

## 第3章 計画の基本的な考え方



# 1 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～

本市では、平成26(2014)年に策定した「いろは健康21プラン(第3期)／志木市食育推進計画」から、「みんなで進める健康寿命日本一のまちづくり」を基本理念として、健康寿命の延伸に向けた施策を展開してきました。

これまでの計画の推進により、本市の65歳健康寿命は延伸しており、埼玉県における順位は、女性は、令和元(2019)年及び令和3(2021)年に1位に返り咲きましたが、男性は、令和3(2021)年に14位と順位を下げています。そのため、これまでの基本理念を継承し、引き続き「みんなで進める健康寿命日本一のまちづくり」を目指します。

また、健康づくりは、自分自身の健康状態に関心を持ち、把握をしたうえで、維持や改善を目的とした具体的な取組を、日常的かつ継続的に行うことが重要です。さらに、個人だけではなく、家族や友人、職場、学校、地域などの人々が連携・協働して取り組むことにより、一層の健康増進が図られることに加え、地域や人とのつながりを深める社会参加と健康長寿は密接な関係があることがわかっています。

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、「自然に健康になれる環境整備やまちづくり」、「ICTを活用した健康情報の見える化」、「疾病や重症化リスクに気付き、対応できる情報提供」を進め、市民が「楽しく、お互いを尊重できる仲間づくり」や「担い手となり社会参加できる仕組みづくり」に取り組めます。

### 【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
- 歯周疾患を予防し、歯の喪失を防ごう

くち  
□

あたま  
頭

### 【理解する】

- 日頃から自分のからだに気を配ろう
- 子どもの頃から健康なからだ・こころづくりを進めよう
- 薬について理解し正しく付き合おう

あし  
足

### 【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

こころ  
心

### 【癒す】

- 日常的に質・量ともに十分な睡眠をとろう
- 困りごとを誰かに相談してみよう

## 2 施策体系

基本理念の実現、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	構成
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	第4章
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	第6章
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）	第4章
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	第4章
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” ※22を大切にする食育の推進	第5章

※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）」として、第5章に位置づけます。

※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）」として、第6章に位置づけます。

※22 本市では、和食文化の和(わ)、人(地域)のつながりの輪(わ)、環境配慮の環(わ)、会話の話(わ)の4つを指します。

### 3 基本目標

基本理念に基づき、基本目標を次の通り掲げ、各分野別の施策を推進します。

#### 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

彩り豊かな人生とは、前向きな気持ちや価値観から自分が健康で幸せだと感じられることです。例えば、天気の良い日に空を見上げて深呼吸をする、市内のウォーキングコースを歩き、道に咲く花や川の流れて感じてみる、スポーツやサークル、趣味の活動、ボランティアに参加するなど、自分の健康や活動に対する自信を持ち、主観的健康感を高める活動もその一歩です。

また、子どもから高齢者まですべての市民が、さまざまなことにチャレンジすることや夢を持つことも大事です。健康観や社会環境が大きく変化中、自ら学び、楽しい驚きを体験し、気づきを通し、生活や活動の変化を実感することは、自然と身体とところの健康づくりにもつながります。

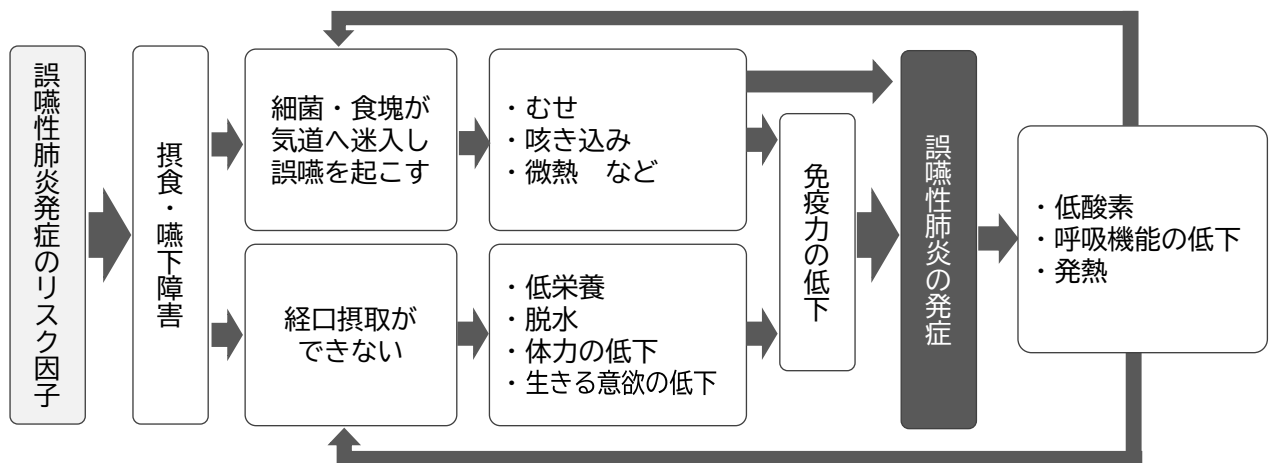
このような人生を市民が歩んでいけるよう、一人ひとりの健康意識を高め、適切な健康管理を実践できるよう取組を推進します。

