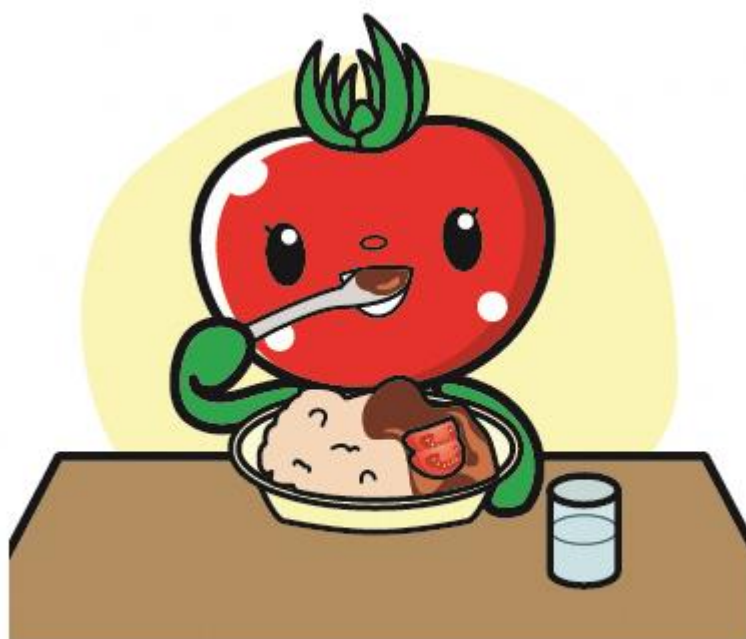


# みんな いきいき！ 健康なまちづくりプラン

(北本市健康増進計画・食育推進計画)

～中間見直し～



北 本 市

# 目次

I	中間評価の趣旨	1
II	中間評価の方法	1
III	分野別における取り組み状況と課題	
	計画の体系	2
	健やかなからだ	3
	健やかなくらし	15
	健やかなまち	22
IV	まとめ	27
V	今後の施策	28

## 元号の表記について

計画期間中に新元号への移行が予定されていますが、本計画書では現元号を使用し、新元号への移行に伴い、元号を読み替えるものとします。

## I 中間評価の趣旨

わが国は平均寿命の水準は世界でも最上位の国となりましたが、一方で、がんや循環器疾患などの生活習慣病の増加や高齢化の影響により、医療・介護にかかる費用負担の増大が深刻な問題となっております。

こうした中で、北本市（以下「本市」という）は「みんなが生きがいをもち長生きできる心かよいあう健やかなまちづくり」を基本理念とし、平成26年3月に北本市健康増進計画・食育推進計画（以下「本計画」という）を策定しました。

本計画では、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）の延伸を目指し、そのために必要な生活習慣病の予防及び社会生活を営むために必要な機能の維持・向上についての取り組みの方向性を「健やかなからだ」「健やかなくらし」「健やかなまち」の領域に分けて設定しました。さらにその領域ごとに9つの分野、課題となる15項目の目標を定め、目標達成に向けて施策を展開してきました。




計画期間を平成26年度から平成35年度までとして取り組んでいるところですが、目標の達成状況や健康づくりを取り巻く社会情勢の変化に対応するため、計画期間の中間での見直しを実施することとしています。

そこで、今までの取り組みと効果について評価し、今後、重点的に取り組む課題を明確にして目標達成に向けた取り組みの方向性の検討を行います。また、必要に応じて目標項目の変更、目標値の修正を行います。

計画の中では、「自助」「互助」「共助」「公助」の視点で計画を推進していくことをコンセプトに掲げ、これまでは、推進に向けての土台づくりとして「共助」、「公助」の部分に力を入れて取り組んできました。今後は中間見直しの結果をもとに、最終年度の目標達成に向けて、これまでの取り組みが、市民の意識や行動変容につながるような「自助」、「互助」の部分に視点を持って推進を図ります。

