

第3次 しらおか



はぴすイッチ

プラン

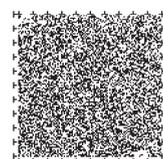


第3次 白岡市健康増進計画

第3次 白岡市食育推進計画

第2次 白岡市自殺対策計画

令和7年3月  
白岡市



音声コード Uni-voice



## ごあいさつ

市では、健康増進法、食育基本法及び自殺対策基本法に基づき、市民の皆様健康意識の向上や地域全体が健康で幸せに生きることを目的として、市民・地域・行政が連携・協力して各種取組を実施していくことを目指し、令和7年度から令和11年度までを計画期間とした「第3次しらおかはぴすイッチプラン」を策定いたしました。

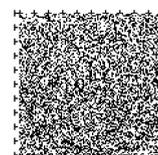


第2次はぴすイッチプランでは、「健康で幸せに生きることへの包括的支援をめざすしらおかはぴすイッチプラン」という基本理念の下、健康づくりの取組・食育の取組・みんなでいのちを支え合う取組を総合的に推進してまいりました。

今後は、第2次はぴすイッチプランの基本理念を継承し、子どもや若者から高齢者まで全ての市民が生涯を通じて健康について関心を持ち、地域で支えあう健康づくりを継続的に進めていけるよう取り組んでまいります。

結びに、本計画の策定に当たり、熱心に御検討・御提言いただきました「白岡市はぴすイッチ会議」の委員の皆様をはじめ、アンケート調査やヒアリング等で貴重な御意見をいただきました市民の皆様や関係団体・関係機関の皆様にご心からお礼申し上げます。

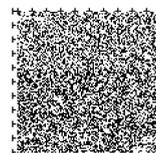
白岡市長 藤井 栄一郎



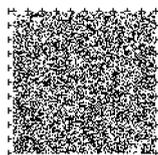


# 目 次

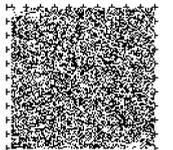
I	計画の策定に当たって	9
1	策定の趣旨	9
2	計画の性格と位置づけ	12
3	計画の期間	13
4	計画の策定体制	13
II	健康づくりをめぐる現状と課題	17
1	人口	17
2	健康状況	19
3	アンケート結果の概要	23
4	関係団体・関係機関等調査結果の概要	35
5	第2次プランの評価と課題	36
III	第3次プランの基本的考え方	51
IV	第3次プランの展開	57
	第1章 気づいて広げる健康づくり	57
1	健康への意識づくり	57
2	地域で支える健康づくり	61
	第2章 第3次健康増進計画（健康づくりの取組）	65
1	身体活動・運動	65
2	休養・睡眠	68
3	こころの健康	71
4	飲酒・喫煙	74
5	健（検）診	77
6	歯・口腔	80
	第3章 第3次食育推進計画（食育の取組）	82
1	栄養・食生活	82
2	食の文化と環境	86
	第4章 第2次自殺対策計画（みんなでのちを支え合う取組）	91
V	計画の総合的な推進体制の整備	99
1	推進体制	99
2	進行管理	100



資 料	103
策定経過	103
白岡市はぴすイッチ会議設置要綱	105
白岡市はぴすイッチ会議委員名簿	107
白岡市健康づくり推進計画庁内検討委員会設置規程	108
白岡市健康づくり推進計画庁内検討委員会委員名簿	110
健康についてのアンケート集計表	111
用語の説明	126
指標一覧	129



# I 計画の策定に当たって





# I 計画の策定に当たって

## I 策定の趣旨

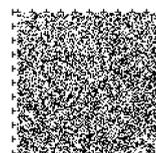
市では、「はぴす（幸せと健康）」をキーワードに、「第2次しらおかはぴすイッチプラン（第2次白岡市健康増進計画・第2次白岡市食育推進計画・第1次白岡市自殺対策計画）」に基づき、市民の健康づくりを総合的に推進してきました。このたび、この計画が令和6年度に期間満了を迎えることから、近年の社会環境の変化や国や県の動向等を踏まえて計画内容を見直し、「第3次しらおかはぴすイッチプラン」を策定します。

### ◇ 市のこれまでの主な動き

項目	市	国
平成14年		「健康増進法」を制定。
平成17年		「食育基本法」を制定。
平成18年		「自殺対策基本法」を制定。
平成25年		「健康日本21（第二次）」を開始。
平成27年	「白岡市健康増進計画～しらおかはぴすイッチプラン～」を策定。	
平成29年	「白岡市食育推進計画～しらおかはぴすイッチプラン 食育編～」を策定。	
令和2年	「第2次しらおかはぴすイッチプラン」として、健康増進計画、食育推進計画、自殺対策計画を一体的に策定。	
令和3年		「第4次食育推進基本計画」を策定。
令和4年		新たな「自殺総合対策大綱」を閣議決定。
令和5年		「健康日本21（第三次）」を公表。（計画開始は令和6年度から）



白岡市保健福祉総合センターの愛称である「はぴすしらおか」は、平成16年創設時に一般公募でつけられました。  
ハッピー（幸せ）とヘルス（健康）を合わせた造語です。



## 国の動向

### ● 健康日本21（第三次）[令和6～17年度]

平成12年から「21世紀における国民健康づくり運動[健康日本21]」を開始し、国民の健康づくり対策に取り組んできました。

平成15年には健康増進法が施行され、これに基づいて「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」を定めるとともに、時代に対応した見直しを行いつつ、健康増進の取組を推進しています。

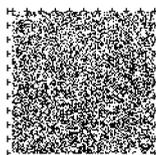
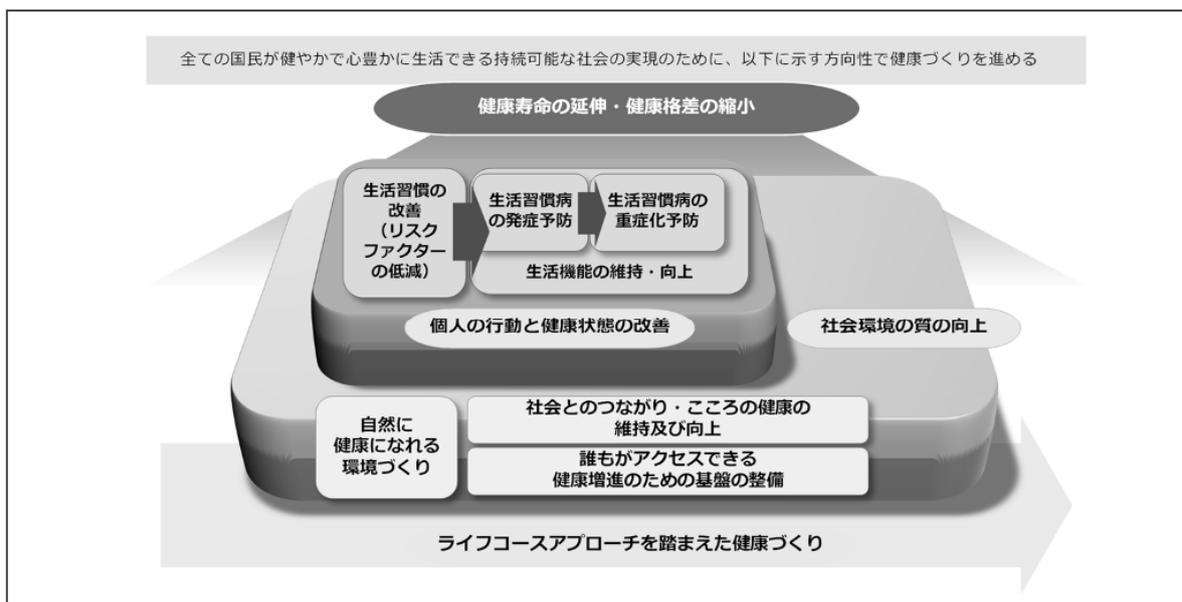
令和6年度からは、第5次国民健康づくり対策である「21世紀における第三次国民健康づくり運動[健康日本21（第三次）]」が開始されました。すべての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向け、誰一人取り残さない健康づくりの展開（Inclusion）とより実効性をもつ取組の推進（Implementation）を通じて、国民の健康の増進の総合的な推進を図ることを目指しています。

#### 国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向

- 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- 個人の行動と健康状態の改善
- 社会環境の質の向上
- ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

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とらえた健康づくり

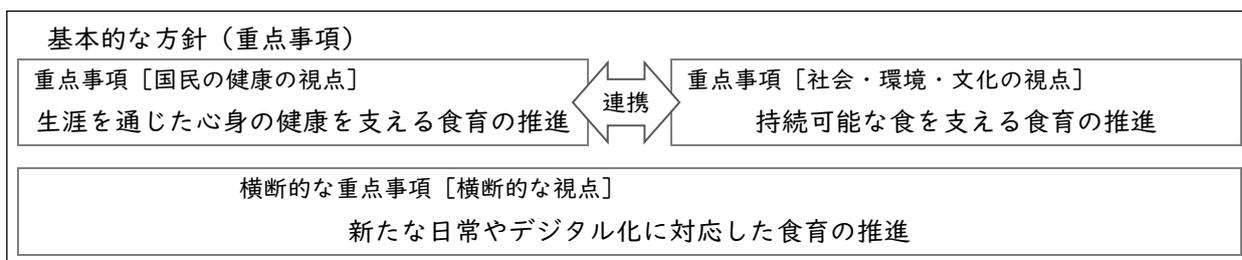
### ◇ 健康日本21(第三次)の概念図



## ● 第4次食育推進基本計画 [令和3～7年度]

平成17年に制定された食育基本法に基づいて食育推進基本計画を策定し、食育の推進を図っています。食育基本法では、「食は命の源」、「食育は生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるべきもの」と位置づけられています。

食をめぐる環境は大きく変化しており、様々な課題に対応していくため、令和3年に「第4次食育推進基本計画」を策定し、推進しています。



## ● 自殺総合対策大綱 [令和4年10月閣議決定]

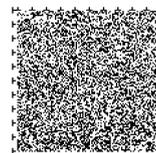
平成18年に自殺対策基本法が制定され、平成19年に自殺総合対策大綱が閣議決定されて以降、5年ごとに自殺総合対策大綱の見直しが図られ、対策が進められています。以前は「個人の問題」と認識されがちであった自殺は、広く「社会の問題」と認識されるようになり、国を挙げて自殺対策を総合的に推進したことによって、自殺者数は減少してきました。しかし、近年は新型コロナウイルス感染症拡大の影響等もあり、自殺の要因となる様々な問題が悪化していることが懸念され、自殺総合対策大綱では、子ども・若者の対策強化や女性に対する支援の強化、地域の自殺対策の取組強化などが挙げられています。

自殺総合対策の基本理念：誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す  
社会における「生きることの阻害要因」を減らし、「生きることの促進要因」を増やすこと  
を通じて、社会全体の自殺リスクを低下させる。

## 県の動向

### ● 埼玉県地域保健医療計画（第8次） [令和6～11年度]

医療法に基づく「医療計画」であるとともに、政策的に関連の深い他の個別計画等を組み込み、一体的なものとして策定されました。それまで個別に策定されていた「埼玉県健康長寿計画」（健康増進計画・健康増進法）や「埼玉県食育推進計画」（食育基本法）、「埼玉県自殺対策計画」（自殺対策基本法）もこの計画の中に組み込まれ、各市町村や関係機関・団体等と連携して推進すべき方向性が示されているとともに、県民の自主的、積極的な行動を誘引する性格を持つものとされています。



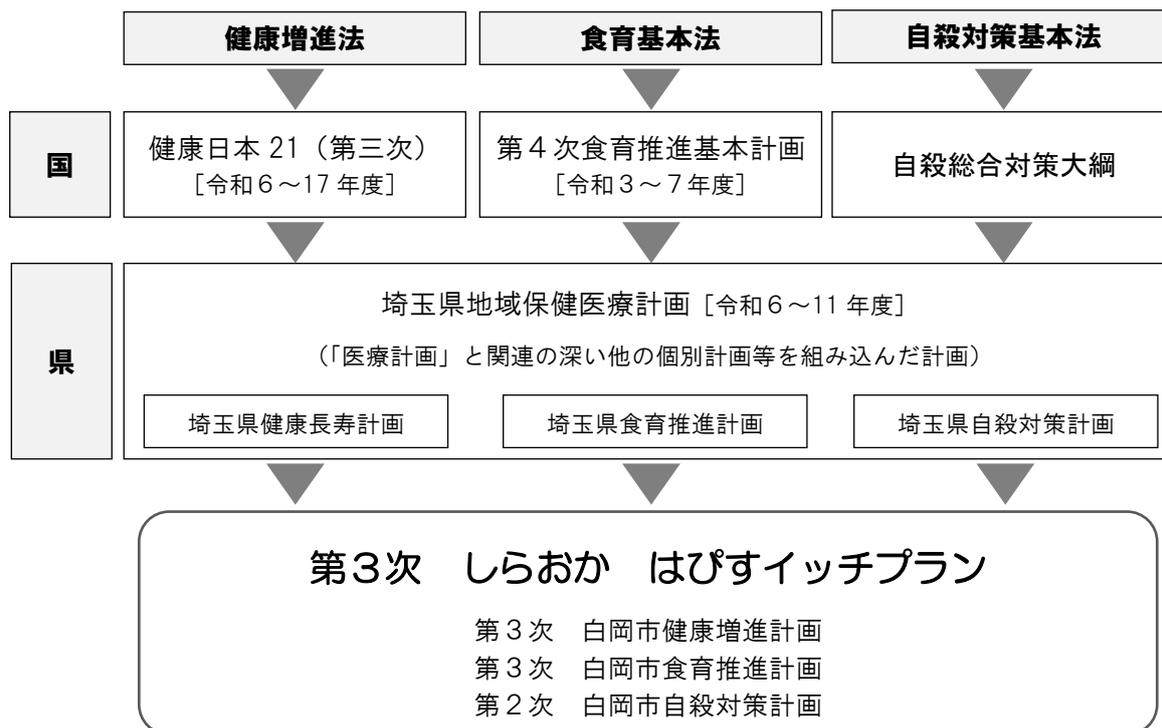
## 2. 計画の性格と位置づけ

○健康増進法第8条第2項に基づく市町村健康増進計画、食育基本法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画及び自殺対策基本法第13条第2項に基づく市町村自殺対策計画として位置づけるものです。

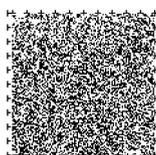
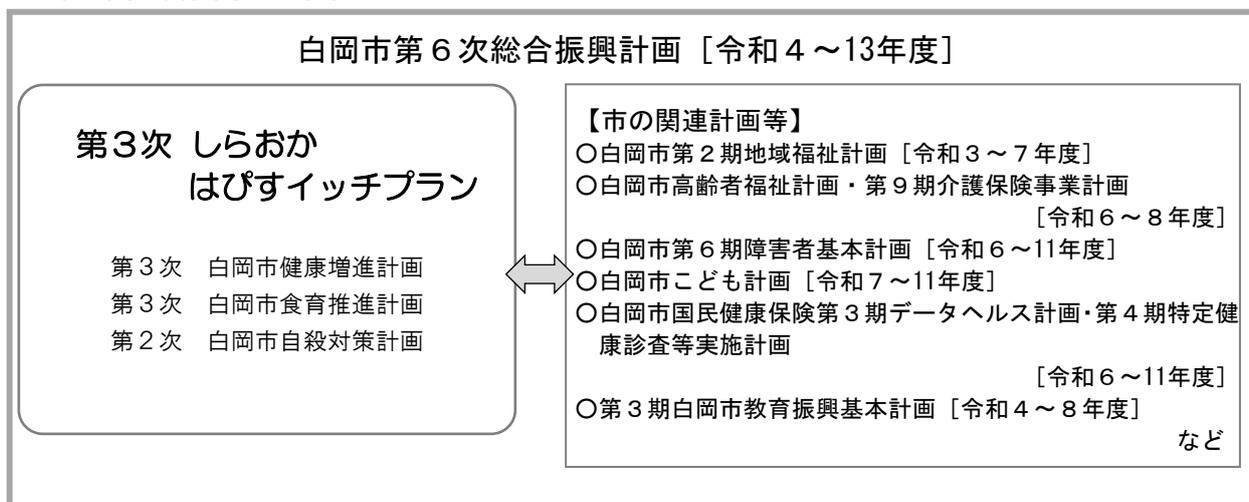
○国や県の関連計画等と整合性を図り、策定しました。

○白岡市総合振興計画に基づくとともに、他の関連計画と整合性を図りつつ策定しました。

### ◇ 関係法令及び国・県の計画等との位置づけ



### ◇ 市の関連計画等との位置づけ



### 3. 計画の期間

計画期間は、令和7年度から令和11年度までの5年間とします。

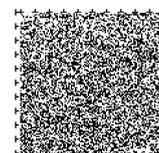
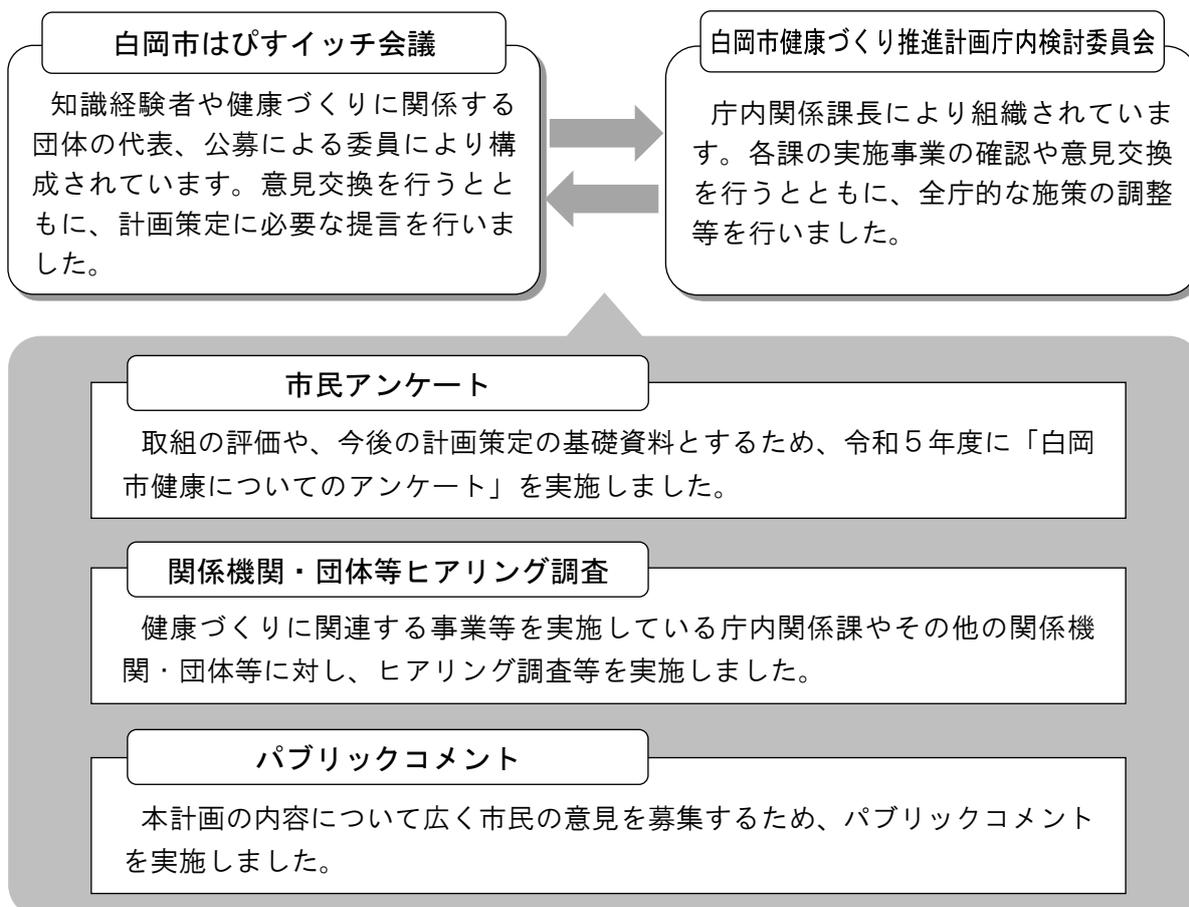
令和5年度 (2023)	令和6年度 (2024)	令和7年度 (2025)	令和8年度 (2026)	令和9年度 (2027)	令和10年度 (2028)	令和11年度 (2029)	令和12年度 (2030)
第2次 しらおか はびすイッチプラン		～第3次 しらおか はびすイッチプラン～ 第3次 白岡市健康増進計画 第3次 白岡市食育推進計画 第2次 白岡市自殺対策計画					

### 4. 計画の策定体制

「白岡市はびすイッチ会議」において、意見・提言をいただくほか、「白岡市健康づくり推進計画庁内検討委員会」において、庁内各課の実施事業等を確認し、策定を進めました。

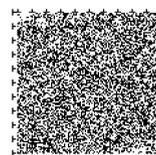
また、市民へのアンケート調査と関係機関や団体などへのヒアリング調査を実施したほか、広く市民の意見を募集するため、パブリックコメントを実施しました。

#### ◇ 策定体制





## II 健康づくりをめぐる現状と課題





## Ⅱ 健康づくりをめぐる現状と課題

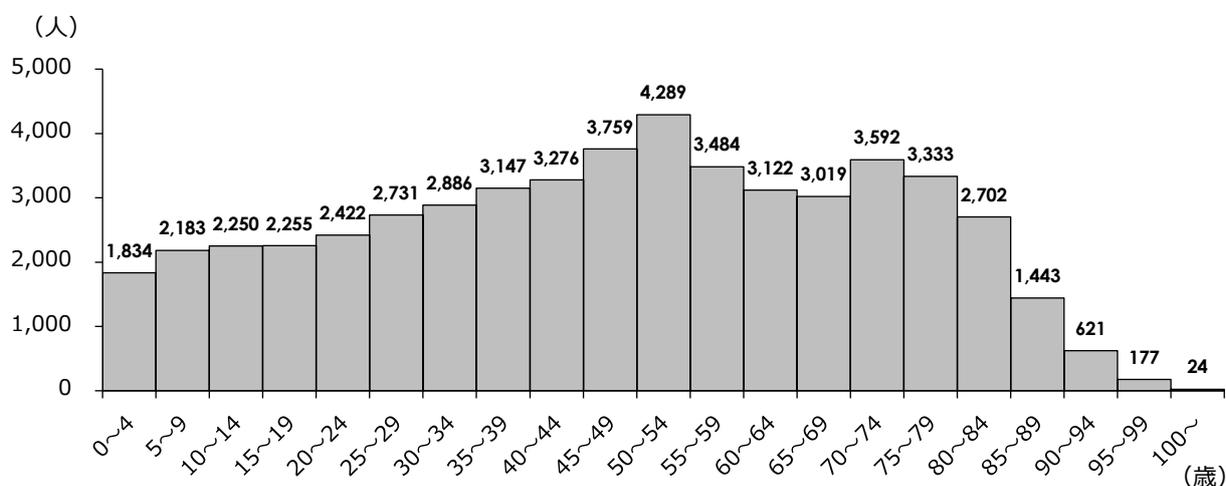
### Ⅰ. 人口

#### (Ⅰ) 人口

本市の現在の人口構成を年代別にみると、50～54歳の団塊ジュニア世代が4,000人を超えてピークとなっており、年代が若くなるのに従って、階段状に人口が減少しています。高齢者の層では70～74歳の人口が比較的多くなっています。

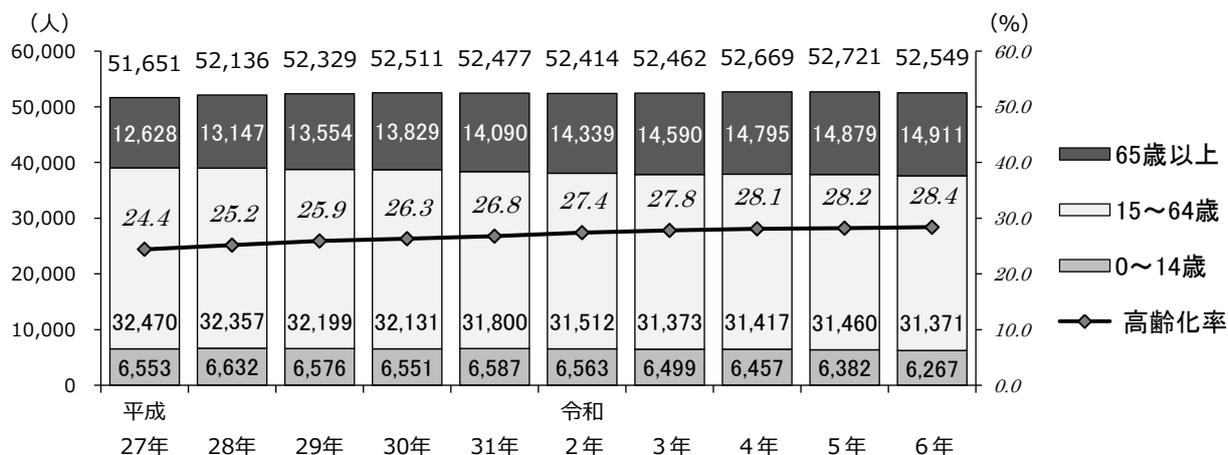
少子高齢化は着実に進行しており、今後もその傾向は続くものと推測されます。

#### ◇ 人口構成

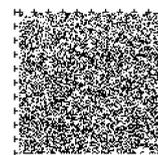


資料：住民基本台帳人口（令和6年4月1日現在）

#### ◇ 高齢化率の推移



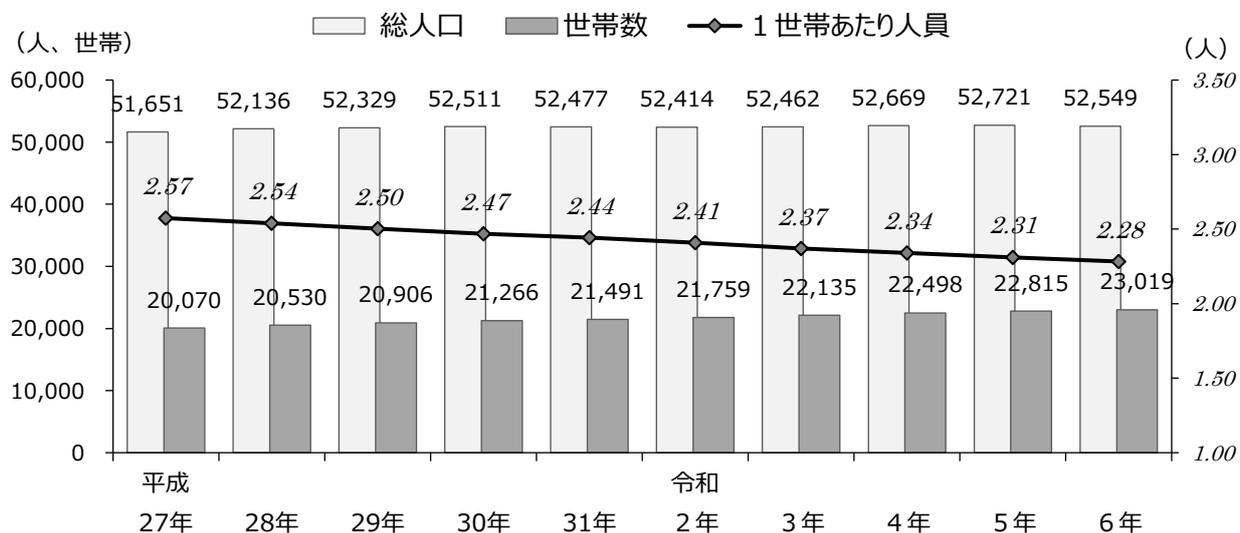
資料：住民基本台帳人口（各年4月1日現在）



## (2) 世帯

総人口は、増減しながら、ほぼ横ばいの傾向が続いています。一方、世帯数は増加が続き、核家族化や一人暮らし世帯の増加により、1世帯あたり人員は減少しています。

### ◇ 総人口と世帯数の推移

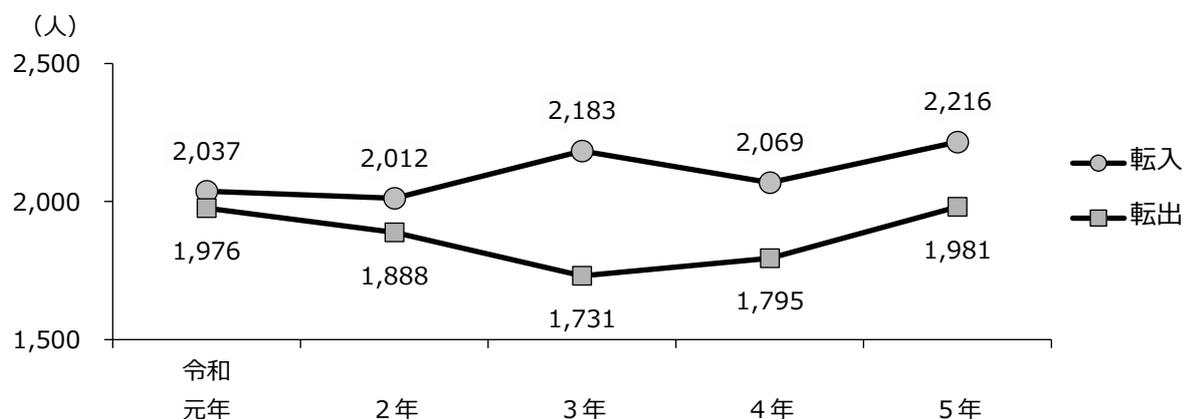


資料：住民基本台帳人口（各年4月1日現在）

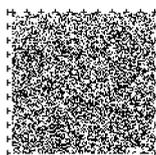
## (3) 転入・転出

年間の転入・転出者数は、近年は転出者数よりも転入者数が多い状況が続いています。

### ◇ 転入・転出者数の推移



資料：総務省 住民基本台帳人口移動報告（外国人含む）



## 2. 健康状況

### (1) 平均寿命と健康寿命

平均寿命は男女ともに年々長くなっています。令和4年の本市の平均寿命は、男性が82.21年、女性は87.94年となっており、県平均よりも長い寿命で推移しています。

65歳からの健康寿命についても男女ともに年々長くなっています。令和4年の本市の健康寿命は男性は18.41年、女性は21.08年となっており、平均寿命同様に県平均よりも長くなっています。

