

## 第4章 いろは健康21プラン（第5期）



# いろは健康 21 プラン（第5期）における施策体系

いろは健康 21 プラン（第5期）に該当する基本目標

いろ

は

けんこう

と

し

基本目標

基本施策

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

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

# 基本目標 「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

健康意識を高めるには新しい学びと行動による実感が重要です。本事業では、ICTを活用した自分自身の健康状態の見える化など、科学的根拠のある健康づくりの学習機会を子どもから高齢者まで幅広く提供します。家庭や地域、学校などとの関わりの中で、子どもの頃から健康の大切さを学び、適切な保健行動を継続していくことで、生涯を通じ健康なからだ・こころづくりを進めることができるよう、健康意識の高揚に向け、世代に応じた健康づくりを推進します。

健康意識を高め、活動範囲を広げるために自らの健康課題や状態に応じた支援が必要です。市民が、かかりつけ医やかかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持ち、課題への対策や前向きに活動することができるよう支援します。

### ■主な取組

事業名	事業内容	担当課
小・中学校での保健学習	健康の大切さを理解し、健康情報や安全に関する情報等を正しく選択して適切に行動できるよう、保健学習を実施する。	学校教育課 (各小学校) (各中学校)
志木っ子元気！ 子どもの健康づくり プロジェクト	生涯にわたる健康な身体づくりの基礎として、子どもの足部機能の健全な発達と体力向上を促すため、足部機能・骨格発達支援事業を実施する。	健康政策課 (学校教育課) (各小学校)
小・中学校保護者向け 受診勧奨サポート事業	小・中学校の児童・生徒を通し、その保護者へ健康診査やがん検診の受診勧奨を行う。	健康政策課
働く世代の健康づくり事業	青年期から健康に関心を持ち、健康づくりに取り組めるよう、民間事業者と連携して働く世代を対象とした健康貯筋スタートプログラムを実施する。	健康政策課
健康寿命のばし マッスルプロジェクト (いろは健康ポイント事業)	壮年期から日常生活の中で楽しみながら健康な身体づくりに取り組むため、専用システムやタブレットなどのICTを活用し、歩数や消費カロリーなどが見える化するとともに、獲得したポイントを交換して地域に還元できるインセンティブを提供することで、自発的な健康行動につなげる「いろは健康ポイント事業」を実施する。	健康政策課

事業名	事業内容	担当課
市民公開講座	健康についての理解を深め、自分らしい健康づくりの方法を見つけることができるよう、医師会、歯科医師会、薬剤師会と協力して、各種講座を実施する。	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、ヘルスリテラシー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
ミニ健康フェア	民間企業と連携し市内商業施設等を会場に、減塩や禁煙及び受動喫煙防止の普及啓発を目的として、市の保健師・管理栄養士による健康相談や血圧・血管年齢・スモーカーライザー <sup>※24</sup> 測定などを実施する。	健康政策課



働く世代の健康づくり事業の様子



ミニ健康フェアの様子

※24 呼気中の一酸化炭素濃度を測定する機器。喫煙による一酸化炭素の体内への取り込み状況を測定します。

## 市民の行動目標

- 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



彩の国  
埼玉県



埼玉県教育委員会「こども食育」  
埼玉県健康推進課「食育推進課」

児童生徒のみなさまへ  
保護者のみなさまへ

# 確かめよう！ 自分の一日 朝がイチバン

**朝食は一日のはじめの大事なスイッチ**

私たちの脳は「ブドウ糖」をエネルギー源として使っています。朝起きた時に頭が「ボーッ」としてしまふのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。朝食を食べないと、午前中、体は動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳と体を自覚めさせましょう。

ごはんなどの主食にはブドウ糖が多く含まれているよ。

**「体内リズム」と「生活リズム」**



人間の体には、「体内時計」というものがあるのを知っていますか？  
体内時計は、光と関係があり、太陽が昇っている間は活動的に、沈んだら休息しなさい…と働きかけています。

**これが「体内リズム」**

**「体内リズム」と「生活リズム」のズレをなくすには、  
まず朝食をしっかりとることがとても大切**



規則正しい生活リズム

**朝日を浴び、朝食をとると、体内時計がリセットされ、一日の「生活リズム」が整います。**

**朝食を食べるためには、夕食の時間も大切です。**  
夕食が遅いと朝寝坊して時間がない、朝おなかが空いていなくて朝食を食べられないなどの悪いリズムができてしまいます。

体にとって、そして心にとって、快適なリズムを子供のうちにしっかり体で覚えていくことが大切です。そのためにも、毎朝しっかり食べる「癖(くせ)」をつけましょう。



【参考】農林水産省HP 「子どもの食育」[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo\\_navi/](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/)  
「みんなの食育」[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna\\_navi/](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/)

小中学校での取組例

引用：埼玉県 食育推進リーフレット

■目標指標

行動目標	指標	対象	現状値	目標
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がある人の割合	青年期	90.7%	増やす
		壮年期	87.6%	増やす
		高齢期	92.5%	増やす
	いろは健康ポイント事業の新規参加者数（年次）	壮年期	170人	増やす
		前期高齢期	76人	増やす
		後期高齢期	48人	増やす
子どもの頃から健康なからだ・こころづくりを進めよう	睡眠（8時間以上）※をとって、朝ご飯を食べている子どもの割合 ※中学・高校期は6時間以上	3歳～未就学児	84.1%	増やす
		小学校期	85.0%	増やす
		中学・高校期	59.2%	増やす
	運動（外遊び）やスポーツを習慣的に心がけている子どもの割合	乳幼児期	81.4%	増やす
		小学校期	70.3%	増やす
		中学・高校期	56.9%	増やす
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	49.3%	増やす
		中学・高校期	46.2%	増やす
		青年期	70.9%	増やす
		壮年期	79.2%	増やす
		高齢期	71.9%	増やす
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	30.2%	増やす
		壮年期	46.6%	増やす
		高齢期	77.9%	増やす
	かかりつけ歯科医を持つ人の割合	青年期	60.5%	増やす
		壮年期	69.7%	増やす
		高齢期	74.4%	増やす
	かかりつけ薬局を持つ人の割合	青年期	22.1%	増やす
		壮年期	41.0%	増やす
		高齢期	63.0%	増やす
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	21.2%	増やす
		中学・高校期	35.0%	増やす
		青年期	36.0%	増やす
		壮年期	39.9%	増やす
		高齢期	32.7%	増やす



## (2) 健康管理

健康診査やがん検診は、病気の早期発見、早期治療のために重要です。早期治療は、回復のための期間短縮とその後の生活の質の向上につながります。病気の兆候を早期発見するために、定期的に健康診査やがん検診を受診し、自らの健康状態を理解するとともに、健(検)診の結果を確認し、要精密検査と診断された場合には、必ず医療機関で精密検査を受診することが大切です。また、生活習慣病の恐れがあると診断された場合、遺伝、不健全な生活(運動、食生活、飲酒、ストレス等)が要因と考えられます。自らの健康課題に見合った生活習慣改善の取組を日常的かつ継続的に実践するために、保健指導を受けることが大切です。

また、複数の医療機関からの重複投薬と多剤投与による有害事象については、国の医療費適正化基本方針の中で言及されており、一般社団法人日本老年医学会からは、「高齢者に対して特に慎重な投与を要する薬物のリスト」や「高齢者が気を付けたい多すぎる薬と副作用」の情報が発信されています。さらに、処方される薬は、高齢者だけでなく年齢とともに見直しが必要なため、日常行っている運動や体調管理、日常生活の取組、自分の薬について、かかりつけ医やかかりつけ薬局で相談し、できるだけ減薬につなげることが重要です。このことから、特に、ポリファーマシー対策に重点を置き、適正服薬を推進します。

### ■主な取組

事業名	事業内容	担当課
妊婦健康診査	妊娠中の健康の保持増進と健やかな出産に向けて、継続した健康管理を行う妊婦健康診査の実施と受診費用の負担軽減を図る。	健康増進センター
乳幼児健康診査	疾病の早期発見と生活習慣の確立、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
がん検診	がんを早期に発見し、適切な治療に結びつけるため、各種がん検診を実施する。	健康政策課
自己採取HPV検査事業	子宮頸がん検診の未受診者対策として、罹患率の高い30歳代から40歳代の受診率向上のため、「自己採取HPV検査」を実施する。	健康政策課
特定健康診査	40歳から74歳までの国民健康保険加入者に対し、生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドロームに着目した健康診査を実施する。	健康政策課
特定保健指導	特定健康診査の結果から、生活習慣病リスクのある者に対し、保健師・管理栄養士など専門職による保健指導を実施する。	健康政策課



事業名	事業内容	担当課
ポリファーマシー対策事業	薬との正しい付き合い方や理解を深め、多くの薬を服用することによる副作用や服用過誤などの有害事象が起こることを防ぐため、専門職が適正服薬等の保健指導を実施する。また、市民に対し、正しい知識・行動につなげる活動を実施する。	健康政策課
骨密度検診	骨折の要因となる骨量の低下を早期発見し、適切にケアして、さらなる減少を抑えることにより、その後の生活の質の低下を防止するため、骨密度検診を実施する。	健康増進センター
後期高齢者医療健康診査	75歳以上の後期高齢者医療保険加入者に対し、生活習慣病に着目した健康診査を実施する。	保険年金課

