

## 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 楽しくかしこ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 楽しくかしこ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）

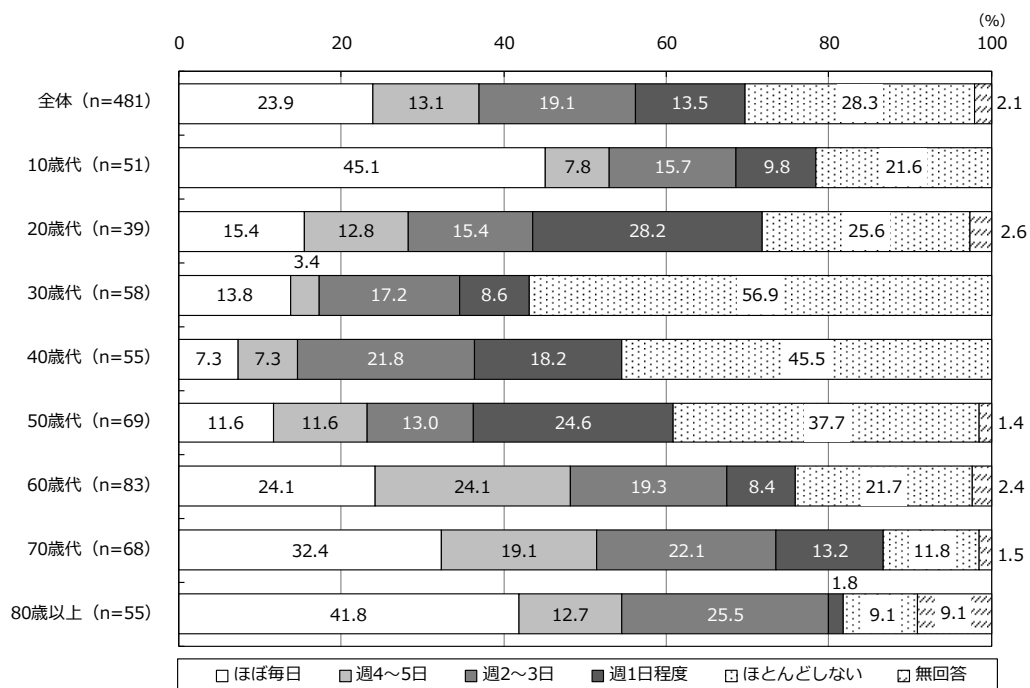


図 4-2 日頃から楽しく運動をしているか（問 27 の年代別集計）

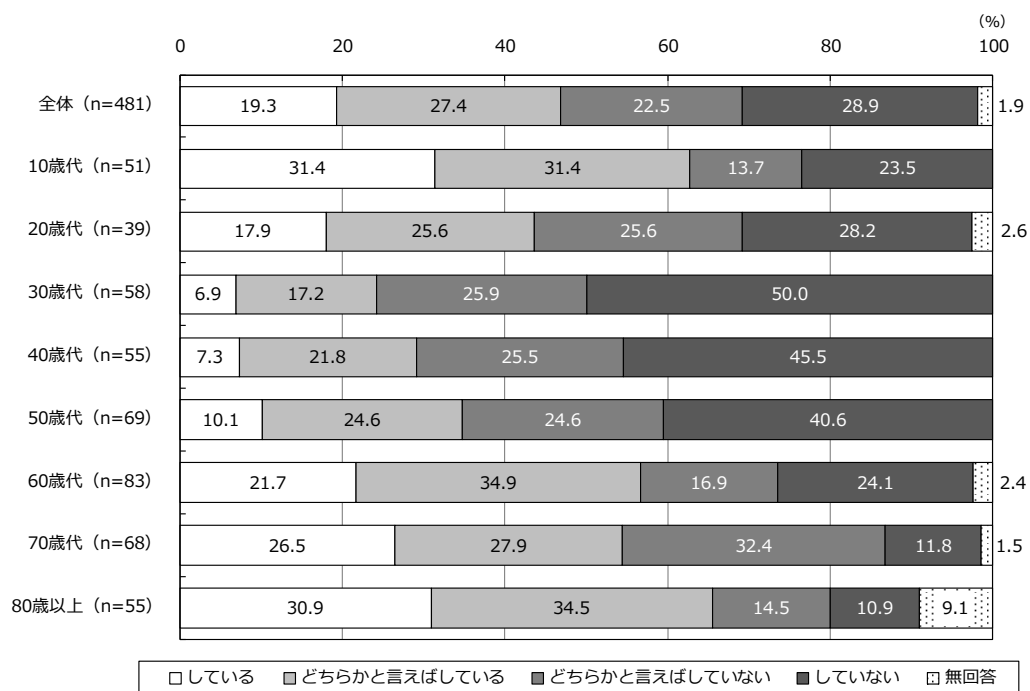
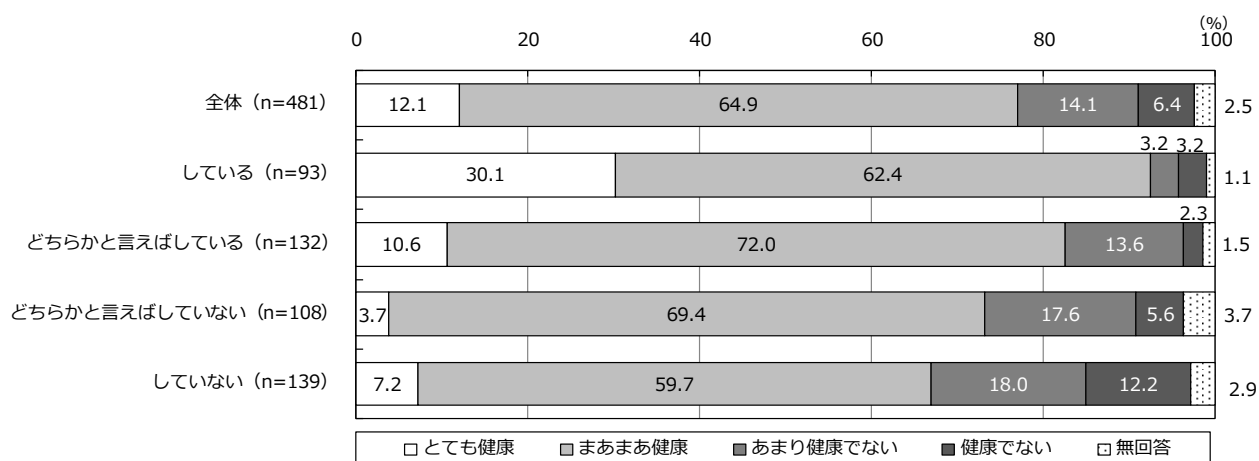