#### は ▶ 歯と口腔の健康づくりの推進【歯と口腔の健康プラン】

生涯にわたって自分の歯を保ち、食事をおいしく食べ、会話を楽しみ、健やかな生活を送るためには、歯と口腔の健康づくりが重要です。特に歯周病は、歯を失う原因となるだけでなく、生活習慣病や全身の健康にも深く関わるため、予防・改善が大切です。

高齢者の入院では、肺炎が上位となっており、その7割は誤嚥性肺炎です。誤嚥性肺炎は、口腔内の衛生や嚥下機能、咳をする力が関係するため、義歯を含めて口腔内の衛生を保ち、嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能を維持していくことが必要です。

オーラルフレイル<sup>※23</sup>対策や疾病の重症化予防につなげるための口腔保健や口腔機能の維持・向上対策を推進します。



誤嚥性肺炎発症のメカニズム

参考：厚生労働省、埼玉県歯科医師会

※23 加齢による衰えのひとつで、食物を嚙んだり、飲み込んだりする機能が低下したり、滑舌が悪くなったなど、口腔機能が低下しつつある状態のことを指します。(127 ページコラム参照)

## けんこう 健康的な生活習慣の実践の推進

令和4(2022)年度に実施した市民健康意識調査結果によると、運動やスポーツを習慣的に行っていない乳幼児と小学生は、前回調査(平成29(2017)年度)と比較すると大幅に増加していることから、子どもの運動やスポーツに親しむ環境や指導体制、遊びの環境づくりを通じて健康的な生活習慣の実践を推進することが重要です。

また、中高年における運動不足、不適切な食生活、ストレス、喫煙、過度の飲酒などは、糖尿病や高血圧などの生活習慣病のリスクを高めるため、普段から、適度な運動や適切な食生活、休養など、自分自身の健康を管理するセルフメディケーションを心がけ、健康的な生活を実践し、習慣化していくことが重要です。

さらに、高齢者は、身体とこころの健康度を高めてフレイルを予防できれば、食事もおいしく摂ることができ、体力の維持・向上につながります。

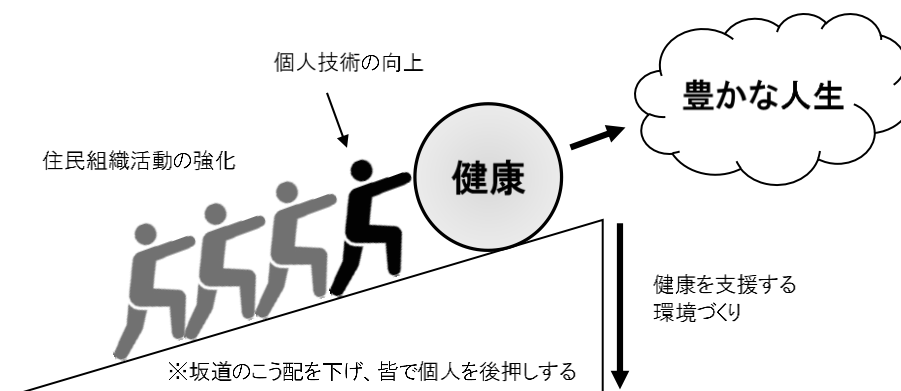
ここでは、「栄養・食生活」や「歯と口腔の健康」を含め、「身体活動・運動」、「休養・こころの健康」、「喫煙(たばこ)」、「飲酒(アルコール)」などの生活習慣について、一人ひとりのライフスタイルに合わせた施策を推進します。

## と 途切れることのない健康づくりの推進と環境づくり

人や地域とのつながりを大切にしながら、妊娠期から高齢期まで途切れることのないライフステージに合わせた健康づくりの推進と環境づくりを行います。併せて、現在の生活習慣は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受けていることや次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があることから、妊娠期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり(ライフコースアプローチ)のうち、子ども・高齢者・女性というライフコースに焦点を当てた健康づくりを連携させながら、包括的に進めます。

また、地域の担い手育成を通し生涯現役で地域において活躍する人財を増やすとともに、行政、市民団体、事業所等が連携することで、ソフト面とハード面から健康に関心の薄い人も無理なく健康づくりにつながる行動を取ることができる環境を整えます。

