

第1部 第2次新座市健康づくり行動計画



第1章 計画の概要

1 計画策定の背景と目的

平成12年に、国（厚生労働省）において、21世紀を全ての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を目指した「健康日本21」を発表、さらに、平成15年には、「健康日本21」を推進するための法的根拠となる「健康増進法」が施行され、健康づくりを総合的に推進してまいりました。

本市においても、平成17年3月に「元気の出るいきいき新座21プラン」を策定し、10年計画で健康づくりの総合的な施策の推進を図ってまいりました。このたび平成27年3月の計画期間満了に伴い、健康づくりに関するアンケート調査を実施したところ、健康に関する生活状況として健診受診者の増加がみられたほか、ふだんの生活でいきがいを感じている人の割合や自分が健康だと感じる人の割合も増加しました。

一方、国は第1次健康日本21の計画期間終了とともに、平成24年度から第2次健康日本21を推進しています。埼玉県は、健康埼玉21のほか関連計画として、埼玉県健康長寿計画、埼玉県食育推進計画、埼玉県歯科口腔保健推進計画を策定しています。

そこで、「元気の出るいきいき新座21プラン」の計画期間満了に伴い、本市のライフスタイルの特徴等を踏まえた新たな計画を策定します。

「第2次 健康日本21」とは・・・

「すべての国民が健やかで、こころ豊かに生活できる活力ある社会」を目指した21世紀の国民健康づくり運動です。

「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康づくり」「たばこ」「アルコール」「歯の健康」「糖尿病」「循環器病」「がん」の9つの分野で目標を設定し、個人の健康づくりを行政や関係機関が支援していくものです。

第2次計画では、健康寿命の延伸と健康格差の解消、生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上、健康を支え、守るための社会環境の整備などが方針として掲げられています。

「健康増進法」とは・・・

平成14年8月に成立し平成15年5月から施行された法律で、よりよい環境整備により個人の健康づくりの取組を支えていくことを基本理念としています。この法律は「情報提供の推進」「生涯を通じた保健事業の一体的推進」「基盤整備」を3つの柱としています。

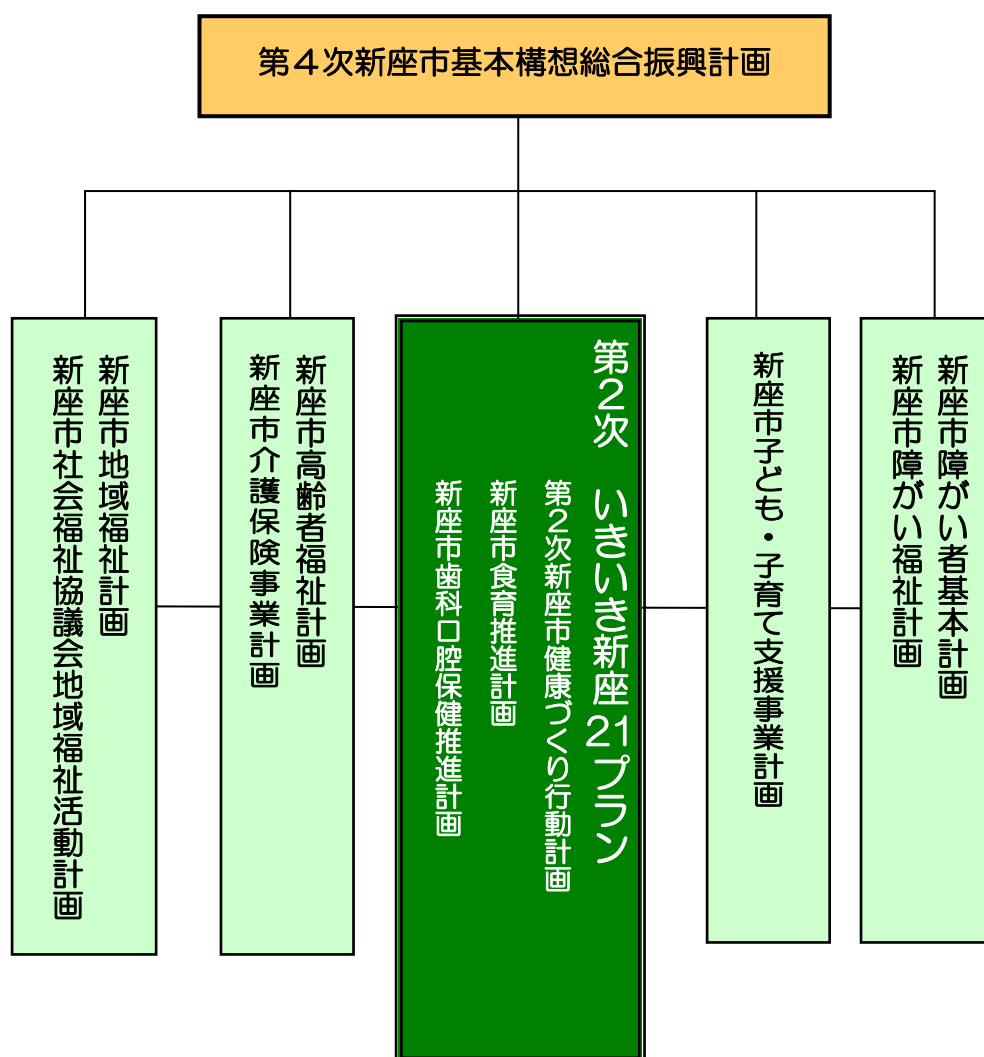
また、この法律によって、市町村計画の推進など「健康日本21」を中心とした健康づくりが推進されています。

2 計画の位置付け

この計画は、健康増進法第8条第2項に規定する「市町村健康増進計画」に位置付けられ、「健康日本21（第2次計画）」、埼玉県健康増進計画「健康埼玉21」ほか、関連計画である埼玉県健康長寿計画、埼玉県食育推進計画及び埼玉県歯科口腔保健推進計画を勘案して策定しました。

また、食育基本法第18条第1項に基づく新座市食育推進計画及び新座市歯科口腔保健の推進に関する条例第9条に基づく新座市歯科口腔保健推進計画を包含しています。

なお、この計画は、第4次新座市基本構想総合振興計画に基づくとともに、新座市地域福祉計画・新座市社会福祉協議会地域福祉活動計画、新座市障がい者基本計画・新座市障がい福祉計画、新座市子ども・子育て支援事業計画及び新座市高齢者福祉計画・新座市介護保険事業計画等関連計画との整合性を図りました。



3 計画の期間

計画期間は平成36年度までの10年間とし、中間年度である平成31年度にアンケート調査を実施し、中間評価を行います。また、社会・経済情勢や法制度等の急激な変化が生じた場合、必要に応じて計画の見直しを行います。

年度	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	
計画の期間	<div style="text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; background-color: #f9c996; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 第4次新座市基本構想振興計画 後期基本計画（H28～H32） </div> <div style="border: 2px solid black; background-color: #008000; color: white; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> 第2次 いきいき新座21プラン(H27～H36) 第2次新座市健康づくり行動計画 新座市食育推進計画 新座市歯科口腔保健推進計画 </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: small;"> アンケート実施・中間評価 アンケート実施・最終評価 次期計画策定 </div> </div>												
	関連計画	<div style="border: 1px solid black; background-color: #c9f9c9; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 第3次新座市地域福祉計画・ 新座市社会福祉協議会地域福祉活動計画 (H29～H33) </div> <div style="border: 1px solid black; background-color: #c9f9c9; padding: 5px; margin-bottom: 10px; width: 20%;"> 新座市高齢者福祉計画・ 新座市介護保険事業計画 第6期計画（H27～H29） </div> <div style="border: 1px solid black; background-color: #c9f9c9; padding: 5px; margin-bottom: 10px; width: 30%;"> 新座市子ども・子育て支援事業計画 (H27～H31) </div> <div style="border: 1px solid black; background-color: #c9f9c9; padding: 5px; margin-bottom: 10px; width: 30%;"> 第5次新座市障がい者基本計画 (H29～H33) </div> <div style="border: 1px solid black; background-color: #c9f9c9; padding: 5px; margin-bottom: 10px; width: 20%;"> 第4期新座市障がい福祉計画 (H27～H29) </div>											
国・県計画		<div style="border: 1px solid black; background-color: #ffff00; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 健康日本21 第2次計画（H25～H34） </div> <div style="border: 1px solid black; background-color: #ffff00; padding: 5px; margin-bottom: 10px; width: 20%;"> 第2次 食育推進計画 (H23～H27) </div> <div style="border: 1px solid black; background-color: #ffff00; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 健康埼玉21（H25～H34） </div> <div style="border: 1px solid black; background-color: #ffff00; padding: 5px; margin-bottom: 10px; width: 20%;"> 埼玉県健康長寿 計画 (H25～H27) </div> <div style="border: 1px solid black; background-color: #ffff00; padding: 5px; margin-bottom: 10px; width: 20%;"> 埼玉県食育推進 計画 (H25～H27) </div> <div style="border: 1px solid black; background-color: #ffff00; padding: 5px; margin-bottom: 10px; width: 20%;"> 埼玉県歯科口腔 保健推進計画 (H25～H27) </div>											

4 計画の基本理念

笑顔でつながる いきいき新座

個人の「健康観」や「健康感」は、人それぞれ異なります。健康に関するこれまでの研究成果によれば、現在の自分の健康状態を「とても健康である」と感じている人のほうが、「健康でない」と感じているよりも生存率が高かったそうです。これは、疾病や障がいの有無、老化によって「健康」を判断するのではなく、自分の状態を前向きにとらえて毎日を過ごす人ほど、いきいきと長生きできる可能性があることを示しているとも言えます。

また、互いの存在を認め合い、尊重しあってこそ、自分らしさが最も発揮され、心身ともに健康な状態が保てるのではないのでしょうか。自分らしさを持っている人ほど、いきいきと笑顔で心が満ち足りた生活を送っているとも言えます。

そこで、私たちが目指す「健康な状態」とは、「疾病や障がいの有無とは関係なく、それぞれが前向きな気持ちを持って、笑顔で元気に、いきいきと暮らせる状態」として第1次計画を推進してきました。

第2次計画では、さらに市民にとって親しみやすいイメージを持ってもらうために、第1次計画の考え方を引き継ぎ、この計画の基本理念を「笑顔でつながるいきいき新座」とします。

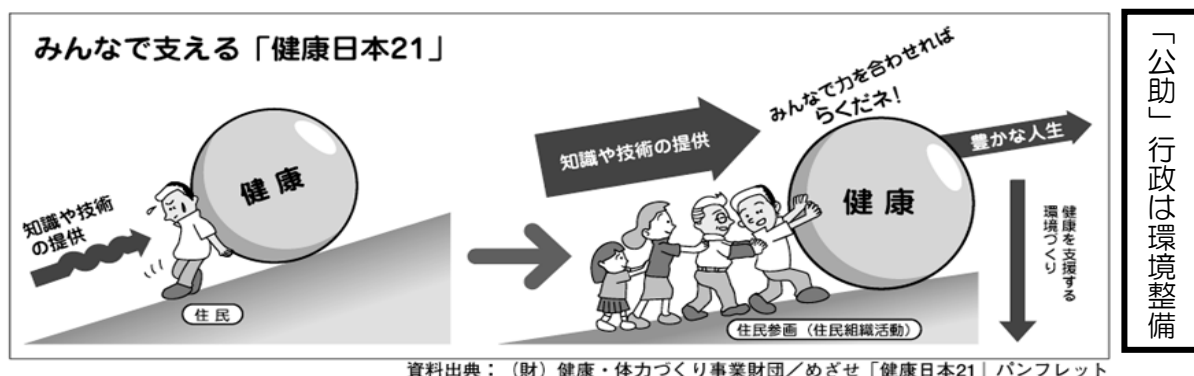
5 健康づくりの推進に向けた3つの基本方針

この計画の基本理念である「笑顔でつながるいきいき新座」を実現するため、次の3つの基本方針を定めます。

(1) 個人の健康づくりを地域社会全体で支えるまちづくり (ヘルスプロモーション※)

