

健康はすだ21（第3次）・  
蓮田市食育推進計画（第2次）  
【素案】

令和5年12月21日現在

蓮田市



# 目次

第1部 総論	1
第1章 計画改定の基本的事項	2
1 計画の性格と位置づけ	2
2 計画の期間	3
3 計画の策定体制	4
4 SDGs実現の視点	5
第2章 蓮田市を取り巻く現状	6
1 統計からみる本市の現状	6
2 現行計画の最終評価	15
3 重点プロジェクトの取り組み	23
第2部 健康はすだ21（第3次）	25
第1章 計画改定にあたって	26
1 計画改定の背景と趣旨	26
2 健康を取り巻く国や埼玉県の動向	27
第2章 計画改定の基本的な考え方	28
1 計画の基本理念	28
2 計画の基本方針	29
3 計画の体系	30
4 重点プロジェクト	31
5 取り組みの見方について	33
第3章 健康はすだ21（第3次）の取り組み	34
基本的な方向1 生活習慣の改善	34
（1）栄養・食生活	34
（2）身体活動・運動	35
（3）休養・睡眠	41
（4）歯	43
（5）飲酒	47
（6）喫煙	50
基本的な方向2 生活習慣病の発症予防と重症化予防	53
（1）がん	53
（2）循環器病・糖尿病・COPD	56

基本的な方向3 健康づくりを支える環境の整備 .....	60
(1) 地域の絆による社会づくり .....	60
(2) 自然に健康になれる環境整備 .....	64
(3) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備 .....	68
■ライフステージごとの健康づくりの目標 .....	72
第3部 蓮田市食育推進計画(第2次) .....	75
第1章 計画策定にあたって .....	76
1 計画策定の背景と趣旨 .....	76
2 食育を取り巻く国や埼玉県の動向 .....	77
第2章 計画策定の基本的な考え方 .....	78
1 計画の基本理念 .....	78
2 計画の基本的な方向 .....	79
3 計画の体系 .....	80
4 重点プロジェクト .....	81
第3章 蓮田市食育推進計画(第2次)の取り組み .....	82
基本的な方向1 食を通じて生涯健康なからだをつくる .....	82
(1) バランスよく食べよう .....	82
(2) 朝ごはんを食べよう .....	88
(3) よくかんで食べよう .....	91
(4) 適正体重を維持しよう .....	93
基本的な方向2 豊かな心で持続可能な食を支える .....	97
(1) 家族や仲間と一緒に食べよう .....	97
(2) 食育への関心を高めよう .....	100
(3) 地元食材への理解を深めよう .....	103
(4) 環境に配慮した食習慣を身につけよう .....	107
基本的な方向3 食に関する正しい知識を身につける .....	110
(1) 食の情報や安全性に関心を持とう .....	110
(2) 災害に備えよう .....	113
■ライフステージごとの食育の目標 .....	116
第4部 計画の推進に向けて .....	119
第1章 計画の推進 .....	120
1 計画の推進に向けて .....	120
2 計画の評価 .....	121
3 計画の目標値一覧 .....	122

# 第 1 部

---

## 総論

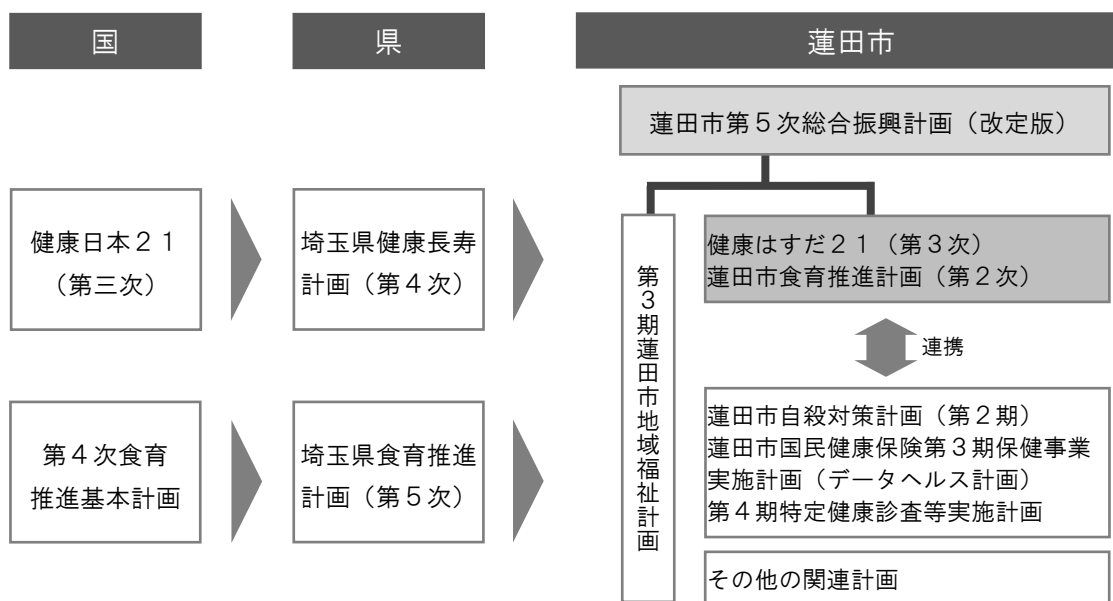
# 第1章 計画改定の基本的事項

## 1 計画の性格と位置づけ

本計画は、以下の性格を持つものとして策定します。

1. 本計画は、健康増進法第8条に基づく市町村健康増進計画と食育基本法第18条に基づく市町村食育推進計画を一体的に策定するものです。
2. 国の「健康日本21（第三次）」や「第4次食育推進基本計画」、埼玉県「埼玉県健康長寿計画（第4次）」や「埼玉県食育推進計画（第5次）」と整合を図りながら策定します。
3. 蓮田市「第5次総合振興計画（改定版）」を上位計画とし、健康増進・食育推進に関する施策や取り組みを具体化したもので、関連計画との整合、連携を図って推進します。

### ◇計画の位置づけ



### ◇計画の策定根拠

#### 健康増進法第8条

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（市町村健康増進計画）を定めるよう努めるものとする。

#### 食育基本法第18条

市町村は、食育推進基本計画（食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）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（市町村食育推進計画）を作成するよう努めなければならない。

## 2 計画の期間

健康はすだ21（第3次）は、2024（令和6）年度から2035（令和17）年度までの12年間の計画とします。また、計画開始後6年（令和11年度）に中間評価を行います。

蓮田市食育推進計画（第2次）は、2024（令和6）年度から2029（令和11）年度までの6年間の計画とします。また、計画の最終年度である2029（令和11）年度に次期計画策定に向けた見直しを行います。

◇計画の期間（年度）

		2024 (R6)	2025 (R7)	2026 (R8)	2027 (R9)	2028 (R10)	2029 (R11)	2030 (R12)	2031 (R13)	2032 (R14)	2033 (R15)	2034 (R16)	2035 (R17)
国	健康日本21 (第三次)	2024（令和6）～2035（令和17）年度											
	第4次食育推進基本計画	2021（令和3）～2025（令和7）年度											
埼玉県	埼玉県健康長寿計画 (第4次)	2024（令和6）～2029（令和11）年度											
	埼玉県食育推進計画 (第5次)	2024（令和6）～2029（令和11）年度											
蓮田市	蓮田市第5次総合振興計画 (改定版)	2018（平成30）～2027（令和9）年度											
	第3期蓮田市地域福祉計画	2023（令和5）～2027（令和9）年度											
	健康はすだ21 (第3次)	2024（令和6）～2035（令和17）年度											
	蓮田市食育推進計画 (第2次)	2024（令和6）～2029（令和11）年度											
	蓮田市国民健康保険第3期保健事業実施計画 (データヘルス計画)第4期特定健康診査等実施計画	2024（令和6）～2029（令和11）年度											
	蓮田市自殺対策計画 (第2期)	2024（令和6）～2029（令和11）年度											

## 3 計画の策定体制

### ① アンケート調査

市民の健康づくりに関する現状や意向などを把握し、計画策定の資料とするため、2022(令和4)年9月～12月に、3種類のアンケート調査を実施しました。

#### ■一般調査

対象 : 満20歳以上79歳以下の市民2,000人  
 実施方法: 郵送配布・郵送回収  
 回収率 : 45.5%(配布数2,000件、有効回収数910件)

#### ■小中学生調査

対象 : 市内の小中学校に通う小学5年生と中学2年生の計877人  
 実施方法: 直接配布・直接回収  
 回収率 : 97.7%(配布数877件、有効回収数857件)

#### ■乳幼児保護者調査

対象 : 市の1歳6か月児健診または3歳児健診の対象となるお子さんをお持ちの保護者172人  
 実施方法: 郵送配布・直接回収  
 回収率 : 98.3%(配布数172件、有効回収数169件)

### ② 各種会議

#### 1) 蓮田市健康づくり・食育推進検討会議

「健康はすだ21(第3次)・蓮田市食育推進計画(第2次)」を推進する2つの会議体にて、計画の策定を行いました。

##### 1) - 1 健康づくり推進員連絡会議

市内で健康づくり運動を展開してきた「蓮田市健康づくり推進員」によって構成される会議です。計画の策定に向けて、連絡会議において、蓮田市民の健康づくりを取り巻く課題について議論するとともに、今後取り組むべき具体的な行動計画を策定しました。

##### 1) - 2 食育推進員連絡会議

栄養・食生活に携わる団体や関係機関等から推薦された者により構成される会議です。計画の策定に向けて、蓮田市民の栄養・食生活を取り巻く課題について議論するとともに、今後取り組むべき具体的な行動計画を策定しました。

#### 2) 蓮田市健康づくり推進協議会

市民の総合的な健康づくり対策を積極的に推進するため、各種団体の代表者、学識経験者等で構成される蓮田市健康づくり推進協議会を設置しています。計画の策定にあたり、健康実態調査の報告や本市の健康づくりを取り巻く課題、計画の方向性等についての協議をお願いしました。

### ③ パブリックコメント

2023(令和5)年12月22日～2024(令和6)年1月22日に、計画案に対する市民からの意見を募集しました。



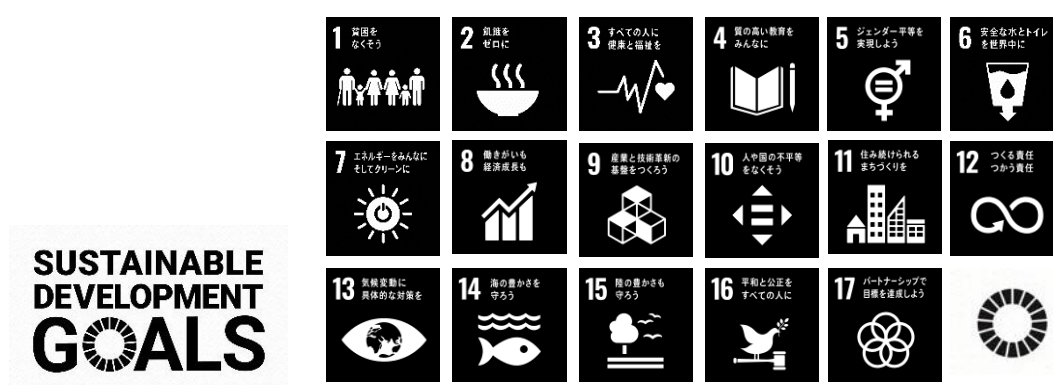
## 4 SDGs 実現の視点

「持続可能な開発目標 (SDGs)」とは、「誰一人取り残さない」持続可能で多様性と包摂性のある社会の実現に向けた、2030 (令和 12) 年を年限とする国際目標です。

2015 (平成 27) 年の国連サミットで採択され、国においても「持続可能な開発目標 (SDGs) 実施指針」やアクションプランが策定されるなど、積極的に取り組みが進められています。

本市の最上位計画である「蓮田市第5次総合振興計画」においてもSDGsとの関連を示して、各事業の推進を図っています。

本計画における基本目標や施策においても、SDGsの 17 のゴールやターゲットに関連しつつ、経済・社会・環境を調和させながら「誰一人取り残さない社会」をめざすものです。



## 第2章 蓮田市を取り巻く現状

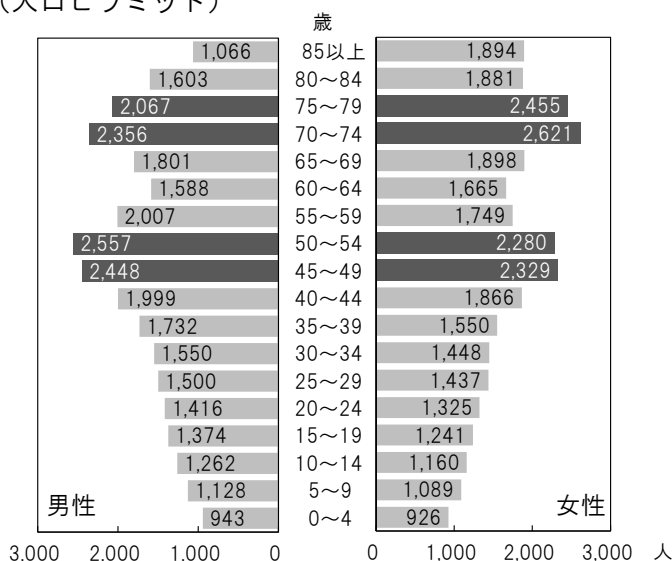
### 1 統計からみる本市の現状

#### 人口・世帯に関する状況

##### ① 年齢階級別人口構成（人口ピラミッド）

年齢階級別人口構成（人口ピラミッド）は、男女共に 45～54 歳と 70～79 歳の各階級で 2,000 人を超えて多くなっています。

◇年齢階級別人口構成（人口ピラミッド）

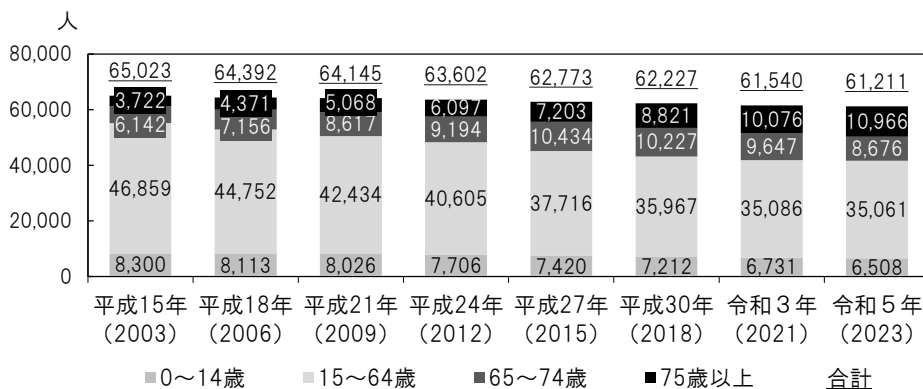


出典：蓮田市 年齢別人口表（令和5年1月1日現在）

##### ② 人口の推移と推計

人口は緩やかな減少傾向にあります。年齢4区分別に内訳をみると、0～14 歳と 15～64 歳は一貫して減少しています。65～74 歳は平成 27 年をピークに減少している一方、75 歳以上は一貫して増加し、令和 3 年には 10,000 人を超えています。

◇年齢4区分別人口の推移

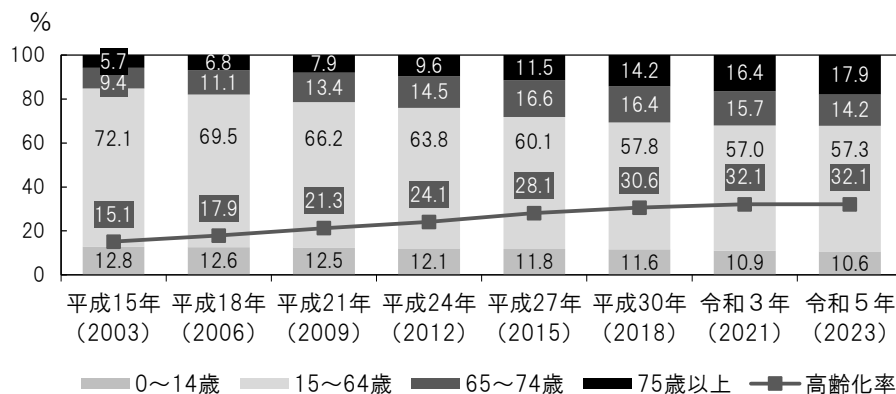


出典：蓮田市 年齢別人口表（各年1月1日現在）

※平成 24 年以前は、全住民人口（住民基本台帳人口に外国人登録人口を加えた数値）。

年齢4区分別の人口割合をみると、75歳以上の割合が増加し、0～14歳と15～64歳の割合が減少しています。65～74歳の割合は、増加を続けてきましたが、平成27年をピークに減少しています。また、65～74歳と75歳以上の合計割合である高齢化率は、年々上昇しており、令和5年には32.1%と、平成15年の2.1倍にまで上昇しています。

◇年齢4区分別人口の推移（割合）

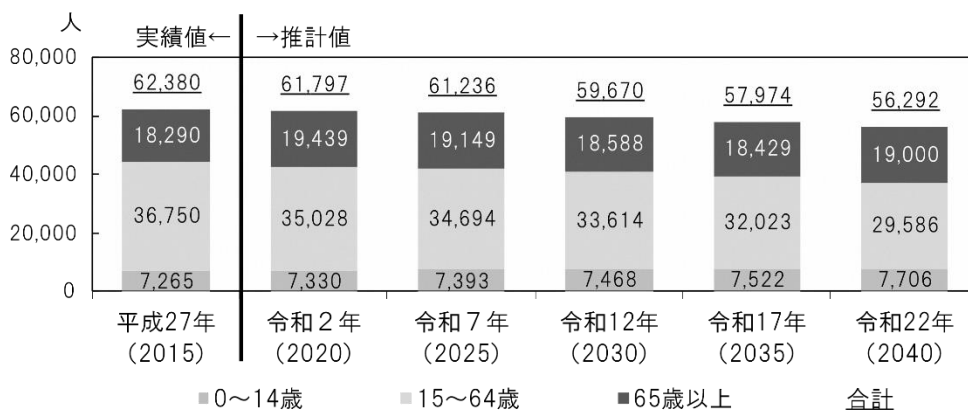


出典：蓮田市 年齢別人口表（各年1月1日現在）

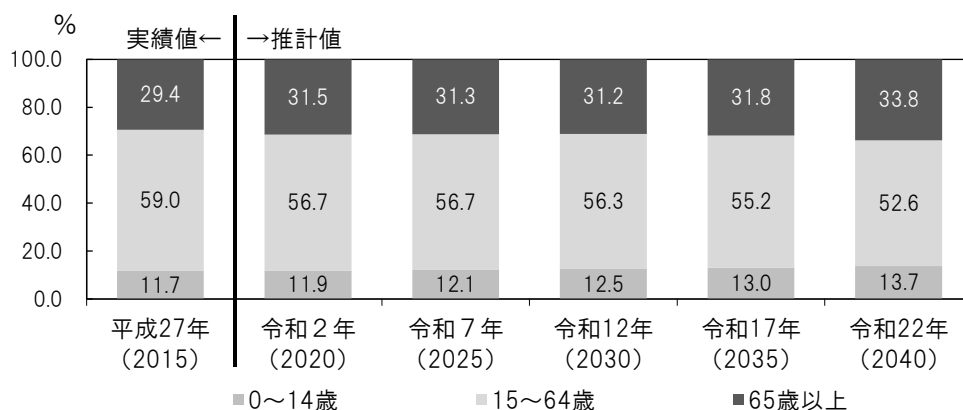
※平成24年以前は、全住民人口（住民基本台帳人口に外国人登録人口を加えた数値）。

将来人口推計は、令和22年に平成27年の約9割にまで減少すると推計されています。国勢調査による令和2年の実績値は61,499人と、推計値をやや下回っています。年齢3区分別に内訳をみると、令和17年にかけて65歳以上の減少が続き、その後再び増加に転じると見込まれています。

◇将来人口推計の推移



◇将来人口推計の推移（割合）



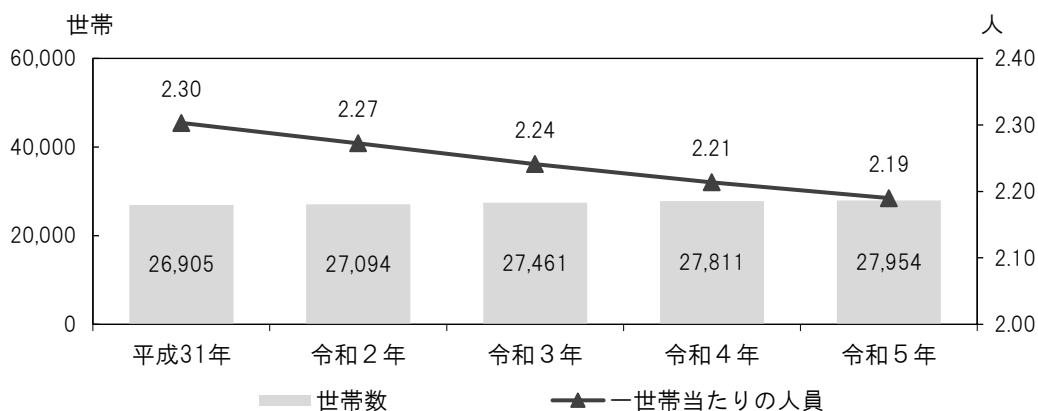
出典：国勢調査、蓮田市第5次総合振興計画

※平成27年の人口には年齢区分の不詳者を含むため、各年齢区分の人口の合計は、総人口と一致しない。

### ③ 世帯数と一世帯当たりの人員の推移

世帯数は年々増加している一方、一世帯当たりの人員は減少しています。

◇世帯数及び一世帯当たりの人員の推移

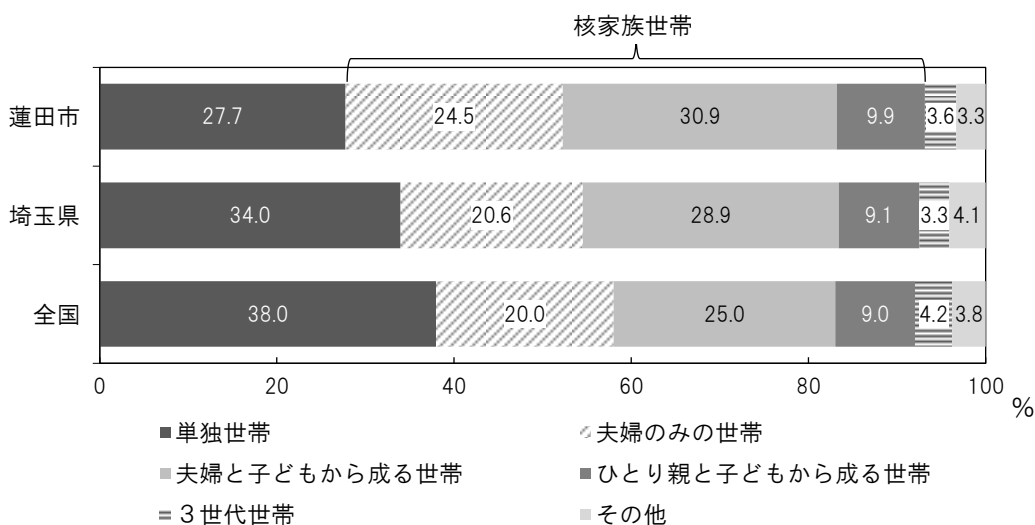


出典：蓮田市 年齢別人口表（各年1月1日現在）

### ④ 世帯構成

世帯構成は、蓮田市は埼玉県、全国と比較して「単独世帯」が少なく、「核家族世帯」の割合が多くなっています。

◇世帯構成の比較（割合）



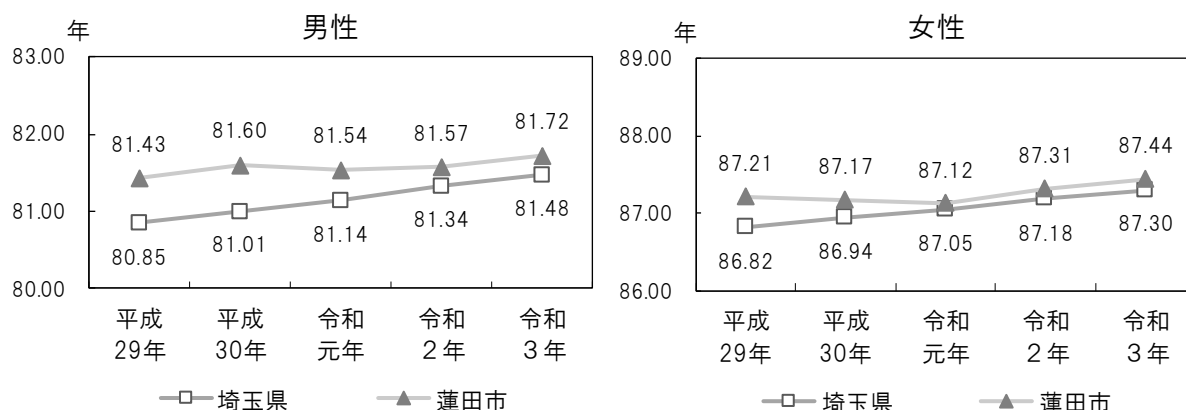
出典：総務省統計局 国勢調査（令和2年）

## 寿命に関する状況

### ① 平均寿命（0歳平均余命）の推移

平均寿命（0歳平均余命）は、蓮田市は男女共に埼玉県を上回って推移しており、いずれも延伸傾向にあります。また、令和3年には、県内で男性17位、女性20位となっています。

◇平均寿命（0歳平均余命）の推移

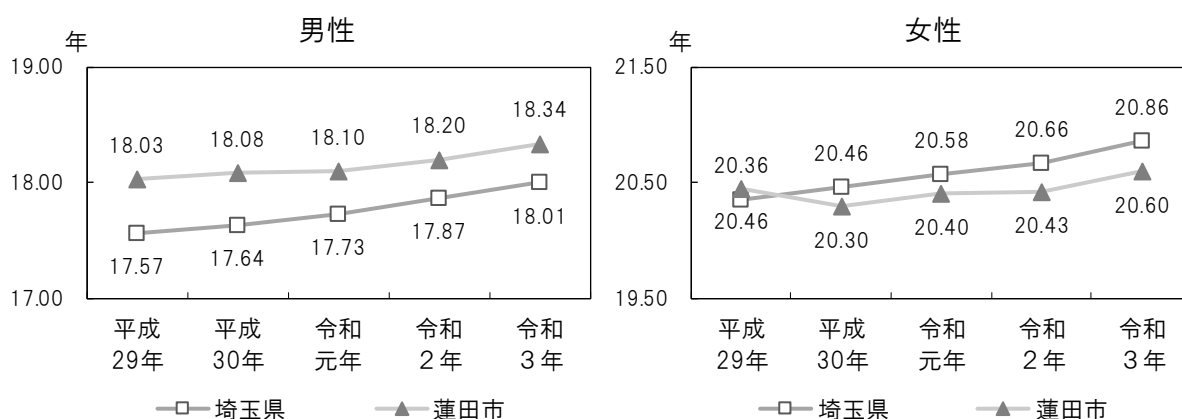


出典：埼玉県衛生研究所 平成5年度版「健康指標総合ソフト(健寿君)」

### ② 健康寿命※1（65歳）の推移

健康寿命（65歳）は、蓮田市は男性で埼玉県を上回って推移しています。男性では平成29年以降延伸を続けており、女性では平成30年にはわずかに短縮しています。また、令和3年には、県内で男性15位、女性52位となり、男性は上位となっています。

◇健康寿命（65歳）の推移



出典：埼玉県衛生研究所 平成5年度版「健康指標総合ソフト(健寿君)」

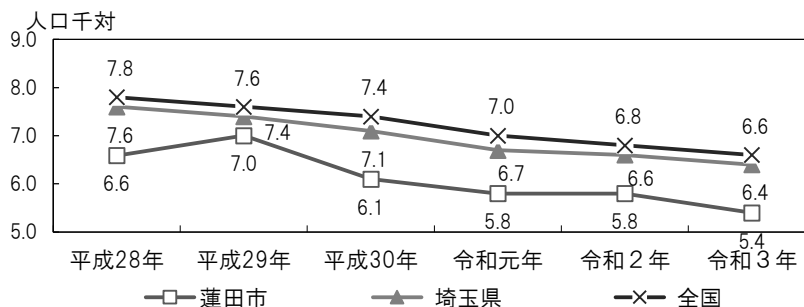
※1 健康寿命とは、単なる生存だけではなく、生活の質を考慮し、「あと何年、自立して生きられるか」を示した期間のことを指します。埼玉県では、65歳に達した人が、「要介護2」以上になるまでの期間を「65歳健康寿命」と定義しています。

## 出生・死亡等に関する状況

### ① 出生率（人口千対）の推移

出生率（人口千対）は、埼玉県、全国を下回り、令和元年以降は人口 1,000 人あたり5人台で推移しています。

◇出生率の推移・比較

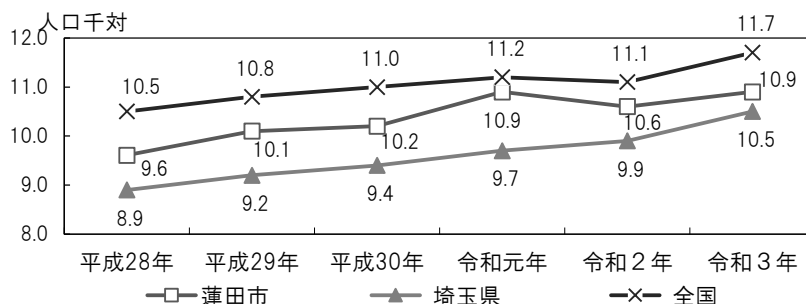


出典：埼玉県の人口動態概況（確定数）

### ② 死亡率（人口千対）の推移

死亡率（人口千対）は、埼玉県を上回り、人口 1,000 人あたり概ね 10 人台で推移しています。

◇死亡率の推移・比較

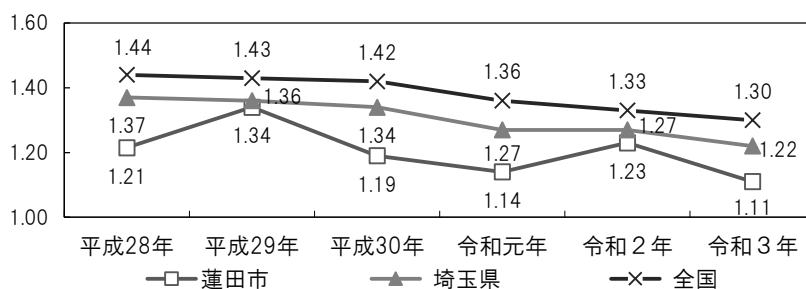


出典：埼玉県の人口動態概況（確定数）

### ③ 合計特殊出生率の推移

合計特殊出生率は、埼玉県、全国をいずれも下回って推移しており、令和3年で 1.11 となっています。

◇合計特殊出生率の推移・比較



出典：埼玉県の人口動態概況（確定数）

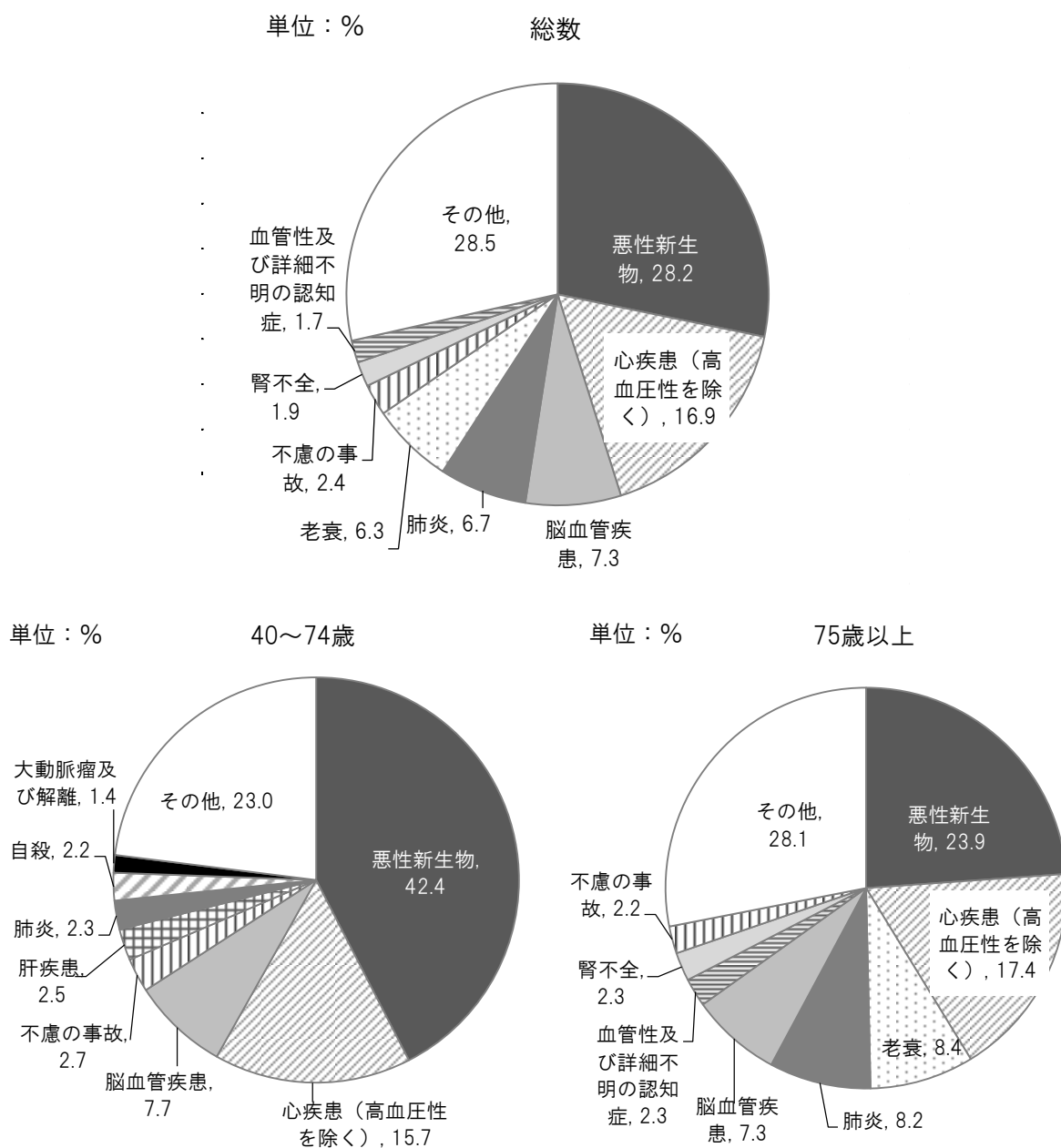
## 疾病に関する状況

### ① ライフステージ別死因割合(平成29年～令和3年)

ライフステージ別の死因割合は、総数、40～74歳、75歳以上のいずれでも「悪性新生物」、「心疾患(高血圧性を除く)」の順に多く、次いで、総数、40～74歳では「脳血管疾患」、75歳以上では「老衰」が多くなっています。

