

第4章 健康増進計画

1. 計画の趣旨

自分自身で健康だと言える人は、個人の健康行動が良好な傾向があります。また、幸福感が高い人は、自分自身で健康だと言える人が多い傾向にあるなど、私たちの幸せには健康が大きく関係しています。

健康増進計画では、以下の7つの基本方針を踏まえ、健康づくりの更なる充実に向けて取組を推進していきます。

2. 基本方針

基本方針1 楽しくかしく食べて健康な心と身体を育む

日々の食事は生涯にわたって私たちの心身の健康や豊かな人間性を育みます。望ましい食品を選択する力や食を楽しむ力、食を大切にする意識の醸成を通じて、市民の健康増進を図るため、年代に合わせた間断ない食育に取り組みます。

基本方針2 日常的に楽しく身体を動かす

身体活動や運動量の多い人は、少ない人と比較して循環器疾患やがんなどの発症リスクが低いことが立証されています。市民が楽しく積極的に身体を動かすことを継続して取り組めるよう身体活動・運動による健康づくりに努めます。

基本方針3 自分自身の身体をいたわる

死亡や介護の原因は糖尿病や脳血管疾患といった生活習慣病が多くを占めています。生活習慣病は自覚のないまま進行することが多いため、疾病の早期発見、早期治療に結び付けるためには、定期的な健康診断の受診が必要です。

各ライフステージにおいて、女性の健康を生涯にわたり包括的に支援することや高齢者のロコモ、子どもの運動などを含めたライフコースアプローチの視点を加味するほか、食生活、運動、喫煙、飲酒といった日々の生活習慣を見直し、適切な行動変容を促すきっかけや疾病の重症化予防の観点から、健康診断の受診率の向上を目指します。

基本方針4 歯と口の健康を保つ

生涯にわたる歯と口の健康の保持増進は、全身の健康状態とも関連していることが指摘されています。健康寿命の延伸や生活の質の向上のために、歯と口の健康づくりを生活習慣として定着させることが重要です。

乳幼児期から高齢期までの全ての市民がライフステージごとの特性に応じた適切な取組とライフコースアプローチに基づく健康行動を継続できるよう、歯と口の健康づくりに取り組みます。

基本方針5 自分らしく生き生きチャレンジする

夢や生きがいを持ちいきいきと暮らすことは、社会参加を促進させ、食生活や運動などの生活習慣行動を良好な状態にしていきます。また、自分自身で健康だと言える人は自分らしい人生が送れている傾向にあります。

夢や生きがいを持ち、主体的に人生を選択できることは、健康増進や幸福感の向上につながることから、夢や生きがいづくりを育む地域社会の実現を目指します。

基本方針6 人と人がふれあう機会をつくる

健康で医療費が少ない地域の背景に「良好なコミュニティ」があるとの指摘がなされています。地域のつながりが健康に影響を与えることは、市民アンケート調査分析でも明らかになっています。

市民一人ひとりが主体的に社会に参加しながら、共に支え合い、地域や人とのつながりを深めることで、健康を支援する環境の実現を目指します。

基本方針7 みんなで健康を支える環境をつくる

人々の健康は、家庭、学校、地域、職場などさまざまな環境の影響を受け、健康格差（健康状態による差）が生じていることから、社会全体で支える仕組みを作ることが重要です。

また、良好な住環境が社会的な活動を支援し、自分自身で健康だと言える状態につながっている傾向があります。

健康づくりは、個人の努力のみでは限界があることから、自然に健康になれる環境づくり、誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備を、様々な機関と連携を図り、市民の健康づくりを支援する住みよい環境の実現を目指します。

3. 現状と課題

アンケート調査結果などの分析から得られた市民の健康に関する「現状」と「課題」を基本方針ごとに示します。

基本方針 1 楽しくかしく食べて健康な心と身体を育む

【現状】

- 朝食の摂取状況についてみると、全体で約8割が「ほぼ毎日食べている」と回答している中で、20歳代～30歳代に限ってみると5～6割と低くなっており、特に20歳代は「ほとんど食べていない」と回答した割合が25%と、4人に1人が朝食を食べていないという調査結果となっています。
- 主食・主菜・副菜のそろった食事を食べている人の割合についてみると、全体で約4割が「1日3回食べている」と回答している中で、20歳代～30歳代に限ってみると1～2割と低くなっており、特に20歳代は「1日1回」と回答した割合が約5割と高くなっています
- 自分で手作りの食事を準備できる人の割合について男女別でみると、「いつもできる」と回答した割合が、男性は3割未満に対して女性は5割超となっています。また、年代別にみると、全体では4～5割の人が「いつもできる」と回答している中で、10歳代～20歳代は1～2割と低くなっています。

【課題】

- 20歳代～30歳代の若い世代が朝食を食べていない傾向にあること、主食・主菜・副菜を含むバランスのとれた食事をする習慣が低い傾向にあることなど、若い世代が食に関する興味・関心が薄いことが伺えます。このような状況から、望ましい食習慣を身につけることが健康づくりにつながることにについて、周知啓発を強化する必要があります。

