

笑顔と健康! 元気なまち とだ

第2次戸田市健康増進計画



平成26年3月
戸田市

笑顔と健康！
元気なまち とだ

【第2次戸田市健康増進計画】

平成26年3月

戸 田 市

はじめに



～ 笑顔と健康！ 元気なまち とだ へ ～

戸田市長 神保国男

戸田市は、「みんなでつくろう 水と緑を活かした 幸せを実感できるまちとだ」を目指し、第4次総合振興計画のもと、様々な施策を実施しております。健康づくりは、その中の1つとして、平成20年度に策定した戸田市健康増進計画に基づいて取り組んでまいりました。本計画は、第2次の健康増進計画として、これからの社会情勢や健康づくりに関わる戸田市の課題を意識して策定したものです。

全国的に少子化・高齢化が進む中で、戸田市は、高齢化率が低く、子育て世代の人口が最も多い状況です。しかし、今後は高齢者の人口増加が予測されており、また、健康寿命が短いなどの課題もあります。そのため健康づくりの取り組みがますます重要となります。

この計画の基本理念には、市民の皆さんが、健康づくりの意識をもって様々な取り組みを行うことで病気を予防し、元気で長生きできる期間『健康寿命』を伸ばすことを掲げました。

戸田市は、市民の皆さんが自ら取り組む健康づくりに対して、町会や企業などの地域と協力しながら応援いたします。また、各部署の連携を一層密にし、市全体で取り組んでまいります。

みんなが一緒に健康づくりに取り組むことにより、市民一人ひとりが心豊かに充実した生活を送ることができるよう願っております。

結びに、本計画の策定にあたり、ご協力いただきました戸田市保健対策推進協議会委員をはじめ、市民の皆様、関係機関の皆様に、心より感謝申し上げます。

平成26年3月

【目次】

第1章 基本的な考え方

| | |
|---------------------------|---|
| 第1節 計画の背景..... | 2 |
| (1) 計画策定の趣旨..... | 2 |
| (2) 計画の位置づけ..... | 3 |
| (3) 計画の期間..... | 3 |
| 第2節 計画の考え方..... | 4 |
| (1) 基本的な方向..... | 4 |
| (2) 計画の策定体制..... | 5 |
| 第3節 取り組み状況と評価..... | 6 |
| (1) 戸田市の健康づくりの取り組み状況..... | 6 |
| (2) 目標指標の評価..... | 8 |

第2章 健康づくりをめぐる現状と課題

| | |
|------------------------|----|
| 第1節 人口動態・健康状況..... | 12 |
| (1) 人口動態..... | 12 |
| (2) 健康状況..... | 14 |
| 第2節 健康意識について..... | 19 |
| 第3節 分野別の状況..... | 23 |
| (1) 食生活について..... | 23 |
| (2) 運動について..... | 26 |
| (3) 休養とこころの健康について..... | 30 |
| (4) 歯の健康について..... | 34 |
| (5) アルコールについて..... | 38 |
| (6) たばこについて..... | 40 |
| 第4節 地域との協働..... | 43 |
| 第5節 重点課題..... | 45 |

第3章 基本理念・基本目標

| | |
|--------------------|----|
| 第1節 基本理念・基本目標..... | 48 |
| 第2節 重点的な取り組み..... | 50 |

第4章 施策の取り組み

| | | |
|-----|----------------------|----|
| 第1節 | 健康意識..... | 54 |
| 第2節 | 食生活..... | 56 |
| 第3節 | 運動..... | 58 |
| 第4節 | 休養とこころの健康..... | 60 |
| 第5節 | 歯の健康..... | 62 |
| 第6節 | アルコール..... | 64 |
| 第7節 | たばこ..... | 66 |
| | ライフステージ別の行動指針一覧..... | 68 |
| | 目標指標一覧..... | 70 |

第5章 計画の推進と評価

| | | |
|-----|-----------------|----|
| 第1節 | 計画の推進体制..... | 72 |
| | (1) 庁内推進体制..... | 72 |
| | (2) 地域との協働..... | 72 |
| 第2節 | 進行管理と評価..... | 73 |
| | (1) 進行管理..... | 73 |
| | (2) 評価..... | 73 |

資料編

| | | |
|---|-----------------------------|----|
| 1 | 策定経過..... | 76 |
| 2 | 戸田市保健対策推進協議会..... | 77 |
| 3 | 第2次戸田市健康増進計画庁内検討委員会..... | 79 |
| 4 | 戸田市健康づくりに関するアンケート調査の概要..... | 81 |
| 5 | 健康づくりに関する実施事業一覧..... | 92 |

◆ 第 1 章 ◆
基本的な考え方

第1節 計画の背景

(1) 計画策定の趣旨

国は、国民の健康増進の総合的な推進を図るため、「健康寿命[※]の延伸・健康格差^{※※}の縮小」の達成に向けた『二十一世紀における第二次国民健康づくり運動』（以下、「健康日本21（第二次）」）を平成25年度からスタートさせています。

埼玉県は、健康日本21（第二次）を受け、平成25年度から平成34年度までの基本方針として「健康埼玉21」を策定しました。また、この方針の実現を図るため、「埼玉県健康長寿計画」を3年間（平成25年度から平成27年度）の取り組みとして策定しました。

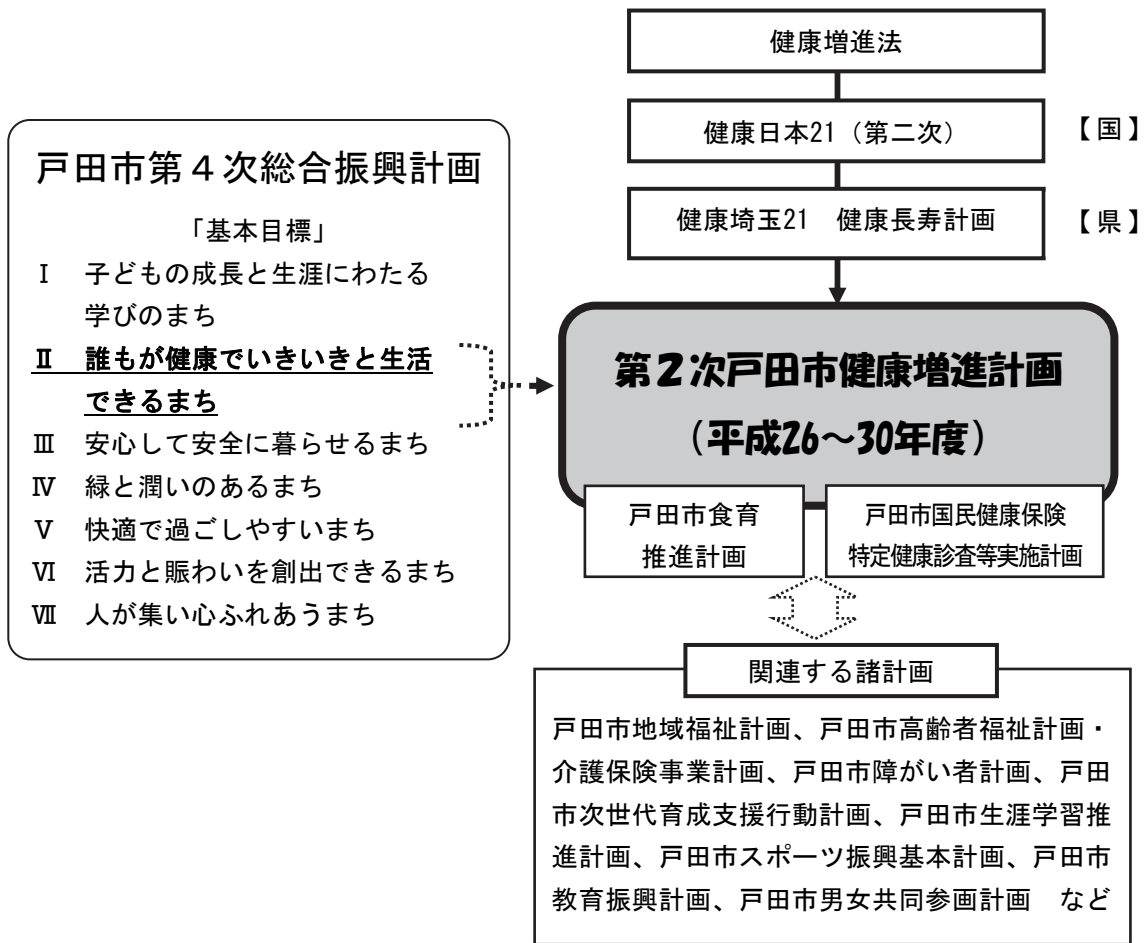
戸田市においては、これまでも、国や県の方針を踏まえ、戸田市健康増進計画（以下「前計画」という。）に基づき市民の健康づくりに取り組んできましたが、国・県が平成25年度から新たな取り組み方針を打ち出したこと、前計画が平成25年度をもって終了することから、第2次の健康増進計画として策定するものです。

今回の計画は、国や県の新たな基本方針を踏まえ、健康づくりに関する戸田市の特徴や課題を明確にしなが、さらなる取り組みを進めるものとし

※健康寿命 健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと
※※健康格差 地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差のこと

(2) 計画の位置づけ

「第2次戸田市健康増進計画」（以下「本計画」という。）は、健康増進法第8条第2項に規定する市町村健康増進計画であり、市政の基本指針となる「戸田市第4次総合振興計画」の健康づくり分野を推進する計画となります。また、「戸田市食育推進計画」（以下「食育計画」という。）など健康づくりに関連する戸田市の諸計画とも整合を図りながら策定するものです。



(3) 計画の期間

計画の期間は、平成26年度から30年度までの5か年とします。

なお、社会情勢等の変化などによって見直しが必要となった場合には、適切に見直すものとします。

第2節 計画の考え方

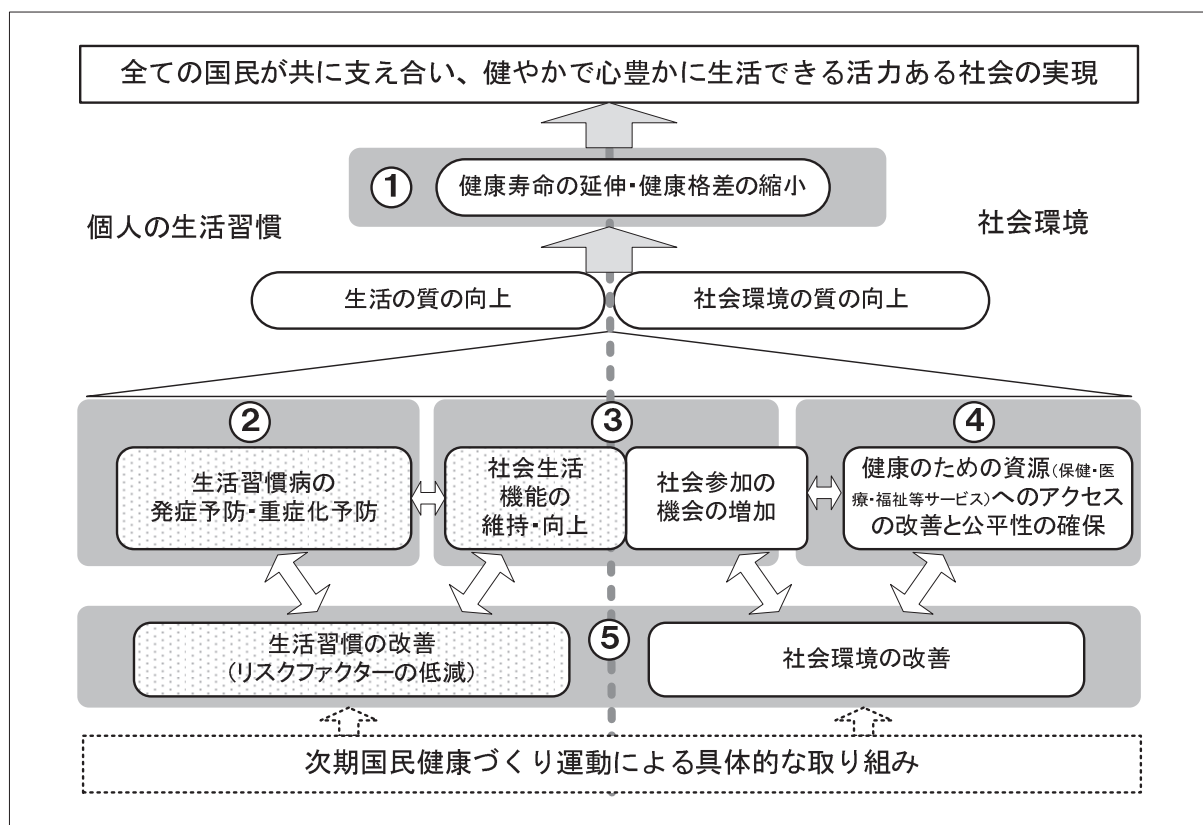
(1) 基本的な方向

本計画は、国及び県の基本的な方向に沿って策定します。

<国の考え方>

国は、健康日本21（第二次）の基本的な方向として、以下の5つを示しています。

- ① 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- ② 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- ③ 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
- ④ 健康を支え、守るための社会環境の整備
- ⑤ 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善



資料：健康日本21（第二次）の推進に関する参考資料 一部改編
(厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会 次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会)

＜県の考え方＞

県は、国の健康日本21（第二次）を踏まえて策定した「健康埼玉21」において、「県民一人一人がいつまでも健康を実感しながら、生き生きとした生活を送ることができる健康長寿埼玉の実現」に向けた基本方針として、国と同じ5つの柱を掲げています。

また、「健康埼玉21」の実現のため、「埼玉県健康長寿計画」を策定しました。基本方針の柱5つの項目について、現状、目指すべき方向性、施策の展開を載せるとともに、医療費の抑制を図ることも狙い、健康長寿埼玉プロジェクトとして、以下の4つを掲げています。

- ①市町村対象の「健康長寿モデル事業」の推進
- ②企業・団体における活動促進
- ③健康づくりの啓発を行うボランティア、健康長寿サポーターの養成
- ④プロジェクトの啓発活動

（2）計画の策定体制

① 第2次戸田市健康増進計画庁内検討委員会

本計画策定にあたって、健康づくりに関係のある各課で構成する「第2次戸田市健康増進計画庁内検討委員会」を設置し、計画案の作成と調整を行います。委員会の庶務は、福祉部福祉保健センターにおいて処理します。

② 戸田市保健対策推進協議会

戸田市の総合的な保健対策を推進する上で必要な事項を協議するために設置されている戸田市保健対策推進協議会を本計画の策定委員会とします。委員は市民、保健福祉関係者、学識経験者などから成り、市長の諮問に応じて、第2次戸田市健康増進計画庁内検討委員会で作成した計画案を審議し、協議会の案として市長に答申します。協議会の庶務は福祉部福祉保健センターにおいて処理します。

第3節 取り組み状況と評価

(1) 戸田市の健康づくりの取り組み状況

平成20年度に前計画を策定後、毎年、計画の分野別施策にそって、進捗管理を行ってきました。

① 食生活について

福祉保健センターや各公民館（生涯学習課）、保育園、小学校など関係各課では、前計画や食育計画等に基づき、食生活の改善や食育の推進について、様々な取り組みを実施しました。

公民館においては、小学生向けの事業、中学生向けの事業、男性料理教室、お菓子作り講座など、多様な内容の講座を実施しました。

また、保育園では、「保育計画」に基づき各園ごとに食育の推進に取り組んでおり、保育園の「食育ボード」に「食」に関する情報(クッキング保育の様子)の掲示、給食のレシピ配布)を紹介するなど、保護者の「食」に関する関心を高める取り組みを行いました。

さらに、学校においては、食事の役割、栄養のバランス、調理の基礎などの指導に努めました。

② 運動について

生涯学習課の講座や福祉保健センターの健康教室などで、日常生活を含め、身体を動かすことの啓発に努めました。

また、文化スポーツ課を始めとして、公民館、福祉センター（福祉総務課）など各課において、市民がスポーツにふれ、身体を動かす機会の提供に努めてきました。戸田マラソンin彩湖やボート教室などには、多くの市民が参加しました。

③ 休養とこころの健康について

こころの健康づくりに関する事業は、平成22年度までは障害福祉課が、平成23年度から福祉保健センターが主に担当し、各種相談事業や講演事業を行ってきました。また、福祉保健センターが開設したことにより、土曜日や日曜日の相談が可能になりました。

さらに、自殺対策の一環として、9月の自殺予防週間などには、ポスターの掲示やのぼり旗の設置、相談周知カードの設置場所を増やすなど、啓発活動を強化しました。

④ 歯の健康について

福祉保健センターでは、乳幼児や成人の歯科健診を実施するとともにむし歯や歯周病予防の歯科保健指導を行いました。小・中学校では歯科健診を実施し、むし歯や歯周病の予防教育を行いました。また、長寿介護課（地域包括支援センター）では、介護予防教室で口腔機能^{*}の向上について啓発を行いました。

⑤ アルコールについて

福祉保健センターでは、飲酒に関する正しい知識を啓発するとともに、マタニティ教室などではアルコールが胎児に及ぼす影響などについて啓発活動を行いました。

⑥ たばこについて

福祉保健センターの健康相談事業や特定保健指導、マタニティ教室などを通じて、喫煙による健康への影響について啓発に努めました。

⑦ 生活習慣病の予防について

福祉保健センターや生涯学習課では、健康講座などで、生活習慣病についての知識の普及啓発を行いました。

保険年金課及び福祉保健センターでは、戸田市の国民健康保険（以下「国保」という。）加入者を対象に、特定健康診査（以下「特定健診」という。）・特定保健指導^{**}を実施しました。戸田市独自の取り組みとして30歳代健康診査（以下「30歳代健診」という。）などを実施しました。

また、小学校では小児生活習慣病予防健診を行い、早期からの取り組みを実施しました。

^{*}口腔機能 高齢者が要介護状態にならないために必要な、噛み砕く、飲み込む、話すなどの口の機能
^{**}特定健康診査・特定保健指導 メタボリックシンドロームに着目した、国保や健保組合などの保険者が、40歳以上の加入者に対して実施する健康診査と保健指導

(2) 目標指標の評価

前計画で設定した24指標のうち目標値を達成したものは10項目、目標値は達成していないが改善したものは7項目、目標値を達成せず不変のものは1項目、後退したものは5項目でした。運動習慣のある人の割合の増加については比較できる数値が得られなかったため、平成25年度は評価できませんでした。また、前計画策定時には指標として取り上げませんでしたが、比較できる数値を参考として載せてあります。

(%)

| | 指標 | 平成20年度 策定年 | 平成25年度 目標値 | 平成25年度 結果 | | |
|-----------|---|---------------|---------------|--------------|------|---|
| 食生活 | 朝食を食べない人の割合の減少 | <全体> | 17.3 | 14.0 | 19.0 | × |
| | | <中学生> | 7.4 | 5.0 | 3.4 | ◎ |
| | 1日のうち、主食・主菜・副菜のそろった食事を1回以上摂っている人の割合の増加 | 76.3 | 80.0 | 80.8 | ◎ | |
| | 「食育」について言葉も内容も知っている人の割合の増加 | 34.9 | 40.0 | 43.0 | ◎ | |
| 運動 | 通勤・通学・買い物等も含め、1日合計30分以上週に2回以上身体を動かしている人の割合の増加 | <全体> | 63.3 | 70.0 | 67.6 | ○ |
| | | <30歳代> | 49.2 | 60.0 | 61.2 | ◎ |
| | 運動習慣のある人 ¹⁾ の割合の増加 | 31.4 | 35.0 | — | — | |
| | <参考> 通勤・通学等を含め1日合計30分以上週2回以上、1年以上継続して身体を動かしている人の割合 | 42.4 | — | 57.2 | — | |
| | 運動不足だと思わない人の割合の増加 | 17.6 | 25.0 | 16.9 | × | |
| 休養とこころの健康 | 自分のこころの状態が健康だと感じる人の割合の増加 | 76.8 | 80.0 | 76.8 | △ | |
| | 休養がとれていると感じる人の割合の増加 | 77.4 | 80.0 | 72.3 | × | |
| | ストレスの発散方法がわからない、何をやっても発散できない人の割合の減少 | 5.5 | 3.5 | 1.8 | ◎ | |

1) 1日合計30分以上週に2回以上、1年以上継続して身体を動かしている（通勤・通学は含まない）人

◎印は目標値達成 ○印は達成してないが改善 △印は不変 ×印は後退 (％)

| | 指標 | 平成20年度 策定年 | 平成25年度 目標値 | 平成25年度 結果 | |
|--------------------------------------|---|---------------|---------------|----------------|---|
| 歯 の 健 康 | 自分の歯を20本以上持っている人の割合の増加 <50歳代> | 66.2 | 73.0 | 68.8 | ○ |
| | 12歳児（中学1年生）の1人平均むし歯数の減少 | 1.52本 | 1本 | 0.79本 | ◎ |
| | 定期的に歯科健診を受診している人の割合の増加 | 12.2 | 20.0 | 23.1 | ◎ |
| | 歯間部清掃用具を使用している人の割合の増加 | 23.4 | 30.0 | 31.5 | ◎ |
| | 喫煙が及ぼす健康影響（歯周病）を知らない人の割合の減少 | 40.5 | 35.0 | 36.4 | ○ |
| ア ル コ ー ル | ほぼ毎日飲酒する人の割合の減少 | 25.1 | 22.0 | 25.7 | × |
| | 適度な飲酒の量を知っている人の割合の増加 | 39.8 | 50.0 | 44.1 | ○ |
| た ば こ | 喫煙者の割合の減少 | 23.0 | 20.0 | 17.9 | ◎ |
| | 非喫煙者への健康影響を知らない人の割合の減少 | 6.0 | 3.0 | 5.0 | ○ |
| 生 活 習 慣 病 の 予 防 | メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）について名前も内容も知っている人の割合の増加 | 63.1 | 80.0 | 68.5 | ○ |
| | BMIが25以上の人の割合の減少 | 21.8 | 18.0 | 18.6 | ○ |
| | 特定健診の受診率の増加 | 36.1 | 65.0 | 34.0 (23年度) | × |
| | 胃がん検診の受診率の増加 | 24.6 | 30.0 | 34.4 | ◎ |



