

第4章 施策の展開

1 基本施策1 食生活・食育(第2次新座市食育推進計画)

(1) 背景

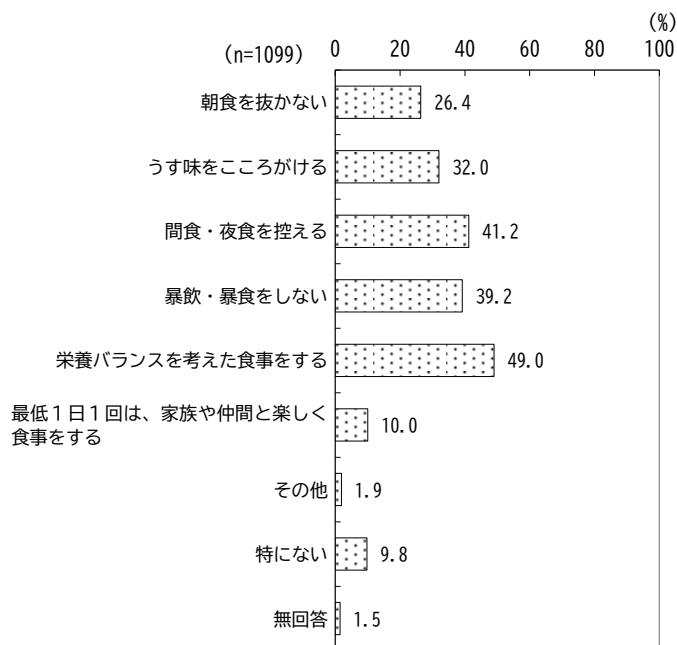
私たちの食生活は、食料の生産、流通、加工技術の進展や個々人の生活意識、ライフスタイルの多様化に伴い、便利さや嗜好性が高まっています。また、高齢社会の進展に伴い、健康志向の高まり、食品の安全性や健康に良い食品成分への関心が高くなっている一方で、生活習慣病の発症や肥満、女性のやせすぎ、高齢者の低栄養などの問題も顕在化しています。

食は、生命の維持とともに、食を通じて個人の行動と健康状態を改善し、生活機能を維持・向上させ、健康で生き生きとした生活を送るために欠くことのできない営みです。私たちが当たり前のように日々食している様々な食料について、生産から消費等に至るまでの食の循環について関心を持ち、感謝の念を深めるとともに、日々の生活の中で食べ物を無駄にせず、食べ残しがないようにすることで、食品ロスの削減や環境への負荷の軽減にもつながることを理解することも大切です。

(2) 現状と課題

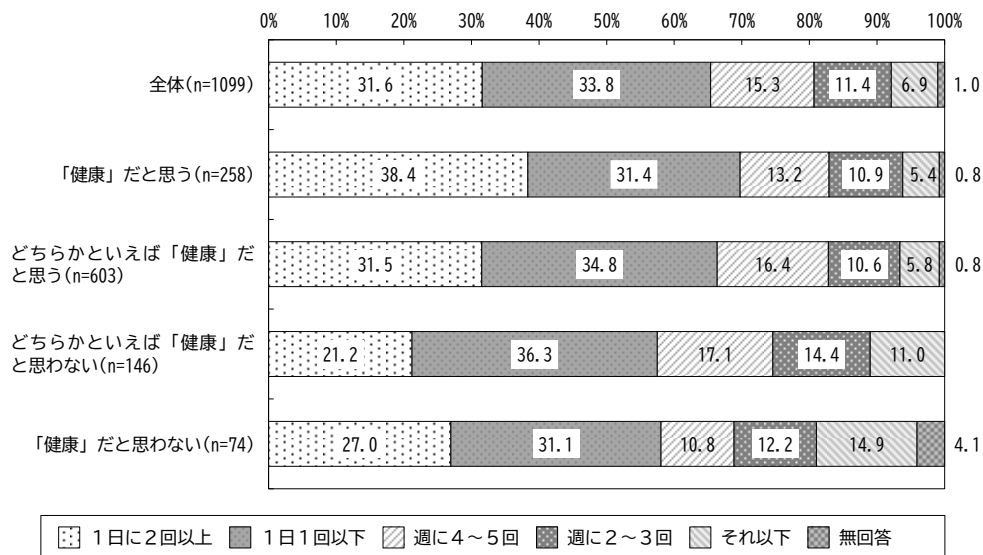
普段の食生活の中で「実行したい」と思うものの、できていないこと(図表 1-1)については、全体では「栄養バランスを考えた食事をする」が49.0%と最も多く、次いで「間食・夜食を控える」が41.2%、「暴飲・暴食をしない」が39.2%、「うす味をこころがける」が32.0%、「朝食を抜かない」が26.4%となっています。

図表1-1 普段の食生活の中で「実行したい」と思うものの、できていないこと

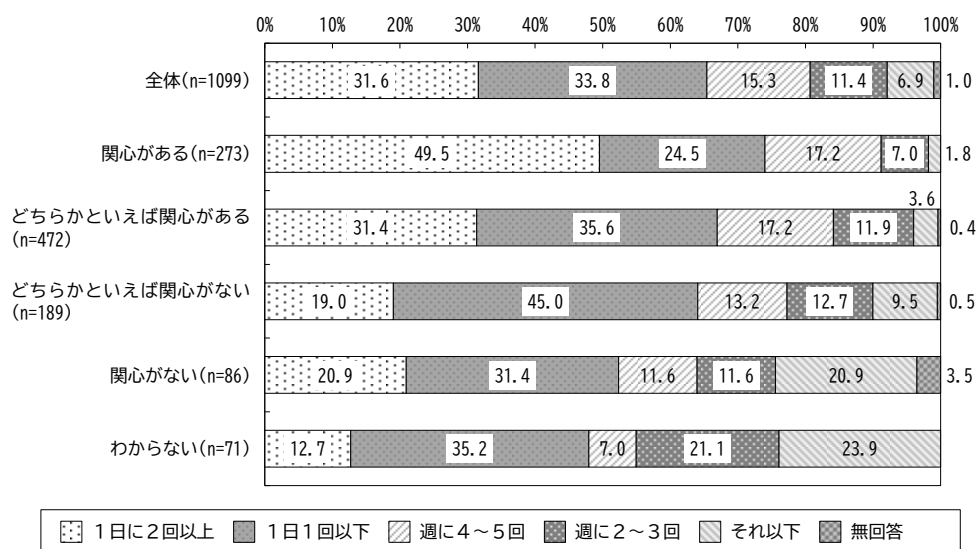


自分の健康についてを主食・主菜・副菜がそろった食事の摂取状況(図表 1-2)で見ると、栄養バランスを考えた食事である主食・主菜・副菜がそろった食事を「1日に2回以上」している人は、自分を健康だと思っていない人ほど低い傾向となっています。同様に、食育への関心についてを主食・主菜・副菜がそろった食事の摂取状況(図表 1-3)で見ると、栄養バランスを考えた食事である主食・主菜・副菜がそろった食事を「1日に2回以上」している人は、食育への関心がない人ほど低い傾向となっています。

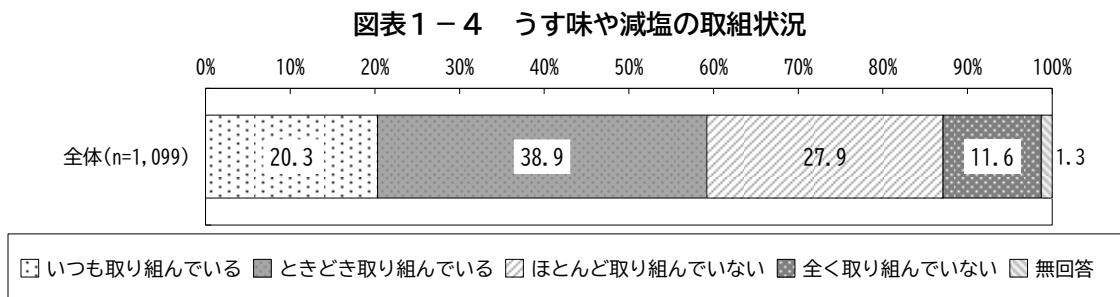
図表 1 - 2 自分の健康についてと「主食・主菜・副菜」がそろった食事の摂取状況



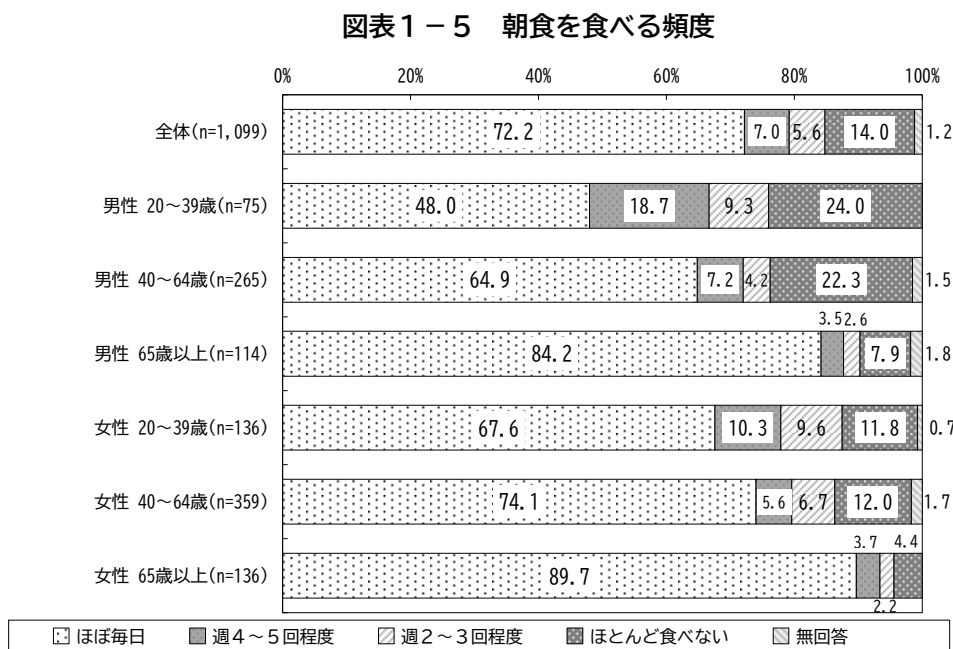
図表 1 - 3 食育への関心についてと「主食・主菜・副菜」がそろった食事の摂取状況



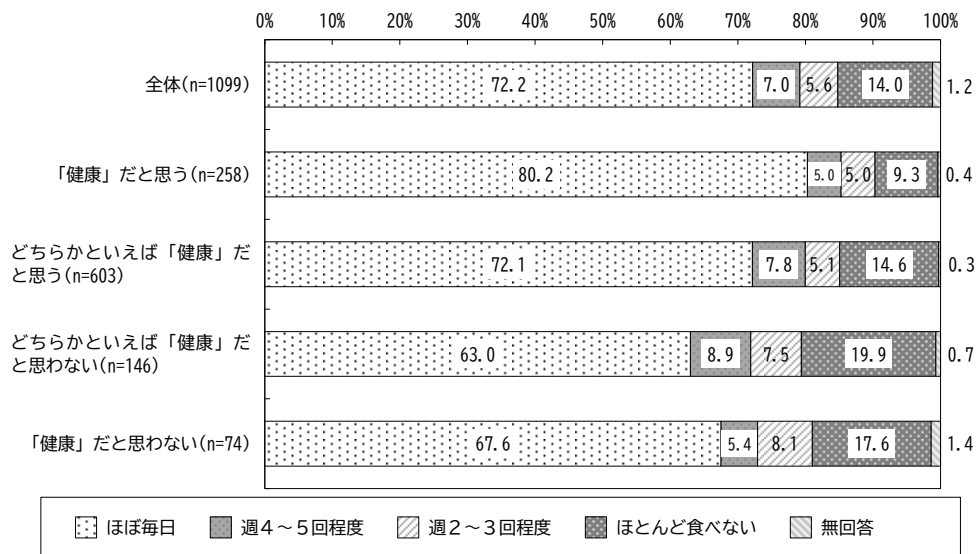
うす味や減塩の取組状況(図表 1-4)については、全体では「ほとんど取り組んでいない」27.9%と「全く取り組んでいない」11.6%を合わせると39.5%となっています。



朝食を食べる頻度(図表 1-5)については、全体では「ほとんど食べない」は14.0%ですが、男性20～39歳で24.0%、男性40～64歳で22.3%と多くなっています。また、自分の健康についてを朝食を食べる頻度(図表 1-6)で見ると、朝食を「ほぼ毎日」摂るでは、自分を「健康」だと思う人は80.2%、どちらかといえば「健康」だと思う人は72.1%と7割以上と多くなっている一方、朝食を「ほとんど食べない」では、「健康」だと思わない人は17.6%、どちらかといえば「健康」だと思わない人は19.9%となっており、自分が健康だと思っていない人ほど朝食を「ほぼ毎日」摂っている人は低い傾向となっています。



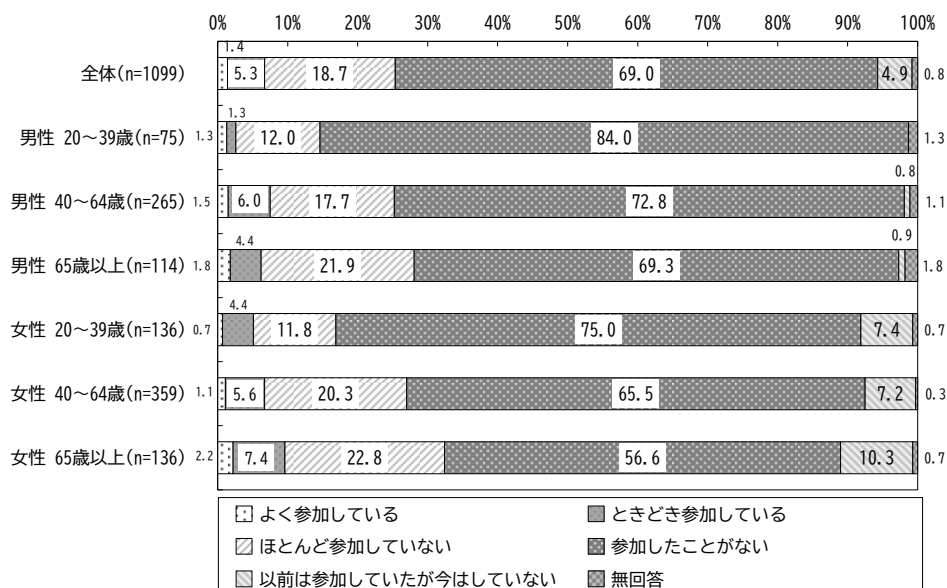
図表１－６ 自分の健康についてと朝食を食べる頻度



健康日本21(第三次)では、「バランスの良い食事を摂っている者の増加」、「食塩摂取量の減少」を、国の第4次食育推進基本計画では、「食育に関心を持っている国民の割合の増加」、「朝食を欠食する若い世代の割合の減少」を目標設定していることから、食生活における基本的な知識と重要性を周知していくことが必要です。

食に関する地域活動やイベントへの参加状況(図表1-7)については、全体では「参加したことがない」が69.0%と最も多くなっていますが、自由意見では、「食を含めた健康づくりについての取組を知らない」、「市で行っている健康づくりのイベントがよく分からない」等の意見もあることから、健康づくり関連事業の周知方法を検討していくことも必要です。

図表１－７ 食に関する地域活動やイベントへの参加状況



(3) 施策の方向性

① 食事を通じた健康づくり

食事は、生命の維持の源であり健康状態を改善し、生活機能を維持・向上させるためには重要であることから、市民に向けて様々な情報を提供するとともに、あらゆる機会を通じて周知・啓発していきます。

② 食育の推進

日々食している様々な食べ物について、食の循環、地産地消、地域の食文化、食品ロスの削減に向けた取組など、食育について市民一人一人に関心を持ってもらえるよう、様々な機会を通じて周知・啓発していきます。

(4) 評価指標

目 標	指 標	現状値 (計画策定時)	目標値 令和 18 年 (2036 年)	根拠資料
バランスのとれた食事をとる人の増加	主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが「1日に2回以上」ある人の割合	31.6%	50.0%	市民アンケート
野菜を食べる人の増加	一日の野菜摂取量が210g(3皿)以上の人の割合	28.7%	50.0%	市民アンケート
うす味に取り組む人の増加	うす味や減塩に「いつも取り組んでいる」、「ときどき取り組んでいる」人の割合	59.2%	70.0%	市民アンケート
朝食を毎日食べる人の増加	朝食をほぼ毎日食べる幼児の割合(3歳児)	96.2%	増加	3歳児健診問診票
	朝食を毎日食べている児童の割合(小学6年生)	81.9%	増加	全国学力・学習状況調査(教育支援課)
	朝食を毎日食べている生徒の割合(中学3年生)	76.8%	増加	全国学力・学習状況調査(教育支援課)
	朝食を「ほぼ毎日」食べる人の割合(20歳以上)	72.2%	増加	市民アンケート
地産地消に取り組む人の増加	地産地消に「いつも取り組んでいる」、「ときどき取り組んでいる」人の割合	51.3%	増加	市民アンケート
食育に関心のある人の増加	食育に「関心がある」、「どちらかといえば関心がある」人の割合	67.7%	増加	市民アンケート
食品ロス削減のために何らかの行動をしている人の増加	食品ロス削減のために何らかの行動をしている人の割合	99.1%	増加	市民アンケート

