

第4章

施策の分野

第4章 施策の分野

第1節 食生活

食べることは生活習慣病と密接な関係があり、生涯における健康を維持増進するためには欠かせないものです。

幼少期から高齢期にわたるすべてのライフステージにおいて、健康な毎日を過ごすため、望ましい食生活を実践することが重要です。

※健康づくりに取り組む際には、マスクを着用する等感染症対策を徹底しましょう。

【アンケート結果からわかる現状】

- 食生活の問題点については、「食事のバランスが悪い」が49.2%と最も高く、次いで「食べ過ぎてしまう」が38.7%となっています。
- 「主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日2回以上あるのは、週に何日ありますか。」では、「ほとんど毎日」が43.0%と最も高くなっています。
- 「日ごろの健全な食生活を実践するため、どのような指針を知っていますか。」では、「わからない」が56.8%となっており半数以上がわかっていないのが現状です。
- 「ふだんの食事で1日に野菜料理をどれくらい食べていますか。」では、最も高いのは、朝食で「0g」が31.5%、昼食で「0g超50g未満」が28.7%、夕食で「100g以上150g未満」が33.6%となっています。
- 1日の適正塩分量については、「知らない」が54.1%と、半数以上が知らないという現状となっています。
- 外食、ファーストフードの利用については、「ほとんど利用しない」が43.4%、次いで「週1回くらい」が38.6%となっています。
- 朝食の摂取頻度では、「ほとんど毎日食べる」が81.4%と最も高く、「ほとんど食べない」という回答は8.8%となっています。
- 「ほとんど食べない」の回答中、「どのような条件があれば、朝食を摂れるようになると思うか」という質問に対しては、「食べる時間がある」が41.6%、「食べる必要性を感じない」が35.4%となっています。
- 「朝食、夕食を家族と一緒に食べる頻度」については、「ほとんど毎日」が朝食46.5%、夕食57.1%となっており、約半数が家族と一緒に食事を摂っていると回答しています。年代別でみると、20歳代は朝食で18.9%、夕食で38.9%、75歳以上は朝食で63.2%、夕食は61.8%となっており年代によって家族と食べる頻度に差ができています。
- 「食育」については、「言葉は知っているが意味は知らない」が47.5%、次いで「言葉も意味も知っている」が37.8%となっています。
- 食育の実践については、「できるだけするようにしている」が39.2%、次いで「し

ていない」が26.7%、「したいと思っているができない」が17.9%となっています。

- 「健全で豊かな食生活の実現に向けて「食育」を推進するために、本庄市でどのようなことに重点的に取り組んでほしいですか」という問いでは、「食品廃棄物の問題」が41.2%、次いで「教育機関での食育の推進」が36.5%となっています。
- 「地産地消の取り組みとして「本庄産農産物」を意識して購入していますか。」では、「たまに購入している」という回答が48.6%、次いで「購入している」が21.9%となっています。

【課題】

- ◆1日3食、主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事の必要性を理解してもらう取り組みが必要です。
- ◆野菜の1日当たりの目標摂取量の認識を高めるとともに、摂取量を増やすような働きかけが必要です。
- ◆生活形態の多様化により、食を通じた家族のふれあいの場が少なくなっています。共食（家族や仲間と食事をする）の大切さを伝えていくことが必要です。
- ◆地産地消の良さを理解し、食の大切さや食に関わる方への感謝の念を深める取り組みを推進していくことが必要です。また、自らが安心・安全な食材を選択できるよう、普及啓発していくことが必要です。



【目標】

- I 主食・主菜・副菜がそろった食事をしましょう
- II 家族や仲間*と食事を楽しむ機会を増やしましょう
- III 地産地消や安心・安全な食環境に関心を持ちましょう

I 主食・主菜・副菜がそろった食事をしましょう

主食（ごはん、パン、めん）、主菜（魚、肉、卵、大豆・大豆製品を材料とした料理）、副菜（野菜、海藻、きのこ、いもなどを材料とした料理）のそろった食事は健康づくりに欠かせない要素となっています。特に、朝食で主食・主菜・副菜のそろった食事をしましょう。

市民一人ひとりが自分の食生活に関心を持ち、正しい食生活を身につけましょう。

II 家族や仲間*と食事を楽しむ機会を増やしましょう

家族そろって食事をする機会が減少し、食事を1人で食べる（孤食）子どもが増加しています。

家族や友人*等と一緒に料理や食事をし、コミュニケーションを図り、豊かな心を育みましょう。共食の機会を増やすことは、食事のマナーを身につけ、一緒に食べることの楽しさを感じるとともに、健全で充実した食生活につながります。

※会話の際にはマスクを着用する等感染症対策を徹底し、友人・仲間と一緒に食事を楽しみましょう。

III 地産地消や安心・安全な食環境に関心を持ちましょう

市民一人ひとりが自ら正しい情報に基づいて食材の選択ができるよう、情報収集をしましょう。また、農産物についての理解を深め、地産地消の良さを理解しましょう。



主食・主菜・副菜を
そろえて
バランスアップ



【評価指標】

評価指標	対象	現状値 (R1)	目標値 (R6)
食育 [※] への関心がある人の割合の増加	20歳以上	60.8%	90.0%
朝食を欠食する人の割合の減少	小学生	2.0%	1.0%
	中学生	3.9%	2.0%
	20歳代男性	23.3%	15%以下
	30歳代男性	14.7%	10%以下
主食・主菜・副菜のそろった食事を日に2回以上食べているのがほぼ毎日の人の割合の増加	20歳以上	43.0%	80.0%
1日の野菜摂取量の増加	20歳以上	258g	350g
食中毒予防の3原則を知っている人の割合の増加	20歳以上	38.2%	90.0%
朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加	20歳以上	週10.2回	週10回以上を維持
郷土料理「つみっこ」を知っている児童・生徒の割合の増加	小学生	85.5%	90.0%
	中学生	96.9%	98.0%
地元産の食材を学校給食に使用する割合の増加	中学校	40.5%	50.0%
	給食センター管内	25.7%	30.0%
本庄市産農産物を意識して購入している人の割合の増加	20歳以上	70.5%	78.0%
田んぼや畑での農作業体験のある児童・生徒の割合の増加	小学生	89.9%	98.0%
	中学生	88.4%	90.0%

※食育：様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を養い、健全な食生活を実践するようになること。



【ライフステージ別取組】

ライフステージ	取組内容
乳幼児期（0～6歳） （妊娠期を含む）	<ul style="list-style-type: none"> ・母体の健康と赤ちゃんの健やかな発育のためにバランスよく食べましょう。 ・毎日、朝、昼、夕と規則正しい食習慣を身につけましょう。 ・「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムをつくりましょう。 ・おやつは時間と量を決めましょう。 ・家族と一緒に食事を楽しみ、豊かなこころを育みましょう。
学齢期（7～19歳）	<ul style="list-style-type: none"> ・「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムをつくりましょう。 ・1日3回、バランスの良い食事をとり、規則正しい食習慣を身につけましょう。 ・給食で1食の適量を知り、食事について正しい知識を身につけましょう。 ・家族と一緒に食卓を囲んでコミュニケーションを図り、食事の楽しさを実感しましょう。 ・野菜に興味を持てるよう、野菜を育てたり、触れたり、味わう体験をしましょう。 ・生産者と関わる機会を活かし、食や生産者への感謝の心を持ちましょう。
青年期（20～39歳） 壮年期（40～64歳）	<ul style="list-style-type: none"> ・生活リズムを整え、毎日朝食をとり、一日を気持ちよくスタートしましょう。 ・生活習慣病を防ぐために、主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスを考えた食事を楽しみましょう。また、適正体重を知り健康管理に心がけましょう。 ・家族や友人と一緒に食事をして、食べる楽しさを実感しましょう。 ・地元野菜等を通じて、地産地消の良さを知ましょう。 ・情報収集や講座への参加等で、食の安全に対する理解を深めましょう。

ライフステージ	取組内容
高齢期（65歳以上）	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病の重症化を防ぐために、主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスを考えた食事を楽しみましょう。また、適正体重を知り健康管理に心がけましょう。 ・ロコモティブシンドローム[※]やフレイル[※]を予防するために、たんぱく質やエネルギーを効率的にとって低栄養に注意し、決まった時間に食事をするを心がけましょう。 ・家族や友人と一緒に食事をして、食べる楽しさを実感しましょう。 ・地元野菜等を通じて、地産地消の良さを知しましょう。 ・情報収集や講座への参加等で、食の安全に対する理解を深めましょう。

※ロコモティブシンドローム：加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになってしまうなど、そのリスクの高い状態のこと。

※フレイル：加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態で、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態のこと。

【取り組み】

行動目標	事業名	目標及び内容	担当課
I 主食・主菜・副菜がそろった食事をしましょう	市ホームページや広報紙等による情報提供	正しい食習慣に関する知識の普及を目的とし、市ホームページや広報紙等への関連記事掲載や関連機関と連携した情報提供を行います。	健康推進課
	両親学級	妊娠期からの望ましい食習慣や知識の獲得を図り、自身及び新生児の適正体重の維持を含めた健康増進を図るため、妊娠期の栄養について講話を行います。	健康推進課
	育児学級・育児相談	乳幼児期の離乳食や咀嚼機能の発達など望ましい食習慣や知識の獲得を図るため、離乳食の講座を実施します。その他、来所相談、電話相談等による食事の相談に対応します。	健康推進課
	食育に関するペープサート等	保育児童が食べ物に関心を持つことを目的とし、食事の大切さ、食べ物の3つのグループの働き、野菜の摂取について、ペープサートによる食育を行います。また、クッキングも行います。	保育課
	食に関する指導給食だより、食育だよりの発行	児童生徒やその保護者に向けて、望ましい食習慣を身に付けるための食に関する情報を発信し、興味関心を高めます。	教育総務課 学校教育課 本庄上里学校給食センター
	食に関する指導 学校保健委員会等による食に関する講話	児童生徒やその保護者に向けて、過度な節食や過食を避け、望ましい食習慣を身に付けるための食に関する講話をし、興味関心を高めていきます。	学校教育課 本庄上里学校給食センター
	食に関する指導 日本型食生活の推進と食文化の継承	児童生徒が日本型食生活のよさを理解し、それを実践できるよう育てることをねらいとし、学校給食で週3回の米飯給食を実施するとともに、一汁二菜の献立を基本とした日本型食生活を推進します。さらに、毎月、学校給食に行事食や郷土料理を取り入れ、児童生徒に伝統的な料理についての理解を深めます。	学校教育課 本庄上里学校給食センター

