

第5章 越谷市の食育（越谷市食育推進計画）

1 食育とは

「食べることは生きること」と言われるように、生きるためには食べることが欠かせません。また「食」は生命の維持だけでなく心と体の健康の基本であり、私たちに楽しみや喜びを与えるとともに、人と人のコミュニケーションを促すなど、人生のさまざまな場面に豊かさをもたらします。今をいきいきと生き、生涯にわたって質の高い生活を送るためにも「食」は重要な役割を果たしています。

しかし、偏った食生活や食べ過ぎなどにより、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病にかかる人も増えています。

また、近年では食品表示の偽装や輸入食品の増加などにより、食の安全・安心に対する関心が高まっています。

このような中、地域の食文化を次の世代へ伝えることや、地元の農産物を生活に取り入れ活用する「地産地消」を推進するなどの「食育」が何よりも大切です。

平成17年6月に制定された食育基本法では、その前文において「食育」を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、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としています。そしてその目的を「食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって現在及び将来にわたる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に寄与すること」としています。

◆ 国の第2次食育推進基本計画における3つの重点課題

国では、平成23年3月に策定された「第2次食育推進基本計画」において、コンセプトを「周知から実践へ」とし、次の3つの重点課題を掲げています。

- ① 生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進
- ② 生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進
- ③ 家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進

◆ 埼玉県食育推進計画における3つの基本方針

埼玉県では、平成25年に第2次の「埼玉県食育推進計画」を策定し、「食育で豊かな健康づくり」の基本理念のもとに、食育を「周知」から「実践」へと進めています。

次の3つを基本方針とし、基本理念の実現を目指しています。

- ① 健全なからだを育む「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』」

また、健康長寿埼玉プロジェクトにおいて、食の面からも健康長寿につながる取組を展開し、県下全体で、日本一の健康長寿県を目指すとしています。

2 食育の推進に向けて

本市ではこれまで、越谷市健康づくり行動計画「いきいき越谷21」の食生活領域において、「食事を大切にし、元気なからだをつくろう」、「家族や仲間とたのしく食事をする機会をふやそう」の2つのスローガンのもと、朝食から始まる規則正しい食生活や栄養バランスのよい食事による生活習慣病予防について、学校や保育所、市民を対象とした事業などを通じ啓発や教育を実施してきました。

また、地域で活動する団体や行政の取組により、食文化の伝承や地場産の旬の野菜の普及など、各世代における「食育」も推進してきました。

これらの取組の結果、朝食を食べない人の減少や野菜を食べる回数の増加など、食育の理解や周知は着実に進んでいます。

しかし、栄養バランスのとれた主食・主菜・副菜のそろった食事をとることや、生活習慣病予防の基礎でもある適正体重を維持することにおいて課題もみられます。

これらを踏まえ、第1次計画の食生活領域を引き継ぎ、市民一人ひとりが生涯にわたって健康で生きがいをもって安心して暮らせるようライフステージに応じた食育を展開し、子ども頃から食に興味を持ち、食の大切さを学び、食文化の理解を深め、自然の恵みや生産者への感謝の心を育むよう取り組みます。

さらに、継続した課題や新たな課題に取り組むため、より一層、市民や地域、関係団体と連携し、食育を推進します。

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も大きく変わりました。家族形態が複数世代の同居から核家族へと変化し、就業形態の多様化により生活時間も様々で、家族と食卓を囲む機会が減っています。

また、食品の加工や流通など食品産業の発展により身の周りに食料が豊富にある現在、毎日の食を大切にする意識や食への感謝の念が希薄になっています。

さらに、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、健全な食生活が失われつつあることが指摘されています。

現在、顕在化している食をめぐる問題としては、次のような事項があげられます。

(1) 食を大切にする意識の希薄化

わが国の食料自給率はカロリーベースで40%程度にまで低下し、食料の多くを海外に依存しています。その一方で、家庭や外食産業における食べ残しや賞味期限までの期間が一日でも長いものを選ぶ「鮮度志向」などにより、多くの食品を廃棄している現状があります。

欲しい時に欲しい食料が手に入ることが当たり前となり、食に対する感謝の気持ちが薄れてきています。

また、核家族の増加など家族形態の変化により、家庭料理や郷土料理、行事食が継承されにくくなったり、生活時間の多様化や単独世帯の増加により、家族揃って楽しく食卓を囲む機会が少なくなったりしています。

食文化を尊重する心や、食を通じたコミュニケーションなどを大切に思う気持ちが薄らいでいます。

(2) 食事バランスの変化と疾病発症

食生活スタイルが様々な食料の提供と個人の好みの多様化により変化してきています。そのため、日本の気候風土に合った米を中心とした魚や肉、野菜、海藻、豆類や多様なおかずを組み合わせて食べる「日本型食生活」を実践する機会が減っています。

野菜の摂取不足や脂質、塩分のとり過ぎなどによる栄養の偏りは、肥満やがん、循環器疾患、糖尿病など多くの生活習慣病の要因となっています。

本市のアンケート結果においても、「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」の割合は約6割であり、食生活で気をつけることとして「塩分をとりすぎないようにしている（減塩している）」と回答した人は4割弱と少ない状況でした。

(3) 食習慣の乱れによる人間活力の減退

朝食の欠食や栄養の偏りに代表される食習慣の乱れは、肥満や生活習慣病の発症、過度の痩身など様々な問題を引き起こしています。

平成24年度に実施した越谷市・健康と医療についてのアンケート結果からも、「健康な生活を送るために心がけていること」として「食生活に気をつける」と回答した割合は65%でした。また、朝食を「ほとんど食べない」と回答した割合は20～40歳代男性で13.3%から20.5%であり、1日の野菜料理の摂取量の平均は1.9皿で、目標の5皿の半分にも達していません。

