

は つ ら つ

日 高 21

(第5次)

令和6年度～令和11年度
(2024年度～2029年度)



令和6年3月
日高市



はじめに

近年、医学の進歩や健康意識の高まりから、「人生100年時代」と言われています。

また、新型コロナウイルス感染症拡大の経験から、新興感染症の流行も見据えた新しい生活様式が進展しています。

平均寿命が延びる中で、より長く元気に暮らしていくための基盤として、健康の重要性はより高まってきており、平時から心身の健康を保つため、健全な食生活の実践や生活習慣の改善を含めた継続的な健康づくりに取り組むことが大切です。



本市では、これまで「地域の人と人とのふれあいの中で、自らの健康観を意識し、生き生きとした生活が送れるまち」を基本理念とした「はつらつ日高21（第4次）：日高市健康増進計画・日高市食育推進計画」により、市民一人一人が生活の質の向上を願って健康増進に主体的に取り組むことを推進してまいりましたが、令和6年3月をもって計画期間が満了となりますことから、新たに令和6年4月から令和12年3月までの6か年を期間とする「はつらつ日高21（第5次）：日高市健康増進計画・日高市食育推進計画」を策定しました。

この計画では、令和3年の市制施行30周年を記念して行った「健幸のまち」宣言が掲げる6つの市民の取組のほか、地域や行政の取組を具体的に示し、宣言が目指す「地域の人と人とのふれあいの中で健幸（健康で、生き生きと、幸せに暮らすこと）を実感できるまち」の実現を推進してまいります。

結びに、本計画を策定するにあたり、日高市健康づくり推進会議の委員の皆様をはじめ、アンケート調査や市民コメント等にご協力くださいました皆様に厚くお礼申し上げます。

令和6年3月

日高市長 谷ヶ崎 照 雄

目 次

第1章 計画の概要

1 計画策定の趣旨	1
2 計画の位置付け	2
3 計画の期間	3
4 計画の策定経過・推進体制	4
5 計画の進行管理	5

第2章 計画の基本的な考え方

1 基本理念	6
2 基本目標	7
3 健幸目標と体系	7

第3章 具体的な取組

健幸目標 1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小	9
健幸目標 2 個人の行動と健康状態の改善	10
(1) 自分に合った運動を、楽しく続けて、健康づくりに取り組みます	10
①運動の習慣化を支援します	10
(2) 十分な休養をとり、心身をリフレッシュして、こころの健康を保ちます	13
①趣味やスポーツなどで余暇を過ごすことを推奨します	13
②こころの健康に関する取組を推進します	15
(3) 自分のからだを知り、生活習慣を改善して、病気を予防します	18
①疾病の発症予防、早期発見及び重症化予防を図ります	18
②からだの害に関する教育に取り組みます	21
③歯と口腔の健康を保つ歯科保健を充実します	24
(4) おいしく、楽しく食べて、元気なからだをつくれます【日高市食育推進計画(第3次)】	27
①食を通じて健やかな「からだ」を育みます	28
②食を通じて豊かな「こころ」を育みます	35
健幸目標 3 社会環境の質の向上	39
(5) 笑顔であいさつ、声を掛け合って、健康づくりの輪を広げます	39
①健康に関心が薄い人を含み幅広く健康づくりを推進します	39
(6) お互いを認め合い、生きがいをもって、活躍できる社会を目指します	42
①人と人との関わりの中で、個々人の価値観を認め合うことを推進します	42
健幸目標 4 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	45

第1章 計画の概要

1 計画策定の趣旨

我が国は、生活環境の改善や医学の進歩によって平均寿命を大きく伸ばし、世界有数の長寿国となりました。本市でも高齢化が確実に進展しており、市民の健康への不安や、医療・介護に関する費用負担の増大が懸念されています。

また、生活習慣病の発症予防及び重症化予防も大きな課題となっており、市民一人一人が健康づくりに取り組むとともに、健康寿命の延伸や、社会環境の質の向上も大変重要となっています。

国は、平成15年4月に、「二十一世紀における国民健康づくり運動」である「健康日本21（第一次）」を推進するための基本方針として、「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」を定め、平成24年度までの10年間、国民の健康づくりに取り組み、その後、平成25年度から令和5年度までの11年間（1年の期間延長あり）は、「健康日本21（第二次）」を推進するため、当該基本方針を改正し、国民の健康につながる様々な施策を継続してきました。

本市では、平成15年度から平成24年度までの10年間においては、「健康日本21（第一次）」を踏まえ、日高市健康増進計画「はつらつ日高21」（平成15年度～平成19年度版・平成20年度～平成24年度版）を順次策定し、市民の健康づくりを支援してきました。

続く平成25年度から令和5年度までの11年間においては、「健康日本21（第二次）」を踏まえ、新たに、食育の推進に関する内容を包含させた日高市健康増進計画・日高市食育推進計画「はつらつ日高21」（平成25年度～平成29年度版・平成30年度～令和5年度（1年の期間延長あり）版）を順次策定し、市民の健康づくりと食育の推進に努めてきました。

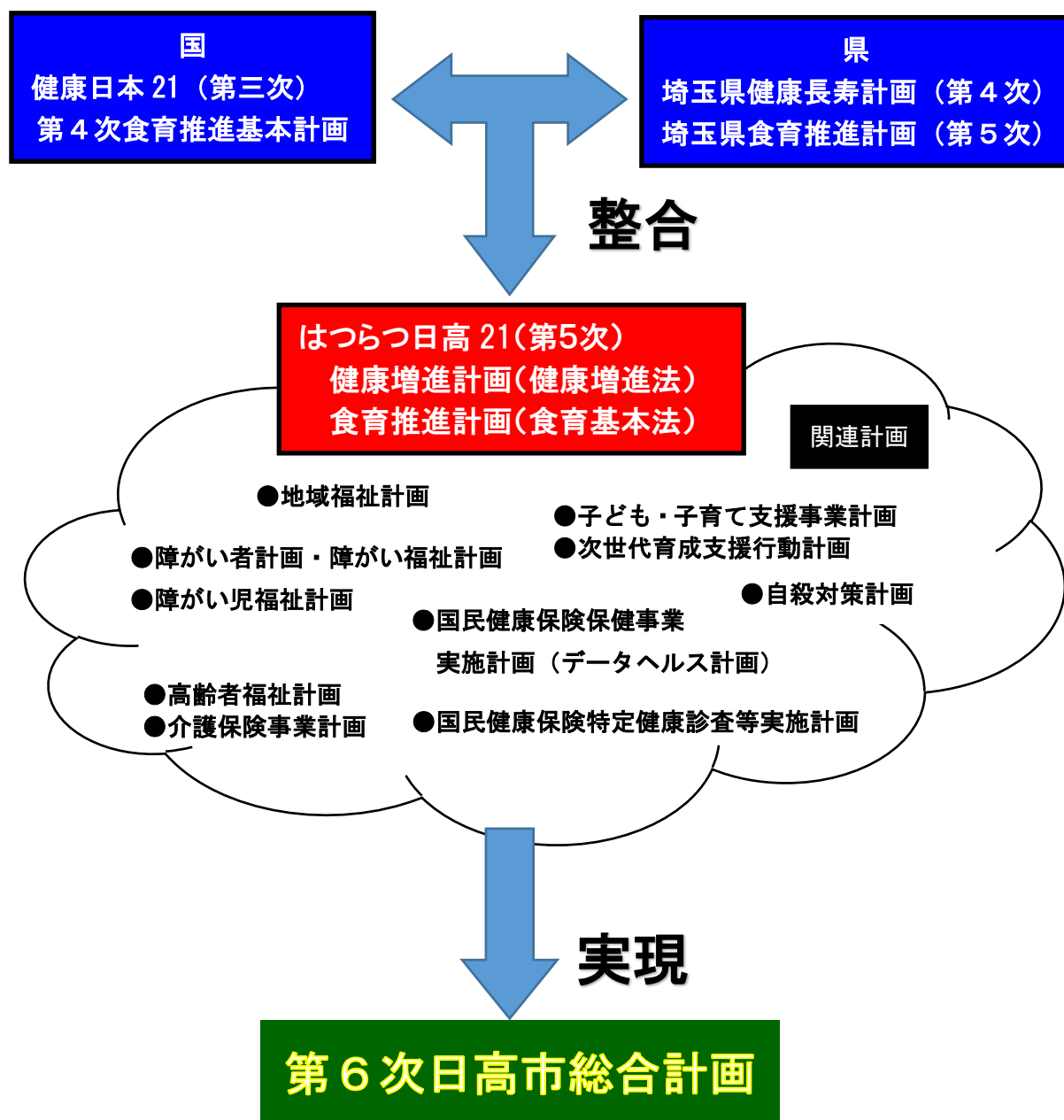
また、令和3年度には、「人生100年時代にあって、健康で、生き生きと、幸せに暮らすこと（健幸）は、市民みんなの願いである」とし、市民一人一人が健康づくりに取り組み、地域のひととひとのふれあいの中で健幸を実感できるまちを目指す「健幸のまち」宣言を行い、令和4年度からは、宣言の趣旨に沿った市民の取組を支援しているところです。

今般、日高市健康増進計画・日高市食育推進計画「はつらつ日高21」（令和6年度～令和11年度版）の策定に当たっては、市民アンケート調査で把握した市民の健康に関する意識や、「健康日本21（第三次）」を踏まえるとともに、「健幸のまち」宣言で掲げた6項目を反映させたものとしています。

2 計画の位置付け

この計画は、健康増進法第8条第2項に規定する「市町村健康増進計画」を主とし、食育基本法第18条第1項に規定する「市町村食育推進計画」を包含するものであり、市民の健康増進の推進に関する施策を実施するための基本的事項を定めるものです。

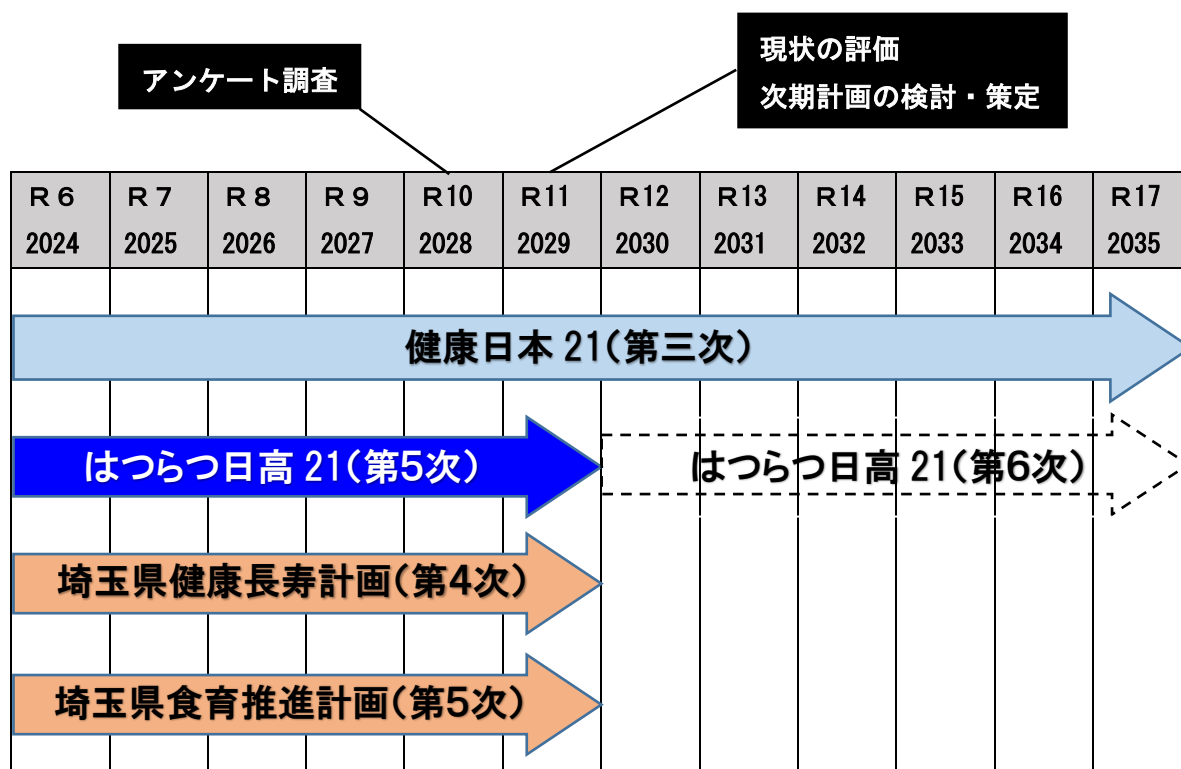
また、この計画は、国の「健康日本21（第三次）」（令和6年度から令和17年度まで）及び「第4次食育推進基本計画」（令和3年度から令和7年度まで）を踏まえるとともに、「埼玉県健康長寿計画（第4次）」（令和6年度から令和11年度まで）及び「埼玉県食育推進計画（第5次）」（令和6年度から令和11年度まで）を参考とし、市の関連計画と相互に作用しながら、「第6次日高市総合計画」の内容実現を目指すものです。



3 計画の期間

この計画は、「健康日本21（第三次）」（令和6年度から令和17年度まで）の12年間のうち、前半に対応する計画として、令和6年度から令和11年度までの6年間を計画期間とするものです。

また、「健康日本21（第三次）」の後半に対応する次期の計画策定に向けては、令和10年度に市民にアンケート調査を実施し、本計画で設定した目標達成の状況把握等を行うこととします。



4 計画の策定経過・推進体制

(1) 計画の策定経過

① アンケート調査の実施

ア 健康習慣に関するアンケート（成人アンケート）

対 象	住民基本台帳に登録された令和4年11月1日時点で20歳以上の市民のうち、年齢の構成割合に基づき、「性別」及び「世代別」（20歳から90歳以上までを5歳ごとに区分）に無作為抽出した3,000人
方 法	郵送により、無記名式調査票を配布及び回収
時 期	令和5年2月
結 果	調査票郵送数3,000件、回収数1,083件、回収率36.1%

イ 食生活アンケート（児童・生徒アンケート）

対 象	市内の学校へ通う全小学5年生461人及び全中学2年生515人の計976人
方 法	学校を通じて、児童・生徒へ電子申請での回答を依頼するチラシ（QRコード付）を配布し、無記名式調査フォームに入力された回答データを回収
時 期	令和5年2月
結 果	QRコード付チラシ配布件数976件、データ回収数933件、回収率95.6%

② 健康づくり推進会議

健康づくりに取り組む団体から推薦された者、保健又は医療に関係する者、知識経験を有する者及び公募された市民により構成され、計画の改訂に向けた課題の整理など、計画の推進に関する総合的な検討を行いました。

③ 健幸のまち推進委員会

健幸づくりに関する関係各課により構成され、計画の目的達成のために実施する事業の内容など、計画策定に向けた検討を行いました。

④ 市民コメントの実施

市民から様々な意見を求めるため、令和6年1月6日から2月5日までの間、公共施設や市ホームページでの計画（案）公表などを通じて、市民コメント（意見公募手続）を実施しました。

