

杉戸町健康増進計画・食育推進計画

みんなでつくる健康を育むまち
～一人ひとりが主役の健康づくり～



令和4年3月

杉戸町

はじめに



現在、我が国の平均寿命は男性81.64歳、女性87.74歳となっており世界有数の長寿国である一方、少子高齢化が年々進んでいます。社会構造の変化やライフスタイルの多様化など健康を取り巻く環境は大きく変化しており、それに伴い、健康に関する課題は生活習慣病だけでなく、こころの病気や加齢による要介護者の増加等、多様化しています。さらに、新型コロナウイルス感染症の流行により、感染に対する不安から外出機会が少なくなり運動不足になるなど、新たな問題も起きています。

町では、こうした健康をめぐる様々な課題に対し、町の取組を網羅するとともに「第6次杉戸町総合振興計画」における8つの未来像のうち、未来像4「自らの健康を守りながら安心して暮らせるまち」の実現を図るため、「みんなでつくる健康を育むまち～一人ひとりが主役の健康づくり～」を基本理念とした「杉戸町健康増進計画・食育推進計画」を策定いたしました。

本計画では「健康寿命の延伸」を最終目標とし、子どもから大人まで町民の皆様一人ひとりが健康づくりに取り組んでいただけるよう、行動目標を挙げ、町の取組と施策を示しています。

今後、目標達成に向け、町民の皆様や関係機関と連携し各施策の展開をより一層進めてまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

結びに、本計画の策定にあたり、アンケート調査のご協力や貴重なご意見、ご提言をいただきました町民の皆様、杉戸町健康増進計画・食育推進計画策定検討委員会委員の皆様、関係機関の皆様にご心より感謝を申し上げます。

令和4年3月

杉戸町長 古谷松雄

目次

第1章 計画の策定.....	2
1. 計画策定の背景・趣旨.....	2
2. 計画の位置づけ.....	3
(1) 法令等の根拠.....	3
(2) 関連計画との位置づけ.....	4
3. 計画の構成.....	5
4. 計画の期間.....	5
5. 計画の策定体制.....	6
(1) アンケート調査の実施.....	6
(2) パブリックコメントの実施.....	6
(3) 策定検討委員会の設置.....	6
(4) 庁内検討会議.....	7
(5) 杉戸町健康づくり推進協議会.....	7
6. SDGsを踏まえた計画推進.....	7
第2章 「健康」・「食」を巡る町の現状.....	10
1. 統計からみた現状.....	10
(1) 人口などの現状.....	10
(2) 出生と死亡.....	11
(3) 健（検）診などの状況.....	17
(4) 介護給付費の状況.....	20
2. アンケート調査の概要.....	21
第3章 計画の基本理念と体系.....	24
1. 基本理念.....	24
2. 最終目標.....	24
3. 基本方針.....	24
4. 取組分野.....	24
5. 計画の体系.....	25
6. ライフステージ別の特徴.....	26

第4章 分野別の取組	28
1. からだの健康	28
2. 栄養・食生活（食育推進計画）	42
3. 身体活動・運動	53
4. 休養・こころの健康	59
5. 歯・口腔の健康	63
6. たばこ・アルコール	67
第5章 計画の推進と評価	74
1. 計画の推進体制	74
2. 計画の進捗管理と評価	75
資料編	76

《備考》

※課名については、令和4年4月1日組織改正による名称を適用しています。

第1章 計画の策定

第1章 計画の策定

1. 計画策定の背景・趣旨

日本人の平均寿命は、生活環境の改善や医学の進歩により急速に延伸し、世界的にみても有数の長寿国になりました。その一方で高齢化の進行や生活習慣の変化により、がんや心疾患、糖尿病などの生活習慣病が増えるとともに、高齢化等に伴う認知症や寝たきり等の要介護状態になる人が増えるなど深刻な状況となっています。

この様な状況の中、国では、平成 25 年度から、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」、「生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」などを健康増進の基本的な方針として掲げた「健康日本 21（第2次）」により、国民の健康づくりを推進しています。

また、平成 17 年に食育基本法が施行され、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるよう、平成 18 年度に「食育推進計画」を策定し、食育推進の具体的な取組や指標を示しました。

更に昨今の新型コロナウイルス感染症の流行や食料自給率の低下、食品ロスの増大や異常気象による頻発する自然災害など、食をめぐる様々な課題への対応として、令和3年に「第4次食育推進計画」を策定し、持続可能な食糧システム（フードシステム）の構築を図っています。

埼玉県においても、国の方針に基づき平成 25 年度から 10 年計画として「健康埼玉 21」が策定され、令和元年度からは、「埼玉県健康長寿計画（第3次）」及び「埼玉県食育推進計画（第4次）」、並びに「埼玉県歯科口腔保健推進計画（第3次）」が5か年計画として策定され、取組を進めています。

こうした国や県の動きを受けて、杉戸町では、町民が健康でいきいきと暮らすため、町民や関係機関・団体、事業者が一体となり、町民の健康づくりを推進してきました。

今回、町民の生活習慣や健康意識、食育に関わる実態を把握するための町民アンケート調査を行うとともに、これまでの取組の評価と課題の検討、社会情勢の変化などを踏まえ、令和4年度を初年度とする「杉戸町健康増進計画・食育推進計画」（以下「本計画」）を策定し、町の上位計画である「第6次杉戸町総合振興計画」の健康・福祉分野の未来像「自らの健康を守りながら安心して暮らせるまち」の実現に向けた指針とします。

2. 計画の位置づけ

(1) 法令等の根拠

本計画は、「健康増進法」第8条第2項に基づく、市民の健康増進の総合的な推進を図るための方向性や目標を定める「市町村健康増進計画」と、「食育基本法」第18条に基づく、健康と食生活に関する「市町村食育推進計画」を併せて策定します。

さらに、市民の生活習慣の改善やこころの健康づくり等を推進するため、関連する法律に留意し、整合性を図りながら策定するものとします。

《健康増進法》（抜粋）

(国民の責務)

第2条

国民は、健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、生涯にわたって、自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努めなければならない。

(都道府県健康増進計画等)

第8条第2項

市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して、当該市町村の住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画（以下「市町村健康増進計画」という。）を定めるよう努めるものとする。

《食育基本法》（抜粋）

(市町村食育推進計画)

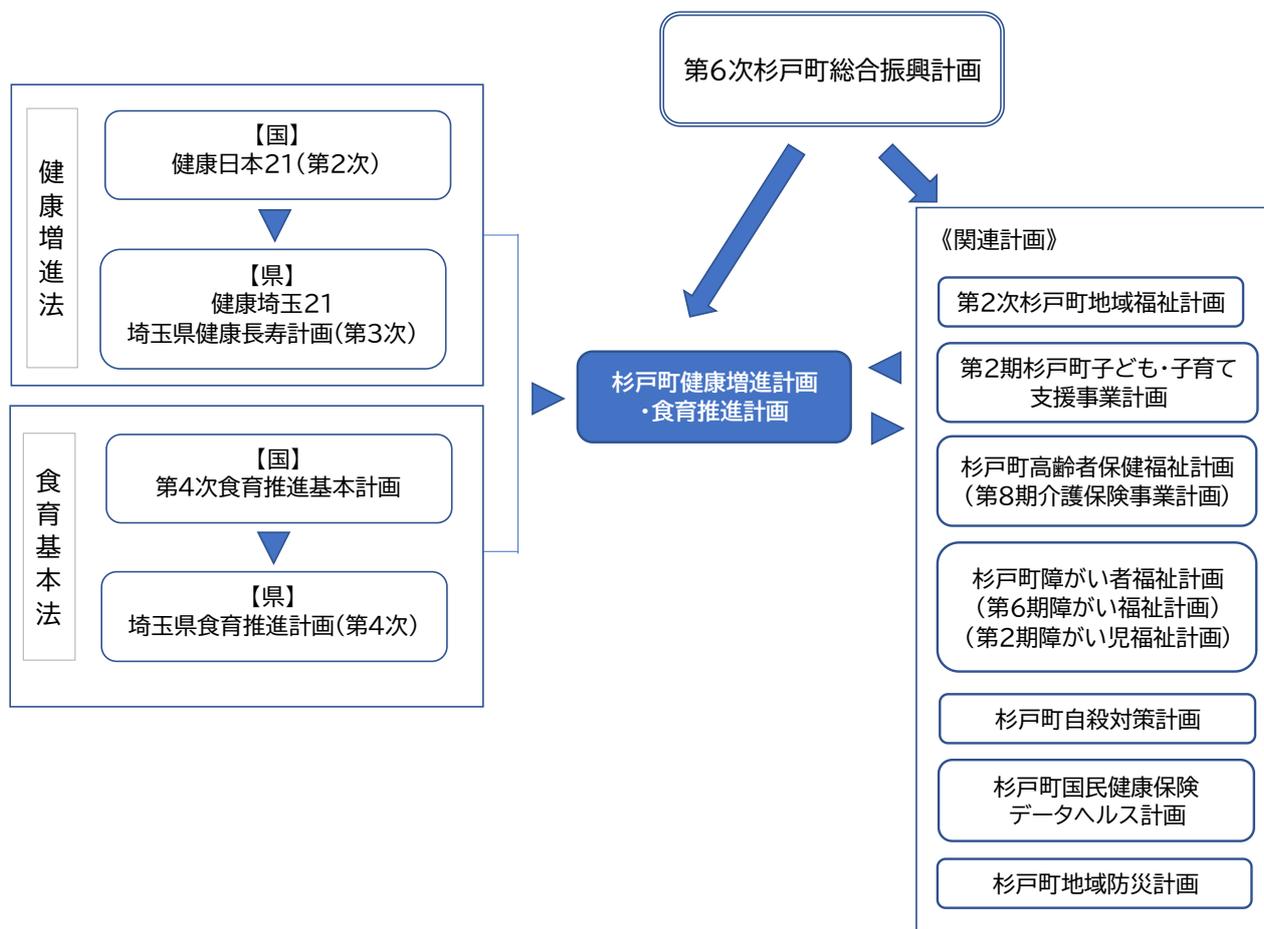
第18条

市町村は、食育推進基本計画を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

第1章 計画の策定

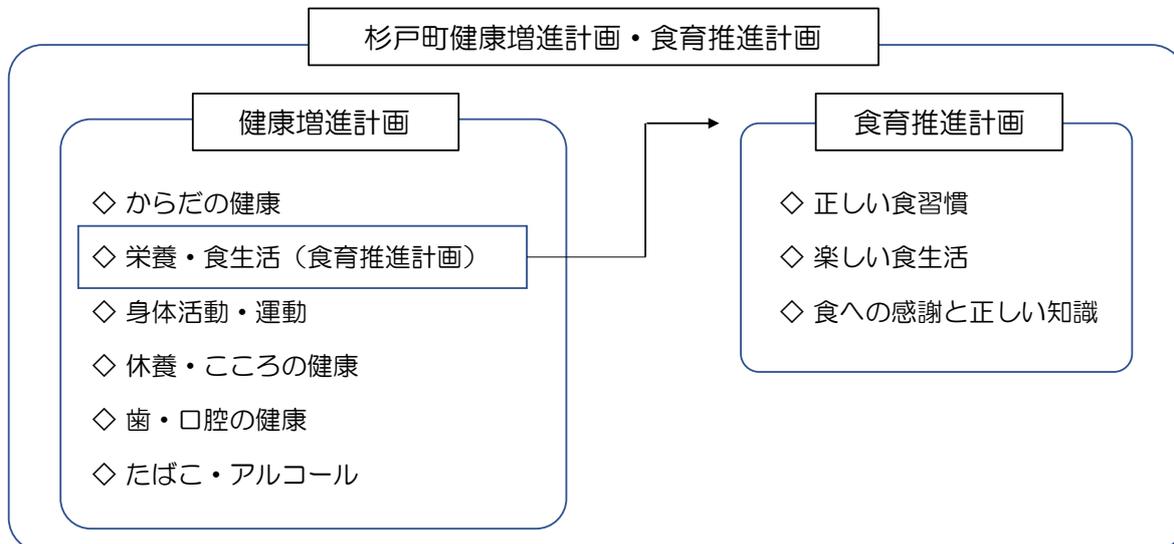
(2) 関連計画との位置づけ

本計画は、町の最上位計画である「第6次杉戸町総合振興計画」の個別計画として位置づけ、国及び県が策定した関連計画、福祉系の最上位計画である「第2次杉戸町地域福祉計画」や、町が策定した各種計画との整合・連携を図ります。



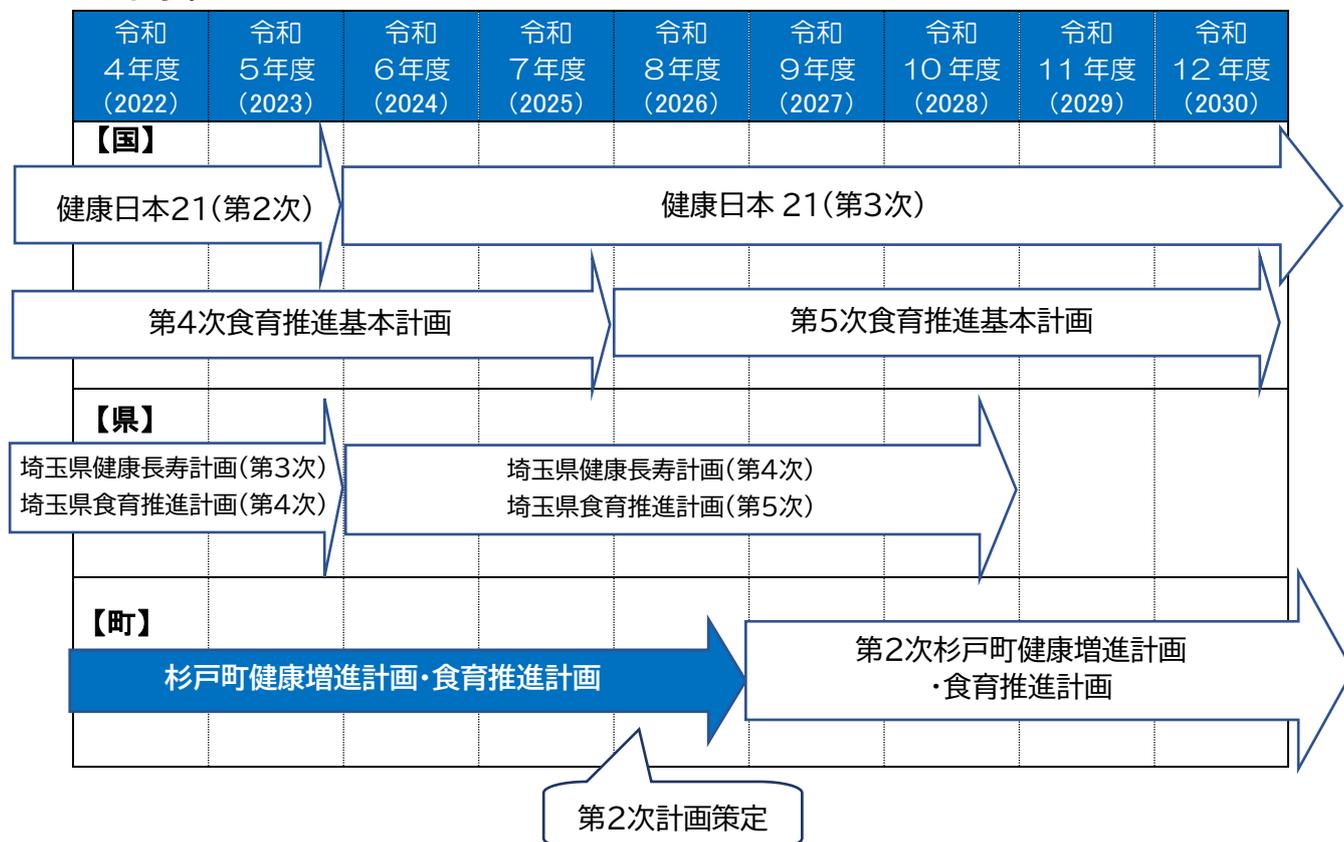
3. 計画の構成

本計画は、健康づくりと食育の一体的な推進を目指し、健康増進計画と食育推進計画を一本化して策定しています。

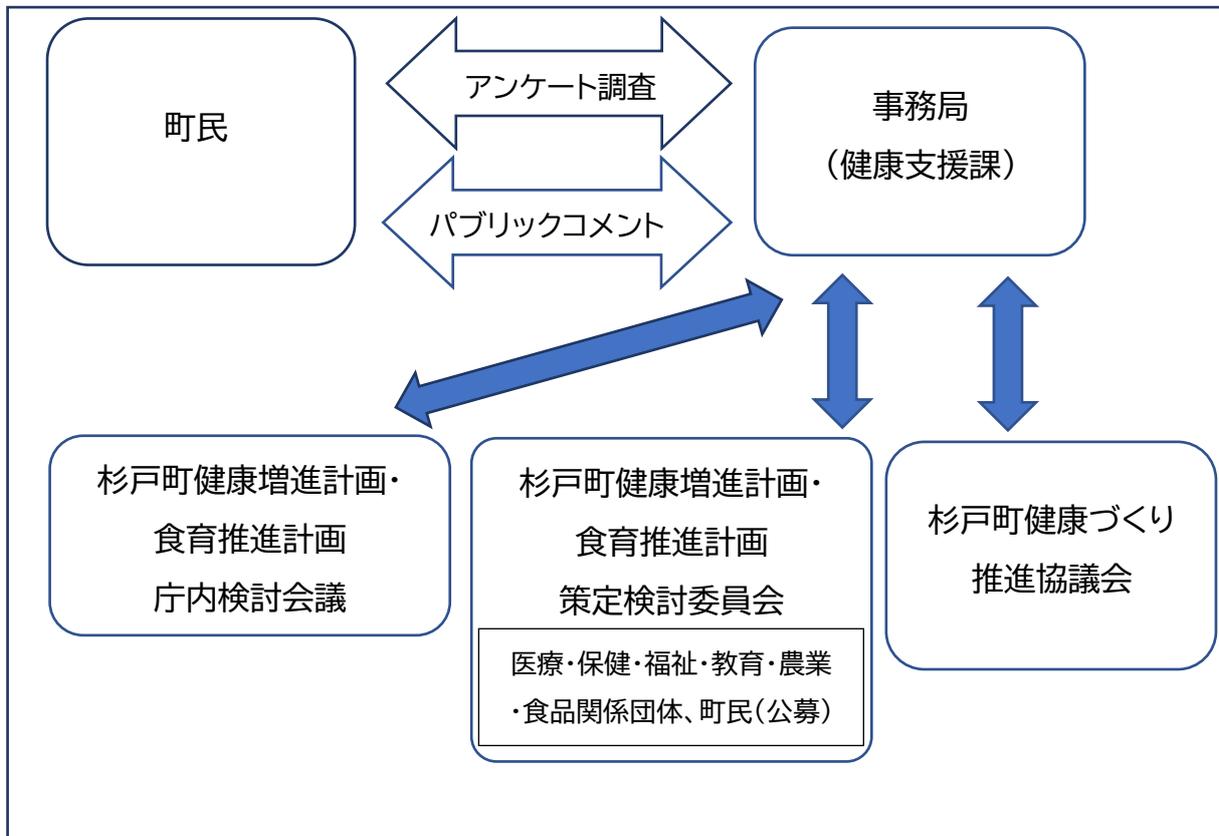


4. 計画の期間

本計画の期間は、令和4年度から令和8年度までの5か年とし、法改正や社会情勢の変化などに伴い見直しが必要になった際には、状況に応じて計画を見直すこととします。



5. 計画の策定体制



(1) アンケート調査の実施

町民の生活習慣や健康状態を把握し、今後の計画策定の基礎資料とするため、令和2年度に「杉戸町健康づくりアンケート調査」を実施しました。

(2) パブリックコメントの実施

本計画を策定するにあたり、「杉戸町健康増進計画・食育推進計画（素案）」を町ホームページや保健センターなどで公表し、広く町民から意見を聴き、それを考慮して策定しました。

(3) 策定検討委員会の設置

本計画を作成するにあたり、保健や医療、福祉、教育などの各分野の関係者、農業や食品関係の団体、及び町民（公募による委員）などで構成する「杉戸町健康増進計画・食育推進計画策定検討委員会」を設置し、健康や食育に関する現状や課題、計画内容などについて審議を行いました。

(4) 庁内検討会議

庁内関係課で構成する「杉戸町健康増進計画・食育推進計画庁内検討会議」を設置し、各課の実施事業の確認や意見交換を行い、計画案の策定を行いました。

(5) 杉戸町健康づくり推進協議会

医療・保健・教育などの各分野の関係団体の代表者で構成され、計画策定に必要な助言を行いました。

6. SDGs を踏まえた計画推進

平成27（2015）年9月の国連サミットにおいて、国際社会全体で令和12（2030）年までに達成すべき持続可能な開発目標（SDGs：Sustainable Development Goals エス・ディー・シーズ）が採択されました。町でも「第6次杉戸町総合振興計画」の第1次実施計画にSDGsを位置づけ、17の開発目標と各施策の対応を示しています。



第1章 計画の策定

SDGsは「誰も置き去りにしない」ことを根底にしており、本計画では、17の開発目標と施策のうち、以下2つの開発目標への対応が位置づけられています。



目標 3 あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を推進する

あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を推進することは、持続可能な開発に欠かせません。



目標 17 持続可能な開発に向けてグローバル・パートナーシップを活性化する

町は公的／民間セクター、町民、NGO／NPOなどの多くの関係者を結び付け、パートナーシップの推進を担う中核的な存在となり、持続可能な世界を構築していく上で必要な協力関係を築いていきます。