健康づくりにおいては、「自分の健康は自分でつくる」という自らの積極的な取組(自助)が大切です。しかし、個人の努力だけでは限界があり、周りの人々や地域全体で支え合う仕組みづくりが大切です。

「第2次いきいき新座21プラン」では、健康づくりを行う個人の活動を地域住民や関係団体、専門機関、行政等が支える地域ぐるみの健康づくりのまちを目指します。



(2) 多様な地域活動との連携による健康づくりが行われるまちづくり (ソーシャルキャピタル※)

近年の研究では、地域住民による相互の信頼関係の高い地域では、住民の自主的な活動が盛んであることが報告されています。また、そのような地域では市民の健康に対する意識が高く、またいきがいのある生活を送り、健康寿命も長くなる傾向があるとされています。

本市では、地域福祉計画・地域福祉活動計画を策定するとともに、市内6地区において、住民による主体的な活動計画である地域福祉地区活動計画の策定に取り組んでおり、住民の自主的な活動の促進が今後期待されます。

今後、住民の多様な地域活動と連携することによって健康でいきがいある生活が実現する計画として策定します。

※ 「ヘルスプロモーション」とは、健康づくりの最終的な目標を「生活の質」の向上として位置付け、住民や当事者の主体性を重視し、個人がより良い健康のために行動できるような施策等を含めた環境を整えることに重点を置いた健康づくりの考え方です。

※ 「ソーシャルキャピタル」とは、人々の協調行動を活発にすることによって、社会の効率性を高めることのできる、「信頼」「規範」「ネットワーク」といった社会組織の特徴のことです。

(3) 健康長寿のまちづくり

我が国の平均寿命（0歳児平均余命）※は急速に延伸し、世界有数の長寿国と なっていますが、人口の高齢化は著しく、生活習慣病及びそれに伴う寝たきり、 認知症などの要介護状態になる人の増加が深刻な社会問題となっています。

そこで、近年では、65歳からの健康な期間を意味する「健康寿命※」の延伸 が着目されるようになりました。このことは、個人の生活の質の低下を防ぐとと もに、社会全体の医療費等の軽減にもつながります。

そのため、がん、循環器疾患、糖尿病及びCOPD（慢性閉塞性肺疾患）※な ど生活習慣病の発症及び重症化の予防に若年期から取り組むとともに、ロコモテ ィブシンドローム（運動器症候群）※の防止をはじめとする高齢期の介護予防活 動と連携し、健康長寿のまちづくりを目指す計画として策定します。

表：平均寿命（0歳児平均余命）

区 分		新座市	埼玉県
平均寿命 （0歳児 平均余命）	男 性	80.02 歳	79.72 歳
	女 性	86.34 歳	86.09 歳

表：健康寿命

区 分		新座市	埼玉県
健康寿命	男 性	16.98 年	16.84 年
	女 性	19.83 年	19.76 年

出典：埼玉県健康指標総合ソフト（平成25年度）

用語の説明

※「平均寿命（0歳児平均余命）」とは、ある年に生まれた0歳児があと何年生きられるかを示した指標です。

※「健康寿命」とは、65歳の方が要介護2以上になるまでの期間のことで、埼玉県が用いている考え方です。なお、国は、健康寿命を「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」としています。

また、0歳児の平均余命である平均寿命と65歳健康寿命では、算出の対象年齢が異なるため、65歳に健康寿命を足しても平均寿命とは一致しません。

※「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」とは、骨・関節・筋肉など体を支えたり動かしたりする運動器の障がいのために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態のことです。

※「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」とは、主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れを伴いながら、徐々に呼吸障がいが増進していきま す。

6 7つの健康課題

第1次計画では、埼玉県の「すこやか彩の国21プラン」の6分野に、新座市独自のものとして、前向きに生きるという意味を込めて、「いきがい」という項目を追加した7分野ごとに基本的な考え方を定めて推進してきました。第2次においても、同様に進めるため、計画の基本理念「笑顔でつながるいきいき新座」の実現を目指し、次の7分野ごとにテーマを設定します。

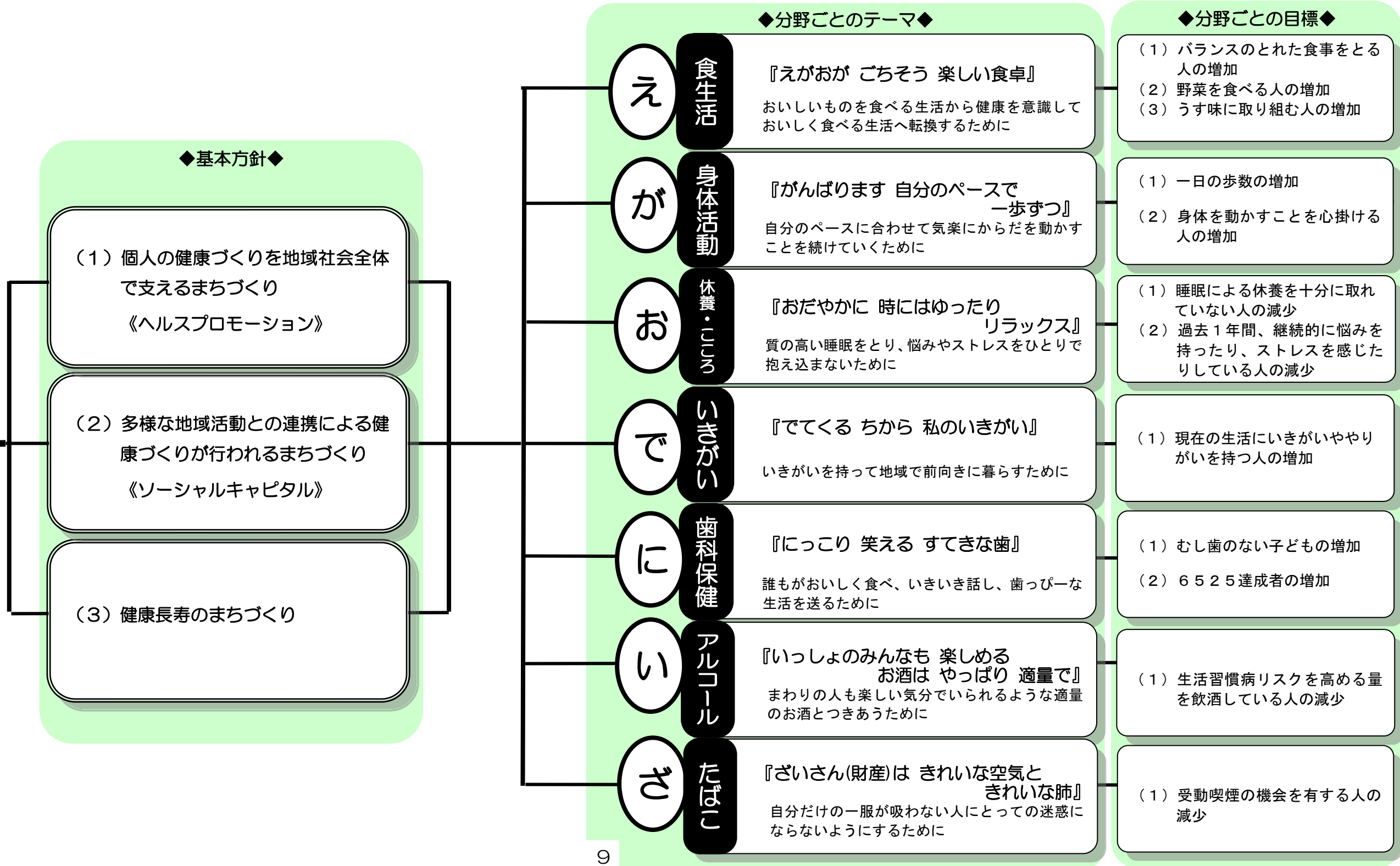
■いきいき新座 21 プランにおける分野ごとのテーマ

分野	分野ごとのテーマ
1 食生活	えがおが ごちそう 楽しい食卓 ～おいしいものを食べる生活から、健康を意識しておいしく食べる生活へ転換するために～
2 身体活動	がんばります 自分のペースで一歩ずつ ～自分のペースに合わせて、気楽にからだを動かすことを続けていくために～
3 休養・ こころ	おだやかに 時には ゆったりリラックス ～質の高い睡眠をとり、悩みやストレスをひとりで抱え込まないために～
4 いきがい	でてくる ちから 私のいきがい ～いきがいを持って地域で前向きに暮らすために～
5 歯科保健	にっこり 笑える すてきな歯 ～誰もがおいしく食べ、いきいき話し、歯っぴいな生活を送るために～
6 アルコール	いっしょのみんなも 楽しめるお酒は やっぱり 適量で ～まわりの人もし楽しい気分で見られるような適量のお酒とつき合うために～
7 たばこ	ざいさん(財産)は きれいな空気ときれいな肺 ～自分だけの一服が吸わない人の迷惑にならないようにするために～

笑顔で
つながる
いきいき
新座

基本理念 『笑顔でつながるいきいき新座』（えがおでにいざ）

お互いの存在を認め合い、尊重しあってこそ、自分らしさが最も発揮され、心身ともに健康な状態が保てるのではないのでしょうか。自分らしさをもっている人ほど、いきいきとしていて、魅力的な人生を送っており、心が満ち足りた生活を送っているとも言えます。そこで、私たちのまち新座では、「疾病や障がいの有無とは関係なく、それぞれが前向きな気持ちを持って、笑顔で、元気に、いきいきと暮らせる状態」を理想とします。



第2章 分野別の取組内容



1 食生活

～えがおが ごちそう 楽しい食卓～

栄養・食生活は、生活習慣病の予防のほか、社会生活機能の維持及び向上並びに生活の質の向上の観点からも大切です。

ふだんの生活で薄味を心掛けることや朝食を抜かないこと、栄養のバランスを考えて食事をとるなど、「おいしいものを食べる生活」から、「健康を意識しておいしく食べる生活」への転換が大切です。

【国との比較による本市の特徴】

体格指数は良好であるが、バランスの取れた食生活が課題となっている

肥満者の割合では、男性はおおむね全国平均とほぼ同じ水準です。女性は全国平均よりも良好な状況となっています。また、20歳代女性のやせの者の割合についても全国平均よりも良好な状況であり、本市はBMI*についてはおおむね良好な結果となっています。

食生活については、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をとっている者の割合及び野菜の摂取量が全国平均よりも低くなっています。

