

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 計画の中間評価の背景と目的

国では、平成24年7月に改定された「第4次国民健康づくり対策」(健康日本21(第2次))において、“健康寿命の延伸”と“健康格差の縮小”を目指し、平成25年度から令和4年度までの10年間を計画期間として、各種施策を推進しています。

埼玉県では、国の「健康日本21(第2次)」を受け、県の目指す方向を示す基本方針として「健康埼玉21」を策定し、その実現のため、埼玉県健康増進計画として「埼玉県健康長寿計画」を策定し、関連計画として、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。

本市では、平成27年に「第2次いきいき新座21プラン」を策定し、「笑顔でつながるいきいき新座」を基本理念に、「食生活」、「身体活動」、「休養・こころ」、「いきがい」、「歯科保健」、「アルコール」、「たばこ」の各分野ごとに目標を設定し、様々な施策を実施してまいりました。

計画策定から5年目を迎え、平成30年度には、「健康増進法」の改正が行われ、望まない受動喫煙の防止を図るため、多数の人が利用する施設において喫煙を禁止し、受動喫煙対策が強化されるなど、健康づくりを取り巻く環境は変化しています。

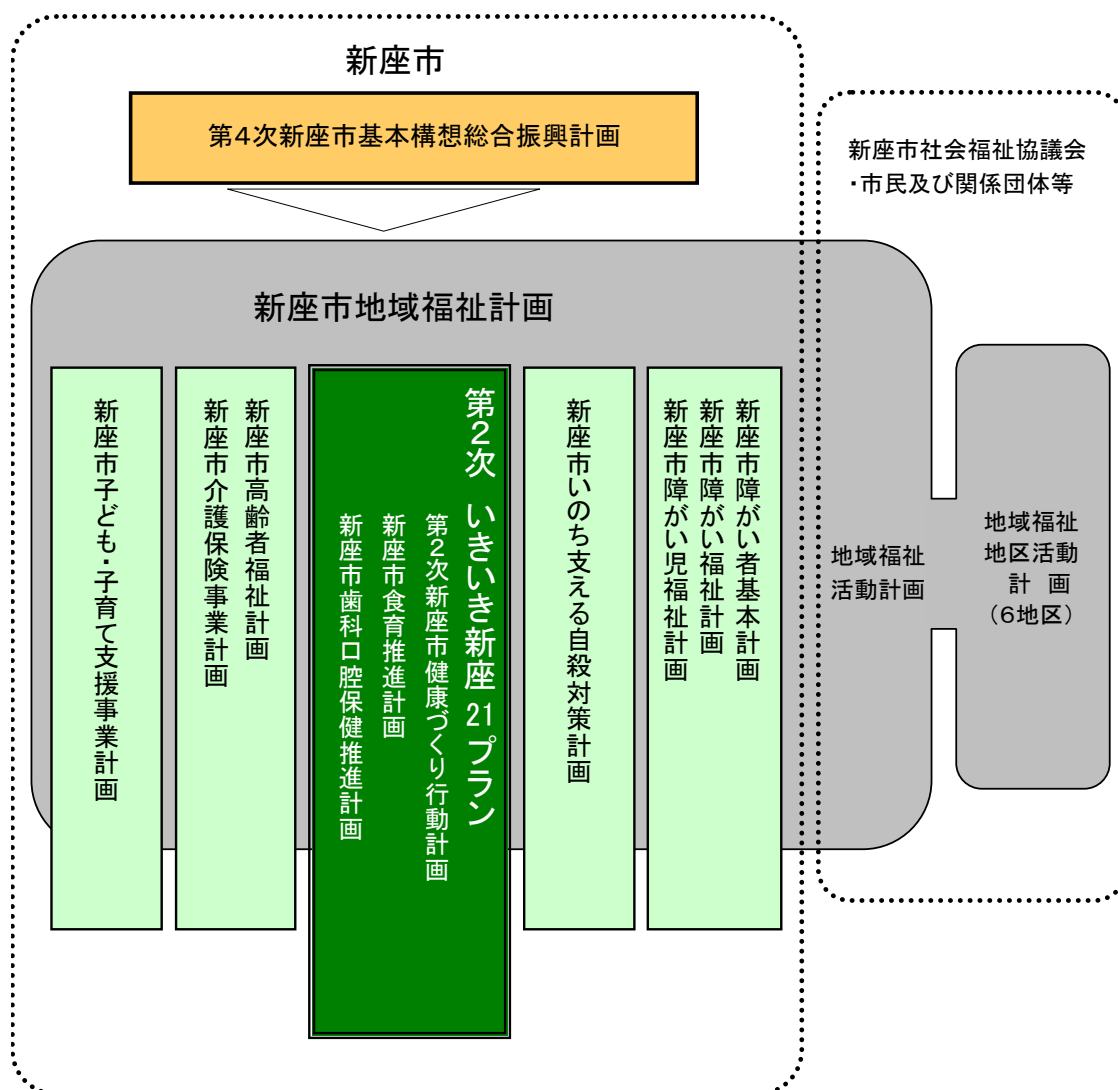
本計画は、市民の健康維持・生活の向上を図るため、市民を対象としたアンケート調査を実施・分析するとともに「第2次いきいき新座21プラン」の中間評価を行い、計画期間の後半における計画の推進に反映させることを目的としています。

2 計画の位置付け

本計画は、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）」、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、本計画は、第4次新座市基本構想総合振興計画に基づくとともに、関連計画である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・新座市障がい児福祉計画、新座市いのち支える自殺対策計画、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との整合性を図りました。



3 計画の期間

計画期間は、平成27年度から令和6年度までの10年間であり、5年目の令和元年度に中間評価を行います。

年度	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5	R6
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～R2) 第2次いきいき新座21プラン(H27～R6) 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										
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～R3) 新座市いのち支える自殺対策計画 (R1～R5) 新座市高齢者福祉計画・ 新座市介護保険事業計画 第7期計画(H30～R2) 新座市子ども・子育て支援事業計画 (H27～R1) 第5次新座市障がい者基本計画 (H30～R5) 第5期新座市障がい福祉計画 第1期新座市障がい児福祉計画 (H30～R2)										
国・県計画	健康日本21(第2次)(H25～R4) 第3次食育推進計画 (H28～R2) 健康埼玉21(H25～R4) 埼玉県健康長寿計画 (第2次) (H28～H30) 埼玉県健康長寿計画(第3次) (R1～R5) 埼玉県食育推進計画 (第3次) (H28～H30) 埼玉県食育推進計画(第4次) (R1～R5) 埼玉県歯科口腔保健推進計画 (第2次) (H28～H30) 埼玉県歯科口腔保健推進計画(第3次) (R1～R5)										

4 計画の基本理念

＜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が、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。

第1次計画では、基本理念『一人ひとりが、お互いの意思や活動を尊重し合いながら、自分らしく、健やかで、心豊かに生活できる地域 にいざ』を推進してきました。

第1次計画の理念を継承し、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、本計画の基本理念を「笑顔でつながるいきいき新座」としています。

基本理念

『笑顔でつながるいきいき新座』
(えがおでにいざ)

