

そうかみんな 健康づくり計画 (第2次)

令和2年度
(2020年度)

～令和6年度
(2024年度)



第3次草加市健康増進計画 草加市自殺対策計画 第2次草加市食育推進計画

身体活動

こころ

基本理念

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

栄養・
食生活

健康管理

身体活動領域



● 現状と課題

年齢が上がるほど、運動が好きな子どもの割合が減っています。また、日常生活における歩数は、成人全体では減少し高年者では増えましたが、年齢を問わず、運動習慣がある人の割合が少ないのが現状です。

勉強、仕事、家事などで多忙な日常の中で、運動習慣を継続させることが課題と考えます。子どもの頃から運動が好きになるように家庭も関わりながら、家族や仲間と一緒に楽しく体を動かす習慣づくりが大切です。

● 基本目標

楽しく 体を動かし いきいきと

一人一人が適切な運動を生活の中に取り入れることで活動的に過ごし、充実した生活を送ることを目指します。また、関係機関が連携し、運動習慣が身に付く環境づくりを推進します。

● 重点・数値目標

身近なところから
体を動かすことを
始めよう

日常生活における歩数を増やす

		平成30年度 (2018年度)	令和6年度 (2024年度)
20~69歳	男性	5,677 歩	9,000 歩
	女性	5,580 歩	8,500 歩
70~74歳	男性	5,416 歩	7,000 歩
	女性	5,795 歩	6,000 歩

主な取組

- 地域におけるスポーツ活動を推進する。
- 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する。
- 「今より 10 分」ちょこっと運動を周知する。



自分に合った
運動を続けて
体力向上を図ろう

運動習慣がある人の割合を増やす (1日30分以上の運動を週2回以上している人の割合)

		平成30年度 (2018年度)	令和6年度 (2024年度)
男性		29.0%	36%
女性		23.5%	33%

主な取組

- 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する。(再掲)
- 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する。
- 子どものスポーツ環境を整備する。



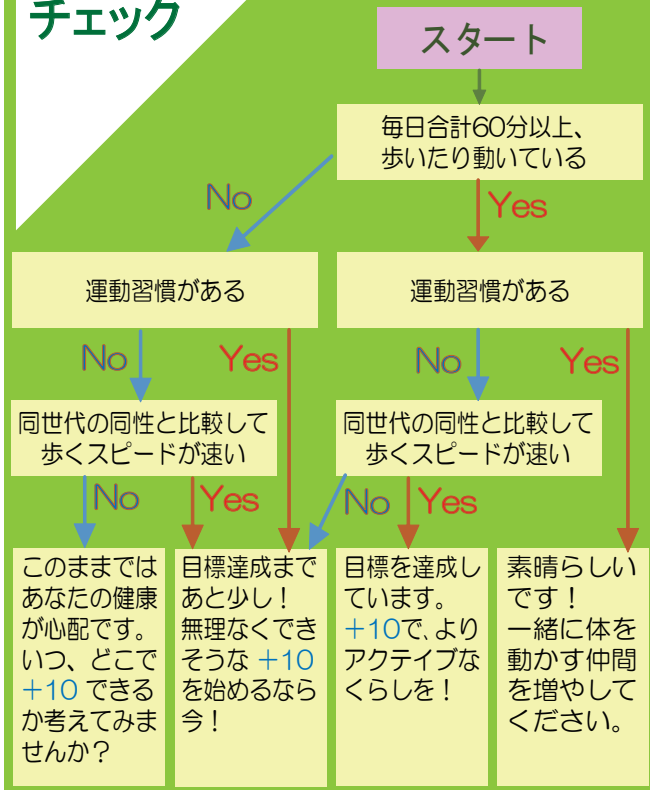
● 市民の取組



- 今より1日 10分多く体を動かすこと

+10(プラス・テン)