#### ◇ 平均寿命(0歳平均余命)

単位：年

		平成30年	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年
男性	白岡市	81.41	81.50	81.79	82.14	82.21
	埼玉県	81.01	81.14	81.34	81.48	81.59
女性	白岡市	87.22	87.44	87.38	87.78	87.94
	埼玉県	86.94	87.05	87.18	87.30	87.49

資料：埼玉県地域別の健康情報（埼玉県健康寿命算出ソフト「健寿君」）

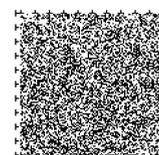
#### ◇ 65歳からの健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)

単位：年

		平成30年	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年
男性	白岡市	17.92	18.09	18.36	18.48	18.41
	埼玉県	17.64	17.73	17.87	18.01	18.12
女性	白岡市	20.70	20.83	20.87	21.06	21.08
	埼玉県	20.46	20.58	20.66	20.86	21.03

注）埼玉県では、健康寿命を「要介護2になるまでの期間」としている。

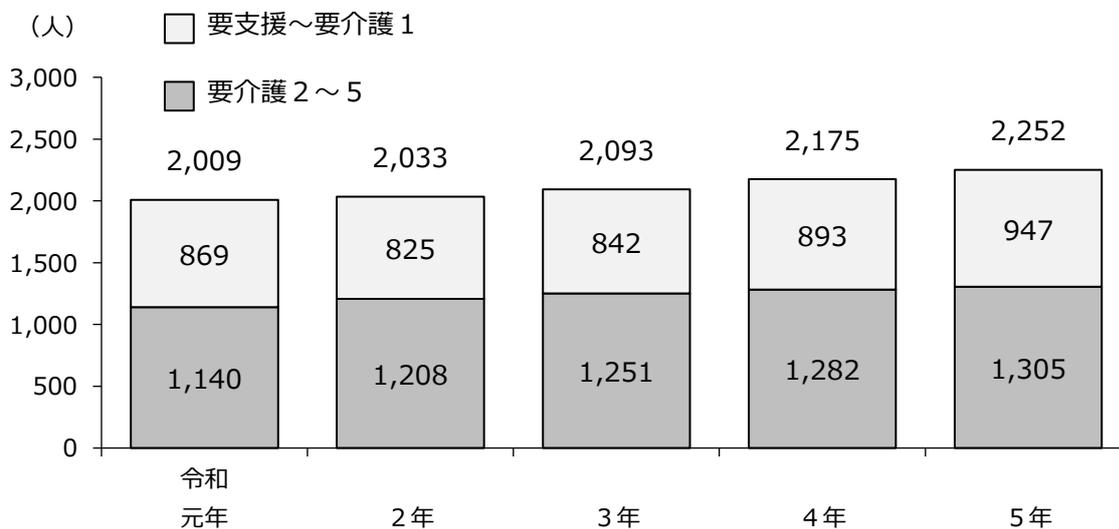
資料：埼玉県地域別の健康情報（埼玉県健康寿命算出ソフト「健寿君」）



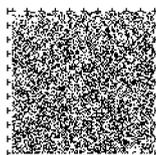
## (2) 要支援・要介護認定者数

要支援・要介護認定者数は年々増加しています。令和5年の認定者総数は2,252人で、埼玉県で健康寿命算出の基準としている要介護2以上の認定者数は、1,305人となっています。高齢者数の増加により、今後も要支援・要介護認定者数は増加していくものと見込まれます。

### ◇ 要支援・要介護認定者数の推移



資料：厚生労働省 介護保険事業状況報告（各年10月1日現在）



### (3) がん検診受診率の推移

がん検診の受診率は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響もあり、令和2年度や令和3年度に低下傾向がみられました。

胃がんは、令和元年度は4.4%でしたが、令和2年度以降3%台で推移しています。

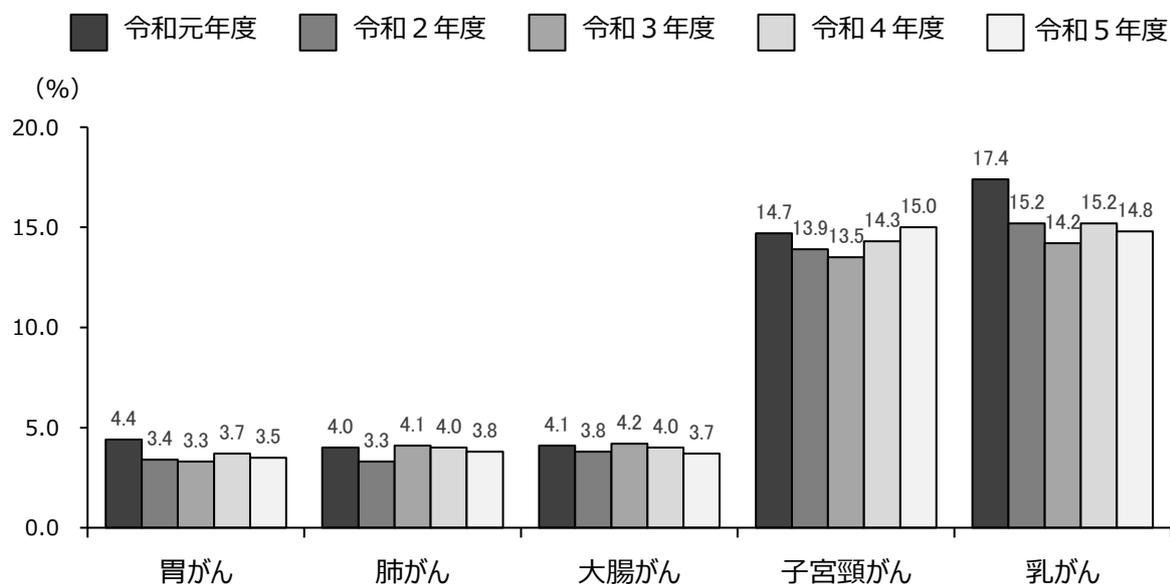
肺がんは、令和2年度に3.3%まで低下しましたが、その後回復し、4%前後で推移しています。

大腸がんは令和3年度に4.2%でしたがその後低下し、令和5年度は3.7%となっています。

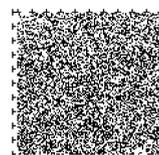
子宮頸がんは、令和3年度に13.5%まで低下しましたが、その後回復し、令和5年度は15.0%となっています。

乳がんは、令和元年は17.4%でしたが、令和3年度に14.2%に低下し、令和4年度と令和5年度は15%前後で横ばいとなっています。

#### ◇ がん検診受診率の推移



資料：令和元年度～令和4年度 地域保健・健康増進事業報告書  
令和5年度 健康増進課



## (4) 死因別死亡割合

40歳以上の死因は悪性新生物が最も多く、特に、40～74歳では39.3%となっています。また、40～74歳では、「心疾患」が13.2%で第2位、「脳血管疾患」が5.9%となっています。さらに、「自殺」が3.2%となっています。

### ◇ 40歳以上の死因順位(平成30年～令和4年)

項目	40～74歳	75歳以上
第1位	悪性新生物（がん）：39.3%	悪性新生物（がん）：23.2%
第2位	心疾患（高血圧性を除く）：13.2%	心疾患（高血圧性を除く）：21.1%
第3位	脳血管疾患：5.9%	老衰：7.3%
第4位	自殺：3.2%	肺炎：6.9%
第5位	肺炎：2.9%	脳血管疾患：6.5%
第6位	不慮の事故：2.5%	誤嚥性肺炎：3.6%
第7位	間質性肺疾患：2.4%	不慮の事故：2.7%
第8位	肝疾患：1.7%	腎不全：2.6%
	その他：29.0%	その他：26.1%

資料：埼玉県 地域別の健康情報（人口動態統計から作成）

## (5) 自殺者数の推移

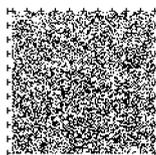
年間の自殺者数は、おおむね10人未満となっていますが、令和2年は14人となりました。

### ◇ 自殺者数と自殺死亡率

項目	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年	平均
自殺者数 (人)	7	7	14	7	4	7.8
自殺死亡率 (人口10万対)	13.32	13.33	26.72	13.34	7.59	14.85

注）自殺死亡率は、人口10万人当たりの自殺者数を表す（自殺者数÷人口×100,000人）。

資料：自殺総合対策推進センター「地域自殺実態プロファイル（2023）」



### 3. アンケート結果の概要

本計画の策定に当たり、市民の生活実態や健康づくりへの意識などを把握することを目的として、アンケート調査を実施しました。

#### (1) 調査の概要

##### ◇ 実施方法

項目	実施方法
①一般調査	対象：20歳以上の市民から2,000名を無作為抽出 調査方法：郵送配布・郵送回収及びインターネットによる回答 調査時期：令和5年10月～12月
②16～19歳調査	対象：16歳から19歳の市民から500名を無作為抽出 調査方法：郵送配布・郵送回収及びインターネットによる回答 調査時期：令和5年10月～12月
③小学生・中学生調査	対象：市内小学校の5年生及び市内中学校の2年生全員 調査方法：学校を通じて依頼・タブレットを使用したWEB回答 調査時期：令和5年10月～11月

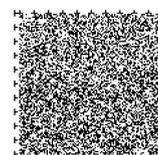
##### ◇ 回収結果

項目	配付数		有効回収数	回収率
①一般調査	2,000		851	42.6%
②16～19歳調査	500		155	31.0%
③小学生・中学生調査	小学生	446	428	96.0%
	中学生	410	367	89.5%

##### [回答率について]

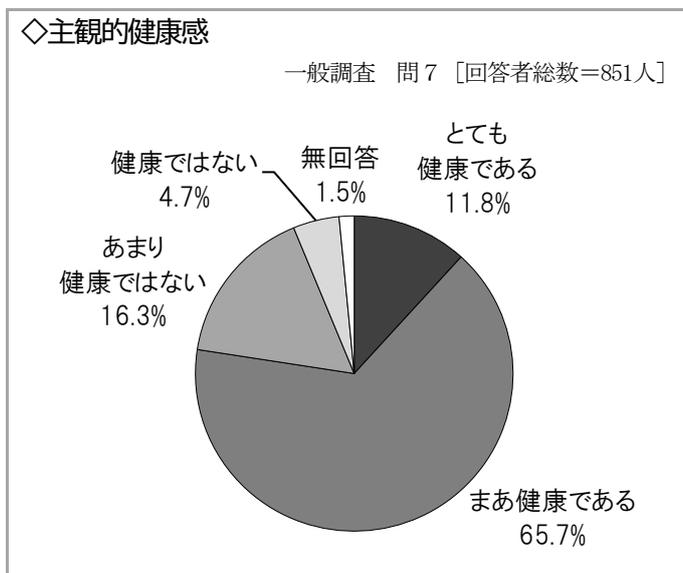
○回答は、質問ごとに各項目の回答者数を回答者総数で除し、百分率(%)で表示しています。

○小数点第2位を四捨五入し、小数点第1位まで表示しているため、質問によっては、1つだけ回答する場合(単数回答)でも、回答率の合計が100%にならないものもあります。

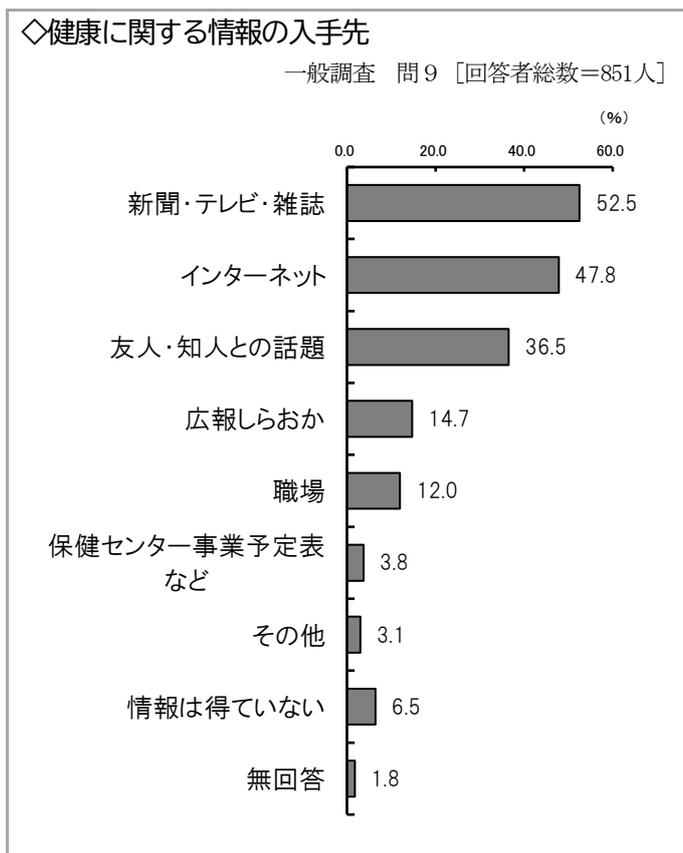


## (2) 調査結果の特徴

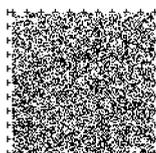
### ①健康に関する意識などについて



主観的健康感（自分自身の健康状態）については、「とても健康である」と「まあ健康である」を合わせると、77.5%が“健康である”としています。

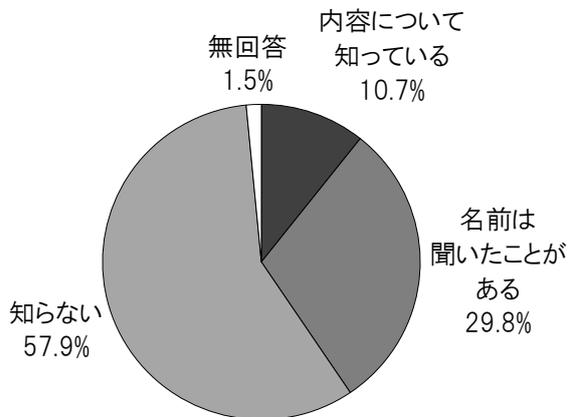


健康や健康づくりに関する情報をどこから得ているかについては、「新聞・テレビ・雑誌」が52.5%で最も多く、次に「インターネット」が47.8%、「友人・知人との話題」が36.5%となっています。



### ◇なし梨キャンペーンの認知状況

一般調査 問12 [回答者総数=851人]



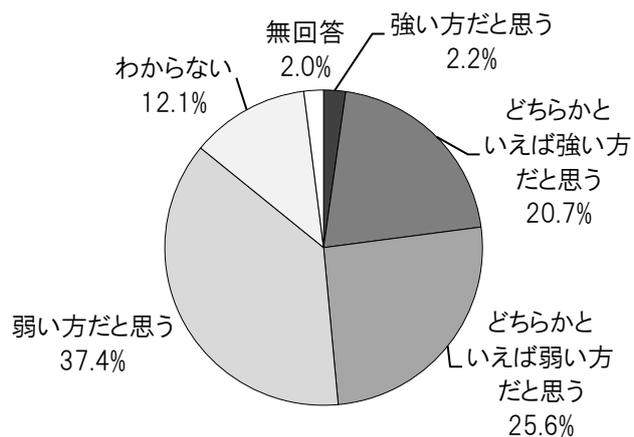
なし梨キャンペーンの認知状況については、「内容について知っている」と「名前を聞いたことがある」を合わせると、40.5%が“知っている”としています。

一方、「知らない」は57.9%となっています。

なし梨キャンペーンは、自分や周囲の人の健康を振り返っていただくため、「〇〇は、なしよ」と健康に関する様々なテーマを、広報やポスター等で発信するものです。

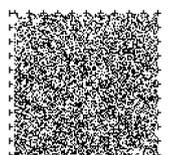
### ◇地域とのつながりの強さ

一般調査 問11 [回答者総数=851人]



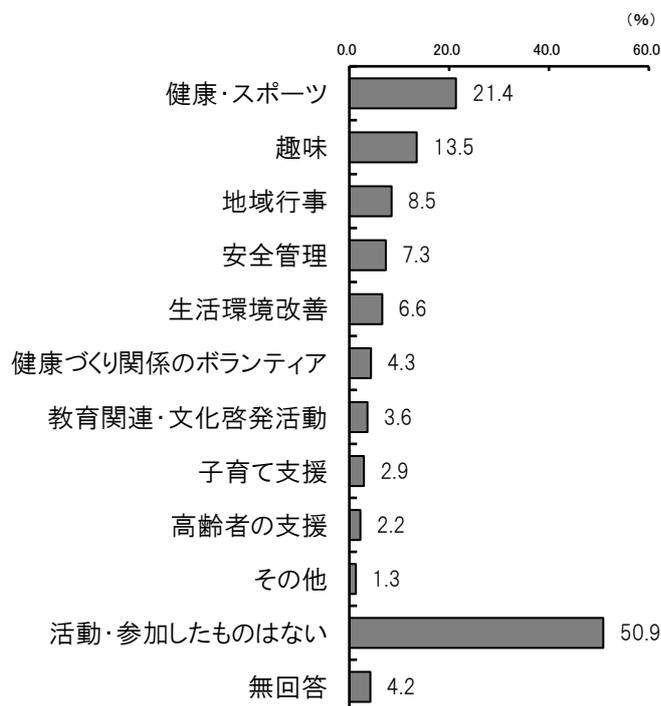
自分と地域の人たちとのつながりの強さについては、「強い方だと思う」と「どちらかといえば強い方だと思う」を合わせると、22.9%が“地域とのつながりが強い”としています。

一方、「どちらかといえば弱い方だと思う」と「弱い方だと思う」を合わせると、63.0%が“地域とのつながりが弱い”としています。



### ◇地域活動の参加状況

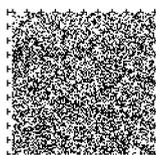
一般調査 問10 [回答者総数=851人]



健康・スポーツ（体操、歩こう会、健だま、グラウンドゴルフ等）  
 趣味（手工芸、俳句、詩吟、陶芸、カラオケなど）  
 地域行事（白岡まつりなどの地域の催しものの世話等）  
 安全管理（交通安全、防犯、自主防災等）  
 生活環境改善（環境美化、緑化推進、まちづくり等）  
 健康づくり関係のボランティア（献血、食生活改善、患者の話し相手など）  
 教育関連・文化啓発活動（学習会、子ども会の育成、郷土芸能の伝承等）  
 子育て支援（保育への手伝い、愛育会等）  
 高齢者の支援（家事援助、移送等）

この1年間に、個人または友人、あるいはグループや団体で自主的に行われている地域活動に参加したかについては、「健康・スポーツ」が21.4%で最も多く、次に「趣味」が13.5%、「地域行事」が8.5%となっています。

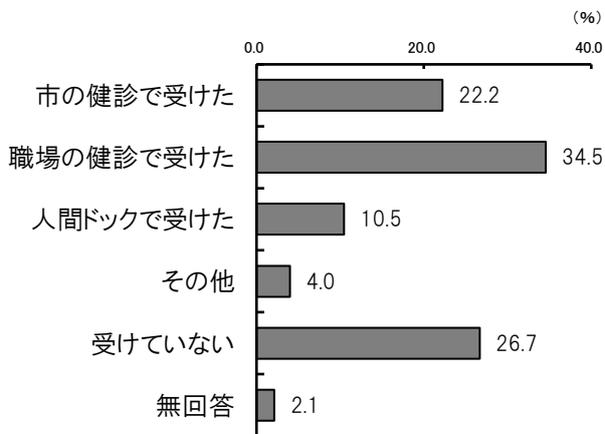
一方、「活動・参加したものはなし」は50.9%で、約半数が地域の活動に参加しなかったとしています。



## ②健診・検診について

### ◇健診の受診状況

一般調査 問16 [回答者総数=851人]

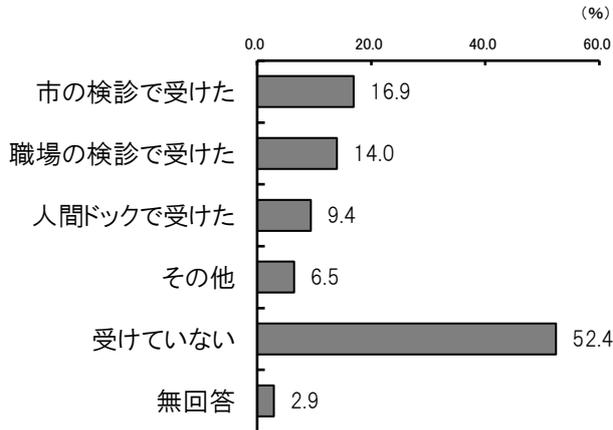


この1年間に、健康診査（特定健診・後期高齢者健診を含む）を受けたかについては、「市の健診で受けた」、「職場の健診で受けた」、「人間ドックで受けた」を合わせると67.2%となっています。

一方、「受けていない」は26.7%となっています。

### ◇がん検診の受診状況

一般調査 問18 [回答者総数=851人]



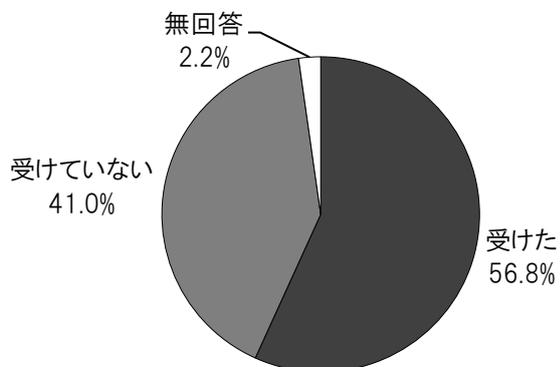
この1年間に、がん検診（胃がん、肺がん、大腸がん、子宮がん、乳がんのいずれか）を受けたかについては、「市の検診で受けた」が16.9%、「職場の検診で受けた」が14.0%、「人間ドックで受けた」が9.4%となっています。

一方、「受けていない」は52.4%で約半数となっています。

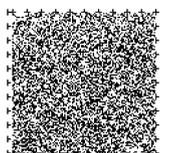
## ③歯について

### ◇歯科健診の受診状況

一般調査 問21 [回答者総数=851人]



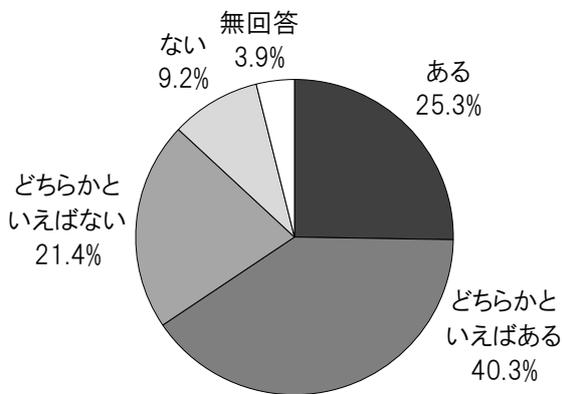
この1年間の歯科健診の受診状況については、「受けた」が56.8%、「受けていない」が41.0%となっています。



#### ④食生活について

##### ◇食育の関心度

一般調査 問31 [回答者総数=851人]

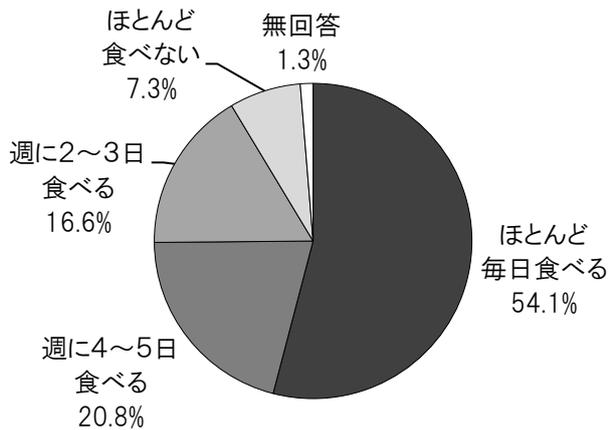


食育の関心度については、「ある」と「どちらかといえばある」を合わせると、65.6%が“関心がある”としています。

一方、「どちらかといえばない」と「ない」を合わせると、30.6%が“関心がない”としています。

##### ◇主食・主菜・副菜がそろった食事の頻度

一般調査 問24 [回答者総数=851人]

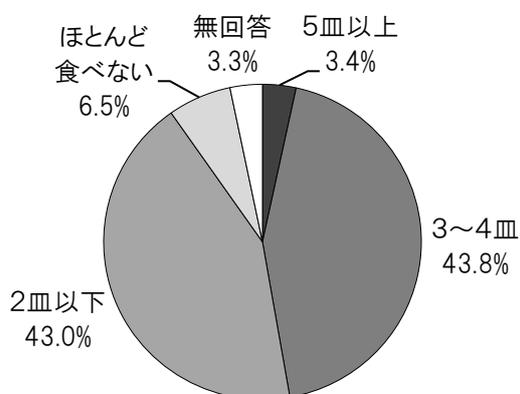


主食・主菜・副菜を3つそろえて食べるのが1日2回以上あるのは週に何日あるかについては、「ほとんど毎日食べる」が54.1%を占めています。また、「週に4~5日食べる」が20.8%、「週に2~3日食べる」が16.6%となっています。

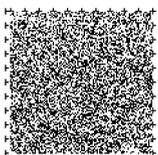
「主食」は米、パン、めん類などの穀類  
 「主菜」は魚や肉、卵、大豆製品などを使った料理  
 「副菜」は野菜などを使った料理

##### ◇一日にとる野菜料理の量（1皿 野菜70g）

一般調査 問25 [回答者総数=851人]

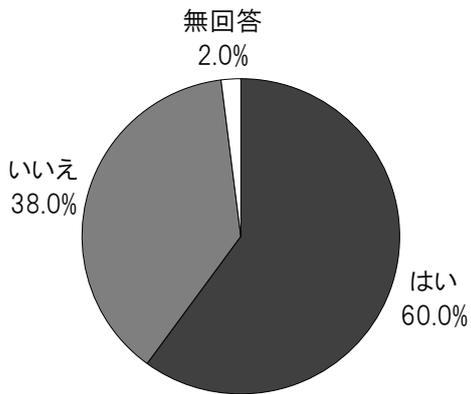


1日何皿分の野菜料理を食べているかについては、「5皿以上」が3.4%、「3~4皿」が43.8%、「2皿以下」が43.0%となっており、「3~4皿」が多くなっています。



◇塩分の1日の推奨摂取量（7g）の認知状況

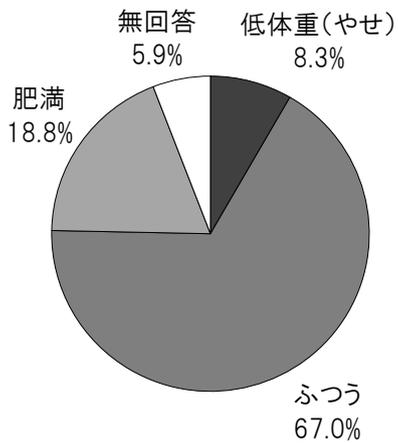
一般調査 問27 [回答者総数=851人]



塩分の1日の推奨摂取量が7gといわれていることを知っているかについては、「はい」が60.0%、「いいえ」が38.0%となっています。

◇肥満とやせの状況(BMI)

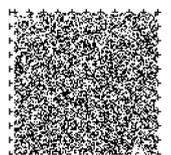
一般調査 問5 [回答者総数=851人]



身長と体重からBMI値を算出して集計をしました。その結果「低体重(やせ)」が8.3%、「ふつう」が67.0%、「肥満」が18.8%となっています。

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

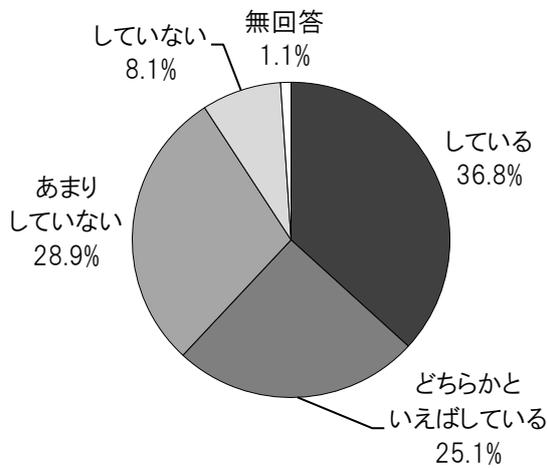
BMI	状況
18.5未満	低体重(やせ)
18.5~25.0未満	ふつう
25.0以上	肥満



## ⑤運動について

### ◇健康のために身体を動かしている意識

一般調査 問32 [回答者総数=851人]

