

第4章 施策の展開

- 1 栄養・食生活
- 2 身体活動・運動
- 3 休養・こころの健康
- 4 歯と口腔の健康
- 5 飲酒・喫煙
- 6 健康管理

1 栄養・食生活

現状と課題

食生活は、糖尿病・循環器疾患などの生活習慣病と密接な関係があります。県を基準集団とした市の標準化死亡比をみると、心疾患や脳血管疾患など、生活習慣と関連の深い疾病が多い傾向にあります。また、県を基準集団とした標準化医療費についても、男女とも高血圧症、糖尿病の外来医療費が高くなっています。これらの疾患は心疾患、脳血管疾患、腎疾患につながるとともに、要介護状態となる危険性を含んでいます。

また、若い女性の2割がやせであることや、朝食を欠食する人がいるなど、栄養の偏りや食習慣の乱れも課題となっています。健康づくりや生活習慣病の予防、改善につながる健全な食生活の実践に向けて、適正体重の維持や減塩などの正しい知識の普及を図るとともに、行動変容に向けた取組みを推進していく必要があります。

食は、日々の生活のエネルギー源を補給するものだけでなく、食を通したコミュニケーションや、自然への感謝の心などを育み、豊かな心身や生活の形成にもつながる重要なものです。生活が多様化し、単身世帯・ひとり親世帯・共働き世帯^{きょうしよく}などが増加する中で、家族との共食^{きょうしょく}が難しい人が増えている状況ですが、改めて共食の大切さを普及する取組みが必要です。

さらに、市では多種多様な農産物が生産されており、地元食材を使った郷土料理や食文化などへの関心を高め、「食」を活用した交流や食文化を継承することは、地域の活性化につながります。そのため、地域で食育活動などを推進している団体への活動支援と、活動に参加する市民を増やしていく取組みも必要です。

食習慣は長い時間をかけて形成されるものです。生涯を健やかで心豊かに生活するためには、妊娠前、妊娠婦期や子どもの頃から正しい食習慣を学び、豊かな食体験などを通して心身ともに健全なからだを育むことが大切です。

⁸ 共食とは、誰かとともに食事をすることです。共食は、家族や友人との絆を深めるだけでなく、食事のマナーを身につけ、他に合わせることで協調性や社会性を養うことも期待されます。

◆ライフステージにおける現状と課題

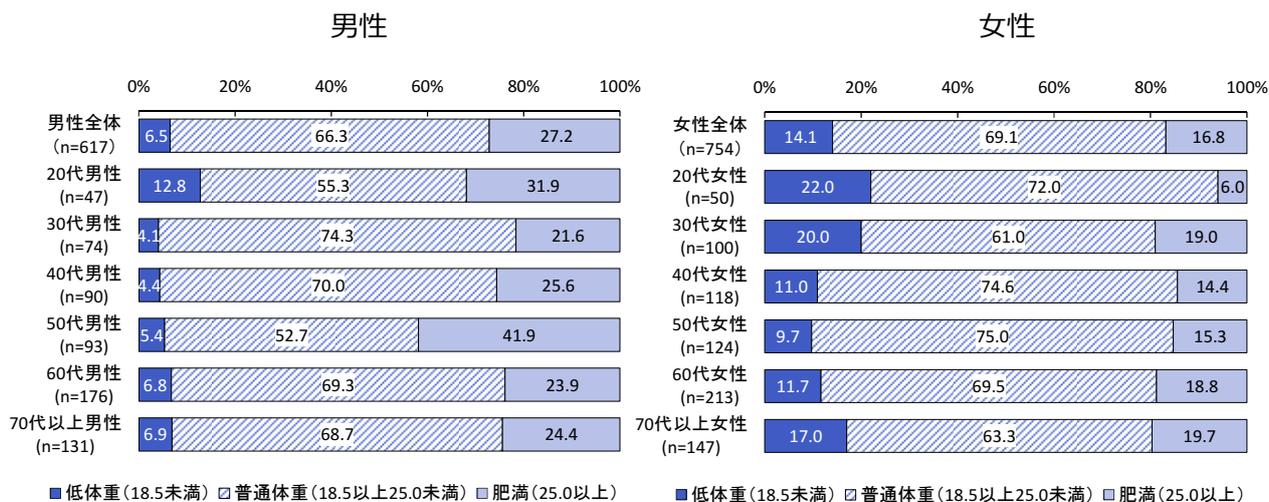
| 対象 | 課題 | 現状 |
|---|---|--|
|  | ◆若い女性の2割がやせである。 | 20代女性の22.0%、30代女性の20.0%はやせである。 |
|  | ◆乳幼児に間食(おやつ)を与える際の心がけをしていない人がある。 | 乳幼児に間食(おやつ)を与える際に、与える時間や量を決めている人は多いが、特に心がけていることがない人も19.1%いる。 |
| | ◆毎日朝食を食べていない幼児がいる。 | 朝食を毎日食べていない幼児が6.7%いる。 |
| | ◆毎日朝食を食べていない乳幼児の保護者が多い。 | 朝食を毎日食べる乳幼児の保護者は、4か月児57.4%、1歳6か月児79.6%、3歳児84.0%であり、子どもの年齢が低いほど、保護者が食べていない割合が高い。 |
|  | ◆朝食を毎日食べていない児童生徒がいる。 | 朝食を毎日食べていない小学生は6.3%、中学生は8.9%いる。 |
|  | ◆朝食を毎日食べていない大学生等と20代が多い。 | 朝食を毎日食べる人の割合は、大学生等と20代では、約60%であり他の年代よりも少ない。 |
|  | ◆栄養バランスなどに気をつけて食事をしている20~40代男性が少ない。 | 栄養バランスに気をつけて食事をしている人は、男性では女性より割合が低く、特に20~40代男性で低い。また20代男性で適切な食事量を知らない人が多い。 |
| | ◆20代、男性50代以上の食育の認知度が低い。 | 食育の「言葉も意味も知っている」人は、20代男女、50代以上男性では、40%前後となり他の年代よりも低い。 |
| | ◆早食い、お腹いっぱい食べる人が多い。健康に悪影響を及ぼす食習慣が、肥満につながっている。 | 自身の食習慣について、「食べるのが早い」人は40.8%、「お腹いっぱい食べる」人は29.2%。また、肥満の人で、あまりかまわずに食事をする人は33.0%、適切な食事内容を知らない人は34.7%である。 |

(参考) ライフステージの見方



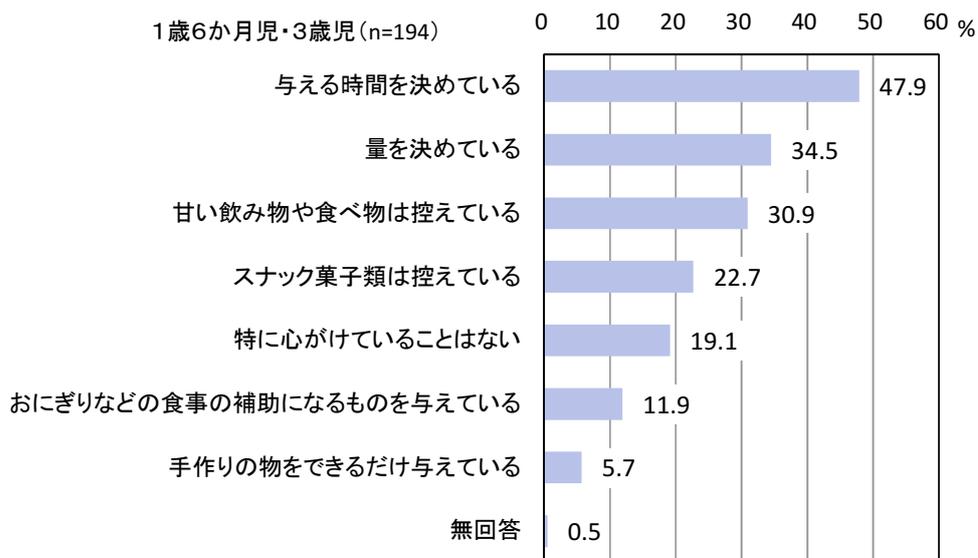
◆統計・アンケートの結果より※

●20歳以上：BMI⁹（単数選択）



資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（一般対象）

●乳幼児保護者：子どもに間食（おやつ）を与える時に気をつけていること（複数選択）

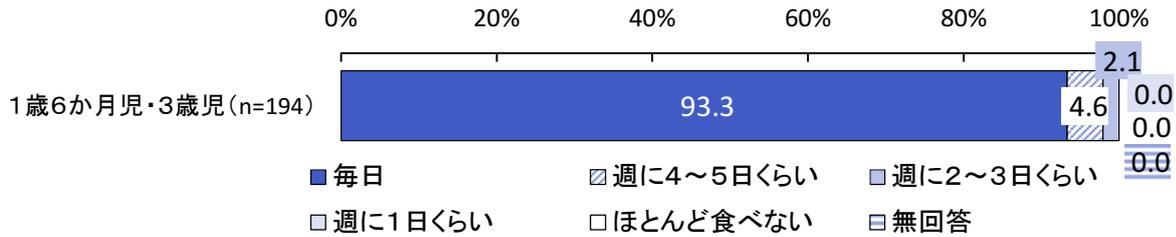


資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（乳幼児保護者対象）

※グラフ中の（n=）は、アンケートの回答者数を表します。

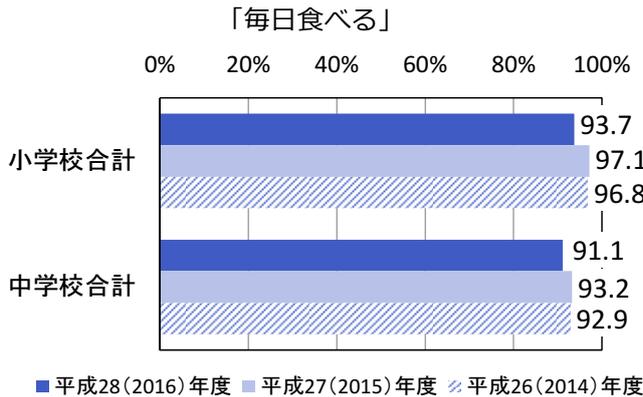
⁹ BMI とは、Body Mass Index の略語で、肥満度の判定に用いる国際的な標準指標です。体重(kg)/身長(m)² で計算します。

●乳幼児保護者：子どもの朝食の摂取状況（単数選択）



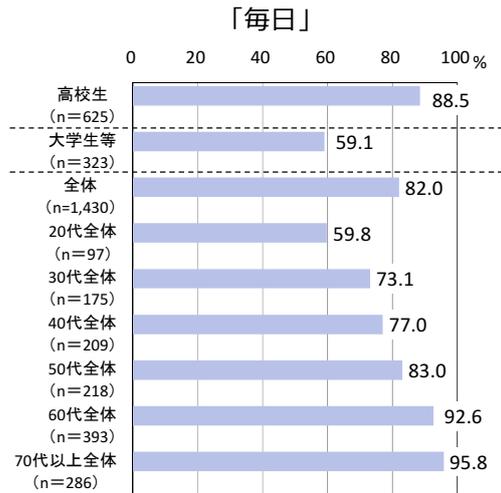
資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（乳幼児保護者対象）

●小中学生：朝食の摂取状況（単数選択）



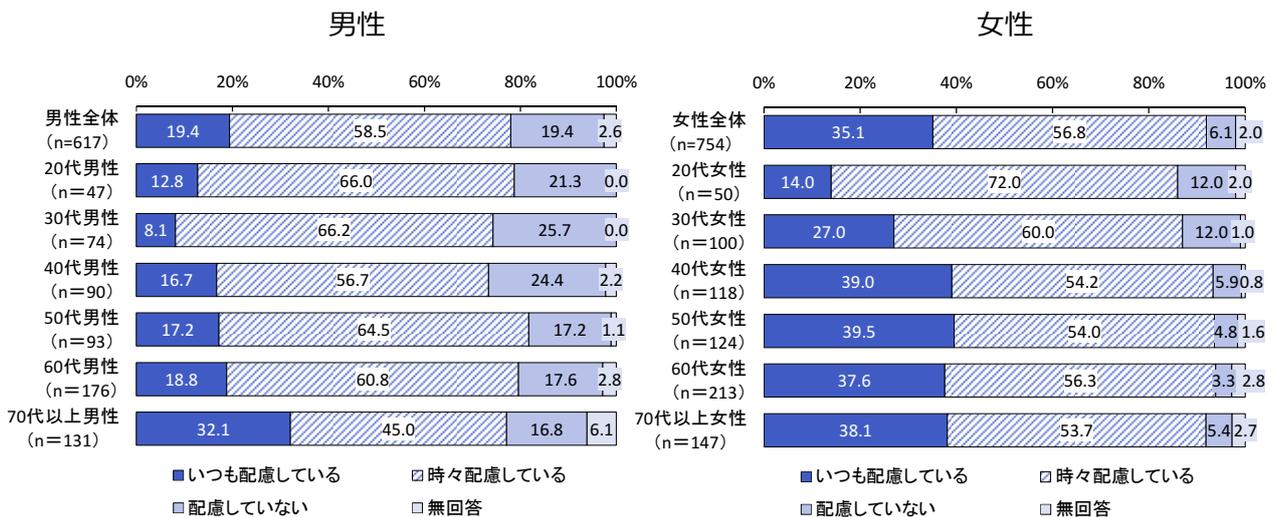
資料：「生活習慣調査」（小中学生対象）

●朝食の摂取状況（単数選択）



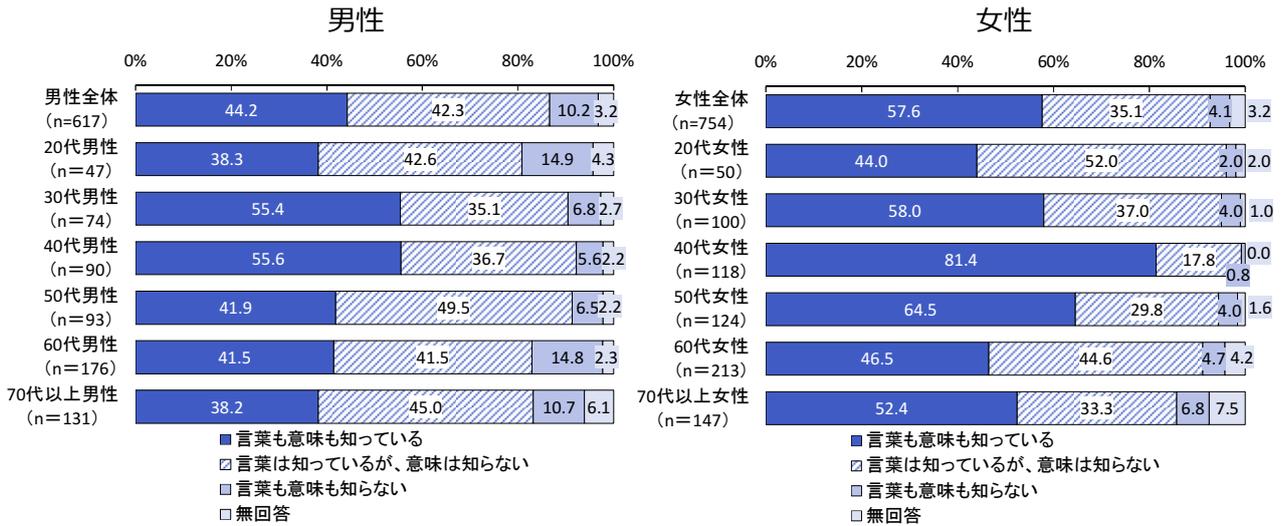
資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（一般、高校生・大学生等対象）

●20歳以上：日ごろの食生活での栄養バランスなどへの配慮（単数選択）



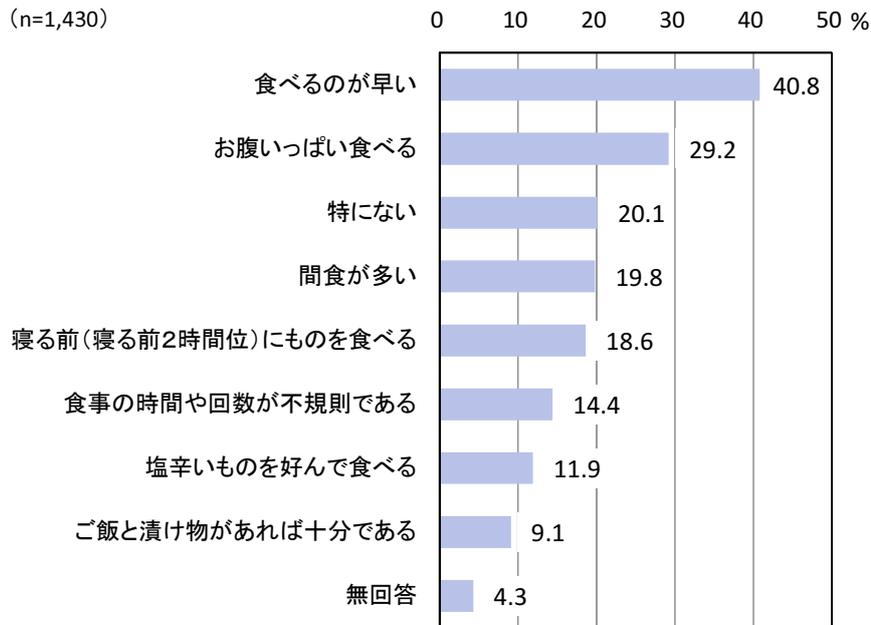
資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（一般対象）

● 20 歳以上：「食育」の認知度（単数選択）



資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（一般対象）

● 20 歳以上：自身の食習慣（複数選択）



資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（一般対象）

目指す姿

心豊かで健康的な食習慣を実践することができる！

行動目標

- ① 栄養バランスのよい食事をとろう
- ② 適切な食習慣を身につけよう
- ③ 食に感謝し、豊かなところを育もう
- ④ 食文化を通じて活力ある地域をつくろう

指標

| | 項目 | 現状値 (平成 29 (2017) 年度) | 目標値 (平成 37 (2025) 年度) | 出典 |
|---|--|---|--|--|
| 1 | 1日に2回以上、主食・主菜・副菜のそろった食事をとっている人の割合 | 44.1% | 60.0% | 深谷市健康づくりに関するアンケート調査（一般対象） |
| 2 | 適正体重を維持している人の割合 (BMIが普通体重 18.5~25.0 未満) | 65.5% | 75.0% | |
| 3 | 肥満傾向（軽度・中等度・高度）にある子どもの割合 | (小学5年生) 男子 14.8% 女子 9.4% (中学2年生) 男子 9.1% 女子 10.6% (平成 28 (2016) 年度) | (小学5年生) 男子 8.7% 女子 7.1% (中学2年生) 男子 7.8% 女子 9.0% | 深谷市学校保健主任会統計 |
| 4 | 外食時や食品購入時にカロリーや成分表示を見る人の割合 (いつも+ときどき) | 46.7% | 50.0% | 深谷市健康づくりに関するアンケート調査（一般対象） |
| 5 | 朝食を毎日とっている人の割合 | (小学生) 93.7% (中学生) 91.1% (20代・30代) 66.5% | (小学生) 95.0%以上 (中学生) 93.0%以上 (20代・30代) 85.0% | 生活習慣調査（小中学生対象）、深谷市健康づくりに関するアンケート調査（一般対象） |
| 6 | 家族や周囲の人と一緒に食べる（ことが多い）人の割合 | 46.3% | 60.0% | 深谷市健康づくりに関するアンケート調査（一般対象） |
| 7 | 食育という言葉も意味も知っている人の割合 | 51.7% | 60.0% | |
| 8 | 郷土料理や行事食を伝えることが大切だと思う人の割合 | 47.8% | 60.0% | |

行動目標① 栄養バランスのよい食事をとろう

市の取組み

| 施策 | 内容 | 対象 | 担当課 |
|-------------------------------------|--|--|----------------|
| 栄養教諭及び学校栄養士による給食指導 | 小中学校の給食において、適切な栄養摂取による健康の保持増進を図ります。また、学校給食を生きた教材として、給食の時間や各教科などを活用し、健康によい食事のとり方など、食に関する指導の充実を図ります。 |  | 学校教育課 教育総務課 |
| | 保護者を対象に、栄養教諭、栄養士より食育について話を聞くことのできる学校給食試食会などの機会を提供します。 |  | 学校教育課 教育総務課 |
| 減塩についての普及・啓発 | 減塩について正しい知識などを習得することを目的に、減塩の大切さや方法について普及・啓発を行います。 |  | 保健センター |
| ライフステージに応じた、望ましい栄養バランスの知識についての普及・啓発 | 栄養について正しい知識を習得することを目的に、食事バランスガイドや栄養成分表示について普及・啓発を行います。 |  | 保健センター |
| | ライフステージにあったバランスのとれた食事についての普及・啓発を行います。 |  | 保健センター |
| 適正体重についての理解の促進 | 適正体重についての理解を深められるよう、各種健康教育や健康相談を行います。 |  | 保健センター |

