

白岡市健康増進計画

(案)

パブリックコメント用

目 次

第1章 計画策定にあたって	1
1. 計画の目的	1
2. 計画の性格と位置づけ	2
3. 計画の期間	2
4. 計画の策定体制	3
第2章 健康づくりをめぐる現状と課題	4
1. 人口	4
(1) 人口構成	4
(2) 転入・転出の推移	5
2. 健康状況	6
(1) 平均寿命と健康寿命	6
(2) 要支援・要介護認定者数の推移	7
(3) がん検診受診率の推移	7
(4) 死因別死亡割合	8
(5) 自殺者数の推移	8
3. アンケート結果の概要	9
(1) 調査の概要	9
(2) 調査結果の特徴	10
4. 団体ヒアリング等調査結果	18
5. 健康づくりの課題と方向性	19
第3章 計画の基本的な考え方	21
第4章 計画の展開	25
1. 健康意識の向上	25
2. 分野別課題への取り組み	31
(1) 栄養・食生活	31
(2) 身体活動・運動	34
(3) 休養・こころの健康	38
(4) 飲酒・喫煙	41
(5) 健（検）診	44
(6) 歯・口腔	47
3. 社会環境の整備	50
第5章 計画の進行管理	53
(1) 進行管理	53
(2) 計画の総合評価	53
資 料	54

第1章 計画策定にあたって

1. 計画の目的

国民の健康増進の総合的な推進を図るため、国では、昭和53年から数次にわたって「国民健康づくり対策」を推進し、平成12年からは国民健康づくり運動として「健康日本21」を開始しました。

平成14年には「健康増進法」が公布され、市町村は、健康増進計画の策定に努めるものと定められました。

平成24年7月には、第4次となる国民健康づくり対策「21世紀における第2次国民健康づくり運動（健康日本21（第2次）」を告示し、平成25年度から平成34年度までの国の基本方針を示しています。

これを受けて県では、10年間の基本方針として「健康埼玉21」を策定しました。

さらに、埼玉県健康増進計画となる「埼玉県健康長寿計画」（計画期間 平成25年度～平成27年度）を策定しました。

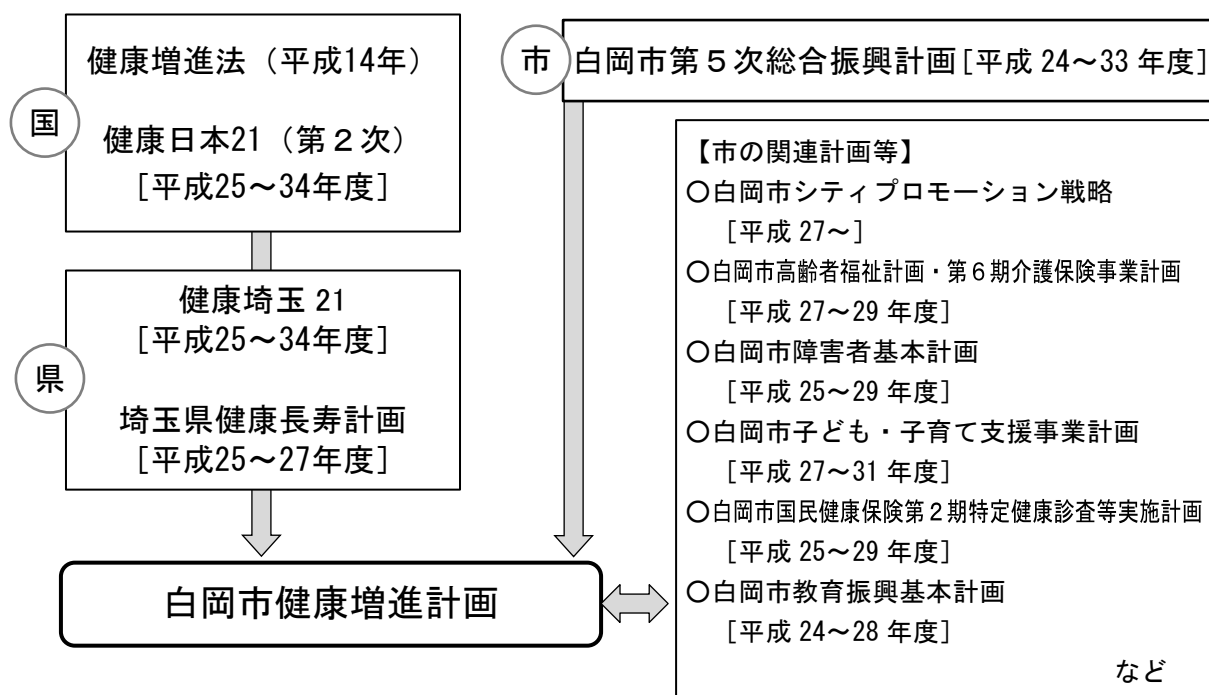
これまで市では、市民の健康増進を図るため、様々な事業を実施してきました。

しかし近年の社会環境の変化や高齢化の進行、疾病構造の変化などに対応し、市民の健康づくりをより一層支援していくことが求められており、長期的な視点に立った、計画的な健康増進の取り組みが必要となっています。

市民の生涯を通じた健康づくりを支援し、市全体で総合的に推進することを目的とした計画づくりが求められています。

2. 計画の性格と位置づけ

この計画は、「白岡市総合振興計画」に基づき、国の「健康日本21（第2次）」や埼玉県の「健康埼玉21」、「埼玉県健康長寿計画」を踏まえて策定します。また、他の関連する個別計画との整合性を十分に図り、策定します。



3. 計画の期間

計画期間は、平成27年度から31年度までの5年間とします。

なお、計画期間中に、社会環境や国や県の方向性に大きな変化が生じた場合には、必要に応じて計画の見直しを行います。

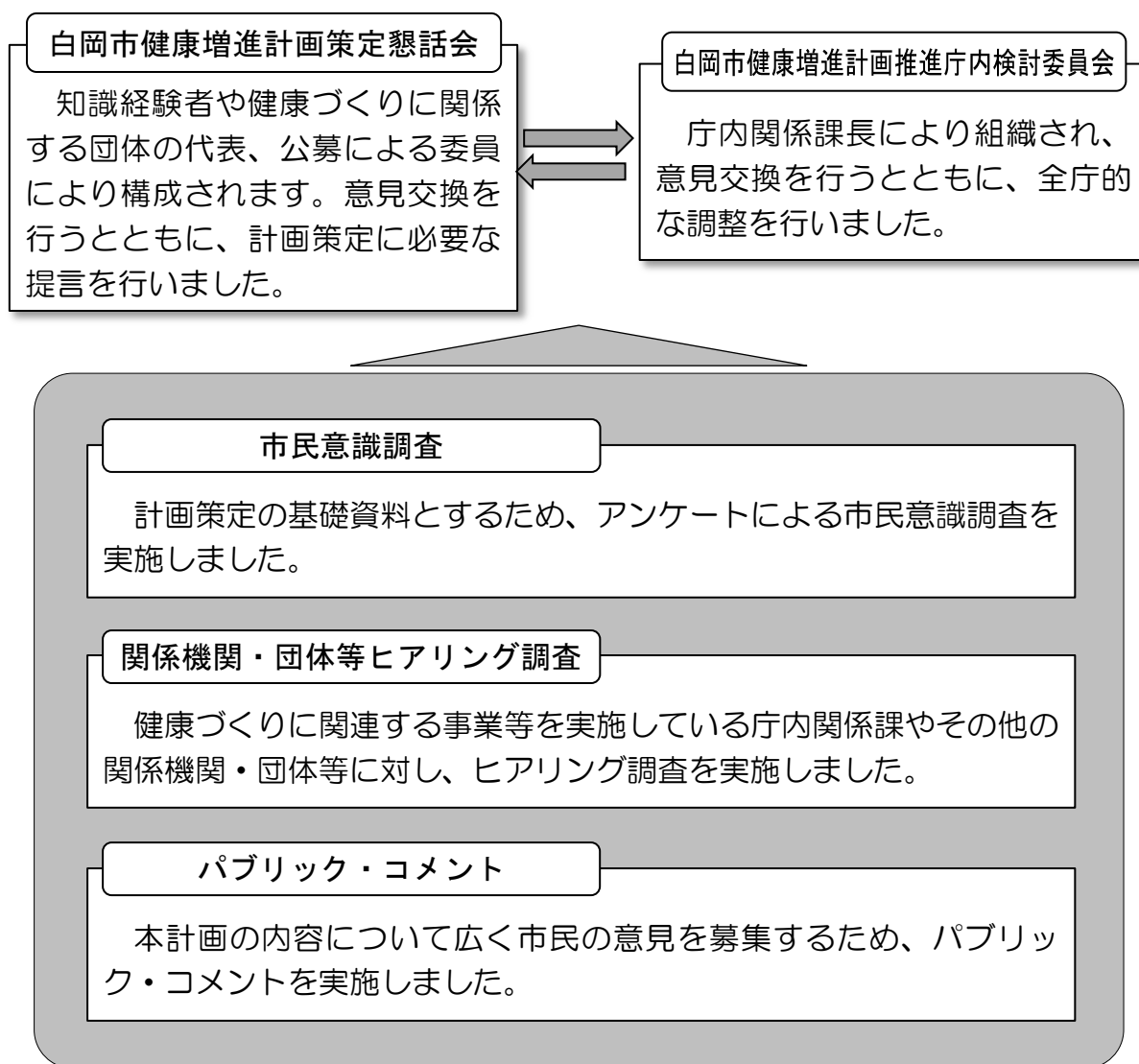
	平成	25年度	26年度	27年度	28年度	29年度	30年度	31年度	32年度	33年度	34年度	35年度	36年度
計画 期間													

4. 計画の策定体制

この計画は、「白岡市健康増進計画策定懇話会」における提言のほか、「白岡市健康増進計画推進庁内検討委員会」における意見交換などをもとに策定しました。

また、市民の健康に対する意識や現状を把握するため、アンケート調査を実施するとともに、関係機関や団体等へのヒアリング調査を実施しました。さらに、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。

