

第2次

いきいき 新座21プラン

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



©新座市2010

平成27年3月
新 座 市

は じ め に



本市では、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、笑顔でつながるいきいき新座を目指して、健康づくりを総合的に推進してまいりました。

この間、我が国の平均寿命は大幅に伸び、高齢化が進む中で、生活習慣病及びそれに伴う寝たきり、認知症等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。

これらの問題を解決するためには、個人の健康づくりを地域社会全体で支えること（ヘルスプロモーション）や多様な地域活動との連携（ソーシャルキャピタル）による健康づくりの推進及び健康長寿を目指したまちづくりを更に推進していく必要があると考えます。

そこで、本市では、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が一体となった、「第2次いきいき新座21プラン」を策定しました。

本計画では、健康づくりの推進に向けた市民、地域、関係団体及び行政それぞれの健康づくりに関する具体的な取組内容を示すとともに、新たに食育及び歯科口腔保健の推進に関する計画を盛り込み、総合的な健康づくりを目指すものとしております。

「笑顔でつながるいきいき新座」を基本理念として、個人の健康づくりの取組を地域社会で支え、市民、地域、関係団体及び行政が協働して、健康長寿のまちづくりを進めてまいりましょう。

最後になりましたが、本計画の策定に当たりまして、貴重な御意見や御提言をいただきました新座市健康づくり推進協議会の委員の皆様方を始め、健康づくりアンケート調査に御協力を賜りました多くの市民の皆様及び関係者の皆様に心から感謝を申し上げます。

平成27年3月

新座市長 須田 健治

目次

第1部 第2次新座市健康づくり行動計画	1
---------------------	---

第1章 計画の概要	2
1 計画策定の背景と目的	2
2 計画の位置づけ	3
3 計画の期間	4
4 計画の基本理念	5
5 健康づくりの推進に向けた3つの基本方針	6
6 7つの健康課題	8
7 計画の体系	9
第2章 分野別の取組内容	11
1 食生活 ～えがおが ごちそう 楽しい食卓～	11
2 身体活動 ～がんばります 自分のペースで 一歩ずつ～	15
3 休養・こころ ～おだやかに 時には ゆったり リラックス～	18
4 いきがい ～でてくる ちから 私のいきがい～	21
5 歯科保健 ～にっこり笑える すてきな歯～	23
6 アルコール ～一緒のみんなも楽しめるお酒はやっぱり適量で～	26
7 たばこ ～財産は きれいな空気と きれいな肺～	28
第3章 具体的な事業の内容	30
第4章 計画推進のために	41
1 計画の推進に当たって	41
2 計画の評価に当たって	42

第2部 新座市食育推進計画	43
---------------	----

第1章 計画の概要	44
1 基本的な考え方と背景	44
2 計画の位置づけ	45
3 計画の期間	45
4 食を取り巻く現状	46
第2章 基本目標と大切にすべき視点	51
1 基本目標	51

2 大切にすべき視点	51
第3章 計画の内容	55
1 ライフステージ別取組の考え方、主な取組	55
2 全てのライフステージに共通する行動目標	67
3 食育推進に向けた今後の取組	68
〔参考〕食育推進に向けた今後の取組一覧	71
第4章 関連資料	72
1 新座の地場野菜の入手可能時期一覧	72
2 地場野菜の入手場所紹介	73

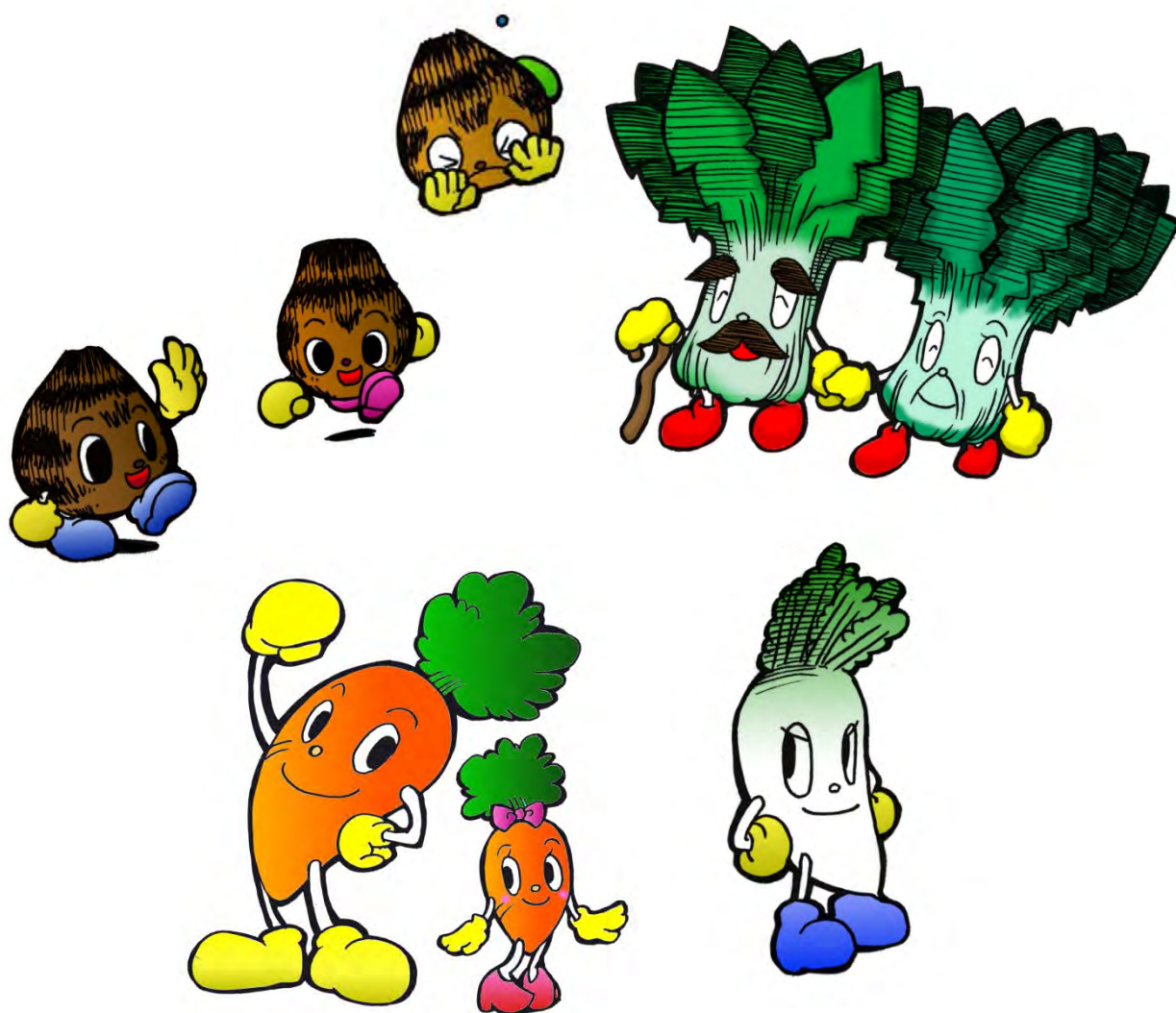
第3部 新座市歯科口腔保健推進計画	75
-------------------	----

第1章 総論	76
1 計画策定の趣旨	76
2 計画の位置付け	76
3 計画の期間	76
4 計画の基本理念	77
第2章 計画の内容	78
1 ライフステージごとの取組	78
2 分野別施策の取組	87
第3章 計画の推進体制	90
第4章 関連資料	91
1 新座市歯科口腔保健の推進に関する条例	91

資料編	93
-----	----

資料1 健康づくり市民アンケート調査	94
資料2 策定体制及び策定経過	110
1 新座市健康づくり推進協議会条例	110
2 新座市健康づくり推進協議会委員名簿	111
3 新座市食育推進計画検討ワーキンググループ設置要綱	112
4 新座市歯科保健事業運営委員会設置要綱	114
5 策定経過	116
6 諮問・答申	117

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。

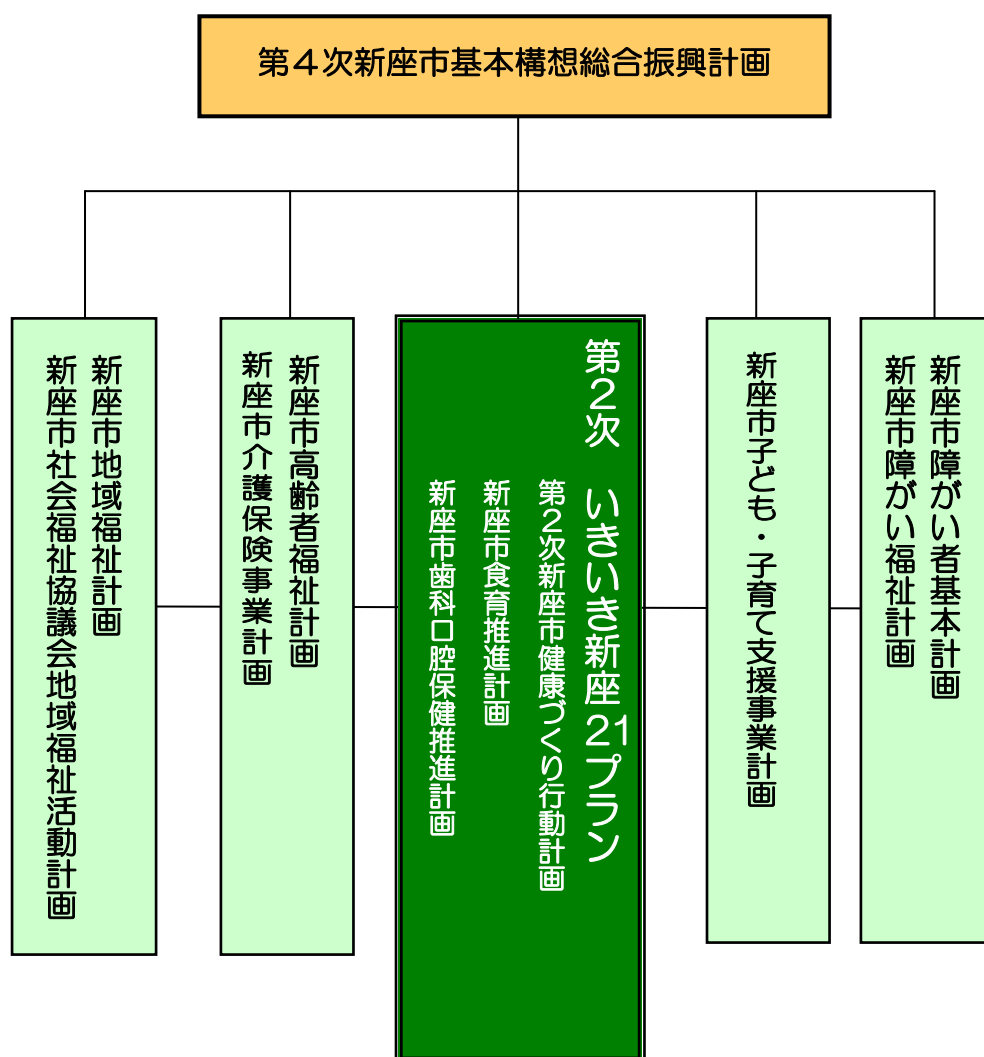
また、この法律によって、市町村計画の推進など「健康日本21」を中心とした健康づくりが推進されています。

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	第4次新座市基本構想振興計画 後期基本計画（H28～H32） 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 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											
関連計画	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） 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） 新座市子ども・子育て支援事業計画 （H27～H31） 第5次新座市障がい者基本計画 （H29～H33） 第4期新座市障がい福祉計画 （H27～H29）											
国・県計画	健康日本21 第2次計画（H25～H34） 第2次 食育推進計画 （H23～H27） 健康埼玉21（H25～H34） 埼玉県健康長寿 計画 （H25～H27） 埼玉県食育推進 計画 （H25～H27） 埼玉県歯科口腔 保健推進計画 （H25～H27）											

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。

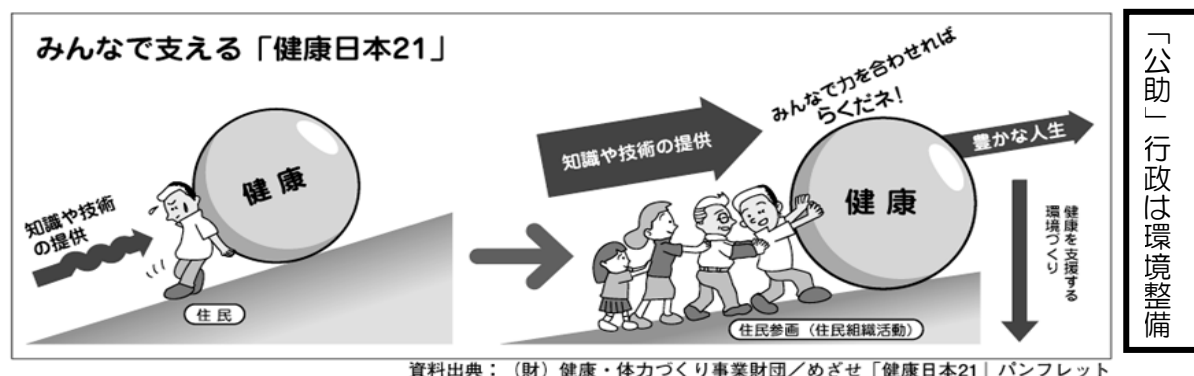
5 健康づくりの推進に向けた3つの基本方針

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др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歳の人が必要介護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др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

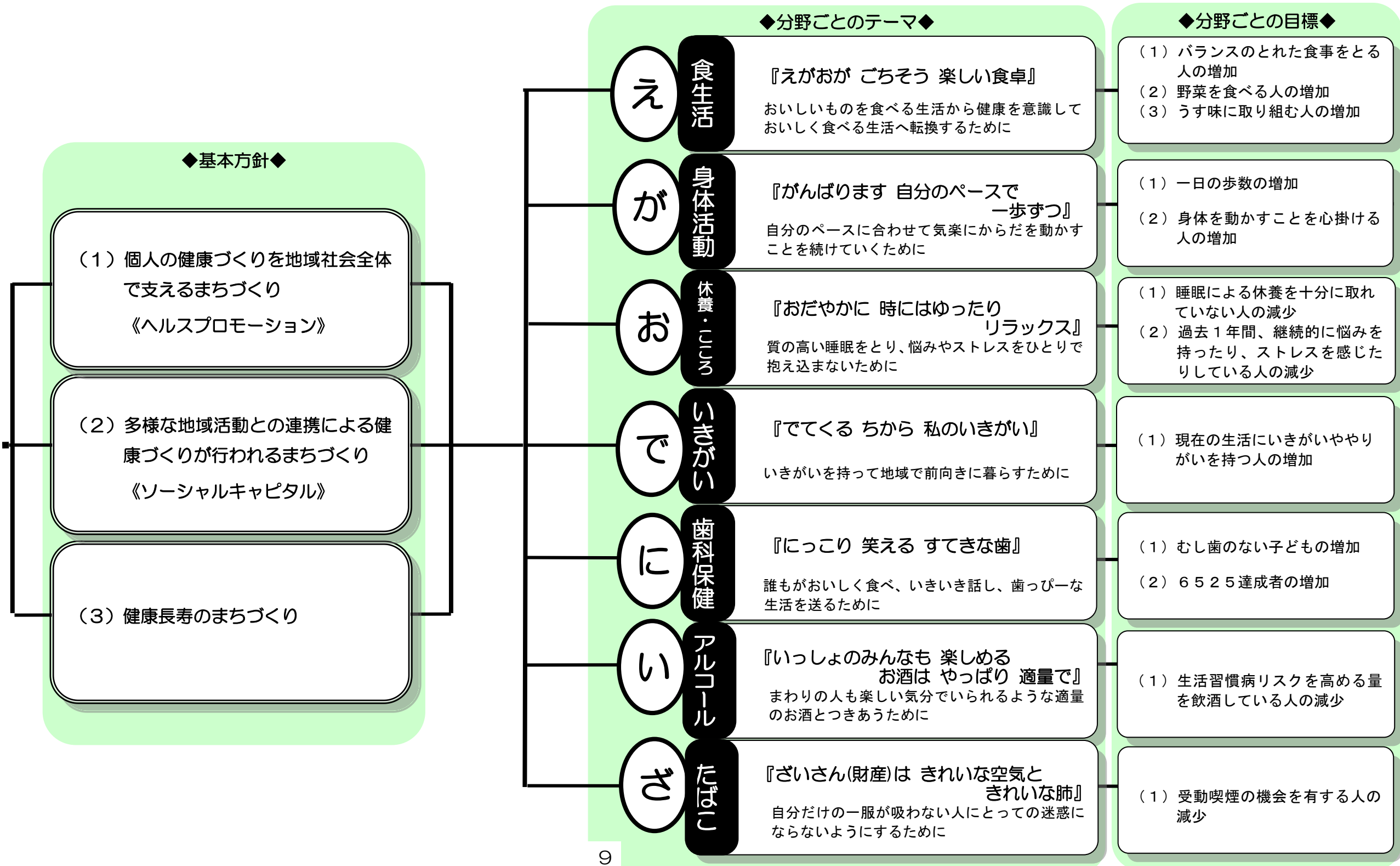
第1次計画では、埼玉県の「すこやか彩の国21プラン」の6分野に、新座市独自のものとして、前向きに生きるという意味を込めて、「いきがい」という項目を追加した7分野ごとに基本的な考え方を定めて推進してきました。第2次においても、同様に進めるため、計画の基本理念「笑顔でつながるいきいき新座」の実現を目指し、次の7分野ごとにテーマを設定します。

■いきいき新座21プランにおける分野ごとのテーマ

笑顔で つながる いきいき 新座	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 私のがいきがい ～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、歯っぴー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 ～まわりの人も楽しい気分でい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～

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するなど、「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

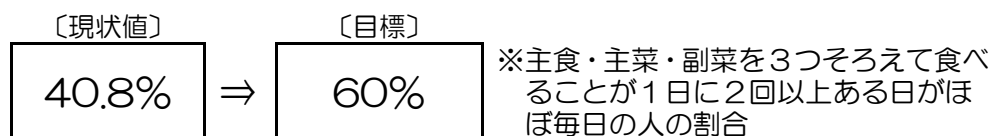
○：国よりも良好な結果 △：国とほぼ同じ(±2%未満) ×：国よりも不良な結果

※ 「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	○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	○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	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



(2) 野菜を食べる人の増加

〔現状値〕 37.9% ⇒ 〔目標〕 50% ※一日の野菜摂取量 210g (3皿) ※
以上の人の割合

【目標実現に向けた個人・地域・行政の取組】

個人	○野菜を上手に簡単に食べられる方法を知る ○自分が野菜をどれ位食べているかを意識する ○野菜を取ることが体にとってよいことを知る ○幼少期から野菜に興味を持つ ○毎日副菜（野菜、海藻類、いも、きのこ類）を食べる ○生活スタイルに合った野菜（副菜）の取り方を知る ○野菜摂取の目安となる量を知る ○新座の特産物（にんじん・ほうれんそう・里芋）を知る
地域	○料理講習会で野菜の料理法を広める ○直売所等で野菜の簡単な調理法を広める ○地場野菜を直売所等で販売する ○地場野菜を使ったイベントを実施する ○飲食店等で地場野菜を使ったメニューを提供する ○幼少期から参加できる野菜の収穫体験等のイベントを開催する
行政	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 1-2-② 野菜を使った簡単にできるおやつや料理の普及 1-2-③ 地場野菜のPR・入手できる場所の周知 1-2-④ 地場野菜を使ったイベントへの活動支援 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 1-2-⑥ 野菜を取ることが体にとってよいことを周知 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



一日の野菜摂取量の目安
350g

➡

【生野菜】



一食の野菜摂取量の目安
120g

【加熱した野菜】



●生野菜なら、両手いっぱい
●加熱した野菜なら、片手に乗る量

※ 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〕		〔目標〕
67.7%	⇒	80%

【目標実現に向けた個人・地域・行政の取組】

個人	○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	○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か確認する
行政	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

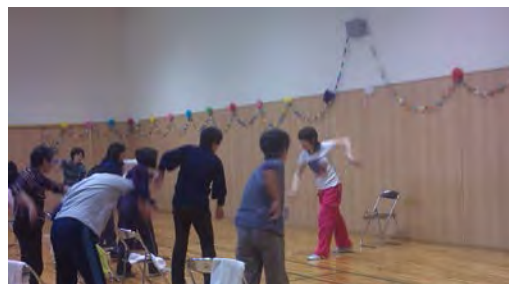
1日の歩数については、65歳以上は男女ともに全国平均を上回っているものの、20～64歳の男女はいずれも全国平均を下回っています。※

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	評価 ※
		現状値	目標値	H26 現在	
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	○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	○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	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〕		〔目標〕
74.0%	⇒	84%

【目標実現に向けた個人・地域・行政の取組】

個人	○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すむ程度の運動を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	○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	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 体力測定のための提供 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〕		〔目標〕
29.9%	⇒	20%

【目標実現に向けた個人・地域・行政の取組】

個人	○睡眠は疲労を解消し、活力を取り戻すことを知る ○質の高い睡眠は短時間でも疲労を解消できることを知る ○睡眠の質を高める方法を知る ○質の高い睡眠を妨げる要因である悩みの解消を図る ○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を知る ○どうしても夜眠れないときには昼間の短時間の睡眠が有効であることを知る ○睡眠の認定医療機関など専門機関を知る ○早寝・早起き・朝ごはんを励行する ○安眠グッズを活用する
地域	○公益社団法人睡眠健康推進機構による普及・啓発 ○ホームセンター等で安眠できるグッズコーナーの設置 ★PTAで家族ぐるみの早寝・早起き・朝ごはんを啓発する ★企業でノー残業デーやワーク・ライフ・バランス※、睡眠の指針の周知 ★企業で昼寝タイムの推進 ★睡眠の質を高めるグッズの普及（地域のイベントで賞品とする）
行政	3-1-① 睡眠の質を高める方法等の周知 3-1-② 睡眠に関する様々な知識の普及 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 3-1-④ 色々な悩みごと・困りごと相談の実施 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）

★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。

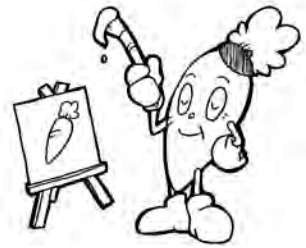
(2) 過去1年間、継続的に悩みを持ったり、ストレスを感じたりしている人の減少

〔現状値〕 60.6% ⇒ 〔目標〕 50%

【目標実現に向けた個人・地域・行政の取組】

個人	○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	○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	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こと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

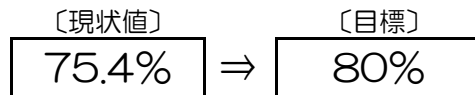
○：国よりも良好な結果 △：国とほぼ同じ（±2%未満） ×：国よりも不良な結果



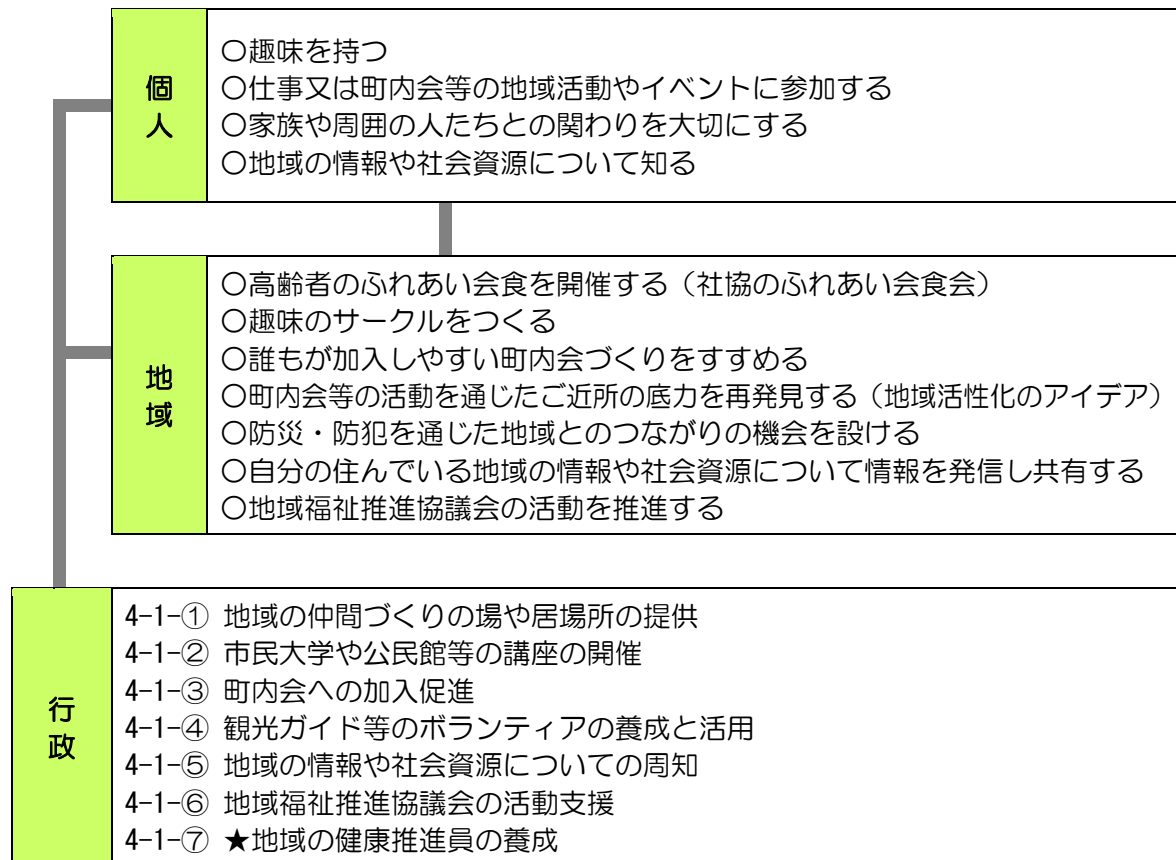
【分野ごとの目標】

(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



【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必要があります。

【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%	21.9%	○
	60 歳代	54.7%	45%	24.2%	○
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