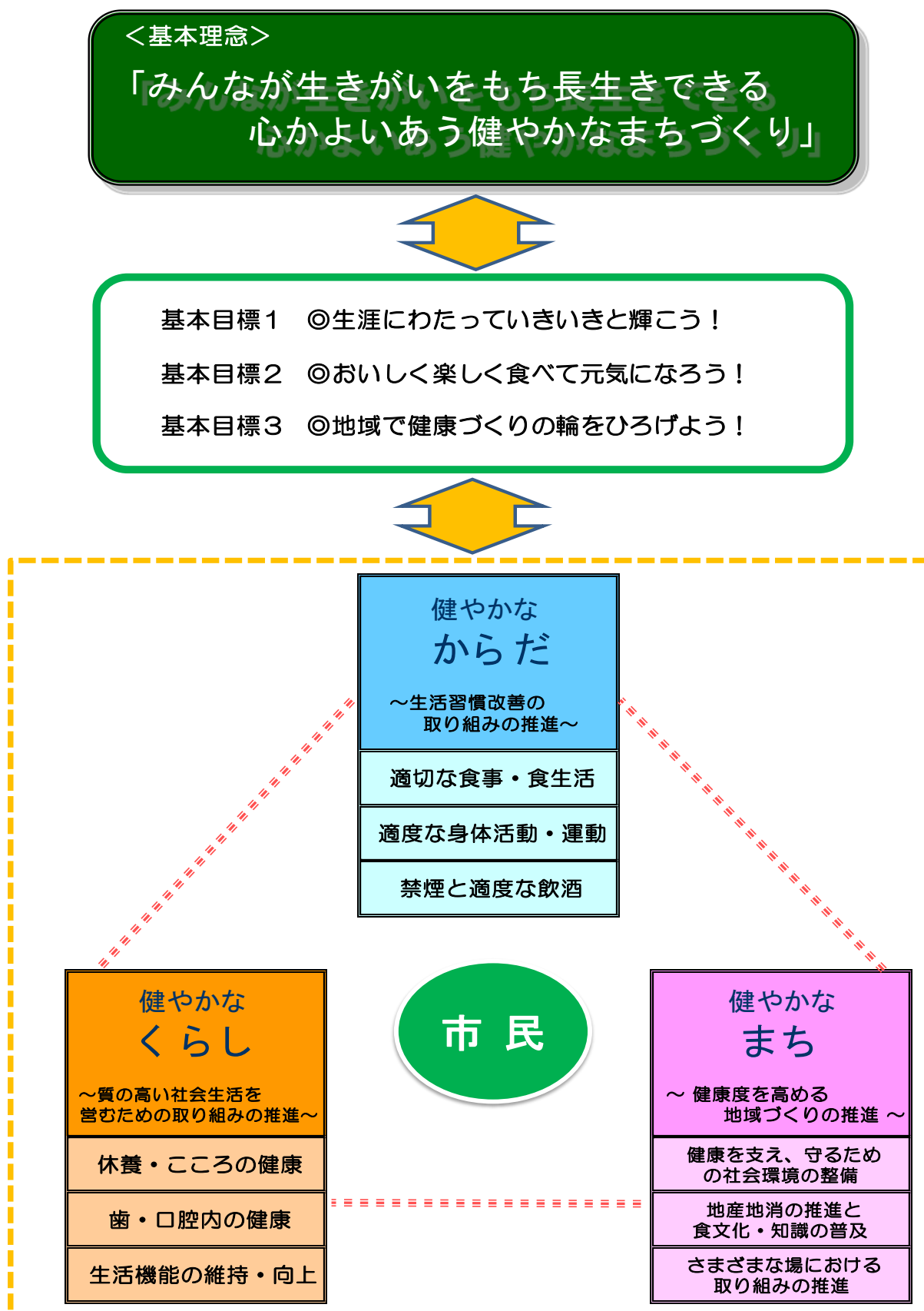
## II 中間評価の方法

計画策定時に定めた「成果指標」に基づき、目標値の達成状況や活動状況を評価するために、以下の判定基準を設定しました。

	目標値が達成できた。
	目標値は達成できなかったが、数値が向上した。 または、計画策定後、事業の充実（新規事業の実施または事業内容の拡充）が図れた。※事業名に「新規」または「拡充」で表示
	目標値が達成できなかった。 既存事業が継続された。

### Ⅲ 分野別における取り組み状況と課題

#### 〈 計画の体系 〉



# 健やかな からだ

## 1 適切な食事・食生活

### 目標 ① 栄養のバランスに気を配っている人の割合を増やす

生活習慣病の発症には、食生活が大きく影響します。バランスよく食べることは、生活習慣病の予防において重要であり、望ましい食生活に関する意識づけを図る必要があります。


そこで、食に関する情報の発信、食に関する普及啓発活動を実践する人材の育成、専門職による相談体制の充実を目指し、次の取り組みを行ってきました。

〈これまでの主な取り組み〉

- ・講演会（慢性腎臓病、身体づくりのための食事等）、栄養バランス満点教室（成長期の栄養について）の開催。
- ・食生活改善地区組織活動として、調理実習を中心としたバランス食の普及、レシピ集の配布や、対話啓蒙活動の実施。
- ・ヘルスアップセミナー（食生活改善推進員のスキルアップ講座）、健康長寿サポーター養成講座の実施。  
※ P9参照
- ・9か月児育児相談、離乳食教室の中での栄養講話・相談。

事業名	実績							
	26年度		27年度		28年度		29年度	
	回数 (回)	延べ人数 (人)	回数 (回)	延べ人数 (人)	回数 (回)	延べ人数 (人)	回数 (回)	延べ人数 (人)
食に関する講演会 <b>拡充</b>	1	31	3	361	34	1,871	23	1,364
栄養バランス満点教室 <b>新規</b>	7	113	7	103	5	103	5	134
食生活改善委託事業	14	746	14	737	14	748	13	730
ヘルスアップセミナー	5	112	5	158	5	123	3	72
健康長寿サポーター養成講座	5	88	10	288	7	207	6	201
9か月児育児相談栄養講話・相談	24	256	24	232	24	156	24	200
離乳食教室栄養講話・相談	24	311	24	250	24	280	24	250

〈 評価判定結果 〉

項目	計画策定時	中間見直し時	目標値	判定	データソース
栄養のバランスに気を配っている人の割合を増やす	52.1% 【H23】	42.6% 【H29】	60.0%	 事業の充実	北本市 市民意識調査

## 目標 ② 30歳未満の女性のやせの割合を減らす

妊娠前及び妊娠中の女性のやせは、生まれてくる子どもの出生体重に影響することがあります。また、本人が高齢期になった時の骨粗しょう症が懸念されます。

そこで、若い世代への働きかけを行うために、30代までの健康力アップ健診（女性）の機会をとらえ、次の取り組みを行ってきました。

〈 これまでの主な取り組み 〉

- ・自分の健康に関心を持ってもらうために、30代までの健康力アップ健診（女性）の受診率の向上を目指し、対象の人に勧奨通知を送付。
- ・若い女性が受診しやすいように、女性医師、保育士を配置。
- ・30代までの健康力アップ健診（女性）事後相談会、女性のための健康講座の実施。

事業名	実績							
	26年度		27年度		28年度		29年度	
	回数 (回)	人数 (人)	回数 (回)	人数 (人)	回数 (回)	人数 (人)	回数 (回)	人数 (人)
30代までの健康力アップ健診(女性)	14	497	14	530	15	436	15	455
30代までの健康力アップ健診(女性)事後相談会、事後講座	5	28	2	18	2	18	2	20

〈 評価判定結果 〉

項目	計画策定時	中間見直し時	目標値	判定	データソース
30歳未満の女性のやせの割合を減らす	20.7% 【H24】	30.2% 【H29】	15%未満		30代までの健康力アップ健診(女性)結果

【 課題・考察 】


- 栄養のバランスに気を配っている人の割合は減少しています。食生活の基本は栄養のバランスであるため、引き続き食生活における栄養バランスの重要性についての働きかけ等、目標値の達成に向けて取り組んでいくべきと考えます。
- 30歳未満の女性のやせの割合は増加しています。この傾向は、本市だけでなく、全国的に見ても言えることです。社会情勢を勘案すると15%未満という目標値は現状に即しておらず、国民健康栄養調査結果の推移、国、県の目標値を勘案し、目標値の修正を行う必要があると考えます。
- 食生活の改善は、知識を得ても行動を変容することが難しいと言われていています。これまで、知識の普及と普及啓発活動を行う人材の育成に力を入れてきましたが、今後は、知識が行動に結びつけやすいように、生活習慣が確立する前のさらに若い世代への働きかけが必要と考えます。

【 今後の方向性 】


- やせの割合の目標値を15%未満から20%未満に修正し、目標達成への取り組みを進めます。
- 若い世代が集まる機会をとらえ、望ましい食生活と将来の生活習慣病予防の関連、行動変容につながるような具体的な方法について普及啓発します。
- 食生活改善地区組織活動を充実させ、地域全体で取り組んでいく仕組みづくりを行います。
- 各小・中学校と連携し、成長期の栄養の重要性について学齢期から働きかけを行います。

