

## 第4節 歯と口腔の健康

歯と口腔の健康は、単に食べ物を噛み砕いて栄養を吸収しやすくするだけでなく、食事をおいしく味わい、人と会話を楽しみ、笑顔で過ごすために欠かせないものです。しっかり噛むことは、食事の満足感を高め、栄養バランスの良い食生活を支える土台となります。これらは日常生活の質(QOL)を向上させ、心身ともに豊かな暮らしを実現します。

さらに、噛むことは脳への血流を促し、脳の働きを活性化させる効果があるとされ、認知症の予防にもつながります。また、よく噛むことで満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎ、肥満予防にも効果が期待できます。加えて、咀嚼は唾液の分泌を促進し、口腔内を清潔に保つほか、細菌やウイルスに対する免疫力を高める働きも持っています。

歯や口腔の健康を維持するためには、毎日の歯みがきやデンタルフロスなどによる丁寧な口腔ケアに加え、定期的な歯科健診でのチェックと予防処置が重要です。むし歯や歯周病を早期に発見・治療することで、将来的な歯の喪失や全身の健康への悪影響を防ぐことができます。

生涯にわたり自分の歯で食事を楽しみ、健康で活力ある生活を送るためには、若い世代から高齢期まで、すべてのライフステージで口腔ケアへの意識を高め、継続的に取り組むことが大切です。



### (1) 本庄市の現状・課題(アンケート結果等)

#### むし歯の推移

むし歯の推移について、1歳6か月児では令和3年(2021)以降1.0を下回っており、令和6年(2024)では0となっています。3歳児でも令和3年(2021)以降10.0を下回っており、令和6年(2024)では6.6となっています。

12歳児の1人あたりの平均むし歯本数は、令和6年(2024)では0.36本となっています。

	令和3年 (2021)	令和4年 (2022)	令和5年 (2023)	令和6年 (2024)
1歳6ヶ月のう歯保有率(%)	0.9	0.7	0.6	0.0
3歳児のう歯保有率(%)	9.7	8.0	6.5	6.6
12歳児1人平均むし歯数(本)	0.75	0.48	0.49	0.36

資料: 歯科保健サービス状況調査・学校教育課算出

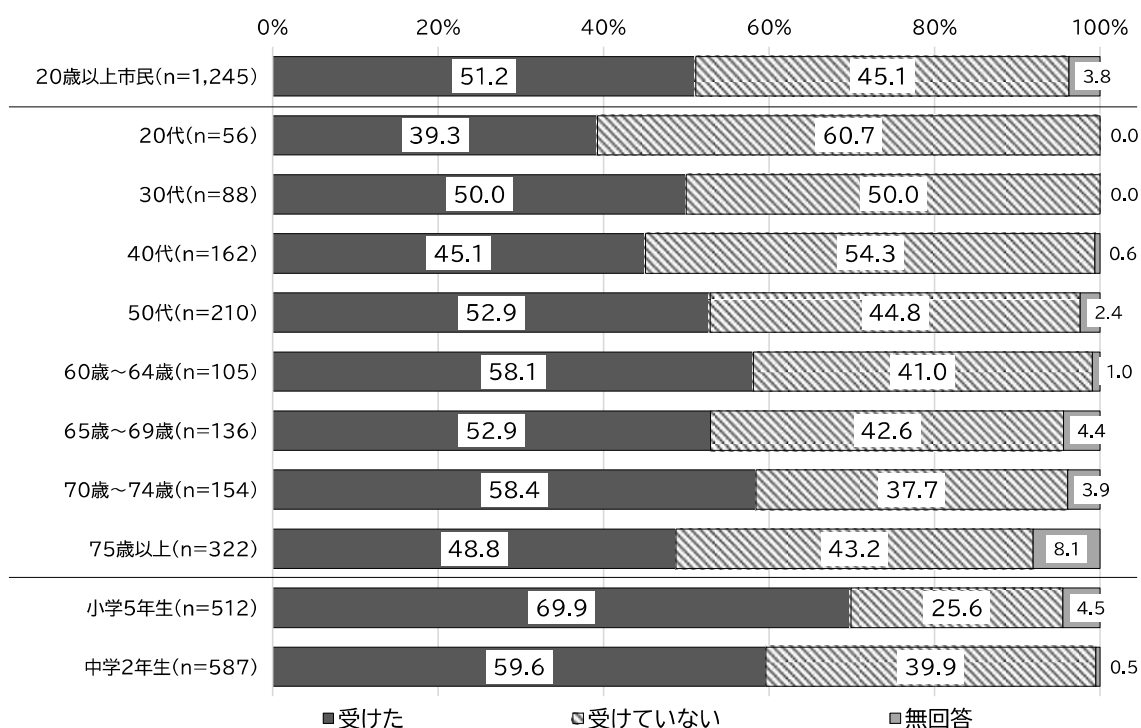
#### 歯を磨くときに気を付けていること(年齢別)上位5位

歯を磨くときに気を付けていることで、20歳以上市民では、「1日1回以上はていねいに磨くようにしている」の割合が7割と最も高く、次いで「歯のつけねを磨くようにしている」と「デンタルフロス(糸ようじ)・歯間ブラシを使う」が4割となっています。小中学生では「ていねいに磨くようにしている」の割合が8割前後と最も高く、次いで「フッ素入り歯磨き剤を利用している」が5割前後となっています。

	20歳以上市民(n=1,245)	小学生(n=512)	中学生(n=587)
第1位	1日1回以上はていねいに磨くようにしている 72.0%	ていねいに磨くようにしている 79.9%	ていねいに磨くようにしている 86.5%
第2位	歯のつけねを磨くようにしている 46.2%	フッ素入り歯磨き剤を使用している 53.3%	フッ素入り歯磨き剤を使用している 46.8%
第3位	デンタルフロス(糸ようじ)・歯間ブラシを使う 41.1%	定期的に歯科健診を受けている 42.4%	1~2ヶ月に1回、新しい歯ブラシに替えている 36.5%
第4位	定期的に歯科健診を受けている 31.2%	1~2ヶ月に1回、新しい歯ブラシに替えている 36.7%	定期的に歯科健診を受けている 35.9%
第5位	軽い力で磨くようにしている 28.6%	時々歯や歯ぐきなどの口の中を自分で観察している 36.1%	時々歯や歯ぐきなどの口の中を自分で観察している 34.6%

### 歯科検診の受診(年齢別)

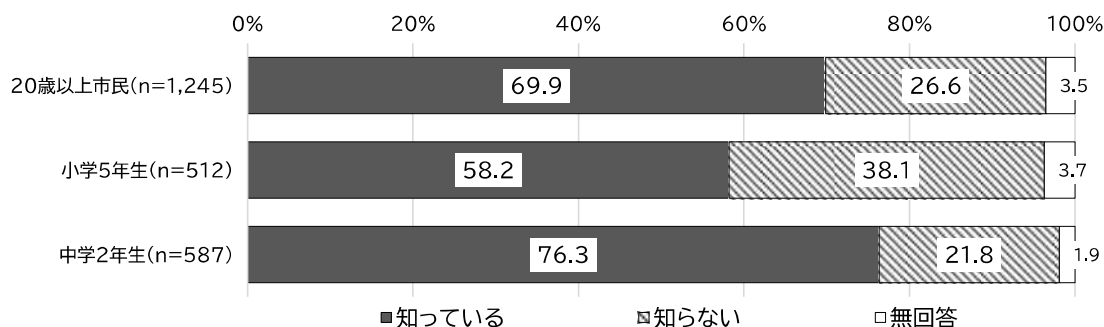
歯科検診の受診について、「受けた」の割合が、小学生では69.9%、中学生では59.6%となっていますが、他の年代では、20代では39.3%、40代では45.1%など、小中学生よりも下回っています。



※小中学生は、学校以外の歯科検診の受診を表す。

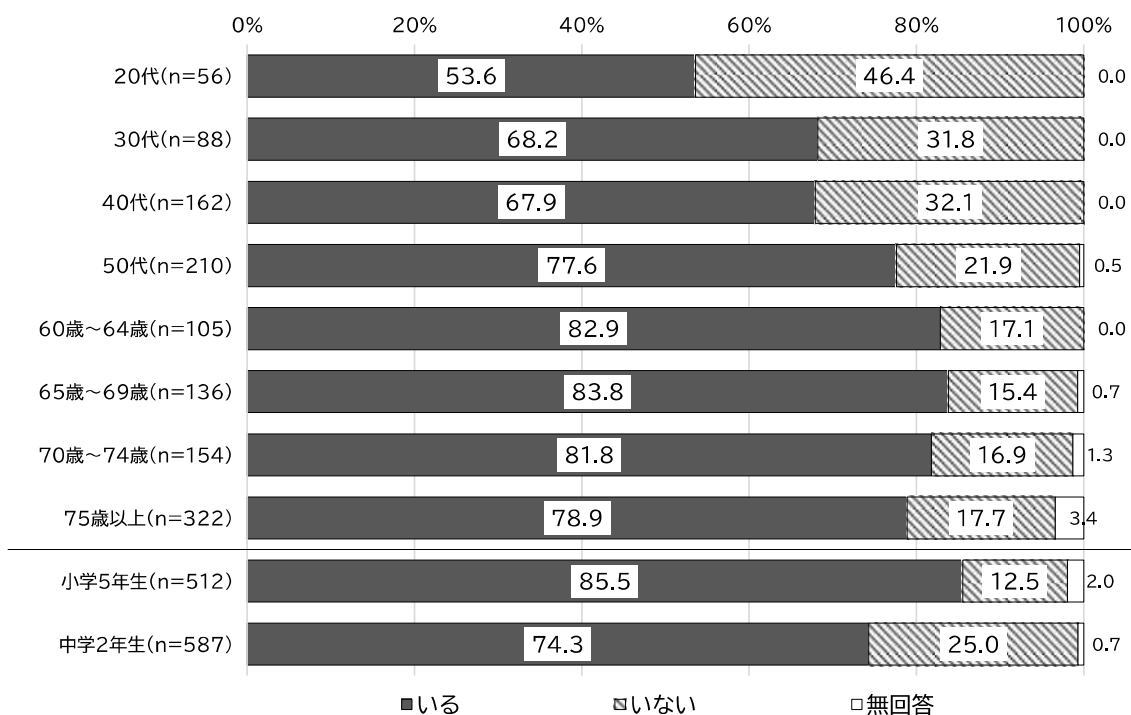
### 歯と口の健康と全身の健康について

歯と口の健康が全身の健康に影響することについて、「知っている」の割合が、20歳以上市民では69.9%、小学生では58.2%、中学生では76.3%となっています。



### かかりつけ歯科医の有無(年齢別)

かかりつけ歯科医がいるかどうかについて、すべての年代で「いる」の割合が半数を超えています。20代では53.6%と他の年代と比べて低く、小学生では85.5%と高くなっています。



### 歯周疾患検診の受診率

歯周病の有無や進行度を確認するために行われる本市の歯周疾患検診について、受診率は令和3年(2021)から令和6年(2024)にかけて4%前後で推移しています。

	令和3年 (2021)	令和4年 (2022)	令和5年 (2023)	令和6年 (2024)
歯周疾患検診受診率	4.2%	4.5%	3.8%	4.0%

※40・45・50・55・60・65・70・73歳を対象

資料:健康推進課算出

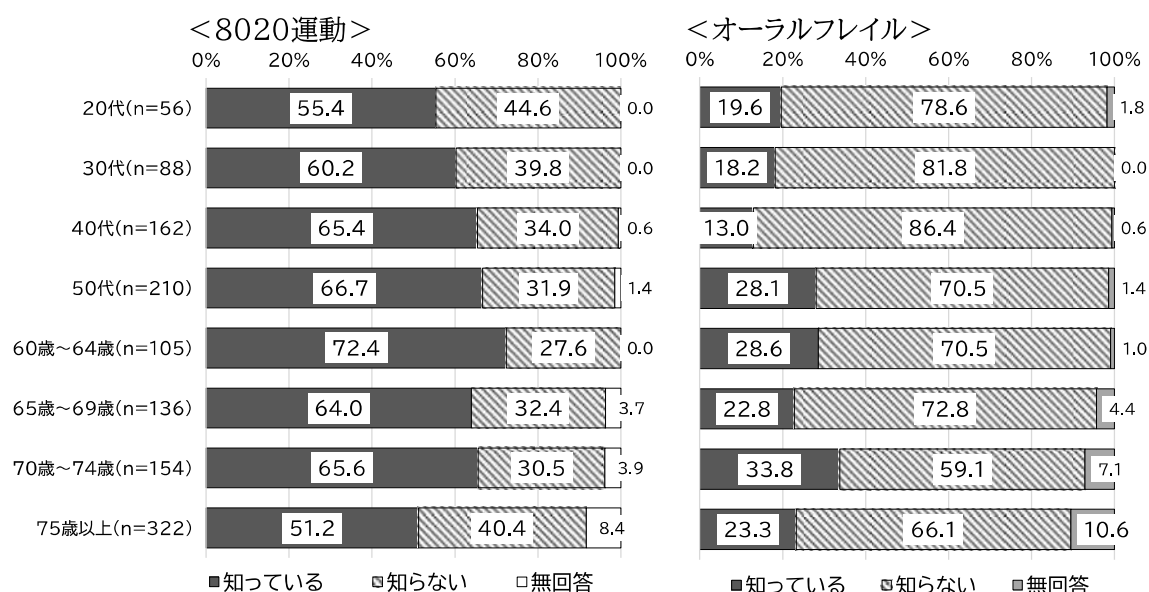
## 口腔に関する自覚症状(60歳以上年齢別)上位5位

60歳以上で口腔に関する自覚症状をみると、「特にない」の割合が60～64歳では45.7%となっていますが、年代が上がるほど低くなる傾向があります。また、「硬いものがかみにくくなった」の割合がいずれの年代でも上位となっています

