

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



【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



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 の実現に向けて

人生 100 年時代を迎え、社会が多様化する中で、個人の健康課題も多様化しています。このような状況において、健やかで、心豊かに生活できる持続可能なまちづくりを進めるためには、市民一人ひとりの健康的な食事や運動などの生活習慣の改善はもとより、住み慣れた地域でお互い支え合いながら暮らし、家庭、地域、学校、職場、行政、関連機関等が連携することが必要です。

また、前回の計画期間中においては、新型コロナウイルス感染症の拡大という未曾有の事態に直面し、これまでとは異なる行動や生活様式、テレワークをはじめとする働き方の変更など、大きな社会環境の変化に直面しました。これまで当たり前だった行動が制限された中での「新しい生活様式」を踏まえた健康づくりの推進や、それに伴う ICT の活用など、感染拡大防止に配慮した手法やツールを用いた事業展開の検討を余儀なくされる状況となり、健康づくり分野において、新たな局面を迎えました。

本市では、平成 31（2019）年に「健康増進計画」「食育推進計画」「歯科口腔保健推進計画」を統合した「第 2 次坂戸市健康なまちづくり計画中間年次改訂版」を基に、健康なまちづくりを推進してきました。そして今回、より内容を充実させるべく「第 3 次坂戸市健康なまちづくり計画」を策定しました。

市民の皆様はもとより関係機関と連携を図りながら、「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」に向けて様々な取組を進めていきたいと考えております。

最後に、この計画策定に協力してくださった市民の皆様、審議会委員の皆様、そして多くの方々から寄せられた貴重なご意見に深く感謝申し上げます。



令和 6 年 3 月 坂戸市長 石川 清

目次

第1章 計画の基本的な考え方	1
1. 計画の背景.....	2
2. 国・県の動向	3
3. 計画の位置付け.....	4
4. 計画の期間.....	5
第2章 健康づくりを取り巻く坂戸市の現状	7
1. 統計データ.....	8
(1) 人口と世帯の推移	8
(2) 出生と死亡.....	10
(3) 健診の受診状況	14
(4) 医療費の状況.....	15
(5) 介護保険の状況	17
2. 市民アンケート調査の概要.....	18
(1) 調査の概要.....	18
3. 2次計画の評価.....	19
(1) 評価基準と評価区分	19
(2) 重点目標と基本目標の評価.....	19
第3章 計画の基本理念・体系	23
1. 計画の基本理念.....	24
2. 計画の体系.....	25
ライフステージ別の取組の方向性.....	26
ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	27
第4章 健康増進計画.....	28
1. 計画の趣旨.....	29
2. 基本方針	29
3. 現状と課題.....	31
4. 行動目標と取組.....	47
第5章 食育推進計画.....	60
1. 計画の趣旨.....	61
2. 基本方針	61
3. 現状と課題.....	63
4. 行動目標と取組.....	71
第6章 歯科口腔保健推進計画	80
1. 計画の趣旨.....	81
2. 基本方針	81

3. 現状と課題.....	82
4. 行動目標と取組.....	87
第7章 ライフステージ別の行動目標.....	92
第8章 計画の推進.....	96
1. 計画の推進.....	97
(1) 計画の進行管理.....	97
(2) 坂戸市健康なまちづくり審議会.....	97
(3) 坂戸市健康なまちづくり計画庁内策定・推進会議.....	97
資 料.....	98
計画の策定経過.....	99
坂戸市健康なまちづくり審議会条例.....	101
坂戸市健康なまちづくり審議会委員名簿.....	103
諮問.....	104
答申.....	105
坂戸市健康なまちづくり計画庁内策定・推進会議設置規定.....	107
アンケート調査票.....	109

第1章 計画の基本的な考え方

1. 計画の背景

日本は先進国としての経済的な繁栄を達成しましたが、同時に生活様式の変化や高齢化などの要因により、健康に関する課題も深刻化しています。例えば、生活習慣病や慢性疾患が増加し、肥満や糖尿病、心血管疾患などが健康を脅かす大きな問題となっています。さらに、ストレスや睡眠不足といった心理的な健康問題も増加しており、私たちの生活の質や幸福感にも影響を及ぼしています。

また、地域によっては健康格差が存在し、健康へのアクセスや機会に差が生じており、経済的な要因や地域の環境差により、健康に対する意識や情報へのアクセスに偏りが生じています。公平で包括的な健康づくりのためには、この格差を是正し、全ての人々が健康な生活を送ることができる持続可能な社会の実現を目指し、市民、地域や関係団体及び行政がそれぞれの役割を果たすことで、誰もが、より長く元気に暮らしていくための基盤を作る必要があります。

本市でも市民の健康増進のみならず、食育の推進、歯科口腔保健の推進といった包括的な健康の推進を図る「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年間が経過し、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、国が掲げる「誰一人取り残さない健康づくり」や「実効性をもつ取組の推進」などを新たな視点として加え、本市における更なる健康推進を図るために策定するものです。

2. 国・県の動向

【国の動向】

国は「健康日本 21（第二次）」を定め、日本の健康問題に対処するために様々な施策を展開してきました。第二次の終盤は、新型コロナウイルス感染症が国内で拡大し、肥満や糖尿病といった基礎疾患を持つことが重症化のリスクとされ、感染拡大防止のために講じられた行動制限等による健康影響も懸念されました。「健康日本 21（第三次）」では、次の新たな感染症も見据えた新しい生活様式への対応等も考慮しながら、平時からの健康づくりが重要であるという認識のもと、第二次計画の評価を基に、令和6（2024）年度からスタートする「健康日本 21（第三次）」を策定し、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」に向け、誰一人取り残さない健康づくりの展開と、より実効性をもつ取組の推進を通じて、国民の健康の増進の総合的な推進を図るものとしています。

【県の動向】

埼玉県は、県民の健康増進に関する施策についての基本的な計画（健康増進計画）として「埼玉県健康長寿計画（第3次）」、食を通じた県民の心身の健康増進と、豊かな人間形成を目指すとともに、食への感謝の念と理解を深めるための計画（食育推進計画）として「埼玉県食育推進計画（第4次）」、県の歯科口腔保健の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するための計画（歯科口腔保健推進計画）として「埼玉県歯科口腔保健推進計画（第3次）」を策定し、生活習慣の改善、食育の推進や、誰もがスポーツを気軽に楽しむことができる環境づくり、歯と口の健康づくりなどに取り組み、県民の健康長寿に寄与する取り組みを展開してきました。

上述した3つの計画が令和5（2023）年度をもって終了するため、「埼玉県健康長寿計画（第4次）」、「埼玉県食育推進計画（第5次）」、「埼玉県歯科口腔保健推進計画（第4次）」を上位計画である「埼玉県地域保健医療計画」に組み込み、取組や指標の管理を一体的に行うことができるよう策定し、令和6（2024）年度から実施します。

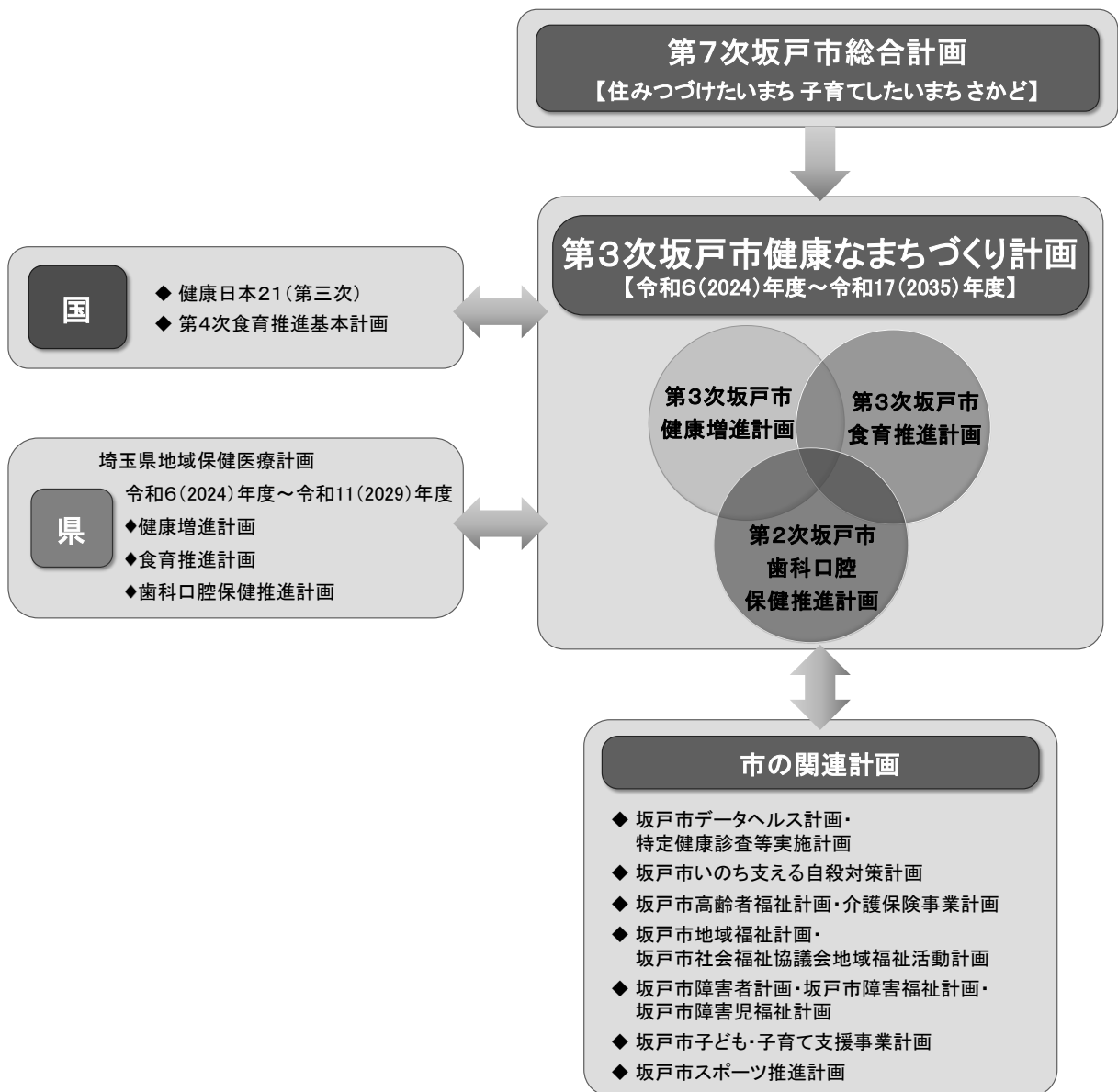
本市においては、国・県の動向を勘案して本計画を策定し、市民が生涯にわたって健康で安全・安心に暮らせるよう、本市の各施策を「健康なまちづくり」の視点からも体系化し、市民の健康づくりを支援していきます。

3. 計画の位置付け

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本市における「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、本計画は「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。

図1-1 計画の位置付け



4. 計画の期間

本計画は、令和6（2024）年度から令和17（2035）年度までの12年間の期間として策定された計画です。

図1-2 計画の期間

	R6 (2024)	R7 (2025)	R8 (2026)	R9 (2027)	R10 (2028)	R11 (2029)	R12 (2030)	R13 (2031)	R14 (2032)	R15 (2033)	R16 (2034)	R17 (2035)
坂戸市	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											
						中間 評価					最終評価	次期計画 検討
埼玉県	埼玉県地域保健医療計画											
	健康増進計画											
	食育推進計画											
	歯科口腔保健推進計画											
国	健康日本21（第三次）											
	第4次食育推進基本計画											
	歯・口腔の健康づくりプラン											

本計画とSDGsとの関係

本市では、持続可能な開発目標SDGsの理念や目指す方向性を広く共有しており、本計画においてもSDGsの目標達成に貢献できるように取組を推進します。

図1-3 SDGs（持続可能な開発目標）

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



持続可能な開発目標（SDGs）は、Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）の略です。平成 27（2015）年 9 月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」に記載された平成 28（2016）年から令和 12（2030）年までの先進国、開発途上国すべての国々を含めた全世界共通の国際目標です。SDGs は「誰一人取り残さない（leave no one behind）」、持続可能で多様性と包摂性のある社会の実現を目指すもので、17 のゴールとそれらに紐づく 169 のターゲットから構成されています。

第2章 健康づくりを取り巻く 坂戸市の現状

1. 統計データ

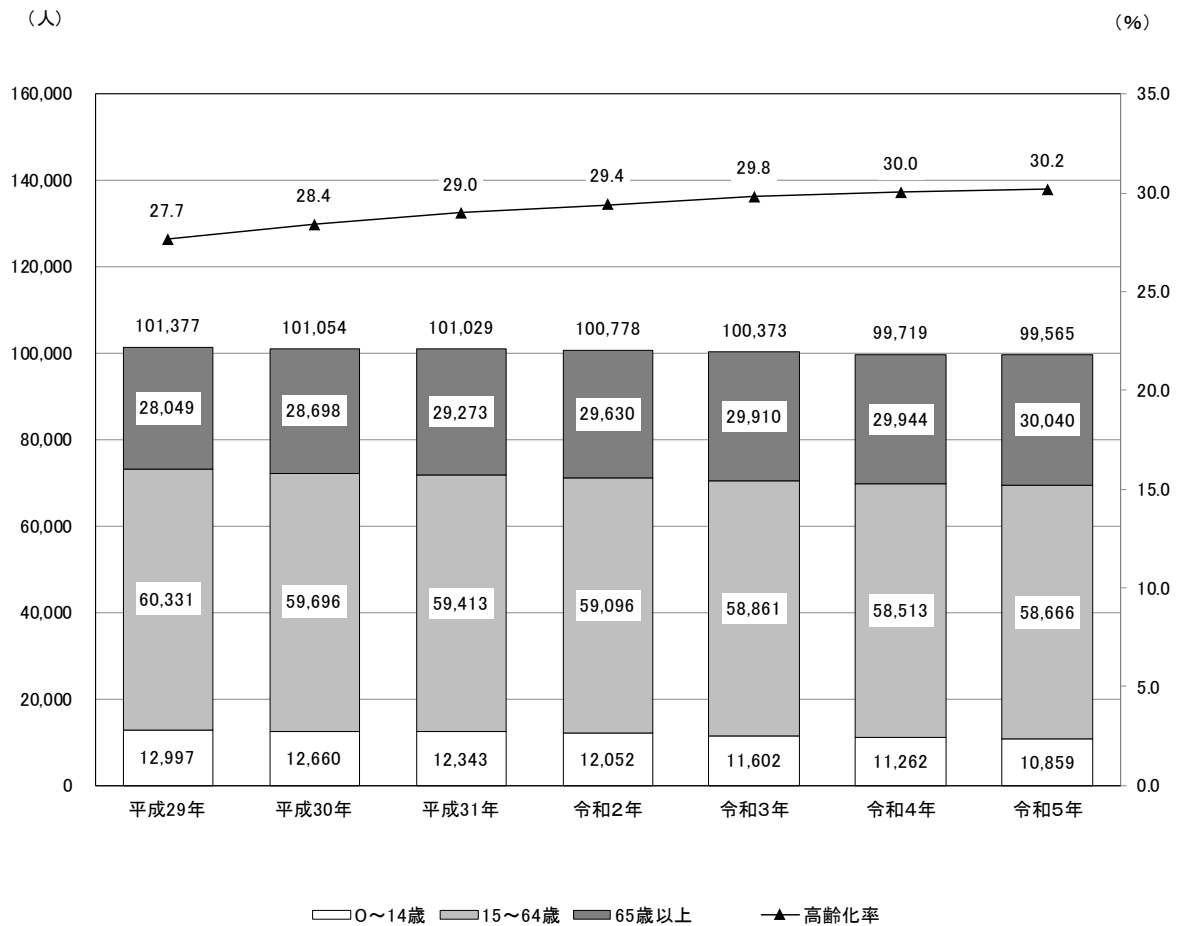
(1) 人口と世帯の推移

①人口の推移

令和5年4月における本市の人口は、99,565人です。14歳までの年少人口及び15歳から64歳までの生産年齢人口は減少傾向にある一方、65歳以上の高齢者人口は増加傾向にあります。

また、高齢化率の推移をみると、平成29年から令和5年までの6年間で2.5ポイント増加しています。

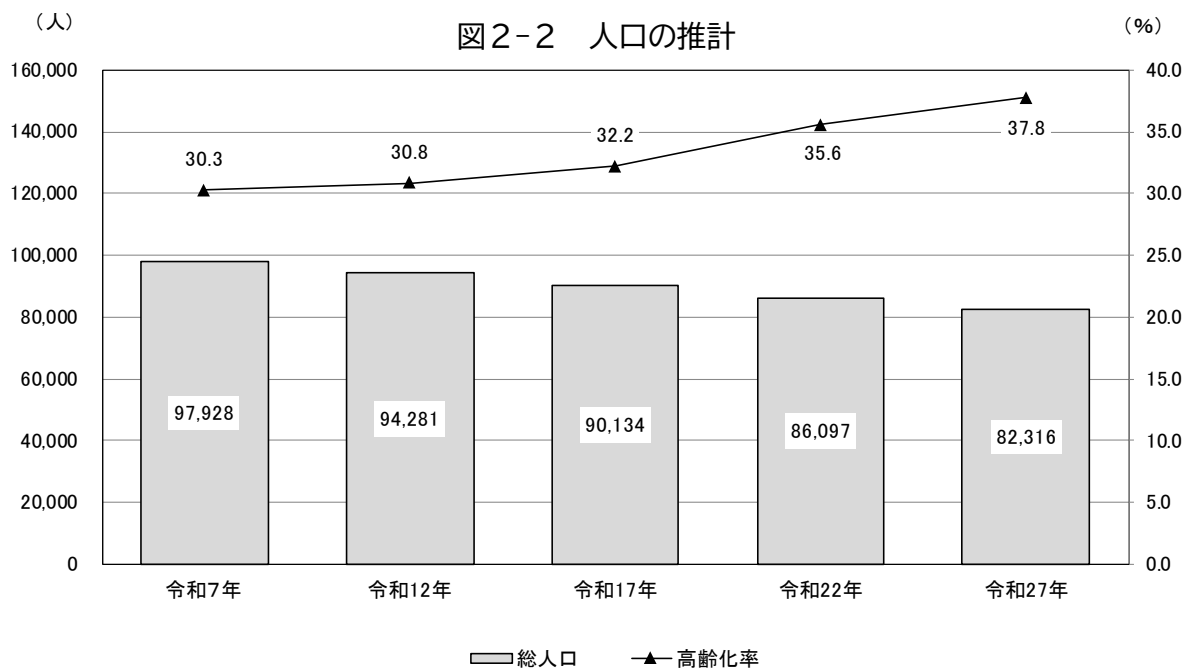
図2-1 人口の推移



資料：住民基本台帳（各年4月1日現在）

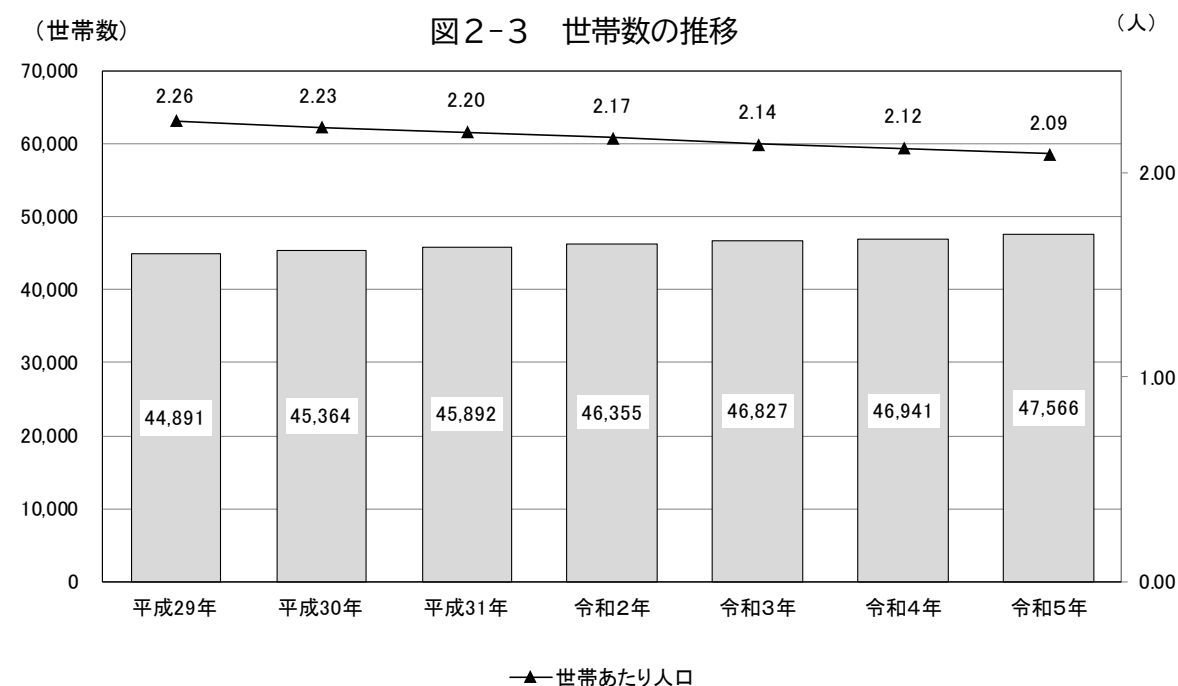
②人口の推計

本市の人口推計をみると、総人口は今後も減少する一方で、高齢化率は増加していくと見込まれます。



③世帯数の推移

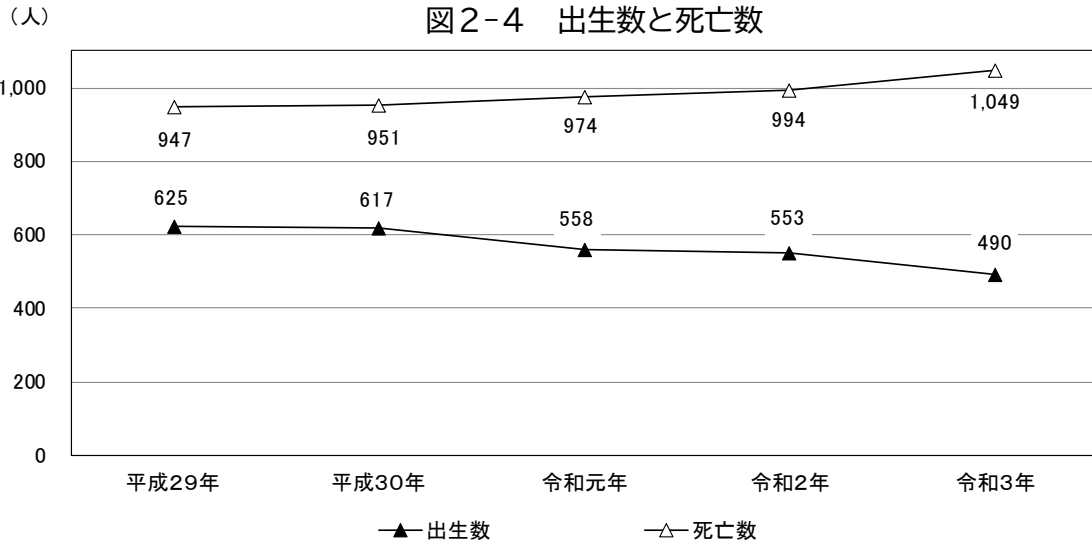
本市の世帯数は増加傾向にあり、令和5年では平成29年と比較すると2,675世帯増加していますが、一世帯あたりの人口をみると0.17人減少しています。



(2) 出生と死亡

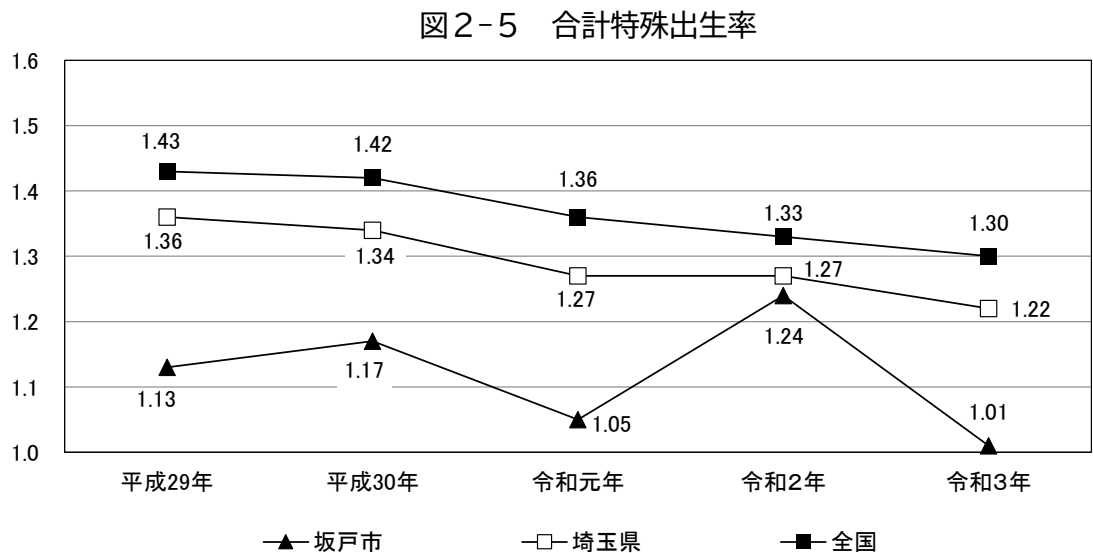
① 出生数と死亡数

本市の出生数と死亡数を比較すると、平成29年から出生数が減少し続けているのに対し、死亡数は増加しています。



② 合計特殊出生率※1

本市の合計特殊出生率を埼玉県・全国と比較すると、県や国の数値を下回っています。また、本市の合計特殊出生率は平成29年から令和3年にかけて、増減を繰り返しているものの減少傾向にあります。

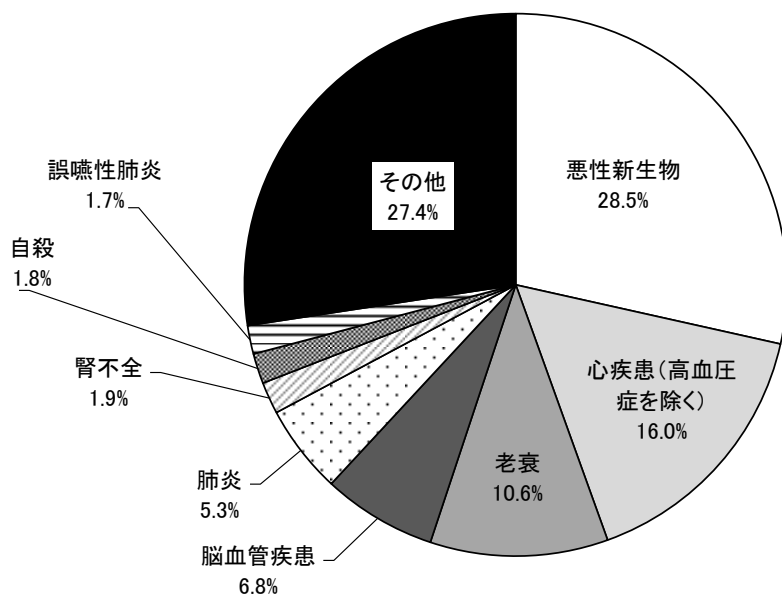


※1 合計特殊出生率：ひとりの女性が一生に産む子どもの数。その年における15歳から49歳までの女性の出生率を合計したものです。

③死因別割合（令和3年）

令和3年の本市の死亡者の死因をみると、悪性新生物^{※2}が28.5%と最も多く、次いで心疾患（高血圧症を除く）が16.0%、老衰が10.6%と続いています。

図2-6 死因別割合



資料：埼玉県衛生研究所

④標準化死亡比^{※3}（平成29年～令和3年）

平成29年から令和3年までの本市の死亡者について、埼玉県を100とした標準化死亡比をみると、男性において悪性新生物、心疾患、自殺、不慮の事故による死亡が埼玉県全体を上回っています。また、女性においては心疾患と自殺が埼玉県全体を上回っています。

表2-1 標準化死亡比

標準化死亡比(平成29年～令和3年)

基準集団:埼玉県100

	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肺炎	自殺	不慮の事故
男	102.7	106.9	97.5	84.1	102.1	101.2
女	97.8	105.8	97.2	83.0	111.6	79.3
総数	101.5	106.7	97.7	84.5	105.4	93.2

資料：埼玉県衛生研究所

※2 悪性新生物：細胞が何らかの原因で変異して増殖を続け、周囲の正常な組織を破壊する腫瘍のこと。がんなどがこれに該当します。

※3 標準化死亡比：年齢構成の違いによる影響を除いて死亡率を比較するための指標。埼玉県の平均を100として、100を超えると県平均よりも高い死亡率と判定されます。

⑤ ライフステージ別死因順位(平成 29 年～令和 3 年)

平成 29 年から令和 3 年までの本市における 5 年間の死因順位をみると、総数では第 1 位が「悪性新生物」、第 2 位が「心疾患（高血圧性を除く）」、第 3 位が老衰となっています。

ライフステージ別にみると「悪性新生物」が幼年期、少年期、中年期、高齢期で第 1 位、壮年期でも「自殺」に次いで第 2 位となっています。特に、中年期においては、「悪性新生物」が死因の約 4 割を占めています。

