)	
	計	4,731 人 (29.8%)	
		平成 20 年度 特定健康診査結果国保連合会データ	第 2 期 (H25~29) 越谷市特定健康診査等実施計画より