図 4-3 日頃から楽しく運動をしている人と主観的健康感（問 27 と問 52 のクロス集計※）



※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）

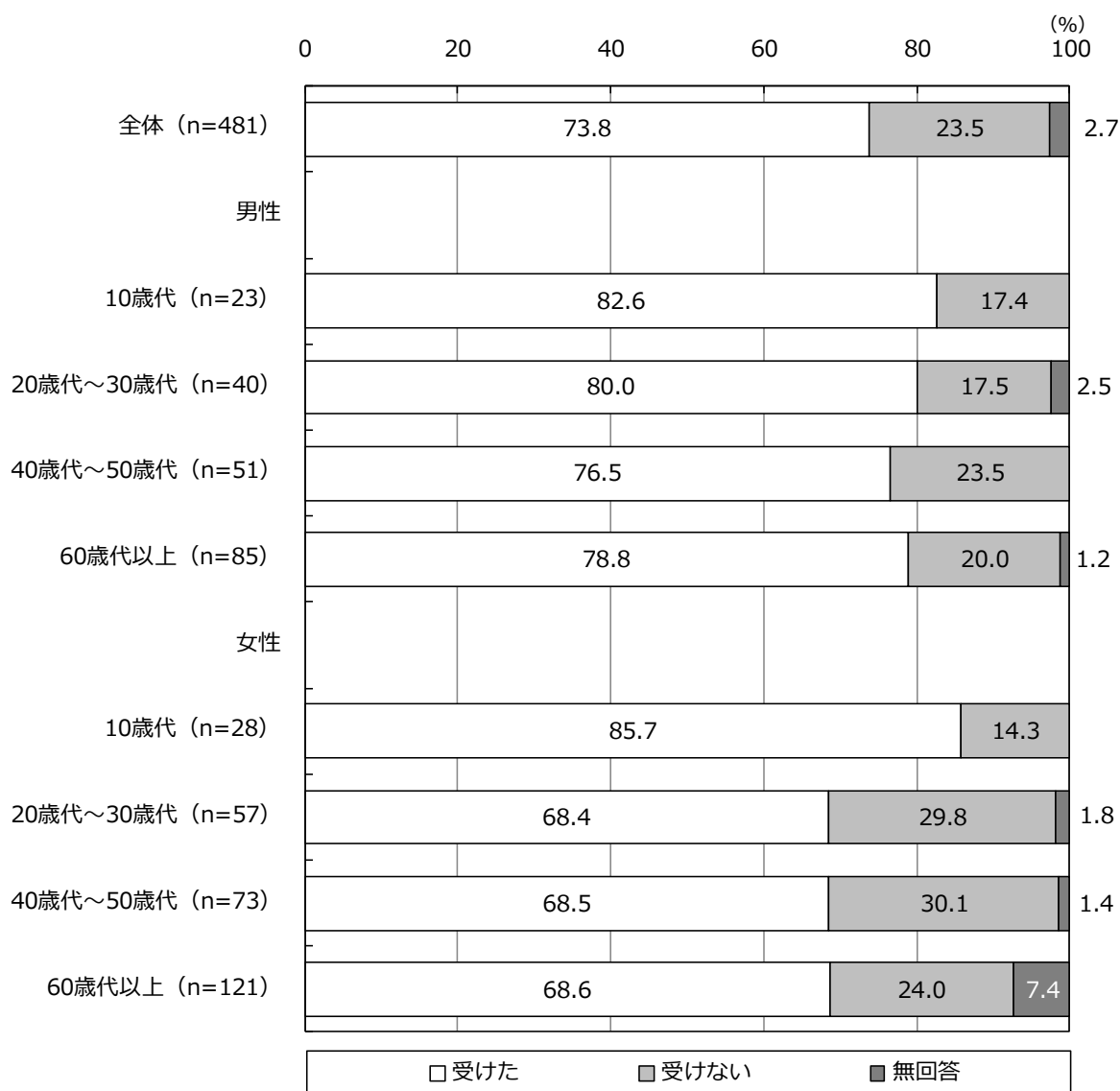


図 4-5 飲酒の状況（問 32 の性別・年代別集計）

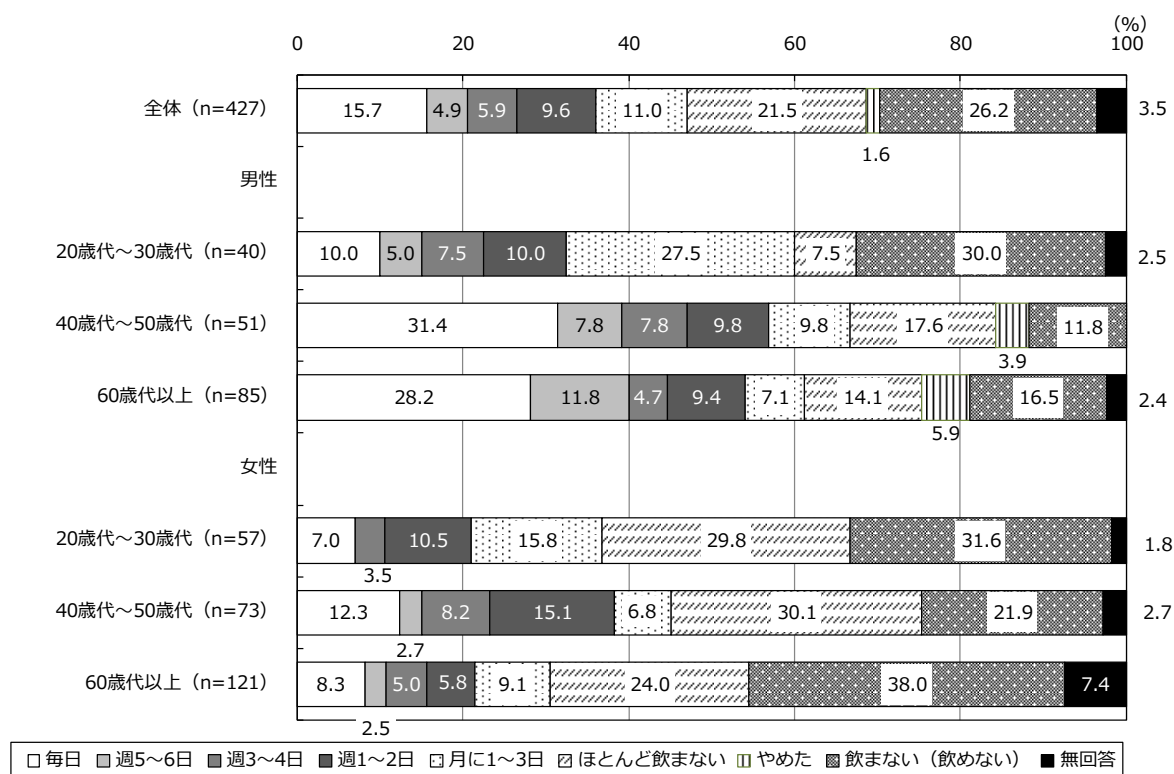