目標値の修正について

(修正前)

項目	現状値	目標値	データソース
30歳未満の女性のやせの割合を減らす	20.7% 【平成24年度】	 15%未満	30代までの健康力アップ健診(女性)結果

(修正後)

項目	現状値	目標値	データソース
30歳未満の女性のやせの割合を減らす	20.7% 【平成24年度】	 20%未満	30代までの健康力アップ健診(女性)結果

参考 国の指標 29.0% (H22) → 20% (H34)  
 県の指標 19.1% (H26) → 20%未満の維持 (H30)

## 2 適度な身体活動・運動

### 目標 日常生活において身体を動かすようにしている人の割合を増やす

適度な身体活動は、生活習慣病の予防やストレス解消などに有効であるため、運動に限らず、日常生活の中でこまめに身体を動かす習慣を持つことへの意識づけが必要です。


そこで、運動に関する教室や事業への参加が、身体を動かすことへのきっかけづくりになるよう、次の取り組みを行ってきました。

#### 〈これまでの主な取り組み〉

- ・ 「めざせ！毎日1万歩運動」、「感動桜国きたもとウォーク大会」等、ウォーキングを中心とした健康づくり事業を実施。
- ・ 「めざせ！毎日1万歩運動」の中で、体力測定、運動実技講習を実施。
- ・ 「スポーツ教室」及び「各種大会」を開催し、スポーツに参加する機会の提供。
- ・ ノルディックウォーキングやスポーツ吹き矢等、ニュースポーツの普及。
- ・ ウォーキングマップリニューアル事業の実施。
- ・ 運動や健康づくりへの動機づけのために、北本市健康スタンプ事業、筋トレ教室を実施。

事業名	実績							
	26年度		27年度		28年度		29年度	
	回数 (回)	延べ人数 (人)	回数 (回)	延べ人数 (人)	回数 (回)	延べ人数 (人)	回数 (回)	延べ人数 (人)
めざせ！毎日1万歩 運動 <b>新規</b> (運動実技講習、体力測定)	—	—	6	689	54	2,003	35	1,310
スポーツ教室及び各種大会	通年	2,582	通年	4,408	通年	4,532	通年	4,974
感動桜国きたもとウォーク大会	1	339	1	528	1	454	1	497

#### 〈評価・判定結果〉

項目	計画策定時	中間見直し時	目標値	判定	データソース
日常生活において身体を動かすようにしている人の割合を増やす	42.6% 【H23】	40.4% 【H29】	60.0%	 事業の充実	北本市 市民意識調査



#### 【 課題・考察 】

- 日常生活において身体を動かす人の割合は微減しています。ただし、事業参加人数は維持されており、身体を動かすことへのきっかけづくりはできたと考えます。
- ウォーキングの普及と併せ、体力測定や筋トシ教室を行い、筋肉を維持することの重要性について、引き続き、普及啓発する必要があると考えます。
- 今後は、事業への参加をきっかけに、日常生活の中で身体を動かす習慣を持つことへの意識づけが必要です。

#### 【 今後の方向性 】

- 運動を継続する意欲の向上につながるプログラムを拡充するとともに、引き続き、ウォーキングを中心とした健康づくりの啓発に取り組みます。
- 各スポーツ団体やコミュニティ等との連携を図り、スポーツ教室等への参加を促します。
- こまめに身体を動かすことが、生活習慣病の予防になることを啓発し、日常生活の中での意識づけを促します。

### 3 禁煙と適度な飲酒

#### 目標 ① たばこを吸う人の割合を減らす

喫煙・受動喫煙は、がん、心疾患、脳血管疾患、喘息等の呼吸器疾患、糖尿病、周産期の異常（流産、早産、低体重児、死産、乳幼児死亡等）等の要因の一つと考えられています。

そこで、喫煙・受動喫煙の身体的弊害について周知するために、次の取り組みを行ってきました。

〈これまでの主な取り組み〉


- ・たばこが健康に及ぼす害について普及啓発するために、健康長寿サポーター養成講座を実施。  
※ P9参照
- ・がん検診の会場において、肺がんやたばこの害についての冊子を設置。
- ・乳児健診の中で、たばこに関するアンケート調査を行い、妊娠中の喫煙及び妊娠中の家族の喫煙に関する現状の把握。

事業名	実績							
	26年度		27年度		28年度		29年度	
	回数 (回)	人数 (人)	回数 (回)	人数 (人)	回数 (回)	人数 (人)	回数 (回)	人数 (人)
健康長寿サポーター 養成講座	5	88	10	288	7	207	6	201

#### 乳児健診アンケート調査

妊娠中の母のたばこの摂取 について	26年度		27年度		28年度		29年度	
	あり	なし	あり	なし	あり	なし	あり	なし
	—	—	1.9%	98.1%	2.9%	97.1%	2.3%	97.7%

〈評価・判定結果〉

項目	計画 策定時	中間 見直し時	目標値	判定	データ ソース
たばこを吸う人の割合を減らす	男性 23.7% 女性 5.6% 【H24】	男性 23.0% 女性 5.6% 【H29】	男性 20%未満 女性 5%未満	 数値の向上	北本市特定 健康診査結果

## 目標 ② アルコールを毎日飲む人の割合を減らす

過度の飲酒は、高血圧、脳血管疾患、肝機能低下等の身体的問題、アルコール依存症や自殺との関連等の精神的問題、飲酒運転等の社会的問題と深く関わっています。

そこで、アルコールが身体に及ぼす影響及び飲酒の適量について、普及啓発するために、次の取り組みを行ってきました。

### 〈これまでの主な取り組み〉


- ・アルコールが身体に及ぼす影響と飲酒の適量について普及啓発を行うために、\*健康長寿サポーター養成講座を実施。
- ・アルコールと心の健康に関する市民向け講座を開催（H28年度）。
- ・乳児健診の中で、妊娠中のアルコール摂取に関するアンケート調査を行い、現状を把握。

事業名	実績							
	26年度		27年度		28年度		29年度	
	回数 (回)	人数 (人)	回数 (回)	人数 (人)	回数 (回)	人数 (人)	回数 (回)	人数 (人)
健康長寿サポーター養成講座	5	88	10	288	7	207	6	201

