

# 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

## 計画策定の趣旨



市では、「健康増進」「食育推進」「母子保健」を健康づくりの3つの柱に位置づけ、市民の健康づくりを進めるための新たな計画を策定しました！市民一人ひとりが主役となり、健康な生活を送るための知識や能力を備えることと、健康づくりの行動を支援する仕組みなど、周囲の環境を整えるプロセス（＝ヘルスプロモーション）を大切に、市民の健康づくりを進めていきます。

## 基本理念

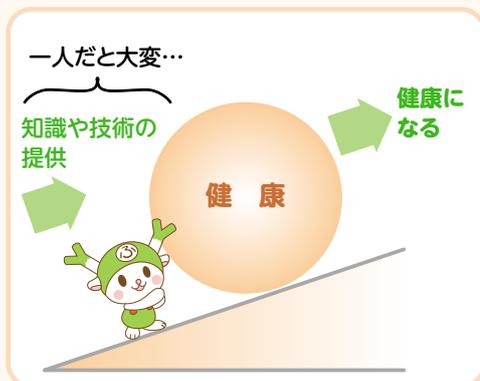
### とものにつくる 生涯すこやかに暮らせるまち 深谷

本計画は、「自分の健康は自分でつくる」を基本とし、ヘルスプロモーションの理念に基づいて、市民を主役として、家庭や地域、学校、職場そして行政がともに「生涯すこやかに暮らせるまち 深谷」の実現を目指すものです。

「健康」を丸い玉に例えると、一人では押す（＝健康づくり）のが大変ですが、みんなで支え合うと楽になります。

市では健康を支援する環境整備に取り組むことで、坂をゆるやかにし、より玉を押しやすく（＝健康づくりに取り組みやすく）していきます。

#### ヘルスプロモーションのイメージ



※生活の質とは、Quality of Life(QOL)の日本語訳のことで、人間らしく、生きがいを持ち、満足して生活しているかを評価する概念を表します。

## 基本方針

健康増進・食育  
推進・母子保健  
の一体的な推進

地域などと連携  
した健康づくり  
の実施

生涯を通じた切  
れ目のない支援  
の提供

# 目指す姿と行動目標

## 栄養・食生活

### 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、豊かなこころを育もう
- ④ 食文化を通じて活力ある地域をつくらう

## 歯と口腔の健康

### 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

## 身体活動・運動

### 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

## 飲酒・喫煙

### 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

## 休養・こころの健康

### 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

## 健康管理

### 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

具体的な市民の取組みは、  
次のページからをご覧ください！



# ～ 健康づくりは、市民の皆さん一人ひとりが主役です！ ～

## ライフステージごとの市民の取組み

### ● 妊産婦期

#### 栄養・食生活

- 妊娠中の体重管理を心がけます。
- 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。

#### 身体活動・運動

- 体調に配慮しながら体を動かすことを心がけます。

#### 休養・こころの健康

- 出産前後特有のこころの変化について理解します。
- 不安に感じる事があったら、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。

#### 歯と口腔の健康

- 妊娠期からの口腔ケアの必要性について理解します。
- 妊婦歯周病検診を受けます。

#### 飲酒・喫煙

- アルコールやたばこが及ぼす影響を知り、妊娠中は飲酒、喫煙をしません。

#### 健康管理

- 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。
- 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。

あなたやご家族の名前



### ● 乳幼児期(保護者)(0～5歳)

#### 栄養・食生活

- 規則正しい食事リズムを身につけます。
- いろいろな食の体験から、五感をみがき、食べる楽しさや食への興味を育みます。

#### 身体活動・運動

- 外に出て家族で体を動かします。
- 地域の子育て支援センターなどを知り活用します。

#### 休養・こころの健康

- 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。

#### 歯と口腔の健康

- 食後の歯みがき習慣を身につけます。
- かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科検診を受けます。

