

# 第3次

# 羽生市健康づくり計画

令和4年度～令和8年度



**生涯を 笑顔で 楽しく 健康に！**

「第3次羽生市健康づくり計画」は、市民一人ひとりが健康で生き生きとした生活を営むことができるよう、市民や関係機関、行政等が協力し、それぞれの役割に努め健康づくりに関わる施策を包括的に推進していくための指針となります。

令和4年3月  
羽生市

# 計画の概要

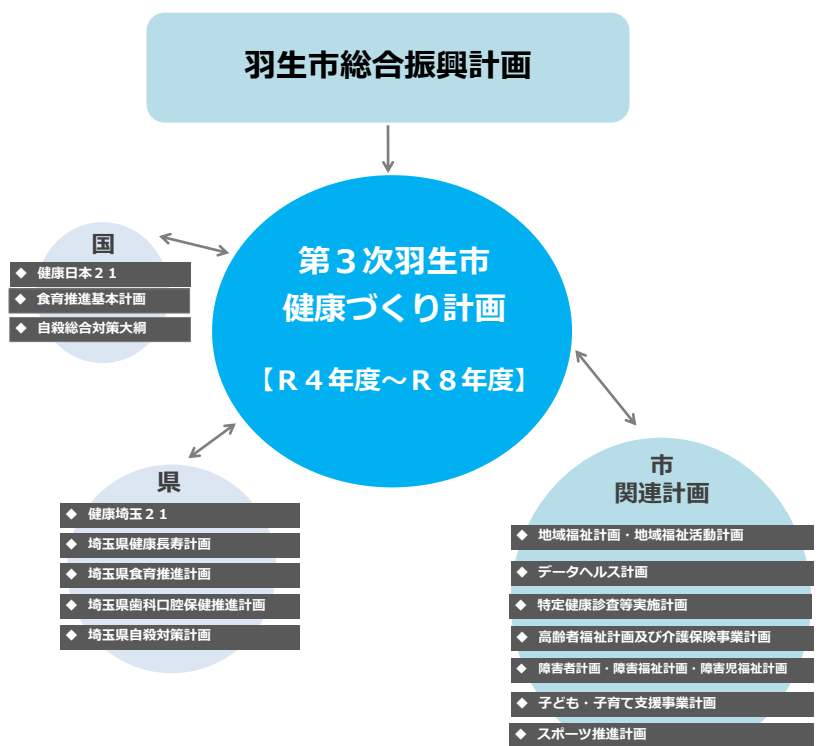
## 計画の目的

高齢化の進行や生活習慣の変化により、生活習慣病や要介護者が増加傾向にあります。また、その結果、医療費や介護給付費などが増大し、深刻な社会問題となっています。健康寿命の延伸と健康格差の縮小、生活習慣病の発症予防、生活習慣及び社会環境の改善など、すべての人が健康で生きがいを持ちながら暮らすための基盤となる「健康づくり」を、正しい知識に基づいて、生涯にわたって進めていくことが、今、重要となっています。

本計画は、これまで推進してきた取り組みを見直すとともに、健康増進施策、食育推進施策、歯科口腔保健推進施策、そして第3次計画から一体的に策定する自殺対策施策の4施策の関連性を踏まえ、「第3次羽生市健康づくり計画」を策定し、全ての市民に対する包括的な健康づくりを推進するものです。

## 計画の構成と位置付け

本計画は、「健康増進計画」、「食育推進計画」、「歯科口腔保健推進計画」を柱として平成29年3月に策定された「第2次羽生市健康づくり計画」の後継計画で、令和2年3月に策定された「羽生市いのち支える自殺対策計画」も新たに包含し、住民の健康の増進に関する施策を一体的に展開するための指針とし策定するものです。