(4) 食の安全性に対する信頼の低下

不適正な食品表示や輸入食品の残留農薬など、消費者の信頼をゆるがす事案が発生し、食品の安全性に対する市民の関心は高まっています。

しかし、食や健康に関する情報が氾濫し、その中から正しい情報を選択することが難しい状況が見受けられます。

4 食育推進の基本目標

国及び県の計画を念頭におきながら、第2次越谷市健康づくり行動計画・食育推進計画の理念として掲げた「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」の実現に向けて、基本目標を第4章の「1 栄養・食生活」と同じとし、以下のとおりとします。

**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**

個人、家庭、地域、関係団体や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、協働しながら越谷市の食育を推進していきます。

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・食生活分野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」、「成人期」、「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、妊娠期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（6～19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、食を大切にする心を育みます。

■成人期（20～64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。

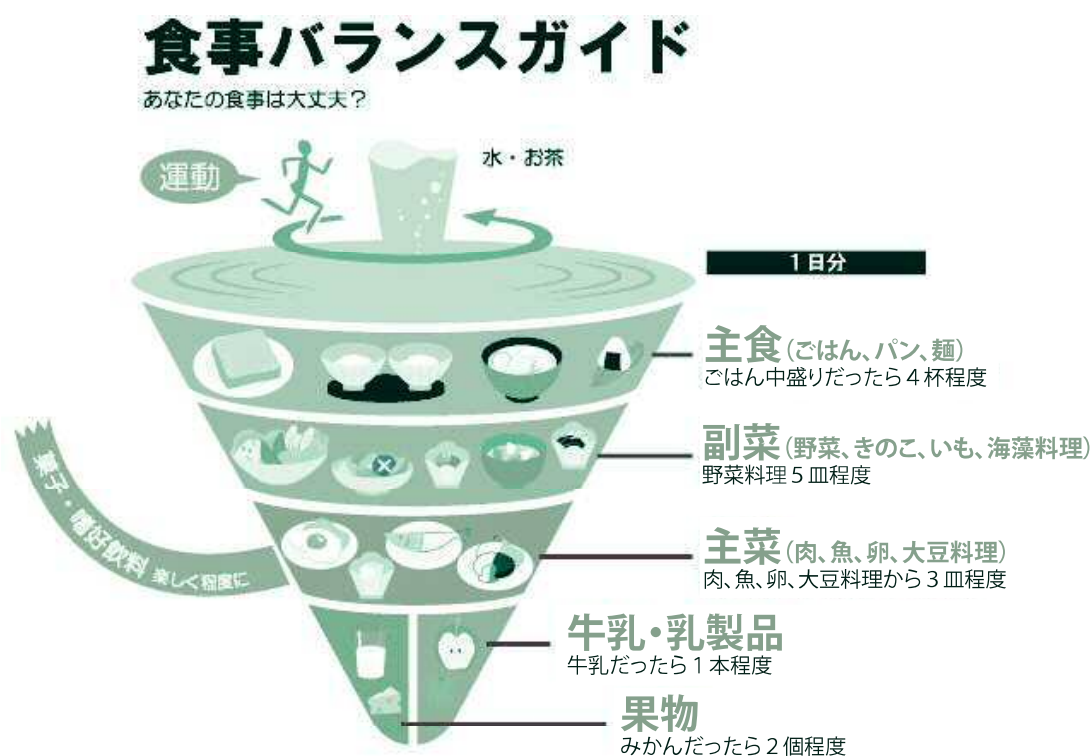
また、生活に様々な変化がある時で、生活習慣病予防に向けて食生活の改善などの健康づくりを積極的に実践することが必要です。

■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	○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	○「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。
成人期	○毎日朝食をしっかり食べます。 ○1日3食、規則正しく食べ、生活リズムを整えます。	○家族や仲間と食事をする機会をつくります。 ○伝統的な家庭料理や郷土料理、行事食など地域の食文化を大切にし、次世代へ伝えます。 ○食育のボランティア活動を行います。 ○意識してよく噛み、味わいます。
高齢期	○1日3食しっかり食べ、規則正しい生活リズムを維持します。	○家族や仲間、地域の人と食事をし、交流する機会を持ちます。 ○伝統的な家庭料理や郷土料理、行事食など地域の食文化を大切にし、次世代へ伝えます。 ○食育のボランティア活動を楽しみます。 ○よく噛んで味わい、食を楽しみます。

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。 ○うす味を心がけます。	○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、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

「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、市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、市民の健康を担う市民健康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。

