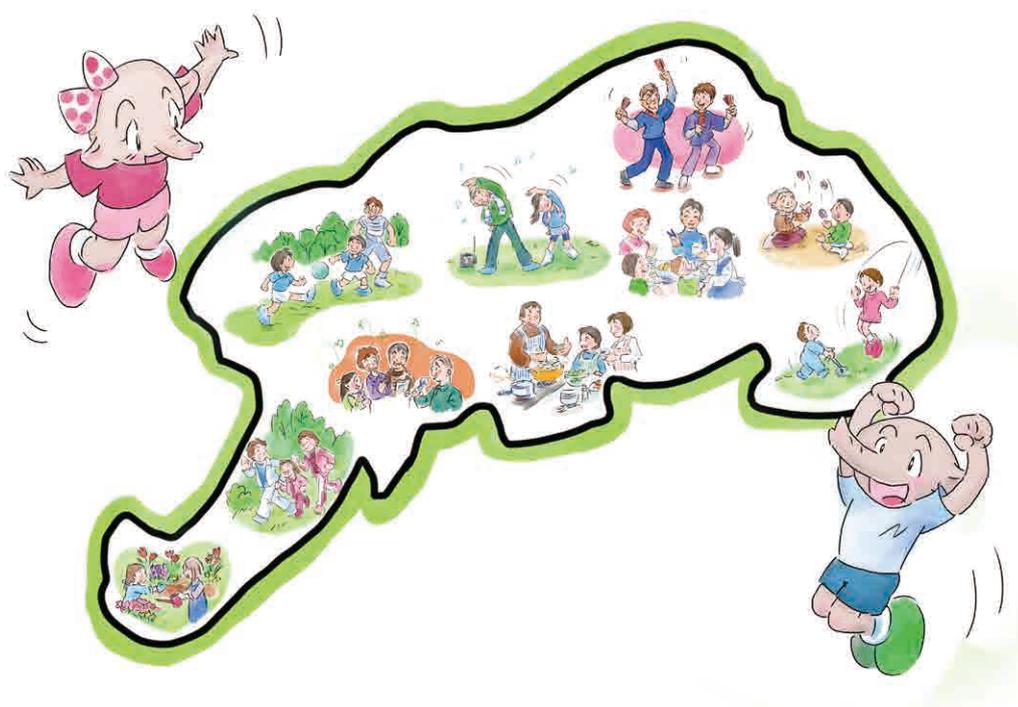


# 第2次 坂戸市健康なまちづくり計画 中間年次改訂版

第2次坂戸市健康増進計画  
第2次坂戸市食育推進計画  
坂戸市歯科口腔保健推進計画



平成31年3月

坂 戸 市



## はじめに

健康で安心して生き生きと暮らすことは、私たちの幸福の基盤であり、誰しもの願いです。また、将来にわたり持続可能なまちづくりを進めるためにも、地域の皆様一人ひとりが健康であることが大切です。

高齢化や核家族化などが進み、ライフスタイルの多様化により、食生活や運動習慣、飲酒及び喫煙などの生活習慣が原因となる生活習慣病の増加や医療費の増大などが、深刻な社会問題となっています。

本市では、平成15年度に公募の市民会議と協働で「あなたの出番！おいでおいで健康づくり計画」（第1次計画）を策定しました。平成20年度には中間見直しを行い「食育推進計画」を包含する「坂戸市健康なまちづくり計画」を、平成25年度には「第2次坂戸市健康なまちづくり計画」を策定し、各種健康施策を推進してまいりました。

この度、第2次計画が中間年度を迎えたことから、見直しを行うとともに、新たに「歯科口腔保健推進計画」を包含した「第2次坂戸市健康なまちづくり計画中間年次改訂版」を策定いたしました。

本計画では、健康づくりを単に疾病予防対策ではなく、人と人とのつながりの強化や地域の活性化と一体化した施策として推進する方向性を示しています。

「市民の皆様には、ベッドで長生きするのではなく、元気で地域活動に参加して長生きしていただきたい」と考えており、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。

結びに、本計画の策定に当たり、貴重な御意見や御提言をいただきました関係者の皆様に深く感謝申し上げます。

平成31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 計画策定の趣旨.....	1
2 中間年次改訂の概要と位置付け.....	1
(1) 中間年次改訂の概要 .....	1
(2) 計画の位置付け.....	2
3 計画の期間.....	3
第2章 坂戸市の現状.....	5
1 統計からみた現状.....	5
(1) 坂戸市の現状.....	5
(2) 出生と死亡.....	7
(3) 健診の受診状況.....	11
(4) 医療費の状況.....	12
(5) 介護保険の状況.....	14
2 市民アンケート調査の概要 .....	15
3 前期計画の評価.....	16
(1) 評価基準と評価区分 .....	16
(2) 重点目標と基本目標の評価.....	16
第3章 計画の基本理念と体系 .....	21
1 計画の基本理念（目指す姿） .....	21
2 計画の体系 .....	22
3 ライフステージ別の取組の方向性.....	23
第4章 健康増進計画.....	25
1 趣旨.....	25
2 基本方針 .....	25
3 現状と課題 .....	27
4 行動目標と取組.....	41
第5章 食育推進計画.....	49
1 趣旨.....	49
2 基本方針 .....	49
3 現状と課題 .....	50
4 行動目標と取組.....	58
第6章 歯科口腔保健推進計画 .....	65
1 趣旨.....	65
2 基本方針 .....	65
3 現状と課題 .....	66
4 行動目標と取組.....	71

第7章 ライフステージ別の行動目標.....	75
第8章 計画の推進 .....	79
1 計画の推進体制.....	79
2 計画の進行管理.....	80
(1)「坂戸市健康なまちづくり審議会」 .....	80
(2)「坂戸市健康なまちづくり計画庁内策定・推進会議」 .....	80
資料編 .....	81
1 計画策定の経過.....	81
2 坂戸市健康なまちづくり審議会条例 .....	82
3 坂戸市健康なまちづくり審議会委員名簿.....	84
4 諮問.....	85
5 答申.....	86
6 坂戸市健康なまちづくり計画庁内策定・推進会議設置規程 .....	88
7 アンケート調査票.....	90

# 第1章 計画の基本的な考え方



# 第1章 計画の基本的な考え方

## 1 計画策定の趣旨

我が国は、生活水準の向上や医療技術の進歩により、平均寿命が延伸し、世界的にみても有数の長寿国となりました。しかし、高齢化の進行や生活習慣の変化により、がんや心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病が増えており、生活習慣の改善により病気の発症を予防することが課題となっています。

このような状況の中、国では平成24年7月に、国民の健康の増進に関する基本的な方向や国民の健康の増進の目標に関する事項を定めた「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」を全部改正し、「健康日本21（第2次）」として示し、平成28年には「第3次食育推進基本計画」を策定しました。

埼玉県においても、国の方針に呼応して「健康埼玉21」（平成25～34年度）が策定され、平成28年度からは、「埼玉県健康長寿計画（第2次）」及び「埼玉県食育推進計画（第3次）」並びに「埼玉県歯科口腔保健推進計画（第2次）」が3か年計画として策定され、取組を進めています。

本市では、平成26年度に「第2次坂戸市健康なまちづくり計画」を策定し、推進してきました。平成30年度が中間年度になることから、計画前半の取組の進捗状況を振り返り、社会情勢の変化を踏まえた計画の見直しを実施することとしました。

※本計画書では、計画期間中、新元号に移行した時は、平成31年5月以降の年及び年度の表記に限り、新元号に読み替えるものとします。

## 2 中間年次改訂の概要と位置付け

### （1）中間年次改訂の概要

本計画の中間評価は、中間時点での目標達成状況について、市民アンケートを通じて把握し、地域の現状と課題を明確にしました。

また、中間評価に基づいた施策の一層の推進を図るために、下記のとおり変更を加えました。

#### ■前期計画からの主な変更点

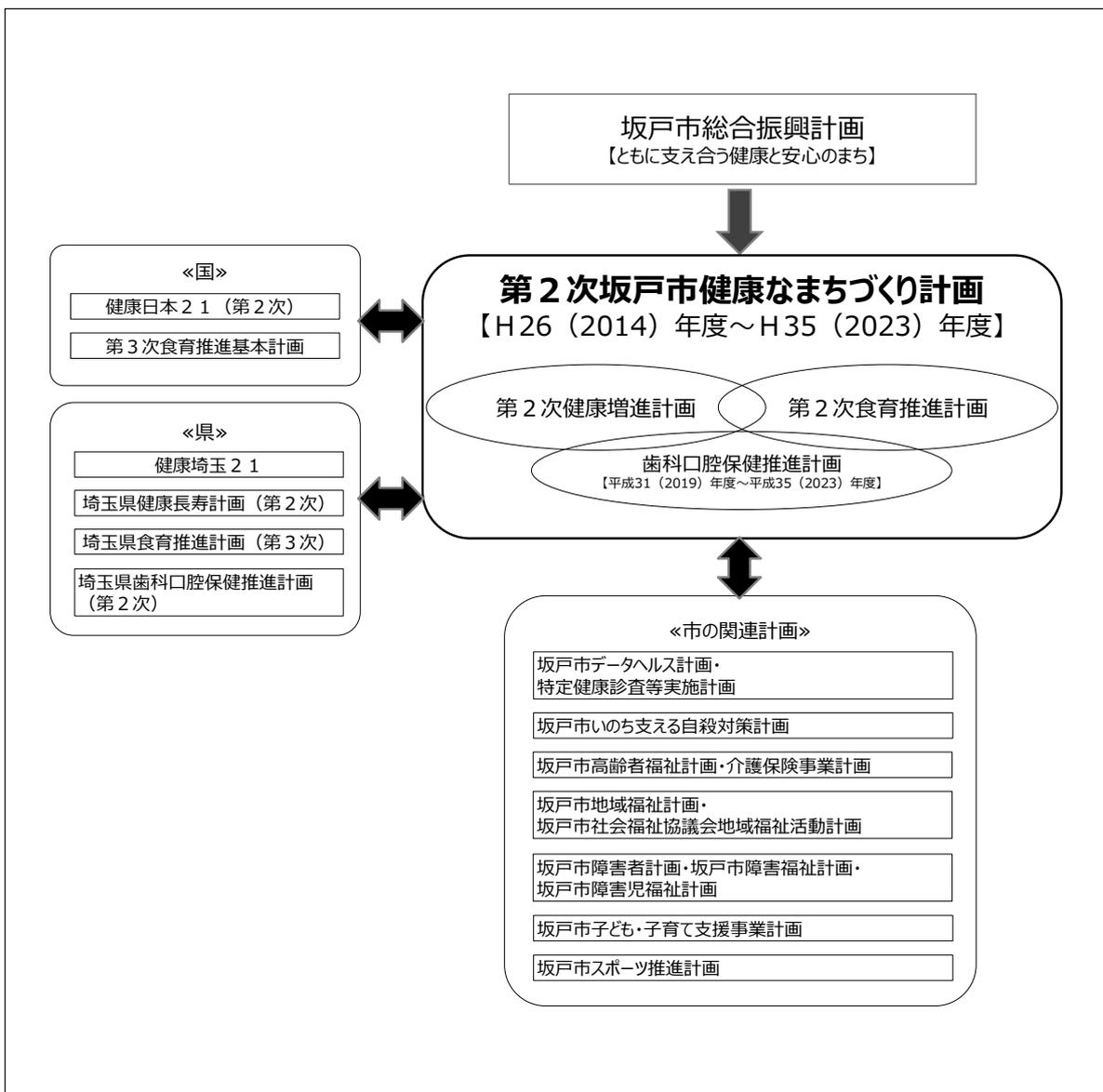
- ・健康増進計画、食育推進計画を章立てで設け、新たに歯科口腔保健推進計画を追加し、項目ごとに記述した。
- ・計画の体系図については、健康増進計画、食育推進計画、歯科口腔保健推進計画を統合して記述した。
- ・健康増進計画の6つの基本方針に「歯と口の健康を保つ」を加え、7つの基本方針とした。
- ・ライフステージごとの取組を章立てした。

## (2) 計画の位置付け

本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく「第2次坂戸市健康増進計画」と食育基本法第18条第1項に基づく「第2次坂戸市食育基本計画」に、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「歯科口腔保健推進計画」を加えて一体的に策定したもので、住民の健康の増進に関する施策を展開するための指針となるものです。

第6次坂戸市総合振興計画の施策の基本方向の一つに掲げている「ともに支え合う健康と安心のまち」を実現するための部門別計画として位置付けられ、本市の健康・福祉に関連する計画や国の「健康日本21（第2次）」、埼玉県の「健康埼玉21」の基本方針などとの整合性を図っています。

図 1-1 計画の位置付け



### 3 計画の期間

本計画の期間は、平成 26（2014）年度から平成 35（2023）年度までの 10 年間です。

なお、歯科口腔保健推進計画は、平成 31（2019）年度から平成 35（2023）年度までの 5 年間とします。

図 1-2 計画の期間

	H24 (2012)	H25 (2013)	H26 (2014)	H27 (2015)	H28 (2016)	H29 (2017)	H30 (2018)	H31 (2019)	H32 (2020)	H33 (2021)	H34 (2022)	H35 (2023)
坂戸市	<div style="background-color: #d9ead3; padding: 5px; text-align: center;">第 2 次健康なまちづくり計画</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center; margin: 2px;">第 2 次健康増進計画</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center; margin: 2px;">第 2 次食育推進計画</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center; margin: 2px;">歯科口腔保健推進計画</div>											
埼玉県	健康埼玉 21											
	健康長寿計画			健康長寿計画（第 2 次）			健康長寿計画（第 3 次）					
	食育推進計画（第 2 次）			食育推進計画（第 3 次）			食育推進計画（第 4 次）					
国	健康日本 21（第 2 次）			健康日本 21（第 2 次）			健康日本 21（第 2 次）					
	第 2 次食育推進計画			第 3 次食育推進計画								
	歯科口腔保健の推進に関する基本的事項											



## 第2章 坂戸市の現状



## 第2章 坂戸市の現状

### 1 統計からみた現状

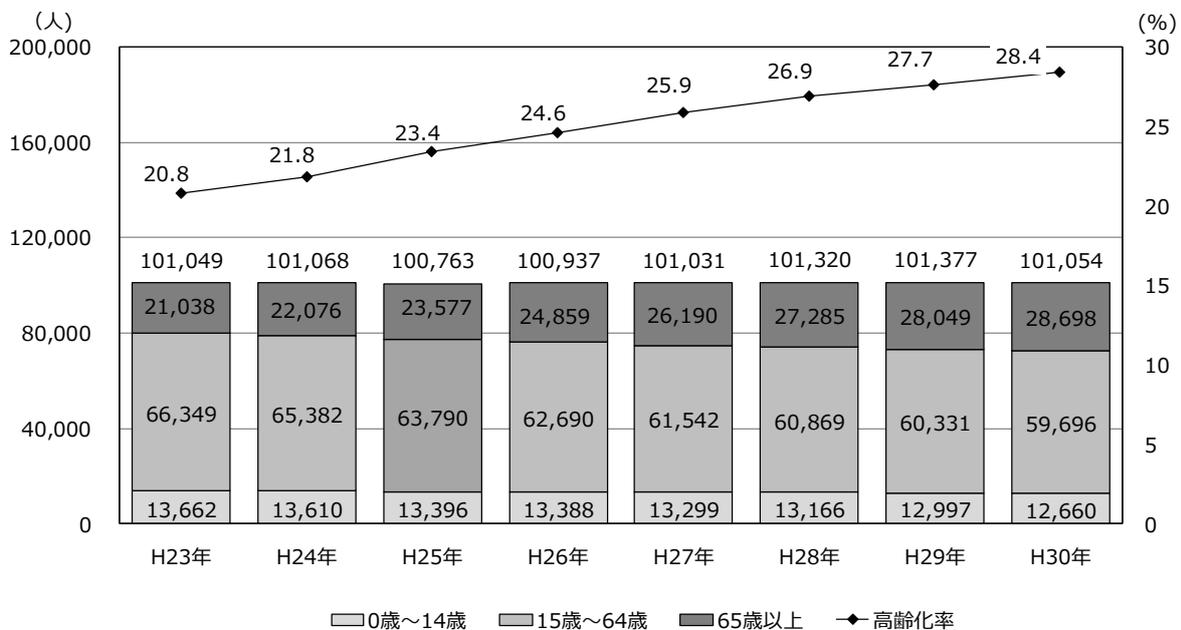
#### (1) 坂戸市の現状

##### ①人口の推移

平成30年4月における本市の人口は、101,054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23年から平成30年までの8年間で7.6ポイント増加しています。

図2-1 人口の推移

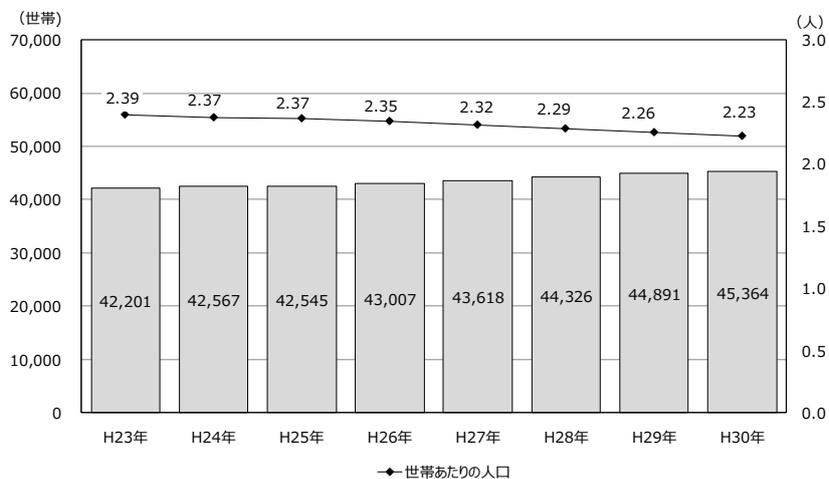


資料：住民基本台帳（各年4月1日現在）

## ②世帯数の推移

本市の世帯数は増加傾向にあり、平成30年では平成23年と比較すると3,163世帯増加していますが、一世帯当たりの人口をみると0.16人減少しています。

図 2-2 世帯数の推移

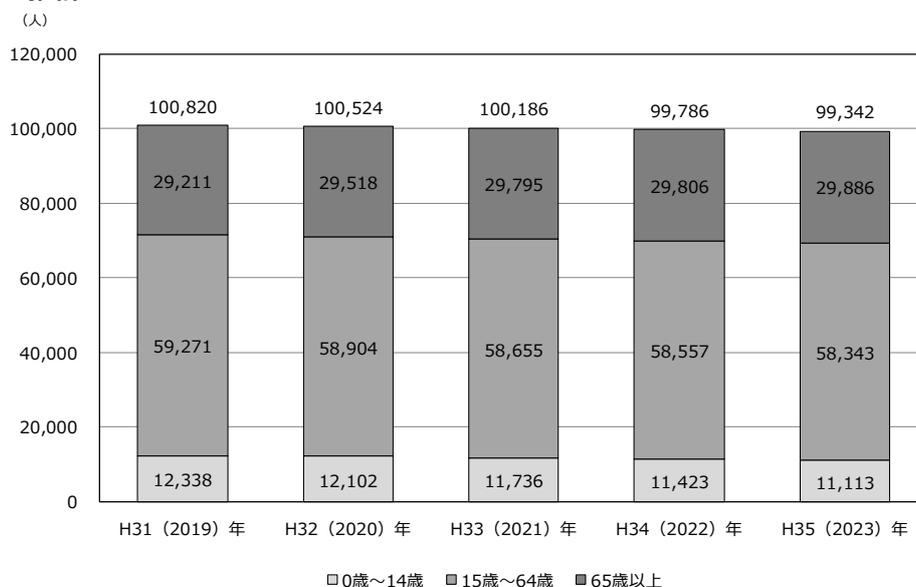


資料：町・字別世帯人口表（各年4月1日現在）

## ③人口推計

本計画の計画期間中の人口推計をみると、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が引き続き見込まれます。高齢者人口をみると年々微増傾向が見込まれます。

図 2-3 人口推計



資料：住民基本台帳を基に、コーホート変化率法※を用いて推計

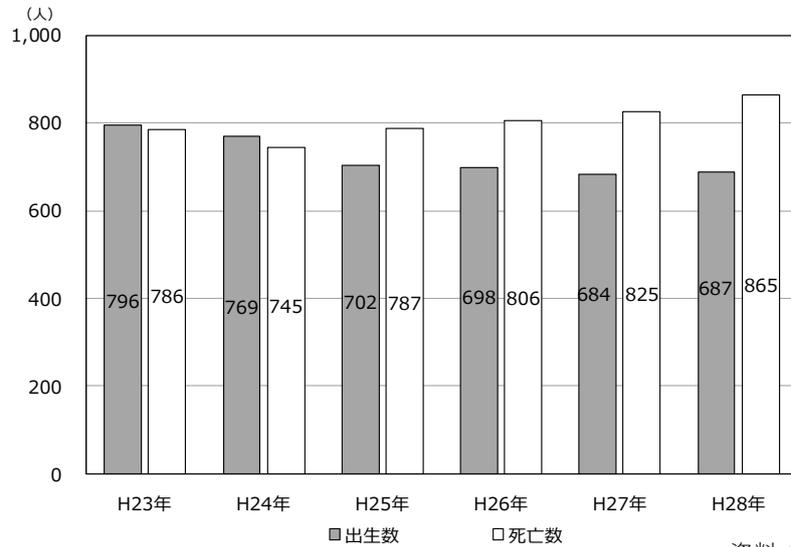
※コーホート変化率法：ある集団の人口変化率が一定だと仮定し、将来の人口を推計することをいいます。

## (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 23 年では出生数と死亡数はほぼ同数であったのに対し、平成 28 年では出生数は減少しており、死亡数は増加しています。

図 2-4 出生数と死亡数



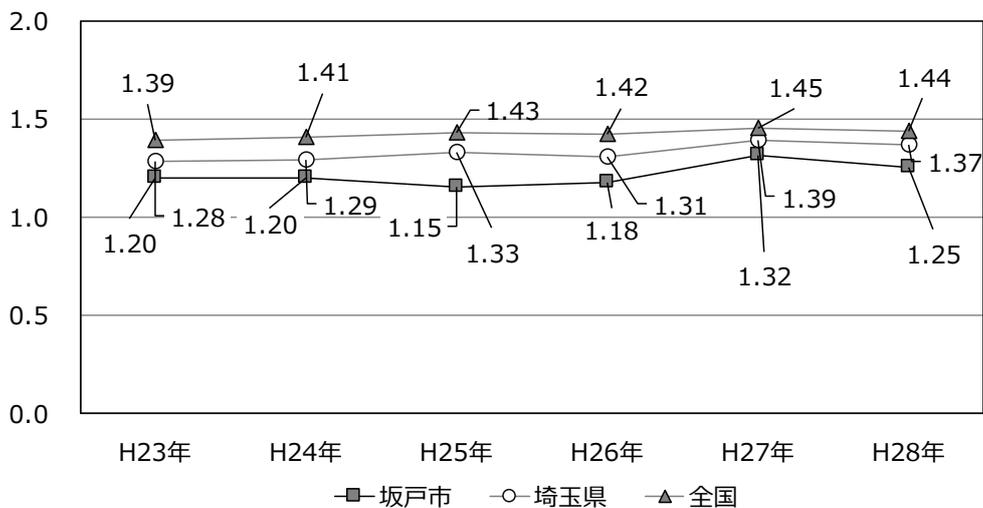
資料：埼玉県人口動態調査

### ② 合計特殊出生率※の推移

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 23 年から平成 28 年にかけて、増減を繰り返しているものの増加傾向にあります。

