

第3次坂戸市健康なまちづくり計画

第3次坂戸市健康増進計画

第3次坂戸市食育推進計画

第2次坂戸市歯科口腔保健推進計画

(概要版)

【令和6(2024)年度～令和17(2035)年度】

「誰もが幸福を感じ、自ら健康だと言える、日本一健康なまち さかど」



令和6年3月

坂戸市



1 計画の背景

本市では、「第2次坂戸市健康なまちづくり計画」を平成26(2014)年3月に計画を策定し、平成31(2019)年3月には中間年次の改訂を行いました。前回の計画改訂から5年間の経過し、新型コロナウイルス感染症の流行に伴う生活様式の変化や社会環境の変化により、市民の健康状態も変化してきています。

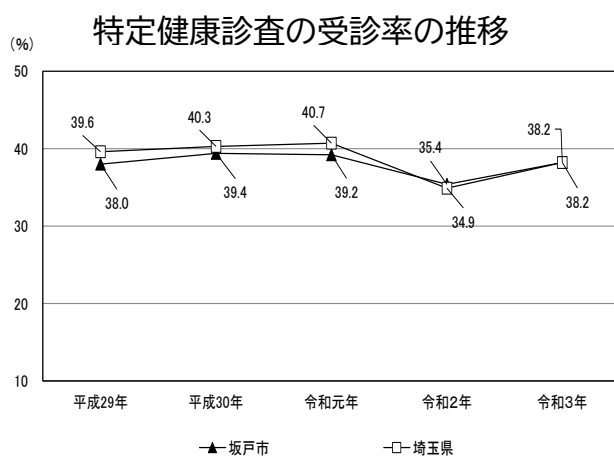
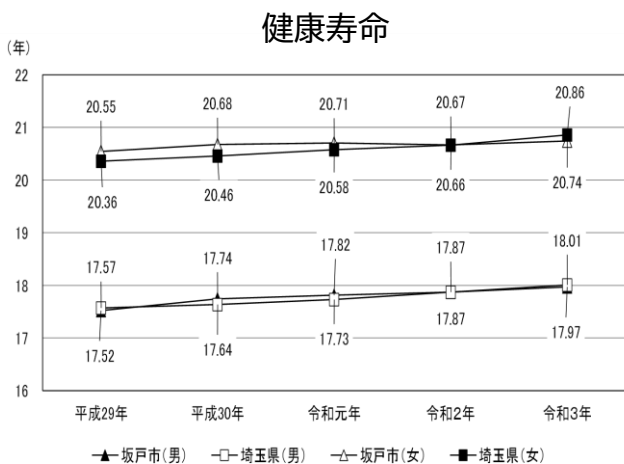
本計画では、これまで本市で取り組んできた健康づくりの取組を見直し、前計画の評価に基づき新たな健康課題の抽出・行動目標の設定を行い、本市の更なる健康推進を図るために策定するものです。

2 計画の位置付けと計画の期間

本計画は、健康増進法第8条第2項に規定する市町村健康増進計画として策定する「第3次坂戸市健康増進計画」、食育基本法第18条第1項に基づく「第3次坂戸市食育推進計画」及び、歯科口腔保健の推進に関する法律第13条第1項に基づく埼玉県歯科口腔保健推進計画を踏まえた「第2次坂戸市歯科口腔保健推進計画」を一体的に策定したものです。また、「第7次坂戸市総合計画」を上位計画に置き、本市の他計画との整合を図りつつ策定しています。

