

## 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



## 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、市民の皆様の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2年度から令和6年度までを計画期間とした「第2次しらおかはぴすイッチプラン」を策定いたしました。

この計画は、「市民の健康やる気スイッチを押そう」をメインテーマとした第1次白岡市健康増進計画と食を通じて心身の健康や豊かな人間性を育むことを目的とした第1次白岡市食育推進計画について、それぞれの成果や課題を踏まえ、新たに自殺対策を加えて策定いたしました。

今後は、「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・みんなでのちを支え合う取組を総合的に推進し、市民の皆様の健康増進に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・関係機関の皆様に心からお礼申し上げます。

白岡市長 小島 卓



## 目 次

I	計画策定に当たって	1
	第1章 計画策定の趣旨	1
	第2章 計画の性格と位置付け	2
	第3章 計画の期間	3
	第4章 計画の策定体制	3
II	白岡市の健康づくりをめぐる現状と課題	5
	第1章 人口	5
	(1) 人口	5
	(2) 世帯	6
	(3) 転入・転出の推移	6
	第2章 健康状況	7
	(1) 平均寿命と健康寿命	7
	(2) 要支援・要介護認定者数の推移	8
	(3) がん検診受診者・受診率の推移	9
	(4) 死因別死亡割合	10
	(5) 自殺者数の推移	10
	第3章 アンケート結果の概要	11
	(1) 調査の概要	11
	(2) 調査結果の特徴	12
	第4章 関係団体・関係機関等調査結果の概要	20
	第5章 第1次プランの評価と課題	21
	(1) 施策の実施状況について	21
	(2) 計画指標について	23
	第6章 課題を踏まえての第2次プランの方向性	28
III	第2次プランの基本的考え方	31
	施策体系	32
IV	第2次プランの展開	33
	第1章 健康意識の向上 ～はびすシティプロモーション～	33
	第2章 第2次健康増進計画（健康づくりの取組）	38
	(1) 身体活動・運動	38
	(2) 休養・こころの健康	41
	(3) 飲酒・喫煙	44
	(4) 健（検）診	47
	(5) 歯・口腔	50

第3章 第2次食育推進計画（食育の取組）	53
(1) 栄養・食生活	53
(2) 共食、食文化、感謝の心	56
(3) 関心、安全、地産地消	59
第4章 第1次自殺対策計画（みんなでいのちを支え合う取組）	62
第5章 社会環境の整備	68
<b>V 計画の総合的な推進体制の整備</b>	<b>71</b>
第1章 推進体制	71
(1) 推進体制	71
(2) はびすイッチ会議	71
第2章 進行管理	72
(1) 進行管理	72
(2) 計画の総合評価	72
<b>VI 資料</b>	<b>73</b>
策定経過	73
白岡市はびすイッチ会議設置要綱	75
白岡市はびすイッチ会議委員名簿	77
白岡市健康づくり推進計画庁内検討委員会設置規程	78
白岡市健康づくり推進計画庁内検討委員会委員名簿	80
健康についてのアンケート集計表	81
①一般調査	81
②高校生・16～19歳調査	88
③小学生・中学生調査	90
用語の説明	92

「はびすしらおか」  
の名称の由来は？



白岡市保健福祉総合センターの愛称である「はびすしらおか」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。



## I 計画策定に当たって





# I 計画策定に当たって

## 第1章 計画策定の趣旨

### 第1次白岡市健康増進計画 第1次白岡市食育推進計画

- 平成27年3月に「白岡市健康増進計画 ～しらおか はぴすイッチプラン～」  
(計画期間：平成27年度～平成31(令和元)年度)を策定
- 平成29年3月に「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～」  
(計画期間：平成29年度～平成31(令和元)年度)を策定

市民の「はぴす(幸せと健康)」を推進してきました。

- 白岡市健康増進計画と白岡市食育推進計画の計画期間が満了となることから、両計画を一体化した新たな計画(「第2次健康増進計画・食育推進計画」)を策定しました。

### 第1次計画策定後の国等の動向

- 平成18年に自殺対策基本法が施行されて以降、それまで「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が推進されてきました。
- 自殺者数は減少傾向にあるものの、依然として自殺者数は2万人を超えており、決して楽観できる状況ではありません。
- 「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指して、平成28年には自殺対策基本法が改正され、市町村においても「市町村自殺対策計画」の策定が必要とされました。
- 自殺対策が「生きることへの包括的な支援」として、誰もが必要な支援が受けられるよう、市町村での取組が求められています。

自殺対策強化の重要性

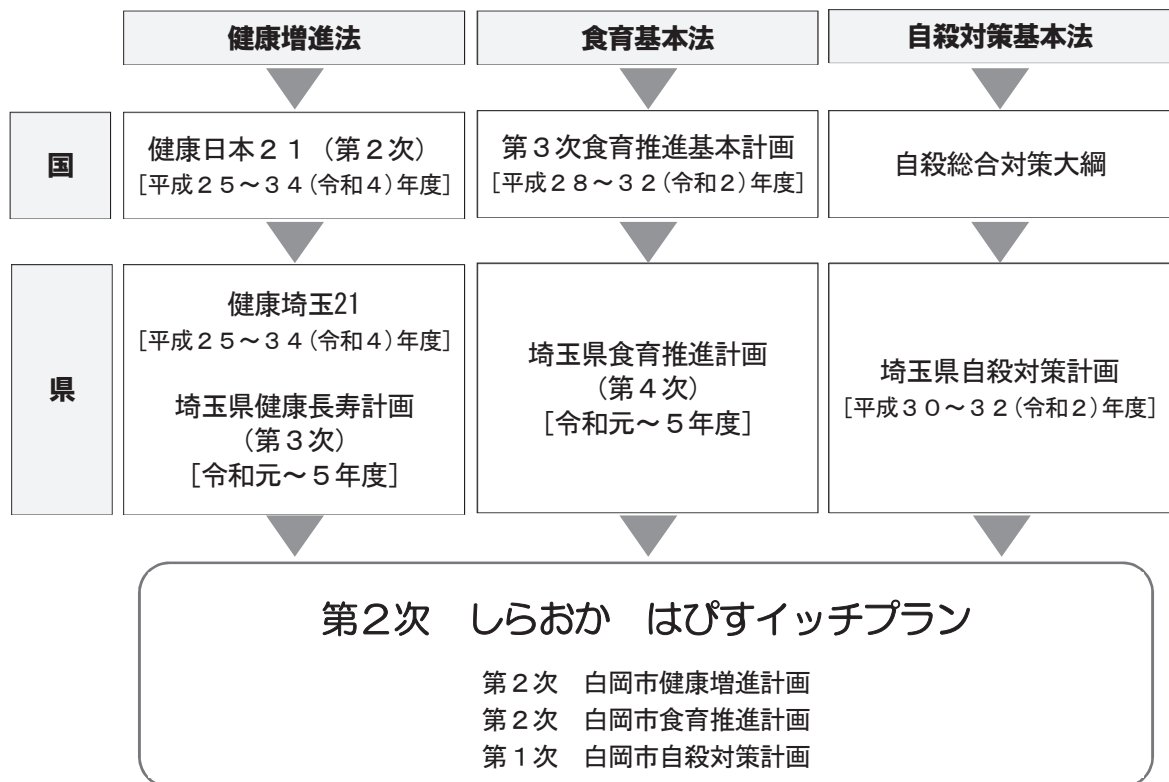
### 白岡市自殺対策計画

- これまで白岡市健康増進計画の「休養・こころの健康」で取り組んできた、心身の健康づくりを継続しながら自殺対策にも取り組んでいきます。
- 「第2次 はぴすイッチプラン」は、白岡市の「自殺対策計画」を併せ持つ内容として一体的に策定しました。

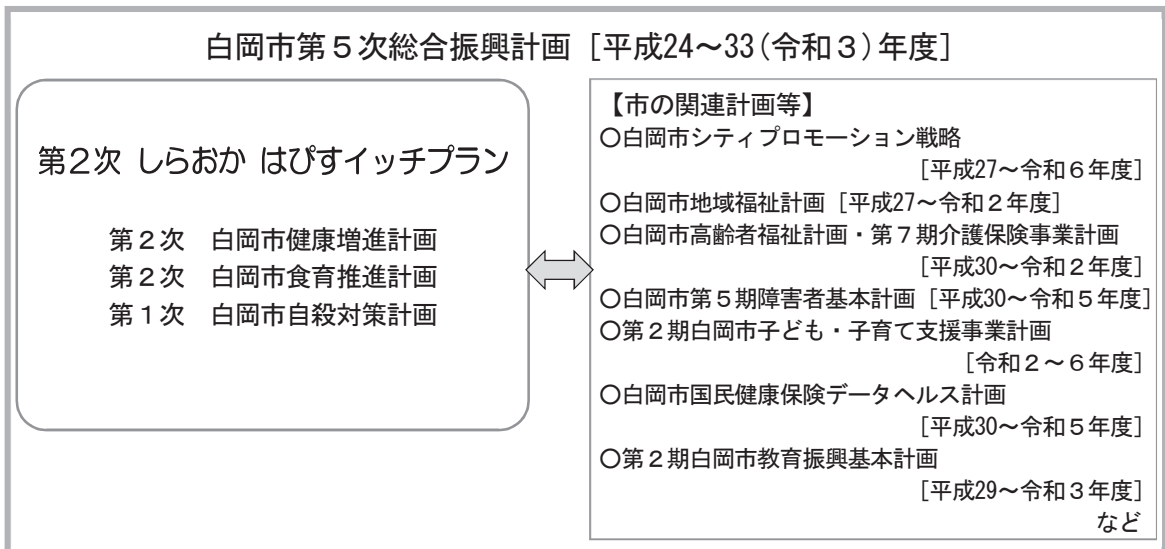
## 第2章 計画の性格と位置付け

- 「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付けるものです。
- 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、策定しました。

### ◇ 関係法令及び国・県の計画等との位置付け



### ◇ 市の関連計画等との位置付け



### 第3章 計画の期間

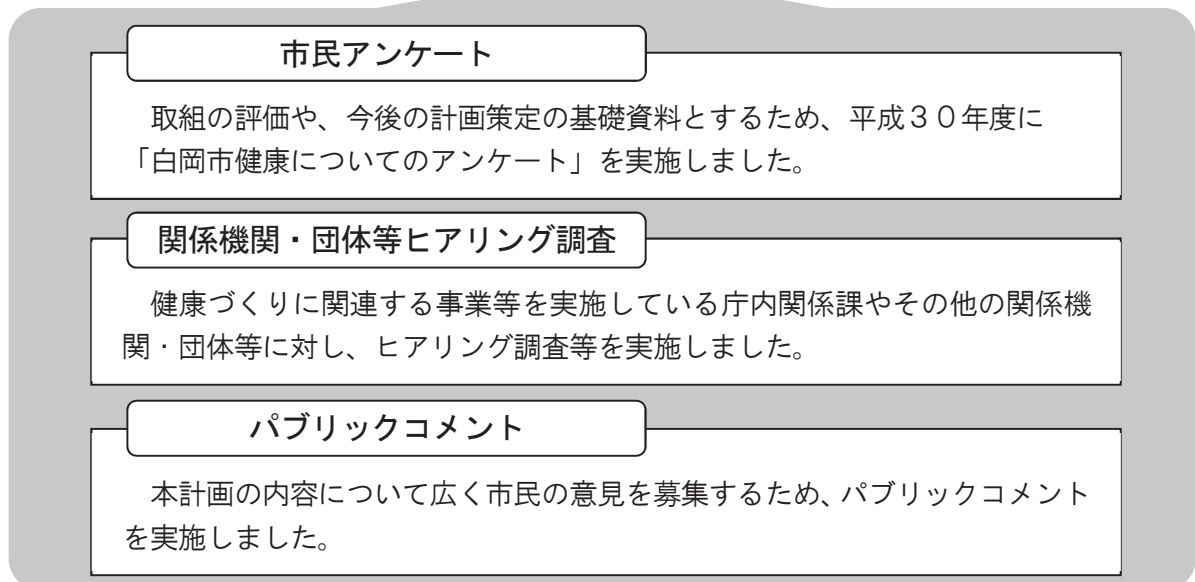
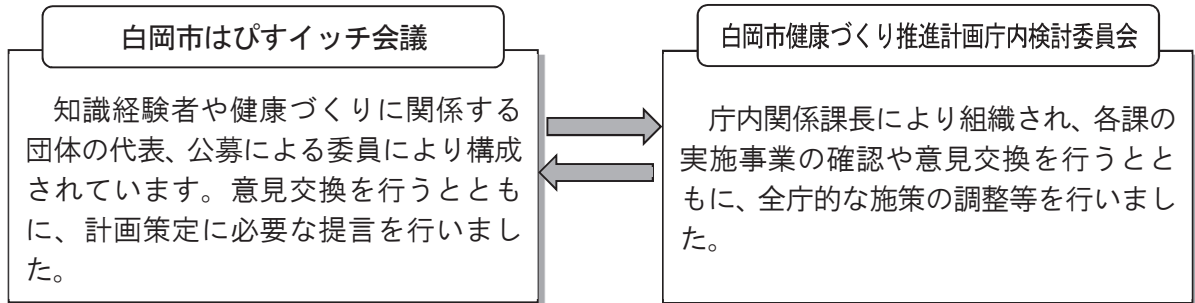
○計画期間は、令和2年度から令和6年度までの5年間とします。

平成30年度 (2018)	令和元年度 (2019)	令和2年度 (2020)	令和3年度 (2021)	令和4年度 (2022)	令和5年度 (2023)	令和6年度 (2024)	令和7年度 (2025)
白岡市健康増進計画 はびすイッチプラン		~第2次 しらおか はびすイッチプラン~ 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					
白岡市食育推進計画 はびすイッチプラン食育編							

### 第4章 計画の策定体制

- 「白岡市はびすイッチ会議」において、意見・提言をいただいたほか、「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。
- 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 白岡市の健康づくりをめぐる現状と課題



## Ⅱ 白岡市の健康づくりをめぐる現状と課題

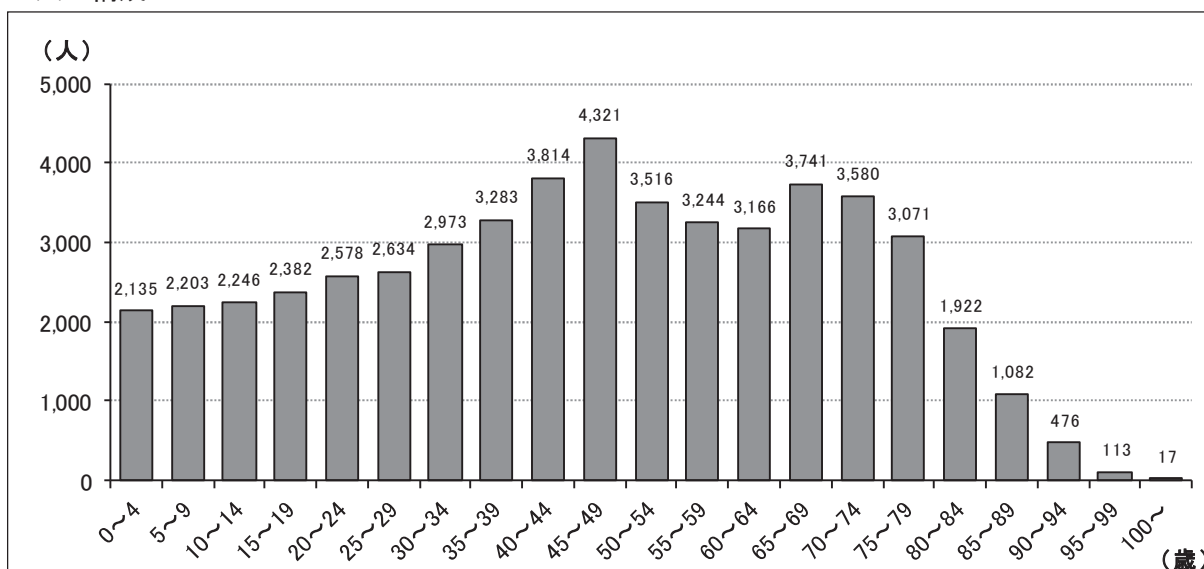
### 第1章 人口

#### (1) 人口

当市の現在の人口構成は、特定健康診査の対象になりはじめる40～49歳の若い世代がピークとなっています。もう一つの人口のピークを形成しているのは、65～74歳の前期高齢者の年代です。この年代はいわゆる団塊の世代（昭和22～24年生まれ）の前後に当たります。

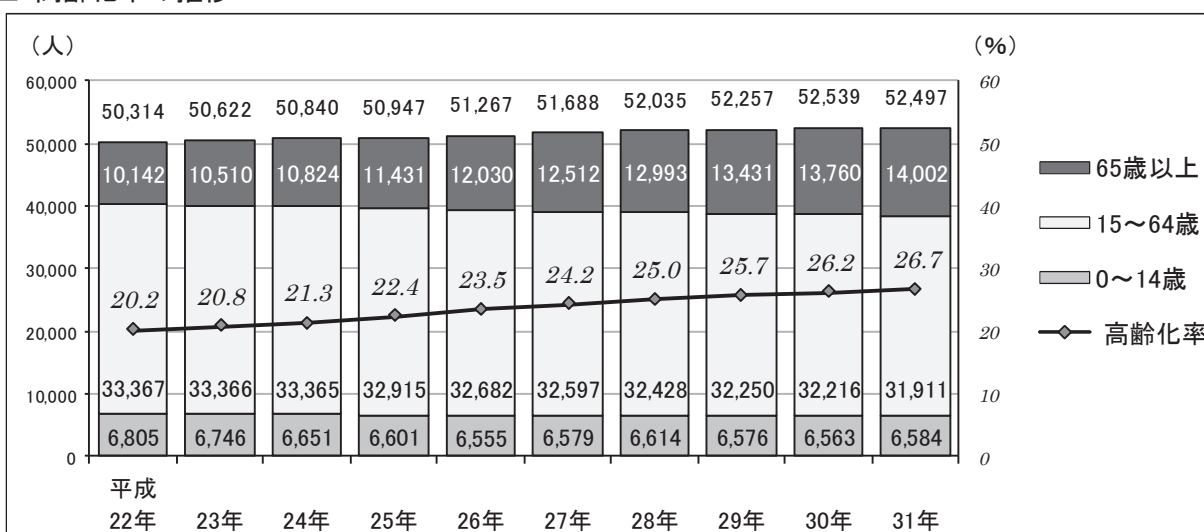
高齢化は着実に進行しており、今後もその傾向は続くものと推測されます。

#### ■ 人口構成



資料：白岡市住民基本台帳人口（平成31年1月1日現在）

#### ■ 高齢化率の推移

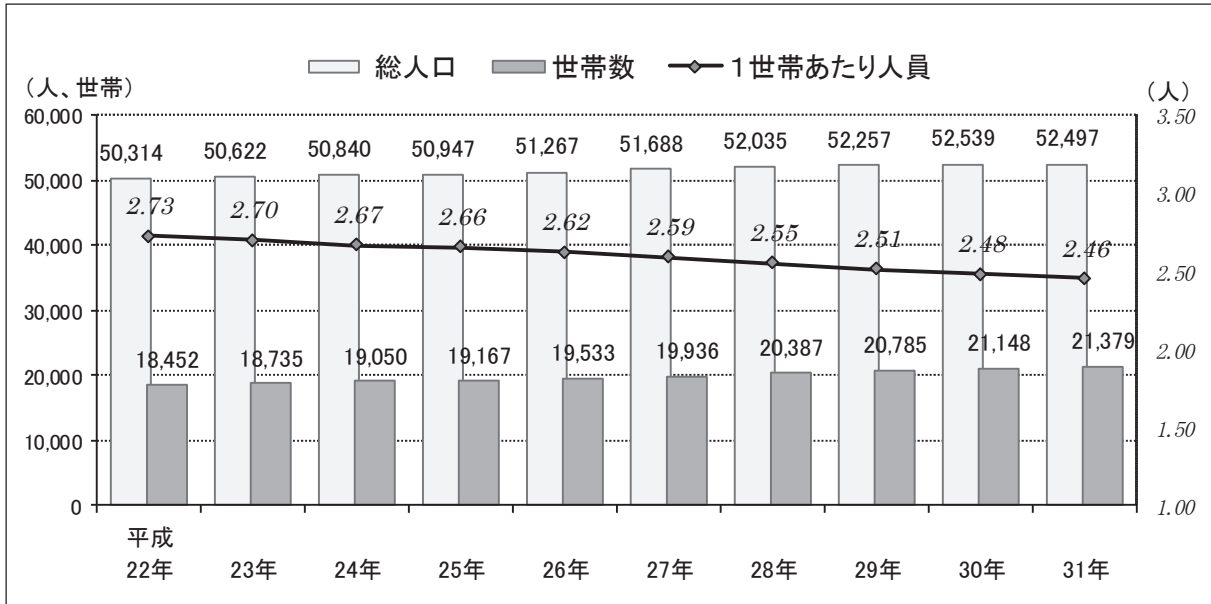


資料：白岡市住民基本台帳人口（各年1月1日現在）

## (2) 世帯

総人口は、平成30年まで増加を続けていましたが、平成31年にわずかに減少しました。一方、世帯数は増加が続いており、核家族化や一人暮らし世帯の増加により、1世帯あたり人員が減少しています。