〔現状値〕		〔目標〕	
82.9%	⇒	85% (3 歳)	※むし歯のない子どもの割合
65.9%		70% (12 歳)	

【目標実現に向けた個人・地域・行政の取組】

個人	○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
	○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	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】

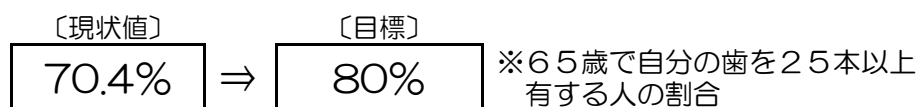
指 標	平成 16 年度	平成 25 年度 (現在値)	平成 36 年度 (目標)
3 歳児のむし歯のない児の割合 (3 歳児のむし歯保有者率)	—	82.9% (17.1%)	増加 (減少)
12 歳児のむし歯のない児の割合	—	65.9%	増加

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	○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	○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	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

～一緒の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

〔現状値〕	⇒	〔目標〕	※一日当たりの平均アルコール摂取量が男性は40g以上、女性は20g以上の人の割合
男性 5.6% 女性 21.5%		5%以下 10%以下	

【目標実現に向けた個人・地域・行政の取組】

個人	○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	○お互いにつぎあう習慣をやめる ○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	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	○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
	○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
	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、ニコ筋半日教室等	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、ニ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	いさいき広場健康教室、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	いさいき広場健康教室、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
	いさいき広場健康教室、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
	いさいき広場健康教室、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

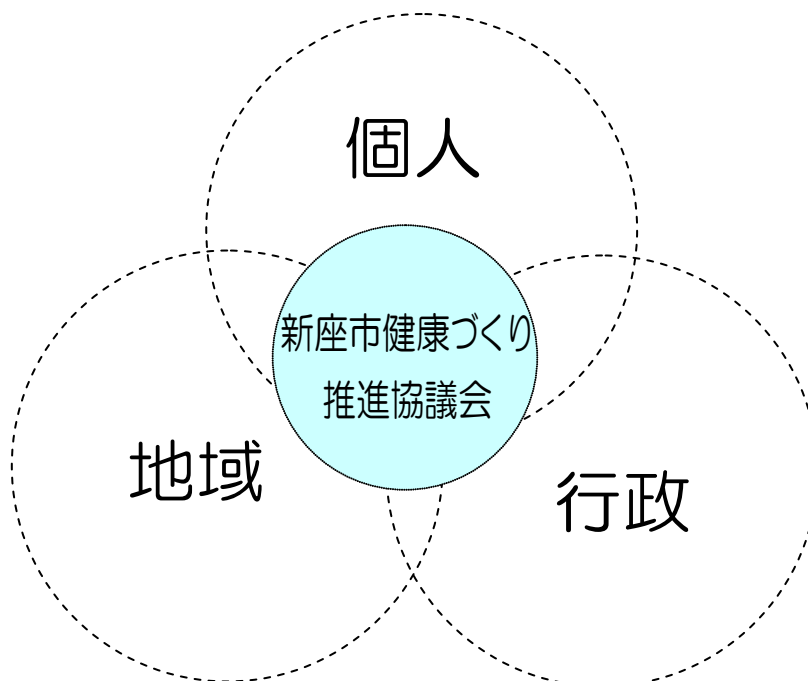
健康づくりは、個人・地域・行政が一体となって進めることが大切です。この計画の推進に当たっても、個人・地域・行政それぞれが自分の役目を果たすことが期待されます。

(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

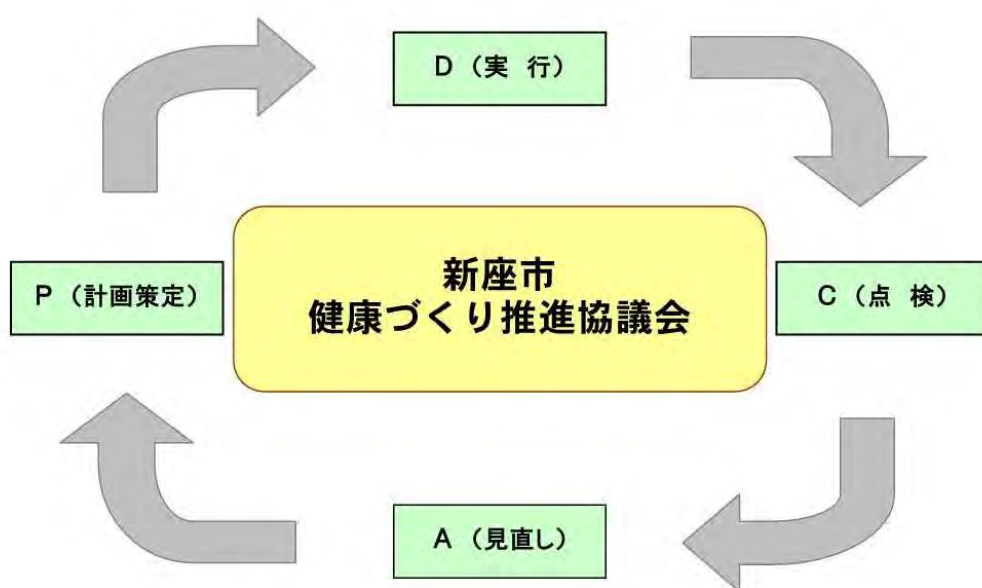
関係機関・関係団体等と行政が協働して具体的な取組を進めていきますが、「新座市健康づくり推進協議会」の場でそれらの情報を共有し、状況に応じた取組を検討したり新たな連携方法を検討するなどしながら、計画の推進に努めます。



2 計画の評価に当たって

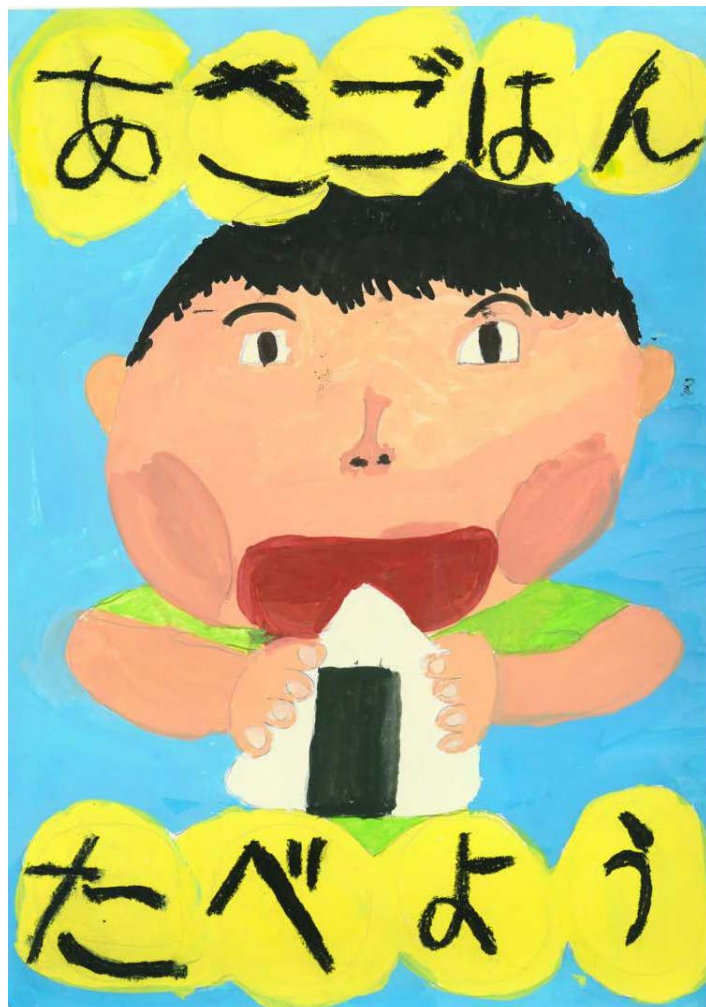
計画の評価は、「新座市健康づくり推進協議会」において、毎年度、関連施策・事業の実施状況を確認するとともに、平成31年度及び平成35年度にアンケート調査を実施し、市民の取組状況に関する評価を行います。

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

第2部 新座市食育推進計画



東北小学校 2年 藤井 章伍

第1章 計画の概要

1 基本的な考え方と背景

食は人間が生きていくうえでの基本的な営みの一つであり、健康な生活を送るために健全な食生活は不可欠です。このため、望ましい食習慣の形成は、国民的課題となっています。

国は、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな生活を送ることを目的として、平成17年6月に「食育基本法」を制定し、これに基づき、平成23年3月に「第2次食育推進基本計画」を策定し、国民運動として食育を推進しています。また、埼玉県においても平成25年3月に「埼玉県食育推進計画」を策定し、埼玉県における食育推進の基本的な考え方等が示されています。

食育基本法では、『食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている』としています。

しかし一方で、社会経済情勢の変化にともない、子どもの朝食欠食、家族とのコミュニケーションなしに一人で食事をする「孤食」、生活習慣の乱れ等からくる肥満や生活習慣病の増加、高齢者の低栄養等の問題点が指摘されるなど、食をめぐる様々な問題が生じています。

これらの問題を解決し、食育を推進するためには、市民一人ひとりがそれぞれのライフステージに応じた食育活動を実践することが重要になっています。

本市は、東京都心から約25km圏で首都近郊のベッドタウンとして駅を中心とした宅地が多い一方、市中央部に農地や自然が多く残っています。また、武蔵野台地として古くから畑作の歴史があり、現在ではほうれんそうやにんじん、さといもなどの県内でも有数の産地であり、市民生活の身近なところに農地が多数存在しています。また、手打ちうどんなどの郷土料理を育んできた歴史があります。

本市では、平成17年3月に策定された「元気の出るいきいき新座21プラン」のなかで、食生活における基本目標を「食事を楽しむ人の増加」「薄味に留意し、地場産品を食べる機会の増加」「朝食を食べる人の増加」とし、食育推進を取組内容に位置付けてきました。平成19年に「にいざ食育ネットワーク会議」を発足し、市内で食育活動を行う団体や関係機関が一同に集結して情報交換や活動状況報告を行う等、連携した様々な食育活動を展開しているところです。

このような状況を踏まえ、国の第2次食育推進基本計画やこれまでの取組を参考に、食育を総合的かつ計画的に推進するための方向性や具体的方策等を示すために「新座市食育推進計画」を策定しました。

この計画に基づき、乳幼児から高齢者まですべてのライフステージの市民一人ひとりが食育活動を実践し、家庭や地域、関係団体が連携した取組を行っていきけるよう進めていきます。

2 計画の位置付け

この計画は、食育基本法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画です。

なお、本計画書第1部に示す「第2次健康づくり行動計画」でも、関連分野として「食生活」が位置付けられており、第2次健康日本21の考え方に基づき、生活習慣病予防やメタボリックシンドロームの予防及び疾病の重症化予防を中心としているのに対し、「食育推進計画」では、食に関する知識や食を選択する力の育成、食を取り巻く環境や食に携わる人々に対して感謝する心の醸成、地産地消や伝統料理の継承などの項目を取り扱います。

3 計画の期間

この計画の期間は、平成27年度から平成36年度までの10年間です。

また、国の第2次食育推進計画や県の食育推進計画、食育に関連する他の計画との整合性を図りながら実施し、計画期間内においても必要に応じて見直しを行います。

4 食を取り巻く現状

全国的に、価値観やライフスタイルが多様化し、かつての「日本型食生活」を基本とした食生活スタイルから、個人の好みに合わせた食生活スタイルに変化しています。

その結果、脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足等の栄養の偏り、朝食の欠食等の食習慣の乱れに起因する肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身等が課題となっています。

また、食に関する情報や知識、伝統や文化等は、従来家庭を中心に地域で共有されてきました。しかし、社会環境の変化に伴い、家族が揃って食事をする機会や友人と一緒に楽しく食事をする「共食」の機会が様々な要因で減少しています。

平成22年の内閣府による食育の現状と意識に関する調査では、食育に関心を持っている国民の割合は、目標が90%以上なのに対し、74.2%にとどまっています。なお、平成26年の本市の健康づくりに関する意識調査では、食育に関心を持っている市民の割合は68.4%でした。このように、食に関する関心が薄れている傾向にあります。

例えば、箸の持ち方、食器の並べ順、生産者や調理してくれた人に感謝し「いただきます」「ごちそうさま」を言うこと等、食べる上でのマナーや心構え等が低下してきており、食生活においても顕著になっているとの指摘があります。

本市で平成26年4月に実施した市民アンケート調査結果や市内でのデータに基づく調査によって状況が見えてきました。

調査結果から見える現状は次のとおりです。



新開小学校 2年 岡本 和慶

【考察】

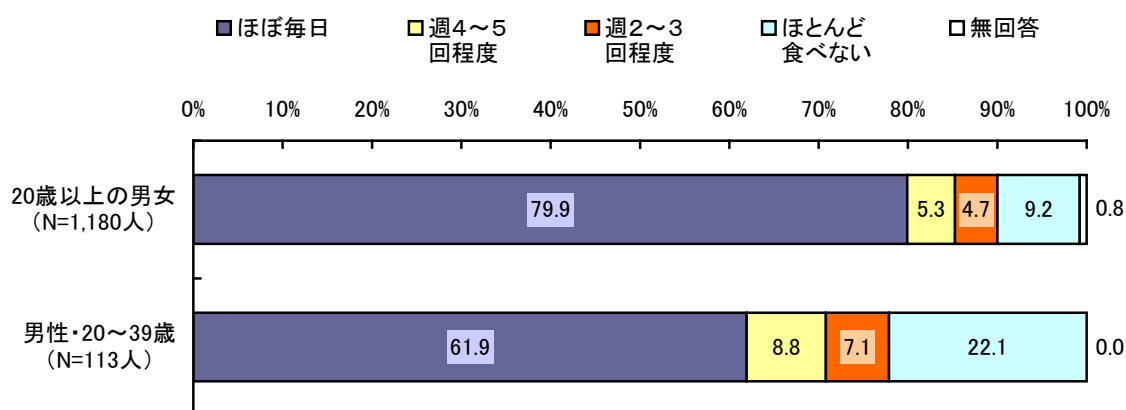
- ◆ 朝食を「ほぼ毎日食べる」「必ず毎日食べる」成人は79.9%であり、「ほとんど食べない」人の割合は9.2%でした。体の基本となる食事、特に朝食摂取は重要で、朝食を欠食する人の割合を減らすことが必要です。
- ◆ 地産地消に57.4%が取り組み、野菜を1日に1～2皿（1皿は70g程度）食べる人の割合が56.4%でした。市民がもっと取り組みやすい野菜の簡単な食べ方・地場野菜の入手場所等の情報を提供するとともに、新座市の特産物である、ほうれんそうやにんじん、さといも等をさらに活用させた取組を今後さらに進める必要があります。
- ◆ 食育に関心がある市民の割合は68.4%でした。食育に関心を持つことで、家族や友人との共食をはじめとした、食を通じたコミュニケーションが生まれます。また、料理を作る人や食材料を育てる農家等の食に携わる人々に感謝する気持ちなどを培うことにもつながることから、食育の関心をさらに高める必要があります。

（１）朝食を食べる頻度

①成人（20歳以上の男女）

成人（20歳以上の男女）の朝食を食べる頻度については、「ほぼ毎日」が79.9%と「週4～5回程度」が5.3%で、これらを合わせると85.2%が“週4回以上”と回答しています。また、「週2～3回程度」は4.7%、「ほとんど食べない」は9.2%となっています。

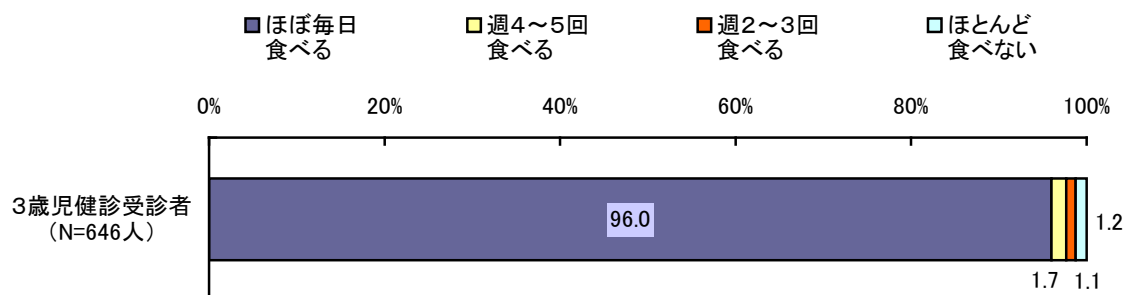
これを性・年齢別で見ると、20～30歳代男性では「ほとんど食べない」が22.1%で、他の回答者に比べて高くなっています。



資料：「健康づくりに関するアンケート調査」（平成26年4月実施）

②3歳児健診受診者

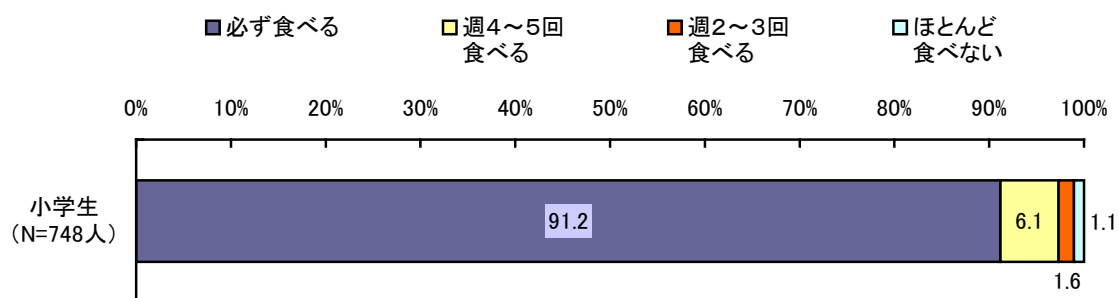
3歳児健診受診者朝食を食べる頻度は、「ほぼ毎日食べる」が96.0%、「週4～5回食べる」が1.7%、「週2～3回食べる」が1.1%、「ほとんど食べない」が1.2%となっています。



資料：保健センター調べ（平成26年5月～10月実施分）

③小学生

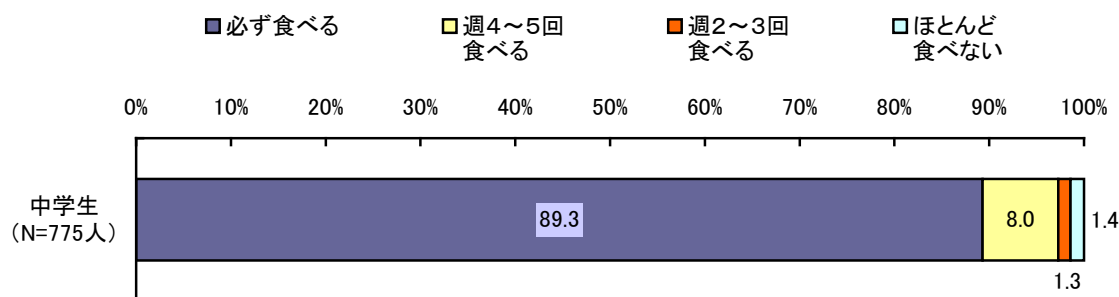
小学生の朝食を食べる頻度は、「必ず毎日食べる」が91.2%、「週4～5回食べる」が6.1%、「週2～3回食べる」が1.6%、「ほとんど食べない」が1.1%となっています。



資料：市内市立小学校調べ（平成26年6月調査）

④中学生

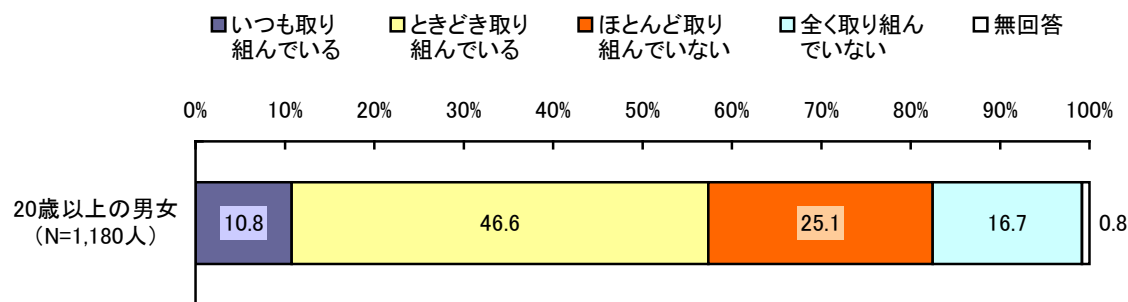
中学生の朝食を食べる頻度は、「必ず毎日食べる」が89.3%、「週4～5回食べる」が8.0%、「週2～3回食べる」が1.3%、「ほとんど食べない」が1.4%となっています。



資料：市内市立中学校調べ（平成26年6月調査）

(2) 地産地消の取組状況

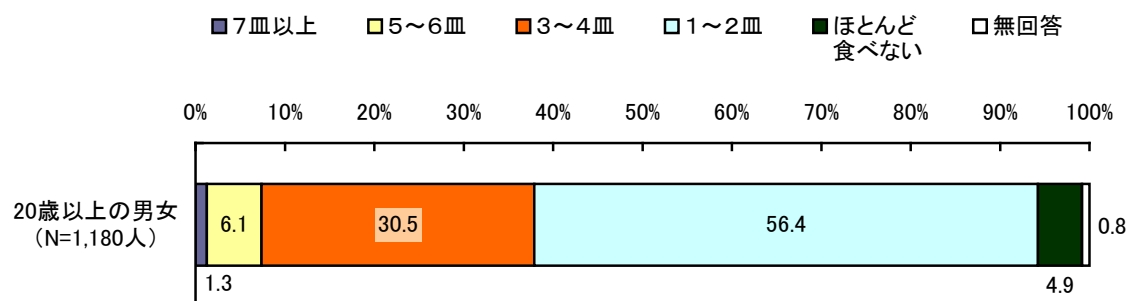
地産地消の取組状況については、「いつも取り組んでいる」が10.8%、「ときどき取り組んでいる」が46.6%であり、これらを合わせると、57.4%が“取り組んでいる”と回答しています。



資料：「健康づくりに関するアンケート調査」（平成26年4月実施）

(3) 野菜の摂取状況

1日に食べる野菜料理（野菜を主な材料とした料理）の摂取状況については、「1日に1～2皿」が56.4%で最も多く、次いで「3～4皿」が30.5%で続いています。なお、1皿は小鉢1つ分で約70g程度の野菜に該当します。



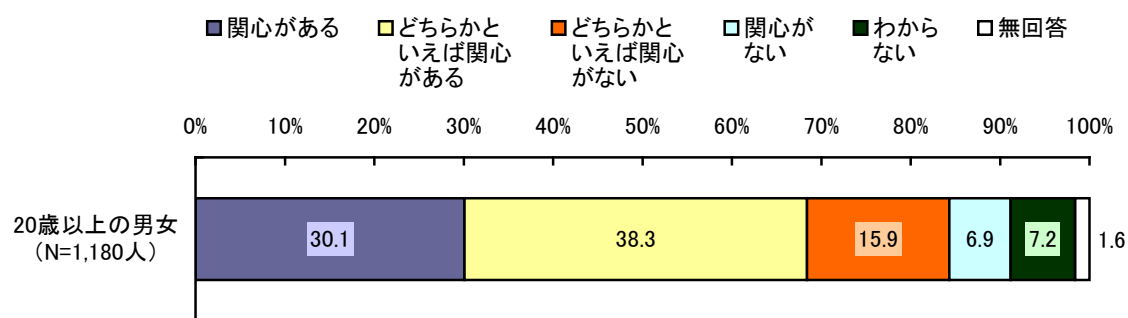
資料：「健康づくりに関するアンケート調査」（平成26年4月実施）



（サトイモの葉）

(4) 食育に関心がある市民の割合

食育に関心がある市民の割合については、「関心がある」が30.1%、「どちらかといえば関心がある」が38.3%であり、これらを合わせると、68.4%が“関心がある”と回答しています。