◆基本方針◆

(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》

(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》

(3) 健康長寿のまちづくり

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。

◆分野ごとのテーマ◆

◆分野ごとの目標◆

え	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	(1) バランスのとれた食事をとる人の増加 (2) 野菜を食べる人の増加 (3) うす味に取り組む人の増加
が	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身体を動かす ことを続けていくために	(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
お	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	(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
で	いきがい	『でてくる ちから 私のいきがい』 いきがいを持って地域で前向きに暮らすために	(1) 現在の生活にいきがいや やりがいを持つ人の増加
に	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	(1) むし歯のない子どもの増加 (2) 6525達成者の増加
い	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 のお酒とつきあうために	(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
を	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にとっての迷惑に ならないようにするために	(1) 受動喫煙の機会を有する 人の減少

第2章 第2次計画の中間評価及び取組

「第2次いきいき新座21プラン」の中間評価における基礎資料とするため、令和元年5月に、市民2,000人を対象としたアンケート調査を実施しました。

本章では、調査結果から、分野ごとに設定した目標値の達成状況を評価しました。

1 食生活

(1) 設定した目標値の評価

目 標	評価内容	平成 26 年度 (計画策定時)	令和元年度 (中間評価時)	令和 6 年度 目標値	評価
① バランスのとれた食事をとる人の増加	主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上ある日がほぼ毎日の人の割合	40.8%	40.4%	60%	○
② 野菜を食べる人の増加	一日の野菜摂取量 210g (3皿)以上の人の割合	37.9%	36.6%	50%	△
③ うす味に取り組む人の増加	うす味や減塩に取り組む人の割合	67.7%	66.0%	80%	△

◎:計画策定時より改善 ○:計画策定時とほぼ同じ(±0.5%) △:計画策定時より悪化

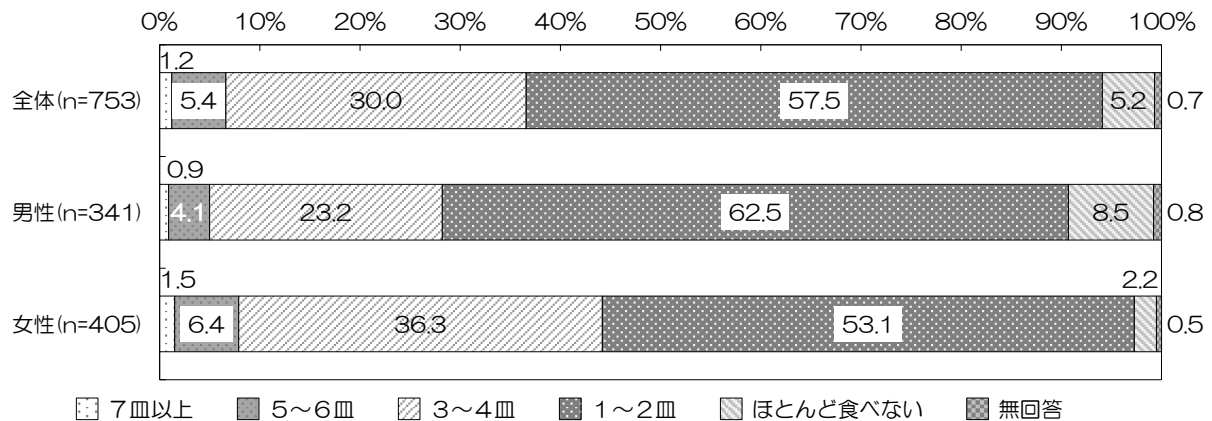
「主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上ある日がほぼ毎日の人の割合」については、40.4%と計画策定時とほぼ同じ水準となっているものの、「一日の野菜摂取量 210g (3皿)*以上の人の割合」及び「うす味や減塩に取り組む人の割合」については、計画策定時よりわずかですが減少しています。

また、男性は女性より野菜の摂取量が少なく、また、うす味や減塩に取り組んでいる人も少なくなっています。

引き続き、バランスのとれた食事の大切さなど、正しい知識の普及・啓発が必要です。

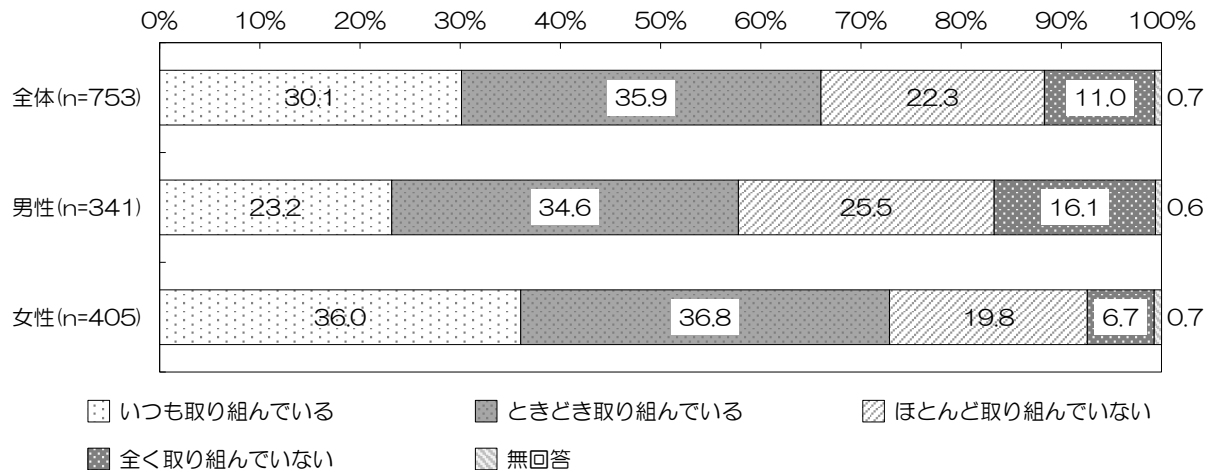
* 野菜摂取量は、一皿を 70g として考えています。厚生労働省では、一日の野菜摂取量の目標値を 350g 以上とされています。

■野菜の摂取量



注：性別について「回答しない」を選択された方と無回答の方は表示しておりません

■うす味や減塩の取り組み状況



注：性別について「回答しない」を選択された方と無回答の方は表示しておりません

(2) 取組

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	担当課
「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
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
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	担当課
野菜を使った料理講習会 や野菜を使ったおやつ・ 料理の普及を行う団体へ 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
	・にいざ食育推進リーダーの活動支援	保健センター
野菜を使った簡単にできる おやつや料理の普及	・各種健康・食育教室、食生活改善推進員協 議会の料理講習会	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	こども支援課
	・給食だより（保育園）	保育課
	・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	教育支援課(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	シティプロモーション課
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 ・新座ブランド認定事業	シティプロモーション課
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	シティプロモーション課
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	・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 ・新座ブランド認定事業	シティプロモーション課
野菜を食べることが体に とってよいことを周知	・各種健康・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
	・食の講演会	国保年金課
	・給食だより等	学務課(小・中学校)