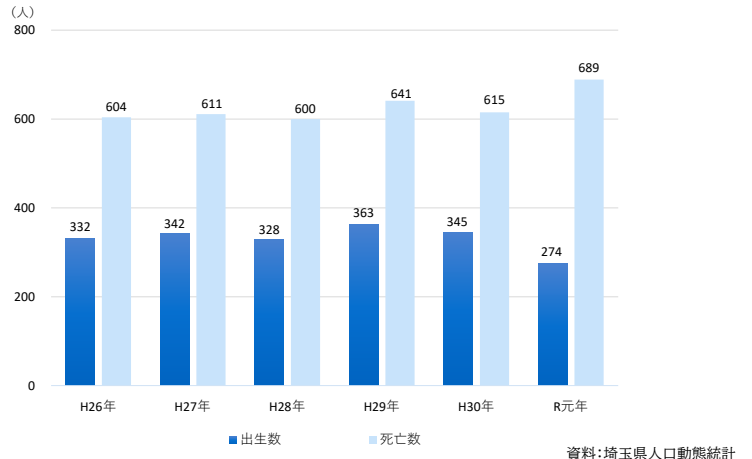
## 計画の期間

本計画の期間は、令和4年度から令和8年度までの5か年です。

# 羽生市の現状

## 出生と死亡

★平成26年から令和元年までの出生数と死亡数は、ともに増減を繰り返しながら推移しており、令和元年においてその幅が最も多くなっています。



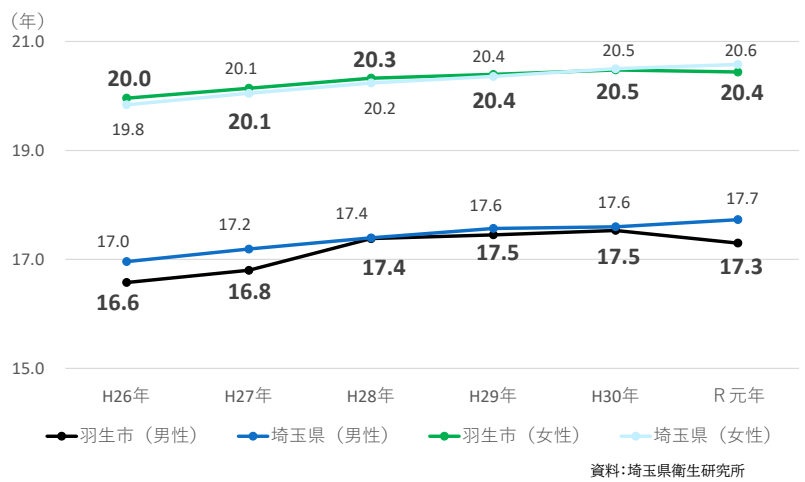
## 健康寿命の推移

★平成26年から令和元年までの健康寿命※は、男性では0.7年、女性では0.4年延伸しています。



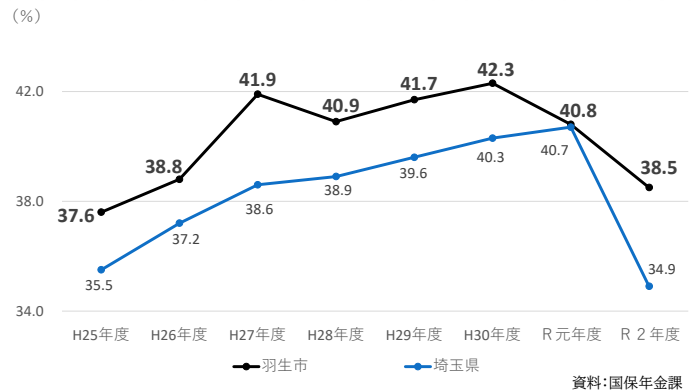
### 健康寿命とは？

病気などで日常生活を制限されることなく健康的に生活を送ることのできる期間のこと。埼玉県では65歳以上の人が要介護2以上になるまでの期間としています。



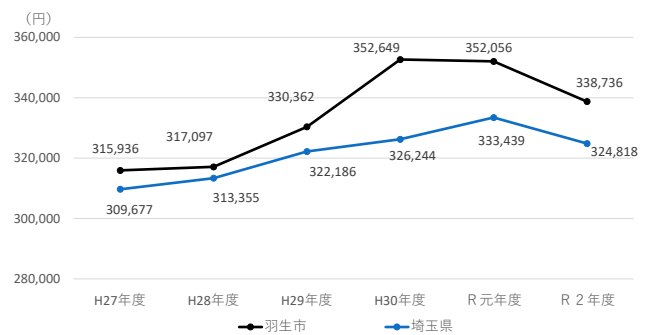
## 特定健康診査受診率の推移

★平成25年度から令和2年度までの特定健康診査受診率は、平成27年度まで上昇傾向でしたが、それ以降はほぼ横ばいで推移し、令和元年度以降は減少傾向にあります。



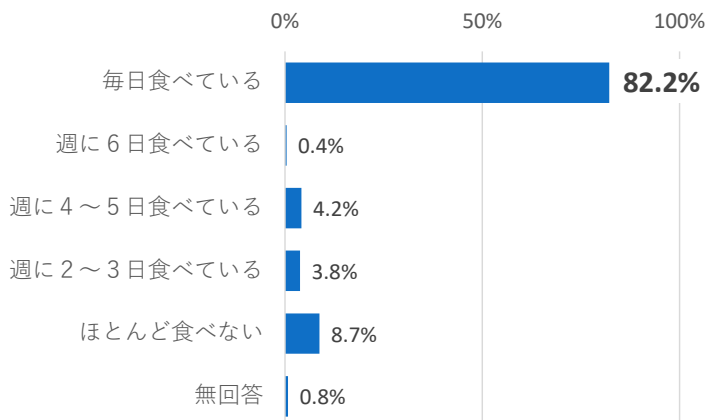
## 1人あたりの医療費（歯科医療費含む）の推移

★平成27年度から令和2年度までの国民健康保険における1人あたりの医療費（歯科医療費含む）の推移をみると、本市では22,800円増加しており、埼玉県の増加割合よりも高くなっています。