(5) 具体的な取組

◆個人の取組

- 1日3食バランスよく食べます。
- 毎食野菜を食べます。
- 減塩を心掛けます。
- 生活リズムを整え、毎日朝食を食べます。
- 地産地消を意識し、地域の食材を取り入れます。
- 食育に興味・関心を持ち、地域の食文化を伝えます。
- 食品ロス削減に取り組みます。

■地域の取組

- 栄養に関する講座やイベント等の機会を活用し、健康的な食生活への関心を高めます。
- 食育や地産地消を啓発し、食育の推進に関する活動に協力します。
- 地域の食文化を次の世代に伝えます。

●市の取組

事業名	事業内容	担当課
新座市産業観光協会ホームページと連携したPRの実施	新座市産業観光協会ホームページにおいて、観光親善大使である藤原美樹さんが考案した、本市で採れる主要な野菜3品を使ったレシピ、地場野菜の種類やイベント、販売所等のPRを行います。	シティ プロモーション課
新座ブランド認定事業の実施	新座ブランド認定事業において、新座にちなんだ優れた商品を新座ブランドとして認定します。また、当該認定品について、商工祭等のイベントにおいてPRを行います。	シティ プロモーション課
イベント等での景品として地場野菜の活用	市及び新座市産業観光協会が実施するイベントの景品として地場野菜を活用します。	シティ プロモーション課
食に関する魅力の発信	市の食に関する魅力について、メディアの活用や情報発信に有効な場所でのPR活動等を行います。	シティ プロモーション課
新座市産野菜を使った料理のレシピの周知	新座市産野菜を使った料理のレシピを周知するため、レシピをホームページに掲載します。	産業振興課
にいざ農産物直売所発見マップの作成・配布及びファーマーズマーケットin新座市役所の開催	にいざ農産物直売所の周知を図るため、にいざ農産物直売所発見マップを作成し、市内公共施設で配布します。また、市内農業団体の協力により、ファーマーズマーケットを市役所で開催し、市内農産物を販売します。	産業振興課
収穫祭に出店する農業団体への支援及び広報・ホームページでの周知	収穫祭に出店する農業団体に、新座市農業振興協議会補助金を交付し、団体の活動を支援します。また、適宜広報・ホームページにイベントの情報を掲載し、周知を図ります。	産業振興課

事業名	事業内容	担当課
親子ふれあい さつまいも掘り大会の開催	収穫体験を通じて、農業に対する市民の理解を深めることを目的に、市民参加による親子ふれあいさつまいも掘り大会を開催します。	産業振興課
レジャー農園の貸付け	市民の農業に対する理解を深めてもらい、生活の潤いの場と土に親しむ機会を提供することを目的に、レジャー農園を設置し、区画の貸付けを行います。	産業振興課
農業体験農園の実施	園主である農家が営農計画を立て、利用者は開設する農業者から直接農作業に関する指導を受け、野菜の収穫を楽しみます。	産業振興課
観光ぶどう園紹介	市内観光ぶどう園の周知を図るため、ぶどう狩りのシーズンに合わせ、広報及びホームページに掲載します。	産業振興課
参加型幼児向けごみ減量講座 の開催	保育園の年長児を対象に、食べ物を作ってくれた人への感謝や資源の大切さを忘れない心を育み、食べ残しをなくして食品ロスを減らすための参加型の環境教育を行います。	環境課
地域子育て支援センター等	子育てに関する情報の提供、子育て及び子育て支援に関する講習等を開講します。	こども支援課
子育て及び子育て支援に関する 講習会等の開催	食育に関する情報を講習、掲示物を通じて提供します。	こども支援課 (地域子育て支援センター)
給食だより（保育園）の発行	給食だより等に野菜の栄養成分や健康効果、野菜を使用したレシピを掲載します。	保育課
給食指導の実施	保育園で様々な食材を食べる、食具の使い方、共食の楽しさの体験を通して、楽しくおいしく食べることを学ぶため、給食の提供と給食指導を実施します。	保育課
調理保育の実施	保育園において、月見料理、カレー、肉じゃが、さつまいも汁、さつまいも料理、もちつき、うどん作りなどの調理保育を実施します。	保育課
野菜の栽培・収穫・調理 の実施	保育園において、じゃがいも、さつまいも、にんじん、トマト、ナス、枝豆、きゅうり、おくら、いんげん等の野菜の栽培・収穫・調理を実施します。	保育課
食育ボードを通じた学習・啓発	保育園の5歳児クラスにおいて、食材のカードを用いて給食の食材をボードに3群分けする指導を実施します。	保育課
保育園へのエプロンシアターの 派遣	保育園に、食育をテーマとしたエプロンシアターを派遣します。	保育課
献立表による情報提供	保育園給食の献立表及び給食だより等による情報提供を行います。	保育課
園だより、クラスだより による情報提供	園だより、クラスだよりに食についての記事を掲載します。	保育課

事業名	事業内容	担当課
給食試食会の実施	保育士体験に参加した保護者に対して、保育園給食を提供します。	保育課
昼食、おやつの展示	保育園に置かれたショーケースに、昼食・おやつを展示します。	保育課
幼保小連携事業による 交歓給食の実施	幼保小連携事業として、保育園の園児が小学校に訪問します。	保育課
配食サービス事業	食事の支度が困難なひとり暮らしの高齢者等に対し、定期的に昼食を配食することで食事の不安解消を図り、併せて安否確認を実施します。	長寿はつらつ課
運動プログラム集の 作成・配布	健康づくりの一助としてバランスのよい食事等の栄養について掲載した運動プログラム集を配布します。	介護保険課
介護予防ガイドブックの作成	おおむね65歳以上の方を対象に、運動器機能や栄養改善、口腔機能の向上及び閉じこもり・うつ・認知機能低下予防の観点から、生活機能の維持・向上を図り、要介護状態となることを予防するための介護予防ガイドブックを作成します。	介護保険課
健康長寿ポイント事業	市内各地で実施される介護予防事業への参加及び健診受診等で獲得した健康長寿ポイントを、景品と交換できる仕組みを構築し、高齢者の主体的な健康づくりや介護予防を目指します。	介護保険課
特定健康診査情報提供 リーフレットの配布	国民健康保険特定健康診査受診者を対象に、望ましい生活習慣について掲載したリーフレットを配布します。	国保年金課
食の講演会の実施	40歳以上の国民健康保険被保険者を対象に、生活習慣病予防のための食生活についての講演会を実施します。	国保年金課
特定健康診査受診者へ おやさい交換券の交付	国民健康保険特定健康診査の2年連続受診者及び年度末40歳の受診者を対象に、おやさい交換券を交付します。	国保年金課
健康まつりでのリーフレット等 の配布	健康まつり会場の各コーナーにおいて、食事のレシピやリーフレット等を配布します。	保健センター
保健センター作成の 啓発物での周知	保健センター主催事業の周知のためのリーフレットや健康応援ガイド等に食生活についての啓発記事を掲載します。	保健センター
食生活改善推進員協議会の 活動支援	食生活を通じた健康づくり活動を行う食生活改善推進員協議会の活動を支援します。	保健センター
にいざ食育推進リーダーの 活動支援	食育活動を行うにいざ食育推進リーダーの活動を支援します。	保健センター

事業名	事業内容	担当課
各種健康・食育教室、食育講演会の開催	生活習慣病予防を目的とした健康教室及び1～2歳児の保護者に対し食育の普及・啓発を目的とした教室、食育講演会を開催します。	保健センター
食生活改善推進員協議会主催の料理講習会の開催	食生活を通じた健康づくり活動を行う食生活改善推進員協議会が主催する料理講習会を開催します。	保健センター
健康まつりのスタンプラリーの景品として地場野菜を提供	健康まつりのスタンプラリーの景品として地場野菜を提供します。	保健センター
私立幼稚園へのエプロンシアターの派遣	希望する私立幼稚園に、食育をテーマとしたエプロンシアターを派遣します。	保健センター
育児学級の開催	2～4か月の第1子の親を対象に、育児学級の中で離乳食に関する栄養士の講義等を行います。	保健センター
乳幼児健診・相談における健全な食生活の啓発	乳幼児健診や電話相談・面接における栄養相談の中で、健全な食生活の啓発を行います。	保健センター
パパママ学級における食生活についての普及・啓発	第1子を妊娠中の妊婦及び家族に対し、妊娠中及び授乳中の食生活について、普及・啓発します。	保健センター
赤ちゃん訪問、母子訪問事業	訪問を通じて、授乳や離乳食に対する助言等を行います。	保健センター
食育活動団体の活動掲示発表の実施	市内で食育活動を行う団体が市役所市民ギャラリー等にて活動の掲示発表を行います。	保健センター
食育月間、食育の日の普及・啓発	広報、健康応援ガイド、ホームページ等で食育月間（6月）及び食育の日（毎月19日）の普及・啓発を行います。	保健センター
にいざ食育推進リーダー主催のイベント等の開催、地場産野菜レシピの配布	食育活動を行うにいざ食育推進リーダーが主催するイベント等の開催、地場産野菜レシピの配布等を行います。	保健センター
料理講座の開講	野菜を使った料理やおかし作りの講座を開講します。	公民館
手打ちうどん講習会等（子ども・親子・成人）	手打ちうどん等の講習会を実施します。	公民館
食育関連図書の紹介	食育月間に合わせ、食育に関する図書や紙芝居を特集展示します。	中央図書館
給食だより等の発行	給食だより等に野菜を使ったおやつや料理、適正な塩分摂取量での献立作りや、減塩の大切さを掲載します。	学務課 （小・中学校）
新座の農産物の学校給食への活用	地元の農産物や食に対する児童・生徒の興味関心を高めるため、地元食材を利用した献立を取り入れます。	学務課 （小・中学校）
小学校家庭科授業の実施	小学校の家庭科授業において、野菜を使った簡単なおやつや青菜やゆで野菜サラダの調理、五大栄養素のはたらき等を学習する中で、野菜を摂取する大切さを学びます。	小学校 （教育支援課）

事業名	事業内容	担当課
朝食・生活習慣に関するアンケートの実施	小・中学校で朝食・生活習慣に関するアンケートを実施します。	小・中学校 (教育支援課)
授業を通じた食に関する指導	家庭科、社会科、保健・生活科、学級活動、道徳等の時間を通して、食に関する指導を実施します。	小・中学校 (教育支援課)
委員会・クラブを通じた食に関する指導	給食委員会、調理クラブで食に関する指導を実施します。	小学校 (教育支援課)
給食だより、校内掲示、校内放送等を通じた食に関する指導	給食だよりの発行や校内に掲示を行うとともに、給食の時間に献立について調理の工夫や食材の情報を校内放送し、食について指導します。	小・中学校 (教育支援課)
体験学習の実施	野菜の皮むき、学校農園、バター作り、にんじん農家見学、米づくり等体験学習を実施します。	小学校 (教育支援課)
給食指導の実施	マナー、食事バランス、手洗い等給食指導を実施します。	小・中学校 (教育支援課)
給食残量調査の実施	給食の残量調査を実施します。	小・中学校 (教育支援課)
調理実習の実施	家庭科、調理クラブで調理実習を実施します。	小学校 (教育支援課)
全校集会・児童委員会による給食集会の実施	全校集会・児童委員会において、給食集会を実施します。集会を通して食への関心意欲につなげ、給食の大切さや感謝の心を育てます。	小学校 (教育支援課)
幼保小連携事業による交歓給食の実施	小学校で、幼稚園、保育園、小学校の子ども同士の交流を行い、一緒に給食を食べたりすることで、小一プロブレム対策にもつなげます。	小学校 (教育支援課)
学校教育農園での野菜の栽培・収穫体験の実施	農業支援員の指導のもと、学校教育農園で植え付け、収穫、翌年度へ向けての土作り等の体験学習を行います。	小・中学校 (教育支援課)
食に関する指導の全体計画作成、年間指導計画作成、指導	食に関する指導の全体計画、年間指導計画を作成し、各計画に沿って指導します。	小・中学校 (教育支援課)
体力向上とリンクさせた朝食摂取の向上	体力向上とリンクさせた朝食摂取の向上を啓発します。	小・中学校 (教育支援課)
給食だより、ホームページ等を通じた食に関する指導	給食だより、ホームページ等を通じたPTAへの食の啓発、給食試食会を実施します。	小・中学校 (教育支援課)
小中連携事業 (中学校の食事について)	中学校区で生徒指導の内容を共有し、小中学校での指導内容の統一に努めます。	中学校 (教育支援課)
家庭科部活動の実施	家庭科部活動を実施します。調理の仕方だけでなく、片付けや食のマナー等を総合的に学びます。	中学校 (教育支援課)
食育推進協議会の開催	食育推進協議会を開催します。情報交換等を通して、現状を把握し、今後の食育について課題解決を図ります。	中学校 (教育支援課)

2 基本施策2 身体活動・運動

(1) 背景

「身体活動」とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動きを言い、「運動」とは、身体活動のうち、スポーツやフィットネスなど健康・体力の維持・増進を目的として行われるものを言います。

身体活動・運動量の多い人は、少ない人と比較して2型糖尿病、循環器病、がん、ロコモティブシンドローム※、うつ病、認知症等などの発症・罹患リスクが低いことが報告されています。

我が国では、身体活動・運動量の不足は、喫煙や高血圧に次いで非感染症疾患による死亡の3番目の危険因子であるとされています。更に、身体活動は、妊婦・産後の女性、慢性疾患や障がいのある人を含め、様々な人々に対して健康効果が得られるとされています。

本市においても市民に身体活動・運動の意義と重要性を周知するとともに、無理なく身体活動・運動量を増進できる方法の提供や機会の創出などの環境を作り、市民が実践することで健康寿命の延伸につなげていきます。

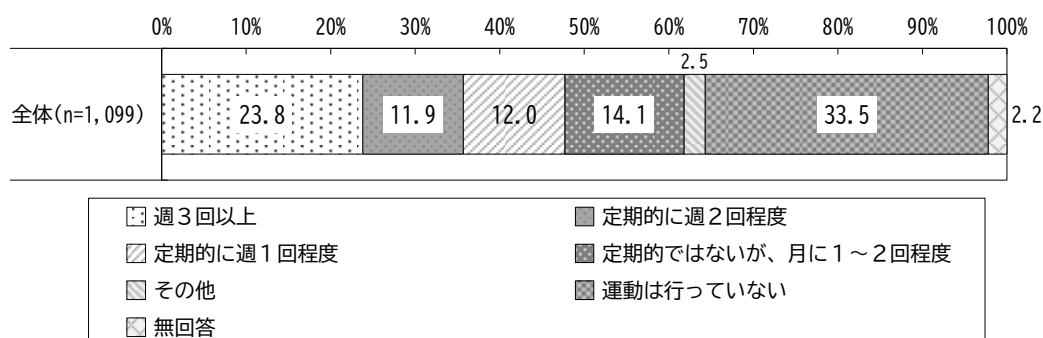
※「ロコモティブシンドローム」：骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態を指す。

(2) 現状と課題

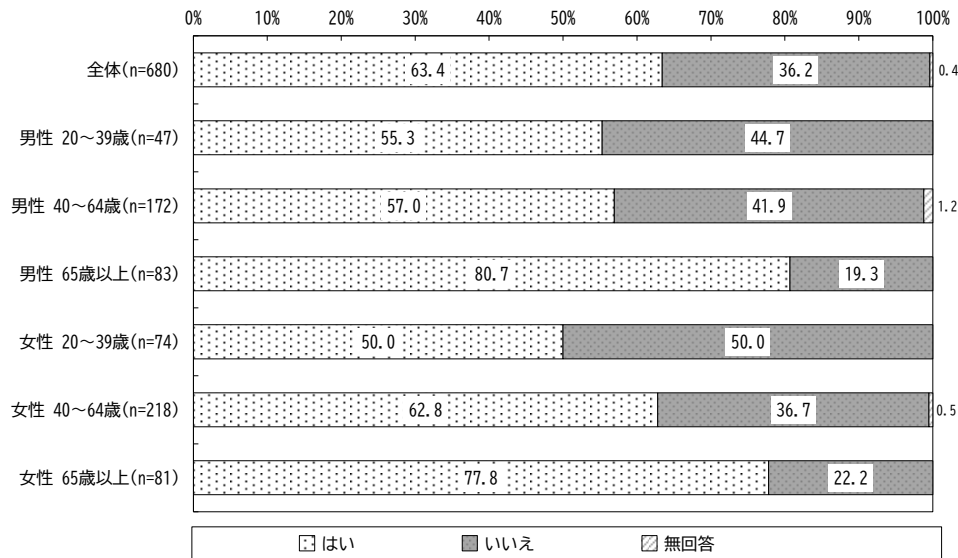
運動を行っている頻度(図表 2-1)については、全体では「運動は行っていない」が33.5%と最も多くなっています。また、運動を1日30分以上で1年以上持続しているかどうか(図表 2-2)については、全体では「はい」が63.4%、「いいえ」が36.2%となっています。

