

# 第3次 所沢市保健医療計画

“健幸(けんこう)長寿のまちづくり”をめざして

令和8年度▶令和11年度

令和8年3月

所沢市





## はじめに

所沢市では、これまで第2次所沢市保健医療計画に基づき、「“健幸(けんこう)長寿”のまち」の実現に向けて、健康づくりに取り組むことのできる環境を推進して参りました。その結果、本市の健康寿命は男性が18.47年、女性が21.25年となり、男女ともに埼玉県を上回り、県内の同規模自治体の中で第1位となりました(p.28 ■健康寿命の推移(男女別・県比較)とコラムを参照)。



近年、新型コロナウイルス感染症によるパンデミックで、私たちの日常生活は大変に大きな影響を受けました。コロナ禍をきっかけに変化した日々の行動が継続されることで、現在および将来の健康状態に影響が生じることが懸念され、施策において新たな対応が求められております。

このたび策定しました「第3次所沢市保健医療計画」では、「心身の健康の保持・増進に対する支援」と「健康的な生活を送るための環境づくり」という2つの視点を柱としています。本計画を推進し、市民の皆様が、心身の健康を実感しながら、地域の中で安心していきいきと楽しみながら暮らせるよう、生涯を通じた主体的な健康づくりへの支援に取り組んで参ります。

また、本冊子では、「保健・医療関係団体等の主な取組」を掲載したほか、「一人ひとりに望まれる健康づくりへの取組」や保健・医療に関する多数の『コラム』を掲載しております。より皆様に親しみやすい内容といたしましたので、健康づくりの手引きとして、是非お役立ていただければ幸いです。

結びに、本計画の策定に当たりまして、所沢市保健医療計画推進委員会の委員の皆様をはじめ、アンケート調査やパブリックコメント手続など、様々な機会を通じて貴重なご意見やご提案をいただきました多くの方々に心から感謝を申し上げます。

令和8年3月

所沢市長 小野塚 勝俊

# 目 次

## 第1部 総論

第1章 計画策定の概要 .....	2
第1節 計画策定の背景・趣旨 .....	2
第2節 計画の位置づけ .....	3
第3節 基本理念.....	4
第4節 基本目標(視点・章) .....	5
1. 視点.....	5
2. 第2部各論における「章」の構成 .....	6
第5節 計画の体系.....	7
第6節 計画期間.....	9
第2章 本市の保健医療の現状.....	10
第1節 所沢市の保健医療を取り巻く社会情勢.....	10
1. 新型コロナウイルス感染症の影響 .....	10
2. デジタル社会化の進展 .....	13
3. こころの健康づくりの重要性の高まり.....	15
4. 健康を支える社会環境 .....	18
第2節 統計にみる本市の現状 .....	20
1. 人口・世帯 .....	20
2. 出生・死亡 .....	23
3. 平均寿命・健康寿命 .....	26
4. 健診(検診)の状況 .....	30
5. 地域医療の現況 .....	32
第3節 アンケート調査結果.....	35
1. アンケート調査の概要 .....	35
2. 主なアンケート調査結果.....	35
第3章 前計画の総括・本計画の推進 .....	43
第1節 第2次計画の総括 .....	43
第2節 本計画の課題.....	45
1. ライフステージアプローチに加えたライフコースアプローチの推進 .....	45
2. 健康を支え合う心豊かな社会の構築.....	46
3. 健康寿命の延伸に向けた健康に関するリテラシーの格差解消.....	46
第3節 本計画における体系の見直し .....	47
第4節 施策の推進体制と計画の進行管理.....	48

## 第2部 各論

計画の円滑な推進 .....	50
基本目標(視点・章)達成に向けた目標指標 .....	52
視点1 心身の健康の保持・増進に対する支援	
第1章 健康の保持・増進 .....	63
第1節 身体活動・運動・生活習慣 .....	64
(1)身体活動・運動 .....	64
(2)飲酒・喫煙 .....	67
第2節 栄養・食生活 .....	68
(1)適正体重を維持するための知識の普及 .....	68
(2)バランスの良い食生活の普及 .....	69
(3)食育の推進 .....	71
第3節 歯・口腔の健康 .....	73
(1)歯と口の健康意識の向上 .....	73
(2)口腔内疾病の予防 .....	74
(3)口腔機能の獲得・維持・向上 .....	75
第4節 女性の健康 .....	76
(1)女性の健康づくりの推進・普及啓発 .....	76
(2)妊産婦への保健対策 .....	78
第2章 早期発見・重症化予防 .....	80
第1節 予防接種 .....	81
(1)予防接種に関する知識の普及 .....	81
(2)予防接種接種率の向上 .....	82
第2節 生活習慣病重症化予防 .....	83
(1)脳卒中・心筋梗塞 .....	83
(2)糖尿病 .....	85
第3節 がん .....	87
(1)早期発見・早期治療 .....	87
(2)がんに関する正しい知識の啓発 .....	88
第3章 こころを支える支援 .....	89
第1節 こころの健康づくり .....	90
(1)精神保健福祉に関する正しい知識の啓発 .....	90
(2)相談体制の充実 .....	91
(3)こころの健康に向けた環境整備 .....	92
第2節 『生きる』を支える支援 .....	93
(1)生きることの促進要因等への支援 .....	93
(2)早期の気づきと支援体制の充実 .....	94