第2章 「健康」・「食」を巡る町の現状

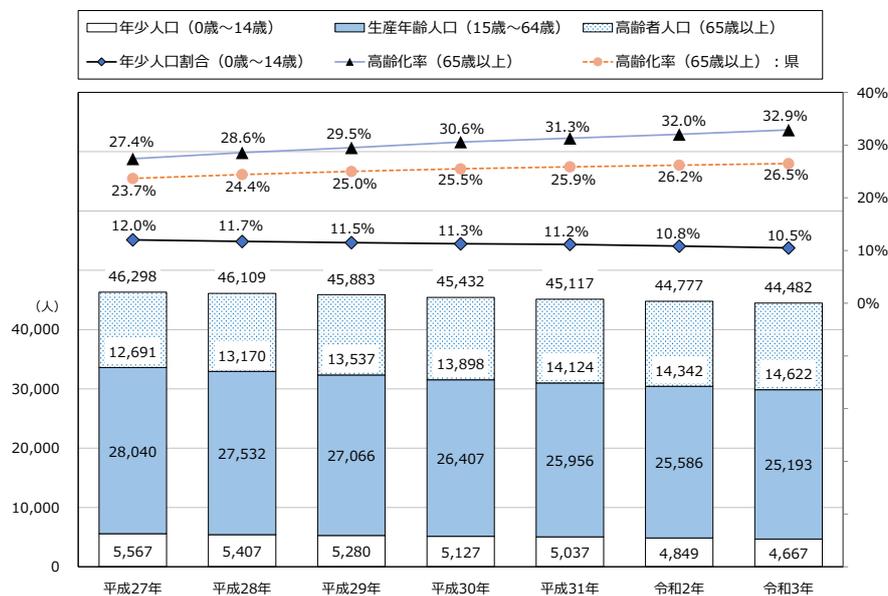
第2章 「健康」・「食」を巡る町の現状

1. 統計からみた現状

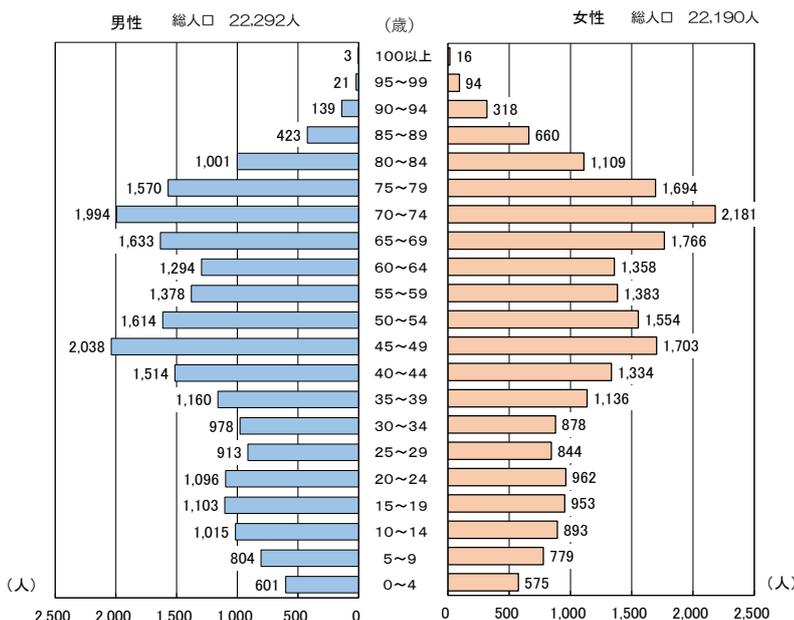
(1) 人口などの現状

①人口の推移

町の人口は年少人口及び生産年齢人口は減少傾向であり、高齢者人口は増加傾向で推移しています。総人口に占める高齢者の割合である高齢化率は、増加傾向で推移し、令和3（2021）年は32.9%となっています。



②人口構造（令和3年1月）



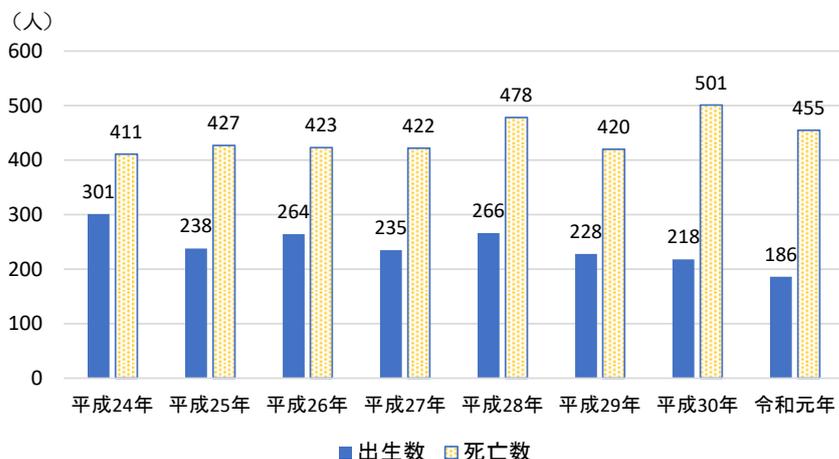
令和7（2025）年には「団塊の世代」が後期高齢者（75歳以上）となり、高齢化率はピークを迎えます。また、令和22（2040）年には「団塊ジュニア世代」が高齢者となります。

資料：住民基本台帳（各年1月1日）

(2) 出生と死亡

①出生数と死亡数

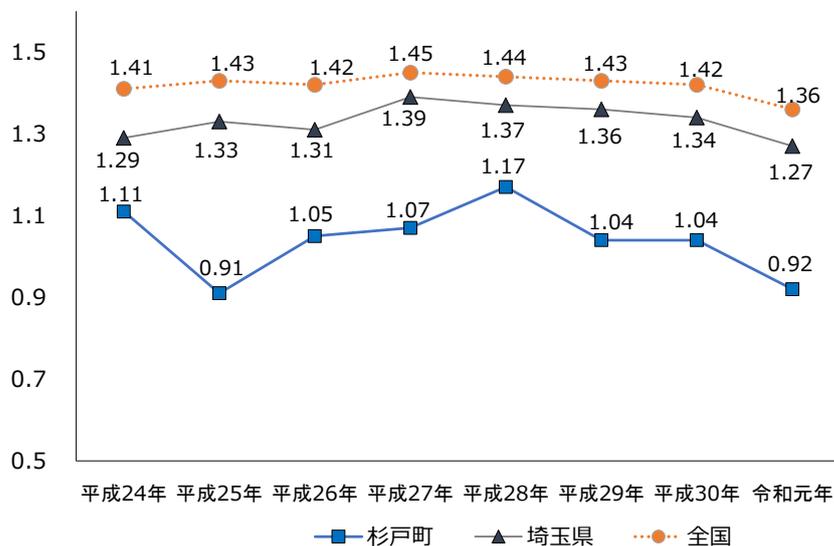
平成 24 年以降、出生数は減少傾向にあり、死亡数は増減を繰り返しながら、増加傾向で推移しています。



資料：埼玉県人口動態統計

②合計特殊出生率(※)の推移

平成 28 年以降、減少傾向にあり、令和元年には 0.92 と国や県と比べても低い水準にあります。

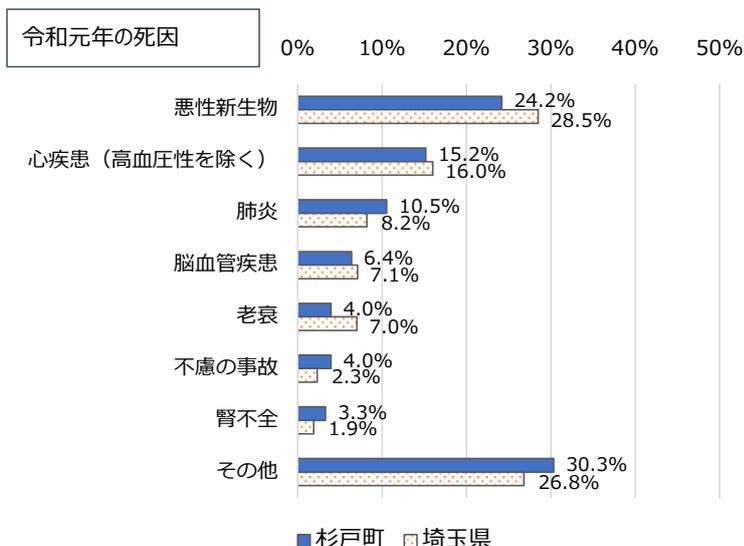


資料：埼玉県人口動態統計

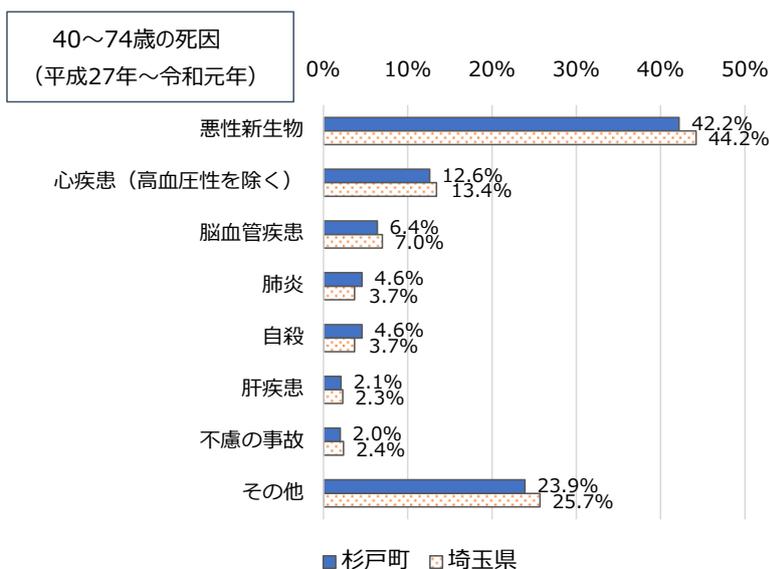
(※) 合計特殊出生率：15歳から49歳の女性の年齢別出生率を合計した指標のこと。ひとりの女性が平均して一生の間に何人の子どもを産むかを表します。

第2章 「健康」・「食」を巡る町の現状

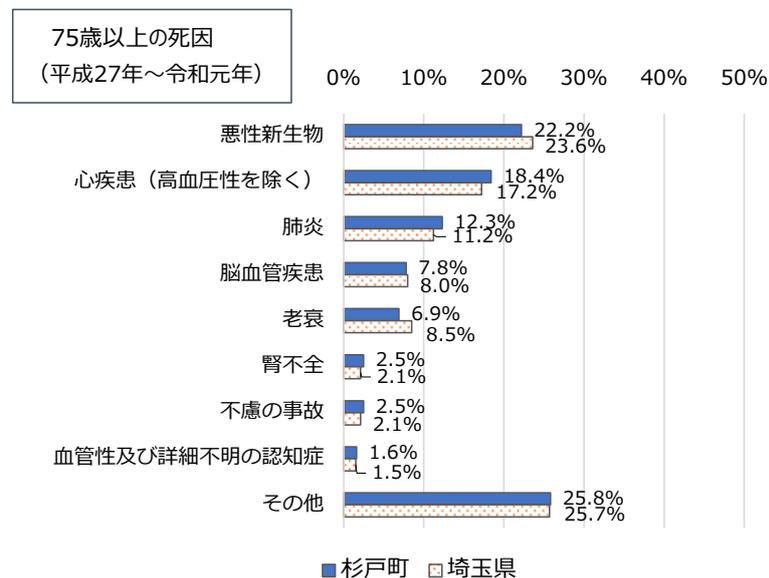
③死因別の割合



令和元年における死因をみると、悪性新生物（がん）が24.2%と最も多く、心疾患（高血圧性を除く）と肺炎を合わせると死因全体の半分を占めています。



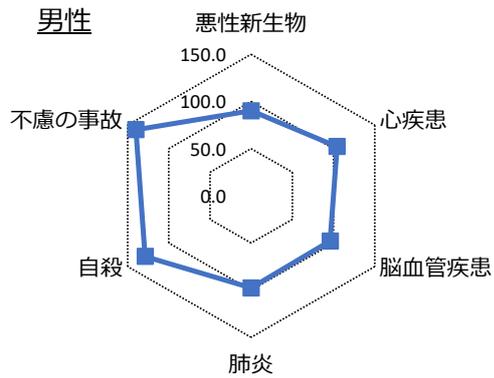
平成27年から令和元年の5年間の壮年期以降の死因では、悪性新生物（がん）が42.2%と大きく占めています。



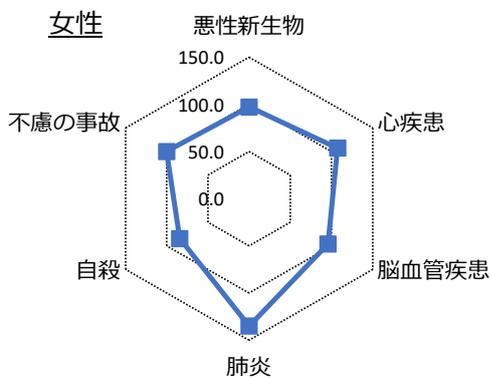
平成27年から令和元年の5年間の75歳以上の後期高齢者においては、悪性新生物（がん）が22.2%と最も多く、心疾患（高血圧性を除く）と肺炎を合わせると死因全体の半分強を占めています。

資料：埼玉県衛生研究所

④標準化死亡比（※）



平成27年から令和元年の5年間の標準化死亡比をみると、男性においては不慮の事故と自殺が県全体と比較すると高くなっています。



女性においては肺炎が県全体と比較すると高くなっています。

資料：埼玉県衛生研究所「地域別健康情報」

（※）標準化死亡比：年齢構成の違いによる影響を除いて死亡率を比較するための指標。埼玉県の平均を100として、100を超えると県平均よりも高い死亡率と判定されます。



第2章 「健康」・「食」を巡る町の現状

⑤ライフステージ別死因順位

平成27年から令和元年までの町における5年間の死因順位をみると、総数では第1位が「悪性新生物」、第2位が「心疾患」、第3位が「肺炎」となっています。

また、ライフステージ別にみると青年期では「不慮の事故」が1位で、壮年期、中年期においては「悪性新生物」が1位ですが、それぞれ「自殺」の割合が他のライフステージと比べて高くなっています。

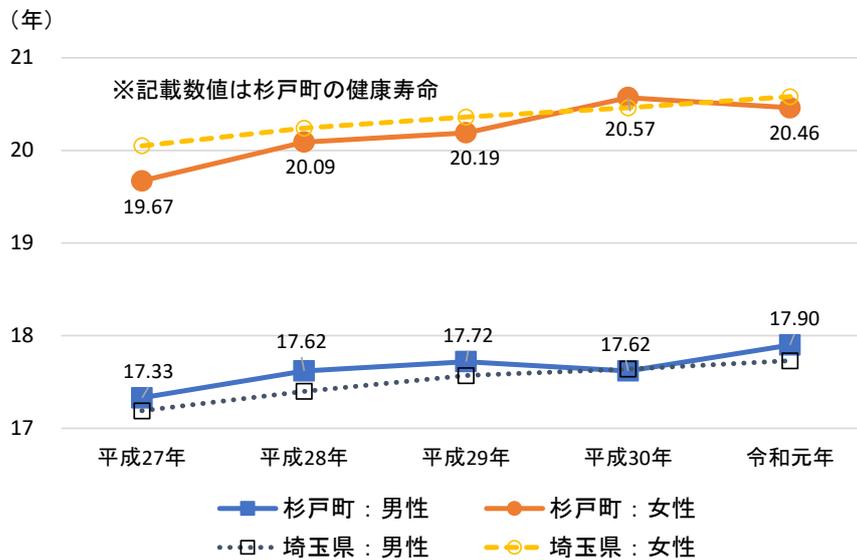
ライフステージ別死因順位（平成27年～令和元年）

	幼年期 (0～4歳)	少年期 (5～14歳)	青年期 (15～24歳)	壮年期 (25～44歳)	中年期 (45～64歳)	高齢期 (65歳以上)	総数
第1位	先天奇形, 変形 及び染色体異常 66.7%	インフルエンザ 33.3%	不慮の事故 38.5%	悪性新生物 23.1%	悪性新生物 43.5%	悪性新生物 26.5%	悪性新生物 27.8%
第2位	心疾患(高血圧 性を除く) 33.3%	先天奇形, 変形 及び染色体異常 33.3%	自殺 30.8%	不慮の事故 20.5%	心疾患(高血圧 性を除く) 13.1%	心疾患(高血圧 性を除く) 17.1%	心疾患(高血圧 性を除く) 16.6%
第3位		不慮の事故 33.3%	悪性新生物 23.1%	自殺 20.5%	自殺 7.9%	肺炎 11.0%	肺炎 9.9%
第4位			肺炎 7.7%	心疾患(高血圧 性を除く) 12.8%	脳血管疾患 5.2%	脳血管疾患 7.6%	脳血管疾患 7.2%
第5位				肝疾患 5.1%	肝疾患 3.1%	老衰 5.4%	老衰 4.8%
第6位				敗血症 2.6%	不慮の事故 2.6%	不慮の事故 2.2%	不慮の事故 2.8%
第7位				ヘルニア及び腸 閉塞 2.6%	肺炎 1.6%	腎不全 2.1%	腎不全 2.0%
第8位				筋骨格系及び結 合組織の疾患 2.6%	腎不全 1.6%	糖尿病 1.6%	自殺 1.9%
				その他 10.3%	その他 21.5%	その他 26.4%	その他 26.9%

資料：埼玉県衛生研究所「地域別健康情報」

⑥健康寿命（※）の推移

男性と女性では健康寿命で3年ほどの差がありますが、男女共に緩やかに延伸しています。

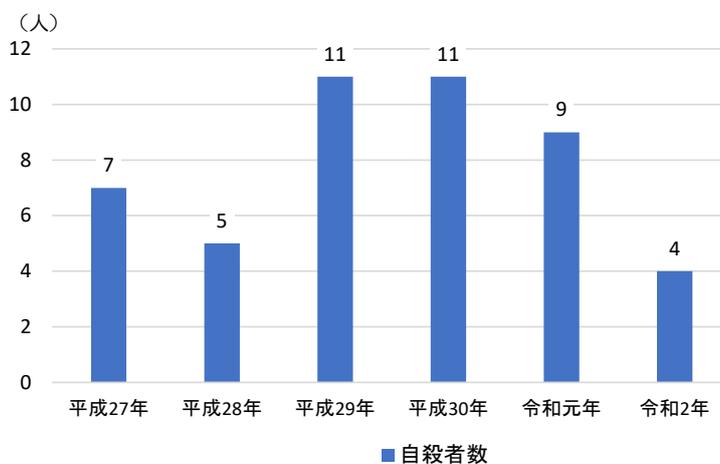


資料：埼玉県衛生研究所「地域別健康情報」

（※）健康寿命：埼玉県では、「健康寿命」を、生活の質を考慮し、「あと何年、自立して健康に生きられるか」を示した期間としており、具体的には、65歳に達した人が「要介護2（家事や買い物など日常の動作に加え、食事や排泄など身の回りのことにも部分的な介護が必要な状態）」以上になるまでの平均的な年数として算出しています。

⑦自殺者数の推移

町における自殺者数は平成29年に前年と比べ倍増しましたが、以降は減少傾向を示しています。

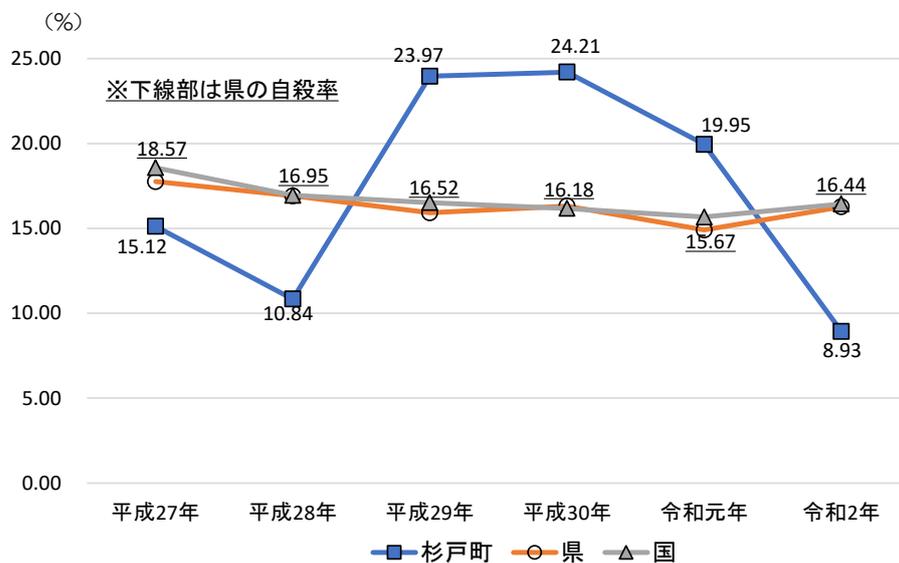


資料：厚労省_地域における自殺の基礎資料

第2章 「健康」・「食」を巡る町の現状

⑧自殺死亡率（※）の推移

国、県とも令和2年から再び、増加傾向がみられますが、町においては国、県と比べ、半分と減少傾向を示しています。



資料：厚労省_地域における自殺の基礎資料

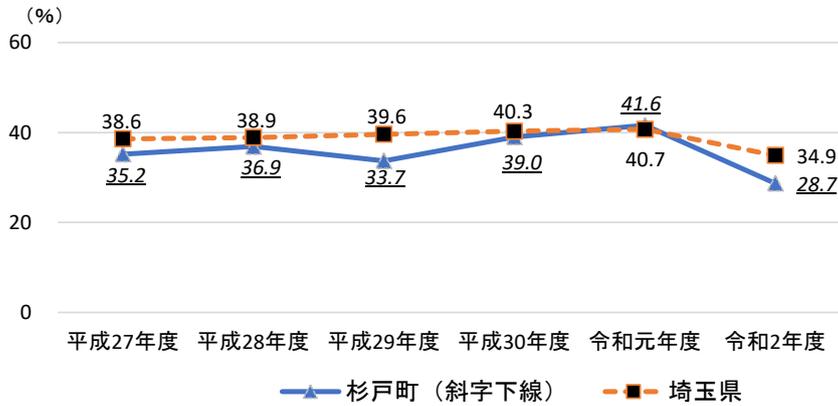
（※）自殺死亡率：人口10万人当たりの自殺者数を表しています。

（10万÷総人口×総自殺者数）

(3) 健（検）診などの状況

①特定健康診査（※1）受診率の推移

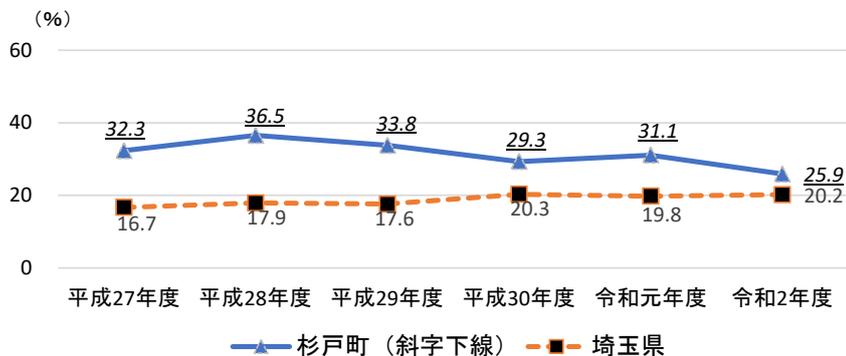
令和元年度まで緩やかな増加がみられます。令和2年度の受診率の低下は、新型コロナウイルス感染症の影響によるものと思われます。