図 4-6 喫煙状況（問 34 の性別・年代別集計）

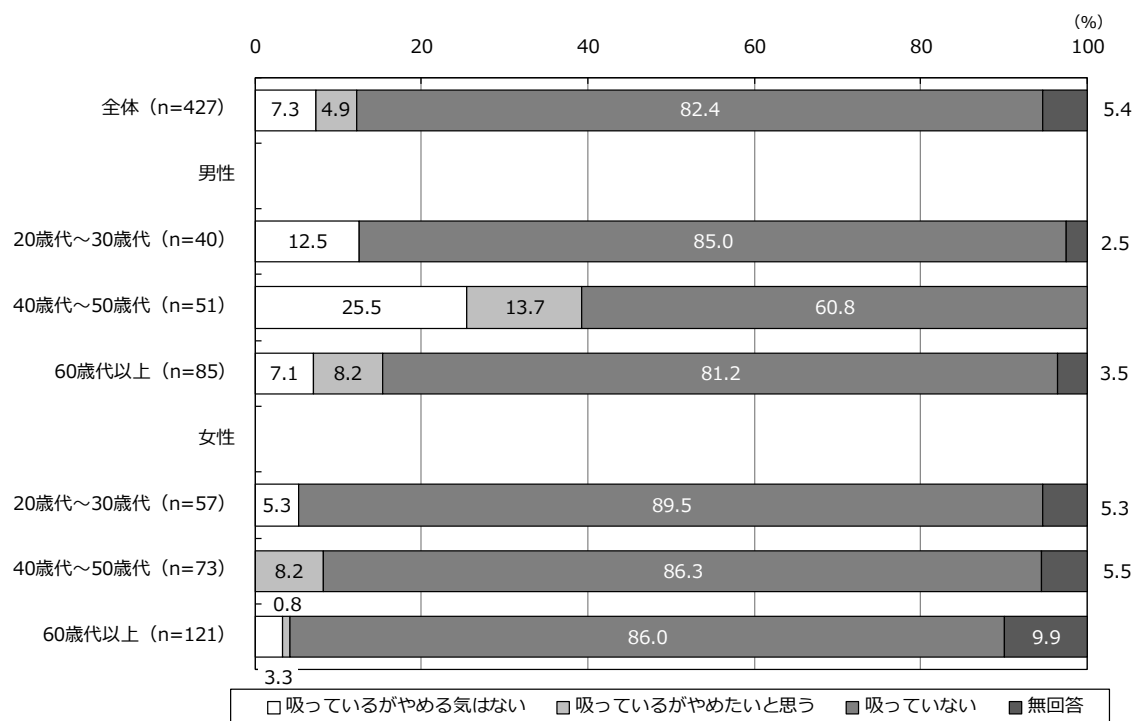


図 4-7 喫煙状況と COPD の認知度（問 34 と問 36 のクロス集計）

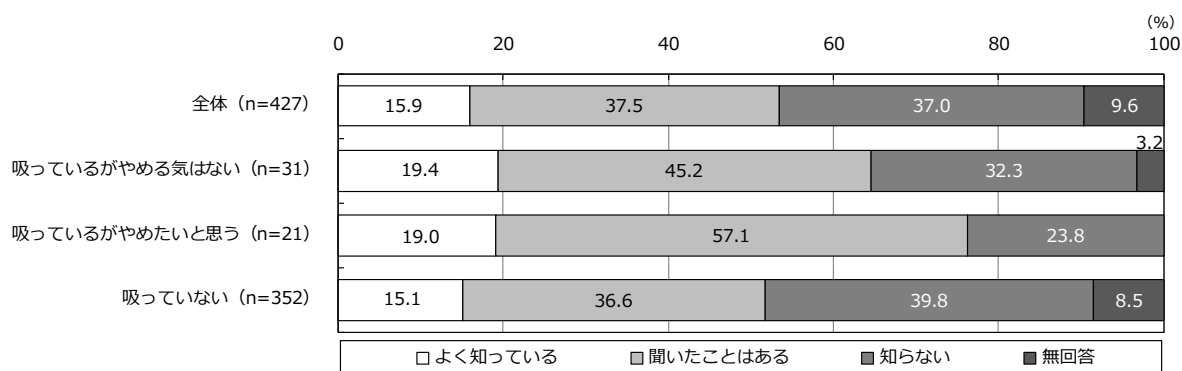


図 4-8 喫煙状況と受動喫煙（問 34 と問 35 のクロス集計）