図 2-5 合計特殊出生率の推移



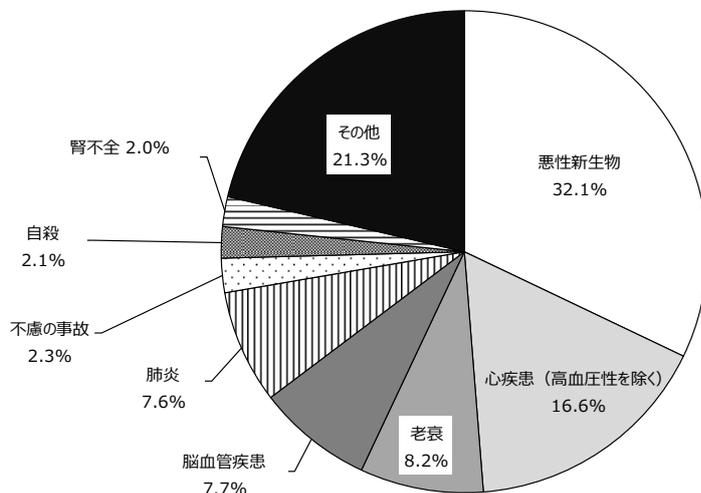
資料：埼玉県人口動態調査

※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（平成 28 年）

平成 28 年の本市の死亡者の死因をみると、悪性新生物※が 32.1%と最も多く、次いで心疾患（高血圧性を除く）が 16.6%、老衰が 8.2%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

※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。

### ④標準化死亡比※（平成 23 年～平成 27 年）

平成 23 年から平成 27 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、男性において心疾患と自殺による死亡が埼玉県全体を上回っています。

また、女性においては全ての項目において埼玉県全体を下回っています。

表 2-1 標準化死亡比

	(%)					
	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肺炎	自殺	不慮の事故
男	95.5	106.2	92.9	78.1	105.9	87.2
女	96.6	98.4	88.7	75.2	84.0	84.7
総数	96.4	102.6	91.2	76.8	98.9	86.4
埼玉県	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

資料：埼玉県衛生研究所

※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、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 24 年～平成 28 年）

平成 24 年から平成 28 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「脳血管疾患」となっています。

また、ライフステージ別にみると「悪性新生物」が中年期と高齢期で第 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 5 割を占めています。

表 2-2 ライフステージ別死因順位

（単位：％）

	幼年期 0歳～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	先天奇形, 変形及び 染色体異常	※	自殺	自殺	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	
	36.4		83.3	34.0	45.6	30.0	31.3	
第2位	その他の 新生物		不慮の事故	悪性新生物	心疾患 (高血圧性を 除く)	心疾患 (高血圧性を 除く)	心疾患 (高血圧性を 除く)	
	9.1		8.3	25.5	15.8	17.7	17.3	
第3位	脳血管疾患				心疾患 (高血圧性を 除く)	自殺	肺炎	脳血管疾患
	9.1				12.8	6.1	8.8	8.0
第4位	周産期に 発生した病態				不慮の事故	脳血管疾患	脳血管疾患	肺炎
	9.1				7.4	5.6	8.4	8.0
第5位	乳幼児 突然死症候群				肝疾患	肝疾患	老衰	老衰
	9.1				5.3	2.9	7.9	6.9
第6位				脳血管疾患	肺炎	腎不全	自殺	
				3.2	2.4	2.6	2.4	
第7位				肺炎	不慮の事故	不慮の事故	腎不全	
				3.2	2.4	1.9	2.4	
第8位				慢性閉塞性 肺疾患	ウイルス肝炎	慢性閉塞性 肺疾患	不慮の事故	
				1.1	1.0	1.9	2.1	
	その他		その他	その他	その他	その他	その他	
	27.3		8.3	7.4	18.2	20.9	21.8	

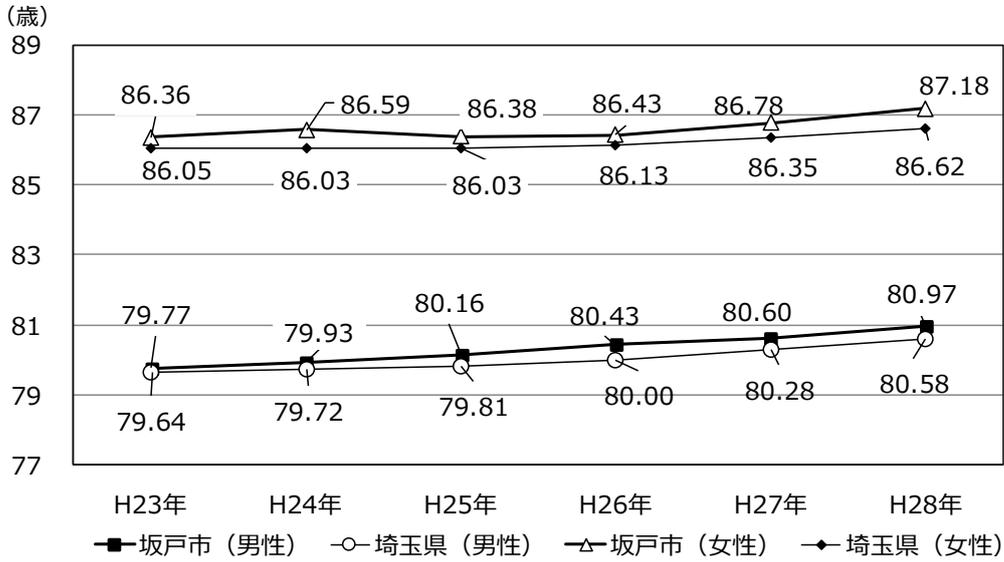
資料：埼玉県衛生研究所

※平成 24 年から平成 28 年までの死亡者数は 0 でした。

⑥平均寿命と健康寿命※

本市の平均寿命についてみると、平成23年から平成28年までの6年間で男性では1.2歳、女性では0.82歳延伸しています。

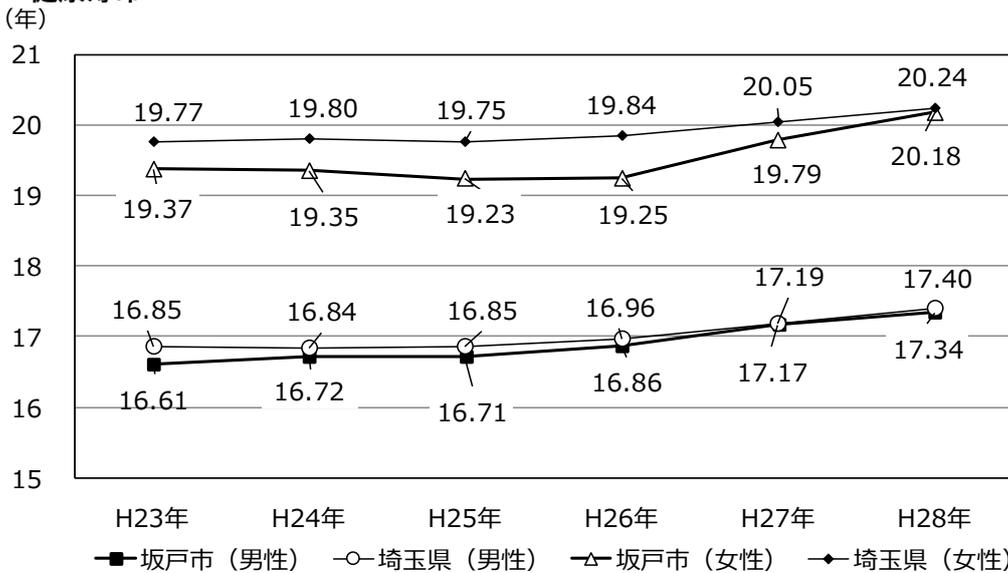
図 2-7 平均寿命



資料：埼玉県衛生研究所

本市の健康寿命についてみると、平成23年から平成28年までの6年間で男性では0.73歳、女性では0.81歳延伸しています。

図 2-8 健康寿命



資料：埼玉県衛生研究所

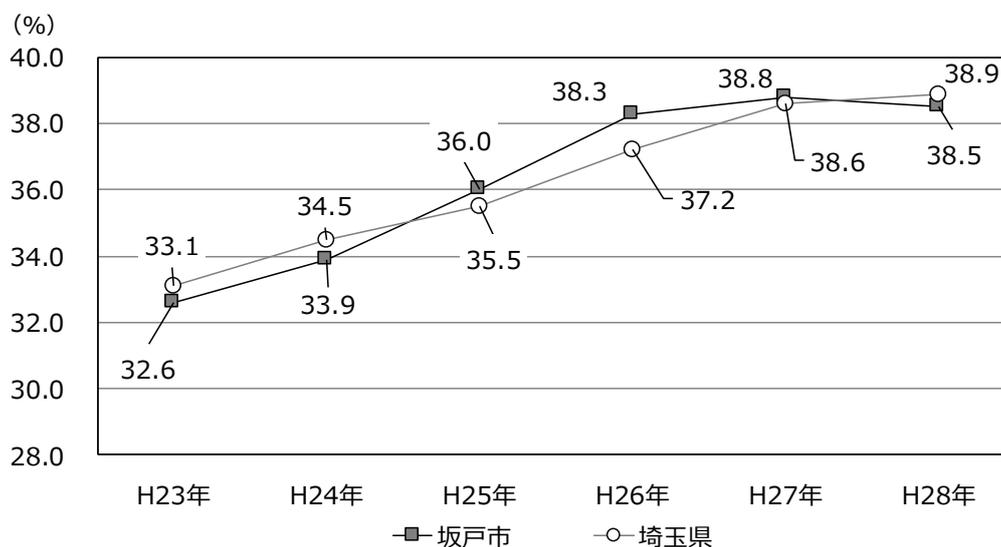
※健康寿命：65歳になった人が要介護2以上になるまでの期間をいいます。

### (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23年から平成28年までの6年間で5.9ポイント増加しています。

図 2-9 特定健康診査の受診率の推移

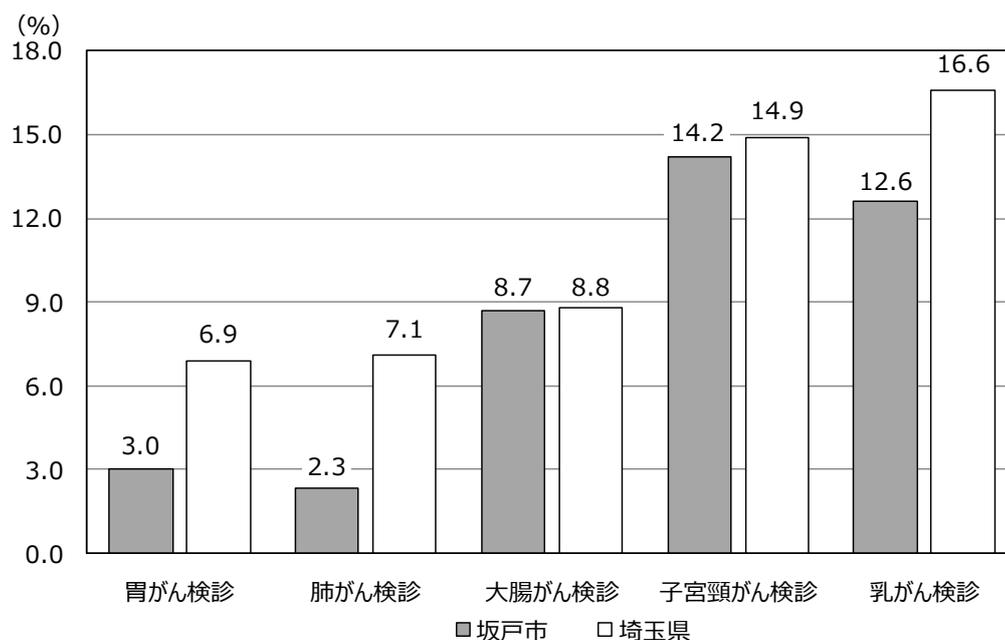


資料：埼玉県衛生研究所

#### ②がん検診の受診状況※（平成28年）

平成28年の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



資料：地域保健・健康増進事業報告

※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。

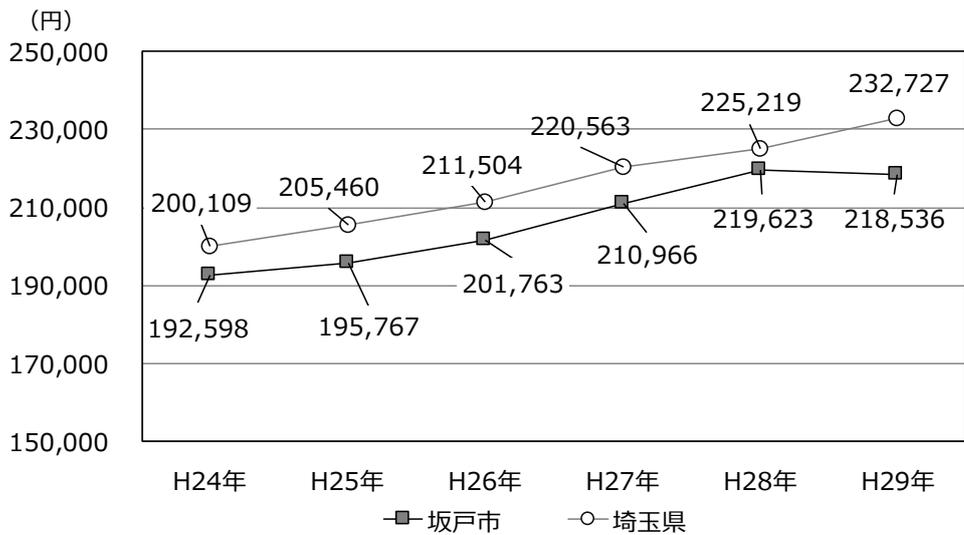
#### (4) 医療費の状況

坂戸市国民健康保険における医療費では、平成24年と平成29年を比較して、医科は25,938円増加、歯科は386円増加、調剤は8,710円増加しています。

また、埼玉県と比較すると、調剤（平成25年～平成27年）を除いて医療費は下回っています。

##### ① 医科

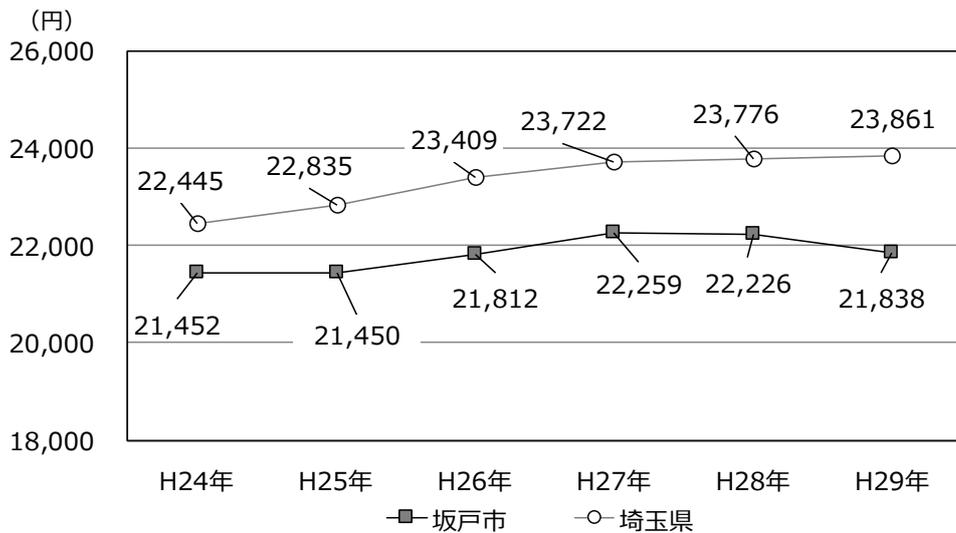
図 2-11 医療費（医科）の推移



資料：埼玉県国民健康保険団体連合会

##### ② 歯科

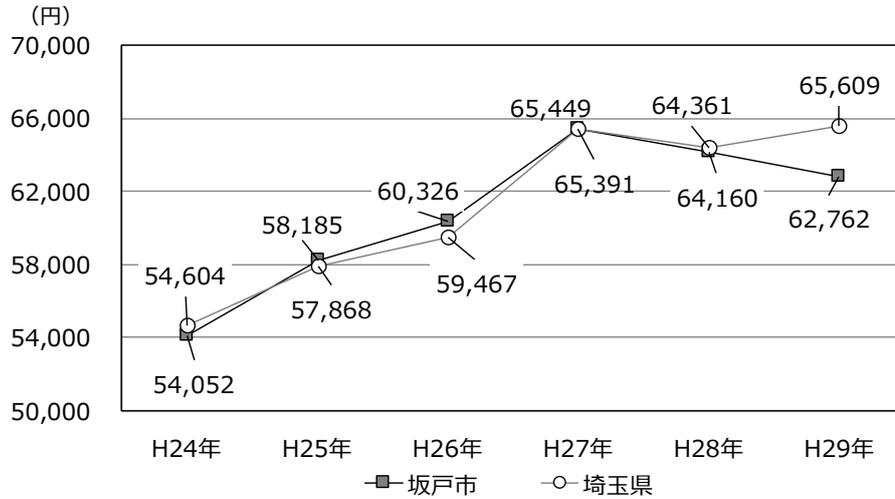
図 2-12 医療費（歯科）の推移



資料：埼玉県国民健康保険団体連合会

③調剤

図 2-13 医療費（調剤）の推移

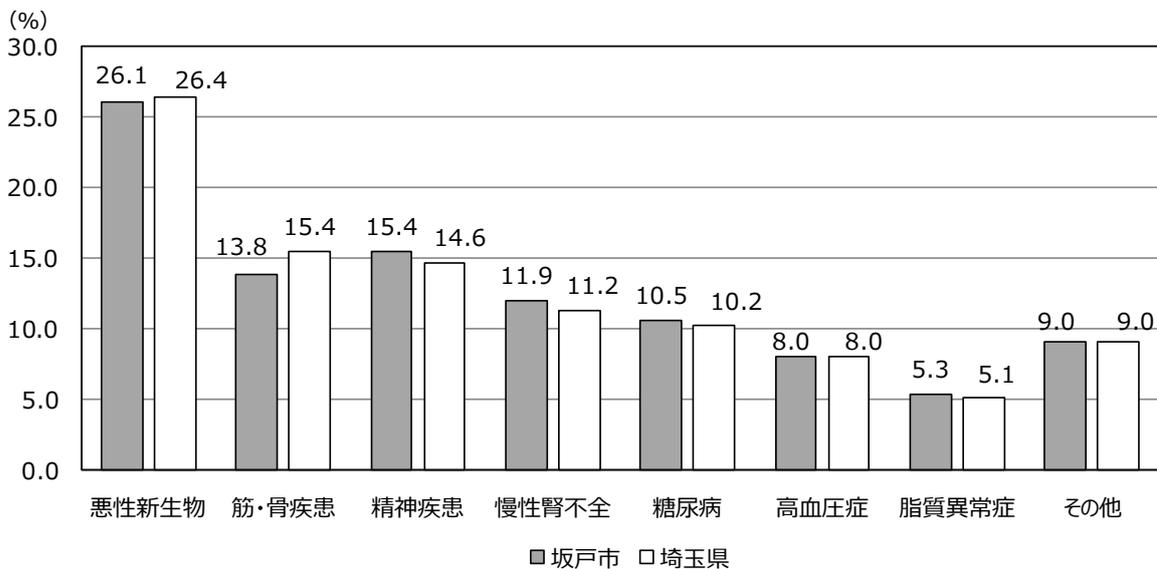


資料：埼玉県国民健康保険団体連合会

④医療費データの分析（平成 29 年度）

平成 29 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、ほとどの疾病も同じ割合となっていますが、「筋・骨疾患」がやや低くなっています。

図 2-14 医療費データ分析



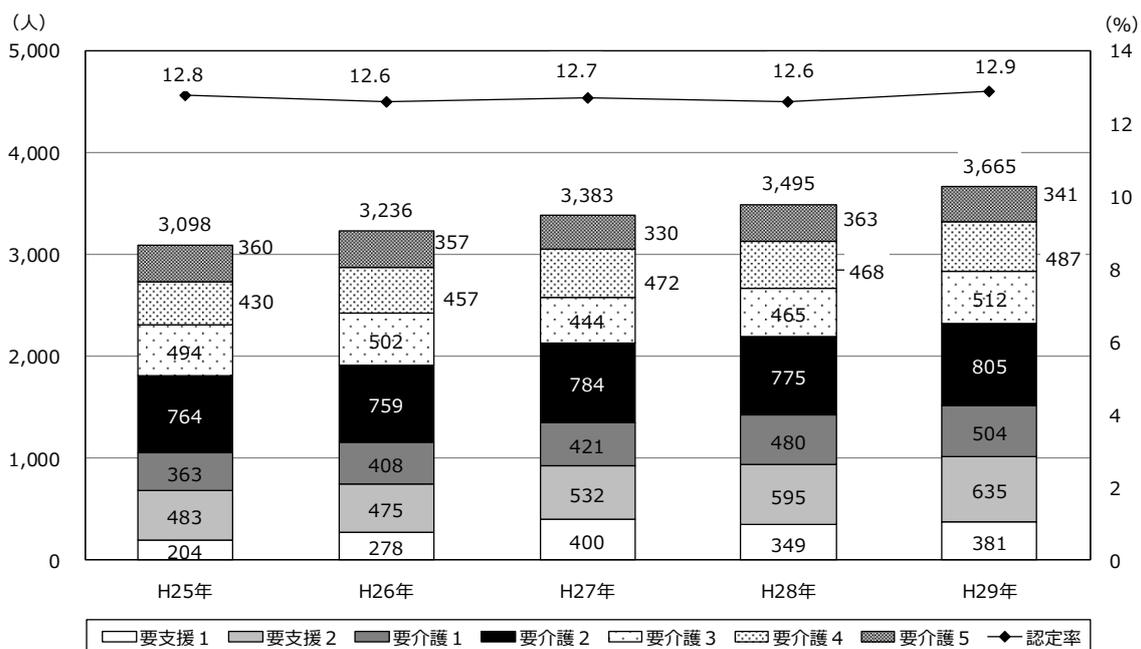
資料：KDB システム「健診・医療・介護データからみる地域の健康課題」

## (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25年から平成29年にかけて567人増加しています。特に、要支援1の増加が多くなっており、177人増加しています。

図 2-15 要支援・要介護認定者数及び認定率の推移



資料：坂戸市高齢者福祉計画・介護保険事業計画

## 2 市民アンケート調査の概要

- ①目的：本計画の中間評価及び「坂戸市いのち支える自殺対策計画」の策定に当たり、市民の運動、食事、こころの健康などについての習慣や意識などについて把握することを目的として「こころとからだの健康に関する市民アンケート調査」を実施しました。
- ②調査期間：平成 30 年 7 月 20 日～平成 30 年 8 月 9 日
- ③対象者：市内在住の満 15 歳以上の男女 1,050 人
- ④調査方法：郵送配布、郵送回収
- ⑤回収結果

対象者	配布数	回収数	回収率	有効回答数	有効回収率
10 歳代	150	51	34.0%	51	34.0%
20 歳代	150	39	26.0%	39	26.0%
30 歳代	150	58	38.7%	58	38.7%
40 歳代	150	55	36.7%	55	36.7%
50 歳代	150	69	46.0%	69	46.0%
60 歳代	125	83	66.4%	83	66.4%
70 歳代	100	68	68.0%	68	68.0%
80 歳代以上	75	55	73.3%	55	73.3%
無回答	—	3	—	3	—
合計	1,050	481	45.8%	481	45.8%

- ① 調査結果（P28～）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（P90～）を参照ください。

