

第1章 健康の保持・増進

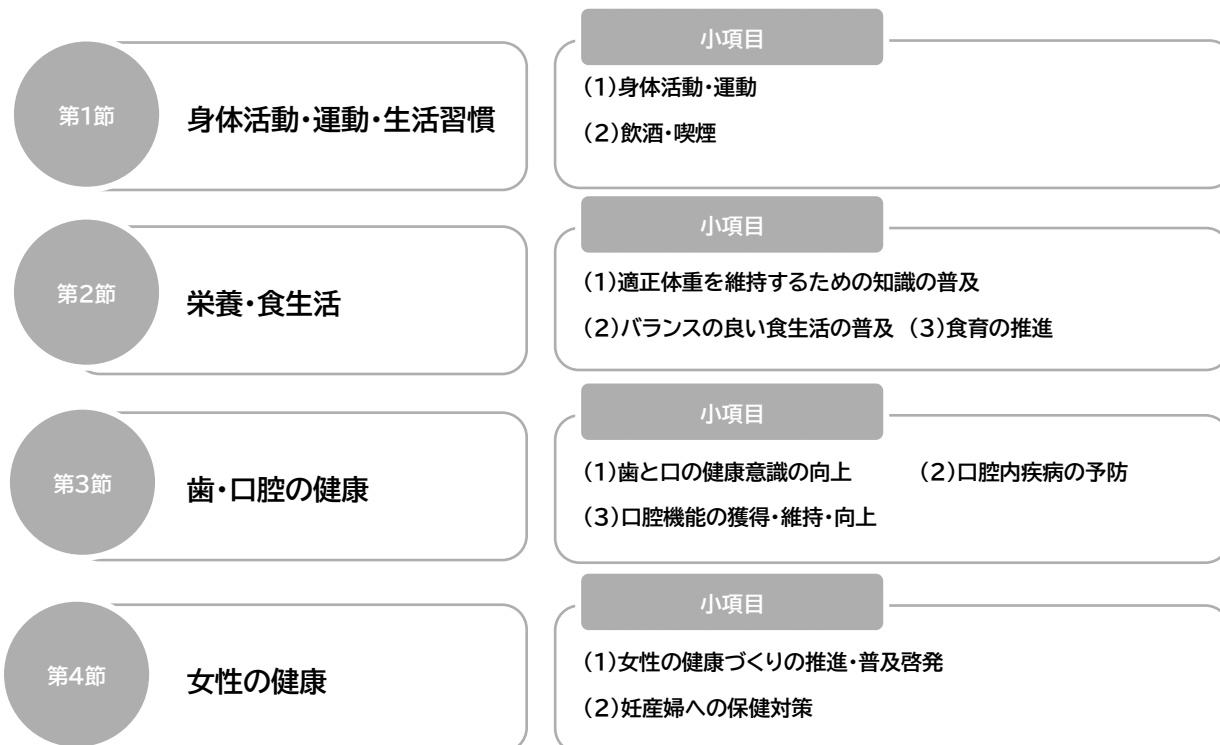
・・・ 章の方針(目指す姿) ・・・

- 病気の発症を未然に防ぐ(=1次予防)観点から、市民一人ひとりの生活に応じた、生涯を通じた切れ目のない健康づくりを推進します。
- 自身の健康をコントロールする力を高め、生活の質\*の維持・向上が図れるよう支援します。

取り巻く動向と課題

高齢化と少子化が進む中、若者や働く世代の人口が減少し、様々な分野での担い手、支え手が不足していくことが見込まれています。一方で、高齢者人口は大幅に増加し、寿命も延伸しており、人生100年時代を迎えようとしています。そうした中、国では健康増進法の改正や「健康日本21(第三次)」運動の展開をはじめ、一人ひとりの健康寿命\*の延伸・健康格差の縮小などを目標に掲げ、広く国民の健康の保持・増進に向けた取組を推進してきました。

本市でも、まちづくりの目標の一つとして「健幸(けんこう)長寿のまちづくり」を掲げ、市民が住み慣れた地域で健康でいきいきと暮らすことができる体制づくりを目指してきました。若い世代から健康づくりや介護予防、フレイル\*予防等を推進する必要があります。また、その実現に向けて、生活習慣病の予防と対策、地域医療等の推進を図るとともに、保健・医療・介護・福祉が相互に連携して情報提供・情報共有を進めていく必要があります。



## 第1節 身体活動・運動・生活習慣

市民が心身ともに健康でいきいきと豊かな人生を送ることができるよう健康寿命\*の延伸に取り組み、その実現を図るための知識の普及啓発に加え、地域住民や健康づくりに関わる組織と連携しながら、健康を支え合える地域づくりや環境整備に取り組んでいく必要があります。  
なお、本節は「所沢市健康増進計画」の性格を有しています。

### (1)身体活動・運動

#### 主な関係課

□子ども家庭センター □保健医療課 □健康づくり支援課 □スポーツ振興課

#### ●現状

- 市アンケートでは、成人において健康について気になることは「運動に関すること」への回答が高い一方で、運動習慣について「30分未満」という回答が前回より増加しています。また、スマートフォンやタブレットなどの普及と長時間の使用により、運動や外遊びの機会が減少している状況が見られます。
- 本市の歩き心地については、市アンケートでは全体として「どちらかといえば(よいと)感じている」という回答割合が高くなっていますが、地域により差もみられます。
- 身体活動や運動の量が多い人は、少ない人と比較して糖尿病、循環器病、がん、ロコモティブシンドローム\*、うつ病\*、認知症などの発症リスクが低いことが報告されています。