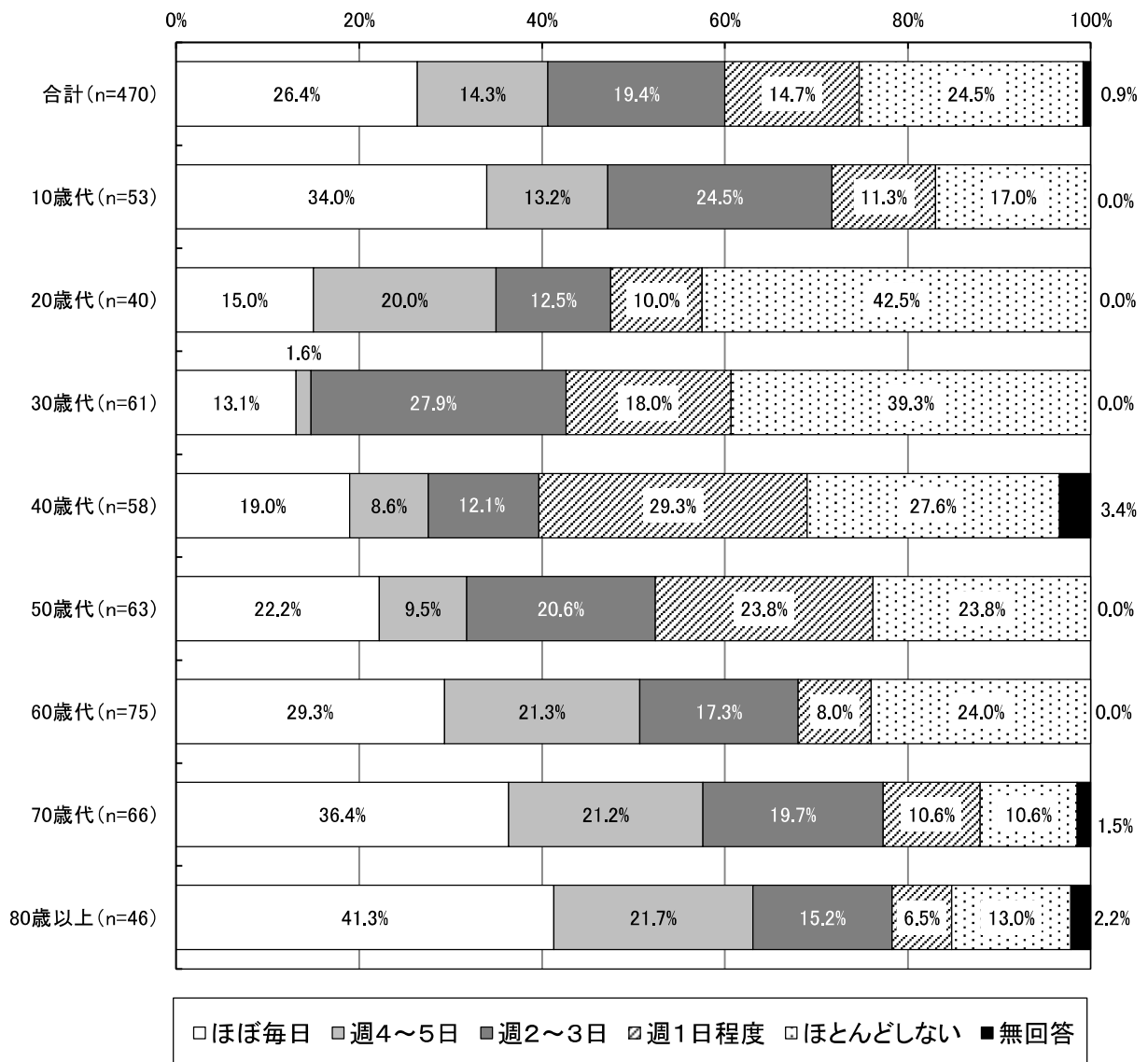
→詳細につきましては「第5章 食育推進計画」(P60～79) 参照

基本方針 2 日常的に楽しく身体を動かす

【現状】

○日ごろから運動をほとんどしていない人は、20歳代～30歳代が約4割と高くなっており、40歳代以降は週1日以上運動している人が多い傾向にあります。

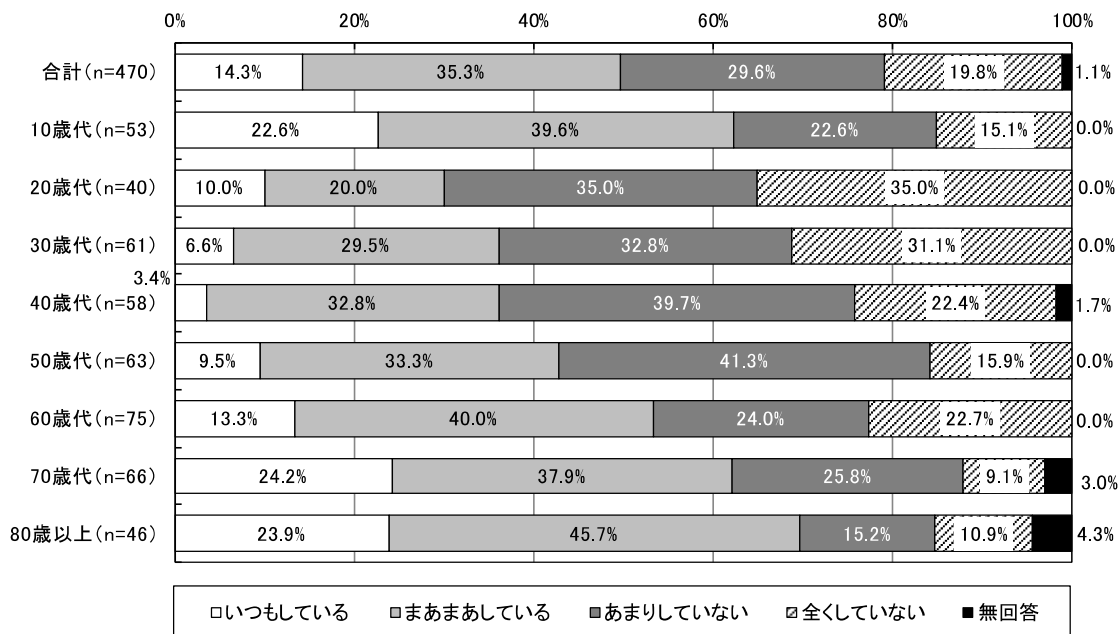
図4-1 日頃から意識的に身体を動かしているか（問23の年代別集計）



【現状】

○楽しく運動をしていない人の割合は、20歳代が最も高くなっています。

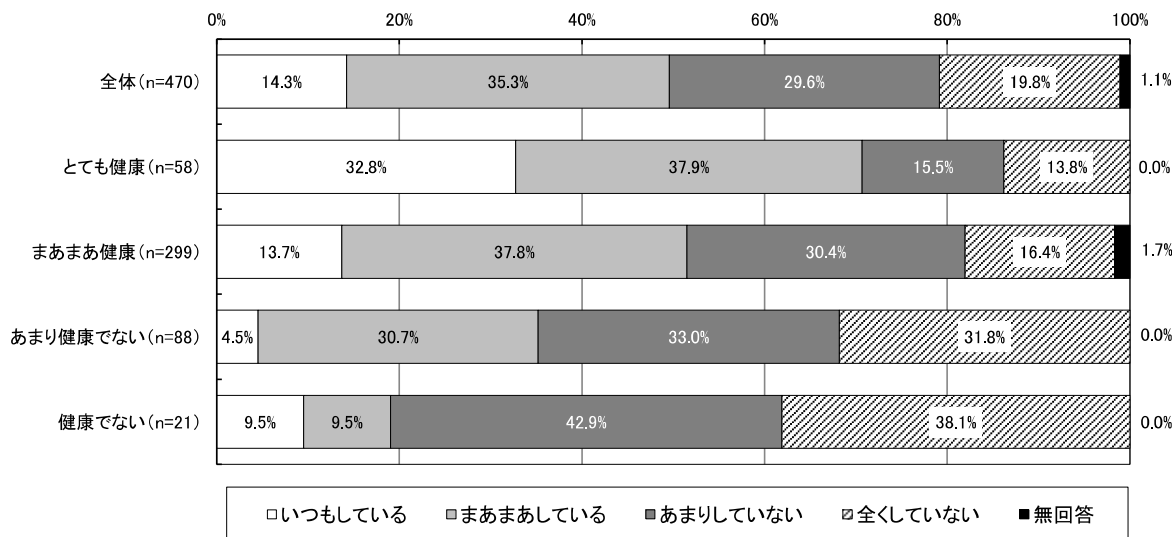
図4-2 日頃から楽しく運動をしているか（問24の年代別集計）



【現状】

○日頃から楽しく運動している人の方が、自分は健康と回答している傾向があります。

図4-3 日頃から楽しく運動をしている人と主観的健康観（問24と問53のクロス集計）



【課題】

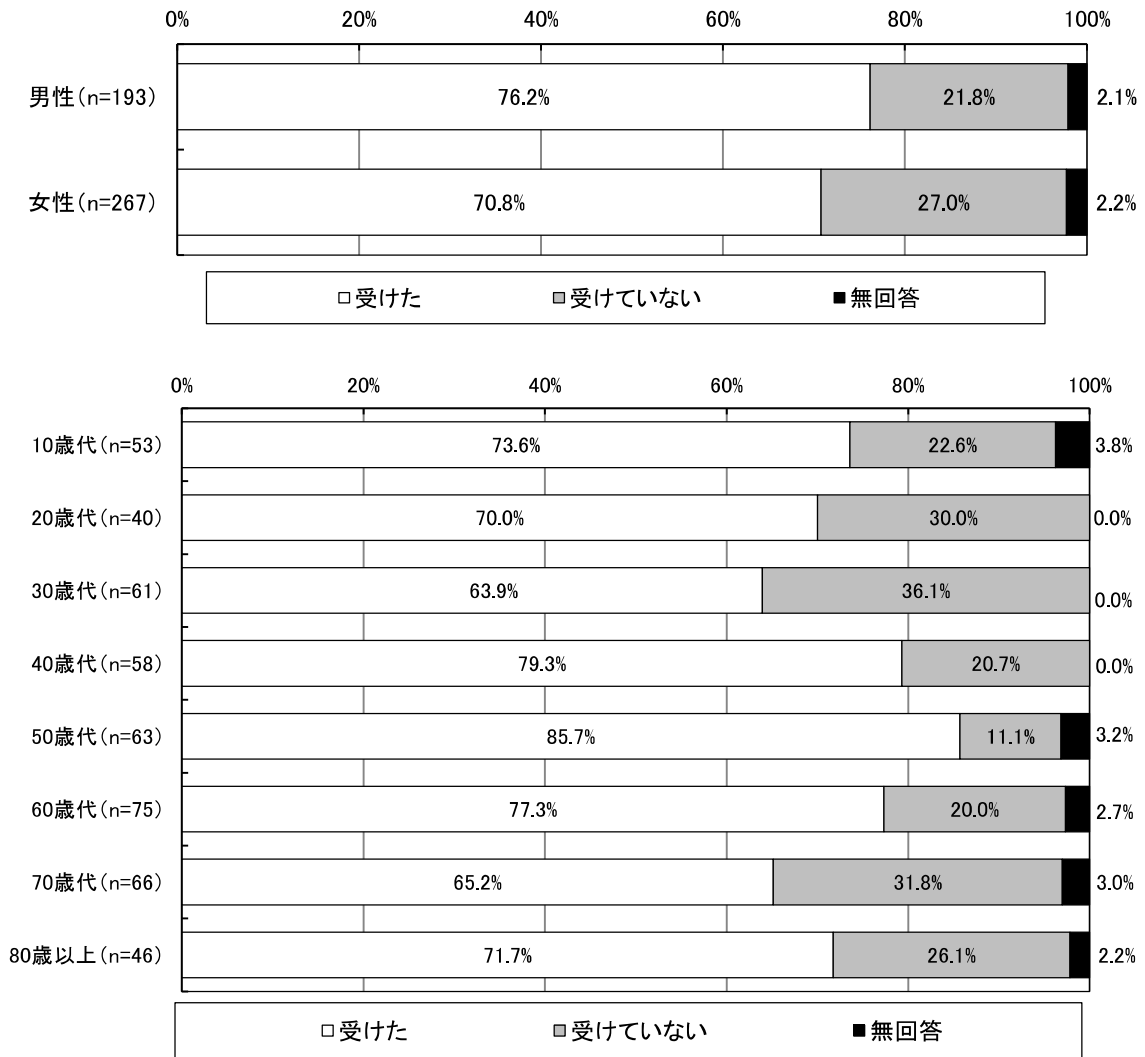
○日頃から楽しく運動している人ほど主観的健康観が高い傾向があることから、意識的に身体を動かしていない、日頃から楽しく運動していないという回答が多い20歳代～30歳代の世代に向けた意識啓発が必要です。

基本方針3 自分自身の身体をいたわる

【現状】

○過去一年以内における健診などの受診状況を見ると、男性と比べて女性の方が健診などを受けていないと回答した割合が高くなっています。年代別にみると、30歳代がを受けていないと回答した割合が高くなっています。

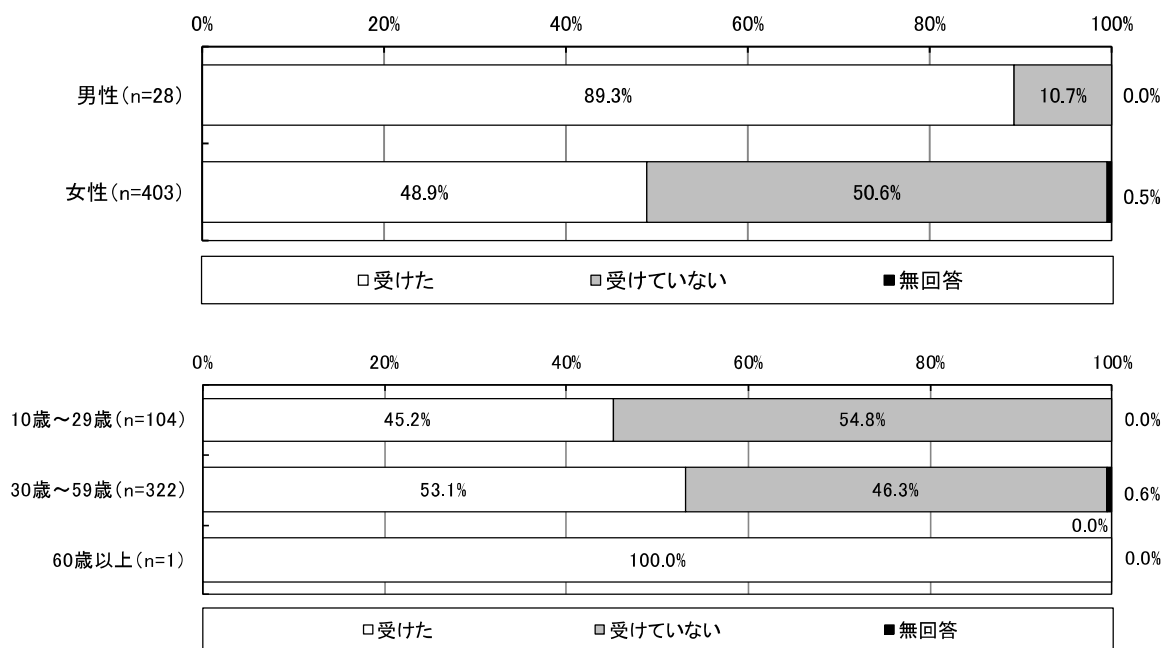
図4-4 健診を受けているか（問27の性別・年代別集計）



【現状】

○子育て世代に関するアンケート調査結果で、過去一年以内における健診などの受診状況をみると、男性と比べて女性の方が健診などを受けていないと回答した割合が高くなっています。年代別にみると、10歳代～29歳の若い世代が受けていないと回答した割合が高くなっています。

