



## 第4章 施策の分野

### 第1節 食生活

食べることは、私たちの体をつくり、毎日の活力を生み出す基本であり、生活習慣病の予防や改善と深く関わっています。食事の内容や食べ方は、日々の健康状態に直結するだけでなく、将来の健康寿命にも大きな影響を及ぼします。そのため、生涯にわたり健康を維持し、心身の活力を高めていくためには、バランスのとれた望ましい食生活を送ることが欠かせません。

特に、幼少期は成長や発達の基盤を築く大切な時期であり、この時期の食習慣がその後の健康にも影響を与えます。また、成人期は生活習慣病のリスクが高まる時期であるため、栄養の過不足や偏りを避け、健康を意識した食事を心がけることが重要です。さらに、高齢期においては、筋力や体力の維持、免疫力の向上、そして日常生活の質を保つために、適切な栄養摂取が求められます。

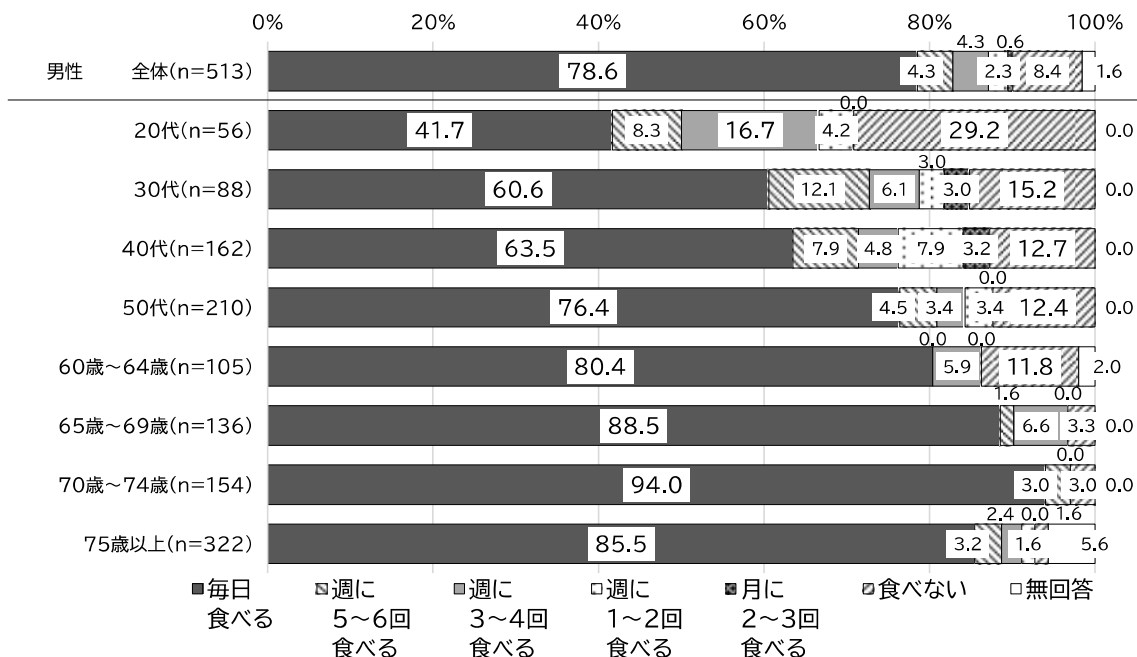
このように、幼少期から高齢期まで、すべてのライフステージに応じた食生活を実践し、健康で充実した毎日を送ることが、地域全体の健康づくりにもつながります。

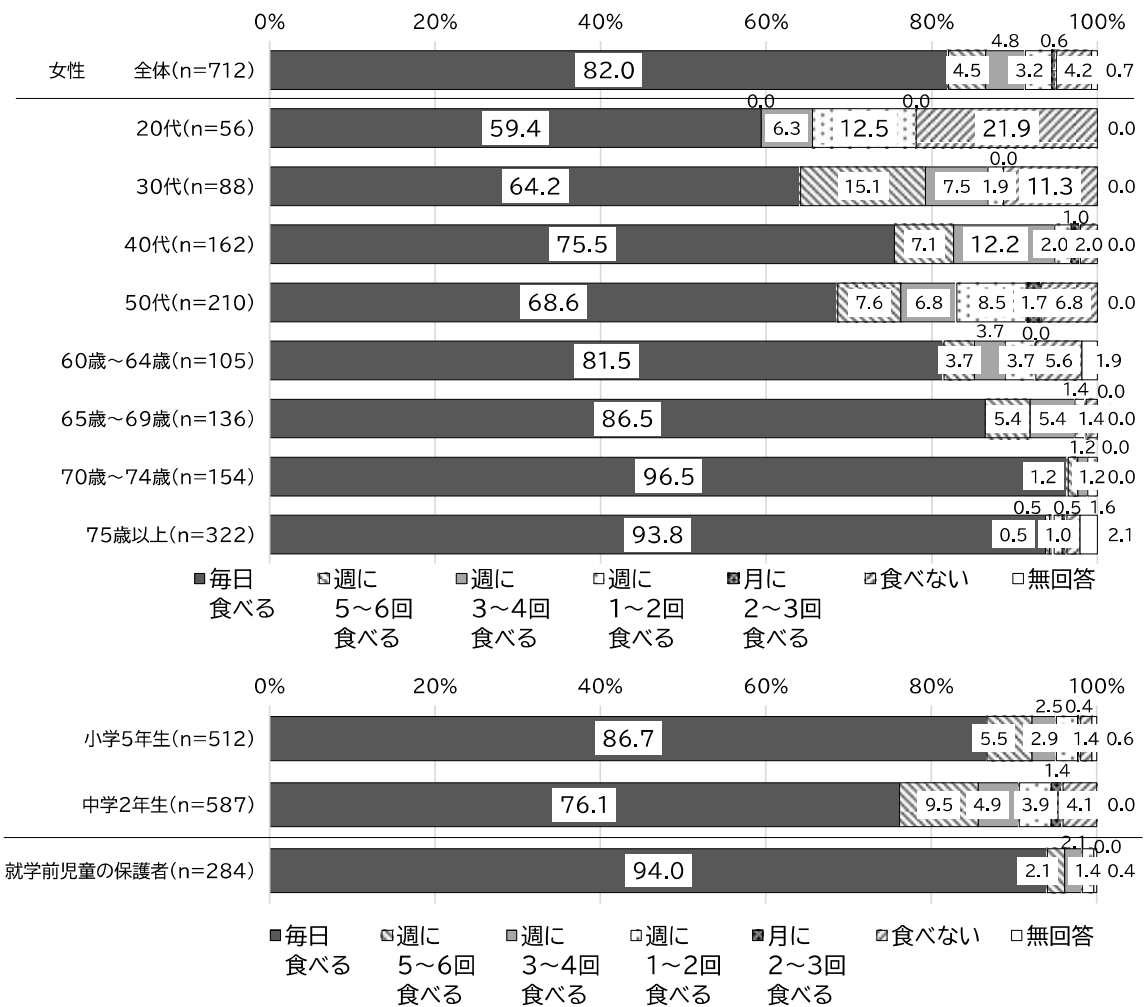


#### (1) 本庄市の現状・課題(アンケート結果等)

##### 朝食の頻度(年代別)

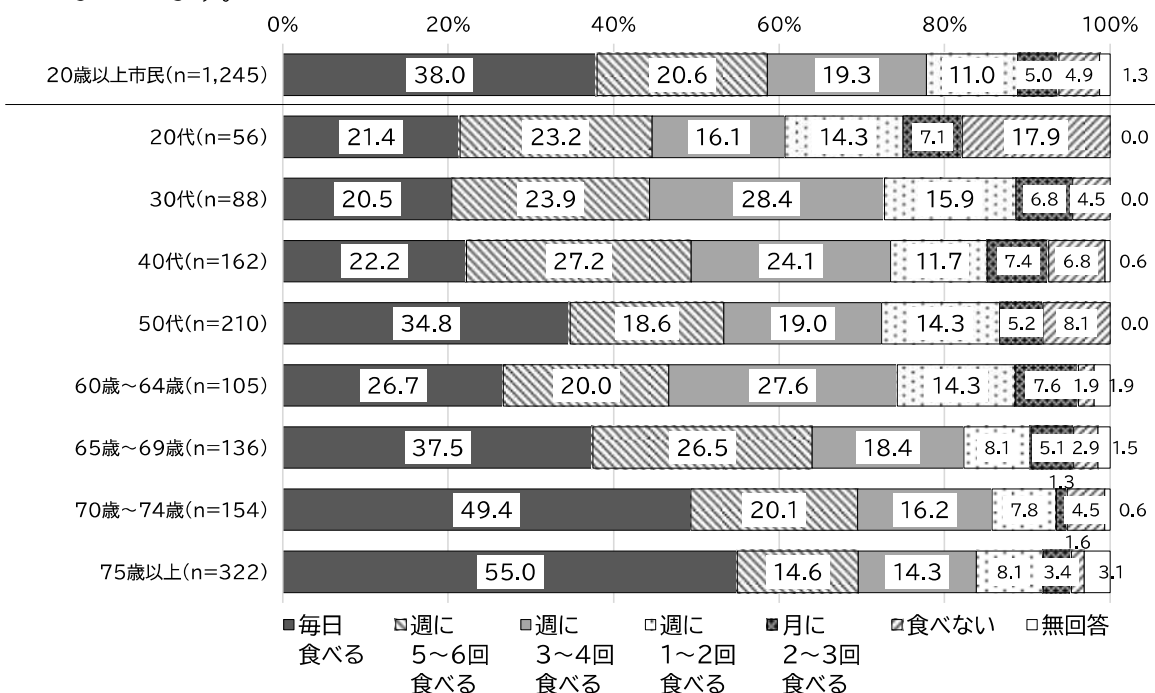
朝食の頻度について、「毎日食べる」の割合が就学前児童の94.0%、小学5年生が86.7%、中学2年生が76.1%となっていますが、20歳以上市民では、男女ともに年齢が上がるほど増加しています。「食べない」の割合では、男性の20歳代が29.2%、30歳代が15.2%、女性の20歳代が21.9%、30歳代が11.3%と他の年代と比べて高くなっています。





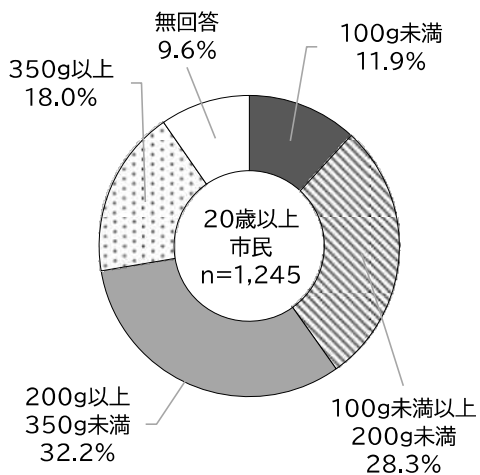
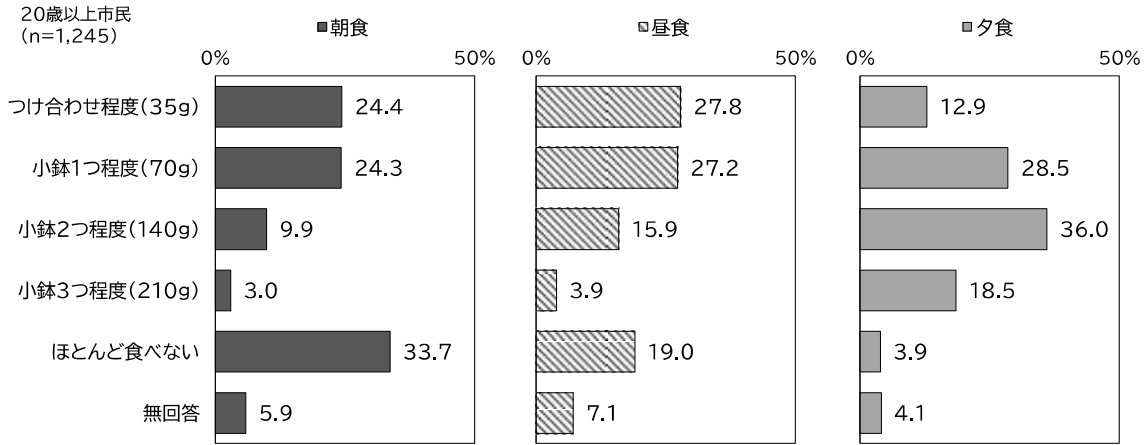
### 食事に主食・主菜・副菜が揃う頻度