行動目標	事業名	目標及び内容	担当課
I 主食・主菜・副菜がそろった食事をしましょう	食に関する指導 小・中学校、家庭科の食分野の授業への参画と実践	献立作成の単元学習の時間に、担当教諭と食の専門家でもある栄養教諭が協力し、児童生徒に主食・主菜・副菜のそろった栄養のバランスがとれた食事の大切さと、簡単な献立ができるように指導を行います。	学校教育課 本庄上里学校給食センター
	ほんぽ食堂	望ましい食習慣の理解と改善をねらいとし、講話+調理実習という構成で講座を開催します。	健康推進課
	男性の料理教室	男性の食への関心を促し、望ましい食習慣を知ってもらうため、市食生活改善推進員協議会と共催。料理教室(講話+調理実習)を開催します。	健康推進課
	市民総合大学(食育:成人)	成人の食育に対する理解を深めるため、市民総合大学にて講座を開催します。	生涯学習課
	市民総合大学(望ましい食生活の啓発と実践)	成人の望ましい食生活の啓発と実践のため、市民総合大学にて講座を開催します。	生涯学習課
	介護予防普及啓発事業(各種講座などの開催) 【再掲】	自立した生活が送れるよう、介護予防の普及・啓発を図るため、口腔機能向上・栄養改善・運動機能向上・シナプソロジー、フレイル予防などについて、住民主体の通いの場への講師を派遣します。	介護保険課
II 家族や仲間と食事を楽しむ機会を増やしましょう	市ホームページによる情報発信	共食を含む食育推進を目的とし、市ホームページ等により、各ライフステージに向けて情報発信していきます。	健康推進課
	給食だより、食育だよりの発行	保育児童やその保護者に向けて、望ましい食習慣を身につけるための食に関する情報を発信し、興味関心を高めます。	健康推進課
	親子の料理教室	食への関心を促し、食の大切さを知ってもらうため、市食生活改善推進員協議会との共催にて、親子(小学生)を対象に料理教室(講話+調理実習)を開催します。	健康推進課

行動目標	事業名	目標及び内容	担当課
Ⅱ 家族や仲間と食事を楽しむ機会を増やしましょう	食を通じた親子のコミュニケーション	児童生徒とその保護者が、食を通じてコミュニケーションをとることで、食に対して興味関心を高められるようにするため、給食センターや学校で実施している試食会を通じて、学校給食の狙いなどの説明を行い、親と子のコミュニケーションをサポートします。	学校教育課 本庄上里学校給食センター
	食に関する指導授業「食事のマナーについて（姿勢、箸、咀嚼、食べ方等）」	食に関するマナーを身につけ、望ましい食習慣を確立することをねらいとし、児童生徒に対し給食時間や授業を通じて指導します。	学校教育課 本庄上里学校給食センター
Ⅲ 地産地消や安心・安全な食環境に関心を持ちましょう	市ホームページによる情報発信	食中毒や食物アレルギー、食品添加物等について、市ホームページや広報紙、パンフレット等により情報提供を行います。	健康推進課
	子ども菜園	保育所にて子ども達の年齢や発達に応じて無理なく食にふれあえるように季節を感じながら食にふれ、種まきから収穫までの体験を通じて自然や生きる喜びを知ることがをねらいとし、野菜作りを行います。	保育課
	学校給食で使用する食材の情報をホームページに掲載	学校給食に使用する食材の放射能測定結果などを公開し、情報提供を行います。	教育総務課 学校教育課 本庄上里学校給食センター
	食に関する指導地産地消の推進とその生産者との交流の促進	食や生産者への感謝の心を育成し、食べものを大切にする態度を養うことをねらいとし、給食に地場産食材を取り入れ、その食材の生産者と児童生徒が関わる機会や生産者に関する情報提供を行います。	学校教育課 本庄上里学校給食センター

行動目標	事業名	目標及び内容	担当課
Ⅲ 地産地消や安心・安全な食環境に関心を持ちましょう	各学校の教育計画(食育)	食事の重要性や食に関する正しい知識への理解と関心を深めることをねらいとし、栄養教諭の専門性を生かし、学校・家庭・地域が一体となり、計画的・継続的に進めていきます。	学校教育課
	みどりの学校ファーム	生命や自然、環境や食物などに対する理解を深め、情操や生きる力を身につけることをねらいとし、学校単位の設置された農園にて、児童・生徒が農業体験活動を行います。	学校教育課
	市民総合大学(食の安全に関する啓発)	市民が食の安全に対する理解を深めることができるよう、市民総合大学で講座を開催します。	生涯学習課
	環境保全型農業支援対策事業	土づくり等を通じて、化学肥料や農薬等による環境負荷の軽減を図る取り組みに対し、補助金を交付することで、より安全安心な農産物の生産を支援します。	農政課
	有機100倍運動推進事業	環境にやさしい農業を推進し、安全で高品質な農作物の産地育成及び農作物のブランド化を図るための支援をします。また、本庄産野菜のPRや地産地消を推進していきます。	農政課
	本庄市ブランド農産物の普及	本庄産の安全な農産物を身近に感じてもらうため、お祭り等のイベントを通じて、試食・販売等を交えながら様々な時期の野菜をPRしていきます。	農政課
	市民農園	農業者以外の方が野菜や花等を栽培して、自然にふれあうとともに、農業に対する理解を深めることを目的に市民農園の貸付を行います。	農政課

第2節 身体活動・運動

適度な身体活動や運動は、健康の保持増進、生活習慣病予防、生活の質の向上、高齢者のフレイル予防などに大きな効果が期待できます。生涯を健康でいきいきと過ごすためには、こまめに身体を動かし、自分にあった運動を楽しみながら行うことが大切です。

※健康づくりに取り組む際には、マスクを着用する等感染症対策を徹底しましょう。

【アンケート結果からわかる現状】

- 「仕事以外に意識的に体を動かすなど、運動をこころがけていますか。」では「ときどき心がけている」が47.9%、次いで「いつも心がけている」が24.6%となっています。
- 心がけていない理由としては、「面倒くさい」という回答が47.6%と最も多く、「時間がない」という回答が続いています。
- 「1日平均何歩くらい歩きますか。」では、「4,000歩未満」が42.1%と最も高く、次いで、「4,000歩以上6,000歩未満」が20.7%となっています。
- 「ウォーキングの習慣がありますか。」では、「ウォーキングはしていない」が68.1%となっています。「ウォーキングをしようと思ったきっかけ」は、「運動不足解消」が66.7%、「健康づくり」が63.7%となっています。
- 「どのような条件があれば、ウォーキングの習慣が定着すると思いますか。」では、「歩く時間がある」が48.9%、次いで「安全なウォーキングコースの整備」が36.0%となっています。
- 「本庄ウォーキングマップを知っていますか。」では、「知らない」61.5%となっており、半数以上が知らないという状況です。
- 「今の日常生活は、運動が不足していると思いますか。」は、「少し思う」が48.0%、「おおいに思う」が36.1%となっています。
- 「運動しようと思ったとき、いっしょに運動する仲間はいますか。」は、「いいえ」が67.0%となっており、半数以上が運動する仲間がいないと回答しています。

【課題】

- ◆運動習慣を持つことや適正な身体活動量を確保するため、一人ひとりが意識だけではなく、実際に日常生活の中で歩く機会を増やす、自宅でできる簡単な運動から始めるなど、体を動かす時間を作ることが大切です。
- ◆乳幼児期から高齢期まで共通して、家族や仲間と気軽に運動できる環境づくりやきっかけづくりの支援が必要です。地域や関係団体、事業所などと連携することや、運動習慣のある方が、それを継続できるような支援も必要です。
- ◆健康な方が運動に取り組むのとリスクのある方が取り組むのでは、内容にも注意が必要なことから、様々なニーズに対応できるような事業展開が必要です。

【目標】

- I 週2回・1回30分以上の汗ばむ程度の運動をする習慣を身につけましょう
- II 日常生活の中で、意識してあと10分(1,000歩)身体を動かしましょう
- III 気軽に運動を始めるきっかけを見つけましょう

I 週2回・1回30分以上の汗ばむ程度の運動をする習慣を身につけましょう

運動は心臓や肺の機能を高め、筋肉や骨が強くなり、肥満の予防、インスリンの活発化、善玉コレステロールの増加とともに、ストレス解消など、生活習慣病の予防に大きな効果があります。日常生活に運動を取り入れることを意識しましょう。

II 日常生活の中で、意識してあと10分(1,000歩)身体を動かしましょう

歩くことはいつでも、どこでも、一人でも、気軽にできる運動です。歩くことから始めましょう。あと10分の歩行は、歩数で1,000歩程度になります。近場の移動は、自動車の使用を控え、日常生活の中で意識して身体を動かしましょう。

