

# 「そうか みんなで 健康づくり計画（第2次）」（素案）【概要】（2020～2024年度）

## （第3次健康増進計画・自殺対策計画・第2次食育推進計画）

素案の入手場所		【閲覧】 保健センター、市役所情報コーナー 【掲載】 草加市ホームページ（「市政」→「告示・情報公開」→「パブリックコメント」→「意見募集・結果報告」）に掲載
概要の配布場所		保健センター、市役所情報コーナー、市役所総合案内、サービスセンター、公民館・文化センター、コミュニティセンター
ご意見の	受付期間	令和2年（2020年）1月1日（水）から 令和2年（2020年）1月31日（金）まで（1月31日の消印有効）
	提出方法	郵送、FAX、直接持参 Eメール： <a href="mailto:kenkoka@city.soka.saitama.jp">kenkoka@city.soka.saitama.jp</a>
提出・問合せ先		健康福祉部健康づくり課（保健センター内） 〒340-0016 草加市中央一丁目5番22号 電話番号：048-922-0200 FAX番号：048-922-1516

## 1. 位置付け

総合振興計画・地域福祉計画  
（地域福祉推進基本方針）

スポーツ・健康づくり都市宣言

そうか みんなで 健康づくり計画  
➤ 全体が**健康増進計画**（3計画で1冊子）  
➤ 4つの領域で構成

- ① 身体活動領域
- ② こころ領域（**自殺対策計画**）
- ③ 栄養・食生活領域（**食育推進計画**）
- ④ 健康管理領域

○ 高年者プラン  
○ 障がい者・障がい児・障がい福祉計画  
○ データヘルス計画・特定健診等実施計画  
○ その他の関連計画  
など



## 2. 基本理念

＜市民一人一人が自らの健康について考え、より良い生活習慣を身に付け、豊かで活力に満ちた生活を送れるまち＞

## 3. 基本方針

①  
生活習慣病予防のための  
健康づくり

②  
世代を越え生涯にわたる  
健康づくり

③  
地域の中へ広がっていく  
健康づくり

④  
一人一人が大切にされる  
健康づくり

「そうか みんなで 健康づくり計画（第2次）」（素案）【概要】（2020～2024年度）  
（第3次健康増進計画・自殺対策計画・第2次食育推進計画）

4. 内容（概要）

領域	身体活動	こころ （自殺対策計画）	栄養・食生活 （食育推進計画）	健康管理
基本目標	楽しく体を動かしいきいきと	こころと体の変化に気付き互いに支え助け合う	おいしく楽しく食べてこころも体もいきいき	いつまでも元気であるために、みんなで続けよう「健康づくり」
重点目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 身近なところから体を動かすことを始めよう</li> <li>➤ 自分に合った運動を続けて体力向上を図ろう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 楽しい時間をつくり充実した毎日を過ごそう</li> <li>➤ 自分や周りの人のこころのサインに気付き、SOSを出そう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>そ</b>だてよう野菜を食べて元気な体</li> <li>➤ <b>う</b>きうき楽しく食べよう</li> <li>➤ <b>か</b>んきょうに配慮して食べよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 定期的に健診を受けて、自分の健康状態を知ろう</li> <li>➤ 正しい生活習慣を知り、自分や家族の健康を見直そう</li> </ul>
数値目標※1	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 日常生活における歩数↑</li> <li>◆ 運動習慣がある人↑</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 生きがいを感じている人↑</li> <li>◆ 睡眠時間が十分にとれていない人↘</li> <li>◆ 自殺死亡率↘</li> <li>◆ 相談できる人がいる人↑</li> <li>◆ 「自殺予防週間、自殺対策強化月間」を知っている人↑</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 1日に食べる野菜料理の皿数が2皿以下の人↘</li> <li>◆ 朝食の欠食者↘</li> <li>◆ 朝食または夕食を家族と一緒に食べる回数↑</li> <li>◆ 食品ロスを軽減するために取り組んでいる人↑</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 健康寿命↑</li> <li>◆ 検診の受診率↑</li> <li>◆ 特定健診の受診率↑</li> <li>◆ 過去1年間に歯科健診を受けた人↑</li> <li>◆ メタボリックシンドロームの人↘</li> <li>◆ 1人平均う歯（むし歯）数↘</li> <li>◆ 喫煙率↘</li> </ul>