資料：「健康づくりに関するアンケート調査」（平成26年4月実施）



新開小学校 6年 野村 美名

第2章 基本目標と大切にすべき視点

1 基本目標

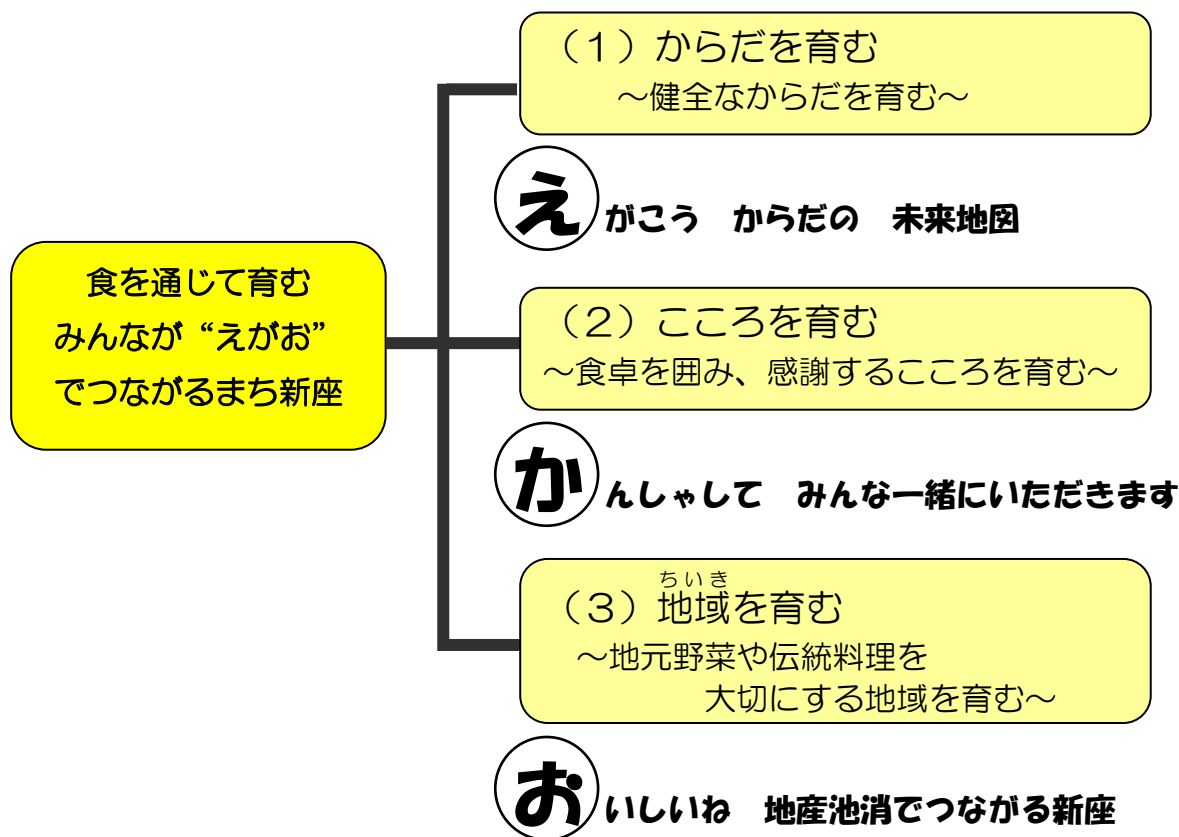
食育推進計画の基本目標を次のとおりとします。

食を通じて育む みんなが“えがお”でつながるまち新座

市民一人ひとりが楽しく取り組める食育を通じて、個人や家庭、地域及び関係団体、行政が連携し、笑顔でお互いにつながるまちづくりを推進します。

2 大切にすべき視点

大切にすべき視点を次の3つとしました。



(1)「からだ」を育む

～健全なからだを育む～

えがこう からだの 未来地図

市民一人ひとりが元気に笑顔で楽しく健康で豊かな毎日を送るためには何を食べたらよいか、また、自分の健康状態にあわせてどんな食事内容を選択したらよいかを正しく判断できる力を身につけることが重要です。

そのために、本市では幼少期から食に親しみ、身近な食に興味を持つような取組を大切にしています。また、成人期以降は食に関する知識や食を選択する力を日常生活や学習活動を通じて身につけるとともに、食を選択する力を実際に活用し、生活習慣病をはじめとした疾病予防や高齢期における低栄養予防につなげることができる取組を推進します。

◆具体的な取組例◆

- ・ 朝ごはんを毎日食べる
- ・ 野菜を食べる
- ・ よくかんで味わって食べる
- ・ うす味や減塩を心掛ける
- ・ 主食・主菜・副菜をそろえる
- ・ 栄養バランスの整った食事をとるよう心掛ける
- ・ 食に関連する様々な知識を得る
- ・ 健康なからだは全ての生活に不可欠であることを理解する
- ・ 健康なからだをつくるためには食事が大切であることを理解する
- ・ 幼児期・高齢期のおやつは食事を補うものとして心掛ける

★キーワード：「朝食」「栄養バランス」「メタボ予防」「よく噛んで味わう」
「食品の安全」（参考 第2次食育推進基本計画（平成23年3月、厚生労働省））



(2)「こころ」を育む

～食卓を囲み、感謝するこころを育む～

かんしゃして みんな一緒にいただきます

現在、私たちは食材や調理済み食品等を簡単に手に入る便利な生活を送ることができる一方で、世界では貧困や飢餓に苦しんでいる人も数多くいるのが現実です。

食は単に生きるための栄養補給を目的とするだけではなく、食材の生産者や調理をする人、食べる人等の様々な人々の営みやつながりがあって初めて成立するという側面を持ちます。また、食事づくりは自分以外の誰かのために作ることが楽しみにもなり、いきがいにもなります。

そこで、家族や友人・仲間と食卓を囲んで一緒に食べる「共食」や、「いただきます」「ごちそうさま」をきちんと声に出して言うこと、食に関心を持つことなどを通して、食に携わる全ての人や食材を大切にし、感謝するこころを育むことができる取組を推進します。

◆具体的な取組例◆

- ・ 食事を作ってくれる人や生産者があっての食事と理解し、感謝する
- ・ 食べられることに感謝する
- ・ 「いただきます」、「ごちそうさま」を言う
- ・ 家族や友人・仲間と一緒に食べる（共食）
- ・ 食べ物大切にし、粗末にしない
- ・ 食に興味・関心を持つ
- ・ 心身ともに安定した生活環境をつくる

★キーワード：「共食」（家族と一緒に朝食又は夕食を食べること）
「食の関心」「感謝と理解」

（参考 第2次食育推進基本計画（平成23年3月、厚生労働省））



(3)「地域」を育む

～地元野菜や伝統料理を大切にする地域を育む～

①おいしいね 地産地消でつながる新座

本市は、ほうれんそう、にんじん、さといも等が主要な特産物です。これらを始めた野菜類はビタミンや食物繊維等の栄養素が豊富で、健康づくりのために欠かせません。特に、ほうれんそう、にんじん等は私たちの日常の食事において調理する機会や食べる頻度が高い食材です。本市では、わがまちの宝物ともいえる特産物を積極的に取組に活用していきます。

市内で開催される様々なイベントや地域でのお祭りと「食」を同時に展開し、観光都市にいざのまちづくりを推進するとともに、新座の郷土料理である手打ちうどんや季節や行事にまつわる日本の伝統料理に親しめるような取組を展開していきます。

また、市民だれもがいつでも新座の「食」を体験することができるよう、バラエティにあふれた地域全体が楽しく豊かに暮らせるような取組を推進します。

◆具体的な取組例◆

- ・新座産の野菜は何があるかを知る
- ・新座市の野菜を購入する
- ・新座産の野菜を使った料理を作る
- ・新座産の野菜を使った料理を広める
- ・野菜の収穫体験をする
- ・市民農園や農業体験に参加する
- ・料理作りや体験活動に参加する
- ・郷土の食文化に親しむ
- ・郷土料理の手打ちうどんを体験し、広める
- ・地域の活動に参加する
- ・行事にまつわる食事を大切にする

★キーワード：「地産地消」「農業体験」「地域に根ざした食文化」
(参考 第2次食育推進基本計画(平成23年3月、厚生労働省))



第3章 計画の内容

1 ライフステージ別取組の考え方、主な取組

◆ライフステージの分け方

- (1) 乳幼児期【 0歳～ 5歳】
- (2) 小学校期【 6歳～12歳】
- (3) 中学校期【13歳～15歳】
- (4) 高校期【16歳～18歳】
- (5) 青年期【19歳～39歳】
- (6) 壮年期【40歳～64歳】
- (7) 高齢期【65歳以上 】
- (8) 全年代共通

食育の推進に当たっては、ライフステージごとに様々な取組を進め、生涯にわたって健全な食生活をおくることが必要です。

このため、ライフステージを7つに分け、また、にいざ食育ネットワーク会議の協力をもとに、現在行っている主な取組の抽出を行いました。

また、各取組が食育推進計画における大切にすべき3つの視点（キーワード）である、「からだ」、「^{ちいき}こころ」、「地域」のどれに該当するかを区分しました。



(1) 乳幼児期【0歳～5歳】

乳幼児期は食の基礎を培い、食べる機能の発達や規則正しい生活リズムをつくる大切な時期であり、特に家庭の役割が重要です。乳幼児は親子の食を通じたやりとりや愛情を感じる中で、健やかに成長していきます。家庭を中心とした食体験を通じて、楽しく食べ、食に興味を持つことができるような環境づくりを行うことが大切です。

保育園、幼稚園、児童センター、子育て支援センター等の地域の子育て支援の場や保健センター等、子育てに関わる様々な団体が協力し、乳幼児及び保護者に対しての食育を展開していきます。

対象	主な取組	からだ	こころ	地域	関連部署等
子ども	楽しくおいしく食べる（様々な食材を食べる、食具の使い方、共食の楽しさの体験）	○	○	○	子育て支援課
	調理保育（月見団子、カレー、肉じゃが、さつまいも料理、もちつき、うどん作り）	○	○	○	子育て支援課
	野菜の栽培・収穫・調理（じゃがいも、さつまいも、にんじん、トマト、ナス、枝豆、きゅうり、おくら、いんげん等）	○	○	○	子育て支援課
	食育ボードを通じた学習・啓発	○			子育て支援課
	エプロンシアター（公立保育園、幼稚園）	○	○		子育て支援課 保健センター
	3歳児健診での食育紙芝居	○	○	○	保健センター
保護者	献立表による情報提供	○	○	○	子育て支援課
	園だより、クラスだよりを通じた情報提供	○	○	○	子育て支援課
	給食試食会	○		○	子育て支援課
	昼食、おやつの展示	○			子育て支援課
	手作りおやつ講習会	○	○		子育て支援センター
	育児学級 離乳食講習会	○			保健センター
	食育教室	○		○	保健センター
	乳幼児健診、相談、健全な食生活啓発	○	○		保健センター
	パパママ学級におけるバランスの良い食事、和風だしの普及	○			保健センター
	赤ちゃん訪問、母子訪問事業	○	○		保健センター

地域・関係団体の取組

主な取組	からだ	こころ	地域	関連団体
親子ふれあいイモ掘り大会	○	○	○	新座市農業振興協議会
エプロンシアター、パネルシアター	○	○	○	朝霞保健所管内地域活動栄養士会えびろん
栄養相談	○	○		朝霞保健所管内地域活動栄養士会えびろん

(2) 小学校期【6歳～12歳】

成長期にある子どもにとって、健全な食生活は健康な心身を育むために欠かせないものであると同時に、将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼすもので、極めて重要です。

このため、成長期にある子どもへの食育は、健やかに生きるための基礎を培うことを目的としています。

また、食を通じて地域を理解することや失われつつある食文化の継承を図ること、自然の恵みや勤労の大切さなどを理解することが重要となってきました。乳幼児期からの基礎的な食習慣を確立し、家庭の食事や学校給食等を通じて身体の成長と食事について学習するとともに、食に関する知識を広げる時期です。

家庭での家事の手伝いや料理作りの体験、家族や友人との共食、農作物の栽培・収穫などの体験、地域の伝統料理等の体験を重ねていく中で食への興味や関心を育みます。また、保護者は子どもの将来にわたる健康に関わる重要な時期であることを理解し、日常から望ましい食習慣を身につけさせるような食環境づくりや子どもに対して声かけを行うことが必要です。

家庭や学校、地域が連携し多様な食育の取組を実施していきます。

対象	主な取組	からだ	こころ	地域	関連部署等
子ども	朝食・生活習慣に関するアンケート	○			小学校
	授業を通じた食に関する指導（家庭科、社会科、保健・生活科、学級活動等）	○	○	○	小学校
	委員会・クラブを通じた食に関する指導（給食委員会、調理クラブ）	○	○	○	小学校
	校内掲示、校内放送を通じた食に関する指導	○	○	○	小学校
	体験学習（野菜の皮むき、学校農園、バター作り、にんじん農家見学、米作り等）	○	○	○	小学校
	給食指導（マナー、食事バランス、手洗い等）	○	○		小学校
	給食残量調査	○			小学校
	調理実習（家庭科、調理クラブ）	○			小学校
	全校集会・児童委員会での給食への感謝		○		小学校
	幼保小連携事業による交歓給食	○	○		小学校 子育て支援課
	子ども食育料理教室〔食生活改善推進員協議会主催〕	○	○	○	保健センター
	お魚食育探検講座	○	○	○	小学校 保健センター

対象	主な取組	からだ	こころ	地域	関連部署等
子ども	新座の農産物の学校給食への活用	○		○	学務課
	学校教育農園での野菜の栽培・収穫体験	○	○	○	指導課
	食に関する指導の全体計画作成、年間指導計画作成、指導	○	○	○	指導課
	体力向上とリンクさせた朝食摂取の向上	○	○		指導課
	親子ふれあいイモ掘り大会	○	○	○	経済振興課
保護者	給食だより、ホームページ等を通じた食に関する指導	○	○	○	小学校
	PTA への啓発	○	○	○	小学校
	給食試食会の実施	○	○	○	小学校

地域・関係団体の取組

主な取組	からだ	こころ	地域	関連団体
親子ふれあいイモ掘り大会	○	○	○	新座市農業振興協議会
学童農園における農業体験学習		○	○	あさか野農業協同組合
夏休み子どもムラでの農村体験学習		○	○	あさか野農業協同組合
補助教材としてバケツ苗づくりセット提供		○	○	あさか野農業協同組合
地場野菜を使った親子料理教室	○	○	○	あさか野農業協同組合
子ども食育料理教室	○	○	○	食生活改善推進員協議会
早寝早起き朝ごはん推進事業	○	○	○	新座市PTA保護者会連合会
三世代交流会	○	○		小学校PTA
夏休み親子クッキングレシピ発行	○	○		小学校PTA
ぱくぱく通信発行	○	○		東野小PTAぱくぱくっ子
夏休み課題レシピの募集「からだがよろこぶレシピ」「海の幸レシピ」等	○	○		東野小PTAぱくぱくっ子
食育教室の開催	○	○		東野小PTAぱくぱくっ子
学生制作食育ポスター展示	○	○		十文字学園女子大学



(3) 中学校期【13歳～15歳】

自分の食生活について学んで考え、食事の選択や判断をし始めるとともに、適切な自己管理をしながら食生活を実践していく変化の時期です。

小学校期に培った健康な生活習慣をさらに充実させるとともに、自分の健康に関心を持ち、食に関する自己管理能力を育てることが必要です。

家庭や学校、地域が連携し、正しい情報を得られる機会を設ける取組を実施していきます。

対象	主な取組	からだ	こころ	地域	関連部署等
子ども	食に関するアンケート	○	○		中学校
	授業を通じた食指導（家庭科、道徳）	○	○	○	中学校
	給食指導（マナー、食事バランス、手洗い等）	○	○	○	中学校
	給食残量調査	○			中学校
	給食だより、校内掲示、校内放送等を通じた食に関する指導	○	○	○	中学校
	小中連携事業（中学校の食事について）	○			中学校
	家庭科部活動	○	○	○	中学校
	お魚食育探検講座	○	○	○	中学校 保健センター
	新座の農産物の学校給食への活用	○		○	学務課
	学校教育農園での野菜の栽培・収穫体験	○	○	○	指導課
	食に関する指導の全体計画作成、年間指導計画作成、指導	○	○	○	指導課
	体力向上とリンクさせた朝食摂取の向上	○	○		指導課
保護者	職場体験学習		○	○	指導課
	給食だより、ホームページ等を通じた食に関する指導	○	○	○	中学校
	食育推進協議会	○			中学校
	給食試食会の実施	○	○	○	中学校



（４）高校期【１６歳～１８歳】

高校期は、今まで身につけた知識や食習慣をもとに、自分の食生活について考え、食事の選択や判断を行い、適切な自己管理をしながら食生活を実践していく時期です。

自分の健康に関心を持ち、家庭や学校、地域が連携して正しい情報を得られる機会を設け、食に関する自己管理能力を強化することが必要です。

現在のところ本市では高校期に対応した取組は実施していませんが、今後、市内の県立高校等との関係を構築し、実現可能な取組について検討していきます。



第四中学校 ２年 野村 優名

（５）青年期【１９歳～３９歳】

青年期は、朝食の欠食をはじめとする不健康な食生活や若い女性の過度なやせ志向等が、自分自身の将来の健康だけでなく、次世代の健康にもつながることを理解し、自己の判断で適切な食生活を実践していくことが大切です。

自ら健康を維持増進するため、日ごろから食に関する情報の収集や知識を習得し、食に関する正しい選択や判断ができる力を身につけて日常生活に活用していきけるよう地域と連携した取組を実施していきます。

主な取組	からだ	こころ	地域	関連部署等
人間ドック	○			国保年金課
血管年齢測定会	○			国保年金課
パパママ学級での妊娠・授乳期の食生活啓発	○	○	○	保健センター
３０代までのからだチェック	○			保健センター
各種がん健診	○			保健センター
歯科検診	○			保健センター
メタボ予防料理教室〔食生活改善推進員協議会主催〕	○	○		保健センター
男の料理講習会〔食生活改善推進員協議会主催〕	○	○		保健センター
野菜料理講習会〔食生活改善推進員協議会主催〕	○	○	○	保健センター
おふくろの味講習会〔食生活改善推進員協議会主催〕	○	○	○	保健センター
手打ちうどん講習会〔食生活改善推進員協議会主催〕	○	○	○	保健センター

地域・関係団体の取組

主な取組	からだ	こころ	地域	関連団体
野菜料理講習会（２０～４０歳代対象）	○	○	○	食生活改善推進員協議会
おふくろの味講習会（２０～４０歳代対象）	○	○	○	食生活改善推進員協議会
メタボ予防料理教室	○	○		食生活改善推進員協議会
男の料理講習会	○	○		食生活改善推進員協議会
手打ちうどん講習会	○	○	○	食生活改善推進員協議会

(6) 壮年期【40歳～64歳】

健康に暮らしていくため、生活習慣病を予防するための食生活を実践していくことが大切です。

自ら健康を維持増進するため、食に関する情報の収集や知識を習得し、食に関する正しい選択や判断ができる力を身につけて日常生活に活用していけるよう地域と連携した食育の取組を充実させていきます。

また、伝統的な食文化の継承や食の大切さを家族や地域に伝えて広める立場として食に関わりを持つ取組を実施していきます。

主な取組	からだ	こころ	地域	関連部署等
特定健診・人間ドック	○			国保年金課
特定保健指導の個別面接やフォローアップ	○			国保年金課
特定保健指導一食の講演会	○	○		国保年金課
健康相談	○	○		国保年金課
国保健康サポーター事業	○		○	国保年金課
血管年齢測定会	○			国保年金課
特定健診等受診率向上イベント（4市合同）	○			国保年金課
特定健診連続受診者への直売所野菜券配布	○		○	国保年金課
各種がん検診	○			保健センター
骨粗しょう症健診	○			保健センター
歯科検診	○			保健センター
一日健康教室・ニコ筋半日教室	○		○	保健センター
メタボ予防料理教室〔食生活改善推進員協議会主催〕	○			保健センター
男の料理講習会〔食生活改善推進員協議会主催〕	○			保健センター
野菜料理講習会〔食生活改善推進員協議会主催〕	○		○	保健センター
おふくろの味講習会〔食生活改善推進員協議会主催〕	○	○	○	保健センター
手打ちうどん講習会〔食生活改善推進員協議会主催〕	○		○	保健センター

地域・関係団体の取組

主な取組	から だ	こ こ ろ	地 域	関連団体
メタボ予防の調理実習	○	○		くらしの会
朝食摂取状況調査の実施	○			くらしの会
野菜料理講習会（５０歳以上対象）	○	○	○	食生活改善推進員協議会
野菜料理講習会（２０～４０歳代対象）	○	○	○	食生活改善推進員協議会
おふくろの味講習会（５０歳以上対象）	○	○	○	食生活改善推進員協議会
おふくろの味講習会（２０～４０歳代対象）	○	○	○	食生活改善推進員協議会
メタボ予防料理教室	○	○		食生活改善推進員協議会
男の料理講習会	○	○		食生活改善推進員協議会
手打ちうどん講習会	○	○	○	食生活改善推進員協議会

■平成２６年度健康まつりの健康食試食コーナーで用いたレシピ

◆ポパイかん

新座でたくさん収穫されるほうれん草を使ったさわやかなデザートです。

（材料４個分）

ほうれん草……………40g（２株位）
牛乳……………3/4カップ（150ml）
水……………3/4カップ（150ml）
粉かんてん……………3g
砂糖……………40g

（作り方）

- ① ほうれん草はゆでて水けをしぼり2cmくらいの長さに切っておく。
- ② ほうれん草と牛乳を混ぜ合わせてミキサーにかける。（なめらかになるまでかける）
- ③ 鍋に水と粉寒天を入れて、火にかけ沸騰したら火を弱め、2分くらいかんてんが溶けるまで煮てから砂糖を入れ、完全に溶かす。
②を加えてよく混ぜ合わせ、流し缶やタッパーなどで冷やし固める。
- ④ 固まったら型からはずし、適当な大きさに切る。

エネルギー65kcal タンパク質1.4g 脂質1.4g 炭水化物46mg 塩分0g

◆にんじん白玉

新座でたくさん収穫されるにんじんを使ったオレンジ色の白玉です。

（材料４人分）

にんじん……………100g
白玉粉……………100g
絹ごし豆腐……………40gくらい
（水……………適宜）

砂糖……………大さじ3（27g）
水……………大さじ2
レモン汁……………小さじ1

（作り方）

- ① 小鍋に砂糖と水を入れて火にかけ、砂糖がとけたらレモン汁を加えて冷まし、シロップを作っておく。
- ② にんじんはすりおろす。
- ③ 白玉粉にすりおろしたにんじんを混ぜ、豆腐を少しずつ加えて耳たぶくらいの固さにまとめる。固い場合は手を水でぬらしながら少しずつ水分を加えて固さを調節する。
- ④ 1人3～4個程度に丸めて中心をくぼませ、沸騰湯に入れ、浮き上がってから1～2分したら水にとる。
器に白玉を入れてシロップを注ぐ。

エネルギー133kcal タンパク質2.2g 脂質0.6g 炭水化物13mg 塩分0.0g

（７）高齢期【６５歳以上】

健康寿命を延伸し、いきがいを持って自立した生活が送れるよう、規則正しい食生活を維持することが必要です。低栄養等を予防するための知識を習得して食生活で実践できるよう、ふだんから食に関心を持つとともに、伝統的な食文化の継承や食の大切さを家族や地域に伝えて広めることも大切です。

また、必要に応じて家族、友人、近隣などの地域が高齢者を支えることも重要です。

健康を維持するための情報提供や高齢者が地域で交流ができるような取組を充実させていきます。

主な取組	からだ	こころ	地域	関連部署等
介護予防事業	○			長寿支援課
健康長寿のまちにいざ推進事業	○			長寿支援課
配食サービス事業	○			長寿支援課
老人福祉センター事業（うどん会・おしるこ会）	○	○	○	長寿支援課
口腔ケア教室	○			長寿支援課
ふれあい会食事業〔社協〕	○	○		生活福祉課

地域・関係団体の取組

主な取組	からだ	こころ	地域	関連団体
メタボ予防の調理実習	○	○		くらしの会
朝食摂取状況調査の実施	○			くらしの会
野菜料理講習会（５０歳以上対象）	○	○	○	食生活改善推進員協議会
おふくろの味講習会（５０歳以上対象）	○	○	○	食生活改善推進員協議会
メタボ予防料理教室	○	○		食生活改善推進員協議会
男の料理講習会	○	○		食生活改善推進員協議会
手打ちうどん講習会	○	○	○	食生活改善推進員協議会
講演会実施 いつまでも元気で生活するために ～栄養バランスのとれた食事、プラス運動	○	○		十文字学園女子大学

(8) 全ライフステージに共通する取組

主な取組	から だ	こ こ ろ	地 域	関連部署等
食育講演会	○	○	○	保健センター
にいざ食育ネットワーク会議	○	○	○	保健センター
食育活動の掲示	○	○	○	保健センター
出前講座	○	○	○	保健センター
広報、健康カレンダー、ホームページでの食育、食育の日の普及啓発	○	○	○	保健センター
健康づくり	○	○	○	保健センター
精神デイクア（シナモン）における調理実習	○	○	○	保健センター
中学校区ワークショップにおける調理プログラム	○	○	○	保健センター
栄養相談	○			保健センター
歯科相談	○			保健センター
健康まつりにおける食育の普及・スタンプラリーの景品に地場野菜を利用	○	○	○	保健センター
レジャー農園		○	○	経済振興課
農業体験農園		○	○	経済振興課
新座の野菜を使ったみきママさんのオリジナルレシピ3品の普及			○	経済振興課
ファーマーズマーケット in 新座市役所			○	経済振興課
にいざ地産地消デー			○	経済振興課
にいざ農産物直売所発見マップ			○	経済振興課
収穫祭、植木・花・野菜まつり			○	経済振興課
春まつり			○	観光推進課
オープンカフェ			○	観光推進課
産業観光協会のグルメめぐり			○	観光推進課
うどん名人認定制度			○	観光推進課
観光ぶどう園紹介			○	観光推進課
国際交流の料理講習会			○	コミュニティ推進課
食育関連図書の紹介	○	○	○	中央図書館



地域・関係団体の取組

主な取組	から だ	こ こ ろ	地 域	関連団体
ファーマーズマーケット in 新座市役所			○	新座市農業振興協議会 あさか野農業協同組合 新座農産物直売センター出荷協議会
新座農産物直売センターの運営	○		○	あさか野農業協同組合
オープンカフェ			○	あさか野農業協同組合
収穫体験		○	○	あさか野農業協同組合
歳末一斉セールで市内産の野菜を直送する地場野菜 賞を福引当選商品として設定			○	商工会
地域振興のウォーキングイベントで十文字学園女子 大学食物学科考案の市内産野菜を使ったスイーツを 提供			○	商工会
健康まつりにおける食育の普及	○			朝霞保健所管内地域活 動栄養士会えびろん

