

みんないきいき！ 健康なまちづくりプラン

健康増進
計画

食育推進
計画

歯科口腔
保健推進
計画



令和6年3月
北本市

計画の概要

● 計画策定の趣旨

令和5（2023）年度末に「北本市みんないきいき！健康なまちづくりプラン（健康増進計画・食育推進計画）」が計画期間の終了を迎えることに伴い、これまでの取組をさらに充実・発展させるとともに、社会環境の変化や新たな課題等に対応するため、新たな「健康なまちづくりプラン（健康増進計画・食育推進計画）」に「歯科口腔保健推進計画」を包含して策定しました。

● 計画の期間

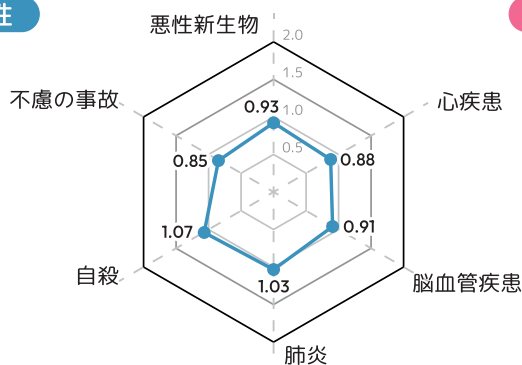
本計画の計画期間は、国の健康日本21（第三次）との整合性を図り、令和6（2024）年度から令和17（2035）年度までの12年間とします。

北本市の現状・課題

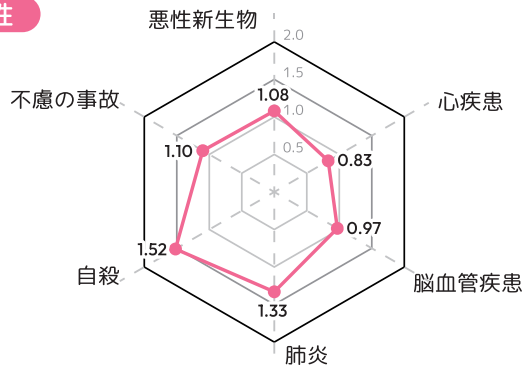
北本市の標準化死亡比は、埼玉県に比べ、男性は自殺、肺炎、女性是不慮の事故、悪性新生物がやや高くなっています。なお、女性の自殺や肺炎は埼玉県と比べ、高くなっています。

【図 標準化死亡比（平成29年～令和3年）】 基準集団：埼玉県1

男 性



女 性



標準化死亡比とは、通常、年齢が異なる集団の場合、死亡傾向を比較することはできないため、異なる年齢構成の集団の死亡傾向を比較できるようにした指標です。埼玉県を1とした場合、本市の数値がそれよりも大きい場合は、本市の死亡率は埼玉県より高いということになります。

分野	北本市の健康課題
生活習慣病	- メタボリックシンドローム該当者は増加傾向で、特に女性の該当者割合が高い - 男性の高血圧予備群の増加 - 生活習慣の改善を実施していない女性の割合が高い
循環器疾患 ・糖尿病	- 女性の肺炎の標準化死亡比の割合が高い - 男性の糖尿病有病者割合が高い
がん	- 女性のがん（悪性新生物）の年齢調整死亡率の増加が顕著で、県を大きく上回る - 若い世代のがん（悪性新生物）の増加 - 全てのがん検診受診率が減少傾向
栄養・食生活	- 朝食を抜くことが週3回以上ある女性の割合が高い 「学校給食における地場産物の使用割合」は第一期計画策定及び中間見直し時より減少
身体活動・運動	歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している男性の割合が少ない
休養 ・こころの健康	- 女性の自殺の標準化死亡比の割合が高い 「睡眠や休養を十分にとれている人の割合」は、第一期計画策定時から減少
たばこ	習慣的に喫煙している男性の割合が高い
アルコール	毎日飲酒している女性の割合が高い
歯の健康	成人歯科健康診査の受診状況が低い
社会環境・資源	地域での支え合い、助け合い（共助）状況が減少