行政の取組	事業名又は事業内容	担当課
野菜を食べることが体にとってよいことを周知 (続き)	・ 小学校の家庭科授業で実施	教育支援課(小・中学校)
	・ 介護予防事業等(介護予防ガイドブック等)	介護保険課
	・ 地域子育て支援センター等	こども支援課
	・ 給食だより(保育園)	保育課
イベント等での景品として地場野菜の活用の推進	・ 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	シティプロモーション課
	・ 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
	・ 特定健診受診者に野菜交換券を交付	国保年金課
	・ 健康長寿ポイント事業	介護保険課

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	担当課
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
うす味で簡単にできる料理の普及	・ 各種健康・食育教室、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
	・ 食の講演会	国保年金課
	・ 介護予防事業等	介護保険課
一日の塩分摂取の目標量の周知	・ 各種健康・食育教室、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
	・ 食の講演会	国保年金課
	・ 介護予防事業等	介護保険課
食品に含まれる塩分量の周知	・ 各種健康・食育教室、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
	・ 食の講演会	国保年金課
	・ 介護予防事業等	介護保険課

行政の取組	事業名又は事業内容	担当課
塩分の取り過ぎが及ぼす血管への影響や生活習慣病との関係の周知	・各種健康・食育教室、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
	・食の講演会	国保年金課
	・介護予防事業等	介護保険課
定期的な健康診断の受診勧奨	・未受診者はがき送付	保健センター
	・未受診者はがき送付	国保年金課
	・長寿健康診査、人間ドック	長寿はつらつ課
健康づくりに取り組む飲食店の認定と周知	・オープンカフェの実施 ・新座ブランド認定事業	シティプロモーション課

2 身体活動

(1) 設定した目標値の評価

目 標	評価内容	平成 26 年度 (計画策定時)	令和元年度 (中間評価時)	令和 6 年度 目標値	評価
①一日の歩数の増加	一日の歩数	6,357 歩	6,234 歩	7,000 歩	△
②身体を動かすことを心掛ける人の増加	身体を動かすことを心掛ける人の割合	74.0%	69.7%	84%	△

◎:計画策定時より改善 ○:計画策定時とほぼ同じ(±0.5%) △:計画策定時より悪化

「一日の歩数^{※1}」及び「身体を動かすことを心掛ける人の割合」のどちらも、計画策定時より若干の減少が見られます。

ただし、1日に歩く時間を計画策定時と比較すると、1時間以上歩く人は、女性では減少し、男性では増加しています。1日30分以上歩く人は、男女ともに約8割となっており、いずれも計画策定時より増加しております。

また、運動の頻度を計画策定時と比較すると、定期的に週2回程度以上の運動を行っている人は、男女ともに3割半ばとなっており、いずれも計画策定時より増加しております。

定期的に運動している人の7割以上が、その運動を週2回程度、1日30分以上で1年以上^{※2}続けられており、運動が習慣づいていると言えます。

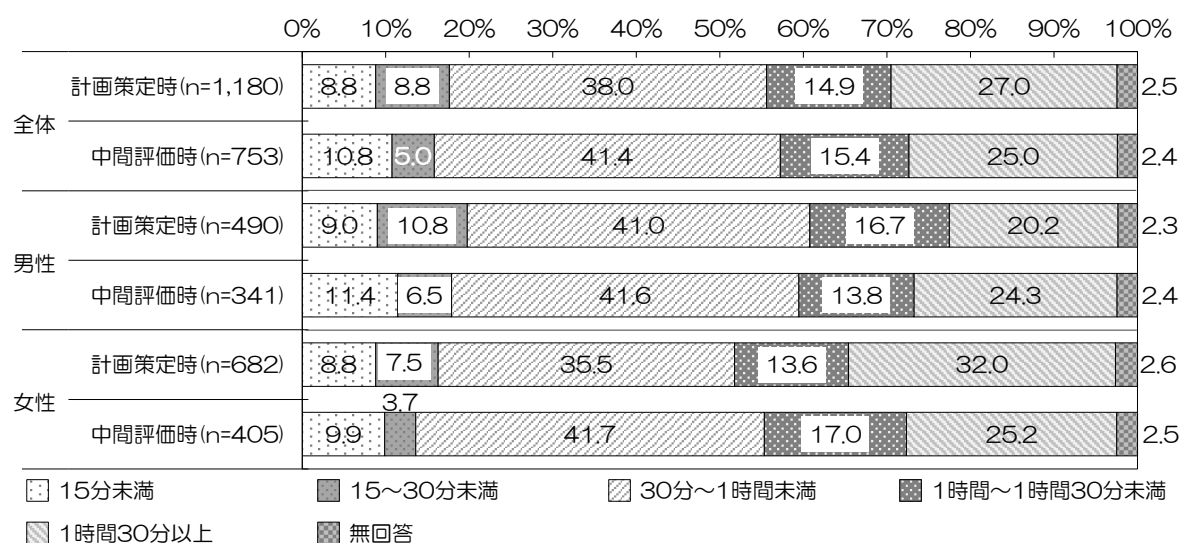
自分の健康状態を把握し、無理なく日常生活の中で身体を動かせるような機会や場の周知が必要です。

※1 一日の歩数を算出するにあたり、健康日本21「身体活動・運動」で「1,000歩は約10分の歩行で得られる歩数」を換算のための基準として用いています。

本計画では、1,500歩を約15分間の活動時間とした上で、アンケート調査における各選択肢の中央値を標準歩数とし、無回答を除く回答者数で平均値を算出しています。

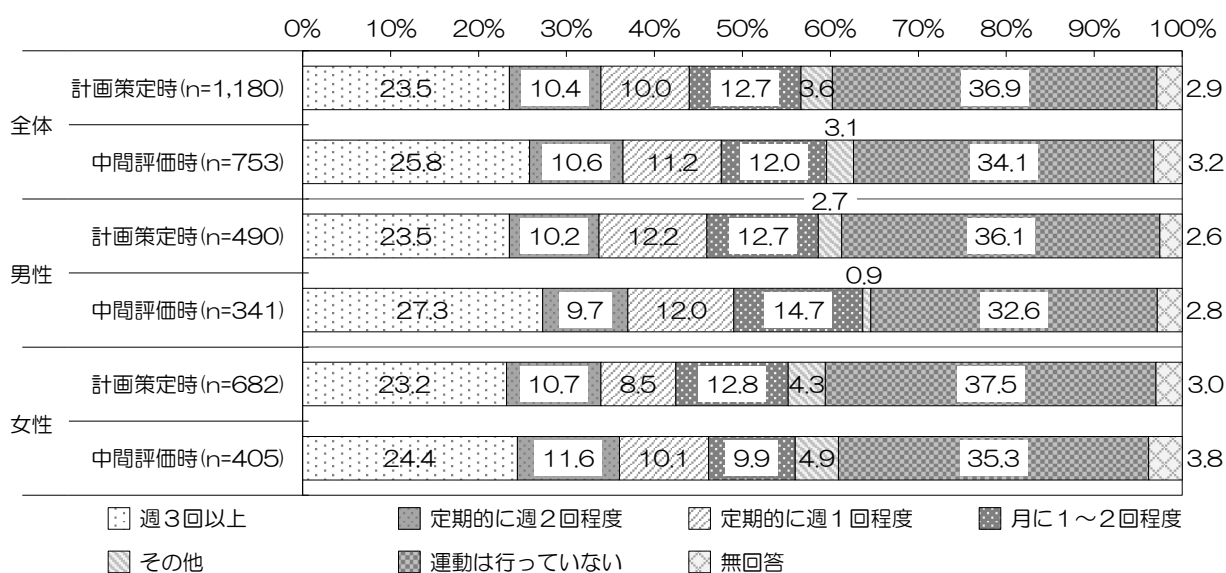
※2 「健康日本21」では、「運動習慣のある人」を「週2回以上、1回30分以上、1年以上運動をしている人」としています。