	60歳～64歳 (n=105)	65歳～69歳 (n=136)	70歳～74歳 (n=154)	75歳以上 (n=322)
第1位	特にない 45.7%	硬いものが かみにくくなった 41.2%	特にない 34.4%	硬いものが かみにくくなった 41.9%
第2位	硬いものが かみにくくなった 26.7%	特にない 29.4%	硬いものが かみにくくなった 29.9%	特にない 26.7%
第3位	食べこぼしがある・ 食べかすが口に残る 16.2%	むせやすい 17.6%	食べこぼしがある・ 食べかすが口に残る 25.3%	口が乾燥しやすい 25.2%
第4位	活舌が悪くなって いる 16.2%	食べこぼしがある・ 食べかすが口に残る 15.4%	むせやすい 22.1%	むせやすい 21.7%
第5位	むせやすい 15.2%	活舌が悪くなって いる 14.7%	口が乾燥しやすい 18.2%	食べこぼしがある・ 食べかすが口に残る 20.2%

## 8020運動の認知率

8020運動の認知について、すべての年代で「知っている」の割合が半数を超えており、60歳～64歳では72.4%となっています。一方、オーラルフレイルの認知では、すべての年代で「知らない」の割合が半数を超えており、40歳代では86.4%となっています。



## 【現状と課題】

基本的な歯みがき習慣は全年代で一定程度定着しており、特に「ていねいに磨く」ことへの意識は高くなっています。小中学生ではフッ素入り歯磨き剤の使用も多く、むし歯予防の意識が浸透している傾向にあります。

一方で、成人層の歯科検診受診率が小中学生に比べて低く、20代では4割未満にとどまっています。これは、定期的な口腔チェックの機会が減少する年代において、歯と口腔の継続が課題と考えられます。また、20代の「かかりつけ歯科医」がいる割合も他年代に比べて低くなっています。

「歯と口腔の健康が全身の健康に影響する」という認識は、全体的には一定程度浸透しているものの、世代によって差があり、若年層への更なる啓発が課題です。高齢層においては、加齢による口腔機能の低下、特に「硬いものがかみにくくなった」といった自覚症状が増加傾向にあり、早期対応と予防支援が必要です。

8020運動の認知率は比較的高いが、それに対してオーラルフレイル(口腔機能の衰え)に関する認知度は低く、特に20代～40代では、約8割以上で「知らない」と回答しており、今後の歯と口腔の健康維持や予防の観点からも情報発信の強化が必要です。

歯と口腔の健康の支援には、年代ごとの特徴と課題に応じた対策が必要であり、特に若年層への検診受診促進や中高年層への機能低下予防、オーラルフレイルに対する啓発活動が必要です。





## (2) 行動目標



### I こどものむし歯ゼロをめざそう

乳幼児期は、歯磨きの習慣をはじめ規則正しい生活リズムなど、基礎的な生活習慣を身につける重要な時期です。おやつや甘味飲料(イオン飲料※を含む)の適切な摂り方と正しい知識を広めることは、こどもの生活習慣病予防にもつながります。家族全員で予防歯科に取り組みましょう。

評価指標	対象	現状値 令和6年 (2024)	目標値 令和19年 (2037)
むし歯のない幼児の割合の増加 〔埼玉県歯科保健サービス状況調査〕	3歳児	93.4%	94.9%
1人平均むし歯数の減少 〔学校教育課算出〕	12歳児	0.36本	1本未満

### II 年1回は定期健診で歯の健康状態をチェックしよう

歯の健康は全身の健康づくりにも大きく関わります。定期的に歯科健診を受け、口腔の状態を確認しましょう。また、歯周病は糖尿病や心疾患などの生活習慣病とも関連があるため、年1回の歯周疾患検診を受診し、早期発見・予防に努めることも大切です。

評価指標	対象	現状値 令和6年 (2024)	目標値 令和19年 (2037)
過去1年間に歯科診療を受け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	51.2%	66.7%
かかりつけ歯科医を持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	76.5%	85.0%
歯周疾患検診受診率の向上 〔健康推進課算出〕	歯周疾患検診対象者※ (20・30・40・45・50・ 55・60・65・70・73歳)	4.0%	5.0%

※ただし、令和6年度は20・30歳を除く。






### III 歯周病を予防し、80歳で20本以上の歯を残そう

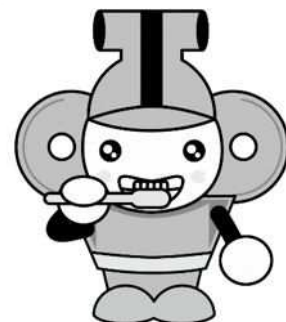
定期健診と正しい歯の手入れを続けることで、生活習慣病の一つである歯周病を防ぎます。しっかりと噛む習慣を持ち、80歳になっても20本以上自分の歯を保てるように努めましょう。あわせて、口腔機能を維持・向上させることを心がけましょう。

評価指標	対象	現状値 令和6年 (2024)	目標値 令和19年 (2037)
20本以上歯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〕	60歳以上	58.2%	70.0%
	70歳以上	49.6%	65.0%



### (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>80歳まで20本以上の歯を残す「8020運動」を目指しましょう。</li> <li>妊娠が安定期に入ったら、歯科健診を受けて口腔の健康を確認しましょう。</li> <li>乳歯をむし歯にしないため、予防を早くから始めましょう。</li> <li>よく噛んで食べることや、毎食後の歯みがきを習慣にしましょう。</li> <li>毎日、保護者による仕上げみがきを行いましょう。</li> <li>甘いおやつは控えて、むし歯予防につなげましょう。</li> <li>信頼できるかかりつけ歯科医を持ちましょう。</li> <li>フッ素塗布などのむし歯予防処置を受けましょう。</li> </ul>
学齢期(7～19歳) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>80歳まで20本の歯を残す「8020運動」を目指しましょう。</li> <li>よく噛んで食べ、毎食後の歯みがきを欠かさない習慣を持ちましょう。</li> <li>低学年のうち、保護者が仕上げみがきをして口の健康を守りましょう。</li> <li>定期的に歯科健診や予防処置を受け、虫歯は早めに治療しましょう。</li> <li>鏡を使って歯や歯ぐきの状態を観察し、関心を持ちましょう。</li> <li>信頼できるかかりつけ歯科医を持ちましょう。</li> <li>歯科健診を受け、必要なときは早期治療を心がけましょう。</li> </ul>
青年期(20～39歳)  壮年期(40～64歳) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>80歳で20本以上の歯を保つ「8020運動」に取り組みましょう。</li> <li>自分の歯に合った正しい歯磨き方法を実践しましょう。</li> <li>デンタルフロスや歯間ブラシも使って口腔ケアを行いましょう。</li> <li>鏡で口の中を確認し、歯と歯ぐきの状態を日頃からチェックしましょう。</li> <li>かかりつけの歯科医院で定期的に健診を受け、早めの治療を心がけましょう。</li> <li>歯周疾患検診を受診しましょう。</li> </ul>
高齢期(65歳以上) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>80歳で20本以上の歯を保つ「8020運動」に取り組みましょう。</li> <li>適切なブラッシングで残存歯を守り、口腔の健康を保ちましょう。</li> <li>デンタルフロスや歯間ブラシを取り入れ、正しい方法で歯を磨きましょう。</li> <li>歯を失った部分は義歯などで適切に補い、咀嚼機能を維持しましょう。</li> <li>義歯の破損や不具合がないか、定期的に点検しましょう。</li> <li>信頼できる歯科医をかかりつけにし、検診や早期治療を欠かさないようにしましょう。</li> <li>口腔内や義歯を清潔に保ち、誤嚥性肺炎の予防に努めましょう。</li> <li>食事や会話に支障が出ないよう、日常でできる口の運動を続けましょう。</li> <li>歯周疾患検診を受診しましょう。</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 こどものむし歯ゼロをめざそう	各学校の教育計画(むし歯予防対策・歯周病予防対策の推進)	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むし歯予防や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、学校教育全体としてむし歯予防、歯肉炎の予防、啓発を行い、日常生活での実践を推進します。 〔学校教育課〕
	小中学校における学校歯科保健活動の充実	小中学校における歯・口の健康づくりをねらいとし、フッ化物洗口*の実施や歯科指導を実施します。「歯の健康週間」を設け、むし歯予防に関する集会やポスター・標語の作成などに取り組み、歯科医師会等の協力を得て家庭や関係機関と連携し、活動を推進します。 〔学校教育課〕

行動目標	取組名	目標及び内容〔担当課〕
II 年1回は定期健診で歯の健康状態をチェックしよう	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・子ども家庭センター〕
	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、2歳6か月～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。 〔子ども家庭センター〕
	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、20・30・40・45・50・55・60・65・70・73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〕

行動目標	取組名	目標及び内容〔担当課〕
III 歯周病を予防し、80歳で20本以上の歯を残そう	8020運動の推進	「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動を推進し、表彰式を実施します。 〔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実施します。 〔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、市民総合大学にて誰もが参加しやすい講座を開催します。 〔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はにぼん筋カトレーニング教室(はにとれ教室)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。 〔高齢者福祉課〕

行動目標	取組名	目標及び内容〔担当課〕
Ⅲ 歯周病を予防し、80歳で20本以上の歯を残そう	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、住民が主体となつ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。 〔高齢者福祉課〕
	介護予防出前講座【再掲】	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〕



## 第5節 アルコール・たばこ

飲酒は、適量であれば人との交流を深め、ストレスを和らげ、心身をリラックスさせる効果があるとされています。しかし、過度の飲酒は、肝臓への負担を増大させ、肝疾患や膵疾患をはじめ、高血圧、脳血管疾患、心疾患、がんの発症リスクを高めます。また、長期的な大量飲酒は、アルコール依存症となり、日常生活や社会生活に深刻な影響を及ぼす可能性があります。飲酒に伴うリスクは年齢や性別、体質によっても異なるため、自らの健康状態を理解し、節度ある飲酒を心がけることが重要です。

喫煙はがん、とりわけ肺がんの最大の原因であることが明らかになっており、COPD(慢性閉塞性肺疾患)や、心臓病、脳血管疾患、口腔疾患など多岐にわたる健康被害を引き起こします。さらに、喫煙者本人だけでなく、周囲の人がたばこの煙を吸い込む受動喫煙<sup>※</sup>によっても、同様の健康リスクが生じます。特に妊婦や子ども、高齢者は影響を受けやすく、受動喫煙の防止は社会全体で取り組むべき課題です。

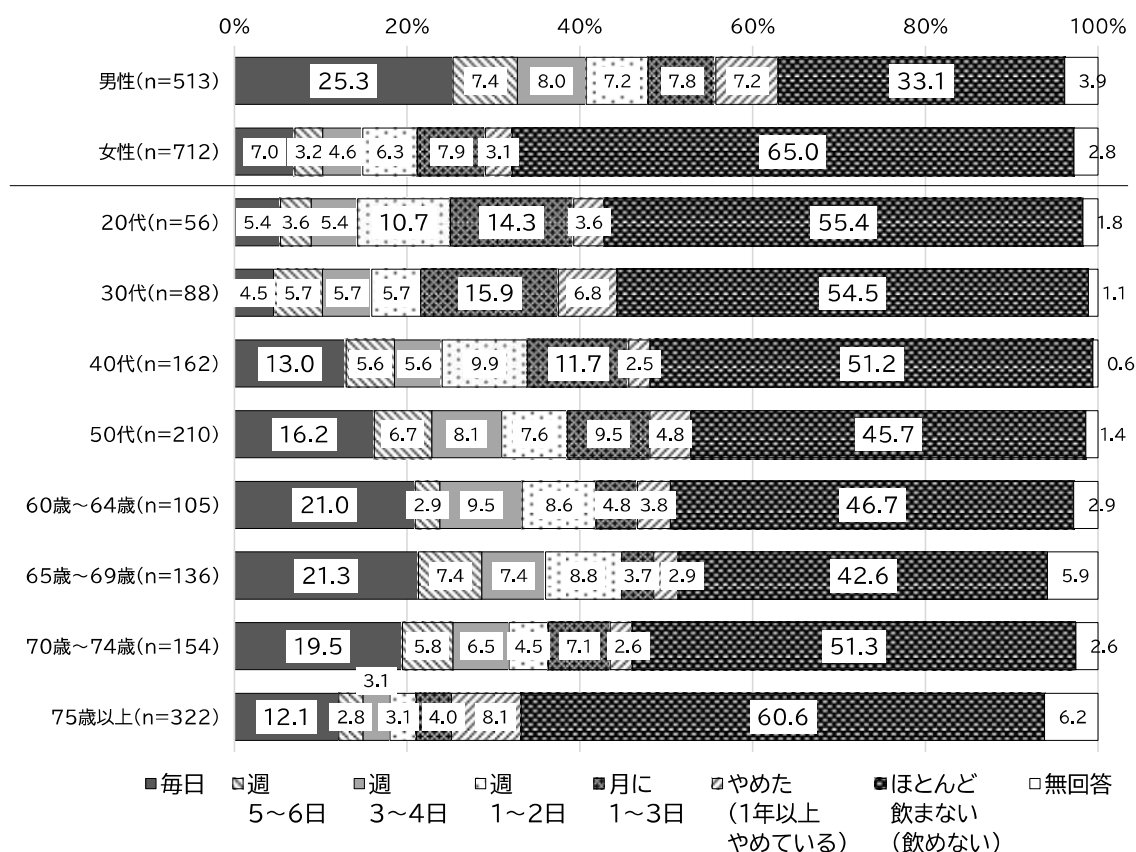
健康を守るためには、飲酒や喫煙によるリスクを正しく理解し、自らの生活習慣を見直すことが大切です。節度ある飲酒、禁煙の推進、受動喫煙を防ぐ環境づくりは、一人ひとりの健康寿命の延伸だけでなく、地域全体の健康水準の向上にもつながります。