図4-5 健診を受けているか（問27の性別・年代別集計）



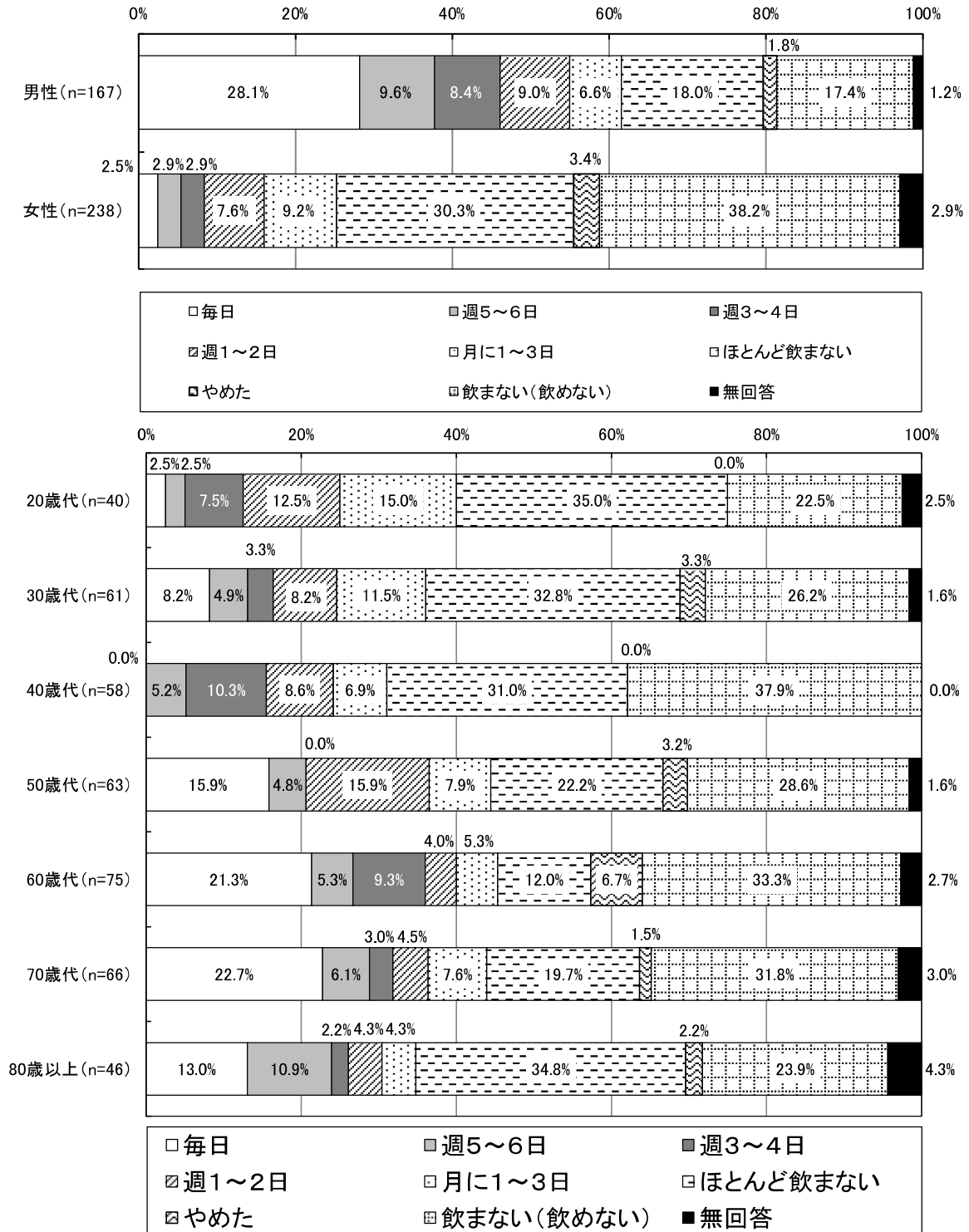
資料：坂戸市資料

※「子育て世代に関するアンケート調査」より抜粋

【現状】

○飲酒の状況を男女別にみると、女性と比較して男性の方が飲酒頻度が高くなっています。年代別にみると、40歳代以下及び80歳以上は、お酒をほとんど飲まない人が多くなっています。

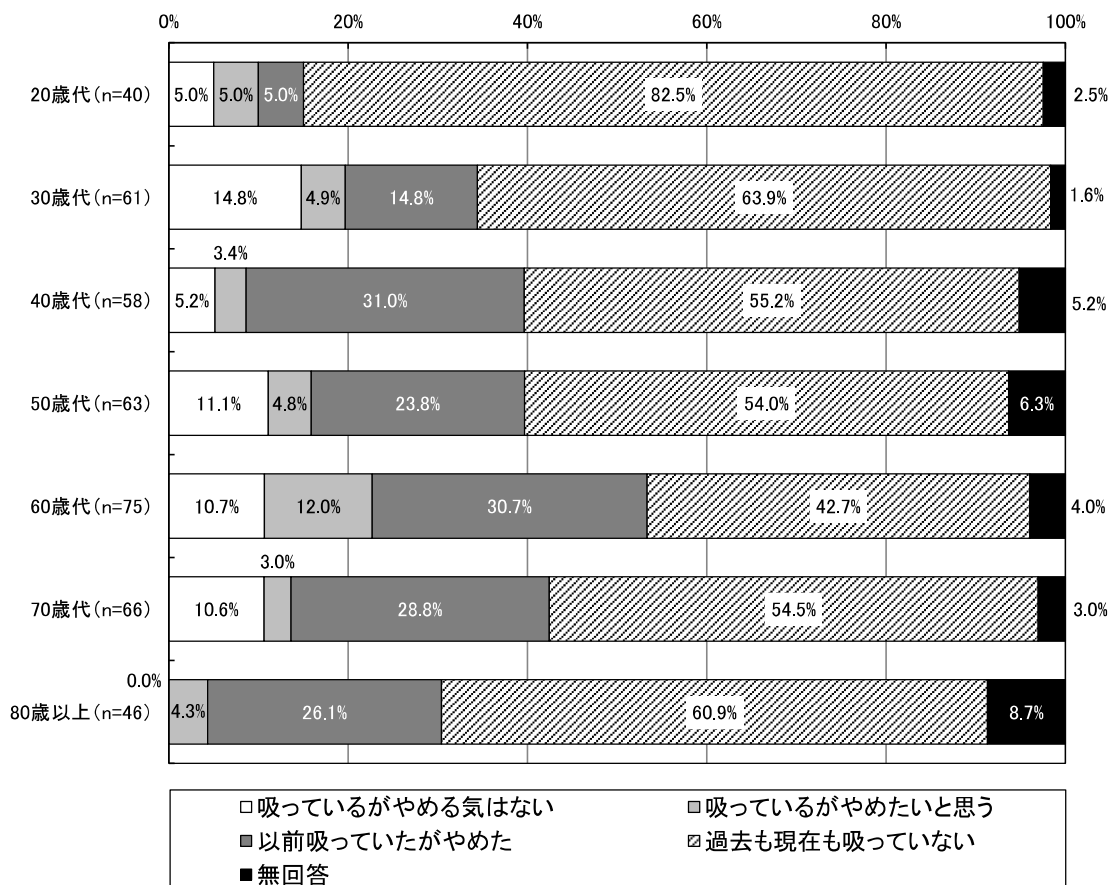
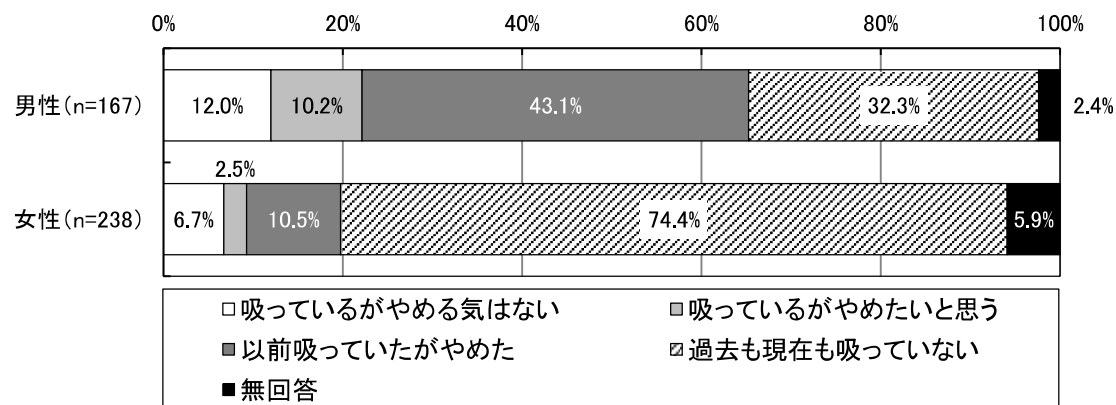
図4-6 飲酒の状況（問30の性別・年代別集計）



【現状】

○喫煙状況をみると、男性は「以前吸っていたがやめた」と回答した割合が4割超となっており、非喫煙者の割合は女性の方が若干多くなっています。
年代別にみると、60歳代及び30歳代の喫煙割合が高くなっています。一方、「吸っているがやめたいと思う」と回答した割合は、60歳代に多い傾向にあります。

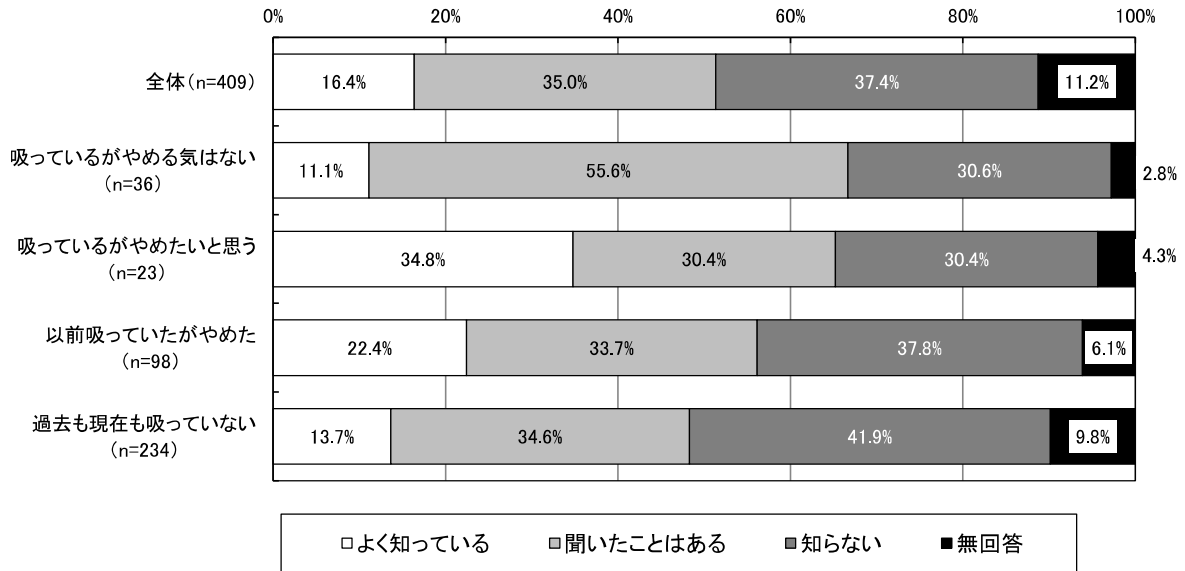
図4-7 喫煙状況（問32の性別・年代別集計）



【現状】

○COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度は喫煙者の方が高く、とくに「吸っているがやめたいと思う」と回答した人ほど「よく知っている」と回答した割合が高くなっています。