■ 1日に歩く時間（計画策定時との比較）



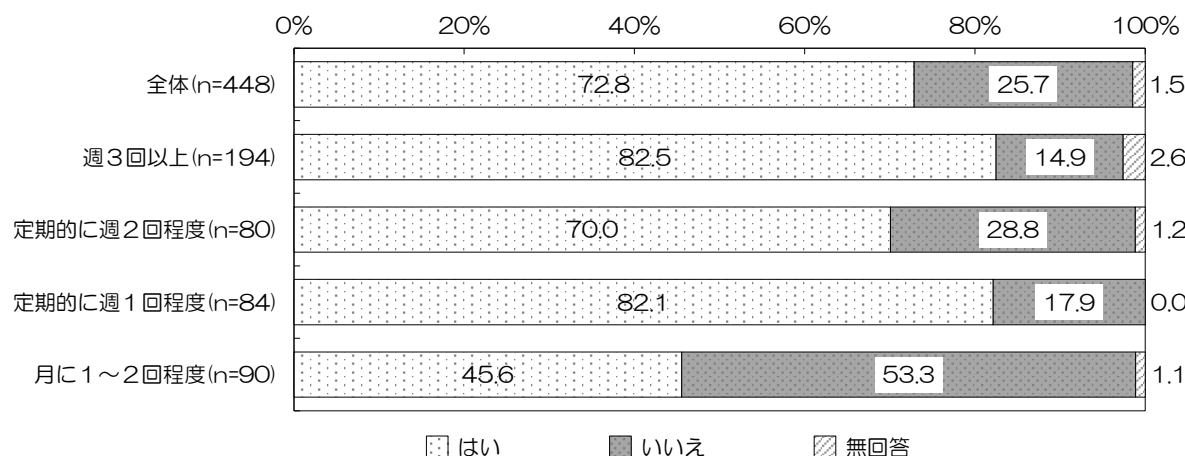
注：性別について「回答しない」を選択された方と無回答の方は表示しておりません

■運動の頻度（計画策定時との比較）



注：性別について「回答しない」を選択された方と無回答の方は表示しておりません

■運動の頻度と持続性（1日30分以上で1年以上持続している）



(2) 取組

① 一日の歩数の増加

行政の取組	事業名又は事業内容	担当課
生活習慣病予防教室でウォーキング指導の実施	・各種健康教室	保健センター
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
歩数計の配布	・特定保健指導動機付け支援初回面接利用者に配付	国保年金課
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
	・学校保健委員会等で周知啓発	教育支援課(小・中学校)
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	道路課
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	シティプロモーション課
	・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
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	シティプロモーション課
	・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「アトムが案内！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
既存のウォーキングコースを使ったイベントの実施	・「アトムが案内！すぐそこ新座発見ウォーキング」への連携協力	シティプロモーション課
	・いきいき新座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
正しい歩き方及び仲間づくりのウォーキング事業の実施	・にいざ元気アップウォーキング ・介護予防ウォーキング教室	介護保険課
健康マイレージ事業の若年世代への拡充	・県との連携による健康マイレージ事業の周知啓発	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

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	担当課
地域の健康づくりの場の提供	・各種健康教室等	保健センター
	・にいざ元気アップ広場	介護保険課
	・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
運動教室の開催と市民健康体操の普及	・各種健康教室、健康まつり等	保健センター
	・介護予防事業等	介護保険課
	・介護保険課との連携事業である、にいざ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
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
体力測定のための提供	・体力テスト	生涯学習スポーツ課
健康診断の受診勧奨	・未受診者はがき送付	保健センター
	・未受診者はがき送付	国保年金課
	・介護予防事業等	介護保険課
介護・ロコモ ^{※1} 予防事業の実施	・介護予防事業等	介護保険課
	・各種健康教室	保健センター
運動習慣の定義の周知	・健康平和都市宣言	生涯学習スポーツ課
	・各種健康教室、健康まつり等	保健センター
	・運動教室	国保年金課
	・介護予防事業等	介護保険課
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
プラス・テン（＋１０） ^{※2} 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
	・各種健康教室、健康まつり等	保健センター
	・運動教室	国保年金課
	・介護予防事業等	介護保険課
地域の健康推進員の養成	・にいざの元気推進員	介護保険課

※1 「ロコモ」とは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略で、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が高い状態のことです。

※2 「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

(1) 設定した目標値の評価

目 標	評価内容	平成 26 年度 (計画策定時)	令和元年度 (中間評価時)	令和6年度 目標値	評価
①睡眠による休養を十分に取れていない人の減少	睡眠による休養を十分に取れていない人の割合	29.9%	31.3%	20%	△
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	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割合	60.6%	61.4%	50%	△

◎:計画策定時より改善 ○:計画策定時とほぼ同じ(±0.5%) △:計画策定時より悪化

「睡眠による休養を十分に取れていない人※の割合」及び「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割合」のどちらも、計画策定時より若干の増加が見られます。

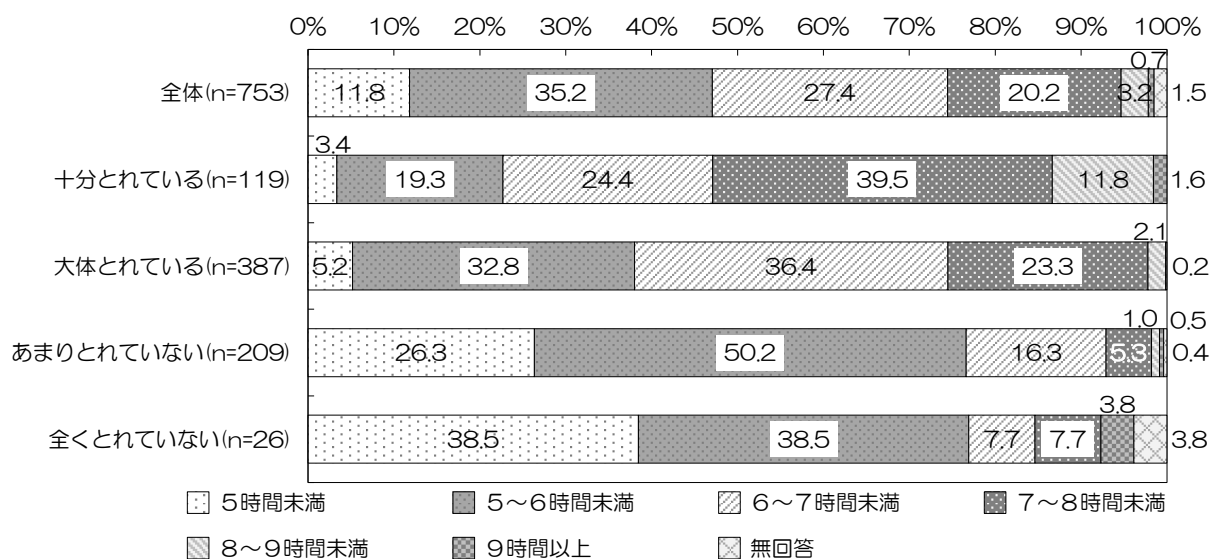
睡眠による休養を十分に取れていない人は、睡眠による休養を十分に取れている人と比較して、睡眠時間が6時間未満の人が多くなっています。したがって、適度な睡眠を取ることの重要性について、引き続き、正しい知識の普及・啓発が必要です。