### (1) 本庄市の現状・課題(アンケート結果等)

#### 飲酒状況(性年齢別)

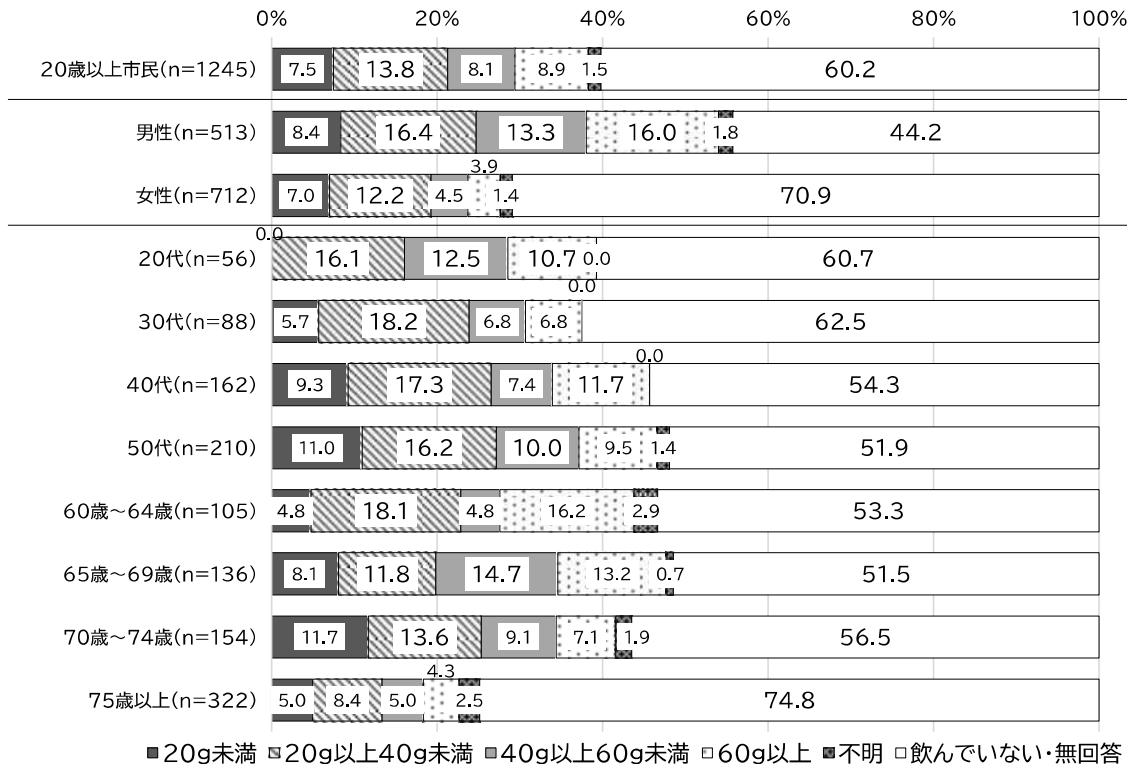
飲酒状況について、『飲んでいない(「やめた(1年以上やめている)」と「ほとんど飲まない(飲めない)」の計)』の割合が、男性では40.3%、女性が68.1%と男女間で差があります。年代別で見ると「毎日飲む」の割合が60歳～74歳で2割前後と他の年代と比べて高くなっています。



**飲酒量(アルコール摂取量)(性別・年齢別)**

飲酒をしている人のアルコール摂取量をみると、20歳以上市民では「20g以上40g未満」の割合が13.8%と最も高く、次いで「60g以上」が8.9%となっています。年代別では『20g以上(「20g以上40g未満」と「40g以上60g未満」と「60g以上」の計)の割合が20代で39.3%、60歳～64歳で39.1%、65歳～69歳で39.7%と4割近くとなっています。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量(1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上)では、男性が29.3%、女性が20.6%となっています。



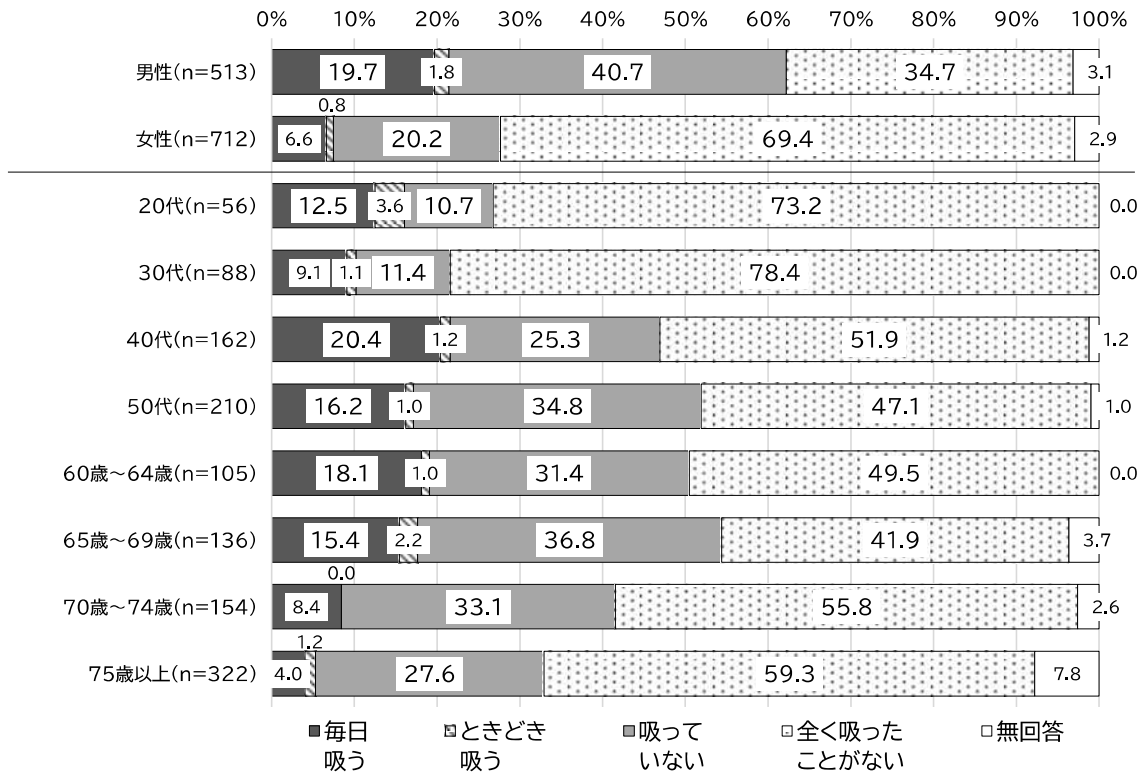
**■ アルコール量20gの目安**

お酒の種類	ビール (中瓶1本 500ml)	清酒 (1合180ml)	ウイスキー・ ブランデー (ダブル60ml)	焼酎(35度) (1合180ml)	ワイン (1杯120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g

資料：健康日本21(アルコール)

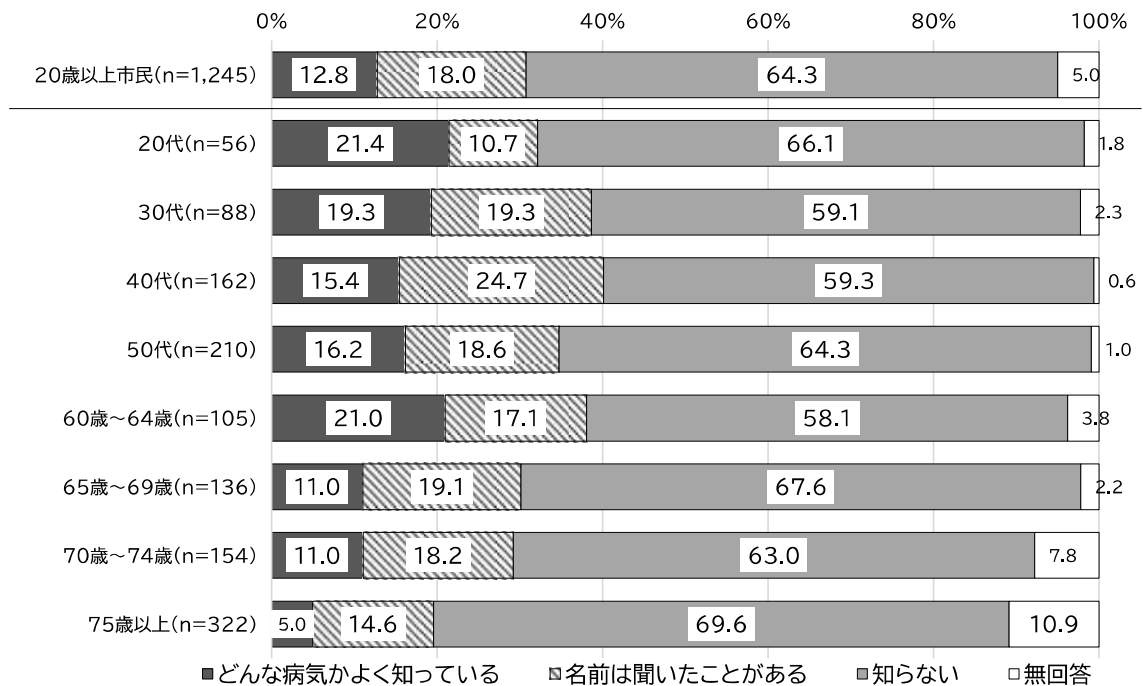
**喫煙状況(性別年齢別)**

喫煙状況について、『吸っていない(「吸っていない」と「全く吸ったことがない」の計)』の割合が、ほとんどを占めていますが、「全く吸ったことがない」の割合が男性では34.7%、女性が69.4%と男女間で差があります。年代別でみると「毎日吸う」の割合が40代から65～69歳にかけて他の年代と比べて高くなっています。



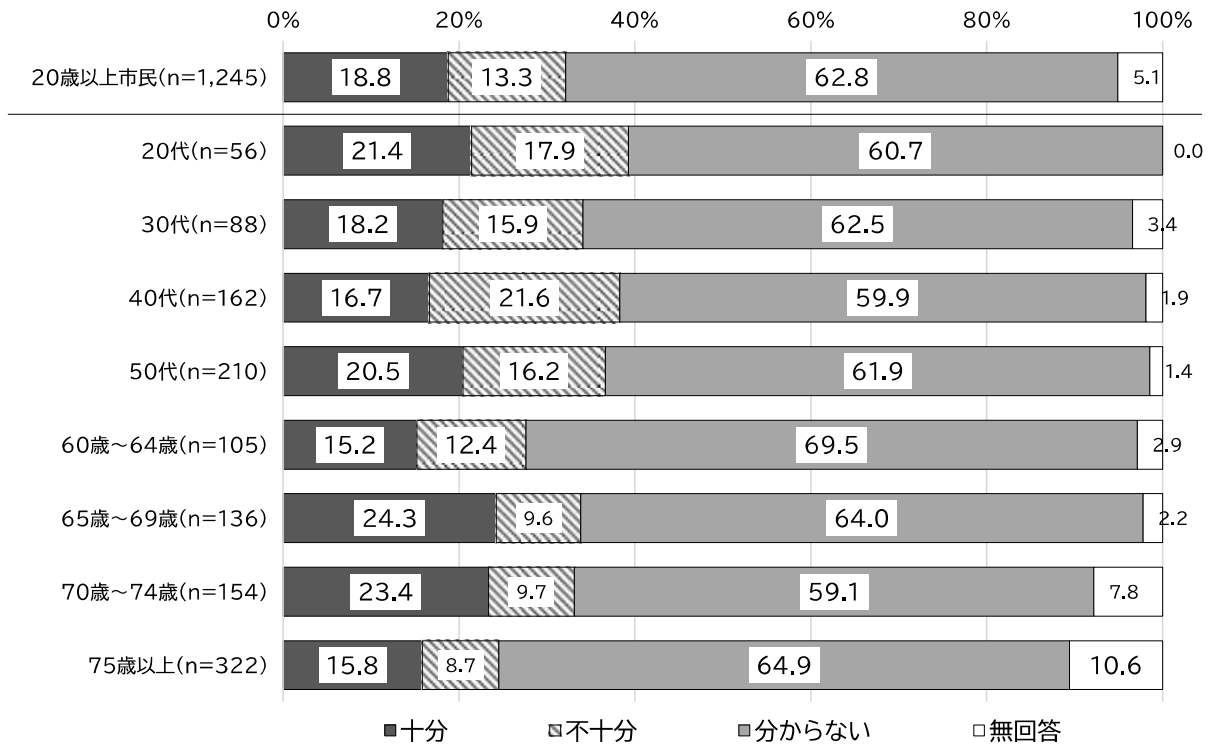
### COPDの認知(年齢別)

COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知について、「知らない」の割合がすべての年代で6割前後と最も高くなっています。「どんな病気がよく知っている」の割合は20代で21.4%、60~64歳で21.0%、30代で19.3%などとなっています。



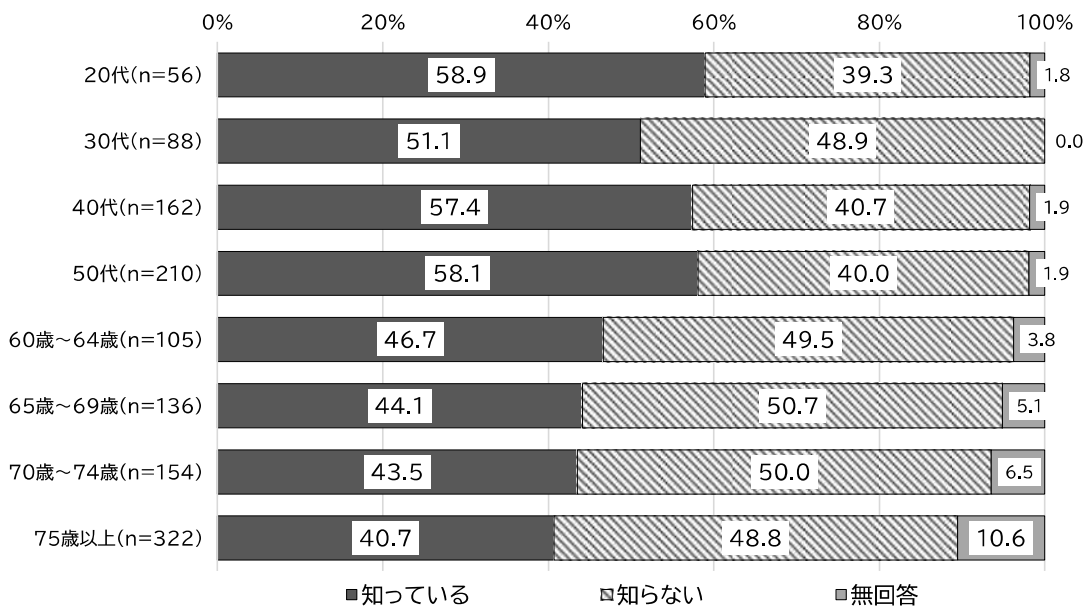
### 市内の公共施設の禁煙分煙の取組について(年齢別)

市内の公共施設での禁煙や分煙の取組について、すべての年代で「わからない」の割合が半数以上となっています。年代別で見ると、65～69歳で「十分」の割合が24.3%となっています。一方、40代で「不十分」の割合が21.6%となっています。



### 受動喫煙防止法の認知(年齢別)

受動喫煙防止法の認知について、「知っている」の割合が、20代から50代にかけて半数を超えています。一方、60歳～64歳以降の年代では「知らない」の割合が5割前後となっており、「知っている」の割合よりも上回っています。



## 【現状と課題】

飲酒については、女性の「飲まない」割合が男性よりも高い一方、60代～70代の男性では「毎日飲む」人が2割前後と比較的多く、加齢による習慣の固定化が見受けられます。また、飲酒者のアルコール摂取量は男性が女性より多く、特に20代と65～69歳では40g以上摂取している割合が高く、過剰摂取の懸念があります。

喫煙に関しては、喫煙をしない人が多数を占めるものの、「全く吸ったことがない」人の割合では男女差が大きく、男性は女性の約半分にとどまっています。年代別では40代から60代後半にかけて「毎日吸う」割合が高く、働き盛り～定年期の喫煙状況の課題があります。

さらに、COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度はすべての年代で6割前後が「知らない」と答えており、疾患への理解や予防意識がまだ低いと考えられます。特に喫煙経験のある層に向けた情報提供が必要です。

市内の公共施設の禁煙・分煙対策についても、過半数の市民がその状況を「わからない」と回答しており、周知の課題があると思われます。また、受動喫煙防止法については、20代から50代の認知率は高いものの、60代以降では認知率が低く、世代間で法制度への理解度に差があります。

飲酒・喫煙習慣の改善には、男女・世代ごとの特性を踏まえた啓発活動が必要です。あわせて疾患リスクに関する知識の普及、市施設の取組状況の可視化、そして法制度の周知など、市民に対し意識向上を図る施策が求められます。





## (2) 行動目標



### I 適量飲酒を守りましょう

お酒は適量であればストレス軽減などの効果がありますが、多量飲酒は悪影響を及ぼします。こうしたリスクを理解し、節度ある飲酒を心がけましょう。よく飲む方は週に1日は休肝日を設けることも大切です(20歳未満、妊婦は禁酒です)。

評価指標	対象	現状値 令和6年 (2024)	目標値 令和19年 (2037)
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 〔健康づくりに関するアンケート調査〕	20歳以上男性	29.3%	13.0%
	20歳以上女性	20.6%	6.4%

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

### II たばこの健康への害を正しく理解しよう

喫煙は、肺がんや COPD をはじめ、多くの病気と関連があります。また、妊娠中の喫煙は胎児にも悪影響を及ぼします。喫煙による健康被害について正しい知識を持ち、喫煙しない、または禁煙を目指す努力を続けましょう。

評価指標	対象	現状値 令和6年 (2024)	目標値 令和19年 (2037)
COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度の向上 〔健康づくりに関するアンケート調査〕	20歳以上	30.8%	80.0%






### III 喫煙のマナーを守り、周囲への配慮を忘れないようにしましょう

たばこの煙は、吸う本人だけでなく周囲の人の健康にも害を及ぼします。子どもや妊婦の近く、路上などでは喫煙を控え、非喫煙者への配慮を忘れずに行動しましょう。

評価指標	対象	現状値 令和6年 (2024)	目標値 令和19年 (2037)
受動喫煙者の割合の減少 〔健康づくりに関するアンケート調査〕	20歳以上	38.6%	減少
	小学生	40.0%	
	中学生	45.6%	
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 〔健康づくりに関するアンケート調査〕	20歳以上	18.8%	40.0%



### (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>▪ アルコールやたばこが妊娠や胎児に与える影響を理解しましょう。</li><li>▪ 妊娠中や授乳中はお酒を飲まないようにしましょう。</li><li>▪ こどもや妊婦のそばでは喫煙をしないようにしましょう。</li></ul>
学齢期(7～19歳) 	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 未成年はお酒が体に大きな負担を与えることを理解し、飲酒による健康被害について学びましょう。</li><li>▪ 喫煙が肺や呼吸器に及ぼす悪影響について正しい知識を身につけましょう。</li></ul>
青年期(20～39歳) 	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 飲酒が健康に与える影響について知識を持ちましょう。</li><li>▪ 適量を守り、休肝日を設けてお酒の飲みすぎを防ぎましょう。</li><li>▪ 飲みすぎを防ぐため、家族や周囲で声を掛け合しましょう。</li><li>▪ 20歳未満の方、妊娠中・授乳中の方、体質的に飲めない方にはお酒を勧めないようにしましょう。</li></ul>
壮年期(40～64歳) 	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 喫煙が健康に及ぼす害(肺がんやCOPDなど)を正しく理解しましょう。</li><li>▪ 禁煙を望む場合は、禁煙支援を活用しましょう。</li><li>▪ 喫煙時はポイ捨てや歩きタバコをしないなど、適切な喫煙場所やマナーを守り、受動喫煙を防ぎましょう。</li></ul>
高齢期(65歳以上) 	



(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 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、母子が健やかな出産を迎えることができるように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。 〔こども家庭センター〕
	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〕

行動目標	取組名	目標及び内容〔担当課〕
II たばこの健康への害を正しく理解しよう	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。 〔こども家庭センター〕
	たばこの健康被害に関する普及啓発	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実施します。 〔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	取組名	目標及び内容〔担当課〕
III 喫煙のマナーを守り、周囲への配慮を忘れないようにしましょう	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こどもの受動喫煙防止をねらいとし、検診や保健指導、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。 〔こども家庭センター〕
	公共施設における全館禁煙	公共施設においては、全館禁煙及び分煙を継続し、喫煙者に対しても禁煙、分煙について協力を求めます。 〔関係各課〕

## 第6節 健康管理

我が国では、急速な高齢化の進展に伴い、疾病構造が変化し、悪性新生物(がん)、虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病が増加しています。これらは発症すると長期的な治療や生活の制限を伴い、本人や家族の生活の質を大きく低下させるだけでなく、社会全体の医療・介護負担の増大にもつながります。実際に、生活習慣病は死亡原因全体の約6割を占めており、その発症予防と重症化予防の徹底は、健康寿命を延ばすうえで極めて重要な課題です。

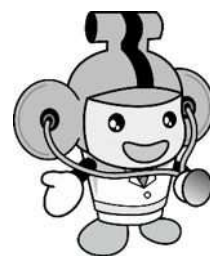
生活習慣病の予防には、適切な食生活、運動、休養、口腔ケア、飲酒や喫煙の適正化など、日々の生活習慣を見直し、継続的に改善することが欠かせません。さらに、特定健診やがん検診などの健康診断を定期的に受診し、自身の健康状態を把握するとともに、早期発見・早期治療につなげることが大切です。

また、母子保健の視点では、妊娠中の体調管理は母体と胎児の健康を守り、安心して出産を迎えるために不可欠です。栄養管理や適度な運動、休養の確保に加え、必要な健診や相談機会を活用することが望まれます。乳幼児期は心身の成長・発達にとって重要な時期であり、この時期からの健康的な生活習慣の定着が、その後のライフステージを通じた健康づくりの基礎となります。

すべての世代が自らの健康に関心を持ち、主体的に健康管理に取り組むことは、生涯を通じて健やかで質の高い生活を送るための第一歩です。

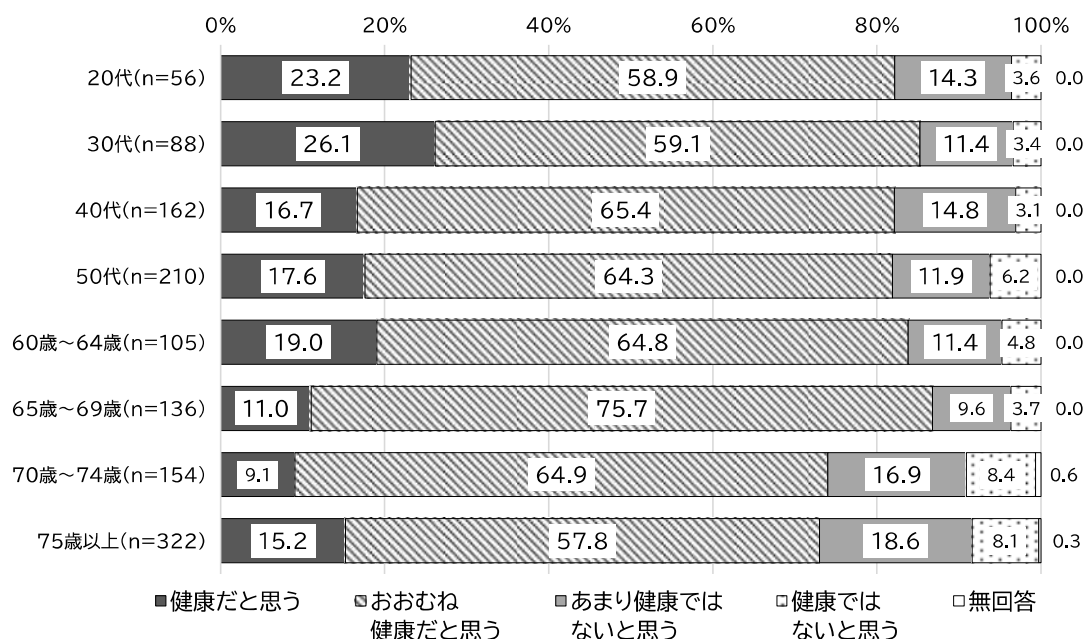


### (1) 本庄市の現状・課題(アンケート結果等)



#### 健康状態(年齢別)

自身の健康状態について、いずれの年代も「おおむね健康だと思う」の割合がもっとも高くなっています。「健康だと思う」の割合では、20代で23.2%、30代で26.1%と他の年代よりも高くなっています。一方『健康ではない(「あまり健康ではないと思う」と「健康ではないと思う」の計)』の割合は、70～74歳で25.3%、75歳以上で26.7%と他の年代より高くなっています。



### 健康のために行っていること、心がけていること(年齢別)上位5位

健康のために行っている事、心がけていることについて、20歳以上市民では、「定期的に健康診断を受けている」の割合が53.4%と最も高く、次いで「食事の量や栄養バランスに注意している」が50.0%、「適度な運動をしている」が49.3%と続きます。小学生では「朝食を毎日食べる」が75.2%と最も高く、次いで「朝食、昼食、夕食の3食を欠かさず食べる」が74.2%、「手洗い・うがいをする」が68.2%と続きます。中学生では「朝食、昼食、夕食の3食を欠かさず食べる」が66.6%と最も高く、次いで「朝食を毎日食べる」が65.2%、「手洗い・うがいをする」が63.2%と続きます。