図4-8 喫煙状況とCOPDの認知度（問32と問34のクロス集計）



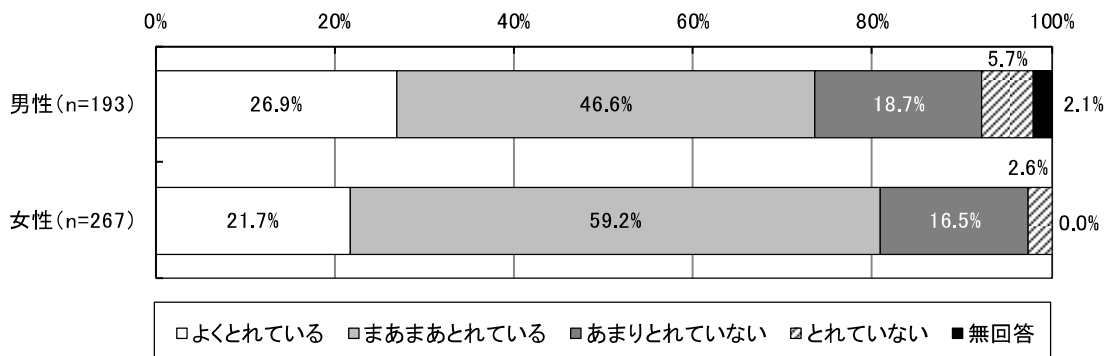
【現状】

○睡眠による休養について年代別にみると、40歳代が「あまりとれていない」「とれていない」と回答した割合が高くなっています。

○ストレスを解消できているかについては、50歳代が「できていない」と回答した割合が高くなっています。

○悩みやストレスを感じた時、誰かに相談するかどうかについて男女別にみると、女性の方が「相談する」と回答した割合が高くなっています。年代別にみると、50歳代が「相談しない」と回答した割合が高くなっています。

図4-9 睡眠による休養がとれているか（問40の性別・年代別集計）



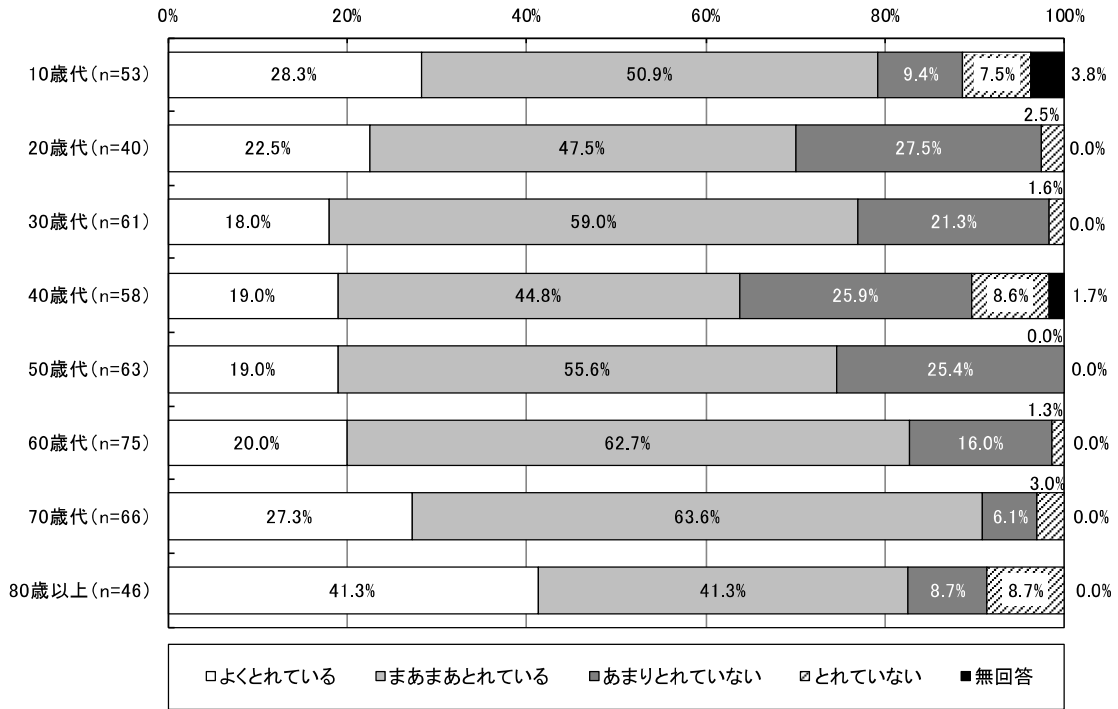


図4-10 悩みやストレスを解消できているか（問41の性別・年代別集計）

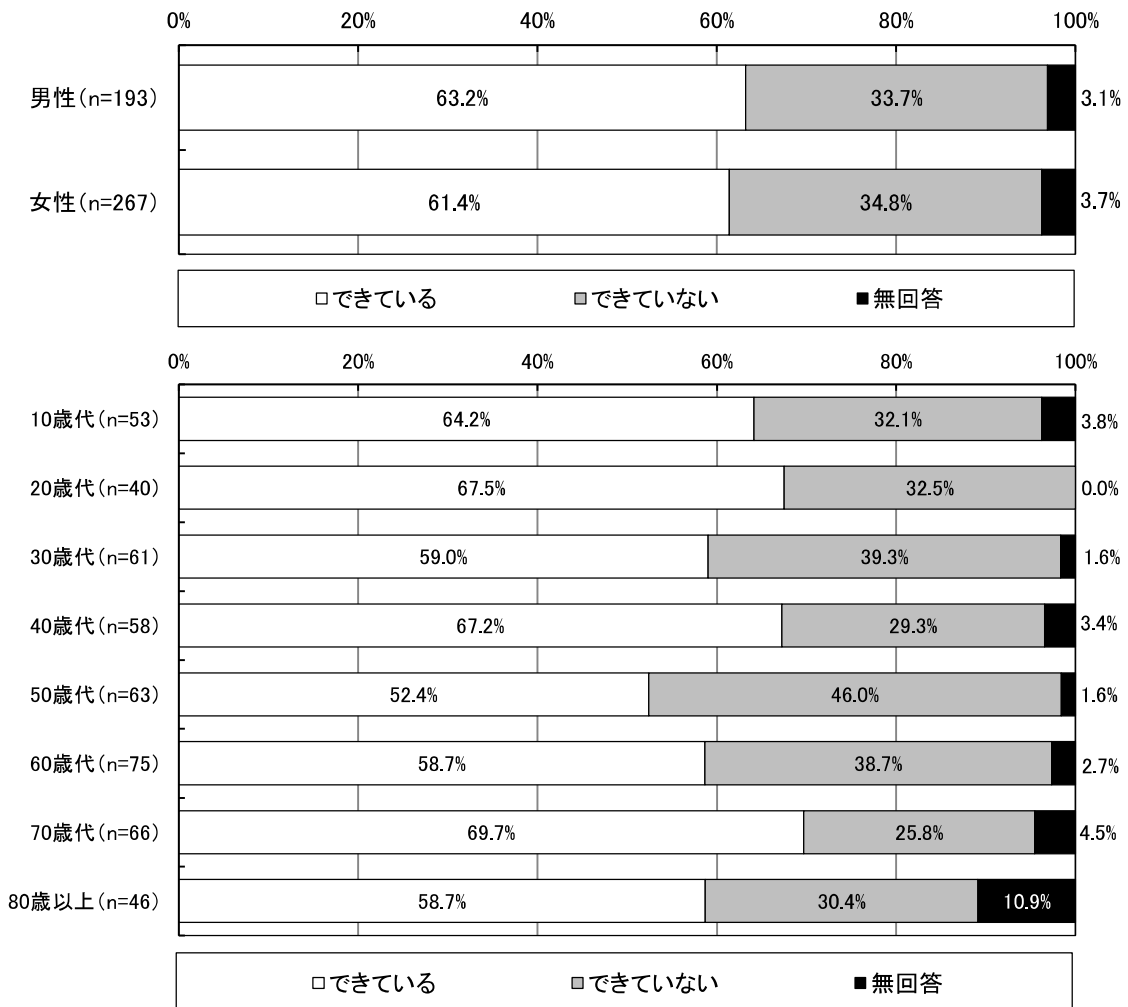
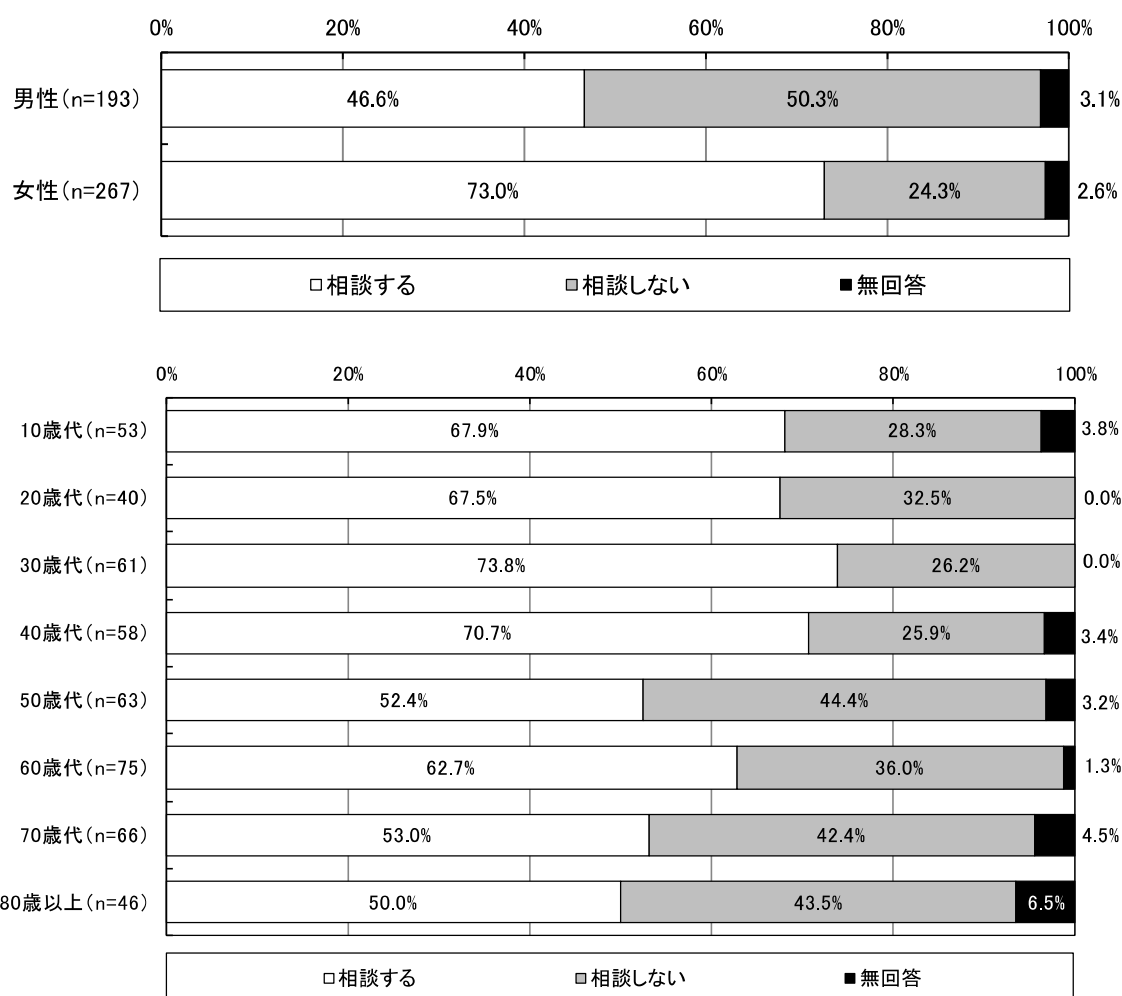