#### ●本市の主な取組

- 気軽に取り組める「歩くこと」を中心とした健康づくり・体力づくり及び健康への関心が低い人にアプローチするきっかけづくりとして、「トコトコ健幸マイレージ\*事業」を実施しています。
- 保健センターや地域の身近な会場で、身体の状態に合わせた望ましい運動・生活習慣について各種保健事業を実施しています。
- 生涯を通してスポーツに親しむきっかけづくりとして、各種体操教室やスポーツ大会等を開催しています。
- 庁内関係課が横断的に、「歩くことによる健康づくり」を推進し、歩きやすい環境整備や歩きたくなる空間づくりも含めた取組を進めています。
- 親子ふれあい体操を通じて、乳幼児期からの健康づくりに取り組んでいます。
- 市ホームページや広報紙、健康ガイドとところざわで、各種相談事業を周知しています。
- 通いの場等でフレイル\*予防をテーマに健康教育・健康相談を実施しています。

#### ●保健・医療関係団体等の主な取組

- ツボを使ったセルフケア(所沢市鍼灸師会)
- スポーツ大会におけるアスリートのコンディショニング(所沢市鍼灸師会)
- スポーツ大会への救護役員派遣(所沢市柔道整復師会)
- 所沢シティマラソン大会救護(所沢市医師会・所沢市柔道整復師会・所沢市鍼灸師会)



#### 課題

- 日常生活の中でからだを動かす意識を持てるような取組が必要です。
- 誰もが気軽に身体活動ができる環境整備が必要です。



#### 施策の方向性

- 市民自らの健康保持・増進への取組を推進(支援)します。
- 健康への関心が低い人でも、自ら楽しみながら、主体的に健康保持・増進に取り組むための仕組みづくりを進めます。
- 学校保健・関係機関との連携を図り、子育て世代を含む若い世代への健康教育を進めます。



## 一人ひとりに望まれる健康づくりへの取組

- 望ましい運動習慣・生活習慣を心掛ける。
- 毎年、健診(検診)を受診し、前回の結果と比較する。
- 健康や食生活に対する意識を高める。

コ

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」

ラム

健康づくりのためには運動が大切だと分かっていても、「運動する時間がない」「何から始めればいいのか分からない」と感じる方も多いのではないのでしょうか？

そんな方は、日常生活の中で歩く機会を少し増やすことから始めてみませんか？

最近は、スマートフォンを持ち歩くだけで歩数を記録してくれるアプリがたくさんあり、所沢市でも埼玉県のアプリ「ALKOO」を使って参加できる「トコトコ健幸マイレージ」をおすすめしています。

アプリを使うことで、歩数が一目で分かるだけでなく、もっと記録を伸ばしたくなり、自然と歩数が増えるような行動につながる効果が期待できます。

### 例えば・・・

- ✓ エレベーターではなく階段を選んだ
- ✓ 歩数を伸ばしたくなり、遠回りして帰った
- ✓ 家の掃除をいつもより頑張った
- ✓ 一駅分歩いてみた

歩くことは、うつ病や認知症、骨粗しょう症のほか、糖尿病・がん・脳卒中・心疾患といった生活習慣病の予防など、心身の健康に様々な効果が期待できます。

毎日の生活に無理なく取り入れられる「トコトコ健幸マイレージ」で、いつまでも元気な体を維持しましょう！

歩くことは立派な  
全身運動！



『トコトコ健幸マイレージ』  
参加者募集中！  
(所沢市公式 HP)



『ウォーキング』は手軽な  
健康法  
(所沢市公式 HP)

コ  
ラム

若いうちから知っておきたい「フレイル」のこと

それ、フレイル  
かもしれない？



最近、「歩く速度が遅くなった」「外出の回数が減った」「食事量が減った」「食べ物が噛みにくくなった」「目が見えにくくなった」などを感じることはありませんか？

こうした心身の変化は、年齢のせいと思われるがちですが、「フレイル」と呼ばれる状態のサインである場合があります。

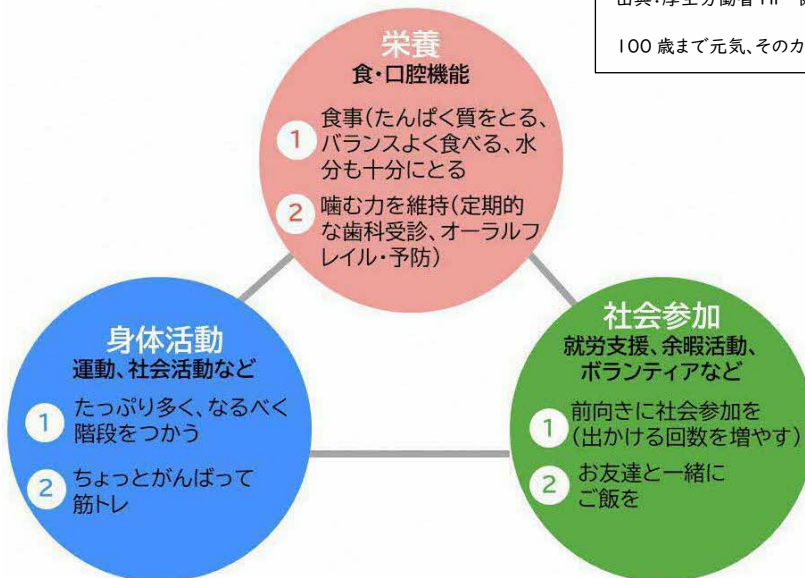
フレイルとは、英語の「Frailty (フレイルティ)」を語源とし、日本語に訳すと「虚弱」や「老衰」、「脆弱」などを意味しており、健康な状態と要介護状態の間にある段階で、早めに気づき、生活習慣を見直すことで改善が期待できます。