■ 計画の策定体制



第2章 健康づくりをめぐる現状と課題

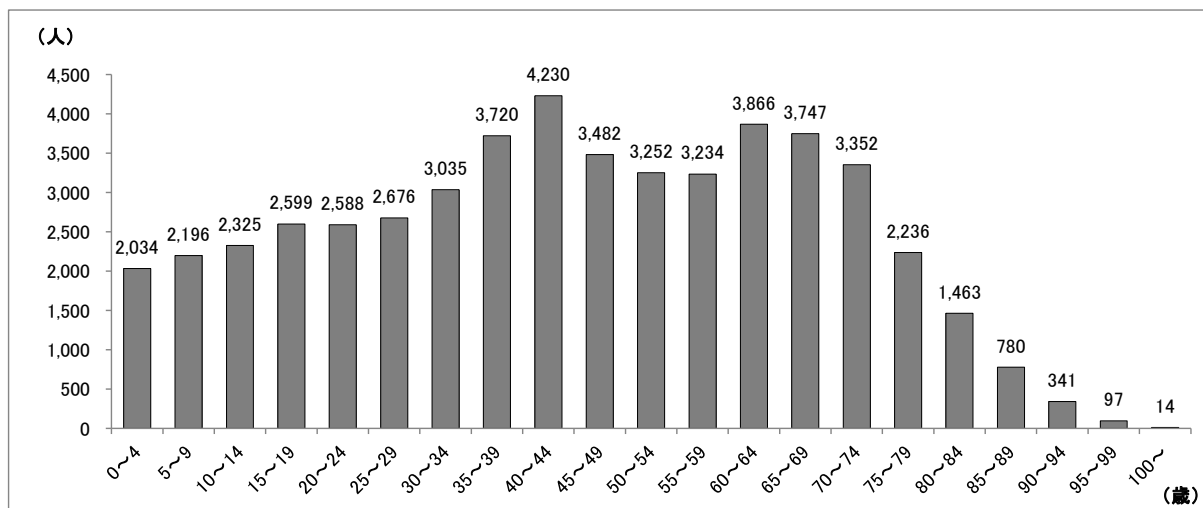
1. 人口

(1) 人口構成

白岡市の現在の人口構成をみると、35～44歳の若い世代がピークとなっており、これらの年代は、特定健康診査の対象になりはじめる年代です。もう1つの人口のピークを形成しているのは、60～69歳の階層です。この年代はいわゆる団塊の世代（昭和22～24年生まれ）の前後にあたります。

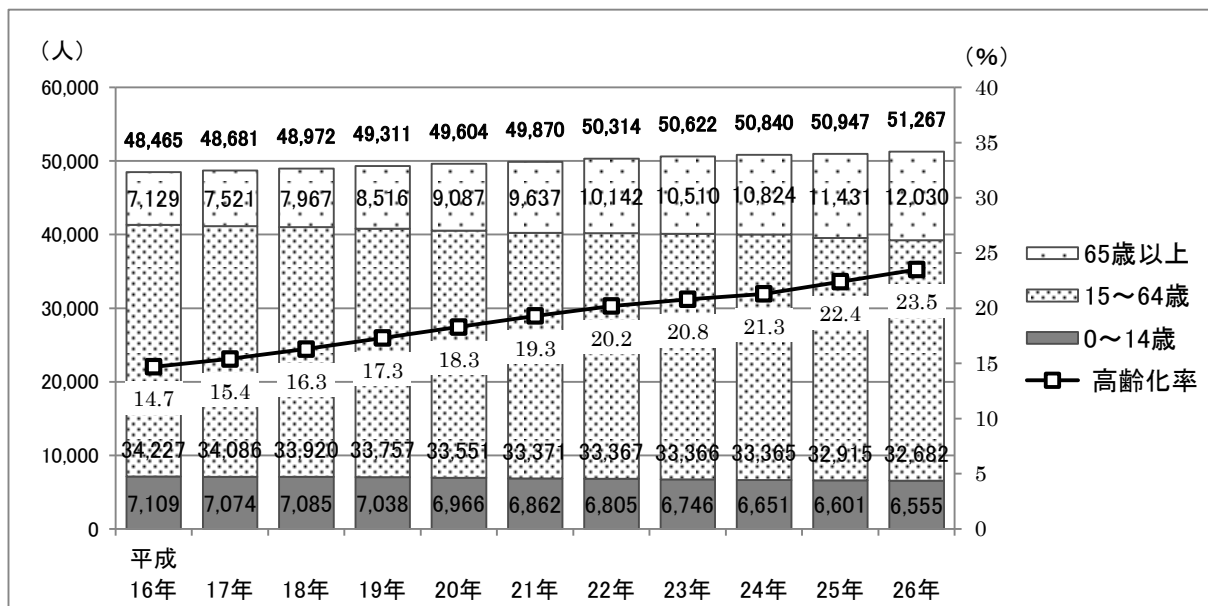
高齢化は着実に進行しており、今後もその傾向は引き続くものと推測されます。

■ 人口構成



資料：白岡市住民基本台帳人口（平成26年1月1日現在）

■ 高齢化率の推移

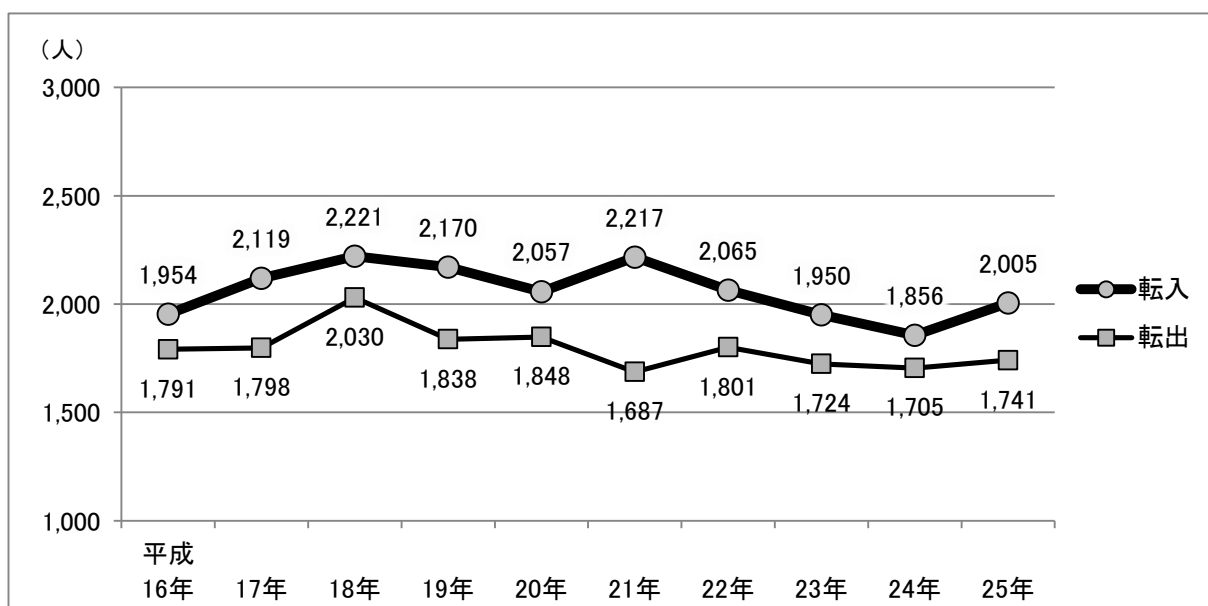


資料：白岡市住民基本台帳人口（各年1月1日現在）

（２） 転入・転出の推移

年間の転入と転出の状況をみると、毎年、転出者よりも転入者の人数が上回って推移しています。

■ 転入・転出の推移



資料：埼玉県推計人口

2. 健康状況

(1) 平均寿命と健康寿命

平均寿命は、男女ともに年々長くなる傾向となっています。

平成24年の平均寿命については、男性では80.29年、女性では86.50年と、県平均より長い寿命となっており、過去の推移をみても、概ね県平均より長い寿命の年が多くなっています。

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24年は男女ともに県平均より長くなっています。

男性は平成17年以降、県平均より長い健康寿命が継続しています。女性も県平均より長い健康寿命が続いていましたが、平成22年と23年は2年連続下回り、その後平成24年には、再び県平均を上回りました。

■ 平均寿命（0歳平均余命）

単位：年

		平成 15年	16年	17年	18年	19年	20年	21年	22年	23年	24年
男性	白岡市	78.43	78.70	78.86	79.12	78.91	79.18	79.07	79.42	79.85	80.29
	埼玉県	78.13	78.45	78.58	78.79	78.88	79.08	79.24	79.42	79.64	79.72
女性	白岡市	85.29	85.46	85.57	85.40	85.27	85.50	85.45	85.70	86.08	86.50
	埼玉県	84.57	84.86	85.00	85.24	85.22	85.44	85.65	85.80	86.05	86.09

資料：埼玉県健康指標（平成25年度）

■ 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 15年	16年	17年	18年	19年	20年	21年	22年	23年	24年
男性	白岡市	15.67	15.78	16.02	16.26	16.37	16.73	16.90	17.04	17.25	17.34
	埼玉県	15.78	15.94	16.00	16.05	16.25	16.42	16.58	16.74	16.85	16.84
女性	白岡市	18.88	19.24	19.25	19.25	19.79	19.55	19.73	19.65	19.63	19.81
	埼玉県	18.72	18.82	18.92	18.90	19.21	19.39	19.53	19.68	19.77	19.76

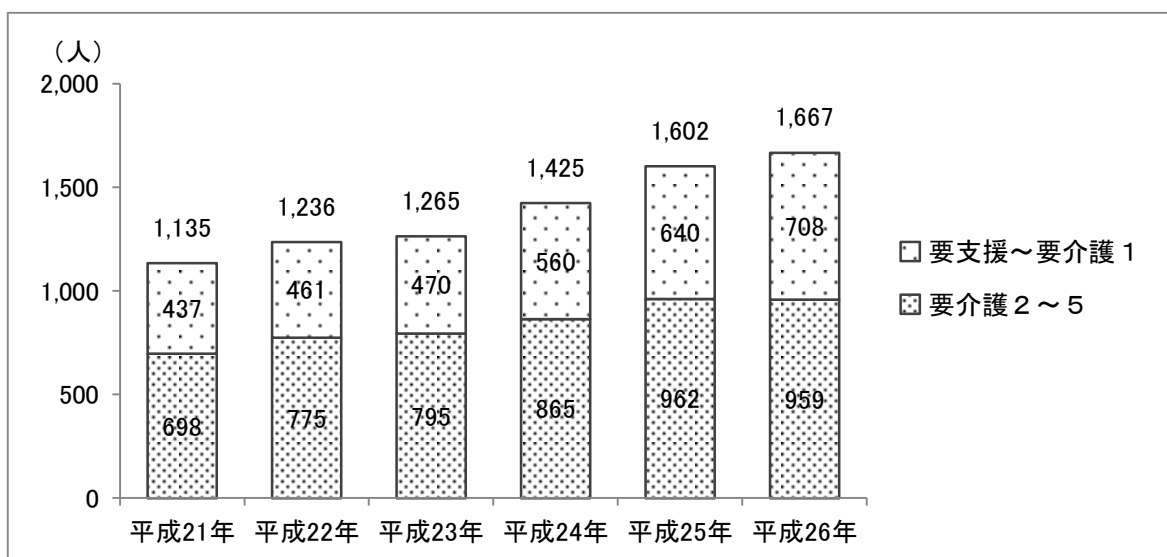
資料：埼玉県健康指標（平成25年度）

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。

（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26年には1,667人となっています。埼玉県で健康寿命算出の基準としている要介護2以上の認定者数も増加しています。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書（各年10月1日現在）