基本理念

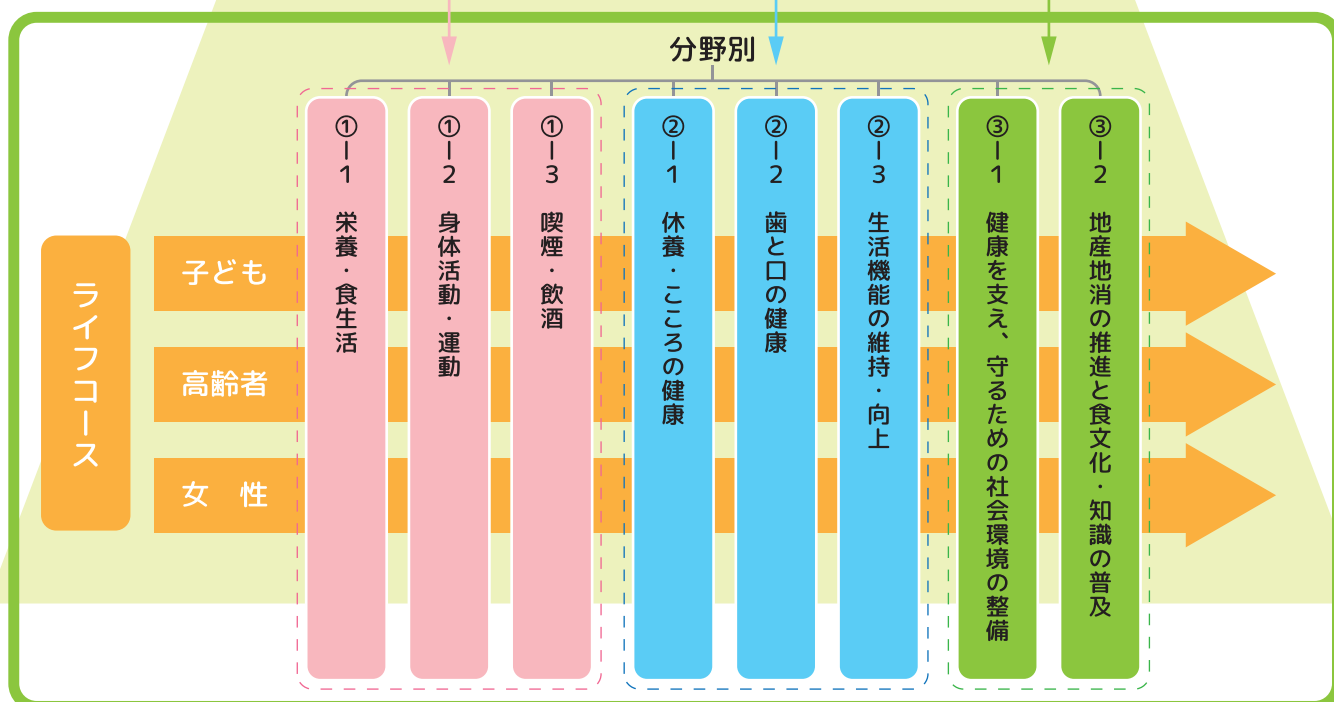
みんなが生きがいもち
長生きできる心かよいあう健やかなまちづくり

基本目標

- 1 生涯にわたっていきいきと輝こう！
- 2 おいしく楽しく食べて元気になろう！
- 3 地域で健康づくりの輪をひろげよう！

分野別目標

- 分野別① 健やかな からだづくり（生活習慣改善の取組の推進）
- 分野別② 健やかな 暮らしづくり（質の高い社会生活を営むための取組の推進）
- 分野別③ 健やかな まちづくり（健康度を高める地域づくりの推進）



分野	乳幼児期	学童・思春期
栄養 食生活	1日3食、規則正しく食べよう 	「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しよう 
身体活動 運動	外遊びやいろいろな運動・スポーツを経験し 身体を動かす習慣を身につけよう 	
喫煙 飲酒	大人はたばこの煙を 吸わせないようにしよう 	たばこやお酒が、心身の成長 及ぼす影響について学習しよう 未成年の喫煙・飲酒は絶対にやめ
休養 こころの 健康	悩みや不安は一人で抱 こころの不調を感じたら、 	毎日十分な睡眠を
歯と口の 健康	ゆっくりよく噛んで食べよう 丁寧な歯みがきを覚え、実践してみよう 	がんについて理解しよう 地域の活動
健康管理/ 地域との つながり		

成人期

高齢期



毎食1品野菜を取り入れてみよう

運動を習慣化し、体力を維持・向上しよう



10分多く体を動かすようにしてみよう



適量飲酒に心がけ楽しく飲み、週に2日は休肝日をつくろう

喫煙や受動喫煙による健康影響について理解しよう

妊娠中の喫煙・飲酒は絶対にやめよう



え込まず、早めに誰かに相談しよう

相談窓口や医療機関に行ってみよう

とり、心身の疲労回復に努めよう

かかりつけの歯科医を持ち、定期健診を受けよう



口をよく動かして機能低下を予防しよう

健康診断やがん検診を受けよう

日頃から積極的にあいさつをしよう

イベントに参加して、世代を超えた交流を深めよう



◆ 栄養・食生活

難易度	取り組む内容
☆☆☆	栄養成分表示を見て食品を買う
☆☆☆	水分補給は水やお茶にする
☆☆☆	1日3食、規則正しく食べる
☆☆☆	味つけを薄味にする（塩分を控える）
☆☆☆	みんなで楽しく食事をする
☆☆☆	主食・主菜・副菜をそろえて食べる