資料：特定健診等データ管理システム「特定健診・特定保健指導進捗・実績管理表」

②特定保健指導（※2）実施率の状況

県全体を超えたかたちで緩やかな減少がみられます。



資料：特定健診等データ管理システム「特定健診・特定保健指導進捗・実績管理表」

（※1）特定健康診査：国のメタボリックシンドローム対策の柱として、平成20年度より導入された健康診断のことで、糖尿病や脂質異常などの生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的としています。

（※2）特定保健指導：特定健診を受けたあとに、メタボリックシンドロームのリスク数に応じて生活習慣の改善が必要な人に行われる保健指導です。

第2章 「健康」・「食」を巡る町の現状

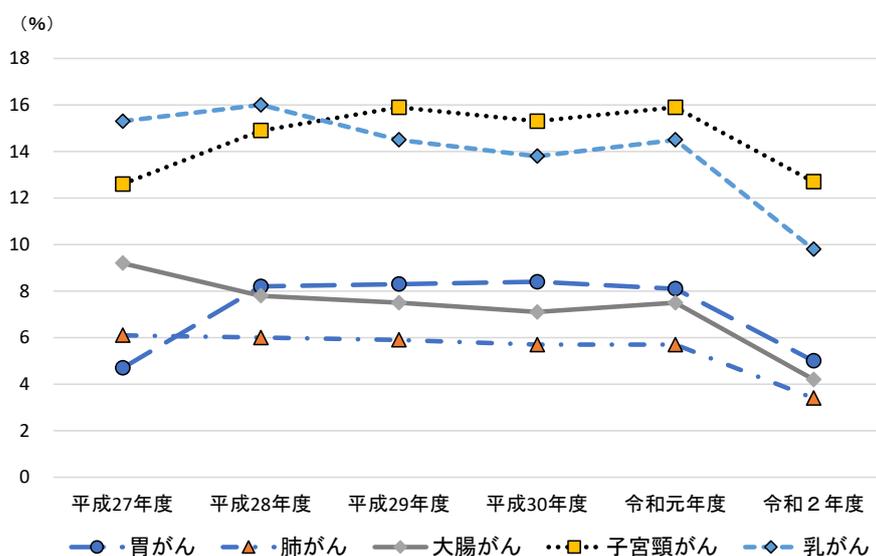
③がん検診の受診率

増減はあるものの、全体的に横這いで推移しています。令和2年度の受診率の低下は、新型コロナウイルス感染症の影響によるものと思われます。

がん検診受診率の推移

(%)	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度
胃がん	4.7	8.2	8.3	8.4	8.1	5.0
肺がん	6.1	6.0	5.9	5.7	5.7	3.4
大腸がん	9.2	7.8	7.5	7.1	7.5	4.2
子宮頸がん	12.6	14.9	15.9	15.3	15.9	12.7
乳がん	15.3	16.0	14.5	13.8	14.5	9.8

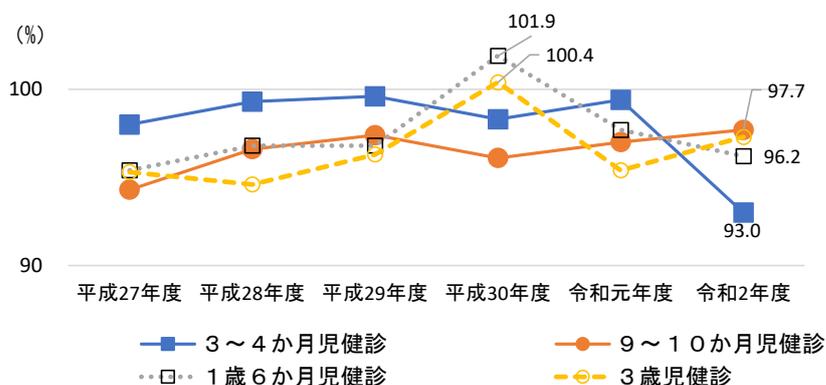
受診率は、40～69歳（胃がんは平成28年度以降50～69歳、子宮頸がんは20～69歳）を対象として算出。



資料：健康支援課

④乳幼児健診受診率の推移

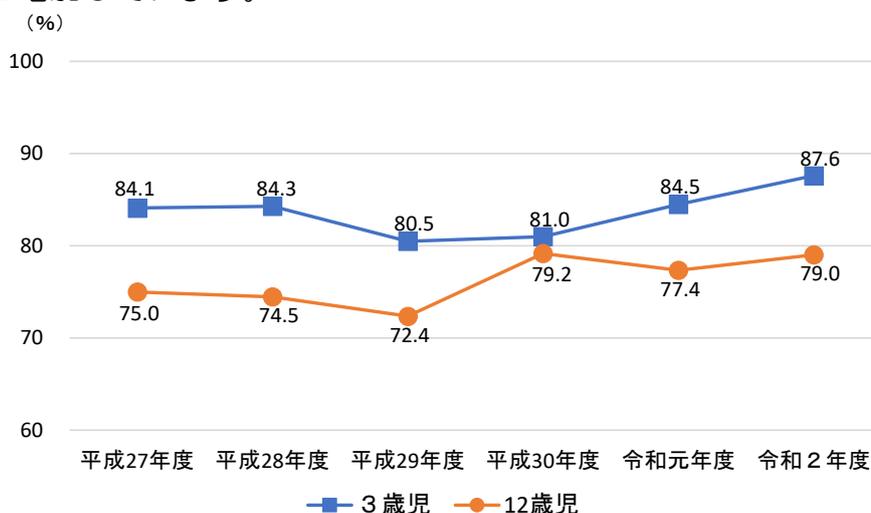
すべての健診の受診率が90%代で推移しており、未受診者に対しては、電話や訪問による養育状況等の確認と受診の勧奨をしています。令和2年度の3～4か月児健診受診率の低下は新型コロナウイルス感染症の影響と思われます。



資料：健康支援課

⑤むし歯の状況

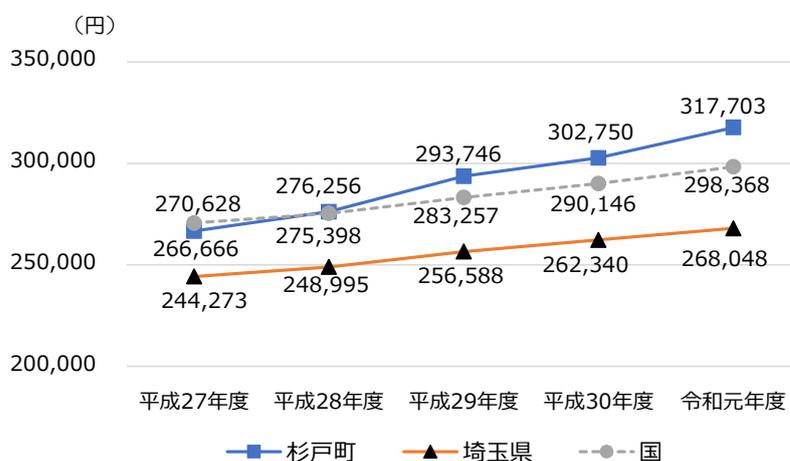
3歳児、12歳児共にむし歯のない子（処置済みを除く）の割合が平成30年度以降、着実に増加しています。



資料：健康支援課「3歳児健診」・町立中学校「歯科健診」

⑥国民健康保険被保険者1人当たり診療費

年々、増加傾向にあり、平成30年度には30万円を超えました。令和元年度は、県内5番目に高い診療費となっています。



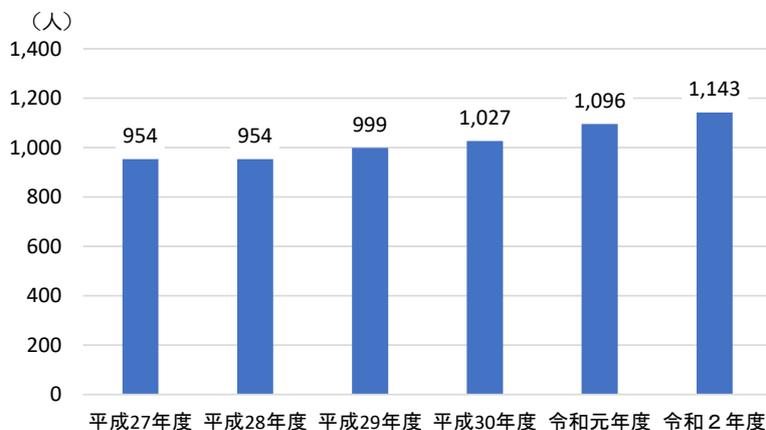
資料：国民健康保険事業状況報告書（事業年報）

国 政府統計の総合窓口 e-Stat
 県・町 国民健康保険事業状況（速報値）

(4) 介護給付費の状況

①要介護2以上の認定者数の推移

高齢者人口の増加に合わせ、年々増加傾向にあります。

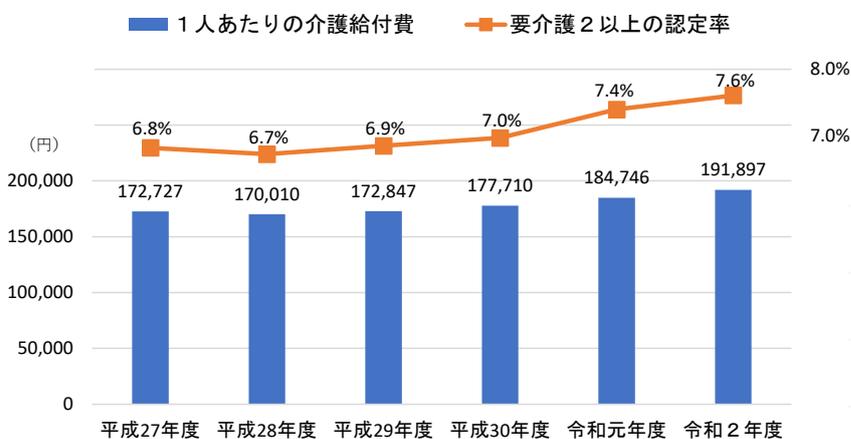


人数は3月31日現在の数字で、2号被保険者(※1)の認定者を含む

資料：高齢介護課

②介護給付費の推移と要介護2以上の認定率の推移

1人あたりの介護給付費(※2)、要介護2以上の認定率(※3)とも増加傾向にあり、今後も同様に推移すると思われます。令和2年度における認定率は7.6%であり、同年度の国(9.6%)、県(8.2%)を下回っています。(介護保険事業状況報告より)



資料：高齢介護課

(※1) 2号被保険者：介護保険制度での40～64歳の被保険者

(※2) 1人あたり介護給付費：高額等を除いた年間給付費÷1号被保険者数(介護保険制度での65歳以上の被保険者)とする。

(※3) 認定率：1号被保険者の該当認定者数÷1号被保険者数とする。

2. アンケート調査の概要

町内の幼児、小学生、中学生、未成年および成人の方の、日頃の生活習慣や健康意識、食生活にかかわる実態を把握し、本計画の基礎資料とするため、アンケート調査を実施しました。

◆調査対象者

令和2年10月1日現在、杉戸町に居住する住民

- ①幼児（その保護者）
- ②小学5年生
- ③中学2年生
- ④未成年（16～19歳）
- ⑤成人一般（20歳以上）

◆調査期間

上記①：令和2年11月11日～令和3年1月27日

上記②～⑤：令和2年11月2日～令和2年11月20日

◆調査方法

- ①幼児（その保護者）：郵送にて配布、健診時（1歳6か月、3歳）に回収
- ②小学5年生：小学校にて配布、回収
- ③中学2年生：中学校にて配布、回収
- ④未成年（16～19歳）：郵送にて配布、回収
- ⑤成人一般（20歳以上）：郵送にて配布、回収

◆配布数、回収数

調査種別	配布数	有効回収数	有効回収率
①幼児（その保護者）	123部	117件	91.4%
②小学5年生	373部	359件	96.2%
③中学2年生	394部	363件	92.1%
④未成年（16～19歳）	400部	145件	36.3%
⑤成人一般（20歳以上）	1,000部	380件	38.0%

- ・クロス集計では無回答を除いて集計しているため、各項目の「n(回答者数)」の合計が「全体」と一致しない場合があります。例えば、年代別のグラフの場合、年齢を回答していない人がいるため、20歳以上の各年代の合計は「成人一般」と一致しません。

第2章 「健康」・「食」を巡る町の現状

第3章 計画の基本理念と体系

第3章 計画の基本理念と体系

1. 基本理念

みんなでつくる健康を育むまち ～一人ひとりが主役の健康づくり～

すべての町民が健やかでいきいきと生活するためには、一人ひとりが自らの健康に関心を持ち、自分に合った健康づくりに主体的に取り組むとともに、地域や関係機関、行政が連携し、健康づくりを推進する体制が必要です。

本計画は「みんなでつくる健康を育むまち」を基本理念として、すべての町民一人ひとりが主役の健康づくりを推進していきます。

2. 最終目標

健康寿命の延伸	男性	83.20 歳
	女性	85.56 歳

計画の最終的な目標を「健康寿命の延伸」とし、町民一人ひとりが生涯にわたり、健康で自立して暮らすことのできる期間を延ばすことを目指します。

3. 基本方針

基本理念を実現し、最終目標を達成するため、次項「4.取組分野」のすべてに共通する以下の3つの項目を基本方針とし、計画の推進を目指します。

- ① 生活習慣病の発症予防と重症化予防
- ② 生涯を通じた心身の健康づくりの推進と生活習慣の改善
- ③ 健康づくりを推進する地域・環境づくり

4. 取組分野

計画を具体的に推進するため、健康要素である「からだの健康」、「栄養・食生活（食育推進計画）」、「身体活動・運動」、「休養・こころの健康」、「歯・口腔の健康」、「たばこ・アルコール」の6つの分野ごとに取組目標を設定します。

5. 計画の体系

【基本理念】

みんなで作る健康を育むまち
 ~一人ひとりが主役の健康づくり~

最終目標

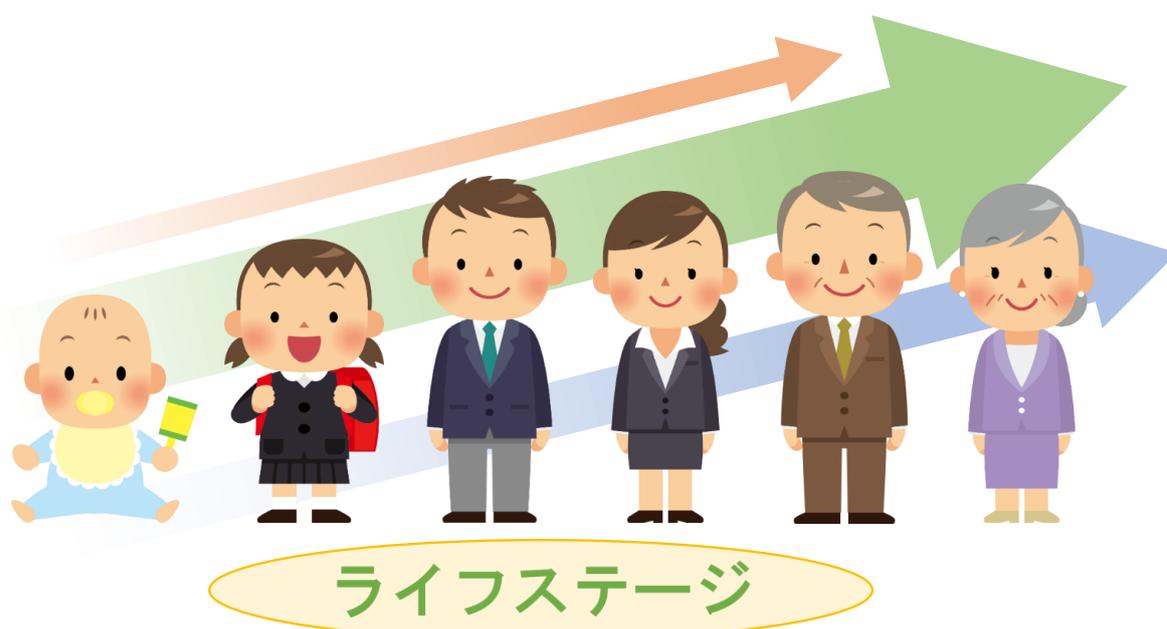
健康寿命の延伸

基本方針	取組分野	取組目標
① ② ③ 生涯を通じた心身の健康づくりの推進と生活習慣の改善 生活習慣病の発症予防と重症化予防 健康づくりを推進する地域・環境づくり	1 からだの健康	1 一人ひとりが自分に合った健康づくりを進めよう 2 健康管理のために、健（検）診を受けよう 3 みんなで健康づくりに取り組もう
	2 栄養・食生活（食育推進計画）	1 バランスの良い食事や正しい食習慣を身につけよう 2 食への関心を高め、食生活を楽しもう
	3 身体活動・運動	日常生活の中で自分に合った運動習慣を身につけよう
	4 休養・こころの健康	十分な休養やストレスの解消で心の健康を保とう
	5 歯・口腔の健康	自分の歯と口に関心を持ち、歯と口の健康づくりに取り組もう
	6 たばこ・アルコール	1 たばこによる健康への影響を正しく理解し、行動しよう 2 アルコールによる健康への影響を理解し、過度な飲酒を控えよう

6. ライフステージ別の特徴

生涯にわたって健康づくりを進めていくことが必要なため、「4. 取組分野」においてライフステージに応じた取組を設定しています。

乳幼児期 (0～5歳)	<ul style="list-style-type: none"> • からだやこころの発達が最も著しい時期であり、生活習慣の基礎がつくられる時期です。 • 生活のリズムを身につけ、食に対する関心を育む時期です。
学童・思春期 (6～19歳)	<ul style="list-style-type: none"> • 基礎体力がつき、自立心が芽生え精神面の成長とともに生活習慣の基礎が固まる重要な時期です。 • 食への関心を広げ、望ましい食生活を実践する力をつける時期です。
青年・成人期 (20～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> • 身体機能が完成期を迎え、社会人として仕事や子育てなど最も活動的な時期です。 • 精神的な負担が増す時期であり、不規則な生活や飲酒、喫煙等により、生活習慣病の危険性が高まる時期です。
壮年期 (40～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> • 健全な食生活と健康管理で、身体機能の低下に伴う生活習慣病の発症を予防する時期です。 • 社会的には働き盛りの時期ですが、過度なストレスにより、精神疾患が増える時期です。
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> • 身体的には老化が進み、個人差はありますが健康問題が出現する時期であり、日常生活機能の維持のため健康づくりが重要となる時期です。 • 社会的には人生の完成期であり、食や生活を楽しみ、豊かな実りと健康長寿を目指す時期です。



第4章 分野別の取組

第4章 分野別の取組

1. からだの健康

目標1 一人ひとりが自分に合った健康づくりを進めよう

健康づくりは本来、自分の健康は自分で守るといような主体的に取り組むべき課題です。健康で心豊かに生活するためには、自分の健康状態に向き合い、自分に適した取組を選び、生涯を通じた健康づくりを進めていくことが大切です。

【現状と課題】

アンケート調査（以下「調査」）によると現在の健康状態について、未成年では概ね良好ですが、成人については「健康である」が4割弱にとどまっています。

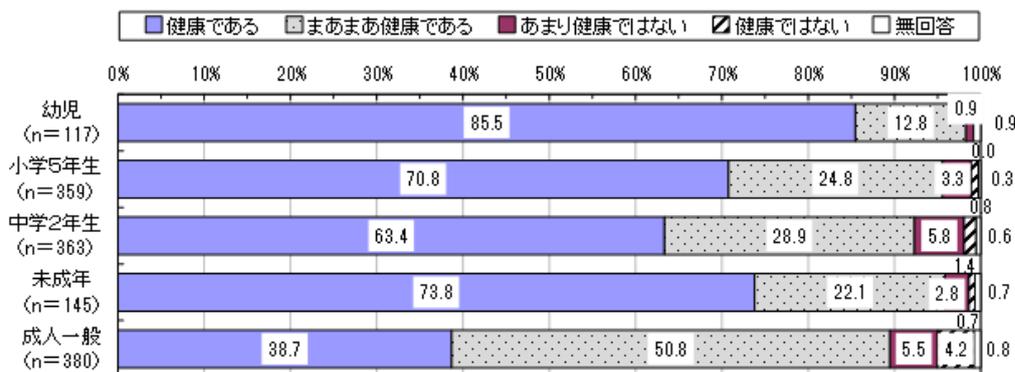
BMI（※）については、未成年では18.5未満（やせ）の割合が高いのに対し、成人一般では25以上（肥満）が25.3%と全体の4分の1を占めています。さらに、成人一般のBMIと健康状態別の関係をみると、「健康ではない」と回答した人は、「健康である」と回答した人より、18.5未満（やせ）と25以上（肥満）の割合が高く、その合計は5割近くを占めています。

また、特定健診の結果から、町ではBMI25以上（肥満）の割合が年々増加しており、特に女性の肥満度の割合が県平均より高く、中でも40歳代から50歳代の女性で大きな差が見られます。

肥満は生活習慣病の危険因子であることから、適正体重を維持することは健康づくりにおいて大切です。そのため、自分に合った食事量や運動など、正しい健康情報の提供や、健康について気軽に相談できる機会が必要です。

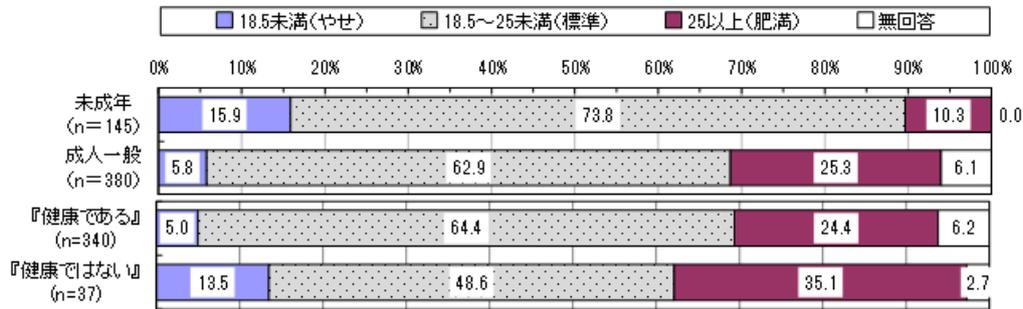
（※）BMI：Body Mass Index（体格指数）の略で、体重と身長から肥満の度合いを判定するものです。BMI (kg/m²) = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) × 身長 (m)

