

いろは健康21プラン（第5期）、志木市食育推進計画（第3期）、
志木市歯と口腔の健康プラン（第3期）策定に向けた進捗状況

令和4年度		令和5年度	
市民意識調査		計画策定	

対象	主な調査結果	分野別の主な課題	計画の基本的な考え方																		
<p>①19歳以上の市民 〈配付数〉1,500件 〈回答数〉548件 〈有効回答率〉36.5%</p> <p>②中学生・高校生 〈配付数〉480件 〈回答数〉429件 〈有効回答率〉89.4%</p> <p>③小学生の保護者 〈配付数〉753件 〈回答数〉538件 〈有効回答率〉71.4%</p> <p>④乳幼児の保護者 〈配付数〉351件 〈回答数〉210件 〈有効回答率〉59.8%</p>	<p>①自分を“健康である”と思う人の方が、日常生活の中で幸せを感じている傾向が見られる。</p> <p>②コロナの影響で身体を動かす機会と友人等との交流が減っている。</p> <p>③食生活の面では減塩を心がけている人が減っている。</p> <p>④歯と口腔の健康については関心の高い人が増えており、むし歯がある人も減っている。</p> <p>⑤身体活動・運動面では、1日の平均歩数は前回調査よりも増えているが、1日30分以上の軽く汗をかく運動を「ほとんどしていない」人の割合が約半数（52.4%）で、若年層のほうがその割合が高い。</p> <p>⑦地域とのつながりは、弱い、どちらかと言えば弱いと感じている人が多く、若い人ほどその傾向が強くみられる。</p>	<p>◆健康意識：身体的・精神的・社会的と3つの側面からの取組</p> <p>◆健康管理：生活習慣病及び重症化の予防対策</p> <p>◆栄養・食生活：バランス良く食べ、減塩を意識した食事を促す取組</p> <p>◆歯と口腔の健康：定期的な歯科受診を促す取組</p> <p>◆身体活動・運動：継続的な運動を促す取組、歩きたくなる環境づくり</p> <p>◆休養・こころの健康：こころの健康の保ち方やストレス対処法等を周知する取組</p> <p>◆たばこ：禁煙、受動喫煙防止を促す取組</p> <p>◆アルコール：適量飲酒を促す取組</p> <p>◆地域での取組：外出や地域とのつながりを促す取組</p>	<p>●国の「健康日本21（第三次）」の考え方を踏まえ、市民が実践する取組の側面と、市や関係機関が取り組む仕組みや環境づくりの側面とを一体的に施策体系に反映します。</p> <p>【基本理念】 「みんなで進める健康寿命日本一のまちづくり」 －100年の未来！すべての市民がいきいきとかがやく いろは健康都市の実現へ－</p> <p>【施策体系】</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">基本目標</th> <th>施策</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>いろ</td> <td>彩り豊かな人生に向けた意識啓発と健康管理の促進</td> <td>(1) 健康意識 (2) 健康管理</td> </tr> <tr> <td>は</td> <td>歯と口腔の健康づくりの推進（歯と口腔の健康プラン）</td> <td>(1) 歯と口腔の健康</td> </tr> <tr> <td>けんこう</td> <td>健康的な生活習慣の実践の推進</td> <td>○栄養・食生活 ○歯と口腔の健康 (1) 身体活動・運動 (2) 休養・こころの健康 (3) 喫煙（たばこ） (4) 飲酒（アルコール）</td> </tr> <tr> <td>と</td> <td>途切れることのない健康づくりの推進と環境づくり</td> <td>(1) ライフステージ別の健康づくり (2) 人や地域とのつながり (3) 自然に健康になれる環境づくり (4) 市とともに取り組む健康づくり</td> </tr> <tr> <td>し</td> <td>食を通じたまちづくり（食育推進計画）</td> <td>(1) 栄養・食生活 (2) “わ”を大切にする食育の推進</td> </tr> </tbody> </table>	基本目標		施策	いろ	彩り豊かな人生に向けた意識啓発と健康管理の促進	(1) 健康意識 (2) 健康管理	は	歯と口腔の健康づくりの推進（歯と口腔の健康プラン）	(1) 歯と口腔の健康	けんこう	健康的な生活習慣の実践の推進	○栄養・食生活 ○歯と口腔の健康 (1) 身体活動・運動 (2) 休養・こころの健康 (3) 喫煙（たばこ） (4) 飲酒（アルコール）	と	途切れることのない健康づくりの推進と環境づくり	(1) ライフステージ別の健康づくり (2) 人や地域とのつながり (3) 自然に健康になれる環境づくり (4) 市とともに取り組む健康づくり	し	食を通じたまちづくり（食育推進計画）	(1) 栄養・食生活 (2) “わ”を大切にする食育の推進
基本目標		施策																			
いろ	彩り豊かな人生に向けた意識啓発と健康管理の促進	(1) 健康意識 (2) 健康管理																			
は	歯と口腔の健康づくりの推進（歯と口腔の健康プラン）	(1) 歯と口腔の健康																			
けんこう	健康的な生活習慣の実践の推進	○栄養・食生活 ○歯と口腔の健康 (1) 身体活動・運動 (2) 休養・こころの健康 (3) 喫煙（たばこ） (4) 飲酒（アルコール）																			
と	途切れることのない健康づくりの推進と環境づくり	(1) ライフステージ別の健康づくり (2) 人や地域とのつながり (3) 自然に健康になれる環境づくり (4) 市とともに取り組む健康づくり																			
し	食を通じたまちづくり（食育推進計画）	(1) 栄養・食生活 (2) “わ”を大切にする食育の推進																			