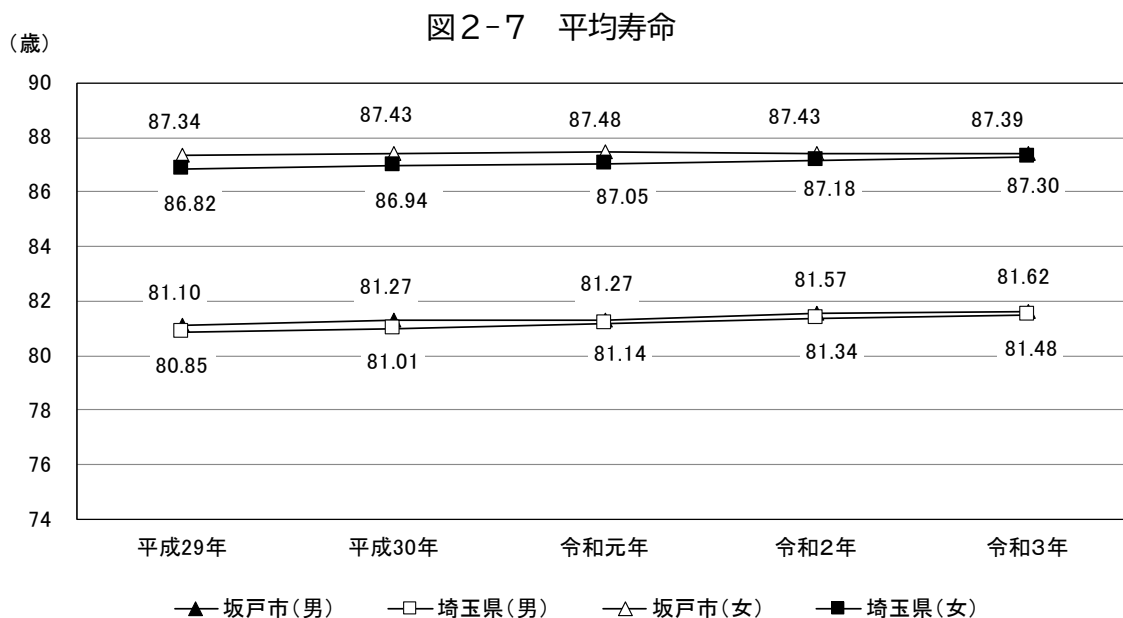
表 2-2 ライフステージ別死因順位

	幼年期 (0～4歳)	少年期 (5～14歳)	青年期 (15～24歳)	壮年期 (25～44歳)	中年期 (45～64歳)	高齢期 (65歳以上)	総数
第1位	悪性新生物 16.7%	悪性新生物 25%	自殺 60%	自殺 28.4%	悪性新生物 41.0%	悪性新生物 28.9%	悪性新生物 29.7%
第2位	周産期に発生した病態 16.7%	不慮の事故 25%	心疾患(高血圧性を除く) 10%	悪性新生物 24.3%	心疾患(高血圧性を除く) 18.5%	心疾患(高血圧性を除く) 16.5%	心疾患(高血圧性を除く) 16.5%
第3位	先天奇形、変形及び染色体異常 16.7%	自殺 25%	不慮の事故 10%	心疾患(高血圧性を除く) 10.8%	自殺 7.6%	老衰 11.0%	老衰 9.9%
第4位	不慮の事故 16.7%			不慮の事故 8.1%	脳血管疾患 4.4%	脳血管疾患 7.2%	脳血管疾患 6.9%
第5位				脳血管疾患 5.4%	肝疾患 2.9%	肺炎 6.7%	肺炎 6.1%
第6位				肝疾患 5.4%	不慮の事故 2.3%	腎不全 2.1%	不慮の事故 2.1%
第7位				敗血症 1.4%	糖尿病 1.8%	不慮の事故 1.9%	腎不全 1.9%
第8位				その他の新生物 1.4%	肺炎 1.3%	アルツハイマー病 1.3%	自殺 1.7%
	その他 33.3%	その他 25%	その他 20%	その他 14.9%	その他 20.1%	その他 24.5%	その他 25.1%

資料：埼玉県衛生研究所

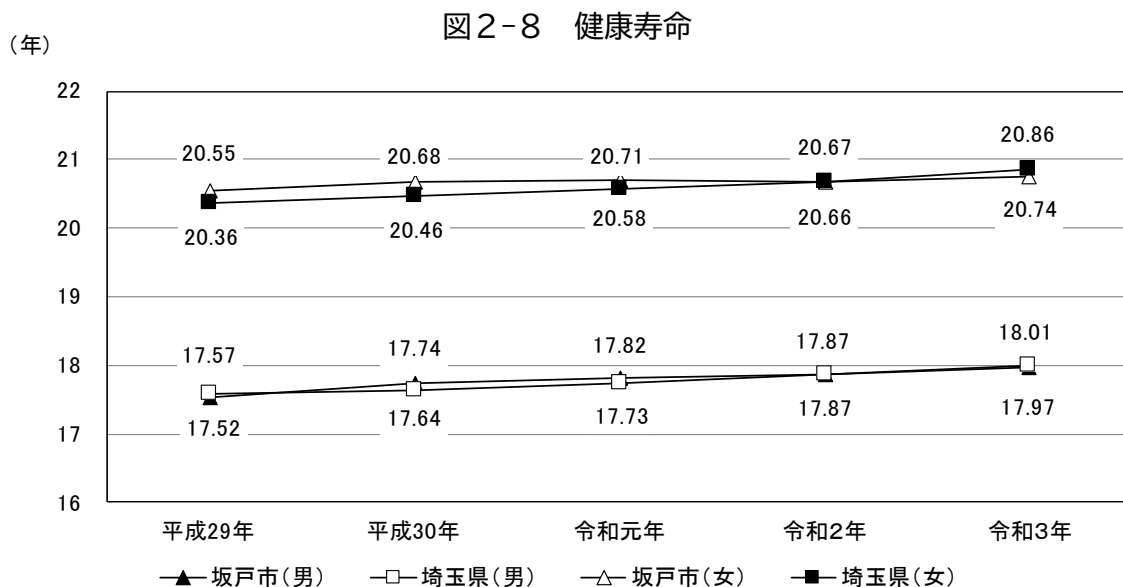
⑥平均寿命

本市の平均寿命についてみると、男女ともに平成29年から令和3年まで横ばいで推移しており、埼玉県とほぼ同じ数値となっております。



⑦健康寿命^{※4}

本市の健康寿命についてみると、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。



※4 健康寿命：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。

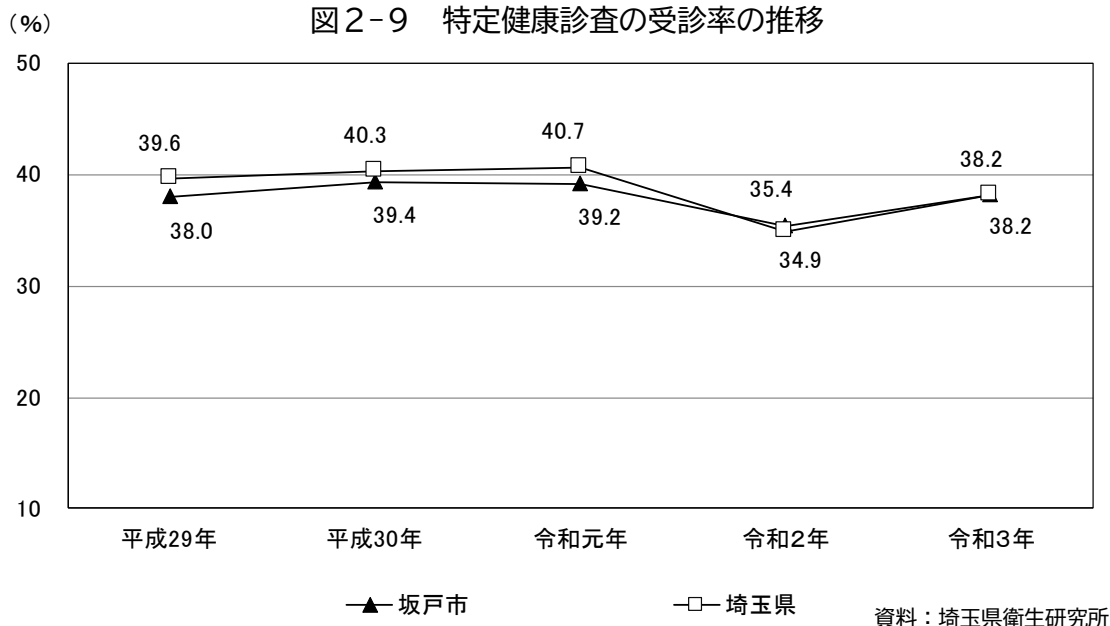
(3) 健診の受診状況

① 特定健康診査の受診率の推移

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。

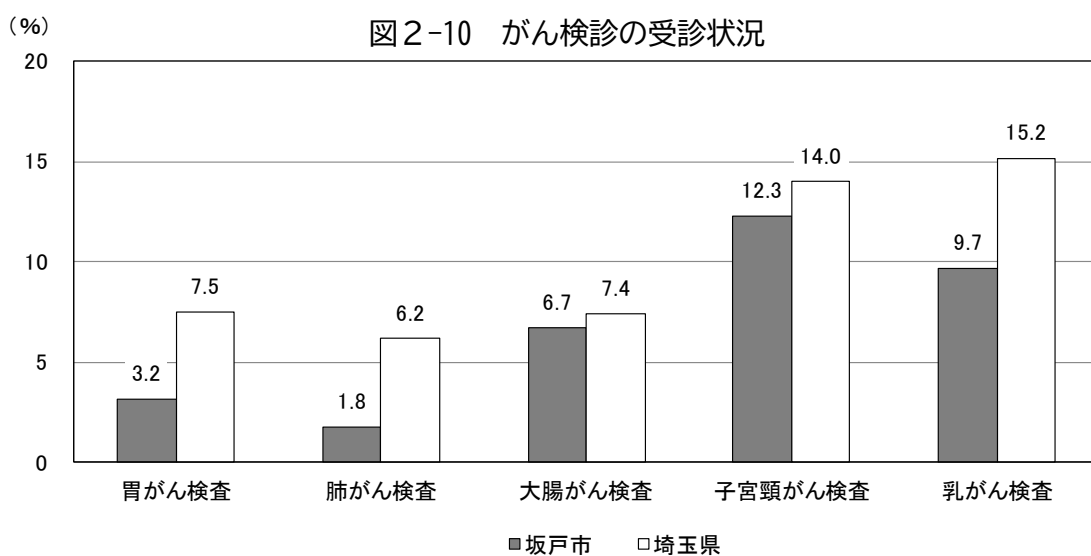
図 2-9 特定健康診査の受診率の推移



② がん検診の受診状況^{※5} (令和元年)

令和元年における本市のがん検診の受診状況は、埼玉県と比べて低くなっています。

図 2-10 がん検診の受診状況



※5 健康増進法第 19 条の 2 に基づいて市町村が実施するがん検診。

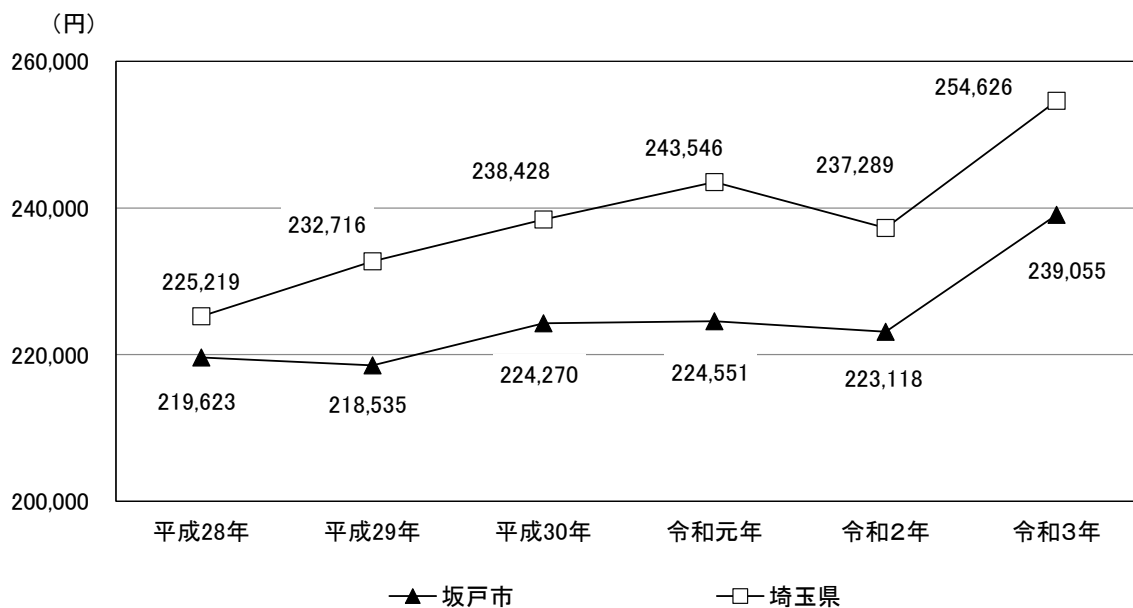
(4) 医療費の状況

①医療費（医科）の推移

坂戸市国民健康保険における医療費では、平成28年と令和3年を比較して、医科は19,432円増加、歯科は149円増加、調剤は808円増加しています。

また、埼玉県と比較すると、医科・歯科・調剤のいずれも医療費は下回っています。

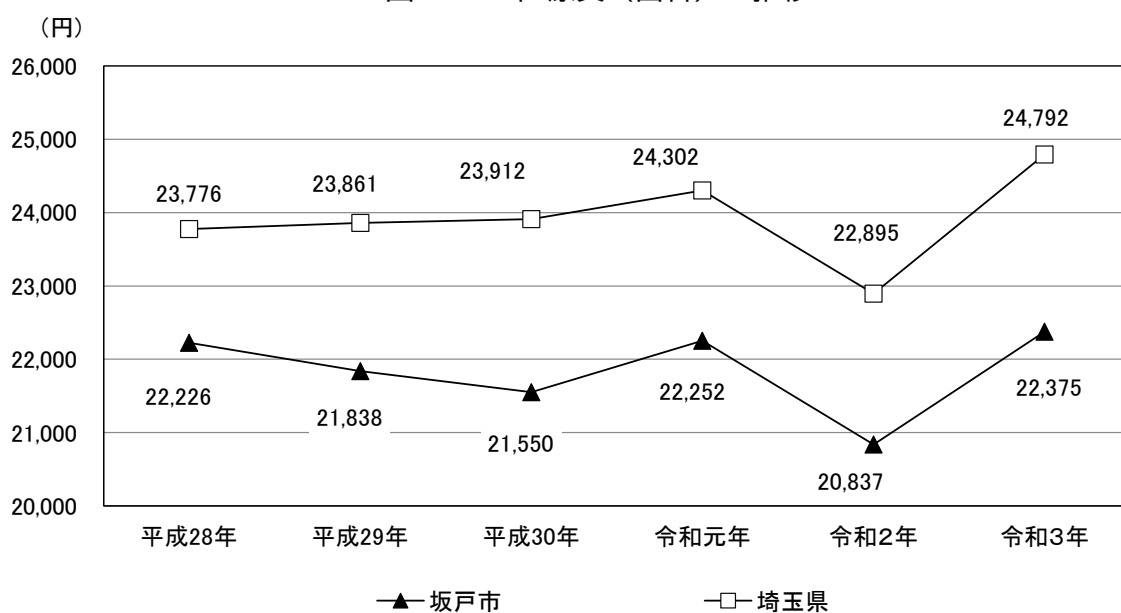
図2-11 医療費（医科）の推移



資料：埼玉県国民健康保険団体連合会

②医療費（歯科）の推移

図2-12 医療費（歯科）の推移

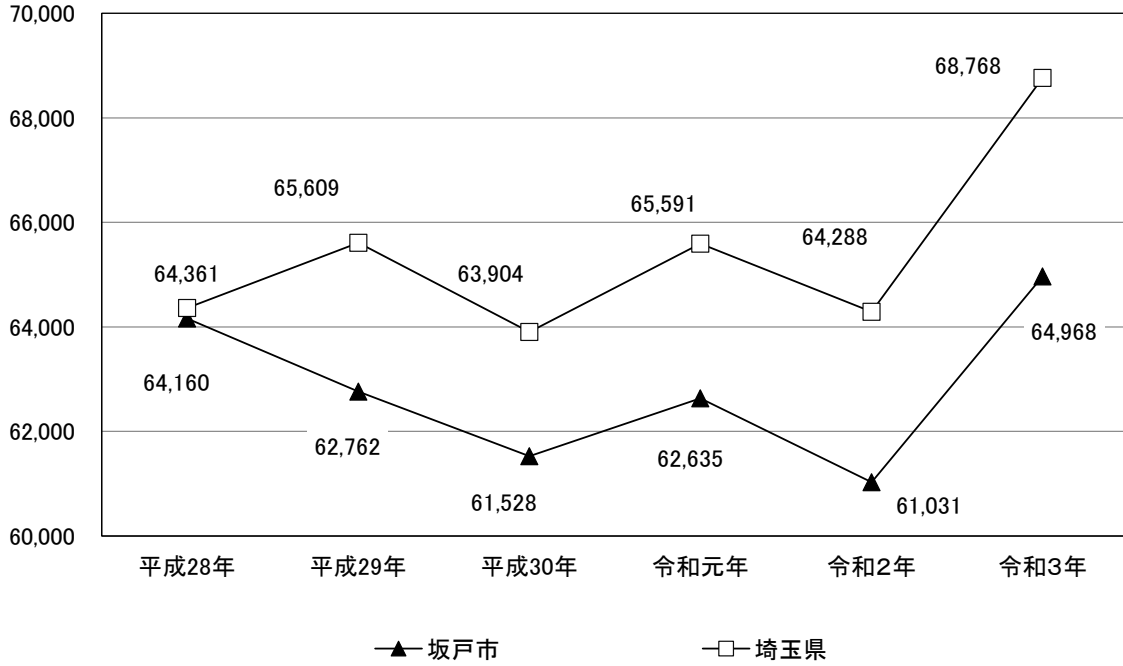


資料：埼玉県国民健康保険団体連合会

③医療費（調剤）の推移

(円)

図2-13 医療費（調剤）の推移

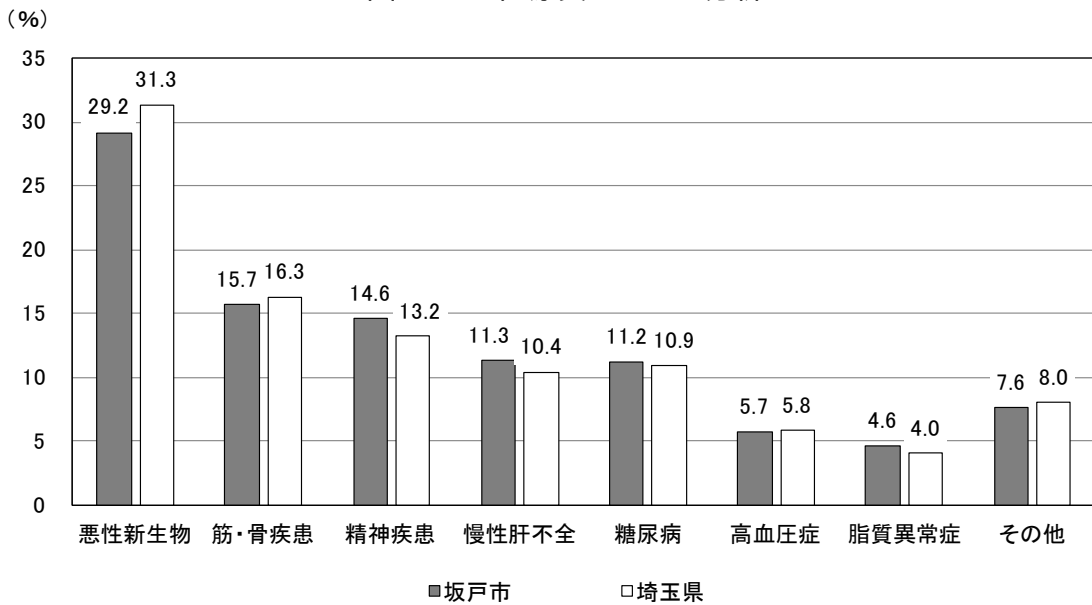


資料：埼玉県国民健康保険団体連合会

④医療費データの分析（令和4年度）

令和4年度の坂戸市国民健康保険被保険者の医療費データの割合を埼玉県と比較すると、ほとんどの疾病も同じ割合となっていますが、「悪性新生物」がやや低くなっています。

図2-14 医療費データの分析



資料：KDB システム「健診・医療・介護データからみる地域の健康問題」

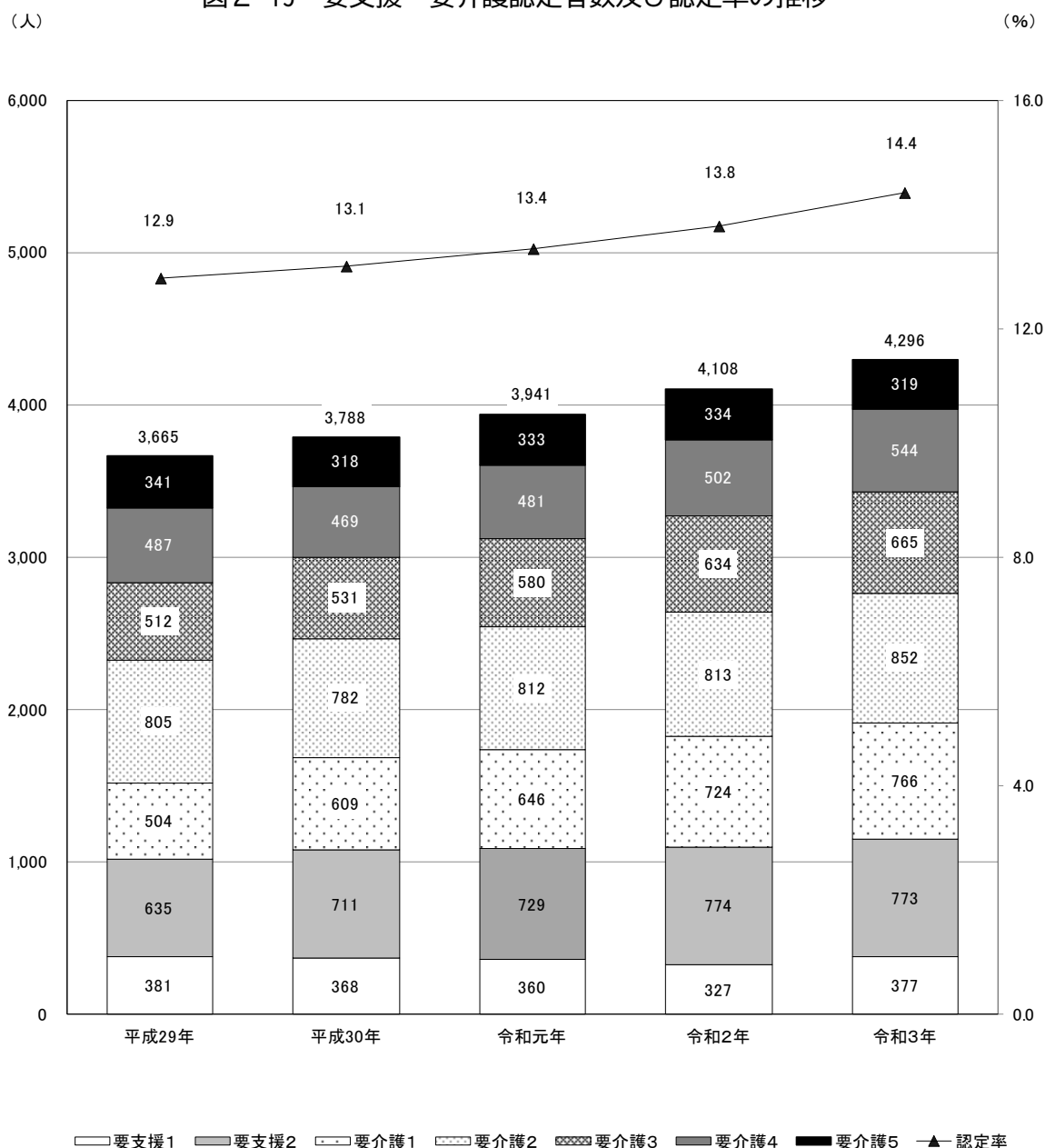
(5) 介護保険の状況

①要支援・要介護認定者数及び認定率の推移

本市における要支援・要介護認定者数の推移をみると、平成29年から令和3年にかけて631人増加しています。特に、要介護1の増加が多くなっており、262人増加しています。

また認定率についても、平成29年の12.9%から令和3年の14.4%と、1.5ポイント増加しています。

図2-15 要支援・要介護認定者数及び認定率の推移



資料：坂戸市資料

2. 市民アンケート調査の概要

(1) 調査の概要

●目的

今回、市民の皆様のこころと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、第2次計画の最終評価を行うとともに、第3次坂戸市健康なまちづくり計画の策定にあたり、こころとからだの健康づくりを、今後さらに推進していくための貴重な資料とするために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）

●調査方法

郵送配布・郵送回収

●調査対象者

坂戸市在住の10歳代以上の市民の方を対象として、年代別に1,050名の無作為（令和4年9月1日現在）調査を実施しました。

●配布数及び回収数

対象者	配布数	回収数	回収率	有効回答数	有効回答率
10歳代	150	53	35.3%	53	35.3%
20歳代	150	40	26.7%	40	26.7%
30歳代	150	61	40.7%	61	40.7%
40歳代	150	58	38.7%	58	38.7%
50歳代	150	63	42.0%	63	42.0%
60歳代	125	75	60.0%	75	60.0%
70歳代	100	66	66.0%	66	66.0%
80歳代以上	75	46	61.3%	46	61.3%
無回答	—	9	—	8	—
合計	1050	471	44.9%	470	44.8%

①調査結果（P31～）については、性別及び年代の設問に対して無回答者がいるため、性別・年代のnは全体の回答数とは異なります。

②各設問については、資料編にあるアンケート調査票（P109～）を参照ください。

3. 2次計画の評価

「第2次坂戸市健康なまちづくり計画」は、地域の「健康なまちづくり」に向けた重要な指針として、平成26（2014）年から令和5（2023）年までの10年間にわたり各種取組が実施されました。

第2次計画で設定した重点目標及び基本目標の達成状況から評価を行うことで、本計画の方向性を改めて検討し、改善が必要な施策に重点を置くことで、今後さらなる「健康なまちづくり」を強化し、持続可能な発展に向けて前進します。

（1）評価基準と評価区分

評価基準	評価区分	評価の数
目標達成	A	7
現時点で目標に達していないが改善傾向にある	B	6
目標未達成	C	22

（2）重点目標と基本目標の評価

①楽しくかしく食べて健康な心と身体を育む

【A 評価の数：2 B 評価の数：1 C 評価の数：9】

■は重点目標

※（ ）はH30(2018)年度中間値

指標	R5(2023)年度 目標値	R4(2022)年度 実績値	評価
朝食を毎日食べる20歳代の市民（20歳代）	65.0%	52.5% (59.0)	C
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）	85.0%	74.1% (76.6)	C
塩分を摂り過ぎないようにしている市民（20歳以上）	80.0%	73.8% (79.2)	C
よく噛んで食べている市民（20歳以上）	85.0%	55.5% (77.5)	C
自分で手作りの食事を準備できる市民（15歳以上）	90.0%	73.8% (76.5)	C

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）	50.0%	30.9% (29.3)	B
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）	80.0%	62.6% (64.6)	C
坂戸産の食材を利用している市民（20歳以上）	65.0%	51.1% (51.5)	C
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）	増加	84.8% (83.1)	A
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）	増加	40.6% (36.8)	A
1日に野菜料理を5皿以上食べている市民（20歳以上）	増加	5.9% (9.8)	C
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）	増加	31.5% (41.0)	C

②日常的に楽しく身体を動かす【A評価の数：1 B評価の数：2 C評価の数：0】

指標	R5(2023)年度 目標値	R4(2022)年度 実績値	評価
週4日以上、意識的に身体を動かしている市民（20歳以上）	55.0%	40.1% (35.1)	B
日頃楽しく運動をしている市民（20歳以上）	60.0%	47.7% (44.7)	B
1日に1時間以上歩いている市民（20歳以上）	増加	35.9% (25.5)	A

は重点目標

※（ ）はH30(2018)年度中間値

③自分自身の身体をいたわる

④歯と口の健康を保つ【A評価の数：4 B評価の数：1 C評価の数：6】

指標	R5(2023)年度 目標値	R4(2022)年度 実績値	評価
過去1年以内に健診や人間ドックを受けている市民	80.0%	73.6% (72.6)	B

年に1回以上歯科健診を受けている市民（20歳以上）	50.0%	50.9% (38.4)	A
歯や歯ぐきについて気になることがない市民（20歳以上）	増加	25.4% (36.5)	C
過去1年以内に胃がん検診を受けた市民（20歳以上）	増加	25.4% (31.6)	C
過去1年以内に肺がん検診を受けた市民（20歳以上）	増加	23.0% (27.9)	C
過去1年以内に大腸がん検診を受けた市民（20歳以上）	増加	32.5% (35.8)	C
過去1年以内に乳がん検診を受けた市民（20歳以上の女性）	増加	31.1% (27.5)	A
過去1年以内に子宮頸がん検診を受けた市民（20歳以上の女性）	増加	32.8% (33.9)	C
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）	増加	38.3% (34.9)	A
タバコを吸っていない市民（20歳以上）	増加	81.2% (82.4)	C
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）	増加	84.7% (76.9)	A

は重点目標

※（ ）はH30(2018)年度中間値

⑤自分らしく生き生きチャレンジする【A 評価の数：0 B 評価の数：0 C 評価の数：2】

指標	R5(2023)年度 目標値	R4(2022)年度 実績値	評価
夢・生きがい・目標を持つ市民（20歳以上）	80.0%	59.7% (67.9)	C
自分らしい人生を送る市民（20歳以上）	85.0%	69.7% (74.5)	C

は重点目標

※（ ）はH30(2018)年度中間値

⑥人と人がふれあう機会をつくる【A評価の数：0 B評価の数：1 C評価の数：3】

指標	R5(2023)年度 目標値	R4(2022)年度 実績値	評価
月1回以上、地域活動に参加する市民 (20歳以上)	40.0%	20.8% (23.7)	C
自分から積極的に外出する市民(20歳以上)	75.0%	58.9% (55.7)	B
いつも家族や仲間に囲まれて生活している市民 (20歳以上)	95.0%	82.6% (84.1)	C
身近な人にあいさつをしている市民(20歳以上)	100.0%	92.2% (94.6)	C

は重点目標

※()はH30(2018)年度中間値

⑦みんなで健康を支える環境をつくる【A評価の数：0 B評価の数：1 C評価の数：2】

指標	R5(2023)年度 目標値	R4(2022)年度 実績値	評価
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)	85.0%	57.7% (67.2)	C
歩いている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	70.0%	65.5% (61.6)	B
自分が住んでいる地域の人々はお互いに助けあ っていると思う市民	増加	40.6% (48.9)	C

は重点目標

※()はH30(2018)年度中間値

第3章 計画の基本理念・体系

1. 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、【住みつづけたいまち 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。