市民の取組み

| ライフステージ | 市民が心がけること |
|--|---|
| 妊産婦期  | <ul style="list-style-type: none"> ・塩分を多く含む食品を知り、減塩に役立っています。 ・食品の購入や外食時にカロリーや塩分などの栄養成分表示を確認します。 ・主食・主菜・副菜のそろった食事を意識します。 ・マタニティ教室などに参加し、栄養バランスのとれた食事について学びます。 ・妊婦健診の結果に基づき、体調に応じた栄養指導を受けます。 ・妊娠中の体重管理を心がけます。 |
| 乳幼児期 (保護者) (0～5歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・塩分を控えめにし、料理は薄味を心がけます。 ・主食・主菜・副菜のそろった食事を準備します。 ・月齢や年齢に応じた栄養について学ぶ機会に参加します。 |
| 学童・思春期 (6～19歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・給食の献立で減塩とバランスのとれた食事内容を身につけます。 ・食品の購入や外食時にカロリーや塩分などの栄養成分表示を確認します。 ・主食・主菜・副菜のそろった食事を意識します。 |
| 青年期 (20～39歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・塩分を多く含む食品を知り、減塩に役立っています。 ・食品の購入や外食時にカロリーや塩分などの栄養成分表示を確認します。 ・主食・主菜・副菜のそろった食事を実践します。 ・野菜をいつもより、もう一皿分多く食べるように心がけます。 ・健診結果を活用し、食生活の改善に努めます。 ・毎日、体重を測定し適正体重の維持・改善に努めます。 |
| 壮年期 (40～64歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・塩分を多く含む食品を知り、減塩に役立っています。 ・食品の購入や外食時にカロリーや塩分などの栄養成分表示を確認します。 ・主食・主菜・副菜のそろった食事を実践します。 ・野菜をいつもより、もう一皿分多く食べるように心がけます。 ・健診結果を活用し、食生活の改善に努めます。 ・毎日、体重を測定し適正体重の維持・改善に努めます。 |
| 高齢期 (65歳以上)  | <ul style="list-style-type: none"> ・塩分を多く含む食品を知り、減塩に役立っています。 ・主食・主菜・副菜のそろった食事を実践します。 ・低栄養の予防に努めます。 ・健診結果を活用し、食生活の改善に努めます。 ・毎日、体重を測定し適正体重の維持・改善に努めます。 |

地域の取組み

| | |
|---|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> ・飲食店などでは、メニューにカロリーや塩分量を表示するよう努めます。 ・飲食店などでは、健康メニューの提供に努めます。 ・食生活改善推進員¹⁰は、学んだ知識を地域での食生活改善や生活習慣病予防活動に役立っています。 ・職場や地域の団体では、行政などが実施する食育事業に協力します。 ・職場や地域の団体では、バランスのとれた食事について学ぶ機会を設けます。 |
|---|--|

¹⁰ 食生活改善推進員とは、食を通じた地域の健康づくりの担い手として様々な活動を行っているボランティアのことをいいます。

行動目標② 適切な食習慣を身につけよう

市の取組み

| 施策 | 内容 | 対象 | 担当課 |
|---|---|---|----------------|
| 正しい食習慣の普及・啓発 | 未就園児とその保護者を対象に、子育て支援センターにおいて、保育園給食の試食と栄養士による食事相談を行い、年齢に応じた適切な食習慣を実践するための機会を提供します。 |  | 保育課 |
| | 保育園の園児の保護者を対象に、保育園給食の試食と栄養士による食事相談を行い、年齢に応じた適切な食習慣を実践するための機会を提供します。 | | 保育課 |
| | 保育園の園児の保護者を対象に給食だよりを発行し、栄養バランスのとれた食習慣の推進に向けた情報提供を行います。 | | 保育課 |
| | 毎月、学校ごとに保護者などへ給食献立や食習慣に関する内容を情報提供する「給食だより」を発行し、子どもの食生活と食育に対する関心を高めます。 |  | 学校教育課 教育総務課 |
| | 各種健康教育や健康相談、講演会などにおいて、正しい食習慣について情報提供や指導を行います。 |  | 保健センター |
| 広報ふかや、ホームページを活用し、食を通じた健康づくりや食育についての情報提供を行います。 |  | 保健センター 保育課 | |
| 早寝・早起き・朝ごはん運動の推進 | 保育園・幼稚園において、園だよりを活用して早寝・早起き・朝ごはんの推奨を図ります。 |  | 保育課 学校教育課 |
| | 児童生徒の規則的な生活習慣を形成するため、標語作成や生活ふりかえりカードの実施などにより、各学校で早寝・早起き・朝ごはん運動を進めます。 |  | 学校教育課 |
| | 朝食の大切さを普及・啓発し、朝食簡単メニューについて情報提供を行います。 |  | 保健センター |
| 食の安全に関する知識の普及・啓発 | 食の安全に関する知識と理解を深め、適切な食の選択ができる力を身につけるための支援を行います。 |  | 保健センター |

市民の取組み

| ライフステージ | 市民が心がけること |
|--|--|
| 妊産婦期  | <ul style="list-style-type: none"> ・ ゆっくりよくかんで食べる食習慣を身につけます。 ・ 欠食や偏食などについて見直します。 ・ 毎日朝食を食べるなど、子育てに向けて食習慣を整えます。 ・ 食の安全に関心をもち、適切な食品を選択できるようにします。 |
| 乳幼児期 (保護者) (0～5歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・ ゆっくりよくかんで食べる食習慣を身につけます。 ・ 食事やおやつの時間と量を決めて、食べ過ぎに気をつけます。 ・ 早寝・早起き・朝ごはんの食習慣を身につけます。 ・ 規則正しい食事リズムを身につけます。 ・ 食の安全に関心をもち、適切な食品を選択できるようにします。 |
| 学童・思春期 (6～19歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・ ゆっくりよくかんで食べる食習慣を身につけます。 ・ 間食の適切なとり方(内容・量・回数・時間)を知り、実践します。 ・ 早寝・早起き・朝ごはんの食習慣を身につけます。 ・ 食の安全に関心をもち、適切な食品を選択できるようにします。 |
| 青年期 (20～39歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・ ゆっくりよくかんで食べる食習慣を身につけます。 ・ 自分の食習慣を見直し、適切な食事について学ぶ機会に参加します。 ・ 間食の適切なとり方(内容・量・回数・時間)を知り、実践します。 ・ 毎日、朝食をとり規則正しい食生活を実践します。 ・ 食の安全に関心をもち、適切な食品を選択できるようにします。 |
| 壮年期 (40～64歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・ ゆっくりよくかんで食べる食習慣を身につけます。 ・ 自分の食習慣を見直し、適切な食事について学ぶ機会に参加します。 ・ 間食の適切なとり方(内容・量・回数・時間)を知り、実践します。 ・ 毎日、朝食をとり規則正しい食生活を実践します。 ・ 食の安全に関心をもち、適切な食品を選択できるようにします。 |
| 高齢期 (65歳以上)  | <ul style="list-style-type: none"> ・ ゆっくりよくかんで食べる食習慣を身につけます。 ・ 自分の食習慣を見直し、適切な食事について学ぶ機会に参加します。 ・ 誤嚥がないように気をつけます。 ・ 間食の適切なとり方(内容・量・回数・時間)を知り、実践します。 ・ 毎日、朝食をとり規則正しい食生活を実践します。 ・ 食の安全に関心をもち、適切な食品を選択できるようにします。 |

地域の取組み

| | |
|---|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> ・ 食生活改善推進員は、活動を通じて適切な食習慣の重要性を市民に伝えます。 ・ 職場や地域の団体では、適切な食習慣を学ぶ機会を設けます。 ・ 保育園や幼稚園などでは、適切な食習慣を学ぶ機会を設けます。 |
|---|--|

行動目標③ 食に感謝し、豊かなこころを育もう

市の取組み

| 施策 | 内容 | 対象 | 担当課 |
|--|---|--|---|
| 菜園活動を通じた保育園、幼稚園における食育の推進 | 保育園において、菜園活動を通じ、乳幼児期より食への興味や関心を育みます。 |  | 保育課 |
| | 全幼稚園で、野菜の栽培に取り組み、園児の食への興味や関心を育みます。 | | 学校教育課 |
| 保育園における食育に関する指導の推進 | 保育園に通う園児に対して、給食時の配膳や後片づけの習慣化と、食への感謝の心、興味・関心を引き出す指導を行います。 | | 保育課 |
| 教育委員会だよりを通じた食育に関する普及・啓発 | 小中学校に通う児童生徒の保護者に、朝食の欠食に関する現状や、市の食育の取組みなどについて、教育委員会だよりを通じて発信し、食育に対する理解を深めます。 |  | 学校教育課 |
| 学校における食育や給食指導 | 家庭科や特別活動などにおいて、栄養や食生活についての知識理解を進めるとともに、学校保健委員会を通じて家庭と連携しながら、食育や給食指導を行います。 | | 学校教育課 |
| 食育推進事業の推進 | 食生活改善推進員協議会や食に関係する団体などと連携を図り、共食の大切さや食べる楽しさを普及するなど食育の推進を図ります。 |  | 保健センター関係各課 |
| 食事マナーの普及・啓発 | 食育推進事業において、食事マナー（食事のあいさつ、箸の使い方、配膳方法など）について普及・啓発を行います。 | | 保健センター |
| 「食育月間」 ¹¹ 及び「食育の日」 ¹² の普及・啓発 | ポスターや市のホームページにおいて、「食育月間」及び「食育の日」の普及・啓発を行います。 |   | 保健センター |
| 食品ロス ¹³ の削減に向けた働きかけ | 食品ロスの現状や削減の必要性について認識を高めるため、食育推進事業や広報などを通して、食品ロスの削減に向けた働きかけを行います。 | |  |

¹¹ 食育月間とは、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透を図るための月間として、国が定めたものです。毎年6月と定められ、国、地方公共団体、関係団体が協力して、重点的に食育の普及を行っています。

¹² 食育の日とは、食育推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着を図るための機会として国が定めたものです。毎月19日が該当します。

¹³ 食品ロスとは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。

市民の取組み

| ライフステージ | 市民が心がけること |
|--|--|
| 妊産婦期  | <ul style="list-style-type: none"> ・生まれてくる子どものために食育に関心を持ちます。 ・食品を無駄にしないよう心がけます。 |
| 乳幼児期 (保護者) (0～5歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな食の体験から、五感（視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚）をみがき、食べる楽しさや食への興味を育みます。 ・食事のリズムや食べ方、食事をするときの姿勢や箸・スプーンの使い方など、基礎的な食習慣を身につけます。 ・食事の際に「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをする習慣を身につけます。 ・料理や食事の準備、後片づけを手伝う習慣を身につけます。 ・みんなで一緒に楽しく食事をします。 |
| 学童・思春期 (6～19歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・食事の際は「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをします。 ・料理や食事の準備、後片づけを手伝う習慣を身につけます。 ・年齢に応じた食事のマナーを身につけます。 ・給食や家族との食事を通して、みんなで食べる楽しさを実感します。 ・好き嫌いをなくし、食べ残しをやめます。 |
| 青年期 (20～39歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・家族や仲間との食事を通して、みんなで食べる楽しさを実感します。 ・食品を無駄にしないよう心がけます。 |
| 壮年期 (40～64歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・家族や仲間との食事を通して、みんなで食べる楽しさを実感します。 ・食品を無駄にしないよう心がけます。 |
| 高齢期 (65歳以上)  | <ul style="list-style-type: none"> ・家族や仲間との食事を通して、みんなで食べる楽しさを実感します。 ・食品を無駄にしないよう心がけます。 |

地域の取組み

| | |
|---|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> ・食生活改善推進員は、他機関と連携しながら食育の推進に努めます。 ・食育ボランティアや食に関係する団体は、食育の普及・啓発を行います。 ・保育園や幼稚園では、食への感謝の心、興味・関心を育みます。 ・地域の団体では、地域の人や仲間との食事を通して食べる楽しさを実感できる場を設けます。 ・飲食店では、食品ロスを防ぐため個人に合った食事量を選択できるような対応に努めます。 |
|---|---|

行動目標④ 食文化を通じて活力ある地域をつくろう

市の取組み

| 施策 | 内容 | 対象 | 担当課 |
|---------------------|--|---|----------------|
| 地元食材を活用した調理体験の実施 | 保育園において、深谷産の農畜産物を使った園児の調理実習を行うことで、食べ物への関心を広げ、食べることの楽しさを知る機会を提供します。また、器具の安全な使い方や食品の衛生についての知識を身につける機会とします。 |  | 保育課 |
| 地場産物を活用した学校給食の推進 | 市内小中学校の学校給食に、地場産物を使用した献立を取り入れることで、地域の食文化や特産品に対する児童生徒、保護者の理解を進めます。 | | 教育総務課 |
| 地場産物に関する理解の醸成 | 小中学生を対象に、栄養に関する指導や、地場産物の活用について紹介することにより、食や食文化に関する興味関心を高めます。 |  | 学校教育課 |
| 学校ファームを通じた農業体験活動の推進 | 児童生徒の農業体験活動を支援するため、種や苗、肥料などの農業資材を市内小中学校に配布します。 | | 農業振興課 |
| | 学校単位で農園を設置し、農業体験活動を提供します。 | | 学校教育課 |
| 関係団体との連携による食育の推進 | 食生活改善推進員協議会の活動への支援を通し、幅広い世代に対し食育に関する各種事業を実施し、食育の推進を図ります。 | | 保健センター |
| 食生活改善推進員養成講座の開催 | 食を通じた自主的な活動を行う食生活改善推進員を養成し、地域全体の食育活動の活性化を図ります。 |  | 保健センター |
| 野菜レシピ集の作成、配布 | 市の特産野菜 ¹⁴ を使用した料理レシピ集を作成し、各種イベントや店頭での配布を行うことで、市民による特産野菜の購入を促し、地産地消を進めます。 |  | 農業振興課 |
| | 市栄養士によるオリジナルレシピを作成して配布します。 |  | 保健センター |
| 地域の食文化の伝承 | 栄養教室などにおいて、郷土料理の周知を行います。 |  | 保健センター 関係各課 |
| 物産品や郷土料理の活用 | 市内外での物産展などで市の物産品や郷土料理をPRし、市の食の魅力を発信することで、市の食文化や物産品の認知度を高めます。 また、道の駅において、市の物産品を販売します。 | | 商工振興課 |

¹⁴ 深谷市では、利根川と荒川に挟まれた肥沃な大地で育った野菜が収穫されています。市を代表する人気ブランド「深谷ねぎ」をはじめ、きゅうり、ブロッコリー、ほうれん草などが特産品となっています。

市民の取組み

| ライフステージ | 市民が心がけること |
|--|--|
| 妊産婦期  | <ul style="list-style-type: none"> ・ 深谷産の農畜産物の販売場所を知り、新鮮な食材を積極的に購入します。 ・ 伝統的な郷土料理や行事食など、地域の食文化に関心を持ちます。 |
| 乳幼児期 (保護者) (0～5歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・ 家庭の食事に、深谷産の農畜産物や旬を生かしたメニューを取り入れます。 ・ 家庭の味、郷土の味、行事食を知ります。 |
| 学童・思春期 (6～19歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・ 深谷産の農畜産物、地域の食文化について知ります。 ・ 生産地表示について関心を持ちます。 ・ 農業体験を楽しみます。 ・ 家庭の味、郷土の味、行事食を知ります。 |
| 青年期 (20～39歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・ 家庭の味、郷土の味、行事食を知ります。 ・ 農家との交流機会に積極的に参加し、地元農畜産物の生産背景への理解を深めます。 ・ 深谷産の農畜産物を積極的に利用します。 ・ 生産地表示について関心を持ちます。 ・ 伝統的な郷土料理や行事食など、地域の食文化を伝えます。 |
| 壮年期 (40～64歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・ 農家との交流機会に積極的に参加し、地元農畜産物の生産背景への理解を深めます。 ・ 深谷産の農畜産物を積極的に利用します。 ・ 生産地表示について関心を持ちます。 ・ 伝統的な郷土料理や行事食など、地域の食文化を伝えます。 ・ 郷土料理や家庭の味などを次世代に伝えます。 |
| 高齢期 (65歳以上)  | <ul style="list-style-type: none"> ・ 農家との交流機会に積極的に参加し、地元農畜産物の生産背景への理解を深めます。 ・ 深谷産の農畜産物を積極的に利用します。 ・ 生産地表示について関心を持ちます。 ・ 伝統的な郷土料理や行事食など、地域の食文化を伝えます。 ・ 郷土料理や家庭の味などを次世代に伝えます。 |

地域の取組み

| | |
|---|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> ・ 食生活改善推進員や食に関係する団体は、活動を通じて地域の食文化を市民に伝えます。 ・ 地域の生産者や関係団体は、深谷産の農畜産物のPRに努めます。 ・ 飲食店などは、郷土料理を取り入れたメニューの提供に努めます。 ・ 飲食店などは、深谷産の農畜産物を利用したメニューの開発に努めます。 ・ 保育園や幼稚園などでは、農業体験の提供や深谷産の農畜産物を食材に使う取組みに努めます。 |
|---|--|

2 身体活動・運動

現状と課題

身体活動・運動は、生活習慣病の予防のほか、こころの健康、社会生活機能の維持・向上並びに生活の質の向上の観点から重要です。しかし、近年、家事や仕事の自動化、交通手段の発達、インターネット、ゲーム等の普及など、日常生活において不活動を招く要素が増えており、いずれの世代においても、日常生活に身体活動を意識的に取り入れることが必要となっています。

乳幼児期、学童期は、健康のためによい習慣を定着させ、身体活動を通して社会性を育むという観点から、重要な時期です。児童生徒に関する課題としては、運動する児としない児の二極化及びテレビやゲームによる不活動時間の増加が指摘されており、全国体力・運動能力、運動習慣等調査¹⁵（小5、中2対象）によると、自分の体力に自信がない、あまり自信がないと答えた児童生徒が半数近くいることから、運動機会の増加に対する意識向上に向けた取組みが必要です。

深谷市健康づくりに関するアンケート調査では、「日ごろ、運動する習慣がない」と答えた人が半数を超え、特に40～50代の働き盛り世代及び20～30代の子育て世代の女性の割合が高い状況です。運動ができない理由としては、「時間がない」が多く、運動をするために必要なこととして「気軽にできる」「身近な場所でできる」ことをあげる人が多くなっています。

市では、身近な場所で気軽にできる運動として、歩くことを薦めています。が、「歩くことを心がけている人」は、前回調査時（平成24（2012）年）とほぼ変わらず、歩行時間は「30分未満」と回答した人が多い状況です。国は、生活習慣病、身体機能の維持・向上の観点から、年齢に応じて効果的な歩数¹⁶を示していますが、今回の調査の歩行時間からみると、その目標には達していない人が多いと考えられることから、今後も歩数の増加を促進する取組みが必要と考えられます。

高齢期は、その他の世代と比べ、「歩くことへの心がけ」、「運動習慣のある人」、「社会活動への参加」などの割合は高い傾向にあります。一方で、社会活動に参加することがほとんどないという人が半数近くおり、高齢期における社会参加は、運動機能のみならず精神面や社会性の維持・向上につながる重要な要素であることから、今後も日常生活の中で外出機会やボランティア、サークル活動などの地域活動の場などの利用を促進していくための仕組みを推進する必要があります。