◆ 第2章 ◆

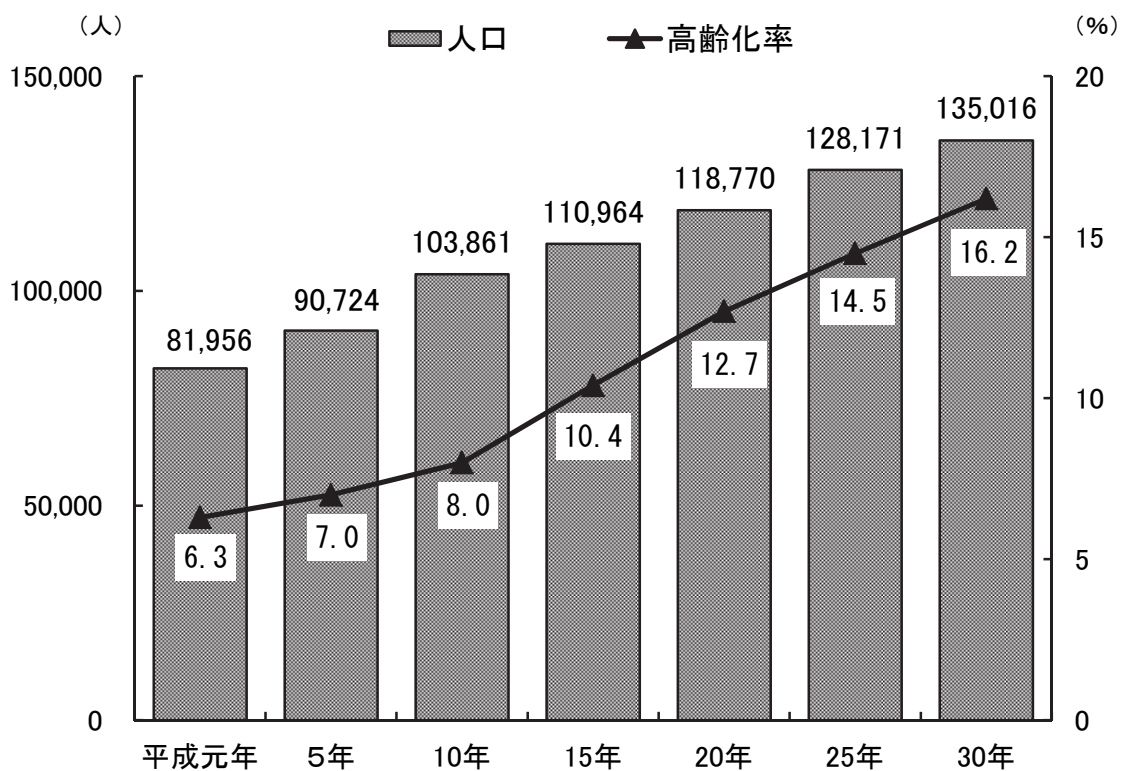
健康づくりをめぐる現状と課題

第1節 人口動態・健康状況

(1) 人口動態

① 人口と高齢化率の推移

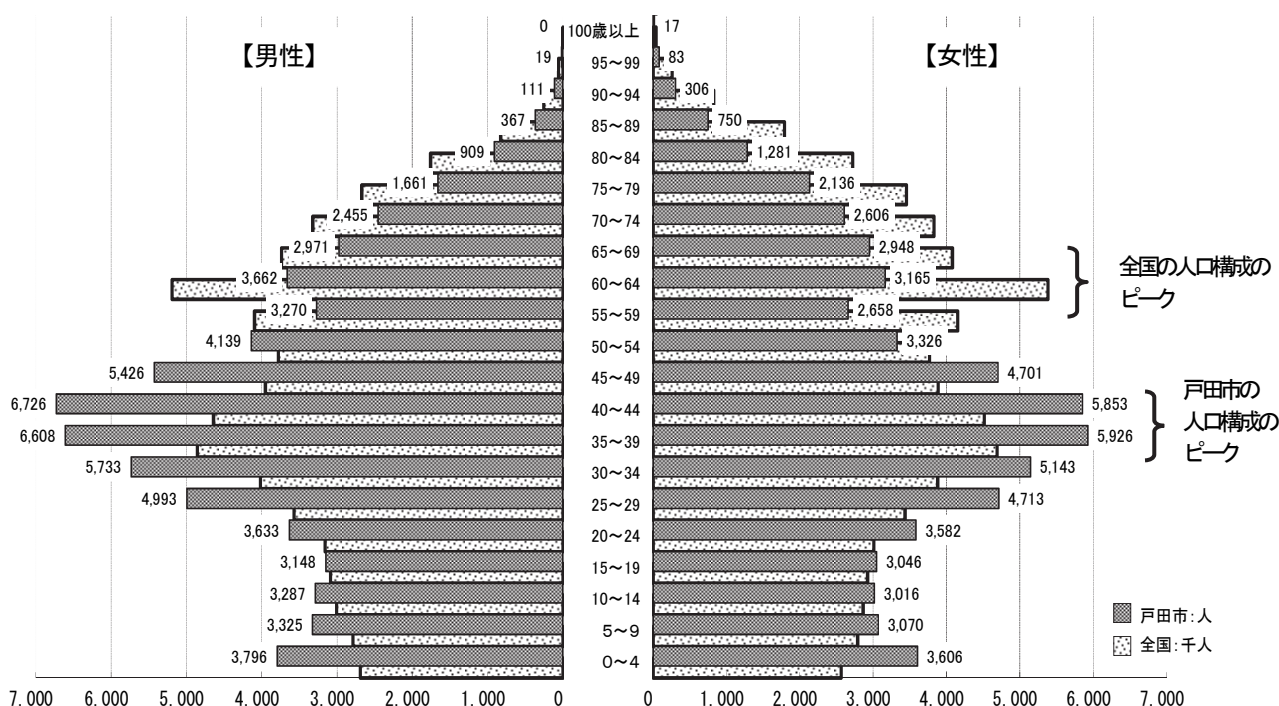
平成25年1月1日現在、本市の人口は128,171人で、今後も増加の予測となっています。65歳以上の人口の割合（高齢化率）は14.5%で、国の24.1%（平成24年）、県の22.0%（平成24年）に比べると低いですが、今後、人口の増加とともに、高齢化率及び高齢者の人口も増加していきます。



資料：市民課（住民基本台帳人口）各年1月1日現在
平成30年は推計値（戸田市第4次総合振興計画）

② 年齢5歳階級別人口

人口構成については、35～44歳の子育て世代が最も多くなっています。国(平成23年)と比べると、若い年代が人口構成のピークとなっています。今後は、この世代の加齢に伴い、ピークが上方へスライドしていくと思われます。



資料：市民課（住民基本台帳）平成25年1月1日現在
人口動態統計（国）平成23年10月1日現在

③ 転出入の状況

本市は、毎年約1万人が転入し、約9,000人が転出しています。戸田市人口移動実態調査（平成23年）によると、転出の理由は転勤が最も多く、居住年数は5年未満の人が約6割を占めています。

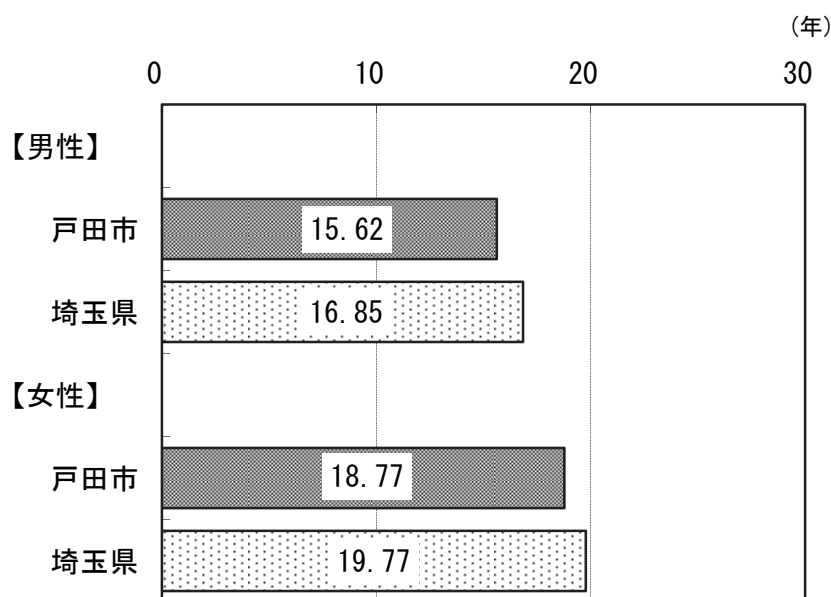
また、転出者、転入者とも、25～39歳までの人が全体の半数以上を占めています。

(2) 健康状況

① 健康寿命

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間をいいます。算定方法に特に決まりはなく、県は、「65歳に達した県民が自立した生活を送る期間（要介護*2以上になるまでの期間）」としています。本市も同様の考え方とします。

平成23年は、男性が15.62歳、女性が18.77歳で、男女とも県より短いです。



資料：平成24年度版埼玉県の健康指標総合ソフト

② 要介護認定者

高齢者の増加に伴って、要介護認定者も増加しています。今後、さらに要介護認定者の増加が予測されます。

各年9月末

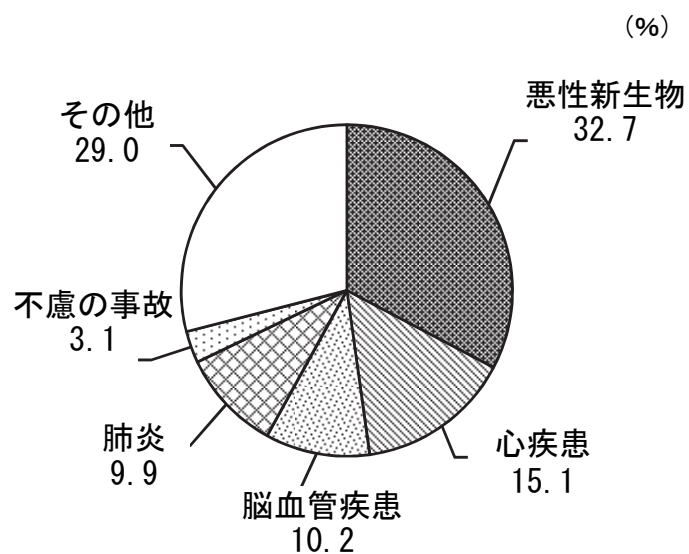
| | 実績値 | | | | | | 推計値 |
|--------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | 平成20年 | 21年 | 22年 | 23年 | 24年 | 25年 | 26年 |
| 高齢者人口 (人) | 15,735 | 16,601 | 17,037 | 17,529 | 18,900 | 19,322 | 19,978 |
| 認定者数 (人) | 2,137 | 2,283 | 2,435 | 2,579 | 2,935 | 3,002 | 3,065 |
| 認定者率 (%) | 13.58 | 13.75 | 14.29 | 14.71 | 14.85 | 14.89 | 15.34 |

資料：長寿介護課 推計値は第5期戸田市高齢者福祉計画・介護保険事業計画

※要介護 介護保険制度の介護を必要とする状態。区分は要支援1から要介護5までの7段階（平成25年現在）

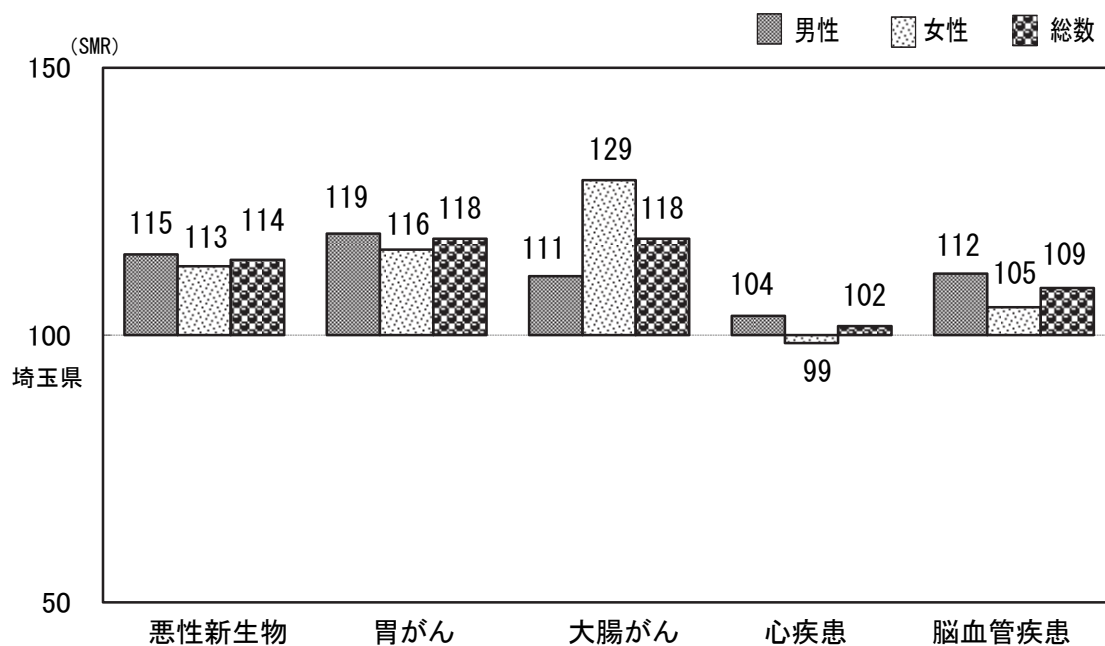
③ 主要原因別死亡

本市の全死因に占める主要原因別の死亡割合は「悪性新生物（がん）」が全体の3割を占め、全国と同様の状況となっています。



資料：人口動態統計（平成19年～23年）

標準化死亡比（SMR）※をみると、埼玉県平均を100とした場合「悪性新生物」、特に「胃がん」と「大腸がん」による死亡の割合が高いです。

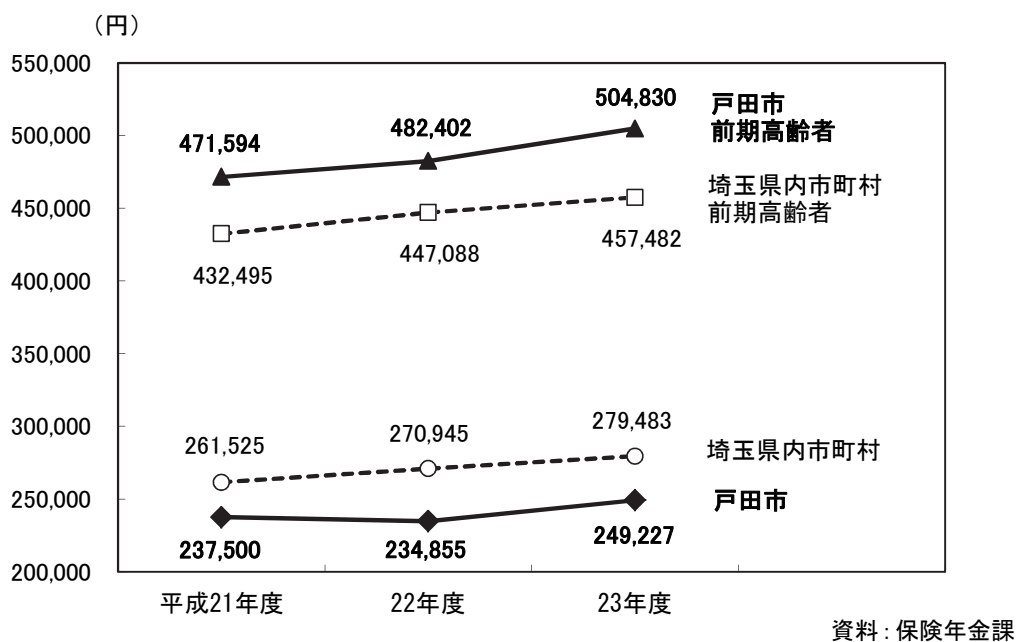


資料：平成24年度版埼玉県の健康指標総合ソフト（平成19年～23年）

※標準化死亡比（SMR） 死亡率はその集団の年齢構成に大きく影響されることから、異なった年齢構成を持つ集団の死亡率を比較するために標準的な年齢構成に合わせて、年齢階級別の死亡率を算出して比較したもの

④ 国保医療費

戸田市の国保加入者一人当たり医療費は、埼玉県内市町村平均と比べると全体では低いですが、前期高齢者※は高く、平成23年度は県内63市町村中2位です。



第2期戸田市国民健康保険特定健康診査等実施計画（平成25年度）によると、入院以外のレセプト※※件数は、糖尿病や高血圧、心疾患などの生活習慣病が約4割を占め、最も多いのは高血圧性疾患で24.5%です。

※前期高齢者 国保に加入している65歳以上75歳未満の人
 ※※レセプト 医療機関が各健康保険組合に請求する診療報酬明細書のこと

◆ 課 題 ◆

健康寿命を延ばすこと

65歳健康寿命は県平均より短く、高齢化率や要介護認定者率は今後も上昇し続ける予測です。高齢になっても、健康で生き生きとした生活が続けるために、介護を必要とする状態にならないような取り組みが必要です。

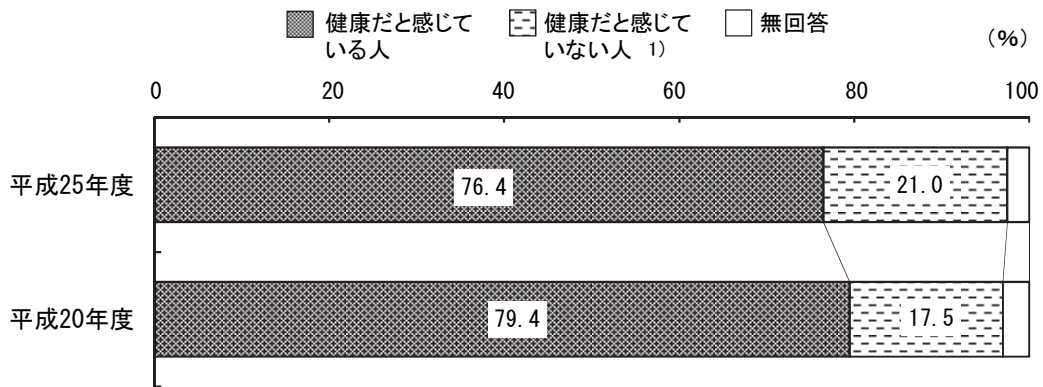
死因別死亡率では悪性新生物・心疾患・脳血管疾患の3大疾患で6割を占めています。

国保加入者のうち、前期高齢者の一人当たり医療費は県内でも高いです。国保加入者が医療機関にかかる（入院を除く）原因の4割は生活習慣病で、特に高血圧性疾患が大きな割合を占めています。高齢になっても健康で自立した生活ができるためには、若いころから、減塩やバランスの良い食生活、適度な運動などの望ましい生活習慣を身につける必要があります。

第2節 健康意識について

健康づくりを進めていくためには、市民の健康づくりに取り組む意識が大切です。健康への意識をもって、様々な取り組みを行うことで、健康の増進につながります。健康への意識は、食生活、運動、こころ及び歯の健康等、いずれの取り組みにも関わるため、「健康意識」という概念を別に取り上げました。

健康だと感じている人の割合は、「健康だと思う」と「おおむね健康だと思う」を合わせると76.4%ですが、前計画策定時より減少しています。

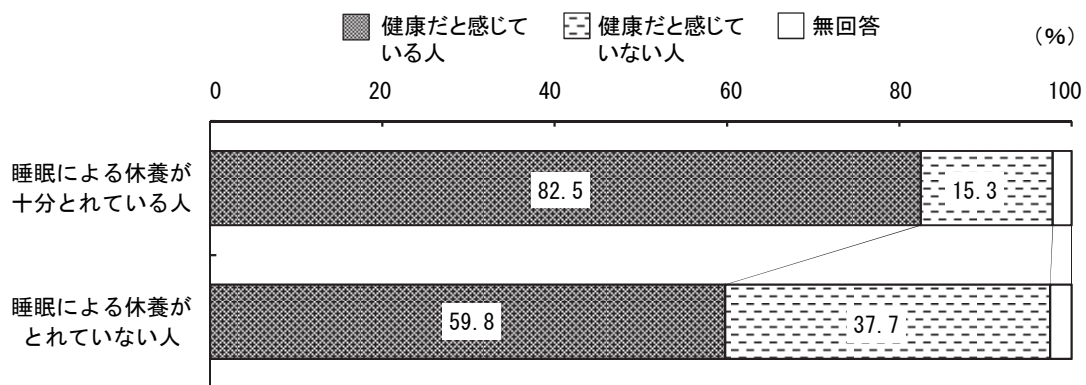


注) 無回答の値は省略

1) 自分自身の健康状態を「あまり健康ではないと思う」または「健康ではないと思う」と回答した人

資料：戸田市健康づくりに関する市民アンケート（平成25年度）
戸田市健康増進計画アンケート（平成20年度）

睡眠による休養が十分とれている（「おおむねとれている」を含む）人については、健康だと感じている人は8割を超えています。睡眠による休養がとれていない（「あまりとれていない」を含む）人については、6割弱と少ないです。

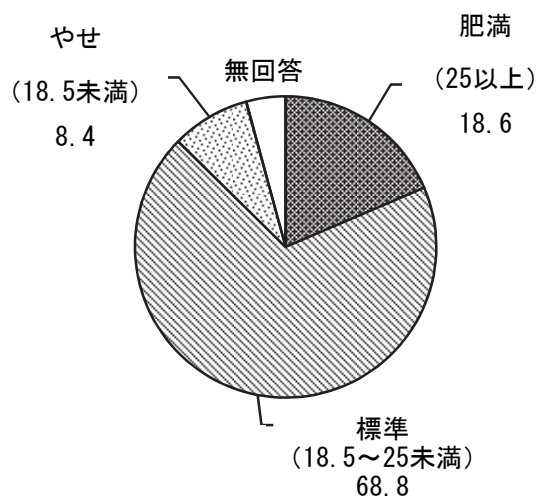


注) 無回答の値は省略

資料：戸田市健康づくりに関する市民アンケート（平成25年度）

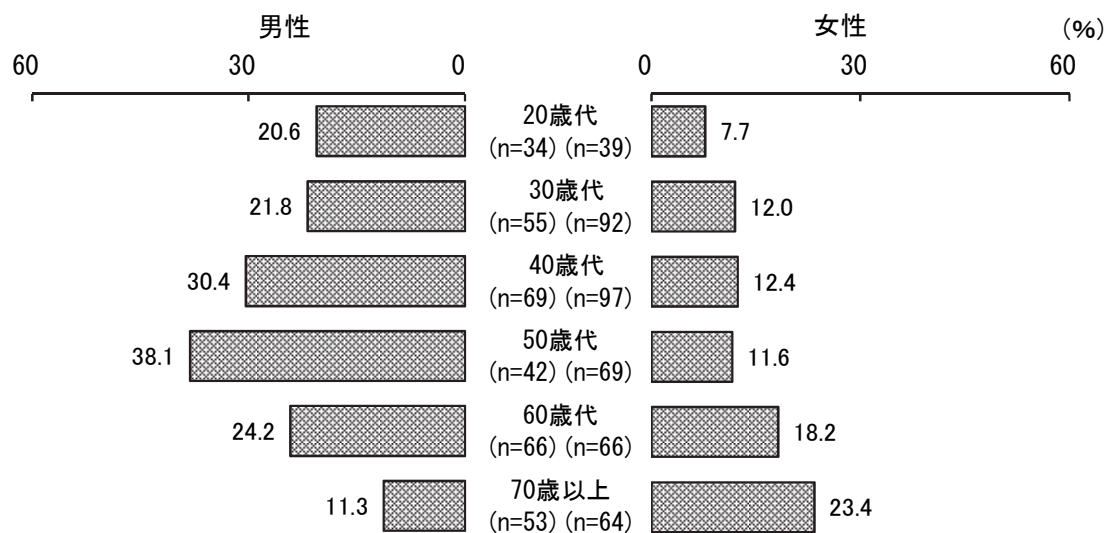
肥満（BMI※25以上）の人は、18.6%です。男性50歳代は4割近く、40歳代も3割に達して特に多いです。

(%)



注) 無回答の値は省略

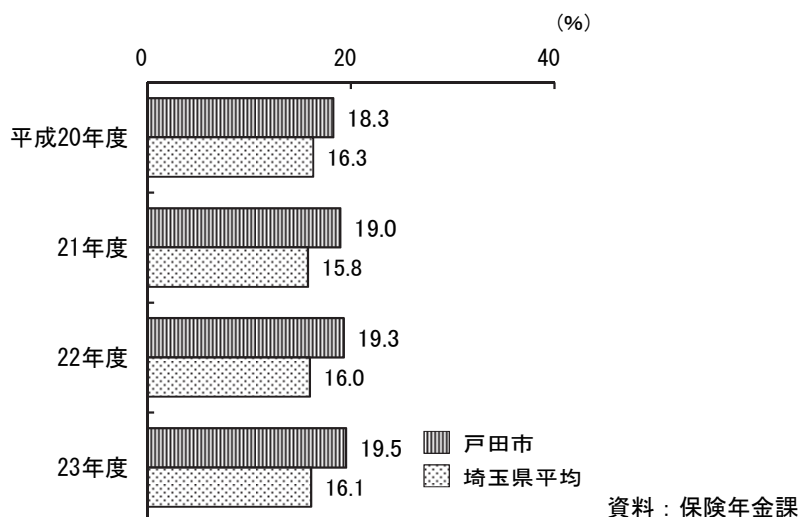
【肥満（BMI 25以上）の人の割合】



資料：戸田市健康づくりに関する市民アンケート（平成25年度）

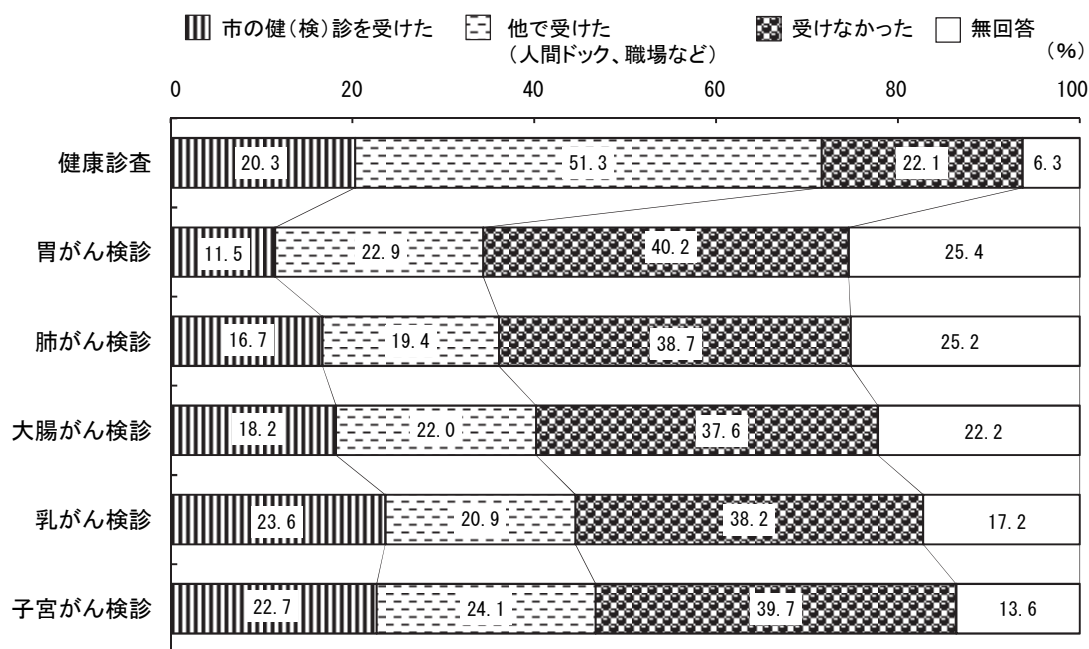
※BMI 身長と体重から算出した体格指数のこと。体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出する
 18.5未満：やせ 18.5~24.9：標準 25以上：肥満