【フレイル予防3つの柱】

出典：厚生労働省 HP「健康長寿に向けて必要な取り組みとは？」

100歳まで元氣、そのカギを握るのはフレイル予防だ！より



高齢になってから慌ててフレイル対策として、生活習慣を変えることはなかなか難しいため、若いうちからフレイルに興味を持って気を付けることが効果的です。

## (2)飲酒・喫煙

### 主な関係課

□子ども家庭センター □保健医療課 □国民健康保険課 □健康づくり支援課

### ●現状

- 国では「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を作成し、飲酒に伴うリスクに関する知識の普及の推進を図っています。
- 健康増進法の一部を改正する法律により、望まない受動喫煙による健康被害を防ぐため、公共施設・学校・医療機関などは「敷地内禁煙」となり、それ以外の施設や飲食店なども原則として屋内禁煙となりました。これを受け、令和3年4月1日から、県、県民、保護者、事業者を受動喫煙防止対策に係る責務を規定した「埼玉県受動喫煙防止条例」が施行されています。
- 市アンケートでは、70代以上の男性について、毎日飲酒する方が最も多くなっています。
- 市アンケートでは、たばこを吸わない方が増えている一方で、受動喫煙を経験した市民が増えている点や、妊娠中の受動喫煙への配慮について不満が高くなっています。

### ●本市の主な取組

- 適正な飲酒量や妊婦・子どもへの飲酒防止について周知啓発しています。
- 喫煙・受動喫煙による健康への影響について周知啓発しています。
- 公共施設において、屋内は全面禁煙、原則として敷地内も禁煙とし、喫煙・受動喫煙における健康被害の知識の普及啓発と受動喫煙の防止に努めています。

### ●保健・医療関係団体等の主な取組

- 学校薬剤師による飲酒・喫煙・薬物乱用防止教育（所沢市薬剤師会）
- 店頭にてアルコール健康障害に関する予防・相談・治療等周知と情報共有（所沢市薬剤師会）



### 課題

- 適正な飲酒量の周知が必要です。
- 受動喫煙への対策が求められています。



### 施策の方向性

- 適正な飲酒量や妊婦・子どもの健康への影響について啓発を行います。
- 喫煙や受動喫煙の健康への影響について啓発を行います。



### 一人ひとりに望まれる健康づくりへの取組

- 多量飲酒や喫煙・受動喫煙が健康に与える影響について考える。
- 受動喫煙に関する正しい知識を得る。
- 妊婦や子どもの受動喫煙を防ぐ。
- 毎年、健診（検診）を受診し、前回の結果と比較する。

### コ ラム 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 —

イエローグリーンリボンは、「タバコの煙を吸いたくない」という気持ちを、表わしています。本市では、このイエローグリーンのシンボルカラーに「受動喫煙しない、受動喫煙させない」という気持ちを込めています。

イエローグリーンリボンを見かけたら、タバコの煙の行方にご配慮いただき、受動喫煙防止にご協力をお願い致します。

タバコの煙から、  
みんなを守る色だよ



「イエローグリーンリボン運動について」  
(所沢市公式 HP)

## 第2節 栄養・食生活

市民一人ひとりが、生涯にわたり健康でいきいきとした生活を送るには、生活習慣病予防や改善に関する知識を早くから身につけることが大切です。また、こどもが正しい食生活の知識を身につけ、食の大切さを認識できるよう地域全体での食育の推進を図る必要があります。

なお、本節は「所沢市食育推進計画」の性格を有しています。

### (1)適正体重を維持するための知識の普及

#### 主な関係課

□こども家庭センター □健康づくり支援課

#### ●現状

- 市アンケートでは、肥満（2度以上、BMI※ 30以上）の割合は30歳代女性で7.5%と最も高く、低体重（BMI※ 18.5未満）の割合は20代の女性で22.5%と高くなっています。
- 体型への認識をみると、特に女性や中学生・高校生世代において、標準体重であるにもかかわらず、「太っている」「少し太っている」に回答する割合が3~4割となっており、実際の体型区分より、「太っている」と考える傾向が強くなっています。

#### ●本市の主な取組

- 保健センターをはじめとした本市の関係部署では、様々な世代を対象に栄養教育を実施しています。
- 妊産婦の適切な食生活について栄養教育を行っています。

#### ●保健・医療関係団体等の主な取組

- 講習会・調理実習（所沢市食生活改善推進員協議会）…生活習慣病予防講習会・調理実習、骨粗しょう症※予防調理実習等



#### 課題

- 食生活改善の取組が必要です。
- 適正な体重管理について、周知が必要です。
- 高齢者は低栄養のリスクが高く、フレイル※予防には適正体重の維持が大切なことから、食生活を見直す機会が必要です。
- 高齢者の低体重は筋肉量の減少とバランスの崩れを招き、転倒リスクを高めます。特に骨密度が低いと骨折の危険が増すため、低体重対策が重要です。



