

# 戸田市健康増進計画(案)の概要

## 戸田市健康増進計画とは

市民のみなさんが病気を予防（一次予防）し、元気で長生きできる期間（健康寿命）を延ばすことによって、豊かな人生を送ることを目指した計画です。

## 策定の背景

近年日本では、生活環境やライフスタイルの変化により、がん・心臓病・脳卒中・糖尿病など生活習慣病が増加しています。これは個人の健康問題はもちろんのこと、国全体の医療費の増大、さらには国民皆保険制度の危機など、社会全体に多大な影響を及ぼしつつあります。

国もこの対策として生活習慣病予防に重点を置き、平成12年に「健康日本21<sup>\*1</sup>」を策定しました。それに基づき埼玉県は、平成13年に「すこやか彩の国21プラン<sup>\*2</sup>」を策定し、健康づくりに取り組んでいます。

戸田市も市民の主体的な健康づくりを目的として「戸田市健康増進計画」を策定し、平成21年から24年を計画期間とし取り組むこととしました。

## 基本的な考え方

健康づくりはひとりひとりの日常的な取り組みが必要不可欠です。しかし実践や継続は容易なことではありません。そのため市（行政）をはじめ、健康づくりに関わる関連団体などが、みなさんをサポートし、地域全体で健康づくりに取り組んでいくことが、この計画の考え方です。具体的には、情報や知識の普及啓発・各種講座や健診の充実・環境の整備などに取り組んでいきます。

## 計画の構成

この計画は「食生活」「運動」「休養と心の健康」「歯」「アルコール」「たばこ」「生活習慣病」の7つの分野に分けて施策をあげました。さらに各分野において「市民が取り組むこと」と「市が取り組むこと」に分けて構成しています。

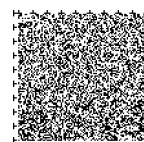
---

### ※1 健康日本21

国民の健康づくりのための計画。食生活・栄養、身体活動・運動、休養・心の健康づくり、たばこ、アルコール、歯の健康、糖尿病、循環器病、がんの9つの分野にわけ、具体的な数値目標を設定している。

### ※2 すこやか彩の国21プラン

食生活、身体活動、休養、歯科保健、アルコール、たばこ、生活習慣病の予防の7つの分野に区切り、数値目標を設定している。



## 分野別施策の内容

### (1) 食生活

食生活は、糖尿病・循環器系疾患・がんなどの生活習慣病関連の病気と密接な関係があります。毎日3食バランスよく食べることは、よい生活習慣を身につける上で重要です。

#### 市民が取り組むこと

- ・朝ごはんを毎日食べます。
- ・栄養のバランスを考えた食事をとります。
- ・「食育<sup>\*</sup>」の内容について学びます。

#### 市が取り組むこと

- ・朝食を毎日食べるなど、食事バランスを考えて食べられるように、各種健康教室や健康相談などにより支援します。
- ・「食育」に関する知識の普及啓発を図ります。
- ・母親学級・保育園・幼稚園・小中学校などで、子どもの食育を推進します。
- ・食育について、食生活改善推進員会や母子愛育会など地域住民組織との連携を図ります。

### (2) 運動

運動不足は、肥満や高血圧といった生活習慣病の要因となっているため、若いときから体を動かす習慣をつけることが必要です。

#### 市民が取り組むこと

- ・生活の中（通勤、通学、買い物等含む）で、意識的に体を動かします。
- ・自分に合った運動習慣を身につけます。
- ・社会資源（教室、講座、運動のサークルやクラブ、スポーツ施設など）を活用し、運動の継続に努めます。

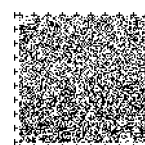
#### 市が取り組むこと

- ・健診、健康教室・健康講座、健康相談などで、運動習慣の動機付けや継続の支援を行います。
- ・市民が気軽に参加できる、スポーツ教室やマラソン大会等のイベントなどの開催と周知に努めます。
- ・運動指導者の育成に努めます。