III 気軽に運動を始めるきっかけを見つけましょう

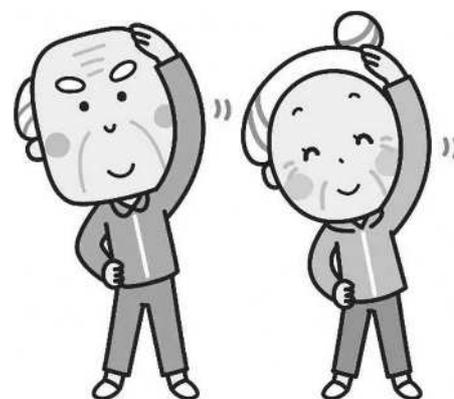
各種スポーツイベントや運動教室に積極的に参加し、日常生活の中でできる運動や自分に合った運動を見つけましょう。市内にはいろいろな運動施設があります。地域の中で地域の仲間と一緒に楽しく体を動かすことを提案します。



【評価指標】

評価指標	対象	現状値 (R1)	目標値 (R6)
運動習慣のある人の割合の増加(1日30分以上の運動・スポーツを週2回以上、1年以上継続している人の増加)	20～64歳男性	16.9%	40.0%
	20～64歳女性	14.8%	40.0%
	65歳以上男性	29.4%	67.0%
	65歳以上女性	28.9%	60.0%
運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合の増加(週3日以上)	小学5年生男子	70.4%	75.0%
	小学5年生女子	51.4%	53.0%
日常生活における歩数の増加	20～64歳男性	5,272歩	9,000歩
	20～64歳女性	5,241歩	8,500歩
	65歳以上男性	4,872歩	7,000歩
	65歳以上女性	3,558歩	6,000歩
はにぼん筋力トレーニング*をしている人の増加	参加者数 (延べ人数)	47,413人	48,300人

※「はにぼん筋力トレーニング」：従来の「筋力アップ教室」から名称変更。



【ライフステージ別取組】

ライフステージ	取組内容
乳幼児期（0～6歳） （妊娠期を含む）	<ul style="list-style-type: none"> ・身体を動かす楽しみを覚えましょう。 ・遊びなどを通して基礎体力をつけましょう。 ・自然とふれあう遊びを取り入れるなど、外で元気に遊ぶようにしましょう。
学齢期（7～19歳）	<ul style="list-style-type: none"> ・家族や友人と一緒に身体を動かすことを楽しみましょう。 ・数多くの運動やスポーツを経験しましょう。 ・地域のクラブや部活動など興味や関心のあるスポーツを見つけて運動にチャレンジしましょう。 ・自らが身体を作り上げる時期だと知り、日頃の生活の中で運動を楽しみましょう。
青年期（20～39歳）	<ul style="list-style-type: none"> ・健康維持のために運動することの重要性を理解し、運動する習慣を身につけましょう。 ・一人ひとりが意識して、実際に日常生活の中で歩く機会を増やす、自宅で簡単な運動を始めるなど、身体を動かす時間をつくりましょう。 ・地域や職場での取り組みなどに参加し、子どもとのふれあいの場面等、楽しみながら活動量を増やしましょう。
壮年期（40～64歳）	<ul style="list-style-type: none"> ・日常生活の中で歩く機会を増やす、自宅で簡単な運動を始めるなど、身体を動かす時間をつくりましょう。 ・これまで運動習慣のない人も、身体を動かすよう心がけましょう。 ・地域や職場での取り組みなどに参加し、子どもとのふれあいの場面等、楽しみながら活動量を増やしましょう。
高齢期（65歳以上）	<ul style="list-style-type: none"> ・日常生活の中で歩く機会を増やす、意識的に体を動かすなど、筋力を維持できるようにしましょう。 ・地域での取り組みなどに参加し、人とのふれあいの場面等、楽しみながら活動量を増やしましょう。

【取り組み】

行動目標	事業名	目標及び内容	担当課
I 週2回・1回30分以上の汗ばむ程度の運動をする習慣を身につけましょう	マイトレ教室	参加者の運動習慣の確立をねらいとし、健康長寿埼玉モデルの推奨プログラム「筋力アップトレーニング」に基づき、筋力トレーニングと有酸素運動を実施します。さらに、運動と関連した栄養講座の実施等により総合的な視点から参加者の健康づくりを支援します。今後、リスクのある方が安全に運動に取り組めるようにしていきます。	健康推進課
	ボルダリング、パレットテニス、ランニング等、スポーツ教室の開催	普段、身体をあまり動かしていない方に運動のきっかけを提供することをねらいとし、市民のニーズに応じて、教育委員会主催による各種スポーツ教室を開催します。	スポーツ推進課
	市民総合大学（生涯スポーツ）	市民の健康増進をねらいとし、市民総合大学にて生涯スポーツ教室等を開催します。	生涯学習課
	本庄市老人クラブ及び老人クラブ連合会補助事業	高齢者の健康づくり及び社会参加の推進のため、老人クラブ及び老人クラブ連合会が行う健康づくり等に関する事業に補助金を交付します。より多くの会員が参加できるように、各活動の支援を行い、広報紙掲載等のPRを行います。	地域福祉課
	介護予防普及啓発事業（各種講座などの開催）	自立した生活を送れるよう、介護予防の普及・啓発を図るため、口腔機能向上・栄養改善・運動機能向上・シナプソロジー、フレイル予防などについて、住民主体の通いの場への講師を派遣します。	介護保険課
	いきいき教室の開催（地域リハビリテーション活動支援事業）	理学療法士などの専門職による、筋力の低下や転倒を予防するための運動、脳の活性化を図る頭の体操、口腔ケアなどの複数のプログラムを組み合わせ、幅広い方々が取り組めるよう工夫しながら、心身の健康増進を支援します。	介護保険課
	はにぼん筋力トレーニングの開催	筋力の低下や転倒を予防するために、簡単で無理のない筋力トレーニングを行います。自主グループの育成を推進し、事業の拡大を図ります。	介護保険課

行動目標	事業名	目標及び内容	担当課
Ⅱ 日常生活の中で、意識してあと10分(1,000歩)身体を動かしましょう	ウォーキング教室	正しい歩き方や歩くことの大切さを学び、歩く習慣を促すことをねらいとし、ウォーキング教室を開催します。	スポーツ推進課 健康推進課
	ウォーキングマップの作成、活用	日頃から歩く習慣を身につけることをねらいとして、市内の名所・見所をめぐる30のコースを活用して、春、夏、秋の年3回ウォーキング教室を開催します。また、新たに作成したウォーキングマップを活用したウォーキングイベント等を実施します。	スポーツ推進課
	本庄オータム・ウォーク	ウォーキングによる健康促進をねらいとし、9月～11月の3ヶ月間のウォーキング記録に基づき、目標達成者に記念品をプレゼントするイベントを実施します。	スポーツ推進課
	市民バスハイキング・電車でハイキング	市民が歩くことにより健康を促進することをねらいとし、スポーツ推進委員が、季節にあったハイキングスポットを案内します。	スポーツ推進課
	市民総合大学(ウォーキング等の運動教室)	市民の健康増進をねらいとし、市民総合大学にてウォーキング教室等を開催します。	生涯学習課
Ⅲ 気軽に運動を始めるきっかけを見つけてみましょう	乳幼児期の健康づくり事業	楽しく遊びながら身体づくりができることをねらいとして、参加者同士の交流を図り、子育て支援センターや児童センターで遊びのポイントについて学ぶ講座を開催します。	健康推進課 子育て支援課
	健康づくり講座	参加者が健康づくりを継続実施できるようになることをねらいとし、市民のニーズや関心に合わせたテーマで健康づくり講座を開催します。	健康推進課
	スポーツ協会、レクリエーション協会、スポーツ少年団の活動促進、支援	地元の子どもから大人、高齢者までのスポーツ団体活動への支援をねらいとし、スポーツ協会、レクリエーション協会、スポーツ少年団、それぞれの団体の事務局を担当し、会議の開催、団体活動、各種大会や教室等への支援を行います。	スポーツ推進課

行動目標	事業名	目標及び内容	担当課
Ⅲ 気軽に運動を始めるきっかけを見つけましょう	スポーツ推進委員協議会の活動促進、支援	スポーツ推進委員が実施する各種スポーツ事業の支援をねらいとし、スポーツ推進委員の事務局を担当し、各種会議やバスハイキング、ウォーキング教室等のイベント開催の支援を行います。	スポーツ推進課
	スポレクフェスタ	見る！する！楽しむ！をコンセプトに、さまざまなスポーツ・レクリエーションを気軽に体験することができるスポレクフェスタを開催します。	スポーツ推進課
	教育活動支援事業・児童生徒の体力向上と学校体育活動の推進	児童生徒の体力の向上を図るため、小学校では「50m走」、「ボール投げ」、中学校では「持久走」、「ボール投げ」を重点種目とし、体育の授業を重点的に行います。毎年、市の体力向上推進校を委嘱しモデル校とし取り組みを各学校で共有し、児童生徒の体力向上を推進するとともに、学習指導要領の趣旨を踏まえた授業づくりを進めています。また、学校の取り組みと家庭や地域の連携を深めた日常生活の中で、運動の生活化を図り継続した取り組みを推進していきます。	学校教育課
	障害者スポーツ・レクリエーション教室開催事業	障害者の健康増進をねらいとし、障害者を対象とした、ソフトバレーボールやボッチャなどのスポーツ・レクリエーション教室の開催や大会参加を支援します。	障害福祉課
	オープンスペース、健康遊具等の活用	既存の公園等のオープンスペースや健康遊具を活用した運動教室を開催します。また、運動教室やその他イベントに必要な公園の園路、遊具等を修繕・改修します。	都市計画課 健康推進課

第3節 休養・こころの健康

休養には、疲労を回復し、ストレスを解消するはたらきがあり、食生活や運動とともに、健康にとって不可欠なものです。上手に休養をとらないと、生活習慣病やこころの病気、事故等につながる可能性もあります。自分から積極的に楽しんでリラックスすることが、上手な休養の取り方です。