あなたは大丈夫？ 健康のための 身体活動 チェック



出典：厚生労働省

- 親子でふれあい遊び・体を使った遊びをしよう



- 家族や仲間と一緒にみんなで外遊びを

- 地域の行事に参加しよう
- お互いに声をかけ合い支え合おう



- 埼玉県 コバトン健康マイレージ

楽しく歩いて
ポイント貯めよう！



歩数計またはスマートフォンで参加



歩く



貯める



当たる

- ゲーム・テレビは時間を決めて楽しもう



● ご存じですか？ ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドロームとは、「立つ」「歩く」など日常的な移動のための動作がうまくできなくなった状態をいい、加齢とともにリスクが高まるため、早めに対策を始めることが大切です。ロコモティブシンドロームの予防にとっても効果的なのは運動です。自分にできることから無理せず、自分のペースで継続的に続けることが大切です。



こころ領域



自殺対策計画

現状と課題

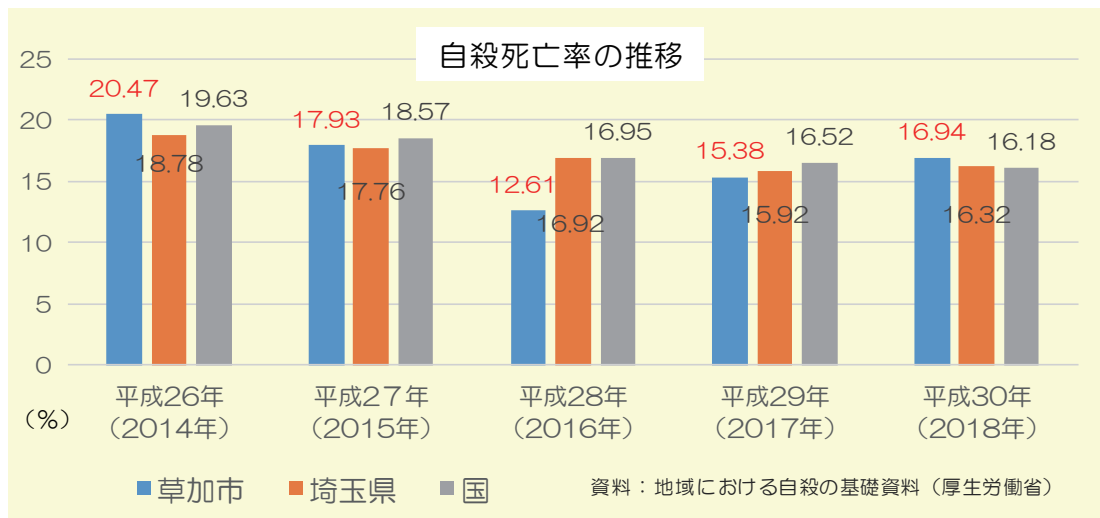
本市の自殺死亡率（人口10万人対）は、平成28年（2016年）と平成29年（2017年）では、国・埼玉県の数値を下回りましたが、それ以外の年では、埼玉県の数値を上回っており、平成30年（2018年）は16.94と、国平均も上回っています。

自殺は、その多くが「追い込まれた末の死」です。その背景には精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、孤立などの様々な要因が複合的に関わっています。自殺に追い込まれることは、「誰にでも起こり得ること」と認識し、全ての人がかげがえのない個人として尊重されるとともに、生きがいや希望を持って暮らすことができるよう、「生きることの阻害要因」を減らし、「生きることの促進要因」を増やす取組が必要です。