また、継続的な悩みやストレスを解消するために何もしていない人が約1割半ばとなっています。

継続的な悩みやストレスを抱える人が、自分に合った解消方法を持つために、様々な機会を通じて相談できるよう、相談窓口の周知・啓発を図ることが必要です。

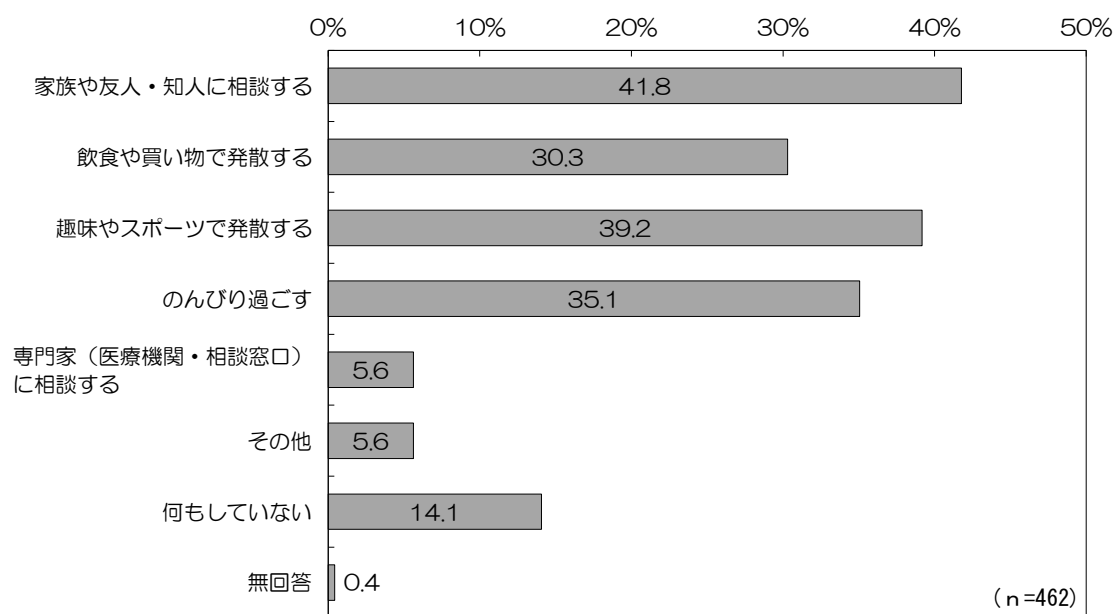
※ 「睡眠による休養を十分に取れていない人」とは、アンケート調査の設問39「普段の睡眠で休養がとれていますか。」について、「あまりとれていない」、「全くとれていない」を選択した人の割合です。

■ 普段の睡眠で休養がとれている程度と平均睡眠時間



注：「普段の睡眠で休養がとれているか」について無回答の方は表示しておりません

■ ストレスを感じた場合の解消方法



注：アンケート調査の設問 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。」について「感じている」、「どちらかといえば感じている」を選択した人の回答を抽出しています。

(2) 取組

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	担当課
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
睡眠に関する様々な知識の普及	・ホームページ等による周知啓発	保健センター
	・国保総合健診	国保年金課
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
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
	・産前産後サポート事業	保健センター
	・子育て世代包括支援事業 ・利用者支援事業（母子保健型）	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	交通防犯課
	・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	こども支援課
	・地域子育て支援センター等	こども支援課
	・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）	介護保険課
	・生活困窮者自立相談支援事業	生活支援課
	・高齢者に関する相談	長寿はつらつ課
	・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

※ 「睡眠の日」とは、春（3月18日）と秋（9月3日）の年2回あり、2011年に精神・神経科学振興財団と日本睡眠学会の協力によって制定されました。

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	担当課
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
	・産前産後サポート事業	保健センター
	・子育て世代包括支援事業 ・利用者支援事業（母子保健型）	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	交通防犯課
	・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	こども支援課
	・地域子育て支援センター等	こども支援課
	・教育相談員による教育相談の実施	教育相談センター
	・高齢者相談センターの設置	介護保険課
	・生活困窮者自立相談支援事業	生活支援課
	・高齢者に関する相談	長寿はつらつ課
	・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
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
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
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
ストレス解消法やリラクゼーション方法の紹介	・各種健康教室、健康まつり等	保健センター
	・運動教室	国保年金課
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	介護保険課
	・地域子育て支援センター等	こども支援課
	・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、多胎児親子交流会の活動支援	保健センター
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

※「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。

4 いきがい

(1) 設定した目標値の評価

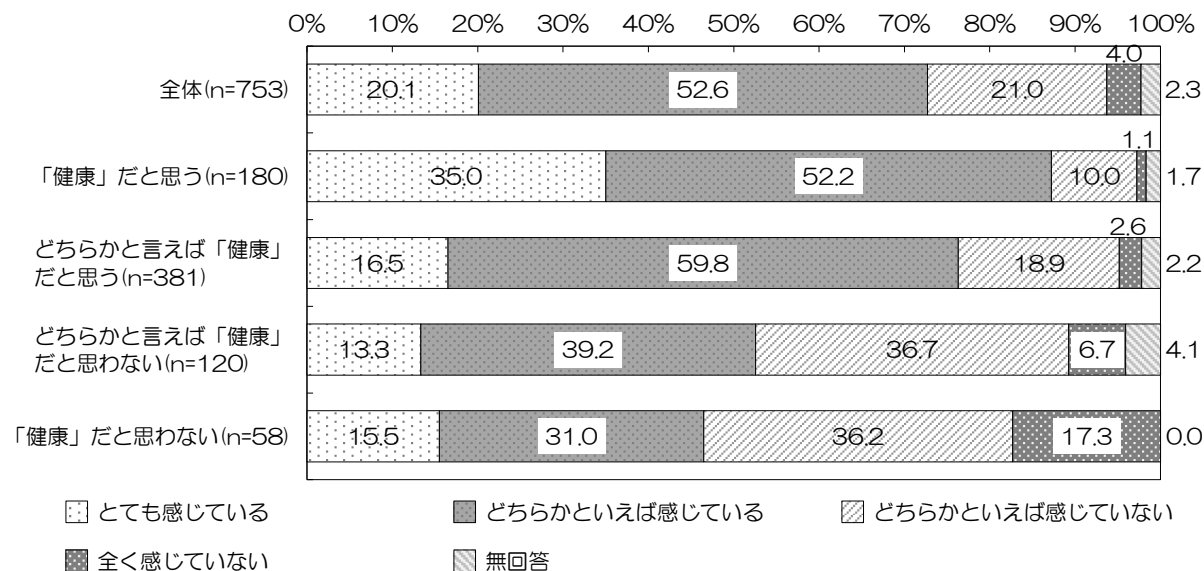
目 標	評価内容	平成 26 年度 (計画策定時)	令和元年度 (中間評価時)	令和6年度 目標値	評価
①現在の生活にいきがいややりがいを持つ人の増加	楽しみやいきがいを持つ人の割合	75.4%	72.7%	80%	△

