

第4章 春日部市健康づくり計画（第2次）

◇ 分野別 市の取り組み 体系図

《分 野》	《分野別目標》	《市の取り組み》
Ⅰ 栄養・食生活	「食習慣 みんなができる 春日部市」 「元気のもと バランスの良い食事から」	① 子どもの頃からの正しい食習慣確立と実践に向けての支援 ② 年代に合った食べ物と食事の正しい知識の普及
Ⅱ 身体活動・運動	「子どもから高齢者まで 誰もが健康に楽しく 自分に合った運動を！」	① 運動の機会の提供 ② 情報提供の充実 ③ 運動の場の充実
Ⅲ 休養・こころの健康	「誰もがこころ健やかに・こころ豊かに生活できる 春日部市」	① 「こころの健康」に関する知識の普及と相談体制等の充実 ② 自殺（自死）防止の普及・啓発の推進 ③ アルコール・薬物についての正しい知識の普及
Ⅳ 歯と口の健康	「笑顔から 白い歯がこぼれる 春日部市」	① 「歯と口の健康づくり」の充実 ② 歯科健診受診の促進 ③ 『そらまめ塾』講座等の推進
Ⅴ たばこ・アルコール	「大人は喫煙のマナーを守る 大人は適度な飲酒を楽しめる」 「未成年の喫煙ゼロ・飲酒ゼロ」	① 健康への影響についての普及・啓発 ② 妊婦への指導・情報提供 ③ 未成年者の喫煙、飲酒の防止 ④ 禁煙希望者、多量飲酒者・飲酒をやめたい人への情報提供・支援 ⑤ 路上喫煙防止対策の推進
Ⅵ 特定健康診査・がん検診（女性の健	「あなたも私も健康管理 ハッピー春日部市！」	① 健康の自己管理に向けた普及・啓発の充実と支援の強化 ② 各種健康診査の充実、受診率の向上等

第1節 栄養・食生活

分野別目標

- 「食習慣 みんなができる 春日部市」
- 「元気のもと バランスの良い食事から」

数値目標

項目	数値	
	現状 (平成24年)	目標 (平成34年)
①規則正しい食生活の心がけ		
【一般市民】朝食を毎日欠かさず食べている人の増加	77%	85%
②食品別の摂取への配慮		
【一般市民】うす味の食事を心がけている人の増加	59%	72%
【全市民】脂肪の多い肉類やベーコン、ウインナー等を頻繁に食べている人の減少	80%	60%
【一般市民】牛乳、乳製品または小魚類を1日1回程度以上食べる人の増加	58%	70%
【一般市民】緑黄色野菜を1日1回以上食べる人の増加	59%	80%
【一般市民】栄養のバランスやエネルギーに配慮している人の増加	56%	70%
③適正体重の維持		
【一般市民】自分の体重を気にかけている人の増加	80%	90%
【一般市民】適正体重を維持している人の増加	70%	80%
④栄養成分表示の推進		
【一般市民】食品や料理の栄養成分表示を見たことがある人の増加	57%	70%
【一般市民】栄養成分表示を見たことがある人で、参考にする人の割合の増加	81%	90%
【一般市民】「食事バランスガイド」の認知度の向上	24%	50%

《ライフステージごとのポイント》

【乳幼児期（0～6歳）】（保護者にできること）

～食事のリズムや食習慣の基礎を身につけさせる

【小学生期（7～12歳）】

～食の体験を広げ、食に関心を持ち正しい食習慣を身につける

【中学生期（13～15歳）】・【高校生期（16～18歳）】

～食の大切さを認識し、食を選択する力を身につけ、自己管理能力を持つ

【青年期（19～39歳）】

～自分自身の家庭等の食習慣を整え、健康管理を実践する

【壮年期（40～64歳）】

～食習慣を見直し、改善するとともに家庭をはじめ地域へ食文化を伝える

【高齢期（65歳以上）】

～元気に長生きするために食事バランスに配慮し、食に関する豊かな知識や経験を伝える

市民・地域にできること

- ・毎日の食事を楽しみましょう。
- ・1日3回バランスの良い食事を心がけましょう。サプリメント等の栄養補助食品に頼りすぎず、食事から栄養を摂りましょう。
- ・家庭内で朝ごはんの大切さを認識しましょう。
- ・1日1回以上家族や仲間と食事を共にし、同じ献立でおいしさを共有しましょう。
- ・野菜をたくさん食べましょう。
- ・薄味を心がけ、カルシウムに富む食品（乳製品や小魚など）を積極的に摂りましょう。
- ・地域や行政などが行う食生活や健康に関する教室、相談、イベントなどを積極的に活用しましょう。
- ・家庭の味（地域の食）を次世代に伝えていきましょう。
- ・「自分で自分の食事を正しく選択する」力を育成しましょう。