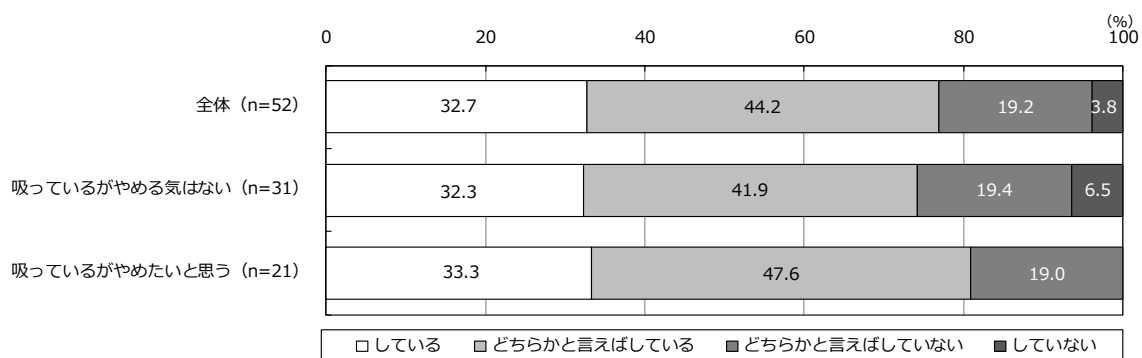


図 4-9 睡眠による休養がとれているか（問 42 の性別・年代別集計）

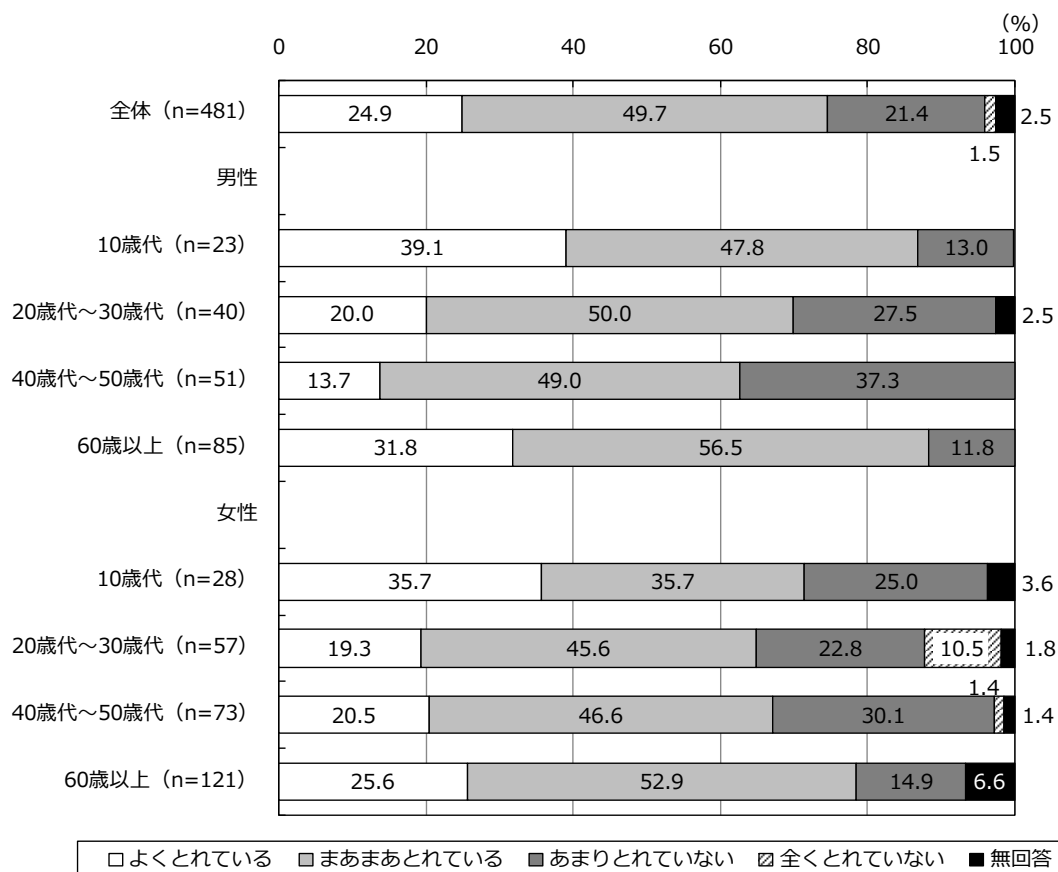


図 4-10 心身の疲労回復の方法の有無（問 43 の年代別集計）

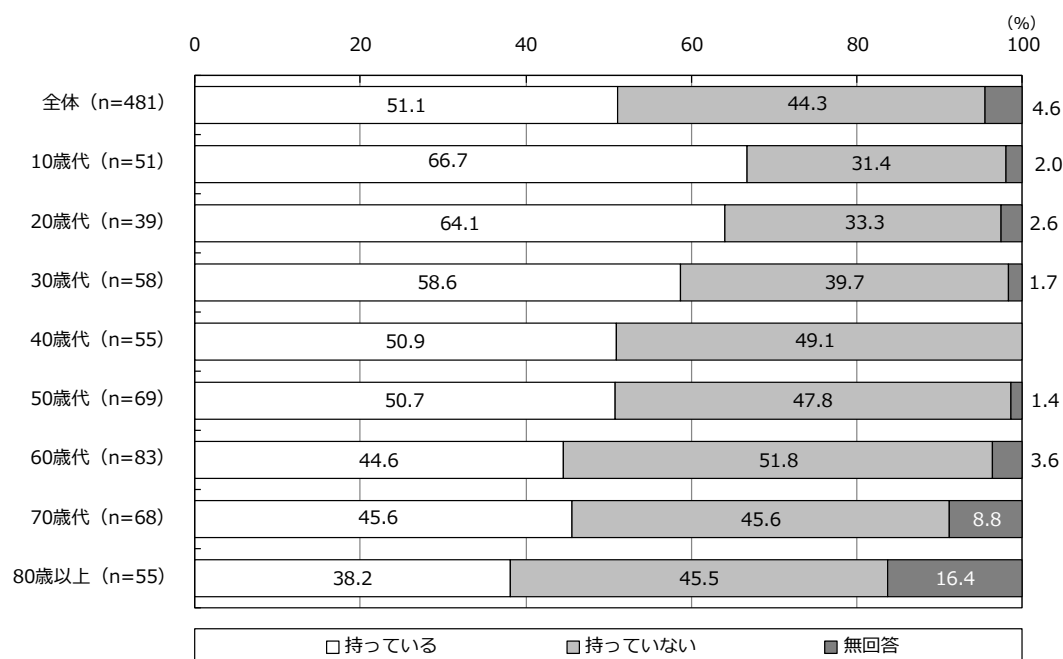