現在の健康状態について

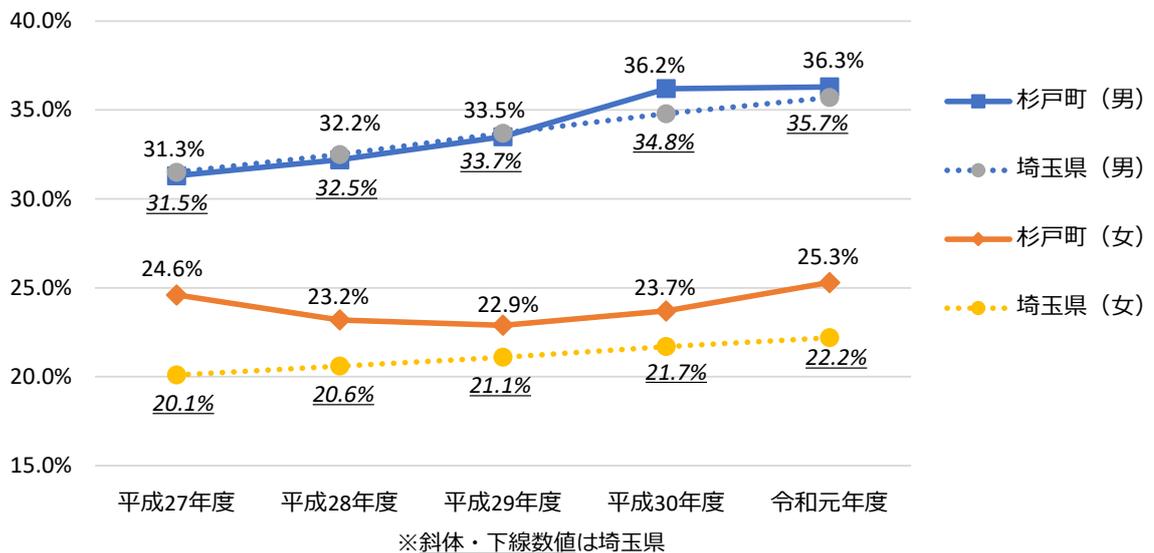


（幼児については、その保護者の判断で、小学生以上はあくまでも自己判断です。）

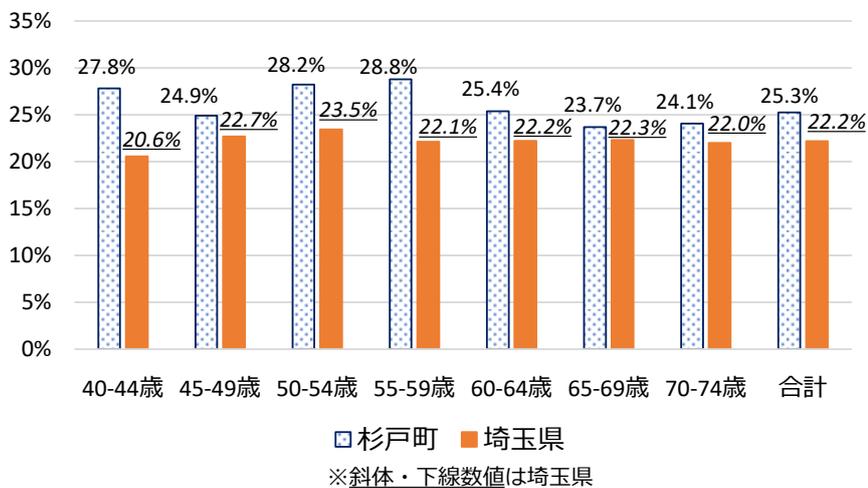
BMI（体格指数）



BMI 25.0 以上（肥満）の推移（40～74 歳）



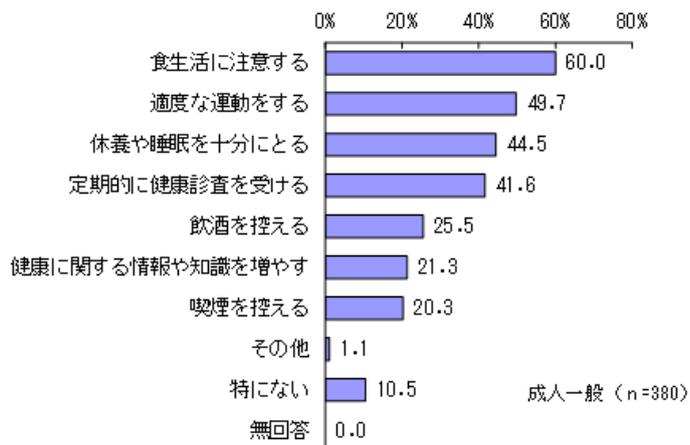
令和元年度 女性（年代別）のBMI 25.0 以上の割合



資料：埼玉県衛生研究所（協会けんぽ＋市町村国保）

第4章 分野別の取組

健康のために行っていること



「食生活に注意する」が6割と最も多く、次いで「適度な運動をする」、「休養や睡眠を十分にとる」となっています。

【町民の取組】

【乳幼児期】

▶町民の取組

- ・育児の悩みや親子の健康について、一人で悩まず周囲に相談します。

【全世代】

▶町民の取組

- ・適正体重を維持できる食事量や運動を心がけます。

【町の取組と施策】

No.	施策・事業名	施策・事業内容	主なライフステージ	主管課
1	健康相談	保健師等による育児相談、血圧測定、尿検査、健康について相談・助言等を行います。面接、電話による相談のほか、母子を対象にオンライン相談を実施します。	全世代	健康支援課
2	暮らしの保健室	町内のサロン・老人クラブ等、高齢者が集う場へ看護師を中心とした専門職が出向き、暮らしの困りごとや医療、介護の相談に応じる事業を行います。	高齢期	高齢介護課

No.	施策・事業名	施策・事業内容	主なライフステージ	主管課
3	健康講座	杉戸町コミュニティづくり推進協議会（健康・青少年部会）主催で自主的な健康づくりの推進や普及を図るため、町内在住・在勤の20歳以上の方を対象に、年数回、健康講座を開催します。	青年・成人期 壮年期 高齢期	住民協働課
4	健康教育	町内小学校の6年生を対象に、「知ってほしいがんのこと」をテーマに保健師が健康教育を実施します。	学童・思春期	健康支援課
5	医療講演会	医師に講師を依頼し、健康に関する講演会を実施します。	全世代	健康支援課
6	園児への保健指導 （保育園）	行事や四季の活動に合わせて指導内容を保健師が計画した上で、その時期に必要な知識（熱中症対策や風邪予防対策（手洗い・うがい）等）を具体的な内容で分かりやすく保健師が指導を行います。	乳幼児期	子育て支援課
7	子育て講座 （子育て支援センター）	子育て講座「ベビーマッサージ」、「子どもの食事」、「お薬のおはなし」の開催や、乳幼児の健康、保健に関する支援について情報を提供します。 講師（ベビーマッサージインストラクター、管理栄養士、薬剤師）による指導や講話を通し、子育てのスキルアップを目指します。	乳幼児期	子育て支援課
8	ママパパ教室	妊娠週数13週以降の初妊婦とそのパートナーを対象に、助産師、歯科衛生士、管理栄養士、保健師が講師となり、出産や育児について学ぶ場を提供します。	乳幼児期	健康支援課
9	発達支援相談	乳幼児の言葉や発達の心配、子育てに悩んでいる保護者の相談に専門職が個別に対応します。	乳幼児期	健康支援課
10	乳児家庭全戸訪問	生後4か月までの出生児の全家庭に保健師等が訪問し、発育測定や発達の確認、予防接種の説明や子育て相談を行います。	乳幼児期	健康支援課

第4章 分野別の取組

No.	施策・事業名	施策・事業内容	主なライフステージ	主管課
11	早期不妊検査費・早期不妊治療費・不育症検査費助成	不妊検査、不妊治療、不育症検査の費用を助成します。経済的負担の軽減だけでなく、精神的支援も検討します。	学童・思春期 青年・成人期 壮年期	健康支援課
12	未熟児養育医療費支給	身体の発育が未熟なままで生まれ、入院を必要とする乳児に対して、その治療に必要な医療費を負担します。	乳幼児期	健康支援課

【現状と目標指標】

健康寿命の延伸（埼玉県衛生研究所資料）

指標		対象者	令和元年度 (現状値)	令和8年度 (目標値)
1	健康寿命（※1）の延伸	男性	17.90年 (82.90歳)	18.20年 (83.20歳)
		女性	20.46年 (85.46歳)	20.56年 (85.56歳)

（※1）健康寿命：埼玉県では、「健康寿命」を、生活の質を考慮し、「あと何年、自立して健康に生きられるか」を示した期間としており、具体的には、65歳に達した人が「要介護2（家事や買い物など日常の動作に加え、食事や排泄など身の回りのことにも部分的な介護が必要な状態）」以上になるまでの平均的な年数として算出しています。

健康状態など（町民アンケート調査）

指標		対象者	令和2年度 (現状値)	令和8年度 (目標値)
1	現在の健康状態について「健康である」と思う人の割合を増やす	成人一般	38.7%	増加
2	BMI（体格指数）が25以上（肥満）の人の割合を減らす（※2）	成人男性 (40～74歳)	36.3% (令和元年度)	34.0%
		成人女性 (40～74歳)	25.3% (令和元年度)	23.0%

（※2）埼玉県衛生研究所 特定健診データ（協会けんぽ+市町村国保）より

目標2 健康管理のために、健（検）診を受けよう

がんや生活習慣病は、早期発見・早期治療が効果的です。これらの病気は自覚症状がないまま進行することが多いため、定期的に健（検）診を受診することが大切です。

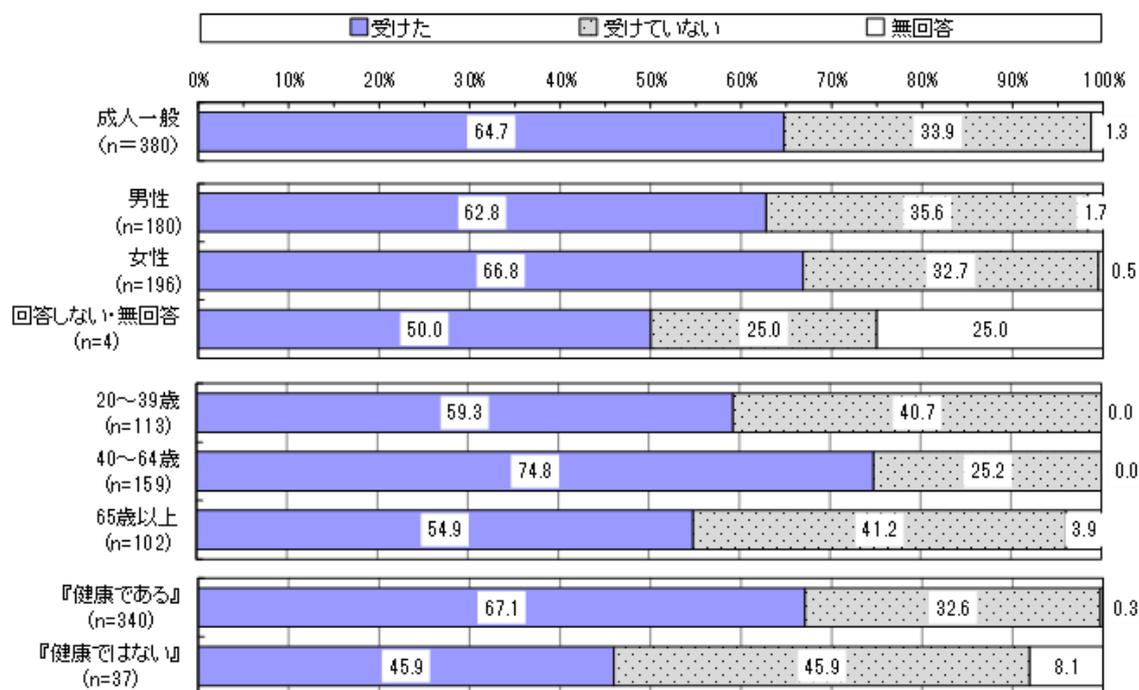
がんの早期発見や、生活習慣病の発症・重症化予防のため、町ではがん検診や特定健康診査など、各種健（検）診の受診率を向上させるための取組を推進します。

【現状と課題】

成人では40～64歳の壮年期の受診率が最も高く、20～39歳の青年・成人期、壮年期及び65歳以上の高齢期は低くなっています。壮年期における死因の第1位は「悪性新生物」（p14 ⑤ライフステージ別死因順位参照）であることから、健（検）診の必要性、重要性の啓発に努め、生活習慣病の早期発見と重症化予防に繋げることが重要です。

高齢者についても、要介護状態や認知症予防のために、受診勧奨の方策が必要です。

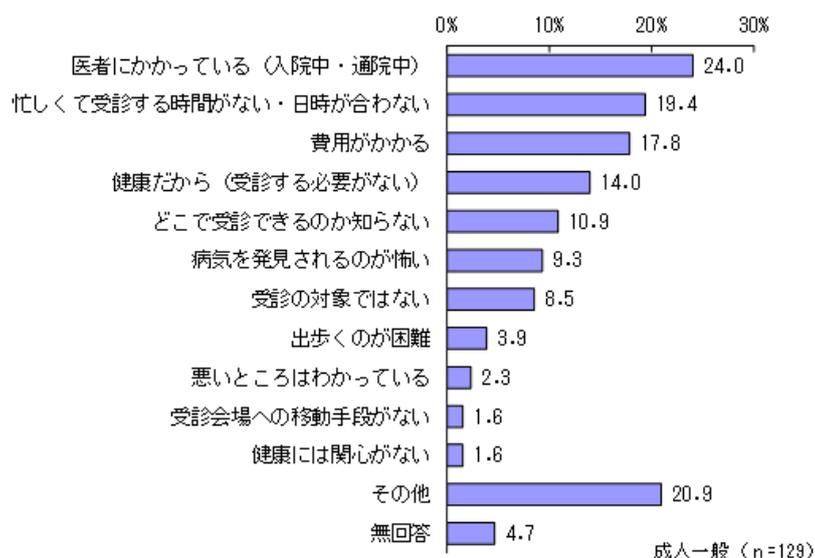
健診・がん検診等の受診状況



第4章 分野別の取組

健（検）診を受診しない理由については、入院・通院中を除き、「忙しくて受診する時間がない・日時が合わない」、「費用がかかる」、「健康だから（受診する必要がない）」が多数であり、健（検）診の必要性、重要性の啓発とともに、費用の補助や柔軟な受診日時の設定などの検討が必要です。

健診・がん検診等をうけない理由



【町民や地域での取組】

【全世代】

▶ 地域での取組

- ・ 健（検）診の情報を共有します。

▶ 町民の取組

- ・ 定期的に健（検）診を受診します。
- ・ 自分や家族の健康状態に関心を持ちます。

【町の取組と施策】

No.	施策・事業名	施策・事業内容	主なライフステージ	主管課
1	国保健診	杉戸町国民健康保険に加入している 20 歳から 39 歳の方を対象に健康診断を実施します。 (問診・診察、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査)	青年・成人期	町民課
2	特定健診	杉戸町国民健康保険に加入している 40 歳から 74 歳の方を対象にメタボリックシンドロームに着目した健康診断を実施します。(問診・診察、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査)	壮年期 高齢期	町民課
3	特定保健指導	上記の特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高い方に対して、保健師や管理栄養士などが生活習慣を見直すサポートをします。	壮年期 高齢期	町民課
4	糖尿病性腎症重症化予防対策事業	国民健康保険に加入している方で、糖尿病が重症化するリスクが高い方を対象に、医療機関への受診勧奨や生活習慣改善のための保健指導を行います。(埼玉県国民健康保険団体連合会との共同事業)	青年・成人期 壮年期 高齢期	町民課
5	後期高齢者健康診査	後期高齢者医療に加入している方を対象に、生活習慣病の早期発見・健康保持増進のため健康診査を実施します。(質問票・診察、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査)	高齢期	町民課
6	総合健診(人間ドック)補助事業	国民健康保険又は後期高齢者医療に加入している方が、総合健診(人間ドック)を受診した場合、年度内 1 回 30,000 円を限度に助成します。 (No. 2 特定健診又は No. 5 後期高齢者健康診査を受診した場合は、補助の対象外となります。)	青年・成人期 壮年期 高齢期	町民課

第4章 分野別の取組

No.	施策・事業名	施策・事業内容	主なライフステージ	主管課
7	健康診査	40歳以上の生活保護受給者を対象に、健康診査を実施します。（個別健診、集団健診）	壮年期 高齢期	健康支援課
8	骨粗しょう症検診	20歳以上の女性を対象に検診を実施し、骨量減少者を早期に発見し、骨粗しょう症を予防します。	青年・成人期 壮年期 高齢期 (女性のみ)	健康支援課
9	がん検診の実施および受診勧奨	胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診・前立腺がん検診・乳がん検診は40歳以上の方を対象に、子宮頸がん検診は20歳以上の方を対象に実施するとともに、特定の年齢の方にはがん検診無料クーポン券や受診勧奨ハガキを送付し、受診率向上を目指します。	壮年期 高齢期 ※子宮頸がん検診は青年・成人期も含む	健康支援課
10	乳幼児健診	発育・発達の異常の早期発見と相談・保健指導を行い、健全な発達促進、育児負担、不安の軽減を図ります。また未受診者等の虐待のハイリスク家庭への支援を行います。	乳幼児期	健康支援課
11	妊婦健診	妊娠週数に応じて健診を受診し、異常を早期発見するとともに、適切な保健指導を行います。 助成券を交付することにより経済的不安を軽減し、安心して妊娠・出産ができる体制を構築します。	青年・成人期 壮年期	健康支援課
12	B型・C型肝炎ウイルス検査	40歳を対象に、B型・C型肝炎ウイルス検査を無料で受けられるような体制を整え、健康被害の回避、症状の軽減、又は進行の遅延を図ります。	青年・成人期 壮年期	健康支援課
13	就学児・児童・生徒の各種健康診断	就学予定者・児童・生徒及び保護者が健康に対する認識と関心を深めるため、就学予定者・児童・生徒の心身の状況を把握し、義務教育の円滑な実施を図ります。	学童・思春期	学校教育課
14	結核検診	問診票調査及び内科検診を行い、精密検査該当者には受診を案内します。	学童・思春期	学校教育課
15	園児内科健診（保育園）	年2回、内科健診を実施します。	乳幼児期	子育て支援課

【現状と目標指標】

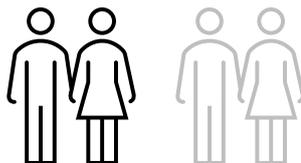
健（検）診（健康支援課資料）

指標		対象者	令和2年度 (現状値)	令和8年度 (目標値)
1	特定健康診査の受診率（※）	成人一般	28.7%	60.0%
2	特定保健指導の実施率（※）	成人一般	25.9%	60.0%
3	胃がん検診の受診率	成人一般	5.0%	10.3%
4	肺がん検診の受診率	成人一般	3.4%	14.8%
5	大腸がん検診の受診率	成人一般	4.2%	17.9%
6	子宮頸がん検診の受診率	女性	12.7%	20.0%
7	乳がん検診の受診率	女性	9.8%	20.0%

（※）特定健診等データ管理システム「特定健診・特定保健指導進捗・実績管理表」より

健康メモ：がん検診を受けましょう

がんは日本人の死因の第1位となっており、死亡数は年々増え続けています。
 がんは自覚症状がないまま進行することが多いので、定期的に検診を受け、
 早期発見・早期治療につなげることが大切です。
 積極的にがん検診を受けましょう。



日本人の約2人に1人が
 がんにかかると言われて
 います。

目標3 みんなで健康づくりに取り組もう

健康づくりは、一人ひとりが主体的に取り組む課題ではありますが、地域全体に広めることでより一層の効果を生み出すことができます。行政、地域の活動団体等が、それぞれの立場から、一人ひとりが健康づくりに取り組みやすい環境を整えます。

また、令和2年から新型コロナウイルス感染拡大防止のため、地域での集まりや地域行事の中止、公民館など施設の利用制限や各種講座・教室などの事業が中止となりました。今後は感染症対策を意識した「新しい生活様式」が求められる中で、地域での健康づくりに対する新しい取組の推進が必要となってきます。

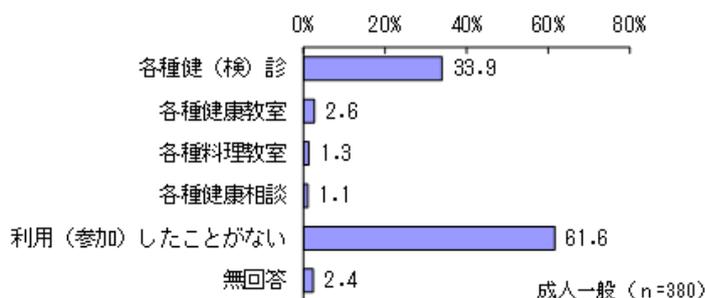
【現状と課題】

成人の6割強の人が、町の健康づくり活動に参加（利用）したことがないと回答しています。理由としては「町に健康づくり事業があることを知らなかった」が約4割と最も多く、次いで「仕事・家事・育児で忙しく、時間が取れない」、「利用（参加）できる事業の種類や利用の仕方、申し込み方法を知らない」となっています。調査の自由記述にも「広報以外に健康に関する機関誌があると良い」や「参加したくても平日の昼間ばかりで、参加できない」といった意見が寄せられています。

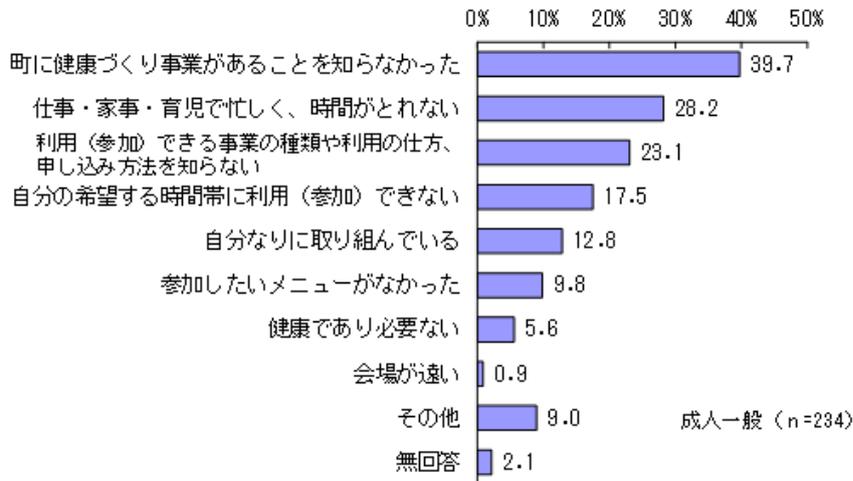
町では町民のニーズを把握し、健康情報や健康づくり事業の普及啓発のため、広報やホームページ、その他あらゆる機会を活用するよう検討するほか、多くの人が参加しやすい曜日・時間帯での健康づくり事業の設定が必要です。