（３）がん検診受診率の推移

がん検診の受診率をみると、どの検診においても受診率が上昇傾向にあることがわかります。

■ 市のがん検診受診率の推移

単位：％

	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
胃がん	1.7	1.4	1.6	2.3	3.3
肺がん	0.7	0.7	0.8	2.1	3.7
大腸がん	3.1	3.3	4.3	8.7	12.2
子宮頸がん	6.7	8.8	12.7	13.7	19.7
乳がん	7.5	12.0	17.5	17.3	21.0

資料：地域保健・健康増進事業報告書

（４）死因別死亡割合

40歳以上の死因をみると、「悪性新生物」が最も多く、特に40～74歳では41.8%と多くなっています。また、40～74歳では、「自殺」が 5.0%で第5位、「肝疾患」が3.4%で第6位となっています。

■ 40歳以上の死因順位（平成20年～24年 白岡市）

項目	40～74 歳	75 歳以上
第 1 位	悪性新生物：41.8%	悪性新生物：22.4%
第 2 位	心疾患（高血圧性を除く）：15.4%	心疾患（高血圧性を除く）：20.2%
第 3 位	肺炎： 6.6%	肺炎：16.8%
第 4 位	脳血管疾患： 5.9%	脳血管疾患：10.5%
第 5 位	自殺： 5.0%	腎不全： 3.3%
第 6 位	肝疾患： 3.4%	不慮の事故： 3.2%
第 7 位	不慮の事故： 2.5%	老衰： 3.1%
第 8 位	糖尿病： 2.0%	慢性閉塞性肺疾患： 1.4%
	その他：17.3%	その他：19.1%

資料：埼玉県（人口動態統計より作成）

（５）自殺者数の推移

自殺者数の推移をみると、年間10人未満の年もありますが、概ね10人を上回る自殺者数となっています。

■ 自殺者数の推移（白岡市）

	平成20年	平成21年	平成22年	平成23年	平成24年
自殺者数	8人	15人	7人	12人	15人

資料：埼玉県ホームページ 各市町村及び保健所区域における自殺者数

3. アンケート結果の概要

健康増進の取り組みを総合的に推進するための『白岡市健康増進計画』の策定にあたり、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		調査の実施方法
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25年11～12月
②母親調査（妊娠中のこと）		○乳児健診に参加した母親 ○健診時回収 ○調査時期：平成25年10～12月
③小学生調査		○市内小学校の5年生全員 ○学校配付回収 ○調査時期：平成25年11月
④中学生調査		○市内中学校の2年生全員 ○学校配付回収 ○調査時期：平成25年11月
⑤高校生・未成年調査	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25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25年11～12月

■ 配付数と回収結果

項 目		配付数	有効回収数		回収率
①一般調査		2,000	968		48.4%
②母親調査（妊娠中のこと）		—	196		—
③小学生調査		468	462		98.7%
④中学生調査		442	419		94.8%
⑤高校生・未成年調査	高校生	110	90	251	81.8%
	未成年	400	161		40.3%

※高校生の有効回収数には、未成年調査（郵送分）との重複者15票を除いています。

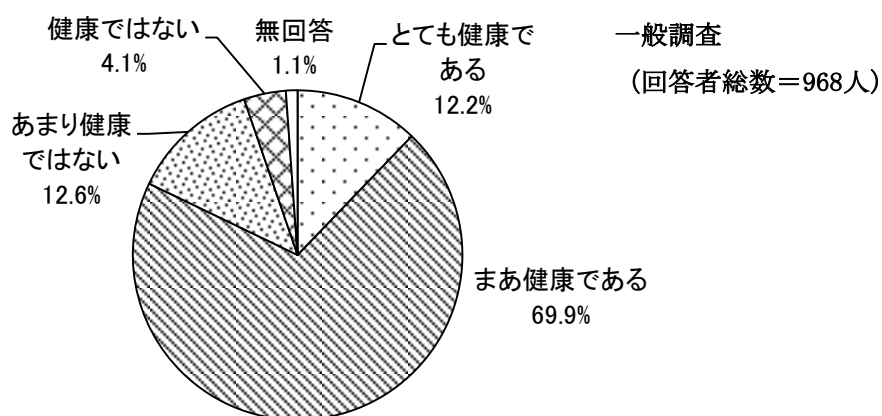
(2) 調査結果の特徴

一般調査の結果を中心として、一部項目については、一般調査以外の調査結果と比較しながら結果の特徴をまとめます。

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）は、82.1%が「健康である」としており、どの年代でも健康と感じている人が多くなっています。

■ 主観的健康感

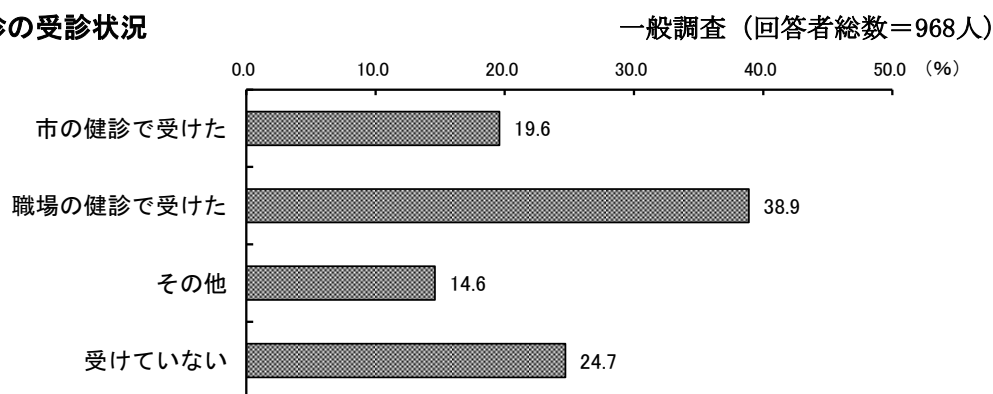


○『健康』はどのようなものかについては、「体が丈夫で調子がよいこと」が70.8%、「心が健やかなこと」が69.9%で多くなっています。心と体の両方が大切であるという意識がうかがえます。

○健康に関する情報の入手先は、「新聞・テレビ・雑誌」が53.2%で多くなっています。しかし、20歳代や30歳代ではインターネットが多くなっています。

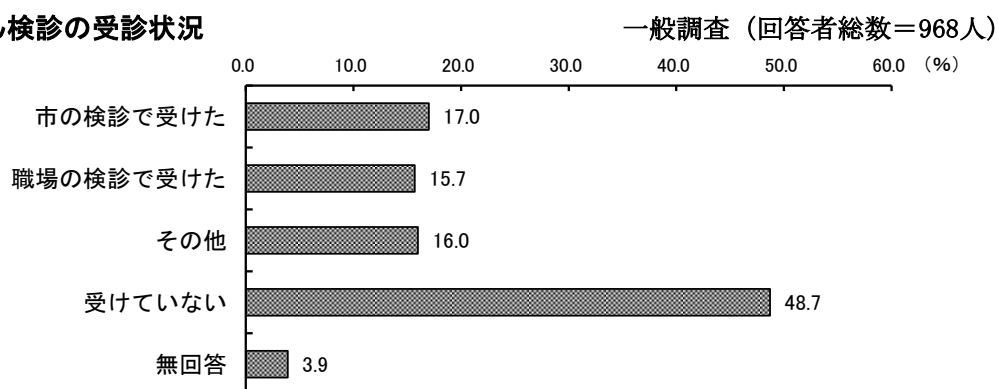
○健康診断を「1年間受けていない」という人は24.7%で、その理由としては、40歳代や50歳代では「日時が都合に合わなかった」が多くなっています。

■ 健診の受診状況



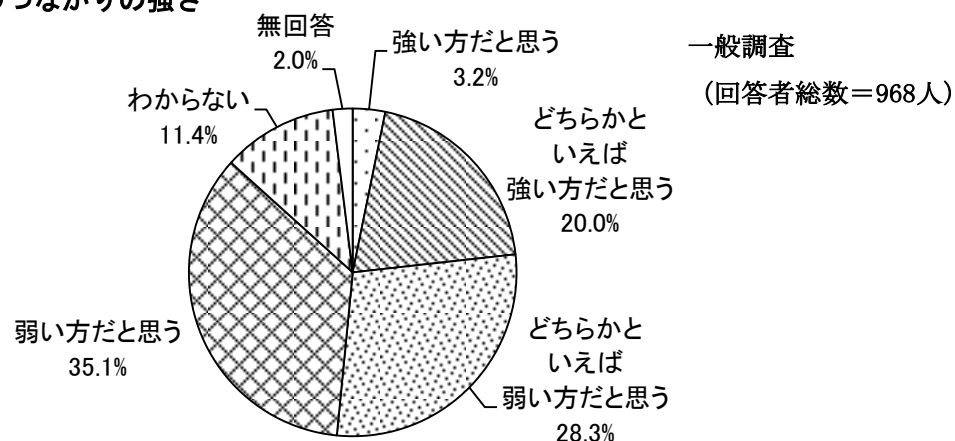
○がん検診を「1年間全く受けていない」という人は48.7%となっています。受けていない理由で最も多かったのは「特に理由はない」となっています。

■ がん検診の受診状況



○地域とのつながりが弱いと感じている人は63.4%で多く、特に、20歳代では76.5%が弱いと感じています。

■ 地域とのつながりの強さ



○地域活動状況については、「健康・スポーツ」が25.7%で多くなっていますが、「活動・参加したものはなし」が41.2%となっています。全般的に男性より女性の参加割合が多く、特に70歳以上の女性では、「健康・スポーツ」や「趣味」といった地域活動の参加率が高くなっています。

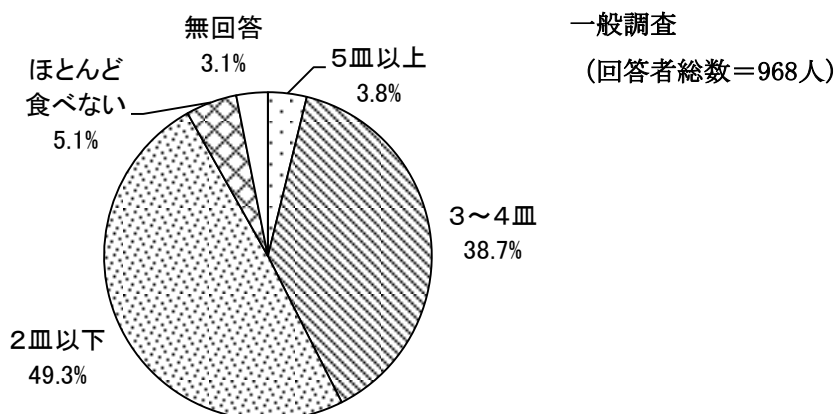
食生活について

○三食必ず食べることに気をつけている割合は、80.3%となっています。しかし、小学生では90.5%、中学生で88.3%、高校生・未成年で81.7%となっており、大人になるほど欠食傾向にあることがわかります。