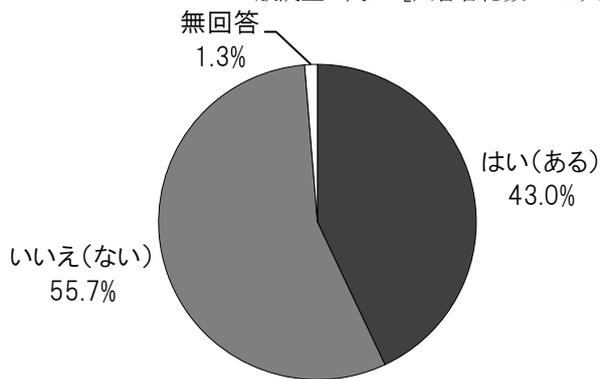


健康のために意識して身体を動かすようにしているかについては、「している」と「どちらかといえばしている」を合わせると、61.9%が“動かすようにしている”としています。

一方、「あまりしていない」と「していない」を合わせると、37.0%が“動かすようにしていない”としています。

### ◇運動習慣の有無

一般調査 問33 [回答者総数=851人]

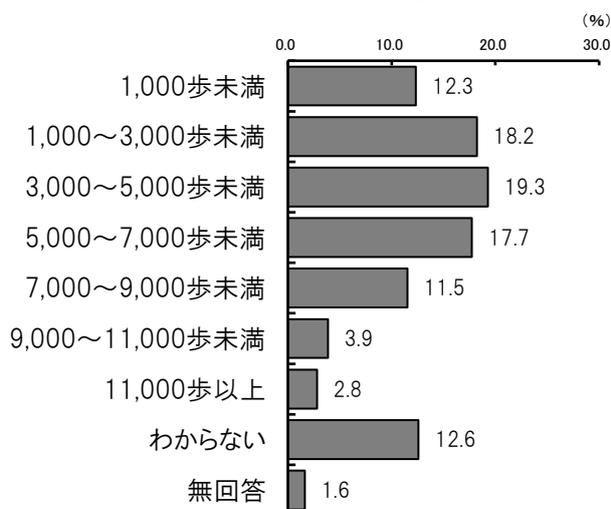


1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けているかという運動習慣があるかについては、「はい(ある)」が43.0%となっています。

一方、「いいえ(ない)」は55.7%となっています。

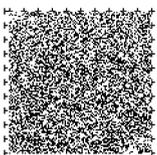
### ◇1日の歩数

一般調査 問35 [回答者総数=851人]



1日にどれくらい歩いているかについては、「3,000～5,000歩未満」が19.3%で多くなっています。

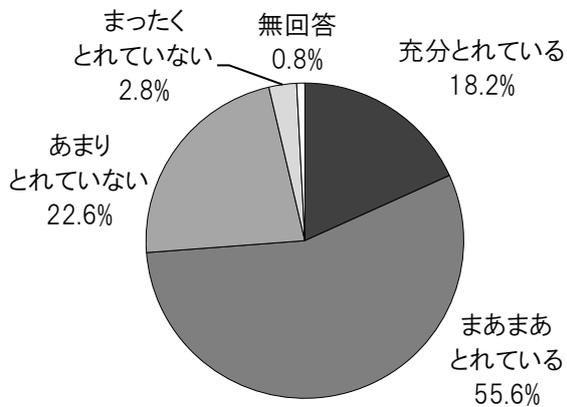
また、「7,000～9,000歩未満」は11.5%、「9,000～11,000歩未満」は3.9%、「11,000歩以上」は2.8%となっており、これらを合わせると7,000歩以上の割合は18.2%となっています。



## ⑥睡眠・休養・こころの健康について

### ◇睡眠による休養

一般調査 問38 [回答者総数=851人]

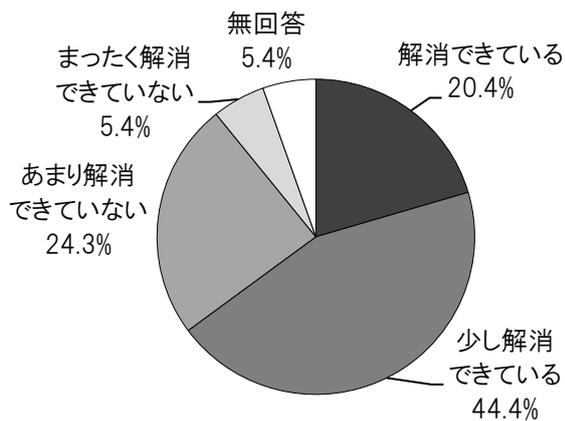


この1か月間、睡眠で休養が充分とれているかについては、「充分とれている」と「まあいとれている」を合わせると、73.8%が“とれている”としています。

一方、「あまりとれていない」と「まったくとれていない」を合わせると、25.4%が“とれていない”としています。

### ◇不安やストレスの解消

一般調査 問41 [回答者総数=851人]

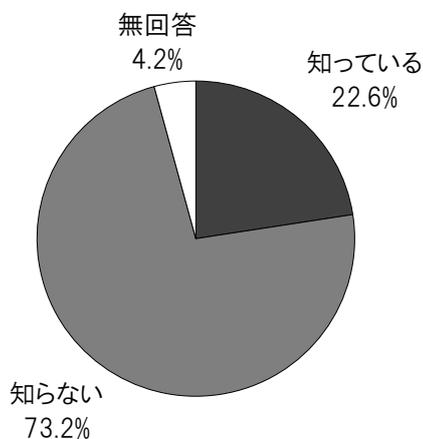


不安、悩み、ストレスを解消できているかについては、「解消できている」と「少し解消できている」を合わせると、64.8%が“解消できている”としています。

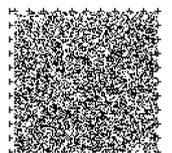
一方、「あまり解消できていない」と「まったく解消できていない」を合わせると、29.7%が“解消できていない”としています。

### ◇こころの健康の専門相談機関の認知状況

一般調査 問46 [回答者総数=851人]

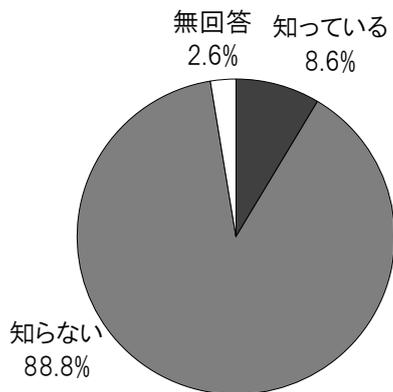


こころの健康について、専門的な相談先を知っているかについては、「知っている」が22.6%、「知らない」が73.2%となっています。



### ◇ゲートキーパーの認知状況

一般調査 問47 [回答者総数=851人]



ゲートキーパーを知っているかについては、「知っている」が8.6%、「知らない」が88.8%となっています。

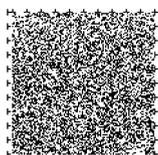
### ◇悩みごとの相談相手（16～19歳・小中学生）

単位：%

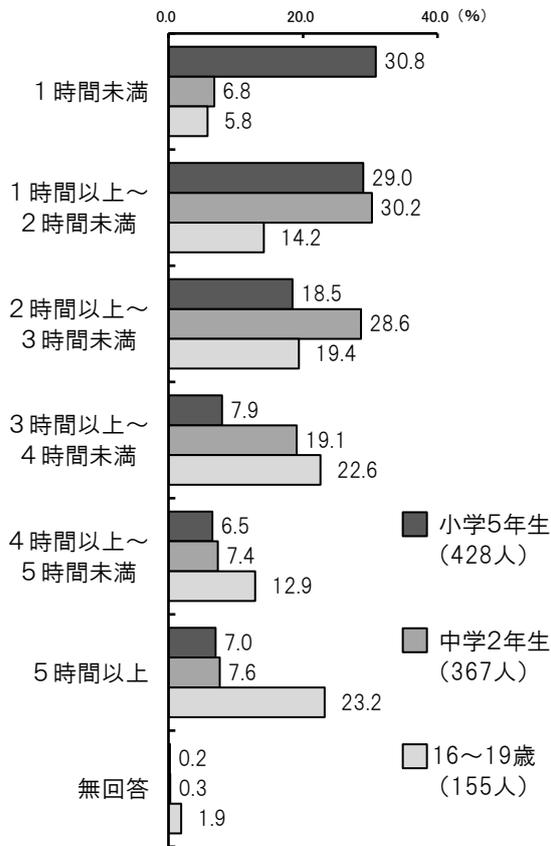
	小学5年生 (問8) 428人	中学2年生 (問8) 367人	16～19歳 (問10) 155人
回答者総数	428人	367人	155人
父母	62.9	49.9	64.5
友だち	44.9	52.9	64.5
兄弟姉妹	18.0	18.5	14.8
学校の先生	13.1	9.8	7.7
祖父母	8.6	5.2	3.9
塾や習いごとなどの先生・コーチ	3.5	5.7	2.6
さわやか相談室／学校などの相談室	0.7	1.1	1.3
インターネットのサイト	0.7	1.6	0.6
地域や近所の人	1.4	0.0	0.0
電話相談機関	0.5	0.5	0.0
職場やアルバイト先の人	—	—	3.2
だれにも相談しない・できない	19.9	19.1	11.0
その他	2.8	1.6	3.2
無回答	0.9	1.6	1.3

悩みごとの相談相手については、小学5年生では「父母」が62.9%、中学生では「友だち」が52.9%、16～19歳では「父母」と「友だち」が同率で64.5%となっており、最も多くなっています。

一方、「だれにも相談しない・できない」という割合は、小学5年生で19.9%、中学2年生で19.1%、「16～19歳」で11.0%となっています。



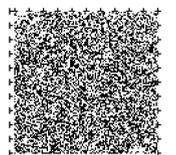
◇平日のインターネットの使用時間（勉強や仕事以外）  
（16～19歳・小中学生）



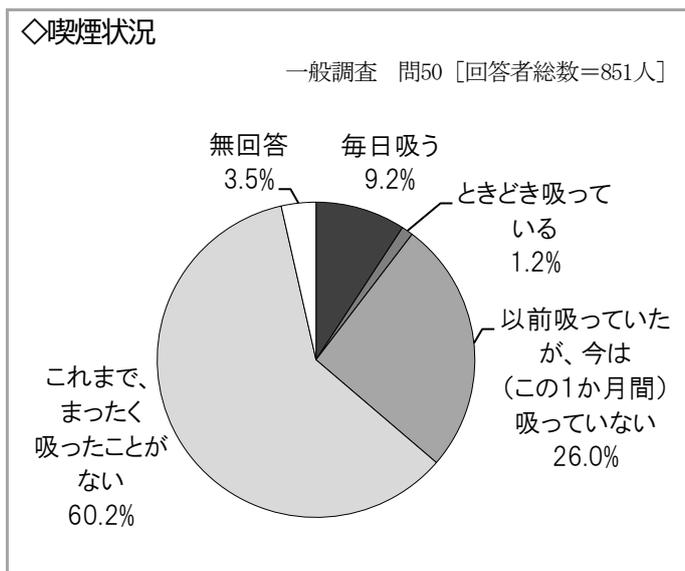
平日のインターネットの使用時間については、小学5年生では「1時間未満」が30.8%、「1時間以上～2時間未満」が29.0%で、2時間未満の割合が多く占めています。

中学2年生では、「1時間以上～2時間未満」が30.2%「2時間以上～3時間未満」が28.6%で、1時間から3時間の割合が多くなっています。

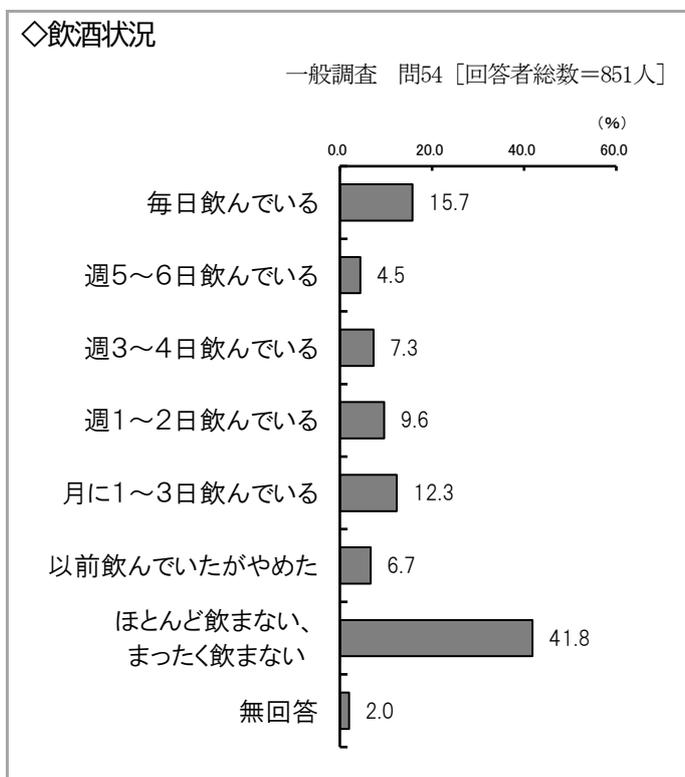
また、16～19歳では、「5時間以上」が23.2%で最も多く、次に「3時間以上～4時間未満」が22.6%となっています。16～19歳では、3時間以上使用している割合が、約6割となっています。



## ⑦喫煙・飲酒について

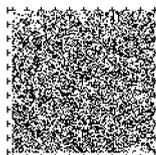


喫煙状況については、「毎日吸う」と「ときどき吸っている」を合わせると、“喫煙している”という人は10.4%となっています。



飲酒状況については、「毎日飲んでいる」と「週5～6日飲んでいる」を合わせると、“ほぼ毎日飲んでいる”という人は20.2%となっています。

一方、「ほとんど飲まない、まったく飲まない」は41.8%となっています。



## 4. 関係団体・関係機関等調査結果の概要

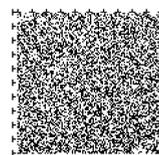
本計画の策定に当たり、健康づくりに関する活動や市民の生活実態などを把握することを目的として、関係団体や関係機関にヒアリング及びアンケート等の調査を実施しました。

### ◇実施団体・機関

白岡市母子愛育会	白岡市商工会
白岡市食生活改善推進員協議会	がん患者会「すみれ」
幸手保健所	白岡市地域包括支援センター（ウエルシアハウス）
白岡市スポーツ協会	白岡市地域包括支援センター（ぽっかぽか）
白岡市スポーツ推進委員連絡会	埼玉北障がい者生活支援センターふれんだむ
白岡市社会福祉協議会	

### [結果のまとめ]

- 新型コロナウイルス感染症対策により、ここ数年間は事業内容が大きく制限されたため、思うような活動ができなかったという声が多くありました。また、多くの団体で、会員の高齢化や新規会員の不足などが挙げられており、以前まで行っていた他団体とコラボした活動もなくなったということもありました。活動の休止や縮小の影響が少なからず現在でも尾を引いており、さらに、担い手不足による活動の負担感が増していることもあり、活動再開の困難さや復元力の弱さが課題となっています。
- 一方で、個々の団体では難しいことも、団体と団体、団体と関係機関が協働すれば、新たな取組ができ、活動しやすいこともあるのではないかと、また、団体で抱えている課題解決にもつながるのではないかとという意見もありました。
- 近年はコロナ禍の影響もあり、個人や小グループで運動やスポーツなどに取り組む人が増えています。そうした人をつなげてコミュニティが形成できる、また、グループや団体とつながれるようなきっかけづくりが望まれています。
- 健康づくりに取り組むとポイントが受け取れるなどのインセンティブがあるといいのではないかとという意見がありました。また、健康づくりは、楽しく、気軽にできるというイメージを発信すること、時代に即してSNSなどを上手に活用した発信方法などについても期待する意見がありました。
- 自殺対策を含めたこころの健康については、複合的な課題を抱えた家族支援の大切さが挙げられており、身近なところでの相談や地域における支援の重要性が挙げられています。



## 5. 第2次プランの評価と課題

### (1) 施策の実施状況について

第2次はぴすイッチプランに基づき、市の多くの施策分野で健康づくりや食育、自殺対策に関わる施策や事業を展開してきました。新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、縮小や休止となり、想定どおりに実施できなかった取組も、近年は着実に再開してきています。

市で毎年度実施している「第2次はぴすイッチプラン実施事業」の評価においては、「目標値・期待値に近づいた」と評価できる事業や取組が年々増加しています。

◇「目標値・期待値に近づいた」以上(A～C)と評価できる施策の割合

	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
総施策数	132	127	129	129
A～Cと評価できる施策数	98	99	107	113
A～Cと評価できる施策割合	74%	78%	83%	88%

※施策の評価は、「A：目標値・期待値を大きく上回った」、「B：目標値・期待値を達成した」、「C：目標値・期待値に近づいた」、「D：以前より変化なし」、「E：以前より下回った」で行った。

また、市事業や取組の推進にあたり、地域の健康づくりに関係する団体と連携して実施した主な事業や取組は以下ようになります。

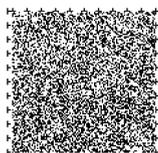
#### 1 健康意識の向上 ～はぴすシティプロモーション～

主な施策・事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康まつり</li> <li>○なし梨キャンペーン事業</li> <li>○はぴすイッチ市民協働事業</li> </ul>
---------	---

#### 2 第2次健康増進計画（健康づくりの取組）

##### 2-（1）身体活動・運動

主な施策・事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康マップ（保健センター事業等予定表 別紙）の作成・周知</li> <li>○保育施設の園庭開放</li> <li>○ウォーキング教室、雪上体験教室、ニュースポーツ教室 [白岡市スポーツ推進委員連絡協議会]</li> <li>○市民体育祭 [白岡市スポーツ協会]</li> </ul>
---------	--



## 2－（2）休養・こころの健康

主な施策・事業	○こころの健康講座 ○精神保健事業についての総合的な体制づくり ○新生児・妊産婦訪問、乳幼児健康相談等 ○インターネット依存傾向やゲーム障害に対する注意喚起
---------	---

## 2－（3）飲酒・喫煙

主な施策・事業	○飲酒・喫煙防止教育 ○受動喫煙防止啓発活動 ○COPDに関する健康教育
---------	--

## 2－（4）健（検）診

主な施策・事業	○健（検）診の周知 ○がん検診受診券（無料クーポン券付き）の個別通知 ○会員向けの定期健康診断〔白岡市商工会〕
---------	---

## 2－（5）歯・口腔

主な施策・事業	○成人歯周疾患検診 ○妊婦歯科健診 ○保育所や小中学校での歯みがき教室・歯みがき指導 ○8020高齢者よい歯のコンクールへの参加〔白岡市歯科医師会〕
---------	---

## 3 第2次食育推進計画（食育の取組）

### 3－（1）栄養・食生活

主な施策・事業	○フードモデルや簡単健康レシピを活用した啓発活動 ○生涯学習推進事業による食育に関する講座 ○学校食育（栄養教諭による食育授業の実施等） ○健康料理教室〔白岡市食生活改善推進員協議会〕
---------	---

### 3－（2）共食、食文化、感謝の心

主な施策・事業	○共食の大切さに対する理解促進 ○食文化を学ぶ生涯学習講座 ○絵本や紙芝居を通じて親子で食を学ぶ機会〔白岡市母子愛育会〕
---------	--



### 3－（3）関心、安全、地産地消

主な施策・事業	<ul style="list-style-type: none"><li>○ふるさと農園</li><li>○ウィークエンドいきいき体験教室「田んぼの学校」</li><li>○特産品普及事業</li><li>○消費生活啓発事業</li><li>○特産品のPR [白岡市商工会]</li></ul>
---------	--

## 4 第1次自殺対策計画（みんなでのちを支え合う取組）

### 4－基本施策① 地域におけるネットワークの強化

主な施策・事業	<ul style="list-style-type: none"><li>○障害者相談支援事業・地域活動支援センター機能強化事業</li><li>○要保護児童対策地域協議会</li><li>○虐待防止ネットワーク</li></ul>
---------	---

### 4－基本施策② 自殺対策を支える人材の育成

主な施策・事業	<ul style="list-style-type: none"><li>○ゲートキーパー研修</li></ul>
---------	--

### 4－基本施策③ 市民への啓発と周知

主な施策・事業	<ul style="list-style-type: none"><li>○こころの健康講座</li><li>○広報しらおか、市公式ホームページの活用</li></ul>
---------	--

### 4－基本施策④ 生きることの促進要因への支援

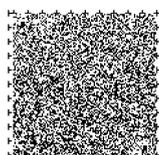
主な施策・事業	<ul style="list-style-type: none"><li>○法律・行政相談</li><li>○女性相談</li><li>○人権相談</li></ul>
---------	--

### 4－基本施策⑤ 児童・生徒のSOSの出し方に関する教育

主な施策・事業	<ul style="list-style-type: none"><li>○保幼小中連携事業</li><li>○いじめ防止対策推進事業</li></ul>
---------	--

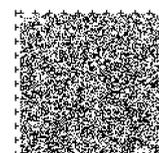
### 重点施策 ハイリスク者への対応

主な施策・事業	<ul style="list-style-type: none"><li>○精神保健に関する相談の受理、対応</li><li>○障害者相談支援事業</li><li>○地域包括支援センター運営業務</li></ul>
---------	--



## 5 社会環境の整備

主な施策・事業	○広報しらおかや市公式ホームページの活用 ○保健事業等予定表の全戸配布 ○生活支援体制整備事業 ○健康づくりに関する生涯学習講座 ○サロン活動 [白岡市社会福祉協議会] ○幼児教室の開催 [白岡市母子愛育会] ○スポーツかわら版、スポーツしらおかの発行 [白岡市スポーツ協会] ○がんフォーラム、交流会等の開催 [がん患者会すみれ]
---------	---



## (2) 『第2次 しらおか はぴすイッチプラン』 計画指標について

指標の目標を達成した項目は14項目、目標には達しなかったものの改善傾向にあった項目は9項目あり、合わせて23項目が改善となりました。身体活動・運動や、男性の飲酒、喫煙などで改善がみられました。一方、休養・こころの健康では悪化傾向となりました。

◎：目標達成  
○：目標には達していないが改善傾向  
△：前回策定時と同数または下回っている

### 1 健康意識の向上 ～はぴすシティプロモーション～

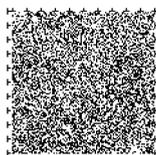
指標	出典等	H30年度	目標 (R6年度)	現状値 (R5年度)	達成結果
“健康である”という人の割合の増加	健康についてのアンケート [一般調査]	80.9%	増加	77.5%	△
なし梨キャンペーン認知度	健康についてのアンケート [一般調査]	31.0%	40%	40.5%	◎
なし梨キャンペーン応募数		現状値なし	50	271	◎

### 2 第2次健康増進計画（健康づくりの取組）

#### 2-（1）身体活動・運動

指標	対象	H30年度	目標 (R6年度)	現状値 (R5年度)	達成結果
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している人の割合の増加	健康についてのアンケート [一般調査] ◆	42.7%	50%	39.0%	△
高齢者の運動習慣者の割合の増加	健康についてのアンケート [一般調査] ◆	男性 56.1%	現状維持	男性 57.8%	◎
		女性 50.3%		女性 56.0%	◎
健康のために意識的に体を動かすようにしている者の割合の増加	健康についてのアンケート [一般調査]	53.4%	65%	61.9%	○

◆→国「健康日本21（第2次）」の指標を参考にしたもの  
◇→国「第3次食育推進基本計画」の指標を参考にしたもの  
◎→「埼玉県食育推進計画（第4次）」の指標を参考にしたもの



## 2- (2) 休養・こころの健康

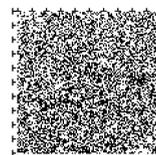
指標	出典等	H30年度	目標 (R6年度)	現状値 (R5年度)	達成結果
気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の割合の減少 (6項目の質問の合計点が10点以上の割合)	健康についてのアンケート [一般調査] ◆	11.4%	減少	17.6%	△
睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少	健康についてのアンケート [一般調査] ◆	21.9%	減少	25.4%	△
不安やストレスが「とてもある」という者の割合の減少	健康についてのアンケート [一般調査]	17.7%	減少	20.2%	△
こころの健康の専門的な相談先を知っている者の割合の増加	健康についてのアンケート [一般調査]	23.6%	50%	22.6%	△

## 2- (3) 飲酒・喫煙

指標	出典等	H30年度	目標 (R6年度)	現状値 (R5年度)	達成結果
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者(1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者)の割合の減少	健康についてのアンケート [一般調査] ◆	男性 18.6%	減少	男性 13.4%	◎
		女性 7.4%		女性 9.1%	△
妊娠中の飲酒をなくす(妊娠中に少しでも飲酒した女性の割合の減少)	健やか親子21(第2次)調査◆	0.0%	現状維持	1.1%	△
COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度の向上	健康についてのアンケート [一般調査] ◆	37.3%	60%	32.7%	△
妊娠中の喫煙をなくす(妊娠中に喫煙した女性の割合の減少)	健やか親子21(第2次)調査◆	1.2%	減少	1.1%	◎
家庭で受動喫煙の機会があった者の割合の減少	健康についてのアンケート [一般調査] ◆	13.8%	減少	12.4%	◎

## 2- (4) 健(検)診

指標	出典等	H30年度	目標 (R6年度)	現状値 (R5年度)	達成結果
1年間に健康診査を受けていない人の割合の減少	健康についてのアンケート [一般調査]	25.6%	20%	26.7%	△
1年間に何らかのがん検診を受けていない人の割合の減少	健康についてのアンケート [一般調査]	52.1%	40%	52.4%	△



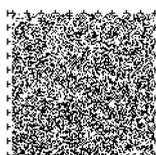
## 2- (5) 歯・口腔

指標	出典等	H30年度	目標 (R6年度)	現状値 (R5年度)	達成結果
80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加	健康についてのアンケート [一般調査] ◆	46.2%	50%	42.8%	△
40歳で喪失歯のない者の割合の増加	健康についてのアンケート [一般調査] ◆	78.6%	現状維持	55.6%	△
3歳児のむし歯保有率の減少	3歳児健診◆	14.3%	減少	6.3%	◎
過去1年間に歯科健診を受診した者の割合の増加	健康についてのアンケート [一般調査] ◆	52.2%	60%	56.8%	○

## 3 第2次食育推進計画（食育の取組）

### 3- (1) 栄養・食生活

指標	出典等	H30年度	目標 (R6年度)	現状値 (R5年度)	達成結果
適正体重を維持している人の割合の増加	健康についてのアンケート [一般調査]	66.7%	75%	67.0%	○
やせの高齢者の割合の増加の抑制	健康についてのアンケート [一般調査] ◆	16.3%	現状維持	19.1%	△
20～60歳代男性の肥満者の割合の減少	健康についてのアンケート [一般調査] ◆	28.1%	25%	30.3%	△
20歳代女性のやせの人の割合の減少	健康についてのアンケート [一般調査] ◎	17.4%	現状維持	25.8%	△
肥満傾向にある子どもの割合の減少 (小学4年生の中等度・高度肥満傾向児の割合の減少)	白岡市「小児生活習慣病予防健診成績」◆	男子 7.5%	減少	男子 7.7%	△
		女子 3.6%		女子 5.5%	△
1日の野菜摂取量が350g以上の人の割合の増加	健康についてのアンケート [一般調査] ◆	5.2%	7.5%	3.4%	△
朝食をいつも食べていない子どもの割合の減少	健康についてのアンケート [一般調査] ◇	小学生 1.0%	減少	小学生 3.7%	△
		中学生 1.4%		中学生 7.4%	△
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほとんど毎日食べている人の割合の増加	健康についてのアンケート [一般調査] ◇	53.4%	60%	54.1%	○



### 3-（2）共食、食文化、感謝の心

指標	出典等	H30年度	目標 (R6年度)	現状値 (R5年度)	達成結果
家庭で伝統料理（おせち、郷土料理など）を食べている人の割合の増加	健康についてのアンケート [一般調査]	33.2%	35%	38.0%	◎
夕食をいつも一人で食べる子どもの割合の減少	健康についてのアンケート [小中学生調査]	小学生 3.8%	減少	小学生 4.2%	△
		中学生 12.1%		中学生 10.6%	◎
親しい人と食事をする人がほとんどいない人の割合の減少	健康についてのアンケート [一般調査]	7.8%	減少	8.9%	△

### 3-（3）関心、安全、地産地消

指標	出典等	H30年度	目標 (R6年度)	現状値 (R5年度)	達成結果
学校給食における地場産物（県内産）を使用する割合の増加（食品数ベース）	学校給食地場産物使用調査報告 ◇◎	19.1%	25%	R元年度以降 調査なし※	—
食育に関心を持っている人の割合の増加	健康についてのアンケート [一般調査] ◇◎	66.9%	90%	65.6%	△

※ 学校給食地場産物使用調査報告がなくなったため、現状値となる割合は算出していませんが、白岡市産の米、野菜、果実（梨）を積極的に利用しています。

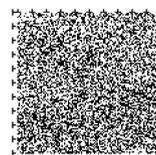
## 4 第1次自殺対策計画（みんなでのちを支え合う取組）

指標	出典等	H30年度	目標 (R6年度)	現状値	達成結果
自殺死亡率（10万対） （国の目標値と同じ比率 [30%減少]）	自殺総合対策推進センター「地域自殺実態プロファイル（2018、2023）」 ◆◆	16.3 (H25～H29)	11.4	14.85 (H30～R4)	○

