

# 第2次いきいきライフプラン かすかべ

(春日部市健康づくり計画・食育推進計画・自殺対策計画)  
2025年度～2030年度



2025年(令和7年)3月

春日部市



## ごあいさつ

本市では、2019年（平成31年）に、「いきいきライフプランかすかべ（春日部市健康づくり計画・食育推進計画・自殺対策計画）」を策定し、健康づくり、食育、自殺対策の取組を一体的に推進してまいりました。

その間、新型コロナウイルス感染症の流行が人々の生活スタイルに影響を及ぼす中、社会全般における健康に対する意識は高まる一方で、一人ひとりの健康課題は多様化するなど、健康を取り巻く環境は大きく変化しました。

このような中、2025年（令和7年）度から2030年（令和12年）度までの6年間を計画期間とする「第2次いきいきライフプランかすかべ（春日部市健康づくり計画・食育推進計画・自殺対策計画）」を策定しました。

本計画は、「第2次春日部市総合振興計画後期基本計画」の基本目標の一つである「いつまでも健康でいきいきと暮らせるまち」を具体化する計画です。

この計画では、胎児期から高齢期に至るまでの市民の生涯を経時的に捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ）を踏まえるとともに、健康づくり計画は7分野、食育推進計画は4分野、自殺対策計画は4分野に分け、引き続き密接に関係のある分野を一体的に進め、健康づくり、食育推進、自殺対策を総合的に推進し、全体の目標である「健康寿命の延伸」を目指して、市民の皆様をはじめ、関係団体、事業者と連携を図りながら各種事業に全力で取り組んでまいります。

結びに、本計画の策定にあたり、アンケート調査やパブリックコメントに対して貴重なご意見やご提言をいただきました市民の皆様をはじめ、熱心にご審議いただきました春日部市健康づくり推進審議会委員の皆様にご心から感謝申し上げます。



2025年（令和7年）3月

春日部市長 岩谷一弘



# 目 次

## I 総論

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 第1章 計画の概要.....                    | 1  |
| 1 計画策定の背景及び趣旨.....                | 1  |
| 2 計画の位置付け.....                    | 3  |
| 3 計画の期間.....                      | 4  |
| 第2章 春日部市の現状と課題.....               | 5  |
| 1 統計データ等からみる現状.....               | 5  |
| 2 市民生活習慣実態調査からみる現状.....           | 11 |
| 3 健康づくり計画・食育推進計画・自殺対策計画の最終評価..... | 28 |
| 4 課題の総括.....                      | 34 |
| 第3章 基本的な方向性.....                  | 39 |
| 1 基本理念.....                       | 39 |
| 2 基本目標.....                       | 39 |
| 3 基本方針.....                       | 40 |
| 4 ライフコースアプローチ.....                | 40 |
| 5 計画の体系.....                      | 41 |
| 6 計画の推進.....                      | 44 |

## II 計画

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| 第1章 春日部市健康づくり計画.....                | 49 |
| 1 妊婦及びこどもの健康.....                   | 49 |
| 2 栄養・食生活.....                       | 53 |
| 3 生活習慣病の発症・重症化予防.....               | 56 |
| 4 休養・こころの健康.....                    | 62 |
| 5 がん対策.....                         | 65 |
| 6 高齢者の健康.....                       | 68 |
| 7 歯と口の健康.....                       | 72 |
| 第2章 春日部市食育推進計画.....                 | 75 |
| 1 食に関する正しい知識の普及.....                | 75 |
| 2 「共食」の推進.....                      | 79 |
| 3 食への感謝と食文化の継承.....                 | 81 |
| 4 食の安全・安心と情報発信.....                 | 85 |
| 第3章 春日部市自殺対策計画.....                 | 87 |
| 1 地域におけるネットワークの構築.....              | 87 |
| 2 必要な支援につなげる人材の育成と相談支援体制の整備・充実..... | 90 |
| 3 こころの健康及びSOSの出し方に関する啓発.....        | 93 |
| 4 リスクの軽減と「生きること」の促進.....            | 95 |
| 第4章 ライフステージごとの計画.....               | 99 |

|       |                                                                 |     |
|-------|-----------------------------------------------------------------|-----|
| 1     | 妊娠(胎児)期～乳幼児期（0～6歳） .....                                        | 99  |
| 2     | 学童・思春期（7～18歳） .....                                             | 102 |
| 3     | 青年期（19～39歳） .....                                               | 106 |
| 4     | 壮年期（40～64歳） .....                                               | 111 |
| 5     | 高齢期（65歳以上） .....                                                | 116 |
| Ⅲ 資料編 |                                                                 |     |
| 1     | 春日部市健康づくり推進条例 .....                                             | 123 |
| 2     | 春日部市歯科口腔保健の推進に関する条例 .....                                       | 125 |
| 3     | 春日部市健康づくり推進審議会 .....                                            | 127 |
| 4     | 第2次いきいきライフプランかすかべ（春日部市健康づくり計画・食育推進計画・自殺<br>対策計画）策定庁内検討委員会 ..... | 132 |
| 5     | 連携協定事業者等一覧 .....                                                | 134 |
| 6     | 計画策定の経過 .....                                                   | 135 |
| 7     | 用語解説 .....                                                      | 136 |

注）本文中の※印については、用語解説に用語の意味を 50 音順に掲載しています。

# I 総論

---



# 第1章 計画の概要

## I 計画策定の背景及び趣旨

### 1) 計画策定の背景

#### 《健康増進分野》

国では、2000年（平成12年）に「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」が策定され、その実現のために2002年（平成14年）に健康増進法が施行されました。その後、最終評価を経て、2013年度（平成25年度）を初年度とする「健康日本21（第二次）」が策定されました。

また、2011年度（平成23年度）に歯科口腔保健の推進に関する法律が施行されました。

2024年（令和6年）度からは第5次国民健康づくり運動として、「健康日本21（第三次）」がスタートしました。基本的な方向として、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」、「個人の行動と健康状態の改善」、「社会環境の質の向上」、「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」の4項目の取組を進めるとしています。

#### ■「健康日本21（第三次）」の基本方針

国民健康づくり運動を進める上での基本方針。「国民健康づくり運動プラン」と呼称。

以下の事項について定める。

- ①国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向
- ②国民の健康の増進の目標に関する事項
- ③都道府県健康増進計画及び市町村健康増進計画の策定に関する基本的な事項
- ④国民健康・栄養調査その他の健康の増進に関する調査及び研究に関する基本的な事項
- ⑤健康増進事業実施者間における連携及び協力に関する基本的な事項
- ⑥食生活、運動、休養、飲酒、喫煙、歯の健康の保持その他の生活習慣に関する正しい知識の普及に関する事項
- ⑦その他国民の健康の増進の推進に関する重要事項

資料：健康日本21（第三次）

#### 《食育推進分野》

国では、2005年（平成17年）に「食育基本法」が施行され、2006年（平成18年）には「食育推進基本計画」が策定されました。その後、2016年（平成28年）には「第3次食育推進基本計画」が策定されました。

2021年（令和3年）3月にそれまでの食育の取組による成果と、社会環境の変化の中で明らかになった新たな状況や課題を踏まえ、「第4次食育推進基本計画」が策定されました。第4次食育推進基本計画では、「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進（国民の健康の視点）」、「持続可能な食を支える食育の推進（社会・環境・文化の視点）」、「新たな日常やデジタル化に対応した食育の推進（横断的な視点）」を基本的な方針（重点事項）として掲げています。

## 《自殺対策分野》

国では、2006 年（平成 18 年）に「自殺対策基本法」が施行されたのち、2007 年（平成 19 年）に初めての「自殺総合対策大綱」が閣議決定されました。その後、2016 年（平成 28 年）に「自殺対策基本法」が改正され、都道府県及び市町村に、自殺対策計画を策定することが義務付けられました。この「自殺対策基本法」改正の趣旨や自殺の実態を踏まえ、2017 年（平成 29 年）に「自殺総合対策大綱～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～」が閣議決定されました。

さらに令和 3 年から見直しに向けた検討が行われ、自殺の実態を踏まえ、令和 4 年 10 月、「新たな自殺総合対策大綱」が閣議決定されました。新たな大綱では、コロナ禍における自殺の動向も踏まえつつ、これまでの取組に加え、「こども・若者の自殺対策の更なる推進・強化」、「女性に対する支援の強化」、「地域自殺対策の取組強化」、「新型コロナウイルス感染症拡大の影響を踏まえた対策の推進」などを追加し、総合的な自殺対策の更なる推進・強化を掲げています。

県は、2023 年（令和 5 年）度には、医療法第 30 条の 4 に基づく「医療計画」とともに、関連の深い健康増進計画、食育推進計画、自殺対策計画など関連の深い他の個別計画等を組み込み、より一体的な保健医療施策を推進するための総合的な計画として、2024 年（令和 6 年）度から 2029 年（令和 11 年）度までを計画期間とする埼玉県地域保健医療計画を策定しました。

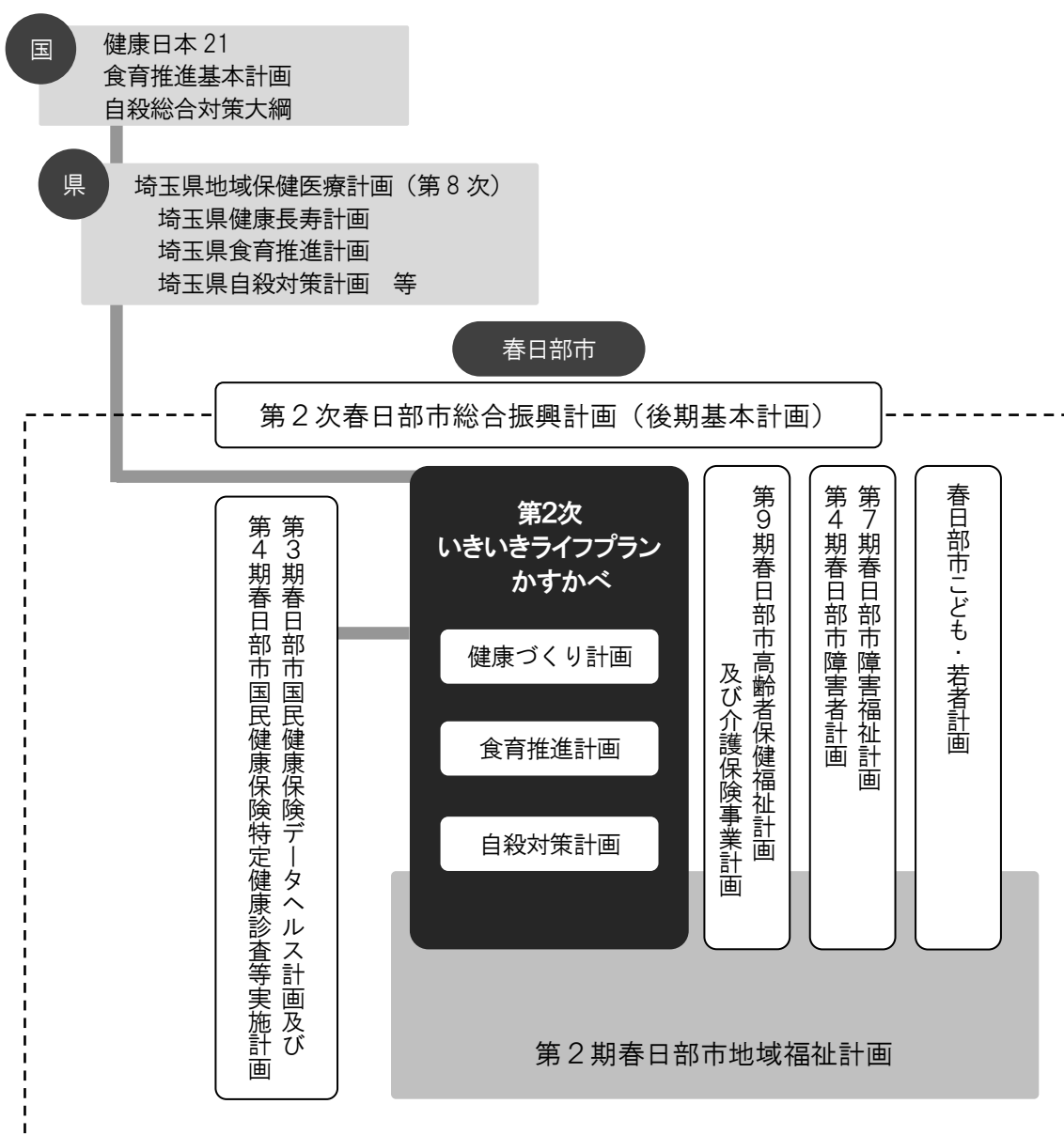
## 2) 計画策定の趣旨

本市では、国や県の動向を踏まえ、2019 年（平成 31 年）に、密接に関係している健康づくり、食育、自殺対策を一体的にした「いきいきライフプランかすかべ（春日部市健康づくり計画・食育推進計画・自殺対策計画）」を策定しました。この計画は、健康づくり計画「栄養・食生活」分野の施策と食育推進計画の施策、また、健康づくり計画「休養・こころの健康」分野の施策は自殺対策計画と密接に関連していることから、一体的に実施することで、取組や指標の管理をできるようにしました。

市民一人ひとりの心身の状態等に合わせて、生涯にわたり心身ともに健やかで充実して暮らすことができるよう基本理念として、取組を推進してきました。このたび、2025 年（令和 7 年）3 月にこの計画が終期を迎えることから、市の最上位計画である「第 2 次春日部市総合振興計画（後期基本計画）」の基本目標 2「いつまでも健康でいきいきと暮らせるまち」を具体化する計画として、2025 年（令和 7 年）度から 2030 年（令和 12 年）度までの 6 年間を計画期間とする「第 2 次いきいきライフプランかすかべ（春日部市健康づくり計画・食育推進計画・自殺対策計画）」を策定するものです。

## 2≫ 計画の位置付け

- ◇本計画は、健康増進法に規定する「市町村健康増進計画」、食育基本法に規定する「市町村食育推進計画」及び、自殺対策基本法に規定する「市町村自殺対策計画」を総合的・一体的に策定した計画です。
- ◇「第2次春日部市総合振興計画（後期基本計画）」に示される健康づくりの推進に係る分野を具体化した計画です。また、国、県それぞれが策定した関連の指針、計画等や、本市における各種計画との整合を図っています。
- ◇市民一人ひとりの主体的な健康づくりの取組と、その活動を社会全体で支えていくための諸活動の指針となる計画です。

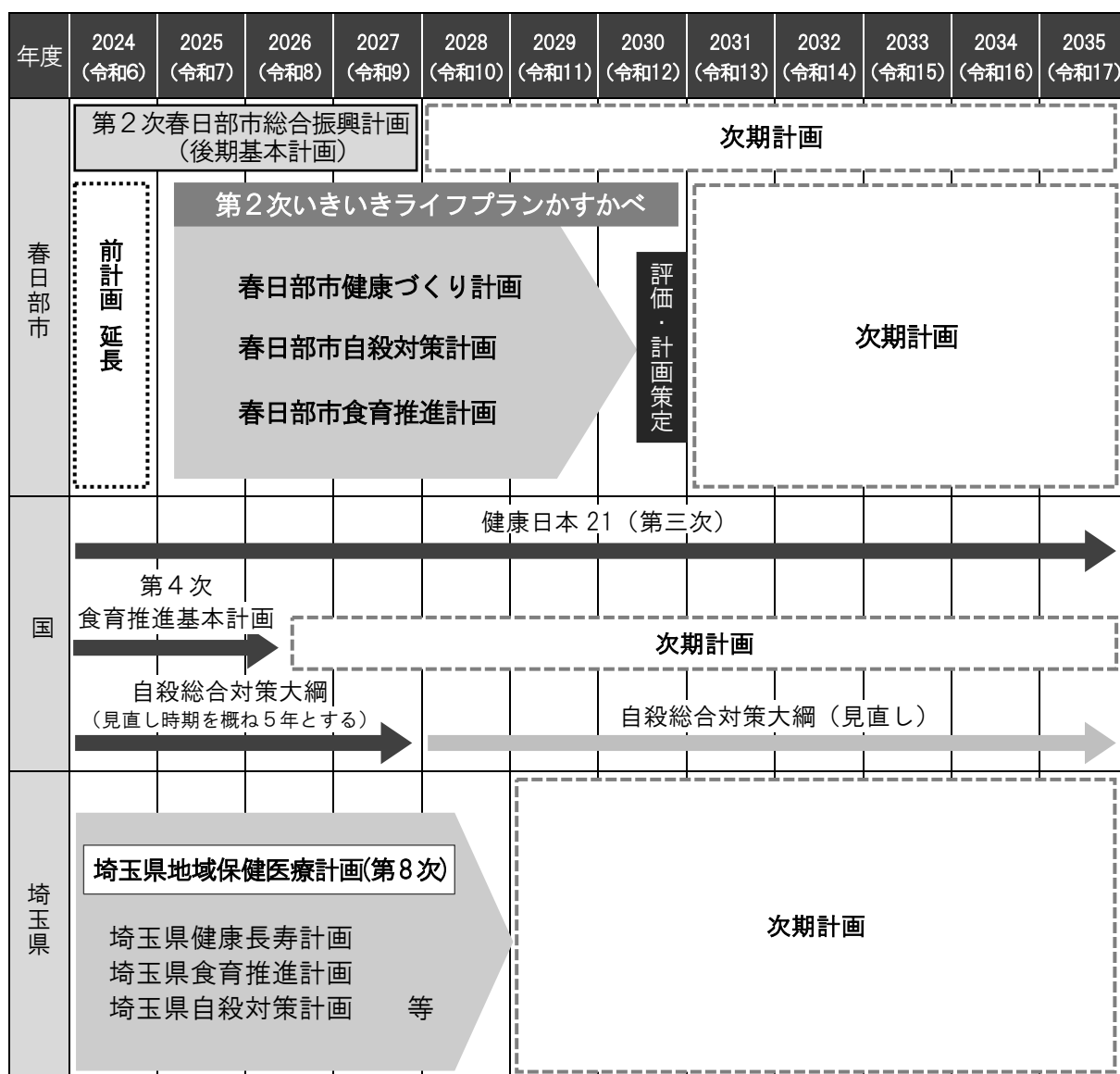


### 3 計画の期間

第2次いきいきライフプランかすかべ「春日部市健康づくり計画・食育推進計画・自殺対策計画」は、2025 年度（令和7年度）を初年度とし、2030 年度（令和 12 年度）を最終年度とする6か年の計画です。

なお、上記計画期間中でも、社会経済状況の変化等により必要が生じれば、それに応じて部分的変更、見直し、追加等を行うこととします。

また、2030 年度（令和 12 年度）に「最終評価」を実施し、結果を次期計画に反映します。



## 第2章 春日部市の現状と課題

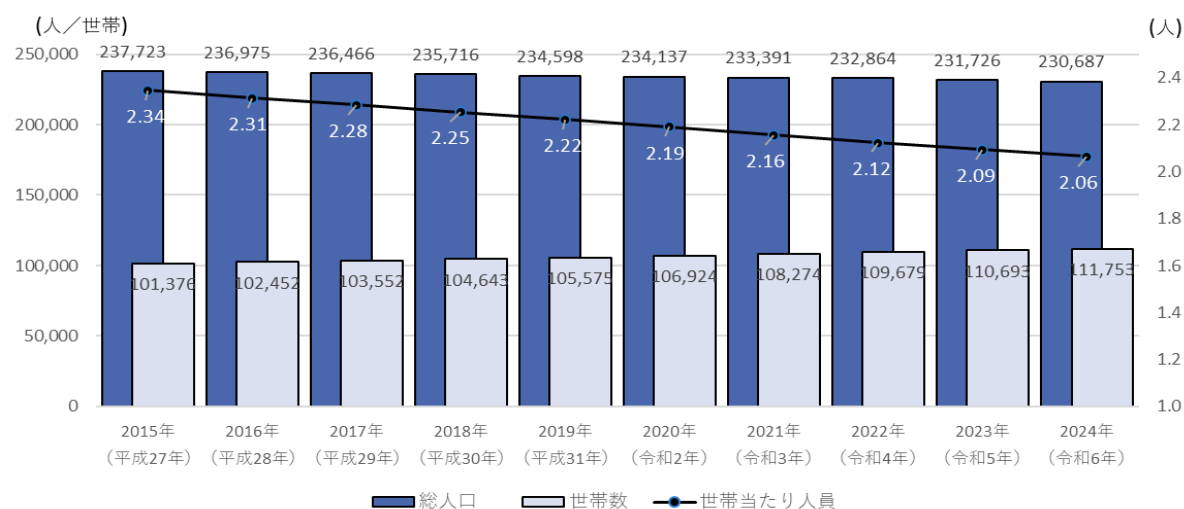
### 1 統計データ等からみる現状

#### (1) 人口・世帯の状況

##### ① 総人口と世帯数

2015年(平成27年)以降の本市の総人口と世帯数の推移をみると、総人口は年々減少傾向にあります。一方で世帯数は年々増加傾向にあり、一世帯当たりの人員は減少しています。

図表2-1／総人口、世帯数、世帯当たり人員の推移

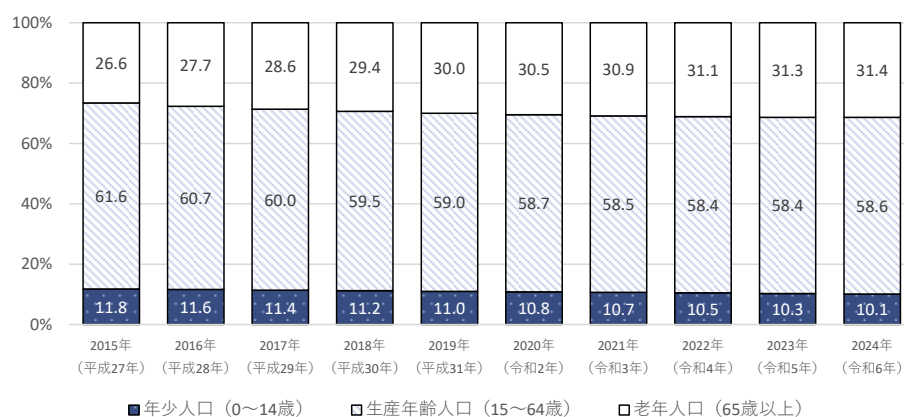


資料:住民基本台帳人口(各年1月1日現在)

##### ② 年齢3区分別人口割合

年齢3区分別人口の推移をみると、年少人口(0～14歳)の割合が年々減少傾向にあり、老年人口(65歳以上)の割合が年々増加傾向にあることから、少子高齢化の進行がうかがえます。

図表2-2／年齢3区分別人口割合の推移

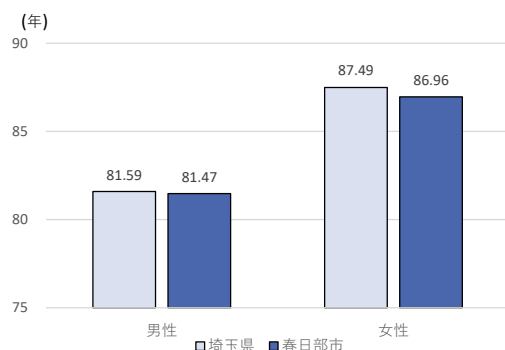


資料:住民基本台帳人口(各年1月1日現在)

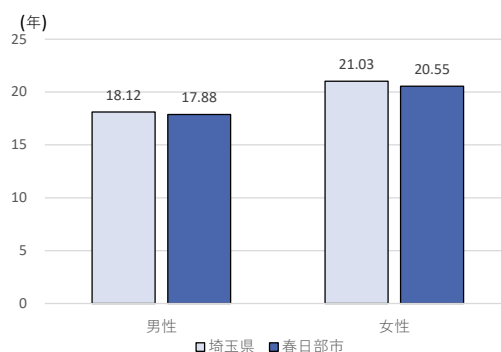
## (2) 平均寿命・健康寿命

本市の平均寿命及び65歳健康寿命は男女ともに埼玉県よりもやや低くなっています。

図表2-3／平均寿命(2022年(令和4年))



図表2-4／65歳健康寿命(2022年(令和4年))

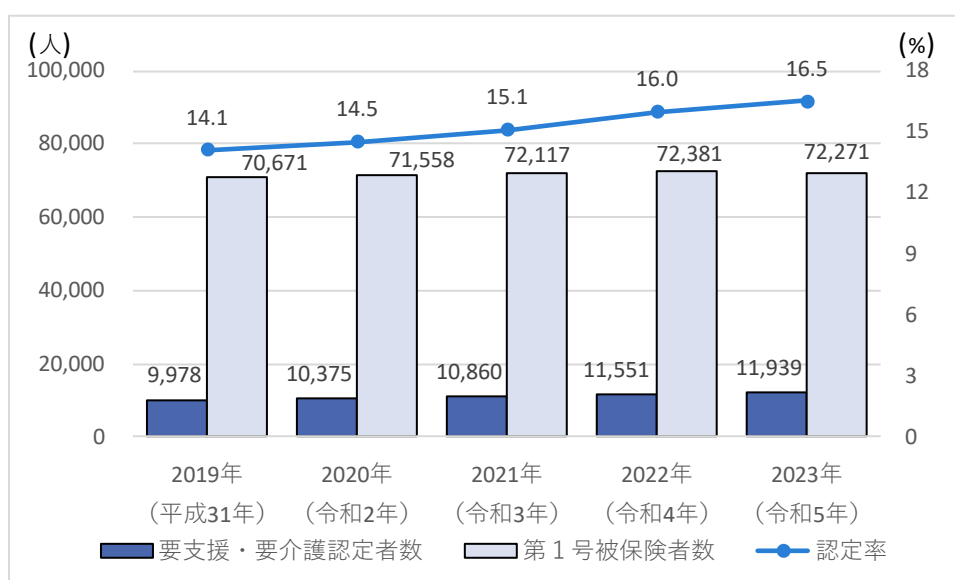


資料: 埼玉県健康寿命算出ソフト「健寿君」

## (3) 要支援・要介護認定者の推移

本市の要支援・要介護認定者(第1号被保険者)の推移をみると、要支援・要介護認定者数、第1号被保険者数、認定率ともに増加しています。2023年(令和5年)では、要支援・要介護認定者数は11,939人、第1号被保険者数は72,271人で、認定率は16.5%となっています。

図表2-5／要支援・要介護認定者数、第1号被保険者数、認定率の推移



※第1号被保険者のみ

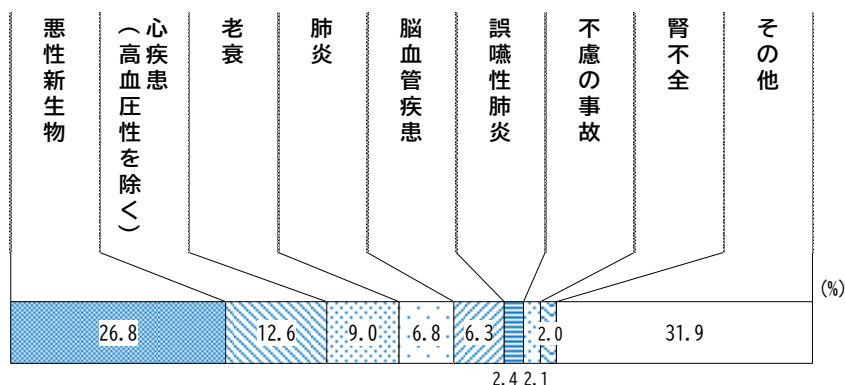
資料: 介護保険事業状況報告(年報)  
(各年3月末現在)

## (4) 死亡の状況

### ①死因別死亡の割合

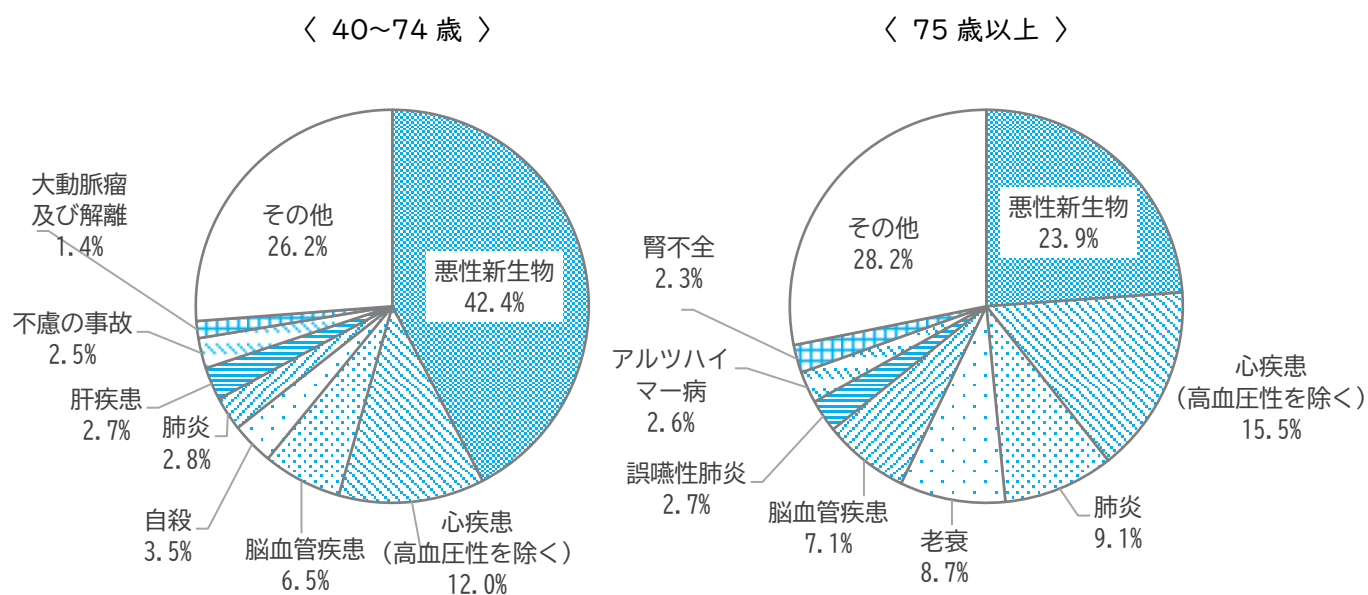
本市の死因別死亡割合をみると、悪性新生物（がん）が最も高く、次いで心疾患（高血圧性を除く）、老衰となり、その合計は約半数となっています。また、40～74 歳では生活習慣病（悪性新生物、心疾患、脳血管疾患）が約6割を占めています。

図表2-6／死因別死亡割合（2022 年（令和4年））



資料：人口動態統計

図表2-7／40 歳以上の死因別死亡割合（2018（平成 30 年）～22 年（令和4年））

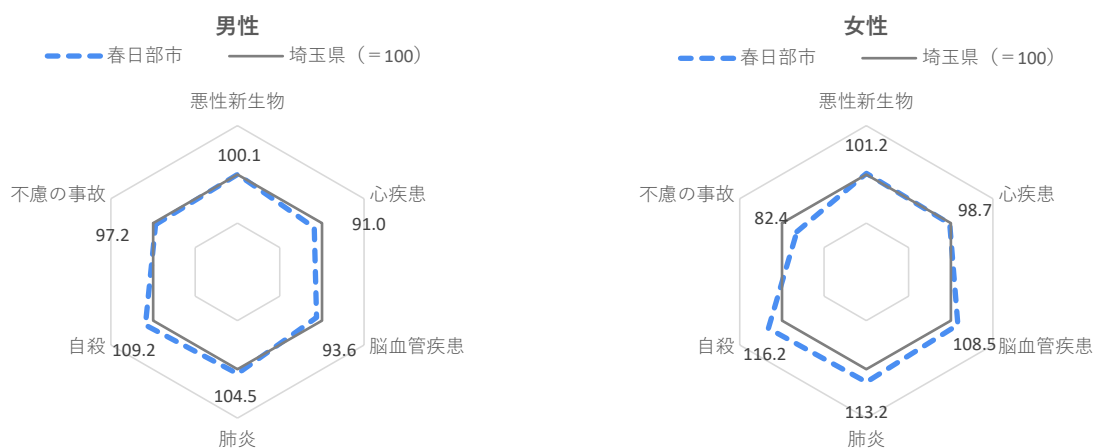


資料：人口動態統計

## ②埼玉県との比較

埼玉県を基準集団(100)とする本市の標準化死亡比は、男女ともに自殺が高くなっています。

図表2-8／標準化死亡比(2018年(平成30年)～2022年(令和4年))(基準集団:埼玉県 100)



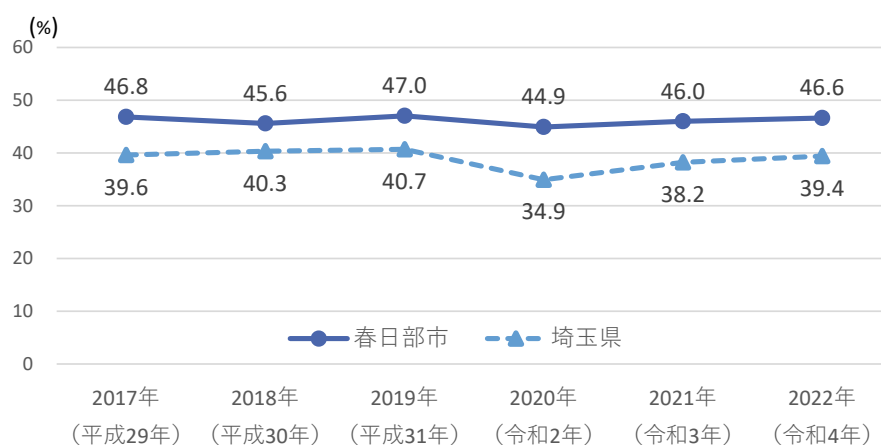
資料:埼玉県の年齢調整死亡率とSMR算出ソフト「スマール君」

## (5) 健(検)診の受診率の推移

### ①特定健康診査の受診率

本市国保加入者の特定健康診査の受診率は、埼玉県よりも高い水準で推移し、2022年度(令和4年度)は46.6%となっています。

図表2-9／特定健康診査の受診率の推移

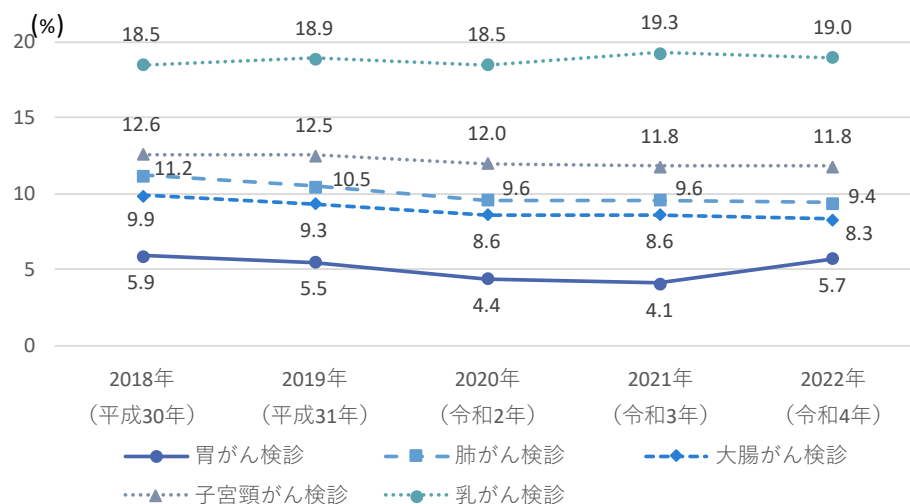


資料:特定健診・特定保健指導保険者別実施状況(法定報告)

## ②がん検診の受診率

本市のがん検診の受診率の推移をみると、乳がん検診が2021年（令和3年）に微増しています。その他のがん検診受診率は緩やかに減少傾向となっています。

図表2-10／がん検診の受診率の推移

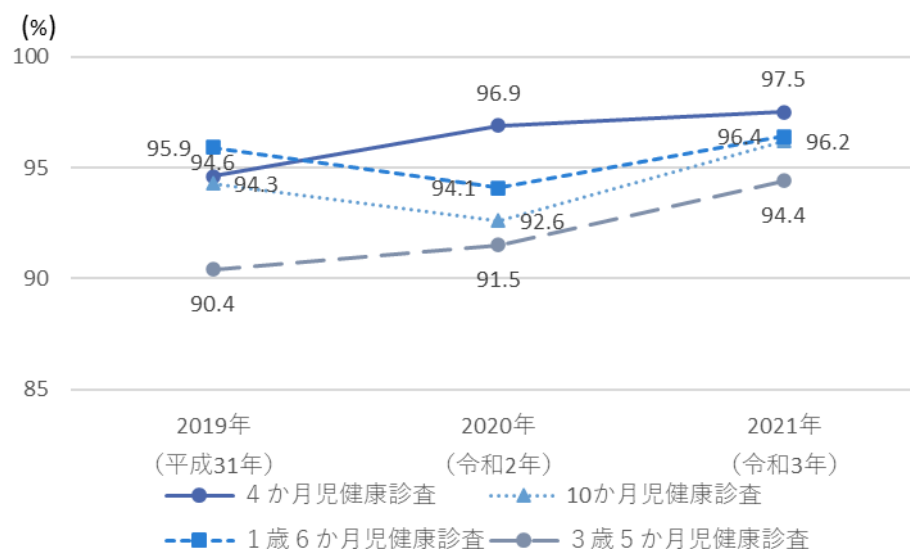


資料：地域保健・健康増進事業報告

## ③乳幼児健康診査の受診率

乳幼児健康診査の受診率の推移をみると、2020年（令和2年）から2021年（令和3年）にかけて、全ての健康診査で増加傾向となっています。

図表2-11／乳幼児健康診査の受診率の推移



資料：春日部市こども相談課

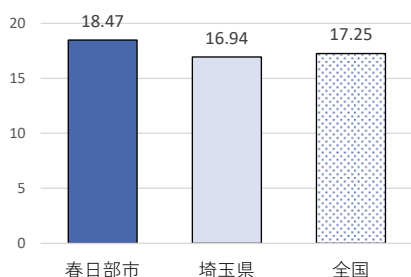
## (6) 自殺の状況

自殺死亡率(自殺死亡率:人口 10 万人当たりの自殺死亡者数)をみると、国・県よりも高くなっています。

年齢別自殺死亡構成割合をみると、40 歳代で2割を超えて特に高くなっています。

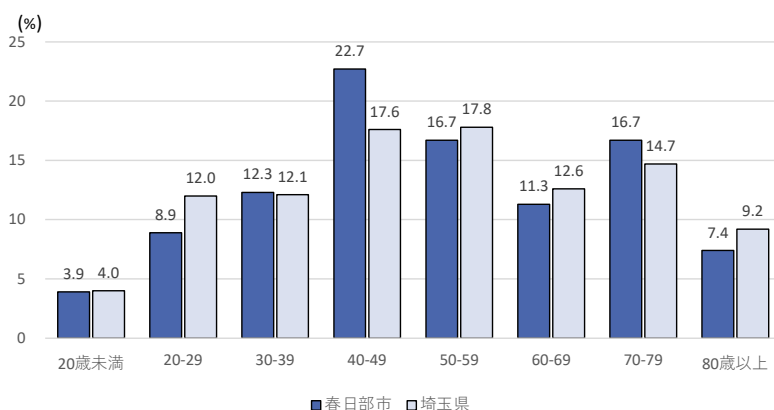
職業別自殺死亡構成割合をみると、県と同様に有職者が3割台で最も高くなっており、埼玉県との比較では、年金・雇用保険等生活者とその他の無職者でやや高くなっています。

図表2-12／自殺死亡率  
(2022 年(令和4年))



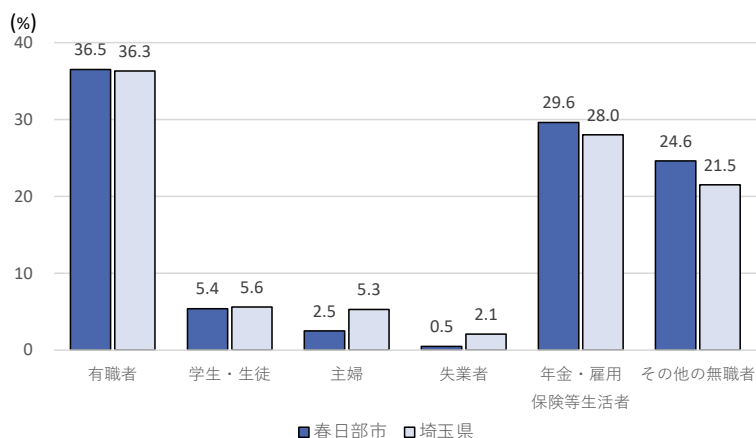
※人口 10 万人当たりの自殺者数

図表2-13／年齢別自殺死亡構成割合  
(2018 年(平成 30 年)～2022 年(令和4年)合計)



資料:厚生労働省 地域における自殺の基礎資料

図表2-14／職業別自殺死亡構成割合(2018 年(平成 30 年)～2022 年(令和4年)合計)



資料:厚生労働省 地域における自殺の基礎資料

## 2 市民生活習慣実態調査からみる現状

本計画の策定に当たり、市民の健康づくり・食育・こころの健康に関する現状を把握することを目的として市民生活習慣実態調査（以下「アンケート調査」という。）を実施しました。

■対象者 市内在住の市民 5,982 人（無作為抽出）

■調査の方法等

|            | 調査対象          | 配布・回収方法                       | 回収結果              |       |       |
|------------|---------------|-------------------------------|-------------------|-------|-------|
|            |               |                               | 配布数               | 回収数   | 回収率   |
| 乳幼児・小学生調査票 | ①乳幼児保護者       | 乳幼児健診受診者に配布、郵送配布・郵送回収（WEB 併用） | 健診<br>282 件<br>郵送 | 270 件 | 39.6% |
|            | ②幼児保護者        | 郵送配布・郵送回収                     | 400 件             |       |       |
|            | ③小学生保護者       | 郵送配布・郵送回収（WEB 併用）             | 600 件             | 290 件 | 48.3% |
| 中学生調査票     | ④中学生          | 郵送配布・郵送回収                     | 700 件             | 281 件 | 40.1% |
| 15-18 歳調査票 | ⑤15-18 歳      | 郵送配布・郵送回収（WEB 併用）             | 1,400 件           | 423 件 | 30.2% |
| 一般市民調査票    | ⑥一般市民（19 歳以上） | 郵送配布・郵送回収（WEB 併用）             | 2,600 件           | 988 件 | 38.0% |