## コラム ▶ ポリファーマシー対策

### ■□■ポリファーマシーとは■□■

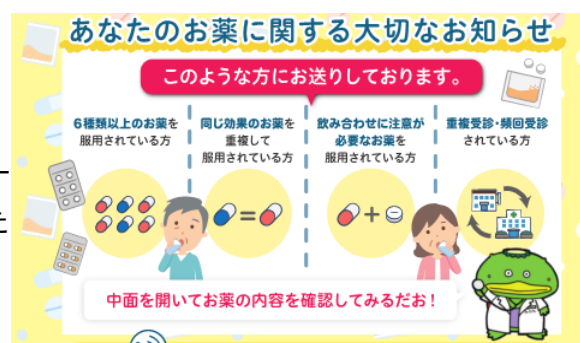
「ポリファーマシー」(英: Polypharmacy) は、「Poly」(複数の) と「Pharmacy」(調剤する) から成る言葉であり、多くの薬を服用することにより副作用等の有害事象を起こすことです。単に、たくさんの薬を服用していることが悪いということではありません。特に高齢者になるとお薬の数が多くなるため、処方薬の一元管理やお薬手帳の活用、併用薬の相互作用などを十分に理解し、服用することが大切です。

### ■□■朝霞地区はお薬手帳の発祥地！■□■

現在全国的に普及している「おくすり手帳」ですが、実は朝霞地区薬剤師会が考案したものになります。災害時や、旅行先で急な発作が出た時など、かかりつけ医がいない時でも、素早く対応してもらうことができます。積極的にお薬手帳を活用し、自分の服薬内容や健康に関心を持って生活をしましょう。

### ■□■お薬とうまく付き合うには■□■

薬は、病気やけが治療するなどの効果がある一方、副作用というリスクをもっています。そのため、正しく薬を使用することが大切です。



重複頻回受診・重複多剤服薬者支援事業の案内

#### ポイント

- ①お薬手帳を1冊にまとめて管理しましょう。
- ②かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ちましょう。
- ③副作用や体調の変化に関心を持ちましょう。

## 市民の行動目標

- 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

### ■目標指標

行動目標	指標	対象	現状値	目標	
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	40～74 歳	40.4%	60%以上	
	特定保健指導の実施率	40～74 歳	19.4%	60%以上	
	後期高齢者医療健康診査の受診率	75 歳以上	33.3%	43%以上	
	がん検診の受診率※ <small>※現状値は地域保健・健康増進事業報告、目標値は国民生活基礎調査に基づく</small>	胃がん	50～69 歳	5.8%	60%以上
		肺がん	40～69 歳	4.9%	60%以上
		大腸がん	40～69 歳	7.4%	60%以上
		乳がん	40～69 歳女性	14.9%	60%以上
		子宮頸がん	20～69 歳女性	8.9%	60%以上
	がん検診の精密検査受診率※ <small>※現状値は地域保健・健康増進事業報告、目標値は国民生活基礎調査に基づく</small>	胃がん	50～69 歳	95.3%	増やす
		肺がん	40～69 歳	94.5%	増やす
大腸がん		40～69 歳	81.5%	増やす	
乳がん		40～69 歳女性	91.4%	増やす	
子宮頸がん		20～69 歳女性	92.3%	増やす	
予防接種を受けよう	麻しん風しん混合ワクチン（2期）接種率	乳幼児期	94.6%	95%	
	HPV（ヒトパピローマウイルス）ワクチン（1回目）接種率	小学6年生～高校1年生	18.5%	増やす	

行動目標	指標	対象	現状値	目標
自分の生活習慣を見直し重症化を予防しよう	収縮期血圧が 140mmHg 以上の人の割合（受診勧奨値）	40～74 歳	26.6%	減らす
	拡張期血圧が 90mmHg 以上の人の割合（受診勧奨値）	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	40～74 歳	20.2%	減らす
	メタボリックシンドロームの予備群の割合	40～74 歳	10.5%	減らす
	心疾患の年齢調整死亡率（人口 10 万対）	全世代男性	71.6	減らす
	LDLコレステロール 160 mm/dl 以上の人の割合（内服加療中の人を含む）	壮年期	18.2%	13.7%以下
		前期高齢期	14.0%	10.5%以下
		後期高齢期	9.1%	6.8%以下
	糖尿病性腎症の年間新規透析導入患者数の増加率※	壮年期	—	減らす
		前期高齢期	—	減らす
		後期高齢期	—	減らす
	HbA1c8.0%以上の人の割合	壮年期	1.9%	1%以下
前期高齢期		1.9%	1%以下	
骨密度検診受診率	40～70 歳女性 5歳きざみ	—	15%以上	
薬について理解し正しく付き合おう	ポリファーマシーの認知度	青年期	18.6%	増やす
		壮年期	19.1%	増やす
		前期高齢期	21.8%	増やす
		後期高齢期	22.3%	増やす
	重複多剤併用者の調剤費の増加率※	壮年期	—	減らす
		後期高齢期	—	減らす
災害時の健康管理のために備えよう	災害用品の中に常備薬を準備している人の割合	青年期	9.3%	増やす
		壮年期	6.2%	増やす
		高齢期	12.5%	増やす

※現状値（令和4年度）を基準値として評価する。

## 基本目標 「けんこう」 健康的な生活習慣の実践の推進

### (1) 身体活動・運動

子どもから高齢者までみんなが楽しく運動に取り組めるよう環境整備を行います。

いろは健康ポイント事業におけるICTを活用した中長期的な健康状態の見える化をすることで継続した活動を促し、趣味の会やサークルへの外出、家族や友達との外出機会を得ることで、こころの健康度も高まります。

適切に身体を動かすことは、身体機能を活性化し、体力の向上や内臓脂肪の減少、血糖値や血圧値の改善などにつながるため、継続的に取り組むことが大切です。特に高齢期では、活動量の低下による要介護状態を予防するために、フレイル対策が重要です。

日頃から、自身の活動量を意識し、それぞれのライフスタイルに合った取組を継続して実践できるよう保健事業を展開します。

#### ■主な取組

事業名	事業内容	担当課
チャレンジスポーツ／キッズ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、体験・参加型スポーツイベントを実施する。	生涯学習課
泳力向上授業の推進	子どもの運動機能、泳力及び体力の向上を図るため、民間スイミングスクールと連携し、屋内温水プール施設において専門性の高いインストラクターの指導による水泳授業を実施する。	学校教育課
体力向上授業の推進	小学生の基礎的な体力向上を図るため、民間事業者と連携して、より専門的な指導技術を有する指導員による体育授業を実施する。	学校教育課 (各小学校)
働く世代の健康づくり事業	青年期から健康に関心を持ち、健康づくりに取り組めるよう、民間事業者と連携して働く世代を対象とした健康貯筋スタートプログラムを実施する。	健康政策課
健康寿命のばしマッスルプロジェクト (いろは健康ポイント事業)	壮年期から日常生活の中で楽しみながら健康な身体づくりに取り組むため、専用システムやタブレットなどのICTを活用し、歩数や消費カロリーなどが見える化するとともに、獲得したポイントを交換して地域に還元できるインセンティブを提供することで、自発的な健康行動につなげる「いろは健康ポイント事業」を実施する。	健康政策課



事業名	事業内容	担当課
介護予防普及啓発事業	セルフケアや地域の介護予防活動へ参加を促すため、運動器及び認知・栄養改善、廃用症候群 <sup>※25</sup> などに効果があるトレーニング指導を実施する。	長寿応援課
フレイル予防プロジェクト	市民力による市民のためのフレイル予防をコンセプトに、市民フレイルサポーターを養成し、フレイルチェックを実施する。また、理学療法士等の専門職による支援により、要介護状態前のフレイルの予防を目指す。	長寿応援課
世代間交流事業	子どもから高齢者まで、多世代参加型の体力アッププログラムや食を通じた交流会、季節のイベントなどを実施し、顔の見える関係の構築を推進する。	長寿応援課



チャレンジスポーツ／キッズチャレンジスポーツ  
推進事業の様子



泳力向上授業の様子



介護予防普及啓発事業の様子

※25 長期間の安静状態や活動量の減少により身体の機能が衰え、心身の様々な機能が低下することです。

## 市民の行動目標

- 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

### 目標指標

行動目標	指標	対象	現状値	目標
からだを動かすことを楽しもう	運動やスポーツを習慣的に行っていない子どもの割合	乳幼児期	24.8%	減らす
		小学校期	24.0%	減らす
		中学・高校期	38.5%	減らす
	継続的な運動習慣を持つ人の割合	20～64歳男性	43.4%	増やす
		20～64歳女性	23.0%	30%以上
		65歳以上男性	46.0%	50%以上
		65歳以上女性	38.9%	50%以上
	積極的に歩く、散歩することを心がける人の割合	青年期	62.8%	増やす
		壮年期	53.4%	増やす
		前期高齢期	59.8%	増やす
後期高齢期		72.0%	増やす	
スマート（賢く）に歩こう	一日の平均歩数	20～64歳女性	6,094歩	8,000歩
	いろは健康ポイント事業の参加者数	壮年期	1,163人	2,040人
		高齢期	2,230人	3,960人
	いろは健康ポイント事業参加者のアクティブ歩数（3メッツ以上）の割合	40～64歳男性	83%	現状維持
		65～74歳男性	84%	現状維持
		75歳以上男性	83%	現状維持
		40～64歳女性	76%	現状維持
		65～74歳女性	76%	現状維持
75歳以上女性	74%	現状維持		