また、町の事業だけでなく、県の健康づくり関連事業の周知や、町民が主体となって行うサークルやグループ活動の紹介など、健康づくりに積極的に取り組める環境整備も必要です。

町の健康づくりへの参加（利用）



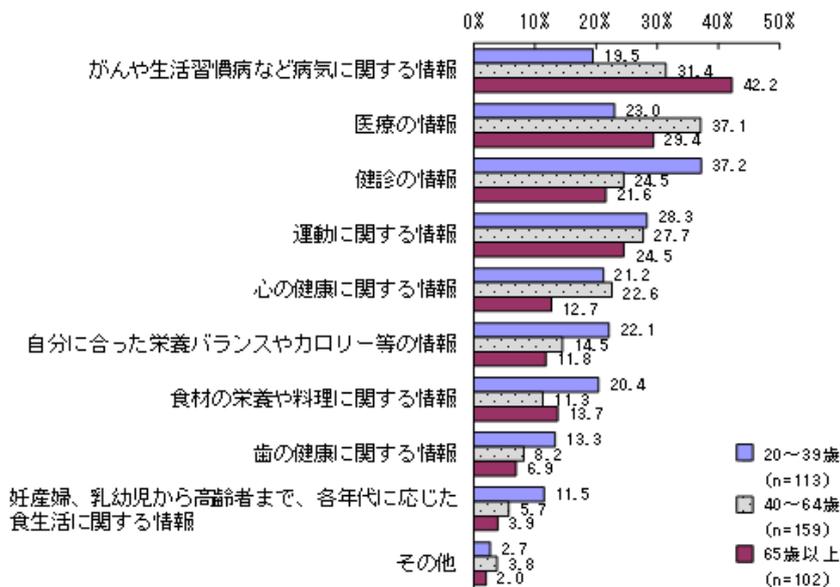
町の健康づくりに参加しない理由



健康に関して欲しい情報では、65歳以上の高齢者では「がんや生活習慣病に関する情報」が他の世代に比べて高く、40～64歳の壮年期では「医療の情報」、20～39歳の青年・成人期では「健診の情報」や「運動に関する情報」が他の世代に比べて高くなっています。

このことから、今後はライフステージに合わせた内容や情報発信手段の検討を行い、広く市民が必要な時に必要な情報を受け取れるよう努めていきます。

健康に関して欲しい情報



第4章 分野別の取組

【町民や地域での取組】

【全世代】	
▶地域での取組	・感染症対策をしながら、サークル活動やグループ活動を地域全体で支援します。
▶町民の取組	・広報紙やホームページなどを確認し、様々な健康づくりに関する情報を入手します。 ・感染症対策をしながら、健康づくり活動に参加します。

【町の取組と施策】

No.	施策・事業名	施策・事業内容	主な ライフステージ	主管課
1	熱中症対策	公共施設にクールオアシスを設置したり、熱中症対策について周知したりします。	全世代	健康支援課
2	埼玉県健康長寿サポーター養成講座	自身の健康づくりに取り組みとともに、健康情報を家族や友人等、周囲の方々に広めてもらえるよう、健康に関する講義とテストを行い、サポーターを養成します。	全世代	健康支援課
3	まなびっチャすぎと塾	まちづくり出前講座として、健康や食育に関する講座を開催します。	全世代	社会教育課 (生涯学習センター)
4	地域リハビリテーション活動支援事業	地域において活動する団体へ専門職を派遣することにより、住民主体となる介護予防活動を活性化し、地域づくりによる活動強化を図ります。	高齢期	高齢介護課
5	予防接種	感染症予防のため、定期予防接種が受けられる体制を整えます。	全世代	健康支援課
6	風しん任意予防接種費用助成	風しんの感染予防を目的として、低抗体と判定され、任意による風しん予防接種を受けた方に対し、費用の一部を助成します。	学童・思春期 青年・成人期 壮年期 高齢期	健康支援課
7	新型コロナウイルス感染症対策	新型コロナウイルス感染症対策として、ワクチン接種を行うとともに、感染予防のポイントやコロナに負けない体づくりについて周知します。	全世代	健康支援課
8	保健センター年間計画表	保健センターで実施する健康に関する事業をまとめて掲載し、全戸配布します。	全世代	健康支援課
9	図書の展示	健康づくりに関する特別コーナーを設け、健康に関する興味、関心を高めます。	全世代	社会教育課 (町立図書館)

【現状と目標指標】

町の健康づくり事業に関すること（町民アンケート調査）

指標		令和2年度 (現状値)	令和8年度 (目標値)
1	町の健康づくり事業に参加したことがない人の割合を減らす	61.6%	減少
2	町に健康づくり事業があることを知らなかった人の割合を減らす	39.7%	減少

健康メモ：健康づくりに「杉戸町保健センター年間計画表」をご活用ください

毎年4月に、「広報すぎと」と一緒に「杉戸町保健センター年間計画表」を全戸配布しています。がん検診の日程など、健康づくりに関する情報を掲載しておりますので、ぜひご活用ください。

令和3年度 杉戸町保健センター年間計画表

令和3年4月1日
～
令和4年3月31日

保存版

杉戸町保健センター(健康支援課)

〒345-0024
埼玉県北葛飾郡杉戸町大字堤根4745番地1
TEL: (0480)34-1188 FAX: (0480)34-1176
業務時間: 8:30~17:15
※土、日、祝日、年末年始(12月29日~1月3日)を除く
E-mail: kenkoshien@town.sugito.lg.jp

<掲載内容>

- ・おやこの健康
- ・予防接種
- ・おとなの健康
- ・病院・診療所、歯科診療所一覧(町内)
- ・各種相談先 など

杉戸町保健センター、杉戸町役場で配布しているほか、インターネットからもご覧いただけます。

杉戸町保健センター年間計画表 で検索 🔍

2. 栄養・食生活（食育推進計画）

食は命の源であり、生涯にわたって健康づくりの基礎となる大切なものです。

農林水産省では、食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、下記の食育ピクトグラムを作成しました。本計画においても、目標ごとに関連する食育ピクトグラムを示しています。

食育ピクトグラム(農林水産省)



1 みんなで楽しく食べよう	家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事は、心も体も元気にします。
2 朝ごはんを食べよう	朝食の摂取は、健康的な生活習慣につながります。
3 バランスよく食べよう	主食・主菜・副菜の組み合わせた食事で、バランスの良い食生活になります。
4 太りすぎない やせすぎない	適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防します。
5 よくかんで食べよう	よくかんで食べることにより歯の発達・維持、食べ物による窒息を防ぎます。
6 手を洗おう	食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養います。
7 災害にそなえよう	いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。
8 食べ残しをなくそう	SDGs の目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりします。
9 産地を応援しよう	地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することは、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につながります。
10 食・農の体験をしよう	農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めます。
11 和食文化を伝えよう	地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図ります。
12 食育を推進しよう	生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を応援します。

目標1 バランスの良い食事や正しい食習慣を身につけよう



子どもから大人まで健全な食習慣を身につけることは、生涯にわたって健康を維持していく上で重要です。

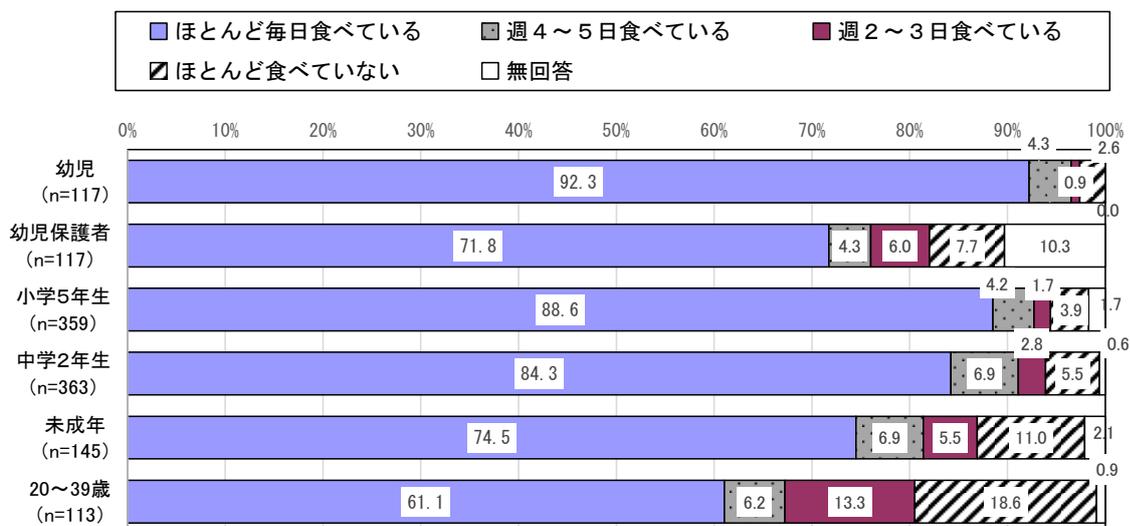
毎日の食生活を通じて、栄養バランスに配慮した食習慣の実現など正しい食習慣や生活のリズムを身につけていくように取り組み、健全な身体を育みます。

【現状と課題】

朝食の摂取状況は「ほとんど毎日食べている」が幼児では9割を超えていますが、年齢が上がるにつれ減少しています。週4日以上朝食を食べていない人（「週2～3日食べている」人と「ほとんど食べていない」人の計）の割合は、未成年（16～19歳）で1割半ばを超え、さらに20～30代では3割以上と高い割合を占めています。食べない理由としては「食欲がない」が、小学5年生と中学2年生で4割と最も高くなっています。また、小学5年生から成人まで「時間がない」が約3割となっています。

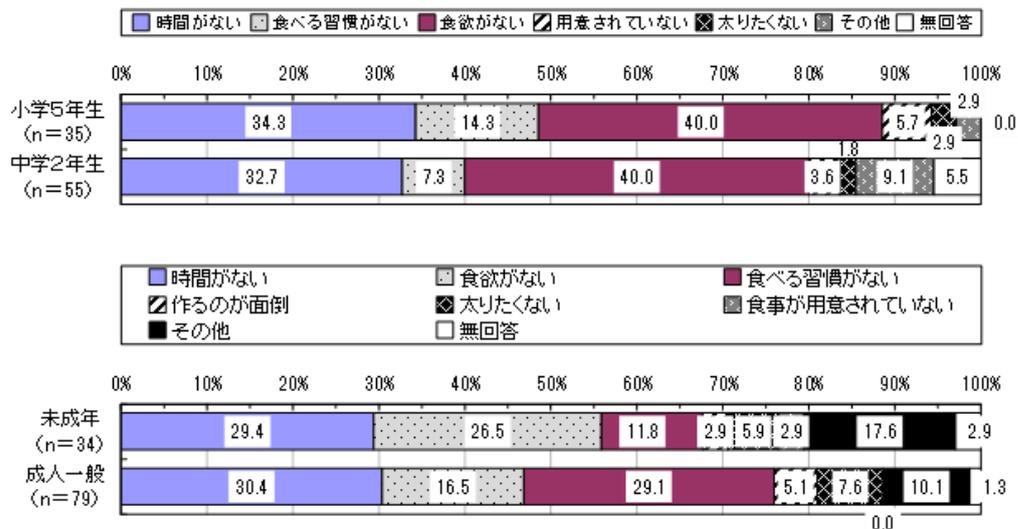
生活リズムを整え、朝食を食べることの重要性を周知していく必要があります。

食事（朝食）の状況



第4章 分野別の取組

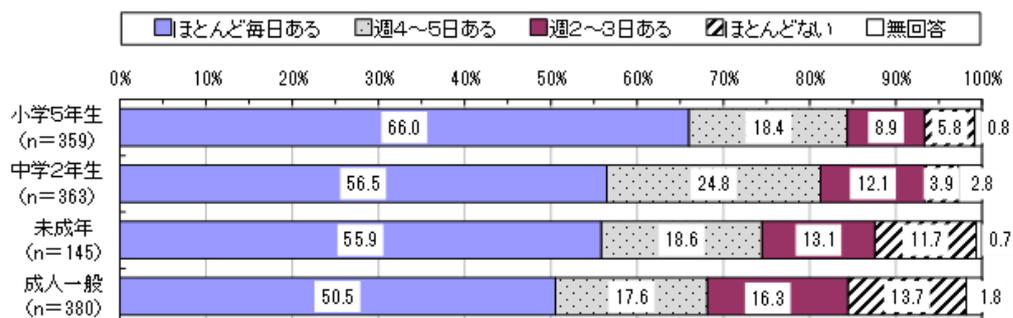
朝食をとらない理由



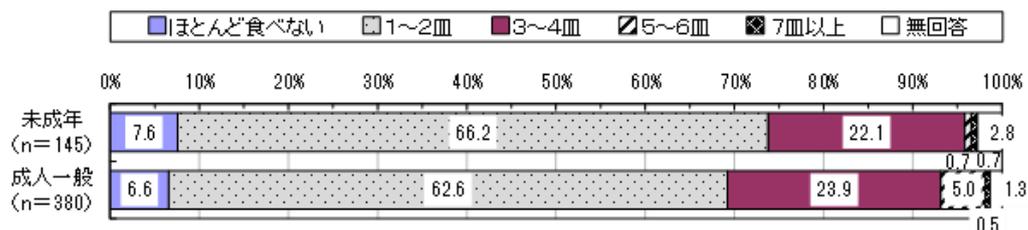
主食・主菜・副菜の3つを1日に2回以上食べている人も年齢が上がるにつれ減少しており、成人では5割にとどまっています。また、野菜を主な材料とした料理は、概ね6割強の方が1日に1～2皿しか摂取していません。

野菜をしっかりと食べることは、生活習慣病予防に効果があり、国では1日350g（小鉢約5皿分）の野菜を摂取することを目標にしています。バランスの良い食事や野菜たっぷりの食事など、食事に関する正しい知識の普及啓発が必要です。

主食・主菜・副菜の3つを1日に2回以上食べているか



野菜を主な材料とした料理を1日に何皿食べているか



【町民の取組】

【乳幼児期】
▶町民の取組 ・早寝、早起きを心がけ、朝ごはんを食べます。

【全世代】
▶町民の取組 ・規則正しい生活をして、1日3食しっかり食べます。 ・主食、主菜、副菜がそろったバランスの良い食事を心がけます。 ・野菜料理を毎食1皿以上食べるようにします。

【町の取組と施策】

No.	施策・事業名	施策・事業内容	主なライフステージ	主管課
1	学校給食の試食会	各小学校の保護者を対象とし、普段子供たちが食べている給食が、どのように作られているか調理現場を見学したり、パネルを使った機器の説明、調理器具を使った体験などを実施し最後にできあがった給食を試食してもらいます。	青年・成人期 壮年期	教育総務課 (学校給食センター)
2	給食集会 (保育園)	子ども達に食事の際のマナーや、好き嫌いを減らして何でも食べる事等、食事をする事の大切さについて栄養士が指導します。	乳幼児期	子育て支援課
3	保護者への啓発 (保育園)	玄関に給食やおやつの見本を提示し、また、保育参観の際にはアンケートを実施するなど、保護者の方にも保育園の給食やおやつに関心をもってもらうような働きかけをします。	青年・成人期	子育て支援課
4	保護者への啓発 (幼稚園)	朝食を食べてこない家庭への啓発や、手作りの食事作りのヒントになるよう、毎月発行している園だよりに時短レシピを載せたり、園で栽培している野菜を収穫した際に、調理方法を知らせたりして、保護者への食育の推進を図ります。	青年・成人期	子育て支援課
5	健康教育	町内小学校の6年生を対象に、「早寝、早起き、朝ごはん」をテーマに保健師が健康教育を実施します。	学童・思春期	健康支援課

第4章 分野別の取組

No.	施策・事業名	施策・事業内容	主なライフステージ	主管課
6	食事相談	管理栄養士が食事についての相談を受けます。面接、電話による相談のほか、母子を対象にオンライン相談を実施します。	全世代	健康支援課
7	離乳食教室	講話や調理のデモンストレーションを通じ、5～8 か月頃の離乳食について学ぶ機会を提供します。	乳幼児期	健康支援課
8	各種料理教室	成人を対象に、管理栄養士が生活習慣病予防等の講義と調理実習を実施します。	青年・成人期 壮年期 高齢期	健康支援課
9	食事バランス教室	特定健診受診者などを対象に、高血糖や脂質異常症等の生活習慣病予防について学ぶ機会を提供します。	青年・成人期 壮年期 高齢期	健康支援課
10	食生活改善推進員協議会による料理教室	食生活改善推進員協議会が、食生活改善を目的とした料理教室を実施します。	青年・成人期 壮年期 高齢期	健康支援課

健康メモ：主食・主菜・副菜をそろえ、バランスの良い食事を心がけましょう

<副菜>

野菜、きのこ、海藻など

体の調子を整える「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」を多く含むグループ

<主菜>

肉、魚、卵、大豆製品など

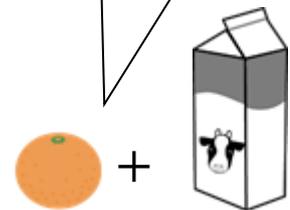
体を作るもとになる「たんぱく質」を多く含むグループ

<主食>

ごはん、パン、めん類など

体を動かすエネルギーになる「炭水化物」を多く含むグループ

1日1回は果物や牛乳・乳製品を！



野菜や海藻などが貝だくさんの汁物は「副菜」に含みます。

◆一皿（ワンプレート）でも主食・主菜・副菜を意識すると、栄養バランスがよくなります。

ごはん＝主食



肉＝主菜
野菜＝副菜

使われている食品の数が多い料理を選ぶと、いろいろな栄養素がとりやすくなります。

目標2 食への関心を高め、食生活を楽しもう



家族が食卓を囲んで共に食事を取りながらコミュニケーションを図ることは、食育の原点であり、『共食』を通じて、食の楽しさを実感するだけでなく、健全な食生活の習得において、大変重要となります。

食料の生産から消費等に至るまでの食の循環を一人ひとりが意識し、地産地消の推進や、フードロスの削減に取り組むことも、食育のみならず環境保護の観点からも極めて大切です。

また、地域の食文化や郷土料理の伝承など日本の食分野への理解や、災害対応としての非常食や備蓄食料の準備をすることも、食育という視点で重要となっています。

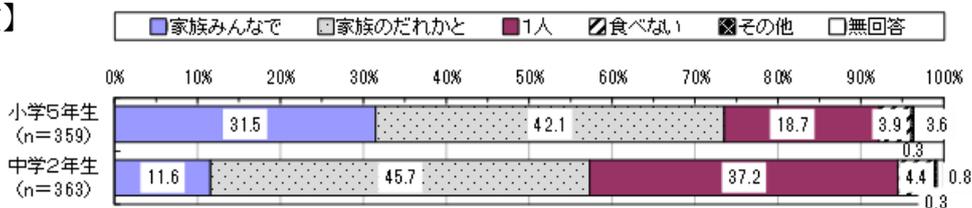
【現状と課題】

朝食を1人で食べている子どもは中学2年生では4割近くにおよび、小学5年生でも2割近くになっています。一方、夕食では8割以上が家族と一緒に食べています。

食事を楽しみ、豊かな心を育むためには、共食の実践を普及啓発していく必要があります。

共食の状況

【朝食】



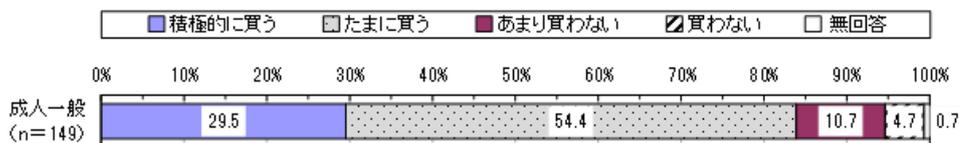
【夕食】



第4章 分野別の取組

地元（杉戸町）の食材等の購買状況ですが、「積極的に買う」が3割ほどです。地元産食材をPRし、地産地消を推進する取組が必要です。

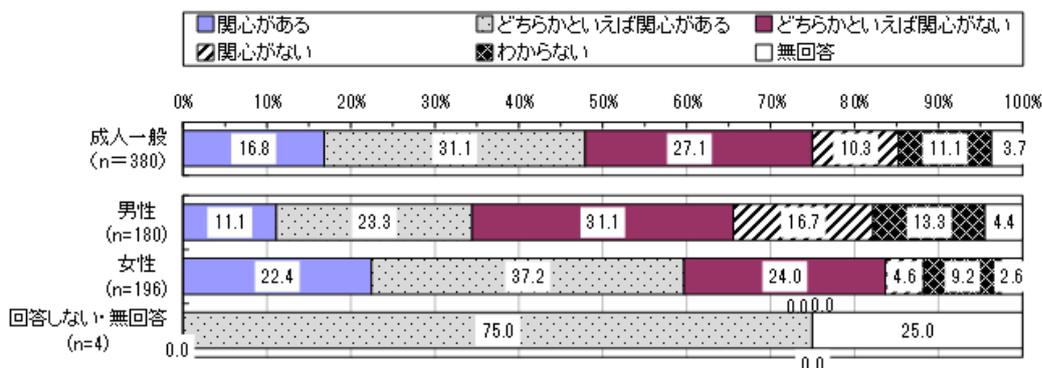
地元（杉戸町）の食材等の購買状況



食育に関心を持っている人の割合は5割近くにとどまっています。女性に比べて男性は関心が低い傾向にあります。

性別や世代に関わらず、生涯を通じた健康づくりを進めるため、食育への関心を高める働きかけが必要です。

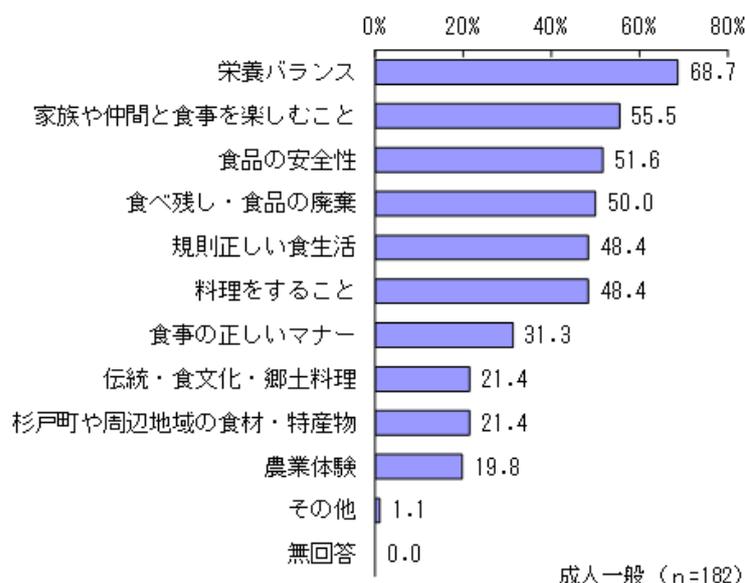
食育への関心



「食育に関心がある」と回答した人が、関心がある具体的な内容について、「栄養バランス」が7割近く、次いで「家族や仲間と食事を楽しむこと」、「食品の安全性」、「食べ残し・食品の廃棄」が5割以上と高い関心があります。