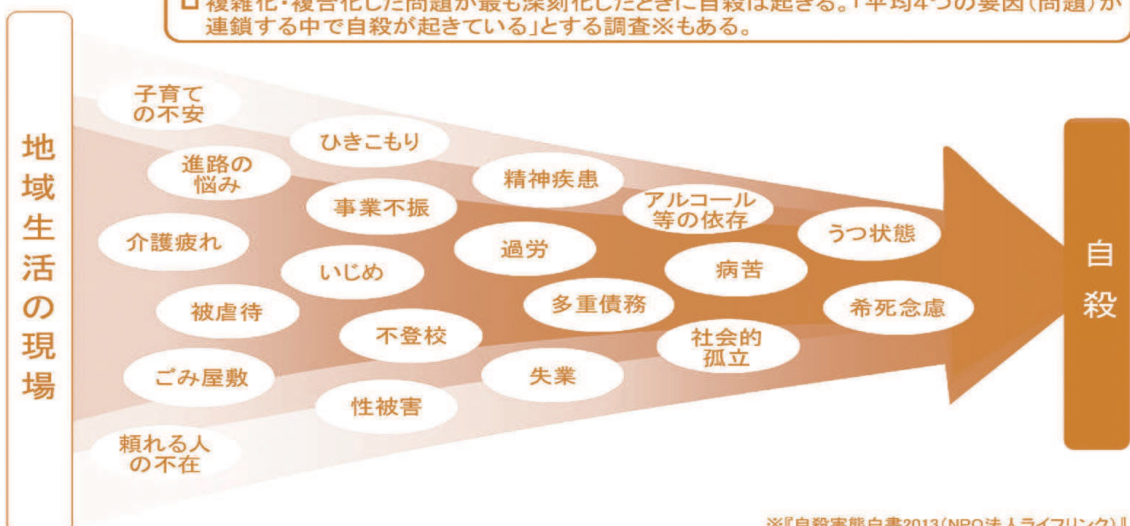
基本目標

こころと体の変化に気付き 互いに支え助け合う

生きがいやゆとりを持った生活を目指すとともに、互いに相談し合い、助け合うことのできる地域づくりを目指します。



□ 社会が多様化する中で、地域生活の現場で起きる問題は複雑化・複合化している。
 □ 複雑化・複合化した問題が最も深刻化したときに自殺は起きる。「平均4つの要因（問題）が連鎖する中で自殺が起きている」とする調査※もある。



● 重点・数値目標

楽しい時間をつくり
充実した毎日を
過ごそう

	平成30年度 (2018年度)	令和6年度 (2024年度)
生きがいを感じている人の割合を増やす	73.3%	85%
睡眠時間が十分にとれていない人の割合を減らす	18.4%	15%

主な取組

- 地域の高年者と子どもたちとの世代間交流の場を提供する。
- 睡眠のとり方、こころの健康・休養について啓発する。

自分や周りの人の
こころのサインに
気付き、SOSを
出そう

	平成30年度 (2018年度)	令和6年度 (2024年度)
自殺死亡率を下げる	16.94	13
相談できる人がいる人の割合を増やす	79.4%	増加傾向へ
「自殺予防週間」「自殺対策強化月間」を知っている人の割合を増やす	5.7%	増加傾向へ

主な取組

- 自殺予防週間と自殺対策強化月間を周知する。
- 広報やホームページなどを通して、命の大切さを周知する。
- 相談支援体制を整備し、他機関との連携強化を図る。
- 相談できる場所の情報提供を行う。

● 市民の取組

- 9月10日～16日は自殺予防週間
- 3月は自殺対策強化月間



全国的に自殺の多い時期に行政・関係機関などが連携して、自殺予防のための取組を行う期間です。



大切な人の命を守るために あなたができること ～ ゲートキーパー ～

悩んでいる人に気付き・声をかけ・話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人を「ゲートキーパー（命の門番）」といいます。特別な資格はありません。ゲートキーパーは誰にでもできます。



自殺をする人は数々のサインを周囲に発しています。自殺を防ぐためには、周囲の人たちがそのサインに少しでも早く気付き、苦しんでいるところを受け止め、こころの医療機関や相談機関につなげることが大切です。

よりそいホットライン
(24時間対応)
つなぐ ささえる
0120 - 279 - 338

栄養・食生活領域



食育推進計画

現状と課題

成人の肥満は増加傾向で、野菜を毎食食べている人や薄味を心がけている人がまだまだ少ない状況です。

また、食育への関心も、国・埼玉県と比較して割合が低いことから、子どもから大人まで、全ての市民に対して食育の取組を実施し、バランスの良い食生活の実践に結び付けることが必要です。

基本目標

おいしく 楽しく食べて ころも体もいきいき

食育を通して市民一人一人のころもと体の健康と、豊かな人間性、また、食への感謝の気持ちを育むことを目指します。家庭、保育園、幼稚園、学校、地域などあらゆる主体が相互に連携し、食育を推進します。