運動活動	METs	生活活動
	1	安静に座っている状態（1） デスクワーク（1.5）
ヨガ・ストレッチ（2.5）	2	料理、洗濯（2.0）
ウォーキング（3.5） 軽い筋トレ（3.5）	3	犬の散歩（3.0） 掃除機かけ（3.3） 風呂掃除（3.5）
水中ウォーキング（4.5）	4	自転車（4.0） ゆっくり階段を上る（4.0） 通勤や通学（4.0）
かなり速いウォーキング（5.0）	5	動物と活発に遊ぶ（5.3） 子どもと活発に遊ぶ（5.8）
山登り（6.5）	6	
ジョギング（7.0）	7	
サイクリング（8.0）	8	階段を速く上る（8.8）
なわとび（12.3）	12	

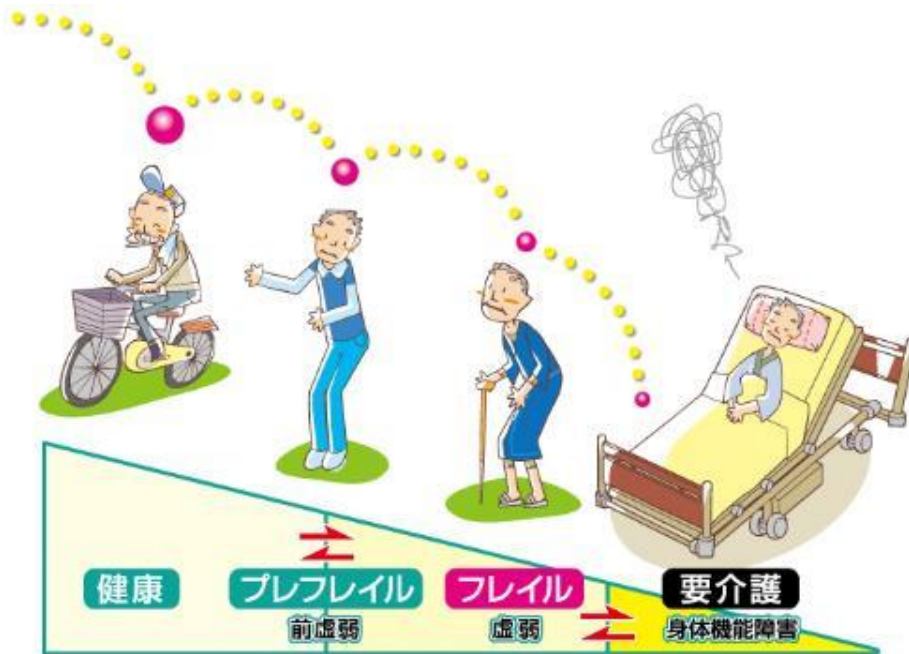
身体活動のMETs（メッツ）表

METsは、身体活動の強度を表す単位で、安静時（横になったり、座って楽にしている状態）を「1」とした時と比較して、何倍のエネルギーを消費するのかわを示したものです。

参考：スポーツ庁ホームページ

「フレイル」とは、年齢を重ねて、心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態をいいます。フレイルは「虚弱」を意味する英語「frailty」（フレイルティ）を語源に、2014年に日本老年医学会が提唱しました。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。

フレイルの兆候を早く発見して、日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、フレイルの進行を抑制し、健康な状態に戻すことができます。



■□■やってみよう！「指輪っかテスト」■□■

からだのフレイルとして、筋肉量が減少しているかをチェックするものです。

- ①両手の親指と人差し指で輪を作ります。
- ②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れず軽く囲んでみましょう。



※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」から引用



## (2) 休養・こころの健康

こころの健康のためには、適度な運動やバランスの良い食事、十分な睡眠などの健康的な生活習慣に加え、自分のこころの状態を知ることも重要です。深刻な悩みや過度のストレスを継続的に抱えることは、精神的にも身体的にも悪影響を与え、うつ病などのこころの病気を引き起こすリスクを高めます。

悩みやストレスを感じた時は、一人で背負わず、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したりするなど、対処方法を身につけることも大切です。

このことから、休養・こころの健康の必要性を普及啓発し、相談できる場があることを積極的に周知するとともに、ゲートキーパーの養成など、市民が抱える多様な問題に対応できるよう、必要な情報や支援を提供する相談窓口の整備や体制づくりを推進します。

### ■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	市内の中学生を対象として、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。	健康増進センター
こころの相談	精神科医または心理カウンセラーによる相談を実施する。	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、悩んでいる人に寄り添い、必要な支援につなげることができるよう養成講座を実施する。	健康増進センター
基幹福祉相談センター（福祉の相談窓口）事業	障がい、高齢、子ども、生活等に困っている人や、複合的な課題がある人の自立支援や各制度・分野にわたる様々な生活課題に対応するため、支援機関等と連携し、生活困窮や後見制度、障がい等の専門的な相談支援と複合的な課題に対応する。	共生社会推進課
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5か所の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対して介護や健康、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
認知症サポーター養成講座	認知症について正しく理解し、地域で支える「地域の応援者」を増やし、見守りの輪を広げるための養成講座を実施する。	長寿応援課

事業名	事業内容	担当課
まちなか保健室	保健師や社会福祉士などの専門職が、さまざまな悩みを持つ市民やその家族の相談に応じ、適切な支援や相談窓口へのつなぎを行う。	健康増進センター
SNS等を活用した相談支援の充実	若い世代を中心に、様々な不安や悩みに対する相談窓口をオンライン上に設け、相談しやすい体制を整える。	健康増進センター

## コラム いのちの支え合いを学ぶ授業

地域の相談機関や、抱える問題の解決方法を知らないがゆえに、支援を得ることができず、自殺に追い込まれる人が少なくありません。自殺総合対策大綱では、命や暮らしの危機に直面したときに、誰にどのように助けを求めればよいか学ぶこと、併せて辛いときや苦しいときは助けを求めても良いことを学ぶ教育（SOSの出し方に関する教育）を推進しています。

「いのちの支え合いを学ぶ授業」では、生徒や保護者を対象に、こころが苦しくなった時の対処法や、友達が困っているときは先生に相談を勧め大人との信頼関係を築く方法を学びます。



「いのちの支え合いを学ぶ授業」の様子

## コラム 認知症の取組を紹介！！

### ■□■志木市の取組■□■

#### 認知症カフェ (オレンジカフェ)

認知症の人やその家族、専門家や地域の住民が集う場としてお互いに交流したり、情報交換する場所です。

#### 認知症サポーター 養成講座

志木市では、認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守る「応援者」となる認知症サポーターを養成し、地域での見守りの輪が広がるように取り組んでいます。

#### 認知症SOS声かけ 模擬訓練

認知症になっても安心して歩くことができる街づくりを目指し、認知症の人が道に迷われた場合を想定した訓練を行っています。

#### もの忘れ訪問相談事業 (認知症初期集中支援チーム事業)

認知症またはその疑いがある人や家族に対して、医療や福祉の専門職がチームとなり、家庭を訪問し、必要に応じたサポートを行います。

### ■□■埼玉県の取組■□■

認知症に関する正しい知識と理解を身に付ける「認知症サポーター養成講座」を実施しています。

認知症サポーターになられた方に「埼玉県認知症サポーター証」をお渡ししています。



認知症サポーター証

## 市民の行動目標

- 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

### ■目標指標

行動目標	指標	対象	現状値	目標
日常的に質・量ともに十分な睡眠をとろう	睡眠時間が十分に確保できている人の割合 ※6時間以上8時間未満	20～59 歳	58.0%	60%以上
		60 歳以上	59.3%	60%以上
	睡眠で休養がとれている人の割合	中学・高校期	64.3%	増やす
		20～59 歳	61.9%	75%以上
		60 歳以上	75.6%	90%以上
知識を身につけよう	ストレス解消法を持っている人の割合	高齢期	73.0%	増やす
	認知症サポーターの人数	小学校期	2,609 人	増やす
		中学・高校期	3,103 人	増やす
		青年期	868 人	増やす
		壮年期	1,566 人	増やす
		高齢期	1,256 人	増やす
	ゲートキーパー養成講座参加者数	小学校期 中学・高校期	3,152 人	増やす
		青年期 壮年期 高齢期	1,368 人	増やす
自分のこころの状態を知ろう		K6（こころの状態を評価する指標）の合計得点が10点以上の人の割合	青年期	30.2%
	壮年期		23.6%	9.4%以下
	高齢期		7.8%	減らす
	主観的幸福感を感じる人の割合	乳幼児期保護者	90.9%	増やす
		小学校期保護者	86.3%	90%以上
		中学・高校期	79.5%	90%以上
		青年期	73.2%	90%以上
		壮年期	77.5%	90%以上
		前期高齢期 後期高齢期	77.5% 73.4%	90%以上 90%以上
困りごとを誰かに相談してみよう	相談先がある人の割合	中学・高校期	65.2%	増やす
		青年期	84.9%	増やす
		壮年期	82.6%	増やす
		高齢期	60.6%	増やす

■□■背景・目的■□■

自殺対策基本法が平成28年に一部改正され、市町村にも自殺対策についての計画策定が義務付けられました。志木市では、令和元年度から令和5年度までを第1期とした「市民のこころと命を守るほっとプラン」を作成し、自殺予防対策に関する施策を展開してきました。このたび、令和6年度から令和17年度までの12年間を計画期間とした第2期計画を策定しました。『市民が互いにこころのサインに気づくまち～誰もがこころのほっとラインを持って～』を基本理念とし、行政、関連団体、市民等が一丸となって、自殺に追い込まれることがないよう生きる力を支援していきます。