その他、連携する関係行政機関

埼玉県朝霞保健所、埼玉県さいたま農林振興センター



2 全てのライフステージに共通する行動目標

食育の取組の成果はすぐに現れるものではないため、中長期的な視点からの取組・評価を行うことが大切です。

食育推進計画では、食育をめぐる本市の課題や特長を踏まえ、次の３点を全てのライフステージに共通する行動目標として設定します。

【全てのライフステージに共通する行動目標】

- (１) 朝食を毎日食べる人の増加
- (２) 地産池消に取り組む人の増加
- (３) 食育に関心がある人の増加

【行動目標の評価対象】

行動目標	評価区分	現状値	目標	把握方法
(１) 朝食を毎日食 べる人の増加	① 3歳児	96.0%	増加	3歳児健診
	② 小学校	91.2%	増加	小学校調査
	③ 中学校	89.3%	増加	中学校調査
	④ 20歳以上成人	79.9%	増加	アンケート調査
(２) 地産池消に取り組 む人の増加	20歳以上成人	57.4% いつも・ときどき 取り組んでいる人 の割合	増加	アンケート調査
(３) 食育に関心が ある人の増加	20歳以上成人	68.4% 関心がある・どちら かといえば関心があ る人の割合	増加	アンケート調査

※評価は、上表のように年齢を絞って行いますが、取組は全てのライフステージで行うことを想定しています。

3 食育推進に向けた今後の取組

現在、市内では様々な食に関する取組が実施されています。本市の食育を推進するため、既存の取組を継続するとともに、時代のニーズに合わせた新たな取組を行っていきます。

そこで、下記の取組について提案を行い、行政の各所管・地域・団体が連携して、実施の検討を進めていきます。

(1) 地産地消の推進

①地場野菜を身近に感じられる事業の充実

本市は、にんじん、ほうれんそうなど、ふだんからなじみの深い野菜が特産品となっていますが、大型小売店舗や青果店などの小売店では流通しない様々な品種の野菜も生産されており、地場野菜を上手に活用することで、食生活の豊かさも広がります。

今後、地場野菜をさらに普及するため、季節行事に合わせた食暦（カレンダー）を作成するとともに、地場野菜を使ったレシピの公募・作成に取り組みます。

また、学校教育農園等を活用した作物の収穫体験等を通して、幼少期から地場野菜に親しむ機会を更に充実させます。

- ・ 季節行事に合わせた食暦（カレンダー）の作成
- ・ 地場野菜を使ったレシピの公募・作成
- ・ 学校教育農園等の更なる活用

②ホームページ等を活用した情報提供の充実

地産地消を実現するためには、市民が新座市でどのような野菜が作られ、どこで購入することができ、さらにどのように調理したら食べられるかを知っていることが必要です。また、料理をしない人でも地産地消に取り組めるよう、地場野菜を使用した料理等を提供する店舗やイベント情報等を得られるシステムの検討も必要です。

そのため、市ホームページや地産地消デーを活用し、情報提供を推進します。

なお、地産地消は市民の健康づくりのみでなく、経済振興や観光推進などまちづくりと密接に関係することから、健康づくりに関する内容のみならず、観光に関するホームページとも連携し、市民が目にする機会を増やすよう配慮します。

- ・ 市ホームページにおける地産地消情報の提供
- ・ 地場野菜を使った店舗を募集・紹介するシステムの検討

③地産地消デーや市主催行事等を活用した普及啓発事業の推進

本市では、毎年６月、７月、１１月、１２月の第４金・土・日曜日を地産地消デーに位置付け、市内の農産物直売所や大型小売店舗で地産地消コーナーの設置等を行っています。

また、５月から１２月にかけて、市役所本庁舎玄関で新座市農業振興協議会による市内農産物の販売会（ファーマーズマーケット in 新座市役所）や市民まつりの一環として収穫祭（農産物品評会及び即売会）を行っています。

今後は、これらのイベントを初めとした市主催行事等に地場野菜や地場野菜を使った料理等を活用し、地産地消の普及啓発を進めます。

- ・ 地産地消デーやファーマーズマーケット、収穫祭において、地場野菜を使ったレシピや食暦の配布・掲示
- ・ 地場野菜を使った試食コーナーの促進
- ・ 市主催行事等における景品としての地場野菜活用の推進

④新座の郷土料理（手打ちうどん）の普及

本市を含む一帯では、郷土料理として武蔵野うどん（手打ちうどん）が古くから親しまれており、現在でも家庭でうどん打ちが行われています。武蔵野うどんは、「かて」と呼ばれる付け合わせの野菜と一緒に摂ることが特長であり、効果的に野菜の摂取が可能な料理となっています。

今後、本市の郷土料理としての武蔵野うどん（手打ちうどん）を全世代の市民に普及するため、小・中学校期からの講習会などの取組を充実させます。

- ・ 手打ちうどん認証制度の創設
- ・ 手打ちうどん講習会の推進（子ども・親子・成人）
- ・ 同好会・サークルによる活動の促進



（２）推進体制の整備

市内小・中・高校や大学との連携による食育の推進

小・中学校の時期は、健やかに生きるための食の基礎を培い実践していく時期です。また、高校生・大学生の時期は、これまでに培った知識や食生活習慣をもとに自らの食生活について考え、実践する大切な期間です。そのため、小・中学校・高校及び大学間の交流による食に関連する取組を推進するために、協力体制を構築していきます。

市内には３つの大学が立地しており、教育実習の受け入れやにんじんを使ったレシピの開発、健康まつりへの参加等の連携が行われています。今後は、すべてライフステージにおける食育を推進する観点から、大学との連携強化に努めます。

- ・モデル校を設定し、試験的な取組を行う。
（高校の食物調理科等による小中学校での調理実習等への支援、食生活調査の実施、高校生や大学生によるレシピ開発や啓発ポスターのデザイン募集、校内での食育活動の促進等）
- ・お魚食育探検講座等を通じた小・中・高校及び大学との連携
- ・大学が実施する学生生活実態調査結果の活用
- ・にいざ食育ネットワーク会議等の市事業への協力要請

（３）計画の周知

計画を広く市民に知っていただき、ふだんの生活で実行していただくため、クリアファイルなどふだんの生活で有用性のある啓発グッズを作成し、配布します。

- ・普及啓発グッズの作成・配布



〔参考〕食育推進に向けた今後の取組一覧

行政の取組	事業名又は事業内容	所管課
(1)-①・地場野菜を身近に感じられる事業の充実	★ホームページ作成の検討	保健センター
(1)-①・地場野菜を使ったレシピの公募	★作成実施方法等について今後検討	保健センター
(1)-①・学校教育農園等の更なる活用	学校教育農園等での野菜の栽培・収穫体験	指導課 (小・中学校)
(1)-②・市ホームページにおける地産地消情報の提供	★ホームページ作成の検討	保健センター
	地産地消デーやファーマーズマーケット、収穫祭、植木・花・野菜まつり等各種イベントでの周知	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・地場野菜を使った店舗を募集・紹介するシステムの検討	★（仮称）新座ブランド認証事業	観光推進課
(1)-③・地産地消デーやファーマーズマーケット、収穫祭において、地場野菜を使ったレシピや食暦の配布・掲示	★実施について今後検討 ※レシピの配布を新座農産物直売センター、ファーマーズマーケット in 新座市役所であさか野農業協同組合が実施中	経済振興課
(1)-③・地場野菜を使った試食コーナーの促進	あさか野農業協同組合、大型小売店舗等で実施（果物等の試食）	経済振興課
(1)-③・市主催行事等における景品としての地場野菜活用の推進	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
	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
	★健康マイレージ事業、介護予防事業等	長寿支援課
	妙音沢緑地クリーンアップ作戦等で参加者ににんじんうどんを提供	みどりと公園課
	★新座市打ち水大作戦	環境対策課
(1)-④・手打ちうどん認証制度の創設	★新座手打ちうどん名人認定事業	観光推進課
(1)-④・手打ちうどん講習会の推進	講習会等（子ども・親子・成人）	公民館
	★講習会等（子ども）	指導課 (小・中学校)
(1)-④・同好会・サークルによる活動の促進	観光都市づくりサポーター事業 ★新座手打ちうどん名人認定事業	観光推進課
(2)-市内小・中・高校や大学との連携による食育の推進	高校の食物調理科等による小中学校での調理実習等 小・中学校におけるお魚食育探検講座の実施	指導課 (小・中学校)
	★モデル校の設定・試験的取組の実施 ★大学の学生生活実態調査結果の活用 にいざ食育ネットワーク会議等の市事業への協力要請 お魚食育探検講座等を通じた小・中・高校及び大学との連携	保健センター
(3)-普及啓発グッズの作成・配布	★クリアファイル等の食育啓発グッズの作成、配布	保健センター

※表中、★は新規事業

第4章 関連資料

1 新座の地場野菜の入手可能時期一覧

季節 (月)	春			夏			秋			冬		
	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
【 野 菜 】												
ほうれん草	栽培面積 No.1											
小松菜												
長ねぎ												
里いも	栽培面積 No.3											
にんじん	栽培面積 No.2											
玉ねぎ												
レタス												
じゃがいも												
大根												
かぶ												
ミニトマト												
トマト												
キャベツ												
ごぼう												
なす												
ピーマン												
きゅうり												
おくら												
枝豆												
ししとう												
とうもろこし												
かぼちゃ												
ズッキーニ												
いんげん												
セロリ												
さつまいも												
ブロッコリー												
カリフラワー												
白菜												
【 く だ も の 】												
すいか												
ぶどう												
なし												
栗												
キウイフルーツ												

※栽培面積データ：新座市の農業（平成25年度版）〔経済振興課〕

資料作成協力：さいたま農林振興センター

2 地場野菜の入手場所紹介

新座で育つ野菜は、季節に合わせてさまざま。野菜や果物など、旬の味を探して味わってみませんか？

市内には農産物直売所（2か所）をはじめ、生産者が庭先又は畑の隅に設けた直売所が数多く設置されています。

名 称	新座農産物直売センター (とれたて畑)	新座市片山農産物直売所
		
所在地	新座市野火止 6-1-48	新座市堀ノ内 1-9-16
電話番号	048-483-7200	048-482-1136
営業時間	10:00~16:00	8:00~14:00
営業日	月曜日、祝日及び年末年始を除く 毎日営業	土曜・日曜日のみ営業

■ にいざ農産物直売所発見マップ

市内散策の楽しみの一つとして、新鮮な農産物を販売している直売所を紹介するもので、観光都市づくりと地産地消の推進を目的として作成しています。市内主要公共施設で配布しています。

 にいざ農産物直売所発見マップ	 目印はこののぼり旗
---	---

第3部 新座市歯科口腔保健推進計画



第1章 総論

1 計画策定の趣旨

歯と口腔の健康を保つことは、おいしい食事や会話を楽しむことを可能にし、豊かな生活を送るための基本となります。また、歯と口腔の健康づくりは、むし歯や歯周^{ししゅうびょう}病の予防のみならず、糖尿病を始めとする様々な生活習慣病の予防、高齢者の介護予防など、全身の健康づくりにも重要な役割を果たします。

そのため、国では平成23年8月に「歯科口腔保健の推進に関する法律」を制定し、埼玉県でも、県民の生涯にわたる健康で質の高い生活の確保に寄与することを目的とした「埼玉県歯科口腔保健の推進に関する条例」（平成23年10月施行）を制定しています。

新座市においては、平成17年3月に策定いたしました新座市健康づくり行動計画「元気の出るいきいき新座21プラン」に基づいて、子どものむし歯予防の推進及び成人の歯周病予防の推進に取り組んでまいりました。

その後、平成25年4月には、国及び埼玉県等の動向を受け、本市でも、より市民の実情に密着した施策を展開し、更なる健康の保持及び増進を図るために、歯科を始めとする口腔の健康に関する「新座市歯科口腔保健の推進に関する条例」を制定しました。

この計画は、現行の「元気の出るいきいき新座21プラン」が平成26年度末をもって計画期間が終了するため、「新座市歯科口腔保健の推進に関する条例」第9条に基づき、市民の歯科口腔保健の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、新たに「新座市歯科口腔保健推進計画」を策定するものです。

2 計画の位置付け

この計画は、「歯科口腔保健の推進に関する法律」第12条第1項に規定する国が定める基本的事項及び第13条第1項の都道府県が定める基本的事項を勘案し、同法第3条第2項に基づく地方公共団体の責務として、歯科口腔保健の推進に関する施策を総合的に実施するために、方針、目標、計画その他の基本的事項を定めたものです。

なお、健康増進法第8条第2項に基づく市町村健康増進計画である「第2次いきいき新座21プラン」の歯科保健分野に該当する個別計画となります。

3 計画の期間

平成27年度から平成36年度までの10年間とします。なお、計画期間中であっても必要に応じて見直しを行うものとします。

4 計画の基本理念

《テーマ》

にっこり 笑える すてきな歯

《計画目標》

誰もがおいしく食べ いきいき話し 歯っぴーな生活を送る

- (1) 市民は歯科疾患予防に向けた取組を行い、歯科疾患の早期発見・早期治療を行う。
- (2) 乳幼児期から高齢期までのそれぞれの時期において、適切かつ効果的に歯科口腔保健を推進する。
- (3) 保健、医療、福祉、労働衛生及び教育その他の関連分野との連携を図り、総合的かつ計画的に歯科口腔保健を推進する。

ライフステージごとの目標

ライフステージ	目 標
妊娠期	歯周病予防
乳幼児期 【0～5歳】	乳歯のむし歯予防 そしゃく 咀嚼習慣の育成
学齢期 【6～18歳】 (小学校期、中学・高校期)	永久歯のむし歯予防 歯肉炎予防 咀嚼習慣の育成
成人期 【19～64歳】 (青年期、壮年期)	永久歯のむし歯予防 歯周病予防 健康維持
高齢期 【65歳以上】	口腔機能の維持

第2章 計画の内容

1 ライフステージごとの取組

(1) 妊娠期

事業名	実施内容	担当課
パパママ学級	「妊娠中の歯の衛生」をテーマに歯科衛生士による講義及び指導	保健センター
成人歯科健診	妊産婦の歯科健診（18～39歳）	

妊娠期は、口腔衛生状態が悪化し、妊娠中はむし歯や歯周病になりやすくなります。女性ホルモンの増加により、歯周病菌が増加しやすい上に、妊娠中の免疫力が低下し、歯肉炎になりやすくなります。また、つわりの影響で、食生活が不規則になりがちです。

妊娠中の歯科保健に対する意識が乳幼児の口腔状態に大きな影響を及ぼすこと、歯周病（菌）により早産のリスクが高まること、胎生7週から歯の形成が始まることなどから、この時期は、妊婦自身や胎児のために歯科保健への意識を高めることが重要です。

課題
・ 妊娠関連歯肉炎・むし歯の予防 ・ 母体及び胎児の発育のため、必要な栄養の摂取（食育）

取組		
市 民		・ 母子健康手帳を活用する。 ・ フッ化物入りの歯磨剤を使用する。 ・ 定期的な歯科健診と歯磨き指導を受ける。 ・ つわり時の洗口液やガムの活用 ・ 健康な口につながる飲食習慣の理解 ・ カルシウム不足を補い、バランスのよい食事を心掛ける。
地 域 等	事業者	・ 食後の歯磨きを推進 ・ 歯科受診しやすい環境をつくる。 ・ 母親のむし歯リスクの理解と改善
行 政		・ 歯科指導を受ける機会を設ける。 ・ 歯科健診を受ける機会を設ける。

項目	平成25年度 現状値	平成36年度 目標値
1 パパママ学級（歯科指導講座）の参加者数	85人	100人
2 妊婦の成人歯科健診受診者数	未把握※	増やす

※平成26年度からは、問診票に項目を追加したため、妊婦の成人歯科健診受診者数の把握が可能になりました。

(2) 乳幼児期

事業名	実施内容	担当課
乳幼児相談	毎月1回、体格測定・育児・栄養・歯科相談	保健センター
1歳6か月児健診	健診・歯科健診・歯科指導	
2歳児歯科健診	希望者に歯科健診・歯科指導・フッ化物塗布	
3歳児健診	健診・歯科健診・歯科指導・フッ化物塗布	
親子歯科健診	対象：5歳児 協力歯科医院にて、歯科健診・歯科指導・フッ化物塗布	

- ・ 哺乳することで、あごや口の正常な発達が促進される。
- ・ あごや口の成長に合わせて食べる機能を獲得する。
- ・ 3歳頃に乳歯が生え揃う。
- ・ 第一大臼歯（だいきゅうし6歳臼歯）が生え始める。

現状 出典：保健センター調べ

- むし歯保有率は1歳6か月児については横ばいですが、3歳児は年々減少し、改善傾向にあります。（図1）
- 3歳児の状態は、近年、県平均より良い状態が続いています。また、県の目標値（平成27年）の83%とほぼ同じ数値です。（図2）
- 親の仕上げみがきを実施していない割合が1歳6か月児では4%あり、不規則に甘い飲み物・食べ物を与えている場合も多く、正しい食生活への理解が重要です。（表1、表2）
- 本市における親子歯科健診の受診率は23.5%と低く、3歳児健診以降に歯科健診を実施しない場合、小学校での定期健診までに期間が空いてしまうことから、就学前の歯科健診受診が重要です。（表3）

図1 新座市乳幼児歯科健診むし歯保有者率（%）

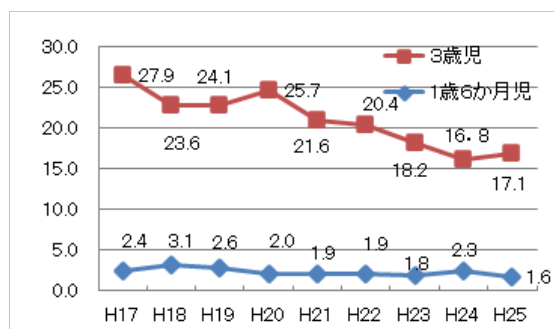


図2 3歳児むし歯のない児の割合（%）

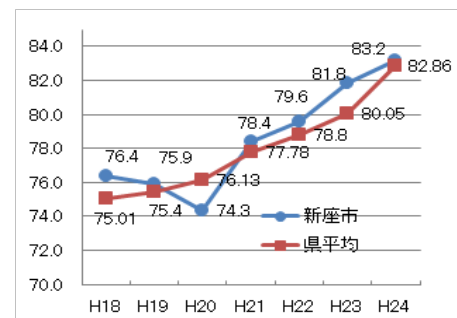


表1 親の仕上げみがきの実施（平成24・25年度合計）

区 分	あり	なし	不明
1歳6か月児（人）	2,655	111	13
割合（%）	95.5	4.0	0.5
3歳児（人）	2,825	47	2
割合（%）	98.3	1.6	0.1

表2 甘い飲み物・食べ物の摂取（平成25年度）

区 分	飲み物		食べ物		
	はい	ない 規則 則え	規は 則い 的	不は 規則 則	い い え
1歳6か月児（%）	40.5	59.5	10.5	11.9	77.6
3歳児（%）	53.1	46.9	27.4	27.5	45.1

表3 平成25年度 フッ化物塗布実績

事業名	対象者 (人)	参加者 (人)	受診率 (%)	フッ化物塗布 実施者(人)	塗布率(%) ※塗布実施者/参加者
1歳6か月児健康診査	1,411	1,362	96.5		
2歳児歯科健診	1,545※	447	28.9	444	99.3
3歳児健診	1,545	1,452	94.0	1,292	89.0
親子歯科健診(5歳児)	1,518	356	23.5	341	95.8

※2歳児歯科健診の対象者は、平成25年4月1日時点の人口を基に算出しました。

課題
- 保護者による適切な歯科口腔衛生の管理 - 育児に関わる人が、甘い食べ物や飲み物が歯に及ぼす影響等を理解し、発達にあわせた食育・生活習慣を実践

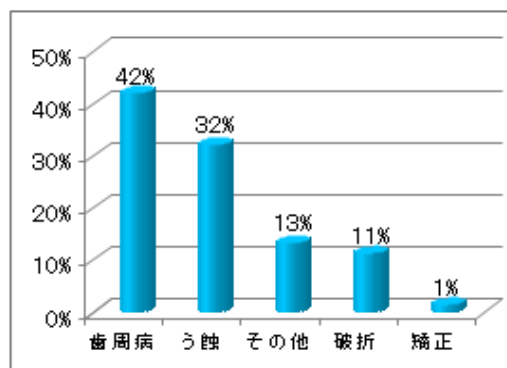
取組		
市 民 (保護者等)		○歯と口の健康を保つ - 子どもの歯と口の現状やむし歯のリスクについて情報収集 - 歯科保健指導を受け、歯科保健の知識を得て実践 - 発育の状態に合わせた食育の必要性を理解し、実践 - 毎日、大人が仕上げみがきをする。 - 年齢に合わせてデンタルフロスや歯間ブラシを使用する習慣をつける。 - 指しゃぶりなどの癖を理解する(幼児期)。 ○よい食生活の実践 - 砂糖の少ないおやつを選ぶ。 - 食事やおやつの間隔を空けて歯の再石灰化を促す。 ○歯科医療等業務従事者によるケアを受ける - フッ化物塗布を行う。 - かかりつけ医を持つ。
地 域 等	歯科医療等業務従事者	- 定期的な受診を勧奨する。 - フッ化物塗布、シーラント※などの予防処置を促す。
	保健、医療、福祉 及び教育関係者	- 定期的な受診を勧奨する。 - 歯科保健教育の場を設ける。 - 園での食後の歯磨きを実施する。 - 保護者に向けて情報提供をする。 - 発育に合わせた歯ごたえのある給食やおやつを提供する。
行 政		- 歯科健診・歯科指導を継続して実施する。 - フッ化物塗布を継続して実施する。 - 歯科保健の面からの食育を勧める。 - 保育園での歯科健診・歯科指導の実施

※シーラントとは、奥歯の溝をフッ化物の入った充填材で埋めることで、むし歯を予防する方法です。

項 目		平成25年度 現状値	平成36年度 目標値	出 典
1	1歳6か月児のむし歯保有者率	1.6%	1.5%	保健センター調べ
2	2歳児歯科健診の受診率	28.9%	50%	
3	3歳児のむし歯保有者率	17.1%	15%	
4	フッ化物塗布実施率 ※2歳児・3歳児・5歳児合計 フッ化物塗布実施者数/参加者数	92.1%	95%	
5	親子歯科健診の受診率	23.5%	50%	

歯を失う原因

〈出展〉8020推進財団・全国抜歯原因調査（平成17年）



永久歯を失う原因の多くが歯周病とう蝕（むし歯）です。

8020達成のためには、**むし歯予防**と**歯周病予防**が重要です。



(3) 学齢期（小学校期、中学・高校期）

実施内容	担当課
学校保健法に基づく、歯科健診及び歯科指導の実施	学務課・指導課 ・市内小中学校
歯と口の健康週間に合わせ、各市内小中学校において、様々な事業を実施（例：むし歯予防等の標語づくり、むし歯予防劇、よい歯の表彰、歯磨きカレンダー、かむかむ給食等）	指導課 市内小中学校

- ・ 乳歯から永久歯に生えかわり、15歳でほぼ永久歯が生え揃う。
- ・ 臼歯（奥歯）の生えかわりにより、一時的に咀嚼機能が低下する。
- ・ 身体の成長・発達により、年齢が上がるごとに歯の外傷が増える。

現状 出典：学校歯科保健状況調査
■ 6歳児（小学校1年生）のむし歯のない児の割合は、52.5%でした。（表4） ■ 12歳児（中学1年生）のむし歯のない児の割合については、県の現状値（平成23年）は62.5%、目標値（平成27年度）は63.3%となっています。なお、新座市では平成25年度は65.9%と県目標値は達成されています。（表5） ■ 国の具体的指標として、平成34年度にDMF指数※1.0未満の都道府県を7都道府県から28都道府県に増やすことを目標としています。なお、新座市では平成24年度、25年度ともに1.0未満を達成できています。（表6、表7）

表4 6歳児（小学校1年生）のむし歯のない児の割合（平成25年度）

区 分	全 体	男	女
受検者数（人）	1,474	728	746
むし歯のない児（人）	774	376	398
割合（%）	52.5	51.6	53.4

表5 12歳児（中学1年生）のむし歯のない児の割合（%）

区 分	全校
24年度	60.0
25年度	65.9

表6 12歳児（中学1年生）の一人平均DMF歯数（本）

区 分	全校
24年度	0.98
25年度	0.90

表7 中学生の一人平均DMF歯数の推移（本）

区分	22年度	23年度	24年度	25年度
全校	1.46	1.29	1.24	1.13

※DMF歯数とは、一人当たりのむし歯り患状況を示す指数です。（数値が小さいほど状態が良い。）

課題
《小学校期》 ・ 歯肉炎の予防 ・ あごの発育 ・ 永久歯のむし歯予防 ・ 食後の歯・口の清掃の習慣化 《中学校期・高校期》 ・ 正しい歯磨き習慣の実践 ・ 歯周病の原因と予防方法の理解・実践 《共通》 ・ 歯・口の外傷予防の必要性や対処方法の理解



取組		
	市 民	《小学校期》 ○あごを鍛える ・ 成長に合わせて噛みごたえのある食事をとる。 ・ 口を閉じてよく噛んで食べる。 ・ 一口に30回以上噛むことを心掛ける。 《中学校期・高校期》 ○飲酒喫煙の歯科口腔衛生への影響を理解する ・ 良い生活習慣を身につける。 《共通》 ○歯と口の衛生状態を保つ ・ フッ化物配合歯磨剤・洗口液の使用 ・ 正しいブラッシングを身につける。 ・ 定期的な歯科健診の実践 ○子どものQOL（生活の質）を高める習慣育成 ・ 歯・口のけがを防ぐ。 ・ けがをした時に応急処置ができる（保護者を含む）。
地域等	歯科医療等業務従事者	・ 定期的な受診を勧奨する。 ・ 適切な歯科指導を行う。
	保健、医療、福祉及び教育関係者	・ 歯科衛生教育 ・ 飲酒喫煙の影響 ・ 食育の推進
	行 政	・ 歯科健診・歯科指導を継続して実施する。 ・ 噛みごたえのある給食を提供する。 ・ 歯科口腔衛生への意識を高めるための啓発活動 ・ 口腔保健向上のための環境整備