### 乳児健診アンケート調査

妊娠中のアルコール摂取について	26年度		27年度		28年度		29年度	
	あり	なし	あり	なし	あり	なし	あり	なし
	—	—	1.6%	98.4%	1.3%	98.7%	1.5%	98.6%

### 〈評価・判定結果〉

項目	計画策定時	中間見直し時	目標値	判定	データソース
アルコールを毎日飲む人の割合を減らす	23.5% 【H24】	24.4% 【H29】	20%未満		北本市特定健康診査結果

※健康長寿サポーター養成講座・・・健康長寿埼玉プロジェクト事業。食生活、身体活動、歯科、休養、喫煙、飲酒など健康について幅広く学べる内容となっているため、北本版を作成し、出前講座などで積極的に推進。

#### 【課題・考察】

- たばこを吸う人の割合は、男性は減少、女性は横ばいとなっています。引き続き、目標の達成に向け、たばこが健康に及ぼす影響について普及啓発していくことが必要です。
- 本人または配偶者の妊娠が、禁煙のきっかけになることがあるため、妊産婦への保健指導が必要と考えます。
- 喫煙を始める前の、若い世代からの対策を進めていくことが必要と考えます。
- アルコールを毎日飲む人の割合は増加しています。引き続き、目標の達成に向け、アルコールについての正しい知識と適切な付き合い方について普及啓発していくことが必要です。
- 本人または配偶者の妊娠が、飲酒量を見直すきっかけになることがあるため、妊産婦への保健指導が必要と考えます。

#### 【今後の方向性】

- 目標の達成に向け、引き続き、健康長寿サポーター養成講座を実施します。喫煙や飲酒が身体に及ぼす影響に加え、行動変容につながるよう、具体的な禁煙方法などについても情報提供します。
- 飲酒量を自己コントロールできるよう、こころの健康づくりと連動した取り組みを行います。
- 各小・中学校と連携し、喫煙やアルコールの影響について、学齢期から働きかけを行います。
- 子育て世代包括支援センターと連携し、妊産婦とその家族に対する働きかけを行います。

## 4 生活習慣病の予防対策

### 目標 ① 特定健康診査・特定保健指導実施率を増やす


特定健康診査・特定保健指導は、メタボリックシンドロームに着目し、糖尿病等の生活習慣病の発症や重症化を予防するために実施されています。高齢化の進展に伴い、死亡原因の6割を生活習慣病が占めているため、特定健康診査・特定保健指導の受診率・実施率を向上させ、生活習慣病の予防及び改善につなげるために、次の取り組みを行ってきました。

〈これまでの主な取り組み〉

- ・受診率を上げるために、特定健康診査、保健指導の広報・啓発活動を実施。
- ・特定健康診査の受診率向上のために、未受診者に対して勧奨はがきを送付。
- ・人間ドック等、他の健診結果の収集。(特定健康診査の項目と重複していれば特定健康診査とみなされるため。)
- ・特定保健指導の実施率向上のために、特定保健指導対象者に利用案内を送付し、申し込みがな  
い人に対し、利用勧奨の実施。

事業名	実績			
	26年度	27年度	28年度	29年度
	受診(利用)者数	受診(利用)者数	受診(利用)者数	受診(利用)者数
北本市特定健康診査 (6～9月実施)	5,584	5,589	5,307	5,152
北本市特定保健指導 (11～3月実施)	63	61	60	53

〈評価判定結果〉

項目	計画策定時	中間見直し時	目標値	判定	データソース
特定健康診査・特定保健指導 実施率を増やす	健康診査 37.4% 保健指導 14.3% 【H24】	健康診査 42.6% 保健指導 9.3% 【H29】	60% (特定健康診 査実施計画に 準ずる)	 数値の向上	北本市特定 健康診査結果

## 目標 ② メタボリックシンドロームの該当者割合を減らす

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積を共通の要因として、高血糖、脂質異常、高血圧を呈する病態であり、それぞれが重複した場合には、虚血性心疾患や脳血管疾患等の発症リスクが高くなることがわかっています。


そこで、メタボリックシンドローム該当者と、メタボリックシンドロームの要因である高血糖、脂質異常、高血圧の人を対象に、次の取り組みを行いました。

### 〈これまでの主な取り組み〉

- ・メタボリックシンドローム該当者に対する特定保健指導の実施。
- ・特定健康診査の結果、脂質異常や高血圧のリスクがある人を対象に、病態の理解や食事、運動についての教室を開催。
- ・特定健康診査及び30代までの健康力アップ健診（女性）の結果、血糖値が高めの人等を対象に、糖尿病予防教室を開催。
- ・糖尿病予防教室修了者に対し、望ましい生活習慣が継続できるようフォローアップ事業を実施。

事業名	実績							
	26年度		27年度		28年度		29年度	
	回数 (回)	延べ人数 (人)	回数 (回)	延べ人数 (人)	回数 (回)	延べ人数 (人)	回数 (回)	延べ人数 (人)
脂質異常症・高血圧教室	2	52	2	49	2	43	2	20
糖尿病予防教室・フォローアップ事業	16	182	16	200	16	229	16	221

### 〈評価判定結果〉

項目	計画策定時	中間見直し時	目標値	判定	データソース
メタボリックシンドロームの該当者割合を減らす	男性 24.3% 女性 9.7% 【H24】	男性 27.5% 女性 9.7% 【H29】	男性 17% 女性 8%		北本市特定健康診査結果

### 【課題・考察】

- 特定健康診査の受診率は向上していますが、目標値には届かない状況です。また、特定保健指導実施率は低下しています。引き続き目標の達成に向け、効果的な受診勧奨を行っていく必要があります。
- メタボリックシンドロームの該当者割合は、男性は増加し、女性は横ばいとなっています。引き続き、メタボリックシンドローム該当者や高血糖、脂質異常、高血圧のある人への働きかけが必要です。
- 特定健康診査等実施計画に合わせ、「メタボリックシンドロームの該当者割合を減らす」という成果指標を設け、取り組みを進めてきましたが、第3期計画（H30～）からは、「特定保健指導対象者数の減少」に指標が変更されました。本計画では、特定健康診査等実施計画（第3期）と連動した取り組みを進めつつ、引き続きメタボリックシンドロームに対する取り組みを進めていきたいと考えます。ただし、現状として、男性のメタボリックシンドロームは年々増加しています。この傾向は本市だけでなく、国や県の実況を見ても顕著です。本市の現状や国、県の平均を勘案し、目標値をより現実的な数値に変更したいと考えます。