◆◆→国「自殺総合対策大綱」の指標を参考にしたもの

### 4-基本施策① 地域におけるネットワークの強化

指標	H30年度	目標 (R6年度)	現状値 (R5年度)	達成結果
はぴすイッチ会議の活用	実施	継続	実施	◎
事例検討会の活用	実施	継続	実施	◎



#### 4－基本施策② 自殺対策を支える人材の育成

指標	H30年度	目標 (R6年度)	現状値 (R5年度)	達成結果
ゲートキーパー研修（市民向け）受講者数	現状値なし	延べ 250人	延べ 128人	○
ゲートキーパー研修（市職員向け）受講者の割合の増加	14.1%	50%※	22.2%	○
ゲートキーパー研修に参加し、気づく・つなぐことの意義を理解した人の割合	現状値なし	80%	95%	◎

※ 目標値は、全職員に対する受講経験者の割合。現状値は、令和5年度に受講した職員の割合。

#### 4－基本施策③ 市民への啓発と周知

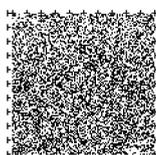
指標	出典等	H30年度	目標 (R6年度)	現状値 (R5年度)	達成結果
自殺予防啓発事業	—	実施	継続	実施	◎
こころの健康の専門的な相談先を知っている者の割合の増加（再掲）	健康についてのアンケート [一般調査]	23.6%	50%	22.6%	△

#### 4－基本施策④ 生きることの促進要因への支援

指標	出典等	H30年度	目標 (R6年度)	現状値 (R5年度)	達成結果
何らかの地域活動をしている高齢者の割合の増加	健康についてのアンケート [一般調査] ◆	男性 52.5%	男性 65%	男性 52.2%	△
		女性 53.0%	女性 65%	女性 51.0%	△
自分と地域のつながりが強い方だと思う割合の増加	健康についてのアンケート [一般調査] ◆	21.2%	25%	22.9%	○

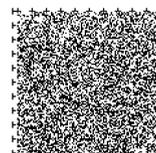
#### 4－基本施策⑤ 児童・生徒のSOSの出し方に関する教育

指標	出典等	H30年度	目標 (R6年度)	現状値 (R5年度)	達成結果
悩みごとを誰にも相談しない・できない児童・生徒の割合の減少	健康についてのアンケート [小中学生調査]	小学生 19.3%	減少	小学生 19.9%	△
		中学生 18.0%		中学生 19.1%	△



## 5 社会環境の整備

指標	出典等	H30年度	目標 (R6年度)	現状値 (R5年度)	達成結果
何らかの地域活動をしている高齢者の割合の増加（再掲）	健康についてのアンケート〔一般調査〕◆	男性 52.5%	男性 65%	男性 52.2%	△
		女性 53.0%	女性 65%	女性 51.0%	△
自分と地域のつながりが強い方だと思う割合の増加（再掲）	健康についてのアンケート〔一般調査〕◆	21.2%	25%	22.9%	○



### (3) 第2次プランの方向性に基づく課題の整理

はびすイッチプランの課題と、今後市が目指す方向性を整理します。

#### ①健康意識の向上に向けて → 変化に対応した情報提供方法の検討

○市民の健康意識の向上に向け、広報しらかや市公式ホームページなどを通じた情報提供をはじめとして、各種事業を通じた健康づくりに関する啓発活動などを行ってきました。健康に関する情報の入手先は、従来の「新聞・テレビ・雑誌」から「インターネット」へと大きな変化が見られます。市民の情報入手手段の変化に対応しながら、多様な機会と媒体を活用し、啓発活動の充実に努めていくことが重要となっています。

#### ②若い頃からの健康づくり → こころの健康には特に注意

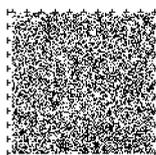
○不安やストレスを抱えている人が、若い世代、特に女性に多い傾向があるなど、こころの健康問題が課題であることがわかりました。若い世代や女性、さらにはハイリスク者を対象とした多様な施策の充実や、相談窓口の充実、支援体制の強化などが必要となっています。また、より深刻な複合的課題（高齢、障がい、子育て、貧困、ひきこもりなど）に関しては、包括的な支援体制の整備が望まれます。

#### ③きっかけづくりと地域や関係団体との連携 → コロナ禍からの再構築

○新型コロナウイルス感染症の影響により縮小していた活動も再開し、従来に戻りつつありますが、地域団体は担い手の高齢化が進み、活動の効果はもとより団体の存続そのものが危ぶまれる状況となっている面もあります。さらに、市民の行動スタイルも団体から個人へと変化しており、団体活動の難しさもみられます。しかし、地域の団体活動は、市民の健康づくりのきっかけとして大切な役割を果たしてきたことから、今後も継続した活動ができるよう、方向性を共有できる団体と団体が連携して活動を行い、「小さなことから」成果を上げることができるような仕組みが求められています。

#### ④市民主体の健康づくりの推進 → 健康で幸せに生きることの大切さを広げる

○第3次プランにおいては、第2次プランと同様に、市民一人一人の健康づくり意識の向上を図っていくことを基本として、施策や事業・取組を推進していくことが重要です。行政や地域団体のみが健康づくりの啓発を行うだけではなく、市民一人一人が主体となって、「気づいた」時から、主体的に家族や友人知人に健康づくりの重要性を「伝え（共有）」、活動を「実践」し、「習慣」としていけるよう、取り組んでいくことが必要です。



## はぴすイッチ会議における意見・提案

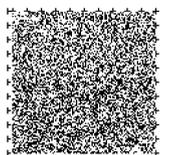
はぴすイッチ会議では、これからの健康づくりに対する提案や意見交換をワークショップ形式で行いました。

開催日	令和6年6月25日（火）
開催場所	生涯学習センター〔こもればの森〕 会議室
方法	ワークショップ（3チームに分かれて、意見出しとまとめ）

意見や提案の内容をまとめると、以下のようになります。

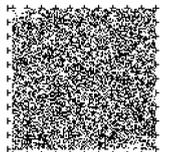
- 必要な人に正確に情報が伝わるように、SNSやポスターを活用した多様な伝達手段の活用
- 健康に興味や関心がない方へのアプローチ方法、年代に応じた情報提供について、工夫の必要性
- 団体が連携した楽しいレクリエーションやスポーツイベントの開催
- 散歩やウォーキングなど身近な身体活動の促進
- 新しいスポーツに挑戦する機会や民間も含めた運動施設の充実
- こころの健康に関する各種相談窓口のさらなる周知・活用
- 一人で悩まないことや悩みをためないことへの大切さの理解
- あいさつ運動などをきっかけとした地域のつながりと気軽に相談できる環境づくり

意見内容を整理すると、「イベントの充実や活用」、「情報の提供体制の多様化」、「関係機関や団体の連携」などが重要なテーマとなっています。





## Ⅲ 第3次プランの基本的考え方





### Ⅲ 第3次プランの基本的考え方

誰もがより長く元気に暮らしていくための基盤として、健康の重要性は高まっています。日ごろから一人一人の心身の健康を保つために、健康づくりの取組をさらに強化していくことが求められています。

特に、価値観やライフスタイルの多様化、新型コロナウイルス感染症拡大によって生じた生活様式の変化など、近年の様々な社会変化にも対応した健康づくりが重要となっています。

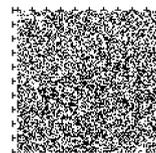
また、本市においても着実に高齢化が進行しており、引き続き疾病予防や介護予防に取り組むことが重要であるとともに、健康を維持し、心豊かにいきいきとした生活を送るため、子どものころからの心身の健康づくりが重要となっています。長い人生を健康に過ごすためには、市民一人一人が主体となって、健康意識を高め、情報を共有し、こころとからだを大切にするための健康づくりの実践と習慣といった取組が求められています。

これまで、本市の健康づくりは、「幸せ」、「健康」、「健康やる気スイッチ」をテーマとした『はぴすイッチ』をキーワードに様々な取組を進めてきました。

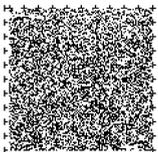
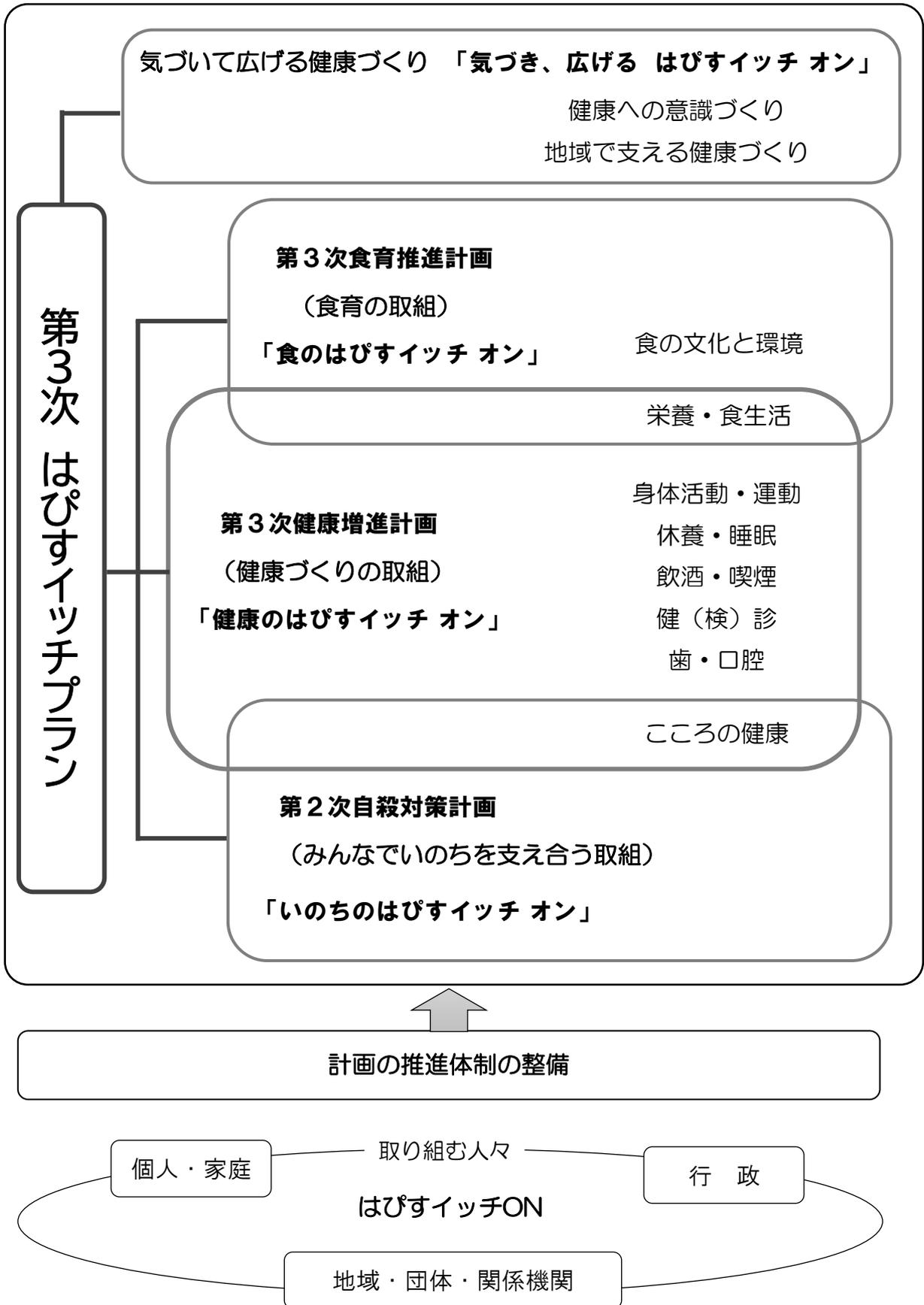
第3次プランにおいても、子どもや若者から高齢者まで、多くの市民が健康について関心を持ち、健康づくりを継続的に進めていけるよう、本計画においてもこれまでの基本理念を継承し、取り組んでいきます。

#### 基本理念

健康で幸せに生きることへの包括的支援をめざす



計画の構成



## 誰一人取り残さない健康づくり

SDGs(Sustainable Development Goals:持続可能な開発目標)は、「誰一人取り残さない」持続可能でよりよい社会の実現を目指す世界共通の目標です。2015年9月の国連サミットにおいて全会一致で採択されました。「誰一人取り残さない」持続可能で多様性と包摂性のある社会の実現のため、2030年を年限とする17の国際目標(その下に169のターゲットと231の指標が決められている)があります。

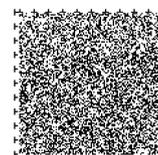
SDGsが目指すものは、健康日本21(第三次)の「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」、「誰一人取り残さない健康づくり」、「実効性を持つ取組の推進」という基本的な方針に通じるものです。

本計画では、「誰一人取り残さない健康づくり」を展開し、市民の健康づくりの総合的な推進を図っていきます。

### ◇ SDGs(持続可能な開発目標:17の国際目標)

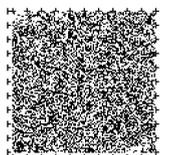


国連広報センターより





## IV 第3次プランの展開





# IV 第3次プランの展開

## 第1章 気づいて広げる健康づくり

気づき、広げる はぴすイッチ オン

スイッチ  
ON!

### 1. 健康への意識づくり

#### 【現況と課題】

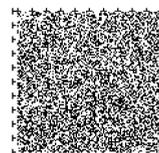
- 市民一人一人の主体的な健康づくり活動を支援するため、健康まつりや「なし梨キャンペーン」などの意識啓発や団体活動の支援を進めています。
- 市民アンケートからは、“健康である”という人の割合はやや減少したものの、「なし梨キャンペーン」の認知度は上昇し、市民からの応募数も目標を大きく上まわるなど、施策や事業は着実に市民に根付いているものと考えられます。また、健康に関する情報の入手先は「インターネット」が増加していることや、市民が参加した地域活動の種類は「健康・スポーツ」が多くなっていることがわかりました。
- 市民の健康寿命を延ばすことが大切になっています。そのため、より広く、より深く市民の健康づくり活動が地域に定着していくことを目指し、市民が健康づくりの重要性に気づき、家族や友人と共有し、活動を実践し、習慣化していくような仕組みづくりが重要になります。健康づくりイベントや活動に対するインセンティブ、団体活動の活性化など創意と工夫のある取組が求められています。

#### ■ はぴすイッチ会議から

- 団体が連携した楽しいレクリエーションやスポーツイベントの開催などが提案されました。
- 必要な人に正確に情報が伝わるように、SNSやポスターを活用した多様な伝達手段の活用が提案されました。

#### ■ 市民アンケート自由意見から

- 平均寿命よりも健康寿命を意識した発信に目を向け、TVだけでなくSNSの情報にも注意をむけてほしい。(30歳代 男性)
- 楽しく参加しやすい健康に繋がるイベント(場所)があれば参加したい。食のイベントがあれば是非参加したい。(40歳代 女性)



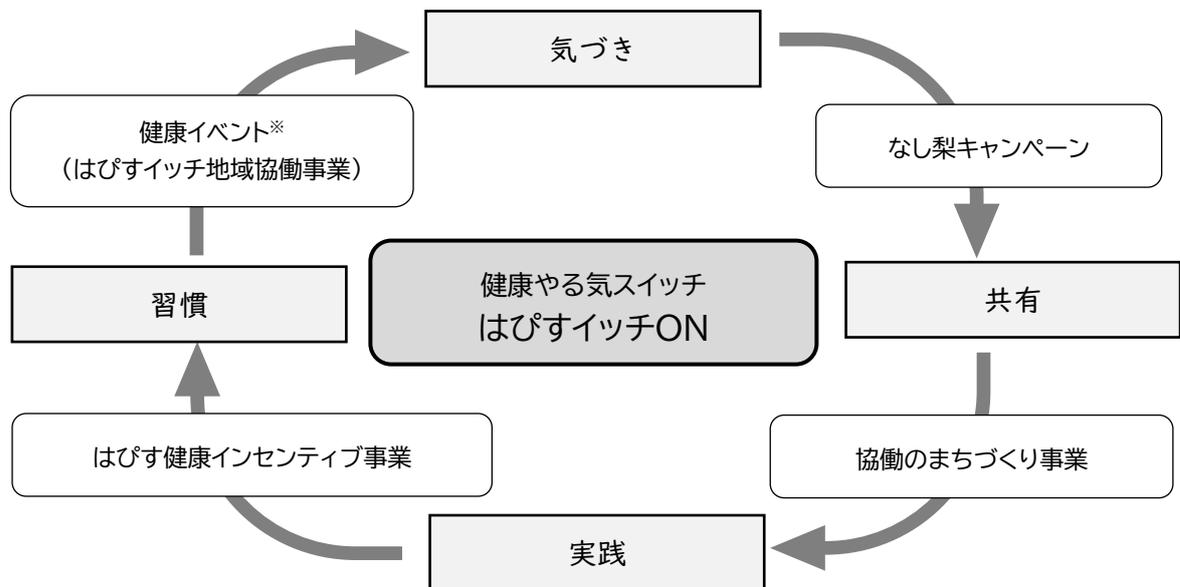
## 【基本目標】

わたしもみんなも、はぴすイッチをONにします。

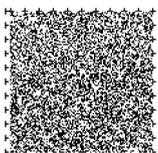
## 健康プロモーション (市民の健康づくり意識の啓発)

### 【基本的考え方】

- 健康プロモーション事業は、第3次はぴすイッチプランの基幹となる取組です。
- 市民の健康やる気スイッチONを効果的・継続的に支援するための取組です。
- 第3次プランにおいては、第2次プランの評価と課題、はぴすイッチ会議での意見などを踏まえ、今一度、市民が主体となる健康やる気スイッチONを目指すこととします。
- そのため、健康づくり意識や行動に、「気づき」、「共有」、「実践」、「習慣」の4つのステージ（目標）を設定し、市行政、市民や団体・事業者の取組を進めます。
- 市民の役割として、健康への意識づくりや行動はもちろんのこと、市民のお互いの声かけや会話を通じた健康意識の普及や啓発、団体が連携したイベントの企画・参加を期待するものです。
- 市民の気づきや意識の変化、さらに周辺との情報共有、行動変容、習慣化を促す取組として、「なし梨キャンペーン」、「協働のまちづくり事業」、「はぴす健康インセンティブ事業」、「健康イベント（はぴすイッチ地域協働事業）」を位置づけるとともに、情報提供の充実を進めます。



※ 健康イベントは、関係課と団体が連携して実施するイベント



[個人や家庭ができること]

○自分のこころと体の健康に関心を持ちます。

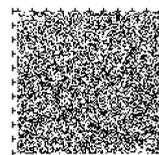
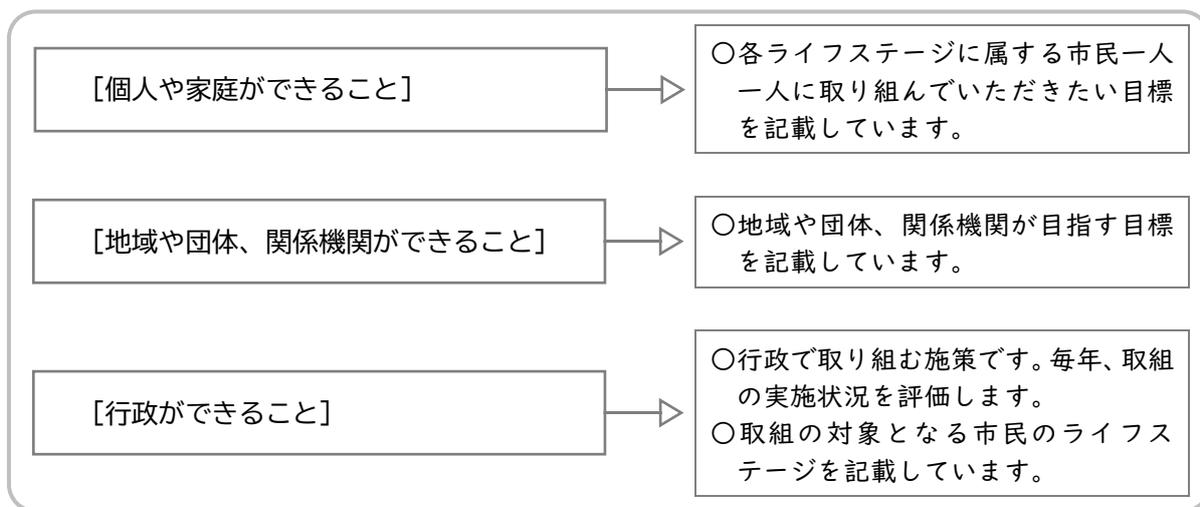
ライフステージ別の行動指針	
乳幼児期 (0～5歳)	○早寝・早起きなど生活リズムを身につけましょう。
学童・思春期 (6～18歳)	○自分のこころと体のことを知り、健康に関心を持ちましょう。
青年・成人期 (19～39歳)	
壮年期 (40～64歳)	○自分の健康に関心を持ち、自分の健康づくりに有効な情報を見つけましょう。
高齢期 (65歳以上)	○健康づくりの情報を利用しましょう。

[地域や団体、関係機関ができること]

○健康づくりを意識した活動を増やし、市民に広めます。

○団体と団体が連携し、協力して健康づくり活動を進めます。

◇ プランの展開の見方について ◇



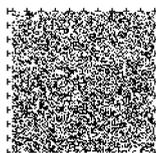
[行政ができること]

- 健康寿命についての意識啓発を進めます。
- 「はぴす（幸せと健康）」の理念の周知を進めます。
- ライフステージに応じた取組を通じて、生涯を通じた健康づくりを進めます。

市の主な施策・事業	ライフステージ					関係課
	乳幼児期	学童・思春期	青年・成人期	壮年期	高齢期	
なし梨キャンペーン	○	○	○	○	○	健康増進課
協働のまちづくり事業		○	○	○	○	地域振興課
はぴす健康インセンティブ事業		○	○	○	○	健康増進課
健康イベント（はぴすイッチ地域協働事業）	○	○	○	○	○	健康増進課
		○	○	○	○	地域振興課
健康まつりの開催	○	○	○	○	○	健康増進課

【評価指標】

	指標	出典等	市の現状値 (R5年度)	目標 (R11年度)
①	65歳からの健康寿命	埼玉県健康寿命算出ソフト「健寿君」	男性 18.41年 女性 21.08年 (令和4年)	延伸
②	“健康である”という人の割合	健康についてのアンケート[一般調査:問7]	77.5%	85%
③	なし梨キャンペーン認知度	健康についてのアンケート[一般調査:問12]	40.5%	50%
④	地域の健康・スポーツ活動に参加している人の割合	健康についてのアンケート[一般調査:問10]	21.4%	40%



## 2. 地域で支える健康づくり

### 【現況と課題】

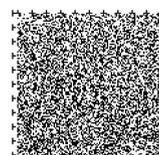
- 生涯を通じた健康づくりのためには、多様な地域活動に参加するなど、地域とのつながりを持ち、様々な人とかかわりながら、いきいきと生活していくことが重要です。
- 市では広報しらおかや市公式ホームページを活用して、市民が参加できる活動を紹介するとともに、自治会活動をはじめとして、生涯学習活動や福祉活動などの市民活動を支援しています。
- 市民アンケートからは、何らかの地域活動をしている高齢者の割合はわずかながら減少していることがわかりました。一方、自分と地域のつながりが強い方だと思ふ割合は増加しています。
- 健康に関する情報の入手先については、「新聞・テレビ・雑誌」と「インターネット」が多くなっています。60歳代以上では「新聞・テレビ・雑誌」、20～50歳代では「インターネット」の利用が多くなっており、市民の情報入手手段の多様化が見られることから、地域活動の情報提供も多様化していくことが必要となっています。

### ■ はぴすイッチ会議から

- 必要な人に伝わりやすい方法、多様な情報伝達手段の活用を望む意見がありました。
- 健康に興味・関心が低い人へのアプローチの工夫に対する意見がありました。
- 地域のつながりが持てるようなきっかけづくりに対する意見がありました。

### ■ 市民アンケート自由意見から

- シニアの健康づくりについて。体操とお茶のみの会に、身近な地域で参加できるのが理想だと思ふ。(80歳以上 男性)
- 駅くらいしか情報を得る場所がないので、そこで広報してもらえると良いと思います。(50歳代 男性)



## 【基本目標】

からだところこの健康をみんなで支えます。

## 【取組内容】

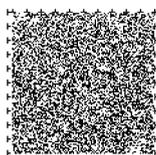
### [個人や家庭ができること]

- 家族や友だちの健康づくりに協力します。
- 地域の団体の活動に関心を持ちます。
- 地域イベントに親子で参加します。
- 子どもの一時的預かり事業や託児付き事業を活用して、上手に健康づくりをします。

	ライフステージ別の行動指針
乳幼児期 (0～5歳)	○地域の行事やイベントに参加しましょう。
学童・思春期 (6～18歳)	○地域の行事やイベントに参加しましょう。
青年・成人期 (19～39歳)	○地域の行事やイベント、講座に参加しましょう。
壮年期 (40～64歳)	○親子で健康づくり活動に参加しましょう。 ○託児付き事業を上手に活用しましょう。
高齢期 (65歳以上)	○身近な地域の活動の場に出かけましょう。

### [地域や団体、関係機関ができること]

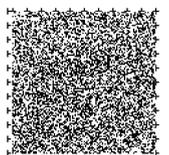
- 多くの市民が楽しくいろいろなことに参加できるよう、団体が連携・協力して事業を実施します。
- 親子で参加できる地域イベントを充実します。
- 若い年代も参加しやすい地域イベントを充実します。
- 定年退職前の市民に地域活動への参加を促します。



[行政ができること]

- 広報しらかや市公式ホームページを活用して健康情報を充実します。
- 土日など参加しやすい生涯学習講座などを充実します。
- 講座やイベントなどについて、わかりやすい情報提供を進めます。
- 健康づくりの講習会を充実します。
- 気になることを相談できる健康相談の機会を充実します。
- 子育て中の親が、健（検）診や運動、講座の参加などで健康づくりができるよう、子どもの一時預かり事業や託児付き事業を充実します。
- 送迎や付き添いが必要な人でも健康づくり活動に参加しやすい方法について検討します。
- 望まない受動喫煙防止を進めます。

市の主な施策・事業	ライフステージ					関係課
	乳幼児期	学童・思春期	青年・成人期	壮年期	高齢期	
広報しらかや市公式ホームページの活用		○	○	○	○	企画政策課
		○	○	○	○	健康増進課
多様な媒体を活用した健康づくりに関する情報提供の充実		○	○	○	○	健康増進課
健康に関する資料の収集と情報提供		○	○	○	○	生涯学習課
健康相談の充実		○	○	○	○	健康増進課
健康づくりに関する生涯学習講座の充実		○	○	○	○	生涯学習課
子どもの一時預かりや託児付き事業の充実			○	○		子育て支援課
			○	○		健康増進課
健康づくりに関する地域活動への支援（住民交流の場を活用した健康づくり講話「ぶちはびす」の実施）		○	○	○	○	健康増進課
	○	○	○	○		子育て支援課
地域のつながり強化		○	○	○	○	地域振興課
					○	高齢介護課
		○	○	○	○	福祉課
団体の連携強化		○	○	○	○	関係各課
路上喫煙禁止区域の設定	○	○	○	○	○	健康増進課



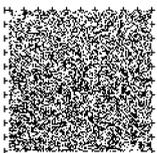
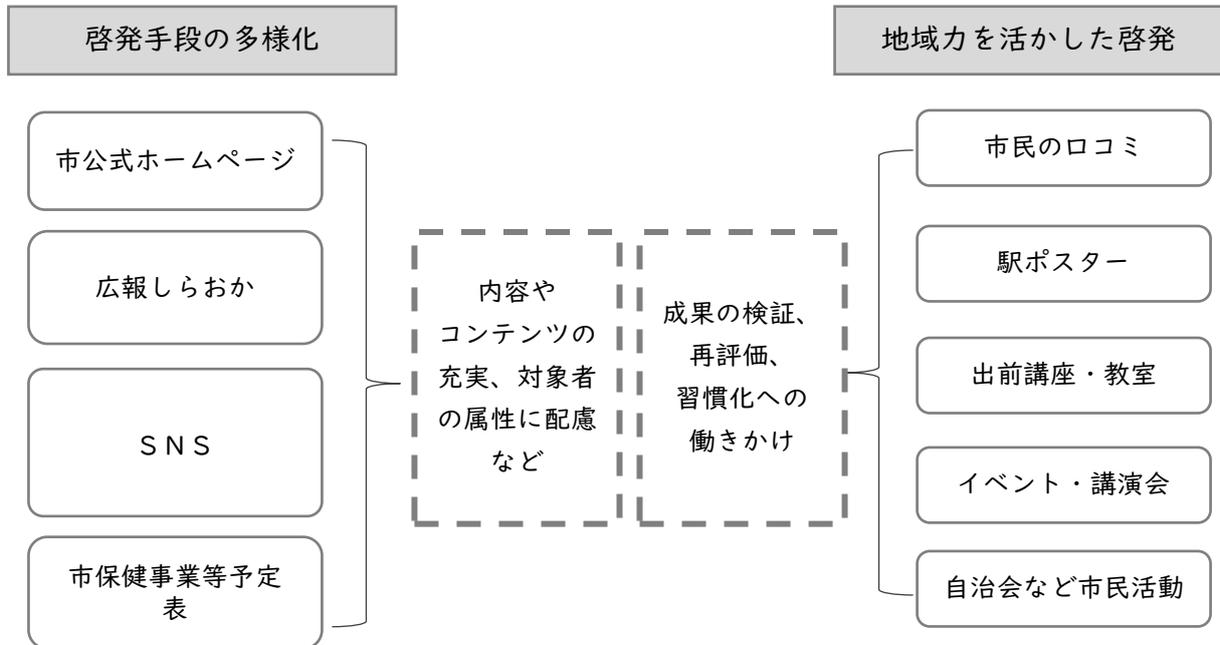
【評価指標】

	指標	出典等	市の現状値 (R5年度)	目標 (R11年度)
①	自分と地域のつながりが強い方だと思う人の割合	健康についてのアンケート[一般調査：問11] ◆	22.9%	25%
②	望まない受動喫煙の機会(家庭、職場、飲食店)を有する人の割合(喫煙者を除く)	健康についてのアンケート[一般調査：問52①～③] ◆	21.6%	15%

◆→国「健康日本21(第3次)」の指標を参考にしたもの

◇ 多様な媒体を活用した健康づくりに関する情報提供のイメージ図

多様な媒体と地道な活動



## 第2章 第3次健康増進計画（健康づくりの取組）

健康のはぴすイッチ オン

スイッチ  
ON!

