

第4章 健康増進計画

1 基本方針

本市の現状と課題を踏まえ、基本理念と全体目標の実現に向けて本計画を推進するための基本的な考え方を、次のとおり定めます。

基本方針1 市民一人ひとりの生活に応じた取組みを推進します

ライフステージや世帯構成等、市民一人ひとりの、それぞれの生活に応じた主体的な健康づくりの取組みを推進します。

基本方針2 生活習慣病予防を推進します

がんや生活習慣病を予防し、健康寿命の延伸を目指します。

基本方針3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりを推進します

ライフコースアプローチの観点から、現在だけでなく、10年後、20年後を見据えた健康づくりに向けた取組みを推進します。

基本方針4 社会環境の質の向上に努めます

「市民」「地域」「行政」が共に健康づくりに取組み、それぞれが支え合い、一人ひとりの意欲を向上させ、自然と健康になれる環境づくりを推進します。

2 目指す方向

目指す方向1 生活習慣を改善する取組みの推進

栄養・食生活、身体活動・運動、飲酒・喫煙、歯・口腔の健康について、ライフステージやライフスタイルに応じた健康づくりを進め、望ましい生活習慣の定着を図ります。

目指す方向2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進

適切な食事や運動の実践など、生活習慣の見直しにより、疾病の発症を未然に防ぐ「一次予防」に努めます。また、健康診査等による疾病の早期発見・早期治療や、病気の進行を防ぐ「重症化予防」を重視した取組みを推進します。

目指す方向3 こころの健康づくりの推進

睡眠や休養による生活の質の向上とともに、相談環境の整備や社会参加の推進によるこころの健康の維持・向上を図ります。

3 分野別の取組み

目指す方向1 生活習慣を改善する取組みの推進

分野1 栄養・食生活

この分野では、食による健康の維持・向上を目的とした取組みについて、「第5章食育推進計画」(P96～)と連携して進めます。

(1) 現状と課題

- ◆国の第4次食育推進計画において、若い世代は、栄養バランスに配慮した食生活の実践について、その他の世代よりも割合が低く、男性は将来の肥満が懸念されることや女性は痩せている人が多いことなど、食生活に起因する課題が多いとされています。本市においても30代から50代の男性の肥満や、20代女性のやせの割合が高いことから、栄養バランスのよい食生活について啓発していく必要があります。(P30・図34、35)
- ◆「朝食を欠食する若い世代の割合」は、17.5%であり、第2次計画の目標値15%以下に達していません。小学生では朝食をほとんど毎日食べる人が9割を超えていますが、中学生では8割程度となっています。朝食を食べない理由として、大人も小・中学生も「食欲がない」、「食べる時間がない」との回答が多く、中学生では、「食べる習慣がない」という回答が前回調査より12ポイント増加しています。若い世代と小・中学生に対して、朝食の摂取と生活習慣の改善を促す取組みが必要です。(P47・表18、P26・図25、26、27)
- ◆「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合」は、年代別では70代が最も多く、40代が最も少なくなっています。(P64・図47)
- ◆「生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等について気をつけた食生活」をほとんど毎日している人の割合は、80代以上が最も多く、40代が最も少なくなっています。(P24・図22)
- ◆高齢者は、日ごろから食生活に気を付けている人が多いと考えられますが、高齢化に伴う機能低下を防ぐため、高齢者に対して、引き続き良好な栄養状態の維持を図ることが大切です。

図46

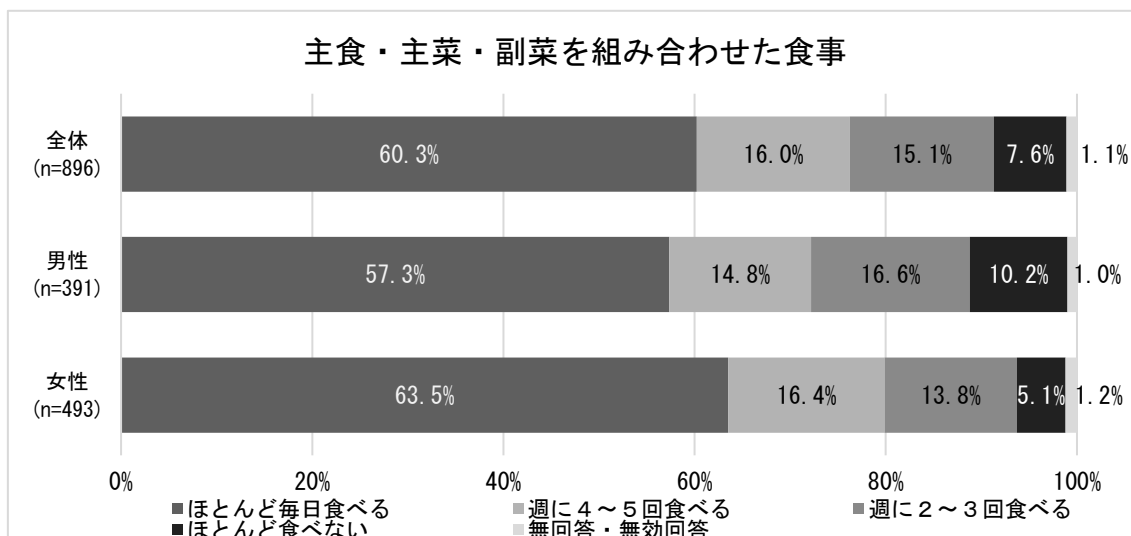
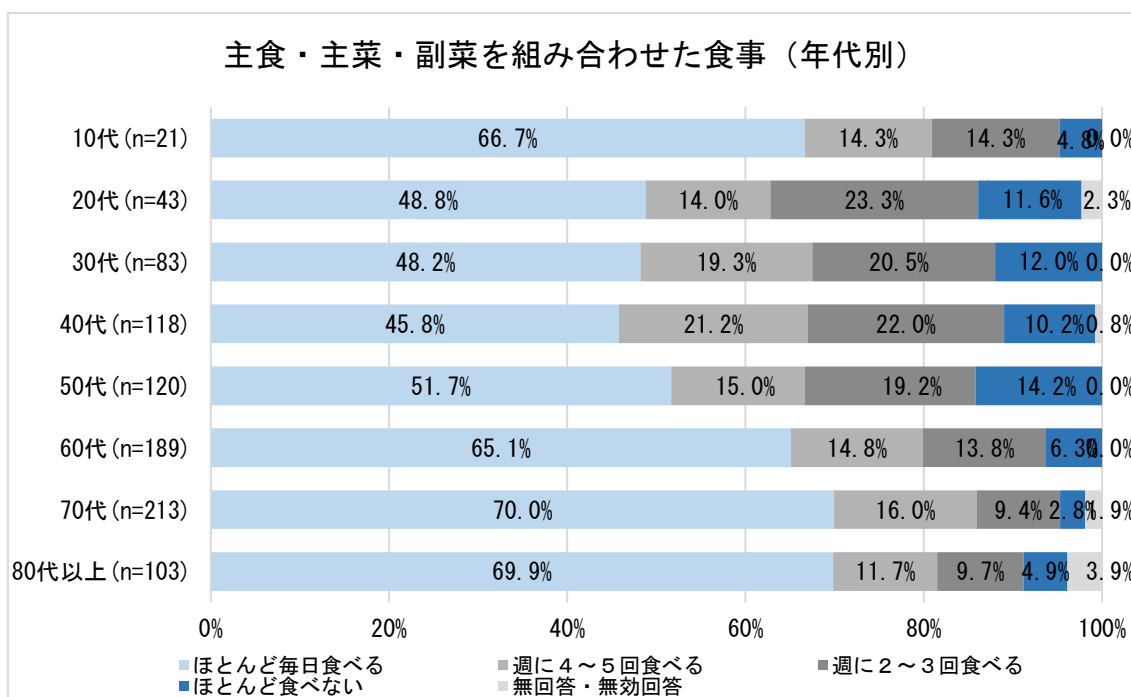


図47



朝食で、1日を元気にスタート！

朝食を摂らないと、脳のエネルギーが不足して、集中力や記憶力が低下してしまいます。脳のエネルギー源となるブドウ糖（炭水化物など）を朝食でしっかり補給して、1日を元気に過ごしましょう。

また、毎日朝食を摂ることで腸が刺激され、便通が促される効果もあります。

- ・時間がなくて朝食が用意できない時は、おにぎりや果物など、簡単なものから始めましょう。
- ・家で朝食を摂れない場合は、通勤途中や職場など、ちょっとした時間を使って栄養を補給しましょう。
- ・家庭で朝食を摂ることを習慣づけましょう。