### 3 前期計画の評価

#### (1) 評価基準と評価区分

評価基準	評価区分	評価の数
計画策定時よりも改善	A	6
計画策定時よりも低下	B	28
評価困難	C	3
指標変更	D	12

#### (2) 重点目標と基本目標の評価

##### ① 楽しくかしこく食べて健康な心と身体を育む

指 標	H25 (2013)年度 計画策定時	H30 (2018)年度 中間値	評価	H35 (2023)年度 目標値
朝食を毎日食べる 20 歳代の市民 (20 歳代)	58.2%	59.0%	A	65.0%
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)	78.1%	76.6%	B	85.0%
塩分をとり過ぎないようにしている市民 (20 歳以上)	74.4%	79.2%	A	80.0%
よく噛んで食べている市民 (20 歳以上)	78.4%	77.5%	B	85.0%
自分で手作りの食事を準備できる市民 (15 歳以上)	82.7%	76.5%	B	90.0%
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)	33.7%	29.3%	B	50.0%
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)	73.2%	64.6%	B	80.0%
坂戸産の食材を利用している市民 (20 歳以上)	55.2%	51.5%	B	65.0%
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)	87.2%	83.1%	B	増加
食材・食品を入手する際、安全性を重視してい る市民 (20 歳以上)	85.2%	—	C	—
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)	36.4%	36.8%	A	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)	7.9%	9.8%	A	増加
外食をする時に、栄養のバランスを意識して メニューを選ぶ市民 (20 歳以上)	52.1%	—	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)	30.2%	41.0%	A	増加
ほぼ毎日、朝食を家族の全員またはほとんどの 人と一緒に食べている市民 (20歳以上)	54.8%	40.8%	B	増加
ほぼ毎日、夕食を家族の全員またはほとんどの 人と一緒に食べている市民 (20歳以上)	63.7%	54.5%	B	増加

は重点目標

## ②日常的に楽しく身体を動かす

指 標	H25 (2013)年度 計画策定時	H30 (2018)年度 中間値	評価	H35 (2023)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)	46.7%	35.1%	B	55.0%
日頃楽しく運動をしている市民 (20歳以上)	52.1%	44.7%	B	60.0%
1日に1時間以上歩いている市民 (20歳以上)	31.6%	25.5%	B	増加

は重点目標

## ③自分らしく生き生きチャレンジする

指 標	H25 (2013)年度 計画策定時	H30 (2018)年度 中間値	評価	H35 (2023)年度 目標値
夢・生きがい・目標を持つ市民 (20歳以上)	73.9%	67.9%	B	80.0%
自分らしい人生を送る市民 (20歳以上)	76.3%	74.5%	B	85.0%

は重点目標

## ④人と人がふれあう機会をつくる

指 標	H25 (2013)年度 計画策定時	H30 (2018)年度 中間値	評価	H35 (2023)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)	30.7%	23.7%	B	40.0%
自分から積極的に外出する市民 (20歳以上)	66.0%	55.7%	B	75.0%
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)	91.4%	84.1%	B	95.0%

身近な人にあいさつをしている市民(20歳以上)	97.6%	94.6%	B	100.0%
-------------------------	-------	-------	---	--------

は重点目標

### ⑤自分自身の身体をいたわる

指 標	H25 (2013) 年度 計画策定時	H30 (2018) 年度 中間値	評価	H35 (2023) 年度 目標値
●毎年、定期健康診断（特定健診含む）を受けている市民（20歳以上）	66.3%	—	D	75.0%
■過去1年以内に健診や人間ドックを受けている市民※	—	72.6%	D	80.0%
年に1回以上歯科健診を受けている市民（20歳以上）	46.1%	38.4%	B	50.0%
歯や歯ぐきについて気になることがない市民（20歳以上）	32.5%	36.5%	A	増加
●毎年、胃がん検診を受けている市民（20歳以上）	15.6%	—	D	増加
■過去1年以内に胃がん検診を受けた市民（20歳以上）※	—	31.6%	D	増加
●毎年、肺がん検診を受けている市民（20歳以上）	15.6%	—	D	増加
■過去1年以内に肺がん検診を受けた市民（20歳以上）※	—	27.9%	D	増加
●毎年、大腸がん検診を受けている市民（20歳以上）	23.2%	—	D	増加
■過去1年以内に大腸がん検診を受けた市民（20歳以上）※	—	35.8%	D	増加
●毎年、乳がん検診を受けている市民（20歳以上の女性）	15.9%	—	D	増加
■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）※	—	27.5%	D	増加
●毎年、子宮がん検診を受けている市民（20歳以上の女性）	17.7%	—	D	増加
■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）※	—	33.9%	D	増加
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）	49.8%	34.9%	B	増加
お酒を飲まない日（休肝日）を週1回以上作っている市民（20歳以上）	60.3%	—	C	—

タバコを吸っていない市民（20歳以上）	83.2%	82.4%	B	増加
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）	77.7%	76.9%	B	増加
心身の疲労回復のための方法を持っている市民（20歳以上）	51.3%	49.4%	B	増加

は重点目標

※設問の内容を変更したため指標が変わるもの。

●は計画策定時の指標

■は中間値の指標

### ⑥みんなで健康を支える環境をつくる

指 標	H25 (2013)年度 計画策定時	H30 (2018)年度 中間値	評価	H35 (2023)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）	75.9%	67.2%	B	85.0%
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	66.5%	61.6%	B	70.0%
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	55.2%	48.9%	B	増加
坂戸市の健康づくりの取組についてよくやっている方だと思う市民（20歳以上）	27.0%	25.1%	B	増加
坂戸市に住み続けたい市民（20歳以上）	85.0%	82.2%	B	増加

は重点目標



## 第3章 計画の基本理念と体系



## 第3章 計画の基本理念と体系

### 1 計画の基本理念（目指す姿）

健康とは、心身の健康に限らず、自分の人生をいかに充実して心豊かに過ごしていくかという生活の質を高めることや、健康寿命を延伸することが重要と考えられます。

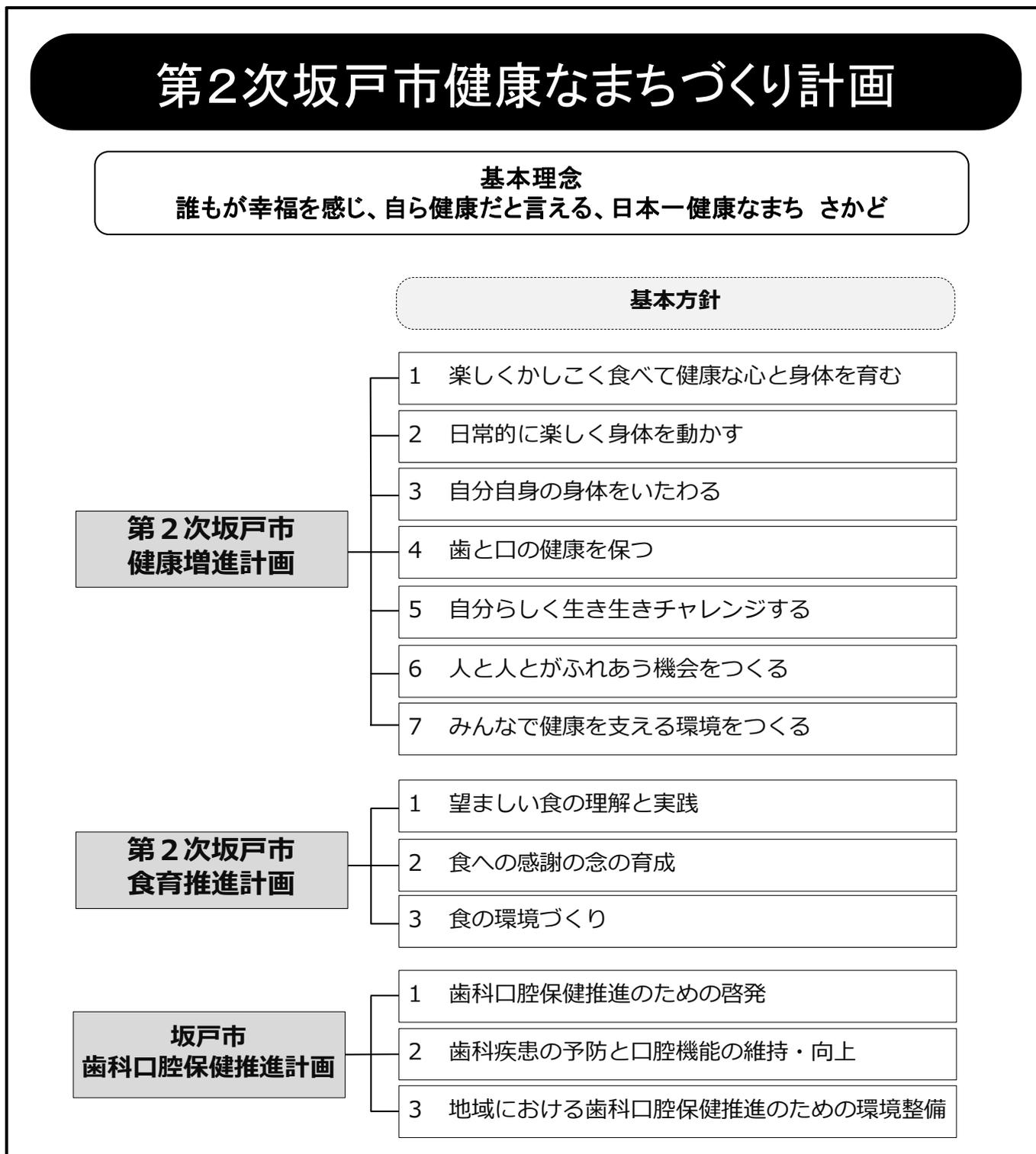
そのためには、市民一人ひとりが健康についての正しい知識を持ち、主体的に健康づくりに取り組むことにより、自ら心身の健康状態を知り、生活習慣の改善や重度化予防に取り組み、健やかな生活を送ることが重要です。

本計画では、健康増進計画、食育推進計画、歯科口腔保健推進計画のそれぞれにおいて基本方針に基づき目標達成に向けた取組を明示し、「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」の実現を目指します。

**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**

## 2 計画の体系

図 3-1 計画の体系



### 3 ライフステージ別の取組の方向性

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、楽しく歯磨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)	退職や子供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。



## 第4章 健康増進計画



## 第4章 健康増進計画

### 1 趣旨

自分自身で健康だと言える人ほど、健診を受ける、塩分を控える、定期的な運動をするなどの健康に良い行動をしている傾向があります。

また、自分自身で健康だと言える人は、幸福感が高い傾向にあります。

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形成を育みます。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めます。

#### 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虚血性疾患、高血圧、糖尿病や結腸がんなどの発症リスクが低いこと、また、身体活動や運動が、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。

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、定期的な健康診査の受診が必要です。

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、健康診査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、生き生きと暮らすことは、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 人と人とのつながりをつくる

地域や人と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の分析結果から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

健康は、家庭、学校、地域、職場など様々な環境の影響を受けることから、社会全体で支える仕組みを作ることが重要です。

また、良好な人間関係や社会的な活動を行うことは、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、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

以下には、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（食育推進計画参照）

##### 【現状】

- 朝食を食べている人の割合は、男性より女性の方が高くなっています。10歳代は男女ともに約8割の人が食べていますが、20歳代～30歳代になると男性では約6割、女性では約7割と減少します。一方、40歳代から年齢が上がるにつれて、朝食を食べている人の割合は増加傾向が見られます。
- 主食・主菜・副菜のそろった食事を1日3回食べている人の割合は、男女ともに60歳以上が高くなっています。年代別にみると、男性では40歳代～50歳代、女性では20歳代～30歳代の割合が他の年代に比べて低くなっています。
- 自分で手作りの食事を準備している人の割合は、男性より女性の割合が高くなっています。全体では約2割の人が「できない」、「どちらかと言えればできない」と回答しています。

##### 【課題】

- 20歳代～30歳代の若い世代において、朝食の欠食率が高いことや、主食・主菜・副菜のそろった食事の頻度が低いことから、望ましい食習慣の定着の重要性について啓発する必要性があります。

（詳しくは、第5章 食育推進計画（P49～）参照）

## 基本方針 2 日常的に楽しく身体を動かす

図 4-1 日頃から意識的に身体を動かしているか（問 26 の年代別集計）

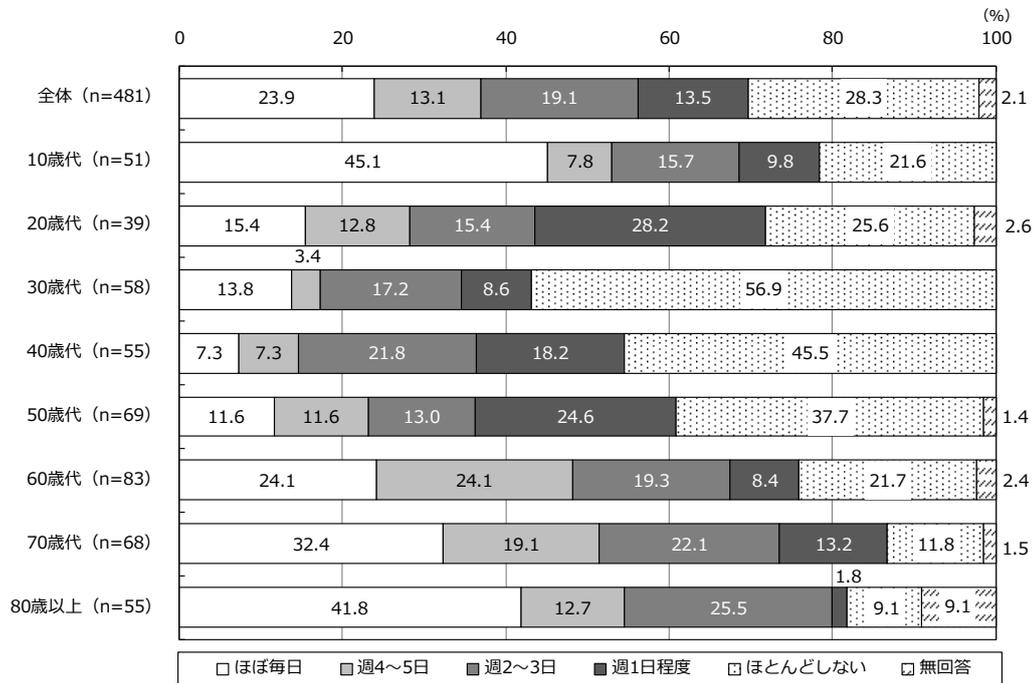


図 4-2 日頃から楽しく運動をしているか（問 27 の年代別集計）

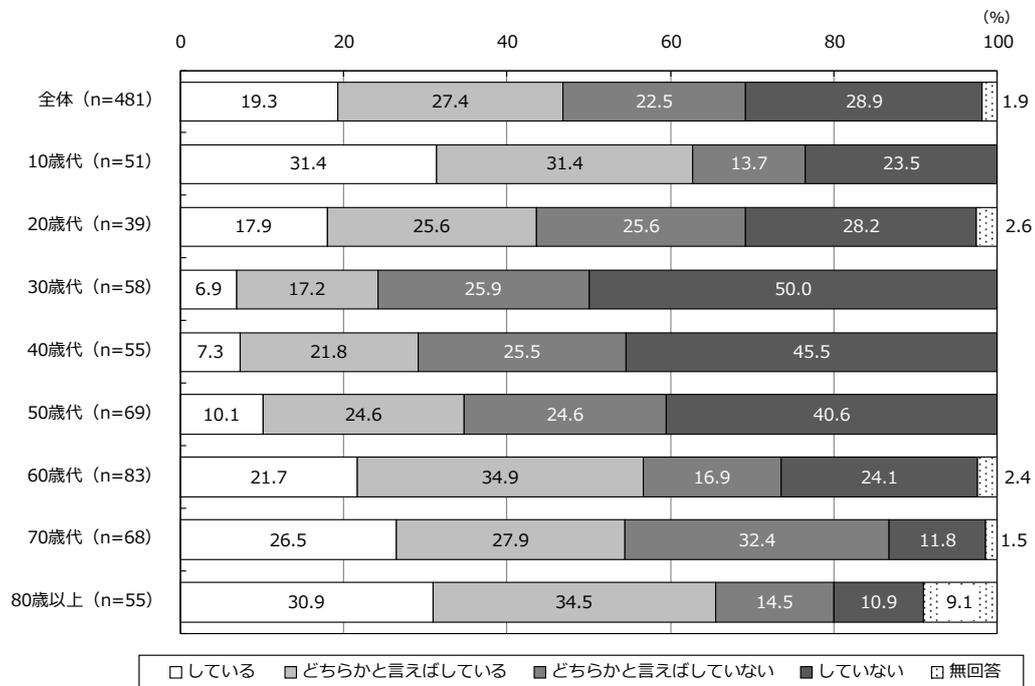
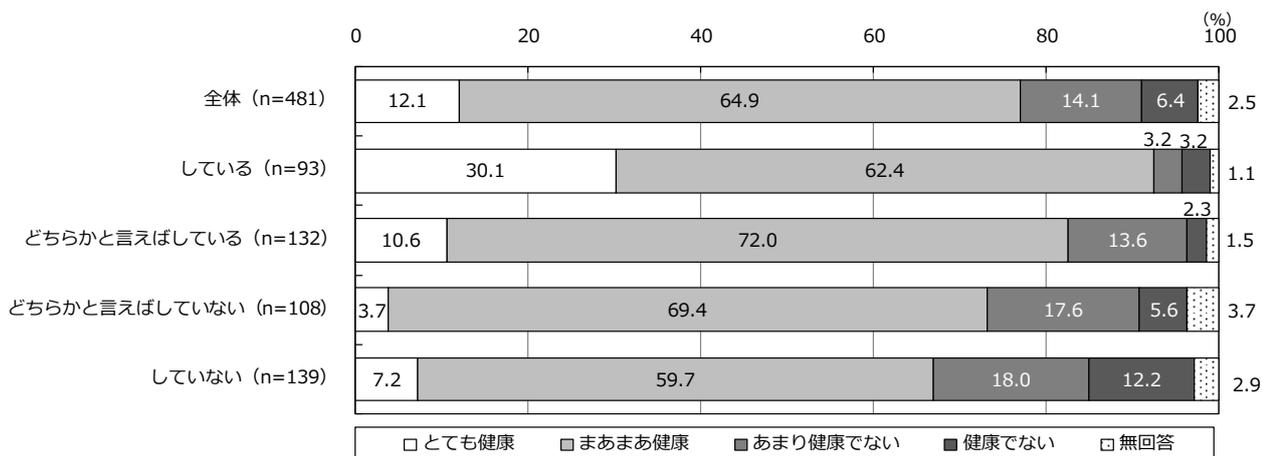


図 4-3 日頃から楽しく運動をしている人と主観的健康感（問 27 と問 52 のクロス集計※）



※クロス集計：複数の設問（項目）を縦横に掛け合わせて（クロスして）集計するもので、特定の設問（項目）の回答別に傾向を見るために用います。

**【現状】**

- 意識的に身体を動かしている人の割合は、10 歳代から 30 歳代にかけて減少傾向にありますが、40 歳代以降は増加傾向にあります。（図 4-1）
- 楽しく運動をしていない人の割合は、30 歳代～50 歳代が高くなっています。（図 4-2）
- とても健康と回答した約 3 割の人が、日頃から楽しく運動をしている傾向があります。（図 4-3）

**【課題】**

- 男女ともに 30 歳代～50 歳代の人々の運動の機会が少なくなっています。適度な運動は健康の保持や生活習慣病の予防にも効果があるため、その効果を周知していくことが必要です。