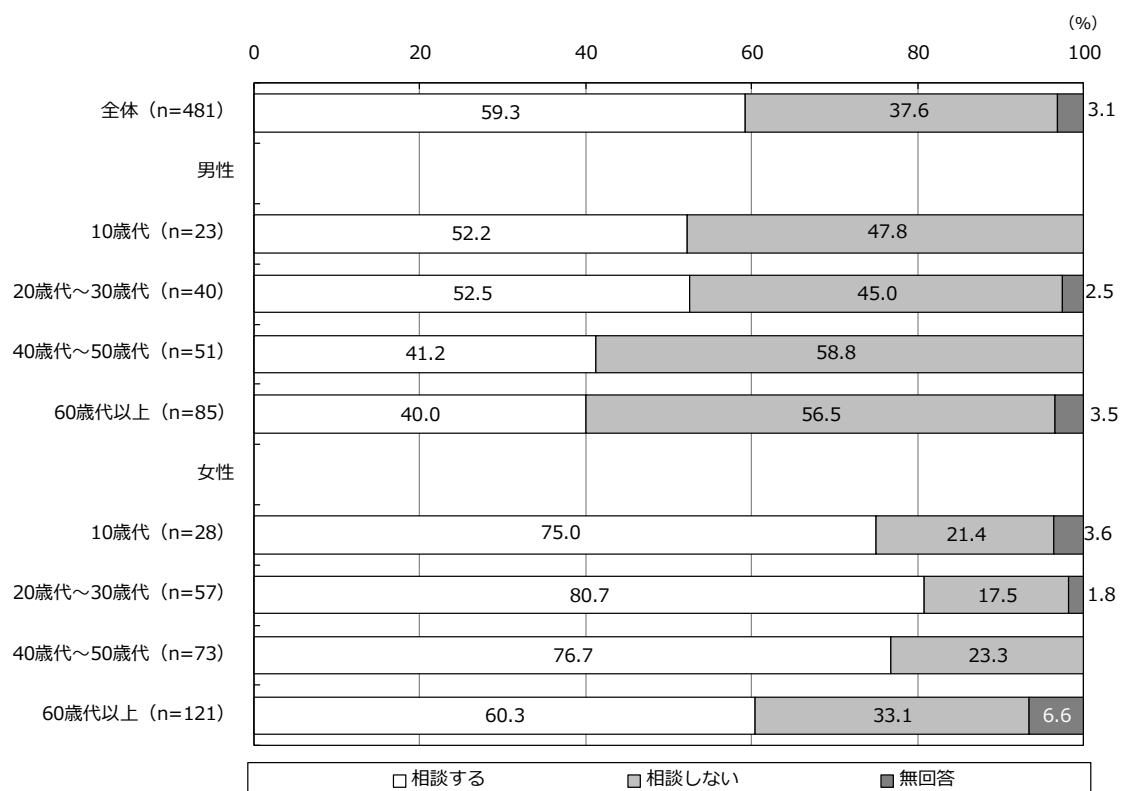


図 4-11 ストレスを感じた時の相談の有無（問 44 の性別・年代別集計）



## 【現状】

- 7割以上の人が過去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 人と人と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）