さらに、働く世代の健康意識を高め、地域全体でより効果的・効率的な健康づくりを進めるために、健康経営に取り組む事業所を増やします。



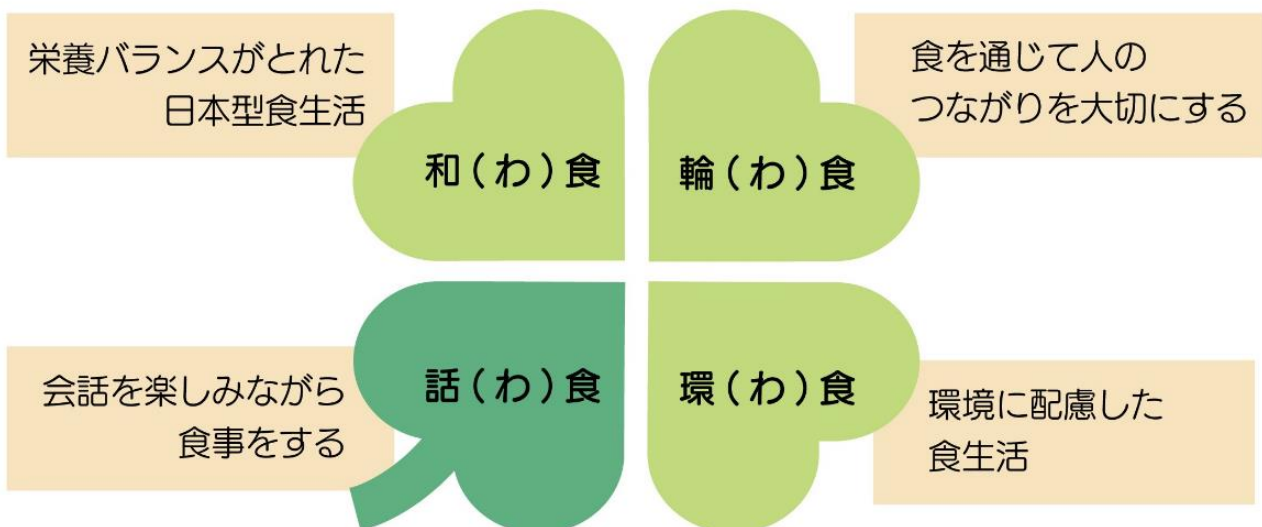
ヘルスプロモーションの概念図  
(島内、1987. 吉田・藤内、1995. を改編)



食べることは生きる力の基礎となります。乳幼児期は食べることで身体をつくる栄養を摂るだけでなく、味覚や咀嚼機能を獲得し、食生活の基礎がつくられます。学童期では骨や筋肉の発達に必要な栄養を摂ることに加え、食に関する知識や食習慣を身につけることが大切です。壮年期以降では、生活習慣病予防のために、減塩や野菜摂取量の増加が必要です。さらに、地域における食育の担い手として、食文化の継承や健全な次世代を育てる役割が期待されます。高齢期では、筋肉が維持され、運動を積極的に行うことができるよう、たんぱく質を意識して摂ることが必要です。このように「食」の考え方は世代によって異なります。

一方、食に関する価値観やライフスタイルの多様化が進み、利便性や簡便性が求められ、欠食や栄養バランスの偏りが課題となっています。子どもや若い世代における朝食摂取率や減塩を意識する人の減少、食生活に起因する生活習慣病等の増加、若い女性の過度の痩身や高齢者の低栄養など、食に関する健康問題は依然として多く残っています。また、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う会食機会の減少や外出自粛等があったことによる身体活動量の低下から、心身の健康への影響も懸念され、食の重要性がより一層高まっています。

本計画では、国が示す「和(わ)食」(栄養バランスがとれた日本型食生活を意味する)、「輪(わ)食」(人のつながりを大切にすることを意味する)、「環(わ)食」(環境に配慮した食生活を意味する)に、「話(わ)食」(会話を楽しみながら食事をする)を加えた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。



4つの食育の「わ」におけるイメージ(120ページ参照)

■□■背景・目的■□■

第3期計画から基本理念として掲げている「みんなで進める 健康寿命日本一のまちづくり」の実現に向けて、荒川や柳瀬川、新河岸川の土手や河川敷などの運動しやすい環境があることや、全国や埼玉県と比べて脳血管疾患や心疾患による死亡率が高く、非肥満者のリスク保有者も多いという本市の特徴を踏まえ、健康寿命の延伸と医療費の抑制を目標に、平成27(2015)年度から以下の事業に取り組んでいます。

■□■取組内容■□■

【いろは健康ポイント事業】

40歳以上の市民が参加でき、無償で貸与した活動量計または専用アプリを入れたスマートフォンを専用端末にかざすことで、歩数に応じたポイントや、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プログラムへの参加など）をした場合にポイントを獲得できます。貯めたポイントはお買物券と交換できるため、楽しみながら健康づくりが継続できる事業となっています。

**見える化** 本事業では、「見える化」を積極的に取り入れています。歩数の見える化、体組成の見える化などを実施していますが、特に重要なのは、筋力の見える化です。事業参加者に計測会を実施し、足の筋力や足への体重のかかり方など、自身ではなかなか計測できない項目を見える化することで、運動による身体改善が実感でき、運動習慣が身につきます。



計測会での筋力測定

■□■成果■□■

いろは健康ポイント事業参加者の医療費を見ると、平成27(2015)年度からの継続参加者（介入群）と参加していない非参加者（対照群）の総医療費を比較して、介入8年目では、一人あたり年間72,661円の医療費削減効果が見られています。

本市では、ノルディックウォークの普及啓発に努めており、ノルディックウォーキングサークルの力を借りながら、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。新型コロナウイルス感染症の拡大前には、1,000人を超える人が全国から集まりました。