¹⁵ 全国体力・運動能力、運動習慣等調査とは、文部科学省が全国の小学校、中学校を対象に実施している体力や運動の習慣・意識などについての質問紙調査のことです。

¹⁶ 「健康日本21（第2次）」における歩数の目標値

20～64歳：男性 9,000歩、女性 8,500歩、65歳以上：男性 7,000歩、女性 6,000歩

◆ライフステージにおける現状と課題

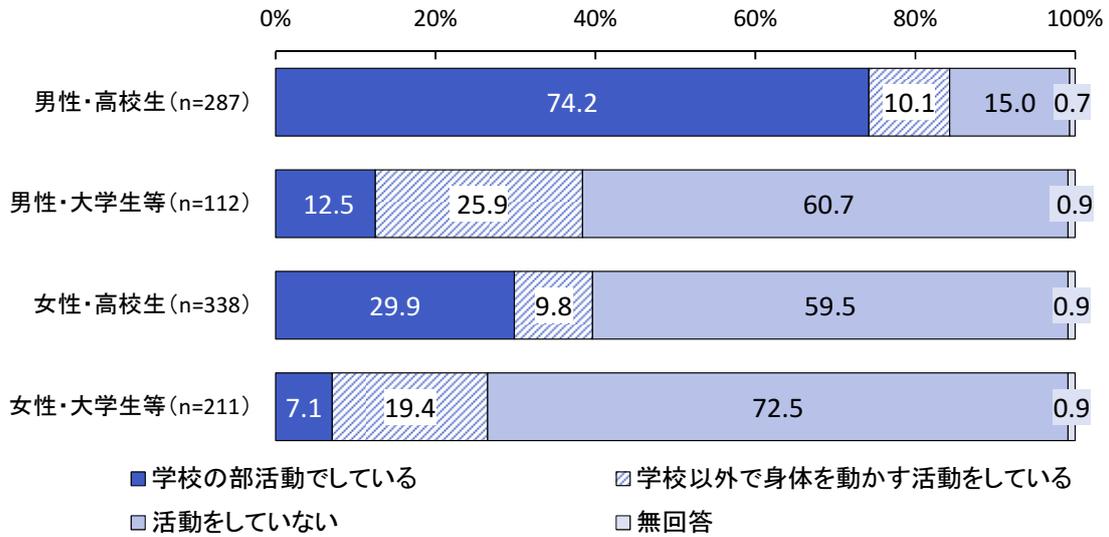
| 対象 | 課題 | 現状 |
|---|--------------------------------|--|
|  | ◆男子高校生以外では半数以上が身体を動かす機会がない。 | 身体を動かす活動をしている人の割合は、高校生男子は 84.3%であるが、高校生女子は 39.7%、大学生男子は 38.4%、大学生女子は 26.5%となっている。 |
| | ◆体力に自信がない児童生徒が約半数いる。 | 全国体力・運動能力、運動習慣等調査では、「体力に自信があまりない、自信がない」と回答した児童生徒の割合は、小5男子 32.2%、女子 39.0%、中2男子 48.8%、女子 56.0%である。 |
|  | ◆働き盛りの男性や、子育て期の女性に運動習慣のない人が多い。 | 運動習慣がある人は、男性では 40 代が 24.4%、女性では 30 代が 20.0%となっている。 |
| | ◆運動習慣がなく、歩くことも心がけていない人が多い。 | 運動する習慣がある人は 35.7%、運動する習慣がなく歩くことも心がけていない人は 26.1%である。 |
| | ◆1日に歩く時間が少ない人が多い。 | 1日に歩く時間が 30 分未満の人が、男性は 34.5%、女性は 42.2%である。 |
| | ◆社会参加をしていない 70 代以上の人が約半数いる。 | 社会活動（ボランティア・自治会・趣味サークルなど）に参加することがほとんどないと回答した 70 代以上の人の割合は、男性 55.9%、女性 49.6%である。 |

(参考) ライフステージの見方



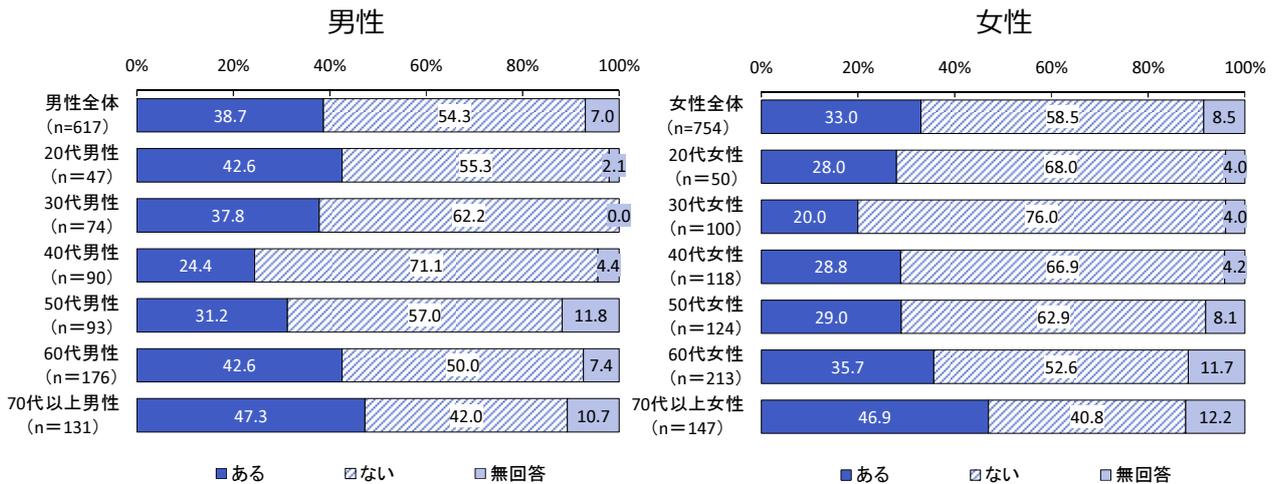
◆統計・アンケートの結果より

●高校生・大学生等：体育の授業以外での身体を動かす活動の状況（単数選択）



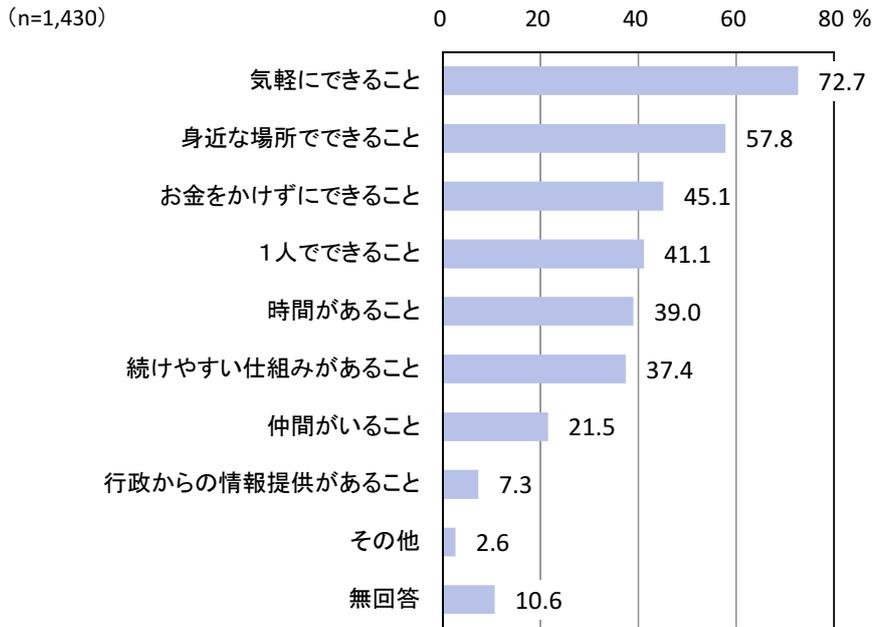
資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（高校生・大学生等対象）

●20歳以上：日ごろの運動習慣の有無（単数選択）



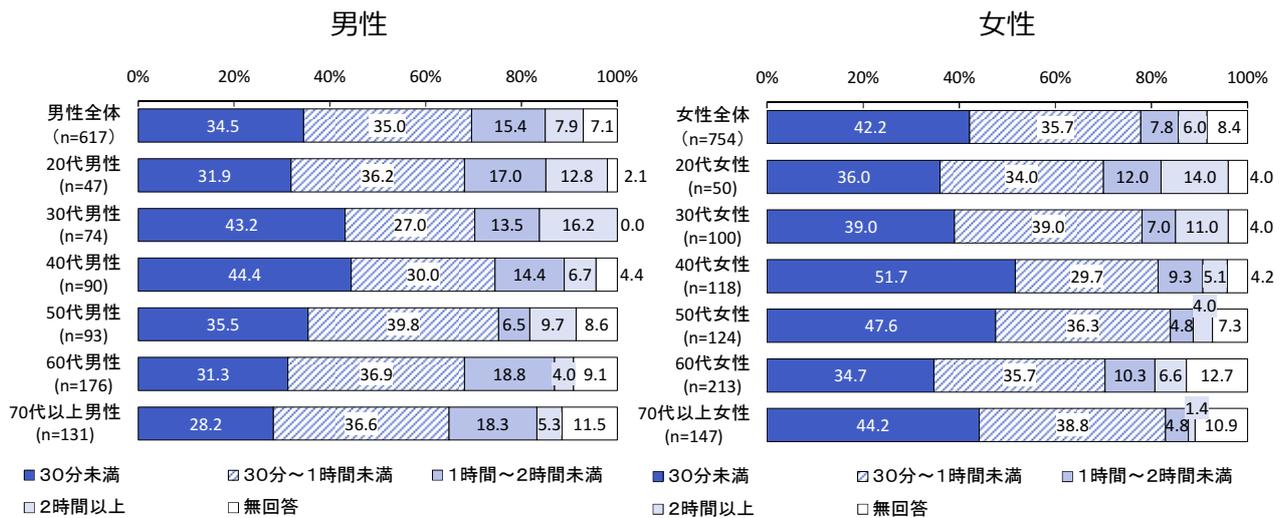
資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（一般対象）

●20 歳以上：日ごろから運動をするために必要だと思うこと（複数選択）



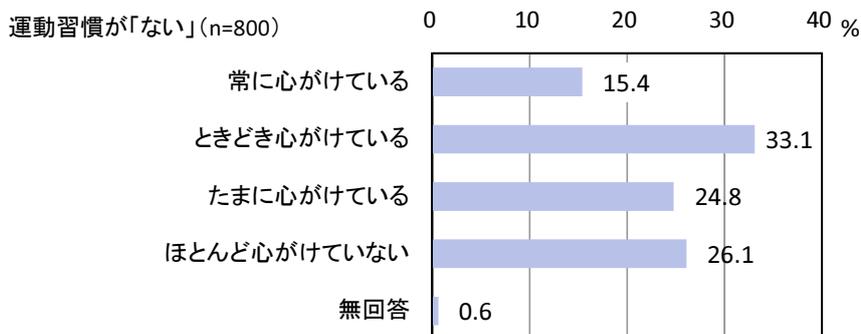
資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（一般対象）

●20 歳以上：日ごろ 1 日にどのくらい歩くか（単数選択）



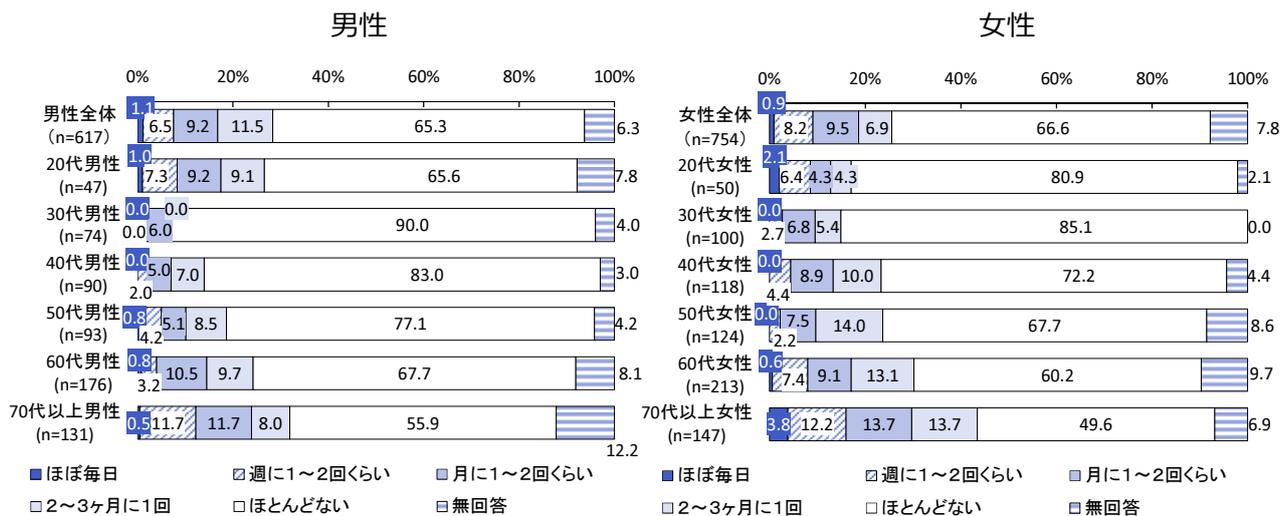
資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（一般対象）

●20 歳以上：日ごろ、歩くことを心がけているか（運動習慣が「ない」人について集計）（単数選択）



資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（一般対象）

● 20 歳以上：社会活動（ボランティア・自治会活動・趣味サークルなど）への参加状況（単数選択）



資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（一般対象）

目指す姿

楽しく体を動かし、すすんで歩くことができる！

行動目標

- ① 楽しく体を動かす習慣を身につけよう
- ② 日常生活ですすんで歩こう
- ③ 地域の活動に積極的に参加しよう

指標

| | 項目 | 現状値 (平成 29 (2017) 年度) | 目標値 (平成 37 (2025) 年度) | 出典 |
|---|--|---|--------------------------------------|---------------------------|
| 1 | 日ごろから運動習慣がある人の割合 | 35.7% | 45.0% | 深谷市健康づくりに関するアンケート調査（一般対象） |
| 2 | 新体力テスト ¹⁷ の総合評価で上位 3 ランク (A+B+C) の児童生徒の割合 | (小学生) 84.2% (中学生) 84.5% (平成 28 (2016) 年度) | (小学生) 85.0%以上 (中学生) 85.0%以上 | 深谷市教育振興基本計画 |
| 3 | 日常生活において、歩くことを心がけている人の割合（常に+ときどき） | 58.4% | 65.0% | 深谷市健康づくりに関するアンケート調査（一般対象） |
| 4 | 社会活動（ボランティア・自治会活動・趣味サークルなど）に参加する人の割合（毎日から2～3か月に1回） | 26.6% | 40.0% | 深谷市健康づくりに関するアンケート調査（一般対象） |

¹⁷ 新体力テストとは、文部科学省が6歳から79歳までの国民を対象に実施している、体力や運動能力についての調査のことです。総合評価は5段階（A,B,C,D,E）に区分されます。

行動目標① 楽しく体を動かす習慣を身につけよう

市の取組み

| 施策 | 内容 | 対象 | 担当課 |
|--|---|---|-----------------------|
| 体力の向上と学校体育活動の推進 | 小中学生の体力の実態を把握し、体力向上のための取組みを検討・実施します。 |  | 学校教育課 |
| ロコモティブシンドローム（運動器症候群） ¹⁸ の予防 | ロコモティブシンドロームを予防するため、講座の開催や情報提供を行います。 |  | 保健センター |
| 高齢者の体力向上に適した運動の普及・啓発 | 高齢者を対象に、体力向上や介護予防に向けて取り組むことのできる運動内容を普及・啓発します。 |  | 長寿福祉課 |
| 運動に関する正しい知識の普及・啓発 | 自分にあった運動を選択できるよう、正しい知識の普及・啓発を行います。 |  | 保健センター 生涯学習スポーツ振興課 |
| | 健康づくりを進めるため、運動に関する健康教室などを行います。 | | 保健センター 生涯学習スポーツ振興課 |
| 各地区におけるスポーツ・レクリエーション活動の推進 | 各地区において、スポーツ・レクリエーション活動を実施し、個人やチームでスポーツなどに親しむことができる機会を提供します。 |  | 公民館 |
| 各種イベント・スポーツ大会などの開催 | 市民が参加しやすいスポーツ大会を開催し、競技に参加する機会を提供します。 |  | 生涯学習スポーツ振興課 |
| | 各地区において、スポーツ大会を開催します。 |  | 公民館 |
| | スポーツを通じて互いに親睦を深め、障害及び障害児者に対する理解を深める機会を提供します。 |  | 障害福祉課 |
| スポーツ・レクリエーション指導者の養成 | スポーツ・レクリエーション活動の推進のため、スポーツ推進委員 ¹⁹ を派遣し、スポーツの指導を行います。 |  | 生涯学習スポーツ振興課 |

¹⁸ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、運動機能の維持のために必要である、筋肉や骨・関節の機能や、バランスや反射などを調節する脳神経系の機能などが低下することにより、介護が必要となる危険性が高くなった状態をいいます。

¹⁹ スポーツ推進委員とは、スポーツに関する深い興味・関心と理解をもち、市のスポーツ推進のため、市民がスポーツに親しみ・楽しむために活動する委員のことです。

市民の取組み

| ライフステージ | 市民が心がけること |
|--|---|
| 妊産婦期  | <ul style="list-style-type: none"> ・体調に配慮しながら体を動かすことを心がけます。 |
| 乳幼児期 (保護者) (0～5歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・発育発達状態に応じて、楽しく体を動かすことを身につけます。 ・子育て支援センターなどの教室に参加し、親子で楽しく体を動かし、体を使った遊びの方法について学びます。 ・保育園や幼稚園の活動を通じて体力をつけます。 ・外に出て家族で体を動かします。 |
| 学童・思春期 (6～19歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・体育の時間以外も運動をするよう心がけます。 ・友達や家族と運動する機会をつくります。 |
| 青年期 (20～39歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・自分の体力や生活に合った運動方法を知り、体を動かすことを楽しみます。 ・日常生活の中で、意識的に体を動かします。 ・家族や周囲の人を誘い合い、スポーツ大会や体育祭などに積極的に参加します。 |
| 壮年期 (40～64歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・自分の体力や生活に合った運動方法を知り、体を動かすことを楽しみます。 ・日常生活の中で、意識的に体を動かします。 ・ロコモティブシンドロームについて学び、予防に努めます。 ・家族や周囲の人を誘い合い、スポーツ大会や体育祭などに積極的に参加します。 |
| 高齢期 (65歳以上)  | <ul style="list-style-type: none"> ・自分の体力や生活に合った運動方法を知り、体を動かすことを楽しみます。 ・日常生活の中で、意識的に体を動かします。 ・体力向上や介護予防に向けた運動に取り組みます。 ・ロコモティブシンドロームについて学び、予防に努めます。 ・家族や周囲の人を誘い合い、スポーツ大会や体育祭などに積極的に参加します。 |

地域の取組み

| | |
|---|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> ・体育協会やレクリエーション協会は、運動のきっかけとなるスポーツ教室やレクリエーション教室を開催し、市民が継続的に体を動かすことができるよう支援します。 ・地域の団体は、指導者講習会や研修会などを実施します。 ・職場は、働く人や家族が体を動かすことができる環境づくりに努めます。 |
|---|---|

行動目標② 日常生活ですすんで歩こう

市の取組み

| 施策 | 内容 | 対象 | 担当課 |
|-----------------|---|---|-------------|
| ウォーキングの推進 | 正しい歩き方や歩くことの大切さを学べる教室を開催し、日ごろから歩くことを推進します。 |  | 保健センター |
| | 楽しみながら歩数を増加させる仕組みづくりに取り組みます。 | | 保健センター |
| ウォーキングコースの設定・整備 | 市内にウォーキングコースを設定し、歩きやすい環境づくりを進めます。 |  | 生涯学習スポーツ振興課 |
| | 小山川の堤防上を、ウォーキングやサイクリングに活用できるように、小山川ウォーク&サイクルロードの整備に向けて取り組みます。 | | 道路河川課 |
| ウォーキングコースの周知 | 市内のウォーキングコースの周知を行います。 | | 関係各課 |

市民の取組み

| ライフステージ | 市民が心がけること |
|--|---|
| 妊産婦期  | <ul style="list-style-type: none"> ・体調に考慮しながら歩くことを心がけます。 |
| 乳幼児期 (保護者) (0～5歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・親子で散歩を楽しみます。 |
| 学童・思春期 (6～19歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・日常生活の中で歩くことを心がけます。 |
| 青年期 (20～39歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・歩くことの大切さや効果について学びます。 ・正しい歩き方を学び、生活に取り入れます。 ・車やエスカレーターなどの利用を控え、歩くことを心がけます。 ・一緒に歩く友人、仲間、サークルなどを見つけて、みんなでウォーキングを楽しみます。 |
| 壮年期 (40～64歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・歩くことの大切さや効果について学びます。 ・正しい歩き方を学び、生活に取り入れます。 ・車やエスカレーターなどの利用を控え、歩くことを心がけます。 ・一緒に歩く友人、仲間、サークルなどを見つけて、みんなでウォーキングを楽しみます。 |
| 高齢期 (65歳以上)  | <ul style="list-style-type: none"> ・歩くことの大切さや効果について学びます。 ・正しい歩き方を学び、生活に取り入れます。 ・車やエスカレーターなどの利用を控え、歩くことを心がけます。 ・一緒に歩く友人、仲間、サークルなどを見つけて、みんなでウォーキングを楽しみます。 |

地域の取組み

| | |
|---|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> ・歩け歩け協会などは、ウォーキングイベントを開催します。 ・企業は、埼玉県コバトン健康マイレージ事業²⁰に参加します。 ・地域の団体等は、ウォーキングコースについて、環境美化などの維持管理に協力するとともに、地域活動や散歩などで積極的に活用します。 |
|---|---|

²⁰ 埼玉県コバトン健康マイレージ事業とは、歩数計を使ってウォーキングを楽しく続けられ、健康づくりを進めるための事業です。参加者は申し込みをしたうえで、歩数計などをもって歩くと、歩数に応じたポイントが獲得できます。ポイントに応じて抽選で賞品が当たります。