### ■ 総人口と世帯数の推移

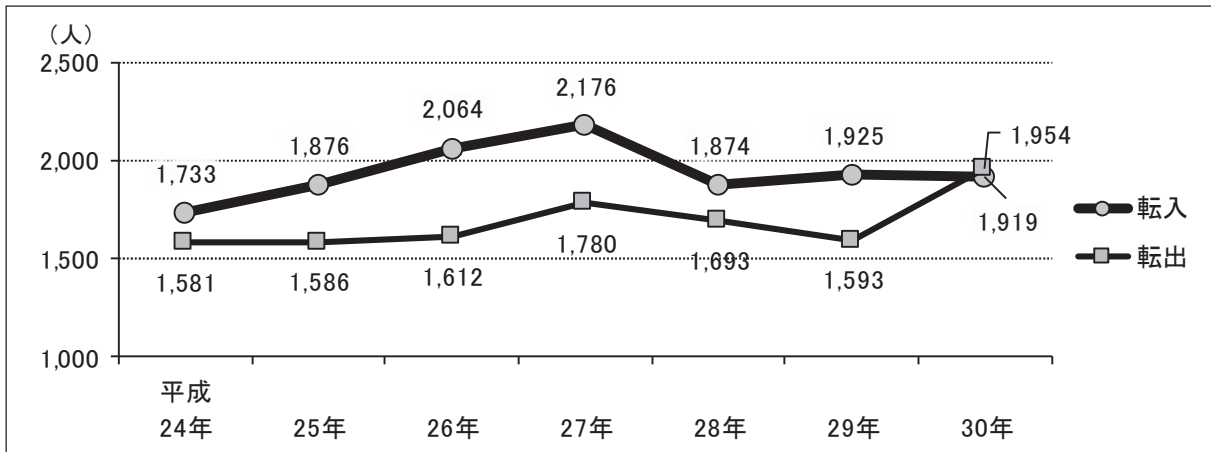


資料：白岡市住民基本台帳人口（各年1月1日現在）

## (3) 転入・転出の推移

年間の転入と転出の状況は、平成29年までは、転出者よりも転入者の人数が上回って推移していました。平成30年は、転出者が増え、転入者数をわずかに上回りました。

### ■ 転入・転出の推移



資料：総務省 住民基本台帳人口移動報告



## 第2章 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おり、平成29年の当市の平均寿命は、男性では81.23年、女性では87.14年となっています。当市は、県平均より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る傾向がみられ、平成29年の白岡市の健康寿命は、男性では17.92年、女性では20.59年となっています。近年は男女ともに県平均より長くなっています。

#### ■ 平均寿命（0歳平均余命）

単位：年

		平成 20年	21年	22年	23年	24年	25年	26年	27年	28年	29年
男性	白岡市	79.18	79.07	79.42	79.85	80.29	80.39	80.75	80.86	80.97	81.23
	埼玉県	79.08	79.24	79.42	79.64	79.72	79.81	80.00	80.82	80.58	80.85
女性	白岡市	85.50	85.45	85.70	86.08	86.50	86.48	86.83	87.13	87.19	87.14
	埼玉県	85.44	85.65	85.80	86.05	86.09	86.03	86.13	86.66	86.62	86.82

資料：埼玉県健康指標

#### ■ 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 20年	21年	22年	23年	24年	25年	26年	27年	28年	29年
男性	白岡市	16.73	16.90	17.04	17.25	17.34	17.25	17.44	17.73	17.78	17.92
	埼玉県	16.42	16.58	16.74	16.85	16.84	16.85	16.96	17.19	17.40	17.57
女性	白岡市	19.55	19.73	19.65	19.63	19.81	19.69	20.04	20.40	20.57	20.59
	埼玉県	19.39	19.53	19.68	19.77	19.76	19.75	19.84	20.05	20.24	20.36

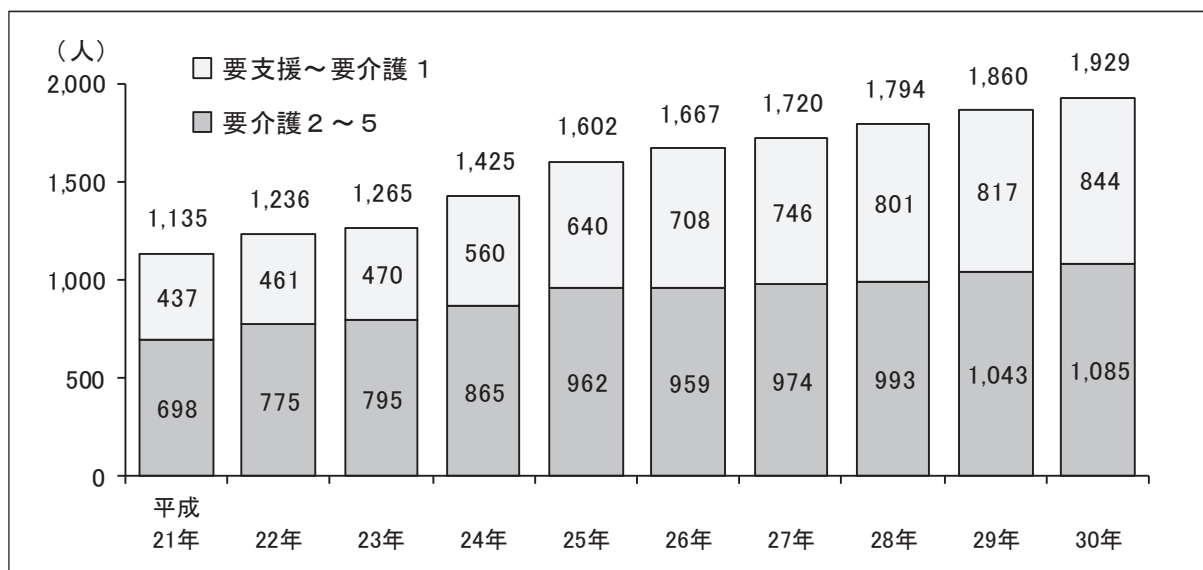
注) 埼玉県では、健康寿命を「要介護2になるまでの期間」としている。

資料：埼玉県健康指標

## (2) 要支援・要介護認定者数の推移

要支援・要介護認定者数は、年々増加しており、平成30年には1,929人となっています。そのうち、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1,085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：白岡市介護保険事業状況報告（各年10月1日現在）

### (3) がん検診受診者・受診率の推移

がん検診の受診状況は、胃がんと肺がんについては、受診者数が年々増加しています。  
 がん検診の受診率については、平成28年度以降、算出方法が変更となりました。平成28年度以降の受診率は、概ね増加傾向となっています。

#### ■ がん検診受診者と受診率の推移

		平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度
胃がん	受診者(人)	591	626	797	823	897
	受診率(%)	5.7	5.9	3.7	4.5	4.7
肺がん	受診者(人)	713	889	1,387	1,410	1,684
	受診率(%)	6.6	8.0	3.9	3.8	4.3
大腸がん	受診者(人)	1,522	1,918	1,753	1,570	1,736
	受診率(%)	13.3	17.2	4.5	3.9	4.1
子宮頸がん	受診者(人)	1,408	1,368	1,419	1,543	1,300
	受診率(%)	31.1	32.5	15.0	16.0	15.4
乳がん	受診者(人)	1,146	1,104	1,240	1,297	1,132
	受診率(%)	32.5	30.7	15.2	15.7	16.4

注) 平成28年度から受診率算出の分母を人口に変更した。

平成30年度から乳がん検診の対象年齢を30歳以上から40歳以上に変更した。

資料：地域保健・健康増進事業報告書

#### (4) 死因別死亡割合

40歳以上の死因は、「悪性新生物（がん）」が最も多く、特に40～74歳では49.6%と約半数を占めています。また、40～74歳では、「脳血管疾患」が6.3%で第3位、「自殺」が3.5%で第5位となっています。

##### ■ 40歳以上の死因順位(平成25年～29年)

項目	40～74歳	75歳以上
第1位	悪性新生物（がん）：49.6%	悪性新生物（がん）：23.6%
第2位	心疾患（高血圧性を除く）：13.5%	心疾患（高血圧性を除く）：20.8%
第3位	脳血管疾患：6.3%	肺炎：11.1%
第4位	肺炎：3.9%	脳血管疾患：9.3%
第5位	自殺：3.5%	老衰：4.9%
第6位	不慮の事故：3.2%	腎不全：3.1%
第7位	肝疾患：1.7%	不慮の事故：1.9%
第8位	大動脈瘤及び解離：1.5%	大動脈瘤及び解離：1.6%
	その他：16.8%	その他：23.6%

資料：埼玉県（人口動態統計より作成）

#### (5) 自殺者数の推移

自殺者数の推移は、年間10人未満の年が多くなっていますが、10人を上回る年もあります。

##### ■ 自殺者数の推移

単位：人

	平成 20年	21年	22年	23年	24年	25年	26年	27年	28年	29年
自殺者数	8	15	7	12	15	8	7	2	14	7

資料：埼玉県（人口動態統計より作成）

## 第3章 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

#### ■ 調査の実施方法

項 目		実施方法
①一般調査		○20歳以上の市民から2,000名を無作為抽出 ○郵送配付回収 ○調査時期：平成30年11～12月
②高校生・16～19歳調査	高校生	○市内高等学校に通う市内在住の生徒全員 ○学校配付回収 ○調査時期：平成30年11月
	未成年	○16歳から19歳の市民から400名を無作為抽出 ○郵送配付回収 ○調査時期：平成30年11～12月
③小学生・中学生調査	小学生	○市内小学校の5年生全員 ○学校配付回収 ○調査時期：平成30年11月
	中学生	市内中学校の2年生全員 ○学校配付回収 ○調査時期：平成30年11月

#### ■ 配布数と回収結果

項 目		配付数	有効回収数		回収率
①一般調査		2,000	910		45.5%
②高校生・16～19歳調査	高校生	77	69	217	89.6%
	未成年	400	148		37.0%
③小学生・中学生調査	小学生	415	400		96.4%
	中学生	428	422		98.6%

※高校生の有効回収数は、未成年調査（郵送分）との重複者8票を除いています。

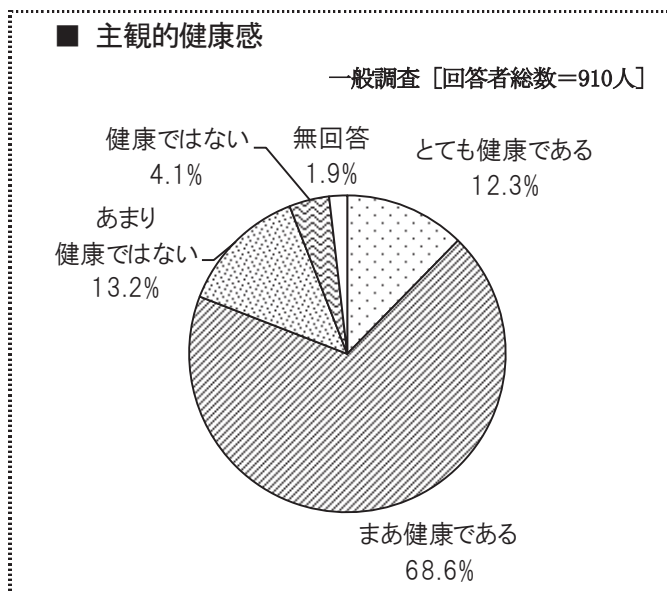
#### 集計について

○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。

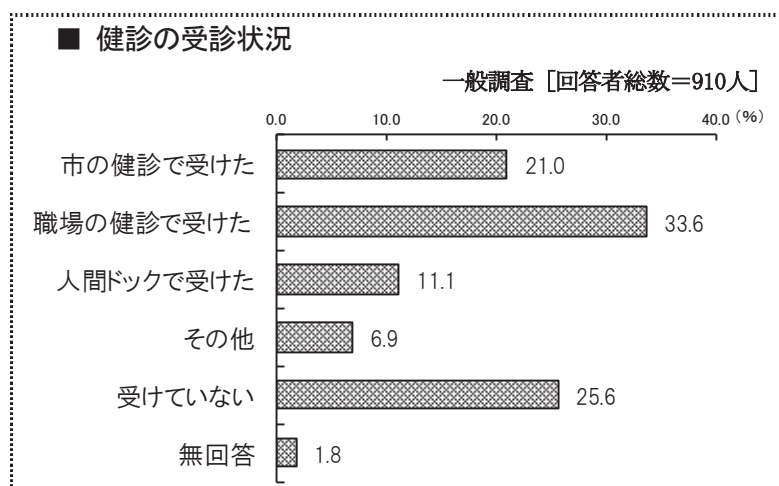
○小数点第2位を四捨五入し、小数点第1位まで表示しているため、質問によっては、1人の回答者が1つだけ回答する場合（単数回答）でも、回答率の合計が100%にならないものもあります。

## (2) 調査結果の特徴

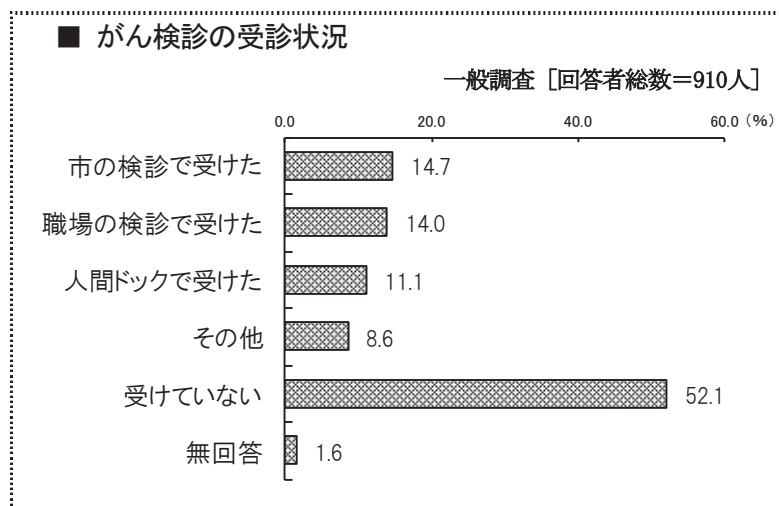
### ◆健康に関する意識などについて



主観的健康感（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、約8割が『健康である』と回答しています。

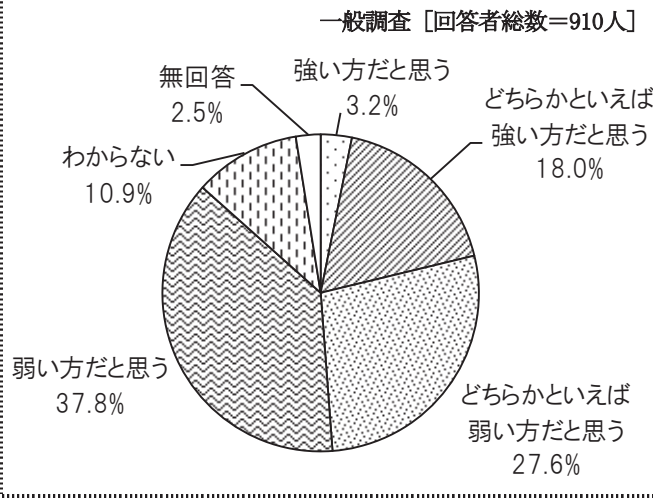


この1年間に、健康診査（特定健診・後期高齢者健診を含む）を受けたかについては、「市の健診で受けた」、「職場の健診で受けた」、「人間ドックで受けた」を合わせると65.7%となっています。一方、「受けていない」は25.6%となっています。



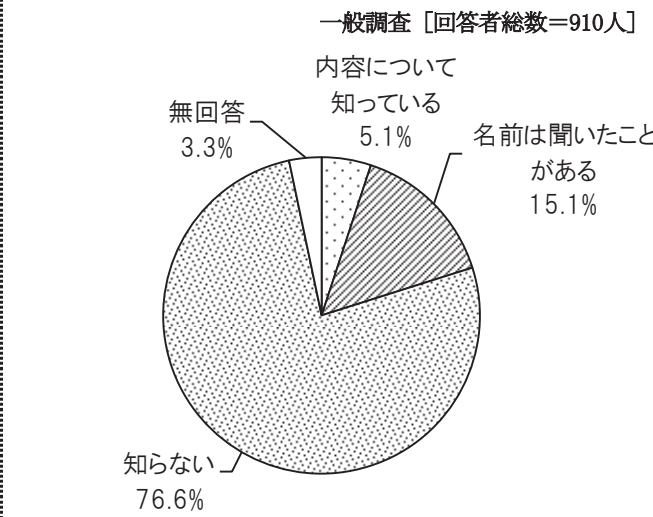
この1年間に、がん検診（胃がん、肺がん、大腸がん、子宮がん、乳がんのいずれか）を受けたかについては、「市の検診で受けた」14.7%、「職場の検診で受けた」14.0%、「人間ドックで受けた」11.1%となっています。一方、「受けていない」は52.1%となっています。

### ■ 地域とのつながりの強さ



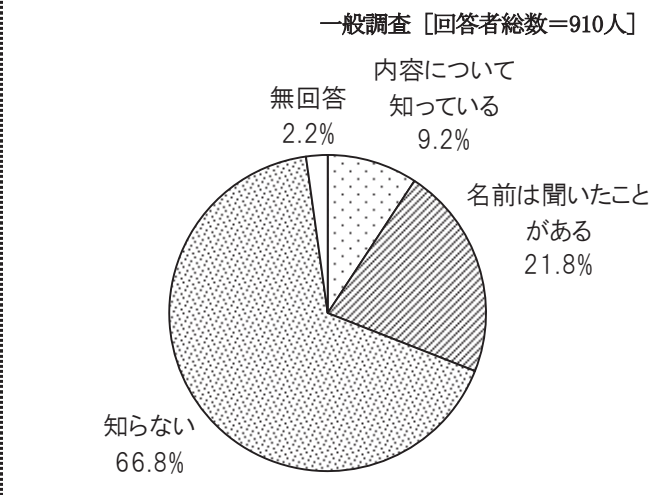
自分と地域の人たちとのつながりの強さについては、「どちらかといえば弱い方だと思う」と「弱い方だと思う」を合わせると『弱い』と思う人が65.4%で多くなっています。

### ■ はぴすイッチ宣言事業の認知度



はぴすイッチ宣言事業の認知度については、「内容について知っている」と「名前は聞いたことがある」を合わせると20.2%となり、約2割が『知っている』と回答しています。

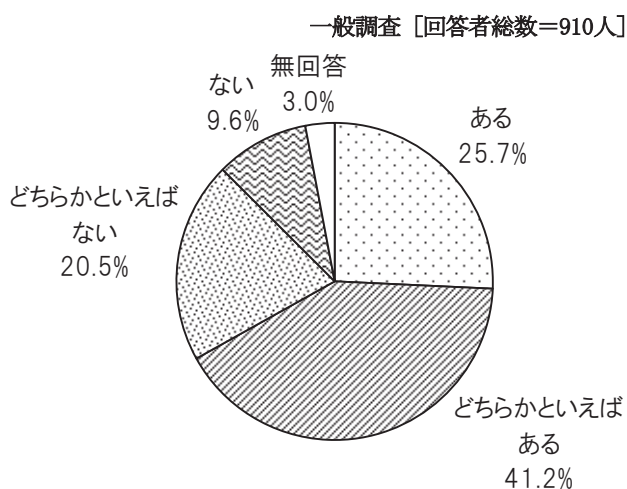
### ■ なし梨キャンペーンの認知度



なし梨キャンペーンの認知度については、「内容について知っている」と「名前は聞いたことがある」を合わせると31.0%となり、約3割が『知っている』として回答しています。

