

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

中間評価【概要版】



©新座市2010

令和2年3月
新座市

本市では、平成27年に健康づくり行動計画・食育推進計画・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10か年計画で策定しました。

今回、計画の中間年に当たる令和元年度に中間評価をしました。

第2次新座市健康づくり行動計画

基本理念

笑顔でつながるいきいき新座

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。

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

●計画の体系



◆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 一步ずつ』 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
ね	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次健康づくり行動計画の中間評価

【評価方法】◎：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

■ 食生活

目 標	評価内容	計画策定時	中間評価時	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%	△

★取組（抜粋）

- バランスのとれた食事について様々な機会を通じて普及・啓発します。
- 講座や教室、イベント等を通じて野菜を食べることが体にとってよいことを周知します。
- 健康に関する講座や教室等を通じて、うす味への取組を啓発します。

トピックス

★一日の野菜摂取量の目標値は
350g以上です。右の写真を参考に
日々の生活で取り入れましょう！



■ 身体活動

目 標	評価内容	計画策定時	中間評価時	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%	△

★取組（抜粋）

- 気軽に身体を動かせるような場や身近な場所でウォーキングに親しめる機会について情報提供します。
- 健康に関する講座や教室を通じて、継続できる運動について周知します。

トピックス

★今より10分多く
からだを動かす

+10（プラステン）

に取り組みましょう！



（厚生労働省「アクティブガイド」から抜粋）

あなたは大丈夫？
健康のための
身体活動チェック

スタート

毎日合計60分以上、
歩いたり動いている

運動習慣がある※

運動習慣がない※

同世代の同性と
比較して歩く
スピードが速い

同世代の同性と
比較して歩く
スピードが遅い

素晴らしいです！
一緒にからだを動かす仲間
を増やしてください。

目標を達成しています。
+10で、よりアクティブ
な暮らしを！

目標達成まであと少し！
無理なくできそうな+10
を始めるなら今！

このままではあなたの健康
が心配です。
いつ、どこで+10できる
か考えてみませんか？

つながる！
家族や仲間と+10を共有
しましょう！

達成する！
一日合計60分、高齢の方
は40分を目標にからだを
動かしましょう！

始める！
今より少しでも長く元気に
からだを動かすことが健康
の第一歩です。

気づく！
からだを動かす機会や環境
は、身の回りにたくさんあ
ります。生活や環境を振り
返ってみましょう。

※1回30分以上の軽く汗をかく運動を
週2日以上、1年以上続けて行っている。

■ 休養・こころ

目 標	評価内容	計画策定時	中間評価時	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%	△

★取組（抜粋）

- 睡眠に関する様々な知識の普及・啓発をします。
- 色々な悩みごと・困りごと相談を実施します。



トピックス

厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～」から抜粋

- 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 若年代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 熟年代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- いつもと違う睡眠には要注意。
- 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

■ いきがい

目 標	評価内容	計画策定時	中間評価時	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%	△

★取組（抜粋）

- 地域の仲間づくりや居場所の提供を行います。
- 地域の情報や社会資源についての周知を行います。



■ 歯科保健

目 標	評価内容		計画策定時	中間評価時	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%	◎
②6525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%	△

★取組（抜粋）

- 乳幼児歯科健診、親子歯科健診、成人歯科検診を行います。
- 幼児健診、親子歯科健診においてフッ化物塗布を行います。
- 歯の正しいブラッシング方法・歯口（口腔）清掃の指導や周知を行います。
- 歯科健（検）診受診の啓発をします。



■ アルコール

目 標	評価内容	計画策定時	中間評価時	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	◎

★取組（抜粋）

- 多量飲酒が健康に影響を及ぼすことや、適切な飲酒量の周知を行います。
- 健診の受診を勧奨します。

トピックス

お酒と上手につきあおう

適量は1日純アルコールで20g程度

女性は
この半量！



日本酒 15度
1合(180ml)



ビール 5度
中ビン1本
(500ml)



焼酎 25度
ぐい飲み2杯弱
(100ml)

ウイスキー 40度
ダブル1杯(60ml)



ワイン 12度
グラス2杯弱
(200ml)

■ 適量は一日に日本酒1合程度

■ 適量の2倍超⇒生活習慣病のリスク「高」

■ たばこ

目 標	評価内容	計画策定時	中間評価時	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	◎

★取組（抜粋）

- 喫煙が健康に影響を及ぼすことの周知をします。
- 市管理施設における喫煙の禁止を推進します。

トピックス

★受動喫煙防止に取り組みましょう！

令和2年4月1日から多くの人が利用する施設は、原則屋内禁煙になります。

（敷地内禁煙施設）

学校・保育園・幼稚園等子どもが通う施設・医療機関・市役所等

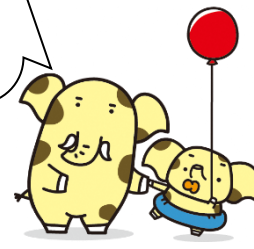
（屋内禁煙施設）

上記以外で多くの人が利用する会社、商業施設等

喫煙後、30分間は呼気からたばこの成分が出ているゾウ。ベランダや庭、窓を開けての喫煙は、煙が近隣にもひろがっているゾウ。喫煙場所にはご配慮してほしいゾウ。



受動喫煙のない社会を！
新座市



受動喫煙対策推進マスコット
「けむいモン」(厚生労働省)

