

概要版

そうか みんなで 健康づくり計画 (第3次)

- ◇ 第4次草加市健康増進計画
- ◇ 第2次草加市自殺対策計画
- ◇ 第3次草加市食育推進計画



令和7年（2025年）3月
草加市

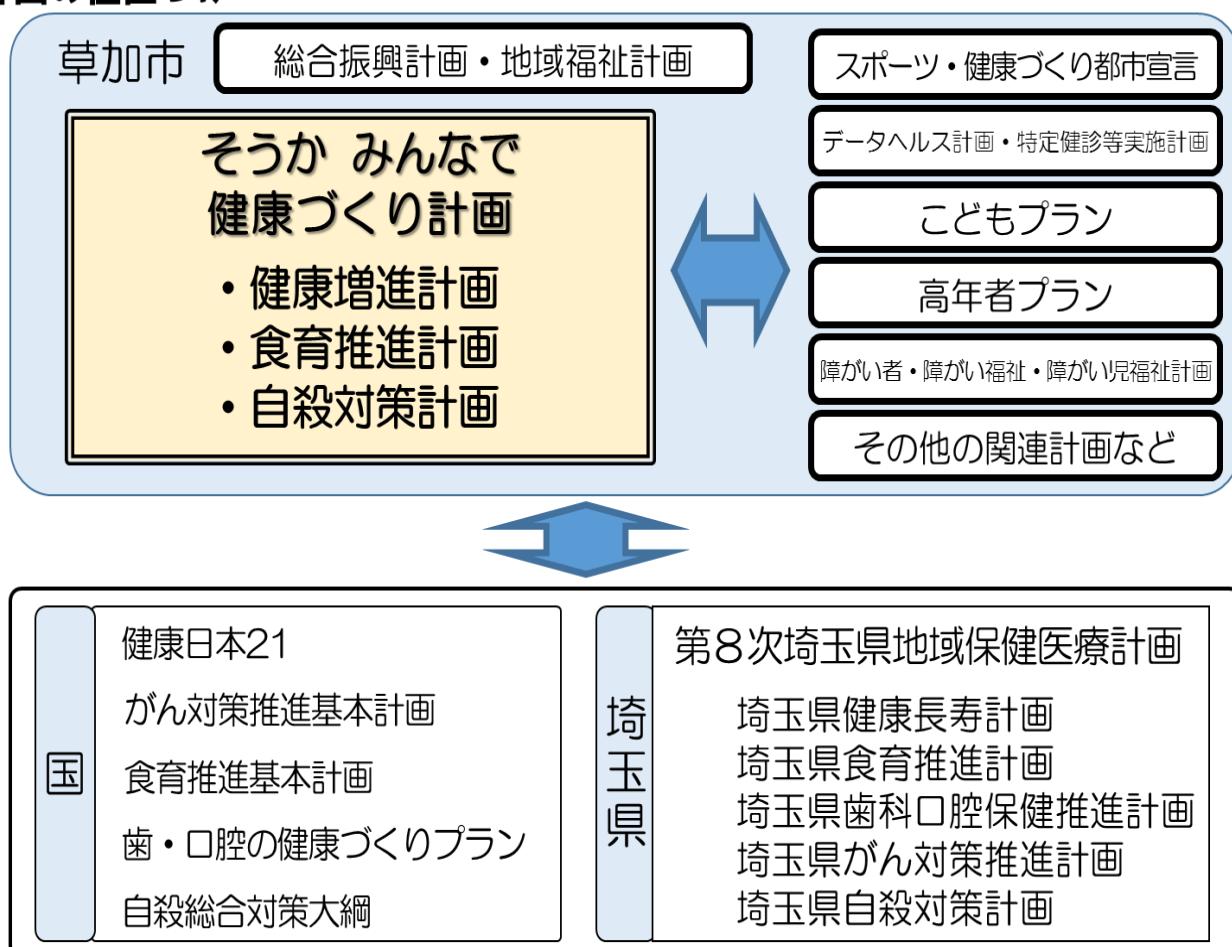
1. 計画策定の趣旨

- ◆ 「そうか みんなで 健康づくり計画(第2次)」の計画期間終了に伴い、地域の実情や市民のニーズ、社会変化等を踏まえ、新たな取組に向けた評価、見直しを行い、令和7年度（2025年度）から令和11年度（2029年度）までの5年間を計画期間とした「そうか みんなで 健康づくり計画(第3次)」を策定しました。
- ◆ この計画では、「身体活動」「休養・こころ（第2次自殺対策計画）」「栄養・食生活（第3次草加市食育推進計画）」「健康管理」の4つの領域に、「歯と口腔」の領域を新たに加えた5つの領域から、引き続き市民一人ひとりが自らの健康について考え、より良い生活習慣を身につけ、豊かで活力に満ちた生活を送れるまちを目指して各施策を推進します。

2. 計画の位置付け

- ◆ この計画は、健康増進法第8条第2項の規定に基づく市町村健康増進計画、食育基本法第18条第1項の規定に基づく市町村食育推進計画、自殺対策基本法第13条第2項の規定に基づく市町村自殺対策計画として位置付けられます。
- ◆ この計画は、国、埼玉県、本市の関連計画などと整合を図りながら推進します。