(2) 計画の推進体制

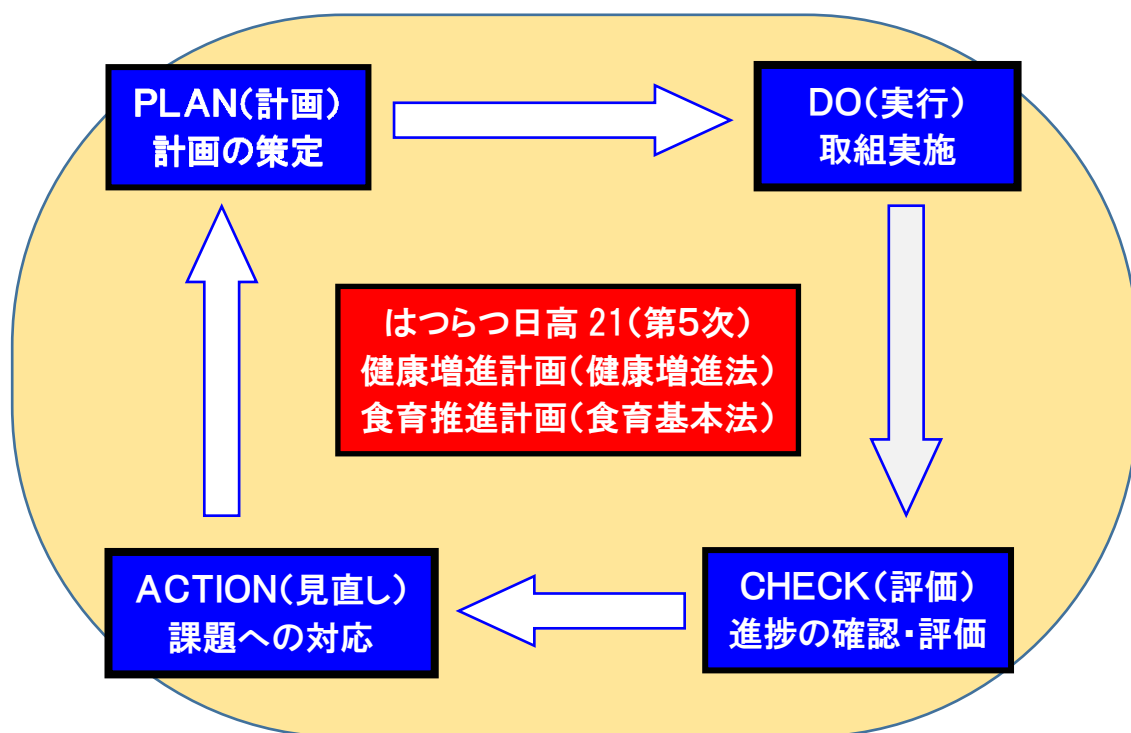
本計画の推進に当たっては、関係機関等及び庁内の関係所属と組織横断的に取り組むとともに、市民の健康づくりに資する施策の検討及び提供等を通じて、計画の内容が適切に実施されるよう努めます。

5 計画の進行管理

(1) 進行管理

本計画はPDCAサイクルを取り入れるとともに、目標の達成を目指し、各種の取組を総合的かつ計画的に推進していきます。

また、法改正などの社会情勢に変化があったときは、適宜適切に計画内容の修正を行います。



(2) 総合評価

計画の最終年度となる令和11年度に目標の達成状況等の最終的評価を実施するとともに、目指すべき方向性や達成すべき目標の再検討を行い、次期計画の内容に反映させます。

第2章 計画の基本的な考え方

1 基本理念

本市では、上位計画である「第6次日高市総合計画」において、「健やかに暮らし互いを認め合い支え合えるまちをつくる」を基本方針の1つとして定めるとともに、「健康づくり」の施策においては、「市民が健康で生き生きと暮らせるよう、一人一人の主体的な健康づくりと個人の取組を支援できる社会づくりを目指します。」と施策目標を掲げています。

また、令和3年に市制施行30周年を迎えるに当たっては、「健康で、生き生きと、幸せに暮らすこと（健幸）は、市民みんなの願いである」として、市民一人一人が健康づくりに取り組み、地域の人と人とのふれあいの中で、健幸を実感できるまちを目指す「健幸のまち」宣言を行いました。

本計画においては、総合計画における基本方針及び施策目標に加え、「健幸のまち」宣言の主旨を踏まえ、自主的な健康づくりに取り組む主役たる市民を、地域や行政が支援することを原則として、次の基本理念を定めることとします。

【基本理念】 地域の人と人とのふれあいの中で健幸を実感できるまち

「健幸のまち」宣言

私たちのまち「日高市」は、清流にカワセミが飛ぶ豊かな自然に恵まれ、伝統ある文化の息づくまちです。

人生100年時代にあって、このまちで、健康で、生き生きと、幸せに暮らすこと（健幸）は、市民みんなの願いです。

市民一人一人が健康づくりに取り組み、地域の人と人とのふれあいの中で、健幸を実感できるまちを目指し、ここに「健幸のまち」を宣言します。

- 一 自分に合った運動を、楽しく続けて、健康づくりに取り組みます
- 一 十分な休養をとり、心身をリフレッシュして、こころの健康を保ちます
- 一 自分のからだを知り、生活習慣を改善して、病気を予防します
- 一 おいしく、楽しく食べて、元気なからだをつくります
- 一 笑顔であいさつ、声を掛け合って、健康づくりの輪を広げます
- 一 お互いを認め合い、生きがいをもって、活躍できる社会を目指します

令和3年11月13日制定

2 基本目標

本計画の基本目標は、21世紀において日本に住む一人一人の健康を実現するための国民健康づくり運動である「健康日本21（第三次）」を推進するための「基本方針（健康増進法第7条）」が定める「国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向」に掲げられた4項目を基本として設定します。

基本目標1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

「健康日本21（第二次）」から引き続き、「健康日本21（第三次）」においても、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」が実現されるべき最終的な目標として位置付けられました。

これを踏まえ、本計画でも「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を達成すべき最終目標として設定します。

なお、本市では、埼玉県と同様に、65歳になってから要介護2以上になるまでの期間を「健康寿命」とします。

基本目標2 個人の行動と健康状態の改善

栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善（リスクファクターの軽減）に加え、これらの生活習慣の定着等による生活習慣病（NCDs）の発症予防及び重症化予防を進めます。

また、「誰一人取り残さない健康づくり」の観点から、生活習慣病の発症予防や重症化予防に加えて、生活機能の維持・向上の観点についても配慮が必要です。

基本目標3 社会環境の質の向上

就労、ボランティア、通いの場等の居場所づくりや社会参加に関する取組に加え、「市民がより緩やかな関係性も含んだつながりを持つことができる環境」及び「こころの健康を守るための環境」の整備を通じて、「社会とのつながり・こころの健康」の維持や向上を図ります。

基本目標4 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

社会が多様化する現状や、人生100年時代の到来等を踏まえ、基本目標1から3までに掲げる各要素については、様々なライフステージ（妊娠・乳幼児期、児童・思春期、青・壮年期、高齢期等の生涯における各段階）で享受できることが重要であるため、ライフステージ別に健康のために取り組む内容を明らかにします。

なお、ライフコースアプローチとは、人の生涯を経時的に捉えた健康づくりをいいます。

3 健幸目標と体系

本計画では、「健幸のまち」宣言を踏まえ、基本目標を健幸目標として別表のとおり体系化するとともに、次章において、健幸目標1から3のそれぞれの取組に健康づくりの指標と目標を設定します。

なお、健康づくりの指標項目及び現状値は、成人アンケートの項目及び数値を主なデータソースとして採用し、目標値については、計画の最終年度となる令和11年度中に達成状況等を評価します。

別表（本計画の体系）

基本理念	
地域の人と人とのふれあいの中で健幸を実感できるまち	
健幸目標の体系	
1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小	
取組内容	健幸目標2の「個人の行動と健康状態の改善」及び健幸目標3の「社会環境の質の向上」に取り組むことにより、健康寿命の延伸・健康格差の縮小の実現を目指します。 その際は、健幸目標4の「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」も念頭において取組を進めます。
2 個人の行動と健康状態の改善	
（1）自分に合った運動を、楽しく続けて、健康づくりに取り組みます	
身体活動・運動	①運動の習慣化を支援します。
（2）十分な休養をとり、心身をリフレッシュして、こころの健康を保ちます	
休養・睡眠 余暇活動	①趣味やスポーツなどで余暇を過ごすことを推奨します。 ②こころの健康に関する取組を推進します。
（3）自分のからだを知り、生活習慣を改善して、病気を予防します	
検（健）診 飲酒、喫煙 歯・口腔	①疾病の発症予防、早期発見及び重症化予防を図ります。 ②からだの害に関する教育に取り組めます。 ③歯と口腔の健康を保つ歯科保健を充実します。
（4）おいしく、楽しく食べて、元気なからだをつくります【日高市食育推進計画（第3次）】	
栄養・食生活	①食を通じて健やかな「からだ」を育みます。 ②食を通じて豊かな「こころ」を育みます。
3 社会環境の質の向上	
（5）笑顔であいさつ、声を掛け合って、健康づくりの輪を広げます	
社会とのつながり	①健康に関心の薄い人を含み幅広く健康づくりを推進します。
（6）お互いを認め合い、生きがいをもって、活躍できる社会を目指します	
社会参加	①人と人との関わりの中で、個々人の価値観を認め合うことを推進します。
4 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	
「妊娠・乳幼児期」、「児童・思春期」、「青・壮年期」及び「高齢期」の4つのライフステージ別に市民一人一人が健康づくりに取り組むべき内容を明らかにし、市は、これを支援します。	

第3章 具体的な取組

健幸目標1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

ア 現状や課題

埼玉県は、65歳に達した方が健康で自立した生活を送ることができる期間（具体的には、65歳になってから介護保険制度の「要介護2以上」になるまでの期間）を「健康寿命」としています。本市においても、これを採用します。

埼玉県の健康寿命（2021年）は男性が18.01年、女性が20.86年である一方、本市の健康寿命（2021年）は男性が17.93年、女性が20.79年で、県の健康寿命より、男性は0.08年、女性は0.07年短い現状です。

こうした状況を踏まえ、本市では「健幸のまち」宣言の趣旨である「市民一人一人が健康づくりに取り組み、地域の人と人とのふれあいの中で、健幸を実感できるまちを目指す」中で、健康寿命の延伸と健康格差の縮小に取り組みます。

イ 健幸の実感に向けて

健幸目標2の「個人の行動と健康状態の改善」及び健幸目標3の「社会環境の質の向上」の取組を進めることにより、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を達成しようとするものです。

なお、健康格差の縮小については、都道府県単位の枠組みの中で、埼玉県と連携して取り組むものとします。

ウ 健康づくりの指標と目標

指 標	現 状	目 標	データソース
	令和3年度	令和11年度	
健康寿命	男性 17.93 年 女性 20.79 年	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加	県衛生研究所公表値
平均寿命	男性 81.24 歳 女性 87.37 歳		

健幸目標 2 個人の行動と健康状態の改善

(1) 自分に合った運動を、楽しく続けて、健康づくりに取り組みます

①運動の習慣化を支援します。

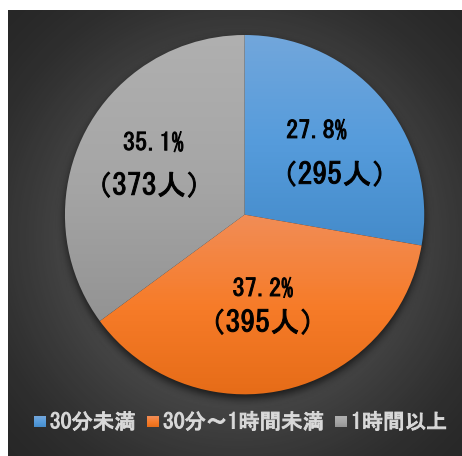
ア 現状や課題

成人アンケートでは、1日の平均歩行時間が30分未満の人は27.8%（295人）、30分から1時間未満の人は37.2%（395人）、1時間以上の人は35.1%（373人）で、30分から1時間未満の人が最も多い結果でした。

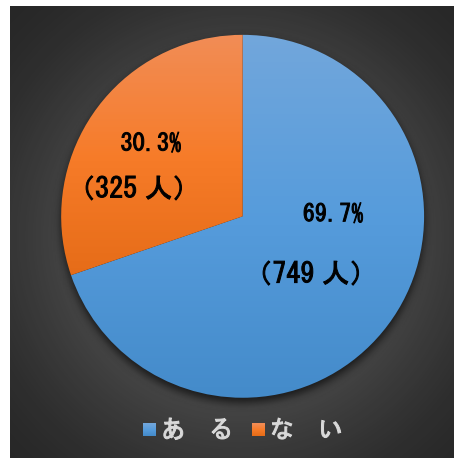
一方、運動不足を自覚している人は69.7%（749人）であることや、今よりも運動をしたいと考える人は61.1%（576人）であることから、多くの人が運動の必要性について自覚していることが分かります。

定期的に体を動かすことは、生活習慣病の予防と改善に大きな効果が期待されます。更に、気分転換が図れることにより、生活の質が向上することも期待されます。生活のリズムを整えることや、バランスの取れた食事を心掛けることと合わせ、自分に合った無理のない運動を楽しく続けることが重要です。

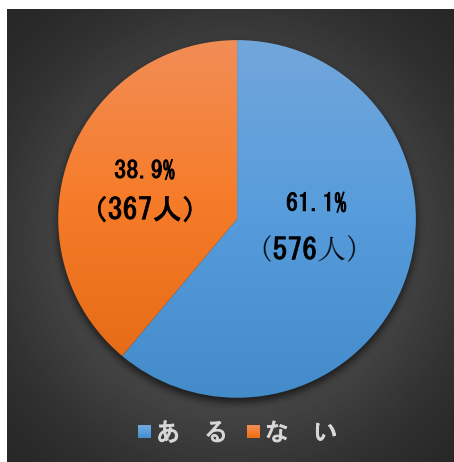
1日の平均歩行時間



運動不足の自覚



今以上の運動の希望



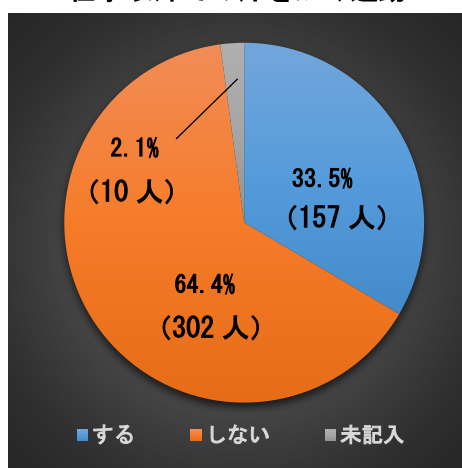
イ 健幸の実感に向けて

個人や家庭が取り組むこと	
●ウオーキングなど、身近で気軽にできる運動を始めましょう。 ●エレベーターの使用を控えるなど、日頃から意識的に体を動かしましょう。 ●無理のない（苦しくない）運動を楽しみながら続けましょう。	
地域や市が取り組むこと	担当課所（担当課所の関係団体を含む）
●運動に取り組む機会が増加するよう取り組みます。	保健相談センター 生涯学習課
●無理なく運動が継続できるよう、運動全般に関する情報の提供に取り組みます。	保健相談センター 生涯学習課
●手軽に実践できる運動（ニュースポーツ等）の普及啓発に取り組めます。	保健相談センター 生涯学習課
●ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防に取り組めます。	長寿いきがい課 保健相談センター
●運動を通じた介護予防に取り組めます。	長寿いきがい課
●子どもたちの健やかな成長を目指して、学校での運動機会の増加に取り組めます。	学校教育課
●健康づくりの案内役ともなる運動普及推進員等地域ボランティアの養成に取り組めます。	保健相談センター 生涯学習課
●市内の名所や観光地等を巡るウオーキングの普及啓発に取り組めます。	産業振興課 保健相談センター
●大学と連携した運動効果の分析や評価の実施を通じて運動の継続を支援できるよう取り組みます。	保健相談センター
●全世代が楽しめる各種の運動教室・講座等の企画及び運営に取り組めます。	保健相談センター 生涯学習課
●健幸のまちづくりを意識した歩道や公園の維持管理に取り組めます。	建設課 市街地整備課