主食・主菜・副菜が揃う食事を「毎日している」割合は、年齢が上がるほど増加しており、75歳以上では55.0%となっています。

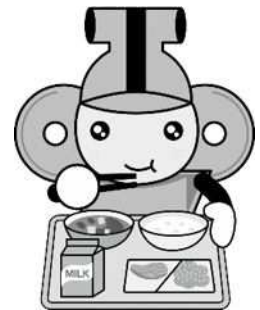


## 野菜の摂取量

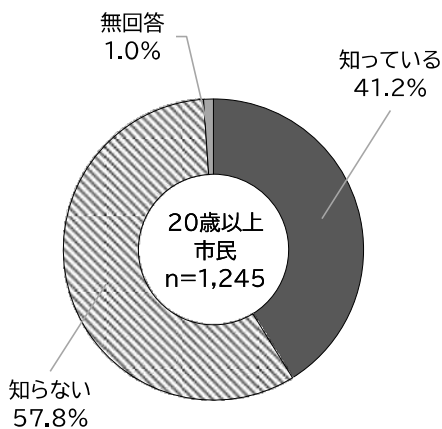
野菜の摂取量は、朝食では「ほとんど食べない」が33.7%、昼食では「つけ合わせ程度(35g)」が27.8%、夕食では「小鉢2つ程度(140g)」が36.0%と最も高くなっています。



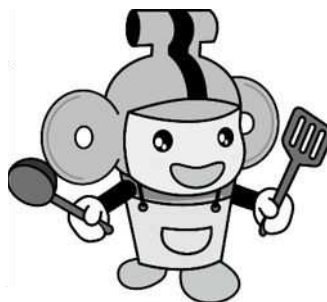
1日の食事の中の野菜の摂取量を算出すると、「200g以上 350g未満」の割合が32.2%と最も高くなっています。350g以上摂取している割合は18.0%となっています。また、1人あたりの野菜摂取量は224.5gとなっています。



## 1日の適正塩分量について

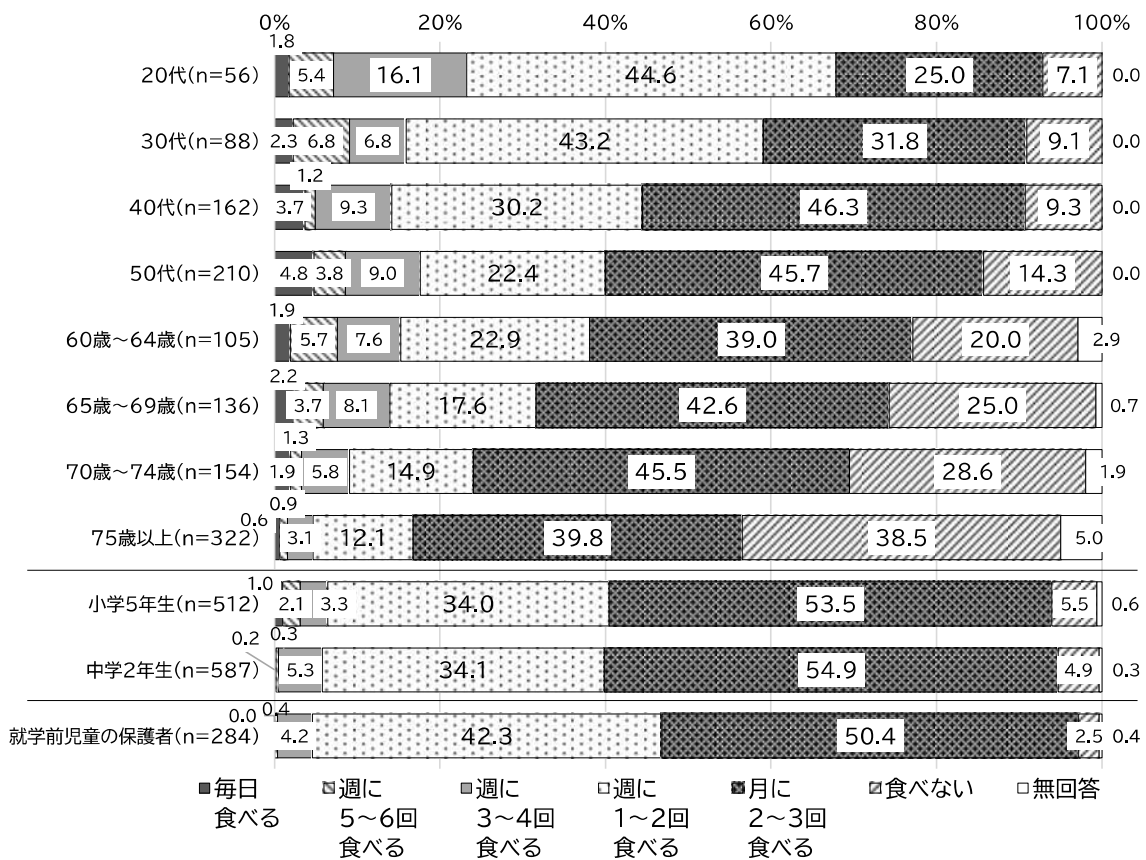


1日の適正塩分量が成人の場合、男性が7.5グラム未満、女性が6.5グラム未満であることを、「知らない」が57.8%、「知っている」が41.2%となっています。



## 外食の頻度(年齢別)

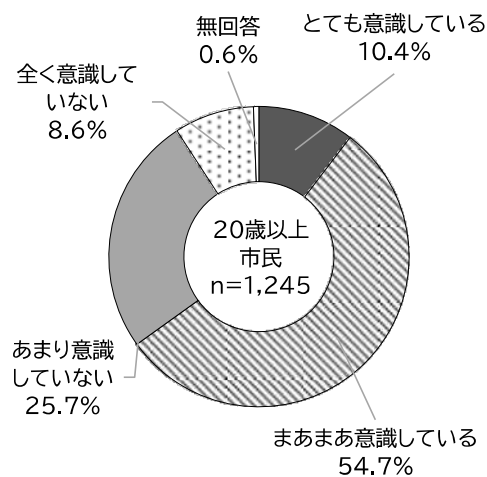
外食をする頻度について、就学前児童や小中学生では「週に1~2回」と「月に2~3回」がほとんどを占めています。20代になると頻度が上がっており、以降年齢が上がるほど下がっています。



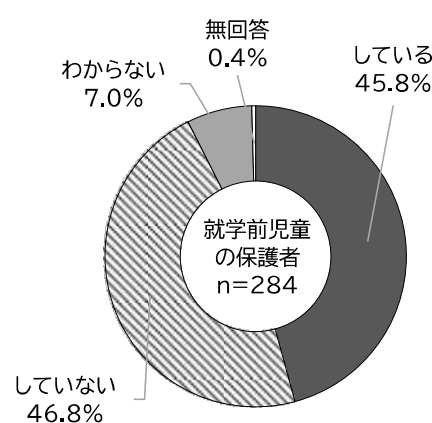
## 減塩を意識した食生活

減塩する意識について、20歳以上市民では『意識している(「とても意識している」と「まあまあ意識している」の計)』の割合は6割を超えています。また、就学前児童の保護者では減塩の実践を「している」割合は45.8%、「していない」割合は46.8%となっています。

<20歳以上市民(減塩の意識)>

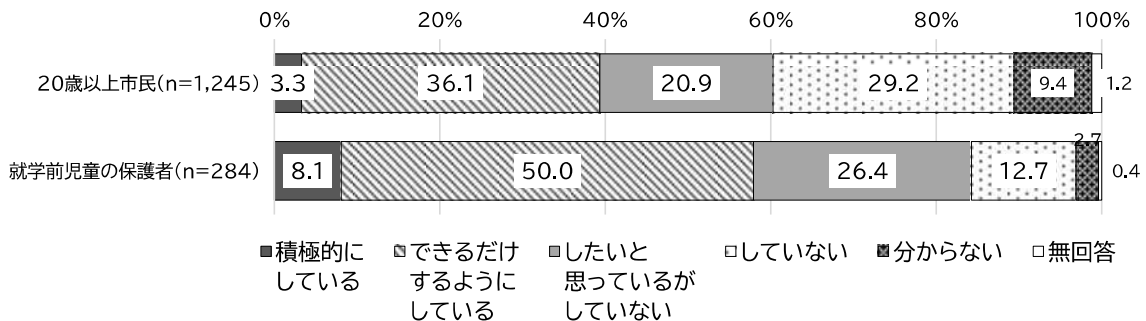


<就学前児童の保護者(減塩の実践)>



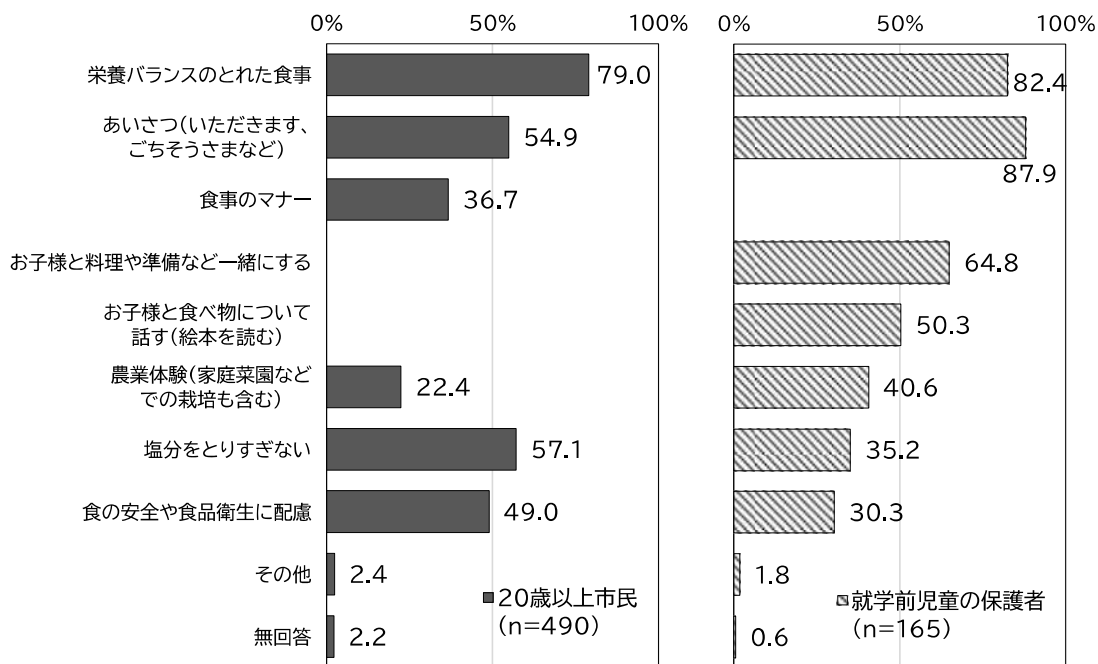
## 食育の実践

食育の実践について、『している(「積極している」と「できるだけするようにしている」の計)』の割合は20歳以上の市民では39.4%、就学前児童の保護者では58.1%となっています。



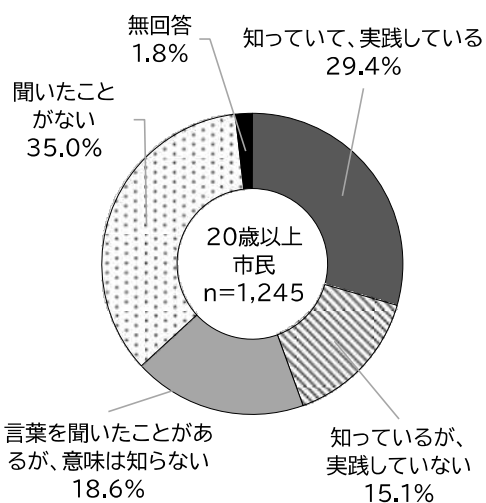
## 食育で取り組んでいること

食育の実践において取り組んでいることとして、20歳以上市民では、「栄養バランスのとれた食事」の割合が79.0%と最も高く、次いで「塩分をとりすぎない」が57.1%、「あいさつ(いただきます、ごちそうさまなど)」が54.9%と続きます。就学前児童の保護者では、「あいさつ(いただきます、ごちそうさまなど)」の割合が87.9%と最も高く、次いで「栄養バランスのとれた食事」が82.4%、「お子様と料理や準備など一緒にする」が64.8%と続きます。

