

第3章 健康づくりに向けた目標と取組

1 基本目標別の行動目標一覧

分野	行動目標
基本目標1	子どもから高齢者までみんなが健康に関心を持ち実践する
(1) 健康意識	①日頃から自分のからだに気を配ろう
	②子どもの頃から健康なからだ・こころづくりを進めよう
	③適正体重を知ろう
	④歯と口腔の健康について理解しよう
	⑤こころの健康に関心を持とう
(2) 健康管理	①健康診査やがん検診を受けよう
	②予防接種を受けよう
	③かかりつけ医・歯科医・薬局を持とう
	④薬との付き合い方について理解しよう
	⑤自分の生活習慣を見直し実践しよう
基本目標2	子どもから高齢者までみんながいきいきと健康づくりに取り組んでいる
(3) 栄養・食生活	①適正体重を維持しよう
	②栄養バランスを考えておいしく楽しく食事をとろう
	③減塩に取り組もう
(4) 歯と口腔の健康	①子どもの頃から歯や歯肉（歯ぐき）を守ろう
	②歯と口腔の健康が、からだ全体に影響を及ぼすことを覚えよう
	③歯周疾患の予防と早期発見・早期治療に努め、歯の喪失を防ごう
(5) 身体活動・運動	①自分に合った運動習慣を持とう
	②からだを動かすことを楽しもう
	③スマート（賢く）に歩こう
(6) 休養・こころの健康	①日常的に質量ともに十分な睡眠をとろう
	②ストレスとうまくつきあう知識や方法を見つけよう
	③誰かに相談してみよう
(7) 喫煙(たばこ)	①喫煙がもたらす健康リスクについて理解し行動しよう
	②受動喫煙がもたらす健康リスクについて理解しよう
	③受動喫煙をなくそう
(8) 飲酒(アルコール)	①健康的な飲酒生活を送ろう
	②飲酒がもたらす健康リスクについて理解し行動しよう
基本目標3	子どもから高齢者までみんなが地域でつながっている
(9) 地域での取組 (環境整備)	①市民力を健康づくりに活かそう
	②地域のつながりを豊かにしよう
	③健康づくりの担い手になろう

2 ライフステージの設定

本計画では次のライフステージとして、年齢区分で施策を整理しました。特に本計画では、行動目標に応じて、高齢期を前期高齢期と後期高齢期の2つのステージにわけ、それぞれの課題解決に向けた施策を展開していきます。



3 各分野の行動目標と指標

(1) 健康意識

行動目標① 日頃から自分のからだに気を配ろう

健康は、毎日の生活の積み重ねで作り上げられるため、市民一人ひとりの健康づくりを進めるためには、まず、市民が自分や家族の健康状態について関心を持つことが大切です。また、日頃からの健康づくりは認知症予防や介護予防にも寄与します。

健康診断や各種検診などを通じて自分自身の健康状態を知り、生活習慣の見直しを図ることが重要です。

行動目標② 子どもの頃から健康なからだ・こころづくりを進めよう

生涯にわたって自らの健康に気を配り、健康的な生活を送るためには、子どもの頃から自身の健康に目を向けることが大切です。子どもの頃から、健全なからだや、自己肯定感を育むことは、生涯を通じた心身の健康づくりの土台をつくることとなります。家族や地域、学校などのかかわりの中で、正しい食生活や定期的な運動を心がける、十分な睡眠をとるなど、健やかな生活習慣を身につけることが大切です。

行動目標③ 適正体重を知ろう

肥満は、糖尿病、高血圧、脂質異常症など、さまざまな生活習慣病を引き起こす要因となります。一方、女性に多くみられるやせ傾向がよりいっそう進むと、低出生体重児を出産する確率が高くなったり、骨粗しょう症を引き起こしやすくなったりします。特に、後期高齢者になると、心身ともに虚弱な状態（フレイル）や、運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態（ロコモティブシンドローム）に陥る可能性が高まるため、自らの体重管理が重要となります。

適正体重は身長から簡単に算定（身長(m)×身長(m)×22=適正体重(kg)）できます。日頃から適正体重を把握しておくことが大切です。

行動目標④ 歯と口腔の健康について理解しよう

生涯にわたる食生活において、自分の歯でよく噛み、楽しく食事をするためには、健康な歯や口腔機能の維持が必要です。むし歯や歯周疾患の原因を理解するとともに、子どもから高齢者まで、それぞれのライフステージに応じた適切なセルフケアの方法を知り、歯や口腔機能にとって良い生活習慣を身に付けられるように心がけましょう。

行動目標⑤ こころの健康に関心を持とう

健康的な生活を送るためには、からだの健康だけではなく、こころの健康にも気を配ることが重要です。市民健康意識調査によると、健康に関する取組への関心として「休養・睡眠やストレス解消の方法」が上位にあげられており、ライフステージに関わらず、すべての市民にとって関心の高いテーマであるとうかがえます。こころの健康についても、からだの健康と同様に、良い睡眠をとること、ストレスと上手に付き合う知識や方法などに関心を持ち、こころの不調に早めに対応することが大切です。

【健康豆知識】フレイル対策をはじめよう

■フレイルとは

「フレイル」とは、一般に、加齢により、心身の活力が低下した状態などをいいます。年をとると、筋力が落ちたり、全身の機能が衰えたりと、からだがもろくなってしまうことがあります。こういった状態が長く続くことで、介護が必要な状態になってしまうことも多いのです。

次の状態を感じている方は注意が必要です。



■フレイルを予防するには

フレイル予防のポイントを4つ紹介します。

- ポイント① **歯と口を健康に保つ**ため、かかりつけ歯科医をもち、歯みがきの指導や定期的な歯科検診を受けましょう。
- ポイント② 筋肉量を維持できるように、**タンパク質の多い肉や魚、大豆製品などを積極的に**とるようにしましょう。
- ポイント③ 筋力が衰えないように、**毎日コツコツとからだを動か**しましょう。
- ポイント④ 人とのつながりの低下はフレイルの第1段階ともされています。地域活動に参加するなど、**地域とのつながり**を大切にしましょう。

(参考)「はじめよう 75歳からの健康づくり」埼玉県後期高齢者医療広域連合・市町村

ライフステージ別の重点的な行動目標

乳幼児期 (その保護者)	○子どもの頃から健康なからだ・こころづくりを進めよう ○歯と口腔の健康について理解しよう
-----------------	---



小学校期 中学・高校期	○子どもの頃から健康なからだ・こころづくりを進めよう ○適正体重を知ろう ○歯と口腔の健康について理解しよう ○こころの健康に関心を持とう
----------------	--



青年期 壮年期	○日頃から自分のからだに気を配ろう ○適正体重を知ろう ○歯と口腔の健康について理解しよう ○こころの健康に関心を持とう
------------	---



前期高齢期 後期高齢期	○日頃から自分のからだに気を配ろう ○適正体重を知ろう ○歯と口腔の健康について理解しよう ○こころの健康に関心を持とう
----------------	---

市の主な取組

事業名	事業内容	担当課
志木っ子元気！ 子どもの健康づくり プロジェクト	生涯にわたり健康的な生活を送るため、小学生を対象に、足圧分布や下肢筋力などの足部の測定を行い、子ども一人ひとりが抱える足の現状や課題に対し、日常的なセルフケア方法などのアドバイスを行う足部機能・骨格発達支援事業を実施するなど、子どもたちの健全なからだの育成と正しい生活習慣の定着を目指した取組を実施する。	健康政策課
健康まつり	すべての市民が健康で充実した生活を送ることができるよう、自己管理意識の高揚と啓発を図り、生活習慣の改善と健康増進を促す。	健康増進センター
チャレンジスポーツ 推進事業	スポーツを始めるきっかけづくりとして種目を絞って開催する体験・参加型スポーツイベントを実施する。	生涯学習課

目標指標

行動目標	指標	対象	現状値 (2017年)	目標 (2023年)
日頃から自分のからだに気を配ろう	疾病予防のために日常生活で心がけている(生活習慣)人の割合	青年期	89.4%	増やす
		壮年期	89.2%	
		高齢期	95.6%	
子どもの頃から健康なからだ・こころづくりを進めよう	朝・昼・夕の三食をほぼ毎日食べている子どもの割合	乳幼児期(3~6歳児)	93.1%	増やす
		小学校期	94.2%	
		中学・高校期	78.4%	
	運動(外遊び)やスポーツの実施を習慣的に心がけている子どもの割合	乳幼児期	—	増やす
		小学校期	—	
		中学・高校期	—	
適正体重を知ろう	適正体重を知っている人の割合	小学校期	60.5%	増やす
		中学・高校期	25.7%	
		青年期	68.1%	
		壮年期	76.6%	
		高齢期	73.6%	
歯と口腔の健康について理解しよう	歯や歯ぐきの健康がからだ全体の健康に影響を及ぼすことを理解している人の割合	乳幼児期	—	増やす
		小学校期	—	
		中学・高校期	51.5%	
		青年期	81.4%	
		壮年期	88.6%	
こころの健康に関心を持とう	こころの健康に関心を持っている人の割合	小学校期	—	増やす
		中学・高校期	—	
		青年期	30.1%	
		壮年期	24.0%	
		高齢期	17.3%	

注)2017(平成29)年度に実施した市民健康意識調査で把握できなかった指標の現状値は「—」としています。次ページ以降、各分野の目標指標に記載のある「—」も全て同様です。

(2) 健康管理

行動目標① 健康診査やがん検診を受けよう

健康診査やがん検診は、病気を早期に発見し、早期治療に結びつけるために非常に重要な役割を持ちます。早めに治療を始めることは、回復のための期間も短くなり、その後の生活の質の向上につながります。

本市の特定健康診査受診率は2016（平成28）年度は38.6%であり、過去5年間において最高値となっていますが、埼玉県と比べると若干下回っています。がん検診の受診率についても、過去3年間にわたり大きな増加はみられません。本市は医療機関と連携し、健康診査を身近に受診できる環境や、若いうちからがん検診を受診できる機会を設けるなどの整備を図ることが必要です。

病気の兆候を早期に見つけるには、定期的に健康診査やがん検診を受診し、自らの健康状態を確認することが大切です。また、健康診査の結果において、生活習慣病になる恐れがあると診断された人は、保健指導を受け、早期に生活習慣の改善を図り、がん検診で要精密検査と診断された場合は必ず医療機関で精密検査を受診しましょう。

行動目標② 予防接種を受けよう

予防接種は感染の恐れがある疾病の発生及びまん延、重症化を防ぐために重要な対策です。特に乳幼児期には、定期接種や任意接種など、さまざまな予防接種があるため、これらの種類や効果、副反応などを理解し、かかりつけ医などに相談しながら、計画的に予防接種を受けることが大切です。

行動目標③ かかりつけ医・歯科医・薬局を持とう

健康管理においては、継続的に自分のからだを診てもらえる「かかりつけ医・歯科医・薬局」を持つことが重要です。過去からの診療情報が蓄積されていることにより、信頼性の高い診断、治療を受けることができます。かかりつけ薬局では、他の薬やサプリメントとの相互作用や、過去の服薬記録を含めて継続的な健康管理をしてもらうことができます。

行動目標④ 薬との付き合い方について理解しよう

必要以上に多くの薬を服用している状態（ポリファーマシー）が、特に後期高齢者において問題とされています。複数の医療機関からの薬や、飲み残しの薬の服用などにより、副作用のリスクが高くなります。また、近年では、服薬アドヒアランス^{※5}の重要性も着目されています。

お薬手帳やかかりつけ薬局を活用することで、薬との正しい付き合い方について理解しましょう。

※5 服薬アドヒアランス：患者が薬の作用・副作用について理解した上で、積極的に治療を受け、継続して服薬することを意味する。

行動目標⑤ 自分の生活習慣を見直し実践しよう

生活習慣病は、健康寿命の延伸における最大の阻害要因となるだけでなく、医療費にも大きな影響を与えています。その多くは、不健全な生活の積み重ねが原因となって引き起こされるものですが、これは個人が日常生活の中での適度な運動や睡眠、バランスの取れた食生活、禁煙等を実践することによって予防することができるものです。

国は国民皆保険を堅持し続けていくために、国民の生活の質の維持及び向上を確保しつつ、医療費が過度に増大しないように、良質かつ適切な医療を効率的に提供する体制構築（医療費の適正化）を図っています。健康診査や各種検診の結果を踏まえて、自らの生活習慣を振り返り、健康的な毎日を過ごすことが大切です。

ライフステージ別の重点的な行動目標

乳幼児期 (その保護者)	<input type="checkbox"/> 予防接種を受けよう <input type="checkbox"/> かかりつけ医・歯科医・薬局を持とう
↓	
小学校期 中学・高校期	<input type="checkbox"/> かかりつけ医・歯科医・薬局を持とう
↓	
青年期 壮年期	<input type="checkbox"/> 健康診査やがん検診を受けよう <input type="checkbox"/> かかりつけ医・歯科医・薬局を持とう <input type="checkbox"/> 薬との付き合い方について理解しよう <input type="checkbox"/> 自分の生活習慣を見直し実践しよう
↓	
前期高齢期 後期高齢期	<input type="checkbox"/> 健康診査やがん検診を受けよう <input type="checkbox"/> かかりつけ医・歯科医・薬局を持とう <input type="checkbox"/> 薬との付き合い方について理解しよう（特に後期高齢期） <input type="checkbox"/> 自分の生活習慣を見直し実践しよう

市の主な取組

事業名	事業内容	担当課
特定健康診査・ がん検診	40歳から74歳までの国民健康保険加入者に対し、メタボリックシンドロームや糖尿病などの生活習慣病に着目した健康診査を実施する。 また、市民の健康増進を目的に各種がん検診を実施する。	健康政策課
特定保健指導	特定健康診査の結果から保健師・管理栄養士など専門職による支援が必要である者に対して保健指導を実施する。	健康政策課
ポリファーマシー 対策事業	複数の疾患を抱え多剤を処方される高齢者を対象に、薬物療法の安全性の確保と医療費の適正化を推進する。	健康政策課

【健康豆知識】ポリファーマシーを考える

■ポリファーマシーとは

「ポリファーマシー」(英: polypharmacy) は、「poly」(複数)と「pharmacy」(薬剤を調合すること)から成る言葉であり、多剤併用と訳されることもあります。厚生労働省は、単に服用する薬剤数が多いことではなく、それに関連して副作用のリスク増加、誤った服薬の発生、服薬アドヒアランス低下等の問題につながる状態をポリファーマシーと示しています。