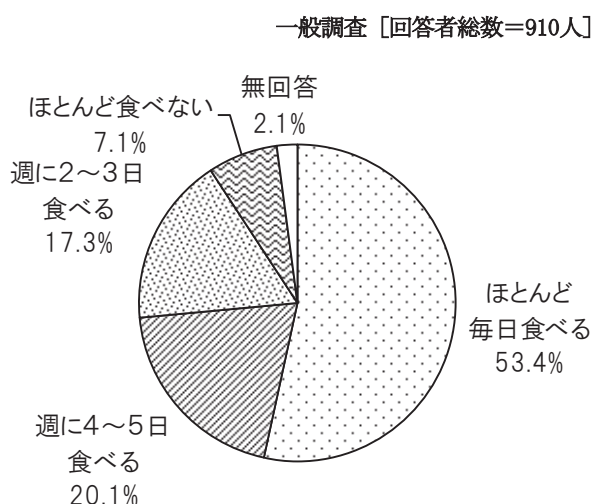
## ◆食生活について

### ■ 食育の関心度



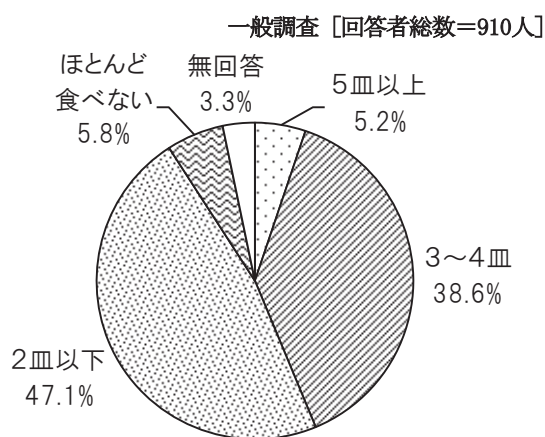
食育の関心度については、「ある」と「どちらかといえばある」を合わせると『関心がある』という人は66.9%となり、約7割を占めています。

### ■ 主食・主菜・副菜のそろった食事の頻度



主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが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53.4%を占めています。また、「週に4~5日食べる」が20.1%、「週に2~3日食べる」が17.3%となっています。

### ■ 一日に取る野菜料理の量（1皿 野菜70g）

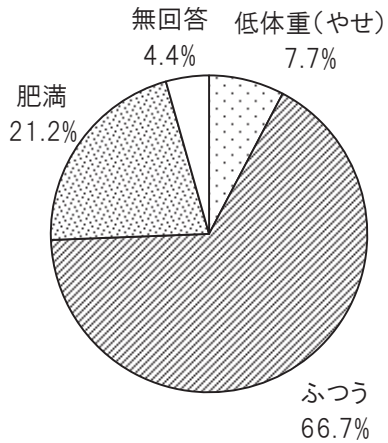


1日何皿分の野菜料理を食べているかについては、「5皿以上」が5.2%、「3~4皿」が38.6%、「2皿以下」が47.1%となっており、「2皿以下」が多くなっています。



■ 肥満とやせの状況

一般調査 [回答者総数=910人]



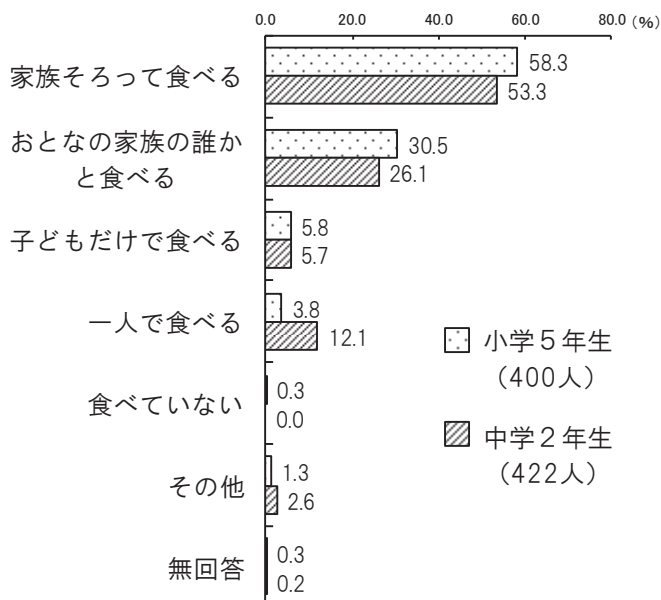
$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}}$$



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

身長と体重からBMI値を算出して集計した結果、「低体重(やせ)」が7.7%、「ふつう」が66.7%、「肥満」が21.2%となりました。

■ 小・中学生の夕食の共食の状況

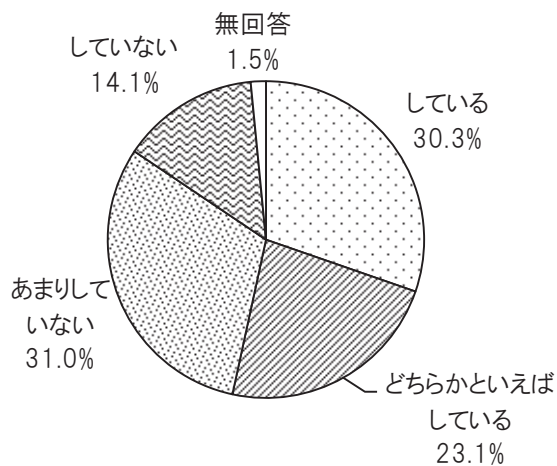


「夕食」をいつもどのように食べているかについては、「家族そろって食べる」が小学5年生では58.3%、中学2年生では53.3%で多くなっています。また、「おとなの家族の誰かと食べる」も小学5年生で30.5%、中学2年生で26.1%と多くなっています。一方、「一人で食べる」は中学2年生で12.1%となっています。

## ◆運動について

### ■ 健康のために身体を動かしている意識

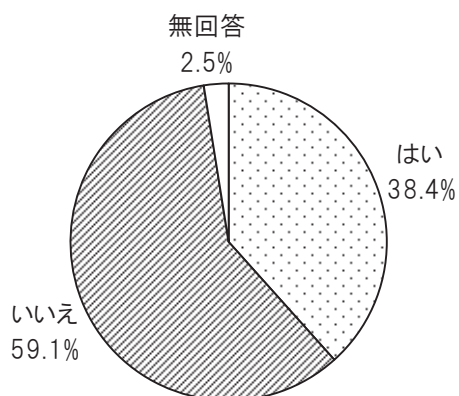
一般調査 [回答者総数=910人]



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『動かすようにしている』という人は53.4%となっています。

### ■ 運動習慣の状況

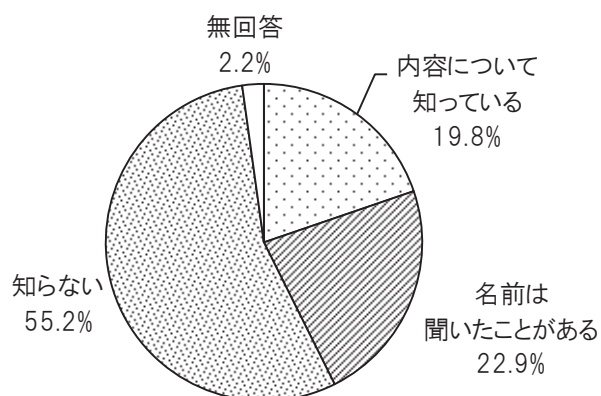
一般調査 [回答者総数=910人]



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については、「はい」が38.4%で、『運動習慣がある』という人は約4割となっています。

### ■ ロコモティブシンドロームの認知度

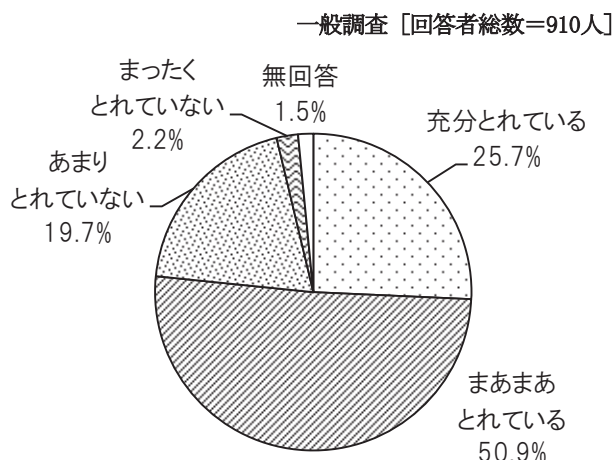
一般調査 [回答者総数=910人]



「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」について知っているかについては、「内容について知っている」と「名前は聞いたことがある」を合わせると『知っている』という人は42.7%となっています。

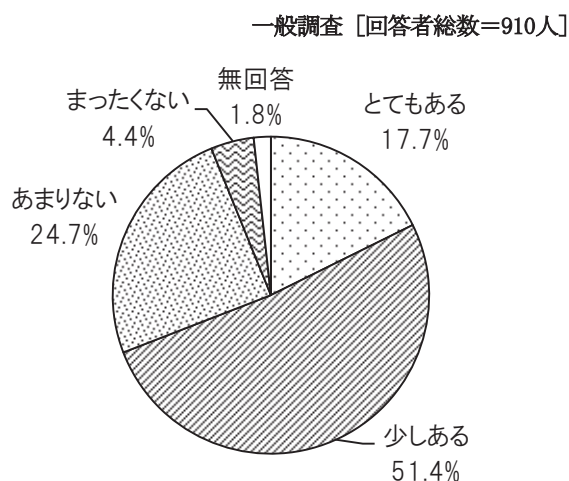
## ◆休養やこころの健康について

### ■ 睡眠による休養の状況



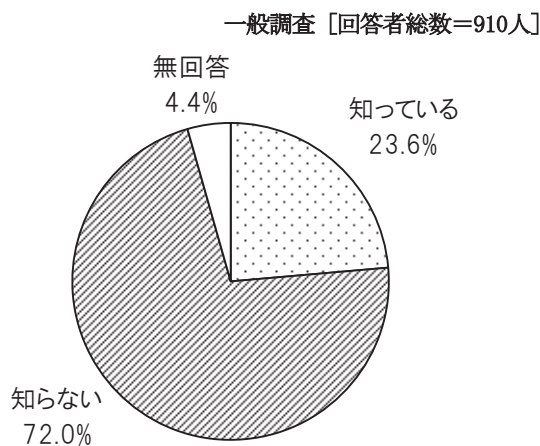
ここ1か月間、睡眠で休養が充分とれているかについては、「充分とれている」と「まあまあとれている」を合わせると、『とれている』という人が76.6%となっています。

### ■ 不安やストレスの有無



不安、悩み、ストレスがあるかについては、「とてもある」と「少しある」を合わせると『ある』という人が69.1%となっています。

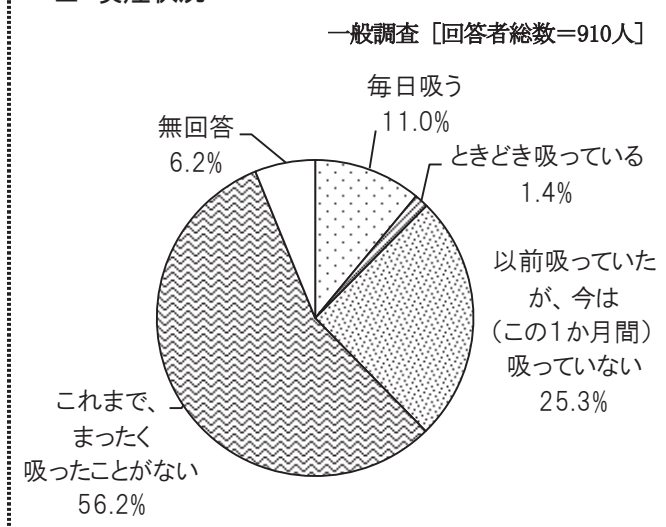
### ■ こころの健康の専門機関の認知度



こころの健康についての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23.6%、「知らない」が72.0%となっています。

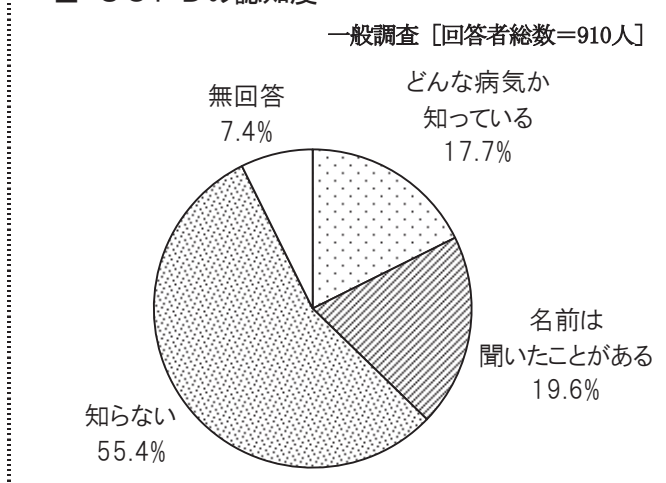
## ◆たばことお酒について

### ■ 喫煙状況



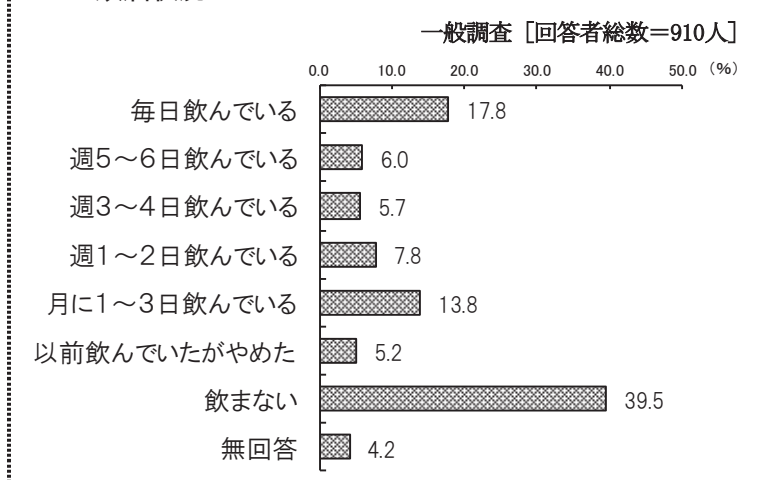
喫煙状況については、「毎日吸う」と「ときどき吸っている」を合わせると『喫煙している』という人は12.4%となっています。また、「以前吸っていたが、今は(この1か月間)は吸っていない」は25.3%、「これまで、まったく吸ったことがない」は56.2%となっています。

### ■ COPDの認知度



「COPD (シー・オー・ピー・ディー) (慢性閉塞性肺疾患)」について知っているかについては、「どんな病気か知っている」と「名前は聞いたことがある」を合わせると、『知っている』という人は37.3%となっています。

### ■ 飲酒状況

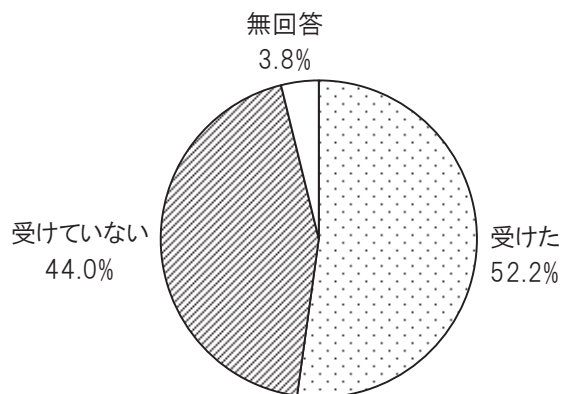


飲酒状況については、「毎日飲んでいる」と「週5～6日飲んでいる」を合わせると『ほぼ毎日飲んでいる』という人は23.8%となっています。一方、「ほとんど飲まない、まったく飲まない」は39.5%となっています。

## ◆歯について

### ■ 歯科健診の受診状況

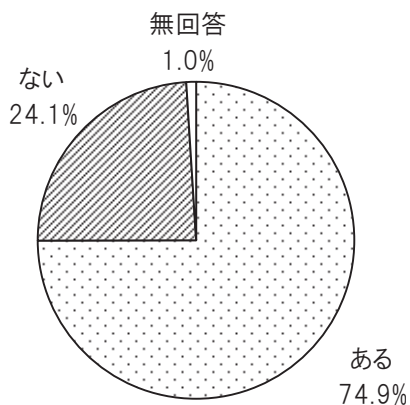
一般調査 [回答者総数=910人]



この1年間の歯科健診の受診状況については、「受けた」が52.2%、「受けていない」が44.0%となっています。

### ■ かかりつけ歯科医療機関の有無

一般調査 [回答者総数=910人]



かかりつけの歯科医療機関があるかについては「ある」が74.9%となっています。

## 第4章 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

食生活改善推進員協議会	基幹相談支援センター「トロンコ」
母子愛育会	幸手保健所
すみれ会（がん患者の会）	ハローワーク春日部
社会福祉協議会	久喜警察署
体育協会	東武丸山病院
スポーツ推進委員連絡協議会	久喜すずのき病院
商工会	行政区長会（アンケート）
第一生命保険株式会社	

### < 調査結果のまとめ >

○各団体では、健康づくりに関連する活動が活発に行われており、また、健康が主な目的ではない団体でも、健康につながる様々な活動が展開されています。健康づくりの知識や効果的な方法といった情報や技術を持っている団体が多く活動しています。

○地域の健康づくり活動については、市民の自主的な活動も多く行われています。特に、高齢者に対応した内容が盛んです。また、いくつかの団体からは高齢者向けの事業ではなくても、参加者に高齢者が多く、若い人の参加が少ないという課題が出されました。

○事業のPRや参加者を増やしていくために、複数の団体が協力や連携をしながら事業を実施することへの提案もありました。食生活改善推進員協議会や母子愛育会といった健康づくりを主な目的とした団体と、福祉やスポーツ、経済、地域といった多様な団体との連携も期待されています。

○自殺対策を含めたところの健康については、行政や関係機関の連携強化を求める意見がみられたほか、生活困窮や閉じこもり及びひきこもりの対策などの必要性が出されました。また、生きるための包括的な支援を推進するために、地域の支え合いや理解が重要であるという意見もありました。

○民間企業では、社会貢献に対する関心が高まっており、市民生活と企業活動の双方に有益な取組も可能であることがわかりました。

## 第5章 第1次プランの評価と課題

### (1) 施策の実施状況について

#### 多様な施策や事業を展開した

第1次はぴすイッチプラン（白岡市健康増進計画及び食育推進計画）に基づき、市の多くの施策分野で健康づくりや食育に関わる施策や事業を展開してきました。また、多くの市民団体が「健康」や「栄養」、「食育」に関係する活動を展開してきました。

### 『第1次白岡市健康増進計画 –しらおか はぴすイッチ プラン–』

#### 1 健康意識の向上〈自分のはぴすイッチをONします。〉

主な施策・事業	○健康まつり ○なし梨キャンペーン ○はぴすイッチ宣言事業 ○はぴすイッチ市民協働事業
---------	--

#### 2- (1) 栄養・食生活〈子どもに胸を張れる食生活にします。〉

主な施策・事業	○栄養相談や教室、講座 ○はぴすマイル教室 （母子愛育会と食生活改善推進員協議会の協働事業） ○食育推進計画の策定
---------	--

#### 2- (2) 身体活動・運動〈自分に合った運動を知り、始めてみます。〉

主な施策・事業	○ウォーキングコースの設定 ○ニュースポーツの普及（はぴすポーツ） ○シニア元気アップ教室、いきいきアップ教室などの高齢者向け事業 ○保育所などにおける親子で運動する機会の提供
---------	---

#### 2- (3) 休養・こころの健康

〈上手にリフレッシュします。～こころにだってはっぴーへるす～〉

主な施策・事業	○各年代に対応したこころの健康づくり ○精神保健のケース検討会議 ○ゲートキーパー研修 ○いじめ防止対策
---------	---

#### 2- (4) 飲酒・喫煙〈飲酒や喫煙のリスクを知り、自分も他人も大切にします。〉

主な施策・事業	○喫煙や受動喫煙、過度の飲酒による健康障害などの教育や啓発活動 ○受動喫煙の防止対策 ○市内の公共施設の敷地内は禁煙
---------	--

2- (5) 健（検）診〈今こそ見直します、自分のからだ。〉

主な施策・事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>○特定健診受診料の無料化</li> <li>○対象者の特性に応じた受診勧奨</li> <li>○がん検診受診券はがきの送付</li> <li>○がん検診スタンプラリー</li> </ul>
---------	---

2- (6) 歯・口腔〈歯の健康寿命ものばします。～はっぴーまうす～〉

主な施策・事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>○生涯を通じた歯科口腔保健活動</li> <li>○成人歯周疾患健診（はっぴーまうす）</li> <li>○歯磨き教室</li> </ul>
---------	---

3 社会環境の整備〈人と人とのつながりは地域の力、はびすを広めます。〉

主な施策・事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「広報しらおか」をはじめとした情報提供</li> <li>○出前講座</li> <li>○団体と連携した健康づくり活動</li> </ul>
---------	--

『第1次白岡市食育推進計画 -しらおか はびすイッチ プラン 食育編-』

1 栄養・食生活〈からだが好き食事をします。〉

主な施策・事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>○女子栄養大学との連携</li> <li>○「簡単健康レシピBOOK」の作成</li> <li>○食生活改善推進員と連携した子育て世代への食育活動</li> <li>○食生活改善推進員協議会活動の記録の編さん</li> <li>○アクティブシニア活躍支援事業</li> <li>○男の料理教室</li> </ul>
---------	--