■調査期間 2023 年（令和5年）9月1日（金）～9月26日（火）

■調査内容

| 乳幼児・小学生 調査票                                                                                                                                                                     | 中学生・15-18 歳 調査票                                                                                                                                                                       | 一般市民 調査票                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●お子さんのこと</li> <li>●ふだんの食生活</li> <li>●食育</li> <li>●歯の健康</li> <li>●お子さんの運動や休養の様子</li> <li>●お子さんの健康管理や子育てに関する考え</li> <li>●保護者のこと</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●ご本人のこと</li> <li>●ふだんの食生活</li> <li>●食育</li> <li>●歯の健康</li> <li>●運動の様子</li> <li>●からだや性</li> <li>●たばことアルコール</li> <li>●休養やこころの健康及び健康問題</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●ご本人のこと</li> <li>●ふだんの食生活</li> <li>●食育</li> <li>●歯の健康</li> <li>●運動の様子</li> <li>●たばことアルコール</li> <li>●健診受診状況</li> <li>●地域での活動への取組</li> <li>●休養やこころの健康及び健康問題</li> </ul> |

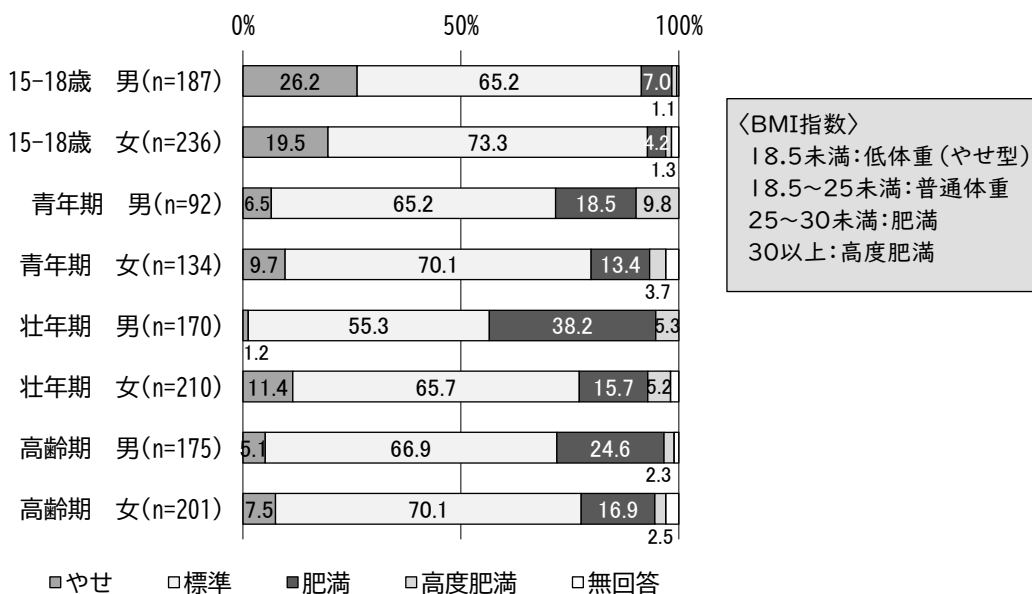
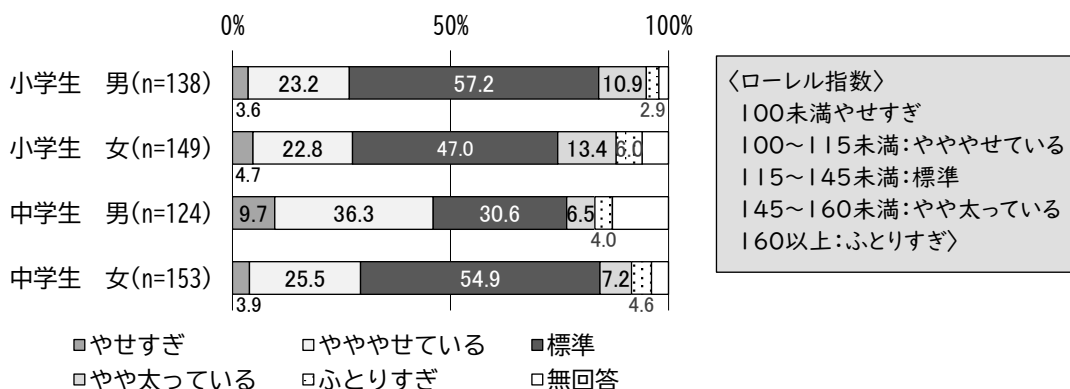
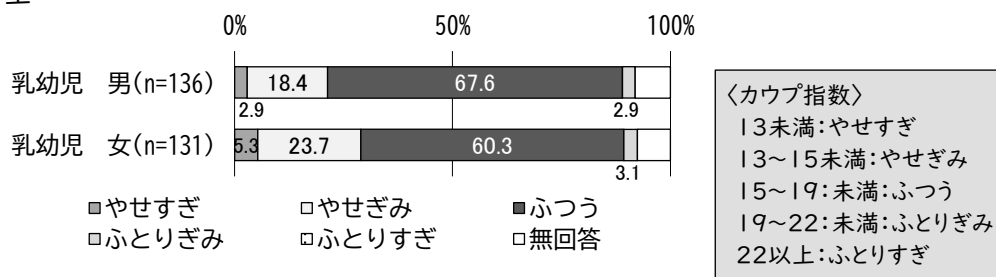
■図表に関する注意事項

- ・図表中の「n (number of case の略)」は、設問に対する回答者数です。
- ・回答結果の割合「%」は、小数点以下第2位で四捨五入しています。また、項目は主な内容を示しており、一部の選択肢や割合の表示を省略しています。
- ・図表中の「青年期」は 19～39 歳を、「壮年期」は 40～64 歳を、「高齢期」は 65 歳以上の年代別の集計結果を示しています。

# (1) 基本項目

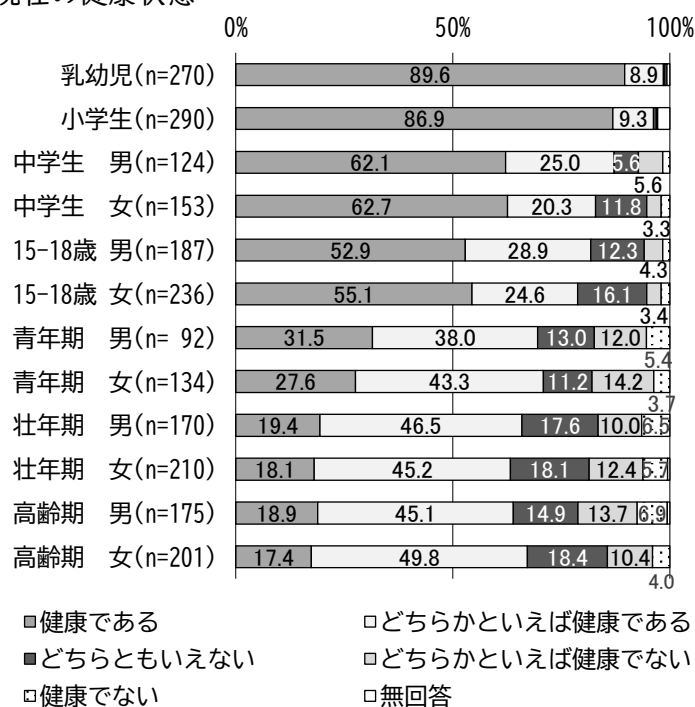
- ① 体型についてみると、乳幼児では男女ともに『やせ』（「やせすぎ」＋「やせぎみ」）が2割台となっています。中学生男子では『やせ』（「やややせている」＋「やせすぎ」）が約4割となっています。15-18歳の男性で「やせ」が2割台、女性で約2割と、他の年代に比べて高くなっています。

図表2-15／体型



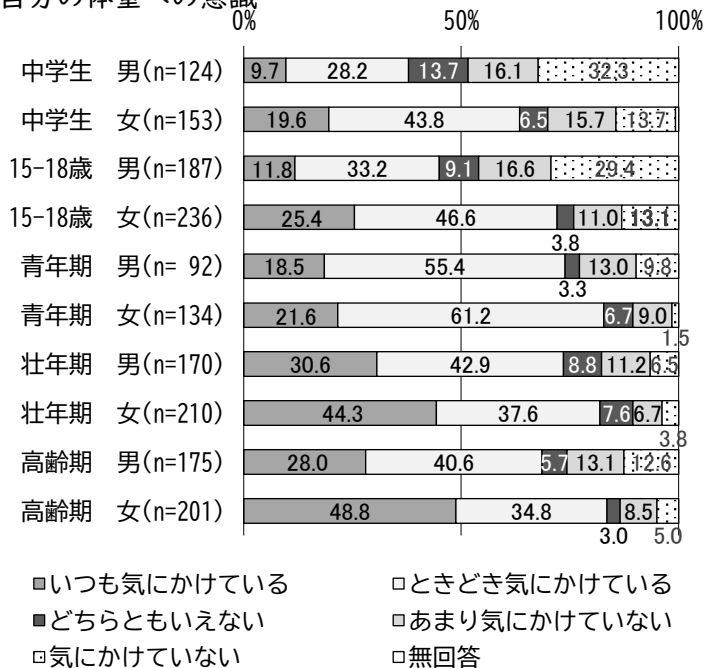
- ② 現在の健康状態としては、『健康』（「健康である」+「どちらかといえば健康である」）が全世代で最も高くなっています。18歳以下では、5割を超えています。

図表2-16／現在の健康状態



- ③ 自分の体重への意識を『気にかけている』（「いつも気にかけている」+「ときどき気にかけている」）は全般的に高くなっているものの、『気にかけていない』（「あまり気にかけていない」+「気にかけていない」）では、中学生男子と15-18歳男性が4割強となっています。

図表2-17／自分の体重への意識

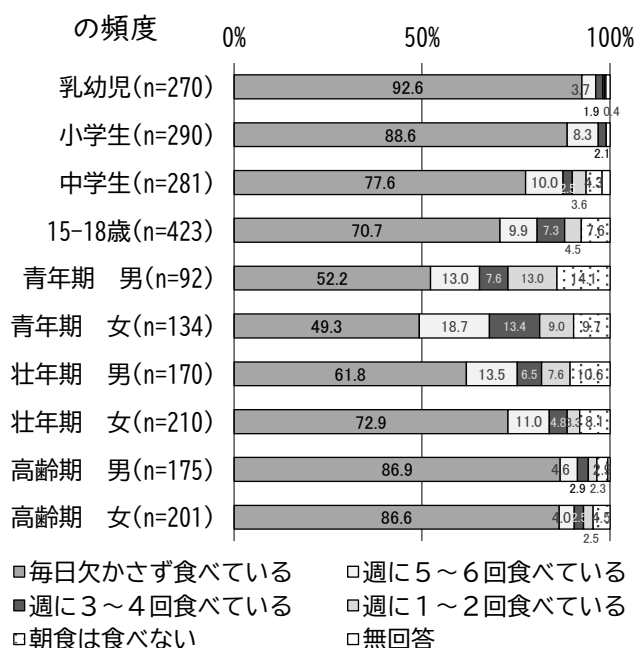


## (2) ふだんの食生活

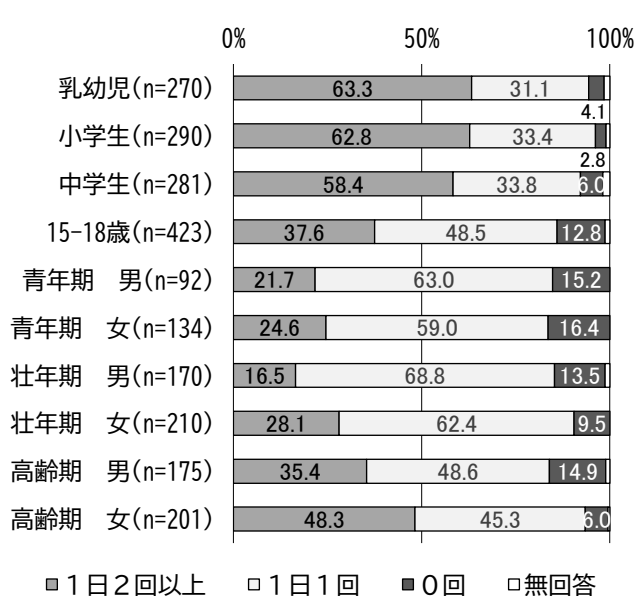
- ① 朝食を毎日欠かさず食べる人の割合が高い一方で、若い世代では、青年期男性、女性では、週に1回以上朝食を欠食する人も4割を超えています。

主食・主菜・副菜を合わせた食事の頻度をみると、1日0回と意識をしていない人は約1割となっています。

図表2-18／朝食の摂食状況

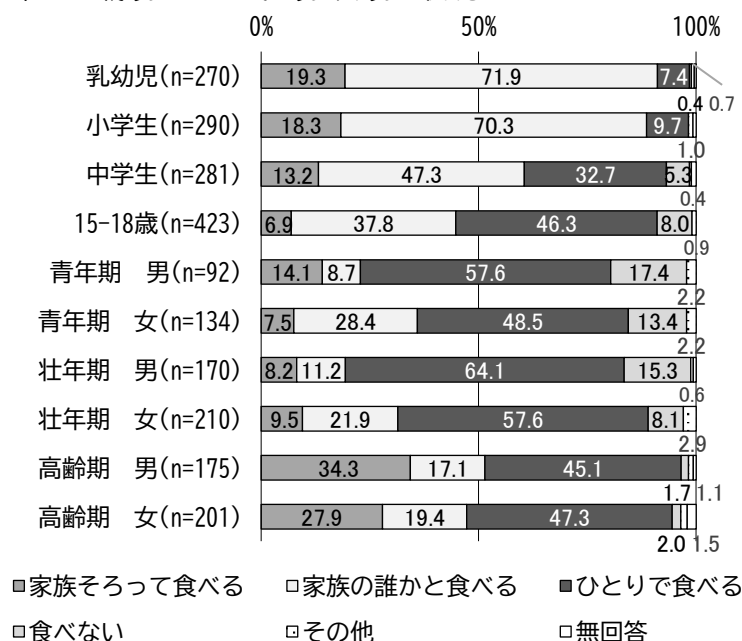


図表2-19／主食・主菜・副菜を合わせた食事

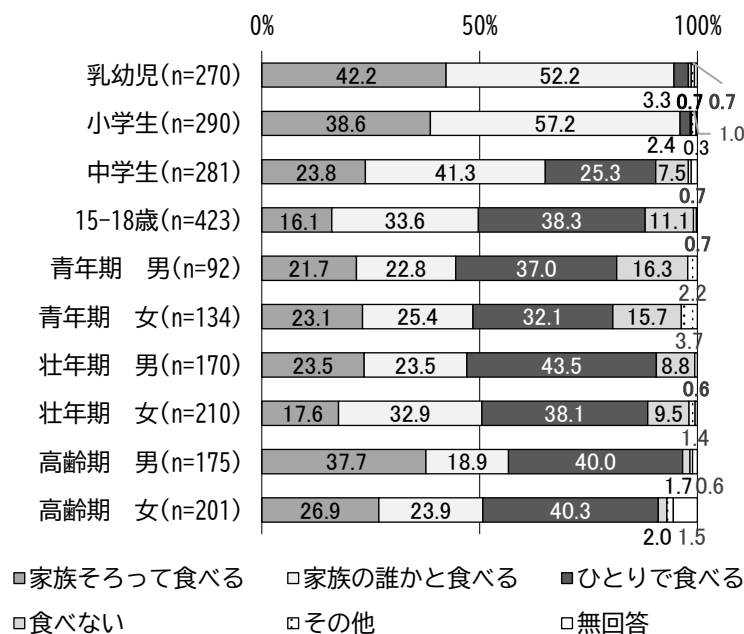


- ② 平日と休日の朝食の摂取状況は、「家族そろって」と「家族の誰かと食べる」が乳幼児、小学生で約9割と高くなっており、一方、「ひとりで食べる」は平日では壮年期男性が高くなっています。「食べない」は青年期男女で約1割となっています。

図表2-20／平日の朝食における孤食・共食の状況

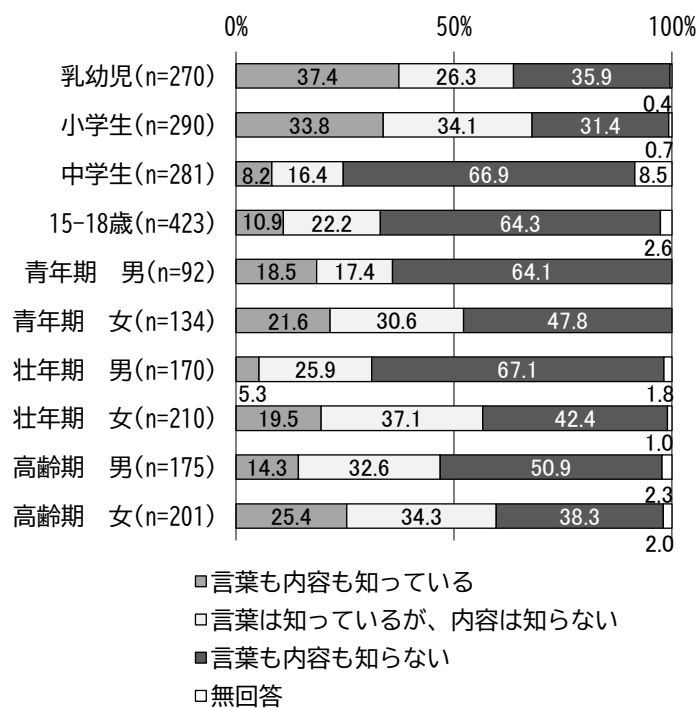


図表2-21／休日の朝食における孤食・共食の状況



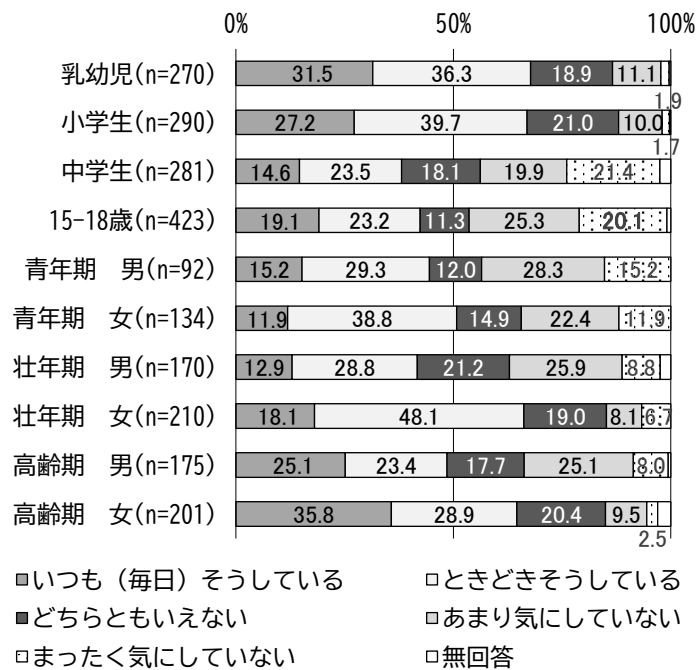
- ③ 「食事バランスガイド」の認知度は、「言葉も内容も知らない」が乳幼児・小学生を除き、全世代で最も高くなっています。

図表2-22／「食事バランスガイド」の認知度



- ④ 栄養バランスやエネルギーを考えた食事は、「いつも（毎日）そうしている」が、乳幼児と高齢期女性で約3割と高く、一方、『気にしていない』（「あまり気にしていない」+「全く気にしていない」）は中学生、15-18歳、青年期男性で約5割となっています。

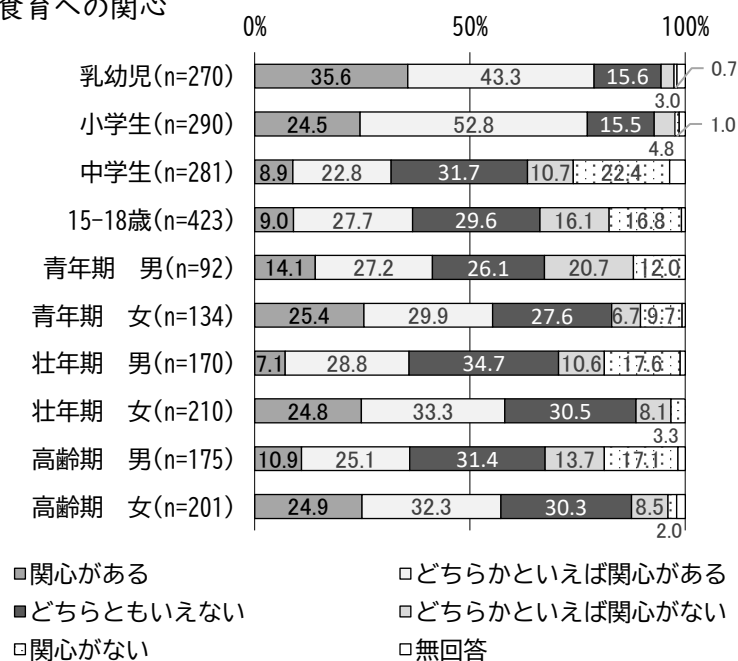
図表2-23／栄養のバランスやエネルギー(カロリー)を考えた食事



### (3) 食育

- ① 食育への関心をみると、中学生、15-18歳及び壮年期男性、高齢期男性で「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」の合計が4割を下回っています。

図表2-24／食育への関心

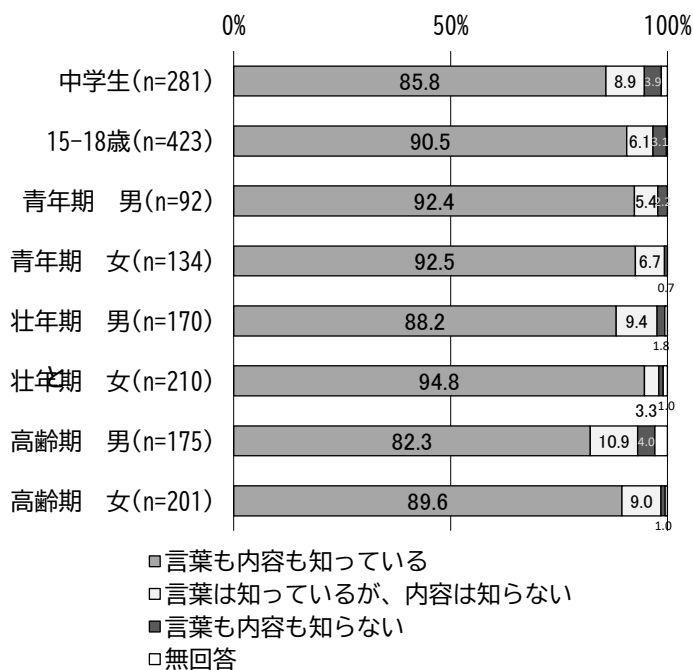


② 「食品ロス」の認知度をみると、すべての年代で前回の結果から飛躍的に数値を伸ばしており、高齢期では8割、その他の世代では、9割を超えて高くなっています。

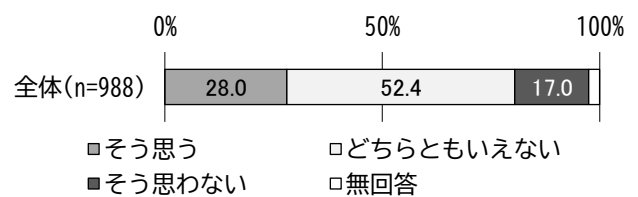
地元産の食材を購入するように心がけているかをみると、「そう思う」が3割を下回っています。

食育で重点的に取り組むべきことをみると、「食生活・食習慣の改善」が6割、「食品の安全性に関する理解」が4割、「自然の恩恵や生産者等への感謝・理解、農林漁業等に関する活動体験」が3割の順となっています。

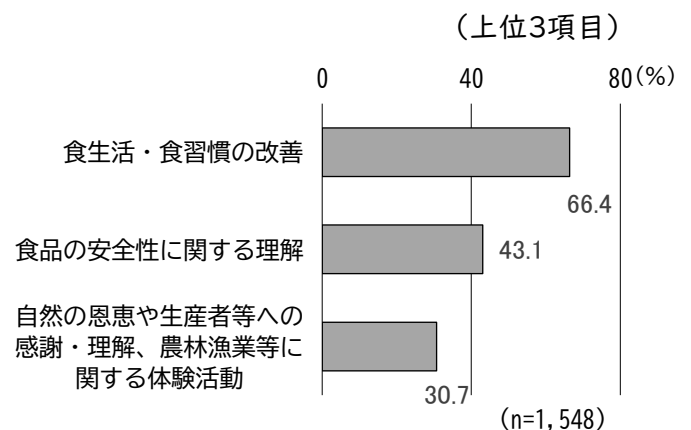
図表2-25／「食品ロス」の認知度



図表2-26／地元産の食材を購入するように心がけているか

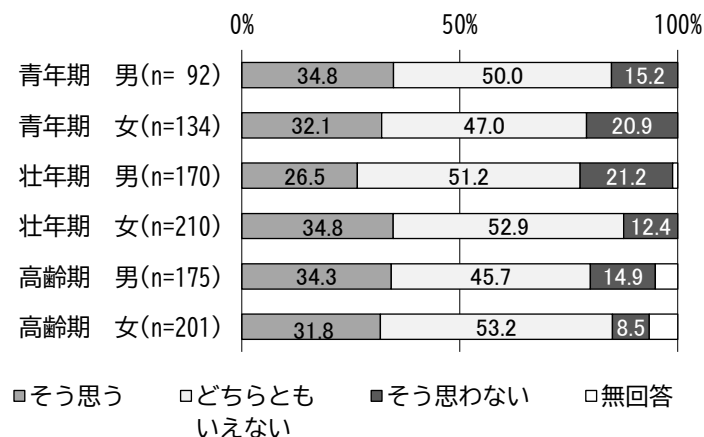


図表2-27／食育で重点的に取り組むべきこと



③ “食品の安全に関する基礎的な知識を持っている”と思っている人は、約3割となっています。

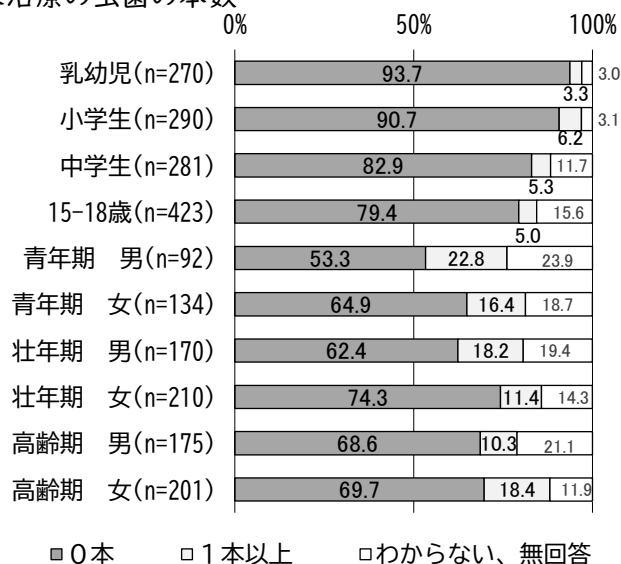
図表2-28／食品の安全に関する基礎的な知識を持っている



#### (4) 歯の健康

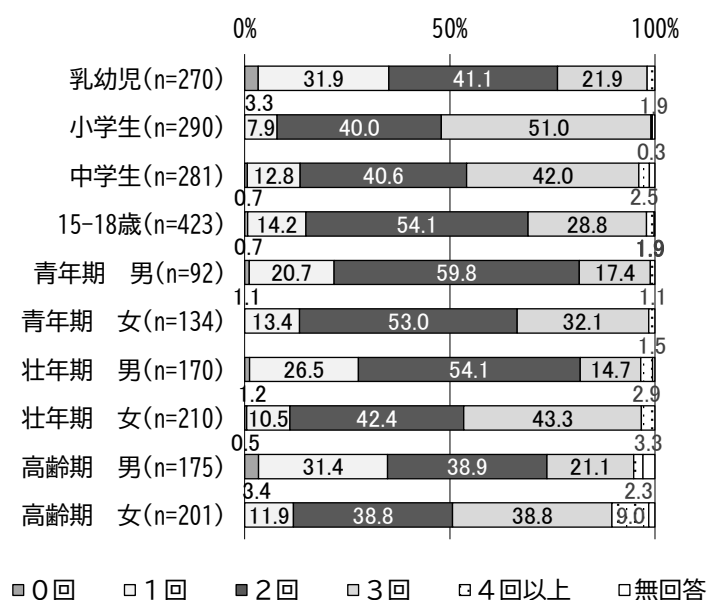
- ① 未治療の虫歯の本数についてみると、「1本以上」と「わからない」が青年期、壮年期、高齢期の男性が女性より高くなっています。

図表2-29／未治療の虫歯の本数



- ② 1日の歯磨き回数「3回」では、どの年代でも男性が女性より低くなっています。

図表2-30／1日の歯磨き回数



- ③ 歯や歯ぐきの健康のための取組について、「特に何もしていない」は青年期、壮年期、高齢期の男性で、それぞれ女性より高くなっています。

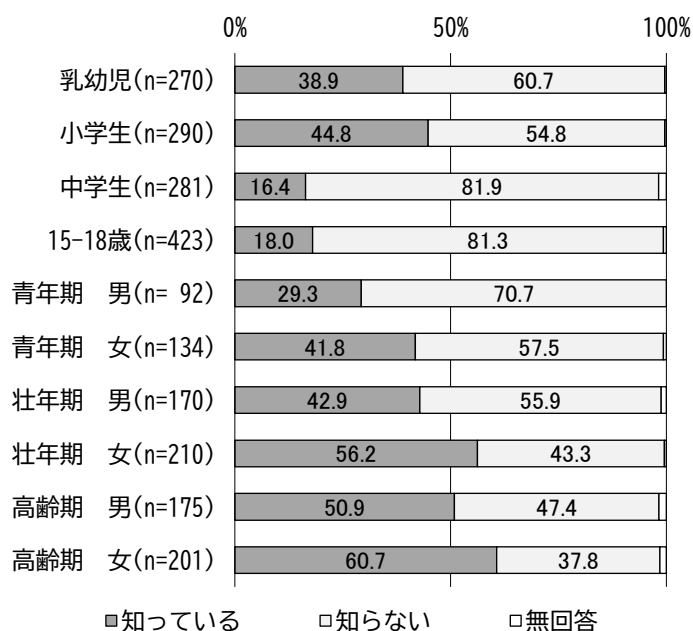
図表2-31／歯や歯ぐきの健康のための取組

|        | 調査数   | 食後、<br>歯磨きをしている | 歯と歯の<br>間を清掃する<br>ための用具を<br>使うように<br>している | （学校で受ける<br>歯科健診以外に<br>も）（定期的に<br>受けるように<br>している）（検<br>診等） | フッ素入り<br>の歯磨き剤を<br>使っている | 定期的に歯<br>石除去や口内<br>清掃指導を受け<br>ている | 歯科医院でフッ<br>素塗布をして<br>もらっている | 甘い食べ物・飲<br>み物を控える<br>ようにしている | 虫歯を予防する<br>ためにキシリッ<br>トを取る等して<br>いる | タバコは控える<br>ようにしている |
|--------|-------|-----------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|------------------------------|-------------------------------------|--------------------|
| 全 体    | 1,692 | 64.7%           | 36.5%                                     | 34.5%                                                     | 31.9%                    | 27.6%                             | 14.5%                       | 8.6%                         | 8.5%                                | 6.4%               |
| 中学生    | 281   | 66.9%           | 27.4%                                     | 40.2%                                                     | 38.1%                    | 19.6%                             | 38.8%                       | 8.2%                         | 10.7%                               | -                  |
| 15-18歳 | 423   | 71.2%           | 20.1%                                     | 23.2%                                                     | 32.4%                    | 15.6%                             | 19.1%                       | 6.4%                         | 10.4%                               | -                  |
| 青年期 男  | 92    | 65.2%           | 28.3%                                     | 19.6%                                                     | 32.6%                    | 18.5%                             | 4.3%                        | 7.6%                         | 9.8%                                | 19.6%              |
| 青年期 女  | 134   | 68.7%           | 44.0%                                     | 43.3%                                                     | 35.1%                    | 28.4%                             | 9.0%                        | 10.4%                        | 6.0%                                | 17.2%              |
| 壮年期 男  | 170   | 50.6%           | 39.4%                                     | 32.9%                                                     | 31.2%                    | 31.8%                             | 3.5%                        | 10.0%                        | 8.8%                                | 10.6%              |
| 壮年期 女  | 210   | 68.6%           | 55.2%                                     | 43.3%                                                     | 38.1%                    | 47.1%                             | 8.6%                        | 5.2%                         | 7.1%                                | 12.9%              |
| 高齢期 男  | 175   | 52.0%           | 32.0%                                     | 28.6%                                                     | 16.0%                    | 28.6%                             | 3.4%                        | 9.7%                         | 4.6%                                | 9.1%               |
| 高齢期 女  | 201   | 63.7%           | 63.7%                                     | 48.3%                                                     | 27.9%                    | 42.8%                             | 5.0%                        | 14.4%                        | 7.0%                                | 2.5%               |

|        | 特に何も<br>していない | その他  | 無回<br>答 |
|--------|---------------|------|---------|
| 全 体    | 10.4%         | 1.3% | 0.9%    |
| 中学生    | 8.5%          | 0.4% | 1.8%    |
| 15-18歳 | 10.2%         | 1.2% | 0.2%    |
| 青年期 男  | 13.0%         | -    | -       |
| 青年期 女  | 6.7%          | 1.5% | -       |
| 壮年期 男  | 15.9%         | 0.6% | 0.6%    |
| 壮年期 女  | 6.2%          | 2.9% | -       |
| 高齢期 男  | 18.3%         | 2.3% | 2.3%    |
| 高齢期 女  | 7.5%          | 1.5% | 2.5%    |

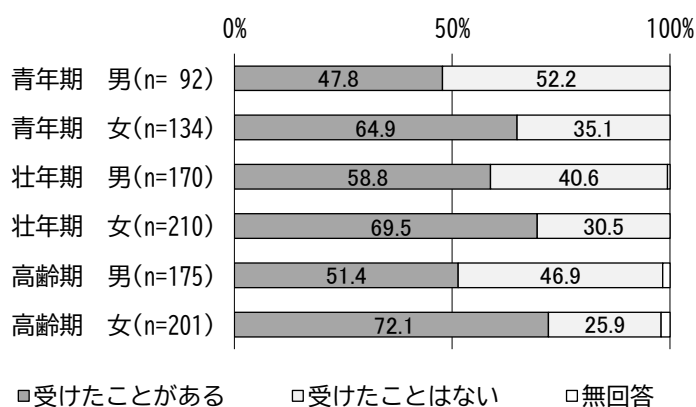
- ④ 歯周病が糖尿病の第6の合併症と言われていることについて「知っている」割合は、年代が上がるにつれて高くなり、高齢期女性では6割を超えています。また、男性より女性が「知っている」割合が高くなっています。

図表2-32／歯周病が糖尿病第6の合併症であることの認知度



- ⑤ 過去1年間の歯科健診は、「受けたことがある」が高齢期女性で7割を超えて高く、どの年代も男性が女性より低くなっています。

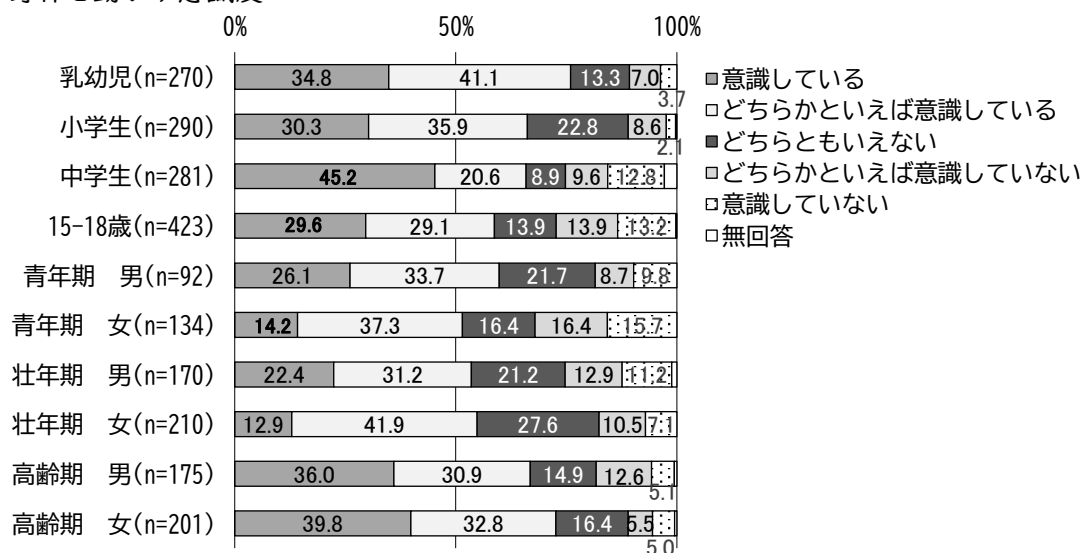
図表2-33／過去1年間の歯科健診受診の有無



## (5) 運動

- ① 身体を動かすことを『意識している』（「意識している」+「どちらかといえば意識している」）は全世代で5割以上となっている一方、青年期女性では『意識していない』（「意識していない」+「どちらかといえば意識していない」）が約3割となっています。

図表2-34／身体を動かす意識度

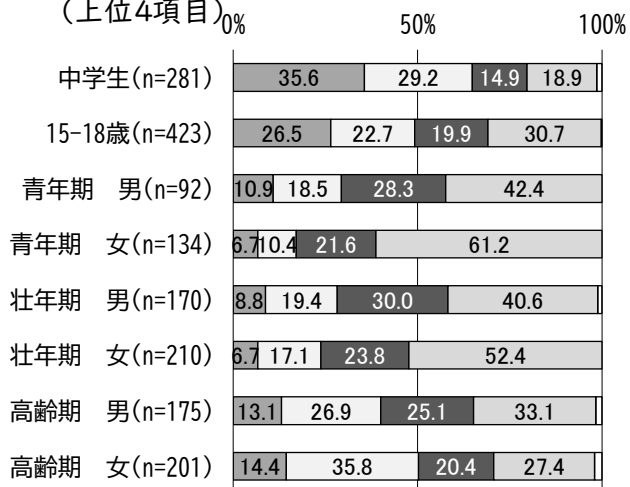


- ② 息が少しはずむ程度の30分以上の運動（連続）頻度についてみると、「ほとんどしていない」が青年期女性で6割、壮年期女性で5割を超えて高くなっています。

また、「ほぼ毎日している」と「週 2～5回程度」を合わせると、高齢期男性の方が高齢期女性よりも10ポイント近く低くなっています。

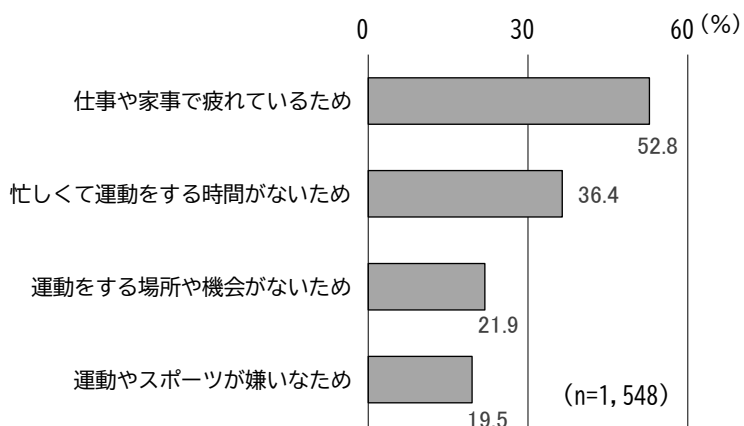
運動をほとんどしていない理由としては、「仕事や家事で疲れているため」が5割を超えています。

図表2-35／30分以上の運動（連続）頻度（上位4項目）



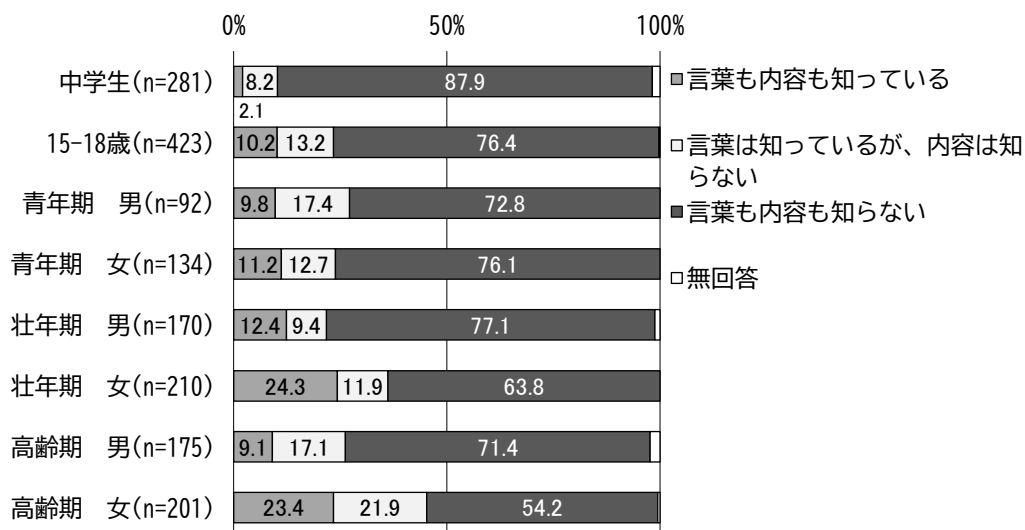
- ほぼ毎日している
- 週2～5回程度している
- 月に数回程度している
- ほとんどしていない（年に数回程度）
- 無回答