■薬が増えると副作用が起こりやすい

高齢者では、処方される薬が6つ以上になると、副作用を起こす人が増えることがわかっています。そのため、医師は薬剤を減らせないか見直したり、増やさずに済む方法を考えたりしています。市民健康意識調査の結果をみると、一般市民のうち、毎日6種類以上の薬を服薬している人が約1割います。この結果を踏まえると、ポリファーマシー及び薬との上手な付き合い方の周知・啓発が求められます。

■薬と上手く付き合うには

薬と上手く付き合うために心がけておきたいポイントを紹介します。薬についてわからないことがあれば、かかりつけの医師または薬剤師・薬局に相談してみましょう。

- ポイント① 自己判断で薬の使用を中断しない
- ポイント② 使っている薬は必ず伝えましょう
- ポイント③ むやみに薬を欲しがらない
- ポイント④ 薬は優先順位を考えて最小限に

(参考1)「高齢者の医薬品適正使用の指針」厚生労働省

(参考2)「高齢者が気を付けたい多すぎる薬と副作用」日本医療研究開発機構研究費「高齢者の多剤処方見直しのための医師・薬剤師連携ガイド作成に関する研究」研究班

目標指標

行動目標	指標	対象	現状値 (2017年)	目標 (2023年)	
健康診査や がん検診を 受けよう	国民健康保険特定健康診査の 受診率 ^{注1)}	40～74歳	38.6% (H28)	60%	
	特定保健指導の実施率 ^{注1)}	40～74歳	14.9% (H28)	60%	
	がん検診の 受診率 ^{注2)}	(胃がん)	青年期 壮年期 高齢期	11.0%	50%
		(肺がん)		7.0%	
		(大腸がん)		8.5%	
		(乳がん)		19.5%	
		(子宮頸がん)		8.3%	
	がん検診の 精密検査 受診率 ^{注3)}	(胃がん)	青年期 壮年期 高齢期	59.5%	90%
		(肺がん)		68.2%	
		(大腸がん)		59.6%	
(乳がん)		45.5%			
(子宮頸がん)		54.5%			
予防接種を 受けよう	予防接種の接種率 (麻しん、風しん混合第2期)	乳幼児期	94.1%	95%	
かかりつけ 医・歯科医・ 薬局を持とう	かかりつけ医を持つ人の割合	青年期	32.7%	増やす	
		壮年期	48.5%		
		高齢期	74.8%		
	かかりつけ歯科医を持つ人の 割合	青年期	49.6%	増やす	
		壮年期	66.5%		
		高齢期	76.4%		
	かかりつけ薬局を持つ人の割合	青年期	28.3%	増やす	
		壮年期	34.1%		
		高齢期	63.5%		
薬との付き合 い方について 理解しよう	ポリファーマシーの認知度	青年期	—	増やす	
		壮年期	—		
		前期高齢期	—		
		後期高齢期	—		
自分の生活習 慣を見直し実 践しよう	収縮期血圧が 140mmHg 以上の人の割合 ^{注4)}	40～74歳	20.5%	減らす	
	拡張期血圧が 90mmHg 以上の人の割合 ^{注4)}	40～74歳	12.9%	減らす	
	メタボリックシンドロームの 該当者の割合 ^{注4)}	40～74歳	17.5%	減らす	
	メタボリックシンドロームの 予備群の割合 ^{注4)}	40～74歳	11.0%	減らす	

注1)現状値は2016(平成28)年度法定報告値による。

注2)現状値は地域保健・健康増進事業報告による。

注3)現状値は2015(平成27)年度数値(「がん検診結果統一集計結果報告書」平成30年3月発行)による。

注4)現状値は全国健康保険協会及び国民健康保険の特定健康診査結果による。

(3) 栄養・食生活

行動目標① 適正体重を維持しよう

体重は、全てのライフステージで健康状態や生活習慣病と密接に関わっています。肥満は循環器疾患、糖尿病、がんなど生活習慣病の発生と、やせは低出生体重児の出産や骨量減少などに関連があります。特に、後期高齢者の体重減少は、心身ともに虚弱な状態（フレイル）や全身の筋力が低下してしまう状態（サルコペニア）に陥ってしまうリスクを伴います。

特定健康診査の結果における市民の肥満（BMI 25 以上）の割合を性別・年代別にみると、特に男性の 40～50 歳代が高く（40 歳代 38.2%、50 歳代 36.4%）、埼玉県（40 歳代 37.1%、50 歳代 36.1%）と比べても若干高い状況です。一方、低栄養傾向（BMI 20 以下）の高齢者の割合をみると、前期高齢者が 20.2%、後期高齢者 19.8%となっており、国（17.9%）と比べて高くなっています。

生活習慣病の予防に加え、加齢による体重減少を防ぐためにも、日頃から適正体重を把握し、維持できる食生活を心がけましょう。

行動目標② 栄養バランスを考えておいしく楽しく食事をとろう

適正体重を維持するためには、適切な量の食事をとることが重要です。加えて、必要な栄養素をバランスよく摂取するためには、1 日 3 食、主食・主菜・副菜をそろえた食事を基本として多様な食品を組み合わせることが大切です。特に、一人暮らしの高齢者や小さな子どもがいる共働き世帯などでは、低栄養や偏食傾向に陥らないように、調理済み食品などを上手に利用して、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルをバランス良くとることが大切です。

野菜にはさまざまな栄養素が含まれており、高血圧症などの循環器疾患や糖尿病などの生活習慣病の予防・改善に効果があることが確認されています。国では、1 日の野菜の摂取目標量を 350g（1 食小鉢 1 皿（約 70g）以上、1 日 5 皿以上）と掲げています。一方、本市では、野菜摂取量の全体的な底上げに向けて 1 日 3 皿以上食べている人の割合を指標に掲げました。野菜の摂取量は多くの人が不足になりがちのため、1 食 1 食意識して野菜を摂取することが必要です。

国は、国民が自主的かつ合理的に栄養バランスを考えて食品を選択できるように、2013（平成 25）年に食品表示法を施行しました。この制度に伴い、栄養成分表示が義務化（一部例外あり）されています。食品を購入する際には、栄養成分表示を確認し、栄養バランスの偏りがないように気をつけましょう。

行動目標③ 減塩に取り組もう

生活習慣病を予防する観点から、減塩の必要性は広く周知されています。食塩のとり過ぎは、血圧を上昇させて脳卒中や心臓病など循環器疾患のリスクを高めるだけではなく、胃がんや骨粗しょう症などの疾患にも関連しています。

国民の健康の保持・増進、生活習慣病の予防を目的にした日本人の食事摂取基準 2015 年版によると、1日の目標とする食塩摂取量は成人男性 8.0g 未満、成人女性 7.0g 未満となっています。国民健康・栄養調査の結果をみると、食塩摂取量は減少傾向にありますが、2017（平成 29）年の結果で 9.9g となっており、目標となる基準値を超えています。さらに、2017（平成 29）年度国民健康保険特定健康診査（集団健診）の推定摂取食塩量検査の結果では、受診者の約 8 割が目標量を超えていることから、成人全体を対象として減塩に関わる取組が求められます。

市民健康意識調査の結果をみると、減塩を心がけている人の割合は、全体で 5 割弱となっていますが、ライフステージ別にみると、青年期が 3 割程度となっており、若い世代の関心が低い傾向にあります。高血圧症を含む生活習慣病は若い頃からの予防が重要です。若いうちから望ましい味付けや減塩の工夫を取り入れた食生活を送ることが重要です。

ライフステージ別の重点的な行動目標

乳幼児期 (その保護者)	○栄養バランスを考えておいしく楽しく食事をとろう
↓	
小学校期 中学・高校期	○適正体重を維持しよう ○栄養バランスを考えておいしく楽しく食事をとろう
↓	
青年期 壮年期	○適正体重を維持しよう ○栄養バランスを考えておいしく楽しく食事をとろう ○減塩に取り組もう
↓	
前期高齢期 後期高齢期	○適正体重を維持しよう（特に後期高齢期） ○栄養バランスを考えておいしく楽しく食事をとろう ○減塩に取り組もう

市の主な取組

事業名	事業内容	担当課
おいしく減塩！「減らソルト」プロジェクト	すべての年代を対象に減塩に関する健康づくり事業を市民団体や民間企業との連携も図りながら実施する。	健康政策課 健康増進センター 子ども家庭課 学校教育課
みんなの食生活講座	「食」についての意識を高め、生活習慣病を予防することを目的に、現状と課題を踏まえた調理実習と講話を実施する。	健康増進センター
栄養アップ訪問支援事業（短期集中予防サービス事業）	要支援相当の人が、要介護状態にならないよう、管理栄養士などが自宅に訪問し、栄養改善に向けて、短期間で集中的な支援を行う。	長寿応援課

【コラム】おいしく減塩！「減らソルト」プロジェクト

■背景・目的

本市は、国や県と比較して収縮期・拡張期血圧の基準値を上回る人の割合が高いこと、また国民健康保険の医療費では高血圧に起因する循環器系疾患の占める割合が毎年上位を占めていることから、「減塩」をキーワードに赤ちゃんから高齢者まで、切れ目のない事業を平成29年度から展開しています。



■取組内容

○減塩に関する普及啓発事業

市民の方にプロジェクトの推進を広く周知するため、親しみやすいロゴマークを作成しました。また、庁舎壁面には懸垂幕を掲示しているほか、減塩オリジナルリーフレットやクリアファイルを作成し、講座やイベント時に配布をしています。



○公立保育園・市内小中学校での減塩給食事業

給食で提供する汁物は、随時塩分測定をしているほか、月に1～2回程度、減塩給食を実施しています。また、隔月で広報紙に学校の減塩メニューを掲載しています。



○みそ汁塩分チェックキャンペーン事業

適正塩分濃度のみそ汁を試飲し、自宅のみそ汁と味を比べることで自身の味覚・調味を再確認し、減塩の意識啓発を促しています。

○推定摂取食塩量検査及び減塩講座の実施

特定健康診査（集団健診）時に尿中の推定摂取食塩量検査を行い、基準値を上回る食塩摂取者に対し、調理実習と講話を実施しています。

○その他、市民団体・民間企業等との協力連携事業や減塩講座の実施

目標指標

行動目標	指標	対象	現状値 (2017年)	目標 (2023年)
適正体重を維持しよう	小学生の適正体重児の割合	小学5年生	90.2%	増やす
	肥満の割合 (BMI 25以上の割合)	40歳代男性	38.2%	減らす
		40歳代女性	18.1%	
	低栄養傾向 (BMI 20以下) の 高齢者の割合	前期高齢期	20.2%	減らす
後期高齢期		19.8%		
栄養バランスを 考えておいしく楽しく食 事をとろう	主食・主菜・副菜をそろえること を心がける人の割合 (いつも・週に4~5日)	乳幼児期	77.5%	80%以上
		小学校期	82.0%	85%以上
		中学・高校期	84.1%	85%以上
		青年期	57.6%	60%以上
		壮年期	65.3%	70%以上
		高齢期	72.6%	80%以上
	野菜をほとんど食べない子の 割合	乳幼児期	5.4%	5%以下
		小学校期	3.6%	
		中学・高校期	5.9%	
	小鉢1皿分の野菜を1日3皿以 上食べている人の割合	青年期	33.6%	40%以上
壮年期		41.9%	50%以上	
高齢期		38.7%	40%以上	
エネルギーや食塩相当量などの 表示を参考にしている人の割合 (いつも・ときどき)	青年期	46.9%	60%以上	
	壮年期	53.3%		
	高齢期	54.4%		
減塩に 取り組もう	国民健康保険・特定健康診査の 推定摂取食塩量検査で基準値 ^{注)} 以上の人の割合	40~74歳 男性	76.6%	減らす
		40~74歳 女性	81.6%	
	麺類の汁を残す、調味料や漬物を 減らすなど、減塩を心がけている 人の割合	青年期	30.1%	35%以上
		壮年期	39.5%	45%以上
		高齢期	56.9%	65%以上

注)日本人の食事摂取基準 2015年版では、食塩相当量の目標量を成人男性 8g未満、成人女性 7g未満としています。



(4) 歯と口腔の健康プラン（第2期）（分野：歯と口腔の健康）

行動目標① 子どもの頃から歯や歯肉（歯ぐき）を守ろう

丈夫な歯は、咀嚼機能や発音の機能など、生涯にわたり生活の質を守るために大切なものです。むし歯や歯周疾患は、進行すると、最終的には歯を失うことにもつながるため、早めの対策が重要です。

本市では、乳幼児期の子どもやその保護者に対して、むし歯予防のためのブラッシング指導やフッ化物塗布を行っています。また、市立小中学校においては、児童・生徒を対象に、給食後に歯みがきタイムを設けており、週に1度はフッ化物洗口（フッ化物の入ったうがい液によるうがい）も行っています。

子どもの頃から健康な歯と歯肉（歯ぐき）を守ることを心がけましょう。

行動目標② 歯と口腔の健康が、からだ全体に影響を及ぼすことを覚えよう

むし歯の原因の多くは、不十分な歯みがきや間食の頻回摂取だと言われています。子どもの頃から歯みがきや間食摂取の適切なタイミングを理解することが重要です。

噛みごたえのある食材の咀嚼は、顎の骨を丈夫にし、歯の表面についている細菌や付着物の除去にもつながります。さらに、咀嚼力は認知症予防とも密接な関係があります。

後期高齢者は義歯の手入れにより口の中を清潔に保ち、誤嚥性肺炎を予防することも重要です。誤嚥性肺炎は、飲み込む機能が低下し、唾液や食べ物と一緒に細菌が誤って気道に入ることにより発症する疾病です。特に、寝たきりの患者や義歯を入れている高齢者は、口の中の清潔が十分に保たれていないこともあり、口腔内で肺炎の原因となる細菌が増殖するため、発症しやすくなります。

歯と口腔の健康状態を維持するために、義歯も含めた歯や歯肉（歯ぐき）の手入れ、咀嚼力の重要性、口の中の清潔の維持などについて、正しい知識を持つようにしましょう。

行動目標③ 歯周疾患の予防と早期発見・早期治療に努め、歯の喪失を防ごう

歯周疾患は歯周病菌による炎症が原因で引き起こされます、食習慣、歯みがき習慣、喫煙などの生活習慣が大きく影響します。生活習慣を見直すとともに、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受け、歯周疾患の予防と早期発見・早期治療に努めることが大切です。早めに治療を受けることで、自分の歯を守ることができます。より多くの歯を守り、80歳で20本以上の歯を保てるようにしましょう。