2 共食・食文化・感謝の心〈こころが好き食事をします。〉

主な施策・事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>○望ましい食生活や共食の大切さの啓発</li> <li>○学校給食を通じた食の大切さの理解促進</li> <li>○郷土食を取り入れた新メニューの開発</li> <li>○絵本の読み聞かせを通じて親子で食を学ぶ機会（母子愛育会）</li> <li>○社会福祉協議会のサロン活動</li> </ul>
---------	--

3 関心・安全・地産地消〈地域が好き食事をします。〉

主な施策・事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>○田んぼの学校</li> <li>○市民農園（ふるさと農園）</li> <li>○地域農業の6次産業化</li> <li>○地域の特産品の開発（「トマトジュレ」や「イタリアンふりかけ」）</li> <li>○地域の農産物や食材を活用した健康レシピの作成</li> </ul>
---------	--



## (2) 計画指標について

### 成果は分野別に改善と悪化があり、まだら模様となった

第1次白岡市健康増進計画・第1次食育推進計画に位置付けられた「目標指標」について検証してみると、健康増進計画の「身体活動・運動」、「飲酒・喫煙」、「歯・口腔」、食育計画の「栄養・食生活」などの分野で指標の多くが改善していることがわかりました。一方、健康増進計画の「栄養・食生活」の分野(適正体重の維持など)や「休養・こころの健康」、「健(検)診」、「社会環境の整備」などの分野においては、悪化した指標が多くなっています。

このように、市民の健康づくり意識や食育への関心を高める活動を展開し一定の成果を残しながらも、すべての分野で指標が改善したわけではないという結果となっています。

◎：目標達成  
○：目標には達していませんが、改善傾向

## 『第1次白岡市健康増進計画 ーしらおか はぴすイッチ プランー』

### 1 健康意識の向上〈自分のはぴすイッチをONします。〉

指標	対象	H25年度の市の現状値		H31年度の目標	H30年度の市の現状値
“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]	全体	82.1%	→	増加	80.9%↓
はぴすイッチ宣言数	全体	0	→	100宣言	年間 153宣言 ◎

### 2- (1) 栄養・食生活〈子どもに胸を張れる食生活にします。〉

指標	対象	H25年度の市の現状値		H31年度の目標	H30年度の市の現状値
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]	全体	72.0%	→	75%	66.7%↓
◆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]	高齢者	15.3%	→	現状維持	16.3%↑
◆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]	20～ 60歳 代男性	27.9%	→	25%	28.1%↑
◆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」]	小学生	男子 5.1% 女子 2.7%	→	減少	男子 7.5%↑ 女子 3.6%↑

指 標	対 象	H 2 5 年度の市の現状値	H 3 1 年度の目標	H 3 0 年度の市の現状値
◆1日の野菜摂取量が350g以上の割合の増加 [健康についてのアンケート]	全体	3.8%	7.5%	5.2%↑○

◆→国の指標を参考にしたもの

## 2- (2) 身体活動・運動〈自分に合った運動を知り、始めてみます。〉

指 標	対 象	H 2 5 年度の市の現状値	H 3 1 年度の目標	H 3 0 年度の市の現状値
◆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]	全体	30.9%	50%	42.7%↑○
◆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]	高齢者	男性 50.9% 女性 45.1%	現状維持	男性 56.1%↑◎ 女性 50.3%↑◎
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]	全体	50.1%	65%	53.4%↑○

◆→国の指標を参考にしたもの

## 2- (3) 休養・こころの健康

〈上手にリフレッシュします。～こころだってはっぴーへるす～〉

指 標	対 象	H 2 5 年度の市の現状値	H 3 1 年度の目標	H 3 0 年度の市の現状値
◆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]	全体	10.3%	減少	11.4%↑
◆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]	全体	18.7%	減少	21.9%↑
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]	全体	14.0%	減少	17.7%↑
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]	全体	24.3%	50%	23.6%↓

◆→国の指標を参考にしたもの

2- (4) 飲酒・喫煙〈飲酒や喫煙のリスクを知り、自分も他人も大切にします。〉

指 標	対 象	H25年度の市の現状値		H31年度の目標	H30年度の市の現状値
◆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]	全体	男性 14.9% 女性 9.2%	→	減少	男性 18.6%↑ 女性 7.4%↓◎
◆妊娠中の飲酒をなくす(妊娠中に少しでも飲酒した者の割合の減少) [健やか親子21(第2次)調査]	妊娠期の女性	7.7%	→	減少	0.0%↓◎
◆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]	全体	43.4%	→	60%	37.3%↓
◆妊娠中の喫煙をなくす(喫煙した者の割合の減少) [健やか親子21(第2次)調査]	妊娠期の女性	4.6%	→	減少	1.2%↓◎
◆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]	全体	17.0%	→	減少	13.8%↓◎

◆→国の指標を参考にしたもの

2- (5) 健(検)診〈今こそ見直します、自分のからだ。〉

指 標	対 象	H25年度の市の現状値		H31年度の目標	H30年度の市の現状値
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]	全体	24.7%	→	20%	25.6%↑
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]	全体	48.7%	→	40%	52.1%↑

2- (6) 歯・口腔〈歯の健康寿命ものばします。～はっぴーまうす～〉

指 標	対 象	H25年度の市の現状値		H31年度の目標	H30年度の市の現状値
◆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]	80歳	20.0%	→	25%	46.2%↑◎
◆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]	40歳	75.0%	→	80%	78.6%↑○

指 標	対 象	H25年度の市の現状値	H31年度の目標	H30年度の市の現状値
◆3歳児のむし歯保有率の減少 〔3歳児健診〕	3歳児	21.3% (H24年)	減少	14.3%↓◎
◆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〕	全体	44.5%	50%	52.2%↑◎

◆→国の指標を参考にしたもの

### 3 社会環境の整備 〈人と人のつながりは地域の力、はびすを広めます。〉

指 標	対 象	H25年度の市の現状値	H31年度の目標	H30年度の市の現状値
◆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〕	高齢者	男性 55.9% 女性 71.4%	男性 65% 女性 現状維持	男性 52.5%↓ 女性 53.0%↓
◆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〕	全体	23.2%	25%	21.2%↓

◆→国の指標を参考にしたもの

## 『第1次白岡市食育推進計画 –しらおか はびすイッチ プラン 食育編–』

### 1 栄養・食生活 〈からだが好き食事をします。〉

指 標	対 象	H25年度の市の現状値	H31年度の目標	H30年度の市の現状値
◇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〕	小学生 中学生	小学生 1.5% 中学生 1.9%	減少	小学生 1.0%↓◎ 中学生 1.4%↓◎
◇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〕	全体	54.5%	60%	53.4%↓
□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〕	20歳代女性	20.0%	減少	17.4%↓◎

◇→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3次）」の指標を参考にしたもの

## 2 共食・食文化・感謝の心〈こころが喜ぶ食事をします。〉

指 標	対 象	H25年度の市の現状値		H31年度の目標	H30年度の市の現状値
家庭で伝統料理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〕	全体	現状値なし	→	35%	33.2%
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〕	小学生 中学生	小学生 3.2% 中学生 7.4%	→	減少	小学生 3.8%↑ 中学生 12.1%↑
親しい人と食事をするのがほとんどない人の割合の減少 〔健康についてのアンケート〕	全体	6.6%	→	減少	7.8%↑

## 3 関心・安全・地産地消〈地域が喜ぶ食事をします。〉

指 標	対 象	H27年度の市の現状値		H31年度の目標	H30年度の市の現状値
◇□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〕	—	19.4%	→	25%	19.1%
◇□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〕	全体	現状値なし	→	90%	66.9%

◇→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3次）」の指標を参考にしたもの

## 第6章 課題を踏まえての第2次プランの方向性

### はぴすイッチプラン「健康増進計画」「食育推進計画」の充実

白岡市健康増進計画のメインテーマである「市民の健康やる気スイッチを押そう」については、「はぴすシティプロモーション事業」を中心として、市民の一定の評価を得ているものと考えます。

白岡市食育推進計画においても、健康増進計画と連動して基本理念を「食のはぴすイッチ オン!」として掲げ、食を通じて市民の健康やる気スイッチを「オン」にする計画展開を図ってきました。このため、健康増進計画と食育推進計画は、「はぴすイッチ」を共通理念として一体的に推進することができました。

白岡市健康増進計画、白岡市食育推進計画に位置付けられた「目標指標」の検証の結果では、健康増進計画の「身体活動・運動」、「飲酒・喫煙」、「歯・口腔」、食育推進計画の「栄養・食生活」などの分野で改善がみられました。一方、健康増進計画の「栄養・食生活」の適正体重の維持などの項目や「休養・こころの健康」、「健（検）診」、「社会環境の整備」などの分野においては、悪化した指標も多くありました。

今後も、「市民の健康やる気スイッチを「オン」にする」という理念を中心として、「健康への関心を高める」、「若いころからの健康づくり」、「行動を促す様々なきっかけづくり」を基本とした取組を強化していくとともに、改善が必要な点については、取組方法を検討していく必要があります。



#### 健康への関心を高める

- 「健康についてのアンケート」では、自分は健康であると感じている人が約8割で多いものの、実際には食生活の偏りや運動習慣の不足などもみられ、健康づくりに懸念される結果もみられました。健康についての関心を高め、正しい知識を広く普及することが必要です。

### 若い頃からの健康づくり

- 市や団体の事業を通してみると、参加者が減少傾向であるものや、高齢者の参加は多いが若い人は少ないという状況も見受けられます。若い人を重点として幅広い市民の関心を高め、実際の行動へつながる取組が重要です。
- 高齢化の進行から、疾病予防や介護予防への関心は高くなっています。高齢期を健康で迎えるために、栄養・食生活や適度な運動、休養とともに、飲酒・喫煙、歯の健康などについて、若い頃から配慮していく意識づくりが重要です。

### 行動を促す様々なきっかけづくり

- 市民の価値観やライフスタイルが多様化していることから、健康づくりへの関心を高める方法や行動変容を促すきっかけについても、多様な方策が必要であることがうかがえます。これまでの取組内容をさらに発展させながら、時にはターゲットを絞った事業展開など、多様な取組が必要です。

## 休養・こころの健康の取組と自殺対策の強化

- 「健康についてのアンケート」によると、不安や悩み、ストレスがあるという人が多くなっています。休養とこころの健康の重要性に対する市民の理解を進めるとともに、心身ともに健康でいられるよう、こころの健康づくりに対する取組の強化が必要です。
- 自殺対策の重要性が高まっており、これまで健康づくりとして取り組んできた「休養・こころの健康」に関する施策や事業から、さらに一歩進んだ対策が必要です。
- 自殺対策の視点で、現在実施している施策や事業の再確認を行うとともに、必要な取組体制を整えていくことが重要です。自殺対策に関する正しい理解を促進し、関係機関等の相互連携の強化、すき間やタイムラグのない支援策などを進めていく必要があります。

## 地域や関係機関の連携強化

- 「健康についてのアンケート」によると、地域とのつながりについて『弱い』と感じている人が多くなっています。しかし、地域の人と交流しながら健康づくりに取り組むことによる継続性の効果や、人と人との支え合いや理解を基盤とした健康づくりの重要性も高くなっています。
- 当市の人口は、平成30年までは増加傾向にありました。1世帯当たりの人員は減少しており、核家族化や一人暮らし世帯が増加しています。また、転入・転出者も多くなっています。転入や転出者が多い地域ではコミュニティが形成しにくいという一方で、高齢化が進行したために地域のつながりが希薄になっている地域もあるという指摘もあります。地域のコミュニティづくりが重要となっています。
- 市民や団体等において、地域や団体、関係機関等との協働や連携強化により、課題解決に取り組むことが効果的であり、重要であるという意識が強くなってきています。健康づくりに関するさまざまな課題に対応していくために、個々の取組だけではなく、地域や関係機関の連携や協働を進めていくことが必要です。



健康で幸せに生きることの大切さを広げていこう







### Ⅲ 第2次プランの基本的考え方



### Ⅲ 第2次プランの基本的考え方

第1次白岡市健康増進計画及び第1次白岡市食育推進計画は、  
一定の成果、到達点にある。



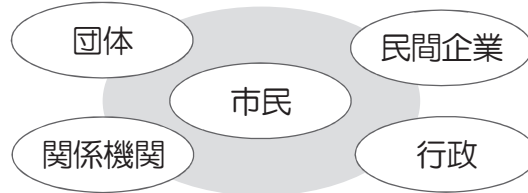
成果と到達点の上に立ち、健康づくりのさらなる目標へ向かう。



これまでは、一人ひとりの健康意識『健康やる気スイッチ』への支援



これからは、



地域全体で『健康やる気スイッチ』に取り組む



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

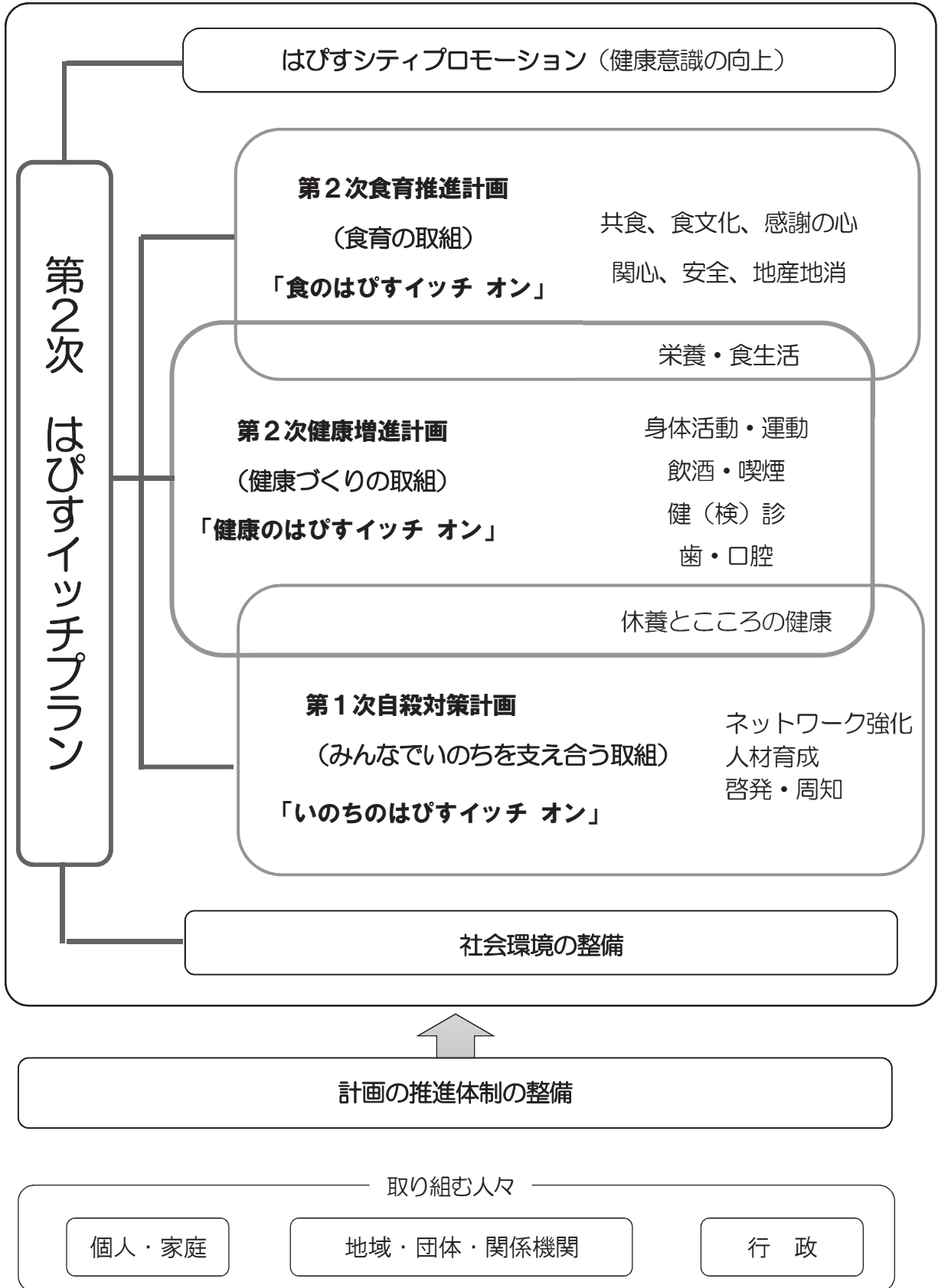
スイッチ  
ON!

ハッピー = 幸せ

ヘルス = 健康

スイッチ

施策体系





## IV 第2次プランの展開



## Ⅳ 第2次プランの展開

### 第1章 健康意識の向上 ～はぴすシティプロモーション～

**基本目標：わたしもみんなも、はぴすイッチをONにします。**

#### ◇◇ 現状と課題 ◇◇

- 市全体の取組である「白岡市シティプロモーション事業」の一環として、市民の健康づくりのきっかけづくりや動機付け、市民の主体的な健康づくり活動を支援する「はぴすシティプロモーション事業」を進めてきました。具体的には、市民が主体的に健康行動を宣言・実行する「はぴすイッチ宣言事業」、季節に適した健康PR活動を行う「なし梨キャンペーン事業」、市民の主体的な健康づくりに関する活動を支援する「はぴすイッチ市民協働事業」が中心です。
- はぴすイッチ宣言事業の認知度は約2割、なし梨キャンペーンの認知度は約3割となっており、市の啓発事業の認知度としては低くない認知状況といえます。健康への関心を高める取組が浸透しつつあると評価できます。
- 女子栄養大学との協働事業や民間企業と連携した事業などに取り組んできました。また、愛育会と食生活改善推進員協議会が連携した食に関する教室の開催など、団体と団体とのコラボ事業も実施しています。今後は、健康づくりの展開において、行政、地域団体、民間企業、大学などが、それぞれ連携を進めることにより、効果的な健康づくりの事業を展開していくことが重要です。
- 主観的健康感（自身の健康状態）については、約8割が「健康である」としており、健康意識は高くなっています。しかし、偏った食生活や、運動、睡眠の不足など、健康について気がかりな結果もみられました。健康に関する正しい知識を広く普及し、実践につなげるきめ細かい支援が必要です。
- 介護予防への関心が高まっていることから、高齢者においては健康づくりに関する事業等の参加が大変多くなっています。しかし、若い世代の参加は少ない傾向にあり、若い人が参加しやすい取組が必要です。幅広い年代の市民の健康づくりへの関心を高めることが重要です。
- 今後も、様々な工夫や手法の改善を図り、健康意識の向上に努めることが必要です。



- 市民一人ひとりが『はぴすイッチ』をONできるようにします。
- 団体やグループで『はぴすイッチ』をONできるようにします。

## ◇◇ 重点的な取組 ◇◇

### なし梨キャンペーン事業

- 毎月健康づくりに関するテーマを決めて、キャンペーンを実施します。
- キャンペーンについては、広報しらかや市ホームページ、ポスター掲示を通じて周知します。ポスターは、市公共施設をはじめ、医療機関等の協力も得ながら、市民の身近な場所への掲示を進めます。
- なし梨キャンペーングッズを作成し、健康まつりなどのイベントで配布します。また、団体との協力のもと、駅前等でグッズを配布しながら街頭キャンペーン活動も実施します。
- キャンペーンのキャッチフレーズを市民から公募します。

### はぴすイッチ宣言事業

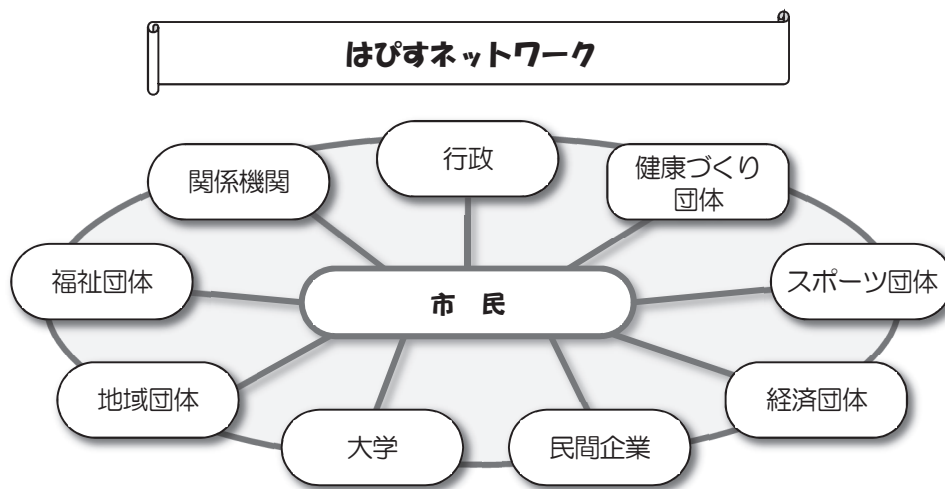
健康づくりのために取り組みたいことや目標を、宣言していただきます。ひとりでも、家族でも、グループでも、企業でも、団体でも、『はぴすイッチ宣言』を募集します。

- 宣言内容は、その人、その人たちの健康づくりに関することであれば何でも、小さなことでもかまいません。
- 宣言者が宣言通りに気持ち良く実行できるよう周りの人たちも協力します。
- 宣言したい人に、宣言書を提出していただき、広報紙や健康まつりで紹介します。
- 宣言した人に宣言缶バッジを進呈します。
- 宣言実行報告書（任意）を提出していただき、その中から「年間はぴすイッチ大賞」を選定します。受賞者は市から表彰します。



はぴすイッチ地域協働事業

- 健康についての意識を高めるとともに、健康づくりの事業を一層活発にしていくため、行政と大学、行政と民間企業、行政と団体、また、団体と団体など、さまざまな機関、団体が連携して取り組みます。
- 「はぴす（幸せと健康）」を理念とした連携協働体制（はぴすネットワーク）で、市民一人ひとり、みんなの幸せと健康づくりを推進します。
- 団体間の連携協働事業については、「はぴすイッチコラボ事業」として位置付けます。



■ はぴすイッチコラボ事業

- 事業のPRや参加者の拡大、事業の効果的な実施を図るため、健康づくりに関連する団体と団体が連携し、協働で事業を行うことを支援します。各団体の特性を有効活用しながら、市民協働の健康づくりを進めます。
- 団体間の連携については、はぴすイッチ会議を活用します。

◇◇ 取組内容 ◇◇

[個人や家庭ができること]

○自分のと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。
- 40歳未満の健康チェックの機会を充実します。

市の主な施策・事業
○はぴすシティプロモーションの推進 [秘書広報課、地域振興課、健康増進課]
○健康まつりの開催 [健康増進課]
○住民交流の場を活用した健康づくり講話「ぷちはぴす」の実施 [健康増進課]
○健康に関する資料の収集と情報提供 [学び支援課]
○保育所に通園する保護者への健康づくりの意識の向上 [保育課]
○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]
○30歳代女性の健康づくり事業 [健康増進課]



なし梨キャンペーン

「自分は健康だから大丈夫」は、なしよ

自分の体調を過信せず、きちんと体やところと向き合う  
時間を持ちましょう。

◇◇ 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)	○自分の健康のために必要なものを見つけましょう。
高齢期 (65歳以上)	○健康づくりの情報を利用しましょう。

◇◇ 目標とする指標 ◇◇

指 標	対 象	市の現状値 (H30年度)		目 標 (R6年度)
“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]	全体	80.9%	→	増加
なし梨キャンペーン認知度 [健康についてのアンケート]	全体	31.0%	→	40%
なし梨キャンペーン応募数	全体	現状値なし	→	50



## 第2章 第2次健康増進計画（健康づくりの取組）

健康のはぴスイッチ オン

スイッチ  
ON!