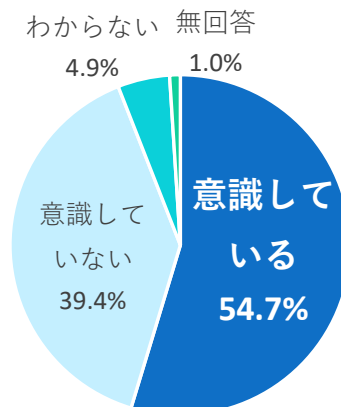
## 市民アンケート調査の結果から（抜粋）

### ◆朝食の状況



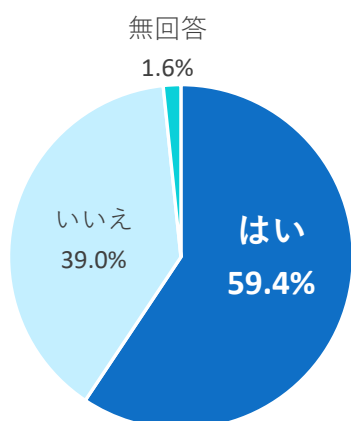
★約8割の人が毎日朝食を食べていると答えています。

### ◆減塩を意識しているか



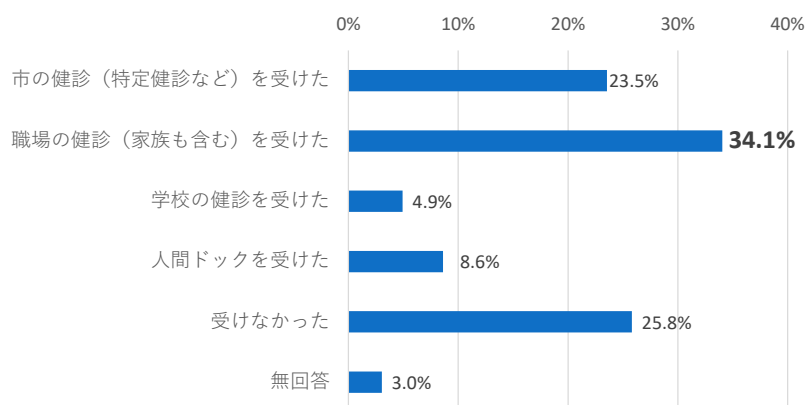
★約5.5割の人が減塩を意識しています。

### ◆意識的に運動をしているか



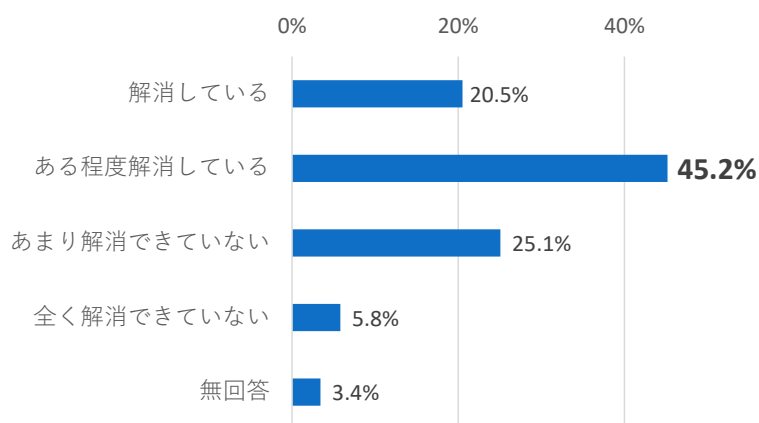
★約6割の人が意識的に運動していると答えています。

### ◆1年以内の健診の受診状況



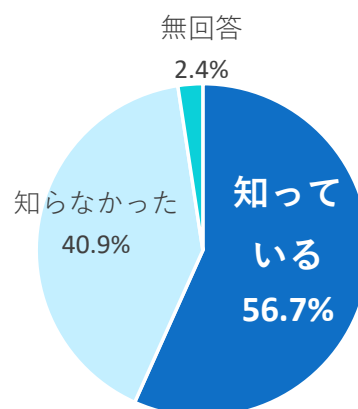
★約7割の人が1年以内に健診を受診しています。

### ◆ストレス解消について



★6割以上の方がストレス解消ができていると答えています。

### ◆歯周病と全身疾患の関係の認知



★5割以上の方が歯周病と全身疾患の関係を知っていると答えています。

# 計画の基本理念と体系

## 基本理念

生涯を笑顔で楽しく健康に！

## 基本方針

生涯健康でいきいきと心豊かに暮らせるまちを目指す

食を通じて健康な心とからだをつくる

生涯をととして歯と口の健康を維持する

支えあい、いのちを守る取組を推進する

## 取組の分野

ライフステージ	妊娠期	栄養・食生活	身体活動・運動	休養・こころの健康	歯の健康	アルコール・たばこ	生活習慣病予防	地域における健康づくり
	乳幼児期（0～6歳）							
	学童期・思春期（7～15歳）							
	青年期（16～39歳）							
	壮年期（40～64歳）							
	高齢期（65歳以上）							

# 分野別の取組

## 栄養・食生活

### 現状

- ★朝食を毎日食べている人の割合は全体では約8割となっている