計画期間は、令和6(2024)年度から令和17(2035)年度までの12年間となります。

3 健康づくりを取り巻く坂戸市の現状



本市の健康寿命をみると、平成29年から令和3年までに男性は0.45歳、女性は0.19歳延伸しています。

※健康寿命とは、65歳になった人が要介護2以上になるまでの期間をいいます。

本市の特定健康診査の受診率の推移をみると、平成29年から令和3年までの5年間で0.2ポイント増加しています。

新型コロナウイルス感染症の流行の影響により、令和2年の受診率が低くなっています。



4 市民アンケート調査の概要

市民の皆様のごところからだの健康に関する意識、取組状況やご意見をお寄せいただき、今後さらに推進していくことを目的として、市民アンケート調査を実施しました。

調査期間： 令和4年10月31日（月）～ 令和4年11月21日（月）

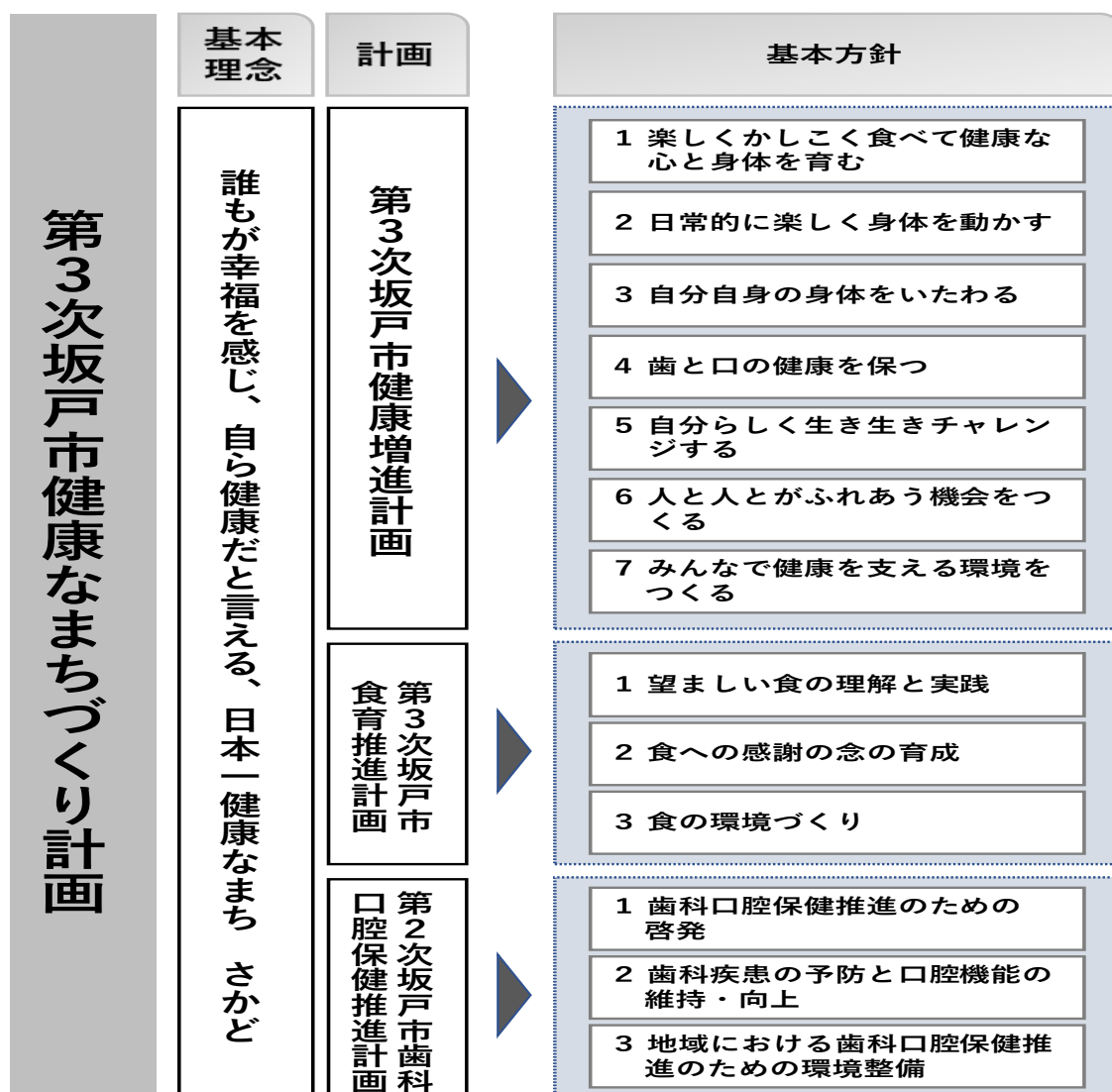
対象者： 坂戸市在住の10歳以上の市民の方を対象として年代別に1,050名無作為（令和4年9月1日現在）調査

回収結果： 471通（回収率：44.9%） 有効回答数：470通（回答率：44.8%）

5 計画の基本理念

本市の最上位計画である「第7次坂戸市総合計画」では、【住みつけたいまち 子育てしたいまち さかど】を将来ビジョンとして掲げており、まちづくりにおける姿勢や行動の根本的な考えを示しています。健康なまちづくりを目指す本計画では、『誰もが幸福を感じ、自ら健康だと言える、日本一健康なまち さかど』を基本理念とし、実現を目指します。

6 計画の体系



7 健康増進計画

7つの基本方針に基づき行動目標を定め、市民、地域・関係機関、行政の取組を示しています。各行動目標の主な指標・目標値は次の通りです。

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

指標	R4 (2022) 年度 実績値	R15 (2033) 年度 目標値
食育に関心がある市民を増やす (15 歳以上)	63.4%	70.0%

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

指標	R4 (2022) 年度 実績値	R15 (2033) 年度 目標値
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%
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%

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

指標	R4 (2022) 年度 実績値	R15 (2033) 年度 目標値
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%
睡眠による休養がとれている市民	78.1%	90%