主な取組※2	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 地域におけるスポーツ活動</li> <li>○ 埼玉県コバトン健康マイレージ</li> <li>○ 赤ちゃんと一緒に参加できる運動教室などの開催</li> <li>○ 子どものスポーツ環境の整備</li> </ul> <p style="text-align: right;">など</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ マタニティクラスでの産後のメンタルヘルス</li> <li>○ 産後うつへのスクリーニング</li> <li>○ ストップイットの活用</li> <li>○ 精神科医療・福祉制度などの情報提供</li> <li>○ 生活困窮者への支援</li> </ul> <p style="text-align: right;">など</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 埼玉県健康づくり協力店を活用した情報発信</li> <li>○ 災害に備え、家庭での食料の備蓄について周知</li> <li>○ 家庭やイベントなどでの食中毒予防のために必要な知識の周知</li> <li>○ 食品ロス削減に向けた、ごみ分別アプリなどでの周知・出前講座</li> </ul> <p style="text-align: right;">など</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 妊婦歯科健診</li> <li>○ がん検診・精密検査未受診者に対する受診勧奨</li> <li>○ 検診の際などで、喫煙・多量飲酒による害などの啓発</li> <li>○ 「まちの健康づくり相談所」との連携</li> </ul> <p style="text-align: right;">など</p>

※1 「↑」：増加または増加傾向へ / 「↘」：減少または減少傾向へ

※2 主に、「そうか みんなで 健康づくり計画（第2次）」（素案）からの行政の新たな取組などを掲載

「そうか みんなで 健康づくり計画（第2次）」（素案）【概要】（2020～2024年度）  
（第3次健康増進計画・自殺対策計画・第2次食育推進計画）

4. 内容（詳細）

<① 身体活動領域>

現状と課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 年齢が上がるほど、運動が好きな子どもが減る</li> <li>■ 運動習慣がある人が少ない</li> <li>■ 日常生活における歩数が少ない</li> <li>■ 「ロコモティブシンドローム」の認知度が低い</li> </ul> <p align="right">など</p>	
基本目標	楽しく 体を動かし いきいきと	
重点目標	➤ 身近なところから体を動かすことを始めよう	➤ 自分に合った運動を続けて体力向上を図ろう
数値目標 （※1）	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 日常生活における歩数↑</li> <li>・ 20～69歳 男性 5,677歩→9,000歩</li> <li>                  女性 5,580歩→8,500歩</li> <li>・ 70～74歳 男性 5,416歩→7,000歩</li> <li>                  女性 5,795歩→6,000歩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 運動習慣がある人↑</li> <li>・ 男性 29.0%→36%</li> <li>・ 女性 23.5%→33%</li> </ul>
今後の取組 （行政） （※2）	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 地域におけるスポーツ活動の推進</li> <li>○ 身近な場所でウォーキングが楽しめるよう啓発</li> <li>○ 各世代に応じた運動メニューの紹介</li> <li>○ 子どもを通し家族で運動に取り組めるような活動の推進</li> <li>○ <u>埼玉県コバトン健康マイレージなどで、楽しく運動できることを周知</u></li> <li>○ 「今より10分」ちよこっと運動の周知</li> <li>○ 幅広い世代に対し、運動教室などを実施し、健康づくり全般の知識を普及</li> <li>○ いつまでも元気で生活できるよう、65歳以上の人を対象に、運動を取り入れた各種介護予防事業を実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>埼玉県コバトン健康マイレージなどで、楽しく運動できることを周知</u> (再掲)</li> <li>○ <u>子育て中の母親を対象に、赤ちゃんと一緒に参加できる体操教室などを実施</u></li> <li>○ 親子で一緒に取り組むなど、楽しみながら運動ができる教室・イベントを企画</li> <li>○ 自分に合った運動習慣を身に付けることの大切さを啓発</li> <li>○ スポーツに関する情報を発信し、広報活動を充実</li> <li>○ <u>子どものスポーツ環境の整備</u></li> <li>○ 子どもを通し家族で運動に取り組めるような活動の推進</li> </ul>

