

杉戸町健康増進計画・食育推進計画（概要版）

令和4年度～令和8年度

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～



計画策定の背景・趣旨

日本は世界的にみても有数の長寿国になった一方、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。

すべての町民が健やかでいきいきと生活するため、地域や関係機関、行政が連携しながら町全体に健康づくりを広めるとともに、一人ひとりが自分に合った健康づくりに取り組み、「みんなでつくる健康を育むまち」を目指します。

町の現状

◇人口構成（令和3年度1月1日現在）

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。

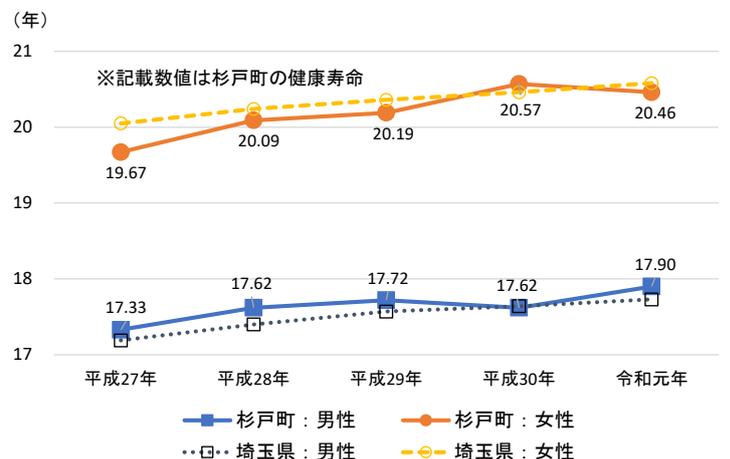
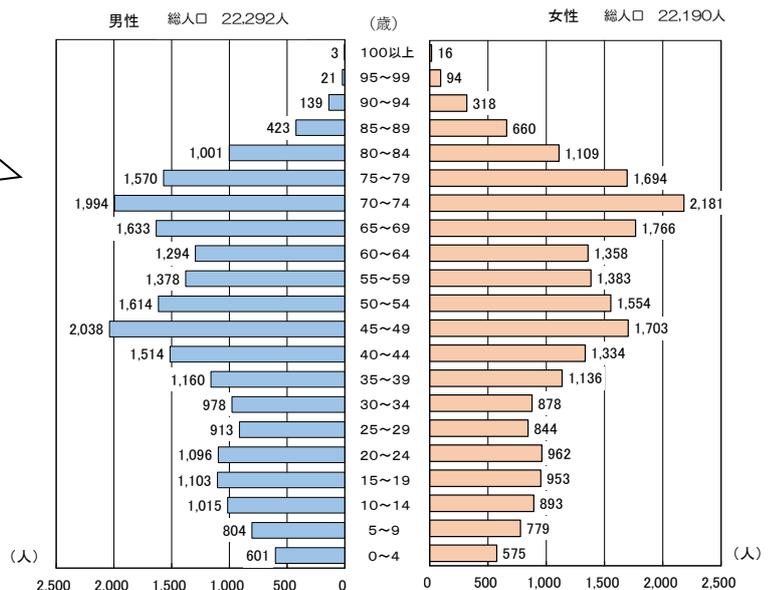


◇健康寿命の推移

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。

健康寿命とは

埼玉県では、「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。



計画の体系

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、健康づくりと食育の一体的な推進を目指し、「みんなで作る健康を育むまち」を基本理念として、6つの取組分野について、それぞれのライフステージに合わせた健康づくりに取り組みます。

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

男性 83.20歳 女性 85.56歳

基本方針

- 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

取組分野

1

からだの健康

2

(食育推進計画)

栄養・食生活

3

身体活動・運動

4

休養・こころの健康

5

歯・口腔の健康

6

たばこ・アルコール

乳幼児期
(0～5歳)

学童・思春期
(6～19歳)

青年・成人期
(20～39歳)

壮年期
(40～64歳)

高齢期
(65歳以上)



ライフステージ

取組目標

1. 一人ひとりが自分に合った健康づくりを進めよう
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

町民の取組

【乳幼児期】

- ・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】

- ・適正体重を維持できる食事量や運動を心がけます。
- ・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。
- ・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。

地域での取組

- ・健（検）診の情報を共有します。
- ・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。

町の取組

- ・健康について気軽に相談できる機会の提供など、一人ひとりに合わせた健康づくりの支援をします。
- ・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がります。
- ・ライフステージに合わせた健康情報や健康づくり事業の普及啓発をします。