図表2-36／運動をほとんどしていない理由



- ③ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度についてみると、全世代で「言葉も内容も知らない」が最も高くなっています。

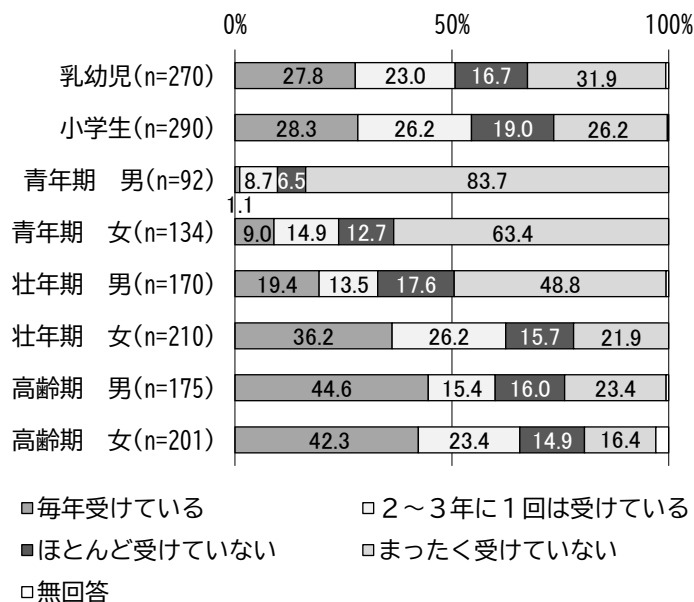
図表2-37／ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度



#### (6) 健診・検診受診

がん検診(40 歳以上)は、壮年期男性で「まったく受けていない」が約5割となっています。

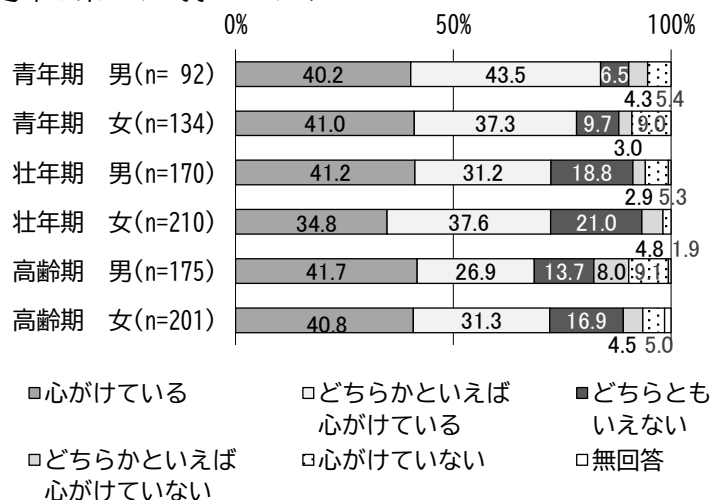
図表2-38／がん検診の受診状況



(7) 休養やこころの健康、及びこころの健康問題

- ① 趣味や楽しみを持つことを『心がけている』（「心がけている」+「どちらかといえば心がけている」）は、青年期男性で8割を超えて高くなっています。

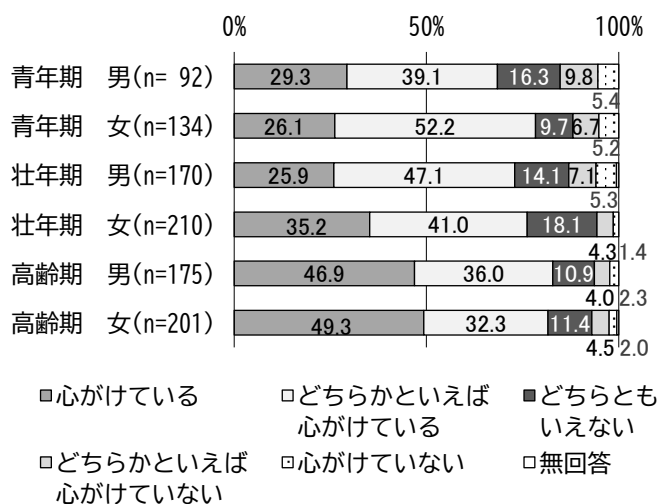
図表2-39／趣味や楽しみを持つ心がけ



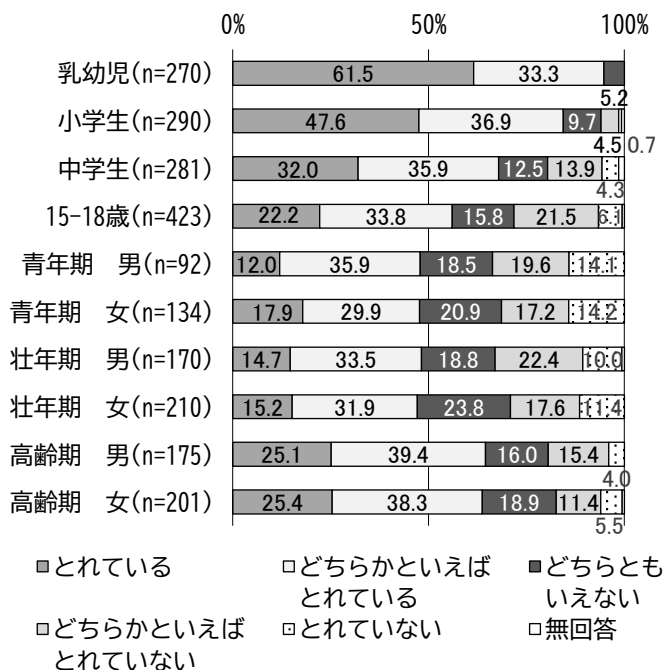
- ② 十分な休養（睡眠）を『心がけていない』（「心がけていない」+「どちらかといえば心がけていない」）は、青年期、壮年期で約1割となっています。

また、睡眠による休養が十分に『とれていない』（「とれていない」+「どちらかといえばとれていない」）は、青年期男女、壮年期男性で3割を超えています。

図表2-40／十分な休養（睡眠）をとる意識度



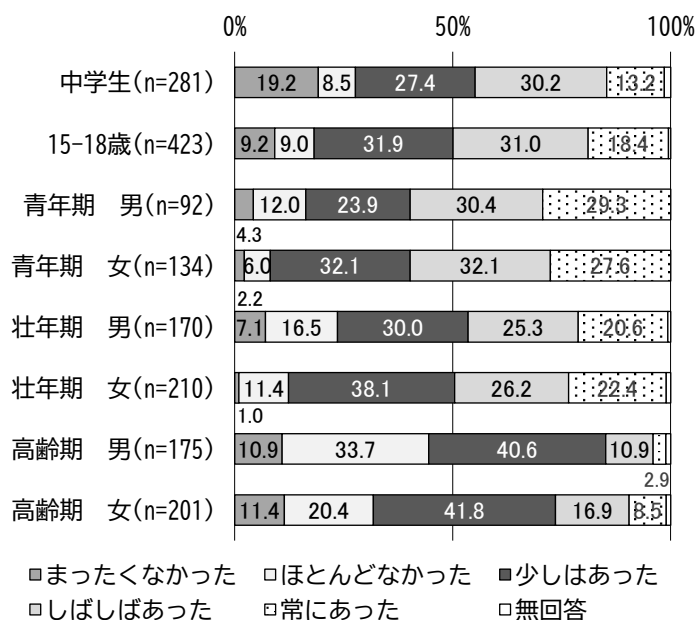
図表2-41／睡眠による十分な休養の有無



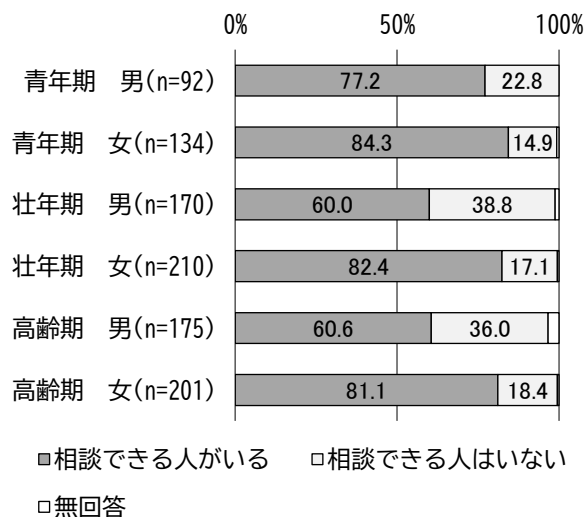
③ 過去1か月間のストレスについてみると、青年期男女で「常にあった」と「しばしばあった」が約6割と他の年代に比べて高くなっています。

また、相談相手の有無についてみると、壮年期、高齢期の男性で「相談できる人はいない」が約4割となっており、すべての年代で男性は女性に比べて高くなっています。

図表2-42／過去1か月間のストレス



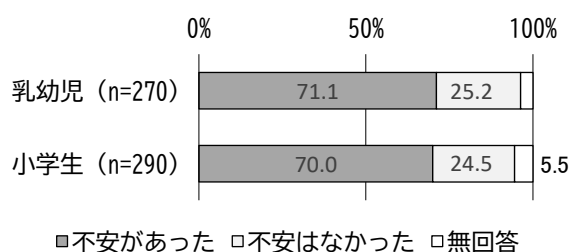
図表2-43／相談相手の有無



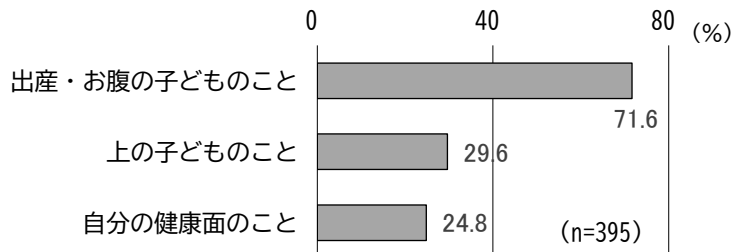
④ 妊娠中の不安は、乳幼児・小学生の保護者で「不安があった」7割を超えています。

また、その内容は「出産・お腹のこどものこと」が7割となっています。

図表2-44／妊娠中の不安の有無

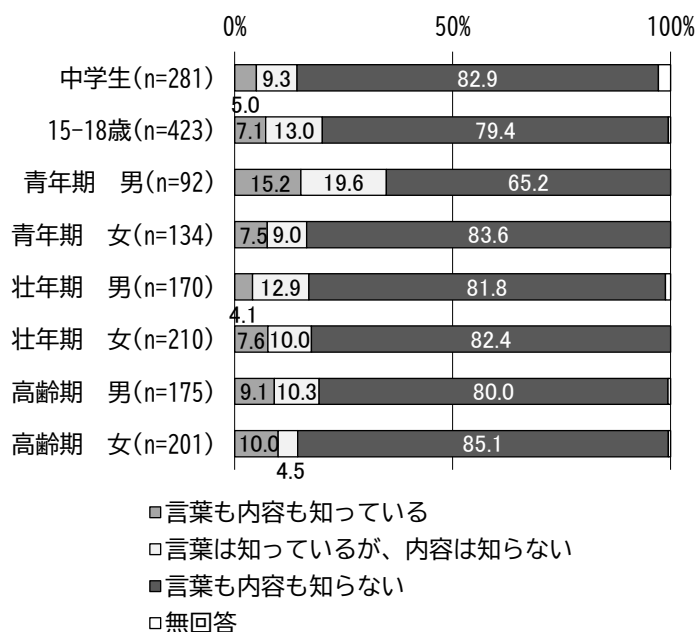


図表2-45／妊娠中の不安の内容(上位3項目)



- ⑤ ゲートキーパーという言葉と内容の認知度は、全世代で「言葉も内容も知らない」が最も高くなっています。

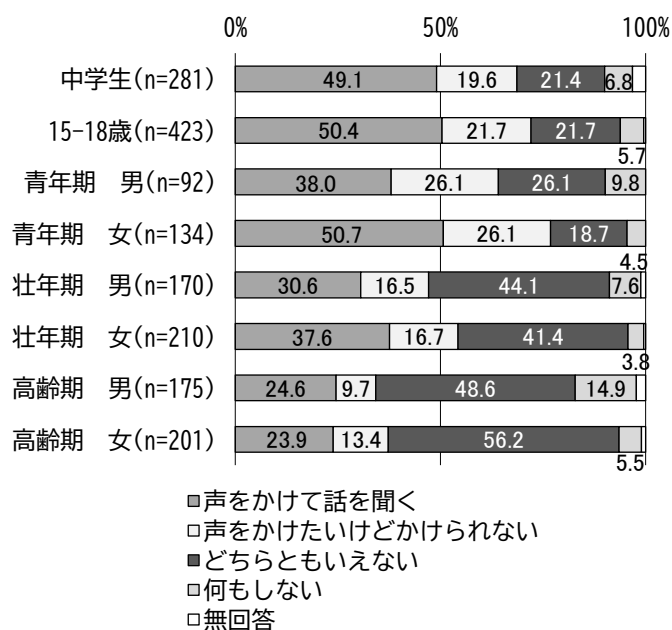
図表2-46／ゲートキーパーという言葉の内容の認知度



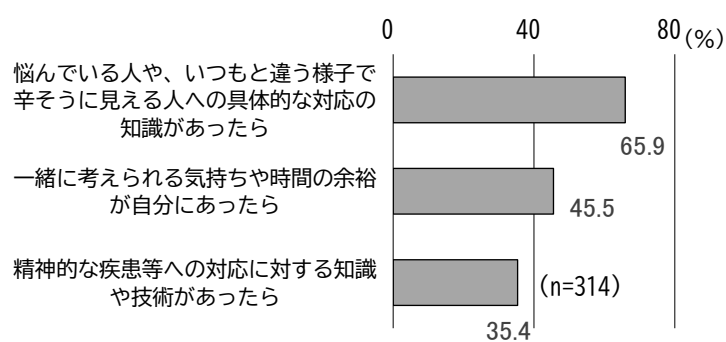
- ⑥ 悩んでいる人や、辛そうに見える人が身近にいたら、「声をかけたいけれどかけられない」が中学生、15～18歳、青年期男女、壮年期男女が2割前後から3割近くとなっています。

また、声をかけられるようになる理由としては、「悩んでいる人や、いつもと違う様子で辛そうに見える人への具体的な対応の知識があったら」が6割を超えて最も高くなっています。

図表2-47／悩んでいる人や辛そうな人への声かけの有無

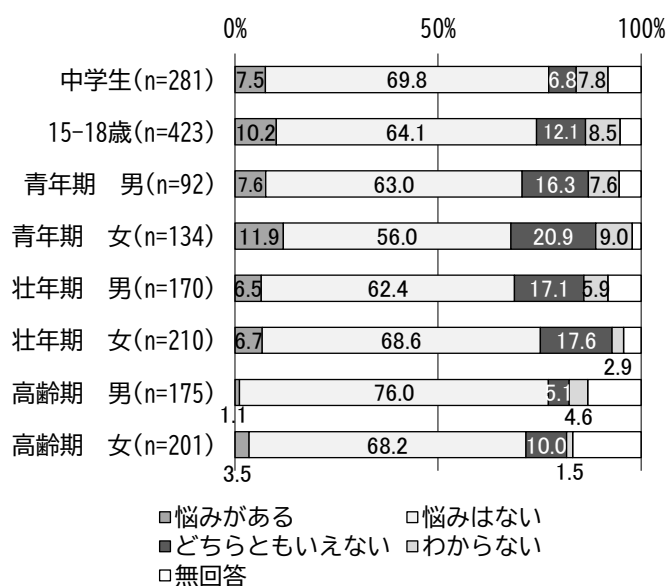


図表2-48／声かけができる理由(上位3項目)



⑦ 死にたいと思うほどの「悩みがある」人は、15-18歳、青年期女性で約1割となっています。

図表2-49／死にたいと思うほどの悩みの有無



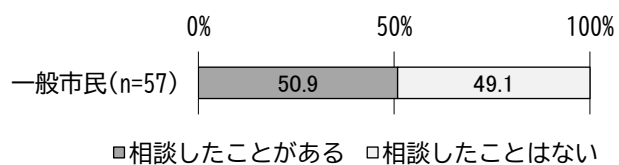
⑧ 死にたいと思うほどの悩みがある人のうち、その悩みの内容をみると、中学生、15-18歳では主に「学校問題」「友達問題」、青年期では「家庭問題」「経済・生活問題」「勤労問題」、壮年期及び高齢期では主に「家庭問題」、壮年期の男性においては「勤労問題」があげられています。

図表2-50／死にたいと思うほどの悩みがある人のうち、その悩みの内容（上位3項目）

|               | 第1位                  | 第2位                       | 第3位             |
|---------------|----------------------|---------------------------|-----------------|
| 中学生 (n=21)    | 学校問題、友達問題 (28.6%)    |                           | 家庭問題 (14.3%)    |
| 15-18歳 (n=43) | 学校問題 (51.2%)         | 友達問題 (41.9%)              | 家庭問題 (37.2%)    |
| 青年期 男 (n=7)   | 経済・生活問題、勤労問題 (42.9%) |                           | 家庭問題 (28.6%)    |
| 青年期 女 (n=16)  | 家庭問題 (56.3%)         | 勤労問題 (43.8%)              | 経済・生活問題 (37.5%) |
| 壮年期 男 (n=11)  | 勤労問題 (63.6%)         | 家庭問題、経済・生活問題 (45.5%)      |                 |
| 壮年期 女 (n=14)  | 家庭問題 (42.9%)         | 経済・生活問題、健康問題 (35.7%)      |                 |
| 高齢期 男 (n=2)   | 家庭問題 (100.0%)        | 経済・生活問題、勤労問題、健康問題 (50.0%) |                 |
| 高齢期 女 (n=7)   | 家庭問題 (57.1%)         | 健康問題 (42.9%)              | 経済・生活問題 (28.6%) |

⑨ 死にたいと思うほどの悩みに対して、「相談したことはない」は、約5割となっています。

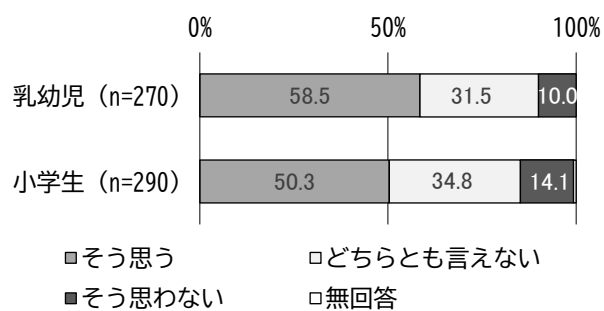
図表2-51／死にたいと思うほどの悩みに対する相談の有無



#### (8) その他

子育てからの解放や息抜きや一人の時間がほしいかは、「そう思う」が5割以上となっています。

図表2-52／子育てから解放されて、息抜きしたり一人の時間がほしい



### 3 健康づくり計画・食育推進計画・自殺対策計画の最終評価

「いきいきライフプランかすかべ（春日部市健康づくり計画・食育推進計画・自殺対策計画）」は、その効果や実績を共有できるよう、2023 年（令和5年）を最終とした目標値を設定しています。

本計画の策定に当たり、この数値目標の達成状況を下記の基準に基づいて判定し、最終評価を行いました。

#### ■目標評価の基準（達成度）

S:100%以上    A:80～100%未満    B:60～80%未満    C:40～60%未満    D:40%未満

#### 《健康づくり計画》

##### （１）妊婦及びこどもの健康

| 項目                                                                | 策定時<br>2012年<br>(平成24年) | 中間<br>2017年<br>(平成29年) | 現状値<br>2023年<br>(令和5年) | 目標値<br>2023年<br>(令和5年) | 達成度    | 評価 |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|--------|----|
| ①乳幼児健康診査の受診率                                                      |                         |                        |                        |                        |        |    |
| 4か月児健康診査                                                          | —                       | 97.5%                  | 95.4%                  | 98.0%                  | 97.3%  | A  |
| 10 か月児健康診査                                                        | —                       | 95.7%                  | 97.2%                  | 96.0%                  | 101.3% | S  |
| 1 歳6か月児健康診査                                                       | —                       | 94.5%                  | 94.7%                  | 97.0%                  | 97.6%  | A  |
| 3歳5か月児健康診査                                                        | —                       | 91.7%                  | 92.6%                  | 95.0%                  | 97.5%  | A  |
| ②妊産婦のたばこ対策                                                        |                         |                        |                        |                        |        |    |
| 妊婦の喫煙率                                                            | —                       | 2.7%                   | 3.2%                   | 0.0%                   | 96.8%  | A  |
| ③未成年者のたばこ・アルコール対策                                                 |                         |                        |                        |                        |        |    |
| 【中学生】喫煙経験のある人の減少                                                  | 6.0%                    | 2.8%                   | 1.8%                   | 0.0%                   | 98.2%  | A  |
| 【中学生】たばこは、肺がんだけではなく、脳卒中、心疾患、脳血管疾患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     | 93.0%                   | 88.3%                  | 90.0%                  | 100.0%                 | 90.0%  | A  |
| 【15-18 歳】喫煙経験のある人の減少                                              | 7.0%                    | 3.6%                   | 2.1%                   | 0.0%                   | 97.9%  | A  |
| 【15-18 歳】たばこは、肺がんだけではなく、脳卒中、心疾患、脳血管疾患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 | 96.0%                   | 92.1%                  | 93.1%                  | 100.0%                 | 93.1%  | A  |
| 【中学生】飲酒経験のある人の減少                                                  | 30.0%                   | 12.5%                  | 5.3%                   | 0.0%                   | 94.7%  | A  |
| 【中学生】お酒の飲みすぎは肥満や糖尿病などの原因になると考える人の増加                               | 85.0%                   | 78.8%                  | 81.1%                  | 100.0%                 | 81.1%  | A  |
| 【15-18 歳】飲酒経験のある人の減少                                              | 29.0%                   | 13.9%                  | 6.9%                   | 0.0%                   | 93.1%  | A  |
| 【15-18 歳】お酒の飲みすぎは肥満や糖尿病などの原因になると考える人の増加                           | 83.0%                   | 82.6%                  | 83.5%                  | 100.0%                 | 83.5%  | A  |

## (2) 栄養・食生活

数値目標の達成状況をみると、脂肪の多い肉類やベーコン、ウィンナー等を頻繁に食べている人が策定時から大きく減少し、改善傾向となっています。厚生労働省の推進する「食事バランスガイド」の認知度は下がっています。

| 項目                                    | 策定時<br>2012年<br>(平成24年) | 中間<br>2017年<br>(平成29年) | 現状値<br>2023年<br>(令和5年) | 目標値<br>2023年<br>(令和5年) | 達成度    | 評価 |
|---------------------------------------|-------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|--------|----|
| 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              | 77.0%                   | 73.1%                  | 71.0%                  | 85.0%                  | 83.5%  | A  |
| 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               | 59.0%                   | 56.1%                  | 52.7%                  | 72.0%                  | 73.2%  | B  |
| 【全市民】脂肪の多い肉類やベーコン、ウィンナー等を頻繁に食べている人の減少 | 80.0%                   | 35.2%                  | 28.1%                  | 60.0%                  | 213.5% | S  |
| 【一般市民】緑黄色野菜を1日1回以上食べる人の増加             | 59.0%                   | 51.4%                  | 54.3%                  | 80.0%                  | 67.9%  | B  |
| 【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        | 56.0%                   | 54.2%                  | 54.4%                  | 70.0%                  | 77.7%  | B  |
| 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               | 80.0%                   | 80.1%                  | 77.7%                  | 90.0%                  | 86.3%  | A  |
| 【一般市民】適正体重を維持している人の増加                 | 70.0%                   | 65.3%                  | 65.5%                  | 80.0%                  | 81.9%  | A  |
| 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        | 57.0%                   | 56.6%                  | 64.9%                  | 70.0%                  | 92.7%  | A  |
| 【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   | 81.0%                   | 82.8%                  | 82.2%                  | 90.0%                  | 91.3%  | A  |
| 【一般市民】「食事バランスガイド」の認知度の向上              | 24.0%                   | 25.0%                  | 17.5%                  | 50.0%                  | 35.0%  | D  |

### (3) 生活習慣病の発症・重症化予防

| 項目                                                             |    | 策定時<br>2012年<br>(平成24年) | 中間<br>2017年<br>(平成29年) | 現状値<br>2023年<br>(令和5年) | 目標値<br>2023年<br>(令和5年) | 達成度    | 評価 |
|----------------------------------------------------------------|----|-------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|--------|----|
| ①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                                             |    | 60.0%                   | 62.1%                  | 60.0%                  | 65.0%                  | 92.3%  | A  |
| 「自分は健康だ」と思う人の割合の増加                                             |    | 20.0%                   | 14.5%                  | 20.7%                  | 25.0%                  | 82.8%  | A  |
| ②若い世代や働き盛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 | 34.0%                   | 41.2%                  | 69.6%                  | 38.0%                  | 183.2% | S  |
|                                                                | 女性 | 50.0%                   | 29.5%                  | 61.3%                  | 55.0%                  | 111.5% | S  |
| 30 歳代                                                          | 男性 | 53.0%                   | 50.0%                  | 50.0%                  | 58.0%                  | 86.2%  | A  |
|                                                                | 女性 | 47.0%                   | 48.4%                  | 43.1%                  | 52.0%                  | 82.9%  | A  |
| 40 歳代                                                          | 男性 | 56.0%                   | 50.0%                  | 49.1%                  | 60.0%                  | 81.8%  | A  |
|                                                                | 女性 | 52.0%                   | 42.2%                  | 47.2%                  | 57.0%                  | 82.8%  | A  |
| 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 | 34.0%                   | 29.4%                  | 39.1%                  | 38.0%                  | 102.9% | S  |
|                                                                | 女性 | 25.0%                   | 15.9%                  | 17.7%                  | 28.0%                  | 63.2%  | B  |
| 30 歳代                                                          | 男性 | 36.0%                   | 20.6%                  | 19.6%                  | 40.0%                  | 49.0%  | C  |
|                                                                | 女性 | 22.0%                   | 11.8%                  | 16.7%                  | 27.0%                  | 61.9%  | B  |
| 40 歳代                                                          | 男性 | 38.0%                   | 26.1%                  | 27.3%                  | 42.0%                  | 65.0%  | B  |
|                                                                | 女性 | 35.0%                   | 21.9%                  | 13.9%                  | 38.0%                  | 36.6%  | D  |
| ③成人のたばこ対策                                                      |    |                         |                        |                        |                        |        |    |
| 【一般市民】たばこは、肺がんだけではなく、脳卒中、心疾患、脳血管疾患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 |    | 88.0%                   | 86.5%                  | 90.3%                  | 100.0%                 | 90.3%  | A  |
| 用語「COPD(慢性閉塞性肺疾患)※」を知っている人の増加                                  |    | —                       | 18.3%                  | 21.3%                  | 80.0%                  | 26.6%  | D  |
| ④成人のアルコール対策                                                    |    |                         |                        |                        |                        |        |    |
| 【一般市民(40～60 歳)】<br>ほぼ毎日飲酒している中高年男性の減少                          |    | 46.0%                   | 47.9%                  | 44.7%                  | 37.0%                  | 82.8%  | A  |
| 【一般市民】ほぼ毎日3合以上飲んでいる人の減少                                        |    | 6.0%                    | 3.6%                   | 5.2%                   | 0.0%                   | 94.8%  | A  |
| 【一般市民】お酒の飲みすぎは肥満や糖尿病などの原因になると考える人の増加                           |    | 77.0%                   | 72.0%                  | 74.6%                  | 100.0%                 | 74.6%  | B  |
| ⑤生活習慣病の重症化予防                                                   |    |                         |                        |                        |                        |        |    |
| 特定健康診査受診率の向上                                                   |    | (平成23年)42%              | 46.8%                  | 46.3%                  | 57.5%                  | 80.5%  | A  |
| 特定保健指導の実施率の向上                                                  |    | —                       | 13.2%                  | 7.2%                   | 53.0%                  | 13.6%  | D  |

#### (4) 休養・こころの健康

数値目標の達成状況をみると、中学生で「睡眠により休養がとれている人」及び「上手にストレスに対応している人」が改善傾向にあります。

| 項目                           | 策定時<br>2012年<br>(平成24年) | 中間<br>2017年<br>(平成29年) | 現状値<br>2023年<br>(令和5年) | 目標値<br>2023年<br>(令和5年) | 達成度    | 評価 |
|------------------------------|-------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|--------|----|
| 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                          | 47.0%                   | 45.8%                  | 67.9%                  | 51.0%                  | 133.1% | S  |
| 一般市民                         | 59.0%                   | 53.8%                  | 53.9%                  | 64.0%                  | 84.2%  | A  |
| 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     | 82.0%                   | 81.9%                  | 88.6%                  | 86.0%                  | 103.0% | S  |
| 【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 | 76.0%                   | 72.7%                  | 73.5%                  | 81.0%                  | 90.7%  | A  |
| 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                          | 93.0%                   | 92.4%                  | 97.8%                  | 99.0%                  | 98.8%  | A  |
| 一般市民                         | 77.0%                   | 71.2%                  | 73.9%                  | 83.0%                  | 89.0%  | A  |

\*「悩みを誰に相談するか」という問いに対し「相談する人がいない」との回答及び無回答を差し引きし算出

#### (5) がん対策

| 項目           | 策定時<br>2012年<br>(平成24年) | 中間<br>2017年<br>(平成29年) | 現状値<br>2023年<br>(令和5年) | 目標値<br>2023年<br>(令和5年) | 達成度    | 評価 |
|--------------|-------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|--------|----|
| ①がん検診の受診率の向上 |                         |                        |                        |                        |        |    |
| 肺がん検診        | 49.0%                   | 51.9%                  | 51.9%                  | 50.0%                  | 103.8% | S  |
| 大腸がん検診       | 44.0%                   | 43.9%                  | 42.6%                  | 50.0%                  | 85.2%  | A  |
| 胃がん検診(X線)    | 6.0%                    | 6.5%                   | 3.4%                   | 50.0%                  | 6.8%   | D  |
| 胃がん検診(内視鏡)   | —                       | 1.8%                   | 4.6%                   | 3.4%                   | 135.3% | S  |
| 子宮がん検診       | 13.0%                   | 9.3%                   | 13.1%                  | 50.0%                  | 26.2%  | D  |
| 乳がん検診        | 15.0%                   | 11.5%                  | 24.8%                  | 50.0%                  | 49.6%  | C  |

\*受診率を算出するための対象者数は、県の統一集計の対象者数を使用していたが、県の統一集計の対象者数が変更になったため、令和4年度以降の受診率は算出できない。

#### (6) 高齢者の健康

| 項目                                   | 策定時<br>2012年<br>(平成24年) | 中間<br>2017年<br>(平成29年) | 現状値<br>2023年<br>(令和5年) | 目標値<br>2023年<br>(令和5年) | 達成度   | 評価 |
|--------------------------------------|-------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|-------|----|
| ①ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の認知度向上          |                         |                        |                        |                        |       |    |
| 【一般市民】ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を知っている人の増加 | —                       | 16.3%                  | 16.3%                  | 80.0%                  | 20.4% | D  |
| ②高齢者を支える市民の増加                        |                         |                        |                        |                        |       |    |
| 春日部そらまめ体操ボランティア指導者(そらまめイト)*数の増加      | —                       | 85人                    | 91人                    | 100人                   | 91.0% | A  |

## (7) 歯と口の健康

数値目標の達成状況をみると、「定期的に歯科健診を受ける人」は全体的に策定時より改善しており、特に乳幼児・小学生は大幅な改善傾向にあります。一方で、3回以上歯を磨く小学生、中学生が減少しています。

| 項目                                | 策定時<br>2012年<br>(平成24年) | 中間<br>2017年<br>(平成29年) | 現状値<br>2023年<br>(令和5年) | 目標値<br>2023年<br>(令和5年) | 達成度    | 評価 |
|-----------------------------------|-------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|--------|----|
| 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                               | 40.0%                   | 39.7%                  | 40.6%                  | 50.0%                  | 81.2%  | A  |
| 一般市民                              | 69.0%                   | 68.6%                  | 67.4%                  | 80.0%                  | 84.3%  | A  |
| 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                               | 32.0%                   | 32.9%                  | 24.2%                  | 50.0%                  | 48.4%  | C  |
| 一般市民                              | 42.0%                   | 47.0%                  | 46.3%                  | 80.0%                  | 57.9%  | C  |
| 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                         |                         |                        |                        |                        |        |    |
| 乳幼児2回以上                           | 69.0%                   | 69.7%                  | 64.8%                  | 85.0%                  | 76.2%  | B  |
| 小学生3回以上                           | 51.0%                   | 61.4%                  | 51.4%                  | 100.0%                 | 51.3%  | C  |
| 中学生3回以上                           | 54.0%                   | 80.7%                  | 44.5%                  | 90.0%                  | 49.4%  | C  |
| 15-18 歳2回以上                       | 59.0%                   | 84.8%                  | 84.9%                  | 100.0%                 | 84.8%  | A  |
| 一般市民(男性)2回以上                      | 67.0%                   | 69.2%                  | 69.3%                  | 100.0%                 | 69.3%  | B  |
| 一般市民(女性)3回以上                      | 43.0%                   | 46.1%                  | 43.9%                  | 55.0%                  | 79.8%  | B  |
| 定期的に歯科健診を受ける人の増加                  |                         |                        |                        |                        |        |    |
| 乳幼児・小学生                           | 17.0%                   | 54.6%                  | 51.6%                  | 30.0%                  | 172.0% | S  |
| 中学生                               | 16.0%                   | 21.8%                  | 40.2%                  | 50.0%                  | 80.4%  | A  |
| 一般市民                              | 30.0%                   | 30.0%                  | 37.7%                  | 48.0%                  | 78.5%  | B  |
| 一般市民 30 歳代                        | 27.0%                   | 31.7%                  | 39.0%                  | 60.0%                  | 65.0%  | B  |
| むし歯のない人の増加                        |                         |                        |                        |                        |        |    |
| 小学生                               | 86.0%                   | 90.9%                  | 90.7%                  | 100.0%                 | 90.7%  | A  |
| 中学生                               | 87.0%                   | 84.4%                  | 82.9%                  | 100.0%                 | 82.9%  | A  |
| 一般市民                              | 80.0%                   | 70.7%                  | 66.9%                  | 100.0%                 | 66.9%  | B  |
| 妊婦歯科健康診査を受診する人の増加                 | 50%                     | 23.3%                  | 26.2%                  | 100.0%                 | 26.2%  | D  |

## 《食育推進計画》

数値目標の達成状況をみると、改善傾向となっている項目はありません。

| 項目                                        | 策定時<br>2012年<br>(平成24年) | 中間<br>2017年<br>(平成29年) | 現状値<br>2023年<br>(令和5年) | 目標値<br>2023年<br>(令和5年) | 達成度    | 評価 |
|-------------------------------------------|-------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|--------|----|
| 食育に関心を持っている市民の割合の増加                       |                         |                        |                        |                        |        |    |
| 一般市民                                      | 66.0%                   | 58.5%                  | 48.0%                  | 90.0%                  | 53.3%  | C  |
| 朝食を欠食する市民の割合の減少                           |                         |                        |                        |                        |        |    |
| 中学生                                       | 2.0%                    | 2.0%                   | 4.3%                   | 0.0%                   | 95.7%  | A  |
| 20・30 歳代男性                                | 15.0%                   | 23.5%                  | 14.1%                  | 10.0%                  | 70.9%  | B  |
| 朝食や夕食等、できるだけ家族みんなで食事をしている市民の割合の増加         |                         |                        |                        |                        |        |    |
| 一般市民                                      | 66.0%                   | 47.3%                  | 54.4%                  | 80.0%                  | 68.0%  | B  |
| 「食品ロス」の認知度の向上                             |                         |                        |                        |                        |        |    |
| 一般市民                                      | —                       | 60.3%                  | 89.7%                  | 66.3%                  | 135.3% | S  |
| (食中毒や食品表示など)食品の安全に関する基礎的な知識を持っている市民の割合の増加 |                         |                        |                        |                        |        |    |
| 一般市民                                      | 37.0%                   | 34.3%                  | 32.1%                  | 72.0%                  | 44.6%  | C  |
| 学校給食に地場産物を使用する割合の増加                       |                         |                        |                        |                        |        |    |
| 市内産(購入量)                                  | 26.0%                   | 26.6%                  | 26.4%                  | 31.0%                  | 85.1%  | A  |
| 県内産(購入量)<br>*市内産を除く                       | 16.0%                   | 13.9%                  | 12.9%                  | 26.0%                  | 49.6%  | C  |
| 地元産の食材を購入するよう心がけている市民の割合の増加               |                         |                        |                        |                        |        |    |
| 一般市民                                      | 47.0%                   | 30.4%                  | 28.0%                  | 60.0%                  | 46.7%  | C  |

## 《自殺対策計画》

数値目標の達成状況をみると、こころの健康や悩みなどについて、市で相談できる機関があることを「知っている」市民が増加しておりやや改善傾向となっています。

| 項目                                               | 策定時<br>2019年<br>(平成31年) | 現状値<br>2023年<br>(令和5年) | 目標値<br>2023年<br>(令和5年) | 達成度    | 評価 |
|--------------------------------------------------|-------------------------|------------------------|------------------------|--------|----|
| 悩んでいる人や、いつもと違う様子で辛そうに見える人が身近にいたら「声をかけて話を聞く」市民の割合 | 34.3%                   | 33.0%                  | 37.3%                  | 88.5%  | A  |
| こころの健康や悩みなどについて、市で相談できる機関があることを「知っている」市民の割合      | 44.2%                   | 50.0%                  | 48.6%                  | 102.9% | S  |
| 死にたいと思うほどの悩みがある人のうち、誰かに「相談したことがある」市民の割合          | 55.4%                   | 50.9%                  | 61.1%                  | 83.3%  | A  |
| 自殺死亡率の減少                                         | 20.72                   | 15.97                  | 16.02                  | 99.7%  | A  |

## 4 課題の総括

### 《健康づくり各分野の課題》

#### ◇妊婦及びこどもの健康

こどもの生活習慣や健康行動は、親の影響を受けながら形成されますが、現代社会の変化や家族の構造の多様化により、その環境も大きく変わりつつあります。共働き世帯の増加や家族内の役割分担の変化など、社会的な背景が子育てに影響しています。1世帯当たりの人員減少から、同居家族の減少がわかります(図表2-1)。妊娠中に不安があったかは、乳幼児・小学生の保護者の間で7割を超えており(図表2-44)、その内容の7割が出産・お腹のこどものこととなっています(図表2-45)。また、子育てからの解放や息抜きしたり一人の時間がほしいと望む回答は、5割以上となっています(図表2-52)。妊娠中や子育て期間中の親の心理的な負担やストレスに対処するための取り組み支援が必要です。

#### ◇栄養・食生活

適切な栄養摂取と正しい食生活は、健康で幸福な生活を送るために大切な要因の一つです。栄養と食生活では、朝食を毎日欠かさず食べる人の割合が高い一方で、若い世代では、青年期男性、女性では、週に1回以上朝食を欠食する人も4割を超えています(図表2-18)。また、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしていない人が一定数存在します(図表2-19)。朝食の重要性を再認識させ、若い世代の欠食の割合を無くし、バランスの良い食事を意識してもらうことに課題があります。

#### ◇生活習慣病の発症・重症化予防

本市は40歳から74歳の主な死因の約6割を生活習慣病が占めています(図表2-7)。

また、女性は県平均より生活習慣病による死亡率が高い状況にあります(図表2-8)。生活習慣では、18歳未満の若い世代の成長期において、BMIが18.5未満「やせ」の割合が一定数存在することから(図表2-15)、栄養不足や健康上のリスクが懸念されます。また、若い世代の男性の中には、自分が健康であると考える人が多い一方で(図表2-16)、自身の体重についてはあまり意識していない人も少なくありません(図表2-17)。

また、青年期女性の3割が運動について意識しておらず(図表2-34)、仕事や家事の忙しさによる疲労などの理由から(図表2-36)、息が少しはずむ程度の30分以上の運動も6割がほとんど行っていないことがわかります(図表2-35)。若い世代が健康的な生活習慣を身につけることで、将来の生活習慣病の発症や重症化を予防することが期待されます。

## ◇休養・こころの健康

こころの健康は、自分らしく生きるための重要な要素であり、その健康状態は生活の質に大きく影響します。睡眠に関して、働き世代（青年期、壮年期）の約 1 割が十分な休息をあまり心がけておらず（図表2-40）、また、睡眠による休養を不十分と感じる人も約3割に上ります（図表2-41）。また、過去 1 か月以内にストレスを感じている割合は、青年期の男性、女性で約6割と高くなっています（図表2-42）。

さらに、趣味や楽しみを持つことや十分な休息を心がけていない人が一部いることが明らかになりました（図表2-39）。心身の健康を維持し、ストレスや疲労からの回復を促進するためには、睡眠による休養と、趣味や楽しみを持ちリフレッシュすることが大切です。

## ◇がん対策

人口動態統計によると、全国と同様に本市の死因第 1 位は悪性新生物（がん）となっています（図表2-6）。がん検診の受診状況では、壮年期男性が全く受けていないが 5 割と高くなっています（図表2-38）。潜在的ながんリスクを見逃す可能性があり、がんによる死亡率を減少させるため、がんの早期発見・早期治療につながるがん検診や、がん検診受診者のうち要精密検査の受診率向上を図ることが課題となっています。

## ◇高齢者の健康

加齢に伴って身体機能や予備能力が低下した状態を「フレイル」と呼びます。高齢者が健康を維持・向上させるためには、フレイルの予防が必要です。そのためには、適切な栄養摂取や運動、定期的な健康チェック、社会参加などが大切です。また、家族、地域社会から健康意識の向上を促すことも大切になります。