図4-11 ストレスを感じた時の相談の有無（問42の性別・年代別集計）



【課題】

- 健診などを受けていない若い世代や子育て世代に向けて、更なる受診啓発が必要です。
- 飲酒と喫煙が自身の健康にどのような影響を及ぼすのかを啓発するとともに、喫煙については受動喫煙などの他者への影響についても啓発する必要があります。
- 睡眠不足や精神的ストレスによる心の健康に関する問題や身体への影響など、睡眠と健康の関係について周知する必要があります。

基本方針4 歯と口の健康を保つ

【現状】

- 歯科健診の受診状況についてみると、「6か月に1回以上」又は「年に1回」と回答した割合が全体で約5割となっていますが、20歳代は3割未満と低くなっています。
- 歯周病及び全身疾患との関係についてみると、全体では「知らない」と回答した割合が約2割となっていますが、10歳代から30歳代は約3割が「知らない」と回答しています。特に10歳代は4割近くが「知らない」と回答しています。

【課題】

- 歯科健診等を受けていない世代に向けて、歯科健診を受けることの重要性を周知することが必要です。
- 歯周病が自身の健康にどのような影響を及ぼすのかを啓発するとともに、歯科口腔に関する意識向上を図る必要があります。

→詳細につきましては「第6章 歯科口腔保健推進計画」(P80~91) 参照



基本方針 5 自分らしく生き生きチャレンジする

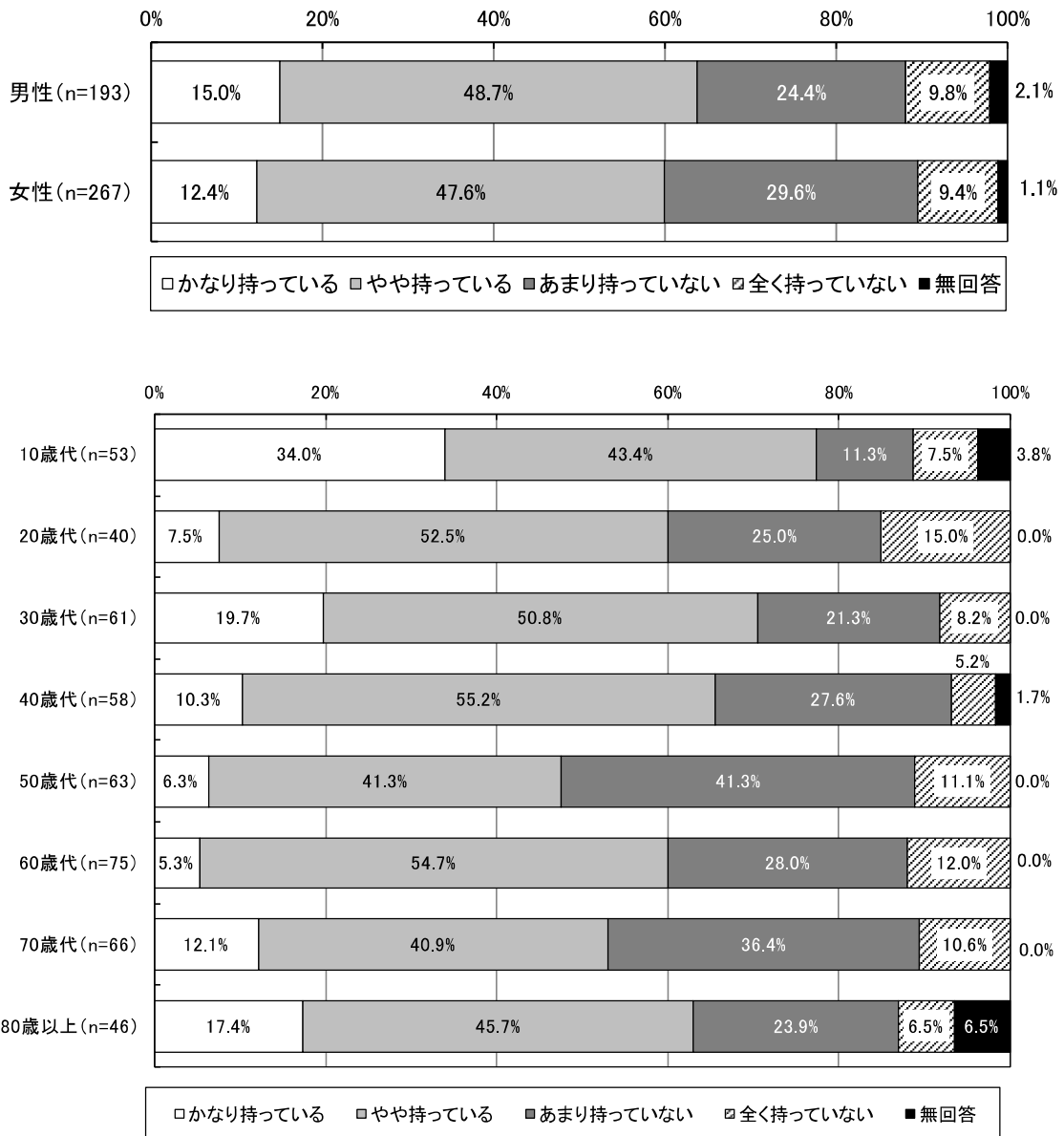
基本方針 6 人と人がふれあう機会をつくる

※以下の現状と課題は基本方針 5 と基本方針 6 共通

【現状】

○夢・生きがい・目標を持っているかについて年代別にみると、50 歳代と 70 歳代で持っていないと回答した割合が高くなっています。

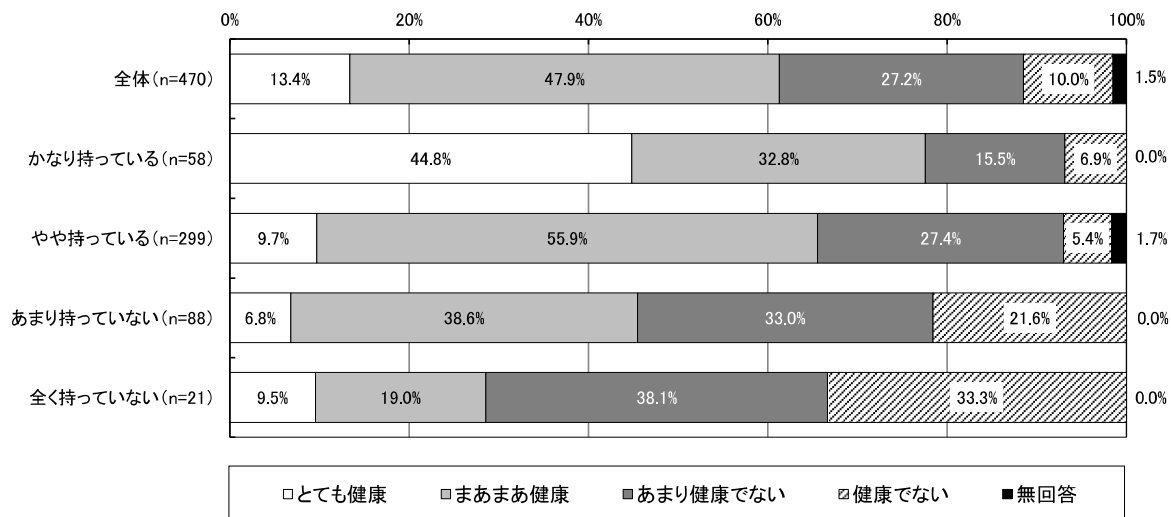