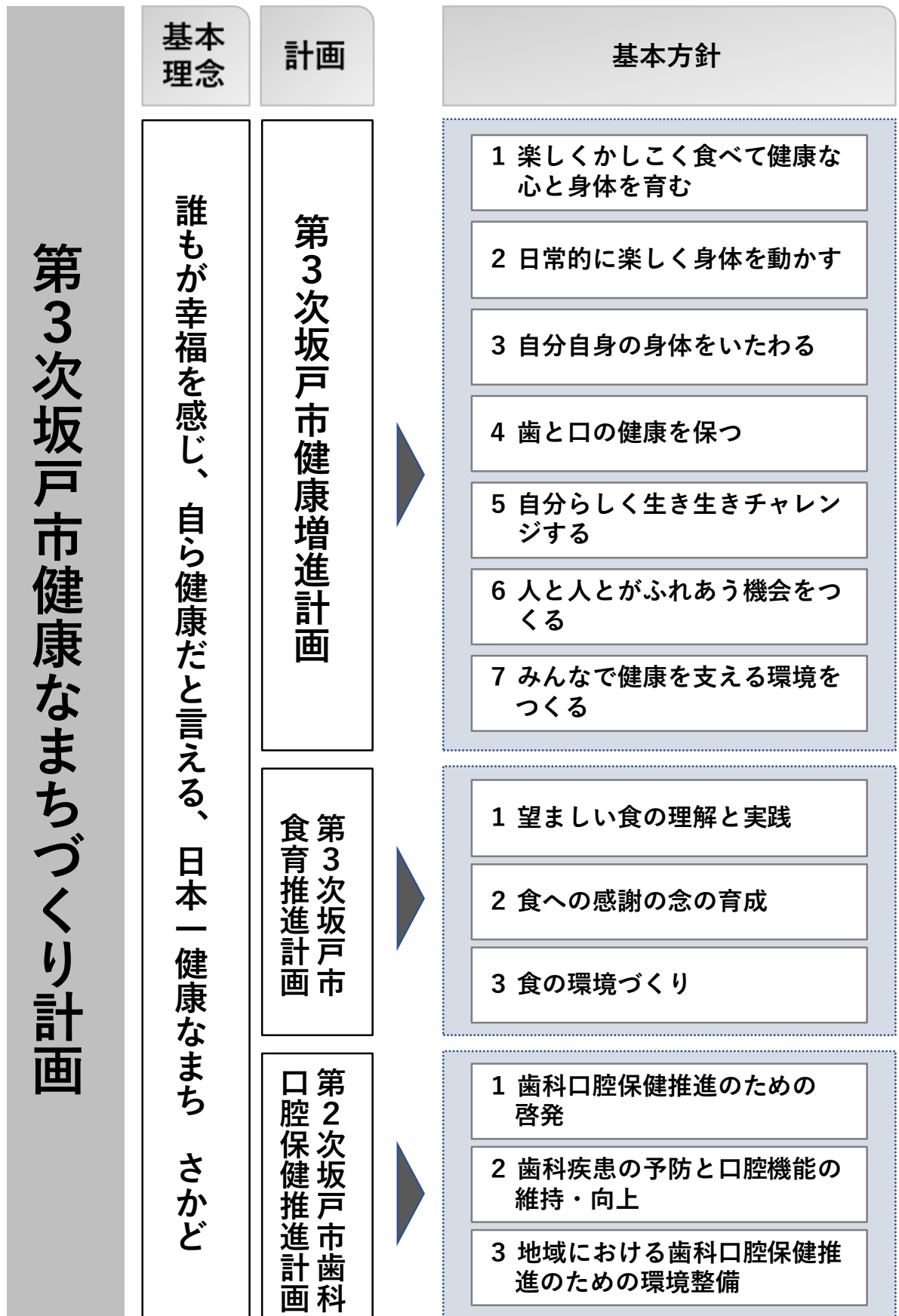
そのためには、市民が自らの健康に関心を持ち、主体的に健康づくりに取り組み、行政や関係機関・団体等が連携、協力（公民連携^{※6}）して、市全体が一体となって健康づくりを推進することが重要です。

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

^{※6} 公民連携：自治体と民間事業者等が連携して公共サービスの提供を行う仕組みのこと。社会経済情勢の変化や住民の暮らし方の変化によるニーズの多様化に対応するために自治体が民間事業者の知識や技術、資源を活用させていただき、公共サービスを継続的に実施していくための手法です。

2. 計画の体系

図3-1 計画の体系



ライフステージ別の取組の方向性

計画の体系に基づき、各ライフステージ特有の健康課題に合わせ、ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの取組を進めます。

ライフステージ	取組の方向性
乳幼児期 (0～5歳頃)	乳幼児期は、見る、触れる、味わうなどの五感が育つ大切な時期です。この時期に身に付いた生活習慣が将来の健康や人格形成にも大きな影響を与えます。親子で食を通じたコミュニケーションをとることや、楽しく歯みがきする習慣を身に付けることが必要です。
学齢期 (6～15歳頃)	学校生活を通じて、思考力の発達や知識の習得が進み、精神的にも大きく成長し、生活習慣が確立される時期でもあります。望ましい生活習慣や食習慣を確立させることや、日常生活におけるむし歯予防と歯科口腔保健に対する意識を向上させていくことが大切です。
青年期 (16～24歳頃)	青年期は、食生活や環境の変化により生活が不規則になりやすい時期です。意識して自己管理を行わないと生活習慣の問題を引き起こすことから、自分自身で健康管理（セルフケア）ができる能力を身に付けていくことや、ストレス耐性を高め、こころの健康に努めていくことが必要です。
成年期 (25～39歳頃)	食生活の乱れ、過度の飲酒や喫煙など不規則な生活習慣に陥る傾向が見られます。その影響を受けてむし歯以外にも歯周病のリスクが高くなります。バランスのよい食事、規則正しい生活を心掛けることを基本に、早い時期から健康診査やがん検診、歯科健診を受けるなどして、生活習慣病などの予防に努め、健康の自己管理能力を高めていくことが必要です。
壮年期 (40～64歳頃)	仕事や子育てなどでストレスを受けやすく、生活が不規則になりがちです。また、身体機能が徐々に低下し生活習慣病が発症し始める時期でもあります。定期的に健康診査を受けるなど、生活習慣病予防や健康状態に応じた食生活を実践し、地域の食文化などを広く周りに伝えていくことが大切です。
高齢期 (65歳以上)	退職や子どもの自立などにより生活が変化する時期です。健康に関して、個人差が顕著に表れはじめる時期であるため、健康診査やがん検診を定期的に受け、健康状態を絶えず確認し、自分の体力や体調にあった健康法を見だし、継続していくことや、良好な歯と口の機能を保ち、健康寿命を延伸させていくことが大切です。

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

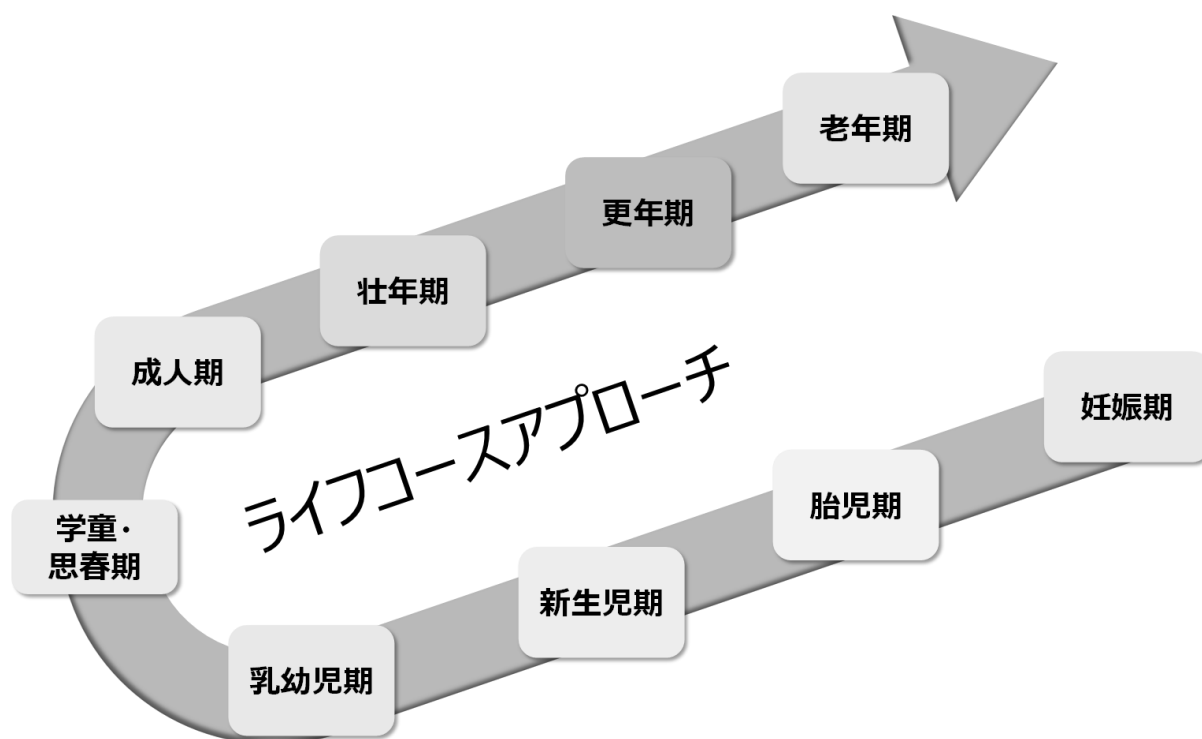
こども	こどもの運動・スポーツ、肥満傾向児、20歳未満の飲酒・喫煙
高齢者	低栄養傾向高齢者、ロコモ ^{※7} 、高齢者の社会活動
女性	若年女性やせ、骨粗鬆症、女性の飲酒、妊婦の喫煙

ライフコースアプローチは、国が健康日本21（第三次）において、性差や年齢等を加味した健康づくりの方策として、新たに示した考え方です。

ライフコースアプローチとは

社会がより多様化することや、人生100年時代が本格的に到来することを踏まえれば、各ライフステージにおける健康づくりについての取組を進めることが、健康寿命の延伸や健康格差の縮小に寄与すると考えられます。

また、現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性や、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があります。そのため、ライフコースアプローチ（胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりのこと）を踏まえた取組を進めていくことが重要です。



※7 ロコモ：ロコモティブシンドロームの略語。骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態を指します。

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の割合を占めています。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口コモ、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と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、周知啓発を強化する必要があります。

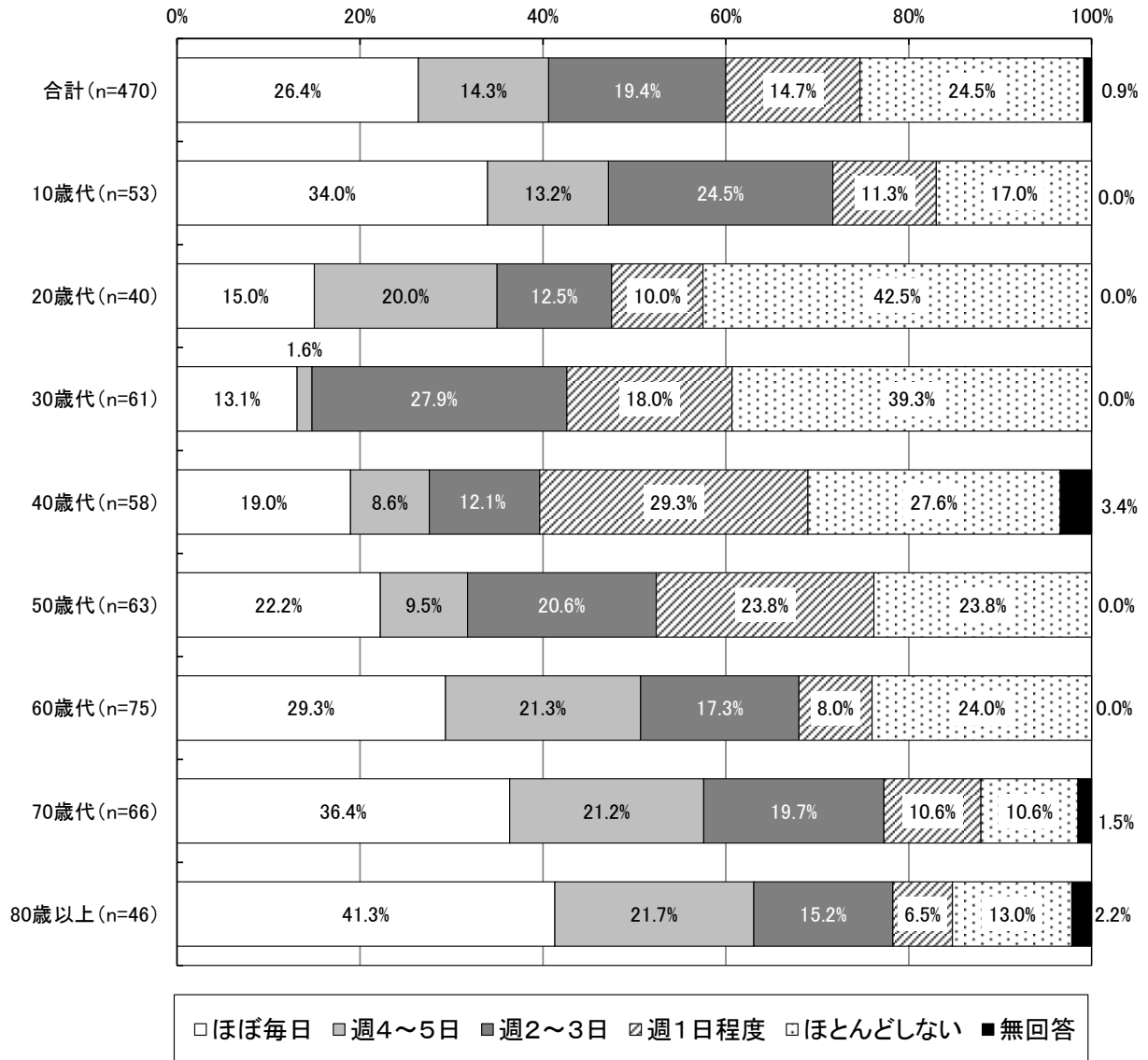
→詳細につきましては「第5章 食育推進計画」(P60～79) 参照

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。

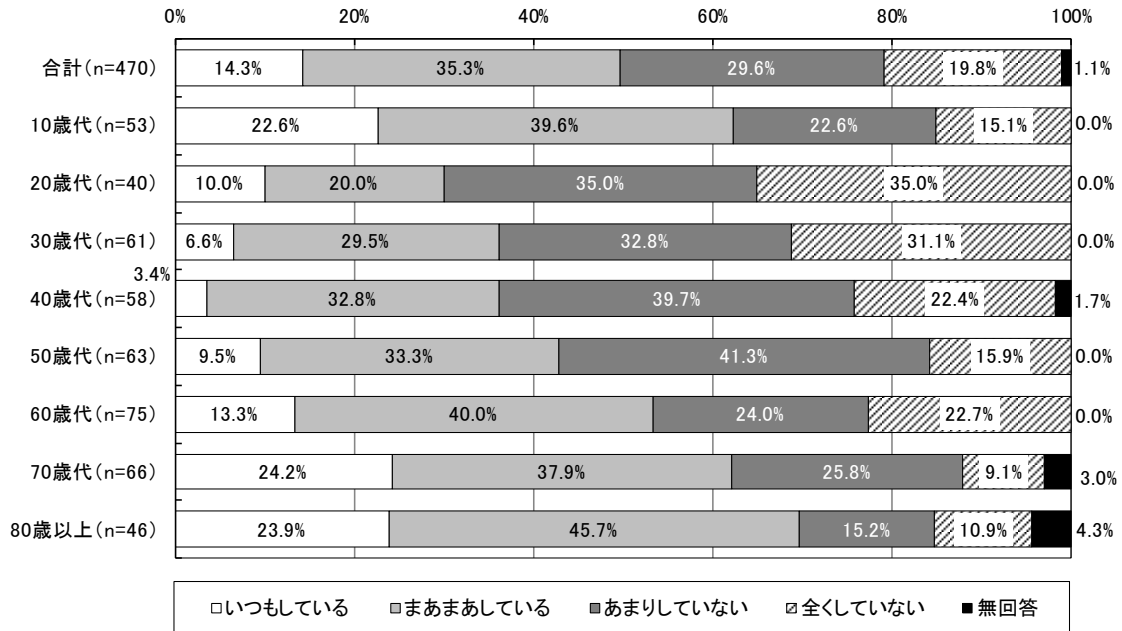
図4-1 日頃から意識的に身体を動かしているか（問23の年代別集計）



【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。

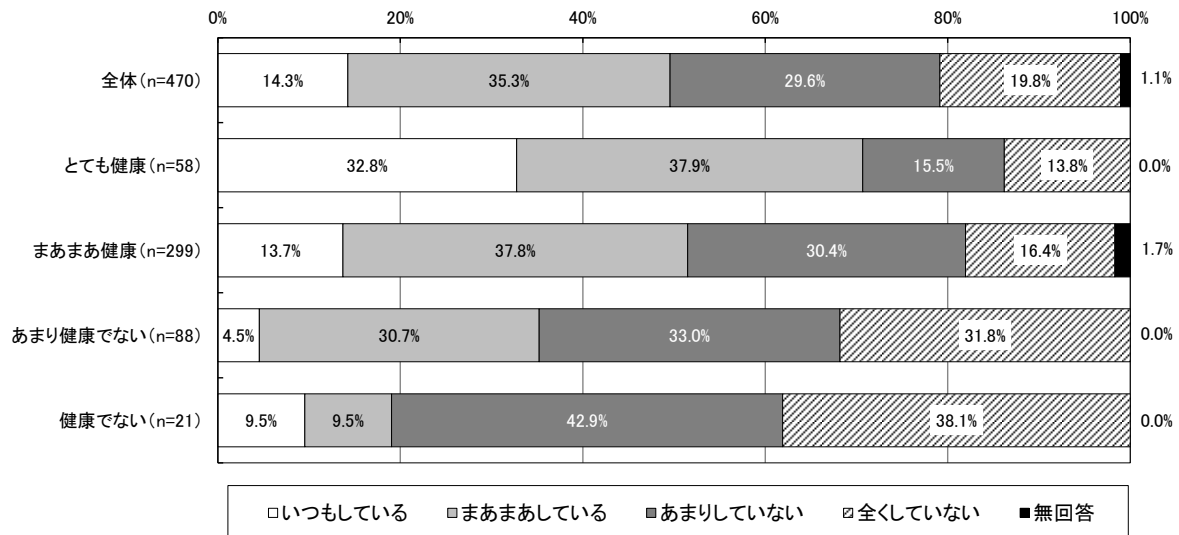
図4-2 日頃から楽しく運動をしているか（問24の年代別集計）



【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】

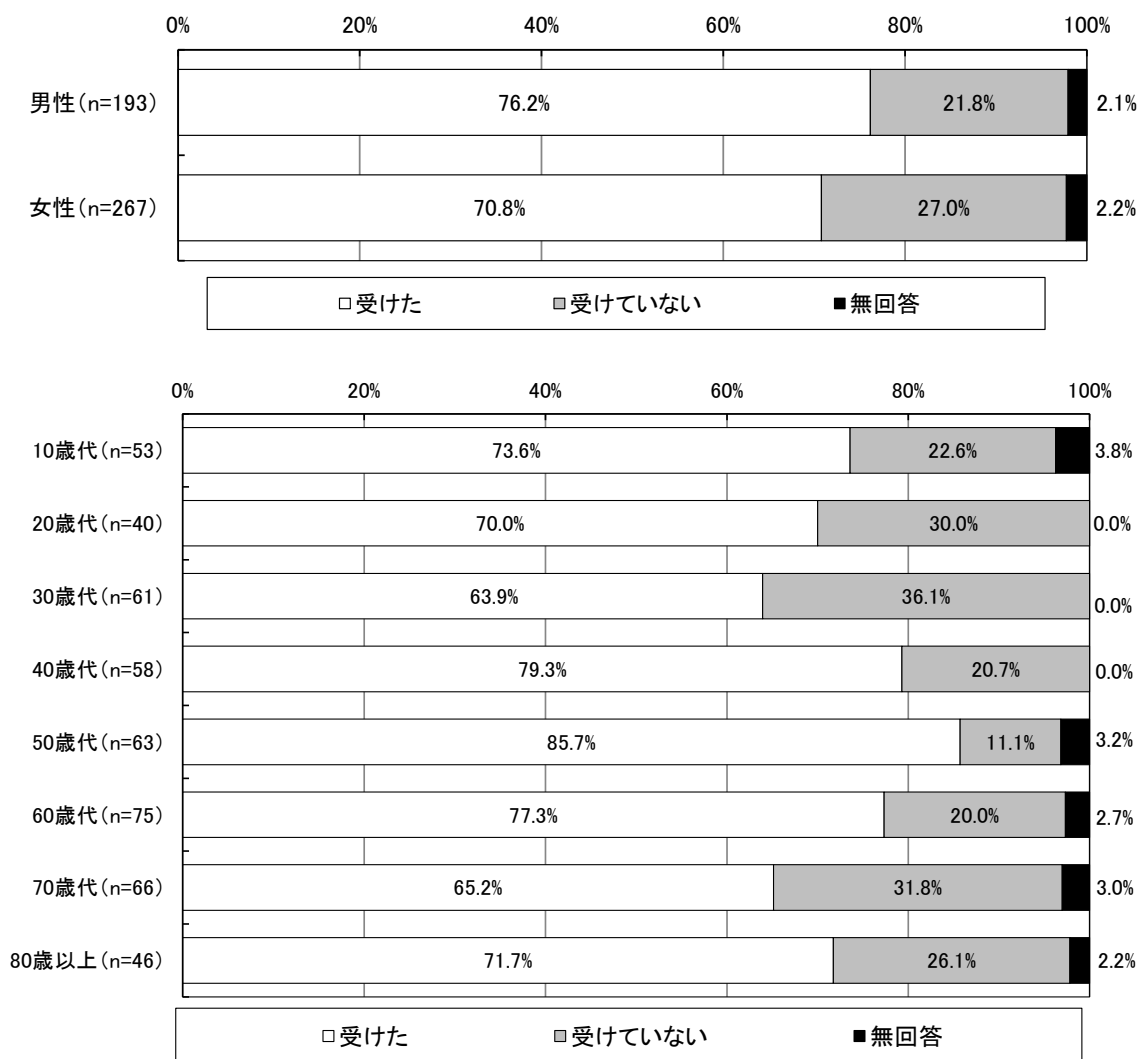
○日頃から楽しく運動している人ほど主観的健康観が高い傾向があることから、意識的に身体を動かしていない、日頃から楽しく運動していないという回答が多い20歳代～30歳代の世代に向けた意識啓発が必要です。

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。

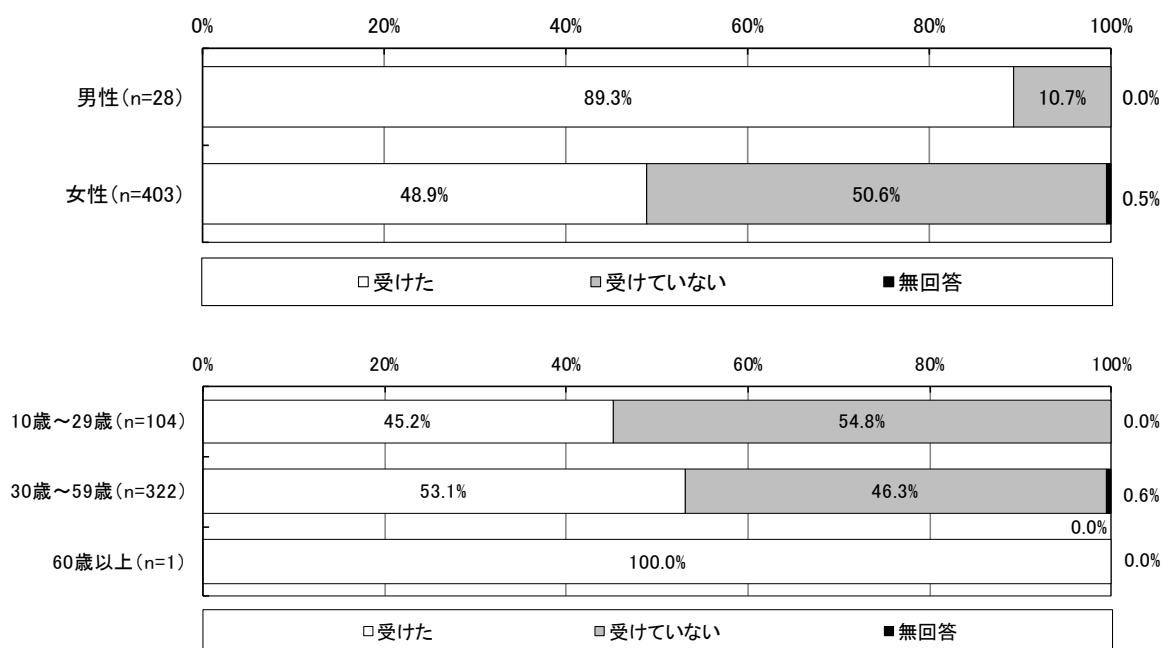
図4-4 健診を受けているか（問27の性別・年代別集計）



【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）



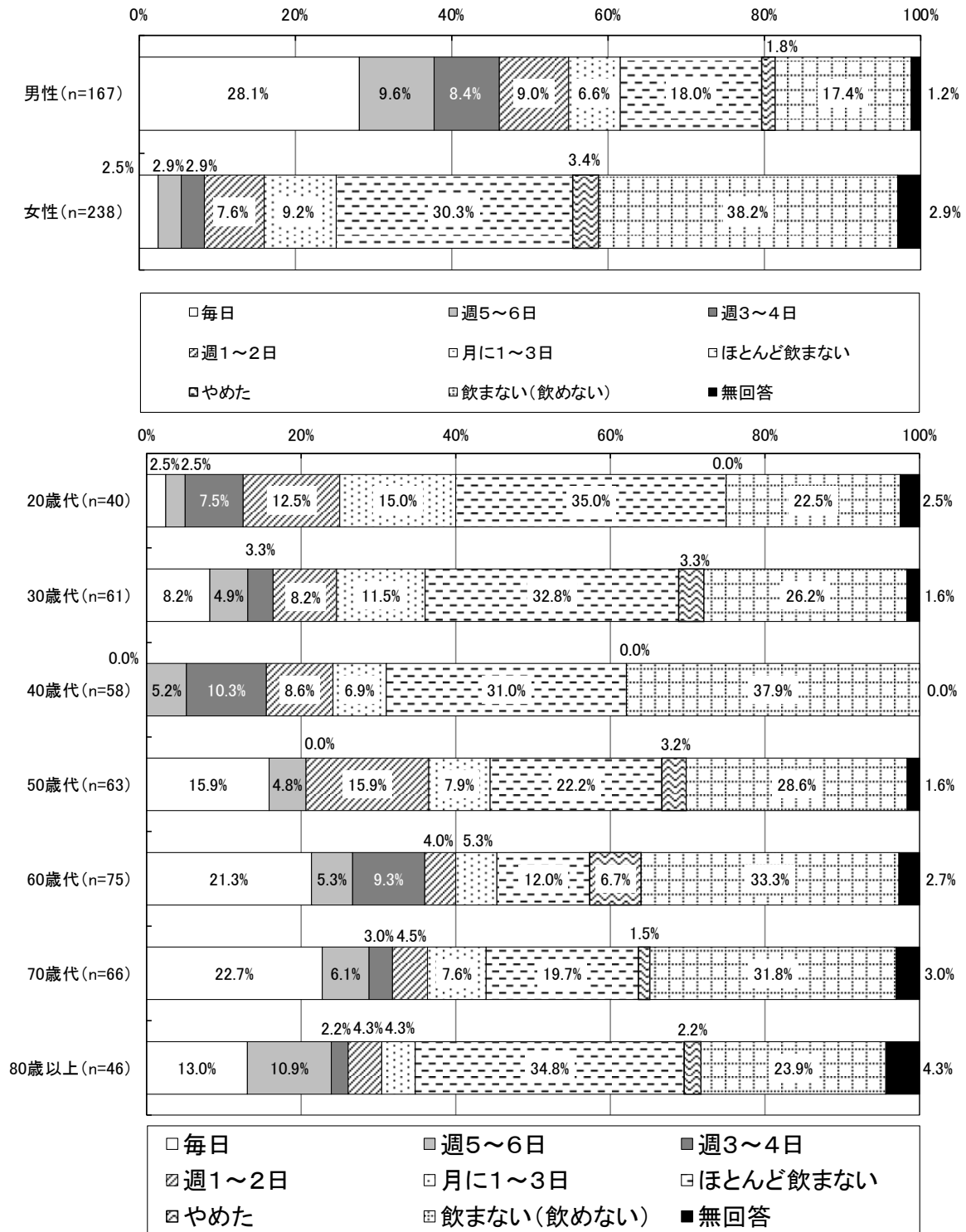
資料：坂戸市資料

※「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。

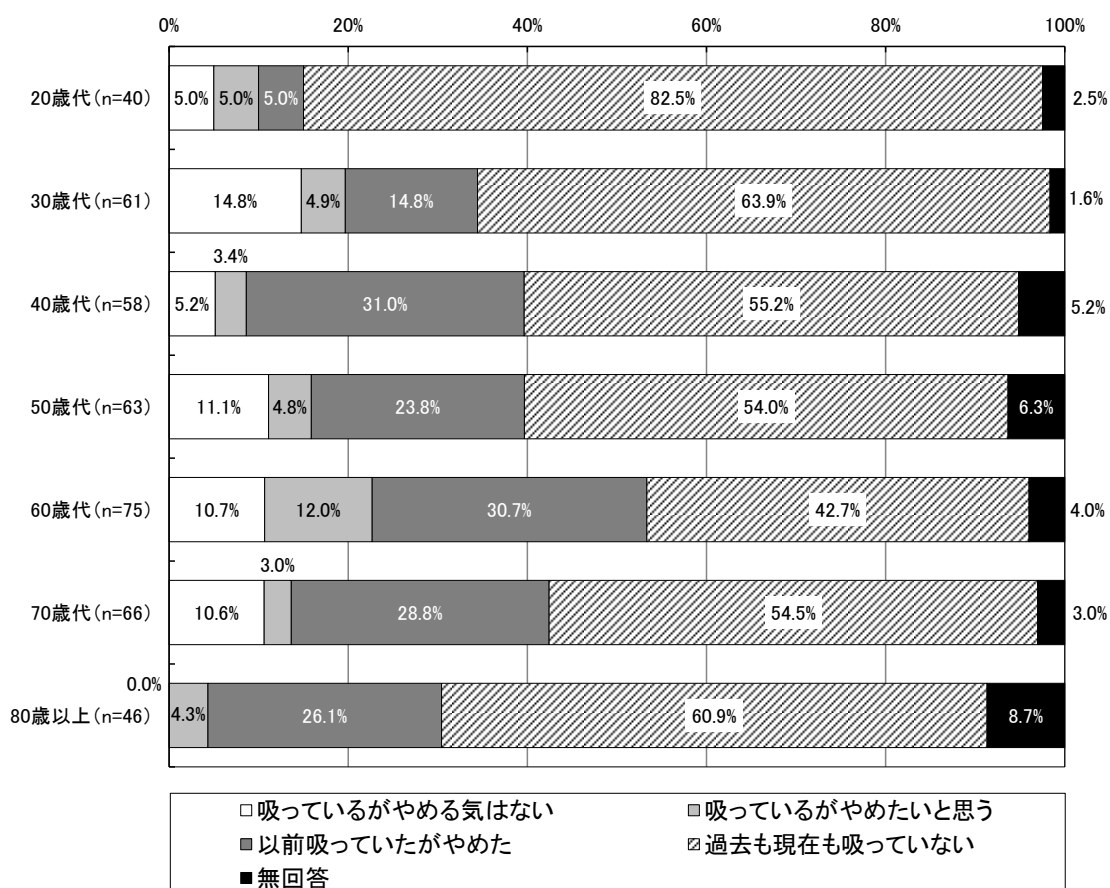
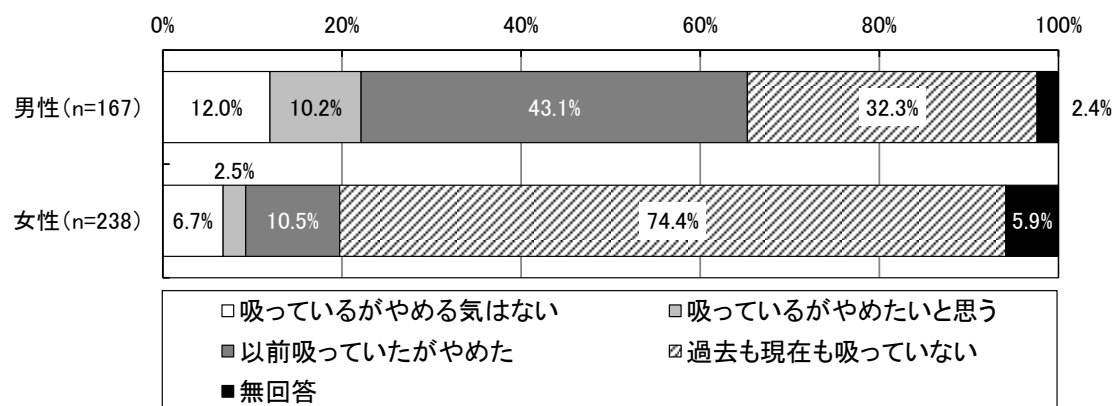
図4-6 飲酒の状況（問30の性別・年代別集計）