平成23年度の国保の特定健診受診者の結果からメタボリックシンドロームに該当する人の割合をみると、19.5%で県平均と比べて高いです。



過去1年に健康診査（特定健診・人間ドック・職場健診など）を「受けなかった」人の割合は22.1%です。

がん検診の受診率（「市の健診を受けた」及び「他で受けた」人の率）は前計画策定時より、いずれも上がっています。女性特有のがん検診（乳がん検診・子宮がん検診）は、他のがん検診より受診率が高い傾向です。



注) 胃・肺・大腸・乳がん検診は40歳以上の割合
資料：戸田市健康づくりに関する市民アンケート（平成25年度）

特定健診の受診率は国や県平均に比べると高いですが、年々低下しています。

(%)

| | 戸田市 | 埼玉県平均 | 国平均 |
|----------|------|-------|------|
| 平成 20 年度 | 36.1 | 31.9 | 30.9 |
| 21 年度 | 35.7 | 31.7 | 31.4 |
| 22 年度 | 34.4 | 32.3 | 32.0 |
| 23 年度 | 34.0 | 33.1 | 32.7 |

資料：保険年金課 国平均は厚生労働省ホームページ

◆ 課 題 ◆

① 健康と感じている人を増やすこと

市全体の健康度を上げるためには、健康だと感じている人を増やしていく必要があります。

② 健康診査（特定健診等）やがん検診の受診率を上げること

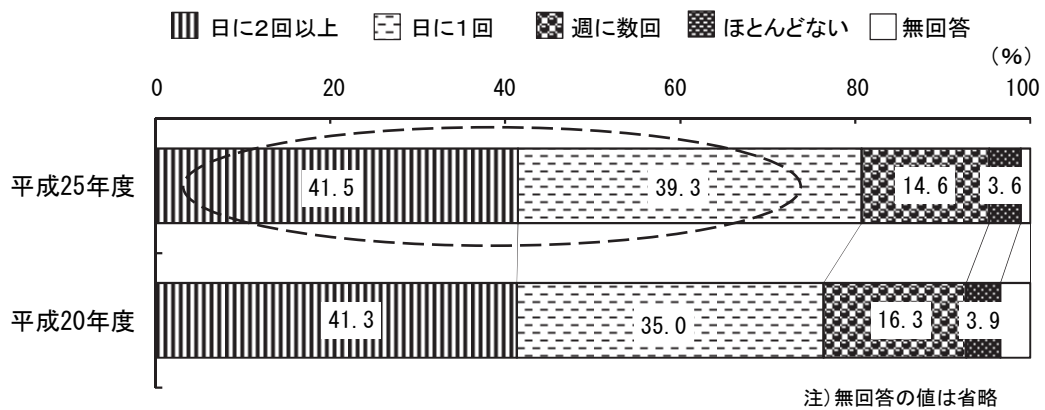
自分で自分の健康管理をするには、健診（検診）を受診し、自分の健康状態を把握することが必要です。病気の早期発見、早期治療のため、健診（検診）の効果的な受診勧奨を行い、受診率の向上を図る必要があります。

第3節 分野別の状況

(1) 食生活について

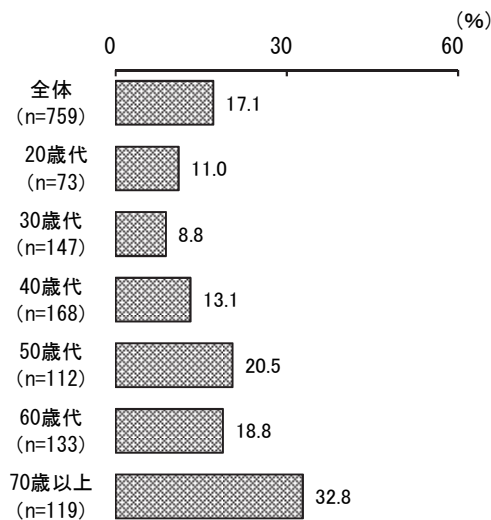
◆現 状◆

主食・主菜・副菜のそろった食事を食べる頻度が、日に1回以上の人の割合は80.8%です。前計画策定時より上昇していますが、20歳代は65.7%です。



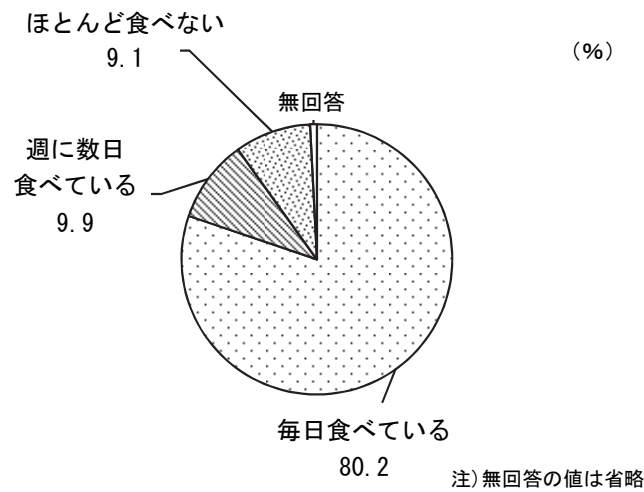
資料：戸田市健康づくりに関する市民アンケート（平成25年度）
戸田市健康増進計画アンケート（平成20年度）

「自分に合った食事内容と量を具体的に言えるほど、よく知っている」人の割合は全体で17.1%です。年代別にみると、30歳代が最も低いです。

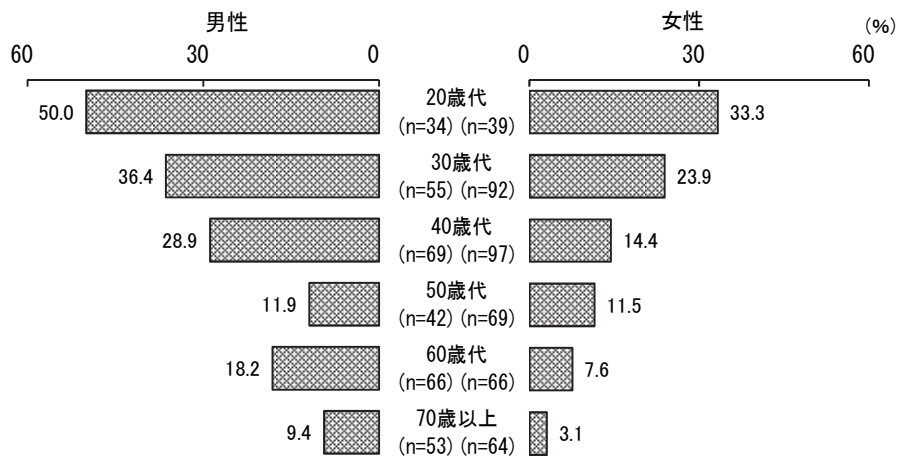


資料：戸田市健康づくりに関する市民アンケート（平成25年度）

「朝食をほとんど食べない」と「朝食を週に数日食べている」人の割合は、合わせて19.0%です。特に、男性の20歳代は50.0%と最も高い状況です。

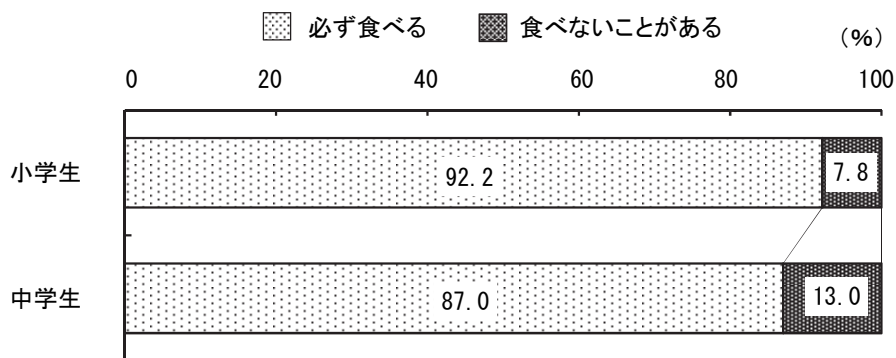


【週に数日、ほとんど食べない人の割合】



資料：戸田市健康づくりに関する市民アンケート（平成25年度）

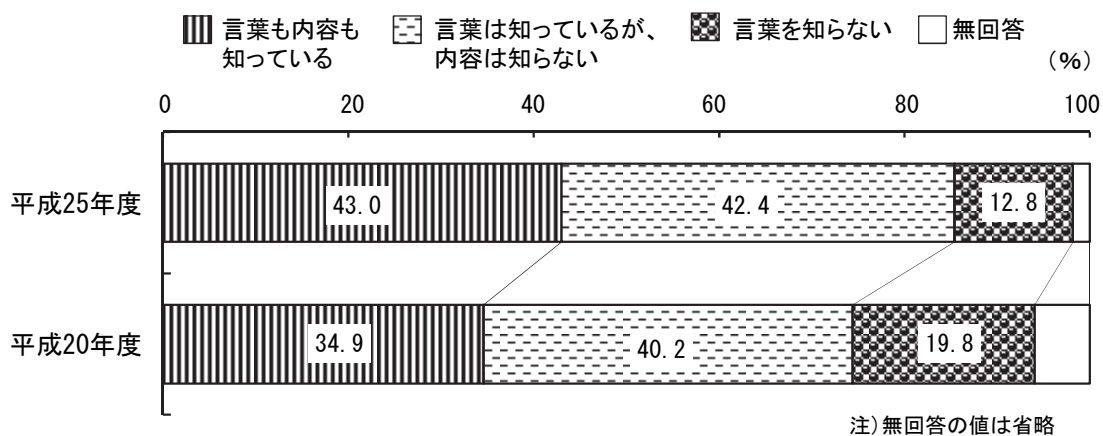
小中学生で朝食を食べないことがある¹⁾のは、約1割です。



資料：埼玉県教育に関する3つの達成目標（平成24年度）

1) 「一週間に2～3日食べないことがある」「一週間に4～5日食べないことがある」「ほとんど食べない」児童生徒の合計

「食育」という言葉も内容も知っている人の割合は43.0%で前計画策定時より高いです。



資料：戸田市健康づくりに関する市民アンケート（平成25年度）
戸田市健康増進計画アンケート（平成20年度）

◆課題◆

① 自分にあった食事内容と量でバランスよく食べる人を増やすこと

自分にあった食事内容と量をよく知っている人は2割にとどまっています。主食・主菜・副菜のそろった食事を食べている人の割合は、全体としては増加しましたが、若い世代が低い状況であり、十分とは言えません。

また、全体では朝食の欠食が増加しています。正しい食習慣を身につけることが必要です。

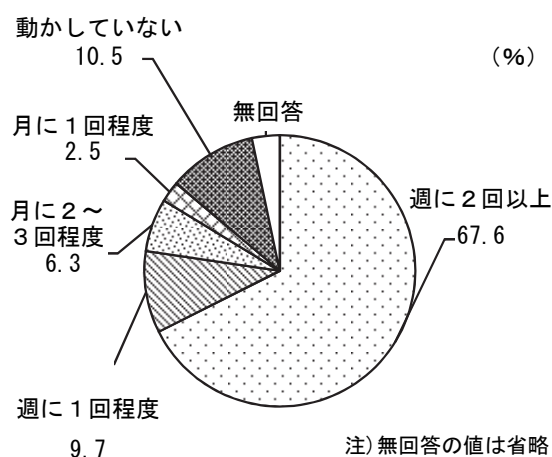
② 「食育」という言葉も内容も知っている人の割合を増やすこと

「食育」という言葉も内容も知っている人の割合は前計画策定時より増加しており、「食育」に対する関心は高まっていますが、まだ十分とは言えません。

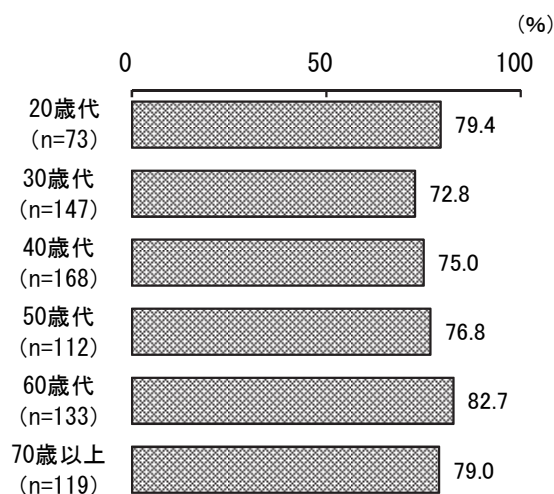
(2) 運動について

◆現 状◆

通勤・通学・買い物等を含め、1日合計30分以上、身体を動かす頻度が「週2回以上」の人の割合は67.6%で、前計画策定時の63.3%より増加しています。年代別では、30歳代が最も低いです。



【週に1回以上、身体を動かす人の割合】

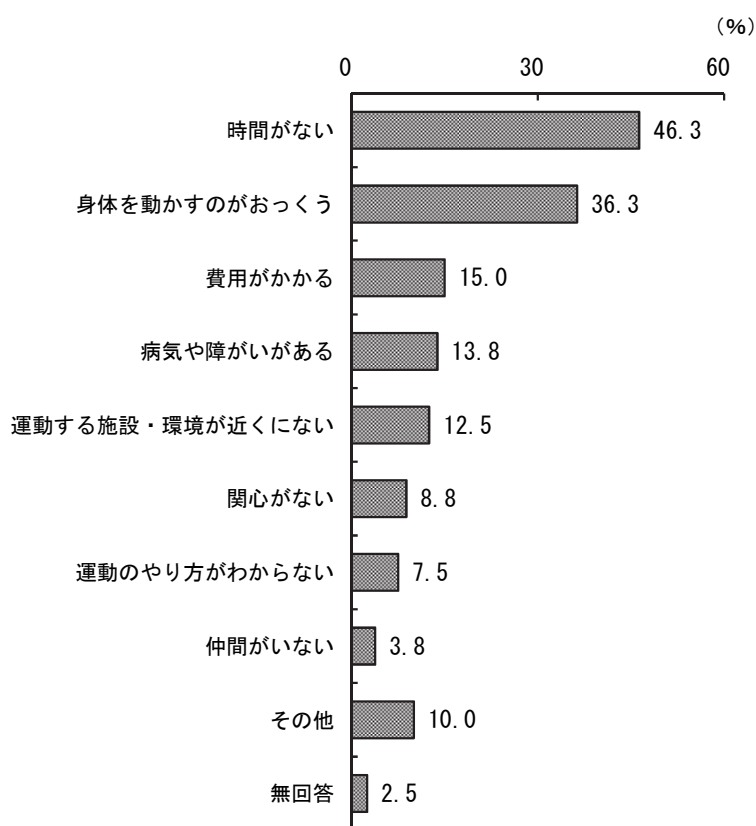


資料：戸田市健康づくりに関する市民アンケート（平成25年度）

戸田市市民意識調査（平成22年度）によると、週2回以上スポーツ・レクリエーション活動する人の割合は23.5%です。今回の市民アンケートの67.6%に比べ、44.1ポイント低いことから、スポーツ・レクリエーション活動を通してではなく、通勤・通学等で身体を動かしている人が多いことがわかります。

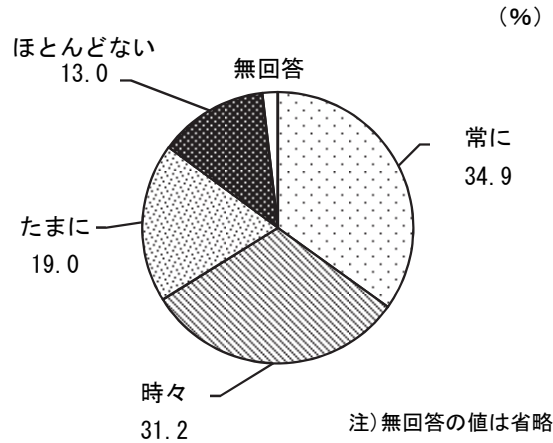
埼玉県教育に関する3つの達成目標・体力に関するアンケート調査（平成24年度）によると、学校の体育の授業以外に外遊びや運動・スポーツ（習い事のスポーツ含む）を、1時間以上、週3回以上する小学生の割合は48.7%（1～6年生の平均）です。中学1・2年生（部活動・スポーツクラブの活動含む）の平均は72.9%ですが、中学3年生は15.7%と低くなっています。

今回の市民アンケートで身体を「動かしていない」と回答した人の理由は、「時間がない」が46.3%で最も多く、続いて「身体を動かすのがおっくう」が36.3%です。

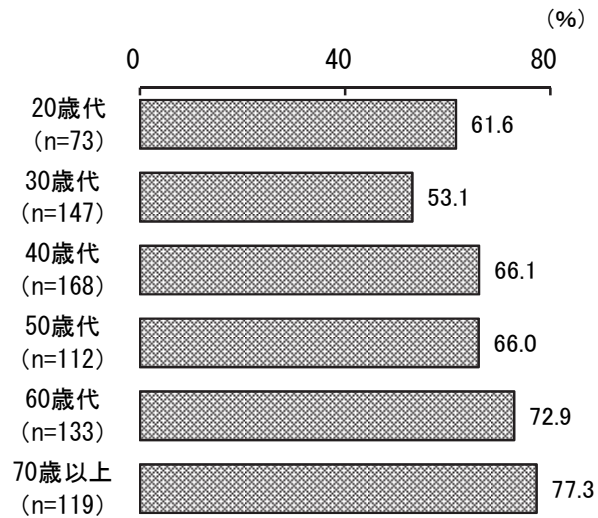


資料：戸田市健康づくりに関する市民アンケート（平成25年度）

日ごろ歩くことを心がけている人の割合は、「常に」と「時々」を合わせると66.1%です。年代別でみると、30歳代の人是最も低くなっています。



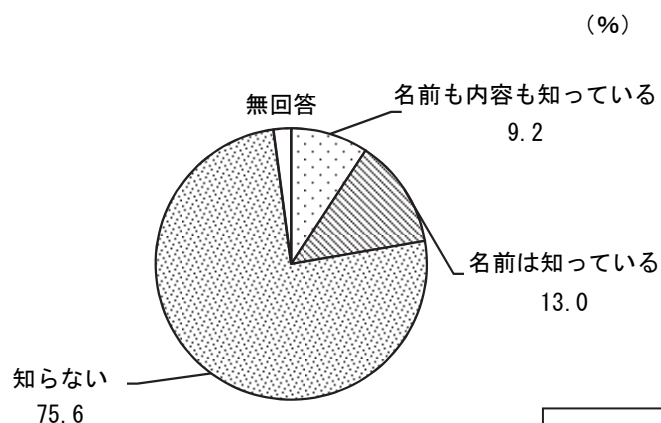
【常に、時々心がけている人の割合】



資料：戸田市健康づくりに関する市民アンケート（平成25年度）

戸田市市民意識調査（平成22年度）によると、今後したいスポーツ・レクリエーション活動は、ウォーキングが36.9%で最も多く、すべての年代で上位に入っています。

「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」という言葉も内容も知っている人の割合は9.2%です。



【ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは…】
骨、関節、筋肉などの運動器の動きが衰えることで暮らしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり寝たきりになる可能性が高い状態。

資料：戸田市健康づくりに関する市民アンケート（平成25年度）

◆課題◆

日常生活で身体を動かすことを意識し、習慣化している人を増やすこと

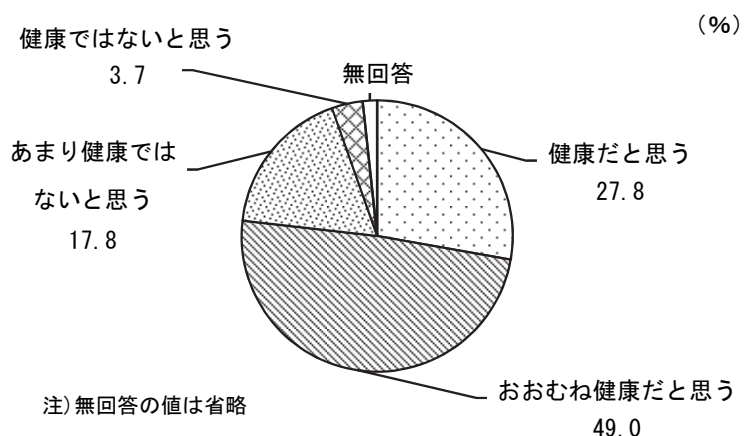
通勤・買い物等を含めて身体を動かす人の割合は、前計画策定時と比べて増加しましたが、まだ十分ではありません。スポーツ・レクリエーション活動への参加はさらに低い状況ですが、まずは、日常生活も含めて身体を動かすことを習慣化する人を増やすことが必要です。

身体を動かしていない人の理由は「時間がない」が多いため、日常生活の中で上手に時間をつくり、身体を動かす工夫が必要です。運動がおっくうな人には、身体を動かすことの動機づけが必要です。

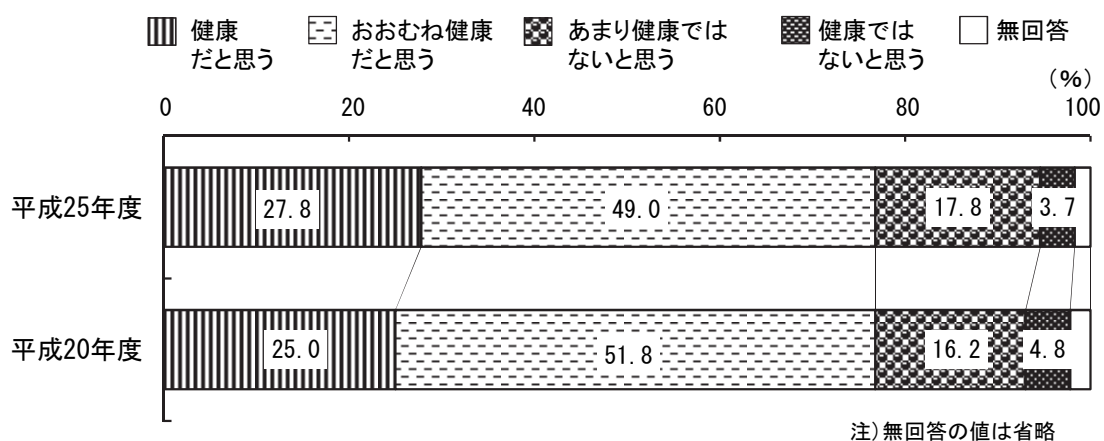
(3) 休養とこころの健康について

◆現 状◆

こころが健康と感じている人の割合は、「健康だと思う」と「おおむね健康だと思う」を合わせると76.8%で前計画策定時と同じです。

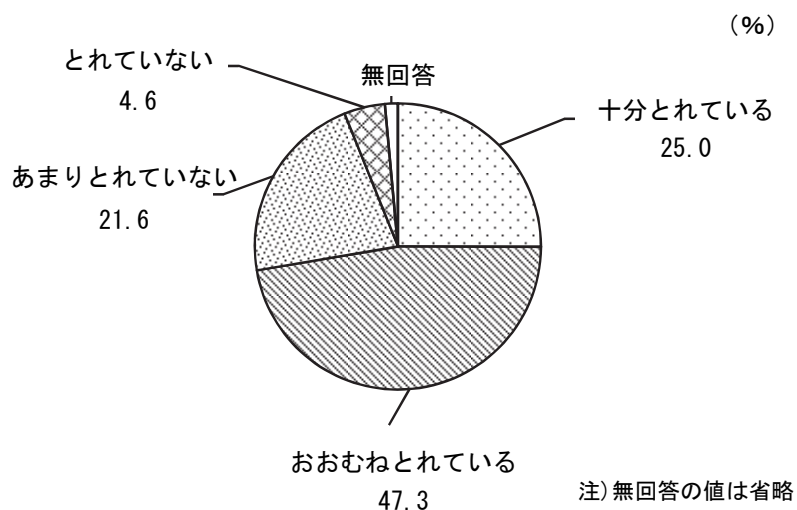


資料：戸田市健康づくりに関する市民アンケート（平成25年度）



資料：戸田市健康づくりに関する市民アンケート（平成25年度）
戸田市健康増進計画アンケート（平成20年度）

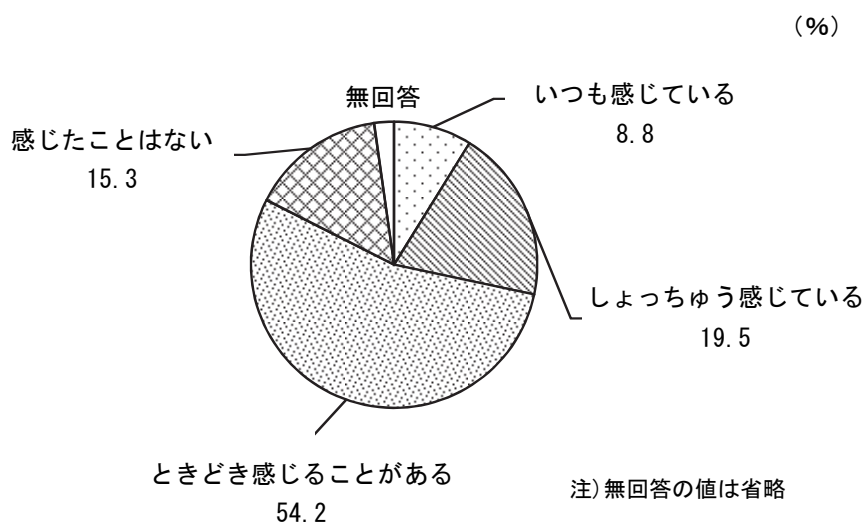
睡眠による休養が十分とれている人の割合は、「十分とれている」と「おおむねとれている」を合わせると72.3%で前計画策定時と比べて低いです。