### （1）身体活動・運動

**基本目標：自分に合った運動を知り、始めてみます。**

#### ◇◇ 現状と課題 ◇◇

- 身近なところで気軽に運動できるように、公園を拠点としたウォーキングコースの設定やニュースポーツの普及、生涯スポーツの普及などを進めています。また、高齢者向け事業の充実、親子で運動する機会の提供など、子どもから高齢者に至るまでの運動・スポーツの普及に努めています。
- 身近な地域では、健康体操や運動などの教室が開催されており、高齢者を中心として参加者は比較的多くなっています。
- 『ロコモティブシンドローム（運動器症候群）』の認知度は、平成25年度調査の約3割から平成30年度調査では約4割に上昇しており、また、運動習慣がある人（1回30分以上の運動を週2日以上）という割合は約4割となっており、運動に対する関心の高さがうかがえます。
- 20～30歳代では気軽に運動ができる場がほしい、50～60歳代では体質や体力にあった方法が知りたいという要望が多くなっています。健康のために運動したいという意識が高まっていることから、幅広い年代が、運動に取り組める機会が必要です。
- 性別や年代、家族構成、本人の体力などにより、参加しやすい条件やきっかけとなる場は様々なものとなっています。地域や団体との連携・協働により、多様な受け皿を検討していくことが求められています。



- 効果的な運動の仕方を広めます。
- 日常的に運動ができるよう、様々な機会や場の提供を進めます。

## ◇◇ 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。

### [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。
- 年代別運動会を実施します。
- 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

- 健康遊具の設置 [街づくり課、いきいき教育課]
- はぴすコース(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 [いきいき教育課]
- 埼玉県コバトン健康マイレージとの連携事業の充実 [健康増進課]
- 運動に関する施設の充実 [街づくり課]
- 親子で体を動かす場の提供 [保育課]
- 介護予防のための運動教室の開催 [高齢介護課]



なし梨キャンペーン

### 「スマホばかり」は、なしよ

長時間同じ姿勢でスマホを見ていると、身体だけでなく目や手にも過度の負担がかかります。

長時間の使用は控え、身体全体をバランスよく動かしましょう。

◇◇ 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。 ○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。
壮年期 (40～64歳)	
高齢期 (65歳以上)	○自分の体力や体調に合わせて、運動することを心がけましょう。 ○近所でも毎日外に出てみましょう。

◇◇ 目標とする指標 ◇◇

指標	対象	市の現状値 (H30年度)	目標 (R6年度)
◆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]	全体	42.7%	→ 50%
◆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]	高齢者	男性 56.1% 女性 50.3%	→ 現状維持
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]	全体	53.4%	→ 65%

◆→国「健康日本21(第2次)」の指標を参考にしたもの



「がんばりすぎ」は、なしよ

暑い日も、運動や農作業、家事などをがんばりすぎていませんか。  
こまめな水分補給や涼しい場所での休憩をして、熱中症を予防しましょう。

## (2) 休養・こころの健康

**基本目標：上手にリフレッシュします。～こころにだってはっぴーへるす～**

### ◇◇ 現状と課題 ◇◇

- 市民のこころの健康保持を目指し、新生児や妊産婦の訪問から始まる各年代に対応したこころの健康づくり、精神保健の充実を進めています。また、精神保健のケース検討会議を実施するなど、関連する課や関係機関などと連携を強化し、精神保健業務や精神障がい者、認知症に対する支援の充実を図っています。
- 小・中学校においてはいじめ防止対策の充実を図るとともに、児童生徒に対する相談体制の充実に努めています。
- 近年、インターネットやオンラインゲームなどが普及し、子どもたちの生活にも深く関わるようになり、同時に、インターネット依存傾向やゲーム障害などが問題視されるようになってきています。県教育委員会の調査によると、インターネット依存傾向は、生活習慣の乱れ、コミュニケーション、攻撃行動、規範意識等に深く関わっていることが明らかになっており、安全な使い方に対する情報提供や理解の促進が必要です。
- 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（気分障害・不安障害に関する指標－6項目の質問の合計点が10点以上の割合）は、約1割で全国平均と同様な値です。また、睡眠や休養がとれていないという人は約2割、不安やストレスがとてもあるという人も約2割おり、平成25年度の調査より増加しています。
- こころの健康の専門的な相談先については、知らないという人が約7割で多く、一層の周知が必要となっています。
- 職場にメンタルヘルスに関する取組があるという割合は就労者の約4割で、平成25年度の調査より増加しています。若い世代、特に男性では、仕事について悩む人が多いことから、事業所や就労者に対してメンタルヘルスの重要性についての啓発を進めるとともに、職場での取組を促進する必要があります。
- こころの健康に対する情報提供を進め、市民の正しい理解の促進が重要です。



- こころの健康について、総合的な取組を進めます。
- 自分なりのリフレッシュの方法が持てるよう、支援します。

## ◇◇ 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。
- 自分なりのリフレッシュ方法を持ちます。
- 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。
- 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]

- 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。
- みんなでリフレッシュできる機会を大切にします。
- 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。
- 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
○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 [健康増進課]
○関係課と連携した精神保健対策 [健康増進課、福祉課、高齢介護課]
○精神保健業務の体制整備 [健康増進課、福祉課、高齢介護課]
○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]



### 「ずっとイライラ」は、なしよ

気持ちに余裕がないと、イライラしてしまいますよね。  
毎日の生活の中でちょっと一息、リラックスできる時間  
をつくってみませんか？



◇◇ 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)	○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よう。 ○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。 ○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)	○楽しみや生きがいを持ち続けましょう。 ○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。

◇◇ 目標とする指標 ◇◇

指標	対象	市の現状値 (H30年度)	目標 (R6年度)
◆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]	全体	11.4%	→ 減少
◆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]	全体	21.9%	→ 減少
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]	全体	17.7%	→ 減少
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]	全体	23.6%	→ 50%

◆→国「健康日本21(第2次)」の指標を参考にしたもの

### (3) 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。**

#### ◇◇ 現状と課題 ◇◇

- 学校教育をはじめとして、母親学級やなし梨キャンペーンなどの事業を通じて、喫煙や受動喫煙、過度の飲酒による健康被害などの教育や啓発活動に努めています。また、駅周辺に喫煙スペースを設置するなど受動喫煙の防止に努めています。
- 令和元年7月1日からは健康増進法の一部改正にともない、「望まない受動喫煙」の防止に向け、市内の公共施設の敷地内は全面禁煙となりました。
- 飲酒量についてみると、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している女性の割合は、平成25年度の調査より少なくなりました。今後も、適度な飲酒量についての理解を進める必要があります。
- 喫煙については、「毎日吸う」が11.0%、「ときどき吸っている」が1.4%で、平成25年度より少なくなっており、喫煙率は全国平均の値より低くなっています。『COPD（慢性閉塞性肺疾患）』の認知度は約4割となっており、平成25年度の調査より下がりました。
- 駅周辺などの人が集まる場所や飲食店などをはじめ、受動喫煙対策を要望する声も目立っています。今後も、喫煙や受動喫煙による健康被害などの教育や啓発活動に努めていくことが求められています。
- 未成年や妊娠中の母親については、飲酒状況・喫煙状況ともに低く、良好な結果です。小中学生においても、飲酒や喫煙についての健康被害に対する認識が非常に高いものとなっています。学校と連携し、今後も引き続き、飲酒や喫煙に対する教育を進めることが重要です。



- 適度な飲酒量の周知を進めます。
- たばこによる健康被害を周知し、受動喫煙対策を進めます。

◇◇ 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。

[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
○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 [健康増進課]
○COPD（慢性閉塞性肺疾患）や禁煙外来の周知 [健康増進課]



「禁煙の先延ばし」は、なしよ

5月31日は世界禁煙デーです。  
自分と周りの人のために、今日から禁煙始めてみませんか？


◇◇ ライフステージ別の行動指針 ◇◇

未成年	○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。
成人	○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。

◇◇ 目標とする指標 ◇◇

指標	対象	市の現状値 (H30年度)	目標 (R6年度)
◆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]	全体	男性 18.6% 女性 7.4%	→ 減少
◆妊娠中の飲酒をなくす(妊娠中に少しでも飲酒した者の割合の減少) [健やか親子21(第2次)調査]	妊娠期の女性	0.0%	→ 現状維持
◆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]	全体	37.3%	→ 60%
◆妊娠中の喫煙をなくす(喫煙した者の割合の減少) [健やか親子21(第2次)調査]	妊娠期の女性	1.2%	→ 減少
◆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]	全体	13.8%	→ 減少

◆→国「健康日本21(第2次)」の指標を参考にしたもの



**「お酒頼み」は、なしよ**

ストレス解消のために、お酒を毎日飲むことが習慣になっていませんか？

肝臓を休ませるために、週2日は休肝日を作りましょう。

#### (4) 健（検）診

**基本目標：今こそ見直します、自分のからだ。**

##### ◇◇ 現状と課題 ◇◇

○健康相談や栄養相談、健康教室などの機会を捉え、生活習慣病へ関心を高め、特定健診やがん検診への受診勧奨を行っています。特に、特定健診については、受診料の無料化を図るとともに、対象者の特性に応じて意欲を喚起するような工夫をした受診勧奨を行っています。また、がん検診についても、受診券と無料クーポン券をセットにした受診券はがきの送付やがん検診スタンプラリーを実施するなど、様々な受診勧奨に努めています。

○健康診査を「1年間受けていない」という人や、がん検診を「1年間全く受けていない」という人は、平成25年度の調査から微増しています。受けていない理由について、若い年代では、日時の都合を理由にあげる人が比較的多く、高齢になると、医療機関にかかっているなどの理由が多くなります。若い頃から、継続的に健康をチェックすることの重要性について理解を進め、受診環境の改善を進める必要があります。



- 生活習慣病予防のために、健（検）診を受診します。
- 定期的な健康チェックを行い、日頃の生活を見直します。



◇◇ 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。
- 生活習慣の改善について学びます。
- かかりつけ医、歯科医、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。

市の主な施策・事業
○検（健）診の周知 [健康増進課、保険年金課]
○特定健康診査・特定保健指導の実施 [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]
○骨粗しょう症検診の実施 [健康増進課]
○健康相談の実施 [健康増進課]
○健康教室・講座の開催 [健康増進課]



**「元気だから」は、なしよ**

がん検診のハガキが届いても、放っておいていませんか？  
自分の健康状態を知るために、がん検診を受けましょう。  
がん検診、実施中 !! 今すぐハガキをチェック！

◇◇ 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。 ○かかりつけ医、歯科医、薬剤師（薬局）等を持ちましょう。
壮年期 (40～64歳)	
高齢期 (65歳以上)	

◇◇ 目標とする指標 ◇◇

指標	対象	市の現状値 (H30年度)	目標 (R6年度)
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]	全体	25.6%	→ 20%
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]	全体	52.1%	→ 40%



**「大丈夫だから」は、なしよ**

「症状がないから」、「元気だから!」と、自分に言い聞かせて検診を先延ばしにしているませんか?  
思い切って検診を受けて、身体の声を聞いてみましょう。  
これから先の自分と家族のために。

## (5) 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～**

### ◇◇ 現状と課題 ◇◇

- 母親学級から乳幼児健診、保育所、学校、成人、高齢期と、生涯を通じた歯科口腔保健活動を展開しています。節目の年齢（40歳、45歳、50歳、55歳）を対象として成人歯周疾患健診（はっぴーまうす）も実施しています。また、健康まつりでの歯磨き教室を実施するとともに、なし梨キャンペーンにおいても、歯に関する啓発活動を行っています。
- 以前は、3歳児のむし歯が多い傾向が見受けられましたが、歯みがき習慣や食習慣の見直しを周知するなどにより、むし歯のある3歳児の割合は約1割に減少しました。
- 60歳で自分の歯が24本以上ある人の割合は約8割で全国平均と同様な値となっています。80歳で自分の歯が20本以上ある人は約5割で、平成25年度の調査より増加しましたが、依然として全国平均の値を下回っています。8020（ハチマルニイマルー80歳で20本）の理解を進め、高齢期の歯の健康の維持に努める必要があります。
- 1年間に歯科健診を受診した人の割合は約5割で、平成25年度の調査より増加しました。
- 歯・口腔の分野では、全般的に改善傾向にあり、成果が上がっています。引き続き、生涯を通じた歯科口腔保健活動の充実に努めるとともに、より効果的な啓発活動の展開が求められます。



- 歯科保健対策を推進します。
- よくかんで食べることの大切さについて周知していきます。



◇◇ 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。

[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
○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 [健康増進課]
○乳幼児歯科保健の充実 [健康増進課、保育課]
○学校歯科保健の充実 [教育指導課]



なし梨キャンペーン

**「知らんぷり」は、なしよ**

ちょっとした歯の痛みを無視していませんか？  
歯医者さんに行くのは辛いかもしれませんが、でも、ずっとそのままにしておくと、虫歯や歯周病が進行して歯を失いかねません。  
その痛みは、大切な歯からの信号です。知らんぷりしないで歯医者さんに行きましょう。

◇◇ 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。
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。

◇◇ 目標とする指標 ◇◇

指標	対象	市の現状値 (H30年度)	目標 (R6年度)
◆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]	80歳	46.2%	→ 50%
◆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]	40歳	78.6%	→ 現状維持
◆3歳児のむし歯保有率の減少 [3歳児健診]	3歳児	14.3%	→ 減少
◆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]	全体	52.2%	→ 60%

◆→国「健康日本21（第2次）」の指標を参考にしたもの

## 第3章 第2次食育推進計画（食育の取組）

食のはぴスイッチ オン

スイッチ  
ON!

### （1）栄養・食生活

**基本目標：からだが喜ぶ食事をします。**

#### ◇◇ 現状と課題 ◇◇

- 健康づくりのために、望ましい食生活を送ることは大変重要なことです。
- 女子栄養大学と連携して「野菜350g」のフードモデルのPRや「簡単健康レシピBOOK」の作成などを進めました。また、食生活改善推進員と連携して子育て世代への食育活動を推進するとともに、食生活改善推進員協議会活動の記録の編さんなどに取り組んでいます。
- 主食・主菜・副菜の揃った食事をとることや、成人に必要な1日の野菜の量（350g）を食べることなどの健全な食生活が送れていない状況です。特に、野菜不足が懸念されることから、栄養バランスのとれた食生活について、一層の啓発が必要です。
- 乳幼児については、栄養相談や栄養に関する教室を実施しています。今後は、保育所（園）、幼稚園、小・中学校と連携して、年齢に応じた内容の提供や切れ目のない継続的な取組が必要です。
- 保育所（園）や小・中学校では、栄養士が子どもの年齢に応じて必要な栄養に考慮した献立を作成して、栄養バランスのとれた給食が提供されています。また、子どもの頃から、健全な食生活をはじめとした食育についての知識が得られるよう、小・中学校においては栄養教諭などが中心となって、計画的に食育活動を実践しています。子どもが学んだことが各家庭でも実践されるよう、家族への食育活動の促進も必要です。
- 若い女性にはやせ志向が強い一方で、30～50歳代の男性には肥満傾向がみられます。自分自身の適正体重を知り、それを維持していけるような食生活からの支援が必要です。
- 各種事業を通じて、市民の「食」や「栄養」に対する関心の高まりがうかがえ、今後も、学校や企業など関係機関と連携して、食育や望ましい食生活のあり方の普及啓発に努める必要があります。
- 食生活改善推進員協議会では、健康料理教室や男性料理教室などを開催し、食を通じた健康づくり活動を展開しています。一方、会員の確保などに課題がありますが、食育活動の中心として、今後も一層の活躍が期待されています。

取組の方向性

- 栄養・食生活に関する基本的な知識の普及・啓発を進め、実践につなげます。
- 自分自身にとって適正な体重を知り、正しいボディイメージを持てるようにします。
- 食育推進活動を担う団体の育成支援を進めます。

## ◆◆ 取組内容 ◆◆

### [個人や家庭ができること]

- 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2皿追加します。
- 主食・主菜・副菜をとることを心がけます。
- 男性も食事づくりに携わりながら、より良い食生活に関心を持ちます。
- 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
○「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]
○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]
○「白岡市食生活改善推進員協議会」の50周年を記念した活動記録の編さん [健康増進課]
○栄養相談の実施 [健康増進課]
○授乳期の母親の栄養に関する啓発 [健康増進課]
○母親学級・父親学級の時間を活用した食生活(肥満について)を学ぶ機会の充実 [健康増進課]
○学校教育(栄養教諭)との連携 [教育指導課、健康増進課]
○健康料理や食生活を学ぶ生涯学習講座の充実 [学び支援課、いきいき教育課]
○骨粗しょう症予防・骨密度測定の実施 [健康増進課]



### 「いつも同じ仲間」は、なしよ

好きなものや作りやすい料理ばかりで食卓に並ぶのはいつもの仲間になっていませんか？  
バランスのよい食事で免疫力を高め、風邪やインフルエンザに負けない身体になりましょう。

◇◇ ライフステージ別の行動指針 ◇◇

乳幼児期 (0～5歳)	○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・思春期 (6～18歳)	○「主食・主菜・副菜」を知り、きちんと食べましょう。 ○親も子ども、健康なボディイメージを持ちましょう。 ○体の成長に合わせて必要な栄養を取りましょう。
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)	
高齢期 (65歳以上)	○健康を維持する食事を意識しましょう。

◇◇ 目標とする指標 ◇◇

指 標	対 象	市の現状値 (H30年度)	目 標 (R6年度)
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〕	全体	66.7%	→ 75%
◆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〕	高齢者	16.3%	→ 現状維持
◆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〕	20～60 歳代男性	28.1%	→ 25%
◆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」〕	小学生	男子 7.5% 女子 3.6%	→ 減少
◆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〕	全体	5.2%	→ 7.5%
◇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〕	小学生 中学生	小学生 1.0% 中学生 1.4%	→ 減少
◇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〕	全体	53.4%	→ 60%
◎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〕	20歳代 女性	17.4%	→ 現状維持