【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。

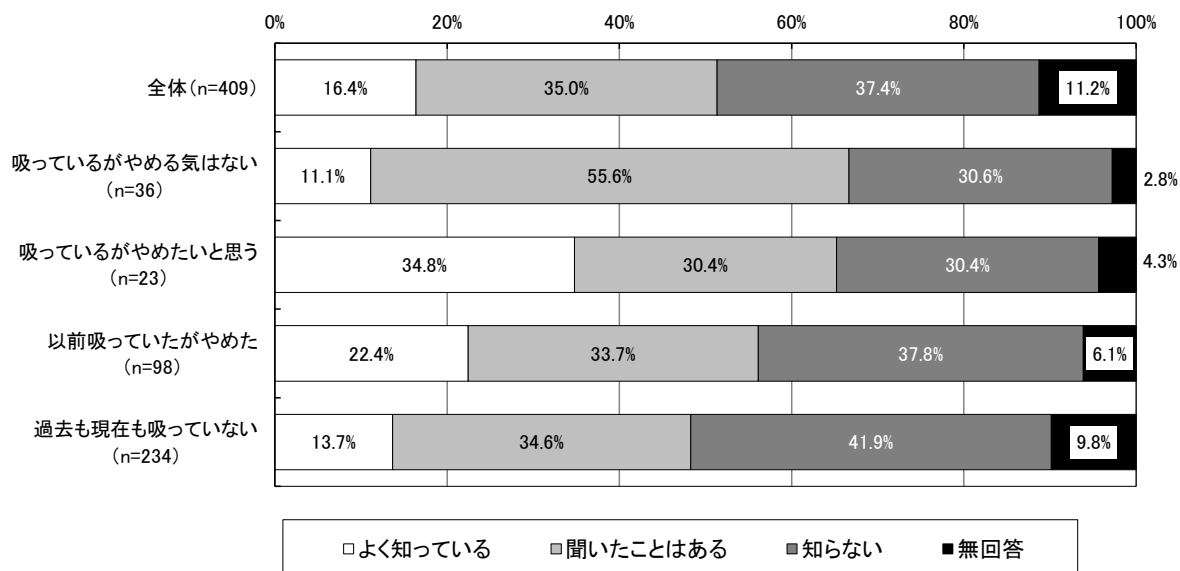
図4-7 喫煙状況（問32の性別・年代別集計）



【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）



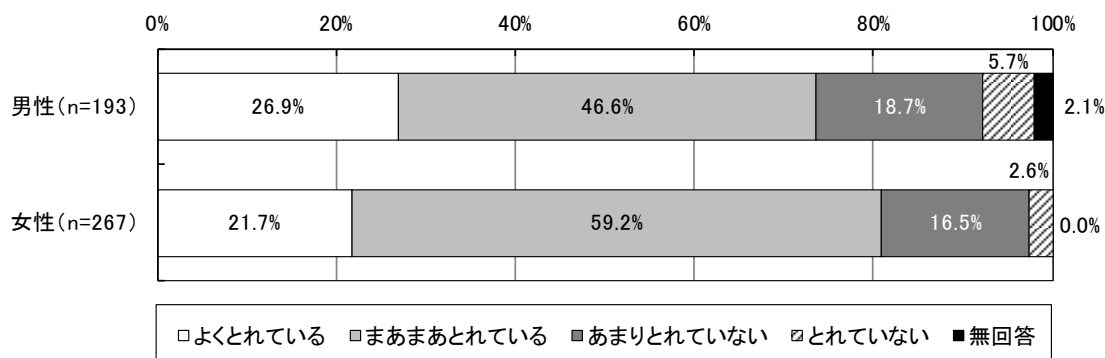
【現状】

○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）



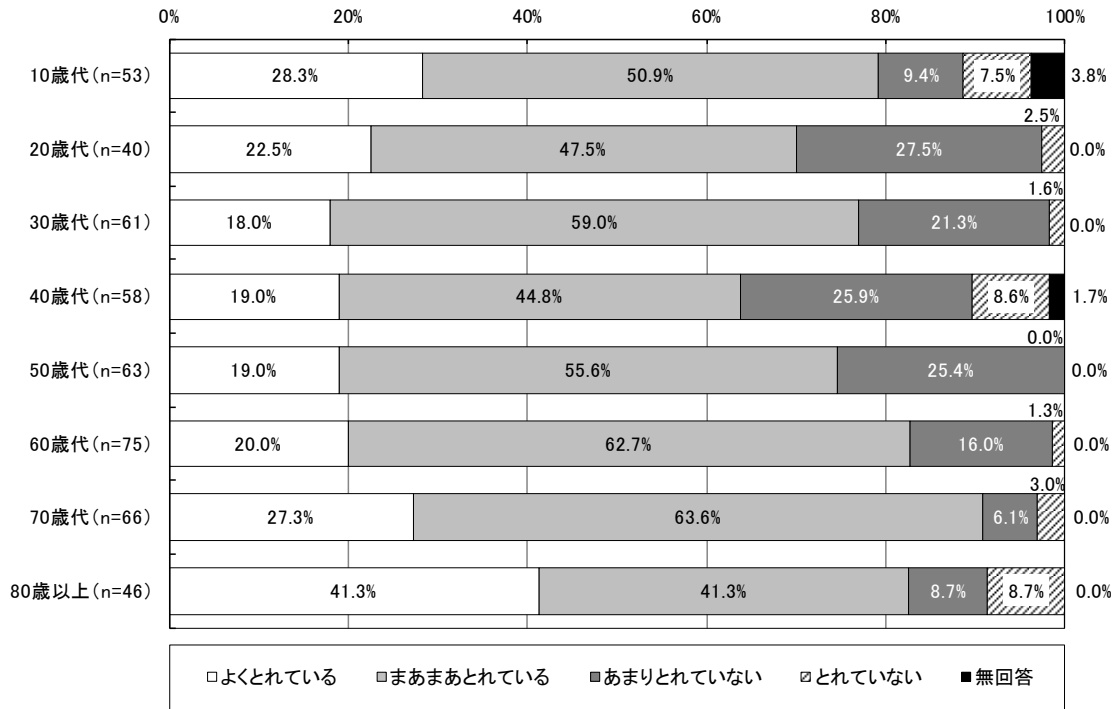


図4-10 悩みやストレスを解消できているか（問41の性別・年代別集計）

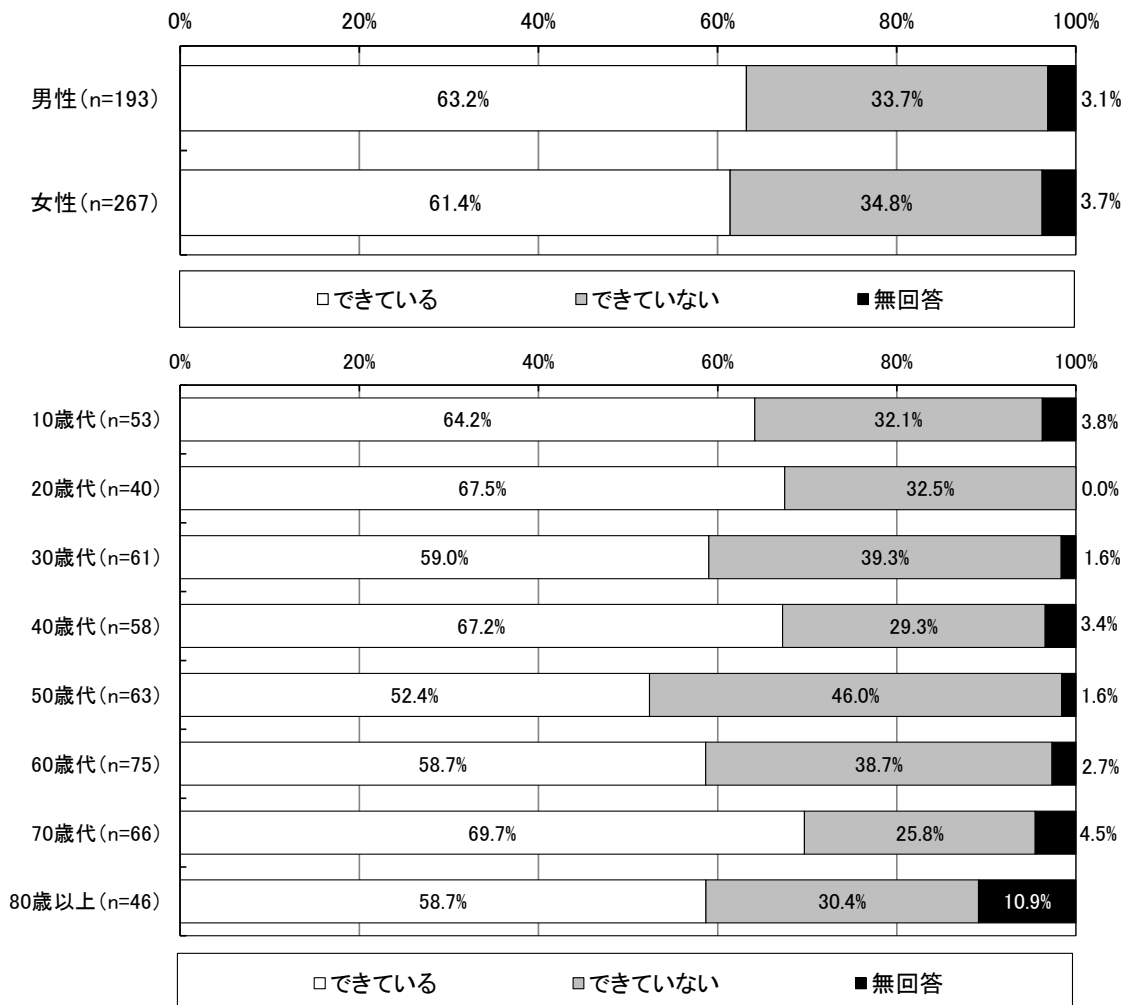
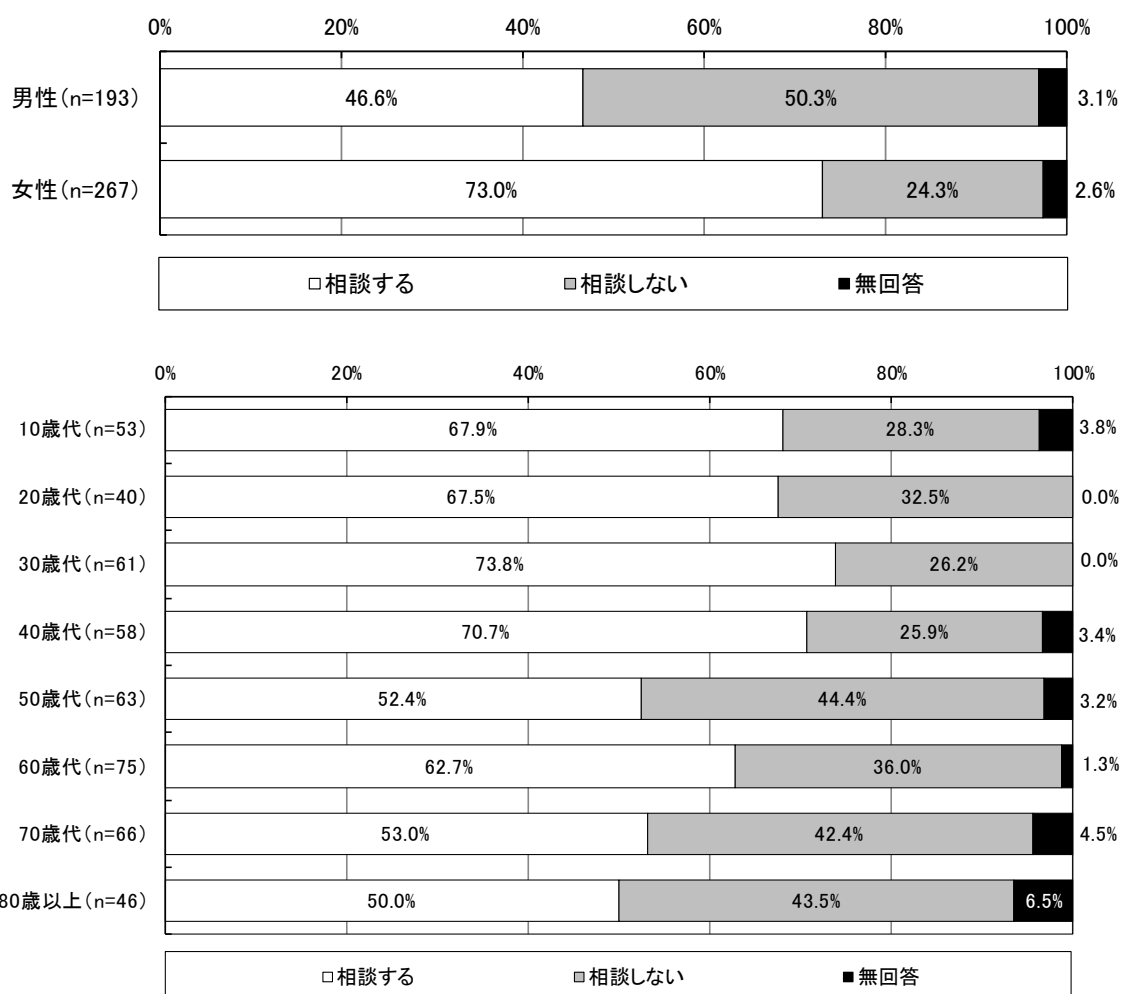


図4-11 ストレスを感じた時の相談の有無（問42の性別・年代別集計）



【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

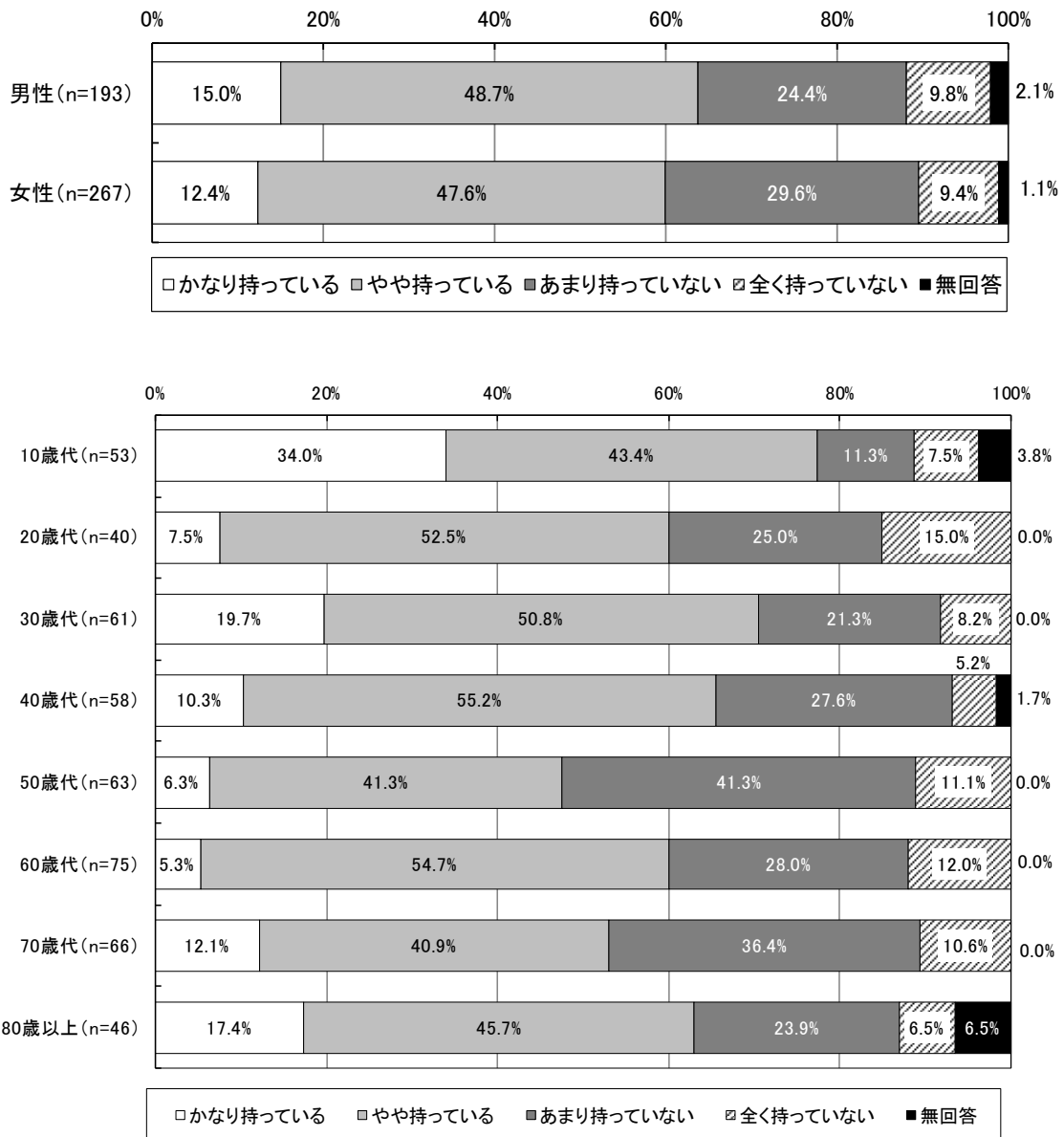
基本方針6 人と人がふれあう機会をつくる

※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。

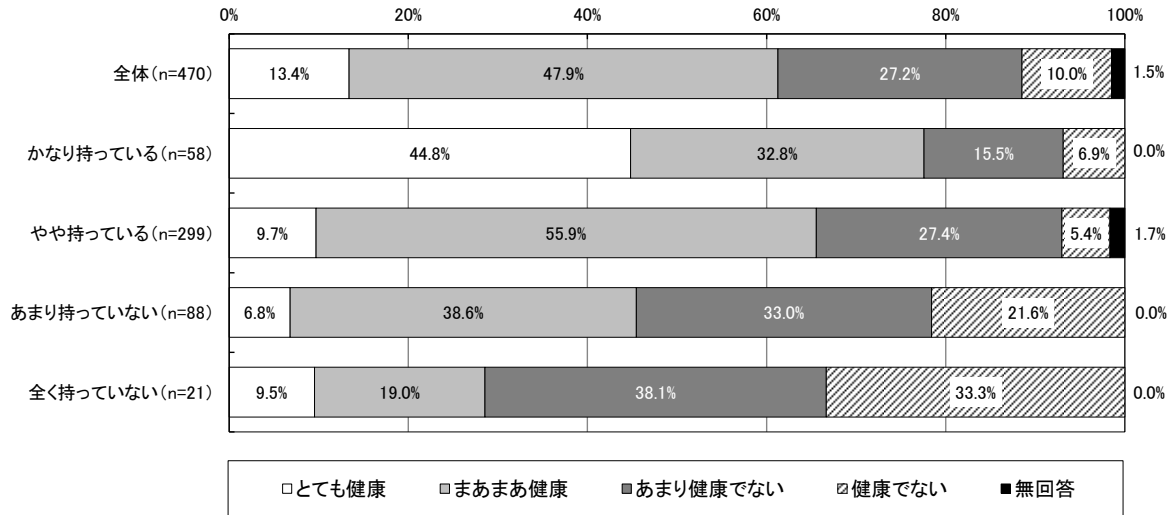
図4-12 夢や生きがいの有無（問51の性別・年代別集計）



【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。

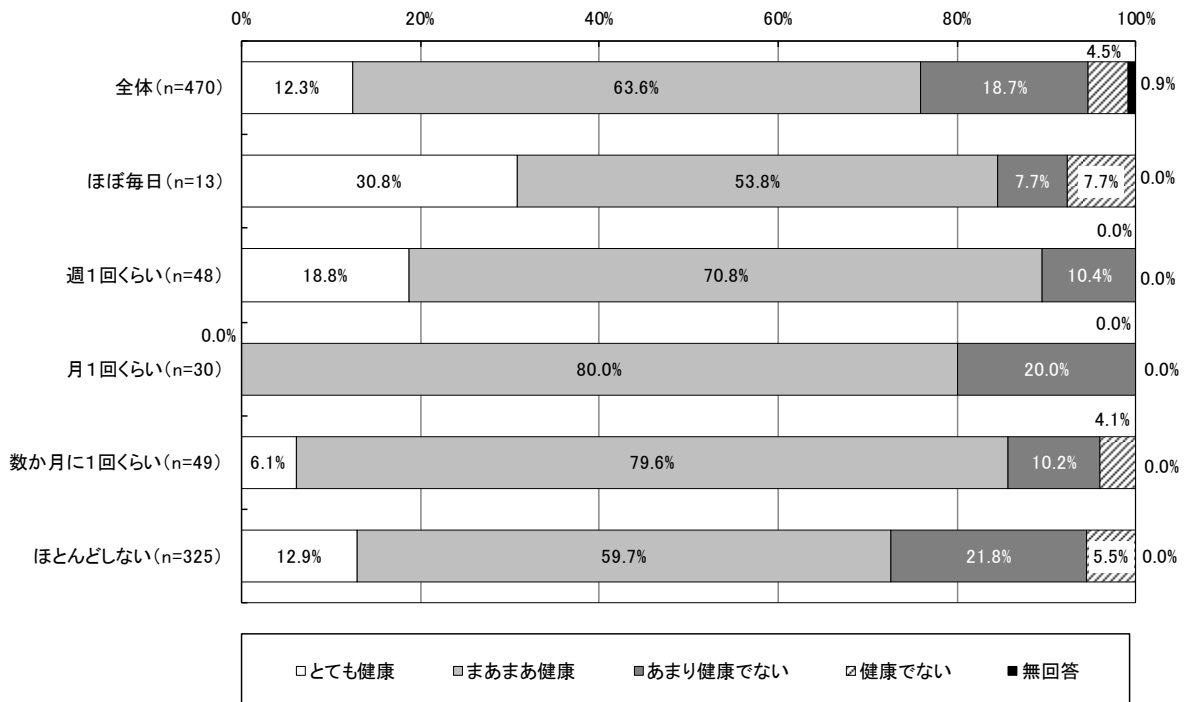
図4-13 夢や生きがいの有無と主観的健康観（問51と問53のクロス集計）



【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）

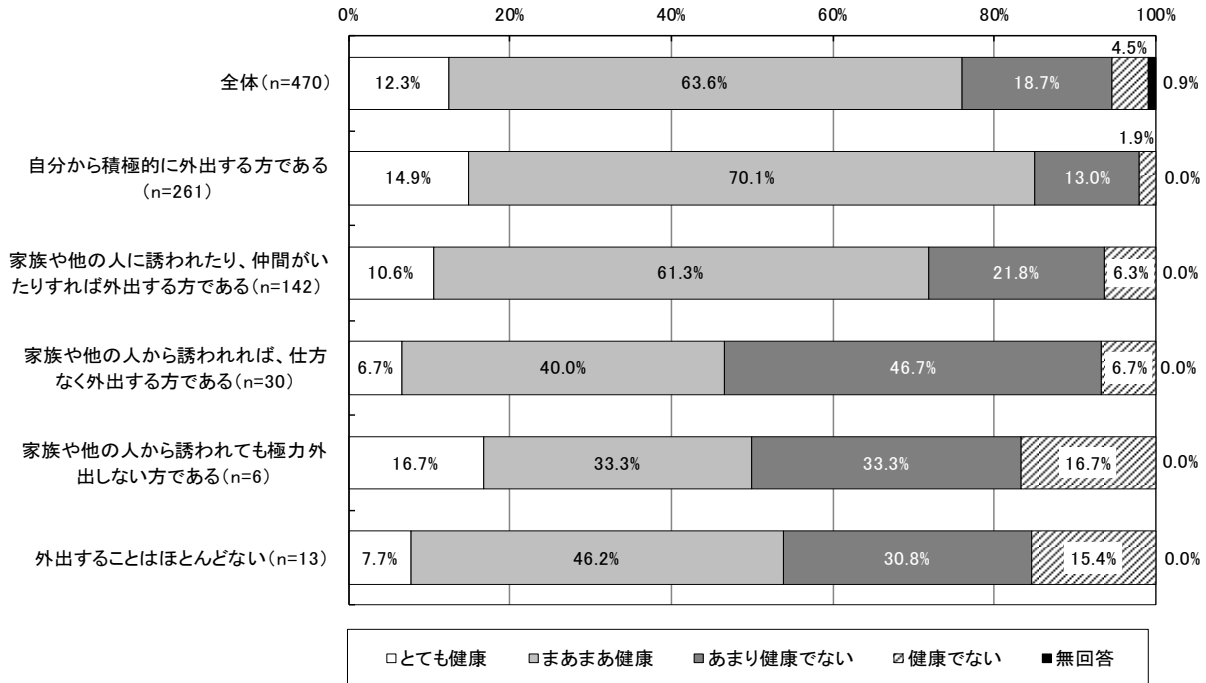
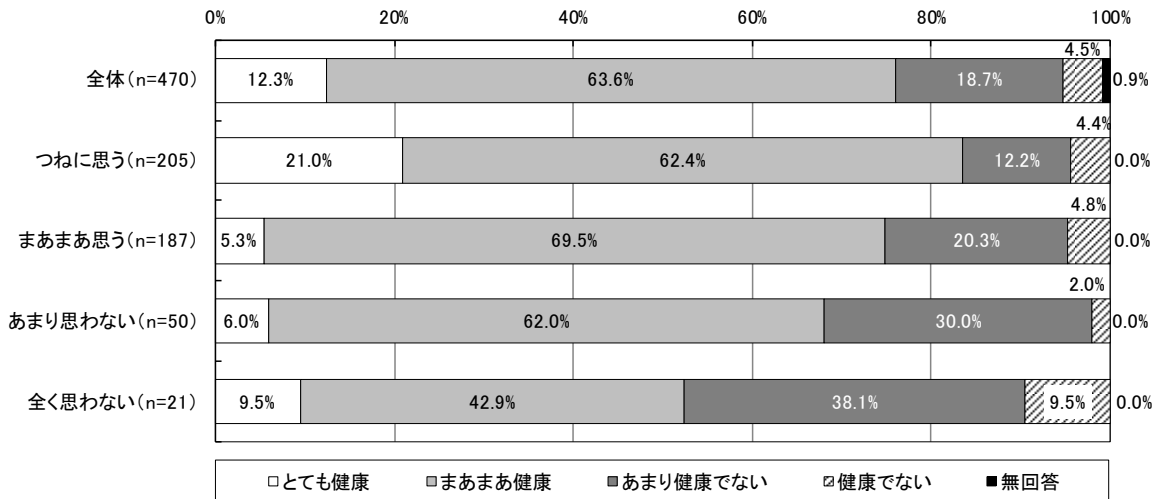


図4-16 家族や仲間の有無と主観的健康観（問58と問53のクロス集計）



【課題】

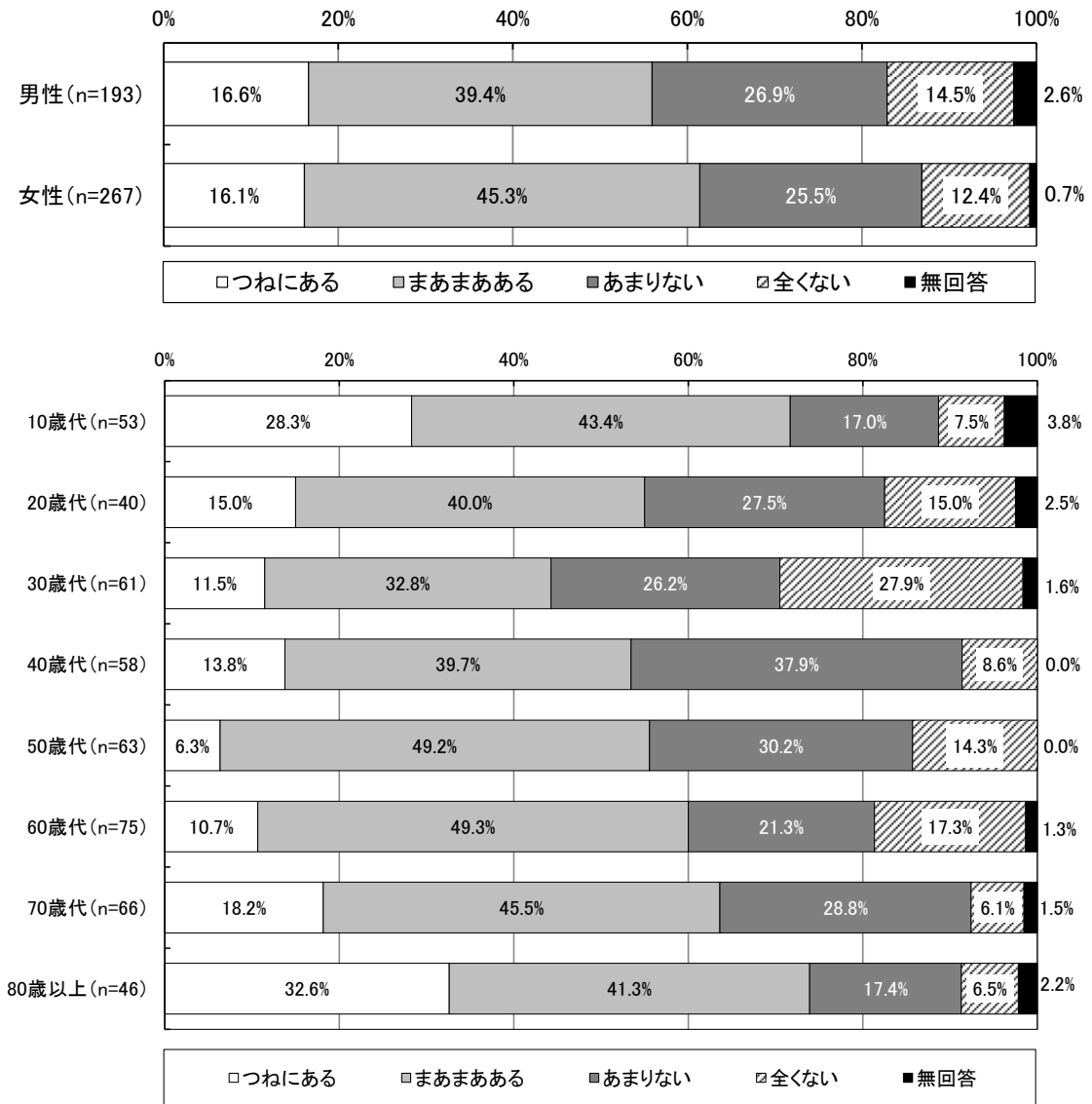
○夢・生きがい・目標や他者とのつながり、社会とのつながりが、心身の健康に影響を与えると考えられることから、夢や生きがい、地域社会とのつながりを持てるような取組を推進することが求められます。