基本方針3 自分自身の身体をいたわる

図 4-4 健診を受けているか（問 29 の性別・年代別集計）

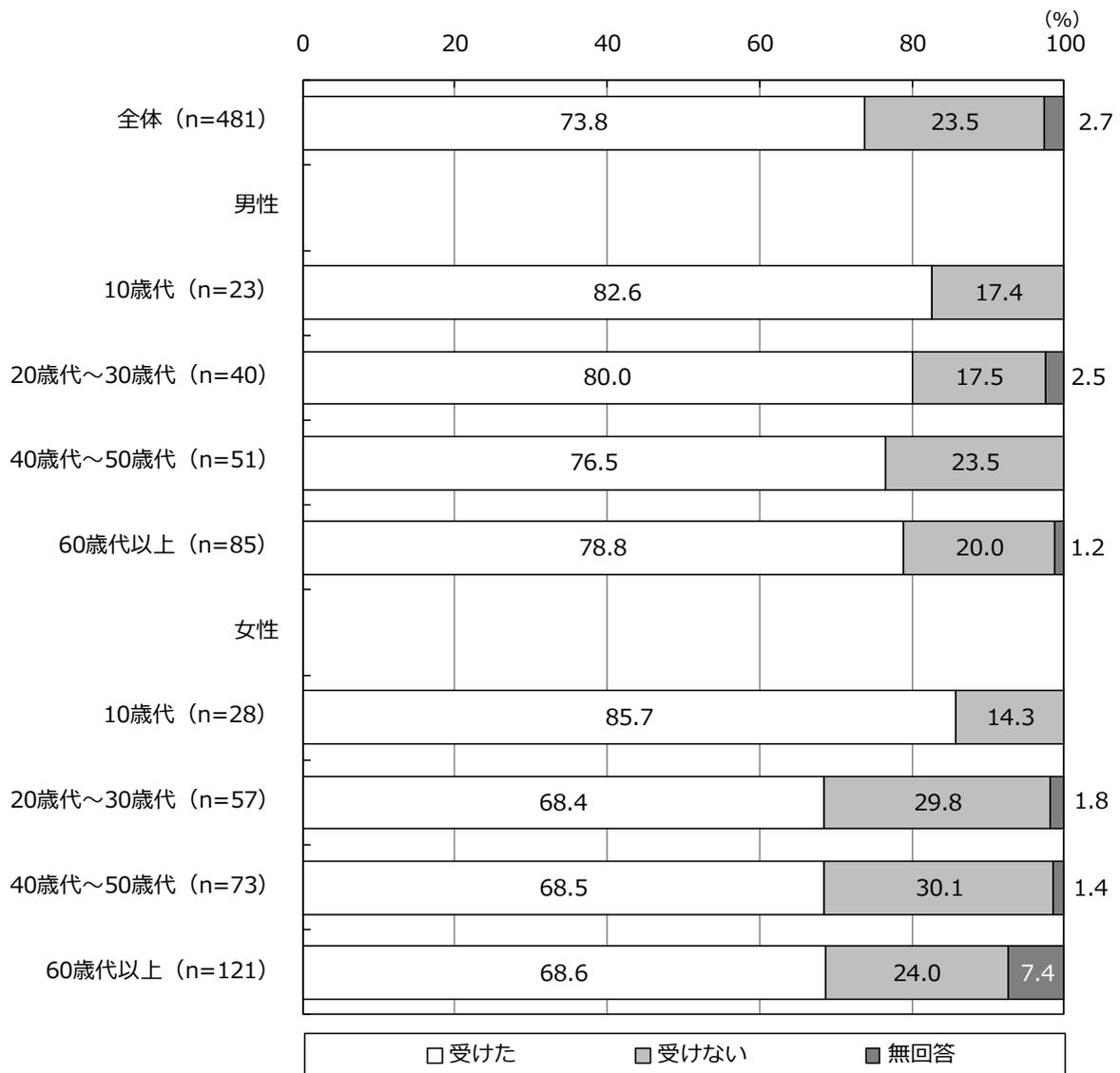


図 4-5 飲酒の状況（問 32 の性別・年代別集計）

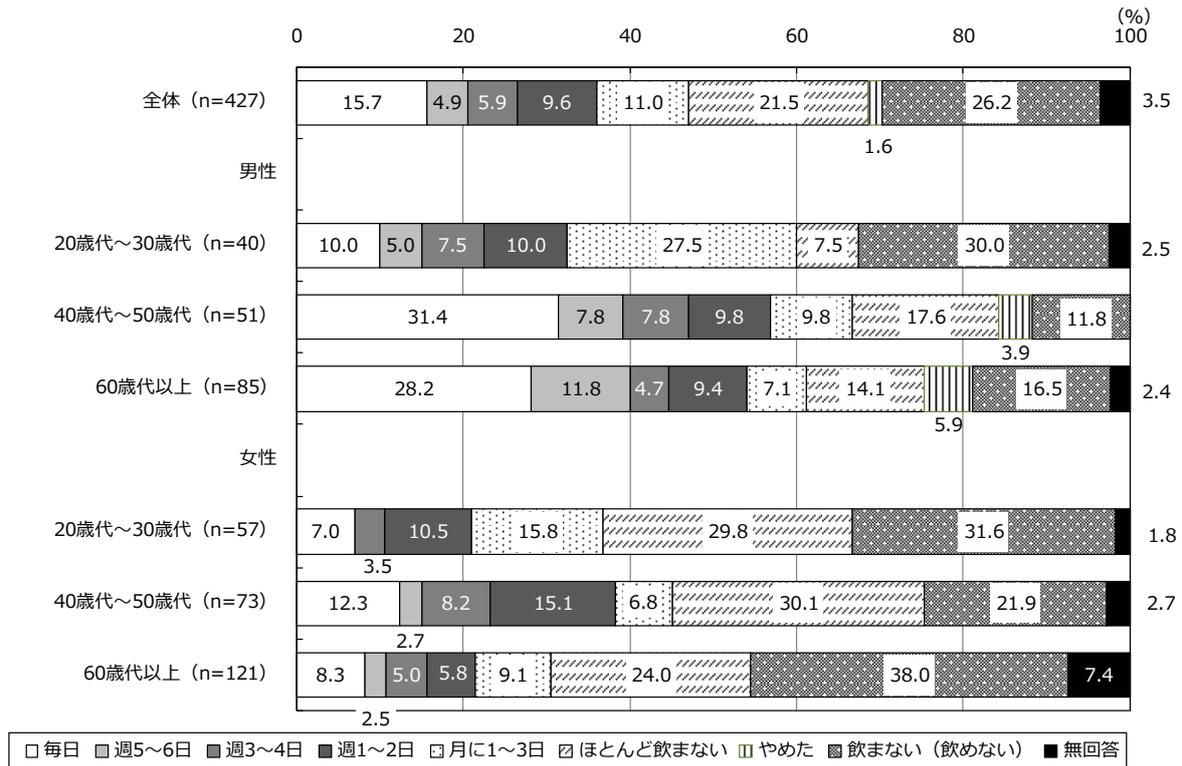


図 4-6 喫煙状況（問 34 の性別・年代別集計）

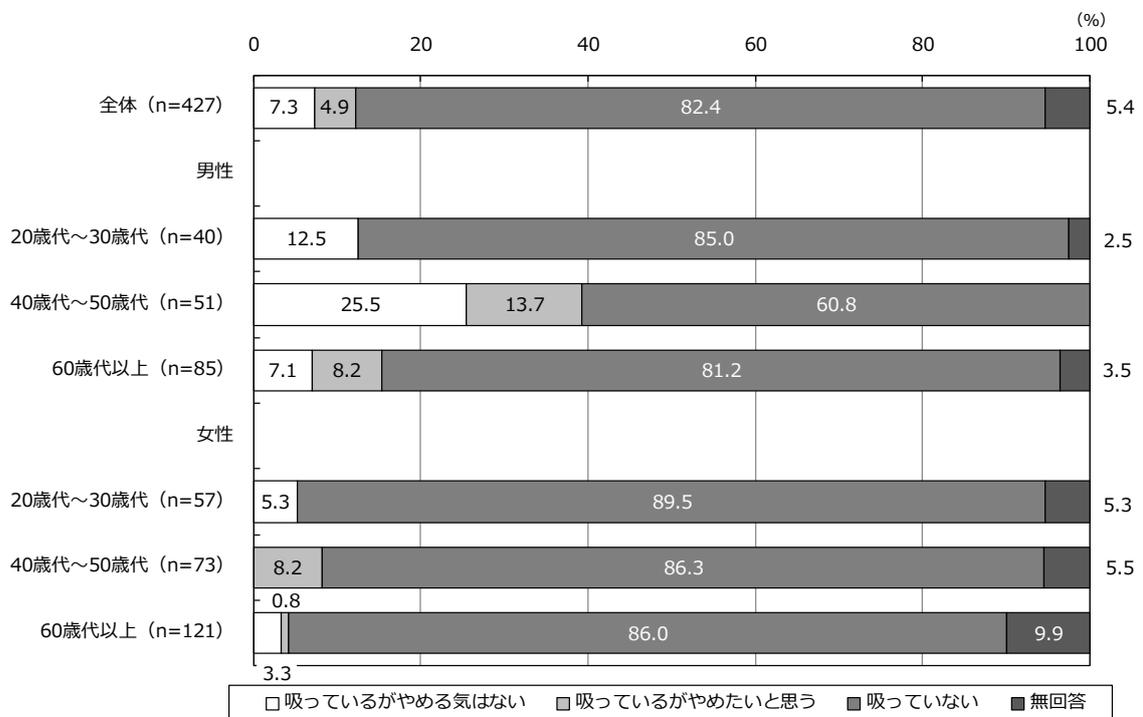


図 4-7 喫煙状況と COPD の認知度（問 34 と問 36 のクロス集計）

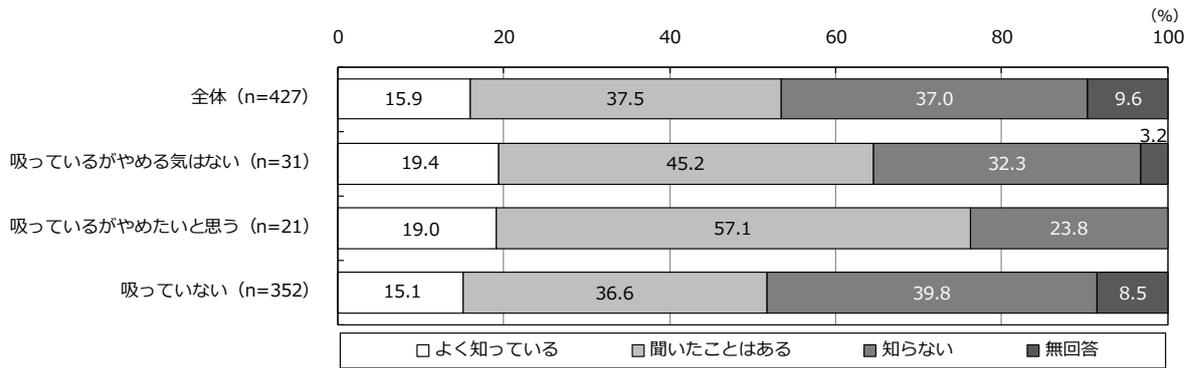


図 4-8 喫煙状況と受動喫煙（問 34 と問 35 のクロス集計）

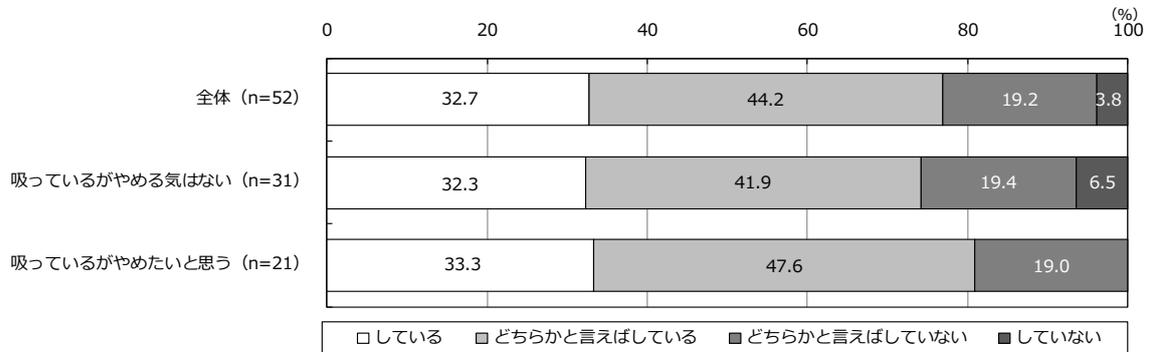


図 4-9 睡眠による休養がとれているか（問 42 の性別・年代別集計）

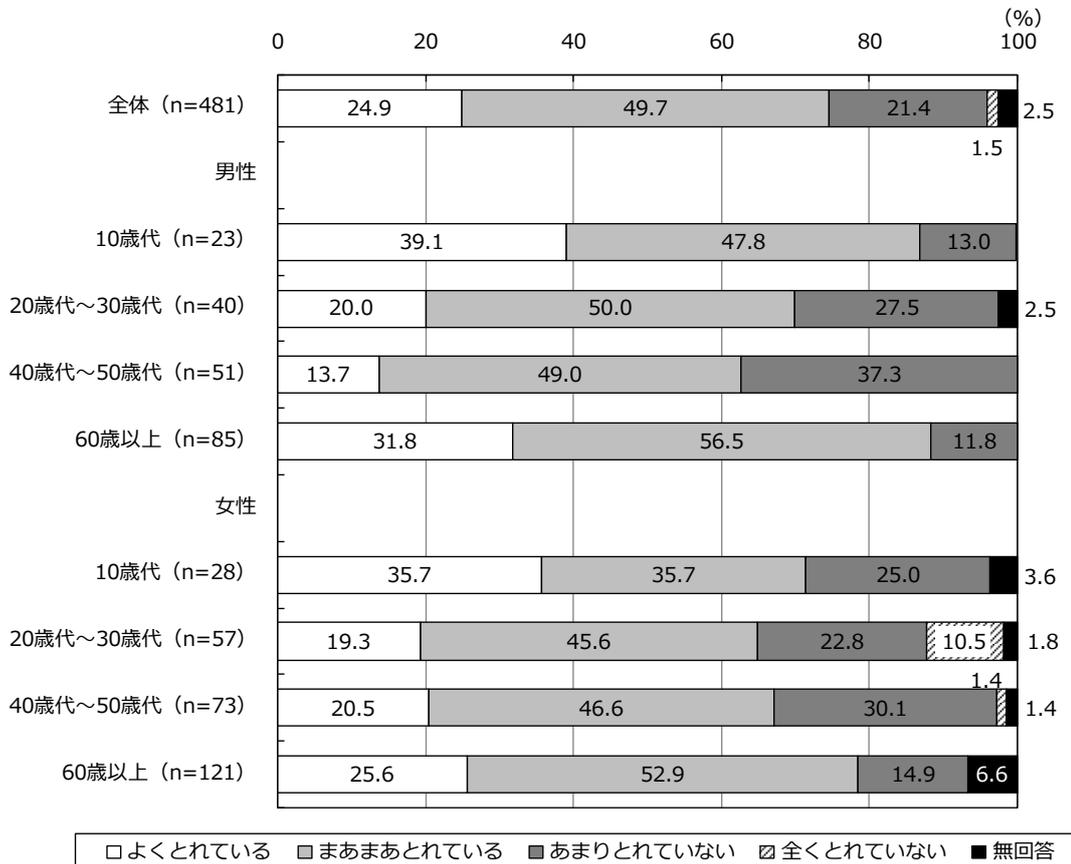


図 4-10 心身の疲労回復の方法の有無（問 43 の年代別集計）

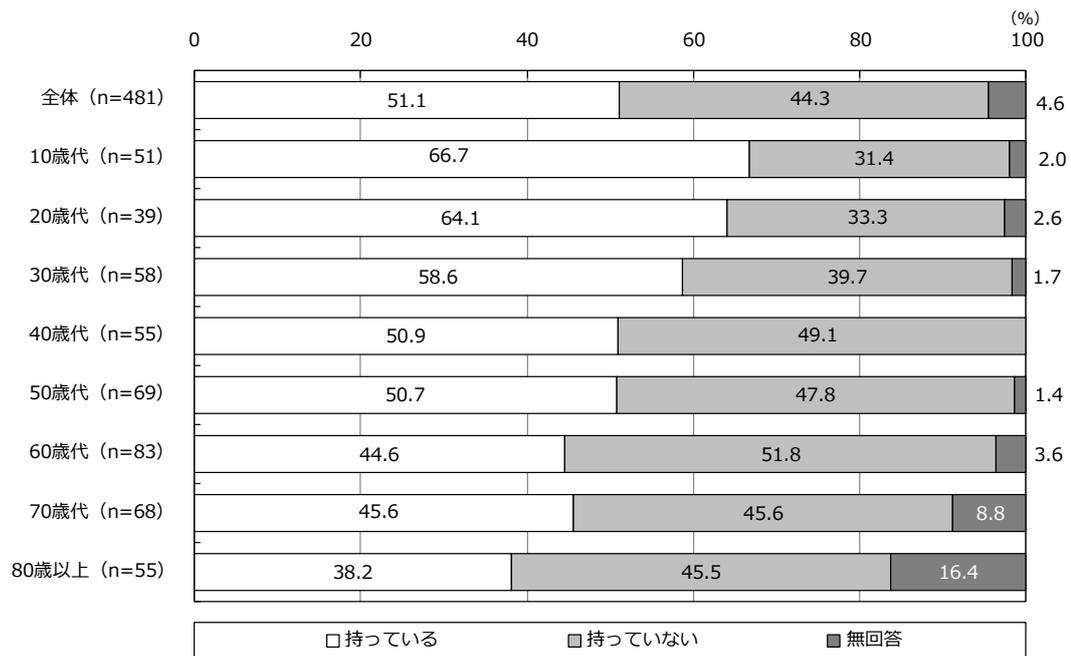
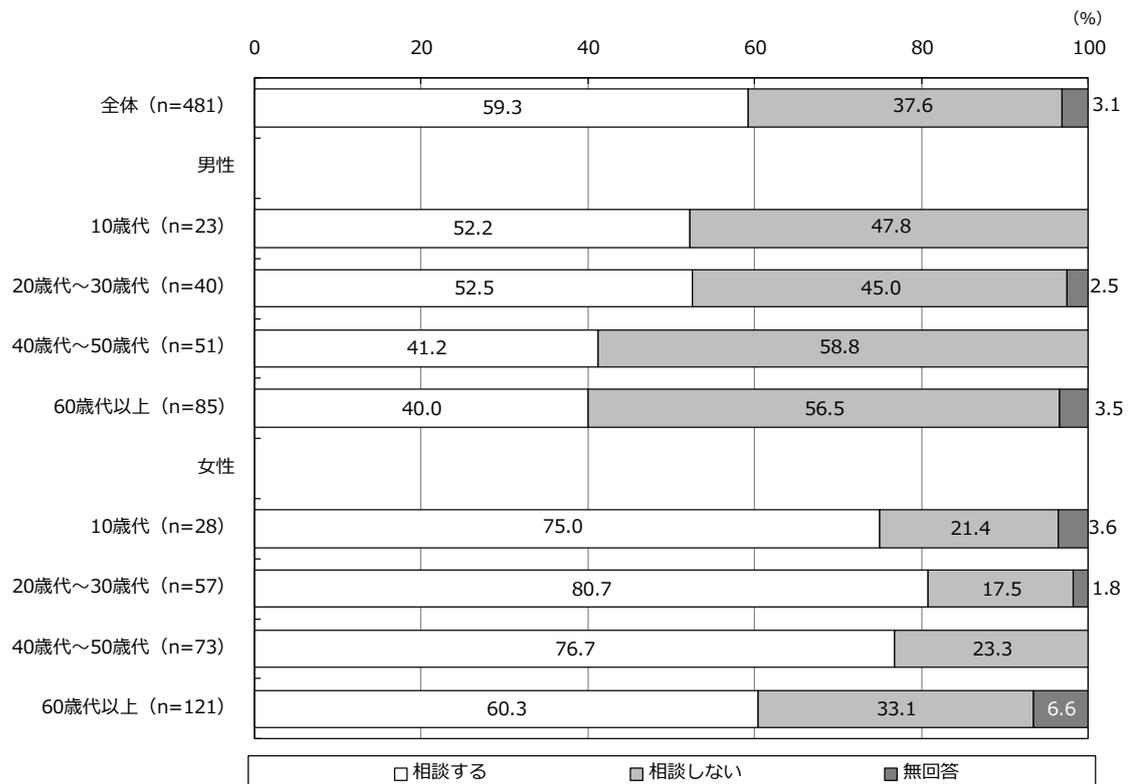


図 4-11 ストレスを感じた時の相談の有無（問 44 の性別・年代別集計）



## 【現状】

- 7割以上の方が過去1年以内に健診などを受けていますが、男性に比べて女性の方が、10歳代を除いて健診の受診率が低くなっています。(図4-4)
- 飲酒の状況をみると、週に3日以上飲酒している人の割合は、男女ともに40歳代～50歳代が最も高くなっています。(図4-5)
- 喫煙状況は、全体的には非喫煙者の割合が最も高くなっていますが、喫煙者をみると40歳代～50歳代の男性の割合が高くなっています。(図4-6)
- COPDの認知度は、喫煙者の方が高くなっています。(図4-7)
- 喫煙状況と受動喫煙の関係は、吸っているがやめたいと思うと回答した人の方が、やめる気はないと回答した人に比べて、他人にタバコの煙を吸わせないようにしている割合がやや高くなっています。(図4-8)
- 睡眠による休養をある程度とれている人は約7割いますが、約2割の人がとれていません。(図4-9)
- 心身回復の方法を持っている人の割合を年代別にみると、高齢になるにつれて減少しています。(図4-10)
- ストレスを感じた時に相談すると回答した人の割合は、どの年代においても、女性の方が高くなっています。(図4-11)

## 【課題】

- 飲酒・喫煙ともに男性の割合が高くなっています。アルコールや喫煙の与える影響を啓発していくことが重要です。
- 心身の疲労回復やリフレッシュの機会をつくり、自分なりのストレス解消法を持ち、ストレスを一人で抱え込まないようにしていくことが重要です。