◎:計画策定時より改善 ○:計画策定時とほぼ同じ(±0.5%) △:計画策定時より悪化

「楽しみやいきがいを持つ人の割合※」は、計画策定時と比較して若干の減少が見られます。
現在の生活にいきがいややりがいを感じている人は、自分のことを健康だと思う人ほど多く、また、趣味などを一緒に楽しむ仲間がいる人や、地域の人とのつながりが強い人ほど多くなっています。

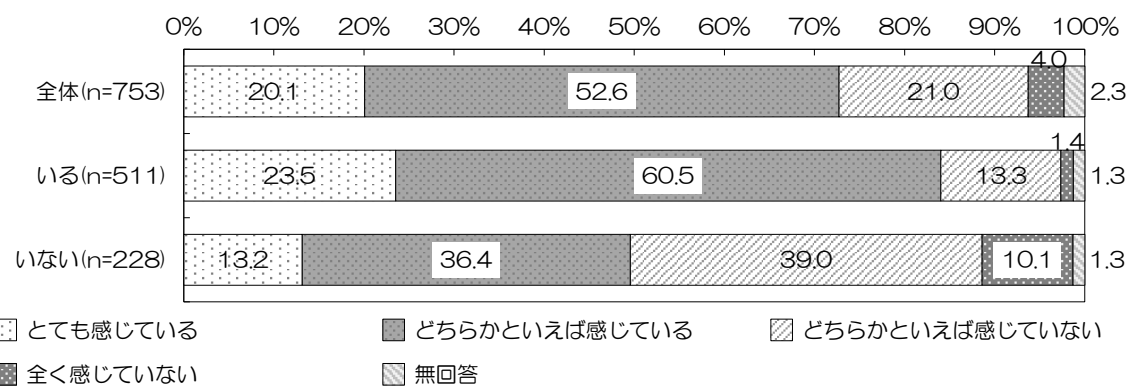
引き続き、市で実施している仲間づくりや活動の場を提供する取組、町内会やボランティアなど地域で行う活動を促進する取組が必要です。

■自分のことを健康だと思う人が「いきがい」や「やりがい」を感じている割合



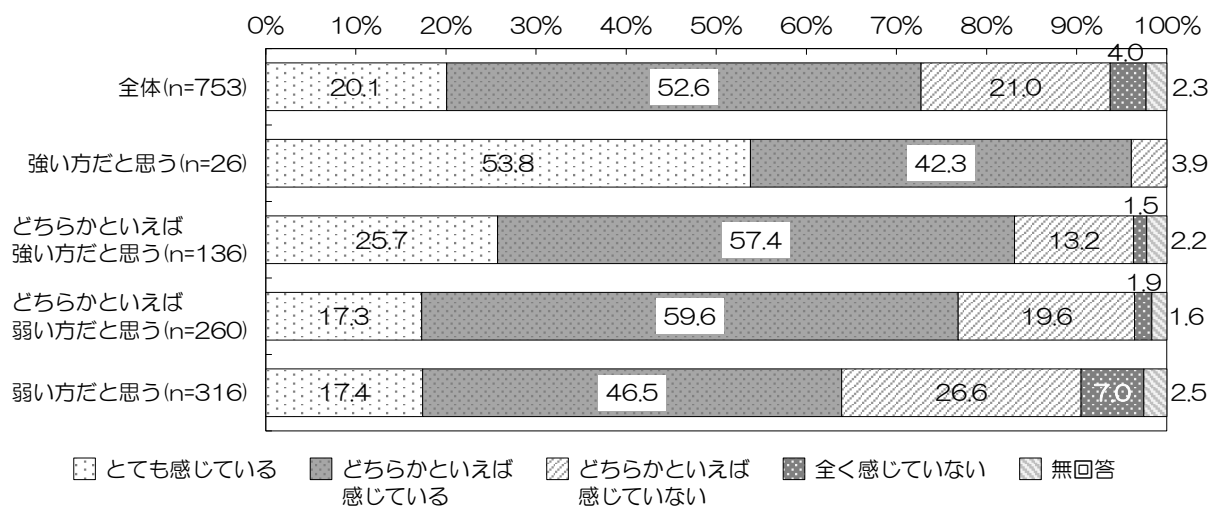
※ 「楽しみやいきがいを持つ人の割合」とは、アンケート調査の設問29「現在の生活に『いきがい』や『はりあい』を感じていますか。」について、「とても感じている」、「どちらかといえば感じている」を選択した人の割合です。

■趣味などを一緒に楽しむ仲間がいる人が「いきがい」や「やりがい」を感じている割合



注：「趣味などを一緒に楽しむ仲間がいるか」について無回答の方は表示しておりません

■地域の人とのつながりの強さの程度ごとの「いきがい」や「やりがい」を感じている割合



注：「地域の人とのつながりの強さ」について無回答の方は表示しておりません

(2) 取組

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	担当課
地域の仲間づくりの場や居場所の提供	・食生活改善推進員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
	・にいざ元気アップ広場、ほっと茶や等	介護保険課
	・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	福祉政策課
	・地域子育て支援センター等	こども支援課
	・市立集会所（43 か所）の管理運営、市立集会所の新設・建替え・改修	地域活動推進課
市民大学や公民館等の講座の開催	・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
	・介護予防講演会	介護保険課
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	地域活動推進課
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	シティプロモーション課
	・新座市民総合大学の開講	生涯学習スポーツ課
地域の情報や社会資源についての周知	・食生活改善推進員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	長寿はつらつ課
	・広報、ホームページ等による周知	シティプロモーション課
	・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	シティプロモーション課
	・各種イベント情報、消費生活情報等を広報・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
地域福祉推進協議会の活動支援	・地域福祉推進協議会	福祉政策課
地域の健康推進員の養成	・にいざの元気推進員	介護保険課