#### 施策の方向性

- 適正体重維持のための食生活の重要性について普及啓発を行います。
- 食生活改善のための栄養教育、健全な食生活による健康保持・増進に取り組みます。
- 関係機関が連携し、健全な食生活を実践する力を育てる食育を推進します。
- 妊娠期から子育て期の母子の健康管理のための食育に関する普及啓発を図ります。
- 保健・医療・介護の部門が連携し、保健事業と介護予防を一体的に実施することで、高齢者のフレイル※予防に取り組みます。



#### 一人ひとりに望まれる健康づくりへの取組

- 適正体重を理解する。
- 食に関する各種教室や講座に参加する。

## (2) バランスの良い食生活の普及

### 主な関係課

□子ども家庭センター □健康づくり支援課 □保健給食課

#### ●現状

- 中学生・高校生において、市アンケートでは体重を確認するのは女性の割合が高くなっています。また、朝食を食べない理由として、「時間がない」に次いで「減量(ダイエット)したいから」という回答が多くなっています。
- 市アンケートによれば、若い年代の男性は、朝食習慣がない、野菜を摂取していないなど、食生活に課題がある方が多くなっています。また、2次計画の目標指標「朝食を抜くことが週に3回以上ある者の割合」は近年、増加傾向となっています。

#### ●本市の主な取組

- 保健センターをはじめとした本市の関係部署では、様々な世代を対象に栄養教育を実施しています。
- 市管理栄養士が考案した、薄味で野菜を多く食べることができる「健康レシピ」を施設でのレシピ配布や、クックパッド等で広く紹介しています。
- トコロん健幸応援メニュー認証事業<sup>\*</sup>では、市内の外食メニューやお弁当・お惣菜のうち、1食あたり野菜を120g以上使用している等の健康的なメニューを認証しています。
- 保健センターでの栄養相談や電話相談を実施しています。
- 学校において、栄養教諭や栄養士による授業や給食時間での食育指導をするとともに、保護者に対し正しい生活リズムについて発信しています。

#### ●保健・医療関係団体等の主な取組

- 講習会・調理実習(所沢市食生活改善推進員協議会)…生活習慣病予防講習会・調理実習、骨粗しょう症<sup>\*</sup>予防調理実習等
- 学校薬剤師(学校保健委員会)による健康教育活動(所沢市薬剤師会)



#### 課題

- 朝食の欠食改善に向けて、まずは一口でも何かを食べる習慣づくりが必要です。
- バランスの良い食生活についての周知が必要です。
- 成長期における食生活についての周知が必要です。
- 栄養の偏りや、食習慣の乱れが肥満や過度のやせ、生活習慣病など様々な問題を引き起こすため、食生活改善の取組が必要です。



#### 施策の方向性

- 健康維持・増進ができる食生活を配慮できる若い世代を増やすため、食に関する正しい知識の普及啓発を行います。
- 野菜・果物の摂取量(必要量)を増やすための取組を進めます。
- 生涯を通じ、減塩を意識した食生活を実践する力を育てるための情報発信を行います。
- 栄養・食生活に関する知識の普及啓発を行い、妊娠期から子育て期の母子の健康づくりをサポートします。



#### 一人ひとりに望まれる健康づくりへの取組

- 自分の適正体重を知り、生活リズムを整え、バランスのとれた食事を1日3回とるように心掛ける。
- 主食・主菜・副菜をそろえ、自分に適した量の食事をとることを心掛ける。

コ  
ラ ム

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

野菜は1日350gが目  
安だよ



「野菜をしっかり食べることは健康づくりの基本としてよく知られており、1日に必要な野菜の目安は350gです。しかし、実際には必要な量をとれていない人が多いと言われています。

右の図は、1食分(120g)の野菜の目安ですが、いかがでしょうか。以下のヒントも参考に、毎日の食事に野菜を取り入れてみましょう。



1食分(120g)の野菜を  
手ばかりした時の目安

例えば・・・

- ✓ 手軽に食べられるカット野菜や冷凍野菜、ミニトマトなどを用意しておく
- ✓ 野菜を多く入れた汁にする
- ✓ 外食時は野菜の多いメニューを選ぶ、もしくはサラダなどを追加する



1食分の加熱した野菜(120g)を  
手ばかりした時の目安

また、所沢市では、市内飲食店などで提供される、野菜がたっぷり(120g以上)食べられるなどの基準を満たした健康的なメニューを「トころん健幸応援メニュー」として認証し紹介しており、外食の際にも、自然と野菜が食べられる環境づくりを進めています。

毎日の食事に、もう一皿野菜を。

今日の食卓を見直すことが、将来の健康につながります。

.....