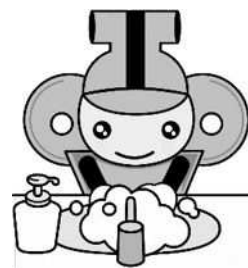


※値のない項目は質問の回答において選択肢がないもの

### 食中毒予防3原則の認知

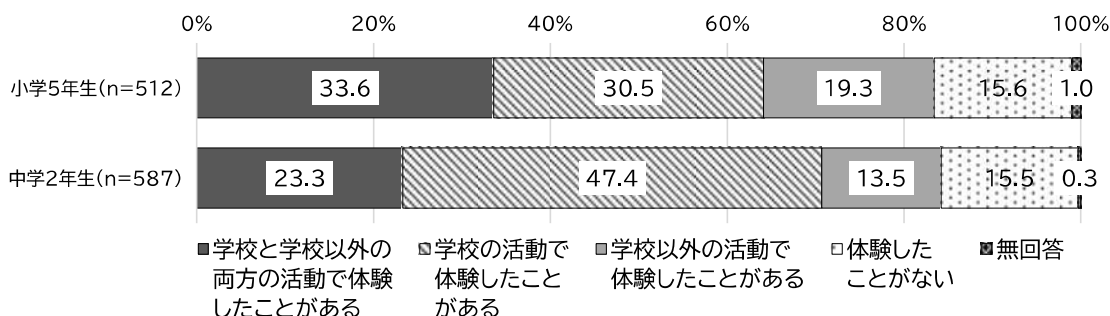


食中毒予防の3原則(食中毒の原因を『つけない』『増やさない』『やっつける』)について、20歳以上市民では、「聞いたことがない」の割合が35.0%と最も高く、次いで「知っている、実践している」が29.4%、「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない」が18.6%となっています。



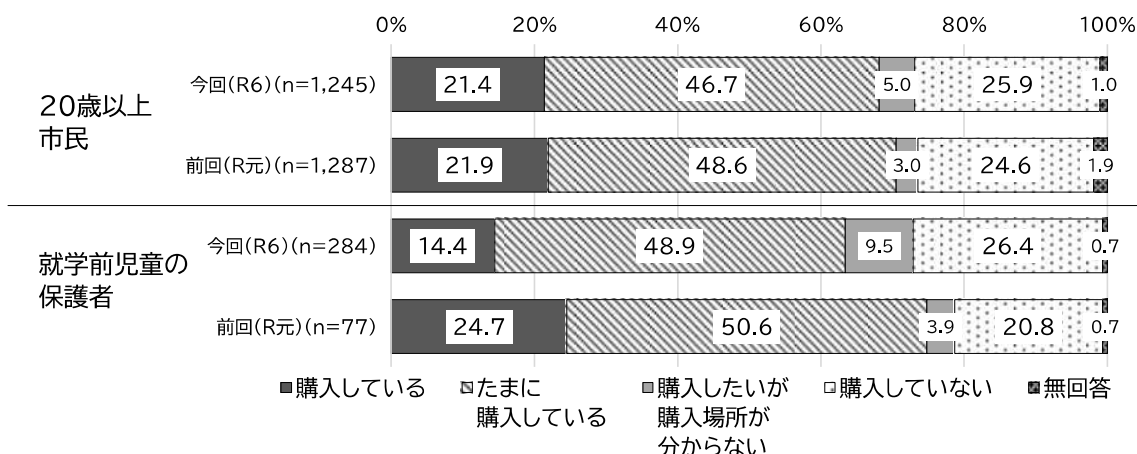
### 農作業の体験の有無

田んぼや畑での農作業の体験の有無では、小学5年生では「学校と学校以外の両方の活動で体験したことがある」の割合が33.6%と最も高く、次いで「学校の活動で体験したことがある」が30.5%となっています。中学2年生では「学校の活動で体験したことがある」が47.4%と最も高く、次いで「学校と学校以外の両方の活動で体験したことがある」が23.3%となっています。



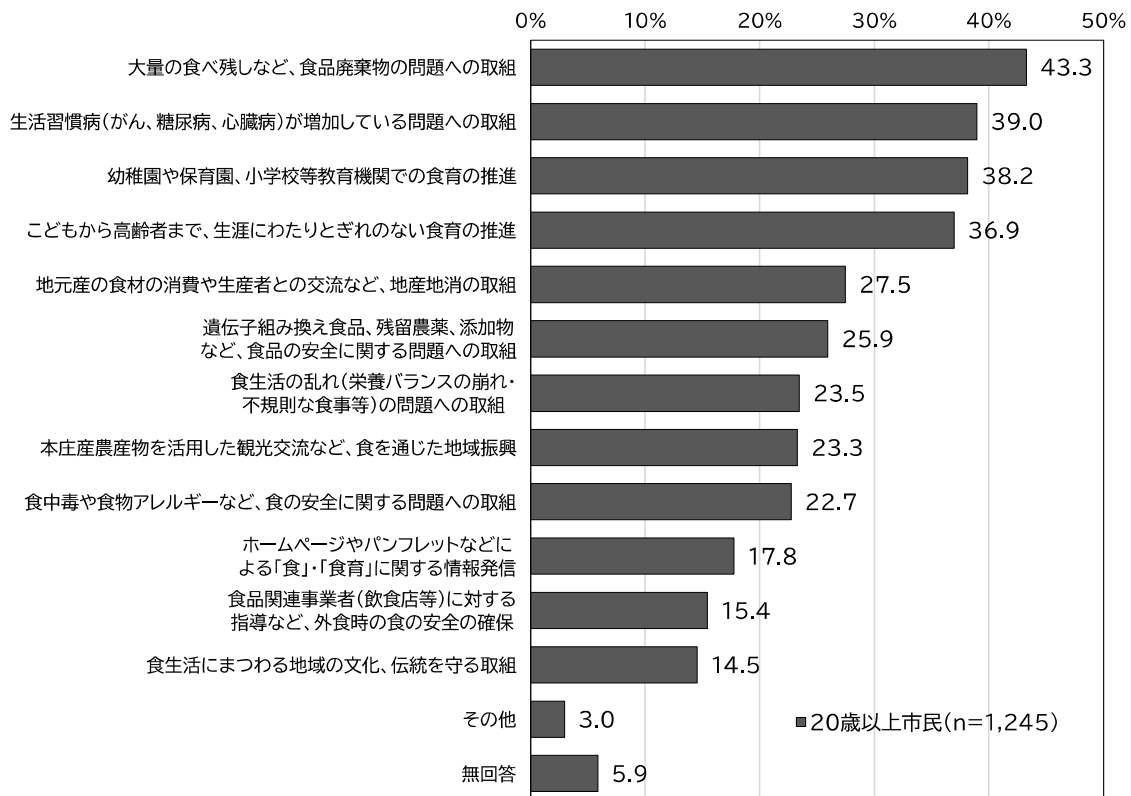
### 本庄産の農産物の購入について

地産地消として本庄産の農産物の購入をしているかについて、『購入している(「購入している」と「たまに購入している」の計)』の割合が20歳以上市民では68.1%、就学前児童の保護者では63.3%となっていますが、前回調査よりも減少しています。



## 食育推進で重点的に取り組んでほしいこと

市に対して重点的に食育の取組をしてほしいことについて、「大量の食べ残しなど、食品廃棄物の問題への取組」の割合が43.3%と最も高く、次いで「生活習慣病(がん、糖尿病、心臓病)が増加している問題への取組」が39.0%、「幼稚園や保育園、小学校等教育機関での食育の推進」が38.2%、「こどもから高齢者まで、生涯にわたりとぎれのない食育の推進」が36.9%と続きます。



### 【現状と課題】

年代によって食習慣や食育の実践状況に違いが見られます。若年層では、朝食の欠食や外食頻度の高さが課題であり、特に20代においては朝食の摂取率が低くなっています。一方、高齢者では主食・主菜・副菜の揃った食事への意識が比較的高く、健康的な食習慣となっています。

野菜の摂取量については、多くの市民が推奨量に満たない状況にあり、食生活の質の向上が求められます。さらに、減塩の意識は成人層で高いものの、就学前児童の保護者では実際の実践率は約4割にとどまっており、意識と行動の差が見られます。また、食育の実践率は就学前児童の保護者では高いものの、20歳以上市民では4割未満にとどまり、世代を超えた継続的な取組が必要です。

地産地消に関しては、多くの市民が本庄産の農産物を購入しているものの、前回調査からは減少傾向にあり、地域の農業と食文化を守るための取組が必要です。

市民が市に対して期待する食育施策としては、食品ロスの削減や生活習慣病対策、教育機関での食育推進、生涯を通じた食育などが挙げられ、行政による包括的かつ持続可能な施策の充実が必要です。



## (2) 行動目標



### I 毎日の食事は主食・主菜・副菜を揃えて、バランスよく食べよう

一人ひとりが自分の食生活に目を向け、バランスのとれた食習慣を身につけることが大切です。

ごはんやパン、めん類などの主食、魚・肉・卵・大豆製品を使った主菜、野菜・海藻・きのこ・いも類を使った副菜。この3つが揃った食事は、健康を守るうえで欠かせません。特に朝食では、この組み合わせを意識しましょう。

評価指標	対象	現状値 令和6年 (2024)	目標値 令和19年 (2037)
食育への関心がある人の割合の増加 〔健康づくりに関するアンケート調査〕	20歳以上	62.5%	90.0%
主食・主菜・副菜の揃った食事を日に2回以上 食べているのがほぼ毎日の人の割合の増加 〔健康づくりに関するアンケート調査〕	20歳以上	58.6%	60.0%
1日の野菜摂取量の増加 〔健康づくりに関するアンケート調査〕	20歳以上	224.5g	350g
減塩に気をつけた食生活を実践する人の割合の 増加 〔健康づくりに関するアンケート調査〕	20歳以上	65.1%	75%以上

### II 家族や友人と一緒に食卓を囲む時間を大切に

家族揃って食卓を囲むことが減り、孤食(一人で食事をする)のこどもが増えています。家族や友人と一緒に料理や食事を楽しむことは、会話や交流を生み、心を豊かにします。

また、共食の機会は、食事マナーの習得や「一緒に食べる喜び」を感じるきっかけとなり、健やかで充実した食生活につながります。

評価指標	対象	現状値 令和6年 (2024)	目標値 令和19年 (2037)
食育への関心がある人の割合の増加 【再掲】 〔健康づくりに関するアンケート調査〕	20歳以上	62.5%	90.0%
朝食を欠食する人の割合の減少 〔健康づくりに関するアンケート調査〕	小学生	1.4%	0%
	中学生	4.1%	2.0%
	20歳代男性	29.2%	15.0% 以下
	30歳代男性	15.2%	10.0% 以下
朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回 数の増加 〔健康づくりに関するアンケート調査〕	20歳以上	週8.5回	週11回 以上

### Ⅲ 地域の食材と安全・安心な食環境を選び、活かそう

地元で育った食材を選ぶことは、新鮮な食材を得られ、地域への愛着や生産者とのつながりを感じ、食材への興味や感謝の心を育むことにつながります。地元産の食材を積極的に利用しましょう。






また、適正な食品の取り扱い方法を身につけ、食中毒予防を実践するとともに、食品の表示を見て選ぶ習慣を身につけ、健康管理に活用しましょう。

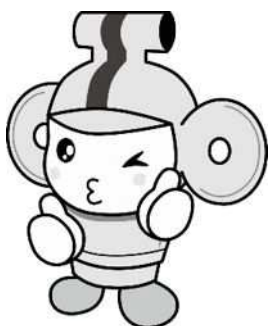
評価指標	対象	現状値 令和6年 (2024)	目標値 令和19年 (2037)
食育への関心がある人の割合の増加 【再掲】 〔健康づくりに関するアンケート調査〕	20歳以上	62.5%	90.0%
食中毒予防の3原則を知っている人の割合の増加 〔健康づくりに関するアンケート調査〕	20歳以上	44.5%	90.0%
地元産の食材を学校給食に使用する割合の増加 ※「地元産の食材」について、 中学校:本庄市児玉郡産の食材 給食センター管内:本庄市産、上里町産の食材 〔教育総務課・本庄上里学校給食組合算出〕	中学校(児玉地域)	16.0%	30.0%
	給食センター管内 (小・中学校)	25.4%	30.0%
本庄市産農産物を意識して購入している人の割合 〔健康づくりに関するアンケート調査〕	20歳以上	68.1%	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 〔健康づくりに関するアンケート調査〕	小学生	83.4%	98.0%
	中学生	84.2%	90.0%
食育教室参加者数 〔健康推進課算出〕	小学生以上(延べ人数)	93人	1,053人