基本方針7 みんなで健康を支える環境をつくる

【現状】

○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。

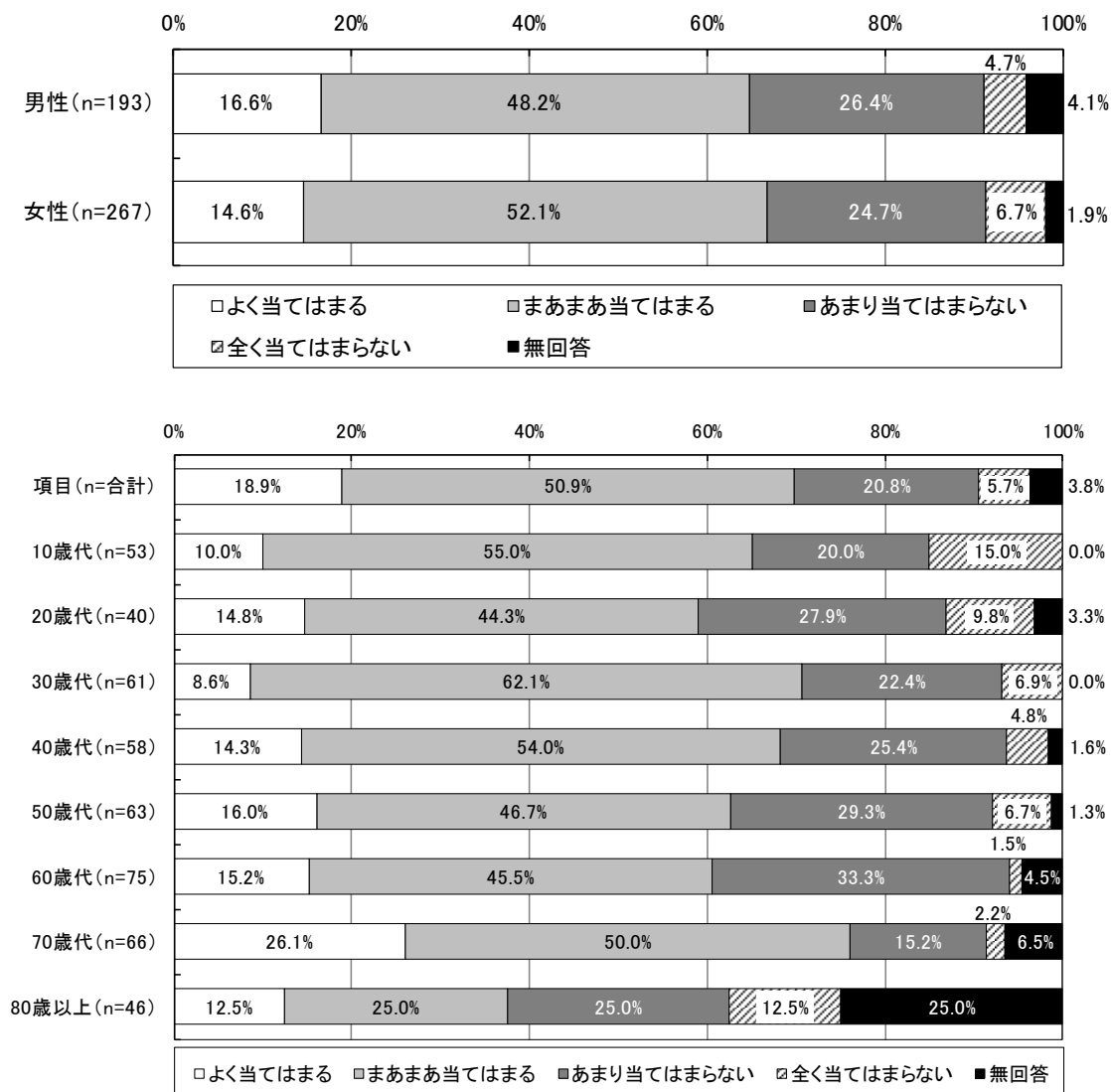
図4-17 助け合いの環境の有無（問59の性別・年代別集計）



【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。

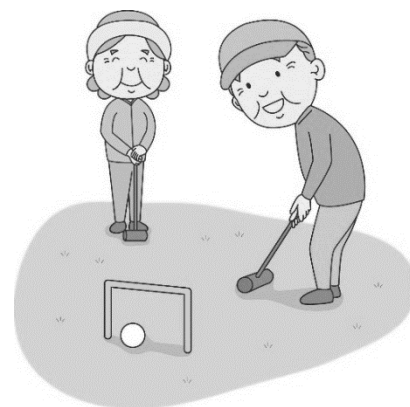
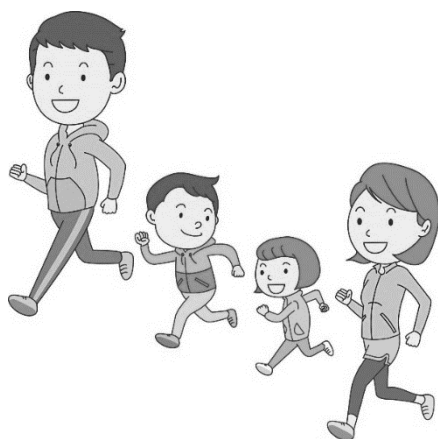
^{※8} フレイル：加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じ籠もりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般のことをいいます。

- 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。

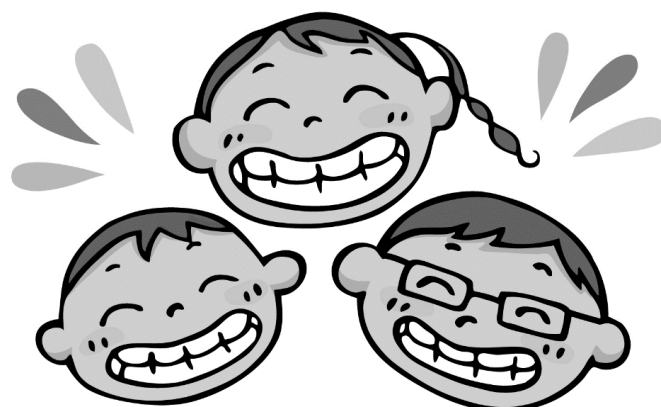
【指標・目標値】

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ることがない市民 (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「坂戸につきあい桜まつり」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）



第5章 食育推進計画

1. 計画の趣旨

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、幸せな生活の実現につながる営みです。「食育」とは、食生活における知識や技術の習得を通じた単なる食生活の改善にとどまらず、食を通じたコミュニケーションの実践、自然の恩恵や動植物の命を頂くことへの感謝の念の育成、優れた食文化の継承など広範な内容が含まれます。

市民一人ひとりが自らの「食」について考え、全ての年代において間断ない食育を推進するため、3つの基本方針を踏まえ取組を推進します。

2. 基本方針

基本方針1 望ましい食の理解と実践

健康の維持のためには、「毎日朝食をとる」ことが重要です。朝食を食べることは、就寝中に低下した体温を上昇させ、1日の規則正しい食生活のリズムの確立につながります。

また、主食、主菜、副菜を組み合わせた食事をとることは、適正な栄養摂取や良好な栄養状態を保ち、日々の活動量に見合った食事量や適正な塩分摂取量、咀嚼の重要性の理解を深めることは、様々な疾病予防に役立ち、自分の食事を準備できる調理技術の習得は、望ましい食行動につながります。

市民がそれらの知識や技術を習得することで、望ましい食の理解と実践を進めていくことを目指します。

基本方針2 食への感謝の念の育成

私たちの食事は、動植物の命や自然がもたらす恵みを受けて、それを活用する生産者や流通、料理等に携わる多くの人々の営みによって成り立っています。

私たちが食事の際に口にしている「いただきます」「ごちそうさま」「もったいない」という言葉には、そういった動植物の命や食に関わった人々への感謝の念や自然・物を大事にする大切な気持ちが込められています。

市民が様々な体験学習等を通じて、このような食への感謝の念を深め、豊かな人間性を育んでいくことを目指します。

基本方針3 食の環境づくり

核家族化やライフスタイルの変化などによって食の多様化が進む中で、家族がそろって食事をする機会が失われつつあります。家族や友人と会話を楽しみながら一緒に食べる「共食」は、精神的な豊かさをもたらすと考えられ、特に家庭においては、食事のマナーや挨拶習慣など子どもの食育を推進する大切な機会でもあります。

また、安心して安全な魅力ある食材が、地域で生産され地域で消費される「地産地消」を推進していくことは、市民の健康増進や食文化の継承につながる大切な取組です。

そのような食を通じたコミュニケーションや地産地消を推進できる環境づくりを目指します。



3. 現状と課題

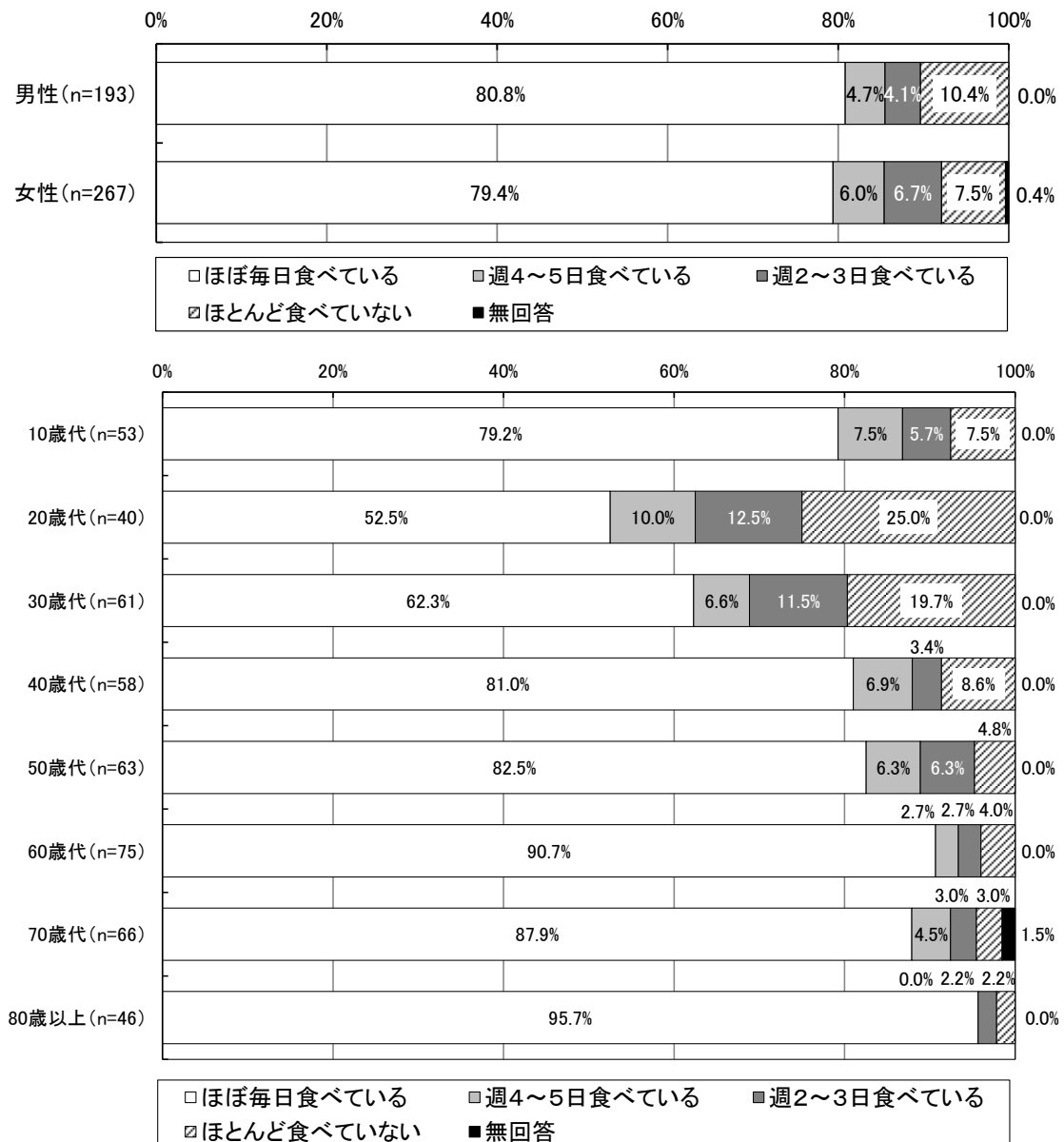
アンケート調査結果などの分析から得られた市民の食育に関する「現状」と「課題」を基本方針ごとに示します。

基本方針 1 望ましい食の理解と実践

【現状】

○朝食を食べている人の割合は、男女別では大きな差はありませんでした。年代別に見ると、「ほぼ毎日食べている」と回答した割合が最も低かったのは20歳代で、年代が上がるにしたがって朝食をほぼ毎日食べている人の割合が高くなる傾向にあります。

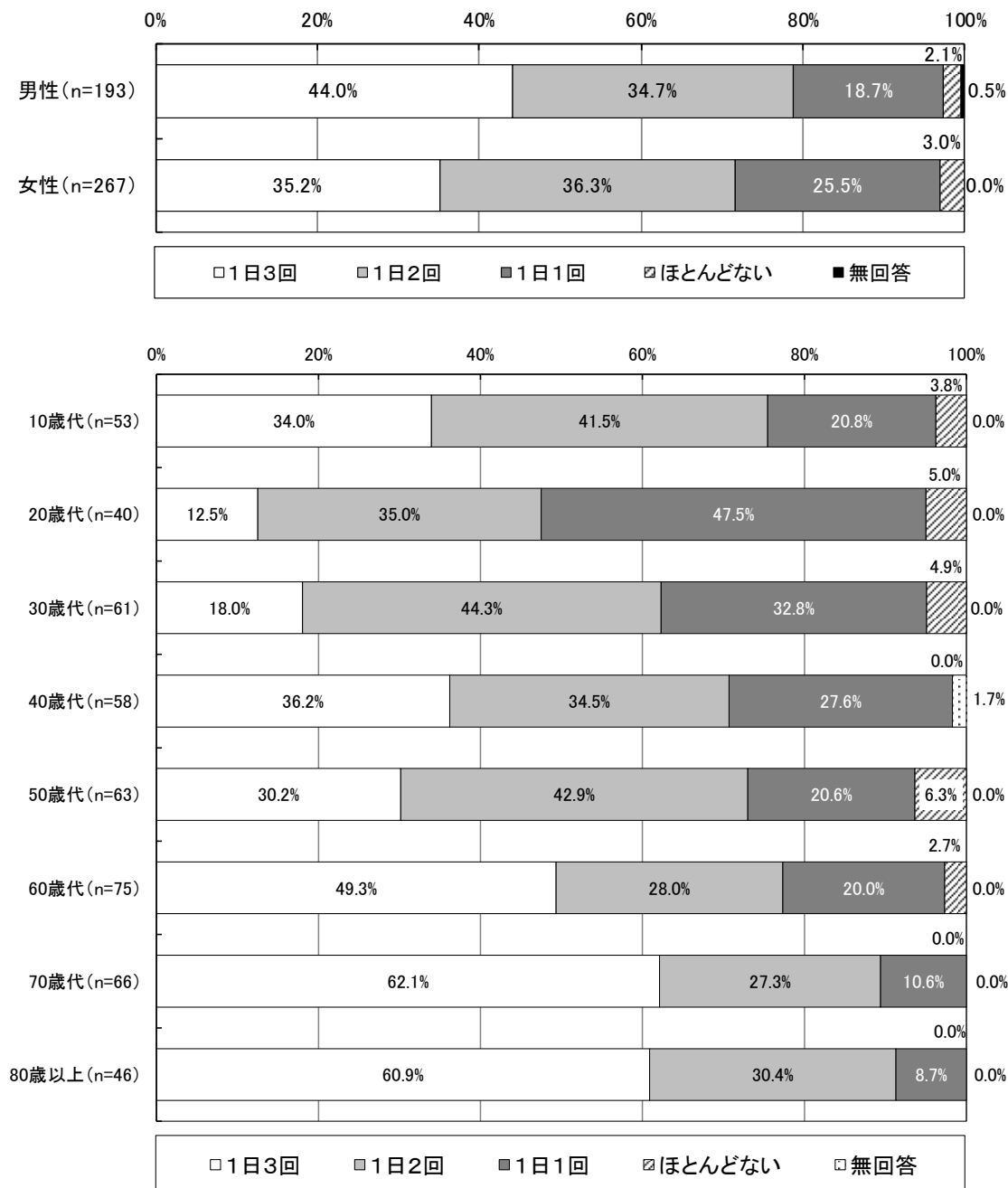
図5-1 朝食を食べている頻度（問9の性別・年代別集計）



【現状】

○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は、男性と比較して女性の方が低くなっています。年代別にみると、「1日3回」と回答した割合が最も低かったのは20歳代で、年代が上がるにしたがって高くなる傾向にあります。

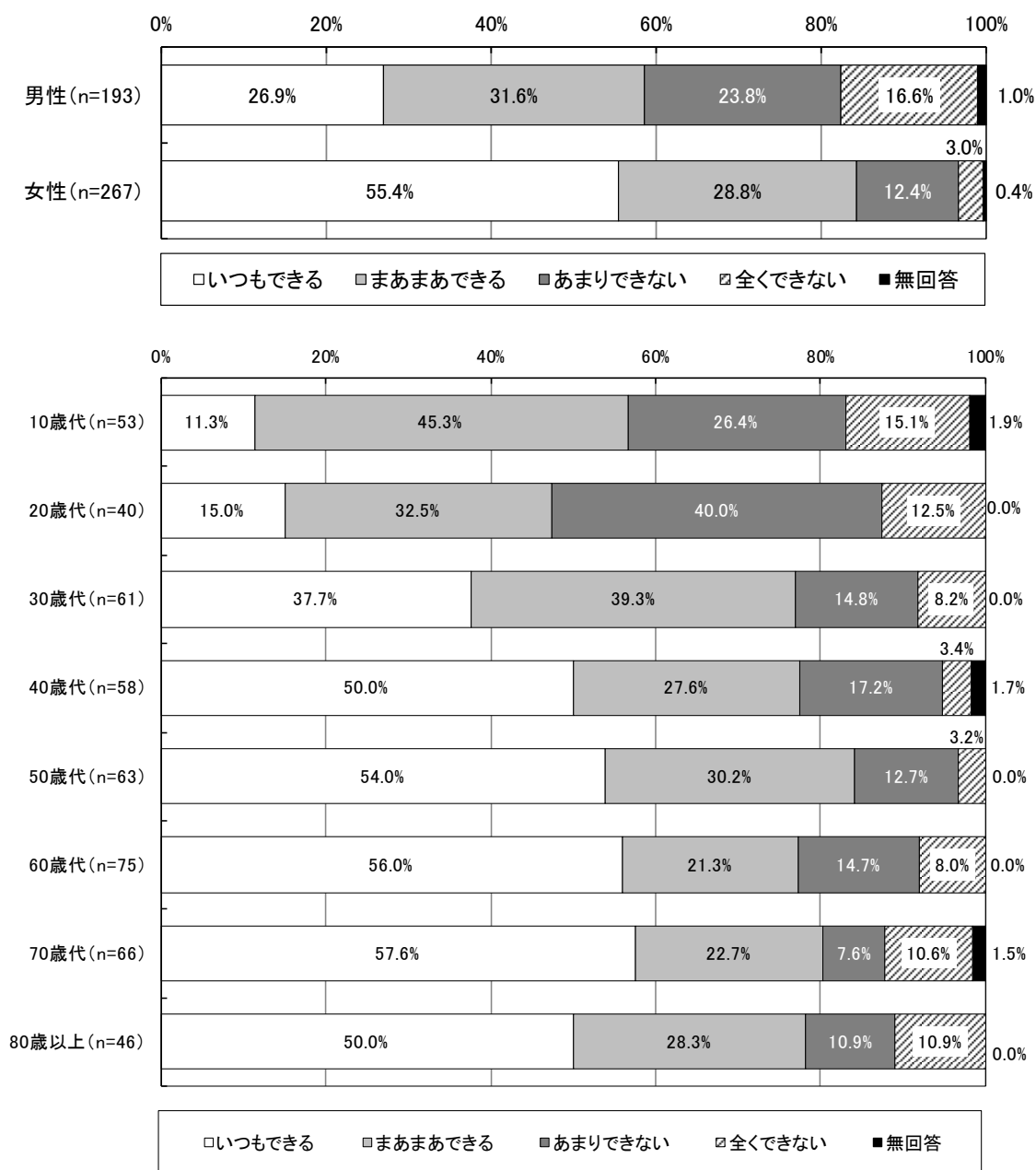
図5-2 主食・主菜・副菜のそろった食事の頻度（問8の性別・年代別集計）



【現状】

○自分で手作りの食事が準備できる人の割合については、男性と比較して女性の方が高くなっています。年代別にみると、「いつもできる」と回答した割合が最も低かったのは10歳代で、年代が上がるにしたがって高くなる傾向にあります。

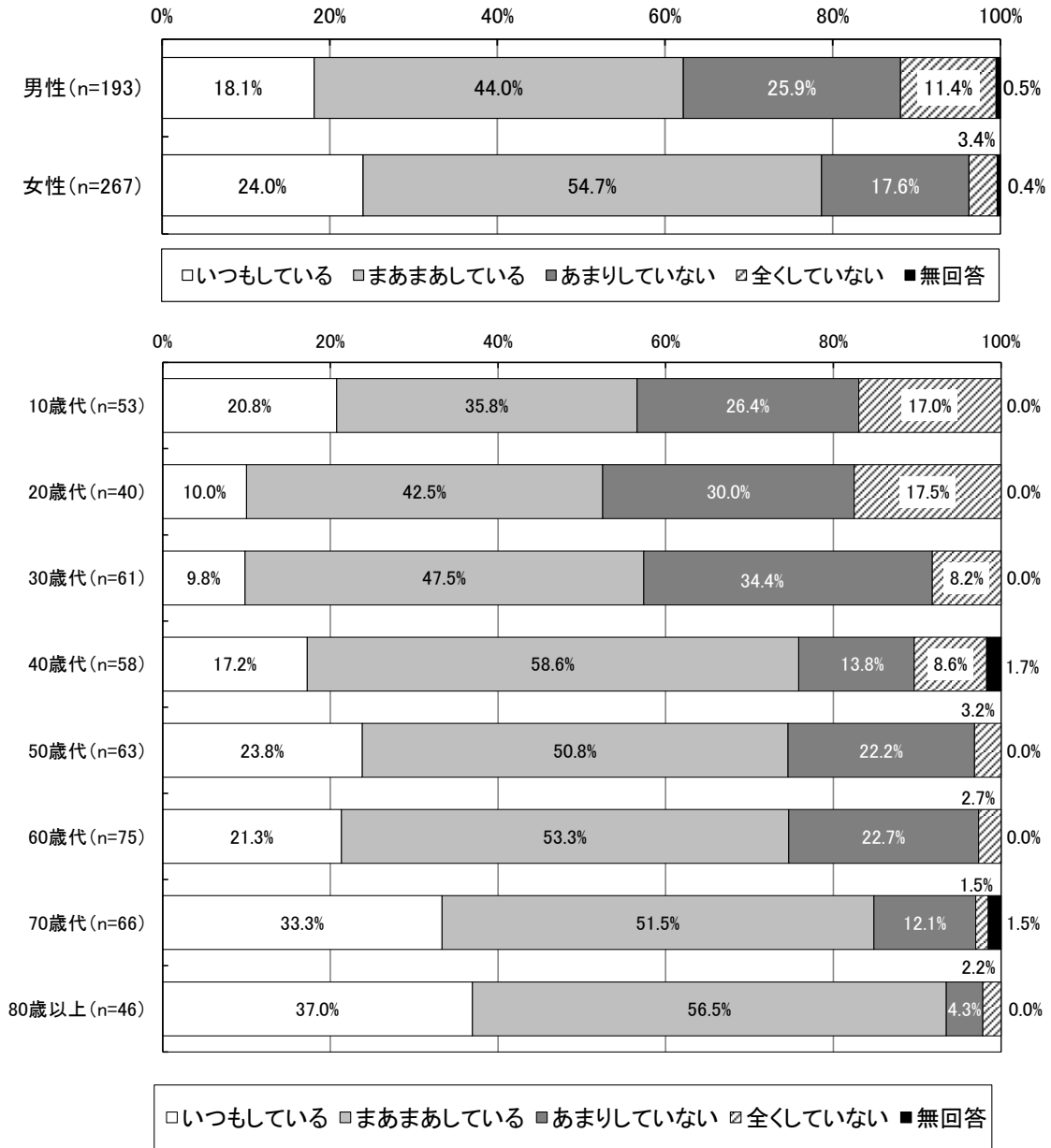
図5-3 手作りの食事を準備しているか（問11の性別・年代別集計）



【現状】

○塩分の摂取については、男性と比較して女性の方が摂り過ぎないように意識していると回答した割合が高くなっています。年代別にみると、20歳代～30歳代が塩分を気にしていない傾向があります。

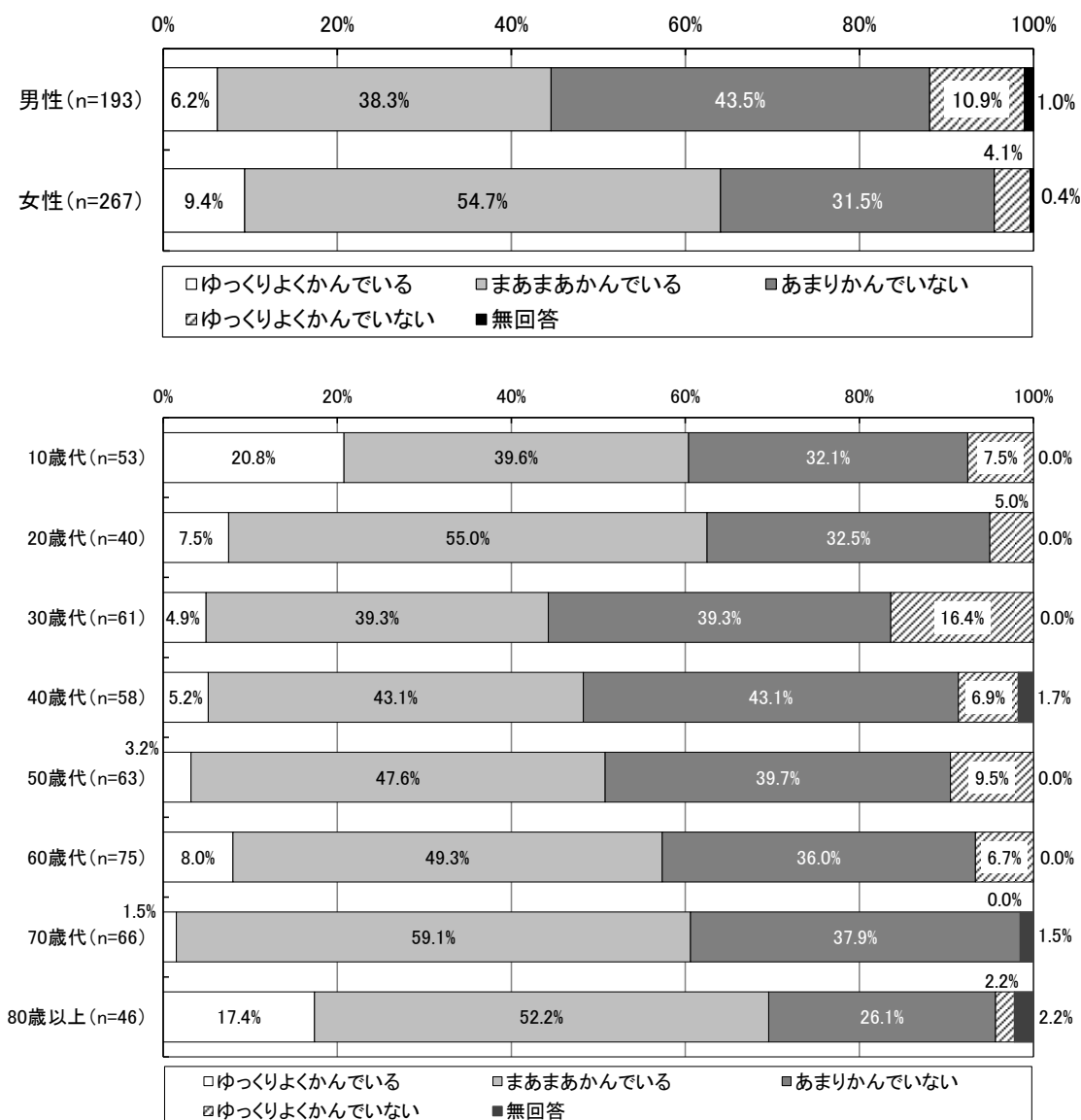
図5-4 塩分を摂り過ぎないようにしているか（問13の性別・年代別集計）



【現状】

○食事をゆっくりよくかんで食べている人の割合は、男性と比較して女性の方がよくかんで食べている人の割合が高くなっています。年代別にみると、30歳代～40歳代が「あまりかんでいない」「ゆっくりよくかんでいない」と回答した割合が高く、年代が上がるにしたがって「あまりかんでいない」「ゆっくりよくかんでいない」と回答した割合が低くなる傾向にあります。