### 1. 身体活動・運動

#### 【現況と課題】

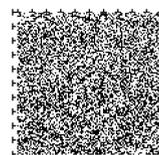
- 身近なところで気軽に運動できるように、健康マップの作成・周知やウォーキング教室などの場の提供、市民体育祭などのイベントを行っています。
- 市民アンケートでは、健康のために意識的に体を動かすようにしている割合や高齢者の運動習慣者の割合は増加しました。また、運動をするために必要なことは、「自分のやる気」や「気軽に運動できる施設や場所」が多くなっています。
- 市民が運動に「やる気」を起し継続できるような支援や、運動施設・イベントなどの「場」や「情報」の提供が重要です。

#### ■ はぴすイッチ会議から

○散歩など身近な活動や新しいスポーツへの挑戦、民間も含めたスポーツ施設の充実などの提案がありました。

#### ■ 市民アンケート自由意見から

- 他の自治体で行っているところがあるようですが、歩数をポイント計上して、そのポイントを市内の店舗で使えるという制度が白岡にもあったらいいなと思います。(50歳代女性)
- 白岡市で体操、ストレッチ、筋トレ、ランニング、ウォーキング企画をやって欲しい。(50歳代男性)



## 【基本目標】

自分に合った運動を始めます。

## 【取組内容】

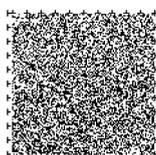
### [個人や家庭ができること]

- 親子で上手に運動に親しみます。
- 効果的で、体に無理のない正しい運動方法を知り、実行します。
- 座りっぱなしの時間を短くします。

	ライフステージ別の行動指針
乳幼児期 (0～5歳)	○家族やお友だちとたくさん遊びましょう。
学童・思春期 (6～18歳)	○体を使って思いっきり遊びましょう。 ○好きな運動を見つけ、運動しましょう。
青年・成人期 (19～39歳)	○日ごろの生活の中で、体を動かすように心がけましょう。
壮年期 (40～64歳)	○通学、通勤、買い物などは、なるべく徒歩や自転車にしましょう。 ○デスクワークのときも、30分に1回は立ち上がり、体を動かしましょう。
高齢期 (65歳以上)	○自分の体力や体調に合わせて、体を動かし、運動することを心がけましょう。 ○いろいろな運動を楽しみましょう。 ○近所でも毎日外に出てみましょう。

### [地域や団体、関係機関ができること]

- 楽しく気軽に運動できる機会を提供します。
- 健康づくりに効果的な運動方法について知る機会を充実します。
- 親子で参加できる運動の機会を提供します。



[行政ができること]

- 運動に親しめる機会の充実に努めます。
- 公園や施設について、運動がしやすい環境の充実に努めます。
- 公園の活用方法についての情報を提供します。(総合運動公園のジョギングコース案内、遊具の使い方など)
- 遊歩道や自転車道の整備など、ウォーキングやサイクリングができる街づくりを進めます。
- 運動施設における、若い年代の利用を促進します。

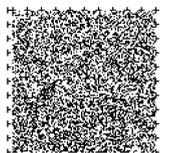
市の主な施策・事業	ライフステージ					関係課
	乳幼児期	学童・思春期	青年・成人期	壮年期	高齢期	
公園施設整備	○	○	○	○	○	街づくり課
	○	○	○	○	○	生涯学習課
ウォーキングコースの周知			○	○	○	街づくり課
			○	○	○	健康増進課
スポーツ・運動教室等の開催	○	○	○	○	○	生涯学習課
埼玉県コバトンALKOOマイレージとの連携事業の充実			○	○	○	健康増進課
親子で体を動かす場の提供	○	○	○	○		子育て支援課
	○					こども保育課
	○	○	○	○		生涯学習課
介護予防のための運動教室の開催					○	高齢介護課
健康教室・講座の開催			○	○	○	健康増進課
				○	○	保険年金課

【評価指標】

	指標	出典等	市の現状値 (R5年度)	目標 (R11年度)
①	運動習慣者の割合	健康についてのアンケート[一般調査:問33]◆◎	43.0%	50%
②	健康のために意識的に体を動かすようにしている人の割合	健康についてのアンケート[一般調査:問32]	61.9%	70%
③	1日の平均歩数7,000歩以上の人の割合	健康についてのアンケート[一般調査:問35]◆◎	18.2%	30%

◆→国「健康日本21(第3次)」の指標を参考にしたもの

◎→「第8次埼玉県地域保健医療計画」の指標を参考にしたもの



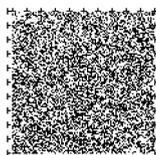
## 2. 休養・睡眠

### 【現況と課題】

- 日本は国際的に見ても睡眠時間が短い状況にあります。国は、休養・睡眠分野に関連する目標として、「睡眠で休養がとれている者の増加」及び「睡眠時間が十分に確保できている者の増加」を設定し、それぞれについて、目標値を定め、取組を進めていくこととしています。
- 市民アンケートでは、睡眠による休養を十分とれている割合は約7割、とれていない割合は約3割となっています。
- 16～19歳のアンケートでも、睡眠による休養を十分とれていない割合は27.1%となっています。
- 市民アンケートでは、睡眠時間が「5時間未満」という割合が、30歳代から50歳代で12～14%あり、他の年代より多くなっています。また、50歳代では睡眠時間が「5時間以上6時間未満」という割合が約5割となっており、他の年代と比べて特に多くなっています。
- インターネットの使用時間は、16～19歳のアンケートでは1日5時間以上という割合が多く2割以上となっています。また、中学2年生のアンケートでは、1時間以上3時間未満の割合が約6割を占めています。

### 【基本目標】

しっかり睡眠をとってリフレッシュします。



## 【取組内容】

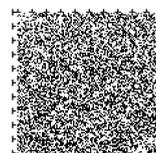
### [個人や家庭ができること]

- 自分なりのリフレッシュ方法を持ちます。
- 睡眠と休養を取ります。
- インターネットやゲーム機器はルールや時間を決めて使用します。
- 家族や友だちの休養や睡眠時間について気を配ります。

	ライフステージ別の行動指針
乳幼児期 (0～5歳)	○家族やお友だちとふれあい、たくさん遊びましょう。 ○ぐっすり眠りましょう。
学童・思春期 (6～18歳)	○夜更かしするのはやめましょう。 ○インターネットやゲームは、時間を決めて使用しましょう。
青年・成人期 (19～39歳)	○睡眠を十分にとり、趣味やスポーツなどで上手にリフレッシュしましょう。
壮年期 (40～64歳)	
高齢期 (65歳以上)	○楽しみや生きがいを持ち続けましょう。

### [地域や団体、関係機関ができること]

- みんなでリフレッシュできる機会を大切にします。



[行政ができること]

○休養や睡眠の大切さについて周知を進めます。

○インターネット依存傾向やゲーム障害に対するリスクについて周知を進めます。

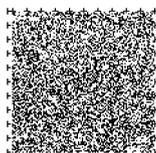
市の主な施策・事業	ライフステージ					関係課
	乳幼児期	学童・思春期	青年・成人期	壮年期	高齢期	
インターネット依存傾向やゲーム障害に対する注意喚起		○				教育指導課
		○	○	○		健康増進課
休養・睡眠の大切さの周知・啓発			○	○	○	健康増進課
	○					子育て支援課
		○				教育指導課

【評価指標】

	指標	出典等	市の現状値 (R5年度)	目標 (R11年度)
①	睡眠による休養がとれている人の割合	健康についてのアンケート[一般調査:問38]◆◎	73.8%	80%
②	不安やストレスが解消できているという人の割合	健康についてのアンケート[一般調査:問41]	64.8%	70%

◆→国「健康日本21（第3次）」の指標を参考にしたもの

◎→「第8次埼玉県地域保健医療計画（第5次埼玉県食育推進計画）」の指標を参考にしたもの



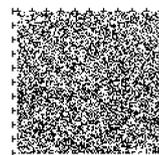
### 3. こころの健康

#### 【現況と課題】

- 市民のこころの健康の保持を目指し、各年代におけるこころの健康づくり、精神保健の充実を進めています。新生児・妊産婦訪問、乳幼児健康相談等においてもこころの健康づくりに努めています。
- 近年ではインターネット依存傾向やゲーム障害に対する注意喚起など、新しい課題にも対応しています。
- 市民アンケートからは、「気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の割合」や「不安やストレスが「とてもある」という者の割合」はいずれも増加しています。しかし一方では、「こころの健康の専門的な相談先を知っている者の割合」はやや減少していることがわかりました。
- 今後は、正確な情報提供や、安心して相談できる窓口の周知徹底に努めることが重要です。
- また、自殺対策と連携した「ハイリスク者」に対する包括的・継続的な支援体制の充実が重要となっています。

#### ■ はぴすイッチ会議から

- こころの健康に関する各種相談窓口のさらなる周知・活用や、一人で悩まないことや悩みをためない、などの意見がありました。
- あいさつ運動などをきっかけにネットワークができて、気軽に相談できるようにしたいという提案がありました。



## 【基本目標】

こころの疲れに気づき、声をかけます。

## 【取組内容】

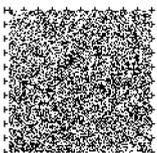
### [個人や家庭ができること]

- 日ごろから、家族や友だち、地域の人と会話し、交流を持ちます。
- 自分の悩みや不安は、信頼できる人に相談します。
- 家族や友だちの悩みを聞き受け止めます。
- 家族や友だちのこころの健康について気を配ります。

	ライフステージ別の行動指針
乳幼児期 (0～5歳)	
学童・思春期 (6～18歳)	○悩みごとは、家族や先生などの信頼できる大人やお友だちに相談してみましょう。
青年・成人期 (19～39歳)	○悩みや不安なことはひとりで抱え込まずに、家族や職場等の信頼できる人に相談しましょう。
壮年期 (40～64歳)	○身近に悩んでいる人がいたら、話を聞いてあげましょう。 ○場合によっては、専門的な相談機関を利用しましょう。
高齢期 (65歳以上)	○できないことにこだわらず、できることに目を向けましょう。 ○身近に悩んでいる人がいたら、話を聞いてあげましょう。 ○専門的な相談機関を利用しましょう。

### [地域や団体、関係機関ができること]

- 悩みや不安をかかえている人に気づき、見守るとともに必要に応じて専門的な相談窓口につなげます。
- 職場でのコミュニケーションを図り、お互いの健康について配慮し合います。



[行政ができること]

- こころの健康についての知識や対策の重要性について普及します。
- 思春期のこころの健康について、学校や地域と連携して取り組みます。
- 精神保健の体制整備に努めます。

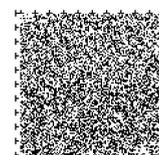
市の主な施策・事業	ライフステージ					関係課
	乳幼児期	学童・思春期	青年・成人期	壮年期	高齢期	
ハイリスク者に対する支援充実（福祉の総合相談窓口と連携した取組）		○	○	○	○	関係各課
精神保健業務の体制整備		○	○	○	○	健康増進課
		○	○	○	○	福祉課
					○	高齢介護課
こころの健康講座（セルフケア）の開催			○	○	○	健康増進課
新生児・乳児・妊産婦訪問等の各種相談活動の充実			○	○		子育て支援課
思春期の児童生徒（小学校高学年～中学生）を対象とした健康教育		○				教育指導課

【評価指標】

	指標	出典等	市の現状値 (R5年度)	目標 (R11年度)
①	心理的苦痛を感じている人の割合 (6項目の質問の合計点が10点以上の割合)	健康についてのアンケート[一般調査:問43①～⑥]◆◎	17.6%	15%
②	こころの健康の専門的な相談先を知っている人の割合	健康についてのアンケート[一般調査:問46]	22.6%	50%

◆→国「健康日本21（第3次）」の指標を参考にしたもの

◎→「第8次埼玉県地域保健医療計画」の指標を参考にしたもの



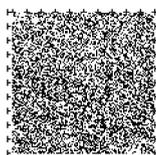
## 4. 飲酒・喫煙

### 【現況と課題】

- 学校教育や母親学級、「なし梨キャンペーン」などを通じ、過度の飲酒や喫煙防止教育に努めるとともに、駅周辺などの受動喫煙防止の啓発活動を行っています。
- 市民アンケートから、生活習慣病のリスクを高める量（1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者）を飲酒している割合をみると、男性は減少しましたが、女性は増加していることがわかりました。
- 市民アンケートから、家庭で受動喫煙の機会があった割合は減少しましたが、COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度は下がりました。妊娠中の女性や未成年者の飲酒や喫煙もごくわずかながら見受けられます。
- 今後も、学校などと連携し飲酒や喫煙に関する教育を進めることが重要です。

### ■市民アンケート自由意見から

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>○路上での歩きタバコや、タバコのポイ捨てが目立つ。(20歳代 男性)</li><li>○白岡駅西口の喫煙所を廃止して欲しい。(50歳代 女性)</li></ul> |
|---|



## 【基本目標】

飲酒や喫煙のリスクを知り、自分も他人も大切にします。

## 【取組内容】

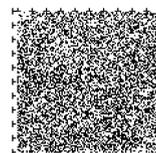
### [個人や家庭ができること]

- 子どもがいるところや受動喫煙の可能性のあるところでは、たばこは吸いません。
- 適度な飲酒量を知り、お酒を飲みすぎません。
- 無理にお酒を勧めません。

	ライフステージ別の行動指針
乳幼児期 (0～5歳)	
学童・思春期 (6～18歳)	○飲酒や喫煙が健康に及ぼす影響について正しい知識を持ちましょう。 ○飲酒や喫煙を勧められてもしません。
青年・成人期 (19～39歳)	○20歳未満は、飲酒や喫煙をしません。 ○20歳未満に飲酒や喫煙の機会を与えません。 ○適度な飲酒量を心がけ、他人にも勧めないようにしましょう。 ○受動喫煙について配慮しましょう。
壮年期 (40～64歳)	○適度な飲酒量を心がけ、他人にも勧めないようにしましょう。
高齢期 (65歳以上)	○受動喫煙について配慮しましょう。

### [地域や団体、関係機関ができること]

- 公共的な空間や飲食店等に対し、受動喫煙対策への理解を進めます。



[行政ができること]

- 飲酒や喫煙が健康に及ぼす影響について、子どもたちや妊婦への理解を進めます。
- 適度な飲酒量についての理解を進めます。
- 公共的な空間における受動喫煙対策を進めます。
- 喫煙や受動喫煙に対する健康被害についての周知を進めます。

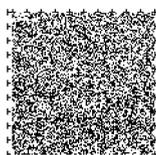
市の主な施策・事業	ライフステージ					関係課
	乳幼児期	学童・思春期	青年・成人期	壮年期	高齢期	
飲酒・喫煙についての学校での取組		○				教育指導課
多様な機会を通じた適度な飲酒量についての周知		○	○	○	○	健康増進課
駅周辺の喫煙スペースの設置と受動喫煙防止への配慮	○	○	○	○	○	環境課
	○	○	○	○	○	健康増進課
妊婦への飲酒・喫煙についての正しい理解の促進		○	○			子育て支援課
COPD（慢性閉塞性肺疾患）や禁煙外来の周知			○	○	○	健康増進課

【評価指標】

	指標	出典等	市の現状値 (R5年度)	目標 (R11年度)
①	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人（1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の人）の割合	健康についてのアンケート [一般調査:問54、問55] ◆◎	男性 13.4% 女性 9.1%	男性10%以下 女性6%以下
②	妊娠中の飲酒をなくす (妊娠中に少しでも飲酒した人の割合)	健やか親子21(第2次)調査	1.1%	0%
③	妊娠中の喫煙をなくす (妊娠中に喫煙した人の割合)	健やか親子21(第2次)調査◆	1.1%	0%
④	家庭で受動喫煙の機会があった人の割合	健康についてのアンケート [一般調査:問52①] ◆	12.4%	10%
⑤	20歳未満の人の飲酒をなくす (今までに飲酒をしたことがある人の割合)	健康についてのアンケート [16~19歳調査:問] ◆	8.4%	0%
⑥	20歳未満の人の喫煙をなくす (今までに喫煙をしたことがある人の割合)	健康についてのアンケート [16~19歳調査:問] ◆	1.2%	0%

◆→国「健康日本21（第3次）」の指標を参考にしたもの

◎→「第8次埼玉県地域保健医療計画（第5次埼玉県食育推進計画）」の指標を参考にしたもの



## 5. 健（検）診

### 【現況と課題】

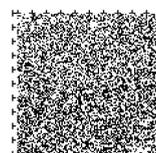
- 生活習慣病への関心を高め、特定健診やがん検診への受診勧奨を進めています。特定健診の勧奨については、対象者の属性に考慮した個別通知の配布、がん検診は無料クーポン券付き受診券の配布などを行っています。
- 市民アンケートからは、「1年間に健康診査を受けていない人の割合」や「1年間に何らかのがん検診を受けていない人の割合」は、大きな変化がないことがわかりました。また、健診を受けていない理由は、「治療中で医療機関にかかっているから」や「めんどうだから」、「日時が自分の都合に合わなかったから」が多くなっています。がん検診を受けていない理由も、「めんどうだから」が最も多くなっています。
- 健（検）診に関心が低い市民に対して、地道な啓発活動を行っていくことが大切になっています。

### ■ はぴすイッチ会議から

○情報発信方法として「興味がない方へのアプローチ方法」や「年代に応じた情報提供」などの工夫の必要性が示されました。

### ■ 市民アンケート自由意見から

- 社会保険から国保になったものです。毎年受けていた健康診断を受けられなくなりました。（40才～特定健診があるのは知っています。）40才までの人も、国保でも健診を受けたいです。（市の健診ポスターを見て頑張って何かしら受診しています。）（20歳代 女性）
- 無料で（自営業、個人事業主etc.）健康診断、がん検診等を受けられるようにしてほしいです。収入の少ない人は早期発見ができず、残念な結果にならないように。（80歳代以上 男性）



## 【基本目標】

今こそ見直します、健（検）診で自分のからだ。

## 【取組内容】

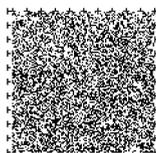
### [個人や家庭ができること]

- 若いうちから、元気なうちから健康診査やがん検診を受診します。
- 生活習慣のリスクや改善について学びます。
- かかりつけの医師、歯科医師、薬剤師（薬局）等を持ち、自分の体調の変化を相談します。

	ライフステージ別の行動指針
乳幼児期 (0～5歳)	○生活習慣病のことについて、学習しましょう。
学童・思春期 (6～18歳)	
青年・成人期 (19～39歳)	○健康診査・がん検診を受けて、健康状態を確認しましょう。 ○生活習慣病予防を意識して生活しましょう。 ○かかりつけの医師、歯科医師、薬剤師（薬局）等を持ちましょう。 ○精密検査が必要になった場合は、必ず検査を受けましょう。
壮年期 (40～64歳)	
高齢期 (65歳以上)	

### [地域や団体、関係機関ができること]

- 生活習慣病予防に、地域ぐるみ、会社ぐるみなどで取り組みます。



[行政ができること]

○各種健（検）診を受けやすい環境づくりに努めます。

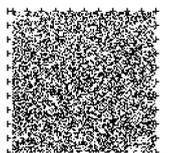
市の主な施策・事業	ライフステージ					関係課
	乳幼児期	学童・思春期	青年・成人期	壮年期	高齢期	
検（健）診の周知と実施			○	○	○	健康増進課
			○	○	○	保険年金課
胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん等各種検診の実施			○	○	○	健康増進課
女性の健康づくり事業			○			健康増進課
疾病の予防と適正な生活習慣の啓発			○	○	○	健康増進課

【評価指標】

	指標	出典等	市の現状値 (R5年度)	目標 (R11年度)
①	がん検診受診率			
	胃がん	健康増進課事業報告	3.5%	5%
	肺がん		3.8%	5%
	大腸がん		3.7%	5%
	子宮頸がん		15.0%	17%
	乳がん		14.8%	17%
	指標	出典等	市の現状値 (R4年度)	目標 (R11年度)
②	精密検査受診率			
	胃がん	健康増進課事業報告	男性 72.7%	男性 80%
			女性 85.7%	女性 95%
	肺がん		男性 76.2%	男性 85%
			女性 100.0%	女性 100%
	大腸がん		男性 58.3%	男性 65%
	女性 82.1%		女性 90%	
子宮頸がん	女性 64.0%	女性 70%		
乳がん	女性 84.4%	女性 95%		

[参考 R4年度 県のがん検診受診率]

胃がん：6.9%、肺がん：5.6%、大腸がん：6.6%、子宮頸がん：14.0%、乳がん：14.3%



## 6. 歯・口腔

### 【現況と課題】

- 母親学級から乳幼児健診、保育所、学校、成人、高齢者と生涯を通じた歯科口腔保健活動を行っており、近年では、妊婦歯科健診を実施しています。
- 健診における「3歳児のむし歯保有率」は大きく減少しました。また、市民アンケートでは「過去1年間に歯科健診を受診した者の割合」が増加し、歯の健康について良好な結果がありました。一方では、「80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の割合」や「40歳で喪失歯のない者の割合」は減少しています。
- 歯や口腔については、一定の改善がみられるものの不安要素もあり、今後も、生涯を通じた歯科口腔保健の充実が必要となっています。

### 【基本目標】

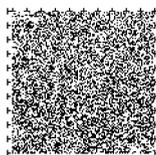
歯の健康寿命ものばします。～はっぴーまうす～

### 【取組内容】

#### [個人や家庭ができること]

- 食後の歯磨きを習慣にして、歯を大切にします。
- よくかんで食べます。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けます。

	ライフステージ別の行動指針
乳幼児期 (0～5歳)	○歯みがきの習慣を身につけましょう。
学童・思春期 (6～18歳)	○きちんと歯みがきができているか定期的にチェックしましょう。 ○むし歯は早めに治療しましょう。
青年・成人期 (19～39歳)	○食後の歯みがき習慣を守りましょう。
壮年期 (40～64歳)	○歯と歯ぐきの状態を定期的にチェックしましょう。 ○かかりつけ歯科医を持ちましょう。
高齢期 (65歳以上)	○歯と歯ぐき、入れ歯の状態を定期的にチェックしましょう。



[地域や団体、関係機関ができること]

- 「お口の健康」について学ぶ機会を充実します。

[行政ができること]

- 歯の健康について、周知を図ります。
- 歯科健診の機会を充実します。

市の主な施策・事業	ライフステージ					関係課
	乳幼児期	学童・思春期	青年・成人期	壮年期	高齢期	
成人歯科保健対策の充実			○	○	○	健康増進課
					○	高齢介護課
成人歯科健診の実施			○	○		健康増進課
妊婦への口腔衛生対策の充実			○			子育て支援課
乳幼児歯科保健の充実	○					子育て支援課
	○					こども保育課
学校歯科保健の充実		○				教育指導課

【評価指標】

	指標	出典等	市の現状値 (R5年度)	目標 (R11年度)
①	3歳児のむし歯保有率	3歳児健診◎	6.3%	5%
②	12歳児（市内中学1年生）のむし歯保有率	埼玉県学校保健統計◎	20.4%	15%
③	過去1年間に歯科健診を受診した人の割合	健康についてのアンケート[一般調査：問21]◆◎	56.8%	60%

◆→国「健康日本21（第3次）」の指標を参考にしたもの

◎→「第8次埼玉県地域保健医療計画」の指標を参考にしたもの



## 第3章 第3次食育推進計画（食育の取組）

食のはぴすイッチ オン

スイッチ  
ON!

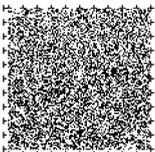
### 1. 栄養・食生活

#### 【現況と課題】

- 健康づくりの基本は望ましい食生活にあります。「野菜350g」を目指したフードモデルや簡単健康レシピを活用した啓発活動や学校教育、生涯学習事業による食育の推進などに努めています。
- 市民アンケートからは、「適正体重を維持している人の割合」は微増となりましたが、「20歳代女性のやせの人の割合」、「やせの高齢者の割合」、「20～60歳代男性の肥満者の割合」などは増加しました。また、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほとんど毎日食べている人の割合」は微増しましたが、「1日の野菜摂取量が350g以上の人の割合」は減少し、「朝食をいつも食べていない子どもの割合」は増加しました。
- このように、市民の栄養・食生活にかかわる問題はまだまだ改善の必要性があることがわかりました。さらに、塩分の1日の推奨摂取量7gを知っている割合は60.0%となっており、市民に栄養・食生活に関する啓発活動や正確な情報提供が重要となっています。

#### ■市民アンケート自由意見から

○体は食でできると思いますから、できるだけバランスを考えている。(70歳代 女性)



## 【基本目標】

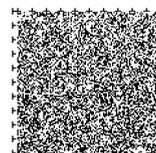
健康的な食生活を実践します。

## 【取組内容】

### [個人や家庭ができること]

- 1日3食しっかり食べます。
- 早寝早起きを意識し、朝食をしっかり摂ります。
- 1日の野菜必要量の目安を知り、栄養バランスの良い食事を心がけます。
- 毎日の食事に、野菜料理をもう3皿追加します。
- 主食・主菜・副菜をとることを心がけます。
- 自分のBMI値を知り、適正なボディイメージを持ちます。

	ライフステージ別の行動指針
乳幼児期 (0～5歳)	○早寝早起きや歯磨きなど、食事のリズムや生活習慣の基礎を身につけましょう。 ○十分遊び、お腹がすいて食べるリズムを覚えましょう。 ○よくかんで味わって食べましょう。 ○好き嫌いなくおいしく食べましょう。
学童期 (6～12歳)	○早寝早起きを意識し、朝食をしっかり摂りましょう。 ○「主食・主菜・副菜」を知り、きちんと食べましょう。 ○体の成長に合わせて必要な栄養を取りましょう。 ○手洗いや身支度などの衛生習慣を身に付けましょう。
思春期 (13～18歳)	○適正体重を知り、肥満・やせに気をつけましょう。 ○1日3食しっかり食べましょう。
青年・成人期 (19～39歳)	○「主食・主菜・副菜」を意識して、1日3食きちんと食べましょう。 ○子どもに胸を張れるような栄養バランスのとれた食事をしましょう。 ○自分のBMI値を知り、適正体重を維持するよう心がけましょう。
壮年期 (40～64歳)	○おいしく減塩をこころがけましょう。 ○食品表示を見て、食品を購入しましょう。
高齢期 (65歳以上)	○主菜(肉・魚・卵・大豆製品)を十分にとり、バランスの取れた食事を楽しみましょう。 ○口の中を清潔に保ち、食べ物を噛んで食べることを楽しみましょう。



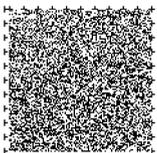
[地域や団体、関係機関ができること]

- 望ましい栄養・食生活について、学べる機会を提供します。
- 栄養バランスの良い食事について、具体的でわかりやすい方法で伝えます。
- 飲食店のメニューでは「栄養成分」などの表示に努めます。

[行政ができること]

- 望ましい栄養・食生活について啓発を進めます。
- ライフステージに応じた食生活について、必要な知識を広めます。
- 団体活動を支援して、食育を広めます。

市の主な施策・事業	ライフステージ						関係課
	乳幼児期	学童期	思春期	青年・成人期	壮年期	高齢期	
「1日に野菜350g」を目指した情報提供の推進		○	○	○	○	○	健康増進課
健康レシピの普及啓発				○	○	○	健康増進課
適正体重、適正塩分についての啓発				○	○	○	健康増進課
適正塩分（高血圧）について健康教室の実施				○	○	○	健康増進課
食生活改善推進員協議会活動の促進	○	○	○	○	○	○	健康増進課
食生活改善推進員による子育て世代への食育活動の強化	○	○	○	○	○		健康増進課
	○	○	○	○	○		子育て支援課
栄養相談の実施				○	○	○	健康増進課
	○						子育て支援課
授乳期の母親の栄養に関する啓発				○			子育て支援課
母親学級・父親学級の時間を活用した食生活を学ぶ機会の充実				○			健康増進課
				○			子育て支援課
学校教育における食育の推進		○	○				教育指導課
健康料理や食生活を学ぶ生涯学習講座の充実		○	○	○	○	○	生涯学習課
若い女性への栄養指導				○			健康増進課