ライフステージ別の重点的な行動目標

乳幼児期 (その保護者)	<ul style="list-style-type: none"> ○子どもの頃から歯や歯肉（歯ぐき）を守ろう ○歯と口腔の健康が、からだ全体に影響を及ぼすことを覚えよう ○歯周疾患の予防と早期発見・早期治療に努め、歯の喪失を防ごう
↓	
小学校期 中学・高校期	<ul style="list-style-type: none"> ○子どもの頃から歯や歯肉（歯ぐき）を守ろう ○歯と口腔の健康が、からだ全体に影響を及ぼすことを覚えよう ○歯周疾患の予防と早期発見・早期治療に努め、歯の喪失を防ごう
↓	
青年期 壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ○歯と口腔の健康が、からだ全体に影響を及ぼすことを覚えよう ○歯周疾患の予防と早期発見・早期治療に努め、歯の喪失を防ごう
↓	
前期高齢期 後期高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ○歯と口腔の健康が、からだ全体に影響を及ぼすことを覚えよう (特に後期高齢期) ○歯周疾患の予防と早期発見・早期治療に努め、歯の喪失を防ごう (特に後期高齢期)

市の主な取組

事業名	事業内容	担当課
1歳6か月児健診・ 3歳児健診	疾病の早期発見と生活習慣の自立、むし歯予防、幼児の栄養、その他育児などに関する相談・指導を行い、健康の保持増進を図る。	健康増進センター
お口はつらつ訪問支援事業（短期集中予防サービス事業）	要支援相当の人が要介護状態にならないよう歯科衛生士が自宅に訪問し、口腔機能向上に向けて、短期間で集中的な支援を行う。	長寿応援課
むし歯ゼロ作戦	子ども医療費の無料化を活用し、むし歯の早期治療を推進するとともに、歯科保健事業の充実を図り、むし歯ゼロを目指す。	学校教育課

目標指標

行動目標	指標	対象	現状値 (2017年)	目標 (2023年)	
子どもの頃から歯や歯肉(歯ぐき)を守ろう	むし歯ゼロ本の子どもの割合	3歳児	90.0%	100%	
		小学6年生	90.9%		
	定期的にフッ化物塗布をしている子どもの割合	乳幼児期	47.1%	50%以上	
		小学校期	64.7%	70%以上	
		保護者が仕上げ歯みがきをしている子どもの割合	乳幼児期	86.2%	100%
			小学校期	37.7%	50%以上
歯と口腔の健康が、からだ全体に影響を及ぼすことを覚えよう	歯みがき後から就寝までの間に、おやつ・間食などを食べない子どもの割合	乳幼児期	89.9%	増やす	
		小学校期	89.3%		
		中学・高校期	74.6%		
	毎日、噛みごたえのある食材を食べている人の割合	乳幼児期	—	10%以上	
		小学校期	—	10%以上	
		中学・高校期	—	10%以上	
		青年期	5.3%	10%以上	
		壮年期	4.8%	15%以上	
高齢期	10.4%	15%以上			
歯科保健指導等を受けたことのある人の割合	高齢期	50.6%	80%以上		
歯周疾患の予防と早期発見・早期治療に努め、歯の喪失を防ごう	むし歯の治療をしている人の割合	3歳児	44.7%	50%以上	
		小学校期	77.0%	80%以上	
		中学期	76.8%		
		青年期	27.4%	55%以上	
		壮年期	50.3%		
		高齢期	46.2%		
	80歳で20本以上の歯がある人の割合	80歳	43.5%	50%以上	
	60歳で24本以上の歯がある人の割合	60歳	63.6%	70%以上	
	40歳で喪失歯のない人の割合	40歳	77.8%	80%以上	
	歯肉に炎症所見を有する人の割合	20歳代	—	20%以下	
		40歳代	—	25%以下	
	進行した歯周炎を有する人の割合	60歳代	—	45%以下	
		3歳児	—	50%以上	
	定期的に歯科検診を受けている人の割合	小学校期	—		
		中学・高校期	17.6%	20%以上	
青年期		36.3%	40%以上		
壮年期		36.5%	50%以上		
高齢期		39.9%	65%以上		
60歳代の咀嚼良好者の割合	60歳代	67.7%	80%以上		

歯と口腔の健康に関するリスクの高い対象者別の基本目標と具体的指標

志木市市民の歯と口腔の健康づくり推進条例第6条第4号では障がいのある人、介護を必要とする人など、自らの意思で歯科検診や歯科治療を受けることが困難な人などに対し、適切な歯と口腔の健康づくりを推進することを定めています。

本市では、以下のとおり、歯と口腔の健康に関するリスクのある人などに対し、基本目標と具体的指標を定め、生活の質の向上に向けた口腔機能の維持・向上を推進していきます。

① 障がいのある人に対する取組

障がいのある人は、歯や口の中を自分自身でケアすることが困難であったり、咀嚼・嚥下機能に支障があったりするケースがみられます。障がいのある人でも、口腔機能を維持できるように、予防や治療が行える体制づくりが重要であるとともに、当事者自らが歯と口腔の健康に関わる意識を高めることが大切です。

■基本目標

- ① 歯科保健指導等を推進する
- ② 歯科治療等の情報提供を推進する

■具体的指標

No.	指標	現状値 (2017年)	目標 (2023年)
1	歯科保健指導等を受けたことのある人を増やす	48.1%	75%以上
2	歯の平均保有本数を増やす	25.0本	増やす

② 介護を必要とする人に対する取組

要介護認定者は、咀嚼・嚥下などの口腔機能が低下するため、誤嚥が生じやすくなります。特に、唾液や食べ物と一緒に細菌が誤って気道に入ることにより発症する誤嚥性肺炎は、高齢者が引き起こす肺炎の原因となるケースが多くなっています。口の中の細菌を減らすことにより口腔内を整えとともに、咀嚼力が低下しないように心がけることも大切です。

■基本目標

- ① 歯科疾患治療を推進する
- ② 咀嚼機能の維持・向上を図る

■具体的指標

No.	指標	現状値 (2017年)	目標 (2023年)
1	むし歯を治療した人を増やす	36.8%	65.0%以上
2	噛めない食べ物が多い人を減らす	10.5%	5.0%以下
3	食事中にむせることが多い人を減らす	10.5%	減らす

③ 妊婦に対する取組

妊娠中はホルモンバランスが乱れ、歯肉炎を患ったり、食欲不振や偏食などにより十分な口腔ケアが困難になり、口の中に細菌が増殖しやすくなります。また、女性が歯周疾患に罹患している場合、低体重児及び早産のリスクが高くなることが指摘されています。以上のようなリスクを理解し、妊娠中であっても口の中をケアすることが重要です。

■基本目標

- ①妊娠中の歯と口腔の健康管理について理解する
- ②乳幼児期の歯と口腔の健康管理について理解する

■具体的指標

No.	指標	現状値 (2017年)	目標 (2023年)
1	妊娠中に歯科検診(治療)、または歯科保健指導等を受けたことがある人を増やす	51.8%	増やす
2	妊娠中の口腔ケアについて理解している人を増やす	64.5%	90.0%以上

④ 生活習慣病リスク者に対する取組

生活習慣病と歯周疾患は密接な関係にあります。食事の際に、よく噛んで食べることは肥満防止につながりますが、むし歯や歯周疾患に罹患すると、十分な咀嚼ができず、満腹感を得られない、消化不良などの症状が現れます。また、糖尿病の人は歯周疾患の発症率が高まり、悪化しやすくなります。

歯や口腔ケアに対する意識を高めるとともに、日頃からゆっくりよく噛んで食べることを心がけましょう。

■基本目標

- ①生活習慣を改善し、歯周疾患予防に努める
- ②よく噛んで食べる

■具体的指標

No.	指標	現状値 (2017年)	目標 (2023年)
1	定期的に歯科検診を受診する人を増やす	36.7%	40.0%以上
2	ふだんゆっくりよく噛んで食べる人を増やす	40.8%	60.0%以上

⑤ 喫煙者に対する取組

喫煙者は、日常的に吸っているたばこの煙により、歯周疾患にかかりやすく、重症化するリスクも高いことがわかっています。喫煙が口腔内に与える影響を理解し、定期的に歯科検診を受診することが大切です。

■基本目標

- ① 歯科検診を通じて、歯科疾患の予防と治療に努める
- ② 喫煙の健康被害を理解する

■具体的指標

No.	指標	現状値 (2017年)	目標 (2023年)
1	むし歯治療をした人を増やす	44.9%	65.0%以上
2	定期的に歯科検診を受診する人を増やす	31.9%	40.0%以上
3	歯や歯ぐきの健康がからだ全体の健康に影響を及ぼすことを理解する人を増やす	82.6%	90.0%以上

歯と口腔の健康に関するリスクの高い対象者に向けた市の主な取組

事業名	事業内容	担当課
高齢者の口腔機能向上	高齢者が口腔機能を維持・向上することは、低栄養の防止だけではなく、肺炎等の感染症の予防や構音機能の維持等、生活の質を維持するうえで重要である。一般介護予防の教室等のプログラムや高齢者の通いの場でのミニ講話等に口腔セルフケアや口腔体操等を取り入れる。	長寿応援課
妊婦及び歯周疾患リスク者に対する歯科検診及び啓発事業	妊婦を対象に歯科検診を実施するほか、HbA1c ^{※6} （ヘモグロビンA1c）が高い人には、かかりつけ医による歯科受診を勧めるなど、歯周疾患の予防や糖尿病などの生活習慣病予防につなげる。	健康増進センター 健康政策課
パパママ学級（妊娠中の歯科衛生）	妊娠期の歯科衛生及び胎児期から乳幼児期における歯の知識を深めることを目的に、講座及び染め出しによるブラッシング指導を実施する。	健康増進センター

※6 HbA1c：ヘモグロビンエーワンシーと読み、過去1～2か月間の平均的な血糖の状態を指す。

(5) 身体活動・運動

行動目標① 自分に合った運動習慣を持とう

定期的な運動習慣を持つことで、消費エネルギーが増えて身体機能が活性化し、体力の向上、糖や脂質の代謝が活発となり、内臓脂肪の減少、血糖値や血圧の改善などにつながります。

市民健康意識調査の結果において、乳幼児期から高齢期までの運動習慣を持つ市民の割合をみると、第3期計画策定時と比べて全体的に減少傾向にあることがわかりました。

子どもと大人、さらに高齢者では、ライフスタイルが異なるため、運動しやすい時間や場所についても違いがあると考えられます。市内には、運動できる公園や施設、教室やイベント、スポーツ団体などがあることから、自身のライフスタイルに合った運動習慣を身につけましょう。

行動目標② からだを動かすことを楽しもう

日常の身体活動量を増やすことで、メタボリックシンドロームを含めた循環器疾患・糖尿病・がんなどといった生活習慣病の発症及びこれらを原因として死亡に至るリスクや、全身の筋力が低下してしまう状態（サルコペニア）に陥るリスクを下げるすることができます。

筋力は、運動しないでいると加齢とともに衰え、筋肉量と筋力の喪失は、運動能力や日常活動能力にも影響することから、本市では、楽しみながら健康づくりを継続してもらえるように「いろは健康ポイント事業^{※7}」を実施しています。積極的に歩いたり、健康診断を受診したりと、健康増進につながる行動をした場合に、商品券と交換可能な「健康ポイント」を付与する取組です。さらに、本市は荒川をはじめ、柳瀬川、新河岸川があり、自然の中でウォーキングできる環境に恵まれています。自分が楽しめる活動を見つけて、継続的にからだを動かすことが重要です。

行動目標③ スマート（賢く）に歩こう

歩くことは、最も身近で、どの年代でも可能な身体活動であると同時に、意識的なウォーキングは高血圧の改善や心肺機能・骨の強化、肥満防止などに寄与します。市民健康意識調査の結果において、65歳以上の男性と20歳以上の女性の1日の平均歩数が後退していることがわかりました。

本市では、「健康寿命の延伸」と「まちのにぎわいの創出」を目的として、2015（平成27）年度より市民協働による「ノルディックウォーキング・ポールウォーキング全国大会」を開催しています。ノルディックウォーキングは、北欧で誕生した老若男女、誰でも楽しめるポールを使ったウォーキングエクササイズです。通常のウォーキングと比べて下肢への負担が少ない一方で、ポールの使用により上半身の筋肉を動かすことから、効率的な全身運動と言われています。

ウォーキングの効果を理解し、より効果的な歩き方を実践することにより、効率的な身体活動を目指しましょう。

※7 いろは健康ポイント事業：本事業に参加を希望する40歳以上の市民に無償で活動量計を貸与し、歩数や体組成など定期的に測定した数値や、健康増進につながる行動（健康診断の受診や市の健康増進事業への参加など）をした場合にポイントが付与され、地域商品券と交換することができる。

ライフステージ別の重点的な行動目標

乳幼児期 (その保護者)	○自分に合った運動習慣を持つ
↓	
小学校期 中学・高校期	○自分に合った運動習慣を持つ
↓	
青年期 壮年期	○自分に合った運動習慣を持つ ○からだを動かすことを楽しもう ○スマート（賢く）に歩こう
↓	
前期高齢期 後期高齢期	○自分に合った運動習慣を持つ ○からだを動かすことを楽しもう ○スマート（賢く）に歩こう

市の主な取組

事業名	事業内容	担当課
健康寿命のばしマックスプロジェクト	40歳以上の市民の方を対象に、参加者全員に活動量計を無償で貸与し、歩数や体組成など定期的に測定した数値や、健康増進につながる行動をした場合などにポイントが獲得でき、獲得したポイントは市内で使える商品券に交換が可能なインセンティブ事業として「いろは健康ポイント事業」を実施する。	健康政策課
健康 Step up 講座	生活習慣病の予防と健康意識の向上を目的として、健康講話と運動を組み合わせた健康講座を実施する。	健康増進センター
介護予防普及啓発事業	運動器及び認知・栄養改善、廃用症候群などに効果があるトレーニング指導を行い、セルフケアや地域での介護予防活動へ参加を促す。	長寿応援課



介護予防普及啓発事業
(からだづくり教室(体育館))