※1 「↑」：増加または増加傾向へ / 「↓」：減少または減少傾向へ

※2 下線部は、「4. 内容（概要）」の「主な取組」に掲載した取組

「そうか みんなで 健康づくり計画（第2次）」（素案）【概要】（2020～2024年度）  
（第3次健康増進計画・自殺対策計画・第2次食育推進計画）

4. 内容（詳細）

<② こころ領域（自殺対策計画）>

<p>現状と課題</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 自殺者数は約30～50人／年 ■ 自殺死亡率が国・埼玉県の値を上回る年がある ■ 生きがいを感じている人の減少</li> <li>■ 睡眠が足りていない人の増加（不眠→うつ病→自殺とつながる恐れ） ■ ゆったりとした気分で子ども過ごせない母親の増加</li> <li>■ 産後うつ傾向にある母親の増加 ■ ストレスを感じている人が多い</li> <li>■ 「ゲートキーパー」「自殺予防週間」「自殺対策強化月間」の認知度が低い</li> </ul> <p align="right">など</p>	
<p>基本目標</p>	<p align="center">こころと体の変化に気付き 互いに支え助け合う</p>	
<p>重点目標</p>	<p align="center">➤ 楽しい時間をつくり充実した毎日を過ごそう</p>	<p align="center">➤ 自分や周りの人のこころのサインに気付き、SOSを出そう</p>
<p>数値目標 （※1）</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 生きがいを感じている人↑【73.3%→85%】</li> <li>◆ 睡眠時間が十分にとれていない人↓【18.4%→15%】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 自殺死亡率↓【16.94→13】</li> <li>◆ 相談できる人がいる人↑【79.4%→増加傾向へ】</li> <li>◆ 「自殺予防週間」「自殺対策強化月間」を知っている人↑【5.7%→増加傾向へ】</li> </ul>
<p>今後の取組 （行政） （※2）</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 睡眠のとり方について啓発</li> <li>○ 自殺に関する知識の習得を進めるなど、庁内の関係部署と自殺対策に関する連携を図り、自殺予防に関する研修を実施</li> <li>○ こころの健康・休養について啓発</li> <li>○ こころの健康を保つための相談機関などを周知</li> <li>○ こころの悩みや不安について相談・支援</li> <li>○ 地域の高年者と子どもたちとの世代間交流の場を提供</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自殺予防週間と自殺対策強化月間を推進し、広報やホームページなどを通しゲートキーパーの役割や命の大切さを周知。世代に応じ情報発信方法を工夫</li> <li>○ 睡眠の時間・質の確保と、適切な休養の大切さの啓発</li> <li>○ マタニティクラスで産後のメンタルヘルスについて啓発</li> <li>○ 産後うつのスクリーニングを行い、早期発見・対応</li> <li>○ 産後うつの知識の普及啓発</li> <li>○ 成人式、大学入学式などの節目に、睡眠や規則正しい生活の大切さについて普及啓発</li> <li>○ ストップイットを活用し、夏休み明けの児童・生徒の自殺や不登校などを無くすよう働きかけ</li> <li>○ 自殺・いじめ防止のパンフレットを配布し、啓発</li> <li>○ 相談支援体制の整備・充実</li> <li>○ 相談できる場所の情報提供</li> <li>○ 他機関との連携強化</li> <li>○ 適切な精神科医療福祉サービスを受けられるようにする</li> <li>○ 精神科医療、福祉制度などの情報提供</li> <li>○ 生活困窮者への支援の充実</li> </ul>