「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」という言葉や内容は、全世代で「言葉も内容も知らない」が最も高くなっています（図表2-37）。また、1 日 30 分以上の運動を週 2 回以上している割合は、高齢期男性の方が高齢期女性よりも 10 ポイント近く低くなっています（図表2-35）。

さらに、歯周病は、糖尿病の第6の合併症といわれていることの認知は、高齢期男性の方が高齢期女性より低くなっています（図表2-32）。高齢期特有の疾病・症状に関する知識の普及啓発や、介護予防のための取組が課題となっています。

## ◇歯と口の健康

口腔の健康は、食生活や社会生活、全身的な健康状態と密接な関連があります。特に、妊娠中の歯周病や乳歯のむし歯は胎児やこどもの発達に影響を及ぼし、高齢者の嚥む力や飲み込む機能の低下は誤嚥性肺炎や低栄養などのリスクを増加させます。身体の健康を考えるうえで、歯と口の健康づくりもまた意識的に取り組む必要があります。歯や歯ぐきの健康に関して、特に、一部の男性がこの問題について特に何もしておらず（図表2-31）、未治療の虫歯の状況も約2割が把握していないことがわかりました（図表2-29）。1日の歯磨き回数や、歯科健診受診についても女性より男性が低く（図表2-30、図表2-33）、口腔内環境の意識に差異があることがわかります。性別に関係なく重要な健康習慣であるため、男性も含めて口腔ケアに関する情報提供が必要です。

## 《食育分野における課題》

### ◇食に関する正しい知識の普及

厚生労働省と農林水産省の共同で「食事バランスガイド」の活用を推進しています。食事バランスガイドは望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したものです。食事バランスガイドは、内容まで知らない人は中学生以上の年代で8割以上と認知度が低くなっています(図表2-22)。

栄養バランスやエネルギーを考えた食事は、中学生、15-18歳、青年期男性の約5割が「あまり気にしていない」や「まったく気にしていない」と回答しています(図表2-23)。

食育の関心度をみると、関心がある人は、青年期の男性が女性より10ポイント以上低くなっています(図表2-24)。男性や若年層が食に対する正しい知識や関心が低いということは、健康への意識や知識の普及に課題があることを示しています。健康な食習慣を身につけることは、生活習慣病や健康リスクの予防につながるため、市全体の健康増進に寄与すると考えられます。

### ◇「共食※」の推進

共食は、望ましい食習慣の確立、適切な量と質の食事につながるとともに、食卓で交わされるコミュニケーションは人間形成の基礎となり、豊かな心を育みます。家族との食事習慣には世代や曜日によって差異があるものの、乳幼児・小学生は家族と一緒に食事をしています。一方で、壮年期男性や青年期男性において孤食の割合が高い傾向があります(図表2-20、図表2-21)。健康な食事習慣の形成には家族の役割が重要です。

### ◇食に関する感謝の気持ちの育成

「いただきます」「ごちそうさま」といった食事のあいさつは、感謝の気持ちを醸成するとともに食べ残しの削減につながります。「食品ロス」という言葉や内容の認知度は、高齢期では8割、その他の世代では、9割を超えて高くなっています。(図表2-25)。食育で重点的に取り組むべき分野として、自然の恩恵や生産者等への感謝、理解、農林業等に関する体験活動が3番目に高くなっています(図表2-27)。食品ロスの認知度の高さや、生産者への感謝の気持ちを持つことは、健康的な食生活や食育の重要な要素の一つとなります。

### ◇食の安全・安心と情報発信

適切な食品の取扱いや食品媒介疾病を予防する鍵となります。食中毒やアレルギー反応のリスクなど、健康に影響があります。食品の安全に関する基礎的な知識を持つ市民は、約3割で、前計画策定時(2012年)から変化がありませんでした(図表2-28)。

「食育」で重点的に取り組むべき分野では、食品の安全性に関する理解が2番目に高くなっています(図表2-27)。食品の安全に関する理解を深めることは、消費者自身が安心して食事を楽しむために重要となります。

### ◇地産地消の推進と食文化継承

本市では、市内で生産された農産物を広くPRし、春日部マルシェの開催、また料理教室を行うなど農産物の地産地消を推進しています。地元産の食材購入を心がけている市民は3割以下となっています(図表2-26)。地域や地元産品への意識向上のためには、地元産食材の利点や地域への貢献についての情報提供や教育等の取組を強化していく必要があります。

## 《自殺対策における課題》

### ◇地域におけるネットワークの構築

自殺対策は、学校、家庭、地域、医療機関や各種民間関係団体との情報共有や緊密な連携が欠かせません。悩んでいる人や、辛そうに見える人が身近にいた場合、声をかけたいけれどかけられない人は、中学生、15～18歳、青年期男女、壮年期男女が2割前後から3割近くとなっており(図表2-47)、具体的な対応の知識があったら声をかけられるという回答が6割を超えています(図表2-48)。身近な地域で気軽に不安や悩みを共有できる居場所や地域コミュニティの連携強化が重要となります。

### ◇必要な支援につなげる人材の育成

自殺対策を効果的に推進するために、周りの人がその兆候にいち早く気づき、働きかけを行うことが重要な取組となります。そのために身近な人のサインに気づく人材育成が大切です。全年代のおおむね8割以上は「ゲートキーパー」について内容まで知らないと回答しており、知識が不足していることがわかります(図表2-46)。身近な人の自殺のサインに気づき、その人の話しを受け止め、必要に応じて専門相談機関につなぐ役割が期待される「ゲートキーパー」を増やしていく必要があります。

### ◇こころの健康及びSOSの出し方に関する啓発

誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現のために、孤立させない環境を整えることが大切です。国の自殺総合対策大綱では、特にコロナ禍以降の自殺者数が女性及び小中高生で増加していることから、女性に対する支援の強化とこども・若者の自殺対策のさらなる推進・強化を重点施策として位置付けています。また、男性の自殺者数は大きな割合を占める状況が続いています。

死にたいと思うほどの「悩みがある」と青年期女性、15-18歳の約1割が回答しており、他の年代と比べて高くなっています。(図表2-49)。また、死にたいと思うほどの悩みがある人のうち、約5割が「相談したことがない」と回答しています(図表2-51)。SOSの出し方やこころの病気への正しい理解や適切な対応を含めたこころの健康の啓発をしていく必要があります。

### ◇リスクの軽減と「生きること」の促進

自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因があります。本市における死因別死亡の割合では、県と比較して特に自殺が男性女性とも高くなっています（図表2-8）。自己の存在を否定したくなるほどの悩みの内容は、「家庭問題」が最も高く、次いで「学校問題」、「経済・生活問題」となっています（図表2-50）。経済、生活問題は、生きることに対する意欲の低下につながるため、問題が顕在化する前に早期支援が必要です。

## 第3章 基本的な方向性

### 1》基本理念

本計画の基本理念は、「春日部市健康づくり推進条例」及び「自殺対策基本法」に基づき、以下のとおりとします。

- (1) 健康づくりは、市民一人ひとりの心身の状態等に合わせ、生涯にわたり心身ともに健やかで充実して暮らすことができるよう継続的に行うこと。
- (2) 健康づくりは、市民一人ひとりの健康寿命※の延伸及び生活の質の向上に不可欠であることを認識すること。
- (3) 健康づくりは、市及び市民等がそれぞれの責務等を認識し、相互に協力すること。
- (4) 誰も自殺に追い込まれることのない市の実現を目指すこと。

### 2》基本目標

市民が生涯にわたり、心身ともに健やかで充実して暮らすことができる社会の実現のため、健康づくり計画、食育推進計画、自殺対策計画の基本理念をふまえ、健康で自立した生活を送ることができる期間（健康寿命）の延伸を目指します。

## 「健康寿命の延伸」

成果指標

### 65歳健康寿命

現状値（R4）

|   |       |
|---|-------|
| 男 | 17.88 |
| 女 | 20.55 |



目標値（R12）

|   |       |
|---|-------|
| 男 | 18.24 |
| 女 | 20.86 |

第2次春日部市総合振興計画  
（後期基本計画）の令和9年目標  
値から伸び率を設定

## 3》基本方針

### ◇健康づくり計画

- ・生活習慣病予防の推進
- ・社会環境の質の向上
- ・ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

※ライフコースアプローチについては「4 ライフコースアプローチ」を参照

### ◇食育推進計画

- ・生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進
- ・持続可能な食を支える食育の推進

### ◇自殺対策計画

- ・生きることの包括的な支援の推進
- ・相談支援に関わる機関とのネットワークづくり
- ・安心して暮らせる地域づくりの推進

## 4》ライフコースアプローチ

ライフコースアプローチは妊娠（胎児）期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりのことを指します。

現在の健康状態は、これまでの生活習慣の影響を受ける可能性があり、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があるため、本計画は、ライフコースアプローチを踏まえた計画とします。

本計画では、ライフステージの区分を以下のように定めます。

| 妊娠（胎児）期 | 乳幼児期  | 学童・思春期 | 青年期     | 壮年期     | 高齢期    |
|---------|-------|--------|---------|---------|--------|
| —       | 0～6 歳 | 7～18 歳 | 19～39 歳 | 40～64 歳 | 65 歳以上 |

## 5 計画の体系

本計画では、基本理念に基づき、「健康づくり計画」は7つの分野、「食育推進計画」は4つの分野、「自殺対策計画」は4つの分野を掲げ、それぞれ分野別の目標を設定して推進していきます。

### 健康づくり計画

- ..... ① 妊婦及びこどもの健康
- ..... ② 栄養・食生活
- ..... ③ 生活習慣病の発症・重症化予防
- ..... ④ 休養・こころの健康
- ..... ⑤ がん対策
- ..... ⑥ 高齢者の健康
- ..... ⑦ 歯と口の健康

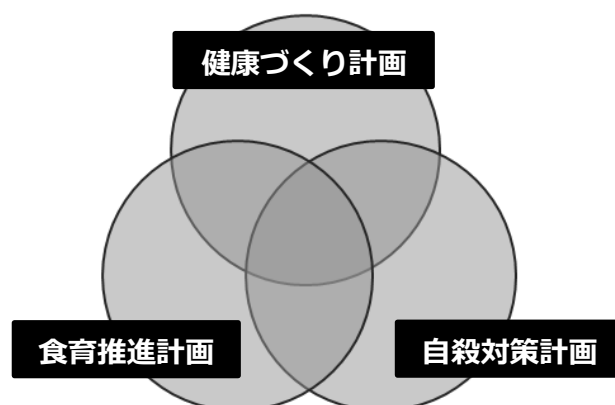
### 食育推進計画

- ..... ① 食に関する正しい知識の普及
- ..... ② 「共食※」の推進
- ..... ③ 食への感謝と食文化の継承
- ..... ④ 食の安全・安心と情報発信

### 自殺対策計画

- ..... ① 地域におけるネットワークの構築
- ..... ② 必要な支援につなげる人材の育成と相談支援体制の整備・充実
- ..... ③ こころの健康及びSOSの出し方に関する啓発
- ..... ④ リスクの軽減と「生きること」の促進

### 《計画の概念》



指標の設定は、前計画の最終評価値（2023 年度（令和5年度））を現状値とし、数値目標は、国の「健康日本 21（第三次）」や県の「埼玉県地域保健医療計画」において設定されている数値等を参考として設定しています。

目標

理念

方針

方向性

健康寿命の延伸

◆健康づくりは、市民一人ひとりの心身の状態等に合わせ、生涯にわたり心身ともに健やかで充実して暮らすことができるよう継続的に行うこと。  
 ◆健康づくりは、市民一人ひとりの健康寿命の延伸及び生活の質の向上に不可欠であることを認識すること。  
 ◆健康づくりは、市及び市民等がそれぞれの責務等を認識し、相互に協力すること。  
 ◆誰も自殺に追い込まれることのない市の実現を目指すこと。

健康づくり計画

・生活習慣病予防の推進  
 ・社会環境の質の向上  
 ・ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

すべてのこどもが健やかに育つ  
環境整備の推進

ライフステージに応じた  
総合的な健康づくりの推進

がん予防と共生の推進

高齢者に特化した健康づくりの推進

口腔の健康づくりの推進

食育推進計画

・生涯を通じた心身の健康を支える  
食育の推進  
・持続可能な食を支える食育の推進

豊かなこころとからだを育む  
総合的な食育の推進

地域と連携した食育の推進

自殺対策計画

・生きることの包括的な  
支援の推進  
・相談支援に関わる機関との  
ネットワークづくり  
・安心して暮らせる  
地域づくりの推進

地域と人材を活かした  
包括的支援の推進

教育・啓発の推進

## 施策体系

### 1 妊婦及びこどもの健康

1. 妊娠期からの子育て期にわたる切れ目ない支援
2. 妊婦とその家族への支援
3. 健やかな心の発達と思春期の健康教育の推進

### 2 栄養・食生活

1. 正しい食習慣の確立と実践に向けての支援
2. 食品や栄養に関する正しい知識の普及

### 3 生活習慣病の発症・重症化予防

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
3. 運動の機会の提供
4. 受動喫煙防止・飲酒対策

### 4 休養・こころの健康

1. 「こころの健康」に関する知識の普及

### 5 がん対策

1. 各種がん検診の充実、受診率の向上等
2. 健康の自己管理に向けた普及・啓発の充実と支援の強化

### 6 高齢者の健康

1. 高齢者の健康づくり支援
2. 高齢者の生きがいづくり支援

### 7 歯と口の健康

1. 歯と口の健康に関する知識の普及
2. 歯科健（検）診受診の促進
3. ライフステージに応じた歯と口の健康づくり

### 1 食に関する正しい知識の普及

1. 生活習慣病予防に向けた食育の推進
2. 多様な暮らし及びライフステージに応じた食育の推進
3. 食育推進にかかわる人材育成

### 2 「共食」の推進

1. 保育所・学校における「共食」の推進
2. 「共食」についての啓発等の推進

### 3 食への感謝と食文化の継承

1. 様々な場所や機会、自発的に食育に取り組むための支援
2. 食の循環への理解と地産地消の推進
3. 食文化の掘り起しと継承

### 4 食の安全・安心と情報発信

1. 食の安全に関する理解の促進
2. 環境保全型農業の推進

### 1 地域におけるネットワークの構築

1. 一人ひとりの気づきと見守りを促す
2. 各主体における相互連携の構築

### 2 必要な支援につなげる人材の育成と相談支援体制の整備・充実

1. 自殺対策に係る人材の確保、育成及び資質向上
2. 相談支援体制の整備・充実

### 3 こころの健康及びSOSの出し方に関する啓発

1. こころの健康づくり及び精神保健福祉の充実
2. SOSの出し方に関する教育及び窓口の情報提供

### 4 リスクの軽減と「生きること」の促進

1. 社会全体の自殺リスクの低下
2. 「生きること」の促進支援

## 6 計画の推進

### 《計画推進の体制》

本計画を推進し、本市の健康づくりに向けた理念を実現していくためには、行政が中心となり、市民、関係団体、事業者がそれぞれの役割を認識し、相互の協力によって推進していく必要があります。

#### ■各主体の役割

|      |       |                                                                                                                                                                                                                                            |
|------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 市民   | 家庭・市民 | 家庭は人々が暮らしていく上で最も基本的な単位であり、一人ひとりの健康を生涯にわたって育む場です。家庭は、食事、運動、睡眠、休養など正しい生活習慣を身につける上で最も重要な場であり、健康的な生活習慣を親から子へ伝えていくことは、生涯を通じた健康づくりを実践する第一歩として大切な役割を担っています。                                                                                       |
|      | 地域    | 地域では、様々な活動を通じて健康づくりや食育が実践されており、住み慣れた地域の中での支え合い、助け合い、声かけ、見守りなどを通じて心身の健康が育まれているという側面もあります。様々な組織・グループや自治会が連携し、市民一人ひとりの健康づくり・食育や自殺を未然に防ぐための支援を担っています。                                                                                          |
| 関係団体 |       | 食生活改善推進員※、母子保健推進員※、民生委員・児童委員※等の関係団体は市民の身近で健康づくりを応援する立場です。関係団体同士や行政と連携し、市民一人ひとりの健康づくり・食育や自殺を未然に防ぐための支援をする役割も担っています。                                                                                                                         |
| 事業者  | 教育機関  | <p>保育所（園）、幼稚園、小・中学校、義務教育学校、高等学校等は、乳幼児期から思春期のこどもたちが、家庭に次いで多くの時間を過ごしている場であり、生涯にわたって自己の健康を管理し改善していくための資質や能力が養われる場です。健康教育・指導の充実に努め、家庭と連携して生涯にわたる健康づくりや食育の意識形成、思春期特有のこころの健康づくりにつなげていきます。</p> <p>大学では、その専門性を活かし、行政と連携しながら健康づくりへの支援等を行っていきます。</p> |
|      | 医療機関  | 従来からの病気の治療に加え、健康を増進し病気を予防するために、専門的な立場から市民の健康づくり等を支える役割を担っています。健診結果を活かして患者の状態に合わせた生活習慣改善の指導を充実させるなど、生活習慣病の発症・重症化予防に取り組んでいきます。                                                                                                               |
|      | 事業所   | 働く人にとって職場は、家庭に次いで一日の大半を過ごし、健康に大きな影響を及ぼす場です。健康経営の実践に努め、そのメリットを理解し、職場全体で従業員の心身の健康を実現し、活力ある職場づくりを推進していきます。                                                                                                                                    |

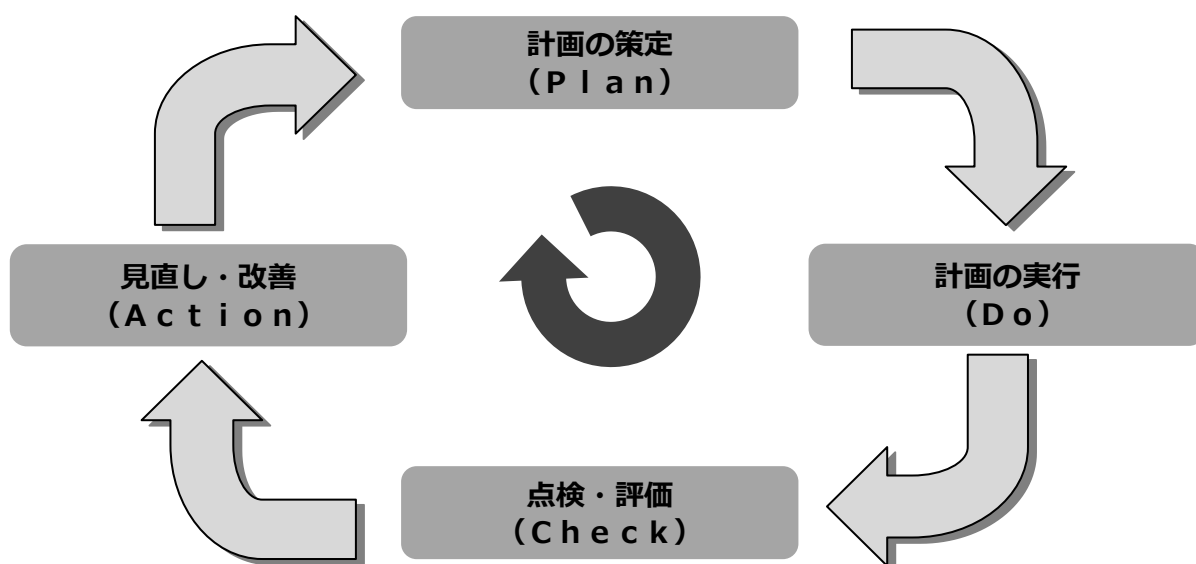
## ■市の責務

|   |                                                                                                                                                                    |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 市 | <p>市は、健康づくりの推進に関する施策を策定し、実施するとともに、健康づくりの推進のために必要な事項を把握し、施策に反映します。</p> <p>また、市民の健康づくりの推進に関する施策を実施するため、市民、関係団体及び事業者と相互に協力するとともに、様々な媒体を活用して、情報の提供及びその他必要な支援を行います。</p> |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 《計画の進行管理》

進行管理は、PDCAサイクルにより、計画（Plan）を立て、それを実行（Do）し、実行の結果を評価（Check）して、さらに計画の見直し（Action）を行うという一連の流れを活用し、課題や取組の改善点を明らかにし、今後の施策の充実に活かします。

## ■PDCAサイクルに基づく計画の推進



### ◇1年ごとの進行管理

毎年、関係各課において本計画に定める施策・事業の進捗管理を行い、その結果を春日部市健康づくり推進審議会に諮り、その評価と必要な見直しに向けた改善策を検討しながら進行管理を行っていきます。

### ◇最終評価

計画に掲げている指標について、アンケート調査等により検証を行います。それまでの取組の結果、成果があがったのか、まだ成果が見られない場合は取組が適切であったのか等、調査結果の分析を実施し、「最終評価」として、次期計画に反映させ、新たな目標や指標を設定していきます。

## 〔SDGs と春日部市〕

春日部市では、「春日部市 SDGs 未来都市計画」を策定しており、SDGs（持続可能な開発目標）の考え方を取り入れた取り組みを進めています。SDGs は、2030 年までに達成すべき 17 の国際的な目標で、健康や福祉、環境保護など、持続可能な社会を実現するための課題を含んでいます。

「第 2 次春日部市総合振興計画（後期基本計画）」では、特に SDGs の目標 3「すべての人に健康と福祉を」や目標 11「住み続けられるまちづくりを」を中心に、市民の健康づくりやまちづくりに力を入れています。たとえば、市民が健康を保つためのサポートや医療サービスの充実、地域のつながりを強化する活動を進めています。

これからも春日部市は、SDGs を踏まえ、全ての世代が健康で安心して暮らせる「健康未来都市」の実現に向けた取り組みを続けていきます。

### SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



## 〔食育ピクトグラム〕

春日部市では、市民の健康を支えるために、食育の促進に力を入れています。食育とは、正しい食生活を学び、健康な体と心を育むための教育です。特に、全世代が健康な食習慣を身につけることが重要と考え、市では「食育ピクトグラム」を活用した取り組みを推進しています。

食育ピクトグラムは、食に関する情報をイラストでわかりやすく伝えるツールです。春日部市では、このピクトグラムを使って、バランスの良い食事や適切な栄養摂取を市民にわかりやすく伝え、健康的な食生活を促しています。市内の学校や地域イベントでも、こどもから高齢者まで、楽しく食育を学べる場を提供しています。

今後も春日部市は、食育ピクトグラムを活用し、全世代が健康でいられるための取り組みを進めていきます。



1 みんなで楽しく  
食べよう

### 共食

家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。



2 朝ごはんを  
食べよう

### 朝食欠食の改善

朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。



3 バランスよく  
食べよう

### 栄養バランスの良い食事

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。



4 太りすぎない  
やせすぎない

### 生活習慣病の予防

適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。



5 よくかんで  
食べよう

### 歯や口腔の健康

口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。



6 手を洗おう

### 食の安全

食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養いましょう。



7 災害に  
そなえよう

### 災害への備え

いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。



8 食べ残しを  
なくそう

### 環境への配慮(調和)

SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。



9 産地を  
応援しよう

### 地産地消等の推進

地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。



10 食・農の  
体験をしよう

### 農林漁業体験

農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。



11 和食文化を  
伝えよう

### 日本の食文化の継承

地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図りましょう。



12 食育を  
推進しよう

### 食育の推進

生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。



## Ⅱ 計画

---





# 第1章 春日部市健康づくり計画

## I≫ 妊婦及びこどもの健康

### ◆現状と課題

- ・近年、ライフスタイルの変化や共働き世帯の増加等、家族関係の多様化によって、親子を取り巻く環境が大きく変化していることにより、こどもの生活習慣や健康行動への影響が懸念されます。
- ・妊娠中や子育て期間中の親の心理的な負担やストレスに対処するための取組支援が必要です。

#### 【統計データより】

- ・3歳5か月児健康診査の受診率が他の乳幼児健康診査に比べてやや低くなっています。

#### 【アンケート調査より】

- ・乳幼児・小学生の保護者の間で7割を超えて妊娠中に不安があり、その内容の7割が出産・お腹のこどものこととなっています。
- ・子育てからの解放や息抜きしたり、一人の時間がほしいと望む回答は、5割以上となっています。

### ◆分野別目標

- ・妊娠中、自らの健康管理に努めます。・こどもの健康づくりに努めます。

### ◆数値目標

| 目標               |            | 現状値<br>(令和5年) | 目標値<br>(令和12年) |
|------------------|------------|---------------|----------------|
| 乳幼児健康診査受診率の向上    | 1か月児健康診査   | —             | 98.0%          |
|                  | 4か月児健康診査   | 95.4%         | 98.0%          |
|                  | 10か月児健康診査  | 97.2%         | 98.0%          |
|                  | 1歳6か月児健康診査 | 94.7%         | 97.0%          |
|                  | 3歳5か月児健康診査 | 92.6%         | 95.0%          |
|                  | 5歳児健康診査    | —             | 85.0%          |
| 妊娠中に不安を持つ親の割合の減少 | 乳幼児小学生（親）  | 71.1%         | 59.0%          |
| 妊婦の喫煙率の減少        | 乳幼児小学生（親）  | 3.2%          | 0.0%           |
| 喫煙経験のある人の割合の減少   | 中学生        | 1.8%          | 0.0%           |
|                  | 高校生        | 2.1%          | 0.0%           |
| 飲酒経験のある人の割合の減少   | 中学生        | 5.3%          | 0.0%           |
|                  | 高校生        | 6.9%          | 0.0%           |

## ◆市民の目標と取組

| 世代別 | 妊娠(胎児)期<br>—                                                                                                                                                                                                                         | 乳幼児期<br>(0～6歳) | 学童・思春期<br>(7～18歳) | 青年期<br>(19～39歳) | 壮年期<br>(40～64歳) | 高齢期<br>(65歳以上) |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 目標  | ＊子育てに関する不安や負担感を抱え込まないようにします<br>＊定期的な各種健康診査の受診など、こどもの健康づくりに努めます                                                                                                                                                                       |                |                   |                 |                 |                |
| 取組  | ○妊婦健康診査、妊婦歯科健康診査、乳幼児健康診査を受けます<br>○妊娠期や育児期、子育てに困ったときは、身近な人や市などの相談機関を利用します<br>○こどもに基本的な生活習慣を身につけさせます<br>○定期予防接種を受けます<br>○妊娠時・授乳中には飲酒・喫煙をしません<br>○家庭内での受動喫煙の防止に努めます<br>○規則正しい生活リズムを送ります<br>○子育てサロンや地域の人との交流をもちます<br>○乳幼児の誤飲等、事故予防に心がけます |                |                   |                 |                 |                |

## ◆主な市の取組

| 事業・取組名                                                   | 担当課等   | 乳<br>幼<br>児<br>期 | 学<br>童<br>思<br>春<br>期 | 青<br>年<br>期 | 壮<br>年<br>期 | 高<br>齢<br>期 |
|----------------------------------------------------------|--------|------------------|-----------------------|-------------|-------------|-------------|
| Ⅰ.妊娠期からの子育て期にわたる切れ目ない支援                                  |        |                  |                       |             |             |             |
| (Ⅰ)各種健康診査や予防接種、相談、講座等の実施を通じて、母子の健康維持、指導に努めます。            |        |                  |                       |             |             |             |
| ・母子健康手帳交付                                                | こども相談課 | ○                |                       | ○           | ○           |             |
| ・妊婦歯科健康診査                                                | こども相談課 | ○                |                       | ○           | ○           |             |
| ・乳幼児健康診査<br>(1 か月児・4 か月児・10 か月児・1 歳 6 か月児・3 歳 5 か月児・5歳児) | こども相談課 | ○                |                       |             |             |             |
| ・乳幼児歯科健康診査<br>(1 歳 6 か月児・3 歳 5 か月児・5歳児)                  | こども相談課 | ○                |                       |             |             |             |

| 事業・取組名                                                    | 担当課等   | 乳幼児期           | 学童思春期 | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|-----------------------------------------------------------|--------|----------------|-------|-----|-----|-----|
| ・予防接種事業                                                   | 健康課    | ○              | ○     |     |     |     |
| ・予防接種ナビ                                                   | 健康課    | ○              | ○     |     |     |     |
| (2)乳幼児健康相談や家庭への訪問などを通じて、保護者の子育て不安や悩みに応じられる相談体制の強化充実を図ります。 |        |                |       |     |     |     |
| ・かすかべびーズ訪問                                                | こども相談課 | ○              |       |     |     |     |
| ・乳幼児健康相談                                                  | こども相談課 | ○              |       |     |     |     |
| ・産後ケア事業                                                   | こども相談課 | ○              |       | ○   | ○   |     |
| 2.妊婦とその家族への支援                                             |        |                |       |     |     |     |
| (1)妊婦やその家族へ新たな家族を迎えるための十分な情報提供や支援に努めます。                   |        |                |       |     |     |     |
| ・母子健康手帳交付                                                 | こども相談課 | ○              |       | ○   | ○   |     |
| ・ママパパ学級                                                   | こども相談課 | ○<br>妊婦期<br>含む |       | ○   | ○   |     |
| (2)保護者に対し、こどもへのスキンシップや遊び等の指導を通じて、親子の関わり方の支援を行います。         |        |                |       |     |     |     |
| ・エンゼル・ドーム「ベビーエンゼルのつどい」                                    | こども育成課 | ○              |       | ○   | ○   |     |
| ・スマイルしょうわ「みっくすじゅーす・いちご組」                                  | こども育成課 | ○              |       | ○   | ○   |     |
| ・親子教室                                                     | こども相談課 | ○              |       | ○   | ○   |     |
| ・地域子育て支援拠点事業                                              | 保育課    | ○              |       | ○   | ○   |     |
| ・子育てサロン                                                   | 中央公民館  | ○              |       | ○   | ○   |     |
| 3.健やかな心の発達と思春期の健康教育の推進                                    |        |                |       |     |     |     |
| (1)思春期の心身の健康教育を推進します。                                     |        |                |       |     |     |     |
| ・思春期保健事業(思春期パンフレット配布)                                     | 健康課    |                | ○     |     |     |     |
| ・非行防止教室                                                   | 指導課    |                | ○     | ○   | ○   |     |
| (2)未成年者の喫煙・飲酒防止教育の充実に努めます。                                |        |                |       |     |     |     |
| ・受動喫煙防止の取組                                                | 健康課    | ○              | ○     | ○   | ○   | ○   |
| ・受動喫煙の防止                                                  | 指導課    |                | ○     | ○   | ○   | ○   |

## ◆関係団体・事業者の取組

|                                                                                                                      |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| ○子育て支援などに関わるNPO、ボランティア団体などは、活動の推進に努めます                                                                               | 関係団体        |
| ○従業員のワーク・ライフ・バランスの推進に努め、子育て家庭を応援します                                                                                  | 事業所         |
| ○地域で子育て家庭や子どもたちを見守ります<br>○未成年者の喫煙、飲酒を見かけたら声をかけます<br>○未成年者にはたばこやお酒を「売らない・買わせない」ようにします<br>○分煙、喫煙場所を見直すなど受動喫煙防止対策をすすめます | 関係団体<br>事業所 |

### 〔 マタニティマーク 〕



妊娠中（特に初期）は、赤ちゃんの成長はもちろん、お母さんの健康を維持するため、とても大切な時期です。しかし、外見からは、妊婦さんかどうかわかりにくい場合があります。

マタニティマークは、妊産婦さんが外出する時に身につけ、周りの人が気づかいを示しやすくするためのものです。「バスや電車で席に座れない」「階段の上り下りが大変」「たばこの煙が気になる」など、妊産婦さんにはさまざまな苦労があります。もし、あなたの街や職場などでマークを付けている妊産婦さんを見かけたら、バスや電車では席を譲る、乗降時の協力、「お手伝いしましょうか？」と声をかける、近くでの喫煙は控えるなど、思いやりある気づかいをしましょう。

## 2 栄養・食生活

この分野では健康の増進・疾病予防を目的とした、望ましい食習慣の確立に関連する項目を位置付け、食育推進計画との連携を図ります

### ◆現状と課題

- ・毎日の食事は、生活の質（QOL）との関連も深く、健康を維持するためにはバランスの良い食事や適切なエネルギーの摂取など、良い食生活を心がけることが大切です。
- ・若い世代の欠食の割合を無くし、バランスの良い食事を意識してもらうことに課題があります。

【アンケート調査より】

- ・朝食を毎日欠かさず食べる人の割合が高い一方で、青年期男性、女性では、週に1回以上朝食を欠食する人が4割を超えています。
- ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしていない人が一定数存在します。

### ◆分野別目標

- ・毎日、朝食をとります。
- ・主食、主菜、副菜を組み合わせた栄養バランスのよい食事をとります。

### ◆数値目標

| 目標                                           |      | 現状値<br>(令和5年) | 目標値<br>(令和12年) |
|----------------------------------------------|------|---------------|----------------|
| 朝食を毎日欠かさず食べている人の割合の増加                        | 一般市民 | 71.0%         | 77.0%          |
| うす味の食事を心がけている人の割合の増加                         |      | 52.7%         | 58.7%          |
| 緑黄色野菜を1日1回以上食べる人の割合の増加                       |      | 54.3%         | 60.3%          |
| 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を<br>1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合の増加 |      | 30.3%         | 50.0%          |
| 食品や料理の栄養成分表示を<br>見たことがある人の割合の増加              |      | 64.9%         | 70.9%          |
| 栄養成分表示を見たことがある人で、<br>参考にする人の割合の増加            |      | 82.2%         | 83.4%          |
| 牛乳、乳製品または小魚類を<br>1日1回程度以上食べる人の割合の増加          |      | 57.5%         | 58.1%          |
| 栄養のバランスやエネルギーに配慮している人の<br>割合の増加              |      | 54.4%         | 55.0%          |
| 「食事バランスガイド」の認知度の向上                           |      | 17.5%         | 23.5%          |

## ◆市民の目標と取組

| 世代別 | 妊娠(胎児)期<br>—                                                                    | 乳幼児期<br>(0～6歳)                                               | 学童・思春期<br>(7～18歳) | 青年期<br>(19～39歳)                                                                 | 壮年期<br>(40～64歳) | 高齢期<br>(65歳以上)         |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------|
| 目標  | ※自分自身や家庭等の食習慣を整え、子育てに備えて、健康管理を実践します                                             | ※食事のリズムや食習慣の基礎を身につけます<br>※食の大切さを認識し、食を選択する力を身につけ、自己管理能力を持ちます |                   | ※自分自身や家庭等の食習慣を整え、健康管理を実践します<br>※食習慣を見直し、改善することで生活習慣病の発症・重症化予防に取り組みます            |                 | ※心身の健康のために食事バランスに配慮します |
| 取組  | ○毎日、朝食をとります                                                                     |                                                              |                   |                                                                                 |                 |                        |
|     | ○食事バランスガイドを活用し、主食、主菜、副菜をそろえた食事を心がけます<br>○うす味を心がけ、カルシウムが豊富な食品(乳製品や小魚など)を積極的に摂ります | ○主食、主菜、副菜をそろえた食事を心がけます<br>○食事を正しく選択する力を育成します                 |                   | ○食事バランスガイドを活用し、主食、主菜、副菜をそろえた食事を心がけます<br>○うす味を心がけ、カルシウムが豊富な食品(乳製品や小魚など)を積極的に摂ります |                 | ○栄養や食事に関する正しい知識を身につけます |

## ◆主な市の取組

| 事業・取組名                                            | 担当課等   | 乳幼児期 | 学童思春期 | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|---------------------------------------------------|--------|------|-------|-----|-----|-----|
| Ⅰ.正しい食習慣の確立と実践に向けての支援                             |        |      |       |     |     |     |
| (Ⅰ)各種健康診査、相談、健康教室、出前講座等を通じて、適切な食生活の実践におけた啓発を行います。 |        |      |       |     |     |     |
| ・離乳食教室                                            | こども相談課 | ○    |       | ○   | ○   |     |
| ・乳幼児健康診査                                          | こども相談課 | ○    |       | ○   | ○   |     |
| ・出前講座                                             | 健康課    |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・生活習慣病予防教室                                        | 健康課    |      |       | ○   | ○   |     |
| ・健康相談                                             | 健康課    |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・骨密度測定会                                           | 健康課    |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・健康脳トレ塾                                           | 介護保険課  |      |       |     |     | ○   |
| ・介護予防講演会                                          | 介護保険課  |      |       |     |     | ○   |

| 事業・取組名                                   | 担当課等   | 乳幼児期 | 学童思春期 | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|------------------------------------------|--------|------|-------|-----|-----|-----|
| (2)「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。 |        |      |       |     |     |     |
| ・食改養成講座                                  | 健康課    |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・食生活改善推進員の育成                             | 健康課    |      |       | ○   | ○   | ○   |
| 2.食品や栄養に関する正しい知識の普及                      |        |      |       |     |     |     |
| (1)広報、ホームページ等を通じた情報提供を推進します。             |        |      |       |     |     |     |
| ・乳幼児の栄養の周知                               | こども相談課 | ○    |       | ○   | ○   |     |
| ・レシピ紹介事業                                 | 健康課    | ○    | ○     | ○   | ○   | ○   |
| ・介護予防手帳「そらまめ手帳」を通じた高齢期の食生活・口腔ケアに対する知識の普及 | 介護保険課  |      |       |     |     | ○   |
| ・年代に合った食べ物と食事の正しい知識の普及                   | 学校給食課  |      | ○     |     |     |     |

#### ◆関係団体・事業者の取組

|                                      |              |
|--------------------------------------|--------------|
| ○食べものや食することへの興味や意欲を育成します             | 教育機関         |
| ○メニューにエネルギー量や食塩相当量などの栄養成分表示をするよう努めます | 事業所<br>(飲食店) |
| ○適切な食習慣を学ぶ機会を設けます                    | 関係団体<br>事業所  |

### 3 生活習慣病の発症・重症化予防

#### ◆現状と課題

- ・生活習慣病の危険因子を早期に発見し、発症・重症化予防に一人ひとりが取り組むことができるよう、栄養・食生活のほか、運動・飲酒・喫煙などの生活習慣の改善が課題となっています。
- ・若い世代が健康的な生活習慣を身につけることで、将来の生活習慣病の発症や重症化を予防することが重要です。

#### 【統計データより】

- ・40歳から74歳の主な死因の約6割を生活習慣病が占めています。
- ・女性は県平均より生活習慣病による死亡率が高い状況にあります。

#### 【アンケート調査より】

- ・BMIが18.5未満「やせ」の割合が18歳未満の若い世代で一定数存在します。
- ・自分が健康であると考える若い世代の男性が多い一方で、自身の体重はあまり意識していない人も少なくありません。
- ・青年期女性の3割が運動について意識しておらず、息が少しはずむ程度の30分以上の運動は6割がほとんど行っていません。

#### ◆分野別目標

- ・年1回、健康診断を受け、生活習慣病の発症、重症化予防に努めます。
- ・適切な生活習慣を身につけ、日常生活の中で積極的に身体を動かします。

#### ◆数値目標

| 目標                     |           |    |     | 現状値<br>(令和5年) | 目標値<br>(令和12年) |
|------------------------|-----------|----|-----|---------------|----------------|
| 自分の体重を気にかけている人の割合の増加   | 一般市民      |    |     | 77.7%         | 78.9%          |
|                        | 一般市民      |    |     | 65.5%         | 70.3%          |
| 適正体重を維持している人の割合の増加     | 国民健康保険加入者 |    |     | 46.3%         | 60.0%          |
| 身体を動かすことを意識している人の割合の増加 | 一般市民      | 男性 | 20代 | 69.6%         | 75.6%          |
|                        |           |    | 30代 | 50.0%         | 56.0%          |
|                        |           |    | 40代 | 49.1%         | 55.1%          |
|                        |           | 女性 | 20代 | 61.3%         | 67.3%          |
|                        |           |    | 30代 | 43.1%         | 49.1%          |
|                        |           |    | 40代 | 47.2%         | 53.2%          |

| 目標                                      |              |               |     | 現状値<br>(令和5年) | 目標値<br>(令和12年)             |
|-----------------------------------------|--------------|---------------|-----|---------------|----------------------------|
| 週に1～2回以上息のはずむ程度の運動を<br>30分以上している人の割合の増加 | 一般市民         | 男性            | 20代 | 39.1%         | 40.3%                      |
|                                         |              |               | 30代 | 19.6%         | 20.8%                      |
|                                         |              |               | 40代 | 27.3%         | 28.5%                      |
|                                         |              | 女性            | 20代 | 17.7%         | 18.9%                      |
|                                         |              |               | 30代 | 16.7%         | 17.9%                      |
|                                         |              |               | 40代 | 13.9%         | 15.1%                      |
| 1日あたりの歩数の増加                             | 一般市民（20～64歳） |               |     | -             | 8,000歩以上                   |
|                                         | 一般市民（65歳以上）  |               |     | -             | 6,000歩以上                   |
| やせの者の割合の減少                              | 一般市民         | 女性<br>20～30歳代 |     | 7.1%          | 5.0%未満                     |
| ほぼ毎日3合以上飲んでいる人の<br>割合の減少                | 一般市民         |               |     | 5.2%          | 4.6%                       |
| 望まない受動喫煙（家庭、職場、飲食店）<br>の機会を有する者の割合の減少   | 一般市民         |               |     | 45.2%         | 望まない受動喫煙のない社会の<br>実現（0.0%） |
| 喫煙率の減少                                  | 一般市民         | 男性（19～39歳）    |     | 19.6%         | 19.0%                      |
|                                         |              | 男性（40～64歳）    |     | 32.4%         | 31.8%                      |
|                                         |              | 65歳以上         |     | 20.0%         | 19.4%                      |
| 用語「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」を<br>知っている人の割合の増加     | 一般市民         |               |     | 21.3%         | 27.3%                      |