計画の見直しは、それぞれの目標の評価だけではなく、健康づくりをめぐる社会状況等の変化も踏まえ、計画期間の中間において行います。

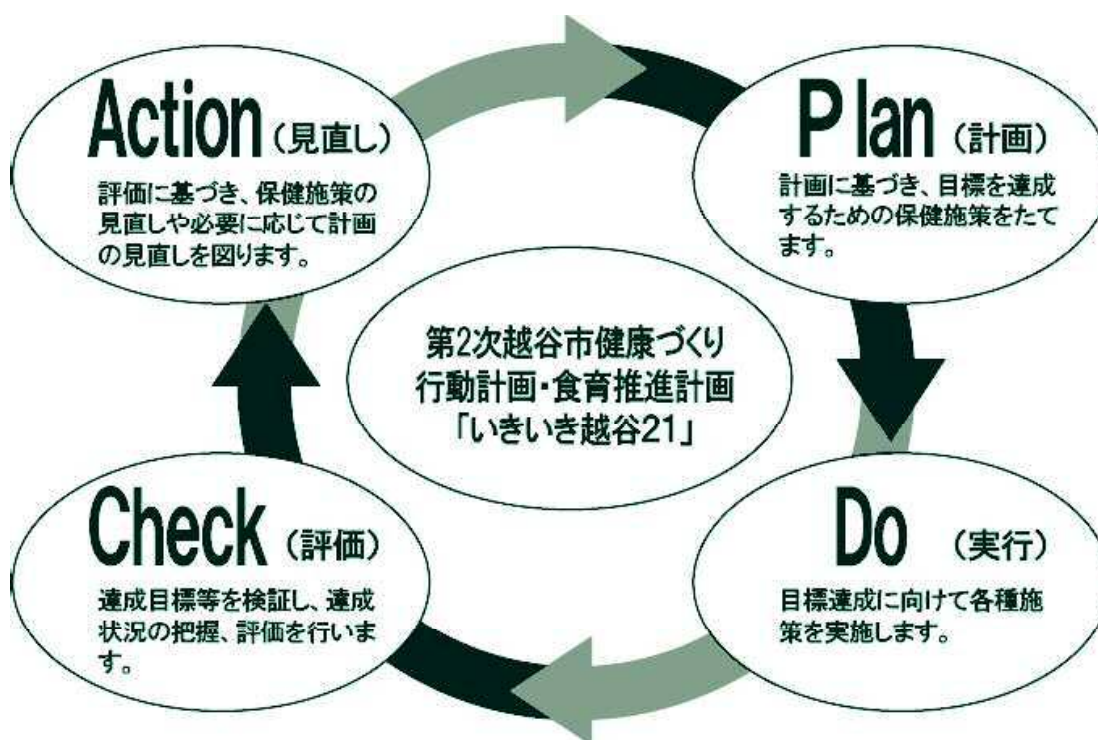
目標値の達成状況などについては、アンケート調査などにより評価を行い、目標達成に向けた課題の整理と取組内容の見直し・改善を行います。

また、計画の最終年度である平成35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

P D C A（Plan：計画、Do：実行、Check：評価、Action：見直し）サイクルに基づき、計画通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 P D C Aサイクルのイメージ図



資料編

1 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」策定経過

年 月	策定内容	健康づくり推進審議会	検討委員会	作業部会	備 考
平成 24 年 8 月		健康づくり推進審議会 8 月 22 日(水)			アンケート案 の提示
平成 24 年 9 月	アンケート調査の実施				
平成 25 年 3 月		健康づくり推進審議会 3 月 18 日(月)			アンケート 結果報告
平成 25 年 4 月	計画策定の準備				実施計画に 係る他市状況 調査
平成 25 年 5 月					計画構想作成
平成 25 年 6 月	計画策定検討委員 会・作業部会の設 置				
平成 25 年 7 月	アンケート調査結果の検討		第1回検討委員会・作業部会 7 月 29 日(月)		
	計画の構成・骨子 の検討・作成				
平成 25 年 8 月		健康づくり推進審議会 8 月 7 日(水)		第2回作業部会 8 月 28 日(水)	8 月 7 日(水) 諮問
平成 25 年 9 月	計画素案の検討			第3回作業部会 9 月 26 日(木)	
平成 25 年 10 月			第2回検討委員会 10 月 8 日(火)		10 月 16 日(水) 政策会議
平成 25 年 11 月		健康づくり推進審議会 11 月 19 日(火)			
平成 25 年 12 月	パブリックコメントの実施 (12 月 5 日～1 月 7 日)				
平成 26 年 1 月	パブリックコメント、キャッチフレーズの検討			第4回作業部会 1 月 29 日(水)	
平成 26 年 2 月	計画案の最終確認	健康づくり推進審議会 2 月 19 日(水)	第3回検討委員会 2 月 5 日(水)		2 月 12 日(水) 政策会議
					2 月 21 日(金) 答申
平成 26 年 3 月					
平成 26 年 4 月	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」スタート				

2 越谷市健康づくり推進審議会条例

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

(設置)

第1条 市民の健康の保持及び増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、越谷市健康づくり推進審議会（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) 越谷市立保健センターの管理運営に関する事項
- (4) その他健康の保持及び増進に関する事項

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15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) 保健関係団体等の代表者
- (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、保健医療部市民健康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 6 3 年条例第 1 1 号）の一部を次のように改正する。

〔次のよう〕略

附 則（平成 2 2 年条例第 3 3 号）抄
（施行期日）

- 1 この条例は、平成 2 3 年 4 月 1 日から施行する。

3 越谷市健康づくり推進審議会委員名簿

(◎：会長 ○：副会長) (順不同・敬称略)

委 員 名	選 出 団 体 等 (役 職)
◎ 登 坂 薫	越谷市医師会会長
原 直	越谷市医師会副会長
大 越 恭 二	越谷市医師会副会長
高 橋 朗	越谷市歯科医師会副会長
会 田 ヒロ子	越谷市薬剤師会監事
中 島 美代子	越谷市食生活改善推進員協議会会計
鈴 木 宏 子	越谷市母子愛育会副会長
半 田 さと子	春日部保健所副所長
宮 田 典 男	越谷市体育協会副会長
那 花 和 子	越谷市レクリエーション協会副会長兼理事長
大 内 一 幸	越谷市PTA連合会常任理事
加 藤 優	埼玉県立大学健康開発学科准教授
○ 八藤後 忠 夫	文教大学教育学部教授
小板橋 啓 彰	公募
内 田 登和子	公募

(任期：平成25年8月1日～平成27年7月31日)

前任委員

安 井 晃	越谷市歯科医師会会長
嶋 田 鐵 子	越谷市薬剤師会薬剤師
村 山 孝 子	越谷市食生活改善推進員協議会副会長
坂 卷 正 士	越谷市PTA連合会常任理事
中 島 美代子	公募
松 島 喜美子	公募

