

いろは健康21プラン 第5期

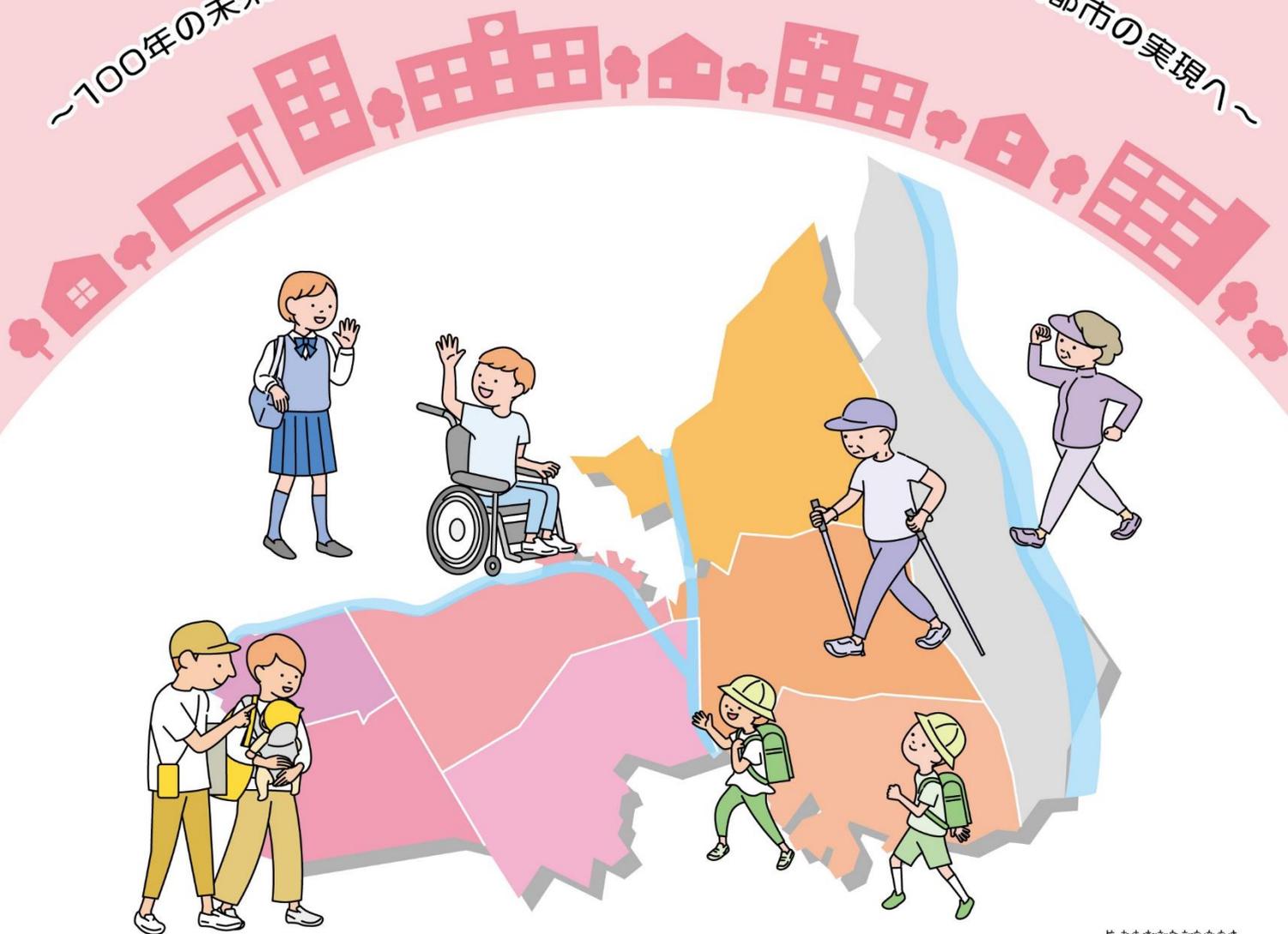
志木市食育推進計画 第3期

志木市歯と口腔の健康プラン 第3期



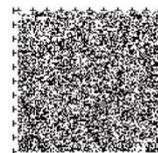
みんなで進める 健康寿命日本一のまちづくり

～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～



令和6（2024）年3月

志 木 市

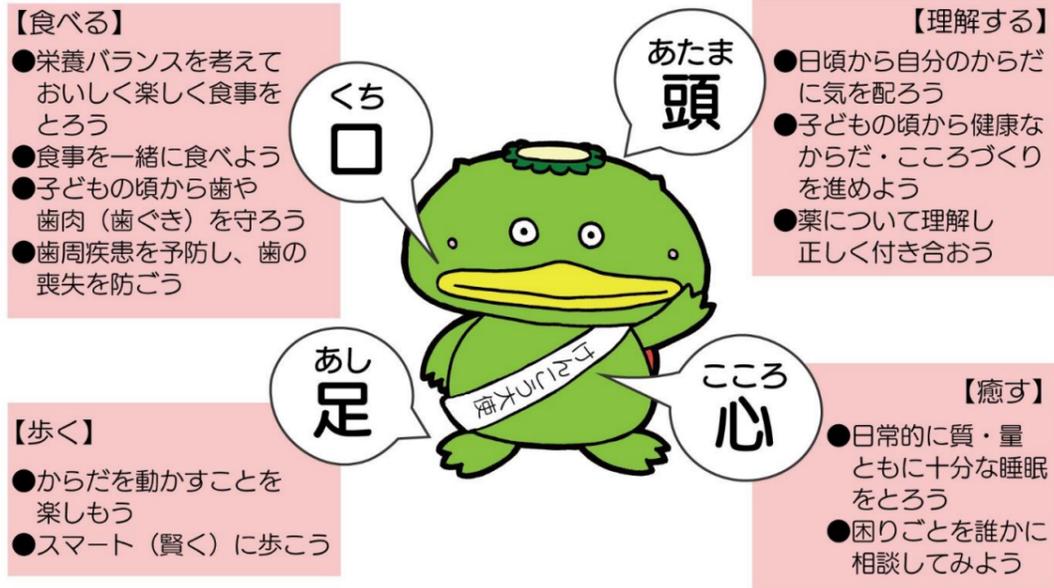


基本理念

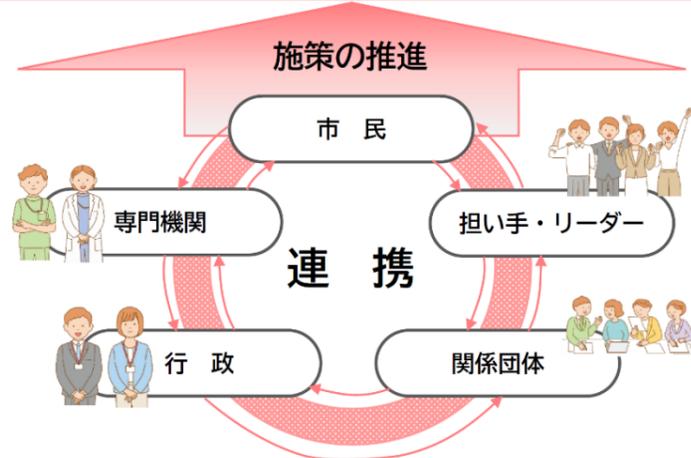
みんなで進める健康寿命日本一のまちづくり

～ 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～

本計画では、次世代を担う子どもや若者、高齢者まで、すべての市民が人生100年時代を自分らしく生き、健康で楽しくいきいきとかがやき活動できる、こころ、身体、社会も豊かな志木市の構築を目指します。具体的には、ICTを活用した健康情報の見える化や日常的かつ継続的に健康づくりに取り組める環境整備を進めるとともに、市民が楽しみながらお互いを尊重できる仲間づくりや担い手となり地域の人とのつながりを深める仕組みづくりに取り組みます。



計画期間 令和6(2024)年度から令和17(2035)年度までの12年間



推進体制イメージ図

施策体系

基本理念を実現するため、「いろは健康都市」をキーワードとする5つの基本目標の達成に向け、以下の施策体系を構成します。

| | 基本目標 | 基本施策 |
|--------------------|-----------------------------------|---|
| いろは健康21プラン(第5期) | 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 |
| 志木市歯と口腔の健康プラン(第3期) | は 歯と口腔の健康づくりの推進 | (1) 歯と口腔の健康 |
| いろは健康21プラン(第5期) | けんこう 健康的な生活習慣の実践の推進 | ○ 栄養・食生活 ※1 ○ 歯と口腔の健康 ※2 (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) |
| いろは健康21プラン(第5期) | 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 |
| 志木市食育推進計画(第3期) | し 食を通じたまちづくり | (1) 栄養・食生活 (2) “わ”を大切にする食育の推進 |