### ◆市民の目標と取組

| 世代別 | 妊娠(胎児)期<br>—                                                   | 乳幼児期<br>(0～6歳)                                                      | 学童・思春期<br>(7～18歳) | 青年期<br>(19～39歳) | 壮年期<br>(40～64歳)                                                                                                                                                                                   | 高齢期<br>(65歳以上) |
|-----|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 目標  | ※生活習慣病の発症・重症化予防に努めます                                           | ※適切な生活習慣を身につけます                                                     |                   |                 | ※生活習慣病の発症・重症化予防に努めます                                                                                                                                                                              |                |
| 取組  | ○妊娠時・授乳中には飲酒・喫煙をしません<br>○家庭内での受動喫煙の防止に努めます<br>○規則正しい生活リズムを送ります | ○早寝、早起きをし、規則正しい生活リズムを作ります<br>○こどもの適切な食習慣や運動習慣を身につけ、体重測定などの健康管理に努めます |                   |                 | ○健康診査を受けます<br>○生活習慣病を理解し、予防に努めます<br>○今より10分多く身体を動かすことを意識します<br>○運動習慣を持ちます(30分以上の運動を週2回以上)<br>○たばこによる影響をしっかりと理解し、喫煙ルールを守ります<br>○家族や周囲の人のために受動喫煙の防止に努めます<br>○休肝日をつくります<br>○適量飲酒(1日当たり日本酒1合程度)を心がけます |                |

## ◆主な市の取組

| 事業・取組名                                     | 担当課等    | 乳幼児期 | 学童思春期 | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|--------------------------------------------|---------|------|-------|-----|-----|-----|
| 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                |         |      |       |     |     |     |
| (1)自身の生活習慣と向き合うための教室等を開催し、生活習慣病の予防を推進します。  |         |      |       |     |     |     |
| ・女性のからだ相談<br>(男女共同参画推進センターの相談)             | 人権共生課   |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・健康増進普及月間                                  | 健康課     |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・生活習慣病予防教室                                 | 健康課     |      |       | ○   | ○   |     |
| ・骨密度測定会                                    | 健康課     |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・いきいきシニアライフ応援事業<br>(高齢者に対する個別的支援の取組)       | 健康課     |      |       |     |     | ○   |
| ・いきいきシニアライフ応援事業<br>(通いの場における健康教育の取組)       | 健康課     |      |       |     |     | ○   |
| ・体力測定会                                     | 健康課     |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・健康脳トレ塾                                    | 介護保険課   |      |       |     |     | ○   |
| ・介護予防講演会                                   | 介護保険課   |      |       |     |     | ○   |
| ・フレイルチェック事業                                | 介護保険課   |      |       |     |     | ○   |
| ・特定保健指導                                    | 国民健康保険課 |      |       |     | ○   | ○   |
| ・いきいき学級                                    | 中央公民館   |      |       | ○   | ○   | ○   |
| 2.各種健康診査の充実、受診率の向上等                        |         |      |       |     |     |     |
| (1)広報等を通じた情報提供や受診勧奨を行い、各種健康診査の受診率の向上に努めます。 |         |      |       |     |     |     |
| ・「広報かすかべ」への掲載等による受診勧奨                      | 健康課     |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・特定健康診査の受診勧奨                               | 国民健康保険課 |      |       |     | ○   | ○   |
| 3.運動の機会の提供                                 |         |      |       |     |     |     |
| (1)各種教室やイベントを通じて、対象者に応じた運動の指導、支援などに努めます。   |         |      |       |     |     |     |
| ・生活習慣病予防教室                                 | 健康課     |      |       | ○   | ○   |     |
| ・体力測定会                                     | 健康課     |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・健康脳トレ塾                                    | 介護保険課   |      |       |     |     | ○   |
| ・介護予防講演会                                   | 介護保険課   |      |       |     |     | ○   |
| ・地域巡回スポーツ教室                                | スポーツ推進課 |      | ○     | ○   | ○   | ○   |
| ・健康づくりのつどい                                 | スポーツ推進課 |      | ○     | ○   | ○   | ○   |

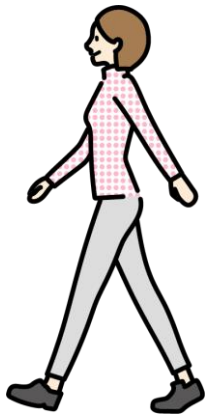
| 事業・取組名                                                                  | 担当課等       | 乳幼児期 | 学童思春期 | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|-------------------------------------------------------------------------|------------|------|-------|-----|-----|-----|
| (2)広報や各イベント等で、身体活動や運動の重要性、体育施設やスポーツ教室の紹介など運動や身体活動に関連した効果的な情報提供、充実に努めます。 |            |      |       |     |     |     |
| ・健康フェア                                                                  | 健康課        | ○    | ○     | ○   | ○   | ○   |
| ・介護予防手帳「そらまめ手帳」を通じたフレイル予防や介護予防事業に関する情報提供                                | 介護保険課      |      |       |     |     | ○   |
| ・「スポーツ春日部」の作成・配布                                                        | スポーツ推進課    |      | ○     | ○   | ○   | ○   |
| ・健康講座(健康増進に関するもの)                                                       | 中央公民館      |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・教養講座(健康増進に関するもの)                                                       | 中央公民館      |      |       | ○   | ○   | ○   |
| (3)普段運動する機会のない人等が気軽に運動に取り組むことができる機会を提供します。                              |            |      |       |     |     |     |
| ・かすかべウォーク                                                               | シティセールス広報課 |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・ウォーキング促進事業                                                             | 健康課        |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・そらまめ体操                                                                 | 介護保険課      |      |       |     |     | ○   |
| ・えん JOY トレーニング                                                          | 介護保険課      |      |       |     |     | ○   |
| ・ふるさと散歩観光ハイキング                                                          | 観光振興課      |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・体育施設運営事業                                                               | スポーツ推進課    |      | ○     | ○   | ○   | ○   |
| ・レクリエーション・スポーツ事業                                                        | 中央公民館      |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・お楽しみウォーキング                                                             | 中央公民館      |      |       | ○   | ○   | ○   |
| (4)市民や地域主体の健康づくり活動を支援します。                                               |            |      |       |     |     |     |
| ・えん JOY トレーニング                                                          | 介護保険課      |      |       |     |     | ○   |
| ・住民主体型介護予防事業費補助金                                                        | 介護保険課      |      |       |     |     | ○   |
| ・スポーツ少年団補助金事業                                                           | スポーツ推進課    | ○    | ○     | ○   |     |     |
| ・健康を考えるつどい                                                              | 中央公民館      |      |       |     |     | ○   |
| ・地区体育祭<br>(粕壁・内牧・豊春・武里・幸松・豊野・武里団地・庄和)                                   | 中央公民館      | ○    | ○     | ○   | ○   | ○   |
| ・スポーツ広場                                                                 | 中央公民館      |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・スポーツ教室(少年少女球技大会)                                                       | 中央公民館      |      | ○     |     |     |     |

| 事業・取組名                                           | 担当課等     | 乳幼児期 | 学童思春期 | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|--------------------------------------------------|----------|------|-------|-----|-----|-----|
| ・えんJOYトレーニング<br>(豊春第二公民館えんトレの会)                  | 中央公民館    |      |       |     |     | ○   |
| ・教養講座「健康をかんがえる<br>(えん JOY トレーニング)」               | 中央公民館    |      |       |     |     | ○   |
| ・教養講座えん JOY トレーニング                               | 中央公民館    |      |       |     |     | ○   |
| 4.受動喫煙防止・飲酒対策                                    |          |      |       |     |     |     |
| (1)喫煙や飲酒が健康に及ぼす影響についての情報提供を行い、知識の普及・啓発に努めます。     |          |      |       |     |     |     |
| ・アルコール・薬物についての普及啓発<br>(二十歳を祝う会)                  | 健康課      |      |       | ○   |     |     |
| ・健康フェア                                           | 健康課      | ○    | ○     | ○   | ○   | ○   |
| (2)禁煙希望者や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。       |          |      |       |     |     |     |
| ・相談業務                                            | 障がい者支援課  |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・健康相談                                            | 健康課      |      |       | ○   | ○   | ○   |
| (3)喫煙が環境や非喫煙者に及ぼす影響についての知識の普及・啓発を進め、受動喫煙防止に努めます。 |          |      |       |     |     |     |
| ・未成年者の喫煙防止の取組                                    | 健康課      |      | ○     | ○   |     |     |
| ・受動喫煙防止の取組                                       | 健康課      | ○    | ○     | ○   | ○   | ○   |
| ・COPD 対策への取組                                     | 健康課      |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・路上喫煙防止対策                                        | リサイクル衛生課 |      |       | ○   | ○   | ○   |

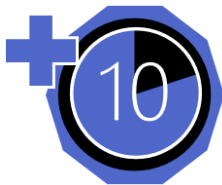
#### ◆関係団体・事業者の取組

|                                         |      |
|-----------------------------------------|------|
| ○公民館や集会所等の施設を活用し、市民が地域で気軽に取り組める活動を推進します | 関係団体 |
| ○運動に関する指導者を育成します                        |      |
| ○かかりつけ医から健康診査の受診を勧めます                   | 医療機関 |
| ○適正飲酒量の普及、指導を行います                       |      |
| ○禁煙を希望する人に対し、禁煙プログラムを実施します              |      |
| ○定期健康診査を実施し、従業員が健康診査を受ける機会を与えます         | 事業所  |
| ○各種スポーツ教室等を開催します                        |      |
| ○受動喫煙を防止する環境を整備します                      |      |

## 〔 ウォーキング 〕



ウォーキングは誰でも気軽に始められる健康維持のための基本的な運動です。1 日 30 分のウォーキングを習慣にすることで、心肺機能や血行が良くなり、筋力も保たれ、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防に効果があります。また、外を歩き、自然に触れ、ストレス軽減や気分転換にもつながり、メンタル面での健康にも好影響を与えます。さらに、他の市民とのふれあいの場としても活用でき、地域のつながりを深めるきっかけにもなります。まずは「あと 10 分」いつもより多く歩くことから始め、日常にウォーキングを取り入れてみませんか？



## 〔 身体活動のプラス 10 〕

厚生労働省が推奨する「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」に基づく、毎日の生活の中で「今よりも 10 分多く体を動かす」という運動習慣です。

例えば…次のようなシーンで少しでも体を動かすだけでも効果があります。

**移動時：**エレベーターやエスカレーターの代わりに階段を使う、バスや電車で移動時は一駅手前で降りて歩く。

**家事や仕事：**掃除や片付けをする、立ったり座ったりを意識する。

**趣味やレジャー：**少し遠くまで歩く散歩、軽いスポーツやストレッチなど。

この「プラス 10」を続けることで、1 日の総身体活動量を増やし、心血管系の健康維持、体重管理、ストレス軽減などに効果が期待できます。

## 4 休養・こころの健康

この分野ではこころの不調に伴う心身の疾患の予防を目的とした、こころの健康の維持増進に関する知識の普及等を位置付け、自殺対策計画との連携を図ります

### ◆現状と課題

- ・身体の状態とこころの健康は相互に関係しており、こころの健康を維持することは、健康で豊かな生活の維持につながるものです。
- ・心身の健康を維持し、ストレスや疲労からの回復を促進するためには、睡眠による休養や、趣味や楽しみを持ちリフレッシュすることが重要です。

#### 【アンケート調査より】

- ・働き世代（青年期、壮年期）の約1割が十分な休息をあまり心がけていません。
- ・約3割が睡眠による休養を不十分と感じています。
- ・過去1か月以内にストレスを感じている割合は、青年期の男性、女性で約6割と高くなっています。

### ◆分野別目標

- ・趣味や生きがいを持ち豊かな生活を送るように努めます。
- ・十分な睡眠をとります。
- ・適度な休養をとり、心身ともにリフレッシュします。

### ◆数値目標

| 目標                        |      | 現状値<br>(令和5年) | 目標値<br>(令和12年) |
|---------------------------|------|---------------|----------------|
| 睡眠による休養がとれている人の割合の増加      | 中学生  | 67.9%         | 80.0%          |
|                           | 一般市民 | 53.9%         | 59.9%          |
| 上手にストレスに対応している人の割合の増加     | 一般市民 | 88.6%         | 89.2%          |
| 趣味や楽しみを持つように心がけている人の割合の増加 | 一般市民 | 73.5%         | 75.9%          |
| 相談できる人がいる人の割合の増加          | 中学生  | 97.8%         | 98.0%          |
|                           | 一般市民 | 73.9%         | 77.0%          |

## ◆市民の目標と取組

| 世代別 | 妊娠(胎児)期<br>—                                                                                                       | 乳幼児期<br>(0～6歳) | 学童・思春期<br>(7～18歳)                                                            | 青年期<br>(19～39歳)                                                                                                             | 壮年期<br>(40～64歳) | 高齢期<br>(65歳以上)                                                   |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------|
| 目標  | ※規則正しい生活リズムを身につけるとともに、社会性豊かな心を育みます                                                                                 |                |                                                                              | ※こころの健康に関する知識や情報を自主的に選択し、適度に休養をとります                                                                                         |                 | ※生きがいを<br>持って、心身と<br>ともに豊かな生<br>活を送ります                           |
| 取組  | ○規則正しい生活リズムをつくり<br>ます<br>○テレビ、ゲーム、スマートフォン等<br>は、時間を<br>決め上手に活<br>用します<br>○身近な相談者をつくり<br>ます<br>○周りの人の気持ちを思いやり<br>ます |                |                                                                              | ○自分にあったストレスの対<br>処法を見つ<br>けます<br>○地域とのつながりをもち<br>ます                                                                         |                 | ○自分に合っ<br>た趣味や楽<br>し<br>みを見つ<br>けます                              |
|     | ○十分な睡眠をとります                                                                                                        |                | ○小学生は 9<br>～12時間、中<br>学・高校生は<br>8～10 時間<br>を参考に睡眠<br>時間を確保で<br>きるように努<br>めます | ○6時間以上を目安として睡眠<br>が確保でき<br>るよう努め<br>ます<br>○睡眠について正しい知識を<br>持ち、休養<br>をとります<br>○眠れないときが続いたら、<br>身近な人や<br>市、医療機<br>関に相談し<br>ます |                 | ○床上時間が<br>8時間以上<br>にならない<br>ことを目<br>安に睡眠が<br>確保でき<br>るよう努<br>めます |
|     |                                                                                                                    |                |                                                                              | ○適切な休養をとります<br>○身近になんでも相談できる人を見つ<br>けます                                                                                     |                 |                                                                  |
|     | ○積極的に仲間との交流をもち<br>ます                                                                                               |                |                                                                              |                                                                                                                             |                 | ○近所で声<br>をかけ合<br>います<br>○地域と<br>のつな<br>がりを持<br>ち<br>ます           |

## ◆主な市の取組

| 事業・取組名                                          | 担当課等  | 乳幼児期 | 学童思春期 | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|-------------------------------------------------|-------|------|-------|-----|-----|-----|
| 1. 「こころの健康」に関する知識の普及                            |       |      |       |     |     |     |
| (1) 専門家による「こころの健康づくり」のための相談を実施し、支援に努めます。        |       |      |       |     |     |     |
| ・女性のカウンセリング相談<br>(男女共同参画推進センターの相談)              | 人権共生課 |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・こころの健康相談(継続支援及び自殺未遂者支援を含む)                     | 健康課   |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・教育相談                                           | 指導課   |      | ○     | ○   | ○   |     |
| (2) 「こころの体温計」や各パンフレットを活用して、こころの健康を意識する機会をつくります。 |       |      |       |     |     |     |
| ・こころの体温計                                        | 健康課   |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・メンタルヘルスに関する普及啓発                                | 健康課   |      |       | ○   | ○   | ○   |

## ◆関係団体・事業者の取組

|                                                                                                                                             |                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○利用者や支援者等のこころの変化に気づき、必要な機関につなげます</li> <li>○いじめの防止に努め、心に寄り添った支援を行います</li> </ul>                       | 関係団体<br>教育機関<br>医療機関<br>事業所 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○地域の人が気軽に集える場所をつくります</li> <li>○地域の人から相談を受けたら、適切な相談機関につなげます</li> <li>○飲酒問題に関する啓発・相談支援を行います</li> </ul> | 関係団体                        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○労働環境に配慮し、従業員のメンタルヘルスケアに努めます</li> <li>○地域産業保健センターを活用します</li> </ul>                                   | 事業所                         |

### 〔 睡眠 〕



質の良い睡眠は、健康を維持し、毎日を元気に過ごすために欠かせません。睡眠が不足すると、免疫力が低下し、風邪をひきやすくなったり、生活習慣病のリスクが高まることがわかっています。また、睡眠は脳の疲労を回復させ、記憶力や集中力を高める重要な役割も果たします。

快適な眠りのためには、就寝前のスマホやテレビを控え、ぬるめのお風呂に浸かるなど、リラックスする習慣を取り入れるのがおすすめです。十分な睡眠時間と質を保ち、心身の健康をサポートしましょう。

| ステージ | 推奨睡眠時間                                       |
|------|----------------------------------------------|
| 小学生  | 9～12 時間                                      |
| 中高生  | 8～10 時間                                      |
| 成人   | 6 時間以上                                       |
| 高齢者  | 寝床で過ごす「床上時間」8 時間以上にならない事<br>(長時間睡眠は健康リスクの懸念) |

※生活習慣や環境要因等の影響により、身体の状態等の個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「こども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる。

引用：厚生労働省-健康づくりのための睡眠ガイド 2023

## 5》がん対策

### ◆現状と課題

- ・がんに関する正しい知識を身につけ、がんにかかるリスクを減らす生活を送ることが大切です。
- ・がんによる死亡率を減少させるため、がんの早期発見・早期治療につながるがん検診や、がん検診受診者のうち要精密検査の受診率向上を図ることが課題となっています。

#### 【統計データより】

- ・死因第1位は悪性新生物（がん）となっています。

#### 【アンケート調査より】

- ・がん検診の受診状況では、壮年期男性が全く受けていないが5割と高くなっています。

### ◆分野別目標

- ・定期的ながん検診を受けます
- ・精密検査が必要な場合は、必ず受けます

### ◆数値目標

| 目標               |      |      | 現状値<br>(令和4年) | 目標値<br>(令和12年)    |
|------------------|------|------|---------------|-------------------|
| がん検診受診率の向上       | 肺がん  | 一般市民 | 9.4%          | 10.0%             |
|                  | 大腸がん |      | 8.3%          | 8.9%              |
|                  | 胃がん  |      | 5.7%          | 6.9%              |
|                  | 子宮がん |      | 11.8%         | 15.8%             |
|                  | 乳がん  |      | 19.0%         | 19.6%             |
| がん検診要精密検査の受診率の向上 |      |      | 77.6%         | 令和9年度までに<br>83.0% |

※「がん対策推進基本計画」（平成24年6月8日閣議決定）及び「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」（平成20年3月31日健康局長通知別添）に基づき、がん検診の受診率の算定対象年齢を胃がんは50歳から69歳まで、肺がん、大腸がん、乳がんは40歳から69歳まで、子宮頸がんは20歳から69歳までとしました。

※各がん検診の受診率の目標値については、全国の受診率を目標値としますが、すでに達成しているものについては、さらなる受診率の向上を目指します。

## ◆市民の目標と取組

| 世代別 | 妊娠(胎児)期<br>—                                                     | 青年期<br>(19～39歳) | 壮年期<br>(40～64歳) | 高齢期<br>(65歳以上) |
|-----|------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 目標  | ※定期的ながん検診を受診するなど、積極的に自分の健康と向き合います<br>※がんの早期発見・早期治療に努めます          |                 |                 |                |
| 取組  | ○がんに対する正しい知識をもちます<br>○定期的ながん検診を受けます<br>○検診受診後、精密検査が必要な場合は、必ず受けます |                 |                 |                |

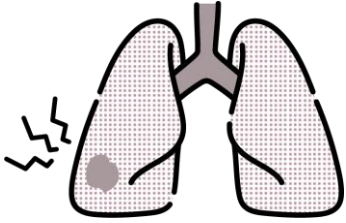
## ◆主な市の取組

| 事業・取組名                                                  | 担当課等 | 乳幼児期 | 学童思春期 | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|---------------------------------------------------------|------|------|-------|-----|-----|-----|
| 1.各種がん検診の充実、受診率の向上等                                     |      |      |       |     |     |     |
| (1)働く世代が受診しやすい環境づくりに努め、各種がん検診の受診率の向上に努めます。              |      |      |       |     |     |     |
| ・「広報かすかべ」への掲載等による受診勧奨                                   | 健康課  |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・がん検診                                                   | 健康課  |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・がん検診(土日実施)                                             | 健康課  |      |       | ○   | ○   | ○   |
| 2.健康の自己管理に向けた普及・啓発の充実と支援の強化                             |      |      |       |     |     |     |
| (1)生活習慣病に関する教室を開催し、がんと関連のある生活習慣や感染症等、がん予防についての知識を普及します。 |      |      |       |     |     |     |
| ・生活習慣病予防教室                                              | 健康課  |      |       | ○   | ○   |     |

## ◆関係団体・事業者の取組

|                                             |      |
|---------------------------------------------|------|
| ○かかりつけ医から検診の受診を勧めます<br>○必要な人には、精密検査の受診を促します | 医療機関 |
| ○がん検診を実施し、従業員に受診の機会を与えます                    | 事業所  |

## 〔 COPD 〕



COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、主にタバコの煙や大気汚染が原因で徐々に呼吸機能が低下していく肺の病気で、息切れや咳、痰が長期間続くのが特徴です。初期症状が風邪や加齢によるものと似ているため、見過ごされがちですが、放置すると進行し、日常生活に支障をきたすことが多くなります。COPD は早期発見や禁煙、運動などで進行を遅らせることが可能です。特に禁煙は効果的な予防策で、COPD の発症リスクを大きく下げます。息切れなどの症状が続く場合は、早めに医師に相談し、健康な呼吸を守りましょう。

## 6 高齢者の健康

### ◆現状と課題

- ・高齢者が自らの健康を維持・向上させるためには、日常的に健康づくりに取り組む必要があります。
- ・フレイルやオーラルフレイルを予防するために、健康状態のほか食習慣、運動習慣、社会参加、口腔機能等、総合的な健康づくりの取組を通じて、心と身体の変化に早期に気づくことが重要です。

#### 【アンケート調査より】

- ・「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」という言葉や内容を「言葉も内容も知らない」人が高くなっています。
- ・高齢期女性は男性に比べて1日30分以上の運動を週2回以上している割合が低くなっています。

### ◆分野別目標

- ・高齢者が自らの健康と向き合い、健康と生きがいづくりに努めます。
- ・地域で高齢者を見守ります

### ◆数値目標

| 目標                   |                 | 現状値<br>(令和5年) | 目標値<br>(令和12年) |
|----------------------|-----------------|---------------|----------------|
| ロコモティブシンドロームの認知度の向上  | 一般市民            | 16.3%         | 16.9%          |
| フレイルの認知度の向上          | 一般市民            | —             | 50.0%          |
| 健康・生きがいづくり対策事業参加者の増加 | 参加人数            | 502人          | 680人           |
| 低栄養傾向の高齢者の割合の減少      | 一般市民<br>(65歳以上) | 6.4%          | 5.2%           |
| (再掲)1日あたりの歩数の増加      | 一般市民<br>(65歳以上) | —             | 6,000歩以上       |

## ◆市民の目標と取組

| 世代別 | 妊娠<br>(胎児)期<br>—                                           | 乳幼児期<br>(0～6歳)   | 学童・思春期<br>(7～18歳) | 青年期<br>(19～39歳) | 壮年期<br>(40～64歳) | 高齢期<br>(65歳以上)                                                                                                                                                                                      |
|-----|------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|-----------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 目標  | ＊市民一人ひとりが高齢者特有の身体の不調や病気などを理解し、地域全体で支えます<br>＊適切な生活習慣を身につけます |                  |                   |                 |                 | ＊自分の健康と向き合い、今できる健康づくり、生きがいづくりに努めます                                                                                                                                                                  |
| 取組  | ○地域で高齢者を見守ります                                              | ○高齢者と交流する機会を持ちます | ○地域で高齢者を見守ります     |                 |                 | ○フレイルについて知り、予防を心がけます<br>○口をたくさん動かして口腔機能低下を予防します<br>○栄養バランスに気をつけた食生活を心がけます<br>○運動や家事をするなどして1日40分以上は身体を動かします<br>○安全な環境で身体を動かし、転倒に気をつけます<br>○ウォーキングや体操を習慣付けます<br>○地域とのつながりを持ちます<br>○自分に合った趣味や楽しみを見つけます |

## ◆主な市の取組

| 事業・取組名                                           | 担当課等  | 乳幼児期 | 学童思春期 | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|--------------------------------------------------|-------|------|-------|-----|-----|-----|
| Ⅰ.高齢者の健康づくり支援                                    |       |      |       |     |     |     |
| (Ⅰ)体操教室への参加の推奨や予防接種についての情報提供を行い、高齢者の健康づくりを支援します。 |       |      |       |     |     |     |
| ・予防接種(高齢者)                                       | 健康課   |      |       |     |     | ○   |
| ・そらまめ体操                                          | 介護保険課 |      |       |     |     | ○   |
| ・健康脳トレ塾                                          | 介護保険課 |      |       |     |     | ○   |
| ・介護予防講演会                                         | 介護保険課 |      |       |     |     | ○   |
| ・フレイルチェック事業                                      | 介護保険課 |      |       |     |     | ○   |

| 事業・取組名                                                        | 担当課等   | 乳幼児期 | 学童思春期 | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|---------------------------------------------------------------|--------|------|-------|-----|-----|-----|
| (2)「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」の認知度の向上に努め、骨・関節・筋肉等の運動器の衰えの防止を支援します。 |        |      |       |     |     |     |
| ・骨密度測定会                                                       | 健康課    |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・体力測定会                                                        | 健康課    |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・健康脳トレ塾                                                       | 介護保険課  |      |       |     |     | ○   |
| ・介護予防講演会                                                      | 介護保険課  |      |       |     |     | ○   |
| ・フレイルチェック事業                                                   | 介護保険課  |      |       |     |     | ○   |
| 2.高齢者の生きがいづくり支援                                               |        |      |       |     |     |     |
| (1)地域とのつながりや交流づくりを支援するなど、高齢者の生きがいづくりを支援します。                   |        |      |       |     |     |     |
| ・健康・生きがいづくり対策事業                                               | 高齢者支援課 |      |       |     |     | ○   |
| ・ボランティアポイント事業                                                 | 介護保険課  |      |       |     |     | ○   |
| ・認知症カフェ(オレンジカフェ)                                              | 介護保険課  |      |       |     |     | ○   |
| ・生活支援体制整備事業                                                   | 介護保険課  |      |       |     |     | ○   |
| ・井戸端サロン                                                       | 中央公民館  |      |       |     |     | ○   |

### ◆関係団体・事業者の取組

|                                        |             |
|----------------------------------------|-------------|
| ○高齢者支援などに関わるNPO、ボランティア団体などは、活動の推進に努めます | 関係団体        |
| ○地域で高齢者やその介護を行う家庭を見守ります                | 関係団体<br>事業所 |

## 〔 ロコモティブシンドローム（ロコモ：運動器症候群） 〕

日本整形外科学会が 2007 年から提唱している言葉で、運動器の障害により要介護になるリスクの高い状態を指します。

筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった自分一人で移動することに何かしら支障が起きている状態のことです。片脚立ちで靴下を履けない、家の中でつまずくことがある、階段を上るのに手すりが必要、などが当てはまる場合はロコモの可能性があり、そのままでは将来的に介護の必要性が高くなることが予想されます。なお、骨粗鬆症もロコモが関係している病気です。



## 〔 フレイル 〕



「フレイル」とは、健康な状態と要介護状態のちょうどまん中の状態のことです。年をとって筋力や認知機能など心身の活力が低下した状態で、“お茶や汁物でむせることがある”“固いものが食べにくくなった”“エスカレーターにうまく乗れない”“疲れやすくなった”などに思い当たることがあったら、フレイルかもしれません。

フレイルにならないためには、日頃からたんぱく質が豊富な食事をとり、ウォーキングやラジオ体操・スクワットなど適度な運動を続けることがなによりも大切です。丈夫な足腰を保つためには全身の筋肉量を減らさないよう、日常的に身体を動かして運動機能を維持する必要があります。さらに栄養や運動に配慮するには、高齢者を孤立させず、周囲の人が食事や身体の動きに気を配り、こまめにコミュニケーションを取ることが理想です。

## 7 歯と口の健康

### ◆現状と課題

- ・妊娠中の歯周病や乳歯のむし歯は胎児やこどもの発達に影響を及ぼし、高齢者の嚙む力や飲み込む機能の低下は誤嚥性肺炎や低栄養などのリスクを増加させます。
- ・歯と口の健康は身体の発達や健康と密接に関係しているため、ライフステージに応じた歯と口の健康づくりに意識的に取り組む必要があります。
- ・歯の健康状態について、男女に差がみられる状況があり、口腔ケアの重要性に関する周知・普及が課題となっています。

### 【アンケート調査より】

- ・男性は女性に比べて、歯や歯ぐきの健康のための取組に関して、特に意識していない傾向があります。
- ・1日の歯磨き回数や、歯科健診受診についても女性より男性が低く、口腔内環境の意識に差異があります。

### ◆分野別目標

- ・定期的に歯科健診を受けます。
- ・歯と口の健康の大切さを理解し、疾病予防と機能維持に努めます。

### ◆数値目標

| 目標                                   |              | 現状値<br>(令和5年) | 目標値<br>(令和12年) |
|--------------------------------------|--------------|---------------|----------------|
| 歯や歯ぐきの健康が体全体に影響すると思う人の割合の増加          | 中学生          | 40.6%         | 41.2%          |
|                                      | 一般市民         | 67.4%         | 68.0%          |
| 歯や歯ぐきの健康についていつも気にかける人の割合の増加          | 中学生          | 24.2%         | 24.8%          |
|                                      | 一般市民         | 46.3%         | 46.9%          |
| 1日に歯を磨く回数（2回以上）の増加                   | 一般市民（男性）2回以上 | 69.3%         | 69.9%          |
|                                      | 一般市民（女性）3回以上 | 43.9%         | 44.5%          |
| 定期的に歯科健診を受ける人の割合の増加<br>(学校等の歯科健診を除く) | 幼児・小学生       | 51.6%         | 54.6%          |
|                                      | 中学生          | 40.2%         | 43.2%          |
|                                      | 一般市民         | 37.7%         | 40.7%          |
| むし歯のない人の割合の増加                        | 小学生          | 90.7%         | 91.3%          |
|                                      | 中学生          | 82.9%         | 83.5%          |
|                                      | 一般市民         | 66.9%         | 72.9%          |
| 咀嚼良好者の割合の増加                          | 一般市民（65歳以上）  | —             | 80.0%          |

## ◆市民の目標と取組

| 世代別 | 妊娠(胎児)期<br>—                                                    | 乳幼児期<br>(0～6歳) | 学童・思春期<br>(7～18歳)                                             | 青年期<br>(19～39歳)                                                   | 壮年期<br>(40～64歳) | 高齢期<br>(65歳以上)                                                                      |
|-----|-----------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 目標  | ※健康な赤ちゃんを育むため、歯周病と胎児の発達の関係性について知ります<br>※正しい歯磨きの方法を習得します         |                | ※歯の健康を自分自身で管理する力を養います                                         | ※かかりつけ歯科医を持ち、正しい歯周病予防を継続します                                       |                 | ※噛む・飲み込むなどの口腔機能の維持向上に努めます                                                           |
| 取組  | ○妊婦歯科健康診査を受けます<br>○歯磨きの習慣を身につけます<br>○こどもの仕上げ磨きをし、歯と口の状況をチェックします |                | ○口腔ケアの正しい知識を身につけ、歯磨きを実施します<br>○家族で定期的に歯科検診を受けます<br>○よく噛んで食べます | ○定期的に歯科健康診査を受け、必要に応じて治療します<br>○正しいブラッシング方法を身につけます<br>○歯周病の予防に努めます |                 | ○口腔機能を維持・向上させるため、口の体操をし、よく噛んで食べます<br>○定期的に歯科健康診査を受けます<br>○定期的に義歯の管理をし、お口に合ったものを使います |

## ◆主な市の取組

| 事業・取組名                                                        | 担当課等   | 乳幼児期 | 学童思春期 | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|---------------------------------------------------------------|--------|------|-------|-----|-----|-----|
| 1. 歯と口の健康に関する知識の普及                                            |        |      |       |     |     |     |
| (1) 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の普及啓発に努めます。                    |        |      |       |     |     |     |
| ・健康フェア                                                        | 健康課    |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・いきいきシニアライフ応援事業<br>(通いの場における健康教育の取組)                          | 健康課    |      |       |     |     | ○   |
| ・健康脳トレ塾                                                       | 介護保険課  |      |       |     |     | ○   |
| ・介護予防講演会                                                      | 介護保険課  |      |       |     |     | ○   |
| ・フレイルチェック事業                                                   | 介護保険課  |      |       |     |     | ○   |
| ・介護予防手帳「そらまめ手帳」を通じた<br>オーラルフレイルに関する知識の普及                      | 介護保険課  |      |       |     |     | ○   |
| 2. 歯科健(検)診受診の促進                                               |        |      |       |     |     |     |
| (1) 妊婦歯科健康診査・乳幼児歯科健康診査・歯周病検診の充実を図り、口腔疾患の早期発見・早期治療のため受診を促進します。 |        |      |       |     |     |     |
| ・乳幼児歯科健康診査                                                    | こども相談課 | ○    |       |     |     |     |

| 事業・取組名                                     | 担当課等   | 乳幼児期       | 学童思春期 | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|--------------------------------------------|--------|------------|-------|-----|-----|-----|
| ・妊婦歯科健康診査                                  | こども相談課 | ○<br>妊娠期含む |       | ○   | ○   |     |
| ・歯周病検診                                     | 健康課    |            |       | ○   | ○   | ○   |
| 3.ライフステージに応じた歯と口の健康づくり                     |        |            |       |     |     |     |
| (1)ライフステージに合わせた講座や指導を実施し、口腔機能の維持・向上を推進します。 |        |            |       |     |     |     |
| ・ママパパ学級                                    | こども相談課 |            |       | ○   | ○   |     |
| ・健康脳トレ塾                                    | 介護保険課  |            |       |     |     | ○   |
| ・介護予防講演会                                   | 介護保険課  |            |       |     |     | ○   |
| ・「歯科保健」に関する教育                              | 指導課    |            | ○     |     |     |     |

#### ◆関係団体・事業者の取組

|                                                                   |                     |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------|
| ○歯科保健について学ぶ機会を設けます                                                | 関係団体<br>教育機関<br>事業所 |
| ○イベントに合わせてブラッシング指導や噛むことの大切さを普及します<br>○妊婦や高齢者など、ライフステージに応じた指導を行います | 医療機関                |



## 第2章 春日部市食育推進計画

### 1 食に関する正しい知識の普及



#### ◆現状と課題

- ・近年、食生活の多様化に伴い、栄養バランスの崩れや食習慣の乱れなどが、健康に様々な影響を及ぼしています。
- ・健康な食習慣を身につけることは、生活習慣病や健康リスクの予防につながるため、個人はもとより、市全体の健康増進につながります。
- ・男性や若年層に対する食に対する正しい知識の普及や実践の促進など、ライフステージに応じた取組が必要です。

#### 【アンケート調査より】

- ・食事バランスガイドは、内容まで知らない人は中学生以上の年代で8割以上と認知度が低くなっています。
- ・栄養バランスやエネルギーを考えた食事は、中学生、15-18歳、青年期男性の約5割が「あまり気にしていない」や「まったく気にしていない」と回答しています。
- ・食育の関心度をみると、関心がある人は、青年期の男性が女性より10ポイント以上低くなっています。
- ・青年期男性の約3割は朝食を週2回以下しか食べないと回答しています。

#### ◆分野別目標

- ・栄養バランスの良い食事をとるように努めます。

#### ◆数値目標

| 目標                                           |                  | 現状値<br>(令和5年) | 目標値<br>(令和12年) |
|----------------------------------------------|------------------|---------------|----------------|
| 食育に関心を持っている市民の割合の増加                          | 一般市民             | 48.0%         | 54%            |
| 朝食を欠食する市民の割合の減少                              | 中学生              | 4.3%          | 0%             |
|                                              | 一般市民 男性 (19~39歳) | 14.1%         | 13.5%          |
| (再掲)主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合の増加 | 一般市民             | 30.3%         | 50.0%          |
| (再掲)栄養のバランスやエネルギーに配慮している人の割合の増加              |                  | 54.4%         | 55.0%          |

## ◆市民の目標と取組

| 世代別 | 妊娠(胎児)期<br>—                                                                | 乳幼児期<br>(0～6歳) | 学童・思春期<br>(7～18歳)                                                                      | 青年期<br>(19～39歳)                                                                                               | 壮年期<br>(40～64歳) | 高齢期<br>(65歳以上)                                       |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------|
| 目標  | ※胎児の健やかな成長のために、正しい食習慣に関する知識や重要性を再認識します<br>※食事のリズムや食習慣の基礎を身につけます             |                | ※食の基本的な知識を養い、自己管理能力を身につけます                                                             | ※自分自身や家庭等の食習慣を整え、健康管理に努めます                                                                                    |                 | ※心身の健康のために食事バランスに配慮します                               |
| 取組  | ○「早寝早起き 朝ごはん」の習慣を身につけ、十分に遊び、お腹がすく生活リズムをつくります<br>○いろいろな食材をよく噛んで味を楽しみ、味覚を育てます |                | ○栄養バランス、適量を判断し、自己管理する力を身につけ、朝食を欠食しないように生活リズムを管理します<br>○食事をつくる技術を身につけ、自分の食生活と健康について考えます | ○栄養バランス、適量を判断し、自己管理に努め、朝食を欠食しないようにします<br>○次世代を育てることを通じて、食の大切さを再認識します<br>○食事や生活習慣と生活習慣病との関連について知識をもち、食生活に活かします |                 | ○和食を中心としたバランスの良い食事をとります<br>○「配食サービス」などの社会資源を有効に活用します |

## ◆主な市の取組

| 事業・取組名                                                     | 担当課等    | 乳幼児期 | 学童思春期 | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|------------------------------------------------------------|---------|------|-------|-----|-----|-----|
| Ⅰ.生活習慣病予防に向けた食育の推進                                         |         |      |       |     |     |     |
| (1)1日3食規則正しい生活リズムの推進、「食事バランスガイド」の活用等望ましい食生活に関する知識の普及に努めます。 |         |      |       |     |     |     |
| ・食育講座                                                      | 健康課     |      | ○     |     |     |     |
| ・健康脳トレ塾                                                    | 介護保険課   |      |       |     |     | ○   |
| ・介護予防講演会                                                   | 介護保険課   |      |       |     |     | ○   |
| ・規則正しい生活リズムの推進、食生活に関する知識の普及                                | 学校給食課   |      | ○     |     |     |     |
| (2)生活習慣病の発症・重症化予防のため、正しい知識を提供し、健康相談の充実に努めます。               |         |      |       |     |     |     |
| ・健康相談                                                      | 健康課     |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・特定保健指導                                                    | 国民健康保険課 |      |       |     | ○   | ○   |

| 事業・取組名                                                                  | 担当課等   | 乳<br>幼<br>児<br>期 | 学<br>童<br>思<br>春<br>期 | 青<br>年<br>期 | 壮<br>年<br>期 | 高<br>齢<br>期 |
|-------------------------------------------------------------------------|--------|------------------|-----------------------|-------------|-------------|-------------|
| (3)家庭での食生活を改善するための調理実習を取り入れた教室を実施し、望ましい食生活を実践する力を身につけられるよう支援します。        |        |                  |                       |             |             |             |
| ・生活習慣病予防教室                                                              | 健康課    |                  |                       | ○           | ○           |             |
| ・趣味講座（食に関する調理実習や学習など）                                                   | 中央公民館  |                  |                       | ○           | ○           | ○           |
| 2.多様な暮らし及びライフステージに応じた食育の推進                                              |        |                  |                       |             |             |             |
| (1)「母子健康手帳」や「ママパパ学級」などを活用し、妊娠期の健康管理や食事支援を行います。                          |        |                  |                       |             |             |             |
| ・ママパパ学級                                                                 | こども相談課 |                  |                       | ○           | ○           |             |
| ・母子健康手帳交付                                                               | こども相談課 |                  |                       | ○           | ○           |             |
| (2)「乳幼児健康診査」、「乳幼児健康相談」、「離乳食教室」等を実施することにより、食事のリズムや食習慣の基礎を身につけられるよう支援します。 |        |                  |                       |             |             |             |
| ・乳幼児健康診査                                                                | こども相談課 | ○                |                       | ○           | ○           |             |
| ・乳幼児健康相談                                                                | こども相談課 | ○                |                       | ○           | ○           |             |
| ・離乳食教室                                                                  | こども相談課 | ○                |                       | ○           | ○           |             |
| (3)こどもの成長に合わせた好ましい食習慣の形成に向けて、情報提供や相談、各種講座を行います。                         |        |                  |                       |             |             |             |
| ・エンゼル・ドーム「親子クッキング」                                                      | こども育成課 |                  | ○                     | ○           | ○           |             |
| ・食育の日                                                                   | 保育課    | ○                |                       |             |             |             |
| ・パクンキッズ                                                                 | 保育課    | ○                |                       | ○           | ○           |             |
| ・食育講座                                                                   | 健康課    |                  | ○                     |             |             |             |
| ・食育の日の献立                                                                | 学校給食課  |                  | ○                     |             |             |             |
| ・子ども体験教室（料理教室）                                                          | 中央公民館  |                  | ○                     |             |             |             |
| ・料理教室                                                                   | 中央公民館  |                  |                       | ○           | ○           | ○           |
| ・青少年健全育成事業・幼児家庭教育学級                                                     | 中央公民館  | ○                | ○                     | ○           |             |             |
| ・小学生料理教室                                                                | 中央公民館  |                  | ○                     |             |             |             |
| (4)「早寝早起き朝ごはん」の推進・啓発を図ります。                                              |        |                  |                       |             |             |             |
| ・親と子の料理教室                                                               | 健康課    |                  | ○                     | ○           | ○           |             |
| ・「早寝早起き朝ごはん」の推進・啓発                                                      | 学校給食課  |                  | ○                     | ○           | ○           |             |
| (5)思春期から高齢者まで栄養バランスや食への正しい知識の普及啓発に努めます。                                 |        |                  |                       |             |             |             |
| ・料理教室（男女共同参画推進センター）                                                     | 人権共生課  |                  | ○                     | ○           | ○           | ○           |
| ・配食サービス                                                                 | 高齢者支援課 |                  |                       |             |             | ○           |
| ・生活習慣病予防教室                                                              | 健康課    |                  |                       | ○           | ○           |             |
| ・健康脳トレ塾                                                                 | 介護保険課  |                  |                       |             |             | ○           |
| ・介護予防講演会                                                                | 介護保険課  |                  |                       |             |             | ○           |

| 事業・取組名                                                         | 担当課等  | 乳幼児期 | 学童思春期 | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|----------------------------------------------------------------|-------|------|-------|-----|-----|-----|
| ・介護予防手帳「そらまめ手帳」を通じた高齢期における栄養に関する知識の普及                          | 介護保険課 |      |       |     |     | ○   |
| 3.食育推進にかかわる人材育成                                                |       |      |       |     |     |     |
| (1)食に関するさまざまな課題に対応するため、「食生活改善推進員」等の食育リーダーなどの育成を図る講座や研修会を開催します。 |       |      |       |     |     |     |
| ・食改養成講座                                                        | 健康課   |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・食生活改善推進員の育成                                                   | 健康課   |      |       | ○   | ○   | ○   |