※1 「↑」：増加または増加傾向へ / 「↓」：減少または減少傾向へ

※2 下線部は、「4. 内容（概要）」の「主な取組」に掲載した取組

「そうか みんなで 健康づくり計画（第2次）」（素案）【概要】（2020～2024年度）  
（第3次健康増進計画・自殺対策計画・第2次食育推進計画）

4. 内容（詳細）

＜③ 栄養・食生活領域（食育推進計画）＞

現状と課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 朝食欠食者の増加 ■ 野菜料理の皿数／日が少ない ■ バランスのとれた食事をとっている人が比較的少ない ■ 薄味を心がけている人が少ない</li> <li>■ 肥満・20代のやせの増加 ■ 共食の機会が比較的少ない ■ 食品ロスの削減に取り組んでいる人は比較的多い ■ 食育への関心が比較的低い</li> </ul> <p style="text-align: right;">など</p>		
基本目標	おいしく 楽しく食べて ころも体もいきいき		
重点目標	➤ <b>そ</b> だてよう野菜を食べて元気な体	➤ <b>う</b> きうき楽しく食べよう	➤ <b>かん</b> きょうに配慮して食べよう
数値目標 （※1）	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 1日に食べる野菜料理の皿数が2皿以下の人↘【70.0%→50%】</li> <li>◆ 朝食の欠食者↘               <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 小学6年生 4.2%→減少傾向へ</li> <li>・ 中学3年生 8.0%→減少傾向へ</li> <li>・ 2～30代男女 22.9%→15%</li> <li>・ 2～60代男女 19.5%→15%</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 朝食または夕食を家族と一緒に食べる回数（成人）↑【8.1回→11回】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 食品ロスを軽減するために取り組んでいる人↑【73.5%→80%】</li> </ul>
今後の取組 （行政） （※2）	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 地場産の野菜を庭先で販売できる農家を増やしたり、販売のマップをつくり、配布</li> <li>○ 農業体験、収穫体験ができるよう、農家、学校、保育園、幼稚園などをつなぐパイプ役を担う</li> <li>○ イベントなどで、地場産野菜のレシピを普及啓発</li> <li>○ 幼児健診で野菜を使ったヘルシーメニューの試食配布</li> <li>○ 給食メニューなどを用いた料理教室の開催</li> <li>○ 埼玉県健康づくり協力店を活用して、野菜摂取の方法やバランスのよい食事についての情報を発信</li> <li>○ 本市の給食メニューや野菜料理を食卓にも広めるため、レシピを配布</li> <li>○ 食育の普及のために、ホームページや広報そうかを活用したり、イベントでの周知活動を行う</li> <li>○ 出前講座や講話を行い、バランスよく食べる方法や野菜料理などについて知ってもらう</li> <li>○ 一人暮らしで買い物に出られない高齢者の人に、配食サービスを実施しバランスのよい食事を提供</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 料理教室などで、参加者が気軽に情報交換できるように、グループ相談会や試食会を設ける</li> <li>○ マタニティクラスや離乳食講習で、家族そろって食べられるような料理方法を普及</li> <li>○ モノづくり探検隊での、おいしい野菜の見分け方、せんべいの手焼体験、給食で食べる魚の加工体験などを通し、親子で食に関する知識を深める機会を設ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自分に合った食事内容・量を一緒に考え、広く周知</li> <li>○ <u>災害に備え、家庭での食料や飲料の備蓄について周知</u></li> <li>○ アレルギーをお持ちの人でも安心して食べられるように、食物アレルギーに関して、商業者へ啓発</li> <li>○ <u>家庭やイベントなどでの食中毒の予防のため、こまめな手洗い、適切な食品の保存、調理器具の洗浄・消毒、調理法を周知</u></li> <li>○ <u>食品ロス削減に向けて、広報そうか、ホームページ、ごみ分別アプリなどで周知するほか、出前講座などで普及啓発</u></li> </ul>