## 基本方針4 歯と口の健康を保つ（歯科口腔保健推進計画参照）

### 【現状】

○定期的に歯科健診を受けていない人の割合は、男性では40歳代～50歳代が、女性では20歳代～30歳代が高くなっています。

### 【課題】

○歯科健診を受けていない人の割合が約3割となっていることから、歯と口の健康に関する正しい知識を身に付け、健康意識を高めることが重要です。

（詳しくは、第6章 歯科口腔保健推進計画（P65～）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

図 4-12 夢や生きがいの有無（問 50 の性別・年代別集計）

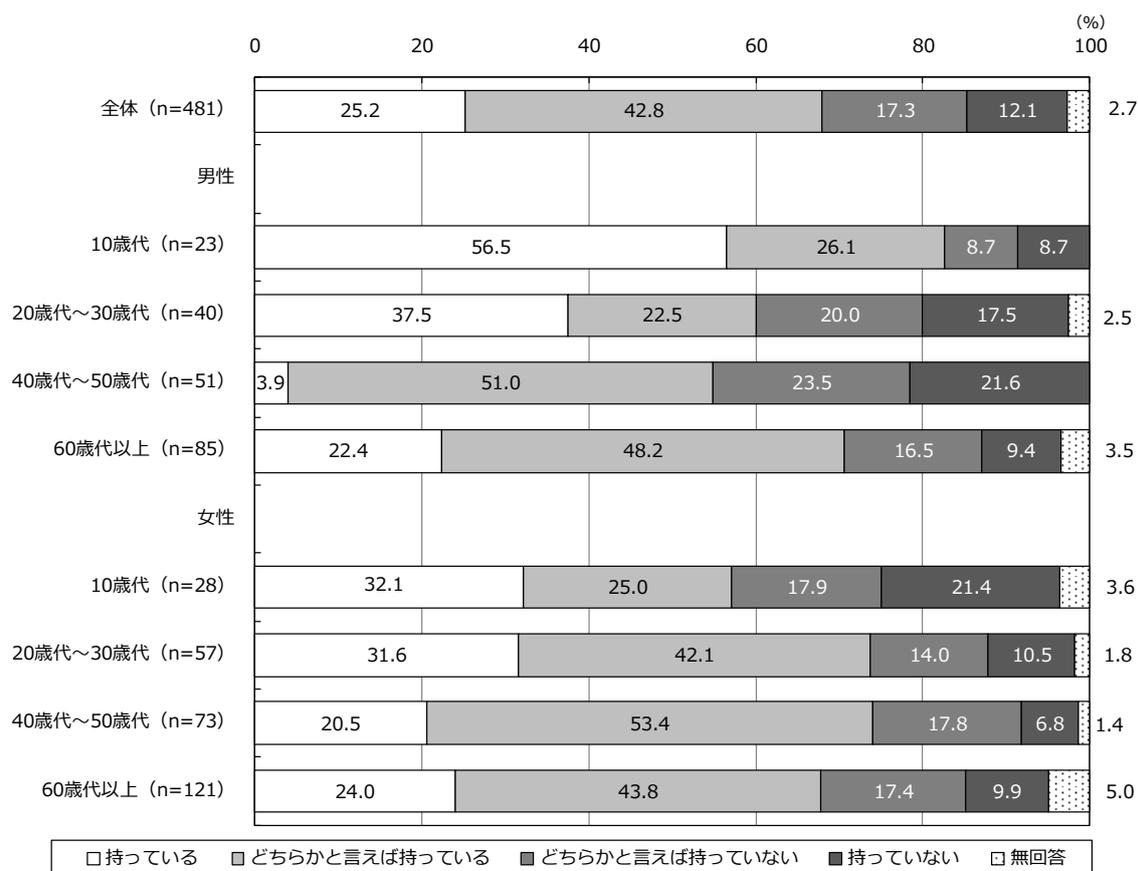


図 4-13 生きがいの有無と主観的健康感（問 50 と問 52 のクロス集計）

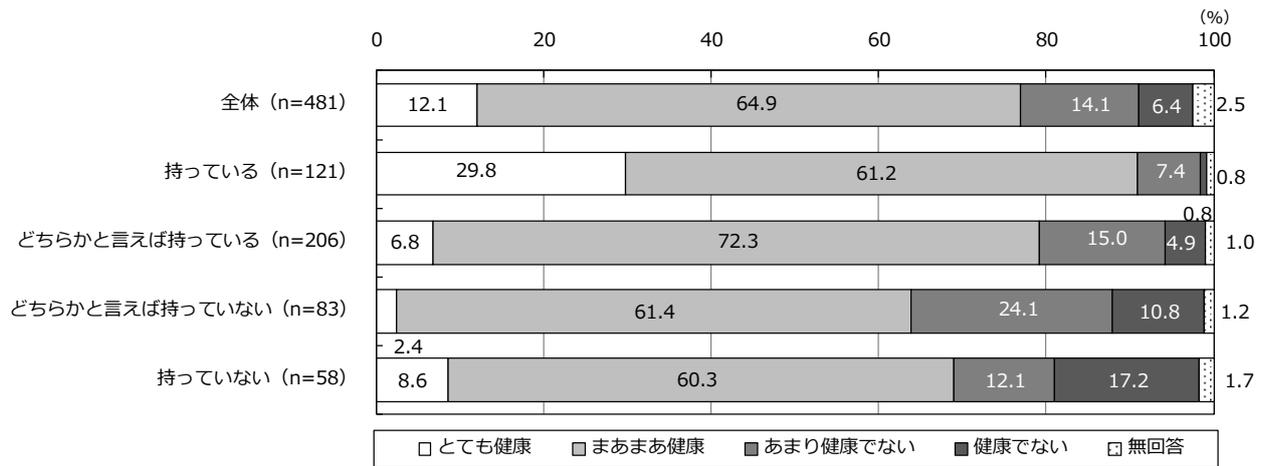


図 4-14 地域活動への参加と主観的健康感（問 56 と問 52 のクロス集計）

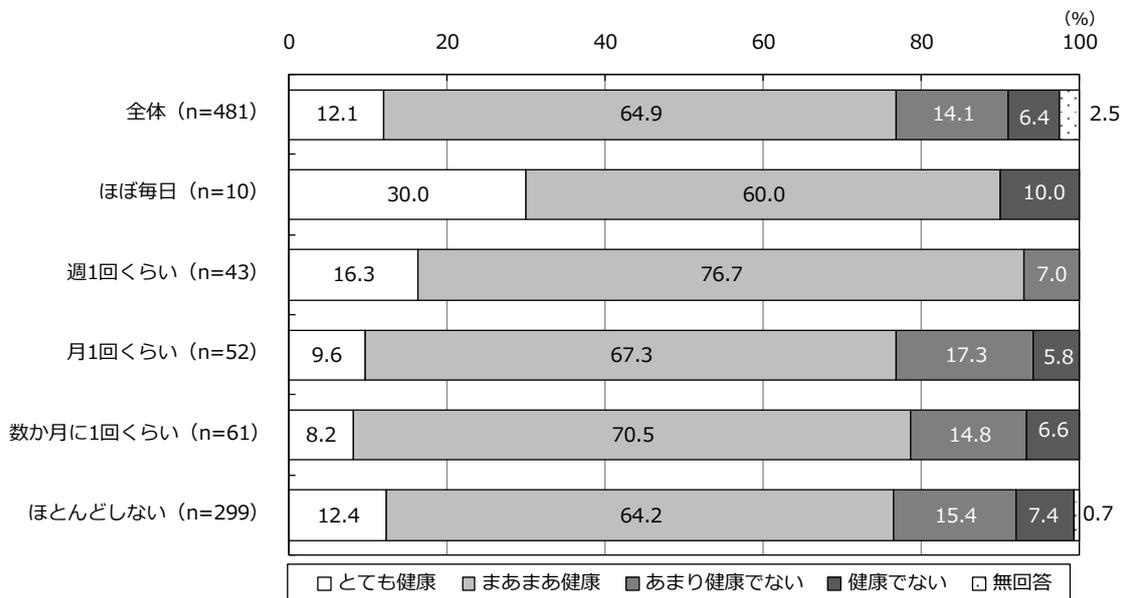


図 4-15 外出の状況と主観的健康感（問 54 と問 52 のクロス集計）

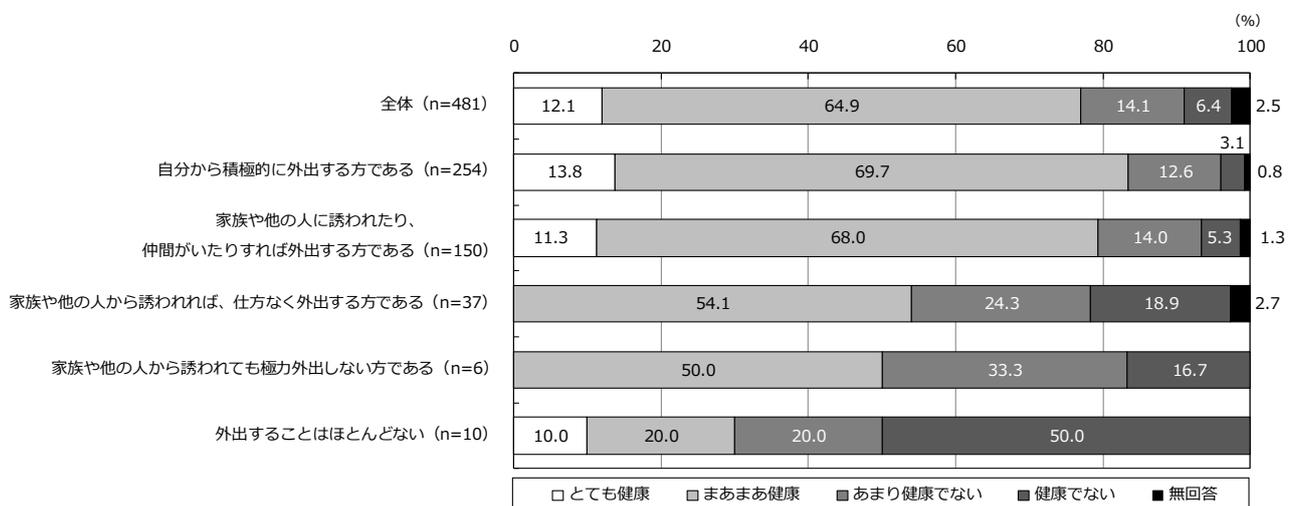


図 4-16 家族や仲間の有無と主観的健康感（問 57 と問 52 のクロス集計）

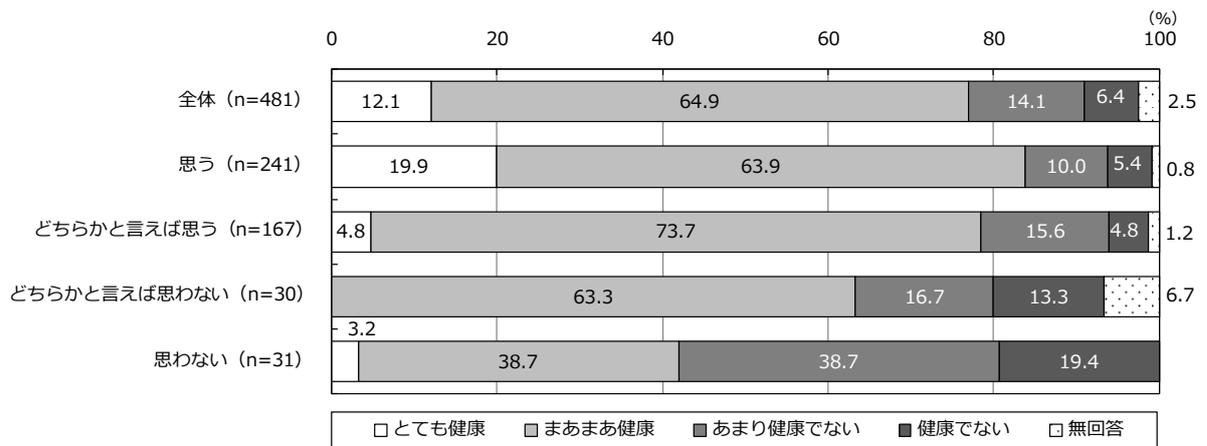
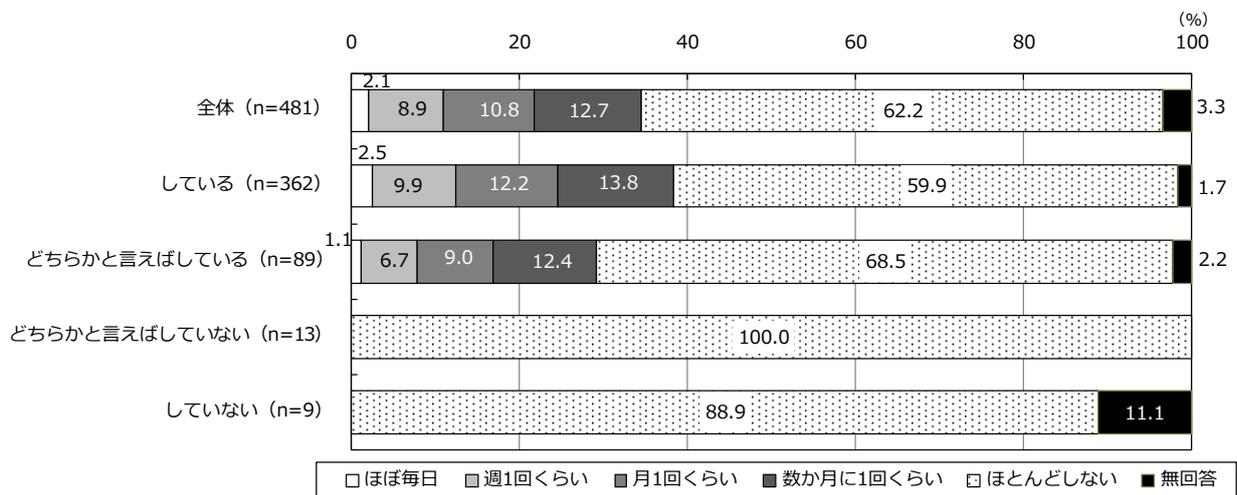


図 4-17 あいさつと地域活動への参加頻度（問 55 と問 56 のクロス集計）



### 【現状】

- 夢や生きがいを持っていない人の割合は、男性では40歳代～50歳代が高く、女性では10歳代が高くなっています。(図 4-12)
- とても健康と回答している人ほど夢や生きがいを持っている傾向があります。(図 4-13)
- 地域活動に参加している人の割合は、健康だと思っている人ほど高い傾向があります。(図 4-14)
- 積極的に外出する人、いつも家族や仲間に囲まれて生活している人の割合は、健康だと思っている人ほど高い傾向があります。(図 4-15) (図 4-16)
- 身近な人にあいさつをしている人は、地域活動にも参加している傾向があります。(図 4-17)

### 【課題】

- 夢や生きがいを持っていないと回答する割合が高い40歳代～50歳代は、仕事や子育てなどのストレスを受けやすく、生活習慣病が発症し始める時期であることから、身体の健康、こころの健康を維持していくためにも、目標や生きがいを持つことが重要です。

基本方針7 みんなで健康を支える環境をつくる

図 4-18 助け合いの環境の有無 (問 58 の性別・年代別集計)

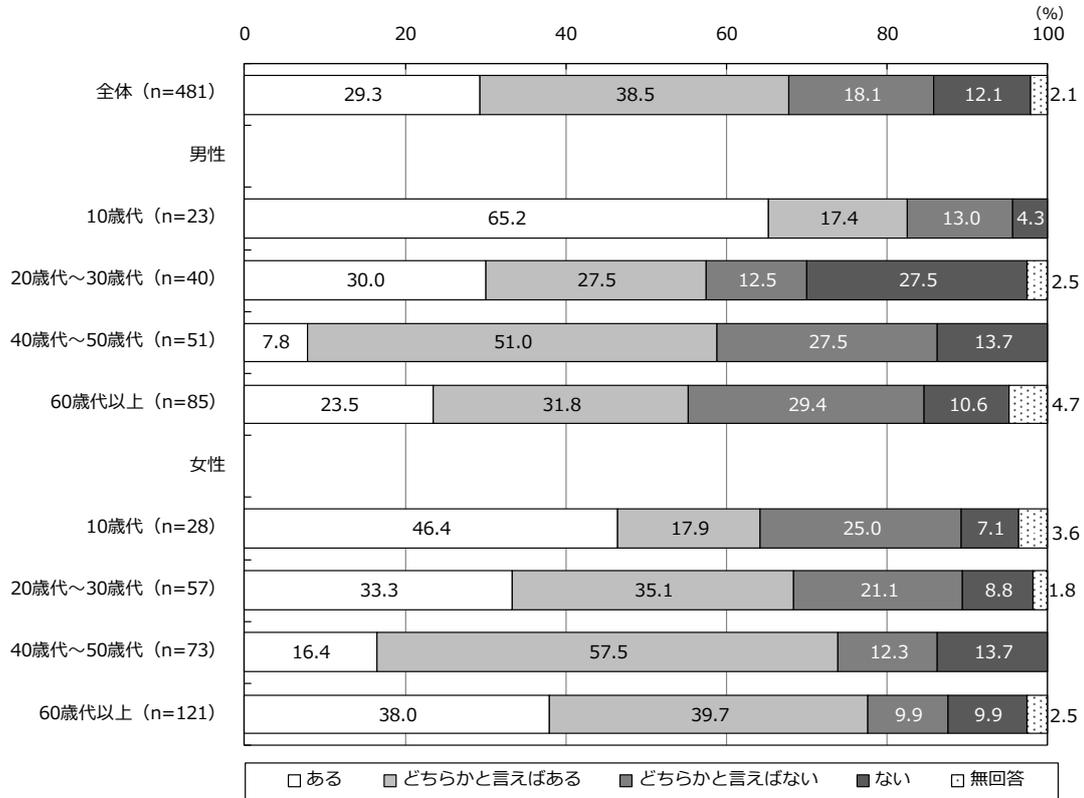
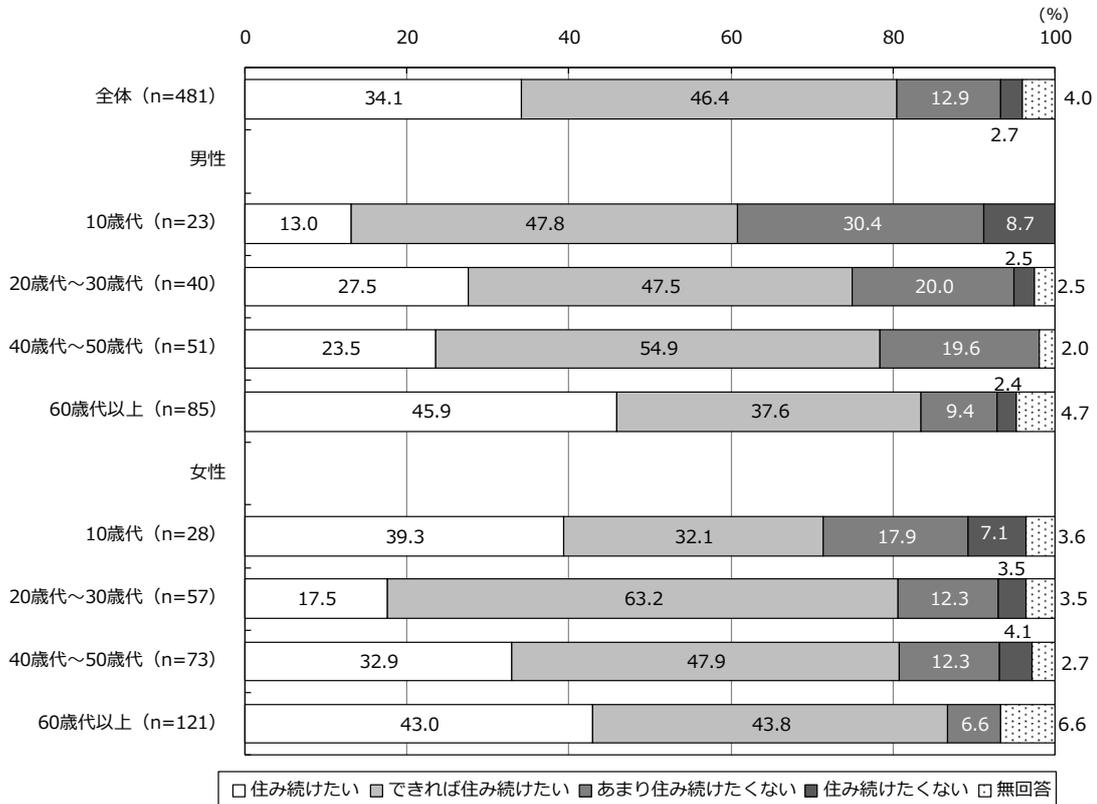


図 4-19 坂戸市に住み続けたいか (問 61 の性別・年代別集計)



### 【現状】

- 助け合いの環境が「ある」と回答した人の割合は、10 歳代の男性が最も高くなっており、「ない」と回答した人の割合は、20 歳代～30 歳代の男性が高くなっています。また、助け合いの環境が「ある」、「どちらかと言えばある」と回答した人の割合を男女別で見ると、女性は年代が上がるにつれて増加していますが、20 歳代以上の男性においては、年代による変化はみられません。(図 4-18)
- 坂戸市に住み続けたいと思う人の割合は、男女ともにどの年代でも 6 割以上で、年代が上がるにつれて増加しています。(図 4-19)

### 【課題】

- 20 歳代以上の男性においては、地域とのつながりが希薄であることがうかがえます。地域活動に参加し、関係を深めていくことは健康づくりや生きがいつくりにもつながる有益なことです。地域の人々が主体的に地域づくりを進めていくことが求められます。

## 4 行動目標と取組

以下には、基本方針に基づき、市民自らが取り組むことを行動目標として定めています。

行政・地域・関係機関は、市民の行動目標を達成するための支援（取組）を推進していきます。

### 基本方針1 楽しくかしこ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、栄養の偏りを減らすことや、食を通じたコミュニケーションを行い、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	H30（2018）年度 現状値※	H35（2023）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）	63.6%	70.0%	

※H30（2018）年度アンケート調査結果

は重点目標

#### 【行政・地域・関係機関の取組】

（第5章 食育推進計画（P61～63）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

定期的な運動は、生活習慣病予防や高齢者が発症しやすいフレイル※の予防に効果的です。それぞれの年代に応じて身体を動かすことを心掛けましょう。

※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。

#### 【指標・目標値】

指標	H30 (2018) 年度 現状値※	H35 (2023) 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)	35.1%	55.0%	
日頃楽しく運動をしている市民 (20歳以上)	44.7%	60.0%	男性 58.0% 女性 48.0% (65歳以上の運動習慣者の割合：第2次健康日本21目標値-2022年度)
1日に1時間以上歩いている市民 (20歳以上)	25.5%	増加	

は重点目標

※H30 (2018) 年度アンケート調査結果

#### 【行政・地域・関係機関の取組】

- 楽しみながら歩ける健康マイレージ事業の実施
- 健康づくりの実践者を養成する健康長寿サポーターの養成
- 健康増進の場の環境整備として、公園に健康遊具の設置
- さかど健康体操・さかどりフレッシュ体操などのオリジナル体操の普及
- 親子で楽しめる体操教室の開催
- 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

## コラム

### +10 (プラス・テン) で健康づくり



健康日本21 (第二次) を推進するために厚生労働省が策定した「健康づくりのための身体活動指針 (アクティブガイド)」で「+10」が推奨されています。

「+10」とは、今より10分多く身体を動かすことで、メタボリックシンドロームやストレス解消などの効果があり、健康寿命を延ばすことができます。

あなたも通勤時や家事、スポーツなどで「+10」を実践し、健康な身体づくりに取り組みませんか。

### 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

日々の生活習慣を見直し、改善していくことは高血圧や糖尿病などの生活習慣病予防につながります。生活習慣を改善し、自分の身体をいたわりましょう。

#### 【指標・目標値】

指 標	H30 (2018) 年度 現状値※	H35 (2023) 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 (20歳以上)	72.6%	80.0%	
過去1年以内に胃がん検診を受けている市民 (20歳以上)	31.6%	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)	27.9%	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)	35.8%	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)	27.5%	増加	
過去1年以内に子宮がん検診を受けている市民 (20歳以上)	33.9%	増加	
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)	34.9%	増加	
タバコを吸っていない市民 (20歳以上)	82.4%	88.0%	12.0% (喫煙率：第2次健康日本21目標値-2022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)	76.9%	増加	
COPDについて知っている市民	53.4%	増加	80.0% (COPD認知度：第2次健康日本21目標値-2022年度)
睡眠による休養がとれている市民	74.0%	85.0%	15.0% (休養がとれていない者：第2次健康日本21目標値-2022年度)
心身の疲労回復のための方法を持っている市民	49.4%	増加	

は重点目標

※H30 (2018) 年度アンケート調査結果

## 【行政・地域・関係機関の取組】

- 特定健康診査や各種がん検診などの実施
- メタボリックシンドローム該当者・予備群に対する特定保健指導の実施
- 生活習慣病予防のための講演会や健康教室の開催
- 乳幼児健康相談・成人健康相談などの実施
- パパママ教室・赤ちゃんサロン・親子教室の実施
- 生活習慣病重症化予防のための受診勧奨・保健指導の実施
- 精神科医師によるこころの専門相談の実施

## コラム

### メタボリックシンドロームを予防しよう

過剰に蓄積した内臓脂肪に、高血圧、高血糖、脂質代謝異常が組み合わさり生活習慣病にかかりやすい状態を「メタボリックシンドローム」と言います。

年に1回、健康診査を受けて、食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足、喫煙などの生活習慣を見直し、気づかないうちに進行する「メタボリックシンドローム」を予防しましょう。



## 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

生涯にわたって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、早期治療に努めましょう。

#### 【指標・目標値】

指 標	H30 (2018) 年度 現状値※	H35 (2023) 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)	38.4%	50.0%	65.0% (過去1年間の 歯科健診受診 者：第2次健 康日本21目標 値-2022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)	36.5%	増加	

は重点目標

※H30 (2018) 年度アンケート調査結果

#### 【行政・地域・関係機関の取組】

(第6章 歯科口腔保健推進計画 (P71・73・74) 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

夢や生きがいを持ち、自分らしい人生を送ることができることは、健康増進や幸福の向上につながります。夢や生きがいを持って自分らしく生き生きと過ごしましょう。

#### 【指標・目標値】

指 標	H30 (2018) 年度 現状値※	H35 (2023) 年度 目標値	参考値
夢・生きがい・目標を持つ市民 (20歳以上)	67.9%	80.0%	
自分らしい人生を送る市民 (20歳以上)	74.5%	85.0%	

は重点目標

※H30 (2018) 年度アンケート調査結果

#### 【行政・地域・関係機関の取組】

- 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
- 地域住民の交流の場として、うたごえサロン・カラオケ大会などの開催
- 高齢者の生きがいつくり・仲間づくりの場として、サロンや高齢者大学の開催

## 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

健康づくりに関する取組や地域活動に参加し、人とのつながりを深め、活動を地域に根付かせていきましょう。

#### 【指標・目標値】

指 標	H30 (2018) 年度 現状値※	H35 (2023) 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)	23.7%	40.0%	
自分から積極的に外出する市民 (20歳以上)	55.7%	75.0%	
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)	84.1%	95.0%	
身近な人にあいさつをしている市民 (20歳以上)	94.6%	100.0%	

は重点目標

※H30 (2018) 年度アンケート調査結果

【行政・地域・関係機関の取組】

- コミュニティ活動の活性化を目的とした、区・自治会・町内会活動、ボランティア活動などの支援
- 「坂戸よさこい」や「にっさい桜まつり」などの開催を通じた世代間交流の推進

**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**

良好な人間関係や社会的な活動を行うことは、自分自身で健康だと言える状態にながっている傾向があります。地域の人との助け合いを大切にしましょう。

【指標・目標値】

指 標	H30 (2018) 年度 現状値※	H35 (2023) 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)	67.2%	85.0%	
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)	48.9%	65.0%	65.0% (地域の助け合い：第2次健康日本21目標値-2022年度)
歩いていて気持ちの良いきれいな景観、楽しい景観などを感じる市民	61.2%	70.0%	
坂戸市の健康づくりの取組についてよくやっているほうだと思う (20歳以上)	25.1%	増加	
坂戸市に住み続けたい (20歳以上)	82.2%	増加	

■ は重点目標

※H30 (2018) 年度アンケート調査結果

【行政・地域・関係機関の取組】

- 地域における自主防犯パトロール活動の支援により安心して暮らせる環境づくりの推進
- 地域防災力の向上と地域コミュニティの醸成を目的とした、自主防災組織への支援
- 地域において介護予防を学び実践する介護予防サポーター養成講座の開催
- 遊歩道や公園の整備、緑化の推進、市民ボランティア花壇の管理の支援



## 第5章 食育推進計画



## 第5章 食育推進計画

### 1 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形成を育み、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、「毎日朝食を食べる」ことが重要です。朝食を食べることにより、就寝中に低下した体温が上昇し、1日の規則正しい食生活のリズムが確立されます。

また、主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を摂ることは、適正な栄養摂取や良好な栄養状態を保つことが分かっており、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、望ましい食生活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、調理などに携わる多くの人々の営みによって成り立っています。

「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、動植物の命や食に関わった人々への感謝の気持ち、自然・物を大事にする大切な気持ちが込められています。しかしながら、我が国の食品ロス※の量は、年間600万トンを上回り、食品を無駄にしていることが問題になっています。