### (3) ライフステージ別の行動目標

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"> <li>■ 妊娠中の母親自身の健康と赤ちゃんの成長のため、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。</li> <li>■ 朝・昼・晩の3食を規則正しくとり、安定した食習慣を身につけましょう。</li> <li>■ 「早く寝る・早く起きる・朝ごはんを食べる」の生活リズムを家庭で整えましょう。</li> <li>■ おやつは与える時間と量をあらかじめ決め、間食は避けましょう。</li> <li>■ 家族と一緒に食卓を囲み、会話を楽しみながら心を豊かに育てましょう。</li> </ul>
学齢期(7～19歳) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 夜はしっかり眠り、朝は早く起きて朝ごはんを食べるとい、毎日の生活のリズムを整えましょう。</li> <li>■ 1日3回、主食・主菜・副菜をバランスよく揃えた食事をきちんととり、習慣として身につけましょう。</li> <li>■ 学校給食を通じて、自分に合った適切な食事量や栄養バランスを学びましょう。</li> <li>■ 家族と同じ食卓で会話を楽しみながら食事をし、食べることの喜びを感じましょう。</li> <li>■ 野菜への関心を高めるため、育てる・触れる・調理する・味わうといった体験を積みましょう。</li> <li>■ 生産者との交流を通じて、食べ物や作る人への感謝の気持ちを大切にしましょう。</li> </ul>
青年期(20～39歳)  壮年期(40～64歳) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 毎朝しっかり朝食をとり、整った生活リズムで一日を元気に始めましょう。</li> <li>■ 主食・主菜・副菜を揃えたバランスの良い食事を心がけ、生活習慣病の予防や体重管理に努めましょう。</li> <li>■ 家族や友人と囲む食卓を大切に、食べる楽しさや会話の時間を増やしましょう。</li> <li>■ 地元でとれる野菜や食材を選び、地産地消の魅力を知りましょう。</li> <li>■ 講座や情報収集を通して、食の安全に関する知識を深めましょう。</li> </ul>
高齢期(65歳以上) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 生活習慣病の進行を防ぐために、主食・主菜・副菜を揃えたバランスの良い食事を心がけ、体重管理にも注意しましょう。</li> <li>■ ロコモティブシンドローム*やフレイル*予防のため、たんぱく質とエネルギーをしっかり摂取し、低栄養にならないよう決まった時間に食事をとりましょう。</li> <li>■ 家族や友人と食卓を囲み、食べることの喜びを分かち合いましょう。</li> <li>■ 地元で採れた野菜などを使い、地域の恵みを味わいましょう。</li> <li>■ 講座や情報収集を通して、食品の安全性について正しい知識を深めましょう。</li> </ul>





(4) 市・関係機関の取組



行動目標	取組名	目標及び内容〔担当課〕
I 毎日の食事は主食・主菜・副菜を揃えて、バランスよく食べよう	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の充実を図ります。 〔健康推進課・こども家庭センター〕
	両親学級	妊娠期からの望ましい食習慣や夫婦で妊娠期の過ごし方や出産後のイメージなどの知識の獲得を図り、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。 〔こども家庭センター〕
	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、育児学級を通じて育児不安などを軽減し、自信をもって安心して育児ができるよう支援します。 〔こども家庭センター〕
	食育に関する視聴覚教材等	保育児童が食べ物に興味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、視聴覚教材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、教科領域における学習内容や発達段階に応じた適切な指導内容や指導方法の充実を図ります。 〔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、それを実践できる力を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させます。 〔学校教育課・本庄上里学校給食センター〕
	食に関する指導 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・副菜の揃った栄養のバランスがとれた食事の大切さと、簡単な献立が作れ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〕
	料理教室	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。様々な世代に対し、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	成人の食育に対する理解を深めるため、市民総合大学にて幅広い世代向けの講座を誰もが参加しやすい環境で開催します。 〔生涯学習課〕
介護予防出前講座	高齢者が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講師を派遣します。 〔高齢者福祉課〕	

行動目標	取組名	目標及び内容[担当課]
Ⅱ 家族や友人と一緒に食卓を囲む時間を大切に	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・こども家庭センター〕
	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。 〔こども家庭センター〕
	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〕
	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、学校給食のねら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、食仕方等)」	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、保護者と連携して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〕

行動目標	取組名	目標及び内容[担当課]
Ⅲ 地域の食材と安全・安心な食環境を選び、活かそう	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、こども達の年齢や発達に応じて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食への興味や関心、自然や生きる喜び、命の大切さを知ることをねらいとし、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安全性を確保するため、食材産地などを公表し、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〕
	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〕
	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、学校単位に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〕

行動目標	取組名	目標及び内容〔担当課〕
Ⅲ 地域の食材と安全・安心な食環境を選び、活かそう	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、幅広い世代向けの講座を誰もが参加しやすい環境で開催します。 〔生涯学習課〕
	環境保全型農業の支援	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組に対し、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倍運動推進協議会	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、収穫体験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〕
	食に関する教育	食への関心を促し、食の大切さを知ってもらうため、各種食に関する教育を実施していきます(食育講座、マイトレ教室栄養編、ステップアップ教室栄養編)。 〔健康推進課〕
	親子の料理教室【再掲】	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〕



## 第2節 身体活動・運動

適度な身体活動や運動は、筋力や持久力の維持・向上だけでなく、血液循環や代謝を促進し、生活習慣病の予防や改善に大きな効果をもたらします。さらに、ストレスの軽減や気分の安定など、心の健康にも良い影響を与え、生活の質(QOL)の向上につながります。高齢期においては、運動によって筋肉量やバランス能力を保つことが、フレイル(心身の虚弱)や要介護状態の予防に直結します。

こうした効果を得るためには、日常生活の中でこまめに身体を動かす習慣を取り入れることが重要です。例えば、徒歩や自転車での移動、階段の利用、家事や庭仕事など、特別な時間を設けなくても生活の中でできる活動は数多くあります。また、ウォーキングや水泳、体操、ストレッチなど、自分の体力や健康状態に合った運動を選び、無理なく継続することが望まれます。

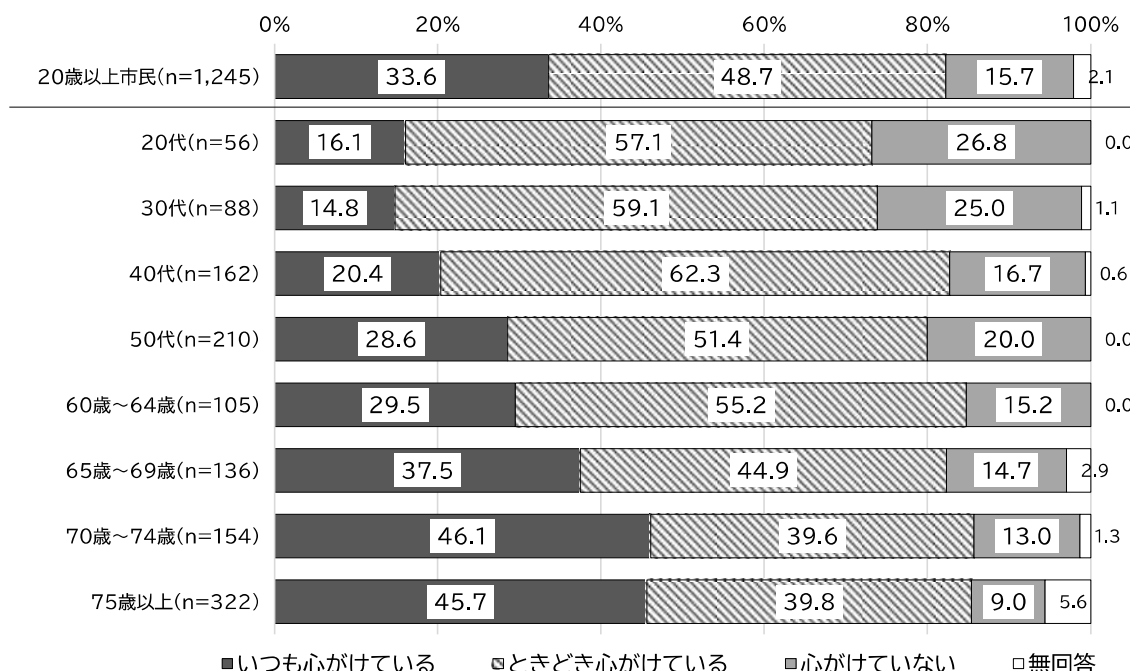
生涯を健康でいきいきと過ごすためには、「運動は特別なもの」ではなく、毎日の生活の一部として自然に取り入れ、楽しみながら続けることが大切です。その積み重ねが、心と体の健康を守り、地域全体の活力向上にもつながります。



### (1) 本庄市の現状・課題(アンケート結果等)

#### 体を動かすなど、運動を心がけている(年齢別)

体を動かすなど、運動を「いつも心がけている」の割合が、20代では16.1%、75歳以上では45.7%と年齢が上がるほど高くなる傾向となっています。



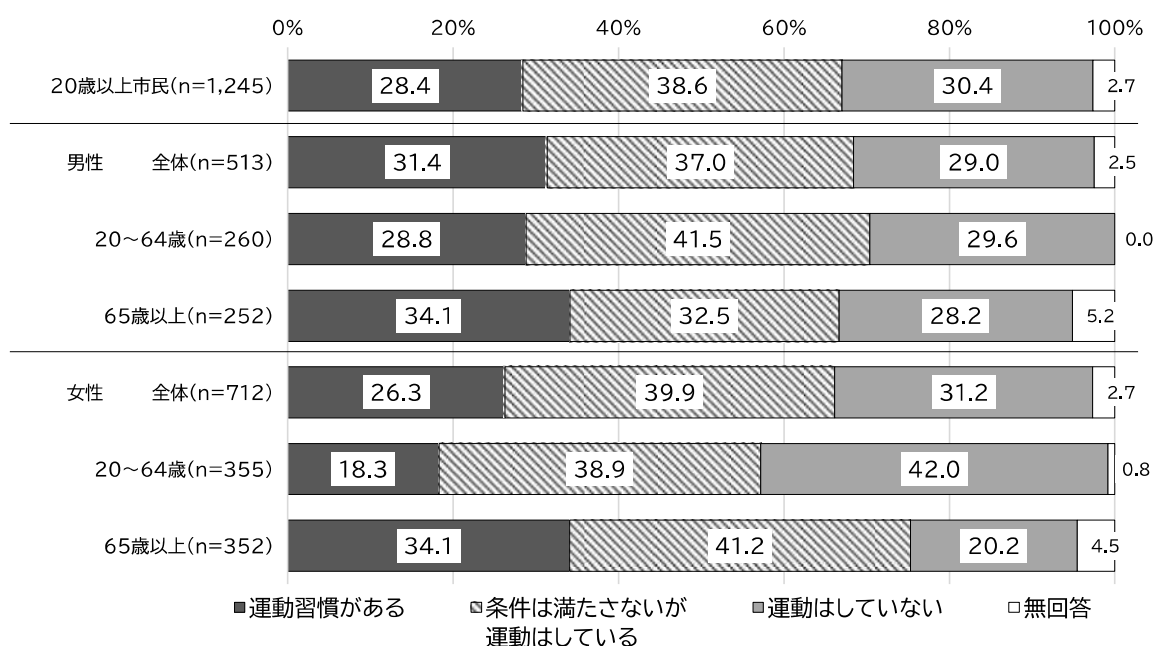
### 運動を心がけていない理由、運動をしない理由(上位5位)

20歳以上市民で運動を心がけていない、小中学生で運動をしない理由では、「めんどくさい」と「時間がない」の割合がいずれの年代でも上位となっています。また、小中学生では「運動が嫌い」の割合も高くなっています。

	20歳以上市民(n=195)	小学生(n=27)	中学生(n=78)
第1位	面倒くさい 46.2%	運動が嫌い 64.8%	面倒くさい 69.2%
第2位	長続きしない 38.5%	面倒くさい 51.9%	運動が嫌い 64.1%
第3位	時間がない 34.4%	時間がない 18.5%	時間がない 43.6%
第4位	何から始めてよいか 分からない 16.9%	仲間がない 14.8%	仲間がない 30.8%
第5位	身体的な理由でできない 14.9%	場所がない 7.4%	場所がない 29.5%