区 分		国の指標		新座市	評価※
		現状値	目標値	H26 現在	
肥満者の割合 (BMI ≥ 25)	20～60 歳代男性	31.2%	28%	31.3%	△
	40～60 歳代女性	22.2%	19%	18.3%	○
やせの者の割合 (BMI < 18.5)	20 歳代女性	29.0%	20%	17.8%	○
低栄養の割合 (BMI ≤ 20)	65 歳以上男性	17.4%	22%	10.2%	○
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が 1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合		68.1%	80%	40.8%	×
野菜 摂取量	一日平均野菜摂取量(☆)	282 g	350 g 以上	185 g	×
	一日 210 g (3 皿) 以上摂取 している者の割合	62.8%	—	37.9%	×

(☆) 新座市の一日平均野菜摂取量は、アンケート調査と全国平均の比較により算出した推定値

※評価の凡例

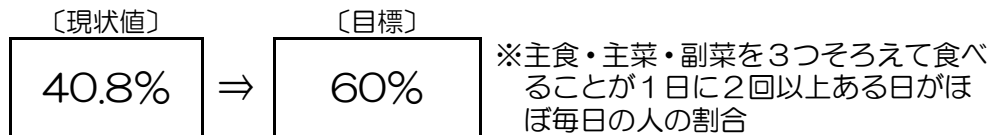
○：国よりも良好な結果 △：国とほぼ同じ(±2%未満) ×：国よりも不良な結果

* 「BMI (Body Mass Index)」とは、体重と身長から算出される肥満度の目安のことで、日本語で「体格指数」と訳されます。「体重 (kg) ÷ 身長 (m) ²」により算出され、一般にBMI が22のときの体重を標準体重とし、18.5未満の場合はやせ(低体重)、25以上の場合を肥満としています。

【分野ごとの目標】

- (1) バランスのとれた食事をする人の増加
- (2) 野菜を食べる人の増加
- (3) うす味に取り組む人の増加

(1) バランスのとれた食事をする人の増加



【目標実現に向けた個人・地域・行政の取組】

個人	<ul style="list-style-type: none"> ○主食・主菜・副菜という言葉を知る ○「バランスのとれた食事とは何か」を知る ○簡単に取り組める調理方法を知る ○バランスのとれた食事が大切であることを理解する
地域	<ul style="list-style-type: none"> ○食生活改善推進員がバランスのとれた食事の料理講習会を開催する ○会食会でひとり暮らし高齢者に対して普及・啓発を行う ○PTAが食生活の研修会を企画して保護者に対する啓発を行う ○学校が給食の試食会を活用した普及・啓発を行う ○大型小売店舗で試食・調理方法の紹介を行う
行政	<ul style="list-style-type: none"> 1-1-① 「バランスのとれた食事とは何か」の普及・啓発 1-1-② 健康まつり等でレシピの配布 1-1-③ 市の印刷物にバランスのとれた食生活についての啓発コメント掲載

・ バランスの良い食事

3食の基本は「主食・主菜・副菜」の3皿

主 菜

(肉・魚・卵・大豆製品)



副 菜

(野菜・いも・きのこ・海藻類)

主 食

(ごはん・パン・麺類)



もう1品

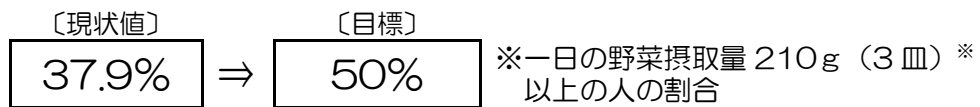
その他に1日の中で
果物1回と乳製品1回



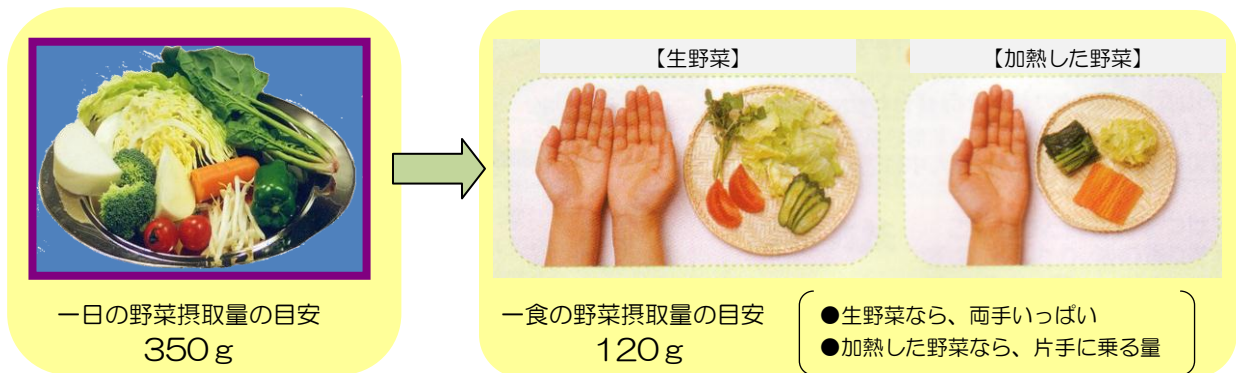
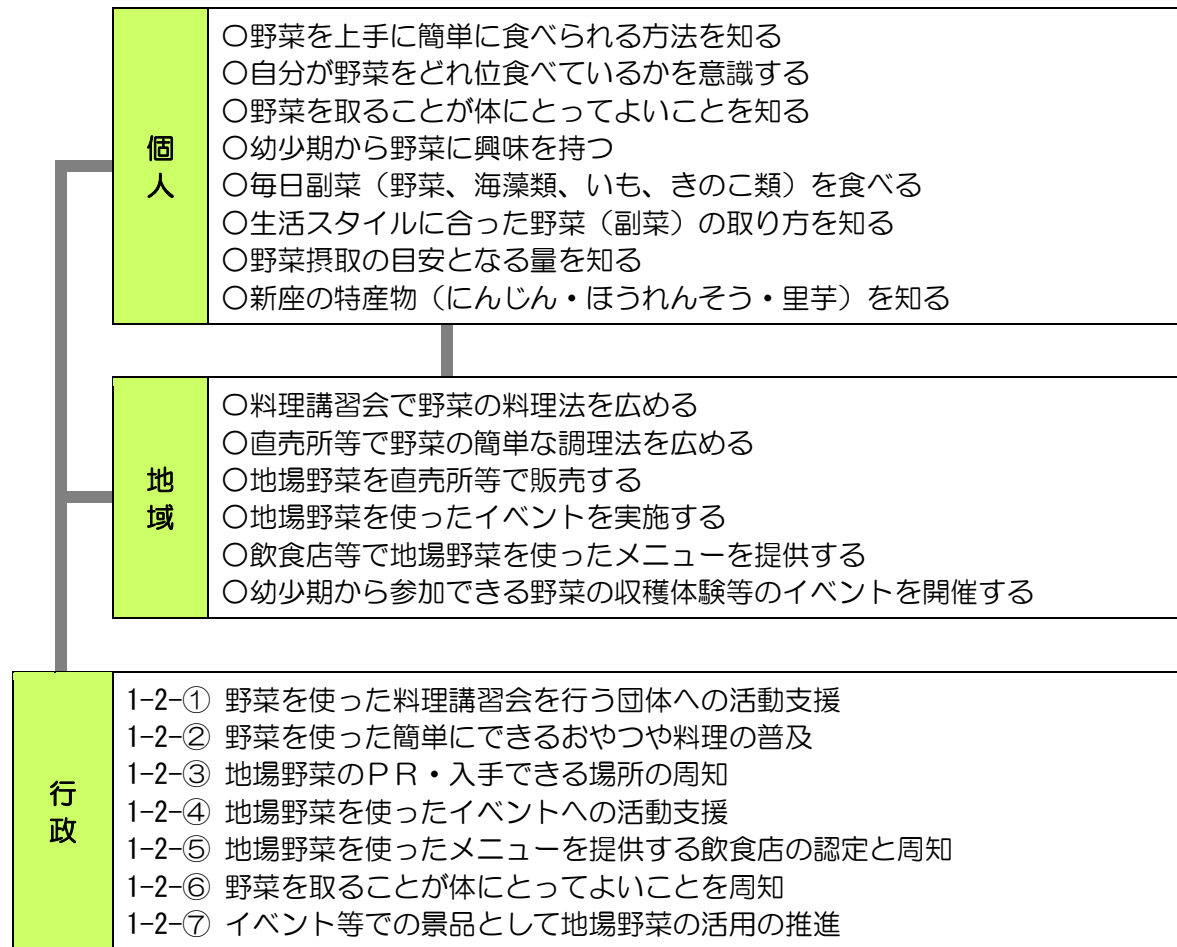


昔ながらの
「一汁三菜」
のスタイル!

(2) 野菜を食べる人の増加



【目標実現に向けた個人・地域・行政の取組】



※ 野菜摂取量は、一皿を70gとして考えています。厚生労働省は、一日の野菜摂取量の目標値を350g以上としています。

(3) うす味に取り組む人の増加

〔現状値〕 67.7% ⇒ 〔目標〕 80%

【目標実現に向けた個人・地域・行政の取組】

個人	<ul style="list-style-type: none"> ○減塩調味料を積極的に利用する ○味つきの料理を食べる前に習慣的にしょうゆやソースをかけない ○ラーメンやうどんのつゆは残す ○しょうゆはかけるよりつけて食べる ○味つけが濃い食事をすると塩分を取りすぎになることを知る ○香辛料や薬味、酸味を活用して塩分控えめの調理をする ○食べるものにどれくらい塩分が含まれているかを知る ○味の濃い料理ばかりに偏らない献立にする ○一日の塩分摂取の目標量を知る ○塩分の取りすぎが及ぼす血管への影響や生活習慣病との関係を知る
地域	<ul style="list-style-type: none"> ○飲食店等で塩分表示を心掛ける ○飲食店等で塩分摂取過剰にならないメニューを提供する ○料理講習会でおいしくうす味が食べられる調理法を普及する ○イベント等で自分の家庭の味付けがうす味が確認する
行政	<ul style="list-style-type: none"> 1-3-① うす味でもおいしく食べられる料理講習会を行う団体への活動支援 1-3-② うす味で簡単にできる料理の普及 1-3-③ 一日の塩分摂取の目標量*の周知 1-3-④ 栄養成分表示を利用したナトリウム（塩分量）の計算法*の周知 1-3-⑤ 食品に含まれる塩分量の周知 1-3-⑥ 塩分の取りすぎが及ぼす血管への影響や生活習慣病との関係の周知 1-3-⑦ 定期的な健康診断の受診勧奨 1-3-⑧ ★健康づくりに取り組む飲食店の認定と周知

★は新規の取組

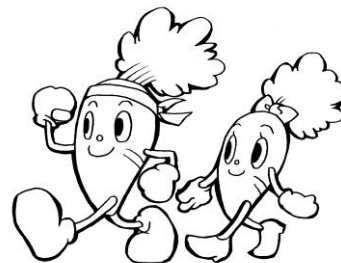
【関連指標】 ※平成26年度健康づくりに関する市民アンケートから抜粋

指 標	平成 16 年度	平成 26 年度 (現在値)	平成 36 年度 (目標)
うす味や減塩に取り組む人の割合	-	67.7%	増加

* 一日の塩分摂取の目標量は、成人男性8.0g未満、成人女性7.0g未満です。（日本人の食事摂取基準2015年版による）

* 栄養成分表示を利用したナトリウム（塩分量）の計算法は次のとおりです。

〔食塩相当量（g）＝ナトリウム（g）×2.54〕



2 身体活動

～がんばります 自分のペースで 一歩ずつ～

身体活動の量を増やすためには、ふだんから意識的にからだを動かすことが大切です。けれども、必死になって運動する必要はありません。自分のペースに合わせて気楽にからだを動かすことが大切です。同じようなペースの仲間がいると、なお楽しく続けられます。