新座市食育推進計画

● 基本目標と大切にすべき視点

■ 基本目標

食を通じて育む みんなが“えがお”でつながるまち新座

市民一人一人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。

■ 大切にすべき視点

(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

(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

(3) ^{ちいき}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～



お いいね 地産地消でつながる新座



● 計画の中間評価

【評価方法】◎: 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

指標	評価区分	計画策定時	中間評価時	目標	評価	把握方法
(1) 朝食を毎日食べる人の割合	①3 歳児	96.0%	95.8%	増加	○	3 歳児健診
	②小学校	91.2%	93.0%	増加	◎	小学校調査(☆)
	③中学校	89.3%	86.5%	増加	△	中学校調査(☆)
	④20 歳以上成人	79.9%	77.8%	増加	△	アンケート調査
(2) 地産地消に取り組む人の割合	20 歳以上成人 (いつも・ときどき取り組んでいる人の割合)	57.4%	53.2%	増加	△	アンケート調査
(3) 食育に関心がある人の割合	20 歳以上成人 (関心がある・どちらかといえば関心がある人の割合)	68.4%	68.9%	増加	○	アンケート調査

(☆)「食に関する実態調査(平成29年度)」(教育支援課):この調査は、平成29年度で終了しているため、今後は、「全国学力・学習状況調査」(教育支援課)を参考とします。

(評価は、上表の年齢区分となっていますが、取組は全てのライフステージで実施しています。)

★取組(抜粋)

- 様々な機会を通じて、朝食を毎日食べることを実践するための支援を行います。
- 関係機関・団体との連携により、地産地消と食育について推進します。

新座市歯科口腔保健推進計画

● 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。

● 計画の中間評価

【評価方法】◎：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

(1) 妊娠期

項 目	計画策定時	中間評価時	目標値	評価
パパママ学級（歯科指導講座）の参加者数	85 人	65 人	100 人	△
妊産婦の成人歯科検診受診者数	7 人	15 人	増やす	◎

★取組（抜粋）

- 「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を行います。
- 妊産婦の歯科健診を行います。

(2) 乳幼児期

項 目	計画策定時	中間評価時	目標値	評価
1 1 歳 6 か月児のむし歯保有者率	1.6%	1.2%	1.5%	◎
2 2 歳児歯科健診の受診率	28.9%	24.5%	50%	△
3 3 歳児のむし歯保有者率	17.1%	12.7%	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%	90.2%	95%	△
5 親子歯科健診の受診率	23.5%	18.7%	50%	△

★取組（抜粋）

- 乳幼児健診、歯科健診を行います。
- 幼児の保護者対象の教室において、歯科指導を行います。

(3) 学齢期（小学校期、中学・高校期）

項 目		計画策定時 (平成25年度)	中間評価時 (平成30年度)	令和6年度 目標値	評価
1	6歳児（小学校1年生）のむし歯のない児の割合	52.5%	94.9%	60%	◎
2	12歳児（中学1年生）のむし歯のない児の割合	65.9%	73.3%	70%	◎

★取組（抜粋）

●学校保健安全法に基づく、歯科健診及び歯科指導を行います。

(4) 成人期（青年期、壮年期）・高齢期

項 目		計画策定時 (平成25年度)	中間評価時 (平成30年度)	令和6年度 目標値	評価
1	6525達成者の割合	70.4%	62.3%	80%	△
2	成人歯科健診の受診者数	306人	333人	400人	◎
3	歯科医院の受診率（アンケート）	70.6%	70.2%	85%	○
4	8020運動の周知度（アンケート）	41.2%	41.4%	70%	○
5	歯間部清掃用具の使用率（アンケート）	71.8%	77.6%	85%	◎

★取組（抜粋）

●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を行います。

■ 障がいのある人、介護を必要とする人等

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、新座地区在宅歯科医療支援窓口及び朝霞地区在宅歯科医療推進窓口地域拠点において、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】

■ 新座地区在宅歯科医療支援窓口 TEL：080-2252-8020

■ 朝霞地区在宅歯科医療推進窓口地域拠点 TEL：080-2334-8020

詳しくは
ホームページを
ご覧ください。



検索！

「第2次いきいき新座21プラン」
「第2次いきいき新座21プラン中間評価」

第2次いきいき新座21プラン 中間評価【概要版】

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

発行：新座市
編集：新座市保健センター

〒352-0024 埼玉県新座市道場 2-14-4
TEL 048-481-2211
ホームページ <http://www.city.niiza.lg.jp/>