市の取り組み

① 子どもの頃からの正しい食習慣確立と実践に向けての支援

具体的な内容	所管
・学校給食や調理実習、体験教室（収穫体験を含む）などを通じて、「食」に関する教育に努めます。	健康課 教育委員会指導課 保育課
・「テーブルマナー教室」、「親と子の料理教室」など各種教室・講座等の充実に努めます。	市民参加推進課 公民館

② 年代に合った食べ物と食事の正しい知識の普及

具体的な内容	所管
・広報、ホームページ、「食育通信」などにより情報提供を推進します。	健康課 教育委員会学務課
・各種健康診査、相談、健康教室、出前講座などさまざまな場面で、正しい情報の提供に努めます。	健康課 農政課
・「食生活改善推進員」としてボランティア活動ができる人材を養成・育成します。	健康課
・健康長寿のための食生活改善を推進します。	健康課

事業者等にできること

- 食物や食べることへの興味や意欲の育成〔保育所（園）・幼稚園〕
- 「栄養成分表示」の推進〔地域の飲食店、小売業者〕
- 新しい生活習慣病予防対策（栄養）の推進



第2節 身体活動・運動

分野別目標

○「子どもから高齢者まで 誰もが健康に楽しく 自分に合った運動を！」

数値目標

項 目			数 値	
			現状 (平成 24 年)	目標 (平成 34 年)
①若い世代や働きざかりの運動習慣者の増加				
身体を動かすことを意識している人の増加				
20 歳代	男性		34%	38%
	女性		50%	55%
30 歳代	男性		53%	58%
	女性		47%	52%
40 歳代	男性		56%	60%
	女性		52%	57%
週に 1～2 回以上息のはずむ程度の運動を 30 分以上している人の増加				
20 歳代	男性		34%	38%
	女性		25%	28%
30 歳代	男性		36%	40%
	女性		22%	27%
40 歳代	男性		38%	42%
	女性		35%	38%

《ライフステージごとのポイント》

【乳幼児期（0～6歳）】（保護者にできること）

～身体を動かす遊びを親子で楽しみながら運動習慣の基礎をつくる

【小学生期（7～12歳）】

～学校教育や外遊びを通した運動の中で身体を動かすことの楽しさを知る

【中学生期（13～15歳）】・【高校生期（16～18歳）】

～自分に合った運動を見つけ、仲間と楽しく身体を動かす

【青年期（19～39歳）】

～ライフスタイルに合った運動を実践し、習慣化する

【壮年期（40～64歳）】

～正しい知識を身につけ、効果的な運動に取り組み、健康の保持・増進を図る

【高齢期（65歳以上）】

～自分に合った運動を見つけ、体力を維持する

市民・地域にできること

- ・地域等の活動に参加し、身体を動かすことの大切さや楽しさを知りましょう。
- ・今よりも、1日に1,000歩多く歩きましょう。
- ・自分に合った運動を見つけて、継続していきましょう。
- ・運動を一緒に楽しむ仲間づくりを進めましょう。
- ・地域で企画されたスポーツ大会等へ積極的に参加しましょう。
- ・運動習慣を持つきっかけづくりのために「スポーツ推進委員」等の地域の人的資源を有効に活用しましょう。
- ・身近にある学校や集会所等の施設を有効に活用していきましょう。