※1：栄養・食生活は、いろは健康21プラン(第5期)の施策の1つとしますが、内容は「食を通じたまちづくり(食育推進計画)」に位置づけます。

※2：歯と口腔の健康は、いろは健康21プラン(第5期)の施策の1つとしますが、内容は「歯と口腔の健康づくりの推進(歯と口腔の健康プラン)」に位置づけます。

野別の行動目標と主な取組

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 かかりつけ医・歯科医・薬局を持とう
- ⑤ こころの健康に関心を持とう



志木っ子元気!

子どもの健康づくりプロジェクト

小学校期の子どもの足部機能の健全な発達と体力向上を促します。

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 自分の生活習慣を見直し重症化を予防しよう
- ④ 薬について理解し正しく付き合おう
- ⑤ 災害時の健康管理のために備えよう



特定健康診査・特定保健指導

健診や保健指導の実施体制を整備し、生活習慣病を予防します。

身体活動・運動

- ① からだを動かすことを楽しもう
- ② スマート（賢く）に歩こう



健康寿命のばしマッスルプロジェクト

ICTを活用した歩数など健康行動の見える化やインセンティブの付与など、楽しみながら健康づくりを継続できます。

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 知識を身につけよう
- ③ 自分のこころの状態を知ろう
- ④ 困りごとを誰かに相談してみよう



いのちの支え合いを学ぶ授業

中学生及びその保護者の、生活上の困難やストレスへの対処能力を高める方法を学びます。

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 受動喫煙をなくそう



しきっ子あんしん子育てサポート事業

妊娠届出時に助産師等がたばこによる健康への悪影響等を伝え、禁煙を促します。

飲酒（アルコール）

- ① 健康的な飲酒習慣を身につけよう
- 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



節酒支援プログラム（HAPPYプログラム）

多量飲酒による身体への影響を学び、節酒に取り組みます。

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】子どもの頃から健康なからだ・こころづくりを進めよう
- 【高齢者】適正体重を維持しよう
市民力を健康づくりに活かそう
- 【女性】自分の生活習慣を見直し重症化を予防しよう



骨粗鬆症予防教室（こつこつ元気教室）

骨量測定や運動指導などを通して、骨粗鬆症の予防方法を学びます。

人や地域とのつながり

- ① 市民力を健康づくりに活かそう
- ② 地域と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



スマート・ウォーカー育成講座

地域で活動する健康づくりの担い手を育成します。

自然に健康になれる環境づくり

- ① 楽しみながら健康づくりに取り組もう



居心地がよく自然と歩きたくなる環境づくりに取り組みます。

市とともに取り組む健康づくり（健康経営）

- ① スマート（賢く）に健康づくりを進めよう



市内事業所等の健康経営の取組を支援します。

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



おいしく減塩!

「減らソルト」プロジェクト

市民団体や民間企業と連携を図りながら、減塩の周知・啓発に取り組みます。

“わ”を大切にする食育の推進

- ① 朝食を毎日食べよう
- ② 食育に関心を持とう
- ③ 食事を一緒に食べよう
- ④ 地域の食を支えよう



地域の「しょく（食・職）場づくり」

担い手育成・食育推進事業

食と栄養、地域活動の情報を学び、地域における「食」の担い手となる人材を育成します。

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知ろう
- ③ 歯周疾患を予防し、歯の喪失を防ごう
- ④ オーラルフレイル予防について知り、早めの対策を心がけよう



高齢者の口腔機能向上事業

セルフケアや口腔体操等を学び、口腔疾患や誤嚥性肺炎を予防します。

ライフステージ別の主な取組

身体活動・運動、休養・こころの健康、飲酒、喫煙、栄養・食生活、歯と口腔等の課題は、世代により異なるため、ライフステージに応じた一人ひとりの取組が重要であり、地域全体で健康意識を高め、互いに支え合いながら健康づくりに取り組むことが必要です。