◆→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) 共食、食文化、感謝の心

**基本目標：こころが喜ぶ食事をします。**

### ◇◇ 現状と課題 ◇◇

- 家族や友人と楽しい食事をすることは、良いコミュニケーションを図ることができ、気持ちもリフレッシュされて心の栄養になります。また、食事のマナーや食べ物の知識、食の文化も身につける機会となります。
- 母親学級や食育月間、食育の日などにおいて、望ましい食生活や共食の大切などの啓発に努めています。また、学校では、学校給食を通じて食の大切さの理解促進を図っており、女子栄養大学と連携して郷土食を取り入れた新メニューの開発などにも取り組んでいます。
- 母子愛育会では、絵本の読み聞かせを通じて親子で食を学ぶ機会を設けるなど、積極的な活動を行っています。また、社会福祉協議会では地区ごとのサロン活動において、「そば打ち」や「じゃがいも堀り」、「食育の出前講演会」などを実施しています。今後も、食を通じた交流活動が活発に行われていくことが望まれています。
- 小・中学生では、家族そろって夕食を食べている家庭が多いものの、子どもたちの生活スタイルや家族の状況などにより、夕食を日常的に一人で食べている子どももみられます。夕食をいつも一人で食べている子どもの割合は、平成25年度よりわずかではありますが増加しており、共食の大切さについて理解を深める必要があります。
- 家庭で伝統料理を食べる機会が少ないことから、白岡地域の料理や食材など、食文化に対する関心を深めながら、和食の良さを引き継いでいくことが重要です。
- 食べることは貴重な命をいただくこと、また、生産から食事にいたるまでに多くの人々の努力や苦勞があることについて知り、感謝する心を持つことが、食や食生活を大切にして、フードロスを減らすことにつながります。生きものを「いただく」という気持ち、「いただきます」「ごちそうさま」ということから、感謝の気持ちを心がけることが大切です。



- 人と人がつながる楽しい食事で、心の栄養もとれるようにします。
- 食文化への理解や食べることへの感謝の気持ちを深めます。

## ◇◇ 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。

### [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。

### [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。

市の主な施策・事業
○食を通じた地域福祉・交流活動の促進 [福祉課、企画政策課]
○共食のよさに対する理解促進 [健康増進課、教育総務課、教育指導課]
○食文化を学ぶ生涯学習講座の充実 [学び支援課]
○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 [教育総務課、教育指導課]



### 『食育』知らないは、なしよ

「食を育む」と書いて食育です。食べることは、生きていくために  
欠くことができないもの。

健康で心豊かな生活を送るうえでも大切です。

「毎日朝食を食べる」など、できるところから始めてみましょう。

◇◇ ライフステージ別の行動指針 ◇◇

乳幼児期 (0～5歳)	○楽しく食事をしましょう。 ○「いただきます」「ごちそうさま」を覚えましょう。
学童・思春期 (6～18歳)	○家族や友だちと楽しく食事をしましょう。 ○給食やお弁当を楽しくおいしくいただきましょう。 ○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。 ○「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。
青年・成人期 (19～39歳)	○家族や友だちと一緒に楽しく食事をしましょう。 ○伝統料理や行事食を知り、伝えましょう。
壮年期 (40～64歳)	○「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。
高齢期 (65歳以上)	○家族や友だち、地域の人たちや友だちと、楽しい食事の機会を持ちましょう。 ○伝統料理を子どもたちに伝えましょう。

◇◇ 目標とする指標 ◇◇

指標	対象	市の現状値 (H30年度)	目標 (R6年度)
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】	全体	33.2%	→ 35%
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】	小学生 中学生	小学生 3.8% 中学生 12.1%	→ 減少
親しい人と食事をする人がほとんどない人の割合の減少 【健康についてのアンケート】	全体	7.8%	→ 減少



### (3) 関心、安全、地産地消

**基本目標：地域が喜ぶ食事をします。**

#### ◇◇ 現状と課題 ◇◇

- 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。
- 幼児期から学齢期を通じて、食や農作業に興味や関心を持てるよう「田んぼの学校」や「ジャガイモ堀り」、「野菜づくり」などの活動が行われています。一般市民に対しては市民農園（ふるさと農園）において農業や食の関心を高める取組をしています。また、地域の特産品の開発や地域の農産物や食材を活用した健康レシピの作成に取り組んでいます。
- 市内の保育所（園）や小・中学校の給食では、市内の農産物の利用を進めており、子どもたちにも随時、白岡産であることの周知を行っています。
- 「アクティブシニア活躍支援事業」として、「食や栄養」をテーマとした多様な市民活動を支援しており、ペアーズアカデミーでも企業と連携した「食」に関する講座の開催、公民館での「男の料理教室」の開催など、幅広い市民の食への関心の向上を図っています。
- 食育に関心を持っている人の割合は約7割となっており、さまざまな機会を通じて、引き続き食育に対する関心を高めていくことが重要です。
- 安心・安全な食事をすることにおいて、誰がどのように「生産」して、「加工・流通」され、さらにどのような「調理」を経て食卓にあがるのかを知ることが大切です。
- 健康増進分野だけではなく、農政や商工分野、教育分野など多様な分野が協働して取り組む政策分野です。特産品の開発による新商品が地域に定着していくまでには多くの課題もあります。市民の郷土愛の醸成や健康志向を進めながら、食や農業への関心を高める取組と、行政の各分野と商工会をはじめとする各団体の連携が重要です。
- 地域で生産される食材に関心を持ち、実際に食するという行動を積み重ねていくことは、地域の農産物の生産を支えることとなります。身近な農産物について感心を高め、地産地消を進めていくことが重要です。



- 食の安全性についての知識の普及を進めます。
- 地域の農産物について周知し、地産地消を進めます。

◇◇ 取組内容 ◇◇

[個人や家庭ができること]

- 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。

[地域や団体、関係機関ができること]

- 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]

- 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。

市の主な施策・事業
○お便りの発行等、学校給食を通じた食育活動の推進 [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、学び支援課、保育課、農政課]
○アクティブシニアフードマイスターの育成と活用 [企画政策課]
○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 [健康増進課、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、商工観光課、健康増進課]
○梨、トマトなど、白岡産農産物の活用促進 [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、保育課、農政課]

8月は、梨よ



なし梨キャンペーン

8月が旬の梨

疲労回復に役立つ栄養素(\*)が含まれていて夏バテ気味の体におススメです。でも、食べすぎはなしよ。

(\*: アミノ酸の一種であるアスパラギン酸)

◇◇ ライフステージ別の行動指針 ◇◇

乳幼児期 (0～5歳)	○食べ物に関心を持ちましょう。
学童・思春期 (6～18歳)	○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。 ○生産や加工、流通などに関心を持ちましょう。
青年・成人期 (19～39歳)	○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。 ○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。
壮年期 (40～64歳)	
高齢期 (65歳以上)	

◇◇ 目標とする指標 ◇◇

指標	対象	市の現状値 (H30年度)	目標 (R6年度)
◇◎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%
◇◎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]	全体	66.9%	→ 90%

◇→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

## 第4章 第1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

スイッチ  
ON!

**基本目標：気づいて聴いてつながります。**

### ◇◇ 現状と課題 ◇◇

○自殺者数の推移をみると、年間10人未満の年が多くなっていますが、10人を上回る年もあります。

○国が作成・配布した「地域自殺実態プロファイル」によると、平成25年～29年の自殺の特徴は以下ようになっており、推奨される重点は、「高齢者」、「生活困窮者」、「無職者・失業者」となっています。

### ■ 地域の主な自殺の特徴（H25～29）

上位5区分	背景にある主な自殺の危険経路
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
女性 60歳以上 無職 同居	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
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 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

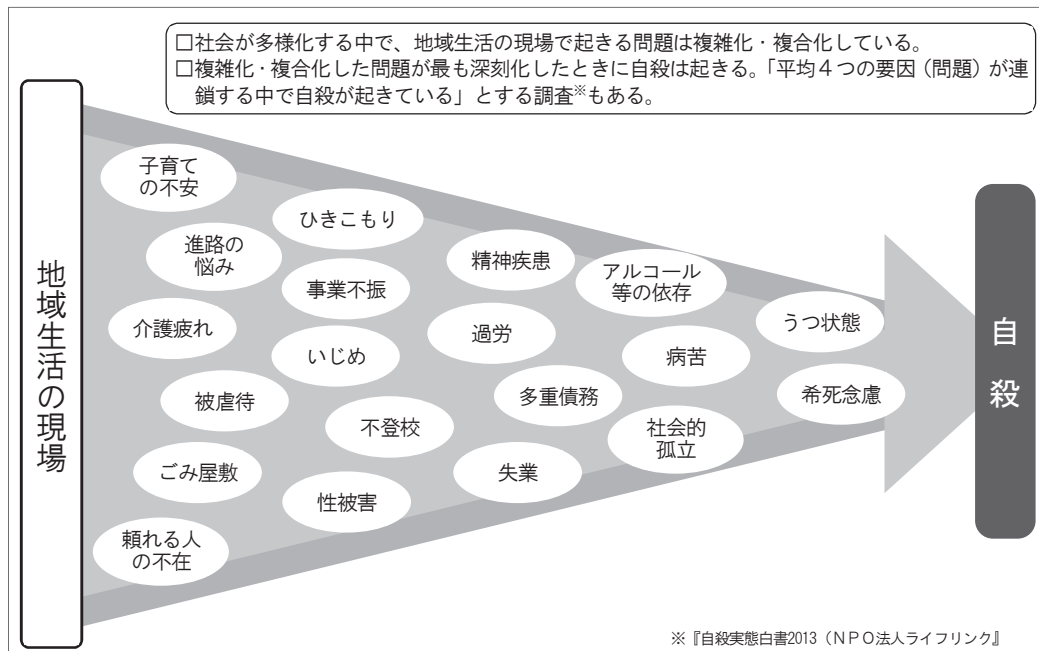
資料：地域自殺プロファイル（2018更新版）

○高齢者や生活困窮者は、収入、疾病、障がい、精神疾患、介護など、様々な問題を複合的に抱えている場合も少なくありません。そのような場合、社会的に孤立しやすい傾向もあることから、周囲の気づきが、適切な支援に結びつくよう、関係機関の連携を進めていくことが必要です。



- 自殺対策について、総合的な取組を進めます。
- ゲートキーパーの育成を進めます。

## ■ 自殺の危機要因イメージ図



資料：厚生労働省 「市町村自殺対策計画策定の手引」

### ◇◇ 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。

#### [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。

### 基本施策① 地域におけるネットワークの強化

市の主な施策・事業
○窓口対応等日常業務や相談時の気づきとつなぎの強化 [全課] ○相談活動における支援策の提案 [健康増進課、福祉課、子育て支援課、高齢介護課、地域振興課、教育指導課] ○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、保育課、高齢介護課、教育指導課、関係各課] ○関係団体等への自殺対策の理解促進 [健康増進課、福祉課、子育て支援課、高齢介護課、地域振興課、安心安全課]

### 基本施策② 自殺対策を支える人材の育成

市の主な施策・事業
○ゲートキーパー*の育成 [健康増進課、総務課] ○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促進 [健康増進課、福祉課、安心安全課、教育指導課、学び支援課、総務課]

※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。

### 基本施策③ 市民への啓発と周知

市の主な施策・事業
○広報や各情報提供手段の活用 [健康増進課、福祉課、秘書広報課、学び支援課] ○イベント・講座等の活用 [健康増進課、保育課、高齢介護課、学び支援課、地域支援課] ○関係団体等への理解促進 [健康増進課、福祉課、子育て支援課、高齢介護課、地域振興課、安心安全課]

### 基本施策④ 生きることの促進要因への支援

市の主な施策・事業
○生きがい・居場所づくり支援 [企画政策課、商工観光課、子育て支援課、福祉課、高齢介護課、健康増進課] ○こころの健康づくり [健康増進課、総務課] ○支援が必要な方への早期発見・早期対応 [健康増進課、関係各課] ○適切な支援策へのつなぎ [健康増進課、福祉課、子育て支援課、保育課、教育指導課、高齢介護課、地域振興課]

### 基本施策⑤ 児童・生徒のSOSの出し方に関する教育

市の主な施策・事業
○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、安心安全課、保育課]

◇◇ 重点的な取組 ◇◇

重点施策 ハイリスク者への対応（高齢者、生活困窮者、無職者・失業者）

市の主な施策・事業	
○	包括的な支援のための連携推進 [高齢介護課、健康増進課、福祉課]
○	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、企画政策課]
○	住まいと生活支援の充実 [福祉課]
○	生活困窮者自立支援制度との連動 [福祉課]
○	就労相談と就労支援の充実 [商工観光課、福祉課]

◇◇ ライフステージ別の行動指針 ◇◇

<p>学童・思春期 (6～18歳)</p>	<p>○とてもつらいときは、その場から距離をおきましょう。 ○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。 ○必ずどこかに力になってくれる大人がいると信じましょ う。 ○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 に伝えましょ う。</p>
<p>青年・成人期 (19～39歳)</p>	<p>○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 人に相談ましょ う。</p>
<p>壮年期 (40～64歳)</p>	<p>○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ましょ う。</p>
<p>高齢期 (65歳以上)</p>	<p>○地域活動に参加ましょ う。</p>



なし梨キャンペーン

「抱え込み」は、なしよ

勉強に仕事に、新しい出会い。期待することもあるけれど、不安もありますよね。  
頑張っていると思うようにいかず悩んだとき、相談できる人はいますか？  
こころの風船が破裂する前に、信頼できる人に相談して息抜きしてください。

◇◇ 目標とする指標 ◇◇

指 標	対 象	市の現状値	目 標 (R6年度)
◆◆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）〕	全体	16.3 (H25 ~H29)	→ 11.4

◆◆→国「自殺総合対策大綱」の指標を参考にしたもの

基本施策① 地域におけるネットワークの強化

指 標	対 象	市の現状値 (H30年度)	目 標 (R6年度)
はびすイッチ会議の活用	全体	実施	→ 継続
事例検討会の活用	全体	実施	→ 継続

基本施策② 自殺対策を支える人材の育成

指 標	対 象	市の現状値 (H30年度)	目 標 (R6年度)
ゲートキーパー研修（市民向け）受講者数	全体	現状値なし	→ 延べ 250人
ゲートキーパー研修（市職員向け）受講者の割合の増 加	市職員	14.1%	→ 50%
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	参加者	現状値なし	→ 80%

基本施策③ 市民への啓発と周知

指 標	対 象	市の現状値 (H30年度)	目 標 (R6年度)
自殺予防啓発事業	全体	実施	→ 継続
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〕	全体	23.6%	→ 50%



**基本施策④ 生きることの促進要因への支援**

指 標	対 象	市の現状値 (H30年度)	目 標 (R6年度)
◆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]	高齢者	男性 52.5% 女性 53.0%	男性 65% 女性 65%
◆自分と地域のつながりが強い方だと思ふ割合の増加 [健康についてのアンケート]	全体	21.2%	25%

◆→国「健康日本21（第2次）」の指標を参考にしたもの

**基本施策⑤ 児童・生徒のSOSの出し方に関する教育**

指 標	対 象	市の現状値 (H30年度)	目 標 (R6年度)
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]	小学生 中学生	小学生 19.3% 中学生 18.0%	減少

## 第5章 社会環境の整備

**基本目標：人と人とのつながりは地域の力、はびすを広めます。**

### ◇◇ 現状と課題 ◇◇

- 広報しらかわをはじめとした市の広報媒体や、なし梨キャンペーンなどを通じて健康づくりの重要性や各種イベントの情報提供に努めています。また、子育てサークルや地域のサロン、各団体、学校などへの出前講座を行い、地域の健康づくりの促進を図っています。母子愛育会や食生活改善推進員協議会、ファミリー・サポート・センターなどの団体と連携して、子育て世代への健康づくり活動なども進めています。
- 主な目的が健康ではなくても、健康づくりにつながる活動がたくさんあり、市民の自主的な活動も多くあります。一方で、「どこでどのような活動があるのか知りたい」、「参加したくてもわからない」、「他の地域や団体でやっていることを参考に知りたい」という声もあり、広報や情報収集・提供について充実させることが重要です。
- 「何らかの地域活動をしている高齢者の割合」は、女性では、平成25年度調査の約7割から平成30年度調査では約5割へと大きく減少しました。また、「自分と地域のつながりが強い方だと思う人の割合」は約2割となっています。
- 地域のつながりやコミュニティの希薄化は全国的な傾向であり、本市だけの課題ではありません。健康や食育をテーマとして地域のつながりの強化に努めているものの、地域活動への参加率が減少するなど厳しい状況となっています。今後は、健康や食育はもとより、福祉や防災、防犯、教育、スポーツ、地域経済など、多様な分野と連携して、地域のつながりの強化に取り組んでいくことが大切です。
- 地域の健康づくりは、高齢者に対応した内容が比較的豊富となっています。しかし、若い年齢層の健康づくり活動は、高齢者と比較すると参加者が少ないなどの課題があります。
- 健康に関する情報の入手先は、「新聞・テレビ・雑誌」が最も多くなっています。しかし、若い年代では「インターネット」が多く、年代によって入手方法が異なっています。効果的な情報提供を検討していくことが必要です。



- 地域とつながりを持ち、人と人が関わりながら健康づくり活動を進めます。
- 必要な情報が入手しやすい環境を整備していきます。

## ◇◇ 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]

- 広報紙や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。

市の主な施策・事業
○広報紙やホームページの活用 [秘書広報課、健康増進課、関係各課]
○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、関係各課]
○健康相談の充実 [健康増進課]
○健康づくりに関する地域活動への支援 [健康増進課]
○地域のつながり強化 [地域振興課、高齢介護課、福祉課]
○健康づくりに関する生涯学習講座の充実 [学び支援課]
○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]
○母子愛育会と食生活改善推進員協議会との連携及び支援 [健康増進課]
○白岡市はびすイッチ会議の開催 [健康増進課]


◇◇ 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)	
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。 ○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。
壮年期 (40～64歳)	
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。

◇◇ 目標とする指標 ◇◇

指標	対象	市の現状値 (H30年度)	目標 (R6年度)
◆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]	高齢者	男性 52.5% 女性 53.0%	男性 65% 女性 65%
◆自分と地域のつながりが強い方だと思える割合の増加 (再掲) [健康についてのアンケート]	全体	21.2%	25%

◆→国「健康日本21（第2次）」の指標を参考にしたもの



**「抱え込み」は、なしよ**

不安や心配を誰にも言えず抱え込んでいませんか？  
話せる人に相談してみましょう。

なし梨キャンペーン



## 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

## 第1章 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て、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。各委員が日頃から「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。

#### ■ はぴすイッチ会議の特徴



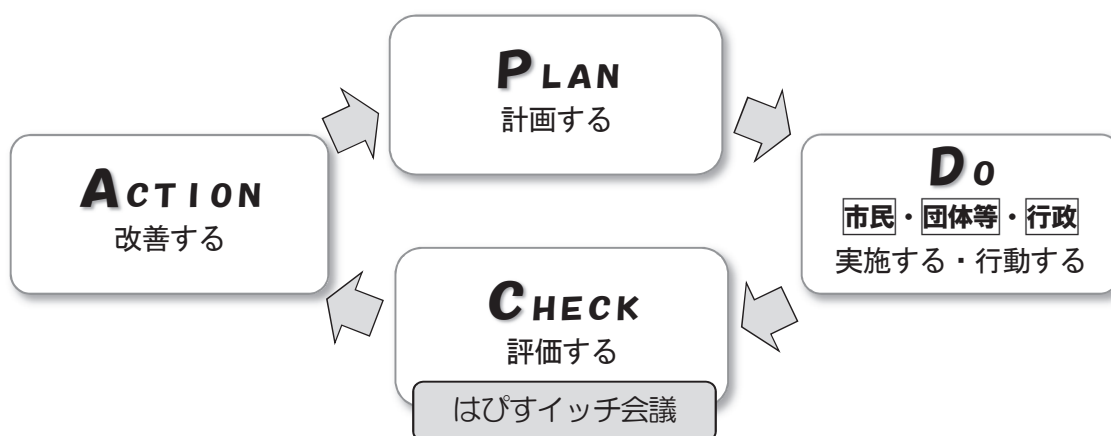
## 第2章 進行管理

### (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「目標とする指標」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。