図 4-12 夢や生きがいの有無（問 51 の性別・年代別集計）



【現状】

○夢・生きがい・目標を持っていると回答した人ほど、自身を健康だと思っている人が多い傾向があります。

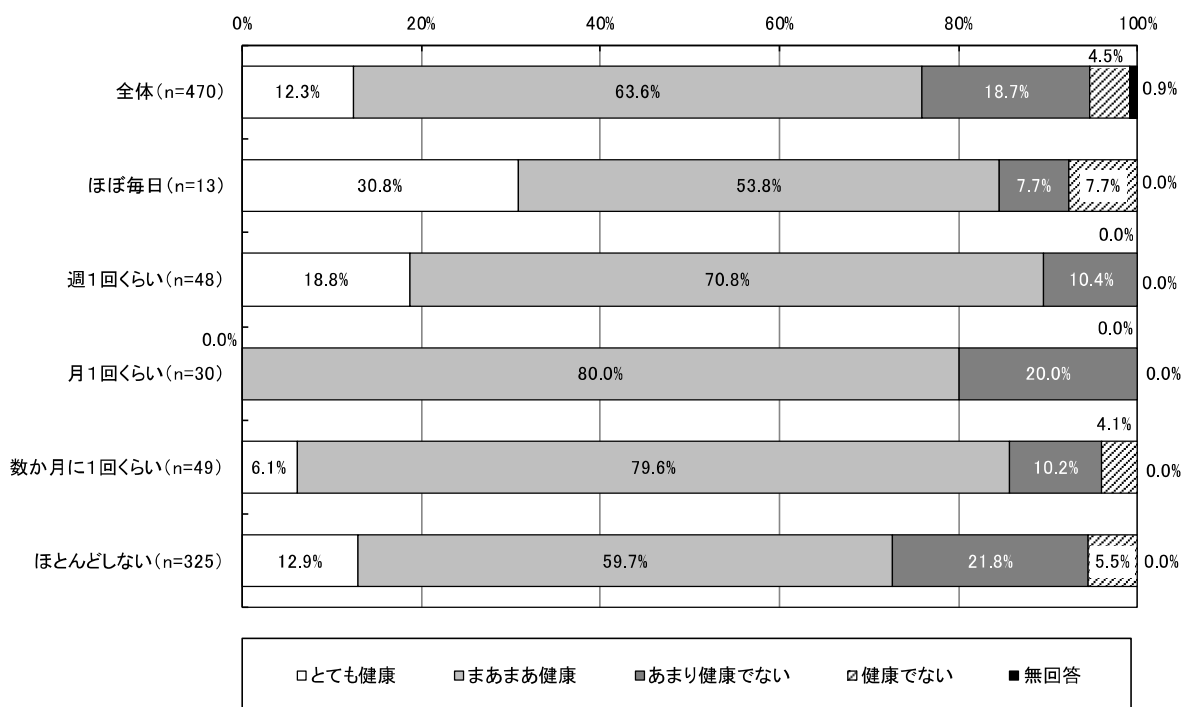
図4-13 夢や生きがいの有無と主観的健康観（問51と問53のクロス集計）



【現状】

○地域活動（ボランティア、サークル、自治会活動など）に参加している人ほど、自身を健康だと思っている人が多い傾向があります。

図4-14 地域活動への参加と主観的健康観（問57と問53のクロス集計）



【現状】

○よく外出する人や家族や仲間に囲まれて生活しているほど、自身を健康だと思っている人が多い傾向があります。

図4-15 外出の状況と主観的健康観（問55と問53のクロス集計）

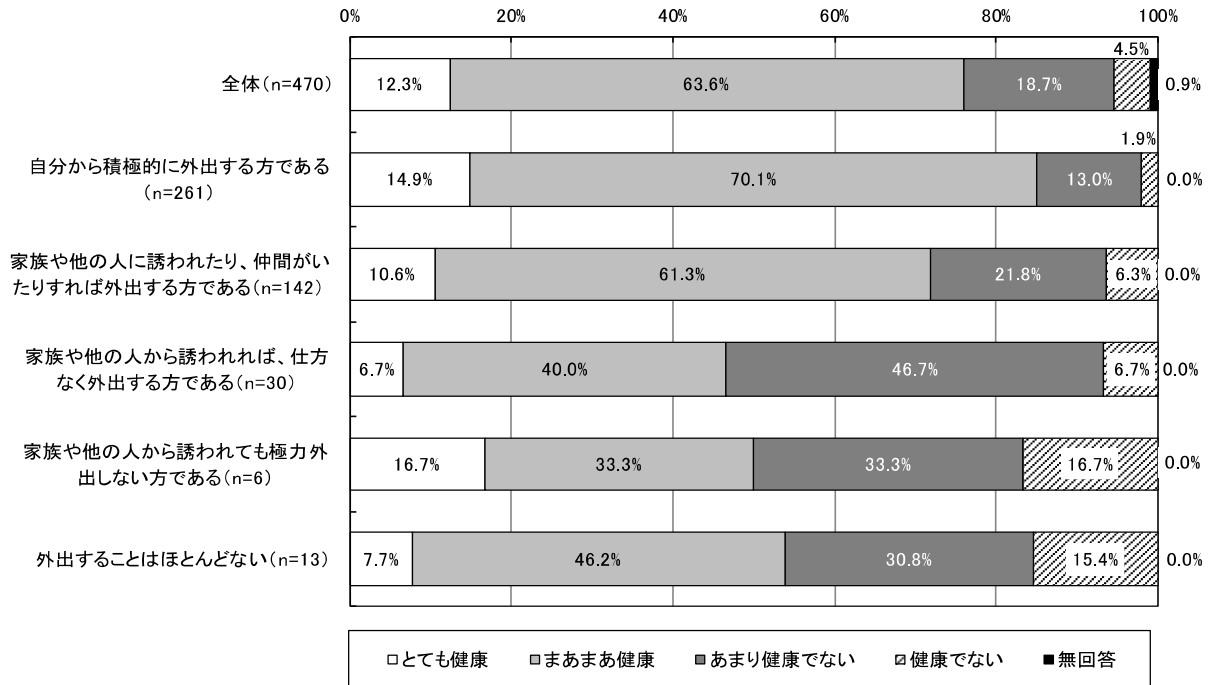
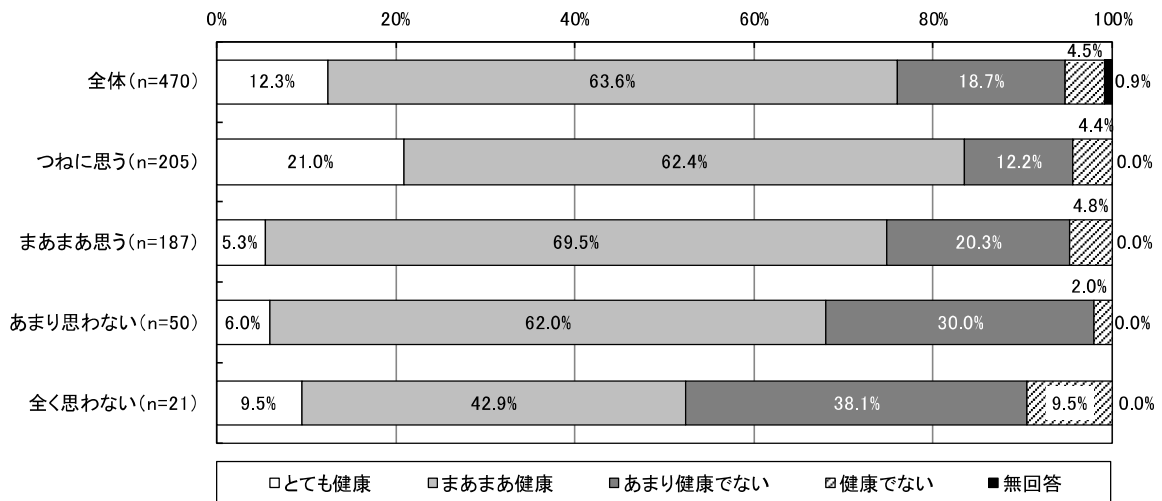


図4-16 家族や仲間の有無と主観的健康観（問58と問53のクロス集計）



【課題】

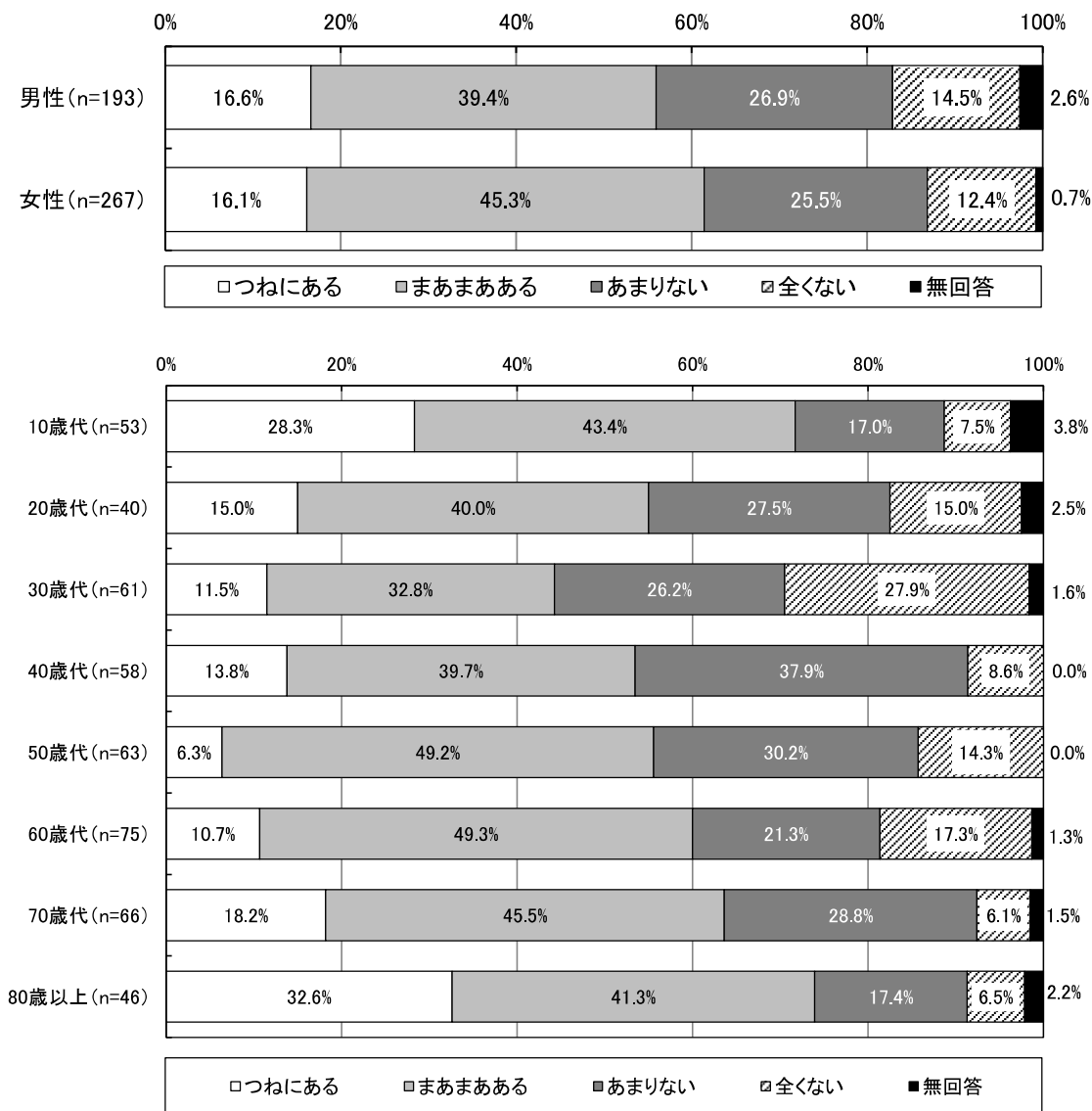
○夢・生きがい・目標や他者とのつながり、社会とのつながりが、心身の健康に影響を与えると考えられることから、夢や生きがい、地域社会とのつながりを持てるような取組を推進することが求められます。

基本方針7 みんなで健康を支える環境をつくる

【現状】

〇いざという時、隣人などご近所に助け合える環境があるかどうかについては、男女別では大きな差はありません。年代別にみると、助け合える環境が「ない」と回答した割合が最も高いのは30歳代で、40歳代以降は年代が上がるにしたがって「ある」と回答した割合が高くなっています。