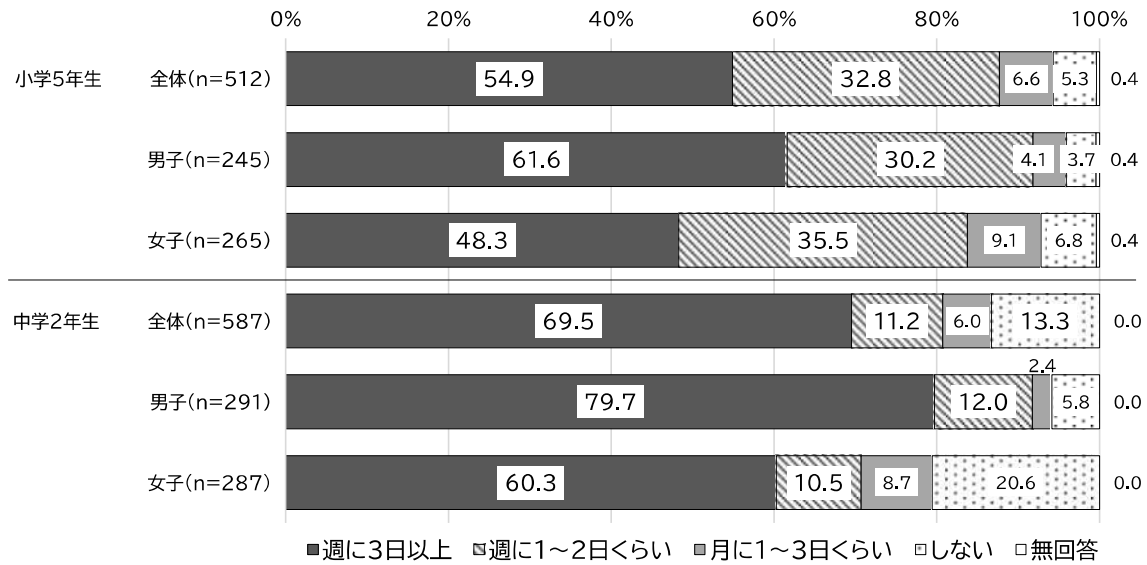
### 運動習慣(週2回、1日30分以上の運動を1年間継続している)

運動習慣の有無を男女別年代別で見ると、「運動習慣がある」の割合が65歳以上の男女で34.1%と3割を超えています。女性の20～64歳では18.3%と他の年代と比べて低くなっています。



## 運動やスポーツを習慣的にしていることも

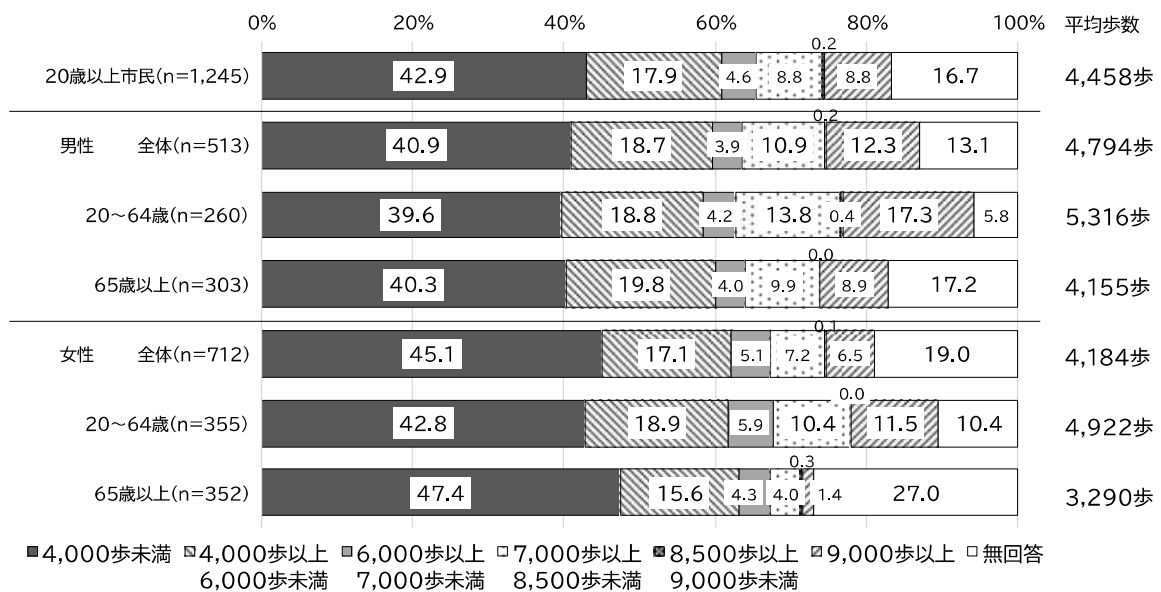
小中学生男女別で運動やスポーツの習慣をみると、「週3日以上」の割合は、中学2年生の男子で79.7%と最も高くなっています。一方、小学5年生の女子では48.3%と半数を割っています。



## 1日平均歩数

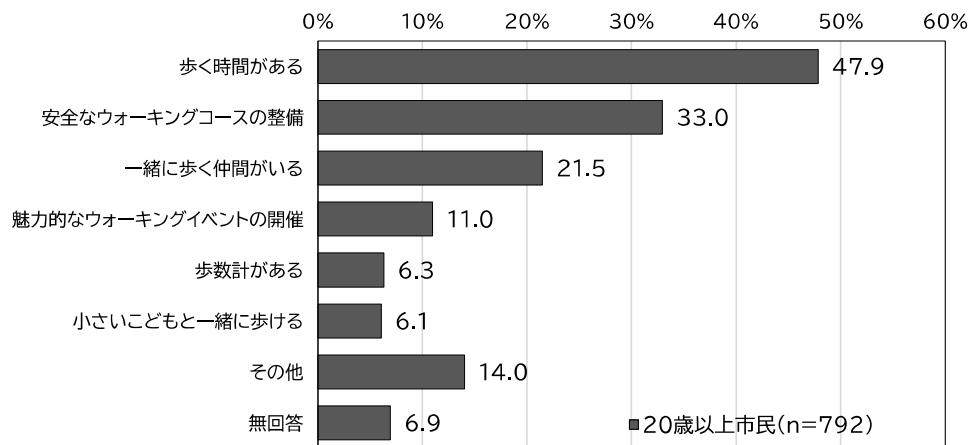
1日の平均歩数は「4,000歩未満」の割合が42.9%と最も高く、次いで「4,000歩以上6,000歩未満」が17.9%となっており、国で推奨されている6,000歩(65歳以上男女)並びに8000歩(20歳~64歳男女)を下回っている割合は全体の半数を超えています。

また、回答から1人あたりの1日平均歩数を算出すると、4,458歩となっています。



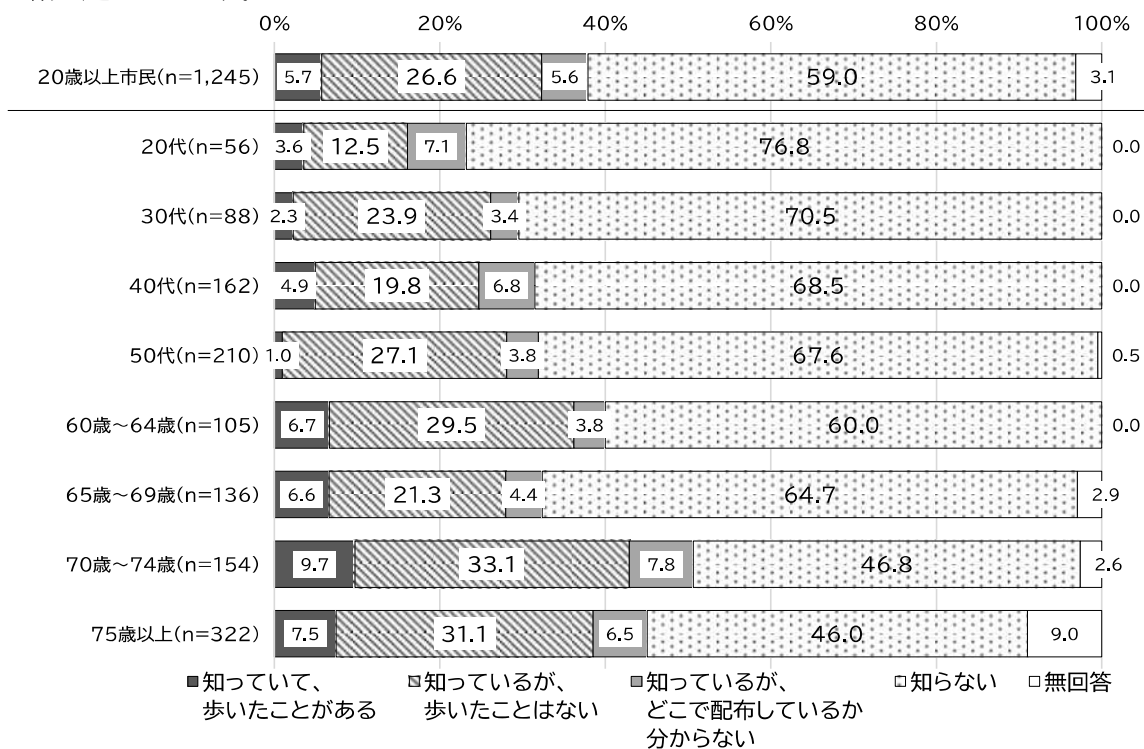
## ウォーキング習慣を定着するためには

ウォーキングの習慣を定着するために必要なこととして、「歩く時間がある」の割合が47.9%と最も高く、次いで「安全なウォーキングコースの整備」が33.0%、「一緒に歩く仲間がいる」が21.5%と続きます。



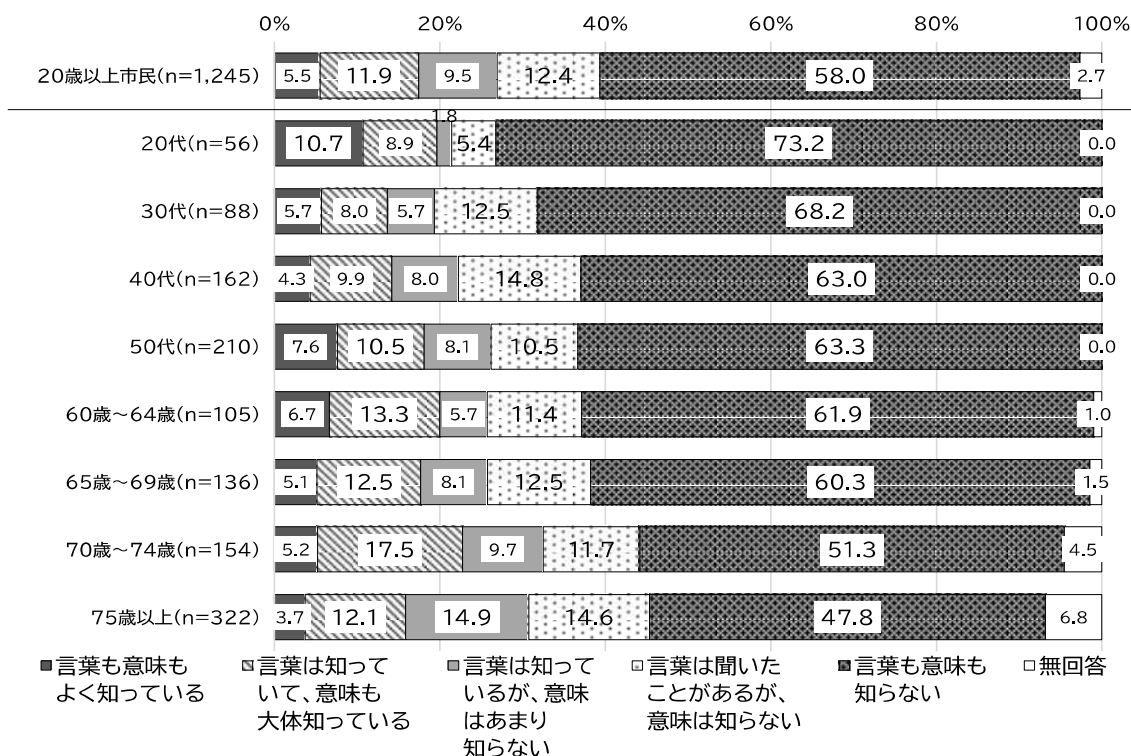
## ウォーキングマップの認知(年齢別)