市の取り組み

① 運動の機会の提供

具体的な内容	所管
<ul style="list-style-type: none"> 各種健康教育や健康相談などで、対象者に応じた運動の指導、支援などに努めます。 	健康課
<ul style="list-style-type: none"> 親子の遊び、スキンシップなどの指導、支援を行います。 	
<ul style="list-style-type: none"> 高齢者の介護予防等のため、『そらまめ塾』や各種予防教室などで、「春日部そらまめ体操」や運動療法等を実施します。 	介護保険課
<ul style="list-style-type: none"> 市民や地域主体の健康づくり活動を支援します。 	高齢者支援課 公民館
<ul style="list-style-type: none"> 各コースの距離と所要時間、消費カロリーの目安等も記した『かすかべウォーク』を作成・配布し、市民等のウォーキング、ジョギング、サイクリング等の取り組みを支援します。 	シティセールス広報課
<ul style="list-style-type: none"> 時期をとらえ、市内の観光名所へのハイキングを行います（「ふるさと散歩観光ハイキング」）。 	商工観光課 （市観光協会）
<ul style="list-style-type: none"> スポーツ・レクリエーション活動の普及振興を図るため、スポーツを通じた親子、市民・地域住民の交流等の場として、多世代に対応したスポーツ教室の開催やスポーツ大会の充実に努めます。 	スポーツ推進課
<ul style="list-style-type: none"> 軽スポーツ、ニュースポーツ等の普及に努めます。 	
<ul style="list-style-type: none"> 市スポーツ団体の活動を支援します。 	

② 情報提供の充実

具体的な内容	所管
<ul style="list-style-type: none"> 広報やパンフレット、ホームページなどで、身体活動や運動の重要性、体育施設やスポーツ教室の紹介、市内の年間イベントの予定など、運動や身体活動に関連した効果的な情報の提供充実に努めます。 	健康課 スポーツ推進課
<ul style="list-style-type: none"> 普段運動する機会のない人やあまり運動をしてこなかった人等にも健康づくりや運動に興味を持ってもらえるような講座等を実施します。 	公民館
<ul style="list-style-type: none"> 骨・関節・筋肉等の運動器の衰えの防止を支援するとともに、「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」という言葉の普及・啓発に努めます。 	健康課

③ 運動の場の充実

具体的な内容	所管
<ul style="list-style-type: none"> 体育施設の適正な管理・充実と利用の促進に努めます。 	スポーツ推進課

事業者等にできること

- 各種スポーツ教室の開催
- 各種運動関係施設の整備と利便性向上による利用の促進



第3節 休養・こころの健康

分野別目標

○「誰もがこころ健やかに・こころ豊かに生活できる 春日部市」

数値目標

項 目	数 値	
	現状 (平成 24 年)	目標 (平成 34 年)
①睡眠等により、疲労回復を図っている人の増加		
睡眠による休養がとれている人の増加		
中学生	47%	51%
一般市民	59%	64%
②楽しみや生きがいを持っている人の増加		
【一般市民】上手にストレスに対応している人の増加	82%	86%
【一般市民】趣味や楽しみを持つように心がけている人の増加	76%	81%
③悩みを相談できる人や機会の増加		
相談できる人がいる人の増加		
中学生	93%	99%
一般市民	77%	83%



《ライフステージごとのポイント》

【乳幼児期（0～6歳）】（保護者にできること）

～規則正しい生活リズムを身につけさせる

【小学期（7～12歳）】

～身につけた規則正しい生活リズムを継続していく

【中学生期（13～15歳）】・【高校生期（16～18歳）】

～規則正しい生活リズムを継続するとともに、社会性豊かな心を育てる

【青年期（19～39歳）】

～知識や情報を自主的に選択し、自分のライフスタイルに合わせて取り入れていく

【壮年期（40～64歳）】

～自分のこれまでのライフスタイルを見直すとともに、地域社会との交流を通じてこころ豊かな人生を築いていく

【高齢期（65歳以上）】

～健康で生きがいを持って、こころ豊かな生活を送る

市民・地域にできること

- ・十分な睡眠、休養を心がけ、疲れを翌日以降に残さないようにしましょう。
- ・自分に合った上手なリラクセス法、ストレス解消法を実践しましょう。
- ・さまざまな情報から、休養、こころの健康についての正しい知識を習得しましょう。
- ・趣味や生きがいを持って、いきいきとした生活を送りましょう。
- ・積極的に家族、友人、職員、地域の人に「あいさつ」をしましょう。
- ・世代を超えて、ふれあいの機会をつくりましょう。
- ・自治会、公民館活動等を通じて仲間づくりをしましょう。
- ・悩みや不安をひとりで抱え込まず、誰かに相談するようにしましょう。