4 越谷市健康づくり行動計画策定検討委員会設置要領

平成26年7月12日
市長決裁

(設置)

第1条 第2次越谷市健康づくり行動計画の策定のため、越谷市健康づくり行動計画策定検討委員会（以下「検討委員会」という。）を設置する。

(組織)

第2条 検討委員会の委員は、保健医療部長及び保健医療部副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) 第2次越谷市健康づくり行動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副部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、第2次越谷市健康づくり行動計画の策定が完了するまでの期間とする。

(庶務)

第8条 検討委員会の庶務は、保健医療部市民健康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
企画部企画課長
総務部安全衛生管理課長
協働安全部市民活動支援課長
協働安全部くらし安心課長
福祉部社会福祉課長
福祉部障害福祉課長
福祉部高齢介護課長
福祉部国民健康保険課長
子ども家庭部子育て支援課長
子ども家庭部保育課長
環境経済部産業支援課長
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
学校教育部給食課長
保健医療部地域医療課長
保健医療部市民健康課長

5 越谷市健康づくり行動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	大 武 孝 夫
○保健医療部副部長兼保健所準備室長	島 田 昌 彦
企画部副参事兼企画課長	佐々木 清
総務部安全衛生管理課長	菊 地 栄 一
協働安全部参事兼市民活動支援課長	高 橋 利 正
協働安全部くらし安心課長	島 村 敏 仁
福祉部副参事兼社会福祉課長	鈴 木 健 翁
福祉部障害福祉課長	高 橋 成 人
福祉部副部長兼高齢介護課長	竹 内 次 男
福祉部国民健康保険課長	竹 内 克 行
子ども家庭部副部長兼子育て支援課長	新木田 信 明
子ども家庭部保育課長	渡 邊 浩 秀
環境経済部副部長兼産業支援課長	清 水 秀 樹
環境経済部農業振興課長	向 佐 秀 雄
教育総務部副部長兼生涯学習課長	斉 藤 美 子
教育総務部スポーツ振興課長	植 田 春 夫
学校教育部副参事兼学務課長	野 口 久 男
学校教育部給食課長	川 村 明
保健医療部地域医療課長	新 井 厚 美
保健医療部副参事兼市民健康課長	荒 川 和 弘

6 越谷市健康づくり行動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
◎保健医療部市民健康課副参事兼課長	荒 川 和 弘
○保健医療部市民健康課主幹	罇 響 子
企画部企画課企画担当副主幹	早 山 裕 之
総務部安全衛生管理課安全衛生管理担当保健師	伊 藤 富貴子
協働安全部市民活動支援課市民活動支援担当副主幹	山 口 正 行
協働安全部くらし安心課市民生活係主査	島 田 喜美子
福祉部社会福祉課保護担当副主幹	渡 邊 智 行
福祉部障害福祉課障害福祉推進係副主査	田 中 厚 子
福祉部高齢介護課地域包括総合支援センター副主幹	根 岸 あやに
福祉部国民健康保険課副主幹兼給付係長	島 田 英 恵
子ども家庭部子育て支援課手当・助成係長	高 橋 繁
子ども家庭部保育課管理係副主査	黒 田 康 子
環境経済部産業支援課雇用支援担当副主査	會 田 直 也
環境経済部農業振興課農業振興係主任	増 田 れ み
教育総務部生涯学習課文化財係主事	宮 川 博 司
教育総務部スポーツ振興課副主幹兼振興係長	野 口 広 輝
学校教育部学務課人事・学務担当主任指導主事	鈴 木 清 照
学校教育部給食課副主幹兼給食係長	会 田 芳 子
保健医療部地域医療課地域医療担当主査	蔵 持 弘

7 事務局名簿

職 名	氏 名
保健医療部副参事兼市民健康課長	荒 川 和 弘
市民健康課主幹	罇 響 子
市民健康課成人保健担当副主幹	山 越 陽 子
市民健康課成人保健担当主査	諸 井 裕 子
市民健康課成人保健担当副主査	鈴 木 智 絵
市民健康課成人保健担当副主査	浅 香 真由実
市民健康課成人保健担当主任	平 石 恭 子
市民健康課成人保健担当主事	白 井 正 俊
市民健康課成人保健担当保健師	清 水 麻友美
市民健康課成人保健担当保健師	玉 木 由華子
市民健康課母子保健担当副主幹	平 井 知 代
市民健康課母子保健担当主査	高 森 紀 子
市民健康課母子保健担当主任	米 永 真 紀
市民健康課母子保健担当保健師	金 子 優 子
市民健康課母子保健担当栄養士	三ヶ尻 愛
市民健康課母子保健担当保健師	藤 田 千 寛
市民健康課母子保健担当保健師	塩 見 沙 絵