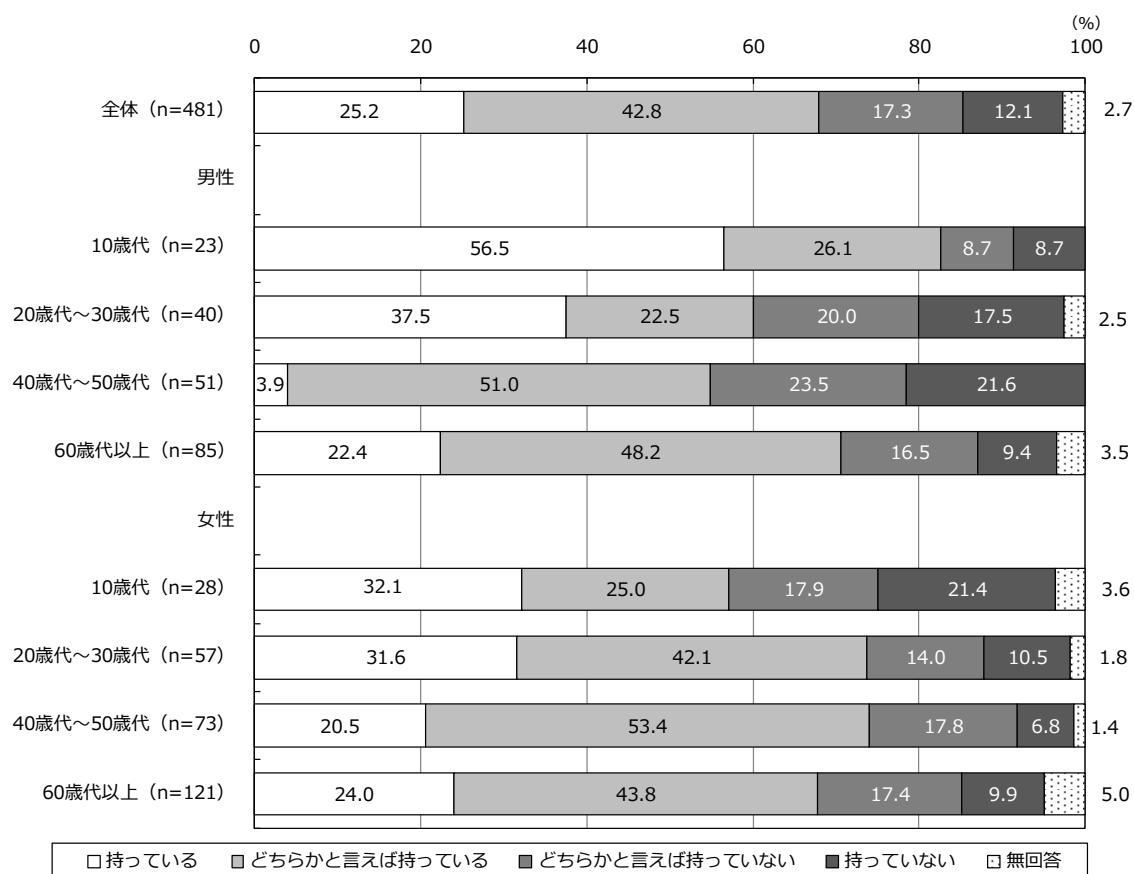


図 4-13 生きがいの有無と主観的健康感（問 50 と問 52 のクロス集計）

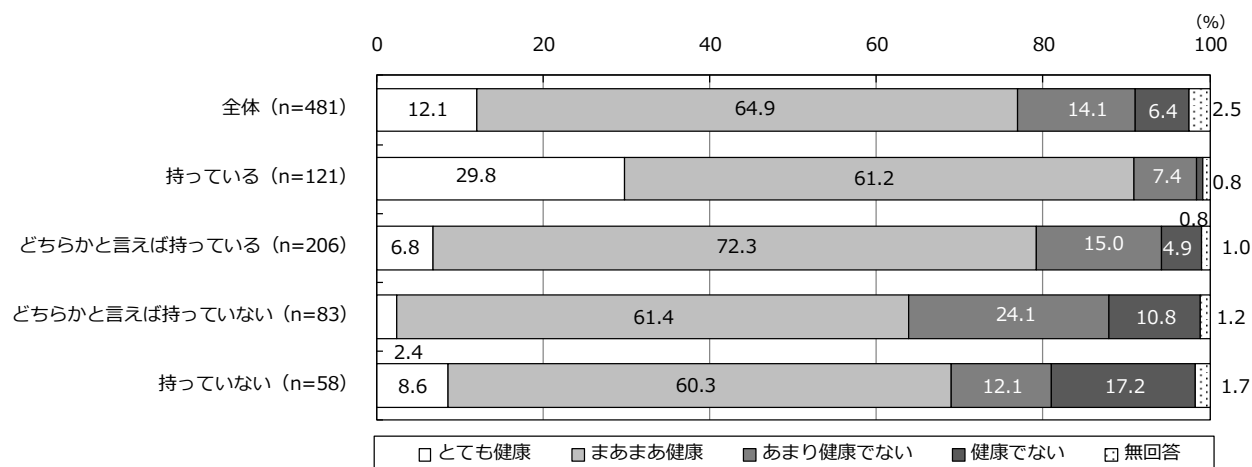


図 4-14 地域活動への参加と主観的健康感（問 56 と問 52 のクロス集計）

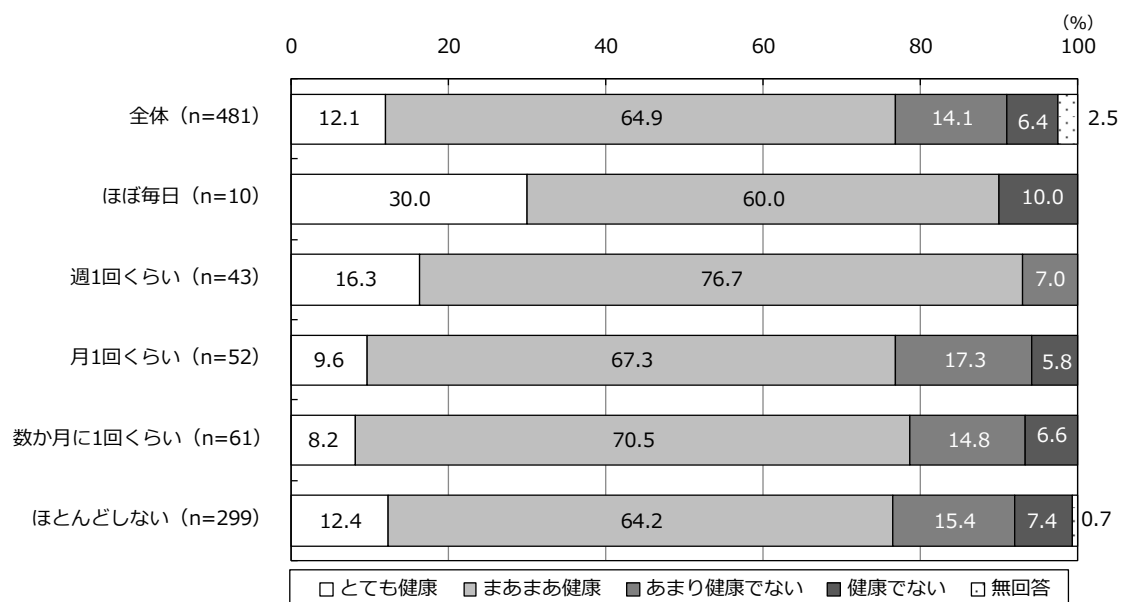