○主食・主菜・副菜のそろった食事を「1日2回以上ほとんど毎日食べる」という割合は54.5%にとどまっています。

○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。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かについては、「2皿（140g）以下」が49.3%で約半数を占めています。「5皿（350g）以上」は3.8%にとどまっており、野菜不足の傾向がみられます。

■ 1日にとる野菜料理の量



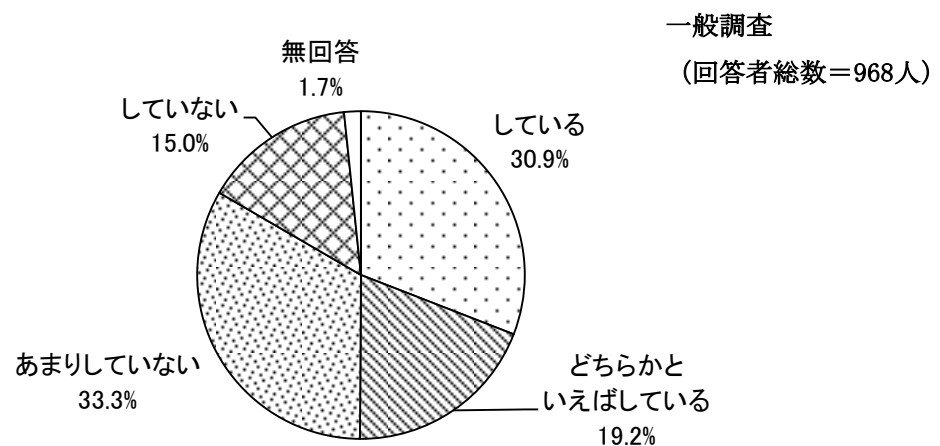
○身長と体重でBMI値を算出したところ、「低体重（やせ）」が6.2%、「ふつう」が72.0%、「肥満」が18.7%となっています。30歳代～50歳代の男性では、「肥満」の割合が30.0%を超えており、肥満傾向がみられます。一方、20歳代の女性の「低体重（やせ）」の割合をみると、現状では20.0%ですが、理想体重で算出すると28.0%となり、やせ志向がみられます。

運動について

○『ロコモティブシンドローム（運動器症候群）』を知っているという人は30.9%で、認知度は国と比較して高くなっています。

○健康のために意識して身体を「動かすようにしている」という人は50.1%となっています。男性でみると、30歳代（40.0%）、40歳代（28.3%）で減少しますが、50歳代以上では増加し、70歳以上になると72.1%となっています。

■ 健康のために身体を動かしている意識の有無



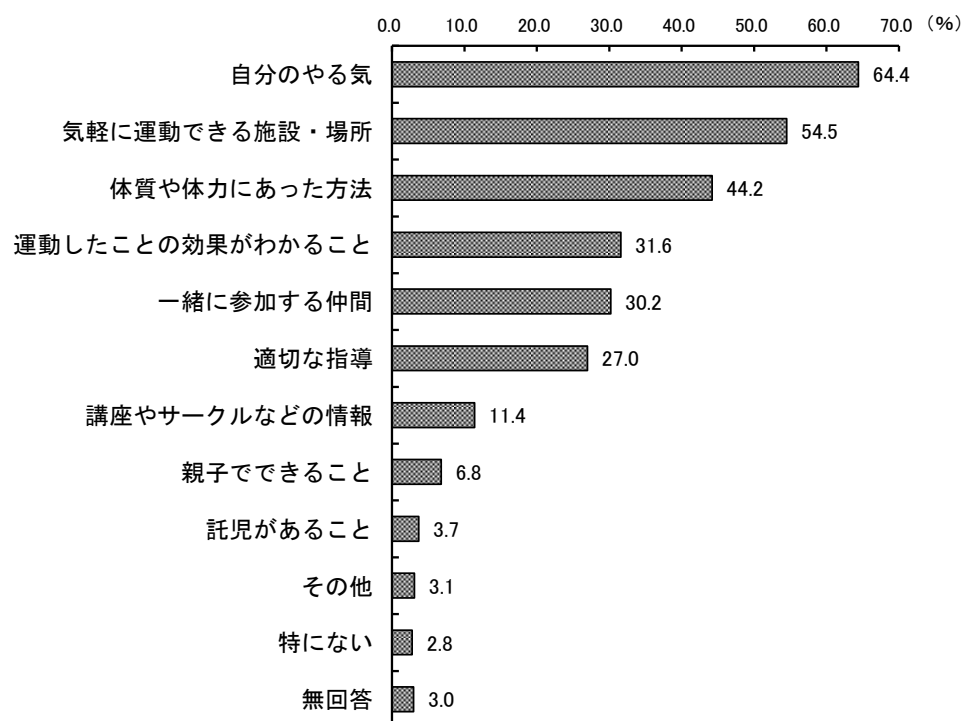
○1回30分以上の運動を週2日以上という運動習慣がある人は、33.0%となっています。

○運動不足だと思う人は80.5%で多くなっています。

○運動するために必要なことは、「自分のやる気」のほか、「運動ができる場所」や「体質や体力にあった方法」が多くなっています。

■ 運動するために必要なこと

一般調査（回答者総数＝968人）



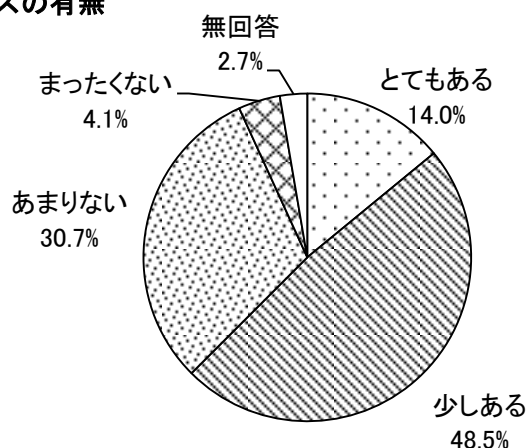
休養やこころの健康について

○睡眠や休養が「とれていない」という人は18.7%となっています。

○不安や悩み、ストレスを感じている割合は62.5%で、男女ともに若い年代のほうが多い傾向がみられます。その原因で多いのは、男性では「仕事」が43.8%で多くなっています。

■ 不安やストレスの有無

一般調査
（回答者総数＝968人）

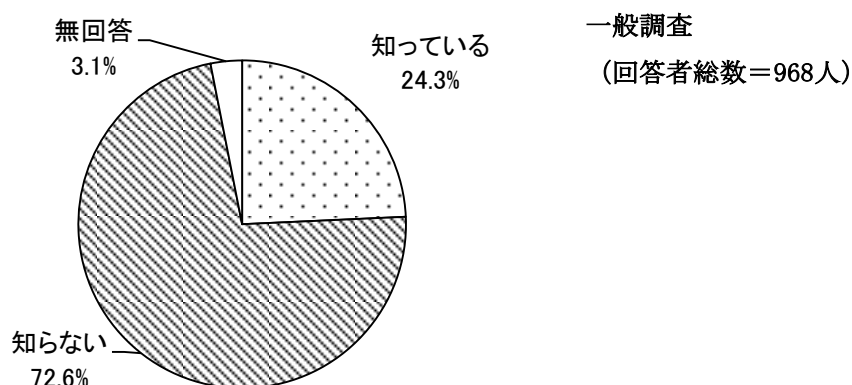


○ストレス解消法については、「おしゃべり」が41.1%で最も多くなっています。男性では「睡眠」、「運動・スポーツ」、「飲酒」が30%以上で多く、女性では「おしゃべり」が62.9%、「買い物」が57.4%で多くなっています。

○悩みごとの相談相手が「いる」という人が72.6%、「いない」という人が24.0%となっています。

○こころの健康の専門的な相談先について、「知らない」という割合が72.6%で多くなっています。

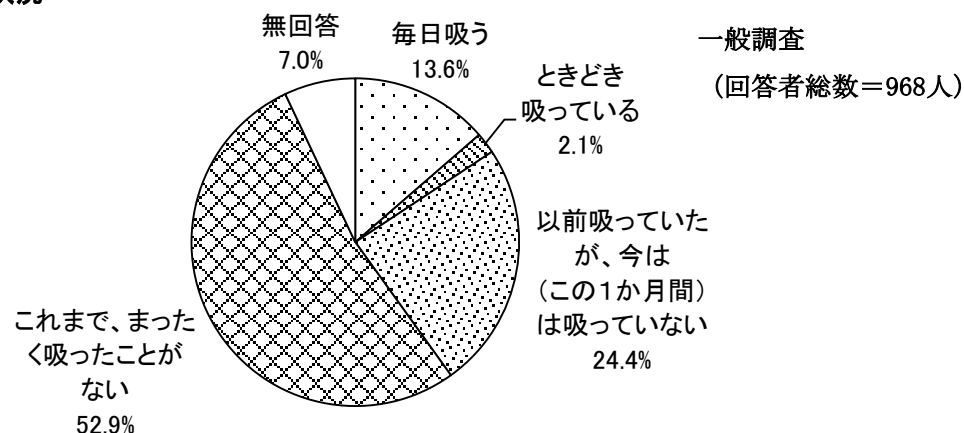
■ こころの健康の専門的な相談先の周知度



たばことお酒について

○喫煙については、「毎日吸う」が13.6%です。また、「以前は吸っていたが、今は吸っていない」が24.4%となっており、喫煙をやめた人も多くなっています。

■ 喫煙の状況



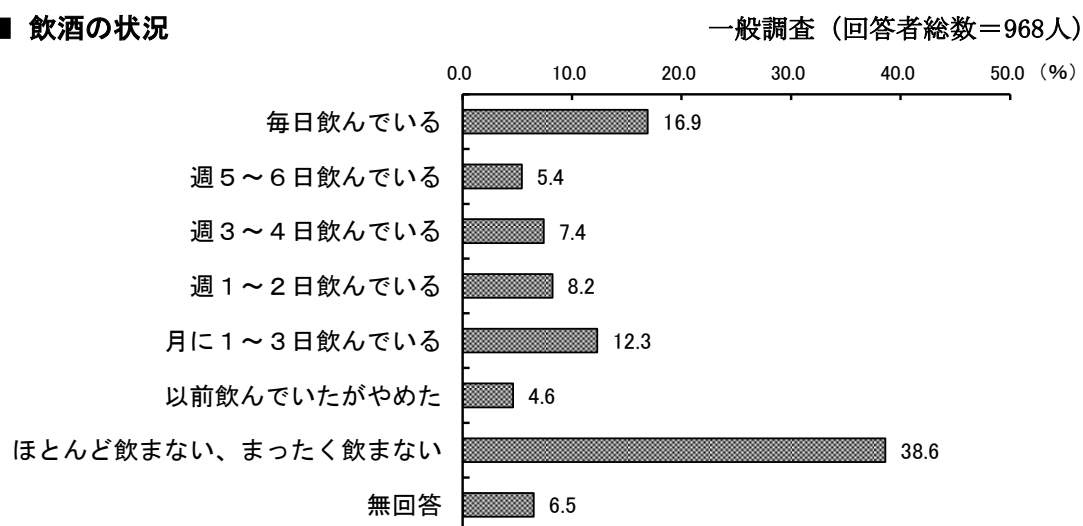
○妊娠中の母親では、たばこを「吸わなかった」が95.4%で、受動喫煙や分煙について気をつけていたという割合も93.4%となっています。