図5-5 ゆっくりよくかんで食べているか（問16の性別・年代別集計）



【課題】

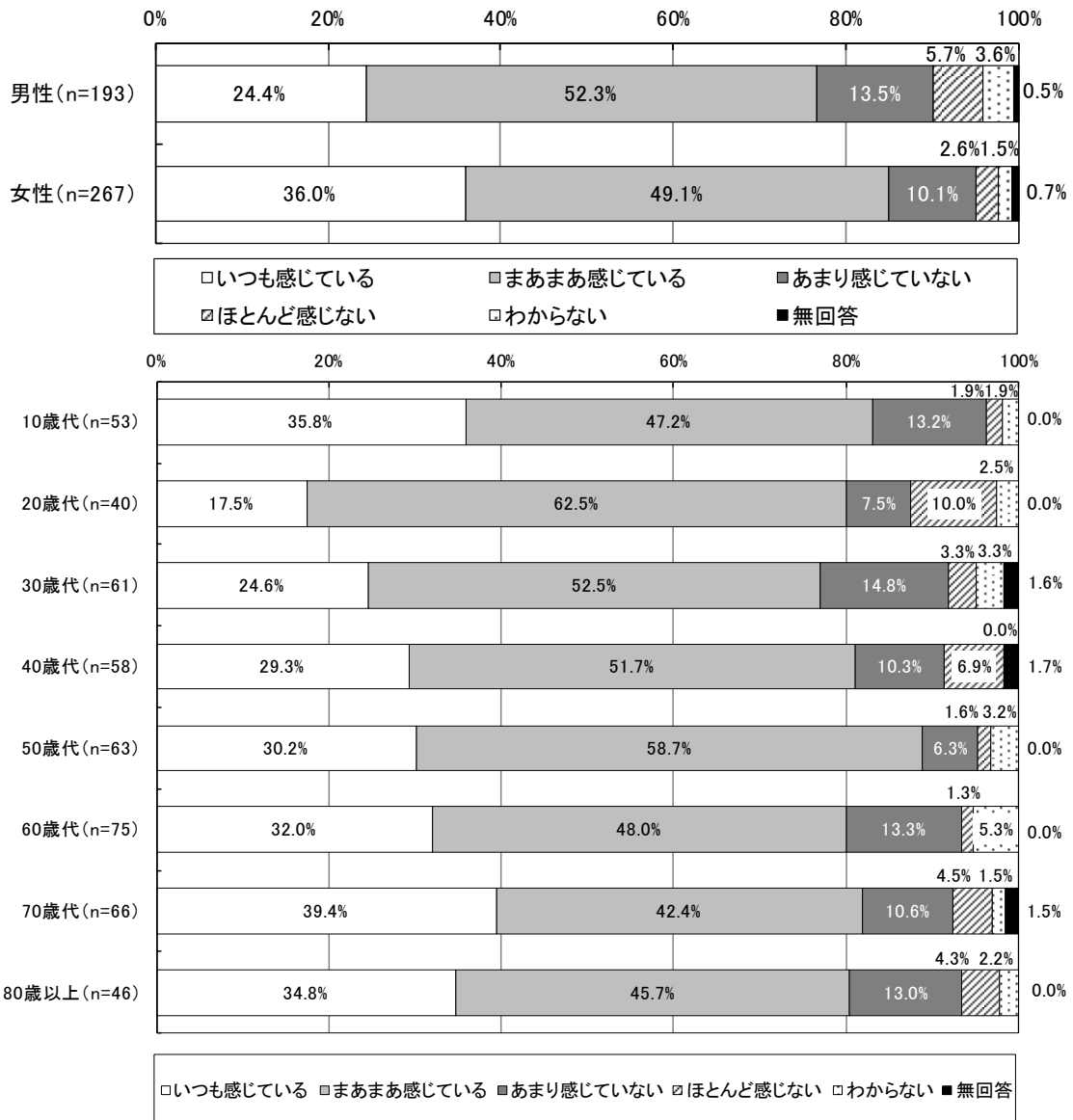
○20歳代～30歳代が朝食を食べていない割合が高いこと、また主食・主菜・副菜の揃った食事をとっていない割合が高いことから、20歳代～30歳代に対する健康的な食に対する意識啓発が必要です。塩分を摂取し過ぎないことに対する意識やよく噛んで食事することについても、20歳代～30歳代に向けて啓発が必要です。

基本方針 2 食への感謝の念の育成

【現状】

○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と感じると回答した割合については、男性と比較して女性の方が高くなっています。年代別にみると、「いつも感じている」と回答した割合が最も低いのは20歳代で、年代が上がるにしたがって高くなる傾向があります。

図5-6 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と感じる人
(問20の性別・年代別集計)



【課題】

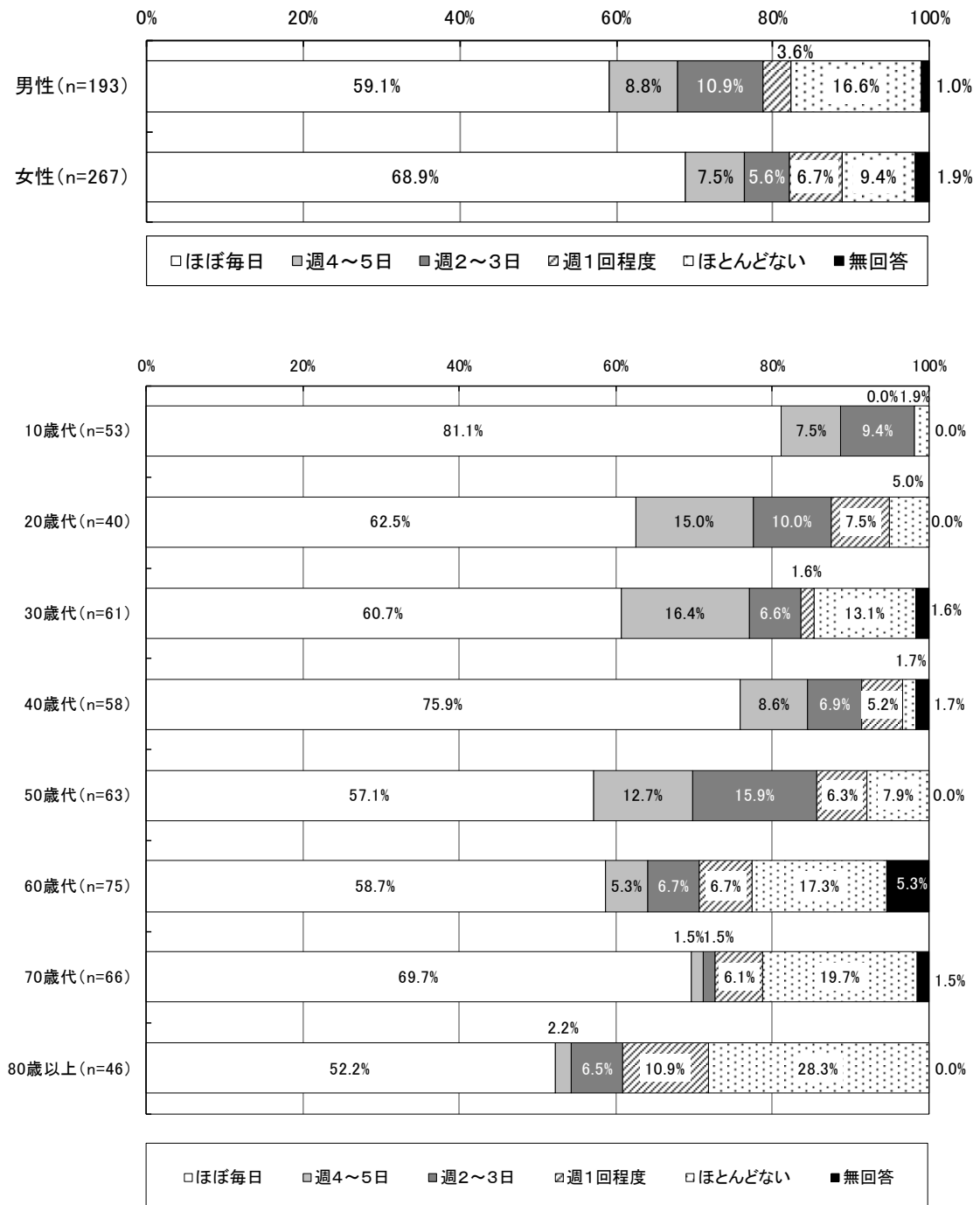
○食物に対する感謝の気持ちや関心を高めるために、若い世代の時期から、食材の生産から消費に至るまでの過程をはじめ、廃棄される食材に関する情報や再利用方法の周知などが重要です。

基本方針3 食の環境づくり

【現状】

○ほぼ毎日、家族や友人と食事をすると回答した割合については、男性と比較して女性の方が高くなっています。年代別にみると、「ほとんどない」と回答した割合が最も高いのは80歳代で、60歳代、70歳代も高い傾向があります。

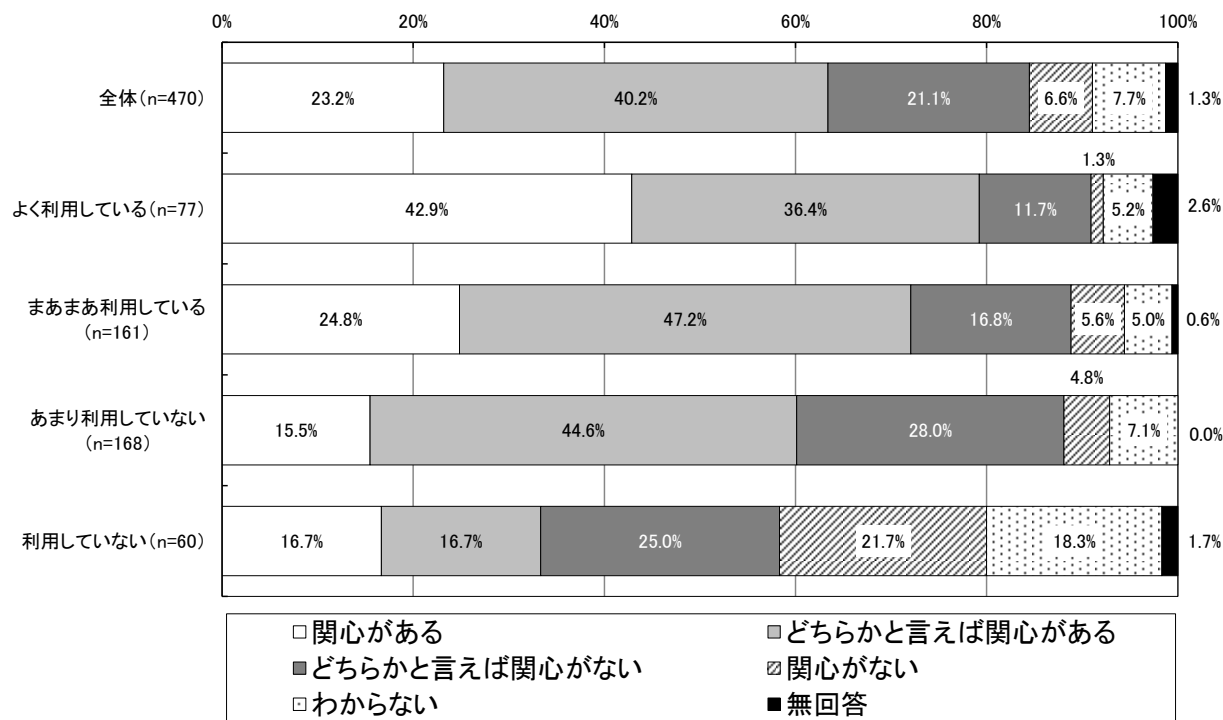
図5-7 家族や友人との食事回数（問10の性別・年代別集計）



【現状】

○坂戸産の食材を利用している人ほど、食育に関心が高い傾向があります。

図5-8 坂戸産の食材の利用と食育への関心（問19と問21のクロス集計）



【課題】

○社会の高齢化や核家族化の進行、ライフスタイルの変化などの影響により、家族や友人と一緒に食事をする「共食」※16の機会が少なくなっています。健康的な食事をとるだけではなく、社会的なつながりへの意識を高めるために、引き続き「共食」の推進や坂戸産の食材を使用した料理の普及に取り組むことが重要です。

※16 共食：みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食（きょうしょく）」と言い、自分が健康だと感じることや、健康で規則正しい食生活、生活リズムと関係しています。共食には、一緒に料理を作ったり、会話を楽しむことも含まれます。

4. 行動目標と取組

「3. 現状と課題」から、基本方針ごとに食育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 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

朝食を毎日食べることは、栄養バランスに配慮した食生活や基本的な生活習慣を身に付ける観点からとても重要です。

規則的な食事は体内時計を整え、リズムの整った食生活は、身体と心の調和を保ち、健康への第一歩につながります。毎日朝食を食べることを習慣として取り入れましょう。

【行動目標2】主食・主菜・副菜のそろった食事をします

バランスのとれた食事をとることは、長期的な健康づくりの大切なステップです。主食・主菜・副菜のそろった食事は、体に必要な栄養素を偏りなく摂取し、健康的な生活を支える土台を築くことにつながります。日頃から主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を心掛けましょう。

【行動目標3】みどり色野菜から葉酸を積極的に摂ります

葉酸の摂取は、妊娠前及び妊娠中の女性にとって特に重要で正常な胎児発育を支え、神経管閉鎖障害などの合併症のリスクを低減します。また、葉酸は成人にとっても心臓血管系の健康に寄与し、動脈硬化などの生活習慣病の予防に役立ちます。

ほうれん草やブロッコリーなどの葉酸を多く含む「みどり色野菜」を食事に取り入れ、1日におおよそ400 μ g（マイクログラム^{※17}）の葉酸を積極的に摂りましょう。

※17 1 μ g=1000000分の1g。

【行動目標4】塩分を摂り過ぎないようにします

減塩は血圧を低下させ、結果的に循環器疾患を減少させると考えられます。

減塩の実践には、食品ラベルの確認、調理法の選択、加工食品の摂取量の制限などが含まれます。減塩の実践を積極的に取り入れ、日頃から減塩を心がけましょう。

コラム

現代の日本人は男女ともに摂取基準量をはるかに超える食塩を摂取しています。

厚生労働省が開始した「健康日本 21（第二次）」において、健康寿命の延伸に向け、企業・民間団体・地方公共団体と協力・連携した取組として「スマート・ライフ・プロジェクト」内で「おいしく減塩1日マイナス2g」を推進しています。

減塩のコツとして、「減塩」と書かれた調味料を使用する、ドレッシングなどは「かける」よりも「つける」ようにして、量を減らすなどがあります。

まずはできるところから減塩に取り組んで、徐々にうす味に慣れていくことから始めてみましょう。

食塩摂取の現状

	男性（20歳以上）	女性（20歳以上）
目標量	7.5g	6.5g
平均摂取量	10.9g	9.3g
過剰摂取量	3.4g	2.8g

出典：厚生労働省

- ・日本人の食事摂取基準（2020年度版）
- ・令和元年「国民健康・栄養調査」



出典：厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト マイナス2gマーク」

【行動目標5】ゆっくりよく噛んで食事をします

生涯にわたり自分の歯で食べ、楽しく話すことは健康寿命の延伸につながります。

そのためには、個人が自ら口腔の健康管理（セルフケア）に取り組むとともに、定期的に歯科健診を受けることが重要です。市民が毎日のセルフケアを実践し、身近に相談できるかかりつけ歯科医を持つなど、歯と口の健康づくりが継続できるよう支援します。

【行動目標6】手作りの食事を準備できるようにします

自身で手作りの食事を準備することは、食材の選択から調理方法、盛り付けまで、自己表現の一環として楽しむことができます。また、調理する過程で、栄養価や食材の起源についての知識が深まり、食材の選択や調理法の工夫を通じて、食事をより健康的で栄養豊かにすることにもつながります。さらに、食事が栄養補給としての行為だけでなく、調理を通じて食に対する感謝の念を育むとともに、自身の身体と心の健康を向上させ、充実感のある生活に寄与します。

【指標・目標値】

指標	R4（2022）年度 実績値※	R15（2033）年度 目標値	参考値
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%	50%以上 第4次食育推進基本計 画における目標値 （R7年度）
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%	55%以上 第4次食育推進基本計 画における目標値 （R7年度）
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	

※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

若い世代の時期から、朝食をしっかり食べ、栄養バランスのとれた食事をするよう心がけます。

健康講座等に積極的に参加し、普段から、適正体重の維持や減塩、ゆっくりよく噛んで食べるなど健康的な食習慣を実践します。

●地域・関係機関の取組

市と連携し、料理教室等を開催します。また、食を通じた健康づくり応援店として認定された市内店舗による「健康に配慮したメニュー」を提供し、健康づくりを支援します。

- 市民健康センター、児童センター、地域交流センターなどにおける料理教室の開催を通じた、調理技術の習得の推進（元気にし隊・食生活改善推進員協議会・女子栄養大学・食を通じた健康づくり応援店等）
- 食を通じた健康づくり応援店として認定された市内店舗による健康に配慮したメニューなどの提供（食を通じた健康づくり応援店）
- 料理動画（産学官連携事業）の作成に係る食材の提供や動画作成（JAいるま野坂戸農産物直売所・女子栄養大学）

●行政の取組

女子栄養大学との共同・企業との連携による葉酸プロジェクト^{※18}、食育月間などでのイベント開催、地域交流センターでの料理教室、小・中学校との食育プログラム実施を通じて、20歳から30歳の若い世代のうちから、自ら食生活の改善等に取り組んでいけるよう、食に関する理解や関心を深め、調理技術や栄養に関する知識の向上を図ります。

- 女子栄養大学・企業との連携による葉酸プロジェクトに若い世代を取り込む事業展開の推進（市民健康センター）
- 食を通じた健康づくり応援店普及促進事業の更なる推進（市民健康センター）
- 市民ボランティア等と連携した料理教室の開催（市民健康センター・地域交流センター）
- 子どもや成人を対象とした料理教室の開催（市民健康センター・地域交流センター・児童センター）
- 料理動画（産学官連携事業）の配信などを通じた食育の推進（市民健康センター・農業振興課）
- 食育への関心を高める機会として食育月間などに展示などのイベントの開催（市民健康センター・図書館）
- ジュニアクッキングクラブの実施（児童センター）
- 市内小・中学校と女子栄養大学の連携による食育（食に関する学習）プログラムの実施（教育センター）

※18 葉酸プロジェクト：本市では、女子栄養大学の研究を生かし、同大学と共同で心筋梗塞や脳卒中、認知症の原因となる動脈硬化の予防に効果があるといわれるビタミンB群の一種である葉酸を1日400μg（マイクログラム）摂取する運動を推進しています。

目指せ！葉酸1日400 μg (マイクログラム)

★葉酸が多く含まれる食品リスト

食品	1人分目安量 (g)	葉酸 (μg)	食品	1人分目安量 (g)	葉酸 (μg)
ブロッコリー	1/4個(70g)	154	キャベツ	葉2枚(100g)	78
ほうれん草	1/3束(70g)	147	豆苗	1/2袋(50g)	46
小松菜	1/3束(70g)	77	いちご	中3粒(75g)	68
春菊	1/3束(50g)	95	マンゴー	1/4個(70g)	59
モロヘイヤ	1/3束(30g)	75	焼のり	1枚(3g)	57
菜の花	1/3束(50g)	170	枝豆	一握り(80g)	256
にら	1/2束(50g)	50	調整豆乳	コップ1杯 (200g)	62
オクラ	4~5本(50g)	55	鶏レバー	一串(35g)	455
グリーンアスパラ	2~3本(50g)	95	豚レバー	3切(45g)	365
水菜	1/2束(80g)	112	うなぎの肝	一串(35g)	133

資料：日本食品標準成分表 2023年版(八訂)



みどり色野菜のほか、様々な食品に含まれているね！！

●さかど葉酸マーク



「さかど葉酸マーク」は、坂戸市が推進する、坂戸市葉酸プロジェクトのシンボルマークです。

幸運を招くとされる四葉のクローバーと坂戸市の「S」と葉酸の「y」をアレンジし、正しい食生活をとおして、市民のみなさまが健康で「豊かな人生」を送れるよう願いを込めて作成したものです。

葉酸プロジェクトに関して、市が主催する事業や、食を通じた健康づくり応援店等で使用しています。

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

「いただきます」と「ごちそうさま」などの食へのあいさつは、食事の大切さとその恵みを再確認し、食べ物への敬意を示す行為であり、食に対する感謝の心を表す素晴らしい方法です。

また、近年問題となっている「食品ロス^{※19}」を減少させるために「もったいない」という気持ちを育むことも重要です。食品は多くの資源と労力がかかって生産され、廃棄物処理にも多大なエネルギーが必要です。無駄にすることは、環境への負担を増やすだけでなく、貴重な食品を無駄にすることでもあります。

食事を通じて感謝の気持ちを表し、食品ロスを削減するために食材を大切に扱い、無駄を減らす努力をすることは、持続可能な生活と共に豊かな精神を育む大切な一歩です。食べ物に感謝し、その価値を理解し、無駄を最小限に抑え、健康で持続可能な社会を促進しましょう。

【指標・目標値】

指標	R4 (2022) 年度 実績値 [※]	R15 (2033) 年度 目標値	参考値
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%	

※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

家族との食事を通じて食事マナーを学び、食への感謝の気持ちを共有することで食べ残しを減らし、自然の恵みを感じる豊かな心を育みます。

●地域・関係機関の取組

収穫の喜びを体験する栽培体験を通じて農作物の成長過程を学び、食物を育てる大変さと感謝の気持ちを深めます。

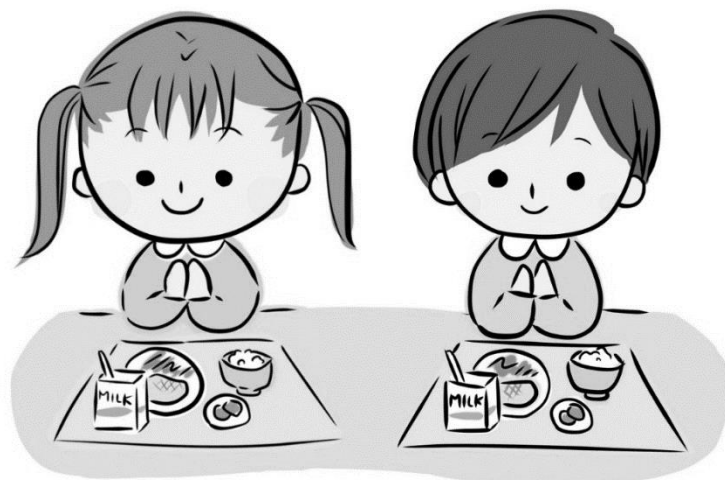
- 農作物の成長過程を学び収穫の喜びを味わう栽培体験を通じた体験学習の実施（筑波大学附属坂戸高等学校・女子栄養大学等）

※19 食品ロス：本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

●行政の取組

食べ物への敬意や食に対する感謝の心の醸成のため、食育月間などのイベントの開催により、食育への関心が高くなるよう努めます。また、幼児向け講座では、児童センターと市内高等学校が連携し、命の尊さを教えます。また、食品ロスの削減に関する啓発活動は、広報さかどや市のウェブサイト、ごみに関する懇談会などを通じて広く普及します。

- 広報さかど、市ホームページ、ごみに関する懇談会等を通じ、食品ロスの削減や食育について啓発（市民健康センター・廃棄物対策課）
- 食育への関心を高める機会として食育月間などに展示などのイベントの開催（市民健康センター・図書館）
- 市内高等学校との連携による、命の大切さを学ぶ乳幼児向け講座の開催（児童センター）
- 野菜の栽培とクッキングの実施（市立保育園）



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

家族や友人などと一緒に食事をすることは、人間関係を深め、心の交流を育む場として機能します。食卓は会話が弾み、笑顔があふれ、感謝の気持ちが表れる場所であり、互いに支え合う場でもあります。また、共食は食材の無駄を減らし、持続可能な食生活にも貢献します。

共食の機会を積極的に増やすことは、社会的なつながりの強化と持続可能な生活への一歩です。家族、友人、仲間、地域の人々と共に食事を楽しみ、共食を通じてより豊かで充実した生活を築きましょう。

【行動目標9】 地産地消を心掛けます

身近な場所で収穫された旬の食材は、新鮮で栄養価が高いだけでなく、生産者とのつながりや、食べ物の背後にある物語や努力を感じることができます。

地元の食材に焦点を当て、地元地域の食品に対する愛着を育てることは、健康な食習慣を促進し、持続可能な食生活にも貢献します。地元の生産者とのつながりを築き、地域の食文化を支え、美味しい食事を共に楽しみ、地域社会を豊かにしましょう。

【指標・目標値】

指標	R4 (2022) 年度 実績値※	R15 (2033) 年度 目標値	参考値
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	

※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

家族との食事だけでなく、友人や知人、地域や所属する人々とのコミュニティ（職場等を含む）を通じて、共食したいと思う時に、食事を共にする機会を増やします。

地元の直売所を通じて地元産食材をつかった郷土料理や豊かな食材を意識し、食文化を子どもたちに伝え、地域の食に親しむ文化を育てていきます。

●地域・関係機関の取組

地域の様々な行事やサロンなどで、人々が一緒に食事を楽しむ機会を提供し、地域の結束を深める取組を行います。

- 料理動画（産学官連携事業）の作成に係る地元産食材の提供や動画作成（JA いるま 野坂戸農産物直売所・女子栄養大学）
- 地域の行事やサロンなど、誰かと一緒に食事をする機会を提供する取組（地区や自治会・町内会ボランティア活動団体等）
- 軽トラック市の開催（坂戸市農産物生産組合）

●行政の取組

保育園では、家族と一緒に食事する喜びを感じる食育を実施し、学校給食で地場産野菜等を活用することで地産地消を推進します。

20歳から30歳代の若い世代の時期から、自ら食生活の改善等に取り組んでいけるよう、食に関する理解や関心を深める取組を推進します。

- 食を通じた健康づくり応援店普及促進事業（葉酸フェアの開催）（市民健康センター）
- 料理動画（産学官連携事業）の配信などを通じた食育の推進（市民健康センター・農業振興課）
- 保育園において、家族と共に味わうことの喜びを感じる食育の実施（保育課）
- 軽トラック市の開催支援（農業振興課）
- 学校給食において、地場産野菜等の利用促進による地産地消の推進（教育総務課）

第6章 齒科口腔保健推進計画

1. 計画の趣旨

歯と口の健康づくりを通じて生涯自分の歯で食べて味わい、元気で生き生きとした人生を送ることができるよう、3つの基本方針に基づいて、歯科口腔保健に関する施策を総合的かつ計画的に推進することを目的とします。

2. 基本方針

基本方針1 歯科口腔保健推進のための啓発

歯と口の健康が全身の健康の保持・増進につながることを理解し、歯科疾患の早期発見・早期治療を促すために、乳幼児期から高齢期まで各ライフステージに応じた歯科保健教育が必要です。関係機関及び団体との連携を図り、歯科疾患の予防や歯と口の健康づくりに関する知識の普及に取り組みます。

基本方針2 歯科疾患の予防と口腔機能の維持・向上

生涯にわたり自分の歯で食べ、楽しく話すことは健康寿命の延伸につながります。そのためには、個人が自ら口腔の健康管理（セルフケア）に取り組むとともに、定期的に歯科健診を受けることが重要です。市民が毎日のセルフケアを実践し、身近に相談できる、かかりつけ歯科医を持つなど、歯と口の健康づくりが継続できるよう支援します。

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

歯科口腔保健に関する施策を総合的に推進していくために、地域の保健、医療、福祉、その他の関係機関が連携し、社会環境を整備することが必要です。障害者や要介護者等が在宅及び施設においても歯科保健医療が提供される体制や災害時における対策の推進を図るため、歯科口腔保健推進事業拠点の支援を行います。

3. 現状と課題

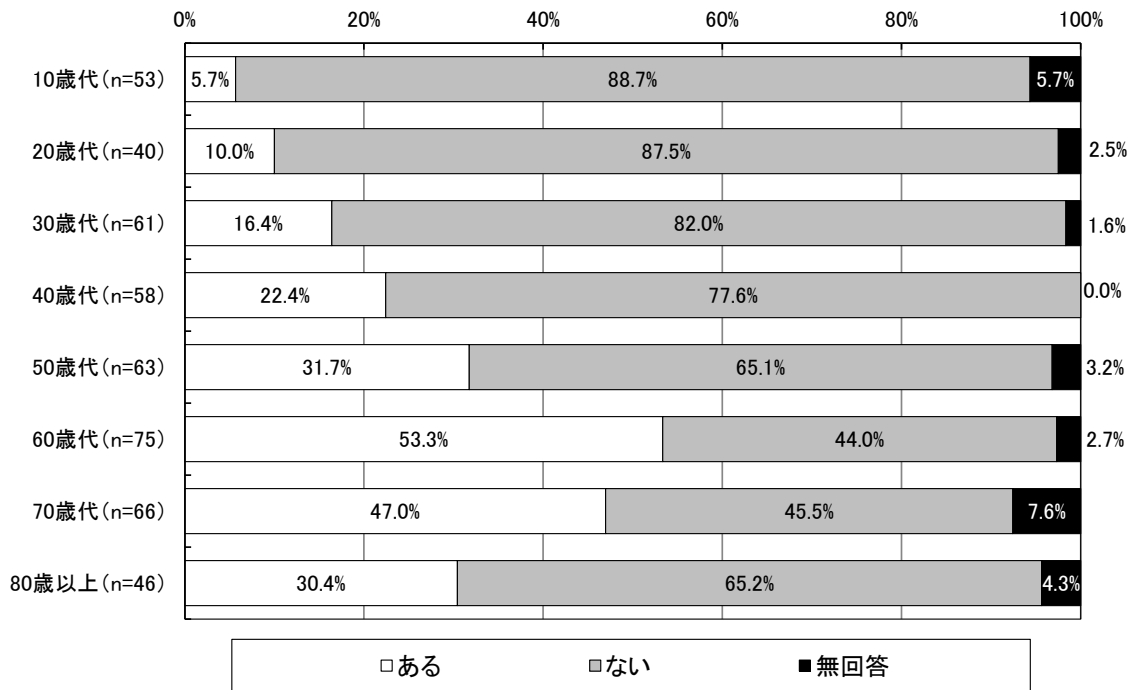
アンケート調査結果などの分析から得られた市民の歯科口腔保健に関する「現状」と「課題」を基本方針ごとに示します。