※健康づくりに取り組む際には、マスクを着用する等感染症対策を徹底しましょう。

【アンケート結果からわかる現状】

- 「あなたは、日常生活の中でストレス（不安、悩み、イライラなど）を感じることはありませんか。」は、「ある」が最も高く36.8%、「どちらかといえばある」が31.9%となっており、合わせて68.7%が「ストレスがある」と回答しています。
- ストレスの原因は、「自分や家族の健康・病気」が33.6%、次いで「家族・親族関係」が30.7%、「職場の人間関係」が29.4%となっています。
- 「ストレスをどのように解消していますか。」では、「趣味を楽しむ」という回答が最も多く、「前向きに考えるようにする」、「睡眠をよくとる」が続いています。
- 「1日の平均睡眠時間は何時間くらいですか。」は、「6時間以上7時間未満」が34.0%、「5時間以上6時間未満」が32.0%となっていますが、「5時間未満」が8.6%となっています。
- 「ここ1か月間、睡眠で休養が十分とれていますか。」では、「まあまあとれている」が56.3%、「十分とれている」が19.7%となっており、約8割が休養がとれていると回答している一方、「あまりとれていない」が19.3%、「まったくとれていない」が2.3%となっており、約2割が睡眠で休養が十分とれていない現状です。

【課題】

- ◆十分な睡眠や自分なりのリフレッシュで心身の休養をとりストレスを解消することが大切です。
- ◆睡眠時間の不足や睡眠の質的悪化は、こころの病だけでなく生活習慣病につながることから、休養の重要性を認識し、十分な睡眠をとることが必要です。
- ◆誰でも気軽に相談できる環境づくりを進めていくことが必要です。
- ◆うつ病などのこころの病気について正しい知識を得ることが必要です。

【目標】

- | |
|------------------------------------|
| I 上手にストレスを解消しましょう |
| II 相談できる仲間、窓口を見つけましょう |
| III こころの健康について、正しい知識を持ち、適切に行動しましょう |

I 上手にストレスを解消しましょう

生活にメリハリをもたせ、ウォーキングや体操など適度に身体を動かすなど自分なりのストレス解消法を身につけましょう。

休養には「休む」と「養う」の二つの意味があります。生活のリズムを整え、規則正しい食事と睡眠、そして適度な運動でストレスを解消し、リフレッシュしましょう。

II 相談できる仲間、窓口を見つけましょう

現代社会は、様々なストレスを受けやすい環境に取り囲まれています。こころの健康づくりには、人との適切なコミュニケーションが大切です。家族や友人、地域の人々とのかかわりを通じ、悩み事などを気軽に相談できる仲間を見つけましょう。

また、市の役割として、様々な悩み事やライフステージに応じた各種の相談窓口の周知を推進します。

III こころの健康について、正しい知識を持ち、適切に行動しましょう。

こころの不調は、自分で解決法を見つけられないのが特徴です。

本人だけでなく、家族や友人などがこころの不調に気づくことで、早めに対応し、適切な治療へとつなげられます。周囲の人が「どうしたの？」と一声かけることで、心配してくれる人がいることを知り勇気づけられるものです。また、専門相談や心療内科等へ受診するきっかけを作ることができます。

【評価指標】

評価指標	対象	現状値 (R1)	目標値 (R6)
睡眠による休養が十分に取れていない人の割合の減少	20歳以上	21.6%	15.0%
ゲートキーパーの増加	20歳以上	433人	500人

【ライフステージ別取組】

ライフステージ	取組内容
乳幼児期（0～6歳） （妊娠期を含む）	<ul style="list-style-type: none"> ・親子で「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう。 ・睡眠の大切さを知り、夜型の生活は控えましょう。 ・就寝前のメディアの視聴はやめましょう。 ・メディア（テレビ・DVD・スマートフォン・タブレット）の視聴は、家庭でルールを決めて、上手に活用しましょう。
学齢期（7～19歳）	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠の大切さを知りましょう。 ・「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう。 ・睡眠の質を悪くする夜更かしは避けて、体内時計のリズムを保ちましょう。 ・朝、目が覚めたら日光をとりいれましょう。 ・友人等との関わりを大切にしましょう。 ・メディア（テレビ・DVD・スマートフォン・タブレット）の視聴は、家庭でルールを決めて、上手に活用しましょう。
青年期（20～39歳）	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日必要な睡眠時間を確保しましょう。 ・日中の活動と休息のメリハリをつけましょう。 ・疲労を感じたら、30分以内の短い昼寝をしてからだを休めましょう。 ・自分の睡眠に適した環境を作り、疲労をとるために、十分な睡眠をとりましょう。 ・週末に睡眠をまとめてとる「寝だめ」はやめましょう。 ・自分に合った運動や余暇活動を通じて、気分転換をはかり、英気を養いましょう。 ・友人等との関わりを大切にしましょう。
壮年期（40～64歳）	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日必要な睡眠時間を確保しましょう。 ・自分に合ったストレス対処法を見つけましょう。 ・自分に合った運動や余暇活動を通じて、気分転換をはかり、英気を養いましょう。 ・友人等との関わりを大切にしましょう。
高齢期（65歳以上）	<ul style="list-style-type: none"> ・良い睡眠について知識を深めましょう。 ・日中の活動量を増やして、快適な睡眠をとりましょう。 ・昼寝は午後30分以内にしましょう。 ・自分の睡眠に適した環境を作りましょう。 ・自分に合ったストレス対処法を見つけましょう。 ・趣味や娯楽なども活動を充実させて、心身のリラックスを心がけましょう。 ・地域活動へ参加する等、仲間作りを心がけましょう。

【取り組み】

行動目標	事業名	目標及び内容	担当課
I 上手に ストレスを 解消しまし よう	各学校の教育計画 (こころの健康)	小・中学生の心の健康の維持をねらいとし、保健学習において、心の健康に関する内容を行うほか、心の健康の重要性やストレスへの対処方法、問題を感じたときの対応方法などの指導を行い、家庭や専門家との連携を進めます。	学校教育課
	市民総合大学 (こころの健康)	成人の心の健康の保ち方についての理解を深めるため、市民総合大学にて講座を開催します。	生涯学習課
	こころの健康づくりの普及啓発	市民の心の健康づくりの重要性についての普及啓発を進めるために各種教室の開催や市ホームページの活用を行っていきます。	健康推進課
II 相談で きる仲間、窓 口を見つけ ましょう	普及啓発事業	気軽に相談できるように、各種相談窓口の連絡先を掲載し、情報の提供・周知を図ります。	健康推進課
	育児学級	乳児期の心身の発達や栄養について学び、同じ育児の悩みを持つ親同士のコミュニケーションを通じて、仲間づくりを図ることをねらいとして、育児不安を軽減し、安心して子育てができるように実施します。	健康推進課
	ひまわり相談	育児に対する不安を解消し、母親の心の健康を保つことをねらいとし、乳幼児期の心と身体の発達成長の確認、育児・栄養について相談に応じます。	健康推進課
	こころの教室	子育てに不安や心配のある保護者を対象に、心理師による相談を行い、精神的な支援を実施します。	健康推進課
	発達に不安のある子どもに対する支援事業	発達に不安のある子どもの特性を理解した関わりができるように、本人・保護者・支援者に対して、保健師や心理師等の専門職が相談・支援を行います。	健康推進課

行動目標	事業名	目標及び内容	担当課
<p>Ⅲ ころの健康について、正しい知識を持ち、適切に行動しましょう。</p>	産後うつ病対策	<p>妊娠期から不安や悩みに寄り添い、相談に応じることができるようにします。母子健康手帳交付時に、産後うつ病について周知を図り、赤ちゃん訪問時に産後うつ病質問票を活用することで、早期発見に努めます。産後、母親が必要な休養をとり、ゆとりのある育児ができるように産後ケア事業を行います。</p>	健康推進課
	理解促進啓発事業	<p>障害者（児）が日常生活及び社会生活を営む上で生じる「社会的障壁」を除去し、障害者（児）への理解を深めるため、精神保健学習会、ひきこもり・不登校講演会等を開催します。</p>	障害福祉課 健康推進課
	ゲートキーパー養成講座	<p>自殺予防について理解し、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる人材を養成することを目的とし、ゲートキーパー養成講座を開催します。</p>	健康推進課



第4節 歯と口腔の健康

歯と口腔の健康には、食物を咀嚼し栄養の吸収をよくする機能だけでなく、おいしく食事をとり会話を楽しむなど、豊かで質の高い生活を送るために欠かせないものです。また、噛むことは、脳を活性化させ認知症予防や肥満の予防、免疫力の向上など、身体にとって重要な働きがあると言われています。

※健康づくりに取り組む際には、マスクを着用する等感染症対策を徹底しましょう。

【アンケート結果からわかる現状】

- 「歯や歯ぐきの健康のためにしていることは何ですか。」は、「1日1回以上は丁寧に磨くようにしている」が60.1%と最も高くなっています。
- 「かかりつけの歯科医がいますか。」では、「いる」が74.4%、「いない」が22.9%となっています。
- 「この一年間に、歯科検診を受けましたか。」では、「受けた」が52.5%、「受けていない」が45.0%となっています。検診を受けない理由として、「忙しくて受ける時間がないから」が35.2%と最も高くなっています。
- 「歯周病の自覚症状がありますか。」は、「ない」が58.7%、「ある」が37.5%となっています。
- 「8020運動」の認知度は62.1%となっており、半数以上が知っていると回答しています。

【課題】

- ◆ 健全な口腔機能を生涯にわたり維持するために、むし歯予防、歯周疾患予防及び歯の喪失防止に加え、口腔機能の維持及び向上を図ることが大切です。
- ◆ 歯の健康を保つため、定期的を受診し、むし歯や歯周疾患等の早期発見、早期治療に取り組むことが必要です。
- ◆ 高齢期の口腔機能の維持・向上を図るため、介護予防事業と連携して効果的に取り組みを推進することが必要です。