### 【今後の方向性】

- 特定健康診査未受診者をグループ化し勧奨方法を変えるなど、効果的な受診勧奨に努めます。
- 特定健康診査の継続受診につながるよう、健診結果の見方の解説、継続受診の意義などについて情報提供を行います。
- 特定保健指導についての周知を徹底し、実施率の向上を目指すとともに、実施者については、効果を検証します。
- 特定保健指導実施者が、利用しやすく、かつ支援終了に至るような環境整備、質の確保に努めます。
- すでに生活習慣病がある人に対しては、合併症など重症化を防ぐための保健指導を実施します。
- メタボリックシンドロームの該当者割合の目標値を男性17%から26.6%に、女性8%から9.3%に修正し、目標の達成への取り組みを進めます。

## 目標値の修正について

(修正前)

項目	現状値	目標値	データソース
メタボリックシンドロームの 該当者割合を減らす	男性 24.3% 女性 9.7% 【H24】	男性 17% 女性 8%	北本市特定健康診査 結果

(修正後)

項目	現状値	目標値	データソース
メタボリックシンドロームの 該当者割合を減らす	男性 24.3% 女性 9.7% 【H24】	男性 26.6% 女性 9.3%	北本市特定健康診査 結果

### 参考 メタボリックシンドローム該当者割合

		H25	H26	H27	H28
国	男	25.6	26.0	26.6	27.5
	女	9.3	9.2	9.2	9.5
県	男	25.1	25.6	26.2	27.2
	女	8.9	9.0	9.1	9.3
北本市	男	23.9	24.3	24.5	27.5
	女	10.2	9.5	8.8	9.6



# 健やかな くらし

## 1 休養・こころの健康

### 目標 睡眠や休養を十分にとれている人の割合を増やす

十分な睡眠をとり、心身ともに休養すること、また心身を整えた上でストレスと上手に付き合うことは、こころの健康に欠かせません。


そこで、こころの健康を維持するためには、こころの病気への対応を多くの人々が理解することが不可欠と捉え、次の取り組みを行ってきました。

〈これまでの主な取り組み〉

- ・市民が抱える悩みや困りごとに対して「こころの相談」や「暮らしとこころの総合相談会」を実施し、必要時、医療機関への受診や各種相談先の案内。
- ・北本駅で街頭キャンペーンを実施し、こころの悩みに関する相談先の周知や自殺予防に対する意識向上。
- ・こころの健康に関する講演会やゲートキーパー養成講座を開催し、自殺予防に関する知識や相談対応への普及啓発。  
※ P16参照
- ・市のホームページに「こころの体温計」を導入し、ストレス度や落ち込み度など、こころの健康状態を気軽に知る機会づくりを実施。

事業名	実績							
	26年度		27年度		28年度		29年度	
	回数 (回)	人数 (人)	回数 (回)	人数 (人)	回数 (回)	人数 (人)	回数 (回)	人数 (人)
こころの相談	6	9	6	9	5	9	5	10
ゲートキーパー養成講座	4	140	2	81	1	46	1	18
街頭キャンペーン	2	2,000	2	2,000	2	2,000	1	1,000
暮らしとこころの総合相談会 <b>新規</b>	2	15	2	15	2	15	2	16
こころの健康に関する講演会 <b>新規</b>	—	—	1	182	1	105	—	—
こころの体温計 <b>新規</b>	6~3月	33,964	4~3月	26,040	4~3月	10,959	4~3月	9,424

〈 評価判定結果 〉

項目	計画 策定時	中間 見直し時	目標値	判定	データ ソース
睡眠や休養を十分にとれている人の割合を増やす	54.7% 【H23】	42.3% 【H29】	63.0%	 事業の充実	北本市 市民意識調査

【 課題・考察 】

- 各種相談会の利用者は横ばいとなっています。相談会を利用したことにより、早期に医療機関への受診につながる人がおり、今後も多くの市民へ相談会の開催を周知し、必要な人が利用できるようにしていく必要があります。
- こころの体温計のアクセス数は減少していますが、市民の約4分の1（延べ人数）以上の人が毎年利用していることが分かります。時間を問わず利用できるため、今後も継続していくことが望ましいと考えます。
- 睡眠や休養を十分にとれている人の割合は、減少しています。不眠は一般診療において訴えられる場合が多いため、医療機関と連携し、適切な対応をしていくことが必須だと考えられます。また、休養は疲労やストレスと関連があるため、個人がストレスに対処する能力を高めるためにも、ストレスの正しい知識を得る機会の提供が求められます。

【 今後の方向性 】

- 各種相談会やこころの体温計の周知を図り、より多くの方に利用してもらえるよう努めます。
- こころの不調は自覚できないことも多いため、正しい知識を普及し、自身のこころの状態を知ることが大切です。また、こころの病気は早期治療が重要であるため、早い段階で専門医へつながるように、医療機関との連携を図ります。

※ゲートキーパー養成講座・・・自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる人（ゲートキーパー）を養成するための講座。

## 2 歯・口腔内の健康

### 目標 ① 3歳児健康診査でむし歯がない子どもの割合を増やす


歯や口腔内を健康に保つことは、おいしく食べる、会話を楽しむなど、豊かで質の高い生活を送るためには欠かせないものです。また、食物の消化吸収だけでなく、全身の健康にも影響を与えます。そこで、親の管理下である乳幼児期からの予防が大事であるため、次の取り組みを行ってきました。

〈これまでの主な取り組み〉

- ・乳幼児健康診査で、歯科健診・歯科指導、必要時受診につなげ、また口腔内の健康を保つための生活についての相談・指導を実施。
- ・9か月の育児相談で、歯のケアの方法や口腔内の健康を保つ方法について指導。
- ・むし歯予防のため、フッ素塗布の実施。
- ・乳幼児を対象にした歯科保健講座を実施し、口腔ケアの必要性やむし歯を予防する生活習慣についての知識普及。

事業名	実績							
	26年度		27年度		28年度		29年度	
	回数 (回)	人数 (人)	回数 (回)	人数 (人)	回数 (回)	人数 (人)	回数 (回)	人数 (人)
1歳6か月児健康診査	24	418	24	408	24	398	24	400
3歳児健康診査	12	423	12	465	12	390	12	418
9か月児育児相談歯科指導	24	256	24	232	24	156	24	200
フッ素塗布	12	264	12	225	12	216	12	197
歯科保健講座	1	18	1	43	1	41	1	63