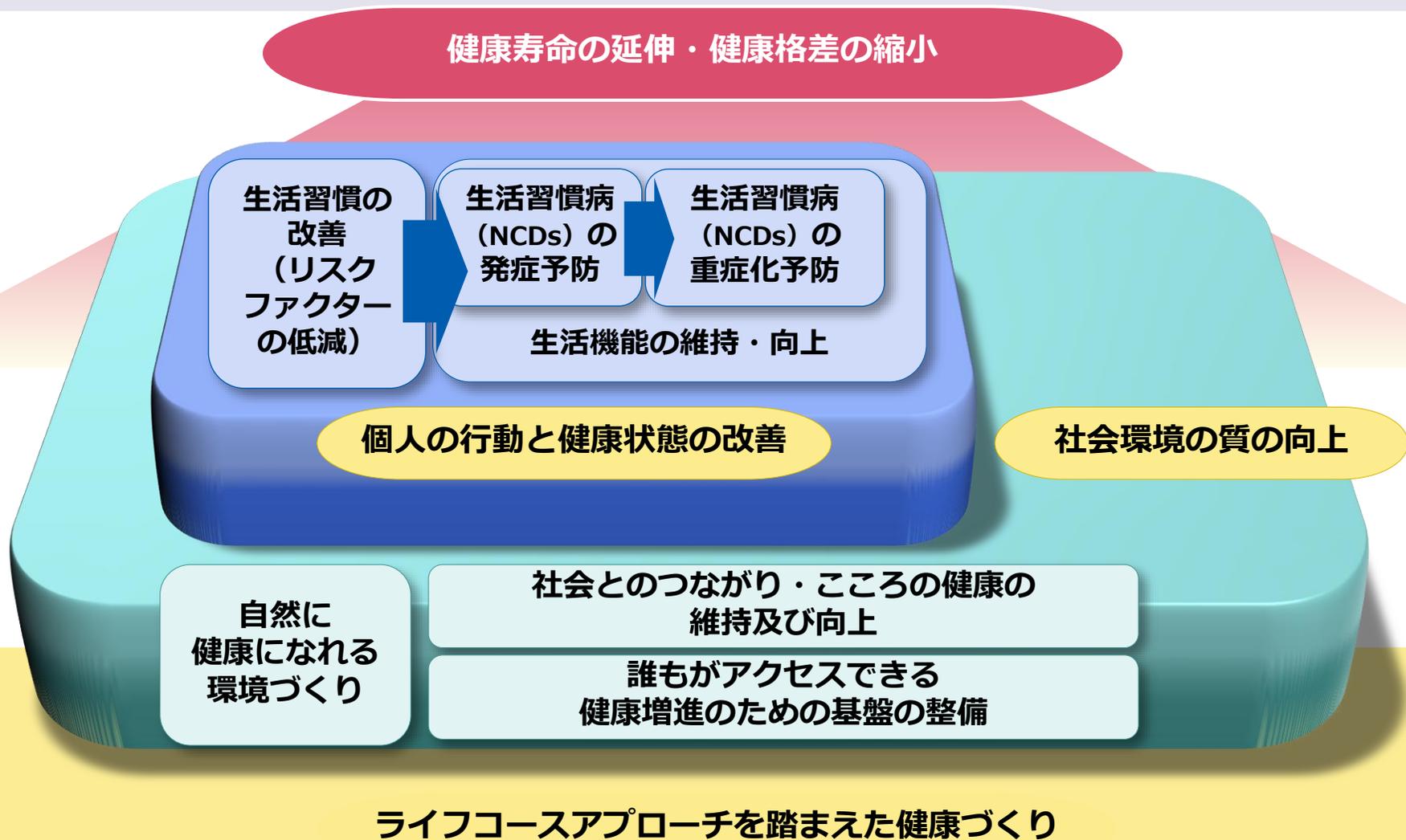
ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりにも位置づけている取組