野菜は、むくみ防止や高血圧予防にも大きく関わります。所沢市公式ホームページに掲載の「はじめよう!減塩食生活」では、すきま時間に見られるワンポイント動画を紹介していますので、是非ご覧ください。



「野菜たっぷりメニューで健康づくりをサポート! トころん健幸応援メニュー」  
(所沢市公式HP)



トころん健幸応援メニューのマーク



「はじめよう!減塩食生活」  
(所沢市公式HP)

### (3)食育の推進

#### 主な関係課

□保育幼稚園課 □こども家庭センター □健康づくり支援課 □農業振興課 □保健給食課

#### ●現状

- 市アンケートでは、食育への取組で意識していることとして、「郷土料理や家庭の味を次世代に伝える」が3.4%と低い状況です。一方で、全ての年代において、食べ残しや食品ロス削減への重要性について意識が高まっています。
- 市アンケートでは、乳幼児・小学生を除き、家族等と食卓を囲む機会は減少しており、特に50歳代男性は他に比べて少なくなっています。また、高齢者の孤食の状況もみられ、特に70歳以上の高齢の女性では夕食でも孤食の方が26.7%となっています。
- 市アンケートでは、経済的なゆとりが食事の摂取状況や共食\*の頻度に影響している傾向にあります。

#### ●本市の主な取組

- 各種教室を通して、次世代へ伝えたい食文化について周知し食育を推進しています。
- 健康づくり支援課の「健康レシピ」や学生が考案したレシピ等を紹介しています。
- 給食や行事を通じ、地域の食材や郷土料理、行事食に触れる機会を提供しています。
- 各農業者団体と連携し、所沢農産物について周知・PRを図っています。
- 食育月間等において、関係課や関係団体と連携の上、食育の取組について普及啓発を図っています。
- 生涯にわたり、「楽しく食べる・一緒に食べる」を実践するため、離乳食のパンフレットを作成し、食育の大切さを啓発しています。
- 栄養教諭・栄養士が担任等と連携し、食に関する授業や給食の指導を行い、食育や共食\*の普及啓発を図っています。
- 新小学1年生を対象に、「しっかり学んで、しっかり食べよう」のパンフレットを配布し、児童期のこどもたちや家庭への食育を推進しています。
- 公立保育園給食の献立表や「簡単!おすすめレシピ」をホームページで紹介しています。
- 公立保育園栄養士が地域の乳幼児親子向けに、食に関する教室の開催や食育の普及啓発を行っています。

#### ●保健・医療関係団体等の主な取組

- 親子で参加する収穫体験イベント(市内生産者)
- みどりの学校ファーム\* (所沢市みどりの学校ファーム推進協議会)
- こども食堂・フードパントリー\* (所沢市市民団体・所沢市社会福祉協議会)



#### 課題

- 生涯を通じた心身の健康を支える食育への関心度を高めることが重要です。
- 地域における共食\*の場としてこども食堂等を提供する必要があります。
- 特に若い世代が食育について関心を持ち、自ら食生活の改善に取り組んでいけるよう、SNS\*等を活用した情報提供を行う事が重要です。



### 施策の方向性

- 食育への関心
  - ・学校保健と地域保健の連携により、健全な食生活を実践する力を育てる食育を推進します。
  - ・関係機関と連携し、食品ロス削減に向けて取り組みます。
- 共食\*の推進
  - ・家族や仲間と一緒に食事をすることの重要性を周知します。
  - ・関係機関と連携し「共食\*」の普及啓発を図ります。
- 食文化の継承
  - ・関係機関と連携し、食文化の保護・継承に向けて、食育を推進します。
  - ・新鮮で安心・安全な農産物を消費するとともに、生産者と消費者の交流を図ることができる地産地消を推進します。



### 一人ひとりに望まれる健康づくりへの取組

- 食育への関心
  - ・地域で開催される食育や健康に関するイベントなどに参加する。
  - ・食品の消費期限・賞味期限の確認や食品を使い切るなど、食品ロスの削減に取り組む。
- 共食\*の推進
  - ・家族や仲間、地域住民とともに食事を楽しむ大切さを理解する。
  - ・食を通じた団らんやつながりづくりを意識する。
- 食文化の継承
  - ・地域の伝統的な食文化や郷土料理、行事食について学んだり、取り入れる。
  - ・食文化や郷土料理に関する知識を、身近な人にも伝える。
  - ・地域で行われる農業体験などを通じて生産者と交流する。

コ ム もっと気軽に食べよう！朝食  
ラ ム 朝の一口が、活力を生み出します

朝は“何かひとつ”  
食べるだけで違うよ



「朝食はしっかり作らないといけないから面倒」というイメージがあったり、「時間がない」と、つい食べずに出かけてしまうことはありませんか？

午前中に何も食べずに昼食をとると、血糖値が急に上がり、体に負担がかかります。

しかし、朝食を食べる小さな習慣が、体を目覚めさせ、集中力を高め、パフォーマンスが良くなり、充実した一日を過ごすための秘訣となります。

大切なのは、「完璧な朝食」ではなく、朝に少しでも食べること。

時間がなければ、果物1つ、おにぎり1個、ヨーグルトなど、手軽に食べられるものでも十分です。しっかり食べられる時は「主食+主菜+副菜」を意識して食べましょう。

まずはできることから始めましょう。



## 第3節 歯・口腔の健康

歯・口腔の健康は、食事をする機能、会話を楽しむ機能があるほか、精神的、社会的な健康など、生活の質\*の向上にも大きく関係しています。

歯・口腔に関する健康格差を縮小し、すべての市民が生涯を通じて口腔の健康を保持できるよう、「所沢市歯科口腔保健の推進に関する条例」に基づき、歯科口腔保健に関する施策を総合的に推進する必要があります。本節は国の「歯・口腔の健康づくりプラン」を踏まえながら施策の展開を図るものであり、「歯科口腔保健推進計画」の性格を有しています。