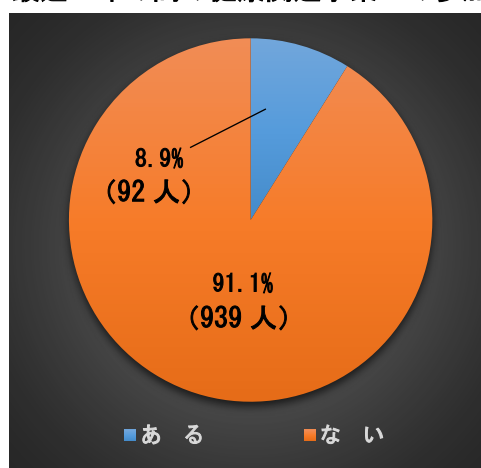
ウ 健康づくりの指標と目標

指 標	現 状	目 標	データソース
	令和 4 年度	令和 11 年度	
仕事以外で汗をかく運動をしている人	33.5%	40.0%	成人アンケート
過去 1 年の間に健康に関する行事に参加した人	8.9%	15.0%	成人アンケート

仕事以外での汗をかく運動



最近 1 年の間の健康関連事業への参加



(2) 十分な休養をとり、心身をリフレッシュして、こころの健康を保ちます

①趣味やスポーツなどで余暇を過ごすことを推奨します。

ア 現状や課題

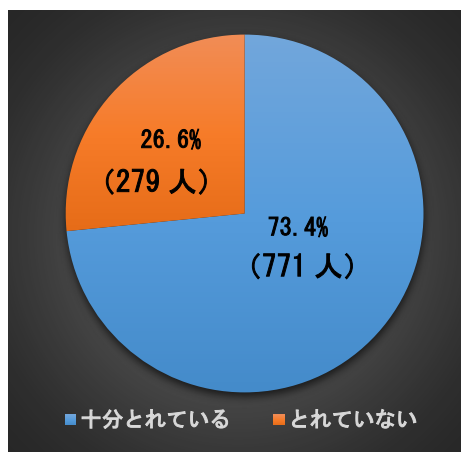
成人アンケートでは、睡眠による休養が十分にとれている人は73.4%（771人）、とれていない人は26.6%（279人）で、4人に1人は日常的な睡眠で疲れがとり切れていないことが分かりました。

また、睡眠のために酒や薬を使用したことがある人は15.9%（169人）と少なからず存在しており、最近1か月にストレスを感じた人は60.2%（624人）と半数を超えています。

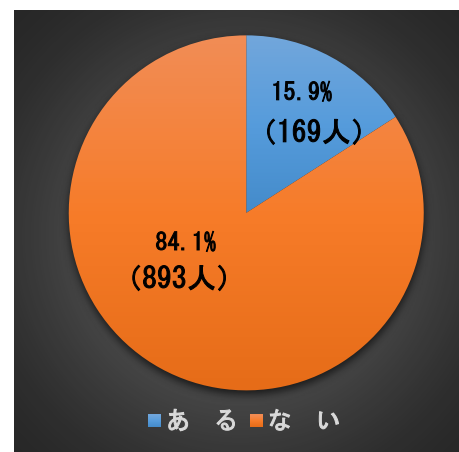
質の良い睡眠は、生活のリズムを整えるなど、心身の健康づくりに必要であり、ストレスに強い心身を維持するためにも、引き続き睡眠の重要性に関する意識啓発が必要です。

また、余暇活動（趣味やスポーツなど）でのリラックスできる時間を過ごすことも、こころの健康を保つためには効果的であるため、誰もが趣味や生きがいを持って暮らせるよう支援することが重要です。

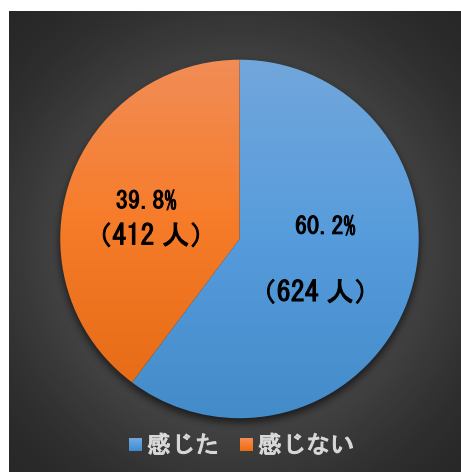
睡眠による休養



睡眠のための酒・薬の使用



最近1か月のストレス



イ 健幸の実感に向けて

個人や家庭が取り組むこと	
●十分な睡眠をとしましょう。 ●規則正しい生活を心掛け、余暇で体や心を養いましょう。 ●趣味やスポーツなど、自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。	
地域や市が取り組むこと	担当課所（担当課所の関係団体を含む）
●健康教室を通じて、適切な睡眠・休養のとり方、規則正しい生活の送り方及びストレスとの上手な付き合い方などに関する啓発に取り組めます。	保健相談センター
●ストレス解消に有効な運動の普及啓発に取り組めます。	保健相談センター 生涯学習課
●趣味に関する講座を開催するなど、余暇活動の支援ができるよう取り組めます。	生涯学習課

ウ 健康づくりの指標と目標

指 標	現 状	目 標	データソース
	令和4年度	令和11年度	
睡眠で休養が十分にとれている人	73.4%	80.0%	成人アンケート

②こころの健康に関する取組を推進します。

ア 現状や課題

成人アンケートでは、最近 1 か月にストレスを感じた人は、半数を上回る 60.2% (624 人) で、平成 28 年度に実施した前回調査の 55.8% (696 人) から増加しました。

また、身近に相談できる人や環境がある人は 75.0% (780 人) で、全体では 4 分の 3 に相当する人が困ったときに支援が得られることが分かりましたが、心理的ストレス尺度 (K 6) 【※ 1】の指数が 13 点以上で、うつ病等の精神的な問題がより重い可能性がある と判断される 44 人の中では、身近に相談できる人や環境がない人が 52.3% (23 人) であったことから、相談できる人が少ない場合には、心理的ストレスが解消されにくいものと考えられます。

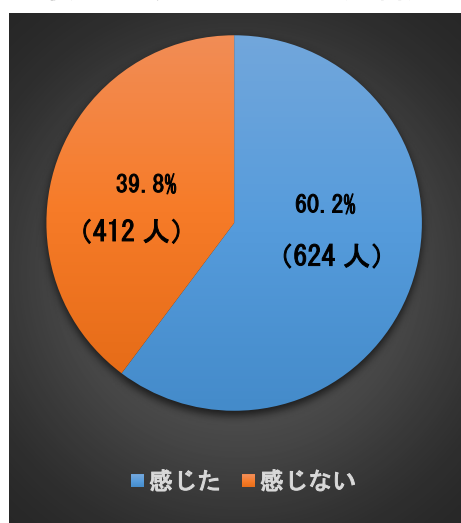
本市では、「誰も自殺に追い込まれることのないまち」を基本理念とする「日高市自殺対策計画」を策定するとともに、自殺対策を支える人材であるゲートキーパー 【※ 2】の養成を進めているところですが、ゲートキーパーを知らない人は、81.8% (861 人) でした。

ストレスを感じたときに相談できる誰かがいることや、身近なところに悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人がいることが大切です。引き続き相談窓口の充実やゲートキーパーの養成に取り組むことが重要です。

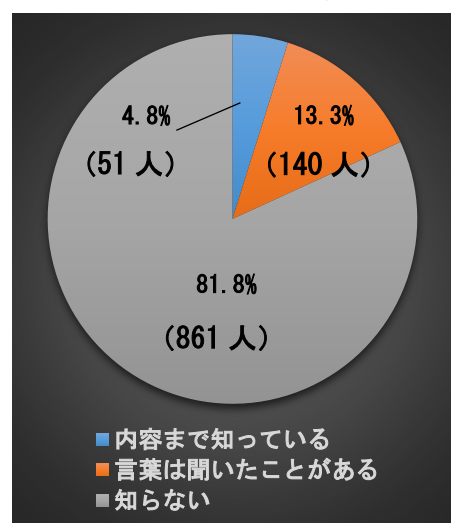
【※ 1】一般市民を対象にうつ病等、精神疾患のスクリーニングをするもので、点数は心理的ストレスを含む何らかの精神的問題の程度を表す指数とされます。合計点が高いほど精神的な問題がより重い可能性がある とされるもので、9 点以上で気分・不安障がいの可能性が、13 点以上で重度精神障がいの可能性がある とされます。

【※ 2】専門性の有無にかかわらず、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、見守る人のことで、「命の門番」とも位置付けられています。

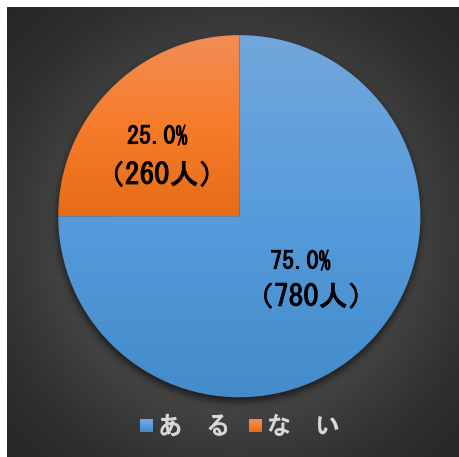
最近 1 か月のストレス（再掲）



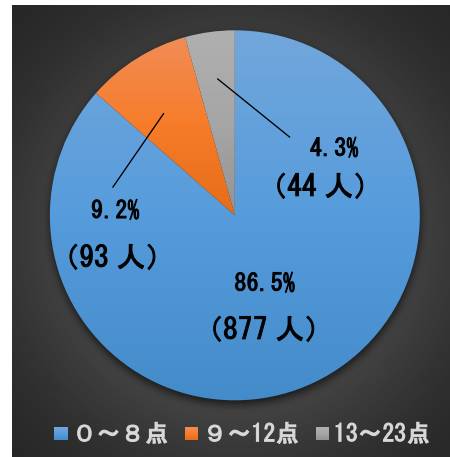
ゲートキーパーの認知



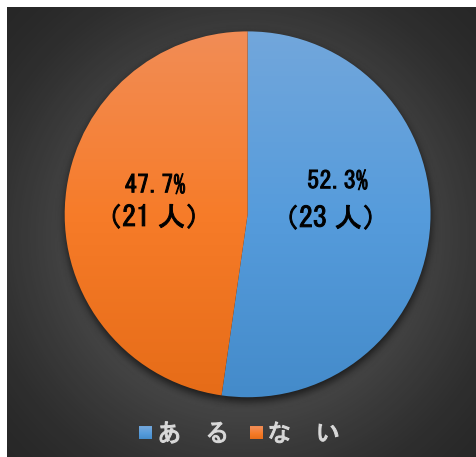
身近に相談できる人・環境の有無



心理的ストレス尺度（K6）の得点分布



身近に相談できる人・環境の有無
※心理的ストレス尺度（K6）が
13点以上の人に限定した結果



イ 健幸の実感に向けて

個人や家庭が取り組むこと	
●悩みごとを抱え込まず、家族や友人に相談しましょう。 ●地域の交流を通じて、気軽に相談できる相手をつくりましょう。 ●様々な相談窓口を積極的に活用しましょう。	
地域や市が取り組むこと	担当課所（担当課所の関係団体を含む）
●子育てに関する情報や相談窓口の提供及び交流の場の充実に取り組みます。	子育て応援課 保健相談センター
●妊娠期から出産後まで切れ目ない相談支援を提供し、産後うつ等の防止等に取り組みます。	子育て応援課 保健相談センター
●教育に関する相談、こころの健康に関する相談及び生活全般に関する法律相談等の充実に取り組みます。	総務課 子育て応援課 保健相談センター 学校教育課
●悩んでいる人に寄り添い、関わりを通じて「孤立・孤独」を防いで支援する「ゲートキーパー」の養成に取り組みます。	保健相談センター
●精神障がい者社会復帰支援事業（ソーシャルクラブ『つぼみの会』）等の提供を通じて、社会的自立や社会復帰に向けた支援に取り組みます。	保健相談センター

ウ 健康づくりの指標と目標

指 標	現 状	目 標	データソース
	令和4年度	令和11年度	
ゲートキーパーを知らない人	81.8%	40.0%	成人アンケート
身近に相談できる人・環境がある人	75.0%	80.0%	成人アンケート

(3) 自分のからだを知り、生活習慣を改善して、病気を予防します

①疾病の発症予防、早期発見及び重症化予防を図ります。

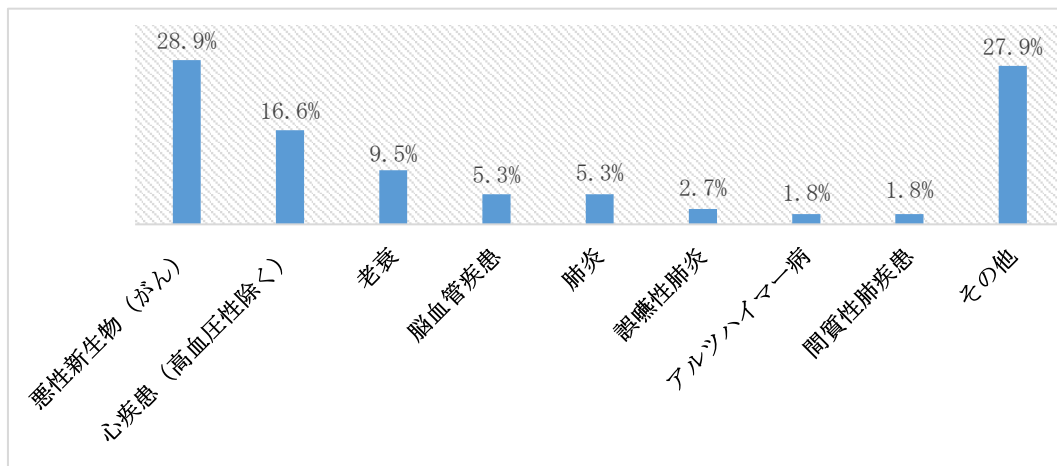
ア 現状や課題

●がん検診

日本人の死因の第1位はがんです。本市における死因別死亡割合（令和3年）では、がんで亡くなった人は約3割（28.9%）で、死因の第1位でした。

がんは、早期発見と早期治療が重要であり、また、がん検診を定期的に受けることは、発症予防を意識した生活習慣の改善にもつながるため、引き続き定期的ながん検診を受診するよう促す必要があります。

死因別死亡割合



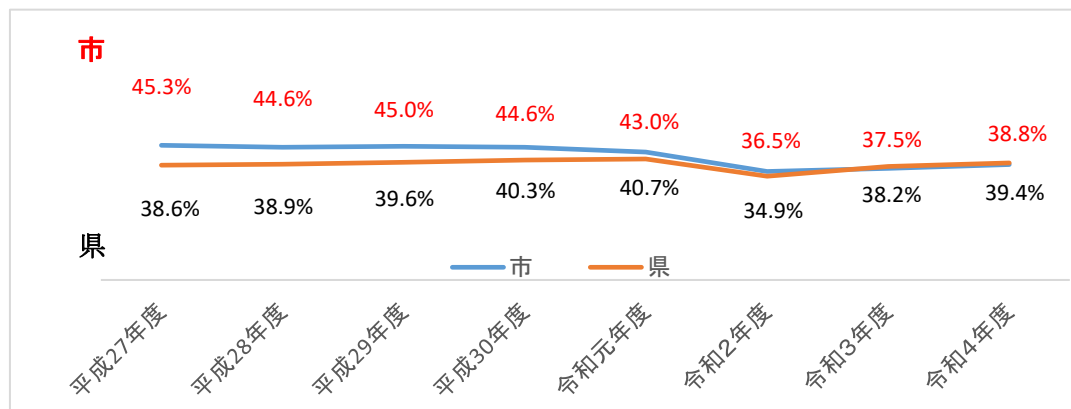
人口動態統計より

●特定健康診査

国民健康保険の特定健康診査受診率（令和4年度）は38.8%で、「特定健康診査等実施計画」が目標とする60%の達成には至りませんでした。

このため、生活習慣病の早期発見や重症化予防に効果的な健康診査については、引き続き受診を促す必要があります。

特定健康診査受診率



特定健診・特定保健指導保険者別実施状況より

●慢性腎臓病（CKD）

CKDとは、腎臓の異常が継続する状態で、原因の多くは生活習慣病により引き起こされるとされます。初期には自覚症状がほとんどなく、異変に気づいたときには症状が進行している場合が多いことから、予防対策が重要です。生活習慣の改善を促すとともに、慢性腎臓病に関する知識の普及啓発が求められます。