減塩を心がけましょう。

令和元年の国民健康・栄養調査では、1日当たりの食塩摂取量が10.1gであるのに対し、健康日本21（第3次）の1日の食塩摂取量の目標値は、7g未満です。

食塩を多く摂取すると、血圧が上がることにより、脳卒中や心臓病の危険性が高まります。

食材や調理法を工夫して、素材の味を生かした薄味でおいしい食事を楽しみましょう。

～目標とするBMIの範囲と、推定エネルギー必要量～

目標とするBMIの範囲（18歳以上）

年齢（歳）	目標とするBMI
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74	21.5～24.9
75以上	21.5～24.9

- ・目標とするBMIの範囲から、エネルギーの過不足について知ることができます。
- ・年齢や身体活動レベルに合わせて、食事の量や内容を調整したり、体を動かしたりすることが大切です。

※BMIの計算式 P30 参照

（参考）「日本人の食事摂取基準（2020年版）（厚生労働省）」

推定エネルギー必要量

（kcal/日）

性別	男性			女性※		
	低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
18～29歳	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30～49歳	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50～64歳	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250
65～74歳	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100
75歳以上	1,800	2,100	—	1,400	1,650	—

※妊婦：初期（+50）、中期（+250）、後期（+450）

（参考）「日本人の食事摂取基準（2020年版）（厚生労働省）」

(2) 施策の項目

- ・ バランスのよい食事と減塩の啓発
- ・ 若い世代に向けた食生活の啓発
- ・ 成人男性の肥満と若い女性のやせの予防と改善
- ・ 高齢者の低栄養予防・フレイル[※]予防

※加齢とともに、心身の活力(例えば筋力や認知機能等)が低下し、生活機能障害、要介護状態、死亡などの危険性が高くなった状態。

(3) 主な取組み

【市民の取組み】

- ・正しい生活リズムやバランスの良い食生活を心がけます。
- ・食べることの大切さを家族や友人などと共有します。
- ・よく噛みゆっくり食べます。
- ・自分の適性体重を理解します。
- ・家族や友人などと一緒に食事する時間をつくります。
- ・規則正しい生活を心がけ、毎日朝ご飯を食べます。
- ・自分の健康状態を知り、未来を意識して生活します。

【地域の取組み】

- ・バランスのよいメニューの提供をします。(飲食店)
- ・減塩メニューの提供をします。(飲食店)
- ・栄養成分表示を行います。(飲食店)
- ・介護予防・フレイル予防に関する出前講座を実施します。(社会福祉協議会)
- ・血圧測定や個別の健康相談に対応します。(社会福祉協議会)

【市の取組み】

①バランスのよい食事の摂取を推進します。

取組み内容	所管課
・食育月間等に合わせてバランスの良い食生活の実践に繋がる周知啓発の実施	健康医療課
・各世代において健康保持に繋がる食生活に関する情報の提供	健康医療課
・栄養バランスと健全な食生活の啓発や、食文化の伝承と共食の重要性、食に関する感謝などへの理解を深める食育動画の作成	健康医療課 学校給食課
・健康のために理想的な食事の内容や量に関する情報の提供	健康医療課
・食生活相談、栄養相談の実施	中央保健センター
・バランスの良い食事や減塩についてなど、大人に対する食育の内容	子ども未来課

<p>を含む離乳食講座の開催</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家庭での献立や味付けの参考となるよう、久喜地域子育て支援センターが併設されているひまわり保育園が提供している給食の試食会の実施 ・保育園給食における、主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスのとれた食事の提供 ・保育園給食の献立表の配布による主食・主菜・副菜を組み合わせた食事に関する啓発 ・幼稚園で配布する手紙を通じた保護者に対する幼児の身体発達に必要なとなる栄養バランスのとれた食事の大切さに関する啓発 ・学校給食摂取基準に基づく、バランスの良い給食の提供 ・学校給食の献立情報のホームページ、ブログ等での発信 ・学校給食の献立表、給食だより、食育だより等による情報発信 ・小・中学校と連携した食育授業への栄養士の参加 ・学校給食試食会等を通じた情報提供 ・バランスのよい食事等について理解を深め、食生活の改善を図るため、児童生徒の食と健康に関する学習の実施 	<p>子ども未来課</p> <p>保育課</p> <p>保育課</p> <p>学務課（中央幼稚園・栗橋幼稚園）</p> <p>学校給食課</p> <p>学校給食課</p> <p>学校給食課</p> <p>学校給食課</p> <p>学校給食課</p> <p>指導課</p>
---	---

②生活習慣病予防に向けた食生活を推進します。

取組み内容	所管課
<ul style="list-style-type: none"> ・一人暮らしの高齢者等に栄養バランスのとれた昼食の提供（月～土曜日、週6回まで） ・生活習慣病予防を目的とした栄養講座や食生活に関する講座の開催 	<p>高齢者福祉課</p> <p>中央保健センター</p>

③若い世代へ健全な食生活を促します。

取組み内容	所管課
<ul style="list-style-type: none"> ・食育月間等に合わせてバランスの良い食生活の実践に繋がる周知啓発の実施（再掲） ・各世代において健康保持に繋がる食生活に関する情報の提供（再掲） ・健康のために理想的な食事の内容や量に関する情報の提供（再掲） 	<p>健康医療課</p> <p>健康医療課</p> <p>健康医療課</p>

(4) 指標 (KPI)

指標 (KPI)	現状値 (R4(2022))	目標値 (R16(2034))	備考
食育動画の作成	1本	4本	年間 健康医療課、学校給食課
学校給食の献立情報のホームページ、ブログ等での発信	毎日	毎日	学校給食課
学校における食育指導の実施回数	各学校1回以上	各学校1回以上	年間 指導課
配食サービス事業延べ提供食数	65,638食	65,500食※	年間 高齢者福祉課
栄養講座、食生活講座等参加者数	317人	700人	年間 中央保健センター

※今後、高齢者人口の減少が見込まれるため、目標値が現状値よりもやや低くなっています。

(5) 達成目標 (中間評価・最終評価)

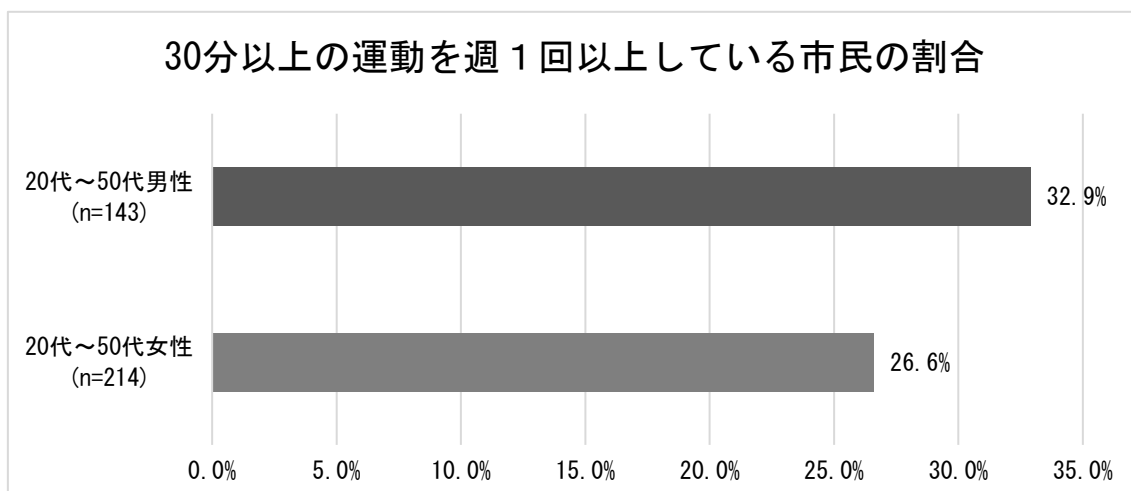
目標	現状値 (R3(2021))	目標値 (R16(2034))
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合	全体 60.3% 20~30代 48.4%	全体 75% 20~30代 55.0%
生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから、適正体重の維持や減塩等について気を付けた食生活を実践する市民の割合	72.6%	80.0%
毎日朝食を食べている児童生徒の割合	小学生 90.1% 中学生 82.6%	小学生 100% 中学生 100%
朝食を欠食する若い世代 (20~30代) の割合	17.5%	14.0%以下