目標指標

行動目標	指標	対象	現状値 (2017年)	目標 (2023年)	
自分に合った 運動習慣を持 とう	毎日、外遊びや運動をしている 子どもの割合	乳幼児期	51.4%	60%以上	
		小学校期	30.8%	50%以上	
		中学・高校期	34.2%		
	継続的な運動習慣を持つ人の割合	青年期	20.4%	30%以上	
		壮年期	28.1%	50%以上	
		高齢期	51.9%	60%以上	
からだを動か すことを楽し もう	積極的に歩いたり、散歩したり することを心がける人の割合	青年期	45.1%	増やす	
		壮年期	55.6%		
		高齢期	79.9%		
	いろは健康ポイント事業の 参加者数	壮年期	1,773人	2,300人	
高齢期		557人	700人		
スマート（賢 く）に歩こう	一日の平均歩数	20～64 歳	男性	8,390 歩	9,000 歩
			女性	6,976 歩	8,500 歩
		65 歳以上	男性	5,600 歩	7,000 歩
			女性	5,313 歩	6,000 歩

(6) 休養・こころの健康

行動目標① 日常的に質量ともに十分な睡眠をとろう

睡眠は、心身の疲労回復に非常に重要な役割を果たしており、乳幼児期や学齢期の子どもにとっては、発育・発達の観点からも大切です。成長に必要なホルモン（成長ホルモン）は就寝時に多く分泌されるため、睡眠時間が短くなるとこれらのホルモンが十分に分泌されず、脳やからだの成長に影響が出てしまう恐れがあります。

大人になってからも睡眠の重要性は変わりません。睡眠不足や質の悪化は、疲労の蓄積や情緒不安定、生活習慣病のリスクにもつながります。昨今では、夜遅くまでパソコンやスマートフォンを使用し、寝る前にブルーライトを浴びる生活を続けることにより睡眠障害に至るケースが深刻な問題となっています。

市民健康意識調査によると、睡眠による休養を十分に取れている人の割合は全国よりも少ない結果となっていることから、健やかな日常生活を送ることができるよう、質・量ともに良好な睡眠をとる生活習慣を心がけましょう。

行動目標② ストレスとうまくつきあう知識や方法を見つけよう

過度のストレスを継続的に受けると、精神的にも身体的にも悪影響がもたらされ、うつ病などのこころの病気を引き起こすリスクが高まります。

ストレスを蓄積させないためには、市民一人ひとりが自分に適した対処法を身につけることが重要です。対処法としては、家族や友人とのおしゃべりや飲食、睡眠、運動などがあげられます。また、日頃から悩みを相談できる人間関係を築いておくこともストレス対策の一つとなります。

日常生活の中でストレスと上手につきあうための知識や方法を見つけることが大切です。

行動目標③ 誰かに相談してみよう

深刻な悩みを一人で抱え込み続けると、うつ病や自殺に至ってしまうことがあります。悩みを抱えたりストレスを感じたりした時は、一人で背負わずに家族や友人などの身近な人に打ち明けたり、悩みの種類に応じた相談機関を利用することが大切です。

国は、先進国のなかで依然として高い水準にある自殺者の数を鑑み、自殺対策に力を入れています。特に、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることのできる人材（ゲートキーパー^{※8}）の養成や、学齢期の子どもにSOSの出し方に関する教育を推進しています。

本市においても、市民が自殺に追い込まれることのないように、相談機関の周知、ゲートキーパーの養成に加え、子どもが自分自身の気持ちに気づくことの重要性を啓発する取組を推進します。

※8 ゲートキーパー：自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることのできる人材。

ライフステージ別の重点的な行動目標

乳幼児期 (その保護者)	○日常的に質量ともに十分な睡眠をとろう
↓	
小学校期 中学・高校期	○日常的に質量ともに十分な睡眠をとろう ○ストレスとうまくつきあう知識や方法を見つけよう ○誰かに相談してみよう
↓	
青年期 壮年期	○日常的に質量ともに十分な睡眠をとろう ○ストレスとうまくつきあう知識や方法を見つけよう ○誰かに相談してみよう
↓	
前期高齢期 後期高齢期	○日常的に質量ともに十分な睡眠をとろう ○ストレスとうまくつきあう知識や方法を見つけよう ○誰かに相談してみよう

市の主な取組

事業名	事業内容	担当課
いのちの支え合いを学ぶ授業	生徒及びその保護者が、生活上の困難やストレスに直面した時の対処能力を高め、自殺を未然に防ぐことを目的に実施する。市内の中学生を対象に実施する。	健康増進センター
高齢者あんしん相談センター事業	高齢者が住み慣れた地域で、安心して生活が続けられるよう、市内に5か所ある高齢者あんしん相談センター（地域包括支援センター）において、高齢者本人や家族などに介護や健康、福祉、生活等の相談を通じ、適切なサービスを提供する。	長寿応援課
こころの相談	精神科医またはカウンセラーによる相談を月1回実施する。	健康増進センター
ゲートキーパー養成講座	一人ひとりが、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になることができるように養成講座を実施する。	健康増進センター

目標指標

行動目標	指標	対象	現状値 (2017年)	目標 (2023年)
日常的に質量 ともに十分な 睡眠をとろう	睡眠を十分にとっている子の割合	乳幼児期	87.7%	増やす
		小学校期	75.4%	
		中学・高校期	65.1%	
	睡眠による休養を十分とれていない者の割合	青年期	25.7%	15%以下
		壮年期	32.3%	
		高齢期	13.2%	
ストレスとうまくつきあう 知識や方法を見つめよう	子育てがとても楽しいと感じている人の割合	青年期	41.7%	増やす
		壮年期		
	ストレス解消法を持っている人の割合	中学・高校期	86.0%	増やす
		青年期	76.1%	
壮年期	75.4%			
高齢期	53.1%			
誰かに相談してみよう	相談先がある人の割合	小学校期	92.1%	増やす
		中学・高校期	94.6%	
		青年期	82.3%	
		壮年期	69.4%	
		高齢期	55.2%	
	ゲートキーパー研修の参加者数 (市の職員も対象)	青年期	172人	増やす
壮年期				
高齢期				

【コラム】市民のこころと命を守るほっとプラン

■背景・目的

本市では、2008（平成20）年度から講演会や自殺予防啓発キャンペーンなどの事業を通じて自殺対策に関する取組を進めてきましたが、自殺者数の推移や国の動向を踏まえると、今後も体系的に施策を展開することが必要です。

このような背景を踏まえ、本市では行政、関連団体、市民等が一丸となって「誰もが『たすけて』といえるまち」を目指し、自殺対策計画である「市民のこころと命を守るほっとプラン」を策定しました。

計画期間は2019（平成31）年度から2023（平成35）年度までの5年間となり、次の3つの基本施策と4つの重点的な取組に沿って自殺対策を推進しています。

■基本施策

- (1) 住民への普及啓発
- (2) こころの健康づくり
- (3) 相談支援体制の整備・連携

■重点的な取組

- (1) 中高年の男性に向けた対策
- (2) 子育て世代の女性に向けた対策
- (3) 青少年に向けた対策
- (4) ハイリスク者に向けた対策



市民のこころと命を守るほっとプラン

(7) 喫煙（たばこ）

行動目標① 喫煙がもたらす健康リスクについて理解し行動しよう

たばこは、多くの生活習慣病の原因として因果関係が確立しており、なかでも肺がんをはじめとする呼吸器系の病気には大きな影響があります。また、妊婦の喫煙は、流産や早産、低出生体重児の出産に影響すると言われています。

他人のたばこの煙を吸う受動喫煙は、流涙、頭痛などの症状だけでなく、肺がんや虚血性心疾患などの発症リスクを高めます。長期にわたる喫煙は、COPD（慢性閉塞性肺疾患）を引き起こす危険性があります。

市民健康意識調査の結果によると、喫煙率は青年期、壮年期、高齢期において減少傾向にあります。たばこをやめたいと思ってもやめられていない市民も多くみられます。将来の自らの健康のために、たばこが及ぼす悪影響について理解し、禁煙に向けた取組が大切です。

行動目標② 受動喫煙がもたらす健康リスクについて理解しよう

たばこの健康への悪影響は、吸っている本人だけではなく、たばこから出る煙（副流煙）を吸う受動喫煙により、周囲の人にも及ぼします。普段たばこを吸わない人は、たばこの煙に対する感受性が高く、少しの量でも大きな健康被害を受けるといふ報告があります。また、2016（平成28）年8月には、国立がん研究センターより、受動喫煙による日本人の肺がんリスクは約1.3倍になることが発表されるなど、受動喫煙のリスクは科学的にも証明されています。

飲食店などでは、分煙にするためガラスドアで仕切って密閉した喫煙室を設けている店がありますが、人が出入りする際には必ず、からだにたばこの煙がまわりついて移動し、有害物質を拡散させています。服や髪の毛、カーテン、家具、壁などからたばこ臭を感じた時には、受動喫煙の被害にあっていると いえます。

このような受動喫煙についての知識を、たばこを吸う人はもちろん、吸わない人や飲食店などの経営者も十分に理解することが必要です。

行動目標③ 受動喫煙をなくそう

近年、急速に受動喫煙に関する社会的関心が高まる中で、2018（平成30）年7月に受動喫煙対策を強化する改正健康増進法が国会で可決され、2020（平成32）年4月から全面施行されることになりました。事務所や飲食店など多くの人が集まる施設は原則として屋内禁煙とし、違反者には罰則を適用されます。ただし、飲食店のうち個人や中小企業が経営する客席面積が100平方メートル以下の既存店には例外を認め「喫煙可能」などと標識で示せば喫煙を認めるとしています。

そのため、たばこを吸う人を減らすこととあわせて、吸う人が、家庭や公共の場などで禁煙・分煙を心がけるほか、飲食店などにおける受動喫煙防止の取組も重要です。

ライフステージ別の重点的な行動目標

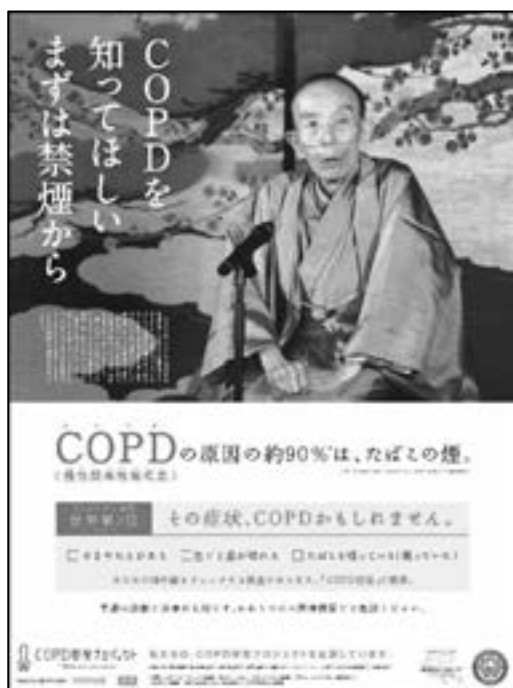
乳幼児期 (その保護者、 妊娠期)	<ul style="list-style-type: none"> ○喫煙がもたらす健康リスクについて理解し行動しよう ○受動喫煙がもたらす健康リスクについて理解しよう
↓	
小学校期 中学・高校期	<ul style="list-style-type: none"> ○喫煙がもたらす健康リスクについて理解し行動しよう ○受動喫煙がもたらす健康リスクについて理解しよう
↓	
青年期 壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ○喫煙がもたらす健康リスクについて理解し行動しよう ○受動喫煙がもたらす健康リスクについて理解しよう ○受動喫煙をなくそう
↓	
前期高齢期 後期高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ○喫煙がもたらす健康リスクについて理解し行動しよう ○受動喫煙がもたらす健康リスクについて理解しよう ○受動喫煙をなくそう

市の主な取組

事業名	事業内容	担当課
COPD 認知度普及 啓発事業	長期にわたる喫煙が、COPD（慢性閉塞性肺疾患）やさまざまなリスクを引き起こす要因となることを理解してもらうための普及啓発事業を実施する。	健康政策課
受動喫煙防止啓発事業	たばこの健康への悪影響や受動喫煙についての正しい知識を、喫煙する人をはじめ、しない人にも十分理解してもらう啓発事業を実施する。	健康増進センター
各学校での保健学習	各小・中学校の非行防止教室の中で、病気の予防という観点から、たばこが及ぼす健康被害について学習する。	学校教育課

目標指標

行動目標	指標	対象	現状値 (2017年)	目標 (2023年)
喫煙がもたらす健康リスクについて理解し行動しよう	喫煙が健康に与える影響について知っている児童・生徒の割合	小学校期	—	増やす
		中学・高校期	95.7%	
	喫煙率	青年期	12.4%	12%以下
		壮年期	17.4%	
		高齢期	8.2%	
	喫煙経験がある生徒の割合	中学・高校期	1.2%	0%
	妊娠中の喫煙率	青年期	3.8%	0%
	COPDの認知度	中学・高校期	—	80%
青年期		27.5%		
壮年期		35.4%		
高齢期		23.6%		
受動喫煙がもたらす健康リスクについて理解しよう	受動喫煙が与える影響について知っている人の割合	小学校期	89.6%	増やす
		中学・高校期	84.6%	
		青年期	86.7%	
		壮年期	91.0%	
		高齢期	77.4%	
受動喫煙をなくそう	最近1か月の受動喫煙を経験したことがある人の割合	(家庭)	10.0%	3%以下
		(職場)	14.9%	0%
		(飲食店)	33.6%	15%以下
		(行政機関)	0.8%	0%
		(医療機関)	3.0%	0%



【出典】日本COPD対策推進会議



(8) 飲酒（アルコール）

行動目標① 健康的な飲酒生活を送ろう

「健康日本21（第2次）」では、生活習慣病のリスクを高める量の境界線として、1日平均で純アルコールにして男性が40g（日本酒にして2合程度）、女性が20g（日本酒にして1合程度）と示されています。

過剰なアルコールの摂取は、こころとからだの健康に影響があります。代表的な症例としては、依存症、肝臓病、高血圧症などがあげられ、脳の萎縮による記憶力の低下、睡眠の質の低下などの症状も現れます。

また、飲酒は、DV^{※9}や虐待、飲酒運転、うつ病や自殺など、現代社会において深刻化している多くの問題に深く関連しており、その影響は広範囲に及んでいます。

そのため、市民一人ひとりが飲酒の適量を自覚し、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしないことが大切です。

行動目標② 飲酒がもたらす健康リスクについて理解し行動しよう

未成年者の飲酒は、脳の発達や性機能への影響、内臓疾患やアルコール依存症の危険性など、心身の健康への悪影響が知られています。しかし、社会的な規範意識が低く、未成年が飲酒をすることも少なくありません。家庭や学校で、未成年の飲酒リスクを子どもに伝えることが重要です。