ウォーキングマップの認知については、「知らない」の割合が年代に関わらず最も高くなっています。知っている場合において、「知っているが、歩いたことはない」の割合が高く、70歳～74歳と75歳以上では3割を超えています。



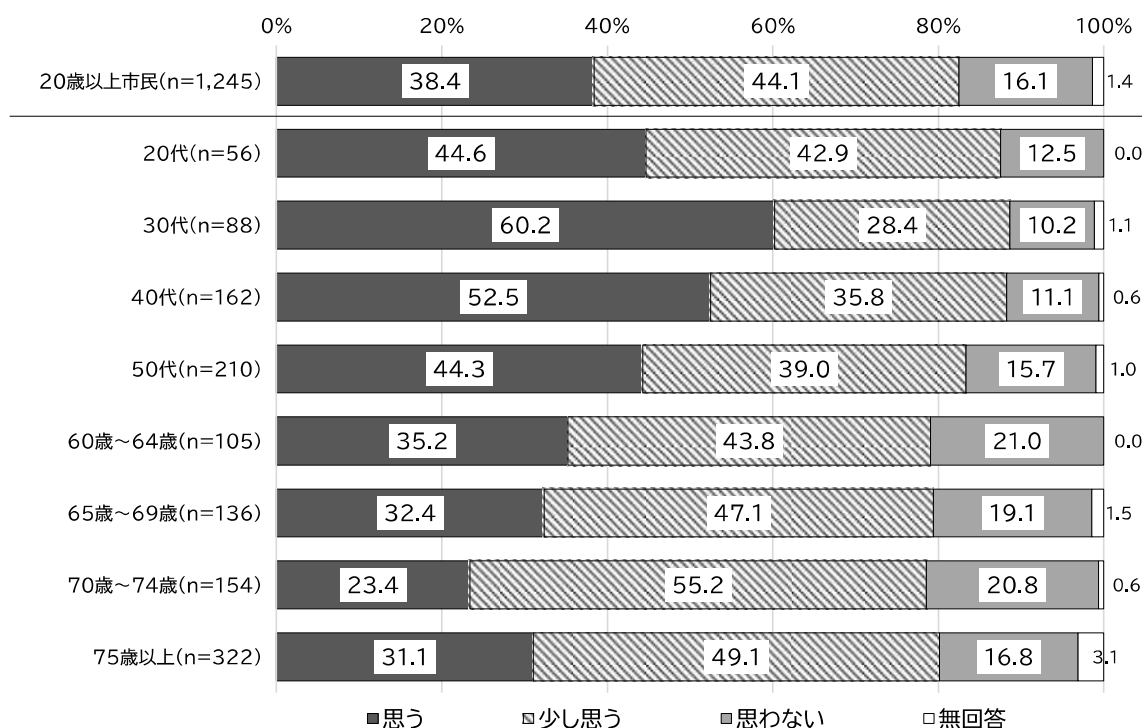
## ロコモティブシンドロームの認知(年齢別)

ロコモティブシンドロームの認知では、「言葉も意味も知らない」の割合が年代関わらず最も高くなっていますが、年代が上がるほど減少しています。



## 運動不足の実感(年齢別)

運動不足を実感しているかどうかについて、『思う(「思う」と「少し思う」の計)』の割合がいずれの年代も8割前後と高くなっています。特に「思う」の割合では、30代で60.2%と他の年代と比べて高くなっています。



## 【現状と課題】

年代によって健康意識や運動習慣に差が見られます。特に若年層では、「いつも体を動かすことを心がけている」と回答する割合が低く、運動への関心や実践意欲の不足が課題となっています。一方、高齢者では健康意識が高く、積極的に身体を気遣う傾向があります。

運動をしない理由としては、「面倒くさい」「時間がない」といった回答が幅広い年代で上位を占め、小中学生では「運動が嫌い」という要因も多く挙がっています。また、1日の平均歩数では「6,000歩未満」の市民が半数以上を占めており、基本的な運動量の不足がみられます。

ウォーキング習慣の定着に向けては、「歩く時間の確保」や「安全なウォーキングコースの整備」が必要とされており、環境面での支援が求められています。さらに、ウォーキングマップの認知度は低く、知っていても利用されていない層が多いことから、情報発信の強化が課題といえます。

ロコモティブシンドロームの認知度も低く、年代を問わず「言葉も意味も知らない」という回答が最多ですが、年齢が高くなるほど理解が少し進んでいる傾向が見られます。加えて、運動不足を自覚している市民は年代を問わず多く、特に30代では60%以上が「強く実感している」と回答しており、働き盛りの世代の健康支援も必要です。

運動不足の改善には、世代ごとの意識差や生活環境を踏まえた柔軟な施策が求められ、市民の実践を促すための啓発活動と、参加しやすい運動プログラムの充実が今後の健康施策において重要です。





## (2) 行動目標



### I まずは気軽に始められる運動のきっかけを見つけよう

市内には多くの運動施設があり、地域の仲間と一緒に体を動かすことで、楽しみながら健康づくりができます。スポーツイベントや運動教室に参加して、日常生活の中でできる運動や、自分にぴったりの運動方法を見つけましょう。

評価指標	対象	現状値 令和6年 (2024)	目標値 令和19年 (2037)
はにぼん筋力トレーニングをしている人の増加 〔高齢者福祉課算出〕	参加者数(延べ人数)	34,833人	43,000人
ALKOO マイレージの参加者数 〔健康推進課算出〕	参加者数(実数)	459人※	3,000人
	平均歩数	5,000歩※	6,000歩

※令和7年12月時点

### II 毎日の生活にプラス10分(約1,000歩)の動きを取り入れよう

近距離の移動では車を使わず、日常の中で体を動かす時間を増やしましょう。

ウォーキングは、いつでも・どこでも・一人でも気軽にできる運動です。まずは歩く習慣から始めてみましょう。あと10分歩くだけで、およそ1,000歩増やすことができます。

評価指標	対象	現状値 令和6年 (2024)	目標値 令和19年 (2037)
日常生活における歩数の増加 〔健康づくりに関するアンケート調査〕	20～64歳男性	5,316歩	8,000歩
	20～64歳女性	4,922歩	8,000歩
	65歳以上男性	4,155歩	6,000歩
	65歳以上女性	3,290歩	6,000歩
ALKOO マイレージの参加者数 【再掲】 〔健康推進課算出〕	参加者数(実数)	459人※	3,000人
	平均歩数	5,000歩※	6,000歩

※令和7年12月時点








### Ⅲ 週2回以上、1回30分程度の軽く汗をかく運動を続けよう

運動は、心臓や肺の働きを高め、筋肉や骨を強くし、肥満予防や血糖コントロール、善玉コレステロール\*の増加など、多くの健康効果があります。さらに、ストレス解消や生活習慣病予防にも役立ちます。毎日の暮らしに、無理なく運動を取り入れましょう。

評価指標	対象	現状値 令和6年 (2024)	目標値 令和19年 (2037)
運動習慣のある人の割合の増加(1回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) 〔健康づくりに関するアンケート調査〕	20～64歳男性	28.8%	30.0%
	20～64歳女性	18.3%	30.0%
	65歳以上男性	34.1%	50.0%
	65歳以上女性	34.1%	50.0%
運動やスポーツを習慣的にしているこどもの割合の増加(週3日以上)〔健康づくりに関するアンケート調査〕	小学5年生男子	61.6%	75.0%
	小学5年生女子	48.3%	53.0%
はにぽん筋力トレーニングをしている人の増加 【再掲】 〔高齢者福祉課算出〕	参加者数(延べ人数)	34,833人	43,000人



#### (3) ライフステージ別の行動目標

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"> <li>体を動かすことの楽しさを、日々の遊びの中で体験させましょう。</li> <li>遊びを通して、元気な体を支える基礎体力を養いましょう。</li> <li>自然の中での遊びを取り入れ、屋外でのびのびと体を動かしましょう。</li> </ul>
学齢期(7～19歳) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族や友達と一緒に体を動かすことで、運動の楽しさを実感しましょう。</li> <li>さまざまな運動やスポーツに挑戦して、自分に合う活動を見つけましょう。</li> <li>地域のクラブや学校の部活動に参加し、継続的に体を鍛えましょう。</li> <li>成長期は体をつくる大事な時期であることを理解し、日常の中に運動を取り入れましょう。</li> </ul>
青年期(20～39歳) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康を保つため、運動の大切さを理解し、日常生活に取り入れましょう。</li> <li>日々の生活の中で歩く機会を意識して増やし、自宅でもできる軽い運動を続けましょう。</li> <li>地域や職場の活動に参加し、こどもとのふれあいなどを通じて楽しく体を動かしましょう。</li> </ul>
壮年期(40～64歳) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>毎日の生活に、散歩やストレッチなど軽い運動を取り入れ、体を動かす時間を確保しましょう。</li> <li>運動習慣がなかった人も、まずは無理なく続けられる動きから始めましょう。</li> <li>職場や地域の活動、こどもと遊ぶ時間などを利用して、自然に活動量を増やしましょう。</li> </ul>
高齢期(65歳以上) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>普段の生活に歩行や軽い運動を取り入れ、筋力を維持できる体づくりをしましょう。</li> <li>地域の活動や交流の場に参加し、楽しみながら体を動かす機会を増やしましょう。</li> </ul>



(4) 市・関係機関の取組



行動目標	取組名	目標及び内容〔担当課〕
I まずは気軽に始められる運動のきっかけを見つけよう	乳幼児期の健康づくり	<p>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。</p> <p style="text-align: right;">〔こども家庭センター・子育て支援課〕</p>
	健康づくり講座	<p>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様々な世代に対し、健康づくり講座を開催します。</p> <p style="text-align: right;">〔健康推進課〕</p>
	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	<p>こどもから大人、高齢者までのスポーツ団体活動について、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。</p> <p style="text-align: right;">〔スポーツ推進課〕</p>
	スポーツ推進委員協議会の活動促進、支援	<p>スポーツ推進委員が実施する各種スポーツ事業について、スポーツ推進委員の事務局を担当し、各種会議やニュースポーツフェスタや市民体力測定会等のイベント開催の支援を行います。</p> <p style="text-align: right;">〔スポーツ推進課〕</p>
	スポレクフェスタ	<p>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楽しく体験することができるスポレクフェスタを企画し、開催します。</p> <p style="text-align: right;">〔スポーツ推進課〕</p>
	スポーツ教室の開催	<p>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、市民のニーズとともに、より多くの方に楽しんで運動してもらえるよう、教育委員会主催による各種スポーツ教室を開催します。</p> <p style="text-align: right;">〔スポーツ推進課〕</p>
	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	<p>児童生徒の体力の向上を図るため、小学校・中学校ともに「持久走を中心とした総合的な体力向上」を重点目標とし、体育の授業改善に取り組みます。毎年、市の体力向上推進校を委嘱しモデル校としての取組を各学校で共有し、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、学校の取組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組を推進していきます。</p> <p style="text-align: right;">〔学校教育課〕</p>
	障害者スポーツ・レクリエーション教室の開催	<p>障害者の健康増進をねらいとし、障害者を対象とした、フライングディスク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。</p> <p style="text-align: right;">〔障害福祉課〕</p>
	オープンスペース、健康遊具等の活用	<p>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、遊具等を整備・改修します。</p> <p style="text-align: right;">〔都市計画課〕</p>
はにぼん筋力トレーニングの開催	<p>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。</p> <p style="text-align: right;">〔高齢者福祉課〕</p>	

行動目標	取組名	目標及び内容〔担当課〕
I まずは気軽に始められる運動のきっかけを見つけよう	コバトンALKOOマイレージ	令和7年度より、健康長寿埼玉プロジェクトの一つである「コバトン ALKOO マイレージ*(スマートフォンアプリ)」に参加し、市民が自主的に目標を持つことで、健康を促進します。 〔健康推進課〕
	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〕
	本庄オータム・ウォーク	ウォーキングをはじめのきっかけづくりを目的に、秋のウォーキングイベントとして実施します。 〔スポーツ推進課〕
	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〕