市の取り組み

① 「こころの健康」に関する知識の普及と相談体制等の充実

具体的な内容	所管
・精神保健福祉士、臨床心理士、保健師による「こころの健康づくり」のための相談を実施します。	健康課
・乳幼児健診、乳幼児健康相談や生後2か月頃までの子どものいる家庭への助産師、保健師、母子保健推進員による訪問などを通じて、保護者の子育て不安や悩みに応じられる体制の強化・充実を図ります。	
・いじめや不登校など学校生活の不安や悩みの解消に向け、臨床心理士や学校心理士などの専門家を含む「こころのサポートチーム」を組織して学校訪問を実施するなど相談体制の拡充を図り、問題の未然防止や早期発見を図ります。	教育委員会指導課

② 自殺（自死）防止の普及・啓発の推進

具体的な内容	所管
・自殺（自死）防止啓発のパンフレットを作成し、『健康フェア』等での普及・啓発に努めます。	健康課
・自殺（自死）防止の「ゲートキーパー」の養成を推進します。	

③ アルコール・薬物についての正しい知識の普及

具体的な内容	所管
・ホームページの記事や成人式でのチラシの配布などを通じて、アルコール・薬物についての正しい知識の普及啓発に努めます。	健康課
・「思春期パンフレット」を配布し、喫煙・多量飲酒・薬物乱用に関する知識の普及を図ります。	

事業者等にできること

- 中小企業における「こころの健康づくり」への、地域産業保健センターの活用
- 産業医による相談の充実
- 雇用者の休養・こころの健康についての正しい知識の習得と被雇用者への対応

第4節 歯と口の健康

▶ 分野別目標 ◀

○「笑顔から 白い歯がこぼれる 春日部市」

数値目標

項 目	数 値	
	現状 (平成 24 年)	目標 (平成 34 年)
①歯の健康を守るための関心の拡大と正しい知識の定着化促進		
歯や歯ぐきの健康が体全体に影響すると思う人の増加		
中学生	40%	50%
一般市民	69%	80%
歯や歯ぐきの健康についていつも気にかける人の増加		
中学生	32%	50%
一般市民	42%	80%
②むし歯や歯周病の予防のための、歯や歯ぐきの健康によいことの習慣化		
1日に歯を磨く回数		
幼児2回以上	69%	85%
小学生3回以上	51%	100%
中学生3回以上	54%	90%
高校生2回以上	59%	100%
一般市民(男性)2回以上	67%	100%
一般市民(女性)3回以上	43%	55%

項 目	数 値	
	現状 (平成 24 年)	目標 (平成 34 年)
定期的に歯科健診を受ける人の増加		
幼児・小学生	17%	30%
中学生	16%	50%
一般市民	30%	48%
一般市民 30 歳代	27%	60%
むし歯のない人の増加		
3 歳児 (3 歳児健康診査)	92%	100%
小学生	86%	100%
中学生	87%	100%
一般市民	80%	100%
歯周病のある人の減少		
一般市民 20 歳代	3 %	0 %
一般市民 30 歳代	18%	5 %
一般市民 40 歳代	15%	10%
歯科健康診査の実施	集団年 3 回	個別検診の実施
妊婦歯科健診を受診する人の増加	50%	100%

《ライフステージごとのポイント》

【乳幼児期（0～6歳）】（保護者にできること）

～正しい歯磨きの方法を習得させる

【小学生期（7～12歳）】

～歯の健康への関心を持ち、毎食後の歯磨きを習慣づける

【中学生期（13～15歳）】・【高校生期（16～18歳）】

～歯の健康を自分自身で管理する力を養う

【青年期（19～39歳）】

～歯周病予防の方法を知り、実践できる

【壮年期（40～64歳）】

～正しい歯周病予防を継続している

【高齢期（65歳以上）】

～高齢になっても口腔のケアを継続する

市民・地域にできること

- ・ 歯と口の健康に関心を持ち、正しい知識と習慣を身につけましょう。
- ・ 家族みんなで「歯を大切にしよう」という意識を持ちましょう。
- ・ 規則正しい生活習慣を基盤にした「歯の健康づくり」を推進しましょう。
- ・ フッ化物配合歯磨き剤、デンタルフロスなどの補助器具を利用した歯と口のケアを行いましょう。
- ・ 定期的に歯科健診を受診しましょう。
- ・ 歯に関する講習会やそらまめ塾等へ参加しましょう。

