



# 第2次 しらおか

# はぴすイッチ

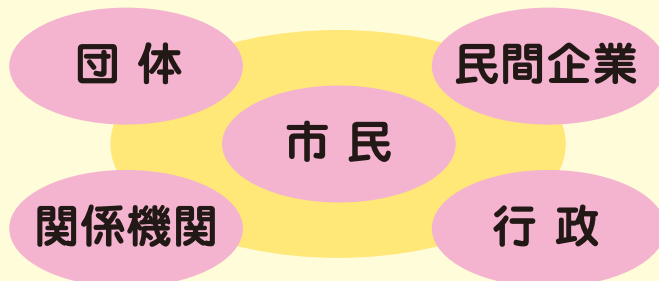
## プラン



	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	
概要版		

### 計画の基本的考え方

一人ひとりの健康意識『健康やる気スイッチ』への支援



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

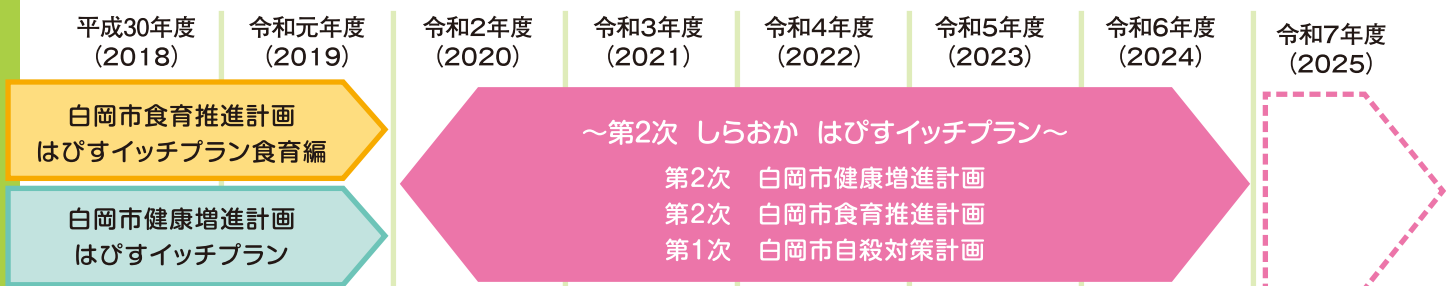
## しらおか #はぴすイッチ プラン



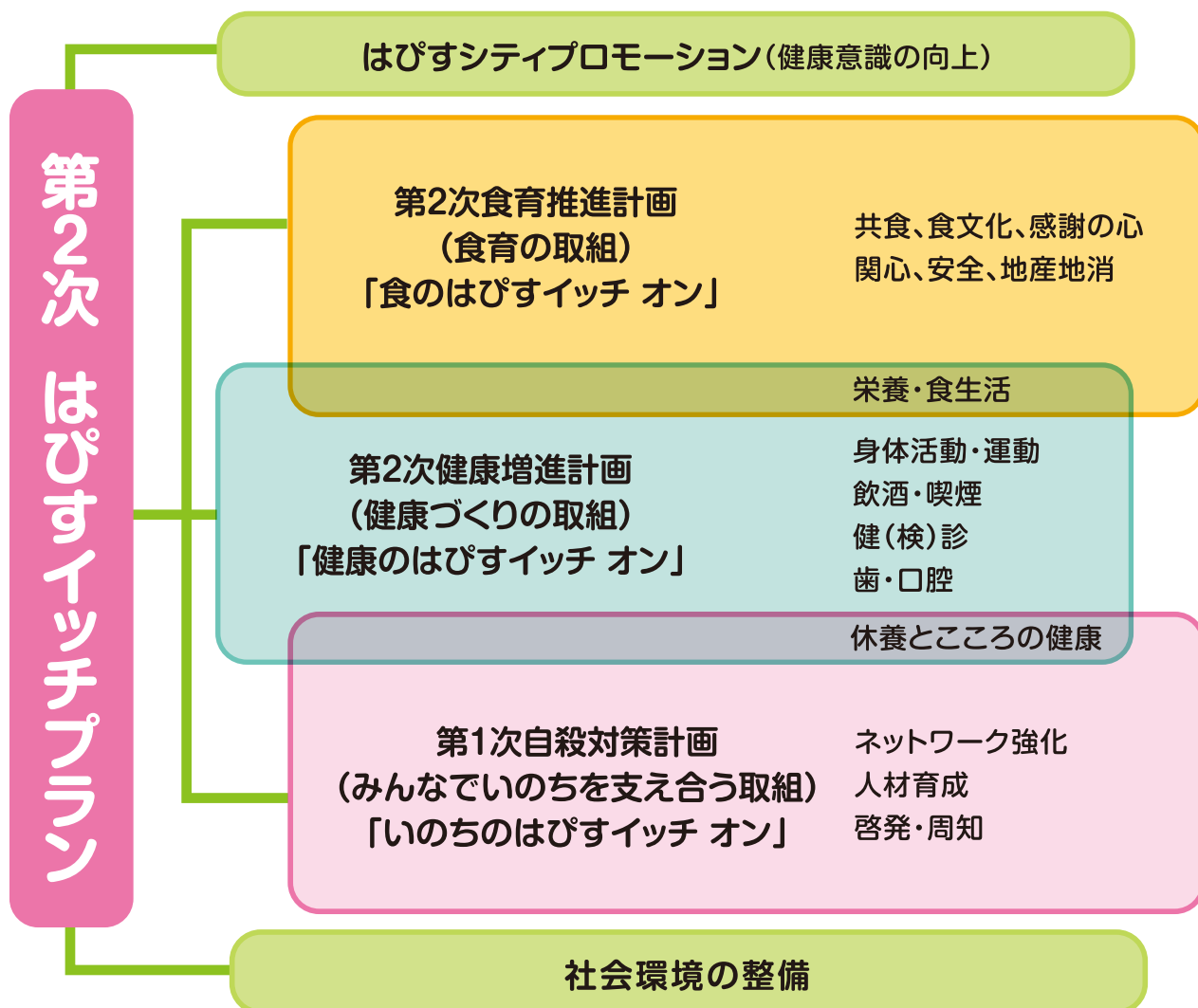
## 計画の位置付け

「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付けるものです。

## 計画の期間



## 施策体系



計画の推進体制の整備

取り組む人々

個人・家庭

地域・団体・関係機関

行政

# 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。

## 重点的な取組

なし梨キャンペーン事業	はぴすイッチ宣言事業	はぴすイッチ地域協働事業
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。キャンペーンのキャッチフレーズを市民から公募します。	ひとりでも、家族でも、グループでも、企業でも、団体でも、健康づくりを宣言する『はぴすイッチ宣言』を募集します。	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、連携して健康づくりに取り組みます。

## 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。

## 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	全体	80.9%	増加
なし梨キャンペーン認知度	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

健康寿命：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。

## 第2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

**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。



## 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。

## 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	全体	42.7%	50%
高齢者の運動習慣者の割合の増加	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	全体	53.4%	65%

ロコモティブシンドローム：骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰え、生活の自立度が低下し、介護が必要になったり、ねたきりになる可能性が高い状態をいいます。

## 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～

### 取組内容

個人や家庭ができること	<ul style="list-style-type: none"> <li>○日頃から、家族や友だち、地域の人と会話し、交流を持ちます。</li> <li>○自分なりのリフレッシュ方法を持ちます。</li> <li>○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。</li> <li>○自分の悩みや不安は、信頼できる人に相談します。</li> <li>○家族や友だちの悩みを聞き受け止めます。</li> <li>○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。</li> </ul>
地域や団体、関係機関ができること	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> <li>○みんなでリフレッシュできる機会を大切にします。</li> <li>○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。</li> </ul>
行政ができること	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> <li>○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。</li> <li>○精神保健の体制整備に努めます。</li> <li>○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。</li> </ul>