基本方針 1 歯科口腔保健推進のための啓発

【現状】

○歯周病の指摘の有無については、60歳代をピークに、年代が上がるにしたがってであると回答した割合が高くなっています。

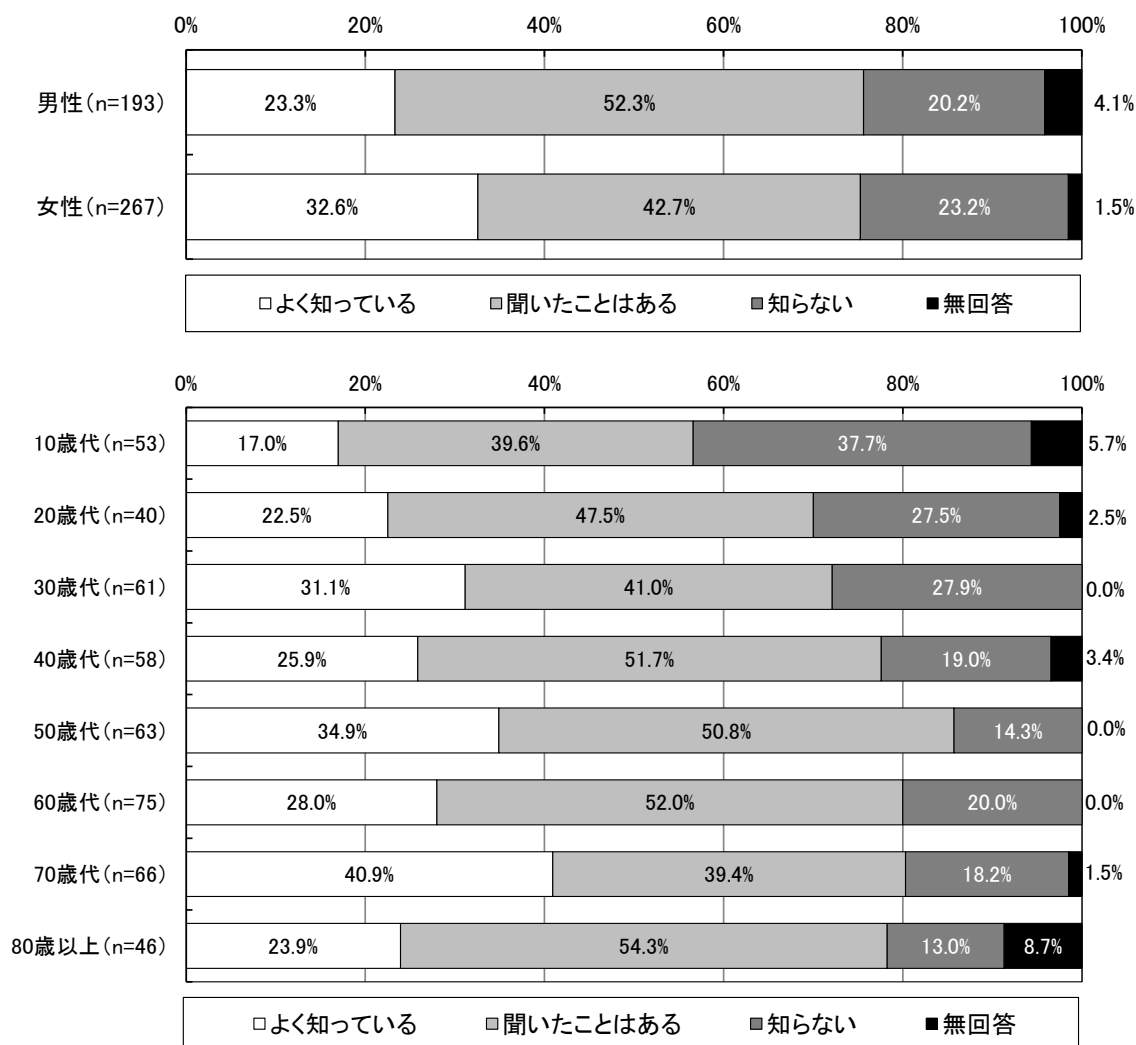
図6-1 歯周病を指摘されたことの有無（問38の年代別集計）



【現状】

○歯周病が、糖尿病や心筋梗塞など身体の病気に影響を及ぼすことを知っているかについては、男性と比較して女性の方「よく知っている」と回答した割合が高くなっています。年代別にみると、10歳代が「知らない」と回答した割合が最も高くなっています。

図6-2 歯周病及び全身疾患との関係の認知（問39の性別・年代別集計）



【課題】

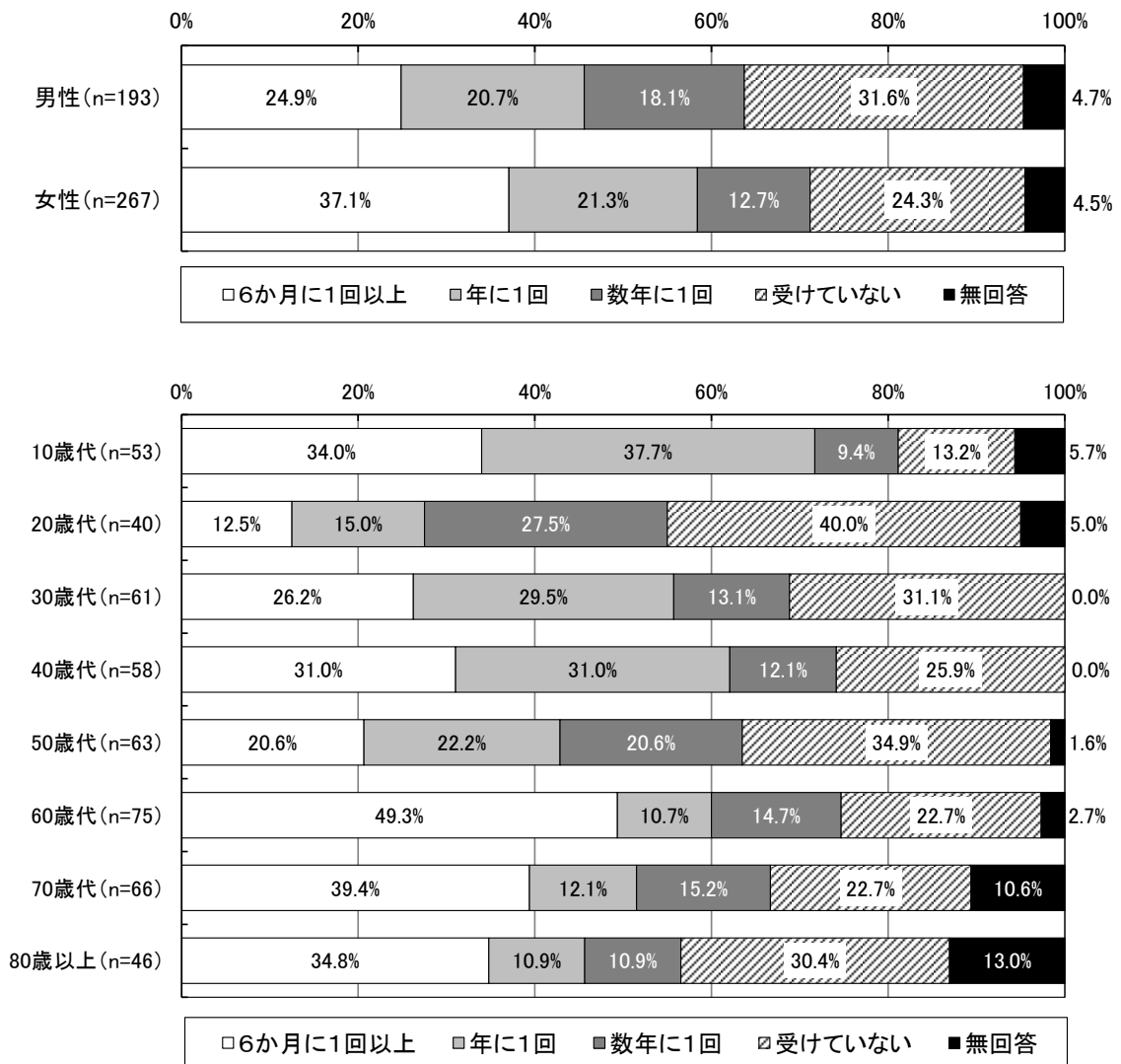
○歯と口の健康は、食べ物をよく噛んでおいしく食べるために大切であると同時に、全身の健康にも大きく影響を与えます。口腔機能の保持・増進が、健康で質の高い生活を送る上で重要な役割を果たすことから、歯と口の健康に関する正しい知識を若い世代の時期から身に付けられるように市民への啓発が必要です。

基本方針 2 歯科疾患の予防と口腔機能の維持・向上

【現状】

○定期的に歯科健診（クリーニング等を含む）を受けているかについては、男性と比較して女性の方が高くなっています。年代別にみると、20歳代が歯科健診を受けていないと回答した割合が高くなっています。

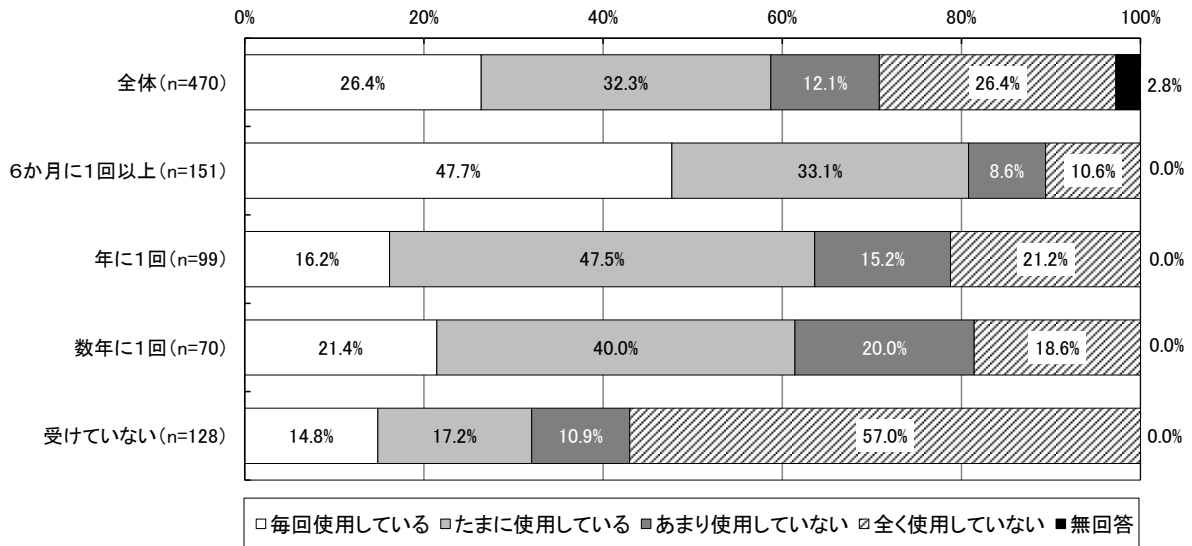
図6-3 定期的に歯科健診を受けているか（問36の性別・年代別集計）



【現状】

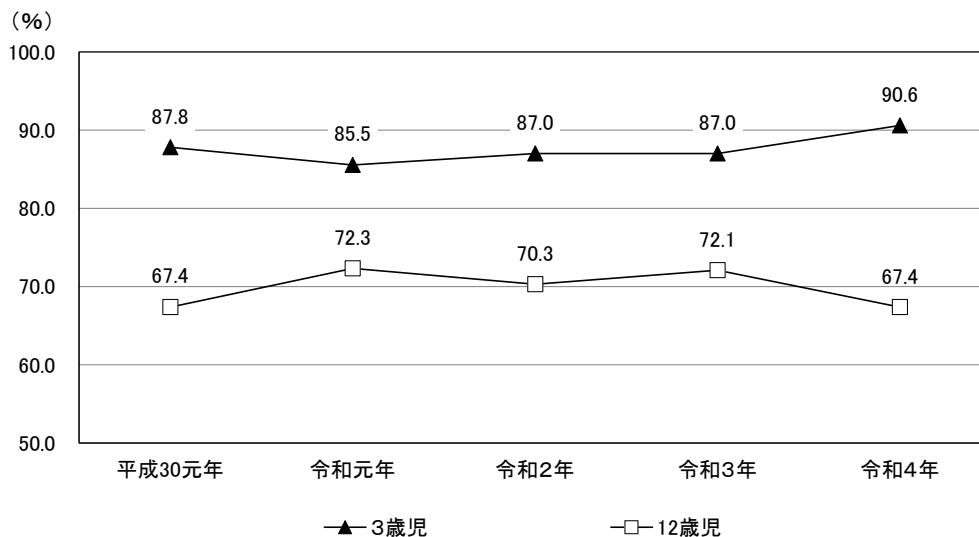
〇糸ようじ、歯間ブラシなどを使用している人ほど、定期的な歯科健診を受けている傾向があります。

図6-4 定期的な歯科健診と歯科清掃補助具の使用頻度（問36と問37のクロス集計）



〇むし歯のない子どもの割合はほぼ横ばいで推移していますが、3歳児は平成30（2018）年から令和4（2022）年までに2.8ポイント増加しています。

図6-5 むし歯のない子どもの割合（3歳児と12歳児）の推移

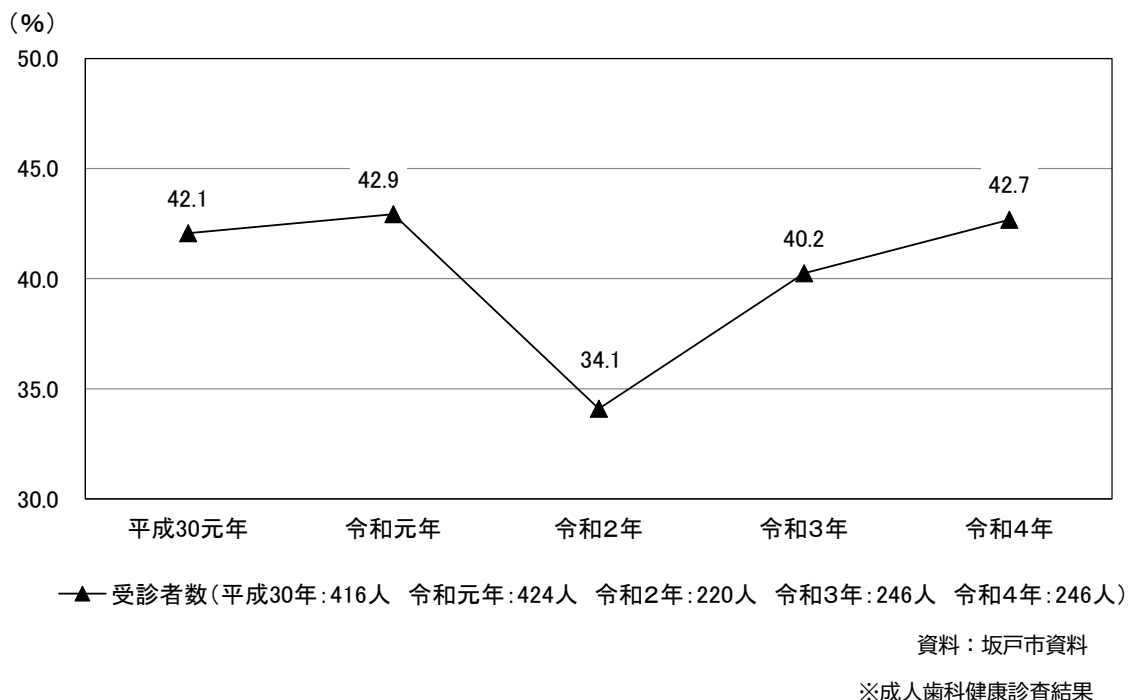


資料：坂戸市資料

※3歳児歯科健診結果、12歳児（学校歯科保健状況調査票）

○進行した歯周病のない市民の割合は、令和2年に 34.1%と大きく減少していますが、その翌年から 40%台に戻り、推移しています。

図6-6 進行した歯周病（4mm以上の歯周ポケット※20）のない市民の割合の推移



【課題】

○歯と口の健康づくりには、日々のセルフケアに加え、定期的な歯科健診が重要です。歯科健診の普及を図るため、若い世代、高齢者、障がい者など幅広い世代に向けた普及啓発が必要です。

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

【現状】

○在宅歯科医療を実施する市内の登録機関数は令和4年度も 15 か所となっており、平成 30 年度の現状値を維持しています。

【課題】

○歯科受診が困難な高齢者や障がい者に対して、定期的な歯科受診、適切な口腔ケアを受ける機会を提供できる体制を地域全体で支えていくことが必要です。

※20 歯周ポケット：歯と歯ぐきの境目にある溝のことです。歯周病が進行するとポケットが深くなり、汚れや細菌が侵入します。

4. 行動目標と取組

「3.現状と課題」から、基本方針ごとに歯科口腔保健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 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

歯と口の健康は、全身の健康にもつながるとともに、食事摂取だけでなく、発音や笑顔など、日常生活の質にも大きな影響を与えることから、歯と口の健康づくりに関心を持ち、歯と口の健康づくりに取り組むことは、健康寿命の延伸や生活の質を向上させます。歯と口の健康に対する意識を高め、正しい知識を身に付けましょう。

【指標・目標値】

指標	R4（2022）年度 実績値※	R15（2033）年度 目標値	参考値
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市民（20歳以上）	25.4%	増加	

※市民アンケートの回答「よく知っている」「聞いたことがある」の合計値

※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

歯と口の健康に関する正しい知識を身につけ、生涯を通じた歯と口の健康づくりに取り組めます。

●地域・関係機関の取組

歯と口の健康に関する正しい知識を普及させるための取組を進めます。

- 歯と口の健康フェアの開催（坂戸鶴ヶ島歯科医師会・埼玉県歯科衛生士会等）
- 8020^{※21}よい歯のコンクールの実施（坂戸鶴ヶ島歯科医師会・埼玉県歯科衛生士会）

※21 8020：「80歳になっても自分の歯を20本以上残そう」という厚生労働省のスローガンをもとに展開している運動のことをいいます。

●行政の取組

成人歯科保健講話等を通じて、歯と口の健康に関する正しい知識の普及啓発を推進します。歯と口の健康フェアの支援を通じて、歯と口の健康に対する啓発活動を行います。

- 成人歯科保健講話等の開催（市民健康センター）
- 8020よい歯のコンクールの実施の支援（市民健康センター）
- 歯と口の健康フェア開催の支援（市民健康センター・教育委員会）
- 保育園児の歯科保健指導の実施（市民健康センター）
- 乳幼児サロンでの歯科指導の実施（市民健康センター・児童センター）

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

歯と口の健康を維持し、自ら積極的にセルフケアを行うことは、長期的な健康づくりにおいて不可欠です。自身の口腔状態を理解し、個々に合った効果的なケア方法を学び、実践することが必要です。

自身の歯と口の健康を維持するためにも、ライフステージごとの特性を踏まえた歯科疾患予防の取り組みを習慣化し、実践していきましょう。

【行動目標3】定期的に歯科健診を受診します

個人のセルフケアに加え、定期的な歯科健診を受ける習慣を確立することは、口腔の健康の維持と予防において重要です。定期的な歯科健診により、むし歯、歯周病、口内の異常、歯並びの問題などを早期に発見し、適切な治療を開始することが可能となり、早期治療が合併症を防ぐことにつながります。

自身のセルフケアと並行して、定期的な歯科健診を受ける習慣を持ち、生涯にわたって健康な口腔を保ちましょう。

【行動目標4】かかりつけ歯科医を持ちます

乳幼児期から高齢期まで、生涯を通じた歯と口の健康づくりにおいて、かかりつけ歯科医は信頼できる相談役であり、パートナーとなります。このようなかかりつけ歯科医との関係は、歯と口の健康を促進し、生涯にわたって健康な口腔を保つための基盤となります。かかりつけ歯科医を持ち、定期的な診察を受け、健康な口腔を維持するための支えとしましょう。

【指標・目標値】

指標	R4（2022）年度 実績値	R15（2033）年度 目標値	参考値
年1回以上歯科健診を受けている 市民（20歳以上）	50.9% (R4(2022)年度アンケート調査結果)	95%	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)
むし歯のない3歳児	90.6% (R4年度坂戸市3歳児歯科健診結果)	95%	94.9% (むし歯のない3歳児：埼玉県地域医療保健計画（2024～2029年度）)
むし歯のない12歳児	67.3% (R4年度坂戸市学校歯科保健状況調査票)	78%	87.0% (むし歯のない12歳児：埼玉県地域医療保健計画（2024～2029年度）)
進行した歯周病（4mm以上の歯周ポケット）のない市民	42.7% (R4(2022)年度成人歯科健康診査結果)	55%	
補助具を使って歯をケアしている市民	58.7% (R4(2022)年度アンケート調査結果)	70%	

【目標達成に向けた今後の取組】

●市民の取組

かかりつけ歯科医を持ち定期的な歯科健診を受けるなど、歯と口のケアについて積極的に取り組み、むし歯や歯周病などの歯科疾患を予防するとともに、オーラルフレイル^{※22}を予防します。

●地域・関係機関の取組

口腔機能の維持増進につながる情報を提供し、歯科疾患の減少を図ります。

市の健診等事業に協力し、歯科疾患の早期発見や正しい口腔ケア方法の普及に努めます。
(坂戸鶴ヶ島歯科医師会・埼玉県歯科衛生士会)

- 「わたしの歯っぴーファイル」の寄贈及びファイルを活用した歯科指導（坂戸鶴ヶ島歯科医師会・埼玉県歯科衛生士会）
- 健康長寿歯科健診への協力（坂戸鶴ヶ島歯科医師会）

※22 オーラルフレイル：口腔の（オーラル）虚弱（フレイル）を表す言葉で、おもに口まわりの筋力が衰えることにより、滑舌や食の機能が低下することです。

- さかど健口（けんこう）体操の普及（元気にし隊）

●行政の取組

歯と口のケアに積極的に取り組む文化を育てるために、幅広い年齢層に向けて各種取組を展開していきます。パパママ教室、乳幼児健診、保育園、学校、成人歯科健康診査、介護予防事業などで歯科健診や保健指導を実施し、市民に歯と口のケアへの意識を高めていきます。また、かかりつけ歯科医を持つことを勧め、市民の健康な歯と口の維持増進を促進します。

- パパママ教室における歯科健診・歯科保健指導の実施（市民健康センター）
- 乳幼児健診における歯科健診・歯科保健指導の実施（市民健康センター）
- 保育園児の歯科保健指導の実施（市民健康センター）
- 成人歯科健康診査の実施及び受診率向上対策の取組の推進（市民健康センター）
- 健康長寿歯科健診への協力（市民健康センター・健康保険課）
- 乳幼児サロンでの歯科指導の実施（市民健康センター・児童センター）
- 介護予防事業における歯科保健指導の実施（高齢者福祉課）
- 学校歯科健診及び歯科保健指導の実施（教育総務課）



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

介護を必要とする方や障害を抱える方々は、歯科医院にかかりにくく、結果として歯や口の健康が悪化するリスクが高まります。この状況を踏まえ、特に高齢者や要介護の方々において、肺炎やオーラルフレイルなどの口腔関連の健康リスクを予防し、健康寿命を延ばすために、在宅歯科医療の充実が必要です。

また、訪問診療拠点の充実を図り、地域全体で歯科口腔保健の向上を図ります。

さらに、大規模災害が発生した場合に備えて、歯科医師会などの連携を強化し、歯科口腔保健に関する支援体制を確立します。

【指標・目標値】

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

※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

食事するための機能としてだけでなく、全身の健康状態を良好に維持し、生涯にわたって健やかにいきいきと暮らしていくため、自身や身近な人の歯と口の健康を保てるよう地域の歯科相談窓口を活用します。

●地域・関係機関の取組

訪問診療や災害時の支援拠点を運営し、地域の歯科口腔保健を強化し、歯科医療の環境整備を推進します。

- 坂戸鶴ヶ島地区在宅歯科医療支援窓口の運営（坂戸鶴ヶ島歯科医師会）

●行政の取組

坂戸市・鶴ヶ島市地域包括ケアシステム推進協議会会議の開催や在宅医療相談室における在宅歯科医療機関の紹介など、地域における歯科口腔保健の環境整備を進め、市民の歯科口腔保健推進を強化します。

- 歯科医師会が整備する訪問診療及び災害時の活動拠点への支援（市民健康センター）
- 坂戸市・鶴ヶ島市地域包括ケアシステム推進協議会会議の開催（高齢者福祉課）
- 在宅医療相談室における在宅歯科医療機関の紹介（高齢者福祉課）

第7章 ライフステージ別の 行動目標

図7-1 行動目標一覧

健康増進計画	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
	行動目標2 積極的に楽しく身体を動かします
	行動目標3 好ましい生活習慣を身に付けます
	行動目標4 一生自分の歯で食べて味わいます
	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
	行動目標6 積極的に地域活動に参加します
	行動目標7 地域の人との助け合いを大切にします
食育推進計画	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
	行動目標7 食べ物への感謝の気持ちを大切にします
	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
歯科口腔保健推進計画	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
	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

図7-2 ライフコースアプローチを踏まえたライフステージ別の行動目標

分野	乳幼児期（0～5歳）	学齢期（6～15歳）
運動	楽しく身体を動かして遊ばしましょう	楽しく運動やスポーツに取り組みましょう
生活習慣	規則正しい生活習慣を身に付けましょう	
		20歳未満の飲酒・喫煙を家庭や地域で防止しましょう
身体ケア	乳幼児健診・相談を受けましょう	児童生徒の健康診断を受けましょう
こころの健康	親子のスキンシップを十分行いましょう	悩み事を相談できる人を持ちましょう
夢や生きがい	地域等の行事に参加しましょう	自分の好きなことを見つけましょう
健康を支える環境づくり	地域の行事に参加しましょう	
栄養と食生活（食育）	主食・主菜・副菜の揃った食事や減塩に取り組み、葉酸を毎日400 μ g摂取することを心掛けましょう	
	家族や仲間と一緒に食事をし、マナーや作法を身に付けましょう	
	成長曲線に照らし、成長の程度を確認しましょう	
	ゆっくりよく噛んで食べましょう	
	朝ごはんをしっかり食べましょう	
	好き嫌いをなくしましょう	食への感謝の気持ちを養いましょう
歯と口の健康（歯科口腔）	親子で楽しく歯みがきしましょう	毎日の歯みがきの習慣を身に付けましょう
	親子で歯と口の健康に関する正しい知識を身に付けましょう	歯と口の健康に関する正しい知識を身に付けましょう
	親子でかかりつけ歯科医を持ちましょう	かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう

青年期（16～24歳）	成年期（25～39歳）	壮年期（40～64歳）	高齢期（65歳以上）
楽しく運動やスポーツに取り組みましょう		自分に合った運動を しましょう	無理なくできる運動を しましょう
		ロコモティブシンドロームを予防しましょう。	
	規則正しい生活習慣を身に付け、生活習慣病を予防しましょう		
20歳未満の飲 酒・喫煙を家庭 や地域で防止し ましょう	かかりつけ医をもちましょう		
	禁煙・適度な飲酒を心掛けましょう		
	妊娠中の喫煙・飲酒は控えましょう・受動喫煙に配慮しましょう		
	健康診査や各種がん検診、骨粗しょう症検診を定期的に受診しましょう		
	自分に合ったストレス解消法を持ちましょう		
	悩み事を相談できる人を持ちましょう		
	自分の好きなことを見つけましょう		
	地域の行事に参加し、地域の支え合いを大切にしましょう		地域の行事やサロンに参加し、 地域の支え合いを大切に しましょう
	主食・主菜・副菜の揃った食事や減塩に取り組み、葉酸を毎日400 μ g摂取することを心掛けましょう		
	自分に合った食事量を理解し、適正体重を維持しましょう		
	手作りの食事を準備できるようにしましょう		
地域の食文化に関心を 持ちましょう	地域の食材を生かした食事をとり、地産地消を推進しましょう		
	地域の食文化を大切にしましょう		
	朝ごはんをしっかり食べましょう		低栄養にならないように、 バランスのよい 食事をしましょう
	ゆっくりよく噛んで食べましょう		
	歯と口の健康管理（セルフケア）に取り組みましょう		
	歯と口の健康に関する正しい知識を身に付けましょう		
	かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう		
	オーラルフレイル（口の機能の衰え）を予防しましょう		
	歯周病を予防し、8020を目指しましょう		

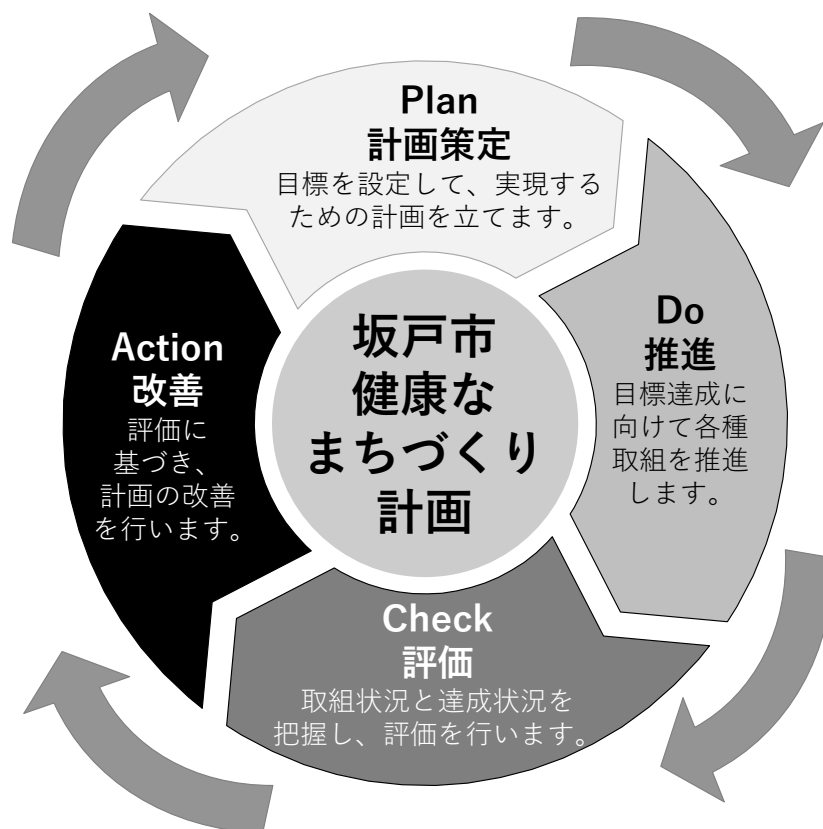
第8章 計画の推進

1. 計画の推進

(1) 計画の進行管理

本計画の進行管理は「PDCA サイクル」を用いて実施します。計画策定（Plan）後の推進（Do）では、市民、各主体と本市が協働しながら目標達成に向けて各種取組を推進し、評価（Check）は「坂戸市健康なまちづくり審議会」「坂戸市健康なまちづくり計画庁内策定・推進会議」において行い、本市が主体となって改善（Action）していきます。