### ◆関係団体・事業者の取組

- 給食等を通じて食育の実践に取り組みます
- 子どもに対して食べることの大切さを普及し、過度なダイエット防止に努めます
- 学校給食等を通し、日常生活における食事について正しい理解を深め健全な食生活を営むことができる判断力を育成します
- 学校給食等を通して望ましい食習慣を形成します

教育機関

## 〔 クックパッドでレシピ紹介 〕



春日部市保健センターの管理栄養士が考えた、健康をサポートするおいしいレシピをクックパッドに公開しています！高血圧や脂質異常症の予防に役立つメニューや、骨密度アップを目指すレシピ、さらには離乳食や妊婦向けの特別なレシピも取り揃えています。

また、春日部の美味しい学校給食のレシピもたくさん掲載中！栄養バランスを重視した、家庭でも簡単に作れるとっておきのメニューを、クックパッドで気軽に楽しんでもください。

## 2 「共食」の推進



### ◆現状と課題

- ・「共食」は、望ましい食習慣の確立、適切な量と質の食事につながるとともに、食卓で交わされるコミュニケーションは人間形成の基礎となり、豊かな心を育みます。
- ・「共食」の大切さについて普及していくことが課題となっています。

#### 【アンケート調査より】

- ・家族との食事習慣には世代や曜日によって差異があるものの、乳幼児・小学生は家族と一緒に食事をしています。
- ・壮年期男性や青年期男性において孤食の割合が高い傾向があります。

### ◆分野別目標

- ・家族や仲間と楽しく食事をする機会を増やします。

### ◆数値目標

| 目標                          |      | 現状値<br>(令和5年) | 目標値<br>(令和12年) |
|-----------------------------|------|---------------|----------------|
| 朝食又は夕食を家族や仲間と一緒に食べる共食の回数の増加 | 一般市民 | —             | 週11回以上         |

### ◆市民の目標と取組

| 世代別 | 妊娠(胎児)期<br>—                                                | 乳幼児期<br>(0～6歳) | 学童・思春期<br>(7～18歳) | 青年期<br>(19～39歳)                   | 壮年期<br>(40～64歳) | 高齢期<br>(65歳以上) |
|-----|-------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------|
| 目標  | ※「共食」の楽しさや大切さについて、体験を通じて学びます                                |                |                   | ※「共食」の大切さを理解し、こどもや高齢者の「孤食」防止に努めます |                 |                |
| 取組  | ○家族や仲間とおいしく楽しく食事をします<br>○感謝の心で「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつを実践します |                |                   |                                   |                 |                |

## ◆主な市の取組

| 事業・取組名                                                                    | 担当課等   | 乳幼児期 | 学童思春期 | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|---------------------------------------------------------------------------|--------|------|-------|-----|-----|-----|
| 1. 保育所・学校における「共食」の推進                                                      |        |      |       |     |     |     |
| (1) 保育所・学校等の授業や給食を通じて「共食」の楽しさや大切さ等について、自らの体験を通して学んでいく機会を提供します。            |        |      |       |     |     |     |
| ・クッキング保育                                                                  | 保育課    | ○    |       |     |     |     |
| ・「食」に関する教育                                                                | 指導課    |      | ○     |     |     |     |
| 2. 「共食」についての啓発等の推進                                                        |        |      |       |     |     |     |
| (1) 「共食」の考え方や大切さ、スムーズな実施の方法等についての情報提供、普及・啓発に努め、家庭や地域における「共食」の実施を支援していきます。 |        |      |       |     |     |     |
| ・離乳食教室                                                                    | こども相談課 |      |       | ○   | ○   |     |
| ・フレイルチェック事業                                                               | 介護保険課  |      |       |     |     | ○   |

## ◆関係団体・事業者の取組

○仲間と一緒に楽しく食事をする機会を提供します

関係団体  
教育機関  
事業所

### 3 食への感謝と食文化の継承



#### ◆現状と課題

- ・近年、世帯構造の変化や地域社会のつながりの希薄化などにより、健全な食生活や古くから地域で育まれてきた食文化が失われつつあることが危惧されています。
- ・生産者への感謝の気持ちを持つことは、健康的な食生活や食育の重要な要素の一つとなります。
- ・地域や地元産品への意識向上のためには、地元産食材の利点や地域への貢献についての情報提供や教育等の取組を強化していく必要があります。

#### 【アンケート調査より】

- ・「食品ロス」という言葉や内容の認知度は高くなっています。
- ・食育で重点的に取り組むべき分野として、自然の恩恵や生産者等への感謝、理解、農林業等に関する体験活動が3番目に高くなっています。
- ・地元産の食材購入を心がけている市民は3割以下となっています。

#### ◆分野別目標

- ・食べることに感謝し、食文化を次世代に伝えます。

#### ◆数値目標

| 目標                  |      | 現状値<br>(令和5年) | 目標値<br>(令和12年) |
|---------------------|------|---------------|----------------|
| 地産地消を心がけている市民の割合の増加 | 一般市民 | 28.0%         | 34.0%          |

## ◆市民の目標と取組

| 世代別 | 妊娠(胎児)期<br>—                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 乳幼児期<br>(0～6歳) | 学童・思春期<br>(7～18歳) | 青年期<br>(19～39歳)                                                                                                                                                                                    | 壮年期<br>(40～64歳) | 高齢期<br>(65歳以上) |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| 目標  | ＊親としての自覚づくりのために、食を大切に<br>する心や食事をする際のマナーを再認識します<br>＊食べることに感謝し、食品ロスの削減に努<br>めます                                                                                                                                                                                                                                           |                |                   | ＊食文化への関心を持ち、地元の食材を活<br>かした食事に努めます<br>＊食べることに感謝し、食品ロスの削減に努<br>めます                                                                                                                                   |                 |                |
| 取組  | ○五感を使ってわくわくしながら食物に触れ、<br>食を大切にする心を育みます<br>○食前の手洗い、箸や食器の正しい使い方<br>など、食事をする際のマナーを身につけます<br>○「いただきます」「ごちそうさま」などのあい<br>さつによる感謝の気持ちや、食べ残すことを<br>「もったいない」と感じる気持ちを育てます<br>○食品ロス削減のため、食べ残しに注意します<br>○お手伝いを体験することで、食や食事作り<br>に関心を持ちます<br>○家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食を経<br>験し、関心を深めます<br>○農業体験などを通じて地元の食材や旬を<br>知り、食べ物と自然を大切にするを身につ<br>けます |                |                   | ○感謝の心で「いただきます」「ごちそうさ<br>ま」などのあいさつを実践します<br>○家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食など<br>の食文化への関心を深めるとともに、次世代<br>に伝えます<br>○地元の食材や旬を活かした食事を楽しみ<br>ます<br>○食品ロス削減のため、作りすぎ、食べ残し<br>に注意します<br>○食品を購入するときには賞味期限の短い<br>ものから選びます |                 |                |

## ◆主な市の取組

| 事業・取組名                                                                    | 担当課等     | 乳<br>幼<br>児<br>期 | 学<br>童<br>思<br>春<br>期 | 青<br>年<br>期 | 壮<br>年<br>期 | 高<br>齢<br>期 |
|---------------------------------------------------------------------------|----------|------------------|-----------------------|-------------|-------------|-------------|
| Ⅰ.様々な場所や機会、自発的に食育に取り組むための支援                                               |          |                  |                       |             |             |             |
| (1)親となり家庭を築くことを認識し、食の大切さをはじめとして生活リズムや育児などについて<br>の知識を習得するための普及・啓発事業を行います。 |          |                  |                       |             |             |             |
| ・ママパパ学級                                                                   | こども相談課   |                  |                       | ○           | ○           |             |
| (2)”本物の味”にふれながら食材への理解や食べ物を大切にする心などを育てます。                                  |          |                  |                       |             |             |             |
| ・親子エコ・クッキング                                                               | リサイクル衛生課 |                  | ○                     | ○           | ○           |             |
| ・食べ物を大切にする心の育成・食材への理解                                                     | 指導課      |                  | ○                     |             |             |             |
| (3)食に関する感謝の気持ちを育て、「いただきます」「ごちそうさまでした」などのあいさつ等を<br>実践させるような指導の充実を図ります。     |          |                  |                       |             |             |             |
| ・調理員との交流                                                                  | 保育課      | ○                |                       |             |             |             |
| ・食に関する感謝の気持ちの育成                                                           | 指導課      |                  | ○                     |             |             |             |

| 事業・取組名                                                      | 担当課等  | 乳幼児期 | 学童思春期 | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|-------------------------------------------------------------|-------|------|-------|-----|-----|-----|
| 2.食の循環への理解と地産地消の推進                                          |       |      |       |     |     |     |
| (1)市民農園の運営支援や観光農園の利用促進を図り、市民が農業への理解を深める機会を提供します。            |       |      |       |     |     |     |
| ・市民農園紹介事業                                                   | 農業振興課 |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・産直の里内牧協議会の情報発信                                             | 農業振興課 |      |       | ○   | ○   | ○   |
| (2)こどもの頃から食への理解と関心を深めるため、保育所、学校等の農業体験、収穫体験等を推進します。          |       |      |       |     |     |     |
| ・収穫体験                                                       | 保育課   | ○    |       |     |     |     |
| ・「食」に関する教育                                                  | 指導課   |      | ○     |     |     |     |
| ・地場農産物の活用                                                   | 学校給食課 |      | ○     |     |     |     |
| (3)「農業祭」の開催や農産物の直売を行い、地域農業振興と地域内流通の促進を図ります。                 |       |      |       |     |     |     |
| ・道の駅「庄和」農産物直売所                                              | 観光振興課 |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・農産物直売所や庭先直売所の情報発信                                          | 農業振興課 |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・「農業祭」の開催                                                   | 農業振興課 |      |       | ○   | ○   | ○   |
| (4)地元産食材の食べ方、旬の味・採れたての味を体験し、食材の活用法を学ぶ機会をつくり、地元産食材の活用を促進します。 |       |      |       |     |     |     |
| ・地産地消                                                       | 保育課   | ○    |       |     |     |     |
| ・地産地消料理教室                                                   | 農業振興課 |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・農産物紹介事業                                                    | 農業振興課 |      |       | ○   | ○   | ○   |
| 3.食文化の掘り起しと継承                                               |       |      |       |     |     |     |
| (1)地域で受け継がれてきた食材や伝統料理を掘り起し、学校給食に取り入れ、若い世代へ継承する場や機会を設けていきます。 |       |      |       |     |     |     |
| ・かすかべフードセレクション事業                                            | 観光振興課 |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・食文化の掘り起しと継承                                                | 学校給食課 |      | ○     |     |     |     |
| ・親子クッキング                                                    | 中央公民館 | ○    |       | ○   | ○   |     |

## ◆関係団体・事業者の取組

|                                                                    |                              |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| ○農産物の生産方法などについて伝える機会を提供します<br>○農作物の栽培・収穫などを通じた、食に興味を持てる体験の機会を提供します | 関係団体<br>教育機関<br>事業所<br>(農家等) |
| ○給食への地場産物の取り入れと行事食等の食文化体験機会を提供します                                  | 教育機関                         |
| ○地場産物を取り入れた食事の機会を提供します                                             | 教育機関<br>事業所<br>(飲食店)         |

## 4 食の安全・安心と情報発信



### ◆現状と課題

- ・食品の安全に関する理解を深めることは、消費者自身が安心して食事を楽しむために重要です。
- ・適切な情報提供をはじめ、自らが安全な食を選択することができるよう、食品表示に気をつけるなど選ぶ力を身につけることが課題となっています。

#### 【アンケート調査より】

- ・食品の安全に関する基礎的な知識を持つ市民は、約3割で、前計画策定時（2012年）から変化がありません。
- ・「食育」で重点的に取り組むべき分野では、食品の安全性に関する理解が2番目に高くなっています。

### ◆分野別目標

- ・食の安全に関する知識を持ち、選択・判断する力を身につけます。

### ◆数値目標

| 目標                                         |      | 現状値<br>(令和5年) | 目標値<br>(令和12年) |
|--------------------------------------------|------|---------------|----------------|
| (食中毒や食品表示など) 食品の安全に関する基礎的な知識を持っている市民の割合の増加 | 一般市民 | 32.1%         | 38.1%          |

### ◆市民の目標と取組

| 世代別 | 妊娠(胎児)期<br>—                                                      | 乳幼児期<br>(0～6歳) | 学童・思春期<br>(7～18歳)                                                                                    | 青年期<br>(19～39歳) | 壮年期<br>(40～64歳)                                                                                    | 高齢期<br>(65歳以上) |
|-----|-------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 目標  | ※自身や家族のために、食材や食品の安全に関する情報を理解し、選択します                               |                | ※食の安全に関する知識を持ち、選択・判断する力を身につけます<br>※食の循環について学びます                                                      |                 | ※自身や家族のために、食材や食品の安全に関する情報を理解し、選択します                                                                |                |
| 取組  | ○食の安全に関する知識を持ち、選択・判断する力を身につけます<br>○食材や食品の安全に関する情報を理解し、選択できるようにします |                | ○栽培や収穫など食の体験を通じて、食への関心を高めます<br>○家族や地域との関わりの中で食を楽しみ、生産、流通などの食の流れを学習します<br>○食の知識や体験を深め、選択・判断する力を身につけます |                 | ○食の安全に関する知識を持ち、選択・判断する力を身につけます<br>○食材や食品の安全に関する情報を理解し、選択できるようにします<br>○ボランティアや地域の活動に参加し、知識や経験を共有します |                |

## ◆主な市の取組

| 事業・取組名                                          | 担当課等  | 乳幼児期 | 学童思春期 | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|-------------------------------------------------|-------|------|-------|-----|-----|-----|
| 1.食の安全に関する理解の促進                                 |       |      |       |     |     |     |
| (1)「食の安全性」や食品表示等に関する情報提供、学習機会を充実させ、理解を促進していきます。 |       |      |       |     |     |     |
| ・食生活改善推進員の育成                                    | 健康課   |      |       | ○   | ○   | ○   |
| (2)保育所・学校等の給食等において安全な食事を提供するために、衛生管理を徹底します。     |       |      |       |     |     |     |
| ・手洗い指導                                          | 保育課   | ○    |       |     |     |     |
| ・食の安全に関する理解の促進                                  | 学校給食課 |      | ○     |     |     |     |
| 2.環境保全型農業の推進                                    |       |      |       |     |     |     |
| (1)安全・安心な農産物の生産を行うため、化学肥料や農薬の使用を低減した生産を推進します。   |       |      |       |     |     |     |
| ・生産者団体の総会時などの機会での情報発信                           | 農業振興課 |      |       | ○   | ○   | ○   |

## ◆関係団体・事業者の取組

○新鮮で安全・安心な地場産物を提供します

事業所  
(農家等)



## 第3章 春日部市自殺対策計画

### I》地域におけるネットワークの構築

#### ◆現状と課題

- ・自殺対策は、学校、家庭、地域、医療機関や各種民間関係団体との情報共有や緊密な連携が欠かせません。また、子ども、若者、女性に対する自殺対策をさらに推進することが必要です。
- ・身近な地域で気軽に不安や悩みを共有できる居場所や地域コミュニティの連携強化が重要となります。

#### 【統計データより】

- ・本市の自殺死亡率は国や県に比べて高くなっています。

#### 【アンケート調査より】

- ・悩んでいる人や、辛そうに見える人が身近にいた場合、声をかけたいけれどかけられない人は、中学生、15～18歳、青年期男女、壮年期男女が3割近くとなっています。また、具体的な対応の知識があったら声をかけられるという回答が6割を超えています。

#### ◆分野別目標

- ・一人ひとりを尊重し、不安や悩みを抱える人を見守り支え合う地域づくりに努めます。

#### ◆数値目標

| 目標                                                  |      | 現状値<br>(令和5年) | 目標値<br>(令和12年) |
|-----------------------------------------------------|------|---------------|----------------|
| 悩んでいる人や、いつもと違う様子で辛そうに見える人が身近にいたら「声をかけて話を聞く」市民の割合の増加 | 一般市民 | 33%           | 39.0%          |

## ◆市民の目標と取組

| 世代別 | 妊娠(胎児)期<br>—                                             | 乳幼児期<br>(0～6歳)                                | 学童・思春期<br>(7～18歳) | 青年期<br>(19～39歳)                                                                                                                                                                                                                               | 壮年期<br>(40～64歳) | 高齢期<br>(65歳以上) |
|-----|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| 目標  | ※性別や障害の有無にかかわらず、地域で支え合います<br>※自分の不安や悩みを共有できる居場所を見つけます    | ※お互いの違いを受け入れ、すべての人を個人として尊重し、思いやりと支え合うところを育みます |                   | ※性別や障害の有無にかかわらず、地域で支え合います<br>※自分の不安や悩みを共有できる居場所を見つけます                                                                                                                                                                                         |                 |                |
| 取組  | ○産前産後の心のゆらぎを理解します<br>○見守りが必要な人がいたら、民生委員・児童委員や関係団体等に知らせます | ○あいさつや声かけ、自治会活動等を通じて、地域住民と日頃から交流します           |                   | ○産前産後や思春期の心のゆらぎを理解し、温かく見守ります<br>○認知症サポーター養成講座を受け、地域で高齢者を見守ります<br>○子育てサロンや児童館等に積極的に出向き、仲間づくりや育児の不安、悩みの解消に努めます<br>○家族介護が必要な際は、家族介護教室等に参加し、仲間づくりや介護の不安、悩みの解消に努めます<br>○見守りが必要な人がいたら、民生委員・児童委員や関係団体等に知らせます<br>○福祉や人権について正しい知識を身につけ、相手を思いやる気持ちを育みます |                 |                |

## ◆主な市の取組

| 事業・取組名                                                        | 担当課等  | 乳幼児期 | 学童思春期 | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|---------------------------------------------------------------|-------|------|-------|-----|-----|-----|
| 1.一人ひとりの気づきと見守りを促す                                            |       |      |       |     |     |     |
| (1)各種啓発を通じて身近な地域住民同士が日常的に支え合うことができるよう、意識の向上に努めます。             |       |      |       |     |     |     |
| ・人権啓発事業                                                       | 人権共生課 |      | ○     | ○   | ○   | ○   |
| ・市民アカデミー                                                      | 社会教育課 |      | ○     | ○   | ○   | ○   |
| (2)市民一人ひとりに対し、支援が必要な際に地域で気づき、必要な機関につなげることができる見守りネットワークを構築します。 |       |      |       |     |     |     |
| ・地域福祉計画策定事業                                                   | 福祉総務課 | ○    | ○     | ○   | ○   | ○   |
| ・生活支援体制整備事業                                                   | 介護保険課 |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・認知症サポーター養成講座                                                 | 介護保険課 |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・フレイルチェック事業                                                   | 介護保険課 |      |       |     |     | ○   |

| 事業・取組名                                                      | 担当課等    | 乳幼児期 | 学童思春期 | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|-------------------------------------------------------------|---------|------|-------|-----|-----|-----|
| (3)子育て家庭や高齢者同士等、同じ不安や悩みを抱える者同士が気軽に集まり、交流できる居場所づくりに取り組みます。   |         |      |       |     |     |     |
| ・子育てサロン                                                     | こども相談課  | ○    |       | ○   | ○   |     |
| ・地域子育て支援拠点事業                                                | 保育課     | ○    |       | ○   | ○   |     |
| ・オレンジカフェ(認知症カフェ)                                            | 介護保険課   |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・家族介護教室開催事業                                                 | 介護保険課   |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・親子の広場                                                      | 中央公民館   | ○    |       | ○   | ○   |     |
| 2.各主体における相互連携の構築                                            |         |      |       |     |     |     |
| (1)地域における各種協議体等において、市、市民、関係団体、事業者等が各役割を明確にし、相互連携の仕組みを構築します。 |         |      |       |     |     |     |
| ・自主防災組織への支援                                                 | 危機管理防災課 |      |       | ○   | ○   |     |
| ・自主防犯活動団体への支援                                               | くらしの安全課 |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・民生・児童委員協議会補助金                                              | 福祉総務課   | ○    | ○     | ○   | ○   | ○   |
| ・春日部市自立支援協議会の運営                                             | 障がい者支援課 |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・春日部市地域子育て支援協議会                                             | こども育成課  | ○    | ○     | ○   | ○   | ○   |
| ・市PTA連合会との連携                                                | 社会教育課   |      | ○     | ○   | ○   | ○   |

### ◆関係団体・事業者の取組

|                                                                        |                             |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| ○福祉や人権について地域で学ぶ機会を設けます<br>○福祉にふれる体験の機会を設け、地域全体の意識を高めます                 | 関係団体<br>教育機関                |
| ○学童・思春期など、多感な時期のこどものころを周囲の大人で支えます<br>○多機関との連携を図り、地域で支援が必要な人等の情報交換に努めます | 関係団体<br>教育機関<br>医療機関<br>事業所 |
| ○孤立しがちな人の居場所づくりに取り組みます                                                 | 関係団体                        |

## 2 必要な支援につなげる人材の育成と相談支援体制の整備・充実

### ◆現状と課題

- ・自殺対策を効果的に推進するために、周りの人がその兆候にいち早く気づき、働きかけを行うことが重要な取組となります。
- ・身近な人の自殺のサインに気づき、その人の話を受け止め、必要に応じて専門相談機関につなぐ役割が期待される「ゲートキーパー」を増やしていくことが必要です。

【アンケート調査より】

- ・「ゲートキーパー」について内容まで知らない人は、おおむね8割以上となっています。

### ◆分野別目標

- ・身近な人の異変に気づき、適切な行動がとれるよう努めます。

### ◆数値目標

| 目標                           |      | 現状値<br>(令和5年) | 目標値<br>(令和12年) |
|------------------------------|------|---------------|----------------|
| 「ゲートキーパー」の言葉も内容も知っている人の割合の増加 | 一般市民 | 8.4%          | 14.4%          |

### ◆市民の目標と取組

| 世代別 | 妊娠(胎児)期<br>—                | 乳幼児期<br>(0～6歳) | 学童・思春期<br>(7～18歳)                                                                                                                                                   | 青年期<br>(19～39歳) | 壮年期<br>(40～64歳) | 高齢期<br>(65歳以上) |
|-----|-----------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 目標  | ※普段から、必要な情報を集めるようにします       | ※家族などに相談します    | ※普段から、必要な情報を集めるようにします<br>※身近な人の相談を受けたら、話を聞き、適切な相談機関につなげます<br>※地域のために協力できることがないか考え、行動します                                                                             |                 |                 |                |
| 取組  | ○日頃から広報等に目を通し、必要な情報の収集に努めます | ○身体の不調を表出します   | ○日頃から広報等に目を通し、必要な情報の収集に努めます<br>○身近な人から相談を受けたら、話を聞き、適切な相談機関につなげます<br>○家庭や学校、職場などで身近な人のこころの不調のサインに気づき、声をかけます<br>○地域で日常的に見守り活動をしているボランティア、民生委員・児童委員等の活動を知り、必要なときは協力します |                 |                 |                |

## ◆主な市の取組

| 事業・取組名                                                         | 担当課等          | 乳幼児期 | 学童思春期 | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|----------------------------------------------------------------|---------------|------|-------|-----|-----|-----|
| 1.自殺対策に係る人材の確保、育成及び資質向上                                        |               |      |       |     |     |     |
| (1)相談を受けた際に適切な対応ができるよう、ゲートキーパー養成の研修・講座を実施します。                  |               |      |       |     |     |     |
| ・ゲートキーパー養成研修会                                                  | 健康課           |      |       | ○   | ○   | ○   |
| (2)日常的に相談や税金等を取り扱う職員や関係団体が、生活面の問題に気づき支援につなぐ研修等の受講を推進します。       |               |      |       |     |     |     |
| ・研修の受講(職員)                                                     | 健康課           |      |       | ○   | ○   |     |
| ・研修の受講(母子保健推進員)                                                | こども相談課        | ○    |       | ○   | ○   |     |
| 2.相談支援体制の整備・充実                                                 |               |      |       |     |     |     |
| (1)市民や学校に対し、こころの健康に関する相談業務を行い、心理的な不安の解消を促進します。                 |               |      |       |     |     |     |
| ・こころの健康相談(継続支援及び自殺未遂者支援を含む)                                    | 健康課           |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・こころのサポート推進事業                                                  | 指導課           |      | ○     |     |     |     |
| ・ひきこもり相談                                                       | 健康課           |      | ○     | ○   | ○   | ○   |
| (2)市内各相談機関が、相談者の問題解決に向けて支援を行うとともに、相談機関の連携体制づくりを行います。           |               |      |       |     |     |     |
| ・納税相談                                                          | 収納管理課         |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・人権相談                                                          | 人権共生課         |      | ○     | ○   | ○   | ○   |
| ・女性のための各種相談、男性のための相談<br>(男女共同参画推進センターの相談)<br>・配偶者暴力相談支援センターの相談 | 人権共生課         |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・市民相談事業                                                        | 市政情報課         |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・福祉総合窓口                                                        | 生活支援課         |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・障害者相談員による相談業務<br>(身体・知的障害者相談員)                                | 障がい者支援課       |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・LINE 相談<br>「SNS つながる相談ネットワーク」                                 | こども育成課        | ○    | ○     | ○   | ○   | ○   |
| ・こども家庭センターにおける相談対応                                             | こども相談課        | ○    | ○     | ○   | ○   |     |
| ・家庭児童相談事業(家庭児童相談室)                                             | こども相談課        | ○    | ○     | ○   | ○   | ○   |
| ・保健師地区活動                                                       | 健康課           |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・地域包括支援センター運営事業                                                | 介護保険課         |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・相談支援事業                                                        | 総務課(市立医療センター) |      |       | ○   | ○   | ○   |

| 事業・取組名              | 担当課等  | 乳幼児期 | 学童思春期 | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|---------------------|-------|------|-------|-----|-----|-----|
| ・春日部市病院事業           | 経営財務課 | ○    | ○     | ○   | ○   | ○   |
| ・生活困窮者への生活支援課への案内   | 経営総務課 |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・教育相談センター運営事業（相談業務） | 指導課   | ○    | ○     | ○   | ○   | ○   |
| ・学校教育支援事業           | 指導課   | ○    | ○     | ○   | ○   | ○   |

### ◆関係団体・事業者の取組

- 日常的な業務や活動の中で支援が必要な人を見かけた際は、適切な相談機関へつなげます
- 支援する側の人の負担感に配慮できる職場環境を整えます

関係団体  
教育機関  
医療機関  
事業所

### 〔 ゲートキーパー 〕

「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のことです。

特別な研修や資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。

自殺対策では、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤独・孤立」を防ぎ、支援することが重要です。

悩んでいる人がいたら、優しく声をかけてあげてください。声をかけ合うことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。



### 3 こころの健康及びSOSの出し方に関する啓発

#### ◆現状と課題

・誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現のために、孤立させない環境を整えることが大切です。国の自殺総合対策大綱では、特にコロナ禍以降の自殺者数が女性及び小中高生で増加していることから、女性に対する支援の強化とこども・若者の自殺対策のさらなる推進・強化を重点施策として位置付けています。また、男性の自殺者数は大きな割合を占める状況が続いており、男性に対してもSOSの出し方やこころの病気への正しい理解や適切な対応を含めたこころの健康の啓発をしていくことが必要です。

#### 【アンケート調査より】

- ・死にたいと思うほどの「悩みがある」と青年期女性、15-18歳の約1割が回答しており、他の年代と比べて高くなっています。
- ・死にたいと思うほどの悩みの相談経験は、「相談したことがない」が約5割となっています。

#### ◆分野別目標

- ・SOSの出し方とこころの健康に関する知識の理解に努めます。

#### ◆数値目標

| 目標                                             |      | 現状値<br>(令和5年) | 目標値<br>(令和12年) |
|------------------------------------------------|------|---------------|----------------|
| 死にたいと思うほどの悩みがある人のうち、<br>誰かに「相談したことがある」市民の割合の増加 | 一般市民 | 50.9%         | 56.9%          |

#### ◆市民の目標と取組

| 世代別 | 妊娠(胎児)期<br>—                     | 乳幼児期<br>(0～6歳)                    | 学童・思春期<br>(7～18歳)                                                                                                                                | 青年期<br>(19～39歳) | 壮年期<br>(40～64歳) | 高齢期<br>(65歳以上) |
|-----|----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 目標  | ※困ったときに「助けて」と言える人を見つけます          |                                   |                                                                                                                                                  |                 |                 |                |
|     | ※自分のこころの健康と向き合います                |                                   | ※自分のこころの健康と向き合います                                                                                                                                |                 |                 |                |
| 取組  | ○ストレスと上手に付き合い、積極的に心身のリフレッシュに努めます | ○身体を使って遊びます<br>○困った時、信頼できる人に相談します | ○こころの病気について正しく理解し、病気の予防と早期発見に努めます<br>○ストレスと上手に付き合い、積極的に心身のリフレッシュに努めます<br>○悩みごとや心配ごとを一人で抱え込まず、周囲の人に相談します<br>○「頼ってもいい」という意識を持ち、支援機関や相談窓口を積極的に利用します |                 |                 |                |

## ◆主な市の取組

| 事業・取組名                                               | 担当課等       | 乳幼児期 | 学童思春期 | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|------------------------------------------------------|------------|------|-------|-----|-----|-----|
| 1.こころの健康づくり及び精神保健福祉の充実                               |            |      |       |     |     |     |
| (1)メンタルヘルスチェックやこころの健康に関する講演会等を通じ、市民のこころの健康づくりを促進します。 |            |      |       |     |     |     |
| ・こころの体温計                                             | 健康課        |      | ○     | ○   | ○   | ○   |
| ・メンタルヘルス講演会                                          | 健康課        |      | ○     | ○   | ○   | ○   |
| ・こころの健康に関する普及啓発事業                                    | 健康課        |      | ○     | ○   | ○   | ○   |
| ・かすかべし出前講座                                           | 社会教育課      | ○    | ○     | ○   | ○   | ○   |
| (2)精神疾患を持つ市民やその家族に対し、必要な支援を行い、交流の場をつくります。            |            |      |       |     |     |     |
| ・精神保健福祉法及び障害者総合支援法の事務                                | 障がい者支援課    |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・家族会の後方支援                                            | 健康課        |      |       | ○   | ○   | ○   |
| 2.SOSの出し方に関する教育及び窓口の情報提供                             |            |      |       |     |     |     |
| (1)各相談窓口の情報発信に努め、利用者の抱える複雑な問題を整理し、適切な窓口につなぐ体制を強化します。 |            |      |       |     |     |     |
| ・広報等による情報発信                                          | シティセールス広報課 | ○    | ○     | ○   | ○   | ○   |
| ・春日部市ガイドマップなどの配布                                     | シティセールス広報課 | ○    | ○     | ○   | ○   | ○   |
| ・市民相談                                                | 市政情報課      |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・福祉総合窓口                                              | 生活支援課      |      |       | ○   | ○   | ○   |

## ◆関係団体・事業者の取組

|                                              |                      |
|----------------------------------------------|----------------------|
| ○児童・生徒や支援者等に対し、こころの健康づくりや支援機関、相談窓口の情報提供に努めます | 関係団体<br>教育関係<br>医療関係 |
| ○精神疾患を持つ市民やその家族に対し、適切な支援や見守りを行います            | 関係団体<br>医療機関         |

### 〔 こころの SOS サイン 〕

こころの健康を保ち続けるために、悩み事がある場合は、問題が小さいうちに専門家などに相談し、こころの負担を軽くすることが大切です。あなたのこころはほっとしていますか。精神疾患やこころの悩みがある人、その家族を対象とした相談を実施しています。

相談機関：春日部市保健センター  
 受付時間：午前9時00分～午前12時00分  
 午後1時00分～午後4時00分(祝日、年末年始を除く)  
 電話：048-736-6778



## 4 リスクの軽減と「生きること」の促進

### ◆現状と課題

- ・自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因があります。
- ・経済、生活問題は、生きることに対する意欲の低下につながるため、問題が顕在化する前に早期支援が必要です。

#### 【統計データより】

- ・死因別死亡の割合では、県と比較して特に自殺が男性女性とも高くなっています。

#### 【アンケート調査より】

- ・自己の存在を否定したくなるほどの悩みの内容は、「家庭問題」が最も高く、次いで「学校問題」、「経済・生活問題」となっています。

### ◆分野別目標

- ・「生きることの阻害要因」を減らし、「生きることの促進要因」を増やすことに努めます。

### ◆数値目標

| 目標       | 現状値<br>(令和5年) | 目標値<br>(令和12年) |
|----------|---------------|----------------|
| 自殺死亡率の減少 | 15.97         | 令和8年度までに14.7以下 |

＊国が示す「自殺総合対策大綱」では、自殺死亡率を2026年（令和8年）までに2015年（平成27年）比30%以上減少させることが目標に掲げられています。本市では人口10万人当たりの自殺死亡率を2026年（令和8年）までに2015年（平成27年）の21.0から30%減少の14.7以下を達成することを目指します。国から新たな目標が提示されるなど情報が更新された場合、審議会に諮り、目標について検討します。

## ◆市民の目標と取組

| 世代別 | 妊娠(胎児)期<br>—                                                   | 乳幼児期<br>(0～6歳) | 学童・思春期<br>(7～18歳)        | 青年期<br>(19～39歳)                                                                                                                   | 壮年期<br>(40～64歳) | 高齢期<br>(65歳以上) |
|-----|----------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| 目標  | ＊家庭や地域の抱える問題が多様化していることを知り、心豊かに暮らせる地域の実現を目指します<br>＊いじめ、暴力をなくします |                |                          |                                                                                                                                   |                 |                |
| 取組  | ○子育てや暮らしなどの困りごとは個人や家庭で抱え込まず、公的なサービスを利用します                      | ○友達同士で仲良くします   | ○友達同士の違いや差を尊重し、いじめをなくします | ○働きやすい職場環境を実現するために、自分や同僚の働き方を見直します<br>○子育てや介護、暮らしなどの困りごとは個人や家庭で抱え込まず、公的なサービスを利用します<br>○虐待は重大な人権侵害であり、絶対に許されることではないことを意識し、地域で見守ります |                 |                |

## ◆主な市の取組

| 事業・取組名                                                | 担当課等    | 乳幼児期 | 学童思春期 | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|-------------------------------------------------------|---------|------|-------|-----|-----|-----|
| 1. 社会全体の自殺リスクの低下                                      |         |      |       |     |     |     |
| (1) いじめの防止、早期発見・早期対応に努め、不登校の児童・生徒に向けた支援を行います。         |         |      |       |     |     |     |
| ・学校教育支援事業(道徳教育の充実)                                    | 指導課     |      | ○     |     |     |     |
| ・春日部市いじめ防止対策推進事業                                      | 指導課     |      | ○     | ○   | ○   | ○   |
| ・教育相談センター運営事業(適応指導教室等)                                | 指導課     |      | ○     |     |     |     |
| (2) 虐待や暴力に関する相談、啓発を通じて、早期発見・対応、被害者の保護に努めます。           |         |      |       |     |     |     |
| ・DVの防止及び被害者支援                                         | 人権共生課   | ○    | ○     | ○   | ○   | ○   |
| ・高齢者虐待の対応                                             | 高齢者支援課  |      |       |     |     | ○   |
| ・障害者差別解消事務                                            | 障がい者支援課 |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・LINE 相談「SNS つながる相談ネットワーク」                            | こども育成課  | ○    | ○     | ○   | ○   | ○   |
| 2. 「生きること」の促進支援                                       |         |      |       |     |     |     |
| (1) 市内事業者、勤労者に対するセミナーや「事業所便利帳」の配布、職場のメンタルヘルス向上を支援します。 |         |      |       |     |     |     |
| ・ワークライフバランス推進月間                                       | 人事課     |      |       | ○   | ○   |     |
| ・メンタルヘルス研修                                            | 人事課     |      |       | ○   | ○   |     |

| 事業・取組名                                                  | 担当課等    | 乳幼児期 | 学童思春期 | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|---------------------------------------------------------|---------|------|-------|-----|-----|-----|
| ・長時間労働に対する面接指導                                          | 人事課     |      |       | ○   | ○   |     |
| ・こころの健康に関する普及啓発事業                                       | 健康課     |      | ○     | ○   | ○   | ○   |
| ・労働セミナー                                                 | 商工振興課   |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・事業所便利帳                                                 | 商工振興課   |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・保健衛生事務ストレスチェック委託                                       | 指導課     |      | ○     | ○   | ○   |     |
| (2)国の制度改革や地域の実情に応じた適切な計画策定を行い、子育て、介護、障害福祉サービスの提供を継続します。 |         |      |       |     |     |     |
| ・障害者計画等の策定・進捗管理                                         | 障がい者支援課 | ○    | ○     | ○   | ○   | ○   |
| ・障がい者施策及び印刷物等の作成                                        | 障がい者支援課 | ○    | ○     | ○   | ○   | ○   |
| ・かすかべっ子幸せ応援プラン                                          | こども育成課  | ○    | ○     | ○   |     |     |
| ・介護予防・生活支援サービス事業                                        | 介護保険課   |      |       | ○   | ○   | ○   |
| (3)支援が必要な家庭が、地域で安定した生活を送り、安心してこどもを産み育てることができる支援を行います。   |         |      |       |     |     |     |
| ・生活困窮者自立支援事業<br>(子どもの学習支援)                              | 生活支援課   |      | ○     |     |     |     |
| ・児童扶養手当支給事業                                             | こども支援課  | ○    | ○     | ○   | ○   | ○   |
| ・ひとり親家庭等医療費支給事業                                         | こども支援課  | ○    | ○     | ○   | ○   | ○   |
| ・母子家庭等自立支援給付金事業                                         | こども支援課  | ○    | ○     | ○   | ○   |     |
| ・小(中)学校要保護及び準要保護就学援助事業<br>・小(中)学校特別支援教育就学奨励事業           | 学務課     |      | ○     | ○   | ○   | ○   |
| ・入学準備金・奨学金貸付事業                                          | 学務課     |      | ○     | ○   | ○   | ○   |
| (4)生活困窮者等、就職や住居の確保に困難を抱える市民に対し、就職の支援や住居確保の支援を行います。      |         |      |       |     |     |     |
| ・生活保護事業                                                 | 生活支援課   | ○    | ○     | ○   | ○   | ○   |
| ・生活困窮者自立支援事業<br>(自立相談・就労準備・家計改善)                        | 生活支援課   |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・生活困窮者自立支援事業<br>(住居確保給付金)                               | 生活支援課   |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・就職支援セミナー                                               | 商工振興課   |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・市営住宅管理事務                                               | 住宅政策課   |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・市営住宅民間借上型整備事業                                          | 住宅政策課   |      |       | ○   | ○   | ○   |

## ◆関係団体・事業者の取組

|                                                                                         |                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| ○いじめ問題や不登校への対策に向けて、家庭との連携に努めます<br>○こども食堂等、こどもの居場所づくりに取り組みます                             | 関係団体<br>教育関係        |
| ○職員のメンタルヘルスケアに向けて、研修やパンフレット等の情報提供に努めます<br>○ワーク・ライフ・バランスに配慮し、長時間労働の削減や、働きやすい職場環境づくりに努めます | 教育関係<br>医療関係<br>事業所 |

## 第4章 ライフステージごとの計画

### I>> 妊娠(胎児)期～乳幼児期（0～6歳）

#### ◆特徴

妊娠中は、母親の生活習慣が胎児の成長に大きく影響する時期です。赤ちゃんの健康と安全な分娩ができるように特に栄養面を考えた食事を見直し、適切な体重管理が必要になります。

乳幼児期は、心身の発達が急速に進む時期で、親の愛情・生活習慣に大きな影響を受け、適切な生活リズムの基礎をつくることで健やかに成長していきます。

#### ◆課題

- 妊娠中、授乳中の飲酒、喫煙はやめます。
- 妊娠はホルモンバランス等により、口腔内環境も悪化しやすいと言われます。口腔ケアに気を配ります。
- 乳幼児期の成長や発達チェックのための定期健診と、感染症を防ぐ予防接種のスケジュールを守ることが必要です。
- 離乳食から薄味で多くの種類の食べ物を経験させることが大切です。

#### ◆取組



まずはこれ【市民の取組】

- ★ 妊婦健康診査、妊婦歯科健康診査、乳幼児健康診査を受けます
- ★ 「早寝早起き 朝ごはん」の習慣を身につけ、十分に遊び、お腹がすく生活リズムをつくります
- ★ 妊娠期や育児期、子育てに困ったときは、身近な人や市などの相談機関を利用します