### 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	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	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	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	全体	23.6%	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。

### 取組内容

個人や家庭ができること	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> <li>○適度な飲酒量を知り、お酒を飲みすぎません。</li> <li>○無理にお酒を勧めません。</li> </ul>
地域や団体、関係機関ができること	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> </ul>
行政ができること	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> <li>○適度な飲酒量についての理解を進めます。</li> <li>○公共的な空間における受動喫煙対策を進めます。</li> <li>○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。</li> </ul>

### 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の割合の減少	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)	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	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)	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	全体	13.8%	減少

COPD：主に長期的喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れの症状がみられるもので、肺気腫、慢性気管支炎が含まれます。

## 健(検)診

基本目標

今こそ見直します、自分のからだ。

### 取組内容

個人や家庭ができること	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> <li>○生活習慣の改善について学びます。</li> <li>○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。</li> </ul>
地域や団体、関係機関ができること	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> </ul>
行政ができること	<ul style="list-style-type: none"> <li>○各種健(検)診を受けやすい環境づくりに努めます。</li> </ul>

### 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	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	全体	52.1%	40%

## 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～

### 取組内容

個人や家庭ができること	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食後の歯磨きを習慣にして、歯を大切にします。</li> <li>○よくかんで食べます。</li> <li>○かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けます。</li> </ul>
地域や団体、関係機関ができること	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「お口の健康」について学ぶ機会を充実します。</li> </ul>
行政ができること	<ul style="list-style-type: none"> <li>○歯の健康について、周知を図ります。</li> <li>○歯科健診の機会を充実します。</li> </ul>

### 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	80歳	46.2%	50%
40歳で喪失歯のない者の割合の増加	40歳	78.6%	現状維持
3歳児のむし歯保有率の減少	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	全体	52.2%	60%