行動目標	取組名	目標及び内容〔担当課〕
II 毎日の生活にプラス10分(約1,000歩)の動きを取り入れよう	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、市民総合大学にて継続して楽しめるようウォーキング教室等多角的な内容の講座を企画、開催します。 〔生涯学習課〕
	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、ウォーキングマップを活用し、ウォーキングを推進します。 〔スポーツ推進課〕
	コバトンALKOOマイレージ【再掲】	令和7年度より、健康長寿埼玉プロジェクトの一つである「コバトン ALKOO マイレージ(スマートフォンアプリ)」に参加し、市民が自主的に目標を持つことで、健康を促進します。 〔健康推進課〕

行動目標	取組名	目標及び内容〔担当課〕
III 週2回以上、1回30分程度の軽く汗をかく運動を続けよう	マイトレ教室	参加者の運動習慣の確立をねらいとし、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〕
	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、年齢を問わず誰でも楽しめるスポーツが体験できる機会として、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活動の促進	高齢者の健康づくり及び社会参加の推進のため、単位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、各活動の支援を行い、広報紙掲載等のPRを行います。 〔高齢者福祉課〕
	介護予防出前講座	高齢者が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。 〔高齢者福祉課〕

行動目標	取組名	目標及び内容〔担当課〕
Ⅲ 週2回以上、1回30分程度の軽く汗をかく運動を続けよう	いきいき教室の開催	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て実施し、介護予防を推進します。 〔高齢者福祉課〕
	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。 〔高齢者福祉課〕



### 第3節 休養・こころの健康

休養は、心身の疲労を回復し、日々の生活で生じるストレスを和らげるために欠かせない要素です。十分な休養をとることで、体の修復や免疫機能の回復が促され、集中力や判断力が高まり、日常生活や仕事・学習の質も向上します。食生活や運動と並び、休養は健康を維持・増進するための重要な柱の一つです。

一方で、休養をおろそかにしたり、適切にとらなかつたりすると、心身の疲労が蓄積し、生活習慣病やうつ病などのこころの病気、さらには注意力の低下による事故やけがのリスクが高まります。特に現代社会では、家庭や学校、職場での人間関係の希薄化など、さまざまな原因により、休養の質や量が不足しがちであるため、意識的に休む時間を確保することが求められます。

上手な休養のとり方は、人によってさまざまです。十分な睡眠をとることはもちろん、音楽を聴く、読書をする、自然の中を散歩する、趣味や創作活動に没頭するなど、自分にとって心地よくリラックスできる方法を見つけ、積極的に楽しむことが大切です。こうした時間は、こころの安定を保ち、再び前向きに日々を過ごすための活力となります。

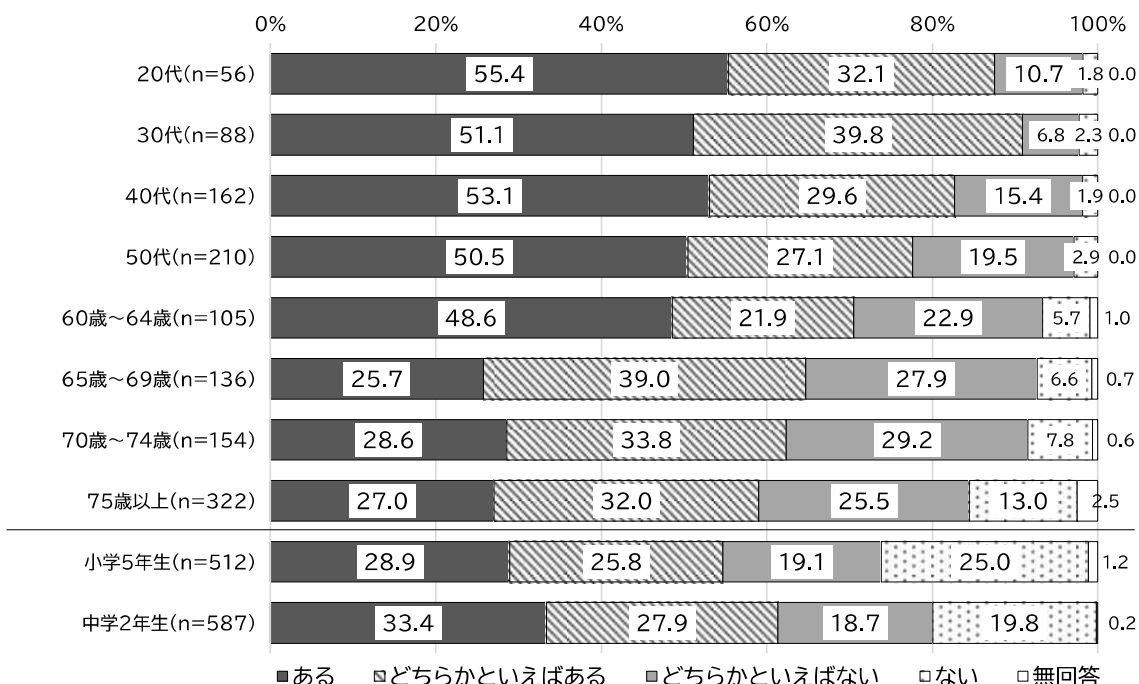
生涯を通じて健康で充実した生活を送るためには、運動や食事だけでなく、質の高い休養を意識的に取り入れることが重要です。休養は「立ち止まること」ではなく、次の一步を力強く踏み出すための準備でもあります。



#### (1) 本庄市の現状・課題(アンケート結果等)

##### ストレスの有無(年齢別)

ストレスの有無について、『ある(「ある」と「どちらかといえばある」の計)』の割合が、すべての年代で半数を超えています。小学生から年代が上がるほど増加し、30代で90.9%をピークに以降は減少しています。特に「ある」の割合では、20代から50代で半数を超えています。



### ストレスの原因(年齢別)上位5位

ストレスの原因を年代別でみると、20歳以上市民では「自分や家族の病気」と「家族・親族関係」の割合が3割以上となっています。小学生では「友達との関係」と「学校での勉強」と「家族との関係」が3割以上、中学生では「テスト」と「学校での勉強」が5割を超えています。

	20歳以上市民(n=882)	小学生(n=280)	中学生(n=360)
第1位	自分や家族の病気 37.8%	友達との関係 38.6%	テスト 54.2%
第2位	家族・親族関係 33.1%	学校での勉強 31.8%	学校での勉強 50.8%
第3位	経済状況(家計) 27.6%	家族との関係 30.4%	友達との関係 40.6%
第4位	職場の人間関係 26.8%	塾や習い事 20.7%	自分の体型や外見 26.7%
第5位	仕事量が多い(長時間労働) 14.9%	テスト 16.8%	家族との関係 24.7%

### ストレスの解消法(年齢別)上位5位

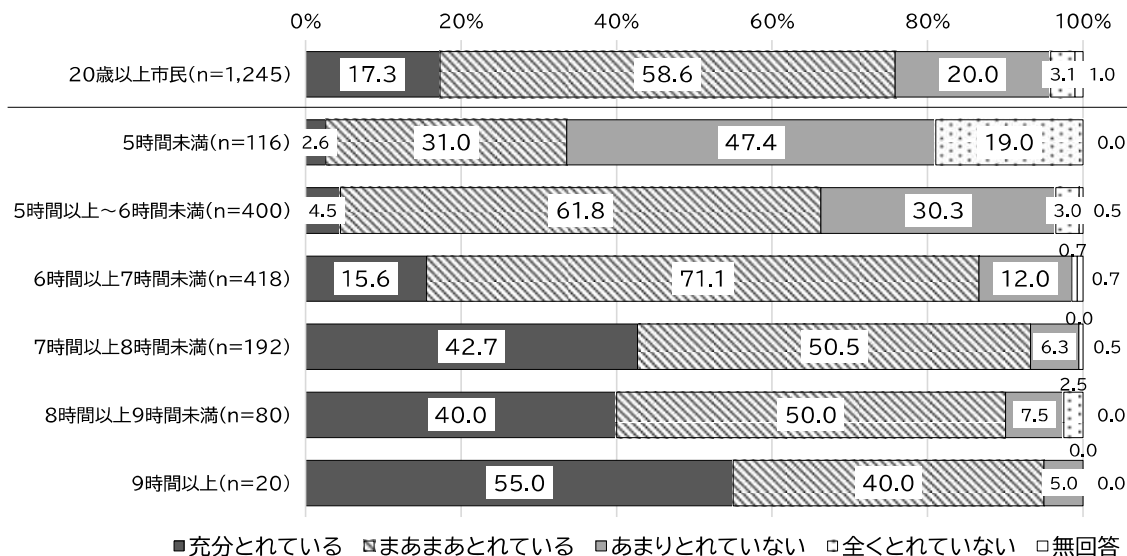
ストレスの解消法について、20歳以上市民では、「趣味を楽しむ」と「前向きに考えるようにする」と「友人や家族に相談する」が3割以上となっています。小学生では「ゲームをしたりテレビを見たりする」が6割以上、中学生では「ゲームをしたりテレビを見たりする」と「スポーツや音楽などの趣味をする」が6割以上と高くなっています。

	20歳以上市民(n=882)	小学生(n=280)	中学生(n=360)
第1位	趣味を楽しむ 39.3%	ゲームをしたりテレビを見たりする 62.9%	ゲームをしたりテレビを見たりする 62.8%
第2位	前向きに考えるようにする 37.0%	友達とおしゃべりをする 45.4%	スポーツや音楽などの趣味をする 62.5%
第3位	友人や家族に相談する 34.4%	ゆっくり休む(寝る) 43.6%	ゆっくり休む(寝る) 58.3%
第4位	睡眠をよくとる 26.5%	遊びに行ったりおでかけをする 42.5%	友達とおしゃべりをする 49.7%
第5位	我慢する 23.7%	スポーツや音楽などの趣味をする 7.4%	遊びに行ったりおでかけをする 45.8%



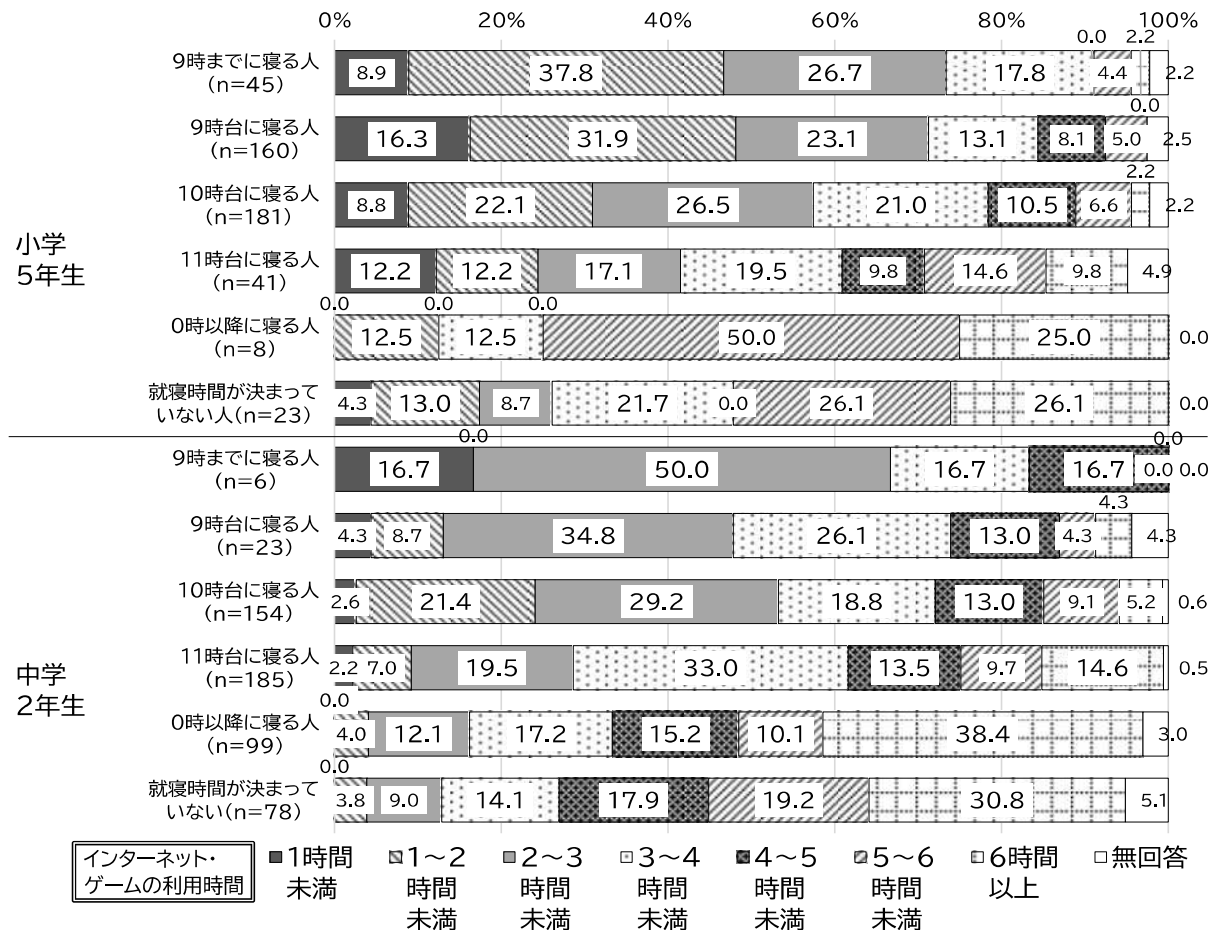
### 睡眠時間と休養がとれているか

睡眠時間ごとに休養がとれているかをみると、睡眠時間5時間未満では『とれていない(「あまりとれていない」と「全くとれていない」の計)』の割合が66.4%と他の睡眠時間と比べて高くなっています。