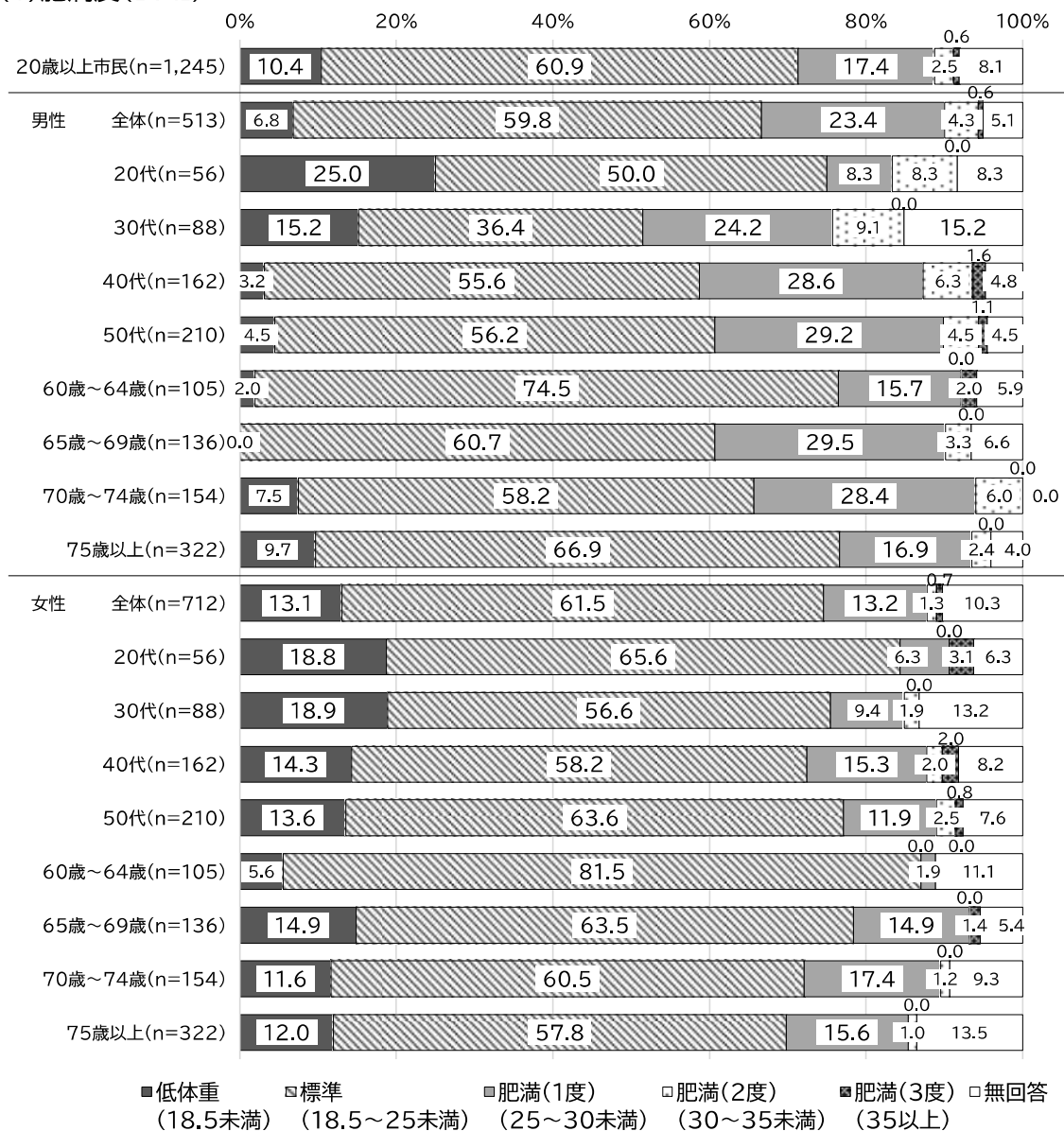
	20歳以上市民(n=1,059)	小学生(n=512)	中学生(n=587)
第1位	定期的に健康診断を受けている 53.4%	朝食を毎日食べる 75.2%	朝食、昼食、夕食の3食を欠かさず食べる 66.6%
第2位	食事の量や栄養バランスに注意している 50.0%	朝食、昼食、夕食の3食を欠かさず食べる 74.2%	朝食を毎日食べる 65.2%
第3位	適度な運動をしている 49.3%	手洗い・うがいをする 68.2%	手洗い・うがいをする 63.2%
第4位	趣味や気晴らしの時間をつくっている 45.8%	睡眠をよくとる 57.6%	食事の後になるべく歯を磨く 56.0%
第5位	体調が悪いときは早めに病院に行ったり、休養するなど自分で気遣っている 44.2%	食事の後になるべく歯を磨く 54.7%	睡眠をよくとる 53.3%

### 肥満度(BMI・ローレル指数から)

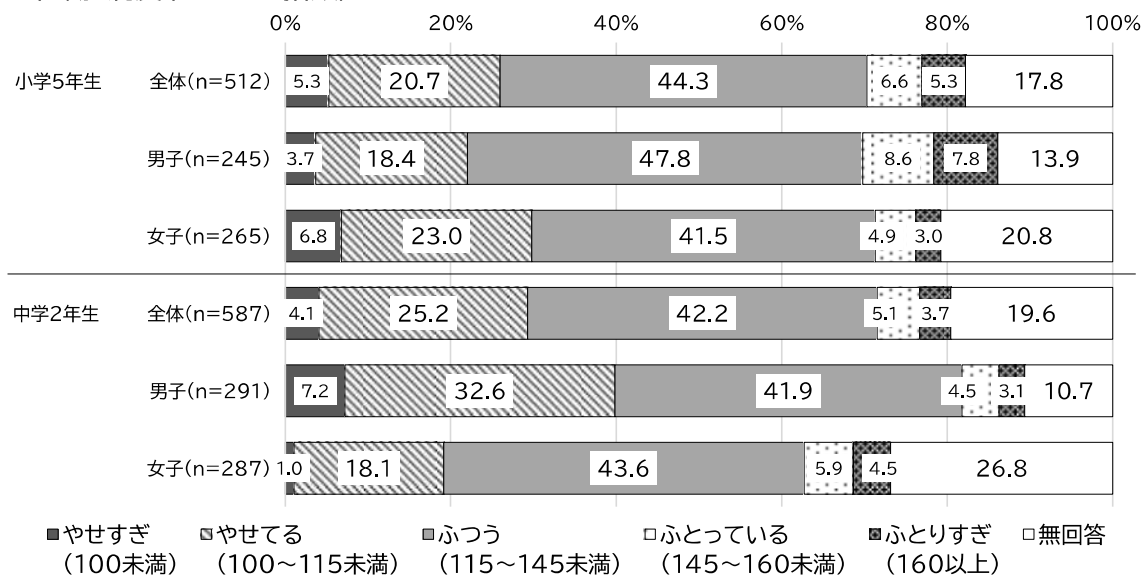
20歳以上市民の肥満度として、BMIの値をみると、全体の割合では「低体重(18.5未満)」が10.4%、「標準(18.5~25未満)」が60.9%、それ以外の肥満(25以上)が20.5%となっています。男女別でみると、「低体重(18.5未満)」の割合は男性より女性の方が上回っています。男女年代別でみると、「標準(18.5~25未満)」の割合は、60歳~64歳の男性で74.5%、女性で81.5%と他の年代と比べて高くなっています。また、BMIが25以上の肥満者の割合は、20歳代から60歳代の男性で28.6%、30歳代の男性で33.3%、40歳代から60歳代の女性で13.2%、やせ(BMIが18.5未満)の割合では、20歳代女性では18.8%、30歳女性では18.9%、低栄養傾向(BMI20未満)の割合は65歳以上で20.6%となっています。

小中学生の肥満度として、ローレル指数<sup>\*</sup>の値をみると、『やせてる(「やせすぎ」と「やせてる」の計)』の割合は小学生では26.0%、中学生では29.3%と中学生の方が上回っています。肥満傾向の割合では、小学5年生男子で16.4%、小学5年生女子で7.9%となっています。

(1)肥満度(BMI)

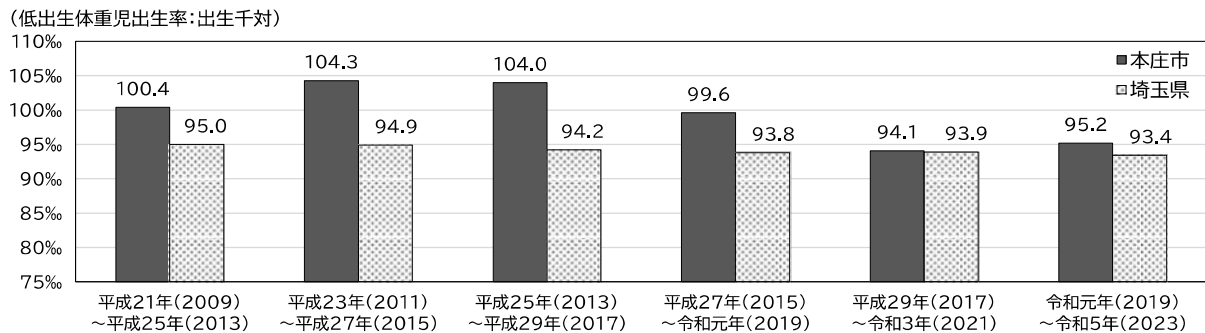


(2)肥満度(ローレル指数)



### 低出生体重児出生率(人口千人あたりの低出生体重児者数)の推移

本市の低出生体重児(2,500g未満)出生率は、令和元年(2019)～令和5年(2023)では95.2となっています。埼玉県平均よりも高くなっていますが、平成21年(2009)～平成25年(2013)と比べると低くなっています。



資料:埼玉県地域別健康情報

### こどもの健康診査の状況の推移

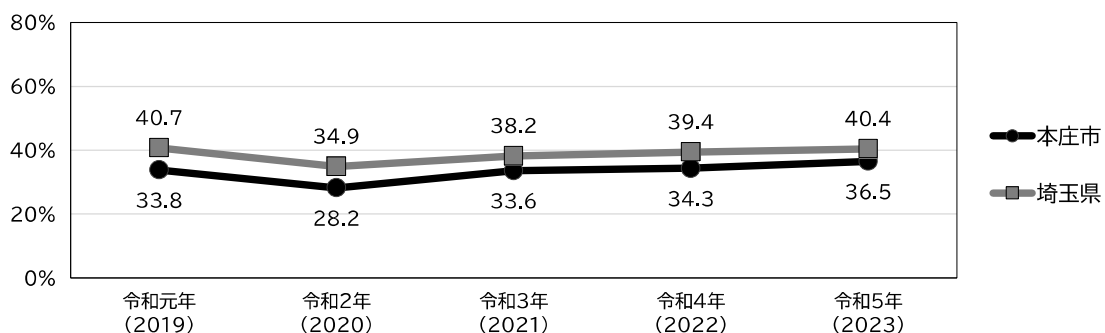
本市のこどもの健康診査の受診状況は、1歳6ヶ月児健康診査、3歳児健康診査ともに9割以上となっています。そのうち異常なしと診断された割合が、1歳6ヶ月児健康診査は、令和6年(2024)では、55.5%と令和2年(2020)と比べ低くなった要因として、要継続医療の乳幼児が例年より多くいたことや、育児面でのフォローが必要な乳幼児が多くいたことから、要経過観察児が増加となったと考えられます。一方、3歳児健康診査は、令和6年(2024)では、40.6%と令和2年(2020)と比べて高くなっています。

	令和2年(2020)	令和3年(2021)	令和4年(2022)	令和5年(2023)	令和6年(2024)
1歳6ヶ月児健康診査受診率	91.7%	99.3%	92.5%	97.3%	99.8%
1歳6ヶ月児健康診査受診率(異常なし)	70.7%	74.8%	70.1%	67.2%	55.5%
3歳児健康診査受診率	97.7%	95.9%	93.2%	97.7%	100.7%
3歳児健康診査受診率(異常なし)	34.1%	47.0%	44.5%	38.8%	40.6%

資料:地域保健・健康増進事業報告

### 特定健康診査の受診率の推移

本市の特定健康診査の受診率は、令和2年(2020)に本市の受診率が28.2%と低くなりましたが、以降は上昇し、令和5年(2023)では36.5%と令和元年(2019)と比べて高くなっています。



資料:埼玉県地域別健康情報

## がん検診の推移

本市のがん検診の受診率は、各種ともに令和6年(2024)は1割前後となっています。令和3年(2021)に受診率は他の年と比べて低くなっており、以降の受診率は上昇傾向ではありますが、令和2年(2020)よりも下回っています(胃がん検診は除く)。

	令和2年 (2020)	令和3年 (2021)	令和4年 (2022)	令和5年 (2023)	令和6年 (2024)
胃がん	9.2%	10.4%	11.4%	11.6%	10.6%
肺がん	15.0%	9.1%	9.6%	10.2%	9.7%
大腸がん	17.0%	10.3%	10.9%	11.3%	11.1%
乳がん	21.7%	11.9%	13.0%	13.4%	13.8%
子宮がん	25.8%	14.1%	14.9%	14.9%	15.1%
前立腺がん	21.1%	10.6%	11.1%	11.3%	10.8%

資料:健康増進課算出

## がん検診を受けなかった理由(年齢別)上位5位

がん検診を受診していない人で、受けなかった理由を年齢別で見ると、40代から64歳～69歳にかけて「忙しくて受ける時間がない」の割合がもっとも高くなっています。また、「検査の方法が苦痛だ」の割合が30代以降で上位となっています。