日常生活の中でからだを動かすことを心がけたり、自分に合った運動を楽しく続けることが大切です。また、若いうちから、ロコモティブシンドロームや介護予防を見据えた取組を進めていく必要があります。

【国との比較による本市の特徴】

運動習慣を有する者の割合は65歳以上は高いが20～64歳は低い

1日の歩数については、65歳以上は男女ともに全国平均を上回っているものの、20～64歳の男女はいずれも全国平均を下回っています。*

運動習慣を有する者の割合は、男性、女性ともに20～64歳は全国平均を下回り、65歳以上は全国平均を上回っています。

区 分		国の指標		新座市 H26 現在	評価 ※
		現状値	目標値		
1日の歩数 ※1,500歩の増加を約15分間の活動時間の増加として換算	男性 20～64歳	7,841歩	9,000歩	5,755歩	×
	女性 20～64歳	6,883歩	8,500歩	6,543歩	×
	男性 65歳以上	5,628歩	7,000歩	6,123歩	○
	女性 65歳以上	4,584歩	6,000歩	7,126歩	○
運動習慣を有する者の割合	男性 20～64歳	26.3%	36%	18.2%	×
	女性 20～64歳	22.9%	33%	18.0%	×
	20～64歳総数	24.3%	34%	18.1%	×
	男性 65歳以上	47.6%	58%	51.1%	○
	女性 65歳以上	37.6%	48%	45.8%	○
	65歳以上総数	41.9%	52%	48.2%	○

※評価の凡例

○：国よりも良好な結果 △：国とほぼ同じ
(±2%未満) ×：国よりも不良な結果



* 新座市の1日の歩数は、平成26年度に実施した「新座市健康づくり市民アンケート」の結果から算出しました。具体的には、約15分間の活動時間を1,500歩として歩数に換算し、各選択肢の中央値を標準歩数とした上で、無回答を除く回答者数で平均値を算出しました。

【分野ごとの目標】

- (1) 一日の歩数の増加
- (2) 身体を動かすことを心掛ける人の増加

(1) 一日の歩数の増加

〔現状値〕 6,357 歩 ⇒ 〔目標〕 7,000 歩 ※10分程度の増加を想定

【目標実現に向けた個人・地域・行政の取組】

個人	<ul style="list-style-type: none"> ○近くへの外出は歩くように心掛ける（10分程度） ○通勤時等で一つ先のバス停留所や駅を利用するように心掛ける ○休日や夜間・早朝にウォーキングを楽しむ ○ウォーキングイベントに積極的に参加する ○ウォーキングが健康づくりにつながるということを知る ○ウォーキングによる健康増進の効果を具体的に知る ○正しいウォーキング方法の知識や関心を持つ ○市のウォーキングコースを知る ○自分の一日の歩数を知る ○万歩計を活用する（測定する）
地域	<ul style="list-style-type: none"> ○体育協会等によるウォーキング教室の開催 ○中学校区のワークショップでウォーキングイベントを継続する ○地域福祉推進協議会による「まち歩き」をウォーキングの視点から充実する ○PTAで親の健康に関する取組を行う ○小・中学校を通じた保護者への健康づくりへの啓発を行う
行政	<ul style="list-style-type: none"> 2-1-① 生活習慣病予防教室でウォーキング指導の実施 2-1-② 特定保健指導の運動指導でウォーキング指導の実施 2-1-③ 特定健診受診者に万歩計の配布 2-1-④ 小・中学校を通じて保護者への健康に関する取組の啓発 2-1-⑤ 歩きやすい道路環境の整備 （歩道の整備、川沿いの遊歩道、公園内のウォーキングコースの整備） 2-1-⑥ ウォーキングマップや案内表示などの看板の活用 2-1-⑦ ★ホームページでウォーキングコースの周知の強化 2-1-⑧ ★既存のウォーキングコースを使ったイベントの実施 2-1-⑨ ★健康マイレージ事業の若年世代への拡充

★は新規の取組

【関連指標】 ※平成26年度健康づくりに関する市民アンケートから抜粋

指 標	平成 16 年度	平成 26 年度 (現在値)	平成 36 年度 (目標)
男性の 20～64 歳の歩数	—	5,755 歩	増加
女性の 20～64 歳の歩数	—	6,543 歩	増加

(2) 身体を動かすことを心掛ける人の増加

〔現状値〕 74.0% ⇒ 〔目標〕 84%

【目標実現に向けた個人・地域・行政の取組】

個人	<ul style="list-style-type: none"> ○ふだんの生活の移動は徒歩又は自転車を利用する ○家事、育児等で積極的に体を動かす ○犬の散歩やウォーキング等を行う ○スポーツクラブに通ったり、仲間とスポーツをする ○地域で実施する体操に参加する ○積極的に外出する ○運動を習慣づける(週に2回以上かつ1日30分以上の息が少しはずむ程度の運動を1年以上継続する) ○定期的に健康診断を受ける ○運動が生活習慣病の予防や介護・ロコモ*予防になることを知る
地域	<ul style="list-style-type: none"> ○地域で自主的にラジオ体操等を実施する ○体操教室を実施する ○運動教室を開催する ○サークル活動を実施する ○ウォーキング等の身体を動かすイベントを開催する
行政	<ul style="list-style-type: none"> 2-2-① 地域の運動づくりの場の提供 2-2-② 運動教室の開催と市民健康体操の普及 2-2-③ 運動施設の整備 2-2-④ 体力測定のお機会の提供 2-2-⑤ 健康診断の受診勧奨 2-2-⑥ 介護・ロコモ予防事業の実施 2-2-⑦ ★運動習慣の定義の周知 2-2-⑧ ★公園・遊歩道の運動器具の設置と使用方法の周知 2-2-⑨ ★プラス・テン(+10)*運動の推奨 2-2-⑩ ★地域の健康推進員の養成

★は新規の取組

【関連指標】 ※平成26年度健康づくりに関する市民アンケートから抜粋

指 標	平成 16年度	平成 26年度 (現在値)	平成 36年度 (目標)
20～64歳の運動習慣を有する者の割合	—	18.1%	増加
65歳以上の運動習慣を有する者の割合	—	48.2%	増加

* 「ロコモ」とは、ロコモティブシンドローム(7ページ参照)の略です。

* 「プラス・テン(+10)」運動とは、身体活動の時間を今よりも10分増やすことを目指した国民運動のことです。

3 休養・こころ



～おだやかに 時には ゆったり リラックス～

休養とは、疲労を解消し、活力を取り戻す「休」の要素（受動的・静的要素）と主体的に社会活動に参加し、明日に向けての英気を養う「養」の要素（能動的・動的要素）があります。そこで、2つを上手に組合せて、心やからだの疲れがたまる前に、ふだんから自身のからだの状態を把握して良質な睡眠を取るなど、自分に合った疲労の解消方法を持つことが大切です。

【国との比較による本市の特徴】

睡眠による休養がとれていない人や心理的苦痛を感じている人の割合が高い

睡眠による休養を十分に取れていない者の割合は全国平均より高くなっています。

気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合も、全国平均をやや上回っています。



区分	国の指標		新座市	評価 ※
	現状値	目標値	H26現在	
睡眠による休養を十分に取れていない者の割合	18.4%	15%	29.9%	×
気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合 (K6※ ≥ 10 点)	10.4%	9.4%	13.3%	×

※評価の凡例

○：国よりも良好な結果 △：国とほぼ同じ（±2%未満） ×：国よりも不良な結果

※ 「こころの健康測定指標（K6）」は、米国の Kessler らによって、うつ病・不安障がいなどの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発され、一般住民を対象とした調査で心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として広く利用されています。

6つの質問（「神経過敏に感じましたか」、「絶望的だと感じましたか」、「それぞれ、落ち着かなく感じましたか」、「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」、「何をしても骨折りだと感じましたか」、「自分は価値のない人間だと感じましたか」）について5段階（「まったくない」（0点）、「少しだけ」（1点）、「ときどき」（2点）、「たいてい」（3点）、「いつも」（4点））で点数化します。

合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があるとしており、10点以上の者の頻度は、気分障がい・不安障がいと同等の状態の頻度の推定値と考えることができます。

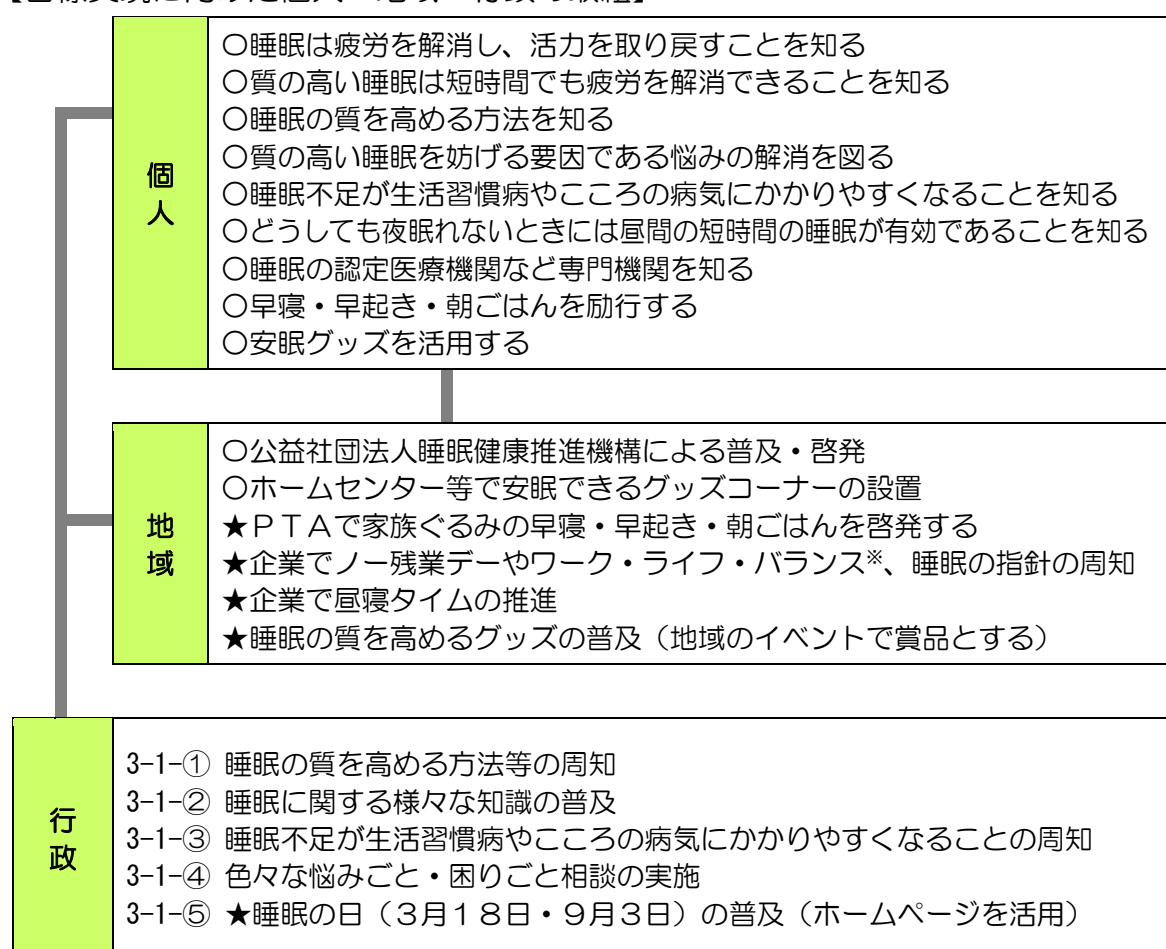
【分野ごとの目標】

- (1) 睡眠による休養を十分に取れていない人の減少
- (2) 過去1年間、継続的に悩みを持ったり、ストレスを感じたりしている人の減少

(1) 睡眠による休養を十分に取れていない人の減少

〔現状値〕 29.9% ⇒ 〔目標〕 20%

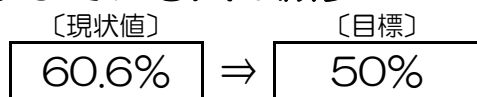
【目標実現に向けた個人・地域・行政の取組】



★は新規の取組

※ 「ワーク・ライフ・バランス」とは、「仕事と生活の調和」と訳され、「国民一人ひとりがやりがいや充実感を持ちながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できる」ことをいいます。