※1 「↑」：増加または増加傾向へ / 「↘」：減少または減少傾向へ

※2 下線部は、「4. 内容（概要）」の「主な取組」に掲載した取組

「そうか みんなで 健康づくり計画（第2次）」（素案）【概要】（2020～2024年度）  
（第3次健康増進計画・自殺対策計画・第2次食育推進計画）

4. 内容（詳細）

＜④ 健康管理領域＞

<p>現状と課題</p>	<p>■ 健康寿命は増加傾向 ■ 特定健診受診率は増加傾向 ■ 特定健診におけるメタボリックシンドロームの人が比較的多い                  ■ う歯（むし歯）のない3歳児は増加・小中学生の一人平均う歯数は減少 ■ 過去1年間に歯科健診を受けた人は横ばい                  ■ 喫煙率の増加 ■ 妊娠中の喫煙率は減少 ■ 「受動喫煙」の認知度は高い ■ 「COPD」の認知度が低い                  ■ 多量飲酒者が増加傾向 ■ 「適量飲酒」の認知度が低い</p> <p align="right">など</p>	
<p>基本目標</p>	<p align="center">いつまでも元気であるために、みんなで続けよう「健康づくり」</p>	
<p>重点目標</p>	<p align="center">➤ 定期的に健診を受けて、自分の健康状態を知ろう</p>	<p align="center">➤ 正しい生活習慣を知り、自分や家族の健康を見直そう</p>
<p>数値目標 （※1）</p>	<p>◆ 健康寿命 ↑                  ・ 男性 17.43年→17.79年                  ・ 女性 20.36年→20.40年                  ◆ 検診の受診率（胃がんのみ） ↑【19.0%→40%】                  ◆ 特定健診の受診率 ↑【39.2%→60%】                  ◆ 過去1年間に歯科健診を受けた人 ↑【45.7%→65%】                  ◆ メタボリックシンドロームの人 ↓【19.4%→減少傾向へ】</p>	<p>◆ 1人平均う歯（むし歯）数 ↓                  ・ 小学生 0.3本→減少傾向へ                  ・ 中学生 1.3本→減少傾向へ                  ◆ 喫煙率 ↓【18.8%→12%】</p>
<p>今後の取組 （行政） （※2）</p>	<p>○ 健診（検診）の必要性の啓発                  ○ 特定保健指導の実施率向上のために、健診の結果説明や生活習慣改善の必要性について訪問指導                  ○ 成人歯科健診、妊婦歯科健診、歯の健康フェアの実施                  ○ 歯科健診の必要性を周知し、定期的な歯科健診を促す                  ○ がん検診の実施                  ○ がん検診未受診者に対する受診勧奨                  ○ 精密検査未受診者に対する受診勧奨                  ○ 特定健診の受診率の向上に向けて、電話や通知などで受診勧奨。また、各イベントで啓発活動                  ○ 生活習慣病重症化予防の取組                  ○ 乳幼児健診未受診者や定期予防接種未接種者に対して、通知などで受診・接種を勧奨</p>	<p>○ 生活習慣に関する啓発                  ○ 検診などで喫煙による害・病気、禁煙に関する啓発                  ○ 検診などで適度な飲酒量、多量飲酒の害などに関する啓発                  ○ コミュニティセンターや公民館で健康相談                  ○ マタニティクラスで、妊娠中の飲酒・喫煙による胎児への影響について周知                  ○ 乳幼児期の歯科衛生に関する啓発                  ○ 広報やホームページによる健康づくりに関する啓発                  ○ 出前講座（健康に関する講話）                  ○ 「まちの健康づくり相談所」と連携し、健康情報を普及啓発</p>

※1 「↑」：増加または増加傾向へ / 「↓」：減少または減少傾向へ

※2 下線部は、「4. 内容（概要）」の「主な取組」に掲載した取組