5 歯科保健

(1) 設定した目標値の評価

目 標	評価内容		平成 26 年度 (計画策定時)	令和元年度 (中間評価時)	令和 6 年度 目標値	評価
①むし歯のない子どもの増加	むし歯のない子どもの割合	3 歳	82.9%	87.3%	85%	◎
		12 歳	65.9%	73.3%	70%	◎
② 6 5 2 5 達成者の増加	65 歳で自分の歯を 25 本以上有する人の割合		70.4%	62.3%	80%	△

◎:計画策定時より改善 ○:計画策定時とほぼ同じ(±0.5%) △:計画策定時より悪化

むし歯のない子どもの割合は、3 歳、12 歳とも計画策定時より増加し、どちらも目標値を達成しています。

幼児期からの定期的な歯科健診受診により、子どものむし歯予防に努めるとともに、むし歯予防についての正しい知識の普及・啓発を図るため、児童に対して実施しているブラッシング指導などの歯科保健教育を、引き続き推進します。

一方、65 歳で自分の歯を 25 本以上有する人の割合については、計画策定時より減少しています。

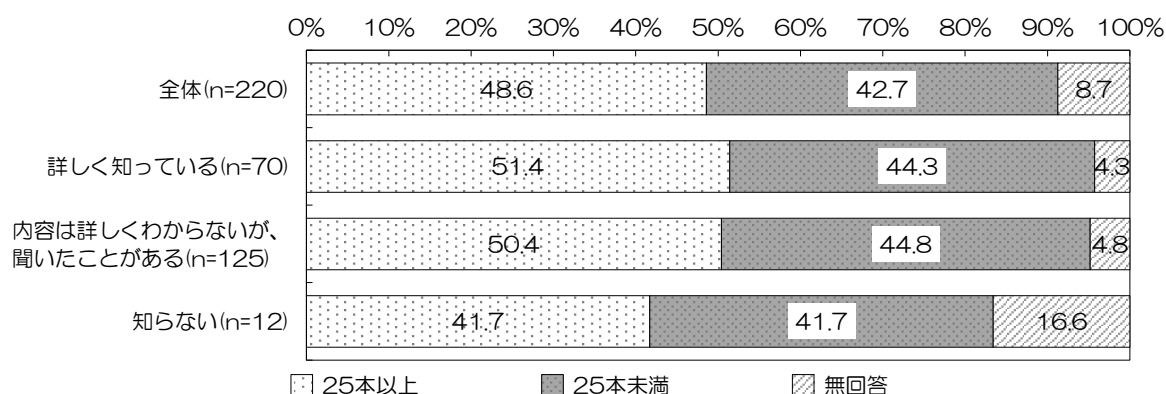
6525 達成者*の割合は、歯や歯ぐきの状態が全身の健康にも関係することを知っている人ほど高くなっています。

また、過去 1 年間に歯科健診を受診した人の割合は、38.6%と計画策定時より増加し、成人歯科検診の受診者数も 333 人と計画策定時より 27 人増加しています。さらに、8020 運動の周知度は、41.4%と計画策定時とほぼ同じ水準となっています。

歯周病等の歯科疾患を予防するために、歯科検診の定期的な受診を啓発する取組を促進するとともに、歯の健康に関する正しい知識の普及・啓発が必要です。

* 「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。

■歯や歯ぐきの状態と全身の健康との関係性について、認知状況ごとの6525達成度



注：「歯や歯ぐきの状態と全身の健康との関係性の認知度」について無回答の方は表示しておりません

(2) 取組

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	担当課
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）
2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
フッ化物塗布の実施	・2歳児歯科健診、3歳児健診、親子歯科健診等	保健センター
歯の正しいブラッシング方法・歯口清掃の指導・周知	・1歳6か月児健診、乳幼児相談	保健センター
	・小・中学校の保健指導で実施	教育支援課（小・中学校）
	・地域子育て支援センター等	こども支援課（地域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	担当課
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
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
	・介護予防ガイドブック	介護保険課
	・歯の講演会	国保年金課
歯の正しいブラッシング方法・口腔清掃の指導・周知	・成人歯科検診	保健センター
	・介護予防ガイドブック	介護保険課
	・歯の講演会	国保年金課
集団歯科検診の実施	・集団成人歯科検診	保健センター

6 アルコール

(1) 設定した目標値の評価

目 標	評価内容		平成 26 年度 (計画策定時)	令和元年度 (中間評価時)	令和 6 年度 目標値	評価
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	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%	5.5%	5%以下	○
		女性	21.5%	8.4%	10%以下	◎

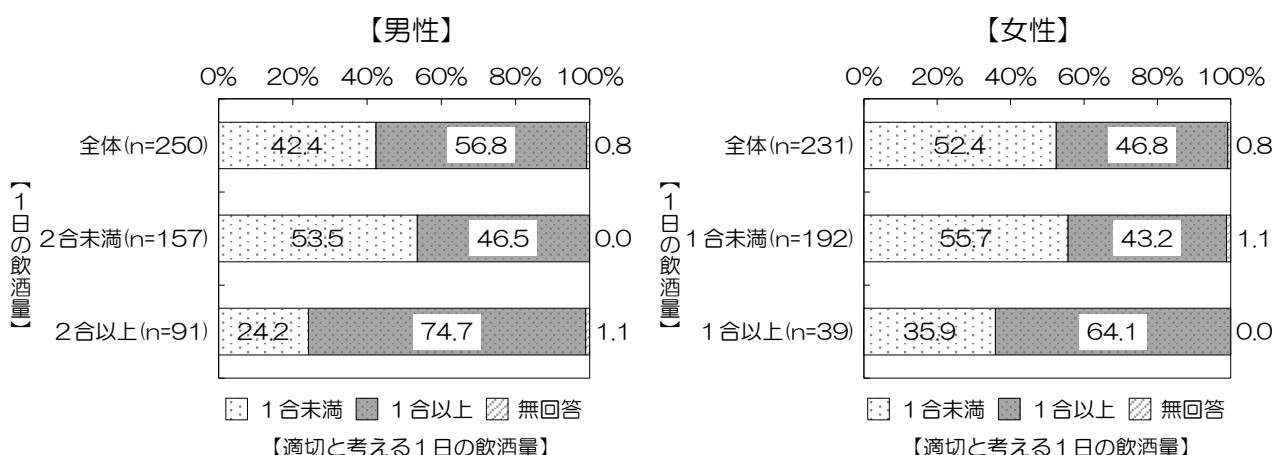
◎:計画策定時より改善 ○:計画策定時とほぼ同じ(±0.5%) △:計画策定時より悪化

「生活習慣病リスクを高める量を飲酒している人の割合」は、男性では計画策定時と比較してほぼ同じ水準となっており、女性では計画策定時より大きく減少し、目標を達成しています。

しかし、男女とも約半数の人が、1 日の適切な飲酒量※を正しく把握できていない状況です。中でも、1 日の飲酒量が生活習慣病リスクを高める量を飲酒している人では、男性で 7 割半ば、女性で 6 割半ばの人が適切な飲酒量を把握できていない状況です。