分野2 身体活動・運動

(1) 現状と課題

- ◆「30分以上の運動を週1回以上している市民の割合」について、10代の男性を除くすべての世代で、男女ともに前回調査と比較して悪化傾向にあります。世代ごとにみると、20代の数値が最も低く、60代、70代は数値が高くなっています。50代以外では、男性と比較して女性は運動習慣がある人の割合が低くなっています。(P27・図28、P39・表4)
- ◆学校の授業以外の運動習慣では、児童生徒の状況を前回調査と比較すると、学校の授業以外で「いつも運動している」人の割合が小・中学生の男女ともに減少し、「時々している」人の割合が小・中学生の男女ともに増加しています。また、中学生では前回調査と比較して、学校の授業以外で「いつも運動している」人の割合が男女ともに20ポイント以上減少しています。(P28・図30、31)
- ◆コロナ禍により、運動を行う際の新たな留意点が増え、部活動や大会、運動教室などが中止されるなど、運動に取り組む環境に大きな影響があったことが考えられます。今後も、感染症対策の考え方を取り入れ、全ての世代が楽しく身体を動かす習慣を身に付けられるよう、施策を展開していく必要があります。
- ◆児童生徒の運動量が減少していることや、20代で運動習慣のない人が多いことから、若い世代に向けた取組みが必要です。また、高齢になっても体を動かし、はつらつと過ごすために、働く世代から運動習慣を身に付けるための取組みが必要です。
- ◆運動するときに必要だと思うこととして、「自分のやる気」、「気軽に運動できる施設・場所」、「一緒に運動する仲間」の順に回答する人が多くなっています。(P31・図36) 市民の「やる気」につながるような、気軽に運動ができる環境づくりや、一緒に運動する仲間づくりが必要です。

図48



+10 (プラス・テン) ～今よりも10分多く体を動かそう！～

身体を動かすことの効果について、厚生労働省の「健康づくりのための身体活動基準 2013」では、「日常の身体活動量を増やすことで、メタボリックシンドロームを含めた循環器疾患・糖尿病・がんといった生活習慣病の発症及びこれらを原因として死亡に至るリスクや、加齢に伴う生活機能低下(ロコモティブシンドローム*及び認知症等)をきたすリスクを下げることができる。」とされています。忙しくて時間がない、運動は苦手、という人も、無理せず、まずは今よりも10分多く体を動かしましょう。

- ・いつもと違う道を歩くなどして、10分多く歩く。(約1,000歩UP!)
- ・職場や外出先で、エレベーターでなく、階段を使う。

※厚生労働省で推奨されている身体活動量(歩行数に換算)

- 20～64歳 1日あたり8,000歩
- 65歳以上 1日あたり6,000歩

(参考)「アクティブガイド-健康づくりのための身体活動指針-(厚生労働省)」

※ロコモティブシンドローム(運動器症候群)

運動器の障害のために、移動能力の低下をきたして、要介護状態になっていたり、要介護になる危険の高い状態をいう。

(2) 施策の項目

- ・子どもや若い世代の体力の向上
- ・気軽に運動ができる環境づくり
- ・個々の生活や目的に合った運動に関する周知、啓発

(3) 主な取組み

【市民の取組み】

- ・週1回は運動する日をつくります。
- ・空いた時間に運動等(散歩、ウォーキング、ジョギング、ラジオ体操など)をします。
- ・家で気軽にできる運動を学び、実践します。
- ・体力に応じて、スポーツイベントなどに参加します。
- ・今より10分多く身体を動かします。
- ・座っている時間を減らします。

【地域の取組み】

- ・ボランティアで運動指導を行います。
- ・地元のスポーツ団体に加入し、運動や団員との交流を進めます。
- ・家族・友人・近所の人と誘い合って身体を動かす機会をつくります。

【市の取組み】

①日常的な運動習慣の定着を推進します。

取組み内容	所管課
<ul style="list-style-type: none"> ・市内公共施設・商業施設に観光ウォーキングマップの配架 ・市ホームページにおいて市内のウォーキングモデルコースを周知 ・継続して運動に取り組めるための支援として、介護予防のための運動教室(はつらつ運動教室)を実施 ・健康・スポーツイベントや健康づくり事業等で^{プラス10} (今より10分多く体を動かすこと)の周知・啓発 ・久喜マラソン大会やくき健康ウォーク、スポーツ体験会や市民体育祭など、誰もが体力や年齢に応じて参加できるイベントの開催 ・親子で体を動かす楽しさを広める講座を開催(各地域子育て支援センター、つどいの広場) ・幼児の頃から継続的に体を動かす習慣を身に着ける機会を提供(児童センター) 	<p>久喜ブランド推進課 久喜ブランド推進課 高齢者福祉課 中央保健センター スポーツ振興課、生涯学習課 子ども未来課 子ども未来課</p>

<ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキングやジョギングなど、利用者が安全かつ快適に公園施設を利用できるよう、園路や休憩施設及び遊具や公衆トイレなどの修繕や改修工事の実施 ・児童生徒が主体的に運動する授業の推進 ・生活習慣病などの予防・改善へつなげるため、基礎を学び実践する健康講座（ウォーキング）の実施 	公園緑地課 指導課 生涯学習課
---	---------------------------

(4) 指標 (KPI)

指標 (KPI)	現状値 (R4(2022))	目標値 (R16(2034))	備考
はつらつ運動教室の参加延人数	11,841 人	12,000 人	年間 高齢者福祉課
主要なスポーツイベント、大会への参加者数	18,430 人以上	27,500 人	年間 スポーツ振興課、 生涯学習課
体を動かす内容の親子講座の参加組数	127 組	127 組	年間 子ども未来課 (各地域子育て支援センター・つどいの広場)
ちびっこ体操の参加者数	2,523 人	2,599 人	年間 子ども未来課 (児童センター)
健康講座の実施回数	5 回	6 回	年間 生涯学習課

(5) 達成目標 (中間評価・最終評価)

目標	現状値 (R3(2021))	目標値 (R16(2034))
30 分以上の運動を週 1 回以上している市民の割合	20 代～50 代男性	20 代～50 代男性
	32.9%	42.9%
	20 代～50 代女性	20 代～50 代女性
	26.6%	36.6%

分野3 飲酒・喫煙

(1) 現状と課題

- ◆令和5（2023）年3月に策定された国の「がん対策推進基本計画」において、受動喫煙を含む喫煙と、飲酒は、予防可能ながんのリスク因子とされています。
- ◆前期計画において、生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている市民の割合は、男性は目標値に達しました。女性は改善傾向にありますが、目標値に達していません。飲酒によるリスクと適切な飲酒量について、引き続き周知・啓発していく必要があります。（P41・表8）
- ◆喫煙習慣のある人は、全体で13.2%、男性が22.5%、女性が5.7%で男性が女性の約4倍となっています。また、年齢別では、60代が最も多くなっています。（P75・図49、50）
- ◆喫煙者（妊婦）の割合は、前回調査よりも改善がみられましたが、前期計画の目標値に達しませんでした。引き続き、喫煙が胎児に与える影響や禁煙の必要性について、周知・啓発していく必要があります。（P41・表7）
- ◆喫煙の健康への影響について、「喘息」、「妊娠に関連した異常」以外の疾病については、本人への影響に対して、他人への影響の認知度が低くなっています。（P76・図51、52）







お酒と上手に付き合しましょう

厚生労働省では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量（1日当たりの平均純アルコール摂取量）を、女性では20g以上、男性では40g以上としています。

適正な飲酒量を心がけ、週に1～2回の休肝日を設けましょう。

また、お酒を飲むときは、飲酒量に注意し、空腹で飲まない、ゆっくり飲むなど、血中アルコール濃度が急に上がらないように気をつけましょう。

1日当たりの平均純アルコール量

	清酒 1合:180ml	ビール 500ml	ウイスキー 60ml	25%の焼酎 100ml	ワイン 200ml	7%の チューハイ 350ml
種類						
アルコール濃度	15%	5%	43%	25%	12%	7%

※女性の飲酒

女性は男性に比べて、アルコールの影響を受けやすいため、注意が必要です。また、妊娠・授乳中の飲酒は胎児や乳児に悪影響を与えるため、絶対にやめましょう。

※アルコール依存

ストレスや不眠の解消をアルコールに頼ることは、アルコール依存につながる可能性があります。適度に体を動かす、ゆっくりお風呂に入るなど、自分にあったストレス解消方法を見つけ、お酒に頼りすぎないようにしましょう。