●フレイル

フレイルとは、身体的な虚弱のほか、精神的な虚弱や社会的な虚弱により、ストレスに抵抗する力が低下している状態を指し、体、心及び社会性に関する総合的アプローチが求められます。

なお、以前は高齢者に特有の症状と考えられていましたが、近年は子どものフレイルについて懸念される状況もあるため、世代を問わない対策が求められつつあります。

●感染症対策

感染症対策として、予防接種は、患者の発生や死亡者を減少させるなど、大きな役割を果たしています。

引き続き、接種勧奨等を行い、定期予防接種の接種率向上に取り組むほか、感染症に関する正しい知識の普及啓発を行う必要があります。

なお、定期外の予防接種費用への一部助成を検討するなど、感染症の流行に応じた柔軟な対応が求められる現状があります。

イ 健幸の実感に向けて

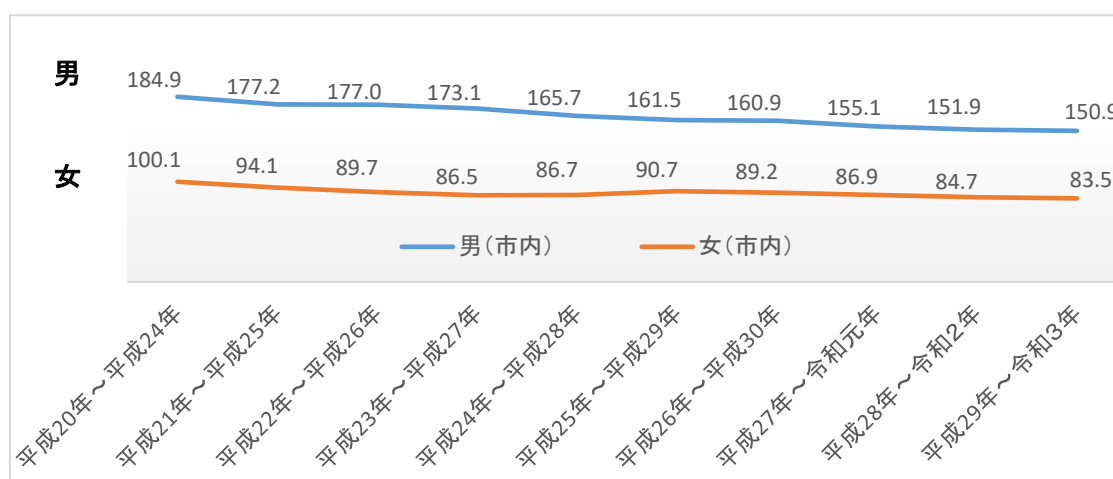
個人や家庭が取り組むこと	
●定期的ながん検診や特定健康診査を受診しましょう。 ●適度な運動量、食事量、塩分量、酒量などの生活習慣をチェックしましょう。 ●うがいや手洗いのほか、咳エチケットや換気を行うなど、感染症予防に努めましょう。 ●日常的に体重・血圧・体温・脈拍などのチェックをしましょう。	
地域や市が取り組むこと	担当課所（担当課所の関係団体を含む）
●疾病の発症予防、早期発見及び重症化予防に関する知識の普及啓発に取り組みます。	保健相談センター
●がん検診や特定健康診査を充実するとともに、受診の勧奨等に取り組みます。	保険年金課 保健相談センター
●糖尿病性腎症重症化予防対策事業に取り組みます。	保険年金課
●感染症を予防するため、正しい知識の普及啓発に取り組みます。	保健相談センター
●各種健康教育を実施し、自ら健康管理ができるよう支援します。	長寿いきがい課 保健相談センター
●健康相談や生活習慣病予防相談を実施します。	保健相談センター

ウ 健康づくりの指標と目標

指 標	現 状	目 標	データソース
	令和 3 年度／4 年度	令和 11 年度	
がんの年齢調整死亡率 ※人口 10 万人当たり	男性 150.9 女性 83.5 ※平成 29 年～ 令和 3 年	減 少	県衛生研究所公表値
特定健康診査受診率	38.8% ※令和 4 年度	国の第 4 期 医療費適正化 計画の目標値	県衛生研究所公表値

【参考】

悪性新生物（がん）の年齢調整死亡率（人口 10 万人での換算人数）



人口動態統計より

②からだの害に関する教育に取り組めます。

ア 現状や課題

●たばこ

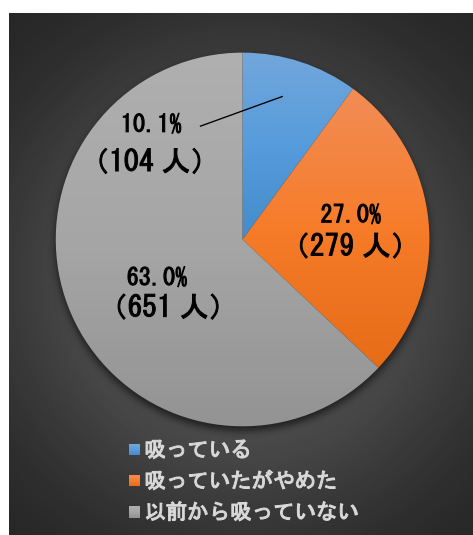
成人アンケートでは、たばこを吸っている人は 10.1% (104 人) で、前回調査の 15.1% (184 人) から 4.6%減少しました。

また、たばこの害を認識している人は 98.9% (1,039 人) ですが、たばこを吸っている人のうち、1 日に 20 本以上吸っている人の割合は 20.2% (21 人) と依然として高い状況です。

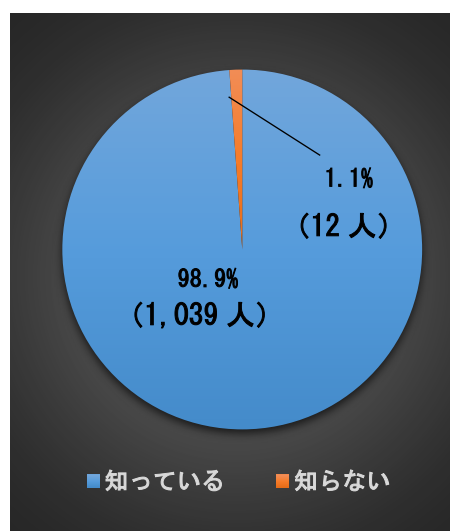
喫煙や受動喫煙は、慢性閉塞性肺疾患 (COPD) やがんの原因となるほか、妊婦や子どもに悪影響を及ぼすことが知られています。

国は、望まない受動喫煙をなくすことを目標としており、禁煙や分煙に関する取組を進めています。引き続き正しい知識の普及啓発を進めるほか、禁煙を望む人への支援や受動喫煙を防ぐための対策が必要です。

喫煙の状況



たばこの害



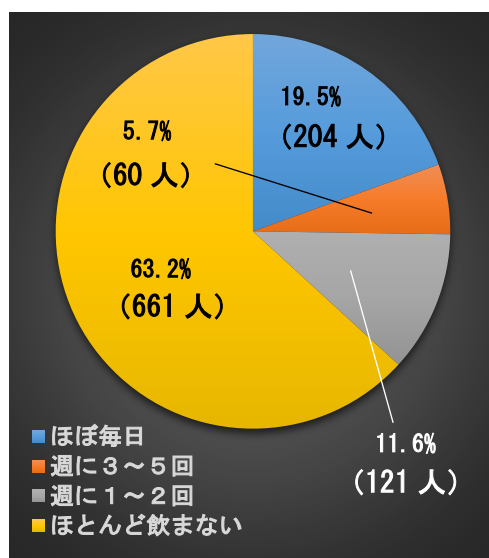
●アルコール

成人アンケートでは、ほぼ毎日飲酒している人は 19.5% (204 人) で、清酒 1 合 (ビール中瓶 1 本 : 国が普及する「節度ある適度な飲酒」) を超えるアルコールを摂取している人は 33.3% (123 人) でした。

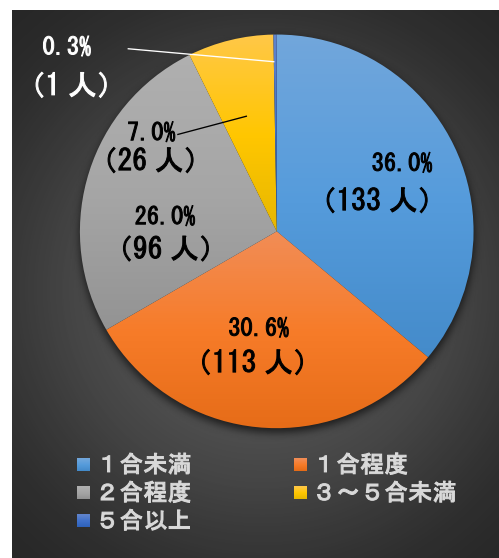
過度な飲酒は、肝臓や胃腸の病気を引き起こすほか、アルコール依存症や高血圧にもつながります。

また、妊娠中や授乳中の女性が飲酒をした場合、胎児や乳幼児の健康に悪影響を及ぼす恐れがあります。適度な飲酒や禁酒について、引き続き情報提供等が必要です。

飲酒の頻度



飲酒量



※清酒 1 合は、ビール中瓶 1 本相当

●薬物

薬物の乱用は、重大な健康被害を引き起こすほか、生まれてくる子どもにも悪影響を及ぼすことが明らかとなっています。

薬物乱用の恐ろしさを理解し、絶対に関わらないという意識の普及啓発を継続する必要があります。

イ 健幸の実感に向けて

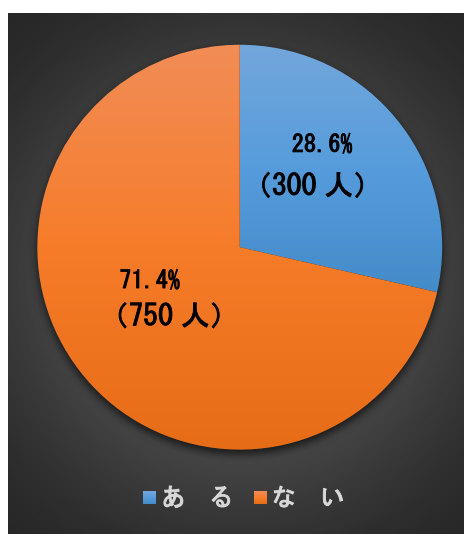
個人や家庭が取り組むこと	
●たばこの害を理解し、禁煙や受動喫煙の防止に取り組みましょう。 ●飲酒の適量を理解し、節度ある飲酒を心掛けましょう。 ●薬物の怖さを知り、絶対に乱用しないようにしましょう。	
地域や市が取り組むこと	担当課所（担当課所の関係団体を含む）
●喫煙が体に及ぼす悪影響や、受動喫煙の怖さについて啓発し、喫煙率が低下するよう取り組みます。	保健相談センター
●過度な飲酒が体に及ぼす悪影響の理解や適量を飲酒する意識の啓発に取り組みます。	保健相談センター
●薬物乱用の入口（ゲートウェイドラッグ）と言われる飲酒や喫煙に関する内容も含め、市内の各学校において薬物乱用防止の教育に取り組みます。	学校教育課

ウ 健康づくりの指標と目標

指 標	現 状	目 標	データソース
	令和 4 年度	令和 11 年度	
喫煙する人	10.1%	8.0%	成人アンケート
喫煙する人の近くで過ごすことがある人	28.6%	20.0%	成人アンケート

【参考】

喫煙する人の近くで過ごすことがある人



③歯と口腔の健康を保つ歯科保健を充実します。

ア 現状や課題

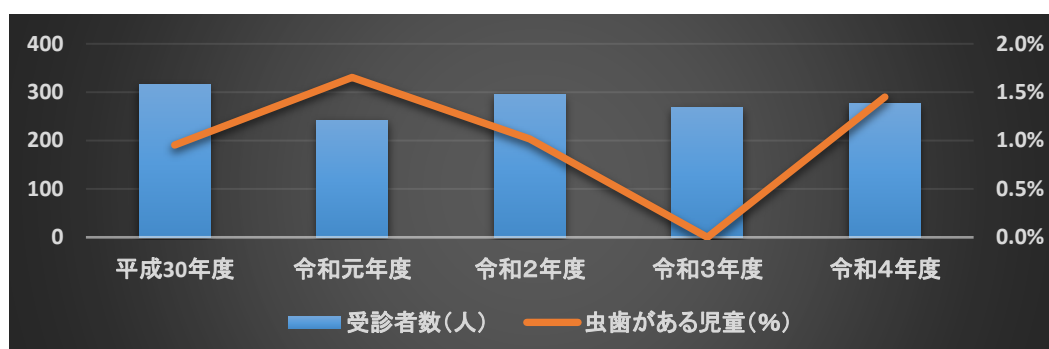
●子どもの虫歯

令和4年度の1歳6か月児健康診査では、受診した276人のうち、虫歯のある児童は4人（罹患率^{りかんりつ}1.4%）でした。同年度の3歳児健康診査では、受診した288人うち、虫歯のある児童は19人（罹患率^{りかんりつ}6.6%）、虫歯の総本数では49本で、1人当たり平均0.17本の虫歯があるという結果でした。虫歯については、幼い時からの予防が必要であり、乳歯が生え揃う2歳半頃までの対策が重要と考えられます。

また、妊娠中の女性が歯周病を罹患^{りかん}した場合、低体重児が生まれる可能性や早産の危険性が高まるため、妊娠中の女性に対しては、「歯と口の健康」を特に意識するよう啓発する必要があります。

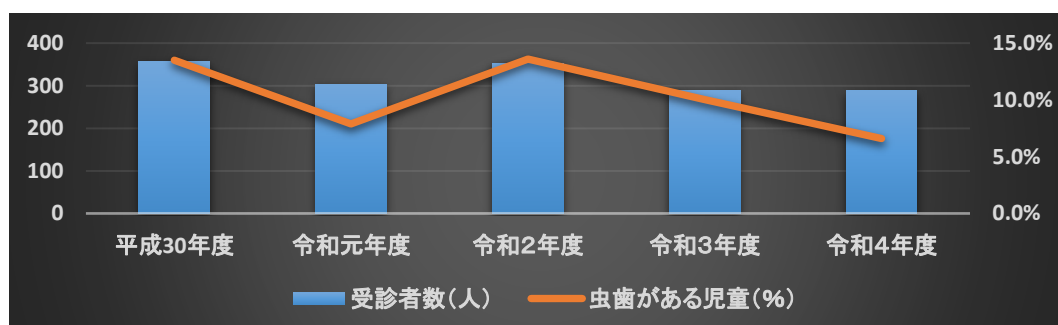
歯科検診（1歳6か月児）の結果

年 度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
受診者数	315人	242人	295人	268人	276人
虫歯がある児童	3人	4人	3人	0	4人
虫歯がある児童	1.0%	1.7%	1.0%	0.0%	1.4%
虫歯の総本数	9本	10本	10本	0	8本



歯科検診（3歳児）の結果

年 度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
受診者数	356人	304人	353人	289人	288人
虫歯がある児童	48人	24人	48人	29人	19人
虫歯がある児童	13.5%	7.9%	13.6%	10.0%	6.6%
虫歯の総本数	152本	85本	146本	75本	49本



