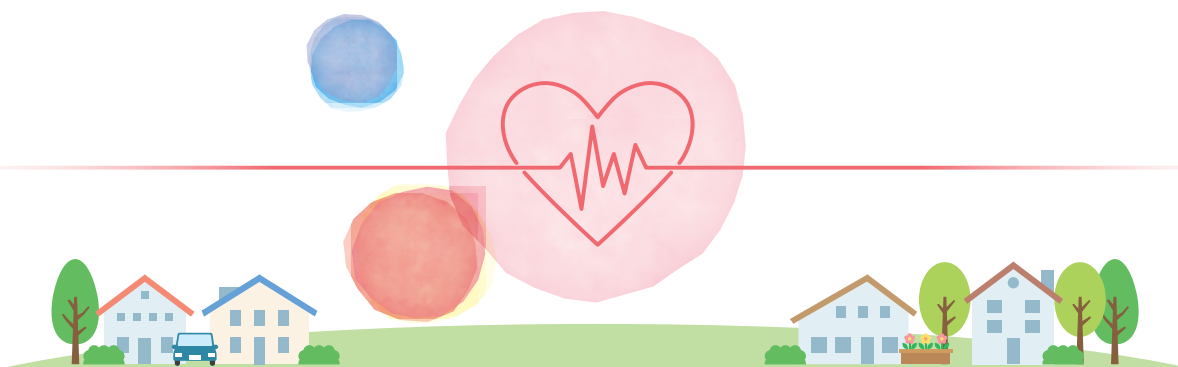


第2次

鴻巣市健康づくり推進計画

第4次鴻巣市健康増進計画・第3次鴻巣市食育推進計画
鴻巣市歯科口腔保健推進計画

計画期間：令和6（2024）年度～令和11（2029）年度



基本理念

市民一人一人が いきいきと健やかで
充実した生活が送れる“健康こうのす”の実現

健康寿命
の延伸

本計画では、「健康寿命の延伸」を根幹の考え方とし、市民一人ひとりの健康づくりを主体として、家庭や地域、学校、関係機関・団体等と市が相互に協力し合い、まち全体で健康づくりに取り組みやすい環境づくりを進めます。

対象者は、すべての市民です。性別、年齢、病気や障がいの有無にとらわれず、すべての人がライフステージに応じた健康づくりに取り組み、健康を維持増進することを目指します。

本計画と持続可能な開発目標（SDGs）

本計画は、SDGsの17のゴールのうち特に関連性のある、「2.飢餓をゼロに」「3.すべての人に健康と福祉を」「11.住み続けられるまちづくりを」「17.パートナーシップで目標を達成しよう」を念頭に、目標の達成を目指します。