お酒を飲む人が、節度ある飲酒に努め、生活習慣病リスクを高める飲酒をしないように、引き続き、「節度ある適度な飲酒」に関する正しい知識の普及・啓発が必要です。

■ 1 日の飲酒量と、適切と考える 1 日の飲酒量（飲酒頻度を考慮しない比較）



※ 「適切な飲酒量」とは、血中アルコール濃度（肝臓で処理しきれず、血液中に残るアルコールの量を表す）が 0.1% までに抑えられる分量とされており、1 日平均純アルコールで約 20g 程度とされています。なお、アルコールの代謝能力には男女間で差があり、女性は男性の 1/2～2/3 程度が適当と考えられています。日本酒 1 合＝アルコール量 20g とすると、ビールなら中びん 1 本、焼酎なら 0.6 合、ワインなら 1/4 本、ウイスキーならダブル 1 杯と換算できます。また、健康日本 21（第 2 次）では、純アルコールに換算して、1 日に男性 40g、女性 20g 以上飲酒すると、生活習慣病リスクを高めるとされています。

(2) 取組

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	担当課
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
多量飲酒が健康に影響を及ぼすことの周知	・ホームページでの周知	保健センター
	・食の講演会	国保年金課
健診の受診勧奨	・がん検診	保健センター
	・未受診者はがきの送付	国保年金課
	・長寿健康診査、人間ドック	長寿はつらつ課
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
	・特定健診後配付の情報提供用リーフレット	国保年金課
アルコール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
	・保健所から要請時に対応	保健センター
アルコールに関する講演会の開催	・保健所と連携して開催	保健センター
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
	・食の講演会	国保年金課
休肝日の啓発	・ホームページでの周知	保健センター
	・食の講演会	国保年金課

7 たばこ

(1) 設定した目標値の評価

目 標	評価内容	平成 26 年度 (計画策定時)	令和元年度 (中間評価時)	令和 6 年度 目標値	評価
①受動喫煙の機会を 有する人の減少	家庭での受動喫煙の機会 について、「いつも」、「た いてい」及び「ときどき」 を選択した人の割合	15.2%	10.9%	5%以下	◎

◎:計画策定時より改善 ○:計画策定時とほぼ同じ(±0.5%) △:計画策定時より悪化

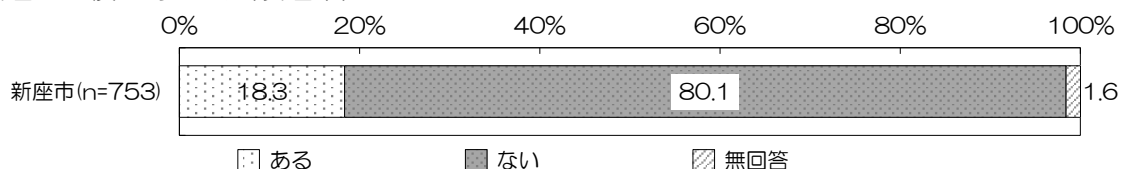
家庭での「受動喫煙の機会を有する人の割合」は、計画策定時より減少しています。

アンケート調査結果によると、本市の喫煙率は18.3%となっており、受動喫煙による健康被害については、肺がんや呼吸器の病気、妊娠・出産では半数以上の人を知っていますが、心臓病や脳卒中、乳幼児突然死症候群(SIDS)*では認知度が3割前後と低くなっています。

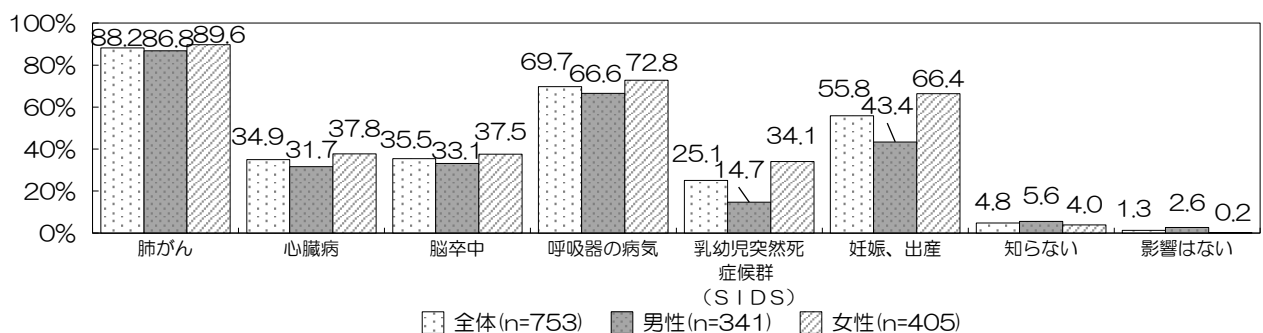
なお、乳幼児突然死症候群(SIDS)及び妊娠、出産については、男女間で認知度に差があり、いずれも女性の認知度が高くなっています。

家庭での受動喫煙の機会を減らすため、受動喫煙が健康にもたらす影響について、パパママ学級・育児学級、乳幼児健診などを通じて周知・啓発を図る取組を促進します。さらに、屋外での望まない受動喫煙を防止するために、地域での喫煙マナーの向上を図る取組を推進していくことが必要です。

■喫煙の習慣がある人(喫煙率)



■受動喫煙による健康被害の認知度



注：性別について「回答しない」を選択された方と無回答の方は表示しておりません

* 「乳幼児突然死症候群(SIDS)」とは、それまでの健康状態及び既往歴からその死亡が予測できず、しかも死亡状況調査及び解剖検査によってもその原因が同定されない、原則として1歳未満の児に突然の死をもたらす症候群をいいます。

(2) 取組

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	担当課
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、乳幼児健診	保健センター
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
肺がん検診の受診勧奨	・がん検診	保健センター
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
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
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
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
市管理施設における喫煙の禁止を推進	・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）
	・「市管理施設における受動喫煙防止対策の方針」を制定	保健センター
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

※ 「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をいい、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。

第3章 計画推進のために

1 計画の推進に当たって

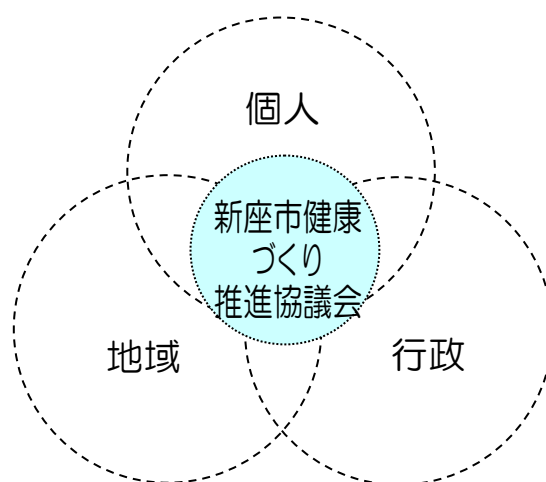
健康づくりは、個人・地域・行政が一体となって進めることが大切です。本計画の推進に当たり、個人・地域・行政それぞれが自分の役目を果たすことが期待されます。

(1) 計画の周知とPR

本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、状況に応じた取組や新たな連携方法を検討し、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、令和元年度及び令和5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、下図に示すようなサイクルを用いて評価・管理を行います。