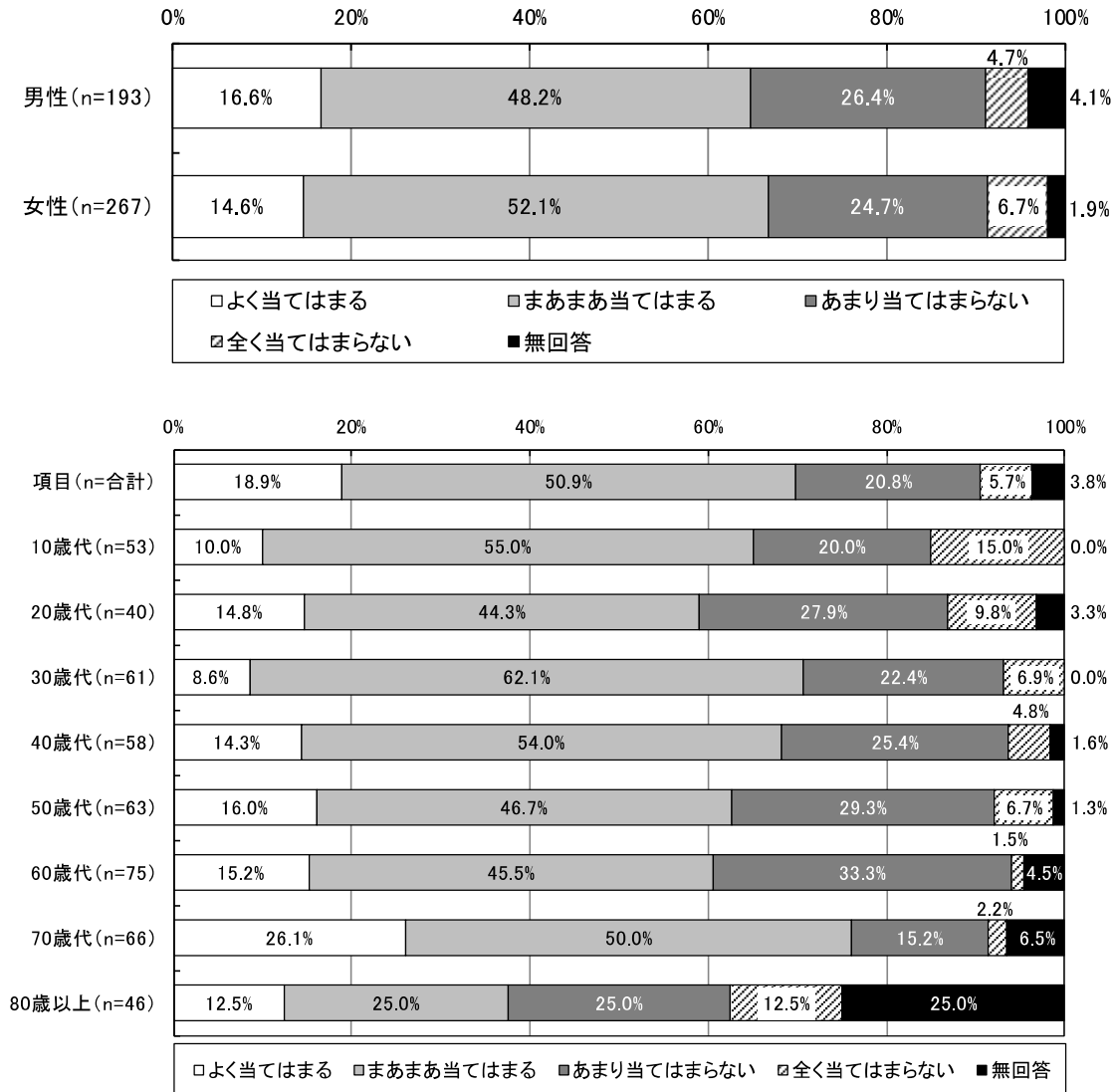
図4-17 助け合いの環境の有無（問59の性別・年代別集計）



【現状】

○歩いていて気持ちの良いきれいな景観、楽しい景観については、「全く当てはまらない」と回答した割合が高いのは10歳代で、年代が上がるにしたがって低くなっています。

図4-18 景観の有無（問61の性別・年代別集計）



【課題】

○30歳代については、いざという時、隣人などご近所に助け合える環境が「全くない」と回答した割合が高くなっています。社会的なつながりを持つことは、主観的健康感と主観的幸福度に良い影響を与えると考えられます。様々な人々と交流する機会や社会活動の参加を促進し、地域のつながりの強化・推進が必要です

○歩いていて気持ちの良いきれいな景観、楽しい景観があると人は外に出て歩く頻度が増えると考えられます。住んでいる地域に関わらず市民が出歩きたくなるような景観を確保したり、遊歩道を整備するなど、自発的に運動するような取組が重要です。

4. 行動目標と取組

「3.現状と課題」から、基本方針ごとに健康づくりに関する行動目標を掲げるとともに、指標や数値目標、目標達成に向けた各主体（市民、地域・関係機関、行政）の取組を設定します。

基本方針 1 楽しくかしく食べて健康な心と身体を育む

【行動目標 1】食育について関心を持ち、食べることを大切にします

主食・主菜・副菜をバランスよく食べることは、健康的な食習慣を築く上で不可欠です。また、食材の産地や調理方法について学ぶことは、食べ物に対する新たな視点を提供し、食生活をより豊かなものにします。食に対する興味や関心を高め理解を深めましょう。

【指標・目標値】

指標	R4（2022）年度 実績値※	R15（2033）年度 目標値	参考値
食育に関心がある市民を増やす （15歳以上）	63.4%	70.0%	90%以上 第4次食育推進基本計画 における目標値 （R7年度）

※R4（2022）年度アンケート調査結果

【目標達成に向けた今後の取組】

→詳細につきましては「第5章 食育推進計画」（P60～79）参照

基本方針 2 日常的に楽しく身体を動かす

【行動目標 2】 積極的に楽しく身体を動かします

生活習慣病は、偏った食事だけでなく運動不足などの不摂生が原因で発症しやすく、定期的な運動はこれを予防するために効果的です。特に高齢者にとっては、適切な運動は筋力や体力を維持し、フレイル^{※8}のリスクを低減させます。

高齢者以外でも、身体を動かすことは健康の維持・向上に寄与し、生活の質を高めることにつながります。若いうちから運動習慣を築くことで、高齢になっても運動を続けることにつながり、生涯を通じて健康的な生活を送ることができる可能性が広がります。

【指標・目標値】

指標	R4 (2022) 年度 実績値 [※]	R15 (2033) 年度 目標値	参考値
週4日以上、意識的に身体を動かしている市民 (20歳以上)	40.1%	65%	40% (第3次健康日本 21 目標値 R14 年度)
日頃楽しく運動をしている市民 (20歳以上)	47.7%	65%	
1日に1時間以上歩いている市民 (20歳以上)	35.9%	50%	

※R4 (2022) 年度アンケート調査結果

【目標達成に向けた今後の取組】

●市民の取組

学校、地域、職場等で実施される各種行事やスポーツレクリエーションなどに積極的に参加し、楽しく運動する習慣を身につけます。

●地域・関係機関の取組

健康づくりのため、健康長寿サポーター養成やオリジナル体操の普及、親子向け体操教室、高齢者向けスポーツ大会など、多彩な取り組みを通じて、地域全体の健康増進に貢献します。

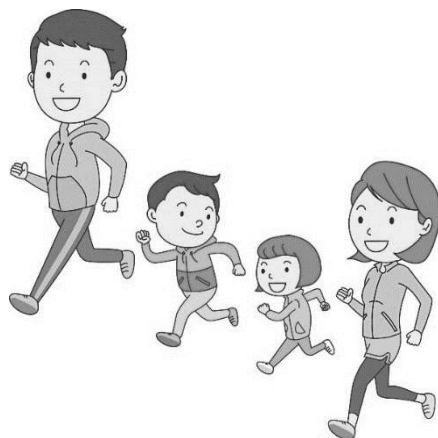
^{※8} フレイル：加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じ籠もりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般のことをいいます。

- さかどりフレッシュ体操などのオリジナル体操の普及（元気にし隊^{※9}）
- 親子で楽しめる体操教室、介護予防体操など、どの年代でも楽しめる運動教室の実施（市民活動団体、民間企業等）
- 健康増進の場の環境整備として、公園の清掃など（区・自治会、町内会、ボランティア活動団体等）
- 高齢者を対象としたゲートボール・グラウンドゴルフ大会などの開催（坂戸市老人クラブ連合会）

●行政の取組

運動の必要性や健康づくりにより運動に関する情報を提供し、仲間作りや自主的な運動グループの形成を支援します。また、健康増進などのイベントや運動施設に関する情報を提供し、健康的な生活を促進します。

- 楽しみながら歩ける健康増進事業の実施（市民健康センター）
- 健康づくりの実践者を養成する健康長寿サポーター養成（市民健康センター）
- 健康ウォーキング教室など運動教室の開催（地域交流センター）
- 親子を対象とした運動教室開催（児童センター）
- フレイル予防教室、動画「介護予防体操」の配信などの実施（高齢者福祉課）
- 健康増進の場の環境整備として、公園の健康遊具の維持（維持管理課）
- 坂戸市民スポーツフェスティバル・チャリティマラソンなどの実施（スポーツ推進課）



^{※9} 元気にし隊：市民みんなの健康づくりサポーター「元気にし隊」市民の健康づくりについて、自ら考え、地域に根差した様々な活動をしている市民ボランティア団体。

基本方針 3 自分自身の身体をいたわる

【行動目標 3】 好ましい生活習慣を身に付けます

日々の生活習慣について見直し、改善を図ることは、健康への道を築く第一歩であり、生活習慣病予防につながります。日々の小さな積み重ねを大切に、自分の身体をいたわりましょう。

【指標・目標値】

指標	R4 (2022) 年度 実績値※	R15 (2033) 年度 目標値	参考値
過去1年以内に健診や人間ドックを受けている市民	73.6%	85%	
過去1年以内に胃がん検診を受けている市民 (20歳以上)	25.4%	増加	
過去1年以内に肺がん検診を受けている市民 (20歳以上)	23.0%	増加	
過去1年以内に大腸がん検診を受けている市民 (20歳以上)	32.5%	増加	
過去1年以内に乳がん検診を受けている市民 (20歳以上の女性)	31.1%	増加	
過去1年以内に子宮頸がん検診を受けている市民 (20歳以上の女性)	32.8%	増加	
過去1年以内に骨粗しょう症検診を受けている市民 (20歳以上の女性) (新規)	—	15%	15.0% (第3次健康日本 21 目標値 R14 年度)
健康診断で異常が認められたとき、それに基づいて生活習慣を見直している市民 (20歳以上)	38.3%	増加	
タバコを吸っていない市民 (20歳以上)	81.2%	88%	12.0% (喫煙率: 第3次健康日本 21 目標値 R14 年度)
他人にタバコの煙を吸わせないようにしている市民 (20歳以上喫煙者)	84.7%	増加	
COPD (慢性閉塞性肺疾患) について知っている市民	51.4%	増加	

睡眠による休養がとれている市民	78.1%	90%	80% (第3次健康日本21 目標値 R14 年度)
悩みやストレスを感じた時、そのストレスを解消できている市民	62.1%	増加	

※R4（2022）年度アンケート調査結果

【目標達成に向けた今後の取組】

●市民の取組

健康診断を定期的に受診し、特定保健指導や専門職による相談を利用、生活習慣病予防のための講座等に積極的に参加するとともに、禁煙や睡眠不足及びストレスの解消など、健康を維持するための工夫をし、生活習慣の改善に取り組みます。

●地域・関係機関の取組

パパママ教室や赤ちゃんサロン、親子教室の開催及び生活習慣病の重症化を防ぐための受診勧奨と保健指導を推奨します。

- パパママ教室・赤ちゃんサロン・親子教室（地域の医療機関等）
- 生活習慣病予防のための受診勧奨・保健指導（地域の医療機関等）

●行政の取組

特定健康診査やがん検診、メタボリックシンドローム^{※10}に着目した特定保健指導、生活習慣病予防の講演会や健康教室、乳幼児健診・相談、成人健康相談など、幅広いアプローチで市民の健康増進に取り組みます。特に、睡眠・こころの健康については、40歳代から50歳代に向けての普及啓発を推進します。

また、地区ごとの健康課題を把握し、課題解決に向けての取組を推進します。

- 特定健康診査や各種がん検診などの実施及び受診率向上の取組の推進（市民健康センター）
- メタボリックシンドローム該当者・予備軍に対する特定保健指導の実施及び受診率向上の取組の推進（市民健康センター）
- 生活習慣病予防のための講演会や健康教室の開催及び飲酒・喫煙及び受動喫煙、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、睡眠、こころの健康についての普及啓発（市民健康センター）
- パパママ教室・親子教室の開催（市民健康センター）
- 乳幼児健診・相談、成人健康相談、こころの専門相談の実施（市民健康センター）