ライフステージ別の主な取組		妊娠期	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
いろ	彩りゆたかな人生に向けた意識啓発と健康管理の促進	妊婦健康診査	乳幼児健康診査	志木っ子元気!子どもの健康づくりプロジェクト 小中学校での保健学習			がん検診 特定健康診査・特定保健指導 ポリファーマシー対策事業 健康寿命のばしマッスルプロジェクト		後期高齢者健康診査
		歯周病リスク者の歯科検診及び啓発事業	1歳6か月児健診・3歳児健診 5歳児親子いっしょに歯科検診	むし歯ゼロ作戦				歯周病リスク者の歯科検診及び啓発事業 生活習慣病のリスク者に対する取組・糖尿病性腎症重症化予防 高齢者の口腔機能向上	
は	歯と口腔の健康づくりの推進	市民公開講座(歯と口腔の健康づくり)							
けんこう	健康的な生活習慣の実践の推進	志木っ子あんしん子育てサポート事業(健康意識、禁煙、禁酒)	小学校水泳授業委託事業・体力向上授業の推進	いのちの支え合いを学ぶ授業		働く世代の健康づくり		高齢者あんしん相談センター事業	
		こころの相談・ゲートキーパー養成講座・基幹福祉相談センター事業 受動喫煙防止啓発事業 節酒支援プログラム							
と	途切れることのない健康づくりの推進と環境づくり					女性の健康チェック 骨密度検診・骨粗鬆症予防教室 スマート・ウォーカー育成講座・認知度サポーター養成講座		高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施	
		ウォーキングコースの整備・ウォーキングマップの活用 出前健康講座 いろは百歳体操							
し	食を通じたまちづくり	おいしく減塩!「減らソルト」プロジェクト							
		季節ごとの郷土料理の提供	学校給食における地場産物利用促進事業			みんなの食生活講座 地域の「しょく(食・職)場づくり」担い手育成・食育推進事業			
	行動目標	●歯科検診・歯科保健指導を受けよう ●喫煙・飲酒がもたらす健康リスクについて理解し行動しよう	●子どもの頃から健康なからだ・こころづくりを進めよう ●からだを動かすことを楽しもう ●食育に関心を持とう ●子どもの頃から歯や歯肉(歯ぐき)を守ろう	●子どもの頃から健康なからだ・こころづくりを進めよう ●からだを動かすことを楽しもう ●栄養バランスを考えておいしく楽しく食事をとろう ●子どもの頃から歯や歯肉(歯ぐき)を守ろう	●適正体重を知ろう ●朝食を毎日食べよう ●誰かに相談してみよう	●健康診査やがん検診を受けよう ●栄養バランスを考えておいしく楽しく食事をとろう ●自分のこころの状態を知ろう	●健康診査やがん検診を受けよう ●自分の生活習慣を見直し重症化を予防しよう ●減塩に取り組もう ●日常的に質量ともに十分な睡眠をとろう	●自分の生活習慣を見直し重症化を予防しよう ●適正体重を維持しよう ●歯周疾患を予防し、歯の喪失を防ごう ●地域のつながりを豊かにしよう	●自分の生活習慣を見直し重症化を予防しよう ●適正体重を維持しよう ●歯周疾患を予防し、歯の喪失を防ごう ●薬を理解し正しく付き合おう ●地域のつながりを豊かにしよう

健康日本21（第三次）の概念図

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のために、以下に示す方向性で健康づくりを進める



■いろは健康21プラン等（第5期）の新たな取り組み

（1）ライフステージ別の健康づくり

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

【子ども】

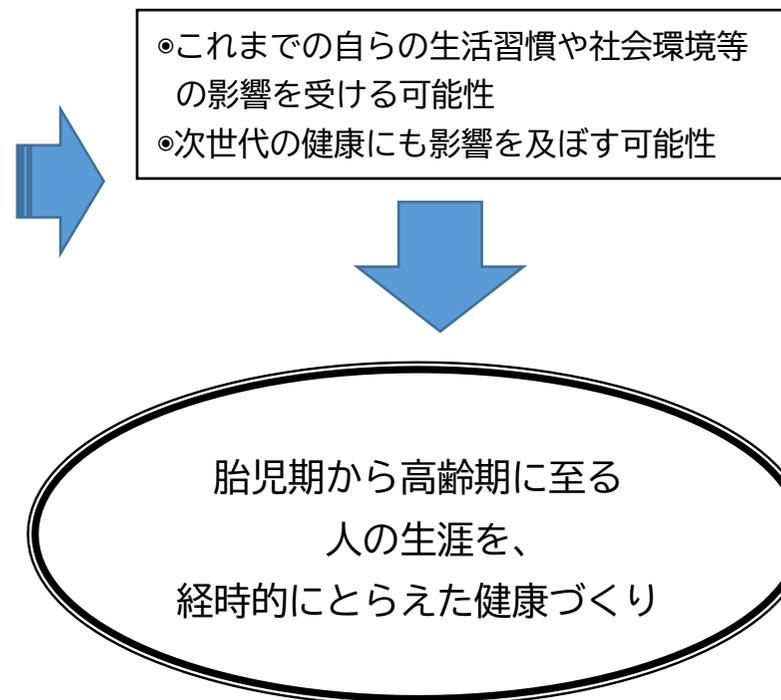
幼少期からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態にも大きく影響する。

【高齢者】

高齢期に至るまでの健康を保持するためには、高齢者の健康を支えるだけでなく、若年期からの取組が重要である。

【女性】

ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性があり、人生の各段階における健康課題の解決を図ることが重要である。



（2）自然に健康になれる環境づくり

健康の維持・増進のためには、健康づくりに積極的な人だけでなく、健康に関心の薄い人も、無理なく健康づくりに取り組むことができる環境整備

（3）市とともに取り組む健康づくり

健康経営という考え方を取り入れた、市内事業所への健康づくり支援