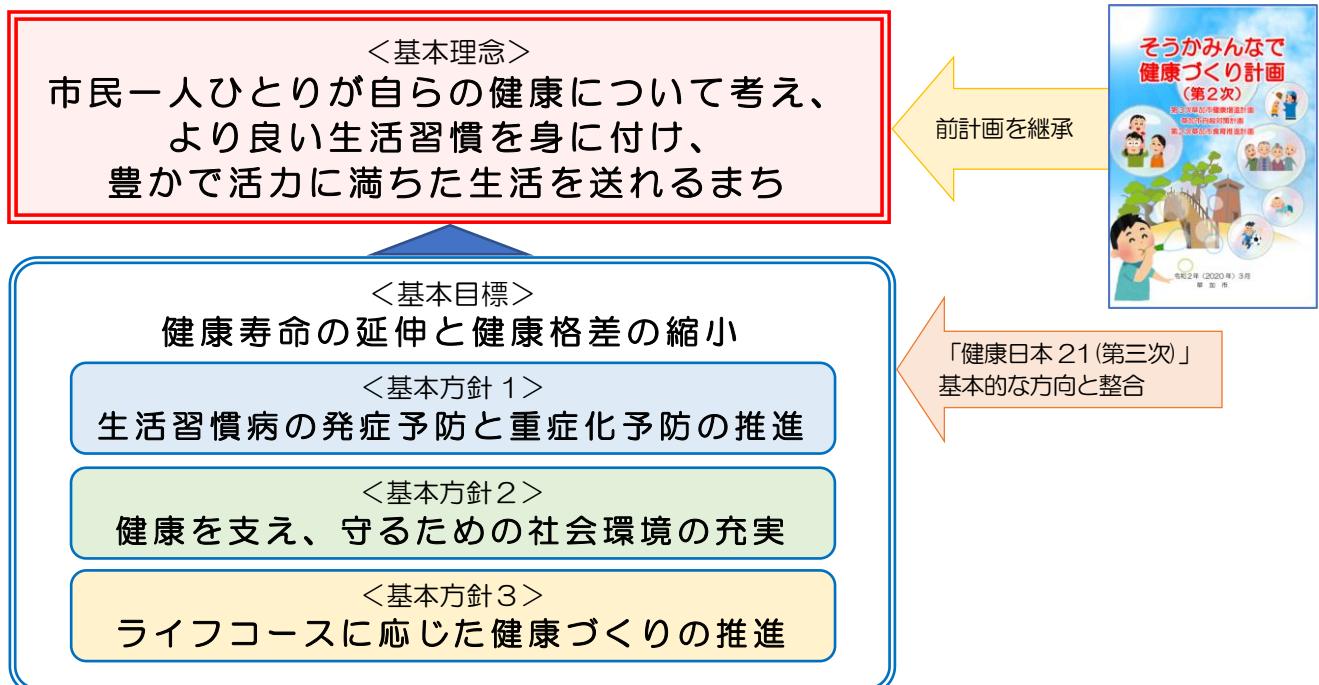
計画の位置づけ



3 基本理念と基本目標

◆ 前計画の基本理念「市民一人ひとりが自らの健康について考え、より良い生活習慣を身に付け、豊かで活力に満ちた生活を送れるまち」を受け継ぎ、市民が健やかで心豊かに生活できる活力ある地域社会の実現を目指します。

また、国が策定する計画「健康日本 21(第三次)」の基本的な方向で示されている「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を基本目標に掲げ、市民の健康づくりに向けた本市の各施策・取組を推進します。



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のこと。

◇この計画では◇

65歳から数えて介護保険の要介護認定で「要介護2（食事や排せつなどの日常生活において手助けが必要な状態）」以上の認定を受けるまでの期間（年数）としています。



健康格差とは？

地域や社会経済状況の違いによる集団における健康状態の差のこと。

◇この計画では◇

<性別差>や<年齢差>による健康格差、健康情報へのアクセシビリティ（情報を正しく理解し活用する能力）の差による健康格差などにも着目します。



ライフコースとは？

胎児期から高年期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた考え方のこと。

現在の自分自身の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受けている可能性があり、将来や次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があります。