●成人の歯、口の健康

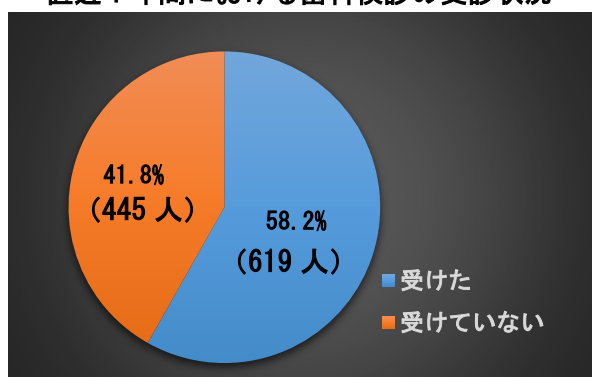
成人アンケートでは、直近の1年間に歯科検診を受診した人は58.2%（619人）でした。虫歯や口腔内のトラブルを放置すると、歯周病に至る可能性が高まるため、検診の重要性についての啓発が必要です。

また、歯周病が、糖尿病や心筋梗塞などの重篤な病気の原因となることが知られ、生活習慣病とも密接に関連していることが明らかとなっています。

更に、歯を失うと咀嚼機能や発声機能が低下し、日常生活への悪影響が引き起こされる結果、生活の質（QOL）が低下することにもつながります。

歯と口の健康を維持するためには、定期的に歯科検診を受診するよう促すとともに、歯周病対策をはじめとする情報について継続して発信することが重要です。

直近1年間にける歯科検診の受診状況



イ 健幸の実感に向けて

個人や家庭が取り組むこと	
●よく噛んで食べる習慣を身に付けるとともに、口の中を清潔に保ちましょう。 ●幼い頃から歯みがきの習慣を身に付けましょう。 ●食後や寝る前などにしっかりと歯みがきをしましょう。 ●歯と口の健康を保ち、からだ全体の健康を維持しましょう。 ●定期的に歯科検診を受診しましょう。	
地域や市が取り組むこと	担当課所（担当課所の関係団体を含む）
●学校や保育所で歯科検診を実施し、虫歯を早期に発見するとともに、早期の治療を促します。	子育て応援課 学校教育課
●幼児の歯科検診時に、歯科衛生士による歯みがき指導を実施するなど、幼い頃から歯を大切にする意識の醸成に取り組めます。	保健相談センター
●歯周疾患検診を実施するほか、歯と口の健康に関する啓発に取り組めます。	保健相談センター
●健康長寿歯科検診に関する情報提供などにより、歯周疾患検診の受診促進に取り組めます。	保険年金課 長寿いきがい課
●8020 運動【※】の推進に取り組めます。	保健相談センター

【※】80歳になっても自分の歯を20本以上保とうとする運動。「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いが込められています。

ウ 健康づくりの指標と目標

指 標	現 状	目 標	データソース
	令和 4 年度	令和 11 年度	
過去 1 年の間に歯科 検診を受診した人	58.2%	70.0%	成人アンケート
3 歳児歯科検診で虫 歯がある児童	6.6%	5.0%	乳幼児歯科検診の実績

（４）おいしく、楽しく食べて、元気なからだをつくります【日高市食育推進計画（第３次）】

市の食育推進計画と国の第４次食育推進基本計画との関連

国は、「食は命の源であり、私たちが生きるために欠かせないものである」として、平成 17 年 6 月に食育基本法（平成 17 年法律第 63 号）を制定して以降、地方自治体や関係団体等と連携して食育を推進してきました。また、「国民が健康で心豊かな生活を送るためには、健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることや、それを支える社会や環境を持続可能なものにしていくことが重要である」として、日常生活の基盤である家庭における共食を原点とし、学校、保育所等が子どもの食育を進めることや、地方自治体や関係団体等が地域における食育を主体的に推進できるよう取り組んできました。

しかしながら、我が国の食をめぐる環境は大きく変化し、高齢化が進行する中で、健康寿命の延伸や生活習慣病の予防が引き続き国民的課題となっているほか、栄養バランスに配慮した食生活の重要性も増しています。また、人口減少・少子高齢化、世帯構造の変化、中食（買ってきた弁当や惣菜等を家で食べる）の進展、食に関する国民の価値観・暮らしの在り方の多様化などによって、健全な食生活の実践が困難な場面が増していると言われ、古くから各地で育まれてきた地域の伝統的な食文化の喪失が危惧される現状があり、こうした状況を踏まえ、国は、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進することを目的として、令和 3 年度からおおむね 5 年間を計画期間とする「第 4 次食育推進基本計画」を定めるとともに、以下の 16 項目からなる「食育の推進にあの目標」の達成に向け取り組んでいます。

食育基本法（第 18 条第 1 項）において、市町村は、国の食育推進基本計画を基本として、市町村の区域内における食育推進計画を作成するよう努めなければならないとされているところです。

また、人口減少や少子高齢化といった全国的な傾向が本市においても進展している現状等を鑑み、国の「第 4 次食育推進基本計画」が定める 16 項目からなる「食育の推進に当たっての目標」を参考にしながら、市域の実情を反映した市の独自目標を設定するとともに、この目標が達成できるよう取り組む中で、「健幸のまち」宣言が掲げた「おいしく、楽しく食べて、元気なからだをつくります」の項目が実現できるよう取り組むものです。

国の「食育の推進に当たっての目標」（全 16 項目）

- （１）食育に関心を持っている国民を増やす
- （２）朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を増やす
- （３）地域等で共食したいと思う人が共食する割合を増やす
- （４）朝食を欠食する国民を減らす
- （５）学校給食における地場産物を活用した取組等を増やす
- （６）栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民を増やす
- （７）生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する国民を増やす
- （８）ゆっくりよく噛んで食べる国民を増やす
- （９）食育の推進に関わるボランティアの数を増やす
- （１０）農林漁業体験を経験した国民を増やす
- （１１）産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ国民を増やす
- （１２）環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ国民を増やす
- （１３）食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民を増やす
- （１４）地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民を増やす
- （１５）食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民を増やす
- （１６）推進計画を作成・実施している市町村を増やす

①食を通じて健やかな「からだ」を育みます。

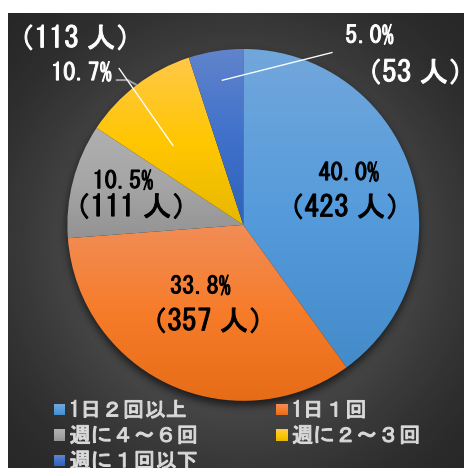
ア 現状や課題

● バランスの取れた食事

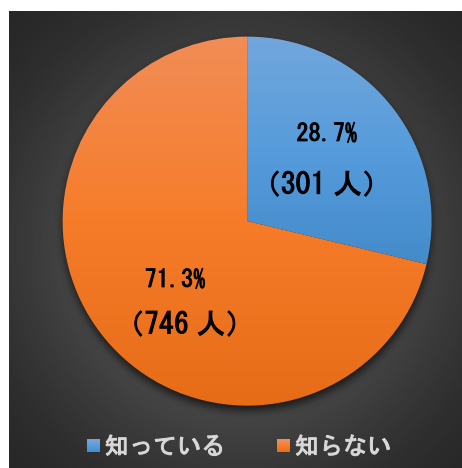
成人アンケートでは、主食、主菜及び副菜のそろった食事を1日に2回以上とっている人は40.0%（423人）でした。

また、1日に必要な野菜の摂取量が350gであることを知っている人は28.7%（301人）と少なく、1日の野菜摂取量が200g以下の人は82.6%（866人）で、野菜不足が懸念されます。

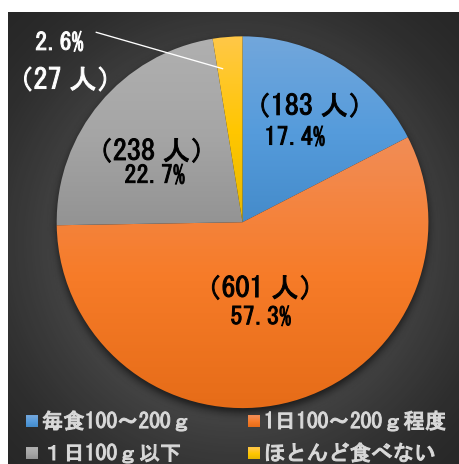
主食・主菜・副菜の揃った食事



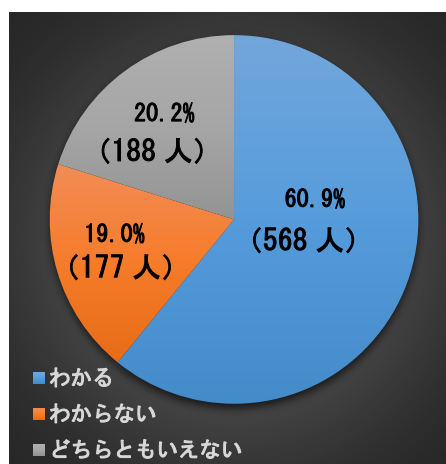
1日の野菜摂取目標量



1日の野菜摂取量



給食を見て主食・主菜・副菜が分かる児童・生徒



【児童・生徒アンケート】

一方、児童・生徒アンケートでは、「給食を見て主食・主菜・副菜は分かりますか」の設問に「分かる」と回答した児童・生徒は60.9%（568人）でした。

健やかなからだを育むための栄養素（ビタミン、ミネラル、食物繊維）は、野菜から摂取されやすいことから、1日に必要な野菜の摂取量が350gであることを知ることや、これを目標に野菜をとるよう啓発することが大切です。

また、主食・主菜・副菜によって構成されたバランスの良い食事をとることの重要性など、食事に関する正しい知識についても啓発する必要があります。

●おいしい減塩

成人アンケートでは、薄味を心掛けている人は67.4%（721人）でした。

日本人は、塩を天然の防腐剤として長く食に利用し、また「いい塩梅^{あんばい}」と言われるように、料理のおいしさを塩加減で決めてきました。

塩は人の体に欠かせない成分であり、体内で「ナトリウムイオン」と「塩化物イオン」に分かれて吸収され、ナトリウムイオンは筋肉の収縮や神経の情報伝達、小腸での栄養吸収などをサポートし、塩化物イオンは血液による二酸化炭素の輸送などをサポートする大切な物質です。一方で、塩の取り過ぎは、高血圧症をはじめとする生活習慣病のリスクとなることなどから、摂取量に注意する必要があります。

国民健康・栄養調査（令和元年）によると、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」で設定された1日当たりの食塩摂取目標量（成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満）を男女ともに2g以上【※】オーバーしていました。そのため、厚生労働省は「健康寿命をのばそう！」をスローガンに、「おいしい減塩1日マイナス2g」を啓発し、柑橘類・香辛料等を使っておいしく減塩することを推奨しています。

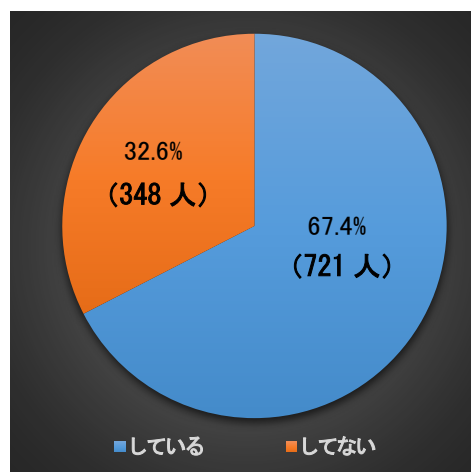
日本人の一般的な食生活は、塩分が不足することはほとんどありませんが、夏場などの暑い環境やスポーツで大量に発汗したり、激しい下痢を起こしたときには、塩分不足に陥ってしまうことも考慮しながら、だしや香辛料などを上手に使い、最小限の塩で素材のおいしさを存分に引き出した「おいしい減塩」に取り組むことが大切です。

【※】男性は3.4g上回る10.9g、女性は2.8g上回る9.3gの食塩摂取量でした。

【おいしい減塩の取組例】

- ・温かい料理は温かいうちに食べる
- ・食べる前から料理に調味料をかけない
- ・みそ汁などの汁物は、具だくさんにする
- ・旬の素材や新鮮な材料で素材本来のおいしさを味わう
- ・鰹節、昆布、きのこ類などの出汁で旨味成分を利かせる
- ・レモンやすだちなどの柑橘類^{かんきつるい}やお酢類で酸味を利かせる
- ・唐辛子、わさび、香辛料などで辛みや香りを利かせる
- ・生姜、しそ、ねぎ、ニンニクなどの香味野菜で深みを出す
- ・胡麻油、オリーブオイルなどで風味を利かせる

薄味の心掛け



●自分の「からだ」に合った食事

成人アンケートでは、自分のBMI値（肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数。「体重【kg】÷身長【m】の2乗」で求める）を知っている人は約半数に相当する52.5%（538人）にとどまりましたので、適正なBMI値を知る意識について啓発することが大切です。

また、回答者の身長と体重に基づき、日本肥満学会が定めた基準によりBMI値を分布したところ、BMI値が18.5未満の「低体重（やせ）」に相当する人は、男性が3.8%（18人）、女性が10.9%（62人）、全体では7.7%（80人）で、BMI値が18.5以上25未満の「普通体重」に相当する人は、男性が68.6%（324人）、女性が71.8%（407人）、全体では70.4%（731人）でした。

一方、BMI値が25以上の「肥満」に相当する人は、男性が27.5%（130人）、女性が17.3%（98人）、全体では22.0%（228人）でした。

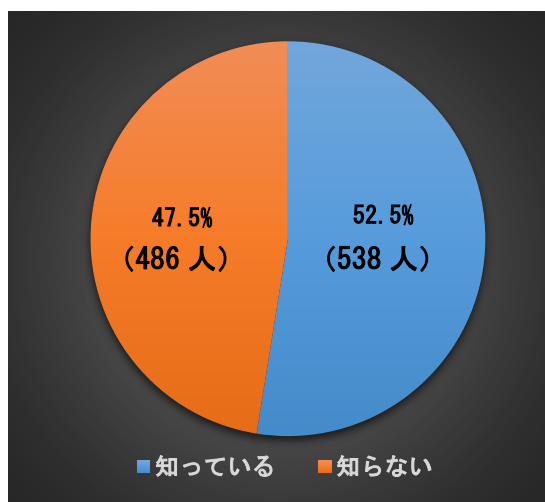
自分の体に合った食べ物を選択できる力を身に付けるとともに、適切なBMI値（体重）を維持できる量と質の食事をとる重要性については、引き続き啓発する必要があります。

なお、児童・生徒アンケートの「自分の体格をどう思いますか」の設問に「太っている」と回答した児童・生徒は19.5%（165人）であることを考慮すると、若者が unnecessary ダイエットをしないよう啓発する取組も必要と考えられます。

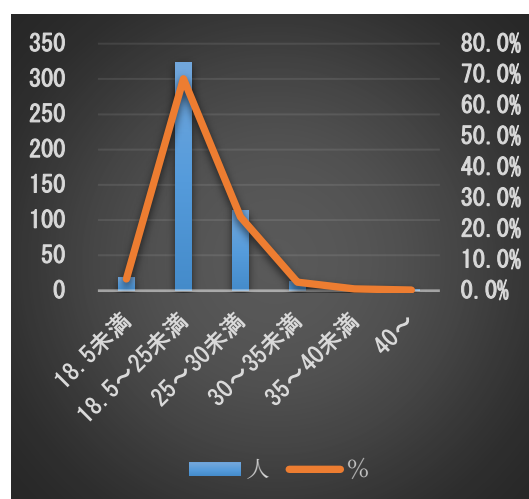
BMI値の分布【成人アンケート回答者】

BMI値の階層		男		女		男女の合計	
低体重	18.5未満	18人	3.8%	62人	10.9%	80人	7.7%
標準	18.5～25未満	324人	68.6%	407人	71.8%	731人	70.4%
肥満1度	25～30未満	113人	23.9%	85人	15.0%	198人	19.1%
肥満2度	30～35未満	13人	2.8%	11人	1.9%	24人	2.3%
肥満3度	35～40未満	3人	0.6%	2人	0.4%	5人	0.5%
肥満4度	40以上	1人	0.2%	0	0.0%	1人	0.1%
合計		472人	100%	567人	100%	1,039人	100%