### (1)歯と口の健康意識の向上

#### 主な関係課

□こども家庭センター □健康づくり支援課 □保健給食課

#### ●現状

- 市アンケートでは、乳幼児・小学生保護者のお子さんについて、「かかりつけの歯科がある」の回答が49.1%となっており、平成30年度のアンケート実施時(55.2%)より下がっています。
- 市アンケートでは、小学生低学年について、仕上げみがきをしていない割合が12.4%となっております。

#### ●本市の主な取組

- 歯科保健については、妊婦、乳幼児、小中学生、20歳以降の年齢を対象とした歯科健康診査(検診)、健康教室、相談等を実施しています。
- 3歳児健康診査受診者全員にフッ化物塗布券を配布し、親子でかかりつけ歯科を持つことにつなげるとともに、定期的な歯科健診(検診)の重要性について啓発しています。
- 保健センターでは、所沢市歯科医師会と共催で歯と口の健康週間行事を開催し、幅広い世代に向けて健康意識の向上に努めています。



#### 課題

- かかりつけ歯科医をもつことや定期的な歯科健診(検診)の重要性について周知が必要です。
- 歯の健康を維持する重要性を周知していくことが必要です。
- 口腔ケア\*やオーラルフレイル\*等に関する情報発信が必要です。
- 歯科治療に伴う薬の相互作用の重要性について周知が必要です。



#### 施策の方向性

- 歯と口の健康の大切さやセルフケアの重要性について啓発します。
- ライフステージに応じた歯科口腔保健事業を推進します。
- 口腔と全身の健康との関連について周知を図ります。
- 歯科医師会等と連携し、口の健康への関心向上を図る取組を推進します。



#### 一人ひとりに望まれる健康づくりへの取組

- かかりつけ歯科医などで、定期的に口腔の健康状態を確認する。
- 歯科治療の際に、普段飲んでいる薬の情報をできるだけ正確に歯科医師・歯科衛生士に伝える。
- 小学校低学年までは、仕上げみがきなどを大人が行う。
- 80歳になっても自分の歯を20本以上保てるよう知識を身につけ、適切な口腔ケア\*を実践する。
- 口腔内の健康を保つことで身体の健康も保つことができるように努める。

## (2) 口腔内疾病の予防

### 主な関係課

□こども家庭センター □健康管理課 □健康づくり支援課 □保健給食課

### ●現状

- 令和6年度の3歳児健康診査におけるむし歯保有率は減少傾向にありますが、個人差がみられます。
- 令和6年度の成人歯科検診では、40歳以降年齢が上がるにつれて、進行した歯周炎が増加しています。
- 市アンケートでは、歯科健診（検診）受診状況について、成人は「受けていない」が3割を超えており、特に若年層で高くなっています。
- 市アンケートでは、歯の本数は年代と共に減少し、70歳代以上では24本以上の割合は34.9%となっています。

### ●本市の主な取組

- 口腔内疾病の予防については、妊婦、乳幼児、小中学生、20歳以降の年齢を対象とした歯科健康診査（検診）、健康教室、相談等を実施しています。
- 市学校保健会において、小学校を対象に歯科保健指導を行い、むし歯予防や歯・口腔の健康に関する知識の向上を図っています。



### 課題

- 乳幼児期はむし歯のない子を増やすことだけでなく、むし歯の本数が多い子を減らすことが必要です。
- 若いうちから、歯周病予防の取組が必要です。



### 施策の方向性

- ライフステージに応じた切れ目のないむし歯予防・歯周病予防の取組の充実を図ります。
- むし歯・歯周病について、知識の向上や周知を図ります。
- 定期的な歯科健診（検診）の重要性について周知します。



### 一人ひとりに望まれる健康づくりへの取組

- 定期的に歯科健診（検診）を受け、むし歯や歯周病の早期発見・予防に取り組む。
- 自分の口の状態に合った正しい歯のみがき方を身につける。
- 生活習慣がむし歯や歯周病の原因になり得るということを正しく理解する。
- 生活習慣に合った適切な口腔ケア※を心掛ける。



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 —

歯みがき、  
できていますか？



毎年6月4日から10日は、厚生労働省や文部科学省、日本歯科医師会などが実施する「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康は、食べる・話す・笑うといった日常の活動を支えるだけでなく、全身の健康にも深く関わっています。

毎日の歯みがきに加えて、定期的な歯科健診を受けることでむし歯や歯周病の早期発見・早期治療につながります。

この機会に、普段のケアを見直してみませんか？

小さな習慣の積み重ねが、将来の健康を守る力になります。



「歯と口の健康週間」  
（日本歯科医師会公式HP）

### (3)口腔機能の獲得・維持・向上

#### 主な関係課

□子ども家庭センター □健康づくり支援課

#### ●現状

- 市アンケートでは、噛んで食べる時の状態について、年代が上がるにつれて、噛むことが難しい割合が増加し、70代以上では噛むことに支障のある方は約3割となっています。
- 市アンケートでは、食べ物が飲み込みにくい状況について、特に60代以降で飲み込みに支障のある人の割合が増えています。
- 歯の喪失・歯周病及び口腔機能の低下は、生活習慣病や認知症と関連するほか、全身と歯の健康の関連性が指摘されています。

#### ●本市の主な取組

- 乳幼児期を対象に、幼児期からよく噛んで食べることが口腔機能の獲得につながることにについて周知を図っています。
- 高年期(前期)(65歳から74歳)以降を対象に、口腔機能の維持・向上を目的とした事業を実施しています。