例えば、母親の“やせ”は早産のリスクが高くなるだけでなく、赤ちゃんの出生時体重の低下につながることが知られています。低出生体重児は将来の生活習慣病のリスクが高まるところから、次世代の健康のためにも、妊娠婦は妊娠前から健康なまちづくりが求められています。

基本理念の実現に向け、本市の現状と課題を踏まえ、健康づくりに必要な視点を5つの領域で整理し、領域別に目標と取組を設定しました。

より重点的に取り組むため、健康で質の高い生活を営む基盤となる「**歯と口腔**」を新たな領域とし、また、「こころ」領域に心身の健康に必要不可欠な「休養」を加え「**休養・こころ**」領域に拡充しています。前計画の「**身体活動**」「**栄養・食生活**」「**健康管理**」の3領域と合わせ、新たなる5領域から本市の健康課題に多角的にアプローチを行い、市民の健康づくりに向けた各施策を推進します。

また、「**休養・こころ**」領域を第2次草加市自殺対策計画、「**栄養・食生活**」領域を第3次草加市食育推進計画として、全体を第4次健康増進計画としてそれぞれの領域を一体的に推進します。

基本理念

取組領域

◎領域別目標

・取組目標

市民一人ひとりが自らの健康について考えて、豊かで活力に満ちた生活を送れるまち

身体活動



◎ 楽しく 体を動かし いきいきと

取組目標

- ・日常生活で意識して、体を継続して動かしましょう
- ・自分に合った運動を続けて体力向上を図りましょう
- ・情報通信技術(ICT)※を活用した健康づくりを進めましょう



休養・こころ



【第2次草加市自殺対策計画】

◎ こころと身体の変化に気づき 互いに支え 助け合う

取組目標

- ・人と人とのつながりを大切に、ひとりで抱えずに相談しましょう
- ・生活リズムを整え、充実した毎日を過ごしましょう
- ・こころの健康と周りの人のサイン(兆候)に关心を持ちましょう