■□■基本施策■□■

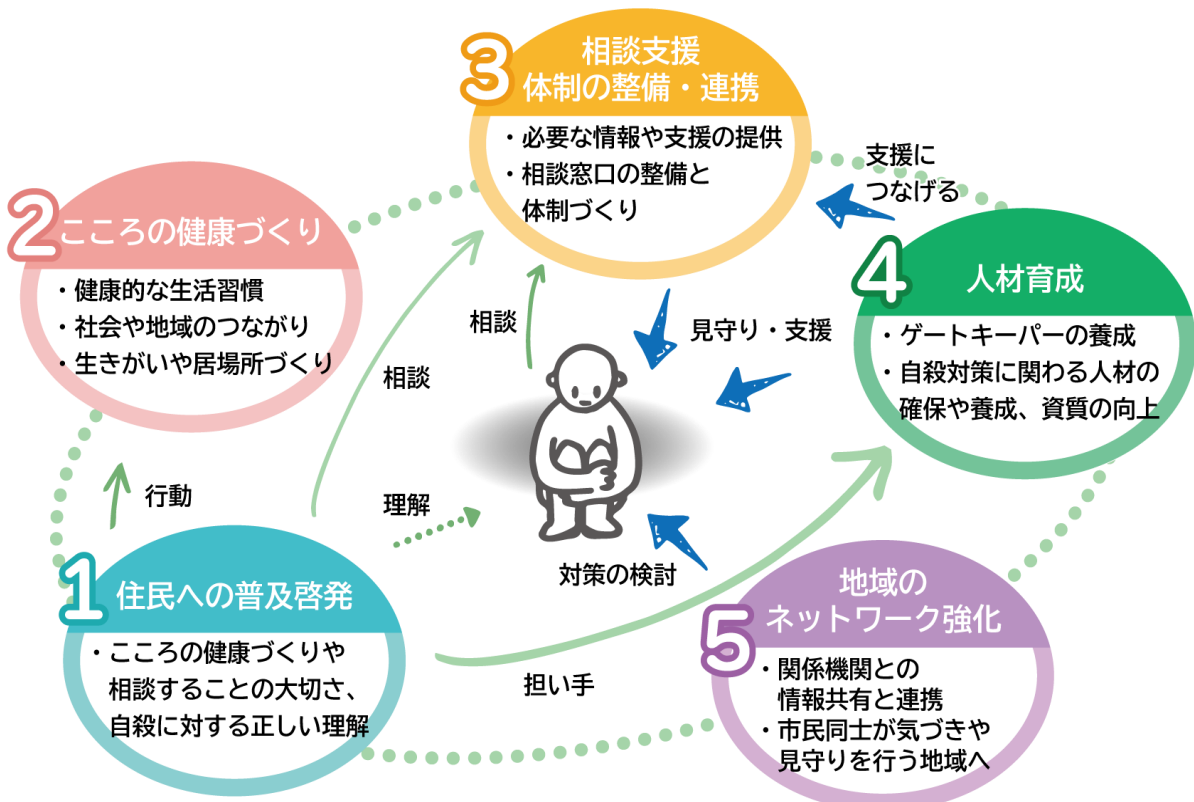
- 1 住民への普及啓発
- 2 こころの健康づくり
- 3 相談支援体制の整備・連携
- 4 人材育成（新規）
- 5 地域のネットワーク強化（新規）

■□■重点的な取組■□■

- 1 働く世代に向けた支援（新規）
- 2 子育て世代の女性に向けた支援
- 3 青少年に向けた支援
- 4 高齢者に向けた支援（新規）
- 5 生きづらさを抱える人に向けた支援

【基本施策の関係性イメージ】

あなたの声かけがきっと誰かのこころを救う！



### (3) 喫煙（たばこ）

喫煙関連疾患による死亡数は年々増加しています。たばこは、がんや虚血性心疾患、脳血管疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、糖尿病、認知症など、多くの生活習慣病のリスク要因です。特に、肺がんをはじめとする呼吸器系疾患を引き起こす原因となります。呼吸器の疾患は主観的健康度を著しく低下させるため、日常生活機能の低下につながります。また、妊娠中の喫煙は、妊娠合併症のリスクを高めるだけでなく、胎児の発育遅延や低体重出生、流産や早産、子どものアレルギーにも影響します。

がんをはじめとする喫煙関連疾患による死亡を減少させるため、喫煙をやめたいと思う人がやめられるよう支援し、禁煙や受動喫煙防止を推進するための普及啓発やたばこが及ぼす悪影響に関する健康教育を行います。

#### ■主な取組

事業名	事業内容	担当課
小・中学校での保健学習	小・中学校の保健学習や薬物乱用防止教室の中で、たばこが及ぼす健康被害について学習する。	学校教育課 (各小学校) (各中学校)
しきっ子あんしん子育てサポート事業 (妊婦に対する啓発)	母子健康手帳交付時の助産師等専門職の面談で、健康への悪影響や受動喫煙のリスク等を伝え、禁煙を促す。	健康増進センター
受動喫煙防止啓発事業	たばこの害や受動喫煙についての正しい知識の理解を促すため、啓発事業を実施する。	健康増進センター
COPD認知度普及啓発事業	COPD(慢性閉塞性肺疾患)のリスク要因である長期にわたる喫煙及び COPD による死亡率を減少させるため、理解を促す啓発事業を実施する。	健康政策課

#### コラム しきっ子あんしん子育てサポート事業を紹介

##### ■□■取組の内容■□■

- こんにちは赤ちゃん訪問
- おっぱいケア訪問
- 育児サポート事業
- はじめて赤ちゃん学級
- 新生児聴覚検査



助産師等専門職の面談の様子



## 市民の行動目標

- 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
- ② 受動喫煙をなくそう

### 目標指標

行動目標	指標	対象	現状値	目標
喫煙がもたらす健康リスクについて理解し行動しよう	喫煙率	青年期	11.6%	減らす
		壮年期	14.6%	減らす
		高齢期	8.5%	減らす
	中学生・高校生の喫煙者の割合	中学・高校期	4.0%	減らす
	妊婦の喫煙率	妊娠期	2.1%	減らす
受動喫煙をなくそう	望まない受動喫煙の機会を有する人の割合（家庭）	全世代	10.2%	減らす
	望まない受動喫煙の機会を有する人の割合（職場）	全世代	11.3%	減らす
	望まない受動喫煙の機会を有する人の割合（飲食店）	全世代	12.0%	減らす

独立行政法人 環境再生保全機構 ERCA

もしかしてあるなら COPDがある

階段を上がるとゼイゼイヒューヒュー

**息切れ**がする

それ、年齢のせいではなく、肺の生活習慣病 **COPD** のせいかもしれません。

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は悪化すると、肺が元通りになることはなく、場合によっては死に至ることもある病気です。

主な原因は喫煙によるものです。

患者は日本に約530万人いるといわれますが、そのほとんどが適切な治療や診断を受けていません。

毎日続く「せき」や「たん」、息切れの症状が出たら要注意です。

治療すれば、病気の悪化を遅らせることが可能です。

**ぜん息 COPD 電話相談室**

ぜん息・COPD 電話相談室の相談員は全員看護師です。ぜひお気軽にお電話ください。専門医の先生に直接相談することができます。専門医への相談はお電話でご予約下さい。

フリーダイヤル **0120-598014** 無料

受付日時 月～土曜日(祝日を除く)10:00～17:00  
\*受付時間外はメッセージダイヤルが受け付けられます。\*ご予約は下記まで。

役立つ情報満載！  
ぜん息・COPD相談室総合サイト

※まずはセルフチェック！  
COPDがあるある 検索Q

※「COPDがある」こんなことありませんか？  
※COPDってどんな病気？動画でわかります！  
※医療機関へそのまゝ送付できる「たんたんが長電話シート」

### COPDの普及啓発チラシ

出典：環境再生保全機構 ERCA（エルカ）  
「COPD普及啓発チラシ」

([https://www.erca.go.jp/yobou/pamphlet/form/02/archives\\_30821.html](https://www.erca.go.jp/yobou/pamphlet/form/02/archives_30821.html))

厚生労働省 受動喫煙のないすこやかな社会へ

受動喫煙対策推進 マスコット けむいモン

みんなで取り組もう！

**受動喫煙対策**

なくそう！望まない受動喫煙

<https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/>

埼玉県 マスコット 「コバトン」 「さいたまっち」

20歳未満の方は 喫煙可能エリアへの立ち入りは禁止されています。

- 会社、学校、病院、飲食店など 屋内は原則禁煙です。
- 喫煙可能な飲食店や事業所には 各種喫煙室の設置と 標識の掲示が義務づけられています。
- 違反した場合は、罰則が科されることがあります。

望まない受動喫煙をなくすための啓発活動  
けむいモン×コバトン コラボポスター

## (4) 飲酒（アルコール）

飲酒は、様々な健康障害との関連が指摘されています。特に、アルコール性肝障害や高血圧、心血管疾患、がん等に深く関連し、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も影響しています。

一般的に、女性は男性よりもアルコールの分解速度が遅く、心身に受ける影響が大きいと考えられます。特に妊娠中の飲酒は、胎児の発達にさまざまな悪影響を及ぼす可能性があります。また、20歳未満の飲酒は、脳の発達や性機能等への悪影響のほか、急性アルコール中毒になる危険性が高く、事件や事故に巻き込まれやすいなど、社会的問題も指摘されています。

飲酒が及ぼす心身への影響を正しく理解し、一人ひとりが飲酒の適量を知り、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。飲酒に関する正しい知識の普及啓発により、妊婦や授乳中、20歳未満の飲酒ゼロに取り組みます。