市の取り組み

① 「歯と口の健康づくり」の充実

具体的な内容	所管
・ 「プレマタニティ歯の健康教室」を周知し、妊娠前の女性を対象に、歯科医師による講話を受ける機会を増やします。	健康課
・ 口腔と全身との相互関係について正しく理解してもらうため「健康フェア」等のイベントや教室での普及啓発に努めます。	
・ 「かかりつけ歯科医」を持つきっかけづくりに、個別歯科健診を行うことの大切さについて啓発に努めます。	
・ 歯の喪失を予防してかむ機能を維持するため、「8020運動」の推進に努めます。	
・ 乳児期から高齢期までの年齢に応じた健康教育・健康相談の充実を推進します。	
・ 特定保健指導の中で、生活習慣病予防における歯と口腔の健康についての啓発に努めます。	国民健康保険課

② 歯科健診受診の促進

具体的な内容	所管
・ 妊婦歯科健康診査・乳幼児歯科健診・歯科健康診査の充実を図り、歯や口腔の疾患の早期発見・早期治療のため受診を促進します。	健康課

③ 『そらまめ塾』講座等の推進

具体的な内容	所管
・ 高齢者を対象に『そらまめ塾』などの中で口腔機能の維持・向上のための講座や実技を実施し、「口腔内の健康づくり」を推進します。	介護保険課

事業者（医療機関）等ができること

- 小さい子どもと一緒に受診ができる環境づくり
- イベントに合わせたブラッシング指導の実施〔歯科医師会、歯科衛生士会〕
- 子どもから高齢者までが交流できる「健口教室」などの開催



コラム

column

「歯と口の健康」

「歯と口の健康」は、必要な栄養素の摂取だけでなく、歯周病による糖尿病など全身の健康状態にも直接関係します。食事や会話を楽しむなど、身体やこころの健康と深いつながりがあります。生涯自分の歯で食べられるよう、「歯や口の健康づくり」の取り組みが大切です。

平成 23 年に、国では「歯科口腔保健の推進に関する法律」が施行され、県では「埼玉県歯科口腔保健の推進に関する条例」が制定されました。

また、

- ・生涯にわたる歯科疾患の予防に向けた取組と歯科疾患の早期発見、早期治療の促進
- ・乳幼児期から高齢期までの各時期での適切かつ効果的な口腔の健康の確保
- ・関連分野における施策との連携、関係者の協力により、総合的かつ計画的な歯科口腔保健の推進

を基本理念とする『埼玉県歯科口腔保健推進計画』（平成 25～27 年度）が策定されています。

第5節 たばこ・アルコール

▶ 分野別目標 ◀

- 「大人は喫煙のマナーを守る 大人は適度な飲酒を楽しむ」
- 「未成年の喫煙ゼロ・飲酒ゼロ」

数値目標

項 目	数 値	
	現状 (平成 24 年)	目標 (平成 34 年)
①未成年者のたばこ対策		
【中学生】喫煙経験のある人の減少	6%	0%
【中学生】たばこは、肺がんだけでなく、脳卒中、心疾患、高血圧症等の原因になったり、歯の健康にも影響すると考える人の増加	93%	100%
【高校生】喫煙経験のある人の減少	7%	0%
【高校生】たばこは、肺がんだけでなく、脳卒中、心疾患、高血圧症等の原因になったり、歯の健康にも影響すると考える人の増加	96%	100%
②成人のたばこ対策		
【一般市民】たばこは、肺がんだけでなく、脳卒中、心疾患、高血圧症等の原因になったり、歯の健康にも影響すると考える人の増加	88%	100%
公共の場での分煙の徹底	77%	100%
用語「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」を知っている人の増加	—	80%
③未成年者のアルコール対策		
【中学生】飲酒経験のある人の減少	30%	0%
【中学生】お酒の飲み過ぎは肥満や糖尿病などの原因になると考える人の増加	85%	100%