健康メモ：適正体重を維持しましょう

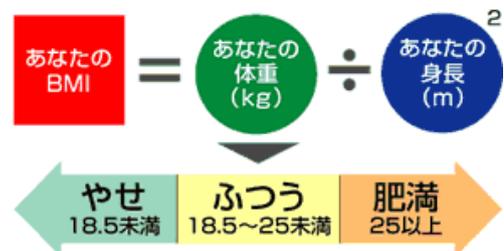
BMIとはBody Mass Index（体格指数）の略で、体重と身長から肥満の度合いを判定するものです。

BMIが18.5未満（やせ）でも25以上（肥満）でも生活習慣病等のリスクが高くなります。

BMI18.5～25未満を維持できるよう、バランスの良い食事と適度な運動を心がけましょう。

《BMIの計算方法》

体重(kg) ÷ [身長(m) × 身長(m)]



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した。

取組目標

1. バランスの良い食事や正しい食習慣を身につけよう
2. 食への関心を高め、食生活を楽しもう

町民の取組

【乳幼児期】

- ・早寝、早起きを心がけ、朝ごはんを食べます。

【全世代】

- ・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。
- ・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。

地域での取組

- ・地域で食文化や郷土料理を伝承します。

町の取組

- ・食事に関する正しい知識を普及・啓発します。
- ・様々な事業を通して食育の推進を図ります。

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。

3

身体活動・運動

取組目標

日常生活の中で自分に合った運動習慣を身につけよう

町民の取組

【青年・成人期】【壮年期】

- ・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】

- ・「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。

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。

町の取組

- ・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います。

4

休養・こころの健康

取組目標

十分な休養やストレスの解消で心の健康を保とう

町民の取組

【学童・思春期】【青年・成人期】【壮年期】【高齢期】

- ・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。

地域での取組

- ・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。

町の取組

- ・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。
- ・睡眠や休養の重要性や、ストレスと上手に付き合う方法などの情報提供を行います。

5

歯・口腔の健康

取組目標

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

町民の取組

【乳幼児期】

- ・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】

- ・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。

町の取組

- ・乳幼児健診や幼稚園・保育園、小中学校での歯科健診を実施し、要治療者への受診案内を行います。
- ・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。

6

たばこ・アルコール

取組目標

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
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

町民の取組

【学童・思春期】

- ・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。
- ・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】

- ・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。
- ・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。

地域での取組

【学童・思春期】

- ・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。
- ・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。

町の取組

- ・喫煙の健康への影響や受動喫煙などについて、正しい知識の普及啓発を行います。
- ・アルコールの健康への影響や節度ある適度な飲酒量などについて、正しい知識の普及啓発を行います。

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。



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」

計画の評価指標

指標	対象者	【現状値】	【目標値】
		令和 2年度	令和 8年度
1 からだの健康			
健康寿命の延伸（※1【現状値】は令和元年度）	男性	17.90年 ※1 (82.90歳) ※1	18.20年 (83.20歳)
	女性	20.46年 ※1 (85.46歳) ※1	20.56年 (85.56歳)
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
BMI（体格指数）が25以上（肥満）の人の割合を減らす （※2【現状値】は令和元年度）	成人男性 (40～74歳)	36.3% ※2	34.0%
	成人女性 (40～74歳)	25.3% ※2	23.0%

指標	対象者	【現状値】	【目標値】
		令和 2年度	令和 8年度
特定健康診査の受診率	成人一般	28.7%	60.0%
特定保健指導の実施率	成人一般	25.9%	60.0%
胃がん検診の受診率	成人一般	5.0%	10.3%
肺がん検診の受診率	成人一般	3.4%	14.8%
大腸がん検診の受診率	成人一般	4.2%	17.9%
子宮頸がん検診の受診率	女性	12.7%	20.0%
乳がん検診の受診率	女性	9.8%	20.0%
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	成人一般	61.6%	減少
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	成人一般	39.7%	減少
2 栄養・食生活（食育推進計画）			
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
主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが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%
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%
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
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
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
『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%
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			
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
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			
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%
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			
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%
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%
6 たばこ・アルコール			
喫煙者を減らす	成人一般	12.4%	減少
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
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%
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%

杉戸町健康増進計画・食育推進計画【概要版】 令和4年3月

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

