

第2期本庄市健康づくり推進総合計画

概要版

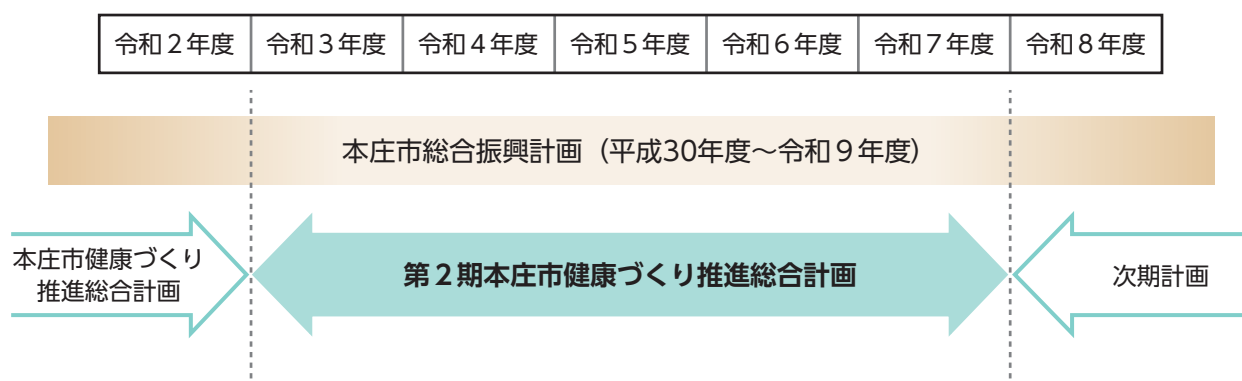


計画策定の背景

急速な高齢化が進む中、悪性新生物（がん）・心疾患・脳血管疾患・糖尿病・歯周病等に代表される生活習慣病の割合が増加しており、生活習慣病予防や重症化予防、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上などにより、健康寿命の更なる延伸や生活の質の向上を実現するための取り組みが一層求められています。本計画は、感染症等による新しい生活様式の実践や、「健幸」に暮らすことができる「まち」の実現を目指し、令和3年度を初年度とする「第2期本庄市健康づくり推進総合計画」を策定するものです。

計画の期間

本計画は、令和3年度を初年度とし、令和7年度を目標年度とする5カ年計画とし、計画最終年度に評価と見直しをします。ただし、社会状況の変化等により見直しの必要性が生じた場合は、随時見直すこととします。

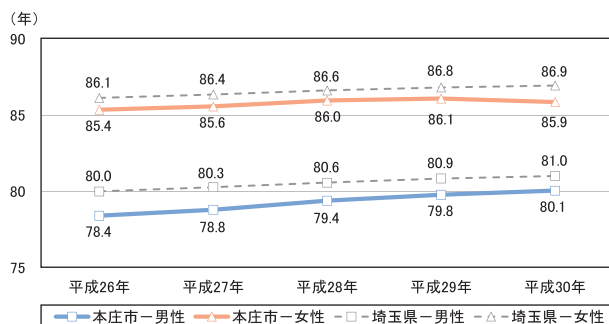


市の現状

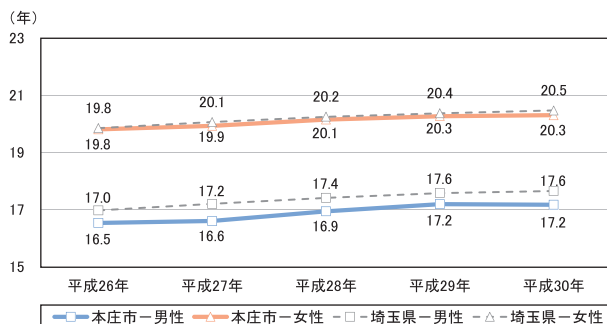
本市の平均寿命は、男性が80.05年、女性が85.86年と、女性の方が約6年長くなっています。埼玉県と比較すると、男性、女性ともに約1年短くなっています。