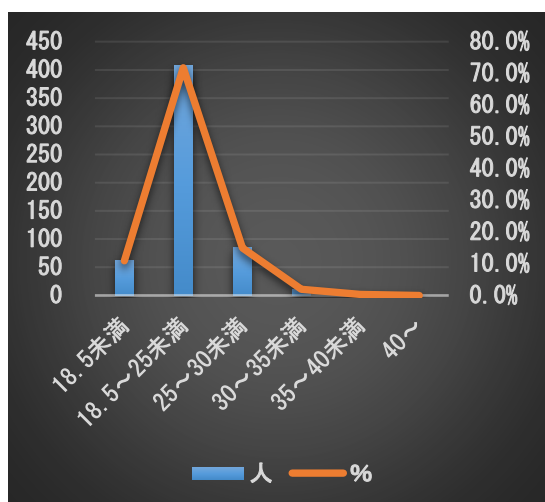
自分のBMIの把握状況



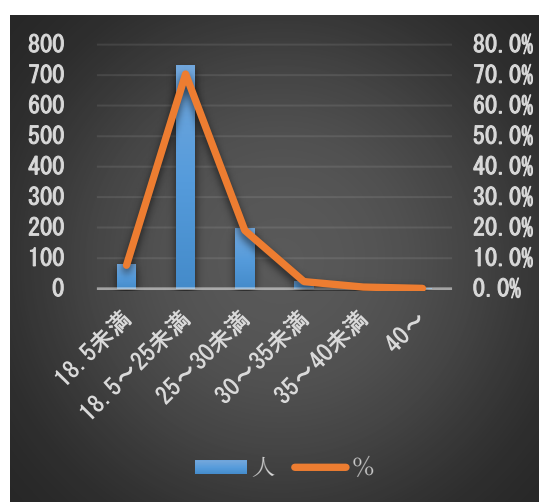
BMI値の分布（男性）



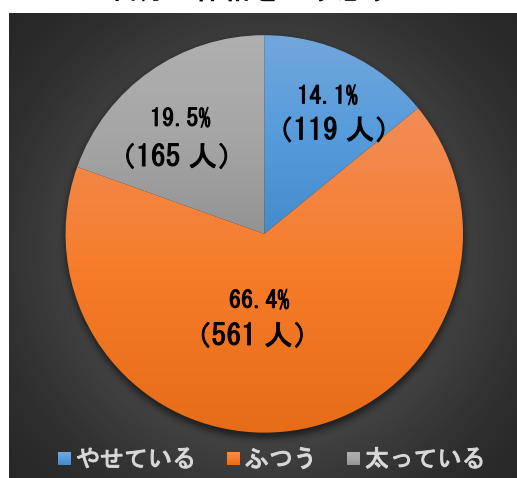
BMI値の分布（女性）



BMI値の分布（男女の計）



自分の体格をどう思うか



【児童・生徒アンケート】

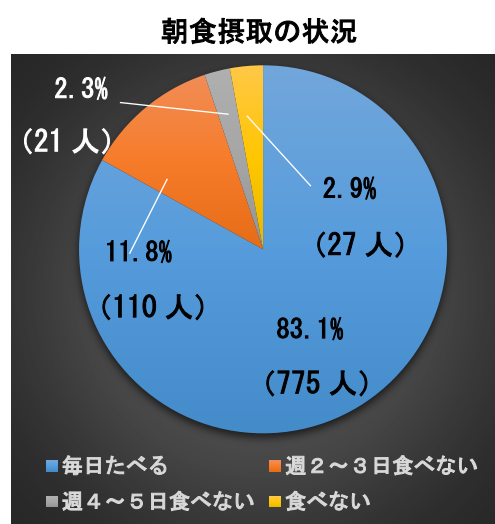
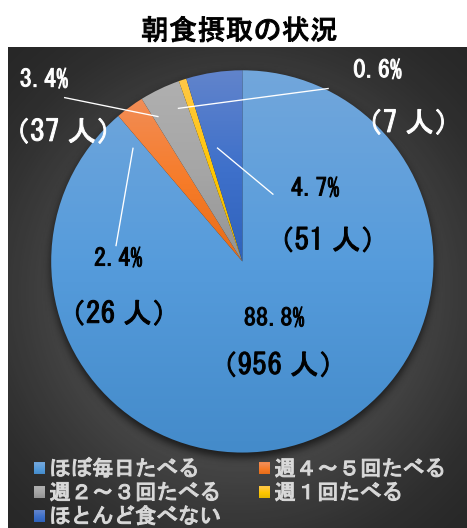
●朝食の摂取と規則正しい食生活の習慣化

成人アンケートでは、朝食をほぼ毎日食べる人は88.8%（956人）でした。児童・生徒アンケートにおいても、朝食を毎日食べる児童・生徒は83.1%（775人）であり、大人も児童・生徒も朝食をしっかり食べている現状が確認されました。

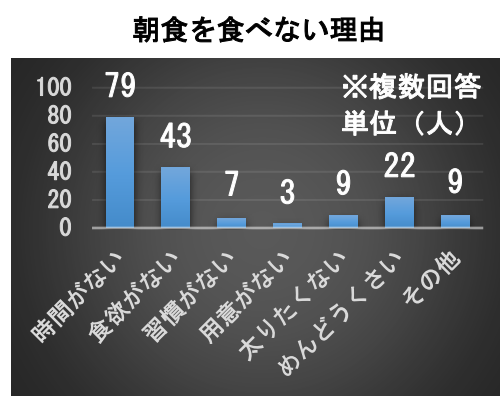
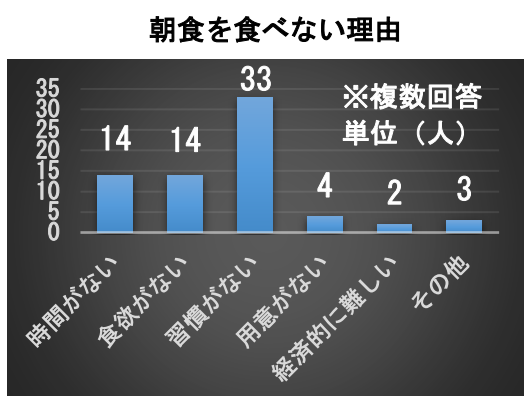
一方、朝食を食べない理由で最も多かったのは、成人では「習慣がない」ですが、児童・生徒では「時間がない」でした。児童・生徒については、朝食をとる習慣がないというわけではないと考えられます。

朝食は、1日のパワーの源であり、寝ている間に低下した体温を上昇させ、体は1日の活動に向けた準備を整えます。また、朝食を食べないと、1回の食事の量が増えて食べ過ぎることがあります。

幼い頃に朝食を食べる習慣を身に付け、更に、三食をしっかり食べる規則的な食生活が習慣化することで、心身の成長発達に好影響が得られるとともに、将来、生活習慣病が予防できる効果が高まると期待されます。



【児童・生徒アンケート】



【児童・生徒アンケート】

イ 健幸の実感に向けて

個人や家庭が取り組むこと	
●野菜の大切さやおいしさを知り、野菜料理を楽しみましょう。 ●おいしい減塩で、素材そのものの味を楽しみましょう。 ●朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。 ●主食・主菜・副菜がそろった食事をとりましょう。 ●自分にとっての適正体重を知り、維持する食事をとりましょう。 ●偏食や過度のダイエットをしないよう注意しましょう。 ●自分の体質や体調に応じた食品を選んで食べる力を身に付けましょう。 ●妊娠期・乳幼児期の食事を家族で支えましょう。 ●よく噛んで食べる習慣を身に付けましょう。	
地域や市が取り組むこと	担当課所（担当課所の関係団体を含む）
●減塩の重要性を啓発するとともに、薄味でもおいしい料理に関する情報の提供に取り組みます。	保健相談センター
●学校や保育所で「早寝・早起き・朝ごはん」の推進に取り組みます。	子育て応援課 学校教育課
●食に関する個別の相談に取り組みます。	保健相談センター
●妊娠中の食生活や栄養に関する情報発信に取り組みます。	保健相談センター
●乳児期の離乳食支援や、幼児期からの食育に取り組みます。	保健相談センター
●自分に適した食品を選んで食べるための知識について、普及啓発に取り組みます。	保健相談センター
●出前講座や料理教室、健幸まつり等のイベント開催を通じて、食育情報の発信に取り組みます。	保健相談センター
●地域における食育ボランティアの養成に取り組みます。	保健相談センター
●学校や保育所での給食の時間を通じて、栄養バランスのよい食事について実感できるよう取り組みます。	子育て応援課 学校教育課
●歯の衛生と連携した食育を通じて、虫歯予防やよく噛む習慣化の支援に取り組みます。	保健相談センター

ウ 健康づくりの指標と目標

指 標	現 状	目 標	データソース
	令和 4 年度	令和 11 年度	
野菜の摂取量が毎食 100～200 g 程度の人	17.4%	20.0%	成人アンケート
BMI 値が適正体重（18.5 以上 25.0 未満）の範囲内にある人	70.4%	75.0%	成人アンケート 回答者の分布
主食・主菜・副菜がそろった食事を 1 日に 2 回以上とる人	40.0%	45.0%	成人アンケート
薄味（減塩）を心掛けている人	67.4%	70.0%	成人アンケート

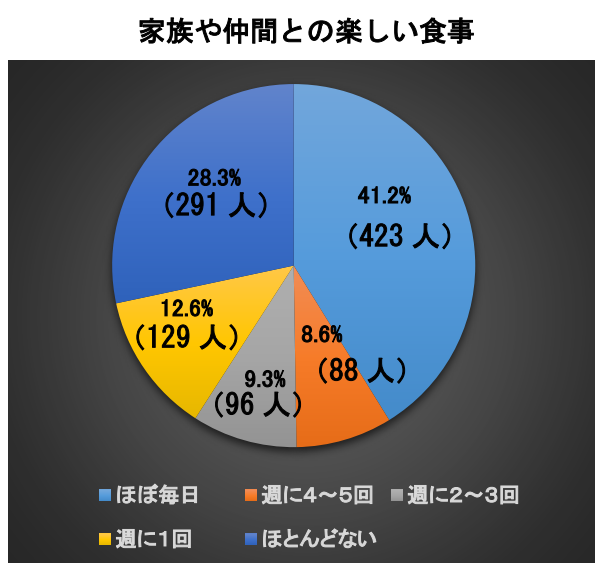
②食を通じて豊かな「こころ」を育みます。

ア 現状や課題

●共食

成人アンケートでは、家族や仲間と楽しい食事をするのが「ほぼ毎日」の人は41.2%（423人）である一方で、「ほとんどない」人は28.3%（291人）で、全体の約4分の1である実態を把握することができました。

食事の楽しさを通じて豊かなこころを育むための取組を一層強化するため、食育全般に関する啓発と併せて、家族や仲間との共食の機会を創出する取組も重要です。



●食育への関心

成人アンケートでは、食育に関心を持っている人は61.5%（639人）でした。食べることは、生きる上での根源的行動の1つです。食に関心を持つことは、生きることそのものを大切にすることであり、正しい食習慣や生活リズムを身に付けようと意識することは、豊かなこころや健やかなからだを育むことに直結すると捉えることができます。

また、食について関心のあるものとして、「食品の安全性」と回答した人が最多の789人で、「食品の栄養素」と回答した人が624人と続く結果となり、多くの人が栄養成分等を気にしている現状を把握することができました。

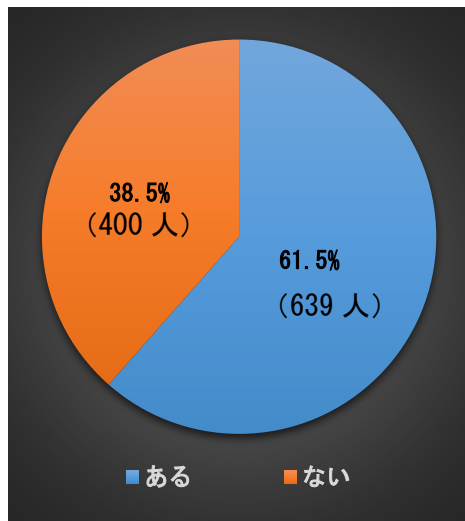
なお、食物アレルギーを持つ人や、宗教上の理由等によって食べられるものが制限される人が少なからず存在することを認識するとともに、食の多様性を理解する必要があることについて認識することも大切です。

●災害時における食育に関する取組

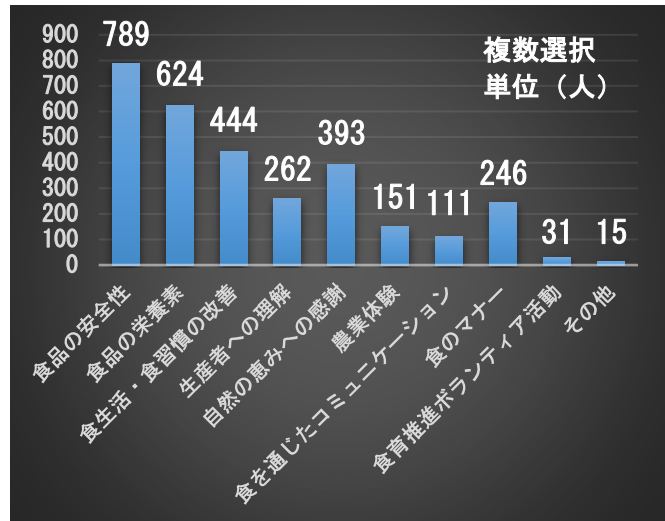
近年、頻度を増す大規模災害等に備え、防災知識の普及は急務です。

家庭においては、災害時であるからこそ食べ慣れた食品を準備しておくことが必要であり、ローリングストック法（食料品をいつもより少し多めに買い置きし、消費した分を補充する方法）などにより、食べ慣れている食料品の備蓄を行うよう情報発信に取り組む必要があります。

食育への関心



食育について関心がある内容



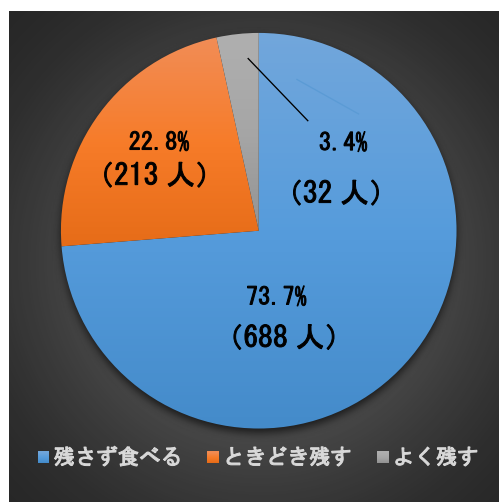
●食品ロス

児童・生徒アンケートでは、給食を残さず食べる児童・生徒は73.7% (688人) でした。

食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄されてしまう食品のことであり、食品ロスを減らすことは「ごみの減量化」につながる上、「環境保全」や「食糧自給率の向上」についても効果が期待されます。

また、子どもの頃から残さず食べるという意識を持つことにより、日本人が古くから受け継いできた「もったいない」という文化を後世へ引き継ぐことや、食べ物だけでなく人や物を大切にするという豊かな心を育む効果も期待されます。