項 目		平成25年度 現状値	平成36年度 目標値	出 典
1	6歳児（小学校1年生）のむし歯のない児の割合	52.5%	60%	学校保健統計
2	12歳児（中学1年生）のむし歯のない児の割合	65.9%	70%	学校保健統計

(4) 成人期（青年期、壮年期）・高齢期

事業名	実施内容	担当課
成人歯科検診	歯科医師による検診、歯科衛生士によるブラッシング指導	保健センター
高齢者いきいき広場健康教室	保健師、体育協会職員、歯科衛生士による転倒予防の体操と口腔機能向上などについてのワンポイントアドバイス	
健康まつり（歯科コーナー）	歯科医師による歯科相談コーナーを開設	
6525表彰	健康まつりの歯科コーナーで、65歳以上で25本以上自身の歯がある方を表彰	
特定保健指導	特定保健指導対象者への歯科講演、歯・口清掃法を指導	国保年金課
8020よい歯コンクール	80歳以上で20本以上自身の歯がある方を朝霞地区歯科医師会で審査、健康まつりにて表彰	朝霞地区歯科医師会（保健センター）

《成人期》

成人期は定期的な歯科検診を実施する機会が少ないことや、学校や仕事、家庭や育児が忙しい等で生活習慣の乱れが生じることから、個人の歯科保健に対する取組がおろそかになりやすい時期です。特に、歯周病は、40歳では8割以上の方がかかっているといわれていることから、この時期の歯周疾患対策は重要です。

《高齢期》

65歳以上になると、口腔機能が低下し、食品による窒息数も増加します。口腔機能は食べる以外にも、話す、表情、呼吸等の多くの機能を有しています。加齢による口腔機能の低下、薬の合併症等により、ドライマウス※や誤嚥性肺炎※の割合も増えてきます。

現状 出典：図3 新座市成人歯科検診結果、図4～図6 健康づくりに関するアンケート調査

■ 60歳代で25本以上自分の歯を有する方の割合は成人歯科検診の結果70.4%であり、国の健康日本21の平成34年度までの目標値である70%を上回りました。（図3）

■ 健康づくりに関するアンケート調査の結果、20歳以上で歯科検診や治療を全く受けていない方は27.5%でした。また、歯科検診や治療を受けていない理由として、「自覚症状が特にないため」と回答しました。（図4）

※ なお、歯周病は40歳以上になると80%の人がなっていると言われ、初期の歯周病は症状がほとんどないといわれています。自覚症状が特になくとも、定期健診を受ける必要があります。

図3 6525達成割合
(平成24・25年度)

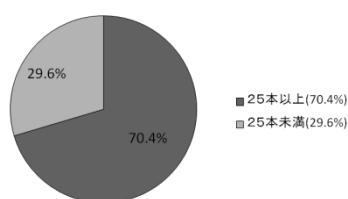


図4 定期健診の受診について

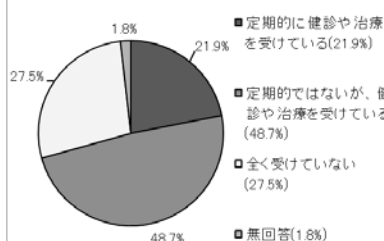
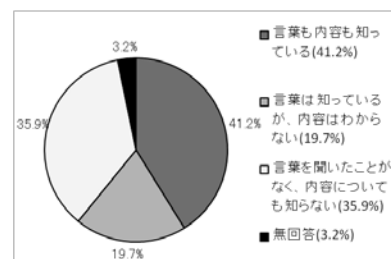


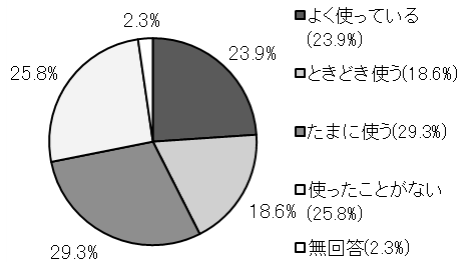
図5 8020運動周知度



※ ドライマウス（口腔乾燥症）とは、唾液の分泌量の低下により、口腔内が乾燥する病気です。

※ 誤嚥性肺炎とは、口腔内の汚れが誤って気管に入ること、引き起こされる肺炎です。

図6 歯間部清掃用具の使用状況



課題

- ・ 歯周病予防の実践
- ・ 定期的に歯科検診を受ける。
- ・ 規則正しい生活を送る。



取組

市 民		《成人期》 ・ ストレスの少ない生活を心掛け、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。 《高齢期》 ・ 十分な量の食事を摂取する（必要な栄養素の摂取）。 ・ 今ある歯を維持する。 ・ よく噛み、よく話し、口や舌の体操をして口腔の筋肉を維持する。 ・ 義歯の手入れを行い、清潔が保持できる。 《共通》 ○歯と口の衛生状態を保つ ・ フッ化物配合歯磨剤・洗口液の使用 ・ 正しいブラッシング等の歯・口清掃法を身につける。 ・ 定期的な歯科健診の実践
地域等	歯科医療等業務従事者	・ 定期的な受診を勧奨する。 ・ 適切な歯科指導（歯間部・義歯の清掃）を行う。
	保健、医療、福祉及び教育関係者	・ 食後の歯磨きを推進する。 ・ 歯科受診しやすい環境をつくる。
行 政		《成人期》 ・ 成人歯科健診を継続する。 ・ 必要時、個別指導を行う。 《高齢期》 ・ 介護予防事業を推進する。 ・ 口腔機能の維持・向上について、普及啓発を行う。

項 目		平成25年度 現状値	平成36年度 目標値	出 典
1	6525達成者の割合	70.4%	80%	保健センター調べ
2	成人歯科健診の受診者数	306人	400人	保健センター調べ
3	歯科医院の受診率	70.6%	85%	アンケート
4	8020運動の周知度	41.2%	70%	アンケート
5	歯間部清掃用具の使用率	71.8%	85%	アンケート

8020運動・6525運動とは...

8020運動とは、80歳になっても20本以上自分の歯を保持することを推進する運動をいいます。この運動は、平成元年に厚生労働省と日本歯科医師会が提唱し、広く呼びかけてきました。

20本以上の歯があれば、ほとんどの食物を噛み砕くことができ、おいしく食べられると言われています。「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いをこめてこの運動が始まりました。また、新座市では、より目標を高く設定し、65歳で25本以上（6525運動）を目指しています。

生涯をとおして「誰もがおいしく食べ いきいき話し 歯っぴーな生活を送る」ために、各ライフステージに応じた歯科保健への取組が大切です。

＜参考＞厚生省「成人歯科保健対策検討会中間報告」1989年（平成元年）―抜粋―

「残存歯数が約20本あれば食品の咀嚼^{そしゃく}が容易であるとされており、例えば日本人の平均寿命である80歳で20本の歯を残すという、いわゆる8020運動を目標の1つとして設定するのが適切ではないかと考えられる。」

噛ミング30をご存知ですか？

厚生労働省では、ひとくち30回以上かむことを目標とした「噛ミング30」運動を提唱しています。

よく噛んで食べるとこんな利点があります。

肥 満 防 止

（小児期において）歯と口の発達促進

食事の満足度の向上

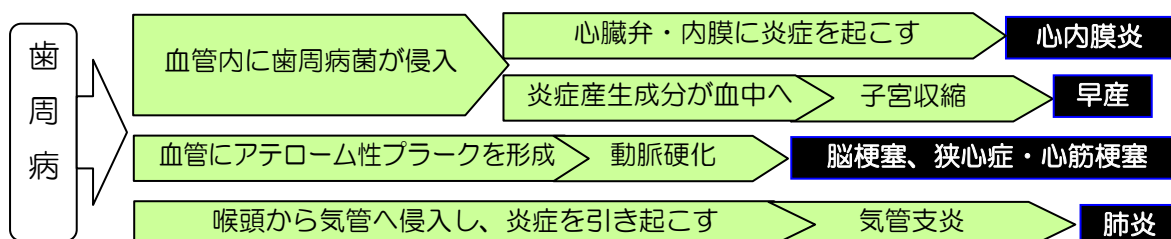
（高齢期において）誤嚥や窒息の防止

など

「食べ方」に着目し、歯と口の健康から全身の健康を保ちましょう！

歯周病とは

歯を支える歯ぐき（歯肉）や骨（歯槽骨^{しそうこつ}）が壊されていく病気です。歯の根の表面にあるセメント質と歯の周りにある骨との間に歯根膜^{しこんまく}という線維が繋がっていて、歯が抜け落ちないように支えています。むし歯は歯そのものが壊されていく病気です。歯周病は組織が壊され、最後には歯が抜け落ちてしまう病気です。歯周病は様々な病気になるリスクを高くします。



2 分野別施策の取組

(1) 障がいのある人、介護を必要とする人等

事業名	実施内容	担当課
歯科健診（児童発達支援施設）	歯科健診、フッ化物塗布	障がい者福祉課

障がいごとに特有の問題、成長発育、加齢に伴い新たな機能障がいを生じることがあります。要介護者はADL（日常生活動作）や認知機能の低下により、セルフケアが不十分になりがちです。また、市内障がい者施設において、朝霞地区歯科医師会による歯科健診が行われています。

なお、在宅で生活している身体の不自由な方は、朝霞地区歯科医師会において訪問診療の相談を受け付けています。

【訪問歯科診療問合せ先】
朝霞地区歯科医師会

住所：朝霞市本町1-7-3
TEL：048-465-2244

取組		
市 民 (本人及び介護者)		・ 家族やサービス担当者の支援を受けながら自身の口腔ケアを実践する。 ・ 家族又は介護者は、本人の状況に合わせ、毎日、口腔ケアを行う。 ・ かかりつけ医を決める。また、かかりつけ医が決まらない場合は、朝霞地区歯科医師会窓口や埼玉県障害者歯科相談医に相談する。
地域等	歯科医療等業務従事者	・ 訪問歯科診療など、歯科受診をしやすい体制づくりを推進する。
	福祉及び教育関係者	・ 介護職員が正しい口腔ケアの方法や重要性を理解する。 ・ 定期的な受診を勧奨する。
	事業者	・ 定期検診を勧奨する。 ・ 食後の歯磨きを推奨する。
行 政		・ 児童発達支援施設の歯科健診、フッ化物塗布の継続 ・ 障がい者、要介護者の口腔ケアの実態、受診状況を把握し、課題を明確にする。 ・ 知識の普及啓発を行う。

(2) 休日歯科応急診療所

休日における市民の歯の応急診療を確保するために、朝霞地区歯科医師会の協力により、救急医療の一環として昭和55年3月から新座市救急歯科応急診療所を開設し、運営しています。

新座市休日歯科応急診療所（新座市保健センター内）

〔診療日〕 日曜日・祝日 〔診療時間〕 9:00～12:00（受付 11:30まで）

住所：新座市道場2-14-4 TEL：048-481-2211



《参考》平成25年度診療日数：69日

平成25年度利用者数：248人（1日平均3.6人。他市利用者を含む。）

病態別利用者（重複あり）

（単位：人）

No.	区 分	22年度	23年度	24年度	25年度
1	歯根膜炎（per）	75	71	81	76
2	う蝕症（C）	55	75	95	59
3	脱離（脱落）	42	34	57	43
4	歯周炎（P）	41	44	35	42
5	歯肉膿瘍（GA）	19	21	21	18
6	歯髄炎（PUL）	39	24	22	14
7	智歯周囲炎（Perico）	18	15	13	9
8	破折	8	5	15	9
9	歯肉炎（G）	3	5	5	4
10	咬合性外傷	4	1	3	4
11	口内炎（Stom）	1	6	2	3
12	歯槽膿瘍（AA）	2	5	1	3
13	象牙質知覚過敏症（Hys）		1	1	3
14	義歯不適	6	2	5	2
15	残根（C4）	4	1	5	2
16	打撲	4	4	4	2
17	裂傷	2			2
18	脱臼	4	8	4	1
19	抜歯後出血			2	1
20	抜歯窩治癒不全	2	5	1	1
21	口腔褥瘡性潰瘍（Dul）		2	1	1
22	咬合異常（Mal）		1	1	1
23	顎関節症		2	1	
24	萌出性歯肉炎			1	
25	歯冠修復物不適		4		
26	外傷		3		
27	その他	11		7	5
計		340	339	383	305

取組		
市 民		・ 定期受診し、症状がある時は早めに受診をする。 ・ 休日歯科応急診療所の適正な利用を心掛ける。
地 域 等	歯科医療等業務従事者	・ 市と連携・協力し、休日歯科診療所の運営を支援する。
行 政		・ 朝霞地区歯科医師会と連携・協力し、休日歯科応急診療所を運営する。

(3) 生活習慣から見た歯科保健

歯周病は、細菌により引き起こされる感染症ですが、日々の生活習慣が歯周病になる危険性を高めることから、生活習慣病でもあります。歯周病に罹患することで、様々な疾患を発症・悪化させる原因となります。また、歯周疾患を引き起こす因子の一つとされる喫煙は、口腔がんなどの原因とされています。喫煙は、成人のみならず受動喫煙により、全ての世代へ影響を及ぼします。

健康づくりに関するアンケート調査の結果から、喫煙習慣があると回答した方は20%、食生活で心掛けていることがあると回答した方は76.4%でした。また、口腔と全身の健康の関係について詳しく知っていると回答した方は23.5%、内容は詳しく分からないが、聞いたことがあると回答した方は63.5%でした。

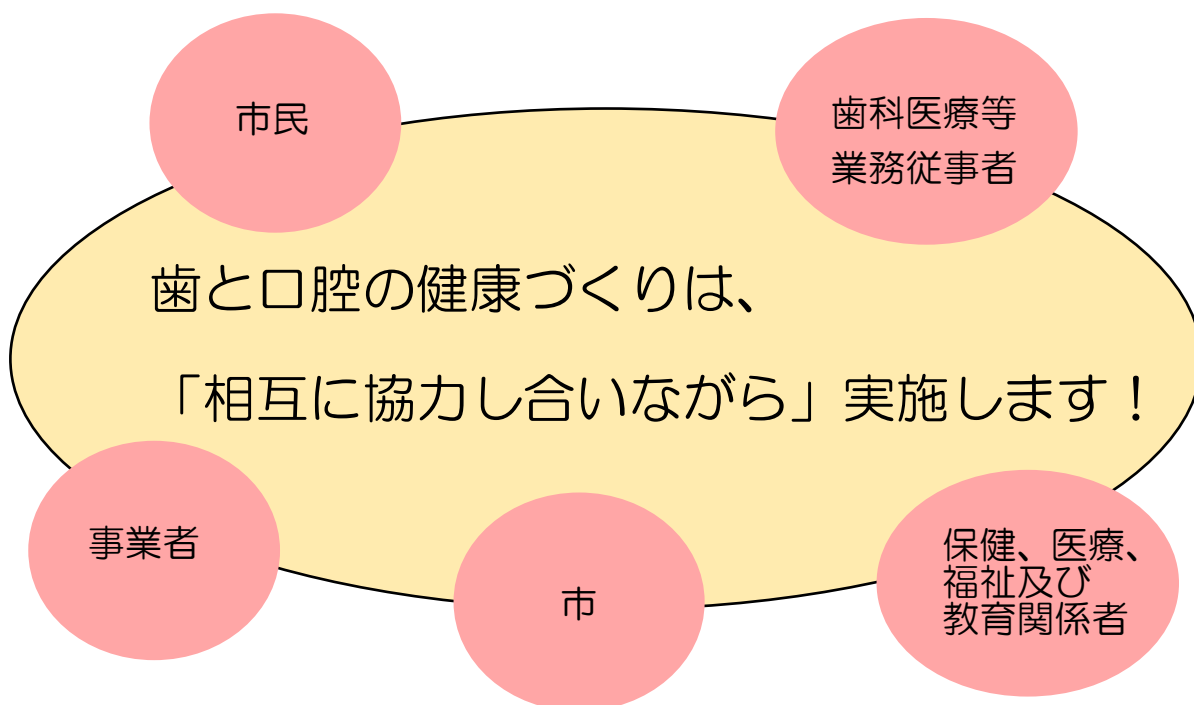
メタボリックシンドロームの要件である、肥満・高血糖・高血圧の全てに深く関連しているのが食生活であり、バランスの取れた適切な食事を摂るためには、歯の健康にかかせません。

課題	
	・ 歯周病予防から、全身疾患を予防 ・ 受動喫煙の防止と禁煙 ・ 食育の推進

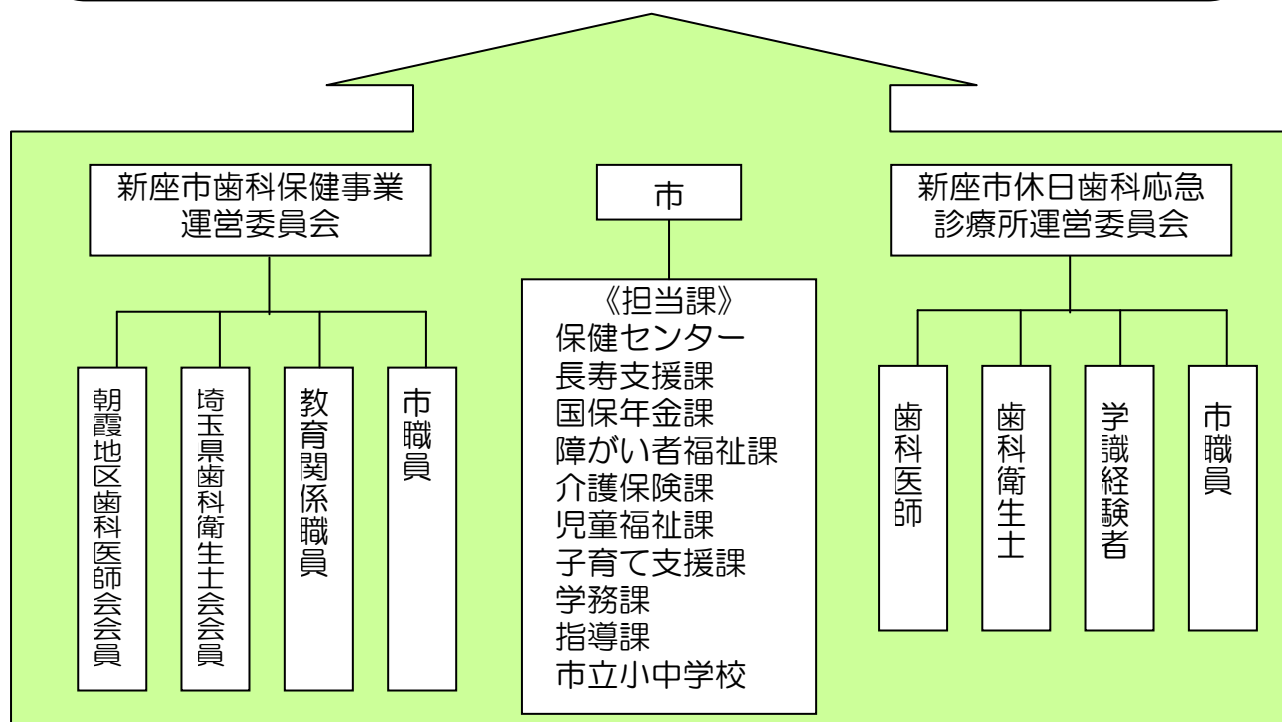


取組		
	市 民	○生活習慣病予防 ・ 適正体重を維持する。 ・ 良い生活習慣（バランスの良い食事・運動・休養等）を身につける。 ・ 年1回、健康診査を受診する。 ○禁煙 ・ 禁煙外来、歯科の定期受診を行う。 ○歯と口の衛生状態を保つ ・ フッ化物配合歯磨剤・洗口液の使用 ・ 正しいブラッシング等の歯・口清掃法を身につける。 ・ 定期的な歯科健診の実践
地域等	歯科医療業務従事者	○禁煙 ・ 歯科保健指導を通じて、禁煙の動機付けを支援する。
	事業者	・ 職場内で禁煙を推奨する。 ・ 生活習慣病の予防のため、休憩時間には体操等を行う。 ・ 医療機関と連携し、定期健診を行う。 ・ 健康診査の周知、受診勧奨を行う。
	行 政	○生活習慣病 ・ 健康診査結果をいかし、継続的な健康管理ができるように支援し、特定保健指導対象者への歯科講演、歯・口清掃法を指導する。 ○禁煙 ・ 公共の場の受動喫煙の防止 ・ 健康相談・健康教育等のイベントにおいて情報提供を行う。

第3章 計画の推進体制



- ・ 乳幼児期から高齢期のそれぞれの時期に応じた歯と口腔の健康づくり
- ・ 6525運動及び8020運動の推進
- ・ 障がい者や介護を必要とする者への適切な歯と口腔の健康づくり
- ・ 歯科口腔保健の観点からの食育、生活習慣病予防等
- ・ 科学的根拠に基づく歯と口腔の健康づくり
- ・ 歯科口腔保健に関する情報収集及び普及啓発



第4章 関連資料

1 新座市歯科口腔保健の推進に関する条例

（目的）

第1条 この条例は、歯科口腔保健の推進に関する法律（平成23年法律第95号）に基づき本市が行う歯科疾患の予防等による口腔の健康の保持（以下「歯科口腔保健」という。）の推進に関し、基本理念を定め、市、歯科医療等業務従事者（歯科医師、歯科衛生士、歯科技工士その他の歯科医療又は歯科保健指導に係る業務に従事する者をいう。第4条において同じ。）並びに保健、医療、福祉及び教育の関係者、市民並びに事業者の責務を明らかにするとともに、歯科口腔保健の推進に関する施策の基本となる事項を定めることにより、当該施策を総合的かつ計画的に推進し、もって市民の生涯にわたる健康の保持及び増進に寄与することを目的とする。

（基本理念）

第2条 歯科口腔保健の推進に関する施策は、次に掲げる事項を基本として行われなければならない。

- (1) 市民が生涯にわたって日常生活において歯科疾患の予防に向けた取組を行うとともに、歯科疾患を早期に発見し、早期に治療を受けることを促進すること。
- (2) 乳幼児期から高齢期までのそれぞれの時期における口腔とその機能の状態及び歯科疾患の特性に応じて、適切かつ効果的に歯科口腔保健を推進すること。
- (3) 保健、医療、福祉、労働衛生、教育その他の関連分野における施策との連携を図りつつ、その関係者の協力を得て、総合的かつ計画的に歯科口腔保健を推進すること。

（市の責務）

第3条 市は、前条に定める基本理念（以下「基本理念」という。）にのっとり、歯科口腔保健の推進に関する施策を策定し、及び実施する責務を有する。

（歯科医療等業務従事者の責務）

第4条 歯科医療等業務従事者は、基本理念にのっとり、相互に連携を図りながら、市が実施する歯科口腔保健の推進に関する施策に協力するよう努めなければならない。

（保健、医療、福祉及び教育関係者の責務）

第5条 保健、医療、福祉及び教育の関係者は、基本理念にのっとり、それぞれの業務において市民の歯科口腔保健を推進するとともに、相互に連携を図りながら、市が実施する歯科口腔保健の推進に関する施策に協力するよう努めなければならない。

（市民の責務）

第6条 市民は、基本理念にのっとり、歯科口腔保健に関する正しい知識を持ち、生涯にわたって日常生活において自ら歯科疾患の予防に向けた取組を行うとともに、

定期的に歯科に係る検診（健康診査及び健康診断を含む。次条において同じ。）を受け、必要に応じて歯科保健指導を受けることにより、歯科口腔保健に努めなければならない。

（事業者の責務）

第7条 事業者は、基本理念にのっとり、雇用する従業員の歯科に係る検診及び保健指導の機会の確保その他の歯科口腔保健に関する取組の支援に努めなければならない。

（基本的施策）

第8条 市は、歯科口腔保健を推進するため、次に掲げる基本的な施策を計画的に実施するものとする。

- (1) 乳幼児期から高齢期までのそれぞれの時期における歯科口腔保健の推進に必要な施策
- (2) 6525運動（65歳で自らの歯を25本以上保つことを目的とした歯科口腔保健に関する取組をいう。）及び8020運動（80歳で自らの歯20本以上保つことを目的とした歯科口腔保健に関する取組をいう。）の推進に必要な施策
- (3) 障がい者、介護を必要とする者等に対する適切な歯科口腔保健の推進に必要な施策
- (4) 歯科口腔保健の観点からの食育並びに糖尿病、脳卒中、がんその他の生活習慣病対策及び喫煙による影響対策の推進に必要な施策
- (5) 科学的根拠に基づく総合的な歯科口腔保健の推進に必要な施策
- (6) 歯科口腔保健に関する情報の収集及び普及啓発に必要な施策
- (7) 前各号に掲げるもののほか、歯科口腔保健の推進に必要な施策

（基本計画）

第9条 市長は、市民の生涯にわたる歯科口腔保健の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、歯科口腔保健の推進に関する基本的な計画を策定するものとする。

（国及び他の地方公共団体との連携）

第10条 市は、歯科口腔保健の推進に当たっては、国及び他の地方公共団体と連携を図るものとする。

（委任）

第11条 この条例に定めるもののほか、歯科口腔保健の推進に関し必要な事項は、市長が別に定める。

附 則

この条例は、平成25年4月1日から施行する。

資料編

資料1 健康づくり市民アンケート調査

1 調査の概要

(1) 調査の目的

この調査は、市民の健康づくりに対する意識や取り組みの状況等を把握し、「第2次いきいき新座21プラン」策定の基礎資料とすることを目的に実施しました。

(2) 調査の対象者、方法及び期間

調査対象者：市内在住の20歳以上の者から等間隔無作為法により抽出した人
(3,000人)