### ■主な取組

事業名	事業内容	担当課
小・中学校での保健学習	小・中学校の保健学習や薬物乱用防止教室の中で、飲酒が及ぼす健康被害について学習する。	学校教育課 (各小学校) (各中学校)
しきつ子あんしん 子育てサポート事業 (妊婦に対する啓発)	母子健康手帳交付時の助産師等専門職の面談で、飲酒による胎児への影響などを伝え、飲酒防止を促す。	健康増進センター
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について学び、飲酒習慣を見直すことで、減酒を目指す。	健康政策課

### コラム

#### 飲酒量について

※適度な飲酒量には個人差があるため注意が必要です。

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わかっています。「健康日本21（第三次）」では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量として、1日当たりの平均純アルコール量を男性40g、女性20g以上と定義しています。純アルコール量とは、飲酒量の単位のことです。

お酒の量(ml) × アルコール度数 / 100 × 0.8（アルコールの比重） = 純アルコール量(g)

【例】アルコール度数5%のビールロング缶1本（500ml）に含まれる純アルコール量は、  
500ml × 5 / 100 (=5%) × 0.8 = 20g

#### 【純アルコール20gに相当する量】

				
日本酒 1合(180ml) アルコール度数15%	ビール 1本(500ml) アルコール度数5%	焼酎 0.6合(約110ml) アルコール度数25%	ワイン グラス2杯弱(約180ml) アルコール度数14%	ウイスキー ダブル1杯(60ml) アルコール度数43%

参考：健康日本21（第三次） / 厚生労働省ホームページ

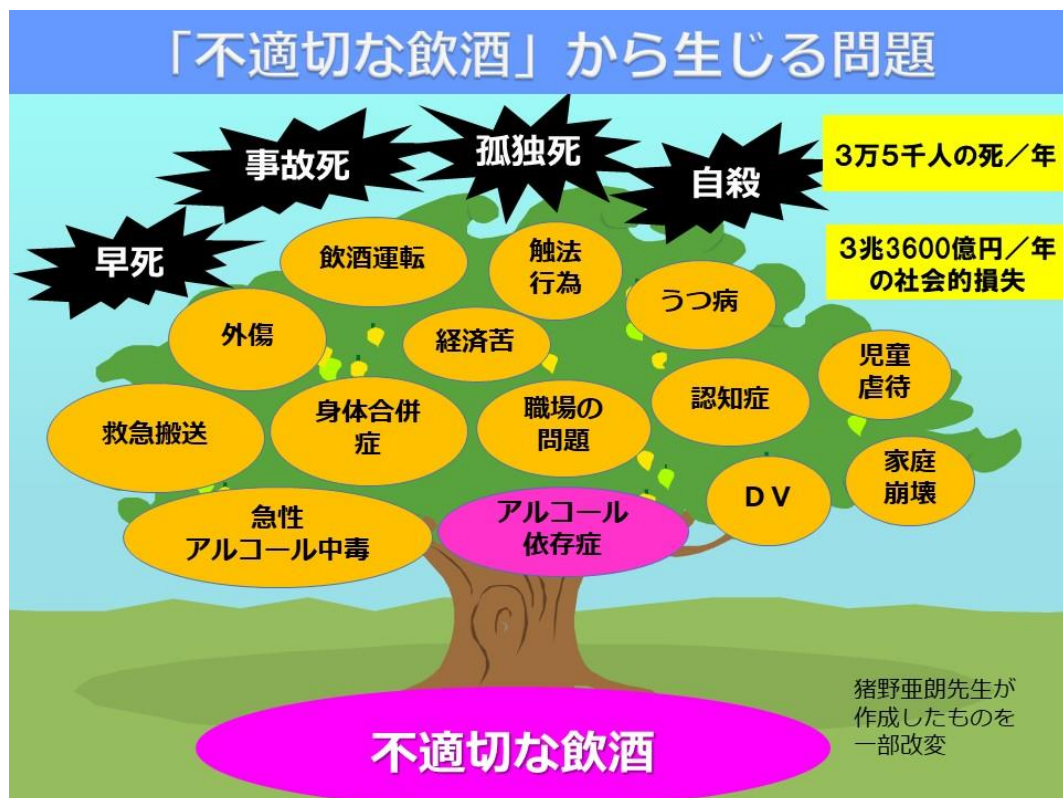


## 市民の行動目標

- 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

### 目標指標

行動目標	指標	対象	現状値	目標
健康的な飲酒習慣を身につけよう	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している男性の割合（1日に2合以上）	20歳以上	21.2%	10%以下
	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している女性の割合（1日に1合以上）	20歳以上	20.1%	10%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	74.0%	増やす
		中学・高校期	91.1%	増やす
		青年期	67.4%	増やす
		壮年期	64.6%	増やす
		高齢期	60.5%	増やす
	中学生・高校生の飲酒者の割合	中学・高校期	9.8%	減らす
妊娠中に飲酒する女性の割合	妊娠期	1.6%	減らす	



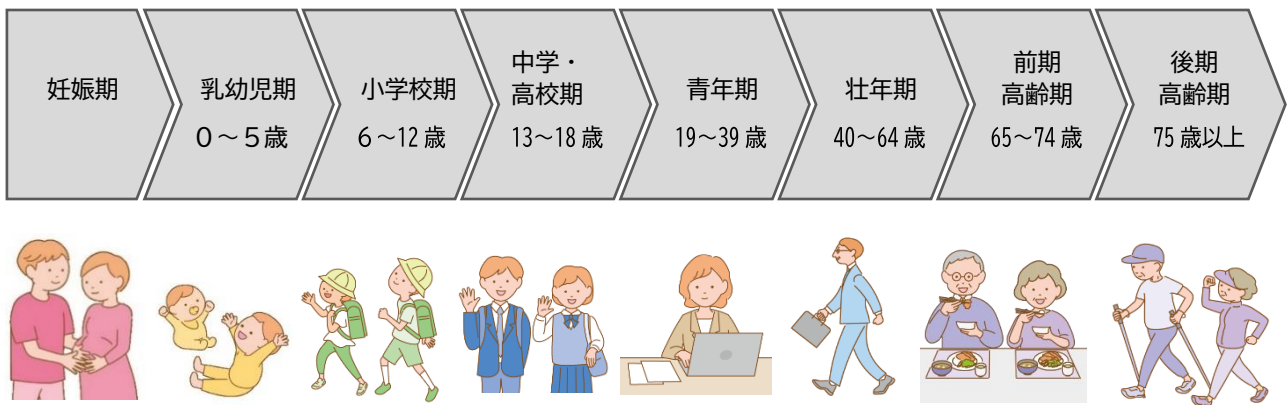
不適切な飲酒から生じる問題

# 基本目標 「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

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、高齢期（前期・後期）のライフステージごとに重点を置く、主な取組について示します。



### 【ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり】

社会がより多様化することや人生 100 年時代の本格的な到来を踏まえ、集団・個人の特性をより重視しつつ、健康づくりを進める必要があります。子どもの頃に培われた身体とこころは、高齢者となった時にも影響することから、小学校期から健康の大切さを学ぶ機会の提供により、ヘルスリテラシーの向上につなげていきます。

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



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
---------------	-----	------	------	--------	-----	-----	-------	-------

行動目標		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
基本目標	いろいろ	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			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		
	けんこう	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					女性の健康チェック	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		高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施
	し		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			骨粗鬆症予防教室(こっこつ元気教室)・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		いろいろ百歳体操
							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	

## ■子ども

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	生涯にわたる健康な身体づくりの基礎として、子どもの足部機能の健全な発達と体力向上を促すため、足部機能・骨格発達支援事業を実施する。	健康政策課 (学校教育課) (各小学校)
キッズチャレンジ 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、体験・参加型スポーツイベントを実施する。	生涯学習課
小・中学校での保健学習	小・中学校の保健学習や薬物乱用防止教室の中で、たばこや飲酒が及ぼす健康被害について学習する。	学校教育課 (各小学校) (各中学校)
泳力向上授業の推進	子どもの運動機能、泳力及び体力の向上を図るため、民間スイミングスクールと連携し、屋内温水プール施設において専門性の高いインストラクターの指導による水泳授業を実施する。	学校教育課
体力向上授業の推進	小学生の基礎的な体力向上を図るため、民間事業者と連携して、より専門的な指導技術を有する指導員による体育授業を実施する。	学校教育課 (各小学校)

### コラム

#### 志木っ子元気！子どもの健康づくりプロジェクト

##### ■□■背景・目的■□■

生涯にわたり健康的な生活を送るためには、子どもの頃から健全な身体を育み、正しい生活習慣を身につけることが大切です。本市では、健康づくりの土台となる、正しく歩ける身体づくりを推進するため、小学校期の「足」に着目した足部機能・骨格発達支援事業を平成31年度から実施しています。

##### ■□■取組内容■□■

###### ・足部計測会の実施

小学生の足は軟骨で構成されており、踵の骨や運動する上で重要な土踏まずは10歳ごろに完成しますので、市内全小学校の3・4年生を対象に、足圧分布や下肢筋力の測定、足爪などの観察を実施し、測定結果を保護者にフィードバックしています。