年代別にみると、40～74歳では「悪性新生物」が全体の約4割を占め、「心疾患(高血圧性を除く)」、「脳血管疾患」と合わせると6割半ばとなっています。75歳以上では、「悪性新生物」の割合が2割強と低くなっている一方、「肺炎」が約1割と多くなっています。

◇ライフステージ別死因割合(平成29年～令和3年)

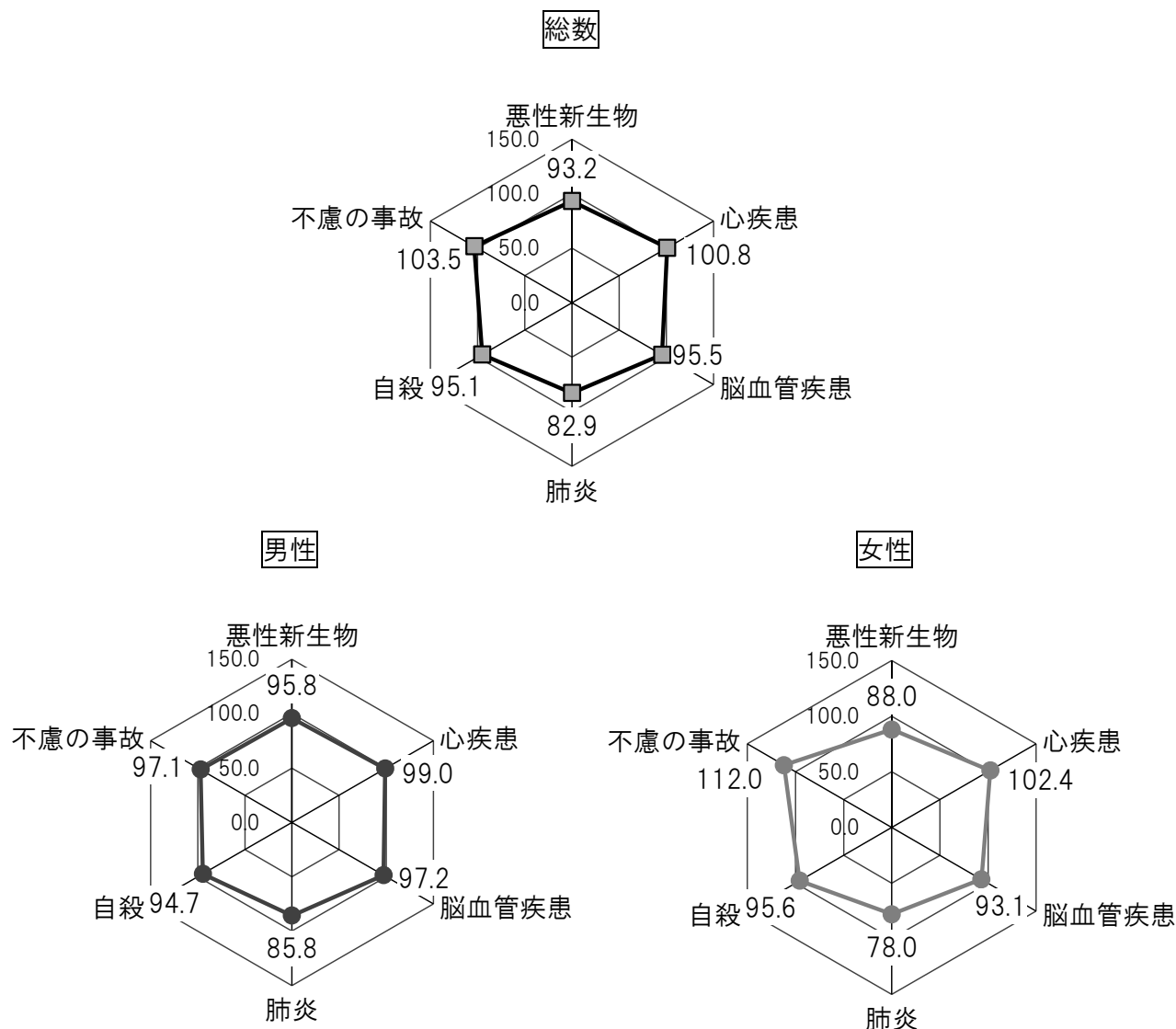


出典：厚生労働省 人口動態統計

## ② 標準化死亡比<sup>※2</sup>

埼玉県を100とした標準化死亡比は、総数では「心疾患」、「不慮の事故」で埼玉県を上回っています。男女別にみると、男性ではいずれも埼玉県を下回っており、「心疾患」が最も高くなっています。女性では「不慮の事故」が最も高く、次いで「心疾患」となっており、埼玉県を上回っています。

◇標準化死亡比



出典：埼玉県の年齢調整死亡率とSMR算出ソフト「スマール君」

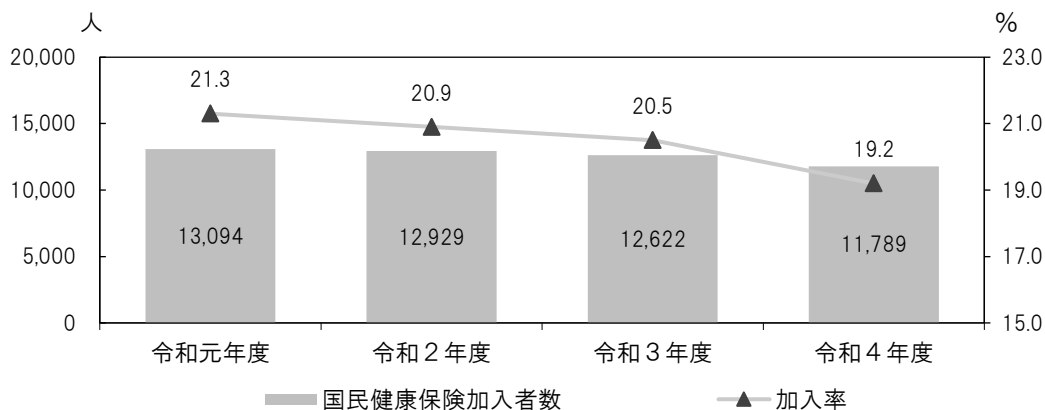
<sup>※2</sup> 標準化死亡比（SMR）とは、年齢構成の違いを除去して死亡率を比較するための指標です。ここでは埼玉県を100とし、100より高い場合、埼玉県よりも死亡率が高いことを示します。



## 国民健康保険に関する状況

### ① 国民健康保険の加入者数と加入率の推移

蓮田市国民健康保険の加入者数は、緩やかに減少し、令和4年度は11,789人となっています。総人口に対する加入率も減少傾向となっており、令和4年度で19.2%と、2割を下回っています。

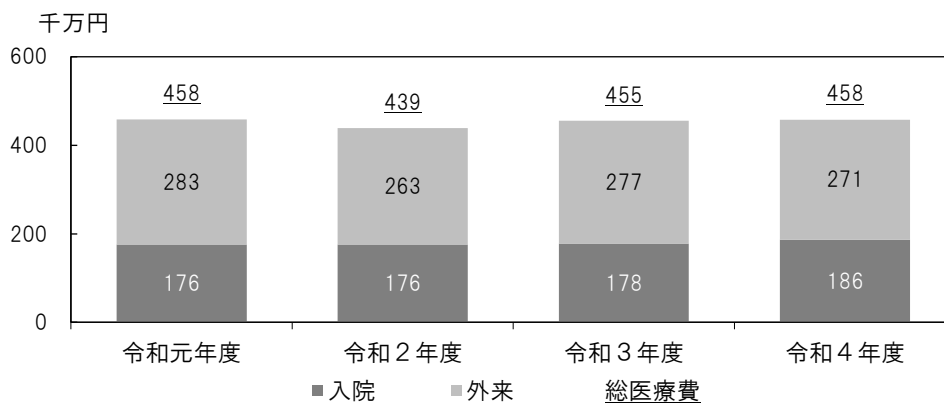


出典：KDB 帳票 S21\_006-被保険者構成 令和元年から令和4年 年次

## 医療費に関する状況

### ① 総医療費の推移

入院、外来を合わせた総医療費については、令和4年度で45.8億円とほぼ横ばいで推移しています。

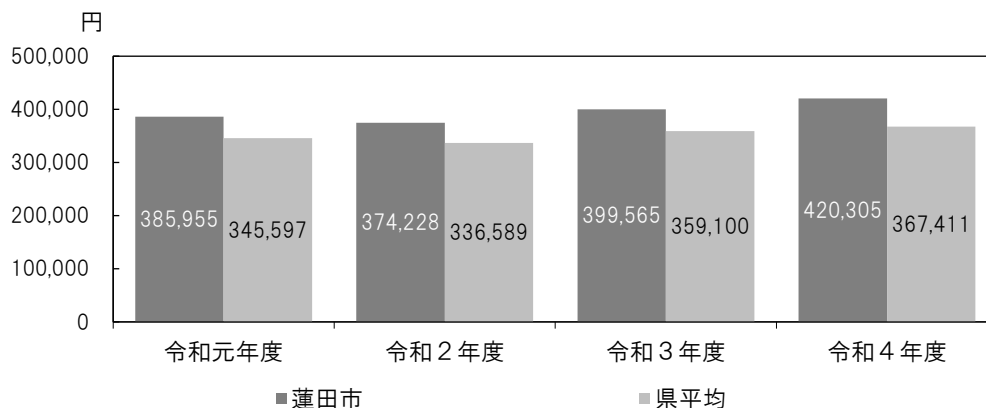


※各数値について四捨五入しているため、各区分の合計は、総医療費と一致しない。

出典：KDB 帳票 S21\_001-地域の全体像の把握 令和元年度から令和4年度 累計

## ② 一人当たり医療費の推移

一人当たり医療費（年額）については、県平均と同様に蓮田市においても年々増加し、令和元年度と比較すると 8.9%の増加となっています。令和4年度は蓮田市で 420,305 円と、県平均を 52,894 円上回っています。



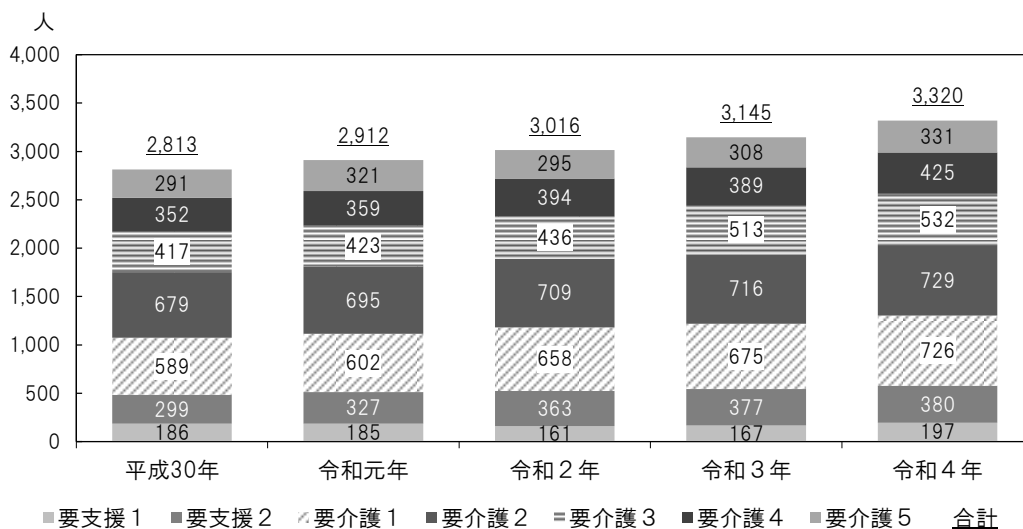
出典：埼玉県国民健康保険団体連合会 国民健康保険事業状況 冊子 3-10 一人当たり療養諸費費用額より

## 支援の必要な方に関する状況

### ① 要介護・要支援認定者数の推移

要介護・要支援認定者数は、増加が続いています。要介護度別に内訳をみると、平成30年から令和4年にかけて、要介護1・3で100人以上増加しています。

◇要介護・要支援認定者数の推移



出典：介護保険事業状況報告（各年9月末日現在）

## 2 現行計画の最終評価

平成 31 年度に策定した「健康はすだ21（第2次）改定版・蓮田市食育推進計画」の進捗状況を評価し、次期計画に向けて取り組むべき項目を把握するため、最終評価を実施しました。

➤ 「策定時（平成 29 年度）」と「最終評価時（令和4年度）」は、各年度の実績値を表します。また、「最終目標値（令和5年度）」は計画の目標として掲げている市民全体の健康に関する指標の最終年度における目標値を表します。

➤ 評価の判定については、3段階の【判断基準】に当てはめて評価を実施しました。

### 【判定基準】

○達成：最終目標を達成したもの

→維持：策定時と比較し、変わらないもの（統計的に有意な差がみられないもの）

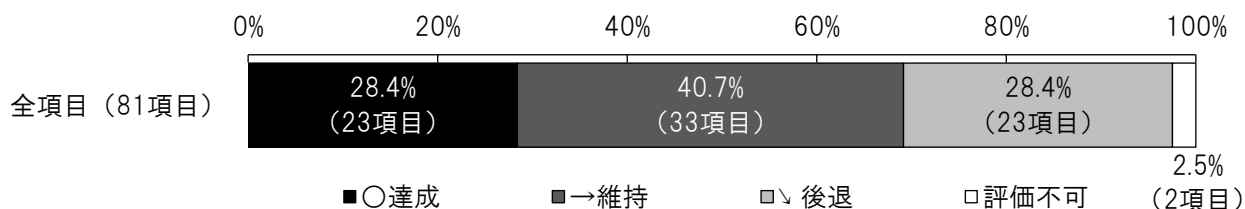
↘後退：策定時と比較し、後退したもの

評価不可：「策定時（平成 29 年度）」に「現状値なし」だったものや、指標の取り方が変わったものなど、評価ができないもの

※蓮田市健康実態調査、蓮田市子育てアンケートは抽出調査のため、標本誤差が発生することから、有意差検定を行いました。統計的に変化があった（有意な差がある）と言えないものは、「維持」とみなしました。

### 結果の概要

- 全指標 81 項目中（1指標につき2つ数値がある場合は2項目とする）の結果は、以下の通りとなりました。



達成状況別の結果

- 目標値を**達成**した項目は次の**23項目**です。

基本方針である、65歳健康寿命は男女共に延伸しています。

また、歯、がんや循環器疾患・糖尿病に関する項目で多く目標を達成しています。

アンケートから把握する指標については、「野菜を1日に3皿以上食べている人」「60歳代で24本以上の自分の歯を有する人」「定期的に歯科健診を受けている人」「呉汁が蓮田市の郷土料理であることの認知度」「食品ロスの認知度」で有意な増加がみられました。また、「未成年者への飲酒を勧める人」「たばこを習慣的に吸っている人」で有意な減少がみられました。

区分	項目	策定時 (平成29年度)	最終目標値 (令和5年度)	最終評価時 (令和4年度)
基本方針	65歳健康寿命の延伸	男性 (平成28年) 17.97年	延伸	18.34年
		女性 (平成28年) 20.33年	延伸	20.60年
栄養・食生活	野菜を1日に3皿以上食べている人	33.5%	増加	38.3%
	低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者	19%	減少	18.9%
歯	60歳代で24本以上の自分の歯を有する人	54.8%	増加	64.0%
	3歳児健康診査において、むし歯のない幼児	88.9%	増加	94.8%
	小学生の平均むし歯罹患数	0.21本	減少	0.20本
	中学生の平均むし歯罹患数	0.83本	減少	0.80本
	定期的に歯科健診を受けている人	37.6%	増加	46.9%
飲酒	未成年者への飲酒を勧める人	6.9%	減少	3.9%
喫煙	たばこを習慣的に吸っている人	14.2%	減少	10.1%
がん	肺がん検診受診率	9.3%	増加	10.2%
	胃がん検診精密検査の受診率	男性 83.33	増加	(令和3年度) 男性 88.89%
		女性 93.33	増加	女性 96.77%
	肺がん検診精密検査の受診率	男性 71.43	増加	(令和3年度) 男性 89.33%
女性 86.00		増加	女性 89.09%	
大腸がん検診精密検査の受診率	女性 80.61	増加	(令和3年度) 女性 84.87%	
循環器疾患・糖尿病	特定健康診査	(平成28年度法定) 41.5%	増加	(令和4年度法定) 45.8%
	特定保健指導	(平成28年度法定) 7.3%	増加	(令和4年度法定) 9.5%
	脂質異常症の者 LDLコレステロール160mg/dl以上/受診者(ドック者除く)	13.2%	減少	9.62%

区分	項目	策定時 (平成 29 年度)	最終目標値 (令和 5 年度)	最終評価時 (令和 4 年度)
地域の絆 による社 会づくり	認知症サポーター数	(平成 23~29 年度累計) 3,508 人	増加	(累計) 6,688 人
食文化の 伝承	呉汁が蓮田市の郷土料理であることの認知度	小中学生 24.4%	増加	小中学生 29.4%
食育への 理解や食 品に関す る知識の 習得	食品ロスの認知度	61.7%	増加	90.8%

※網掛けの項目は、出典がアンケート調査によるもののため、有意差検定を行い評価しています。

- 策定時に比べて後退した項目は次の **23 項目**です。

「学校がある日に、体育の授業以外で体を動かす活動をしている小中学生」、「出前健康相談・健康講話の実施回数」、「『健康はすだ いきいき 10 か条』の発信数」、「各種がん検診の受診率」、「世代を超えての交流をする人」や「地域行事やイベントに参加する人」で策定時からの後退がみられました。少なからず、コロナ禍の影響があると考えられます。

区分	項目	策定時 (平成 29 年度)	最終目標値 (令和 5 年度)	最終評価時 (令和 4 年度)	
栄養・食 生活	適正体重の子ども 3 歳児健康診査時の身体発育普通の割合	79.0%	増加	78.8%	
身体活 動・運動	学校がある日に、体育の授業以外で体を動かす活動をしている小中学生	87.4%	増加	82.2%	
健康増進	出前健康相談・健康講話の実 施回数	相談	25 回/年 535 人/年	増加 増加	7 回/年 79 人/年
		講話	29 回/年 638 人/年	増加 増加	17 回/年 497 人/年
		新規依頼件 数	(平成 25~29 年度) 相談 32 件 講話 37 件	増加 増加	相談 14 件 講話 21 件
		「健康はすだ いきいき 10 か条 <sup>※3</sup> 」の発 信数	64,539 人	増加	26,911 人
がん	胃がん検診受診率	4.6%	増加	3.8%	
	大腸がん検診受診率	11.8%	増加	11.4%	
	子宮頸がん検診受診率	9.2%	増加	7.3%	
	乳がん検診受診率	11.4%	増加	10.9%	
	大腸がん検診精密検査の受診率	男性 83.33	増加	(令和 3 年度) 男性 82.67%	
	子宮頸がん検診精密検査の受診率	80.65	増加	(令和 3 年度) 70.97%	
	乳がん検診精密検査の受診率	93.33	増加	(令和 3 年度) 90.00%	

※<sup>3</sup> 「健康はすだ いきいき 10 か条」とは、健康づくり推進員が誰でもできる健康づくりのヒントとして蓮田市オリジナルの 10 か条をまとめたものです。

区分	項目	策定時 (平成 29 年度)	最終目標値 (令和 5 年度)	最終評価時 (令和 4 年度)
循環器疾患・糖尿病	高血圧症の者 収縮期血圧 140 mm Hg 以上の者／受診者（ドック者除く）	29.0%	減少	32.66%
	糖尿病有病者 HbA1c 6.5%以上／受診者（ドック者除く）	7.9%	減少	10.6%
	糖尿病重症者 HbA1c 8.0%以上／受診者（ドック者除く）	0.8%	減少	1.0%
地域の絆による社会づくり	世代を超えての交流をする人	58.1%	増加	44.1%
	地域行事やイベントに参加する人	45.4%	増加	28.1%
望ましい食習慣の確立	お菓子や甘いパンなどを1日に2回以上食べる小中学生	11.2%	減少	14.9%
食文化の伝承	おふくろの味、日本食の良さを次世代に伝える人	49.4%	増加	41.3%

※網掛けの項目は、出典がアンケート調査によるもののため、有意差検定を行い評価しています。

結果の詳細

## 基本方針 健康寿命の延伸に向けた取り組みの推進

項目	策定時 (平成 29 年度)	最終目標値 (令和 5 年度)	最終評価時 (令和 4 年度)	最終評価	出典
① 65 歳健康寿命の延伸	男性 (平成 28 年) 17.97 年	延伸	18.34 年	○	埼玉県の健康寿命算出ソフト「健寿君」
	女性 (平成 28 年) 20.33 年	延伸	20.60 年	○	

## 健康はすだ 2 1（第 2 次）改定版

### 基本的な方向 1 生活習慣の改善

#### (1) 栄養・食生活

項目	策定時 (平成 29 年度)	最終目標値 (令和 5 年度)	最終評価時 (令和 4 年度)	最終評価	出典
① 適正体重を維持している人 適正体重を維持しているもの（BMI 18.5 以上 25 未満）	64.7%	増加	63.1%	→	蓮田市健康実態調査
② 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事がほとんど毎日の人	54.8%	増加	54.6%	→	蓮田市健康実態調査
③ 野菜を1日に3皿以上食べている人	33.5%	増加	38.3%	○	蓮田市健康実態調査
④ 減塩を心がけている人	60.6%	増加	59.3%	→	蓮田市健康実態調査
⑤ 低栄養傾向（BMI 20 以下）の高齢者	19%	減少	18.9%	○	蓮田市後期高齢者健康診査結果
⑥ 適正体重の子ども 3 歳児健康診査時の身体発育普通の割合	79.0%	増加	78.8%	↘	保健事業年報
⑦ 朝食を毎日とる小中学生	90.1%	100%に近づける	87.4%	→	蓮田市健康実態調査

## (2) 身体活動・運動

項目	策定時 (平成 29 年度)	最終目標値 (令和 5 年度)	最終評価時 (令和 4 年度)	最終 評価	出典
① 日頃から日常生活の中で積極的に身体を動かしている人	54.9%	増加	57.6%	→	蓮田市健康実態調査
② 歩行または同等の身体活動を 1 日 1 時間以上行っている人	23.8%	増加	23.2%	→	蓮田市健康実態調査
③ 「息が少しはずむ程度」の 30 分以上の運動を週 2 回以上実施している人	28.1%	増加	31.0%	→	蓮田市健康実態調査
④ ロコモティブシンドロームの認知度	39.5%	増加	算出不可	評価不可	蓮田市健康実態調査
⑤ 学校がある日に、体育の授業以外で体を動かす活動をしている小中学生	87.4%	増加	82.2%	↓	蓮田市健康実態調査

## (3) 休養・こころの健康

項目	策定時 (平成 29 年度)	最終目標値 (令和 5 年度)	最終評価時 (令和 4 年度)	最終 評価	出典
① 睡眠で休養が十分にとれていない人	28.5%	減少	27.6%	→	蓮田市健康実態調査
② 趣味や楽しみなどで気分転換する時間がある人	78.7%	増加	80.4%	→	蓮田市健康実態調査
③ 必要なときに相談できる相手がいる人	81.4%	増加	84.6%	→	蓮田市健康実態調査

## (4) 歯

項目	策定時 (平成 29 年度)	最終目標値 (令和 5 年度)	最終評価時 (令和 4 年度)	最終 評価	出典
① 60 歳以上で何でも噛んで食べることができる人	70.5%	増加	73.6%	→	蓮田市健康実態調査
② 60 歳代で 24 本以上の自分の歯を有する人	54.8%	増加	64.0%	○	蓮田市健康実態調査
③ 歯科医師から歯周病と言われたことのある人	28.7%	減少	28.4%	→	蓮田市健康実態調査
④ 3 歳児健康診査において、むし歯のない幼児	88.9%	増加	94.8%	○	保健事業年報
⑤ 小学生の平均むし歯罹患数	0.21 本	減少	0.20 本	○	学校歯科保健状況調査票
⑥ 中学生の平均むし歯罹患数	0.83 本	減少	0.80 本	○	学校歯科保健状況調査
⑦ 定期的に歯科健診を受けている人	37.6%	増加	46.9%	○	蓮田市健康実態調査

## (5) 飲酒

項目	策定時 (平成 29 年度)	最終目標値 (令和 5 年度)	最終評価時 (令和 4 年度)	最終 評価	出典
① 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人（1 日当たり 2 合以上飲酒している人）	28.1%	減少	24.0%	→	蓮田市健康実態調査
② 未成年者への飲酒を勧める人	6.9%	減少	3.9%	○	蓮田市健康実態調査
③ 妊娠中に飲酒したことがある人	1.4%	減少	1.1%	→	蓮田市子育てアンケート（3～4 か月）

(6) 喫煙

項目	策定時 (平成 29 年度)	最終目標値 (令和 5 年度)	最終評価時 (令和 4 年度)	最終 評価	出典
① たばこを習慣的に吸っている人	14.2%	減少	10.1%	○	蓮田市健康実態調査
② 未成年者への喫煙を勧める人	0.4%	減少	0.2%	→	蓮田市健康実態調査
③ 妊娠中に喫煙している人	1.9%	減少	1.1%	→	蓮田市子育てアンケート(3~4か月)
④ そばでたばこを吸う家族がいる小中学生	35.8%	減少	32.2%	→	蓮田市健康実態調査

(7) 健康増進

項目	策定時 (平成 29 年度)	最終目標値 (令和 5 年度)	最終評価時 (令和 4 年度)	最終 評価	出典	
① 出前健康相談・健康講話の実施回数	相談 25 回/年 535 人/年	増加 増加	7 回/年 79 人/年	↓	保健事業年報	
	講話 29 回/年 638 人/年	増加 増加	17 回/年 497 人/年	↓		
	新規依頼件数 (平成 25~29 年度)	相談 32 件	増加	相談 14 件		↓
		講話 37 件	増加	講話 21 件		↓
② 「健康はすだ 21」の取り組みを知っている成人	23.5%	増加	21.4%	→	蓮田市健康実態調査	
③ 「健康はすだ いきいき 10 か条」の発信数	64,539 人	増加	26,911 人	↓	保健事業年報	

基本的な方向 2 生活習慣病の発症予防と重症化予防

(1) がん

項目	策定時 (平成 29 年度)	最終目標値 (令和 5 年度)	最終評価時 (令和 4 年度)	最終 評価	出典
① がん検診受診率(受診者数の増加)					
胃がん検診受診率	4.6%	増加	3.8%	↓	保健事業年報
肺がん検診受診率	9.3%	増加	10.2%	○	
大腸がん検診受診率	11.8%	増加	11.4%	↓	
子宮頸がん検診受診率	9.2%	増加	7.3%	↓	
乳がん検診受診率	11.4%	増加	10.9%	↓	
② がん検診精密検査の受診率					
胃がん検診精密検査の受診率	男性 83.33	増加	(令和 3 年度) 男性 88.89%	○	がん精度管理報告
	女性 93.33	増加	女性 96.77%	○	
肺がん検診精密検査の受診率	男性 71.43	増加	(令和 3 年度) 男性 89.33%	○	
	女性 86.00	増加	女性 89.09%	○	
大腸がん検診精密検査の受診率	男性 83.33	増加	(令和 3 年度) 男性 82.67%	↓	
	女性 80.61	増加	女性 84.87%	○	
子宮頸がん検診精密検査の受診率	80.65	増加	(令和 3 年度) 70.97%	↓	
乳がん検診精密検査の受診率	93.33	増加	(令和 3 年度) 90.00%	↓	



(2) 循環器疾患・糖尿病

項目	策定時 (平成 29 年度)	最終目標値 (令和 5 年度)	最終評価時 (令和 4 年度)	最終 評価	出典
① 特定健康診査・特定保健指導の実施率					
特定健康診査	(平成 28 年度法定報告) 41.5%	増加	(令和 4 年度法定報告) 45.8%	○	蓮田市保健事業 年報
特定保健指導	(平成 28 年度法定報告) 7.3%	増加	(令和 4 年度法定報告) 9.5%	○	
② 高血圧症の者 収縮期血圧 140 mm Hg 以上の者／受診者（ド ック者除く）	29.0%	減少	32.66%	∨	蓮田市特定健康 診査
③ 脂質異常症の者 LDL コレステロール 160mg/dl 以上／受診者 （ドック者除く）	13.2%	減少	9.62%	○	蓮田市特定健康 診査
④ 糖尿病有病者 HbA1c 6.5%以上／受診者（ドック者除く）	7.9%	減少	10.6%	∨	蓮田市特定健康 診査
⑤ 糖尿病重症者 HbA1c 8.0%以上／受診者（ドック者除く）	0.8%	減少	1.0%	∨	蓮田市特定健康 診査

基本的な方向3 健康を支え守るための地域の絆による社会づくり

(1) 地域の絆による社会づくり

項目	策定時 (平成 29 年度)	最終目標値 (令和 5 年度)	最終評価時 (令和 4 年度)	最終 評価	出典
① 世代を超えての交流をする人	58.1%	増加	44.1%	∨	蓮田市健康実態 調査
② 地域行事やイベントに参加する人	45.4%	増加	28.1%	∨	蓮田市健康実態 調査
③ 認知症サポーター数	(平成 23~29 年度累計) 3,508 人	増加	(累計) 6,688 人	○	在宅医療介護課
④ お住まいの地域において、お互いに 助け合っていると思う人	45.1%	増加	43.4%	→	蓮田市健康実態 調査