自分の健康についてを運動を行っている頻度(図表 2-3)で見ると、「運動は行っていない」人は、「どちらかといえば「健康」だと思わない」が44.5%、「「健康」だと思わない」が45.9%となっており、自分が健康だと思っていない人ほど「運動は行っていない」人が多くなっています。

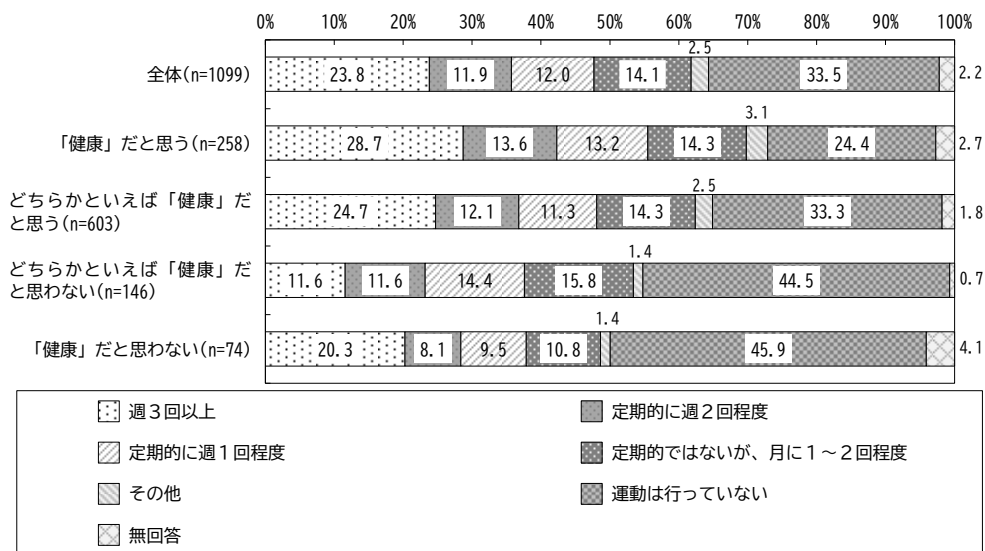
図表2-1 運動を行っている頻度



図表 2-2 運動を1日30分以上で1年以上持続しているかどうか

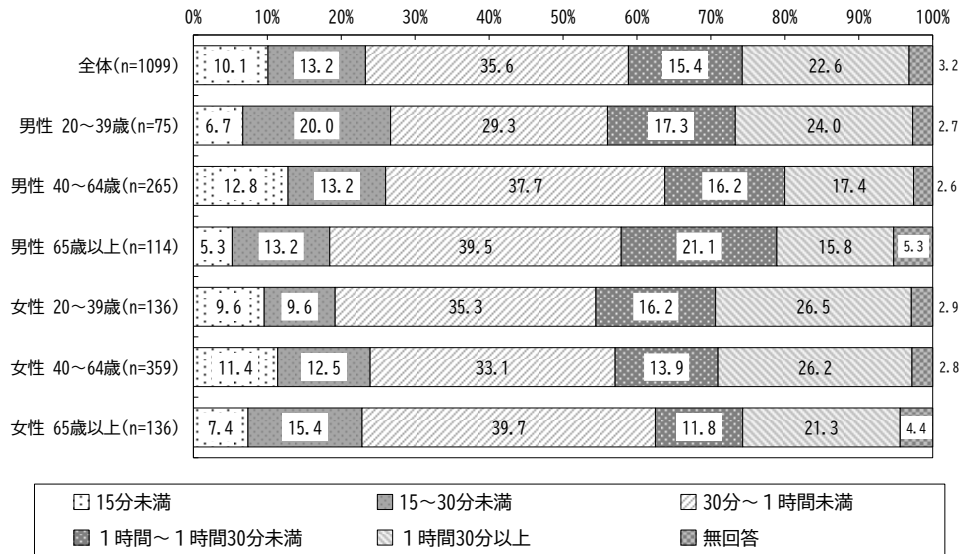


図表 2-3 自分の健康についてと運動を行っている頻度



一日の歩行時間(図表 2-4)については、全体では「30分～1時間未満」が35.6%、「1時間30分以上」が22.6%と上位を占めています。歩数に換算(図表 2-4-1)し、健康日本21(第三次)で示されている現状値と比べて見ると、全体では6,278歩(本市5,910歩)、20～64歳男性7,864歩(同5,579歩)、女性6,685歩(同6,149歩)、65歳以上男性5,396歩(同5,813歩)、女性4,656歩(同5,779歩)で、全体、20～64歳では歩数は少ないものの、65歳以上では男性・女性ともに現状値を上回っています。

図表 2-4 一日の歩行時間



図表 2-4-1 一日の歩数

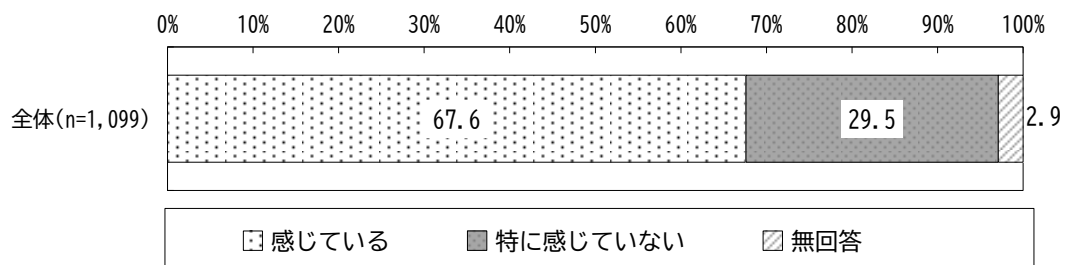
	全 体		20~64 歳	65 歳以上
全 国	6,278 歩	男 性	7,864 歩	5,396 歩
		女 性	6,685 歩	4,656 歩
新座市	5,910 歩	男 性	5,579 歩	5,813 歩
		女 性	6,149 歩	5,779 歩

※全国は、健康日本 2 1 (第三次)の現状値(令和元年国民健康・栄養調査)

普段の暮らしの中で運動不足を感じるか(図表 2-5)については、全体では「感じている」が 67.6%、「特に感じていない」が 29.5%となっています。また、自分の健康についてを普段の暮らしの中で運動不足を感じるか(図表 2-6)で見ると、運動不足を「感じている」人は、「どちらかといえば「健康」だと思わない」が 84.9%、「「健康」だと思わない」が 71.6%と多くなっています。

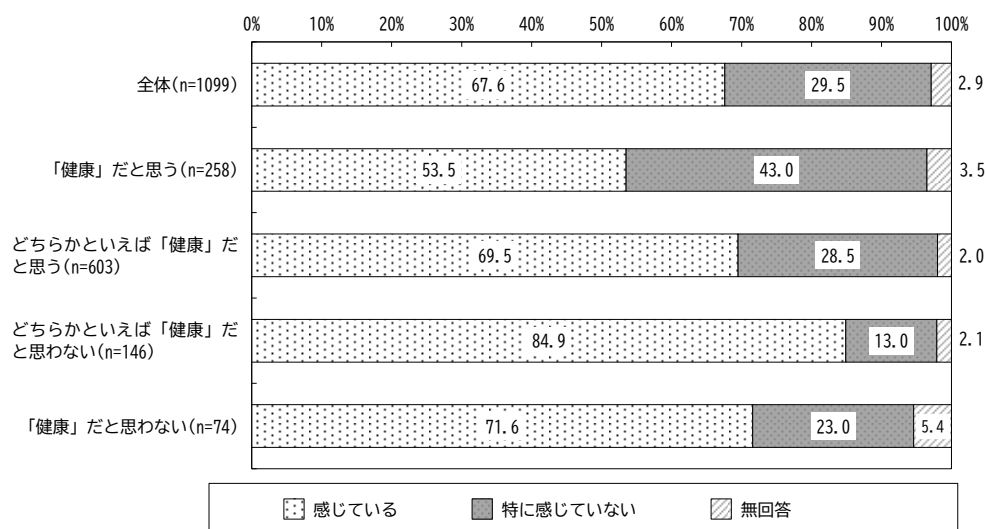
BMI※3 区分別に普段の暮らしの中で運動不足を感じるか(図表 2-7)で見ると、「肥満」の人で「感じている」が 76.8%と多くなっています。

図表 2-5 普段の暮らしの中で運動不足を感じるか

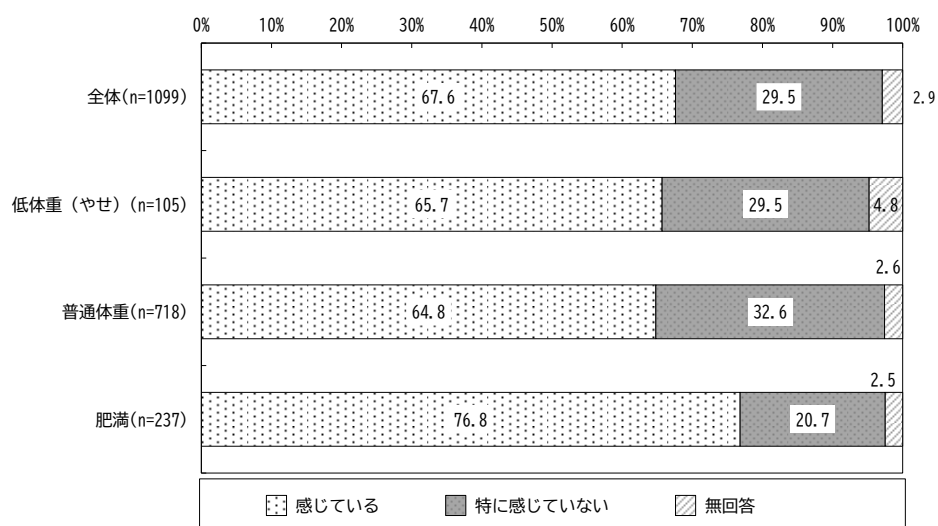


※「BMI」：「Body Mass Index」の略称で、体重 (kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)で算出される値。18.5 未満=やせ 18.5 以上~25.0 未満=標準 25.0 以上=肥満の 3 区分で判定される。

図表２－６ 自分の健康についてと普段の暮らしの中で運動不足を感じるか

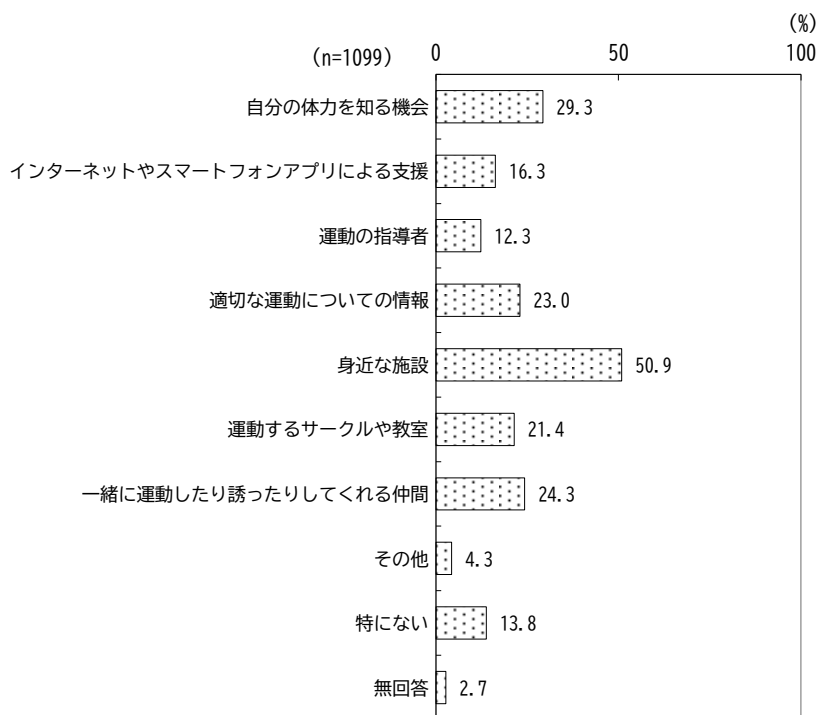


図表２－７ BMI 3区分と普段の暮らしの中で運動不足を感じるか



定期的に運動をするためにあったらよいもの(図表 2-8)については、全体では「身近な施設」が50.9%と最も多く、次いで「自分の体力を知る機会」が29.3%、「一緒に運動したり誘ったりしてくれる仲間」が24.3%、「適切な運動についての情報」が23.0%、「運動するサークルや教室」が21.4%となっています。自由意見でも、「市内にプールがあったら利用する」、「スポーツ施設の増加」を求める声が多くなっています。

図表 2-8 定期的に運動するためにあったらよいもの



健康日本21（第三次）では、「日常生活における歩数の増加（20～64歳は8,000歩、65歳以上は6,000歩）」、「運動習慣者の増加」を目標設定していることから、日常生活の中でいつもより少し早く歩くことやできるだけ階段を使うこと等、運動不足を解消することを意識するとともに、積極的に運動することを習慣化することが重要です。また、様々な媒体を活用し、運動することの必要性を周知するとともに、体力の維持、向上を目的とした運動するための環境整備、機会を創出することが必要です。

(3) 施策の方向性

① 身体活動の促進

日常生活の中で、いつもより少し早く歩いたり、階段を使うなど身体を動かすことを意識することが健康づくりへの第一歩です。市民に身体活動の必要性を周知し、身体活動の機会を提供するとともに環境整備を進めます。

② 運動習慣の定着

体力の維持・増進を心掛け、ライフステージに応じて運動することが必要です。年代に合わせた様々なスポーツ、運動教室を開催するとともに、スポーツ施設の整備に取り組みます。

(4) 評価指標

目 標	指 標	現状値 (計画策定時)	目標値 令和 18 年 (2036 年)	根拠資料
日常生活における 歩数の増加	一日の歩数の平均値			市民アンケート
	20 歳～64 歳	男 性	5,579 歩	8,000 歩
		女 性	6,149 歩	8,000 歩
	65 歳以上	男 性	5,813 歩	6,000 歩
		女 性	5,779 歩	6,000 歩
運動習慣者の増加	一日 30 分以上の運動を週 2 回以上 実施し、一年以上継続している人 の各性・年齢全体に占める割合			市民アンケート
	20 歳～64 歳	男 性	26.2%	36.0%
		女 性	48.2%	58.0%
	65 歳以上	男 性	20.4%	30.0%
		女 性	36.0%	46.0%

(5) 具体的な取組

◆個人の取組

- 週 2 回、1 回 30 分以上の汗ばむ程度の運動を継続します。
- 自分の一日の歩数を知り、近くへの外出は歩くように心掛けます。
- 意識的に身体を動かし、自分にあった運動やスポーツを楽しみます。
- 今より 10 分多く身体を動かすことを心掛けます（+10（プラス・テン））

■地域の取組

- 運動やスポーツに関わる各種教室やイベント等を開催します。

●市の取組

事業名	事業内容	担当課
ホームページによるウォーキングコースの周知	新座市産業観光協会ホームページにおいて、テーマや距離に応じたウォーキングコースについてPRします。	シティプロモーション課
“すぐそこ新座”発見ウォーキングイベントへの連携協力	新座市商工会が実施する“すぐそこ新座”発見ウォーキングにおいて、観光都市づくりサポーター等と連携し、イベントの運営補助を行います。	シティプロモーション課
“すぐそこ新座”発見ウォーキング事業の周知	新座市商工会が実施する「“すぐそこ新座”発見ウォーキング」をホームページ等を通じ周知します。	産業振興課
にいざ元気アップウォーキングの開催	参加者の皆さんと一緒に、新座近郊の観光スポットを歩きます。	介護保険課
介護予防事業等	おおむね65歳以上の方を対象に、運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上及び閉じこもり・うつ・認知機能低下予防の観点から、生活機能の維持・向上を図り、要介護状態となることを予防するための取組を行います。	介護保険課
各種測定会の実施	健康づくりに取り組むきっかけとして、市内公共施設等で、体力・認知機能等について測定する測定会を実施します。	介護保険課
運動プログラム集の配布及び体操動画配信	自宅で簡単に実施できるストレッチ・トレーニングなどの健康に関する情報を掲載した運動プログラム集を配布します。また、ストレッチ等の内容の一部をSNSで動画配信します。	介護保険課
にいざの元気推進員の養成	地域の活力により健康長寿のまちにいざを目指すことを旨として、地域における健康づくり活動を主体的かつ中心に行う人材を養成します。	介護保険課
運動教室の実施	40歳以上の国民健康保険被保険者を対象に、生活習慣病予防のために日常生活の中で手軽に楽しく取り組める運動の教室を実施します。	国保年金課
特定健康診査情報提供リーフレットの配布	国民健康保険特定健康診査受診者を対象に、望ましい生活習慣について掲載したリーフレットを配布します。	国保年金課
各種健康教室等の開催	医師、栄養士、健康運動指導士等による生活習慣病の予防教室でウォーキングの講義や実技指導を行います。	保健センター
ホームページによるウォーキングコースの周知	既存のウォーキングコースについて、市民にホームページを通じてPRします。	保健センター
講座の開催	第3次いきいき新座21プランの推進のため、講座等を開催します。	保健センター