資料：戸田市健康づくりに関する市民アンケート（平成25年度）

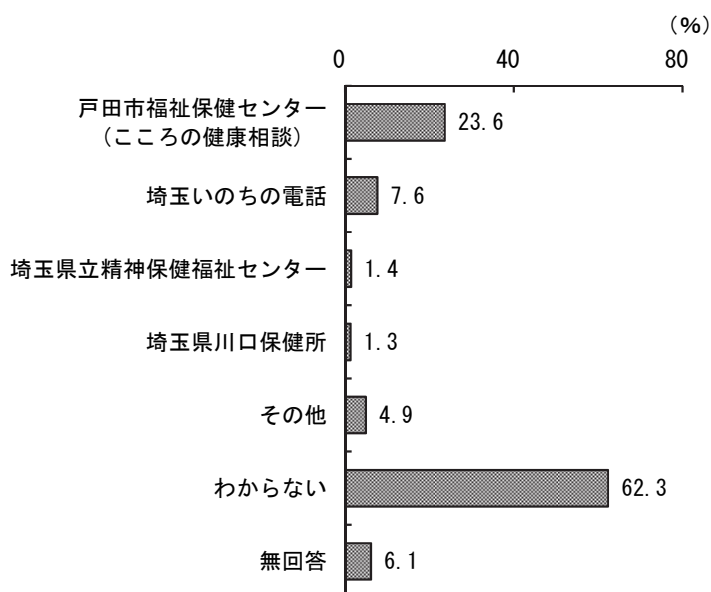
過去1か月間で悩みやストレスを感じたことのある人の割合は、「いつも感じている」「しょっちゅう感じている」「ときどき感じている」を合わせると82.5%です。

「いつも感じている」人のうち、こころの健康状態が「健康ではないと思う」と「あまり健康ではないと思う」人の割合は合わせて76.1%です。



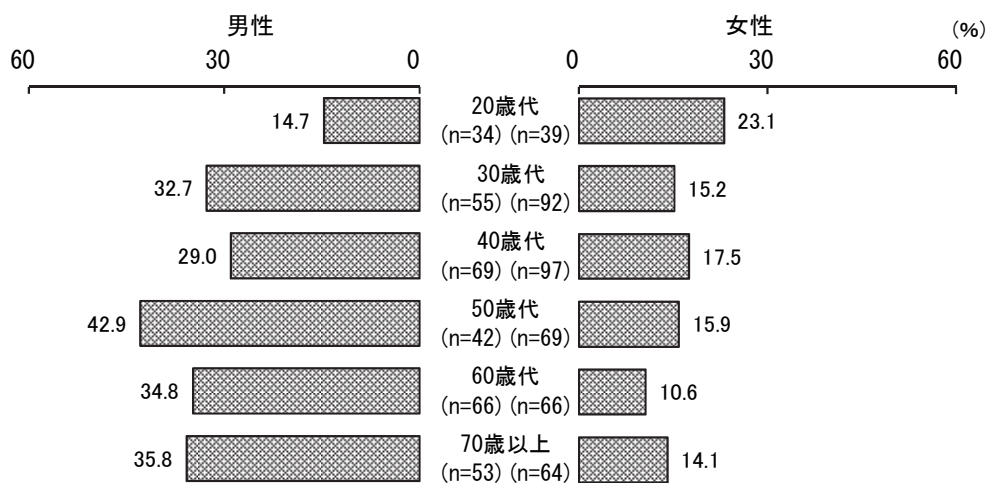
資料：戸田市健康づくりに関する市民アンケート（平成25年度）

こころの健康問題について、相談窓口が「わからない」人の割合は62.3%です。



資料：戸田市健康づくりに関する市民アンケート（平成 25 年度）

こころの健康問題について相談できる人が身近に「いない」人の割合は、23.3%です。男性は女性より多く、特に50歳以上は「いない」人の割合が女性の2倍以上です。



資料：戸田市健康づくりに関する市民アンケート（平成 25 年度）

人口動態統計の主要原因別死亡割合を見ると、自殺は、全体では第5位で3.8%ですが、青年期は約6割、壮年期は約3割弱で、どちらも第1位となっています。

| | 幼年期 (0～4歳) | 少年期 (5～14歳) | 青年期 (15～24歳) | 壮年期 (25～44歳) | 中年期 (45～64歳) | 高齢期 (65歳以上) |
|-----|-------------------------|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 第1位 | 先天奇形及び 染色体異常 59.1 | 不慮の事故 66.7 | 自殺 61.1 | 自殺 26.8 | 悪性新生物 41.8 | 悪性新生物 31.6 |
| 第2位 | その他の 新生物 4.5 | 心疾患 33.3 | 不慮の事故 16.7 | 悪性新生物 22.5 | 心疾患 13.9 | 心疾患 15.7 |
| 第3位 | インフル エンザ 4.5 | - | 悪性新生物 5.6 | 心疾患 10.9 | 脳血管疾患 9.7 | 肺炎 12.1 |

注) 心疾患は高血圧性を除く

資料：人口動態統計（平成19年～23年）

◆課題◆

① こころの状態が健康と感じている人を増やすこと

こころが健康と感じている人は7割を超えていますが、多くの方がストレスを感じています。ストレスは心の健康状態とも関連するため、上手につきあう方法を身につける必要があります。

② 必要な時にこころの健康相談を受けることができる人を増やすこと

こころの健康について、相談窓口を知らない人が約6割、相談相手がいな人が約2割いること、また、自殺が青年期・壮年期の死亡原因の1位であることから、誰もが、必要な時に相談が受けられる環境づくりが必要です。

(4) 歯の健康について

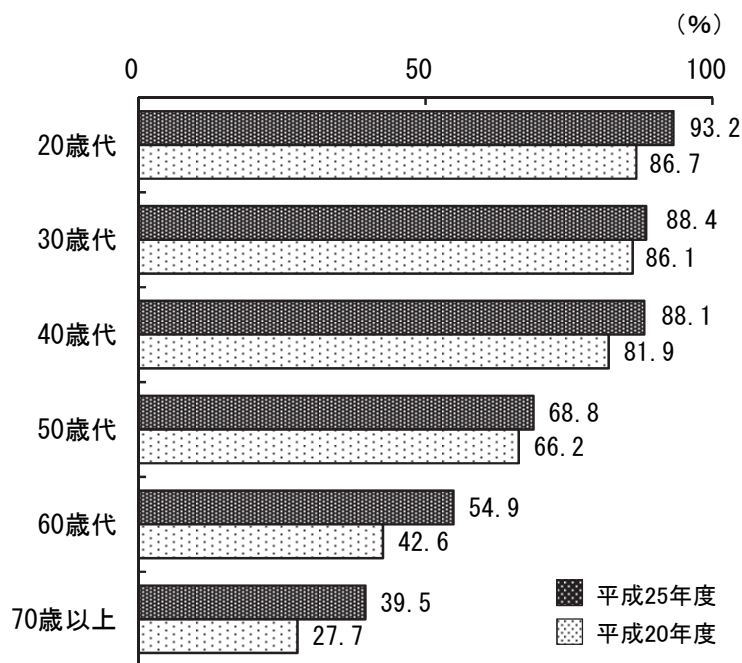
◆現 状◆

戸田市福祉保健センター年報（平成24年度版）によると、3歳児健診では、むし歯のない児の割合が82.8%です。

戸田市の平成24年度の学校歯科健診の結果によると、むし歯のない中学1年生の割合は58.16%で、文部科学省学校保健統計調査（平成24年度）の全国平均57.22%を上回っています。

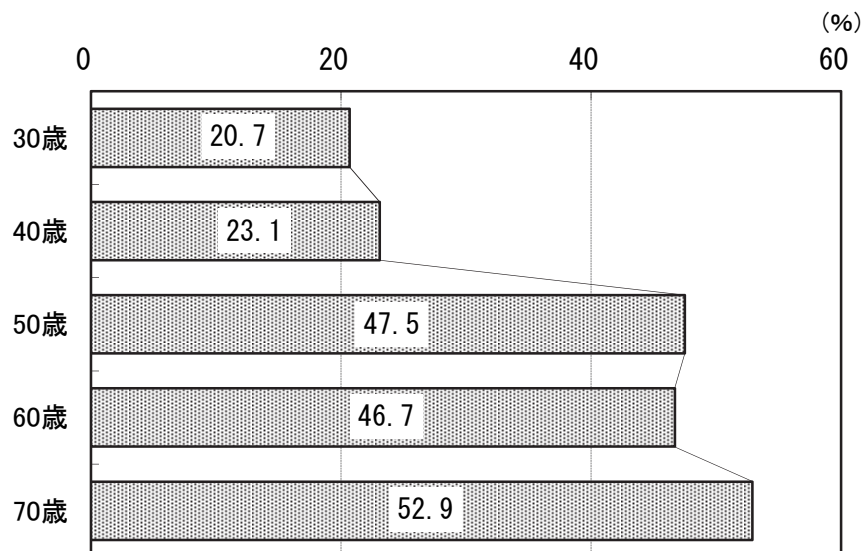
平成23年度学校保健会報によると、中学1年生の1人平均むし歯本数は、0.79本で埼玉県（平成24年度埼玉県歯科保健サービスマップデータ集）の平均1.05より低いです。

自分の歯の本数が20本以上ある人の割合は、どの年代においても、前計画策定時と比べて増加しています。しかし、年齢が上がるにつれて、その割合は減少し、特に50歳代から急激に減少しています。



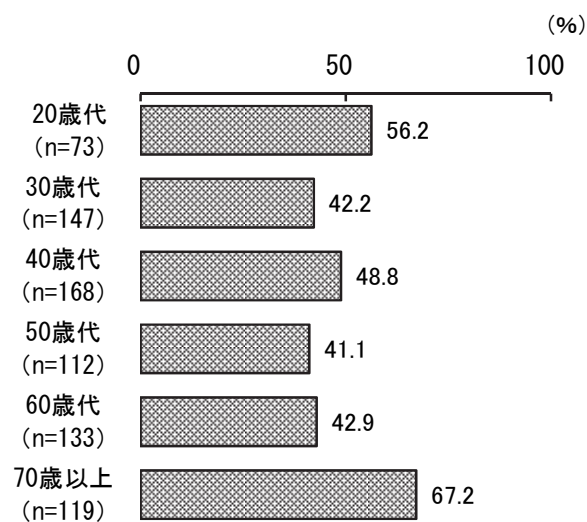
資料：戸田市健康づくりに関する市民アンケート（平成25年度）
戸田市健康増進計画アンケート（平成20年度）

成人歯科健康診査を受けた人のうち歯周病*の人の割合は、33.8%です。50歳で47.5%と急増しています。



資料：戸田市福祉保健センター年報（平成24年度版）

よく噛んで食事している人の割合は、48.5%です。年齢別では、ばらつきが見られます。

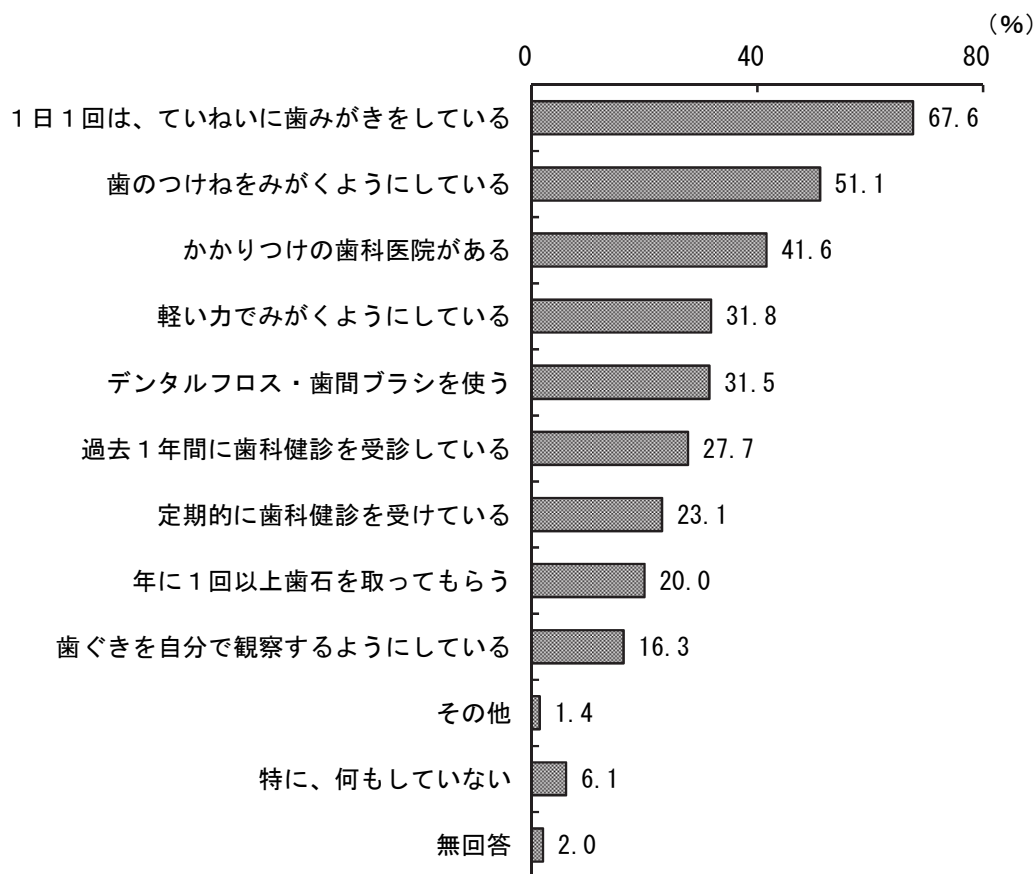


資料：戸田市健康づくりに関する市民アンケート（平成25年度）

***歯周病** 歯と歯肉の間の溝（歯周ポケット）の深さを測り、4ミリ以上と判定された人

「歯や歯ぐきの健康のためにしていること」については、「1日1回は、ていねいに歯みがきをしている」の割合が最も多いです。

「過去1年間に歯科健診を受診している」の割合は27.7%であり、県平均の29.7%（国民健康・栄養調査の県付帯調査・平成23年度）よりわずかに低いです。



資料：戸田市健康づくりに関する市民アンケート（平成25年度）

◆課題◆

① むし歯のない子どもを増やすこと

むし歯のない3歳児は増加していますが、まだ十分ではありません。
生涯自分の歯で食べるため、子どもの健全な育成のため、むし歯の予防が必要です。

② 歯を20本以上持っている人を増やすこと

50歳以降で歯の本数が大きく減少し、歯周病も増えてきます。若い世代からの歯周病予防の取り組みが必要です。

③ よく噛んで食べる人を増やすこと

よく噛んで食べている人の割合は約半数ですが、まだ、十分ではありません。口腔機能を活発にするため、よく噛んで食べる必要があります。

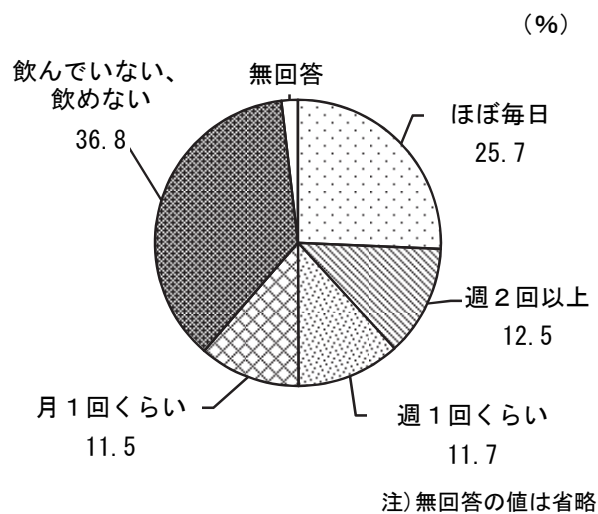
④ 定期的に歯科健診を受診している人を増やすこと

過去1年間に歯科健診を受診している人は3割弱です。自分の歯の状況を知り、適切な管理をするため、年1回は歯科健診を受診する必要があります。

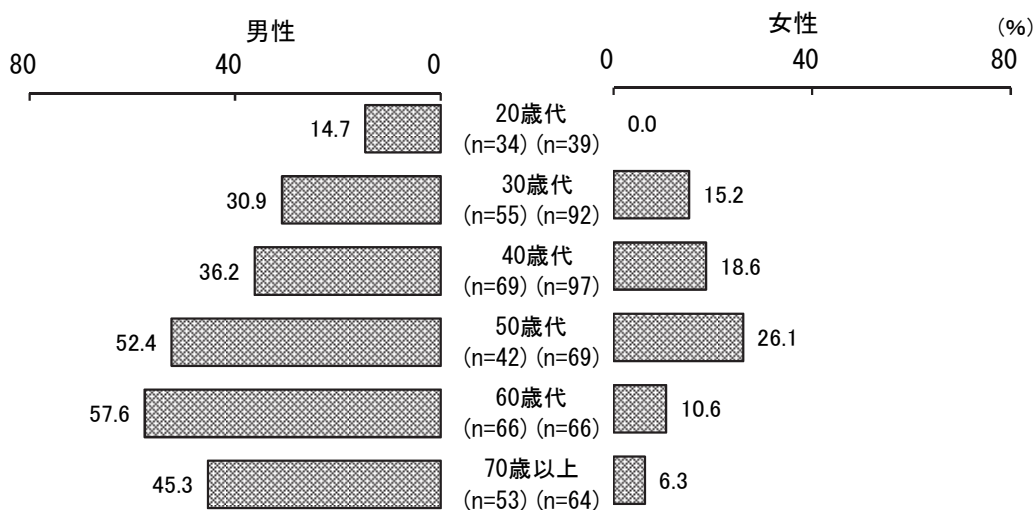
(5) アルコールについて

◆現 状◆

「ほぼ毎日」飲酒する人の割合は、25.7%で前計画策定時の25.1%とほとんど変わりません。特に、男性50歳代から「ほぼ毎日」飲酒する割合が多いです。

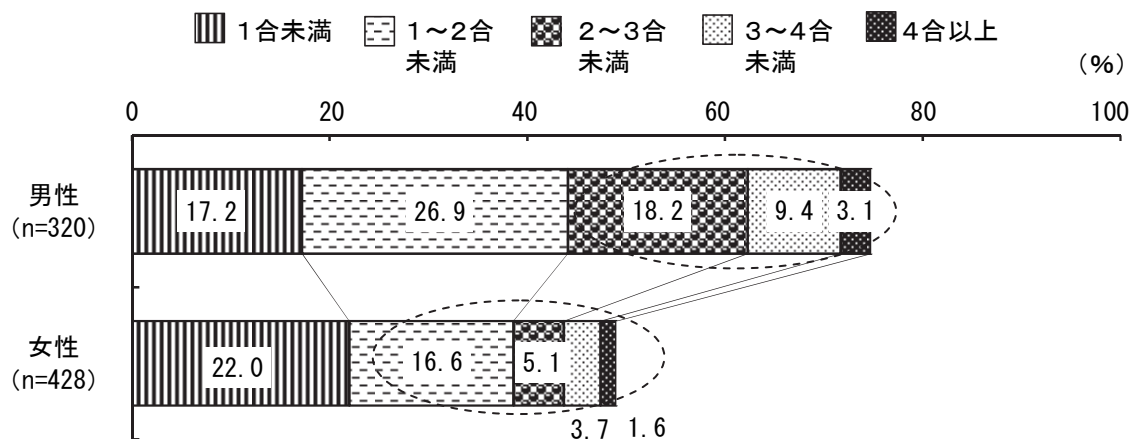


【ほぼ毎日飲酒する人の割合】



資料：戸田市健康づくりに関する市民アンケート（平成25年度）

1日当たりの飲酒量については、生活習慣病のリスクを高める量¹⁾を超えている人の割合が、男性は30.7%、女性は27.0%です。



1) 1日当たり純アルコール摂取量が男性40g以上（日本酒換算2合以上）、女性20g以上（日本酒換算1合以上）

<換算表>

* 日本酒1合（180ml）を換算すると…

- ビール・発泡酒・チューハイ⇒（500ml缶1本）
- 焼酎⇒ 150ml（コップ半分程度）
- ウイスキー⇒ 60ml（ダブル1杯程度）
- ワイン⇒ 240ml（グラス2杯程度）

資料：戸田市健康づくりに関する市民アンケート（平成25年度）

◆課題◆

毎日飲酒する人や多量に飲酒する人を減らすこと

毎日飲酒する人は4人に1人です。飲酒習慣がある人は休肝日をつくる必要があります。

一日当たりの飲酒量が生活習慣病のリスクを高める量を超えている人が3割程度いるため、過度な飲酒による健康への影響を正しく知る必要があります。

未成年者が飲酒しないよう、環境の整備が必要です。

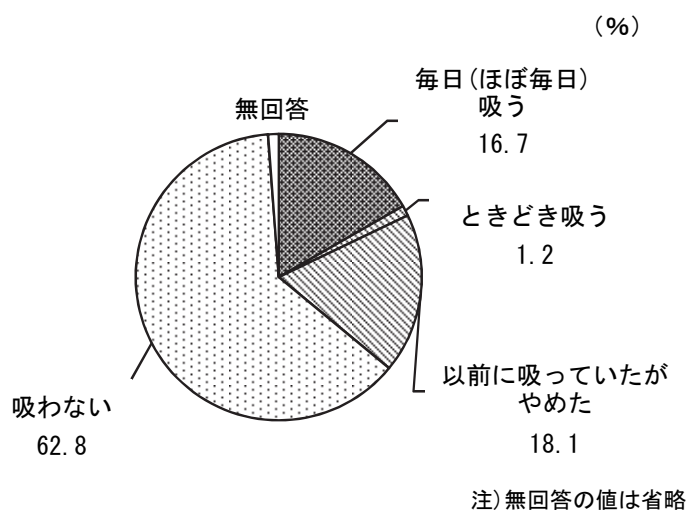
(6) たばこについて

◆現 状◆

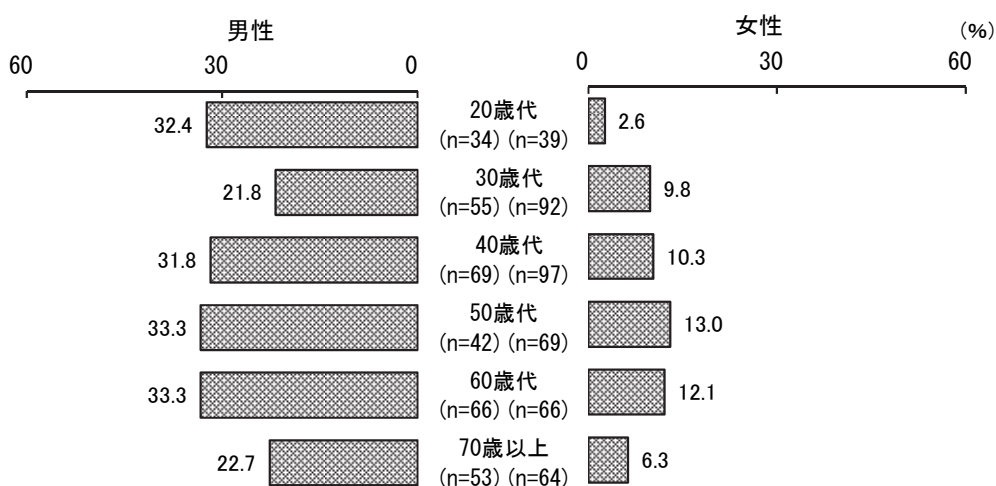
喫煙者の割合は、「毎日（ほぼ毎日）吸う」と「ときどき吸う」人を合わせると17.9%で、前計画策定時の23.0%と比べて低下しています。