〈評価・判定結果〉

項目	計画策定時	中間見直し時	目標値	判定	データソース
3歳児健康診査でむし歯がない子どもの割合を増やす	85.5% 【H24】	91.8% 【H29】	90%		母子保健統計

## 目標② 12歳児の1人平均むし歯数を減らす

学童期は、乳歯から永久歯へ生え変わる時期であるとともに、親の管理から次第に自立していく時期です。この時期に歯と口腔内の健康に関しても、自分で管理する習慣を身に付けていくことが重要なため、次の取り組みを行ってきました。

〈これまでの主な取り組み〉

- ・市内の全保育所において歯科健診・歯科指導、口腔内の診察と口腔内の健康を保つための指導を実施。
- ・市内の全小・中学校において、歯科健診・歯科指導、口腔内の診察と口腔内の健康を保つための指導を実施。

事業名	実績			
	26年度	27年度	28年度	29年度
	回数(回)	回数(回)	回数(回)	回数(回)
保育所歯科健診・歯科指導	1～2	1～2	1～2	1～2
学校歯科健診・歯科指導	1	1	1	1

〈評価・判定結果〉

項目	計画策定時	中間見直し時	目標値	判定	データソース
12歳児の1人平均むし歯数を減らす	1.26 歯 【H23】	0.88 歯 【H29】	1.0 歯 未満		学校保健統計

## 目標③ むし歯や歯周病予防に注意している人の割合を増やす

成人期は、歯周病が急増し、それにより失われる歯の数が増える時期です。高齢期は、歯の喪失により食物を上手にかんだり飲み込んだりすることができず、低栄養や誤嚥性肺炎をおこすことがあります。注意が必要です。

そこで、この時期はむし歯や歯周病予防対策が重要となってくるため、次の取り組みを行ってきました。

〈これまでの主な取り組み〉


- ・マタニティセミナーで歯科指導を実施し、妊娠中の口腔内の変化や口腔ケアの必要性についての知識の普及。
- ・集団歯科健康診査を実施し、定期的な歯科受診のきっかけとするとともに、歯科指導を同時実

施することで、口腔内の健康増進のためのブラッシング指導や知識の普及。

- ・8020 よい歯のコンクールにおいて、歯の健康な人を表彰するとともに、口腔内の健康を保つ大切さについて周知。
- ・歯科保健講座において、口腔内の健康増進についての知識の普及とブラッシングの指導。

事業名	実績							
	26年度		27年度		28年度		29年度	
	回数 (回)	人数 (人)	回数 (回)	人数 (人)	回数 (回)	人数 (人)	回数 (回)	人数 (人)
マタニティセミナー前期	4	29	4	27	4	19	4	15
集団歯科健康診査・歯科指導 <b>新規</b>	2	83	2	122	4	170	4	186
8020 よい歯のコンクール <b>新規</b>	—	—	—	—	1	14	1	13

〈 評価・判定結果 〉

項目	計画 策定時	中間 見直し時	目標値	判定	データ ソース
むし歯や歯周病予防に注意している人の割合を増やす	37.4% 【H23】	40.4% 【H29】	60.0%	 数値の向上	北本市 市民意識調査

【 課題・考察 】

- ・3歳児健康診査でのむし歯のない子どもの割合と12歳児の1人平均むし歯数は目標値を達成しています。引き続き、目標値の維持ができるよう乳幼児期から学童期のむし歯予防を継続していきたいと考えます。
- ・むし歯や歯周病予防に注意している人の割合は若干増加しているものの目標値に届いていません。集団歯科健康診査の受診者数は着実に増加していることから、今後も定期的な歯科受診の機会を設け、口腔内の健康増進への意識づけとして継続していくことが必要と考えます。

【 今後の方向性 】

- ・乳幼児健康診査で、むし歯を予防するための具体的な方法について情報提供します。
- ・各保育所、小・中学校と連携し、フッ化物洗口の実施、歯と口腔内の健康やむし歯を予防するための具体的な方法について働きかけを行います。
- ・集団歯科健康診査では、若い世代の受診を促し、早い時期からの定期受診のきっかけ、口腔内の健康保持への意識づけをします。
- ・成人を対象とした歯科保健講座を行い、口腔内の健康増進に対する知識の普及に努めます。

### 3 生活機能の維持・向上

#### 目標 要支援・要介護認定者の割合を抑制する

高齢期を迎えてからは、加齢とともに生じやすい心身の虚弱化を予防し、少しでもそれを先送りすることが重要です。


そこで、介護予防や閉じこもり予防の観点から、身体的・精神的・社会的機能を維持し、外出の機会を増やすことができるよう次の取り組みを行ってきました。

〈これまでの主な取り組み〉

- ・介護予防事業として、運動機能、口腔機能、認知症予防等の総合プログラムや運動機能の維持を目的とした若返り運動教室の実施。
- ・介護予防運動を地域に広げるために、介護予防サポーター養成講座の実施。
- ・自治会や地域コミュニティに出向き、介護予防のための講話の実施。
- ・地域にサロンを設置し、情報交換会や研修の実施。

事業名	実績							
	26年度		27年度		28年度		29年度	
	回数 (回)	延べ人数 (人)	回数 (回)	延べ人数 (人)	回数 (回)	延べ人数 (人)	回数 (回)	延べ人数 (人)
いきいき健康教室	48	753	48	585	—	—	—	
若返り運動教室 (H26は生活体カアップ教室)	11	118	12	273	12	186	18	286
健康長寿のための運動リーダー養成講座 (H26はラダーステップ運動リーダー養成講座)	1	12	1	22	2	6	—	—
介護予防サポーター養成講座(いきいきとまちゃん体操サポーターの養成講座) <b>新規</b>	—	—	—	—	—	—	8	39
介護予防啓発事業	13	452	9	243	8	289	5	130
地域介護予防活動支援事業 <b>新規</b>	—		—		4	130	3	65

〈 評価・判定結果 〉

項目	計画策定時	中間見直し時	目標値	判定	データソース
要支援・要介護認定者の割合を抑制する	12.8% 【H24】	13.0% 【H29】	12.8% 以下	 事業の充実	介護保険事業状況報告

【 課題・考察 】


- ・要支援・要介護認定者の割合は、年々増加傾向にあります。今後、後期高齢者の増加に伴い、さらに増えていくことが予想されますが、引き続き抑制に向けて、運動を中心とした介護予防事業が必要だと考えます。
- ・通いの場に多くの高齢者が参加し、地域に出向くことが必要だと考えます。
- ・「高齢者福祉計画2018・第7期介護保険事業計画」に合わせ、目標値を変更し、連動した取り組みを進めていくことが望ましいと考えます。