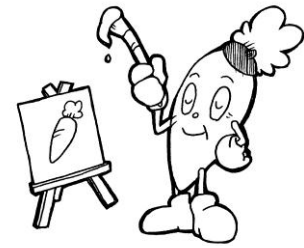
(2) 過去1年間、継続的に悩みを持ったり、ストレスを感じたりしている人の減少



【目標実現に向けた個人・地域・行政の取組】

個人	<ul style="list-style-type: none"> ○悩みを身近な人や友人に相談する ○自分にあったストレス解消方法を複数持つ ○相談窓口を知る ○気軽に話せる仲間や友人をつくる ○リラクセーションの方法を知る ○自分の心身の状態を把握する ○医療機関を早めに受診する ○こころの健康づくりに関する講演会に参加する ○うつ病等メンタルヘルス疾患について知る
地域	<ul style="list-style-type: none"> ○地域でお互いに声をかけ合う ○悩みを持つ人に気づいて声をかけ、話を聞き、相談機関につなげる（ゲートキーパー※） ○同じ悩みを持つ人たちが集える場を設ける ○地域で相談会を開催する ○趣味等のサークル活動の場を設ける ○リラクセーションの場を設ける ○こころの健康づくりに関する講演会を開催する
行政	<ul style="list-style-type: none"> 3-2-① 悩みごとの相談窓口の設置及び周知 3-2-② 自殺予防事業の実施 3-2-③ ゲートキーパーの養成 3-2-④ こころの健康づくりに関する講演会の開催 3-2-⑤ ストレス解消法やリラクセーション方法の紹介 3-2-⑥ 同じ悩みを持つ人たちの集まりへの支援 3-2-⑦ うつ病等メンタルヘルス疾患の周知

※ 「ゲートキーパー」とは、一般に「門番」と訳されますが、自殺予防事業では、悩みを持つ人に気づいて声をかけ、話を聞き、相談機関につなげる人のことをいいます。



4 いきがい

～でてくる ちから 私のいきがい～

私たちが生きていくためには、自分の存在が誰かの役に立っているという気持ち、生きていくはりあいになります。地域活動に積極的に参加し、地域の人たちとの支え合う関係をもてるのが健康づくりへの近道とも言えます。

元気にいきいきと生活するためには、自分の興味や趣味を生かしたボランティア活動・サークル活動等に参加したり、コミュニケーションを図っていくことが大切です。また、いきがいづくりを進めるためには、地域でのそのような活動の支援がより一層必要となってきます。

【国との比較による本市の特徴】

地域とのつながりが強いと思う者の割合は、全国平均を大きく下回る

地域活動をしている者の割合は、女性の65歳以上は全国平均を上回っているものの、男性の65歳以上は下回っています。

地域とのつながりが強いと思う者の割合は、全国平均を大きく下回っています。

区 分		国の指標		新座市	評価 ※
		現状値	目標値	H26 現在	
就業又は何らかの地域活動をしている者の割合	65歳以上男性	64.0%	80%	49.6%	×
	65歳以上女性	55.1%	80%	59.9%	○
自分と地域のつながりが強いと思う者の割合		45.7%	65%	27.5%	×

※評価の凡例

○：国よりも良好な結果 △：国とほぼ同じ（±2%未満） ×：国よりも不良な結果



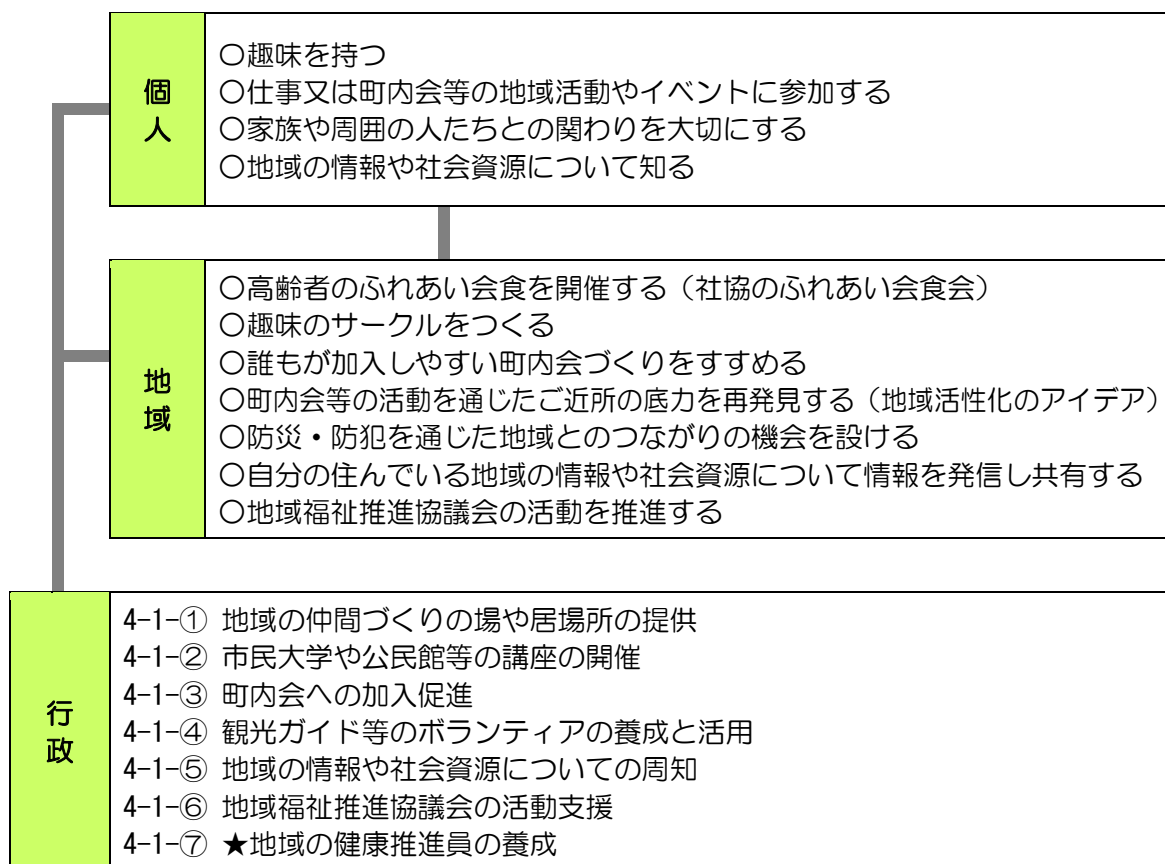
【分野ごとの目標】

(1) 現在の生活にいきがいややりがいを持つ人の増加

(1) 現在の生活にいきがいややりがいを持つ人の増加

〔現状値〕 75.4% ⇒ 〔目標〕 80%

【目標実現に向けた個人・地域・行政の取組】



★は新規の取組

【関連指標】 ※平成26年度健康づくりに関する市民アンケートから抜粋

指 標	平成16年度	平成26年度(現在値)	平成36年度(目標)
楽しみやいきがいを持つ人の割合	69.8%	75.4%	増加



5 歯科保健

～にっこり笑える すてきな歯～

歯や口の中の病気は、乳幼児期からの生活習慣によって大きく影響を受けます。自分の健康な歯を保つことができるように、歯磨きの習慣や定期的な健（検）診だけでなく、甘いものを控えたり食事時間をきちんと決めて間食をしない、よくかんで食べるなどの食習慣や生活習慣にも気を遣うことが必要です。

【国との比較による本市の特徴】

ほとんどの項目において全国平均を上回る

歯・口腔の健康に関する指標は、自分の歯を有する者の割合は全国平均を上回り、進行した歯周炎を有する者の割合は全国平均を下回っています。

区 分	国の指標		新座市	評価 ※
	現状値	目標値	H26 現在	
60歳代で24本以上の自分の歯を有する者の割合	60.2%	70%	73.7%	○
40歳で喪失歯のない者の割合	54.1%	75%	65.2%	○
進行した歯周炎を有する者の割合	40歳代	37.3%	25%	○
	60歳代	54.7%	45%	○
過去1年間に歯科検診を受診した者の割合	34.1%	65%	33.2%	△

※新座市の歯の本数の数値は、60～64歳で20歯以上の自分の歯を有する者の割合です。

※新座市の歯周炎の数値は、それぞれ40～49歳、60～64歳の数値です。

※新座市の歯科検診を受診した者の割合は、「定期的に健診や治療を受けている」又は「定期的ではないが、健診や治療を受けている」と回答した割合です。

※評価の凡例

○：国よりも良好な結果 △：国とほぼ同じ（±2%未満） ×：国よりも不良な結果

【分野ごとの目標】

- (1) むし歯のない子どもの増加
- (2) 6525達成者*の増加

(1) むし歯のない子どもの増加



【目標実現に向けた個人・地域・行政の取組】

個人	<ul style="list-style-type: none"> ○フッ化物配合歯磨剤・洗口液を使用する ○正しいブラッシング方法を身につける ○乳幼児は大人が仕上げ磨きをする ○定期的な歯科健診を受診する ○砂糖の少ないおやつや飲み物を選ぶ ○よく噛む習慣をつくる ○噛ミング30運動*に取り組む ○生活習慣がむし歯に関係することを知る
地域	<ul style="list-style-type: none"> ○学校やPTA、子育て支援センター等での歯科衛生教育の推進 ○むし歯予防デー等を利用した歯磨き方法や生活習慣の見直しを行う ○保育園・幼稚園等で歯磨きの時間をつくる
行政	<ul style="list-style-type: none"> 5-1-① 歯科健診の実施 5-1-② 2歳児歯科健診・親子歯科健診等の歯科健診受診の啓発 5-1-③ フッ化物塗布の実施 5-1-④ 歯の正しいブラッシング方法・口清掃法の指導・周知