項 目	数 値	
	現状 (平成 24 年)	目標 (平成 34 年)
【高校生】 飲酒経験のある人の減少	29%	0%
【高校生】 お酒の飲み過ぎは肥満や糖尿病などの原因になると考える人の増加	83%	100%
④成人のアルコール対策		
【一般市民 (40～60 歳)】 ほぼ毎日飲酒している中高年男性の減少	46%	37%
【一般市民】 ほぼ毎日 3 合以上飲んでいる人の減少	6%	0%
【一般市民】 お酒の飲み過ぎは肥満や糖尿病などの原因になると考える人の増加	77%	100%

《ライフステージごとのポイント》

【乳幼児期 (0～6 歳)】 (保護者にできること)

- ～・副流煙を吸わせないようにする
- ・アルコールの誤飲を防止する

【小学生期 (7～12 歳)】

- ～・喫煙による健康への害を知る
- ・アルコールについての正しい知識を持つ

【中学生期 (13～15 歳)】・【高校生期 (16～18 歳)】

- ～・喫煙による健康への害についての理解を深め、喫煙をしない
- ・アルコールについての理解を深め、飲酒をしない

【青年期 (19～39 歳)】

- ～・喫煙による健康への害について理解を深め、未成年は喫煙しない
- ・多量飲酒の害を知り、適正飲酒を心がけ、未成年は飲酒しない

【壮年期 (40～64 歳)】

- ～・たばこをやめたい人を増やす
- ・自分の適量を知り、飲み過ぎないようにする

【高齢期 (65 歳以上)】

- ～・禁煙、減煙を心がける
- ・楽しくアルコールとつき合っていく

市民・地域にできること

- ・ 未成年者に「吸わせない」「飲ませない」ための教育を強化しましょう（“きっかけ”をつくらない）。
- ・ 未成年者の喫煙、飲酒を見掛けたら声を掛けましょう。
- ・ 親自身がたばこ・アルコールについての知識を習得しましょう。
- ・ 家庭でも喫煙、飲酒の害を正しく教えましょう。
- ・ 妊娠中は禁煙、禁酒をしましょう。
- ・ 妊娠、育児中の家庭では禁煙に努めましょう。
- ・ 歩きたばこはやめましょう。
- ・ お酒は、適量を知り楽しく飲みましょう。
- ・ 他者に無理に飲酒を勧めないようにしましょう。
- ・ たばこやアルコールに頼らないストレス解消法を見つけましょう。

市の取り組み

① 健康への影響についての普及・啓発

具体的な内容	所管
・「成人健康相談」、「健康フェア」や「特定保健指導」などにおいて喫煙や飲酒が健康に及ぼす影響についての情報提供等を行い、知識の普及・啓発に努めます。	健康課

② 妊婦への指導・情報提供

具体的な内容	所管
・胎児への悪影響、妊娠経過への悪影響を避けるため、「母子健康手帳」の交付や「ママパパ学級」などで妊婦への十分な情報提供と禁煙、禁酒指導に努めます。	健康課

③ 未成年者の喫煙、飲酒の防止

具体的な内容	所管
・学校での喫煙、飲酒防止教育の充実に努めます。	教育委員会指導課
・小中学校の学校敷地内での分煙を徹底し、受動喫煙の防止に努めます。	教育委員会学校総務課 教育委員会指導課

④ 禁煙希望者、多量飲酒者・飲酒をやめたい人への情報提供・支援

具体的な内容	所管
・禁煙希望者や多量飲酒者・飲酒をやめたい人に相談・医療機関の情報提供を行い、支援に努めます。	健康課 障がい者支援課

⑤ 路上喫煙防止対策の推進

具体的な内容	所管
・路上喫煙の防止に関して市・市民・事業者等それぞれの責務など必要な事項を条例で定め、喫煙マナーと環境美化意識の向上を図るとともに、路上喫煙による身体・財産への被害を防止し、安全で清潔な生活環境の確保を図ります。	資源循環推進課