喫煙による健康への影響

煙草の煙には、発がん性物質など200種類以上の有害物質が含まれており、喫煙により体に様々な悪影響を与えています。

（喫煙と関係する病気）

がん・脳卒中・COPD（慢性閉塞性肺疾患）・虚血性心疾患・歯周病など

妊娠中の喫煙は、早産や流産、低出生体重児の出産、妊娠中の合併症の原因にもつながります。

また、受動喫煙により、周囲の人たちにも健康被害が及ぶことを認識しましょう。

図49

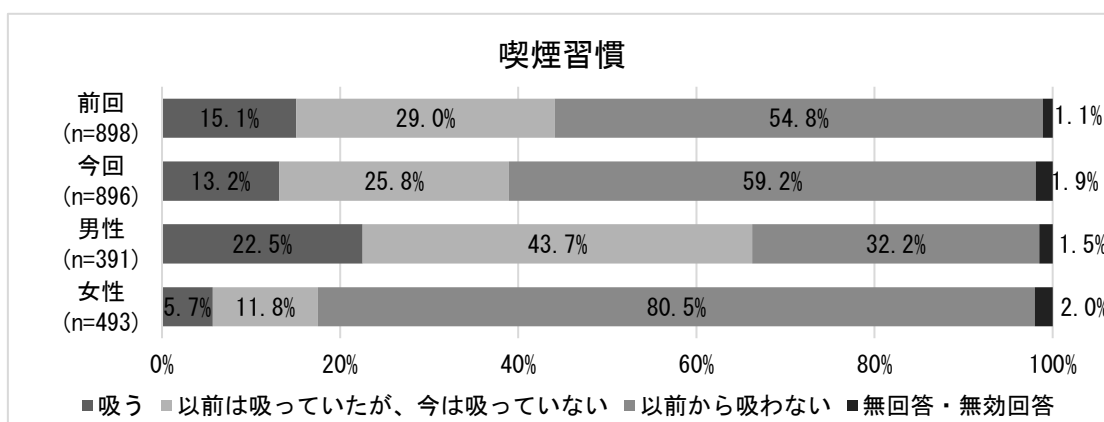


図50

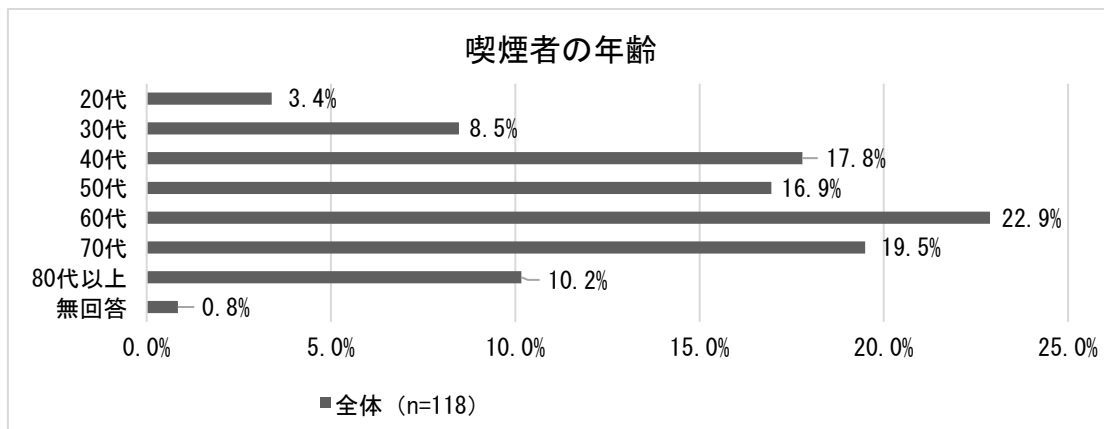


図5 1

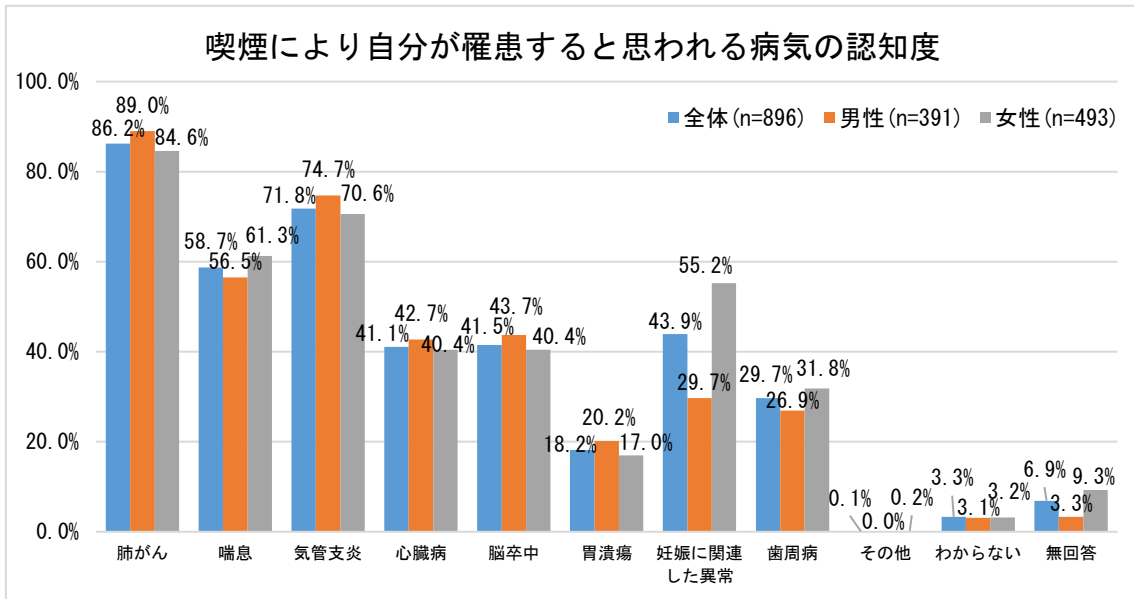
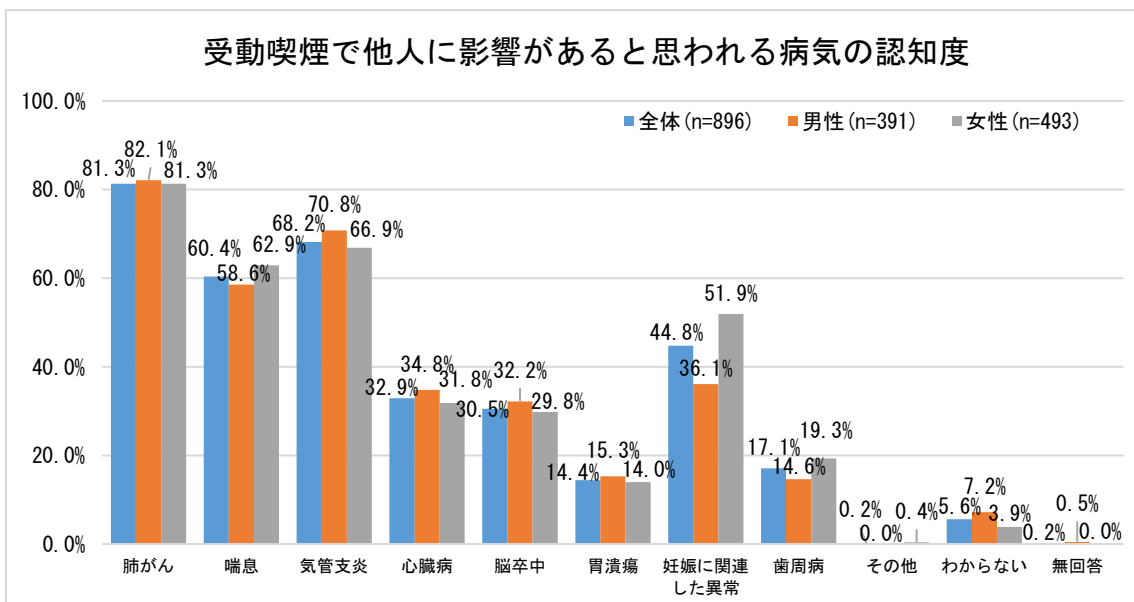


図5 2



(2) 施策の項目

- ・全世代における受動喫煙防止対策の推進
- ・禁煙に向けた取組みの促進
- ・適正な飲酒量の啓発促進

(3) 主な取組み

【市民の取組み】

- ・適切な飲酒量を知り、飲みすぎないように注意します。
- ・飲酒量を家族や友人などと共有します。
- ・飲酒・喫煙における健康への影響を家族や友人などと考えます。
- ・決められた場所以外で喫煙しません。

【地域の取組み】

- ・未成年者の喫煙や飲酒を見過ごさず注意します。
- ・未成年者へたばこやお酒の販売、提供をしません。
- ・地域の集まりの場では全面禁煙を徹底します。
- ・禁煙をしたい人の禁煙をサポートします。(市内医療機関禁煙外来)
- ・お酒の席では参加者全員で適正な飲酒量に気をつけます。

【市の取組み】

①禁煙と受動喫煙防止対策を推進します。

取組み内容	所管課
・久喜駅（東・西口）、東鷲宮駅西口の喫煙所の管理	環境課
・環境巡視員や職員による路上喫煙禁止区域でのパトロールの実施	環境課
・喫煙が及ぼす健康被害に関する情報の周知啓発（再掲）	健康医療課
・世界禁煙デー（5月31日）及び世界禁煙週間（5月31日～6月6日）に合わせた禁煙の啓発	健康医療課
・市内施設及び事業者へ向けた国の受動喫煙防止対策助成制度及び埼玉県受動喫煙防止対策実施施設等認証制度の周知啓発	健康医療課
・受動喫煙防止対策に関する周知啓発及び実践の推進	健康医療課
・妊娠届出時の面談における禁煙の重要性に関する啓発	中央保健センター
・生活習慣病予防講座等の開催	中央保健センター
・喫煙による害や受動喫煙防止、アルコールによる様々な健康障害について児童生徒への指導	指導課