8 用語解説

【英字】	
BMI (体格指数)	Body Mass Index のこと。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) ² ＝BMI 指数となり、標準が22、肥満が25以上とされている。
COPD (慢性閉塞性肺疾患)	気管支や、肺胞（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。
【あ】	
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。 たとえば、呼吸に関わる器官は「呼吸器」、消化に関わる器官は「消化器」といった言葉と同様である。 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、これらの「運動器」に何らかの障害がおきるのが運動器疾患という。運動器の病気は、膝の痛みの原因となる変形性膝関節症や、骨が弱くなる骨粗しょう症、脚のしびれの原因となる腰部脊柱管狭窄症、さらに、骨折等がある。
運動指導士	保健医療関係者と連携しつつ、個々人の心身の状態に応じた、安全で効果的な運動を実施するための運動プログラムの作成及び実践指導計画の調整等を行う役割を担う者をいう。保有資格により資格取得に要する講座内容が異なる。
【か】	
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。 欧米では死亡原因の第1位にあげられる国が多く、日本は現在第2位。しかも死亡率は年々低下の傾向にある。しかし、食生活の欧米化などにより、今後、増加するのではと懸念されている。 また、虚血性心疾患では、高脂血症、高血圧症、喫煙、糖尿病が4大危険因子としてあげられ、加齢とともに動脈硬化がすすむこともあり、高齢になるほど発症が多くみられる。
健康日本21 (第2次)	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（平成15年厚生労働省告示第195号）」は、国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向や国民の健康の増進の目標に関する事項等を定めたもの。平成24年7月にこの方針が全部改正（いわゆる「健康日本21（第2次）」）された。
ゲートキーパー	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、見守る人のこと。 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	人種や民族、社会経済的地位による健康と医療の質の格差のこと。米国保健資源事業局は「疾病、健康状態、医療アクセスにおける集団特異的な違い」と定義している。

【か】	
後期高齢者医療制度	「健康保険法等の一部を改正する法律(平成18年6月21日公布)」により、平成20年4月から新たに独立した医療制度。75歳以上の方が対象となるが、65歳以上75歳未満の一定の障がいのある方で、申請して認定を受けた方も含む。 保険料は埼玉県内では原則として均一の保険料率となり、かかった医療費の一部(原則1割。ただし、現役並み所得者は3割)は自己負担となる。また、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(そしゃく)(かみ砕く)、嚥下(えんげ)(飲み込む)、発音、唾液(だえき)の分泌など」に関わり、その役割を大別すれば、「1.食べる、2.話す」となる。人が社会のなかで健康な生活を営むための原点ともいえるべき機能のこと。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。 また、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歳以上の人口が総人口に占める割合のこと。一般的には、高齢化率7%以上～14%未満が「高齢化社会」、14%以上～21%未満が「高齢社会」、21%以上が「超高齢社会」と呼ばれている。
呼気CO濃度	喫煙の客観的指標となる呼気中の一酸化炭素(CO)濃度のこと。たばこを吸い終わった直後からCO濃度は下がり始め、8時間ほどで正常値に下がると言われているが、喫煙者は濃度が下がりきらないうちに次のたばこに火をつけるので、CO濃度がずっと高いままとなる。なお、非喫煙者は0～7ppmであり、喫煙者の呼気CO濃度は通常8ppm以上と常に「異常値」となる。
【さ】	
埼玉県食育推進計画	食育基本法第17条に基づき定める埼玉県の食育推進計画。食育を「周知」から「実践」へと進め、県民とともに様々な課題を解決するための施策を推進する計画。
脂質異常	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。脂質異常症(高脂血症)を放っておくと、血管の動脈硬化が少しずつ進んでいき、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	他人の吸った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。なお、本人が吸う煙は「主流煙」という。
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。

【さ】	
心身機能	人間の生活機能と障がいについて、約 1500 項目に分類した I C F (W H O 国際生活機能分類) における分類の一つ。心身機能とは生命の維持に直接関係する手足の動き、精神の働き、視覚、聴覚、内臓の働き等を指す。
【た】	
第 2 次食育推進計画	食育基本法(平成 17 年 6 月 17 日法律第 63 号)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。第 2 次計画のコンセプトは「周知」から「実践」へとなり、重点課題として①生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進、②生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進、③家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進を挙げている。
適正飲酒	飲酒による血中濃度上昇が 0.1% までに抑えられる分量をいう。健康日本 21 (第 1 次) では、適正飲酒量として 1 日平均、純アルコールにして約 20g 程度としている。 健康日本 21 (第 2 次) では男女別に、純アルコールに換算して 1 日男性 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されている。
特定健康診査(特定健診)	40 歳以上 75 歳未満の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、生活習慣病予防のための保健指導を必要とする人を選び出すための健診のこと。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)	それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく眠っている間に突然死亡してしまう病気のこと。 日本での発症頻度はおよそ出生 6,000～7,000 人に 1 人と推定され、生後 2 ヶ月から 6 ヶ月に多いとされている。SIDS の原因はまだわかっていないが、男児、早産児、低出生体重児、冬季、早朝から午前中に多いことや、うつぶせ寝や両親の喫煙、人工栄養児で多いことが厚生労働省の研究でわかっている。
認知症サポーター	認知症を正しく理解し、認知症の方やそのご家族を暖かく見守り支えていく人のこと。 認知症に関する基礎知識や認知症の方への対応の仕方に関して講義やグループワークなどの認知症サポーター養成講座を受講すればなることができる。なお、受講した人には、認知症を支援する「目印」として、ブレスレット(オレンジリング)が提供される。

【は】	
非感染性疾患 (NCD)	脳卒中やがん、心疾患、糖尿病、慢性呼吸器疾患など、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。
フッ化物洗口	永久歯のむし歯予防を目的に、一定の濃度のフッ化ナトリウムを含む溶液で1分間ぶくぶくうがいをする方法のこと。国の報告によれば、むし歯予防効果は約30～80%となっており、第一大臼歯のはえる時期に合わせた開始と長期間継続することが効果を確かにするために必要。また、この獲得した効果は洗口終了後も持続し、成人においても隣接面むし歯や根面むし歯の予防に効果的とされている。
フッ化物塗布	生えてまもなくの歯の表面に直接フッ化物を作用させることによって、むし歯抵抗性を与える方法のこと。歯科医師や歯科衛生士が行うむし歯予防手段であるため、歯科医院や保健所・市町村保健センターなどで実施されている。公衆衛生手段としては、費用や人手が必要なうえ、実施対象（受診したもの）が限られるなどの問題点もある。
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	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食生活改善推進員のこと。市内においても保健センターや各公民館で講話や調理実習の活動を行っている。
【ま】	
メタボリックシンドローム	腹囲の基準（男性で85cm以上、女性で90cm以上）に加えて高脂血症、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】	
要介護認定者	寝たきり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～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】	
リスク要因	ある特定の疾病に寄与する危険な要素のことで、疾病の直接の原因ではなく、疾病になった人の集団を解析したデータから事後的に、確率における有為性を導き出されたものである。