事業名	事業内容	担当課
健康マイレージ事業の 周知・啓発	コバトンALKOOマイレージについて、若年世代を含めた市民に周知・啓発を図ります。	保健センター
新座市公園健康器具設置事業	散歩やウォーキングの途中で立ち寄れる河川沿いの公園に、誰もがいつでも運動できるように健康器具を配置します。	みどりと公園課
街路灯や道路反射鏡の整備	夜間の交通事故防止のため、街路灯や公道との交差点等に道路反射鏡（カーブミラー）を整備します。	道路管理課
歩道の整備	車道と歩道を分離することにより、歩道を使用する全ての市民等に安全で安心な歩行空間を確保します。	道路管理課 道路河川課
各スポーツ教室の実施	市民のニーズに応じた教室を開催します。	生涯学習スポーツ課
スポーツ施設の修繕・工事	利用者のニーズに合わせ、市内スポーツ施設の修繕、維持補修、改良改修、新設工事等の整備を行います。	生涯学習スポーツ課
スポーツと健康に関する 講座の実施	運動やスポーツを通じた健康の維持増進を図るため、市内大学等と連携して講座を開催します。	生涯学習スポーツ課
社会教育活動として 健康体操、ヨガ、太極拳等の 実施	健康体操、ヨガ、太極拳等の講座を実施します。	公民館
ウォーキング講座の実施	健康増進を図るため、楽しみながらウォーキングをする講座を実施します。	公民館
ウォーキングガイドマップの 作成	ウォーキングガイドマップに市内の見どころや文化財の所在地、散策ガイド等を掲載し、楽しみながらウォーキングできるよう周知します。	シティ プロモーション課 歴史民俗資料館
学校保健委員会等での 周知・啓発	学校保健委員会を開催し、保護者や地域へ健康に関する学校の実態や今後の取組について啓発します。	教育支援課 (小・中学校)

3 基本施策3 歯科口腔保健(第2次新座市歯科口腔保健推進計画)

(1) 背景

歯・口腔の健康は、健康で質の高い生活を営む上で基礎的かつ重要な役割を果たしています。

近年は口腔の健康が全身の健康にも関係していることが指摘されるなど、全身の健康を保つ観点からも、歯・口腔の健康づくりへの取組が重要です。

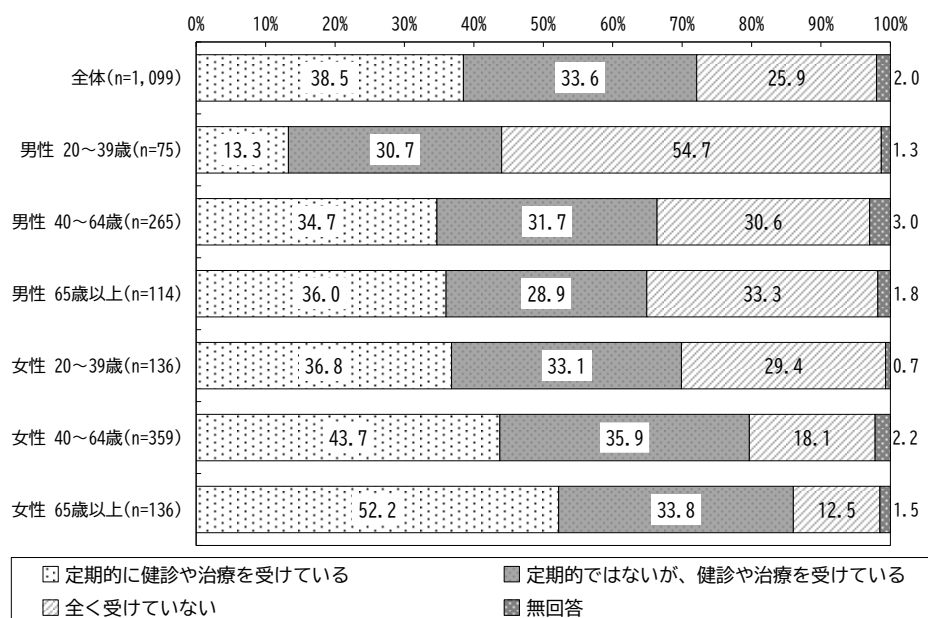
歯の喪失の主要な原因疾患は、むし歯と歯周病であることから、幼児期や学齢期でのむし歯予防や成人期の歯周病予防は不可欠です。

また、口腔機能が健康であることは、生活の質(QOL)の向上につながることから、口腔機能の獲得・維持・向上を図るための適切な取組が重要です。特に、乳幼児期から学齢期にかけては良好な口腔・顎・顔面の成長発育や適切な口腔機能を獲得する重要な時期です。更に、口腔機能は中年期頃から低下し始めると言われていることから、中年期からの口腔機能の維持とともに口腔機能が低下した際には向上を図っていくことも必要です。

(2) 現状と課題

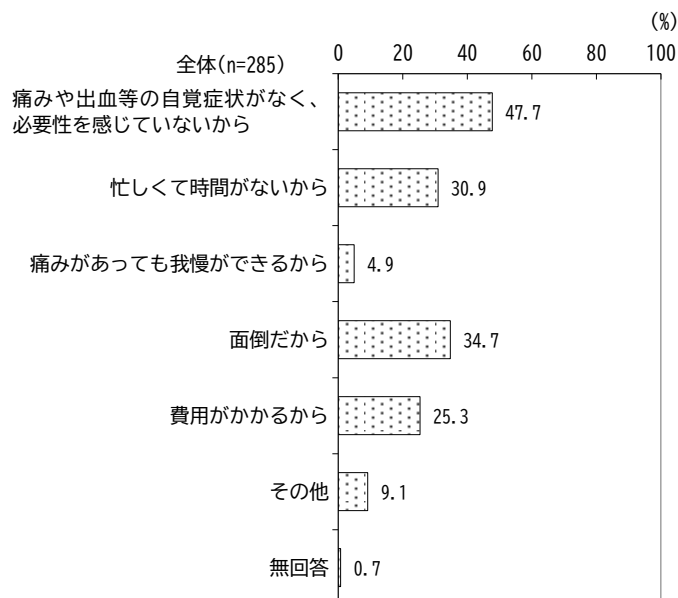
歯科健診や治療の受診の有無(図表 3-1)については、全体では「全く受けていない」が25.9%と約4人に1人となっています。また、「全く受けていない」は男性20～39歳で54.7%と多くなっています。

図表 3-1 歯科健診や治療の受診の有無



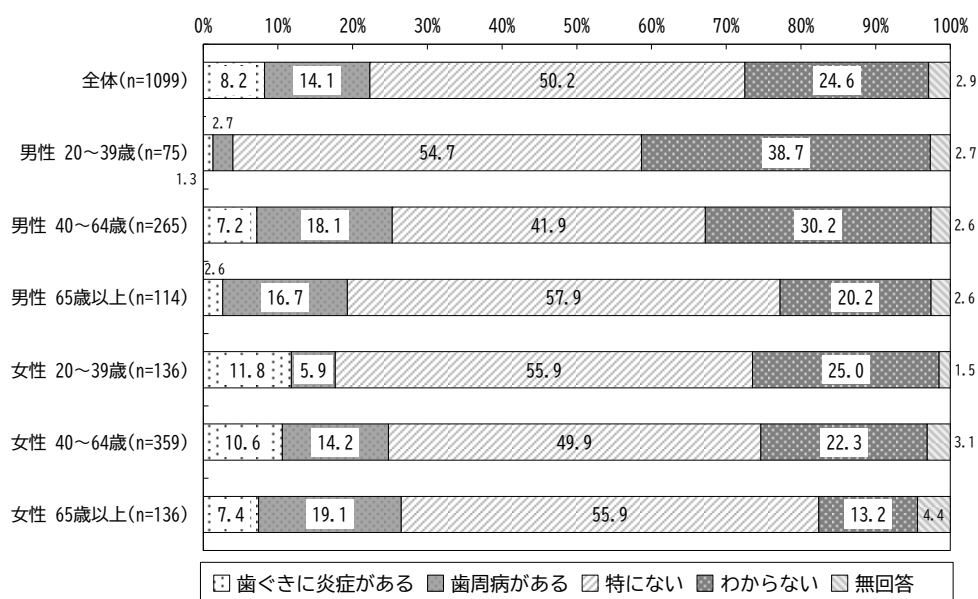
歯科健診や治療を受けていない理由(図表 3-2)については、全体では「痛みや出血等の自覚症状がなく、必要性を感じていないから」が47.7%、「面倒だから」が34.7%、「忙しくて時間がないから」が30.9%と上位を占めています。

図表 3-2 歯科健診や治療を受けていない理由



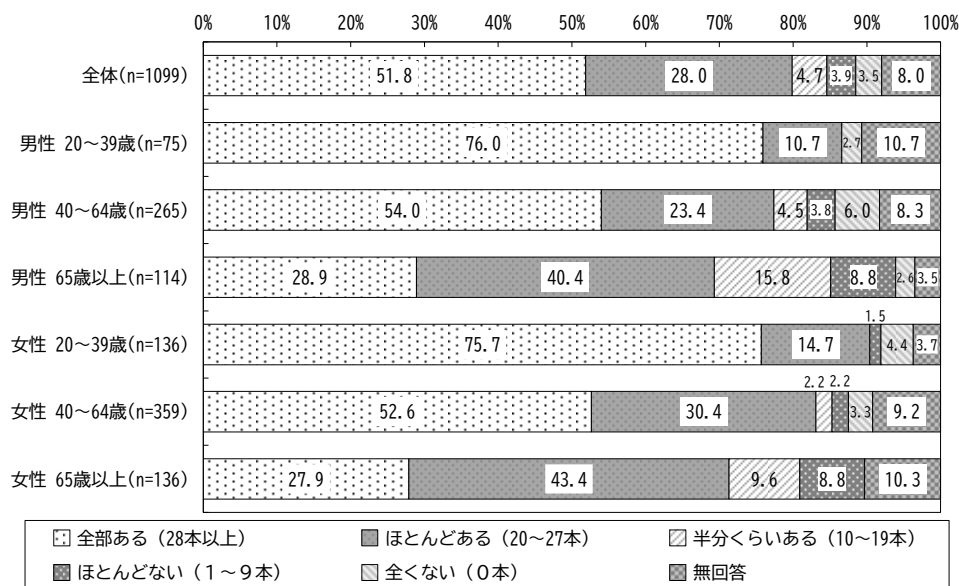
歯ぐきの炎症や歯周病の有無(図表 3-3)については、全体では「歯周病がある」が14.1%、「歯ぐきに炎症がある」が8.2%となっています。また、男性40～64歳で「歯ぐきに炎症がある」と「歯周病がある」を合わせると25.3%、同様に女性40～64歳で24.8%、女性65歳以上で26.5%と約4人に1人となっています。

図表 3-3 歯ぐきの炎症や歯周病の有無



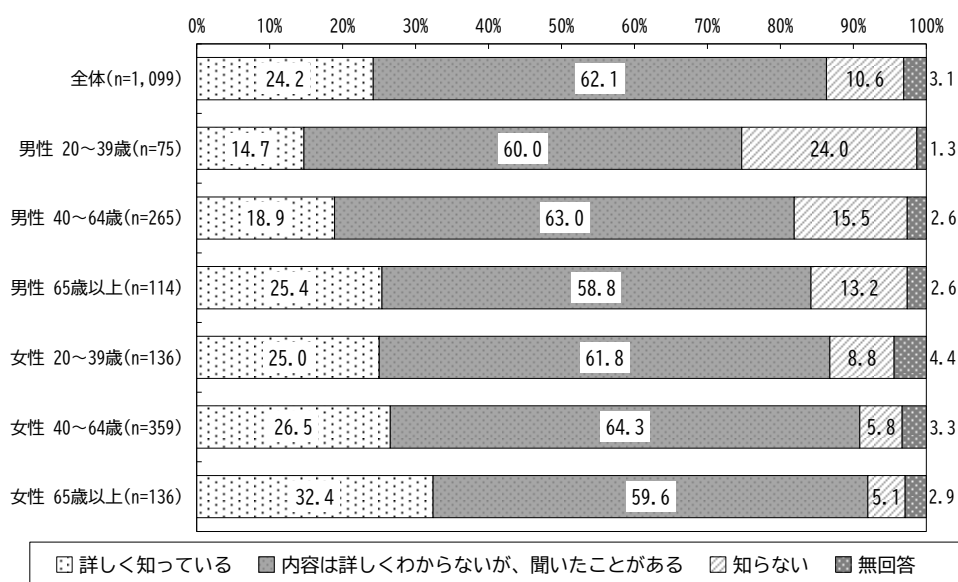
歯の本数(図表 3-4)については、全体では「半分くらいある(10~19本)」4.7%、「ほとんどない(1~9本)」3.9%、「全くない(0本)」3.5%を合わせると12.1%となっています。

図表 3-4 歯の本数



歯と全身の健康の関係(図表 3-5)についての認知度については、全体では「内容は詳しくわからないが、聞いたことがある」が62.1%、「知らない」が10.6%となっています。

図表 3-5 歯と全身の健康の関係についての認知度



歯・口腔の健康への取組は、食生活を営む上で重要です。また、歯周病は歯の喪失をもたらすとともに、糖尿病や循環器疾患等全身の健康への影響との関連性もあることから、歯・口腔の健康についての基本的な知識を身につけ、市民一人一人が取組を実践してもらえるよう、周知・啓発していくことが必要です。

(3) 施策の方向性

① むし歯、歯周病の予防

むし歯と歯周病は、歯の喪失の主要な原因となっていることから、むし歯のない状態を保つことは非常に重要です。歯の大切さを周知し、むし歯や歯周病予防に取り組む機会を提供していきます。

② 口腔機能の維持向上

口腔機能を維持することで、歯で食べ物をしっかり噛み、飲み込むという一連の動作が可能になります。むし歯、歯周病予防とともに、口腔機能を維持することは全身の健康を保つことにもつながることから、ライフステージに応じた口腔衛生、口腔機能の維持・向上に取り組めます。

(4) 評価指標

目 標	指 標	現状値 (計画策定時)	目標値 令和 18 年 (2036 年)	根拠資料
歯科検診の受診の増加	妊婦の成人歯科検診受診者数	0 人	増加	成人歯科検診実績
	2 歳児歯科健診の受診率	12.9%	増加	歯科健診実績
	成人歯科検診の受診者数	388 人	400 人	成人歯科検診実績
歯科医院の受診率の増加	歯科医院で「定期的に健診や治療を受けている」、「定期的ではないが、健診や治療を受けている」人の割合	72.1%	85.0%	市民アンケート
フッ化物塗布実施率の増加	フッ化物塗布実施率	98.0%	増加	乳幼児健診、歯科健診実績
むし歯保有者率の減少	1 歳 6 か月児のむし歯保有者率	0.3%	減少	乳幼児健診実績
	3 歳児のむし歯保有者率	5.5%	減少	乳幼児健診実績
むし歯のない児の増加	6 歳児（小学校 1 年生）のむし歯のない児の割合	82.0%	増加	歯科健診実績（学校保健安全法）
	1 2 歳児（中学 1 年生）のむし歯のない児の割合	74.0%	増加	歯科健診実績（学校保健安全法）
8 0 2 0 運動の周知	8 0 2 0 運動の「言葉も内容も知っている」人の割合	39.9%	70.0%	市民アンケート
歯間部清掃用具の使用の増加	歯間部清掃用具を「よく使っている」、「ときどき使っている」、「たまに使っている」人の割合	82.4%	85.0%	市民アンケート

(5) 具体的な取組

◆個人の取組

- フッ化物配合歯磨剤・洗口液を使用します。
- 歯間部清掃用具を使用し、正しいブラッシング方法を身につけます。
- かかりつけ医を持ち、定期的な歯科検（健）診、歯磨き指導及び歯科保健指導を受けます。
- 一口に30回以上よく噛んで食べます。
- 生活習慣（飲酒・喫煙・食生活等）の歯周疾患及びむし歯への影響を理解します。

■地域の取組

- 学校やPTA、子育て支援センター等での歯科衛生教育を推進します。
- むし歯予防デー等を利用した歯磨き方法や、生活習慣の見直しを行います。
- 地域の様々な集まりの機会を活用した、正しいブラッシング等の歯・口清掃法を推進します。
- 保健・医療・福祉及び教育関係者による、食後の歯磨きを促進します。
- 歯科受診しやすい環境づくりをします。