重点・数値目標

そだてよう
野菜を食べて
元気な体

1日に食べる野菜料理の皿数が2皿以下の人の割合を減らす



主な取組

- 野菜レシピ、給食のレシピなどを広く配布する。
- 庭先販売農家として庭先で、市内で生産される農産物を販売する。
- 健康づくりを応援してくれる店舗を探し、健康づくりの情報発信ができるように支援する。

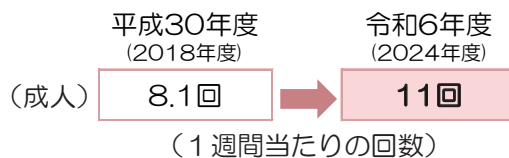
朝食の欠食者を減らす

	平成30年度 (2018年度)	令和6年度 (2024年度)
20～30代男女	22.9%	15%
20～60代男女	19.5%	15%
小学6年生	4.2%	減少傾向へ
中学3年生	8.0%	減少傾向へ



うきうき
楽しく
食べよう

朝食または夕食を家族と一緒に食べる回数を増やす



主な取組

- 料理教室や給食などを通して、仲間や家族と楽しく食べる機会をつくる。
- 給食だよりなどで、家族で楽しく共に食べることの大切さなどを周知し、家庭でも食育が推進できるよう支援する。

かんきょうに
配慮して
食べよう

食品ロスを軽減するために取り組んでいる人の割合を増やす



主な取組

- 食生活に関する相談に対応し自分に合った食事内容・量を一緒に考え、広く周知する。
- 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を行う。

● 市民の取組

副菜

野菜、海草、きのこ、こんにゃく、いも類
 毎食1〜2皿、1日で5〜6皿食べましょう。
 重さにすると1日350g

まずは
毎食 **主食** **主菜** **副菜** を
 揃えて食べましょう



主菜

魚、肉、卵、大豆製品など
 メインのおかずになる食材です。まんべんなく
 とりながら、魚、大豆も忘れないように。

主食

ご飯、パン、めんなど
 ご飯なら茶碗1杯、パンなら8枚切り
 2枚程度が目安です。



「ヘルシーレシピ」をご活用ください

主食、主菜、副菜を揃えたヘルシー献立、野菜が
 足りないときに薄味でもおいしく食べられるメニュ
 ーなど、健康を保つための「ヘルシーメニュー」を
 料理掲載サイトクックパッドに掲載しています。

人気の市内小中学校・保育園の給食メニューや、
 食育活動団体が考案したメニュー
 のほか、地場産の小松菜メニュー
 もあります。



こちらから
 ご覧いた
 けます。



1週間の
 バランスレシピ

1日1,600kcal、食塩7g
 程度で栄養バランス良く仕上
 げました。

糖尿病予防としてだけでな
 く、日頃の健康のためにお使
 いいただけるレシピ集です。



市ホームページで
 ご覧いただけます。



もっと 野菜を 食べよう！

体の体調を整え、生活習慣病も予防します。

1～2食で必要な量を満たすことは難しいので、毎食とりましょう。

野菜の1日の目安量は5～6皿（350g）

煮物

しょうゆや
だしで煮る



具だくさんの汁物

みそ汁、スープなど



和え物

ゆでで、しょうゆや
ごまで和える



いろいろな 調理法で 食べましょう

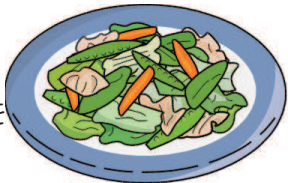
サラダ

生野菜でも、
ゆで野菜でも



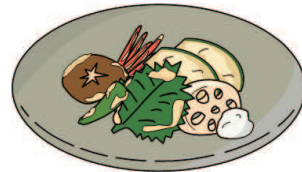
炒め物

3～4種類の野菜を
組み合わせて



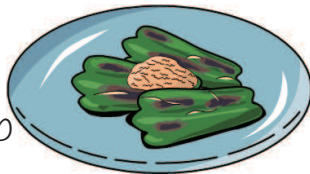
揚げ物

天ぷら、フライ、
素揚げなど



焼き物

フライパンでそのまま
焼いたり、肉詰めしたり



蒸し物

ホイルに包んだり、
フライパンで蒸しても



1皿の目安

ゆでなら片手1杯 生なら両手1杯



小松菜は草加の地場産野菜です！

- カルシウムや鉄が豊富です！
- 小松菜は下ゆでがいきりません。そのまま炒め物や汁物に使えます。
- 小さなお子さんやご高齢の方は、刻んだ後、さっとゆでたり、塩もみしてから使うと、食べやすくなります。