【目標】

- I 年1回定期健診を受診し、歯の健康づくりに努めましょう
- II 歯周疾患の予防に努め、80歳で20本以上の歯を保つように努めましょう
- III むし歯を作らないようにしましょう

I 年1回定期健診を受診し、歯の健康づくりに努めましょう

歯の健康を健康づくりの一環としてとらえ、定期健診を受けましょう。

II 歯周疾患の予防に努め、80歳で20本以上の歯を保つように努めましょう

定期健診や正しい歯の手入れを行い、生活習慣病である歯周疾患を防ぐとともに、しっかりかむ習慣を身につけて、80歳で20本以上自分の歯を保つことを目指しましょう。口腔機能の維持・向上に努めましょう。

III むし歯を作らないようにしましょう

乳幼児期は歯磨き習慣や、規則正しい生活など、基本的な生活習慣を身につけるとても大切な時期です。また、おやつやイオン飲料を含む甘味飲料の取り方と正しい知識の普及を図ることは、子どもの生活習慣病予防にも効果があります。

家族ぐるみで予防歯科に取り組みましょう。

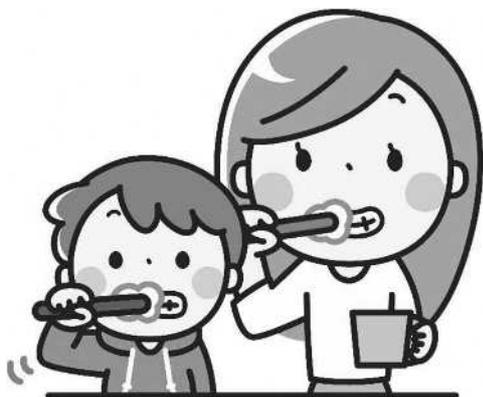
【評価指標】

評価指標	対象	現状値 (R1)	目標値 (R6)
むし歯のない幼児の割合の増加	3歳児	88.8%	90.0%
1人平均むし歯数の減少	12歳児	1.12本	1本未満
過去1年間に歯科検診を受けている人の割合の増加	20歳以上	52.5%	65.0%
かかりつけ歯科医を持っている人の割合の増加	20歳以上	74.4%	80.0%
20本以上歯がある人の割合の増加	60歳以上	61.4%	70.0%
	70歳以上	46.0%	50.0%

【ライフステージ別取組】

ライフステージ	取組内容
乳幼児期（0～6歳） （妊娠期を含む）	<ul style="list-style-type: none"> ・「8020運動」を目指しましょう。 ・妊娠の安定期に入ったら、歯科健康診査を受けましょう。 ・乳歯をむし歯にしないようにしましょう。 ・よく噛んで食べることや毎食後の歯みがき習慣を身につけましょう。 ・毎日仕上げみがきをする習慣を身につけましょう。 ・甘いおやつを控えましょう。 ・かかりつけ歯科医をもちましょう。 ・フッ素塗布など、むし歯の予防処置を受けましょう。
学齢期（7～19歳）	<ul style="list-style-type: none"> ・「8020運動」を目指しましょう。 ・よく噛んで食べることや毎食後の歯みがき習慣を身につけましょう。 ・低学年までは、保護者が仕上げみがきをしましょう。 ・歯科定期健康診査や予防指導を受け、虫歯は早期に治療しましょう。 ・自分の歯の健康に関心を持ち、鏡を利用する等、歯や歯肉の観察をしましょう。 ・かかりつけ歯科医を持ちましょう。 ・定期健診と早期治療を心がけましょう。
青年期（20～39歳）	<ul style="list-style-type: none"> ・「8020運動」を目指しましょう。 ・自分にあった適切な歯磨きを実践しましょう。 ・デンタルフロスや歯間ブラシを使い、正しい方法で歯磨きをしましょう。 ・歯と歯ぐきの健康を保つため、自分の口腔内の観察を行いましょう。 ・かかりつけの歯科医を持ち、定期検診と早期治療を心がけましょう。
壮年期（40～64歳）	<ul style="list-style-type: none"> ・「8020運動」を目指しましょう。 ・デンタルフロスや歯間ブラシを使い、正しい方法で歯磨きをしましょう。 ・歯と歯ぐきの健康を保つため、自分の口腔内の観察を行いましょう。 ・かかりつけの歯科医を持ち、定期検診と早期治療を心がけましょう。

ライフステージ	取組内容
高齢期（65歳以上）	<ul style="list-style-type: none"> ・適切な歯磨きによる残っている歯の維持管理ができるようにしましょう。 ・デンタルフロスや歯間ブラシを使い、正しい方法で歯磨きをしましょう。 ・歯のない部分の適切な義歯等による治療処置を受けましょう。 ・義歯の欠損、ひび割れや適合不良がないか調べましょう。 ・かかりつけの歯科医を持ち、定期検診と早期治療を心がけましょう。 ・口腔、残存歯・義歯を清潔に保ち、誤嚥性肺炎の予防に努めましょう。 ・口腔機能の維持のために、日常生活でできる口のトレーニングを行いましょう。



【取り組み】

行動目標	事業名	目標及び内容	担当課
I 年1回定期健診を受診し、歯の健康づくりに努めましょう	妊婦歯科健康診査・幼児個別歯科健診	妊娠期から乳幼児期における歯の健康づくりをねらいとし、「妊婦歯科健診」及び「1歳6か月児健康診査」「2歳児健康相談」「3歳児健康診査」の際に、歯科健診やブラッシング指導、フッ化物塗布等を実施します。また、3歳～4歳、4歳～5歳のお子さんを対象に医療機関において個別の歯科健診を実施します。	健康推進課
	かかりつけ歯科医の普及・啓発	ライフステージに合わせた口腔の健康づくりがサポートされるように、かかりつけ歯科医の普及・啓発を図ります。	健康推進課
II 歯周疾患の予防に努め、80歳で20本以上の歯を保つように努めましょう	歯周疾患検診	早期に歯周疾患を発見し、適切な歯科保健指導や歯科治療が受けられるようにすることを目的とし、40・45・50・55・60・65・70歳の市民を対象として、指定歯科医院で検診を実施します。	健康推進課
	歯の健康に関する普及啓発	むし歯予防や歯周病予防など歯の健康に関する知識の普及・啓発を図るために、歯科医師会等と連携し、健診・教室の開催や市ホームページを通じて情報提供を行います。	健康推進課
	市民総合大学(生涯にわたる歯科口腔ケア)	歯科口腔ケアについての理解を深めることを目的として、市民総合大学にて講座を実施します。	生涯学習課
	はにぼんお口の健康体操研修会	高齢者の口腔機能向上と生活機能維持・向上を目的とし、住民が主体となって介護予防に取り組む筋力トレーニング(筋力アップ教室)を行う団体に対して、お口の健康体操の普及を図るための講座や実技指導等を行います。	介護保険課
はにぼんお口の健康体操	高齢者の口腔機能向上と生活機能維持・向上を目的とし、住民が主体となってはにぼんお口の健康体操に取り組む団体に対して、実技指導や導入支援等を行います。	介護保険課	

行動目標	事業名	目標及び内容	担当課
Ⅲ むし歯を作らないようにしましょう	小中学校におけるフッ化物洗口の実施	市内小中学校におけるむし歯予防の推進をねらいとし、歯科医師会等の協力を得て、フッ化物洗口を実施します。	学校教育課
	各学校の教育計画（むし歯予防対策）	小中学校における歯科保健の推進をねらいとし、各学校の教育計画に基づき、学級活動における指導事項に虫歯予防に関する内容を位置づけます。各発達段階に応じた学習・指導を行い、「歯の健康週間」を設け、むし歯予防に関する集会や標語の作成、ポスターの作成など学校教育全体としてむし歯予防、歯肉炎の予防の啓発を行い、日常生活での実践を推進します。	学校教育課
	各学校の教育計画（歯周病予防対策の推進）	小中学校における歯周病予防対策をねらいとし、各学校の教育計画に基づき、学級活動における指導事項に歯周病予防に関する内容を位置づけます。各発達段階に応じた学習・指導を行い、「歯の健康週間」を設け、むし歯予防に関する集会や標語の作成、ポスターの作成など学校教育全体としてむし歯予防、歯肉炎の予防の啓発を行い、日常生活での実践を推進します。	学校教育課

第5節 アルコール・たばこ

飲酒は、適量であれば、ストレス緩和、心身のリラックスをもたらすなどの効果がある一方、適量を超える飲酒は、肝疾患、脳血管疾患、がん及びアルコール依存症などのリスクを高めると言われています。

喫煙や受動喫煙についても、がんをはじめ、肺疾患、心臓病、脳血管疾患、口腔の疾患など様々な疾患のリスクが高まることが明らかになっています。

※健康づくりに取り組む際には、マスクを着用する等感染症対策を徹底しましょう。

【アンケート結果からわかる現状】

- 「酒やビールなどのアルコール類を、どのくらいの頻度で飲みますか。」は、「ほとんど飲まない」が50.7%、次いで「毎日」が16.0%となっています。
- 「お酒を飲む日は1日あたり、どのような種類のアルコールをどれくらいの量飲みますか。」では、「ビール(発泡酒含む)」が最も多く62.0%、アルコール量は「20g未満」が最も多くなっています。
- 喫煙経験がある方で、「現在(この1か月)、たばこを吸っていますか」では、「今は吸っていない」が58.5%、「毎日吸う」が34.8%となっています。
- 「家族や他人のたばこの煙を吸う機会がありますか。」という問いは、「まったくない」が44.1%、「時々ある」が36.6%となっています。
- 「COPD(慢性閉塞性肺疾患)について知っていますか。」では、「知らない」が61.5%、「名前は聞いたことがある」が25.4%となっています。
- 「市内の公共施設の禁煙・分煙施設の取組状況についてどう思いますか。」では、「わからない」が最も高く、60.1%、「不十分」が17.9%となっています。
- 「受動喫煙防止法が成立し、2020年4月から全面実施されることを知っていますか。」では、「知らない」が54.1%、「知っている」が42.0%となっています。