越谷市・健康と医療についてのアンケート

【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。

さて、現在越谷市では越谷市健康づくり行動計画「いきいき越谷21」が平成25年度で終了することから、新たな計画の策定を進めています。

そこで、計画策定及び今後の健康・医療施策の基礎資料とするため、健康や地域医療に関する現状等について、市内にお住まいの皆様(3,000名)を対象に、アンケート調査を実施するものです。

この調査は無記名であり、結果については統計的に処理し、調査の目的以外に利用することはありませんので、調査の趣旨をご理解のうえ、ご協力くださるようお願い申し上げます。

平成24年9月25日

越谷市長

高橋 努

【ご記入にあたってのお願い】

1. 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)
ご本人によるご記入が困難な場合には、身近な方による代筆をお願いします。
2. ご記入は、鉛筆、ボールペン、万年筆などの、黒または青色でお書きください(記入日現在)。
3. 最初から1問ずつ、該当する全ての質問にお答えください。
4. お答えは、あなたのお考えに最も近いと思われる回答を、設問文中に示された数の範囲で選び、その番号を○で囲んでください。
5. 「その他」に○をつけたときは、() 内に具体的な内容をお書きください。

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8日(月)までに、郵便ポストにご投函ください。(切手は不要です)

この調査に関し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 地域医療課・市民健康課

(越谷市立保健センター内)

電 話 048-978-3511 (代表)

FAX 048-979-0137

Eメール 10083100@city.koshigaya.saitama.jp

ハッポちゃんは、越谷市健康づくり行動計画「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

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

6. 40～44歳

11. 65～69歳

2. 20～24歳

7. 45～49歳

12. 70～74歳

3. 25～29歳

8. 50～54歳

13. 75歳以上

4. 30～34歳

9. 55～59歳

5. 35～39歳

10. 60～64歳

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

5. 公務員

9. 学生

2. 会社員

6. 団体職員

10. その他()

3. 自営業

7. パートタイマー

11. 無職

4. 自由業

8. 家事従業

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・3～8丁目、大間野町、新川町、宮本町、神明町、谷中町

7. 蒲生地区 : 瓦曾根1～2丁目、登戸、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

9. 大相模地区 : 西方、相模町、大成町、東町、流通団地

10. 大沢地区 : 大沢、大沢1～4丁目、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 : 瓦曾根3丁目、南越谷2～5丁目、赤山町3～5丁目、蒲生茜町、七左町2丁目、
東柳田町、元柳田町

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） | 4. 三世代世帯（親と子と孫など） |
| 2. 一世代世帯（夫婦のみ、兄弟姉妹のみ） | 5. その他（ ） |
| 3. 二世代世帯（親子など） | |

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らっしゃいますか。(○はいいくつでも)

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

問7 あなたは現在、傷病（病気やけが）で病院や診療所（医院、歯科医院）、あんま・はり・きゅう・柔道整復師（施術所）に通っていますか（往診、訪問診療を含む）。
(○は1つ)

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 通っている | 2. 通っていない |
|----------|-----------|

→【問7で「1. 通っている」とお答えの方に伺います】

問7-1 どのような傷病（病気やけが）で通っていますか。(○はいいくつでも)

- | | | |
|--|--|---|
| 内分泌・代謝障害
1. 糖尿病
2. 肥満症
3. 高脂血症
(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. 喘息
18. その他の呼吸器系の病気

消化器系
19. 胃・十二指腸の病気
20. 肝臓・胆のうの病気
21. その他の消化器系の病気

22. 口(歯)の病気

皮膚
23. アトピー性皮膚炎
24. その他の皮膚の病気

筋骨格系
25. 痛風
26. 関節リウマチ
27. 関節症
28. 肩こり症
29. 腰痛症
30. 骨粗しょう症 | 尿路生殖器系
31. 腎臓の病気
32. 前立腺肥大症
33. 閉経期又は閉経後障害
(更年期障害等)

損傷
34. 骨折
35. 骨折以外のけが・
やけど

36. 貧血・血液の病気
37. 悪性新生物（がん）
38. 妊娠・産褥
(切迫流産、前置胎盤等)
39. 不妊症
40. その他()
41. 不明 |
|--|--|---|

あなたの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 | 3. 週2～3日食べる |
| 2. 週4～5日食べる | 4. ほとんど食べない |

問9 あなたはふだん間食をとりますか。(○は1つ)

※間食には、エネルギー（カロリー）のある飲み物や夜食も含みます。

- | | |
|-------------|------------------|
| 1. 毎日2回以上 | 3. 週3～5回 |
| 2. ほとんど毎日1回 | 4. とらない、または週1～2回 |

問10 あなたはふだん外食をしますか。(○は1つ)

※家で作った料理（弁当含む）以外を外食とします。

- | | |
|---------------|---------------------|
| 1. ほとんど毎日2回以上 | 4. 週1～2回 |
| 2. ほとんど毎日1回 | 5. ほとんどしない、または月1～2回 |
| 3. 週3～5回 | |

問11 あなたはふだん果物を食べますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. ほとんど毎日食べる | 3. 週2～3回食べる |
| 2. 2日に1回は食べる | 4. 週1回以下 |