女性に比べて男性の喫煙率が高く、すべての年代で2割を超えています。

喫煙者のうち、「禁煙したい」人の割合は27.9%、「本数を減らしたい」人の割合は44.4%です。



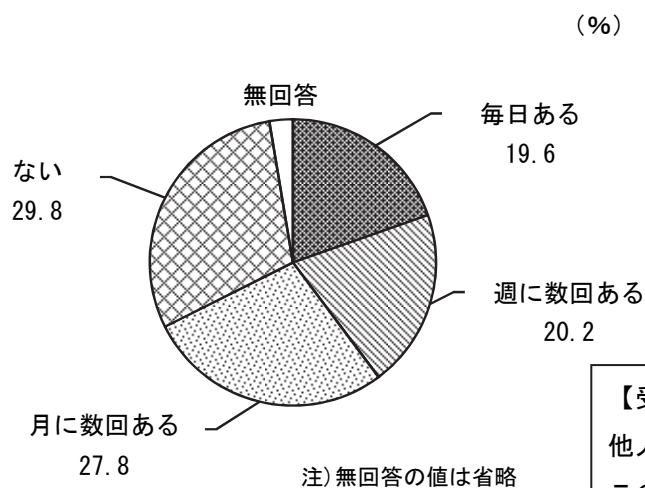
【たばこを毎日吸う、ときどき吸う人の割合】



資料：戸田市健康づくりに関する市民アンケート（平成25年度）

受動喫煙の健康への影響を知らない人の割合は5.0%で、前計画策定時の6.0%から1ポイント減少しています。

一方で、受動喫煙が「毎日ある人」の割合は19.6%です。

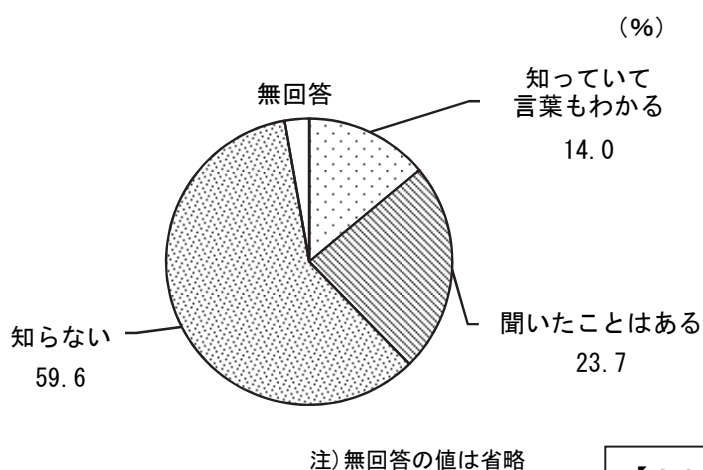


【受動喫煙とは…】

他人の吸ったたばこの煙を吸い込むこと。たばこの先から出る煙（副流煙）は、喫煙者がフィルターを通して吸う煙（主流煙）より、発がん物質が約3倍多いため、健康への影響が大きい。

資料：戸田市健康づくりに関する市民アンケート（平成25年度）

「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」という言葉も内容も知っている人の割合は14.0%です。



【COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは…】

慢性気管支炎や肺気腫などの病気の総称。たばこの煙などの有害物質を長期間に吸いこむことで生じる肺の病気。

資料：戸田市健康づくりに関する市民アンケート（平成25年度）

◆ 課 題 ◆

① たばこを吸う人を減らすこと

喫煙に関する正しい知識を持つ人を増やしたり、禁煙希望者がきちんと禁煙できるように支援する必要があります。また、未成年者が喫煙しないよう、環境の整備が必要です。

② 受動喫煙する人を減らすこと

受動喫煙が毎日ある人は約2割です。非喫煙者が受動喫煙しない環境を整備し、受動喫煙による健康への影響を正しく知る必要があります。

第4節 地域との協働

この計画で「地域」とは、市民の健康づくりを支援する役割を担うことが可能な、町会・自治会などの地縁団体、NPO・ボランティアなどの市民活動団体、医師会・社会福祉協議会などの関係団体及び事業所などの企業、並びに小中学校・大学・専門学校などの教育機関を意味します。

また、「協働」については、厳格な定義があるわけではなく、現在、場面に応じて様々な使われ方をしています。この計画では、健康づくりに関して、組織と組織の関係における連携・協力のかたちを意味します。

町会・自治会は、会員の健康づくりのために健康講座などを開催し、福祉保健センターが講師を担うことで、市民の健康づくりを進めています。

市民活動団体については、食生活改善推進委員会（福祉保健センターが事務局）が、市民の健康づくりの役割を担っています。また、食育計画の策定後から活動を始めた食育推進市民会議は、福祉保健センターが支援をしながら、食育を進めています。NPO、ボランティア団体と協働した健康づくりの活動は、取り組みはじめたところです。

企業については、戸田市商工会の会員を対象に実施したアンケート調査によると、地域社会に貢献する取り組みについて、「取り組みがある」と答えた企業は、35.8%でした。健康づくりに関する取り組みがあると答えた企業は5.7%でした。

取り組みの例として「戸田マラソンin彩湖」の開催において、民間企業が後援、協賛、協力団体として参加しています。また、直接の参加だけではなく、協賛金を拠出するなど協力のかたちは様々です。

蕨戸田市医師会、蕨戸田歯科医師会、戸田市薬剤師会などの関係団体においては、戸田市主催の健康福祉まつりのブースに出展したり、乳がん撲滅運動に参加したりして、健康づくりについて、市民への啓発を行っています。また、戸田市社会福祉協議会は町会・自治会ごとに支部を設置し、リズム体操や健康講座などの支部活動を通して健康づくりを進めています。

市内の一部の小中学校においては、児童生徒の歯科保健や精神保健教育において、福祉保健センターの専門職が講師を務めるなど、協働の取り組みを行っています。

このように、「地域」が健康づくりの趣旨に賛同し、可能な施策を実施していますが、系統だてて十分実施しているわけではありません。今後、民間企業等との協働を進めていくために、どのように役割分担をするかなどの基準¹⁾を作成したところです。

◆課題◆

協働で取り組むことができ得る健康づくり活動の「内容」と「役割」を整理すること

現在も、協働で取り組んでいる健康づくり活動はありますが、系統だてて取り組んでいるとは言えません。地域との協働を効果的に進めていくためには、まず、地域の力が発揮できる内容及び行政と地域の役割を整理する必要があります。その中で実現可能な施策について、計画的に取り組んでいくことが必要です。

1) 戸田市福祉保健センターにおける企業連携についての基準

第5節 重点課題

本計画では、戸田市のさまざまな課題の中で、今後5年間で特に力を入れて取り組むべき優先度の高い課題を、重点課題として3つ掲げました。

■食生活

「食」は、健康な身体をつくるうえで重要な要素であり、戸田市では、平成22年度に食育計画を策定し、積極的に取り組んできたところです。食育の理解度は少しずつ高くなり、前計画の目標値は達成しましたが、まだ十分とは言えません。また、朝食を食べない人の割合は、前計画の策定時より増加しています。

食生活への取り組みは、様々な健康指標にも影響することから、重点課題として、さらに取り組みを強化していきます。

■こころの健康

こころの健康づくりについては、平成23年度の福祉保健センターの開設とともに、取り組みを強化していますが、まだ十分な成果が上がっているとは言えません。また、前計画の目標指標を見ても、こころの健康状態が改善しているとは言えません。

メンタルヘルスの問題は、現代社会の人間関係におけるストレス、経済環境等に大きく影響を受け、今後とも増加することが予測されるだけでなく、自殺対策の一環としても大変重要なため、重点課題として、取り組みを強化していきます。

■地域との協働

これまで、健康づくりへの取り組みは、市民や地域、行政のそれぞれが力を発揮しながら実施してきました。これからは、行政と地域の役割を整理して、互いに協働を進めていくことで相乗効果が生まれ、市民の健康づくりをより効果的に推進できることから、重点課題として、取り組みを強化していきます。

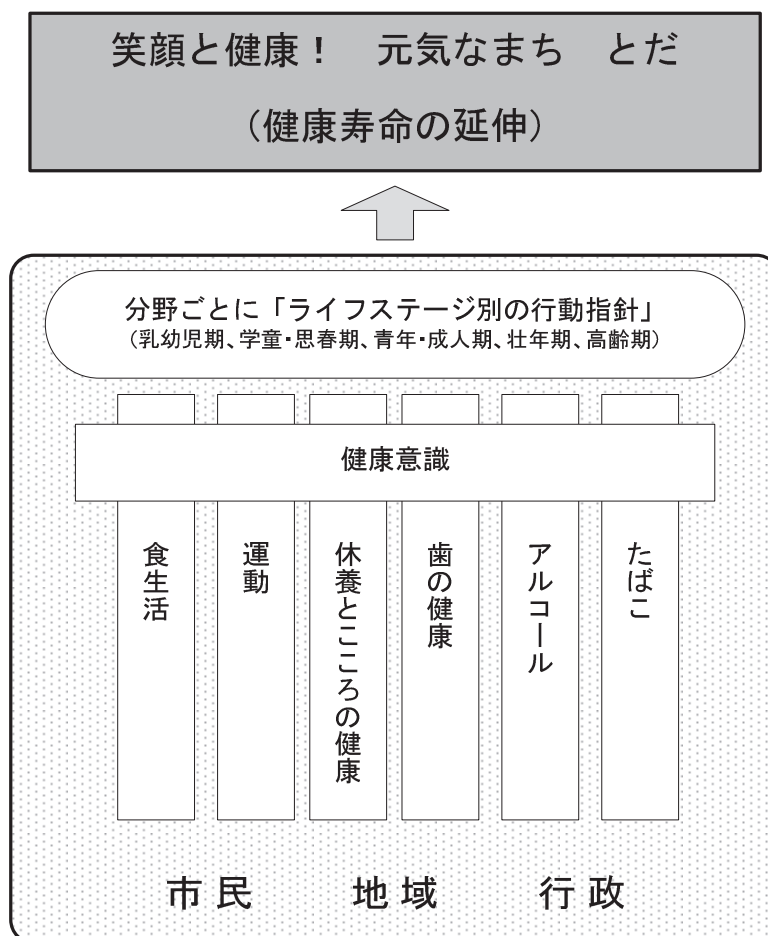


◆ 第 3 章 ◆
基本理念・基本目標

第1節 基本理念・基本目標

本計画は、前計画に引き続き、“笑顔と健康！ 元気なまち とだ”を基本理念とし、市民のみなさんが病気を予防し、元気で長生きできる期間（健康寿命）を伸ばすことによって、豊かな人生を送ることを目指します。

健康づくりは、市民が主体的に取り組むものです。自ら進んで取り組んでいる人には、それが継続できるよう支援し、自ら取り組めない人には、取り組めるような支援が必要です。市民への支援は、意識への働きかけ、ハード面の整備などいろいろありますが、支援を担えるのは、行政だけではありません。町会や自治会、NPOなどの市民活動団体、関係団体・企業等のいわゆる「地域」も健康づくりの支援者と成りえます。本市は、これら地域の力を生かせるよう支援しながら、協働により、市民の健康づくりを支援していきます。



具体的な取り組みは、全体にかかる「健康意識」の他、「食生活」「運動」「休養とこころの健康」「歯の健康」「アルコール」「たばこ」の6つの分野に分けて第4章に示しています。市民、地域、行政が同じ目標に向かって取り組めるように、基本目標を掲げました。また、各年代の特徴を踏まえ、「ライフステージ別の行動指針」を定めました。

さらに、戸田市として、今後5年間でしっかり意識して取り組むべき課題として、「食生活」「こころの健康」「地域との協働」の3つを、重点的な取り組みとして掲げました。

基本目標

| | |
|-----------|------------------------|
| 健康意識 | 健康意識を高め、自らの健康保持に努めよう！ |
| 食生活 | 『食』の大切さを知り、おいしく食べよう！ |
| 運動 | 日常生活の中で、意識して身体を動かそう！ |
| 休養とこころの健康 | ストレスを上手に解消して、いきいき暮らそう！ |
| 歯の健康 | 生涯を通じて、自分の歯を大切にしよう！ |
| アルコール | 飲酒する人は、適度な飲酒を心がけよう！ |
| たばこ | たばこの害を知り、禁煙を心がけよう！ |

第2節 重点的な取り組み

《施 策》

■食生活

食生活については、食育計画の取り組みの柱である「食に対する意識」と「健康を支える食」が関連しているため、整合性を図りながら取り組んでいきます。

特に、成長過程にある学齢期の子どもたちが、食の大切さをしっかり理解し、実践できるよう、学校との連携を図ります。

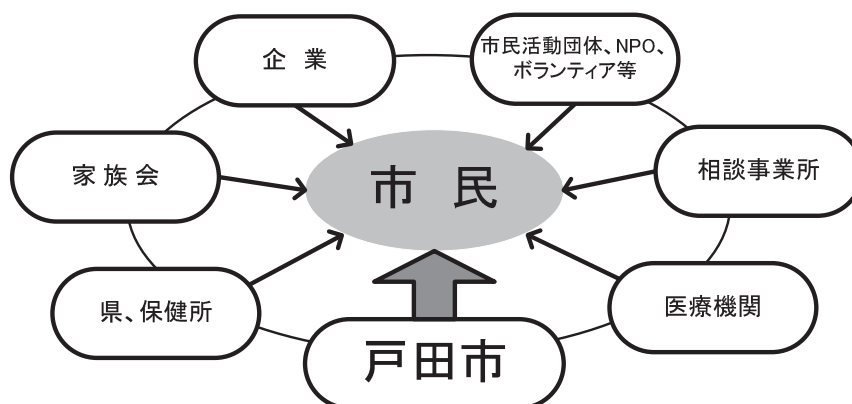
また、健康づくりの主体である市民の力をつけるために、食育推進の一環で市民活動支援を行っていることから、さらに、活動の充実を目指して取り組みます。

食生活の取り組みが進んでいない若い世代は、行政となかなか接点を持ってない年齢層ですが、乳幼児健診や、30歳代健診など可能な場をとらえ、食に対する意識啓発に取り組みます。

■こころの健康

福祉保健センターで実施している「こころの健康相談」を含めた、相談窓口の周知を強化するとともに、関係機関との連携を強化し、必要な人への支援体制を整えます。また、ゲートキーパー*の役割を担える市民を増やすよう、取り組みます。

さらに、健康に暮らしている市民に対しても、こころの健康を保つことの大切さを知り、不調になった時に適切に対応できるよう、健康教育の充実を図ります。

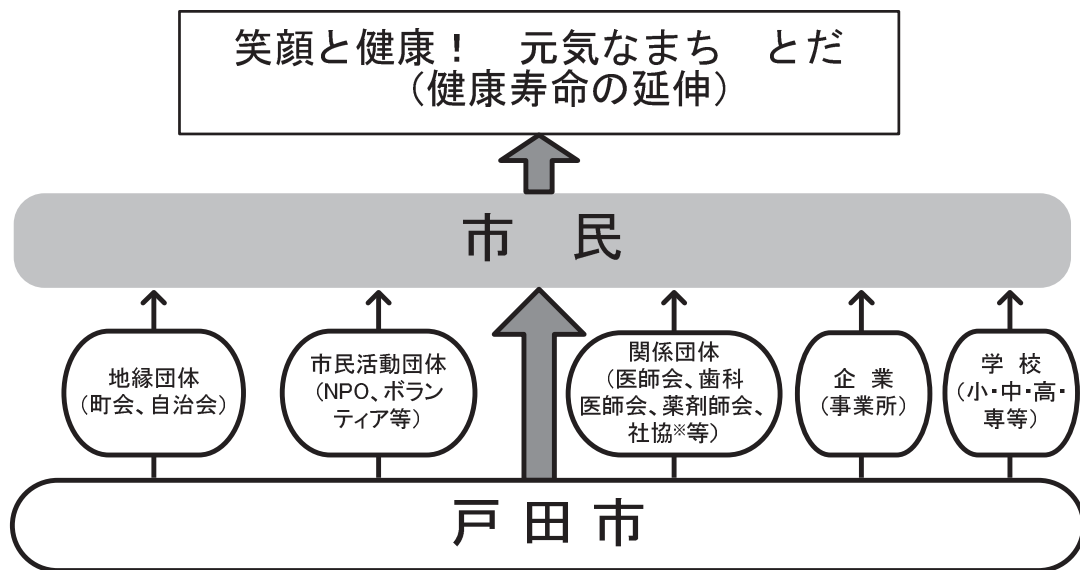


※ゲートキーパー 悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげる人

《推進体制》

■地域との協働

地域との協働により市民の健康づくりの推進に取り組みます。
また、地域の取り組みが円滑に進むよう、支援をしていきます。



※社協 社会福祉協議会



◆ 第 4 章 ◆
施策の取り組み

第1節 健康意識

健康意識を高め、自らの健康保持に努めよう！

◆取り組み◆

【市民】ができること

- 早寝・早起き、正しい食生活など、基本的な生活のリズムを大切にします。
- 自分の健康は自ら守る意識を持って、生活習慣の改善に取り組みます。
- かかりつけ医を持ち、定期的に健康診査やがん検診を受診し、自分の健康状態を知ります。

【地域】ができること

- 生活習慣病の予防や健康診査の大切さを関係機関と連携して伝えます。

【戸田市】が取り組むこと

- 市民の健康意識を高め、生活習慣病の予防について啓発します。
- 生活習慣の改善が必要な人に対して、健康教室や個別保健指導を行います。
- 健康診査やがん検診の受診を勧奨します。

◆ライフステージ別の行動指針◆

| | |
|--------------------|---|
| 乳幼児期 (0～5歳) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 早寝、早起きなど基本的な生活リズムを身につけましょう。 ■ 自分の身体に興味を持ちましょう。 |
| 学童・思春期 (6～18歳) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 規則正しい生活習慣を身につけましょう。 ■ 健康に関心を持ちましょう。 |
| 青年・成人期 (19～39歳) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 自分の健康状態を知りましょう。 ■ 健康に関心を持ちましょう。 |
| 壮年期 (40～64歳) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 健康診査やがん検診を受診するなど、自分の健康状態を知りましょう。 ■ 健康づくりに関する情報に気を配りましょう。 |
| 高齢期 (65歳以上) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 健康づくりに関する情報を上手に利用しましょう。 ■ かかりつけ医を持ちましょう。 |

◆目標指標◆

(%)

| 指 標 | 対象 | 25年度 (現状値) | ⇒ | 30年度 (目標値) |
|------------------|-------|----------------|---|---------------|
| 健康だと感じている人の割合の増加 | 全体 | 76.4 | ⇒ | 85.0 |
| BMIが25以上の人の割合の減少 | 全体 | 18.6 | ⇒ | 15.0 |
| | 男性 | 24.7 | | 22.0 |
| 健康診査の受診率の向上 | 全体 | 71.6 | ⇒ | 80.0 |
| | 特定健診 | 34.0 (23年度) | | 60.0 |
| 胃がん検診の受診率の向上 | 40歳以上 | 34.4 | ⇒ | 50.0 |

現状値は「戸田市健康づくりに関する市民アンケート調査（平成25年度）」から。全体は20歳以上の市民

第2節 食生活

「食」の大切さを知り、おいしく食べよう！

◆取り組み◆

【市民】ができること

- 自分にあつた食事の量を知ります。
- バランスのとれた食事と減塩を心がけます。
- 朝食は毎日必ず食べます。
- 「食育」の大切さを知り、子どもに伝えます。

【地域】ができること

- 関係機関と連携しながら「食育」の大切さを伝えます。
- 望ましい食生活について学べる機会を提供します。

【戸田市】が取り組むこと

- 望ましい食生活について啓発します。
- 「食育」に関する市民団体の育成に努めます。
- 「食育」への関心を高めます。

◆ライフステージ別の行動指針◆

| | |
|--------------------|--|
| 乳幼児期 (0～5歳) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 食べることを楽しみ、望ましい食習慣を身につけましょう。 |
| 学童・思春期 (6～18歳) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 自分にあつた食事の量を知りましょう。 ■ 間食のとり方に気をつけましょう。 ■ 「食育」の言葉の意味を学びましょう。 |
| 青年・成人期 (19～39歳) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 朝食は必ずとりましょう。 ■ 主食・主菜・副菜をそろえ、バランスのとれた食事と減塩に心がけましょう。 ■ 自分にあつた食事の量を知り、適正体重を維持しましょう。 |
| 壮年期 (40～64歳) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 主食・主菜・副菜をそろえ、バランスのとれた食事と減塩に心がけましょう。 ■ 自分にあつた食事の量を知り、適正体重を維持しましょう。 ■ 「食育」の言葉の意味を後世に正しく伝えましょう。 |
| 高齢期 (65歳以上) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 減塩を心がけましょう。 ■ 自分にあつた量や内容で食事をとりましょう。 ■ 「食育」の言葉の意味を後世に正しく伝えましょう。 |

◆目標指標◆

(%)

| 指 標 | 対象 | 25年度 (現状値) | ⇒ | 30年度 (目標値) |
|--|------------|---------------|---|---------------|
| 自分にあつた食事内容、量を知っている人の割合の増加 | 全体 | 17.1 | ⇒ | 20.0 |
| 1日のうち、主食・主菜・副菜のそろった食事を1回以上とっている人の割合の増加 | 全体 | 80.8 | ⇒ | 90.0 |
| 朝食を食べない人の割合の減少 (「週に数日食べる」と「ほとんど食べない」) | 全体 | 19.0 | ⇒ | 14.0 |
| 朝食を食べない児童・生徒の割合の減少 | 小学生 中学生 | 7.8 13.0 | ⇒ | 5.0 9.0 |
| 「食育」という言葉も内容も知っている人の割合の増加 | 全体 | 43.0 | ⇒ | 50.0 |

現状値は「戸田市健康づくりに関する市民アンケート調査（平成25年度）」から。全体は20歳以上の市民
小学生・中学生の現状値は、埼玉県教育に関する3つの達成目標（平成24年度）から。「一週間に2～3日食
べないことがある」「一週間に4～5日食べないことがある」「ほとんど食べない」児童生徒の合計

第3節 運動

日常生活の中で、意識して身体を動かそう！

◆取り組み◆

【市民】ができること

- 普段の生活で、身体を動かすよう意識します。
- 通勤、通学、買い物などは、徒歩や自転車の利用を心がけます。
- 自分に合ったスポーツを見つけ楽しみます。

【地域】ができること

- 関係機関と連携して、運動・スポーツに親しめる機会を提供します。

【戸田市】が取り組むこと

- 市民が運動に取り組む意識の啓発をします。
- 運動に関する情報提供に努め、市民の運動への参加を促します。
- 市民が気軽にできる運動の機会を設け、運動の開始や継続を促す環境を整えます。

◆ライフステージ別の行動指針◆

| | |
|--------------------|--|
| 乳幼児期 (0～5歳) | <ul style="list-style-type: none"> ■家の中でも、家の外でも、身体を動かす遊びをしましょう。 |
| 学童・思春期 (6～18歳) | <ul style="list-style-type: none"> ■道満グリーンパークや近所の公園・広場などで、積極的に外遊びをしましょう。 ■学校の運動部や地域のスポーツクラブの活動に、積極的に参加しましょう。 |
| 青年・成人期 (19～39歳) | <ul style="list-style-type: none"> ■通勤、通学、買い物などは、徒歩や自転車の利用を心がけましょう。 ■日常生活の中で、身体を動かす習慣を身につけましょう。 |
| 壮年期 (40～64歳) | <ul style="list-style-type: none"> ■日常生活の中で、身体を動かす習慣を身につけましょう。 ■生涯継続できる運動・スポーツを見つけ、楽しみましょう。 |
| 高齢期 (65歳以上) | <ul style="list-style-type: none"> ■日々の体調に合わせて、身体を動かしましょう。 ■旅行、買い物、友人とのおしゃべりなど、外出する生活を楽しみましょう。 |