#### ●保健・医療関係団体等の主な取組

- 高齢者・障害児(者)施設での集団歯科健診・指導(所沢市歯科医師会)



#### 課題

- 咀嚼(そしゃく)・嚥下(えんげ)\*機能の維持を通じて、生涯を通じて食べる喜びや話す楽しみ等の生活の質\*を高める取組が必要です。



#### 施策の方向性

- オーラルフレイル\*、口腔機能の低下を防ぐために必要な知識の向上や啓発を実施します。
- 自分で歯を磨くことが難しい方については、家族に対し口腔ケア\*の知識向上に関する啓発を実施します。



#### 一人ひとりに望まれる健康づくりへの取組

- 日頃からよく噛んで食べる習慣をつける。
- 生涯を通じて口腔機能を獲得・維持・向上することが、生活の質\*を高めるとともに、身体の健康の保持にもつながることを意識する。
- かかりつけ歯科医を持ち、歯科健診(検診)等で異常が見つかった場合は適切な治療を受ける。



オーラルフレイル、聞いたことありますか？  
口の“ちょっとした変化”を見逃さないために

むせたり噛みにくいと  
感じたら要チェック



「オーラルフレイル」は、口の機能が健康な状態と、口の機能低下の間にある状態です。  
お茶や汁物でむせる、口の渇きが気になる、固いものが食べにくいなど、ささいな衰えから始まり、フレイル(心身の虚弱)、要介護認定、死亡のリスクが高いことがわかっています。

この段階で気づいて対策を始めることで、口の機能低下を防ぎ、フレイル(心身の虚弱)につながるリスクを減らすことができます。

所沢市では、市ホームページで高齢期のお口の健康に関する情報を紹介しています。



「高齢期のお口の健康(オーラルフレイル予防)」  
(所沢市公式HP)

## 第4節 女性の健康

女性について、ライフステージごとにホルモンバランスが劇的に変化するという特性等を踏まえ、人生の各段階における健康課題の解決を図ることが求められます。また、妊産婦に対し必要な支援を切れ目なく提供する必要があります。

### (1)女性の健康づくりの推進・普及啓発

#### 主な関係課

こども家庭センター 保健医療課 健康管理課 健康づくり支援課

#### ●現状

- 市アンケートでは、体型は普通であるにもかかわらず、「太っている」「少し太っている」に回答する割合が、中学生の女性では6割、高校生女性や20代女性で約4割と高くなっています。
- がん治療に伴う外見の変化をケアするアピランスケア<sup>※</sup>用品購入費助成事業では、女性の乳がん患者による申請が多い傾向にあります。

#### ●本市の主な取組

- 保健センターの各種栄養教室において、講話や調理実習を行い、適正体重を知り維持していくための食生活の重要性を普及啓発しています。
- 市ホームページや保健センターの健康づくり講座において、女性の体の変化に合わせた正しい知識と健康管理について普及啓発しています。
- 乳がん検診、子宮頸がん<sup>※</sup>検診を同時に受けること、土日に受けることが出来るよう、受診しやすい環境づくりをすすめています。
- 子宮頸がん<sup>※</sup>検診の定期的な受診や早期発見を目的とした受診勧奨のため、HPV自己検査キットを対象者に案内し、希望者には無料で郵送し、自宅でも気軽にできる検査を実施しています。



#### 課題

- 若い女性の場合、適正体重であっても過度なやせ願望を持ち、過度なダイエットが健康へ悪影響に及ぼしてしまう傾向があることが課題として挙げられます。
- 女性のがん検診について、引き続き周知を行うとともに受診しやすい環境を整える必要があります。
- 緊急避妊薬について、相談・適正使用の周知が必要です。



#### 施策の方向性

- 女性のライフステージに応じた各種健康診査やがん検診、相談事業などの充実を図り、女性の健康づくりを推進します。
- 女性の生涯を通じた健康づくりを推進するため、健康教育の機会を増やし、普及啓発を図ります。
- 人生プランの検討や、自ら健康管理ができるようになるよう、プレコンセプションケア<sup>※</sup>について周知します。



#### 一人ひとりに望まれる健康づくりへの取組

- 自分の適正体重を知り、生活リズムを整え、バランスのとれた食事を1日3回とるように心掛ける。
- ホルモンバランスの変化などに伴う心身の状況を理解し、日常生活の中でこころの不調や病気などに備える。
- 自分の身体を定期的にセルフチェックすることに加えて、健診(検診)を受診する。

“ちょうどいい”体重、  
知ってる？



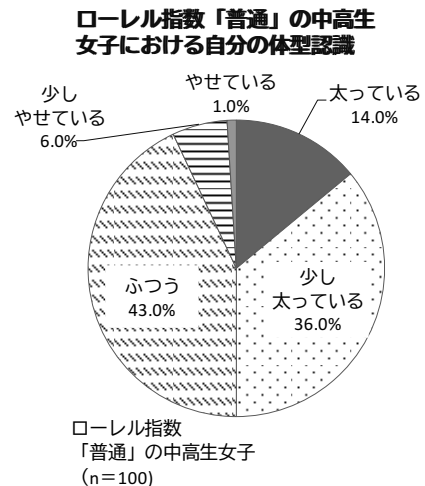
コ  
ラ

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 —

健康づくりの第一歩は、自分の体を客観的に知る  
ことです。

ローレル指数は、文部科学省の学校保健統計の  
対象である幼児・児童・生徒（おおむね 5～17 歳）  
の体格を評価するために、身長と体重から算出され  
る指標で、一般的に 115 以上 145 未満が「普通  
（標準）」の範囲とされています。