一般的に、女性は男性よりもアルコールの分解スピードが遅く、血液中のアルコールが濃くなりやすい傾向にあるため、心身に受ける影響が大きいと言われています。特に妊婦は、摂取したアルコールが胎盤を通して直接胎児に運ばれるため、胎児性アルコール症候群（低体重、奇形、脳障害など）を引き起こすリスクが高まることから、妊娠中の飲酒は禁物です。

アルコールは年齢や性別、体調などにより、適量が異なります。健康を損ねない範囲でアルコールと付き合うことが重要です。



※9 DV：英語の domestic violence（ドメスティック・バイオレンス）の略称です。明確な定義はありませんが、配偶者や恋人など親密な関係にある、又はあった者から振られる暴力という意味で使用されることが多くなっています。

ライフステージ別の重点的な行動目標

乳幼児期 (その保護者、 妊娠期)	○飲酒がもたらす健康リスクについて理解し行動しよう
-------------------------	---------------------------



小学校期 中学・高校期	○飲酒がもたらす健康リスクについて理解し行動しよう
----------------	---------------------------



青年期 壮年期	○健康的な飲酒生活を送ろう ○飲酒がもたらす健康リスクについて理解し行動しよう
------------	--



前期高齢期 後期高齢期	○健康的な飲酒生活を送ろう ○飲酒がもたらす健康リスクについて理解し行動しよう
----------------	--

市の主な取組

事業名	事業内容	担当課
節酒支援プログラム (HAPPYプログラム)	保健所と連携し、多量飲酒によるからだの健康と精神疾患との関係などアルコール関連問題について普及・啓発する。この事業では「適正飲酒カレンダー」を活用して実施している。	健康政策課 健康増進センター
各学校での保健学習	各小・中学校の非行防止教室の中で、病気の予防という観点から、飲酒が及ぼす健康被害について学習する。	学校教育課



目標指標

行動目標	指標	対象	現状値 (2017年)	目標 (2023年)
健康的な飲酒 生活を送ろう	1日に日本酒にして2合以上 飲んでいる男性の割合 ^{注)}	青年期 壮年期 高齢期	13.1%	13%以下
	1日に日本酒にして1合以上 飲んでいる女性の割合 ^{注)}	青年期 壮年期 高齢期	7.8%	6.4%以下
飲酒がもたら す健康リスク について理解 し行動しよう	生活習慣病のリスクを高める量 の飲酒が健康に及ぼす影響を知 っている人の割合	小学校期	—	増やす
		中学・高校期	—	
		青年期	—	
		壮年期	—	
		高齢期	—	
	飲酒経験がある生徒の割合	中学・高校期	18.1%	0%
妊娠中に飲酒する女性の割合	青年期	2.9%	0%	

注)厚生労働省の「国民健康・栄養調査」に準じ、「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」とは、1日当たりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性20g以上の者とし、以下の方法で算出。

①男性:「毎日×2合以上」+「週5~6日×2合以上」+「週3~4日×3合以上」+「週1~2日×5合以上」+「月1~3日×5合以上」

②女性:「毎日×1合以上」+「週5~6日×1合以上」+「週3~4日×1合以上」+「週1~2日×3合以上」+「月1~3日×5合以上」

清酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当する。

ビール中瓶1本(同5度・500ml)、焼酎 0.6合(同25度・約110ml)、
ワイン 1/4本(同14度・約180ml)、ウイスキーダブル1杯(同43度・60ml)、
缶チューハイ 1.5缶(同5度・約520ml)

【健康豆知識】適度な飲酒量について

1日の平均飲酒量(アルコール量)が一定量以上になると、各種の生活習慣病のリスクが高まることが、国内外の調査結果でわかっています。

国の「健康日本21(第二次)」では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量として、男性1日平均40g以上、女性20g以上と定義しており、WHOも同様の考え方をとっています。一方、「節度ある適度な飲酒」による効用も認められています。

通常のアレルギー代謝機能をもつ日本人の適度な飲酒量は、1日平均純アルコール20g程度とされ、女性や少量の飲酒で顔が赤くなるなどのアルコール代謝機能の低い人、高齢者などは、それよりも少ない量が適量とされています。

【お酒の適度な飲酒量とエネルギー量】



日本酒
1合(180ml)
185kcal



ビール
中瓶1本(500ml)
200kcal



焼酎(乙類)
0.6合(100ml)
146kcal



ワイン
グラス2杯
(200ml)
146kcal



ウイスキー、ブランデー
ダブル(60ml)
142kcal

(参考)「健康日本21(第二次)の推進に関する参考資料」厚生労働省

(9) 地域での取組（環境整備）

行動目標① 市民力を健康づくりに活かそう

健康づくりは、市民一人ひとりが自らのために取り組むことが基本ですが、それぞれの地域においてきめ細かく取組を浸透させていくためには、地域において活動している団体の活動が重要であり、これまで以上にその活動が活発化することが重要です。

また、このような活動への市民の参加は、自らの持つ知識を高めたり、生きがいを出したりするだけではなく、自身の健康づくりにも寄与します。市や団体が取り組んでいる健康づくりを目的とした活動へ積極的に参加しましょう。

行動目標② 地域のつながりを豊かにしよう

少子高齢化や核家族化に伴い、近隣住民との関係の希薄化が進展しています。特に、一人暮らしの高齢者については、地域・社会との接点が少なくなり、孤立や認知症に陥る人も少なくありません。昨今では、地域の高齢者や認知症の人々を見守る「認知症サポーター」の養成が進められており、地域活性化の担い手、リーダーとしての役割も期待されています。

また、転出入者が多い本市の特徴からも、地域とのつながりを強め、ソーシャル・キャピタル（社会関係資本）の構築が重要です。ソーシャル・キャピタル（社会関係資本）とは、「人々の協調行動を活発にすることによって、社会の効率性を高めることのできる、『信頼』『規範』『ネットワーク』といった社会組織の特徴」と定義されており、平易に解釈すると、人と人との間にある信頼関係やつながりを意味します。

地域とのつながりを豊かにするために、まず、日頃から近隣住民とあいさつを交わし、簡単なコミュニケーションを心がけるようにしましょう。

行動目標③ 健康づくりの担い手になろう

健康づくりは市民すべてに共通する課題であり、地域における健康づくりの活動は、地域住民の年齢構成や地域特性の違いによって異なることから、それぞれの地域における活動が重要となります。町内会と健康づくりの団体などとの連携により、地域で健康づくりを進める素地を育てていくとともに、一部の地域だけ健康状態が悪いといった健康格差が生じないような取組が重要です。

また、本市では、市民に対する健康意識の向上と健康知識の啓発を目的に、健康事業やノルディック・ポールウォーキングなどの普及に取り組み、地域の健康づくりにおけるリーダーとしての役割を担う「スマート・ウォーク・リーダー」を育成しています。市民一人ひとりがお互いに助け合い、地域住民の健康づくりを応援する気運醸成が大切です。

ライフステージ別の重点的な行動目標

乳幼児期 (その保護者)	○市民力を健康づくりに活かそう ○地域のつながりを豊かにしよう ○健康づくりの担い手になろう
-----------------	--



小学校期 中学・高校期	○地域のつながりを豊かにしよう
----------------	-----------------



青年期 壮年期	○市民力を健康づくりに活かそう ○地域のつながりを豊かにしよう ○健康づくりの担い手になろう
------------	--



前期高齢期 後期高齢期	○市民力を健康づくりに活かそう ○地域のつながりを豊かにしよう ○健康づくりの担い手になろう
----------------	--

市の主な取組

事業名	事業内容	担当課
いろは百歳体操	「おもり」を使った体操で、市民主体で運営しており、各地域で実施している。年齢や身体状態を問わず誰でも自由に参加ができる。	長寿応援課
志民力人材バンク※10	若者から高齢者まで、多くの市民が市政に参画する機会を設け、協働によるまちづくりを目指す。	市民活動推進課
アクティブシニア等社会参加支援事業	元気な高齢者をはじめとする市民が「地域デビュー」として、ボランティアや地域活動に参加する、“初めの一歩”を支援する。	市民活動推進課
スマート・ウォーク・リーダー育成講座	健康に対する意識や知識の向上と地域の健康づくりリーダーを育成する。	健康政策課

※10 志民力人材バンク：志木市独自の事業であり「志」木の市「民」の「力」と「志」^{こころざし}をかりて行う人材バンク事業。

事業名	事業内容	担当課
出前健康講座	生活習慣病の予防や改善を目的とした講座で、保健師や管理栄養士、歯科衛生士、健康運動指導士などの専門職が出向き、「健康づくり」の支援をする。	健康増進センター
認知症サポーター養成講座	認知症サポーターとは、認知症についての正しい知識や対応方法を理解してもらうための制度。認知症とはどのようなものか、どのように接したらよいかなどを中心に、講座を行う。	長寿応援課

目標指標

行動目標	指標	対象	現状値 (2017年)	目標 (2023年)
市民力を健康づくりに活かそう	健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている人の割合	青年期	1.8%	増やす
		壮年期	2.4%	
		高齢期	11.3%	
地域のつながりを豊かにしよう	地域とのつながりが強いと感じている人の割合	青年期	10.6%	増やす
		壮年期	8.4%	
		高齢期	17.3%	
	認知症サポーターの人数	小学校期	700人	増やす
		中学・高校期	453人	
		青年期	58人	
		壮年期	72人	
健康づくりの担い手になる	出前健康講座参加者数	壮年期	241人	増やす
		高齢期		
	スマート・ウォーク・リーダーの人数	壮年期	17人	増やす
		高齢期	49人	



ヘルスプロモーションの概念図
(島内、1987. 吉田・藤内、1995. を改編)

市内の市民活動団体の紹介

本市には、福祉、子育て、食、運動、まちづくりなどのさまざまな分野で活動している市民団体などがあります。このような活動に参加することは、自分自身の見聞を広めるだけでなく、生きがいづくりや、地域とのつながりを持つきっかけづくりにも寄与します。

ここでは、本計画の策定にあたり、中心的な協議の場となった「志木市健康づくり市民推進協議会」に参画する団体の皆さんの活動を紹介します。

志木市社会福祉協議会

【団体概要】

社会福祉協議会（略称：社協）は、社会福祉法第 109 条に「地域福祉の推進役」と位置づけられ、住民一人ひとりの福祉ニーズに対応し、誰もが安心して暮らすことができる福祉のまちづくりを推進しています。



小地域サロンにおいて、レクリエーションを楽しんでいる地域の方の様子

【健康づくりに向けた取組】

- ①カッピー体操や筋力アップ体操などの介護予防事業
- ②健康体操や認知症予防レクリエーションなどを行う小地域サロンの支援

志木市母子保健推進員連絡協議会

【団体概要】

各地域の町内会長から推薦され、市の委嘱を受け活動しています。健康増進センターの母子保健事業への協力や妊婦や乳児のいる家庭への訪問、健康診査の未受診児訪問を地域で行っています。地域では、仲間づくりの場を企画し、育児不安の解決につなげています。



三世代・子育て支援交流会において、親子で遊んだり、おしゃべりタイムを楽しんでいる様子

【健康づくりに向けた取組】

- ①孤立化する妊婦と新生児への育児不安を改善
- ②社会変化に対応し、地域を応援しながら、見守りを続ける

志木市食生活改善推進員協議会

【団体概要】

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に食生活を通じて、市民の健康づくりを推進している団体です。料理講習会の開催や高齢者の食事作りのほか、市の離乳食教室や健康まつりなどの事業に参加、協力しています。



健康まつりにおいて、食生活の見直しを目的に、みそ汁塩分チェックコーナーで活動している様子

【健康づくりに向けた取組】

- ①減塩を中心とした健康づくり
- ②地域に根ざした食育活動

志木市町内会連合会

【団体概要】

市内で組織されている全 37 町内会の会長・副会長約 230 名で構成しています。町内会共通の懸案事項や課題の解決、また情報共有をするほか、市との窓口となるなど市民の住みやすいまちづくりに寄与するため、活動しています。



町内会連合会において、町内会の共通課題を解決するための講演会を行っている様子

【健康づくりに向けた取組】

- ①地域とのつながりを活性化するための活動
- ②健康施策の情報提供及び依頼

志木市連合婦人会

【団体概要】

私たちのまちを、住みよいまち、こころ楽しいまちにするために、小さな努力を結集して市のイベントなどで社会貢献をしている団体です。毎年、健康まつり、ノルディックウォーキング・ポールウォーキング全国大会などに参加、協力しています。



健康まつりにおいて、もちつきの実演と試食に向け、他団体と協力して準備を行っている様子

【健康づくりに向けた取組】

- ①こころのつながりとストレスを軽減させる
- ②子どもの心豊かに伸びゆく手助け

志木市体育協会

【団体概要】

志木市体育協会は、加盟団体の定期的な活動をはじめ、市民大会や朝霞地区大会などを行い、市民スポーツとレクリエーションの推進、振興に努めています。

【健康づくりに向けた取組】

- ①チャレンジスポーツ推進事業
- ②市民体育祭、各種競技市民大会



チャレンジスポーツ推進事業において、子どもから大人まで、武道に親しみながら、楽しく真剣に取り組んでいる様子

志木市老人クラブ連合会

【団体概要】

志木市老人クラブ連合会は現在 27 の単位クラブで組織し、老人クラブ育成の発展に努め、会員相互の連携と親睦を図り、広く会員の福祉向上と文化活動を推進しています。また、教養を高め健康の増進と社会奉仕活動を進め、明るい社会をつくることを目的に活動しています。

【健康づくりに向けた取組】

- ①志木彩愛クラブまつり
- ②高齢者子ども交流スポーツ大会



高齢者子ども交流スポーツ大会において、子どもから高齢者まで、スポーツを通じた交流をしている様子

志木市民生委員・児童委員協議会

【団体概要】

社会福祉の増進のために、地域住民の立場から、生活や福祉全般に関する相談援助活動を行っています。児童委員も兼ねており、子育ての不安に関するさまざまな相談や支援も行っています。地域住民の身近な相談相手となり、支援を必要とする住民と行政や専門機関をつなぐパイプ役を務めています。



ふれあい祭りにおいて、高齢者と児童が楽しく交流している様子

【健康づくりに向けた取組】

地域に根ざした見守り活動

いきがいサロン（いきいきサロン・ふれあいサロン）

【団体概要】

いきがいサロンは、高齢者の健康づくりや生きがいづくり、新しい出会いの場として、年齢に関係なく憩いの場となるように心がけています。サロンでは、児童との交流もあるのが特徴で、利用者の方から元気をもたらして活動しています。