○たばこについて「体に害があるので、絶対に吸わないほうがよい」という割合は、小学生で94.4%、中学生で89.0%、高校生・未成年で90.8%となっています。

○『COPD（慢性閉塞性肺疾患）』を知っているという人は43.4%で、認知度は比較的高くなっています。

○飲酒については、「毎日飲んでいる」と「週5～6日飲んでいる」という、“ほぼ毎日飲んでいる”という割合が22.3%です。また、月に1日以上飲酒する人の72.2%が「2合未満の飲酒量」となっています。

■ 飲酒の状況



○妊娠中の母親では、お酒を「飲まなかった」が91.8%となっています。

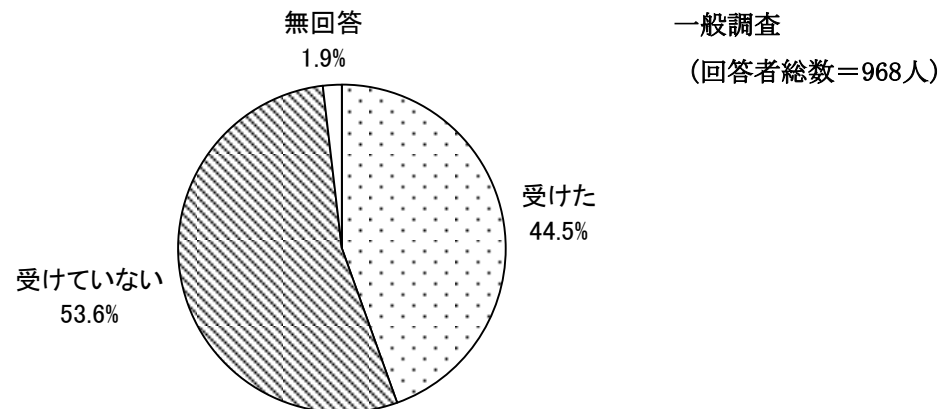
○未成年者の飲酒について「体に害があるから、絶対にいけない」という割合は、小学生で90.9%、中学生で77.8%、高校生・未成年で55.4%となっています。

歯について

○「ほぼすべて自分の歯である」という割合は61.7%となっています。

○一年間に歯科健診を受けた割合は、44.5%です。

■ 歯科健診の受診状況



○咀嚼状況については、「何でもかんで食べることができる」が82.3%です。70歳以上では66.2%と低くなっています。

4. 団体ヒアリング等調査結果

市内で、健康増進に関わる活動をしている団体を対象に、活動内容や今後の活動の展開などについて把握することを目的として、ヒアリング等の調査を実施しました。

■ 実施団体

	団体名	実施形式
1	食生活改善推進員協議会	ヒアリング
2	母子愛育会	ヒアリング
3	体育協会	ヒアリング
4	社会福祉協議会	ヒアリング
5	スポーツ推進委員連絡協議会	ヒアリング
6	商工会	ヒアリング
7	行政区長会	各行政区へのアンケート

< ヒアリング等のまとめ >

- 市内には健康づくりに関係する活動がたくさんあり、自主的な活動もたくさん見受けられます。また、健康が主な目的ではなくても、健康づくりにつながる様々な活動が展開されています。
- 健康づくりに大切な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、高齢者に対応した内容が盛んです。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、あまり盛況ではないこともうかがえます。
- いくつかの団体からは共通して、事業の参加者も高齢者が多く、若い人の関心が向いて来ないという意見がありました。若いうちからの健康づくりという面からも、定年前の（50歳代の）男性や若い人（30～40歳代の市民）に対する取り組みが必要であるとの指摘もありました。
- 複数の団体が連携しながら事業を実施することで、市民により魅力的な内容を提供できること、また、相互の団体のPRにもなり、会員や参加者の拡大につながる可能性があることがわかりました。

5. 健康づくりの課題と方向性

健康への関心を高める

- 現在実施されている市や団体の様々な事業を通してみると、参加者が固定化しがちで、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。このことから、市民の健康づくりへの関心度は、全体的には高くないということがうかがえます。若い人を含め幅広い市民に、まずは関心を持ってもらい、市民全体の関心を高めることが重要です。
- 「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多く、健康に関連する事柄への知識も低くない状況です。しかし、実際の生活の面では、食生活の偏りや運動不足、地域との希薄さがうかがえるなど、今後の健康について懸念される結果もみられました。健康についての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

- 「健康についてのアンケート」によると、健康とは「体が丈夫で調子がよい」とともに「心が健やかなこと」と考える人が多くなっています。しかし、不安や悩み、ストレスがあるという人は若い年代に多いことから、心身ともに健康でいられるよう、こころの健康についても配慮していくことが必要です。
- 高齢者数は年々増加し、高齢化が進行していることから、疾病予防や介護予防への関心が高くなっています。一方で、高齢期を健康で迎えるためには、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ことが大切な要素です。

行動を促す様々なきっかけづくり

- 「健康についてのアンケート」によると、日ごろから週2日以上運動している人は約3割にとどまり、運動不足と感じている人は全体の約8割を占めていました。運動不足を感じていても運動するという行動にまで至っていない人が多くいることがわかります。さらに運動するときに必要なことは「自分のやる気」と回答した人が約6割で最も多く、実際に行動させるための気持ちが重要となっていることがわかります。
- 価値観やライフスタイルが多様化していることを考えると、健康づくりへの関心や行動を促すきっかけについてもまた様々であることがうかがえます。これまでの取り組み内容をさらに発展させつつ、時にはターゲットを絞った場の設定など、多様な取り組みが必要となっています。

地域コミュニティの再構築

- 白岡市の人口は増加傾向にあり、転入者も多くなっています。新規住民が多い地域ではコミュニティがまだできていないという一方で、既存地域の中には高齢化が進行したためにコミュニティが希薄になってきてい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。

第3章 計画の基本的な考え方

- 人口は増加傾向にあり、転入者も多い。
- 着実に高齢化は進んでいる。疾病予防や介護予防に取り組む必要がある。
- 高齢期の健康を維持していくためには、若い頃からの健康づくりが大切。
- 若い人を含めて、もっと多くの人が健康について関心を持ってほしい。



どうしたら健康に関心がもてるか？
健康に関心がもてる、やる気にさせるスイッチがある。



計画のメインテーマ

市民の健康やる気スイッチを押そう！

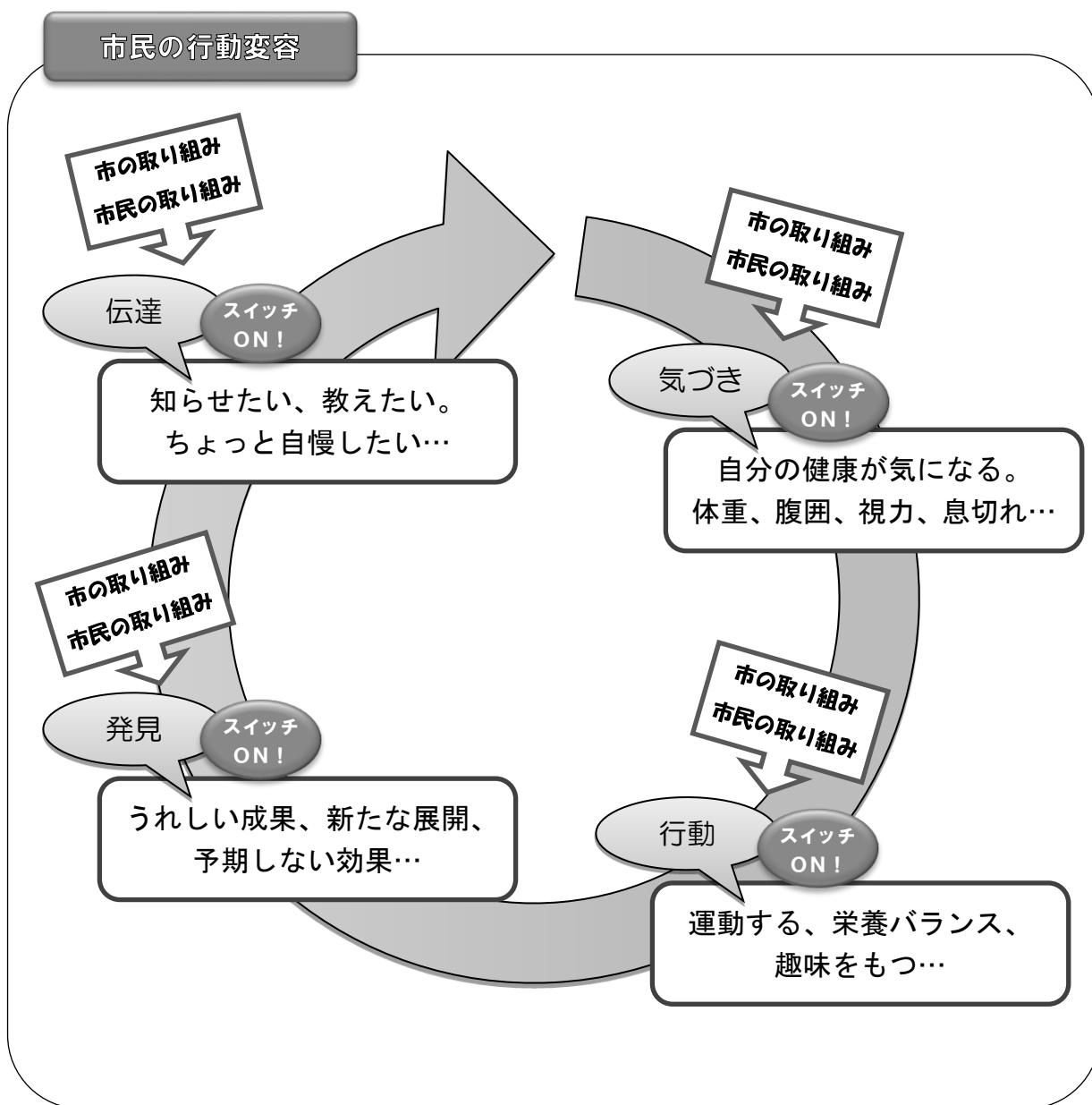
スイッチ
ON!