食品ロスを減らそう

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物「食品ロス」は、日本では年間643万トン発生しているといわれています。これは、国民一人当たり毎日お茶碗1杯分のご飯を捨てていることとなります。

家庭でできること

- 買いすぎない
賞味期限切れなどで捨てないように、必要な分だけ購入する。
- 食べ切る
自分に合った量を知り、食べ切れる量をつくる。
残ったときは料理をリメイクする。
(例：煮物→カレー→グラタン)
- 使い切る
野菜の皮などはよく洗い、過剰除去をせず料理する。食べられる部分は可能な限り使い切る。





減塩に取り組もう

今よりも食塩を控えることは、高血圧の改善・予防、腎臓への負担の軽減につながります。また、味付けが濃い料理は食が進みますが、薄味にすることで食べ過ぎの防止にもなります。

食塩の1日の目標量

※日本人の食事摂取基準 2020 年版から

男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満 (高血圧の人・腎機能が心配な人は、1日6g 未満)

食べ方

めん類の汁は残す
汁物は食べる回数を減らす
具たくさんにして汁の量を減らす

漬物や佃煮などは、食べる回数を減らす
しょうゆやソースは「かける」ではなく「つける」

外食、市販の惣菜、レトルト食品をなるべく控える



みそ汁 (1杯)
食塩量: **1.5g**



梅干し (中1個)
食塩量: **2.2g**



しょうゆ (大きじ1)
食塩量: **2.6g**



ラーメン (1人前)
食塩量: **8.1g**

調理

酢、レモンなどの酸味や、唐辛子、カレー粉などの香辛料を利用する

しそ、しょうが、ねぎなどの香味野菜を利用する

だしを効かせる旬の食材や新鮮な食材を利用する

一品はしっかり味付けをして、あとの料理は薄味にしてメリハリを付ける



毎月19日は食育の日
6月は食育月間



家族や仲間と一緒に料理や食事を楽しんだり、ご自身の食生活を振り返る機会にしませんか。



アルコールは適量に

アルコールが体内で分解される時間はビール 500ml なら約3~4時間かかります。適量以上飲んでしまうと、次の日までアルコールが残ってしまいます。また、休肝日をつくると、驚くほど肝臓の機能が回復します。週に2日は休肝日をつくりましょう。また、過剰飲酒は中性脂肪値、尿酸値、血圧などの上昇の原因にもなります。

アルコールの適量

※それぞれアルコール 20g を含む

ビール



ロング缶 (500ml)

日本酒



1合 (180ml)

焼酎



お湯割り 2杯 (100ml)

ウイスキー



ダブル 1杯 (60ml)

ワイン



ワイングラス 2杯 (200ml)

女性の適量は、これらの半分といわれています。

健康管理領域



● 現状と課題

健康寿命は男女ともに延伸傾向ですが、埼玉県との平均と比較すると、男性は低い数値となっています。

特定健診の受診率は増加傾向ですが、がん検診の受診率は低い状況です。

また、う歯（むし歯）のない3歳児の割合は増加し、小中学生の一人平均う歯数も減少しており、幼少期の歯科衛生状況は改善傾向にあります。一方で、歯科健診の受診率は微増となっています。

喫煙や過度な飲酒をしている人が以前と比べ増加傾向にあります。受動喫煙の認知度は高くなっていますが、COPDの認知度は低い状況です。

そのため、健診（検診）を受診することの必要性や、喫煙による害や病気、適切な飲酒量などを知り、正しい生活習慣を身に付けることが必要です。

● 基本目標

いつまでも元気でいるために、みんなで続けよう「健康づくり」

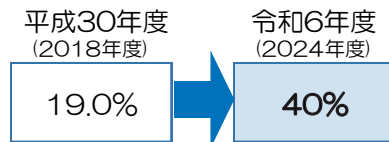
市民一人一人が自らの健康に気を配り、それぞれのライフスタイルに合った方法で健康づくりを実践していくことを目指します。