#### 飲酒・喫煙

- 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。
- 子どもに受動喫煙させないようにします。

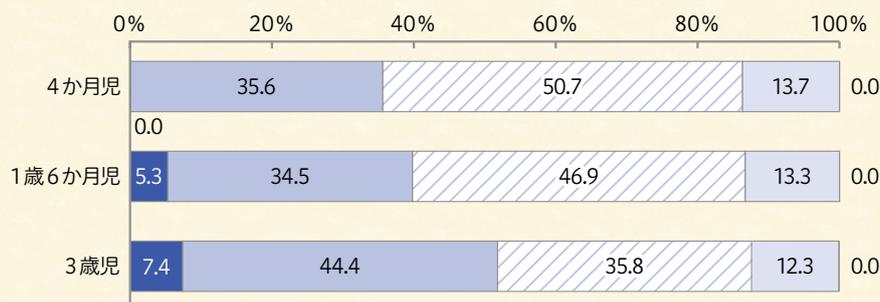
#### 健康管理

- 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。
- 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。

あなたやご家族の名前



① 育児に対する不安や悩みの有無



■ とてもある ■ 少しある ■ あまりない ■ 全くない ■ 無回答

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)

① 3歳児を育てている保護者の半数以上が、育児に不安や悩みをもっているんだ。



あなたやご家族の名前

にあなたやご家族の名前を書き入れて、みんなで取り組みましょう！

## ● 学童～思春期(6～19歳)



あなたやご家族の名前

### 栄養・食生活

- 早寝・早起き・朝ごはんの食習慣を身につけます。
- 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。

### 身体活動・運動

- 体育の時間以外も運動をするよう心がけます。

### 休養・こころの健康

- 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。

### 歯と口腔の健康

- よくかんで食べることを意識します。
- 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。

### 飲酒・喫煙

- 飲酒・喫煙について、正しい知識を学びます。
- 絶対に飲酒・喫煙はしません。

### 健康管理

- 自分の体調の変化に気づき、周囲の人に相談します。
- 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。

## ● 青年期(20～39歳)

あなたやご家族の名前



### 栄養・食生活

- 主食・主菜・副菜がそろった食事を実践します。
- ゆっくりよくかんで食べる食習慣を身につけます。
- 毎日、朝食をとり規則正しい食生活を実践します。

### 身体活動・運動

- 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。
- 仲間、友人などとサークル活動等に積極的に参加します。

### 休養・こころの健康

- 必要な睡眠時間を確保し、休養を充分にとります。
- 自分や家族の睡眠やこころの健康に気を配ります。
- 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。

### 歯と口腔の健康

- 毎日、適切に歯みがきをし、歯や口の中を清潔に保ちます。
- かかりつけの歯科医院を定期的を受診し、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。

### 飲酒・喫煙

- 適正飲酒量を理解して飲酒します。
- 喫煙する人は、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。

### 健康管理

- 定期的に健診を受け、自分の健康状態を確認します。
- 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。
- 虐待について正しく理解し、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。

### ② 朝食を毎日食べている人の割合



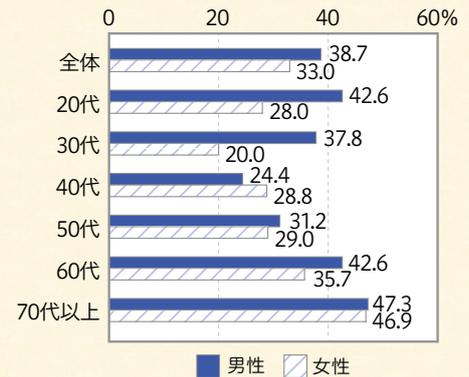
資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」  
(一般、高校生・大学生等対象)

② 大学生等や20代の約4割が、朝ごはんを毎日食べていないんだね。



③ 日ごろ運動習慣がある人は3～4割くらいなんだね。40代と50代は運動している人が少ないんだね。

### ③ 日ごろ運動習慣がある人の割合



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)

あなたやご家族の名前



## ● 壮年期(40～64歳)

### 栄養・食生活

- 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。
- 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。
- 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。