※10 メタボリックシンドローム：内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態を指します

コラム

睡眠は、健康増進・維持に不可欠な休養活動であり、睡眠が悪化することで、さまざまな疾患の発症リスクが増加し、寿命短縮リスクが高まることが指摘されています。また、必要な睡眠時間には個人差があるとともに、年代によっても変化する等の特性を踏まえた取組が必要です。



「睡眠の推奨事項」

全体の方向性

個人差等を踏まえつつ、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持する

高齢者	<ul style="list-style-type: none"> ● 長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。 ● 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。 ● 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。
成人	<ul style="list-style-type: none"> ● 適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。 ● 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。 ● 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。
子ども	<ul style="list-style-type: none"> ● 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。 ● 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

※出典：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」

基本方針4 歯と口の健康を保つ

【行動目標4】 一生自分の歯で食べて味わいます

定期的な健診や歯のクリーニングなどのケアを継続的に行い、歯と口の健康づくりに自ら取り組み、歯科疾患の予防、早期発見、早期治療に努め、生涯にわたって自分の歯で食生活を楽しみましょう。

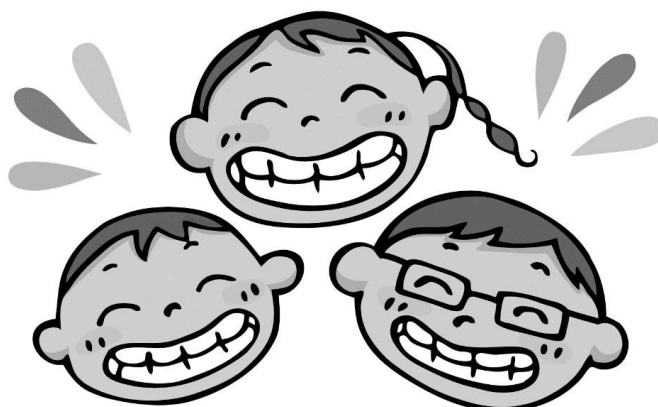
【指標・目標値】

指標	R4（2022）年度 実績値※	R15（2033）年度 目標値	参考値
年に1回以上歯科健診を受けている市民（20歳以上）	50.9%	70%	95.0% （過去1年間の歯科健診受診者の割合：第3次健康日本21目標値R14年度）
歯や歯ぐきについて気にならない市民（20歳以上）	25.4%	増加	

※R4（2022）年度アンケート調査結果

【目標達成に向けた今後の取組】

→詳細につきましては「第6章 歯科口腔保健推進計画」（P80～91）参照



基本方針 5 自分らしく生き生きチャレンジする

【行動目標 5】夢や生きがいを持って生き生きと過ごします

夢や生きがいは人生に希望をもたらし、目指す方向を示してくれます。また、自分らしい生活を送ることは、自己認識と成長の過程でもあり、他人とのつながりを深め、社会的な満足感を高めます。生涯にわたり充実した人生を楽しむことができるように、夢や生きがいを見つけ、自分自身と向き合い、生き生きとした日々を過ごしましょう。

【指標・目標値】

指標	R4（2022）年度 実績値※	R15（2033）年度 目標値	参考値
夢・生きがい・目標を持つ市民 （20歳以上）	59.7%	80%	
自分らしい人生を送る市民 （20歳以上）	69.7%	85%	

※R4（2022）年度アンケート調査結果

【目標達成に向けた今後の取組】

●市民の取組

充実した生活を送るために、自身に合った趣味や生きがいを見つけ、他者との交流を通じて活発な生活を楽しみます。

●地域・関係機関の取組

市民の健康増進、夢や生きがいを持つ活力ある生活を支援するため、市民活動団体に関する情報提供や市民が様々な活動をすることができるきっかけづくり、場の提供を行います。

●行政の取組

地域住民の交流促進や高齢者の生きがいづくりを促進するため、うたごえサロンやカラオケ大会などのイベントを開催します。また、市民活動団体やボランティア活動団体などの地域活動に携わっている機関と連携しながら、自分に合った活動を見つけられるよう支援します。

- 市民活動団体に関する情報の提供や活動場所の提供、市民活動フェアの開催（市民生活課）
- 地域住民の交流の場として、高齢者大学・うたごえサロン・カラオケ大会等の開催（地域交流センター）

- 高齢者の生きがいづくり・仲間づくりの場として、おれんじカフェ^{※11}等の開催（高齢者福祉課）
- さかど市民塾^{※12}の開催（社会教育課）



※11 おれんじカフェ：地域包括支援センターや市民等が開催する誰でも気軽に集える「おしゃべりの場」。

※12 さかど市民塾：市民が講師となって講座を開講し、講師は「教える生きがい」をもって講座を運営するもの。

基本方針6 人と人がふれあう機会をつくる

【行動目標6】積極的に地域活動に参加します

地域における奉仕活動などに対して主体的に参加することは、日々の生活における充実感や共感性を高め、持続可能な地域社会を育む重要な基盤となります。地域活動等を通じて人々とのつながりを築き、地域全体の健康や福祉を促進しましょう。

【指標・目標値】

指標	R4（2022）年度 実績値※	R15（2033）年度 目標値	参考値
月1回以上、地域活動に参加する 市民（20歳以上）	20.8%	40%	
自分から積極的に外出する市民 （20歳以上）	58.9%	75%	
いつも家族や仲間と囲まれて生活 している市民（20歳以上）	82.6%	95%	
身近な人にあいさつをしている市 民（20歳以上）	92.2%	100%	

※R4（2022）年度アンケート調査結果

【目標達成に向けた今後の取組】

●市民の取組

家族とのふれあいだけでなく、地域住民とのつながりを促進するため、地域の活動などに積極的に参加します。

●地域・関係機関の取組

地域社会の活性化を促進するため、地区や自治会、町内会、ボランティアなどのコミュニティ活動や世代間交流を積極的に推進します。

●行政の取組

健康づくりと地域活動の融合を促進し、地域コミュニティと一体化した取り組みを推進します。また、世代間の交流を促進するために、「坂戸よさこい」や「坂戸につきい桜まつり」などのイベントを通じて、地域のつながりを深めます。

- コミュニティ活動の活性化を目標とした、地区・自治会・町内会活動、ボランティア活動などの支援（市民生活課・商工労政課）

基本方針7 みんなで健康を支える環境をつくる

【行動目標7】 地域の人との助け合いを大切にします

良好な人間関係は孤立感を軽減することにつながり、助け合いの心をもつことで心の充実感を高め、精神的な健康を促進します。また、地域の人々との協力と助け合いは、地域全体の結束力を高め、より強力な共同体を形成する一助となると考えられることから、市民一人ひとりがまち全体の健康づくりに取り組む意識や雰囲気醸成を図りましょう。

【指標・目標値】

指標	R4（2022）年度 実績値※	R15（2033）年度 目標値	参考値
いざという時、助け合える環境が身近にあると感じる市民（20歳以上）	57.7%	85%	
自分が住んでいる地域の人々はお互いに助け合っていると思う市民	40.6%	65%	
歩いていて気持ちの良いきれいな景観、楽しい景観などがあると感じる市民	65.5%	80%	

※R4（2022）年度アンケート調査結果

【目標達成に向けた今後の取組】

●市民の取組

地域の連帯感を高め、近隣住民と一緒に運動や地域活動に積極的に参加し、様々な人々と交流を深めつつ、互いに支え合える環境をつくります。

●地域・関係機関の取組

健康づくりに関連する団体をはじめとする、さまざまな団体による、積極的な健康づくりの啓発の推進をします。

- 元気にし隊や食生活改善推進員協議会^{※13}による健康に関する普及啓発活動の実施
- 市との包括連携協定に基づく健康づくり事業の推進
- 介護予防サポーターによる地域での介護予防の実践
- 坂戸市・鶴ヶ島市地域包括ケアシステム推進協議会による取組の実施

※13 食生活改善推進員協議会：坂戸市民の栄養及び食生活改善を通して、地域の健康増進に貢献することを目的としたボランティア組織です。

- 歩いていて気持ちの良いきれいな景観、楽しい景観等のため、緑化の推進、市民ボランティア花壇の管理の実施
- 地域における健康づくりに関するイベントの実施

●行政の取組

市民が暮す「まち」そのものに視点を置き、健康を支える食環境や生活活動^{※14}・運動を促す環境をはじめとする自然に健康になれる環境づくりを推進することで、まち全体が健康になり、結果としてより多くの人々が容易に健康づくりを実現できることにつながります。そのためには、市民一人ひとりが若い世代の時期から、地域や人とのつながりを深め相互に支え合うとともに、個人を取り巻く地域社会（自治会、企業、行政など）も一体となり、健康づくりに取り組むことが重要です。市民交流の場が、健康発信の場、健康づくりの場ともなるような仕組みづくりを地域・関係機関と連携し推進します。

また、市民一人ひとりが自分にあった健康づくりに取り組むことができるよう、健康に関する正しい情報を各世代の情報入手方法やニーズに合わせて提供するとともに、健康無関心層も含めたより多くの市民に届き、活用できるような情報発信に努めます。

- 健康づくり関連団体等（元気にし隊、食生活改善推進員協議会等）の支援を通じ、健康づくり活動を広げ、活性化を図る（市民健康センター）
- 城西大学、女子栄養大学、明海大学との「坂戸市民の健康づくりに関する連携協力協定」及びウエルシア薬局株式会社、株式会社セブン-イレブン・ジャパン、株式会社明治、明治安田生命保険相互会社等企業との包括連携協定に基づく健康づくり事業の推進（市民健康センター）
- 葉酸フェアなど、食を通じた健康づくり応援店の普及啓発事業（市民健康センター）
- 市民アンケート調査結果に基づく、ICT^{※15}の利活用も含めた各年代に届く健康に関する情報発信方法などの工夫の取組（市民健康センター）
- 地域防災力向上と地域コミュニティ育成のための、自主防災組織への支援（防災安全課）
- 安心して暮らせる環境づくり推進のための、地域における自主防犯パトロール活動の支援（防災安全課）

※14 生活活動：安静にしている状態より多くのエネルギーを消費するすべての動作を身体活動といい、身体活動のうち、日常生活における労働、家事、通勤・通学などのことを指します。

※15 ICT：「Information and Communication Technology」の略称。日本語では、「情報通信技術」と訳され、メールやSNSなどのネットワークを活用し、情報や知識を共有することも含めた幅広い言葉です。

- 出かけやすい環境づくりを支援するため、以下の対象者に市民バスの特別乗車証を発行
 - ・妊婦及び未就学児の保護者（市民健康センター・こども支援課）
 - ・運転免許証自主返納者（交通対策課）
 - ・高齢者（70歳以上）（高齢者福祉課）
 - ・身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者手帳の交付を受けている方（障害者福祉課）
 - ・指定難病医療または埼玉県が行う特定疾患医療の給付を受けている方（障害者福祉課）
- 介護予防について学び、地域において実施する介護予防サポーター養成講座・地域介護予防自主グループ交流会の開催（高齢者福祉課）
- 緑化の推進、市民ボランティア花壇の管理の支援（環境政策課）
- 安心・安全に資する公園の維持管理の実施（遊具の点検や修繕、遊歩道等の整備）（維持管理課）