#### 健康づくり計画

| 主な市民の取組                                 | 主な市の取組                              |
|-----------------------------------------|-------------------------------------|
| ◎妊婦及びこどもの健康                             |                                     |
| ○こどもに基本的な生活習慣を身につけさせます                  | ・母子健康手帳交付                           |
| ○妊婦健康診査、妊婦歯科健康診査、乳幼児健康診査を受けます           | ・妊婦歯科健康診査                           |
| ○定期予防接種を受けます                            | ・乳幼児健康診査                            |
| ○妊娠期や育児期、子育てに困ったときは、身近な人や市などの相談機関を利用します | (1か月児・4か月児・10か月児・1歳6か月児・3歳5か月児・5歳児) |
| ○妊娠時・授乳中には飲酒・喫煙をしません                    | ・乳幼児歯科健康診査                          |
| ○家庭内での受動喫煙の防止に努めます                      | (1歳6か月児・3歳5か月児・5歳児)                 |
| ○規則正しい生活リズムを送ります                        | ・予防接種事業                             |
|                                         | ・かすかべびーズ訪問                          |
|                                         | ・乳幼児健康相談                            |

## 健康づくり計画

| 主な市民の取組                                                                                                                     | 主な市の取組                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○子育てサロンや地域の人との交流をもちます</li> <li>○乳幼児の誤飲等、事故予防に心がけます</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・産後ケア事業</li> <li>・ママパパ学級</li> <li>・エンゼル・ドーム「ベビーエンゼルのつどい」</li> <li>・親子教室</li> <li>・地域子育て支援拠点事業</li> <li>・子育てサロン</li> <li>・受動喫煙防止の取組</li> </ul> |
| <b>◎栄養・食生活</b>                                                                                                              |                                                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○毎日、朝食をとります</li> <li>○主食、主菜、副菜をそろえた食事を心がけます</li> <li>○食事を正しく選択する力を育成します</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・離乳食教室</li> <li>・乳幼児健康診査</li> <li>・乳幼児の栄養の周知</li> <li>・レシピ紹介事業</li> </ul>                                                                     |
| <b>◎生活習慣病の発症・重症化予防</b>                                                                                                      |                                                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○早寝、早起きをし、規則正しい生活リズムを作ります</li> <li>○こどもの適切な食習慣や運動習慣を身につけ、体重測定などの健康管理に努めます</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康フェア</li> <li>・受動喫煙防止の取組</li> <li>・地区体育祭</li> </ul>                                                                                         |
| <b>◎休養・こころの健康</b>                                                                                                           |                                                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○規則正しい生活リズムをつくります</li> <li>○十分な睡眠をとります</li> </ul>                                    |                                                                                                                                                                                      |
| <b>◎歯と口の健康</b>                                                                                                              |                                                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○妊婦歯科健康診査を受けます</li> <li>○歯磨きの習慣を身につけます</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児歯科健康診査</li> <li>・妊婦歯科健康診査</li> </ul>                                                                                                      |

## 食育推進計画

| 主な市民の取組                                                                                                                             | 主な市の取組                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>◎食に関する正しい知識の普及</b>                                                                                                               |                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○「早寝早起き 朝ごはん」の習慣を身につけ、十分に遊び、お腹がすく生活リズムをつくります</li> <li>○いろいろな食材をよく噛んで味を楽しみ、味覚を育てます</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児健康診査</li> <li>・乳幼児健康相談</li> <li>・離乳食教室</li> <li>・食育の日</li> </ul> |
| <b>◎「共食」の推進</b>                                                                                                                     |                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○家族や仲間とおいしく楽しく食事をします</li> <li>○感謝の心で「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつを実践します</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・クッキング保育</li> </ul>                                                  |
| <b>◎食への感謝と食文化継承</b>                                                                                                                 |                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○五感を使ってわくわくしながら食物に触れ、食を大切に作る心を育みます</li> </ul>                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>・調理員との交流</li> <li>・収穫体験</li> </ul>                                   |

## 食育推進計画

| 主な市民の取組                                                                                                                                                                                                     | 主な市の取組                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつによる感謝の気持ちや、食べ残すことを「もったいない」と感じる気持ちを育てます</li> <li>○お手伝いを体験することで、食や食事作りに関心を持ちます</li> <li>○農業体験などを通じて地元の食材や旬を知り、食べ物と自然を大切にすることを身につけます</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・親子クッキング</li> </ul> |
| <b>◎食の安全・安心と情報発信</b>                                                                                                                                                                                        |                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○家族や地域との関わりの中で食を楽しみ、生産、流通などの食の流れを学習します</li> <li>○食の知識や体験を深め、選択・判断する力を身につけます</li> </ul>                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>・手洗い指導</li> </ul>   |

## 自殺対策計画

| 主な市民の取組                                                                                   | 主な市の取組                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>◎地域におけるネットワークの構築</b>                                                                   |                                                                                                                                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○あいさつや声かけ、自治会活動等を通じて、地域住民と日頃から交流します</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域福祉計画策定事業</li> <li>・子育てサロン</li> <li>・地域子育て支援拠点事業</li> <li>・親子の広場</li> </ul>                                                                                              |
| <b>◎必要な支援につなげる人材の育成と相談支援体制の整備・充実</b>                                                      |                                                                                                                                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○身体の不調を表出します</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・かすかべびーズ訪問</li> <li>・LINE相談「SNSつながる相談ネットワーク」</li> <li>・こども家庭センターにおける相談対応</li> <li>・家庭児童相談事業（家庭児童相談室）</li> <li>・教育相談センター運営事業（相談業務）</li> </ul>                               |
| <b>◎こころの健康及びSOSの出し方に関する啓発</b>                                                             |                                                                                                                                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○身体を使って遊びます</li> <li>○困った時、信頼できる人に相談します</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・かすかべし出前講座</li> <li>・広報等による情報発信</li> <li>・春日部市ガイドマップなどの配布</li> </ul>                                                                                                       |
| <b>◎リスクの軽減と「生きること」の促進</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○友達同士で仲良くします</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・DVの防止及び被害者支援</li> <li>・LINE相談「SNSつながる相談ネットワーク」</li> <li>・かすかべっ子幸せ応援プラン</li> <li>・児童扶養手当支給事業</li> <li>・ひとり親家庭等医療費支給事業</li> <li>・母子家庭等自立支援給付金事業</li> <li>・生活保護事業</li> </ul> |

## 2 学童・思春期（7～18歳）

### ◆特徴

思春期は、身体の成長や人間関係の広がりなどにより、心身ともに大きく変化する時期です。また、命の大切さや正しい性の知識を身につける時期でもあります。家庭や学校、地域と連携しつつ、次世代を担う健やかなこどもの育成を進めていくとともに、こども自身の健康づくりに対する意識を高め、主体的な健康づくりを進めていけるよう支援することが重要です。

### ◆課題

- 毎日、好き嫌いなくバランスの良い食事をとり、体の成長に必要な栄養をしっかりとることが大切です。
- 外で遊んだり、運動する時間を増やして、体力をつけるよう心がけます。
- 外から帰ったら手洗いやうがい、食後の歯磨き習慣を身につけ、自分の健康を守ることが大切です。
- たばこやお酒には手を出さず、そのリスクについての正しい知識を身につけることが大切です。
- 学校生活や進路に伴うストレスを適切に解消し、心の健康を大切にするために、自分なりのリラックス方法を見つけます。

### ◆取組



まずはこれ 【市民の取組】

- ★ 早寝、早起きをし、規則正しい生活リズムを作ります
- ★ 主食、主菜、副菜をそろえた食事を心がけます
- ★ テレビ、ゲーム、スマートフォン等は、時間を決め上手に活用します

### 健康づくり計画

| 主な市民の取組                                                        | 主な市の取組                                                        |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| ◎妊婦及びこどもの健康                                                    |                                                               |
| ○ 周りからたばこ・お酒を勧められても断ります<br>○ 定期予防接種を受けます                       | ・ 予防接種事業<br>・ 思春期保健事業（思春期パンフレット配布）<br>・ 非行防止教室<br>・ 受動喫煙防止の取組 |
| ◎栄養・食生活                                                        |                                                               |
| ○ 毎日、朝食をとります<br>○ 主食、主菜、副菜をそろえた食事を心がけます<br>○ 食事を正しく選択する力を育成します | ・ レシピ紹介事業<br>・ 年代に合った食べ物と食事の正しい知識の普及                          |

## 健康づくり計画

| 主な市民の取組                                                                                                                                                                                      | 主な市の取組                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>◎生活習慣病の発症・重症化予防</b>                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○早寝、早起きをし、規則正しい生活リズムを作ります</li> <li>○こどもの適切な食習慣や運動習慣を身につけ、体重測定などの健康管理に努めます</li> </ul>                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域巡回スポーツ教室</li> <li>・健康づくりのつどい</li> <li>・健康フェア</li> <li>・「スポーツ春日部」の作成・配布</li> <li>・スポーツ教室（少年少女球技大会）</li> <li>・地区体育祭</li> <li>・未成年者の喫煙防止の取組</li> </ul> |
| <b>◎休養・こころの健康</b>                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○規則正しい生活リズムをつくります</li> <li>○テレビ、ゲーム、スマートフォン等は、時間を決め上手に活用します</li> <li>○小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保できるように努めます</li> <li>○身近な相談者をつくります</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・教育相談</li> </ul>                                                                                                                                       |
| <b>◎高齢者の健康</b>                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○地域で高齢者を見守ります</li> </ul>                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                               |
| <b>◎歯と口の健康</b>                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○口腔ケアの正しい知識を身につけ、歯磨きを実施します</li> <li>○家族で定期的に歯科検診を受けます</li> <li>○よく噛んで食べます</li> </ul>                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・「歯科保健」に関する教育</li> </ul>                                                                                                                               |

## 食育推進計画

| 主な市民の取組                                                                                                                                        | 主な市の取組                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>◎食に関する正しい知識の普及</b>                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○栄養バランス、適量を判断し、自己管理する力を身につけ、朝食を欠食しないように生活リズムを管理します</li> <li>○食事をつくる技術を身につけ、自分の食生活と健康について考えます</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食育講座</li> <li>・規則正しい生活リズムの推進、食生活に関する知識の普及</li> <li>・エンゼル・ドーム「親子クッキング」</li> <li>・食育講座</li> <li>・子ども体験教室（料理教室）</li> <li>・小学生料理教室</li> <li>・親と子の料理教室</li> <li>・「早寝早起き朝ごはん」の推進・啓発</li> <li>・料理教室（男女共同参画推進センター）</li> </ul> |
| <b>◎「共食」の推進</b>                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○家族や仲間とおいしく楽しく食事をします</li> </ul>                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・「食」に関する教育</li> </ul>                                                                                                                                                                                                  |

## 食育推進計画

| 主な市民の取組                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 主な市の取組                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>◎食への感謝と食文化継承</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○五感を使ってわくわくしながら食物に触れ、食を大切にすることを育みます</li> <li>○食前の手洗い、箸や食器の正しい使い方など、食事をする際のマナーを身につけます</li> <li>○「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつによる感謝の気持ちや、食べ残すことを「もったいない」と感じる気持ちを育てます</li> <li>○お手伝いを体験することで、食や食事作りに関心を持ちます</li> <li>○家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食を経験し、関心を深めます</li> <li>○農業体験などを通じて地元の食材や旬を知り、食べ物と自然を大切にすることを身につけます</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・親子エコ・クッキング</li> <li>・調理員との交流</li> <li>・食に関する感謝の気持ちの育成</li> <li>・「食」に関する教育</li> <li>・地場農産物の活用</li> <li>・食文化の掘り起しと継承</li> </ul> |
| <b>◎食の安全・安心と情報発信</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○栽培や収穫など食の体験を通じて、食への関心を高めます</li> <li>○家族や地域との関わりの中で食を楽しみ、生産、流通などの食の流れを学習します</li> <li>○食の知識や体験を深め、選択・判断する力を身につけます</li> </ul>                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食の安全に関する理解の促進</li> </ul>                                                                                                      |

## 自殺対策計画

| 主な市民の取組                                                                                                                                                                                      | 主な市の取組                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>◎地域におけるネットワークの構築</b>                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○あいさつや声かけ、自治会活動等を通じて、地域住民と日頃から交流します</li> <li>○身近な人のこころの変化に気づき声をかけます</li> </ul>                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・人権啓発事業</li> <li>・市民アカデミー</li> <li>・地域福祉計画策定事業</li> <li>・春日部市地域子育て支援協議会</li> <li>・市PTA連合会との連携</li> </ul>                                                                         |
| <b>◎必要な支援につなげる人材の育成と相談支援体制の整備・充実</b>                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○日頃から広報等に目を通し、必要な情報の収集に努めます</li> <li>○家庭や学校、職場などで身近な人のこころの不調のサインに気づき、声をかけます</li> <li>○地域で日常的に見守り活動をしているボランティア、民生委員・児童委員等の活動を知り、必要なときは協力します</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・こころのサポート推進事業</li> <li>・ひきこもり相談</li> <li>・人権相談</li> <li>・LINE相談「SNSつながる相談ネットワーク」</li> <li>・こども家庭センターにおける相談対応</li> <li>・家庭児童相談事業（家庭児童相談室）</li> <li>・教育相談センター運営事業（相談業務）</li> </ul> |

## 自殺対策計画

| 主な市民の取組                                                                                                                                                                                                              | 主な市の取組                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>◎こころの健康及びSOSの出し方に関する啓発</b>                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○こころの病気について正しく理解し、病気の予防と早期発見に努めます</li> <li>○ストレスと上手に付き合い、積極的に心身のリフレッシュに努めます</li> <li>○悩みごとや心配ごとを一人で抱え込まず、周囲の人に相談します</li> <li>○「頼ってもいい」という意識を持ち、支援機関や相談窓口を積極的に利用します</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・こころの体温計</li> <li>・メンタルヘルス講演会</li> <li>・こころの健康に関する普及啓発事業</li> <li>・かすかべし出前講座</li> <li>・広報等による情報発信</li> <li>・春日部市ガイドマップなどの配布</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>◎リスクの軽減と「生きること」の促進</b>                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○友達同士の違いや差を尊重し、いじめをなくします</li> </ul>                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・春日部市いじめ防止対策推進事業</li> <li>・教育相談センター運営事業</li> <li>・DVの防止及び被害者支援</li> <li>・LINE相談「SNSつながる相談ネットワーク」</li> <li>・こころの健康に関する普及啓発事業</li> <li>・かすかべっ子幸せ応援プラン</li> <li>・生活困窮者自立支援事業(子どもの学習支援)</li> <li>・児童扶養手当支給事業</li> <li>・ひとり親家庭等医療費支給事業</li> <li>・母子家庭等自立支援給付金事業</li> <li>・小(中)学校要保護及び準要保護就学援助事業</li> <li>・小(中)学校特別支援教育就学奨励事業</li> <li>・入学準備金・奨学金貸付事業</li> <li>・生活保護事業</li> </ul> |

### 3 青年期（19～39歳）

#### ◆特徴

青年期は、就職や家庭を持つなど、ライフスタイルがめまぐるしく変化する時期です。健康への関心が薄れやすく、肥満などの生活習慣病の予備群が現れる時期です。壮年期以降の健康への影響を意識し、長期的な目線で健康づくりを進めるためにも、食生活や運動、飲酒などの望ましい生活習慣を定着させていくことが重要となります。

#### ◆課題

- 主食・主菜・副菜を組み合わせ、栄養バランス考えた食事を意識することが大切です。
- 歩く習慣や定期的な運動等、体力づくりの心掛けが重要です。
- 深刻な健康問題を引き起こす前に喫煙や、過度な飲酒を控えて将来的な健康リスクを減らすことが重要です。

#### ◆取組

 まずはこれ【市民の取組】

- ★ 毎日、朝食をとります
- ★ 今より10分多く体を動かすことを意識します
- ★ 6～8時間の睡眠が確保できるよう努めます

#### 健康づくり計画

| 主な市民の取組                                                                                                                                                      | 主な市の取組                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ◎妊婦及びこどもの健康                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○地域で子育て家庭やこどもたちを見守ります</li> <li>○家庭内での受動喫煙の防止に努めます</li> <li>○未成年者にたばこやお酒を勧めないようにします</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・母子健康手帳交付</li> <li>・妊婦歯科健康診査</li> <li>・産後ケア事業</li> <li>・ママパパ学級</li> <li>・親子教室</li> <li>・地域子育て支援拠点事業</li> <li>・子育てサロン</li> <li>・非行防止教室</li> <li>・受動喫煙防止の取組</li> </ul> |
| ◎栄養・食生活                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○毎日、朝食をとります</li> <li>○食事バランスガイドを活用し、主食、主菜、副菜をそろえた食事を心がけます</li> <li>○うす味を心がけ、カルシウムが豊富な食品（乳製品や小魚など）を積極的に摂ります</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・離乳食教室</li> <li>・乳幼児健康診査</li> <li>・出前講座</li> <li>・生活習慣病予防教室</li> <li>・健康相談</li> <li>・骨密度測定会</li> </ul>                                                               |

## 健康づくり計画

| 主な市民の取組                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 主な市の取組                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食改養成講座</li> <li>・乳幼児の栄養の周知</li> <li>・レシピ紹介事業</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>◎生活習慣病の発症・重症化予防</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○健康診査を受けます</li> <li>○生活習慣病を理解し、予防に努めます</li> <li>○今より10分多く体を動かすことを意識します</li> <li>○運動習慣を持ちます<br/>(30分以上の運動を週2回以上)</li> <li>○たばこによる影響をしっかりと理解し、喫煙ルールを守ります</li> <li>○家族や周囲の人のために受動喫煙の防止に努めます</li> <li>○休肝日をつくります</li> <li>○適量飲酒(1日当たり日本酒1合程度)を心がけます</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・女性のからだ相談<br/>(男女共同参画推進センターの相談)</li> <li>・健康増進普及月間</li> <li>・生活習慣病予防教室</li> <li>・骨密度測定会</li> <li>・体力測定会</li> <li>・地域巡回スポーツ教室</li> <li>・健康づくりのつどい</li> <li>・健康フェア</li> <li>・「スポーツ春日部」の作成・配布</li> <li>・健康講座(健康増進に関するもの)</li> <li>・ウォーキング促進事業</li> <li>・ふるさと散歩観光ハイキング</li> <li>・レクリエーション・スポーツ事業</li> <li>・お楽しみウォーキング</li> <li>・地区体育祭</li> <li>・スポーツ広場</li> <li>・アルコール・薬物についての普及啓発</li> <li>・相談業務</li> <li>・健康相談</li> <li>・受動喫煙防止の取組</li> <li>・COPD対策への取組</li> <li>・路上喫煙防止対策</li> </ul> |
| <b>◎休養・こころの健康</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○適切な休養をとります</li> <li>○自分にあったストレスの対処法を見つけます</li> <li>○積極的に仲間との交流をもちます</li> <li>○地域とのつながりをもちます</li> <li>○身近になんでも相談できる人を見つけます</li> <li>○睡眠について正しい知識を持ち、休養をとります</li> <li>○6時間以上を目安として睡眠が確保できるよう努めます</li> <li>○眠れないときが続いたら、身近な人や市、医療機関に相談します</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・女性のカウンセリング相談<br/>(男女共同参画推進センターの相談)</li> <li>・こころの健康相談<br/>(継続支援及び自殺未遂者支援を含む)</li> <li>・教育相談</li> <li>・こころの体温計</li> <li>・メンタルヘルスに関する普及啓発</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## 健康づくり計画

| 主な市民の取組                                                                                                                         | 主な市の取組                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>◎がん対策</b>                                                                                                                    |                                                                                                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○がんに対する正しい知識をもちます</li> <li>○定期的ながん検診を受けます</li> <li>○検診受診後、精密検査が必要な場合は、必ず受けます</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・がん検診</li> <li>・生活習慣病予防教室</li> </ul>                                  |
| <b>◎高齢者の健康</b>                                                                                                                  |                                                                                                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○地域で高齢者を見守ります</li> </ul>                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・骨密度測定会</li> <li>・体力測定会</li> </ul>                                    |
| <b>◎歯と口の健康</b>                                                                                                                  |                                                                                                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○定期的に歯科健康診査を受け、必要に応じて治療します</li> <li>○正しいブラッシング方法を身につけます</li> <li>○歯周病の予防に努めます</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康フェア</li> <li>・妊婦歯科健康診査</li> <li>・歯周病検診</li> <li>・ママパパ学級</li> </ul> |

## 食育推進計画

| 主な市民の取組                                                                                                                                                                     | 主な市の取組                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>◎食に関する正しい知識の普及</b>                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○栄養バランス、適量を判断し、自己管理に努め、朝食を欠食しないようにします</li> <li>○次世代を育てることを通じて、食の大切さを再認識します</li> <li>○食事や生活習慣と生活習慣病との関連について知識をもち、食生活に活かします</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康相談</li> <li>・生活習慣病予防教室</li> <li>・趣味講座（食に関する調理実習や学習など）</li> <li>・ママパパ学級</li> <li>・母子健康手帳交付</li> <li>・乳幼児健康診査</li> <li>・乳幼児健康相談</li> <li>・離乳食教室</li> <li>・エンゼル・ドーム「親子クッキング」</li> <li>・親と子の料理教室</li> <li>・「早寝早起き朝ごはん」の推進・啓発</li> <li>・料理教室（男女共同参画推進センター）</li> <li>・食改養成講座</li> </ul> |
| <b>◎「共食」の推進</b>                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○家族や仲間とおいしく楽しく食事をします</li> <li>○感謝の心で「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつを実践します</li> </ul>                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・離乳食教室</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>◎食への感謝と食文化継承</b>                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○感謝の心で「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつを実践します</li> <li>○家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食などの食文化への関心を深めるとともに、次世代に伝えます</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ママパパ学級</li> <li>・親子エコ・クッキング</li> <li>・市民農園紹介事業</li> <li>・産直の里内牧協議会の情報発信</li> <li>・道の駅「庄和」農産物直売所</li> </ul>                                                                                                                                                                          |

## 食育推進計画

| 主な市民の取組                                                                                                                                                          | 主な市の取組                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○地元の食材や旬を活かした食事を楽しみます</li> <li>○食品ロス削減のため、作りすぎ、食べ残しに注意します</li> <li>○食品を購入するときには賞味期限の短いものから選びます</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・「農業祭」の開催</li> <li>・地産地消料理教室</li> <li>・農産物紹介事業</li> <li>・かすかべフードセレクション事業</li> <li>・親子クッキング</li> </ul> |
| <b>◎食の安全・安心と情報発信</b>                                                                                                                                             |                                                                                                                                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○食の安全に関する知識を持ち、選択・判断する力を身につけます</li> <li>○食材や食品の安全に関する情報を理解し、選択できるようにします</li> <li>○ボランティアや地域の活動に参加し、知識や経験を共有します</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食生活改善推進員の育成</li> <li>・生産者団体の総会時などの機会での情報発信</li> </ul>                                                |

## 自殺対策計画

| 主な市民の取組                                                                                                                                                                                                                                                                         | 主な市の取組                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>◎地域におけるネットワークの構築</b>                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○産前産後や思春期の心のゆらぎを理解し、温かく見守ります</li> <li>○認知症サポーター養成講座を受け、地域で高齢者を見守ります</li> <li>○子育てサロンや児童館等に積極的に出向き、仲間づくりや育児の不安、悩みの解消に努めます</li> <li>○家族介護が必要な際は、家族介護教室等に参加し、仲間づくりや介護の不安、悩みの解消に努めます</li> <li>○見守りが必要な人がいたら、民生委員・児童委員や関係団体等に知らせます</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・人権啓発事業</li> <li>・市民アカデミー</li> <li>・地域福祉計画策定事業</li> <li>・生活支援体制整備事業</li> <li>・認知症サポーター養成講座</li> <li>・子育てサロン</li> <li>・地域子育て支援拠点事業</li> <li>・オレンジカフェ（認知症カフェ）</li> <li>・家族介護教室開催事業</li> <li>・親子の広場</li> </ul>                    |
| <b>◎必要な支援につなげる人材の育成と相談支援体制の整備・充実</b>                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○日頃から広報等に目を通し、必要な情報の収集に努めます</li> <li>○身近な人から相談を受けたら、話を聞き、適切な相談機関につなげます</li> <li>○家庭や学校、職場などで身近な人のこころの不調のサインに気づき、声をかけます</li> <li>○地域で日常的に見守り活動をしているボランティア、民生委員・児童委員等の活動を知り、必要なときは協力します</li> </ul>                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲートキーパー養成研修会</li> <li>・かすかべびーズ訪問</li> <li>・子育て世代包括支援センター</li> <li>・こころの健康相談<br/>(継続支援及び自殺未遂者支援を含む)</li> <li>・ひきこもり相談</li> <li>・人権相談</li> <li>・女性のための各種相談、男性のための相談<br/>(男女共同参画推進センターの相談)</li> <li>・配偶者暴力相談支援センターの相談</li> </ul> |

## 自殺対策計画

| 主な市民の取組                                                                                                                                                                                                              | 主な市の取組                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・市民相談事業</li> <li>・福祉総合窓口</li> <li>・障害者相談員による相談業務（身体・知的障害者相談員）</li> <li>・LINE相談「SNSつながる相談ネットワーク」</li> <li>・こども家庭センターにおける相談対応</li> <li>・家庭児童相談事業（家庭児童相談室）</li> <li>・地域包括支援センター運営事業</li> <li>・相談支援事業</li> <li>・教育相談センター運営事業</li> </ul>                                                                                                                                                                                                       |
| ◎こころの健康及びSOSの出し方に関する啓発                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○こころの病気について正しく理解し、病気の予防と早期発見に努めます</li> <li>○ストレスと上手に付き合い、積極的に心身のリフレッシュに努めます</li> <li>○悩みごとや心配ごとを一人で抱え込まず、周囲の人に相談します</li> <li>○「頼ってもいい」という意識を持ち、支援機関や相談窓口を積極的に利用します</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・こころの体温計</li> <li>・メンタルヘルス講演会</li> <li>・こころの健康に関する普及啓発事業</li> <li>・かすかべし出前講座</li> <li>・広報等による情報発信</li> <li>・春日部市ガイドマップなどの配布</li> <li>・市民相談</li> <li>・福祉総合窓口</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| ◎リスクの軽減と「生きること」の促進                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○働きやすい職場環境を実現するために、自分や同僚の働き方を見直します</li> <li>○子育てや介護、暮らしなどの困りごとは個人や家庭で抱え込まず、公的なサービスを利用します</li> <li>○虐待は重大な人権侵害であり、絶対に許されることではないことを意識し、地域で見守ります</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・春日部市いじめ防止対策推進事業</li> <li>・DVの防止及び被害者支援</li> <li>・障害者差別解消事務</li> <li>・LINE相談「SNSつながる相談ネットワーク」</li> <li>・メンタルヘルス研修</li> <li>・こころの健康に関する普及啓発事業</li> <li>・労働セミナー</li> <li>・事業所便利帳</li> <li>・かすかべっ子幸せ応援プラン</li> <li>・介護予防・生活支援サービス事業</li> <li>・児童扶養手当支給事業</li> <li>・ひとり親家庭等医療費支給事業</li> <li>・母子家庭等自立支援給付金事業</li> <li>・小（中）学校要保護及び準要保護就学援助事業</li> <li>・小（中）学校特別支援教育就学奨励事業</li> <li>・生活保護事業</li> <li>・生活困窮者自立支援事業</li> <li>・就職支援セミナー</li> </ul> |

## 4 壮年期（40～64歳）

### ◆特徴

壮年期は、社会的には職場や家庭の中心となり活躍する一方で、最もストレスがたまりやすくなります。この時期には身体的な機能が徐々に低下し始め、病気にかかりやすくなります。青年期までの生活習慣が影響し、糖尿病や循環器疾患、がんなどの病気として顕著に現れることもあります。さらに、更年期による体調や体力の変化、生活環境の変化など、身体的・精神的・社会的に大きな変化を迎える時期でもあります。

### ◆課題

- 食生活と身体活動の両面から肥満を防ぐことが重要です。
- 喫煙や飲酒状況について見直す必要があります。
- 睡眠による十分な休息を心がけ、心身の健康を維持していくことが重要です

### ◆取組



まずはこれ 【市民の取組】

- ★ 今より10分多く体を動かすことを意識します
- ★ 食事バランスガイドを活用し、主食、主菜、副菜をそろえた食事を心がけます
- ★ 6～8時間の睡眠が確保できるよう努めます

### 健康づくり計画

| 主な市民の取組                                                                                                                                                      | 主な市の取組                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ◎妊婦及びこどもの健康                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○地域で子育て家庭や子どもたちを見守ります</li> <li>○家庭内での受動喫煙の防止に努めます</li> <li>○未成年者にたばこやお酒を勧めないようにします</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・母子健康手帳交付</li> <li>・妊婦歯科健康診査</li> <li>・産後ケア事業</li> <li>・ママパパ学級</li> <li>・親子教室</li> <li>・地域子育て支援拠点事業</li> <li>・子育てサロン</li> <li>・非行防止教室</li> <li>・受動喫煙防止の取組</li> </ul> |
| ◎栄養・食生活                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○毎日、朝食をとります</li> <li>○食事バランスガイドを活用し、主食、主菜、副菜をそろえた食事を心がけます</li> <li>○うす味を心がけ、カルシウムが豊富な食品（乳製品や小魚など）を積極的に摂ります</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・離乳食教室</li> <li>・乳幼児健康診査</li> <li>・出前講座</li> <li>・生活習慣病予防教室</li> <li>・健康相談</li> <li>・骨密度測定会</li> </ul>                                                               |

## 健康づくり計画

| 主な市民の取組                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 主な市の取組                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食生活改善推進員の育成</li> <li>・乳幼児の栄養の周知</li> <li>・レシピ紹介事業</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>◎生活習慣病の発症・重症化予防</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○健康診査を受けます</li> <li>○生活習慣病を理解し、予防に努めます</li> <li>○今より10分多く体を動かすことを意識します</li> <li>○運動習慣を持ちます<br/>(30分以上の運動を週2回以上)</li> <li>○たばこによる影響をしっかりと理解し、喫煙ルールを守ります</li> <li>○家族や周囲の人のために受動喫煙の防止に努めます</li> <li>○休肝日をつくります</li> <li>○適量飲酒(1日当たり日本酒1合程度)を心がけます</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・女性のからだ相談<br/>(男女共同参画推進センターの相談)</li> <li>・健康増進普及月間</li> <li>・生活習慣病予防教室</li> <li>・骨密度測定会</li> <li>・体力測定会</li> <li>・特定健康診査の受診勧奨</li> <li>・特定保健指導</li> <li>・地域巡回スポーツ教室</li> <li>・健康づくりのつどい</li> <li>・健康フェア</li> <li>・「スポーツ春日部」の作成・配布</li> <li>・健康講座(健康増進に関するもの)</li> <li>・かすかべウォーク</li> <li>・ウォーキング促進事業</li> <li>・ふるさと散歩観光ハイキング</li> <li>・レクリエーション・スポーツ事業</li> <li>・お楽しみウォーキング</li> <li>・地区体育祭</li> <li>・スポーツ広場</li> <li>・相談業務</li> <li>・健康相談</li> <li>・受動喫煙防止の取組</li> <li>・COPD対策への取組</li> <li>・路上喫煙防止対策</li> </ul> |
| <b>◎休養・こころの健康</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○適切な休養をとります</li> <li>○自分にあったストレスの対処法を見つけます</li> <li>○積極的に仲間との交流をもちます</li> <li>○地域とのつながりをもちます</li> <li>○身近になんでも相談できる人を見つけます</li> <li>○6時間以上を目安として睡眠が確保できるよう努めます</li> <li>○睡眠について正しい知識を持ち、休養をとります</li> <li>○眠れないときが続いたら、身近な人や市、医療機関に相談します</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・女性のカウンセリング相談<br/>(男女共同参画推進センターの相談)</li> <li>・こころの健康相談</li> <li>・教育相談</li> <li>・こころの体温計</li> <li>・メンタルヘルスに関する普及啓発</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

## 健康づくり計画

| 主な市民の取組                                                                                                                         | 主な市の取組                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>◎がん対策</b>                                                                                                                    |                                                                                                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○がんに対する正しい知識をもちます</li> <li>○定期的ながん検診を受けます</li> <li>○検診受診後、精密検査が必要な場合は、必ず受けます</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・がん検診</li> <li>・生活習慣病予防教室</li> </ul>                                  |
| <b>◎高齢者の健康</b>                                                                                                                  |                                                                                                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○地域で高齢者を見守ります</li> </ul>                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・骨密度測定会</li> <li>・体力測定会</li> </ul>                                    |
| <b>◎歯と口の健康</b>                                                                                                                  |                                                                                                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○定期的に歯科健康診査を受け、必要に応じて治療します</li> <li>○正しいブラッシング方法を身につけます</li> <li>○歯周病の予防に努めます</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康フェア</li> <li>・妊婦歯科健康診査</li> <li>・歯周病検診</li> <li>・ママパパ学級</li> </ul> |

## 食育推進計画

| 主な市民の取組                                                                                                                                                                     | 主な市の取組                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>◎食に関する正しい知識の普及</b>                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○栄養バランス、適量を判断し、自己管理に努め、朝食を欠食しないようにします</li> <li>○次世代を育てることを通じて、食の大切さを再認識します</li> <li>○食事や生活習慣と生活習慣病との関連について知識をもち、食生活に活かします</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・特定保健指導</li> <li>・生活習慣病予防教室</li> <li>・趣味講座（食に関する調理実習や学習など）</li> <li>・ママパパ学級</li> <li>・母子健康手帳交付</li> <li>・乳幼児健康診査</li> <li>・乳幼児健康相談</li> <li>・離乳食教室</li> <li>・エンゼル・ドーム「親子クッキング」</li> <li>・パクンキッズ</li> <li>・親と子の料理教室</li> <li>・「早寝早起き朝ごはん」の推進・啓発</li> <li>・料理教室（男女共同参画推進センター）</li> <li>・食改養成講座</li> <li>・食生活改善推進員の育成</li> </ul> |
| <b>◎「共食」の推進</b>                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○家族や仲間とおいしく楽しく食事をします</li> <li>○感謝の心で「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつを実践します</li> </ul>                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・離乳食教室</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>◎食への感謝と食文化継承</b>                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○感謝の心で「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつを実践します</li> </ul>                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ママパパ学級</li> <li>・親子エコ・クッキング</li> <li>・市民農園紹介事業</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                    |

## 食育推進計画

| 主な市民の取組                                                                                                                                                                                                | 主な市の取組                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食などの食文化への関心を深めるとともに、次世代に伝えます</li> <li>○地元の食材や旬を活かした食事を楽します</li> <li>○食品ロス削減のため、作りすぎ、食べ残しに注意します</li> <li>○食品を購入するときには賞味期限の短いものから選びます</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・産直の里内牧協議会の情報発信</li> <li>・道の駅「庄和」農産物直売所</li> <li>・「農業祭」の開催</li> <li>・地産地消料理教室</li> <li>・農産物紹介事業</li> <li>・かすかべフードセレクション事業</li> <li>・親子クッキング</li> </ul> |
| <b>◎食の安全・安心と情報発信</b>                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○食の安全に関する知識を持ち、選択・判断する力を身につけます</li> <li>○食材や食品の安全に関する情報を理解し、選択できるようにします</li> <li>○ボランティアや地域の活動に参加し、知識や経験を共有します</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食生活改善推進員の育成</li> <li>・生産者団体の総会時などの機会での情報発信</li> </ul>                                                                                                 |

## 自殺対策計画

| 主な市民の取組                                                                                                                                                                                                                                                                         | 主な市の取組                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>◎地域におけるネットワークの構築</b>                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○産前産後や思春期の心のゆらぎを理解し、温かく見守ります</li> <li>○認知症サポーター養成講座を受け、地域で高齢者を見守ります</li> <li>○子育てサロンや児童館等に積極的に出向き、仲間づくりや育児の不安、悩みの解消に努めます</li> <li>○家族介護が必要な際は、家族介護教室等に参加し、仲間づくりや介護の不安、悩みの解消に努めます</li> <li>○見守りが必要な人がいたら、民生委員・児童委員や関係団体等に知らせます</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・人権啓発事業</li> <li>・市民アカデミー</li> <li>・地域福祉計画策定事業</li> <li>・生活支援体制整備事業</li> <li>・認知症サポーター養成講座</li> <li>・子育てサロン</li> <li>・オレンジカフェ（認知症カフェ）</li> <li>・家族介護教室開催事業</li> <li>・親子の広場</li> </ul>     |
| <b>◎必要な支援につなげる人材の育成と相談支援体制の整備・充実</b>                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○日頃から広報等に目を通し、必要な情報の収集に努めます</li> <li>○身近な人から相談を受けたら、話を聞き、適切な相談機関につなげます</li> <li>○家庭や学校、職場などで身近な人のこころの不調のサインに気づき、声をかけます</li> <li>○地域で日常的に見守り活動をしているボランティア、民生委員・児童委員等の活動を知り、必要なときは協力します</li> </ul>                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲートキーパー養成研修会</li> <li>・かすかべびーズ訪問</li> <li>・子育て世代包括支援センター</li> <li>・こころの健康相談（継続支援及び自殺未遂者支援を含む）</li> <li>・ひきこもり相談</li> <li>・人権相談</li> <li>・女性のための各種相談、男性のための相談（男女共同参画推進センターの相談）</li> </ul> |

## 自殺対策計画

| 主な市民の取組                                                                                                                                                                                                              | 主な市の取組                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・配偶者暴力相談支援センターの相談</li> <li>・市民相談事業</li> <li>・福祉総合窓口</li> <li>・障害者相談員による相談業務（身体・知的障害者相談員）</li> <li>・LINE相談「SNSつながる相談ネットワーク」</li> <li>・こども家庭センターにおける相談対応</li> <li>・家庭児童相談事業（家庭児童相談室）</li> <li>・地域包括支援センター運営事業</li> <li>・相談支援事業</li> <li>・教育相談センター運営事業（相談業務）</li> </ul>                                                                                                                                                                                              |
| ◎こころの健康及びSOSの出し方に関する啓発                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○こころの病気について正しく理解し、病気の予防と早期発見に努めます</li> <li>○ストレスと上手に付き合い、積極的に心身のリフレッシュに努めます</li> <li>○悩みごとや心配ごとを一人で抱え込まず、周囲の人に相談します</li> <li>○「頼ってもいい」という意識を持ち、支援機関や相談窓口を積極的に利用します</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・こころの体温計</li> <li>・メンタルヘルス講演会</li> <li>・こころの健康に関する普及啓発事業</li> <li>・かすかべし出前講座</li> <li>・広報等による情報発信</li> <li>・春日部市ガイドマップなどの配布</li> <li>・市民相談</li> <li>・福祉総合窓口</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ◎リスクの軽減と「生きること」の促進                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○働きやすい職場環境を実現するために、自分や同僚の働き方を見直します</li> <li>○子育てや介護、暮らしなどの困りごとは個人や家庭で抱え込まず、公的なサービスを利用します</li> <li>○虐待は重大な人権侵害であり、絶対に許されることではないことを意識し、地域で見守ります</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・春日部市いじめ防止対策推進事業</li> <li>・DVの防止及び被害者支援</li> <li>・障害者差別解消事務</li> <li>・LINE相談「SNSつながる相談ネットワーク」</li> <li>・メンタルヘルス研修</li> <li>・こころの健康に関する普及啓発事業</li> <li>・労働セミナー</li> <li>・事業所便利帳</li> <li>・介護予防・生活支援サービス事業</li> <li>・児童扶養手当支給事業</li> <li>・ひとり親家庭等医療費支給事業</li> <li>・母子家庭等自立支援給付金事業</li> <li>・小（中）学校要保護及び準要保護就学援助事業</li> <li>・小（中）学校特別支援教育就学奨励事業</li> <li>・入学準備金・奨学金貸付事業</li> <li>・生活保護事業</li> <li>・生活困窮者自立支援事業（自立相談、就労準備、家計改善、住居確保給付金）</li> <li>・就職支援セミナー</li> </ul> |

## 5 高齢期（65歳以上）

### ◆特徴

高齢期は、仕事や子育てを終え、「個人の生活の質」の向上がより重要となる時期です。認知症や寝たきりにならず自立した生活を送ることができるよう、一人ひとりの健康に対する意識を高め、ていく必要があります。また、生活環境の変化や、自身の健康状態の悪化などから、うつ病にかかりやすくなる時期でもあります。生きがいを持ちながら生活するため、ボランティア活動などを通じ、地域のつながりを深めることが大変重要になります。

### ◆課題

- 認知症のリスクを減らし、脳の活性化を図る活動や、適度な運動、健康的な食事を心がけることが重要です。
- 身体機能の低下を防ぐため、定期的な運動やストレッチ等、筋力やバランスを保つ習慣を身につけることが大切です。
- 生きがいを持つために、ボランティア活動や地域のコミュニティに参加し、社会とのつながりを深めることで、精神的な健康を維持することが求められます。

### ◆取組



まずはこれ【市民の取組】

- ★ フレイルについて知り、予防を心がけます
- ★ 運動や家事をするなどして1日40分以上は体を動かします
- ★ 栄養バランスに気をつけた食生活を心がけます

### 健康づくり計画

| 主な市民の取組                                                                                                                                     | 主な市の取組                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ◎妊婦及びこどもの健康                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○地域で子育て家庭やこどもたちを見守ります</li> <li>○家庭内での受動喫煙の防止に努めます</li> <li>○未成年者にたばこやお酒を勧めないようにします</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・受動喫煙防止の取組</li> </ul>                                                                                                                        |
| ◎栄養・食生活                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○毎日、朝食をとります</li> <li>○食事バランスガイドを活用し、主食、主菜、副菜をそろえた食事を心がけます</li> <li>○栄養や食事に関する正しい知識を身につけます</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・出前講座</li> <li>・健康相談</li> <li>・骨密度測定会</li> <li>・健康脳トレ塾</li> <li>・介護予防講演会</li> <li>・食改養成講座</li> <li>・食生活改善推進員の育成</li> <li>・レシピ紹介事業</li> </ul> |