・地域の方や保護者を対象に、禁煙・受動喫煙防止に関する啓発	指導課
-------------------------------	-----

②適正な飲酒を推進します。

取組み内容	所管課
・アルコールが及ぼす健康被害に関する周知啓発	健康医療課
・適正な飲酒量に関する情報の周知啓発	健康医療課
・地域の方や保護者を対象に、適正飲酒に関する啓発	指導課

(4) 指標 (KPI)

指標 (KPI)	現状値 (R4(2022))	目標値 (R16(2034))	備考
妊婦の喫煙率	1.4%	0%	中央保健センター
薬物乱用防止教室の実施回数	各学校1回以上	各学校1回以上	年間 指導課

(5) 達成目標 (中間評価・最終評価)

目標	現状値 (R4(2022))	目標値 (R16(2034))
喫煙者の割合 (妊婦)	1.4%	0%

目標	現状値 (R3(2021))	目標値 (R16(2034))
生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている市民の割合	20歳以上 男性 11.5% 女性 8.9%	20歳以上 男性 9.1%以下 女性 7.7%以下

分野4 歯・口腔の健康

(1) 現状と課題

- ◆国は、平成 23 (2011) 年 8 月施行の「歯科口腔保健の推進に関する法律」において、歯科口腔保健の推進に関する基本的事項を定め、高齢化が進む中で将来を見据え、乳幼児期からの生涯を通じた歯科疾患の予防口腔機能の獲得・保持等により、全ての国民が心身ともに健やかで心豊かな生活ができる社会を重視することを目的として、国及び地方公共団体の施策等を総合的に推進するとしています。
- ◆前期計画では、「80 歳で 20 歯以上の自分の歯を有する市民の割合」は、目標値に達していませんが、前回調査よりも改善しています。年代別では 60 代が 7 割以下となっており、70 代と 80 代以上は 5 割以下となっています。自分の歯を多く保つため、むし歯や歯周病予防に関する周知・啓発を行い、歯磨きなどの歯や口腔の適切なケアや、歯科健診の受診を促すことが必要です。(P43・表 10、P80・図 53)
- ◆「過去 1 年間に歯科健診を受けた市民の割合」は、前期計画の目標値に達していませんが、前回調査よりも 3.0 ポイント増加しています。正しい歯磨きの仕方を身に付け、歯や口腔の健康を保つため、歯科健診の定期的な受診を更に呼びかけていく必要があります。(P43・表 10)
- ◆「歯磨きを 1 日 2 回以上する」人の割合は、前回調査と比較して、小学生の女性は同程度、小学生の男性は増加していますが、中学生は男女ともに減少しています。小学校で身についた歯磨き習慣を中学生以上になっても継続できるよう、家庭や学校を通して啓発することが必要です。(P80・図 54、55)
- ◆「食事をよく噛みゆっくり食べる市民の割合」は、前期計画の目標値に達しておらず、国の現状値 47.3%を大きく下回っています。歯や口腔の健康は、健康寿命の延伸や生活の質の向上に関係していることから、噛み方や食べる速さに着目し、歯・口腔の健康を保つための取組みが重要です。(P43・表 10)

図53

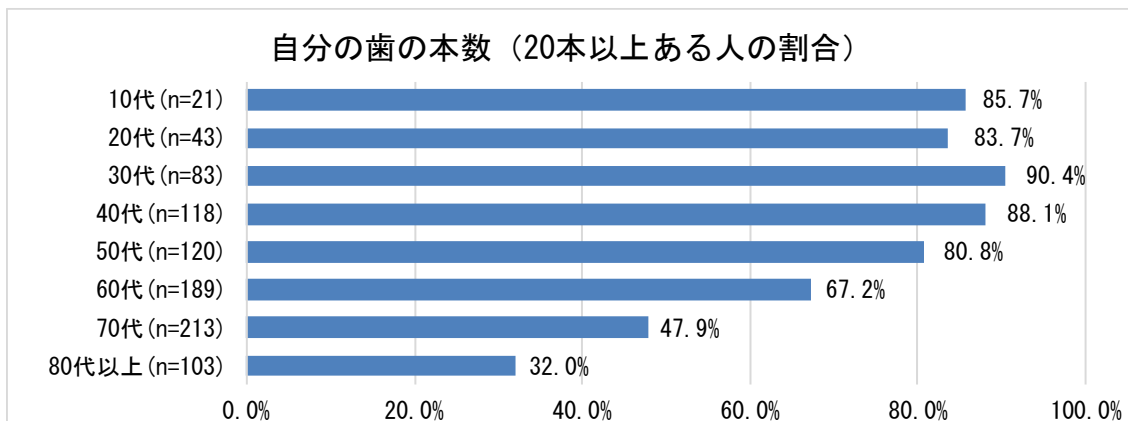


図54

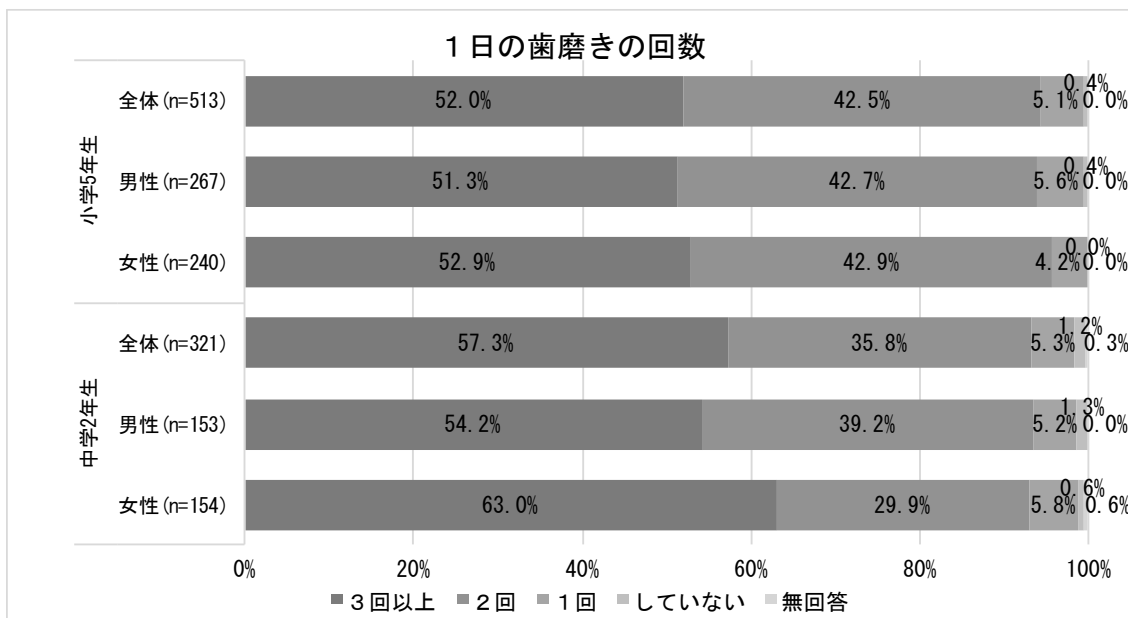
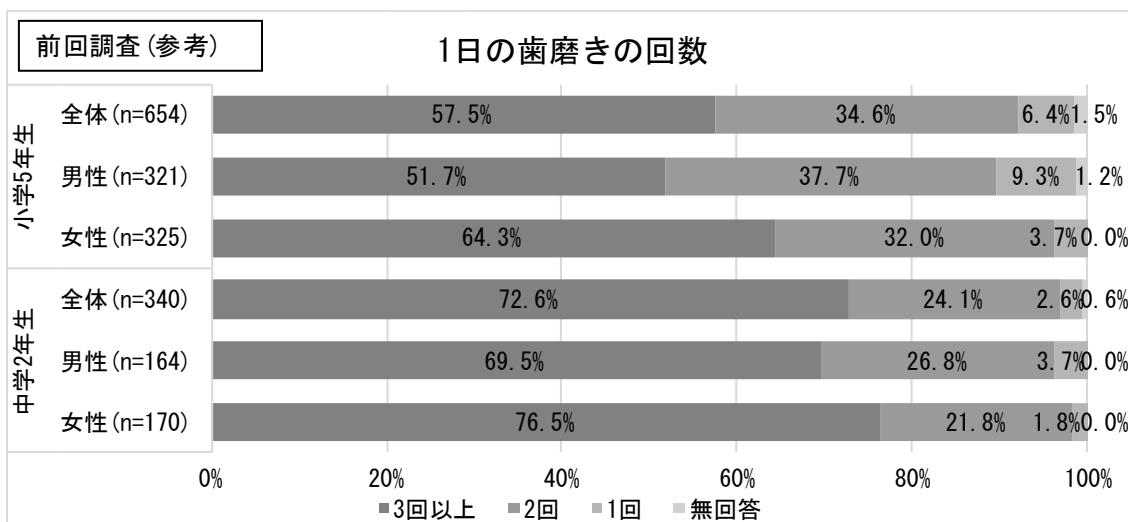