◆目標指標◆

(%)

| 指 標 | 対象 | 25年度 (現状値) | ⇒ | 30年度 (目標値) |
|--|----|---------------|---|---------------|
| 通勤・通学・買い物等も含め、1日合計30分以上、週に2回以上身体を動かしている人の割合の増加 | 全体 | 67.6 | ⇒ | 75.0 |
| 歩くことを心がけている人の割合の増加 | 全体 | 66.1 | ⇒ | 75.0 |
| ロコモティブシンドローム※という言葉も内容も知っている人の割合の増加 | 全体 | 9.2 | ⇒ | 16.0 |

現状値は「戸田市健康づくりに関する市民アンケート調査（平成25年度）」から。全体は20歳以上の市民

※ロコモティブシンドローム（運動器症候群） 骨、関節、筋肉などの運動器の動きが衰えることで暮らしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり寝たきりになる可能性が高い状態

第4節 休養とこころの健康

ストレスを上手に解消して、いきいき暮らそう！

◆取り組み◆

【市民】ができること

- 日常生活のリズムを整えて、十分な睡眠と休養を心がけます。
- 自分にあったストレスを解消できる方法を身につけます。
- こころの状態が不安定な時は、ひとりで抱え込まずに相談機関や信頼できる人に相談します。

【地域】ができること

- 各種相談機関と連携して、こころの健康づくりに取り組みます。
- 悩んでいる人の話を聴き、相談機関につなげます。

【戸田市】が取り組むこと

- 上手なストレスとのつきあい方について啓発します。
- 関係機関との連携を図り、こころの健康づくりに関する相談窓口の周知と相談支援の充実を図ります。
- ゲートキーパーの育成に努めます。

◆ライフステージ別の行動指針◆

| | |
|--------------------|---|
| 乳幼児期 (0～5歳) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 早寝・早起きなど規則正しい生活リズムを身につけましょう。 ■ 親子でよく遊ばしましょう。 |
| 学童・思春期 (6～18歳) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 夜更かしを避けましょう。 ■ 悩みごとや不安はひとりで抱えず、家族や先生、友達などに相談しましょう。 ■ 自分に合ったストレス解消方法を身につけ、実践しましょう。 |
| 青年・成人期 (19～39歳) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 睡眠による十分な休養をとりましょう。 ■ 自分に合ったストレス解消方法を身につけ、実践しましょう。 ■ 悩みごとや不安はひとりで抱えず、家族や職場等の信頼できる人や相談機関に相談しましょう。 |
| 壮年期 (40～64歳) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 睡眠による十分な休養をとりましょう。 ■ 身近に相談できる人をつくりましょう。 ■ 身近な人が悩んでいる時は、話を聴きましょう。 ■ こころの相談窓口を知っておきましょう。 |
| 高齢期 (65歳以上) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 生活の中に自分の楽しみや生きがいを持ち続けましょう。 ■ 人と交流しましょう。 ■ 身近な人が悩んでいる時は、話を聴きましょう。 |

◆目標指標◆

(%)

| 指 標 | 対 象 | 25年度 (現状値) | ⇒ | 30年度 (目標値) |
|----------------------------|-----|---------------|---|---------------|
| 自分のこころの状態が健康だと感じている人の割合の増加 | 全体 | 76.8 | ⇒ | 80.0 |
| 睡眠による休養がとれていると感じている人の割合の増加 | 全体 | 72.3 | ⇒ | 80.0 |
| こころの相談窓口を知っている人の割合の増加 | 全体 | 31.6 | ⇒ | 45.0 |

現状値は「戸田市健康づくりに関する市民アンケート調査（平成25年度）」から。全体は20歳以上の市民

第5節 歯の健康

生涯を通じて自分の歯を大切にしよう！

◆取り組み◆

【市民】ができること

- かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診を心がけます。
- 正しい歯みがきの習慣をつけます。
- よく噛んで食べます。

【地域】ができること

- 定期的な歯科健診の受診を勧奨します。
- 歯と口の健康について学ぶ機会を提供します。

【戸田市】が取り組むこと

- 乳幼児期から親子で歯科保健の取り組みを実践できるよう支援します。
- 歯周病対策を推進します。
- 歯と口の健康づくりについて、関係機関と連携して啓発します。

◆ライフステージ別の行動指針◆

| | |
|--------------------|--|
| 乳幼児期 (0～5歳) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 歯みがきの習慣をつけましょう。 ■ 仕上げみがきをしてもらいましょう。 |
| 学童・思春期 (6～18歳) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 歯みがきの習慣をつけましょう。 ■ むし歯や歯周病について学びましょう。 |
| 青年・成人期 (19～39歳) | <ul style="list-style-type: none"> ■ かかりつけ歯科医を持ちましょう。 ■ 定期的に歯科健診を受けましょう。 |
| 壮年期 (40～64歳) | <ul style="list-style-type: none"> ■ かかりつけ歯科医を持ちましょう。 ■ 定期的に歯科健診を受けましょう。 ■ ていねいに歯みがきをしましょう。 ■ よく噛んで食べましょう。 |
| 高齢期 (65歳以上) | <ul style="list-style-type: none"> ■ かかりつけ歯科医を持ちましょう。 ■ よく噛んで食べましょう。 |

◆目標指標◆

(%)

| 指 標 | 対 象 | 25年度 (現状値) | ⇒ | 30年度 (目標値) |
|------------------------|------|---------------|---|---------------|
| むし歯のない子どもの割合の増加 | 3歳児 | 82.8 | ⇒ | 85.0 |
| 自分の歯を20本以上持っている人の割合の増加 | 50歳代 | 68.8 | ⇒ | 73.0 |
| よく噛んで食事をしている人の割合の増加 | 全体 | 48.5 | ⇒ | 73.5 |
| 過去1年間に歯科健診を受診した人の割合の増加 | 全体 | 27.7 | ⇒ | 40.3 |

現状値は「戸田市健康づくりに関する市民アンケート調査（平成25年度）」から。全体は20歳以上の市民
3歳児の現状値は「戸田市福祉保健センター年報（平成24年度版）」から

第6節 アルコール

飲酒する人は、適度な飲酒を心がけよう！

◆取り組み◆

【市民】ができること

- 飲酒に関する正しい知識を身につけます。
- 飲酒は適量を心がけ、他人に過度な飲酒を勧めません。
- 飲酒する人は、お酒を飲まない休肝日を設けます。
- 未成年者はお酒を飲みません。

【地域】ができること

- 飲酒が健康に与える影響について、関係機関と連携して啓発します。
- 未成年者には酒を売りません。また、未成年者に飲酒させません。

【戸田市】が取り組むこと

- 飲酒が健康に与える影響について、学校や地域等と連携して啓発します。
- アルコール依存などの問題に対して、関係機関と連携して相談支援に努めます。

◆ライフステージ別の行動指針◆

| | |
|-------|--|
| 20歳未満 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 飲酒に関する正しい知識を身につけましょう。 ■ お酒を飲みません。 |
| 20歳以上 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 飲酒する際は、適量を心がけましょう。 ■ 週1日以上は、休肝日（飲酒しない日）を設けましょう。 ■ 他人に過度な飲酒を勧めないようにしましょう。 |

◆目標指標◆

(%)

| 指 標 | 対象 | 25年度 (現状値) | ⇒ | 30年度 (目標値) |
|---|----------|---------------|---|---------------|
| ほぼ毎日飲酒する人の割合の減少 | 全体 男性 | 25.7 41.3 | ⇒ | 22.0 36.0 |
| 生活習慣病のリスクを高める量 ¹⁾ を飲酒している人の割合の減少 | 全体 | 28.6 | ⇒ | 24.0 |

現状値は「戸田市健康づくりに関する市民アンケート調査（平成25年度）」から。全体は20歳以上の市民

1) 1日当たり純アルコール摂取量が男性40g以上（日本酒2合以上）、女性20g以上（日本酒1合以上）

第7節 たばこ

たばこの害を知り、禁煙を心がけよう！

◆取り組み◆

【市民】ができること

- 喫煙に関する正しい知識を身につけ、受動喫煙を避けます。
- 喫煙者は禁煙に努め、喫煙する際は、周囲への配慮やマナーを心がけます。
- 未成年者は、喫煙をしません。

【地域】ができること

- 喫煙に関する正しい知識について、関係機関と連携して啓発します。
- 分煙、禁煙化に取り組みます。
- 未成年者にたばこは売りません。また、未成年者に喫煙させません。

【戸田市】が取り組むこと

- 喫煙が健康に与える影響について啓発します。
- 禁煙したい人が禁煙できるよう支援します。
- 公共施設や企業、地域の関係機関と連携して、受動喫煙しない環境づくりを進めます。

◆ライフステージ別の行動指針◆

| | |
|-------|---|
| 20歳未満 | <ul style="list-style-type: none"> ■喫煙に関する正しい知識を身につけましょう。 ■たばこを吸いません。 ■たばこの煙が多い場所に行かないようにしましょう。 |
| 20歳以上 | <ul style="list-style-type: none"> ■喫煙する人は周囲への配慮やマナーを忘れないようにしましょう。 ■喫煙に関する正しい知識を身につけましょう。 ■禁煙したい人は、禁煙外来を活用するなど、積極的に取り組みましょう。 |

◆目標指標◆

(%)

| 指 標 | 対 象 | 25年度 (現状値) | ⇒ | 30年度 (目標値) |
|----------------------------|-----|---------------|---|---------------|
| 喫煙者の割合の減少 | 全体 | 17.9 | ⇒ | 15.0 |
| 受動喫煙が毎日ある人の割合の減少 | 全体 | 19.6 | ⇒ | 7.0 |
| COPD※という言葉も内容も知っている人の割合の増加 | 全体 | 14.0 | ⇒ | 50.0 |

現状値は「戸田市健康づくりに関する市民アンケート調査（平成25年度）」から。全体は20歳以上の市民

※COPD（慢性閉塞性肺疾患） 慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称。たばこ煙を主とする有害物質を長期に吸いこむことで生じた肺の病気

ライフステージ別の行動指針一覧

| | 乳幼児期（0～5歳） | 学童・思春期（6～18歳） |
|-------------|--|--|
| 健康意識 | <ul style="list-style-type: none"> ■早寝、早起きなど基本的な生活リズムを身につけましょう。 ■自分の身体に興味を持ちましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> ■規則正しい生活習慣を身につけましょう。 ■健康に関心を持ちましょう。 |
| 食生活 | <ul style="list-style-type: none"> ■食べることを楽しみ、望ましい食習慣を身につけましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> ■自分にあった食事の量を知りましょう。 ■間食のとり方に気をつけましょう。 ■「食育」の言葉の意味を学びましょう。 |
| 運動 | <ul style="list-style-type: none"> ■家の中でも、家の外でも、身体を動かす遊びをしましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> ■道満グリーンパークや近所の公園・広場などで、積極的に外遊びをしましょう。 ■学校の運動部や地域のスポーツクラブの活動に、積極的に参加しましょう。 |
| 休養と健康づくりの健康 | <ul style="list-style-type: none"> ■早寝・早起きなど規則正しい生活リズムを身につけましょう。 ■親子でよく遊びましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> ■夜更かしを避けましょう。 ■悩みごとや不安はひとりで抱えず、家族や先生、友達などに相談しましょう。 ■自分に合ったストレス解消方法を身につけ、実践しましょう。 |
| 歯の健康 | <ul style="list-style-type: none"> ■歯みがきの習慣をつけましょう。 ■仕上げみがきをしてもらいましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> ■歯みがきの習慣をつけましょう。 ■むし歯や歯周病について学びましょう。 |
| 20歳未満 | | |
| アルコール | <ul style="list-style-type: none"> ■飲酒に関する正しい知識を身につけましょう。 ■お酒を飲みません。 | |
| たばこ | <ul style="list-style-type: none"> ■喫煙に関する正しい知識を身につけましょう。 ■たばこを吸いません。 ■たばこの煙が多い場所に行かないようにしましょう。 | |

※下記の内容は、各年代において、特に取り組んでいただきたい内容を示したものです。

| | 青年・成人期（19～39歳） | 壮年期（40～64歳） | 高齢期（65歳以上） |
|-----------|--|---|--|
| 健康意識 | <ul style="list-style-type: none"> ■自分の健康状態を知りましょう。 ■健康に関心を持ちましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> ■健康診査やがん検診を受診するなど、自分の健康状態を知りましょう。 ■健康づくりに関する情報に気を配りましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> ■健康づくりに関する情報を上手に利用しましょう。 ■かかりつけ医を持ちましょう。 |
| 食生活 | <ul style="list-style-type: none"> ■朝食は必ずとりましょう。 ■主食・主菜・副菜をそろえ、バランスのとれた食事と減塩を心がけましょう。 ■自分にあった食事の量を知り、適正体重を維持しましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> ■主食・主菜・副菜をそろえ、バランスのとれた食事と減塩を心がけましょう。 ■自分にあった食事の量を知り、適正体重を維持しましょう。 ■「食育」の言葉の意味を後世に正しく伝えましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> ■減塩を心がけましょう。 ■自分にあった食事の量や内容で食事を食べましょう。 ■「食育」の言葉の意味を後世に正しく伝えましょう。 |
| 運動 | <ul style="list-style-type: none"> ■通勤、通学、買い物などは、徒歩や自転車の利用を心がけましょう。 ■日常生活の中で、身体を動かす習慣を身につけましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> ■日常生活の中で、身体を動かす習慣を身につけましょう。 ■生涯継続できる運動・スポーツを見つけ、楽しみましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> ■日々の体調に合わせて、身体を動かしましょう。 ■旅行、買い物、友人とのおしゃべりなど、外出する生活を楽しみましょう。 |
| 健康とこころの健康 | <ul style="list-style-type: none"> ■睡眠による十分な休養をとりましょう。 ■自分に合ったストレス解消方法を身につけ、実践しましょう。 ■悩みごとや不安はひとりで抱えず、家族や職場等の信頼できる人や相談機関に相談しましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> ■睡眠による十分な休養をとりましょう。 ■身近に相談できる人をつくりましょう。 ■身近な人が悩んでいる時は、話を聴きましょう。 ■こころの相談窓口を知っておきましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> ■生活の中に自分の楽しみや生きがいを持ち続けましょう。 ■人と交流しましょう。 ■身近な人が悩んでいる時は、話を聴きましょう。 |
| 歯の健康 | <ul style="list-style-type: none"> ■かかりつけ歯科医を持ちましょう。 ■定期的に歯科健診を受けましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> ■かかりつけ歯科医を持ちましょう。 ■定期的に歯科健診を受けましょう。 ■ていねいに歯みがきをしましょう。 ■よく噛んで食べましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> ■かかりつけ歯科医を持ちましょう。 ■よく噛んで食べましょう。 |
| 20歳以上 | | | |
| アルコール | <ul style="list-style-type: none"> ■飲酒する際は、適量を心がけましょう。 ■週1日以上は、休肝日（飲酒しない日）を設けましょう。 ■他人に過度な飲酒を勧めないようにしましょう。 | | |
| たばこ | <ul style="list-style-type: none"> ■喫煙する人は周囲への配慮やマナーを忘れないようにしましょう。 ■喫煙に関する正しい知識を身につけましょう。 ■禁煙したい人は、禁煙外来を活用するなど、積極的に取り組みましょう。 | | |

目標指標一覧

(%)

| | 指標 | 対象 | 25年度 (現状値) | 30年度 (目標値) |
|-----------|--|------------|---------------|---------------|
| 健康意識 | 健康だと感じている人の割合の増加 | 全体 | 76.4 | 85.0 |
| | BMIが25以上の人の割合の減少 | 全体 男性 | 18.6 24.7 | 15.0 22.0 |
| | 健康診断の受診率の向上 | 全体 特定健診 | 71.6 34.0 | 80.0 60.0 |
| | 胃がん検診の受診率の向上 | 40歳以上 | 34.4 | 50.0 |
| 食生活 | 自分にあった食事内容、量を知っている人の割合の増加 | 全体 | 17.1 | 20.0 |
| | 1日のうち、主食・主菜・副菜のそろった食事を1回以上とっている人の割合の増加 | 全体 | 80.8 | 90.0 |
| | 朝食を食べない人 ¹⁾ の割合の減少 | 全体 | 19.0 | 14.0 |
| | 朝食を食べない児童・生徒 ²⁾ の割合の減少 | 小学生 中学生 | 7.8 13.0 | 5.0 9.0 |
| | 「食育」という言葉も内容も知っている人の割合の増加 | 全体 | 43.0 | 50.0 |
| 運動 | 通勤・通学・買い物等も含め、1日合計30分以上、週に2回以上身体を動かしている人の割合の増加 | 全体 | 67.6 | 75.0 |
| | 歩くことを心がけている人の割合の増加 | 全体 | 66.1 | 75.0 |
| | ロコモティブシンドロームという言葉も内容も知っている人の割合の増加 | 全体 | 9.2 | 16.0 |
| 休養とこころの健康 | 自分のこころの状態が健康だと感じている人の割合の増加 | 全体 | 76.8 | 80.0 |
| | 睡眠による休養がとれていると感じている人の割合の増加 | 全体 | 72.3 | 80.0 |
| | こころの相談機関を知っている人の割合の増加 | 全体 | 31.6 | 45.0 |
| 歯の健康 | むし歯のない子どもの割合の増加 | 3歳児 | 82.0 | 85.0 |
| | 自分の歯を20本以上持っている人の割合の増加 | 50歳代 | 68.8 | 73.0 |
| | よく噛んで食事をしている人の割合の増加 | 全体 | 48.5 | 73.5 |
| | 過去1年間に歯科健診を受診した人の割合の増加 | 全体 | 27.7 | 40.3 |
| アルコール | ほぼ毎日飲酒する人の割合の減少 | 全体 男性 | 25.7 41.3 | 22.0 36.0 |
| | 生活習慣病のリスクを高める量 ³⁾ を飲酒している人の割合の減少 | 全体 | 28.6 | 24.0 |
| たばこ | 喫煙者の割合の減少 | 全体 | 17.9 | 15.0 |
| | 受動喫煙が毎日ある人の割合の減少 | 全体 | 19.6 | 7.0 |
| | COPDという言葉も内容も知っている人の割合の増加 | 全体 | 14.0 | 50.0 |

1) 「週に数日食べる」と「ほとんど食べない」

2) 「一週間に2～3日食べないことがある」と「一週間に4～5日食べないことがある」と「ほとんど食べない」

3) 1日当たり純アルコール摂取量が男性40g以上（日本酒2合以上）、女性20g以上（日本酒1合以上）

◆ 第5章 ◆
計画の推進と評価

第1節 計画の推進体制

(1) 庁内推進体制

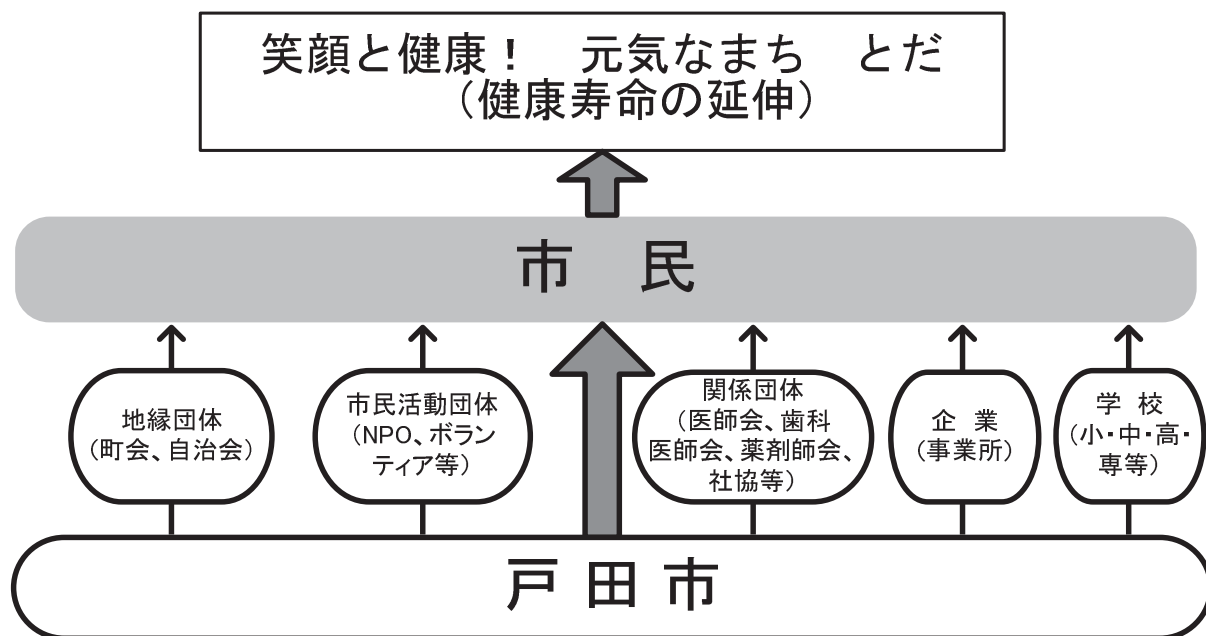
健康づくりについての取り組みは、庁内でも、多課にわたっています。

戸田市としての取り組みを、効果的効率的に行うためには、関係各課の連携が不可欠です。「健康寿命の延伸」に向かって、関係各課が共通認識を持って、協力体制で取り組めるよう、庁内推進委員会などの体制を整えます。

(2) 地域との協働

健康づくりを進めていくためには、当事者である市民が主体的に取り組むことはもちろんですが、環境を整えることが必要です。

本計画では、地域の力を生かし、戸田市と地域が協働で、市民の健康づくりを支援します。協働の現状を整理した上で、5年間に可能な取り組みを計画的に進めていきます。



第2節 進行管理と評価

(1) 進行管理

庁内の関係各課の取り組み状況について、毎年確認をします。

関係各課からなる庁内推進委員会などの場を設け、進行状況を共有し、目標や取り組みについて協議します。

また、戸田市保健対策推進協議会において、取り組みの進行状況について審議します。

(2) 評価

健康づくりの取り組みを進めた結果について、評価を行います。施策ごとに目標指標を掲げ、目標が達成できたかどうかを確認します。可能であれば、単年度でも評価を行い、必要があれば、取り組みや目標値の修正も行います。単年度で評価が難しい目標は最終年度（5年後）となってしまいますが、取り組みが計画どおり進んでいるかなどを確認することで、できるだけ評価するよう努めます。

5年後の最終年度には、総合的に評価を行い、残った課題を次期の計画に反映させます。



◆資料編◆

1 策定経過

| 日程 | 事項 | 内容 |
|-----------------------|----------------------------|--|
| 平成25年 5月24日 | 第1回戸田市保健対策推進協議会 | ・市長諮問 |
| 6月28日 | 第1回第2次戸田市健康増進計画 庁内検討委員会 | ・策定方針の説明 |
| 7月1日～31日 | 戸田市健康づくりに関するアンケート調査 | ・企業アンケート調査の実施 |
| 7月19日 | 第2回戸田市保健対策推進協議会 | ・策定方針の説明 |
| 8月7日～23日 | 戸田市健康づくりに関するアンケート調査 | ・市民アンケート調査の実施 |
| 10月8日 | 第2回第2次戸田市健康増進計画 庁内検討委員会 | ・骨子（案）について ・市民アンケート調査結果報告 ・企業アンケート調査結果報告 |
| 10月30日 | 第3回戸田市保健対策推進協議会 | ・骨子（案）について ・市民アンケート調査結果報告 ・企業アンケート調査結果報告 |
| 11月11日 | 第3回第2次戸田市健康増進計画 庁内検討委員会 | ・素案について |
| 11月22日 | 第4回戸田市保健対策推進協議会 | ・素案について |
| 12月16日～ 平成26年1月15日 | パブリックコメント | ・素案についての市民意見聴取 の実施 |
| 1月20日 | 第4回第2次戸田市健康増進計画 庁内検討委員会 | ・パブリックコメント結果報告 ・計画最終案について |
| 1月22日 | 第5回戸田市保健対策推進協議会 | ・パブリックコメント結果報告 ・計画最終案について ・市長答申 |

2 戸田市保健対策推進協議会

(1) 設置条例

戸田市保健対策推進協議会条例

(設置)

第1条 市の総合的な保健対策を推進する上で必要な事項を協議するため、戸田市保健対策推進協議会（以下「協議会」という。）を置く。

(所掌事務)

第2条 協議会は、市長の諮問に応じ、次に掲げる事項を審議する。

- (1) 保健事業の推進に関すること。
- (2) 保健事業に係る計画の策定、評価及び検討に関すること。
- (3) その他保健対策に係る必要な事項に関すること。