家庭、保育園、幼稚園、学校、地域などあらゆる主体が連携し、健康づくりに対する取組を推進します。

● 重点・数値目標

定期的に健診を受けて自分の健康状態を知ろう

検診の受診率を上げる (胃がん)



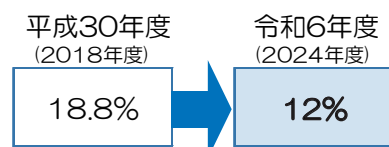
主な取組

- 健診（検診）の必要性の啓発を行う。
- がん検診を実施する。
- がん検診未受診者に対する受診勧奨を行う。



正しい生活習慣を知り、自分や家族の健康を見直そう

喫煙率を下げる



主な取組

- 生活習慣に関する啓発を行う。
- 喫煙による害・病気、禁煙に関する啓発を行う。



健診（検診）を受けよう



- 定期的に健診（検診）を受けよう。
- 健診（検診）結果を振り返ろう。
- 精密検査が必要になったら詳しい検査を受けよう。



自分と家族の健康づくりに関心を持とう



- かかりつけ医・薬局（医師、歯科医、薬剤師）などの相談先を持とう。
- 家族で健康について話す機会をつくろう。
- 健康や栄養に関する講演会や学習会などに参加しよう。

正しい生活習慣を知ろう

たばこ

- たばこの害を知ろう。

たばこの煙には200種類以上の有害物質が含まれています。これらの有害物質は血液の流れに乗って全身をめぐる、がんや心筋梗塞など、様々な疾患の原因になります。



COPD（慢性閉塞性肺疾患）

肺や気管支の組織が壊れて、呼吸がうまくできなくなる病気です。肺の機能は一度壊れてしまうと、元には戻りません。10年後、20年後には、自力で呼吸ができなくなる危険性があります。

副流煙



主流煙

STOP！ 受動喫煙

副流煙には主流煙の何倍もの有害物質が含まれています。たばこに含まれるニコチンが、目の痛み、頭痛、めまい、喘息のような症状（受動喫煙症）を引き起こすことがあります。



歯

- しっかり歯磨きをしよう。
- 定期的に歯科健診を受けよう。

歯垢（プラーク）の付きやすいところ



歯周病の原因となる歯垢（プラーク）を、歯磨きで取り除きます。



健康な歯と歯ぐきが約束してくれること



良
く
か
め
る
と

- | | | |
|------------|---|-----------|
| 食べ物を細かくできる | → | 消化吸収が良くなる |
| だ液分泌量の増加 | → | 抵抗能力が高まる |
| 少量の食事で満足感 | → | 肥満の防止 |
| そしゃく筋が動く | → | 脳の活性化 |
| 発音良く表情豊かに | → | いつまでも若々しい |