行動目標③ 地域の活動に積極的に参加しよう

市の取組み

| 施策 | 内容 | 対象 | 担当課 |
|--------------------------|---|---|-------------|
| 生涯を通じたスポーツ・レクリエーション活動の推進 | 社会体育施設、運動施設などの利用を進め、市民がいきいきと活動できる場を提供します。 |  | 生涯学習スポーツ振興課 |
| サークル・グループ活動の推進 | 各地区公民館において、サークル活動を推進するための施設利用の支援を行います。 |  | 公民館 |
| | 保育園や幼稚園、子育て支援センターなどの行事を通して、様々な人と交流できる場を提供します。 |  | 関係各課 |
| 高齢者対象の教室の実施 | 各地区において、高齢者が集い、交流することのできるスポーツや講座、各種教室などを実施します。 |  | 公民館 |
| 高齢者への活動機会の提供 | シルバー人材センターへの登録を促進し、地域で活動する高齢者の人材確保と、高齢者の活躍の場の提供に努めます。 | | 商工振興課 |
| 介護予防事業の推進 | 高齢者を対象に、軽い運動を実施することにより、要介護状態になることを予防する機会を提供します。 | | 長寿福祉課 |
| 介護予防サポーターの養成 | 地域で積極的に高齢者への体操の指導や支援などに取り組む「介護予防サポーター」を養成し、通いの場（体操教室）を中心に、高齢者のいきいきとした生活を支援できる人を確保します。 |  | 長寿福祉課 |
| 生涯学習講座の実施 | 市民を対象に、各地区において、生涯にわたっていきいきとした暮らしを送るための各種講座を実施します。 |  | 公民館 |

市民の取組み

| ライフステージ | 市民が心がけること |
|--|--|
| 妊産婦期  | <ul style="list-style-type: none"> ・ 地域の子育て支援センターなどを知り活用します。 ・ 近所づきあいや地域活動への参加を心がけます。 |
| 乳幼児期 (保護者) (0～5歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・ 地域の子育て支援センターなどを知り活用します。 ・ 保育園や幼稚園の行事などに積極的に参加します。 ・ 近所づきあいや地域活動への参加を心がけます。 |
| 学童・思春期 (6～19歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・ 地域の運動施設などを知り活用します。 ・ 地域のボランティア活動などに参加します。 |
| 青年期 (20～39歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・ 地域の運動施設などを知り活用します。 ・ 仲間、友人などとサークル活動や各種講座に積極的に参加します。 ・ P T A 活動やボランティア活動などに参加します。 ・ 近所づきあいや地域活動への参加を心がけます。 |
| 壮年期 (40～64歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・ 地域の運動施設などを知り活用します。 ・ 仲間、友人などとサークル活動や各種講座に積極的に参加します。 ・ P T A 活動やボランティア活動などに参加します。 ・ 近所づきあいや地域活動への参加を心がけます。 |
| 高齢期 (65歳以上)  | <ul style="list-style-type: none"> ・ 地域の運動施設などを知り活用します。 ・ 仲間、友人などとサークル活動や各種講座に積極的に参加します。 ・ シルバー人材センターへの登録やボランティア活動などに積極的に参加します。 ・ 近所づきあいや地域活動への参加を心がけます。 |

地域の取組み

| | |
|---|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> ・ 地域の団体は、お祭りやイベントなどを開催し、多くの市民が参加できるようにします。 ・ 地域の団体は、介護予防サポーターなどの協力を得て、通いの場（体操教室）を開催するなど地域での介護予防に取り組みます。 ・ 社会福祉協議会は、ボランティア活動の普及・啓発や活動支援を行います。 |
|---|--|

3 休養・こころの健康

現状と課題

休養の確保とこころの健康を保つことは、いきいきとした生活を送るためには欠かせない要素となっています。しかし、現代では、睡眠不足、職場や学校、家庭、地域における人間関係、身体的な健康問題による不安など、こころの健康をおびやかす要因が、いずれの年代においても私たちを取り巻いています。

深谷市健康づくりに関するアンケート調査によると、生きることがつらいと感じたことがある人の割合は、高校生・大学生等で 40.5%、20 代～50 代の年代では約 50%と高く、また睡眠による休養を充分にとれていない人の割合は 20 代以上全体で 28.5%となっています。こころの健康を保つためには、休養を充分にとり、ストレスや不安を軽減することが必要です。

また、我が国の自殺者数は平成 24（2012）年に 15 年ぶりに 3 万人を下回りましたが、いまだに多い状況が続いています。市においても自殺者数は、年間 30 人程度おり、自殺は青年期・壮年期における死因の第 1 位となっています。

これらのことから、休養の大切さとこころの健康を保つための知識や相談先を、いずれの世代にも普及・啓発していくとともに、自殺を予防するための取組みが必要です。

母子保健の分野では、母親の精神状態を把握するスクリーニングなどにおいて、毎年約 25～30%の母親が産後うつ病²¹に似た症状の不安を抱えながら子育てをしている状況が見受けられます。このことから、妊娠期から母親に寄り添い、出産後も早期から適切な支援を行う必要があります。

²¹ 産後うつ病とは、出産後の女性において、2 週間以上抑うつ状態が続く病気で、うつ病の一種です。

◆ライフステージにおける現状と課題

| 対象 | 課題 | 現状 |
|--|-------------------------------|--|
|  | ◆産後うつ病などが疑われる産婦の割合が高い。 | エジンバラ産後うつ病質問票（EPDS） ²² などの結果、支援を必要とする産婦の割合が毎年約 25～30%いる。 |
|  | ◆生きていることがつらいと感じたことのある人が多い。 | 生きることがつらいと感じたことのある人が、高校生・大学生等で 40.5%、20 代～50 代ではそれぞれ約 50%いる。 |
|  | ◆青年期・壮年期では、自殺による死亡が多い。 | 自殺者数は、毎年 30 人前後おり、年々減少傾向にはあるが、人口動態統計に基づくライフステージ別死因順位によると、青年期（15～24 歳）では、自殺が死因の 54.2%、壮年期(25～44 歳)では 26.9%を占め、第 1 位である。 |
| | ◆睡眠時間が短い人では休養が不足している。 | 睡眠時間が 1 日あたり 5 時間未満の人が 11.0%おり、そのうち 72.1%は休養が不十分と感じている。 |
| | ◆ストレスや不安・悩みがあり、かつ相談相手がない人が多い。 | 相談相手がない人が 17.9%おり、そのうち 83.9%が、過去 1 か月にストレスや不安・悩みを感じている。 |
| | ◆悩み事の相談相手がない男性が多い。 | 悩み事を相談できる相手がいる割合は、男性では女性よりも低く、特に男性 50 代では 63.4%と他の年代と比べ低い。 |

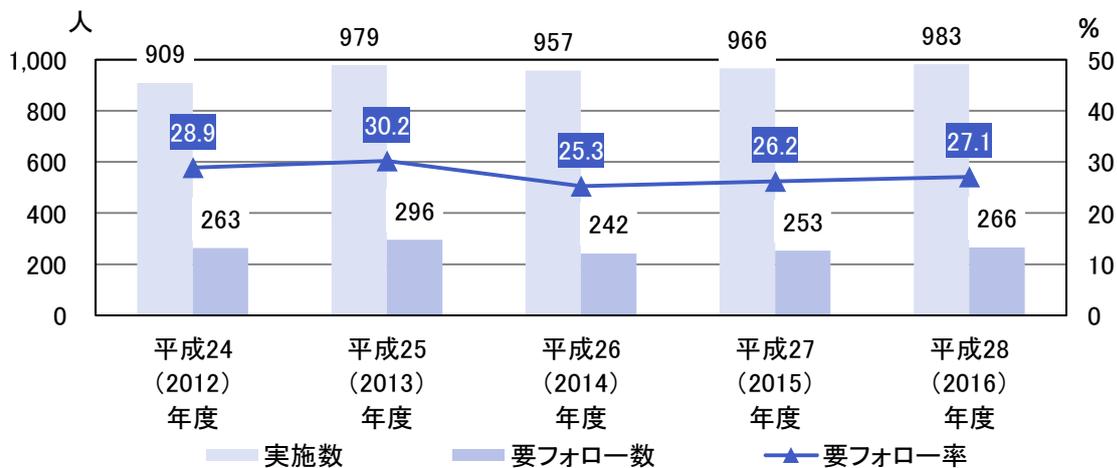
(参考) ライフステージの見方



²² エジンバラ産後うつ病質問票（EPDS）とは、育児不安が増大しがちな産後の母親の心の状態を見極める手段として行う自己記入式のアンケート調査であり、産後うつ病の早期発見と治療に結びつける指標として国際的に広く用いられています。

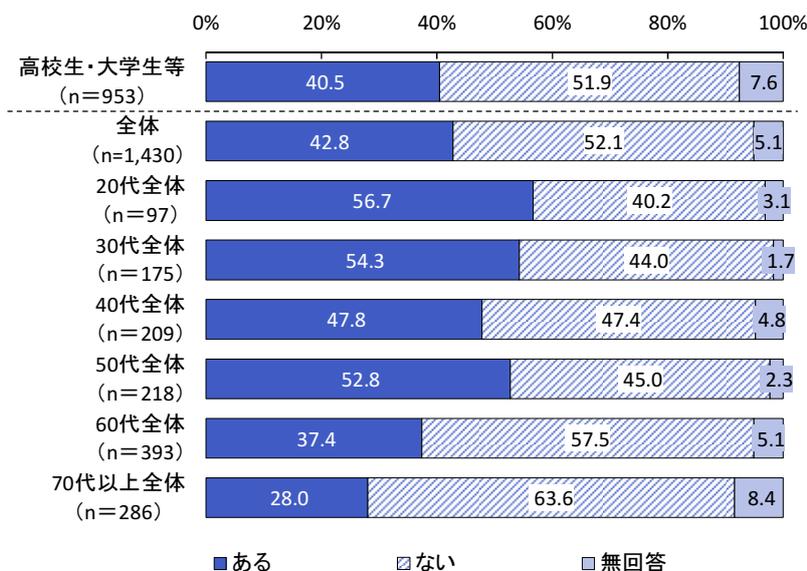
◆統計・アンケートの結果より

●エジンバラ産後うつ病質問票（EPDS）などで支援が必要な産婦の割合



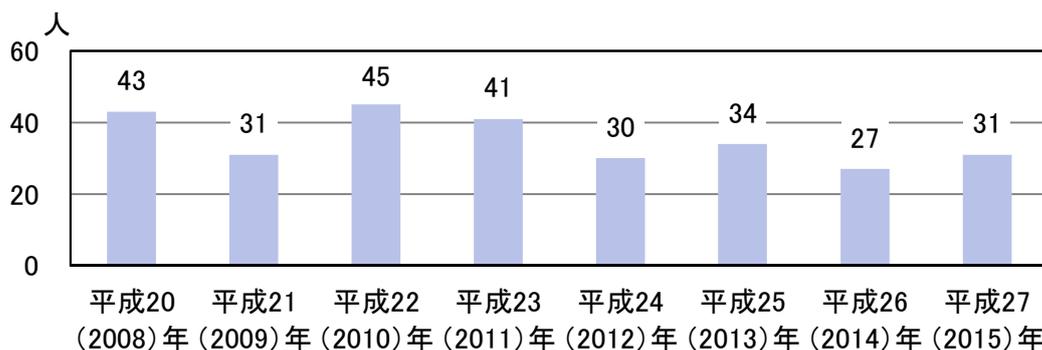
資料：市保健センター調べ

●生きることがつらいと感じたことがあるか（単数選択）



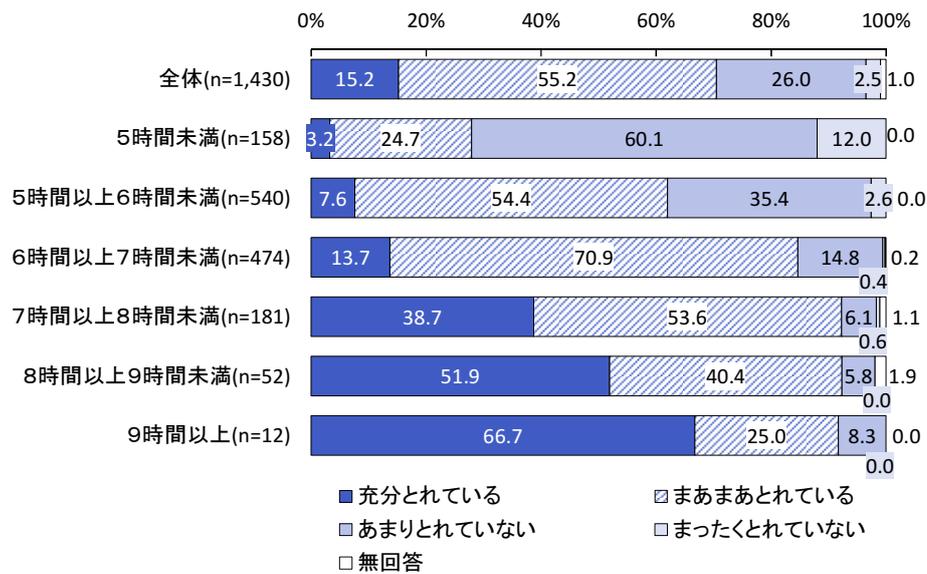
資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（一般、高校生・大学生等対象）

●自殺者数の推移



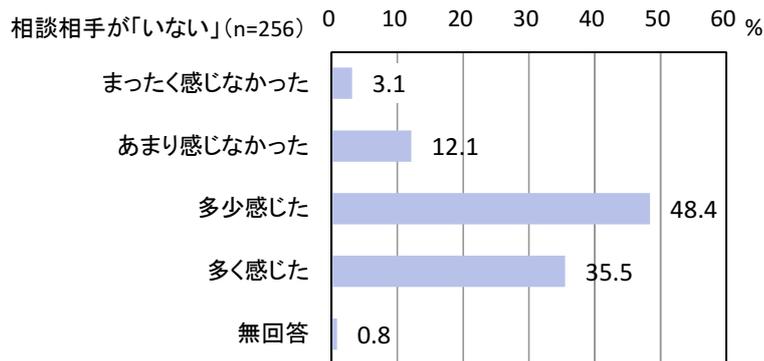
資料：人口動態統計

● 20 歳以上：過去 1 か月、睡眠によって休養が充分とれていると感じているか（1 日の平均睡眠時間別）（単数選択）



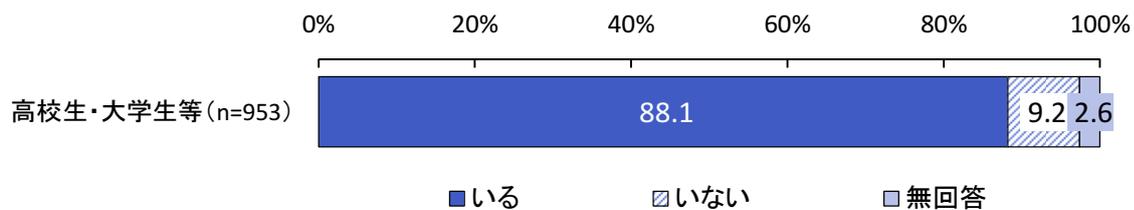
資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（一般対象）

● 20 歳以上：過去 1 か月間に、ストレスや不安・悩みを感じたか（相談相手が「いない」人について集計）（単数選択）

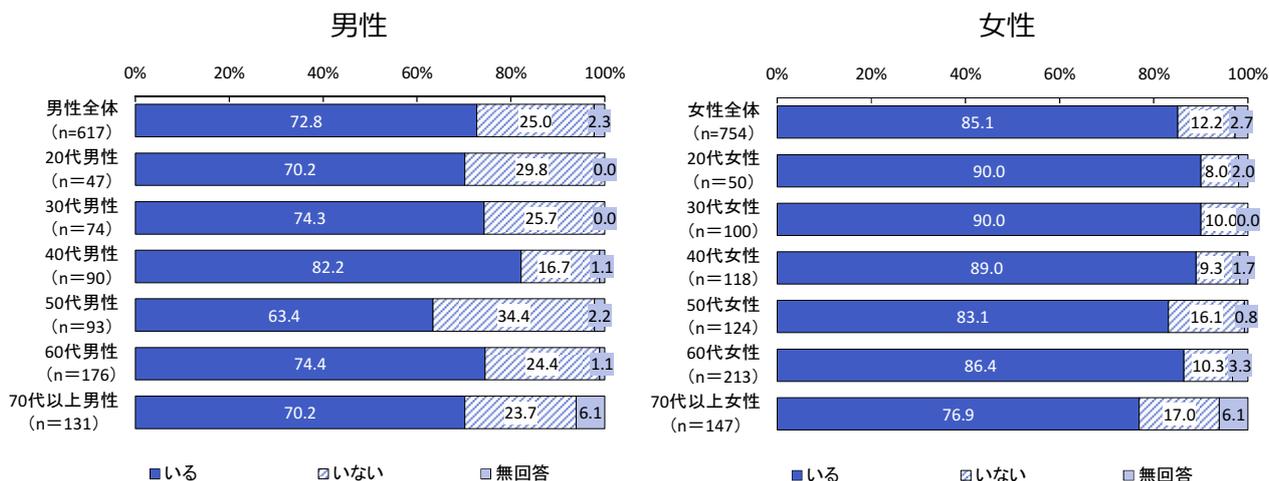


資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（一般対象）

● 悩み事を相談できる相手の有無（単数選択）



※小数点第2位を四捨五入しているため、合計が100.0%にならないことがあります。



資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（一般、高校生・大学生等対象）

目指す姿

こころの健康に取り組むことができる！

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

指標

| | 項目 | 現状値 (平成 29 (2017) 年度) | 目標値 (平成 37 (2025) 年度) | 出典 |
|---|--|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| 1 | 産後、退院してからの1か月程度、助産師や保健師などからの指導・ケアを十分に受けられたと感じた人の割合 | 84.7% (平成 28 (2016) 年度) | 85.0%以上 | 健やか親子 21(第2次) アンケート調査 |
| 2 | 睡眠による休養が充分とれていない人の割合 | 28.5% | 15.0%以下 | 深谷市健康づくりに関するアンケート調査(一般対象) |
| 3 | 悩み事を相談できる相手がない人の割合 | 17.9% | 10.0% | 深谷市健康づくりに関するアンケート調査(一般対象) |

行動目標① こころの健康について、正しい知識を持ち、適切に行動しよう

市の取組み

| 施策 | 内容 | 対象 | 担当課 |
|-------------------|--|---|---|
| 産後うつ病対策 | 妊娠期からの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。また、関係機関などと相互に情報交換し課題を共有し、必要な支援を行います。 |  | 保健センター |
| | マタニティ教室などにおいて、産後うつ病について周知を図ります。 | | 保健センター |
| | 新生児訪問などで産後うつ病質問票を利用し、産後うつ病の早期発見に努めます。また、産後うつ病が疑われる場合は、医療機関につなげるような支援を行います。 | | 保健センター |
| | 産後、母親が必要な休養をとり、ゆとりある育児ができるよう産後ケア事業 ²³ を行います。 | | 保健センター |
| 不登校などへの対応 | 不登校などの子どもに対して、教育相談などを行うとともに、関係機関と連携して支援します。 |  | 学校教育課 |
| 休養やこころの健康の普及・啓発 | 睡眠・休養などのこころの健康対策に向けて、正しい知識を普及・啓発します。 |  | 保健センター 学校教育課 |
| 自殺予防対策の推進 | 深谷市自殺予防推進計画を策定し、自殺を予防するための対策を推進します。 | | 保健センター |
| 相談支援 | 自殺の予兆に早期に気づき、声をかけ、関係機関につなぐゲートキーパーを養成し、地域における自殺予防の取組みを行います。 | |  |
| | こころの健康に悩みを抱えた人やその家族に対して、精神科医や専門職による相談支援を実施するとともに、各種相談の場を周知します。 | 保健センター | |
| 「こころの体温計」の活用 | いつでも気軽にこころの健康状態を把握できるモバイル版セルフチェックシステム「こころの体温計」の活用について普及・啓発を行います。 |  | 関係各課 |
| | | | 保健センター |
| 介護者の相談体制の強化 | 大里広域市町村圏組合地域包括支援センターにおいて、介護に関する悩みや心配事など高齢者の様々な相談に応じます。 |  | 長寿福祉課 |
| 認知症サポートー養成講座などの開催 | 認知症の症状や、認知症患者への接し方について、講師から学ぶ養成講座を実施し、地域における認知症理解を進めます。 | | 長寿福祉課 |

²³ 産後ケア事業とは、家族などから家事や育児等の十分な産後の援助が受けられず、産後の体調不良や育児不安等があるお母さん及びその生後2か月未満のお子さんを対象に、母子で宿泊や日帰りで施設（医療機関、助産所）を利用し、体や心のケア、授乳指導や育児相談等が受けられる事業です。