- ★主食・主菜・副菜のそろった食事を毎食摂っている人は4割程度となっている
- ★郷土料理の認知は約8割、いがまんじゅうと冷汁うどんの認知度が高い
- ★食品ロスへの意識は、男性よりも女性のほうが関心度が高い
- ★中食※の利用頻度は、20～50代の割合が高い

### 課題

- ・若年層における朝食の欠食率が高い
- ・栄養バランスの良い食事や減塩に対する知識の不足
- ・食生活や食文化の変化による食育推進の必要性の周知

#### 中食とは??

お弁当やお惣菜、デリバリー等を利用して家庭以外で調理・加工されたものを購入して食べること。



### 施策の展開

- ◆栄養バランスのとれたメニューの普及・啓発
- ◆食事指導による食生活・食習慣の改善支援
- ◆共食の推進や食に対する感謝の念の育成
- ◆食生活改善推進員※の養成と育成支援

#### 食生活改善推進員とは??

食を通じて地域の健康づくりのために活動しているボランティアのこと。



## 身体活動・運動

### 現状

- ★約6割の人が意識的な運動を心がけており、高齢者においては約7割となっている
- ★意識的な運動な運動を心がけている人は、ストレス解消ができています
- ★小中学生の体育の時間以外の運動頻度は、週3日以上が最も多い

### 運動不足を予防しよう!

### 課題

- ・20～64歳において運動への意識が低い
- ・運動習慣が身につけていない人へのきっかけづくり



### 施策の展開

- ◆各地区における健康運動普及推進による健康体操の普及
- ◆運動普及のためのボランティアの育成
- ◆ライフステージに合わせた運動習慣の定着
- ◆「いきいき百歳体操」の実施

日常生活における1日の歩数目標は成人男性では9,200歩、成人女性では8,300歩です。無理をする必要はなく、少し頑張れば達成できるような目標を立てましょう!



