



第3次

# いきいき 新座21プラン

- ✿ 第3次新座市健康づくり行動計画 ✿
- ✿ 第2次新座市食育推進計画 ✿
- ✿ 第2次新座市歯科口腔保健推進計画 ✿

【概要版】



©新座市 2010

令和7年3月  
新座市

国では令和5年に国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針に基づき、第5次国民健康づくり対策である「21世紀における第三次国民健康づくり運動(健康日本21(第三次))」が策定されました。

本市では、これからの健康づくりに向け、市民の意識や行動の変化を踏まえた取組を推進するため、令和7年度を初年度とする「第3次いきいき新座21プラン(第3次新座市健康づくり行動計画・第2次新座市食育推進計画・第2次新座市歯科口腔保健推進計画)」を、12か年計画で策定しました。

## 第3次いきいき新座21プラン

### 1 基本理念

「未来につながるいきいき新座」を基本理念に掲げ、『自分の健康は自分で守る』ことを前提としつつ、「疾病や障がいの有無」とは関係なく、市民一人一人が前向きな気持ちを持ち、未来に向けて健やかで心豊かに生活できる持続可能な地域社会の実現を目指します。



「未来につながるいきいき新座」

### 2 基本方針

基本方針 1 包括的な健康づくりの展開

基本方針 2 人の生涯を経時的に捉えた健康づくり

基本方針 3 健康寿命の延伸

### 3 施策の体系

計画名	基本理念	基本方針	基本施策	施策の方向性
<b>第3次いきいき新座21プラン</b> 第3次新座市健康づくり行動計画 第2次新座市食育推進計画 第2次新座市歯科口腔保健推進計画	<b>『未来につながるいきいき新座』</b>	<b>①</b> 包括的な健康づくりの展開 <b>②</b> 人の生涯を経時的に捉えた健康づくり <b>③</b> 健康寿命の延伸	<b>1</b> <b>食生活・食育</b> (第2次新座市食育推進計画)	(1) 食事を通じた健康づくり (2) 食育の推進
			<b>2</b> <b>身体活動・運動</b>	(1) 身体活動の促進 (2) 運動習慣の定着
			<b>3</b> <b>歯科口腔保健</b> (第2次新座市歯科口腔保健推進計画)	(1) むし歯、歯周病の予防 (2) 口腔機能の維持向上
			<b>4</b> <b>休養・こころ</b>	(1) 睡眠の量と質の向上 (2) こころの健康づくり
			<b>5</b> <b>健康管理の推進</b>	(1) 適正な飲酒 (2) 禁煙の推奨と受動喫煙の防止 (3) 検(健)診受診の促進
			<b>6</b> <b>地域とのつながり</b>	(1) 地域、人との結びつきの促進

## 4 施策の展開

### 基本施策 1 食生活・食育（第2次新座市食育推進計画）

#### ■ 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。

#### ■ 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。

基本施策	目 標	指 標	現状値 (計画策定時)	目標値 令和18年 (2036年)	
食生活・食育	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%	
	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%	
	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%	
	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
		朝食を毎日食べている児童の割合(小学6年生)		81.9%	増加
		朝食を毎日食べている生徒の割合(中学3年生)		76.8%	増加
		朝食を「ほぼ毎日」食べる人の割合(20歳以上)		72.2%	増加
	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	
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		
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		

#### トピックス



★一日の野菜摂取量の目標値は350g以上です。右の写真を参考に日々の生活で取り入れましょう！



一日の野菜摂取量の目安  
350g

##### 【生野菜】



##### 【加熱した野菜】



一食の野菜摂取量の目安  
120g  
● 生野菜なら、両手いっぱい  
● 加熱した野菜なら、片手に乗る量

## 基本施策 2 身体活動・運動

### ■ 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。

### ■ 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))

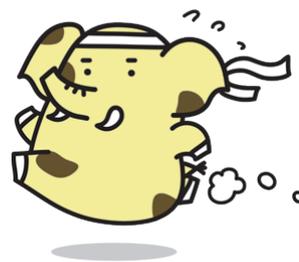
#### ■ 地域の取組

- 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。

基本施策	目 標	指 標		現状値 (計画策定時)	目標値 令和18年 (2036年)
身体活動・運動	日常生活における歩数の増加	一日の歩数の平均値			
		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			
		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%		

★今より10分多くからだを動かす  
+10(プラステン)に取り組みましょう！

スタート



毎日合計60分以上、歩いたり動いている

Yes

No

運動習慣※がある

運動習慣※がある

※1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

No

No

Yes

Yes

同世代の同性と比較して歩くスピードが速い

同世代の同性と比較して歩くスピードが速い

Yes

No

Yes

No

素晴らしいです！  
一緒にからだを動かす仲間を増やしてください。

目標を達成しています。  
+10で、よりアクティブな暮らしを！

目標達成まであと少し！  
無理なくできそうな+10を始めるなら今！

このままではあなたの健康が心配です。  
いつ、どこで+10できるか考えてみませんか？

**つながる！**

家族や仲間と+10を共有しましょう！

**達成する！**

一日合計60分、高齢の方は40分を目標にからだを動かしましょう！

**始める！**

今より少しでも長く元気にからだを動かすことが健康の第一歩です。

**気づく！**

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。生活や環境を振り返ってみましょう。

(厚生労働省「アクティブガイド」から抜粋)