市民の取組み

| ライフステージ | 市民が心がけること |
|--|---|
| 妊産婦期  | <ul style="list-style-type: none"> ・ 出産前後特有のこころの変化について知ります。 ・ 不安に感じることがあったら、友達や家族などの信頼できる人や専門機関に相談するなど、一人で抱え込まないようにします。 ・ 必要な睡眠時間を確保し、休養を充分にとります。 |
| 乳幼児期 (保護者) (0～5歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・ 日ごろから、家庭の中でのコミュニケーションをたくさんとります。 ・ 悩みを相談できる人や相談できる場をもち、一人で抱え込まないようにし、必要に応じて医療機関を受診するなど専門的な支援を受けるようにします。 |
| 学童・思春期 (6～19歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・ 日ごろから、隣近所であいさつを交わすなど会話や交流をもちます。 ・ 睡眠の大切さを知り、早寝早起きを心がけます。 ・ 悩み事があるときは、友達や家族などの信頼できる人や専門機関に相談するなど、一人で抱え込まないようにします。 ・ 必要な睡眠時間を確保し、休養を充分にとります。 |
| 青年期 (20～39歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・ 日ごろから、隣近所であいさつを交わすなど会話や交流をもちます。 ・ 必要な睡眠時間を確保し、休養を充分にとります。 ・ 趣味やサークル活動などの時間を確保し、ストレス軽減や生きがいづくりに役立っています。 ・ 悩みを相談できる人や相談できる場をもち、一人で抱え込まないようにし、必要に応じて医療機関を受診するなど専門的な支援を受けるようにします。 ・ 自分や家族の睡眠やこころの健康に気を配ります。 ・ 職場の中で不調の人がいる場合は、早めに専門機関につなげます。 ・ こころの健康に関する講演会などに積極的に参加して理解を深めます。 |
| 壮年期 (40～64歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・ 日ごろから、隣近所であいさつを交わすなど会話や交流をもちます。 ・ 必要な睡眠時間を確保し、休養を充分にとります。 ・ 趣味やサークル活動などの時間を確保し、ストレス軽減や生きがいづくりに役立っています。 ・ 悩みを相談できる人や相談できる場をもち、一人で抱え込まないようにし、必要に応じて医療機関を受診するなど専門的な支援を受けるようにします。 ・ 自分や家族の睡眠やこころの健康に気を配ります。 ・ 職場の中で不調の人がいる場合は、早めに専門機関につなげます。 ・ こころの健康に関する講演会などに積極的に参加して理解を深めます。 |
| 高齢期 (65歳以上)  | <ul style="list-style-type: none"> ・ 日ごろから、隣近所であいさつを交わすなど会話や交流をもちます。 ・ 必要な睡眠時間を確保し、休養を充分にとります。 ・ 趣味やサークル活動などの時間を確保し、ストレス軽減や生きがいづくりに役立っています。 ・ 悩みを相談できる人や相談できる場をもち、一人で抱え込まないようにし、必要に応じて医療機関を受診するなど専門的な支援を受けるようにします。 ・ 自分や家族の睡眠やこころの健康に気を配ります。 ・ こころの健康に関する講演会などに積極的に参加して理解を深めます。 |

地域の取組み



- ・民生委員児童委員や各種相談員、ゲートキーパーは、地域の人から相談を受けたら、適切な専門相談や関係機関につなげます。
- ・職場は、働く人の労働時間や環境に配慮します。また、こころの不調を早期に把握し、必要に応じて専門機関などにつなげます。
- ・地域の団体は、地域の高齢者が気軽に集える場所として、各地域で高齢者サロンを開催します。
- ・産婦人科などの医療機関は、産後うつ病の発症予防、早期発見、早期治療、重症化予防の観点から支援・指導します。



4 歯と口腔の健康

現状と課題

歯と口腔には「食べる（かむ・味わう・飲み込む）」「呼吸をする」「会話をする」「表情をつくる」などの大切な役割があります。歯と口腔の健康を保つことは全身の健康づくりにつながり、健康寿命の延伸や生活の質とも関連することから、乳幼児期から歯と口腔の健康を保つための取組みを継続し、高齢になっても自分の歯を多く保つことが重要です。

市においては、1歳6か月児健診・3歳児健診ともにむし歯罹患率が県平均より高く、1歳6か月児健診では県平均より低かった一人当たりのむし歯の本数が3歳児健診では多くなるなど、乳幼児期からのむし歯予防対策の充実が求められています。乳幼児期の歯科保健行動の基盤形成は保護者に委ねられることが多いため、妊娠中から子どもの歯の健康に関する意識をもてるよう取り組むとともに、正しい口腔ケアなどの生活習慣について保護者に普及・啓発を図ることが必要です。

超高齢社会の進展を踏まえ、生涯を通じて歯の喪失を抑制することは、高齢期での口腔機能の維持につながります。歯の喪失の主な原因は、むし歯と歯周病であり、歯周病は自覚症状が少なく進行に気づきにくいいため、自身の口腔ケアに加え、かかりつけ歯科医をもち、定期的に健診や歯石除去、予防処置などを受けることで歯科疾患の予防・早期発見・早期治療・重症化予防につなげる必要があります。さらに、高齢期においては健全な口腔機能の維持が食生活などを通して、生活の質を保つことにつながることから、適切な義歯の使用や誤嚥性肺炎予防について理解を深めることも重要です。

また、食育の視点では、かみ方や食べる早さにも着目し、口腔の健康や口腔機能の獲得・維持・向上が健康寿命の延伸につながることから、ゆっくりよくかんで食べることの重要性について普及・啓発することも求められています。

◆ライフステージにおける現状と課題

| 対象 | 課題 | 現状 |
|---|--|--|
|  | ◆妊婦歯周病検診の受診率が低い。 | 妊婦歯周病検診の受診率は約 30%である。 |
| | ◆1歳6か月児健診で、仕上げみがきを行っていない、または親がみがいていない幼児がわずかだがいる。 | 1歳6か月児健診で、仕上げみがきを行っている、または保護者がみがいている親の割合は 92.9%である。 |
| | ◆1歳6か月児健診・3歳児健診のむし歯罹患率が県平均より高い。また、3歳児健診では、むし歯のある児一人当たりのむし歯の本数が県平均より多い。 | むし歯のない児の割合は、平成 27 (2015) 年度には 1歳6か月児健診で 97.9% (県平均：98.6%)、3歳児健診で 78.0% (県平均：84.5%) と、県に比べ低い。 むし歯のある児一人当たりのむし歯本数は 1歳6か月児健診では 2.6本 (県平均：3.0本) と県に比べ少ないが、3歳児健診では 3.7本 (県平均：3.4本) と県に比べ多くなっている。 |
| | ◆フッ化物塗布をしている幼児が少ない。 | 3歳児健診において定期的にフッ化物塗布を受けていない割合は 59.3%である。 |
|  | ◆中学校の一人平均 DMF 保有数 ²⁴ が減少していない。 | 一人平均 DMF 保有数は、平成 28 (2016) 年度は小学校平均 0.46本、中学校平均 0.93本となり、平成 27 (2015) 年度と比較して、小学校では減少しているものの、中学校ではわずかに増加している。 |
|  | ◆定期的な歯科健診の受診割合が低い。 | かかりつけ歯科医がいる人が 71.5%いる一方で、20代以上では 45.7%の人が定期的な歯科健診を受けていない。 |
| | ◆食事をあまりかんでいない人がいる。 | 20～50代男性では約 30%～40%、30代と 50代女性では約 30%が食事をあまりかんで食べていない。 |
| | ◆50代以上で自分の歯を喪失する人が多く、特に男性では早い時期に歯を喪失している。 | 40代男性のうち 50%前後がすでに歯を喪失している。自分の歯が 20本以上ある人の割合は 71.2%であり、50代では 78.9%であるのに対し、60代・70代以上では 37.7%である。 |
| | ◆歯ブラシ以外の清掃用具を使用していない人が多い。 | 歯ブラシ以外の清掃用具を使用していない人の割合は、男性は 59.6%、女性は 40.2%である。 |

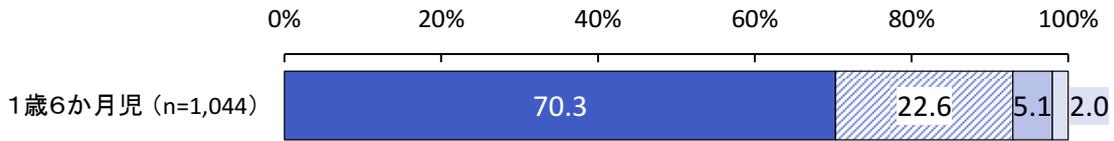
(参考) ライフステージの見方



²⁴ 一人平均 DMF 保有数とは、むし歯経験平均本数のことで、未処置歯、喪失歯、処置歯を検査人数で割った数値を表します。

◆統計・アンケートの結果より

●乳幼児保護者：保護者による仕上げみがきまたは歯みがきチェックをしているか（単数選択）

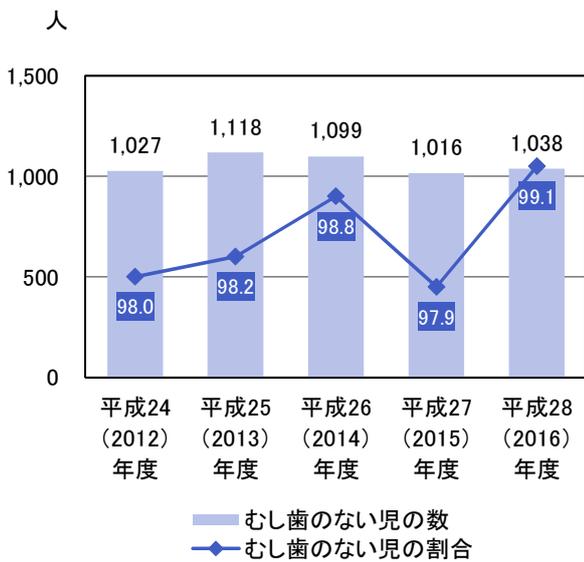


- 仕上げみがきをしている(子どもがみがいた後、保護者が仕上げみがきをしている)
- ▨ 子どもが自分でみがかずに、保護者だけでみがいている
- 子どもだけでみがいている
- 子どもも保護者もみがいていない

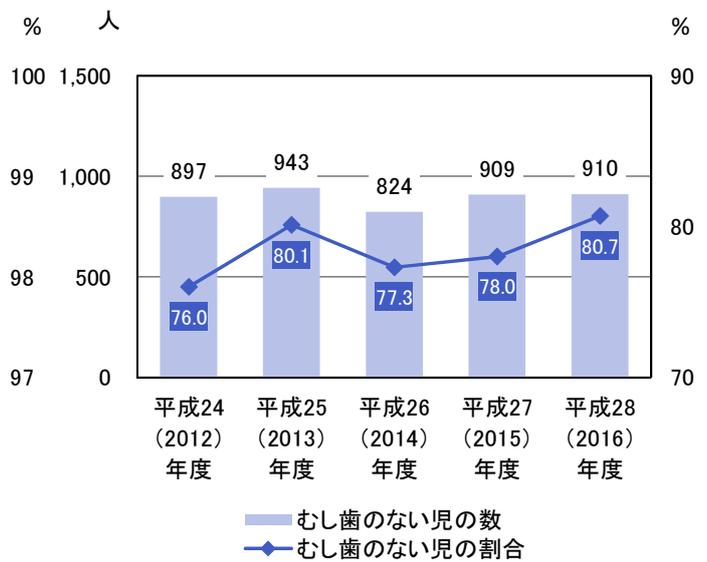
資料：「「健やか親子 21（第2次）」の指標に基づく乳幼児健康診査必須問診項目」（1歳6か月児健診）

※無回答を除いて集計

● 1歳6か月児健診においてむし歯のない児の数 ● 3歳児健診においてむし歯のない児の数

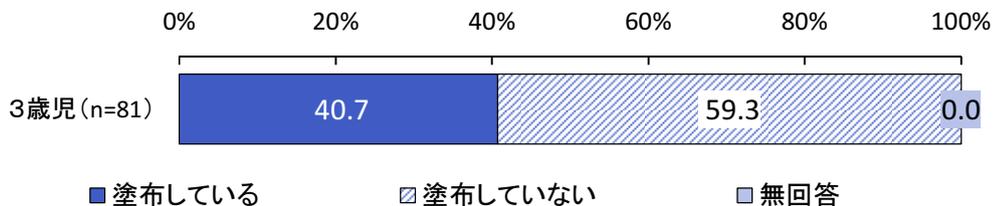


資料：市保健センター調べ



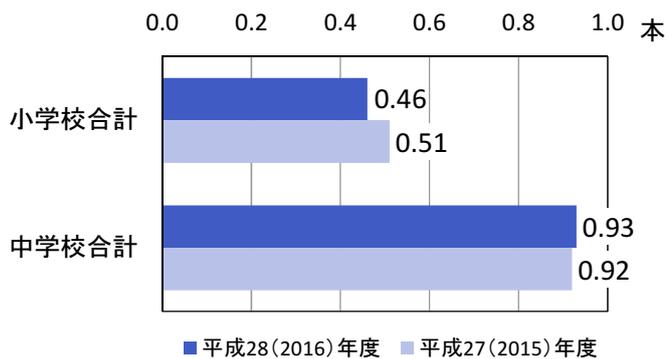
資料：市保健センター調べ

●乳幼児保護者：子どもは歯科医院で定期的にフッ化物を塗布しているか（単数選択）



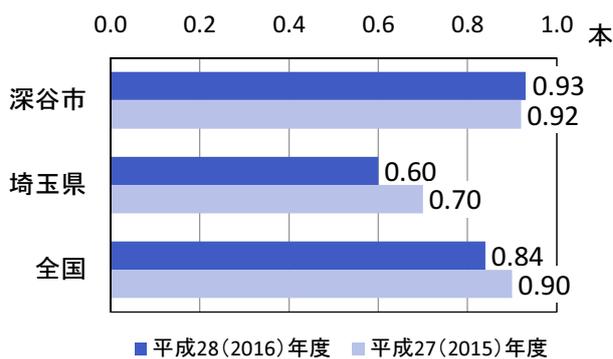
資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（乳幼児保護者対象）

●一人平均DMF保有数（単数選択）



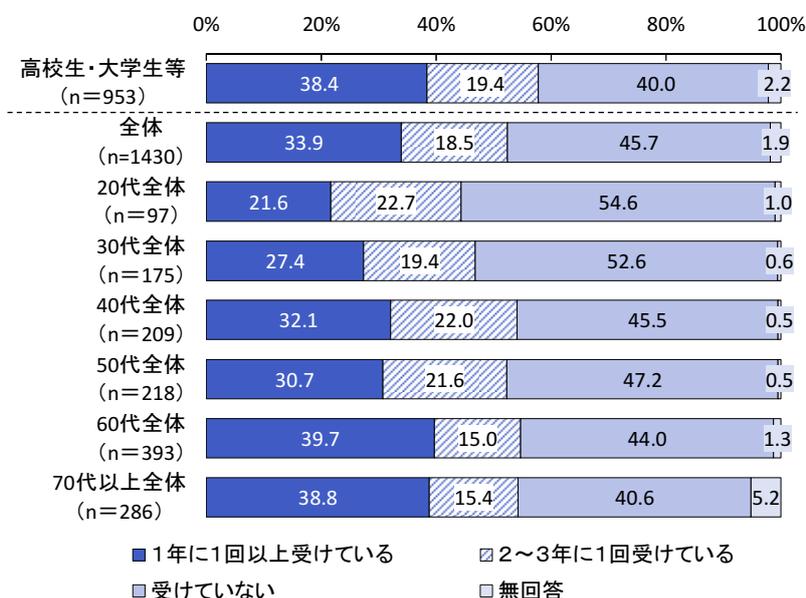
資料：学校保健統計調査

●中学生の一人平均DMF保有数（単数選択）



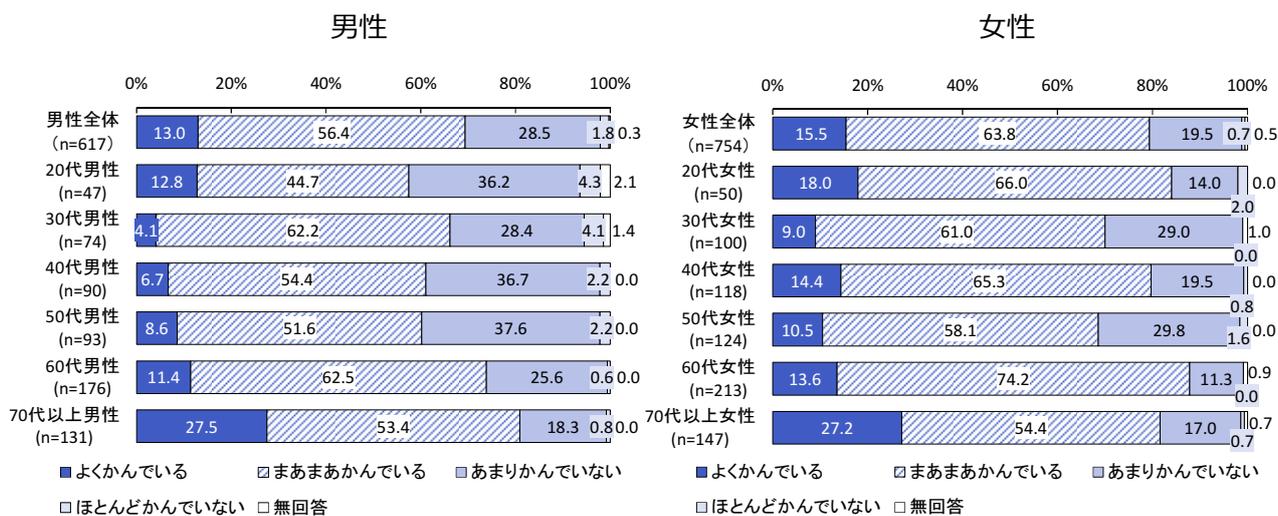
資料：学校保健統計調査

●歯科健診の受診状況（単数選択）



資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（一般、高校生・大学生等対象）

●20歳以上：よくかんで食事をとっているか（単数選択）



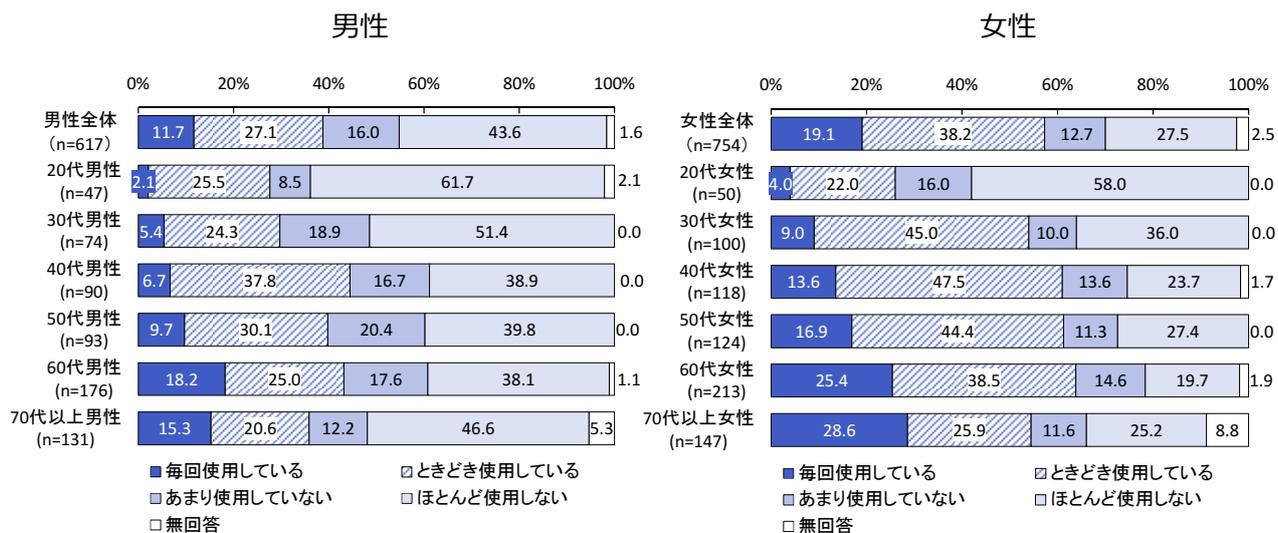
資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（一般対象）

● 20 歳以上：歯の本数（単数選択）



資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（一般対象）

● 20 歳以上：歯をみがくとき歯ブラシ以外の清掃用具を使用するか（単数選択）



資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（一般対象）

目指す姿

歯と口の健康を意識し、適切に管理できる！

行動目標

- ① 歯や口の中がきれいな状態を保とう
- 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

指標

| | 項目 | 現状値 (平成 29 (2017) 年度) | 目標値 (平成 37 (2025) 年度) | 出典 |
|---|--------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| 1 | むし歯のない3歳児の割合 | 80.7% (平成 28 (2016) 年度) | 90.0%以上 | 保健センター事業報告 |
| 2 | 1年に1回以上、歯科健診を受診している人の割合 | 33.9% | 55.0% | 深谷市健康づくりに関するアンケート調査(一般対象) |
| 3 | 仕上げみがきを行っている親の割合 | 70.3% (平成 28 (2016) 年度) | 80.0%以上 | 健やか親子 21(第2次)アンケート調査(1歳6か月児健診) |
| 4 | よくかんで食べる市民の割合 (よくかんでいる・まあまあかんでいる) | 72.6% | 80.0%以上 | 深谷市健康づくりに関するアンケート調査(一般対象) |