栄養・食生活



【第3次草加市食育推進計画】

◎ おいしく 楽しく食べて こころも身体も いきいきと

取組目標

- ・栄養バランスを整え、望ましい食生活を身に付けましょう
- ・楽しく食べて、食への興味を高めましょう
- ・食の生産から消費・廃棄を考えた行動をしましょう



【新規】歯と口腔



◎ よく噛んで 歯と口の中を健康に

取組目標

- ・定期的に歯科健診・口腔がん検診を進んで受けましょう
- ・正しい生活習慣で口腔機能の維持、向上を目指しましょう
- ・生涯を通じて自分の歯を大切にしましょう

健康管理



◎ いつまでも元気でいるために みんなで続けよう「健康づくり」

取組目標

- ・健康意識を高め、正しい生活習慣を身に付けましょう
- ・健診・検診を進んで受けましょう
- ・喫煙と飲酒の影響を正しく理解して、健康管理を実践しましょう

※ 情報通信技術(ICT)とは

インターネット等を利用した情報処理や通信技術のことで、「Information and Communication Technology」の略称である「ICT」と表されます。健康に関する分野では、オンラインやウェアラブル端末(手首など身体に装着して利用する携帯情報端末)、スマートフォンのアプリケーション等を活用することで、より多くの人が気軽に健康づくりができる取組が期待されています。

各領域の指標と目標数値

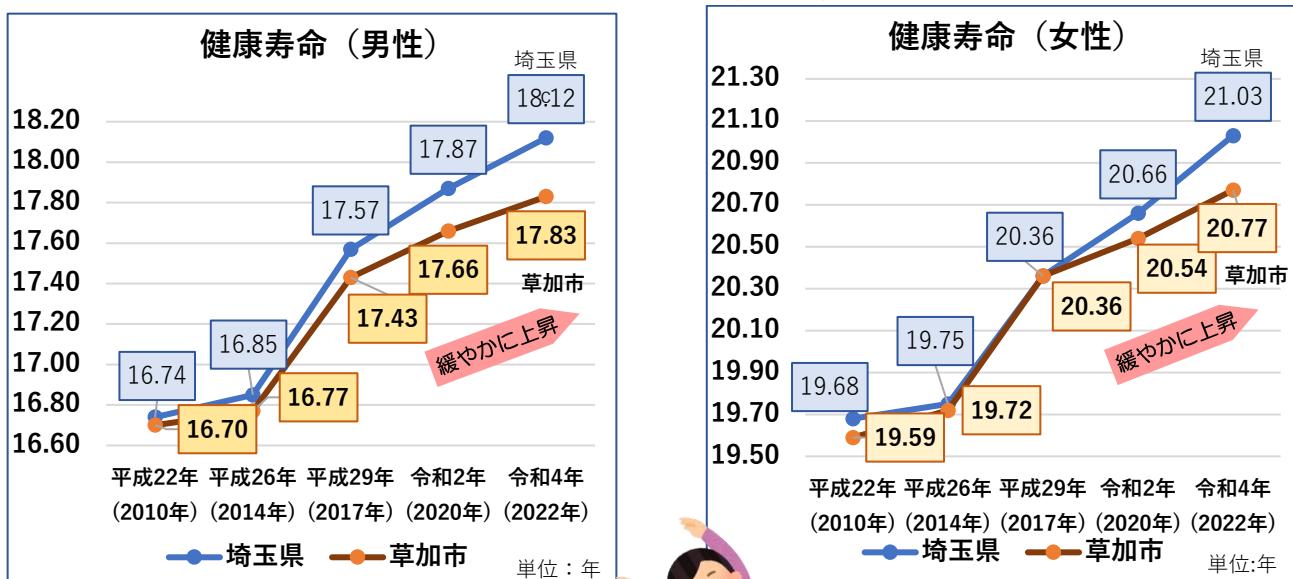
基本目標 健康寿命の延伸と健康格差の縮小



領域共通指標		現状値（年度）	目標値（年度）
健康寿命の延伸	男性	17.83年（令和4）	18.83年（令和11）
	女性	20.77年（令和4）	21.58年（令和11）