## 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)

### ■ 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。

### ■ 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。

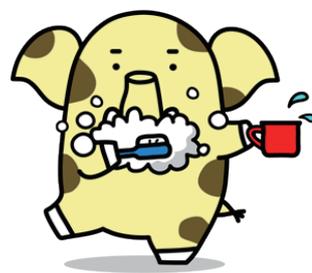
基本施策	目 標	指 標	現状値 (計画策定時)	目標値 令和18年 (2036年)
歯科 口腔 保健	歯科検診の受診の増加	妊婦の成人歯科検診受診者数	0人	増加
		2歳児歯科健診の受診率	12.9%	増加
		成人歯科検診の受診者数	388人	400人
	歯科医院の受診率の増加	歯科医院で「定期的に健診や治療を受けている」、 「定期的ではないが、健診や治療を受けている」人の割合	72.1%	85.0%
	フッ化物塗布実施率の増加	フッ化物塗布実施率	98.0%	増加
	むし歯保有者率の減少	1歳6か月児のむし歯保有者率	0.3%	減少
3歳児のむし歯保有者率		5.5%	減少	

基本 施策	目 標	指 標	現状値 (計画策定時)	目標値 令和18年 (2036年)
歯科 口腔 保健	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
		12歳児(中学1年生)のむし歯のない児の割合	74.0%	増加
	8020運動の周知	8020運動の「言葉も内容も知っている」人の割合	39.9%	70.0%
	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%

## トピックス

### 8020(ハチマル・ニイマル)運動

8020運動とは、80歳になっても20本以上自分の歯を保持することを推進する運動をいいます。この運動は、平成元年に厚生労働省と日本歯科医師会が提唱し、広く呼びかけてきました。20本以上の歯があれば、ほとんどの食物を噛み砕くことができ、おいしく食べられると言われています。「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いをこめてこの運動が始まりました。



<参考>厚生省「成人歯科保健対策検討会中間報告」1989年(平成元年)―抜粋―  
「残存歯数が約20本あれば食品の咀嚼そしゃくが容易であるとされており、例えば日本人の平均寿命である80歳で20本の歯を残すという、いわゆる8020運動を目標の1つとして設定するのが適切ではないかと考えられる。」

## 基本施策 4 休養・こころ

### 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。

### 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。

基本施策	目 標	指 標	現状値 (計画策定時)	目標値 令和18年 (2036年)
休養・こころ	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%
	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%
	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%

### トピックス

#### 毎日をすこやかに過ごすための睡眠5原則

睡眠環境・生活習慣・嗜好品に気をつけて、  
**Good Sleepを!**

- 第1原則 からだとこころの健康に、適度な長さで休養感のある睡眠を
- 第2原則 光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて
- 第3原則 適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを
- 第4原則 カフェイン、お酒、たばこなど、嗜好品とのつきあい方に気をつけて
- 第5原則 眠れない、眠りに不安を覚えたなら専門家に相談を

「Good Sleepガイド」厚生労働省

## 基本施策 5 健康管理の推進

### 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。

### 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。

基本施策	目 標	指 標	現状値 (計画策定時)	目標値 令和18年 (2036年)
健康管理の推進	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		
			男 性	18.9%
		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%

基本 施策	目 標	指 標	現状値 (計画策定時)	目標値 令和18年 (2036年)	
健康 管理 の 推 進	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」と回答した人の割合	10.5%	5.0%	
	喫煙率の減少	喫煙習慣が「ある」人の割合	13.9%	12.0%	
	がん検診受診率の向上	胃がん検診受診率		19.7%	50.0%
		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%	
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%		

## トピックス

### お酒と上手につきあおう

適量は1日  
純アルコールで  
20g程度

女性は  
この半量！



日本酒 15度  
1合(180ml)



ビール 5度  
中ビン1本  
(500ml)

焼酎 25度  
ぐい飲み2杯弱  
(100ml)



ウイスキー 40度  
ダブル1杯(60ml)



ワイン 12度  
グラス2杯弱  
(200ml)



■適量は一日に日本酒1合程度

■適量の2倍超→  
生活習慣病のリスク「高」

配慮して  
ほしいゾウ

令和2年4月1日より、受動喫煙防止対策が全面施行されました。

## 吸わせないで！ たばこの煙

身近な人がたばこの煙に苦しんでいます。  
たばこの煙は健康被害（肺がん・虚血性心疾患・脳卒中・  
乳幼児突然死症候群等）をもたらすことがあります。

人通りの多い場所での喫煙をやめましょう



危険！歩きタバコはやめましょう

洗濯物等、臭い移りに注意しましょう

ベランダや庭、窓を開けての喫煙は、  
近隣にもひろがっています。  
たばこの吸い方に、ご配慮をお願いします！

※ 禁煙したい方は、新座市ホームページをご覧ください。  
新座市 保健センター ☎048-481-2211

## 基本施策 6 地域とのつながり

### ■ 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。

### ■ 具体的な取組

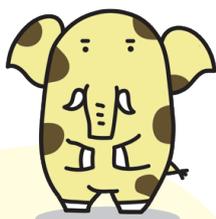
#### ◆ 個人の取組

- 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。
- 地域の人々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。

基本施策	目 標	指 標	現状値 (計画策定時)	目標値 令和18年 (2036年)
地域とのつながり	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%
	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%
	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%



新座市  
イメージキャラクター  
ゾウキリン

### 第3次いきいき新座21プラン【概要版】

(第3次新座市健康づくり行動計画・第2次新座市食育推進計画  
・第2次新座市歯科口腔保健推進計画)

令和7年3月

発行：新座市 編集：新座市保健センター  
〒352-0011 埼玉県新座市野火止二丁目9番37号  
TEL：(048)481-2211 FAX：(048)481-2215



▲ここから計画書をご覧  
いただくことができます。