食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践すること、また、食を通じた社会交流や、食を支える環境問題など、食育の幅広い分野について様々な体験の機会の提供や、知識・情報の普及に努める必要があります。

食育について関心がある内容



【町民や地域での取組】

【全世代】

- ▶ 地域での取組
 - ・地域で食文化や郷土料理を伝承します。
- ▶ 町民の取組
 - ・家族や友人と楽しく食事をする機会をつくります。
 - ・食への感謝の気持ちを持ちます。
 - ・地元産農産物を積極的に利用します。
 - ・食品の安全性をはじめとする食に関する知識を深めます。
 - ・すぐに食べる食材を購入する際は、陳列棚の手前から取るよう心がけます。
 - ・災害に備え、保存食を用意しておきます。

【町の取組と施策】

No.	施策・事業名	施策・事業内容	主なライフステージ	主管課
1	給食de〇〇 県を知ろう (県の事業)	毎月19日を「食育の日」(月によって前後する)とし、各都道府県の郷土料理を給食に提供するとともに、給食だよりや放送用資料で紹介し、食文化などへの興味関心を促します。	学童・思春期	教育総務課 (学校給食センター)
2	杉戸町産の食材紹介	給食だよりに、給食で使用された杉戸町産の食材を紹介します。食材の写真や収穫場所、品種、栄養面などを記載することで地場産物への理解や情報発信をします。	学童・思春期	教育総務課 (学校給食センター)

第4章 分野別の取組

No.	施策・事業名	施策・事業内容	主なライフステージ	主管課
3	食に関する情報提供 (校内放送)	学校の給食時間を利用した放送用資料を1か月分作成し、食に関する様々な情報を提供し、楽しみながら学べる場を提供します。	学童・思春期	教育総務課 (学校給食センター)
4	食に関する情報提供 (校内掲示)	学校の掲示用スペースを利用し、クイズ形式の掲示物を作成し、楽しみながら学べる場を提供します。	学童・思春期	教育総務課 (学校給食センター)
5	新生児誕生お祝い品贈呈事業	町の次世代を担う子どもの誕生を祝福するとともに、子育てに伴う経済的負担の軽減及び地産地消の推進を図るため、子どもの生まれた世帯に杉戸町産米(彩のきずな 25kg)を贈呈します。	乳幼児期	子育て支援課
6	収穫した野菜を食べよう(幼稚園)	エプロンシアターなど視覚教材も利用しながら、食に対する興味を促します。また、自分たちで収穫した野菜を使った料理を食べることを通して、友達と共食する楽しさを味わわせ、食育の推進を図ります。	乳幼児期	子育て支援課
7	収穫体験(幼稚園・保育園)	自然(土の匂い、水の冷たさ、植物の感触など)を全身で感じる機会を契機とし、豊かな感性を助長します。また、畑から食物が成り立つ根源を学び、食べ物大切さや農家の方への感謝の気持ちを育てます。	乳幼児期	子育て支援課
8	クッキング保育(保育園)	素材の食べ物について理解を深めることをはじめ、季節の食材を使用した給食の提供や行事食を通じた食文化の継承など、多種多様な事業を通じて食育の推進を図ります。	乳幼児期	子育て支援課
9	食農教育(みどりの学校ファームとの関連を図る)	米作りや野菜作りなどの農業体験や、自分で育てた野菜等を使った調理(家庭科や総合的な学習の時間の授業を活用して実施)などを通して、生命や自然、環境や食物などに対する理解を深めるとともに、情操や生きる力を育みます。	学童・思春期	学校教育課
10	杉戸産農産物利用店認定事業	杉戸産の農産物を取り扱う、加工所・飲食店・直売所等を利用店として登録することで、事業者には地域農産物のより一層の活用、町民には地域農産物への興味関心を高めます。	全世代	産業振興課

No.	施策・事業名	施策・事業内容	主なライフステージ	主管課
11	夏休み親子3R(※)推進講座	ごみの現状と減量化について親子で学ぶ講義形式の講座を開催します。(食品ロスを減らす啓発を含む)	学童・思春期 青年・成人期 壮年期	環境課
12	ゴーヤ等によるグリーンカーテン(壁面緑化)	児童と支援員が、花壇やプランターにゴーヤ等を苗から育て、実ったゴーヤ等を保護者へ配布し、家庭で食します。支援員から児童へ野菜を育てることや食べ物の大切さを伝えます。	学童・思春期	教育総務課 (放課後児童クラブ)
13	学校給食等 地場野菜等利用 推進	小中学校の給食および町立保育園の給食に地場産米や野菜を利用し、生産者を紹介することで、児童・生徒に食べ物の生産者や流通、食品ロスへの意識を啓発します。	学童・思春期	産業振興課
14	防災備蓄品の提供	災害用に備蓄している食品を関係機関及び団体に配付します。(賞味期限が近づいているものがある場合に限る)	全世代	危機管理課
15	ハザードマップによる防災備蓄品に関する情報提供	洪水ハザードマップの情報面に防災備蓄(食品含む)に関する情報を掲載し、啓発活動を行います。	全世代	危機管理課
16	食育推進講演会	食育の周知と普及を目的に、食育関係課と協力し、食の専門家を招いて講演や体験講座等を開催します。	学童・思春期 青年・成人期 壮年期 高齢期	健康支援課
17	食育レシピの配布	生活習慣病予防のレシピや町立保育園で人気の給食レシピを、アグリパークや保健センター等で自由に持ち帰れるように設置するとともに、ホームページで公開します。	全世代	健康支援課

(※) 3R : Reduce (リデュース : 無駄をなくす)、Reuse (リユース : 再使用する)、Recycle (リサイクル : 回収し再利用する) の3つのRの総称。



第4章 分野別の取組

【現状と目標指標】

食生活や栄養など（町民アンケート調査）

指標		対象者	令和2年度 (現状値)	令和8年度 (目標値)
1	朝食を欠食する（週4回以上）若い世代の人の割合を減らす	小学5年生	5.6%	0%
		中学2年生	8.3%	0%
		未成年	16.5%	減少
		20～30代	31.9%	減少
2	主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる人が1日2回以上ある人の割合を増やす	小学5年生	66.0%	70.0%
		中学2年生	56.5%	70.0%
		未成年	55.9%	70.0%
		成人一般	50.5%	70.0%
3	1日3皿以上野菜料理を食べる人の割合を増やす	未成年	23.5%	50.0%
		成人一般	29.4%	50.0%
4	1人で朝食を食べる人の割合を減らす	小学5年生	18.7%	減少
		中学2年生	37.2%	減少
5	1人で夕食を食べる人の割合を減らす	小学5年生	1.9%	減少
		中学2年生	7.4%	減少
6	地域の食材等を「積極的に買う」人の割合を増やす	成人一般	29.5%	増加
7	『食育』について「関心がある」人の割合を増やす	成人一般	47.9%	70.0%
8	食べ残し・食品の廃棄に関心がある人の割合を増やす	成人一般	50.0%	増加



3. 身体活動・運動

目標 日常生活の中で自分に合った運動習慣を身につけよう

身体活動・運動は、生活習慣病の予防だけでなく、運動機能の維持・向上、生きがいや仲間づくり、閉じこもりの防止など、生活の質の向上の観点からみても重要な要素といえます。

近年「フレイル」(※1)や「ロコモティブシンドローム(以下「ロコモ」)」(※2)も注目されており、日常生活に支障はないと思っても、ロコモになっていた、すでに進行したりしている場合が多くあります。高血圧など生活習慣病のある人は、比較的若い頃からロコモの原因となる病気にかかりやすいことも分かってきました。

健康寿命の延伸に向けて、日々の適度な身体活動で生活改善をしていくことが必要です。

(※1) フレイル：加齢や複数の疾患等の影響により心身の機能が低下した状態であるが、適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態のことです。

(※2) ロコモティブシンドローム：骨・関節・筋肉などが衰えて、1人で立ったり歩いたりすることが困難になること、あるいはそうなる可能性が高い状態のことです。

【現状と課題】

運動習慣(週2回、1回30分以上)のある方は65歳以上の高齢期で4割以上と高く、40~64歳の壮年期では3割ほどとなっています。

運動をほとんどしていない理由として、壮年期では「仕事や家事等で疲れている」が6割におよび、「忙しくてする時間がない」が4割以上となっています。

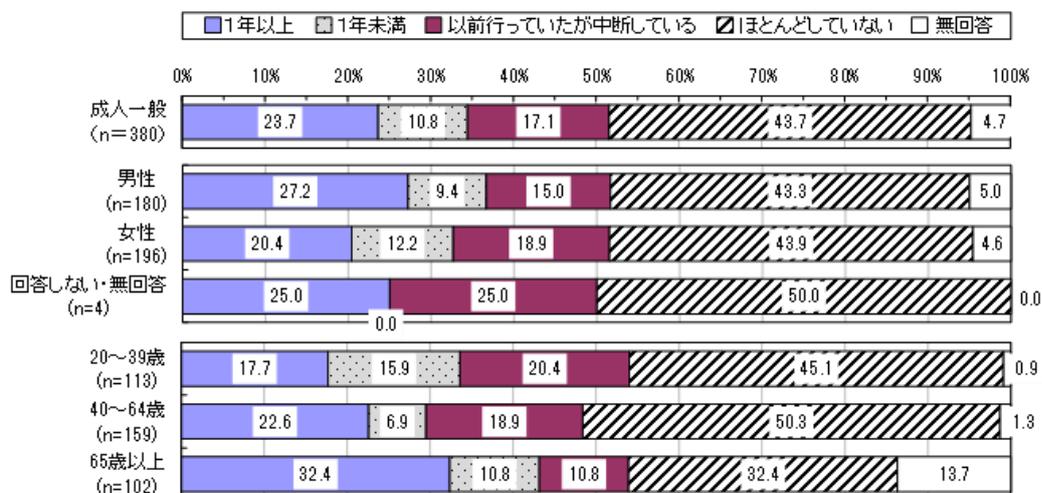
また、週3日以上授業以外で運動や体を動かす遊びをしている児童・生徒は、小学5年生で6割半ばを超え、中学2年生で7割以上となっています。

町民一人ひとりの年代や体力、健康状態等に応じた運動やスポーツに親しむことができる機会や場の確保などの環境づくりを行う必要があります。

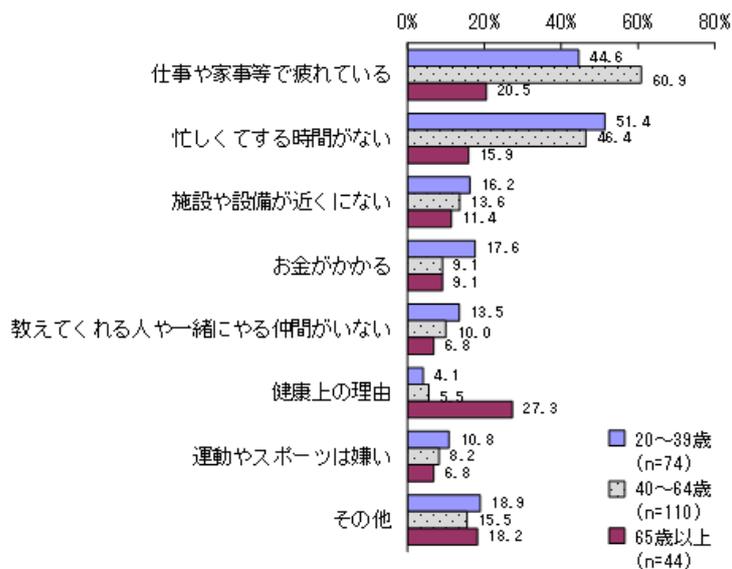
なお、令和2年からの新型コロナウイルス感染拡大防止の徹底により、体育館や公民館などの施設の利用規制や各種講座・教室などの事業が中止となりました。新型コロナウイルス感染症については、今後の状況に応じて、本計画に掲載した施策や事業について柔軟に対応し、健康増進を推進していきます。

第4章 分野別の取組

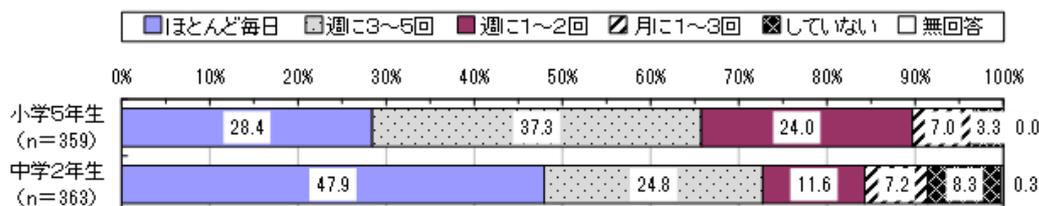
週に2回以上、1回30分以上の運動の状況



運動をほとんどしていない理由



授業以外で運動や体を動かす遊びをしている児童・生徒

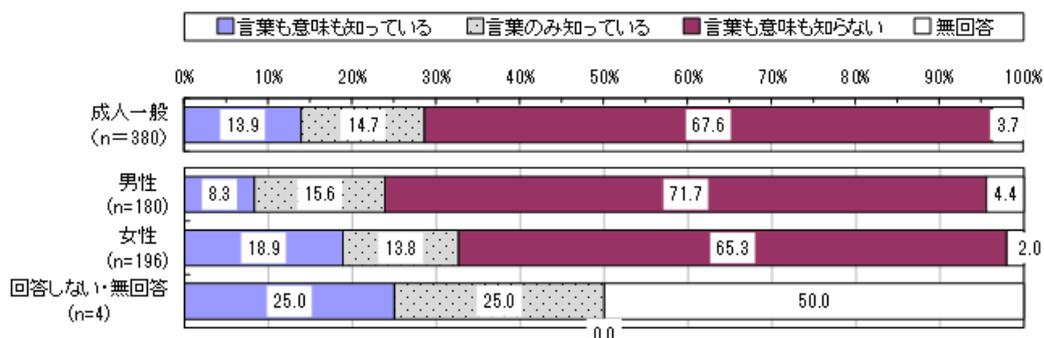


ロコモティブシンドロームの認知度について、成人一般で7割近くの方が「言葉も意味も知らない」と回答しています。

ロコモについて、正しい知識を得て、若い頃から適度に運動する習慣をつけ、運動器（※）を長持ちさせて健康寿命を延ばしていくことが大切です。

（※）運動器：骨、関節、筋肉、靭帯、神経といったからだを動かす組織・器官のことです。

ロコモティブシンドロームの認知度



【町民や地域での取組】

【青年・成人期】【壮年期】

- ▶ 地域での取組
 - レクリエーションやスポーツの普及活動に協力します。
- ▶ 町民の取組
 - ワークライフバランスを整え、日常生活の中での運動習慣を身につけます。
 - スポーツ事業に積極的に参加します。

【高齢期】

- ▶ 地域での取組
 - 各教室やスポーツ活動に協力します。
- ▶ 町民の取組
 - 「介護予防体操教室」、「ふるさと元気村」などを利用して、介護予防や健康づくりに関心を持ちます。
 - 「フレイル」や「ロコモティブシンドローム」等に注意し、自分に合った身体活動を行っていきます。

第4章 分野別の取組

【町の取組と施策】

No.	施策・事業名	施策・事業内容	主なライフステージ	主管課
1	各種運動教室	骨粗しょう症検診や特定健康診査を受診した方に、運動習慣及び技術を習得する機会を提供します。	青年・成人期 壮年期 高齢期	健康支援課
2	介護予防体操教室	<ul style="list-style-type: none"> ■まいにち体操教室 専門職による運動機能向上プログラムの実施に加え、栄養改善、口腔機能の講話を行います。 ■いきいきあっぷ体操教室 団体からの依頼により、公民館や自治会の集会所等へ介護予防サポーターを派遣し、介護予防教室の普及啓発を実施します。 ■げんき SUGI 体操 重さを変えられる重錘バンドを使った体操です。誰でも歩いて通える集会所等で住民自ら運営することで、体操をきっかけに地域でのつながりを作ります。 	高齢期	高齢介護課
3	ふるさと元気村	町内在住の 60 歳以上の方が利用できる筋力トレーニングルームです。マシン利用方法について毎月事前講習会を行います。	高齢期	社会福祉協議会
4	スポーツ推進委員活動事業	<p>杉戸町スポーツ推進委員連絡協議会主催。</p> <ul style="list-style-type: none"> ■レクリエーションスポーツフェア ■ファミリーバドミントン交流大会 ■さいかつボール大会 <p>健康の増進と生涯スポーツの推進を図ることを目的として、初心者でも楽しめるニュースポーツや軽スポーツの普及活動を行います。</p>	全世代	社会教育課
5	生涯スポーツ推進事業	<ul style="list-style-type: none"> ■杉戸町スポーツフェスティバル 町民憲章の精神に則り、全町民がスポーツに親しみ、健康な心身と連帯感を培い、町民意識の高揚を図ります。 ■杉戸町新春マラソン大会 生涯スポーツ推進事業の一環として、新しい年の幕開けと共にこの 1 年間の健康増進と体力向上に努め、心豊かな文化のまちづくりにつなげます。 	全世代	社会教育課

No.	施策・事業名	施策・事業内容	主なライフステージ	主管課
6	障がい者スポーツ大会	地域交流とスポーツ体験等による健康スポーツの普及の場を提供します。 スタンプラリー形式で、パラ競技種目の「ボッチャ」や「ディスクゴルフ」、軽スポーツの「輪投げ」や「ダーツ」、「四面（よんめん）卓球」等を体験します。	青年・成人期 壮年期 高齢期	社会教育課
7	いきいきふれあいスポーツ事業	NPO法人杉戸町総合型スポーツクラブすぎスポ業務委託。 地域コミュニティの形成と生涯スポーツの推進を図り、魅力的な町づくりを目指すことを目的とします。 ■体カテスト 体力・運動能力調査。 ■親子で参加！スポーツフェスティバル レクリエーションスポーツやスポーツ少年団等の体験ブースをスタンプラリー形式で楽しむイベントです。 ■杉戸宿ウオーク 地域を周遊するウォーキングコースを秋の景色や自然を観察しながら、みんなでゴールを目指すイベントです。	全世代	社会教育課
8	秋季ミックスダブルス大会	テニス大会を通して参加者通しの交流を図ります。	全世代	社会教育課
9	SUP・カヌー等	古利根川活用推進協議会を通じ、古利根川を活用した、SUP（※）・カヌー等の体験会を実施します。	学童・思春期 青年・成人期 壮年期	産業振興課
10	まち歩き	杉戸宿案内人の会を通じ、杉戸宿を中心にまち歩きを実施します。	青年・成人期 壮年期 高齢期	産業振興課
11	埼玉県コバトン健康マイレージ	専用の歩数計またはスマートフォンアプリを使って、楽しみながらウォーキングをして健康づくりを進められるよう支援します。	青年・成人期 壮年期 高齢期	健康支援課

（※）SUP：サーフィンボードのような長い板に乗り、パドルを両手に持って水上を漕ぐスポーツ。必ずしも立たなければいけないことはないので、座ったまま漕ぐことも可能です。

第4章 分野別の取組

No.	施策・事業名	施策・事業内容	主なライフステージ	主管課
12	健康スポーツ等指導事業	<p>NPO法人杉戸町総合型スポーツクラブすぎスポ業務委託。</p> <p>■健康体操教室 ■ヨガ・ストレッチ教室 ■ポッチャ教室 ■卓球教室 ■フロアカーリング教室 ■スポーツ吹矢初心者教室 ■ノルディックウォーキング講習会 ■インディアカ体験教室</p> <p>杉戸町ふれあいセンターエコ・スポいずみをメイン会場として、町民が健康増進に努めるうえで、より継続的かつ効果的に取り組めるよう、スポーツ活動や文化活動をとおして、健康維持や引きこもりの解消、地域コミュニティを推進し地域を元気にすることを目的とします。</p>	壮年期 高齢期	社会教育課

【現状と目標指標】

身体活動・運動について（町民アンケート調査）

指標		対象者	令和2年度 (現状値)	令和8年度 (目標値)
1	授業以外で運動や体を動かす遊びをしている児童・生徒の割合（週3回以上）を増やす	小学5年生	65.7%	増加
		中学2年生	72.7%	増加
2	週2回以上、1回30分以上の運動をしている人の割合を増やす	成人一般	34.5%	40.0%



4. 休養・こころの健康

目標 十分な休養やストレスの解消で心の健康を保とう

近年、職場や家庭の人間関係、経済状況、身体の状態等の要因が影響して、あらゆる年代においてストレスを感じている人が増加し、こころの健康に関わる様々な問題が生じています。市民一人ひとりがこころの健康状態に気づき、十分な休養を取り、ストレスと上手につき合うことが、こころの健康にとって欠かせない要素となっています。

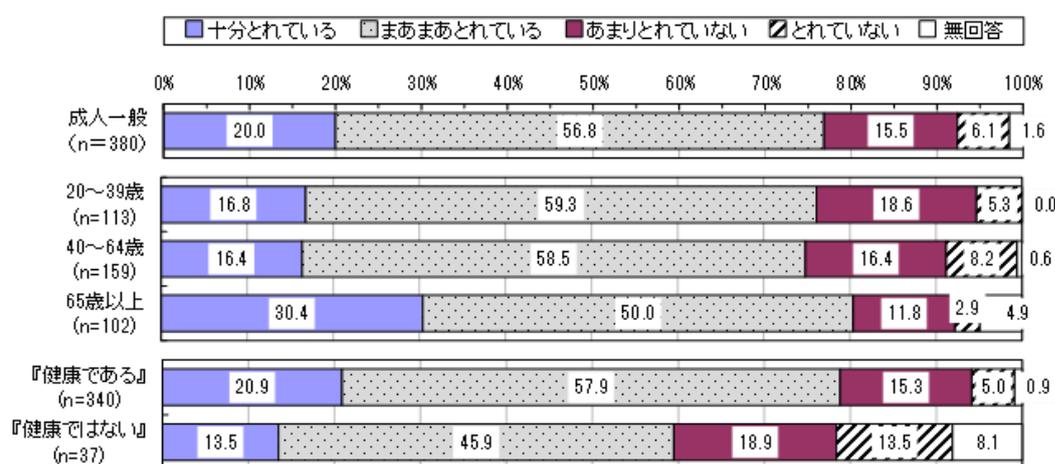
また、近年、ストレスからうつ病にかかる人が増加しています。うつ病はこころの病気の代表的なもので、多くの人がかかる可能性があり、自殺のうちかなりの数はこのうつ病が背景にあると考えられています。うつ病は早期に発見し、適切に治療することが早期回復につながります。そのため、身近な人に悩みを相談できる環境づくりや関係機関と連携した取組も必要です。