行動目標① 歯や口の中がきれいな状態を保とう

市の取組み

| 施策 | 内容 | 対象 | 担当課 |
|----------------------|---|---|--------|
| かむことの大切さについての情報提供 | 生後3～6か月児の乳幼児の保護者を対象に、離乳食教室を開催し、離乳食と咀嚼機能の発達について学ぶ機会を提供します。 |  | 保健センター |
| | 保育園の給食にかみごたえのある食材を取り入れ、かむことを普及・啓発します。 | | 保育課 |
| | 学校給食にかみごたえのある食材を取り入れ、かむことを普及・啓発します。 |  | 教育総務課 |
| | かむことの大切さについて情報提供を行います。 |  | 保健センター |
| ライフステージに応じた歯科保健情報の提供 | ライフステージに応じたフッ化物利用などを含めたむし歯予防、歯周病予防などの歯科保健について情報提供します。 |  | 保健センター |
| 歯科相談、指導の実施 | 個人の口腔状態に合わせたブラッシング指導や相談を行います。 |  | 保健センター |
| むし歯・歯周病予防に関する普及・啓発 | 子どもから大人まで幅広い市民を対象とした、歯科相談やブラッシング指導に加えて、歯や口腔機能の維持、歯周病予防の重要性について普及・啓発を行います。 |  | 保健センター |
| 学校における歯科保健の推進 | 歯科保健指導の一環として、歯と口の健康週間に、ポスター標語の募集と展示を行い、歯と口の健康の重要性について普及・啓発します。 |  | 学校教育課 |
| 介護予防教室の開催 | 高齢者を対象とした口腔教室を実施し、講師（歯科衛生士）から口腔機能の維持・向上について学ぶことで介護予防につなげます。 |  | 長寿福祉課 |

市民の取組み

| ライフステージ | 市民が心がけること |
|--|--|
| 妊産婦期  | <ul style="list-style-type: none"> ・よくかんで食べることを意識します。 ・妊娠期からの口腔ケアの必要性について理解します。 ・毎日歯みがきをして歯や口の中を清潔に保ちます。 ・口腔状態に合わせて、歯間ブラシなどの清掃用具を活用します。 |
| 乳幼児期 (保護者) (0～5歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・食事を通して飲み込むことやかむことを覚えます。 ・子どもの発達段階に応じた正しい口腔ケアについて理解します。 ・子どもの仕上げみがきをきちんと行います。 ・フッ化物の役割を理解し、フッ化物配合歯みがき剤などを使用します。 ・口腔状態に合わせて、歯間ブラシなどの清掃用具を活用します。 ・食後の歯みがき習慣を身につけます。 ・子どもの発達段階に応じた食品(固さ、大きさ)を選択します。 |
| 学童・思春期 (6～19歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・よくかんで食べることを意識します。 ・小学校低学年頃までは、子どもの仕上げみがきをきちんと行います。 ・毎日、適切に歯みがきをし、歯や口の中を清潔に保ちます。 ・フッ化物の役割を理解し、フッ化物配合歯みがき剤などを使用します。 ・口腔状態に合わせて、歯間ブラシなどの清掃用具を活用します。 |
| 青年期 (20～39歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・よくかんで食べることを意識します。 ・毎日、適切に歯みがきをし、歯や口の中を清潔に保ちます。 ・口腔状態に合わせて、歯間ブラシなどの清掃用具を活用します。 |
| 壮年期 (40～64歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・よくかんで食べることを意識します。 ・毎日、適切に歯みがきをし、歯や口の中を清潔に保ちます。 ・口腔状態に合わせて、歯間ブラシなどの清掃用具を活用します。 |
| 高齢期 (65歳以上)  | <ul style="list-style-type: none"> ・よくかんで食べることを意識します。 ・毎日、適切に歯みがきをし、歯や口の中を清潔に保ちます。 ・口腔状態に合わせて、歯間ブラシなどの清掃用具を活用します。 ・義歯の適切な管理をします。 |

地域の取組み

| | |
|---|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> ・職場や地域の団体で、歯科保健について学ぶ機会を設けます。 ・歯科医師会、歯科衛生士会は、ブラッシングや食生活への配慮、かむことの大切さなどについて指導を行い、セルフケア能力の向上につなげます。 ・保育園や幼稚園では、歯科保健について学ぶ機会を設けます。 |
|---|---|

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

市の取組み

| 施策 | 内容 | 対象 | 担当課 |
|----------------------|--|---|--------------|
| 幼児に対する歯科健診・フッ化物塗布の実施 | 1歳6か月児・3歳児健診において、歯科健診、ブラッシング指導、フッ化物塗布を行います。 |  | 保健センター |
| 園児・児童生徒の歯科健診の実施 | 保育園・幼稚園・小中学校で歯科健診を行うことにより、子どもの心身の健康状態などを定期的に把握し、むし歯や歯周病の予防に努めます。 |  | 保育課 学校教育課 |
| かかりつけ歯科医の推進 | 乳幼児期からかかりつけ歯科医をもち、定期的に健診・相談を受けることを推進します。 |  | 保健センター |
| 歯科医療機関などの情報提供 | 相談内容に応じて歯科医療機関や在宅歯科医療拠点事務所を周知します。 |  | 保健センター |
| 深谷市歯科保健推進協議会の開催 | 深谷市歯科保健推進協議会を開催し、歯科保健推進のための総合的な協議を必要時に行うことにより、市全体の歯科保健の向上を図ります。 |  | 保健センター |
| 歯周病検診の実施 | 歯周病の早期発見・早期治療のため、歯周病検診を行います。 |  | 保健センター |

市民の取組み

| ライフステージ | 市民が心がけること |
|--|---|
| 妊産婦期  | <ul style="list-style-type: none"> ・妊婦歯周病検診を受けます。 |
| 乳幼児期 (保護者) (0～5歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・定期的にフッ化物塗布をします。 ・かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けます。 ・保育園などでの歯科健診で異常が見つかったら、歯科医院を受診します。 |
| 学童・思春期 (6～19歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ歯科医をもちます。 ・学校などでの歯科健診で異常が見つかったら、歯科医院を受診します。 |
| 青年期 (20～39歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科医院を受診し、ブラッシング指導、歯石除去などを受け、むし歯・歯周病予防に努めます。 |
| 壮年期 (40～64歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科医院を受診し、ブラッシング指導、歯石除去などを受け、むし歯・歯周病予防に努めます。 |
| 高齢期 (65歳以上)  | <ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科医院を受診し、ブラッシング指導、歯石除去などを受け、むし歯・歯周病予防に努めます。 |

地域の取組み

| | |
|---|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> ・歯科医師会、歯科衛生士会は、定期的な歯科健診の受診を勧奨します。 ・在宅歯科医療拠点事務所は、歯科通院が困難な人でも往診などにより治療・相談が受けられるよう支援します。 ・職場は、働く人が歯科健診を受けるよう啓発します。 |
|---|---|

5 飲酒・喫煙

現状と課題

飲酒は、適量であれば、ストレス緩和、心身に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されていることから、お酒との付き合い方について正しい理解を深めることが必要です。

喫煙や受動喫煙についても、がんをはじめ循環器・呼吸器疾患、長期的な喫煙によるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）²⁵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。

こうした飲酒、喫煙の影響は、身体的、精神的な発達途上にある未成年者においてはさらに大きく、青年期以降の行動にも影響を及ぼすことから留意しなければなりません。また妊娠中においては、胎児への影響、早産などの危険因子となることから、この時期の飲酒、喫煙は避けなければなりません。

深谷市健康づくりに関するアンケート調査によると、未成年及び妊娠中の飲酒・喫煙の経験がある人が一定数いることがうかがえます。未成年者の飲酒・喫煙のきっかけとしては、「自分の興味から」「家族の勧め」「友人の勧め」と回答しており、思春期から、自分の身体のことや妊娠、出産、赤ちゃんの成長や子育てについて関心をもち、飲酒・喫煙についての正しい知識を得て行動できるようにすることや、周囲の人が未成年者に対して、飲酒・喫煙を安易に勧めないことが重要です。

また、青年期以上においては、適量を超えて飲酒している人がいることから、飲酒について正しい知識の普及・啓発が必要です。喫煙者については、周囲への配慮をしていない人がおり、飲食店などでの受動喫煙経験者が相当数いることから、喫煙・受動喫煙に関する健康リスクや喫煙マナーについての情報提供や、公共の場や飲食店など多くの人が集まる場所での禁煙・分煙の環境整備についての働きかけが必要です。

²⁵ COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、たばこを主とする有毒な粒子やガスを長期間吸うことによって起こる進行性の肺疾患で、早期に発見して治療を行えば病気の進行を遅らせることができますが、重症化すると一日中酸素吸入が必要になることもあります。

◆ライフステージにおける現状と課題

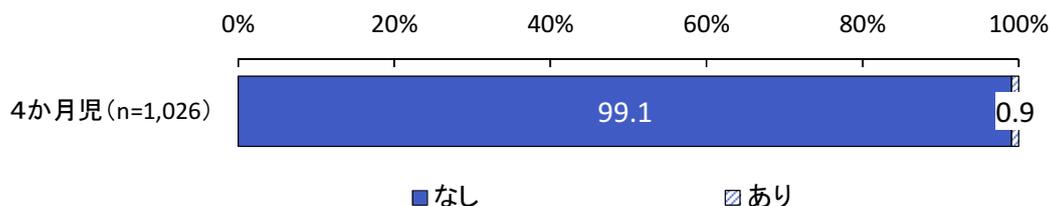
| 対象 | 課題 | 現状 |
|---|--|--|
|  | ◆妊娠中に飲酒・喫煙をしている人がいる。 | 妊娠中の飲酒経験がある人は 0.9%、喫煙経験がある人は 3.3%いる。 |
|  | ◆20 歳未満で飲酒経験がある人がおり、家族の勧め、自分自身の興味がきっかけとなっている。 | 20 歳未満で飲酒経験がある人が 20.2%おり、そのうち 57.0%が初めて飲酒したのが中学生以前の頃と回答している。また、きっかけは、家族の勧め、自分自身の興味が上位となっている。 |
| | ◆20 歳未満で喫煙経験がある人がおり、友人の勧め、自分自身の興味がきっかけとなっている。 | 20 歳未満で喫煙経験がある人は 3.1%おり、高校生以前に初めて喫煙したとの回答も一定数いる。また、きっかけは、友人の勧め、自分自身の興味が上位となっている。 |
|  | ◆たばこを吸うときに周りの人に配慮していない人や、飲食店などで受動喫煙の経験がある人がいる。 | たばこを吸うときに分煙するなど周りの人に配慮していない人が 12.3%いる。また、飲食店や職場での受動喫煙の経験がある人が 50.6%いる。 |
| | ◆禁煙したいと思っけていてもできない人が多い。 | たばこを吸っている 16.6%の人のうち 59.9%はやめたい、減らしたいと思っている。 |
| | ◆COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度が低い。 | COPD（慢性閉塞性肺疾患）について内容を知っている人は 16.8%である。 |
| | ◆飲酒の頻度が高い人は飲酒量も多い傾向がある。 | 毎日飲酒している人の割合は、40～70 代以上男性が 30～39.8%と高くなっている。また、毎日飲酒している人の 31.1%が 1 日あたり 2 合以上飲酒しており、飲酒の頻度が高いほど 1 日あたりの飲酒量が多い傾向にある。 |

(参考) ライフステージの見方



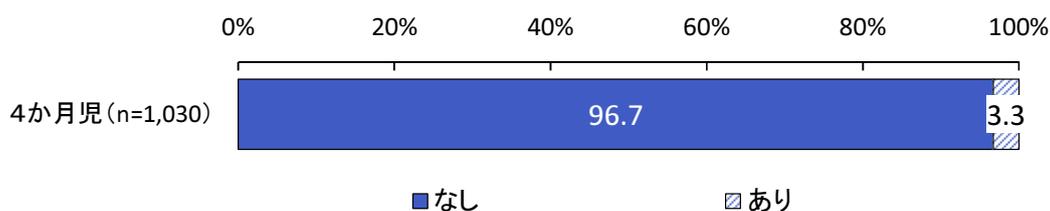
◆統計・アンケートの結果より

●乳幼児保護者：妊娠中の飲酒（単数選択）



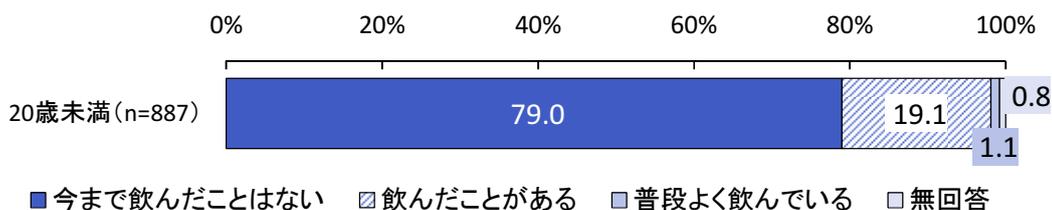
資料：「健やか親子 21（第2次）」の指標に基づく乳幼児健康診査必須問診項目（4か月児健診）
※無回答を除いて集計

●乳幼児保護者：妊娠中の喫煙（単数選択）



資料：「健やか親子 21（第2次）」の指標に基づく乳幼児健康診査必須問診項目（4か月児健診）
※無回答を除いて集計

●高校生・大学生等：飲酒の状況（20歳未満のみ）（単数選択）



資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（高校生・大学生等対象）

●高校生・大学生等：喫煙の状況（20歳未満のみ）（単数選択）



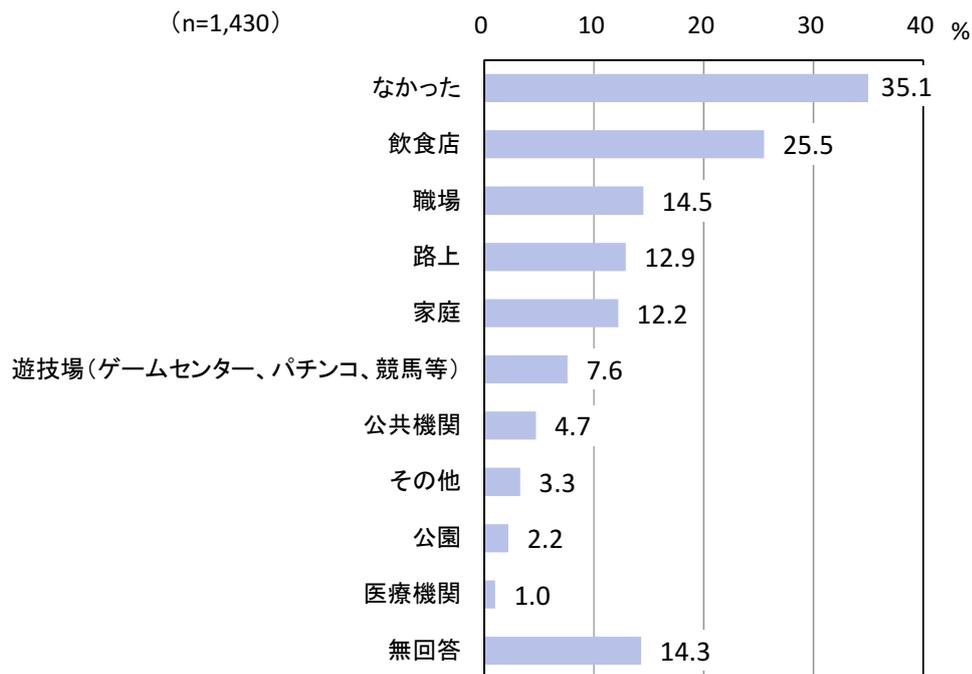
資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（高校生・大学生等対象）

●20歳以上：たばこを吸うときに分煙するなど周りの人に配慮しているか（たばこを「吸っている」人について集計）（単数選択）



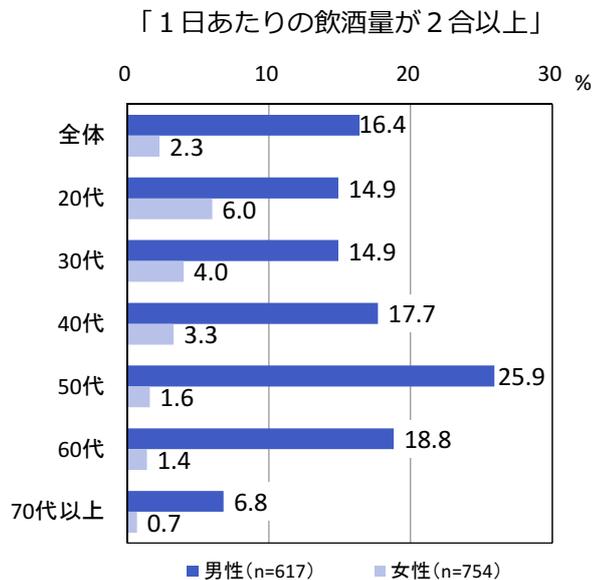
資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（一般対象）

● 20 歳以上：受動喫煙の経験（複数選択）



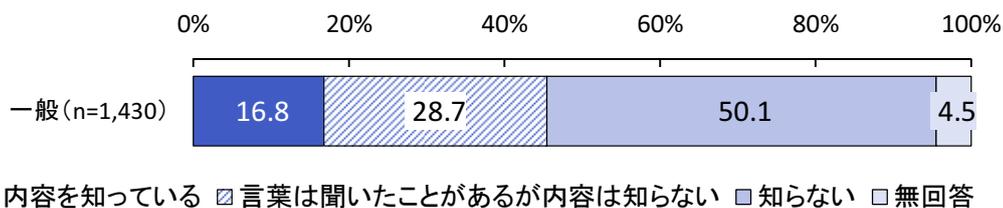
資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（一般対象）

● 20 歳以上：飲酒量の状況（単数選択）



資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（一般対象）

● 20 歳以上：COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度（単数選択）



資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（一般対象）

目指す姿

飲酒と喫煙に関する正しい知識を得て行動できる！

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
- ② 喫煙がもたらす健康リスクを理解し、行動しよう

指標

| | 項目 | 現状値 (平成 29 (2017) 年度) | 目標値 (平成 37 (2025) 年度) | 出典 |
|---|---------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| 1 | 1日あたり2合以上飲酒している男性の割合 | 16.4% | 11.7% | 深谷市健康づくりに関するアンケート調査（一般対象） |
| 2 | 1日あたり1合以上飲酒している女性の割合 | 13.2% | 7.7% | |
| 3 | 妊娠中の飲酒率 | 0.9% | 0% | 健やか親子 21(第2次) アンケート調査 |
| 4 | 妊娠中の喫煙率 | 3.3% | 0% | |
| 5 | 喫煙する習慣のある人の割合 | (男性) 27.7% (女性) 7.6% | (男性) 19.7% (女性) 3.6% | 深谷市健康づくりに関するアンケート調査（一般対象） |
| 6 | 喫煙する習慣のある人が、周りの人に配慮している割合 | 77.6% | 100.0% | |

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

市の取組み

| 施策 | 内容 | 対象 | 担当課 |
|-----------------------------------|---|---|--------|
| 講座や教室、家庭教育などを通じた飲酒に関する正しい知識の普及・啓発 | 妊娠届出時やマタニティ教室などにおいて、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、飲酒の害についての正しい知識を普及・啓発します。 |  | 保健センター |
| | 健康講座、教室、ホームページなどで、飲酒がもたらす健康への影響について普及・啓発します。 |  | 保健センター |
| | 市内小中学校において薬物乱用防止教室を開催するとともに、保健学習の中で、健康教育を実施し、飲酒による影響や正しい知識の理解を進めます。 |  | 学校教育課 |
| 飲酒に関する相談支援 | 飲酒によって健康を害している人及びその家族の相談に応じ必要な支援を行います。 |  | 保健センター |
| アルコール依存症の防止に関する普及・啓発 | アルコール依存症に関する講座などを開催し、アルコール依存症の理解を深め、予防と支援を行います。 |  | 保健センター |
| | 専門医療機関や断酒会 ²⁶ などの自助グループについての情報提供を行います。 |  | 保健センター |

²⁶ 断酒会とは、アルコール依存症などお酒に悩む本人や家族などが集まり語り合う自助グループのことです。

市民の取組み

| ライフステージ | 市民が心がけること |
|--|--|
| 妊産婦期  | <ul style="list-style-type: none"> ・アルコールが及ぼす影響を知り、妊娠中はお酒を飲みません。 ・飲酒による健康リスクについて家族で話す機会をつくります。 |
| 乳幼児期 (保護者) (0～5歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・アルコールが及ぼす影響を知り、授乳中はお酒を飲みません。 ・乳幼児がアルコールを誤飲しないように気をつけます。 ・飲酒による健康リスクについて家族で話す機会をつくります。 |
| 学童・思春期 (6～19歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・飲酒について、正しい知識を学びます。 ・飲酒による健康リスクについて家族で話す機会をつくります。 ・絶対に飲酒はしません。 |
| 青年期 (20～39歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・飲酒について、正しい知識を学びます。 ・飲酒による健康リスクについて家族で話す機会をつくります。 ・適正飲酒量²⁷を理解して飲酒します。 ・「休肝日」を設けます。 ・20歳未満の人、妊産婦、飲めない人に飲酒を勧めません。 ・家族の飲酒問題は、早めに専門機関に相談します。 |
| 壮年期 (40～64歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・飲酒について、正しい知識を学びます。 ・飲酒による健康リスクについて家族で話す機会をつくります。 ・適正飲酒量を理解して飲酒します。 ・「休肝日」を設けます。 ・20歳未満の人、妊産婦、飲めない人に飲酒を勧めません。 ・家族の飲酒問題は、早めに専門機関に相談します。 |
| 高齢期 (65歳以上)  | <ul style="list-style-type: none"> ・飲酒について、正しい知識を学びます。 ・飲酒による健康リスクについて家族で話す機会をつくります。 ・適正飲酒量を理解して飲酒します。 ・「休肝日」を設けます。 ・20歳未満の人、妊産婦、飲めない人に飲酒を勧めません。 ・家族の飲酒問題は、早めに専門機関に相談します。 |