###### ・足のセルフケア方法の提供

足の筋力アップや骨格の成長には、日々のケアが必要です。そのため、「足指じゃんけん」、「正しい爪の切り方」などのフットケア方法や靴の選び方などを提供しています。



###### ・講演会の実施

足の測定結果の見方のほか、生涯にわたり健康的な生活を送るために必要な運動と栄養についての講演会を児童と保護者を対象に実施しています。



## ■高齢者

事業名	事業内容	担当課
高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施	高齢者の健康状態、フレイルの状態、生活状況等を包括的に把握し、健康づくりや介護予防等の事業と連携しながら、高齢者の特性を踏まえた保健事業を実施する。	健康政策課 長寿応援課 保険年金課
介護予防普及啓発事業	セルフケアや地域の介護予防活動へ参加を促すため、運動器及び認知機能の維持・向上、栄養改善、廃用症候群の予防などに効果があるトレーニング指導を実施する。	長寿応援課
フレイル予防プロジェクト	市民力による市民のためのフレイル予防をコンセプトに、市民フレイルサポーターを養成し、フレイルチェックを実施する。また、理学療法士等の専門職による支援により、要介護状態前のフレイルの予防を目指す。	長寿応援課
いろは百歳体操	誰でも自由に参加が可能な、「おもり」を使った高齢者向けの運動プログラムで、市内各地域における市民の主体的な運営を支援する。	長寿応援課
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5か所の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対して介護や健康、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

■□■背景・目的■□■

疾病予防・重症化予防のための保健事業と生活機能改善のための介護予防事業について、高齢者の特性に応じてきめ細かく一体的に実施することで生活の質の維持・向上を図ることにより、健康寿命の延伸、医療費及び介護給付費の増加抑制を目指すものです。

■□■取組内容■□■

高齢者の健康状態、フレイルの状態、生活状況等を包括的に把握し、高齢者の健康づくりや介護予防等の事業と連携しながら、高齢者の特性を踏まえた保健事業を実施します。

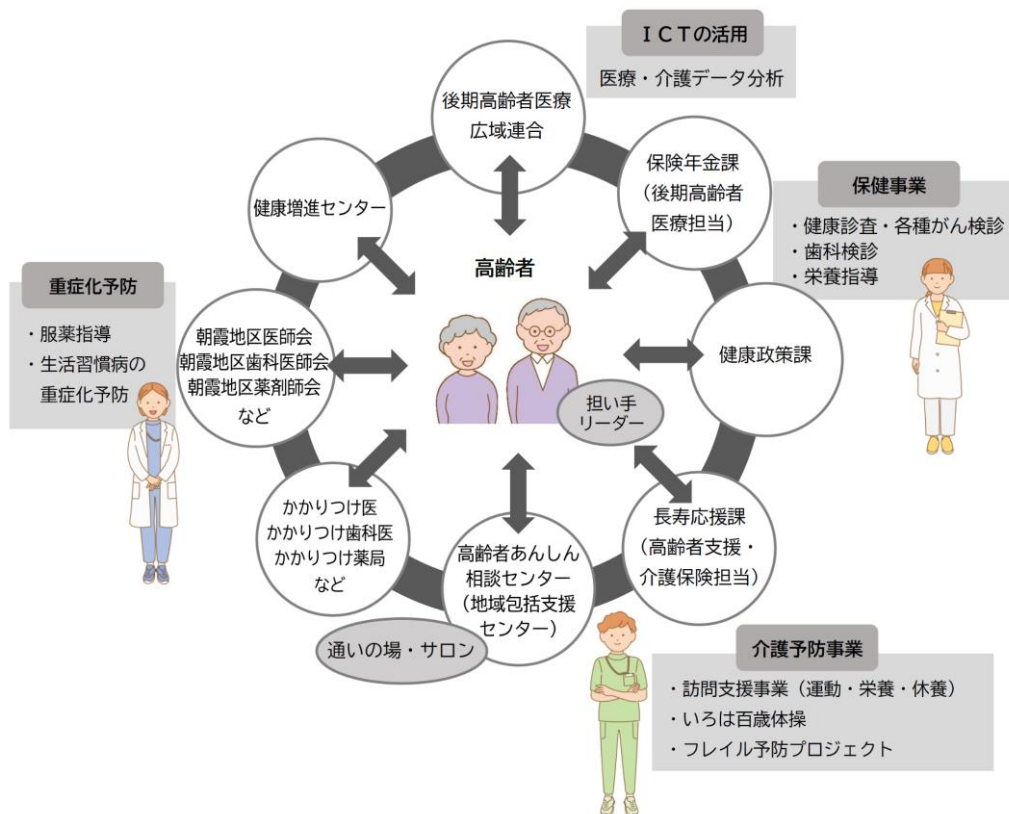
<具体的な取組>

1 高齢者に対する個別支援（ハイリスクアプローチ）

- ① 医療、健診ともに未受診であり、かつ要介護認定も受けていないために健康状態を把握できない状況にある人のうち、医療や介護が必要な人を把握し、適切なサービスにつなぎます。
- ② 健診結果等から低栄養や筋肉量低下、口腔機能低下等による心身機能の低下のリスクがみられる人に対し、健康相談や保健指導を行います。
- ③ 多くの薬を服用することにより副作用等の有害事象を起こすリスクがみられる人に対し、お薬手帳の活用や正しい薬の使い方の理解を促します。

2 通いの場等における保健事業（ポピュレーションアプローチ）

市内の通いの場において、管理栄養士や歯科衛生士などの医療専門職が、フレイル予防や筋力アップなど介護予防に大切な講話や相談を行います。



## ■女性

事業名	事業内容	担当課
しきつ子あんしん 子育てサポート事業 (妊婦に対する啓発)	母子健康手帳交付時の助産師等専門職の面談で、喫煙や飲酒による健康への悪影響やリスク等を伝え、禁煙や飲酒防止を促す。	健康増進センター
女性の健康チェック	18歳から40歳未満の女性を対象に骨塩量測定を含む健康診査を実施する。	健康増進センター
骨粗鬆症予防教室(こつこつ元気教室)	骨粗鬆症が心配な人や予防したい人を対象に、講話、運動実技、骨量測定を行う教室を実施する。	健康増進センター
骨密度検診	骨折の要因となる骨量の低下を早期発見し、適切にケアして、さらなる減少を抑えることにより、その後の生活の質の低下を防止するため、骨密度検診を実施する。	健康増進センター
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について学び、飲酒習慣を見直すことで、減酒を目指す。	健康政策課
小・中学校保護者向け 受診勧奨サポート事業	小・中学校の児童・生徒を通し、その保護者へ健康診査やがん検診の受診勧奨を行う。	健康政策課

### コラム 骨粗鬆症予防教室(こつこつ元気教室)

こつこつ元気教室では、超音波測定器を用いて骨量測定を実施し、測定値を参照しながら、保健師や栄養士が骨粗鬆症について理解を深めてもらうための講話をします。また、健康運動指導士が骨を丈夫にするための自宅で日常的にできる運動教室も同時に実施しています。



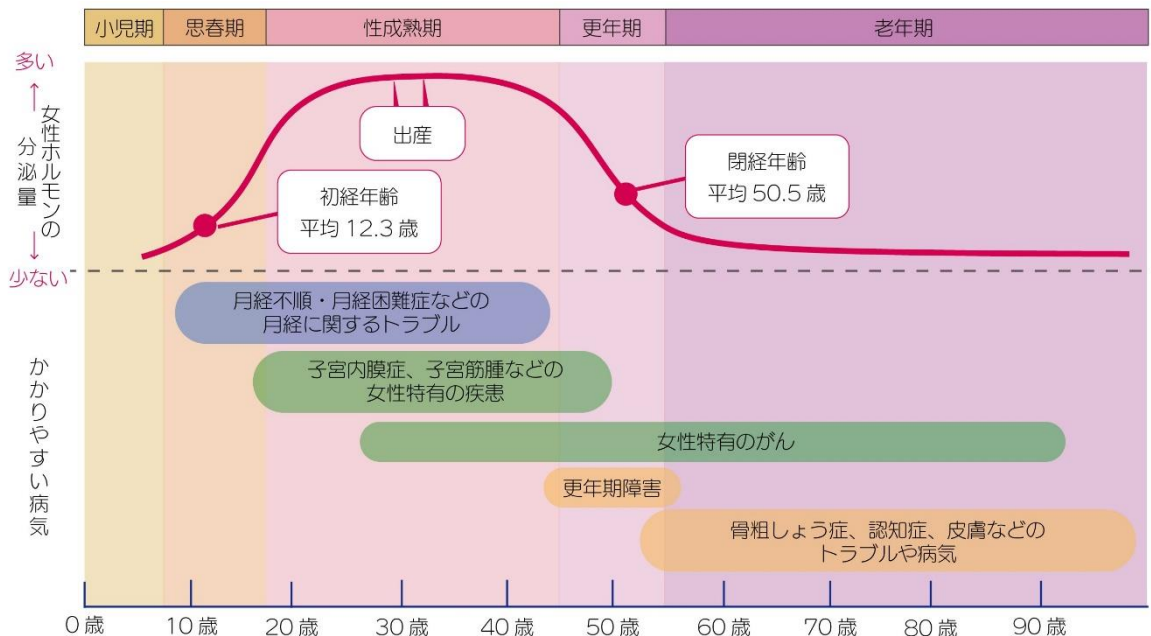


## 目標指標

	行動目標	指標	対象	現状値	目標
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	運動(外遊び)やスポーツを習慣的に心がけている子どもの割合(再掲)	乳幼児期	81.4%	増やす
			小学校期	70.3%	増やす
			中学・高校期	56.9%	増やす
高齢者	適正体重を維持しよう	低栄養傾向(BMI 20以下)の高齢者の割合(再掲)	前期高齢期	22.1%	13%未満
	市民力を健康づくりに活かそう	社会活動を行っている人の割合(再掲)	後期高齢期	20.0%	13%未満
女性	自分の生活習慣を見直し重症化を予防しよう	骨密度検診受診率(再掲)	40~70歳女性 5歳きざみ	-	15%以上