(組織)

第3条 協議会は、委員12人以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 保健、福祉及び医療に係る機関又は団体の代表 8人以内
- (2) 公募による市民 3人以内
- (3) 学識経験者 1人

(委員の任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任されることができる。

(会長及び副会長)

第5条 協議会に会長及び副会長を置く。

2 会長は委員の互選によるものとし、副会長は会長が指名するものとする。

3 会長は、会務を総理し、協議会を代表する。

4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 協議会の会議（以下「会議」という。）は、会長が招集し、その議長となる。

2 会議は、委員の半数以上の出席がなければ開くことができない。

3 会議の議事は、出席委員の過半数でこれを決し、可否同数のときは、議長が決するものとする。

4 会長が特に必要と認めるときは、関係者の出席又は資料の提出を求めることができる。

(庶務)

第7条 協議会の庶務は、福祉部福祉保健センターにおいて処理する。

(委任)

第8条 この条例に定めるもののほか必要な事項は、市長が定める。

附 則

この条例は、平成25年4月1日から施行する。

(2) 委員名簿

任期：平成25年5月1日から平成27年4月30日まで

| 選 出 区 分 | | 氏 名 | 備考 | |
|----------|------------------------|---------------|--------|-----|
| 1号 委員 | 保健、福祉及び医療に関する機関又は団体の代表 | 埼玉県川口保健所 | 渡辺 タエ子 | 委員 |
| | | 蕨戸田市医師会 | 早船 直彦 | 副会長 |
| | | 蕨戸田歯科医師会 | 門司 宣裕 | 委員 |
| | | 戸田市薬剤師会 | 早水 義雄 | 委員 |
| | | 戸田市社会福祉協議会 | 熊木 保衛 | 委員 |
| | | 戸田市食生活改善推進委員会 | 村田 節子 | 委員 |
| 2号 委員 | 公募による市民 | | 秋山 友美 | 委員 |
| | | | 叶井 明 | 委員 |
| 3号 委員 | 学識経験者 | 埼玉県立大学副学長 | 萱場 一則 | 会長 |

3 第2次戸田市健康増進計画庁内検討委員会

(1) 設置要綱

第2次戸田市健康増進計画庁内検討委員会要綱

平成25年5月29日市長決裁

(設置)

第1条 第2次戸田市健康増進計画を策定するに当たり、必要な事項を検討するため、第2次戸田市健康増進計画庁内検討委員会（以下「委員会」という。）を置く。

(所掌事項)

第2条 委員会は、第2次戸田市健康増進計画の策定に関する事項を所掌する。

(組織)

第3条 委員会は、別表の委員をもって組織する。

(委員長及び副委員長)

第4条 委員会に委員長及び副委員長を置く。

2 委員長は福祉保健センター所長をもって充て、副委員長は委員の中から委員長が指名するものとする。

3 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。

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

(会議)

第5条 委員会の会議（以下「会議」という。）は、委員長が招集し、その議長となる。

2 会議は、委員の半数以上の出席がなければ開くことができない。

3 会議の議決は、出席者の過半数をもって決し、可否同数のときは、委員長が決するものとする。

4 委員長は、必要があると認めたときは、委員以外の関係職員に対し出席を求めることができる。

(庶務)

第6条 委員会の庶務は、福祉部福祉保健センターにおいて処理する。

(その他)

第7条 この要綱に定めるもののほか必要な事項は、委員長が委員会に諮って定める。

附 則

(施行期日)

1 この要綱は、平成25年6月1日から施行する。

(この要綱の失効)

2 この要綱は、第2次戸田市健康増進計画の策定が終了した日限り、その効力を失う。

(2) 委員名簿

| 所 属 | 職 名 | 氏 名 | 備考 |
|---------------|------------|---------|------|
| 福祉部福祉保健センター | 所長 | 中川 幸子 | 委員長 |
| 福祉部福祉保健センター | 課長（健康増進担当） | 久川 理恵 | 副委員長 |
| 福祉部福祉保健センター | 課長（健康政策担当） | 小槻 節子 | 委員 |
| 福祉部長寿介護課 | 次長 | 熊木 秀秋 | 委員 |
| 福祉部保険年金課 | 課長 | 八重樫 厚 | 委員 |
| こども青少年部こども家庭課 | 次長 | 駒崎 稔 | 委員 |
| こども青少年部保育幼稚園課 | 副参事 | 黒澤 孝一 | 委員 |
| こども青少年部児童青少年課 | 課長 | 矢ヶ崎 富士夫 | 委員 |
| 市民生活部文化スポーツ課 | 課長 | 篠原 博 | 委員 |
| 教育委員会事務局学務課 | 課長 | 川鍋 岳人 | 委員 |
| 教育委員会事務局指導課 | 副参事 | 樋口 哲男 | 委員 |
| 教育委員会事務局生涯学習課 | 課長 | 頓所 博行 | 委員 |

4 戸田市健康づくりに関するアンケート調査の概要

(1) 調査の目的

本調査は健康づくり運動を展開していくため、市民の生活習慣の実態、健康づくりに対する意識や意向等を把握し、「第2次戸田市健康増進計画」策定の基礎資料としました。

また、企業アンケートは、地域と連携・協力しながら健康づくり運動を展開していくきっかけを模索する目的で実施しました。

(2) 調査対象者と回収結果

1) 市民アンケート

【対象者数】20歳以上の市民2,000人（無作為抽出）

【調査方法】郵送によるアンケート調査

【有効回答数】759人（回収率38.0%）

【調査期間】平成25年8月7日（水）から8月23日（金）まで
なお、調査票締切日にお礼状兼督促ハガキを発送

2) 企業アンケート

【対象事業所】戸田市商工会の会員企業

【調査実施日】平成25年7月実施

（商工会の月会報に調査票を封入後、郵送回収）

【回収事業所】53事業所（うち、42事業所が問合せ先の記述有）

1) 市民アンケートの集計結果

問1 あなたの性別は。(○は1つ)

| | 人 | % |
|-------|-----|---------|
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| 男性 | 320 | (42.2) |
| 女性 | 428 | (56.4) |
| 無回答 | 11 | (1.4) |

問2 あなたの年齢は。(○は1つ)

| | 人 | % |
|-------|-----|---------|
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| 20歳代 | 73 | (9.6) |
| 30歳代 | 147 | (19.4) |
| 40歳代 | 168 | (22.1) |
| 50歳代 | 112 | (14.8) |
| 60歳代 | 133 | (17.5) |
| 70歳以上 | 119 | (15.7) |
| 無回答 | 7 | (0.9) |

◇性年齢別

| | 人 | % |
|----------|-----|---------|
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| 男性・20歳代 | 34 | (4.5) |
| 男性・30歳代 | 55 | (7.2) |
| 男性・40歳代 | 69 | (9.1) |
| 男性・50歳代 | 42 | (5.5) |
| 男性・60歳代 | 66 | (8.7) |
| 男性・70歳以上 | 53 | (7.0) |
| 女性・20歳代 | 39 | (5.1) |
| 女性・30歳代 | 92 | (12.1) |
| 女性・40歳代 | 97 | (12.8) |
| 女性・50歳代 | 69 | (9.1) |
| 女性・60歳代 | 66 | (8.7) |
| 女性・70歳以上 | 64 | (8.4) |
| 無回答 | 13 | (1.7) |

問3 あなたは戸田市に住んでおおよそ何年になりますか。(○は1つ)

| | 人 | % |
|----------|-----|---------|
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| 5年未満 | 134 | (17.7) |
| 5～10年未満 | 113 | (14.9) |
| 10～15年未満 | 85 | (11.2) |
| 15年以上 | 420 | (55.3) |
| 無回答 | 7 | (0.9) |

問4 あなたのご職業は。(○は1つ)

| | 人 | % |
|-------------------|-----|---------|
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| 自営業(商店などを経営) | 45 | (5.9) |
| 勤め人(会社員、公務員、教員など) | 266 | (35.0) |
| パート・アルバイト等 | 134 | (17.7) |
| 学生 | 10 | (1.3) |
| 専業主婦・主夫 | 149 | (19.6) |
| 年金生活者 | 86 | (11.3) |
| 無職 | 54 | (7.1) |
| その他 | 8 | (1.1) |
| 無回答 | 7 | (0.9) |

問5 あなたの家族構成(世帯)は。(○は1つ)

| | 人 | % |
|-------|-----|---------|
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| 単身世帯 | 86 | (11.3) |
| 一世代世帯 | 207 | (27.3) |
| 二世帯世帯 | 393 | (51.8) |
| 三世帯世帯 | 52 | (6.9) |
| その他 | 13 | (1.7) |
| 無回答 | 8 | (1.1) |

問6 あなたの世帯収入は。(○は1つ)

| | 人 | % |
|-----------------|-----|---------|
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| 200万円未満 | 122 | (16.1) |
| 200万円以上 600万円未満 | 362 | (47.7) |
| 600万円以上 | 197 | (26.0) |
| その他、わからない | 57 | (7.5) |
| 無回答 | 21 | (2.8) |

問7 あなたの加入している健康保険は、戸田市国民健康保険ですか。(○は1つ)

| | 人 | % |
|-------|-----|---------|
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| はい | 278 | (36.6) |
| いいえ | 473 | (62.3) |
| 無回答 | 8 | (1.1) |

「食生活について」

問8 あなたは、朝食を食べていますか。(○は1つ)

| | 人 | % |
|-----------|-----|---------|
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| 毎日食べている | 609 | (80.2) |
| 週に数日食べている | 75 | (9.9) |
| ほとんど食べない | 69 | (9.1) |
| 無回答 | 6 | (0.8) |

問9 あなたは、よくかんで食事をとっていますか。(○は1つ)

| | 人 | % |
|------------|-----|---------|
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| よくかんでいる | 368 | (48.5) |
| あまりかんでいない | 369 | (48.6) |
| ほとんどかんでいない | 16 | (2.1) |
| 無回答 | 6 | (0.8) |

問10 あなたは、自分に合った食事内容、量を知っていますか。(○は1つ)

| | 人 | % |
|-------------------|-----|---------|
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| 具体的に言えるほど、よく知っている | 130 | (17.1) |
| 何となく程度は知っている | 540 | (71.1) |
| 全くわからない。知らない | 80 | (10.5) |
| 無回答 | 9 | (1.2) |

問11 あなたは、主食・主菜・副菜のそろった食事を食べていますか。(○は1つ)

| | 人 | % |
|----------|-----|---------|
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| 日に2回以上 | 315 | (41.5) |
| 日に1回 | 298 | (39.3) |
| 週に数回 | 111 | (14.6) |
| ほとんど食べない | 27 | (3.6) |
| 無回答 | 8 | (1.1) |

問12 あなたは、どのくらいの頻度で野菜料理(漬物は除く)を食べますか。(○は1つ)

| | 人 | % |
|----------|-----|---------|
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| 日に2回以上 | 236 | (31.1) |
| 日に1回 | 265 | (34.9) |
| 週のうち4~5日 | 107 | (14.1) |
| 週のうち2~3日 | 125 | (16.5) |
| ほとんど食べない | 19 | (2.5) |
| 無回答 | 7 | (0.9) |

問13 あなたは、家族や友人・職場の同僚などの親しい人と団らんしながら食事をする機会がどのくらいありますか。(○は1つ)

| | 人 | % |
|--------|-----|---------|
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| ほぼ毎日 | 436 | (57.4) |
| 週半分くらい | 99 | (13.0) |
| 週1回くらい | 65 | (8.6) |
| 月に数回 | 86 | (11.3) |
| ほとんどない | 65 | (8.6) |
| 無回答 | 8 | (1.1) |

問14 あなたは、『食育』という言葉を知っていますか。(○は1つ)

| | 人 | % |
|------------------|-----|---------|
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| 言葉も内容も知っている | 326 | (43.0) |
| 言葉は知っているが内容は知らない | 322 | (42.4) |
| 言葉を知らない | 97 | (12.8) |
| 無回答 | 14 | (1.8) |

問 15 あなたは、『食育』に関心がありますか。

(○は1つ)

| | 人 | % |
|---------------|-----|---------|
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| 関心がある | 190 | (25.0) |
| どちらかといえば関心がある | 373 | (49.1) |
| どちらかといえば関心がない | 154 | (20.3) |
| 関心がない | 29 | (3.8) |
| 無回答 | 13 | (1.7) |

問 16 あなたは、次の『食育』に関する取り組みで、取り入れていきたいと思うもの（既に取り入れているものを含む）がありますか。（あてはまるものすべてに○）

| | 人 | % |
|---------------------|-----|---------|
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| 栄養バランスを考えて食事をする | 613 | (80.8) |
| 家族や友人と一緒に食事をする | 421 | (55.5) |
| 食事のあいさつを大切にす | 286 | (37.7) |
| 塩分を取り過ぎないようにする | 510 | (67.2) |
| 地元産の食材を取り入れる | 154 | (20.3) |
| 「郷土料理」など食文化を学び、伝える | 143 | (18.8) |
| 「食」の安全に関する知識をもつ | 395 | (52.0) |
| 農業などの体験や交流 | 119 | (15.7) |
| 環境に配慮した処理(生ごみを減らす等) | 209 | (27.5) |
| 食育の推進に関わる活動をする | 25 | (3.3) |
| その他 | 11 | (1.4) |
| 無回答 | 18 | (2.4) |

「運動について」

問 17 あなたは、日ごろ、歩くことを心がけていますか。(○は1つ)

| | 人 | % |
|--------|-----|---------|
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| 常に | 265 | (34.9) |
| 時々 | 237 | (31.2) |
| たまに | 144 | (19.0) |
| ほとんどない | 99 | (13.0) |
| 無回答 | 14 | (1.8) |

問 18 あなたは、運動不足だと思いますか。(○は1つ)

| | 人 | % |
|------------|-----|---------|
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| 非常に運動不足 | 243 | (32.0) |
| 少し運動不足 | 374 | (49.3) |
| 運動不足だと思わない | 128 | (16.9) |
| 無回答 | 14 | (1.8) |

問 19 あなたは、通勤・通学・買い物等も含め、1日合計30分以上、どのくらいの頻度で身体を動かしていますか。(○は1つ)

| | 人 | % |
|----------|-----|---------|
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| 週に2回以上 | 513 | (67.6) |
| 週に1回程度 | 74 | (9.7) |
| 月に2～3回程度 | 48 | (6.3) |
| 月に1回程度 | 19 | (2.5) |
| 動かしていない | 80 | (10.5) |
| 無回答 | 25 | (3.3) |

問 19-1 (問 19で「1」～「4」と答えた方)にお尋ねします。1年以上継続していますか。

| | 人 | % |
|-------|-----|---------|
| 回答者総数 | 654 | (100.0) |
| はい | 508 | (77.7) |
| いいえ | 116 | (17.7) |
| 無回答 | 30 | (4.6) |

問 19-2 (問 19で「5. 動かしていない」と答えた方)あなたが、身体を動かしていない理由は何ですか。(主なもの3つまで○)

| | 人 | % |
|-----------------|----|---------|
| 回答者総数 | 80 | (100.0) |
| 関心がない | 7 | (8.8) |
| 運動のやり方がわからない | 6 | (7.5) |
| 時間がない | 37 | (46.3) |
| 仲間がいない | 3 | (3.8) |
| 費用がかかる | 12 | (15.0) |
| 病気や障がいがある | 11 | (13.8) |
| 運動する施設・環境が近くにない | 10 | (12.5) |
| 身体を動かすのがおっくう | 29 | (36.3) |
| その他 | 8 | (10.0) |
| 無回答 | 2 | (2.5) |

「こころの健康・休養について」

問 20 あなたは、睡眠による休養が十分にとれていると思いますか。(○は1つ)

| | 人 | % |
|-----------|-----|---------|
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| 十分とれている | 190 | (25.0) |
| おおむねとれている | 359 | (47.3) |
| あまりとれていない | 164 | (21.6) |
| とれていない | 35 | (4.6) |
| 無回答 | 11 | (1.4) |

問 21 あなたは、自分のこころの状態をどう思いますか。(○は1つ)

| | 人 | % |
|--------------|-----|---------|
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| 健康だと思う | 211 | (27.8) |
| おおむね健康だと思う | 372 | (49.0) |
| あまり健康ではないと思う | 135 | (17.8) |
| 健康ではないと思う | 28 | (3.7) |
| 無回答 | 13 | (1.7) |

問 22 この1か月間くらいで、悩みやストレスを感じたことがありましたか。(○は1つ)

| | 人 | % |
|--------------|-----|---------|
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| 感じたことはない | 116 | (15.3) |
| ときどき感じることもある | 411 | (54.2) |
| しょっちゅう感じている | 148 | (19.5) |
| いつも感じている | 67 | (8.8) |
| 無回答 | 17 | (2.2) |

問 23 あなたは、悩み・ストレスがあるときは、どのような方法で発散していますか。(あてはまるものすべてに○)

| | 人 | % |
|-----------------|-----|---------|
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| 運動をする | 143 | (18.8) |
| 飲食をする | 218 | (28.7) |
| 寝る、身体を休める | 364 | (48.0) |
| 人と話したり、話を聞いてもらう | 342 | (45.1) |
| 買い物や旅行をする | 201 | (26.5) |
| その他 | 79 | (10.4) |
| 特に何もしていない | 78 | (10.3) |
| 発散方法がわからない | 8 | (1.1) |
| 何をやっても発散できない | 5 | (0.7) |
| 無回答 | 26 | (3.4) |

問 24 あなたは、こころの健康の問題について、相談できる人が身近にいますか。(1つに○)

| | 人 | % |
|-------|-----|---------|
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| いる | 556 | (73.3) |
| いない | 177 | (23.3) |
| 無回答 | 26 | (3.4) |

問 25 あなたは、こころの健康の問題について、相談できる機関を知っていますか。(あてはまるものすべてに○)

| | 人 | % |
|---------------------------|-----|---------|
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| 戸田市福祉保健センター (こころの健康相談) | 179 | (23.6) |
| 埼玉県川口保健所 | 10 | (1.3) |
| 埼玉県立精神保健福祉センター | 11 | (1.4) |
| 埼玉いのちの電話 | 58 | (7.6) |
| その他 | 37 | (4.9) |
| わからない | 473 | (62.3) |
| 無回答 | 46 | (6.1) |

問 26 あなたは、これまでに自殺を考えたことがありますか。(○は1つ)

| | 人 | % |
|--------|-----|---------|
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| ある | 97 | (12.8) |
| ない | 593 | (78.1) |
| 答えたくない | 50 | (6.6) |
| 無回答 | 19 | (2.5) |

問 26-1 (問 26 で「1. ある」と答えた方) そのように考えた時、誰かに相談しましたか。(あてはまるものすべてに○)

| | 人 | % |
|-----------------|----|---------|
| 回答者総数 | 97 | (100.0) |
| 相談したことはない | 67 | (69.1) |
| 親族(家族) | 16 | (16.5) |
| 友人、知人 | 14 | (14.4) |
| 医師、カウンセラー | 7 | (7.2) |
| 保健センター等の公的機関の相談 | 2 | (2.1) |
| 民生委員、民間ボランティア | 1 | (1.0) |
| その他 | 2 | (2.1) |
| 無回答 | 1 | (1.0) |

「歯の健康について」

問 27 現在、自分の歯(入れ歯、インプラントでないもの)は何本ありますか。(○は1つ)

| | 人 | % |
|-----------------|-----|---------|
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| 全部ある(28本以上) | 296 | (39.0) |
| ほとんどある(20~27本) | 252 | (33.2) |
| 半分くらいある(10~19本) | 100 | (13.2) |
| ほとんどない(1~9本) | 64 | (8.4) |
| 全くない(0本) | 31 | (4.1) |
| 無回答 | 16 | (2.1) |

問 28 あなたは、たばこが「歯周病(歯槽膿漏など)」に与える影響を知っていますか。(○は1つ)

| | 人 | % |
|------------|-----|---------|
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| よく知っている | 136 | (17.9) |
| なんとなく知っている | 270 | (35.6) |
| どちらともいえない | 56 | (7.4) |
| 知らない | 276 | (36.4) |
| 無回答 | 21 | (2.8) |

問 29 あなたは、歯や歯ぐきの健康のためにしていることは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

| | 人 | % |
|---------------------|-----|---------|
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| 1日1回は、ていねいに歯みがきしている | 513 | (67.6) |
| 歯のつけねをみがくようにしている | 388 | (51.1) |
| 軽い力でみがくようにしている | 241 | (31.8) |
| デンタルフロス・歯間ブラシを使う | 239 | (31.5) |
| 歯ぐきを自分で観察するようにしている | 124 | (16.3) |
| 年に1回以上歯石を取ってもらう | 152 | (20.0) |
| 定期的に歯科健診を受けている | 175 | (23.1) |
| 過去1年間に歯科健診を受診している | 210 | (27.7) |
| かかりつけの歯科医院がある | 316 | (41.6) |
| その他 | 11 | (1.4) |
| 特に、何もしていない | 46 | (6.1) |
| 無回答 | 15 | (2.0) |

「飲酒(アルコール)について」

問 30 あなたは、酒やビール、ワインなどのアルコール類を、どのくらいの頻度で飲みますか。(○は1つ)

| | 人 | % |
|-------------|-----|---------|
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| ほぼ毎日 | 195 | (25.7) |
| 週2回以上 | 95 | (12.5) |
| 週1回くらい | 89 | (11.7) |
| 月1回くらい | 87 | (11.5) |
| 飲んでいない、飲めない | 279 | (36.8) |
| 無回答 | 14 | (1.8) |

問 30-1 (問 30 で「1」～「4」と答えた方) 1日あたり、どのくらい飲みますか。(○は1つ)

| | 人 | % |
|---------------|-----|---------|
| 回答者総数 | 466 | (100.0) |
| 1合(180ml)未満 | 150 | (32.2) |
| 1～2合(360ml)未満 | 159 | (34.1) |
| 2～3合(540ml)未満 | 82 | (17.6) |
| 3～4合(720ml)未満 | 46 | (9.9) |
| 4～5合(900ml)未満 | 5 | (1.1) |
| 5合(900ml)以上 | 12 | (2.6) |
| 無回答 | 12 | (2.6) |

問 31 1日に飲む『お酒の適量』とは、どのくらいだと思いますか。(○は1つ)

| | 人 | % |
|---------------|-----|---------|
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| 1合(180ml)未満 | 335 | (44.1) |
| 1～2合(360ml)未満 | 275 | (36.2) |
| 2～3合(540ml)未満 | 62 | (8.2) |
| 3～4合(720ml)未満 | 11 | (1.4) |
| 4～5合(900ml)未満 | 6 | (0.8) |
| 5合(900ml)以上 | 1 | (0.1) |
| 無回答 | 69 | (9.1) |

「たばこについて」

問 32 あなたは、たばこを吸いますか。(○は1つ)

| | 人 | % |
|--------------|-----|---------|
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| 毎日(ほぼ毎日)吸う | 127 | (16.7) |
| ときどき吸う | 9 | (1.2) |
| 以前に吸っていたがやめた | 137 | (18.1) |
| 吸わない | 477 | (62.8) |
| 無回答 | 9 | (1.2) |

問 32-1 (問 32 で「1」～「2」と答えた方) 今後、禁煙に取り組みたいと思いますか。(○は1つ)

| | 人 | % |
|----------|-----|---------|
| 回答者総数 | 136 | (100.0) |
| 禁煙したい | 38 | (27.9) |
| 禁煙したくない | 34 | (25.0) |
| 本数を減らしたい | 60 | (44.1) |
| 無回答 | 4 | (2.9) |

問 32-2 禁煙するにはどのようなことが必要だと思いますか。(あてはまるものすべてに○)

| | 人 | % |
|-------------------|-----|---------|
| 回答者総数 | 136 | (100.0) |
| 禁煙外来 | 36 | (26.5) |
| 禁煙相談(禁煙外来、補助薬の紹介) | 15 | (11.0) |
| ニコチンパッチやニコチンガムの使用 | 17 | (12.5) |
| 禁煙成功者の体験談を聞く | 4 | (2.9) |
| たばこの害を知る | 22 | (16.2) |
| 禁煙のメリットを知る | 15 | (11.0) |
| 周囲の誘いなど誘惑を避ける | 8 | (5.9) |
| 禁煙開始後の電話やメールによる支援 | 2 | (1.5) |
| 強い意志を持つ | 86 | (63.2) |
| その他 | 6 | (4.4) |
| 無回答 | 18 | (13.2) |

問 33 あなたは、自分以外の人が吸っていた、たばこの煙を吸ってしまうこと(受動喫煙)がありますか。(○は1つ)

| | 人 | % |
|--------|-----|---------|
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| 毎日ある | 149 | (19.6) |
| 週に数回ある | 153 | (20.2) |
| 月に数回ある | 211 | (27.8) |
| ない | 226 | (29.8) |
| 無回答 | 20 | (2.6) |