そしてそのスイッチは、年齢や性別、ライフステージによっても違う。
いろいろなスイッチがある。

さまざまな事業や施策を通して、スイッチを用意する。

市民の行動変容



白岡市ではじめての健康増進計画として
5年間 市民の健康やる気スイッチを検討し、実行する計画

基本理念

幸せ 未来 笑顔 輝く白岡をめざす

しらおか **はぴすイッチ** プラン

スイッチ
ON!

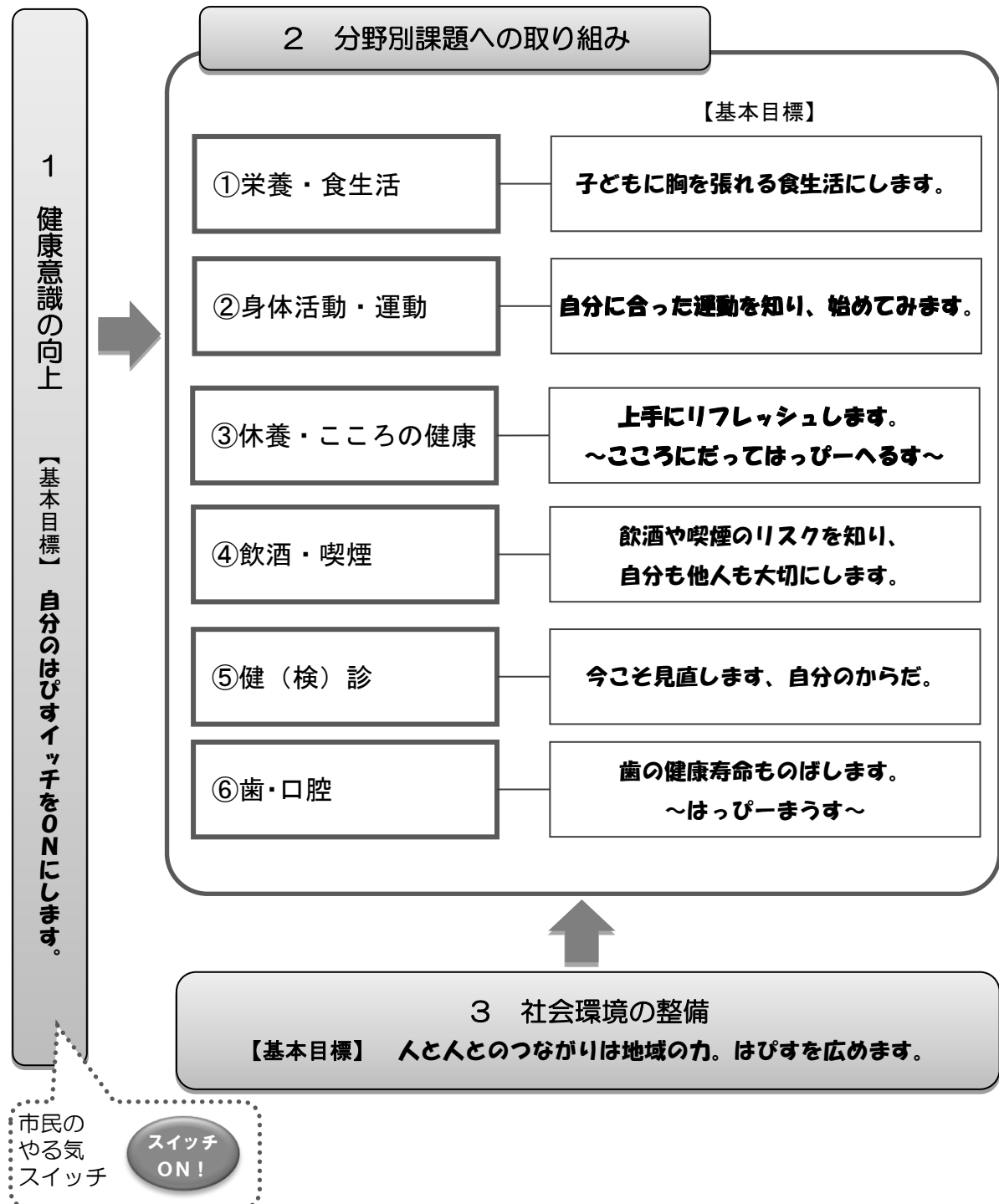
ハッピー = 幸せ

ヘルス = 健康

スイッチ

		し	あ	わ	せ	=健康（はぴす）
	み	ら	い			=若者
え	が	お				=子ども
		か	が	や	く	=まち

施策体系



第4章 計画の展開

1. 健康意識の向上

基本目標：自分のはぴすイッチをONにします。

●● 現状と課題 ●●

- 主観的健康感（自身の健康状態）としては、約8割が「健康である」としています。また、健康とは「体が丈夫で調子がよい」、「心が健やか」といったものが多く、心と体の両方が大切だという意識があります。
- 自分は健康であると感じている人が多いものの、個別には、食生活の偏りや運動不足など、今後の健康を脅かすような結果もみられました。生活習慣についての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。
- 高齢化の進行により、介護予防への関心が高くなっていますが、そのためには若い頃から健康に配慮した生活を送ることが必要です。若い人を含め幅広い市民の健康づくりへの関心を高めることが重要です。

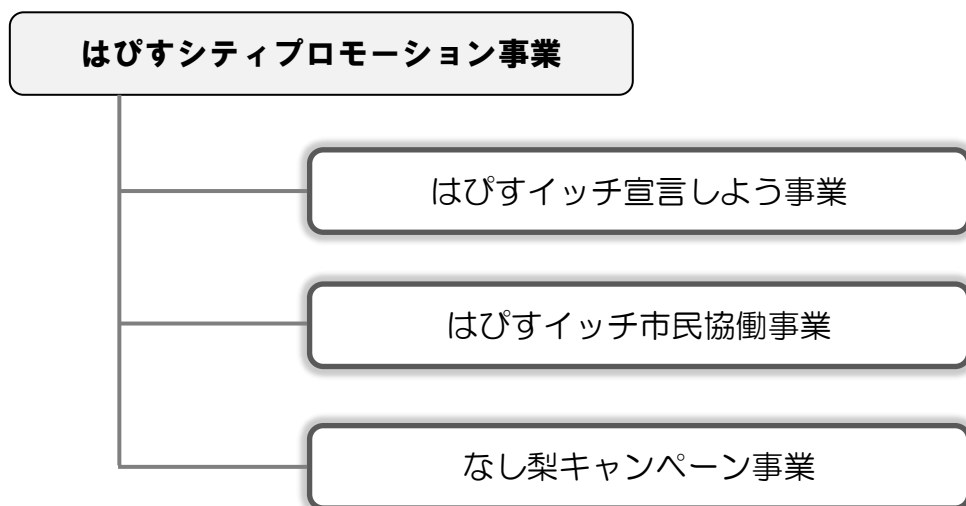


- 市民一人ひとりが『はぴすイッチ』をONできるようにします。
- 定期的に健康チェックができるよう、機会の拡充を進めます。

●● 重点的な取り組み ●●

はぴすシティプロモーション事業

市民一人ひとりが健康で幸せを感じられたら、白岡市の良いイメージを市内外に発信できます。はぴす（ハッピー＝幸せ、ヘルス＝健康）で、白岡市のイメージアップを図ります。



はぴすイッチ宣言しよう事業

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。（計画期間中の3年～5年間）

○宣言したい人は、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（「わたしのはぴすイッチ宣言聞いてください」欄など）。

○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。

○宣言内容は、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。

○保健センターでは、宣言書のひな形を用意しますし、宣言書作成の相談にのります。

○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ます。

○「年間はぴすイッチ大賞」を選定し、受賞者は市長から表彰します。

○市職員は節目に必ず「はぴすイッチ宣言」をします。（職員は大賞からは除外します。）

宣言例

スイッチ
ON!

毎日 朝ごはん食べます 宣言（20歳代・男性 個人）

お昼ご飯に、主食・主菜・副菜をこころがけます 宣言（30歳代・女性）

30分のウォーキングを週3日以上 宣言（40歳代・男性）

歩きタバコはやめます 宣言（60歳代・男性）

朝、おじいちゃんとラジオ体操をします（10歳・男児）

週2日は家族みんなで楽しい夕食 宣言（40歳代夫婦と子どもの家族）

今年一年飲みすぎません 宣言（スポーツ愛好者グループ）

ロコモ予防のために、食事と運動を広めます 宣言（食生活改善推進員協議会）

メタボ社員全員で100kg減らします 宣言（〇〇株式会社）

はぴすイッチ市民協働事業

地域振興課等と連携し、健康づくりに関連する団体について、はぴすイッチ市民協働事業としての位置付けを行ない、協力します。

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、広報しらお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飴を作成し、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、駅前等で飴を配布しながら街頭キャンペーン活動も実施します。

なし梨キャンペーン例

スイッチ
ON!