◆ 身体活動・運動

難易度	取り組む内容
☆☆☆	通勤や買い物に徒歩や自転車を取り入れる
☆☆☆	目標を決めて、毎日歩く
☆☆☆	週に2回以上、運動やスポーツをする
☆☆☆	歩く時間を10分（約1,000歩）増やす
☆☆☆	1日に60分（65歳以上の方は40分）以上、身体を動かす



◆ 喫煙・飲酒

難易度	取り組む内容
☆☆☆	受動喫煙に配慮し、たばこは喫煙所などで吸う 子どもや妊婦の前でたばこを吸わない
☆☆☆	空腹でお酒を飲まないようにする
☆☆☆	1日に吸うたばこの本数を減らす
☆☆☆	お酒を飲み過ぎないように自分に合った適量を知る
☆☆☆	仲間と一緒に禁煙にチャレンジする



がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などのリスクは、飲酒量が増えれば増えるほど上昇し、飲酒量が少ないほどよいことがわかっています。また、死亡（すべての死因を含む）、脳梗塞、虚血性心疾患は、男性では飲酒量が44g/日程度以上になるとリスクが高まることがわかっています。そのため、厚生労働省では生活習慣病のリスクを高める飲酒量（1日あたりの平均純アルコール摂取量）を、男性では40g以上、女性では20g以上としています。

【純アルコール20g（1合）とは？】



※注意!

ストロング系のお酒 度数9%、に含まれるアルコール量

350ml ⇨ 25g (1.3合) 500ml ⇨ 36g (1.8合)

※2缶飲むと40g(2合)を超えます ※1缶だけでほぼ40g(2合)に達します

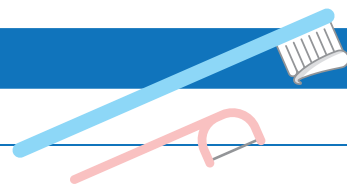
◆ 休養・こころの健康

難易度	取り組む内容
☆☆☆	夜更かしをしないようにする
☆☆☆	自分に合ったリラックス方法を見つける
☆☆☆	つらい時は無理せず、周りの人や専門家に相談をする
☆☆☆	休日なるべく同じ時間に起きるようにする



◆ 歯と口の健康

難易度	取り組む内容
☆☆☆	毎食後歯みがきをする
☆☆☆	食事はよく噛んで食べる
☆☆☆	定期的に歯科健診を受ける
☆☆☆	1日1回はデンタルフロスや歯間ブラシなどを使って歯をきれいにする



◆ 健康管理／地域とのつながり

難易度	取り組む内容
☆☆☆	自分の適正体重を知る（体重計にのる）
☆☆☆	年に1回健康診断を受ける
☆☆☆	がん検診を受ける
☆☆☆	積極的にあいさつをする
☆☆☆	地域の活動やイベントに参加する



◆ 自分でも取り組む内容を考えてみよう！

難易度	取り組む内容
☆☆☆	
☆☆☆	
☆☆☆	



あなた自身の健康チャレンジシート



① あなたの理想の健康な姿を考えよう！

② あなたが一年間、取り組む項目を立てよう！

- ・各分野（p6～7）から2つまで選んで、番号と取組内容を表に書き込みましょう。
- ・一年後、結果の欄にチェック☑を入れて合計ポイントを計算しましょう。

分 野	あなたが取り組む項目	結 果		
		できた 10点	やや できた 5点	できな かった 1点
栄養・食生活		☐	☐	☐
		☐	☐	☐
身体活動 運 動		☐	☐	☐
		☐	☐	☐
喫煙・飲酒		☐	☐	☐
		☐	☐	☐
休 養 こころの健康		☐	☐	☐
		☐	☐	☐
歯と口の健康		☐	☐	☐
		☐	☐	☐
健康管理 地域とのつながり		☐	☐	☐
		☐	☐	☐

☆☆ あなたのポイントは ☆☆

(点)

めざせ、北本市健康マイスター！



80点以上

健康マイスター（名人）



50～79点

健康ミドラ（中級）



0～49点

健康ビギナー（初級）

【発行】 北本市健康づくり課

〒364-8633 埼玉県北本市本町 1-111

TEL 048-511-7704