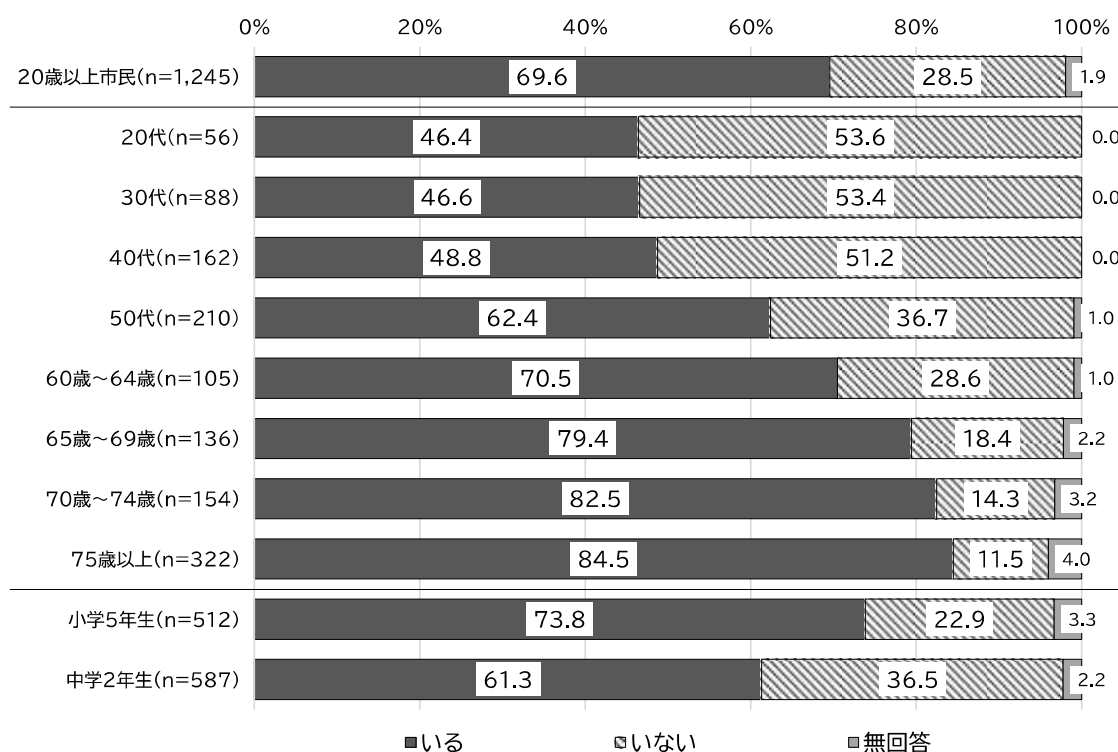
	20代 (n=20)	30代 (n=30)	40代 (n=116)	50代 (n=135)
第1位	どうやって受けるか (日時・場所等)を 知らない 40.0%	検査の方法が苦痛だ 36.7%	忙しくて受ける 時間がない 38.8%	忙しくて受ける 時間がない 27.4%
第2位	悪い結果が 見つかりと怖い 30.0%	◎ 忙しくて受ける 時間がない 23.3%	検査の方法が苦痛だ 26.7%	費用がかかる 22.2%
第3位	忙しくて受ける 時間がない 25.0%	◎どうやって受けるか (日時・場所等)を 知らない 23.3%	悪い結果が 見つかりと怖い 13.8%	検査の方法が苦痛だ 19.3%
第4位	検査の方法が苦痛だ 20.0%	費用がかかる 10.0%	どうやって受けるか (日時・場所等)を 知らない 12.9%	悪い結果が 見つかりと怖い 16.3%
第5位	費用がかかる 15.0%	悪い結果が 見つかりと怖い 6.7%	費用がかかる 12.1%	健康に自信がある 7.4%

	60歳～64歳 (n=67)	65歳～69歳 (n=88)	70歳～74歳 (n=86)	75歳以上 (n=189)
第1位	忙しくて受ける 時間がない 25.4%	◎ 忙しくて受ける 時間がない 19.3%	検査の方法が苦痛だ 30.2%	健康に自信がある 16.4%
第2位	検査の方法が苦痛だ 17.9%	◎検査の方法が苦痛だ 19.3%	◎ 忙しくて受ける 時間がない 14.0%	検査の方法が苦痛だ 14.3%
第3位	費用がかかる 10.4%	◎健康に自信がある 12.5%	◎ 悪い結果が 見つかる怖い 14.0%	悪い結果が 見つかる怖い 9.5%
第4位	悪い結果が 見つかる怖い 9.0%	◎ 費用がかかる 12.5%	健康に自信がある 11.6%	忙しくて受ける 時間がない 9.0%
第5位	◎どうやって受けるか (日時・場所等)を 知らない 4.5%	◎どうやって受けるか (日時・場所等)を 知らない 12.5%	◎ 費用がかかる 7.0%	どうやって受けるか (日時・場所等)を 知らない 5.8%
	◎ 検診の内容が 分からない 4.5%		◎どうやって受けるか (日時・場所等)を 知らない 7.0%	

※ 「◎」は同率の項目

### かかりつけ医の有無(年齢別)

かかりつけ医の有無について、年代別でみると、「いる」の割合が20代では46.4%と他の年代と比べて低くなっていますが、年代が上がるほど高くなっており、75歳以上では84.5%となっています。小学生では73.8%、中学生では61.3%と20代から40代の割合よりも高くなっています。



## 【現状と課題】

全年代で「おおむね健康だと思う」と回答する傾向が高く、特に20代、30代において「健康だと思う」とする割合が高くなっています。一方で、70代以上では「健康ではない」と感じる割合が4分の1を超えており、加齢に伴う健康不安の増加が見られます。

健康維持のために行っている取組としては、成人では「定期的な健康診断」が最も高く、食事や運動への配慮も一定の割合で行われています。小中学生では、食事の規則性や手洗い・うがいなど、生活習慣の基本的な取組は進んでいると考えられます。

肥満度に関しては、成人では標準体重が6割強と最も多いものの、20代を中心に「低体重」の割合が一定数あり、栄養面での偏りや健康リスクが懸念されます。また、小中学生では「やせている」児童・生徒の割合がともに4分の1を超えており、成長期における身体づくりへの支援が必要です。

がん検診の未受診理由として、「忙しくて時間がない」「検査が苦痛」という声が40代以降の世代で多く、働き盛り世代の健康管理の機会の不足がみられます。さらに、若年層では「かかりつけ医」がいる割合が他の年代と比べて低く、健康相談や継続的な医療との関わりが少ない傾向が課題です。

年代別の課題に応じた柔軟な対応を進めるとともに、特に若年層には健診機会の確保と定期的な医療との関わり、高齢層には日常的な健康支援の強化が求められます。また、小中学生の健全な成長を支える取組も必要です。





## (2) 行動目標



### I 健康への意識を日ごろから高めよう

健康な生活の基盤は乳幼児期からつくられます。市民一人ひとりが生活習慣病について理解し、運動・食事・禁煙などの習慣を確立しましょう。そのためには、自分の健康課題を把握し、必要な対策を実践することが大切です。

評価指標	対象	現状値 令和6年 (2024)	目標値 令和19年 (2037)
全出生数中の低出生体重児の割合の減少 〔埼玉県地域別健康情報〕	新生児	12.1%	減少
低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の増加の抑制 〔健康づくりに関するアンケート調査〕	高齢者(65歳以上)	20.6%	13%未満
65歳以上健康寿命 〔埼玉県地域別健康情報〕	男性	17.5年	18.83年
	女性	21.0年	21.58年

### II 健(検)診を受診しよう

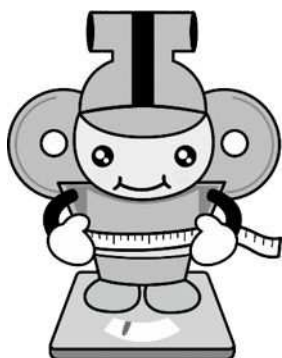
毎年、学校・職場・地域で健康診査を受け、自分の健康状態と結果を理解しましょう。結果を継続的に比較することで、健康管理に役立てられます。「要指導」「要精密検査」の結果が出たら、放置せず医療機関を受診することにより、疾病の早期発見・早期治療につながり、疾病の重症化をさせず、生活していくことができます。

評価指標	対象	現状値 令和6年 (2024)	目標値 令和19年 (2037)	
特定健康診査受診率の向上 〔埼玉県地域別健康情報〕	40～74歳	36.5%	60.0%	
75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少 〔SMR算出ソフト「スマール君」〕	75歳未満	68.2人	減少	
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) 〔SMR算出ソフト「スマール君」〕	脳血管疾患 男性	44.0人	減少	
	脳血管疾患 女性	24.2人	減少	
	虚血性心疾患 男性	54.8人	減少	
	虚血性心疾患 女性	17.9人	減少	
がん検診受診率の向上 〔健康推進課算出〕	胃がん検診	40歳以上男女	10.6%	60.0%
	肺がん検診	40歳以上男女	9.7%	60.0%
	大腸がん検診	40歳以上男女	11.1%	60.0%
	乳がん検診	40歳以上女性	13.8%	60.0%
	子宮がん検診	20歳以上女性	15.1%	60.0%
	前立腺がん検診	40歳以上男性	10.8%	60.0%
65歳以上健康寿命【再掲】 〔埼玉県地域別健康情報〕	男性	17.5年	18.83年	
	女性	21.0年	21.58年	

### Ⅲ 食事や運動など生活習慣を整え、生活習慣病やがんを予防しよう






食事、運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣は、さまざまな病気やがんの発症・進行に大きく関係します。これらを見直し、改善することで、病気になる人を減らすことができます。

評価指標	対象	現状値 令和6年 (2024)	目標値 令和19年 (2037)
BMI が25以上の肥満者の割合の減少 〔健康づくりに関するアンケート調査〕	20歳代～60歳代男性	28.6%	28.0%
	40歳代～60歳代女性	13.2%	13.2%を 現状維持
	30歳代男性	33.3%	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 〔健康づくりに関するアンケート調査〕	20歳代女性	18.8%	15.0%
	30歳代女性	18.9%	15.0%
肥満傾向にあるこどもの割合の減少 〔健康づくりに関するアンケート調査〕	小学5年生男子	16.4%	減少
	小学5年生女子	7.9%	減少
特定保健指導実施率の向上 〔埼玉県地域別健康情報〕	40～74歳	24.3%	60.0%
75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少 【再掲】 〔SMR算出ソフト「スマール君」〕	75歳未満	68.2人	減少
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) 【再掲】 〔SMR算出ソフト「スマール君」〕	脳血管疾患 男性	44.0人	減少
	脳血管疾患 女性	24.2人	減少
	虚血性心疾患 男性	54.8人	減少
	虚血性心疾患 女性	17.9人	減少
65歳以上健康寿命 【再掲】 〔埼玉県地域別健康情報〕	男性	17.5年	18.83年
	女性	21.0年	21.58年





### (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>■ 妊娠がわかったら、母子健康手帳の交付を早めに受け、妊婦健診を定期的に受診しましょう。</li><li>■ 乳幼児健診や予防接種の重要性を理解し、適切な時期に受けましょう。</li><li>■ 生活習慣病やがんについて正しい知識を持ちましょう。</li><li>■ 健康的な生活習慣を実際の生活の中で実践しましょう。</li><li>■ 体調の変化や気になることを相談できるかかりつけ医を持ちましょう。</li></ul>
学齢期(7～19歳) 	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 学校などの健康診断を受け、自分の体の状態を把握しましょう。</li><li>■ 生活習慣病やがんの予防に関する正しい知識を持ちましょう。</li><li>■ 健康を守る生活習慣を日常的に実践しましょう。</li><li>■ 体調や心の変化に気づき、必要に応じて相談できる力を持ちましょう。</li></ul>
青年期(20～39歳) 	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 定期健診を受けて、自分の健康状態を把握しましょう。</li><li>■ 健診結果の説明や保健指導を受け、生活改善に役立てましょう。</li><li>■ 精密検査が必要とされた場合は、必ず受診しましょう。</li><li>■ 生活習慣病やがんに関する正しい知識を持ちましょう。</li></ul>
壮年期(40～64歳) 	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 「禁煙・節酒・減塩・適度な運動・適正体重」を心がけ、健康的な生活を続けましょう。</li><li>■ 健康に関する情報を地域で共有しましょう。</li><li>■ 体調や不安なことを相談できるかかりつけ医を持ちましょう。</li></ul>
高齢期(65歳以上) 	





(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 健康への意識を日ごろから高めよう	妊娠期から子育て期に対する支援	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。 〔こども家庭センター〕
	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。 〔こども家庭センター〕
	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。 〔こども家庭センター〕
	こどもの自己肯定感を高めるための啓発	こ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、関係機関と連携し、各種講座等により、保護者に周知します。 〔子育て支援課・保育課・こども家庭センター〕
	介護予防出前講座【再掲】	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講師を派遣します。 〔高齢者福祉課〕
	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・こども家庭センター〕
	健康づくりにおける普及・啓発	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〕
	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〕

行動目標	取組名	目標及び内容〔担当課〕
II 健(検)診を受診しよう	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。 〔こども家庭センター〕
	乳幼児健康診査・健康相談	乳幼児の成長発達の大変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。 〔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]
Ⅱ 健(検)診を受診しよう	産婦健康診査	産後の母の心身の健康状態を確認し、産後うつなどの不調を早期に発見し、継続した支援を行っています。概ね産後2週間・1か月の2回、健康診査の助成を行っています。 〔こども家庭センター〕
	定期健康診断	小・中学生の健康維持の増進を目的とし、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(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伸、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〕
	人間ドック助成金	生活習慣病その他の疾病の早期発見・早期治療等に資するため、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受検者に対し助成を実施しています。引き続き制度の効果的な周知方法を検討し、受検率の向上に努めます。 〔保険課〕