図 4-15 外出の状況と主観的健康感（問 54 と問 52 のクロス集計）

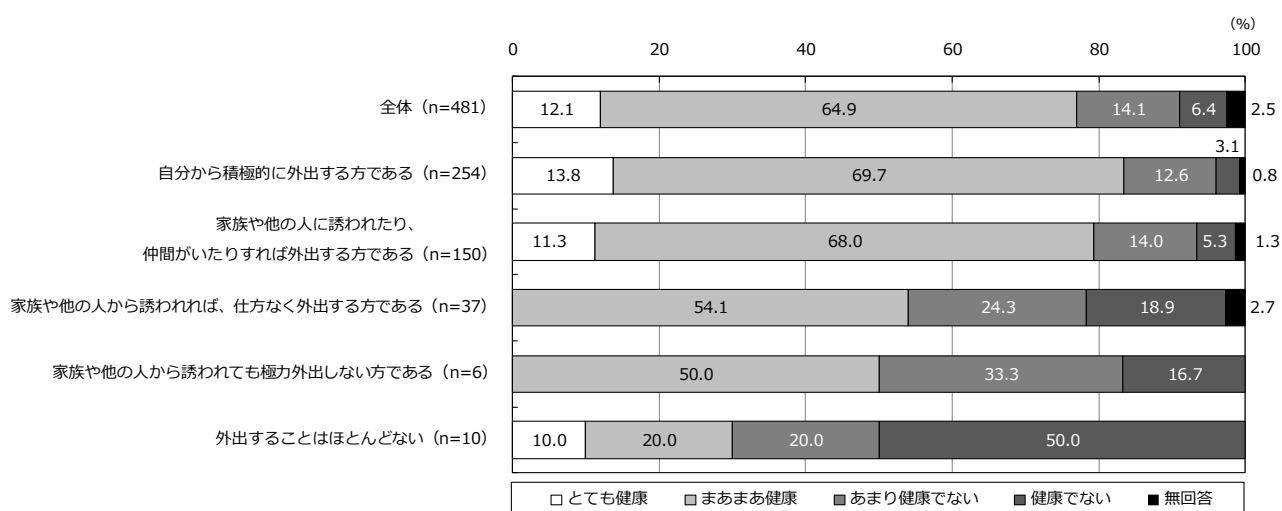


図 4-16 家族や仲間の有無と主観的健康感（問 57 と問 52 のクロス集計）

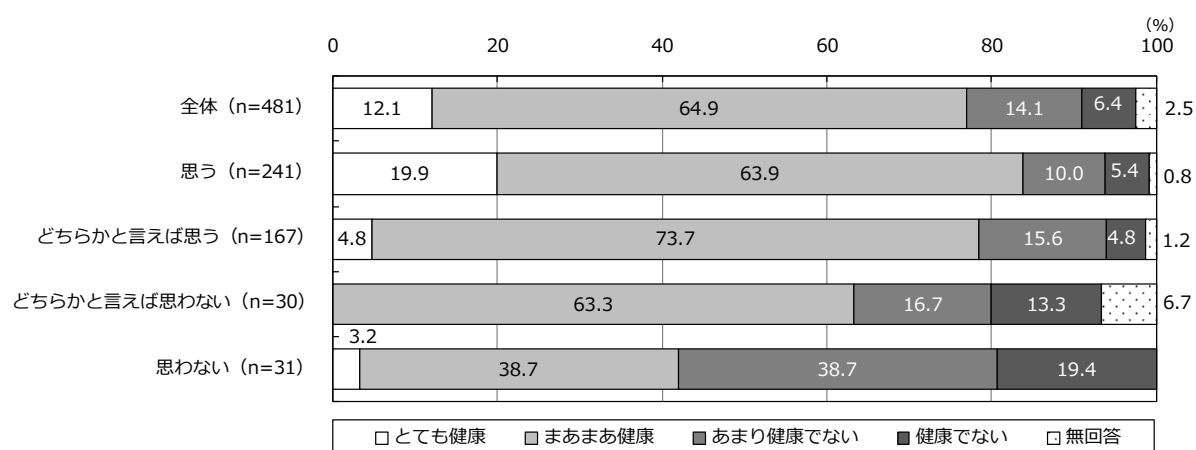
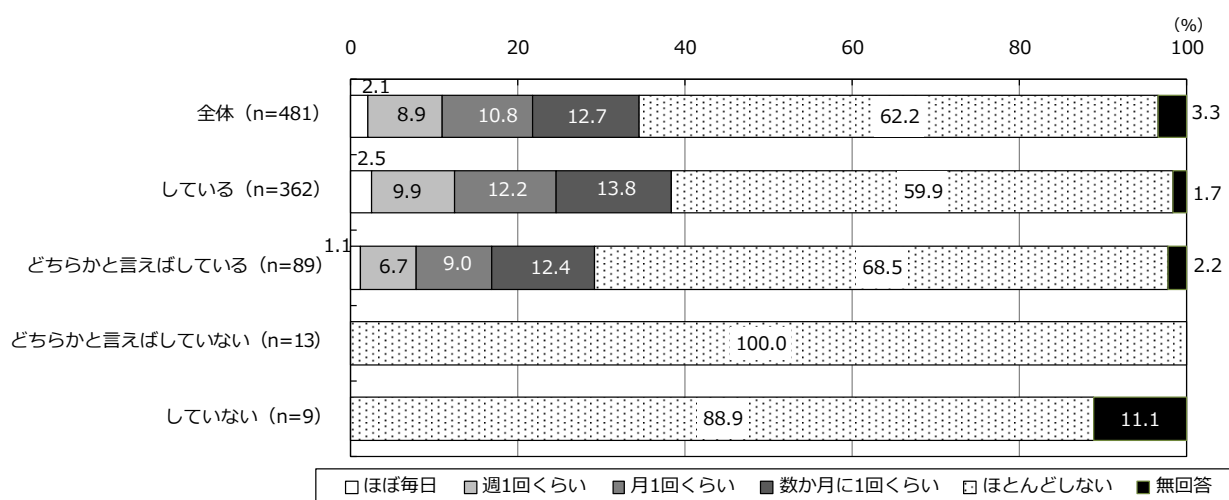