また、65歳健康寿命は、男性が17.16年、女性が20.29年となっており、女性の健康寿命は男性よりも約3年長くなっています。

●平均寿命の推移

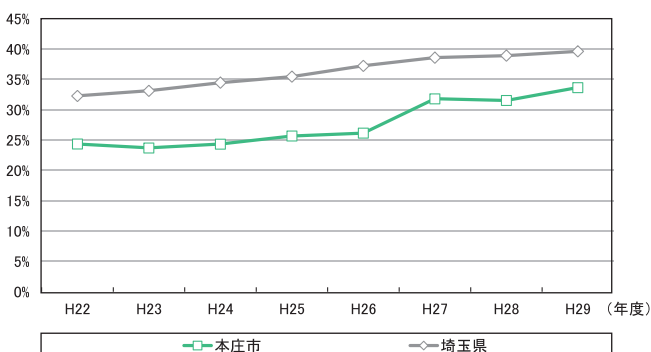


●65歳健康寿命の推移



資料：埼玉県地域別健康情報（データは平成30年）

●特定健康診査受診率



特定健康診査受診率は、年々増加傾向にあり、平成29年度では、33.9%となっていますが、埼玉県平均（39.6%）より低い状況にあります。

資料：埼玉県地域別健康情報



健康づくりに関するアンケート調査の概要

この調査は、本計画策定のため、市民の健康状況を把握し、基礎資料とするために実施しました。

調査期間

- ①令和元年12月5日(木)～令和元年12月20日(金)
- ②令和元年12月9日(月)～令和元年12月20日(金)
- ③令和2年1月～2月

調査対象

- ①本市に在住している20歳以上の市民(無作為抽出)
- ②市立小学校5年生、市立中学校2年生
- ③期間内に実施した3歳児健康診査対象の保護者

	配布数	回収数	回収率
20歳以上の市民	3,000	1,287	42.9%
小・中学生	517	481	93.0%
3歳児健康診査対象者	85	77	90.6%

※令和2年度における3歳児健診は新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から中止となったため配布数、回収数が少なくっており、参考値となります。

計画の体系

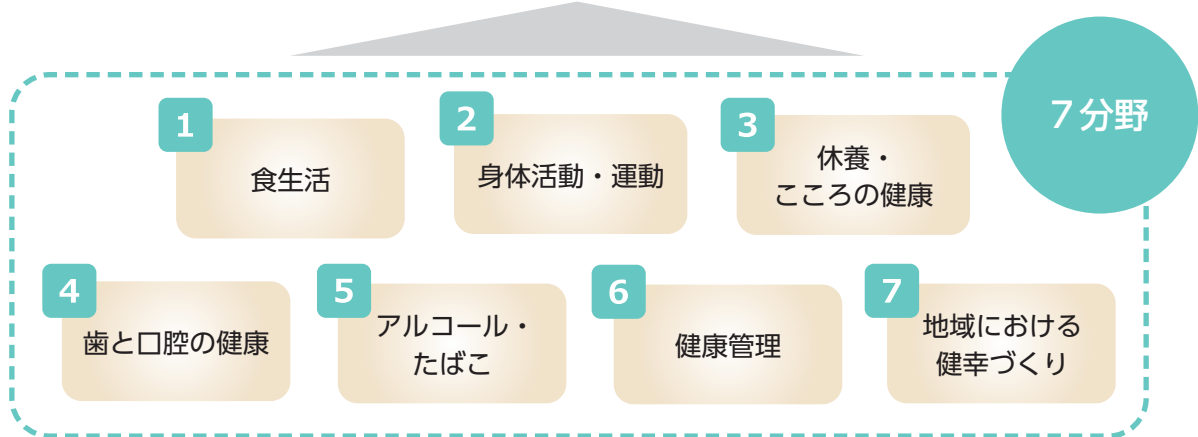
健康でいきいきと住み慣れたまちで暮らし続けるために、市民一人ひとりが自らの健康に関心を持ち、ライフステージごとに主体的に健康づくりに取り組み、「みんなで支え合い、健やかにいきいきと暮らせるまち」の実現を目指します。

基本理念

みんなで支え合い、健やかにいきいきと暮らせるまち

基本目標

健康寿命の延伸と生活の質の向上



本計画では、「食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「歯と口腔の健康」「アルコール・たばこ」「健康管理」「地域における健幸づくり」の7分野について、それぞれライフステージを定め、具体的な健康づくりに取り組みます。

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)



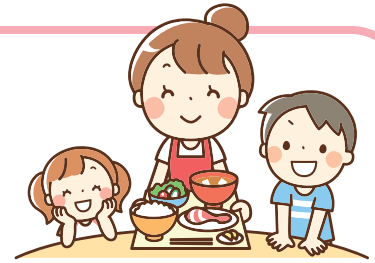
ライフステージ

健康づくりに取り組む際には、マスクを着用するなど感染対策を徹底しましょう。



1

食生活（食育推進計画を含む）



- 【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*1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