問 34 たばこと病気の関係についておたずねします。
他人のたばこの煙を吸うこと（副流煙・受動喫煙）で、
その人の健康に影響を及ぼすものは、以下のうちどれ
だと思いますか。（あてはまるものすべてに○）

| | 人 | % |
|----------------|-----|---------|
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| 乳幼児への影響(突然死など) | 452 | (59.6) |
| 妊婦への影響(未熟児など) | 538 | (70.9) |
| 心臓病 | 259 | (34.1) |
| 子どものぜんそく | 406 | (53.5) |
| 大人のぜんそく | 367 | (48.4) |
| 肺がん | 612 | (80.6) |
| 影響を及ぼすことはない | 2 | (0.3) |
| どんな影響を及ぼすか知らない | 36 | (4.7) |
| 無回答 | 25 | (3.3) |

問 35 あなたは、「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」と
いう言葉を知っていますか。（1つに○）

| | 人 | % |
|-------------|-----|---------|
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| 知っていて言葉もわかる | 106 | (14.0) |
| 聞いたことはある | 180 | (23.7) |
| 知らない | 452 | (59.6) |
| 無回答 | 21 | (2.8) |

「健康づくり全般について」

問 36 あなたは、自分の健康状態をどう思いますか。
（○は1つ）

| | 人 | % |
|--------------|-----|---------|
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| 健康だと思う | 145 | (19.1) |
| おおむね健康だと思う | 435 | (57.3) |
| あまり健康ではないと思う | 124 | (16.3) |
| 健康ではないと思う | 36 | (4.7) |
| 無回答 | 19 | (2.5) |

問 37 あなたは、自分自身の健康に関心を持っていますか。（○は1つ）

| | 人 | % |
|-----------|-----|---------|
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| 大いに関心がある | 368 | (48.5) |
| 少しは関心がある | 341 | (44.9) |
| ほとんど関心がない | 29 | (3.8) |
| まったく関心がない | 4 | (0.5) |
| 無回答 | 17 | (2.2) |

問 38（ア）身長

| | 人 |
|-------|--------|
| 回答者総数 | 759 |
| 有効回答数 | 759 |
| 平均値 | 161.89 |

（イ）体重

| | 人 |
|-------|--------|
| 回答者総数 | 759 |
| 有効回答数 | 759 |
| 平均値 | 59.103 |

◇問 38 BMI の状況

| | 人 | % |
|---------------|-----|---------|
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| やせ(18.5未満) | 64 | (8.4) |
| 標準(18.5～25未満) | 522 | (68.8) |
| 肥満(25以上) | 141 | (18.6) |
| 無回答 | 32 | (4.2) |

問 39 あなたは、この1年で健康診断、がん検診を受
けましたか。（それぞれ1つずつ○）

| ア 健康診断 | 人 | % |
|-------------------|-----|---------|
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| 市の健(検)診を受けた | 154 | (20.3) |
| 他で受けた(人間ドック、職場など) | 389 | (51.3) |
| 受けなかった | 168 | (22.1) |
| 無回答 | 48 | (6.3) |

| イ 胃がん検診 | 人 | % |
|---------------------|-----|---------|
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| 市の健(検)診を受けた | 63 | (8.3) |
| 他で受けた(人間ドック、職場など) | 141 | (18.6) |
| 受けなかった | 405 | (53.4) |
| 無回答 | 150 | (19.8) |
| ウ 肺がん検診 | 人 | % |
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| 市の健(検)診を受けた | 91 | (12.0) |
| 他で受けた(人間ドック、職場など) | 115 | (15.2) |
| 受けなかった | 403 | (53.1) |
| 無回答 | 150 | (19.8) |
| エ 大腸がん検診 | 人 | % |
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| 市の健(検)診を受けた | 100 | (13.2) |
| 他で受けた(人間ドック、職場など) | 131 | (17.3) |
| 受けなかった | 394 | (51.9) |
| 無回答 | 134 | (17.7) |
| 問 39 オ 乳がん検診(女性のみ) | 人 | % |
| 回答者総数 | 428 | (100.0) |
| 市の健(検)診を受けた | 71 | (16.6) |
| 他で受けた(人間ドック、職場など) | 98 | (22.9) |
| 受けなかった | 200 | (46.7) |
| 無回答 | 59 | (13.8) |
| 問 39 カ 子宮がん検診(女性のみ) | 人 | % |
| 回答者総数 | 428 | (100.0) |
| 市の健(検)診を受けた | 97 | (22.7) |
| 他で受けた(人間ドック、職場など) | 103 | (24.1) |
| 受けなかった | 170 | (39.7) |
| 無回答 | 58 | (13.6) |

問 40 あなたは、ご近所とのお付き合いはいかがですか。(○は1つ)

| | 人 | % |
|-----------------|-----|---------|
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| お互いの家を行き来する人がいる | 121 | (15.9) |
| 立ち話をする程度の人がある | 208 | (27.4) |
| あいさつする程度の人がある | 283 | (37.3) |
| 付き合いはほとんどない | 133 | (17.5) |
| 無回答 | 14 | (1.8) |

問 41 あなたは、地域活動(ボランティア・自治会活動・趣味サークルなど)に参加していますか。

(○は1つ)

| | 人 | % |
|-------------|-----|---------|
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| ほぼ毎日参加 | 8 | (1.1) |
| 週に1~2回くらい | 57 | (7.5) |
| 月に1~2回くらい | 87 | (11.5) |
| 2~3か月に1回くらい | 46 | (6.1) |
| ほとんど参加しない | 539 | (71.0) |
| 無回答 | 22 | (2.9) |

問 42 『健康寿命』という言葉について知っていますか。(○は1つ)

| | 人 | % |
|-------------|-----|---------|
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| 名前も内容も知っている | 114 | (15.0) |
| 名前は知っている | 193 | (25.4) |
| 知らない | 433 | (57.0) |
| 無回答 | 19 | (2.5) |

問 43 メタボリックシンドロームについて知っていますか。(○は1つ)

| | 人 | % |
|-------------|-----|---------|
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| 名前も内容も知っている | 520 | (68.5) |
| 名前は知っている | 206 | (27.1) |
| 知らない | 19 | (2.5) |
| 無回答 | 14 | (1.8) |

問 44 ロコモティブシンドロームについて知っていますか。(○は1つ)

| | 人 | % |
|-------------|-----|---------|
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| 名前も内容も知っている | 70 | (9.2) |
| 名前は知っている | 99 | (13.0) |
| 知らない | 574 | (75.6) |
| 無回答 | 16 | (2.1) |

問 45 あなたは、健康づくりに関する情報を主にどこから得ていますか。(あてはまるものすべてに○)

| | 人 | % |
|-----------------|-----|---------|
| 回答者総数 | 759 | (100.0) |
| テレビ・ラジオ | 553 | (72.9) |
| インターネット | 261 | (34.4) |
| 市の広報紙、ホームページ | 105 | (13.8) |
| 戸田市保健ガイド | 54 | (7.1) |
| 新聞・本・雑誌 | 336 | (44.3) |
| 福祉保健センターの教室・相談 | 11 | (1.4) |
| 保健所 | 4 | (0.5) |
| 医療機関(病院・医院等)、薬局 | 173 | (22.8) |
| 友人・知人(口コミ) | 235 | (31.0) |
| その他 | 18 | (2.4) |
| 特になし | 53 | (7.0) |
| 無回答 | 12 | (1.6) |

2) 企業アンケートの集計結果

問 1 貴社の主たる業種はどちらですか。(1つに○)

| | 事業所 | % |
|-------|-----|---------|
| 回答者総数 | 53 | (100.0) |
| 製造業 | 20 | (37.7) |
| 卸売業 | 5 | (9.4) |
| 小売業 | 2 | (3.8) |
| サービス業 | 10 | (18.9) |
| 建設業 | 7 | (13.2) |
| その他 | 9 | (17.0) |
| 無回答 | 0 | (0.0) |

問 2 貴社の従業員数(常用雇用者数)はどちらですか。(1つに○)

| | 事業所 | % |
|------------|-----|---------|
| 回答者総数 | 53 | (100.0) |
| 5人未満 | 23 | (43.4) |
| 5~20人未満 | 14 | (26.4) |
| 20~50人未満 | 11 | (20.8) |
| 50人~100人未満 | 2 | (3.8) |
| 100人以上 | 3 | (5.7) |
| 無回答 | 0 | (0.0) |

問 3 貴社では従業員やご家族を対象として、健康づくりを意識した取り組みはありますか。

| | 事業所 | % |
|-------|-----|---------|
| 回答者総数 | 53 | (100.0) |
| ある | 16 | (30.2) |
| 特になし | 37 | (69.8) |
| 無回答 | 0 | (0.0) |

問 3-① どのような取り組みですか。

| | 事業所 | % |
|----------|-----|---------|
| 回答者総数 | 16 | (100.0) |
| 従業員向け | 16 | (100.0) |
| 従業員の家族向け | 5 | (31.3) |
| 無回答 | 0 | (0.0) |

問3-② 主な理由は？（あてはまるものに○）

| | 事業所 | % |
|---------------|-----|---------|
| 回答者総数 | 37 | (100.0) |
| 時間的に難しい | 15 | (40.5) |
| 人力的に難しい | 9 | (24.3) |
| 金銭的に難しい | 8 | (21.6) |
| 必要性を感じない | 11 | (29.7) |
| 取り組みの方法がわからない | 9 | (24.3) |
| その他 | 4 | (10.8) |
| 無回答 | 2 | (5.4) |

問4 従業員の精神面の不調（メンタルヘルス）に対するサポート体制や社内風土がありますか。

| | 事業所 | % |
|-------|-----|---------|
| 回答者総数 | 53 | (100.0) |
| ある | 7 | (13.2) |
| 特にない | 45 | (84.9) |
| 無回答 | 1 | (1.9) |

問5 地域社会に貢献するために、貴社としての取り組みがありますか。（あてはまるものに○）

| | 事業所 | % |
|-------------------|-----|---------|
| 回答者総数 | 53 | (100.0) |
| 健康づくりに関する取り組み | 3 | (5.7) |
| 福祉に関する取り組み | 4 | (7.5) |
| 環境保全に関する取り組み | 9 | (17.0) |
| 教育文化・スポーツに関する取り組み | 4 | (7.5) |
| その他の取り組み | 6 | (11.3) |
| 特にない | 30 | (56.6) |
| 無回答 | 4 | (7.5) |

問6 貴社が提供するサービス・商品、企業活動等で、健康づくりや食育を意識されたものがありますか。

| | 事業所 | % |
|-------|-----|---------|
| 回答者総数 | 53 | (100.0) |
| ある | 6 | (11.3) |
| 特にない | 44 | (83.0) |
| 無回答 | 3 | (5.7) |

問6-① どのようなサービス・商品・企業活動ですか。

| | 事業所 | % |
|-------|-----|---------|
| 回答者総数 | 6 | (100.0) |
| サービス | 6 | (100.0) |
| 商品 | 3 | (50.0) |
| 企業活動等 | 0 | (0.0) |
| 無回答 | 0 | (0.0) |

問6-② 今後の取り組み予定は？

| | 事業所 | % |
|-------|-----|---------|
| 回答者総数 | 44 | (100.0) |
| ある | 1 | (2.3) |
| ない | 38 | (86.4) |
| 無回答 | 5 | (11.4) |

5 健康づくりに関する実施事業一覧

第4章 施策の取り組みの内容で、【戸田市が取り組むこと】として掲げる内容について、事業を掲載します。

第1節 健康意識

- 市民の健康意識を高め、生活習慣病の予防について啓発します。
- 生活習慣の改善が必要な人に対して、健康教室や個別保健指導を行います。
- 健康診査やがん検診の受診を勧奨します。

| 事業名等 | 担当課等 |
|------------------|---------------------------|
| すっきりボディ塾 | 福祉保健センター |
| 特定保健指導個別相談 | 福祉保健センター |
| ほねぶと教室 | 福祉保健センター |
| まちづくり出前講座 | 福祉保健センター |
| 健康福祉まつり | 福祉保健センター |
| 広報での啓発 | 福祉保健センター |
| マタニティ教室 | 福祉保健センター |
| 戸田市こども健康ダイヤル 24 | 福祉保健センター |
| 30歳代健康診査 | 福祉保健センター |
| 生活保護受給者の健康診査 | 福祉保健センター |
| 保険異動者の健康診査 | 福祉保健センター |
| 健康相談 | 福祉保健センター |
| 運動不足解消!ウォーキング大作戦 | 福祉保健センター |
| がん検診 | 福祉保健センター |
| ピンクリボンウォーク | 福祉保健センター |
| 年齢に応じた健康づくりを学ぶ | 笹目コミュニティセンター |
| メタボQ&A | 笹目コミュニティセンター |
| 後期高齢者健康診査 | 保険年金課 |
| 特定健診・保健指導事業 | 保険年金課 |
| 子育て救急箱 | 子育て支援センター (笹目川・喜沢南保育園) |
| 小児生活習慣病予防検診 | 学務課 |
| しあわせ生きがい講座 | 生涯学習課 (上戸田公民館) |

第2節 食生活

- 望ましい食生活について啓発します。
- 「食育」に関する市民団体の育成に努めます。
- 「食育」への関心を高めます。

| 事業名等 | 担当課等 |
|--------------------|---------------------------|
| すっきりボディ塾〔再掲〕 | 福祉保健センター |
| 特定保健指導個別相談〔再掲〕 | 福祉保健センター |
| ほねぶと教室〔再掲〕 | 福祉保健センター |
| 健康相談〔再掲〕 | 福祉保健センター |
| マタニティ教室〔再掲〕 | 福祉保健センター |
| 離乳食学級 | 福祉保健センター |
| 乳幼児健診 | 福祉保健センター |
| 戸田市こども健康ダイヤル24〔再掲〕 | 福祉保健センター |
| まちづくり出前講座〔再掲〕 | 福祉保健センター |
| 健康福祉まつり〔再掲〕 | 福祉保健センター |
| 広報での啓発〔再掲〕 | 福祉保健センター |
| 食生活改善推進員養成講座 | 福祉保健センター |
| 食育に関する市民活動支援 | 福祉保健センター |
| 食生活改善推進員会への支援 | 福祉保健センター |
| 後期高齢者健康診査〔再掲〕 | 保険年金課 |
| 特定健診・保健指導事業〔再掲〕 | 保険年金課 |
| 食育ボードでの周知 | 保育幼稚園課 |
| 保育参観・懇談会 | 保育幼稚園課 |
| 畑作り | 保育幼稚園課 |
| クッキング保育 | 保育幼稚園課 |
| 離乳食・幼児食講習 | 子育て支援センター (笹目川・喜沢南保育園) |
| 小学校(家庭科・特別活動) | 各小学校 |
| 中学校(家庭科) | 各中学校 |
| 教育に関する3つの達成目標 | 指導課 |
| いきいき体験講座 | 生涯学習課(上戸田公民館) |
| 親子料理教室 | 生涯学習課 (上戸田・下戸田・新曽公民館) |

| 事業名等 | 担当課等 |
|----------------|------------------|
| 子ども料理教室①② | 生涯学習課（新曽公民館） |
| お菓子づくり教室①② | 生涯学習課（新曽公民館） |
| 親子クリスマスケーキ教室 | 生涯学習課（上戸田公民館） |
| 親子ふれあい教室 | 生涯学習課（美笹公民館） |
| そば打ち体験講座 | 生涯学習課（上戸田・新曽公民館） |
| 生活講座 | 生涯学習課（下戸田公民館） |
| うどん打ち体験講座 | 生涯学習課（美笹公民館） |
| 男性料理教室 | 生涯学習課（美笹公民館） |
| 年越しそば打ち体験講座 | 生涯学習課（美笹公民館） |
| 手作りパン講座 | 生涯学習課（美笹公民館） |
| 手作りケーキ講座 | 生涯学習課（美笹公民館） |
| 子どもお菓子作り講座 | 生涯学習課（美笹公民館） |
| スピードクッキング講座 | 生涯学習課（新曽公民館） |
| パンとケーキ作り講座 | 生涯学習課（新曽公民館） |
| 穀物菜食料理講座 | 生涯学習課（新曽公民館） |
| 世界の料理講座 | 生涯学習課（新曽公民館） |
| デコレーションケーキ作り講座 | 生涯学習課（新曽公民館） |

第3節 運動

- 市民が運動に取り組む意識の啓発をします。
- 運動に関する情報提供に努め、市民の運動への参加を促します。
- 市民が気軽にできる運動の機会を設け、運動の開始や継続を促す環境を整えます。

| 事業名等 | 担当課等 |
|----------------|----------|
| すっきりボディ塾〔再掲〕 | 福祉保健センター |
| 特定保健指導個別相談〔再掲〕 | 福祉保健センター |
| ほねぶと教室〔再掲〕 | 福祉保健センター |
| 健康相談〔再掲〕 | 福祉保健センター |
| まちづくり出前講座〔再掲〕 | 福祉保健センター |
| 広報での啓発〔再掲〕 | 福祉保健センター |
| マタニティ教室〔再掲〕 | 福祉保健センター |

| 事業名等 | 担当課等 |
|----------------------|---------------------------|
| 戸田市こども健康ダイヤル 24〔再掲〕 | 福祉保健センター |
| 運動不足解消!ウォーキング大作戦〔再掲〕 | 福祉保健センター |
| コンパルグラウンドゴルフ大会 | 笹目コミュニティセンター |
| 足腰が弱い人のための貯筋体操 | 笹目コミュニティセンター |
| コンパルウォーキング講座 | 笹目コミュニティセンター |
| 鎌倉アルプス軽ハイキング | 笹目コミュニティセンター |
| スポーツ教室 | 文化スポーツ課 |
| ボート教室 | 文化スポーツ課 |
| 少年少女スキー教室 | 文化スポーツ課 |
| 市民カヌー教室 | 文化スポーツ課 |
| 少林寺拳法体験教室 | 文化スポーツ課 |
| ボート競技観戦ガイドツアー | 文化スポーツ課 |
| ボート&カヌー体験教室 IN 彩湖 | 文化スポーツ課 |
| 市民体カテスト | 文化スポーツ課 |
| 戸田マラソン IN 彩湖 | 文化スポーツ課 |
| 彩湖・春いちばんウォーキング大会 | 文化スポーツ課 |
| 全国交流レガッタ | 文化スポーツ課 |
| 全国交流レガッタ代表クルー選考会 | 文化スポーツ課 |
| 市民体育祭地区大会 | 文化スポーツ課 |
| 市民体育祭競技大会 | 文化スポーツ課 |
| スポーツ推進委員との連携 | 文化スポーツ課 |
| スポーツ推進員スタッフとの連携 | 文化スポーツ課 |
| コーディネーショントレーニング | 文化スポーツ課 |
| いこいの室ふれあい事業 | 各福祉センター |
| 介護予防通所事業 | 長寿介護課 |
| 元気いきいき温水プール浴事業 | 長寿介護課 |
| 後期高齢者健康診査〔再掲〕 | 保険年金課 |
| 特定健診・保健指導事業〔再掲〕 | 保険年金課 |
| ハートフル・サッカー | 保育幼稚園課 |
| ベビーダンス | 子育て支援センター (笹目川・喜沢南保育園) |

| 事業名等 | 担当課等 |
|----------------|-----------------|
| 壮健大学 | 生涯学習課（美笹公民館） |
| 宝珠大学 | 生涯学習課（下戸田公民館） |
| いきいき体操講座〔再掲〕 | 生涯学習課（美笹公民館） |
| しあわせ生きがい講座〔再掲〕 | 生涯学習課（上戸田公民館） |
| 寿講座 | 生涯学習課（新曾公民館） |
| 健康講座 | 生涯学習課（下戸田公民館） |
| 親子体操教室 | 生涯学習課（美笹・新曾公民館） |
| 親子で楽しむ子育て支援講座 | 生涯学習課（各公民館） |
| パワーヨガ教室 | 生涯学習課（各公民館） |
| 子育て講座 | 生涯学習課（下戸田公民館） |
| 気功・通慧功体験講座 | 生涯学習課（美笹公民館） |
| さわやか体操講座 | 生涯学習課（美笹公民館） |
| かんたんヨガ体験講座 | 生涯学習課（美笹公民館） |

第4節 休養とこころの健康

- 上手なストレスとのつきあい方について啓発します。
- 関係機関との連携を図り、こころの健康づくりに関する相談窓口の周知と相談支援の充実を図ります。
- ゲートキーパーの育成に努めます。

| 事業名等 | 担当課等 |
|--------------------|----------|
| こころの健康相談 | 福祉保健センター |
| こころの健康講演会 | 福祉保健センター |
| こころの健康教育 | 福祉保健センター |
| まちづくり出前講座〔再掲〕 | 福祉保健センター |
| 家族支援事業 | 福祉保健センター |
| 自殺対策事業 | 福祉保健センター |
| 健康福祉まつり〔再掲〕 | 福祉保健センター |
| 広報での啓発〔再掲〕 | 福祉保健センター |
| 健康相談〔再掲〕 | 福祉保健センター |
| 戸田市こども健康ダイヤル24〔再掲〕 | 福祉保健センター |
| 障害者等相談支援事業 | 障害福祉課 |

| 事業名等 | 担当課等 |
|------------------|-----------|
| こども家庭相談 | こども家庭課 |
| 体育科（保健：小3・4・5・6） | 各小学校 |
| 体育科（中学1年生） | 各中学校 |
| 心のステーション | 指導課 |
| 一般書のテーマ別展示 | 図書館・郷土博物館 |

第5節 歯の健康

- 乳幼児期から親子で歯科保健の取り組みを実践できるよう支援します。
- 歯周病対策を推進します。
- 歯と口の健康づくりについて、関係機関と連携して啓発します。

| 事業名等 | 担当課等 |
|------------------------------------|---------------|
| 乳幼児健診〔再掲〕 | 福祉保健センター |
| 2歳6か月児歯科健診 | 福祉保健センター |
| 戸田市こども健康ダイヤル24〔再掲〕 | 福祉保健センター |
| 成人歯科健康診査 | 福祉保健センター |
| いきさわやか相談 | 福祉保健センター |
| 健康福祉まつり〔再掲〕 | 福祉保健センター |
| 広報での啓発〔再掲〕 | 福祉保健センター |
| 介護予防通所事業〔再掲〕 | 長寿介護課 |
| 歯科健診 | 保育幼稚園課 |
| 歯のよごれチェック | 保育幼稚園課 |
| 歯科健診（定期健康診断・就学時健康診断） | 学務課 |
| 学校歯科保健コンクール | 学務課 |
| 歯・口の健康に関する図画・ポスター及び歯・口の健康啓発標語コンクール | 学務課 |
| 宝珠大学〔再掲〕 | 生涯学習課（下戸田公民館） |

第6節 アルコール

- 飲酒が健康に与える影響について、学校や地域等と連携して啓発します。
- アルコール依存などの問題に対して、関係機関と連携して相談支援に努めます。

| 事業名等 | 担当課等 |
|----------------|----------|
| まちづくり出前講座〔再掲〕 | 福祉保健センター |
| 広報での啓発〔再掲〕 | 福祉保健センター |
| マタニティ教室〔再掲〕 | 福祉保健センター |
| すっきりボディ塾〔再掲〕 | 福祉保健センター |
| 特定保健指導個別相談〔再掲〕 | 福祉保健センター |
| 健康相談〔再掲〕 | 福祉保健センター |

第7節 たばこ

- 喫煙が健康に与える影響について啓発します。
- 禁煙したい人が禁煙できるよう支援します。
- 公共施設や企業、地域の関係機関と連携して、受動喫煙しない環境づくりを進めます。

| 事業名等 | 担当課等 |
|--------------------------------|-----------|
| すっきりボディ塾〔再掲〕 | 福祉保健センター |
| まちづくり出前講座〔再掲〕 | 福祉保健センター |
| 健康福祉まつり〔再掲〕 | 福祉保健センター |
| 広報での啓発〔再掲〕 | 福祉保健センター |
| マタニティ教室〔再掲〕 | 福祉保健センター |
| 特定保健指導個別相談〔再掲〕 | 福祉保健センター |
| 健康相談〔再掲〕 | 福祉保健センター |
| 「戸田市ポイ捨て等及び歩行喫煙をなくす条例」啓発キャンペーン | 環境クリーン推進課 |

笑顔と健康！ 元気なまち とだ
第2次戸田市健康増進計画
平成26年3月

〔発行〕 戸田市
〔編集〕 戸田市福祉保健センター
〒335-0022 埼玉県戸田市大字上戸田5番地の6
Tel 048-446-6484/Fax 048-446-6284
E-mail/ health@city.toda.saitama.jp