さくらフェスタにおいて、福祉に関する地域の身近な相談相手として、民生委員活動を周知した時の様子

【健康づくりに向けた取組】

- ①小学校の空き教室（志木第二小学校、宗岡小学校）で、太極拳・手芸・折り紙・歌などの事業を通じて楽しく交流を図る
- ②高齢者の社会参加を促す

NPO 法人クラブしっきーず

【団体概要】

地域の人たち自らがスポーツ・レクリエーション・健康づくりを通じて、自分の地域の課題を解決していく事を目的とする総合型地域スポーツクラブです。子どもから高齢者まで、文化活動を含め、多種目で交流しています。



「頂上決戦」の事業において、子どもたちが楽しく活動している様子

【健康づくりに向けた取組】

- ①誰でも立ち寄れるコミュニティカフェの開設
- ②子どもの体力づくりや高齢者の介護予防・健康体操
- ③若い世代の運動習慣の場を創出

いろは健康21プラン推進事業実行委員会

【団体概要】

市民の健康寿命の延伸及びスポーツを通じた健康づくりとにぎわいの創出を図ることを目的に活動しています。愛称を「あるつく志木」としてさまざまな事業などの企画・運営に取り組んでいます。



ノルディックウォーキング・ポールウォーキング全国大会に向け企画会議を行っている様子

【健康づくりに向けた取組】

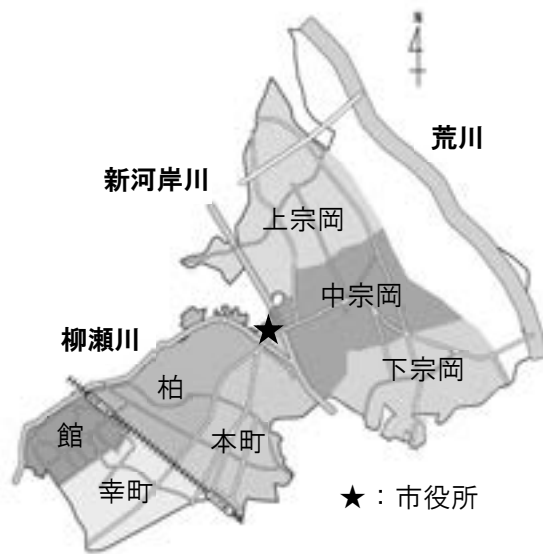
- ①ノルディックウォーキング・ポールウォーキング全国大会
- ②市民勉強会の開催

4 地区別に見た健康課題

(1) 人口特性及び健康課題

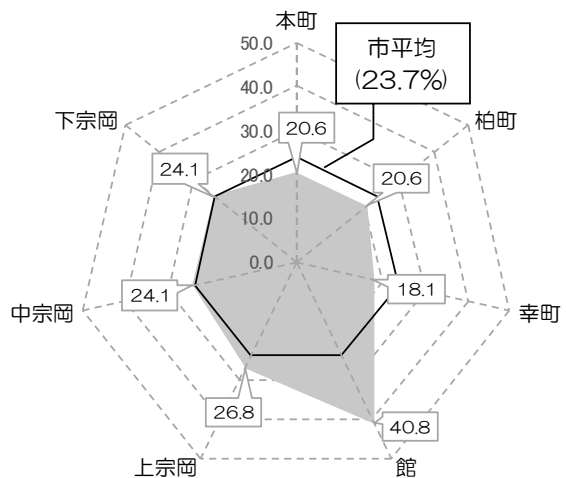
本市は、中心部に新河岸川が流れており、川を挟んで南西部に、「本町地区」、「柏町地区」、「幸町地区」、「館地区」が位置し、北東部に「上宗岡地区」、「中宗岡地区」、「下宗岡地区」が位置します。

川に隣接した地区や駅から近い地区、新興住宅が並ぶ地区などがあり、地域特性が異なることから、各地区における人口特性や健康課題を項目別に整理しました。



① 高齢化率

高齢化率（65歳以上の人口が総人口に占める割合）は、2013（平成25）年3月に超高齢社会といわれる21%に到達し、2017（平成29）年10月1日現在で23.7%となっています。なかでも、館地区は40.8%と市平均を大きく上回っています。



高齢化率と高齢者人口等

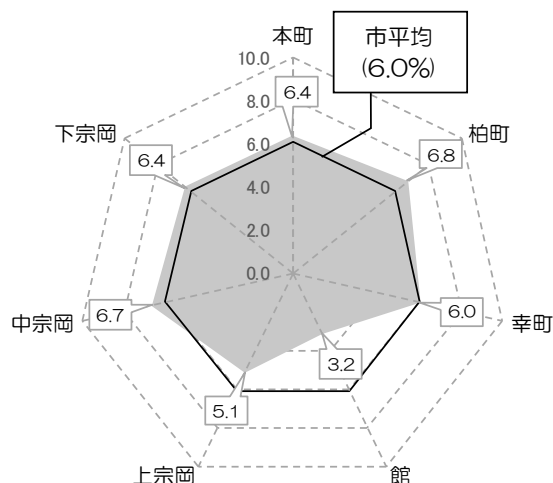
地区	高齢化率 (%)	高齢者人口 (人)	高齢者人口	
			前期高齢者 (人)	後期高齢者 (人)
本町	20.6	3,512	1,723	1,789
柏町	20.6	2,969	1,378	1,591
幸町	18.1	2,102	1,063	1,039
館	40.8	3,168	2,010	1,158
上宗岡	26.8	2,273	1,273	1,000
中宗岡	24.1	2,659	1,456	1,203
下宗岡	24.1	1,331	738	593
市平均	23.7	2,573	1,377	1,196

注) 網掛けは最も数値の高い地区を指す。

2017（平成29）年10月1日現在

② 要介護2以上の認定率

要介護2以上の認定率（65歳以上）をみると、柏町地区が最も高く、次いで中宗岡地区、下宗岡地区、本町地区となっています。一方、館地区は市平均のおよそ半分の割合となっています。



要介護2以上の認定率 (%)

地区	高齢者の認定率	高齢者の認定率	
		前期高齢者の認定率	後期高齢者の認定率
本町	6.4	0.9	11.7
柏町	6.8	1.5	11.4
幸町	6.0	1.2	11.0
館	3.2	0.5	7.7
上宗岡	5.1	1.3	9.9
中宗岡	6.7	2.4	11.9
下宗岡	6.4	1.9	12.0
市平均	6.0	1.4	11.4

注) 網掛けは最も数値の高い地区を指す。

2017（平成29）年10月1日現在

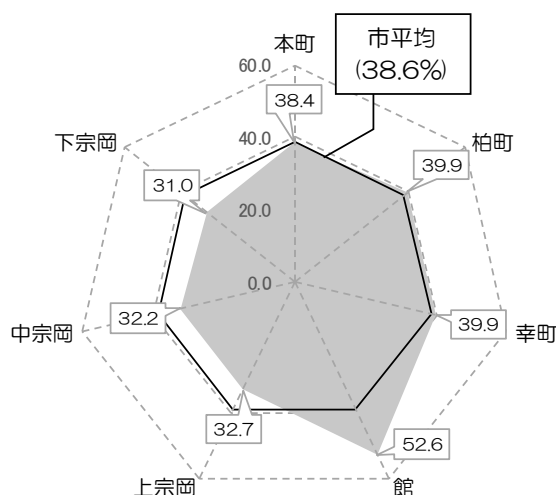
③ 特定健康診査健診受診率

特定健康診査の受診率をみると、幸町地区、館地区、柏町地区は市平均よりも高く、なかでも館地区は5割を超えており、市平均を大きく上回っています。一方、上宗岡地区、中宗岡地区、下宗岡地区は市平均よりも5ポイント以上下回っています。

特定健康診査健診受診率 (%)

地区	割合
本町	38.4
柏町	39.9
幸町	39.9
館	52.6
上宗岡	32.7
中宗岡	32.2
下宗岡	31.0
市平均	38.6

注) 網掛けは最も数値の高い地区を指す。



【出典】2016（平成28）年度法定報告値

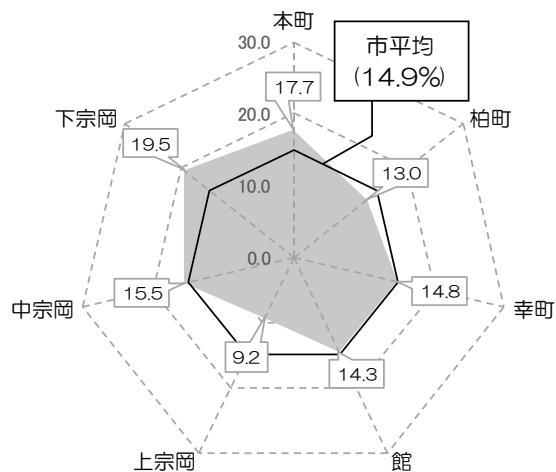
④ 特定保健指導実施率

特定保健指導実施率をみると、上宗岡地区のみ1割を下回っていますが、いずれの地区の割合も市平均から5ポイント前後の差となっており、地区別による大きな差異は認められませんでした。

特定保健指導実施率 (%)

地区	割合
本町	17.7
柏町	13.0
幸町	14.8
館	14.3
上宗岡	9.2
中宗岡	15.5
下宗岡	19.5
市平均	14.9

注) 網掛けは最も数値の高い地区を指す。



【出典】2016（平成28）年度法定報告値

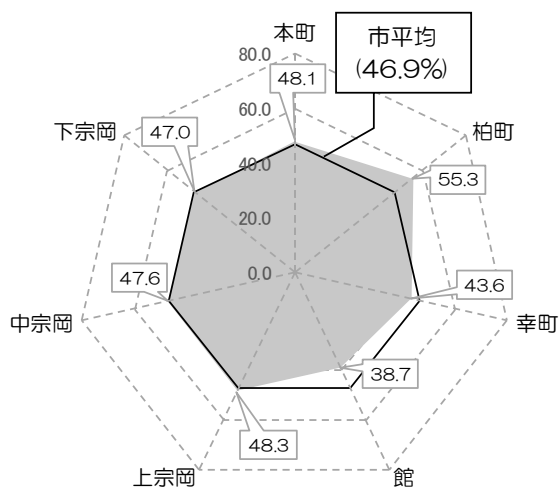
⑤ 減塩を心がけている人の割合

減塩を心がけている人の割合をみると、幸町地区と館地区が市平均を下回っています。一方、柏町地区は市平均を10ポイント近く上回っています。

減塩を心がけている人の割合 (%)

地区	割合
本町	48.1
柏町	55.3
幸町	43.6
館	38.7
上宗岡	48.3
中宗岡	47.6
下宗岡	47.0
市平均	46.9

注) 網掛けは最も数値の高い地区を指す。



【出典】2017（平成29）年度市民健康意識調査

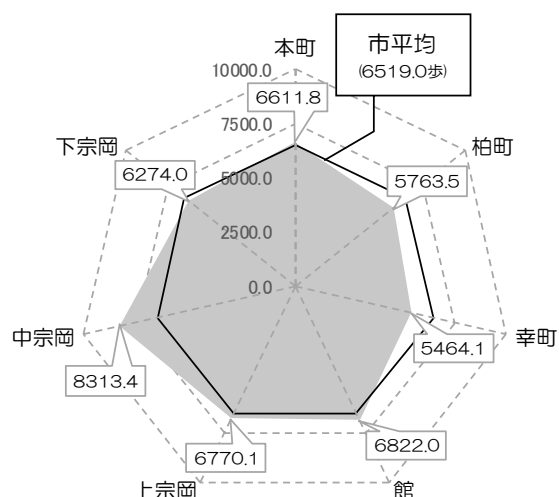
⑥ 1日の平均歩数

1日の平均歩数をみると、第3期計画策定時（2014（平成26）年）と同様に、中宗岡が最も高くなっています。一方、下宗岡地区、幸町地区、柏町地区は市平均を下回っています。

1日の平均歩数（歩）

地区	歩数
本町	6611.8
柏町	5763.5
幸町	5464.1
館	6822.0
上宗岡	6770.1
中宗岡	8313.4
下宗岡	6274.0
市平均	6519.0

注）網掛けは最も数値の高い地区を指す。



【出典】2017（平成29）年度市民健康意識調査

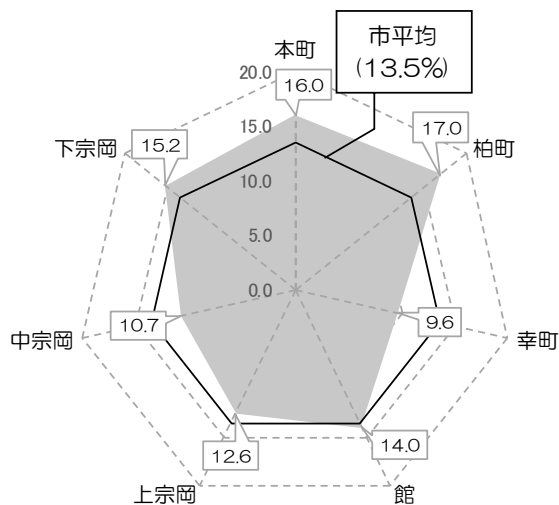
⑦ 地域とのつながりのある人の割合

地域とのつながりのある人の割合をみると、上宗岡地区、中宗岡地区、幸町地区が市平均を下回っています。一方、高齢化率の高い館地区は、市平均をやや上回っています。

地域とのつながりのある人の割合（％）

地区	割合
本町	16.0
柏町	17.0
幸町	9.6
館	14.0
上宗岡	12.6
中宗岡	10.7
下宗岡	15.2
市平均	13.5

注）網掛けは最も数値の高い地区を指す。



【出典】2017（平成29）年度市民健康意識調査

(2) 各地区における健康課題

人口特性や医療費、特定健康診査における有所見者の割合、地区の特徴、地区別の健康課題を整理した結果を、地区ごとにシートに取りまとめました。

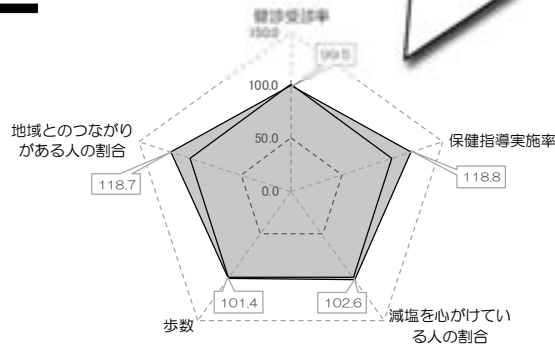
【地区別シートの見方】

本町地区

地区の位置を表しています。



健診受診率、保健指導実施率、減塩を心がけている人の割合、歩数、地域とのつながりがある人の割合について、市平均を100として指数です。



■人口 (2017 (平成29) 年10月1日現在)