給食を残さず食べるか



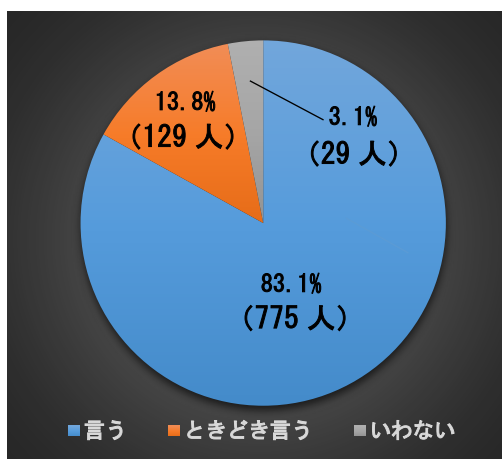
【児童・生徒アンケート】

●食への感謝

児童・生徒アンケートでは、「いただきます」や「ごちそうさま」といったあいさつをきちんとしている児童・生徒は83.1%（775人）でした。

食べることは、生きていく上で必要な営みであり、動物や植物から命をもらって私たちが生命をつないでいることや、多くの人々の手を経て私たちが食べることができていることなどに感謝する心を持つことが大切です。

いただきます・ごちそうさまの発声



【児童・生徒アンケート】

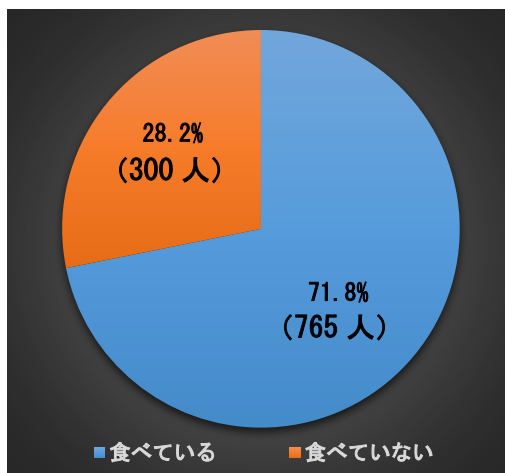
●地産地消

成人アンケートでは、地元の野菜や果物などを食べている人は71.8%（765人）でした。

地元で生産されたものを消費することは、地元への関心を高めるとともに、地域に固有の食文化や伝統的な行事食を知ることにつながり、郷土愛を醸成する効果が期待されます。

更に、地元の農業振興が図れるほか、食品輸送等に伴う経費やエネルギーの削減、CO₂の削減もつながることから、地産地消を推奨することは重要な取組といえます。

地元野菜等の摂取状況



イ 健幸の実感に向けて

個人や家庭が取り組むこと	
●家族や仲間と楽しく食事する時間を大切にしましょう。 ●自然の恵みに感謝し、食べ物を大切にしましょう。 ●地元で採れた食材や旬の食材を使った料理を楽しみましょう。 ●日高の食文化や伝統的行事食に関心をもち、次世代へ伝えましょう。 ●「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。 ●食べることへの感謝の気持ちを大切に、食べ切れる量を購入しましょう。	
地域や市が取り組むこと	担当課所（担当課所の関係団体を含む）
●市民が持つ食に関するアイデアやノウハウを収集しての情報発信に取り組めます。	保健相談センター
●野菜の収穫体験等を通じて、児童や生徒が自然の恵みを実感できるよう取り組みます。	学校教育課
●学校や保育所において、保護者向けの食育情報の発信に取り組めます。	子育て応援課 学校教育課
●学校給食で郷土料理を提供するなど、地域の食に親しめるよう取り組みます。	教育総務課
●全世代が食に親しめる食育教室等の提供に取り組めます。	保健相談センター 生涯学習課
●伝統的な行事食や、地元の野菜を取り入れた料理に関する情報提供等を通じて、日高の食文化や伝統的な行事食の普及啓発に取り組めます。	産業振興課 保健相談センター 生涯学習課
●乳幼児から高齢者まで、幅広い世代を対象に、共食の情報提供に取り組めます。	保健相談センター 生涯学習課

ウ 健康づくりの指標と目標

指 標	現 状	目 標	データソース
	令和4年度	令和11年度	
週に1回以上、家族や仲間と楽しい食事をする人	71.7%	75.0%	成人アンケート
食事のとき「いただきます」、「ごちそうさま」を言う人	83.1%	90.0%	児童・生徒アンケート
地元の野菜や果物などを食べている人	71.8%	75.0%	成人アンケート

健幸目標3 社会環境の質の向上

(5) 笑顔であいさつ、声を掛け合って、健康づくりの輪を広げます

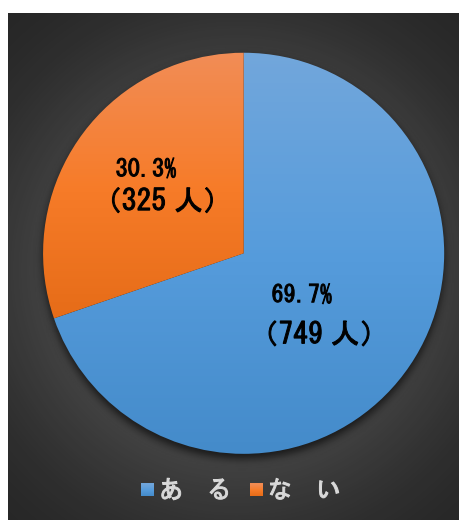
①健康に関心が薄い人を含み幅広く健康づくりを推進します。

ア 現状や課題

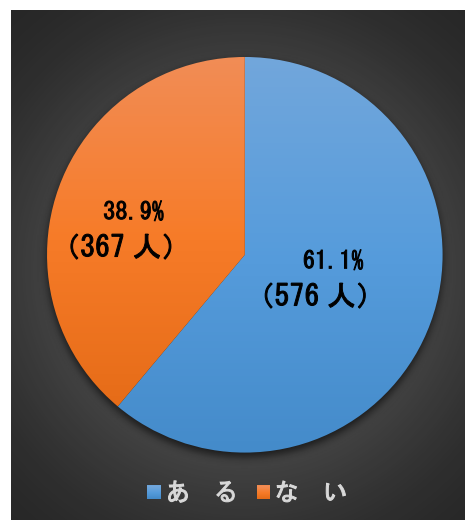
成人アンケートでは、運動不足を自覚している人は69.7%（749人）でした。また、今よりも運動をしたいと考えている人は61.1%（576人）で、多くの人が運動の必要性を自覚していることが分かりました。

「仕事以外で汗をかく運動をしていない」と回答した64.4%（302人）の運動をしていない理由は、「一人では続かない」が最多の86人でした。また、一緒に運動する仲間・サークルがない人は79.8%（834人）でした。

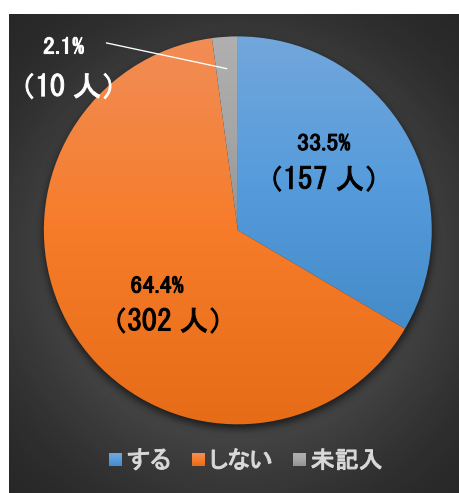
運動不足の自覚（再掲）



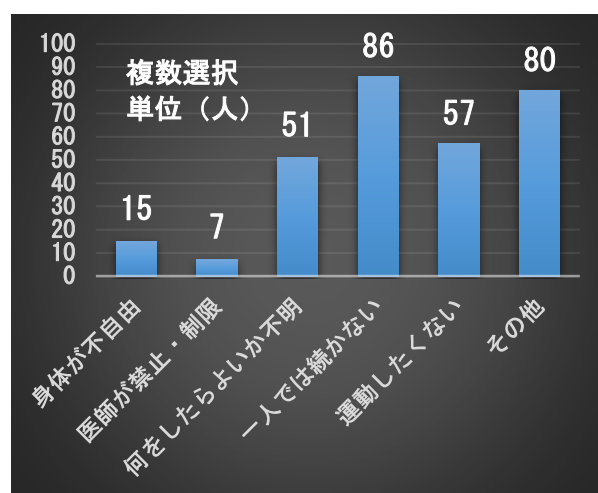
今以上の運動の希望（再掲）



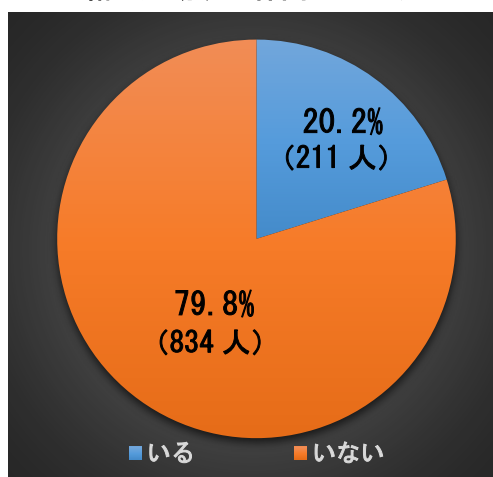
仕事以外での汗をかく運動（再掲）



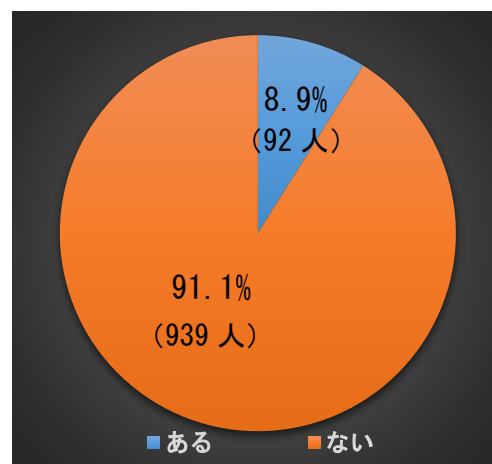
仕事以外に運動をしない理由



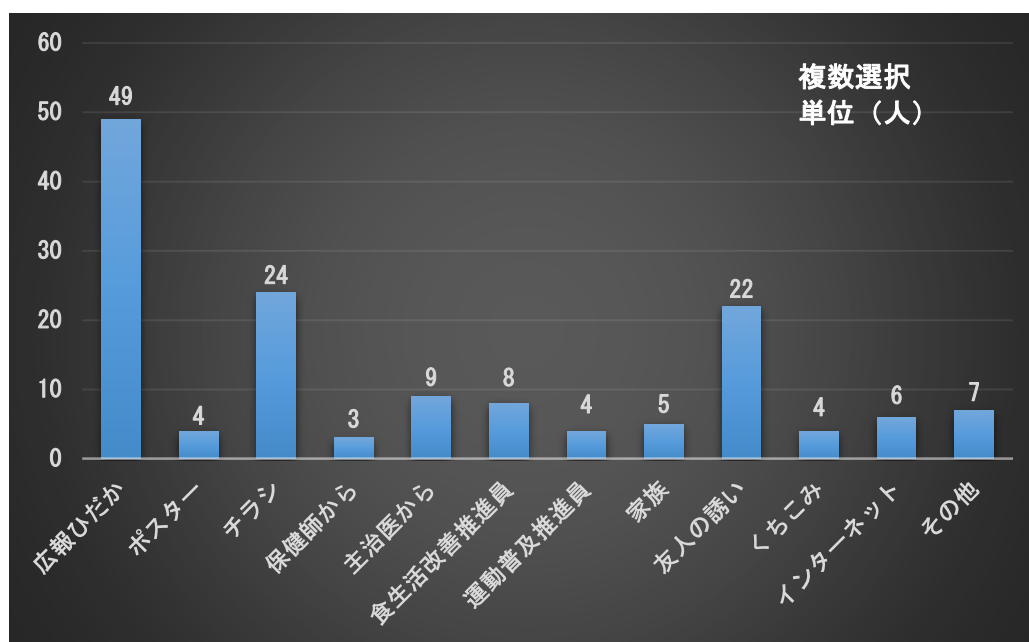
一緒に運動する仲間・サークル



最近 1 年間の健康関連事業への参加（再掲）



健康行事を知ったきっかけ



楽しい仲間と声を掛け合って（誘い合って）運動する機会や、運動や競技に関する知識・経験が豊かな人と一緒に運動する機会が得られれば、より楽しく始めることができ、より長い期間続けることができると期待され、健康づくりの輪が広がるものと考えられます。また、運動機会の増加は、生活習慣病の予防及び改善に効果が期待されます。

なお、「最近 1 年間に健康行事へ参加したことがある」と回答した 8.9%（92 人）の健康行事を知ったきっかけは、最も多かったのが「広報ひだか」で、次に「チラシ」、続いて「友人の誘い」でした。

健康に関する行事を検討及び開催する際には、健康に関心が薄い人を含み、幅広く、より多くの市民が参加できるよう配慮する必要があります。

イ 健幸の実感に向けて

個人や家庭が取り組むこと	
●仲間を募集するサークルやスポーツ団体に関する情報を収集するなど、一緒に健康づくりができる仲間を見つけましょう。 ●身近な人を誘って、楽しく運動を始めましょう。 ●健康行事に積極的に参加するなど、多くの人と健康づくりの輪を広げましょう。	
地域や市が取り組むこと	担当課所（担当課所の関係団体を含む）
●一緒に運動する仲間づくりを支援するため、情報発信の充実に取り組みます。	長寿いきがい課 保健相談センター 生涯学習課
●運動できる場所を提供するため、施設の適切な維持及び運営に取り組みます。	市街地整備課 生涯学習課
●多くの人に参加できるように、健康事業の企画及び運営に取り組みます。	長寿いきがい課 保健相談センター 生涯学習課
●告知方法を工夫し、より多くの人に健康づくりの機会が提供できるよう取り組みます。	長寿いきがい課 保健相談センター 生涯学習課

ウ 健康づくりの指標と目標

指 標	現 状	目 標	データソース
	令和4年度	令和11年度	
一緒に運動する仲間・サークルがある人	20.2%	25.0%	成人アンケート
最近1年間に健康関連行事に参加した人（再掲）	8.9%	15.0%	成人アンケート

(6) お互いを認め合い、生きがいをもって、活躍できる社会を目指します

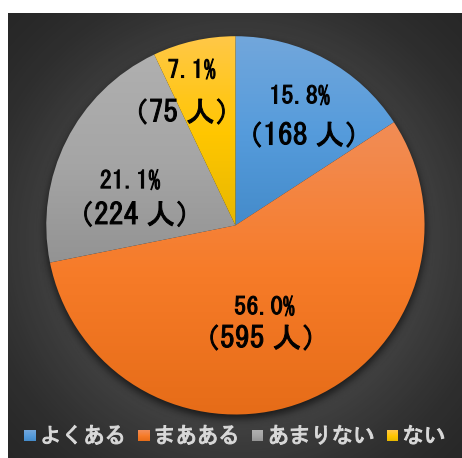
①人と人との関わりの中で、個々人の価値観を認め合うことを推進します。

ア 現状や課題

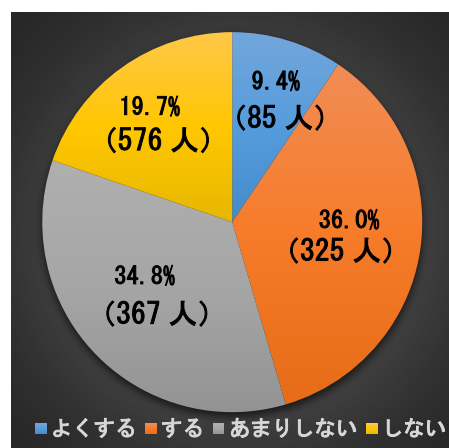
成人アンケートでの住んでいる地域に関する設問において、「近所の人は、お互いに助け合う気持ちが有るか」の問に「よくある」又は「まあある」と回答した人は71.8% (763人)で、約4分の3に相当する人が近所でお互いに助け合えていることが分かりました。