※13項目の指標から抜粋

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

指標	R4 (2022) 年度 実績値	R15 (2033) 年度 目標値
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%
歯や歯ぐきについて気になることがない市民 (20歳以上)	25.4%	増加

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

指標	R4 (2022) 年度 実績値	R15 (2033) 年度 目標値
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%

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

指標	R4 (2022) 年度 実績値	R15 (2033) 年度 目標値
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%

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

指標	R4 (2022) 年度 実績値	R15 (2033) 年度 目標値
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 (20歳以上)	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%



8 食育推進計画

3つの基本方針に基づき、市民、地域・関係機関、行政の取組を示しています。
各行動目標の主な指標・目標値は次の通りです。

基本方針1 望ましい食の理解と実践

- 【行動目標1】 毎日朝食を食べます
- 【行動目標2】 主食・主菜・副菜のそろった食事をします
- 【行動目標3】 みどり色野菜から葉酸を積極的に摂ります
- 【行動目標4】 塩分を摂り過ぎないようにします
- 【行動目標5】 ゆっくりよく噛んで食事をします
- 【行動目標6】 手作りの食事を準備できるようにします



指標	R4 (2022) 年度 実績値	R15 (2033) 年度 目標値
朝食を毎日食べる 20 歳代の市民 (20 歳代)	52.5%	70%
主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上とっている市民 (20 歳以上)	74.1%	85%
葉酸 (ようさん) というビタミンをよく知っている市民 (20 歳以上)	40.6%	60%
塩分を摂り過ぎないようにしている市民 (20 歳以上)	73.8%	85%
ゆっくりよく噛んで食べている市民 (20 歳以上)	55.5%	85%
自分で手作りの食事を準備できる市民 (15 歳以上)	73.8%	90%
自分にとって適切な食事内容・量を知っている市民 (20 歳以上)	84.8%	増加
1日に野菜料理を5皿以上食べている市民 (20 歳以上)	5.9%	増加

基本方針2 食への感謝の念の育成

- 【行動目標7】 食べ物への感謝の気持ちを大切にします

指標	R4 (2022) 年度 実績値	R15 (2033) 年度 目標値
日々の食事が動植物の命や自然の恵みによって成り立っていることをいつも感じる市民 (15 歳以上)	30.9%	50%

基本方針3 食の環境づくり

- 【行動目標8】 家族や友人などと一緒に食事をする機会を増やします
- 【行動目標9】 地産地消を心掛けます



指標	R4 (2022) 年度 実績値	R15 (2033) 年度 目標値
家族や友人と食事をする日が週6回以上ある市民 (20歳以上)	62.6%	80.0%
坂戸産の食材を利用している市民 (20歳以上)	51.1%	70.0%
食を通じた健康づくり応援店を知っている市民 (20歳以上)	31.5%	50.0%
ほぼ毎日、家族や友人と食事している市民 (20歳以上)	64.0%	増加

9 歯科口腔保健推進計画

3つの基本方針に基づき、市民、地域・関係機関、行政の取組を示しています。各行動目標の主な指標・目標値は次の通りです。

基本方針1 歯科口腔保健推進のための啓発

【行動目標1】 歯と口の健康に関する正しい知識を身に付けます

指標	R4 (2022) 年度 実績値	R15 (2033) 年度 目標値
歯周病と全身疾患との関係を認知している市民 (20歳以上)	78.2%	90%
歯や歯ぐきについて気にならないことがない市民 (20歳以上)	25.4%	増加

基本方針2 歯科疾患の予防と口腔機能の維持・向上

【行動目標2】 歯と口のケアに自ら取り組みます

【行動目標3】 定期的に歯科健診を受診します

【行動目標4】 かかりつけ歯科医を持ちます



指標	R4 (2022) 年度 実績値	R15 (2033) 年度 目標値
年1回以上歯科健診を受けている市民 (20歳以上)	50.9%	95%
むし歯のない3歳児	90.6%	95%
むし歯のない12歳児	67.3%	78%
進行した歯周病 (4mm以上の歯周ポケット) のない市民	42.7%	55%
補助具を使って歯をケアしている市民	58.7%	70%

基本方針3 地域における歯科口腔保健推進のための環境整備

指標	R4 (2022) 年度 実績値*	R15 (2033) 年度 目標値
在宅歯科医療を実施する市内の登録医療機関数	15	18



第3次坂戸市健康なまちづくり計画<概要版>

発行：坂戸市 編集：坂戸市 こども健康部 市民健康センター

〒350-0212 埼玉県坂戸市大字石井 2327-3

電話：049-284-1621 FAX：049-284-3939

URL：<https://www.city.sakado.lg.jp/>