●市の取組

事業名	事業内容	担当課
地域子育て支援拠点事業	歯の正しいブラッシング方法・歯口清掃に関する情報を講習、掲示物を通じて提供します。	こども支援課 (地域子育て支援センター)
歯科健診（児童発達支援施設）の実施	支援が必要な通所児の口腔衛生の保持・増進のため、歯科医による歯科健診及び希望者に対しフッ化物塗布を実施します。	児童発達支援センター
運動プログラム集の配布	健康づくりの一助として歯科検診及び正しい歯の磨き方等の口腔ケアを掲載した運動プログラム集を配布します。	介護保険課
介護予防ガイドブックの配布	おおむね65歳以上の方を対象に、フレイル予防の一つとして口腔機能の向上を図るため、歯科検診及び正しい歯の磨き方等の口腔ケアについて掲載した介護予防ガイドブックを配布します。	介護保険課
介護予防事業等	おおむね65歳以上の方を対象に、口腔機能の向上の観点から、生活機能の維持・向上を図るための取組を行います。	介護保険課
歯科講演会の実施	40歳以上の国民健康保険被保険者を対象に、口の健康と生活習慣病の関連についての講演会及び効果的なブラッシング方法等の実技指導を実施します。	国保年金課
乳幼児歯科健診の実施	2歳児歯科健診、1歳6か月児健診、3歳児健診時に歯等口腔疾患の有無及び口腔内の清掃状態の確認を行います。	保健センター

事業名	事業内容	担当課
2歳児歯科健診の周知と実施	1歳6か月児健診時において、2歳児歯科健診のリーフレットを作成し、保護者へ周知します。	保健センター
フッ化物塗布の実施	2歳児歯科健診、3歳児健診ではフッ化物塗布を希望者に行うとともに、正しい歯のみがき方指導、習慣の動機付け、医療機関への受診勧奨を実施します。	保健センター
乳幼児健診、乳幼児相談等での歯についての指導	9～10か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診、乳幼児相談等で歯科衛生士が歯の正しいブラッシング方法や生活習慣等について指導・周知します。	保健センター
成人歯科検診の実施	健康増進法に基づき、生活習慣病（歯周病等）の予防を図るため、個別による成人歯科検診を実施するとともに、歯の正しいブラッシング方法・歯口清掃の指導・周知をします。	保健センター
歯科検診受診の周知	健康応援ガイド、広報、ホームページ等で歯科事業、歯科受診の必要性を周知します。	保健センター
歯科相談の実施	歯科衛生士による歯科相談を実施します。	保健センター
小・中学校の歯科健診の実施	小・中学校の学校保健法に基づく歯科健診を学校歯科医により毎年度全学年で実施します。	学務課 （小・中学校）
小・中学校の保健指導の実施	小・中学校で実施する歯科健診や学級指導において、正しいブラッシングについて指導します。	教育支援課 （小・中学校）

4 基本施策4 休養・こころ

(1) 背景

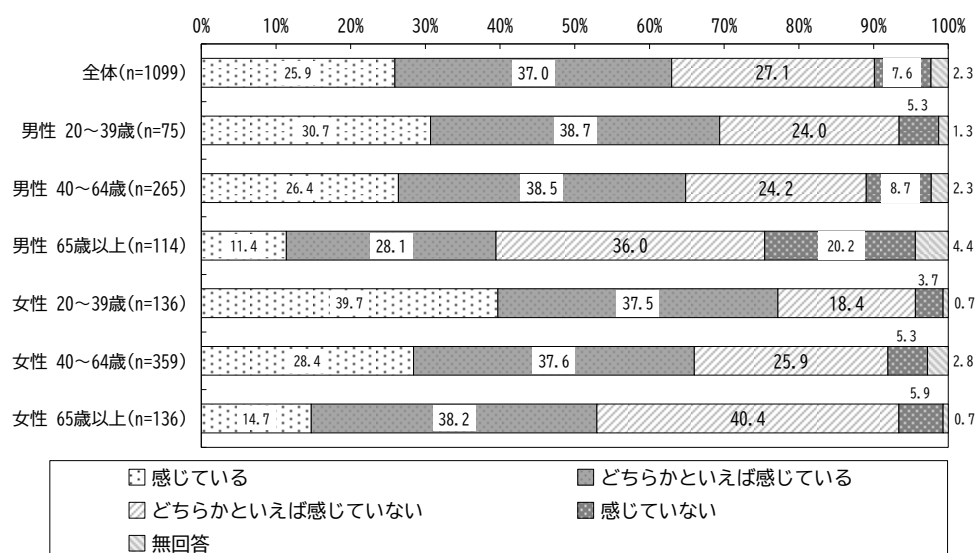
適度な「運動」、バランスのとれた「栄養・食生活」、心身の疲労回復のための「休養」は、身体とこころの健康を保つ三要素とされています。こころの健康を維持することは、生き生きと自分らしく生きるための重要な条件の一つであり、身体の状態、社会経済状況、職場等の環境、対人関係など、多くの要因が影響しています。

特に、睡眠不足や質の低下は、日常生活において心身の体調不良を招き、睡眠不足が慢性化すると、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患や脳血管障害の発症リスクの上昇と症状の悪化、うつ病などの精神障害の発症リスクを高めることにつながります。そのため、こころの健康を維持すること、睡眠の量と質の確保が必要です。

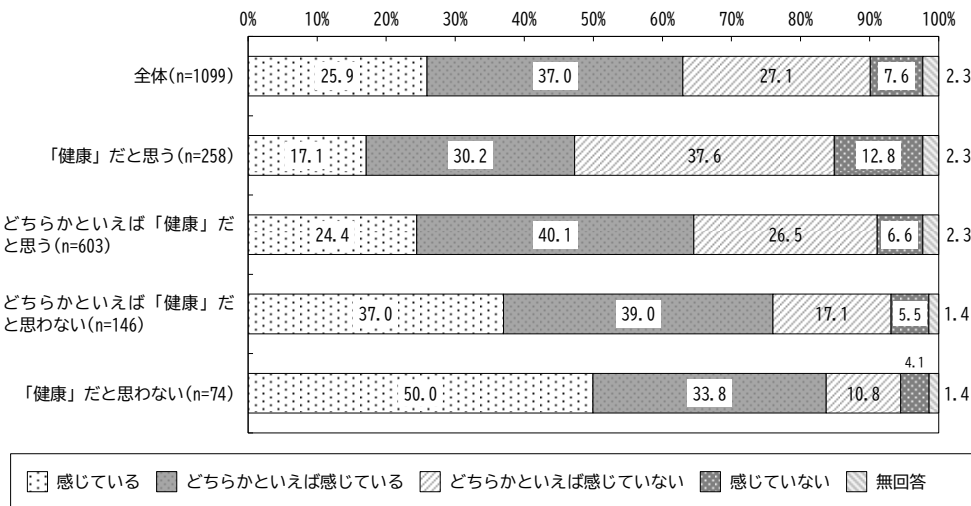
(2) 現状と課題

過去1年間に継続的な悩みやストレスを感じているか(図表4-1)については、全体では「感じている」25.9%と「どちらかといえば感じている」37.0%を合わせると62.9%と6割を超えています。また、自分の健康についてを悩みやストレスの有無(図表4-2)で見ると、悩みやストレスを感じている人は、自分を健康だと思っていない人ほど多く、「感じている」、「どちらかといえば感じている」を合わせると、「どちらかといえば「健康」だと思わない」が76.0%、「「健康」だと思わない」が83.8%と約8割と多くなっています。

図表4-1 悩みやストレスの有無



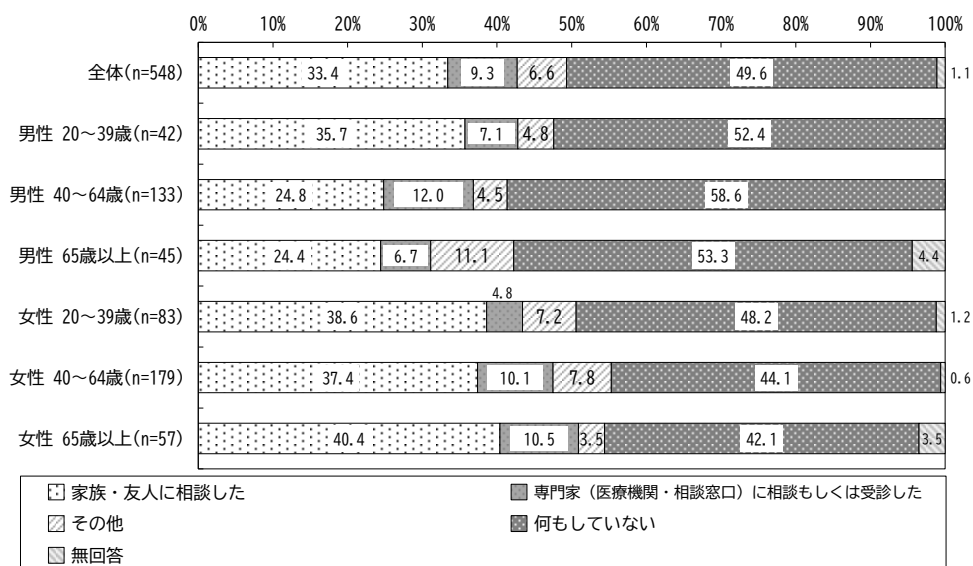
図表４－２ 自分の健康についてと悩みやストレスの有無



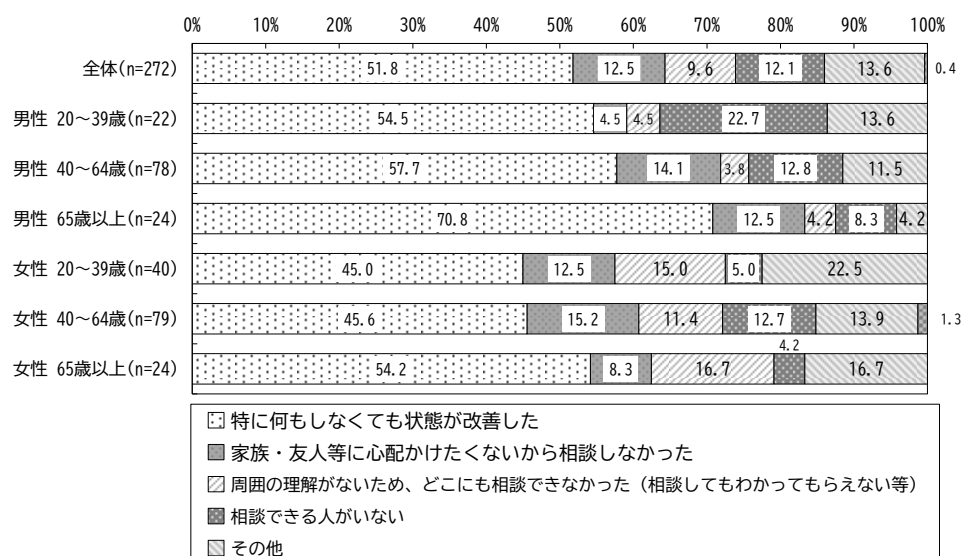
過去１年間に２週間以上、うつ状態が続いた時の解消法(図表４-3)については、全体では「何もしていない」が４９．６％と最も多くなっており、特に男性では全ての年代で「何もしていない」が５割を超え多くなっています。また、何もしていない理由(図表４-4)については、全体では「特に何もしなくても状態が改善した」が５１．８％と最も多くなっていますが、「家族・友人等に心配かけたくないから相談しなかった」１２．５％、「相談できる人がいない」１２．１％、「周囲の理解がないため、どこにも相談できなかった（相談してもわかってもらえない等）」９．６％と、自分自身で抱え込んでいる人が３４．２％と３割を超えています。

第２次新座市いのち支える自殺対策計画(以下「第２次自殺対策計画」という。)でも、基本方針において「悩みをひとりで抱え込まず、気軽に利用できる相談窓口の設置や周知などの環境整備を推進すること」としており、第２次自殺対策計画と連携しながら、ストレスの解消や悩みを相談することの必要性を周知していくことが必要です。

図表４－３ うつ状態の解消法

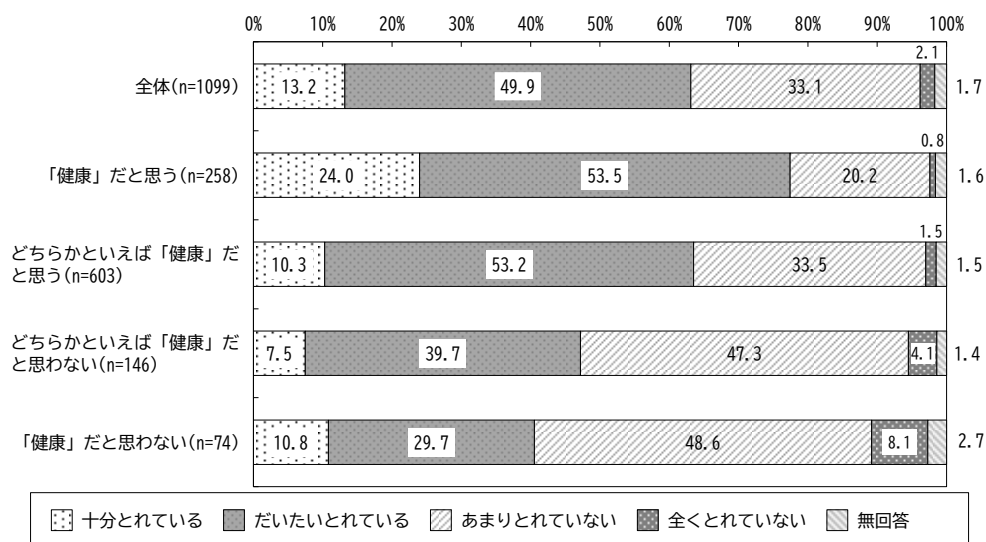


図表4-4 うつ状態の解消に対して何もしていない理由

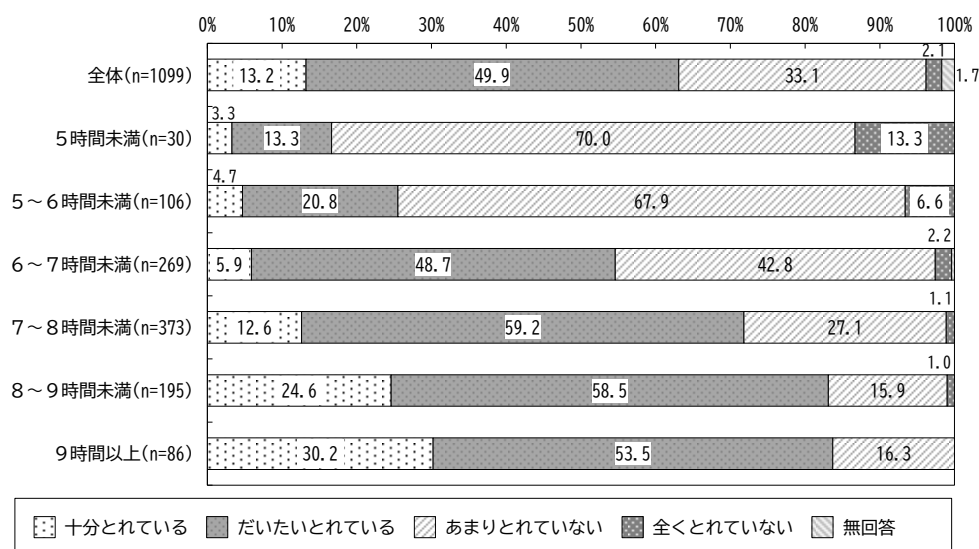


自分の健康についてを睡眠で休養が取れているかどうか(図表 4-5)で見ると、睡眠で休養が取れていない（「あまりとれていない」、「全くとれていない」）人は、自分を健康だと思っていない人ほど多く、「どちらかといえば「健康」だと思わない」では51.4%、「健康」だと思わない」では56.7%となっています。また、睡眠時間を睡眠で休養が取れているかどうか(図表 4-6)で見ると、睡眠で休養が取れていない（「あまりとれていない」、「全くとれていない」）人ほど、睡眠時間は短く、「5時間未満」、「5～6時間未満」では、睡眠で休養が取れていない人はそれぞれ83.3%、74.5%と多くなっています。

図表4-5 自分の健康についてと睡眠での休養



図表4-6 睡眠時間と睡眠での休養



質の良い十分な量の睡眠時間を確保することは、心身の健康の保持・増進において非常に重要であり、日々の充実した生活を営むためにも必要です。健康日本21(第三次)では、「睡眠時間が6～9時間(60歳以上については6～8時間)」を目標設定していることから、睡眠時間を確保することの重要性を周知していくことが大切です。