ライフステージ別の行動目標（抜粋）

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。 ○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。 ○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。
青年期（20～39歳） 壮年期（40～64歳）	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○地元野菜等を通じて、地産地消の良さを知りましょう。
高齢期（65歳以上）	<ul style="list-style-type: none"> ○ロコモティブシンドローム*2やフレイル*3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。 ○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。

※1 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。

※2 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。

※3 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。

2

身体活動・運動



- 【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

ライフステージ別の行動目標（抜粋）

乳幼児期（0～6歳） （妊娠期を含む）	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○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。
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。
壮年期（40～64歳）	<ul style="list-style-type: none"> ○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。

3) 休養・こころの健康



- 【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

ライフステージ別の行動目標（抜粋）

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。 ○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。 ○友人等との関わりを大切にしましょう。
青年期（20～39歳）	<ul style="list-style-type: none"> ○日中の活動と休息のメリハリをつけましょう。 ○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。
壮年期（40～64歳）	<ul style="list-style-type: none"> ○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。
高齢期（65歳以上）	<ul style="list-style-type: none"> ○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。



4) 歯と口腔の健康（歯科口腔保健推進計画を含む）



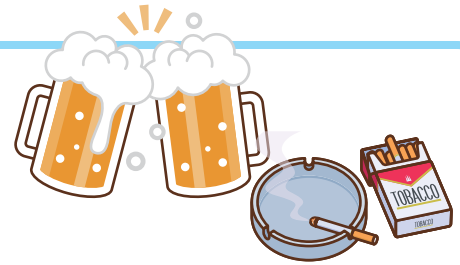
- 【目標】**
- I 年1回定期健診を受診し、歯の健康づくりに努めましょう
 - II 歯周疾患の予防に努め、80歳で20本以上の歯を保つように努めましょう
 - III むし歯を作らないようにしましょう

ライフステージ別の行動目標（抜粋）

乳幼児期（0～6歳） （妊娠期を含む）	<ul style="list-style-type: none"> ○毎日仕上げみがきをする習慣を身につけましょう。 ○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"> ○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。 ○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。
青年期（20～39歳）	<ul style="list-style-type: none"> ○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。
壮年期（40～64歳）	<ul style="list-style-type: none"> ○「8020運動」を目指しましょう。 ○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。
高齢期（65歳以上）	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○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。



5 アルコール・たばこ



- 【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

ライフステージ別の行動目標（抜粋）

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、短時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*1、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"> ○適正飲酒量*2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。 ○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。

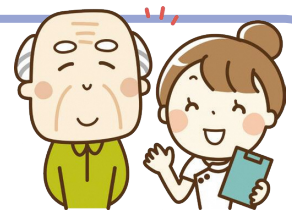
- ※1 COPD（慢性閉塞性肺疾患）：主として長期の喫煙によってもたらされる咳・痰・息切れを主訴とした肺の炎症性疾患のこと。
 ※2 生活習慣病のリスクを高める飲酒量：1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上。

■ 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）』

6 健康管理

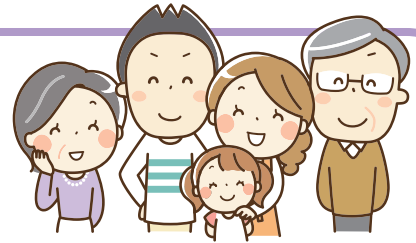


- 【目標】**
- I 健康診査・検診を受診し、疾病の早期発見につなげましょう
 - II 生活習慣を改善し、生活習慣病やがん予防に努めましょう
 - III 健康への意識を高めるように努めましょう

ライフステージ別の行動目標（抜粋）

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。 ○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"> ○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。