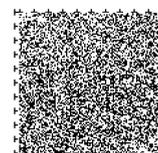
## 【評価指標】

	指標	出典等	市の現状値 (R5年度)	目標 (R11年度)
①	適正体重を維持している人の割合	健康についてのアンケート[一般調査:問5]◆	67.0%	75%
②	低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合	健康についてのアンケート[一般調査:問5]◆◎	19.1%	13%
③	20~60歳代男性の肥満者の割合	健康についてのアンケート[一般調査:問5]◆◎	30.3%	25%
④	20歳代女性のやせの人の割合	健康についてのアンケート[一般調査:問5]	25.8%	20%
⑤	肥満傾向にある子どもの割合 (小学4年生の中等度・高度肥満傾向児の割合)	白岡市「小児生活習慣病予防健診成績」◆◎	男子 7.7% 女子 5.5%	男子 5% 女子 5%
⑥	朝食をいつも食べていない子どもの割合	健康についてのアンケート[小中学生調査:問2] ◇	小学生 3.7% 中学生 7.4%	小学生 3% 中学生 5%
⑦	1日の野菜摂取量が350g以上の人の割合	健康についてのアンケート[一般調査:問25] ◆◇◎	3.4%	5%
⑧	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほとんど毎日食べている人の割合	健康についてのアンケート[一般調査:問24]◇◎	54.1%	60%
⑨	塩分の1日の推奨摂取量7gを知っている人の割合	健康についてのアンケート[一般調査:問27] ◆◇◎	60.0%	70%

◆→国「健康日本21(第3次)」の指標を参考にしたもの

◇→国「第4次食育推進基本計画」の指標を参考にしたもの

◎→「第8次埼玉県地域保健医療計画」の指標を参考にしたもの



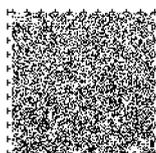
## 2. 食の文化と環境

### 【現況と課題】

- 食べ物や食べることに関心を持つことは、食の正しい知識を得る第一歩となります。家族や友人と楽しい食事をすることは、気持ちもリフレッシュされ、心の栄養になります。
- 地域の伝統料理の継承や地産地消を進めることは、白岡市の文化の継承、産業の発展などに大きな貢献となります。
- 学校教育や生涯学習を通じた共食の良さに対する理解促進や食文化の学習、ふるさと農園や「田んぼの学校」による農業への理解促進を進めています。また、梨やトマトなどの市の特産品普及事業による地産地消を進めています。
- 市民アンケートからは、食育に関心を持っている割合はわずかながら減少しましたが、家庭で伝統料理（おせち、郷土料理など）を食べている割合は増加しました。子どもや次の世代に伝えたい家庭料理、伝統料理、行事食、地域食については、「伝えたい料理や食があり、伝えている」と「伝えたい料理や食があり、今後伝えていきたい」が50%を超えています。
- 共食については、親しい人と食事をすることがほとんどない割合は、増加となりました。また、夕食をいつも一人で食べる子どもの割合は、小学生では増加していることがわかりました。
- 今後は、栄養や健康に関する講座をはじめとして、学校教育や生涯学習の場などで食育の重要性の普及啓発に努めるとともに、地域で連携した地産地消、伝統食の継承などを進めていくことが重要です。

### ■市民アンケート自由意見から

○健康は自分で作るもの、そして食べる物にも考える事が大切と思っている。皆様、元気一番大切ですよ。(80歳以上 女性)



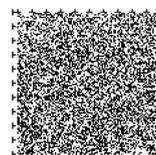
## 【基本目標】

1食1食を大切に作る気持ちで食事をします。

## 【取組内容】

### [個人や家庭ができること]

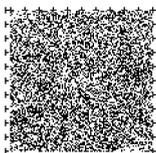
- 感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言います。
- 家族と食事ができるように心がけます。
- 友人と楽しい食事をする機会を作ります。
- 伝統料理や行事食を知り、子どもたちに伝えます。
- 感謝の気持ちで残さず食べることを心がけます。
- 食べ物の生産や流通などの過程を知ります。
- 食べ物の安全に対する意識を持ちます。
- 地域の農産物を食べるようにします。
- 非常時の備えをします。



	ライフステージ別の行動指針
乳幼児期 (0～5歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○楽しく食事をしましょう。</li> <li>○「いただきます」「ごちそうさま」を覚えましょう。</li> <li>○食べ物に関心を持ちましょう。</li> </ul>
学童期 (6～12歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○一緒に食べるひとを気遣い、家族や友だちと楽しく食事をしましょう。</li> <li>○箸の持ち方・使い方や食器の並べ方、食事のマナーを学びましょう。</li> <li>○家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食を食べてみましょう。</li> <li>○「いただきます」「ごちそうさま」から、食への感謝の気持ちを身につけていきましょう。</li> </ul>
思春期 (13～18歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○給食やお弁当を楽しくおいしくいただきましょう。</li> <li>○給食に出てくる白岡を中心とする身近な地域の農産物などの食材を知りましょう。</li> <li>○和食の良さを知り、多様な食文化への関心を向けましょう。</li> <li>○生産や加工、流通などに関心を持ちましょう。</li> </ul>
青年・成人期 (19～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家族や友だちと一緒に楽しく食事をしましょう。</li> <li>○伝統料理や行事食を知り、伝えましょう。</li> <li>○「いただきます」「ごちそうさま」から、食への感謝の気持ちを忘れずにいましょう。</li> <li>○白岡を中心とする身近な地域の農産物や特産品を知り、積極的に食べましょう。</li> </ul>
壮年期 (40～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○生産や加工、流通などに関心を持ち、安全な食事を取りましょう。</li> <li>○子どもに食事のあいさつや正しい箸の持ち方などを定着させましょう。</li> <li>○地元の食材や旬の食材を生かした食事を楽しみましょう。</li> <li>○非常時でも健全な食生活を実践できるよう、ローリングストックや食料の備蓄をしましょう。</li> </ul>
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家族や友だち、地域の人たちと、楽しい食事の機会を持ちましょう。</li> <li>○伝統料理や家庭料理、行事食を子どもたちに伝えましょう。</li> <li>○白岡を中心とする身近な地域の農産物や特産品を知り、積極的に食べましょう。</li> <li>○生産や加工、流通などに関心を持ち、安全な食事を取りましょう。</li> <li>○ボランティアや地区活動などに参加し、食の大切さを伝えましょう。</li> <li>○非常時でも健全な食生活を実践できるよう、ローリングストックや食料の備蓄をしましょう。</li> </ul>

[地域や団体、関係機関ができること]

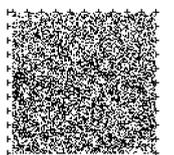
- 仲間と楽しく食事をする機会を大切にします。
- 食べ物や食事をツールにして、地域のつながりや支え合いを強くします。
- 伝統料理や行事食を伝えていきます。
- 農業を知る機会を提供します。
- 地域の農産物を活用します。



[行政ができること]

- 共食の大切さをPRして、地域での共食の機会を推進します。
- 伝統料理や行事食などに触れる機会を推進します。
- 食に対する感謝の心を育みます。
- 地域の農産物のPRを進めます。
- 食べ物に関する様々な情報を収集して、広く提供します。
- 防災に関して知る機会を提供します。

市の主な施策・事業	ライフステージ						関係課
	乳幼児期	学童期	思春期	青年・成人期	壮年期	高齢期	
共食の良さに対する理解促進		○	○	○	○	○	健康増進課
	○						子育て支援課
	○						こども保育課
		○	○				教育指導課
食文化を学ぶ生涯学習講座の充実		○	○	○	○	○	生涯学習課
食の大切さについての理解及び食に対する感謝の心の醸成		○	○				教育指導課
お便りの発行等、学校給食や保育所給食を通じた食育活動の推進	○						こども保育課
		○	○				教育総務課
		○	○				教育指導課
野菜作りや農業体験等、食に関する活動の促進		○	○				教育指導課
	○	○	○	○	○	○	生涯学習課
	○						こども保育課
	○	○	○	○	○	○	農政課
食の安全に対する地域の消費者への啓発		○	○	○	○	○	商工観光課
食物アレルギーに対する対応と理解促進	○						子育て支援課
	○						こども保育課
		○	○				教育総務課
健康づくりに通じる地産地消の推進		○	○	○	○	○	農政課
		○	○	○	○	○	健康増進課
白岡産食材の活用促進		○	○	○	○	○	商工観光課
学校給食や保育所給食の白岡産品の利用促進		○	○				教育総務課
	○						こども保育課
	○	○	○				農政課



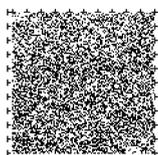
## 【評価指標】

	指標	出典等	市の現状値 (R5年度)	目標 (R11年度)
①	伝えたい料理や食があり、今後伝えていきたい人の割合	健康についてのアンケート[一般調査:問30] ◆	34.9%	40%
②	夕食をいつも一人で食べる子どもの割合	健康についてのアンケート[小中学生調査:問3]	小学生 4.2% 中学生 10.6%	小学生 3% 中学生 9%
③	親しい人と食事をすることがほとんどない人の割合	健康についてのアンケート[一般調査:問28]	8.9%	8%
④	食育に関心を持っている人の割合	健康についてのアンケート[一般調査:問31] ◇◎	65.6%	75%

◆→国「健康日本21（第3次）」の指標を参考にしたもの

◇→国「第4次食育推進基本計画」の指標を参考にしたもの

◎→「第8次埼玉県地域保健医療計画」の指標を参考にしたもの



## 第4章 第2次自殺対策計画（みんなでいのちを支え合う取組）

いのちのはぴすイッチ オン

スイッチ  
ON!

### 【現況と課題】

- 自殺対策計画に基づき、地域ネットワークの強化、人材の育成、啓発活動など多様な分野で取組を進めています。市の各窓口では相談者への「気づき」と「つなぎ」を意識し、日常業務の中での配慮を行っています。
- 市の自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）は、平成25年～29年の16.3から、平成30年～令和4年の14.85に減少しています。
- 市民アンケートからは、ゲートキーパーを知っている割合は、8.6%にとどまっています。また、悩みごとの相談相手がいないという割合は、小学生で19.9%、中学生で19.1%、16～19歳で11.0%となっています。
- 今後も、相談窓口の周知徹底や自殺対策に関する取組の啓発、ハイリスク者を中心とした支援体制の充実が重要となっています。
- 「地域自殺実態プロファイル」によると、平成30年～令和4年の自殺の特徴は以下のようになっており、推奨される重点項目は、「無職者・失業者」、「高齢者」、「生活困窮者」となっています。

### ◇地域の主な自殺の特徴(平成30年～令和4年)

特性 上位5区分	背景にある主な自殺の危険経路
女性 40～59歳 無職 同居	近隣関係の悩み+家族間の不和→うつ病→自殺
男性 60歳以上 無職 同居	失業（退職）→生活苦+介護の悩み（疲れ）+身体疾患→自殺
男性 40～59歳 無職 同居	失業→生活苦→借金+家族間の不和→うつ状態→自殺
男性 20～39歳 有職 同居	職場の人間関係/仕事の悩み（ブラック企業）→パワハラ+過労→うつ状態→自殺
男性 40～59歳 有職 同居	配置転換→過労→職場の人間関係の悩み+仕事の失敗→うつ状態→自殺

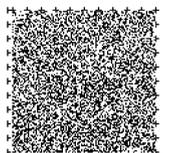
資料：地域自殺実態プロファイル2023

### ■ はぴすイッチ会議から

- こころの健康に関する各種相談窓口のさらなる周知・活用について提案がありました。
- 一人で悩まないことや悩みをためないことへの大切さの理解について提案がありました。

### ■ 市民アンケート自由意見から

- 健康について（心とからだ共に）気軽に相談できる窓口があれば良いと思う。（50歳代 男性）



## 【基本目標】

気づいて聴いて支援につながります。

## 【取組内容】

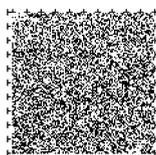
### [個人や家庭ができること]

- 自殺は「誰にでも起こりうること」ということを理解します。
- 自分の悩みや不安、困りごとは、信頼できる人や機関に相談します。
- 家族や友だちの悩みを聞き、必要であれば、適切な相談先を勧めます。

	ライフステージ別の行動指針
乳幼児期 (0～5歳)	
学童・思春期 (6～18歳)	<ul style="list-style-type: none"><li>○とてもつらいときは、その場から距離をおきましょう。</li><li>○家族や先生などの信頼できる大人やお友だちに相談してみよう。</li><li>○必ずどこかに力になってくれる大人がいると信じよう。</li><li>○苦しんでいるお友だちがいたら話を聞き、必要であれば信頼できる大人に伝えよう。</li></ul>
青年・成人期 (19～39歳)	<ul style="list-style-type: none"><li>○悩みや不安なことはひとりで抱え込まずに、家族や職場等の信頼できる人に相談しよう。</li></ul>
壮年期 (40～64歳)	<ul style="list-style-type: none"><li>○身近に悩んでいる人がいたら、話を聞いてあげよう。</li><li>○専門的な相談機関を利用しよう。</li><li>○メンタルヘルスチェックをしてみよう。</li></ul>
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"><li>○地域活動に参加しよう。</li><li>○身近に悩んでいる人がいたら、話を聞いてあげよう。</li><li>○専門的な相談機関を利用しよう。</li></ul>

### [地域や団体、関係機関ができること]

- 自殺対策について理解を深めます。
- 深刻な悩みをかかえている人に気づき、専門的な相談窓口につなげます。
- 職場内で働き方について考え、コミュニケーションを図りながら、お互いを配慮し合います。

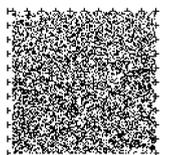


[行政ができること]

- 全庁的に自殺対策を推進して、対策の重要性について理解を進めます。
- 気づきを確実な対応、支援につなげます。
- 関係各課、関係機関の連携のもと、迅速かつ適切な支援を図り、「生きることの包括的な支援」として自殺対策を進めます。

市の主な施策・事業	ライフステージ					関係課
	乳幼児期	学童・思春期	青年・成人期	壮年期	高齢期	
基本施策① 地域におけるネットワークの強化						
窓口対応等日常業務や相談時の気づきとつながりの強化		○	○	○	○	全課
適切な情報共有と連携の強化		○	○	○	○	健康増進課
		○	○	○	○	福祉課
		○	○	○		子育て支援課
					○	高齢介護課
基本施策② 自殺対策を支える人材の育成						
ゲートキーパー※の育成			○	○		健康増進課
ゲートキーパー研修への参加			○	○		全課
メンタルヘルスの理解の促進			○	○		健康増進課
基本施策③ 市民への啓発と周知						
広報や各情報提供手段の活用		○	○	○	○	企画政策課
		○	○	○	○	健康増進課
イベント・講座等の活用		○	○	○	○	健康増進課
		○	○	○	○	関係各課
関係団体等への理解促進		○	○	○	○	健康増進課
		○	○	○	○	関係各課

※ゲートキーパー：自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のことです。

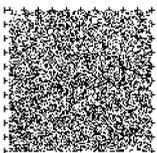


市の主な施策・事業	ライフステージ					関係課
	乳幼児期	学童・思春期	青年・成人期	壮年期	高齢期	
基本施策④ 生きることの促進要因への支援						
相談窓口の周知		○	○	○	○	関係各課
生きがい・居場所づくり支援		○	○	○	○	商工観光課
		○	○	○	○	福祉課
		○	○	○	○	高齢介護課
支援が必要な方への早期発見・早期対応		○	○	○	○	関係各課
基本施策⑤ 児童・生徒のSOSの出し方に関する教育						
児童・生徒の悩みに関する早期対応		○				教育指導課
保護者や関係機関の連携強化		○	○	○		教育指導課
		○	○	○		こども保育課

### 【重点的な取組】

#### 重点施策 ハイリスク者への対応（無職者・失業者、高齢者、生活困窮者）

市の主な施策・事業	ライフステージ					関係課
	乳幼児期	学童・思春期	青年・成人期	壮年期	高齢期	
ハイリスク者に対する支援充実（福祉の総合相談窓口と連携した取組）			○	○	○	関係各課
精神保健業務の体制整備		○	○	○	○	健康増進課
		○	○	○	○	福祉課
					○	高齢介護課
孤立化予防と地域活動への参加の促進					○	高齢介護課
			○	○	○	福祉課
就労相談と就労支援の充実			○	○	○	商工観光課

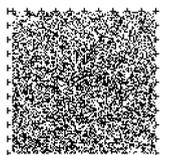


【評価指標】

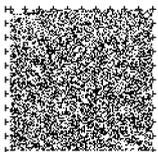
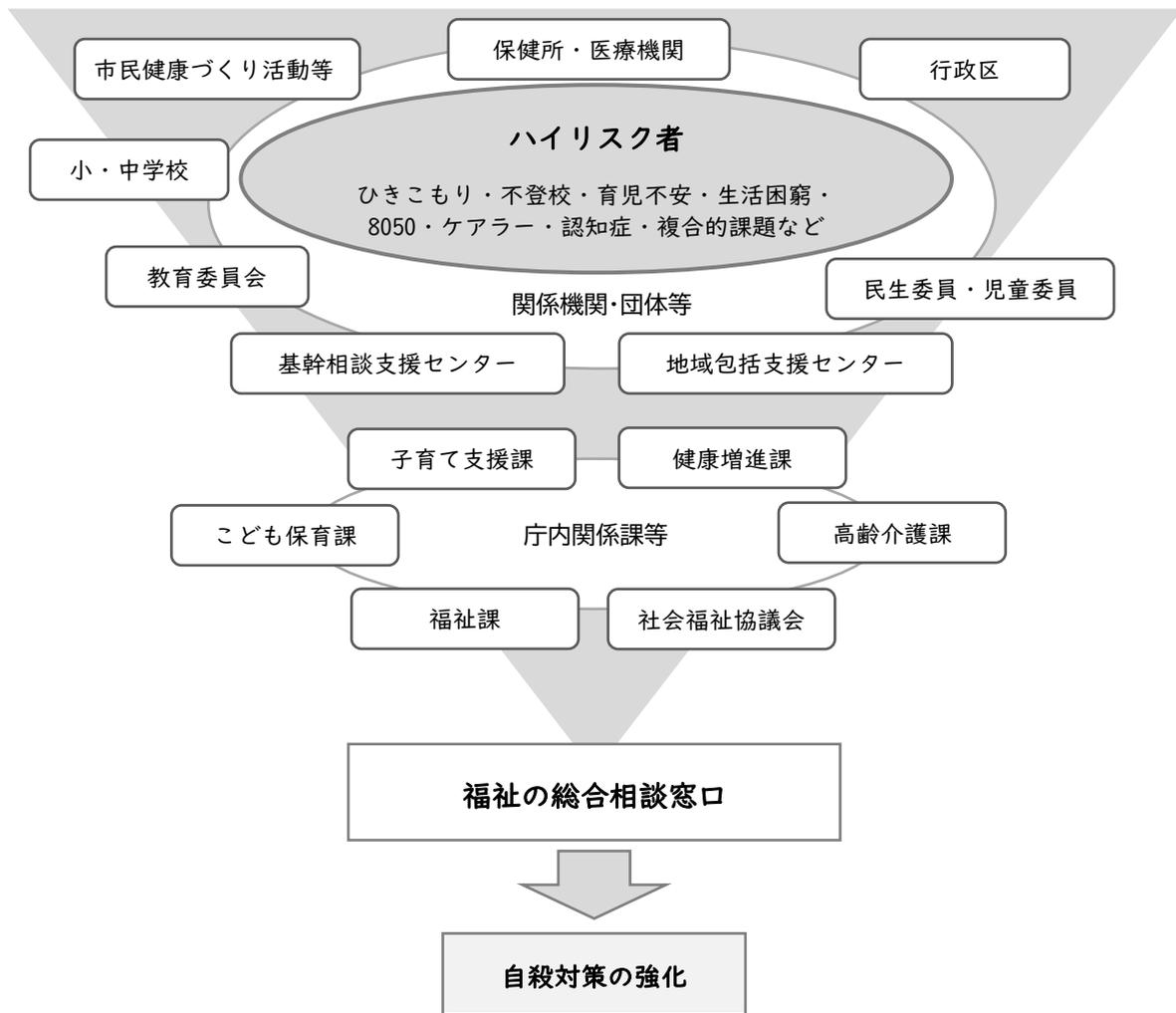
	指標	出典等	市の現状値 (R5年度)	目標 (R11年度)
①	自殺死亡率（人口10万対） 人口10万人当たりの自殺者数 (年間自殺者数÷人口×100,000人)	[自殺総合対策 推進センター「地 域自殺実態プロ ファイル(2023)】 ◆◆	14.85 (H30～R4 平均)	10.40
②	ゲートキーパーを知っている人の割合	健康についての アンケート[一般 調査：問47]	8.6%	20%
③	こころの健康の専門的な相談先を知っている 人の割合	健康についての アンケート[一般 調査：問46]	22.6%	50%
④	何らかの地域活動をしている人の割合	健康についての アンケート[一般 調査：問10] ◆	44.9%	50%
⑤	自分は価値のない人間だと感じている人の割 合 (「いつも感じる」、「たいてい感じる」、「ときどき感 じる」とした人の割合)	健康についての アンケート[一般 調査：問43⑥]	16.7%	10%
⑥	悩みごとを誰にも相談しない・できない児童・ 生徒の割合	健康についての アンケート[小中 学生調査：問8]	小学生 19.9% 中学生 19.1%	小学生 10% 中学生 10%

◆◆→国「自殺総合対策大綱」の指標を参考にしたもの

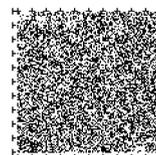
◆→国「健康日本21（第3次）」の指標を参考にしたもの



◇ ハイリスク者に対する支援充実のイメージ図



## V 計画の総合的な推進体制の整備





# V 計画の総合的な推進体制の整備

## 1. 推進体制

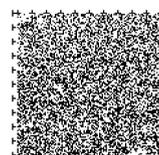
### (1) 推進体制

○計画の効果が十分に発揮されるためには、健康づくりの主体となる個人や家庭、地域、関係団体等の自らの活動が不可欠です。行政は、これらの活動の支援を行うとともに、様々な機関と連携し、また団体同士の連携を支援しながら、事業の推進を図ります。

### (2) はぴすイッチ会議

○はぴすイッチ会議は、計画の策定や評価に対する提言を行うとともに、健康づくりに関する施策の実施を推進することを役割としています。各委員が日ごろから「実践」している活動から計画推進に対して提言し、さらに計画実践の担い手として活動することが期待されます。

○健康づくりに関する各団体などの取組を推進するため、はぴすイッチ会議において、団体と団体が連携した健康づくりの実施について検討します。

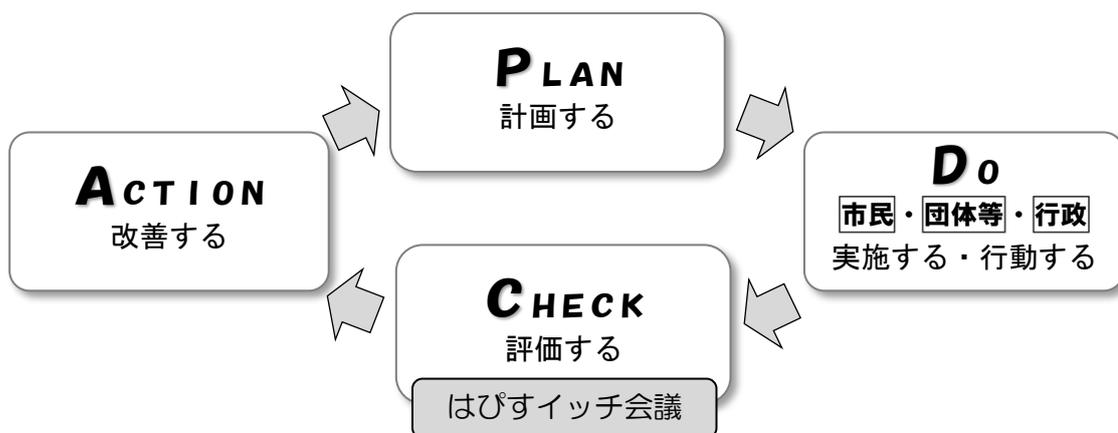


## 2. 進行管理

### (1) 進行管理

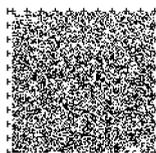
- 計画の進行管理については、施策・事業の担当課による確認を行うとともに、イベントや講座、健（検）診時においては、適宜、アンケート調査等を実施するなど、市民意識の変化や満足度なども把握します。
- 把握した実施状況などは、「白岡市はぴすイッチ会議」に報告し、施策や事業展開の改善などに活用します。

◇ 進行管理のイメージ(PDCAサイクル)

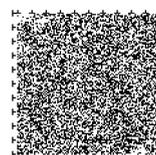


### (2) 計画の総合評価

- 計画の総合的な評価については、計画にある「評価指標」を基本項目として、アンケート調査などにより検証を行います。
- 様々な分野で取組を行った結果、目標を達成したのか、または、目標に近づいたのかを客観的に評価するとともに、次期計画の取組に反映させていきます。



# 資料

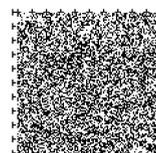




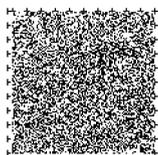
# 資料

## 策定経過

年	月日	会議名等	主な内容
令和5年度	9月19日	第1回 白岡市はぴすイッチ会議	<ul style="list-style-type: none"> <li>○第3次しらおかはぴすイッチプラン策定基本方針について</li> <li>○第3次しらおかはぴすイッチプラン策定スケジュールについて</li> <li>○第3次しらおかはぴすイッチプラン策定に係るアンケートについて</li> <li>○第2次しらおかはぴすイッチプランにおける実績及び計画について</li> </ul>
	10月～12月	アンケート調査の実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>①一般調査</li> <li>②16～19歳調査</li> <li>③小学生・中学生調査</li> </ul>
	1月19日	第1回 白岡市健康づくり推進計画 庁内検討委員会	<ul style="list-style-type: none"> <li>○第3次しらおかはぴすイッチプランの策定について</li> <li>○第3次しらおかはぴすイッチプラン策定に係るアンケート調査結果概要について</li> </ul>
	2月15日	第2回 白岡市はぴすイッチ会議	<ul style="list-style-type: none"> <li>○第3次しらおかはぴすイッチプラン策定に係るアンケート調査結果概要について</li> <li>○第2次しらおかはぴすイッチプランアンケートによる指標について</li> </ul>
令和6年度	5月30日	第1回 白岡市はぴすイッチ会議	<ul style="list-style-type: none"> <li>○第2次しらおかはぴすイッチプラン施策の実施状況について</li> <li>○関係団体・関係機関ヒアリング結果概要について</li> <li>○指標の検証について</li> <li>○第2次しらおかはぴすイッチプランの現状と課題について</li> </ul>
		第1回 白岡市健康づくり推進計画 庁内検討委員会	<ul style="list-style-type: none"> <li>○第2次しらおかはぴすイッチプラン施策の実施状況について</li> <li>○関係団体・関係機関ヒアリング結果概要について</li> <li>○指標の検証について</li> <li>○第2次しらおかはぴすイッチプランの現状と課題について</li> </ul>



年	月日	会議名等	主な内容
令和6年度	6月25日	第2回 白岡市はぴすイッチ会議	○ワークショップ形式によるグループ討議 テーマ『健康やる気スイッチONに向けた楽しい取組』 ・団体の「連携強化」や新たな「しかけ」・「動機付け」 ・「必要な人に必要な情報が伝わる」しくみや方法 ・「こころの健康づくり」への日頃の実践や心構え
	7月	第2回 白岡市健康づくり推進計画 庁内検討委員会	○第2回白岡市はぴすイッチ会議のワークショップの結果報告（書面報告）
	10月15日	第3回 白岡市健康づくり推進計画 庁内検討委員会	○第3次しらおかはぴすイッチプラン(案)について
	10月21日	第3回 白岡市はぴすイッチ会議	○第3次しらおかはぴすイッチプラン(案)について
	11月11日	第4回 白岡市はぴすイッチ会議	○第3次しらおかはぴすイッチプラン(案)について
	11月29日	第4回 白岡市健康づくり推進計画 庁内検討委員会	○第3次しらおかはぴすイッチプラン(案)について
	12月23日～ 1月23日	パブリックコメント（意見 公募）の実施	○第3次しらおかはぴすイッチプラン(案)について公表
	2月4日	第5回 白岡市はぴすイッチ会議	○パブリックコメントの実施結果について ○第3次しらおかはぴすイッチプランについて
	2月14日	第5回 白岡市健康づくり推進計画 庁内検討委員会	○パブリックコメントの実施結果について ○第3次しらおかはぴすイッチプランについて
3月	計画の決定		



# 白岡市はぴすイッチ会議設置要綱

平成27年4月1日

告示第178号

## (設置)

第1条 本市における総合的な健康づくりを推進するため、白岡市健康増進計画の施策や事業展開の進行状況の把握、市民の意見、提言等を反映させる、はぴすイッチ会議を置く。

## (所掌事項)

第2条 はぴすイッチ会議は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項に規定する市町村健康増進計画の策定及び実施を推進すること。
- (2) 前号に掲げるもののほか、健康づくりに関する重要事項について審議し、及び健康づくりに関する施策の実施を推進すること。

## (組織)

第3条 はぴすイッチ会議は、委員15人以内をもって組織する。

## (委員の委嘱)

第4条 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 健康づくりに関する関係団体に属する者
- (2) 公募による市民
- (3) その他市長が必要と認める者

## (任期)

第5条 委員の任期は、2年とする。ただし、委員が欠けた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

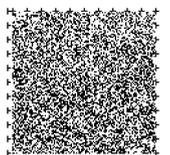
2 委員は、再任されることができる。

## (会長及び副会長)

第6条 はぴすイッチ会議に会長及び副会長1人を置き、委員の互選によってこれを定める。

2 会長は、はぴすイッチ会議を代表し、会務を総理する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。



(会議)