【課題】

- ◆適切な飲酒量を周知・啓発し、多量飲酒をなくしていく取り組みが必要です。また、妊産婦における禁酒についても啓発することが必要です。
- ◆喫煙による健康への影響(COPD、呼吸器疾患、肺がんなど)について啓発することが必要です。
- ◆たばこの害に関する知識の普及、受動喫煙の防止、禁煙の指導、妊産婦及び未成年者の喫煙防止等を推進していくことが必要です。

【目標】

- | |
|--------------------|
| I 適量飲酒を守りましょう |
| II たばこの害を知りましょう |
| III たばこのマナーを守りましょう |

I 適量飲酒を守りましょう

正しくお酒と付き合うためにも、適量飲酒によるストレス解消などの効果と、未成年者や妊婦の飲酒または多量飲酒による健康へ悪影響を充分理解し、適度な飲酒を心がけ、週1回は休肝日を設けましょう。

II たばこの害を知りましょう

喫煙は、肺がんやCOPD※をはじめとした多くの疾患との関連や妊娠中の喫煙が胎児に及ぼす影響などが指摘されているため、喫煙による健康被害に対する知識を習得し、喫煙習慣を持たない、または禁煙する努力をしましょう。

III たばこのマナーを守りましょう

喫煙は本人だけでなく周りの人への副流煙による健康被害もあることから、喫煙による健康被害を減少させるために、子どもや妊婦のいる場所や路上では喫煙しないなど、喫煙マナーを守り、非喫煙者に迷惑をかけないようにしましょう。

※COPD（慢性閉塞性肺疾患）：主として長期の喫煙によってもたらされる咳・痰・息切れを主訴とした肺の炎症性疾患のこと。

【評価指標】

評価指標	対象	現状値 (R1)	目標値 (R6)
生活習慣病のリスクを高める飲酒 [*] をしている人の割合の減少	20歳以上男性	32.0%	13.0%
	20歳以上女性	15.4%	6.4%
受動喫煙者の割合の減少	20歳以上	49.4%	減少
	小学生	53.3%	
	中学生	61.2%	
COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度の向上	20歳以上	35.6%	80.0%
市内公共施設の禁煙・分煙について十分と感じる人の割合の増加	20歳以上	18.2%	40.0%

※生活習慣病のリスクを高める飲酒量：1日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上。

【純アルコール量 20g の目安】

ビール (5%)	チューハイ (7%)	ワイン (12%)	日本酒 (15%)	焼酎 (25%)	ウイスキー (40%)
中ビン1本 (500ml)	レギュラー 缶1缶 (350ml)	グラス2杯 (200ml)	1合 (180ml)	ロック1杯 (100ml)	ダブル1杯 (60ml)

※出典：厚生労働省：健康日本21（アルコール）



【ライフステージ別取組】

ライフステージ	取組内容
乳幼児期（0～6歳） （妊娠期を含む）	<ul style="list-style-type: none"> ・アルコール・たばこによる妊娠や胎児への影響を知りましょう。 ・妊娠中や授乳中の飲酒はしないようにしましょう。 ・子どもや妊産婦の周囲で喫煙はしないようにしましょう。
学齢期（7～19歳）	<ul style="list-style-type: none"> ・未成年はアルコールを分解する働きが未完成のため、短期間で様々な臓器の障害を起こすことがあります。未成年の飲酒が健康に与える影響について学びましょう ・喫煙による健康への影響（COPD、呼吸器疾患、肺がんなど）について正しく理解しましょう。
青年期（20～39歳） 壮年期（40～64歳） 高齢期（65歳以上）	<ul style="list-style-type: none"> ・飲酒が健康に与える影響について知りましょう。 ・適正飲酒量を理解して、休肝日を設けるなどお酒を飲みすぎないようにしましょう。 ・飲みすぎないように、家族が声掛けしましょう。 ・20歳未満の人、妊産婦、飲めない人には飲酒を勧めないようにしましょう。 ・喫煙による健康への影響（COPD、呼吸器疾患、肺がんなど）について正しく理解しましょう。 ・禁煙希望者は、禁煙サポートを受けましょう。 ・喫煙者はマナー（ポイ捨て、歩きたばこをしない等）を守り、非喫煙者の受動喫煙を防ぎましょう。



【取り組み】

行動目標	事業名	目標及び内容	担当課
I 適量飲酒を守りましょう	妊娠期におけるアルコールに関する普及啓発	母子健康手帳交付時や両親学級において、妊娠中の飲酒が胎児の発育に与える影響について周知するなど、飲酒の害について正しい知識を普及・啓発します。また、市ホームページで情報提供を行います。	健康推進課
	アルコールのリスクに関する普及啓発	飲酒の及ぼす影響について理解し、節度のある飲酒ができるように、各種健診時、健康相談、健康教育の中や市ホームページを通じて情報提供を行います。	健康推進課
	各学校の教育計画（アルコールの健康被害普及啓発）	飲酒に関する健康啓発普及をねらいとし、飲酒が未成年の体に及ぼす影響や危険性についての意識を高め、家庭や関係機関と連携し、啓発を推進します。	学校教育課
	アルコール依存症の相談支援	アルコール依存症についての相談と、専門機関等について情報提供を行います。	障害福祉課
II たばこの害を知りましょう	妊娠期における喫煙に関する普及啓発	母子健康手帳交付時や両親学級において、妊娠中や出産後の喫煙による胎児、新生児、母体への影響を理解してもらうための知識の普及・啓発を行います。また、市ホームページで情報提供を行います。	健康推進課
	たばこの健康被害に関する啓発	喫煙・受動喫煙の防止や禁煙の推進をねらいとし、たばこの健康被害について、市ホームページや様々な機会を通じた情報提供を行います。	健康推進課
	各学校の教育計画（たばこの健康被害普及啓発）	喫煙に関する健康啓発普及をねらいとし、喫煙が未成年の体に及ぼす影響や危険性についての意識を高め、家庭や関係機関と連携し、啓発を推進します。	学校教育課
	禁煙支援	喫煙者数の減少を目的とし、特定保健指導や健康教育の中で、禁煙希望者への相談や専門機関への紹介を行います。また、市ホームページや広報でも、禁煙に取り組むための情報提供を行います。	健康推進課

行動目標	事業名	目標及び内容	担当課
Ⅲ たばこのマナーを守りましょう	子どもの受動喫煙防止対策	自ら受動喫煙を回避できない子どもの受動喫煙防止をねらいとし、検診や教室等の機会を通じて、喫煙・受動喫煙の健康への害及び分煙の啓発を行います。	健康推進課
	公共施設における全館禁煙	公共施設においては、全館禁煙を継続し、喫煙者に対しても禁煙、分煙について協力を促すよう努めます。	各施設担当課

第6節 健康管理

我が国では、急速な高齢化の進展にともない、疾病全体に占める悪性新生物（がん）、虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病が増加しています。また、死亡死因でも約6割を占めている状況から「生活習慣病の発症予防と重症化の予防の徹底」は重要課題となっています。

母子保健の視点において、妊娠中の体調管理は母子ともに健康に出産を迎えるために重要となります。また、乳幼児期から、生涯を通じた健康づくりの基礎を形成していくことは重要です。

※健康づくりに取り組む際には、マスクを着用する等感染症対策を徹底しましょう。

【アンケート結果からわかる現状】

- 「現在のご自分の健康状態についてどう思いますか。」では、「おおむね健康だと思う」が61.5%と最も高く、次いで「健康だと思う」が19.0%となっており、80.5%が「健康だと思う」と回答しています。
- 「ご自分の健康に気を配っていますか。」は、「ある程度気を配っている」が74.9%となっています。
- 「健康に気を配っていない理由は何ですか。」は、「忙しくて気を配る時間がない」が41.9%と最も高く、次いで「何をしたらよいかわからない」が30.8%となっています。
- 「かかりつけ医がいますか。」では、「いる」が63.6%と半数以上はいると回答されているものの、32.0%はかかりつけ医を持っていないと回答しています。
- 「定期的に健診(がん検診を除く)を受けていますか。」では、「毎年受けている」が58.4%と最も高く、次いで「まったく受けていない」が19.3%となっています。
- 「どこで健診を受けていますか。」は「職場主催の健診」が最も高く、40.7%となっています。
- 「がん検診を過去1年間以内で受けましたか。」は、40歳以上では胃がん、肺がん、大腸がん、前立腺がん、30歳以上の女性では乳がん、20歳以上の女性では子宮がん、全てにおいて「受けなかった」が最も高い回答となっており、40%を超えています。
- がん検診を受診しなかった理由については、「忙しくて受ける時間がない」が26.2%、「検査の方法が苦痛だ」が19.6%となっています。
- 「健康についての知識や情報を何から得ていますか。」については、テレビ・ラジオが最も高く、69.2%、インターネットが37.5%となっています。
- 「子育てに自信が持てないということがありますか。」については、「どちらとも言えない」が最も高く、45.5%、次いで「ない」が28.6%、「ある」が26%となっています。

【課題】

- ◆健康診査※・検診※を受診することの大切さを周知するとともに、受診しやすい健康診査・検診体制を構築して受診率の向上を図ることが必要です。
- ◆健康的な生活習慣を実践することが必要です。
- ◆身近でなんでも相談できる「かかりつけ医」を持つことの必要性を啓発していくことが必要です。
- ◆少子化や核家族化、生活スタイルの多様化など、子育て家庭を取り巻く環境は複雑に変化しており、育児の孤立を防ぐことが必要です。