地域の取組み

| | |
|---|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> ・医師会は、適正飲酒について指導を行います。 ・薬剤師会は、飲酒について正しい知識の普及・啓発を推進します。 ・酒店や飲食店などでは、20歳未満の人にはお酒を売りません。 ・職場や地域の団体では、20歳未満の人が飲酒しているのを見かけたら注意します。 ・職場や地域の団体では、飲酒に関して学ぶ機会を設けます。 ・断酒会などの自助グループは、飲酒問題に関する啓発・相談支援活動を行います。 |
|---|--|

²⁷ 厚生労働省によると、通常のアルコール代謝能を有する日本人では、適正飲酒量は1日平均純アルコールで約20gとされています。純アルコール摂取量20gは、日本酒1合、ビール中ビン(500ml)1本相当です。

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

市の取組み

| 施策 | 内容 | 対象 | 担当課 |
|-----------------------------------|--|--|--------|
| 講座や教室、家庭教育などを通じた喫煙に関する正しい知識の普及・啓発 | 妊娠届出時、マタニティ教室などにおいて、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。 |  | 保健センター |
| | 健康講座、教室、ホームページなどで、喫煙がもたらす健康への影響について普及・啓発します。 |  | 保健センター |
| | 喫煙の害について正しい知識を習得してもらうことを目的に、COPD、呼吸器疾患、肺がんなどをテーマにした健康講座などを行います。 |  | 保健センター |
| | たばこによる事故防止（誤飲、やけどなど）や、喫煙による乳幼児への影響について、正しい知識の普及・啓発を行います。 |  | 保健センター |
| | 市内小中学校において薬物乱用防止教室を開催するとともに、保健学習の中で、健康教育を実施し、喫煙による影響や正しい知識の理解を進めます。 |  | 学校教育課 |
| 禁煙に関する普及・啓発 | 市が実施する各種イベントや講座などにおいて、受動喫煙についてのチラシやリーフレットを配布し、禁煙を推奨するための普及・啓発を行います。 |  | 保健センター |
| 禁煙の相談支援 | 禁煙を希望する人に対して、禁煙外来のある医療機関などの情報提供や、相談支援を行います。 |  | 保健センター |
| 公共施設における分煙・禁煙の推進 | 市が実施する祭りなどのイベントにおいて分煙を実施します。 また、行政の各施設において、施設内の禁煙・分煙化を進め、受動喫煙防止に努めます。 |     | 関係各課 |

市民の取組み

| ライフステージ | 市民が心がけること |
|--|--|
| 妊産婦期  | <ul style="list-style-type: none"> ・喫煙について正しい知識を学び、妊娠中は喫煙しません。 ・喫煙による健康リスクについて家族で話す機会をつくります。 |
| 乳幼児期 (保護者) (0～5歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・子どもに受動喫煙させないようにします。 ・たばこの誤飲、やけどに気をつけます。 ・喫煙による健康リスクについて家族で話す機会をつくります。 |
| 学童・思春期 (6～19歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・喫煙について、正しい知識を学びます。 ・喫煙による健康リスクについて家族で話す機会をつくります。 ・絶対にたばこを吸いません。 |
| 青年期 (20～39歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・喫煙の健康への影響（COPD、呼吸器疾患、肺がんなど）について正しく理解します。 ・喫煙する人は、喫煙が他人の健康にも影響があることを知り、周囲への配慮やマナーに気をつけるとともに、自分の喫煙習慣を見直します。 ・20歳未満の人、妊産婦に喫煙を勧めません。 ・喫煙による健康リスクについて家族で話す機会をつくります。 |
| 壮年期 (40～64歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・喫煙の健康への影響（COPD、呼吸器疾患、肺がんなど）について正しく理解します。 ・喫煙する人は、喫煙が他人の健康にも影響があることを知り、周囲への配慮やマナーに気をつけるとともに、自分の喫煙習慣を見直します。 ・20歳未満の人、妊産婦に喫煙を勧めません。 ・喫煙による健康リスクについて家族で話す機会をつくります。 |
| 高齢期 (65歳以上)  | <ul style="list-style-type: none"> ・喫煙の健康への影響（COPD、呼吸器疾患、肺がんなど）について正しく理解します。 ・喫煙する人は、喫煙が他人の健康にも影響があることを知り、周囲への配慮やマナーに気をつけるとともに、自分の喫煙習慣を見直します。 ・20歳未満の人、妊産婦に喫煙を勧めません。 ・喫煙による健康リスクについて家族で話す機会をつくります。 |

地域の取組み

| | |
|---|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> ・医師会は、喫煙が健康に及ぼす影響について普及・啓発し、禁煙外来のある医療機関の周知を図ります。 ・歯科医師会・薬剤師会は、喫煙について正しい知識の普及・啓発活動を推進します。 ・たばこ販売店などでは、20歳未満の人にはたばこを売りません。 ・職場や地域の団体では、20歳未満の人が喫煙しているのを見かけたら注意します。 ・職場や地域の団体では、喫煙に関して学ぶ機会を設けます。 ・施設の管理者などは、職場や多数の人が利用する場の禁煙、分煙を推進します。 ・飲食店などは、禁煙・分煙を推進します。 |
|---|--|



6 健康管理

現状と課題

健康管理は、健康づくりの基本です。生活習慣病を予防することは、医療費削減と健康寿命の延伸につながります。深谷市民まちづくりアンケートにおいて定期的に健康診断や人間ドック、がん検診のいずれも受けていない人が約 30%いることから、今後さらに受診率の向上を目指し、市民の意識啓発に努めていくことが必要です。また、その受診結果に応じて生活習慣を改善できるよう働きかけていくことが重要です。

また、平成 27 (2015) 年度の市の国民健康保険特定健康診査の受診率は 35.5%で、年々上昇しています。その結果の有所見率をみると、国及び県と比較して高血糖者が多く、中でも非肥満高血糖が 18.9%となっており、県内ではワースト 5 位となっています。また、県を基準集団とした標準化医療費では、男女ともに糖尿病、高血圧症の外来医療費が高くなっています。こうしたことから、特定保健指導の対象とならない人への対策も重要であると考えられます。

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、乳幼児期から学童・思春期にかけては、生涯を通じた健康づくりの基礎を形成する大切な時期であるとともに、親子の愛着形成など、精神発達のうえでも大切な時期です。しかしながら、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、育児の孤立化により、育児不安を抱える保護者が増加しています。

市においても、妊娠届出時において何らかの支援が必要と思われる人が約 30%いるほか、乳幼児健診において子どもの社会性の発達過程を知らない親が約 10%います。このことから、安全で安心な妊娠生活が過ごせるように支援するとともに、出産後に「孤立した育児」とならないように家族や地域で支え合い、ともに子どもを育てる意識をもてるようにすることが必要です。

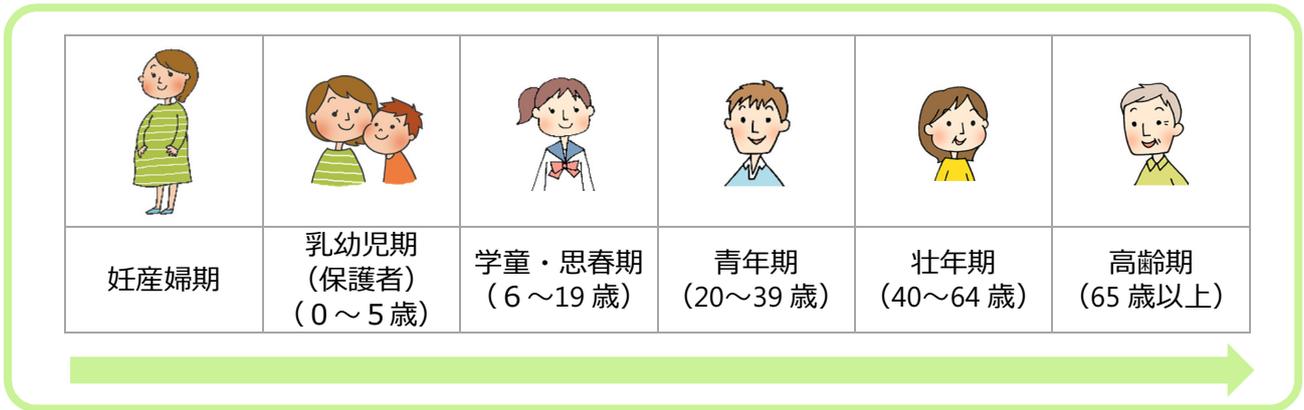
◆ライフステージにおける現状と課題

| 対象 | 課題 | 現状 |
|---|---------------------------------------|--|
|  | ◆低出生体重児出生率の割合が高い。 | 低出生体重児出生率が年々上昇し、県平均を上回っている。 |
| | ◆妊娠届出時に支援が必要と思われる人がいる。 | 妊娠届出者のうち、何らかの支援が必要と思われる人が毎年 30%前後いる。 |
|  | ◆子どもの事故防止に取り組んでいない家庭がある。 | 1 歳 6 か月児のいる家庭で、風呂場のドアを自分で開けることができないよう工夫している家庭は 47.7%である。 |
| | ◆乳幼児に対し、家庭内で不適切と思われる行為があった家庭がある。 | この数か月の間に、家庭内で不適切と思われる行為 ²⁸ があった家庭は、4 か月児では 7.7%、1 歳 6 か月児では 29.2%、3 歳児では 43.0%である。 |
| | ◆子どもの社会性の発達過程を知らない親がいる。 | 子どもの社会性の発達過程を知っている親は 4 か月児では 91.2%、1 歳 6 か月児では 96.2%、3 歳児では 85.8%である。 |
| | ◆子どもの成長に伴って、悩みを抱えている保護者が多くなっている。 | 育児に対する悩みがある人は、4 か月児で 35.6%、1 歳 6 か月児で 39.8%、3 歳児で 51.8%である。 |
|  | ◆3 人に 1 人は、健診を受けていない。 | 定期的に健康診断や人間ドック、がん検診のいずれかを受けている人は 70.1%である。 |
| | ◆4 人に 1 人が、かかりつけ医がいない。 | かかりつけ医がいない人は、23.1%である。 |
| | ◆いずれの死因も、標準化死亡率が高い。 | 標準化死亡率は、男性ではすべての項目で県を上回っており、特に脳血管疾患が高い。また、女性では脳血管疾患、肺炎の比率が高い。 |
| | ◆マタニティマーク ²⁹ を知らない人の割合が高い。 | マタニティマークを「知らなかった」「わからない」人が、一般では 24.5%、高校生・大学生等では 36.6%である。 |
| | ◆外来受診者は、県と比較して、高血圧症、糖尿病が多い。 | 県を基準集団とした標準化医療費が、高血圧症、糖尿病の外来で高い。 |
| | ◆がん検診で精密検査となっても医療機関を受診しない人が約 2～3 割いる。 | がん検診の結果、精密検査の対象となった時、医療機関を受診する割合は、胃がん検診 82.5%、肺がん検診 86.3%、大腸がん検診 78.1%、前立腺がん検診 68.8%、子宮頸がん検診 74.5%、乳がん検診 87.9%である。 |

²⁸ 不適切と思われる行為とは、①「しつけのし過ぎがあった」②「感情的に叩いた」③「乳幼児だけを家に残して外出した」④「長時間食事を与えなかった」⑤「感情的な言葉で怒鳴った」⑥「子どもの口をふさいだ」⑦「子どもを激しく揺さぶった」をいいます。

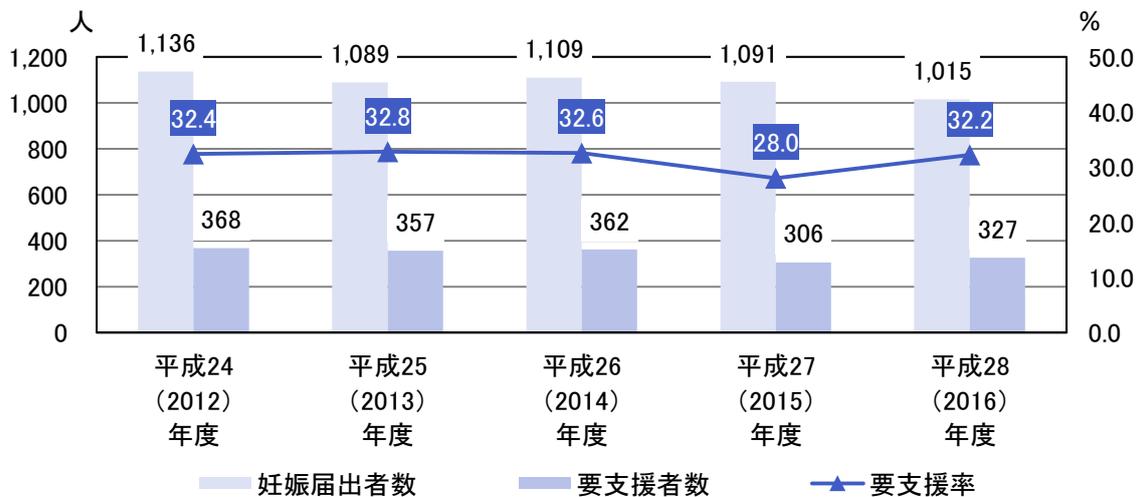
²⁹ マタニティマークとは、外見からは見分けが付きにくい妊娠初期に、乳幼児の成長や妊産婦の健康維持を目的に、妊産婦が交通機関等を利用する際に身につけ、周囲に妊婦であることを示しやすくするものです。

(参考) ライフステージの見方



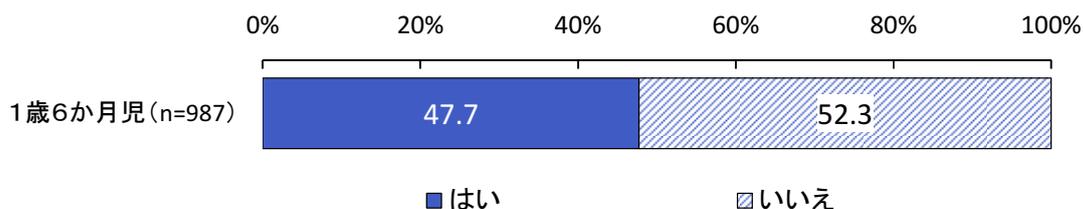
◆統計・アンケートの結果より

●妊娠届出者数及び支援が必要な妊婦（若年妊婦・多胎児・妊婦の疾病など）の割合



資料：市保健センター調べ

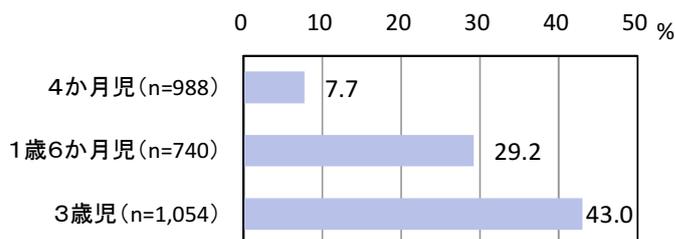
●乳幼児保護者：浴室のドアには、子どもが一人で開けることのできない工夫をしているか（単数選択）



資料：「健やか親子 21（第2次）」の指標に基づく乳幼児健康診査必須問診項目」（1歳6か月児健診）

※「該当しない」の回答者及び無回答を除いて集計

●乳幼児保護者：この数か月の間に、家庭内で不適切と思われる行為があった家庭の割合（複数選択）



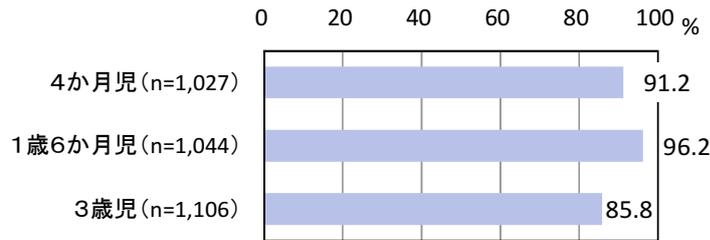
資料：「健やか親子 21（第2次）」の指標に基づく乳幼児健康診査必須問診項目」（4か月児、1歳6か月児、3歳児健診）

※無回答を除き、1つでもあてはまった人について集計

※回答項目は、①「しつけのし過ぎがあった」②「感情的に叩いた」③「乳幼児だけを家に残して外出した」④「長時間食事を与えなかった」⑤「感情的な言葉で怒鳴った」⑥「子どもの口をふさいだ」⑦「子どもを激しく揺さぶった」

（①～⑤：4か月児、1歳6か月児、3歳児共通、⑥⑦：4か月児、1歳6か月児のみの質問）

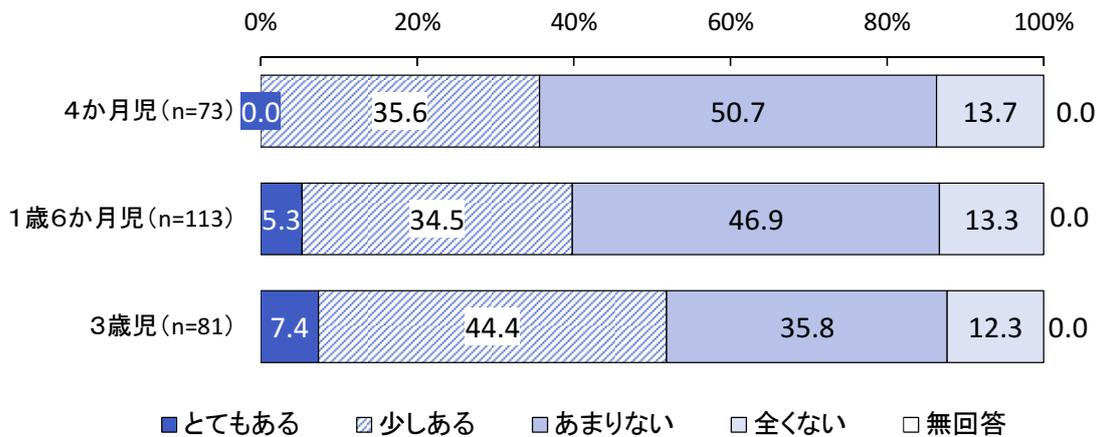
●乳幼児保護者：子どもの社会性の発達過程を知っている親の割合（複数選択）



資料：「「健やか親子 21（第2次）」の指標に基づく乳幼児健康診査必須問診項目（4か月児、1歳6か月児、3歳児健診）

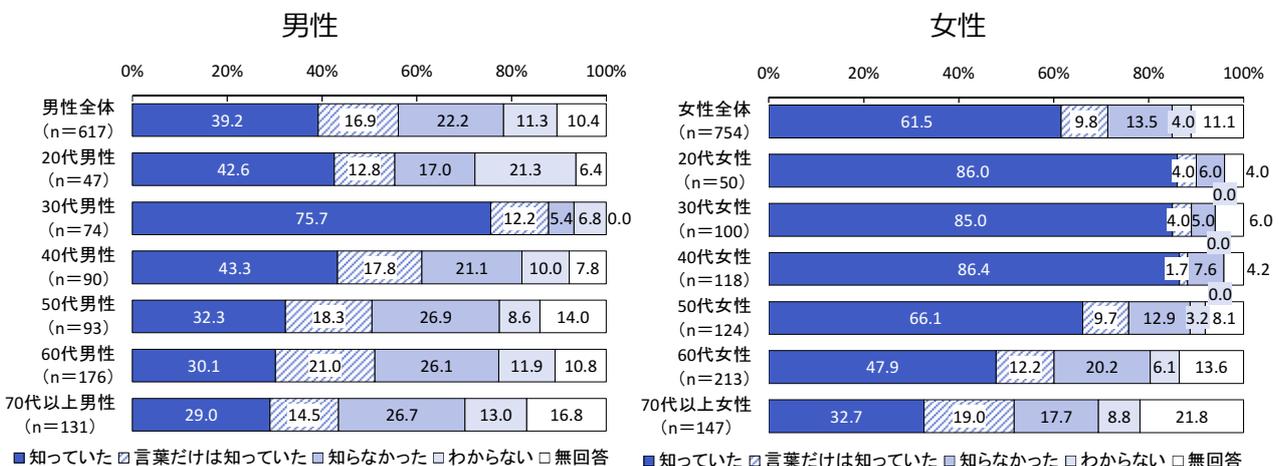
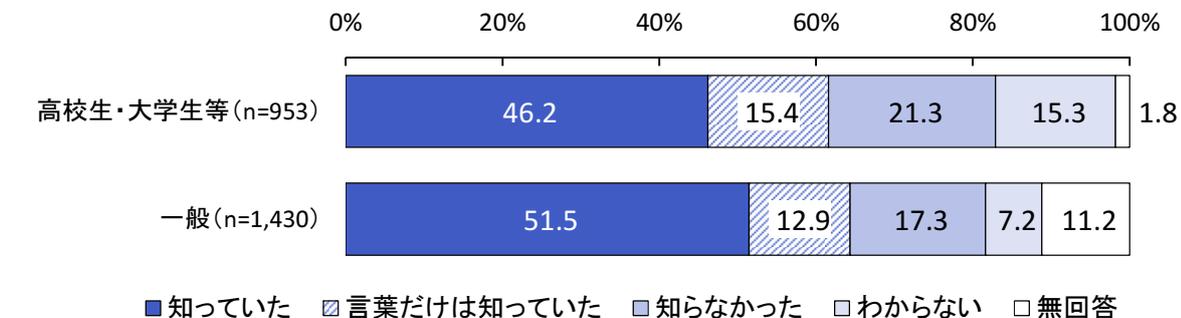
※無回答を除いて集計