【 今後の方向性 】


- ・いつまでも健康に過ごせるように、介護予防事業の充実を図ります。
- ・年齢や状況に応じた健康づくりや、生活習慣病の発症及び重症化の予防、さらに心身機能の低下を予防するために、健康診査を推進していきます。
- ・高齢者のいきがいづくりを支援するために、気軽に参加でき、活動できる機会と場の充実を図ります。
- ・要支援・要介護認定者の割合の目標値を12.8%以下から15.8%以下に修正し、目標の達成への取り組みを進めます。

目標値の修正について

(修正前)

項目	現状値	目標値	データソース
要支援・要介護認定者の割合を抑制する	12.8% 【平成24年度】	 12.8%以下	介護保険事業状況報告

(修正後)

項目	現状値	目標値	データソース
要支援・要介護認定者の割合を抑制する	12.8% 【平成24年度】	 15.8%以下	介護保険事業状況報告

# 健やかな まち

## 1 健康を支え、守るための社会環境の整備

**目標** 地域に助けられたり、支えられたと感じた経験のある人の割合を増やす

健康は、社会的・経済的な影響を少なからず受けることから、健康に関心を持ち、健康づくりに取り組みやすい環境をつくることが重要です。

そこで、個人だけではなく地域社会全体での健康づくりを推進するため、地域における人のつながりの強化促進を目指し、次の取り組みを行ってきました。

〈 これまでの主な取り組み 〉

- ・ 高齢者サロン、障がい者サロン、子育てサロンなどの開催。
- ・ ホームページや広報誌、社協だより等を通じた地域活動やサービス、相談場所についての周知。
- ・ 健康増進センターでの体操教室、講習会などを通じた高齢者同士の交流の推進。
- ・ 社会福祉協議会と連携し、地域支え合い事業の実施など、地域福祉の充実。
- ・ 「めざせ！毎日1万歩運動」等、事業を通じた仲間づくりの促進。

事業名	実績							
	26年度		27年度		28年度		29年度	
	回数 (回)	人数 (人)	回数 (回)	人数 (人)	回数 (回)	人数 (人)	回数 (回)	人数 (人)
子育て支援センター利用者数	—	26,805	—	27,152	—	23,670	—	25,085
サロン活動の開催箇所数 <b>拡充</b>	—	—	21	—	22	—	33	—
健康増進センターの体操教室の開催数	72	—	102	—	76	—	111	—

〈 評価判定結果 〉

項目	計画策定時	中間見直し時	目標値	判定	データソース
地域に助けられたり、支えられたと感じた経験のある人の割合を増やす	22.0% 【H23】	—	25.0%	設問項目の変更により判定不能	地域福祉計画策定に向けてのアンケート調査



【 課題・考察 】

- ・ 隣近所や世代間でふれ合う機会が少なくなっていると言われていました。サロン等、身近な通いの場の提供や、一緒にウォーキングやラジオ体操などの健康づくりに取り組める環境づくりが必要と考えます。
- ・ データソースとして、地域福祉計画策定に向けてのアンケート調査を利用していましたが、アンケートの設問項目に変更がありました。そこで、総合振興計画前期基本計画の中に類似の指標があるため、合わせる形で変更することが望ましいと考えます。

【 今後の方向性 】

- ・ 各種サロンや通いの場を充実させ、市民同士のふれ合う機会を拡充します。
- ・ 地域であいさつ運動やラジオ体操を行うなど、日々の交流ができる環境づくりを進めていきます。
- ・ 地域支え合いの仕組みとして、市民と行政が協力し合い、より充実したサービスの提供に努めます。
- ・ 「めざせ！毎日1万歩運動」等、事業を活用した仲間づくりの推進を強化します。
- ・ 目標項目を「地域に助けられたり、支えられたと感じた経験のある人の割合を増やす」から「地域での支えあい、助け合い（共助）ができていると思う市民の割合」に修正し、目標の達成への取り組みを進めます。

目標項目の変更について

（修正前）

項目	現状値	目標値	データソース
地域に助けられたり、支えられたと感じた経験のある人の割合を増やす	22.0% 【平成23年度】	→ 25.0%	地域福祉計画策定に向けてのアンケート調査

（修正後）

項目	現状値	目標値	データソース
地域での支えあい、助け合い（共助）ができていると思う市民の割合	66.5% 【平成29年度】	→ 66.5%以上	市民アンケート

※市民アンケートで「できている」「どちらかといえばできている」と回答した市民の割合。

## 2 地産地消の推進と食に関する知識・文化の普及

### 目標 ① 学校給食における北本産食材の使用割合を増やす

地域で生産された地場産物を地域で消費する地産地消の取り組みは、生産者にとっては、消費者の反応を直接知ることができ、消費者にとっては、生産者の顔が見え新鮮な旬の農作物を安心して購入することができます。

また、学校給食に地場産物を使用し、食に関する指導の「生きた教材」として活用することは、地域の自然や文化、産業等に関する理解を深めるとともに、生産者の努力や食に関する感謝の念を育むうえで重要です。


そこで、次のとおり取り組みを行ってきました。

#### 〈これまでの主な取り組み〉

- ・各小・中学校で「食に関する指導の全体計画」を作成し、計画に基づく食育活動を実施。
- ・学校ファームの活用や、地元の農家と連携し、北本産食材の使用。
- ・11月の彩の国ふるさと給食月間で、小学校で一緒に給食を食べながらの生産者と児童の交流。
- ・2年間市内に食育研究校を置き、研究校全体で重点的に食育活動を推進。その取り組みで得られたノウハウを市内小・中学校で共有。
- ・「早寝・早起き・朝ごはんに関するアンケート調査」を実施し、生活リズムを整えること、朝ごはんの重要性についての意識づけ実施。
- ・中学校の給食室を整備し、中学生に対する食育活動の充実。

事業名	実績							
	26年度		27年度		28年度		29年度	
	回数 (回)	人数 (人)	回数 (回)	人数 (人)	回数 (回)	人数 (人)	回数 (回)	人数 (人)
農業生産者招待給食	1	未把握	1	22	1	21	1	19

#### 〈評価判定結果〉

項目	計画策定時	中間見直し時	目標値	判定	データソース
学校給食における北本産食材の使用割合を増やす	31.2% 【H24】	29.9% 【H29】	35.0%		学校給食における地場産物活用状況調査