※健康診査：体の健康状態を総合的に確認すること。例) 特定健康診査等

※検診：特定の病気を見つけるための検査を行うこと。例) がん検診等

【目標】

- I 健康診査・検診を受診し、疾病の早期発見につなげましょう
- II 生活習慣を改善し、生活習慣病やがん予防に努めましょう
- III 健康への意識を高めるように努めましょう

I 健康診査・検診を受診し、疾病の早期発見につなげましょう

毎年定期的に、学校・職場・地域で健康診査を受け、自分の健康状態及び健診結果を理解することにより、望ましい生活習慣と適正体重を維持できます。

また、経年的に健診結果をみて、健康管理に役立てるとともに、「要指導・要精密検査」の健診結果を放置せず、医療機関を受診することにより、疾病の早期発見・早期治療につながり、疾病を重症化させず生活していくことができます。

II 生活習慣を改善し、生活習慣病やがん予防に努めましょう

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の様々な生活習慣が、さまざまな疾病やがんの発症や進行に大きく関与しています。

これらの生活習慣を改善することにより、病気になる人を減らしていくことができます。

III 健康への意識を高めるように努めましょう

乳幼児期から、生涯を通じた健康づくりの基礎を形成していくために、市民一人ひとりが自ら生活習慣病を理解し、運動・食事・禁煙などの生活習慣の確立を図ることが必要です。そのためには、自らの健康課題について理解し、必要な健康づくりに取り組むなど健康について意識を高めることが必要です。



【評価指標】

評価指標		対象	現状値 (R1)	目標値 (R6)
BMI が 25 以上の肥満者の割合の減少		20 歳代～60 歳代 男性	33.0%	28.0%
		40 歳代～60 歳代 女性	17.5%	15.0%
30 歳代男性の肥満 (BMI が 25 以上) の割合の減少		30 歳代男性	41.4%	28.0%
20 歳代～30 歳代女性のやせ (BMI が 18.5 未満) の割合の減少		20 歳代女性	22.8%	20%未満を 維持
		30 歳代女性	8.6%	
肥満傾向にある子どもの割合の減少		小学 5 年生男子	16.5%	12.0%
		小学 5 年生女子	8.2%	8.0%
低栄養傾向の高齢者の増加の抑制 (BMI20 以下の高齢者)		高齢者	18.1%	17%未満を 維持
全出生数中の低出生体重児の割合の減少		新生児	9.6%	減少
特定健康診査受診率の向上		40 歳～74 歳	34.0%	60.0%
75 歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少		75 歳未満	84.8 人	73.9 人
脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少 (10 万人あたり)		脳血管疾患男性	48.3 人	41.6 人
		脳血管疾患女性	27.0 人	24.7 人
		虚血性心疾患男性	50.5 人	31.8 人
		虚血性心疾患女性	23.9 人	13.7 人
がん検診受診率の向上	胃がん検診	40 歳以上男女	13.7%	40.0%
	肺がん検診	40 歳以上男女	18.4%	40.0%
	大腸がん検診	40 歳以上男女	18.7%	40.0%
	乳がん検診	40 歳以上女性	22.4%	50.0%
	子宮がん検診	20 歳以上女性	26.4%	50.0%
	前立腺がん検診	40 歳以上男性	26.6%	40.0%
65 歳健康寿命		男性	17.18 年	17.3 年
		女性	20.26 年	21.0 年

【ライフステージ別取組】

ライフステージ	取組内容
乳幼児期（0～6歳） （妊娠期を含む）	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠がわかったら、早期に母子健康手帳の交付を受け、定期的に妊婦健康診査を受診し、健康管理に努めましょう。 ・乳幼児健康診査や予防接種の必要性を理解して、適切な時期に受けましょう。 ・生活習慣病やがんについての正しい知識を持ちましょう。 ・健康的な生活習慣を実践しましょう。 ・体調の変化や心配なことを相談できるように、かかりつけ医を持ちましょう。
学齢期（7～19歳）	<ul style="list-style-type: none"> ・学校などでの健診を受け、自分の健康状態を確認しましょう。 ・生活習慣病やがんについての正しい知識を持ちましょう。 ・健康的な生活習慣を実践しましょう。 ・体調の変化や心配なことを相談できるようになりましょう。
青年期（20～39歳） 壮年期（40～64歳） 高齢期（65歳以上）	<ul style="list-style-type: none"> ・定期的に健診を受け、自分の健康状態を確認しましょう。 ・健診結果の説明を聞くなど、保健指導を受ける機会を持ち、生活改善につなげましょう。 ・要精密検査となったら、精密検査を必ず受けましょう。 ・生活習慣病やがんについての正しい知識を持ちましょう。 ・健康的な生活習慣を実践しましょう。 ・「禁煙、節酒、塩辛いものや加工食品等を控える、活発な身体活動、適正なBMI」の5つを心がけましょう。 ・健康に関する情報を地域で共有しましょう。 ・体調の変化や心配なことを相談できるように、かかりつけ医を持ちましょう。

【取り組み】

行動目標	事業名	目標及び内容	担当課
I 健康診 査・検診を 受診し、疾 病の早期発 見につなげ ましょう	妊婦健康診査	母子の健康を確保することをねらいとし、厚生労働省が示す標準的な健康診査 14 回及び必要に応じて実施する医学的検査を助成し、母子の健やかな成長を支援します。	健康推進課
	乳幼児健康診査・健康相談	乳幼児の成長発達の大切な節目の月年齢に健康診査や健康相談を実施し母子の健やかな成長を支援します。	健康推進課
	定期健康診断	小・中学生の健康保持を目的とし、小中学生を対象に、定期健康診断を年 1 回実施します。内容は学校保健安全法施行規則に定められた身長・体重、視力、聴力、結核の有無などを実施します。	学校教育課
	がん検診（各種）	がんの早期発見・がん死亡率の低下を目的とし、各種がん検診（胃がんリスク検診、前立腺がん検診、大腸がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診、肺がん・結核検診）を実施します。	健康推進課
	各種検診事業（がん・歯周疾患検診以外）	疾病の早期発見・早期治療による健康寿命の延長、医療費の削減等を目的とし、B 型 C 型肝炎ウイルス検診、骨粗しょう症検診を実施します。	健康推進課
	特定健康診査	生活習慣病予防のため、40 歳～74 歳の本庄市国民健康保険被保険者を対象に、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に着目した健診を実施します。また、健診の重要性や日程等の情報を周知することにより受診率向上に努めます。	健康推進課
	健康診査	健康の保持増進を図るため、健康診査を実施します。後期高齢者医療制度の被保険者に対しては特定健康診査と同時に実施します。	健康推進課

行動目標	事業名	目標及び内容	担当課
I 健康診 査・検診を 受診し、疾 病の早期発 見につなげ ましょう	人間ドック助成 金	生活習慣病その他の疾病の早期発見・重症化の予防のため、国民健康保険被保険者のうち35歳以上の方と後期高齢者医療被保険者の人間ドック（国民健康保険被保険者は併診ドックも可）受検者に対し助成を実施します。	保険課
II 生活習 慣を改善 し、生活習 慣病やがん 予防に努め ましょう	各学校の教育計画（生活習慣病予防）	小学校段階から生活習慣病予防方法や対処の仕方について理解することを目的とし、各学校の教育計画に基づき、体育科における保健学習において指導します。	学校教育課
	食に関する指導 授業「生活習慣病 予防のための食 生活」	生活習慣病を予防するためには、どのようなものを摂りすぎてはいけないのか理解を深めることをねらいとし、児童生徒に対し学級活動や保健等の授業時間や給食時間に指導を行います。	学校教育課 本庄上里 学校給食 センター
	健康相談・健康教室	健康増進、生活習慣病予防や様々な疾患についての健康教室や個別相談を実施します。	健康推進課
	特定保健指導	特定健康診査の結果により、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）と判定された対象者に対して、生活習慣改善のための行動目標を自ら設定・実施できるように、保健師・管理栄養士などが生活習慣を見直すサポートをします。	健康推進課
	ステップアップ 教室	特定保健指導の該当者に対して、運動編、栄養編の教室を実施し、生活習慣改善のために役立てます。	健康推進課

行動目標	事業名	目標及び内容	担当課
Ⅱ 生活習慣を改善し、生活習慣病やがん予防に努めましょう	データヘルス事業	国民健康保険被保険者のレセプトや特定健診等のデータを活用し、ハイリスクな国保被保険者に対して、保健事業を行います。	保険課
	糖尿病性腎症重症化予防事業	国民健康保険被保険者のレセプトや特定健診等のデータを活用し、糖尿病が重症化するリスクが高い被保険者に対して受診勧奨や保健指導を行います。	保険課
Ⅲ 健康への意識を高めましょう	感染症対策の推進	感染症対策として、手洗いやマスク着用等の新しい生活様式の普及啓発を行います。	健康推進課
	子育て包括支援センター	妊娠期から子育てに期にわたる切れ目ない支援が行えるよう、関係機関などとの連携を図り、個別支援を行います。	健康推進課 子育て支援課
	家庭訪問	不安を抱える妊産婦や乳幼児の家庭訪問を行い、出産や育児に関する不安の軽減を図り、安心して出産・育児に臨むことができるように支援します。	健康推進課
	赤ちゃん全戸訪問	全ての乳児が生まれた家庭を、助産師・保健師が訪問し、乳児の発育や母の健康状態を確認し、育児や産後ケアについて支援していきます。	健康推進課
	子どもの自己肯定感を高めるための啓発	子どもの自己肯定感を高めるための子育ての方法について、各種講座等により、保護者に周知します。	関係各課
	かかりつけ医の普及・啓発	体調の変化や心配なことを相談できるように、かかりつけ医の普及・啓発を図ります。	健康推進課
	普及啓発事業	健康づくりの重要性について理解し、行動できるように、講座や研修会を開催します。また、市ホームページの活用を行い、情報提供していきます。	健康推進課
	予防接種（乳幼児・学童・高齢者）	感染症発症の予防及び蔓延防止を図るため、乳幼児、学童及び高齢者の定期予防接種を実施します。	健康推進課