草加市民の健康寿命の推移

資料：埼玉県の健康指標総合ソフト



領域別目標 楽しく 体を動かし いきいきと



指 標		現状値（年度）		目標値（年度）
日常生活における1日の歩数	男性	20~69歳	7,060歩（令和5）	8,000歩（令和11）
		70~74歳	5,468歩（令和5）	6,000歩（令和11）
	女性	20~69歳	6,397歩（令和5）	7,000歩（令和11）
		70~74歳	5,548歩（令和5）	6,000歩（令和11）
運動習慣がある人*の割合	男性	27.7%（令和5）		36.0%（令和11）
* 1日30分以上・週2日以上・1年以上継続している人	女性	26.4%（令和5）		33.0%（令和11）
総運動時間が週60分未満の児童・生徒の割合	小学5年生 中学2年生	4.7%（令和5）		3.0%（令和11）

市民の取組 運動習慣を定着させて、運動を継続しましょう

- ◀ 学 年 期 ▶ 歩行・サイクリング等による運動の習慣を付けましょう
- ◀ 青 年 期 ▶ 日常生活に定期的な運動を組み込みましょう
- ◀ 壮 年 期 ▶ 生活習慣病の予防を意識して運動を行いましょう
- ◀ 高 年 期 ▶ フレイル（加齢で心身の活力が低下した状態）予防に運動を継続しましょう



● コバトンALKOO（あるこう）マイレージ

スマートフォンに専用アプリをダウンロードしてウォーキングを続けることで、気軽に楽しみながら健康づくりを進めることができるサービスです。

歩数に応じてポイントが貯まり、ポイント数に応じて抽選で賞品が当たります。

アプリのダウンロードは
こちらから



埼玉県マスコット
「コバトン」



領域別目標 こころと身体の変化に気づき 互いに支え 助け合う

指標	現状値(年度)	目標値(年度)
相談できる人がいる人の割合	65.3% (令和5)	85.0% (令和11)
生きがいを感じている人の割合	61.2% (令和5)	85.0% (令和11)
睡眠時間が十分にとれていない人の割合	30.0% (令和5)	15.0% (令和11)
自殺死亡率(10万人あたり)	16.7 (令和5)	13.0 (令和11)
自殺予防週間・自殺対策強化月間を知っている人の割合	14.0% (令和5)	30.0% (令和11)

市民の取組 「こころの健康」について理解を深め、早期に気づき、相談や受診をしましょう

幼児期・学齢期 >「こころの健康」について学びましょう

青年期 >ひとりで抱え込まずに、まずは相談をしましょう

壮年期 >こころの不調(ストレス)に早めに気づき、休養や気分転換をしましょう

高年期 >仲間や地域とつながって、生きがいづくりをしましょう

● 適正な睡眠時間の目安

令和5年(2023年)に改訂された睡眠ガイドでは、1日の睡眠時間は次のとおり推奨されています。

○小学生: 9~12時間

○中・高校生: 8~10時間

○成人: 少なくとも6時間以上

○高齢者: 床上時間が8時間以上にならないこと



参考: 健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会「健康づくりのための睡眠ガイド2023」



領域別目標 おいしく 楽しく食べて こころも身体も いきいきと

指標	現状値(年度)	目標値(年度)
1日に食べる野菜料理が2皿以下の人割合	76.7% (令和5)	60.0% (令和11)
適正体重(BMI値 18.5以上 25未満)を維持している人	66.3% (令和5)	70.0% (令和11)
朝食の欠食者*の割合	成人 20~30歳代 20~60歳代	37.4% (令和5) 15.0% (令和11) 27.3% (令和5) 15.0% (令和11)
*朝食の摂取が週3日以下	児童・生徒 小学6年生 中学2年生	6.4% (令和5) 3.0% (令和11) 8.5% (令和5) 5.0% (令和11)
朝食または夕食を家族などと一緒に食べる回数		6.7回/週 (令和5) 11回/週 (令和11)
食品ロス削減に取り組んでいる人の割合		92.8% (令和5) 95.0% (令和11)