7) 地域における健幸づくり



- 【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

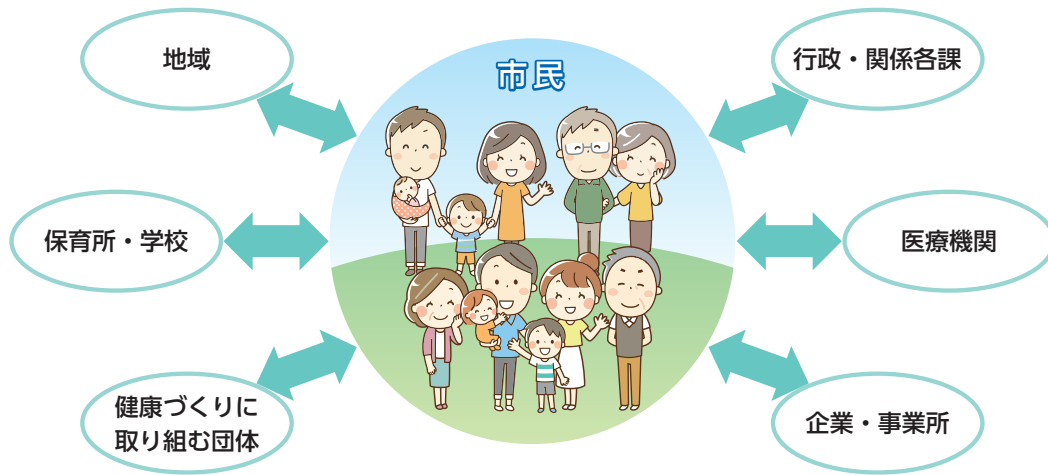
ライフステージ別の行動目標（抜粋）

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）

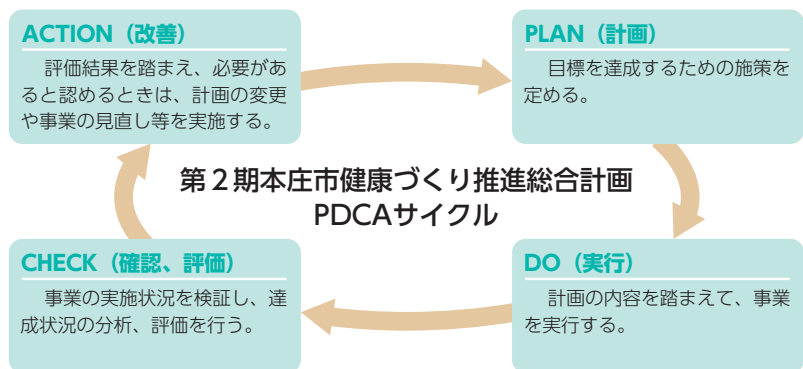
- お祭りや地域の行事に参加しましょう。
- ボランティア活動、地域の行事に積極的に参加しましょう。
- 日頃から、ご近所の方とのあいさつを心がけましょう。
- 子どもから高齢者まで、幅広い世代が参加できる行事を実施し、世代間交流に努めましょう。
- 「歩く」ことを基本とした自立的な生活様式に転換しましょう。
- 健康づくりチャレンジポイント事業（はにぼんチャレンジ）に参加しましょう。

計画の推進体制・進行管理

本計画を推進し、目標を達成するためには、健康づくりの主体となる市民一人ひとりが本計画を十分理解し、実践することが大切です。そのためには、「広報ほんじょう」及び市ホームページなどを通して本計画の市民への周知を図るとともに、行政、地域、保健・医療・福祉関係機関、教育機関、企業などの団体が協力し、互いに連携を図り、総合的に取り組んでいきます。



計画においては、各年度における事業の進捗状況を把握し、評価及び課題の検討を行っていきます。最終年度には、目標達成状況の最終評価を行います。その評価結果と合わせて、計画策定後に生じた社会情勢の変化や新たな健康問題も考慮し、更なる改善に向けた計画の見直しを行います。



分野別評価指標 (抜粋)

評価指標		対象	現状値 (R1)	目標値 (R6)
1) 食生活				
食育 ^{*1} への関心がある人の割合の増加		20歳以上	60.8%	90.0%
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
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%
(※1) 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ことになること。				
2) 身体活動・運動				
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%
3) 休養・こころの健康				
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
4) 歯と口腔の健康				
1人平均むし歯数の減少		12歳児	1.12本	1本未満
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%
5) アルコール・たばこ				
生活習慣病のリスクを高める飲酒 ^{*2} 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%
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%
(※2) 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。				
6) 健康管理				
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%
特定健康診査受診率の向上		40歳～74歳	34.0%	60.0%
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%
7) 地域における健幸づくり				
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%

第2期本庄市健康づくり推進総合計画【概要版】

令和3年3月

発行／本庄市

編集／本庄市保健部健康推進課

電話／0495-24-2003

FAX／0495-24-2005