(3) 施策の方向性

① 睡眠の量と質の向上

適切な睡眠時間と良質な睡眠が確保されないと日常生活に様々な影響が出てくることから、睡眠に関する知識の普及・啓発に取り組みます。

② こころの健康づくり

こころの健康を保つためには、休養を取ること、ストレスや悩みを抱え込まず、解消法を知っておくことが大切です。また、こころの不調は、身体の不調につながったり、命に関わる問題にもなりかねません。このようなことから、対象者ごと、不安や悩みの内容ごとに相談窓口を設置し、様々な相談に対応できるよう取り組みます。

(4) 評価指標

目標	指標	現状値 (計画策定時)	目標値 令和18年 (2036年)	根拠資料
睡眠で休養が 取れている人の増加	睡眠で休養が「十分とれている」、 「だいたいとれている」人の割合	63.1%	70.0%	市民アンケート
睡眠時間が十分に確保 できている人の増加	睡眠時間が 6時間以上9時間未満の人の割合	76.1%	80.0%	市民アンケート
過去1年間、継続的に 悩みを持ったり、 ストレスを感じたり している人の減少	過去1年間、継続的に悩みを 持ったり、ストレスを「感じている」、 「どちらかといえば感じている」 人の割合	62.9%	50.0%	市民アンケート

(5) 具体的な取組

◆個人の取組

- 必要な睡眠時間を確保し、質の良い睡眠による休養を取ります。
- 睡眠不足が及ぼす心身の健康への影響を知ります。
- 自分に合ったストレス対処法を身につけ、悩みの相談先を作ります。

■地域の取組

- 悩みを持つ人に気づいて声をかけ、話を聞き、相談機関につなげます。
- 長時間労働の見直しに取り組みます。

●市の取組

事業名	事業内容	担当課
市民相談事業	日常の暮らしの中で身近に抱えている心配事、悩み事等について、市民が安心して相談できるよう、専門の相談員による無料相談を実施します。（行政相談、人権相談）	人権推進室
休日・夜間の納税相談の実施	休日・夜間に市税などの納付受付、納税及び納税猶予などに関する相談を実施します。	納税課
就業相談の実施	職場での悩みや休職中の方の復職支援等、キャリアカウンセラーによる相談を実施します。	産業振興課
消費生活相談の実施	悪質商法等による被害や商品事故の苦情などの消費生活に関する相談に応じ、相談内容により問題解決のための助言や各種情報の提供を行います。	産業振興課
市民相談事業	日常の暮らしの中で身近に抱えている心配事、悩み事等について、市民が安心して相談できるよう、専門の相談員による無料相談を実施します。（法律相談、税務相談、不動産相談、年金・社会保険・労働相談）	地域活動推進課
重層的支援体制整備事業	地域住民の複雑化・複合化した支援ニーズに対応する包括的な支援体制を整備するため、相談支援、参加支援事業、地域づくり事業を一体的に実施する重層的支援体制整備事業について、移行準備事業を実施するとともに、移行準備事業の実施状況を踏まえ、実施に向けた取組を推進します。	福祉政策課
生活困窮者自立相談支援事業	生活保護に至る前の段階の自立支援策の強化を図るため、生活困窮者向けの相談支援事業を実施します。	生活支援課 [新座市社会福祉協議会]
障がい者（児）に関する相談の実施	障がい者福祉課に専門的職員を配置し、相談支援機能を果たすとともに、市内に基幹相談支援センターを設置し、身近な地域の相談窓口としての障がい者相談支援事業を実施します。また、基本相談支援を実施する特定相談支援事業所を市内に指定し、専門の相談員による相談を実施します。	障がい者福祉課

事業名	事業内容	担当課
障がい者団体等への支援	障がい者団体等の活動について周知を図るとともに、相談活動について支援します。	障がい者福祉課
児童相談・家庭児童相談、ひとり親家庭等相談の実施	家庭児童の福祉に関する相談及びひとり親家庭等に関する相談を実施します。	こども支援課
地域子育て支援拠点における相談、援助の実施	地域子育て支援拠点事業として、子育てに関する相談及び援助を実施します。	こども支援課
子どもの発達に関する相談の実施	心身の発達遅れ又は心配のあるお子さんに関する様々な相談に応じます。	児童発達支援センター
高齢者に関する相談の実施	高齢者を対象に、地区担当ケースワーカーによる相談支援を実施します。	長寿はつらつ課
高齢者に関する相談の実施	市内6か所の日常生活圏域に8か所の高齢者相談センターを設置し、高齢者福祉制度や介護保険に関すること及び高齢者虐待等の様々な相談に応じるとともに、集会所等で出前介護相談を実施します。	介護保険課
認知症カフェの開催	認知症の方とその家族の孤立の解消及び家族の負担軽減を図るため、認知症の方とその家族、地域住民、専門職等の誰もが参加し気軽に集まれる「認知症カフェ」を開催します。	介護保険課
睡眠に関する様々な知識の普及	ホームページ等を通じて睡眠に関する知識の周知を行います。	保健センター
各種健康相談の実施	保健師、看護師、栄養士、歯科衛生士等による電話や面接による健康相談を実施します。	保健センター
母子保健事業における相談の実施	妊娠期から子育て期までの切れ目ない支援として、妊産婦が安心して出産・子育てができるよう、助産師等の専門家が、体調や不安、心配事などについて話を伺い、相談に応じます。	保健センター
自殺対策事業の実施	自殺予防に関して、ゲートキーパー養成講座、図書館展示、広報・ホームページを通じて周知・啓発します。	保健センター
各種健康教室等の開催	生活習慣病予防を目的として各種健康教室及び健康まつりにおいて、ストレス解消法やリラクゼーション方法の紹介を行います。	保健センター
たんぽぽの会、多胎児親子交流会の活動支援	ダウン症児・者の親の会、多胎児の親子の交流会の会報誌の配布等活動を支援します。	保健センター
うつ病等メンタルヘルス疾患の周知	広報・ホームページ等でうつ病等メンタルヘルス疾患を周知・啓発します。	保健センター
暴力団等に関する相談及び周知	相談窓口を設置し、暴力団等に関する相談に応じます。また、相談窓口に関する広報及び啓発活動を推進します。	危機管理室

事業名	事業内容	担当課
犯罪被害者相談の実施	相談窓口を設置し、犯罪被害に関する相談に応じるとともに、被害者等に見舞金等を支給します。	危機管理室
教育相談員による教育相談の実施	教育相談員による教育相談を実施します。	教育相談センター

5 基本施策5 健康管理の推進

(1) 背景

昭和56(1981)年以降日本人の死因の第1位は「がん」となっており、令和5(2023)年のがんによる死亡者は約38万人で、全死亡者に占める割合は24.3%となっています。生涯のうちに約2人に1人ががんにかかると推計されており、国民の生命と健康にとって重大な問題となっています。

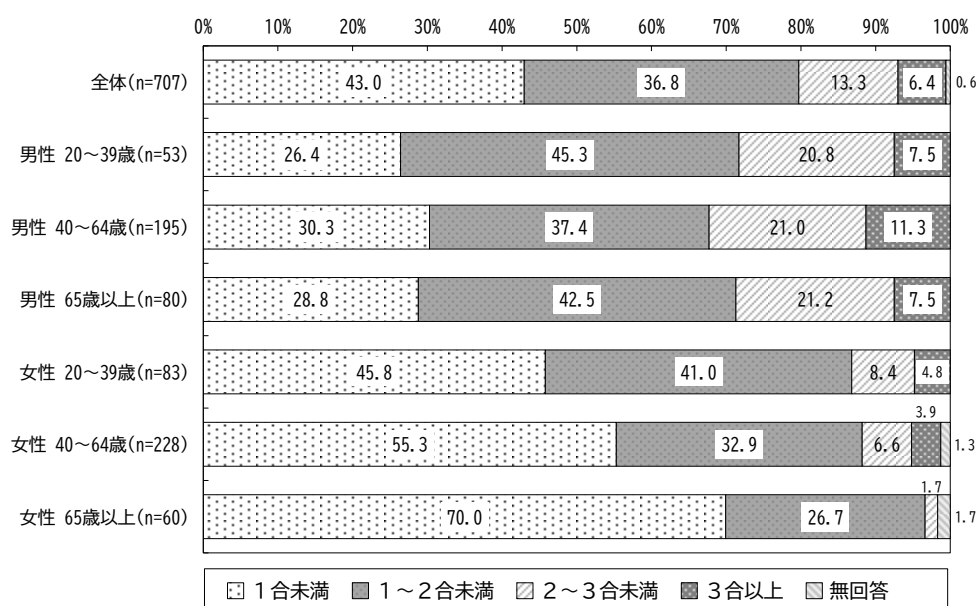
がんのリスク要因としては、受動喫煙を含む喫煙や飲酒、低身体活動、肥満・やせ、野菜・果物の摂取不足、塩蔵食品の過剰摂取等の生活習慣病など様々なものがあり、日常生活における生活習慣病対策が重要です。また、自分自身の健康状態を確認するためにも、毎年健康診断やがん検診を受診し、早期発見、早期治療につなげる必要があります。

(2) 現状と課題

●アルコール

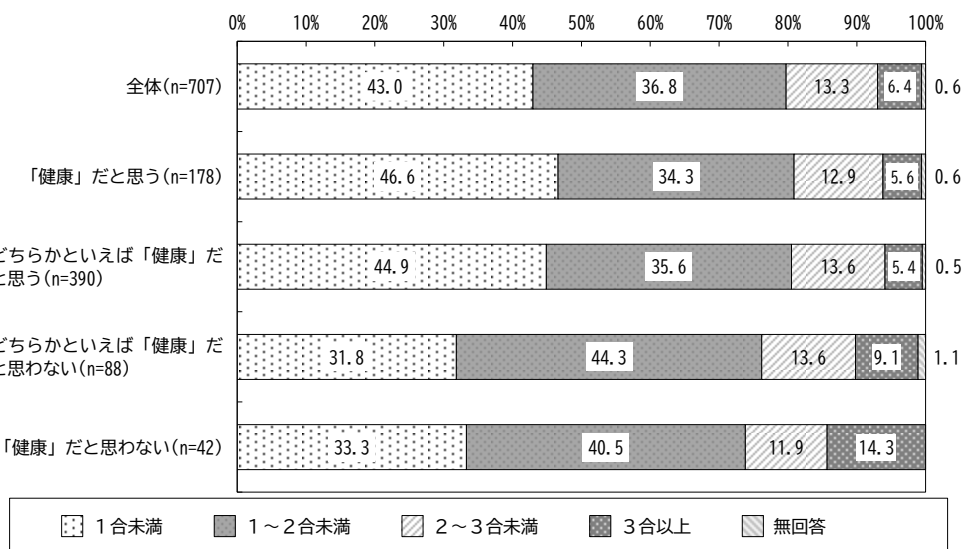
1日の飲酒量(図表5-1)については、全体では「1合未満」が43.0%と最も多く、次いで「1～2合未満」が36.8%、「2～3合未満」が13.3%、「3合以上」が6.4%となっています。

図表5-1 1日の飲酒量



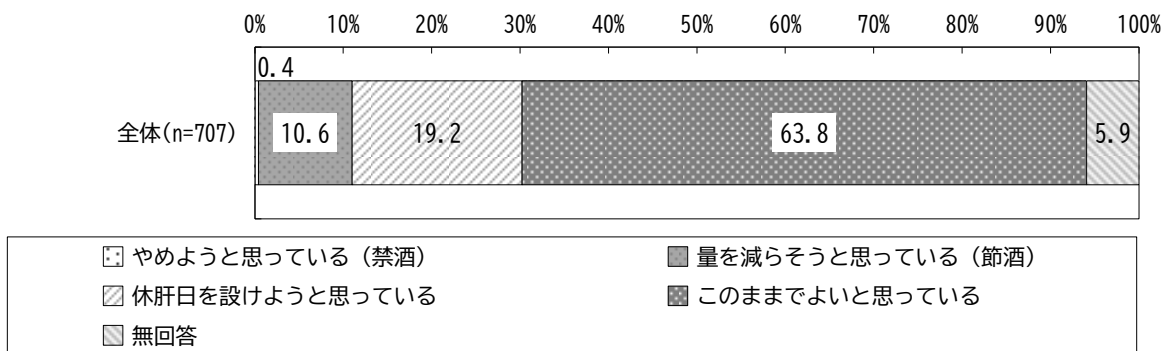
自分の健康についてを1日の飲酒量(図表5-2)で見ると、1日の飲酒量が「1合未満」の人は、「健康」だと思う」が46.6%、「どちらかといえば「健康」だと思う」が44.9%と多くなっていますが、「3合以上」では、「どちらかといえば「健康」だと思わない」が9.1%「健康」だと思わない」が14.3%と多くなっています。

図表5-2 自分の健康についてと1日の飲酒量



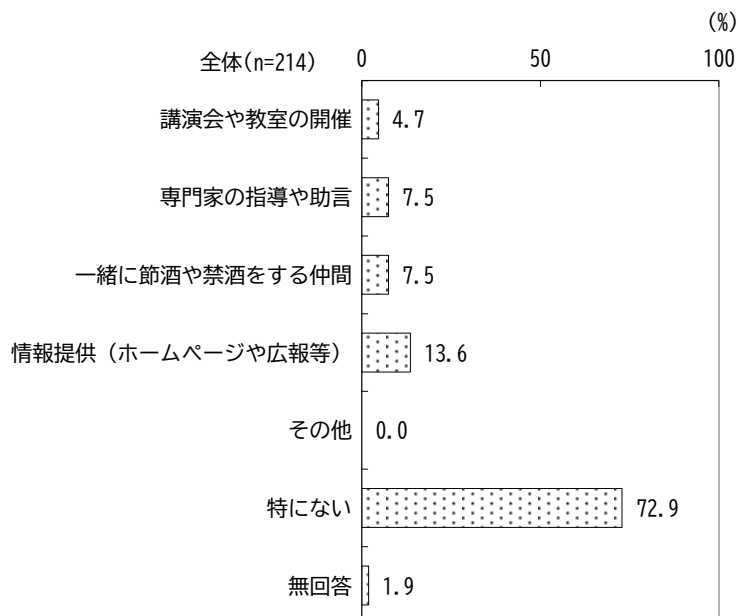
今後の飲酒の意向(図表5-3)については、全体では「このままでよいと思っている」は63.8%と6割を超えており、「量を減らそうと思っている(節酒)」は10.6%、「やめようと思っている(禁酒)」は0.4%と、禁酒・節酒しようと思っている人は僅かとなっています。

図表5-3 今後の飲酒の意向



禁酒や節酒のために望む支援(図表 5-4)については、全体では「情報提供（ホームページや広報等）」が13.6%と最も多く、次いで「専門家の指導や助言」、「一緒に節酒や禁酒をする仲間」がともに7.5%、「講演会や教室の開催」が4.7%となっています。

図表 5 - 4 禁酒や節酒のために望む支援

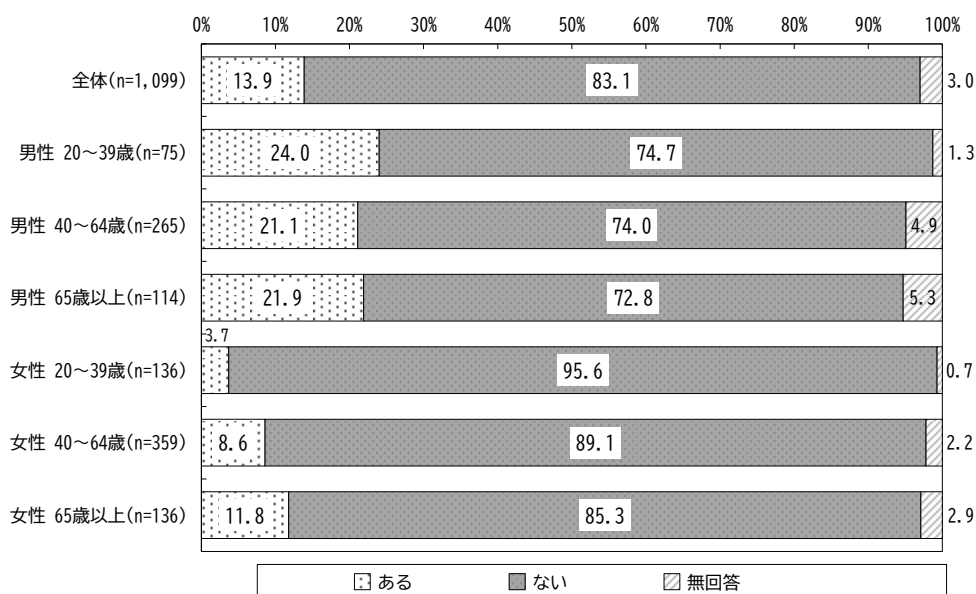


アルコールは、アルコール性肝障害、膵炎等の臓器障害、高血圧、心血管障害、がん等に深く関連するとされており、健康日本21(第三次)では、「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の減少」を目標設定していることから、アルコールについて様々な媒体を活用して、情報提供していくことが必要です。