### 身体活動・運動

- 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。
- 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。

### 休養・こころの健康

- 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。

### 歯と口腔の健康

- 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。
- かかりつけの歯科医院を定期的に受診し、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。

### 飲酒・喫煙

- 適正飲酒量を理解して飲酒します。
- 喫煙する人は、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。

### 健康管理

- 定期的に健診を受け、家族や周囲の人に健診を受けることを勧めます。
- 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。
- 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。

あなたやご家族の名前



## ● 高齢期(65歳以上)

### 栄養・食生活

- 低栄養の予防に努めます。
- 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。
- 郷土料理や家庭の味などを次世代に伝えます。

### 身体活動・運動

- 体力向上や介護予防に向けた運動に取り組みます。
- 一緒に歩く友人、仲間、サークルなどを見て、みんなでウォーキングを楽しみます。

### 休養・こころの健康

- 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。
- 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てます。

### 歯と口腔の健康

- 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。
- かかりつけの歯科医院を定期的に受診し、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。

### 飲酒・喫煙

- 適正飲酒量を理解して飲酒します。
- 喫煙する人は、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。

### 健康管理

- 定期的に健診を受け、家族や周囲の人に健診を受けることを勧めます。
- 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と誘い合って参加します。

## ④ 65歳健康寿命\*の推移



④ あれ！65歳健康寿命は、男女とも県の平均を下回っているね。



※ 埼玉県の定義によると、65歳健康寿命とは、65歳に達した市民が「要介護度2」以上になるまでの期間をいいます。

# ～ 地域全体で、市民の皆さんの健康づくりを応援しましょう！ ～

## 地域の取組み

それぞれの実情に応じた活動や交流を通じて、相互に連携を図りながら健康づくりを推進しましょう。



### 栄養・食生活

- 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。
- 保育園や幼稚園では、食への感謝の心、興味・関心を育みます。
- 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。
- 飲食店などでは、メニューにカロリーや塩分量の表示をしたり、健康メニューの提供に努めます。

### 身体活動・運動

- 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。
- 地域の団体は、ウォーキングコースを地域活動や散歩などで積極的に活用します。
- 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。

### 休養・こころの健康

- 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。
- 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。

### 歯と口腔の健康

- 職場や地域の団体、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。
- 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。また、定期的な歯科健診の受診を推奨します。

### 飲酒・喫煙

- 職場や地域の団体では、飲酒や喫煙に関して学ぶ機会を設けます。
- 施設の管理者や飲食店などは、禁煙、分煙を推進します。
- 医師会、歯科医師会、薬剤師会は、飲酒・喫煙について正しい知識の普及・啓発を推進します。



### 健康管理

- 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るとともに、受診を勧めます。
- 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。
- 民生委員児童委員や地域の団体では、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、妊婦に対して配慮します。