SDGs未来都市
KONOSU

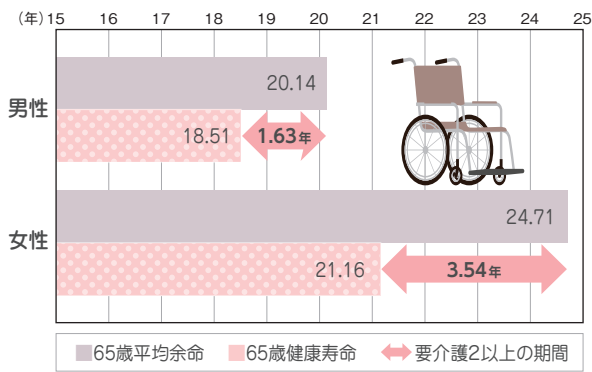


SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



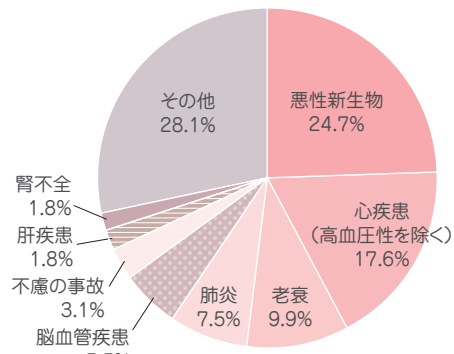
基本方針	取組の方向性	基本施策（市の取組）	市民の主な行動目標	主な数値目標	現状値（R4）	目標値（R11）
ライフステージを意識した生活習慣の改善	栄養・食生活 （第3次鴻巣市食育推進計画）	- 食や栄養に関する正しい知識の普及 - ライフステージに応じた食育の推進 - 地産地消の推進と食文化の継承	- 妊娠（胎児）期からバランスのとれた食事を心がけます 「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけます - 毎日1gの減塩につとめ、うす味を目指します 減塩！ 	毎日、朝食を食べる市民の割合	幼 児 93.9% 小学5年生 94.3% 中学2年生 84.5% 高校2年生 73.2% 成 人 81.7%	99.0% 99.0% 95.0% 90.0% 90.0%
	身体活動・運動	- 身体活動・運動の効果に関する普及啓発 - 身体活動・運動しやすいまちづくり	- 地域のクラブや部活動など興味や関心のあるスポーツを見つけて運動にチャレンジします - なるべく歩く、なるべく階段を使うなど、日常の中で体を動かすことを意識します	日ごろから、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動を心がけている市民の割合	72.6%	80.9%
	休養・こころの健康	- こころの健康づくりに関する普及啓発 - 身近に相談できる体制の充実 	- 育児の不安など、ひとりで抱えずに、家族や友人、行政の相談窓口などを利用し、積極的に相談します - 睡眠の質を悪くする夜更かしは避けて、早寝早起きを心がけます - 趣味や娯楽なども活動を充実させて、心身のリラックスを心がけます	睡眠で休養がとれている市民の割合 ※「十分にとれている」「だいたいとれている」の合計	74.5%	76.9%
	飲 酒	飲酒に関する正しい知識の普及啓発	飲酒が健康に与える影響について学び、妊娠婦や子どもが飲酒をしないよう周囲にはたらかせます	節度ある適度な飲酒の量を知っている市民の割合	36.5%	50.0%
	喫 煙	- 喫煙及び受動喫煙に関する正しい知識の普及啓発 - 禁煙指導と受動喫煙の防止	- 喫煙による妊娠や胎児への影響を理解します - 禁煙したい人は、医療機関等の利用も積極的に検討します	喫煙習慣のある市民の割合	13.1%	10.0%
	歯・口腔の健康 （鴻巣市歯科口腔保健推進計画）	- 歯や口腔の正しい知識の普及 - 定期的な歯科健診の受診勧奨と保健指導の充実 - 歯と口腔の健康を支える環境の充実	- かかりつけ歯科医をもち、定期健診、フッ素塗布など継続的なむし歯予防を行います - ブラッシングに加え、歯間部清掃用具（糸ようじ、フロス）なども使用して、効果的な歯磨きを行います	咀嚼良好な50歳以上の市民の割合	 56.5%	70.3%
	次世代の健康	- 妊娠（胎児）期からの切れ目のない支援 - 子どもの頃からの健康な生活習慣の形成	- 妊娠前、妊娠中の食事や生活習慣を見直し、改善します - 自らの食に関心を持ち、質、量ともにバランスのとれた食事をとります	小・中学生の適正体重の割合（ローレル指数）	小学5年生 47.7% 中学2年生 54.1%	52.0% 58.4%
生活習慣病の発症予防と重症化予防	が ん	- がんを知り、予防するための知識の普及啓発 - 健（検）診受診率の向上と精密検査の受診支援	- 定期的ながん検診を受診するように心がけます - 精密検査が必要な場合は、必ず受診するようにします 	市が実施するがん検診の受診率	胃がん 2.1% 肺がん 1.3% 大腸がん 8.2% 子宮頸がん 17.4% 乳がん 16.1%	3.1% 2.1% 11.7% 18.8% 19.4%
	がんを除く生活習慣病	- 生活習慣病に関する正しい知識の提供 - 重症化予防の推進	- 健康診査・検診を受診し、疾病の早期発見につなげます - 生活習慣を改善し、生活習慣病の予防に努めます	特定健康診査の受診率：国民健康保険被保険者を対象に実施	44.6%	60.0%
健康を支え、守るための社会環境の整備	地域医療提供体制の整備	地域医療の推進 	- 気軽に相談できる「かかりつけ医」「かかりつけ歯科医」を持ちます 「かかりつけ薬剤師・薬局」を決めて支援を受けながら、自分の健康を積極的に管理します	かかりつけ医がいる市民の割合	68.8%	70.9%
	地域のつながりの醸成と市民の主体的な活動	- 地域における健康づくりのための人材育成と活動の推進 - 市民の自主的な健康づくりの推進 - 健康づくりの視点による関係団体との協働	- 普段から地域や近所の人とあいさつや話をするように心がけ、地域の行事には積極的に参加します - 自分に合った健康づくり活動をみつけて実施します	地域の健康づくり活動に参加している市民の割合	4.9%	10.7%