調査方法：郵送配布・郵送回収

調査期間：平成26年4月25日（金）～5月9日（金）

※対象者全員に対し、勧奨を兼ねた礼状を5月9日（金）に発送しました。

(3) 回収率

対象者数：3,000人

有効回収数：1,180人

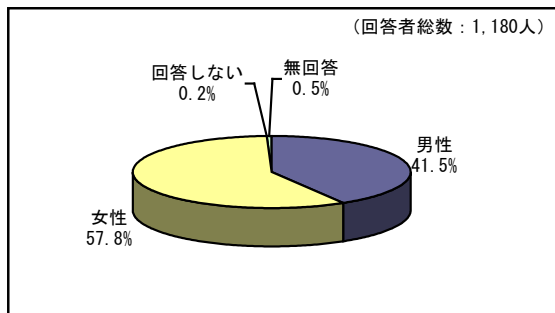
有効回収率：39.3%

2 調査結果の内容

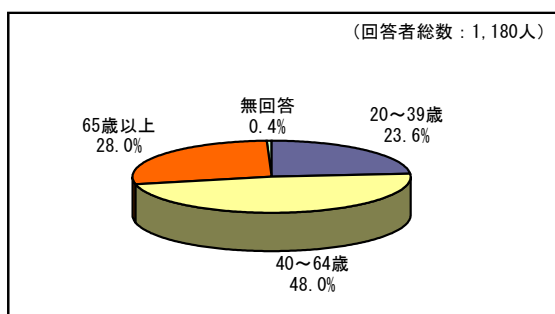
次頁以降を参照。

1 あなた自身のことについて

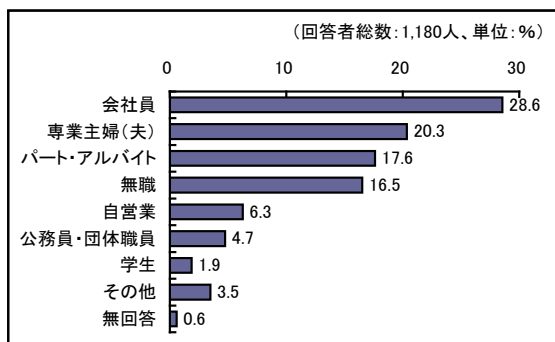
問1 性別（1つ）



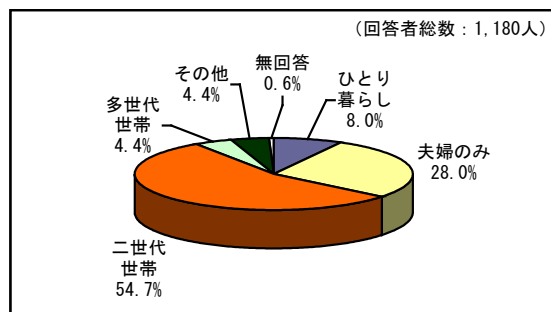
問2 年齢（平成26年4月1日現在）（1つ）



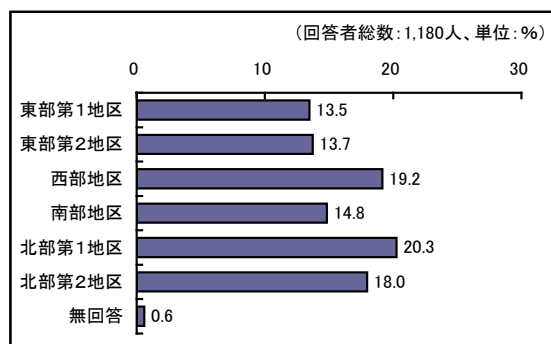
問3 職業（主なもの1つに○）



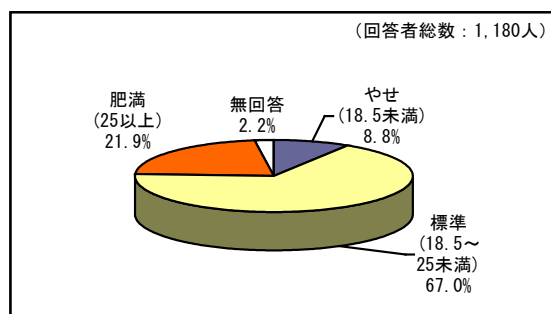
問4 世帯構成（1つ）



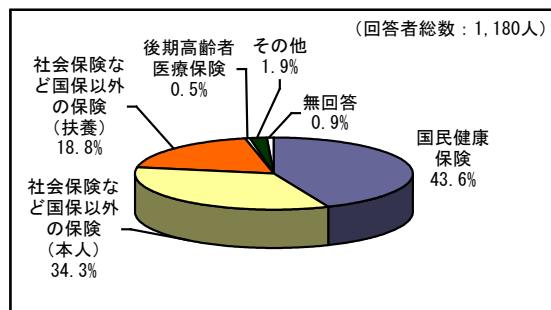
問5 居住地区（1つ）



問6 現在の身長と体重をご記入ください。また、あなたが適正だと思う体重はどのくらいですか。

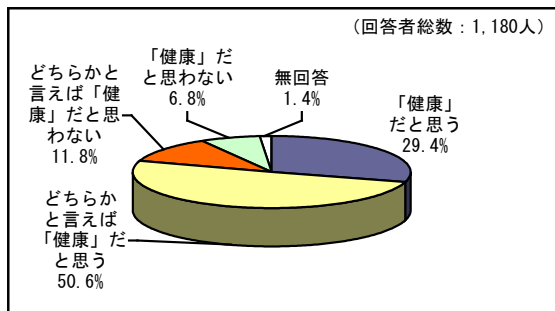


問7 あなたの健康保険の種類は次のどれですか。（1つ）

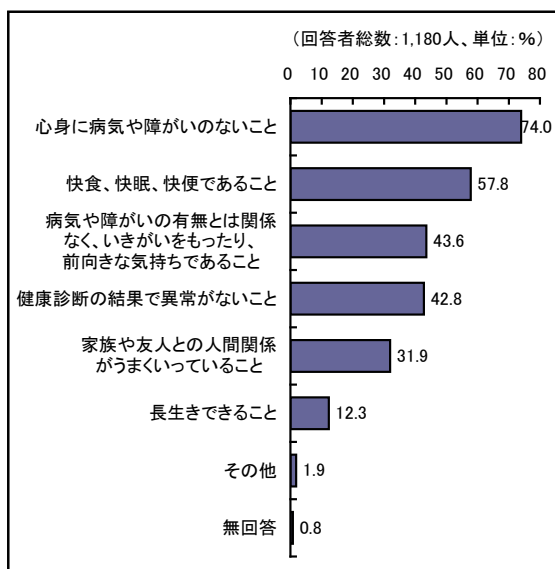


2 健康状態について

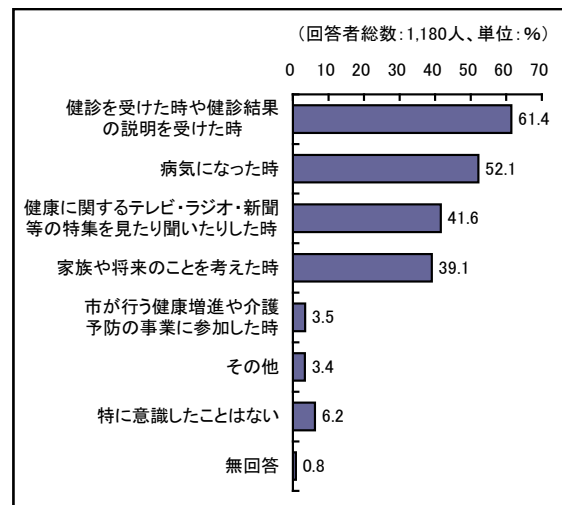
問8 自分のことを「健康」だと思いますか。(1つ)



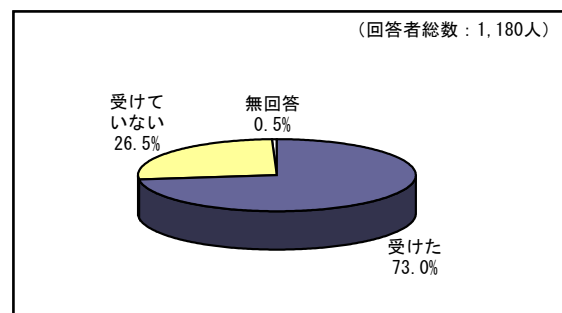
問9 あなたが考える「健康」な状態とはどういうことだと思いますか。(いくつでも)



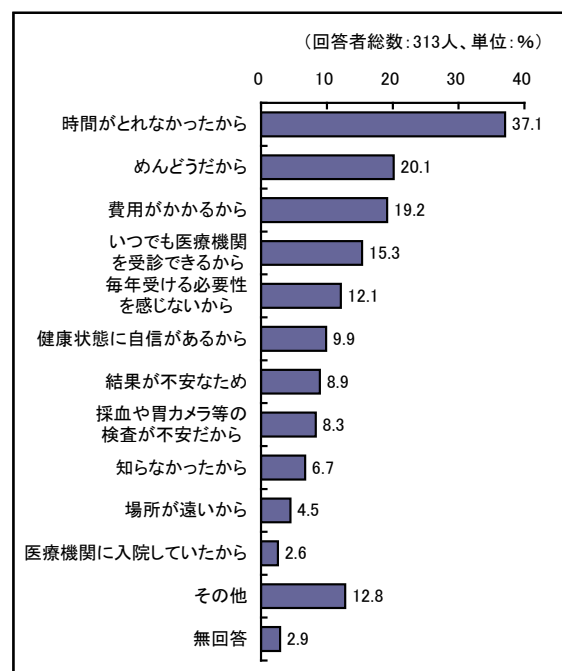
問10 「健康」について意識するのはどんな時ですか。(いくつでも)



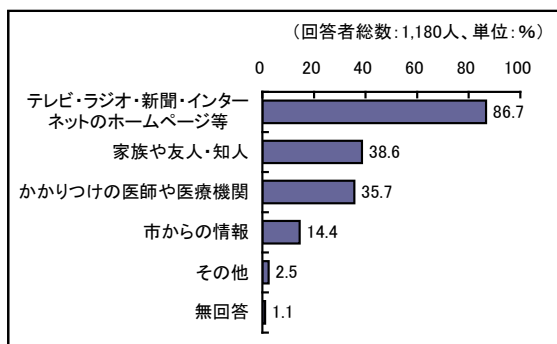
問11 この1年間に、健康診断を受けましたか。(1つ)



問11-1 健康診断を受けなかった理由は何ですか。(いくつでも)

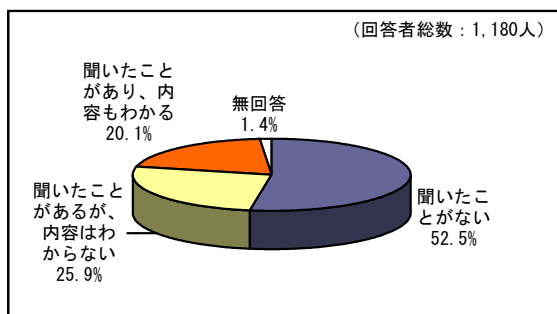


問 12 健康に関する知識や情報を何から得ますか。(いくつでも)

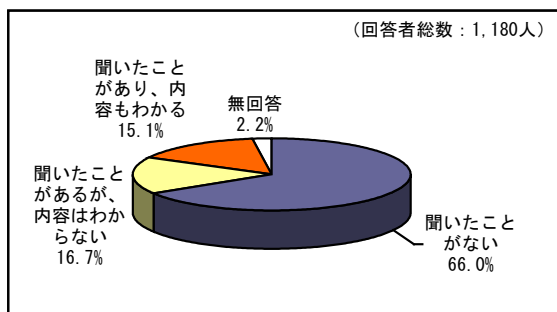


問 13 あなたは、次の言葉を聞いたことがありますか。次の(1)～(2)の質問について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

(1)「COPD (慢性閉塞性肺疾患)」

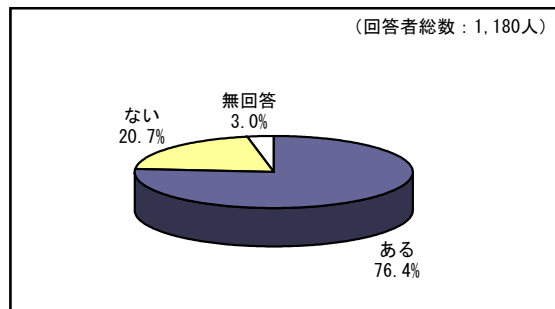


(2)「ロコモティブシンドローム (運動器症候群)」

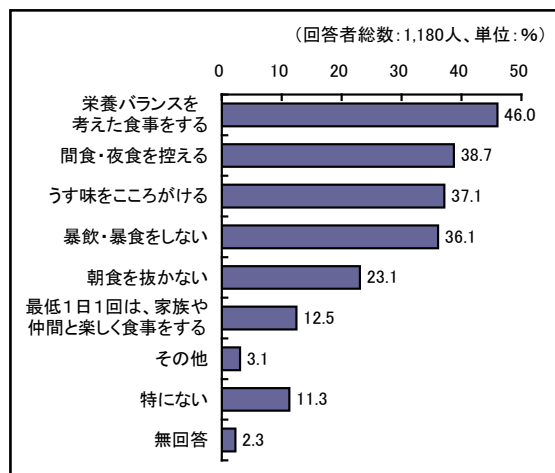


3 食生活について

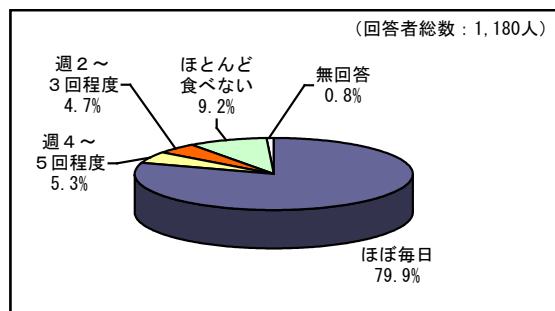
問 14 ふだんの食生活で心がけていることがありますか。(1つ)



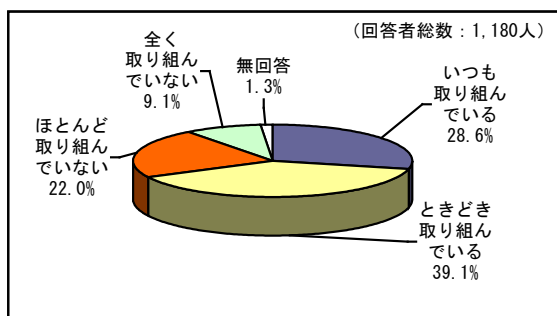
問 15 ふだんの食生活のなかで「実行したい」と思うものの、できていないことはありますか。(いくつでも)



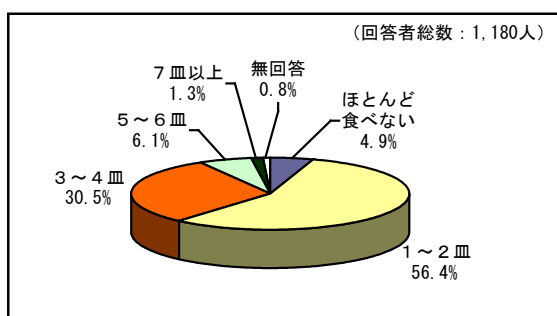
問 16 朝食を食べる頻度はどのくらいですか。(1つ)



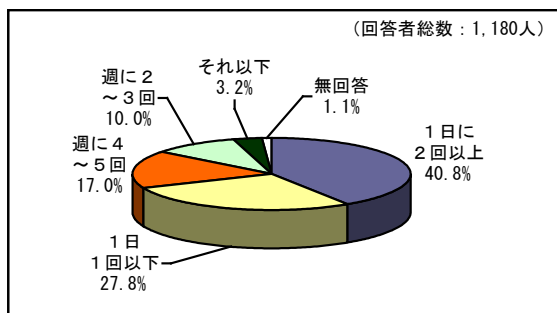
問 17 ふだんの食事において、うす味や減塩に取り組んでいますか。(1つ)



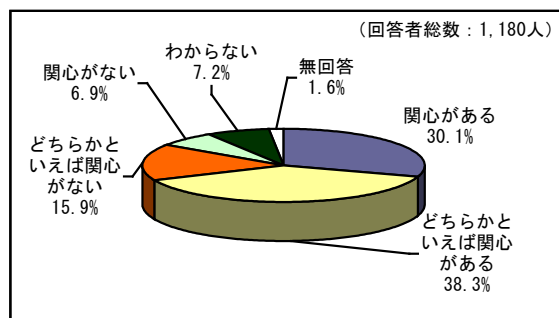
問 18 あなたはふだん、1日に野菜料理(野菜を主な材料とした料理)を皿数で考えると何皿食べていますか。1皿は小鉢1コ分(約70g程度)と考えてください。(1つ)



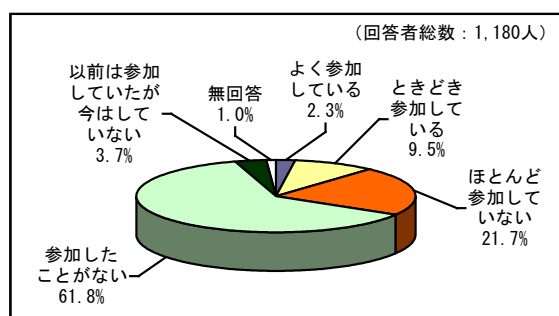
問 19 主食(ごはん・パン・麺类等)、主菜(卵・肉・魚・大豆・大豆製品等が主体のおかず)、副菜(野菜・海草・いも類等が主体のおかず)をそろえることはバランスの良い食事をする上でのポイントですが、1日のうち「主食・主菜・副菜」がそろった食事をどれくらい食べていますか。(1つ)



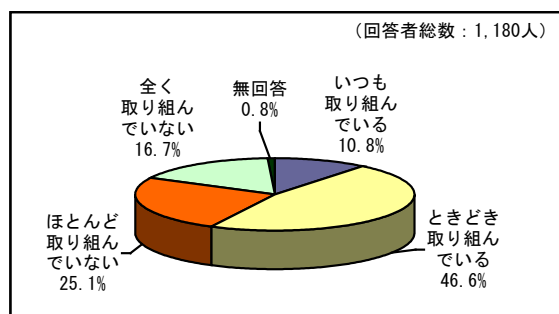
問 20 「食育」に関心がありますか。(1つ)



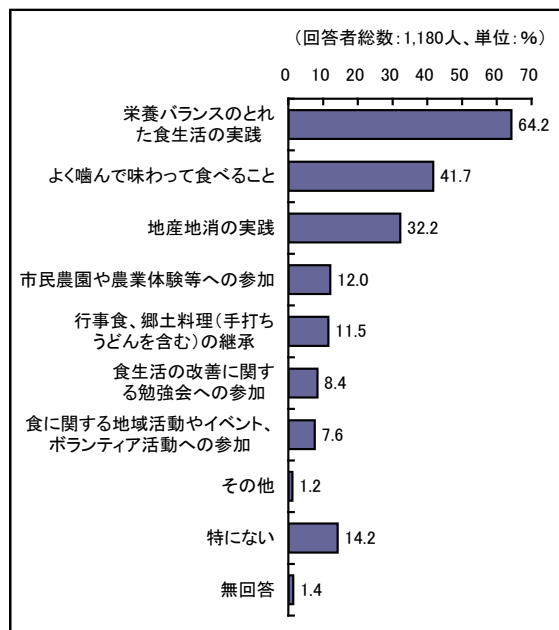
問 21 食に関する地域活動やイベント(公民館活動や地区のお祭り、各種ボランティア等)に参加していますか。(1つ)



問 22 地産地消に取り組んでいますか。(1つ)

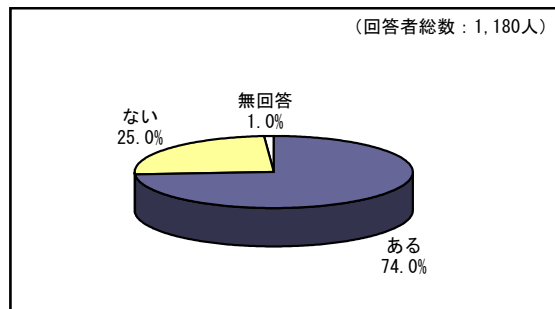


問 23 今後やってみたい「食育」に関する取り組みは何ですか。(いくつでも)

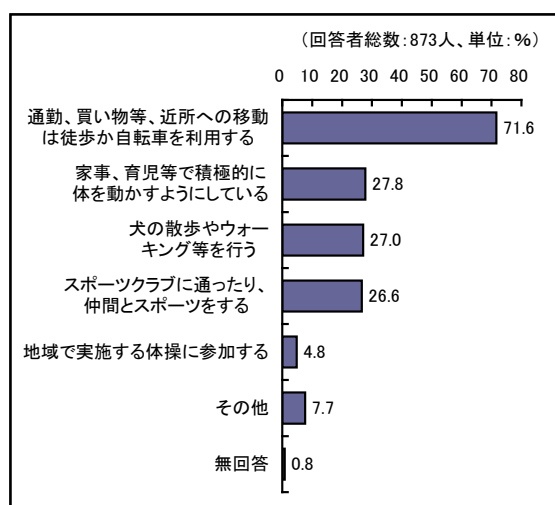


4 運動や身体活動について

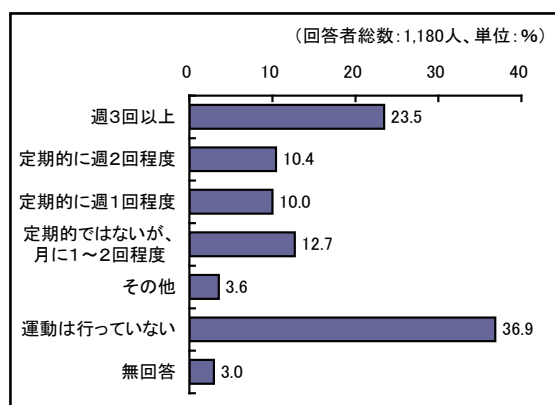
問 24 ふだんの活動(身体を動かすこと)で、心がけていることがありますか。(1つ)



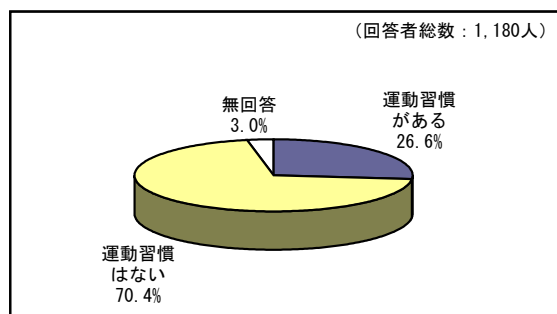
問 24-1 下記のうち、実施していることは何ですか。(いくつでも)



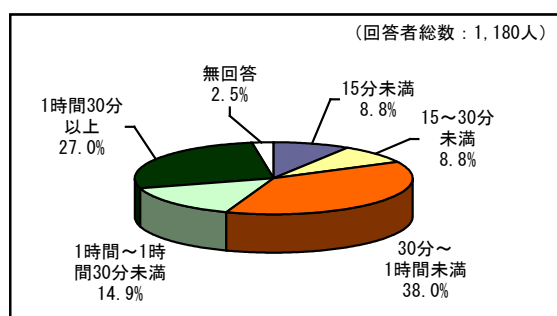
問 25 運動をどのくらいの頻度で行っていますか。(1つ)



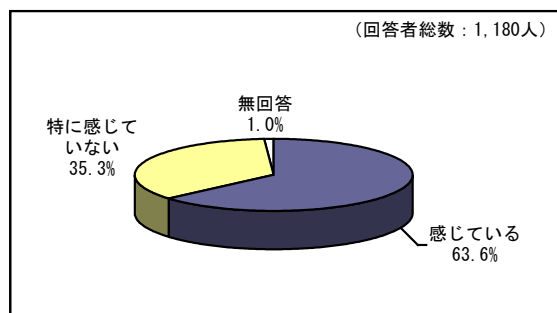
問 25-1 その運動は、1日30分以上で1年以上持続していますか。(1つ)



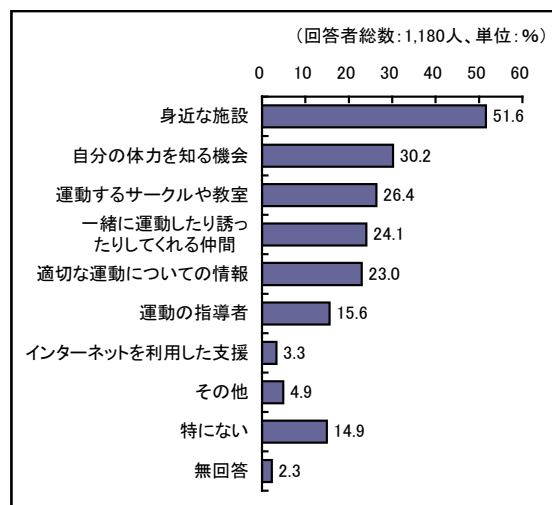
問 26 あなたはふだん、一日何分くらい歩いていますか(屋内での移動も含みます)。(1つ)



問 27 あなたは、ふだんの暮らしの中で運動不足を感じていますか。(1つ)

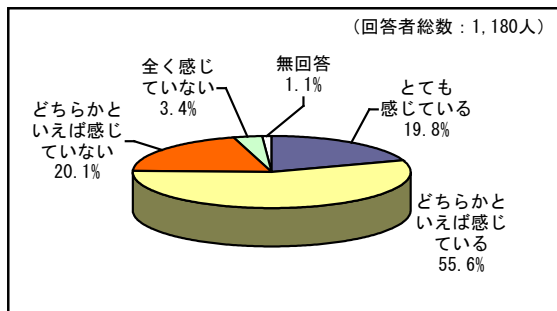


問 28 定期的に運動をするためにあったらよいものは何ですか。(いくつでも)