事業者（企業・商店・医療機関）にできること

- 未成年者にはたばこや酒を「売らない・買わせない」という販売者サイドの取り組みの強化…自動販売機の管理・監督、稼働時間の自主規制など
- 禁煙・分煙環境の整備〔職場、飲食店〕
- ステッカーなどによる禁煙・分煙の実施状況の表示
- 歩きたばこの禁止と同時に喫煙所も整備〔地域〕
- 禁煙を希望する人への禁煙プログラムの実施〔医療機関〕

コラム

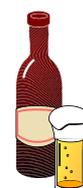
column

☆1日あたりの「適正な飲酒量」は？

(%はアルコール濃度)

日本酒（15%）…1合（180ml） ビール（5%）…中瓶1本（500ml）
 チューハイ（7%）…1缶（350ml） ワイン（12%）…グラス2杯（1杯：120ml）
 焼酎お湯割り（25%）…1杯（180ml ※25度の焼酎をお湯で半々で割ったもの）
 ウイスキー、ブランデー（43%）…ダブル1杯（60ml）

*週に2日は、“休肝日”をつくりましょう。



第6節 特定健康診査・がん検診（女性の健康）

▶ 分野別目標 ◀

○「あなたも私も健康管理 ハッピー春日部市！」

数値目標

項 目	数 値	
	現状 (平成 24 年)	目標 (平成 34 年)
①健康診査を受ける人の増加		
特定健康診査受診率の向上	(平成 23 年) 42%	60%
がん検診の受診率*の向上		
肺がん検診	49%	50%
大腸がん検診	44%	50%
胃がん検診	6%	50%
子宮がん検診	13%	50%
乳がん検診	15%	50%
②健康によいことの習慣化		
「かかりつけ医」がいる人の割合の増加	60%	65%
「自分は健康だ」と思う人の割合の増加	20%	25%

*対象者は、「今後の我が国におけるがん検診事業評価の在り方について」報告書（平成 20 年 3 月）に基づき算出。

《ライフステージごとのポイント》

【乳幼児期（0～6歳）】（保護者にできること）

～予防接種や健康診査等を受けさせ、健康管理に気を配る

【小学生期（7～12歳）】

～自分の健康や周りの人の健康にも関心を持ち、健康管理の大切さを理解、実践する

【中学生期（13～15歳）】・【高校生期（16～18歳）】

～自分の健康について考え、より良い生活習慣を身につける

【青年期（19～39歳）】

～自分の健康に関心を持ち、定期的に健康診査やがん検診を受診するとともに、健診結果を活用して生活習慣を見直すなど、積極的に健康づくりに取り組む

【壮年期（40～64歳）】

～・自分の健康に関心を持ち、生活習慣を見直して病気への罹患や、重症化を予防する
・定期的に健診・がん検診を受診し、結果により必要な場合は生活習慣を見直す

【高齢期（65歳以上）】

～・自分の健康に関心を持ち、生活習慣を見直して病気を予防する
・定期的に健診・がん検診を受診するとともに、「かかりつけ医」を定期的に受診し、健康への関心を高め、豊かな経験を活かして社会との交流を保ちながら健康づくりに取り組む

市民・地域にできること

- ・年に1回は健（検）診を受け、自身の健康状態を把握しましょう。
- ・健（検）診の結果をいかし、積極的に健康づくりに取り組みましょう。
- ・「かかりつけ医」を持ちましょう。

市の取り組み

① 健康の自己管理に向けた普及・啓発の充実と支援の強化

具体的な内容	所管
・広報やホームページ等で健（検）診を周知し「自分の健康は自らが守る」という意識の普及・啓発に努めます。	健康課
・各テーマ・疾病ごとの健康づくり教室等、各種データや健診結果を活用した健康教室・健康相談等を開催し、メタボリックシンドロームをはじめとした生活習慣病の予防に努めます。	健康課
・高齢化を見据え、高齢者特有の疾病予防のための健康教室・健康相談を開催し、高齢者の健康づくりを支援します。	健康課