図55



(2) 施策の項目

- ・むし歯や歯周病予防に関する啓発促進
- ・子どもの歯磨き習慣の向上
- ・よく噛み、ゆっくり食べることの大切さに関する啓発

(3) 主な取組み

【市民の取組み】

- ・かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けます。
- ・家族や友人などと歯の大切さについて話し合います。
- ・大人が率先して歯を磨き、子どもにも歯磨きを習慣づけます。
- ・歯磨きの仕方や口腔ケア用品の使い方を学びます。
- ・よく噛んでゆっくり食べます。

【地域の取組み】

- ・食後の歯磨きを徹底します。(保育機関等)
- ・歯、口腔の健康について、情報を共有し実践します。

【市の取組み】

①歯科健診の受診を促進します。

取組み内容	所管課
・「障がい者のしおり」に歯科医療機関への通院が困難な方の相談窓口や訪問歯科診療の支援拠点等の情報を周知	障がい者福祉課
・歯科健診受診対象者への個別通知及び広報・ホームページでの受診勧奨	中央保健センター
・歯科健診の実施	保育課、学務課
・欠席した児童生徒も受診できるよう、健診日を複数設定し実施	(中央幼稚園・栗橋幼稚園)
・「ほけんだより」を通して、家庭での歯磨き習慣に関する啓発	

②よく噛み、ゆっくり食べることの大切さについて啓発します。

取組み内容	所管課
・歯や口腔の健康に反する情報提供	健康医療課、中央保健センター
・歯と口の健康習慣(6/4~10)の時期に学校給食で「むし歯予防献立」を提供	学校給食課

③自分の歯を残す取組みを推進します。

取組み内容	所管課
<ul style="list-style-type: none"> ・歯や口腔の健康に反する情報提供（再掲） ・園児に年2回の歯科健診や歯と口の健康週間に合わせた、歯磨き指導の実施や啓発 ・児童生徒に、給食後の歯磨き指導を実施 ・正しい歯磨きでむし歯を予防し、歯・口腔の健康を保つことの大切さや、よく噛み、ゆっくり食べることを啓発するため、歯科健診やブラッシング指導を実施 	健康医療課、 中央保健センター 保育課 指導課 指導課

(4) 指標 (KPI)

指標 (KPI)	現状値 (R4(2022))	目標値 (R16(2034))	備考
成人歯科健診受診率	9.8%	15.0%	年間 中央保健センター
妊婦歯科健診受診率	26.9%	32.0%	年間 中央保健センター
歯科健診受診率	100%	100%	年間 保育課 (公立保育園)
	中央：89.0% 栗橋：87.0%	100%	年間 学務課 (中央幼稚園・ 栗橋幼稚園)
児童生徒の健康診断受診率 (歯科健診)	95.9%	100%	年間 学務課
歯磨き指導の実施回数	各園1回	各園2回以上	年間 保育課 (公立保育園)
歯磨き指導の実施回数	各学校1回以上	各学校1回以上	年間 指導課

(5) 達成目標 (中間評価・最終評価)

目標	現状値 (R3(2021))	目標値 (R16(2034))
過去1年間に歯科健診を受けた市民の割合	57.8%	67.0%
食事をよく噛みゆっくり食べる市民の割合	30.6%	55.0%
80歳で20歯以上の自分の歯を有する市民の割合	32.0%	50.0%

よく噛んで食べましょう。

食事にかかる時間がなく、噛む回数が減っていませんか。

よく噛んで食べることで、

- ⇒ ・消化が良くなり、胃腸への負担が和らぎます。
- ・唾液の分泌が増え、むし歯や歯周病の予防につながります。
- ・脳の働きが活発になり、認知症の予防になります。
- ・少量でも満腹感が得られ、食べすぎを防ぎます。

※一口 30 回を目安に、続けましょう。

(参考)「みんなの食育 よく噛んで、食べすぎを防ごう(農林水産省)」

2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進

分野5 がん

(1) 現状と課題

- ◆令和5（2023）年3月に策定された「第4期がん対策推進基本計画」によると、我が国においてがんは昭和56年以来死因の第1位であり、令和3（2021）年には全国で年間約38万人、約3人に1人ががんで亡くなっているほか、生涯のうちに約2人に1人が罹患すると推計されている状況です。本市においても、令和3（2021）年の死因別死亡割合で、がんは平成26（2014）年の28.9%からやや減少し25.7%となりましたが、変わらず第1位となっています。また、中年期（45歳～64歳）でも、平成26（2014）年の45.6%からは減少していますが、39.9%で同じく第1位となっています。（P16・図10、11、12、13）
- ◆がんの年齢調整死亡率は減少傾向にありますが、がんのリスク因子となる喫煙、飲酒、身体活動、食生活等の生活習慣について、がん予防の観点からも、適切な生活習慣について引き続き周知・啓発を行う必要があります。（P85・図56）
- ◆市のがん検診受診率は、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、すべての検診で前回調査の受診率と目標を下回っています。また、市民意識調査の結果から、いずれのがん検診も受けていない人は約4割となっています。（P44・表11、P85・図57）
- ◆がん検診を受診することが、がんの早期発見、早期治療につながります。市のがん検診のほか、職場や人間ドックでがん検診を受診する人も多くいるものと考えられますが、さらにはがん検診の受診率向上を図る必要があります。
- ◆がん対策については、生活習慣の改善や感染症対策（HPV、肝炎ウイルスなど）を引き続き行うとともに、がん検診の受診率の向上に加え、若い世代のがん対策や治療を継続しながら社会生活を送るがん患者の支援についても検討していく必要があります。

がんの発生要因

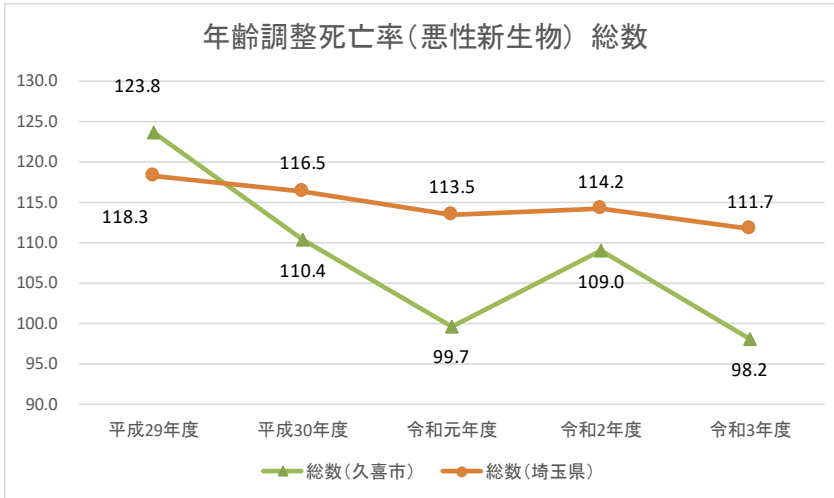
(感染)

感染は、日本人のがんの原因の約20%を占めると推計されます。

感染の内容として、日本人では、B型やC型の肝炎ウイルスによる肝がん、ヒトパピローマウイルス（HPV）による子宮頸がん、ヘリコバクター・ピロリ（*H. pylori*）による胃がんなどがその大半を占めます。

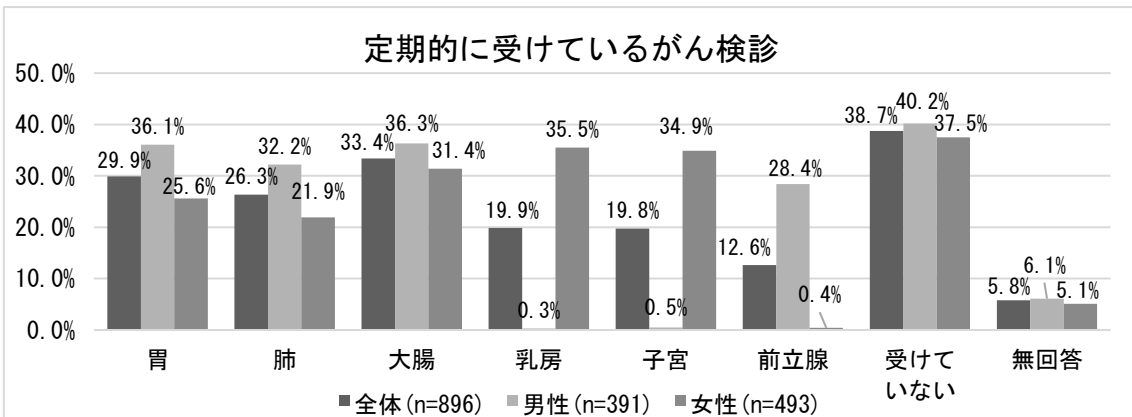
出典：国立がん研究センターがん情報サービス

(人口10万対) 図56



資料：埼玉県健康指標総合ソフト

図57



(2) 施策の項目

- ・がんのリスク因子となる生活習慣の改善に関する啓発促進
- ・がん検診の受診促進

(3) 主な取組み

【市民の取組み】

- ・毎年定期健診を受けます。
- ・自身の健康に関心を持ちます。
- ・定期的ながん検診を受けます。
- ・家族や友人などながん検診などの受診を促します。

【地域の取組み】

- ・肺がんなどのリスクを上げる受動喫煙を防ぎます。
- ・地域の人とがん検診などの重要性について話しをします。

【市の取組み】

○がん検診等の受診を促進します。

取組み内容	所管課
・対象者に個別通知によるがん検診受診勧奨を実施 ・広報、ホームページ、SNS、各種イベント等を通じたがん検診の受診勧奨 ・児童生徒に対し、がんについての正しい理解と健康と命の大切さについて主体的に考えることができるようがん教育を実施	中央保健センター 中央保健センター 指導課