蓮田市食育推進計画

基本的な方向4 食を通じたからだづくり

(1) バランスのよい食事の実施

項目	策定時 (平成 29 年度)	最終目標値 (令和 5 年度)	最終評価時 (令和 4 年度)	最終 評価	出典
① 主食・主菜・副菜を組み合わせた食 事がほとんど毎日の人	54.8%	増加	54.6%	→	蓮田市健康実態 調査
② 野菜を 1 日に 3 皿以上食べている人	33.5%	増加	38.3%	→	蓮田市健康実態 調査
③ 減塩を心がけている人	60.6%	増加	59.3%	→	蓮田市健康実態 調査

## (2) 望ましい食習慣の確立

項目	策定時 (平成 29 年度)	最終目標値 (令和 5 年度)	最終評価時 (令和 4 年度)	最終 評価	出典
① 毎日朝食を食べている人	一般 78.1%	増加	一般 80.5%	→	蓮田市健康実態 調査
	小中学生 90.1%	100%に近づける	小中学生 87.4%	→	
② お菓子や甘いパンなどを1日に2回以上食べる小中学生	11.2%	減少	14.9%	↓	蓮田市健康実態 調査
③ 甘い飲みものを1日に1回以上食べる小中学生	33.9%	減少	32.2%	→	蓮田市健康実態 調査

## 基本的な方向5 食を楽しみ、感謝するところづくり

### (1) 家庭や地域における共食の実践

項目	策定時 (平成 29 年度)	最終目標値 (令和 5 年度)	最終評価時 (令和 4 年度)	最終 評価	出典
① 楽しく食事をする人	80.9%	増加	79.5%	→	蓮田市健康実態 調査
② 朝食を家族とほとんど毎日一緒に食べる人	一般 44.3%	増加	一般 40.9%	→	蓮田市健康実態 調査
	小中学生 33.9%	増加	小中学生 算出不可	—	

### (2) 地産地消の推進

項目	策定時 (平成 29 年度)	最終目標値 (令和 5 年度)	最終評価時 (令和 4 年度)	最終 評価	出典
① 地元産（近隣市町または埼玉県内）の食材の購入を心がけている人	20.4%	増加	22.2%	→	蓮田市健康実態 調査
② 学校給食に使われている蓮田市産の農産物・加工品を知っている小中学生	84.1%	増加	85.9%	→	蓮田市健康実態 調査

## 基本的な方向6 食への関心を高め、食を選択できる力づくり

### (1) 食文化の伝承

項目	策定時 (平成 29 年度)	最終目標値 (令和 5 年度)	最終評価時 (令和 4 年度)	最終 評価	出典
① おふくろの味、日本食の良さを次世代に伝える人	49.4%	増加	41.3%	↓	蓮田市健康実態 調査
② 和食（味噌汁、煮物など）をつくる人	72.8%	増加	72.7%	→	蓮田市健康実態 調査
③ 呉汁が蓮田市の郷土料理であることの認知度	一般 27.9%	増加	一般 24.7%	→	蓮田市健康実態 調査
	小中学生 24.4%	増加	小中学生 29.4%	○	

### (2) 食育への理解や食品に関する知識の習得

項目	策定時 (平成 29 年度)	最終目標値 (令和 5 年度)	最終評価時 (令和 4 年度)	最終 評価	出典
① 食育に関心のある人	73.5%	増加	70.6%	→	蓮田市健康実態 調査
② 食材に関する知識や料理技術を身につけている人	50.4%	増加	51.1%	→	蓮田市健康実態 調査
③ 食品ロスの認知度	61.7%	増加	90.8%	○	蓮田市健康実態 調査

### 3 重点プロジェクトの取り組み

#### 重点プロジェクト1 日頃の活動量を増やそうプロジェクト

##### 【内容】

日頃から身体を動かし、活動量を増やすことは、健康なからだづくりと心のリフレッシュにつながります。身体活動・運動のきっかけづくりとして、日々の自分の活動量について知ってもらい、身体活動や運動に取り組む人を増やしていきます。

##### 【計画期間中の取り組み】

- ①ウォーキングマップの作成
- ②ウォーキングイベントの開催
- ③からだを動かすイベントの開催

##### 【目標指標】

項目	策定時 (平成 29 年度)	最終目標値 (令和 5 年度)	最終評価時 (令和 4 年度)	最終評価	
日頃から日常生活の中で積極的に身体を動かしている人	54.9%	増加	57.6%	→	維持

#### 重点プロジェクト2 からだを知ろうプロジェクト

##### 【内容】

自分自身の「からだを知る」ことは、健康づくりに向けた第一歩です。自身の健康状態を知ることの重要性への理解を進めるとともに、各種健(検)診や健康相談を利用する人を増やしていきます。

##### 【計画期間中の取り組み】

- ①がん検診や特定健康診査の受診率をあげるためのグループワーク
- ②リーフレット作成
- ③講師による講演会

##### 【目標指標】

項目	策定時 (平成 29 年度)	最終目標値 (令和 5 年度)	最終評価時 (令和 4 年度)	最終評価	
がん検診受診率（受診者数の増加）					
胃がん検診受診率	4.6%	増加	3.8%	↓	後退
肺がん検診受診率	9.3%	増加	10.2%	○	☆達成☆
大腸がん検診受診率	11.8%	増加	11.4%	↓	後退
子宮頸がん検診受診率	9.2%	増加	7.3%	↓	後退
乳がん検診受診率	11.4%	増加	10.9%	↓	後退
特定健康診査受診率	(平成 28 年度法定) 41.5%	増加	(令和 4 年度法定) 45.8%	○	☆達成☆

## 重点プロジェクト3 みんなで野菜を食べようプロジェクト

### 【内容】

野菜に含まれる豊富な栄養素は、栄養バランスを整える上で重要な要素です。野菜を食べることから、自らの食事に気を配ることにつながります。また野菜を育てる市民を増やし、食物への感謝の気持ちや地産地消への関心づくりを進めます。

### 【計画期間中の取り組み】

- ①はすベジレシピ集<sup>※4</sup>の作成
  - ・推進員による野菜料理レシピの提出
  - ・野菜ソムリエによる講演会
- ②はすベジレシピ集の普及
  - ・小学校での講座
  - ・子育てイベント等での配布

### 【目標指標】

項目	策定時 (平成 29 年度)	最終目標値 (令和 5 年度)	最終評価時 (令和 4 年度)	最終評価	
野菜を1日に3皿以上食べている人	33.5%	増加	38.3%	○	☆達成☆

上記のとおり、各プロジェクトで様々な取り組みを進めた結果、重点プロジェクト2の「肺がん検診受診率」と「特定健康診査受診率」、重点プロジェクト3の「野菜を1日に3皿以上食べている人」で有意な増加がみられ、目標を“達成”しました。

健康づくりや食育推進活動は、取り組みを始めてもすぐに変化がみられるものではありません。計画期間中はコロナ禍の影響もあり、十分な活動が難しかったことから、今後も活動を継続することが重要であると考えられます。

※<sup>4</sup> はすベジレシピ集とは、食育推進員と共に作成した野菜を使い簡単に作れるレシピや旬の野菜カレンダー、野菜の冷凍方法など、お役に立つ情報が掲載されている冊子のことです。

# 第 2 部

---

健康はすだ 2 1 (第 3 次)

# 第1章 計画改定にあたって

## 1 計画改定の背景と趣旨

---

蓮田市では、2003(平成15)年3月に、健康増進法に基づく市町村健康増進計画「健康はすだ21(はなみずきさわやかプラン)」を策定し、地域、団体などと行政が一体となり、市民参加型の健康づくりを推進してきました。その後、2014(平成26)年度から2023(令和5)年度までを計画期間とする「健康はすだ21(第2次)」を策定し、健康寿命の延伸、生活習慣病の発症予防などの方向性を示し、健康づくりを継続的に推進してきました。

「健康はすだ21(第2次)」の策定後、市民の健康寿命はやや延伸しており、また、健康づくり推進員や食育推進員を中心に3つの重点プロジェクトを進めた結果、市全体で健康づくりに取り組める基盤が整いつつあります。一方、市民の生活スタイルの多様化や、高齢化が進んでいることから、ライフステージの特性に応じた取り組みや、健(検)診やがん検診の受診等を含めた健康管理に関する取り組み、地域との結びつきをより一層築くための取り組み等が必要となっています。

このような課題に対応するためには、これまでの取り組みにより築いてきた健康づくりの基盤を活用するとともに、地域のつながりを重視して、市全体が一丸となって健康づくりに取り組むことが必要です。

このことから、蓮田市は、健康はすだ21(第2次)に基づいて実施してきた取り組みの評価、健康を取り巻く国や埼玉県の政策動向や社会情勢の変化を踏まえ、市民の健康寿命の更なる延伸を図るため、今後12年間の健康施策の指針となる「健康はすだ21(第3次)」を策定します。

## 2 健康を取り巻く国や埼玉県の動向

---

### (1) 国の動向

国では、平成 25 年度より、第4次国民健康づくり対策として「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動(健康日本21(第二次))」が展開されてきました。また、国民運動と連動し、「第3期がん対策推進基本計画」(平成 30 年3月閣議決定)、受動喫煙規定等を定めた「改正健康増進法」(平成 30 年7月成立、令和2年4月全面施行)、「健康寿命延伸プラン」(令和元年5月閣議決定)などが進められてきました。

2023(令和5)年度には「健康日本21(第二次)」の計画期間終了を受けて、2024(令和6)年度から始まる「健康日本21(第三次)」に向け、「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針の全部を改正する件(新基本指針)」が告示されました。

新たな第三次計画では、人生 100 年時代を迎え、社会が多様化する中で、各人の健康課題も多様化しており、「誰一人取り残さない健康づくり」を推進することや、さらに生活習慣の改善を含め、個人の行動と健康状態の改善を促すため、「より実効性を持つ取り組み」を推進することに重点を置いています。

『健康日本 21(第三次)』の計画期間は、関連する計画【医療費適正化計画:6年、医療計画:6年、介護保険事業(支援)計画:3年】と計画期間を合わせることで、各種取り組みの健康増進への効果を短期間で測ることは難しく、評価を行うには一定の期間を要することなどを考慮し、2024(令和6)年度から 2035(令和 17)年度までの 12 年間となっています。

計画開始後6年(2029(令和 11)年度)を目途にすべての目標について中間評価、そして計画開始後 10 年(2033(令和 15)年度)を目途に最終評価が行われることとなっています。

### (2) 埼玉県の動向

埼玉県では、平成 25 年度に「健康埼玉21」が策定され、その実現に向けて「埼玉県健康長寿計画」が策定されてきました。

第3次健康長寿計画(2019(平成 31)年度)~2023(令和 5)年度)までは独自計画として策定されていましたが、第4次計画からは、上位計画である地域保健医療計画に組み込み、取り組みや指標の管理を一体的に行うことができるようにしています。

2024(令和6)年度から 2029(令和 11)年度を計画期間とする第4次計画では、誰もが、健康で、生き生きと暮らすことができる「健康長寿社会」の実現をめざすことを基本理念とし、その実現に向けて8つの基本方針を掲げています。

## 第2章 計画改定の基本的な考え方

### 1 計画の基本理念

2003(平成15)年3月に「健康はすだ21(はなみずきさわやかプラン)」を策定する際、住民参加による検討会議にて、理想とする暮らしの姿を話し合い、以下の基本理念を共有しました。この基本理念は、「健康はすだ21(第2次)」においても継続しています。

本計画においても、引き続き、以下の基本理念に向けて、市民一人ひとりの健康づくりを推進していきます。

#### 基本理念

病気や障がいがあっても人と人が  
ともに支えあって心豊かに生活できる地域

健康の実現のためには、「自らの健康は、自らつくる」という主体的な健康づくりを行うことが基本です。

蓮田市の市民一人ひとりが心豊かに生活できる地域となるためには、子どもから高齢者まで、すべての市民が共に支え合いながら、一日一日を健やかに暮らすことができるまちづくりが必要です。

そこで、本計画は「病気や障がいがあっても人と人がともに支えあって心豊かに生活できる地域」を基本理念として、すべての市民が生涯を通じ、「健康に、心豊かに生活できる地域の実現」をめざして、健康づくりを推進していきます。



## 2 計画の基本方針

基本理念の実現に向けて、基本方針の下に、3つの基本的な方向を設定して計画を推進します。

### 基本方針

蓮田市の高齢化の進展及び疾病構造の変化を踏まえ、生活習慣病の予防や社会生活を営むために必要な機能の維持、向上を図ることにより、健康寿命の延伸を実現することが重要です。そのため、基本方針を以下のように設定します。

## 健康寿命の延伸に向けた取り組みの推進

### 目標指標

項目		策定時 (令和4年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
① 65歳健康寿命の延伸	男性	18.34年	延伸	埼玉県健康寿命算出ソフト「健寿君」
	女性	20.60年	延伸	

### 基本的な方向

市民が一体となった健康づくりを総合的かつ効果的に推進し、基本理念を実現するため、以下の基本的な方向に沿って、市民の健康づくりの取り組みを推進します。

基本的な方向1 生活習慣の改善

基本的な方向2 生活習慣病の発症予防と重症化予防

基本的な方向3 健康づくりを支える環境の整備

### 3 計画の体系

基本理念

病気や障がいがあっても人と人が  
ともに支えあって心豊かに生活できる地域

基本方針

健康寿命の延伸に向けた取り組みの推進

重点プロジェクト

ウォーキングをする人を  
増やそう

からだを知ろう

基本的な方向

基本的な方向	施策
<p>基本的な方向1 生活習慣の改善</p>	<p>①栄養・食生活 ⇒食育推進計画で記載 ②身体活動・運動 ③休養・睡眠 ④歯 ⑤飲酒 ⑥喫煙</p>
<p>基本的な方向2 生活習慣病の発症予防と重症化予防</p>	<p>①がん ②循環器病・糖尿病・COPD</p>
<p>基本的な方向3 健康づくりを支える環境の整備</p>	<p>①地域の絆による社会づくり ②自然に健康になれる環境整備 ③誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備</p>

## 4 重点プロジェクト

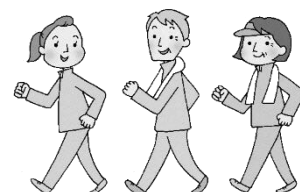
### 【健康】重点プロジェクト1

## “ウォーキングをする人を増やそう” プロジェクト

(内容)

日頃から身体を動かすことは、健康なからだづくりと心のリフレッシュにつながります。その中でも、誰もが気軽に取り組める運動として、ウォーキングはとても有効です。

「はすぴいおさんぽマップ」や「ウォーキングアプリ事業」などを活用し、日頃からウォーキングに取り組む人を増やします。



12年間でめざす姿

### 日頃からウォーキングに取り組んでいる人の増加

目標指標

ウォーキングアプリ事業の参加者数

未実施

(令和5年度)



増加

(令和17年度)

#### <参考指標>

項目	策定時 (令和4年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
歩行または同等の身体活動を1日1時間以上行っている人	23.2%	増加	蓮田市健康実態調査
はすぴいおさんぽマップ(ウォーキングマップ)の認知度	18.5%	増加	蓮田市健康実態調査

具体的な取り組み

#### <関連する施策>

基本的な方向1 ②身体活動・運動

基本的な方向3 ②自然に健康になれる環境整備

#### ①ウォーキングに関する情報提供

ウォーキングマップやウォーキング団体等の周知とともに、歩くことで得られる健康への効果や日常生活の中でウォーキングを継続するために必要な情報等を伝えます。

#### ②ウォーキング環境づくり

「ウォーキングアプリ事業」の活用や歩きたくなるウォーカブルなまちづくりを推進するとともに、身近な地域で気軽に始められるウォーキングコースの設定やウォーキングのイベントの開催を行います。

また、イベント参加者やウォーキングに取り組む人の中からリーダーの育成や仲間づくりを促進します。

## 【健康】重点プロジェクト2

## “からだを知ろう”プロジェクト

(内容)

自分自身の「からだを知る」ことは、健康づくりに向けた第一歩です。自身の健康状態を知ることの重要性への理解を進めるとともに、各種健(検)診や健康相談を利用する人を増やします。

12年間でめざす姿

## がん検診や特定検診を受けている人の増加



目標指標

## がん検診受診率

(蓮田市保健事業年報を基に算出)

胃がん	3.8%
肺がん	10.2%
大腸がん	11.4%
子宮頸がん	7.3%
乳がん	10.9%

(令和4年度)

すべて増加

(令和17年度)

## 特定健康診査受診率

(蓮田市保健事業年報)

45.8%

(令和4年度法定報告)

増加

(令和17年度)

具体的な取り組み

&lt;関連する施策&gt;

基本的な方向2 ①がん ②循環器病・糖尿病・COPD

## ①健(検)診を受けたい環境づくり

誰もが気軽に健(検)診を受けることができるよう、健(検)診実施場所・内容の充実について、検討します。

## ②健(検)診の重要性の周知

健(検)診を受けることの重要性について周知するとともに、健(検)診の実施期間に複数回周知を行うことや、様々な場所等における周知を図ることで、健(検)診に関する情報発信を強化します。

また、健(検)診の重要性について学校等で周知し、子どもを通じて保護者世代に伝えます。

## ③受診のきっかけづくり

各種イベント、団体、市内事業所・スーパー等における血管年齢測定、体組成測定などの実施を通じて、健(検)診の重要性について周知します。

## 5 取り組みの見方について

健康はすだ21(第3次)・蓮田市食育推進計画(第2次)の取り組みについて、以下のように内容を記載していきます。

<p>☆いきいき第1条 1日プラス野菜料理 ☆いきいき第9条 食べて 動いて 標準体重</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 「健康はすだ いきいき 10 か条」の中で関連する内容がある場合に示しています。</li> <li>● 関連するSDGsのアイコン及び食育ピクトグラムを掲載しています。</li> </ul>
<p>現状と課題</p>	<p>現状と課題について記載しています。出典の記載のないものは、令和4年及び平成29年に実施した蓮田市健康実態調査の結果を引用しています。具体的な内容は、令和5年3月に発行した「健康はすだ21(第3次)・食育推進計画(第2次)策定のための健康実態調査報告書」を参照してください。グラフは、主な項目を掲載しています。</p> <p>※グラフ中の(n=)は、アンケートの回答者数を表します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 吹き出しの中は、連絡会議での意見やアンケート結果を受けての課題などを掲載しています。</li> </ul>
<p>施策の方向性</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 現状と課題を踏まえた施策の方向性を記載しています。</li> </ul>
<p>目標</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 施策の中で、目指す姿をキャッチコピーとしてまとめたものです。</li> </ul>
<p>目標指標</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 達成したい目標とする指標です。</li> </ul>
<p>市民の取り組み</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 市民一人ひとりに取り組んでいただきたい内容です。健康実態調査や連絡会議で提案された取り組み内容を記載しています。</li> </ul>
<p>団体の取り組み</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 推進員が所属する団体の取り組みです。毎年、取り組みの実施状況を評価します。</li> </ul>
<p>行政の取り組み</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 行政で取り組む施策です。毎年、取り組みの実施状況を評価します。取り組みの対象となる年齢区分を記載しています。</li> </ul>

※年齢区分の考え方

妊産婦	未就学児	小学生	中学生	高校・大学生	青年期	壮年期	高齢期
出産前後	0～5歳	6～12歳	13～15歳	16～19歳	20～39歳	40～64歳	65歳以上

## 第3章 健康はすだ21(第3次)の取り組み

### 基本的な方向1 生活習慣の改善

---

#### (1) 栄養・食生活

具体的な内容は、食育推進計画に掲載しています。

## (2) 身体活動・運動

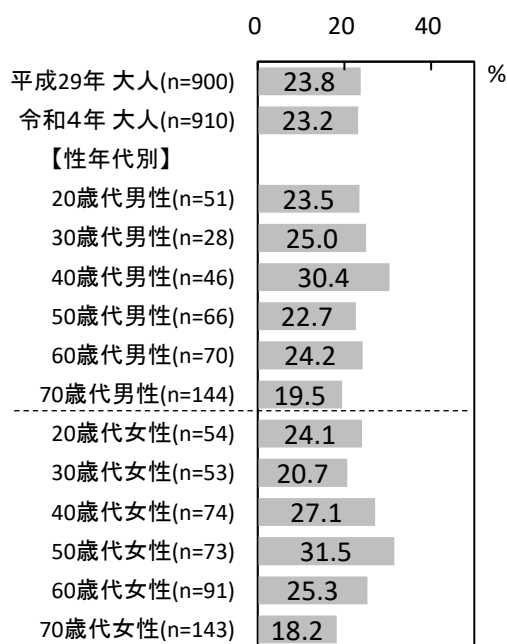


☆いきいき第2条  
心がけよう  
プラス10分

### 現状と課題

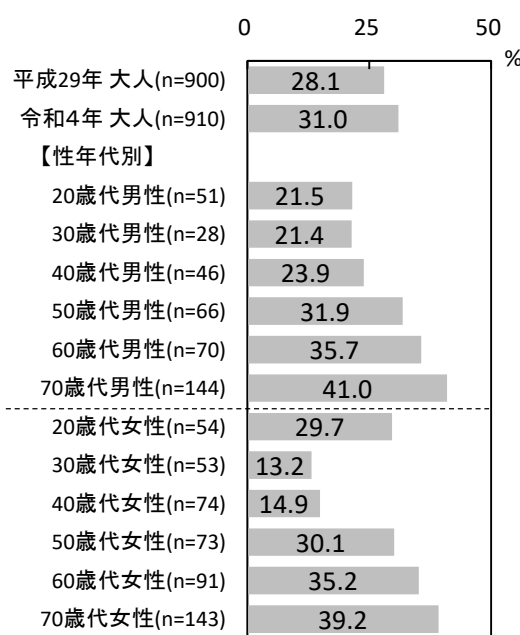
- 1日に歩く時間が1時間以上の人(図1)、《運動習慣のある<sup>※5</sup>》人は3割強(図2)であり、どちらも前回調査から大きな変化はみられません。また、概ね若い世代で低い傾向にあります。
- 体を動かすことが好きな小中学生は6~8割弱、好きではない小中学生が2~3割半ばとなっており、特に女子で体を動かすことが好きではない割合が男子に比べて多くなっています。

図1 1日に歩く時間が1時間以上の人割合



■ 《1時間以上》

図2 運動習慣のある人の割合



■ 運動習慣あり(ほとんど毎日+週2~4回程度)

### ◆アンケートや推進員からの意見

- 運動イベントなどの開催を増やすことによって、コロナ前のような体を動かす習慣をつけることが重要だね。
- 運動することの重要性はわかっているけれども、なかなか実践できていない人が多いのかな。
- 身体を動かすことが好きな子どもがさらに増えるといいね。



※<sup>5</sup> 運動習慣がある人とは、「『息が少しはずむ程度』の運動を30分以上・週2回以上実施している人」を指します。

### 施策の方向性

- 身体活動・運動の量が多い人は、少ない人に比べて各種疾病の発症・罹患リスクが低いと言われています。運動を実践できる人が増加するよう、個人への働きかけのみではなく、企業等とも連携しながら、行動を起こすきっかけづくりを行います。
- 子どもの頃から体を動かすことを楽しみ、日常的に運動に取り組む習慣を身につけていくことができるよう、学校や地域と連携した取り組みを進めます。
- 運動やウォーキング実践者に対しては、楽しみながら継続できるよう、ウォーキングアプリ事業の活用を進めるとともに、ライフステージに応じた働きかけを行います。

### 目標

**自分に合った運動を見つけ、続けよう**

### 目標指標

項目	現状値 (令和4年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
① 日頃から日常生活の中で積極的に身体を動かしている人	57.6%	増加	蓮田市健康実態調査
② 歩行または同等の身体活動を1日1時間以上行っている人	23.2%	増加	蓮田市健康実態調査
③ 「息が少しはずむ程度」の30分以上の運動を週2回以上実施している人	31.0%	増加	蓮田市健康実態調査
④ 学校がある日に、体育の授業以外で体を動かす活動をしている小中学生	82.2%	増加	蓮田市健康実態調査
⑤ ウォーキングアプリ事業の参加者数	未実施	増加	—
⑥ はすぴいおさんぽマップ(ウォーキングマップ)の認知度	18.5%	増加	蓮田市健康実態調査



## 市民の取り組み

- ウォーキングやランニングなどを誘い合って行いましょう。
- ながら運動など、手軽にできる運動から生活の中に取り入れてみましょう。
- 車に乗る代わりに、自転車を利用したり歩いたりしてみましょう。
- 市の体育館や公共運動施設を積極的に利用しましょう。
- 朝のラジオ体操等に、自治会やグループの単位で参加しましょう。

## 団体の取り組み

※重点プロジェクトに関連する取り組みには、★マークを付けています。

No.	取り組み内容	担当
1	小さな子どもから高齢の人まで参加できる健康体操を行います。	介護ボランティア あい
2	★サロン開催時に、健康体操、リフレッシュ体操の実施を検討します。また、ウォーキングマップを紹介します。	介護ボランティア あい
3	市民の健康増進に向けて、吹矢やパドル体操など、身体を動かす機会を提供します。	くらしの会
4	★ウォーキングイベントを開催し、参加者を募集します。	食生活改善推進員 協議会
5	★会員の健康維持・増進と親睦のため、全会員の中の希望者を募り、蓮田市ふるさと水辺ウォークやさくらウォークに参加します。	身体障害者福祉会
6	★楽しみながら思い出をつくり、楽しみという目的を持って県外研修の中で歩行訓練を行います。	身体障害者福祉会
7	会員・賛助会員と市内の身体障害者の交流及び健康増進を目的に、輪投げ大会を実施します。	身体障害者福祉会
8	心身に障がいのある人もない人も共にスポーツを通して相互理解を図ることができるよう、障がい者スポーツ大会を実施します。	身体障害者福祉会
9	会員の心身の健康を図るため、月に1回卓球バレーを行います。	身体障害者福祉会
10	★ウォーキング教室を実施し、歩き方の基本指導を行います。また、ハイキング教室を実施します。	スポーツ推進委員 連絡協議会
11	健康維持に向けてスポーツ吹矢を行う人を増やすため、普及活動を行います。	スポーツウェルネス 吹矢協会
12	★ウォーキング活動の推進に向けて、ふるさと水辺ウォークにおいて誘導を行います。	スポーツ協会
13	市民向けにスポーツ協会加盟団体の状況及び活躍した選手、団体の報告をする広報誌を年1回発行することによりスポーツ活動の周知を行い活性化を図ります。	スポーツ協会
14	ふれあいランドスポーツ大会、やさしさいきいきフェスティバルなどのイベントにおいて、事業協力等の支援を行います。	スポーツ協会

No.	取り組み内容	担当
15	各団体の競技レベルの向上及び競技人口の増加に向けて、スポーツ協会の加盟団体に対して、要望に応じて競技の技術指導の講習会を実施します。	スポーツ協会
16	スポーツ活動の活発化に向けて、前年度にスポーツで優秀な成績などを挙げた選手及び団体に対して、活動の表彰を行います。	スポーツ協会
17	★蓮田市の魅力を発見しながら地域に愛着を持っていただくため、水辺ウォーク、見沼代用水ウォーク、さくらウォーク、コスモスウォークを開催し、地元の良さのわかる場所を気持ちよく歩く機会をつくります。	はすだ観光協会
18	★観光協会のホームページ、フェイスブックの中でウォーキング情報について広報します。	はすだ観光協会
19	身体を動かすことにより心身の健康維持を図るため、レクリエーション大会の開催や、各種目の会員増加に向けて、市民へ各団体から働きかけを行います。	レクリエーション協会
20	高齢者の健康づくりに向けて、はすぴい元気体操 <sup>※6</sup> を実施・推奨します。	民生委員児童委員協議会
21	★定例会において、ウォーキングイベントなどの周知を行います。	民生委員児童委員協議会
22	各地域において、ラジオ体操を行うよう促します。	民生委員児童委員協議会
23	各自治会において、高齢者の健康づくりに向けて、はすぴい元気体操を実施・推奨します。	自治連合会
24	高齢者向けの講座を通じて運動の重要性を伝えます。	シルバー人材センター

### 行政の取り組み

※重点プロジェクトに関連する取り組みには、★マークを付けています。

#### ◆運動効果の理解を促します

対象	No.	取り組み内容	担当
青年・壮年・高齢期(20～70歳)	1	各種講座や出前健康相談・講話、骨粗しょう症検診を実施し、運動の必要性や効果を伝えます。	健康増進課

※<sup>6</sup> はすぴい元気体操とは、埼玉県の「地域づくりによる介護予防推進支援事業」に基づいて、平成27年度から行っている、おもりを使った誰でも簡単にできる体操です。

## ◆運動の機会をつくります

対象	No.	取り組み内容	担当
全年代	2	スポーツ推進委員・スポーツ協会・スポーツ少年団・レクリエーション協会等によるスポーツ振興や、地域との連携によりスポーツイベント、スポーツ教室などを開催します。	文化スポーツ課
全年代	3	市民の健康づくり及び地域参加を図るために、バレーボール、卓球・吹矢などの健康づくり大会を開催します。	健康増進課
未就学児	4	市内保育園において、園児が外遊びや散歩、室内で体操やリズム体操をする機会をつくります。	保育課

## ◆市民に効果的に運動を実践してもらうための環境づくりなどを行います

対象	No.	取り組み内容	担当
全年代	5	スポーツ推進委員をはじめとする指導者等の育成を図ります。	文化スポーツ課
全年代	6	スポーツ振興の中心的な担い手、受け皿となっているスポーツ団体の育成及び支援を行います。	文化スポーツ課
全年代	7	総合市民体育館周辺の再整備をはじめ、屋内及び屋外体育施設の新設・整備について調査検討を行い、生涯スポーツ環境の整備推進を図ります。	文化スポーツ課
小学生・中学生	8	小学校・中学校相互の授業研究による小中連携を実施し、市内小中学校における児童生徒の運動の実践や体力向上を進めます。	学校教育課
小学生・中学生	9	学校保健委員会において、体力テストの結果と課題とともに、必要な運動の内容を具体的に知らせることで、家庭と連携しながら児童生徒の体力向上を図ります。	学校教育課
小学生・中学生	10	学校保健委員会において、児童生徒のけがの状況を把握し、分析することで、子どもたちが安全に運動を行える環境を整備します。	学校教育課
小学生以上	11	健康づくり推進員による市民を対象にした健康づくりのためのイベントの開催を支援します。	健康増進課
高齢期	12	「はすぴい元気体操」を実施するグループに対し、理学療法士などの専門職による現地支援や体操に使用するおもりの貸し出しなど、活動を支援します。	在宅医療介護課

## ◆ウォーキングに関する情報提供を行います

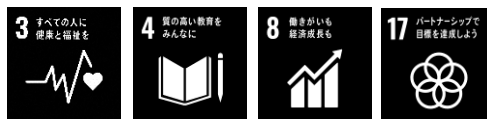
対象	No.	取り組み内容	担当
全年代	13	★各種講座・相談にて、歩くことで得られる効果等を伝える情報発信を行います。	健康増進課
全年代	14	★各種講座・相談にて、ウォーキングを継続するための情報発信を行います。	健康増進課
小学生以上	15	★健康づくり推進員と共にマップの見直しを行い、自然と楽しみながら歩けるウォーキングマップの周知を図ります。	健康増進課
青年・壮年・高齢期	16	★各種講座・相談、ホームページにて、ウォーキングアプリ事業の情報提供を行います。	健康増進課

## ◆ウォーキングしやすい環境づくりを行います

対象	No.	取り組み内容	担当
全年代	17	★他課と連携して居心地がよく歩きたくなる空間を創出し、ウォーカブル <sup>※7</sup> なまちづくりを推進します。	都市計画課
小学生以上	18	★健康づくり推進員によるウォーキングイベントを支援します。また、イベントの参加者が継続してウォーキングに参加できるような仕組みづくりを支援します。	健康増進課
青年・壮年・高齢期	19	★ウォーキングをしやすい環境をつくるため、庁内連携を図って施策を検討します。	健康増進課
青年・壮年・高齢期	20	★ウォーキングアプリ事業を活用し、市独自の取り組みを検討します。	健康増進課

※<sup>7</sup> ウォーカブルとは、「歩く」を意味する「walk」と「できる」の「able」を組み合わせた「歩きやすい」「歩きたくなる」「歩くのが楽しい」といった語感を持つ造語。ウォーカブルなまちとは、「居心地がよく歩きたくなる」まちのことを指す。