行動目標	取組名	目標及び内容[担当課]
Ⅲ 食事や運動など生活習慣を整え、生活習慣病やがんを予防しよう	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	健康増進、生活習慣病予防や様々な疾患についての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〕

行動目標	取組名	目標及び内容〔担当課〕
Ⅲ 食事や運動など生活習慣を整え、生活習慣病やがんを予防しよう	ステップアップ教室	<p>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。</p> <p style="text-align: right;">〔健康推進課〕</p>
	データヘルスの効果的、効率的な活用	<p>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、被保険者に対して、効果的かつ効率的に保健事業を行います。</p> <p style="text-align: right;">〔保険課〕</p>
	糖尿病性腎症重症化予防対策	<p>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。</p> <p style="text-align: right;">〔保険課〕</p>



## 第7節 地域における健幸づくり

「健幸」とは、単に病気がない状態や身体面の健康にとどまらず、人とのつながりや、安全・安心で豊かな生活を送れることなどの総合的な幸福感を含む考え方です。人々が日々の生活の中で生きがいを感じ、安全で安心できる環境のもと、豊かで質の高い暮らしを送ることが「健幸」の実現につながります。そのためには、一人ひとりが自らの健康に関心を持つだけでなく、家族や友人、地域の人々との交流を深め、社会的なつながり(ソーシャルキャピタル)を意識した生活を送ることが大切です。

地域における健幸づくりには、健康づくりの活動やイベント、趣味や学びの場を通じて、多世代が交流できる機会を増やすことが有効です。こうしたつながりは孤立を防ぎ、心の健康や生活の満足度向上にも寄与します。また、地域の商店街や公園、公共施設などを活用し、歩いて移動する機会を増やすことは、身体活動の促進や環境負荷の軽減にもつながります。

さらに、公共交通の適切な利用や、自転車・徒歩などの移動手段を積極的に取り入れることで、過度に自動車等に依存しない生活様式への転換も重要であり、日常的な運動習慣の定着にもつながります。地域全体で「健幸」を支える環境を整備し、誰もが安心して暮らせるまちづくりを進めることが求められます。



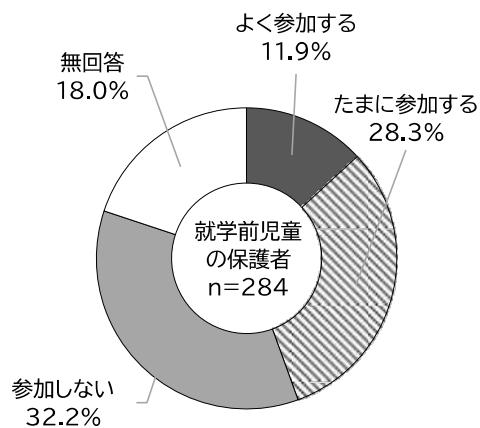
### (1) 本庄市の現状・課題(アンケート結果等)

#### 健康情報の入手先(年齢別)上位5位

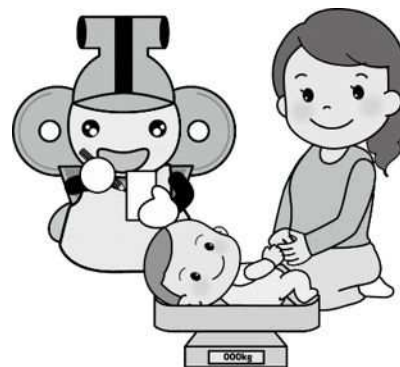
健康に関する情報の入手先として、20歳以上市民では、「テレビ・ラジオ」の割合が51.7%と最も高く、次いで「インターネット(SNS等)」が46.3%、「健康診断・人間ドック」が38.2%と続きます。就学前児童の保護者では、「インターネット(SNS等)」の割合が90.5%と殆どを占めて最も高く、次いで「幼稚園・保育園や子育て支援センター」が53.2%、「テレビ・ラジオ」が46.8%とつづきます。

	20歳以上市民(n=1,245)	就学前児童の保護者(n=284)
第1位	テレビ・ラジオ 51.7%	インターネット(SNS等) 90.5%
第2位	インターネット(SNS等) 46.3%	幼稚園・保育園や子育て支援センター 53.2%
第3位	健康診断・人間ドック 38.2%	テレビ・ラジオ 46.8%
第4位	医師 33.7%	友人・知人 43.0%
第5位	新聞 20.4%	家族 41.2%

### 子育てサークルや教室の参加

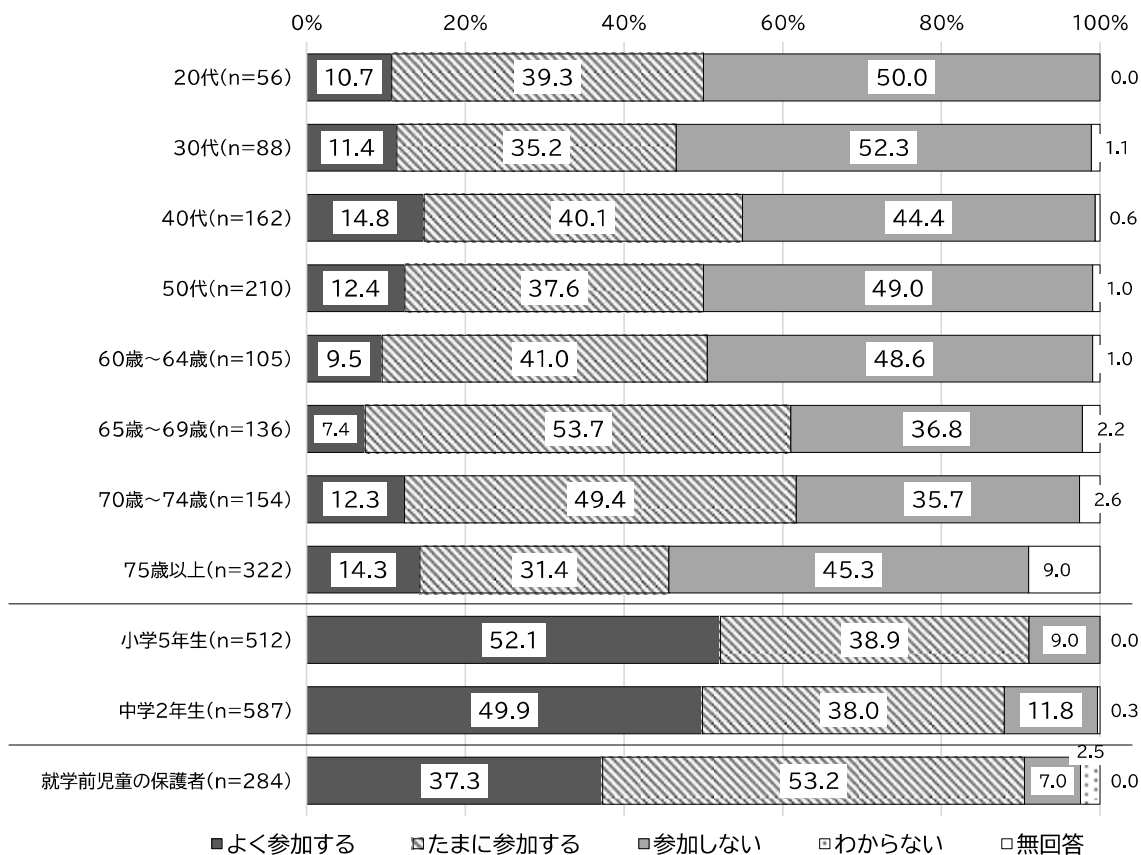


子育てサークルや教室の参加については、「よく参加する」の割合が11.9%、「たまに参加する」が28.3%と参加する割合は40.2%となっています。



### 地域のまつりや行事の参加

地域のまつりや行事の参加について、小中学生や就学前児童の保護者では、『参加する(「よく参加する」と「たまに参加する」の計)』の割合が、9割前後と高くなっていますが、20代以降では低く、30代では46.6%と半数を割っています。

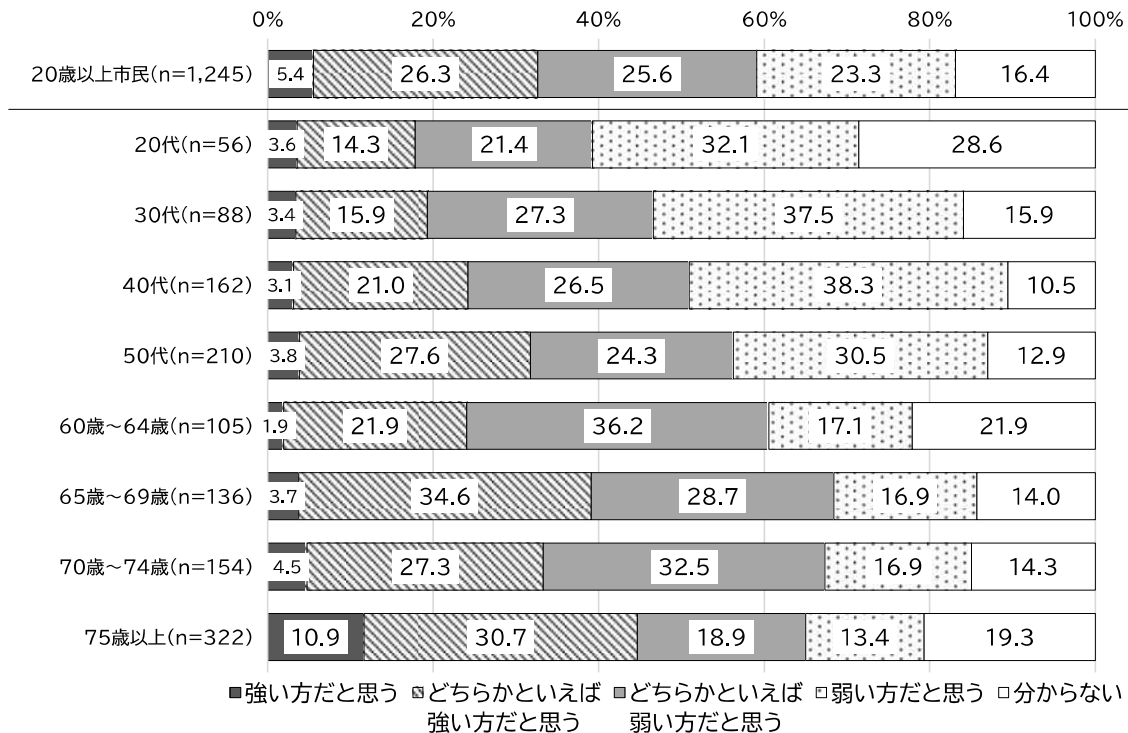


※就学前児童の保護者のみ「わからない」項目あり

### 地域の人たちとのつながり(年齢別)

地域の人たちとのつながりにおいて、20歳以上市民全体では、「どちらかといえば強い方だと思う」の割合が26.3%と最も高く、次いで「どちらかといえば弱い方だと思う」が25.6%となっています。『弱い方(「弱い方だと思う」と「どちらかといえば弱い方だと思う」の計)』の割合が48.9%となっており、『強い方(「強い方だと思う」と「どちらかといえば強い方だと思う」の計)』の割合よりも上回っています。

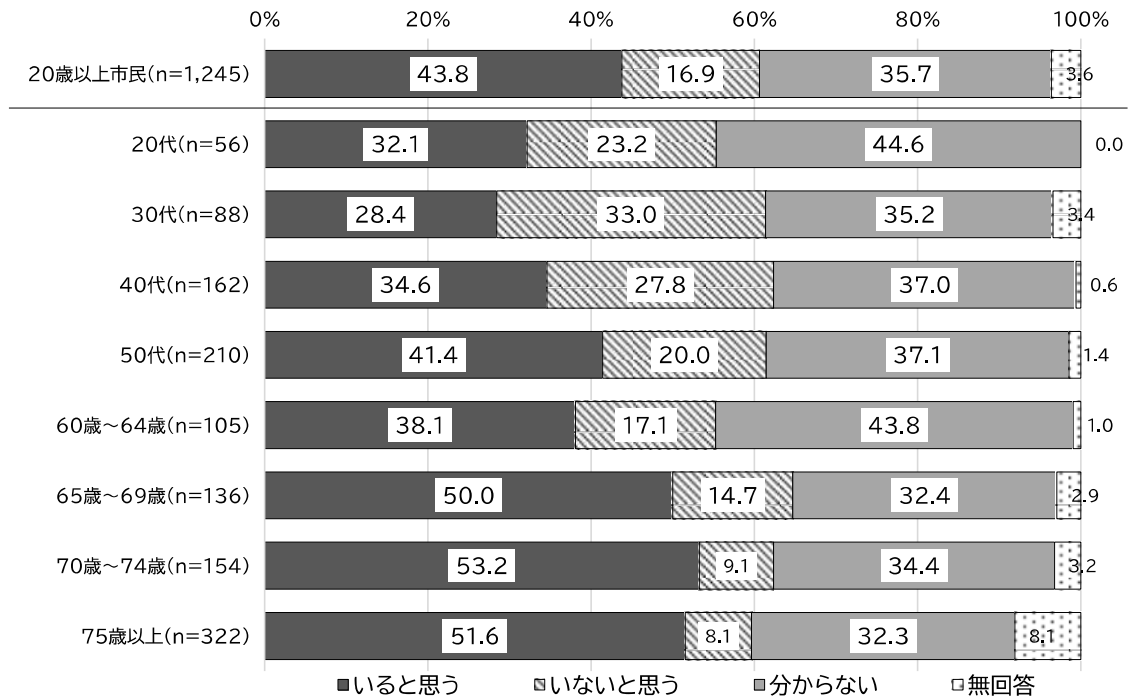
年齢別でみると、『強い方(「強い方だと思う」と「どちらかといえば強い方だと思う」の計)』の割合が、年代が上がるほど高くなる傾向があります。