第7条 はびすイッチ会議は、必要に応じ随時開催する。

2 はびすイッチ会議は、会長が招集し、会長はその議長となる。

3 はびすイッチ会議は、委員の半数以上が出席しなければ開くことができない。

(関係者の協力要請)

第8条 はびすイッチ会議の所掌事項に関し必要があると認めるときは、委員以外の関係者の出席を求め、説明若しくは意見を聴くこと又は必要な資料の提出を求めることができる。

(庶務)

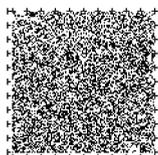
第9条 はびすイッチ会議の庶務は、健康福祉部健康増進課において処理する。

(その他)

第10条 この告示に定めるもののほか、はびすイッチ会議の運営に関し必要な事項は、会長がはびすイッチ会議に諮って別に定める。

附 則

この告示は、公布の日から施行する。



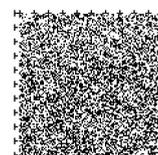
## 白岡市はぴすイッチ会議委員名簿

◎:会長、○:副会長

No.	氏名	選出団体等
1	濱田宏美	公募市民
2	木村智恵	公募市民
3	北村秀和	白岡市医師会
4	小島隆男	白岡市歯科医師会
5	安田秀隆	白岡市国民健康保険運営協議会
6	小島紀子	白岡市食生活改善推進員協議会
7	○鈴木きよ子	白岡市母子愛育会
8	金子美津江	白岡市スポーツ協会
9	小沼なみ	白岡市スポーツ推進委員連絡協議会
10	前島雅史	白岡市社会福祉協議会
11	辻文明	白岡市小中学校校長会
12	◎中村輝久	白岡市商工会
13	稲橋重夫	白岡市行政区長会
14	吉田理恵	埼玉県幸手保健所

任期 令和5年7月1日～令和7年6月30日

敬称略



# 白岡市健康づくり推進計画庁内検討委員会設置規程

平成25年8月1日

訓令第7号

## (設置)

第1条 健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項に規定する市町村健康増進計画（以下「健康増進計画」という。）及び食育基本法（平成17年法律第63号）第18条に規定する市町村食育推進計画（以下「食育推進計画」という。）を策定するに当たり、庁内関係課における協力、統合等を図り健康増進計画に反映させるため、白岡市健康づくり推進計画庁内検討委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

## (所掌事項)

第2条 委員会は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 健康増進計画及び食育推進計画の策定に係る調査、研究等に関すること。
- (2) その他健康増進計画及び食育推進計画の策定に関し、必要な事項に関すること。

## (組織)

第3条 委員会は、会長、副会長及び委員をもって組織する。

- 2 会長は、健康福祉部長の職にある者をもって充てる。
- 3 副会長は、健康福祉部健康増進課長（以下「健康増進課長」という。）の職にある者をもって充てる。
- 4 委員は、別表に掲げる職にある者をもって充てる。

## (会長等の職務)

第4条 会長は、委員会を代表し、会務を総理する。

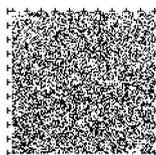
- 2 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

## (会議)

第5条 委員会の会議は、会長が招集し、会長は、その議長となる。

## (関係者の協力要請)

第6条 委員会の所掌事項に関し必要があると認めるときは、委員以外の関係者の出席を求め、説明若しくは意見を聴くこと又は必要な資料の提出を求めることができる。



(庶務)

第7条 委員会の庶務は、健康福祉部健康増進課において処理する。

(その他)

第8条 この訓令に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、市長が別に定める。

附 則

この訓令は、公布の日から施行する。

附 則 (平成26年3月31日訓令第4号)

この訓令は、平成26年4月1日から施行する。

附 則 (平成28年4月1日訓令第3号)

この訓令は、平成28年4月1日から施行する。

附 則 (平成30年3月26日訓令第7号)

この訓令は、平成30年4月1日から施行する。

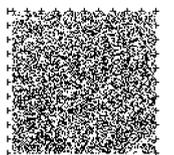
附 則 (令和5年3月30日訓令第5号)

この訓令は、令和5年4月1日から施行する。

別表 (第3条関係)

(令5訓令5・一部改正)

経営企画部企画政策課長 同部財政課長 生活経済部地域振興課長 同部商工観光課長 同部農政課長 健康福祉部福祉課長 同部高齢介護課長 同部保険年金課長 同部子育て支援課長 同部子ども保育課長 都市整備部街づくり課長 教育部教育総務課長 同部教育指導課長 同部生涯学習課長
--



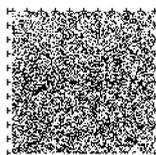
## 白岡市健康づくり推進計画庁内検討委員会委員名簿

◎：会長、○：副会長

年度	No.	役 職		氏 名
令和5年度	1	経営企画部	企画政策課長	藤 平 達 彦
	2		財政課長	長谷川 亘
	3	生活経済部	地域振興課長	伊 藤 真 州
	4		商工観光課長	細 井 勝 己
	5		農政課長	佐々木 雅 美
	6	健康福祉部	健康福祉部長	◎ 中 山 玲 子
	7		健康増進課長	○ 大 瀧 明 志
	8		福祉課長	大 橋 寛 枝
	9		子育て支援課長	本 村 剛 士
	10		こども保育課長	小 船 伊 純
	11		高齢介護課長	小 島 浩
	12		保険年金課長	吉 田 恭 久
	13	都市整備部	街づくり課長	千 葉 智 則
	14	教育部	教育総務課長	高 垣 秀 樹
	15		教育指導課長	阿 部 千 鶴 子
	16		生涯学習課長	大久保 秀 樹

年度	No.	役 職		氏 名
令和6年度	1	経営企画部	企画政策課長	藤 平 達 彦
	2		財政課長	吉 田 恭 久
	3	生活経済部	地域振興課長	岡 村 清
	4		商工観光課長	関 根 啓 文
	5		農政課長	細 井 勝 己
	6	健康福祉部	健康福祉部長	◎ 神 田 光 雄
	7		健康増進課長	○ 大 瀧 明 志
	8		福祉課長	大久保 栄
	9		子育て支援課長	本 村 剛 士
	10		こども保育課長	小 島 浩
	11		高齢介護課長	千 葉 智 則
	12		保険年金課長	黒 須 靖 之
	13	都市整備部	街づくり課長	佐々木 雅 美
	14	教育部	教育総務課長	高 垣 秀 樹
	15		教育指導課長	蓮 見 宣 宏
	16		生涯学習課長	小 船 伊 純

敬称略



# 健康についてのアンケート集計表

## ①一般調査

単位：人（％）

問1 あなたの性別は。[1つに○]

	回答者総数	851
1 男性	366	(43.0)
2 女性	470	(55.2)
3 性別無回答	9	(1.1)
4 無回答	6	(0.7)

問2 あなたの年齢は。

	回答者総数	851
1 20歳代	62	(7.3)
2 30歳代	96	(11.3)
3 40歳代	108	(12.7)
4 50歳代	144	(16.9)
5 60歳代	143	(16.8)
6 70歳代	177	(20.8)
7 80歳以上	110	(12.9)
8 無回答	11	(1.3)

問3 あなたの職業は何ですか。[1つに○]

	回答者総数	851
1 勤め人（会社員、公務員、派遣社員など）	280	(32.9)
2 パート・アルバイト	138	(16.2)
3 自営業	37	(4.3)
4 農林業	10	(1.2)
5 家事専業	145	(17.0)
6 学生	15	(1.8)
7 無職	206	(24.2)
8 その他	9	(1.1)
9 無回答	11	(1.3)

問4 あなたの世帯の状況は。[1つに○]

	回答者総数	851
1 ひとり暮らし	80	(9.4)
2 夫婦のみ世帯	245	(28.8)
3 2世代世帯（親と子）	437	(51.4)
4 3世代世帯（親・子・孫）	59	(6.9)
5 その他	19	(2.2)
6 無回答	11	(1.3)

問5 あなたの身長と体重をご記入ください。

問6 あなたの身長で、あなたが理想と考える体重はどれくらいですか。

○現在のBMI区分

	回答者総数	851
1 低体重（やせ）	71	(8.3)
2 ふつう	570	(67.0)
3 肥満	160	(18.8)
4 無回答	50	(5.9)

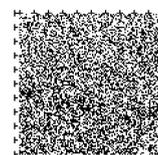
○理想体重によるBMI区分

	回答者総数	851
1 低体重（やせ）	57	(6.7)
2 ふつう	701	(82.4)
3 肥満	31	(3.6)
4 無回答	62	(7.3)

問7 あなたの現在の健康状態はいかがですか。

[1つに○]

	回答者総数	851
1 とても健康である	100	(11.8)
2 まあ健康である	559	(65.7)
3 あまり健康ではない	139	(16.3)
4 健康ではない	40	(4.7)
5 無回答	13	(1.5)



問8 あなたにとって『健康』とはどのようなものですか。[あてはまるものすべてに○]

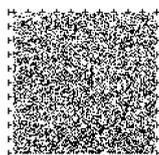
	回答者総数	851
1	心が健やかなこと	603 (70.9)
2	仕事や家事などの役割があること	194 (22.8)
3	生きがいがあること	310 (36.4)
4	特に健康を意識しないこと	155 (18.2)
5	病気でないこと	586 (68.9)
6	快食・快眠・快便	487 (57.2)
7	家庭円満であること	304 (35.7)
8	体が丈夫で調子がよいこと	595 (69.9)
9	人間関係がよいこと	265 (31.1)
10	規則正しい生活ができること	367 (43.1)
11	長生きできること	151 (17.7)
12	前向きに生きられること	366 (43.0)
13	その他	9 (1.1)
14	わからない	3 (0.4)
15	無回答	6 (0.7)

問9 ふだん、健康や健康づくりに関する情報をどこから得ていますか。[主なものを2つ以内で○]

	回答者総数	851
1	広報しらおか	125 (14.7)
2	保健センター事業予定表など	32 (3.8)
3	友人・知人との話題	311 (36.5)
4	職場	102 (12.0)
5	インターネット	407 (47.8)
6	新聞・テレビ・雑誌	447 (52.5)
7	その他	26 (3.1)
8	情報は得ていない	55 (6.5)
9	無回答	15 (1.8)

問10 あなたは、この1年間に、個人または友人と、あるいはグループや団体で自主的に行われている、次のような地域活動に参加したことがありますか。[あてはまるものすべてに○]

	回答者総数	851
1	健康づくり関係のボランティア(献血、食生活改善、患者の話し相手など)	37 (4.3)
2	趣味(手工芸、俳句、詩吟、陶芸、カラオケなど)	115 (13.5)
3	健康・スポーツ(体操、歩こう会、健だま、グラウンドゴルフ等)	182 (21.4)
4	教育関連・文化啓発活動(学習会、子ども会の育成、郷土芸能の伝承等)	31 (3.6)
5	生活環境改善(環境美化、緑化推進、まちづくり等)	56 (6.6)
6	安全管理(交通安全、防犯、自主防災等)	62 (7.3)
7	高齢者の支援(家事援助、移送等)	19 (2.2)
8	子育て支援(保育への手伝い、愛育会等)	25 (2.9)
9	地域行事(白岡まつりなどの地域の催しもの世話等)	72 (8.5)
10	その他	11 (1.3)
11	活動・参加したものはなし	433 (50.9)
12	無回答	36 (4.2)



問11 ご自分と地域の人たちとのつながりは、強い方だと思いませんか。[1つに○]

	回答者総数	851
1 強い方だと思う	19	( 2.2)
2 どちらかといえば強い方だと思う	176	(20.7)
3 どちらかといえば弱い方だと思う	218	(25.6)
4 弱い方だと思う	318	(37.4)
5 わからない	103	(12.1)
6 無回答	17	( 2.0)

問12 保健センターでは、健康づくりへの意識を高めていただけるよう、「なし梨キャンペーン」を行っています。あなたは、「なし梨キャンペーン」を知っていますか。[1つに○]

	回答者総数	851
1 内容について知っている	91	(10.7)
2 名前は聞いたことがある	254	(29.8)
3 知らない	493	(57.9)
4 無回答	13	( 1.5)

問13 かかりつけの医療機関はありますか。診療科目もお答えください。[あてはまるものすべてに○]

	回答者総数	851
1 市内にある	572	(67.2)
2 市外にある	243	(28.6)
3 かかりつけはない	139	(16.3)
4 無回答	10	( 1.2)

問13-1 市内診療科目

	回答者総数	572
1 内科	535	(93.5)
2 外科	17	( 3.0)
3 整形外科	102	(17.8)
4 その他	70	(12.2)
5 無回答	3	( 0.5)

問13-2 市外診療科目

	回答者総数	243
1 内科	120	(49.4)
2 外科	27	(11.1)
3 整形外科	52	(21.4)
4 その他	100	(41.2)
5 無回答	2	( 0.8)

問14 かかりつけの歯科医療機関はどちらにありますか。[あてはまるものすべてに○]

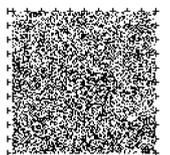
	回答者総数	851
1 市内にある	518	(60.9)
2 市外にある	188	(22.1)
3 かかりつけはない	139	(16.3)
4 無回答	17	( 2.0)

問15 医療について、改善・充実してほしいことはありますか。[主なものを2つ以内で○]

	回答者総数	851
1 身近で診てもらえる医療機関	209	(24.6)
2 休日の診療体制	293	(34.4)
3 夜間の診療体制	163	(19.2)
4 小児の休日・夜間の救急医療体制	98	(11.5)
5 診療科目の充実	73	( 8.6)
6 医療従事者の資質向上	94	(11.0)
7 医療機関への交通手段	123	(14.5)
8 医療費の補助	177	(20.8)
9 予防接種の費用の補助	184	(21.6)
10 医療機関やサービスの情報提供	66	( 7.8)
11 その他	26	( 3.1)
12 特にない	105	(12.3)
13 無回答	22	( 2.6)

問16 この1年間に、健診(特定健診・後期高齢者健診を含む)を受けましたか。[1つに○]

	回答者総数	851
1 市の健診で受けた	189	(22.2)
2 職場の健診で受けた	294	(34.5)
3 人間ドックで受けた	89	(10.5)
4 その他	34	( 4.0)
5 受けていない	227	(26.7)
6 無回答	18	( 2.1)



【問17は、問16で「5 受けていない」と回答した方  
うかがいます。】

問17 健診を受けていない理由は何ですか。

[2つ以内で○]

	回答者総数	227
1	健康に自信があるから	13 ( 5.7)
2	費用がかかるから	22 ( 9.7)
3	検査項目に魅力がないから	5 ( 2.2)
4	日時が自分の都合に合わなかつたから	24 (10.6)
5	健診会場までの交通機関がないから	8 ( 3.5)
6	健診の制度、場所、時間などを知らなかったから	9 ( 4.0)
7	健診やその結果に不安があるから	8 ( 3.5)
8	治療中で医療機関にかかっているから	83 (36.6)
9	めんどうだから	37 (16.3)
10	健診の対象ではないから	11 ( 4.8)
11	その他	25 (11.0)
12	特に理由はない	31 (13.7)
13	無回答	2 ( 0.9)

問18 この1年間に、がん検診（胃がん、肺がん、大腸がん、子宮がん、乳がんのいずれか）を受けましたか。[あてはまるものすべてに○]

	回答者総数	851
1	市の検診で受けた	144 (16.9)
2	職場の検診で受けた	119 (14.0)
3	人間ドックで受けた	80 ( 9.4)
4	その他	55 ( 6.5)
5	受けていない	446 (52.4)
6	無回答	25 ( 2.9)

【問19は、問18で「5 受けていない」と回答した方  
うかがいます。】

問19 がん検診を受けていない理由は何ですか。

[2つ以内で○]

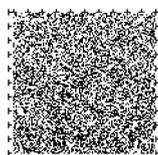
	回答者総数	446
1	健康に自信があるから	32 ( 7.2)
2	費用がかかるから	51 (11.4)
3	検査方法に魅力がないから	11 ( 2.5)
4	日時が自分の都合に合わなかつたから	68 (15.2)
5	検診会場までの交通機関がないから	15 ( 3.4)
6	検診の制度、場所、時間などを知らなかったから	17 ( 3.8)
7	検診やその結果に不安があるから	24 ( 5.4)
8	治療中で医療機関にかかっているから	69 (15.5)
9	めんどうだから	73 (16.4)
10	検診の対象ではないから	42 ( 9.4)
11	その他	31 ( 7.0)
12	特に理由はない	120 (26.9)
13	無回答	3 ( 0.7)

問20 あなたは、ご自分の歯が何本ありますか。（通常は、親しらずの4本を含め32本です）[1つに○]

	回答者総数	851
1	全部ある（28本以上）	298 (35.0)
2	ほとんどある（24～27本）	234 (27.5)
3	だいたいある（20～23本）	134 (15.7)
4	半分くらいある（10～19本）	92 (10.8)
5	ほとんどない（1～9本）	49 ( 5.8)
6	まったくない（0本）	18 ( 2.1)
7	わからない	11 ( 1.3)
8	無回答	15 ( 1.8)

問21 あなたは、この1年間に歯科健診（治療目的は除く）を受けましたか。[1つに○]

	回答者総数	851
1	受けた	483 (56.8)
2	受けていない	349 (41.0)
3	無回答	19 ( 2.2)



問22 あなたは、かんで食べることはできますか。

[1つに○]

	回答者総数	851
1 何でもかんで食べることができる	728	(85.5)
2 一部かめない食べ物がある	99	(11.6)
3 かめない食べ物が多い	11	(1.3)
4 かんで食べることはできない	3	(0.4)
5 無回答	10	(1.2)

問23 あなたは、朝・昼・夜の三食を食べることに気を付けて食事をしていますか。[1つに○]

	回答者総数	851
1 はい	666	(78.3)
2 いいえ	154	(18.1)
3 わからない	18	(2.1)
4 無回答	13	(1.5)

問24 あなたは、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。[1つに○]

	回答者総数	851
1 ほとんど毎日食べる	460	(54.1)
2 週に4～5日食べる	177	(20.8)
3 週に2～3日食べる	141	(16.6)
4 ほとんど食べない	62	(7.3)
5 無回答	11	(1.3)

問25 成人に必要な1日の野菜(芋を除く)の量は350g以上といわれています。あなたは、野菜料理1皿70gとして、1日何皿分の野菜料理を食べていると思いますか。下記を参考に、お答えください。ただし、野菜ジュースは数えません(あくまでも補助的な食品のため)。[1つに○]

	回答者総数	851
1 5皿以上	29	(3.4)
2 3～4皿	373	(43.8)
3 2皿以下	366	(43.0)
4 ほとんど食べない	55	(6.5)
5 無回答	28	(3.3)

問26 あなたは、果物を食べる日がどれくらいありますか。[1つに○]

	回答者総数	851
1 ほとんど毎日食べる	237	(27.8)
2 週に4～5日食べる	129	(15.2)
3 週に2～3日食べる	155	(18.2)
4 週1日くらい食べる	115	(13.5)
5 月に2～3日くらい食べる	106	(12.5)
6 ほとんど食べない	97	(11.4)
7 無回答	12	(1.4)

問27 健康な成人の場合、塩分の1日の推奨摂取量は7gといわれています。あなたは、このことを知っていますか。[1つに○]

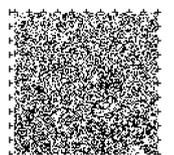
	回答者総数	851
1 はい	511	(60.0)
2 いいえ	323	(38.0)
3 無回答	17	(2.0)

問28 ふだんの食生活の中で、家族や友人など親しい人と食事をする機会がどのくらいありますか。[1つに○]

	回答者総数	851
1 ほぼ毎日ある	550	(64.6)
2 週4～5日はある	44	(5.2)
3 週2～3日はある	52	(6.1)
4 週1日くらい	58	(6.8)
5 月に2～3日くらい	59	(6.9)
6 ほとんどない	76	(8.9)
7 無回答	12	(1.4)

問29 家庭で伝統料理(例:おせち料理、ちらしずし等)を食べていますか。[1つに○]

	回答者総数	851
1 けっこう食べる	323	(38.0)
2 あまり食べない	382	(44.9)
3 食べない	111	(13.0)
4 伝統料理がわからない	22	(2.6)
5 無回答	13	(1.5)



問30 子どもや次の世代に伝えたい家庭料理、伝統料理、行事食、地域の食などがありますか。伝わっていると思うものも含めてお答えください。

[1つに○]

	回答者総数	851
1 伝えたい料理や食があり、伝えている	145	(17.0)
2 伝えたい料理や食があり、今後伝えていきたい	297	(34.9)
3 伝えたい料理や食があるが、伝えるつもりはない	90	(10.6)
4 伝えたい料理や食はない	281	(33.0)
5 無回答	38	(4.5)

問31 「食育」に関心がありますか。[1つに○]

	回答者総数	851
1 ある	215	(25.3)
2 どちらかといえばある	343	(40.3)
3 どちらかといえばない	182	(21.4)
4 ない	78	(9.2)
5 無回答	33	(3.9)

問32 あなたは、健康のために意識して身体を動かすようにしていますか。[1つに○]

	回答者総数	851
1 している	313	(36.8)
2 どちらかといえばしている	214	(25.1)
3 あまりしていない	246	(28.9)
4 していない	69	(8.1)
5 無回答	9	(1.1)

問33 あなたは、1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けていますか。[1つに○]

	回答者総数	851
1 はい	366	(43.0)
2 いいえ	474	(55.7)
3 無回答	11	(1.3)

問34 あなたは、「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」について知っていますか。[1つに○]

	回答者総数	851
1 内容について知っている	148	(17.4)
2 名前は聞いたことがある	184	(21.6)
3 知らない	509	(59.8)
4 無回答	10	(1.2)

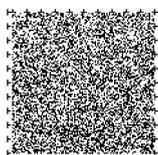
問35 あなたは、1日にどれくらい歩いていますか。（平均的な歩数でお答えください。)[1つに○]

	回答者総数	851
1 1,000歩未満	105	(12.3)
2 1,000～3,000歩未満	155	(18.2)
3 3,000～5,000歩未満	164	(19.3)
4 5,000～7,000歩未満	151	(17.7)
5 7,000～9,000歩未満	98	(11.5)
6 9,000～11,000歩未満	33	(3.9)
7 11,000歩以上	24	(2.8)
8 わからない	107	(12.6)
9 無回答	14	(1.6)

問36 あなたが、健康のために運動をするとき、特に必要だと思うことは何ですか。

[あてはまるものすべてに○]

	回答者総数	851
1 一緒に参加する仲間	178	(20.9)
2 講座やサークルなどの情報	69	(8.1)
3 親子でできること	54	(6.3)
4 託児があること	25	(2.9)
5 運動したことの効果がわかること	259	(30.4)
6 適切な指導	205	(24.1)
7 体質や体力にあった方法	405	(47.6)
8 気軽に運動できる施設・場所	423	(49.7)
9 自分のやる気	529	(62.2)
10 その他	21	(2.5)
11 特にない	29	(3.4)
12 無回答	12	(1.4)



問37 1日の睡眠時間は平均何時間くらいですか。

[1つに○]

	回答者総数	851
1 5時間未満	79	( 9.3)
2 5時間以上～6時間未満	291	(34.2)
3 6時間以上～7時間未満	278	(32.7)
4 7時間以上～8時間未満	155	(18.2)
5 8時間以上	43	( 5.1)
6 無回答	5	( 0.6)

問38 この1か月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。[1つに○]

	回答者総数	851
1 充分とれている	155	(18.2)
2 まあまあとれている	473	(55.6)
3 あまりとれていない	192	(22.6)
4 まったくとれていない	24	( 2.8)
5 無回答	7	( 0.8)

問39 不安、悩み、ストレスがありますか。[1つに○]

	回答者総数	851
1 とてもある	172	(20.2)
2 少しある	434	(51.0)
3 あまりない	205	(24.1)
4 まったくない	29	( 3.4)
5 無回答	11	( 1.3)

問40 あなたが、不安、悩み、ストレスを感じる主な原因はどのようなことですか。

[あてはまるものすべてに○]

	回答者総数	851
1 仕事上のこと	282	(33.1)
2 自分の健康、病気等	356	(41.8)
3 家族の健康、病気、介護等	304	(35.7)
4 職場や学校、近所での人づきあい	102	(12.0)
5 経済的な問題	222	(26.1)
6 家族関係	139	(16.3)
7 子育てに関する問題	96	(11.3)
8 自分の容姿や体型	110	(12.9)
9 その他	29	( 3.4)
10 無回答	42	( 4.9)

問41 あなたは、不安、悩み、ストレスを解消できていますか。[1つに○]

	回答者総数	851
1 解消できている	174	(20.4)
2 少し解消できている	378	(44.4)
3 あまり解消できていない	207	(24.3)
4 まったく解消できていない	46	( 5.4)
5 無回答	46	( 5.4)

【問42は、問41で「1 解消できている」、「2 少し解消できている」と回答した方にうかがいます。】

問42 あなたは、不安、悩み、ストレスをどのように解消していますか。[あてはまるものすべてに○]

	回答者総数	552
1 人と話す	288	(52.2)
2 食事・買い物	215	(38.9)
3 趣味・運動	271	(49.1)
4 休養	140	(25.4)
5 飲酒	78	(14.1)
6 ギャンブル	7	( 1.3)
7 インターネット・SNS	62	(11.2)
8 何もしない	27	( 4.9)
9 その他	28	( 5.1)
10 無回答	3	( 0.5)

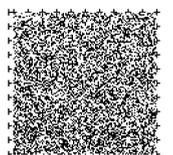
問43 この1か月間、次の①から⑦のように感じたことがありますか。あてはまる番号を選んでください。[それぞれ1つに○]

①神経過敏に感じましたか

	回答者総数	851
1 いつも感じる	36	( 4.2)
2 たいてい感じる	63	( 7.4)
3 ときどき感じる	163	(19.2)
4 少しだけ感じる	213	(25.0)
5 まったく感じない	333	(39.1)
6 無回答	43	( 5.1)

②絶望的だと感じましたか

	回答者総数	851
1 いつも感じる	22	( 2.6)
2 たいてい感じる	22	( 2.6)
3 ときどき感じる	94	(11.0)
4 少しだけ感じる	162	(19.0)
5 まったく感じない	502	(59.0)
6 無回答	49	( 5.8)



③それぞれ、落ち着かなく感じましたか

	回答者総数	851
1	いつも感じる	11 ( 1.3)
2	たいてい感じる	40 ( 4.7)
3	ときどき感じる	119 (14.0)
4	少しだけ感じる	220 (25.9)
5	まったく感じない	413 (48.5)
6	無回答	48 ( 5.6)

④気分が沈み込んで、何が起っても気が晴れないように感じましたか

	回答者総数	851
1	いつも感じる	24 ( 2.8)
2	たいてい感じる	36 ( 4.2)
3	ときどき感じる	134 (15.7)
4	少しだけ感じる	222 (26.1)
5	まったく感じない	386 (45.4)
6	無回答	49 ( 5.8)

⑤何をするのもおっくうだと感じましたか

	回答者総数	851
1	いつも感じる	34 ( 4.0)
2	たいてい感じる	59 ( 6.9)
3	ときどき感じる	181 (21.3)
4	少しだけ感じる	289 (34.0)
5	まったく感じない	250 (29.4)
6	無回答	38 ( 4.5)

⑥自分は価値のない人間だと感じましたか

	回答者総数	851
1	いつも感じる	27 ( 3.2)
2	たいてい感じる	24 ( 2.8)
3	ときどき感じる	91 (10.7)
4	少しだけ感じる	172 (20.2)
5	まったく感じない	492 (57.8)
6	無回答	45 ( 5.3)

⑦死にたいと思ったことがありますか

	回答者総数	851
1	いつも感じる	13 ( 1.5)
2	たいてい感じる	15 ( 1.8)
3	ときどき感じる	57 ( 6.7)
4	少しだけ感じる	95 (11.2)
5	まったく感じない	626 (73.6)
6	無回答	45 ( 5.3)

問44 日頃の困ったことや心配なことを気軽に相談できる人がいますか。[1つに○]

	回答者総数	851
1	いる	695 (81.7)
2	いない	138 (16.2)
3	無回答	18 ( 2.1)

【問45は、問44で「1 いる」と回答した方にうかがいます。】

問45 それは誰ですか。[あてはまるものすべてに○]

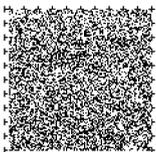
	回答者総数	695
1	家族・親族	616 (88.6)
2	友人・恋人	323 (46.5)
3	地域の人	38 ( 5.5)
4	学校(時代)の先生	6 ( 0.9)
5	職場の上司・同僚	84 (12.1)
6	職場の健康管理部門	1 ( 0.1)
7	医師・医療機関	77 (11.1)
8	市役所などの公的機関の相談窓口	8 ( 1.2)
9	民間の相談機関	4 ( 0.6)
10	インターネットのサイト(SNS・掲示板など)	18 ( 2.6)
11	テレビやラジオの番組・新聞投稿欄など	8 ( 1.2)
12	その他	5 ( 0.7)
13	無回答	0 ( 0.0)

問46 こころの健康について、専門的な相談先を知っていますか。[1つに○]

	回答者総数	851
1	知っている	192 (22.6)
2	知らない	623 (73.2)
3	無回答	36 ( 4.2)

問47 ゲートキーパーを知っていますか。[1つに○]