問12 あなたは野菜または野菜料理を1日に何皿分食べますか。(○は1つ)

※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。

- | | | | |
|----------|----------|----------|-------------|
| 1. 5皿分以上 | 2. 3～4皿分 | 3. 1～2皿分 | 4. ほとんど食べない |
|----------|----------|----------|-------------|

問13 あなたは主食・主菜・副菜の3つをそろえて食べることが1日に何回ありますか。(○は1つ)

※主食とは、ごはん、パン、めん類など、主菜とは、魚、肉、卵、大豆製品のおかず、

副菜とは、野菜、海そう、きのこ、いもなどを使った料理のことです。

- | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|------------|
| 1. 3回 | 2. 2回 | 3. 1回 | 4. 0回 | 5. その他（ ）回 |
|-------|-------|-------|-------|------------|

問14 あなたが食品を購入するときや外食をするとき、参考にする食品表示は何ですか。

(○はいくつでも)

- | | | |
|----------------|-------------|---------------|
| 1. 産地 | 6. 炭水化物 | 11. 賞味期限・消費期限 |
| 2. 原材料 | 7. 塩分・ナトリウム | 12. 食品添加物 |
| 3. エネルギー（カロリー） | 8. その他の栄養素 | 13. 製造者・販売者 |
| 4. たんぱく質 | 9. アレルギー物質 | 14. その他（ ） |
| 5. 脂質 | 10. 遺伝子組換え | 15. 特にない |

問15 あなたが食生活で気をつけていることは何ですか。(○はいくつでも)

1. よく^か噛んで食べるようにしている
2. 味わって食べるようにしている
3. 旬の食材や行事食など、季節感を大切にしている
4. 地場産物を食べるようにしている
5. 食事のマナーや作法に気をつけている
6. 規則正しい食生活リズムを心がけている
7. 栄養バランスのとれた食生活を心がけている
8. 食べ過ぎないようにしている (カロリー制限している)
9. 野菜をたくさん食べるようにしている
10. 塩分をとりすぎないようにしている (減塩している)
11. 脂肪 (あぶら分) をとりすぎないようにしている
12. 甘いもの (糖分) をとりすぎないようにしている
13. 肉に偏らず魚をとるようにしている
14. その他 ()
15. 特にない

問16 あなたは、朝食と夕食を家族と一緒に食べることがどのくらいありますか。

(○は各1つ)

朝食

- | | | |
|-----------|----------|------------------------|
| 1. ほとんど毎日 | 3. 週2～3回 | 5. ほとんどない (家族が二人以上の方で) |
| 2. 週4～5回 | 4. 週1回 | 6. ひとり暮らし |

夕食

- | | | |
|-----------|----------|------------------------|
| 1. ほとんど毎日 | 3. 週2～3回 | 5. ほとんどない (家族が二人以上の方で) |
| 2. 週4～5回 | 4. 週1回 | 6. ひとり暮らし |

問17 あなたは食育に関心がありますか。(○は1つ)

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

※「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間を育てることです。

運動についておたずねします

問18 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。(○は1つ)

- | | | |
|-----------|-------------|------------|
| 1. 心がけている | 2. 少し心がけている | 3. 心がけていない |
|-----------|-------------|------------|

問19 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。(○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 | 3. 1時間～2時間未満 |
| 2. 30分～1時間未満 | 4. 2時間以上 |

問20 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。(○は1つ)

- | | | |
|------------|----------|--------------|
| 1. ほとんど毎日 | 3. 週2回程度 | 5. 月1回程度 |
| 2. 週3～4回程度 | 4. 週1回程度 | 6. ほとんどしていない |

喫煙についておたずねします

問21 あなたはたばこを吸いますか。(○は1つ)

- | | | |
|----------|------------|---------|
| 1. 吸っている | 2. 以前吸っていた | 3. 吸わない |
|----------|------------|---------|

→【問21で「1. 吸っている」とお答えの方に伺います】

問21-1 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。(○は1つ)

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

→【問21で「1. 吸っている」とお答えの方に伺います】

問21-2 あなたは、禁煙したいと思いますか。(○は1つ)

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

問22 あなたは、喫煙が及ぼす次のような健康への影響をご存じですか。(○はいくつでも)

- | |
|-----------------------------|
| 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たばこの煙を吸うことです。「副流煙」とは、
たばこの先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23 あなたは、過去1ヶ月の間に、他人のたばこ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 | 3. 週に1回程度あった | 5. ほとんどなかった |
| 2. 週に数回程度あった | 4. 月に1回程度あった | |

→【問23で1～4とお答えの方に伺います】

問23-1 それはどこでしたか。(○はいくつでも)

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

歯科保健についておたずねします

問24 あなたは1日に何回歯磨きをしますか。(○は1つ)

- | | | |
|-------|---------|--------|
| 1. 1回 | 3. 3回 | 5. しない |
| 2. 2回 | 4. 4回以上 | |

問25 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25で「1. はい」とお答えの方に伺います】

問25-1 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26 あなたは何でも噛^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27 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。(○はいくつでも)

- | |
|--|
| 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 ^{うみ} 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 ^{しそうのうろう})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 ^{しそうのうろう})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28 あなたのご自分の歯は何本ありますか。

※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、数本の増減がみられることもあります。

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

心の健康についておたずねします

問29 あなたの今の心の健康状態はどうですか。(○は1つ)

- | | | |
|-------|--------------|-------|
| 1. 良い | 2. どちらともいえない | 3. 悪い |
|-------|--------------|-------|

問30 あなたは最近1ヶ月以内に、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31 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32 あなたには、悩みごとを相談できる人がいますか。(○は1つ)

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

問33 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34 あなたはここ1ヶ月の間に、眠るためにアルコールや睡眠補助剤を使いましたか。