- たばこはなしよ
- 飲み過ぎはなしよ
- 自殺はなしよ
- 一人ぼっちはなしよ
- 運動不足はなしよ
- 寝不足はなしよ
- 虫歯はなしよ

- 無関心はなしよ（地域）
- 未受診はなしよ（健診）
- やせやせはなしよ（やせ志向）
- スカスカはなしよ（骨密度）
- 好き嫌いはなしよ（食生活）
- ストレスはなしよ

●● 取り組み内容 ●●

[個人や家庭ができること]

- 自分のところと身体の健康に関心を持ちます。
- かかりつけ医をもち、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]

- 健康づくりを意識した活動を増やし、市民に広めます。

[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。
- 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事業の推進〔企画政策課、地域振興課、健康増進課〕
○健康まつりの開催〔健康増進課〕
○保育所に通園する保護者への健康づくりの意識の向上〔子育て支援課〕
○思春期の児童生徒（小学校高学年～中学生）を対象とした健康教育〔教育指導課〕
○30歳代女性の健康づくり事業〔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)	○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)	○かかりつけ医を持ちましょう。 ○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 (25年度)		目 標 (31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	82.1%	→	増加
はぴすイッチ宣言数	全体	0	→	100 宣言

2. 分野別課題への取り組み

(1) 栄養・食生活

基本目標：子どもに胸を張れる食生活にします。

●● 現状と課題 ●●

- 三食必ず食べることに気をつけている割合は、小学生では9割以上で多くなっていますが、中学生、高校生・未成年、成人と割合が減少し、大人になるほど欠食傾向がみられます。
- 主食・主菜・副菜のそろった食事の割合が5割程度で低くなっています。また、成人に必要な一日の野菜の量（350g）をきちんと食べている人は3.8%で、野菜不足の傾向がみられます。1日に必要な野菜の量をはじめ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。
- 20歳代女性にはやせ志向が強く、30歳代～50歳代の若い年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支援が必要です。
- 骨密度低下は、高齢期に深刻な症状となって現れ、ねたきりなどの要因となる恐れがありますが、40歳代という若い年代でも骨密度が低い人がみられます。若いうちから骨密度をチェックし、骨密度の維持を意識した生活習慣が必要です。
- 赤ちゃんの健康は、お母さんの妊娠時からの健康づくりが重要です。若い女性のやせ志向からくる妊娠時のダイエットなど、母子の健康を損なう誤った認識をもたないよう、正しい知識の普及を図ることが必要です。
- 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、幼稚園、小・中学校と連携し、年齢に応じた内容の提供や切れ目のない継続的な取り組みが必要です。さらに、未成年者向けの取り組みについても検討が必要です。



- 栄養・食生活に関する基本的な知識の普及・啓発を進めます。
- 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。

●● 取り組み内容 ●●

〔個人や家庭ができること〕

- 一日の野菜必要量の目安を知り、バランス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。
- 男性も食事づくりに携わりながら、よりよい食生活に関心を持ちます。
- 自分のBMI値を知り、自分にとって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。
- バランスのよい食事について、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」等の表示に努めます。

〔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。

市の主な施策・事業
○栄養相談の実施〔健康増進課〕 ○骨粗しょう症予防・骨密度測定の実施〔健康増進課〕 ○学校給食や保育所給食の白岡産品の利用の促進〔教育総務課、子育て支援課、農政課〕 ○学校教育（栄養教諭）との連携〔教育指導課、健康増進課〕 ○食育計画の策定〔健康増進課、教育総務課、教育指導課、子育て支援課、農政課〕 ○栄養士の食育出張講座（保育所・幼稚園・小中学校）〔健康増進課〕 ○授乳期の母親の栄養教室〔健康増進課〕

●● 取り組み事例 ●●

はぴすマイル教室（栄養・食生活編）	
母子愛育会と食生活改善推進員とのコラボにより、子育て家庭における栄養・食生活をテーマにした事業を実施します。子どもの栄養だけでなく、お母さんの栄養（例えば、骨粗しょう症予防）、お父さんの栄養（例えばメタボ予防）に関するものも取り入れます。	食生活改善推進員 母子愛育会

●● 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。 ○親も子も、健康なボディイメージを持ちましょう。
青年・成人期 (19～39歳)	○「主食・主菜・副菜」を意識し、1日3食きちんと食べましょう。 ○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)	○家族や友だちと一緒に楽しく食事をしましょう。
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 (25年度)		目 標 (31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	72.0%	→	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	15.3%	→	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	27.9%	→	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 5.1% 女子 2.7%	→	減少
◆一日の野菜摂取量が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%

◆→国の指標を参考にしたもの

(2) 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 ●●

- 『ロコモティブシンドローム（運動器症候群）』の認知度は比較的高くなっています。
- 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3割で、全国平均と同様な値です。しかし、運動不足だと思う人は約8割で多く、身近で気軽に運動ができる場がほしいという要望が目立ちます。市民の運動に対する意識が高まっていることがうかがえることから、意識を行動に移すきっかけづくりが必要です。
- 健康体操教室などの参加者は比較的多い傾向にあります。ある程度の場が設定されていれば参加はありますが、自主的な行動にまでは至っていない傾向が見受けられます。
- 「託児があれば」、「親子で参加したい」、「一人で自由な時間に」、「近所であれば」、「体力に無理なく」などの希望があり、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。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。

●● 取り組み内容 ●●

[個人や家庭ができること]

- 子連れでも上手に運動に親しみます。
- 効果的で、身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。
- 子連れでも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、運動がしやすいように充実に努めます。
- 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
○うんどう遊具・健康遊具の設置 [街づくり課、健康増進課]
○骨粗しょう症予防のために必要な運動の周知 [健康増進課]
○健康体操教室、スポーツ・運動教室等の開催 [健康増進課、生涯学習課]
○運動に関する施設の充実 [街づくり課、高齢介護課]
○親子で体を動かす場の提供 [子育て支援課]
○介護予防のための運動教室の開催 [高齢介護課]

●● 取り組み事例 ●●

白岡市認定「はびすスポーツ」	
ハイキング、ウォーキング、埼玉葛地域発祥の「さいかつぼーる」などのニュースポーツ、障がい者向けスポーツの各種アダプテッドスポーツ等を中心に、競技スポーツではなく、健康に配慮した運動及びスポーツ事業を「はびすスポーツ」と認定（既存事業を含む）し、幅広い参加を促します。	スポーツ推進委員連絡協議会 体育協会 生涯学習課
はびすポット・はびすコースの設定	
はびすポット＝健康づくりスポットを選定します。うんどう遊具・健康遊具設置の公園等がスポットになります。また、はびすコースは、はびすポットをつなげるコース設定により、安全で楽しいウォーキングコースを設定し、マップにおとします。既存のコースを参考にして、市民協働で作成します。	街づくり課 スポーツ推進委員連絡協議会 体育協会
障がい者健康づくりボランティアの育成	
社会福祉協議会との連携により、障がい者の運動やスポーツ活動を支援するボランティアの育成を促進します。	社会福祉協議会

●● ライフステージ別の行動指針 ●●

乳幼児期 (0～5歳)	○家族やお友だちとたくさん遊びましょう。
学童・思春期 (6～18歳)	○体を使って思いっきり遊びましょう。 ○好きな運動を見つけ、運動しましょう。
青年・成人期 (19～39歳)	○日ごろの生活の中で、体を動かすように心がけましょう。
壮年期 (40～64歳)	○通学、通勤、買い物などは、なるべく徒歩や自転車にしましょう。
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 (25年度)		目 標 (31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	30.9%	→	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 50.9% 女性 45.1%	→	現状 維持
健康のために意識的に身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%

◆→国の指標を参考にしたもの

(3) 休養・こころの健康

基本目標：上手にリフレッシュします。～こころにだってはッピーへるす～

●● 現状と課題 ●●

- 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。
- 睡眠や休養がとれていないという人は約２割、悩みごとの相談相手がいないという人も約２割います。
- 不安やストレスを感じているのは、若い人で多くなっています。不安やストレスの原因としては、男性では仕事が多くなっています。こころの健康の専門的な相談先については、知らないという人の方が多く、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り組みがあるという割合は、就労者の約３割です。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、職場での体制づくりを促進する必要があります。
- 市の精神保健業務については個々の事例に随時対応していますが、精神保健についての基本的な方針や体制が不明確であるため、総合的な取り組みにはなっていないという状況です。こころの健康や自殺防止対策に取り組んでいくためには、精神保健についての総合的な体制づくりが必要となっています。また、精神保健に対する全庁的な意識啓発や認識の共有化も重要です。



- こころの健康について、総合的な取り組みを進めます。
- 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。

●● 取り組み内容 ●●

[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。
- 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。
- 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、自殺防止対策の充実に努めます。

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〕 ○精神保健業務の体制整備〔健康増進課、福祉課〕 ○自殺防止対策の充実〔健康増進課、総務課、福祉課、高齢介護課〕 ○ゲートキーパー※研修（一般市民・関係団体等）の開催〔健康増進課、福祉課〕 ○ゲートキーパー研修（職員）の開催〔総務課、健康増進課〕 ○母親のメンタル講座〔健康増進課〕

※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。

●● 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ましょう。 ○夜更かしするのはやめましょう。
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 (25年度)		目 標 (31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	10.3%	→	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	18.7%	→	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	14.0%	→	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	24.3%	→	50%

◆→国の指標を参考にしたもの

(4) 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 ●●

- 飲酒量について年代別にみると、40歳代～50歳代で多くなっています。またこの年代の女性では、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が、全国平均より多くなっています。適度な飲酒量についての理解を進めることが必要です。
- 喫煙については、「毎日吸う」が13.6%、「ときどき吸っている」が2.1%で、喫煙率は全国平均の値より少なくなっています。『COPD（慢性閉塞性肺疾患）』の認知度は比較的高くなっています。
- 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。市施設については基本的に施設内禁煙となっていますが、敷地内での対策も強化するなど、一層の配慮も必要となっています。
- 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。

●● 取り組み内容 ●●

[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]

- 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。
- 公共施設（敷地内含む）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り組み〔教育指導課〕 ○適度な飲酒量についての周知〔健康増進課〕 ○市庁舎の分煙等、受動喫煙対策の強化〔財政課〕 ○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〕 ○母親学級等における飲酒・喫煙についての理解の促進〔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〕

●● 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 (25年度)		目 標 (31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 14.9% 女性 9.2%	→	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） 〔健康についてのアンケート〕	妊娠期の女性	7.7%	→	減少
◆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%
◆妊娠中の喫煙をなくす（喫煙した者の割合の減少） 〔健康についてのアンケート〕	妊娠期の女性	4.6%	→	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	17.0%	→	減少

◆→国の指標を参考にしたもの

(5) 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 ●●

- 健康診査を「1年間受けていない」という人は約2割います。また、がん検診を「1年間全く受けていない」という人は約5割となっています。受けていない理由について、若い年代では、健診・検診の対象ではないことや日時の都合を理由にあげる人が比較的多くなっていますが、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、健康をチェックすることの重要性について理解を進め、受診しやすい環境を整える必要があります。
- がん検診の受診率は上昇傾向にあるものの、依然として低い数値となっています。受診勧奨を進めるとともに、より受診しやすい環境づくりについて検討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。

●● 取り組み内容 ●●

[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。

[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]

- 健診や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
○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〕 ○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〕

●● 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。
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 (25年度)		目 標 (31年度)
1 年間に健康診断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%
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%

(6) 歯・口腔

基本目標：歯の健康寿命ものをばします。～はっぴーまうす～

●● 現状と課題 ●●

○60歳で自分の歯が24本以上ある人の割合は約6割で全国平均と同様な値となっています。しかし、80歳で自分の歯が20本以上ある人は約2割で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。

○咀嚼の状況については、「何でもかんで食べることができる」は全体で82.3%ですが、70歳以上になると66.2%に減少します。高齢者の介護予防施策と連携しながら、若い頃からの歯とお口の健康づくりについて取り組む必要があります。

○一年間に歯科健診を受けた割合は約4割程度となっています。

○3歳児のう歯（むし歯）が多い傾向が見受けられます。歯みがき習慣や食習慣を見直すよう、子育て家庭に向けて周知していく必要があります。



- 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。

●● 取り組み内容 ●●

[個人や家庭ができること]