図8-1 計画の進行管理（PDCA サイクル）



(2) 坂戸市健康なまちづくり審議会

学識経験者、医療・教育関係者、関係団体の代表及び公募に応じた市民などから構成されており、本計画の策定及び推進に必要な事項について調査及び審議を行います。

(3) 坂戸市健康なまちづくり計画庁内策定・推進会議

庁内の関係各課職員から構成された健康なまちづくり計画庁内策定推進会議を設置し、本計画の策定に当たって必要な事項の検討を行います。

資料

計画の策定経過

日 程	内 容	
令和4年 7月27日	令和4年度第1回坂戸市健康なまちづくり審議会	①第2次坂戸市健康なまちづくり計画に関連する事業の実施状況について
令和4年 7月19日	令和4年第1回坂戸市健康なまちづくり計画庁内策定・推進会議(書面開催)	②第3次坂戸市健康なまちづくり計画策定に係る「こころとからだの健康に関する市民アンケート」の実施について
令和4年 10月11日	令和4年度第2回坂戸市健康なまちづくり審議会	①第3次坂戸市健康なまちづくり計画策定に係る「こころとからだの健康に関する市民アンケート」の最終案について ②「子育て世代に関するアンケート」の実施について
令和4年 10月31日～ 11月21日	「こころとからだの健康に関する市民アンケート」を実施	
令和5年 2月15日	令和4年度第3回坂戸市健康なまちづくり審議会	①第3次坂戸市健康なまちづくり計画策定に係る「こころとからだの健康に関する市民アンケート」の調査結果について ②「子育て世代に関するアンケート」の調査結果について ③健康日本21(第二次)最終評価報告書(概要)について
令和5年 6月28日	令和5年度第1回坂戸市健康なまちづくり計画庁内策定・推進会議	①第2次坂戸市健康なまちづくり計画に関連する事業の実施状況について ②第3次坂戸市健康なまちづくり計画策定に係る「こころとからだの健康に関する市民アンケート」の結果について
令和5年 7月3日	令和5年度第1回坂戸市健康なまちづくり審議会	③子育て世代に関するアンケート調査の結果について ④第3次坂戸市健康なまちづくり計画骨子案について
令和5年 10月3日	令和5年度第2回坂戸市健康なまちづくり審議会	●第3次坂戸市健康なまちづくり計画(素案)について
令和5年 10月24日	令和5年度第2回坂戸市健康なまちづくり計画庁内策定・推進会議	●第3次坂戸市健康なまちづくり計画(素案)について
令和5年 11月10日	令和5年度第3回坂戸市健康なまちづくり審議会	●第3次坂戸市健康なまちづくり計画(素案)について
令和5年12 月5日～ 令和6年1 月4日	第3次坂戸市健康なまちづくり計画(素案)に対する意見公募(市民コメント)	
令和6年 1月22日	令和5年度第3回坂戸市健康なまちづくり計画庁内策定・推進会議	①第3次坂戸市健康なまちづくり計画(素案)に係る市民コメントの結果について ②第3次坂戸市健康なまちづくり計画(素案)に係る各会派からの質疑について ③第3次坂戸市健康なまちづくり計画(最終案)について

令和6年 2月8日	令和5年度第4回坂戸市 健康なまちづくり審議会 (書面開催)	①第3次坂戸市健康なまちづくり計画(素案)に係る市民コメントの結果について ②第3次坂戸市健康なまちづくり計画(素案)に係る各会派からの質疑について ③第3次坂戸市健康なまちづくり計画(最終案)について
令和6年 2月14日	第3次坂戸市健康なまちづくり計画について(答申)	
令和6年 3月	第3次坂戸市健康なまちづくり計画策定	

坂戸市健康なまちづくり審議会条例

平成 26 年 9 月 30 日条例第 22 号

改正 平成 26 年 12 月 19 日条例第 32 号 平成 29 年 3 月 24 日条例第 4 号

令和 4 年 3 月 18 日条例第 3 号

(設置)

第 1 条 市が実施する健康なまちづくりに関する施策の推進を図るため、坂戸市健康なまちづくり審議会（以下「審議会」という。）を置く。

(所掌事務)

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) 坂戸市健康なまちづくり計画（健康増進法（平成 14 年法律第 103 号）第 8 条第 2 項の規定に基づく坂戸市健康増進計画及び食育基本法（平成 17 年法律第 63 号）第 18 条第 1 項の規定に基づく坂戸市食育推進計画で構成される計画をいう。）の策定及びその推進に関すること。

(2) その他健康なまちづくりに関する施策の推進に関すること。

(組織)

第 3 条 審議会は、委員 17 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) 学識経験者
- (2) 健康に関する市民活動を行っている団体の構成員
- (3) 農業に従事する者
- (4) 食品の製造業又は加工業に従事する者
- (5) 坂戸市立小・中学校の校長又は教員
- (6) 公募に応じた市民
- (7) その他市長が必要と認める者

(任期)

第 4 条 委員の任期は、2 年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任されることができる。

(会長及び副会長)

第 5 条 審議会に、会長及び副会長を置き、委員の互選により定める。

2 会長は、会務を総理し、審議会を代表する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を代理する。

(会議)

第 6 条 審議会の会議は、会長が招集し、その議長となる。

2 審議会は、委員の過半数が出席しなければ、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。

4 審議会は、必要があると認めるときは、関係者の出席を求めて意見を聴くことができる。

(部会)

第7条 審議会に、その所掌事務を分掌させるため、次に掲げる部会を置く。

(1) 健康増進部会

(2) 食育推進部会

2 部会に属すべき委員は、市長が指名する。

3 部会に、部会長を置き、当該部会に属する委員の互選により定める。

4 部会長は、当該部会の事務を掌理する。

5 部会長に事故があるときは、当該部会に属する委員のうちから部会長があらかじめ指名する者が、その職務を代理する。

6 審議会は、その定めるところにより、部会の議決をもって審議会の議決とすることができる。

7 前条の規定は、部会の会議について準用する。この場合において、同条中「審議会」とあるのは「部会」と、同条第1項中「会長」とあるのは「部会長」と、同条第2項中「委員」とあるのは「当該部会に属する委員」と、同条第3項中「出席委員」とあるのは「出席した当該部会に属する委員」と読み替えるものとする。

(庶務)

第8条 審議会の庶務は、こども健康部坂戸市立市民健康センターにおいて処理する。

(委任)

第9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、市長が別に定める。

附 則

(施行期日)

1 この条例は、公布の日から施行する。

(任期の特例)

2 この条例の施行後最初に委嘱される委員の任期は、第4条第1項本文の規定にかかわらず、平成28年3月31日までとする。

(特別職の職員で非常勤のものの報酬及び費用弁償に関する条例の一部改正)

3 特別職の職員で非常勤のものの報酬及び費用弁償に関する条例(昭和31年坂戸町条例第15号)の一部を次のように改正する。

〔次のよう〕略

附 則(平成26年条例第32号抄)

(施行期日)

1 この条例は、平成27年4月1日から施行する。

附 則(平成29年条例第4号)

この条例は、平成29年4月1日から施行する。

附 則(令和4年3月18日条例第3号)

この条例は、令和4年4月1日から施行する。

坂戸市健康なまちづくり審議会委員名簿

(敬称略)

No	氏名	選出 区分	所属等	所属部会	
				健康 増進	食育 推進
1	清水 要	1号	一般社団法人坂戸鶴ヶ島医師会 理事 社会医療法人刀仁会 坂戸中央病院 理事長	○	
2	川畑 著洋	1号	坂戸鶴ヶ島歯科医師会 かわばた歯科医院 院長	○	
3	○山王丸 靖子	1号	城西大学 薬学部 准教授		○
4	真殿 仁美	1号	城西大学 現代政策学部 教授	○	
5	◎金子 嘉徳	1号	女子栄養大学 栄養学部 教授	○	
6	中西 明美	1号	女子栄養大学 栄養学部 准教授		○
7	深井 智子	1号	明海大学 歯学部 准教授	○	○
8	稲垣 弘美	2号	市民みんなの健康づくりサポーター 「元気にし隊」食彩グループリーダー	○	
9	志村 和人	3号	志村農園(株)		○
10	倉知 晃	4号	(株)明治		○
11	鈴木 博貴	5号	坂戸市立南小学校 校長 坂戸市立小・中学校食育推進委員会 委員長		○
12	角田 津英子	6号	公募委員		○
13	助川 文子	6号	公募委員	○	

◎会長 ○副会長

諮問

坂健発第705号
令和4年7月27日

坂戸市健康なまちづくり審議会会長 様

坂戸市長 石川 清

第3次坂戸市健康なまちづくり計画の策定について（諮問）

第3次坂戸市健康なまちづくり計画の策定について、坂戸市健康なまちづくり審議会条例第2条の規定により、貴審議会の意見を求めます。

答申

令和6年2月14日

坂戸市長 石川 清 様

坂戸市健康なまちづくり審議会
会長 金子 嘉 徳

第3次坂戸市健康なまちづくり計画の策定について（答申）

令和4年7月27日付け坂健発第705号により諮問のありました第3次坂戸市健康なまちづくり計画の策定について、本審議会において慎重に審議した結果、次のとおり答申します。

答 申

この度まとめられた、第3次坂戸市健康なまちづくり計画につきましては、市民が健康な生活習慣の重要性について関心を高め、自ら、生涯にわたる健康づくりに努めるための事業を推進する計画として、概ね適正なものであると認められます。

なお、本審議会における別紙意見・要望について配慮され、基本理念に掲げた「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」の実現に向けて、市民、保健・医療・福祉等の各分野及び各関係機関等との連携による健康づくりの着実な推進が図られますことを期待するものであります。

別紙

意見・要望

- ・本計画の推進にあたっては、市民、地域・関係機関、本市が協働しながら目標達成に向けて各種取り組みの推進に努められるとともに、本計画の進行管理、評価を行い、公表し、必要に応じて改善すること。
- ・人生100年時代を迎え、社会が多様化し、個人の健康課題も多様化する中で、身体的な健康づくりだけでなく、社会参加や生きがいづくり等の取組を推進することで、さらなる健康寿命の延伸を目指していくこと。
- ・市民が自らの健康に関心をもち、主体的に健康づくりに取り組むことができるよう、行政やさまざまな関係機関・団体等と協力し、多様な広報活動や環境整備等により、市全体が一体となって健康づくりを推進すること。
- ・制度に変化が生じた場合は、計画の期間中であっても迅速に計画の見直しを図ること。

坂戸市健康なまちづくり計画庁内策定・推進会議設置規定

平成25年7月8日訓令第9号

改正 平成26年3月24日訓令第5号 平成27年3月25日訓令第5号

平成29年3月24日訓令第1号 令和4年3月31日訓令第2号

(設置)

第1条 坂戸市健康なまちづくり計画（以下「計画」という。）の策定及び推進を図るため、坂戸市健康なまちづくり計画庁内策定・推進会議（以下「庁内会議」という。）を置く。

(所掌事務)

第2条 庁内会議の所掌事務は、次のとおりとする。

- (1) 計画の策定に関すること。
- (2) 計画の推進に関すること。

(組織)

第3条 庁内会議は、会長及び委員をもって組織する。

- 2 会長は、こども健康部長をもって充てる。
- 3 委員は、別表に掲げる職にある者をもって充てる。

(会長)

第4条 会長は、会務を総理する。

- 2 会長に事故があるときは、あらかじめ会長が指名する委員が、その職務を代理する。

(会議)

第5条 庁内会議の会議は、会長が招集し、その議長となる。

- 2 庁内会議は、必要があると認めるときは、関係職員の出席を求めて説明又は意見を聴くことができる。

(庶務)

第6条 庁内会議の庶務は、こども健康部坂戸市立市民健康センターにおいて処理する。

(委任)

第7条 この規程に定めるもののほか、庁内会議の運営に関し必要な事項は、会長が別に定める。

附 則

この訓令は、公布の日から施行する。

附 則（平成26年訓令第5号）

この訓令は、平成26年4月1日から施行する。

附 則（平成27年訓令第5号）

この訓令は、平成27年4月1日から施行する。

附 則（平成29年訓令第1号）

この訓令は、平成29年4月1日から施行する。

附 則（令和4年3月31日訓令第2号）

この訓令は、令和4年4月1日から施行する。

別表（第3条関係）

市長部局	防災安全課長 市民生活課長 健康保険課長 こども支援課長 保育課長 市民健康センター所長 高齢者福祉課長 障害者福祉課長 農業振興課長 商工労政課長 維持管理課長
教育委員会	教育総務課長 学校教育課長 社会教育課長 スポーツ推進課長 教育セン ター所長 中央公民館長

アンケート調査票

※あみかけ部分は子育て世代に関するアンケート調査でも使用した問となっています。(調査概要は P118 参照)

●【あなた自身のことについて】

問1. 性別をお答えください。

※回答することに抵抗がある方は無回答で結構です。

1. 男性	2. 女性	3. その他
-------	-------	--------

問2. 年齢をお答えください。(令和4年4月1日時点)

歳

問3. 身長と体重をお答えください。【例】身長 159.5cm 体重 57.5kg

身長	cm	体重	kg
----	----	----	----

問4. 住んでいる町名又は大字名をお答えください。

【参考】千代田、鶴舞、清水町、につきい花みず木、西坂戸、紺屋など

--

問5. 坂戸市での居住年数をお答えください。

1. 3年未満	2. 3年以上5年未満	3. 5年以上10年未満
4. 10年以上20年未満	5. 20年以上	

問6. 世帯構成をお答えください。

1. ひとり暮らし	2. 夫婦のみ	3. 2世代(親と子で同居)
4. 3世代(親、子、孫で同居)	5. その他	

問7. 現在同居している人は、あなたを含めて何人ですか。

人

●【食生活・栄養・食育について】

問8. 主食・主菜・副菜がそろった食事は1日何回ありますか。

【参考】主食：ごはん、パン、麺 主菜：肉、魚、卵、大豆製品の料理 副菜：野菜、海藻の料理

1. 1日3回	2. 1日2回	3. 1日1回	4. ほとんどない
---------	---------	---------	-----------

問9. 普段、朝食を食べていますか。

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. ほぼ毎日食べている | 2. 週4～5日食べている |
| 3. 週2～3日食べている | 4. ほとんど食べていない |

問10. 家族や友人と食事をする日はどのくらいありますか。

- | | | |
|----------|-----------|----------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週4～5日 | 3. 週2～3日 |
| 4. 週1回程度 | 5. ほとんどない | |

問11. 自分で手作りの食事が準備できますか。

- | | |
|------------|------------|
| 1. いつもできる | 2. まあまあできる |
| 3. あまりできない | 4. 全くできない |

問12. 自分にとって適切な食事内容、量を知っていますか。

- | | |
|------------|--------------|
| 1. よく知っている | 2. まあまあ知っている |
| 3. あまり知らない | 4. 全く知らない |

問13. 塩分をとりすぎないようにしていますか。

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. いつもしている | 2. まあまあしている |
| 3. あまりしていない | 4. 全くしていない |

問14. 外食するときや食品を購入するとき、カロリーや塩分などの栄養成分表示を見ますか。

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. いつも見る | 2. ときどき見る |
| 3. あまり見ない | 4. 全く見ない |

問15. 坂戸市で認定している「食を通じた健康づくり応援店」を知っていますか。

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. 知っていて、利用したことがある | 2. 知っているが、利用したことはない |
| 3. 知らない | |

問16. ゆっくりよくかんで（一口で30回くらいかんで）食べていますか。

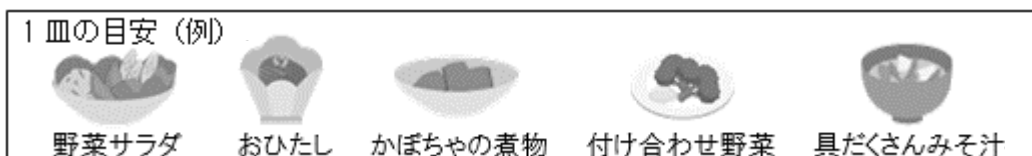
- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. ゆっくりよくかんでいる | 2. まあまあかんでいる |
| 3. あまりかんでいない | 4. ゆっくりよくかんでいない |

問17. 葉酸（ようさん）というビタミンを知っていますか。

- | | | |
|------------|-------------|---------|
| 1. よく知っている | 2. 聞いたことはある | 3. 知らない |
|------------|-------------|---------|

問18. 普段、1日に野菜料理（野菜を主な食材とした料理）を皿数で考えると何皿食べていますか。※1皿は小鉢1コ分と考えてください。

- | | | |
|-------------|---------|---------|
| 1. ほとんど食べない | 2. 1～2皿 | 3. 3～4皿 |
| 4. 5～6皿 | 5. 7皿以上 | |



問 19. 食育に関心がありますか。

【参考】食育とは、単に望ましい食習慣のための知識を身に着けるだけでなく、食卓での一家団らんなどを通じて社会性を育んだり、食文化を理解したりすることを含む幅広い教育です。

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

問 20. 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感じる
ことがありますか。

- | | | |
|-------------|--------------|--------------|
| 1. いつも感じている | 2. まあまあ感じている | 3. あまり感じていない |
| 4. ほとんど感じない | 5. わからない | |

問 21. 坂戸産の食材を利用していますか。

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. よく利用している | 2. まあまあ利用している |
| 3. あまり利用していない | 4. 利用していない |

問 22. 「食品ロス」を減らすために取り組んでいることはありますか。(いくつでも)

- | | |
|--|-----------------------------------|
| 1. 残さずに食べる | 2. 冷凍保存を活用する |
| 3. 料理を作りすぎない | 4. 飲食店で注文し過ぎない |
| 5. 「賞味期限」を過ぎててもすぐには捨てず、
自分で食べられるか判断する | 6. 冷蔵庫等の食材の種類、量、賞味期限
を日頃から確認する |
| 7. 残った料理を別の料理に作り替える | 8. 小分け商品など、食べきる量だけ購入
する |
| 9. その他() | 10. 取り組んでいることは特にな |

【参考】「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品をいい、国内における「食品ロス」の量は年間522万tとなっています。(令和2年度推計値)

「食品ロス」は事業活動を伴って発生する「事業系食品ロス」と、各家庭から発生する食品ロス「家庭系食品ロス」に分かれ、それぞれの排出量は約半分ずつとなっています。

●【運動について】

問 23. 日ごろ、意識的に身体を動かすようにしていますか。

- | | | |
|----------|------------|----------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週4～5日 | 3. 週2～3日 |
| 4. 週1日程度 | 5. ほとんどしない | |

問 24. 日ごろ、楽しく運動をしていますか。

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. いつもしている | 2. まあまあしている |
| 3. あまりしていない | 4. 全くしていない |

問 25. 通勤等を含めた1日の生活の中で、平均してどのくらいの時間歩きますか。

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 2時間以上 | 2. 1時間以上～2時間未満 |
| 3. 30分以上～1時間未満 | 4. 30分未満 |
| 5. ほとんど歩かない | |

●【身体のケアについて】

問 26. 自身の健康についての相談や病気になったとき診てもらうための、かかりつけ医又はかかりつけ歯科医がいますか。

1. 両方いる	2. かかりつけ医がいる
3. かかりつけ歯科医がいる	4. 両方いない

問 27. 過去1年以内に、健診（職場や学校などの健康診断や特定健診、健康診査など）や人間ドックを受けましたか。

1. 受けた	2. 受けていない（理由）
--------	---------------

《20歳以上の方のみお答え下さい》

問 28. 過去1年以内に、以下のがん検診を受けましたか。

（①～⑤それぞれ受けたものに○）

※国の基準により、胃がん・乳がん・子宮頸がん検診は2年に1度の受診となっていますので、それらについては2年以内に受診したかで回答してください。また、④と⑤については女性のみ回答してください。また、「受けていない」を回答した方は、理由も記入してください。

	職場の 検診で 受診	市が実施 する検診 で受診	人間ドック などで個人 的に受診	受けていない	
①胃がん検診※	1	2	3	4→	理由
②肺がん検診	1	2	3	4→	理由
③大腸がん検診	1	2	3	4→	理由
④子宮頸がん検診※	1	2	3	4→	理由
⑤乳がん検診※	1	2	3	4→	理由

問 29. 健康診断など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ますか。

1. 見直している	2. 見直したいがなかなかできない
3. 見直すつもりはない	4. 異常を認められたことがない

問 30. お酒を飲む頻度はどのくらいですか。

1. 毎日	2. 週5～6日	3. 週3～4日
4. 週1～2日	5. 月に1～3日	6. ほとんど飲まない
7. やめた	8. 飲まない（飲めない）	

《問 30 において 1～4 を選んだ方》

問 31. お酒を飲む日は 1 日あたり、どのくらいの量を飲みますか。

【換算】換算 *日本酒 1 合 (180ml) は、次の量に相当します。

- ビール中ビン 1 本 (500ml) ●焼酎 25 度 (110ml) ●チューハイ 7 度 (350ml)
- ウイスキーダブル 1 杯 (60ml) ●ワイン 2 杯 (240ml)

1. 1 合未満	2. 1 合以上 2 合未満	3. 2 合以上 3 合未満
4. 3 合以上 4 合未満	5. 4 合以上 5 合未満	6. 5 合以上

問 32. タバコを吸っていますか。

1. 吸っているがやめる気はない	2. 吸っているがやめたいと思う
3. 以前吸っていたがやめた	4. 過去も現在も吸っていない

《問 32 において 1、2 を選んだ方》

問 33. 他人にタバコの煙を吸わせないようにしていますか。

1. いつもしている	2. まあまあしている
3. あまりしていない	4. 全くしていない

問 34. COPD (慢性閉塞性肺疾患) を知っていますか。

【参考】COPD (慢性閉塞性肺疾患) とは、タバコの煙などの有害物質を長期間に吸い込むことにより、息切れや呼吸困難を引き起こす肺の生活習慣病です。

1. よく知っている	2. 聞いたことはある	3. 知らない
------------	-------------	---------

●【歯の健康について】

問 35. 歯や歯ぐきについて気になることはありますか。(いくつでも)

1. 歯が痛む、しみる	2. 歯ぐきの色	3. 歯ぐきの腫れ
4. 口臭	5. 歯並び、かみ合わせ	6. 歯の色
7. 口が渇く	8. 歯ぐきから血が出る	9. その他 ()
10. 特になし		

問 36. 定期的に歯科健診 (クリーニング等を含む) を受けていますか。

1. 6 か月に 1 回以上	2. 年に 1 回
3. 数年に 1 回	4. 受けていない (理由)

問 37. 糸ようじ、歯間ブラシなどを使用して、歯と歯の間の清掃をしていますか。

1. 毎回使用している	2. たまに使用している
3. あまり使用していない	4. 全く使用していない

問 38. 歯周病を指摘されたことがありますか。

1. ある	2. ない
-------	-------

問 39. 歯周病が、糖尿病や心筋梗塞など身体の病気に影響を及ぼすことを知っていますか。

【参考】歯周病と糖尿病は、相互に悪影響を及ぼすことが分かっています。歯肉の炎症によって身体の血糖のコントロールが悪化し、糖尿病が発症・進行しやすくなります。また、歯周病により血管内に侵入した歯周病原菌が排出する物質が、動脈硬化を誘導する危険性があり、心筋梗塞を引き起こす可能性が高まると言われています。

- | | | |
|------------|-------------|---------|
| 1. よく知っている | 2. 聞いたことはある | 3. 知らない |
|------------|-------------|---------|

●【こころの健康について】

問 40. 睡眠による休養がとれていますか。

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. よくとれている | 2. まあまあとれている |
| 3. あまりとれていない | 4. とれていない |

問 41. 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ますか。

- | | |
|----------|-----------|
| 1. できている | 2. できていない |
|----------|-----------|

問 42. 悩みやストレスを感じた時、だれかに相談しますか。

- | | |
|---------|----------|
| 1. 相談する | 2. 相談しない |
|---------|----------|

《問 42 において 1 を選んだ方》

問 43. 相談相手はだれですか。(いくつでも)

- | | | |
|------------|--------------|--------------|
| 1. 同居の家族 | 2. 同居していない家族 | 3. 友人 |
| 4. 近所の知り合い | 5. 職場の上司や同僚 | 6. 学校の先生 |
| 7. カウンセラー | 8. 行政の相談機関 | 9. 民間の電話相談など |
| 10. 医師 | 11. その他() | |

《問 42 において 2 を選んだ方》

問 44. 相談しない理由は何ですか。(いくつでも)

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1. 相談するのは恥ずかしい | 2. だれかに弱音を吐くべきではない |
| 3. だれにも迷惑をかけたくない | 4. 相談先を知らない |
| 5. 相談する人がいない | 6. その他() |

問 45. 「うつ病のサイン」を知っていますか。

【参考】○自分で感じる症状

気分が沈む、悲しい、イライラする、集中力がない、物事を悪い方へ考える、決断ができないなど

○周りから見てわかる症状

表情が暗い、涙もろくなった、落ち着きがない、飲酒量が増える、遅刻・欠勤が増えるなど

○身体に出る症状

眠れない、食欲がない、疲れやすい、下痢や便秘が続く、身体がだるい、頭痛、肩こりなど

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

問 46. もし、ご家族や親しい友人など身近な人の「うつ病のサイン」に気付いたとき、

心療内科や精神科などの医療機関へ相談することを勧めますか。

- | | | |
|--------|---------|----------|
| 1. 勧める | 2. 勧めない | 3. わからない |
|--------|---------|----------|

問 47. ゲートキーパーという言葉を知っていますか。

【参考】ゲートキーパー（命の門番）とは、身近な人の自殺のサインに気づき、その人の話を受けとめ、適切な支援につなげ見守っていく人のことです。

- | | | |
|------------|-------------|---------|
| 1. よく知っている | 2. 聞いたことはある | 3. 知らない |
|------------|-------------|---------|

●【新型コロナウイルスの影響について】

問 48. 新型コロナウイルス感染症の流行により、体調や生活習慣に影響はありましたか。
(いくつでも)

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1. 生活が不規則になった | 2. 体重が減った |
| 3. 体重が増えた | 4. 体を動かす機会が減った |
| 5. 食事のバランスが悪くなった | 6. 睡眠時間が不規則になった |
| 7. スマホやゲームをする時間が増えた | 8. カフェインを摂取する量が増えた |
| 9. 飲酒量が増えた | 10. タバコを吸う量が増えた |
| 11. その他 () | 12. 特に影響はない |

問 49. 新型コロナウイルス感染症の流行により、精神面に影響はありましたか。

(いくつでも)

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. 不安な気持ちでいることが増えた | 2. 寝つきが悪くなった |
| 3. イライラすることが増えた | 4. 気持ちが落ち着かない時間が増えた |
| 5. 集中力が続かなくなった | 6. 無気力な気分であることが増えた |
| 7. その他 () | 8. 特に影響はない |

問 50. 新型コロナウイルス感染症の流行により、健康づくりのために新たに取り組んだことはありますか。(いくつでも)

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1. 規則正しい生活を意識するようになった | 2. 以前よりも運動するようになった |
| 3. バランスの良い食事をするようになった | 4. 睡眠時間を確保するようになった |
| 5. スマホやゲームをする時間を減らした | 6. カフェインを摂取する量を減らした |
| 7. 飲酒量を減らした | 8. タバコを吸う量を減らした |
| 9. その他 () | 10. 新たに取り組んだことは特にない |

●【前向きな生き方について】

問 51. 夢・生きがい・目標を持っていますか。

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. かなり持っている | 2. やや持っている |
| 3. あまり持っていない | 4. 全く持っていない |

問 52. 自分らしい人生が送れていると思いますか。

1. かなり思う	2. やや思う
3. あまり思わない	4. 全く思わない

問 53. 普段自分で健康だと思えますか。

1. とても健康	2. まあまあ健康
3. あまり健康でない	4. 健康でない

問 54. 現在、あなた自身はどの程度幸せですか。「とても幸せ」を 10 点、「とても不幸」を 0 点とすると、何点くらいになると思えますか。

とても不幸 ←					→ とても幸せ					
0 点	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 点

問 55. 日常生活の中で買物や散歩などを含め、外出についてはどのようにしていますか。

1. 自分から積極的に外出する方である
2. 家族や他の人に誘われたり、仲間がいたりすれば外出する方である
3. 家族や他の人から誘われれば、仕方なく外出する方である
4. 家族や他の人から誘われても極力外出しない方である
5. 外出することはほとんどない

問 56. 身近な人にあいさつをしていますか。

1. いつもしている	2. まあまあしている
3. あまりしていない	4. 全くしていない

問 57. 地域活動（ボランティア、サークル、自治会活動など）に参加していますか。

1. ほぼ毎日	2. 週 1 回くらい	3. 月 1 回くらい
4. 数か月に 1 回くらい	5. ほとんどしない	

問 58. いつも家族や仲間と囲まれて生活していると思えますか。

1. つねに思う	2. まあまあ思う
3. あまり思わない	4. 全く思わない

● 【お住まいの地域（主に自宅に近い範囲）環境について】

問 59. いざという時、隣人などご近所に助け合える環境が身近にありますか。

1. つねにある	2. まあまあある
3. あまりない	4. 全くない

問 60. あなたにとって、ご自身と地域の人たちのつながりは強い方だと思えますか。

1. 強く思う	2. まあまあ思う
3. あまり思わない	4. 全く思わない

問 61. 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りますか。

1. よく当てはまる
3. あまり当てはまらない

2. まあまあ当てはまる
4. 全く当てはまらない

問 62. あなたは普段、健康に関する情報をどのような媒体を通じて入手していますか。
(いくつでも)

1. 広報さかど
3. インターネット
5. 新聞・雑誌
7. 友人・知人
9. その他 (

2. 市のホームページ・公式 SNS
4. テレビ・ラジオ
6. SNS (インスタグラム、ツイッター等)
8. 地域活動・サークル活動仲間

問 63. 最後に健康づくりについて、日ごろ感じていることや心がけていること、その他ご意見がございましたらお書きください。

■■■以上で調査は終了です。ご協力ありがとうございました。■■■

子育て世代に関するアンケート調査の概要

(1)目的

「第2次坂戸市健康なまちづくり計画」の評価、「第3次坂戸市健康なまちづくり計画」の策定にあたり、別に実施する市民アンケートでは傾向を把握しきれない子育て世代に関する日常の習慣や運動、食事、こころの健康等を含めた「健康」についての意識を把握することを目的として、「子育て世代に関するアンケート調査」を実施しました。

(2)調査期間

令和4年12月から令和5年2月まで

※妊婦(市民健康センターに妊娠届を提出した方)は、11月7日から開始

(3)調査対象者 **総計:679名**

ア 妊婦

市民健康センター母子健康手帳の交付を受けた75名

イ パパママ講座参加者

令和4年12月13日、令和5年1月24日、2月11日実施分 42名

ウ 乳幼児の保護者

乳幼児健診(3か月児、1歳6か月児、2歳児歯科・3歳児健診対象者の保護者) 562名

(4)アンケート調査票

別に実施する「こころとからだの健康に関するアンケート」設問中、重点目標としている設問を主に選択し作成(全28問)

(5)調査方法

ア 妊婦

母子健康手帳交付時に調査票を配布・回収、または、電子申請にて回答

イ パパママ講座参加者

教室参加者に調査票を配布・回収、または、電子申請にて回答

ウ 乳幼児の保護者

健診対象者への個別通知に調査票を同封し、健診当日に回収または、電子申請にて回答

(6)配布数及び回収数、

配布数	回収数	回収率
679	433	63.8%

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 〕

令和6年3月発行

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/>