(○は1つ)

- | | |
|--------|-----------|
| 1. 使った | 2. 使っていない |
|--------|-----------|

→【問34で「1.使った」とお答えの方に伺います】

問34-1 使用頻度はどのくらいですか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. ほぼ毎日 | 3. 2週間に1回程度 |
| 2. 1週間に1回程度 | 4. 1ヶ月に1回程度 |

問35 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 | 3. 受診したいが、できていない |
| 2. 受診したことがある | 4. 受診の必要を感じたことがない |

問36 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 |
|-----------|-----------|-----------|

問37 あなたは、仕事をしていて心に不調を感じたことがありますか。(○は1つ)

- | | | |
|-------|--------|-----------|
| 1. はい | 2. いいえ | 3. 働いていない |
|-------|--------|-----------|

飲酒についておたずねします

問38 あなたはアルコール飲料を飲みますか。(○は1つ)

- | | | |
|-------|--------|------------|
| 1. はい | 2. いいえ | 3. 以前飲んでいて |
|-------|--------|------------|

→【問38で「1. はい」とお答えの方に伺います】

問38-1 あなたがお飲みになるのは1週間に何日程度ですか。(○は1つ)

- | | |
|------------|------------|
| 1. ほぼ毎日 | 3. 週2～3日程度 |
| 2. 週4～5日程度 | 4. 週1日以下 |

→【問38で「1. はい」とお答えの方に伺います】

問38-2 あなたの1日の飲酒量は、日本酒に換算した場合、どのくらいですか。

(○は1つ)

※日本酒1合は、ビールなら中びん1本、焼酎なら0.6合、ワインなら1/4本、ウイスキーならダブル1杯として換算してください。

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 1合(180ml)未満 | 4. 3～4合(720ml)未満 |
| 2. 1～2合(360ml)未満 | 5. 4～5合(900ml)未満 |
| 3. 2～3合(540ml)未満 | 6. 5合以上 |

→【問38で「1. はい」とお答えの方に伺います】

問38-3 「適切な飲酒量」とは、日本酒に換算するとどのくらいだと思いますか。(○は1つ)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 1合(180ml)未満 | 4. 3～4合(720ml)未満 |
| 2. 1～2合(360ml)未満 | 5. 4～5合(900ml)未満 |
| 3. 2～3合(540ml)未満 | 6. 5合以上 |

メタボの予防とがん対策についておたずねします

問39 あなたの身長、体重はどれくらいですか。

身長

			・	
--	--	--	---	--

cm

体重

			・	
--	--	--	---	--

kg

問40 あなたは自分の適正体重がどのくらいご存じですか。(○は1つ)

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

問41 あなたは、BMI（身長からみた体重の割合を示す体格指数）の算出方法をご存じですか。
(○は1つ)

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

問42 あなたは過去1年間に、健診を受けたことがありますか。(○はいくつでも)

※健診とは、身体計測・血液検査・尿検査などの内容が含まれたものをさします。

※次のようなものは健診には含まれません。

がんのみの検診、妊産婦健診、歯の健康診査、病院や診療所で行う診療としての検査

- | |
|--|
| 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、又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 |
| 6. 健診は受けていない |

→【問42で「6. 健診は受けていない」とお答えの方に伺います】

問42-1 それはどのような理由で受けなかったのですか。

(○はいくつでも)

- | |
|--------------------------|
| 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. めんどうだから |
| 12. その他 () |

問43 あなたは、過去1年間にがん検診を受けましたか。次のがん検診（ア～オ）について直近の受診状況をお答えください。（各がん検診について○はいくつでも）

- ※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

	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 (各検診ごとに○はいくつでも)	↓	↓	↓	↓	↓
越谷市または他市区町村が実施した検診 (集団または個別医療機関) で受けた	1	1	1	1	1
勤め先、又は健康保険組合等が実施した 検診で受けた	2	2	2	2	2
学校が実施した検診で受けた	3	3	3	3	3
人間ドックで受けた	4	4	4	4	4
その他の検診で受けた	5	5	5	5	5
がん検診は受けていない	6	6	6	6	6
(乳がんと子宮がんのみ) 過去2年間には受けた				7	7

次ページの間43－1をお答えください

【問43で「6. がん検診は受けていない」とお答えの方に伺います】

問43－1 「がん検診は受けていない」理由は何ですか。問43で「6. 受けていない」とお答えのがん検診（ア～オ）についてお答えください。（○はいくつでも）

※タテ方向にお答えください (各検診ごとに○はいくつでも)	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)
	↓	↓	↓	↓	↓
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
めんどうだから	11	11	11	11	11
その他（ ）	12	12	12	12	12

【ここからは全員の方に伺います】

問 44 あなたは、次の医療保険(健康保険組合等)のうち、どれに加入していますか。（○は1つ）

1. 全国健康保険協会管掌健康保険(協会けんぽ)	6. 船員保険
2. 組管管掌健康保険(組合健保)	7. 後期高齢者医療制度
3. 共済組合(国家・地方公務員・私学共済等)	8. その他
4. 越谷市国民健康保険	()
5. 国民健康保険組合(4以外の国保組合)	

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. たばこの本数を減らす
7. 虫歯を予防する
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. その他（ ）
19. 特にない

問58 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ください。

同封の返信用封筒（切手不要）に入れ、**10月8日（月）**までにご投函ください。

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」

平成 26 年 3 月

発行／越谷市

編集／保健医療部 市民健康課

〒343-0022

越谷市東大沢一丁目 12 番地 1

TEL 048-978-3511

FAX 048-979-0137

URL <http://www.city.koshigaya.saitama.jp>



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、
越谷市ホームページでご覧になれます。

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