## 視点2 健康的な生活を送るための環境づくり

第4章 医療提供体制の整備.....	96
第1節 救急医療.....	97
(1)初期救急医療体制.....	97
(2)第二次救急医療体制.....	99
第2節 地域医療.....	100
(1)小児医療・周産期医療.....	100
(2)地域医療の充実.....	102
(3)在宅療養に関する知識の普及.....	105
第3節 本市の公立医療機関.....	107
(1)所沢市市民医療センター.....	107
(2)所沢市歯科診療所あおぞら.....	109
第5章 健康危機管理.....	110
第1節 健康危機管理.....	111
(1)感染症対策.....	111
(2)災害時医療.....	113
(3)安心・安全な環境整備.....	115
従来のライフステージに加えたライフコースごとの取組一覧.....	117

## 資料編

1 計画策定経過.....	120
2 諮問・答申.....	122
3 所沢市保健医療計画推進委員会条例.....	124
4 所沢市保健医療計画推進委員会委員名簿.....	126
5 所沢市保健医療計画庁内推進会議設置要綱.....	128
6 所沢市保健医療計画庁内推進会議委員名簿.....	131
7 用語集.....	132

末尾に「※」と表記のある用語については、「用語集」で内容を掲載しています。

## ■コラム目次

項目	ページ
本市からの大切な情報、きちんと届いていますか？ 「ところぎわほっとメール」・「所沢市公式 LINE アカウント」のご紹介	14
あなたの命を守る「マイナ救急」	14
新たな長寿価値??「貢献寿命」について	18
すべての政策において健康の視点を －アデレード声明－	19
教えて！所沢市の「健康寿命」のこと	28
社会も企業も Win-Win に！「健康経営」について	51
毎日の「ちょっと歩く」が、健康につながる 所沢市の「トコトコ健幸マイレージ」	65
若いうちから知っておきたい「フレイル」のこと	66
受動喫煙のない社会をめざして － イエローグリーンリボンをご存じですか －	67
今日の食事、野菜は足りていますか？ 1日に必要な量を知って健康づくりを始めましょう	70
もっと気軽に食べよう！朝食 朝の一口が、活力を生み出します	72
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」 － 毎日のケアで、将来の健康を守りましょう －	74
オーラルフレイル、聞いたことがありますか？ 口の“ちょっとした変化”を見逃さないために	75
健康づくりは“気づき”から － 体格の目安(ローレル指数・BMI)を確認しましょう －	77
未来のために、今できること プレコンセプションケアをご存じですか？	79
毎日、血圧測っていますか？ 正しい測定が健康管理の第一歩	84
その甘さ、何からできている？ 原材料表示で「ぶどう糖果糖液糖」をチェック	85
知っていますか？ 歯周病と糖尿病の深い関係	86
「見た目の変化」に寄り添う支援 － アピアランスケアをご存じですか －	88
困ったときに上手に助けを求める力 「相談リテラシー」があなたを守ります	91
オーバードーズは“助けて”のサインです 「やめよう」と言う前に、できることがあります	92
身近な人を自死で亡くすことについて 知ってください「自死遺族」のこと	94
誰も自殺に追い込まれることのない 所沢市の実現を目指して	95
自殺を防ぐためにあなたにできること 「ゲートキーパー」は大切な命を守ることができます	95

項目	ページ
安心して医療につながるために — 上手な医療のかかり方について —	98
埼玉県で保健・医療のDXの推進に取り組んでいます 「埼玉県 AI 救急相談」ご存知ですか？	98
安心して出産を迎えるために — 埼玉県の周産期医療について —	101
薬を正しく使うために — 「薬と健康の週間」について —	103
住み慣れた地域で暮らし続けるために — 地域リハビリテーションについて —	104
自分らしい医療とケアを選ぶために — 人生会議(ACP)のすすめ —	106
在宅療養を続けるための支えとして 在宅難病患者一時入院事業(レスパイト入院)	106
地域の感染状況を把握する仕組み — 感染症発生動向調査 —	112
大規模災害に備える医療体制 — 災害拠点病院と災害時連携病院 —	114
適切な対処で発生予防&重症化予防 — 熱中症予防対策 —	116
いざという時の備え — 屋外設置のAEDについて —	116