図 4-17 あいさつと地域活動への参加頻度（問 55 と問 56 のクロス集計）



### 【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）

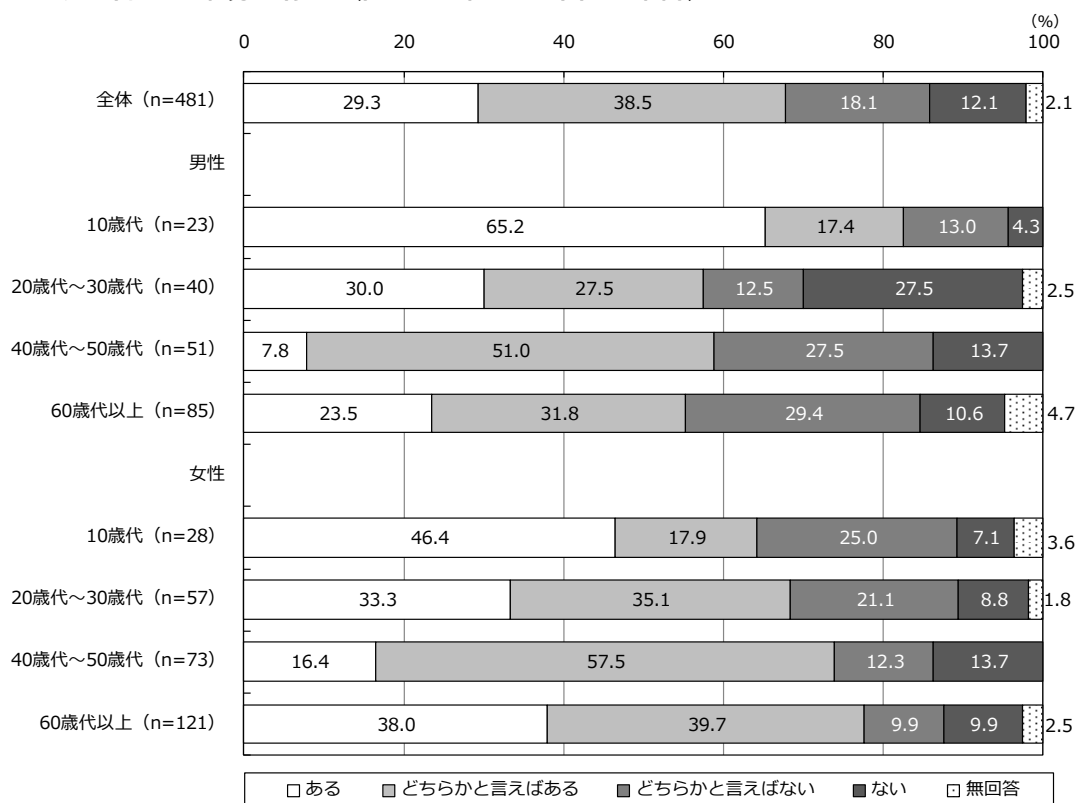
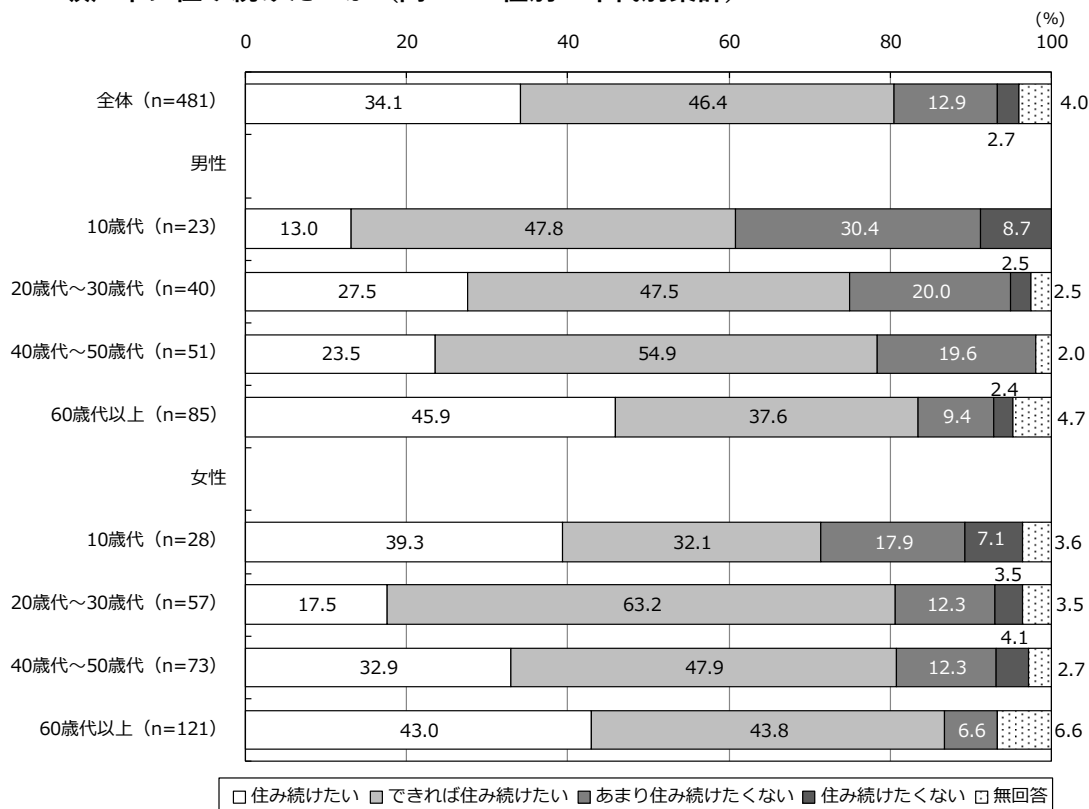


図 4-19 坂戸市に住み続けたいか（問 61 の性別・年代別集計）



### 【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みると、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くくりにもつながる有益なことです。地域の人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<br>現状値※ | H35（2023）年度<br>目標値 | 参考値 |
|---------------------------|---------------------|--------------------|-----|
| 食育に関心がある市民を増やす<br>（15歳以上） | 63.6%               | 70.0%              |     |

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】

（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<br>現状値※ | H35（2023）年度<br>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%<br>女性 48.0%<br>(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<br>現状値※ | H35 (2023) 年度<br>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%<br>(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%<br>(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%<br>(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<br>現状値※ | H35（2023）年度<br>目標値 | 参考値                                                          |
|---------------------------------|---------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------|
| 年に1回以上歯科健診を受けている<br>市民（20歳以上）   | 38.4%               | 50.0%              | 65.0%<br>（過去1年間の<br>歯科健診受診<br>者：第2次健<br>康日本21目標<br>値-2022年度） |
| 歯や歯ぐきについて気になることが<br>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<br>現状値※ | H35（2023）年度<br>目標値 | 参考値 |
|---------------------------|---------------------|--------------------|-----|
| 夢・生きがい・目標を持つ市民<br>（20歳以上） | 67.9%               | 80.0%              |     |
| 自分らしい人生を送る市民<br>（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<br>現状値※ | H35（2023）年度<br>目標値 | 参考値 |
|------------------------------|---------------------|--------------------|-----|
| 月1回以上、地域活動に参加する市民<br>（20歳以上） | 23.7%               | 40.0%              |     |
| 自分から積極的に外出する市民<br>（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<br>（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つ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<br>現状値※ | H35（2023）年度<br>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%<br>（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、楽しい景観などがあると感じる市民    | 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