平均余命と健康寿命



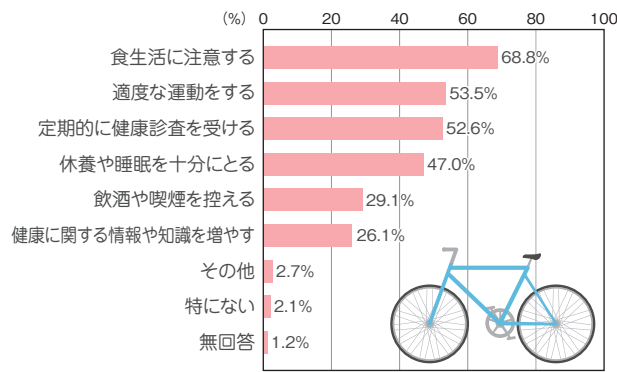
資料：埼玉県衛生研究所

死因別死亡割合



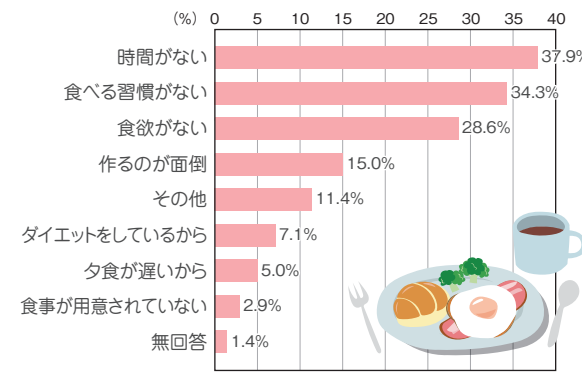
資料：埼玉県人口動態統計

健康のために実施していること



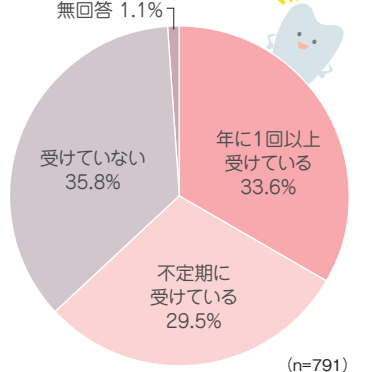
資料：令和4年度健康づくりアンケート

朝食を食べない理由



資料：令和4年度健康づくりアンケート

歯の定期健診



資料：令和4年度健康づくりアンケート

計画の推進体制

「鴻巣市健康づくり推進計画」の推進にあたっては、ヘルスプロモーションの考え方に基づいて、主体である市民一人ひとりが、日常生活の中で積極的に自らの健康づくりに取り組むことが重要となります。

そのため、市民、地域、関係機関と市との連携と協働により、市民一人ひとりの健康づくりを支援する必要があります。なお、本計画については、市ホームページへ掲載するなど、自由に閲覧できるように公表して、周知を図ります。

1 市民の役割

健康づくりは、市民一人ひとりの意識と行動が基本となるため、健康づくりの重要性を自覚し、生活習慣の改善のための行動を実践します。

2 地域、関係機関の役割

「健康づくりを支援するボランティア」は、身近な地域での健康情報の提供や、市民が健康づくり事業や交流事業に参加するための支援を行います。自治会では、誰もができる運動、レクリエーション活動の実施や、誘い合って健康づくりに取り組む体制の整備を図ります。

3 市の役割

市は、市民の健康づくりを推進していくため、市民、地域、関係機関と連携・協働体制を構築し、支援します。

また、庁内関係部署との連携にあたり、保健センターが、専門的な知識及び技術を活かし、健康づくりの拠点としての役割を果たします。

計画の進捗管理

計画を具体的かつ効率的に推進していくために、保健センターが中心となり、計画の進捗管理を行います。

進捗状況の管理については、「行政評価（PDCAサイクル）」の考え方に沿って毎年度、事業の実施状況及び目標値の達成状況等の把握を行い、それに基づく成果動向などを評価します。また、必要に応じて、目標達成に向けた課題の整理と取組内容の見直し及び改善を行います。



発行：令和6年3月

企画・編集：鴻巣市 健康福祉部 健康づくり課

TEL 048-543-1561 FAX 048-543-5749