### 栄養・食生活

#### 基本目標

からだが好きをします。



#### 取組内容

個人や家庭ができること	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> <li>○毎日の食事に、野菜料理をもう2皿追加します。</li> <li>○主食・主菜・副菜をとることを心がけます。</li> <li>○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。</li> <li>○自分のBMI値を知り、適正なボディイメージを持ちます。</li> </ul>
地域や団体、関係機関ができること	<ul style="list-style-type: none"> <li>○望ましい栄養・食生活について、学べる機会を提供します。</li> <li>○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。</li> <li>○飲食店のメニューでは「栄養成分」などの表示に努めます。</li> </ul>
行政ができること	<ul style="list-style-type: none"> <li>○望ましい栄養・食生活について啓発を進めます。</li> <li>○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。</li> <li>○団体活動を支援して、食育を広めます。</li> </ul>

#### 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	全体	66.7%	75%
やせの高齢者の割合の増加の抑制	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	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)	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	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	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	全体	53.4%	60%
20歳代女性のやせの人の割合の減少	20歳代女性	17.4%	現状維持

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)

### 共食、食文化、感謝の心

#### 基本目標

こころが好きをします。

#### 取組内容

個人や家庭ができること	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> <li>○家族と食事ができるように心がけます。</li> <li>○友人と楽しい食事をする機会を作ります。</li> <li>○伝統料理や行事食を知り、子どもたちに伝えます。</li> <li>○感謝の気持ちで残さず食べることを心がけます。</li> </ul>
地域や団体、関係機関ができること	<ul style="list-style-type: none"> <li>○仲間と楽しく食事をする機会を大切にします。</li> <li>○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。</li> <li>○伝統料理や行事食を伝えていきます。</li> </ul>
行政ができること	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> <li>○伝統料理や行事食などに触れる機会を推進します。</li> <li>○食に対する感謝の心を育みます。</li> </ul>

#### 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	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	小学生 中学生	小学生 3.8% 中学生 12.1%	減少
親しい人と食事することがほとんどない人の割合の減少	全体	7.8%	減少

取組内容

個人や家庭ができること	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食べ物の生産や流通などの過程を知ります。</li> <li>○食べ物の安全に対する意識を持ちます。</li> <li>○地域の農産物を食べるようにします。</li> </ul>
地域や団体、関係機関ができること	<ul style="list-style-type: none"> <li>○農業を知る機会を提供します。</li> <li>○地域の農産物を活用します。</li> </ul>
行政ができること	<ul style="list-style-type: none"> <li>○地域の農産物のPRを進めます。</li> <li>○食べ物に関する様々な情報を収集して、広く提供します。</li> </ul>

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)	-	19.1%	25%
食育に関心を持っている人の割合の増加	全体	66.9%	90%

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



取組内容

個人や家庭ができること	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> <li>○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。</li> <li>○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。</li> </ul>
地域や団体、関係機関ができること	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自殺対策について理解を深めます。</li> <li>○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がります。</li> <li>○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。</li> </ul>
行政ができること	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> <li>○気づきを確実な対応、支援につながります。</li> <li>○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。</li> </ul>

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])		全体	16.3(H25~H29)	11.4
指標		対象	市の現状値 (H30年度)	目標 (R6年度)
基本施策① 地域におけるネットワークの強化	はぴ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	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	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	全体	23.6%	50%
基本施策④ 生きることの促進要因への支援	何らかの地域活動をしている高齢者の割合の増加	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	全体	21.2%	25%
基本施策⑤ 児童・生徒のSOSの出し方に関する教育	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	小学生 中学生	小学生 19.3% 中学生 18.0%	減少

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。

# 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。

## 取組内容

個人や家庭ができること	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家族や友だちの健康づくりに協力します。</li> <li>○地域の団体の活動に関心を持ちます。</li> <li>○地域イベントに親子で参加します。</li> <li>○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。</li> </ul>
地域や団体、関係機関ができること	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> <li>○親子で参加できる地域イベントを充実します。</li> <li>○若い年代も参加しやすい地域イベントを充実します。</li> <li>○定年退職前の市民に地域活動への参加を促します。</li> </ul>
行政ができること	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> <li>○土日など参加しやすい生涯学習講座などを充実します。</li> <li>○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。</li> <li>○健康づくりの講習会を充実します。</li> <li>○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。</li> <li>○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。</li> <li>○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。</li> </ul>

## 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	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	全体	21.2%	25%

# 計画の総合的な推進体制の整備

## 推進体制

- 計画の効果を十分に発揮するために、健康づくりの主体となる個人・家庭・地域・関係団体等の自らの活動を推進し、その連携体制の強化を図ります。
- 健康づくりに関する団体の代表者等で組織する「はびすイッチ会議」で、計画の進捗確認や健康づくりに関する施策の実施を推進し、各委員が日頃から「実践」している様々な活動等を通して、市民の健康増進の推進を図ります。

## 進行管理

- 施策・事業の確認を行い、イベントや講座、健(検)診時において、適宜アンケート調査等を実施し、市民意識や計画の「目標とする指標」について、把握に努めます。
- 施策・事業の実施状況は、「白岡市はびすイッチ会議」に報告し、施策や事業展開の改善などに活用します。
- 様々な分野で取組を行った結果を客観的に評価し、次期計画の取組に反映させます。

