

- いろは健康21プラン（第4期）
- 志木市食育推進計画（第2期）
- 志木市歯と口腔の健康プラン（第2期）

概要版

みんなが進める 健康寿命日本一のまちづくり

～人生100年時代！健康で心豊かに暮らせるまち 志木市～

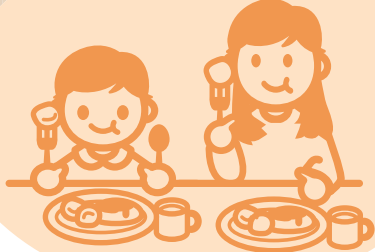


2019（平成31）年3月 志木市

みんなが進める 健康寿命日本一のまちづくり

～人生100年時代！

食育推進



栄養・食生活



歯と口腔の健康



食べる

- 栄養バランスを考えておいしく楽しく食事をとろう
- 食事を一緒に食べよう
- 子どもの頃から歯や歯肉（歯ぐき）を守ろう
- 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

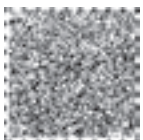
身体活動・運動



歩く

- からだを動かすことを楽しもう
- スマート（賢く）に歩こう

地域での取組 (環境整備)



健康で心豊かに暮らせるまち 志木市～

健康意識



健康管理



飲酒
(アルコール)



理解する

- 日頃から自分のからだに
気を配ろう
- 薬との付き合い方について
理解しよう

健康

喫煙 (たばこ)



休養・
こころの健康



癒す

- 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





健康づくりに向けた分野別の目標と取組

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



健康意識

～健康づくりのポイント～

- 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



PICK UP!

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。



健康管理

～健康づくりのポイント～

- 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

PICK UP!

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。





栄養・食生活

～健康づくりのポイント～

- 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

PICK UP!

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。



歯と口腔の健康

～健康づくりのポイント～

- 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

■志木市歯と口腔の健康プラン（第2期）として位置づけています。

PICK UP!

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*（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。



身体活動・運動

～健康づくりのポイント～

- 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



「いろは健康ポイント事業」の専用端末画面

PICK UP!

健康寿命のばし マッスルプロジェクト

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。

*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。





休養・こころの健康

～健康づくりのポイント～

- 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



PICK UP!

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。



喫煙（たばこ）

～健康づくりのポイント～

- 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



PICK UP!

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。



飲酒（アルコール）

～健康づくりのポイント～

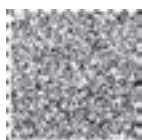
- ① 健康的な飲酒生活を送ろう
- ② 飲酒がもたらす健康リスクについて理解し行動しよう



PICK UP!

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。





地域での取組（環境整備）

～健康づくりのポイント～

- 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

PICK UP!

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。

志木市食育推進計画（第2期）



栄養・食生活

～健康づくりのポイント～

- 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

PICK UP!

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。



食育推進項目

～健康づくりのポイント～

- ① 朝食を毎日食べよう
- ② 自分に合った食育を実践しよう
- ③ 食事を一緒に食べよう



PICK UP!

地域の「しょく（食・職）場づくり」担い手育成・食育推進事業

民間企業との共同研究による食育推進事業を実施し、市民が主体となって地域の方々が食事を共にする共食の場を創出するため、食の担い手となる市民食育サポーターを養成することで、自立した地域食育活動の展開を推進し、子どもや高齢者の孤食の防止をはじめ、食生活の改善にもつなげていく。



基本
理念

みんなで進める 健康寿命日本一のまちづくり

～人生 100 年時代！健康で心豊かに暮らせるまち 志木市～

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
- 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 子どもから高齢者までみんなが地域でつながっている

計画期間

2019（平成 31）年度から 2023（平成 35）年度までの 5 年間

施策の推進

市民

乳幼児期、小学校期、
中学・高校期、青年期、
壮年期、前期高齢期
後期高齢期

連携

専門機関

朝霞地区医師会、
朝霞地区歯科医師会、
朝霞地区薬剤師会、
埼玉県歯科衛生士会 等

関係団体

社会福祉協議会、町内会、
母子保健推進員、
食生活改善推進員、
民生委員・児童委員 等

行政

健康政策課、健康増進センター、
子育て・高齢者・福祉、教育、
産業、都市整備などの関連部局

発行： 志木市
編集： 健康福祉部健康政策課
住所： 〒353-0002 埼玉県志木市中宗岡 1-1-1
TEL： 048-473-1111（代表）
FAX： 048-471-7092
E-mail： kenkou-seisaku@city.shiki.lg.jp

注）概要版で掲載しているカパルのイラストは、公益財団法人志木市文化スポーツ振興公社から許諾を得ています。