### (3) 休養・睡眠



☆いきいき第3条  
十分な心と体の休養で  
楽しみを  
みつけよう

現状と課題

- 1日あたりの平均睡眠時間は、6時間未満が4割(図3)と、十分な睡眠時間とされている6時間以上を下回っている人が多くなっています。
- 睡眠による休養が十分にとれていないと思っている人の割合は、男性の30~40歳代、女性の20~50歳代で3割台と高い傾向にあります(図4)。
- 趣味や楽しみなどで気分転換する時間がある人は全体で8割と高いものの、女性の30~40歳代でやや低くなっています。

図3 1日あたりの平均睡眠時間が6時間未満の人の割合

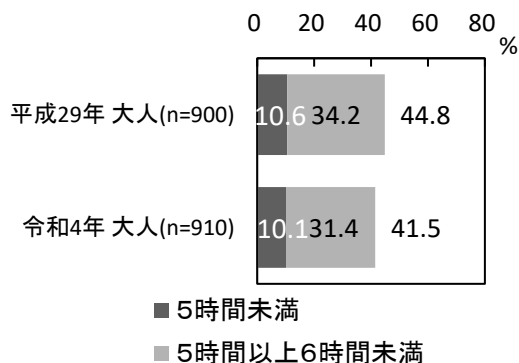
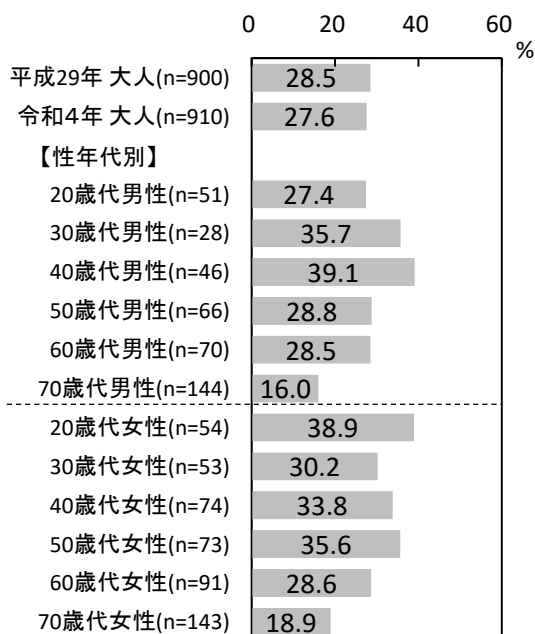


図4 睡眠による休養が十分にとれていないと思っている人の割合



■ 休養が不足(あまりとれていない+不足している)

◆アンケートや推進員からの意見

- 十分な睡眠時間をとれていない人が多くなっているね。
- 勉強やスマートフォン、ゲームなどで寝る時間が遅くなっている人が多いのかな。



### 施策の方向性

- 質の高い睡眠をとることは心身の健康の保持・増進においては極めて重要なことであり、睡眠が不足すると生活習慣病のリスクを高めることにつながります。
- 仕事や子育て等で十分な睡眠時間が確保されない場合については、短時間でも質の高い睡眠をとることの重要性を周知します。また、趣味や楽しみなどで気分転換をする時間を意識するなど、心身を積極的に休めることの大切さを周知します。
- 子どもについては、睡眠時間が短いと、日中の活動や心身の成長にも影響があることから、早寝早起きの重要性等について周知します。

### 目標

良い睡眠で、心身の休養をとろう

### 目標指標

項目	現状値 (令和4年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
① 睡眠による休養が十分にとれている人	71.1%	増加	蓮田市健康実態調査
② 趣味や楽しみなどで気分転換する時間がある人	80.4%	増加	蓮田市健康実態調査

### 市民の取り組み

- 日頃からストレス発散の方法、リフレッシュ法を自分なりに見つけましょう。
- 質の高い睡眠をとるため、起床時間を一定にするなど、睡眠サイクルを整えましょう。

### 行政の取り組み

#### ◆休養と気分転換の大切さを周知します

対象	No.	取り組み内容	担当
全世代	21	やさしさいきいきフェスティバルや、出前健康講座において、睡眠や休養の重要性を伝えます。	健康増進課
未就学児	22	乳幼児健康診査において、子どもの規則正しい生活の重要性を伝えます。	子ども支援課
未就学児	23	乳幼児健康診査・乳幼児相談において、子どもの発育発達を確認する機会とし、健診の場で育児に関する知識の普及に努めるとともに、保護者の育児不安の解消に努めます。	子ども支援課
未就学児	24	保育園で発行するおたよりにて、保護者に子どもの早寝早起きの重要性を周知します。	保育課
小学生・中学生	25	県からの通知に基づき、規則正しい生活の重要性を周知します。	学校教育課

## (4) 歯

### 現状と課題



☆いきいき第4条  
食べたらはみがき  
鏡でチェック  
自分の歯  
(半年に1回  
歯科健診)

- 歯周病と診断されたことのある人は、男女共に年代が上がるほど増える傾向にあります。若い世代でも歯周病のある人が一定数いることがうかがえます(図5)。
- 歯の病気の予防・治療の状況については、定期的に歯科健診を受けている人は5割近くと前回調査より増加しており、歯の健康に対する意識が増加しています。
- 3歳児健康診査における、むし歯のない幼児の割合は、令和4年度で9割半ばと、年々増加しています(図6)。

図5 歯周病と診断されたことがある人の割合

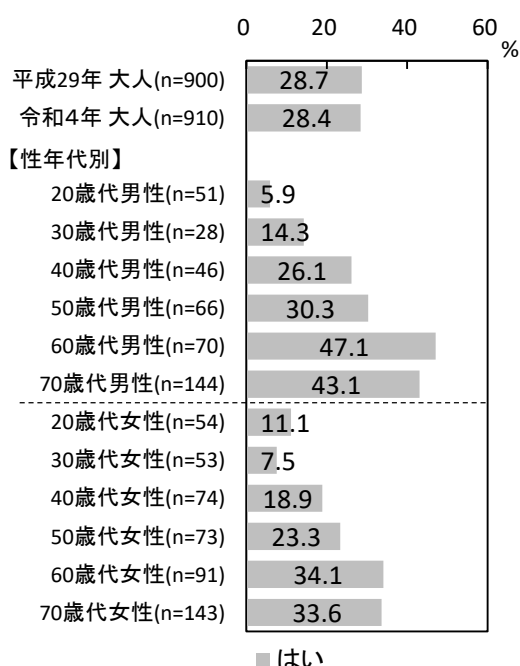
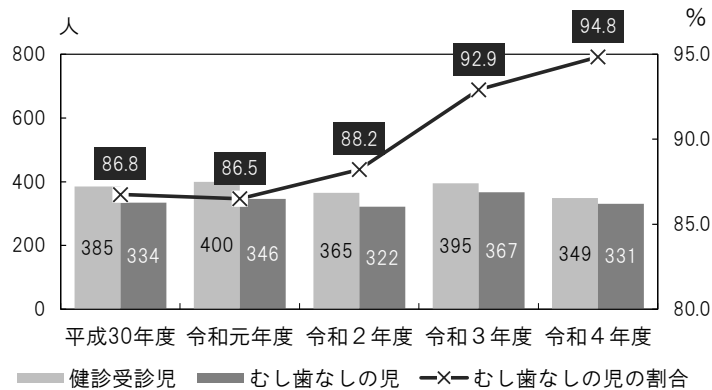


図6 3歳児健康診査におけるむし歯のない幼児の割合



出典:保健事業年報

### ◆アンケートや推進員からの意見

- 歯みがきの回数も大事だが、正しいみがき方ができているのか疑問。適切な歯みがき方法を知ることが重要だと思う。
- 歯の定期健診を習慣化させることが大切だね。
- デンタルフロスなど、家でできるセルフケアが多くなってきたことで、歯の本数維持につながっていることを実感しているよ。



### 施策の方向性

- むし歯や歯周病等の口腔状態は、生活習慣と密接に関係しています。セルフケアのほか、歯科医院で定期健診を受けるなど、若い頃から良い口腔状態を維持することの重要性を周知します。
- 幼少期から歯の健康づくりを進めることが大切です。引き続き、むし歯ゼロに向けて、子どもと保護者へ歯の健康を守るための取り組みについて学ぶ機会を提供します。

### 目標

**歯のセルフケアを行い、歯科健診を受けよう**

### 目標指標

項目	現状値 (令和4年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
① 3歳児健康診査において、むし歯のない幼児	94.8%	増加	保健事業年報
② 小学生の平均むし歯罹患数	0.20本	減少	学校歯科保健状況調査票
③ 中学生の平均むし歯罹患数	0.80本	減少	学校歯科保健状況調査票
④ 定期的に歯科健診を受けている人	46.9%	増加	蓮田市健康実態調査
⑤ 歯周病と診断されたことがある人	28.4%	減少	蓮田市健康実態調査



## 市民の取り組み

- デンタルフロスや染め出しなど、歯ブラシでの歯みがき+α のケアを家庭で実践しましょう。
- 1年に1回、できれば半年に1回は、歯科健診を受診しましょう。
- 入れ歯や差し歯も、適切に手入れをしましょう。
- 自分の歯でよくかんでおいしく食事をするために、歯を大切にしましょう。

## 団体の取り組み

No.	取り組み内容	担当
25	市民の歯を丈夫にするために、やさしさいきいきフェスティバルにおいて、堅いものの試食を提供し、普段からの意識づけを図ります。	食生活改善推進員協議会
26	高齢者の口腔状態の把握及び改善につなげるため、歯科医師等により、施設の利用者が飲み込みや歯みがきをできているか、口腔状態を確認します。	翔裕園（介護老人保健施設）

## 行政の取り組み

## ◆歯の健康や歯の疾患について、理解を促します

対象	No.	取り組み内容	担当
全年代	26	歯の健康について、広報はすだや市ホームページを通して情報提供を行います。	健康増進課
小学生・中学生	27	6月の歯と口の衛生週間にあわせて、むし歯予防につながる、よく噛んで食べる献立を提供します。	教育総務課
高齢期 (75歳以上)	28	後期高齢者健康診査の結果等に基づき、必要なかたへ生活習慣病の重症化予防、健康状態不明者の状況確認のための戸別訪問や、フレイル予防のための講座等を開催します。	在宅医療介護課

## ◆効果的な歯みがきなどセルフケアの方法について周知を図ります

対象	No.	取り組み内容	担当
全年代	29	やさしさいきいきフェスティバルにおいて、歯科衛生士によるブラッシング指導・相談を実施します。	健康増進課
未就学児	30	市内保育園において、給食及びおやつ後の歯みがきを行います。	保育課
未就学児	31	乳幼児健康診査や2歳児歯科健康相談において、歯みがきや歯の衛生等について、保健指導を実施します。	子ども支援課
小学生・中学生	32	市内小中学校において、学校歯科医、歯科衛生士等専門家を学校に呼んだり、歯みがき大会に参加をしたりするなど、専門家による歯みがき指導を行います。	学校教育課

対象	No.	取り組み内容	担当
小学生・中学生	33	市内小中学校において、年間指導計画に基づき、担任や養護教諭が、児童生徒の歯みがきについての指導を適宜行います。	学校教育課

## ◆自身の口腔状態を把握するため、歯科健診の受診機会を提供します

対象	No.	取り組み内容	担当
全年代	34	やさしさいきいきフェスティバルにおいて、歯科医師会による歯科健診を実施します。	健康増進課
未就学児	35	市内保育園において、年1回の歯科健診を実施します。	保育課
小学生・中学生	36	学校歯科医による歯科健診を実施するとともに、1年を通して治療が必要な場合は本人に伝えることにより、歯や口の健康保持につなげます。	学校教育課
青年・壮年期 (30～64歳)	37	壮年期の節目年齢の方が、歯科健診を受診できる事業の実施を検討します。	健康増進課

## (5) 飲酒

### 現状と課題



☆いきいき第6条  
休肝日をつくり、  
適正飲酒で  
楽しもう

- 飲酒の頻度について、大人では男女共に「ほとんど飲まない、全く飲まない」が最も多くなっているものの、「ほとんど毎日」飲む人は男性で3割強、女性で1割弱となっています(図7)。
- 1回あたりの飲酒量は、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒\*をしている割合が、男性で13.5%、女性で7.9%となっています(図8)。適正飲酒量を周知する必要があります。

図7 飲酒をほとんど毎日している人の割合

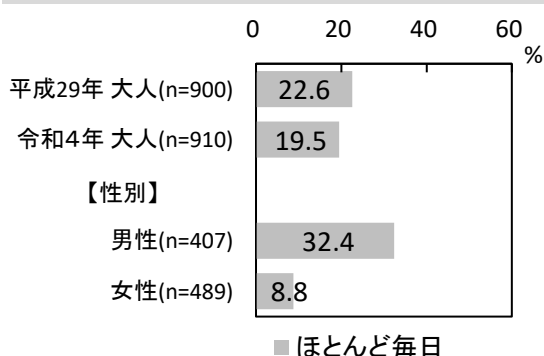
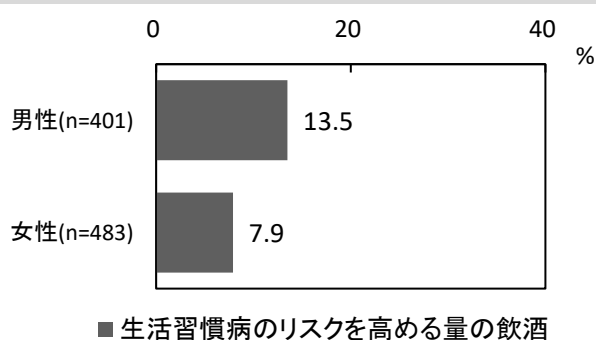


図8 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合



\*生活習慣病のリスクを高める量の飲酒は、純アルコール摂取量に換算すると、男性 40g以上 女性 20g以上となっています。  
生活習慣病のリスクを高める量の飲酒は、飲酒の頻度と飲酒量を掛け合わせて算出します。今回のアンケートでは、  
男性：「ほとんど毎日×2合以上」、「週3~5回×3合以上」、「週1~2回×5合以上」、「月に1~2回×5合以上」  
女性：「ほとんど毎日×1合以上」、「週3~5回×1合以上」、「週1~2回×3合以上」、「月に1~2回×5合以上」  
を該当者としています。  
n数(集計対象者)は、飲酒の頻度及び飲酒量で無回答だったものを除いた数です。

## ◆アンケートや推進員からの意見

- 男性と女性ではアルコールの適量が違うので、注意が必要だね。
- 運転中の取り締まりが徹底された結果、飲酒しない人が多くなったと思う。



## 施策の方向性

- 飲酒は、ストレスの緩和、コミュニケーションの円滑化や食欲が増進するなどの良い面もありますが、適正量を超えての飲酒や飲酒頻度が高くなると、生活習慣病のリスク要因となります。適正な飲酒量や休肝日を設ける必要性など、自身の健康を守るための飲酒の仕方を周知します。
- 20歳未満の飲酒は健やかな心身の成長を妨げ、健康に悪影響を及ぼします。妊婦の飲酒についても胎児に悪影響を及ぼす可能性があります。保護者や周囲の大人に対して周知し、20歳未満及び妊婦に飲酒をさせない、飲酒を勧めない環境づくりを行います。

## 目標

**飲酒は適正量を守り、休肝日を設けよう**

## 目標指標

項目	現状値 (令和4年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
① 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人 (純アルコール摂取量 男性40g以上 女性20g以上)	男性 13.5% 女性 7.9%	減少	蓮田市健康実態調査
② 20歳未満への飲酒を勧める人	3.9%	0%	蓮田市健康実態調査

## 市民の取り組み

- 毎日飲酒をしている人は、週に2日程度の連続した休肝日をつくることを心がけましょう。
- 飲酒の際は、お酒のアルコール濃度を把握し、適正飲酒量をこころがけましょう。
- 20歳未満や妊婦に飲酒を絶対に勧めないようにしましょう。また、飲酒をしている20歳未満や妊婦を見かけたら、やめるよう注意をしましょう。
- 20歳未満や妊婦は、勧められても飲酒をしないようにしましょう。

## 行政の取り組み

## ◆適正飲酒や飲酒による健康への影響について理解を促します

対象	No.	取り組み内容	担当
全年代	38	適正飲酒や飲酒による健康への影響について、広報はすだや市ホームページ、各種講座を通して情報提供を行います。	健康増進課
妊産婦	39	両親学級等において、妊婦及びその家族に対して、飲酒による胎児への影響についての講話を行います。	子ども支援課

## ◆20歳未満の飲酒防止に努めます

対象	No.	取り組み内容	担当
小学生・中学生	40	小中学校において、飲酒防止に関する学習を行います。	学校教育課

## (6) 喫煙

### 現状と課題



☆いきいき第5条  
吸わないたばこ  
貯めよう健康  
(金メダル)

- 喫煙している人は、男性で1割台、女性で1割未満となっており、前回調査と比較して男性の喫煙者の割合は減少しています(図9)。1日の平均本数は、少なくなっています。
- 喫煙し始めた年齢については、「20歳未満」が約2割と高く、前回調査と比較して増加しています(図10)。
- たばこによる影響について、男女共に「肺がん」、「気管支炎」、「喘息」、「妊娠への影響(低出生体重児など)」が上位を占めているものの、いずれも女性に比べて男性の認知度が低くなっています。特に、「妊娠への影響(低出生体重児など)」で認知度の差が大きくなっています(図11)。

図9 喫煙の状況

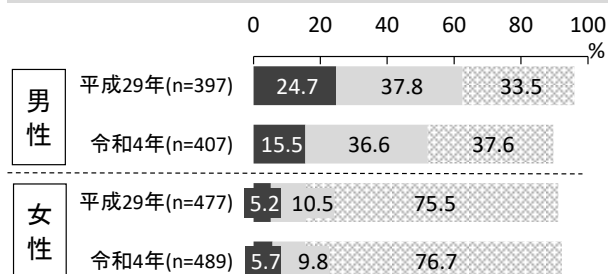
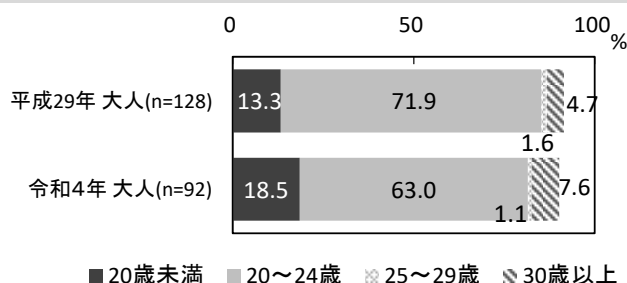
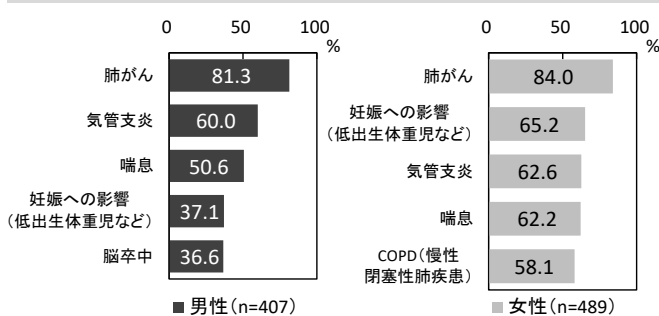


図10 喫煙し始めた年齢



- 喫煙している
- 過去に喫煙していたがやめた(禁煙に成功した)
- ※ 過去を含めて、ほとんど吸ったことがない

図11 たばこによる影響があると思われる疾患(性別・上位5項目)



### ◆アンケートや推進員からの意見

- 喫煙所が減ってきたように思う。そのことが喫煙者の減少につながっているのかな。
- 喫煙は、「やめようと思っているがやめられない人」にどのようにアプローチするかが課題だね。



### 施策の方向性

- 喫煙は、がん、循環器疾患(脳卒中、虚血性心疾患)、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、糖尿病に共通した主要なリスク要因となっています。喫煙がもたらす健康への影響について、正しい知識の普及を図り、たばこによる健康被害を回避できるように働きかけるとともに、20歳未満や妊婦の喫煙防止に向けた施策を強化します。
- 禁煙をしたい人に対する、禁煙の指導や医療機関の情報提供などの支援を行います。

### 目標

## たばこによる健康への影響を知ろう

### 目標指標

項目	現状値 (令和4年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
① たばこを習慣的に吸っている人	10.1%	減少	蓮田市健康実態調査
② 20歳未満への喫煙を勧める人	0.2%	0%	蓮田市健康実態調査
③ 妊娠中に喫煙している人	1.1%	減少	蓮田市子育てアンケート(3~4か月)
④ そばでたばこを吸う家族がいる小中学生	32.2%	減少	蓮田市健康実態調査

### 市民の取り組み

- 20歳未満や妊婦に喫煙を絶対に勧めないようにしましょう。また、喫煙をしている20歳未満や妊婦を見かけたら、やめるよう注意をしましょう。
- 20歳未満や妊婦は、勧められても喫煙をしないようにしましょう。
- 喫煙がもたらす健康への影響を知りましょう。
- 必要に応じて禁煙外来等に相談しましょう。

## 行政の取り組み

## ◆喫煙による健康への影響への理解を促します

対象	No.	取り組み内容	担当
全年代	41	喫煙や受動喫煙による健康への影響やCOPD等の疾患について、広報はすだや市ホームページを通して情報提供を行います。	健康増進課
全年代	42	市ホームページにおいて、禁煙外来を行っている医療機関の情報提供を行います。	健康増進課
壮年・高齢期	43	肺がん検診において、たばこの害に関するポスターの掲示や肺がんモデルの展示を行い、情報提供を行います。	健康増進課
壮年・高齢期	44	糖尿病性腎症重症化予防対策事業等の指導において、禁煙の必要性について周知します。	健康増進課
壮年・高齢期	45	特定健康診査後に配布するパンフレット等において禁煙の必要性を周知します。	健康増進課

## ◆20歳未満や妊婦の喫煙防止に努めます

対象	No.	取り組み内容	担当
妊産婦	46	両親学級等において、喫煙による妊娠・出産への健康上の影響についての講話を行います。	子ども支援課
小学生・中学生	47	小中学校において、喫煙防止に関する学習を行います。	学校教育課



## 基本的な方向2 生活習慣病の発症予防と重症化予防

### (1) がん

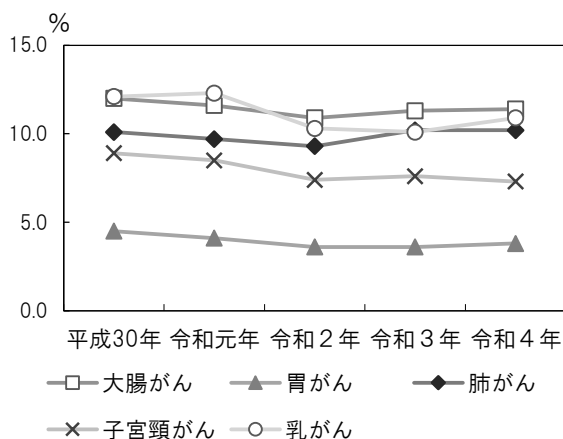
#### 現状と課題



☆いきいき第8条  
年に1度は健診を  
受けよう

- 本市が実施しているがん検診の受診率は、大腸がん、肺がんと乳がんで 10%を超えて、肺がん検診の受診率のみ目標を達成しています(図12)。
- 健(検)診を受けていない人の理由は、男女共に、「なんとなく受けていない」、「定期的に病院で検査を受けている」と「日程や時間が合わない」が上位で、前回調査と比較しても大きな変化はみられません(図13)。

図12 がん検診の受診率(蓮田市)



出典:保健事業年報

図13 健(検)診を受けていない人の理由

	n(人)	健(検)診の対象年齢ではない	健(検)診を受ける方法がわからない	いつどこで健(検)診をやっているのか知らない、忘れてしまう	日程や時間が合わない	なんとなく受けていない	健(検)診を受ける必要性を感じない	健(検)診事業そのものを知らない	健康に自信がある	定期的に病院で検査を受けている	無回答
全体	484	11.2	3.5	5.4	14.7	39.5	8.1	1.7	3.9	15.5	17.4

◆アンケートや推進員からの意見

- 健（検）診を受ける必要性を周知することが重要だね。
- 身近な人にがん検診をすすめよう。



施策の方向性

- 本市において、がんは40～74歳の死因の4割強を占める疾病です。疾病の早期発見・早期治療へつなげるために、がんに対する正しい知識を持ち、健（検）診を受診するよう働きかけるとともに、受診率の向上に向けて受診しやすい環境整備等を進めます。
- 精密検査の受診の必要性についても周知啓発に努めます。

目標

定期的ながん検診を受けよう

目標指標

項目	現状値 (令和4年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
① がん検診受診率（受診者数の増加）			
胃がん検診受診率	3.8%	増加	保健事業年報
肺がん検診受診率	10.2%	増加	
大腸がん検診受診率	11.4%	増加	
子宮頸がん検診受診率	7.3%	増加	
乳がん検診受診率	10.9%	増加	
② がん検診精密検査の受診率			
胃がん検診精密検査の受診率	(令和3年度) 男性 88.89%	増加	がん精度管理報告
	女性 96.77%		
肺がん検診精密検査の受診率	(令和3年度) 男性 89.33%	増加	
	女性 89.09%		
大腸がん検診精密検査の受診率	(令和3年度) 男性 82.67%	増加	
	女性 84.87%		
子宮頸がん検診精密検査の受診率	(令和3年度) 70.97%	増加	
乳がん検診精密検査の受診率	(令和3年度) 90.00%	増加	

## 市民の取り組み

- がん検診の対象年齢になったら、積極的に受診しましょう。
- 異常を感じたらすぐに医療機関を受診しましょう。
- 家庭や職場、団体などで、がん検診について声をかけあい受診しましょう。
- がん検診の結果、精密検査が必要になった場合は必ず検査を受けましょう。

## 団体の取り組み

※重点プロジェクトに関連する取り組みには、★マークを付けています。

No.	取り組み内容	担当
27	★各所属団体の活動で、会員にがん検診について周知し、受診を勧めます。	各所属団体
28	★会員の健康管理意識を高めるため、各支部での練習開催時に、がん検診の呼びかけを行います。	スポーツウェルネス吹矢協会
29	★市民まつりの会場テントでがん検診のチラシを配布します。	はすだ観光協会
30	★薬局にがん検診のポスターを貼り、検診を周知します。	薬剤師会
31	★自治連合会のホームページやチラシ等を活用して、がん検診を周知します。	自治連合会

## 行政の取り組み

※重点プロジェクトに関連する取り組みには、★マークを付けています。

## ◆がん検診の受診を促し、早期発見・早期治療につなげます

対象	No.	取り組み内容	担当
青年・壮年・高齢期	48	★広報や健康カレンダー、個別通知、各種相談・講座や関係各課との連携にて、がんや市で行っているがん検診についての内容や受診方法などについて周知を図ります。	健康増進課
青年・壮年・高齢期	49	★各種がん検診の受診場所や検査方法について、対象者が受診しやすい環境整備に努めます。	健康増進課
青年・壮年・高齢期	50	★がん検診対象者のうち、一定年齢の方に無料クーポン券を発行し、継続受診のきっかけをつくります。	健康増進課
青年・壮年・高齢期	51	★がん検診の精密検査未受診者を対象に、受診勧奨を行います。	健康増進課

## (2) 循環器病・糖尿病・COPD



### 現状と課題

- 本市の特定健康診査受診率は、埼玉県を上回って推移しています。特に本市独自で受診費用を無料としたことも影響し、コロナ禍においても高い受診率となっています(図14)。また、特定保健指導の実施率については、15%前後で推移していたものの令和4年度は10%未満に減少しています(図15)。
- 血圧の状況を見ると、特定健康診査受診者の5割以上で保健指導が必要な値となっています。令和2年に増加し、その後減少に転じています(図16)。
- 糖尿病の疑いを測るHbA1cの状況としては、6.5%以上の方が1割となっており、令和元年度と比較して1.2ポイント増加しています(図17)。
- たばこによる影響があると思う疾病について、「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」は5割台にとどまっているものの、前回調査(43.6%)と比較して割合が増加しています。

図14 特定健康診査受診率(県比較)

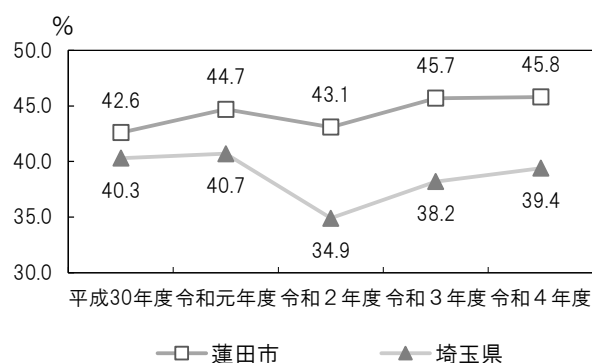


図15 特定保健指導の実施状況

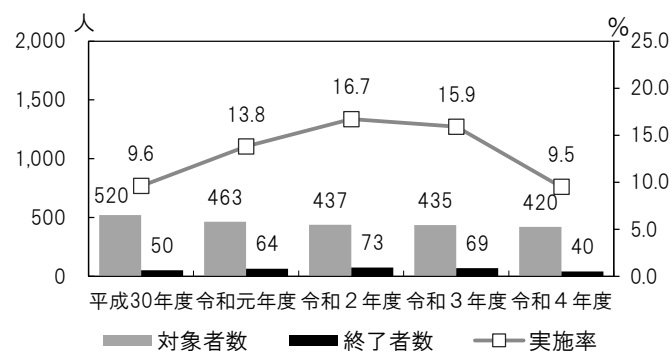


図16 特定健康診査における血圧で保健指導が必要な者の割合

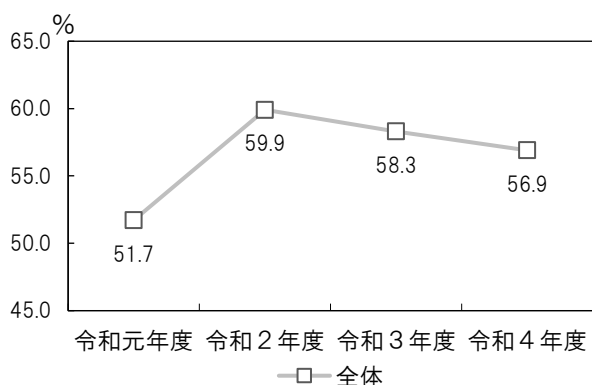
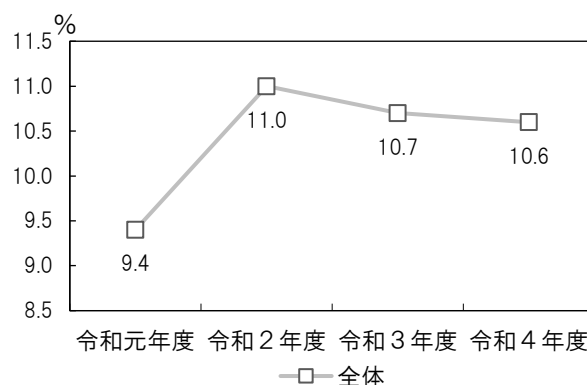


図17 特定健康診査における高血糖者の割合



出典:保健事業年報・特定健康診査

## ◆アンケートや推進員からの意見

- 毎年必ず特定健康診査を受けているよ。
- 生活習慣を見直すことで血圧を下げることはできるかな。
- 健診を受けるだけでなく、結果をみて生活改善に活かすことが大切。健康寿命の延伸につながるね。



## 施策の方向性

- 特定健康診査受診率は増加しており、引き続き高い水準を維持することが重要です。特定保健指導の実施率については、より多くの人に参加するよう、対策が必要です。そのため、特定健康診査の受診の働きかけを行うとともに、必要な人への保健指導を実施し、生活改善と適切な受診勧奨を行うとともに、自然と自分の健康を意識する環境づくりに取り組めます。
- 特定健康診査の結果から、特に高血圧性疾患などを含む循環器疾患のリスクの抑制や糖尿病の発症予防と重症化予防、COPDの対策に取り組めます。