② 各種健康診査の充実、受診率の向上等

具体的な内容	所管
・受診勧奨を行い、特定健康診査、がん検診など各種健（検）診の受診率と特定保健指導の実施率の向上に努めます。	国民健康保険課 健康課
・働く世代が受診しやすい環境づくりに努めます。	健康課
・市民の目に届きやすいように、検診やイベントなどについて『広報かすかべ』や回覧板等で宣伝・周知します。	シティセールス広報課 市民参加推進課

事業者等にできること

- 職場での定期健康診査の実施〔事業者〕
- 実施期間や実施医療機関等の拡大〔医師会、医療機関〕
- 「特定健診受けましたか？」ポスターの掲示や声かけなど〔商店、事業所等〕
- “健（検）診ポイント制度”導入の検討〔地域、商工会等〕



◇分野／ライフステージごとのポイント一覧

	乳幼児期 (0～6歳) (保護者にできること)	小学生期 (7～12歳)	中学生期 (13～15歳)・ 高校生期 (16～18歳)	青年期 (19～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)
I 栄養・食生活	・食事のリズムや食習慣の基礎を身につけさせる	・食の体験を広げ、食に関心を持ち正しい食習慣を身につける	・食の大切さを認識し、食を選択する力を身につけ、自己管理能力を持つ	・自分自身の家庭等の食習慣を整え、健康管理を実践する	・食習慣を見直し、改善するとともに家庭をはじめ地域へ食文化を伝える	・元気に長生きするために食事バランスに配慮し、食に関する豊かな知識や経験を伝える
II 身体活動・運動	・身体を動かす遊びを親子で楽しみながら運動習慣の基礎をつくる	・学校教育や外遊びを通じた運動の中で身体を動かすことの楽しさを知る	・自分に合った運動を見つけ、仲間と楽しく身体を動かす	・ライフスタイルに合った運動を実践し、習慣化する	・正しい知識を身につけ、効果的な運動に取り組み、健康の保持・増進を図る	・自分に合った運動を見つけ、体力を維持する
III 休養・こころの健康	・規則正しい生活リズムを身につけさせる	・身につけた規則正しい生活リズムを継続していく	・規則正しい生活リズムを継続するとともに、社会性豊かな心を育てる	・知識や情報を自主的に選択し、自分のライフスタイルに合わせて取り入れていく	・自分のこれまでのライフスタイルを見直すとともに、地域社会との交流を通じてこころ豊かな人生を築いていく	・健康で生きがいを持って、こころ豊かな生活を送る
IV 歯と口の健康	・正しい歯磨きの方法を習得させる	・歯の健康への関心を持ち、毎食後の歯磨きを習慣づける	・歯の健康を自分自身で管理する力を養う	・歯周病予防の方法を知り、実践できる	・正しい歯周病予防を継続している	・高齢になっても口腔のケアを継続する
V たばこ・アルコール	・副流煙を吸わせないようにする ・アルコールの誤飲を防止する	・喫煙による健康への害を知る ・アルコールについての正しい知識を持つ	・喫煙による健康への害についての理解を深め、喫煙をしない ・アルコールについての理解を深め、飲酒をしない	・喫煙による健康への害について理解を深め、未成年は喫煙しない ・多量飲酒の害を知り、適正飲酒を心がけ、未成年は飲酒しない	・たばこをやめたい人を増やす ・自分の適量を知り、飲み過ぎないようにする	・禁煙、減煙を心がける ・楽しくアルコールとつき合っていく
VI 特定健康診査・がん検診 (女性の健康)	・予防接種や健康診査等を受けさせ、健康管理に気を配る	・自分の健康や周りの人の健康にも関心を持ち、健康管理の大切さを理解、実践する	・自分の健康について考え、より良い生活習慣を身につける	・自分の健康に関心を持ち、定期的に健康診査やがん検診を受診するとともに、健診結果を活用して生活習慣を見直すなど、積極的に健康づくりに取り組む	・自分の健康に関心を持ち、生活習慣を見直して病気への罹患や、重症化を予防する ・定期的に健診・がん検診を受診し、結果により必要な場合は生活習慣を見直す	・自分の健康に関心を持ち、生活習慣を見直して病気を予防する ・定期的に健診・がん検診を受診するとともに、「かかりつけ医」を定期的に受診し、健康への関心を高め、豊かな経験を活かして社会との交流を保ちながら健康づくりに取り組む