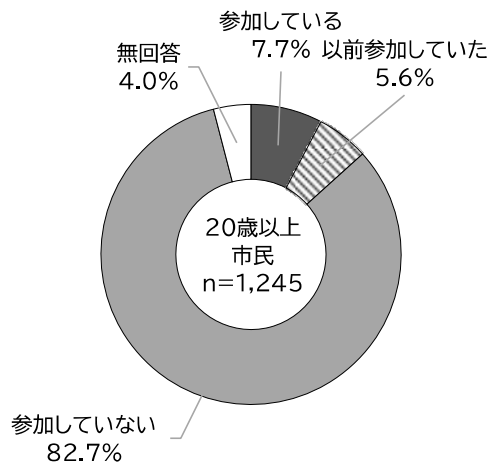
### 地域の中で助けてくれる人(年齢別)

地域の中で助けてくれる人について、20歳以上市民全体では、「いると思う」の割合が43.8%と最も高く、次いで「わからない」が35.7%、「いないと思う」が16.9%となっています。

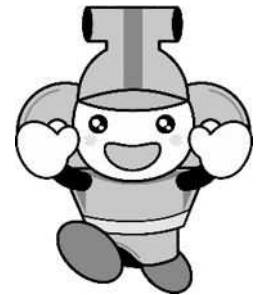
年齢別でみると、「いると思う」の割合は、年齢が上がるほど高くなっています。「いないと思う」の割合は30代が33.0%で高くなっています。「わからない」は20代で44.6%、60歳~64歳で43.8%と4割を超えています。



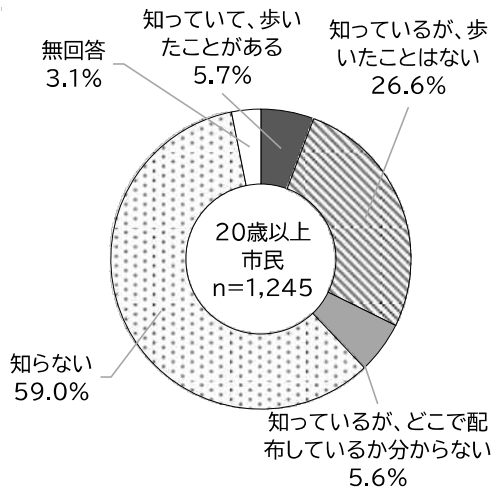
### はにぽんチャレンジ参加



はにぽんチャレンジ\*参加については、「参加している」の割合が7.7%、「以前参加していた」が5.6%と、参加した割合は13.3%となっています。



### ウォーキングマップの認知度



ウォーキングマップの認知度について、「知らない」の割合が59.0%と最も高く、次いで「知っているが、歩いたことはない」が26.6%、「知っているが、どこで配布しているか分からない」が5.6%となっています。

本市の健康づくりで重点的に取り組むべきこと(年齢別)上位5位

本市の健康づくりとして重点的に取り組んでほしいことについて、年代別で見ると、いずれの年代でも「歩きたくなるようなまちなかの整備」の割合や「気軽に運動できる公園施設の整備」が高く上位となっています。そのほか「健康診断やがん検診等の実施日・時間の拡充」や「移動しやすい公共交通の充実」、「健康情報の発信の充実」が挙げられています。

	20代 (n=20)	30代 (n=30)	40代 (n=116)	50代 (n=135)
第1位	歩きたくなるような まちなかの整備 46.4%	健康診断やがん検診 等の実施日・時間の 拡充 62.5%	歩きたくなるような まちなかの整備 59.9%	歩きたくなるような まちなかの整備 54.3%
第2位	気軽に運動できる 公園施設の充実 44.6%	気軽に運動できる 公園施設の充実 54.5%	気軽に運動できる 公園施設の充実 50.6%	気軽に運動できる 公園施設の充実 51.4%
第3位	健康診断やがん検診 等の実施日・時間の 拡充 39.3%	歩きたくなるような まちなかの整備 50.0%	健康診断やがん検診 等の実施日・時間の 拡充 46.9%	健康診断やがん検診 等の実施日・時間の 拡充 44.8%
第4位	移動しやすい 公共交通の充実 32.1%	移動しやすい 公共交通の充実 27.3%	移動しやすい 公共交通の充実 30.9%	健康情報の発信の 充実 35.7%
第5位	健康情報の発信の 充実 28.6%	歯科健診の実施、 歯周疾患予防教室の 充実 20.5%	健康情報の発信の 充実 25.3%	移動しやすい 公共交通の充実 32.9%

	60歳～64歳 (n=67)	65歳～69歳 (n=88)	70歳～74歳 (n=86)	75歳以上 (n=189)
第1位	歩きたくなるような まちなかの整備 53.3%	歩きたくなるような まちなかの整備 45.6%	◎気軽に運動できる 公園施設の充実 39.0%	歩きたくなるような まちなかの整備 38.2%
第2位	◎健康情報の発信の 充実 39.0%	健康診断やがん検診 等の実施日・時間の 拡充 41.9%	◎歩きたくなるような まちなかの整備 39.0%	気軽に運動できる 公園施設の充実 33.2%
第3位	◎気軽に運動できる 公園施設の充実 39.0%	気軽に運動できる 公園施設の充実 39.7%	健康診断やがん検診 等の実施日・時間の 拡充 30.5%	移動しやすい 公共交通の充実 32.6%
第4位	健康診断やがん検診 等の実施日・時間の 拡充 36.2%	健康情報の発信の 充実 38.2%	移動しやすい 公共交通の充実 29.2%	健康情報の発信の 充実 25.8%
第5位	移動しやすい 公共交通の充実 29.5%	移動しやすい 公共交通の充実 27.2%	健康情報の発信の 充実 27.9%	健康診断やがん検診 等の実施日・時間の 拡充 19.6%

※「◎」は同率の項目

## 【現状と課題】

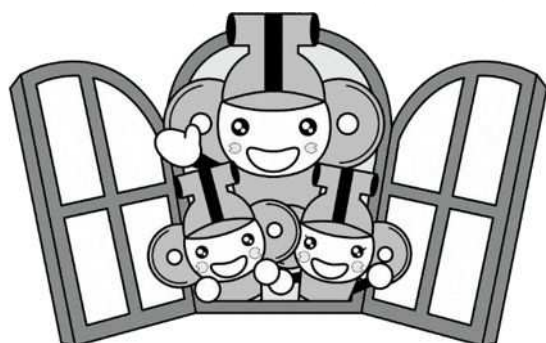
健康情報の入手手段や地域活動への参加状況、住民同士のつながりにおいて、年代や世帯構成に応じた違いがみられます。20歳以上の市民は「テレビ・ラジオ」や「インターネット」を通じた情報取得が中心である一方、就学前児童の保護者では「インターネット(SNS等)」が主たる情報源として圧倒的な割合を占めています。

地域活動への参加においては、小中学生やその保護者層では祭りや行事への関与度が非常に高いものの、成人世代では特に30代で参加率が低く、地域との接点の希薄化が課題となっています。子育てサークルや教室などには一定数の保護者が参加しているものの、継続的な参加や交流の促進には工夫が必要です。

地域の人とのつながりについて、「弱い方だと思う」とする市民の割合がすべての年代において半数を超えており、孤立や関係性の希薄化が懸念されます。特に若年層では「地域に助けてくれる人がいるかわからない」「いないと思う」とする回答が多く、30代では「いないと思う」が3割を超えています。一方、高齢になるほど地域とのつながりの強さや助け合いの認識が高まっている傾向があります。

地域連携型の健康活動として「はにぼんチャレンジ」への参加率は全体で13.3%と低く、住民の主体的な健康行動としての定着にはさらなる取組が求められます。市民が望む健康づくりの支援策としては、「歩きたくなるようなまちなかの整備」「気軽に運動できる公園施設」「健康診断等の受診機会の拡充」「公共交通の利便性向上」「健康情報の発信強化」などが広く挙げられており、ハード・ソフト両面での地域整備のニーズが高まっています。

このような現状を踏まえ、今後の課題としては、世代を超えた地域交流の促進と、若年層を中心とした地域連携の希薄化の改善、情報格差の解消、そして誰もが安心して健康を育める地域づくりが求められます。





## (2) 行動目標



### I 健康づくりに役立つ情報を集め、周りにも広げよう

自身の健康づくりや食育を進めるためには、まず正確で信頼できる情報を知ることが重要です。本やインターネット、講座やセミナーなど、さまざまな方法で最新の知識を学び、自分の生活に取り入れましょう。得た情報を家庭や職場、地域で共有することで、周囲の人々にも健康的な生活習慣が広がります。知識を持つだけでなく、それを実際の行動やコミュニケーションに活かす力をつけることが大切です。

### II 社会とのつながりを自分から大切にしていこう

地域の行事や活動に自ら参加することで、近隣の人々との交流が深まり、地域の一員としてのつながりが強まります。お祭りや運動イベント、健康講座などに積極的に関わることは、仲間づくりや情報交換の機会にもなります。また、地域全体で「健幸」を実現するための活動に取り組むことは、個人の健康だけでなく、地域全体の活力や安心感を高めることにもつながります。

### III 健康のために、毎日の身体活動を少しずつ増やそう

移動の多くを車に頼る生活は、身体を動かす機会を減らしてしまいます。買い物や近距離の移動では、歩く、自転車を使うなど、意識的に体を動かす方法を選びましょう。こうした日常的な活動の積み重ねが、生活習慣病やフレイルの予防につながります。エレベーターではなく階段を使う、一駅分歩くなど、小さな工夫を日常に取り入れることで、自然と活動量を増やすことができます。






#### I～IIIの目標

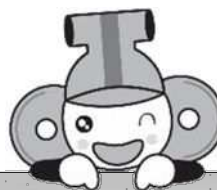
評価指標		現状値 令和6年 (2024)	目標値 令和19年 (2037)
健康づくりに関する地区組織活動に参加する人の数 〔健康推進課・高齢者福祉課算出〕	食生活改善推進員数(実数)	56人	85人
	健幸アンバサダー数(実数)	251人	850人
	サポーター養成講座の受講者数(延べ人数)	1,337人	2,500人
本庄ウォーキングマップの認知度 〔健康づくりに関するアンケート調査〕		37.9%	40.0%

※健幸アンバサダーとサポーター養成講座の事業内容は、P.113「市・関係機関の取組」を参照



### (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>■ お祭りや地域行事に参加し、地域とのつながりを持ちましょう。</li> <li>■ ボランティアや地域活動に積極的に関わしましょう。</li> <li>■ 普段から近所の方とあいさつを交わしましょう。</li> <li>■ 地域団体が実施している行事を大切にし、継続して参加しましょう。</li> </ul>
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) 	





(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 健康づくりに役立つ情報を集め、周りにも広げよう	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の養成を実施します。 〔健康推進課〕
	たばこの健康被害に関する普及啓発【再掲】	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実施します。 〔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サポーター(介護予防(はにぼん筋力トレーニング)、生活支援、認知症)を養成し、地域での自主活動を促進します。 〔高齢者福祉課〕
	地域介護予防活動支援	地域における住民主体の介護予防活動(はにぼん筋力トレーニング教室(はにとれ教室)等)について、立ち上げや継続の支援を行い、地域ぐるみで介護予防を推進します。 〔高齢者福祉課〕

行動目標	取組名	目標及び内容〔担当課〕
II 社会とのつながりを自分から大切にしていこう	市主催の事業	市主催の事業等へ積極的に市民が参加できるよう、広報・ホームページ等で周知します。 〔各事業担当課〕

行動目標	取組名	目標及び内容〔担当課〕
III 健康のために、毎日の身体活動を少しずつ増やそう	健康づくりチャレンジポイントの実施(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、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〕
	本庄オータム・ウォーク【再掲】	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〕
	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、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〕

行動目標	取組名	目標及び内容〔担当課〕
Ⅲ 健康のために、毎日の身体活動を少しずつ増やそう	マイトレ教室【再掲】	<p>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。</p> <p style="text-align: right;">〔健康推進課〕</p>
	コバトンALKOOマイレージ【再掲】	<p>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、市民が歩くことにより、健康を促進します。</p> <p style="text-align: right;">〔健康推進課〕</p>
	歩いて暮らせるまちへの再構成	<p>本庄市移動等円滑化促進方針の理念に基づき、誰もが安全、安心に移動できるよう、歩道整備やバリアフリー化などの歩行空間の整備を進めます。</p> <p style="text-align: right;">〔道路管理課・道路整備課〕</p> <p>新たな交流や滞留を生み出す「居心地が良く歩きたくなるまちなか」に向けた取組を地域住民等と検討し、誰でも安全・安心に歩いて暮らせる空間づくりを目指します。</p> <p style="text-align: right;">〔市街地整備室〕</p>