## 目標

生活習慣病を予防しよう

## 目標指標

項目	現状値 (令和4年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
① 特定健康診査・特定保健指導の実施率			
特定健康診査	45.8%	増加	蓮田市特定健康診査 法定報告値
特定保健指導	9.5%	増加	
② 血圧が保健指導判定値以上の者の割合 収縮期血圧 130mmHg 以上または拡張期血圧 85mmHg 以上	56.9%	減少	蓮田市特定健康診査
③ 高血糖の者の割合 HbA1c 6.5%以上	10.6%	減少	蓮田市特定健康診査
④ 糖尿病重症者 HbA1c 8.0%以上	1.0%	減少	蓮田市特定健康診査

## 市民の取り組み

- 年に1回の特定健康診査は、必ず受診しましょう。
- 家庭や職場、団体などで、特定健康診査の受診について声をかけあいましょう。
- 健診で異常があった場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。
- 市が実施している出前健康相談・講話や健康相談などを積極的に活用し、自身の健康状態の把握に努めましょう。

## 団体の取り組み

※重点プロジェクトに関連する取り組みには、★マークを付けています。

No.	取り組み内容	担当
32	★各所属団体の活動で、会員に特定健康診査について周知し、受診を勧めます。	各所属団体
33	★自分の体を知ってもらうため、活動に参加した子どもの保護者を対象に、血管年齢測定を行います。	すこやっこ
34	★会員の健康管理意識を高めるため、各支部での練習開催時に、特定健康診査の呼びかけを行います。	スポーツウェルネス吹矢協会
35	★市民まつりの会場テントで特定健康診査のチラシを配布します。	はすだ観光協会
36	★高血圧症や糖尿病等の進行を抑制するため、薬局に訪れる患者向けに、減塩の重要性の啓発と具体的な方法について指導を行います。	薬剤師会
37	★薬局に特定健康診査のポスターを貼り、健診を周知します。	薬剤師会
38	★自治連合会のホームページやチラシ等を活用して、特定健康診査を周知します。	自治連合会
39	★登録会員に対して、特定健康診査の受診を呼びかけます。	シルバー人材センター

## 行政の取り組み

※重点プロジェクトに関連する取り組みには、★マークを付けています。

## ◆循環器疾患、糖尿病や COPD に関する知識などの普及を図ります

対象	No.	取り組み内容	担当
全年代	52	★喫煙や受動喫煙による健康への影響やCOPD等の疾患について、広報はすだや市ホームページを通して情報提供を行います。【再掲】	健康増進課
青年・壮年期	53	★各種講座において健康に関する情報や知識を提供し、生活習慣病予防や各種健（検）診の受診率向上を図ります。	健康増進課
青年・壮年期	54	★定例健康相談、出前健康相談・講話において、血圧・体脂肪・血管年齢測定、検尿などを実施し、自身の健康状態を振り返る機会を提供します。	健康増進課

対象	No.	取り組み内容	担当
青年・壮年・高齢期	55	★市内公共機関に血圧計を設置し、市民の健康への意識を高めます。	健康増進課

## ◆特定健康診査等の受診を促し、早期発見・早期治療につなげます

対象	No.	取り組み内容	担当
青年・壮年期	56	★出前健康講話を実施し、特定健康診査等の目的や、早期発見・早期治療の重要性を伝えます。	健康増進課
青年・壮年・高齢期(30～74歳)	57	★各種健康診査の結果、受診が必要な人に、保健師・管理栄養士から電話で状況確認を行います。また受診勧奨リーフレットを送付し、早期治療につなげます。	健康増進課
壮年・高齢期	58	★糖尿病のリスクが高い人を対象に、受診勧奨や生活習慣改善のための相談を実施します。	健康増進課
壮年・高齢期	59	★循環器疾患や糖尿病など生活習慣病の予防を図るため、生活習慣改善や医療受診につながるよう、特定健康診査・後期高齢者健康診査・特定保健指導を受けやすい環境づくりを行います。	健康増進課
壮年・高齢期	60	★生活保護受給者のうち、医療の定期受診がない人を対象に特定健康診査の機会を設け、必要に応じて特定保健指導を実施します。	健康増進課

## 基本的な方向3 健康づくりを支える環境の整備

### (1) 地域の絆による社会づくり

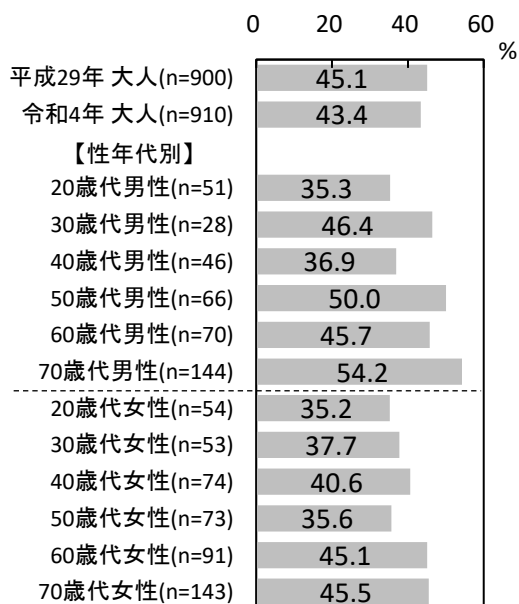
#### 現状と課題



☆いきいき第10条  
人と人とのつながりで  
楽しみを増やそう

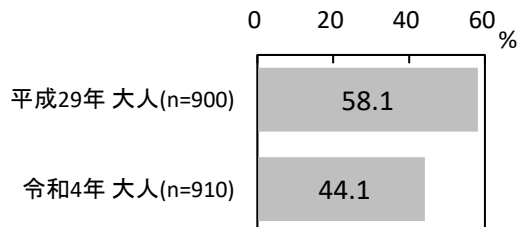
- 居住地域でお互いに助け合っていると思う人は、4割強となっているものの、若い世代でやや低い状況となっています(図18)。
- 1~2年の間の違う世代の人との交流経験についても、コロナ禍の影響により、4割台と前回調査と比較して減少しています(図19)。

図18 お住まいの地域において、お互いに助け合っていると思う人の割合



■ (そう+どちらかといえばそう) 思う

図19 1~2年の間に交流会などで違う世代の人と交流した人の割合



#### ◆アンケートや推進員からの意見

- 趣味の仲間を持つことで、外出の機会が増えるね。
- 外で交流している人と、外にあまり出ていない人に分かれているように思う。
- 高齢者が気軽に集まってお茶を飲んだり話ができたりする場所が必要だね。
- 元気な人はいろいろな行事に参加できるが、ひとりで参加できない人に外出してもらおうための方法が難しいね。





### 施策の方向性

- 地域におけるつながりが豊かなほど、お互いを助け合う機会や健康に良い情報を得る機会が多く、個人の健康を高めることにつながります。また、就労・就学、ボランティア活動など、様々な社会活動への参加も結果として健康増進につながります。
- 市民が生きがいを持ち、社会活動を通じて心身の健康を得ることができるよう、地域行事の開催や、若い世代が参加しやすいイベントの開催を検討します。

### 目標

**地域や社会とつながり、助け合える仲間を増やそう**

### 目標指標

項目	現状値 (令和4年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
① 世代を超えての交流をする人	44.1%	増加	蓮田市健康実態調査
② 地域行事やイベントに参加する人	28.1%	増加	蓮田市健康実態調査
③ お住まいの地域において、お互いに助け合っていると思う人	43.4%	増加	蓮田市健康実態調査

### 市民の取り組み

- 地域の人と日頃からあいさつをして交流を深めましょう。
- 趣味や好きなこと、ボランティア、地域活動に参加することを通して仲間づくりをしましょう。
- 地域の行事に積極的に参加しましょう。

## 団体の取り組み

No.	取り組み内容	担当
40	地域での交流と支え合いを進めるため、小中学校において車いすやアイマスクなどの疑似体験を行う福祉教育に協力参加します。	介護ボランティア あい
41	病院に赴き、患者さんの身の回りの世話をを行う生活介助を行います。	介護ボランティア あい
42	会員が広く見聞を広め、教養資質を高め、心身の健康を図ることができるよう、日帰りで名所の見学等を実施します。	身体障害者福祉会
43	蓮田のまちを綺麗に、美しくするため、花壇の花の植え替え作業と水やりの「花いっぱい運動」を行います。	身体障害者福祉会
44	地域の活性化に向けて、地域の公民館において、手芸やダンス等各自の得意な分野を教える活動を行います。	すこやっこ
45	高齢者の生きがいづくりを支援するため、介護施設などにおいて、ダンス、歌、よさこいを教える活動を行います。	すこやっこ
46	スポーツ協会の加盟団体を集めて、年に1回総合開会式を行い、団体同士の交流を図ります。	スポーツ協会
47	はすだ市民まつり、蓮田マラソンなどの運営補助を行います。	スポーツ協会
48	市民同士が身近なところで出会い、仲間づくりにつながるよう、映画会を開催します。	はすだ観光協会
49	地域での仲間づくりを進めるため、就学前のお子さんを持つ保護者及びお子さんに対して、季節ごとのイベントを行い、お母さんの交流の場を設けます。	母子愛育会
50	愛育会の役員に「母子保健推進員」を市より委嘱し、妊産婦と満1歳までの乳児をお持ちの家庭に対して、声かけ訪問（電話）を行い、子育ての仲間づくり、子育て支援を行います。	母子愛育会
51	子どもたちへのものづくり教室（小学校学童、保育園園児）や介護施設での絵手紙、墨絵の指導などボランティア活動を推進します。	まろにえ会
52	高齢者施設や自治会のサロン等に出向き、楽器演奏して一緒に歌を歌うことで、健康づくりをお手伝いします。	まろにえ会
53	主に高齢者の地域での孤立や閉じこもりを防止するため、自治会と協力してサロンを開催し、講師を招いての勉強会、演奏会や演舞、皆で歌を歌うことや、健康体操など軽い運動、おしゃべりをする等の活動を支援します。	民生委員児童委員 協議会
54	自治会員などと共に、地域ぐるみで住民の日常の見守りを実施するとともに、小中学生の登下校時にあいさつ等による声かけを行い、地域のサポート体制の構築に協力します。	民生委員児童委員 協議会
55	各自治会において、地域交流と健康を願うことを目的に、自治会会員対象のイベントを開催します。	自治連合会

## 行政の取り組み

## ◆地域での交流の輪を広げます

対象	No.	取り組み内容	担当
全年代	61	保育園等での季節行事、小学校での伝統文化伝承活動やものづくり体験などにおいて、祖父母や高齢者を招待し、地域における世代間交流を図ります。	学校教育課
全年代	62	保育園の各種行事の中で、保護者、地域の人から子どもに伝承遊びを伝えたり、運動会などの機会を通じて、世代間交流を図ります。	保育課
妊産婦	63	両親学級等において、参加者同士が交流できる機会をつくり、地域での仲間づくりを進めます。	子ども支援課
未就学児	64	広報媒体を活用し、愛育会への加入者を募ります。母子愛育会（母子保健推進員）の研修会やイベントを通して、保護者同士がつながれる機会をつくります。また、子育てに関する知識の普及に努めます。	子ども支援課
小学生以上	65	健康づくり推進員による市民を対象にした健康づくりのためのイベントの開催を支援します。【再掲】	健康増進課

## ◆市民が生きがいを持ち、安心して暮らし続けられるよう支援します

対象	No.	取り組み内容	担当
全世代	66	市民の生きがいにつながるよう、「生涯学習イベントガイドブック“学びま専科”」を発行し、市が開催する講座やイベントなどの学習機会の情報を周知します。	社会教育課
高齢期	67	地域の中でのレクリエーションや会合等で使用できる施設の管理運営や、老人クラブ連合会への補助金の交付、寿大学の開催等を行います。	長寿支援課
高齢期	68	蓮田市シルバー人材センターの事業へ補助金を交付することにより、高齢者が定年退職後などに自己の労働能力を活用し、自らの生きがいや社会参加への就業機会の増大を図るために行う事業を支援します。	長寿支援課
高齢期	69	自立した生活を続けられるよう、介護予防（運動器機能向上、栄養改善、口腔機能向上、うつ・閉じこもり予防、認知症予防）の知識の普及と実践を学ぶための教室を開催します。	在宅医療介護課

## (2) 自然に健康になれる環境整備



### 現状と課題

- 本市では、中心市街地地区において、埼玉県と連携したまちなかウォーカブル推進事業に取り組み、歩きたくなるまちづくりを推進しています。
- 受動喫煙の状況は、「機会がなかった」が最も高いものの、路上、職場、家庭で1~2割台があると回答しています(図20)。
- 小中学生の約3割が、そばで家族がたばこを吸うことがあると回答しており、前回調査と比べて大きな変化はみられません(図21)。

図20 この1か月間に受動喫煙があった場所(上位7項目)

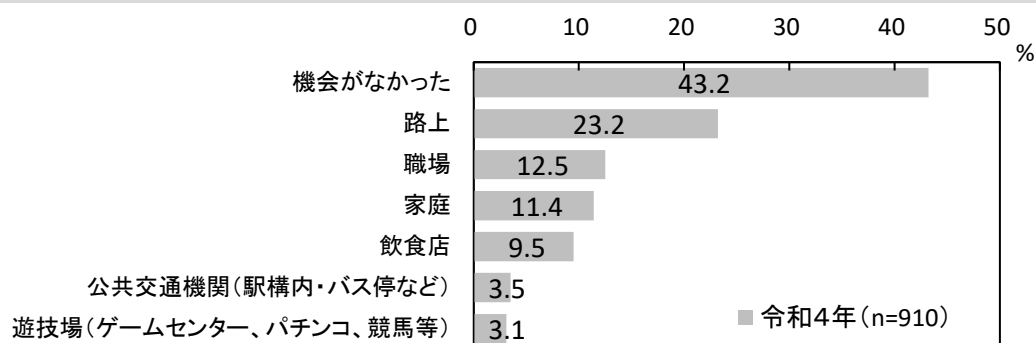
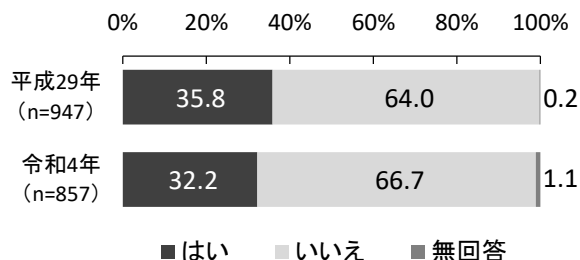


図21 そばで家族がたばこを吸うことがあるか(小中学生)



### ◆アンケートや推進員からの意見

- たばこの害について、吸っている本人や周りの人たちにも害を及ぼすことをもっと知ってもらうことが必要だね。
- 保護者に受動喫煙の害について伝え、家庭内の分煙に協力してもらうことが重要だね。
- 歩きたくなるような目標が設定されていると、やる気の向上につながるね。
- ウォーキングアプリを活用したくなるような取り組みがあるといいね。



### 施策の方向性

- 健康寿命の延伸には、自らの健康づくりに積極的に取り組む人だけでなく、時間の制約等により健康な生活習慣を続けることが難しい人や健康に関心の薄い人も含めた、幅広い人に対して健康づくりのアプローチを行うことが重要です。
- 本人が無理なく自然に健康な行動をとることができるよう、ウォーキング環境の整備や受動喫煙防止の取り組みを中心に、誰もが自然に健康になれる環境整備を進めます。

### 目標

**自然と健康になれるまちにしよう**

### 目標指標

項目	現状値 (令和4年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
① 望まない受動喫煙(家庭・職場・飲食店)の機会のある人	29.0%	減少	蓮田市健康実態調査

### 市民の取り組み

- 喫煙をしている人は、路上喫煙をしないように努めましょう。  
喫煙する場合は、受動喫煙による健康への影響を理解し、周囲の人にたばこの煙が届かないよう配慮しながら指定された喫煙所で喫煙をしましょう。
- 車に乗る代わりに、自転車を利用したり歩いたりしてみましょう。
- 市の体育館や公共運動施設を積極的に利用しましょう。

## 団体の取り組み

※重点プロジェクトに関連する取り組みには、★マークを付けています。

No.	取り組み内容	担当
56	★サロン開催時に、ウォーキング、健康体操、リフレッシュ体操の実施を検討します。また、ウォーキングマップを紹介します。【再掲】	介護ボランティア あい
57	★ウォーキングイベントを開催し、参加者を募集します。【再掲】	食生活改善推進員 協議会
58	★会員の健康維持・増進と親睦のため、全会員の中の希望者を募り、蓮田市ふるさと水辺ウォークやさくらウォークに参加します。【再掲】	身体障害者福祉会
59	★楽しみながら思い出をつくり、楽しみという目的を持って県外研修の中で歩行訓練を行います。【再掲】	身体障害者福祉会
60	★ウォーキング教室を実施し、歩き方の基本指導を行います。また、ハイキング教室を実施します。【再掲】	スポーツ推進委員 連絡協議会
61	★ウォーキング活動の推進に向けて、ふるさと水辺ウォークにおいて、「歩け歩け」の先導及び指導を行います。【再掲】	スポーツ協会
62	★蓮田市の魅力を発見しながら地域に愛着を持っていただくため、水辺ウォーク、見沼代用水ウォーク、さくらウォーク、コスモスウォークを開催し、地元の良さのわかる場所を気持ちよく歩く機会をつくります。【再掲】	はすだ観光協会
63	★観光協会のホームページ、フェイスブックの中でウォーキング情報について広報します。【再掲】	はすだ観光協会
64	★交流や健康づくりにつなげるためのきっかけとして、地区自治会委員を対象としたウォーキングを実施します。【再掲】	民生委員児童委員 協議会

## 行政の取り組み

※重点プロジェクトに関連する取り組みには、★マークを付けています。

## ◆身体を動かすための環境整備を行います

対象	No.	取り組み内容	担当
全年代	70	★他課と連携して居心地がよく歩きたくなる空間を創出し、ウォーカブルなまちづくりを推進します。【再掲】	都市計画課
全年代	71	総合市民体育館周辺の再整備をはじめ、屋内及び屋外体育施設の新設・整備について調査検討を行い、生涯スポーツ環境の整備推進を図ります。【再掲】	文化スポーツ課
全年代	72	★健康づくり推進員と共にマップの見直しを行い、自然と楽しみながら歩けるウォーキングマップの周知を図ります。【再掲】	健康増進課
小学生以上	73	★健康づくり推進員によるウォーキングイベントを支援します。また、イベントの参加者が継続してウォーキングに参加できるような仕組みづくりを支援します。【再掲】	健康増進課

## ◆望まない受動喫煙の機会を減らすための環境整備を行います

対象	No.	取り組み内容	担当
全年代	74	受動喫煙防止のため、埼玉県受動喫煙防止対策実施施設等認証制度を実施します。	幸手保健所
全年代	75	蓮田市路上喫煙の防止に関する条例に基づき、路上喫煙禁止区域内において、指導員の巡回により路上喫煙の禁止を呼びかけます。	みどり環境課
全年代	76	蓮田駅東口に設置している喫煙所等の管理を行います。	みどり環境課

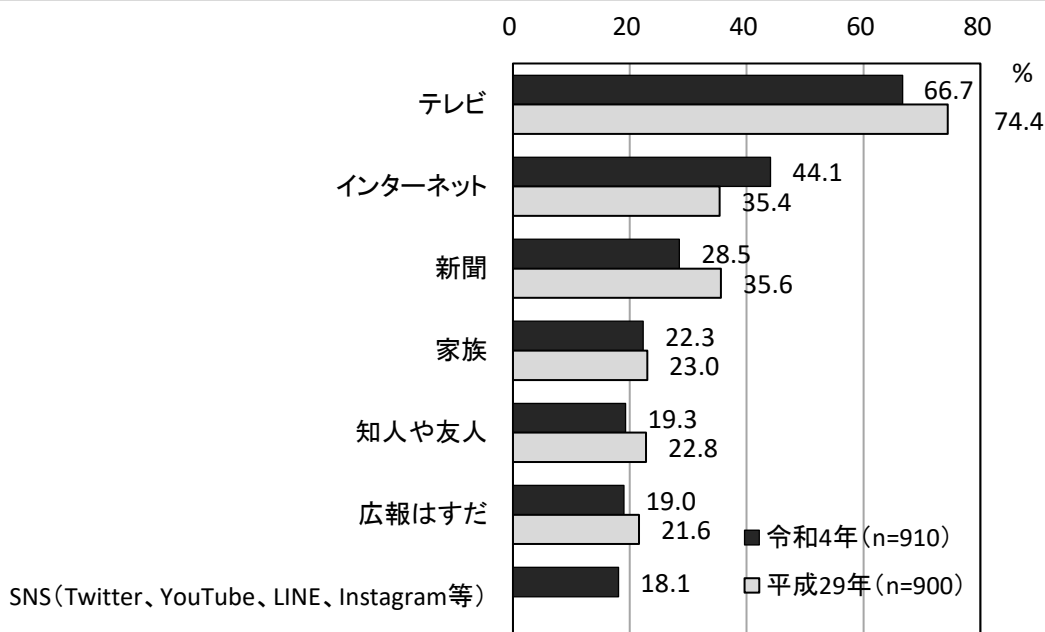
### (3) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備

現状と課題



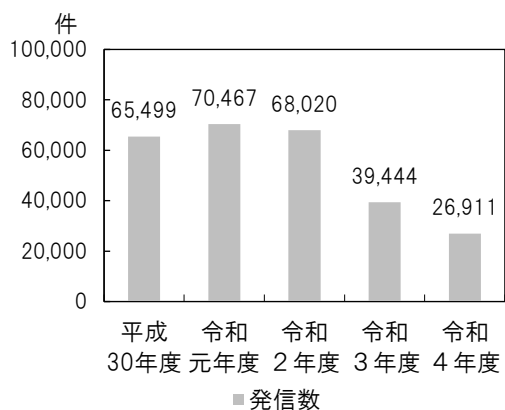
- 健康づくりや食育に関する情報の入手先については、テレビが最も多いものの、世代によって入手先が異なる状況です(図 22)。
- 「健康はすだ いきいき 10 か条」について、健康づくり推進員・食育推進員と共に普及啓発に努めています。令和4年度の発信数は 26,911 件となっています(図 23)。コロナ禍で配布の機会が減少したことが発信数の減少に影響しています。
- 健康経営は、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することであり、「国民の健康寿命の延伸」に関する取り組みの一つです。本市において、若い世代の健康づくりに取り組む機会が少ないことや企業と連携した取り組みが不十分であることが課題となっています。

図22 健康づくりや食育に関する情報の入手先(上位7回答)



\*Twitterは現在「X」に名称変更されています。

図23 「健康はすだ いきいき 10 か条」の発信数



出典:保健事業年報



◆アンケートや推進員からの意見

- 健康に関する情報をもっと色々な場所に、分かりやすく、目立つように発信してほしいな。
- 働き世代の健康づくりは、企業との連携が必要だと思う。



施策の方向性

- 健康づくりを行うにあたっては、保健・医療・福祉等へのアクセスが確保されていることに加え、様々な基盤が整っている必要があります。
- 市民に必要な情報が届くよう、情報の入手手段やニーズに応じた情報提供の充実を図り、健康無関心層も含めたすべての市民に対して、健康はすだ いきいき 10 か条などを活用した健康づくりの情報発信を行います。
- 出前講座等を実施することで市内事業者が従業員の健康づくりに取り組めるよう支援するとともに、多くの事業者に従業員の健康づくりや健康経営の必要性について広く普及啓発を行います。

目標

健康に関する情報につなごう

目標指標

項目	現状値 (令和4年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
① 企業への出前講座の回数	未集計	増加	健康増進課調べ
② 「健康はすだ いきいき 10 か条」の発信数	26,911 人	増加	保健事業年報

市民の取り組み

- 健康づくりについて取り組んでいることを、家庭や職場、団体などで情報交換しましょう。
- 積極的に自分に必要な情報を入手しましょう。

## 団体の取り組み

No.	取り組み内容	担当
65	各所属団体の活動で、いきいき10か条などの健康づくりに関する情報を会員に周知します。	各所属団体
66	市民の健康づくりへの意識向上に向けて、蓮田市スポーツ吹矢大会の際に、チラシ配布等により「健康はすだ21」の取り組みをPRします。	スポーツウェルネス吹矢協会
67	まろにえ会会員の健康づくりに向け、会員の健康意識の向上を図るため、月1回の定例会を利用し健康のための情報提供と健康の改善提案をします。	まろにえ会
68	健康づくりへの関心を高めるため、地区民生委員の定例会において、健康づくりに関するパンフレットの配布・周知などを行います。	民生委員児童委員協議会
69	年1回安全大会を開催し、活動時の事故防止や健康増進の講習会を実施します。	シルバー人材センター

## 行政の取り組み

## ◆あらゆる媒体や機会を活用し、健康情報を提供します

対象	No.	取り組み内容	担当
全年代	77	健康長寿社会をめざし、健康長寿サポーターの養成や保健指導実務者を対象とした研修会等を実施します。	幸手保健所
全年代	78	健康づくり推進員連絡会議を開催し、健康づくり推進員と共に「健康はすだ いきいき10か条」の周知と計画の推進を図ります。また、企業への働きかけも含めた活動を検討します。	健康増進課
全年代	79	やさしさいきいきフェスティバルにおいて、幅広い世代に、健康づくりの重要性を周知します。	健康増進課
全年代	80	認知症について正しく理解し、認知症の人や介護する家族をあたたく見守り支援する「認知症サポーター」を養成するための講座を、市民向け、希望する団体向け、小中学生向けに開催します。	在宅医療介護課
未就学児	81	「健康はすだ いきいき10か条」を各保育園、職員に配布し、健康情報の発信に努めます。	保育課
小学生・中学生	82	リーフレット、広報、給食・保健だよりなどを活用し、児童・生徒の現状や健康課題について、家庭への配布や授業での活用による家庭の意識向上に取り組みます。	学校教育課
青年・壮年・高齢期	83	マイナンバーカードに健(検)診結果を紐づけ、インターネット上で結果を確認できるようにするとともに、市民へ周知します。	健康増進課
青年・壮年・高齢期	84	生活習慣病を予防し、健康づくりを实践する「健康長寿サポーター」を養成します。	健康増進課

## ◆企業に向けた健康づくりを検討します

対象	No.	取り組み内容	担当
全年代	85	食環境の整備のため、特定給食施設に対する巡回指導（事業所）や健康づくり協力店の認証を行います。	幸手保健所
青年・壮年期	86	管内の働く世代の健康づくりを推進するため、会議や研修会を開催します。	幸手保健所
青年・壮年期	87	健康経営の考え方に基づくとともに、市民のお手本となるよう、市役所職員を対象とした健康相談・講座の実施を検討します。	健康増進課
青年・壮年期	88	各種講座や出前健康相談・講話を実施し、運動の必要性や効果を伝えます。【再掲】	健康増進課
青年・壮年期	89	各種講座や出前健康相談・講話を実施し、年齢に応じた健康な食生活や間食のとり方などについて情報提供を行います。	健康増進課

## ■ライフステージごとの健康づくりの目標

目標	妊産婦	未就学児	小学生・中学生	
基本的な方向1	(1) 栄養・食生活	※食育推進計画を参照※		
	(2) 身体活動・運動	体調に合わせて体を動かす	外遊びや散歩、体操などで身体を動かす	楽しみながら運動の習慣を身につける
	(3) 休養・睡眠	睡眠や休養の重要性を知る		
			早寝早起きを意識する	規則正しい生活の重要性を知る
	(4) 歯	セルフケアの方法を身につける	正しい歯磨き習慣を身につけ、虫歯に気をつける	
		定期的に歯科健診を受ける		
(5) 飲酒	飲酒をしない(勧められても断る)			
	飲酒による胎児への影響を学ぶ		飲酒防止の必要性を学ぶ	
(6) 喫煙	喫煙をしない(勧められても断る)			
	喫煙の胎児への影響を学ぶ		喫煙防止の必要性を学ぶ	
基本的な方向2	(1) がん	がん検診を受ける		
		精密検査は必ず受ける		
(2) 循環器病・糖尿病・COPD	自身の健康状態を把握する			
基本的な方向3	(1) 地域の絆による社会づくり	地域で仲間づくりをする	イベントや地域活動に参加し、地域の人と交流する	
	(2) 自然に健康になれる環境整備	楽しく運動に取り組む		
		受動喫煙に注意する		
(3) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備	健康に関する正しい情報を入手する	保育園・幼稚園や学校等からのお知らせを家族に知らせる		
	「健康はすだ いきいき10か条」を知って、取り組んでみる			

国や県において、ライフステージ特有の健康づくりに加えて、胎児期から高齢期に至るまで人の生涯を経時的に捉えた健康づくりである、「ライフコースアプローチ」の観点も取り入れた取り組みが進められています。  
 本計画においても、国・県と同様に、ライフステージで設定している子ども・高齢者に加えて、女性特有の課題についても意識して取り組みを進めます。

高校生・大学生 青年期 (20～39 歳)	壮年期 (40～64 歳)	高齢期 (65 歳以上)	女性	
※食育推進計画を参照※			適正体重を理解し、特にやせに気をつける	
はすぴいおさんぽマップやアプリを活用したウォーキング及び運動を行う		健康づくり推進員などによるイベントに参加する	はすぴい元気体操など運動に取り組む	骨粗しょう症予防のため、ウォーキング及び運動に取り組む
睡眠や休養の重要性を知り、早寝早起きを心がける				
自分なりのリフレッシュ法を見つけるなど、気分転換を意識する				
セルフケアの方法を身につける				
定期的に歯科健診を受ける				
適度な飲酒を心がける			女性の飲酒適正量を知り、適度な飲酒を心がける	
飲酒の健康への影響を学び、20歳未満や妊婦に飲酒を勧めないようにする				
喫煙者は禁煙を心がける				
喫煙の健康への影響を学び、20歳未満や妊婦に喫煙を勧めないようにする				
対象年齢になったら、がん検診を定期的に受ける			特に女性特有のがん検診を受ける	
精密検査は必ず受ける				
自身の健康状態を把握する				
特定健康診査や特定保健指導を受診する		後期高齢者健康診査を受診する		
健康推進員などによる健康に関するイベントや地域活動に参加し、地域の人と交流する				
趣味や生きがいをもち、健康で安心して生活する				
楽しく運動に取り組む				
受動喫煙の害について知り、路上喫煙をしないようにする				
健康に関する正しい情報を入手する				
「健康はすだ いきいき 10 か条」を知って、取り組んでみる				
勤務先等での健康づくりの取り組みに参加する				



# 第 3 部

---

蓮田市食育推進計画（第2次）

# 第1章 計画策定にあたって

## 1 計画策定の背景と趣旨

本市は、市民一人ひとりが食に関する意識を高め、豊かなこころを育み、生涯を通して健全な生活を送ることを目的として、2019(平成31)年度から2023(令和5)年度までを計画期間とする「蓮田市食育推進計画」を健康はすだ21(第2次)改定版と一体的に策定しました。その際、地域における食育の推進を図ることを目的として「蓮田市食育推進連絡会議」を設置しました。

現行計画の策定後、重点プロジェクトの「みんなで野菜を食べようプロジェクト」を中心に、はすベジレシピの作成、小中学校における食育に関する講座や子育てイベント等でのレシピの配布など、市民の食育の推進に寄与する取り組みを展開してきました。一方、市民の生活スタイルの多様化や、国の第4次食育推進基本計画の策定により、生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進(国民の健康の視点)、持続可能な食を支える食育の推進(社会・環境・文化の視点)、「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進(横断的な視点)が必要となっています。

このような状況の変化を踏まえるためには、今までの本市の取り組みを生かしつつ、健全な食生活やライフステージの考え方を見直すとともに、食に関する関係機関や企業等との更なる連携・協働を図り、これまで以上に大きな枠組みで食育を推進することが必要です。

このことから、本市は、蓮田市食育推進計画に基づいて実施してきた取り組みの評価、食育を取り巻く国や埼玉県のパolicy動向や社会情勢の変化を踏まえ、市民の健全で豊かな食習慣の定着や食環境の充実を図るため、2024(令和6)年度から今後6年間の健康施策の指針となる「蓮田市食育推進計画(第2次)」を策定します。



## 2 食育を取り巻く国や埼玉県の動向

---

### (1) 国の動向

国では、2021(令和3)年度から2025(令和7)年度を計画期間とする「第4次食育推進基本計画」に基づき、食育を国民運動として推進するための取り組みが展開されています。