| | | 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 |
|------|------|--|--|--|---|---|---|--|---|
| 行動目標 | | <ul style="list-style-type: none"> ●歯周疾患を予防し、歯の喪失を防ごう ●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 | <ul style="list-style-type: none"> ●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 | <ul style="list-style-type: none"> ●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 | <ul style="list-style-type: none"> ●適正体重を知ろう ●朝食を毎日食べよう ●困りごとを誰かに相談してみよう | <ul style="list-style-type: none"> ●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 | <ul style="list-style-type: none"> ●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 | <ul style="list-style-type: none"> ●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 ●地域とのつながりを豊かにしよう | <ul style="list-style-type: none"> ●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 ●薬について理解し正しく付き合おう ●地域とのつながりを豊かにしよう |
| 基本目標 | いろは | 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 | 後期高齢者医療健康診査 | |
| | は | 歯周疾患リスク者に対する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 | | | 健康寿命のばしマッスルプロジェクト 歯周疾患リスク者に対する歯科検診及び啓発事業 糖尿病性腎症重症化予防対策事業 | 高齢者の口腔機能向上事業 | |
| 基本目標 | けんくつ | しきっ子あんしん子育てサポート事業（健康意識、禁煙、禁酒） | | 泳力向上授業の推進・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事業 | | 高齢者あんしん相談センター事業 | |
| | と | 健康的な生活習慣の実践の推進 | | 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（福祉の相談窓口）事業 | | | 受動喫煙防止啓発事業 | 節酒支援プログラム（HAPPYプログラム） フレイル予防プロジェクト | |
| 基本目標 | し | 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 骨粗鬆症予防教室（こつこつ元気教室）・骨密度検診 スマート・ウォーカー育成講座・フレイルサポーター養成研修 | 高年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 いろいろ百歳体操 |
| | し | 食を通じたまちづくり | | 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 | | おいしく減塩！「減らソルト」プロジェクト | 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 | 栄養アップ訪問支援事業 |

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

現在の健康状態はこれまでの生活習慣や社会環境等の影響を受けており、また次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があります。このため、妊娠期から高齢期に至るまでの継続した取り組みが重要であることから、特に子ども・高齢者・女性に焦点を当てた健康づくりを推進します。

なお、ライフコースアプローチに位置づける取組は、国の健康日本21（第三次）に準じた指標の目標達成に向けて実施する事業とします。



ライフコースアプローチに位置づける取組

食

育推進計画/歯と口腔の健康プラン

食を通じたまちづくり

食育推進計画

生活習慣病の予防や改善に向けて、健全な食習慣や食生活に関する情報を発信し、一人ひとりが食に関心を持ち、知識の習得に加え、実践して習慣化できるよう、生涯にわたって心身の健康を支える食育を推進します。特に、4つの食育の「わ」を意識することで、食べることの大切さや楽しさを実感し、豊かな食生活を送ることができるよう支援します。

栄養バランスがとれた
日本型食生活

和(わ)食

食を通じて人の
つながりを大切にする

輪(わ)食

会話を楽しみながら
食事をする

話(わ)食

環境に配慮した
食生活

環(わ)食

歯と口腔の健康づくりの推進

歯と口腔の健康プラン

口の中を清潔に保つことや咀嚼力を高めることの必要性を周知し、適切な口腔ケアを市民自らが実践できるよう、年代に応じた歯科口腔保健に係る取組を実施します。

①子どもの頃から歯や歯肉（歯ぐき）を守ろう

むし歯ゼロ作戦

- 小学校・中学校でフッ化物洗口や歯みがき指導等を実施し、むし歯予防と早期治療を推進します。

②歯と口腔の健康が、からだ全体に影響を及ぼすことを知ろう

5歳児親子いっしょに歯科検診

- 幼児期におけるむし歯予防の推進と、保護者の意識向上を図ります。

③歯周疾患を予防し、歯の喪失を防ごう

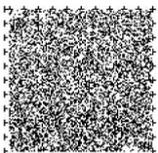
歯周疾患リスク者に対する歯科検診及び啓発事業

- 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ます。

④オーラルフレイル予防について知り、早めの対策を心がけよう

市民公開講座

- 歯と口腔の健康づくりについて、オーラルフレイル対策などをテーマにした講演会を開催します。



発行 : 志木市
編集 : 子ども・健康部健康政策課
住所 : 〒353-8501 埼玉県志木市中宗岡1-1-1
TEL : 048-473-1111
FAX : 048-474-4462
E-mail : kenkou-seisaku@city.shiki.lg.jp

計画書の本編はこちらから