【現状と課題】

睡眠による休養を「あまりとれていない」と「とれていない」の合計は 40～64 歳の壮年期の方が 24.6%と最も高くなっています。壮年期は働き盛りであり、同時に仕事や生活上のストレスも高くなり、精神疾患や生活習慣病の発症が増える年代です。

睡眠には心身の疲労を回復する働きがあり、睡眠不足は、疲労感をもたらし、生活習慣病等のリスクを高める他、適切な判断力を鈍らせるため、様々な事故につながる可能性もあります。心の健康を保つためには、十分な睡眠と休養をとることの重要性を周知していく必要があります。

睡眠による休養を十分にとれているか



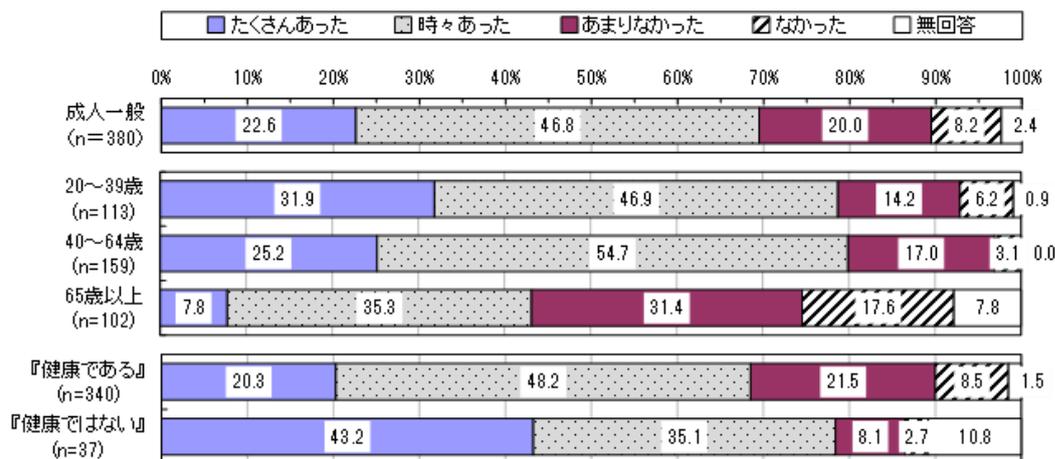
第4章 分野別の取組

この1か月間での不満や悩み、ストレスを感じた状況において、成人一般で、約7割の人がストレスを感じており、65歳未満の年代では8割近くを占めています。

ストレスをすべて無くすことは難しいですが、ストレスと上手に付き合うため、休養やストレス等に関する知識について情報提供を行う必要があります。

また、様々な悩みや心配事に対応した各種相談窓口の周知を推進します。

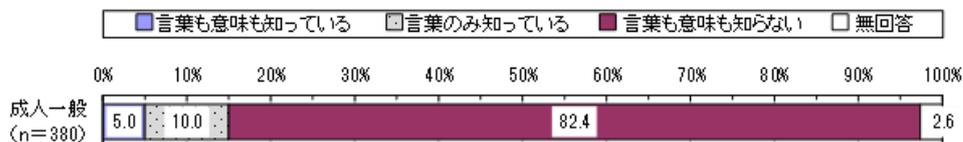
この1か月間での不満や悩み、ストレスを感じた状況



深刻な悩みや、うつ病などから自殺に至ってしまう人がいます。自殺を防ぐためには、身近な人が悩んでいる人のサインにいち早く気づき、声をかけることが重要です。

町では自殺対策として、ゲートキーパー（※）の養成を行っていますが、その認知度は低く、成人一般では、8割以上が「言葉も意味も知らない」と回答していることから、ゲートキーパーの養成及び普及啓発を推進する必要があります。

ゲートキーパーの認知度



（※）ゲートキーパー：自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）ができる人のことです。

【町民の方や地域での取組】

【学童・思春期】【青年・成人期】【壮年期】【高齢期】	
▶地域での取組	<ul style="list-style-type: none"> ・民生委員・児童委員は、自らも地域住民の一員として、声かけや見守り活動を行います。
▶町民の取組	<ul style="list-style-type: none"> ・早寝早起きを心がけ、規則正しい生活を送ります。 ・適度に運動をし、質の高い睡眠をとることを心がけます。 ・悩み事は一人で抱え込まず、周りの人や専門的な人に相談します。 ・家族や身近な人の様子がいつもと違うとき、自ら声をかけ話を聞きます。 ・家族や友人、地域の方のコミュニケーションづくりに努めます。

【町の取組と施策】

No.	施策・事業名	施策・事業内容	主なライフステージ	主管課
1	地域包括支援センター総合相談支援業務	高齢者の身近な窓口として、生活の安定や心身の健康の保持のために、一体的に連絡・相談を受け、地域に出向き、初期相談に迅速に対応することで、地域における関係者とのネットワークを構築するとともに、地域住民の保健医療の向上及び福祉の増進を支援します。	高齢期	高齢介護課
2	心配ごと相談所の開設	家族の問題、暮らし、住まいの問題などについて民生委員が相談に応じ、適切な関係機関に繋がります。	全世代	社会福祉協議会
3	支援体制の整備・充実	DV 被害者の保護と自立への支援のため、庁内関係各課をはじめ関係機関（東部中央福祉事務所、越谷児童相談所、杉戸警察署など）との連携を図り支援体制を充実させます。	青年・成人期 壮年期	人権・男女共同参画推進課
4	女性相談窓口の充実	夫・パートナーからの暴力などの女性の悩み全般について、カウンセラー等による女性相談窓口の充実に努めます。	青年・成人期 壮年期 高齢期	人権・男女共同参画推進課
5	保養所等利用補助事業	国民健康保険又は後期高齢者医療保険に加入している方が、保養施設利用契約しているホテル・旅館に宿泊した場合に、年度内2泊を限度に1泊 2,000円（小人の場合は1,000円）を助成します。	全世代	町民課

第4章 分野別の取組

No.	施策・事業名	施策・事業内容	主なライフステージ	主管課
6	障がい者の困りごと相談会	障がいのある方の身近な相談の場として「障がい者の困りごと相談会」を実施し、助言やその他必要な援助等を行います。 また、関係機関と連携して、障がい者への円滑な支援に努めるとともに、障がい者に対する理解の促進を図ります。	全世代	福祉課
7	ゲートキーパー養成講習	自殺の危険性が高い人の早期発見・早期対応を図ることを目的とし、職員向け及び住民向けのゲートキーパー養成講習を実施します。	青年・成人期 壮年期	健康支援課
8	メンタルヘルス講演会	精神疾患への理解やメンタルヘルスの向上により、自殺予防に関する意識を高めるために、一般住民を対象に講演会を開催します。	青年・成人期 壮年期 高齢期	健康支援課

【現状と目標指標】

休養・こころの健康について（町民アンケート調査）

	指標	対象者	令和2年度 （現状値）	令和8年度 （目標値）
1	睡眠で休養が十分に取れていない人の割合を減らす	成人一般	21.6%	15.0%
2	ゲートキーパーについて言葉も意味も知っている人の割合を増やす	成人一般	5.0%	増加

5. 歯・口腔の健康

目標 自分の歯と口に関心を持ち、歯と口の健康づくりに取り組もう

歯と口の健康は、食べ物の咀嚼のほか、食事や会話を楽しむなど、生活の質を確保するための基礎となる重要な要素です。

また、歯周病は、歯を失う原因となるだけでなく、心筋梗塞などの動脈硬化性疾患、呼吸器疾患や低体重児出産などの誘因となることがわかっていますが、歯周病は進行してから気づくことが多くなっています。

生涯を通じて充実した生活を送るため、子どもから高齢者まで誰もが自分の歯と口に関心を持ち、生涯を通じて自分の歯でおいしく食事ができるよう、歯と口の健康づくりに取り組む必要があります。

【現状と課題】

町の3歳児、12歳児でむし歯の無い子の割合は平成29年でそれぞれ80.5%、72.4%でしたが、令和2年では87.6%、79.0%と着実に向上しています。(p19 ⑤むし歯の状況参照)

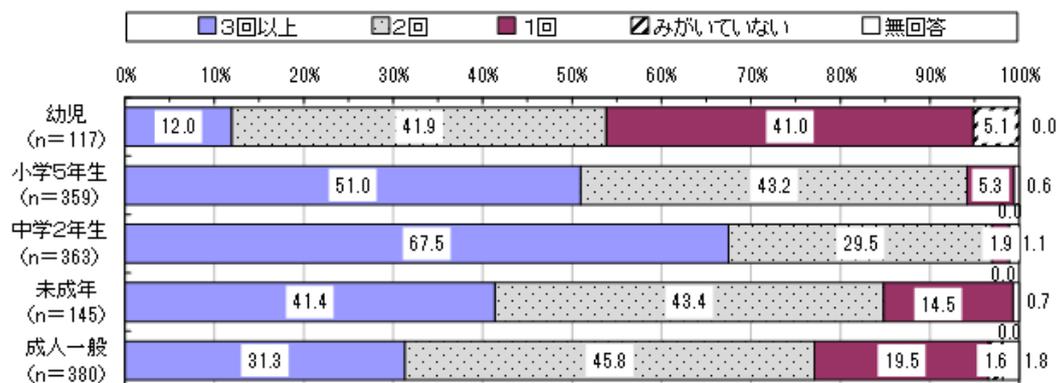
1日の歯みがきの回数について、「2回以上」と回答した人が、小中学生では9割以上、未成年では84.8%、成人一般では77.1%となっています。

また、「現在残っている歯の本数（入れ歯等は除く）」について、年代が上がるにつれて歯の本数が少ない割合が高くなる傾向にあり、「20本未満」は65歳以上で44.1%と4割半ばを占めています。なお、健康状態別にみると、「健康である」回答者は「20本以上」が81.5%と、「健康ではない」回答者（64.8%）を16.7ポイント大きく上回っています。

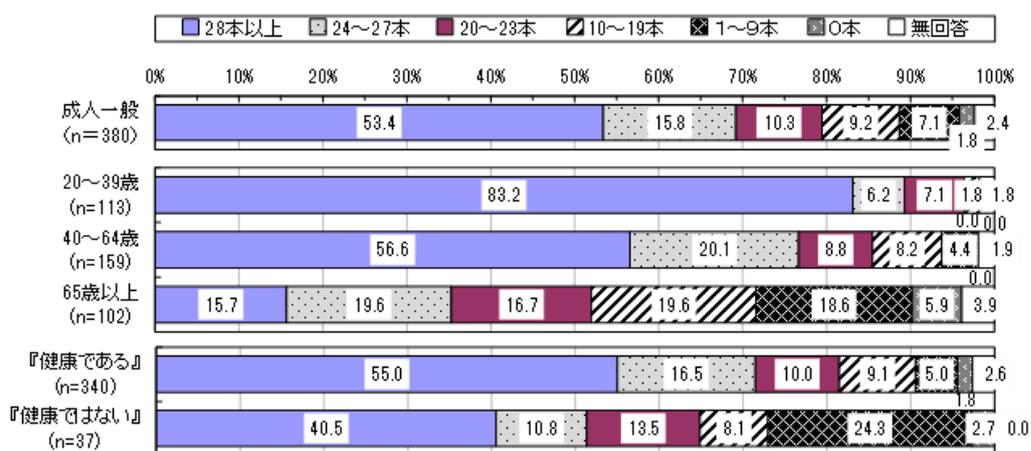
「噛む」「飲み込む」といった口腔機能の維持は健康寿命の延伸につながり、口腔保健の推進は食育の観点からも重要なことから、歯と口腔内の健康保持のため、歯みがき方法など自分でできる正しい口腔ケアの普及と、定期的な歯科健診を推奨します。

第4章 分野別の取組

歯みがき（1日に何回歯をみがいてますか）



現在残っている歯の本数（入れ歯等は除く）



歯科健診の受診状況（この1年以内）



【町民の取組】

【乳幼児期】

▶町民の取組

- 子どもの口の中を観察する習慣をつけます。
- 食後の歯みがき習慣を身につけ、親が仕上げ磨きをします。

【学童・思春期】【青年・成人期】【壮年期】【高齢期】

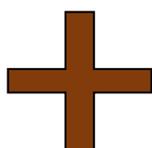
▶町民の取組

- 食事はゆっくり噛んで食べます。
- 食後や寝る前に歯みがきをします。
- 定期的に歯科健診を受けます。

健康メモ：お口の健康を保つために

むし歯や歯周病を予防し、お口の健康を保つためには、歯みがきなど自分でできるお手入れ（セルフケア）と、定期的な歯科健診など、かかりつけの歯科医に定期的に足を運ぶこと（プロフェッショナルケア）が大切です。

セルフケア



定期的な歯科健診
(プロフェッショナルケア)

- 正しい歯みがき（できれば毎食後）



- 歯と歯ぐきの境目を丁寧に
- 軽い力で細かく動かす
- ハブラシの毛先が横にはみ出して来たら交換（目安は1か月に1度）

- 歯と歯周組織の状態のチェック
- 歯みがきでとれない歯垢の除去など



第4章 分野別の取組

【町の取組と施策】

No.	施策・事業名	施策・事業内容	主なライフステージ	主管課
1	歯みがき指導 (幼稚園・保育園)	むし歯予防デーや保健集会などを通じて、正しい歯みがきの仕方や、そしゃくの重要性など、口腔の健康に関する正しい知識の啓発を図ります。また、毎年度、歯科健診を実施します。	乳幼児期	子育て支援課
2	歯科健診 (1歳6か月児、3歳児)	乳幼児健診で、歯、歯茎、歯並び、噛み合わせの状態、粘膜の異常の有無などを診察、保護者への現状の説明、相談・指導を行います。	乳幼児期	健康支援課
3	歯科保健指導	乳幼児健診で、歯科衛生士による幼児の口腔の発育発達に応じたむし歯予防についての保健指導、歯みがき指導を実施します。	乳幼児期	健康支援課
4	歯科講演会	歯科医師に講師を依頼し、口腔内の健康に関する講演会を実施します。	全世代	健康支援課
5	ママパパ教室 (歯科保健指導)	妊娠週数 13 週以降の妊婦とそのパートナーを対象に、歯科衛生士による歯の健康についての講義、妊婦自身の歯の染出しを行い丁寧な歯みがき指導を行います。	学童・思春期 青年・成人期 壮年期	健康支援課
6	子育て講座	子育て講座「むし歯予防について」を開催し、歯科衛生士による乳幼児の歯科に関する講話や歯みがき指導を行います。	乳幼児期	子育て支援課 (子育て支援センター)
7	歯科健診 (小中学校)	学校において歯科健診を行い、要治療者には受診を案内します。	学童・思春期	学校教育課

【現状と目標指標】

歯や口腔の健康について（町民アンケート調査）

指標		対象者	令和2年度 (現状値)	令和8年度 (目標値)
1	むし歯のない子ども（処置済みを除く）の割合を増やす（※）	3歳	87.6%	90.0%
		12歳	79.0%	85.0%
2	1年以内に歯科健診を受けた人の割合を増やす	成人一般	51.3%	65.0%

※健康支援課「3歳児健診」・町立中学校「歯科健診」より

6. たばこ・アルコール

目標1 たばこによる健康への影響を正しく理解し、行動しよう

たばこを吸わないことは、健康の大前提です。たばこには多くの有害物質が含まれており、喫煙者だけではなく周囲の人も「受動喫煙」(※)により、がんや心臓病、脳卒中などにかかりやすくなり、妊婦では、早産や低体重児出産などの危険性も高くなります。また、乳幼児では、受動喫煙が乳幼児突然死症候群、子どもの呼吸器疾患、喘息の誘発などの原因にもなっています。

すべての町民が、たばこの害について正しく理解して適切な行動をとり、たばこの害から自分や家族など周囲の人を守ることが大切です。

(※) 受動喫煙：本人がたばこを吸っていないなくても、他の人が吸っているたばこから立ちのぼる煙や、その人が吐き出す煙を吸い込んでしまうこと。

健康メモ：受動喫煙防止がルール化されました



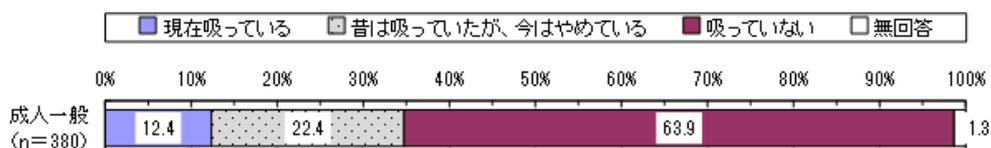
2020年4月、「健康増進法」が改正され、既に施行されていた学校・病院・児童福祉施設・行政機関の庁舎等の敷地内禁煙に加え、飲食店・事務所・工場・ホテル・旅館等が原則屋内禁煙（喫煙を認める場合は喫煙専用室などの設置が必要）となりました。



【現状と課題】

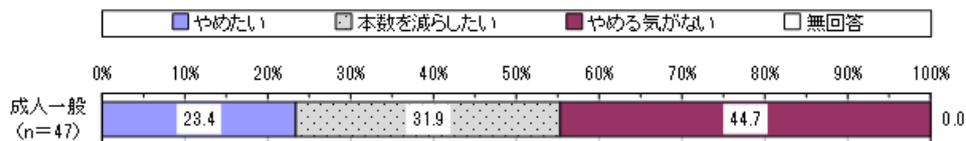
令和元年の国民健康・栄養調査報告によれば、成人の喫煙率は16.7%で、町では12.4%と、全国的には低い数値です。しかし、喫煙者の半分以上が「やめたい」または「本数を減らしたい」と思っており、禁煙希望者が禁煙できるよう、禁煙治療などに関する情報提供を行う必要があります。

喫煙の状況

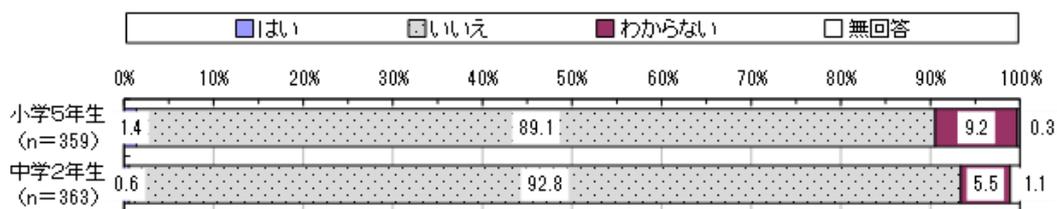


第4章 分野別の取組

喫煙について



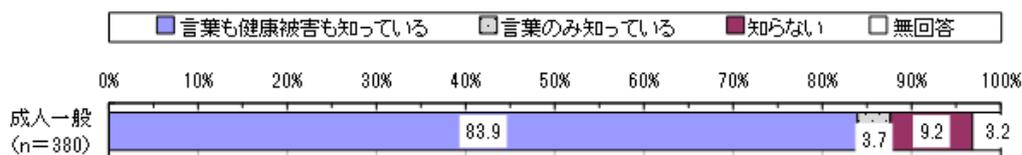
大人になったらたばこを吸いたいと思いますか



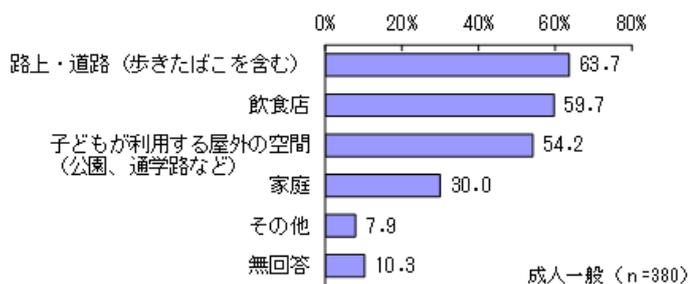
「『受動喫煙』ということばの認知度」については、8割以上の方が「ことばも健康被害も知っている」と回答しています。また、「受動喫煙防止対策を望む場所」では、路上が6割以上を占めており、喫煙者のマナーの徹底を求めると共に、受動喫煙防止について普及啓発に努める必要があります。

未成年者の喫煙については、学校等において喫煙が健康に与える影響についての教育を積極的に行い、興味本位からの喫煙を抑える必要があります。

「受動喫煙」ということばの認知度



受動喫煙防止対策を望む場所



【町民や地域での取組】

【学童・思春期】
<p>▶ 地域での取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 未成年者にはたばこを売らない、吸わせない環境づくりを行います。 <p>▶ 町民の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 喫煙が身体に与える影響について学びます。 ・ 家庭でも喫煙が身体に与える影響について話し、未成年者が喫煙をしないよう働きかけます。 ・ 未成年者は喫煙をしません。

【青年・成人期】【壮年期】【高齢期】
<p>▶ 町民の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 喫煙の健康被害について理解します。 ・ 妊娠中・授乳中は、たばこを吸いません。 ・ 受動喫煙防止に努めます。 ・ 喫煙者はマナーとルールを守り、大人として責任ある喫煙をします。

【町の取組と施策】

No.	施策・事業名	施策・事業内容	主なライフステージ	主管課
1	健康教育	町立小学校6年生を対象に「たばこと健康」をテーマに保健師が健康教育を実施します。	学童・思春期	健康支援課
2	健康相談	保健師等が、喫煙の健康への影響について、正しい知識の普及啓発を行います。	青年・成人期 壮年期 高齢期	健康支援課
3	特定保健指導	保健師や管理栄養士が、生活習慣病の発症リスクが高い方に対して、喫煙によるリスクの説明や禁煙のアドバイス等を行います。	壮年期 高齢期	町民課
4	受動喫煙防止等	受動喫煙防止や禁煙週間等について、ポスター掲示やホームページ掲載により、普及啓発を行います。	全世代	健康支援課

目標2 アルコールによる健康への影響を理解し、過度な飲酒を控えよう

アルコールは、適量を超えて毎日飲んでいると、生活習慣病をはじめとする様々な身体疾患やうつ病、アルコール依存症など、健康への影響が生じます。また、家庭や職場において様々な問題を引き起こすようになります。