## 休養・こころの健康

### 現状

- ★30～50代においてストレス解消ができていない人の割合が高い
- ★女性のほうがうつ病のサインを認知している割合が高い
- ★小学生よりも中学生のほうがストレスを感じている
- ★ゲートキーパー※の認知は2割程度となっている
- ★悩み事の相談相手は男性では約7割、女性では約8割の人がいると回答している

### 課題

- ・ストレス解消法や休養の重要性についての普及と支援の推進
- ・ゲートキーパーについての認知度が低い

ゲートキーパーとは??



### 施策の展開

- ◆こころの健康相談
- ◆自殺予防に関する意識啓発
- ◆いじめ・心の悩み相談
- ◆市民等へのゲートキーパー研修会の実施

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。

## 歯の健康

### 現状

- ★歯周病と全身疾患との関連を認知している人は、男性より女性のほうが多い
- ★歯科健診の受診頻度は男性よりも女性のほうが高い
- ★小中学生のフッ化物入り歯みがき粉の使用状況は4割程度となっている

### 課題

- ・歯と口の健康と全身の健康との関係の周知
- ・かかりつけ歯科医の定着と定期健(検)診の重要性の周知

### 施策の展開

- ◆歯や口腔の健康づくりに関する正しい知識の普及・啓発
- ◆フッ化物に関する知識の普及
- ◆かかりつけ歯科医定着の推進
- ◆障がい者や要介護者の口腔ケアの等の重要性の周知

## アルコール・たばこ

### 現状

- ★週3日以上飲酒している人は6割以上となっている
- ★30～50代の約2割が喫煙をしている
- ★喫煙者の約8割が他人にたばこの煙を吸わせないようにしている
- ★非喫煙者より喫煙者のほうがCOPD※を認知している



#### COPDとは??

気管支や肺に障害が起きて、呼吸がしにくくなる肺疾患をいい、喫煙と深い関わりがあります。

### 適正飲酒量

### 課題

●1日の飲酒量の目安＝純アルコール20g分のお酒

- ・飲酒による生活習慣病のリスクと適切な飲酒量についての周知
- ・COPDに関する理解の不足



ビールなら中ビン1本  
(500ml)



ワインなら2杯  
(200ml)



日本酒なら1合  
(180ml)



ウイスキーならダブル1杯  
(60ml)

### 施策の展開

- ◆正しい飲酒方法の知識の普及
- ◆COPDの知識の普及と予防対策の周知
- ◆未成年の飲酒・喫煙に関する正しい知識の普及・啓発

## 生活習慣病予防

### 現状

- ★7割以上の方が1年以内に健診を受診している
- ★健康状態について、医師から指摘を受けている人は5割程度
- ★感染症と健康づくりへの意識は約7割の人が変化なしと答えている

### 課題

- ・年1回以上の定期健（検）診の重要性の周知の不足
- ・運動習慣や生活習慣を改善するための取組の推進

### 糖尿病の合併症について



糖尿病の合併症には、手足のしびれや血管が鈍くなる、腎臓の働きの悪化、目の中の血管が傷ついて視力が落ちる等の症状がみられる細い血管が傷ついて起こる病気と、脳梗塞、心筋梗塞を引き起こしやすくなる太い血管の病気があります。

### 施策の展開

- ◆生活習慣病予防のための健康講座の開催
- ◆子どもの頃からの肥満予防の重要性の周知
- ◆健（検）診未受診者への受診勧奨
- ◆特定保健指導における食事・運動指導