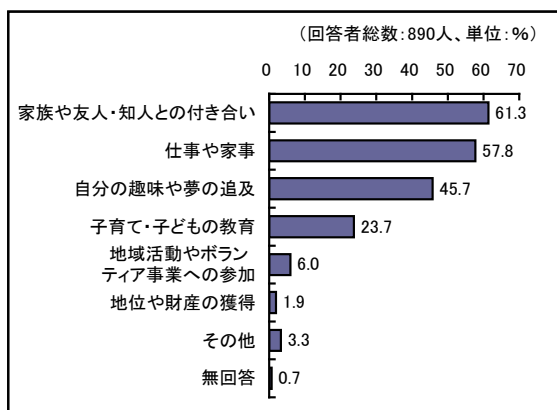


5 いきがいや社会参加について

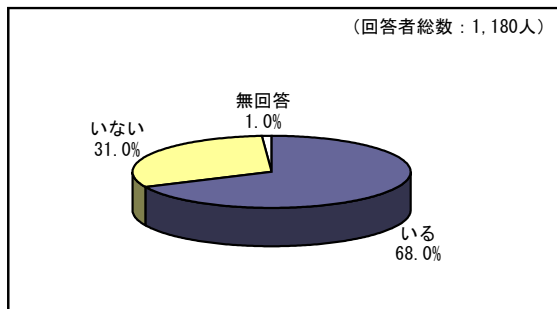
問 29 現在の生活に「いきがい」や「はりあい」を感じていますか。(1つ)



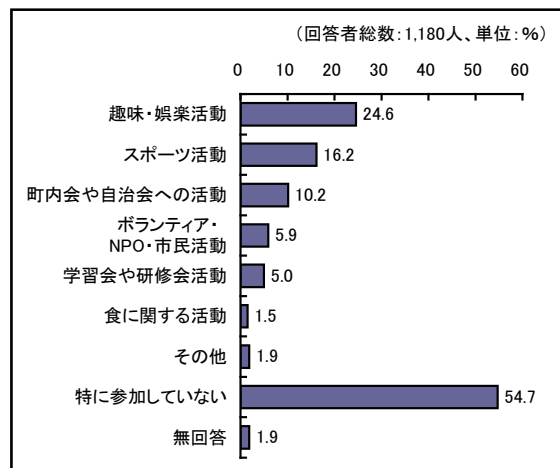
問 29-1 どのようなことに「いきがい」や「はりあい」を感じていますか。(いくつでも)



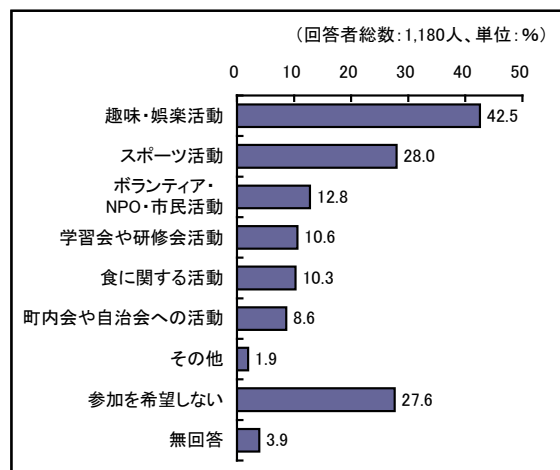
問 30 趣味や楽しみを一緒に楽しむ仲間がいますか。(1つ)



問 31 現在、あなたはどのような活動に参加していますか。(いくつでも)

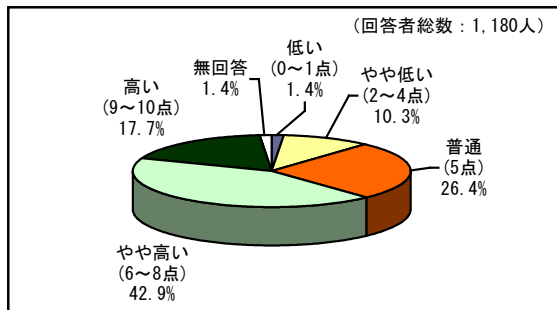


問 32 今後どのような活動に参加したいですか。(いくつでも)

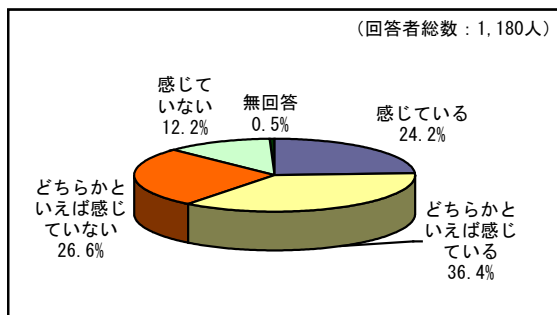


6 こころの健康と休養について

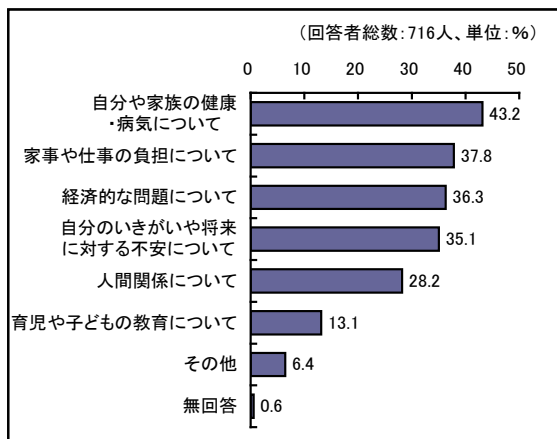
問 33 現在、あなたはどの程度幸せだと感じていますか。「とても幸せ」を 10 点、「とても不幸」を 0 点とすると、何点くらいに感じますか。いずれかの数字を 1 つだけ○で囲んでください。



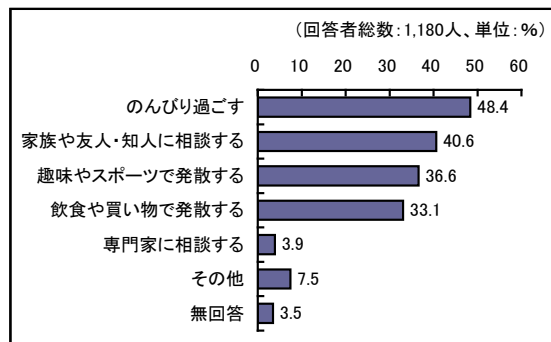
問 34 過去 1 年間、継続的に悩みを持ったり、ストレスを感じたりしていますか。(1 つ)



問 34-1 現在、感じている悩みやストレスは何ですか。(いくつでも)

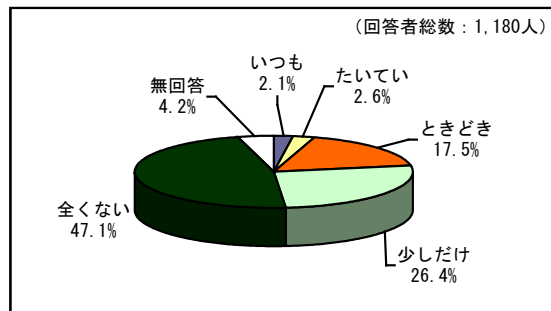


問 35 ストレスを感じた場合、どのように解消していますか。(いくつでも)

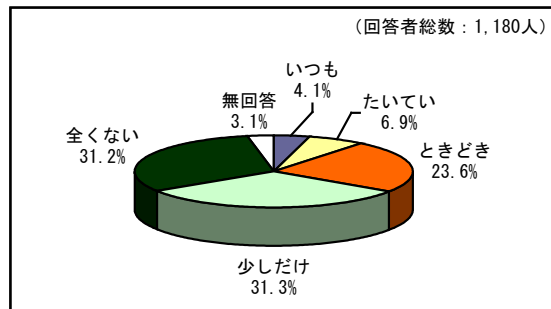


問 36 次のそれぞれの質問について、過去 1 か月の間はどうか。次の (1) ～ (6) について、あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけてください。

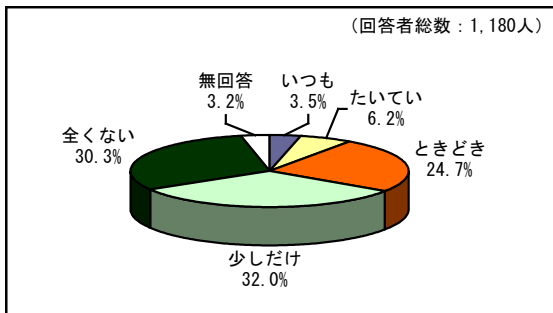
(1) そわそわ、落ち着かなく感じましたか。



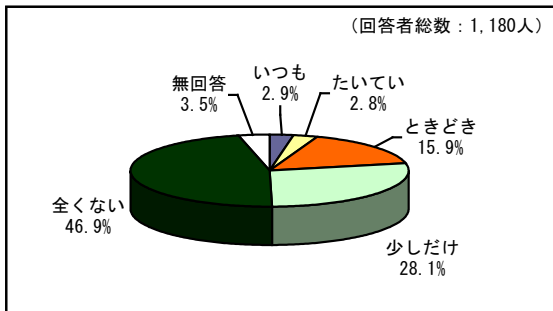
(2) ささいなことが気になる等、神経の過敏さを感じましたか。



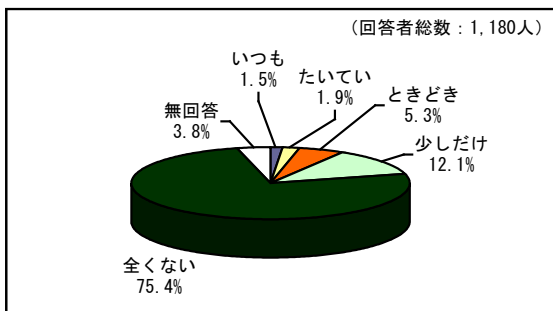
(3) 何をするのもおっくうに感じましたか。



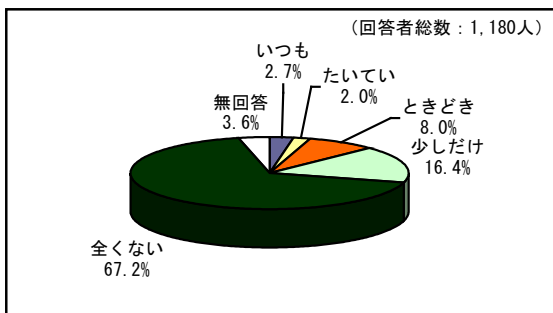
(4) 気分が沈み込んで、何をしても気が晴れないように感じましたか。



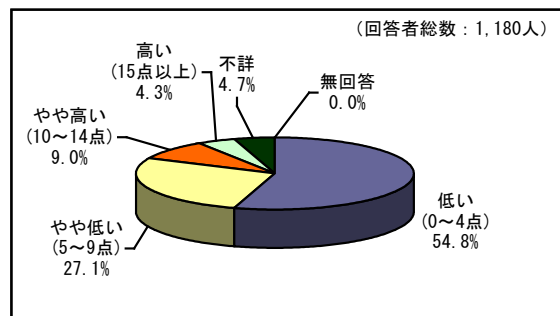
(5) 何もかも絶望的だと感じましたか。



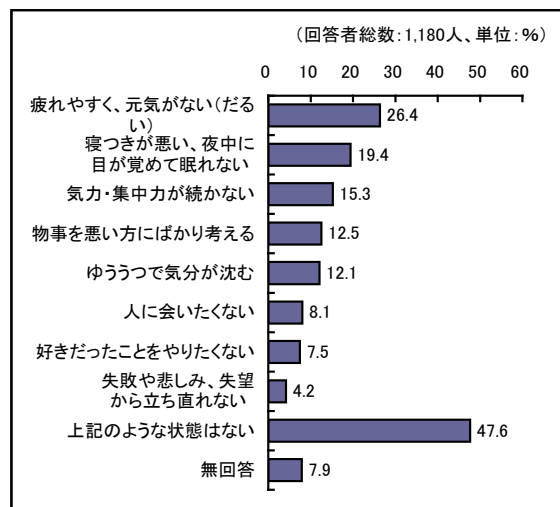
(6) 自分は価値のない人間だと感じましたか。



〔こころの健康測定指標(K6※)による点数化〕



問 37 過去1年間の間に2週間以上、下記のよ
うな状態が続いたことがありますか。(いく
つでも)

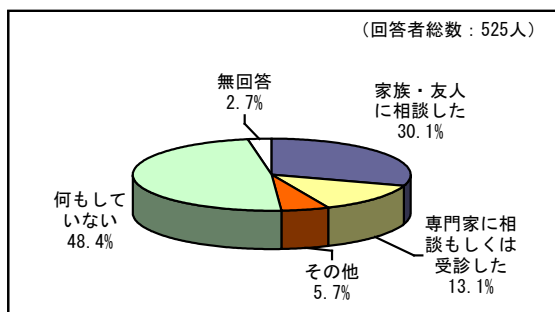


※ 「こころの健康測定指標(K6)」は、米国の Kessler らによって、うつ病・不安障がいなどの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発され、一般住民を対象とした調査で心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として広く利用されています。

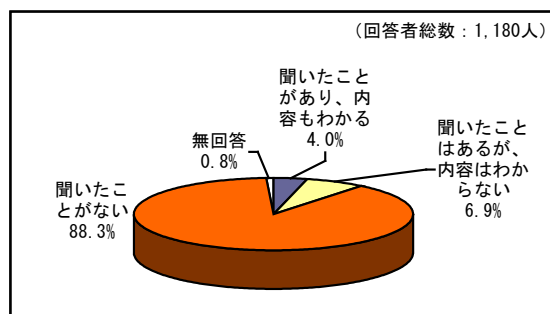
6つの質問(「神経過敏に感じましたか」、「絶望的だと感じましたか」、「そろそろ、落ち着かなく感じましたか」、「気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか」、「何をするのも骨折りだと感じましたか」、「自分は価値のない人間だと感じましたか」)について5段階(「まったくない」(0点)、「少しだけ」(1点)、「ときどき」(2点)、「たいてい」(3点)、「いつも」(4点))で点数化します。

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。

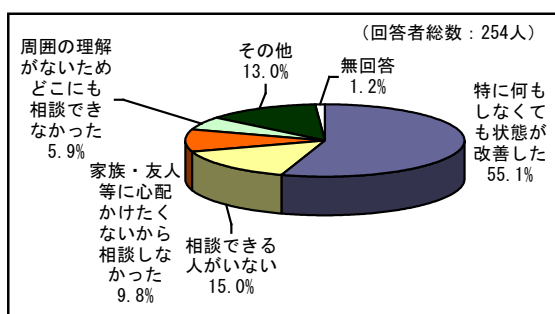
問37-1 問37の状態の解消についてどのような方法をとりましたか。最もあてはまるものを下記から選んでください。(1つ)



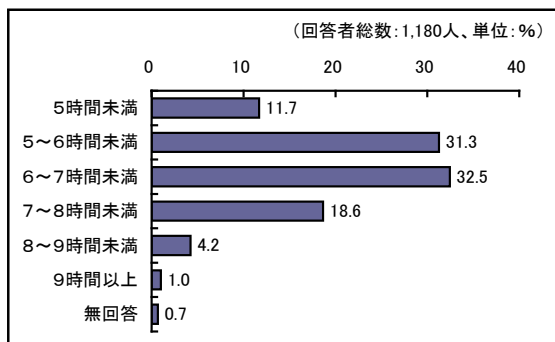
問40 「ゲートキーパー」という言葉を、聞いたことがありますか。(1つ)



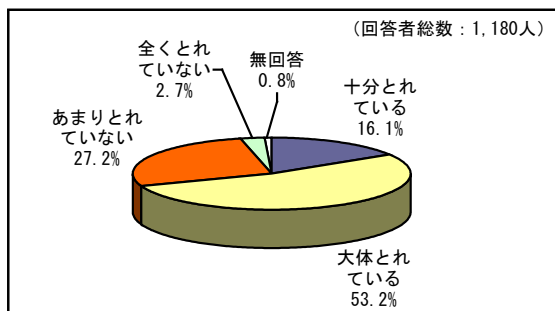
問37-2 何もしない理由について、最もあてはまるものを下記から選んでください。(1つ)



問38 あなたの平均的な睡眠時間はどのくらいですか。(1つ)

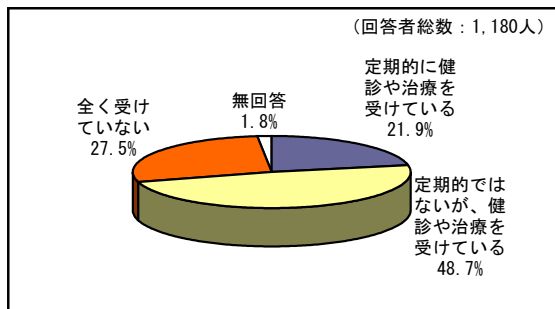


問39 ふだんの睡眠で休養がとれていますか。(1つ)

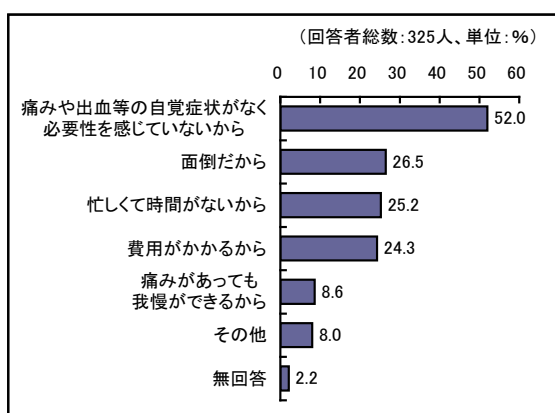


7 歯の健康について

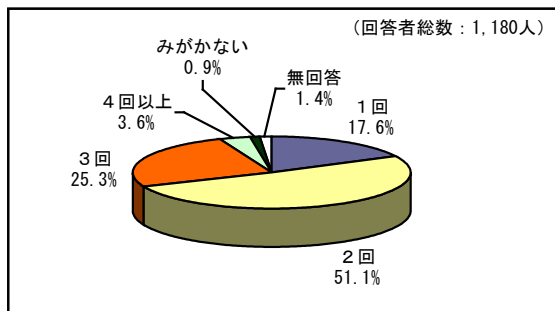
問 41 歯科医院を受診し、歯科健診又は必要な治療を受けていますか。(1つ)



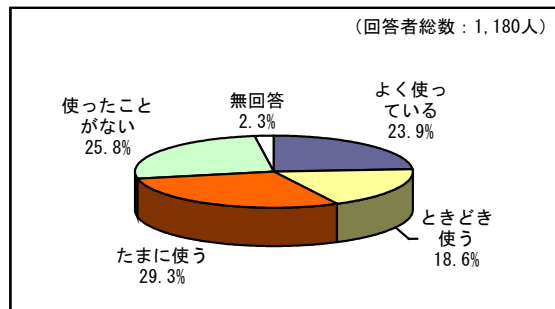
問 41-1 歯科健診や必要な治療を受けていない理由は何ですか。(いくつでも)



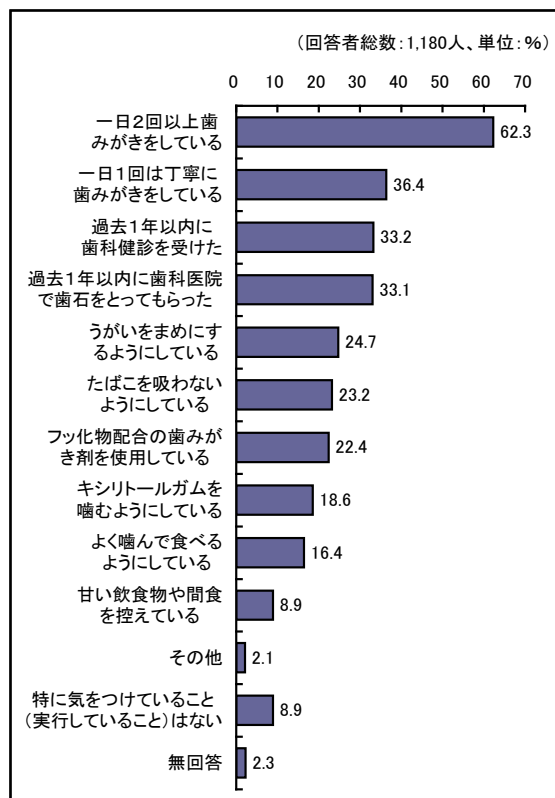
問 42 1日何回歯をみがきますか。(1つ)



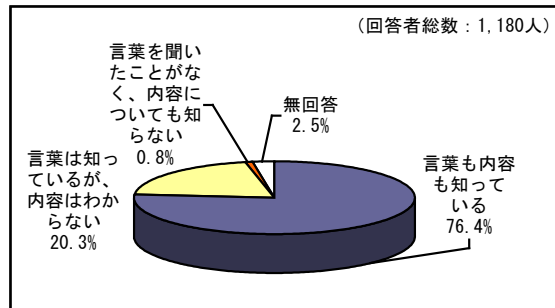
問 43 ふだんお口のケアで、歯ブラシ以外にデンタルフロス・糸ようじ・歯間ブラシ等を使っていますか。(1つ)



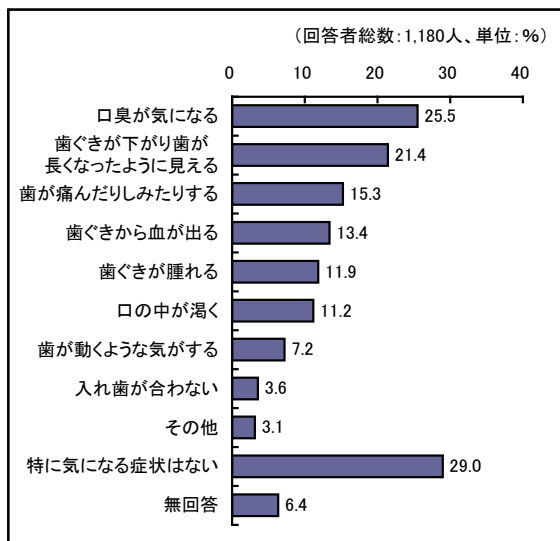
問 44 ふだん、お口の健康のために気をつけていること(実行していること)は何ですか。(いくつでも)



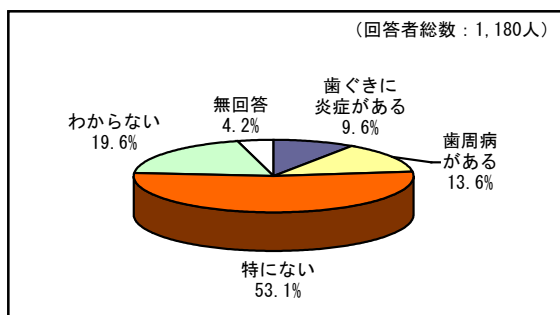
問 45 歯周病について知っていますか。(1つ)



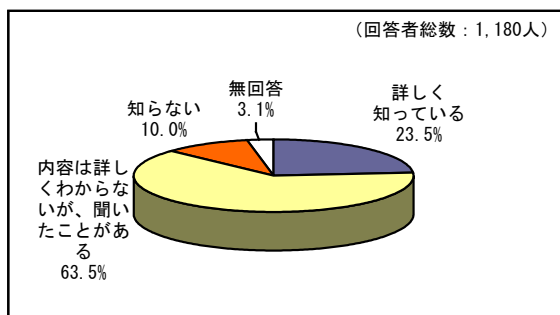
問 46 お口の中の気になる症状はありますか。
(いくつでも)



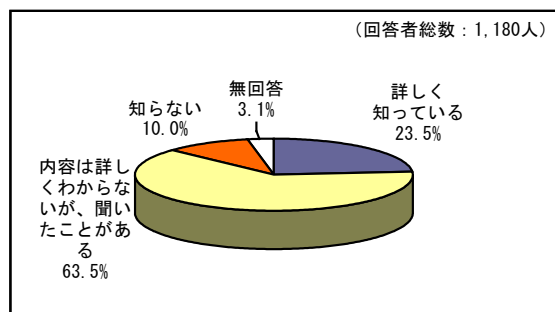
問 47 あなたは、歯ぐきに炎症や歯周病がありますか。(1つ)



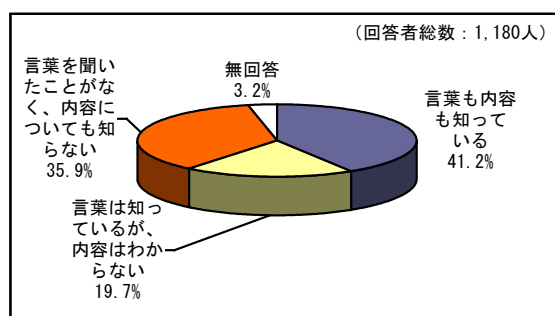
問 48 歯や歯ぐきの状態が、全身の健康にも関係することを知っていますか。(1つ)



問 49 あなたの歯は現在何本ありますか。(入れ歯、インプラントは除き、差し歯、ブリッジは含めます。)

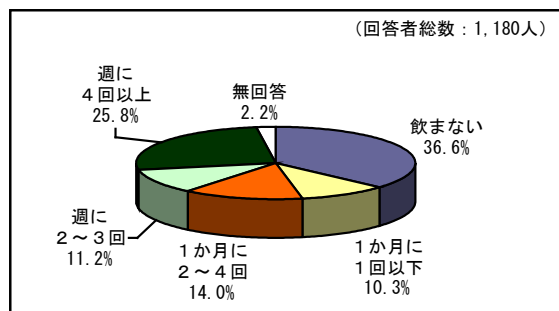


問 50 8020運動(80歳で自身の歯を20本以上保有することを目指す運動)について、知っていますか。(1つ)