市民一人ひとりが、様々な体験学習などを通じて、食への感謝の念を深め、「もったいない」を意識して、食品ロスの削減に努めていくことを目指します。

※食品ロス：売れ残りや食べ残し、期限切れ食品など、本来は食べられるはずの食品が廃棄されること。

## 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

以下には、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 望ましい食の理解と実践

図 5-1 朝食を食べる頻度（問 10 の性別・年代別集計）

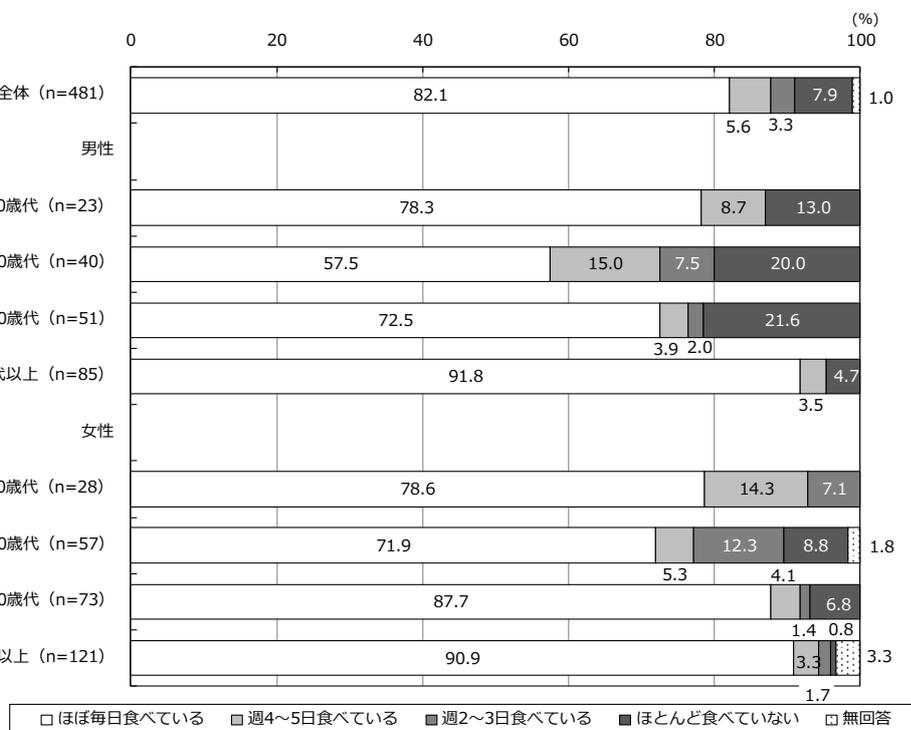


図 5-2 主食・主菜・副菜のそろった食事の頻度（問 9 の性別・年代別集計）

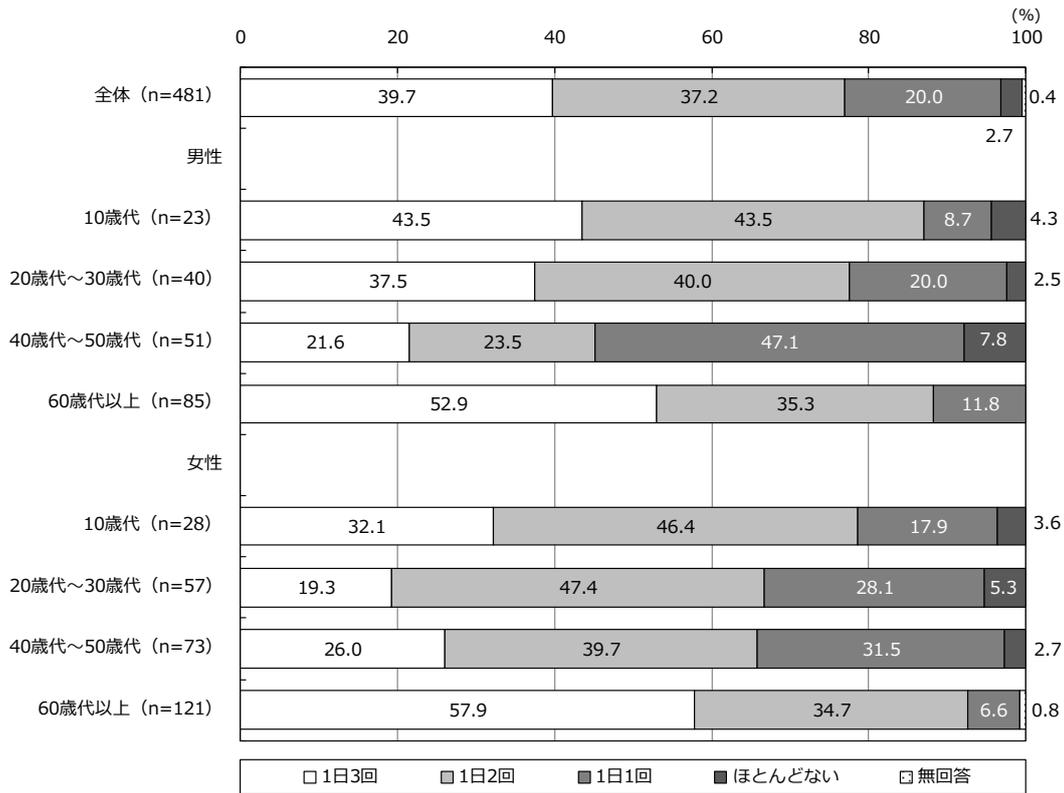


図 5-3 手作りの食事を準備しているか（問 12 の性別・年代別集計）

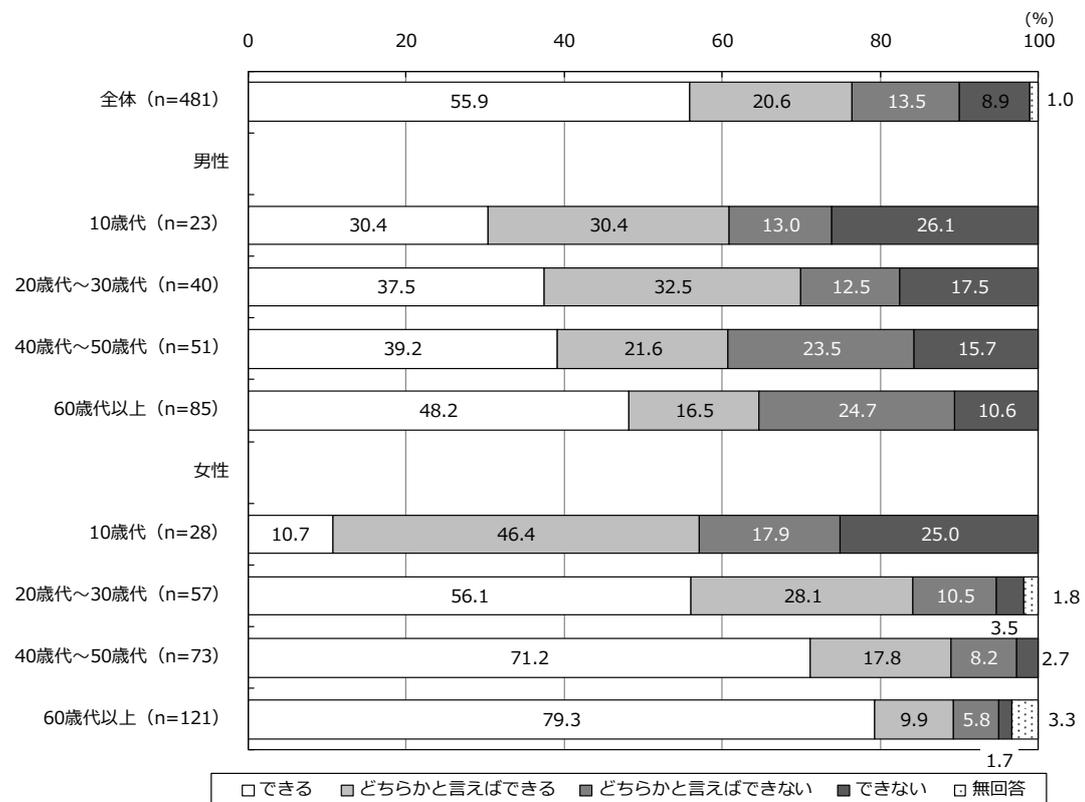


図 5-4 塩分を摂りすぎないようにしているか（問 14 の性別・年代別集計）

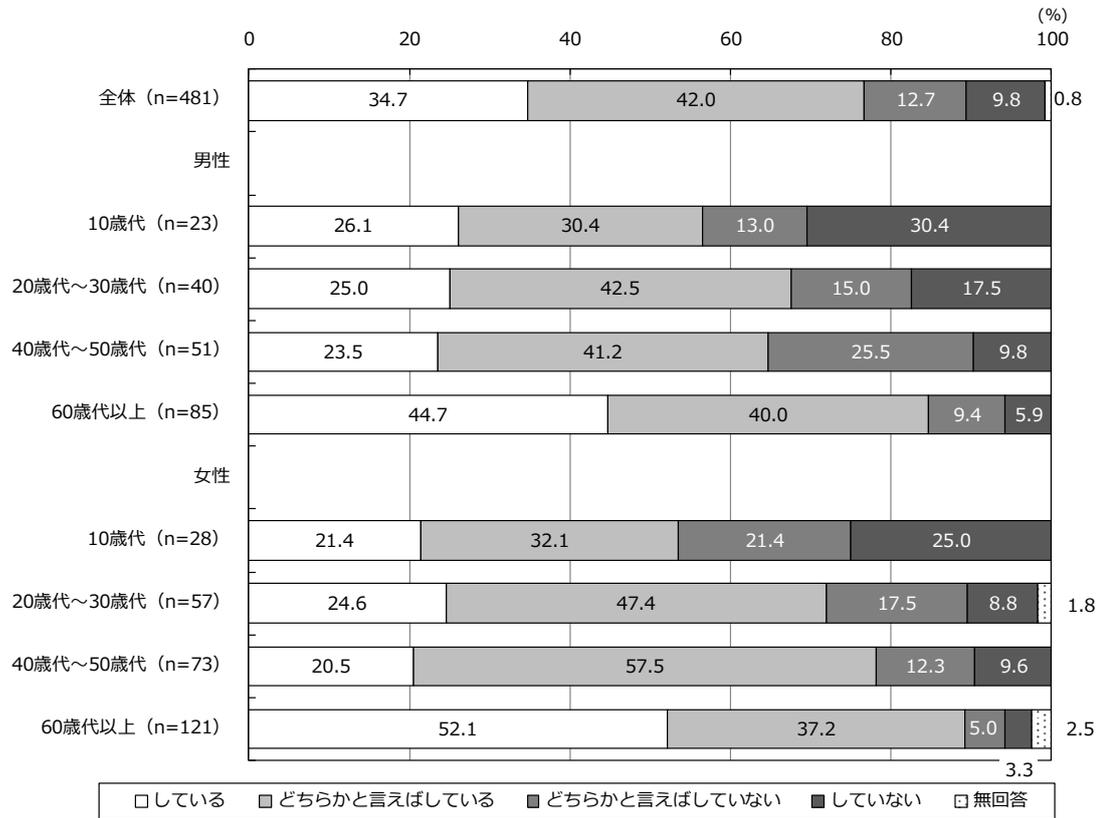
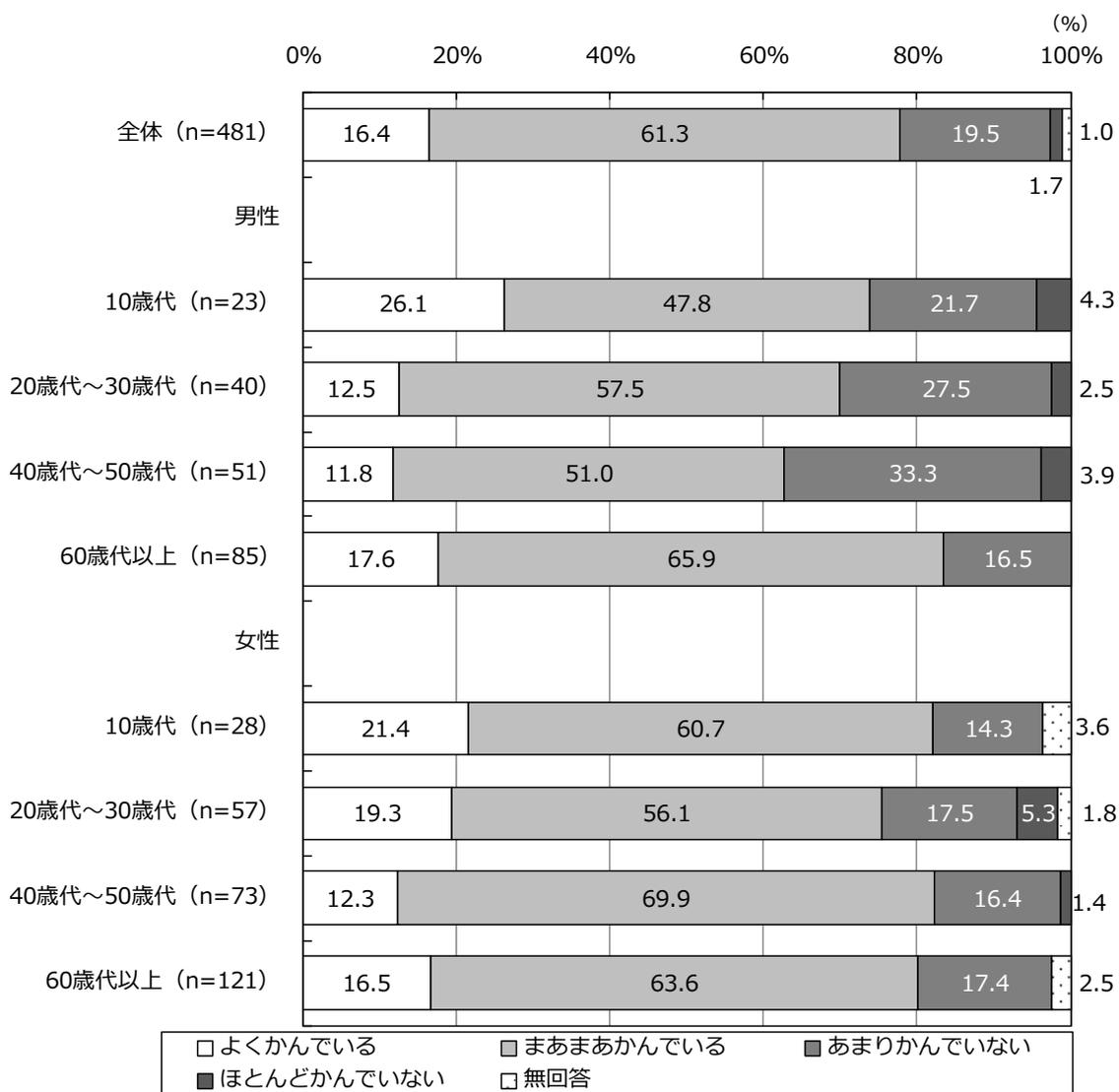


図 5-5 よく噛んで食べているか（問 18 の性別・年代別集計）



## 【現状】

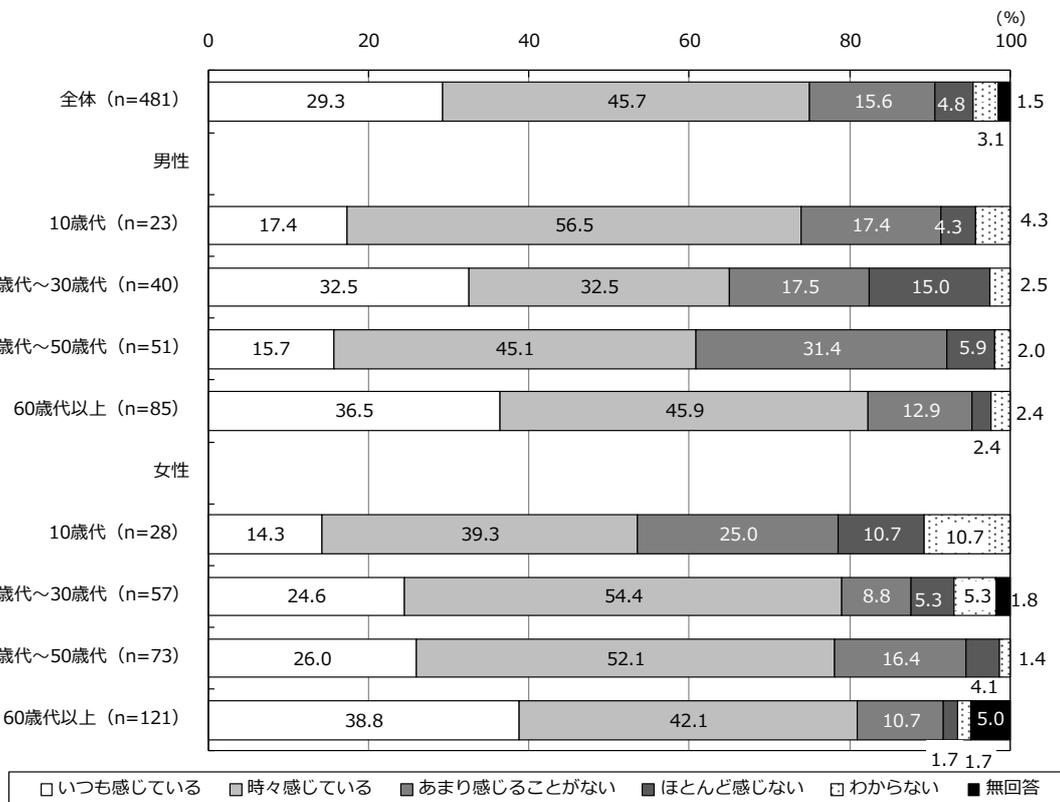
- 朝食を食べている人の割合は、男性より女性の方が高くなっています。10 歳代は男女ともに約 8 割の人が食べていますが、20 歳代～30 歳代になると男性では約 6 割、女性では約 7 割と減少します。一方、40 歳代から年齢が上がるにつれて、朝食を食べている人の割合は増加傾向が見られます。(図 5-1)
- 主食・主菜・副菜のそろった食事を 1 日 3 回食べている人の割合は、男女ともに 60 歳以上が高くなっています。年代別にみると、男性では 40 歳代～50 歳代、女性では 20 歳代～30 歳代の割合が他の年代に比べて低くなっています。(図 5-2)
- 自分で手作りの食事を準備している人の割合は、男性より女性の割合が高くなっています。全体では約 2 割の人が「できない」、「どちらかと言えればできない」と回答しています。(図 5-3)
- 塩分の摂取については、男女ともに 60 歳代以降から摂りすぎないことを意識している傾向が見られます。(図 5-4)
- 食事をよく噛んで食べている人の割合は、女性がやや高くなっていますが、あまり噛んでいないと回答した人の割合は、10 歳代～50 歳代までの男性において高くなっています。(図 5-5)

## 【課題】

- 20 歳代～30 歳代の若い世代において、朝食の欠食率が高いことや、主食・主菜・副菜のそろった食事の頻度が低いことなどから、望ましい食習慣の定着の重要性について啓発する必要性があります。

## 基本方針 2 食への感謝の念の育成

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 24 の性別・年代別集計)



### 【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人の割合は、全体では約7割です。60歳代以上は男女ともにほぼ同じ割合ですが、男性の40歳代~50歳代の割合はやや低くなっています。(図 5-6)

### 【課題】

○食べ物への感謝や興味関心を高めるために、食材の生産から流通、消費、廃棄、再利用までの流れを理解するための取組を普及・啓発をしていく必要があります。

### 基本方針3 食の環境づくり

図 5-7 家族や友人との食事回数（問 11 の性別・年代別集計）

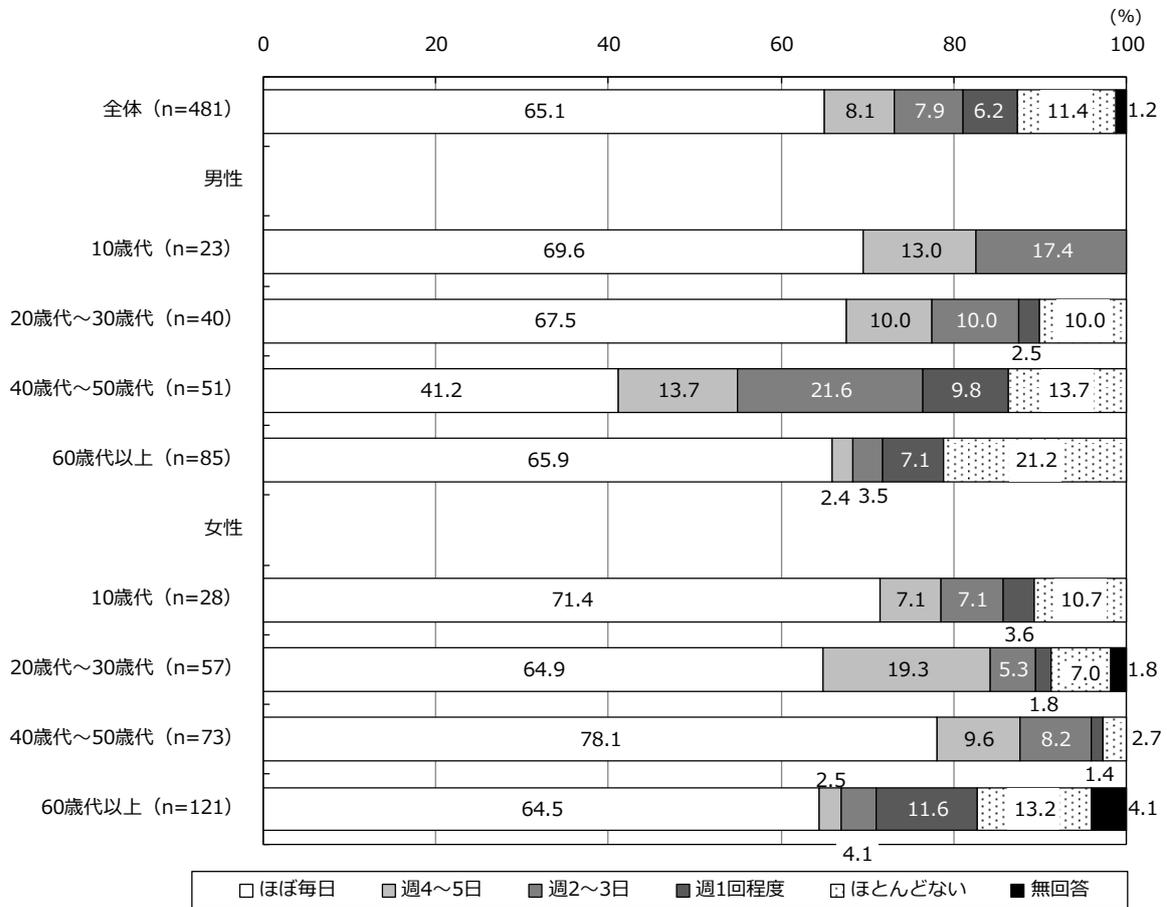
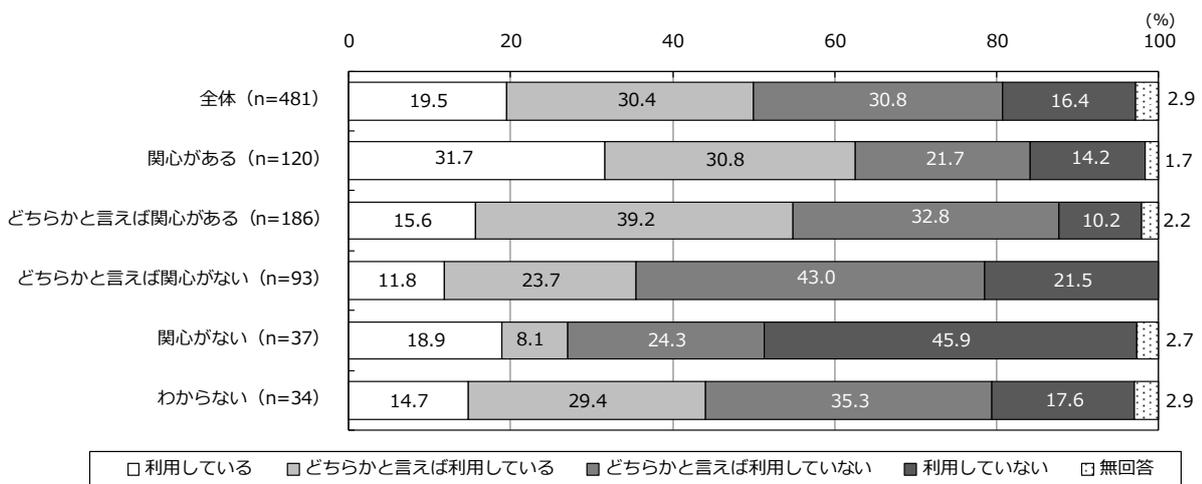


図 5-8 坂戸産の食材の利用と食育への関心（問 23 と問 25 のクロス集計）



## 【現状】

○ほぼ毎日家族や友人と食事をしている人は、全体の約6割です。男性の40歳代～50歳代が約4割なのに対し、女性の40歳代～50歳代は約8割となっています。

また、男性の60歳代以上の約2割が一人で食事を摂る「孤食※」となっています。

(図5-7)

○坂戸産の食材の利用と食育への関心をみると、坂戸産の食材を利用している人は、食育にも関心がある傾向があります。(図5-8)

※孤食：1人で食事を摂ること。特に、孤独を感じるような1人での食事のこと。

## 【課題】

○核家族化やライフスタイルの変化によって家族がそろって食事をする機会や食文化の継承が失われつつあることから、家族や友人と食卓を囲んで一緒に食事を摂りながらコミュニケーションを図る「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必要があります。