第4次食育推進基本計画では、「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進(国民の健康の視点)」、「持続可能な食を支える食育の推進(社会・環境・文化の視点)」、「「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進(横断的な視点)」が重点事項として掲げられています。

### (2) 埼玉県の動向

埼玉県では、平成20年度に「第1次食育推進計画」が策定され、食育の推進に向けて5年毎に計画が策定されてきました。

第4次食育推進計画(2019(平成31)年度)~2023(令和5)年度までは独自計画として策定されていましたが、第5次計画からは、上位計画である地域保健医療計画に組み込み、取り組みや指標の管理を一体的に行うことができるようにしています。

2024(令和6)年度から2029(令和11)年度を計画期間とする第5次計画では、「生涯を通じた心身の健康を支える食育」と「持続可能な食を支える食育」の推進を図り、食への理解と感謝の念を深めることにより、「食育で豊かな健康づくり」をめざすことを基本理念とし、その実現に向けて3つの基本方針を掲げています。

## 第2章 計画策定の基本的な考え方

### 1 計画の基本理念

蓮田市食育推進計画では、健康はすだ21(第2次)と一体的に策定し、両計画において「病気や障がいがあっても人と人がともに支えあって心豊かに生活できる地域」を基本理念として掲げていました。

第2次計画である本計画においては、より食育推進に向けた基本理念とするため、新たに以下の基本理念を掲げます。

#### 基本理念

未来へつなぐ 食で育む豊かなまち はすだ

食は、生きる上でも、また、心豊かに生活するためにも、欠かすことのできない基本となるものです。

ライフスタイルが多様化され、食を取り巻く環境も大きく変化しています。様々な課題に対し、社会、そして地域全体で取り組んでいくことが求められています。

未来を担う子どもたちが、心身ともに健やかに育つために、また、生涯にわたって健康を支えるためにも、食育を推進していくことが重要です。

そこで、本計画は「未来へつなぐ 食で育む豊かなまち はすだ」を基本理念として、すべての市民が健康で心豊かに暮らせるまちを目指します。

## 2 計画の基本的な方向

基本理念の実現に向けて、3つの基本的な方向を設定して計画を推進します。

### 基本的な方向

市民が一体となった食育活動を総合的かつ効果的に推進し、基本理念を実現するため、以下の基本的な方向に沿って、市民の食育の取り組みを推進します。

基本的な方向1 食を通じて生涯健康なからだをつくる

基本的な方向2 豊かな心で持続可能な食を支える

基本的な方向3 食に関する正しい知識を身につける

食育推進計画の推進にあたっては、SDGsの考え方を踏まえ、相互に連携する視点を持って推進します。

また、国において、食育の取り組み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、表現を単純化した絵文字である食育ピクトグラムを作成しています。本計画においても施策ごとに該当する食育ピクトグラムを掲載しています。



### 3 計画の体系

#### 基本理念

未来へつなぐ 食で育む豊かなまち はすだ

#### 重点プロジェクト



朝食を食べる人を増やそう

#### 基本的な方向

基本的な方向	施策
<p><b>基本的な方向1</b> 食を通じて生涯健康なからだをつくる</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① バランスよく食べよう</li> <li>② 朝ごはんを食べよう</li> <li>③ よくかんで食べよう</li> <li>④ 適正体重を維持しよう</li> </ul>
<p><b>基本的な方向2</b> 豊かな心で持続可能な食を支える</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 家族や仲間と一緒に食べよう</li> <li>② 食育への関心を高めよう</li> <li>③ 地元食材への理解を深めよう</li> <li>④ 環境に配慮した食習慣を身につけよう</li> </ul>
<p><b>基本的な方向3</b> 食に関する正しい知識を身につける</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 食の情報や安全性に関心を持とう</li> <li>② 災害に備えよう</li> </ul>

## 4 重点プロジェクト

### 【食育】重点プロジェクト

## “朝食を食べる人を増やそう” プロジェクト

(内容)

適切な栄養摂取・食事リズムは基本的な生活習慣を身につけることから重要です。特に朝食は、生活リズムを整えたり、活動や成長に必要な栄養素やエネルギーを補給するなど、健康で豊かな生活を送る上で重要な役割を担っていることから、毎日朝食を食べる人を増やすための取り組みを実施します。

6年間でめざす姿

### 毎日朝食を食べる市民の増加

目標指標

毎日朝食を食べている人  
(蓮田市健康実態調査)

20～30歳代 63.8%  
小中学生 87.4%

(令和4年度)



増加  
100%に近づける

(令和11年度)

具体的な取り組み

<関連する施策>

基本的な方向 1 ②朝ごはんを食べよう

#### ①朝食を食べる習慣を身につける

調理実習や親子料理教室等を通じて、簡単につくれる朝食レシピや朝食メニューを紹介することで、朝食を食べる習慣を身につけるためのきっかけづくりを行います。

#### ②朝食の大切さを啓発する

特に朝食を食べている割合が低い、若い世代・働く世代に対して、企業等を通じて朝食を食べることの大切さについて啓発します。

また、小・中学校の授業や食育だより等を通じて子どもやその保護者に朝食を食べることの重要性を伝えます。

#### ③生活リズムを整える

早寝早起き朝ごはん運動など、生活リズムを整えることの大切さを周知します。

## 第3章 蓮田市食育推進計画（第2次）の取り組み

### 基本的な方向1 食を通じて生涯健康なからだをつくる

#### (1) バランスよく食べよう

##### 現状と課題



☆いきいき第1条  
1日プラス野菜料理

☆いきいき第9条  
食べて動いて  
標準体重

- 1日のうち、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を「ほとんど毎日」としている大人は5割半ばと前回調査と比較して変化はみられません。男女共に若い世代でバランスのよい食事をとっている割合が低くなっています(図24)。
- 小中学生で、1日のうち、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を食べている回数は、「2回」が約6割を占めているものの、「1回」や「食べていない」小中学生もいる状況です(図25)。
- 食生活の実行内容では、バランスのよい食事摂取をしている人の割合が約8割と前回調査と比べて増加しています。また、食生活において、減塩を心がけている人は約6割となっています。
- 1日に野菜料理を「3皿以上」<sup>※8</sup>食べている人は約4割と、前回調査と比較してやや増加しています。野菜の摂取量が4皿以下の理由については、「十分摂取していると思うから」が最も多くなっています。

図24 1日のうち、主食・主菜・副菜のそろった食事をほとんど毎日実行している人の割合

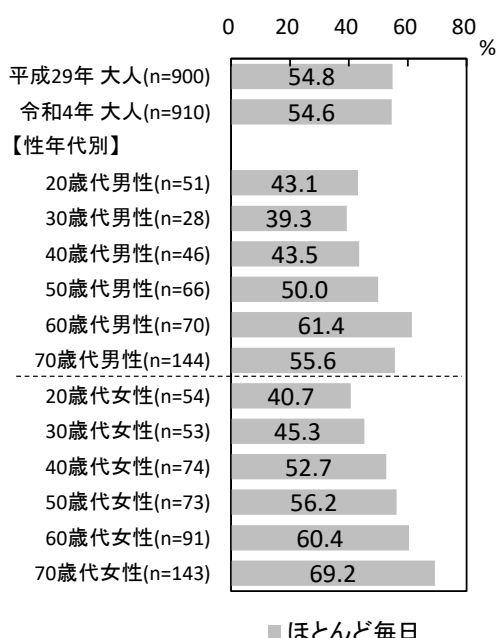
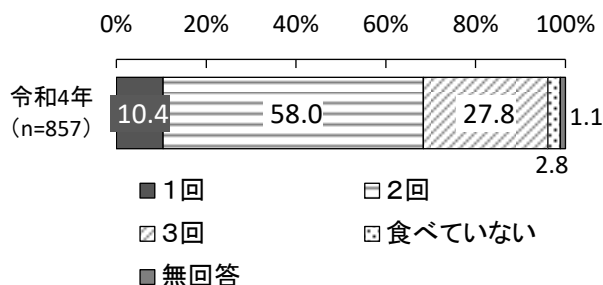


図25 1日のうち、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を食べている回数(小中学生)



※<sup>8</sup> 野菜については、厚生労働省の「健康日本21（第二次）」において、健康を維持するために必要な野菜の摂取目標量を、成人1日当たり350g以上としており、小鉢1皿分は野菜約70gに相当します。

図26 自分の食生活を良いと思う人の割合

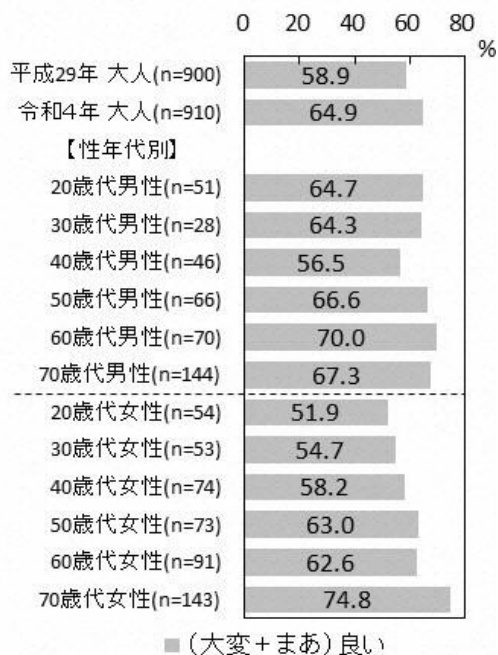
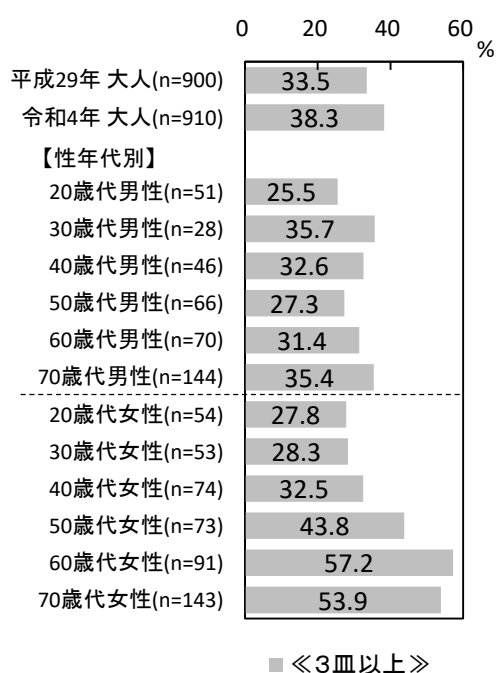


図27 1日に野菜料理を<<3皿以上>>食べている人の割合



◆アンケートや推進員からの意見

- 野菜摂取については、ほとんど食べない人が1皿でも多く食べられるといいね。
- はずベジレシピ集の認知度を高めたいね。
- 主食・主菜・副菜が揃ったバランスのよい食事をとることの重要性は知っているけど、実践するのは難しいね。



施策の方向性

- 生涯にわたって健康な身体を維持することができるよう、給食や授業等を通じて、子どもたちにバランスのよい食事の重要性を伝えます。
- 各種健診・講座等の機会を活用し、減塩、野菜摂取の重要性も含め、栄養バランスに配慮した食生活を送るために必要な情報・知識を提供します。
- 呉汁などの郷土料理、行事食や食事の作法等、日本の伝統的な和食文化を次世代へ継承するための食育を推進します。

目標

**栄養バランスのよい食事をしよう**

目標指標

項目	現状値 (令和4年度)	最終目標値 (令和11年度)	出典
① 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事がほとんど毎日の人	54.6%	増加	蓮田市健康実態調査
② 野菜を1日に3皿以上食べている人	38.3%	増加	蓮田市健康実態調査
③ 減塩を心がけている人	59.3%	増加	蓮田市健康実態調査
④ 日本食の良さを次世代に伝える人	41.3%	増加	蓮田市健康実態調査
⑤ 和食(味噌汁、煮物など)をつくる人	72.7%	増加	蓮田市健康実態調査
⑥ はずベジレシピ集の認知度	8.6%	増加	蓮田市健康実態調査

市民の取り組み

- 1日に今より一皿多く野菜料理を食べましょう。
- 素材を活かした食事を心がけ、減塩につなげましょう。
- 主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をしましょう。
- 調理済み食品や総菜などを利用する場合も、野菜類の多いものを選びましょう。また野菜を追加するなど、家庭でひと手間加えて食卓に取り入れてみましょう。
- 子どものおやつには、おにぎりやヨーグルトなど、食事でとりきれなかったものを補うようなものを選びましょう。
- 地場産の農産物を使ったみそや、だしを使った和食をつくってみましょう。
- 日本食の良さ、和食の良さ、郷土料理の良さを学びましょう。



団体の取り組み

No.	取り組み内容	担当
1	各団体の活動を通じて、はすベジレシピの配布を行います。	各所属団体
2	骨を丈夫にする料理についての知識を獲得し実践できるよう、一般市民から参加者を公募して牛乳・乳製品を使った献立の調理実習を行います。	食生活改善推進員協議会
3	市民の減塩の意識を高めるため、やさしさいきいきフェスティバルにおいて、塩分濃度を低くしたみそ汁の試飲を提供します。	食生活改善推進員協議会
4	幼児の食習慣の支援として、幼児を持つ保護者を対象に、毎月保健センターで行う健診時に、年齢に合わせたおやつ選び方などについての説明や試食の提供を行います。	食生活改善推進員協議会
5	子どもに家庭の味を伝えていくため、親子で「我が家の味」を知り、伝えながら食の大切さについて学ぶ機会として、小学生とその保護者を対象とした親子料理教室を開催します。	食生活改善推進員協議会
6	男性の自立のため、一人のできる家庭料理の基本を学ぶことのできる中高年の男性を対象に厨房教室を開催します。	食生活改善推進員協議会
7	男性の自立のため、幅広い年代の男性を対象に、厨房教室を年1回程度開催します。	食生活改善推進員協議会
8	バランスの取れたお弁当をつくり、現役で働く人の職場に届けます。	食生活改善推進員協議会
9	観光協会のホームページ、フェイスブックの中ではすベジレシピについて広報します。	はすだ観光協会
10	一部、薬剤師会会員の薬局において、栄養ケアステーション（認定）による栄養指導を実施します。	薬剤師会
11	男性の健康管理を目的とし、会員を対象に年5回程度の料理教室を通して、栄養バランスの取れた献立、減塩、カロリー制限の取れた食事について学び、実践します。	男厨楽の会
12	減塩、カロリーを抑えた栄養バランスの取れた「お花見弁当」を全員でつくり試食を行います。【再掲】	男厨楽の会
13	行事食への理解を深めるため、食堂において、行事食としての温泉巡りメニューを記載した献立とポスターを掲示します。	翔裕園（介護老人保健施設）
14	市民の栄養状態を良好に保つため、高齢者や自分の食事に関心のある人を対象に、毎日の食品を確認できる表を用いて、自分の食事をチェックする機会をつくります。	地域活動栄養士
15	高コレステロール予防につながる食生活の実践及び改善を目的に、コレステロール予防教室卒業者の自主グループによる料理教室を開催し、高コレステロール予防及び改善するための食生活について、調理実習及び講話を行います。	地域活動栄養士

## 行政の取り組み

## ◆ バランスのよい食事についての理解を促します

対象	No.	取り組み内容	担当
全年代	1	食環境の整備のため、特定給食施設に対する巡回指導（事業所）や健康づくり協力店の認証を行います。【再掲】	幸手保健所
妊産婦	2	両親学級等において、妊娠期における栄養の重要性や注意点について講話を行います。	子ども支援課
未就学児	3	乳幼児健康診査において、栄養指導が必要な方や栄養相談を希望する方に対して、個別に栄養相談を実施します。	子ども支援課
未就学児	4	乳幼児の身体測定を行い、発育の状況を踏まえて、乳幼児栄養相談を実施します。	子ども支援課
未就学児	5	市内保育園において、給食の中に入っている野菜、肉の種類等を考えたり、三大栄養素について考える機会を提供します。	保育課
未就学児	6	乳幼児健康診査において、食事やおやつに関する資料やレシピを配布し、食育の推進を図ります。	子ども支援課
小学生	7	小学校5年生の家庭科において、ごはんやみそ汁の調理、6年生でごはんのみそ汁に合ったおかずを考える学習など、バランスのよい食事を考える力を身につけます。	学校教育課
小学生	8	学童保育所において、学童期に合った食事・おやつの量や内容を普及します。	保育課
青年・壮年期	9	各種相談・講座にて、市民に向けて生活習慣病予防のための食生活について情報提供します。	健康増進課
青年・壮年期	10	各種講座にて、減塩についての講話と調理実習、塩分濃度測定などを行います。	健康増進課
青年・壮年期	11	出前健康相談・講話、各種講座にて、年齢に応じた健康な食生活や間食のとり方などについて情報提供を行います。【再掲】	健康増進課
高齢期 (75歳以上)	12	後期高齢者健康診査の結果等に基づき、必要なかたへ生活習慣病の重症化予防、健康状態不明者の状況確認のための戸別訪問や、フレイル予防のための講座等を開催します。	在宅医療介護課

## ◆地域の食文化を伝えます

対象	No.	取り組み内容	担当
小学生・中学生	13	毎年6月・11月の彩の国ふるさと学校給食月間において、地場産の農産物や郷土料理を取り入れた献立を実施し、食に対する興味・関心を深めます。	学校教育課
小学生・中学生	14	夏と冬に中央公民館で開催している子ども講座に食に関する講座を取り入れ学習の場を提供します。 座学だけでなく調理実習を交え、参加者が食に関する興味関心を持っていただける講座の実施を検討します。	社会教育課
小学生・中学生	15	黒浜貝塚整備の中で、食用植物の保全や植栽を行います。また、市内小学生を対象とした社会科見学などで縄文時代の食について学ぶ機会を設け、歴史的観点からの食育学習を推進します。	社会教育課

## ◆旬の食材の活用や行事食に触れる機会を増やします

対象	No.	取り組み内容	担当
未就学児	16	市内保育園において、幼児が野菜を育て、自ら収穫した野菜を食べる体験をつくります。	保育課
未就学児	17	給食前に、献立や食材の内容、行事食や郷土料理について、幼児に説明します。	保育課
未就学児	18	市内保育園において、給食だよりを通して、給食の献立や行事食・マナーなどについて、食にまつわる情報を周知します。	保育課
小学生	19	年に1度おたより等で情報提供を実施し、学童期における食事・おやつについて、学童期に合った量や内容を普及していきます。	保育課
小学生・中学生	20	学校給食の献立に行事食や郷土料理を取り入れます。	教育総務課
小学生・中学生	21	市内小中学校において、給食だよりを通して、給食の献立や行事食・マナーなどについて、食にまつわる情報を周知します。	教育総務課
青年・壮年期	22	各種講座の調理実習時に、旬の食材を用いた献立や様々な調理方法について周知します。	健康増進課

## (2) 朝ごはんを食べよう



### 現状と課題

- 朝食を「毎日」食べている人は、大人と小中学生共に8割台と、いずれも前回調査と比較して大きな変化はみられません。男性の20・40歳代と、女性の20歳代で毎日食べている人の割合が特に低くなっていることから、若い世代に向けた働きかけの必要性がうかがえます(図28)。
- 朝食を毎日食べない理由は、大人で「食べる時間」、「食欲」、「食べる習慣」がないとの意見が多くなっています(図29)。小中学生も同様の意見が多いものの、「お腹が空いていない」との意見も多くなっています。早寝早起きなど、規則正しい生活習慣を身につけることの重要性がうかがえます。
- 小中学生では、朝食を「自分」で用意するとの回答も約3割みられます(図30)。

図28 朝食を毎日食べている人の割合

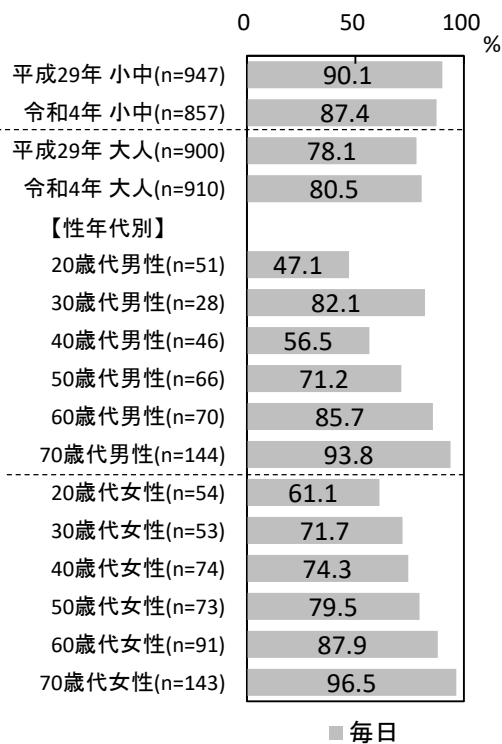


図29 朝食を毎日食べない理由

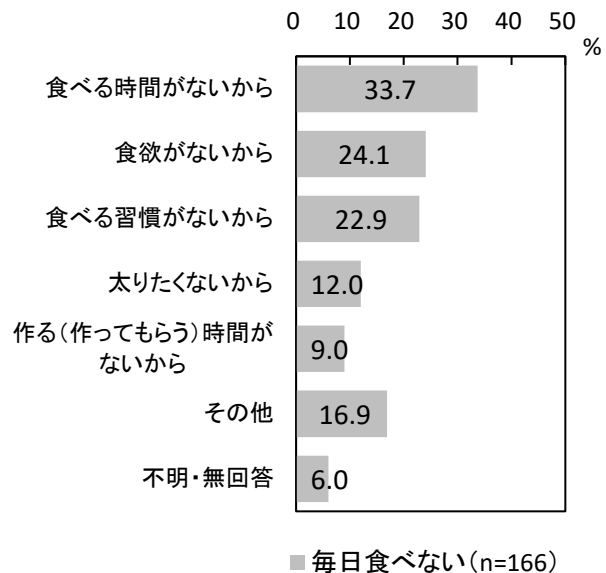
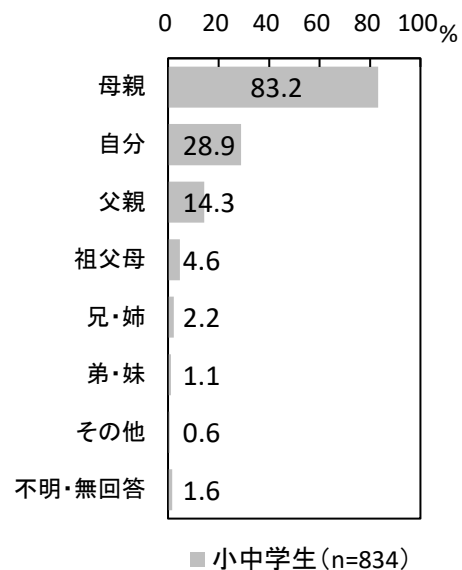


図30 朝食を準備する人(小中学生)



◆アンケートや推進員からの意見

- 誰かと一緒に食べることで、朝食を食べる習慣につながるね。
- 登校時間が早いので、朝食を食べる時間がない子どももいるのかも。
- 保護者の食生活が子どもに影響しているね。



施策の方向性

- 朝食を毎日食べることは、栄養バランスに配慮した食生活や基本的な生活習慣を身につけることにつながります。
- 特に若い世代や働いている世代で朝食を毎日食べない割合が高くなっています。これらの世代は次世代に食育をつなぐ大切な担い手でもあることから、朝食の重要性や食生活の改善に関する情報の提供を行います。また、食生活のリズムがつけられる乳幼児期・学童期から、家族全体で朝食を食べる習慣をつけることできるよう、保育園や学校等と連携した取り組みを推進します。

目標

「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しよう

目標指標

項目	現状値 (令和4年度)	最終目標値 (令和11年度)	出典
① 毎日朝食を食べている人	20~30歳代 63.8% 小中学生 87.4%	増加 100%に近づける	蓮田市健康実態調査

市民の取り組み

- 朝食を毎日食べることから、よい食習慣づくりにつなげましょう。
- 夜遅く食べることをなるべく避け、食べる際も消化のよい食事を心がけましょう。
- 夕食を軽めにして、お腹を減らし、朝食をしっかり食べましょう。

団体の取り組み

※重点プロジェクトに関連する取り組みには、★マークを付けています。

No.	取り組み内容	担当
16	★親子料理教室等の開催を検討します。	食生活改善推進員協議会
17	★幼児の食習慣の支援として、幼児を持つ保護者を対象に、毎月保健センターで行う健診時に、子どもの朝食などについての説明や試食の提供を行います。	食生活改善推進員協議会
18	★朝食を食べる人を増やそう、はすベジレシピをテーマにしたショートムービーの製作について検討します。	はすだ観光協会
19	★会の中で朝食をとるメリット・とらないデメリットを伝えるとともに、朝食に関する調理実習を行います。	男厨楽の会
20	★デイケアに来る方に対し、朝食に関するアンケートを実施します。	翔裕園(介護老人保健施設)
21	★あずけっこにおいて、食育の時間を設け、簡単につくれる朝食レシピ等を紹介します。	NPO法人ファイブ・ピース

行政の取り組み

※重点プロジェクトに関連する取り組みには、★マークを付けています。

◆望ましい生活習慣の確立を支援します

対象	No.	取り組み内容	担当
全世代	23	★早寝早起き朝ごはん運動について、周知します。	健康増進課
小学生・中学生	24	★子どもたちに朝食の状況についてアンケートを実施します。	学校教育課
小学生・中学生	25	★学校保健委員会において、外部講師を呼びながら、児童生徒の食生活をはじめとする基本的な生活習慣の確立に向けた検討を行います。	学校教育課
青年・壮年期	26	★出前健康相談・講話を実施し、年齢に応じた健康な食生活や間食のとり方などについて情報提供を行います。	健康増進課

◆朝食の大切さについて啓発します

対象	No.	取り組み内容	担当
未就学児	27	★乳幼児健康診査等の機会をとらえて簡単な朝食レシピを広く周知します。	子ども支援課
未就学児・小学生	28	★月齢に応じた子どもの食事づくりについて学ぶことができる機会を提供します。	子ども支援課
未就学児・小学生・中学生	29	★子どもたちに朝食を食べることのメリットや食べないことのデメリットについて周知します。	子ども支援課 学校教育課
小学生・中学生	30	★食育だよりにおいて、簡単につくれる朝食レシピについて周知します。	学校教育課

### (3) よくかんで食べよう



#### 現状と課題

- 食生活において、約7割がよくかんで食べることを実行していますが、30歳代男性でやや低くなっています(図31)。
- かんで食べるときの状態については、「何でもかんで食べることができる」が70歳代で大きく減少します(図32)。噛む力が低下することで、食べられる食品が減り、栄養摂取状況に影響を及ぼすことが懸念されます。
- 国では、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことにより、健やかで楽しい食生活を過ごそうという「8020運動」を実施していますが、アンケートにおける認知度は6割半ばと、特に男性の認知度が低い状況です(図33)。

図31 よくかんで食べることを実行している人の割合

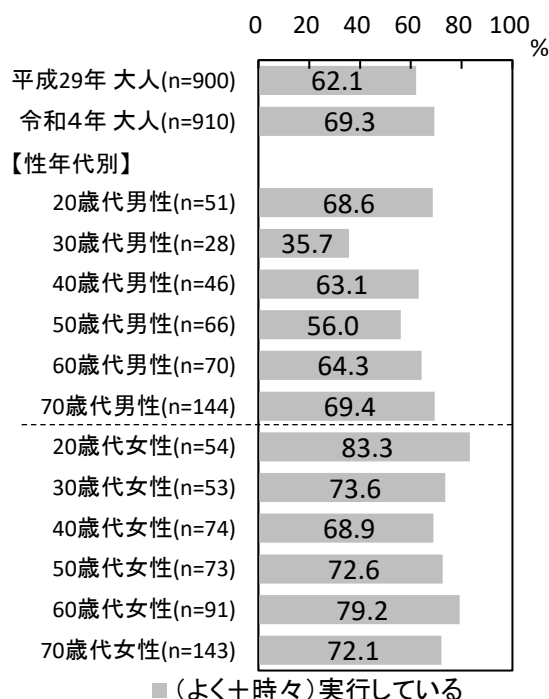


図32 かんで食べるときの状態

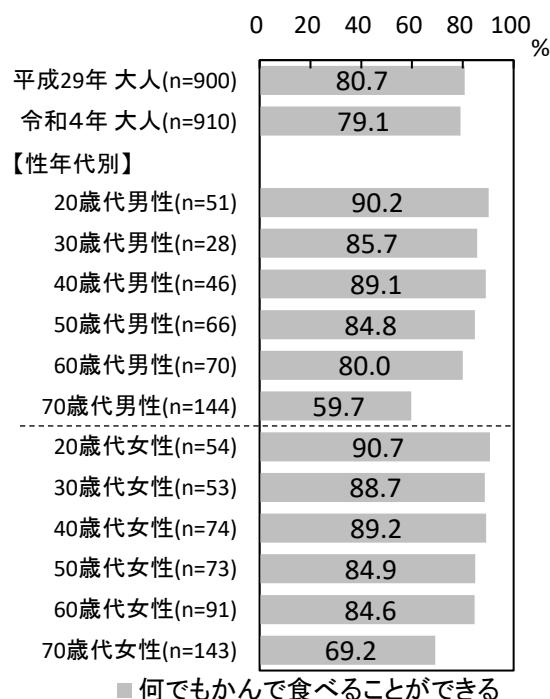
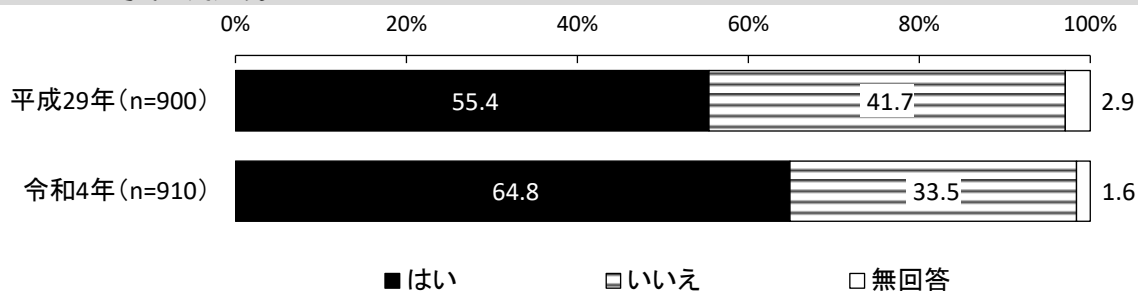


図33 8020運動の認知度



◆アンケートや推進員からの意見

- 80歳で、自分の歯を20本残せるように気をつけたいね。
- よく噛んで食べると、食べすぎを防ぎ、肥満予防にもつながるね。



施策の方向性

- よくかんで食べることは、あごの発育、むし歯や肥満の予防につながることから、子どもの頃から噛む習慣を身につけることの重要性を周知します。
- 8020運動の推進や各ライフステージに応じた食べ方、食品の物性に応じた窒息や誤嚥防止を含めた食べ方の支援など、歯科保健分野からの食育推進を行います。
- 特に高齢期の課題として、咀嚼(そしゃく)機能や嚥下機能の低下といったオーラルフレイルが挙げられます。早期のフレイル状態の把握や、予防のための口腔ケアに関する普及啓発に努めます。

目標

よくかんでおいしく食べよう

目標指標

項目	現状値 (令和4年度)	最終目標値 (令和11年度)	出典
① 60歳以上で何でもかんで食べることができる人	73.6%	増加	蓮田市健康実態調査
② よく噛んで食べることを実行している人	69.3%	増加	蓮田市健康実態調査

取り組み内容は、健康増進計画「基本的な方向1 (4) 歯」  
に掲載しています。



## (4) 適正体重を維持しよう



### 現状と課題

- 適正体重(標準)を維持している人は男女共に6割台で、やせは女性に多く、肥満は男性に多くなっています。
- 女性のやせの状況について、指標となる20~30歳代女性のやせの割合は13.1%となっています(図34)。
- 男性の肥満の状況について、指標となる20~60歳代男性肥満の割合は26.8%となっています(図35)。
- 小中学生女子において、自分の体型を太っていると思っている人は、肥満度が痩身傾向ややせぎみに該当する人で1割台、肥満度がふつうに該当する人で約5割と多くなっています。小中学生男子の痩身傾向ややせぎみに該当する人においても、4~5割は自分の体型をちょうどよいと思っています(図36)。