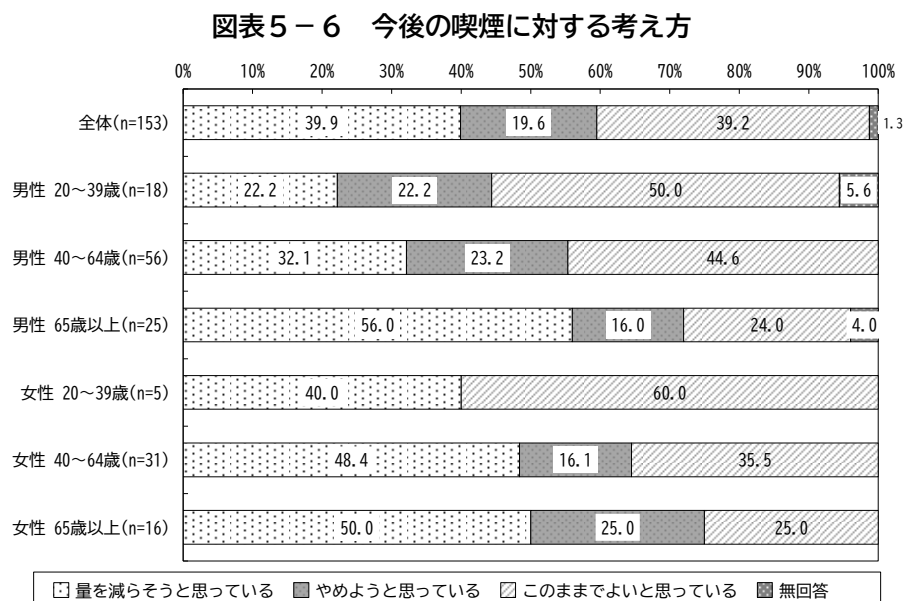
●たばこ

喫煙の習慣(図表 5-5)については、全体では「ある」が13.9%で、男性は全ての年代で2割を超えています。

図表 5 - 5 喫煙の習慣

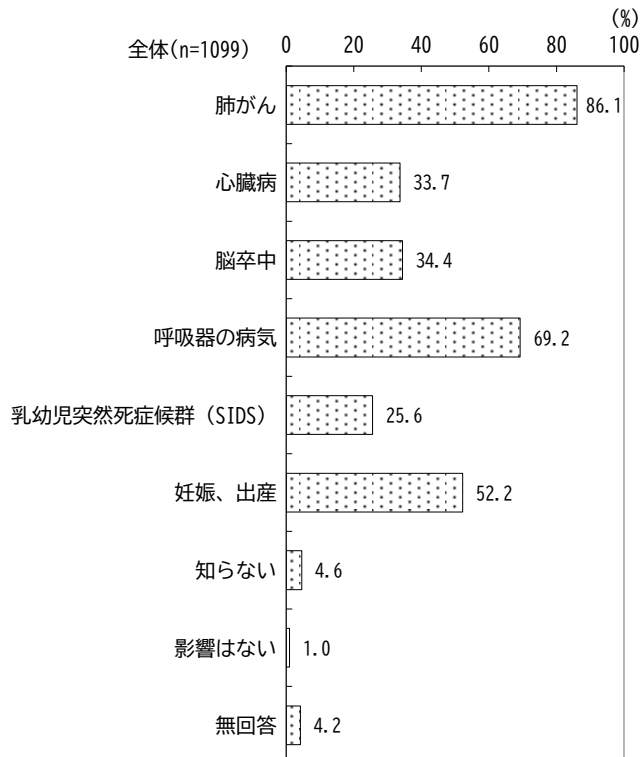


今後の喫煙に対する考え方(図表 5-6)については、全体では「量を減らそうと思っている」が39.9%、「やめようと思っている」が19.6%と両者を合わせて、禁煙・節煙しようと思っている人は59.5%と約6割となっています。



受動喫煙が与える健康への影響の認知度(図表 5-7)については、全体では「肺がん」が86.1%、「呼吸器の病気」が69.2%、「妊娠、出産」が52.2%と上位を占めています。

図表 5-7 受動喫煙が与える健康への影響の認知度



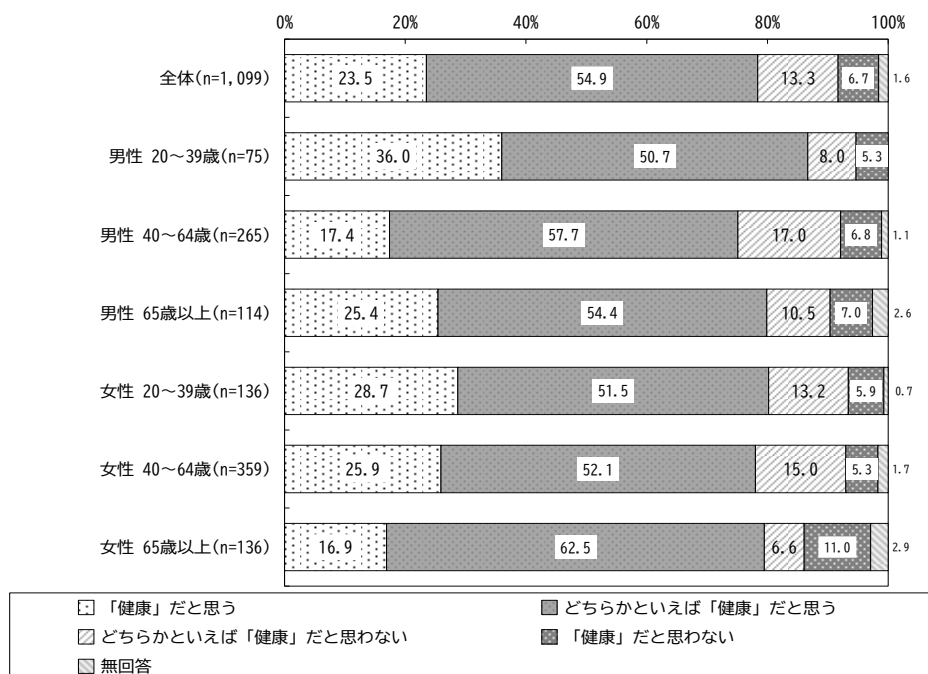
喫煙は、がん、脳卒中、虚血性心疾患、COPD※(慢性閉塞性肺疾患)、糖尿病に共通したリスク要因であることから、健康日本21(第三次)では、「喫煙率の減少(喫煙をやめたい者がやめる)」を目標設定していることから、禁煙の推奨と受動喫煙の防止を周知していきます。

※「COPD」：タバコ煙を主とする有害物質を長期に吸入曝露することで生じた肺の炎症性疾患のこと

●検(健)診受診

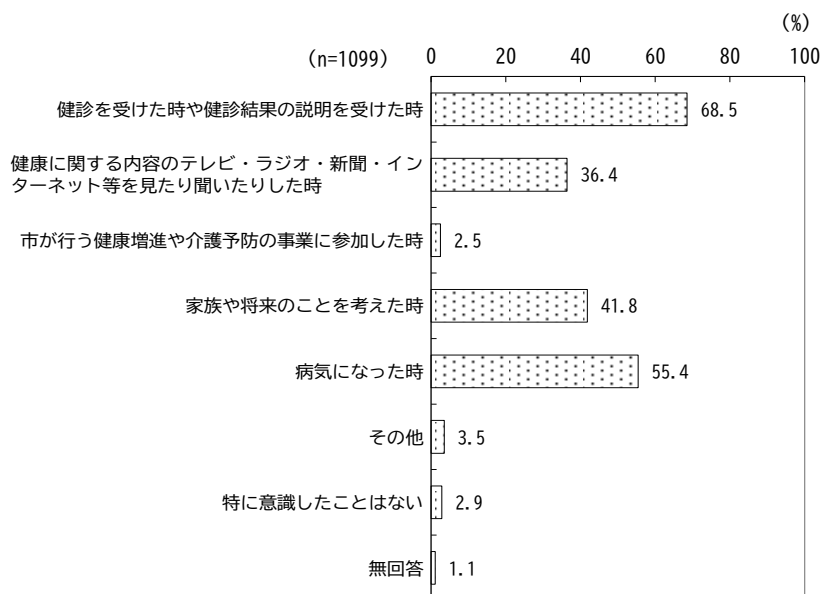
主観的健康感(図表 5-8)については、全体では「どちらかといえば「健康」だと思わない」と「「健康」だと思わない」を合わせると20.0%となっています。

図表 5-8 主観的健康感



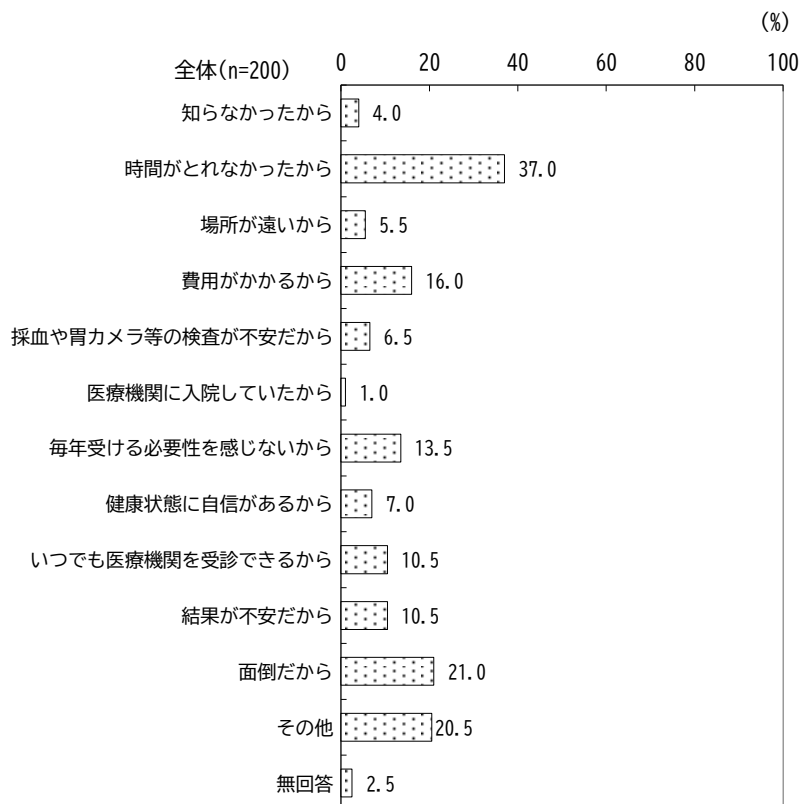
「健康」について意識する時(図表 5-9)については、全体では「健診を受けた時や健診結果の説明を受けた時」が68.5%と最も多く、次いで「病気になった時」が55.4%と続いています。

図表 5-9 「健康」について意識する時



健康診断を受けなかった理由(図表 5-10)については、全体では「時間がとれなかったから」が37.0%と最も多く、次いで、「面倒だから」が21.0%、「費用がかかるから」が16.0%と上位となっています。

図表 5 - 1 0 健康診断を受けなかった理由



「自分の健康は自分で守る」が基本であることから、市民一人一人が健診のための時間を作り健康診断を受診することが必要です。また、自由意見では、『1か所で1日で終わるようにして欲しい』、『健診を受けやすく、分かりやすくしてもらいたい』、『健診のお知らせは、市報だと見逃すことがあるので個人宛に来るとうれしい』、『健診の予約が取りづらく感じる』などの意見もあることから、健康診断の周知方法、申込方法、実施日時、場所等の見直しを検討することも必要です。

(3) 施策の方向性

① 適正な飲酒

アルコールの多量飲酒は、生活習慣病のリスクを高めるとされていることから、市民一人一人が適正な飲酒量を理解することが必要です。様々な機会を通して適正飲酒の周知やアルコールについての相談に対応していきます。

② 禁煙の推奨と受動喫煙の防止

喫煙や受動喫煙は、様々な生活習慣病のリスク要因となっていることから、喫煙や受動喫煙が身体にもたらす様々な影響について周知・啓発するとともに、健康相談にも対応していきます。

③ 検(健)診受診の促進

「自分の健康は自分で守る」という意識を持って、定期的に健康診断やがん検診を受診することは、非常に重要です。また、結果を受けて、安心感が得られ、その後の生活の活力になったり、異常所見が見つかって早期発見、早期治療につながります。今後も健康診断、人間ドック、がん検診などを実施するとともに、健康相談にも対応していきます。

(4) 評価指標

目 標	指 標	現状値 (計画策定時)	目標値 令和 18 年 (2036 年)	根拠資料
生活習慣病のリスクを 高める量を 飲酒している人の減少	一日当たりの純アルコール摂取量が 男性 40g 以上、女性 20g 以上の 人の割合			市民アンケート
	男 性	18.9%	17.0%	
	女 性	15.7%	14.0%	
妊婦の喫煙率の減少	妊婦の喫煙率	1.6%	0.0%	3～4 か月児健康診査 「健やか親子 21」
受動喫煙の機会を 有する人の減少	家庭での受動喫煙が「いつも」、 「たいてい」、「ときどき」とあると 回答した人の割合	10.5%	5.0%	市民アンケート
喫煙率の減少	喫煙習慣が「ある」人の割合	13.9%	12.0%	市民アンケート
がん検診受診率の向上	胃がん検診受診率	19.7%	50.0%	がん検診実績
	大腸がん検診受診率	22.7%	50.0%	
	肺がん検診受診率	25.2%	50.0%	
	乳がん検診受診率	27.5%	50.0%	
	子宮頸がん検診受診率	22.3%	50.0%	
骨粗しょう症検診受診率 の向上	骨粗しょう症検診受診率	4.7%	15.0%	骨粗しょう症検診実績
特定健康診査受診率 の向上	特定健康診査受診率	42.1%	60.0%	特定健康診査

(5) 具体的な取組

◆個人の取組

- 周囲の人に、望まない受動喫煙をさせないように配慮します。
- 飲酒・喫煙による妊娠や胎児への影響を理解し、妊娠中や授乳中の飲酒・喫煙はしません。
- 喫煙や飲酒が健康に及ぼす影響を知り、禁煙や適正飲酒で健康生活を心掛けます。
- 定期的ながん検診・特定健康診査等、各種検（健）診を受診し、自分や家族の健康状態を知り、疾病の発症予防と早期発見に生かします。
- 生活習慣病について、正しい知識を身につけ、「自分の健康は自分で守る」意識を持ちます。

■地域の取組

- 喫煙マナーを守り、望まない受動喫煙をさせない環境を作ります。
- 20歳未満の者の、飲酒・喫煙を防止します。
- 各種検（健）診を受けるよう声を掛け合い、受診しやすい環境を作ります。

●市の取組(アルコール)

事業名	事業内容	担当課
食の講演会の実施	40歳以上の国民健康保険被保険者を対象に、生活習慣病予防のための食生活についての講演会を実施します。	国保年金課
パパママ学級の開催	第一子を妊娠中の親を対象としたパパママ学級において、妊娠中・授乳中の飲酒が胎児や乳幼児の発育に影響があることを周知します。	保健センター
適正飲酒についての周知	ホームページ等を通じて多量飲酒が健康に影響を及ぼすこと、適量飲酒、休肝日について周知します。	保健センター
健診結果の見方の周知	ホームページ等を通じて健診結果の肝機能等に関する数値の見方を周知します。	保健センター
アルコールに関連する相談の実施	保健師、看護師、栄養士、歯科衛生士等による電話や面接によるアルコールに関連する健康相談を行います。また、保健所から相談要請があった際は、連携して実施します。	保健センター

●市の取組(たばこ)

事業名	事業内容	担当課
庁舎敷地内分煙の促進	庁舎内を全面禁煙とするとともに、屋外に喫煙所を設置し分煙を促進します。	管財契約課
「路上喫煙禁止地区」における路上喫煙防止の啓発活動の実施	道路等における喫煙マナーの向上を図り、市民等の安全で快適な生活環境を確保することを目的とした新座市路上喫煙の防止に関する条例に基づき、路上喫煙禁止地区に指定している志木駅、新座駅及びひばり通りの周辺において、路上喫煙防止パトロール、啓発用品の配布などを実施し、路上喫煙防止の周知・啓発を行います。	環境課

事業名	事業内容	担当課
パパママ学級・育児学級、乳幼児健診の実施	第一子を妊娠中の親を対象としたパパママ学級において、妊娠中・授乳中の喫煙が胎児や乳幼児の発育に影響があることを周知します。また、育児学級や乳幼児健診において、喫煙が乳幼児の発育・不慮の事故に影響があることを周知します。	保健センター
喫煙の影響についての周知	ホームページ等を通じて喫煙及び受動喫煙が健康に及ぼす影響（ＣＯＰＤ、肺がん、生活習慣病）を周知します。	保健センター
がん検診実施の告知	ホームページ、広報・健康カレンダー等でがん検診の告知を行います。	保健センター
健康相談の実施	喫煙に関する健康相談や禁煙外来等の相談に応じます。	保健センター
「市管理施設における受動喫煙防止対策の方針」の制定	改正健康増進法に基づき、施設ごとに受動喫煙防止対策を講じるよう市独自の方針を制定します。	保健センター
小・中学校敷地内禁煙の実施	市内全小・中学校の敷地内の禁煙を実施します。	学務課 (小・中学校)