## コラム 女性のライフステージとホルモン

「女性ホルモン」は、月経周期やライフステージによる分泌量の変動が大きいいため、女性の日々の健康に様々な影響を与えています。女性ホルモンとは、おもに卵巣から分泌される「エストロゲン」と「プロゲステロン」のことを指します。この2つのホルモンは排卵や月経をコントロールするだけでなく、女性の心身に大きく影響しています。



思春期	10~18歳	初潮を経験し、性成熟期に向かってエストロゲンの分泌が増える。
性成熟期	18~45歳	エストロゲンの分泌が安定する。
更年期	45~55歳	閉経前後の5年間、エストロゲンの分泌が急激に低下し、体調に変化が起こりやすくなる。また、月経周期も変化し、閉経に至る。
老年期	55歳~	エストロゲンの分泌がわずかになり、生活習慣病などにもかかりやすくなる。

参考：働く女性の心とからだの応援サイト ホームページ

## (2) 人や地域とのつながり

健康づくりには、サークル活動や百歳体操など仲間との活動が有効であり、介護予防にもつながることが明らかになっています。乳幼児や小学生も友達との交流やグループ活動をすることが、発達によい影響を及ぼします。

本市の10年後の総人口に大きな変化はないものの、高齢化率が高まり、特に後期高齢者の割合が増加し、独居の人や認知機能が低下傾向にある人が増えることが予測されます。生涯自宅で生活するためには、周囲のサポートを得ることや友人などとの交流があることが望まれるため、お互いに声をかけ、助け合える仲間づくりの機会を増やす支援が必要です。

また、社会参加をすることで人や地域とのつながりが深まれば、周囲とのコミュニケーションが増え、認知機能障害や要介護リスク、死亡リスクを減らすことができるとされています。

70歳までの就業機会の確保や、生涯にわたってあらゆる機会にあらゆる場所で学習できる「生涯学習」の普及などを通して、社会活動を行っている高齢者を増やし、地域住民の健康づくりを支える人財の育成を進めます。

### ■主な取組

事業名	事業内容	担当課
スマート・ウォーカー 育成講座	健康に対する意識や知識の向上を図り、地域で活動する健康づくりの担い手を育成する。	健康政策課
フレイルサポーター 養成研修	「フレイル」の状態や予防について正しく理解し、市民への普及啓発やフレイルチェックの実施を担う市民（高齢者）を養成する。	長寿応援課
志民力人材バンク	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
いろは百歳体操	誰でも自由に参加が可能な、「おもり」を使った高齢者向けの運動プログラムで、市内各地域における市民の主体的な運営を支援する。	長寿応援課
食生活改善推進員 養成講座	食を通じた市民の健康づくりの担い手となる食生活改善推進員（ボランティア）を養成する。	健康増進センター

## 市民の行動目標

- 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

### ■目標指標

行動目標	指標	対象	現状値	目標	
市民力を健康づくりに活かそう	社会活動を行っている人の割合	青年期	17.4%	20%以上	
		壮年期	23.0%	25%以上	
		高齢期	38.1%	40%以上	
地域とのつながりを豊かにしよう	地域の人々とのつながりが強いと思う人の割合	青年期	7.0%	25%以上	
		壮年期	9.0%	25%以上	
		高齢期	16.0%	25%以上	
	地域等で共食している人の割合	高齢期	12.8%	30%以上	
		認知症サポーターの人数（再掲）	小学校期	2,609人	増やす
			中学・高校期	3,103人	増やす
			青年期	868人	増やす
			壮年期	1,566人	増やす
高齢期	1,256人	増やす			
健康づくりの担い手になろう	ゲートキーパー養成講座参加者数（再掲）	小学校期 中学・高校期	3,152人	増やす	
		青年期 壮年期 高齢期	1,368人	増やす	
	フレイルサポーター養成者数	壮年期 高齢期	30人	増やす	
		スマート・ウォーカーの人数	青年期 壮年期 高齢期	176人	増やす
	しょく(食・職)場づくりサポーターの人数	青年期 壮年期 高齢期	24人	増やす	
		出前健康講座参加者数	青年期 壮年期 高齢期	203人	増やす

## 【市内の市民活動団体の紹介】

### 志木市社会福祉協議会

#### <団体概要>

志木市社会福祉協議会（略称：志木市社協）は、「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。

住民の福祉活動の場づくり、仲間づくりの援助など、社会福祉関係者や保健・医療・教育などの連携・調整を進め、具体的な福祉サービスの企画・実施を行い、地域福祉の充実を目指した事業を展開しています。

地域の集いの場づくりやボランティア活動に関心のある方はお気軽にご相談ください。



小地域サロンにおいて、認知症予防レクリエーションを行っている様子

#### <健康づくりに向けた取組>

- 福祉センター、第二福祉センターにおける体操をはじめとした介護予防事業
- 健康体操や認知症予防レクリエーションなどを行う、住民同士の支えあい・助け合い活動（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>

母子保健推進員は、各町内会長の推薦と市の委嘱を受けた、市と子育て家庭のパイプ役です。

妊産婦や乳児、乳幼児健診未受診がいる家庭への訪問や子育て支援交流会の運営など、子どもたちの健やかな成長を見守り、妊婦や子育て中のお父さん、お母さんの身近な相談相手となれるよう支援を行っています。ぜひご相談ください。

また、活動に興味のある方のご連絡をお待ちしています。



「公園で遊ぼう」をテーマに実施した子育て支援交流会の様子

#### <健康づくりに向けた取組>

- 家庭訪問等による子育て家庭の見守り活動
- 地域における仲間づくりのための子育て支援交流会開催

## 志木市食生活改善推進員協議会

### <団体概要>

食生活改善推進員協議会は、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、食生活を通じた市民の健康づくりを推進する活動をしています。

料理教室の開催や高齢者の食事づくりのほか、離乳食教室や健康まつりなど、市の事業に参加・協力しています。

食生活改善推進員になって、一緒に活動しませんか。



令和4年に50周年を迎えました

### <健康づくりに向けた取組>

- 地域に根ざした食育活動
- おいしく減塩！「減らソルト」プロジェクトの普及啓発を目的とした事業の開催

## 志木市町内会連合会

### <団体概要>

町内会連合会は、市内38町内会すべての会長と副会長が会員となり、組織しています。

各町内会では、地域住民の絆と快適な生活環境づくりを目指し、防犯・防災活動のほか、地域の特性を生かしたさまざまな活動を自主的に展開しています。

自分たちの住んでいるまちが、いつまでも住みよいまちでいられるように、一緒にまちづくりに取り組んでいきましょう。



町内会連合会と民生委員・児童委員協議会との合同研修会の様子

### <健康づくりに向けた取組>

- 住みやすいまちづくりを進めるための地域交流活動
- 「健康」についての情報提供



## 志木市連合婦人会

### <団体概要>

連合婦人会は、家庭生活を軸として、地域の安全・安心と住みよい環境を築くため活動する各地域の婦人会のまとめ役を担っています。また、子どもの健全育成や子育て支援、環境保全、健康づくり、消費生活、まちの賑わい創出など市の事業に参加・協力をしながら、さまざまな分野でボランティア活動をしています。

各地域の婦人会とのつながりや、会員や参加者との心をつなぐを大切に、誰もが元気に、明るく、前向きになれるすてきな街になるよう応援しています。

緑色のエプロンが目印です！いっしょに活動しましょう。



令和5年度に創立60周年を迎えました

### <健康づくりに向けた取組>

- 住みやすいまちづくりを進めるための地域交流活動
- コミュニケーション活性化による仲間づくり

## 志木市体育協会

### <団体概要>

体育協会は、市内における競技団体・武道団体・レクリエーション協会・スポーツ少年団などを統轄し、市民のスポーツ及びレクリエーションの振興と体力向上を図り、健康で明るいまちづくりに寄与することを目的として活動しています。

各加盟団体の定期的な活動をはじめ、広く市民の間にスポーツを普及・振興し、市民相互の交流の輪を広げ、市民大会や朝霞地区4市の大会などを実施しています。豊かな人間関係を培うなど、心身ともに健康で生きがいのある生活と活力のあるまちづくりの推進を目指しています。

いつまでも健康でいられるカラダづくりをしませんか！



チャレンジスポーツ推進事業において元プロテニス選手の講義を受ける様子

### <健康づくりに向けた取組>

- チャレンジスポーツ推進事業
- キッズチャレンジスポーツ推進事業
- 市民参加を目的とした各加盟団体の市民大会

## 志木市老人クラブ連合会

### <団体概要>

老人クラブ連合会は、市内の単位老人クラブ（現在 20 か所）が、高齢者の生きがいと健康づくりを目的として、会員相互の連携と親睦を図りながら、健康増進のための取組や文化活動・友愛活動など、さまざまな地域活動を行っています。

60歳以上の方であれば、どなたでも会員になれます。一緒に活動して、人生を楽しみましょう。



輪投げ大会の様子

### <健康づくりに向けた取組>

- 輪投げ大会、グランドゴルフ大会、マグダーツ大会などのレクリエーション事業
- 高齢者・子どもふれあい広場

## 志木市民生委員・児童委員協議会

### <団体概要>

民生委員・児童委員協議会（略称：民児協）は、社会福祉増進のため、地域住民の立場から、生活や福祉全般、子育てに関する相談援助活動を行っています。市内 79 地区のうち、担当する区域の地域住民の身近な相談相手となり、支援を必要とする方と行政や専門機関をつなぐパイプ役を務めています。