図34 女性のやせの状況

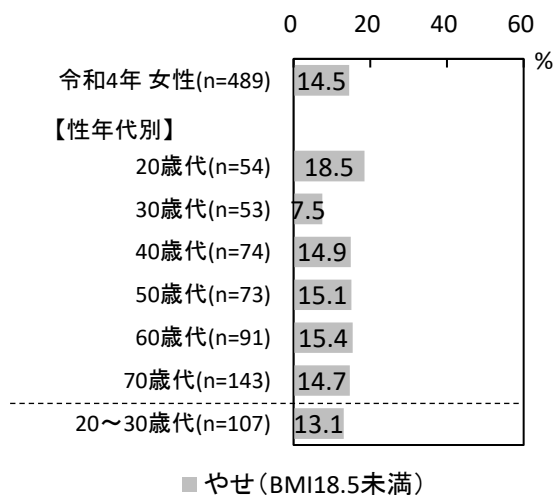


図35 男性の肥満の状況

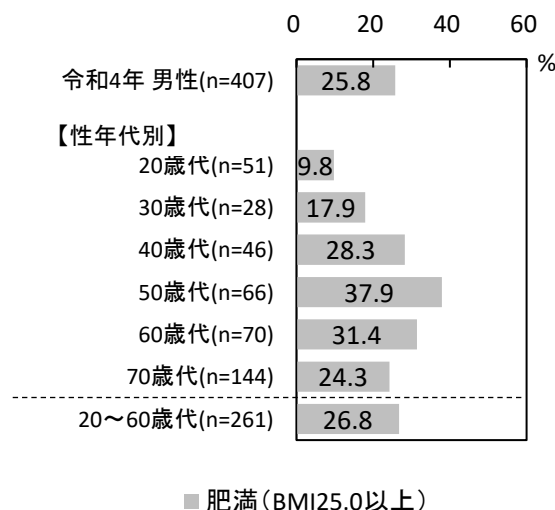
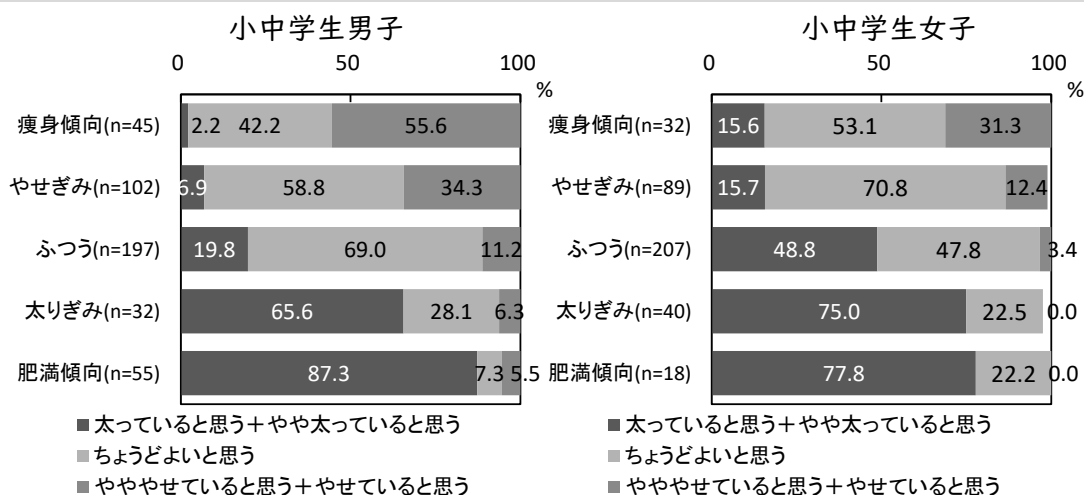


図36 肥満度別自分の体型イメージ(小中学生)【再掲】



◆アンケートや推進員からの意見

- 若い女性や子どもの適正体重の認識が心配。健康と体型の正しい知識を身につけることが大切だね。



施策の方向性

- 子どもや若い女性の「やせ」志向は、極端な食事制限などによるエネルギーや栄養素の不足が懸念されます。妊娠期においては早産や低出生体重児のリスクを高め、次世代の子どもへの健康にも影響を及ぼします。
- 肥満は生活習慣病のリスクにつながります。特に男性で肥満の割合が多くなっていることから、生活習慣病予防に向けて適正体重についての正しい知識の普及に取り組みます。
- 高齢者に対しては、低栄養状態の予防や改善に向けた「食」に関する情報の提供を行い、要介護状態にならないよう食生活を支援します。

目標

**太りすぎず、やせすぎない、健康的なからだを維持しよう**

目標指標

項目	現状値 (令和4年度)	最終目標値 (令和11年度)	出典
① 20～30歳代女性のやせの人	13.1%	減少	蓮田市健康実態調査
② 20～60歳代男性の肥満の人	26.8%	減少	蓮田市健康実態調査
③ 適正体重の小中学生 肥満度がふつうである小中学生	47.1%	増加	蓮田市健康実態調査
④ 適正体重を維持している人 適正体重を維持しているもの(BMI 18.5以上25未満)	63.1%	増加	蓮田市健康実態調査
⑤ 低栄養傾向(BMI 20以下 <sup>※9</sup> )の高齢者	18.9%	減少	蓮田市後期高齢者健康診査結果

※<sup>9</sup> 高齢期では、BMIが20以下になるとエネルギー量、たんぱく質、ビタミンB類などの摂取量が少なく、低栄養が懸念される状態になります。低栄養状態は要介護状態やフレイルのリスクであることから、高齢期においては肥満より低栄養傾向である人を減らしていくことが重要です。

市民の取り組み

- 体重計や体組成計などで、自分の体重を把握しましょう。
- 適正体重を維持し、生活習慣病を予防しましょう。
- 食品購入の際は、栄養成分表示を確認しましょう。
- 外食等の際は、カロリーを取りすぎないように気をつけましょう。

団体の取り組み

No.	取り組み内容	担当
22	バランスの取れたお弁当をつくり、現役で働く人の職場に届けます。【再掲】	食生活改善推進員協議会
23	一部、薬剤師会会員の薬局において、栄養ケアステーション（認定）による栄養指導を実施します。	薬剤師会
24	男性の健康管理を目的とし、会員を対象に年5回程度の料理教室を通して、栄養バランスの取れた献立、減塩、カロリー制限の取れた食事について学び、実践します。【再掲】	男厨楽の会
25	減塩、カロリーを抑えた栄養バランスの取れた「お花見弁当」を全員でつくり試食を行います。【再掲】	男厨楽の会

行政の取り組み

◆健康状態を把握し、適正体重等の維持に向けた支援を行います

対象	No.	取り組み内容	担当
妊産婦	31	両親学級等において、健やかな出産に向けて、妊婦の体調管理の大切さを伝えます。	子ども支援課
未就学児	32	乳幼児健康診査を実施し、乳幼児の健康状態の把握や改善につなげます。	子ども支援課
小学生・中学生	33	各学校において定期健康診断を実施し、児童・生徒の健康状態の把握や改善につなげます。	学校教育課
小学生・中学生	34	各学校において、定期健康診断の結果や、日常の生活の中からみえる健康課題に対して決めたテーマに沿って、計画的に児童生徒の保健指導を実施します。	学校教育課
小学生・中学生	35	学校保健委員会において、定期健康診断の結果からみえた課題を学校と共有し、学校や家庭での取り組み向上につなげます。	学校教育課
高齢期 (75歳以上)	36	後期高齢者健康診査の結果等に基づき、必要なかたへ生活習慣病の重症化予防、健康状態不明者の状況確認のための戸別訪問や、フレイル予防のための講座等を開催します。【再掲】	在宅医療介護課

◆健康状態を把握し、適正体重等の維持に向けた支援を行います

対象	No.	取り組み内容	担当
青年・壮年期	37	★出前健康講話を実施し、特定健康診査等の目的や、早期発見・早期治療の重要性を伝えます。	健康増進課
青年・壮年・高齢期（20～74歳）	38	★各種健康診査の結果、受診が必要な人に、保健師・管理栄養士から電話で状況確認を行います。また受診勧奨リーフレットを送付し、早期治療につなげます。	健康増進課
壮年・高齢期（40～74歳）	39	★糖尿病のリスクが高い人を対象に、受診勧奨や生活習慣改善のための相談を実施します。	健康増進課
壮年・高齢期	40	★循環器疾患や糖尿病など生活習慣病の予防を図るため、生活習慣改善や医療受診につながるよう、特定健康診査・後期高齢者健康診査・特定保健指導を受けやすい環境づくりを行います。	健康増進課
壮年・高齢期	41	★生活保護受給者のうち、医療の定期受診がない人を対象に特定健康診査の機会を設け、必要に応じて特定保健指導を実施します。	健康増進課

## 基本的な方向2 豊かな心で持続可能な食を支える

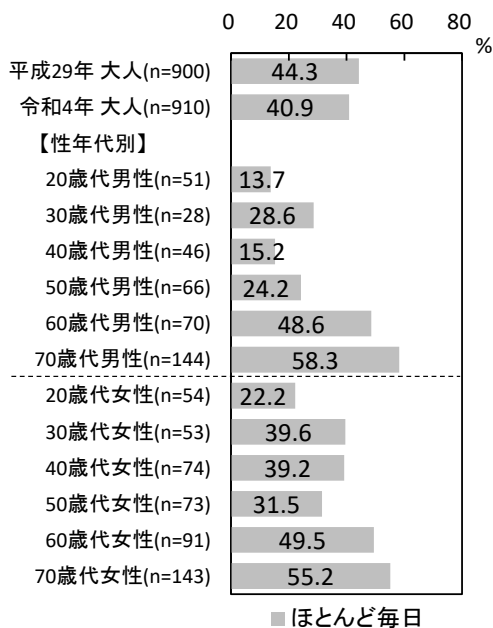
### (1) 家族や仲間と一緒に食べよう



#### 現状と課題

- 朝食を家族と一緒に食べることについて、大人では「ほとんど毎日」は約4割と、男性の20～50歳代、女性の20歳代で1～2割台と低くなっています(図37)。また、「ほとんどない」が3割台と前回調査と比較して増加しています。
- 小中学生で朝食または夕食を家族と一緒に食べる頻度については、「ほとんど毎日」が6割台後半となっています。また、学校がある日に一人で食事をするのが週に数回ある小中学生が約2割となっています。
- 小中学生の約8割が、食事のマナーを「家庭」で教わったと回答しているものの、前回調査と比較すると減少しています。

図37 朝食を家族と一緒にほとんど毎日食べている人の割合



◆アンケートや推進員からの意見

- 核家族、共働きが増えて家族一緒に食事を食べることが減っているね。
- 小中学生の孤食は、保護者の生活スタイルだけではなく、中学生では部活動の朝練習や塾も関係していると思う。
- 家族と一緒に食事をするのがほとんどない小・中学生がいることが心配だね。家族団らんの日を意識的に作りたいね。
- 食事のマナー（茶碗を置く位置、箸の持ち方）を学ぶ機会が減っているね。家庭での教育が必要だと思う。



施策の方向性

- 共に食卓を囲み、「食」を通じてコミュニケーションを図ることは、心の交流を図り、思いやりの心を育むとともに、食への感謝の念や理解を深め、マナーなど食生活の基礎を身につける機会でもあります。しかし、生活スタイルの多様化や単身世帯などが増加する中で、誰かと食事を共にする共食の機会が減り、孤食となる人が増えています。
- 共食の重要性や楽しさを普及し、家庭や地域等における共食を促進します。

目標

家族や仲間と食を楽しみ、豊かな心を育もう

目標指標

項目	現状値 (令和4年度)	最終目標値 (令和11年度)	出典
① 朝食を家族とほとんど毎日一緒に食べる人	40.9%	増加	蓮田市健康実態調査
② 朝食または夕食を家族と一緒に食べることがほとんど毎日ある小中学生	67.6%	増加	蓮田市健康実態調査

市民の取り組み

- なるべく家族と一緒に食事をするよう心がけましょう。
- ひとり暮らしの人は、友人と誘いあって食事をしたり、職場等でまわりの人と話しながら食べたりする機会を積極的に取り入れましょう。
- 家族や親しい人同士で料理をしてみましょう。

団体の取り組み

No.	取り組み内容	担当
26	地域の人との交流促進に向けて、自分の家庭の手づくり料理を一品近所の人におすそ分けし、安否確認と交流の輪を広げる「いつでもできる一皿運動」に取り組みます。	食生活改善推進員協議会
27	食を通じた交流のきっかけとなるよう、年1回実施する楽しく歩こう教室において、市民のウォーキング後におにぎりとすいとんを提供します。	食生活改善推進員協議会
28	各食堂で料理会を行い、デイケア利用者・入所者が新鮮な野菜を用いた鍋物やシチュー等の食事を囲む機会をつくります。	翔裕園（介護老人保健施設）
29	親子共にふれあいを大切する交流の場を提供します。	NPO法人ファイブ・ピース
30	子どもに対し、食を通じたコミュニケーションの機会を提供します。	はずっこ食堂
31	共食を通して、食事のマナーの習得や感謝する気持ちを育みます。	はずっこ食堂
32	みんなで食べる楽しい食事の時間を通して、好き嫌いを減らします。	はずっこ食堂

行政の取り組み

◆調理を楽しむ機会をつくります

対象	No.	取り組み内容	担当
未就学児	42	保育園行事の中で、食事やおやつづくりをする機会を設けることにより、料理の方法を学び、また共食の楽しさを体験できるようにします。	保育課
小学生	43	夏休みに、食生活改善推進員による親子料理の機会を提供します。	学校教育課

◆共に食事をする機会をつくります

対象	No.	取り組み内容	担当
全年代	44	子ども食堂等の活動を周知し、「子どもの居場所づくり」を支援します。	子ども支援課

◆食事のマナーに触れる機会を増やします

対象	No.	取り組み内容	担当
未就学児	45	市内保育園において、給食だよりを通して、給食の献立や行事食・マナーなどについて、食にまつわる情報を周知します。【再掲】	保育課
小学生・中学生	46	市内小中学校において、食育だよりを通して、給食の献立や行事食・マナーなどについて、食にまつわる情報を周知します。【再掲】	教育総務課

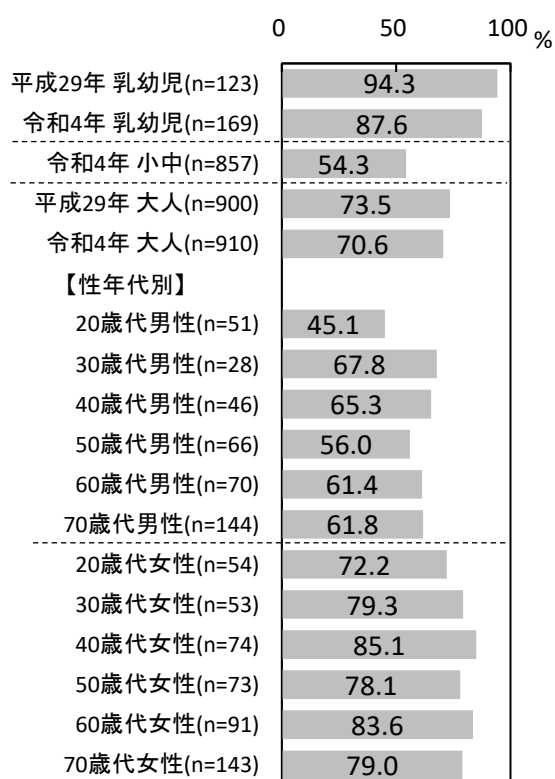
## (2) 食育への関心を高めよう



### 現状と課題

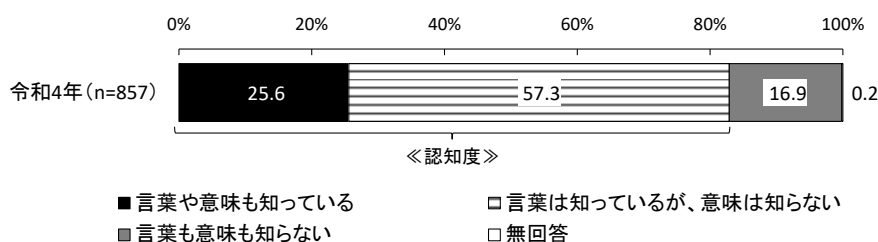
- 食育に関心のある人の割合は、大人で約7割、小中学生で5割半ば、乳幼児保護者で約9割となっています(問 38)。小中学生や 20 歳代男性の割合が低いことから、特に若い世代への働きかけが重要であることがうかがえます。
- 食育という言葉を知っている小中学生は約8割と高いものの、意味まで知っている人は2割半ばにとどまっています(図 39)。食育の意味を周知することで、関心が高まることが期待されます。

図38 「食育」に関心のある人の割合



■ 関心がある＋どちらかといえば関心がある

図39 「食育」という言葉の認知度(小中学生)





◆アンケートや推進員からの意見

- 保護者を巻き込んだ食育の推進が重要だと思う。
- 子育て世代が自然に続けられる食育活動の場が必要。
- 食育に関心がある人はいるものの、行動にはつながっていないのでは。
- 食育について簡単に行動できる内容を伝えることで、実行につながると思う。



施策の方向性

- 未来を担う子どもへの食育の推進は、健全な心身と豊かな人間性を育てていく基礎をなすものであり、子どもの成長、発達に合わせた切れ目のない推進が重要です。
- 特に子どもや若い世代が食の楽しさを実感し、食に対する感謝の気持ちや理解を深め、食育に対する関心を高めていけるよう、取り組みを継続的に実施します。

目標

**食育に関心を持ち、楽しく学ぼう**

目標指標

項目	現状値 (令和4年度)	最終目標値 (令和11年度)	出典
① 食育に関心のある人	70.6%	増加	蓮田市健康実態調査

市民の取り組み

- 食に関する地域の行事やイベントに参加してみましょう。
- 料理体験や農業体験などのイベントに参加してみましょう。
- 学校で学んだことを家族に伝えてみましょう。

団体の取り組み

No.	取り組み内容	担当
33	食を通したコミュニケーションづくりにつながるよう、手づくりみそを利用し、さくらまつりやいきいきフェスティバル等のイベントにおいて、甘みそおでんやミソポテトなどオリジナルなものをつくり、参加者に提供します。	くらしの会
34	食を通したコミュニケーションづくりにつながるよう、手づくりみそを利用し、水辺ウォーク等のイベントで、豚汁や呉汁などの食事をつくり、参加者に提供します。	くらしの会

行政の取り組み

◆食育への関心を高める取り組みを行います

対象	No.	取り組み内容	担当
全年代	47	食生活支援に関わる関係団体、関係機関に対して、食育推進連絡会議を開催し、地域で「食育」を推進する取り組みが展開できるように働きかけ、支援します。	健康増進課
未就学児	48	乳幼児健康診査において、食事やおやつに関する資料やレシピを配布し、食育の推進を図ります。【再掲】	子ども支援課
小学生・中学生	49	学校において、生活科、総合的な学習の時間、家庭科などの教科を通して、生産や栄養のことなど食についての学習を充実し、栄養教諭による食育授業の一層の推進を図ります。	学校教育課
小学生・中学生	50	食育の日（毎月 19 日）にあわせて、児童給食委員会による食についての講話を実施し、楽しみながら食に関しての知識を学びます。	学校教育課
小学生・中学生	51	専門職が小・中学校に出向き、食育を行います。	健康増進課
青年・壮年期	52	食生活改善推進員の活動を支援します。	健康増進課

### (3) 地元食材への理解を深めよう



#### 現状と課題

- 地元産の食材を選んで購入するよう心がけているかについて、「国産の食材の購入を心がけている」が最も多く、「近隣市町の食材の購入を心がけている」は1割台半ば、「特に心がけていない」が約3割となっています。前回調査と比べても大きな差はみられません(図40)。
- 給食で使用されている蓮田市産の農産物・加工品の認知度は、小中学生で「梨」、「米」が多く、「大豆」や大豆を用いた「はなみずきみそ」の認知度などは、2割台となっています。また、「いずれも知らない」が約1割となっています(図41)。

図40 地元産の食材を選んで購入するよう心がけている人の割合

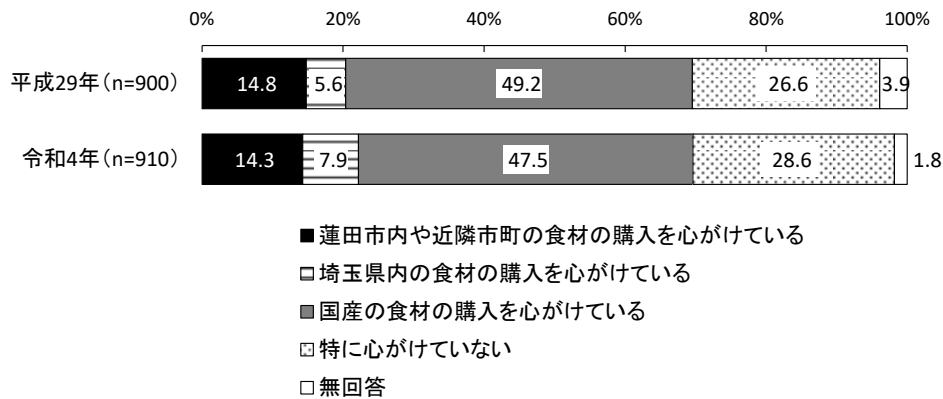
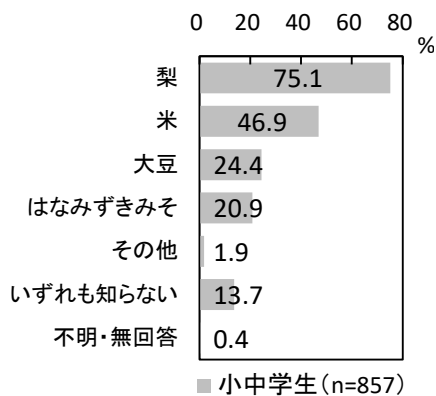


図41 学校給食に使われている蓮田市産の農産物・加工品の認知度(小中学生)



◆アンケートや推進員からの意見

- 子どもが野菜の種類や、育ち方、見分け方、旬のものなどについて知る機会が少ないね。家庭で野菜づくりに触れる機会も減っているね。
- 中学校では、学校の近くで畑を借りて、農業体験を実施しているが、中には近くの農家の方々が来てくれて見守ってくれるところもあるよ。
- 地元産と表示されていれば買う人も増える可能性があると思う。



施策の方向性

- 地産地消の取り組みは、地域の食文化や農業に関する理解を深め、食べ物への感謝の気持ちを育むことにつながります。学校給食における地場産物の活用、身近な地域における農業体験の推進、生産者等や消費者との交流促進など、市民が地元産の食材についての理解を深める機会を提供し、地産地消の意識づけと実践につなげる取り組みを推進します。

目標

**地元の食や生産者への理解を深め、感謝の心を育もう**

目標指標

項目	現状値 (令和4年度)	最終目標値 (令和11年度)	出典
① 地元産（近隣市町または埼玉県内）の食材の購入を心がけている人	22.2%	増加	蓮田市健康実態調査
② 学校給食に使われている蓮田市産の農産物・加工品を知っている小中学生	85.9%	増加	蓮田市健康実態調査

市民の取り組み

- 蓮田市内や周辺地域で収穫した新鮮な農産物を、積極的に食事に取り入れましょう。
- 蓮田市内で収穫できる農産物を知りましょう。
- 料理体験や農業体験などのイベントに参加してみましょう。

## 団体の取り組み

No.	取り組み内容	担当
35	地域の食材を使った手づくりの良さを広めるため、手づくりみそのつくり方を普及します。	くらしの会
36	米の消費拡大を進めるため、一般募集した市民を対象に、主に埼玉県産の米を使用し、地産地消を図ることをねらいとした調理実習を行います。	食生活改善推進員協議会
37	地元蓮田市の魅力を発見開発、PRするため、8月に蓮田市民まつりを開催し、梨、商工会特選商品の試食販売を行います。	はずだ観光協会
38	園の畑で収穫した新鮮野菜をおやつや食事に取り入れていきます。また、蓮田特産の梨を使ったメニューや呉汁うどんを定期的に献立に組み入れていきます。	翔裕園（介護老人保健施設）
39	新たに開発した特産品を市内外で開催されるイベントで販売し、特産品の周知を図ります。	商工会
40	特産品をPRするため冊子等を作成し、特産品の周知を図ります。	商工会
41	マルシェにおいて、地元で収穫された米や野菜等を配布します。	はずっこ食堂
42	寄付でいただいた地元産の野菜を使った献立や野菜レシピの配布を行います。	はずっこ食堂

## 行政の取り組み

## ◆地元産の農産物についての広報に努めます

対象	No.	取り組み内容	担当
全年代	53	蓮田サービスエリア（上り線）で「特産品フェア」を実施します。	商工課
全年代	54	商工会で新たに開発した特産品を市内外で開催されるイベント等において積極的に販売し、周知を図ります。	商工課
小学生	55	平野梨選果場に代えてJ A 南彩梨選果センターでの見学会開催に向けて、農協や教育委員会と開催方法を検討します。	農政課
小学生・中学生	56	毎年6月・11月の彩の国ふるさと学校給食月間において、地場産の農産物を使った献立について学校で学びます。	学校教育課

## ◆地元産の食材を給食等で活用します

対象	No.	取り組み内容	担当
未就学児・小学生・中学生	57	保育園・小中学校給食へのはなみずきみその納入に対して支援を行います。	農政課
未就学児	58	市内公立保育園の給食において、蓮田市産や埼玉県産食材の積極的な活用を図ります。	保育課
小学生・中学生	59	小中学校給食への地場産野菜の納入に対して支援を行います。	農政課
小学生・中学生	60	市内小中学校の給食において、蓮田市産や埼玉県産食材の積極的な活用を図ります。	教育総務課
小学生・中学生	61	市内小中学校の給食の献立を立てる際に、蓮田市産や埼玉県産食材を活用し、また教育活動の中で関連付けていきます。	学校教育課

◆市内の農家や農業関連の産業を支援します

対象	No.	取り組み内容	担当
全年代	62	東北自動車道蓮田サービスエリアへの地元農産物等の納入に対し支援を行います。	農政課
全年代	63	産業振興の促進を図るため、高性能の農業機械の購入及び設備投資等を行う農業団体等に対し支援を行います。	農政課
全年代	64	特産品である梨の栽培技術の研究事業に関し支援を行います。	農政課
全年代	65	農業体験事業、学校給食への地元野菜の納入をしている農家等に対して支援を行います。	農政課
全年代	66	安心・安全な農産物の生産と供給を図るため、有機農産物栽培、廃プラスチック等の収集処理、米・梨・野菜の減農薬栽培等の事業に対して支援を行います。	農政課

◆市民に農業体験の機会を提供します

対象	No.	取り組み内容	担当
全年代	67	農作業を体験したい市民のレクリエーションとしてふれあい農園の貸付を行います。	農政課
全年代	68	コスモスやそば等の咲く時期に合わせて地元農産物の直売等のイベントを行うことにより、各地域の農業者と地域住民との交流を図る活動の支援を行います。	農政課

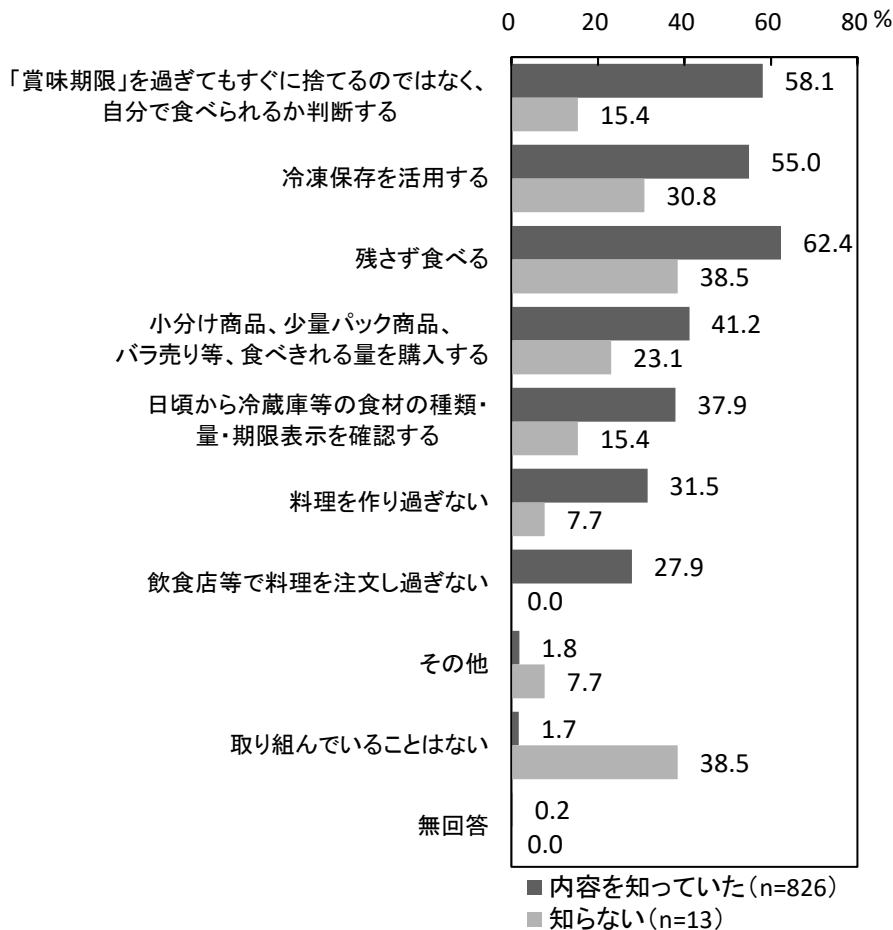
## (4) 環境に配慮した食習慣を身につけよう



### 現状と課題

- 食品ロスについては、「内容を知っていた」が約9割と前回調査と比較して大きく増加しています。
- 食品ロスを軽減するために取り組んでいることについては、「残さず食べる」が最も高く、「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する、「冷凍保存を活用する」についても半数以上が取り組んでいます。一方、「食品ロス」の内容まで知っている人では、食品ロスをなくすためのひと工夫まで実践している割合が高くなっています(図42)。

図42 食品ロスの認知度別食品ロスを軽減するために取り組んでいること



◆アンケートや推進員からの意見

- 買い物のときに賞味期限を意識して購入するだけでも無駄が少なくなると思う。
- 「食品ロス」という言葉はよく耳にするけど行動に移すためにはもっと踏み込んだ情報が必要だね。



施策の方向性

- 食品ロスの削減を推進するため、社会全体で食べ物を無駄にしないという意識の醸成とその定着を図ります。
- 「賞味期限」等の食品表示の正しい理解、食材の過剰購入の抑制、ばら売りや量り売り商品の購入、食べ残しをしないなど、食育の取り組みと連携した食品ロス削減に向けた運動を展開します。

目標

**食品ロスの削減を意識しよう**

目標指標

項目	現状値 (令和4年度)	最終目標値 (令和11年度)	出典
① 食品ロスの認知度	90.8%	増加	蓮田市健康実態調査
② 食品ロス削減のために何らかの行動をしている人	96.1%	増加	蓮田市健康実態調査

市民の取り組み

- 食べ物は、使い切れるだけ買うようにしましょう。
- 食べ物の生産から消費までの過程を理解しましょう。
- 使い切れない食べ物は、フードドライブやフードパントリーなどを活用しましょう。
- エコバッグの利用や包装容器の分別に取り組みましょう。
- 外食の際は、食べきれぬ量を注文しましょう。



団体の取り組み

No.	取り組み内容	担当
43	食品ロス削減のため、調理実習において食材のごみを出さないように周知啓発します。	食生活改善推進員協議会

行政の取り組み

◆食品ロスの削減を促します

対象	No.	取り組み内容	担当
全年代	69	市役所内の掲示板などを活用し、食材を食べきることを促す「食べきりタイム」の実施を呼びかけます。 また、食品ロスの削減についてHP等に掲載し周知します。	みどり環境課
全年代	70	子ども食堂等の活動を周知し、「子どもの居場所づくり」を支援します。【再掲】	子ども支援課
全年代	71	各種講座にて調理実習を行う際に、食品ロスについて、具体的な方法について周知を図ります。	健康増進課
小学生	72	小学校6年生の家庭科において、食品ロスを減らすための買い物する方法を学習します。	学校教育課