●市の取組(検(健)診受診)

事業名	事業内容	担当課
長寿健康診査又は人間ドックの検診費の助成	後期高齢者医療保険の被保険者の健康の保持増進を図るため、長寿健康診査又は人間ドック検診費を助成します。	長寿はつらつ課
特定健康診査の実施	40歳以上の国民健康保険被保険者を対象に、生活習慣病及び内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）予防に着目した特定健康診査を実施します。	国保年金課
人間ドック検診の実施	国民健康保険被保険者を対象に、生活習慣病を始めとする疾病の早期発見及び予防のための検診を実施します。	国保年金課
特定保健指導の実施	40歳以上の国民健康保険被保険者を対象に、生活習慣病及び内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）予防に着目した特定保健指導を実施します。	国保年金課
がん検診の実施	がんの早期発見・早期治療を目的として集団又は個別による各種がん検診を実施します。また、国の方針に基づき、がん検診推進事業を実施します。	保健センター
がん検診未受診者への受診勧奨	がん検診推進事業対象の未受診者へ受診勧奨を行います。	保健センター
30代のからだチェックの実施	特定健康診査対象者未満の30～39歳を対象とした健康診査を集団検診で実施します。	保健センター
骨粗しょう症検診の実施	生活習慣病の予防を図るため、集団検診による骨粗しょう症検診を実施します。	保健センター

6 基本施策6 地域とのつながり

(1) 背景

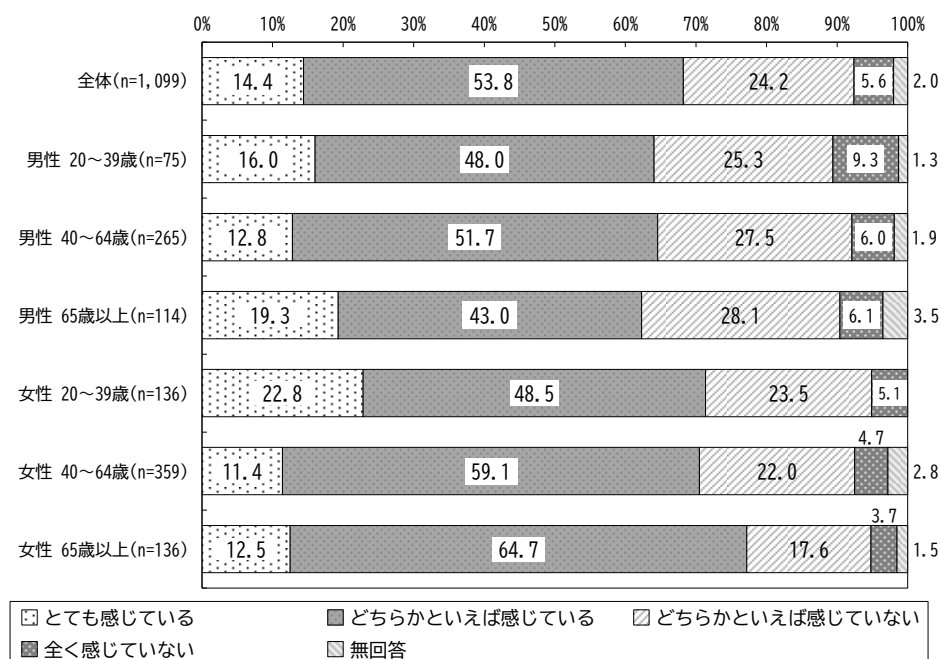
地域における住民同士の信頼関係や結びつきといったソーシャルキャピタルが、個人の健康行動改善や周囲からの援助等を通じて健康に良好な影響を及ぼすとされています。また、主観的健康度が高い人ほど、ソーシャルネットワークを構築しているとも言われています。

地域とのつながり、人と人とのつながりを構築するためにも、様々な社会活動に参加したり、近所づきあいを含め、地域の人との信頼関係を築くとともに、行政と企業・団体、医療機関等が連携し、市民の健康意識の向上や行動変容を促す情報を積極的に発信し、地域が一丸となって健康づくりの機運を高める必要があります。

(2) 現状と課題

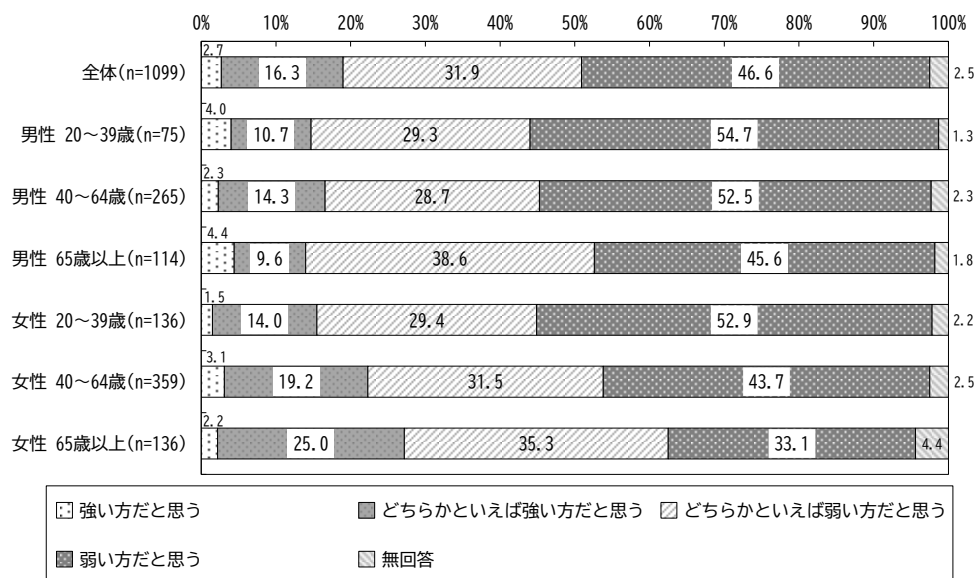
「いきがい」や「はりあい」を感じているかについて(図表 6-1)は、全体では「とても感じている」14.4%、「どちらかといえば感じている」53.8%を合わせると68.2%と、「どちらかといえば感じていない」24.2%、「全く感じていない」5.6%を合わせた29.8%より多くなっています。

図表 6-1 「いきがい」や「はりあい」



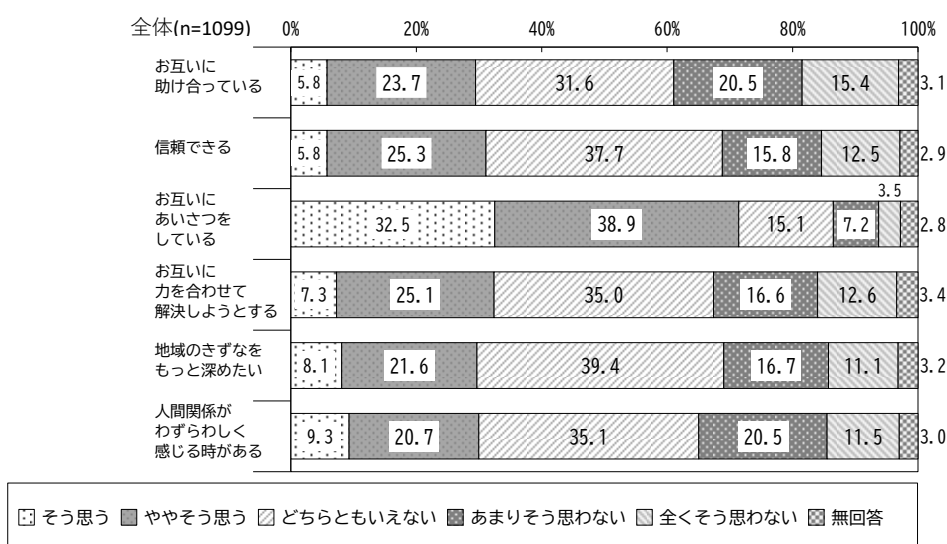
地域の人たちとのつながりの強さ(図表 6-2)については、全体では「どちらかといえば弱い方だと思う」31.9%、「弱い方だと思う」46.6%を合わせると78.5%と8割弱となっています。

図表 6-2 地域の人たちとのつながりの強さ



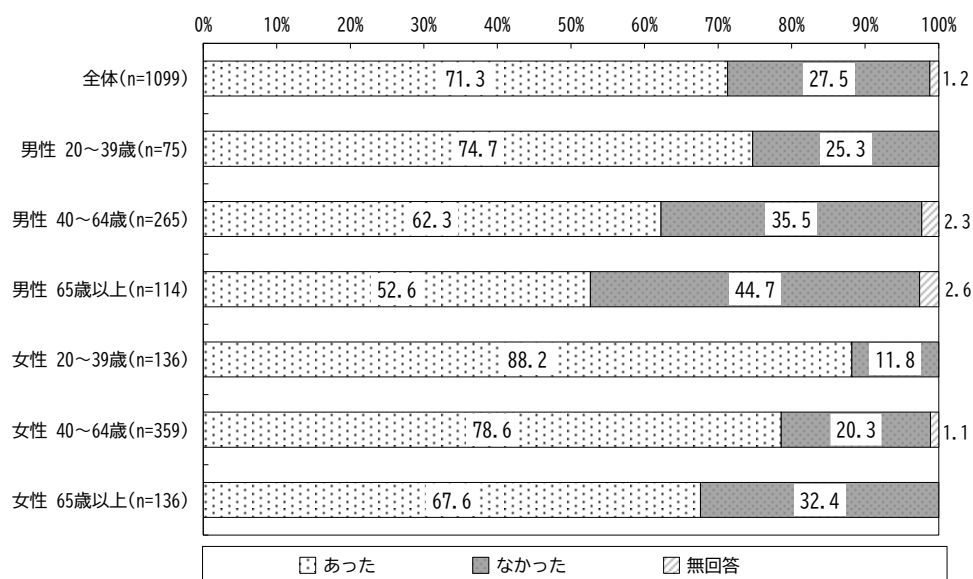
地域の状況(図表 6-3)については、「お互いにあいさつをしている」を除く全ての項目で「どちらともいえない」が最も多くなっており、「お互いに助け合っている」では、「あまりそう思わない」20.5%、「全くそう思わない」15.4%を合わせると35.9%と、「そう思う」5.8%、「ややそう思う」23.7%を合わせた29.5%より多くなっています。

図表 6-3 地域の状況



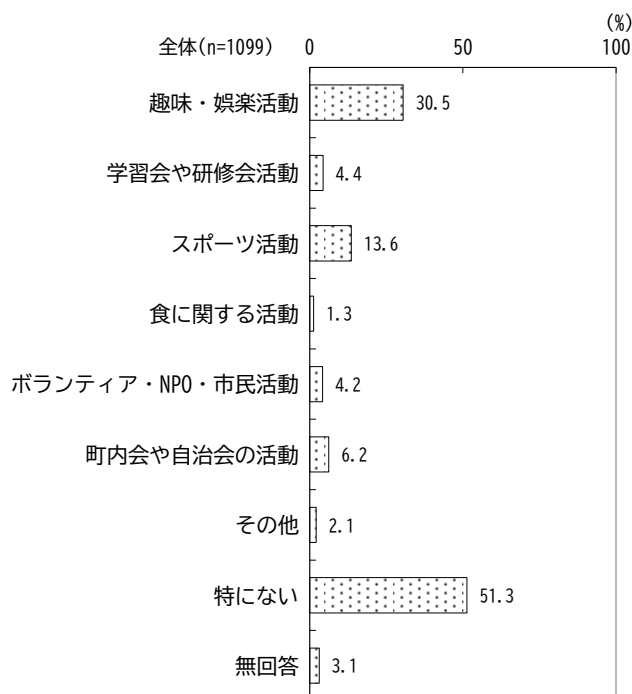
過去1年間の、友人、地域の人等と食事をする機会の有無(図6-4表)については、全体では「なかった」は27.5%となっています。また、「なかった」は、男性で多くなっており、65歳以上では44.7%となっています。

図表6-4 過去1年間の、友人、地域の人等との食事の機会の有無



現在参加している活動(図表6-5)については、全体では「特にない」が51.3%と半数を超えています。

図表6-5 参加している活動



社会的なつながりを持つことは、精神的健康、身体的健康、生活習慣、死亡リスク等に良い影響を与えることが分かっています。

地域とのつながりが豊かな人は、様々な人々と交流する機会や社会活動に参加する等のきっかけがあり、健康状態に良いとされていることから、地域とのつながりを持つことが必要です。

(3) 施策の方向性

① 地域、人との結びつきの促進

地域とのつながりや社会活動に参加している人ほど健康であると言われていることから、地域における居場所づくりや健康づくり活動団体の情報を提供するとともに、健康関連団体等が連携し、健康づくりに取り組みます。

(4) 評価指標

目 標	指 標	現状値 (計画策定時)	目標値 令和 18 年 (2036 年)	根拠資料
社会活動に参加している人の増加	何らかの社会活動に参加している人の割合 (「特にない」、「無回答」を除く割合)	45.6%	50.0%	市民アンケート
地域の人たちとのつながりが強いと思う人の増加	地域の人たちとのつながりが「強い方だと思う」、「どちらかといえば強い方だと思う」と回答した人の割合	19.0%	24.0%	市民アンケート
友人、地域、職場等を含む所属コミュニティの人と共食している人の増加	過去 1 年間に、友人、地域の人や職場等を含む所属コミュニティの人と、食事をする機会が「あった」と回答した人の割合	71.3%	75.0%	市民アンケート

(5) 具体的な取組

◆個人の取組

- 興味のある社会活動に参加します。
- 地域や近所の人と交流を持ち、地域の行事には積極的に参加します。
- 家族や友人・仲間等と食事をします。

■地域の取組

- 日頃から地域の人と挨拶を交わします。
- 地域の人が気軽に参加できる行事やイベントなどを開催します。
- 孤立を防ぐため、地域行事等への参加を呼びかけます。
- 地域の助け合いや見守り活動を進めます。

●市の取組

事業名	事業内容	担当課
観光ガイド等のボランティアの養成と活用	観光都市にいざづくりの担い手を確保するため、新座市観光ボランティアガイド協会が主催する観光ボランティアガイド養成講座の開催を支援します。	シティ プロモーション課
集会所の維持管理	集会所の維持管理を行い、地域住民の交流の場を提供します。	地域活動推進課

事業名	事業内容	担当課
町内会の加入促進	地域コミュニティの核である町内会への加入を促進するため、転入者や未加入者等に対して町内会加入の案内を行います。また、各町内会の活動状況を広く周知し、地域活動の活性化を図るため、市ホームページに町内会活動情報を掲載します。	地域活動推進課
地域福祉推進協議会の活動支援	支え合いのできる地域づくりを進めている地域福祉推進協議会の活動を支援するため、事業の企画や運営に関する相談に応じるとともに、活動場所の提供やチラシの印刷など事務局機能の一部を支援します。	福祉政策課 [社会福祉協議会]
生活支援体制整備事業	地域の支え合いの仕組みづくりを推進するため、多様な主体が参加する協議体を市全域（第1層）と各地域福祉圏域（第2層）に設置するとともに、生活支援コーディネーターを配置し、資源開発やネットワークの構築等を行います。	福祉政策課 [社会福祉協議会]
ふれあい会食事業 [社会福祉協議会]	地域に居住する高齢者等が、地域社会との交流を広め、健康の増進を図るため、各地域の集会所等を会場に社会福祉協議会支部が会食会を実施します。	福祉政策課 [社会福祉協議会]
地域子育て支援拠点事業	地域子育て支援拠点事業として、子育て親子の交流の場の提供及び交流の促進、子育てサークルの育成及び支援をします。	こども支援課
高齢者に向けた情報提供	高齢者の生きがい、社会参加への支援のため、市が行っている事業や社会資源等について、広報、ホームページ等により市民へ周知します。	長寿はつらつ課
老人福祉センター事業における新春レクリエーションの実施	利用者間の親睦を深め、地域で支え合える仲間を増やすため、毎年新年1回目の事業として、新春レクリエーションを実施します。同事業では、落語等を実施するとともに、おしるこを参加者に配布します。	長寿はつらつ課
介護予防事業等	高齢者の介護予防・閉じこもり予防を目的として市内の集会所等で実施するほっと茶や事業、要介護状態となることを予防するための介護予防事業、地域で健康維持のための団体活動等への参加を促すことで、知り合いを増やし、付き合いを広げるためのきっかけづくりにつなげます。	介護保険課
地域活動マップの作成	定期的に参加することで健康維持に効果があると言われる地域での団体活動を掲載したマップを作成し、高齢者世帯へ周知します。	介護保険課
にいぎの元気推進員の活動支援	地域で活躍する介護予防ボランティアの養成や、活動のためのフォローアップ講座等を行います。	介護保険課
講座の開催	幅広い世代向けに生涯学習講座を開催します。	公民館

事業名	事業内容	担当課
コンサート・音楽会・寄席等の開催	多くの人が楽しめるコンサート等を実施します。	公民館