	人数(人)					構成比(%)			
	全体	0~14歳	15~64歳	前期高齢者	後期高齢者	0~14歳	15~64歳	前期高齢者	後期高齢者
市全体	75,865	10,164	47,687	9,641	8,373	13.4	62.9	12.7	11.0
地区全体	17,070	2,002	11,556	1,723	1,789	11.7	67.7	10.1	10.5
男性	8,374	1,019	5,853						
女性	8,696	983	5,703						

※医療費はKDBシステム医療費分析(2)大、中、細小分類のH29年度累計値より算出。
 ※一人当たり医療費は外来総医療費を最大医療資源となる疾病別に年度内受診者の実数で除して算出。

■医療費

	総医療費(入院+外来)(円)				1人当たり医療費(外来のみ)(円)			
	総医療費	腎不全	高血圧性疾患	糖尿病	腎不全	高血圧性疾患	糖尿病	
市平均	4,691,424,710	383,387,690	177,928,960	247,309,010	2,594,596	70,297	169,649	
地区全体	810,183,290	66,493,170	35,482,570	38,582,210	2,206,085	74,440	162,010	

■特定健康診査における有所見者の割合 (2016 (平成28) 年度法定報告値)

項目	BMI 25.0以上(%)	収縮期血圧(%)	拡張期血圧(%)	HbA1c(%)	LDLコレステロール(%)
市平均	21.1	51.2	20.7	56.0	59.4
地区全体	22.5	48.1	20.0	52.6	59.8
男性	3.0	26.3	53.0	52.7	
女性	5.0	16.0	52.3	64.3	

地理的な特徴を表しています。

■地区の特徴

東武東上線志木駅に隣接する本町地区は、交通の利便性が高いエリアであり、大型のマンションや大規模商業施設も立地していることから、本市の中心市街地となっています。また、古くから街並みが形成され、周辺には本市の歴史を伝える国の登録有形文化財や県・市の指定文化財なども点在し、市内で最も人口の多い地域です。

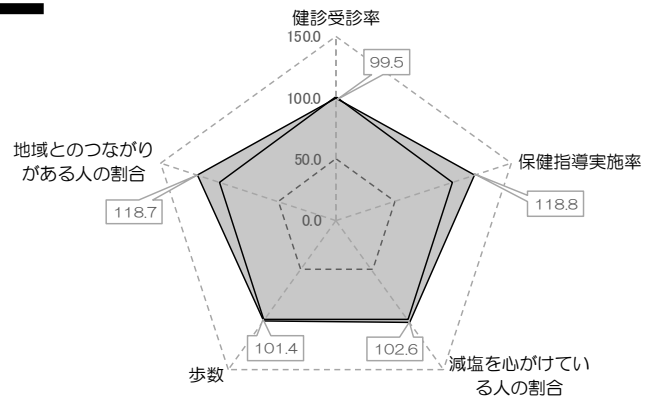
■地区別における健康課題

高齢化率は市平均と比べて低いものの、高齢者の人口は他の地区より多く、また、地域とのつながりがある人の割合が高いことから、町内会などの地域活動が活発な地区と考えられます。

他の地区と比べて15~64歳の男性の割合が最も高く、さらにBMI(40~74歳)の割合も最も高いため、メタボ対策の取組が求められます。

各地区の健康課題を表しています。

本町地区



■人口（2017（平成29）年10月1日現在）

	人数(人)					構成比(%)			
	全体	0～14歳	15～64歳	前期高齢者	後期高齢者	0～14歳	15～64歳	前期高齢者	後期高齢者
市全体	75,865	10,164	47,687	9,641	8,373	13.4	62.9	12.7	11.0
地区全体	17,070	2,002	11,556	1,723	1,789	11.7	67.7	10.1	10.5
男性	8,374	1,019	5,853	780	722	12.2	69.9	9.3	8.6
女性	8,696	983	5,703	943	1,067	11.3	65.6	10.8	12.3

■医療費

	総医療費(入院+外来)(円)				1人当たり医療費(外来のみ)(円)		
	総医療費	腎不全	高血圧性疾患	糖尿病	腎不全	高血圧性疾患	糖尿病
市平均	4,691,424,710	383,387,690	177,928,960	247,309,010	2,594,596	70,297	169,649
地区全体	810,183,290	66,493,170	35,482,570	38,582,210	2,206,085	74,440	162,010

■特定健康診査における有所見者の割合（2016（平成28）年度法定報告値）

項目	BMI 25.0以上(%)	収縮期血圧(%)	拡張期血圧(%)	HbA1c(%)	LDLコレステロール(%)
市平均	21.1	51.2	20.7	56.0	59.4
地区全体	22.5	48.1	20.0	52.6	59.8
男性	29.2	53.0	26.3	53.0	52.7
女性	18.3	45.0	16.0	52.3	64.3

■地区の特徴

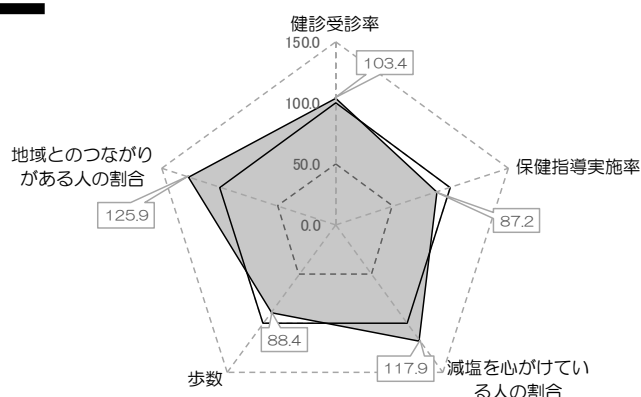
東武東上線志木駅に隣接する本町地区は、交通の利便性が高いエリアであり、大型のマンションや大規模商業施設も立地していることから、本市の中心市街地となっています。また、古くから街並みが形成され、周辺には本市の歴史を伝える国の登録有形文化財や県・市の指定文化財なども点在し、市内で最も人口の多い地域です。

■地区別における健康課題

高齢化率は市平均と比べて低いものの、高齢者の人口は他の地区より多く、また、地域とのつながりがある人の割合が高いことから、町内会などの地域活動が活発な地区と考えられます。

他の地区と比べて15～64歳の男性の割合が最も高く、さらにBMI 25.0以上の男性(40～74歳)の割合も最も高いため、メタボ対策の取組が求められます。

柏町地区



■人口 (2017 (平成29) 年10月1日現在)

	人数(人)					構成比(%)			
	全体	0~14歳	15~64歳	前期高齢者	後期高齢者	0~14歳	15~64歳	前期高齢者	後期高齢者
市全体	75,865	10,164	47,687	9,641	8,373	13.4	62.9	12.7	11.0
地区全体	14,392	2,166	9,257	1,378	1,591	15.1	64.3	9.6	11.1
男性	7,213	1,091	4,808	653	661	15.1	66.7	9.1	9.2
女性	7,179	1,075	4,449	725	930	15.0	62.0	10.1	13.0

■医療費

	総医療費(入院+外来)(円)				1人当たり医療費(外来のみ)(円)		
	総医療費	腎不全	高血圧性疾患	糖尿病	腎不全	高血圧性疾患	糖尿病
市平均	4,691,424,710	383,387,690	177,928,960	247,309,010	2,594,596	70,297	169,649
地区全体	794,700,590	72,013,520	24,698,620	37,901,640	3,093,469	69,356	168,818

■特定健康診査における有所見者の割合 (2016 (平成28) 年度法定報告値)

項目	BMI 25.0以上(%)	収縮期血圧(%)	拡張期血圧(%)	HbA1c(%)	LDLコレステロール(%)
市平均	21.1	51.2	20.7	56.0	59.4
地区全体	21.6	48.6	20.7	53.5	55.2
男性	28.5	51.0	28.5	53.6	49.8
女性	17.3	47.1	15.9	53.4	58.3

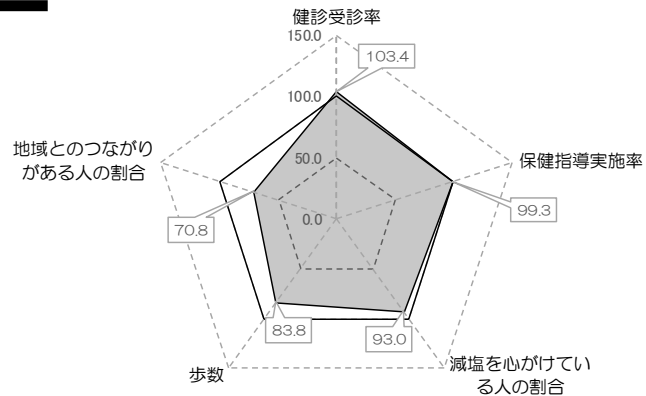
■地区の特徴

東武東上線柳瀬川駅の東側に位置する柏町地区は、本町地区に次いで人口の多い地区です。柳瀬川駅から市役所までの柳瀬川沿いに広がる住宅街で、土手の桜並木など自然に親しめる地区です。近年、大型のマンションや商業施設ができ、人口が増加している地域です。

■地区別における健康課題

高齢化率は市平均を下回っているものの、要介護2以上の認定率は他の地区と比べて最も高くなっています。1日の平均歩数が市平均を下回っていることを踏まえると、要介護状態にならないように健康意識を喚起することが求められます。また、0~14歳の人口が最も多く、特に子育て支援を含めた子どもからの健康づくりの推進が必要です。

幸町地区



■人口（2017（平成29）年10月1日現在）

	人数(人)					構成比(%)			
	全体	0～14歳	15～64歳	前期高齢者	後期高齢者	0～14歳	15～64歳	前期高齢者	後期高齢者
市全体	75,865	10,164	47,687	9,641	8,373	13.4	62.9	12.7	11.0
地区全体	11,615	1,769	7,744	1,063	1,039	15.2	66.7	9.2	8.9
男性	5,733	910	3,881	507	435	15.9	67.7	8.8	7.6
女性	5,882	859	3,863	556	604	14.6	65.7	9.5	10.3

■医療費

	総医療費(入院+外来)(円)				1人当たり医療費(外来のみ)(円)		
	総医療費	腎不全	高血圧性疾患	糖尿病	腎不全	高血圧性疾患	糖尿病
市平均	4,691,424,710	383,387,690	177,928,960	247,309,010	2,594,596	70,297	169,649
地区全体	525,925,400	20,079,010	20,967,650	27,701,810	1,696,251	70,596	188,779

■特定健康診査における有所見者の割合（2016（平成28）年度法定報告値）

項目	BMI 25.0以上(%)	収縮期血圧(%)	拡張期血圧(%)	HbA1c(%)	LDLコレステロール(%)
市平均	21.1	51.2	20.7	56.0	59.4
地区全体	20.4	48.5	22.8	49.3	59.9
男性	29.0	52.3	30.8	50.5	56.1
女性	14.0	45.6	16.8	48.4	62.8

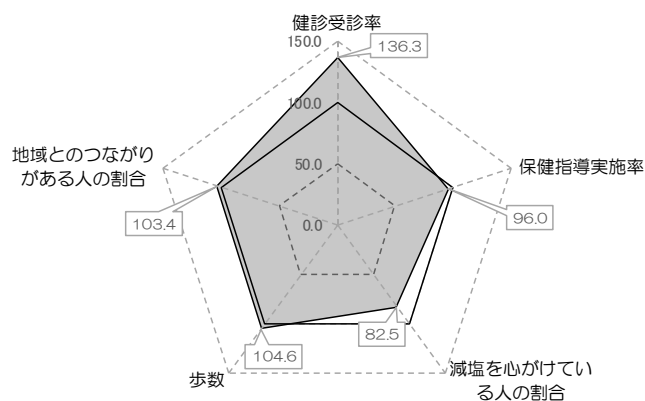
■地区の特徴

東武東上線の志木駅と柳瀬川駅の間位置する幸町地区は、両駅からも近く、交通の利便性が高いエリアであり、市内で唯一、河川に面していない地域です。西原地区は区画整理が終了した新興住宅地です。

■地区別における健康課題

市内で最も若い地区であり、高齢化率が最も低い地区です。新興住宅地が多いエリアであり、「地域とのつながりがある人の割合」が最も低くなっていることから、親子で参加でき、地域住民とつながりを築ける取組が求められます。また、0～14歳の割合が最も高い地区であることや1日の平均歩数が最も少ない地区であることから、特に子どもに向けた健康づくり事業や働き世代が楽しくからだを動かす取組が必要です。

館地区



■人口 (2017 (平成29) 年10月1日現在)

	人数(人)					構成比(%)			
	全体	0~14歳	15~64歳	前期高齢者	後期高齢者	0~14歳	15~64歳	前期高齢者	後期高齢者
市全体	75,865	10,164	47,687	9,641	8,373	13.4	62.9	12.7	11.0
地区全体	7,756	618	3,970	2,010	1,158	8.0	51.2	25.9	14.9
男性	3,678	327	1,833	978	540	8.9	49.8	26.6	14.7
女性	4,078	291	2,137	1,032	618	7.1	52.4	25.3	15.2

■医療費

	総医療費(入院+外来)(円)				1人当たり医療費(外来のみ)(円)		
	総医療費	腎不全	高血圧性疾患	糖尿病	腎不全	高血圧性疾患	糖尿病
市平均	4,691,424,710	383,387,690	177,928,960	247,309,010	2,594,596	70,297	169,649
地区全体	757,298,960	81,259,330	29,583,470	35,074,210	3,247,412	69,055	157,192

■特定健康診査における有所見者の割合 (2016 (平成28) 年度法定報告値)

項目	BMI 25.0以上(%)	収縮期血圧(%)	拡張期血圧(%)	HbA1c(%)	LDLコレステロール(%)
市平均	21.1	51.2	20.7	56.0	59.4
地区全体	17.9	52.3	19.7	58.4	61.5
男性	24.3	59.4	25.7	61.8	51.6
女性	13.6	47.7	15.7	56.2	68.0