## 基本的な方向3 食に関する正しい知識を身につける

### (1) 食の情報や安全性に関心を持とう



#### 現状と課題

- 健康づくりや食育に関する情報の入手先については、テレビが最も多いものの、世代によって入手先が異なる状況です(図 43)。若い世代や働く世代に情報が届くよう、広報紙、チラシなどの紙媒体やホームページ、SNS 等のデジタルツールなど、様々な情報提供媒体を活用して発信することが重要です。
- 食材に関する知識や料理技術を身につけている人の割合は、男性の 20~40 歳代、60 歳代と女性の 30 歳代で2~3割台と特に低く、また男性は女性を概ね下回っています(図 44)。

図43 健康づくりや食育に関する情報の入手先(上位7回答)【再掲】

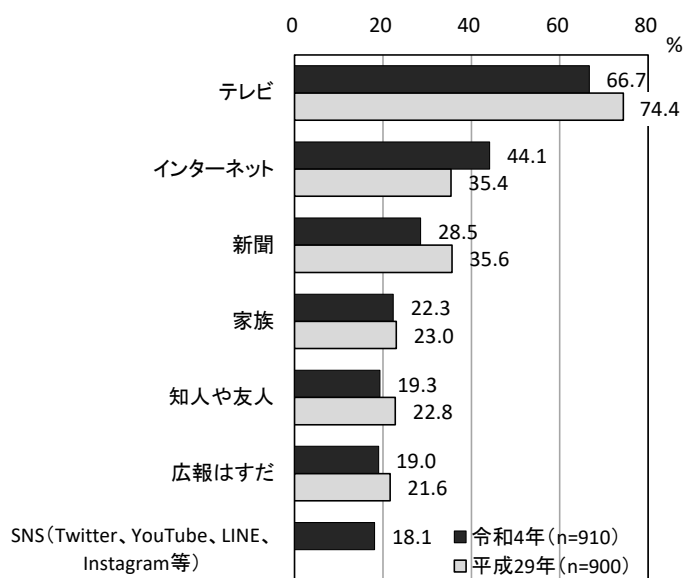
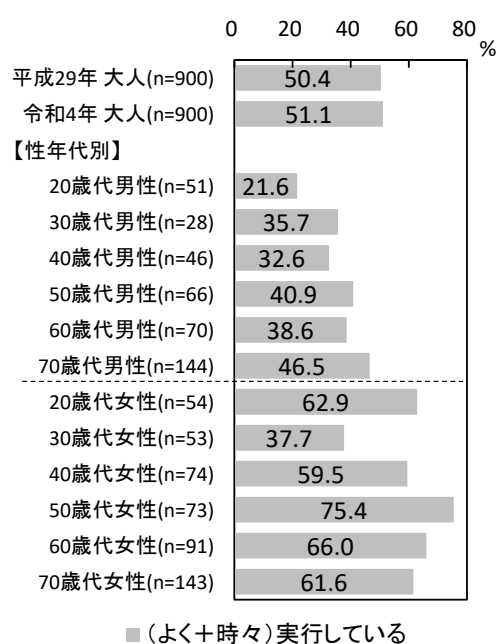


図44 食材に関する知識や料理技術を身につけている人の割合



#### ◆アンケートや推進員からの意見

- 食育に関する情報をもっと色々な場所に、分かりやすく、目立つように発信してほしい。
- 食材に関する知識、料理技術を身につける機会が少ない人も多いよね。



施策の方向性

- 食に関する情報が氾濫する中、市民が正しい情報を選択し、健全な食生活が実践できるよう、広報紙、チラシなどの紙媒体やホームページやSNS、アプリなどのデジタルツールなどの様々な情報提供媒体を積極的に活用するとともに、多様な主体と連携・協力し、あらゆる世代に向けた情報発信や学習機会の提供を行います。
- 食の安全性への市民の関心の高まりを踏まえ、市民が安心して食を選べるよう、食品の安全や食品表示について情報提供します。

目標

食に関する正確な情報を選ぶ力を身につけよう

目標指標

項目		現状値 (令和4年度)	最終目標値 (令和11年度)	出典	
① 出前健康相談・健康講話の実施回数	相談	7回/年 79人/年	増加 増加	保健事業年報	
	講話	17回/年 497人/年	増加 増加		
	新規依頼件数	相談	14件		増加
		講話	21件		増加

市民の取り組み

- なるべく市や公式サイトが発信している情報を選びましょう。
- インターネットやSNSなど、自分がアクセスしやすい方法を見つけましょう。
- 食材に関する知識や調理技術を習得するために、地域の講習会（料理教室）などを積極的に利用しましょう。
- 食品購入の際は、栄養成分表示を確認しましょう。
- 食品に対して、衛生的な取り扱いを心がけましょう。

団体の取り組み

No.	取り組み内容	担当
44	安心安全な野菜の良さを理解し実践してもらうため、会員に対して、自ら自宅で安心安全の野菜をつくることを呼びかけます。	くらしの会
45	食への関心を高め、食選びの力づくりに向けて、食品会社の工場見学を行います。	くらしの会
46	料理教室での学びを生かし、自宅で料理をつくり、持ち寄り評価し合います。	男厨楽の会
47	デイケアご利用者とそのご家族に向けた情報誌を年4回発行し、季節ごと、日常生活で注意しなければいけないことや、テーマに沿ったレシピを紹介します。	翔裕園（介護老人保健施設）
48	食に関するパンフレットや季節の野菜を取り入れたレシピを配布します。	NPO法人ファイブ・ピース
49	元気になれる子育て講座、あずけっこ、あかちゃんフェスタにおいて、離乳食、幼児食の相談に対応するとともに、はすベジレシピの説明・普及を行います。	NPO法人ファイブ・ピース
50	季節の野菜を使用した季節メニューを食べることで、食に関する知識の習得に生かします。	はすっこ食堂

行政の取り組み

◆食育に関する情報発信を行います

対象	No.	取り組み内容	担当
全年代	73	食育の普及のため、管理栄養士等専門職への情報提供や研修会等を実施します。	幸手保健所
全年代	74	食生活支援に関わる関係団体、関係機関に対して、食育推進連絡会議を開催し、地域で「食育」を推進する取り組みが展開できるように働きかけ、支援します。	健康増進課
全年代	75	出前講座にて食育に関する情報を発信するとともに、年代別に食について講話、調理実習を行うことを検討します。	健康増進課
全年代	76	食育月間（6月）にあわせて、広報はすだなどで食育について情報提供を行います。	健康増進課
青年・壮年期	77	食生活改善推進員の活動を支援します。	健康増進課

◆食の安全性を確保します

対象	No.	取り組み内容	担当
全年代	78	食中毒予防のため、周知啓発に努めます。	幸手保健所
全年代	79	各種講座において、食品表示の見方について普及、啓発します。	健康増進課
小学生・中学生	80	小中学校給食の献立を立てる際に、主に国産食材を使用するとともに、衛生管理に十分注意して作成します。	教育総務課 学校教育課
小学生・中学生	81	安心安全な給食を提供するため、食材や給食に関する衛生検査を実施します。	教育総務課
小学生・中学生	82	調理員、栄養士に対し、衛生管理に関する研修会を実施します。	教育総務課

## (2) 災害に備えよう



### 現状と課題

- 令和4年に実施された市民意識調査において、災害時の備えに必要なことについて、「食料・飲料水の備蓄」が約7割で最も多く、備蓄の必要性を認識している割合は高くなっています(図45)。
- 一方、実際に「非常用の食料や飲料水の用意」をしている人の割合は6割強と高いものの、必要だと感じていてもできていない人がいることがうかがえます(図46)。

図45 災害時の備えに必要なこと(上位5回答)

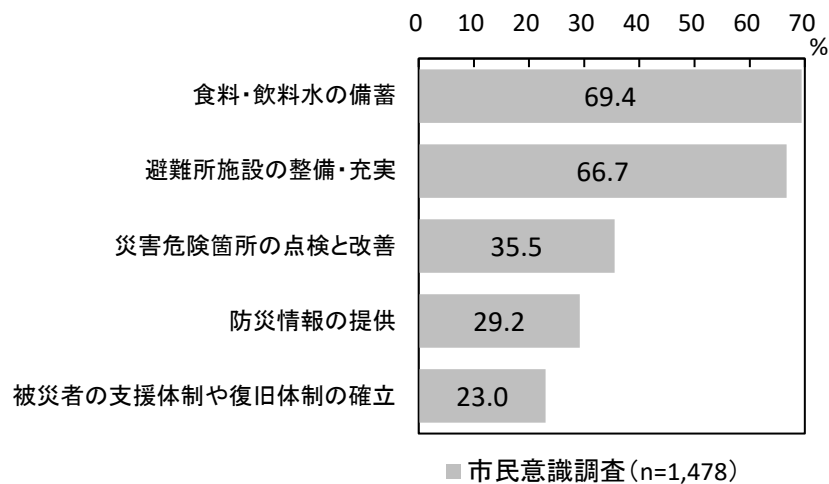
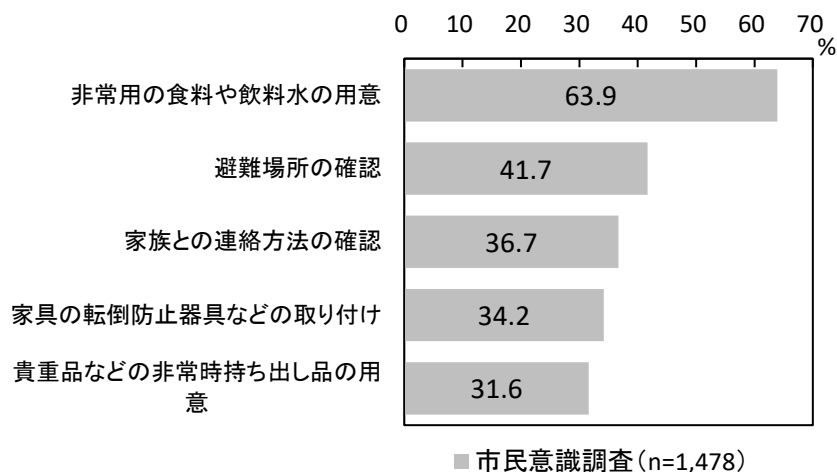


図46 地震などの災害に備えて行っている準備(上位5回答)



出典:蓮田市市民意識調査(令和4年実施)

◆アンケートや推進員からの意見

- 災害に備えて、食料を備蓄している人は少ないと思う。
- 災害時の食事について、もっと情報の発信が必要だと思う。



施策の方向性

- 近年多く発生している大規模災害への備えや防災に関する知識普及は重要です。災害等の緊急時に備え、家庭における食料備蓄の重要性について周知啓発を行います。
- 合わせて、避難したときの健康課題や食に関する事故を防ぐことができるよう、栄養バランスや食物アレルギー、咀嚼(そしゃく)・嚥下機能などに配慮した備蓄や、衛生的な食事・調理方法などの知識の普及に取り組みます。

目標

**災害時に備えて、必要な食料を備蓄しよう**

目標指標

項目	現状値 (令和4年度)	最終目標値 (令和11年度)	出典
① 災害に備え3日以上の食料を備蓄している人	—	増加	蓮田市健康実態調査

市民の取り組み

- 3日分以上の水・食料を備蓄しましょう。
- 家族に合った食料を備蓄しましょう。
- 地域の炊き出し訓練に参加しましょう。

団体の取り組み

No.	取り組み内容	担当
51	各自主防災会の主催する防災訓練において、炊き出し訓練を実施するよう推奨します。	自治連合会

行政の取り組み

◆災害時に向けた備蓄や準備の重要性について周知します

対象	No.	取り組み内容	担当
全年代	83	市ホームページ等において、水・食料の備蓄の重要性について周知します。	危機管理課
全年代	84	災害時に備えて必要な備蓄品について周知を行います。	健康増進課

## ■ライフステージごとの食育の目標

目標	妊産婦	未就学児	小学生・中学生	
基本的な方向1	(1) バランスよく食べよう	<p>妊娠期における栄養の重要性について学ぶ</p> <p>はすベジレシピを活用し、野菜を今よりも多く食べる</p>	<p>色々な食品に触れる機会を設ける</p>	<p>バランスのよい食事を考える力を身につける</p>
	(2) 朝ごはんを食べよう	<p>朝食を毎日食べて、生活リズムを整える</p> <p>朝食を食べるメリットについて学ぶ</p>	<p>早寝早起きをし、朝食のリズムを整える</p>	<p>早寝早起きをし、朝食を毎日食べる</p> <p>朝食を食べるメリットについて学ぶ</p>
	(3) よくかんで食べよう	<p>よくかむ習慣を身につける</p>	<p>かむ力を身につける</p>	<p>よくかむ習慣を身につける</p>
	(4) 適正体重を維持しよう	<p>妊婦の体調管理の大切さを学ぶ</p>	<p>乳幼児健康診査を受けて、身体の状態を知る</p>	<p>適正体重を知り、肥満・やせに気をつける</p>
基本的な方向2	(1) 家族や仲間と一緒に食べよう	<p>家族や仲間と一緒に食べることを楽しむ</p>		
	(2) 食育への関心を高めよう	<p>食育の大切さを学ぶ</p>	<p>食について関心を持つ</p>	<p>授業などを通じて食育への関心を高める</p>
	(3) 地元食材への理解を深めよう	<p>地域の食材を食卓に取り入れる</p>	<p>給食等を通じて、地元の農産物を知って、味わう</p> <p>農業体験等を通じて、食べ物への感謝の気持ちを持つ</p>	
	(4) 環境に配慮した食習慣を身につけよう	<p>必要な量の食材を購入、調理するなど、食品ロスを削減する</p>	<p>食べ残しを少なくする</p>	
基本的な方向3	(1) 食の情報や安全性に関心を持とう	<p>食の安全性に関する知識を身につける</p>	<p>食事前に手を洗う</p>	
	(2) 災害に備えよう	<p>非常時に向けて、自身や家族に必要な食料品を備蓄する</p>	<p>非常食を体験してみる</p>	



高校生・大学生 青年期 (20～39 歳)	壮年期 (40～64 歳)	高齢期 (65 歳以上)
減塩、野菜を摂取するなど、栄養バランスに配慮した食生活を送る		
呉汁などの郷土料理、行事食や食事の作法等、日本の伝統的な和食文化を次世代へ伝える		
朝食を毎日食べて、生活リズムを整える		
朝食を食べるメリットについて学ぶ		
よくかむ習慣を身につける		窒息や誤嚥に注意しながら、ゆっくりよくかんで食べる オーラルフレイルの予防に向けて、口腔ケアに努める
適正体重を維持し、メタボリックシンドロームや生活習慣病を予防する		適正体重を意識し、低栄養状態にならないよう適切な食事を心がける
家族や仲間と一緒に食べることを楽しむ		
食育に関心を持ち、できることから無理なく取り組む		
次世代に食育の大切さを伝える		
地域の食材を食卓に取り入れ、次世代に伝える		
生産者との交流等を通じて、食べ物への感謝の気持ちを持つ		
必要な量の食材を購入、調理するなど、食品ロスを削減する		
健全な食生活を実践できるよう、正しい情報を選ぶ力を身につける		
食の安全性や調理技術に関する知識をもち、食生活に活かす		
非常時に向けて、自身や家族に必要な食料品を備蓄する		
炊き出し訓練などに参加する		



# 第4部

---

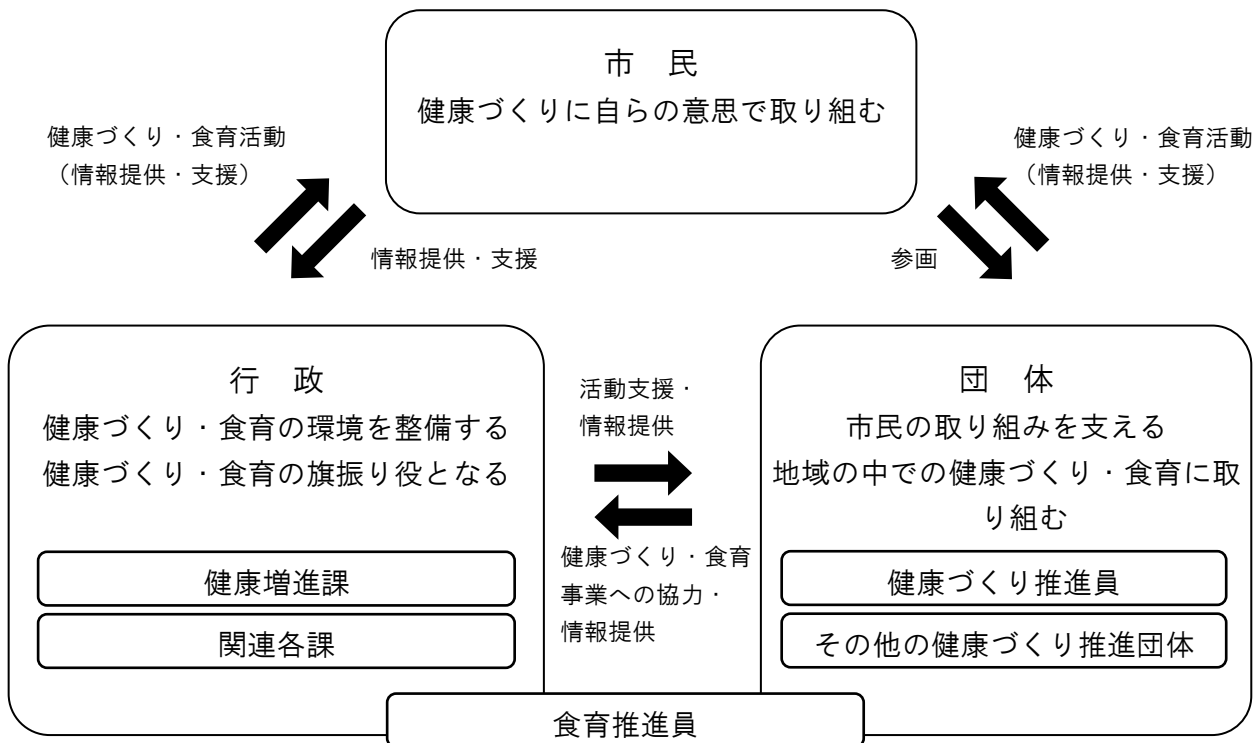
計画の推進に向けて

# 第1章 計画の推進

## 1 計画の推進に向けて

健康づくりは、市民一人ひとりの取り組みに加えて、各個人が、より健康になるための具体的な行動ができるよう、市民、地域の団体、行政など、社会がその環境を整え、支援していく必要があります。本市では、以下の3点を通じて、健康づくりの体制整備に取り組んでいきます。

1. 平成 15 年に設置した「健康づくり推進員」の活動をはじめとして、平成 17 年から、食生活支援に関わる地域の団体・行政とで「地域食生活支援推進連絡会」を発足し、健康づくり・食育推進を実践しています。「地域食生活支援推進連絡会」は、平成 30 年に「食育推進員連絡会議」と名称を変更し、新たに「食育推進員」を位置づけました。また、各種団体の代表者等で構成される「健康づくり推進協議会」との連携を図りながら取り組みを推進します。
2. 健康はすだ21（第2次）より推進している生活習慣病予防や健康づくりの取り組みを進めるための「健康はすだ いきいき 10 か条」について、各団体と連携し、あらゆる機会をとらえて周知に努めます。
3. 重点プロジェクトの達成のため、健康づくり推進員・食育推進員経験者や新たな団体との連携を図り、また外部講師による助言を得る機会を設け、行政自らも積極的に健康づくりに取り組んでいきます。

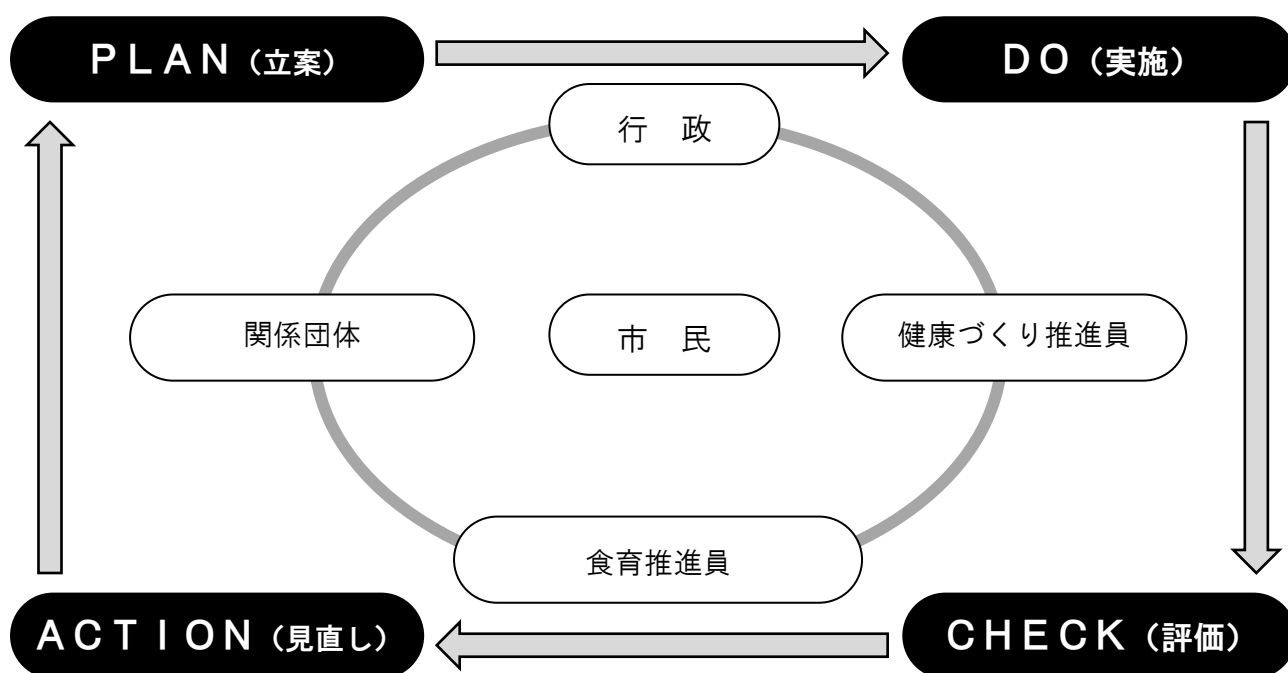


## 2 計画の評価

### ① 取り組み状況に基づく評価（団体の取り組み・行政の取り組み）

計画に定める「団体の取り組み」と「行政の取り組み」については、毎年、実施状況を振り返り、実施の有無について評価し、健康づくり推進委員連絡会議及び食育推進員連絡会議で報告します。

併せて、毎年『「健康はすだ いきいき 10 か条」の発信数』を集計します。



### ② 目標指標に基づく評価

計画に定める施策の達成度を評価するため、目標指標に設定した項目について、健康はすだ21（第3次）の中間年度、蓮田市食育推進計画（第2次）の最終年度である2029（令和11）年度に評価を行います。

市民の行動や意識の変化については、健康実態調査をはじめとする各種アンケート調査結果を用いて評価します。また、関連各課の実績を元に集計を行っている項目については、関連各課と連携しながら、実績の確認を行います。

### 3 計画の目標値一覧

#### 健康はすだ21（第3次）

目標指標

#### 基本方針 健康寿命の延伸に向けた取り組みの推進

項目		策定時 (令和4年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
② 65歳健康寿命の延伸	男性	18.34年	延伸	埼玉県の健康寿命算出ソフト「健寿君」
	女性	20.60年	延伸	

#### 基本的な方向1 生活習慣の改善

(1) 栄養・食生活 ⇒食育推進計画で記載

(2) 身体活動・運動

項目	現状値 (令和4年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
① 日頃から日常生活の中で積極的に身体を動かしている人	57.6%	増加	蓮田市健康実態調査
② 歩行または同等の身体活動を1日1時間以上行っている人	23.2%	増加	蓮田市健康実態調査
③ 「息が少しはずむ程度」の30分以上の運動を週2回以上実施している人	31.0%	増加	蓮田市健康実態調査
④ 学校がある日に、体育の授業以外で体を動かす活動をしている小中学生	82.2%	増加	蓮田市健康実態調査
⑤ ウォーキングアプリ事業の参加者数	未実施	増加	—
⑥ はすびいおさんぽマップ（ウォーキングマップ）の認知度	18.5%	増加	蓮田市健康実態調査

(3) 休養・睡眠

項目	現状値 (令和4年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
① 睡眠による休養が十分にとれている人	71.1%	増加	蓮田市健康実態調査
② 趣味や楽しみなどで気分転換する時間がある人	80.4%	増加	蓮田市健康実態調査

(4) 歯

項目	現状値 (令和4年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
① 3歳児健康診査において、むし歯のない幼児	94.8%	増加	保健事業年報
② 小学生の平均むし歯罹患数	0.20本	減少	学校歯科保健状況調査票
③ 中学生の平均むし歯罹患数	0.80本	減少	学校歯科保健状況調査票
④ 定期的に歯科健診を受けている人	46.9%	増加	蓮田市健康実態調査
⑤ 歯周病と診断されたことがある人	28.4%	減少	蓮田市健康実態調査

### (5) 飲酒

項目	現状値 (令和4年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
① 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人 (純アルコール摂取量 男性 40g以上 女性 20g以上)	男性 13.5% 女性 7.9%	減少	蓮田市健康実態調査
② 20歳未満への飲酒を勧める人	3.9%	減少	蓮田市健康実態調査

### (6) 喫煙

項目	現状値 (令和4年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
① たばこを習慣的に吸っている人	10.1%	減少	蓮田市健康実態調査
② 20歳未満への喫煙を勧める人	0.2%	減少	蓮田市健康実態調査
③ 妊娠中に喫煙している人	1.1%	減少	蓮田市子育てアンケート(3~4か月)
④ そばでたばこを吸う家族がいる小中学生	32.2%	減少	蓮田市健康実態調査

## 基本的な方向2 生活習慣病の発症予防と重症化予防

### (1) がん

項目	現状値 (令和4年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
① がん検診受診率(受診者数の増加)			
胃がん検診受診率	3.8%	増加	保健事業年報
肺がん検診受診率	10.2%	増加	
大腸がん検診受診率	11.4%	増加	
子宮頸がん検診受診率	7.3%	増加	
乳がん検診受診率	10.9%	増加	
② がん検診精密検査の受診率			
胃がん検診精密検査の受診率	(令和3年度) 男性 88.89% 女性 96.77%	増加	がん精度管理報告
肺がん検診精密検査の受診率	(令和3年度) 男性 89.33% 女性 89.09%	増加	
大腸がん検診精密検査の受診率	(令和3年度) 男性 82.67% 女性 84.87%	増加	
子宮頸がん検診精密検査の受診率	(令和3年度) 70.97%	増加	
乳がん検診精密検査の受診率	(令和3年度) 90.00%	増加	

### (2) 循環器病・糖尿病・COPD

項目	現状値 (令和4年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
① 特定健康診査・特定保健指導の実施率			
特定健康診査	45.8%	増加	蓮田市特定健康診査 法定報告値
特定保健指導	9.5%	増加	
② 血圧が保健指導判定値以上の者の割合 収縮期血圧 130mmHg 以上または拡張期血圧 85mmHg 以上	56.9%	減少	蓮田市特定健康診査
③ 高血糖の者の割合 HbA1c 6.5%以上	10.6%	減少	蓮田市特定健康診査
④ 糖尿病重症者 HbA1c 8.0%以上	1.0%	減少	蓮田市特定健康診査

## 基本的な方向3 健康づくりを支える環境の整備

### (1) 地域の絆による社会づくり

項目	現状値 (令和4年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
① 世代を超えての交流をする人	44.1%	増加	蓮田市健康実態調査
② 地域行事やイベントに参加する人	28.1%	増加	蓮田市健康実態調査
③ お住まいの地域において、お互いに助け合っていると思う人	43.4%	増加	蓮田市健康実態調査

### (2) 自然に健康になれる環境整備

項目	現状値 (令和4年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
① 望まない受動喫煙（家庭・職場・飲食店）の機会のある人	29.0%	減少	蓮田市健康実態調査

### (3) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備

項目	現状値 (令和4年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
① 企業への出前講座の回数	未集計	増加	健康増進課調べ
② 「健康はすだ いきいき10か条」の発信数	26,911人	増加	保健事業年報



## 蓮田市健康増進計画（第2次）

### 基本的な方向1 食を通じて生涯健康なからだをつくる

#### （1）バランスよく食べよう

項目	現状値 (令和4年度)	最終目標値 (令和11年度)	出典
① 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事がほとんど毎日の人	54.6%	増加	蓮田市健康実態調査
② 野菜を1日に3皿以上食べている人	38.3%	増加	蓮田市健康実態調査
③ 減塩を心がけている人	59.3%	増加	蓮田市健康実態調査
④ 日本食の良さを次世代に伝える人	41.3%	増加	蓮田市健康実態調査
⑤ 和食（味噌汁、煮物など）をつくる人	72.7%	増加	蓮田市健康実態調査
⑥ はずベジレシピ集の認知度	8.6%	増加	蓮田市健康実態調査

#### （2）朝ごはんを食べよう

項目	現状値 (令和4年度)	最終目標値 (令和11年度)	出典
① 毎日朝食を食べている人	20～30歳代 63.8%	増加	蓮田市健康実態調査
	小中学生 87.4%	100%に近づける	

#### （3）よくかんで食べよう

項目	現状値 (令和4年度)	最終目標値 (令和11年度)	出典
① 60歳以上で何でもかんで食べることができる人	73.6%	増加	蓮田市健康実態調査
② よく噛んで食べることを実行している人	69.3%	増加	蓮田市健康実態調査

#### （4）適正体重を維持しよう

項目	現状値 (令和4年度)	最終目標値 (令和11年度)	出典
① 20～30歳代女性のやせの人	13.1%	減少	蓮田市健康実態調査
② 20～60歳代男性の肥満の人	26.8%	減少	蓮田市健康実態調査
③ 適正体重の小中学生 肥満度がふつうである小中学生	47.1%	増加	蓮田市健康実態調査
④ 適正体重を維持している人 適正体重を維持しているもの（BMI 18.5以上25未満）	63.1%	増加	蓮田市健康実態調査
⑤ 低栄養傾向（BMI 20以下）の高齢者	18.9%	減少	蓮田市後期高齢者健康診査結果

## 基本的な方向2 豊かな心で持続可能な食を支える

### (1) 家族や仲間と一緒に食べよう

項目	現状値 (令和4年度)	最終目標値 (令和11年度)	出典
① 朝食を家族とほとんど毎日一緒に食べる人	40.9%	増加	蓮田市健康実態調査
② 朝食または夕食を家族と一緒に食べることがほとんど毎日ある小中学生	67.6%	増加	蓮田市健康実態調査

### (2) 食育への関心を高めよう

項目	現状値 (令和4年度)	最終目標値 (令和11年度)	出典
① 食育に関心のある人	70.6%	増加	蓮田市健康実態調査

### (3) 地元食材への理解を深めよう

項目	現状値 (令和4年度)	最終目標値 (令和11年度)	出典
① 地元産（近隣市町または埼玉県内）の食材の購入を心がけている人	22.2%	増加	蓮田市健康実態調査
② 学校給食に使われている蓮田市産の農産物・加工品を知っている小中学生	85.9%	増加	蓮田市健康実態調査

### (4) 環境に配慮した食習慣を身につけよう

項目	現状値 (令和4年度)	最終目標値 (令和11年度)	出典
① 食品ロスの認知度	90.8%	増加	蓮田市健康実態調査
② 食品ロス削減のために何らかの行動をしている人	96.1%	増加	蓮田市健康実態調査

## 基本的な方向3 食に関する正しい知識を身につける

### (1) 食の情報や安全性に関心を持とう

項目	現状値 (令和4年度)	最終目標値 (令和11年度)	出典
① 出前健康相談・健康講話の実施回数	相談	7回/年	増加
		79人/年	増加
	講話	17回/年	増加
		497人/年	増加
新規依頼件数	相談	14件	増加
	講話	21件	増加

### (2) 災害に備えよう

項目	現状値 (令和4年度)	最終目標値 (令和11年度)	出典
① 災害に備え3日以上以上の食料を備蓄している人	—	増加	蓮田市健康実態調査