(4) 指標 (KPI)

指標 (KPI)	現状値 (R4(2022))	目標値 (R16(2034))	備考
がん検診延べ受診者数	32,712 人	44,000 人	年間 中央保健センター
がん教育の実施回数	各学校 1 回以上	各学校 1 回以上	年間 指導課

(5) 達成目標 (中間評価・最終評価)

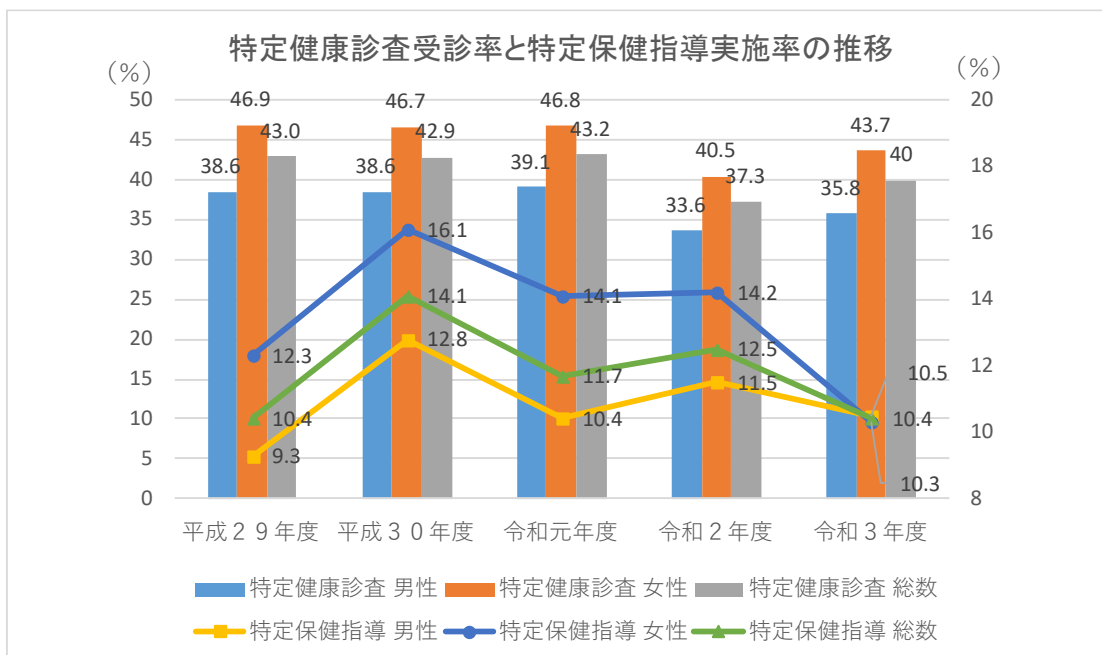
目標	現状値 (R4(2022))	目標値 (R16(2034))
がん検診延べ受診者数 (再掲)	32,712 人	44,000 人

分野6 循環器病・糖尿病・COPD

(1) 現状と課題

- ◆令和3（2021）年の死因別死亡割合で、心疾患は第2位、脳血管疾患は第4位となっています。（P16・図11）
- ◆国民健康保険被保険者のメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）該当者の割合は、男女ともに上昇傾向にあり、埼玉県と比較して高くなっています。（P15・図8、9）
- ◆5年間のデータによる標準化死亡比の経年変化によると、急性心筋梗塞の値が最も高くなっています。（P17・図14）
- ◆国民健康保険被保険者の特定健康診査受診率は、令和元（2019）年度まで横ばいでしたが、令和2（2020）年度に下降し、令和3（2021）年度には上昇に転じています。男女別では、男性より女性のほうが高くなっています。
特定保健指導実施率は、令和3（2021）年度に大きく下降しており、男女別にみると、令和2（2020）年度まで男性より女性のほうが高くなっていますが、令和3（2021）年度には男女がほぼ同じ程度になっています。（P88・図58）
特定健康診査受診率、特定保健指導実施率は新型コロナウイルス感染症の影響もあり、ともに前期計画の目標値を大きく下回り、特定健康診査受診率は、前回調査よりも低下しています。（P45・表12、13）
- ◆「定期的に健康診断を受けている市民の割合」は、目標値を下回っているものの、前回調査と同程度となっています。（P45・表14）
- ◆引き続き、全ての世代に対して、喫煙、飲酒、身体活動、食生活等の生活習慣を改善し、生活習慣病を予防するための周知・啓発が必要です。生活習慣病の早期発見、早期治療のため、特定健康診査、特定保健指導の実施率向上を図るとともに、初めて健診の対象年齢になった人に対し、継続した受診につながる取組みが必要です。

図58



資料：国民健康保険課

糖尿病

血糖値が高い状態を放置すると、「糖尿病性神経障害」、「糖尿病性腎症」、「糖尿病性網膜症」などの重大な合併症を発症することになります。

糖尿病は早期の段階では自覚症状がほとんど見られないため、早期発見には特定健康診査などを定期的に受診することが重要です。また、糖尿病と診断されたら、放置せずに、食生活や運動習慣の改善や、必要に応じて薬を使った治療を行うなど、主治医とともに健康管理を行っていく必要があります。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、たばこを主とする有害物質を長期吸入することによってもたらされる肺の炎症疾患で、気づかないうちに徐々に肺の機能が低下し、重症化すると酸素吸入が必要になるなど生活に影響を及ぼします。また、肺がんや虚血性心疾患など、他の疾患を引き起こすことが知られています。

早期に発見し適切な治療を受けることで、病気の進行を抑えることが可能です。

(2) 施策の項目

- ・健康管理の実践に向けた主体的な取組みの促進

(3) 主な取組み

【市民の取組み】

- ・自身の健康に関心を持ちます。
- ・1年に1回健康診断を受けます。
- ・健診結果を、健康管理のために活用します。

【地域の取組み】

- ・運動を習慣づけられるような簡単な運動の情報を発信します。
- ・誘い合って、健康診査などの健(検)診を受診します。
- ・生活習慣病について理解し、地域の仲間と健康づくりに取り組みます。

【市の取組み】

- ①特定健康診査、特定保健指導の受診を促進します。

取組み内容	所管課
・ 特定健康診査を指定医療機関において実施	国民健康保険課
・ 保健師、管理栄養士等が特定保健指導を実施	国民健康保険課
・ メタボリックシンドローム流入抑制のために生活習慣改善に係るアドバイスシートを送付	国民健康保険課
・ 埼玉県糖尿病性腎症重症化予防対策事業に参加し、対象者へ受診勧奨及び保健指導を実施	国民健康保険課
・ 特定保健指導対象者へ利用案内通知を送付し、未利用者に対しては再勧奨の通知をわかりやすい内容で送付	中央保健センター
・ 運動指導や栄養指導を実施	中央保健センター

②健康診断の定期的な受診を促進します。

取組み内容	所管課
<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙が及ぼす健康被害に関する周知啓発 ・各世代において健康保持に繋がる食生活に関する情報の提供 ・健康のために理想的な食事の内容や量に関する情報の提供 ・生活習慣病発症予防や重症化予防に繋がる情報の発信と周知啓発 ・定期的な身体測定を通じた、親子の健康管理に関する啓発（各地域子育て支援センター） ・欠席した児童生徒も受診できるよう、健診日を複数設定し実施（再掲） ・児童生徒に対し、規則正しい生活習慣を身につけるための知識の普及・啓発 	健康医療課 健康医療課 健康医療課 健康医療課 子ども未来課 学務課 指導課

(4) 指標 (KPI)

指標 (KPI)	現状値 (R4(2022))	目標値 (R16(2034))	備考
特定健康診査の受診率 (国民健康保険被保険)	40.5%	60.0%	年間 国民健康保険課
特定保健指導の実施率 (国民健康保険被保険)	11.3%	60.0%	年間 中央保健センター、 国民健康保険課
児童生徒の健康診断受診率	96.8%	100%	年間 学務課
内科健診受診率	中央：80.8% 栗橋：89.0%	100%	年間 学務課 (中央幼稚園・栗橋幼稚園)