アルコール

- 適量飲酒を知ろう（8ページ参照）。

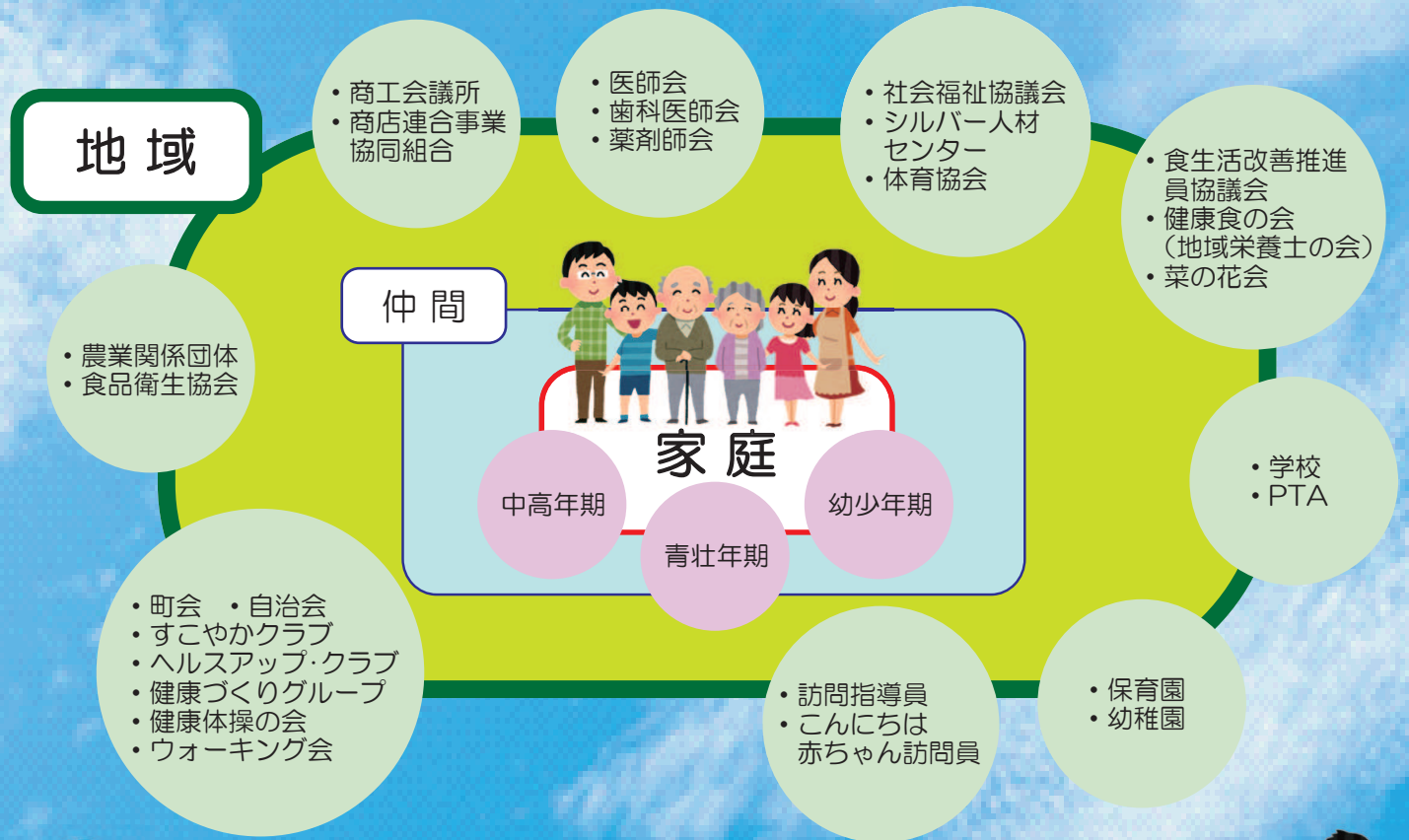


取組の基本的な考え方・計画の推進

目標を達成するための取組は、「市民の取組」「地域の取組」「学校・保育園などの取組」「行政の取組」としてまとめます。

また、市民一人一人が、地域が、まち全体が、健康づくりに取り組むためのネットワークづくりを目指します。

関係者同士が顔の見える関係を築き、それがネットワークとなれば、本計画の趣旨・タイトルでもある、「そうか みんなで 健康づくり」が達成されるものと考えます。



スポーツ・健康づくり都市宣言

私たち草加市民は、ひとりひとりが健康の意義を十分に認識し、健康生活に対する意欲と能力をたかめ、スポーツや食生活を通じて健やかな心と体をつくり、連帯の輪を地域にひろめ、健康な明るいまちづくりを進めていきます。

ここにスポーツ健康都市の精神を発展させ、生涯にわたり健康づくりを進めるスポーツ・健康づくり都市を宣言します。

栄養と体力の調和がとれた健康生活をきずきましょう。

スポーツに親しみ健やかな心と体をつくりましょう。

スポーツ・健康づくりを通じて多くの仲間をつくり、連帯の輪をひろめましょう。

身近なところから体を動かし、バランスのとれた食生活を実践しましょう。

健康な明るいまちづくりをすすめてみましょう。

平成 26 年（2014 年）9 月 17 日 草加市議会議決



問合せ先

そうか みんなで 健康づくり計画（第2次）概要版
草加市 健康福祉部 健康づくり課 電話 048-922-0200