

第2次 深谷市健康づくり計画

健康増進計画・食育推進計画・母子保健計画

平成30(2018)年度 ▶ 平成37(2025)年度



「ともに」という言葉には、「共」、「伴」、「知」、「友」という意味が込められています。

平成30(2018)年3月

深谷市

はじめに

生涯にわたり健康で自分らしい生活を送ることは、私たち共通の願いであり、社会全体の願いでもあります。

本市では、少子高齢化、人口減少社会、疾病構造の変化など社会情勢の変化の中で、国が掲げる「健康寿命の延伸」に向けて、平成24年度（2012）年度に「深谷市健康づくり計画（健康増進計画・食育推進計画）」（平成25（2013）年度～平成29（2017）年度）を策定し、市民の皆さまが生涯を通じて健康で自分らしい心豊かな生活を送れるよう、健康づくりに取り組んでまいりました。

今回、健康づくり計画の見直しにあたり、少子化に伴う子育て環境の変化や家族形態・家庭環境の多様化の進展等を踏まえ、子どもが健やかに生まれ育つための「母子保健」が健康づくりの出発点として重要であるという観点から、これまでの「健康増進」「食育推進」に、「母子保健」を加えた3つの柱を一体的に推進する、「第2次深谷市健康づくり計画（健康増進計画・食育推進計画・母子保健計画）」を策定いたしました。

本計画においては、健康づくりの大切な要素である「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「歯と口腔の健康」「飲酒・喫煙」「健康管理」の6つの分野において、それぞれに基本目標（目指す姿）を掲げ、「市」「市民」「地域」の取り組みを示しております。

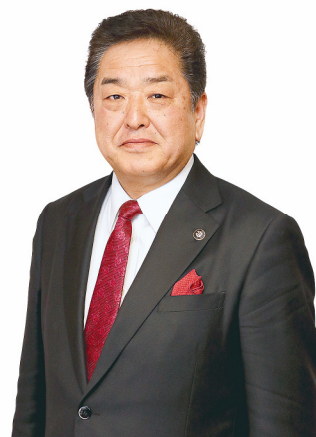
健康づくりの主役は市民の皆さまですが、市民の皆さまと地域及び市が協働して健康づくりに取り組んでいくことで、本計画の基本理念であります「ともにつくる 生涯すこやかに暮らせるまち 深谷」が実現するものと考えており、今後、市民の皆さまと共に施策を進めてまいりたいと存じます。

結びに、本計画の策定にあたり、アンケート調査にご協力いただきました市民の皆さま、並びに貴重なご意見やご提案をいただきました「深谷市健康づくり推進協議会」の委員の皆さまに、深く感謝申し上げます。

平成30（2018）年3月

深谷市長

小島 進



目次

第1章 計画の策定にあたって

1 計画策定の背景・趣旨.....	2
2 健康づくりの各分野における動向	4
3 計画の位置づけ	6
4 計画期間.....	7
5 計画の策定体制	8

第2章 市の現状

1 統計データなどからみる現状	10
-----------------------	----

第3章 計画の基本的な考え方

1 基本理念.....	26
2 計画の基本方針	27
3 計画の体系と目標	28
4 市の取組みの概要	29

第4章 施策の展開

1 栄養・食生活.....	32
行動目標① 栄養バランスのよい食事をとろう	38
行動目標② 適切な食習慣を身につけよう	40
行動目標③ 食に感謝し、豊かなこころを育もう.....	42
行動目標④ 食文化を通じて活力ある地域をつくろう	44
2 身体活動・運動	46
行動目標① 楽しく体を動かす習慣を身につけよう	52
行動目標② 日常生活ですすんで歩こう.....	54
行動目標③ 地域の活動に積極的に参加しよう	56
3 休養・こころの健康	58
行動目標① こころの健康について、正しい知識をもち、適切に行動しよう.....	64
4 歯と口腔の健康	68
行動目標① 歯や口の中がきれいな状態を保とう.....	74
行動目標② かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯や口の中の状態を確認しよう	76
5 飲酒・喫煙.....	78
行動目標① 飲酒がもたらす健康リスクを理解し、行動しよう.....	83
行動目標② 喫煙がもたらす健康リスクを理解し、行動しよう.....	85
6 健康管理.....	88
行動目標① 健康リスクの早期発見、重症化予防に努めよう	94
行動目標② 自ら健康な生活が送れるよう取り組もう	96
行動目標③ 家族や地域で支え合おう.....	100

第5章 計画の推進にあたって

1 推進にあたっての各主体の役割	104
2 進行管理と評価方法について	105

第6章 資料編

1 策定経過.....	108
2 設置要綱・委員名簿	109
3 健康づくりに関するアンケート調査の概要	114