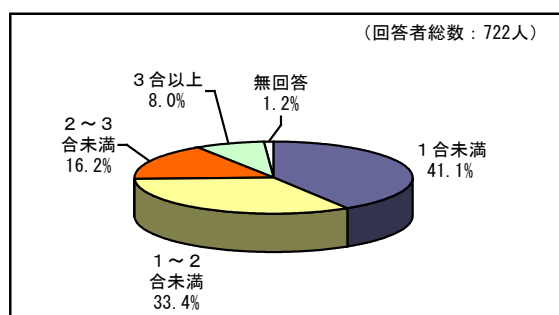


8 お酒について

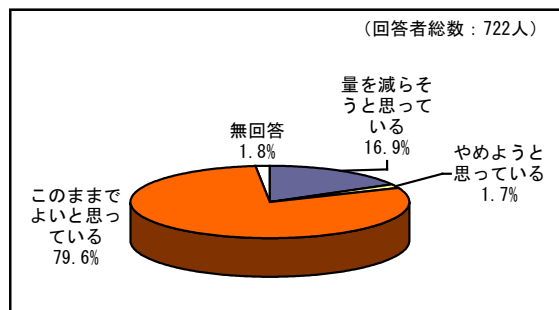
問 51 あなたはどのくらいの頻度でお酒をのみますか。(1つ)



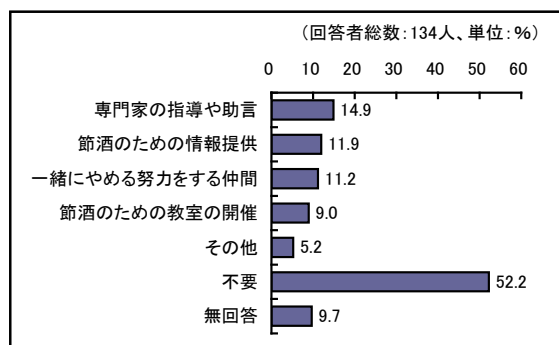
問 51-1 適量は一日1合と言われますが、どれくらいの量を飲みますか。(1つ)



問 51-2 今後の飲酒に対する考え方で、最もあてはまるものを下記から選んでください。(1つ)

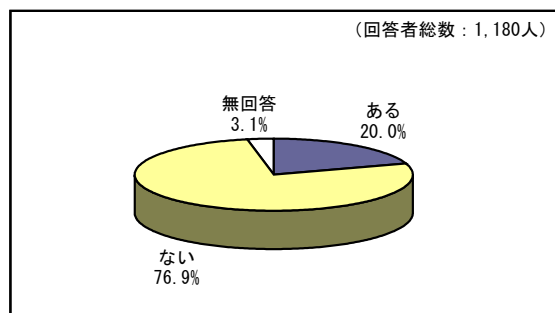


問 51-3 節酒（禁酒）するための支援として、どのようなことを望みますか。(いくつでも)

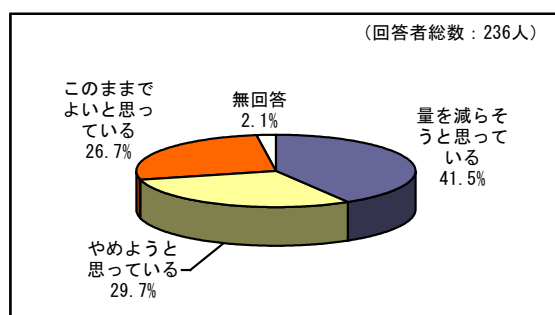


9 たばこについて

問 52 喫煙の習慣がありますか。(1つ)

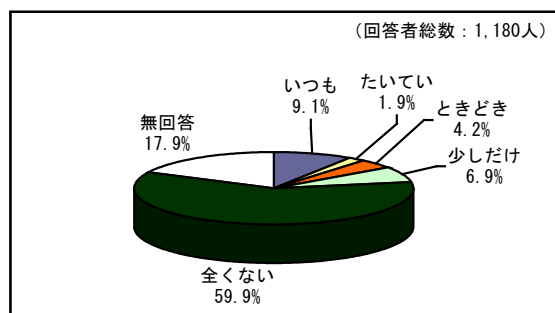


問 52-1 今後の喫煙に対する考え方で、最もあてはまるものを下記から選んでください。(1つ)

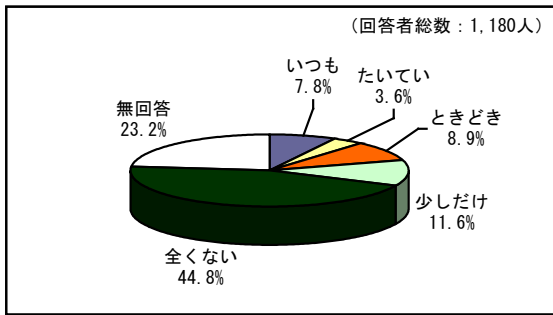


問 53 あなたはこの1か月間に自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。次の(1)～(6)について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

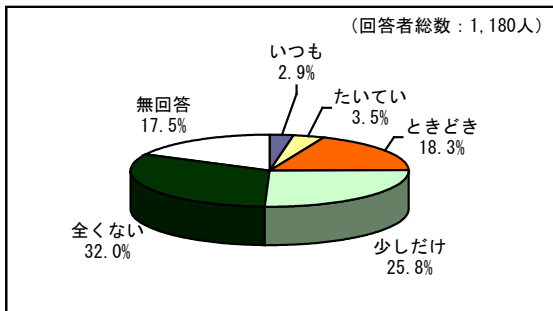
(1) 家庭



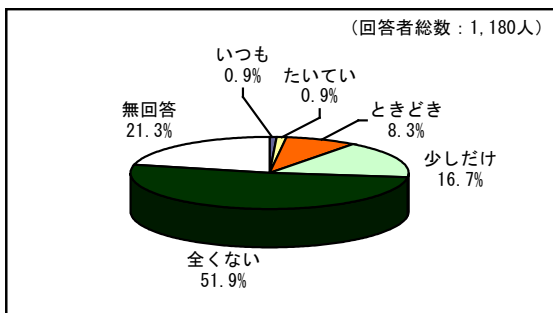
(2) 職場



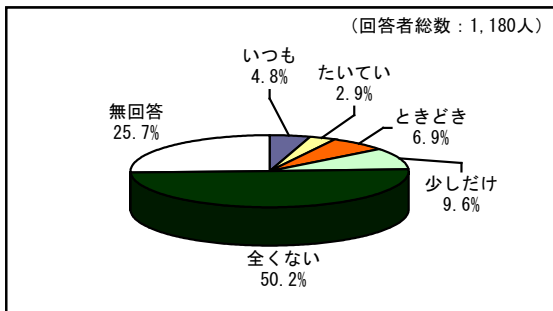
(3) 飲食店・商業施設（スーパー等）



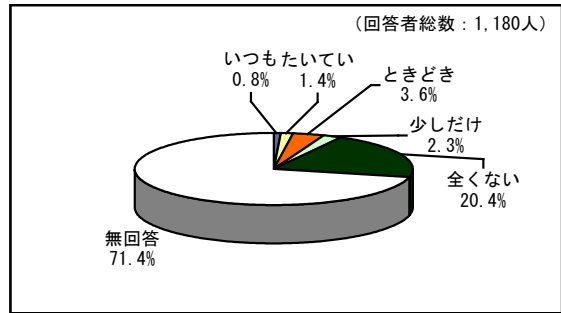
(4) 公共交通機関（駅・バス停等）



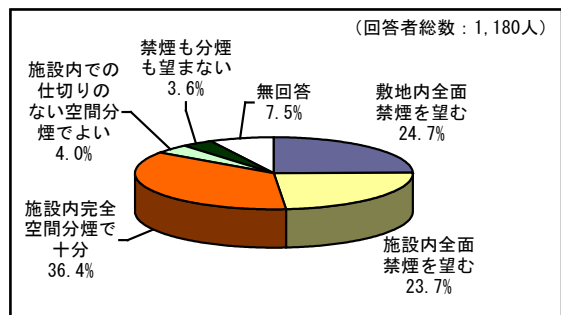
(5) 遊技施設（パチンコ店・カラオケ店等）



(6) その他

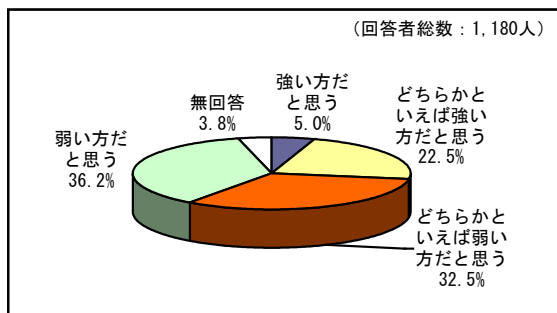


問 54 不特定多数の人が利用する公共施設等の禁煙・分煙に対する考え方について、最もあてはまるものを下記から選んでください。
(1つ)



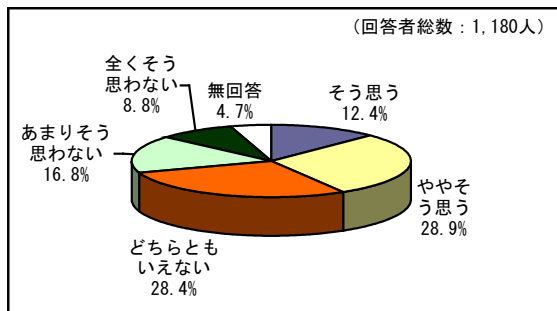
10 お住まいの地域について

問 55 あなたにとって、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)

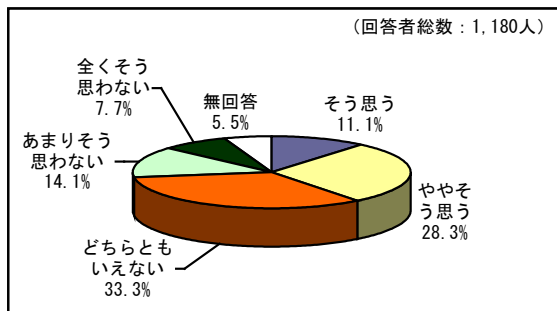


問 56 あなたのお住まいの地域についておたずねします。次の(1)～(6)について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

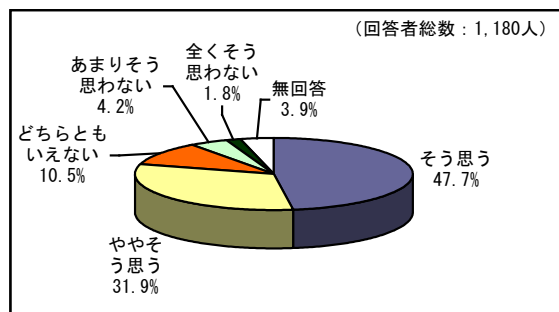
(1) お互いに助け合っている



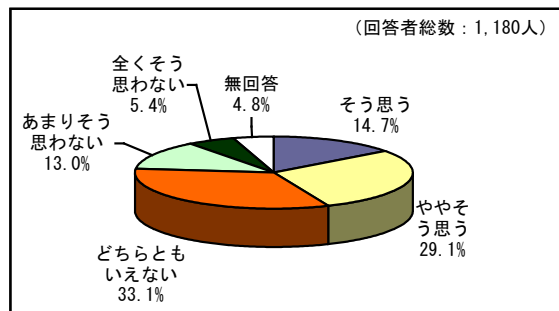
(2) 信頼できる



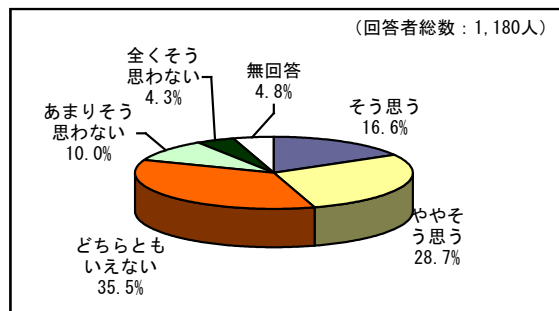
(3) お互いにあいさつをしている



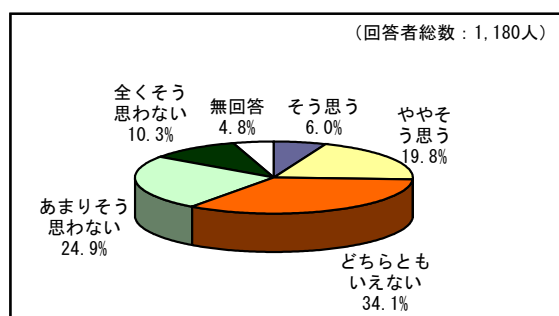
(4) 問題が生じた場合、お互いに力を合わせて解決しようとする



(5) 地域のきずなをもっと深めたい



(6) 人間関係がわずらわしく感じるときがある



資料２ 策定体制及び策定経過

１ 新座市健康づくり推進協議会条例

（設置）

第１条 健康増進法（平成１４年法律第１０３号）第８条第２項の規定による健康増進計画、食育基本法（平成１７年法律第６３号）第１８条第１項の規定による食育推進基本計画及び新座市歯科口腔保健の推進に関する条例（平成２５年新座市条例第６号）第９条の規定による歯科口腔保健の推進に関する基本的な計画（以下「健康増進計画等」という。）を適正に推進するため、新座市健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）を置く。

（所掌事務）

第２条 協議会は、次に掲げる事務を行う。

- （１）市長の諮問に応じ、健康増進計画等の策定について調査審議すること。
- （２）健康増進計画等の実施状況の把握及び評価に関すること。
- （３）前２号に掲げるもののほか、健康づくりに関すること。

（組織）

第３条 協議会は、委員１９人以内をもって組織する。

２ 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱し、又は任命する。

- （１）保健医療団体の代表者
- （２）保健衛生団体の代表者
- （３）学識経験者
- （４）関係行政機関の職員
- （５）教育職員
- （６）前各号に掲げるもののほか、健康づくりに関する活動を行う者

（任期）

第４条 委員の任期は、２年とし、再任を妨げない。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。

（会長及び副会長）

第５条 協議会に会長及び副会長各１人を置き、委員の互選により定める。

２ 会長は、協議会を代表し、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６条 協議会の会議は、会長が招集し、その議長となる。

２ 協議会は、委員の過半数が出席しなければ開くことができない。

３ 協議会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

（庶務）

第７条 協議会の庶務は、健康増進部において処理する。

（委任）

第８条 この条例に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、会長が別に定める。

附 則

この条例は、平成２６年４月１日から施行する。

2 新座市健康づくり推進協議会委員名簿

平成26年5月17日現在 敬称略（順不同）

構 成	氏 名	所 属 等	備 考
保健医療団体	楠山 弘之	朝霞地区医師会新座支部	会 長
	海江田 亮	朝霞地区医師会新座支部	
	川瀬 昌一郎	朝霞地区歯科医師会新座支部	
	須田 友子	朝霞地区薬剤師会新座支部	
	恩田 恵	埼玉県歯科衛生士会	
保健衛生団体	笠原 政夫	新座市食品衛生協会	
	田中 桂子	新座市献血推進協議会	
関係行政機関	富岡 明子	朝霞保健所	
健康づくりに 関する活動を行 っている 市民団体	大矢 桂三	新座市体育協会	
	山野辺 範一	新座市スポーツ推進委員連絡協議会	
	犬丸 弘三	新座市町内会連合会	
	山崎 和子	新座市母子愛育会	
	平澤 良子	新座市食生活改善推進員協議会	
教育関係者	弘中 幸伸	新座市立野寺小学校	
学識経験者	長澤 伸江	十文字学園女子大学	副会長
	石渡 貴之	立教大学	
地域活動市民	荻原 洋志	公募市民	
	蓮見 茂	公募市民	
	廣瀬 ミサ子	公募市民	

3 新座市食育推進計画検討ワーキンググループ設置要綱

(平成26年4月25日市長決裁)

(設置)

第1条 健康増進法(平成14年法律第103号)、食育基本法(平成17年法律第63号)及び新座市歯科口腔保健の推進に関する条例(平成25年新座市条例第6号)に基づき、第2次いきいき新座21プラン(新座市健康づくり行動計画・新座市食育推進基本計画・新座市歯科口腔保健の推進に係る基本的な計画)を策定するため、新座市食育推進基本計画(以下「食育計画」という。)部分について、庁内及び学校職員により必要な事項を検討するため、新座市食育推進計画検討ワーキンググループ(以下「グループ」という。)を設置する。

(所掌事項)

第2条 グループは、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 食育計画の策定の素案に関すること。
- (2) 食に関連する事業に関すること。
- (3) 前2号に掲げるもののほか、計画の策定に関し必要な事項に関すること。

(組織)

第3条 グループは別表に掲げる職員をもって組織する。

- 2 リーダー及びサブリーダーを置き、構成員の互選により定める。
- 3 リーダーは、グループを総括する。
- 4 サブリーダーは、リーダーを補佐し、リーダーに事故があるときは、その職務を代理する。

(会議)

第4条 グループの会議は、リーダーが招集し、その議長となる。

- 2 リーダーは、必要があると認めるときは、関係職員を会議に出席させることができる。

(庶務)

第5条 グループの庶務は、健康増進部保健センターにおいて処理する。

(委任)

第6条 この要綱に定めるもののほか、グループの運営に関し必要な事項は、リーダーが別に定める。

附 則

この要綱は、決裁のあった日から実施する。

別表

新座市食育推進計画検討ワーキンググループ委員名簿

区分	所属名	職名	氏名
委 員	保健センター	専門員兼保健指導 第2係長兼保健師	鈴木 泉
委 員	保健センター	主査保健師	井口 貴子
委 員	保健センター	主査栄養士	西川 和美
委 員	経済振興課	副課長兼農業支援係長	鳥之海 輝幸
委 員	観光推進課	副課長兼観光推進係長	高村 俊晃
委 員	子育て支援課	副課長兼栄養士	星 修子
委 員	長寿支援課	係長	高橋 秀樹
委 員	国保年金課	係長兼保健師	林 裕子
委 員	学務課	専門員兼栄養士	野垣 浩子
委 員	第六中学校	栄養教諭	大内 みどり
委 員	東北小学校	栄養教諭	鈴木 純子

4 新座市歯科保健事業運営委員会設置要綱

(平成15年1月20日市長決裁)

(設置)

第1条 市民の歯科保健の向上と歯科保健事業の円滑な推進に資することを目的として、新座市歯科保健事業運営委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事項)

第2条 委員会は、次に掲げる事業に関する企画、立案、評価等について必要な協議又は調査を行う。

- (1) 母子歯科保健事業
- (2) 成人歯科保健事業
- (3) 高齢者歯科保健事業
- (4) 障がい児（者）歯科保健事業

(組織)

第3条 委員会は、委員10人以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから、市長が委嘱し、又は任命する。

- (1) 社団法人朝霞地区歯科医師会新座支部会員
- (2) 社団法人埼玉県歯科衛生士会朝霞支部会員
- (3) 市職員
- (4) 教職員

(任期)

第4条 委員の任期は、3年とする。ただし、再任を妨げない。

2 補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第5条 委員会に会長及び副会長各1人を置き、委員の互選により定める。

2 会長は、委員会を代表し、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6条 委員会は、会長が招集し、その議長となる。

2 委員会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(庶務)

第7条 委員会の庶務は、健康増進部保健センターにおいて処理する。

(委任)

第8条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、健康増進部長が別に定める。

附 則

この要綱は、平成15年4月1日から実施する。

附 則

この要綱は、平成16年6月17日から実施する。

附 則

この要綱は、平成17年4月1日から実施する。

附 則

この要綱は、平成18年4月1日から実施する。

附 則

この要綱は、平成21年4月1日から実施する。

新座市歯科保健事業運営委員会委員名簿

平成26年9月8日現在 敬称略（順不同）

役 職	氏 名	所 属 団 体	備 考
会 長	川瀬 昌一郎	社団法人朝霞地区歯科医師会 新座支部長	志木駅ビル歯科
副会長	片岡 秀樹	社団法人朝霞地区歯科医師会 新座副支部長	とまと・歯科くりにつく
委 員	金子 容明	社団法人朝霞地区歯科医師会 新座支部会員	ヒロアキ歯科医院
委 員	関 磯次	社団法人朝霞地区歯科医師会 新座支部会員	関歯科医院
委 員	斎藤 貢	社団法人朝霞地区歯科医師会 新座支部会員	斎藤歯科医院
委 員	湯澤 珠美	社団法人埼玉県歯科衛生士会 朝霞支部会員	
委 員	浅川 円香	新座市立片山小学校 養護教諭	
委 員	山本 聡子	新座市健康増進部長寿支援課 副課長	新座市役所
委 員	加藤 賢	新座市福祉部障がい者福祉課 副課長	新座市役所

5 策定経過

年月日	会議及び内容
平成 26 年 1 月～3 月	アンケート調査内容の検討 ・新座市民健康づくり推進協議会 ・にいざ食育ネットワーク会議 ・新座市歯科保健事業運営委員会
4 月 25 日 ～5 月 9 日	健康づくりに関する市民アンケート調査
5 月 26 日	第 1 回新座市健康づくり推進協議会 ・諮問 ・第 1 次プランの進捗状況について ・第 2 次いきいき新座 2 1 プランの策定について ・第 2 次いきいき新座 2 1 プランについて ・第 2 次いきいき新座 2 1 プランの策定タイムスケジュール及び事務の進捗状況について
5 月～7 月	食育推進計画検討ワーキンググループ会議（全 5 回） ・食育推進計画内容について ・基本目標と大切にすべき視点（キーワード）等について
7 月 29 日	第 2 回新座市健康づくり推進協議会 ・第一次プランの評価について ・健康づくりに関するアンケートの集計結果報告について ・食育ワーキンググループ実施報告について
8 月 26 日	第 1 回新座市歯科保健事業運営委員会 ・歯科口腔保健推進計画の素案について
9 月 30 日	第 3 回新座市健康づくり推進協議会 ・第 1 次計画の評価について ・第 2 次計画素案の作成状況について
11 月 25 日	第 4 回新座市健康づくり推進協議会 ・第 2 次計画素案について
12 月 5 日 ～12 月 25 日	計画素案に対するパブリックコメントに準じた意見募集実施
平成 27 年 1 月 16 日	第 2 回新座市歯科保健事業運営委員会 ・歯科口腔保健推進計画の最終案について
1 月 20 日	第 5 回新座市健康づくり推進協議会 ・計画素案に対するパブリックコメントに準じた意見の検討 ・第 2 次計画の最終案について
2 月 23 日	第 6 回新座市健康づくり推進協議会 ・答申
3 月 5 日	第 2 次いきいき新座 2 1 プラン（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）決定

6 諮問・答申

新保セ発第330号

平成26年5月26日

新座市健康づくり推進協議会会長 様

新座市長 須田 健治

第2次いきいき新座21プランについて（諮問）

本市では、平成17年に策定した「元気の出るいきいき新座21プラン」が、平成27年3月をもって計画期間が終了することから、新たに同年4月から平成37年3月までの10か年を計画期間とする「第2次いきいき新座21プラン」を策定してまいります。

「第2次いきいき新座21プラン」では、第1次計画である「元気の出るいきいき新座21プラン」の基本理念及び基本テーマをベースとしつつ、新座市食育推進基本計画及び新座市歯科口腔保健の推進に関する基本的な計画も一体となった計画を策定してまいりたいと考えております。

つきましては、「第2次いきいき新座21プラン」の策定に当たり、貴協議会の意見を求めます。

平成 27 年 2 月 23 日

新座市長 須田健治 様

新座市健康づくり推進協議会
会長 楠山弘之

第 2 次いきいき新座 21 プランについて（答申）

平成 26 年 5 月 26 日付け新保セ第 330 号にて諮問のあった標記の件について、委嘱を受けた 19 名の委員で協議を重ね、「第 2 次いきいき新座 21 プラン」を策定しましたので、ここに答申いたします。

表紙のイラストは、新座市イメージキャラクターソウキリン及び「元気の出るいきいき新座 21プラン」(第1次計画)からのイメージキャラクター(ニン君、キャロちゃん、ダイ君、サトちゃん、イモ君、コロリン君、ホウじいさん及びレンばあさん)です。

計画書中で用いている絵は、新座市PTA・保護者会連合会主催による「平成26年度早寝早起き朝ごはん ポスターコンクール」及び第34回新座市健康まつりのポスターコンクール入賞者の作品です(以下、敬称略)。

平成26年度早寝早起き朝ごはん ポスターコンクール入賞者(本文中に掲載しました)

区分	学校 学年	氏名	掲載ページ
教育長賞	東北小学校 2年	藤井 章伍	43 ページ
低学年の部 金賞	新開小学校 2年	岡本 和慶	46 ページ
高学年の部 金賞	新開小学校 6年	野村 美名	50 ページ
中学生の部 金賞	第四中学校 2年	野村 優名	60 ページ

第34回新座市健康まつりポスターコンクール入賞者(裏表紙に掲載しました)

区分	学校 学年	氏名	掲載箇所
最優秀賞	新座小学校 6年	山川 優衣	中央
優秀賞	新座小学校 6年	浅見 佳奈	右上
	陣屋小学校 6年	舘野 夏歩	左下
優良賞	野寺小学校 6年	白浜 すみれ	左上
	東野小学校 6年	西村 響貴	右下

第2次 いきいき新座21プラン

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

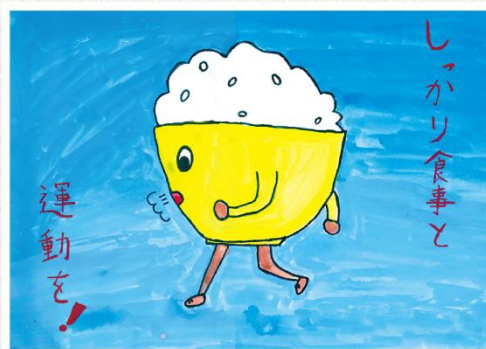
平成27年3月

発行：新座市

編集：新座市保健センター



野寺小学校 6年 白浜 すみれ



新座小学校 6年 浅見 佳奈



新座小学校 6年 山川 優衣



陣屋小学校 6年 館野 夏歩



東野小学校 6年 西村 響貴