## 健康づくり計画

| 主な市民の取組                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 主な市の取組                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ・介護予防手帳「そらまめ手帳」を通じた高齢期の食生活・口腔ケアに対する知識の普及                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>◎生活習慣病の発症・重症化予防</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○健康診査を受けます</li> <li>○生活習慣病を理解し、予防に努めます</li> <li>○今より10分多く体を動かすことを意識します</li> <li>○運動習慣を持ちます<br/>(30分以上の運動を週2回以上)</li> <li>○たばこによる影響をしっかりと理解し、喫煙ルールを守ります</li> <li>○家族や周囲の人のために受動喫煙の防止に努めます</li> <li>○休肝日をつくります</li> <li>○適量飲酒(1日当たり日本酒1合程度)を心がけます</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・女性のからだ相談<br/>(男女共同参画推進センターの相談)</li> <li>・健康増進普及月間</li> <li>・骨密度測定会</li> <li>・いきいきシニアライフ応援事業<br/>(高齢者に対する個別的支援の取組、通いの場における健康教育の取組)</li> <li>・体力測定会</li> <li>・健康脳トレ塾</li> <li>・介護予防講演会</li> <li>・フレイルチェック事業</li> <li>・特定健康診査の受診勧奨</li> <li>・特定保健指導</li> <li>・介護予防講演会</li> <li>・地域巡回スポーツ教室</li> <li>・健康づくりのつどい</li> <li>・健康フェア</li> <li>・介護予防手帳「そらまめ手帳」を通じたフレイル予防や介護予防事業に関する情報提供</li> <li>・健康講座(健康増進に関するもの)</li> <li>・ウォーキング促進事業</li> <li>・そらまめ体操</li> <li>・えんJOYトレーニング</li> <li>・ふるさと散歩観光ハイキング</li> <li>・レクリエーション・スポーツ事業</li> <li>・お楽しみウォーキング</li> <li>・健康を考えるつどい</li> <li>・地区体育祭</li> <li>・スポーツ広場</li> <li>・相談業務</li> <li>・健康相談</li> <li>・受動喫煙防止の取組</li> <li>・COPD対策への取組</li> <li>・路上喫煙防止対策</li> </ul> |

## 健康づくり計画

| 主な市民の取組                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 主な市の取組                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>◎休養・こころの健康</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○適切な休養をとります</li> <li>○近所で声をかけ合います</li> <li>○地域とのつながりを持ちます</li> <li>○自分に合った趣味や楽しみを見つけます</li> <li>○身近になんでも相談できる人を見つけます</li> <li>○床上時間が8時間以上にならないことを目安に睡眠が確保できるよう努めます</li> </ul>                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・女性のカウンセリング相談<br/>(男女共同参画推進センターの相談)</li> <li>・こころの健康相談</li> <li>・こころの体温計</li> <li>・メンタルヘルスに関する普及啓発</li> </ul>                                                                                     |
| <b>◎がん対策</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○がんに対する正しい知識をもちます</li> <li>○定期的ながん検診を受けます</li> <li>○検診受診後、精密検査が必要な場合は、必ず受けます</li> </ul>                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・がん検診</li> </ul>                                                                                                                                                                                  |
| <b>◎高齢者の健康</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○フレイルについて知り、予防を心がけます</li> <li>○口をたくさん動かして口腔機能低下を予防します</li> <li>○栄養バランスに気をつけた食生活を心がけます</li> <li>○運動や家事をするなどして1日40分以上は体を動かします</li> <li>○安全な環境で身体を動かし、転倒に気をつけます</li> <li>○ウォーキングや体操を習慣付けます</li> <li>○地域とのつながりを持ちます</li> <li>○自分に合った趣味や楽しみを見つけます</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・予防接種(高齢者)</li> <li>・そらまめ体操</li> <li>・健康脳トレ塾</li> <li>・介護予防講演会</li> <li>・フレイルチェック事業</li> <li>・骨密度測定会</li> <li>・体力測定会</li> <li>・ボランティアポイント事業</li> <li>・認知症カフェ(オレンジカフェ)</li> <li>・井戸端サロン</li> </ul> |
| <b>◎歯と口の健康</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○口腔機能を維持・向上させるため、口の体操をし、よく噛んで食べます</li> <li>○定期的に歯科健康診査を受けます</li> <li>○定期的に義歯の管理をし、お口に合ったものを使います</li> </ul>                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康フェア</li> <li>・いきいきシニアライフ応援事業<br/>(通いの場における健康教育の取組)</li> <li>・健康脳トレ塾</li> <li>・介護予防講演会</li> <li>・フレイルチェック事業</li> <li>・介護予防手帳「そらまめ手帳」を通じた高齢期における栄養に関する知識の普及</li> <li>・歯周病検診</li> </ul>           |

## 食育推進計画

| 主な市民の取組                                                                                                                                                                                                                                              | 主な市の取組                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>◎食に関する正しい知識の普及</b>                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○和食を中心としたバランスの良い食事をとります</li> <li>○「配食サービス」などの社会資源を有効に活用します</li> </ul>                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康脳トレ塾</li> <li>・介護予防講演会</li> <li>・健康相談</li> <li>・特定保健指導</li> <li>・趣味講座（食に関する調理実習や学習など）</li> <li>・料理教室（男女共同参画推進センター）</li> <li>・配食サービス</li> <li>・介護予防手帳「そらまめ手帳」を通じた高齢期における栄養に関する知識の普及</li> <li>・食改養成講座</li> <li>・食生活改善推進員の育成</li> </ul> |
| <b>◎「共食」の推進</b>                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○家族や仲間とおいしく楽しく食事をします</li> <li>○感謝の心で「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつを実践します</li> </ul>                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・フレイルチェック事業</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>◎食への感謝と食文化継承</b>                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○感謝の心で「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつを実践します</li> <li>○家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食などの食文化への関心を深めるとともに、次世代に伝えます</li> <li>○地元の食材や旬を活かした食事を楽しみます</li> <li>○食品ロス削減のため、作りすぎ、食べ残しに注意します</li> <li>○食品を購入するときには賞味期限の短いものから選びます</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・市民農園紹介事業</li> <li>・産直の里内牧協議会の情報発信</li> <li>・道の駅「庄和」農産物直売所</li> <li>・「農業祭」の開催</li> <li>・地産地消料理教室</li> <li>・農産物紹介事業</li> <li>・かすかべフードセレクション事業</li> </ul>                                                                                 |
| <b>◎食の安全・安心と情報発信</b>                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○食の安全に関する知識を持ち、選択・判断する力を身につけます</li> <li>○食材や食品の安全に関する情報を理解し、選択できるようにします</li> <li>○ボランティアや地域の活動に参加し、知識や経験を共有します</li> </ul>                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食生活改善推進員の育成</li> <li>・生産者団体の総会時などの機会での情報発信</li> </ul>                                                                                                                                                                                  |

## 自殺対策計画

| 主な市民の取組                                                                                                                                                                                                                                                                        | 主な市の取組                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>◎地域におけるネットワークの構築</b>                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○産前産後や思春期の心のゆらぎを理解し、温かく見守ります</li> <li>○認知症サポーター養成講座を受け、地域で高齢者を見守ります</li> <li>○子育てサロンや児童館等に積極的に向き、仲間づくりや育児の不安、悩みの解消に努めます</li> <li>○家族介護が必要な際は、家族介護教室等に参加し、仲間づくりや介護の不安、悩みの解消に努めます</li> <li>○見守りが必要な人がいたら、民生委員・児童委員や関係団体等に知らせます</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・人権啓発事業</li> <li>・市民アカデミー</li> <li>・地域福祉計画策定事業</li> <li>・生活支援体制整備事業</li> <li>・認知症サポーター養成講座</li> <li>・フレイルチェック事業</li> <li>・オレンジカフェ（認知症カフェ）</li> <li>・家族介護教室開催事業</li> </ul>                                                                                                                                                                                                            |
| <b>◎必要な支援につなげる人材の育成と相談支援体制の整備・充実</b>                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○日頃から広報等に目を通し、必要な情報の収集に努めます</li> <li>○身近な人から相談を受けたら、話を聞き、適切な相談機関につなげます</li> <li>○家庭や学校、職場などで身近な人のこころの不調のサインに気づき、声をかけます</li> <li>○地域で日常的に見守り活動をしているボランティア、民生委員・児童委員等の活動を知り、必要なときは協力します</li> </ul>                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲートキーパー養成研修会</li> <li>・こころの健康相談（継続支援及び自殺未遂者支援を含む）</li> <li>・ひきこもり相談</li> <li>・人権相談</li> <li>・女性のための各種相談、男性のための相談（男女共同参画推進センターの相談）</li> <li>・配偶者暴力相談支援センターの相談</li> <li>・市民相談事業</li> <li>・福祉総合窓口</li> <li>・障害者相談員による相談業務（身体・知的障害者相談員）</li> <li>・LINE相談「SNSつながる相談ネットワーク」</li> <li>・家庭児童相談事業（家庭児童相談室）</li> <li>・地域包括支援センター運営事業</li> <li>・相談支援事業</li> <li>・教育相談センター運営事業（相談業務）</li> </ul> |
| <b>◎こころの健康及びSOSの出し方に関する啓発</b>                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○こころの病気について正しく理解し、病気の予防と早期発見に努めます</li> <li>○ストレスと上手に付き合い、積極的に心身のリフレッシュに努めます</li> <li>○悩みごとや心配ごとを一人で抱え込まず、周囲の人に相談します</li> <li>○「頼ってもいい」という意識を持ち、支援機関や相談窓口を積極的に利用します</li> </ul>                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・こころの体温計</li> <li>・メンタルヘルス講演会</li> <li>・こころの健康に関する普及啓発事業</li> <li>・かすかべし出前講座</li> <li>・広報等による情報発信</li> <li>・春日部市ガイドマップなどの配布</li> <li>・市民相談</li> <li>・福祉総合窓口</li> </ul>                                                                                                                                                                                                               |

## 自殺対策計画

| 主な市民の取組                                                                                                                                                                                         | 主な市の取組                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ◎リスクの軽減と「生きること」の促進                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○働きやすい職場環境を実現するために、自分や同僚の働き方を見直します</li> <li>○子育てや介護、暮らしなどの困りごとは個人や家庭で抱え込まず、公的なサービスを利用します</li> <li>○虐待は重大な人権侵害であり、絶対に許されることではないことを意識し、地域で見守ります</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・春日部市いじめ防止対策推進事業</li> <li>・DVの防止及び被害者支援</li> <li>・高齢者虐待の対応</li> <li>・障害者差別解消事務</li> <li>・LINE相談「SNSつながる相談ネットワーク」</li> <li>・こころの健康に関する普及啓発事業</li> <li>・労働セミナー</li> <li>・事業所便利帳</li> <li>・介護予防・生活支援サービス事業</li> <li>・児童扶養手当支給事業</li> <li>・ひとり親家庭等医療費支給事業</li> <li>・小(中)学校要保護及び準要保護就学援助事業</li> <li>・小(中)学校特別支援教育就学奨励事業</li> <li>・入学準備金・奨学金貸付事業</li> <li>・生活保護事業</li> <li>・生活困窮者自立支援事業<br/>(自立相談、就労準備、家計改善、住居確保給付金)</li> <li>・就職支援セミナー</li> </ul> |



### III 資料編

---



# I 春日部市健康づくり推進条例

## （目的）

第1条 この条例は、健康づくりの推進に関し、基本理念を定め、市の責務及び市民の役割等を明らかにするとともに、市民の健康づくりを推進するために必要な事項を定めることにより、市民が生涯にわたり心身ともに健やかで充実して暮らすことができる社会の実現に寄与することを目的とする。

## （定義）

第2条 この条例において、次の各号に掲げる用語の意義は、当該各号に定めるところによる。

- （1） 関係団体 市内において保健、医療、福祉その他健康づくりに携わる団体及び自治会その他の地域を基盤に形成された団体をいう。
- （2） 事業者 市内で事業を行う者をいう。
- （3） 市民等 市民、市内に通勤し、又は通学する者、関係団体及び事業者をいう。

## （基本理念）

第3条 健康づくりは、次に掲げる基本理念のもとに、推進されなければならない。

- （1） 市民一人ひとりの心身の状態等に合わせて、生涯にわたり心身ともに健やかで充実して暮らすことができるよう継続的に行うこと。
- （2） 市民一人ひとりの健康寿命の延伸及び生活の質の向上に不可欠であることを認識すること。
- （3） 市及び市民等がそれぞれの責務等を認識し、相互に協力すること。

## （市の責務）

第4条 市は、基本理念にのっとり、健康づくりの推進に関する基本的かつ総合的な施策（以下「健康づくりの推進に関する施策」という。）を策定し、及び実施するものとする。

- 2 市は、健康づくりの推進のために必要な事項の把握に努め、健康づくりの推進に関する施策に反映させるものとする。

## （市民の役割）

第5条 市民は、基本理念にのっとり、自ら健康づくりに関する意識を高め、心身の状態等に合わせた健康づくりに積極的に取り組むよう努めるものとする。

- 2 市民は、健康づくりの推進に関する活動に参加し、及び市が実施する健康づくりの推進に関する施策に協力するよう努めるものとする。

## （関係団体の役割）

第6条 関係団体は、基本理念にのっとり、健康づくりの推進に関する活動に積極的に取り組むよう努めるものとする。

- 2 関係団体は、健康づくりの推進に関する活動及び市が実施する健康づくりの推進に関する施策に協力するよう努めるものとする。

(事業者の役割)

第7条 事業者は、基本理念にのっとり、その事業に従事する者の健康づくりに配慮した職場環境の整備に取り組むよう努めるものとする。

2 事業者は、健康づくりの推進に関する活動及び市が実施する健康づくりの推進に関する施策に協力するよう努めるものとする。

(推進計画)

第8条 市長は、健康づくりの推進に関する施策を実施するため、健康づくりの推進に関する計画（次項において「推進計画」という。）を策定するものとする。

2 推進計画は、次に掲げる事項について定めるものとする。

- (1) 妊婦及び子どもの健康に関すること。
- (2) 食育に関すること。
- (3) 生活習慣病の予防に関すること。
- (4) 心の健康に関すること。
- (5) がん対策に関すること。
- (6) 高齢者の健康に関すること。
- (7) 歯科口腔保健に関すること。
- (8) 前各号に掲げるもののほか、健康づくりの推進に関する施策を実施するために必要な事項に関すること。

(市民等との協力)

第9条 市は、健康づくりの推進に関する施策を実施するため、市民等と相互に協力するよう努めるものとする。

(情報提供等)

第10条 市は、市民等に対し、健康づくりに関する情報の提供その他の必要な支援を行うものとする。

2 市は、市民等に対し、健康づくりの推進のために必要な情報を提供するように求めることができる。

(委任)

第11条 この条例に定めるもののほか、この条例の施行に関し必要な事項は、市長が定める。

附 則

この条例は、平成29年4月1日から施行する。

## 2 春日部市歯科口腔保健の推進に関する条例

(目的)

第1条 この条例は、歯科口腔保健の推進に関する法律（平成23年法律第95号）の規定に基づき、歯科口腔（くう）保健の推進に関し、基本理念を定め、市の責務及び市民の役割等を明らかにするとともに、歯科口腔保健を推進するために必要な事項を定めることにより、市民が心身ともに健やかで充実して暮らすことができる社会の実現に寄与することを目的とする。

(定義)

第2条 この条例において、次の各号に掲げる用語の意義は、当該各号に定めるところによる。

- (1) 歯科口腔保健 歯科疾患の予防等による口腔の健康の保持をいう。
- (2) 歯科医療等業務従事者 歯科医師、歯科衛生士、歯科技工士その他の歯科医療又は歯科保健指導に係る業務に従事する者及びこれらの者をもって組織する団体をいう。
- (3) 保健等業務従事者 保健、医療、社会福祉、労働衛生、教育その他の関連する分野に係る業務に従事する者及びこれらの者をもって組織する団体をいう。
- (4) 関係団体 市内において保健、医療、福祉その他健康づくりに携わる団体及び自治会その他の地域を基盤に形成された団体をいう。
- (5) 事業者 市内において事業を行う者をいう。
- (6) 市民等 市民、市内に通勤し、又は通学する者、関係団体及び事業者をいう。

(基本理念)

第3条 歯科口腔保健の推進は、次に掲げる基本理念のもとに、推進されなければならない。

- (1) 市民が、生涯にわたって日常生活において歯科疾患の予防に向けた取組を行うとともに、歯科疾患を早期に発見し、早期に治療を受けることを促進すること。
- (2) 乳幼児期から高齢期までのそれぞれの時期における口腔とその機能の状態及び歯科疾患の特性に応じて、適切かつ効果的に歯科口腔保健を推進すること。
- (3) 保健、医療、社会福祉、労働衛生、教育その他の関連する分野における施策との連携を図りつつ、その関係者の協力を得て、総合的に歯科口腔保健を推進すること。

(市の責務)

第4条 市は、基本理念にのっとり、歯科口腔保健の推進に関する基本的かつ総合的な施策（以下「歯科口腔保健の推進に関する施策」という。）を策定し、及び実施するものとする。

2 市は、歯科口腔保健の推進のために必要な事項の把握に努め、歯科口腔保健の推進に関する施策に反映させるものとする。

(市民の役割)

第5条 市民は、基本理念にのっとり、自ら歯科口腔保健に関する意識を高め、歯科口腔保健の推進に積極的に取り組むよう努めるものとする。

2 市民は、市が実施する歯科口腔保健の推進に関する施策に協力するよう努めるものとする。

(歯科医療等業務従事者及び保健等業務従事者の役割)

第6条 歯科医療等業務従事者及び保健等業務従事者は、基本理念にのっとり、相互に連携を図りながら、適切にその業務を行うよう努めるものとする。

2 歯科医療等業務従事者及び保健等業務従事者は、市が実施する歯科口腔保健の推進に関する施策に協力するよう努めるものとする。

(関係団体の役割)

第7条 関係団体は、基本理念にのっとり、歯科口腔保健の推進に関する活動に積極的に取り組むよう努めるものとする。

2 関係団体は、市が実施する歯科口腔保健の推進に関する施策に協力するよう努めるものとする。

(事業者の役割)

第8条 事業者は、基本理念にのっとり、その事業に従事する者の歯科検診等を受ける機会の確保その他の歯科口腔保健の推進に関する取組の支援に努めるものとする。

2 事業者は、市が実施する歯科口腔保健の推進に関する施策に協力するよう努めるものとする。

(施策の実施)

第9条 市は、歯科口腔保健を推進するため、次に掲げる施策を実施するものとする。

(1) 乳幼児期から高齢期までのそれぞれの時期に合わせた歯科口腔保健の推進に必要な施策

(2) 歯科口腔保健に関する情報の収集及び普及啓発の推進に必要な施策

(3) 前2号に掲げるもののほか、歯科口腔保健の推進に必要な施策

(市民等との協力)

第10条 市は、歯科口腔保健の推進に関する施策を実施するため、市民等と相互に協力するよう努めるものとする。

(情報提供等)

第11条 市は、市民等に対し、歯科口腔保健に関する情報の提供その他の必要な支援を行うものとする。

2 市は、市民等に対し、歯科口腔保健の推進のために必要な情報の提供を求めることができる。

(委任)

第12条 この条例に定めるもののほか、この条例の施行に関し必要な事項は、市長が定める。

附 則

この条例は、平成30年4月1日から施行する。

### 3 春日部市健康づくり推進審議会

#### ◆春日部市健康づくり推進審議会条例

(設置)

第1条 市民の総合的な健康づくりを推進するため、春日部市健康づくり推進審議会（以下「審議会」という。）を置く。

(所掌事務)

第2条 審議会は、市長の諮問に応じ、市民の健康づくりに関する事項を調査審議する。

(組織)

第3条 審議会は、委員12人以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 学識経験者
- (2) 各種団体を代表する者
- (3) 公募に応じた市民

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任されることができる。

(会長及び副会長)

第5条 審議会に会長及び副会長を置き、委員の互選によりこれを定める。

2 会長は、審議会を代表し、会務を総理し、会議の議長となる。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 審議会の会議は、会長が招集する。

2 審議会の会議は、委員の過半数が出席しなければ、開くことができない。

3 審議会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(意見聴取等)

第7条 審議会は、審議のため必要があると認めるときは、委員以外の者の出席を求め、意見若しくは説明を聴き、又は必要な資料の提出を求めることができる。

(庶務)

第8条 審議会の庶務は、健康保険部健康課において処理する。

(委任)

第9条 この条例に定めるもののほか、審議会の運営に関し必要な事項は、審議会が定める。

附 則

(施行期日)

1 この条例は、平成28年7月1日から施行する。

(春日部市特別職の職員で非常勤のものの報酬及び費用弁償に関する条例の一部改正)

2 春日部市特別職の職員で非常勤のものの報酬及び費用弁償に関する条例（平成17年条例第47号）の一部を次のように改正する。

（1）次の表中、改正前の欄の太線で囲まれた部分をそれに対応する改正後の欄の太線で囲まれた部分に改める。

| 改正後                  |    |    |            | 改正前                  |    |    |            |
|----------------------|----|----|------------|----------------------|----|----|------------|
| 別表第1（第1条関係）          |    |    |            | 別表第1（第1条関係）          |    |    |            |
| 職名                   | 報酬 |    |            | 職名                   | 報酬 |    |            |
| P F I 事業者選<br>定審査会委員 |    | 日額 | 5,200<br>円 | P F I 事業者選<br>定審査会委員 |    | 日額 | 5,200<br>円 |
| 健康づくり推進<br>審議会委員     |    | 日額 | 5,200<br>円 |                      |    |    |            |

#### ◆春日部市健康づくり推進審議会 委員名簿

任期：2年 2024年（令和6年）10月1日～2026年（令和8年）9月30日

（順不同敬称略）

|    | 所属団体             | 役 職  | 氏 名                  |
|----|------------------|------|----------------------|
| 1  | 埼玉県立大学           | 教授   | きたばたけ よしのり<br>北 畠 義典 |
| 2  | （一社）春日部市医師会      | 会長   | なかむら やすふみ<br>中村 靖史   |
| 3  | （一社）春日部市歯科医師会    | 会長   | むらた よしたか<br>村田 睦剛    |
| 4  | （一社）春日部市薬剤師会     | 理事   | わたなべ じゅんいち<br>渡部 潤 一 |
| 5  | 埼玉県春日部保健所        | 副所長  | あかばね のりこ<br>赤羽 典子    |
| 6  | 埼玉県助産師会春日部地区     | 副地区長 | うめはら ゆり<br>梅原 由里     |
| 7  | 春日部保健所管内地域活動栄養士会 | 会長   | みやたけ さちこ<br>宮武 佐治子   |
| 8  | 春日部市食生活改善推進員協議会  | 会長   | ひぐち きょうこ<br>樋口 京子    |
| 9  | 春日部市母子保健推進員      | 会長   | すずき ゆみ<br>鈴木 由美      |
| 10 | 春日部市スポーツ推進委員協議会  | 会長   | あらい ひでお<br>荒井 秀雄     |
| 11 | 春日部市いきいきクラブ連合会   | 副会長  | みのわ こ<br>三ノ輪 テル子     |
| 12 | 公募               |      | さかまき みつよし<br>坂牧 光義   |

◆ 諮問

春 健 発 第 9 5 6 号  
令 和 6 年 7 月 1 7 日

春日部市健康づくり推進審議会  
会長 北畠 義典 様

春日部市長 岩谷 一弘

第2次いきいきライフプランかすかべ  
(春日部市健康づくり計画・食育推進計画・自殺対策計画)について(諮問)

春日部市健康づくり推進審議会条例(平成28年条例第37号)第2条の規定に基づき、第2次いきいきライフプランかすかべ(春日部市健康づくり計画・食育推進計画・自殺対策計画)について、貴審議会の意見を求めます。

◆答申

春 健 審 発 第 7 号  
令 和 7 年 2 月 5 日

春日部市長 岩谷 一弘 様

春日部市健康づくり推進審議会  
会長 北畠 義典

第2次いきいきライフプランかすかべ  
(春日部市健康づくり計画・食育推進計画・自殺対策計画) (案) について (答申)

令和6年7月17日付け春健発第956号で諮問のあった第2次いきいきライフプランかすかべ(春日部市健康づくり計画・食育推進計画・自殺対策計画)について、慎重に協議した結果、概ねその内容を妥当と判断し、その旨 答申します。

なお、審議過程において出されました意見等については、十分に尊重し、適切な計画の遂行に向けて取り組まれるよう要望します。

意見

本審議会は、春日部市が提示した素案をもとに、専門的な見地や市民としての視点で積極的な討議を重ね、慎重に審議してきた。

本計画は、健康増進法、食育基本法及び自殺対策基本法の基本理念のもと、春日部市の最上位計画である「第2次春日部市総合振興計画(後期基本計画)」の基本目標2「いつまでも健康でいきいきと暮らせるまち」を具体化する計画であることを踏まえ、健康づくりの推進に関する施策を総合的かつ、計画的に推進するため、前計画を継承したうえで見直し検討した。

今後においても、市民が生涯にわたり、心身ともに健やかで充実して暮らすことができる社会の実現のため、行政が中心となり、市民、関係団体、事業者がそれぞれの役割を認識し、相互の協力によって進められたい。

なお、個別の意見については、別紙のとおりである。

別紙

全体について

市民の生涯を経時的に捉えた健康づくり(ライフコースアプローチ)を踏まえ、世代ごとの課題に取り組めるよう推進されたい。

1 健康づくり計画について

(1) 健康づくりは生活習慣病発症、重症化予防に向けた適切な知識や健康意識が高まるような取組を充実されたい。

(2) 高齢者がいつまでも心身ともに健康に生活できるよう、地域場で勉強会を開くなど引き続きフレイル予防に取り組むとともに、人と人とのつながりを含めた社会的健康を意識した取組を図られたい。

(3) 歯と口の健康は身体の発達や健康と密接に関係しているため、ライフステージに応じた歯と口の健康づくりに意識的に取り組めるよう周知・啓発に努められたい。

2 食育推進計画について

(1) 健康な食習慣を身につけ、栄養バランスの良い食事を意識し、実践できるよう努められたい。

3 自殺対策計画について

(1) 自殺総合対策大綱を踏まえ、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現に向けた取組を進められたい。

## 4 第2次いきいきライフプランかすかべ（春日部市健康づくり計画・食育推進計画・自殺対策計画）策定庁内検討委員会

第2次いきいきライフプランかすかべ（春日部市健康づくり計画・食育推進計画・自殺対策計画）策定庁内検討委員会要綱

（設置）

第1条 第2次いきいきライフプランかすかべ（春日部市健康づくり計画・食育推進計画・自殺対策計画）（次条において「計画」という。）を策定するため、第2次いきいきライフプランかすかべ（春日部市健康づくり計画・食育推進計画・自殺対策計画）策定庁内検討委員会（以下「委員会」という。）を置く。

（所掌事務）

第2条 委員会は、次に掲げる事項を調査審議する。

- （1）計画の策定に関すること。
- （2）その他委員会が必要と認めた事項

（組織）

第3条 委員会は、委員長、副委員長及び委員若干人をもって組織する。

- 2 委員長は、健康保険部次長をもって充てる。
- 3 副委員長は、健康課健康づくり担当課長をもって充てる。
- 4 委員は、別表に掲げる職にある者をもって充てる。

（委員長及び副委員長）

第4条 委員長は、委員会を代表し、会務を総理し、会議の議長となる。

- 2 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき、又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

（会議）

第5条 委員会の会議は、委員長が招集する。

- 2 委員会の会議は、委員の過半数が出席しなければ、開くことができない。
- 3 委員会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

（意見聴取等）

第6条 委員会は、審議のため必要があると認めるときは、委員以外の者の出席を求め、意見若しくは説明を聴き、又は必要な資料の提出を求めることができる。

（庶務）

第7条 委員会の庶務は、健康保険部健康課において処理する。

(その他)

第8条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員会が定める。

附 則

この要綱は、市長決裁のあった日から施行する。

別表（第3条関係）

|                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 市長公室次長 総合政策部次長 総合政策部参事 財務部次長 総務部参事兼人権共生課長<br>総務部参事兼人事課長 市民生活部次長 福祉部次長 福祉部参事 こども未来部次長<br>健康保険部参事 環境経済部次長 環境経済部環境担当次長 都市整備部次長<br>上下水道部次長 事務部次長 学校教育部学務指導担当次長 社会教育部次長<br>社会教育部参事 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 5 連携協定事業者等一覧

|                                                                                                                                              |                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) 健康づくりにおける連携・協力に関する協定                                                                                                                      |                                                                                                                                                             |
| (1) 目的                                                                                                                                       |                                                                                                                                                             |
| 市民の健康づくりの推進に向けた取り組みを通じて、市民の健康増進を図るとともに健康的な生活を実現するため。                                                                                         |                                                                                                                                                             |
| (2) 主な連携・協力事項                                                                                                                                |                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 妊婦及びこどもの健康に関すること</li> <li>・ 生活習慣病の予防に関すること</li> <li>・ がん対策に関すること</li> <li>・ 歯科口腔保健に関すること</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食育に関すること</li> <li>・ 心の健康に関すること</li> <li>・ 高齢者の健康に関すること</li> <li>・ その他、健康づくりの推進に関する施策を実現するために必要な事項に関すること</li> </ul> |
| (3) 事業者（敬称略）                                                                                                                                 |                                                                                                                                                             |
| 大塚製薬株式会社                                                                                                                                     | 株式会社ルネサンス                                                                                                                                                   |
| 協和キリン株式会社                                                                                                                                    | 第一生命保険株式会社                                                                                                                                                  |
| 中外製薬株式会社                                                                                                                                     | 日本生命保険相互会社                                                                                                                                                  |
| 明治安田生命保険相互会社                                                                                                                                 |                                                                                                                                                             |
| 2) 女子栄養大学との包括的連携協定                                                                                                                           |                                                                                                                                                             |
| (1) 目的                                                                                                                                       |                                                                                                                                                             |
| 食と栄養の見地から市民の健康増進および活力ある個性豊かな地域社会の形成と発展に寄与するため。                                                                                               |                                                                                                                                                             |
| (2) 主な連携事項                                                                                                                                   |                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康づくりの推進に関すること</li> <li>・ 地域の活性化に関すること</li> </ul>                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 人材育成・交流に関すること</li> <li>・ 生涯学習の推進に関すること</li> </ul>                                                                  |
| 3) 日本薬科大学との食と健康づくりにおける包括的連携協定                                                                                                                |                                                                                                                                                             |
| (1) 目的                                                                                                                                       |                                                                                                                                                             |
| それぞれの人的・知的資源の活用を図りながら、市民生活における食と健康に対する理解を深め、市民の健康増進と活力ある地域社会の形成・発展に寄与するため。                                                                   |                                                                                                                                                             |
| (2) 主な連携事項                                                                                                                                   |                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康づくりの推進に関すること</li> <li>・ 地域の活性化に関すること</li> </ul>                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 人材育成・交流に関すること</li> <li>・ 生涯学習の推進に関すること</li> </ul>                                                                  |

## 6 計画策定の経過

### ■2023 年度（令和5 年度）

| 月 日                  | 内 容                                                     |
|----------------------|---------------------------------------------------------|
| 6 月 20 日             | 第 1 回 春日部市健康づくり推進審議会<br>・春日部市健康づくり計画・食育推進計画・自殺対策計画の進捗状況 |
| 7 月 26 日             | 第 2 回 春日部市健康づくり推進審議会<br>・「春日部市市民生活習慣実態調査」アンケート項目        |
| 9 月 1 日～<br>9 月 26 日 | 市民生活習慣実態調査 実施                                           |
| 1 月 30 日             | 第 3 回 春日部市健康づくり推進審議会<br>・「春日部市市民生活習慣実態調査（アンケート調査）」結果報告  |

### ■2024 年度（令和6 年度）

| 月 日                   | 内 容                                                                                                               |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 月 25 日              | 庁内検討委員会                                                                                                           |
| 7 月 17 日              | 第 1 回 春日部市健康づくり推進審議会<br>・春日部市健康づくり計画・食育推進計画・自殺対策計画の進捗状況<br>・第 2 次いきいきライフプランかすかべ（春日部市健康づくり計画・食育推進計画・自殺対策計画）概要及び骨子案 |
| 9 月 25 日              | 庁内検討委員会                                                                                                           |
| 10 月 9 日              | 第 2 回 春日部市健康づくり推進審議会<br>・第 2 次いきいきライフプランかすかべ（春日部市健康づくり計画・食育推進計画・自殺対策計画）素案                                         |
| 11 月 13 日             | 第 3 回 春日部市健康づくり推進審議会<br>・第 2 次いきいきライフプランかすかべ（春日部市健康づくり計画・食育推進計画・自殺対策計画）案                                          |
| 12 月 10 日<br>～1 月 9 日 | 市民意見提出手続（パブリックコメント）の実施                                                                                            |
| 1 月 29 日              | 庁内検討委員会                                                                                                           |
| 2 月 5 日               | 第 4 回 春日部市健康づくり推進審議会<br>・第 2 次いきいきライフプランかすかべ（春日部市健康づくり計画・食育推進計画・自殺対策計画）（案）について                                    |

## 7 用語解説

### A~Z

#### ■BMI

成人の体重・体格指数のことで、「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」で算出される。18.5未満を「やせ」、25以上を「肥満」としており、日本肥満学会では最も疾病の少ないBMI 22を標準体重としている。

#### ■COPD（慢性閉塞性肺疾患）

気管支の炎症や肺の弾性の低下により気道閉塞を起こし、呼吸困難に至る病気の総称。慢性気管支炎、肺気腫が代表的。咳、痰、息切れが主な症状で、最も大きな原因はたばこの煙とされる。

### あ行

#### ■栄養成分表示

食品表示法の施行に基づき、原則として、一般用加工食品及び一般用の添加物には栄養成分表示が義務付けられている。栄養成分表示は、健康で栄養バランスのとれた食生活を営むことの重要性を消費者自らが意識し、商品選択に役立てることで適切な食生活を実践する契機となる効果が期待されている。

#### ■オレンジカフェ（認知症カフェ）

認知症の人を介護している家族の負担の軽減を図るため、認知症の人やその家族、地域の人や専門職など誰もが参加できる集いの場。

### か行

#### ■カウプ指数

乳幼児（3か月から5歳）の発育状態の程度を表す指数で、「 $10 \times \text{体重(g)} / \text{身長(cm)}^2$ 」で算出される。カウプ指数 14 以下が「やせぎみ」、15~17 が「ふつう」、18 以上が「ふとりぎみ」とされる。

#### ■かかりつけ医

身近な地域の診療所などで日常的に医療を受けたり、健康に関する相談ができる医師のこと。

#### ■かかりつけ歯科医

身近な地域の診療所などで日常的に医療を受けたり、健康に関する相談ができる歯科医師のこと。

#### ■春日部そらまめ体操ボランティア指導者（そらまメイト）

春日部そらまめ体操（「青空の下でまめに、いつまでも体を動かさせますように」との願いをこめて制作した春日部市独自の介護予防体操）の知識や技術を習得する養成講座を修了した市民ボランティア指導者。施設などで同体操の実技指導を行っている。

#### ■かすかべびーず訪問

4か月児健康診査の対象となる予定の乳児がいる家庭を母子保健推進員等が訪問し、不安や悩み等を聴き、子育て支援に関する情報の提供等を行う。また、親子の心身の状況や養育環境等の把握、助言を行い、支援が必要な家庭に対して、適切なサービスの提供に結びつける事業。

#### ■共食

家族や友人と食卓を囲んで一緒に食事をとりながらコミュニケーションを図ること。

#### ■ゲートキーパー

地域や職場、教育、その他様々な分野において、身近な人の自殺のサインに気づき、その人の話を受け止め、必要に応じて専門相談機関へつなぐなどの役割が期待される人のこと。

#### ■健康格差

地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差。

#### ■健康経営

従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践すること。

#### ■健康寿命

健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間。

#### ■健康脳トレ塾

65歳以上の人を対象に春日部市が実施している介護予防教室。春日部そらまめ体操を中心に、認知症予防、口腔機能向上、栄養改善、運動機能の向上などに関する講義や実技を行い、総合的に介護予防に関する知識の習得や介護予防習慣の重要性を学ぶことができる。

#### ■口腔ケア

口の中のケアを意味し、歯や舌などの口腔清掃だけでなく、嚥む力や飲み込む力を維持するために言うりハビリ等も口腔ケアの一つである。

#### ■誤嚥性肺炎

本来気管に入ってはいけない物が気管に入り（誤嚥）、そのために生じた肺炎。老化や脳血管障害の後遺症などによって、飲み込む機能（嚥下機能）や咳をする力が弱くなると、口腔内の細菌、食べかす、逆流した胃液などが誤って気管に入りやすくなる。

## ■子育てサロン

子育て中の親や子ども同士のふれあいや仲間づくり、子育ての悩みを相談し合える機会を提供する場をいう。

## ■こども家庭センター

こどもや子育て世帯を包括的に支援する拠点で、妊産婦への支援から、いじめ・不登校の相談・支援等まで幅広く切れ目ない支援を行う。令和6年4月から全市町村が設置に努めることを義務づけられた。

## さ行

### ■自殺死亡率

ある集団に属する人のうち、一定期間中に自殺で死亡した人の割合。死亡率(人口10万対)では、人口10万人当たりで、どのくらいの人が死亡したかを表している。

### ■食生活改善推進員

食を通したボランティアとして、地域における食生活の改善に取り組んでいる。現在約15万人で、全国1,360市町村(平成28年4月)に協議会組織を持って活動を進めている。また、地域住民に対する生涯を通じた食育を推進している。

### ■食品ロス

まだ食べられるのに捨てられてしまうものをいう。食卓に出された食べ残しだけでなく、加工、流通段階で傷んだり、売れ残ったりして廃棄したもの。食卓に出さずに捨てられた食品も含まれる。

### ■身体活動

意識的な運動だけではなく、日常生活の中で体を動かすことによる運動のこと。

### ■生活習慣病

食生活、運動、休養のとり方、喫煙、アルコール、歯みがきなどの毎日の生活習慣が病気の発症や進行に大きな影響を及ぼす疾病。がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病、高血圧、高脂血症などがある。

### ■生活の質 (Quality of life = QOL)

人々の生活を物質的な面から量的にとらえるのではなく、精神的な豊かさや満足度も含めて、質的にとらえる考え方。医療や福祉の分野で重視されている。

## た行

### ■第1号被保険者

市町村に住所を有する65歳以上の者を言う。転入や年齢が65歳に到達したときに、その市町村における介護保険第1号被保険者の資格を取得する。

## ■適正飲酒量

厚生労働省の示す指標では、節度ある適度な飲酒は 1 日平均純アルコールで 20 グラム程度。また女性や高齢者、少量の飲酒で顔が赤くなる人は、これより飲酒量を少なくすべきであると推奨している。

## な行

### ■年齢調整死亡率

死亡数を人口で除した死亡率を比較すると、各都道府県の年齢構成に差があるため、高齢者の多い都道府県では高くなり、若年者の多い都道府県では低くなる傾向がある。このような年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように年齢構成を調整し、そろえた死亡率が年齢調整死亡率である。

## は行

### ■ひきこもり

さまざまな要因によって社会的な参加の場面がせばまり、就労や就学などの自宅以外での生活の場が長期にわたって失われている状態のこと。

### ■標準化死亡比

ある集団の死亡率を、年齢構成比の異なる集団と比較するための指標。対象集団について、実際の死亡数と期待（予測）される死亡（集団の年齢階層別の死亡率とその階層の人口をかけた合わせたものの総和）の比で、この値が 100 以上であると、その集団の死亡率は何らかの理由で高いといえる。

### ■フレイル

「加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態」を表す“frailty”の日本語訳として日本老年医学会が提唱した用語。フレイルは、「要介護状態に至る前段階として位置付けられるが、身体的脆弱性のみならず精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味する。」と定義されている。

### ■平均寿命

今後の死亡状況が変化しないと仮定したときに、各年齢の人が平均してあと何年生きられるかという期待値を表したものを「平均余命」といい、0 歳の平均余命を「平均寿命」という。平均寿命はすべての年齢の死亡状況を集約したものとなっており、保健福祉水準を総合的に示す指標として広く活用されている。

## ■母子保健推進員

かすかべびーず訪問で、4 か月児健康診査の診査票等の配布、母親の体調や子育ての状況を確認し、必要に応じて市の保健師へつないでいる。子育てに関する情報を提供し、市内の各家庭及び地域に密着した母子保健活動を推進している。

## ま行

### ■民生委員・児童委員

市民の身近な相談役として相談を受けたり、市民の要望を行政につなぐパイプ役としての活動等をしている。老人福祉法等の法律に基づいて、高齢者や障がい者の援助、社会福祉施設との連絡や、児童の健全育成に関する活動に携わっている。

## ら行

### ■ライフコース

「個人が一生の間にたどる道筋」のこと。また、その一人の人生を胎児期から老年期まで繋げて考える、社会的経済的な状態、栄養状態、精神状態、生活環境などにも着目して考えることをライフコースアプローチという。

### ■ローレル指数

学童の肥満の程度を表す指数で、「 $(\text{体重(kg)}/\text{身長(cm)}^3) \times 10^7$ 」で算出される。ローレル指数が 130 程度で標準的な体型とされ、プラスマイナス 15 程度に収まっていれば標準とされる。

### ■ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

運動器（骨、関節、筋肉、神経のこと）の衰えのために自立度が低下し、介護が必要となる危険性が高い状態のこと。



---

第2次 いきいきライフプランかすかべ  
(春日部市健康づくり計画・食育推進計画・自殺対策計画)  
2025年度～2030年度

発行日 令和7年3月

発行 埼玉県春日部市

編集 健康保険部 健康課（春日部市保健センター）

〒344-0064 埼玉県春日部市南一丁目1番7号

TEL：048-736-6778

H P：<https://www.city.kasukabe.lg.jp/>

---