市民の取組 正しい生活リズムを維持し、栄養バランス等を意識した食生活を送りましょう

幼児期・学齢期 >給食や学校の授業、おやこ料理教室の体験等で食生活の理解を深めましょう

青年期 >朝食を食べ、主食・主菜・副菜のバランスのとれた食事にしましょう

壮年期 >エネルギー・食塩の過剰摂取等に気をつけた食生活を送りましょう

高年期 >エネルギーとたんぱく質が不足する低栄養に注意した食事にしましょう



● 食べてフレイル*予防(食品10品目)

*「フレイル」については7ページ参照



ごはんなどの主食に加え、左の10品目から毎日7品目以上摂取できるよう心掛けましょう。

※ 「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所の食品摂取多様性スコア10品目の頭文字を取ったもので、口コモチャレンジ!推進協議会が考案した合言葉です。

領域別目標 よく噛んで 歯と口の中を健康に



指標	現状値（年度）	目標値（年度）
過去1年間に歯科健診を受けた人の割合	46.2%（令和5）	60.0%（令和11）
口腔がん検診の受診率	1.0%（令和5）	10.0%（令和11）
かかりつけ歯科医のある人の割合	44.4%（令和5）	55.0%（令和11）
歯や口に気になる自覚症状のある人の割合	56.2%（令和5）	45.0%（令和11）
よく噛んで食べることができる人の割合	68.8%（令和5）	75.0%（令和11）
児童・生徒の1人平均う歯（むし歯）の数	小学生 中学生	0.2本（令和5） 0.7本（令和5）
		0.1本（令和11） 0.5本（令和11）

市民の取組 生涯を通じて歯と口の健康づくりに継続して取り組みましょう

▼ 幼児期・学齢期 > よく噛む習慣を身に付け、正しい歯磨き方法を学びましょう

▼ 青年期 > かかりつけ歯科医を持ち、歯周病について理解を深めましょう

▼ 壮年期 > 定期的な歯科健診の受診とオーラルフレイルについて理解を深めましょう

▼ 高年期 > 噙む力・飲み込む力（嚥下）を意識して、自分の歯と口を大切にしましょう



出典：日本臨床歯周病学会

ポイント！ ◇◇かかりつけ歯科医を持ちましょう◇◇

かかりつけ歯科医を持ち、継続してむし歯や歯周病などの治療、定期的な健診や歯石除去等をしてもらうことで、その人の特性やライフコースに適した歯と口腔の健康管理ができ、生涯にわたって歯を大切にすることに繋がります。

また、体が不自由等の理由で通院が困難な場合は、訪問診療を行っている歯科医にご相談できます。

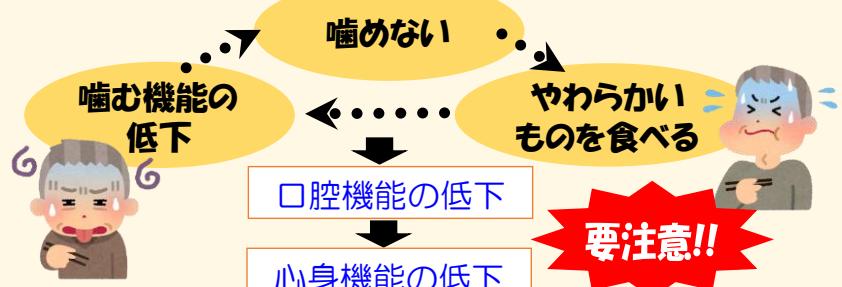
市内訪問歯科相談医のご案内



● あなたはオーラルフレイル*？

オーラルフレイルとは、「お口の中の虚弱」のことです。放置すると全身の機能低下につながるおそれがある一方で、早めの対処と適切な対応により改善できる状態です。

*“フレイル”について詳しくは7ページ参照



オーラルフレイルのセルフチェック票

質問事項	はい	いいえ
□ 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2点	0点
□ お茶や汁物でむせることがある	2点	0点
□ 義歯を入れている*	2点	0点
□ 口の乾きが気になる	1点	0点
□ 半年前と比べて、外出が少なくなった	1点	0点
□ さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる	0点	1点
□ 1日に2回以上、歯を磨く	0点	1点
□ 1年に1回以上、歯医者に行く	0点	1点