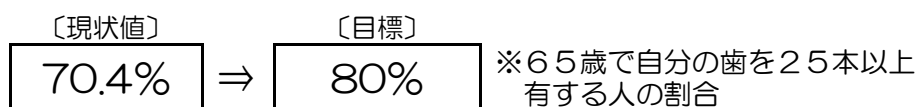
【関連指標】

指 標	平成 16年度	平成 25年度 (現在値)	平成 36年度 (目標)
3歳児のむし歯のない児の割合 (3歳児のむし歯保有者率)	—	82.9% (17.1%)	増加 (減少)
12歳児のむし歯のない児の割合	—	65.9%	増加

出典：新座市保健センター調べ（平成25年度）

* 「6525達成者」とは、65歳で自分の歯を25本以上有する人のことです。国は、60歳で自分の歯を24本以上有する「6024達成者」を目指しており、本市では、より高い目標として「6525達成者」を独自に掲げています。詳細については、86ページを参照してください。
 * 「噛ミング30運動」については、86ページを参照してください。

(2) 6525達成者の増加



【目標実現に向けた個人・地域・行政の取組】

個人	<ul style="list-style-type: none"> ○毎日歯磨きをする ○定期的に歯科検診を受ける ○フッ化物配合歯磨剤・洗口液を使用する ○正しいブラッシング等の歯・口清掃法を身につける ○ストレスの少ない生活を心がけ、規則正しい生活を送る ○歯周疾患、生活習慣病との関連を理解し、禁煙する
地域	<ul style="list-style-type: none"> ○地域の様々な集まりの機会を活用した正しいブラッシング等の歯・口清掃法の推進 ★勤務先や会食会等での食後の歯磨きを促進する ★勤務先で、歯科受診しやすい環境づくりをする
行政	<ul style="list-style-type: none"> 5-2-① 歯科検診の実施 5-2-② 歯科検診受診の啓発 5-2-③ 歯の正しいブラッシング方法・口清掃法の指導・周知 5-2-④ ★集団歯科検診について受診対象者の拡大

★は新規の取組

【関連指標】平成26年度健康づくりに関する市民アンケートから抜粋

指 標	平成16年度	平成26年度(現在値)	平成36年度(目標)
過去1年間に歯科検診を受診した人の割合	—	33.2%	増加
成人歯科健診の受診者数(※)	—	306人	増加
8020運動 [※] の周知度	—	41.2%	増加

(※) 表中、成人歯科健診の受診者数の出典は、新座市保健センター調べ(平成25年度)

※ 「8020運動」とは、80歳で自分の歯を20本以上有することを目指す国民運動のことです。詳細については、86ページを参照してください。

6 アルコール

～一緒にみんなも楽しめるお酒はやっぱり適量で～



百薬の長とも言われるお酒ですが、適量を超えると自分に有害であるだけでなく他人にも迷惑です。お酒を楽しむためには、適度な飲酒量を知るとともに、休肝日を設けるなど節度ある適度な飲酒を心掛けることが大切です。

【国との比較による本市の特徴】

生活習慣病リスクを高める量を飲酒している者の割合は、男性は低く女性が高い

生活習慣病リスクを高める量を飲酒している者の割合は、男性（40g以上）は全国平均を下回っていますが、女性（20g以上）が全国平均よりも高くなっています。

区分		国の指標		新座市	評価※
		現状値	目標値	H26 現在	
生活習慣病リスクを高める量を飲酒している者の割合	男性 40g 以上	15.3%	13%	5.6%	○
	女性 20g 以上	7.5%	6.4%	21.5%	×

※評価の凡例

○：国よりも良好な結果 △：国とほぼ同じ（±2%未満） ×：国よりも不良な結果

お酒と上手につきあおう

■ 適量は1日に日本酒1合程度

適量は1日純アルコールで20g程度

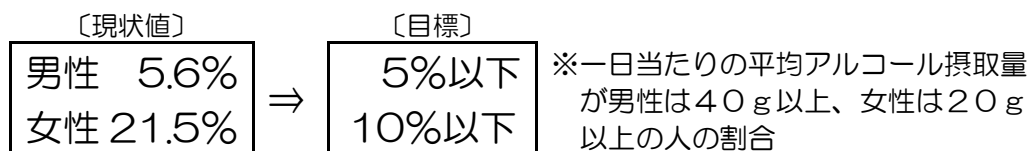


■ 適量の2倍超 → 生活習慣病のリスク「高」

【分野ごとの目標】

(1) 生活習慣病リスクを高める量を飲酒している人の減少

(1) 生活習慣病リスクを高める量を飲酒している人の減少



【目標実現に向けた個人・地域・行政の取組】

個人	<ul style="list-style-type: none"> ○適正な飲酒量を知る ○多量飲酒が健康に及ぼす害を知る ○休肝日を設ける ○ノンアルコール飲料等を活用する ○お酒以外のストレス解消法や楽しみを持つ ○自分にあった適量をパッチテスト等で知る ○健診を受診し、肝機能の状態を把握する
地域	<ul style="list-style-type: none"> ○お互いにつきあう習慣をやめる ○他人に飲酒を強要しない ○未成年者へ酒を勧めない・売らない ○学校の集会や講演会でのアルコールによる健康影響の周知 ○飲食店等でノンアルコール飲料等を取り扱う ○地域の集会でノンアルコール飲料等を活用する ○企業等で、特定健診の受診をすすめる
行政	<ul style="list-style-type: none"> 6-1-① 妊娠中・授乳中の飲酒が胎児や乳幼児の発育に影響があることの周知 6-1-② 多量飲酒が健康に影響を及ぼすことの周知 6-1-③ 健診の受診勧奨 6-1-④ 健診結果の見方の周知（肝機能等に関するもの） 6-1-⑤ アルコールに関連する相談の対応 6-1-⑥ アルコールに関する講演会の開催 6-1-⑦ わかりやすい適量飲酒の周知 6-1-⑧ 休肝日の啓発

7 たばこ



～財産は きれいな空気と きれいな肺～

喫煙は、がん、循環器疾患、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）※といった生活習慣病をもたらすのみでなく、低出生体重児の増加の一つの要因ともなっています。また、受動喫煙も様々な疾病の原因となるため、喫煙による健康被害を回避することが重要となります。

上記のような喫煙の害について理解を深め、禁煙や分煙を含めた受動喫煙防止に関する取組を進めることが大切です。

【国との比較による本市の特徴】

家庭で受動喫煙の機会を有する者の割合が高い

成人の喫煙率は県平均を下回り、全国平均とほぼ同じ水準となっていますが、家庭で受動喫煙の機会を有する者の割合は全国平均を上回っています。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度は、全国平均を大きく上回っています。

区分	国の指標		新座市	評価※
	現状値	目標値	H26 現在	
成人の喫煙率の割合	19.5%	12%	20.0%	△
家庭で受動喫煙の機会を有する者の割合	10.7%	3%	15.2%	×
COPDの認知度	25%	80%	46.0%	○

※評価の凡例

○：国よりも良好な結果 △：国とほぼ同じ（±2%未満） ×：国よりも不良な結果



※ 「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」については、7ページを参照してください。

【分野ごとの目標】

(1) 受動喫煙の機会を有する人の減少

(1) 受動喫煙の機会を有する人の減少



【目標実現に向けた個人・地域・行政の取組】

個人	<ul style="list-style-type: none"> ○肺がんや生活習慣病の原因となることを知る ○喫煙によるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）のリスクを知る ○受動喫煙が周囲に及ぼす影響を知る ○子どもや妊婦に受動喫煙が及ぼす影響を知る ○家族の前や食事、会合の場ではたばこを吸わない ○路上喫煙をしない ○たばこ以外のストレス解消法や楽しみを持つ
地域	<ul style="list-style-type: none"> ○未成年者へたばこを勧めない・売らない ○学校の集会や講演会でのたばこによる健康影響の周知 ○食事や会合の場は禁煙又は完全空間分煙とする ○遊技場（カラオケ、パチンコ店等）は禁煙又は完全空間分煙とする ○路上喫煙禁止地区を守る ○禁煙の仲間をつくる
行政	<ul style="list-style-type: none"> 7-1-① 妊娠中・授乳中の喫煙が胎児や乳幼児の発育に影響があることの周知 7-1-② 喫煙が健康に影響を及ぼすことの周知 7-1-③ 肺がん検診の受診勧奨 7-1-④ たばこに関連する相談の対応 7-1-⑤ 禁煙外来の受診勧奨 7-1-⑥ 肺がんや生活習慣病の原因となることの周知 7-1-⑦ 路上喫煙禁止地区の指定と周知徹底 7-1-⑧ 公共施設は禁煙・完全空間分煙を推進 7-1-⑨ ★喫煙によるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）のリスクの周知

★は新規の取組

【関連指標】 ※平成26年度健康づくりに関する市民アンケートから抜粋

指 標	平成 16 年度	平成 26 年度 (現在値)	平成 36 年度 (目標)
成人の喫煙率の割合	—	20.0%	減少

第3章 具体的な事業の内容

1 食生活

(1) バランスのとれた食事をする人の増加

行政の取組	事業名又は事業内容	所管課
1-1-①「バランスのとれた食事とは何か」の普及・啓発	集団検診での啓発	保健センター
	国保総合健診	国保年金課
1-1-②健康まつり等でレシピの配布	各コーナーで配布	保健センター
1-1-③市の印刷物にバランスのとれた食生活についての啓発コメント掲載	保健センター作成の印刷物での啓発を検討	保健センター

(2) 野菜を食べる人の増加

行政の取組	事業名又は事業内容	所管課
1-2-①野菜を使った料理講習会を行う団体への活動支援	食生活改善推進員協議会の活動支援	保健センター
1-2-②野菜を使った簡単にできるおやつや料理の普及	食生活改善推進員協議会の料理講習会、一日健康教室、食育教室	保健センター
	料理講座（子ども・親子・成人）	公民館
	地域子育て支援センター等 給食だより（保育園）	子育て支援課
	給食だより等	学務課 （小・中学校）
	小学校の家庭科授業による実施	指導課 （小・中学校）
	新座市産野菜を使った料理のレシピのリーフレットの作成及びホームページでの周知	経済振興課
観光ガイドマップの作成 新座市産業観光協会ホームページと連携したPRの実施	観光推進課	