第7節 地域における健幸づくり

「健幸」とは、身体面の健康だけでなく、人々が生きがいを感じ、安全安心で豊かな生活を送れることです。一人一人が健康に関心を持ち、社会的なつながり（ソーシャルキャピタル）を意識しながら暮らすことが大切です。

また、公共交通を上手に利用し、過度に車に依存しない生活様式への転換が必要です。

※健康づくりに取り組む際には、マスクを着用する等感染症対策を徹底しましょう。

【アンケート結果からわかる現状】

- 「これからも本庄市にお住まいになりたいと思いますか。」については、「はい」が74.6%と、最も高く、次いで「わからない」が19.7%となっています。
- 「近所づきあいは大切だと思いますか。」は、「そう思う」が47.3%と最も高く、「どちらかというと思う」と合わせて83.4%が「近所づきあいは大切だ」と思っています。
- 地域とのつながりについては、「どちらかといえば弱い方だと思う」が27.1%と最も高く、「弱い方だと思う」と合わせて51.3%が「地域とのつながりが弱い」と回答しています。
- 「いざというとき、地域の中にあなたを助けてくれる人はいますか。」は、「どちらかというと思う」が30.9%と最も高く、「そう思う」と合わせて、47.5%が「助けてくれる人がいる」と回答しています。
- 「市や地域のお祭り、行事などに参加していますか。」は、「参加しない」が41.6%、「たまに参加する」が38.3%となっています。
- 「地域との関わりをもっていますか。」は、「参加していない」が40.3%、次いで「自治会」が34.7%となっています。
- 「健康づくりチャレンジポイント制度「はにぽんチャレンジ」に参加していますか。」は、「参加していない」が88.3%となっています。
- 「あなたは、自宅からどのくらいの距離まで歩いて行動できますか。」は、「3Kmまで」が29.2%、次いで「1Kmまで」が27.0%となっています。
- 「市内での主な移動手段は何ですか。」は、「自動車(自分で運転)」が72.2%と最も高く、次いで「自転車」9.6%、「自動車(乗せてもらう)」5.0%となっており、「徒歩」は4.3%にとどまっています。
- 「1日平均何歩くらい歩きますか。」という問いでは、「4,000歩未満」が42.1%と最も高く、次いで、「4,000歩以上6,000歩未満」が20.7%となっています。
- 「ウォーキングの習慣がありますか。」では、「ウォーキングはしていない」が68.1%となっています。ウォーキングをしようと思ったきっかけは、「運動不足解消」が66.7%、「健康づくり」が63.7%となっています。
- 「どのような条件があれば、ウォーキングの習慣が定着すると思いますか。」では、「歩く時間がある」が48.9%、次いで「安全なウォーキングコースの整備」が36.0%となっています。
- 「本庄ウォーキングマップを知っていますか。」では、「知らない」が61.5%となっており、半数以上が知らないという状況となっています。
- 「健康づくりを推進するため、本庄市でどのようなことに取り組んでほしいですか。」は、「歩きたくなるようなまち中の整備」が最も高く、43.7%、次いで「気軽に運動で

きる公園施設の充実」が34.8%となっています。

- 「健康についての知識や情報を何から得ていますか。」については、テレビ・ラジオが最も高く、69.2%、インターネットが37.5%となっています。
- 「健康に気を配っている人」は「地域のつながりが強い方だ」と思う」の割合が高くなっています

【課題】

- ◆地域とのつながりは、核家族化や生活スタイルの多様化などにより希薄化が指摘されています。社会的なつながりを大切にするとともに、地域とのつながりを強くすることが必要です。
- ◆歩くことを基本とした生活様式への転換が必要です。

【目標】

- I 健康づくりに必要な情報を得て、発信できるようにしましょう
- II 自ら社会的なつながりを大切にしましょう
- III 健康づくりのため、身体活動量を増やしましょう

I 健康づくりに必要な情報を得て、発信できるようにしましょう。

健康づくりや食育推進に必要な情報を得て、活用できる力をつけ、自分の周囲に発信できるようにしましょう。

II 自ら社会的なつながりを大切にしましょう。

自ら地域の行事等に参加し、地域とのつながりを強めましょう。また、地域住民の「健幸」の実現に取り組みましょう。

III 健康づくりのため、身体活動量を増やしましょう。

過度に車に依存せず、「歩く」機会を増やすなど、日常の身体活動量を増加させて、まずは生活習慣病やフレイルの予防を図りましょう。

【評価指標】

評価指標	現状値 (R1)	目標値 (R6)
健康づくりに関する地区組織活動に参加する人の数		
食生活改善推進員数	77人	85人
健幸アンバサダー数	-	400人
サポーター養成講座の受講者数	1,688人	2,250人
本庄ウォーキングマップの認知度	35.7%	40.0%

【ライフステージ別取組】

ライフステージ	取組内容
乳幼児期（0～6歳） （妊娠期を含む） 学齢期（7～19歳） 青年期（20～39歳） 壮年期（40～64歳） 高齢期（65歳以上）	<ul style="list-style-type: none"> ・お祭りや地域の行事に参加しましょう。 ・ボランティア活動、地域の行事に積極的に参加しましょう。 ・日頃から、ご近所の方とのあいさつを心がけましょう。 ・地域の各種団体で実施している行事を今後も大切にし、継続しましょう。 ・子どもから高齢者まで、幅広い世代が参加できる行事を実施し、世代間交流に努めましょう。 ・「歩く」ことを基本とした自立的な生活様式に転換しましょう。 ・まちなかを歩いてみましょう。 ・健康づくりチャレンジポイント事業（はにぽんチャレンジ）に参加しましょう。 ・健康づくりに必要な情報を理解して、活用できる力をつけよう。



【取り組み】

行動目標	事業名	目標及び内容	担当課
I 健康づくりに必要な情報を得て、発信できるようにしましょう。	広報紙・ホームページ等による情報発信の充実	市民が自ら健康づくりに取り組むきっかけづくりになるよう、また、正しい知識の普及や市事業のPRを強化することを目的とし、ライフステージに応じた適切な関連情報を広報紙や市ホームページ等に掲載し、情報提供を行います。	健康推進課
	食生活改善推進協議会研修会	食育推進ネットワークの構築をねらいとし、本庄地区・児玉地区で、栄養に関する講話＋調理実習の形で研修会を開催します。	健康推進課
	健幸アンバサダーの育成	地域住民等に健康に関する総合的かつ正確な情報（各種疾病予防、運動、栄養、こころ、ダイエット、若返り、認知症など）に加えて、まちづくり、社会制度、防災、地域での催し等）を伝える役割を担う健幸アンバサダーを養成します。	健康推進課
	サポーター養成講座の開催	地域において活躍するボランティアリーダー（介護予防（はにぼん筋力トレーニング）、生活支援、認知症サポーター）の養成を促進し、地域での自主活動を促進します。	介護保険課
	地域介護予防活動支援事業	地域における住民主体の介護予防活動（筋力アップ（はにぼん筋力トレーニング））を実施する際、立ち上げのための支援を行い、地域ぐるみで介護予防を推進します。	介護保険課
II 自ら社会的なつながりを大切にしましょう。	市主催の事業	市主催の事業等へ積極的に参加しましょう。	各事業担当課

行動目標	事業名	目標及び内容	担当課
Ⅲ 健康づくりのため、身体活動量を増やしましょう。	健康づくりチャレンジポイント事業（はにぼんチャレンジ）	健康づくりチャレンジポイント事業は、健康づくりのきっかけを作り、健康増進を図るための事業です。 年間を通して、市主催・共催の健康づくり事業、特定健診・職場健診・人間ドック、がん検診、健康講座等に参加し、チャレンジポイントをためると賞品と交換することができます。	保険課 健康推進課
	本庄オータム・ウォーク【再掲】	ウォーキングによる健康促進をねらいとし、9月～11月の3ヶ月間のウォーキング記録に基づき、目標達成者に記念品をプレゼントするイベントを実施します。	スポーツ推進課
	ウォーキングマップの作成、活用【再掲】	日頃から歩く習慣を身につけることをねらいとして、市内の名所・見所をめぐる30のコースを活用して、春、夏、秋の年3回ウォーキング教室を開催します。また、新たに作成したウォーキングマップを活用したウォーキングイベント等を実施します。	スポーツ推進課
	マイトレ教室【再掲】	参加者の運動習慣の確立をねらいとし、健康長寿埼玉モデルの推奨プログラム「筋力アップトレーニング」に基づき、筋力トレーニングと有酸素運動を実施します。さらに、運動と関連した栄養講座の実施等により総合的な視点から参加者の健康づくりを支援します。今後、リスクのある方が安全に運動に取り組めるようにしていきます。	健康推進課
	はにぼん筋力トレーニングの開催【再掲】	筋力の低下や転倒を予防するために、簡単で無理のない筋力トレーニングを行います。自主グループの育成を推進し、事業の拡大を図ります。	介護保険課
	歩いて暮らせるまちへの再構成	「居心地が良く歩きたくなるまちなか」を進めるため、バリアフリー基本構想や本庄駅北口周辺整備計画等に基づき、歩道整備やバリアフリー化など安全、安心に歩ける歩行空間の整備を実施します。	道路管理課 道路整備課