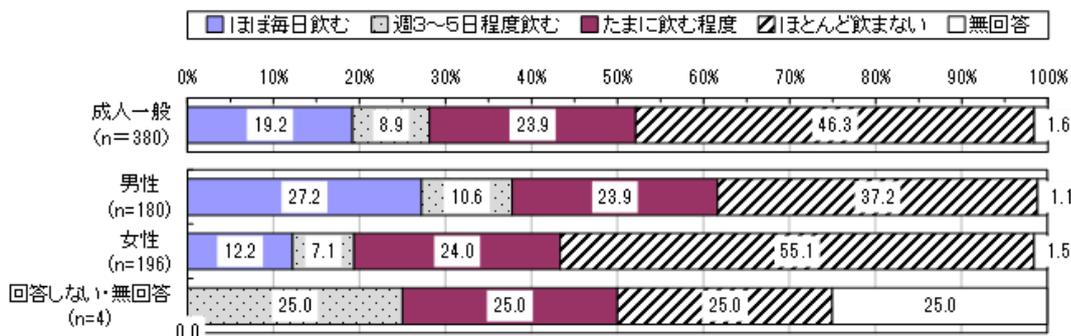
アルコールが身体に及ぼす影響について正しい知識をもち、「節度ある適度な飲酒」を実践することが大切です。

【現状と課題】

毎日飲酒する人が男性で 27.2%、女性でも 12.2%おり、健康を維持するためには週1～2日程度の休肝日が必要です。飲酒量については、男性で「日本酒換算で2合以上」の人が3割近くを占めています。

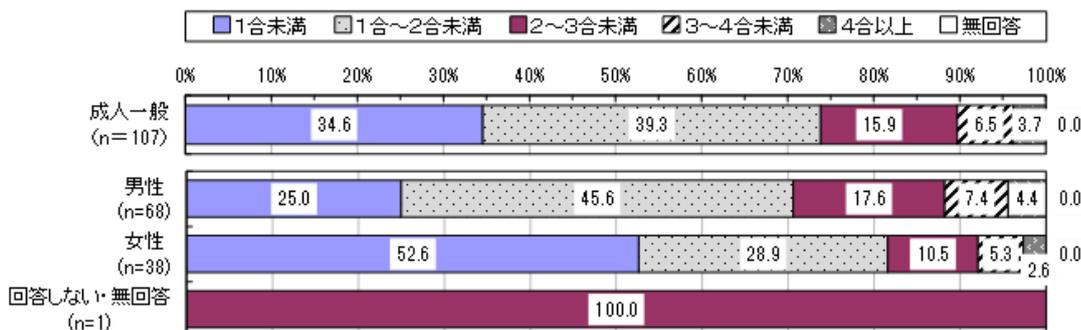
『節度ある適度な飲酒』の認知度については、成人一般で「知らない」と回答した人が6割を占めており、アルコールの健康への影響と節度ある適度な飲酒量について、正しい知識の普及啓発が必要です。

飲酒状況

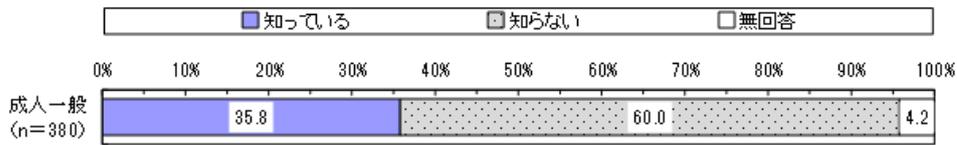


飲酒量（日本酒に換算した場合）※

※週3～5日以上飲酒する人の1日あたりの飲酒量



『節度ある適度な飲酒』の認知度



健康メモ：過度な飲酒は控えましょう

節度ある適度な飲酒量…1日あたり純アルコール20g程度

女性はこの半量



ビール
(5%)
500ml



日本酒
(15%)
180ml



ウィスキー
(43%)
60ml



ワイン
(14%)
200ml



酎ハイ
(7%)
350ml



焼酎
(25%)
100ml

「厚生労働省資料」

【町民や地域での取組】

【学童・思春期】

- ▶ 地域での取組
 - ・未成年者にはお酒を売らない、飲ませない環境づくりを行います。
- ▶ 町民の取組
 - ・飲酒が身体に与える影響について学びます。
 - ・未成年者は飲酒をしません。飲酒を勧誘されたら、はっきり断りましょう。

【青年・成人期】【壮年期】【高齢期】

- ▶ 町民の取組
 - ・お酒の適量を理解し、飲みすぎないように注意します。
 - ・妊娠中・授乳中は飲酒をしません。
 - ・お酒を飲めない人には、飲酒を勧めません。

第4章 分野別の取組

【町の取組と施策】

No.	施策・事業名	施策・事業内容	主なライフステージ	主管課
1	健康教育	町立小学校6年生を対象に「アルコールと健康」をテーマに保健師が健康教育を実施します。	学童・思春期	健康支援課
2	健康相談	保健師等が、アルコールの健康への影響について、正しい知識の普及啓発を行います。	青年・成人期 壮年期 高齢期	健康支援課
3	特定保健指導	保健師や管理栄養士が、生活習慣病の発症リスクが高い方に対して、飲酒によるリスクの説明や節酒のアドバイス等を行います。	壮年期 高齢期	町民課

【現状と目標指標】

喫煙・飲酒について（町民アンケート調査）

指標		対象者	令和2年度 （現状値）	令和8年度 （目標値）
1	喫煙者を減らす	成人一般	12.4%	減少
2	大人になったらたばこを吸いたいと思う児童・生徒の割合をなくす	小学5年生	1.4%	減少
		中学2年生	0.6%	減少
3	受動喫煙について言葉も健康被害も知っている人の割合を増やす	成人一般	83.9%	90.0%
4	節度ある適度な飲酒量を知っている人の割合を増やす	成人一般	35.8%	60.0%

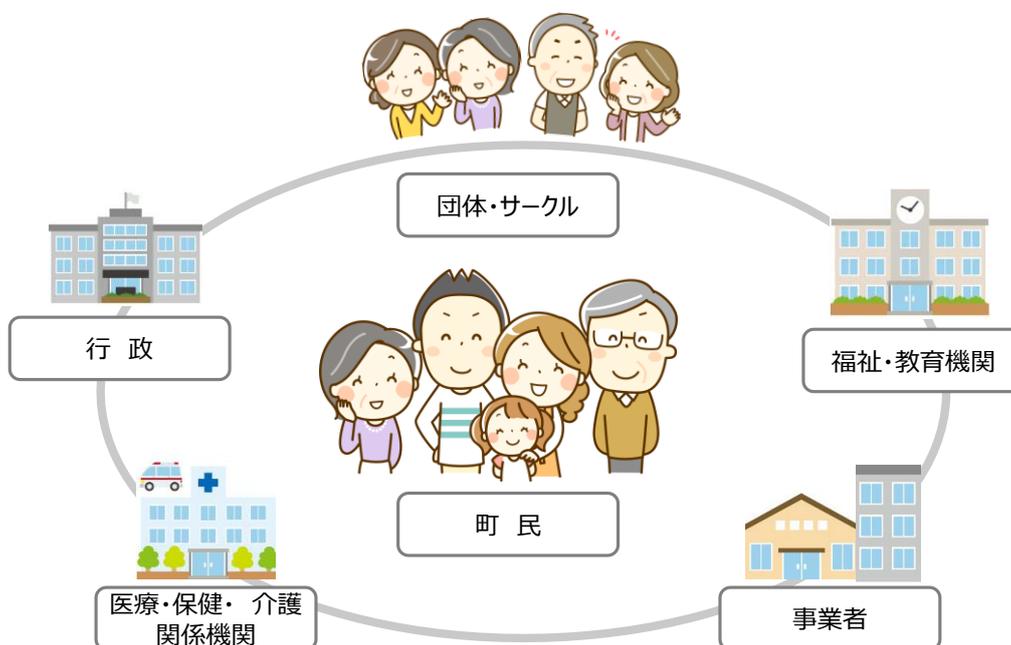
第5章 計画の推進と評価

第5章 計画の推進と評価

1. 計画の推進体制

本計画では「生活習慣病の発症予防と重症化予防」、「生涯を通じた心身の健康づくりの推進と生活習慣の改善」、「健康づくりを推進する地域・環境づくり」を目指し、身近な健康情報の発信や各種健康増進・食育推進活動の強化を図っていきます。

町民の健康増進のためには、町民一人ひとりの主体的な健康づくりが不可欠ですが、医療や介護、保育、教育に係る関係機関や地域の各種団体と連携し、健康づくりに取り組みやすい環境を整えていきます。



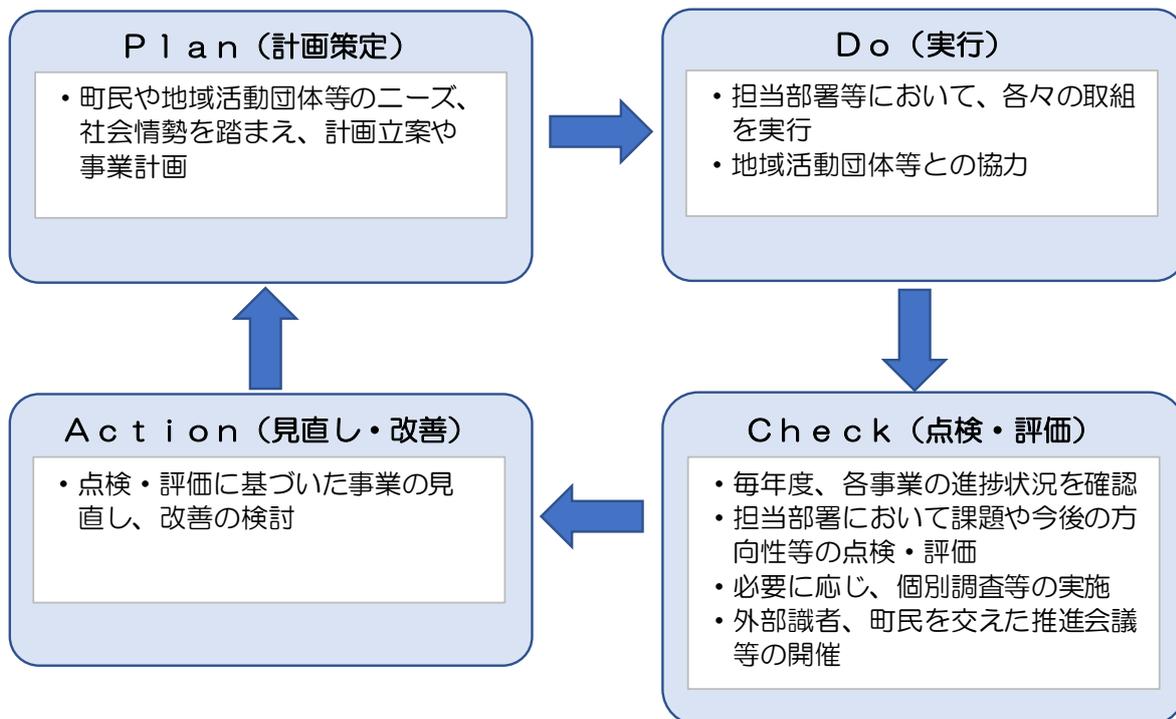
2. 計画の進捗管理と評価

本計画をより実効性のあるものとしていくため、PDCAサイクルに基づき、進捗状況を把握し、進捗管理を計画的に行っていきます。

本計画において設定した数値目標については、健診・医療等に関する統計データ、関連施策・事業に関するデータ等により現状の把握を行うことで、達成状況を総合的に点検・評価します。

行政や関係団体等が行う健康づくりに関する取組についても、ヒアリング調査等により定期的に状況を把握し、取組の進捗状況を点検・評価していきます。

上記の評価を踏まえて、施策の見直しを行い、計画に反映していき、計画終了年度である令和8年度においては、町民意識調査等の必要な調査を行い、町の健康分野における課題と評価を分析し、次期計画の策定を図っていきます。



資料編

1. 杉戸町健康増進計画・食育推進計画策定検討委員会設置要綱

令和3年4月8日

告示第108号

(設置)

第1条 健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項の規定に基づく市町村健康増進計画及び食育基本法（平成17年法律第63号）第18条第1項の規定に基づく市町村食育推進計画として、杉戸町健康増進計画・食育推進計画（以下「計画」という。）の策定にあたり、関係団体及び町民の意見を多角的に反映するため、杉戸町健康増進計画・食育推進計画策定検討委員会（以下「策定検討委員会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 策定検討委員会は、計画の策定に必要な助言及び提案を行う。

(組織)

第3条 策定検討委員会は、委員12名以内をもって組織する。

2 委員は、次の各号に掲げる者のうちから町長が委嘱する。

- (1) 健康づくり及び食育の関係機関又は関係団体に属する者
- (2) 一般公募者
- (3) その他町長が特に必要と認める者

(任期)

第4条 委員の任期は、委嘱の日から計画の策定が終了したときまでとする。ただし、欠員が生じた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(委員長及び副委員長)

第5条 策定検討委員会に、委員長及び副委員長を1名置き、委員の互選により定める。

2 委員長は、策定検討委員会を代表し、会務を総理する。

3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき、又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 策定検討委員会の会議は、委員長が招集する。

2 委員長は、会議の議長となる。

3 策定検討委員会は、委員の過半数が出席しなければ開くことができない。

4 議事は、出席者の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(庶務)

第7条 策定検討委員会の庶務は、健康支援課において処理する。

(その他)

第8条 この告示に定めるもののほか、策定検討委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が会議に諮って定める。

附 則

この告示は、公布の日から施行し、計画の策定をもってその効力を失う。

2. 杉戸町健康増進計画・食育推進計画策定検討委員会委員名簿

(順不同・敬称略)

	選出団体等	氏名
1	杉戸町医師会	林 雅綾
2	杉戸町歯科医師会	岩上 榮吉
3	杉戸町薬剤師会	◎内山 宣世
4	幸手保健所	富岡 明子
5	杉戸町小中学校養護部会	坂田 緑
6	杉戸白百合幼稚園	水野 順子
7	杉戸みちのこ保育園	池澤 晴美
8	NPO 法人杉戸町総合型スポーツクラブ すぎスポ	○齊田 壯市
9	有限会社アグリパークゆめすぎと	赤池 愛
10	杉戸町商工会	武井 幸子
11	一般公募	齋藤 伸夫
12	一般公募	坂路 誠

委嘱期間：令和3年7月1日～令和4年3月31日 ◎：会長 ○：副会長

3. 杉戸町健康づくり推進協議会設置要綱

平成 13 年 3 月 30 日
告示第 47 号

(設置)

第 1 条 この要綱は、杉戸町民の健康に関し企画立案し、もって総合的健康づくり対策を積極的に推進を図るため、杉戸町健康づくり推進協議会(以下「協議会」という。)を置く。

(組織)

第 2 条 協議会は委員 10 名以内で組織する。

2 委員は、次に掲げるもののうちから町長が委嘱又は任命する。

- (1) 医師会長
- (2) 歯科医師会長
- (3) 薬剤師会長
- (4) 埼玉県幸手保健所長
- (5) 町内小中学校長会代表
- (6) 識見を有する者
- (7) 関係団体を代表する者

(任期)

第 3 条 委員の任期は 2 年とする。ただし、再任を妨げない。

2 委員が委嘱又は任命されたときにおける当該身分を失ったときは、委員を辞したものとみなす。

3 補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長)

第 4 条 協議会に会長及び副会長を 1 名置き、委員の互選による。

2 会長は、協議会を代表し、会務を総理する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるときはこれを代理する。

(会議)

第 5 条 協議会は、会長が招集し、会議の議長となる。

2 議事は、出席者の過半数で決し、可否同数のときは議長の決するところによる。

(庶務)

第 6 条 協議会の庶務は、健康支援課において処理する。

(補則)

第 7 条 この要綱に定めるもののほか、協議会に関し、必要な事項は、協議会で定める。

附 則

この告示は、平成 13 年 4 月 1 日から施行する。

附 則(平成 22 年 3 月 26 日告示第 35 号)

この告示は、平成 22 年 4 月 1 日から施行する。

附 則(平成 25 年 3 月 29 日告示第 38 号)

この告示は、平成 25 年 4 月 1 日から施行する。

4. 杉戸町健康づくり推進協議会委員名簿

(順不同・敬称略)

	推薦母体 (団体・役職)	氏 名
1	杉戸町医師会会長	◎後藤 裕一
2	杉戸町薬剤師会会長	○内山 宣世
3	杉戸町歯科医師会会長	岩上 榮吉
4	埼玉県幸手保健所長	中山 由紀
5	杉戸町小中学校校長会代表	鈴木 恵子
6	杉戸町母子愛育会会長	青木 千代子
7	杉戸町食生活改善推進員協議会 会長	及川 久子
8	杉戸町スポーツ推進委員連絡協議会 会長	大塚 信英
9	幸手保健所管内食品衛生協会	大作 貴洋
10	学識経験者	木村 好子

委嘱期間：令和2年4月1日～令和4年3月31日 ◎：会長 ○：副会長

5. 杉戸町健康増進計画・食育推進計画庁内検討会議設置規程

令和3年4月8日

訓令第10号

(設置)

第1条 健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項の規定に基づく市町村健康増進計画及び食育基本法（平成17年法律第63号）第18条第1項の規定に基づく市町村食育推進計画として、杉戸町健康増進計画・食育推進計画（以下「計画」という。）の策定調査、素案の策定、推進及び進行管理を行うため、杉戸町健康増進計画・食育推進計画庁内検討会議（以下「検討会議」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 検討会議の所掌事務は、次の各号に掲げるとおりとする。

- (1) 計画の策定に関する調査をすること。
- (2) 計画の素案の策定に関すること。
- (3) 計画の推進及び進行管理に関すること。
- (4) その他健康づくり及び食育の推進に必要な事項に関すること。

(組織)

第3条 検討会議は、別表第1に掲げる委員をもって組織し、委員長に副町長を、副委員長に教育長をもって充てる。

- 2 委員長は、検討会議を代表し、会務を総理する。
- 3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき、又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第4条 検討会議は、委員長が招集し、委員長はその議長となる。

- 2 検討会議は、委員の過半数が出席しなければ開くことができない。
- 3 委員長は、必要があると認めるときは、委員以外の者を会議に出席させることができる。

(作業部会)

第5条 第2条に掲げる事項に関して実務的な調査・研究を行うため、検討会議に作業部会を置くことができる。

- 2 作業部会の委員は、別表第2に掲げる部署の主幹に相当する者及び委員長が認めた者をもって組織する。

(庶務)

第6条 検討会議及び作業部会の庶務は、健康支援課において行う。

(委任)

第7条 この訓令に定めるもののほか、検討会議の運営に関し必要な事項は、委員長が会議に諮って定める。

附 則

この訓令は、公布の日から施行する。

別表第1（第3条関係）

役職名	備考
副町長	委員長
教育長	副委員長
秘書広報課長	
政策財政課長	
総務課長	
人権・男女共同参画推進課長	
住民協働課長	
くらし安全課長	
町民課長	
福祉課長	
子育て支援課長	
高齢介護課長	
健康支援課長	
環境課長	
都市施設整備課長	
農業振興課長	
商工観光課長	
市街地整備推進室長	
教育総務課長	
学校教育課長	
社会教育課長	

別表第2（第5条関係）

部署名	備考
秘書広報課	
政策財政課	
総務課	
人権・男女共同参画推進課	
住民協働課	
くらし安全課	
町民課	
福祉課	
子育て支援課	
高齢介護課	
健康支援課	
環境課	
都市施設整備課	
農業振興課	
商工観光課	
市街地整備推進室	
教育総務課	
学校教育課	
社会教育課	

6. 計画策定経緯

令和2年度

調査・会議等	内容
アンケート調査の実施 ①11月11日～1月27日 ②～⑤11月2日～11月20日	①幼児（保護者）②小学5年生③中学2年生 ④未成年（16～19歳）⑤成人一般（20歳以上）

令和3年度

調査・会議等	内容
第1回庁内検討会議 作業部会 6月23日（水）	○計画の趣旨、国・県の計画の概要 ○杉戸町の現状（アンケート調査結果報告） ○計画骨子
第1回庁内検討会議 7月1日（木）	○健康づくり・食育関連事業実施状況調査 ○計画策定スケジュール
健康づくり・食育関連事業実施状況調査 6月29日（火）～7月12日（月）	各課の取組みについて照会
第1回策定検討委員会 7月14日（水）	○委員の委嘱 ○計画の趣旨、国・県の計画の概要 ○杉戸町の現状（アンケート調査結果報告） ○計画骨子 ○計画策定スケジュール
第1回健康づくり推進協議会 7月29日（木）	○計画の趣旨、国・県の計画の概要 ○杉戸町の現状（アンケート調査結果報告） ○計画骨子 ○計画策定スケジュール
第2回庁内検討会議 作業部会 8月2日（月）※書面会議	杉戸町健康増進計画・食育推進計画（案）への意見、修正等
第2回庁内検討会議 8月16日（月）※書面会議	
第2回策定検討委員会 9月13日（月）	杉戸町健康増進計画・食育推進計画（案）について ○基本理念の決定 ○意見交換
第3回庁内検討会議 作業部会 10月13日（水）	杉戸町健康増進計画・食育推進計画（案）について ○修正箇所の説明 ○意見交換
第3回庁内検討会議 10月29日（金）	

調査・会議等	内容
第3回策定検討委員会 11月8日(月)	杉戸町健康増進計画・食育推進計画(素案)について ○修正箇所の説明 ○意見交換
第2回健康づくり推進協議会 11月11日(木) ※書面会議	杉戸町健康増進計画・食育推進計画(素案)について
パブリックコメントの実施 11月25日(金)～12月24日(金)	杉戸町健康増進計画・食育推進計画(素案)の公表、意見公募
第4回庁内検討会議 作業部会 1月6日(木) ※書面会議	○パブリックコメントの実施結果について ○杉戸町健康増進計画・食育推進計画(素案)について
第4回庁内検討会議 1月14日(金) ※書面会議	
第4回策定検討委員会 1月17日(月) ※書面会議	○パブリックコメントの実施結果について ○杉戸町健康増進計画・食育推進計画(素案)について

杉戸町健康増進計画・食育推進計画

令和4年3月発行

発行：杉戸町健康支援課（保健センター）

〒345-0024 埼玉県北葛飾郡杉戸町大字堤根 4745 番地 1

電話：0480-34-1188

FAX：0480-34-1176

Mail：kenkoshien@town.sugito.lg.jp

HP：http://www.town.sugito.lg.jp/