■地区の特徴

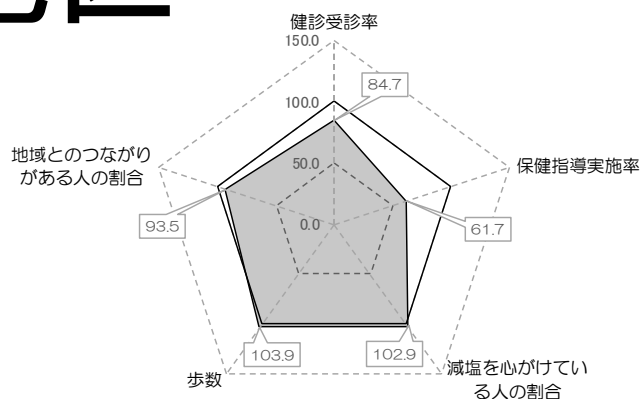
東武東上線柳瀬川駅の西側に位置し、隣接した集合住宅が立ち並ぶ館地区は、昭和50年代に大規模な開発が行われ、地区内は小中学校、市民体育館、図書館、公園や歩道が整備され、良好な住環境が保たれています。

■地区別における健康課題

市内で最も高齢化率が高い地区ですが、要介護認定率は市内で最も低く、元気な高齢者が積極的に地域で活動していることが考えられます。また、特定健康診査受診率も高く、健康意識が高いことも予測されます。

しかし、減塩を心がけている人の割合が最も低く、収縮期血圧の有所見者の割合も市平均と比べて上回っていることから、減塩を含めた健康づくりの取組が必要です。

上宗岡地区



■人口 (2017 (平成29) 年10月1日現在)

	人数(人)					構成比(%)			
	全体	0~14歳	15~64歳	前期高齢者	後期高齢者	0~14歳	15~64歳	前期高齢者	後期高齢者
市全体	75,865	10,164	47,687	9,641	8,373	13.4	62.9	12.7	11.0
地区全体	8,484	1,144	5,067	1,273	1,000	13.5	59.7	15.0	11.8
男性	4,289	604	2,658	590	437	14.1	62.0	13.8	10.2
女性	4,195	540	2,409	683	563	12.9	57.4	16.3	13.4

■医療費

	総医療費(入院+外来)(円)				1人当たり医療費(外来のみ)(円)		
	総医療費	腎不全	高血圧性疾患	糖尿病	腎不全	高血圧性疾患	糖尿病
市平均	4,691,424,710	383,387,690	177,928,960	247,309,010	2,594,596	70,297	169,649
地区全体	616,877,690	41,683,400	25,912,260	34,524,290	2,231,739	65,066	158,414

■特定健康診査における有所見者の割合 (2016 (平成28) 年度法定報告値)

項目	BMI 25.0以上(%)	収縮期血圧(%)	拡張期血圧(%)	HbA1c(%)	LDLコレステロール(%)
市平均	21.1	51.2	20.7	56.0	59.4
地区全体	21.9	56.2	22.3	59.4	62.3
男性	25.3	60.0	29.8	59.1	51.1
女性	19.1	53.2	16.3	59.6	71.3

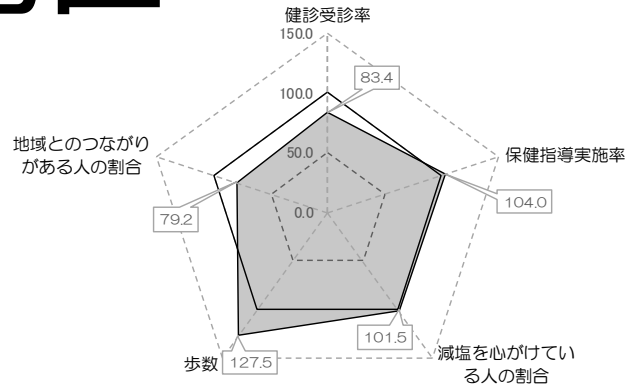
■地区の特徴

上宗岡地区は、荒川と新河岸川に囲まれ、荒川低地の北部に位置し、人口密度の低い住工混在するエリアです。富士見市とさいたま市に隣接しています。東西方向に国道463号線が横断し、住宅街の中に田園が点在しています。また、隣接する荒川河川敷には、広々とした農地とスポーツ施設の集約が見られます。

■地区別における健康課題

特定健康診査健診受診率と保健指導実施率が他の地区と比べて低く、特定健康診査における有所見者の割合をみると、「収縮期血圧」、「拡張期血圧」、「HbA1c」、「LDLコレステロール」のいずれも市平均を上回っています。子どもの頃から健康に関心を持たせ、地区全体に、受診勧奨を含めた自分自身の健康管理を促す取組が必要です。

中宗岡地区



■人口 (2017 (平成29) 年10月1日現在)

	人数(人)					構成比(%)			
	全体	0~14歳	15~64歳	前期高齢者	後期高齢者	0~14歳	15~64歳	前期高齢者	後期高齢者
市全体	75,865	10,164	47,687	9,641	8,373	13.4	62.9	12.7	11.0
地区全体	11,014	1,641	6,714	1,456	1,203	14.9	61.0	13.2	10.9
男性	5,622	858	3,545	689	530	15.3	63.1	12.3	9.4
女性	5,392	783	3,169	767	673	14.5	58.8	14.2	12.5

■医療費

	総医療費(入院+外来)(円)				1人当たり医療費(外来のみ)(円)		
	総医療費	腎不全	高血圧性疾患	糖尿病	腎不全	高血圧性疾患	糖尿病
市平均	4,691,424,710	383,387,690	177,928,960	247,309,010	2,594,596	70,297	169,649
地区全体	762,104,830	67,452,590	27,126,580	47,025,770	3,177,039	72,450	177,203

■特定健康診査における有所見者の割合 (2016 (平成28) 年度法定報告値)

項目	BMI 25.0以上(%)	収縮期血圧(%)	拡張期血圧(%)	HbA1c(%)	LDLコレステロール(%)
市平均	21.1	51.2	20.7	56.0	59.4
地区全体	23.2	52.1	19.8	60.0	59.3
男性	28.5	56.5	30.1	60.7	52.3
女性	19.8	49.2	13.0	59.5	63.9

■地区の特徴

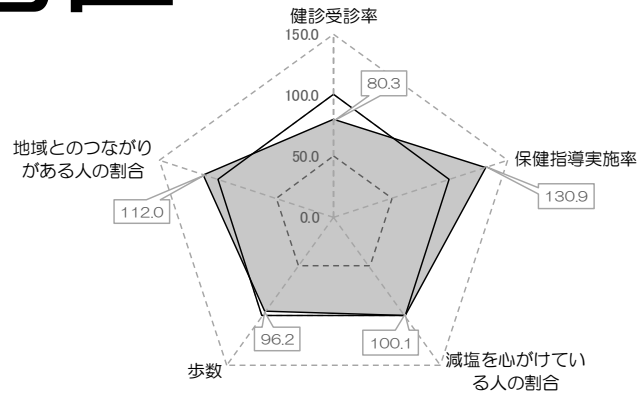
中宗岡地区は、荒川と新河岸川に囲まれ、荒川低地の中部に位置し、宗岡地区内で最も人口が多いエリアとなっています。駅からは離れているものの、市庁舎も位置し、バスの便が良い地域です。新河岸川と柳瀬川の合流地点に位置するいろは親水公園や、南北方向に縦断しているせせらぎの小径により、歩きやすい環境が整っています。

■地区別における健康課題

歩きやすい環境が整っていることからか、歩数は市平均を大きく上回っています。一方、柏町と同様に要介護2以上の認定率が高くなっています。特定健康診査受診率は市平均と比べて低くなっており、地区全体で健康管理に対する関心を高める取組が重要です。

また、地域とのつながりがある人の割合が少ないことから、地域の特性を生かした多世代で取り組む健康づくり活動を進める必要があります。

下宗岡地区



■人口 (2017 (平成29) 年10月1日現在)

	人数(人)					構成比(%)			
	全体	0~14歳	15~64歳	前期高齢者	後期高齢者	0~14歳	15~64歳	前期高齢者	後期高齢者
市全体	75,865	10,164	47,687	9,641	8,373	13.4	62.9	12.7	11.0
地区全体	5,534	824	3,379	738	593	14.9	61.1	13.3	10.7
男性	2,809	421	1,784	352	252	15.0	63.5	12.5	9.0
女性	2,725	403	1,595	386	341	14.8	58.5	14.2	12.5

■医療費

	総医療費(入院+外来)(円)				1人当たり医療費(外来のみ)(円)		
	総医療費	腎不全	高血圧性疾患	糖尿病	腎不全	高血圧性疾患	糖尿病
市平均	4,691,424,710	383,387,690	177,928,960	247,309,010	2,594,596	70,297	169,649
地区全体	410,735,980	34,406,670	13,951,500	26,242,100	1,759,319	69,757	185,265

■特定健康診査における有所見者の割合 (2016 (平成28) 年度法定報告値)

項目	BMI 25.0以上(%)	収縮期血圧(%)	拡張期血圧(%)	HbA1c(%)	LDLコレステロール(%)
市平均	21.1	51.2	20.7	56.0	59.4
地区全体	21.8	57.1	21.1	61.2	56.1
男性	23.5	59.1	28.8	57.6	47.7
女性	20.4	55.4	14.6	64.3	63.1

■地区の特徴

下宗岡地区は、中宗岡地区と同様に荒川と新河岸川に囲まれ、荒川低地の南部に位置し、住宅街の中にせせらぎの小径が縦断しています。新しく戸建の住宅や商業施設も増えています。また、隣接する荒川河川敷には、広々とした農地とスポーツ施設の集約が見られます。

■地区別における健康課題

特定健康診査受診率は他の地区と比べて最も低く、特定健康診査における有所見者の割合をみると、いずれも市平均を上回っています。特に、「収縮期血圧」の割合は他の地区と比べて最も高く、注意が必要です。子どもの頃から、健康意識を高め、自分や家族の健康状態について関心を持つことが重要です。

また、地域とのつながりがある人の割合が高いことから、町内会などの地域ぐるみで、健康管理の重要性の喚起と受診を促す取組が効果的であると考えます。

志木市 健康遊具マップ



1 いろは親水公園（三日月湖ゾーン）

① ツイストサークル

サークルの中に立ち、パイプにつかまりながら、ゆっくりと左右に体をひねる運動を行います。徐々に大きなひねりにしていくことで、柔軟性を高めましょう。



② アスレチックベンチ

腕立て伏せや腹筋、背筋などの運動を行います。一つだけの運動を回数多く行うよりも、できるだけ多くの種類の運動を複合的に行うほうが有効です。



③ ロッキングボード

両手で上のバーにつかまり、ボードで体を支えながら脇腹、背中全面の筋肉を伸ばします。膝を伸ばした状態で脚を持ち上げると、さらに運動の強度が上がります。



2 いろは親水公園（さくらのこみち）

④ エアロステップ

手すりを持ちながら、有酸素運動が行える踏み台昇降器具です。高さがちがう2種類のステップがあります。持続的な足踏み運動は足腰の強化にもつながります。



⑤ ハーフスクワット

シニア向けのスクワット器具です。中腰からの立ち上がり運動は太ももの筋力アップに効果があります。側面に立って屈伸運動を行うこともできます。



⑥ ベンチストレッチ

座った状態でガイドバーの低いところに手を添えて、徐々に高い位置に手を移していくことで、腕や肩周辺の筋肉のストレッチができます。



⑦ プッシュアップパネル

傾斜のパネルに手を付けて腕立て伏せを行える器具です。手の位置を変えることで運動の負荷を調節することができます。



3 深町児童公園

⑧ スプリングバー

支柱とバーの間をスプリングで連結することで、飛びついた時の衝撃をやわらげる懸垂器具です。ぶら下がりの運動が負担の少ないソフトな感覚で行えます。



4 直路交通公園

⑨ 背のばしベンチ

背板のカーブに沿って、背筋を伸ばせるベンチです。お腹、背中ストレッチ効果が得られます。休憩器具としてもお使いいただけます。



⑩ スプリングバー

支柱とバーの間をスプリングで連結することで、飛びついた時の衝撃をやわらげる懸垂器具です。ぶら下がりの運動が負担の少ないソフトな感覚で行えます。



⑪ 足ツボウォーク

突起の付いた面を歩くことで、足裏のツボ刺激できる器具です。さまざまな突起がいろいろな角度から足のツボを刺激します。その場で足踏みしてみるのも効果的です。



⑫ ツイストボード

円盤の回転により、ストレッチ運動がスムーズにできる器具です。円盤の上に立ち、周囲や上部のバーにつかまり上体を左右にゆっくりひねります。



5 志木の杜公園

⑬ ツイストサークル

サークルの中に立ち、パイプにつかまりながら、ゆっくりと左右に体をひねる運動を行います。徐々に大きなひねりにしていくことで、柔軟性を高めましょう。



6 かしわ公園

⑭ ぶら下がり

地面に足を着けてぶら下がることで、筋肉を整えストレッチ効果が得られます。最初は立った姿勢から、徐々に膝を曲げて体重をかけていきましょう。



⑮ 足裏マッサージ

手すりにつかまり、靴を脱いで凸凹のあるタイルの上をゆっくり歩くことで、足の血行を良くし、関節の機能を高め、筋肉をほぐし、疲労回復の効果があると言われています。



7 館第3児童公園

⑯ ぶら下がり

地面に足を着けてぶら下がることで、筋肉を整えストレッチ効果が得られます。最初は立った姿勢から、徐々に膝を曲げて体重をかけていきましょう。



⑰ 背のばしベンチ

背板のカーブに沿って、背筋を伸ばせるベンチです。お腹、背中ストレッチ効果が得られます。休憩器具としてもお使いいただけます。



⑱ バランス円盤

円盤の上でバランスをとりながら、ボールを真ん中へ移動させます。バランス感覚を高め、考えながら体を動かして下腿を安定させます。



8 すみれ児童公園

⑲ ぶら下がり

地面に足を着けてぶら下がることで、筋肉を整えストレッチ効果が得られます。最初は立った姿勢から、徐々に膝を曲げて体重をかけていきましょう。



⑳ 背のばしベンチ

背板のカーブに沿って、背筋を伸ばせるベンチです。お腹、背中ストレッチ効果が得られます。休憩器具としてもお使いいただけます。



9 樋之詰児童公園

㉑ ストレッチベンチ

ベンチ部に着座し、靴を脱ぎます。足を伸ばした姿勢のまま柔軟性を計ります。また、ガイドバーに足のかかる位置でうつ伏せになり、上半身を反らして柔軟性を計ります。



㉒ ジャンプステップ

手すりにつかまり、ステップにゆっくり乗り、軽くはねることにより太ももの筋力を維持する効果が得られます。



十分なウォーミングアップをし、無理せず、体力に合わせて使うんだお！