## VI 資料



# Ⅵ 資料

## 策定経過

年	月 日	会議名等	主な内容
平成30年度	7月14日	第1回 白岡市はびすイッチ会議	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康増進計画における市施策の実績及び計画について</li> <li>○健康増進計画における関係団体の活動実績及び計画について</li> <li>○食育推進計画における実績及び計画について</li> <li>○はびすシティプロモーション事業の実施について</li> <li>○次期健康増進計画の策定準備について</li> </ul>
	10月12日	第2回 白岡市はびすイッチ会議	<ul style="list-style-type: none"> <li>○第2次健康増進計画及び食育推進計画策定の概要について</li> <li>○「白岡市健康についてのアンケート」の実施について</li> <li>○はびすシティプロモーション事業の実施報告</li> </ul>
	11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>②高校生・16～19歳調査</li> <li>③小学生・中学生調査</li> </ul>
	2月12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2次健康増進計画・食育推進計画の策定について</li> <li>○白岡市健康についてのアンケートについて</li> </ul>
	2月13日	第3回 白岡市はびすイッチ会議	<ul style="list-style-type: none"> <li>○白岡市健康についてのアンケートについて</li> <li>○アンケート結果による指標の検討について</li> </ul>
令和元年度	5月31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2次健康増進計画・食育推進計画の策定について</li> <li>○健康増進計画・食育推進計画に関する関係課ヒアリングの実施について</li> <li>○白岡市の自殺対策の推進について</li> </ul>
		第1回 白岡市はびすイッチ会議	<ul style="list-style-type: none"> <li>○はびすイッチ会議について</li> <li>○第2次健康増進計画・食育推進計画の策定について</li> <li>○ヒアリング調査の実施について</li> </ul>

年	月 日	会議名等	主な内容
令和元年度	7月29日	第2回 白岡市健康づくり推進計画庁 内検討委員会	○アンケート及びヒアリングの実 施結果等について ○健康増進計画・食育推進計画の 評価及び現状と課題について
		第2回 白岡市はびすイッチ会議	○白岡市健康についてのアンケート 調査報告 ○健康増進計画・食育推進計画に おける実績及び計画について ○健康増進計画・食育推進計画の 評価及び現状と課題について ○自殺対策計画について
	10月16日	第3回 白岡市健康づくり推進計画庁 内検討委員会	○団体ヒアリングの実施結果等に ついて ○第2次しらおかはびすイッチプ ラン（案）について
	10月23日	第3回 白岡市はびすイッチ会議	○団体ヒアリングの実施結果等に ついて ○第2次しらおかはびすイッチプ ラン（案）について
	11月8日	第4回 白岡市はびすイッチ会議	○第2次しらおかはびすイッチプ ラン（案）について
	11月19日	第4回 白岡市健康づくり推進計画庁 内検討委員会	○第2次しらおかはびすイッチプ ラン（案）について
	12月20日～ 1月20日	パブリックコメント（意見公 募）の実施	○第2次しらおかはびすイッチプ ラン（案）について公表
	2月4日	第5回 白岡市はびすイッチ会議	○パブリックコメントの実施結果 について ○第2次しらおかはびすイッチプ ランについて
	2月6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2次しらおかはびすイッチプ ランについて
			計画の決定

# 白岡市はび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、はびすイッチ会議を置く。

## (所掌事項)

第2条 はびすイッチ会議は、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 はびすイッチ会議は、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 はび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、はび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。

## 白岡市はびすイッチ会議委員名簿

平成30年度

◎：会長、○：副会長

No	氏名	選出団体等	備考
1	鎌田もと子	公募市民	
2	田中義隆	白岡市医師会	
3	田島芳子	白岡市歯科医師会	
4	豊川利江	白岡市国民健康保険運営協議会	
5	山崎裕以	白岡市食生活改善推進員協議会	
6	◎五十嵐泰子	白岡市母子愛育会	
7	金子美津江	白岡市体育協会	
8	岡崎真佐子	白岡市スポーツ推進委員連絡協議会	
9	○田端勇治	白岡市社会福祉協議会	
10	細野勇人	白岡市小中学校校長会	
11	中村輝久	白岡市商工会	
12	浅井嘉一	白岡市行政区長会	
13	富岡明子	埼玉県幸手保健所	任期：平成30年6月1日から

任期：平成29年5月1日から平成31年4月30日まで

敬称略

令和元年度

◎：会長、○：副会長

No	氏名	選出団体等	備考
1	渡部勲	公募市民	
2	白岩さつき	公募市民	
3	田中義隆	白岡市医師会	
4	川島悦雄	白岡市歯科医師会	
5	木村敏博	白岡市国民健康保険運営協議会	
6	入澤幸満子	白岡市食生活改善推進員協議会	
7	◎五十嵐泰子	白岡市母子愛育会	
8	金子美津江	白岡市体育協会	
9	小沼なみ	白岡市スポーツ推進委員連絡協議会	
10	井上良男	白岡市社会福祉協議会	
11	高橋浩行	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	富岡明子	埼玉県幸手保健所	

任期：令和元年5月1日から令和3年4月30日まで

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

改正 平成26年3月31日訓令第4号

改正 平成28年4月1日訓令第3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。

別表 (第3条関係)

総合政策部企画政策課長 同部財政課長 市民生活部地域振興課長 同部商工観光課長 同部農政課長 健康福祉部福祉課長 同部子育て支援課長 同部高齢介護課長 同部保険年金課長 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

平成30年度

◎：会長、○：副会長

No	役職名		委員名
1	総合政策部	企画政策課長	齋藤 久
2		財政課長	齋藤 勝
3	市民生活部	地域振興課長	長倉 健太郎
4		商工観光課長	大橋 浩明
5		参事兼農政課長	嶋崎 徹
6	健康福祉部	健康福祉部長	◎ 神田 信行
7		福祉課長	小船 伊純
8		子育て支援課長	中山 玲子
9		保育課長	大久保 栄
10		高齢介護課長	中山 美佐子
11		保険年金課長	神田 正
12		参事兼健康増進課長	○ 赤羽 典子
13	都市整備部	街づくり課長	白田 進
14	教育部	学校教育部長兼教育総務課長	河野 彰
15		参事兼教育指導課長	石崎 昌稔
16		学び支援課長	阿部 千鶴子
17		いきいき教育課長	黒須 靖之

敬称略

令和元年度

◎：会長、○：副会長

No	役職名		委員名
1	総合政策部	参事兼企画政策課長	齋藤 久
2		参事兼財政課長	齋藤 勝
3	市民生活部	地域振興課長	長倉 健太郎
4		商工観光課長	大橋 浩明
5		参事兼農政課長	嶋崎 徹
6	健康福祉部	健康福祉部長	◎ 神田 信行
7		福祉課長	小船 伊純
8		子育て支援課長	黒須 靖之
9		保育課長	大久保 栄
10		高齢介護課長	中山 美佐子
11		保険年金課長	岡田 丈二
12		健康増進課長	○ 中山 玲子
13	都市整備部	街づくり課長	加藤 靖
14	教育部	学校教育部長兼教育総務課長	河野 彰
15		参事兼教育指導課長	石崎 昌稔
16		学び支援課長	阿部 千鶴子
17		いきいき教育課長	中太 隆明

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。[どちらかに○]

回答者総数	910
1 男性	403 ( 44.3)
2 女性	500 ( 54.9)
3 無回答	7 ( 0.8)

問2 あなたの年齢は。

回答者総数	910
1 20歳代	70 ( 7.7)
2 30歳代	115 ( 12.6)
3 40歳代	130 ( 14.3)
4 50歳代	129 ( 14.2)
5 60歳代	182 ( 20.0)
6 70歳代	182 ( 20.0)
7 80歳以上	89 ( 9.8)
8 無回答	13 ( 1.4)

問3 あなたの職業は何ですか。[1つに○]

回答者総数	910
1 勤め人(会社員、公務員、派遣社員など)	294 ( 32.3)
2 パート・アルバイト	156 ( 17.1)
3 自営業	32 ( 3.5)
4 農林業	12 ( 1.3)
5 家事専業	149 ( 16.4)
6 学生	14 ( 1.5)
7 無職	222 ( 24.4)
8 その他	19 ( 2.1)
9 無回答	12 ( 1.3)

問4 白岡市に住んでどれくらいになりますか。[1つに○]

回答者総数	910
1 1年未満	28 ( 3.1)
2 1年～3年未満	31 ( 3.4)
3 3年～10年未満	107 ( 11.8)
4 10年～20年未満	122 ( 13.4)
5 20年以上	444 ( 48.8)
6 生れたときから	169 ( 18.6)
7 無回答	9 ( 1.0)

問5 あなたの世帯の状況は。[1つに○]

回答者総数	910
1 ひとり暮らし	65 ( 7.1)
2 夫婦のみ世帯	255 ( 28.0)
3 2世代世帯(親と子)	471 ( 51.8)
4 3世代世帯(親・子・孫)	92 ( 10.1)
5 4世代世帯(親・子・孫・ひ孫)	1 ( 0.1)
6 その他	16 ( 1.8)
7 無回答	10 ( 1.1)

問6 あなたがお住まいの地区はどちらですか。[1つに○]

回答者総数	910
1 岡泉	13 ( 1.4)
2 実ヶ谷	11 ( 1.2)
3 上野田	47 ( 5.2)
4 下野田	24 ( 2.6)
5 爪田ヶ谷	9 ( 1.0)
6 太田新井	29 ( 3.2)
7 彦兵衛	16 ( 1.8)
8 篠津	60 ( 6.6)
9 西1～10丁目	112 ( 12.3)
10 千駄野	41 ( 4.5)
11 小久喜	181 ( 19.9)
12 白岡	108 ( 11.9)
13 白岡東	19 ( 2.1)
14 野牛	10 ( 1.1)
15 高岩	25 ( 2.7)
16 新白岡1～9丁目	159 ( 17.5)
17 寺塚	8 ( 0.9)
18 柴山	8 ( 0.9)
19 荒井新田	5 ( 0.5)
20 下大崎	12 ( 1.3)
21 無回答	13 ( 1.4)

問7 あなたの身長と体重をご記入ください。

問8 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。

○BMI

回答者総数	910
1 低体重(やせ)	70 ( 7.7)
2 ふつう	607 ( 66.7)
3 肥満	193 ( 21.2)
4 無回答	40 ( 4.4)

○理想体重によるBMI

	回答者総数	910
1 低体重 (やせ)	68	( 7.5)
2 ふつう	755	( 83.0)
3 肥満	34	( 3.7)
4 無回答	53	( 5.8)

問9 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	910
1 とても健康である	112	( 12.3)
2 まあ健康である	624	( 68.6)
3 あまり健康ではない	120	( 13.2)
4 健康ではない	37	( 4.1)
5 無回答	17	( 1.9)

問10 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	910
1 心が健やかなこと	646	( 71.0)
2 仕事や家事などの役割があること	198	( 21.8)
3 生きがいがあること	345	( 37.9)
4 特に健康を意識しないこと	134	( 14.7)
5 病気でないこと	600	( 65.9)
6 快食・快眠・快便	470	( 51.6)
7 家庭円満であること	303	( 33.3)
8 体が丈夫で調子が良いこと	654	( 71.9)
9 人間関係が良いこと	278	( 30.5)
10 規則正しい生活ができること	359	( 39.5)
11 長生きできること	169	( 18.6)
12 前向きに生きられること	373	( 41.0)
13 その他	13	( 1.4)
14 わからない	5	( 0.5)
15 無回答	8	( 0.9)

問11 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	910
1 広報しらおか	121	( 13.3)
2 保健センター事業予定表など	41	( 4.5)
3 友人・知人との話題	323	( 35.5)
4 職場	92	( 10.1)
5 インターネット	329	( 36.2)
6 新聞・テレビ・雑誌	598	( 65.7)
7 その他	33	( 3.6)
8 情報は得ていない	82	( 9.0)
9 無回答	10	( 1.1)

問12 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	910
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)	27	( 3.0)
2 趣味(手工芸、俳句、詩吟、陶芸、カラオケなど)	149	( 16.4)
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)	189	( 20.8)
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)	39	( 4.3)
5 生活環境改善(環境美化、緑化推進、まちづくり等)	54	( 5.9)
6 安全管理(交通安全、防犯、自主防災等)	72	( 7.9)
7 高齢者の支援(家事援助、移送等)	18	( 2.0)
8 子育て支援(保育への手伝い、愛育会等)	17	( 1.9)
9 地域行事(白岡まつりなどの地域の催しもの世話等)	68	( 7.5)
10 その他	29	( 3.2)
11 活動・参加したものはなし	466	( 51.2)
12 無回答	48	( 5.3)

問13 ご自分と地域の人たちとのつながりは、強い方だと思いますか。[1つに○]

	回答者総数	910
1 強い方だと思う	29	( 3.2)
2 どちらかといえば強い方だと思う	164	( 18.0)
3 どちらかといえば弱い方だと思う	251	( 27.6)
4 弱い方だと思う	344	( 37.8)
5 わからない	99	( 10.9)
6 無回答	23	( 2.5)

問14 あなたは、「はびすイッチ宣言事業」を知っていますか。[1つに○]

	回答者総数	910
1 内容について知っている	46	( 5.1)
2 名前は聞いたことがある	137	( 15.1)
3 知らない	697	( 76.6)
4 無回答	30	( 3.3)

問15 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	910
1 内容について知っている	84	( 9.2)
2 名前は聞いたことがある	198	( 21.8)
3 知らない	608	( 66.8)
4 無回答	20	( 2.2)

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	910
1 市の健診で受けた	191	( 21. 0)
2 職場の健診で受けた	306	( 33. 6)
3 人間ドックで受けた	101	( 11. 1)
4 その他	63	( 6. 9)
5 受けていない	233	( 25. 6)
6 無回答	16	( 1. 8)

【問17は、問16で「5 受けていない」と回答した方にうかがいます。】

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	233
1 健康に自信があるから	7	( 3. 0)
2 費用がかかるから	12	( 5. 2)
3 検査項目に魅力がないから	10	( 4. 3)
4 日時が自分の都合に合わなかったから	36	( 15. 5)
5 健診会場までの交通機関がないから	4	( 1. 7)
6 健診の制度、場所、時間などを知らなかったから	11	( 4. 7)
7 健診やその結果に不安があるから	9	( 3. 9)
8 治療中で医療機関にかかっているから	87	( 37. 3)
9 めんどうだから	34	( 14. 6)
10 健診の対象ではないから	14	( 6. 0)
11 その他	23	( 9. 9)
12 特に理由はない	31	( 13. 3)
13 無回答	0	( 0. 0)

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	910
1 市の検診で受けた	134	( 14. 7)
2 職場の検診で受けた	127	( 14. 0)
3 人間ドックで受けた	101	( 11. 1)
4 その他	78	( 8. 6)
5 受けていない	474	( 52. 1)
6 無回答	15	( 1. 6)

【問19は、問18で「5 受けていない」と回答した方にうかがいます。】

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	474
1 健康に自信があるから	26	( 5. 5)
2 費用がかかるから	40	( 8. 4)
3 検査方法に魅力がないから	9	( 1. 9)
4 日時が自分の都合に合わなかったから	66	( 13. 9)
5 健診会場までの交通機関がないから	4	( 0. 8)
6 健診の制度、場所、時間などを知らなかったから	17	( 3. 6)
7 健診やその結果に不安があるから	26	( 5. 5)
8 治療中で医療機関にかかっているから	81	( 17. 1)
9 めんどうだから	70	( 14. 8)
10 健診の対象ではないから	41	( 8. 6)
11 その他	48	( 10. 1)
12 特に理由はない	122	( 25. 7)
13 無回答	2	( 0. 4)

問20 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	910
1 はい	694	( 76. 3)
2 いいえ	156	( 17. 1)
3 わからない	34	( 3. 7)
4 無回答	26	( 2. 9)

問21 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	910
1 ほとんど毎日食べる	486	( 53. 4)
2 週に4～5日食べる	183	( 20. 1)
3 週に2～3日食べる	157	( 17. 3)
4 ほとんど食べない	65	( 7. 1)
5 無回答	19	( 2. 1)

問22 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。[1つに○]

	回答者総数	910
1 5皿以上	47	( 5. 2)
2 3～4皿	351	( 38. 6)
3 2皿以下	429	( 47. 1)
4 ほとんど食べない	53	( 5. 8)
5 無回答	30	( 3. 3)

問23 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	910
1 ほぼ毎日ある	550 ( 60.4)
2 週4～5日はある	77 ( 8.5)
3 週2～3日はある	61 ( 6.7)
4 週1日くらい	50 ( 5.5)
5 月に2～3日くらい	85 ( 9.3)
6 ほとんどない	71 ( 7.8)
7 無回答	16 ( 1.8)

問24 家庭で伝統料理（例：おせち料理、ちらしずし、呉汁等）を食べていますか。[1つに○]

回答者総数	910
1 けっこう食べる	302 ( 33.2)
2 あまり食べない	425 ( 46.7)
3 食べない	128 ( 14.1)
4 伝統料理がわからない	38 ( 4.2)
5 無回答	17 ( 1.9)

問25 「食育」に関心がありますか。[1つに○]

回答者総数	910
1 ある	234 ( 25.7)
2 どちらかといえばある	375 ( 41.2)
3 どちらかといえばない	187 ( 20.5)
4 ない	87 ( 9.6)
5 無回答	27 ( 3.0)

問26 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	910
1 している	276 ( 30.3)
2 どちらかといえばしている	210 ( 23.1)
3 あまりしていない	282 ( 31.0)
4 していない	128 ( 14.1)
5 無回答	14 ( 1.5)

問27 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。[どちらかに○]

回答者総数	910
1 はい	349 ( 38.4)
2 いいえ	538 ( 59.1)
3 無回答	23 ( 2.5)

問28 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	910
1 内容について知っている	180 ( 19.8)
2 名前は聞いたことがある	208 ( 22.9)
3 知らない	502 ( 55.2)
4 無回答	20 ( 2.2)

問29 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	910
1 一緒に参加する仲間	207 ( 22.7)
2 講座やサークルなどの情報	82 ( 9.0)
3 親子でできること	46 ( 5.1)
4 託児があること	33 ( 3.6)
5 運動したことの効果がわかること	285 ( 31.3)
6 適切な指導	239 ( 26.3)
7 体質や体力にあった方法	487 ( 53.5)
8 気軽に運動できる施設・場所	496 ( 54.5)
9 自分のやる気	585 ( 64.3)
10 その他	16 ( 1.8)
11 特にない	36 ( 4.0)
12 無回答	19 ( 2.1)

問30 この1か月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていましたか。[1つに○]

回答者総数	910
1 充分とれている	234 ( 25.7)
2 まあまあとれている	463 ( 50.9)
3 あまりとれていない	179 ( 19.7)
4 まったくとれていない	20 ( 2.2)
5 無回答	14 ( 1.5)

問31 不安、悩み、ストレスがありますか。[1つに○]

回答者総数	910
1 とてもある	161 ( 17.7)
2 少しある	468 ( 51.4)
3 あまりない	225 ( 24.7)
4 まったくない	40 ( 4.4)
5 無回答	16 ( 1.8)

問32 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	910
1 仕事上のこと	304 ( 33.4)
2 自分の健康、病気等	366 ( 40.2)
3 家族の健康、病気、介護等	262 ( 28.8)
4 職場や学校、近所での人づきあい	121 ( 13.3)
5 経済的な問題	200 ( 22.0)
6 家族関係	144 ( 15.8)
7 子育てに関する問題	104 ( 11.4)
8 自分の容姿や体型	97 ( 10.7)
9 その他	50 ( 5.5)
10 無回答	70 ( 7.7)

問33 あなたは、不安、悩み、ストレスを感じた時に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	910
1 おしゃべり	341	( 37.5)
2 買い物	290	( 31.9)
3 飲食	267	( 29.3)
4 睡眠	280	( 30.8)
5 入浴	159	( 17.5)
6 飲酒	171	( 18.8)
7 喫煙	38	( 4.2)
8 運動・スポーツ	199	( 21.9)
9 映画・音楽鑑賞	176	( 19.3)
10 囲碁・将棋等	13	( 1.4)
11 インターネット・ゲーム	108	( 11.9)
12 カラオケ	86	( 9.5)
13 園芸・工芸・絵画・日曜大工等	111	( 12.2)
14 習い事	50	( 5.5)
15 旅行	217	( 23.8)
16 自然散策	158	( 17.4)
17 その他	59	( 6.5)
18 特にない	82	( 9.0)
19 無回答	27	( 3.0)

問34 あなたは、日頃の不安や悩みごとを誰に（どこに）相談していますか。[あてはまるものすべてに○]

	回答者総数	910
1 家族・親族	623	( 68.5)
2 友人・恋人	362	( 39.8)
3 地域の人	25	( 2.7)
4 学校（時代）の先生	3	( 0.3)
5 職場の上司・同僚	128	( 14.1)
6 職場の健康管理部門	2	( 0.2)
7 医師・医療機関	83	( 9.1)
8 市役所などの公的機関の相談窓口	14	( 1.5)
9 民間の相談機関	5	( 0.5)
10 インターネットのサイト（SNS・掲示板など）	27	( 3.0)
11 テレビやラジオの番組・新聞投稿欄など	14	( 1.5)
12 だれにも相談しない・できない	120	( 13.2)
13 その他	11	( 1.2)
14 無回答	36	( 4.0)