- 食後の歯磨きを習慣にし、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〔健康増進課、子育て支援課〕 ○学校歯科保健〔教育指導課〕

●● 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。 ○歯と歯ぐきの状態を定期的にチェックしましょう。
壮年期 (40～64歳)	
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 (25年度)		目 標 (31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	20.0%	→	25%
◆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%
◆3歳児のう歯保有率の減少〔3歳児健診〕	3歳児	21.3% (24年)	→	減少
◆過去一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%

◆→国の指標を参考にしたもの

3. 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 ●●

- 健康が主な目的ではなくても、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」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。
- 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。
- 高齢女性は地域活動の参加率が高く、男性とは差があります。地域活動への男性の参加、特に定年前の男性の地域参加を促進することが必要です。
- 全体としては、地域とのつながりが弱いと感じている人が63.4%で多く、特に若い人で多くなっており、20歳代では76.5%が弱いと感じています。
- 健康に関する情報の入手先は、「新聞・テレビ・雑誌」が多くなっています。しかし、若い人は「インターネット」が多くなっています。年代によって入手方法が異なっていることがわかります。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。

●● 重点的な取り組み ●●

白岡はぴすイッチ会議の設置

「健康づくりで幸せ、未来に笑顔が輝く白岡」をコンセプトに、健康づくりに関連する団体が一同に会する会議を年1回以上開催します。健康増進課から健康づくりに関する情報提供を行うほか、各団体同士の連携した取り組みについての検討・調整を図ります。参加団体は、健康増進計画策定懇話会のメンバーを想定します。

●● 取り組み内容 ●●

〔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〕

- 広報紙を活用して健康情報を充実します。（健康チェックリストなど）
- 土日など参加しやすい生涯学習講座等を充実します。
- 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
○広報紙の活用〔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〕 ○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、福祉課、高齢介護課〕 ○健康づくりに関する生涯学習講座の充実〔生涯学習課〕 ○子どもの一時預かりや託児付き事業の充実〔子育て支援課、関係各課〕 ○愛育会と食生活改善推進員との連携及び支援〔健康増進課〕 ○白岡はびすイッチ会議の設置・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 (25年度)		目 標 (31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 55.9% 女性 71.4%	→	男性 65% 女性 現状維持
◆自分と地域のつながりが強い方だと思える割合の増加 〔健康についてのアンケート〕	全体	23.2%	→	25%

◆→国の指標を参考にしたもの

第5章 計画の進行管理

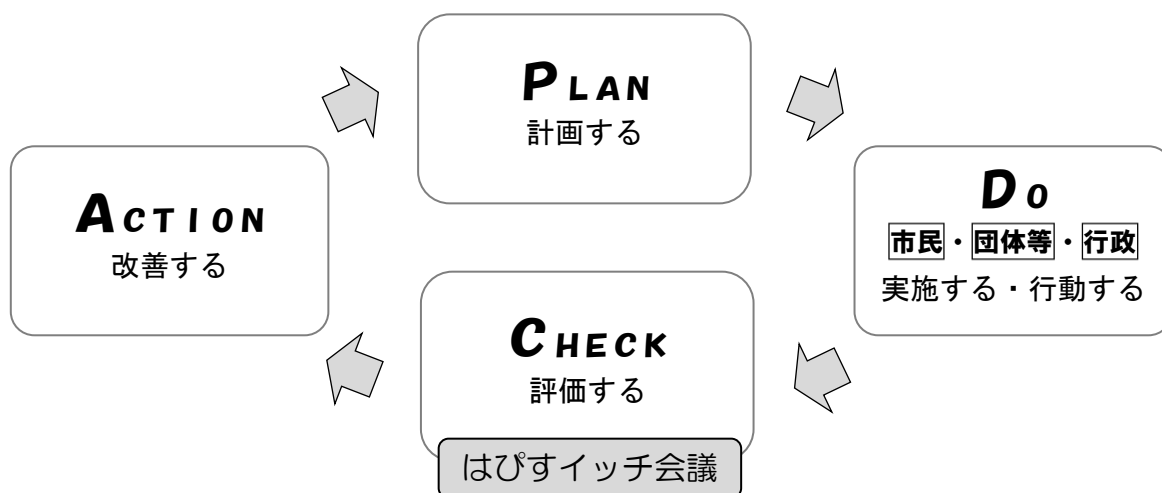
（１）進行管理

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。

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、健診・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。

把握した実施状況等は、「白岡はぴすイッチ会議」に報告し、施策や事業展開の改善等に活用します。

■ 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、アンケート調査等により検証を行います。

様々な分野で取り組みを行った結果、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、次期計画の取り組みに反映させていきます。

資 料

(資料内容予定)

策定経過

白岡市健康増進計画策定懇話会設置要綱

白岡市健康増進計画策定懇話会委員名簿

白岡市健康増進計画推進庁内検討委員会設置要綱

白岡市健康増進計画推進庁内検討委員会委員名簿

健康についてのアンケート集計表

「健康日本21（第2次）」の基本的な方向について

「健康日本21（第2次）」の基本的な方向について

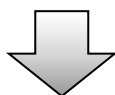
国では、「健康日本21（第2次）」の検討にあたって、10年後を見据えた目指す姿や基本的方向性についての議論を行いました。その議論の要点は以下のようなものでした。

■ 10年後を見据えた「目指す姿」

○日本における近年の社会経済変化とともに、急激な少子高齢化が進む中で、10年後の人口動態を見据え、「目指す姿」を明らかにする。

〈背景〉

- 平均寿命、健康寿命ともに、世界のトップレベルを維持。
- 総人口は減少し、急速に高齢化が進行。
- 出生数は減少。生涯未婚率の増加、離婚件数の増加など、家族形態は変化。
- 経済状況は停滞し、完全失業率は5%まで上昇。非正規雇用が増加し、若年者の雇用情勢も依然として厳しい状況。
- 単身世帯が増加し、高齢者の単身世帯も増加。
- 相対的貧困率は16.0%。生活保護受給者数は過去最高の209万人。
- 進学率は向上し、2人に1人が大学進学する状況。一方、小中学校での不登校児童数は10万人を超える状況。
- がん等の生活習慣病が増加。医療費は30兆円を超える状況。
- 児童虐待相談対応件数は増加の一途をたどり、5万件を超える状況。
- 国民の7割が日常生活に悩みや不安を感じ、老後の生活設計や自分の健康についての悩みや不安が多い。

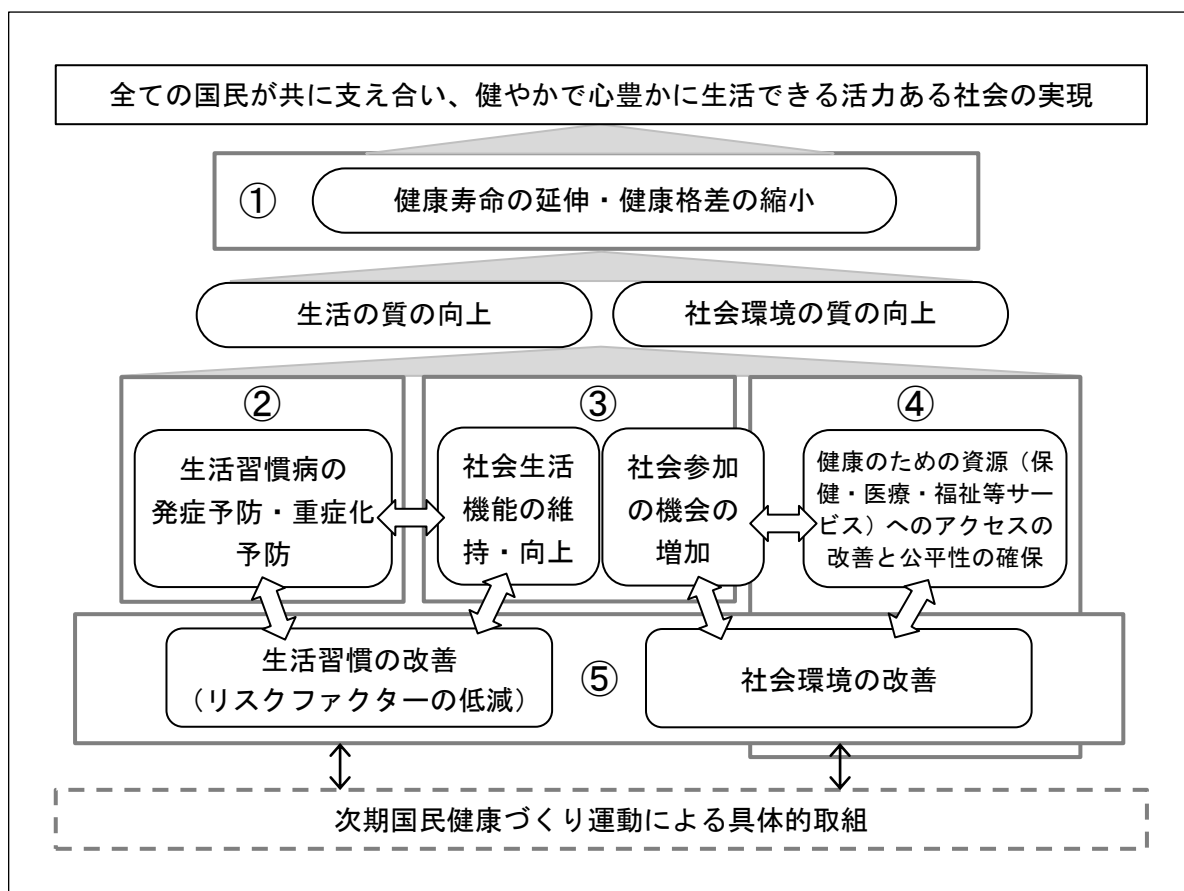


10年後に目指す姿

- すべての国民が共に支え合い、健康で幸せに暮らせる社会
 - ・子どもも大人も希望のもてる社会
 - ・高齢者が生きがいをもてる社会
 - ・希望や生きがいをもてる基盤となる健康を大切にする社会
 - ・疾患や介護を有する方も、それぞれに満足できる人生を送ることのできる社会
 - ・地域の相互扶助や世代間の相互扶助が機能する社会
 - ・誰もが社会参加でき、健康づくりの資源にアクセスできる社会
 - ・今後健康格差が広まる中で、社会環境の改善を図り、健康格差の縮小を実現する社会

資料：「健康日本21（第2次）」の推進に関する参考資料」

■ 健康日本21（第2次）の概念図



資料：「健康日本21（第2次）の推進に関する参考資料」

※健康寿命とは…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のことをいう。
埼玉県では、要介護2になるまでの期間としている。

健康格差とは…地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差のことをいう。