

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年度～令和11年度

計画の 基本的考え方



次世代につながる、生涯を通じた心身の健康づくり

市民一人一人の健康意識『健康やる気スイッチ』への支援

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

しらおか はぴすイッチ プラン

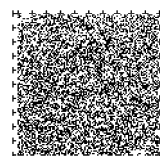
ハッピー
幸せ

ヘルス
健康

スイッチ



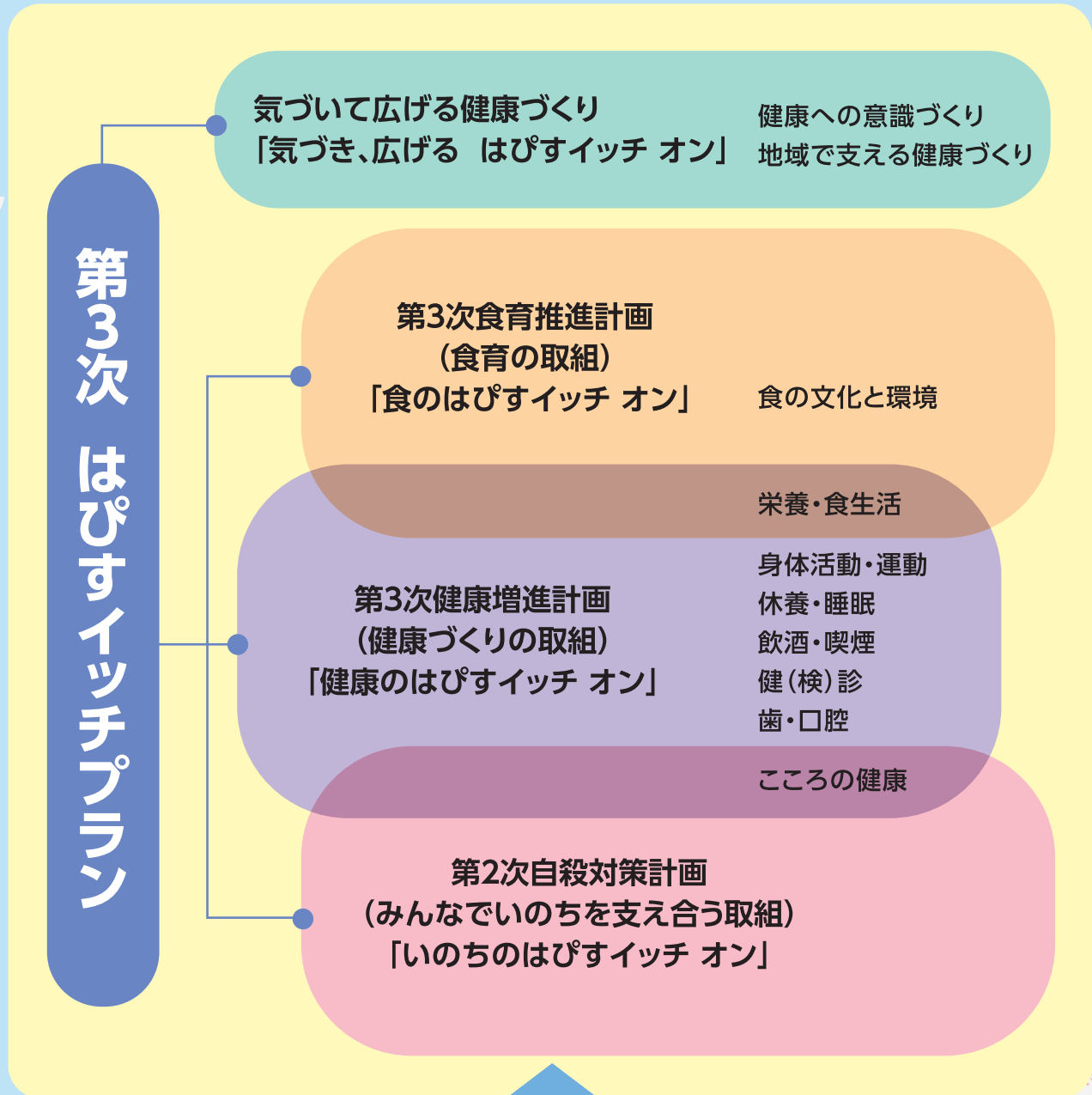
令和7年3月
白岡市



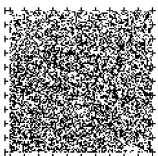
計画の位置付け

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。

計画の構成



計画の推進体制の整備





健康への意識づくり

基本目標 わたしもみんなも、はぴすイッチをONにします。

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。
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。
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。