行政の取組	事業名又は事業内容	所管課
1-2-③地場野菜のPR・入手できる場所の周知	食生活改善推進員協議会主催の野菜料理講習会でのPR	保健センター
	にいざ農産物直売所発見マップの作成及び市内公共施設での配布 ファーマーズマーケット in 新座市役所の開催	経済振興課
	観光ガイドマップの作成 オープンカフェの実施 新座市産業観光協会ホームページと連携したPRの実施 (仮称)新座ブランド認証事業	観光推進課
1-2-④地場野菜を使ったイベントへの活動支援	収穫祭、植木・花・野菜まつりに出店する農業団体の支援及び広報・ホームページでの周知	経済振興課
	新座市産業観光協会ホームページと連携したPRの実施	観光推進課
1-2-⑤地場野菜を使ったメニューを提供する飲食店の認定と周知	実施について今後検討	保健センター
	オープンカフェの実施 新座市産業観光協会ホームページと連携したPRの実施 (仮称)新座ブランド認証事業	観光推進課
1-2-⑥野菜を取ることが体にとってよいことを周知	一日健康教室、ニコ筋半日教室、食育教室、3歳児健診食育紙芝居、食育講演会	保健センター
	特定保健指導（食の講演会）	国保年金課
	給食だより等	学務課 (小・中学校)
	小・中学校家庭科の授業で実施	指導課 (小・中学校)
	介護予防事業	長寿支援課
	地域子育て支援センター等 給食だより（保育園）	子育て支援課
1-2-⑦イベント等での景品として地場野菜の活用の推進	市制施行記念式典参加者への謝礼品として地場野菜を利用	総務課
	産業フェスティバル消費者展で実施	経済振興課
	イベント等での景品として地場野菜の活用の検討	観光推進課
	健康まつりのスタンプラリーの景品として地場野菜を提供	保健センター
	2年継続して特定健診を受診した方に、市内農産物直売所にて使用できるおやさい交換券を送付	国保年金課
	介護予防事業等、健康マイレージ事業	長寿支援課

(3) うす味に取り組む人の増加

行政の取組	事業名又は事業内容	所管課
1-3-①うす味でもおいしく食べられる料理講習会を行う団体への活動支援	食生活改善推進員協議会主催の料理講習会への活動支援	保健センター
1-3-②うす味で簡単にできる料理の普及	一日健康教室、食生活改善推進員協議会主催の料理講習会	保健センター
	特定保健指導（食の講演会）	国保年金課
	介護予防事業等	長寿支援課
1-3-③一日の塩分摂取の目標量の周知	一日健康教室、食生活改善推進員協議会定例会、食生活改善推進員協議会主催の料理講習会	保健センター
	特定保健指導（食の講演会）	国保年金課
	介護予防事業等	長寿支援課
1-3-④栄養成分表示を利用したナトリウム（塩分量）の計算法の周知	一日健康教室、二コ筋半日教室、食生活改善推進員協議会定例会、食生活改善推進員協議会主催の料理講習会	保健センター
	特定保健指導（食の講演会）	国保年金課
	介護予防事業等	長寿支援課
1-3-⑤食品に含まれる塩分量の周知	一日健康教室、二コ筋半日教室、食生活改善推進員協議会定例会、食生活改善推進員協議会主催の料理講習会	保健センター
	特定保健指導（食の講演会）	国保年金課
	介護予防事業等	長寿支援課
1-3-⑥塩分の取りすぎが及ぼす血管への影響や生活習慣病との関係の周知	一日健康教室、二コ筋半日教室、食生活改善推進員協議会定例会、食生活改善推進員協議会主催の料理講習会	保健センター
	特定保健指導（食の講演会）	国保年金課
	介護予防事業等	長寿支援課
1-3-⑦定期的な健康診断の受診勧奨	未受診者ハガキ送付	保健センター
	未受診者ハガキ送付	国保年金課
	長寿健康診査、人間ドック	長寿支援課
1-3-⑧★健康づくりに取り組む飲食店の認定と周知	実施について今後検討	保健センター
	オープンカフェの実施（仮称）新座ブランド認証事業	観光推進課

※「行政の取組」欄の★は新規の取組

2 身体活動

(1) 一日の歩数の増加

行政の取組	事業名又は事業内容	所管課
2-1-①生活習慣病予防教室 でウォーキング指導 の実施	一日健康教室、二コ筋半日教室等	保健センター
2-1-②特定保健指導の運動 指導でウォーキング 指導の実施	ウォーキング教室	国保年金課
2-1-③特定健診受診者に万 歩計の配布	特定保健指導動機付け支援初回面接利用者に配布	国保年金課
2-1-④小・中学校を通じて保 護者への健康に関す る取組の啓発	健康まつりや講演会等の周知啓発	保健センター
	小・中学校家庭科の授業で実施	指導課 (小・中学校)
	子どもから親へ、特定健診の案内チラシを渡してもらえ よう小・中学校へ配付	国保年金課
2-1-⑤歩きやすい道路環境 の整備（歩道の整備、 川沿いの遊歩道、公園 内のウォーキングコ ースの整備）	新座市公園健康器具設置事業	みどりと公園課
	歩道の整備	道路課
	街路灯や道路反射鏡の整備	市民安全課
2-1-⑥ウォーキングマップ や案内表示などの看 板の活用	観光ガイドマップの作成	観光推進課
	文化財マップ、文化財散策ガイド、文化財説明板	生涯学習スポーツ課
2-1-⑦★ホームページでウ ォーキングコースの 周知の強化	既存のウォーキングコースをリンクさせたPR	保健センター
	新座市産業観光協会ホームページと連携したPRの実施	観光推進課
	文化財散策ガイドのホームページでの紹介	生涯学習スポーツ課
	新座市商工会で実施する「すぐそこ新座発見ウォーキング」 事業への支援	経済振興課
2-1-⑧★既存のウォーキン グコースを使ったイ ベントの実施	“すぐそこ新座”発見ウォーキングへの連携協力	観光推進課
	ウォーキングイベントのコースに既存のウォーキングコ ースの取り入れ等	生涯学習スポーツ課
	21講演会として実施	保健センター
	ウォーキング教室	国保年金課
2-1-⑨★健康マイレージ事 業の若年世代への拡 充	一日健康教室、二コ筋半日教室参加者へのポイント付与	保健センター
	特定健診を受けた方へのポイント付与	国保年金課
	健康マイレージ事業	長寿支援課

※「行政の取組」欄の★は新規の取組

(2) 身体を動かすことを心掛ける人の増加

行政の取組	事業名又は事業内容	所管課
2-2-①地域の運動づくりの場の提供	いきいき広場健康教室、一日健康教室、ニコ筋半日教室等	保健センター
	健康長寿のまちにいざ推進事業（にいざ元気アップ広場）、介護予防事業等	長寿支援課
	らくらく運動教室	国保年金課
	各スポーツ教室 スポーツ施設の整備	生涯学習スポーツ課
	社会教育活動として軽体育室やレクリエーション室を使って健康体操、ヨガ、太極拳等の実施	公民館
2-2-②運動教室の開催と市民健康体操の普及	いきいき広場健康教室、一日健康教室、ニコ筋半日教室、健康まつり等	保健センター
	介護予防事業等	長寿支援課
	長寿支援課との連携事業である元気アップ広場の中で市民健康体操を実施	生涯学習スポーツ課
2-2-③運動施設の整備	スポーツ施設の修繕・工事	生涯学習スポーツ課
2-2-④体力測定のための提供	体力テスト	生涯学習スポーツ課
2-2-⑤健康診断の受診勧奨	未受診者ハガキ送付	保健センター
	未受診者ハガキ送付	国保年金課
	介護予防事業等	長寿支援課
2-2-⑥介護・ロコモ予防事業の実施	介護予防事業等	長寿支援課
	一日健康教室、ニコ筋半日教室等	保健センター
2-2-⑦★運動習慣の定義の周知	健康平和宣言都市	生涯学習スポーツ課
	いきいき広場健康教室、一日健康教室、ニコ筋半日教室、健康まつり等	保健センター
	らくらく運動教室	国保年金課
	介護予防事業等	長寿支援課
2-2-⑧★公園・遊歩道の運動器具の設置と使用方法の周知	新座市公園健康器具設置事業	みどりと公園課
2-2-⑨★プラス・テン（+10）運動の推奨	各事業の中での呼びかけ等	生涯学習スポーツ課
	いきいき広場健康教室、一日健康教室、ニコ筋半日教室、健康まつり等	保健センター
	らくらく運動教室	国保年金課
	介護予防事業等	長寿支援課
2-2-⑩★地域の健康推進員の養成	健康長寿のまちにいざ推進事業（元気推進員養成等）	長寿支援課

※「行政の取組」欄の★は新規の取組

3 休養

(1) 睡眠による休養を十分に取れていない人の減少

行政の取組	事業名又は事業内容	所管課
3-1-①睡眠の質を高める方法等の周知	睡眠の日の普及に付随した周知	保健センター
3-1-②睡眠に関する様々な知識の普及	ポスター等による周知啓発	保健センター
	国保総合健診	国保年金課
3-1-③睡眠不足が生活習慣病やこころの病気にかかりやすくなることの周知	睡眠の日の普及に付随した周知	保健センター
3-1-④色々な悩みごと・困りごと相談の実施	各種健康相談	保健センター
	女性困りごと相談事業・市民相談事業	人権推進課
	就業相談、消費生活相談の実施	経済振興課
	マンション管理相談	建築開発課
	暴力団等に関する相談 犯罪被害者相談	市民安全課
	休日・夜間の納税相談	納税課
	児童相談・家庭児童相談・ひとり親家庭等相談	児童福祉課
	地域子育て支援センター等	子育て支援課
	教育相談員による教育相談の実施	教育相談センター
	電話・窓口における個別相談、高齢者相談センターの設置	長寿支援課
	新座市緊急経済対策相談窓口	生活福祉課
	高齢者に関する相談（介護保険制度、介護保険サービス、介護保険料）	介護保険課
障がい者（児）等からの相談の範囲内で実施	障がい者福祉課	
3-1-⑤★睡眠の日（3月18日・9月3日）の普及（ホームページを活用）	ホームページでの睡眠の日の普及	保健センター

※「行政の取組」欄の★は新規の取組

(2) 過去1年間、継続的に悩みを持ったり、ストレスを感じたりしている人の減少

行政の取組	事業名又は事業内容	所管課
3-2-①悩みごとの相談窓口の設置及び周知	各種健康相談	保健センター
	女性困りごと相談事業・市民相談事業	人権推進課
	就業相談、消費生活相談の実施	経済振興課
	マンション管理相談	建築開発課
	暴力団等に関する相談 犯罪被害者相談	市民安全課
	休日・夜間の納税相談	納税課
	児童相談・家庭児童相談・ひとり親家庭等相談	児童福祉課
	地域子育て支援センター等	子育て支援課
	教育相談員による教育相談の実施	教育相談センター
	電話・窓口における個別相談、高齢者相談センターの設置	長寿支援課
	新座市緊急経済対策相談窓口	生活福祉課
	高齢者に関する相談（介護保険制度、介護保険サービス、介護保険料）	介護保険課
障がい者（児）等からの相談の範囲内で実施	障がい者福祉課	
3-2-②自殺予防事業の実施	ゲートキーパー養成講座、図書館展示、広報・ホームページでの周知啓発	保健センター
3-2-③ゲートキーパーの養成	ゲートキーパー養成講座	保健センター
3-2-④こころの健康づくりに関する講演会の開催	ゲートキーパー養成講座	保健センター
3-2-⑤ストレス解消法やリラクゼーション方法の紹介	一日健康教室、健康まつり等	保健センター
	らくらく運動教室	国保年金課
3-2-⑥同じ悩みを持つ人たちの集まりへの支援	認知症カフェの設置	長寿支援課
	地域子育て支援センター等	子育て支援課
	障がい者相談支援事業委託内のピアカウンセリング	障がい者福祉課
	やすらぎの会、たんぽぽの会、さくらんぼ等の活動支援	保健センター
3-2-⑦うつ病等メンタルヘルス疾患の周知	広報・ホームページでの周知啓発	保健センター