(5) 達成目標 (中間評価・最終評価)

目標	現状値 (R4(2022))	目標値 (R16(2034))
特定健康診査受診率 (国民健康保険)	40.5%	60.0%
特定保健指導受診率 (国民健康保険)	11.3%	60.0%

目標	現状値 (R3(2021))	目標値 (R16(2034))
定期的に健康診断を受けている市民の割合	79.1%	83.0%

3 こころの健康づくりの推進

分野7 休養・睡眠・こころの健康

この分野では、こころの健康の維持・向上を目的とした取組みについて、「第6章自殺対策計画」(P107～)と連携して進めます。

(1) 現状と課題

- ◆十分な睡眠や休養を取ることは、心身の健康のために欠かせないものです。40代、50代は睡眠による休養が「あまりとれていない」、「まったくとれていない」と回答した人の割合は約2割となっています。睡眠時間の不足や睡眠の質の低下は、心身の健康や生活に影響を及ぼす可能性があるため、睡眠に関する正しい知識について、周知・啓発を図る必要があります。(P29・図32、33)
- ◆不満、悩み、苦勞、ストレスなどがあった人の割合は、約6割となっており、2割の人がストレスなどの解消を「あまりできていない」「まったくできていない」と回答しています。(P35・図42、P37・図44)
- ◆女子中学生の約半数は心配事や悩みがあると回答しています。また、「気軽に相談できる人がいない児童生徒の割合」は、小・中学生ともに前期計画の目標値を上回っています。(P36・図43、P40・表5)
- ◆悩みなどを気軽に相談できるよう、電話やSNSによる各種相談窓口について、一層周知を図る必要があります。また、学校における相談員やスクールカウンセラーの相談日について、児童生徒への周知を図るなど、一層相談しやすい環境をつくる必要があります。
- ◆約半数の人が、地域で行われる催し物やボランティア・団体活動などの何らかの地域活動に参加しています。生き生きと地域で生活できるよう、日ごろから周囲の人々との関わりを持ち、支え合いを高めることが必要です。(P32・図37)

(2) 施策の項目

- ・十分な休養と睡眠の確保
- ・不安や悩みを相談できる環境の整備
- ・地域における人々のつながりを深め、孤立を防止

(3) 主な取組み

【市民の取組み】

- ・自分自身が休養や睡眠時間をとれるようにします。
- ・規則正しい生活を送ります。
- ・仕事が忙しい時ほど意識的に休養時間をつくります。
- ・家庭内で子どもに睡眠の必要性を伝えます。
- ・悩みや困りごとは一人で抱えず誰かに相談します。
- ・家族や周りの人の変化に気付き声をかけ合います。
- ・あいさつを交わしたり、積極的に地域の活動に参加したりして関係を密にすることで、地域の人とお互いに支え合えるようにします。

【地域の取組み】

- ・休養・睡眠に関する情報を共有します。
- ・地域社会との交流によって落ち着いた環境で過ごせるよう、地域の人と顔の見える関係づくりをし、挨拶など声かけをします。
- ・誰もが気軽に集まり、自由な活動を通してつながりや生きがいを持てるボランティア活動を推進します。
- ・イベントやお祭りなど、地域住民が集まれる機会を設けます。

睡眠について

睡眠が不足したり、睡眠の質が低下したりすると、健康や生活に支障が生じる可能性があります。心身の疲労を回復するため、睡眠によりしっかりと休養をとることが大切です。睡眠負債^{※1}やソーシャルジェットラグ^{※2}によって、次のように心身の健康への悪影響が及ぶ可能性があります。

- ・注意力の低下
- ・記憶力・学習力の低下
- ・代謝機能の低下
- ・免疫力の低下
- ・気分障害のリスク増加
- ・生活習慣病のリスク増加

※1 一時的でなく、数日にわたって睡眠不足が続いている状態

※2 休日に寝だめをすることで、就寝・起床の時刻に平日と休日とでずれが生じること。

(参考)「知っているようで知らない睡眠のこと(厚生労働省)」

【市の取組み】

①休養や睡眠に関する啓発を行います。

取組み内容	所管課
・心身の健康に向けた、睡眠に関する情報の発信	健康医療課

②児童生徒が不安や悩みを気軽に相談できる環境を整えます。

取組み内容	所管課
・自殺予防キャンペーンによるこころの健康づくりの普及啓発	健康医療課
・自殺予防対策の周知啓発や情報発信	健康医療課
・ゲートキーパー養成講座の実施	健康医療課
・メンタルヘルスチェックシステムの運用及び啓発	健康医療課
・児童生徒が不安や悩みを相談できるよう、SOS の出し方を周知	指導課
・必要なときに相談できるように、小・中学校に相談員、スクールカウンセラーを配置	指導課
・教育相談リーフレットをホームページに掲載し、相談窓口を周知	指導課

③地域活動への参加を促進します。

取組み内容	所管課
・家に閉じこもりがちで、要支援・要介護認定を受けていないが介護予防が必要な高齢者を対象に、健康チェック、健康体操、給食、趣味活動等を行う場の提供	高齢者福祉課

④自殺に至る人を減らします。

取組み内容	所管課
<ul style="list-style-type: none"> ・人権相談・女性相談を4地区を会場として、原則毎月1回開催 ・配偶者等からの暴力に関する事、夫婦や家族に関する事など、女性の日常生活における様々な悩みや困りごとに関する相談に応じるため、臨床心理士による女性の悩み（カウンセリング）相談を実施（年間120枠） 	<p>人権推進課 人権推進課</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・「発達障がい児・者のための支援ガイド」に、保護者が集まり、情報共有できる場を紹介 	<p>障がい者福祉課</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・発達障がいに関する講演会及び発達障がい児・者及び家族支援事業の実施 	<p>障がい者福祉課</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・相談支援事業所として、身体障がい、知的障がい、精神障がい（発達障がい、高次脳機能障がいを含む）、難病等の心身の機能の障がいがある人からの相談に応じ、必要な情報の提供及び助言その他の障害福祉サービスの利用支援等、必要な支援を実施 	<p>障がい者福祉課</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・障がい者に対する虐待の防止及び早期発見、虐待を受けた障がい者の迅速かつ適切な保護並びに養護者に対する適切な支援を行うとともに、関係機関との連携協力体制の整備 	<p>障がい者福祉課</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者の適切なサービス利用につなげるため、市内5か所の地域包括支援センターで相談支援を実施 	<p>高齢者福祉課</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・自殺予防キャンペーンによるこころの健康づくりの普及啓発（再掲） 	<p>健康医療課</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・自殺予防対策の周知啓発や情報発信（再掲） 	<p>健康医療課</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・ゲートキーパー養成講座の実施（再掲） 	<p>健康医療課</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・メンタルヘルスチェックシステムの運用及び啓発（再掲） 	<p>健康医療課</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・保健師による相談の実施 	<p>中央保健センター</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・精神保健福祉士によるこころの健康相談の実施 	<p>中央保健センター</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・不登校・ひきこもりの家族がいる方を対象に、お互いの悩みや体験等の意見交換を目的とした「不登校・ひきこもり家族の集い」の開催 	<p>中央保健センター</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・子育て世代向けにホームページ・SNS等を活用した、子育てに関する身近な相談窓口の周知 	<p>子ども未来課</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・保育園での育児相談の実施 	<p>保育課</p>

(4) 指標 (KPI)

指標 (KPI)	現状値 (R4(2022))	目標値 (R16(2034))	備考
ゲートキーパー養成講座の受講者数	24人	200人	年間 健康医療課
メンタルヘルスチェックシステムのアクセス数	20,262アクセス	30,000アクセス	年間 健康医療課
育児、子育てに関する相談件数	238件 (179人※1) (59人※2)	250件 (188人※1) (62人※2)	年間 子ども未来課
いきいきデイサービス実施会場数、年間実利用者数	274人	400人	年間 高齢者福祉課
女性の悩み(カウンセリング)相談の利用率	61.7%	100%	年間 人権推進課
障がい者に関する相談件数	9,798件	10,000件	年間 障がい者福祉課

※1 各地域子育て支援センター・つどいの広場

※2 児童センター・児童館

(5) 達成目標 (中間評価・最終評価)

目標	現状値 (R3(2021))	目標値 (R16(2034))
気軽に相談できる人がいない児童生徒の割合	小学生 14.8% 中学生 19.3%	小学生 0% 中学生 0%

目標	現状値 (R4(2022))	目標値 (R16(2034))
自殺者数	35人	R4年度比 30%減

目標	現状値 (R3(2021))	目標値 (R16(2034))
何らかの地域活動に参加している市民の割合	60歳以上 男性 47.9% 女性 52.1%	60歳以上 男性 53.0% 女性 57.0%