## 市(行政)の取り組み

本計画を広く市民などに周知するとともに、地域の関係団体、関係機関などと連携・協力し、全庁的な体制で総合的に健康づくりを推進します。

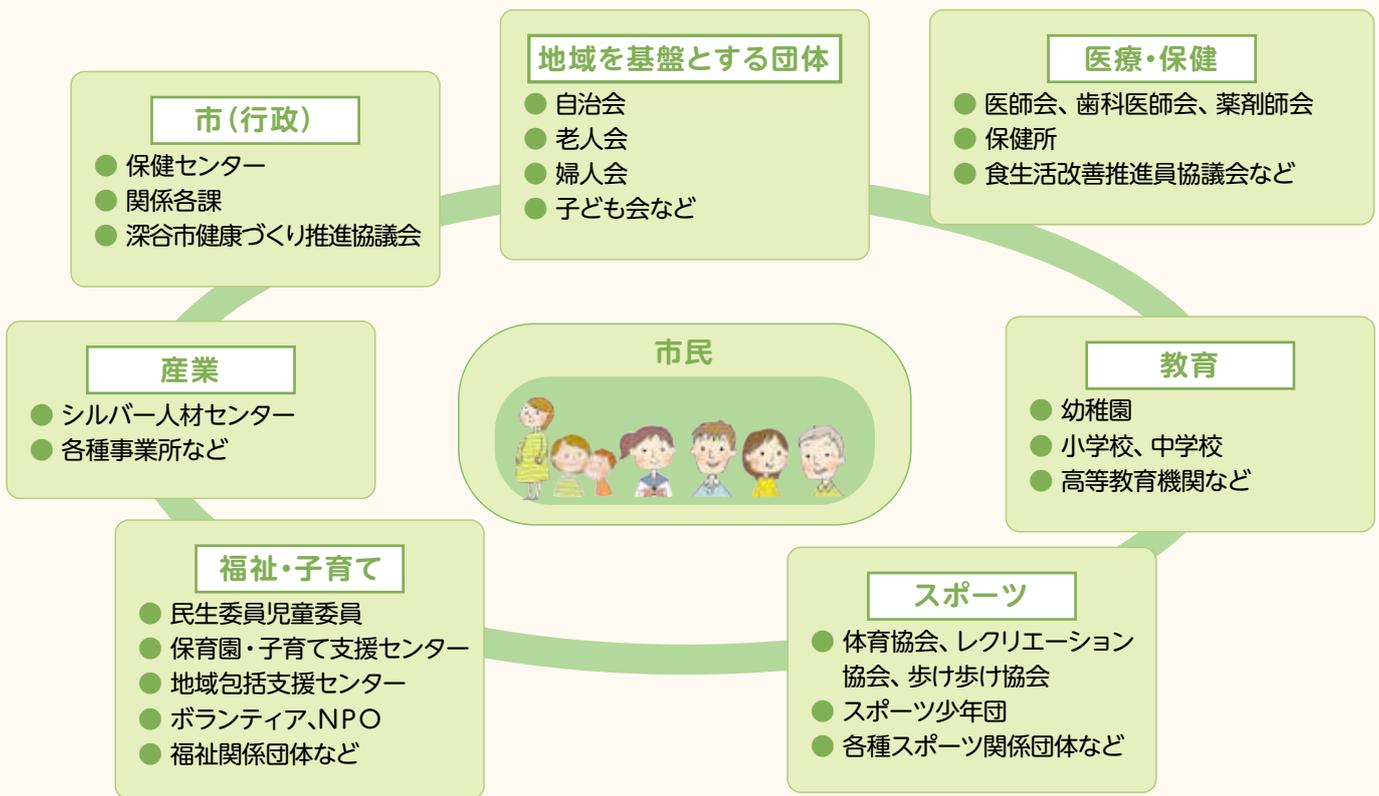


- 市民の健康に対する意識を高め、自主的な健康づくりを促進するため、健康な生活を送るための知識の普及啓発と、気軽に参加できる健康づくりの機会を提供します。
- 健康リスクの早期発見・重症化予防を図るため、各種健診等を実施するとともに、市民一人ひとりが健診等の結果に応じた適切な行動が取れるよう支援します。
- 安心して子どもを産み育てることができるよう、すべての家庭の状況に応じた切れ目のない支援を行います。

## 計画の推進にあたって

本計画は、市民、地域、市(行政)がそれぞれの役割をもち、相互の連携や協働によって推進していきます。

### 健康づくりの推進体制のイメージ



本書は、「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)」の概要版です。より詳細な内容は、計画書(本編)をご覧ください。市のホームページ(<http://www.city.fukaya.saitama.jp/>)でもご覧いただけます。

## 第2次深谷市健康づくり計画

概要版

健康増進計画・食育推進計画・母子保健計画

平成30(2018)年3月

編集・発行/深谷市 福祉健康部 保健センター

〒366-0823 深谷市本住町17番1号

TEL: 048-575-1101(直通)



古紙パルプ配合率70%再生紙を使用