お困りの場合は、ひとりで悩まずに、担当の民生委員・児童委員にお気軽にご相談ください。



「子どもまつり」の民児協コーナーで楽しくあそぶ子どもたちの様子

### <健康づくりに向けた取組>

- 地域に根ざした見守り活動
- 担当区域における相談援助活動



## 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、高齢者と児童がふれあえる憩いの場として20年以上活動している伝統あるサロンです。館地区と中宗岡地区の2つの小学校内にあり、手芸や体操など様々な行事を実施しています。お気軽にお立ち寄りください。

またスタッフとして40代の方も活動しており、若い方のスタッフも大募集中です！

60代以上の皆様へ、余暇活動としてサロンで第二の人生を始めてみませんか？

興味がある方、見学・体験お待ちしております♪



いきいきサロンでのパソコン相談室交流の様子

### <健康づくりに向けた取組>

- 健康保持向上やフレイル予防のためのサロン活動
- 児童とのふれあい交流事業

## NPO 法人クラブしっきーズ

### <団体概要>

NPO 法人クラブしっきーズは、誰もが健康でいられる地域社会づくりをテーマに、小学生から高齢者まで、世代や障がいの有無を問わず、地域に暮らすすべての人とともに、スポーツやレクリエーション、文化活動を含めた多種目で交流しています。

いつでも・どなたでも大歓迎♪

「柏町のサードプレイス」でお待ちしています！！



多世代が参加する「ユニバーサルスポーツフェスティバル」の様子

### <健康づくりに向けた取組>

- どなたでも参加できる地域サロン「明日備(あすび)場」の運営
- 子どもと保護者、若い世代から高齢者世代まで多世代参加型の体力アップ事業
- すべての世代を対象とした心のケア事業（相談及び立ち直り支援）

## 志木市いろは健康21プラン推進事業実行委員会

### <団体概要>

いろは健康21プラン推進事業実行委員会は、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「あるっく志木」として、市民が楽しく健康づくりに取り組めるよう、市民勉強会をはじめさまざまな事業の企画・運営を行っています。

メンバー募集中です！皆さんも一緒に、健康に活動しましょう！！



市民勉強会開催に向けた活動の様子

### <健康づくりに向けた取組>

- 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及び市民勉強会の開催
- 9つのウォーキングコース、ウォーキングマップを活用した健康づくりの推進

## コラム

### 市民力を活かした健康づくり

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



地域包括ケアに位置づけ  
市民の健康リーダーの  
担い手づくり



ノルディック等  
サークル活動  
いろは百歳体操

市内21か所のいろは  
百歳体操のサポーター  
や補助として活動。

いろは健康21プラン  
実行委員会  
(あるっく志木)



健康寿命  
のばしマッスル  
プロジェクト



スマート・  
ウォーカー  
育成講座

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



### (3) 自然に健康になれる環境づくり

健康寿命の延伸には、自ら健康づくりに積極的に取り組む人だけではなく、健康に関心の薄い人を含め、幅広い人にアプローチを行い、無理なく自然に健康な行動を取ることができるような環境整備を行うことが重要です。市内にウォーキングコースがあるなど、自然に歩きたくなるまちづくりを進めている地域は要介護度が低いことが報告されています。

本市では、ウォーキングコースやウォーキングマップを活用し、川辺の景色などに親しみ、魅力のある場所や自然を感じられる、居心地がよく歩きたくなる環境づくりを進めることで健康づくりや体力増進を推進します。いろは健康ポイント事業では、歩数や活動範囲等を見える化し、楽しみながら自然に歩きたくなる環境づくりを進めます。

また、快適な環境づくりのため、望まないたばこの煙にさらされることのないよう受動喫煙防止啓発にも取り組みます。

健康に関心の薄い人を含め、乳幼児から高齢者までが自然に健康になれるまちづくりを市民と一緒に進めていきます。

#### ■主な取組

事業名	事業内容	担当課
ウォーキングコースの整備	まち歩きを楽しめるように整備した、9コース総距離約25kmのウォーキングコースや各コースの路面標示の活用を進めるとともに、無理なくウォーキングに取り組めるよう「いこいのベンチ」の設置を進める。	道路課
ウォーキングマップの活用	作成したウォーキングマップが市内の魅力再発見や楽しみながらのまち歩きに有効活用されるよう積極的に周知する。	健康政策課
公共施設における健康づくり	ふれあい館「もくせい」や複合施設などの市内公共施設において、さまざまな健康づくり事業を実施する。	長寿応援課 健康政策課 生涯学習課
受動喫煙防止啓発事業	たばこの害や受動喫煙についての正しい知識の理解を促すため、啓発事業を実施する。	健康増進センター



## 市民の行動目標

### ① 楽しみながら健康づくりに取り組もう

#### ■ 目標指標

行動目標	指標	対象	現状値	目標
楽しみながら健康づくりに取り組もう	週2回以上の外出がある人の割合	高齢期	86.9%	90%以上
	いろは健康ポイント事業の参加者数（再掲）	壮年期	1,163人	2,040人
		高齢期	2,230人	3,960人

### 【志木いろはウォーキングコース全体MAP】

歩いて楽しい、歩いて気持ちよいをテーマに志木市いろは健康21プラン推進事業実行委員会（あるつく志木）が企画した「志木いろはウォーキングコース」



## (4) 市とともに取り組む健康づくり（健康経営）

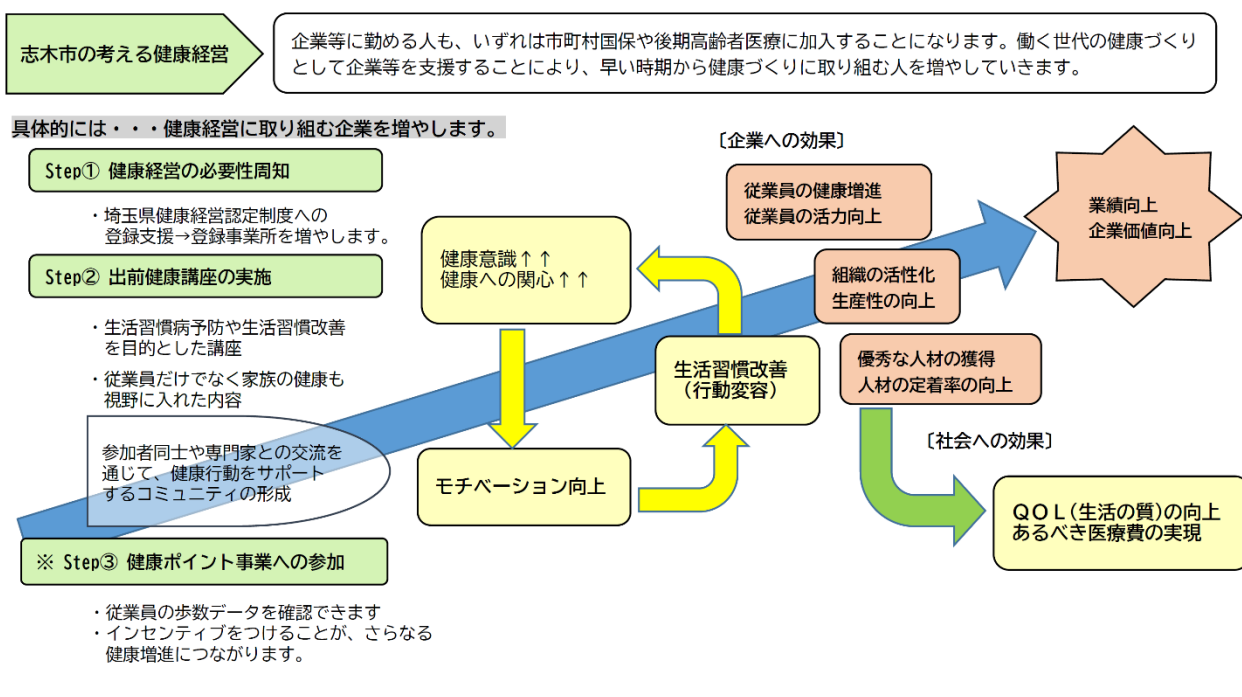
健康づくりを推進していく上で、行政と企業・団体等との連携は不可欠です。

健康で豊かな人生を送るためには、生涯にわたり身体とこころの健康づくりに取り組むことが大切であり、健康づくりをより進めるためには、市民の健康意識向上や行動変容を促す情報を積極的に発信する活動主体を増やしていくとともに、地域だけにとどまらず職域における健康づくりを推進する必要があります。

事業所等が従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、健康投資を行うことにより、従業員等の活力向上や健康の保持・増進が期待されるため、事業所等の健康経営の取組を支援し、働く世代の活力向上と健康寿命の延伸を目指します。

### コラム 志木市の考える健康経営

健康経営とは：従業員等の健康保持・増進の取組が、将来的に収益性等を高める投資であるとの考えの下、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践することであり、企業は従業員の健康を増進することで、医療費を削減できるだけでなく、生産性の低下の防止や企業の収益性向上など、さまざまな効果が期待できます。





## ■主な取組

事業名	事業内容	担当課
出前健康講座	市民グループや町内会、健康づくりに取り組む事業所などを対象に、生活習慣病の予防や改善を目的とした講座を実施することにより、健康への意識や理解を深め、団体や事業所の健康づくりを支援する。	健康増進センター (健康政策課)
健康経営の推進	健康経営に取り組む事業所を増やす。	健康政策課

## 市民の行動目標

- ① スマート（賢く）に健康づくりを進めよう

## ■目標指標

行動目標	指標	対象	現状値	目標
スマート（賢く）に健康づくりを進めよう	団体・事業所への出前健康講座実施回数	団体・事業所	14回	20回
	健康経営に取り組む事業所数	事業所	—	10事業所