●乳幼児保護者：育児に対する不安や悩みの有無（単数選択）



資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（乳幼児保護者対象）

●マタニティマークの認知度（単数選択）



資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（一般、高校生・大学生等対象）

目指す姿

自分の健康状態を知り、適切に行動できる！

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
- ② 自ら健康な生活が送れるよう取り組もう
- ③ 家族や地域で支え合おう

指標

| | 項目 | 現状値 (平成 29 (2017) 年度) | 目標値 (平成 37 (2025) 年度) | 出典 |
|---|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| 1 | 子どもの定期予防接種の接種率(麻しん風しん第1期) | 97.6% (平成 28 (2016) 年度) | 100.0% | 深谷市保健事業報告 |
| 2 | 乳幼児健診の平均受診率 | 98.5% (平成 28 (2016) 年度) | 99.1%以上 | 深谷市保健事業報告 |
| 3 | 定期的に健診などを受ける市民の割合 | 70.1% (平成 28 (2016) 年度) | 76.1%以上 | 深谷市民まちづくりアンケート |
| 4 | 普段の生活で健康づくりに取り組んでいる市民の割合 | 65.4% (平成 28 (2016) 年度) | 71.4%以上 | |
| 5 | かかりつけ医がいる市民の割合 | 76.9% (平成 28 (2016) 年度) | 79.9%以上 | |
| 6 | がん検診精検受診率(胃・肺・大腸・子宮頸・乳がん平均受診率) | 82.2% (平成 27 (2015) 年度) | 90.0%以上 | がん検診精度管理事業 |
| 7 | 今後も深谷市で子育てをしていきたいと思う人の割合 | 95.7% (平成 28 (2016) 年度) | 現状値以上 | 健やか親子 21(第2次) アンケート調査 |
| 8 | マタニティマークを知っている市民の割合 | 51.5% | 55.0%以上 | 深谷市健康づくりに関するアンケート調査(一般対象) |

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

市の取組み

| 施策 | 内容 | 対象 | 担当課 |
|------------------|--|---|-----------------|
| 各種健診の実施・ 受診勧奨 | 妊娠中の異常の早期発見、治療につなげ、安心して出産できるよう、妊婦健康診査助成事業を行います。 |  | 保健センター |
| | すべての子どもの疾患、発達の遅れなどを早期に把握し、必要な支援を行うため、乳幼児健康診査などを行います。 |  | 保健センター |
| | 30歳代健康診査の実施と受診勧奨を行い、受診者の増加に努めるとともに、指導が必要な人への支援を行います。 |  | 保健センター |
| | 骨粗しょう症検診の実施と受診勧奨を行い、受診者の増加に努めるとともに、骨粗しょう症予防のための相談を行います。 | | 保健センター |
| | 胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診の実施と受診勧奨を行い、受診者の増加に努めます。 |  | 保健センター |
| | 特定健康診査、後期高齢者健康診査の実施と受診勧奨を行い、受診者の増加に努めます。 | | 保険年金課 |
| | 各種健診などの周知や受診勧奨、受診しやすい体制整備について医師会や健診機関との連携を図ります。 | | 保健センター 保険年金課 |
| がん検診精密検査の受診勧奨 | がん検診の結果、精密検査などの対象となった人へ必ず医療機関を受診するよう勧奨します。 |  | 保健センター |
| 各種助成事業の 推進 | 不妊に悩む夫婦に対し、不妊検査及び治療に関する助成を行います。 |  | 保健センター |
| | 人間ドックなどに対する助成を行い、積極的な受診を勧めます。 |  | 保険年金課 |
| 予防接種の実施・ 勧奨 | 定期予防接種を実施し、疾病予防と重症化予防を推進します。 |  | 保健センター |
| | 感染症の予防などのため、各保育園・幼稚園・小中学校において、予防接種の声かけを実施します。 |  | 保育課 学校教育課 |

市民の取組み

| ライフステージ | 市民が心がけること |
|--|--|
| 妊産婦期  | <ul style="list-style-type: none"> ・不妊について悩んだときは、早期に医療機関を受診します。 ・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、健康管理に努めます。 |
| 乳幼児期 (保護者) (0～5歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・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す。 |
| 学童・思春期 (6～19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す。 ・家族に健診を受けることを勧めます。 |
| 青年期 (20～39歳)  | <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す。 ・がん検診で精密検査の対象となった場合、必ず医療機関を受診します。 ・家族や周囲の人に健診を受けることを勧めます。 |
| 壮年期 (40～64歳)  | <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す。 ・がん検診で精密検査の対象となった場合、必ず医療機関を受診します。 ・家族や周囲の人に健診を受けることを勧めます。 |
| 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す。 ・がん検診で精密検査の対象となった場合、必ず医療機関を受診します。 ・家族や周囲の人に健診を受けることを勧めます。 ・予防接種の必要性を理解し、適切な時期に受けます。 |

地域の取組み

| | |
|---|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> ・医師会は、各種健診の受診を勧めるとともに、精密検査となった人が適切な医療機関に受診できるよう支援します。 ・職場では、各種健診の受診を勧めるとともに、受診しやすい体制を整えます。 ・地域の団体は、多くの人々が各種健診を受けるよう普及・啓発に協力します。 ・職場や地域の団体では、各種健診の大切さについて学ぶ機会を設けます。 |
|---|---|

行動目標② 自ら健康な生活が送れるよう取り組もう

市の取組み

| 施策 | 内容 | 対象 | 担当課 |
|--------------------------------|--|---|--------|
| 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、各種講座や広報などにより、保護者に周知します。 |  | 関係各課 |
| ライフステージに応じた健康に関する普及・啓発及び情報提供 | 不妊に関する相談窓口の情報提供を行います。 |  | 保健センター |
| | すべての妊婦に面接などを実施し、必要なサービスなどの情報提供、相談先を提示し、自らが必要な時に利用できるように支援します。(母子健康包括支援センター ³⁰) | | 保健センター |
| | 保護者がゆとりをもって子育てできるよう、子どもの健康や育児方法などに関する知識の普及・啓発を行います。 |  | 保健センター |
| | 不慮の事故を防ぐため、正しい知識の普及・啓発に努めます。 | | |
| | 各保育園、子育て支援センターにおいて園だよりなどを配布し、健康づくりや感染症予防についての情報提供を行います。 |  | 保育課 |
| | 広報やホームページなど、様々な媒体を使用し、広く健康に関する普及・啓発を行います。 |  | 保健センター |
| 健康に関するイベントを開催し、健康づくりへの関心を高めます。 |  | 保健センター | |
| ライフステージに応じた健康教育の実施 | 安心・安全な出産を迎えるために必要な健康教育を行います。 |  | 保健センター |
| | 子どもの健康と発達に関する講座を行います。 |  | 保健センター |
| | 園だより健康に関するお知らせを掲載するとともに、定期的に学級懇談会を開催し、家庭と協力しての園児の健康づくりを進めます。 |  | 学校教育課 |

³⁰ 母子健康包括支援センターでは、安心して子どもを産み育てることができるよう、妊娠期から子育て期にわたるまで、保健師などの専門職が切れ目のない支援（母子健康手帳の交付、個別支援プランの作成、妊娠8か月頃の電話支援、妊産婦・新生児訪問など）を行います。

| 施策 | 内容 | 対象 | 担当課 |
|--------------------|--|--|-----------------|
| ライフステージに応じた健康教育の実施 | 児童生徒を対象に、命の大切さを学ぶとともに、自己肯定感を高める思春期保健事業を行います。 |  | 保健センター 学校教育課 |
| | 小中学校に通う児童生徒を対象に、担任が専門性のある養護教諭や学校医と連携して、性に関する健康教育を行います。 | | 学校教育課 |
| | 小学生の子どもとその保護者が参加することのできる教室を開催し、親子での体験活動や、保護者への学習講座を通して、親子の健やかな関係づくりを支援します。 | | 公民館 |
| | 健康増進、生活習慣病予防や様々な疾患についての知識を高めるための健康教育を実施します。 |  | 保健センター |
| | 高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防のため、リスクの高い人を対象とした健康教育を実施します。 |  | 保健センター |
| | 熱中症予防の知識の普及・啓発、注意喚起を行います。 |  | 関係各課 |
| ライフステージに応じた健康相談の実施 | すべての妊婦について個別支援プランを作成し、妊娠期から子育て期までの切れ目のない支援を行います。(母子健康包括支援センター) |  | 保健センター |
| | 妊娠、出産や子育てについての不安や悩みを抱える保護者が、いつでも相談できるように身近な相談窓口の充実を図ります。 | | 保健センター |
| | 発育発達に支援が必要な子どもや、育てにくさなどによる育児不安がある保護者に対して各専門職・関係機関と連携した支援を行います。 |  | 保健センター 学校教育課 |
| | 子育てに対する相談体制の充実に取り組みます。 | | こども青少年課 |
| | 介護サービスを必要としている人、少し不安を感じる人など、その人に合ったサービスが利用できるよう支援します。(大里広域地域包括支援センター) |  | 長寿福祉課 |
| | 電話・面接・メールなどにより、健康に関する相談を広く受け、生活習慣の改善に向けて支援します。 |   | 保健センター |

| 施策 | 内容 | 対象 | 担当課 |
|------------------------------------|---|---|--------|
| 特定保健指導による生活習慣改善の指導 | 生活習慣病の重症化を防ぐため、医師会へ委託して、特定健診の結果が基準値を超えた人に対する特定保健指導を実施します。 |  | 保険年金課 |
| 糖尿病性腎症重症化予防プログラム ³¹ の実施 | 糖尿病性腎症重症化予防プログラムに基づき、糖尿病の重症化のリスクの高い人について、医師の指示に基づき保健指導を行うことにより、糖尿病性腎症の重症化予防を行います。 |  | 保険年金課 |
| かかりつけ医の普及・定着 | 広報やガイドブック、各種事業において、かかりつけ医の普及に努めます。 |  | 保健センター |
| 協働による健康づくりの推進 | 市民、地域の関係機関、行政が協働した健康づくり事業を実施します。 |  | 保健センター |

³¹ 糖尿病性腎症重症化予防プログラムとは、糖尿病性腎症の重症化予防を推進するための実施事項等を定めたもので、県では、埼玉県医師会、埼玉糖尿病対策推進会議と共同で平成 26（2014）年 5 月に作成しました。糖尿病性腎症の重症化が推測される方（ハイリスク者）の抽出基準や受診勧奨、保健指導の方法などを定めています。

市民の取組み

| ライフステージ | 市民が心がけること |
|--|--|
| 妊産婦期  | <ul style="list-style-type: none"> ・個別支援プランを活用し、健康的な妊娠期を過ごします。 ・妊娠、出産に関する知識を習得し、不安や心配事があるときは、早めに専門機関へ相談するなど必要な行動をとります。 ・体調の変化や心配なことを相談できるよう、かかりつけ医をもちます。 |
| 乳幼児期 (保護者) (0～5歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・年齢や子どもの個性・特性に応じた子どもの発育発達を理解します。 ・子どもとの関わりにくさ、育てにくさなどを感じたときは、一人で悩まず早めに相談します。 ・子どもの発達段階に応じた事故予防を行います。 ・体調の変化や心配なことを相談できるよう、かかりつけ医をもちます。 ・保育園や幼稚園の園だよりなどで、感染症予防について情報を得ます。 |
| 学童・思春期 (6～19歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・自分の体調の変化に気づき、周囲の人に相談します。 ・不安や悩みがあるときは、一人で悩まず早めに相談します。 ・命の大切さや性に関する正しい知識を身につけ、自分を大切にします。 ・体調の変化や心配なことを相談できるよう、かかりつけ医をもちます。 |
| 青年期 (20～39歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣の改善に向けて、健康教室などで学び、実践します。 ・持病がある人は、医師と相談して重症化を防ぎます。 ・健康に関するイベントや講演会などに周囲の人を誘い合って参加します。 ・体調の変化や心配なことを相談できるよう、かかりつけ医をもちます。 ・自分の血圧や体重などを測り、健康づくりに役立てる習慣をもちます。 |
| 壮年期 (40～64歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣の改善に向けて、健康教室などで学び、実践します。 ・持病がある人は、医師と相談して重症化を防ぎます。 ・健康に関するイベントや講演会などに周囲の人を誘い合って参加します。 ・体調の変化や心配なことを相談できるよう、かかりつけ医をもちます。 ・自分の血圧や体重などを測り、健康づくりに役立てる習慣をもちます。 ・健康診査結果を理解して生活習慣改善に努めます。 |
| 高齢期 (65歳以上)  | <ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣の改善に向けて、健康教室などで学び、実践します。 ・持病がある人は、医師と相談して重症化を防ぎます。 ・健康に関するイベントや講演会などに周囲の人を誘い合って参加します。 ・体調の変化や心配なことを相談できるよう、かかりつけ医をもちます。 ・自分の血圧や体重などを測り、健康づくりに役立てる習慣をもちます。 ・健康診査結果を理解して生活習慣改善に努めます。 |

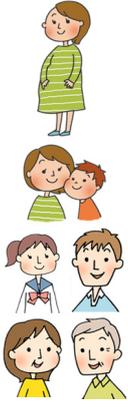
地域の取組み

| | |
|---|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> ・医師会、薬剤師会は、生活習慣病や重症化予防の取組みを推進します。 ・医師会は「かかりつけ医」を推奨し、市民の健康づくりを支援します。 ・商店や地域の団体は、地域での健康づくりや熱中症予防の取組みを推進します。 ・職場では、働く人の健康づくりや生活習慣病予防の取組みを推進します。 |
|---|---|

行動目標③ 家族や地域で支え合おう

市の取組み

| 施策 | 内容 | 対象 | 担当課 |
|-------------|---|---|-------------------|
| 支援体制の充実 | 妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援が行えるよう、関係機関などとの連携を図り、個別支援の充実に努めます。 |  | 保健センター |
| | 家族関係や子どもとの関係、しつけなど、子育てに関する悩みや不安を抱える保護者などの相談を受け、子育てが円滑に進むよう支援します。 |  | こども青少年課 |
| | 家庭や地域社会と連携して、各学校の健康課題への対応や情報共有を図るため、教員、PTA、学校医などが出席して協議を行います。 |  | 学校教育課 |
| | 巡回相談を実施し、教育研究所の学校福祉相談員(臨床心理士) などによる就園前教育相談や発達に関する支援方法などを検討します。 | | 学校教育課 |
| | 高齢者やその家族及び地域住民を、介護、福祉、健康、医療など様々な面から支えられるよう、大里広域地域包括支援センター及び関係機関などと連携を図り、支援の充実に努めます。 |  | 長寿福祉課 |
| マタニティマークの周知 | 妊婦への配慮を啓発するため、マタニティマークについて周知します。 |  | 保健センター |
| 児童虐待の防止 | 出産後に家族などのサポートが受けられない母を孤立させないために、地域の医療機関や助産所と協力し産後ケア事業を行います。 |  | 保健センター |
| | 虐待を防止するために、虐待についての正しい知識の普及・啓発を行います。 |  | こども青少年課 保健センター |
| | 児童虐待防止体制を構築するとともに、児童虐待防止の普及・啓発活動の充実に努め、虐待発生の予防と、早期発見のための体制を整えます。 |  | こども青少年課 保健センター |
| | 地域における見守り体制の充実に取り組みます。 |  | こども青少年課 保健センター |

| 施策 | 内容 | 対象 | 担当課 |
|------------------|--|---|---------|
| 支え合う地域づくりの推進 | 自らの健康づくりと地域での普及活動に取り組む健康長寿サポーターを養成します。 |  | 保健センター |
| | スマイルエリア ³² の周知など、子育てに優しい地域づくりに取り組みます。 | | こども青少年課 |
| | 市民が互いに支え合うファミリーサポート事業 ³³ を実施します。 | | こども青少年課 |
| | 地域のお茶の間事業 ³⁴ など、支え合う地域づくりの普及・啓発に取り組みます。 | | 福祉政策課 |
| 市内で活動する地域団体の活動支援 | 市内に活動拠点をもち、福祉や健康、子育てに関する活動を行っている地域団体の活動を支援します。 |  | 関係各課 |
| | 市内に活動拠点をもち、健康や福祉に関する活動を行っている団体が展示・販売、アトラクションなどを行う機会をつくります。 | | 福祉政策課 |

市民の取組み

| ライフステージ | 市民が心がけること |
|--|---|
| 妊産婦期  | <ul style="list-style-type: none"> 一人で悩まず、家族や地域などの支援、産後ケア事業などを利用し子育てします。 家族、周囲の人の健康に関心をもち、声をかけ合います。 マタニティマークを活用します。 |
| 乳幼児期 (保護者) (0～5歳)  | <ul style="list-style-type: none"> 一人で悩まず、家族や地域などの支援を受けながら子育てします。 家族全員が進んで育児に参加します。 家族、周囲の人の健康に関心をもち、声をかけ合います。 虐待について正しく理解します。 |
| 学童・思春期 (6～19歳)  | <ul style="list-style-type: none"> 子育て中の親や子、一人暮らしの高齢者などに関心をもち、声をかけ合います。 家族、周囲の人の健康に関心をもち、声をかけ合います。 マタニティマークを理解し配慮します。 健康や福祉に関するイベントなどに参加し、地域の団体と交流を図ります。 虐待について正しく理解します。 虐待を疑った場合には、適切な相談機関に相談・連絡します。 |
| 青年期 (20～39歳)  | <ul style="list-style-type: none"> 子育て中の親や子、一人暮らしの高齢者などに関心をもち、声をかけ合います。 家族、周囲の人の健康に関心をもち、声をかけ合います。 マタニティマークを理解し配慮します。 健康や福祉に関するイベントなどに参加し、地域の団体と交流を図ります。 虐待について正しく理解します。 虐待を疑った場合には、適切な相談機関に相談・連絡します。 |

³² スマイルエリアとは、子ども連れで外出した際に、おむつ換えや授乳ができるスペースのことです。

³³ ファミリーサポート事業とは、「子育ての手伝いをしてほしい人（依頼会員）」と「子育ての応援をしたい人（協力会員）」が会員登録をし、育児に関する相互援助活動を行う事業です。

³⁴ 地域のお茶の間事業とは、市内の個人・団体・企業から提供していただいた空き部屋やスペースを活用して、地域の方々が気軽に集まり交流する事業です。

| ライフステージ | 市民が心がけること |
|---|---|
| 壮年期 (40～64歳)  | <ul style="list-style-type: none"> ・子育て中の親や子、一人暮らしの高齢者などに関心をもち、声をかけ合います。 ・家族、周囲の人の健康に関心をもち、声をかけ合います。 ・マタニティマークを理解し配慮します。 ・健康や福祉に関するイベントなどに参加し、地域の団体と交流を図ります。 ・虐待について正しく理解します。 ・虐待を疑った場合には、適切な相談機関に相談・連絡します。 |
| 高齢期 (65歳以上)  | <ul style="list-style-type: none"> ・子育て中の親や子、一人暮らしの高齢者などに関心をもち、声をかけ合います。 ・家族、周囲の人の健康に関心をもち、声をかけ合います。 ・マタニティマークを理解し配慮します。 ・健康や福祉に関するイベントなどに参加し、地域の団体と交流を図ります。 ・虐待について正しく理解します。 ・虐待を疑った場合には、適切な相談機関に相談・連絡します。 |

地域の取組み

| | |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> ・民生委員児童委員は、関係機関と連携を図り、乳幼児から高齢者まで地域での見守りなどを推進します。 ・地域の団体では、関係機関と連携を図り、乳幼児から高齢者まで、地域での見守りなどを推進します。 ・職場や地域では、マタニティマークを理解し配慮します。 ・健康づくりや子育て支援などに関わるNPO団体、ボランティア団体などは、活動の推進に努めます。 |
|--|---|