※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べができるよう治療することが大切です。

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢、出所：公益社団法人日本歯科医師会 リーフレット「オーラルフレイル」

領域別目標 いつまでも元気でいるために みんなで続けよう「健康づくり」



指標	現状値(年度)	目標値(年度)
メタボリックシンドロームの人の割合	22.4% (令和4)	19.5% (令和11)
高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業のメニュー数	1 (令和5)	3 (令和11)
特定健診の受診率	42.5% (令和4)	60.0% (令和11)
検診の受診率	胃がん検診	12.5% (令和5)
	肺がん検診	12.3% (令和5)
	大腸がん検診	17.1% (令和5)
	子宮がん検診	16.1% (令和5)
	乳がん検診	16.1% (令和5)
喫煙率	21.1% (令和5)	12.0% (令和11)
生活習慣病リスクを高める量*の飲酒者の割合	男性	16.8% (令和5)
	女性	15.6% (令和5)

市民の取組 正しい生活習慣で生活習慣病の予防（理解・実践・継続）をしましょう

幼児期・学年期 > 保育園、学校、家庭で健やかな生活の基礎を築きましょう

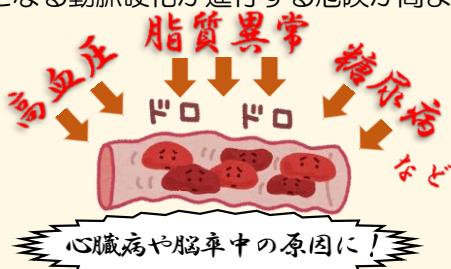
青年期 > 日常行動を見直して、生活習慣病を予防しましょう

壮年期 > 特定健診・特定保健指導を活用して生活習慣病を予防しましょう

高年期 > 日々できることを積み重ね、自立した健やかな生活を目指しましょう

● 本当に怖いメタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームは、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を引き起こしやすくし、その症状が重複するほど、心臓病や脳卒中などの原因となる動脈硬化が進行する危険が高まります。



メタボリックシンドロームの判定基準

(1) 基準該当	必須項目(腹囲) +選択項目①～③のうち2つ以上の項目に該当する者
(2) 予備群該当	必須項目(腹囲) +選択項目①～③のうち1つの項目に該当する者
必須項目	腹囲 男性≥85cm、女性≥90cm
選択項目	①血糖 血糖 110mg/dL以上 または、HbA1c(NGSP) 6.0%以上 ②脂質 中性脂肪 150mg/dL以上 または、HDLコレステロール 40mg/dL未満 ③血圧 最高血圧(収縮期)130mmHg以上 または、最低血圧(拡張期) 85mmHg以上

● 知っておきたい『フレイル』

加齢により筋力や心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなっている状態をフレイルといい、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。

生活習慣病等とフレイルは相互に悪い影響を及ぼすと言われています。

健康寿命を延ばすため、生活習慣病の発症予防・重症化予防とともに、フレイル予防にも着目していきます。



そうか みんなで 健康づくり計画（第3次）【概要版】

（第4次草加市健康増進計画・第2次草加市自殺対策計画・第3次草加市食育推進計画）

発行 令和7年（2025年）3月

〒340-0016 埼玉県草加市中央一丁目1番8号

草加市健康推進部 健康づくり課

☎048-922-1156 FAX048-927-0501

もっと詳しく知りたいときは…

そうか みんなで 健康づくり計画（第3次） 検索