※共食：他の誰かと食事を摂ること。

## 4 行動目標と取組

以下には、基本方針に基づき、市民自らが取り組むことを行動目標として定めています。

行政・地域・関係機関は、市民の行動目標を達成するための支援（取組）を推進していきます。

### 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

朝食を食べることは、就寝中に低下していた体温を上昇させ、1日の規則正しい食生活のリズムの確立に重要となります。毎日朝食を食べることを心掛けましょう。

#### 行動目標2 主食・主菜・副菜のそろった食事をします

主食・主菜・副菜のそろった食事を摂ることは、適正な栄養摂取や良好な栄養状態につながります。1日2食以上を目安に主食・主菜・副菜のそろった食事を心掛けましょう。

### コラム

#### 主食・主菜・副菜のそろった食事とは



**主菜**：魚、肉、卵、大豆等を主な材料とした料理  
(たんぱく質や脂質を多く含みます)

**副菜**：野菜、いもなどを主な材料にした料理  
(ビタミン、鉄・カルシウム等のミネラルを多く含みます)

**主食**：ごはん、パン、めんなどの糖質を主な材料にした料理  
(炭水化物を多く含みエネルギーの供給源となります)

### 行動目標3 みどり色野菜から葉酸を積極的に摂ります

葉酸は、胎児の正常な発育や動脈硬化を予防する大切なビタミンです。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」を中心に1日400 $\mu$ g（マイクログラム）を積極的に摂りましょう。

**コラム**

目指せ！葉酸1日400 $\mu$ g（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 (マイクログラム)	食品	1人分目安量 (g)	葉酸 (マイクログラム)
ブロッコリー	1/4個(70g)	147	豆苗	1/2袋(50g)	75
ほうれん草	1/3束(70g)	147	いちご	中3粒(75g)	68
小松菜	1/3束(70g)	77	マンゴー	1/4個(70g)	59
春菊	1/3束(50g)	95	焼のり	全形1枚(3g)	57
モロヘイヤ	1/3束(30g)	75	煎茶（抽出液）	湯のみ1杯(200g)	32
菜の花	1/3束(50g)	170	枝豆	1握り※さやなし(80g)	256
にら	1/2束(50g)	50	納豆	1パック(40g)	48
オクラ	4~5本(50g)	55	調整豆乳	コップ1杯(200g)	62
グリーンアスパラ	2~3本(50g)	95	鶏レバー	1串(35g)	455
水菜	1/2束(80g)	112	豚レバー	3切(45g)	365

資料：日本食品標準成分表 2015年版（七訂）



みどり色野菜のほか、様々な食品に含まれているね！！

#### 行動目標4 塩分を摂り過ぎないようにします

過剰な塩分摂取は、高血圧や脳卒中、心臓病などの病気の原因となります。1日の塩分摂取の目安は男性8g、女性7gとなっています。日頃から減塩を心掛けましょう。

#### コラム

#### 減塩でもおいしい調理のコツ

- ★しょうが、しそやみつば等の香味野菜を利用し、薄味を補うアクセントにしましょう。
- ★かつお節や昆布などのうま味成分が多いだしを効かせましょう。
- ★焼き物などは表面を香ばしく焼き、風味豊かに調理しましょう。
- ★酸味は塩味を強く感じさせる特徴があるため、レモンや酢などの酸味を上手に利用しましょう。
- ★みそ汁は具沢山にし、汁気を減らして減塩しましょう。



ラーメン1杯  
(約7g)



梅干し1個  
(約2.2g)



みそ汁1杯  
(約1.5g)



ちくわ 中1本  
(約0.7g)



あじの開き1尾  
(約1.4g)

#### 行動目標5 よく噛んで食事をします

よく噛んで食べ、咀嚼についての理解を深めることは、あごの強化や胃腸の働きの促進など様々な効果があります。一口30回を目安によく噛んで食べましょう。

## 行動目標6 手作りの食事を準備できるようにします

自分で食品を調理することは、食卓を整える力や、食に対する感謝の念を養います。楽しくかしく手作りの食事を準備できるようにしましょう。

### 【指標・目標値】

指 標	H30 (2018) 年度 現状値※	H35 (2023) 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)	59.0%	65.0%	
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)	76.6%	85.0%	
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)	36.8%	45.0%	
塩分を摂り過ぎないようにしている 市民 (20 歳以上)	79.2%	80.0%	
よく噛んで食べている市民 (20 歳以上)	77.5%	85.0%	
自分で手作りの食事を準備できる 市民 (15 歳以上)	76.5%	90.0%	
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)	83.1%	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)	9.8%	増加	

※H30 (2018) 年度アンケート調査結果

は重点目標

### 【行政・地域・関係機関の取組】

- 女子栄養大学・企業との連携による葉酸プロジェクト※の推進
- 食育への関心を高める機会として食育月間などに各種イベントの開催
- 公民館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
- 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
- 市民ボランティアと連携した料理教室の開催
- 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

※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、同大学と協働で認知症や脳梗塞などの予防に効果があると言われるビタミン B 群の一種である葉酸を 1 日 400  $\mu\text{g}$ (マイクログラム)摂取する運動を進めています。

## 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」「ごちそうさま」など食へのあいさつを通じて、食事に対する感謝の気持ちを持ちましょう。また、食品ロスを減らすために、「もったいない」という気持ちを大切にしましょう。

#### 【指標・目標値】

指 標	H30 (2018) 年度 現状値※	H35 (2023) 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)	29.3%	50.0%	

は重点目標

※H30 (2018) 年度アンケート調査結果

#### 【行政・地域・関係機関の取組】

- 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
- 児童センターと市内高等学校の連携による、命の大切さを学ぶ幼児向け講座の開催
- 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、食品ロスの削減について啓発

## 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、職場の人や地域の人など、誰かと一緒に食事をするのは、様々な効果があります。近年、高齢者などの単身者世帯が増加していることから、家庭だけでなく、地域や職場などでも共食の機会を増やしていきましょう。

### 行動目標9 地産地消を心掛けます

身近で収穫された旬の地場農産物は、新鮮で栄養価が高く、生産者の顔が見えるので安心して食べることができます。生産者と消費者の交流の機会や地域のイベントやまつりなどを通して、地元の農産物を意識し、食べる機会を増やしましょう。

【指標・目標値】

指 標	H30 (2018) 年度 現状値※	H35 (2023) 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)	64.6%	80.0%	
坂戸産の食材を利用している市民 (20歳以上)	51.5%	65.0%	
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)	41.0%	増加	
ほぼ毎日、朝食を家族の全員又はほとんどの人と一緒に食べている市民 (20歳以上)	40.8%	増加	
ほぼ毎日、夕食を家族の全員又はほとんどの人と一緒に食べている市民 (20歳以上)	54.5%	増加	

は重点目標

※H30 (2018) 年度アンケート調査結果

【行政・地域・関係機関の取組】

- 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
- 学校給食や市内の飲食店において、坂戸産農畜産物の利用促進による地産地消の推進
- 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への支援



## 第 6 章 齒科口腔保健推進計画



## 第6章 歯科口腔保健推進計画

### 1 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。市民が歯と口の健康づくりに関する知識を習得し、健康意識の醸成が図れるよう支援します。

#### 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。障害者や要介護者など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

以下には、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 歯科口腔保健推進のための啓発

図 6-1 定期的な歯科健診と歯周病及び全身疾患との関係の認知（問 38 と問 41 のクロス集計）

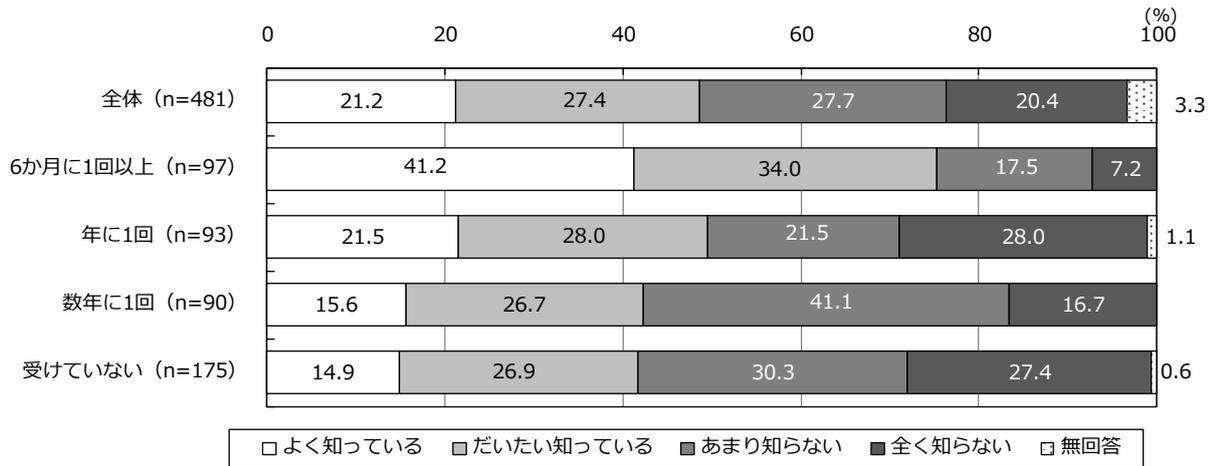
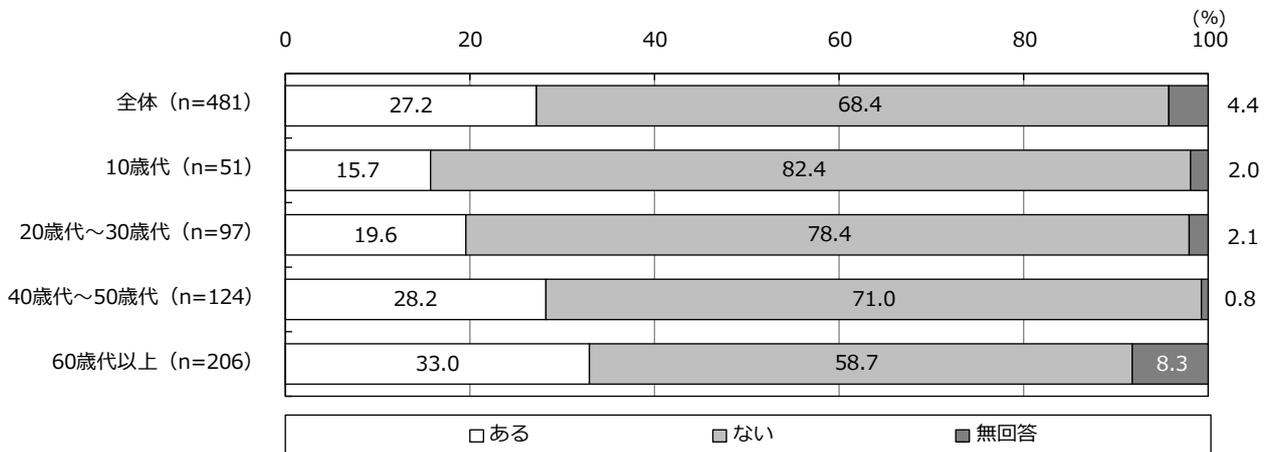


図 6-2 歯周病を指摘されたことの有無（問 40 の年代別集計）



【現状】

○歯周病が身体の病気に影響してことを知っている人ほど、定期的に歯科健診を受けています。(図 6-1)

○歯周病を指摘されたことがあるかについて、男女差は見られませんでした。年齢が上がるにつれて、指摘されたことがある人が増加しています。(図 6-2)

【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

図 6-3 定期的に歯科健診を受けているか (問 38 の性別・年代別集計)

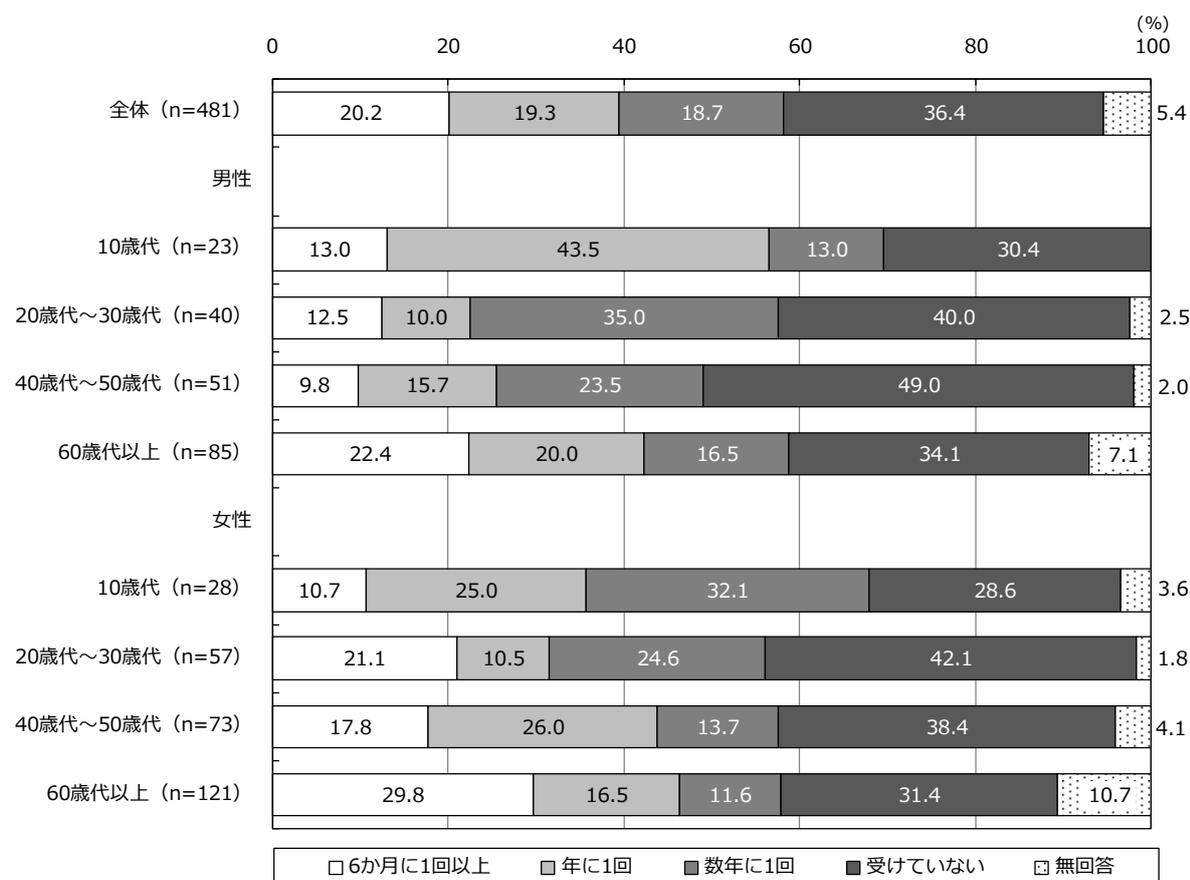


図 6-4 定期的な歯科健診と歯科清掃補助具の使用頻度（問 38 と問 39 のクロス集計）

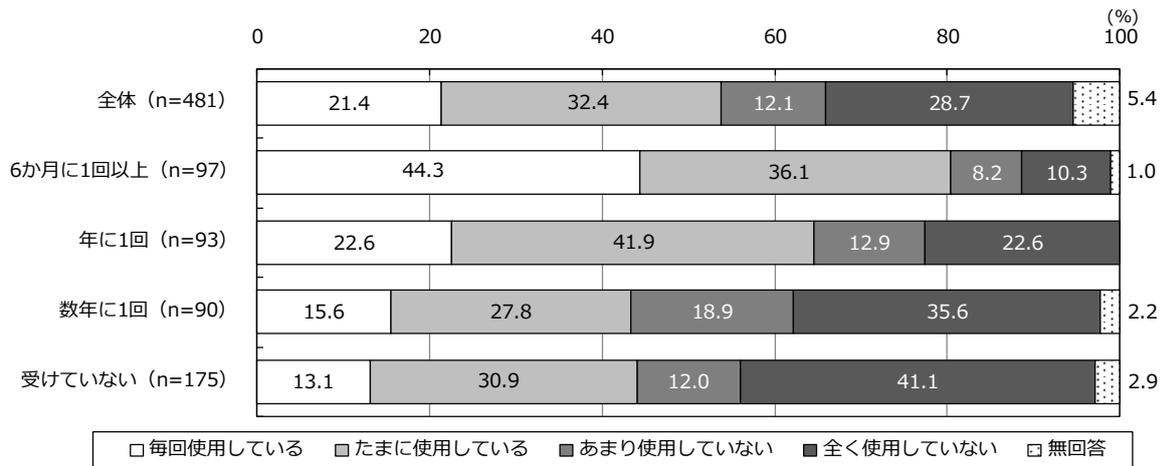
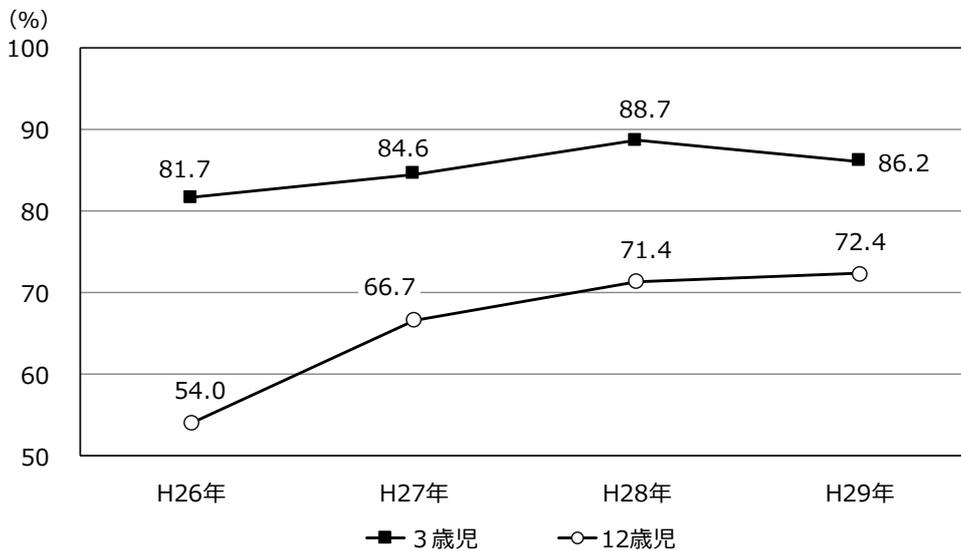
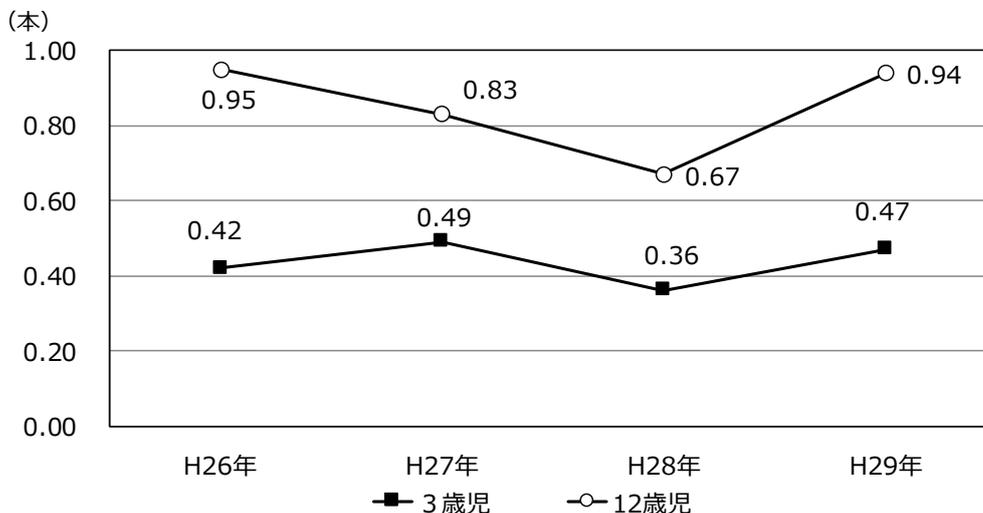


図 6-5 むし歯のない子どもの割合（3歳児、12歳児）の推移



資料：坂戸市3歳児歯科健診結果、12歳児（学校歯科保健状況調査票）

図 6-6 平均むし歯数の推移



資料：坂戸市3歳児歯科健診結果、12歳児（学校歯科保健状況調査票）

**表 6-1 進行した歯周病（4 mm 以上の歯周ポケット※）のある市民**

	40 歳代	50 歳代	60 歳代	70 歳代	合計
男性	9 人	11 人	13 人	26 人	59 人 (20.9%)
女性	18 人	25 人	17 人	40 人	100 人 (35.5%)

資料：H29 年度成人歯科健康診査結果

※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。

**【現状】**

- 定期的に歯科健診を受けていない人の割合は、男性では 40 歳代～50 歳代が、女性では 20 歳代～30 歳代が高くなっています。(図 6-3)
- 定期的な歯科健診の受診と、歯科清掃補助具の使用との相関関係は、補助具を毎回使用している人ほど健診の頻度が多くなっています。(図 6-4)
- むし歯のない子どもの割合は増加傾向にあります。特に、12 歳児は平成 26 年から平成 29 年までに約 20 ポイント増加していますが、平均むし歯数は増減を繰り返しています。(図 6-5) (図 6-6)
- 進行した歯周病がある人の割合は男性より女性の方が高くなっています。(表 6-1)

**【課題】**

- 歯と口の健康づくりには、日々の自己点検に加えて定期的な歯科健診が重要です。歯科健診を受けていない人は、全体の約 3 割となっていることや、進行した歯周病を持っている人の割合は、男性で約 2 割、女性で約 3 割となっています。市民に向けた歯科疾患の予防の普及・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

表 6-2 歯科医師・歯科衛生士などの専門職との口腔ケアの連携の有無（問 5）

項目	度数	構成比
取っている	14	70.0%
取っていない	4	20.0%
無回答	2	10.0%
合計	20	100.0%

資料：高齢者・障害者福祉施設における口腔ケアに関するアンケート調査結果※

※本市の歯科口腔保健施策の基礎資料とするため、平成 30 年 9 月に市内高齢者施設及び障害者施設 21 施設においてアンケート調査を実施しました。（アンケート調査票は資料編（P98・99）を参照ください。）

表 6-3 専門職との連携の頻度（問 6）

項目	度数	構成比
不定期	1	7.1%
月 1 回	2	14.3%
月 2 回	4	28.6%
週 1 回	5	35.7%
週 4 回	1	7.1%
その他	1	7.1%
無回答	0	0.0%
回答者数	14	100.0%
非該当	6	
合計	20	

資料：高齢者・障害者福祉施設における口腔ケアに関するアンケート調査結果

#### 【現状】

- 福祉施設における口腔ケアの実施に関し、約 7 割の施設が歯科医師・歯科衛生士などの専門職と連携を取っています。（表 6-2）
- 連携の頻度は週 1 回から月 2 回程度が多くなっています。（表 6-3）

#### 【課題】

- 歯科受診が困難な高齢者や障害者に対して、適切な口腔ケアができるよう施設をはじめとして地域全体で支えていけるような体制づくりが必要です。

## 4 行動目標と取組

以下には、基本方針に基づき、市民自らが取り組むことを行動目標として定めています。

行政・地域・関係機関は、市民の行動目標を達成するための支援（取組）を推進していきます。

### 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

歯と口の健康が全身の健康に影響することから、歯と口の健康づくりに関心を持ち、それぞれのライフステージごとに正しい知識を身に付けましょう。

#### 【指標・目標値】

指 標	H30（2018）年度 現状値	H35（2023）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）	48.6% H30（2018）年度 アンケート調査結果	60.0%	
歯や歯ぐきについて気になることがない市民（20歳以上）	36.5% H30（2018）年度 アンケート調査結果	増加	