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%

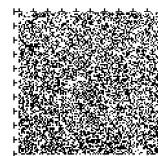
健康寿命：健康上の問題で日常生活に制限されことなく生活できる期間。埼玉県では、65歳に達した県民が介護保険制度の「要介護2以上」になるまでの期間としています。

地域で支える健康づくり

基本目標 からだとこころの健康をみんなで支えます。

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。
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	○広報しらお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。

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%



身体活動・運動

基本目標 自分に合った運動を始めてみます。

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。
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。

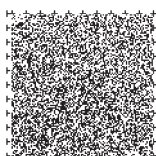
指 標	市の現状値(R5年度)	目標(R11年度)
①運動習慣者の割合	43.0%	50%
②健康のために意識的に体を動かすようにしている人の割合	61.9%	70%
③1日の平均歩数7,000歩以上の人の割合	18.2%	30%

休養・睡眠

基本目標 しっかり睡眠をとってリフレッシュします。

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。
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。

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

基本目標 こころの疲れに気づき、声をかけます。

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。
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。

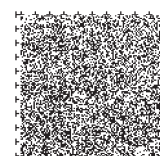
指 標	市の現状値 (R5年度)	目標 (R11年度)
①心理的苦痛を感じている人の割合 (こころの状態の6項目の質問で10点以上の割合)	17.6%	15%
②こころの健康の専門的な相談先を知っている人の割合	22.6%	50%

飲酒・喫煙

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。

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があるところでは、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。
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

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	男性13.4% 女性 9.1%	男性10%以下 女性6%以下
②妊娠中に少しでも飲酒した人の割合	1.1%	0%
③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%
⑤今までに飲酒をしたことがある人の割合 (20歳未満)	8.4%	0%
⑥今までに喫煙をしたことがある人の割合 (20歳未満)	1.2%	0%





健(検)診

基本目標

今こそ見直します、健(検)診で自分のからだ。

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。
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。

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%
	肺がん	3.8%
	大腸がん	3.7%
	子宮頸がん	15.0%
	乳がん	14.8%

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%
	肺がん	男性 76.2% 女性 100.0%
	大腸がん	男性 58.3% 女性 82.1%
	子宮頸がん	女性 64.0%
	乳がん	女性 84.4%

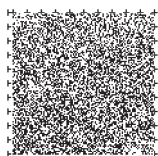
歯・口腔

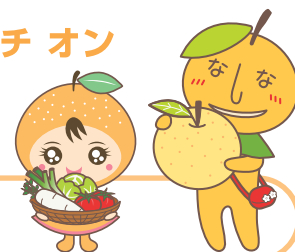
基本目標

歯の健康寿命ものばします。～はっぴーまうす～

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。
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。

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%





栄養・食生活

基本目標 健康的な食生活を実践します。

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。
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、具体的に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。

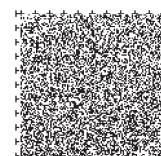
BMI：BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出します。18.5未満＝低体重(やせ)、18.5以上25.0未満＝ふつう、25.0以上＝肥満(日本肥満学会2000)

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	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以上の人の割合	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

基本目標 1食1食を大切に作る気持ちで食事をします。

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。
-------------	---



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。

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) いのちのはぴすイッチ オン

基本目標 気づいて聴いて支援につなぎます。



個人や家庭ができること	○自殺は「誰にでも起こりうる事」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。
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。

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%

ゲートキーパー：自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる人をいいます。