	回答者総数	851
1	知っている	73 ( 8.6)
2	知らない	756 (88.8)
3	無回答	22 ( 2.6)



【問48～49は、問3で「1 勤め人」、「2 パート・アルバイト」、「3 自営業」、「4 農林業」と回答した方にうかがいます。】

問48 あなたが勤務している事業所では、こころの健康対策（メンタルヘルスケア）として、相談対応の体制整備、教育研修・情報提供などについて、取り組んでいますか。[1つに○]

	回答者総数	465
1 取り組んでいる	225 (48.4)	
2 取り組んでいない	122 (26.2)	
3 わからない	102 (21.9)	
4 無回答	16 (3.4)	

問49 あなたの、1週間あたりの平均的な労働時間はどれくらいですか。[1つに○]

	回答者総数	465
1 40時間未満	196 (42.2)	
2 40時間以上～50時間未満	176 (37.8)	
3 50時間以上～60時間未満	57 (12.3)	
4 60時間以上	22 (4.7)	
5 無回答	14 (3.0)	

問50 あなたは、たばこを吸いますか。[1つに○]

	回答者総数	851
1 毎日吸う	78 (9.2)	
2 ときどき吸っている	10 (1.2)	
3 以前吸っていたが、今は(この1か月間)は吸っていない	221 (26.0)	
4 これまで、まったく吸ったことがない	512 (60.2)	
5 無回答	30 (3.5)	

【問51は、問50で「1 毎日吸う」、「2 ときどき吸っている」と回答した方にうかがいます。】

問51 あなたは、たばこをやめたいと思いますか。

[1つに○]

	回答者総数	88
1 やめたい	16 (18.2)	
2 本数を減らしたい	28 (31.8)	
3 やめたくない	33 (37.5)	
4 わからない	11 (12.5)	
5 無回答	0 (0.0)	

問52 次の①から④において、この1か月間の受動喫煙（他人のたばこの煙をわずかでも吸ってしまうこと）の頻度について、あてはまる番号を選んでください。[それぞれ1つに○]

①家庭

	回答者総数	851
1 ほぼ毎日	48 (5.6)	
2 ときどき	58 (6.8)	
3 ない	598 (70.3)	
4 無回答	147 (17.3)	

②職場

	回答者総数	851
1 ほぼ毎日	35 (4.1)	
2 ときどき	64 (7.5)	
3 ない	553 (65.0)	
4 無回答	199 (23.4)	

③飲食店

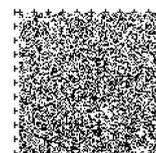
	回答者総数	851
1 ほぼ毎日	5 (0.6)	
2 ときどき	115 (13.5)	
3 ない	560 (65.8)	
4 無回答	171 (20.1)	

④路上、公園

	回答者総数	851
1 ほぼ毎日	12 (1.4)	
2 ときどき	180 (21.2)	
3 ない	501 (58.9)	
4 無回答	158 (18.6)	

問53 あなたは、「COPD(シー・オー・ピー・ディー)（慢性閉塞性肺疾患）」について知っていますか。[1つに○]

	回答者総数	851
1 どんな病気か知っている	115 (13.5)	
2 名前は聞いたことがある	163 (19.2)	
3 知らない	551 (64.7)	
4 無回答	22 (2.6)	



問54 あなたは、お酒類（ビール、日本酒、焼酎、ワイン、ウイスキーなどの酒類）を飲みますか。

[1つに○]

	回答者総数	851
1 毎日飲んでいる	134	(15.7)
2 週5～6日飲んでいる	38	(4.5)
3 週3～4日飲んでいる	62	(7.3)
4 週1～2日飲んでいる	82	(9.6)
5 月に1～3日飲んでいる	105	(12.3)
6 以前飲んでいたがやめた	57	(6.7)
7 ほとんど飲まない、まったく飲まない	356	(41.8)
8 無回答	17	(2.0)

【問55は、問54で「1 毎日飲んでいる」、「2 週5～6日飲んでいる」、「3 週3～4日飲んでいる」、「4 週1～2日飲んでいる」、「5 月に1～3日飲んでいる」と回答した方にうかがいます。】

問55 お酒を飲む日は、1日あたり平均してどれくらいの量を飲みますか。[1つに○]

	回答者総数	421
1 1合（180ml）未満	187	(44.4)
2 1合以上2合（360ml）未満	134	(31.8)
3 2合以上3合（540ml）未満	59	(14.0)
4 3合以上4合（720ml）未満	25	(5.9)
5 4合以上5合（900ml）未満	6	(1.4)
6 5合（900ml）以上	9	(2.1)
7 無回答	1	(0.2)

## ②16～19歳調査

単位：人（%）

問1 あなたの性別は。[1つに○]

	回答者総数	155
1 男性	66	(42.6)
2 女性	86	(55.5)
3 性別無回答	2	(1.3)
4 無回答	1	(0.6)

問2 あなたの年齢は。[1つに○]

	回答者総数	155
1 16歳	39	(25.2)
2 17歳	46	(29.7)
3 18歳	47	(30.3)
4 19歳	22	(14.2)
5 無回答	1	(0.6)

問3 あなたの身長と体重をご記入ください。

○現在のBMI区分

	回答者総数	155
1 低体重（やせ）	30	(19.4)
2 ふつう	115	(74.2)
3 肥満	4	(2.6)
4 無回答	6	(3.9)

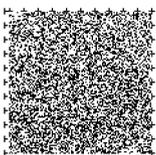
問4 あなたの身長で、あなたが理想と考える体重はどれくらいですか。

○理想体重によるBMI区分

	回答者総数	155
1 低体重（やせ）	40	(25.8)
2 ふつう	104	(67.1)
3 肥満	3	(1.9)
4 無回答	8	(5.2)

問5 「朝食」は、いつも食べていますか。[1つに○]

	回答者総数	155
1 食べている	109	(70.3)
2 食べない時がある	30	(19.4)
3 食べていない	15	(9.7)
4 無回答	1	(0.6)



問6 「夕食」は、いつもどのように食べる人が多いですか。[1つに○]

	回答者総数	155
1 家族そろって食べる	96	(61.9)
2 おとなの家族と食べる	21	(13.5)
3 子どもだけで食べる	3	(1.9)
4 一人で食べる	30	(19.4)
5 食べていない	1	(0.6)
6 その他	3	(1.9)
7 無回答	1	(0.6)

問7 1日の睡眠時間は平均何時間くらいですか。[1つに○]

	回答者総数	155
1 5時間未満	10	(6.5)
2 5時間以上～6時間未満	64	(41.3)
3 6時間以上～7時間未満	52	(33.5)
4 7時間以上～8時間未満	22	(14.2)
5 8時間以上	6	(3.9)
6 無回答	1	(0.6)

問8 この1か月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。[1つに○]

	回答者総数	155
1 充分とれている	35	(22.6)
2 まあまあとれている	77	(49.7)
3 あまりとれていない	38	(24.5)
4 まったくとれていない	4	(2.6)
5 無回答	1	(0.6)

問9 不安、悩み、ストレスがありますか。[1つに○]

	回答者総数	155
1 とてもある	22	(14.2)
2 少しある	80	(51.6)
3 あまりない	36	(23.2)
4 まったくない	15	(9.7)
5 無回答	2	(1.3)

問10 あなたは、日頃の不安や悩みごとを誰に相談していますか。[あてはまるものすべてに○]

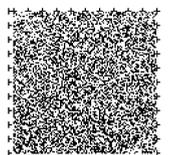
	回答者総数	155
1 父母	100	(64.5)
2 兄弟姉妹	23	(14.8)
3 祖父母	6	(3.9)
4 友だち	100	(64.5)
5 学校の先生	12	(7.7)
6 塾や習いごとなどの先生・コーチ	4	(2.6)
7 地域や近所の人	0	(0.0)
8 職場やアルバイト先の人	5	(3.2)
9 学校などの相談室	2	(1.3)
10 電話相談機関	0	(0.0)
11 インターネットのサイト	1	(0.6)
12 だれにも相談しない・できない	17	(11.0)
13 その他	5	(3.2)
14 無回答	2	(1.3)

問11 悩みごとやつらいことの相談にのってくれる、相談窓口を知っていますか。[1つに○]（「埼玉県こころの電話」、「あなたのいばしょ」、「いのちのSOS」、「ライフリンク」、「いのちの電話」など）

	回答者総数	155
1 知っている	123	(79.4)
2 知らない	31	(20.0)
3 無回答	1	(0.6)

問12 平日に、勉強や仕事以外でインターネットを使う時間は、1日に何時間くらいですか。[1つに○]

	回答者総数	155
1 1時間未満	9	(5.8)
2 1時間以上～2時間未満	22	(14.2)
3 2時間以上～3時間未満	30	(19.4)
4 3時間以上～4時間未満	35	(22.6)
5 4時間以上～5時間未満	20	(12.9)
6 5時間以上	36	(23.2)
7 無回答	3	(1.9)



問13 インターネットを使うときのルールがありますか。[あてはまるものすべてに○]

	回答者総数	155
1 使う時間	16	(10.3)
2 使う場所	16	(10.3)
3 メールやメッセージを送る相手	8	(5.2)
4 メールやメッセージの内容	9	(5.8)
5 利用するサイトやアプリ	29	(18.7)
6 ゲームやアプリの料金や課金	67	(43.2)
7 個人情報がもれないようにする	77	(49.7)
8 困ったときには保護者に相談する	50	(32.3)
9 その他	1	(0.6)
10 ルールはない	45	(29.0)
11 無回答	3	(1.9)

問14 あなたは、今までに、たばこ(加熱式たばこも含む)を吸ったことがありますか。[1つに○]

	回答者総数	155
1 この1か月間に吸ったことがある	1	(0.6)
2 1か月よりも前に吸ったことがある	1	(0.6)
3 ない	150	(96.8)
4 無回答	3	(1.9)

問15 たばこ(加熱式たばこも含む)を吸うと、体に害があると思いますか。[1つに○]

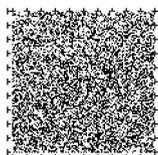
	回答者総数	155
1 害がある	140	(90.3)
2 多少はある	8	(5.2)
3 害はない	0	(0.0)
4 わからない	4	(2.6)
5 無回答	3	(1.9)

問16 あなたは、今までに、お酒を飲んだことがありますか。[1つに○]

	回答者総数	155
1 この1か月間に飲んだことがある	6	(3.9)
2 1か月よりも前に飲んだことがある	7	(4.5)
3 ない	139	(89.7)
4 無回答	3	(1.9)

問17 20歳未満の人がお酒を飲むことは、体に害があると思いますか。[1つに○]

	回答者総数	155
1 害がある	104	(67.1)
2 多少はある	41	(26.5)
3 害はない	4	(2.6)
4 わからない	3	(1.9)
5 無回答	3	(1.9)



### ③小学生・中学生調査

単位：人（％）

小学5年生

問1 あなたの性別は。[1つに○]

	回答者総数	428
1 男	212	(49.5)
2 女	212	(49.5)
3 その他	0	(0.0)
4 答えたくない	4	(0.9)
5 無回答	0	(0.0)

問2 「朝食」は、いつも食べていますか。[1つに○]

	回答者総数	428
1 食べている	411	(96.0)
2 食べていない	16	(3.7)
3 無回答	1	(0.2)

問3 「夕食」は、いつもどのように食べることが多いですか。[1つに○]

	回答者総数	428
1 家族そろって食べる	294	(68.7)
2 おとなの家族と食べる	67	(15.7)
3 子どもだけで食べる	28	(6.5)
4 一人で食べる	18	(4.2)
5 食べていない	0	(0.0)
6 その他	21	(4.9)
7 無回答	0	(0.0)

問4 1日の睡眠時間は平均すると何時間くらいですか。[1つに○]

	回答者総数	428
1 5時間未満	10	(2.3)
2 5時間以上～6時間未満	27	(6.3)
3 6時間以上～7時間未満	59	(13.8)
4 7時間以上～8時間未満	138	(32.2)
5 8時間以上	194	(45.3)
6 無回答	0	(0.0)

問5 平日（学校がある日）に、勉強以外でインターネットを使う時間は、1日に何時間くらいですか。[1つに○]

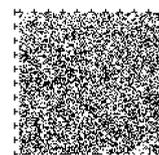
	回答者総数	428
1 1時間未満	132	(30.8)
2 1時間以上～2時間未満	124	(29.0)
3 2時間以上～3時間未満	79	(18.5)
4 3時間以上～4時間未満	34	(7.9)
5 4時間以上～5時間未満	28	(6.5)
6 5時間以上	30	(7.0)
7 無回答	1	(0.2)

問6 インターネットを使うときのルールがありますか。[あてはまるものすべてに○]

	回答者総数	428
1 使う時間	240	(56.1)
2 使う場所	116	(27.1)
3 メールやメッセージを送る相手	106	(24.8)
4 メールやメッセージの内容	67	(15.7)
5 利用するサイトやアプリ	156	(36.4)
6 ゲームやアプリの料金や課金	243	(56.8)
7 個人情報がもれないようにする	225	(52.6)
8 困ったときには保護者に相談する	225	(52.6)
9 その他	7	(1.6)
10 ルールはない	58	(13.6)
11 無回答	2	(0.5)

問7 不安、悩み、ストレスがありますか。[1つに○]

	回答者総数	428
1 とてもある	67	(15.7)
2 少しある	164	(38.3)
3 あまりない	111	(25.9)
4 まったくない	86	(20.1)
5 無回答	0	(0.0)



問8 あなたは、日頃の不安や悩みごとを誰に相談していますか。[あてはまるものすべてに○]

	回答者総数	428
1 父母（お父さん、お母さん）	269	(62.9)
2 兄弟姉妹	77	(18.0)
3 祖父母（おじいさん、おばあさん）	37	(8.6)
4 友だち	192	(44.9)
5 学校の先生	56	(13.1)
6 塾や習いごとなどの先生・コーチ	15	(3.5)
7 地域や近所の人	6	(1.4)
8 さわやか相談室	3	(0.7)
9 電話相談機関	2	(0.5)
10 インターネットのサイト	3	(0.7)
11 だれにも相談しない・できない	85	(19.9)
12 その他	12	(2.8)
13 無回答	4	(0.9)

問9 悩みごとやつらいことの相談にのってくれる、子どものSOSのための相談窓口を知っていますか。[1つに○]（「子どもスマイルネット」、「埼玉県こころの電話」、「こどもの人権110番」、「いのちの電話」、「189」など）

	回答者総数	428
1 知っている	275	(64.3)
2 知らない	152	(35.5)
3 無回答	1	(0.2)

問10 あなたの家族に、たばこを吸う人はいますか。[1つに○]

	回答者総数	428
1 たばこを吸う家族はいない	275	(64.3)
2 たばこを吸う家族はいるが、家の中では吸わない	84	(19.6)
3 家の中でたばこを吸う家族がいる	64	(15.0)
4 無回答	5	(1.2)

## 中学2年生

問1 あなたの性別は。[1つに○]

	回答者総数	367
1 男	185	(50.4)
2 女	173	(47.1)
3 その他	2	(0.5)
4 答えたくない	7	(1.9)
5 無回答	0	(0.0)

問2 「朝食」は、いつも食べていますか。[1つに○]

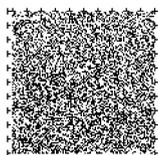
	回答者総数	367
1 食べている	339	(92.4)
2 食べていない	27	(7.4)
3 無回答	1	(0.3)

問3 「夕食」は、いつもどのように食べる人が多いですか。[1つに○]

	回答者総数	367
1 家族そろって食べる	242	(65.9)
2 おとなの家族と食べる	47	(12.8)
3 子どもだけで食べる	14	(3.8)
4 一人で食べる	39	(10.6)
5 食べていない	1	(0.3)
6 その他	24	(6.5)
7 無回答	0	(0.0)

問4 1日の睡眠時間は平均すると何時間くらいですか。[1つに○]

	回答者総数	367
1 5時間未満	20	(5.4)
2 5時間以上～6時間未満	56	(15.3)
3 6時間以上～7時間未満	126	(34.3)
4 7時間以上～8時間未満	124	(33.8)
5 8時間以上	41	(11.2)
6 無回答	0	(0.0)



問5 平日（学校がある日）に、勉強以外でインターネットを使う時間は、1日に何時間くらいですか。

[1つに○]

	回答者総数	367
1 1時間未満	25	( 6.8)
2 1時間以上～2時間未満	111	(30.2)
3 2時間以上～3時間未満	105	(28.6)
4 3時間以上～4時間未満	70	(19.1)
5 4時間以上～5時間未満	27	( 7.4)
6 5時間以上	28	( 7.6)
7 無回答	1	( 0.3)

問6 インターネットを使うときのルールがありますか。[あてはまるものすべてに○]

	回答者総数	367
1 使う時間	134	(36.5)
2 使う場所	64	(17.4)
3 メールやメッセージを送る相手	51	(13.9)
4 メールやメッセージの内容	29	( 7.9)
5 利用するサイトやアプリ	126	(34.3)
6 ゲームやアプリの料金や課金	233	(63.5)
7 個人情報がもれないようにする	215	(58.6)
8 困ったときには保護者に相談する	157	(42.8)
9 その他	3	( 0.8)
10 ルールはない	55	(15.0)
11 無回答	1	( 0.3)

問7 不安、悩み、ストレスがありますか。[1つに○]

	回答者総数	367
1 とてもある	50	(13.6)
2 少しある	138	(37.6)
3 あまりない	119	(32.4)
4 まったくない	57	(15.5)
5 無回答	3	( 0.8)

問8 あなたは、日頃の不安や悩みごとを誰に相談していますか。[あてはまるものすべてに○]

	回答者総数	367
1 父母（お父さん、お母さん）	183	(49.9)
2 兄弟姉妹	68	(18.5)
3 祖父母（おじいさん、おばあさん）	19	( 5.2)
4 友だち	194	(52.9)
5 学校の先生	36	( 9.8)
6 塾や習いごとなどの先生・コーチ	21	( 5.7)
7 地域や近所の人	0	( 0.0)
8 さわやか相談室	4	( 1.1)
9 電話相談機関	2	( 0.5)
10 インターネットのサイト	6	( 1.6)
11 だれにも相談しない・できない	70	(19.1)
12 その他	6	( 1.6)
13 無回答	6	( 1.6)

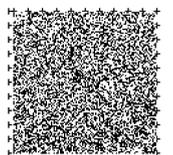
問9 悩みごとやつらいことの相談にのってくれる、子どものSOSのための相談窓口を知っていますか。[1つに○]（「子どもスマイルネット」、「埼玉県こころの電話」、「こどもの人権110番」、「いのちの電話」、「189」など）

	回答者総数	367
1 知っている	253	(68.9)
2 知らない	113	(30.8)
3 無回答	1	( 0.3)

問10 あなたの家族に、たばこを吸う人はいますか。

[1つに○]

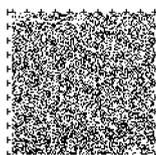
	回答者総数	367
1 たばこを吸う家族はいない	199	(54.2)
2 たばこを吸う家族はいるが、家の中では吸わない	94	(25.6)
3 家の中でたばこを吸う家族がいる	69	(18.8)
4 無回答	5	( 1.4)



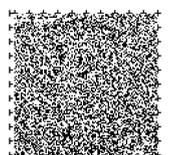
## 用語の説明

50音順

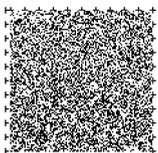
用語	説明
<b>か</b>	
核家族化	核家族が増大すること。核家族とは、親と子で構成される世帯。
気分障害・不安障害	気分障害とは、気分の波が主な症状として表れる病気。うつ状態のみを認める時はうつ病と呼び、うつ状態と躁状態を繰り返す場合には、双極性障害（躁うつ病）と呼びます。 不安障害とは、元々正常な反応であるはずの不安が、日常生活にも支障を来すほど強く長く続いたり頻繁に起こるようになり、それと共に動悸や呼吸困難、めまい、不眠、イライラなどの不安発作（パニック発作）が起こることをいいます。
共食	家族や仲間と一緒に食卓を囲んで、楽しく共に食べること。話し合いながら料理を作ったり、食事の後に「おいしかったね」と語り合うことも含まれます。
行事食	季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別の料理。
郷土料理	各地域の産物を上手に活用し、風土にあった食べ物として作られたもの。
ゲートキーパー	「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。
健康寿命	人の寿命において「健康上の問題で日常生活に制限されることなく生活できる期間」。埼玉県では、65歳に達した県民が健康で自立した生活を送ることができる期間としており、具体的には、介護保険制度の「要介護2以上」になるまでの期間を「健康寿命」として算出しています。
健康増進法	平成14年に、国民の健康維持と現代病予防を目的として制定された法律です。健康増進法は第2条において「国民は、健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、生涯にわたって、自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努めなければならない。」とし、健康づくりに取り組むことを国民の責務としています。
高齢化	総人口に占める高齢者（65歳以上）人口が増大すること。
高齢化率	総人口に占める高齢者（65歳以上）人口の割合。



用語	説明
<b>さ</b>	
埼玉県コバトンALK00 マイレージ	歩数計を使ってウォーキングを楽しく続けることにより、健康づくりを進める埼玉県のサービスです。
COPD	慢性閉塞性肺疾患。たばこの煙など毒素の吸入により免疫反応が続いた結果、破壊された組織と増えたたんなどによる気道閉鎖が おこりやすい状態をいいます。
自殺対策基本法	平成18年に、自殺の予防と防止、その家族の支援の充実のために制定された法律です。
食育基本法	平成17年に、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるようにするため、食育を総合的、計画的に進めることを目的として制定された法律です。
食生活改善推進員協議会	食を通じた健康づくりをしている全国組織のボランティア団体。白岡市では昭和46年から活動しています。
セルフケア	自分自身のケアをすること。「自分の健康は自分で守る」という考え方を理解し、そのために必要な知識、技法を身につけ、日常生活の場でそれを積極的に実施できることがセルフケアの基本となります。
<b>た</b>	
適正体重	BMI値が18.5以上25未満とされています。
伝統料理	昔から地域や家庭などに伝わる食材や料理。おせち料理やお雑煮、ちらしずし、呉汁など。
特定健康診査	特定健康診査は、いわゆる「健診」のことで、問診、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査などを行います。メタボリックシンドロームや高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を早期発見し、早期対策に結びつけることが目的です。
<b>は</b>	
8020	8020（ハチマルニイマル）運動。「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という啓発活動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われてしています。
はぴすイッチ	「はぴす」は「ハッピー（幸せ）」と「ヘルス（健康）」を合わせた造語。さらに、「はぴす」に「健康やる気スイッチ」を合わせた「はぴすイッチ」は、白岡市の健康づくりの基本理念となっています。



用語	説明
BMI値	[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗]で算出される値。肥満や低体重（やせ）の判定に用います。日本肥満学会の定めた基準では18.5未満が「低体重（やせ）」、18.5以上25未満が「普通体重」、25以上が「肥満」とされています。
ひきこもり	様々な原因で長期間自宅などから出ず、自宅外での生活の場がない状態。特定の精神疾患を有するものとそうでないものがあります。
フレイル	加齢により心身が老い衰えた状態。虚弱。健康な状態と日常生活にサポートが必要な介護状態の中間の段階。
平均寿命	0歳における平均余命。
母子愛育会	子どもたちが健やかに生まれ育ち、病気や障がいがあっても、高齢になっても住み慣れた地域で安心して暮らしていくことを目的とした住民の組織活動です。
ボディイメージ	自分の体型に対する認識、イメージ。
や	
やせの人	BMI値が18.5未満とされています。
ら	
ライフコースアプローチ	現在の健康状態は、これまで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ることを踏まえ、胎児期、幼少期から高齢期に至るまでをつなげて考えアプローチする健康づくり。
ロコモティブシンドローム	運動器症候群。年齢と共に運動機能が低下し、自立度が低下することで、介護が必要となる可能性が高い状態のことをいいます。
ローリングストック	普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法。



## 指標一覧

### ■ 気づいて広げる健康づくり

#### 健康への意識づくり

指標	市の現状値（R5年度）	目標（R11年度）
①65歳からの健康寿命	男性 18.41年 女性 21.08年 (令和4年)	延伸
②“健康である”という人の割合	77.5%	85%
③なし梨キャンペーン認知度	40.5%	50%
④地域の健康・スポーツ活動に参加している人の割合	21.4%	40%

#### 地域で支える健康づくり

指標	市の現状値（R5年度）	目標（R11年度）
①自分と地域のつながりが強い方だと思う人の割合	22.9%	25%
②望まない受動喫煙の機会を有する人の割合	21.6%	15%

### ■ 第3次健康増進計画(健康づくりの取組)

#### 身体活動・運動

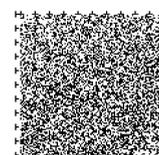
指標	市の現状値（R5年度）	目標（R11年度）
①運動習慣者の割合	43.0%	50%
②健康のために意識的に体を動かすようにしている人の割合	61.9%	70%
③1日の平均歩数7,000歩以上の人の割合	18.2%	30%

#### 休養・睡眠

指標	市の現状値（R5年度）	目標（R11年度）
①睡眠による休養がとれている人の割合	73.8%	80%
②不安やストレスが解消できているという人の割合	64.8%	70%

#### こころの健康

指標	市の現状値（R5年度）	目標（R11年度）
①心理的苦痛を感じている人の割合 (6項目の質問の合計点が10点以上の割合)	17.6%	15%
②こころの健康の専門的な相談先を知っている人の割合	22.6%	50%



## 飲酒・喫煙

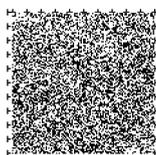
指標	市の現状値（R5年度）	目標（R11年度）
①生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合（1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の人）の割合	男性13.4% 女性 9.1%	男性10%以下 女性6%以下
②妊娠中の飲酒をなくす （妊娠中に少しでも飲酒した人の割合）	1.1%	0%
③妊娠中の喫煙をなくす （妊娠中に喫煙した人の割合）	1.1%	0%
④家庭で受動喫煙の機会があった人の割合	12.4%	10%
⑤20歳未満の人の飲酒をなくす （今までに飲酒をしたことがある人の割合）	8.4%	0%
⑥20歳未満の人の喫煙をなくす （今までに喫煙をしたことがある人の割合）	1.2%	0%

## 健(検)診

指標	市の現状値（R5年度）	目標（R11年度）	
①がん検診受診率	胃がん	3.5%	5%
	肺がん	3.8%	5%
	大腸がん	3.7%	5%
	子宮頸がん	15.0%	17%
	乳がん	14.8%	17%
指標	市の現状値（R4年度）	目標（R11年度）	
②精密検査受診率	胃がん	男性 72.7% 女性 85.7%	男性 80% 女性 95%
	肺がん	男性 76.2% 女性 100.0%	男性 85% 女性 100%
	大腸がん	男性 58.3% 女性 82.1%	男性 65% 女性 90%
	子宮頸がん	女性 64.0%	女性 70%
	乳がん	女性 84.4%	女性 95%

## 歯・口腔

指標	市の現状値（R5年度）	目標（R11年度）
①3歳児のむし歯保有率	6.3%	5%
②12歳児（市内中学1年生）のむし歯保有率	20.4%	15%
③過去1年間に歯科健診を受診した人の割合	56.8%	60%



## ■ 第3次食育推進計画(食育の取組)

### 栄養・食生活

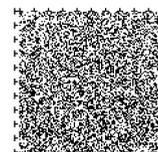
指標	市の現状値 (R5年度)	目標 (R11年度)
①適正体重を維持している人の割合	67.0%	75%
②低栄養傾向 (BMI20以下) の高齢者の割合	19.1%	13%
③20～60歳代男性の肥満者の割合	30.3%	25%
④20歳代女性のやせの人の割合	25.8%	20%
⑤肥満傾向にある子どもの割合 (小学4年生の中等度・高度肥満傾向児の割合)	男子 7.7% 女子 5.5%	男子 5% 女子 5%
⑥朝食をいつも食べていない子どもの割合	小学生 3.7% 中学生 7.4%	小学生 3% 中学生 5%
⑦1日の野菜摂取量が350g以上の人割合	3.4%	5%
⑧主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほとんど毎日食べている人の割合	54.1%	60%
⑨塩分の1日の推奨摂取量7gを知っている人の割合	60.0%	70%

### 食の文化と環境

指標	市の現状値 (R5年度)	目標 (R11年度)
①伝えたい料理や食があり、今後伝えていきたい人の割合	34.9%	40%
②夕食をいつも一人で食べる子どもの割合	小学生 4.2% 中学生 10.6%	小学生 3% 中学生 9%
③親しい人と食事をする事がほとんどない人の割合	8.9%	8%
④食育に関心を持っている人の割合	65.6%	75%

## ■ 第2次自殺対策計画(みんなでのちを支え合う取組)

指標	市の現状値	目標 (R11年度)
①自殺死亡率 (人口10万人当たりの自殺者数)	14.85 (H30～R4)	10.40
指標	市の現状値 (R5年度)	目標 (R11年度)
②ゲートキーパーを知っている人の割合	8.6%	20%
③こころの健康の専門的な相談先を知っている人の割合	22.6%	50%
④何らかの地域活動をしている人の割合	44.9%	50%
⑤自分は価値のない人間だと感じている人の割合	16.7%	10%
⑥悩みごとを誰にも相談しない・できない児童・生徒の割合	小学生 19.9% 中学生 19.1%	小学生 10% 中学生 10%



第3次  
しらおか はびすイッチプラン

令和7年3月

発行／白岡市

編集／白岡市健康福祉部健康増進課(保健センター)

〒349-0215

白岡市千駄野445番地

電話0480-92-1201