4 いきがい

(1) 現在の生活にいきがいややりがいを持つ人の増加

行政の取組	事業名又は事業内容	所管課
4-1-①地域の仲間づくりの場や居場所の提供	食生活改善推進協議会や母子愛育会活動の支援	保健センター
	コンサート・音楽会・寄席等	公民館
	健康長寿のまちにいざ推進事業（にいざ元気アップ広場）、ほっと茶や、介護予防教室等	長寿支援課
	各種スポーツ教室・スポーツ施設の整備	生涯学習スポーツ課
	地域福祉推進協議会	生活福祉課
	地域子育て支援センター等	子育て支援課
	市立集会所（41か所）の管理運営 市立集会所の新設・建て替え・改修	コミュニティ推進課
4-1-②市民大学や公民館等の講座の開催	睡足軒の森での講座の開催（写真、坐禅、歴史等）、新座市民総合大学の開講、大学公開講座等の開講	生涯学習スポーツ課
	講座の開催	公民館
	健康長寿のまちにいざ推進事業、介護予防講演会	長寿支援課
4-1-③町内会への加入促進	新座市町内会連合会と連携し町内会加入促進活動を実施	コミュニティ推進課
4-1-④観光ガイド等のボランティアの養成と活用	観光ボランティアガイドの養成 新座市観光ボランティアガイド協会の活動支援	観光推進課
	新座市民総合大学の開講	生涯学習スポーツ課
4-1-⑤地域の情報や社会資源についての周知	食生活改善推進協議会や母子愛育会活動の支援	保健センター
	特定保健指導	国保年金課
	広報、ホームページ等による周知	長寿支援課
	広報、ホームページ等による周知	市政情報課
	観光ガイドマップの作成 新座市産業観光協会ホームページと連携したPRの実施	観光推進課
	各種イベント情報、消費生活情報などを広報・ホームページで周知	経済振興課
	課内窓口、所管施設へのポスター・チラシ設置	生涯学習スポーツ課
	町内会に広報にいざの配布を依頼	コミュニティ推進課
4-1-⑥地域福祉推進協議会の活動支援	地域福祉推進協議会	生活福祉課
4-1-⑦★地域の健康推進員の養成	健康長寿のまちにいざ推進事業（元気推進員養成等）	長寿支援課

※「行政の取組」欄の★は新規の取組

5 歯科保健

(1) むし歯のない子どもの増加

行政の取組	事業名又は事業内容	所管課
5-1-①歯科健診の実施	2歳児歯科健診、親子歯科健診、1歳6か月児健診、3歳児健診	保健センター
	毎年度、全学年で歯科健診を実施	学務課 (小・中学校)
5-1-②2歳児歯科健診・親子歯科健診等の歯科健診受診の啓発	1歳6か月児健診、3歳児健診での啓発	保健センター
5-1-③フッ化物塗布の実施	2歳児歯科健診、3歳児健診、親子歯科健診	保健センター
5-1-④歯の正しいブラッシング方法・口清掃法の指導・周知	1歳6か月児健診、乳幼児相談、出前講座等	保健センター
	小・中学校の保健指導で実施	指導課 (小・中学校)
	地域子育て支援センター等 (保育園：実施不可)	子育て支援課 (保育園・子育て支援センター)

(2) 6525達成者の増加

行政の取組	事業名又は事業内容	所管課
5-2-①歯科検診の実施	成人歯科検診、親子歯科健診（保護者）	保健センター
5-2-②歯科検診受診の啓発	健康カレンダー、広報、ホームページ等での周知	保健センター
	介護予防事業等	長寿支援課
	歯の講演会	国保年金課
5-2-③歯の正しいブラッシング方法・口清掃法の指導・周知	成人歯科検診、出前講座等	保健センター
	介護予防事業等	長寿支援課
	歯の講演会	国保年金課
5-2-④★集団歯科検診について受診対象者の拡大	集団歯科検診	保健センター

※「行政の取組」欄の★は新規の取組

6 アルコール

(1) 生活習慣病リスクを高める量を飲酒している人の減少

行政の取組	事業名又は事業内容	所管課
6-1-①妊娠中・授乳中の飲酒が胎児や乳幼児の発育に影響があることの周知	パパママ学級	保健センター
6-1-②多量飲酒が健康に影響を及ぼすことの周知	ホームページでの普及	保健センター
	特定保健指導（食の講演会）	国保年金課
6-1-③健診の受診勧奨	がん検診	保健センター
	未受診者ハガキの送付	国保年金課
	長寿健康診査、人間ドック、介護予防事業等	長寿支援課
6-1-④健診結果の見方の周知（肝機能等に関するもの）	ホームページでの周知	保健センター
	特定健診後配布の情報提供用リーフレット	国保年金課
6-1-⑤アルコールに関連する相談を受ける	健康相談の中で実施	保健センター
	保健所から要請時に対応	保健センター
6-1-⑥アルコールに関する講演会の開催	講演会の開催	保健センター
6-1-⑦わかりやすい適量飲酒の周知	ホームページでの周知	保健センター
	特定保健指導（食の講演会）	国保年金課
6-1-⑧休肝日の啓発	ホームページでの周知	保健センター
	特定保健指導（食の講演会）	国保年金課

7 たばこ

(1) 受動喫煙の機会を有する人の減少

行政の取組	事業名又は事業内容	所管課
7-1-①妊娠中・授乳中の喫煙が胎児や乳幼児の発育に影響があることの周知	パパママ学級・育児学級	保健センター
7-1-②喫煙が健康に影響を及ぼすことの周知	ホームページでの周知	保健センター
	特定保健指導	国保年金課
7-1-③肺がん検診の受診勧奨	がん検診	保健センター
7-1-④たばこに関連する相談の対応	健康相談の中で実施	保健センター
	特定保健指導	国保年金課
7-1-⑤禁煙外来の受診勧奨	健康相談の中で実施	保健センター
	特定保健指導	国保年金課
7-1-⑥肺がんや生活習慣病の原因となることの周知	ホームページでの周知	保健センター
	特定保健指導	国保年金課
7-1-⑦路上喫煙禁止地区の指定と周知徹底	新座駅、志木駅及びひばり通りの周辺を「路上喫煙禁止地区」として指定、啓発品の配布	環境対策課
7-1-⑧公共施設は禁煙・完全空間分煙を推進	庁舎内を全面禁煙にし、屋外に喫煙所を設置	管財契約課
	学校の敷地内は禁煙実施	学務課 (小・中学校)
7-1-⑨★喫煙によるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）のリスクの周知	ホームページでの周知	保健センター

※「行政の取組」欄の★は新規の取組

第4章 計画推進のために

1 計画の推進に当たって

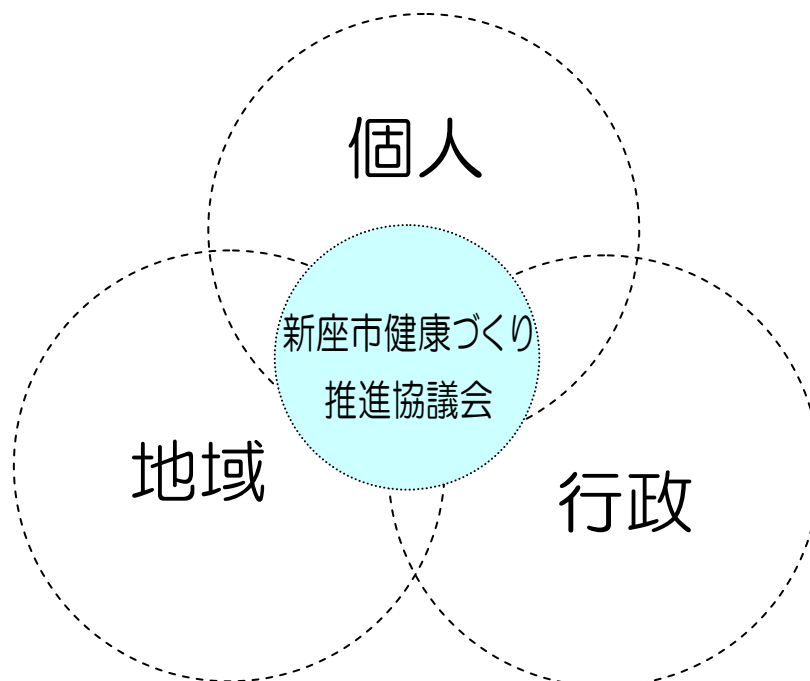
健康づくりは、個人・地域・行政が一体となって進めることが大切です。この計画の推進に当たっても、個人・地域・行政それぞれが自分の役目を果たすことが期待されます。

(1) 制度の周知とPR

この計画に記載された健康づくりの取組を計画的に進めるために、市民に対し、計画の周知・PRに努めます。また、中心となって進める「新座市健康づくり推進協議会」の委員が所属する団体等を通じて周知を図ります。

(2) 計画推進の体制

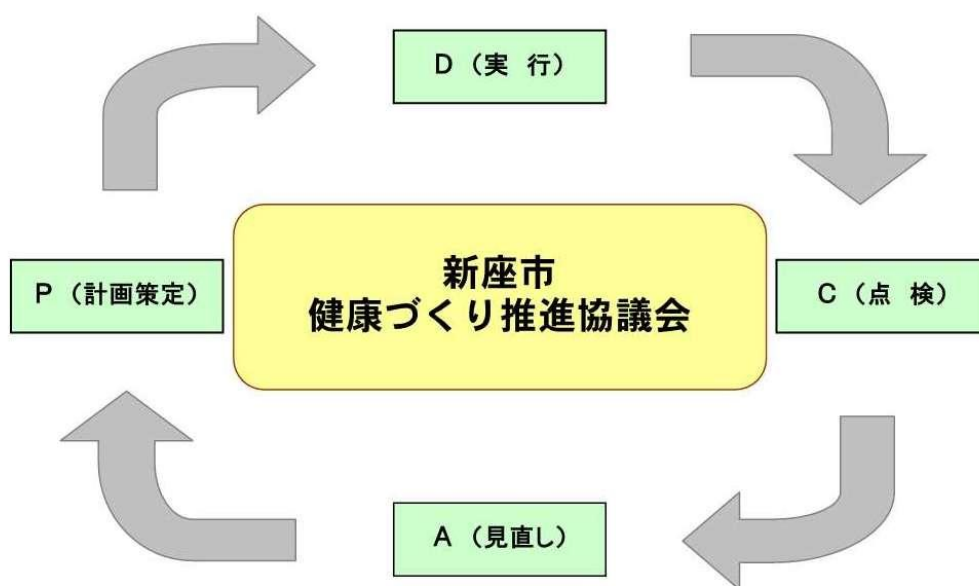
関係機関・関係団体等と行政が協働して具体的な取組を進めていきますが、「新座市健康づくり推進協議会」の場でそれらの情報を共有し、状況に応じた取組を検討したり新たな連携方法を検討するなどしながら、計画の推進に努めます。



2 計画の評価に当たって

計画の評価は、「新座市健康づくり推進協議会」において、毎年度、関連施策・事業の実施状況を確認するとともに、平成31年度及び平成35年度にアンケート調査を実施し、市民の取組状況に関する評価を行います。

また、計画 Plan（計画）→ Do（実行）→ Check（評価）→ Act（改善）の4段階を繰り返すことによって、業務を継続的に改善するPDCAサイクルを用いて点検・管理を行います。



新座市健康づくり推進協議会風景