問35 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	910
1 いつも感じる	44	( 4.8)
2 たいてい感じる	41	( 4.5)
3 ときどき感じる	180	( 19.8)
4 少しだけ感じる	210	( 23.1)
5 まったく感じない	378	( 41.5)
6 無回答	57	( 6.3)

②絶望的だと感じましたか

	回答者総数	910
1 いつも感じる	20	( 2.2)
2 たいてい感じる	16	( 1.8)
3 ときどき感じる	63	( 6.9)
4 少しだけ感じる	126	( 13.8)
5 まったく感じない	621	( 68.2)
6 無回答	64	( 7.0)

③そろそろ、落ち着かなく感じましたか

	回答者総数	910
1 いつも感じる	16	( 1.8)
2 たいてい感じる	20	( 2.2)
3 ときどき感じる	102	( 11.2)
4 少しだけ感じる	214	( 23.5)
5 まったく感じない	495	( 54.4)
6 無回答	63	( 6.9)

④気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか

	回答者総数	910
1 いつも感じる	25	( 2.7)
2 たいてい感じる	25	( 2.7)
3 ときどき感じる	119	( 13.1)
4 少しだけ感じる	232	( 25.5)
5 まったく感じない	447	( 49.1)
6 無回答	62	( 6.8)

⑤何をするのもおっくうだと感じましたか

	回答者総数	910
1 いつも感じる	29	( 3.2)
2 たいてい感じる	41	( 4.5)
3 ときどき感じる	171	( 18.8)
4 少しだけ感じる	295	( 32.4)
5 まったく感じない	321	( 35.3)
6 無回答	53	( 5.8)

⑥自分は価値のない人間だと感じましたか

回答者総数	910
1 いつも感じる	24 ( 2.6)
2 たいてい感じる	22 ( 2.4)
3 ときどき感じる	80 ( 8.8)
4 少しだけ感じる	151 ( 16.6)
5 まったく感じない	567 ( 62.3)
6 無回答	66 ( 7.3)

⑦死にたいと思ったことがありますか

回答者総数	910
1 いつも感じる	13 ( 1.4)
2 たいてい感じる	8 ( 0.9)
3 ときどき感じる	41 ( 4.5)
4 少しだけ感じる	84 ( 9.2)
5 まったく感じない	706 ( 77.6)
6 無回答	58 ( 6.4)

問36 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。[どちらかに○]

回答者総数	910
1 知っている	215 ( 23.6)
2 知らない	655 ( 72.0)
3 無回答	40 ( 4.4)

【問37～38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37 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	494
1 取り組んでいる	196 ( 39.7)
2 取り組んでいない	140 ( 28.3)
3 わからない	122 ( 24.7)
4 無回答	36 ( 7.3)

問38 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	494
1 40時間未満	214 ( 43.3)
2 40時間以上～50時間未満	154 ( 31.2)
3 50時間以上～60時間未満	64 ( 13.0)
4 60時間以上	35 ( 7.1)
5 無回答	27 ( 5.5)

問39 あなたは、たばこを吸いますか。[1つに○]

回答者総数	910
1 毎日吸う	100 ( 11.0)
2 ときどき吸っている	13 ( 1.4)
3 以前吸っていたが、今は(この1か月間)は吸っていない	230 ( 25.3)
4 これまで、まったく吸ったことがない	511 ( 56.2)
5 無回答	56 ( 6.2)

【問40は、問39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40 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	113
1 やめたい	33 ( 29.2)
2 本数を減らしたい	41 ( 36.3)
3 やめたくない	28 ( 24.8)
4 わからない	11 ( 9.7)
5 無回答	0 ( 0.0)

問41 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	910
1 ほぼ毎日	57 ( 6.3)
2 ときどき	68 ( 7.5)
3 ない	564 ( 62.0)
4 無回答	221 ( 24.3)

②職場

回答者総数	910
1 ほぼ毎日	54 ( 5.9)
2 ときどき	118 ( 13.0)
3 ない	452 ( 49.7)
4 無回答	286 ( 31.4)

③飲食店

回答者総数	910
1 ほぼ毎日	8 ( 0.9)
2 ときどき	344 ( 37.8)
3 ない	330 ( 36.3)
4 無回答	228 ( 25.1)

④路上、公園

回答者総数	910
1 ほぼ毎日	16 ( 1.8)
2 ときどき	265 ( 29.1)
3 ない	406 ( 44.6)
4 無回答	223 ( 24.5)



問42 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	910
1 どんな病気が知っている	161 ( 17.7)
2 名前は聞いたことがある	178 ( 19.6)
3 知らない	504 ( 55.4)
4 無回答	67 ( 7.4)

問43 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	910
1 毎日飲んでいる	162 ( 17.8)
2 週5～6日飲んでいる	55 ( 6.0)
3 週3～4日飲んでいる	52 ( 5.7)
4 週1～2日飲んでいる	71 ( 7.8)
5 月に1～3日飲んでいる	126 ( 13.8)
6 以前飲んでいたがやめた	47 ( 5.2)
7 ほとんど飲まない、まったく飲まない	359 ( 39.5)
8 無回答	38 ( 4.2)

【問44は、問43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44 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	466
1 1合(180ml)未満	202 ( 43.3)
2 1合以上2合(360ml)未満	129 ( 27.7)
3 2合以上3合(540ml)未満	80 ( 17.2)
4 3合以上4合(720ml)未満	35 ( 7.5)
5 4合以上5合(900ml)未満	7 ( 1.5)
6 5合(900ml)以上	10 ( 2.1)
7 無回答	3 ( 0.6)

問45 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	910
1 全部ある(28本以上)	332 ( 36.5)
2 ほとんどある(24～27本)	245 ( 26.9)
3 だいたいある(20～23本)	115 ( 12.6)
4 半分くらいある(10～19本)	109 ( 12.0)
5 ほとんどない(1～9本)	45 ( 4.9)
6 まったくない(0本)	22 ( 2.4)
7 わからない	12 ( 1.3)
8 無回答	30 ( 3.3)

問46 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。[どちらかに○]

回答者総数	910
1 受けた	475 ( 52.2)
2 受けていない	400 ( 44.0)
3 無回答	35 ( 3.8)

問47 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	910
1 何でもかんで食べることができる	749 ( 82.3)
2 一部かめない食べ物がある	117 ( 12.9)
3 かめない食べ物が多い	16 ( 1.8)
4 かんで食べることはできない	1 ( 0.1)
5 無回答	27 ( 3.0)

問48 あなたには、かかりつけの医療機関がありますか。[どちらかに○]

回答者総数	910
1 ある	683 ( 75.1)
2 ない	224 ( 24.6)
3 無回答	3 ( 0.3)

【問49は、問48で「1 ある」と回答した方にうかがいます。】

問49 かかりつけの医療機関はどちらにありますか。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	683
1 市内	524 ( 76.7)
2 市外	264 ( 38.7)
3 無回答	1 ( 0.1)

問49-1 市内診療科目

回答者総数	524
1 内科	479 ( 91.4)
2 外科	23 ( 4.4)
3 整形外科	86 ( 16.4)
4 その他	60 ( 11.5)
5 無回答	6 ( 1.1)

問49-2 市外診療科目

回答者総数	264
1 内科	148 ( 56.1)
2 外科	35 ( 13.3)
3 整形外科	46 ( 17.4)
4 その他	92 ( 34.8)
5 無回答	7 ( 2.7)

問50 あなたには、かかりつけの歯科医療機関がありますか。

[どちらかに○]

	回答者総数	
1	ある	682 ( 74.9)
2	ない	219 ( 24.1)
3	無回答	9 ( 1.0)

【問51は、問50で「1 ある」と回答した方にうかがいます。】

問51 かかりつけの歯科医療機関はどちらにありますか。[どちらかに○]

	回答者総数	
1	市内	485 ( 71.1)
2	市外	195 ( 28.6)
3	無回答	2 ( 0.3)

問52 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	
1	身近で診てもらえる医療機関	230 ( 25.3)
2	休日の診療体制	289 ( 31.8)
3	夜間の診療体制	174 ( 19.1)
4	小児の休日・夜間の救急医療体制	87 ( 9.6)
5	診療科目の充実	70 ( 7.7)
6	医療従事者の資質向上	102 ( 11.2)
7	医療機関への交通手段	86 ( 9.5)
8	医療費の補助	188 ( 20.7)
9	予防接種の費用の補助	149 ( 16.4)
10	医療機関やサービスの情報提供	98 ( 10.8)
11	その他	19 ( 2.1)
12	特にない	119 ( 13.1)
13	無回答	58 ( 6.4)

## ②高校生・16～19歳調査

単位：人（%）

問1 あなたの性別は。[どちらかに○]

	回答者総数	
1	男性	122 ( 56.2)
2	女性	95 ( 43.8)
3	無回答	0 ( 0.0)

問2 あなたの学年は。[1つに○]

	回答者総数	
1	1年生	24 ( 34.8)
2	2年生	21 ( 30.4)
3	3年生	24 ( 34.8)
4	無回答	0 ( 0.0)

問2 あなたの年齢は。(平成30年10月23日時点) [1つに○]

	回答者総数	
1	16歳	56 ( 37.8)
2	17歳	26 ( 17.6)
3	18歳	32 ( 21.6)
4	19歳	34 ( 23.0)
5	無回答	0 ( 0.0)

問3 あなたの身長と体重をご記入ください。

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。

◇BMI

	回答者総数	
1	低体重（やせ）	43 ( 19.8)
2	ふつう	158 ( 72.8)
3	肥満	8 ( 3.7)
4	無回答	8 ( 3.7)

◇理想の体重のBMI

	回答者総数	
1	低体重（やせ）	50 ( 23.0)
2	ふつう	153 ( 70.5)
3	肥満	4 ( 1.8)
4	無回答	10 ( 4.6)

問5 あなたは、朝・昼・夜の三食を食べることに気をつけて食事をしていますか。[1つに○]

	回答者総数	
1	はい	167 ( 77.0)
2	いいえ	33 ( 15.2)
3	わからない	16 ( 7.4)
4	無回答	1 ( 0.5)

問6 「朝食」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	217
1 家族そろって食べる	25 ( 11.5)
2 おとなの家族の誰かと食べる	41 ( 18.9)
3 子どもだけで食べる	17 ( 7.8)
4 一人で食べる	111 ( 51.2)
5 食べていない	17 ( 7.8)
6 その他	5 ( 2.3)
7 無回答	1 ( 0.5)

問7 「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	217
1 家族そろって食べる	98 ( 45.2)
2 おとなの家族の誰かと食べる	69 ( 31.8)
3 子どもだけで食べる	4 ( 1.8)
4 一人で食べる	39 ( 18.0)
5 食べていない	0 ( 0.0)
6 その他	6 ( 2.8)
7 無回答	1 ( 0.5)

問8 不安、悩み、ストレスがありますか。[1つに○]

回答者総数	217
1 とてもある	45 ( 20.7)
2 少しある	84 ( 38.7)
3 あまりない	54 ( 24.9)
4 まったくない	31 ( 14.3)
5 無回答	3 ( 1.4)

問9 あなたは、日頃の不安や悩みごとを誰に（どこに）相談していますか。[あてはまるものすべてに○]

回答者総数	217
1 父母	113 ( 52.1)
2 兄弟姉妹	30 ( 13.8)
3 祖父母	6 ( 2.8)
4 友だち	143 ( 65.9)
5 学校の先生	21 ( 9.7)
6 塾や習いごとなどの先生・コーチ	5 ( 2.3)
7 地域や近所の人	0 ( 0.0)
8 職場やアルバイト先の人	7 ( 3.2)
9 学校などの相談室	2 ( 0.9)
10 電話相談機関	0 ( 0.0)
11 インターネットのサイト	7 ( 3.2)
12 だれにも相談しない・できない	35 ( 16.1)
13 その他	8 ( 3.7)
14 無回答	6 ( 2.8)

問10 あなたは、悩みごとをどのように相談したいと思いますか。[あてはまるものすべてに○]

回答者総数	217
1 直接会って相談したい	146 ( 67.3)
2 電話で相談したい	26 ( 12.0)
3 メールやSNSを使いたい	44 ( 20.3)
4 相談したくない	37 ( 17.1)
5 その他	5 ( 2.3)
6 無回答	4 ( 1.8)

問11 あなたは、今までに、たばこを吸ったことがありますか。[1つに○]

回答者総数	217
1 この1か月に吸ったことがある	1 ( 0.5)
2 1か月よりも前に吸ったことがある	3 ( 1.4)
3 ない	212 ( 97.7)
4 無回答	1 ( 0.5)

問12 あなたは、たばこを吸うと体に害があると思いますか。

[1つに○]

回答者総数	217
1 害があるので、絶対に吸わないほうがよいと思う	199 ( 91.7)
2 多少はあると思うが、たいしたことはないと思う	8 ( 3.7)
3 害があるとは思わない	3 ( 1.4)
4 わからない	5 ( 2.3)
5 無回答	2 ( 0.9)

問13 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	217
1 この1か月に飲んだことがある	5 ( 2.3)
2 1か月よりも前に飲んだことがある	13 ( 6.0)
3 ない	198 ( 91.2)
4 無回答	1 ( 0.5)

問14 あなたは、未成年者がお酒を飲むことについてどう思いますか。[1つに○]

回答者総数	217
1 体に害があるから、絶対にいけないと思う	132 ( 60.8)
2 少しくらいであればかまわない	58 ( 26.7)
3 害があるとは思わないので、かまわないと思う	6 ( 2.8)
4 わからない	20 ( 9.2)
5 無回答	1 ( 0.5)

### 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。[どちらかに○]

回答者総数	400
1 男性	212 ( 53.0)
2 女性	187 ( 46.8)
3 無回答	1 ( 0.3)

問2 あなたは、朝・昼・夜の三食を食べることを心がけて食事をしていますか。[1つに○]

回答者総数	400
1 はい	357 ( 89.3)
2 いいえ	15 ( 3.8)
3 わからない	27 ( 6.8)
4 無回答	1 ( 0.3)

問3 「朝食」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	400
1 家族そろって食べる	112 ( 28.0)
2 おとなの家族の誰かと食べる	101 ( 25.3)
3 子どもだけで食べる	103 ( 25.8)
4 一人で食べる	75 ( 18.8)
5 食べていない	4 ( 1.0)
6 その他	5 ( 1.3)
7 無回答	0 ( 0.0)

問4 「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	400
1 家族そろって食べる	233 ( 58.3)
2 おとなの家族の誰かと食べる	122 ( 30.5)
3 子どもだけで食べる	23 ( 5.8)
4 一人で食べる	15 ( 3.8)
5 食べていない	1 ( 0.3)
6 その他	5 ( 1.3)
7 無回答	1 ( 0.3)

問5 不安、悩み、ストレスがありますか。[1つに○]

回答者総数	400
1 とてもある	75 ( 18.8)
2 少しある	158 ( 39.5)
3 あまりない	106 ( 26.5)
4 まったくない	61 ( 15.3)
5 無回答	0 ( 0.0)

問6 あなたは、日頃の不安や悩みごとを誰に（どこに）相談していますか。[あてはまるものすべてに○]

回答者総数	400
1 父母（お父さん、お母さん）	233 ( 58.3)
2 兄弟姉妹	77 ( 19.3)
3 祖父母（おじいさん、おばあさん）	38 ( 9.5)
4 友だち	138 ( 34.5)
5 学校の先生	18 ( 4.5)
6 塾や習いごとなどの先生・コーチ	12 ( 3.0)
7 地域や近所の人	2 ( 0.5)
8 さわやか相談室	11 ( 2.8)
9 電話相談機関	5 ( 1.3)
10 インターネットのサイト	1 ( 0.3)
11 だれにも相談しない・できない	77 ( 19.3)
12 その他	13 ( 3.3)
13 無回答	4 ( 1.0)

問7 あなたは、たばこを吸うと体に害があると思いますか。[1つに○]

回答者総数	400
1 害があるので、絶対に吸わないほうがよいと思う	365 ( 91.3)
2 多少はあると思うが、たいしたことはないと思う	12 ( 3.0)
3 害があるとは思わない	5 ( 1.3)
4 わからない	17 ( 4.3)
5 無回答	1 ( 0.3)

問8 あなたは、未成年者がお酒を飲むことについてどう思いますか。[1つに○]

回答者総数	400
1 体に害があるから、絶対にいけないと思う	356 ( 89.0)
2 少しくらいであればかまわない	27 ( 6.8)
3 害があるとは思わないので、かまわないと思う	1 ( 0.3)
4 わからない	15 ( 3.8)
5 無回答	1 ( 0.3)

## 中学2年生

問1 あなたの性別は。[どちらかに○]

回答者総数	422
1 男性	204 ( 48.3)
2 女性	214 ( 50.7)
3 無回答	4 ( 0.9)

問2 あなたは、朝・昼・夜の三食を食べることを心がけて食事をしていますか。[1つに○]

回答者総数	422
1 はい	387 ( 91.7)
2 いいえ	22 ( 5.2)
3 わからない	11 ( 2.6)
4 無回答	2 ( 0.5)

問3 「朝食」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	422
1 家族そろって食べる	87 ( 20.6)
2 おとなの家族の誰かと食べる	74 ( 17.5)
3 子どもだけで食べる	60 ( 14.2)
4 一人で食べる	187 ( 44.3)
5 食べていない	6 ( 1.4)
6 その他	7 ( 1.7)
7 無回答	1 ( 0.2)

問4 「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	422
1 家族そろって食べる	225 ( 53.3)
2 おとなの家族の誰かと食べる	110 ( 26.1)
3 子どもだけで食べる	24 ( 5.7)
4 一人で食べる	51 ( 12.1)
5 食べていない	0 ( 0.0)
6 その他	11 ( 2.6)
7 無回答	1 ( 0.2)

問5 不安、悩み、ストレスがありますか。[1つに○]

回答者総数	422
1 とともある	74 ( 17.5)
2 少しある	159 ( 37.7)
3 あまりない	110 ( 26.1)
4 まったくない	76 ( 18.0)
5 無回答	3 ( 0.7)

問6 あなたは、日頃の不安や悩みごとを誰に（どこに）相談していますか。[あてはまるものすべてに○]

回答者総数	422
1 父母（お父さん、お母さん）	204 ( 48.3)
2 兄弟姉妹	53 ( 12.6)
3 祖父母（おじいさん、おばあさん）	22 ( 5.2)
4 友だち	225 ( 53.3)
5 学校の先生	32 ( 7.6)
6 塾や習いごとなどの先生・コーチ	19 ( 4.5)
7 地域や近所の人	5 ( 1.2)
8 さわやか相談室	7 ( 1.7)
9 電話相談機関	3 ( 0.7)
10 インターネットのサイト	7 ( 1.7)
11 だれにも相談しない・できない	76 ( 18.0)
12 その他	11 ( 2.6)
13 無回答	10 ( 2.4)

問7 あなたは、たばこを吸うと体に害があると思いますか。[1つに○]

回答者総数	422
1 害があるので、絶対に吸わないほうがよいと思う	400 ( 94.8)
2 多少はあると思うが、たいしたことはないと思う	12 ( 2.8)
3 害があるとは思わない	0 ( 0.0)
4 わからない	8 ( 1.9)
5 無回答	2 ( 0.5)

問8 あなたは、未成年者がお酒を飲むことについてどう思いますか。[1つに○]

回答者総数	422
1 体に害があるから、絶対にいけないと思う	372 ( 88.2)
2 少しくらいであればかまわない	32 ( 7.6)
3 害があるとは思わないので、かまわないと思う	4 ( 0.9)
4 わからない	11 ( 2.6)
5 無回答	3 ( 0.7)

## 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。
希死念慮	死を願う気持ちのことだが、自殺までは考えていない場合。
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）と呼ぶ。 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。
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、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
<b>さ</b>	
埼玉県コバトン健康マイレージ	「埼玉県コバトン健康マイレージ」は、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。

用語	説明
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繰り返し起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。
閉じこもり	外出が週1回以下であるなど、ほとんど外出しない状態。特に、閉じこもり傾向の高齢者は、心身機能の低下を招き、ねたきりや認知症などにつながりやすくなるとされています。
<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。
BMI値	$[体重(kg)] \div [身長(m)の2乗]$ で算出される値。肥満や低体重（やせ）の判定に用いる。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。

用語	説明
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。
ファミリー・サポート・センター	子どもを預けたい人（依頼会員）と預かってくれる人（支援会員）で会員組織を構成し、会員相互の助け合いで子育て家庭を支援するもの。
フードロス	食品ロス。食べられるのにもかかわらず廃棄されている食品を言います。
ペアーズアカデミー	白岡市で実施する「生涯学習講座」の愛称。様々なジャンルの講座を実施している。
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。
<b>や</b>	
やせの人	BMI値が18.5未満とされています。
<b>ら</b>	
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。



## 第2次はびすイッチプラン

令和2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