---

#### ※ 食育

食べ物のバランスよい摂取方法や、食品の選び方、食卓、食器といった食環境を整える方法、さらに食に関する文化など、広い視野から食について教育すること。



### (3) 休養と心の健康

「心の健康」は、いきいきと自分らしく生きるために重要な要素です。体だけでなく心も健康だと思えるような環境づくりが必要です。

#### 市民が取り組むこと

- ・自分なりのストレスの解消法を身につけます。
- ・ストレス発散や心の健康を維持することの必要性について、認識をもちます。
- ・適度な睡眠を心がけます。

#### 市が取り組むこと

- ・講演会などにより、睡眠、休養、心の健康についての、知識の普及に努めます。
- ・心の健康に関する各種相談や相談支援事業の充実を図ります。

### (4) 歯

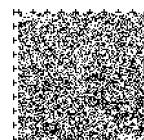
歯には、食事や会話など生活を楽しむための重要な役割があります。

#### 市民が取り組むこと

- ・1日1回は丁寧に歯を磨きます。
- ・定期的に歯科健診を受けます。
- ・歯間部清掃用具（デンタルフロス・歯間ブラシなど）を使用します。
- ・喫煙が及ぼす健康影響の知識を身につけます。

#### 市が取り組むこと

- ・各種健診や健康教室の機会などで、むし歯や歯周病に関する知識の普及啓発を図ります。
- ・広報や健康教室を通じて、定期的に歯科健診を受けるように、働きかけを進めていきます。
- ・介護予防事業や健康教室、健康相談を通じて、歯及び口腔の健康づくりが実践できるように支援します。



## (5) アルコール

過度の飲酒は、急性アルコール中毒や肝障害の原因となることがあり、健康に対して大きな影響を与えます。また、少量でも毎日飲酒を続けた場合も、肝臓を休ませることができないため、同様に健康へ影響を及ぼします。

### 市民が取り組むこと

- ・休肝日<sup>\*1</sup>を設けます。
- ・適切な飲酒の量を知り、守ります。
- ・未成年者は飲酒をしません。また未成年者に飲酒を勧めません。

### 市が取り組むこと

- ・各種健康教室や母親学級などを通じて、飲酒の健康への影響について、未成年及び保護者を含め市民に普及啓発を図ります。
- ・健康相談などの機会により、アルコールに関する相談体制を整えます。

## (6) たばこ

喫煙は、喫煙者だけでなく受動喫煙<sup>\*2</sup>者についても、がんや循環器疾患等と関連があります。また、妊婦が喫煙した場合には、周産期死亡<sup>\*3</sup>や早産、低体重児出生の危険性が高くなるなど胎児にも大きな影響があります。

### 市民が取り組むこと

- ・喫煙・受動喫煙の健康影響について学びます。
- ・未成年者はたばこを吸いません。また、未成年者にはたばこを吸わせません。
- ・指定以外の場所でたばこを吸いません。

### 市が取り組むこと

- ・健康フェスティバルや各種健康教室を通じて、喫煙が健康に与える影響について、未成年及び保護者を含め市民に普及啓発を図ります。
- ・健康相談を通じて禁煙希望者を支援します。

---

\*1 休肝日

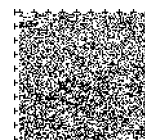
アルコールを分解する肝臓の負担を軽くするため、週に1～2日お酒を飲まない日のこと。

\*2 受動喫煙

室内や、又はこれに準ずる環境で、他人のたばこの煙を吸うこと。

\*3 周産期死亡

妊娠満22週以後の死産と早期新生児死亡をあわせたもの。



## (7) 生活習慣病

生活習慣病は、死亡の主な要因となっているほか、生活の質の低下を招くだけでなく、医療費の負担も大きくなります。また、BMI※が 25 以上（肥満）になると、体脂肪や、肝臓に脂肪がたまる脂肪肝が増え、高血糖や高血圧、心疾患などの生活習慣病になる危険性が高くなります。

### 市民が取り組むこと

- ・健康教室・健康講座により生活習慣病についての知識を学びます。
- ・生活習慣の改善に努めます。
- ・特定健診・特定保健指導・がん検診を積極的に受けます。

### 市が取り組むこと

- ・広報や各種健康教室により、生活習慣病についての知識の普及啓発を図ります。
- ・広報や各種健康教室の機会に、特定健診・特定保健指導の周知を図ります。
- ・各種健康相談や健康教室、健診等を通じて、生活習慣改善への取り組みを支援します。
- ・広報などを通して、がん検診の受診を勧めます。

---

※ BMI

体格指数。肥満ややせの程度を見る指標。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