## 目標 ② いつも親子で楽しみながら食べる家庭の割合を増やす

楽しい食事の時間は心を豊かにし、家族や仲間とのコミュニケーションの場となります。特に人格形成期にある子どもについては、親子での食事を通して、豊かな心を育むと同時に栄養知識の獲得、食文化の継承が期待されます。そのため、次の取り組みを行ってきました。

### 〈 これまでの主な取り組み 〉

- 学校、保育所の給食だよりを通して、家族で楽しみながら食卓を囲むことの大切さについての啓発。
- 離乳食調理講習、9か月児育児相談の中で集団講話を実施し、親子で楽しみながら食べることの大切さについての啓発。
- 食生活アンケートの結果から、共食の大切さについて児童生徒や保護者に周知。

事業名	実績							
	26年度		27年度		28年度		29年度	
	回数 (回)	人数 (人)	回数 (回)	人数 (人)	回数 (回)	人数 (人)	回数 (回)	人数 (人)
離乳食調理講習	24	311	24	250	24	280	24	250
9か月児育児相談栄養指導	24	256	24	232	24	156	24	200

### 〈 評価判定結果 〉

項目	計画策定時	中間見直し時	目標値	判定	データソース
いつも親子で楽しみながら食べる家庭の割合を増やす	63.1% 【H25】	H31年 実施予定	70%	判定不能	子ども子育て支援アンケート

### 【課題・考察】

- 学校給食における地場産物の使用割合は、横ばいです。学校給食での使用は、量や価格の状況により使用が難しい場合があります。国、県の指標を勘案し、目標値の修正を行う必要があると考えます。
- 食育については、各小・中学校、保育所、健康づくり課で行われていますが、連携体制が十分ではないことが考えられます。

### 【今後の方向性】

- 各小・中学校、保育所、健康づくり課で連携し、共通理解と一貫性を持った食育の推進を図ります。
- 子どもだけでなく、親への啓発を強化し、家族ぐるみで食育に取り組むよう環境づくりを推進します。
- 地域支え合いの仕組みとして、市民と行政が協力し合い、より充実したサービスの提供に努めます。
- 地場産物の使用割合の目標値を35%以上から30%以上の維持に修正し、目標達成への取り組みを進めます。

### 目標値の修正について

(修正前)

項目	現状値	目標値	データソース
学校給食における北本産食材の使用割合を増やす	29.9% 【平成29年度】	35%以上	学校給食における地場産物活用状況調査

(修正後)

項目	現状値	目標値	データソース
学校給食における地場産物の使用割合を増やす	29.9% 【平成29年度】	30%以上の維持	学校給食における地場産物活用状況調査

【参考】 国の指標 26.9% (H26) → 30% (H32)  
県の指標 22.3% (H26) → 30%以上の維持 (H30)

## IV まとめ

全体として、現時点で成果指標の目標値を達成している項目は15項目中2項目となっており、健康づくりで成果を出すことの難しさが伺えます。


しかし、事業の充実を図ることはできており、計画策定後に多くの事業が新規事業として立ち上がっています。特に平成27年度から開始された「めざせ！毎日1万歩運動」は、毎年規模を拡大し、市民に広く浸透した事業であると言えます。

また、成人歯科健康診査の開始、8020よい歯のコンクールの開催、栄養バランス満点教室の実施、セーフコミュニティと連携した自殺対策や転倒予防対策等の充実も図ることができました。

その他、民間企業と協定を結ぶなど、計画策定時にはない広がりができています。

現時点で、多くの目標値は達成されていないものの、こうした事業の広がりから、本計画が目指す健康寿命の延伸においては、成果が表れてきています。

### 本計画における目標値の達成状況

分野	項目	達成状況		
				
健やかなからだ	栄養のバランスに気を配っている人の割合を増やす		○	
	30歳未満の女性のやせの割合を減らす			○
	日常生活において身体を動かすようにしている人の割合を増やす		○	
	たばこを吸う人の割合を減らす		○	
	アルコールを毎日飲む人の割合を減らす			○
	特定健康診査・特定保健指導実施率を増やす		○	
	メタボリックシンドロームの該当者割合を減らす			○
健やかなくらし	睡眠や休養を十分にとれている人の割合を増やす		○	
	3歳児健康診査でむし歯がない子どもの割合を増やす	○		
	12歳児の1人平均むし歯数を減らす	○		
	むし歯や歯周病予防に注意している人の割合を増やす		○	
	要支援・要介護認定者の割合を抑制する		○	
健やかなまち	地域に助けられたり、支えられたと感じた経験のある人の割合を増やす	設問項目の変更により判定不能		
	学校給食における北本産食材の使用割合を増やす			○
	いつも親子で楽しみながら食べる家庭の割合を増やす	現時点では判定不能		
		2	7	4

## 健康寿命

	平成25年		平成28年
男性	17.31歳	0.47歳延伸 →	17.78歳
女性	19.34歳	0.84歳延伸 →	20.18歳

※埼玉県における健康寿命の定義「65歳に達した県民が、健康で自立した生活を送る期間」  
具体的には「『要介護2』以上になるまでの期間」。

## V 今後の施策

今後も、さらなる健康寿命の延伸のために取り組みを進めていきますが、健康づくりは成果が出るまでに時間がかかり、範囲も広いいため、今後は従来どおり、それぞれの分野における取り組みを実施しつつ、重点的に取り組む施策を決め、関係各課、関係機関・団体、民間企業との連携を強化しながら、計画前半での土台づくりが、目標の達成につながるよう、後期計画を推進していきます。

### 〈 施策の方向性 〉

#### ① 「歯・口腔内の健康」に重点的に取り組む

全市民を対象にしやすく、成果が比較的出つつある「歯・口腔内の健康」に重点的に取り組みます。「歯・口腔内の健康」は、「自助」として個人で取り組みやすい課題です。また、全身の健康に影響するだけでなく、精神的、社会的な健康へも寄与するため、健康づくり全体の底上げが期待できます。

#### ② 関係各課、関係機関・団体、民間企業との連携の強化

お互いの事業を理解し、活用しあう仕組みづくりを行います。健康づくりをまちぐるみで行うことが、目標の達成につながります。それぞれの強みや限られた予算、マンパワーを最大限に生かすために、関係各課、関係機関・団体、民間企業と連携していきます。

みんないきいき！健康なまちづくりプラン  
（北本市健康増進計画・食育推進計画）中間見直し

平成31年3月

北本市健康推進部健康づくり課