《ローレル指数=体重(kg)÷[身長(m)×身長(m)×身長(m)]×10<sup>7</sup>》

市アンケートでは、「ローレル指数」では「普通」  
の範囲であっても、自分を“太っている”と感じている  
人がいることが分かりました。

実際の体格と自己認識がずれているケースが見  
られます。

一方、成人の体格を評価する代表的な指標として広く使われているのが  
BMI (Body Mass Index) です。

《BMI=体重(kg)÷[身長(m)×身長(m)]》

一般的に 18.5 以上 25 未満が「普通体重」とされています。

厚生労働省「健康日本 21 (第三次)」では、特に若年女性の「やせ」が続くことによ  
る健康影響が課題として示されています。

#### 若年女性の“やせ”が続くことで高まるリスク

- ✓月経異常
- ✓将来の骨量低下(骨折や骨粗しょう症)
- ✓低出生体重児のリスク(胎児の低栄養や発育不全)

「太っているかも」と感じていても、実際には適正体重の場合もあります。  
一度ローレル指数や BMI を計算し、今の自分を客観的に見直してみませんか？

## (2)妊産婦への保健対策

### 主な関係課

こども支援課 こども家庭センター 健康づくり支援課

#### ●現状

- 国の健康日本21では、妊娠、出産など、女性はライフステージごとに様々な健康課題を抱えており、加えて、現在の健康状態はこれまでの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性や、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があることから、ライフコースアプローチ<sup>\*</sup>の観点を踏まえた健康づくりが重要とされています。
- 令和5年度から妊娠届出の窓口を一本化し、助産師・保健師による面談の実施体制を強化しています。
- 産後ケア事業を実施し、出産後の母親の心身のケアや育児サポートを行っています。
- 低出生体重児数は横ばいですが、その中には重篤な疾患を抱える子どもがいます。

#### ●本市の主な取組

- 保健師・栄養士・歯科衛生士・理学療法士・精神保健福祉士<sup>\*</sup>等、専門職による継続支援や専門医療機関・関係機関等への紹介・連携及び本市の関係部署との連携により、個別支援を実施しています。
- 出生後は乳児家庭全戸訪問、乳幼児健康診査、健康相談、離乳食教室、歯科健康教室等の事業を行い、必要に応じた個別支援により乳幼児の健全育成と保護者の育児不安の軽減に努めています。
- ところっこ子育てサポート事業として、こども家庭センター、こども支援センター子育て支援エリア、こども支援課が連携を図り、妊娠期から出産・子育てに関する相談や情報提供、関係機関との調整などを行い、妊娠期から子育て期までの切れ目のないサポートを実施しています。

#### ●保健・医療関係団体等の主な取組

- 健康相談業務(所沢市薬剤師会)



#### 課題

- 安全な出産を迎えるために、妊産婦健康診査の重要性について周知啓発が必要です。
- 産後はホルモンバランスの乱れ、環境の変化やストレスなどで心身のバランスを崩しやすい状況にあることから、産婦健康診査の受診が重要です。



#### 施策の方向性

- 悩んだり迷ったりした時に相談できる場所(窓口)の周知と情報提供を行います。
- 定期的な妊婦健康診査及び産婦健康診査の受診を促進します。
- 継続的な支援が必要な妊産婦に対し、関係機関と連携して支援を行います。



#### 一人ひとりに望まれる健康づくりへの取組

- 妊娠したら母子健康手帳を受け取り、妊婦健康診査を受ける。
- 出産後に産婦健康診査を受ける。
- 困ったときは、本市や医療機関等適切な相談機関に相談する。
- 地域の子育て支援事業に参加して仲間をつくる。
- 本市や関係団体等が実施する母子の健康に関する事業や講座等に参加する。

コ ラ ム 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？

“いつか”のために、  
今日の自分を大切に



プレコンセプションケアとは、「性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザイン（将来設計）や将来の健康を考えて健康管理を行う取組」のことです。

結婚や妊娠・出産、子育ては、それぞれの価値観や考え方が尊重されるべきものです。

ただ、将来、妊娠・出産を望んだとき、「選べる自分」でいるためには、正しい知識を、適切な時期に知っておくことが必要です。性別に関わらず、今の生活習慣や健康状態は、将来の妊娠・出産、赤ちゃんの健康、そして自分自身の健康にも影響を与える可能性があります。

また、妊娠・出産を望まなくても「自分の心と身体をどう守るか」にも関係しているため、全ての人に知ってほしい取組です。できることから始めてみませんか？

たとえば、こんな取組があります

- ✓適正な体重を知る
- ✓バランスのよい食事
- ✓適度な運動
- ✓生活リズムの見直し
- ✓タバコを吸わない
- ✓適正な飲酒量
- ✓歯と口の健康
- ✓こころの健康を保つ工夫
- ✓受診や相談のタイミングを知っておくこと

所沢市や埼玉県ホームページでは、相談窓口や健康づくりの情報を紹介しています。



「若い世代のヘルスケア  
「プレコンセプションケア」について」  
(所沢市公式HP)



「思春期からの男女の健康について  
～「プレコンセプションケア」を知っていますか？～」  
(埼玉県公式HP)