#### 【行政・地域・関係機関の取組】

- 成人歯科保健講話の開催
- 歯と口の健康フェアの支援
- 8020※よい歯のコンクールの支援

※「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のもとに展開している運動のことをいいます。

### コラム

#### 歯周病と全身疾患との関係



歯と歯ぐきの境目に歯垢（プラーク）がたまり、歯ぐきの炎症が進むと歯周病菌が体の中に侵入しやすくなります。侵入した歯周病菌は、血流に乗って様々な組織に届き、がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病や全身疾患に悪い影響を与えます。

特に、糖尿病と歯周病の両方を持っていると症状が悪化しやすいと言われています。

## **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するためには、自分自身で健康管理（セルフケア）することが必要です。個々に適した方法を学び、実施していきましょう。

### **行動目標 3 定期的に歯科健診を受診します**

歯科疾患の早期発見・早期治療には、セルフケアとともに定期的な歯科健診が重要です。自身での点検に加えて、歯科医院で専門的な点検を受ける習慣を身に付けましょう。

#### 行動目標4 かかりつけ歯科医を持ちます

歯と口の健康づくりにおいて、身近に相談できるかかりつけ歯科医を持つことが大切です。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の相談役として、かかりつけ歯科医を持ちましょう。

##### 【指標・目標値】

指 標	H30 (2018) 年度 現状値	H35 (2023) 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）	38.4% H30 (2018) 年度 アンケート調査結果	50.0%	65.0% (過去1年の歯科健診受診者:第2次健康日本21目標値-2022年度)
むし歯のない3歳児	86.2% H29年度坂戸市 3歳児歯科健診結果	90.0%	90.8% (むし歯のない3歳児・埼玉県歯科口腔保健推進計画(第3次目標値-2023年度))
むし歯のない12歳児	72.4% H29年度坂戸市学校歯科保健状況調査票	78.0%	78.1% (むし歯のない12歳児:埼玉県歯科口腔保健推進計画(第3次目標値-2023年度))
進行した歯周病(4mm以上の歯周ポケット)のない市民	43.6% H29年度成人歯科健康診査結果	50.0%	45.0% (60歳代で進行した歯周炎を有する者:第2次健康日本21目標値-2022年度)
補助具を使って歯をケアしている市民	53.8% H30 (2018) 年度 アンケート調査結果	60.0%	

は重点目標

##### 【行政・地域・関係機関の取組】

- パパママ教室における歯科健診及び歯科保健指導の実施
- 乳幼児健診における歯科健診及び歯科保健指導の実施
- 保育園児のための歯科保健指導の実施
- 学校歯科健診及び歯科保健指導の実施
- 成人歯科健康診査の実施
- 介護予防事業における歯科保健指導の実施

### 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

介護を要する方や障害を持つ方は、定期的な歯科健診の受診機会が損なわれやすく、一般的に歯や口の健康状態が悪化しやすい傾向が見られます。肺炎やオーラルフレイル※を予防し、健康寿命を延ばすために、在宅歯科医療の充実を推進し、訪問診療拠点の支援を行います。

また、大規模災害が発生した際には、本市と歯科医師会などが連携し、歯科口腔保健に関する支援体制を整えます。

※身体の衰えと深く関りのある口の衰えのことで、滑舌の低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めないものが増えるなど、口腔機能の低下がみられます。

#### 【指標・目標値】

指 標	H30 (2018) 年度 現状値※	H35 (2023) 年度 目標値	参考値
在宅歯科医療を実施する市内の登録 機関数	15 か所	18 か所	

※県歯科医師会資料

#### 【行政・地域・関係機関の取組】

- 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
- 在宅医療相談室における在宅歯科医療機関の紹介
- 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

# 第7章 ライフステージ別の 行動目標



## 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	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 ライフステージ別の行動目標

	乳幼児期（0～5 歳頃）	学齢期（6～15 歳頃）
運動	身体を動かして遊びましょう	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	
身体ケア		
こころの健康		悩み事を相談できる人を持ちましょう
夢や生きがい		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・食生活 （食育）	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	
	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）	親子で楽しく歯をみがきましょう	毎日の歯磨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 歳頃）	成年期（25～39 歳頃）	壮年期（40～64 歳頃）	高齢期（65 歳以上）
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
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			
禁煙・適度な飲酒を心掛けましょう			
健康診査や各種がん検診を定期的を受診しましょう			
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・副菜の食事や減塩に取り組み、葉酸を毎日 400 μg 摂取することを心掛けましょう			
朝ごはんをしっかりと食べましょう	地域の食材を生かした食事を取り、地産地消を推進しましょう		
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	地域の食文化を大切にしましょう		
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、定期的な歯科健診を受けましょう			



## 第 8 章 計画の推進



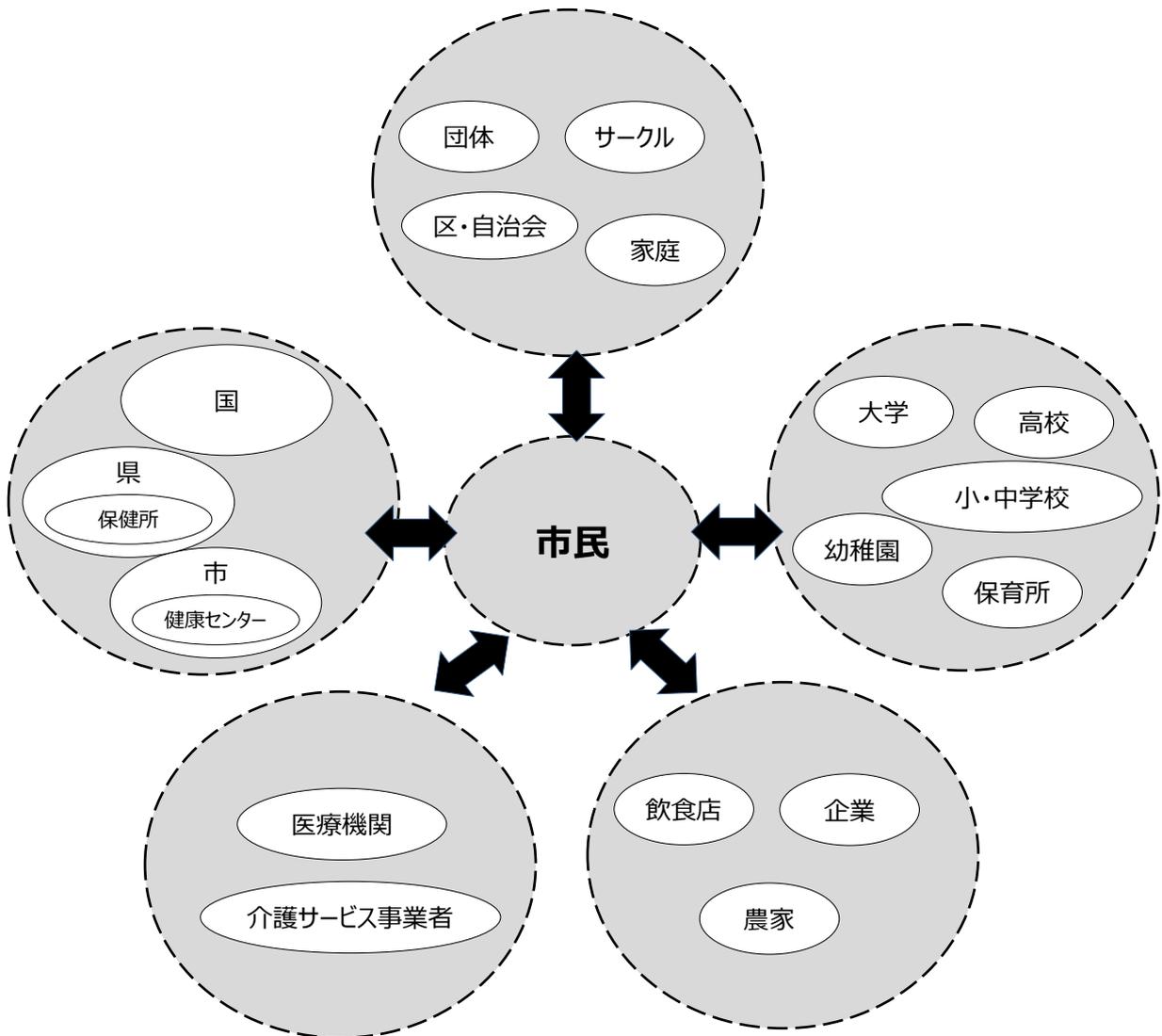
## 第8章 計画の推進

### 1 計画の推進体制

健康づくりは市民一人ひとりが主体的に取り組むことが重要です。

本計画の推進に当たっては、全庁的な体制による健康づくり活動のほか、医療や介護に関わる活動、自治会やサークルなどにおける地域活動、保育所、幼稚園、小・中学校、高等学校、大学などの教育活動、農業、商業、企業などの産業活動などが相互に連携して、市民の主体的な健康づくりを支える環境を整えていきます。

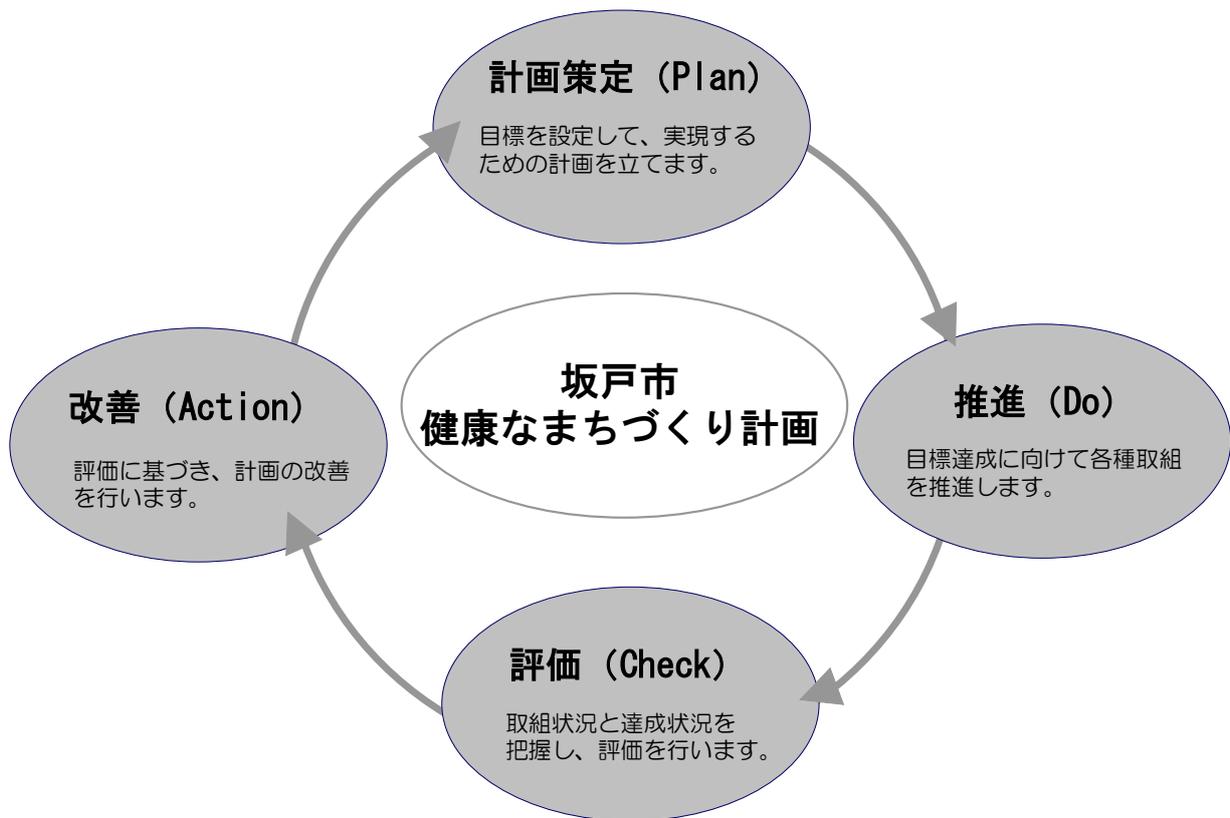
図 8-1 計画の推進体制



## 2 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 8-2 計画の進行管理



### (1) 「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。

### (2) 「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した。

# 資 料 編



# 資料編

## 1 計画策定の経過

日 程	内 容	
平成 30 年 6 月 22 日	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
7 月 3 日	第 1 回坂戸市健康なまちづくり審議会	②第 2 次坂戸市健康なまちづくり計画 の中間評価及び見直しについて
7 月 20 日～ 8 月 9 日	こころとからだの健康に関する市民 アンケート調査	市内在住の満 15 歳以上の男女 1,050 人 を対象に無作為抽出し、郵送配布・郵送 回収にて実施
9 月 21 日	第 2 回坂戸市健康なまちづくり計画 庁内策定・推進会議	①市民アンケート調査の報告について
10 月 3 日	第 2 回坂戸市健康なまちづくり審議会	②計画骨子案について
10 月 29 日	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 2 次坂戸市健康なまちづくり計画 中間年次改訂版（素案）について
11 月 16 日	第 3 回坂戸市健康なまちづくり審議会	
12 月 26 日 ～平成 31 年 1 月 25 日	坂戸市健康なまちづくり計画中間年次改訂（案）に対する意見公募 （市民コメント）	
2 月 4 日	第 4 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 中間年次改訂版（案）に係る市民コメ ント結果について ②第 2 次坂戸市健康なまちづくり計画 中間年次改訂版（最終案）について
2 月 18 日	第 4 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 中間年次改訂版（案）に係る市民コメ ント結果について ②第 2 次坂戸市健康なまちづくり計画 中間年次改訂版（最終案）について ③計画の策定に係る答申（案）について
2 月 25 日	坂戸市健康なまちづくり計画中間年次 改訂版について（答申）	
3 月	「坂戸市健康なまちづくり計画中間年 次改訂版」策定	

## 2 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

(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、市民健康部市民生活課において処理する。

(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。

### 3 坂戸市健康なまちづくり審議会委員名簿

NO	氏名	選出 区分	職業	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	川崎 剛	1号	坂戸鶴ヶ島歯科医師会 千代田歯科医院 医院長	○	
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 准教授	○	
5	◎金子 嘉徳	1号	女子栄養大学 栄養学部 教授	○	
6	田中 久子	1号	女子栄養大学 栄養学部 教授		○
7	松本 勝	1号	明海大学 歯学部 准教授	○	○
8	重松 博	2号	市民みんなの健康づくりサポーター 「元気にし隊」隊長	○	
9	○亀田 康好	3号	シンボライズファーム亀田牧場 (酪農教育ファーム) 代表		○
10	弓削多 洋一	4号	弓削多醤油(株) 代表取締役		○
11	太田 正久	5号	坂戸市立入西小学校 校長 坂戸市立小・中学校食育推進委員会 会長		○
12	小田島 京子	6号	公募委員		○
13	青木 繁	6号	公募委員	○	

◎会長 ○副会長

## 4 諮問

坂市生発第 574 号  
平成30年7月3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

坂戸市健康なまちづくり計画の見直しについて（諮問）

坂戸市健康なまちづくり計画の見直しについて、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。

## 5 答申

平成31年2月25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

坂戸市健康なまちづくり計画の見直しについて（答申）

平成30年7月3日付け坂市生発第574号により諮問のありました坂戸市健康なまちづくり計画（以下「坂戸市健康なまちづくり計画中間年次改訂版」という。）の見直しについて、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2次坂戸市健康なまちづくり計画中間年次改訂版につきましては、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。

意見・要望

- ・今後、ますます健康課題が多様化するものと考えられることから、市が推進する全ての政策分野において、市民一人ひとりが健康を意識した生活が送れるような施策の展開に努めること。
- ・本計画の着実な推進に努められるとともに、本計画の進捗状況の把握、評価を行い公表するとともに、必要に応じて見直しを行うこと。
- ・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。
- ・本計画に基づく施策、事業の推進及び見直しに当たっては、市民の健康行動や意識の実態把握に努めること。

## 6 坂戸市健康なまちづくり計画庁内策定・推進会議設置規程

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

(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、市民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、市民健康部市民生活課において処理する。

(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。

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 市民健康センター所長 子育て支援課長 保育課長 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

## 7 アンケート調査票

### ●【あなた自身のことについて】

問1. 性別をお答えください。

1. 男性	2. 女性
-------	-------

問2. 年齢をお答えください。

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・生まれてからずっと	

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
---

問8. 現在の暮らしの状況を経済的にみてどう感じていますか

1. 大変苦しい	2. やや苦しい	3. ふうふう
4. ややゆとりがある	5. 大変ゆとりがある	

### ●【食生活・栄養・食育について】

問9. 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 10. 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 11. 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 12. 自分で手作りの食事が準備できますか。

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 1. できる          | 2. どちらかと言えばできる |
| 3. どちらかと言えばできない | 4. できない        |

問 13. 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. だいたい知っている |
| 3. あまり知らない | 4. 全く知らない    |

問 14. 塩分をとりすぎないようにしていますか。

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 1. している          | 2. どちらかと言えばしている |
| 3. どちらかと言えばしていない | 4. していない        |

問 15. 普段、食料品の買い物（または食料品の入手）は容易ですか。

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. とても容易 | 2. まあまあ容易 |
| 3. 少し大変  | 4. とても大変  |

問 16. 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 17. 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、利用したこともある | 2. 知っているが、利用したことはない |
| 3. 知らない            |                     |

問 18. よくかんで食べていますか。

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1. 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. ほとんどかんでいない |

問 19. 家族と同居している方にお聞きします。朝食を家族の全員又はほとんどの人と一緒に食べること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日程度 | 5. ほとんどない |          |

問 20. 家族と同居している方にお聞きします。夕食を家族の全員又はほとんどの人と一緒に食べること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日程度 | 5. ほとんどない |          |

問 21. 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 22. 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 23. 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 24. 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はありませんか。

- |             |            |                |
|-------------|------------|----------------|
| 1. いつも感じている | 2. 時々感じている | 3. あまり感じることはない |
| 4. ほとんど感じない | 5. わからない   |                |

問 25. 坂戸産の食材を利用していますか。

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 1. 利用している          | 2. どちらかと言えば利用している |
| 3. どちらかと言えば利用していない | 4. 利用していない        |

●【運動について】

問 26. 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 27. 日ごろ、楽しく運動をしていますか。

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 1. している          | 2. どちらかと言えばしている |
| 3. どちらかと言えばしていない | 4. していない        |

問 28. 平均して1日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 29. 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 30. 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 31. 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 32. 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 32 において 1～4 を選んだ方》

問 33. 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 34. 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. 吸っていない
------------------	------------------	-----------

《問 34 において 1、2 を選んだ方》

問 35. 他人にタバコの煙を吸わせないようにしていますか。

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 1. している          | 2. どちらかと言えばしている |
| 3. どちらかと言えばしていない | 4. していない        |

問 36. 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的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 37. 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. 唾液がでない                       | 8. 口が渇く      | 9. 歯ぐきから血が出る |
| 10. その他（                      ） | 11. 特になし     |              |

問 38. 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 39. 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 40. 歯周病を指摘されたことがありますか。

- |       |       |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

問 41. 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。

- |            |              |
|------------|--------------|
| 1. よく知っている | 2. だいたい知っている |
| 3. あまり知らない | 4. 全く知らない    |

●【こころの健康について】

問 42. 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. 全くとれていない  |

問 43. 心身の疲労回復のための方法を持っていますか。

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

問 44. 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 44 において 1 を選んだ方》

問 45. 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 44 において 2 を選んだ方》

問 46. 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 47. 「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 48. 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、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 49. 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 |
|------------|-------------|---------|

●【前向きな生き方について】

問 50. 夢・生きがい・目標を持っていますか。

- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 1. 持っている          | 2. どちらかと言えば持っている |
| 3. どちらかと言えば持っていない | 4. 持っていない        |

問 51. 自分らしい人生が送れていると思いますか。

1. 思う	2. どちらかと言えば思う
3. どちらかと言えば思わない	4. 思わない

問 52. 普段自分で健康だと思いますか。

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 53. 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いますか。

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

問 54. 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 55. 身近な人にあいさつをしていますか。

1. している	2. どちらかと言えばしている
3. どちらかと言えばしていない	4. していない

問 56. 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 57. いつも家族や仲間に囲まれて生活していると思いますか。

1. 思う	2. どちらかと言えば思う
3. どちらかと言えば思わない	4. 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 58. いざという時、助け合える環境が身近にありますか。

1. ある	2. どちらかと言えばある
3. どちらかと言えばない	4. ない

問 59. あなたのお住まいの地域の人々は、お互いに助け合っていると思いますか。

1. 強くそう思う	2. どちらかと言えばそう思う
3. どちらとも言えない	4. どちらかと言えばそう思わない
5. 全くそう思わない	

問 60. 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. 非常によく当てはまる | 2. やや当てはまる     |
| 3. あまり当てはまらない | 4. まったく当てはまらない |

問 61. 坂戸市に住み続けたいですか。

- |                |               |
|----------------|---------------|
| 1. 住み続けたい      | 2. できれば住み続けたい |
| 3. あまり住み続けたくない | 4. 住み続けたくない   |

問 62. 坂戸市では、市内3大学（女子栄養大学・城西大学・明海大学）や市民ボランティアなどと連携して葉酸プロジェクトや食育、運動による健康づくりなど、様々な取り組みを進めていますがどのように評価しますか。

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 1. よくやっている方だと思う  | 2. まあまあやっている方だと思う |
| 3. まだまだだと思う      | 4. 全くやっていないと思う    |
| 5. その取り組みをよく知らない |                   |

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。■■■

高齢者及び障害者福祉施設等における口腔ケアに関するアンケート

■下記の設問について、該当するものに○又は記入をお願いします。

問1. 入所者（利用者）のうち、歯磨きやうがいなどの動作の自立度について、全体で100%になるように数字を記入してください。

- |                           |
|---------------------------|
| 1. 自分でできる（介助は不要）（      ）% |
| 2. 職員や家族の一部介助が必要（      ）% |
| 3. 職員や家族の全介助が必要（      ）%  |

問2. 入所者（利用者）の日常的な口腔ケア※を行っていますか。

- |          |                       |
|----------|-----------------------|
| 1. 行っている | 2. 行っていない ⇒問7へお進みください |
|----------|-----------------------|

※口腔ケアとは、歯磨きやうがいなどの口腔清掃、義歯の手入れ、咀嚼・嚥下のリハビリ、歯肉・頬部のマッサージ、口腔乾燥予防などのことで、職員による声掛けや見守り等によって自分自身で行う歯磨き等も含みます。

《問2において1を選んだ方》

問3. どのような口腔ケアを行っていますか。（複数回答可）

- |           |                |                |
|-----------|----------------|----------------|
| 1. 歯磨き    | 2. うがい         | 3. 義歯の手入れ      |
| 4. 口腔の清拭  | 5. 咀嚼・嚥下のリハビリ  | 6. 歯肉・頬部のマッサージ |
| 7. 口腔乾燥予防 | 8. その他（      ） |                |

問4. 口腔ケアにはいつから取り組んでいますか。

年 月 頃から

問5. 口腔ケアの実施に関し、歯科医師・歯科衛生士等の専門職と連携を取っていますか。

- |          |                      |
|----------|----------------------|
| 1. 取っている | 2. 取っていない⇒問8へお進みください |
|----------|----------------------|

《問5において1を選んだ方》

問6. どれくらいの頻度で連携を取っていますか。

- |                |                    |
|----------------|--------------------|
| 1. 不定期         | 2. （      ）か月に1回程度 |
| 3. その他（      ） |                    |

《問2において2を選んだ方》

問7. 口腔ケアを行っていない理由は何ですか。

- |             |                |
|-------------|----------------|
| 1. 職員不足     | 2. 方法がわからない    |
| 3. 必要性を感じない | 4. その他（      ） |

問8. 利用者の口腔内の状態はいかがですか。

- |       |           |         |
|-------|-----------|---------|
| 1. 良好 | 2. おおむね良好 | 3. やや不良 |
| 4. 不良 | 5. わからない  |         |



## 第2次坂戸市健康なまちづくり計画 中間年次改訂版

発 行／坂戸市

発行年月／平成31年3月

住 所／〒350-0292 坂戸市千代田一丁目1番1号

電 話／049-283-1331（代表）

F A X／049-283-3903

U R L／<http://www.city.sakado.lg.jp>