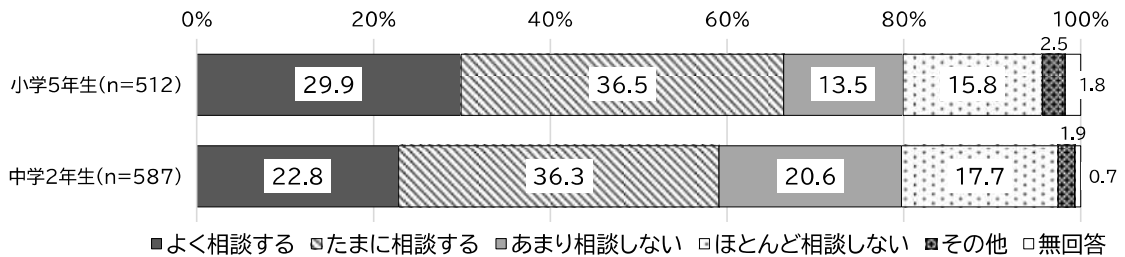
### 就寝時間とインターネット・ゲームの利用時間

就寝時間ごとにインターネット・ゲームの利用時間をみると、小中学生ともに就寝時間が遅くなるほど、インターネット・ゲームの利用時間が長くなる割合が高くなっています。また、就寝時間が決まっていない場合には、小中学生ともに、0時以降に寝る場合と同様に「6時間以上」が同程度の割合となっています。



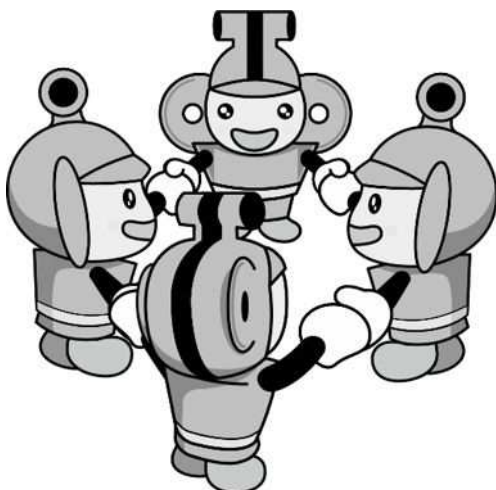
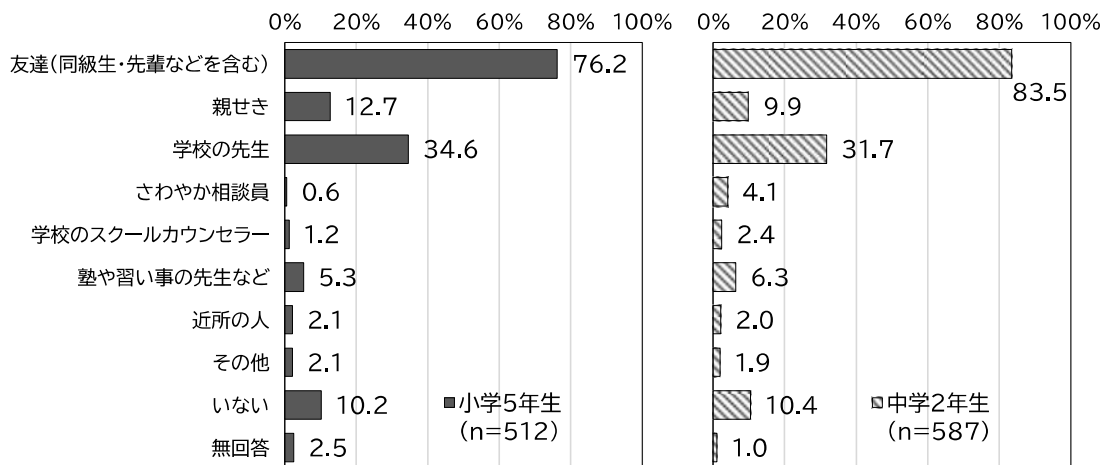
## 悩み事を家の人に相談

悩みごとを家の人に相談するかどうかについて、『相談する(「よく相談する」と「たまに相談する」の計)』の割合が小学生では66.4%となっており、中学生の59.1%より上回っています。



## 家の人以外の相談先

家の人以外で相談をする人では、小中学生ともに「友達(同級生・先輩などを含む)」の割合がもっとも高くなっており、次いで「学校の先生」がいずれも3割となっています。一方、相談する人が「いない」の割合が小中学生ともに1割となっています。



## 【現状と課題】

すべての年代で半数以上がストレスを感じており、特に30代では9割近くが該当しているなど、働き盛り世代のこころの健康を注視する必要があります。また、20代から50代のストレス率の高さは、家庭・仕事・生活の負担が重なっているものと思われます。

小中学生においても、人間関係や学習へのストレスが高く、特に中学生では「テスト」と「学校での勉強」が主因として挙げられています。ストレス解消法は年代によって異なり、成人は趣味や相談が主であるが、小中学生はゲーム・テレビが主となっており、それが睡眠習慣に影響を与えていることが考えられます。

実際に睡眠時間が5時間未満の市民では「休養がとれていない」と感じる割合が高く、就寝時間の遅い児童・生徒ほどインターネット・ゲームの利用時間が長くなる傾向にあります。睡眠の質と習慣の乱れは、心身の回復を妨げる要因としてとらえた対応が必要です。

相談環境については、小学生の方が中学生よりも家庭内で相談する割合が高く、また家族以外では友人や学校の先生が主な相談相手となっています。しかし、相談できる相手が「いない」とする回答も一定数存在し、孤立予防や信頼関係の構築に向けた支援が必要です。

ストレス対策には年代別の背景に配慮した支援が重要であり、睡眠やメディア利用の習慣改善と合わせて、家庭・職場・学校・地域が連携したメンタルヘルス推進の取組が必要です。





## (2) 行動目標



### I 自分に合った方法でストレスを上手にリセットしよう

ウォーキングや体操など、自分に合った方法で体を動かし、ストレスを上手に解消しましょう。また、休養には「休む」と「養う」という2つの意味があります。規則正しい食事・睡眠と適度な運動で生活リズムを整え、心身をリフレッシュしましょう。

### II 困ったときに相談できる人や窓口を見つけておこう

市では、ライフステージや悩みに応じた相談窓口の情報提供を推進します。現代社会はストレスを感じやすい環境に囲まれています。心の健康を保つには、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、地域の人々との交流を通じて、悩みを気軽に話せる相手や相談できる場所を持ちましょう。

### III こころの健康を守るための正しい知識を身につけ、行動に活かそう






こころの不調は、自分だけでは気づきにくく、解決の方法も見つけれないのが特徴です。こころの健康とは何かを知り、家族や友人が変化に気づき、声をかけることで、本人が安心し、早めに専門的な支援につながる場合があります。「大丈夫？」や「どうしたの？」などの一言が、受診や相談へのきっかけになることもあります。

#### I～IIIの目標

評価指標	対象	現状値 令和6年 (2024)	目標値 令和19年 (2037)
睡眠による休養が十分にとれていない人の割合の減少 〔健康づくりに関するアンケート調査〕	20歳以上	23.1%	20.0%
ゲートキーパーの増加 〔健康推進課算出〕	20歳以上(実数)	632人	1,200人



### (3) ライフステージ別の行動目標

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"> <li>親子揃って「早寝・早起き・朝ごはん」を続けましょう。</li> <li>睡眠の大切さを理解し、夜更かしの習慣は控えましょう。</li> <li>寝る前のテレビやスマートフォンなどの視聴はやめましょう。</li> <li>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。</li> </ul>
学齢期(7～19歳) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>睡眠が心身の健康に欠かせないことを理解しましょう。</li> <li>早寝・早起き・朝ごはんを生活の基本にしましょう。</li> <li>夜更かしを避け、決まった時間に眠ることで体内時計を整えましょう。</li> <li>朝起きたらカーテンを開け、自然光を浴びて目と体を覚ましましょう。</li> <li>友人や周囲の人との人間関係を大切に育てましょう。</li> <li>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。</li> </ul>
青年期(20～39歳) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>必要な睡眠時間を毎日確保し、心身をしっかり休めましょう。</li> <li>活動と休養のバランスを整え、日中はしっかり動き、夜はきちんと休みましょう。</li> <li>疲れを感じたときは、30分以内の短い昼寝で体力を回復させましょう。</li> <li>自分に合った睡眠環境を整え、質の高い睡眠で疲れを解消しましょう。</li> <li>週末に睡眠をためる「寝だめ」は避け、毎日一定の時間に眠る習慣をつけましょう。</li> <li>趣味や運動など、自分に合った方法で気分をリフレッシュしましょう。</li> <li>友人や仲間とのつながりを大切にしましょう。</li> </ul>
壮年期(40～64歳) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>心身を休めるため、十分な睡眠をとるよう努めましょう。</li> <li>自分に合ったリラックス方法を見つけ、日々のストレスをうまく解消しましょう。</li> <li>運動や趣味など、余暇を活用して気持ちをリフレッシュし、活力を養いましょう。</li> <li>友人や地域の人とのつながりを大切に、交流の機会を持ちましょう。</li> </ul>
高齢期(65歳以上) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>質の良い睡眠について学び、自分の休養方法を見直しましょう。</li> <li>日中に活動量を確保して、夜はぐっすり眠れる生活を整えましょう。</li> <li>昼寝は午後30分以内にとどめ、夜の睡眠リズムを乱さないようにしましょう。</li> <li>快適に眠れるよう、自分に合った寝室環境を整えましょう。</li> <li>自分に合うストレス解消法を見つけ、無理のない方法で実践しましょう。</li> <li>趣味や娯楽の時間を充実させ、心身ともにリラックスできる時間を作りましょう。</li> <li>地域の集まりや活動に参加し、新しい仲間とのつながりを広げましょう。</li> </ul>





(4) 市・関係機関の取組



行動目標	取組名	目標及び内容〔担当課〕
I 自分に合った方法でストレスを上手にリセットしよう	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〕

行動目標	取組名	目標及び内容〔担当課〕
II 困ったときに相談できる人や窓口を見つけておこう	相談窓口等の周知	誰もが気軽に相談できるように、各種相談窓口の連絡先を市ホームページ等に掲載するなど、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、母子の孤立や育児不安を軽減し、安心して子育てができるように実施します。 〔こども家庭センター〕
	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。 〔こども家庭センター〕
	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、公認心理師 <sup>※</sup> による相談を行い、精神的な支援を実施します。 〔こども家庭センター〕
	発達に不安のある子どもに対する支援	発達に不安のあるこ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、保健師や公認心理師等の専門職が相談・支援を行います。 〔こども家庭センター〕

行動目標	取組名	目標及び内容〔担当課〕
III こころの健康を守るための正しい知識を身につけ、行動に活かそう	妊産婦のメンタルヘルスケア	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なります。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。 〔こども家庭センター〕
	障害者・障害児に対する理解促進の啓発	障害者・障害児が日常生活及び社会生活を営むうえで生じる「社会的障壁」を除去し、障害者・障害児への理解を深めるため、精神保健講演会、ひきこもり・不登校講演会等を開催します。 〔障害福祉課・こども家庭センター〕
	ゲートキーパー養成講座	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実施します。 〔健康推進課〕