## 地域における健康づくり

### 現状

- ★地域活動の参加状況は参加していないが約6割となっている
- ★参加している活動は自治会や趣味等の団体活動が1割程度となっている

### 課題

- ・地域での健康づくりの推進

### 施策の展開

- ◆健康づくりにかかわるボランティアの育成支援
- ◆健康長寿サポーター養成講習の開催



# ライフステージごとの取組

	妊娠期	乳幼児期 0～6歳
栄養・食生活	薄味を心がけ、バランスよく食事をしましょう	<p>早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけましょう</p> <p>家族や仲間と一緒に食事をし、食事のマナーや</p> <p>残さず食べ好き嫌いをなくしましょう</p> <p>食の体験を通じて、食べ物を大切にする心</p>
身体活動・運動	妊婦体操やウォーキングなど適度に身体を動かしましょう	親子で身体を使った遊びをしましょう 外遊びの習慣を身につけましょう
休養・こころの健康	<p>十分な睡眠と休養を心がけましょう</p> <p>悩みを相談できる人を持ちましょう</p>	
歯の健康	<p>歯と口の健康に関心を持ちましょう</p> <p>口の中をキレイに保ちましょう</p>	<p>仕上げ磨きを行いましょう</p> <p>歯磨き習慣を身につけましょう</p>
アルコール・たばこ	<p>たばこをやめましょう</p> <p>飲酒をやめましょう</p>	
生活習慣病予防	妊婦健診を受けましょう	乳幼児健診を受けましょう
地域における健康づくり		園や地域の行事に参加しましょう

学童期・思春期 7～15歳	青年期 16～39歳	壮年期 40～64歳	高齢期 65歳以上
毎日朝食をとることや、主食・主菜・副菜のそろった食事をしましょう 毎食野菜を食べ、減塩を意識しましょう			
作法を身につけましょう	家族や仲間と一緒に食事を楽しみ、地域の郷土料理や行事食を次世代に伝えましょう		
食に関心を持ち、食に関する正しい知識を身につけましょう			
や感謝する気持ちを育てましょう	地域の農産物や旬の食材を活かした食事を楽しみ、地産地消を推進しましょう		
好きな運動やスポーツに取り組みましょう	自分に合った運動を習慣化し積極的に楽しみましょう	生活習慣病予防を意識した運動を心がけましょう	気軽にできる運動やウォーキングなど無理なくできる運動を続けましょう
悩みを相談できる人を持ちましょう			
十分な睡眠と休養をとり、自分に合ったストレス解消法を持ちましょう			
各相談機関を活用し、問題解決に取り組みましょう			
歯磨きの習慣を身につけ、歯と口の健康管理に取り組みましょう			
仕上げ磨きを行いましょう	歯周病予防に努めましょう	口腔機能の維持に取り組みましょう	
歯と口の健康に関する正しい知識を身に付けましょう			
かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健（検）診を受けましょう			
未成年者の喫煙は禁止です	喫煙は様々な病気を引き起こすため、禁煙を心がけましょう		
未成年者の飲酒は禁止です	生活習慣病のリスクを高める飲酒量は控えましょう		
規則正しい生活習慣を身につけましょう	生活習慣病を正しく理解し、予防に努めましょう		
生活習慣病予防のための健（検）診やがん検診を定期的に受けましょう			
学校や地域の行事に参加しましょう	地域活動に積極的に参加しましょう 地域の支え合いを大切にしましょう		

# 計画の推進

## 計画の推進体制

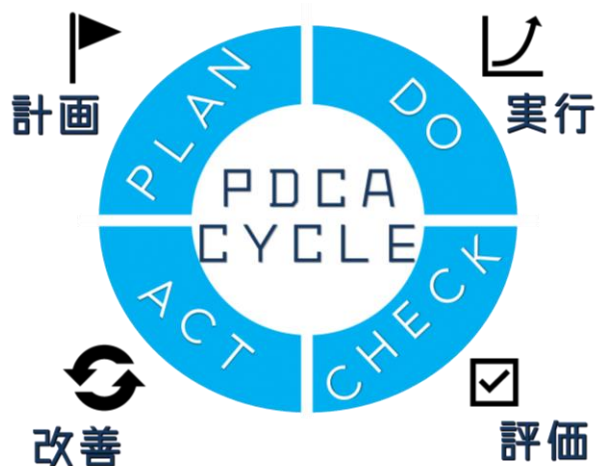
健康づくりは一人ひとりの市民が当事者としての自覚をもって取り組むことが基本となります。そうした市民の取り組みを直接、または地域活動を通じて支援することが、本計画の基本的な視点となります。

計画の推進にあたっては、市民、地域、行政がそれぞれの役割を果たすことが重要です。



## 計画の進行管理

関連各課による施策・事業に関する評価を行うとともに、PDCAサイクルによる効率的な行政運営を目指していきます。



## 第3次 羽生市健康づくり計画〈概要版〉

令和4年3月発行

〒348-8601 埼玉県羽生市東6丁目15番地

羽生市役所 市民福祉部 健康づくり推進課

TEL : 048-561-1121