「近所の人は、子どもたちだけで危険なことをして遊んでいるのを見かけると注意するか」の問に「よくする」又は「する」と回答した人は45.4% (410人)で、半数に近い人が地域の人に無関心ではないことが分かりました。

近所での助け合いの気持ち



子どもの危険な遊びへの注意



「住んでいる地域に愛着があるか」の問に「大変ある」又は「まあある」と回答した人は77.7% (828人)で、約4分の3に相当する人が自分の住む地域に親しみを感じていることが分かりました。

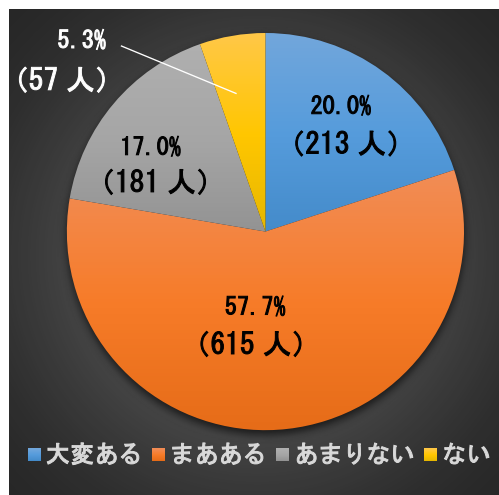
近所付き合いなどの地域での関わりが希薄化していると言われる現代において、困ったときに助け合いができること、地域の人に関心を持って温かい眼差しを向けられること、更に地域を愛することは、お互いを認め合い、生きがいをもって、活躍できる社会を目指す上で大切な意識であると考えられます。

また、「近所の人は、お年寄りへの優しさがあるか」の問に「大変ある」又は「まあある」と回答した人は79.8% (807人)で、4分の3を上回る人が高齢者への優しさを持っていることも分かりました。65歳以上の高齢者が3分の1を上回る「超高齢化社会」を迎えた本市において、多くの人が高齢者への優しさを持っていることは、子どもからお年寄りまで、誰もが地域で活躍できる社会を実現する上で重要な視点であるとも考えられます。

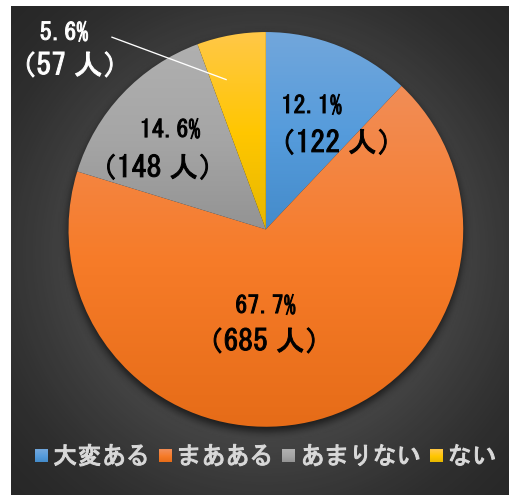
なお、「毎日のはつらつと過ごせているか」の設問において「はつらつとしている」又は「まあまあはつらつとしている」と回答した人は71.5% (759人)で、約4分の3に相当する人が趣味や運動などの生きがいを持つことを通じて、はつらつと過ごせていることが推測できました。

健幸（健康で、生き生きと、幸せに暮らすこと）を実感するためには、生きがいを持つことが重要です。そして、そのためには、地域社会において人と人との関わりの中で、それぞれの価値観を認め合い、誰もが活躍できる社会を目指す必要があります。

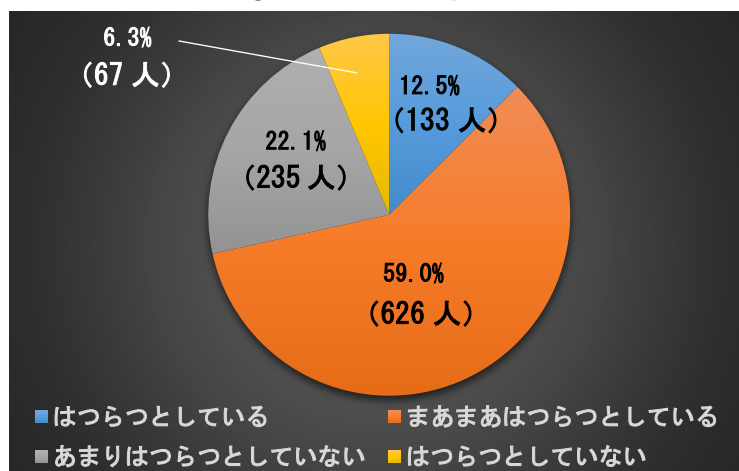
地域への愛着



お年寄りへの優しさ



毎日のはつらつき



イ 健幸の実感に向けて

個人や家庭が取り組むこと	
●お互いを認め合う意識を持ちましょう。 ●ボランティアや通いの場など、自分の居場所をつくりましょう。 ●地域の人と交流を持つとともに、地域の活動に積極的に参加しましょう。 ●運動や趣味など、「生きがい」を探してみましょう。	
地域や市が取り組むこと	担当課所（担当課所の関係団体を含む）
●地域でのつながりや交流を促進し、こころの健康が維持できるよう取り組みます。	総務課 生涯学習課
●健康づくりに関する教室や趣味の講座を開催するなど、生きがいづくりが支援できるよう取り組みます。	長寿いきがい課 保健相談センター 生涯学習課
●社会参加を促進し、誰もが活躍できるよう支援します。	総務課

ウ 健康づくりの指標と目標

指 標	現 状	目 標	データソース
	令和4年度	令和11年度	
住んでいる地域にお互いに助け合う気持ちがある人	71.8%	75.0%	成人アンケート
住んでいる地域に愛着がある人	77.7%	80.0%	成人アンケート
毎日の暮らしにおいて、はつらつと過ごしている人	71.5%	75.0%	成人アンケート

健幸目標4 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

健幸目標2及び健幸目標3における取組の実効性をより高めるため、「妊娠・乳幼児期」、「児童・思春期」、「青・壮年期」及び「高齢期」の4つのライフステージ別に、市民一人一人が健康づくりに取り組むべき内容を明らかにし、市は、これを支援します。

なお、各ライフステージの特徴は次のとおりです。

区 分	特 徴
妊娠・乳幼児期 0歳～5歳	子どもの生活習慣や人格等の基礎が形成される時期。養育者の意識や習慣等が大きく影響します。
児童・思春期 6歳～19歳	身体的にも精神的にも大きく成長する時期。家庭や地域、学校等での過ごし方が大きく影響します。
青・壮年期 20歳～64歳	家庭や職場、地域で大きな役割を担う時期。就職や結婚、育児といった人生の節目があります。
高齢期 65歳～	退職等で生活が大きく変化する時期。充実した生活を送るため「生きがいづくり」も大切です。

健幸目標2 個人の行動と健康状態の改善

(1) 自分に合った運動を、楽しく続けて、健康づくりに取り組みます

①運動の習慣化を支援します。

妊娠・乳幼児期 0歳～5歳	・体を使った遊びを覚えて楽しみましょう。
児童・思春期 6歳～19歳	・積極的に体を動かし、スポーツなどを楽しみましょう。
青・壮年期 20歳～64歳	・自分に合った運動を見つけましょう。 ・日頃から意識的に体を動かすようにしましょう。 ・運動を楽しみながら続けましょう。
高齢期 65歳～	・自分に合った運動を見つけましょう。 ・日頃から意識的に体を動かすようにしましょう。 ・筋力を維持して、転倒を防止しましょう。

(2) 十分な休養をとり、心身をリフレッシュして、こころの健康を保ちます

①趣味やスポーツなどで余暇を過ごすことを推奨します。

妊娠・乳幼児期 0歳～5歳	・規則正しい生活を心掛け、余暇で体や心を養いましょう。
児童・思春期 6歳～19歳	・運動などに打ち込み、ストレスを発散しましょう。 ・規則正しい生活を送り、十分な睡眠をとりましょう。
青・壮年期 20歳～64歳	・趣味やスポーツなど、自分に合った方法でストレスを解消しましょう。 ・余暇で体や心を養いましょう。

高齢期 65 歳～	・自分に合った方法でストレスを解消しましょう。 ・友人や地域との交流を持ちましょう。 ・積極的に地域活動に加わりましょう。
--------------	---

②こころの健康に関する取組を推進します。

妊娠・乳幼児期 0 歳～5 歳	・出産や子育ての支援を積極的に活用しましょう。 ・悩みや困りごとがあったら誰かに相談しましょう。 ・子育ての相談窓口を利用しましょう。
児童・思春期 6 歳～19 歳	・気軽に相談できる人をつくりましょう。 ・家庭や学校でのコミュニケーションを大切にしましょう。
青・壮年期 20 歳～64 歳	・悩みごとを抱え込まず、家族や友人に相談しましょう。 ・気軽にこころの相談窓口を利用しましょう。
高齢期 65 歳～	・気軽に相談できる人をつくりましょう。 ・友人や地域との交流を持ちましょう。

(3) 自分のからだを知り、生活習慣を改善して、病気を予防します

①疾病の発症予防、早期発見及び重症化予防を図ります。

妊娠・乳幼児期 0 歳～5 歳	・妊婦健診や乳幼児健診を受診しましょう。 ・定期予防接種を受け、感染症を予防しましょう。 ・うがいや手洗いのほか、咳エチケットや換気を行うなど、感染症を予防しましょう。
児童・思春期 6 歳～19 歳	・定期予防接種を受け、感染症を予防しましょう。 ・うがいや手洗いのほか、咳エチケットや換気を行うなど、感染症を予防しましょう。
青・壮年期 20 歳～64 歳	・健（検）診を受診しましょう。 ・健（検）診結果に応じて、詳しい検査や保健指導、必要な治療を受けましょう。 ・日常的に体重・血圧や塩分量・酒量などをチェックしましょう。 ・うがいや手洗いのほか、咳エチケットや換気を行うなど、感染症を予防しましょう。
高齢期 65 歳～	・健（検）診を受診しましょう。 ・健（検）診結果に応じて、詳しい検査や保健指導、必要な治療を受けましょう。 ・日常的に体重・血圧や塩分量・酒量などをチェックしましょう。 ・うがいや手洗いのほか、咳エチケットや換気を行うなど、感染症を予防しましょう。

②からだの害に関する教育に取り組めます。

妊娠・乳幼児期 0歳～5歳	・受動喫煙に注意しましょう。 ・妊娠中や授乳中の飲酒を控えましょう。
児童・思春期 6歳～19歳	・受動喫煙に注意しましょう。 ・たばこの害について学びましょう。 ・未成年が飲酒することの害について学びましょう。
青・壮年期 20歳～64歳	・薬物の怖さを知り、絶対に関わらないようにしましょう。 ・たばこを吸わない人に配慮しましょう。 ・適量の飲酒に努めましょう。
高齢期 65歳～	・たばこを吸わない人に配慮しましょう。 ・適量の飲酒に努めましょう。

③歯と口腔の健康を保つ歯科保健を充実します。

妊娠・乳幼児期 0歳～5歳	・歯みがきの習慣を身に付けましょう。 ・仕上げみがきをしましょう。 ・歯科検診を受診しましょう。
児童・思春期 6歳～19歳	・歯みがきの習慣を身に付けましょう。 ・よく^か噛んで食べましょう。 ・歯科検診を受診しましょう。
青・壮年期 20歳～64歳	・しっかり歯みがきをしましょう。 ・歯科検診を受診しましょう。
高齢期 65歳～	・しっかり歯みがきをしましょう。 ・歯科検診を受診しましょう。 ・よく^か噛んで食べましょう。 ・口の中を清潔に保ちましょう。

（４）おいしく、楽しく食べて、元気なからだをつくれます【日高市食育推進計画（第３次）】

①食を通じて健やかな「からだ」を育みます。

妊娠・乳幼児期 0歳～5歳	・食事を家族で支えましょう。 ・食品の素材そのものが持つ味を楽しみましょう。
児童・思春期 6歳～19歳	・朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。 ・よく^か噛んで、味わって食べましょう。 ・偏食や過度なダイエットに注意しましょう。
青・壮年期 20歳～64歳	・主食・主菜・副菜がそろった食事をとりましょう。 ・おいしい減塩で、素材自体の味を楽しみましょう。 ・野菜を１日350gとりましょう。 ・自分の適正体重を知り、維持する食事をとりましょう。 ・自分の体質等に応じた食品を選んで食べましょう。

高齢期 65 歳～	・主食・主菜・副菜がそろった食事をとりましょう。 ・おいしい減塩で、素材自体の味を楽しみましょう。 ・野菜を多くとりましょう。 ・自分の適正体重を知り、体重減少に注意しましょう。
--------------	--

②食を通じて豊かな「こころ」を育みます。

妊娠・乳幼児期 0 歳～5 歳	・「いただきます」や「ごちそうさま」を言いましょう。 ・家族や友達と楽しく食事する機会を持ちましょう。
児童・思春期 6 歳～19 歳	・地元の食材や食文化に関心を持ちましょう。 ・自然の恵みに感謝し、食べ物を大切にしましょう。
青・壮年期 20 歳～64 歳	・食えることへの感謝の気持ちを大切に、食材は、食べ切れる適量を購入しましょう。 ・地元の食材や旬の食材を使った料理を楽しみましょう。 ・伝統的行事食や地域の食文化を大切にしましょう。
高齢期 65 歳～	・食えることへの感謝の気持ちを大切に、食材は、食べ切れる適量を購入しましょう。 ・地元の食材や旬の食材を使った料理を楽しみましょう。 ・伝統的行事食や地域の食文化を大切にして、次世代へ伝えましょう。

健幸目標 3 社会環境の質の向上

(5) 笑顔であいさつ、声を掛け合って、健康づくりの輪を広げます

①健康に関心の薄い人を含み幅広く健康づくりを推進します。

妊娠・乳幼児期 0 歳～5 歳	・一緒に健康づくりができる仲間を見つけましょう。 ・気持ちのいいあいさつから、健康づくりの輪を広げましょう。
児童・思春期 6 歳～19 歳	・スポーツ団体などに参加し、みんなで楽しみましょう。
青・壮年期 20 歳～64 歳	・気持ちのいいあいさつから、健康づくりの輪を広げましょう。 ・仲間を見つけ、一緒に健康づくりをしましょう。 ・健康行事に参加し、多くの人と健康づくりの輪を広げましょう。
高齢期 65 歳～	・気持ちのいいあいさつから、健康づくりの輪を広げましょう。 ・仲間を見つけ、一緒に健康づくりをしましょう。 ・身近な人を誘って、楽しく運動を始めましょう。 ・健康行事に参加し、多くの人と健康づくりの輪を広げましょう。

(6) お互いを認め合い、生きがいをもって、活躍できる社会を目指します

①人と人との関わりの中で、個々人の価値観を認め合うことを推進します。

妊娠・乳幼児期 0 歳～5 歳	・褒めることにより、子どもの長所を伸ばしましょう。 ・通いの場など、自分の居場所をつくりましょう。
児童・思春期 6 歳～19 歳	・お互いを認め合う意識を持ちましょう。 ・ボランティアや通いの場など、自分の居場所をつくりましょう。
青・壮年期 20 歳～64 歳	・地域の人と交流し、地域活動に積極参加しましょう。 ・運動や趣味などの「生きがい」を探しましょう。
高齢期 65 歳～	・地域の人と交流し、地域活動に積極参加しましょう。 ・運動や趣味などの「生きがい」を探しましょう。

日高市健康増進計画・日高市食育推進計画

「はつらつ日高 21」（第 5 次）

【令和 6 年度（2024 年度）～令和 11 年度（2029 年度）】

発行年 令和 6 年 3 月

発 行 日高市立保健相談センター

〒350-1231 埼玉県日高市大字鹿山 370 番地 20

T E L (042) 985-5122 F A X (042) 984-1081
