

第3次  
ひがしまつやま  
健康プラン21  
[令和6年度～令和12年度]

健康に向かって歩こう東松山

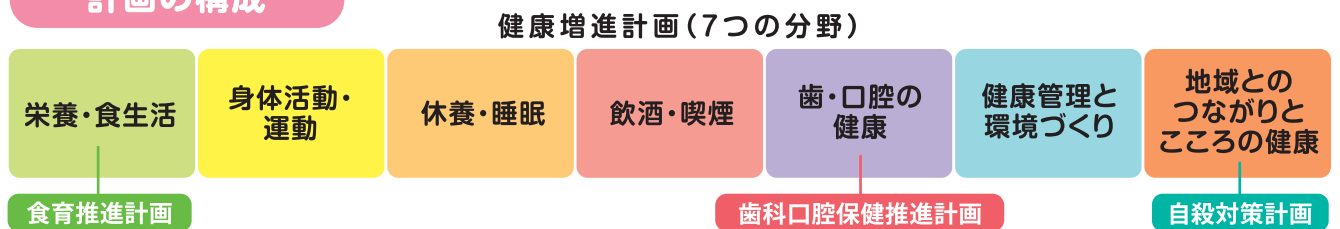


# ひがしまつやま健康プラン21 とは

この計画は、健康増進法第8条に基づく市町村健康増進計画、食育基本法第18条に基づく市町村食育推進計画、及び自殺対策基本法第13条に基づく市町村自殺対策計画、また、歯科口腔保健の推進に関する法律第3条、及び東松山市歯科口腔保健の推進に関する条例第8条に基づく市町村歯科口腔保健推進計画です。

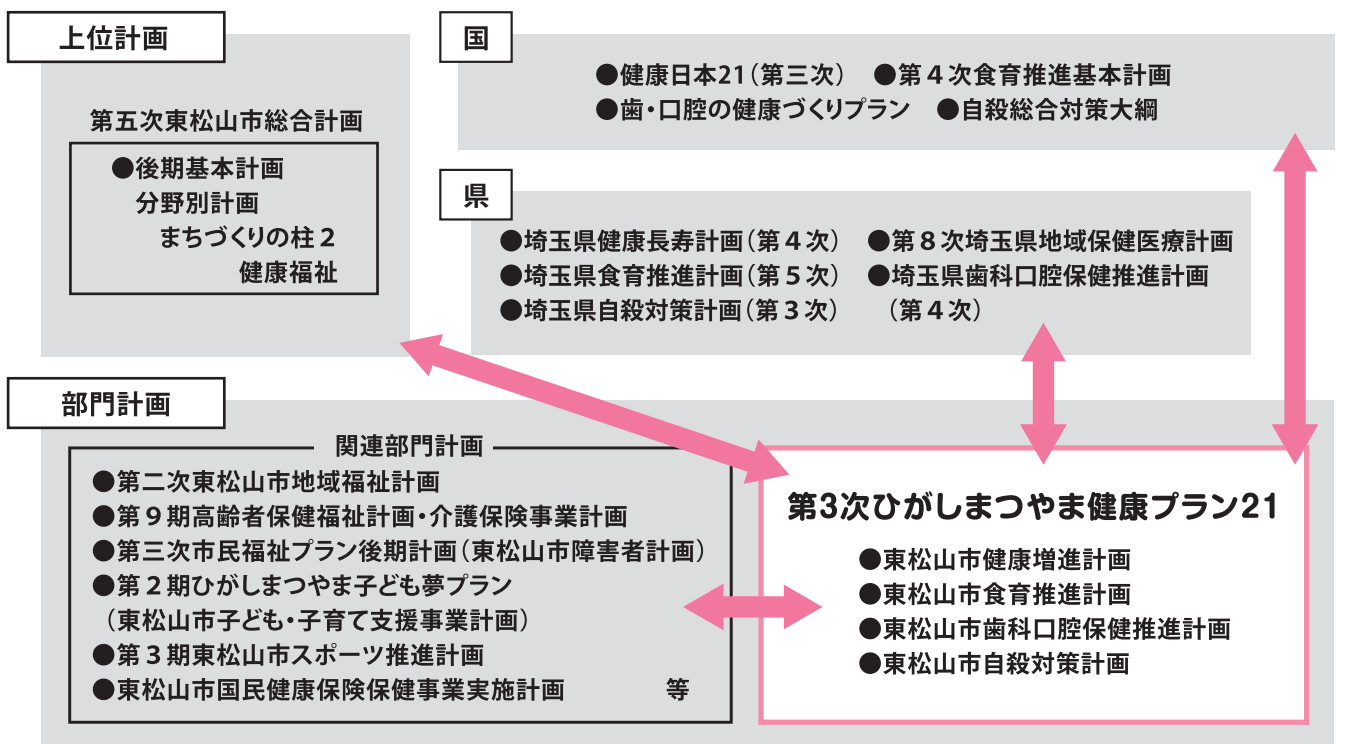
このたび、これまで取り組んできた健康づくりの施策を見直し、様々な課題を効率よく解決するため、「東松山市歯科口腔保健推進計画」及び「東松山市自殺対策計画」を、「東松山市健康増進計画・東松山市食育推進計画」に包含し、一体的な計画として「第3次ひがしまつやま健康プラン21」を策定しました。

## 計画の構成



## 計画の位置付け

この計画は、第五次東松山市総合計画(平成28年度から令和7年度までの10年間)を上位計画とし、「後期計画分野別計画(まちづくりの柱2 健康福祉)」の部門計画として位置づけ、本市における関連部門計画や国の「健康日本21(第三次)」、埼玉県の「埼玉県健康長寿計画(第4次)」等との整合を図っています。

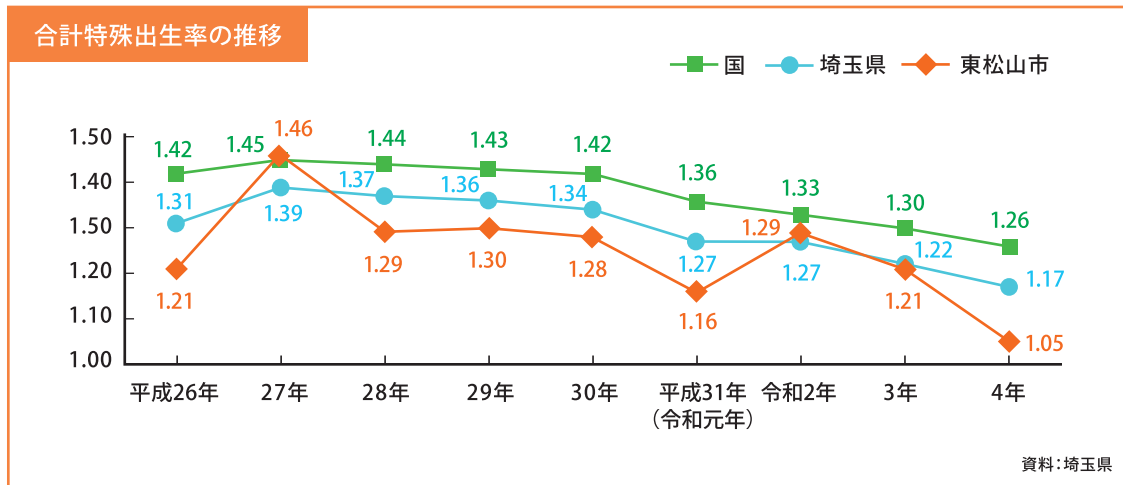


## 計画の期間

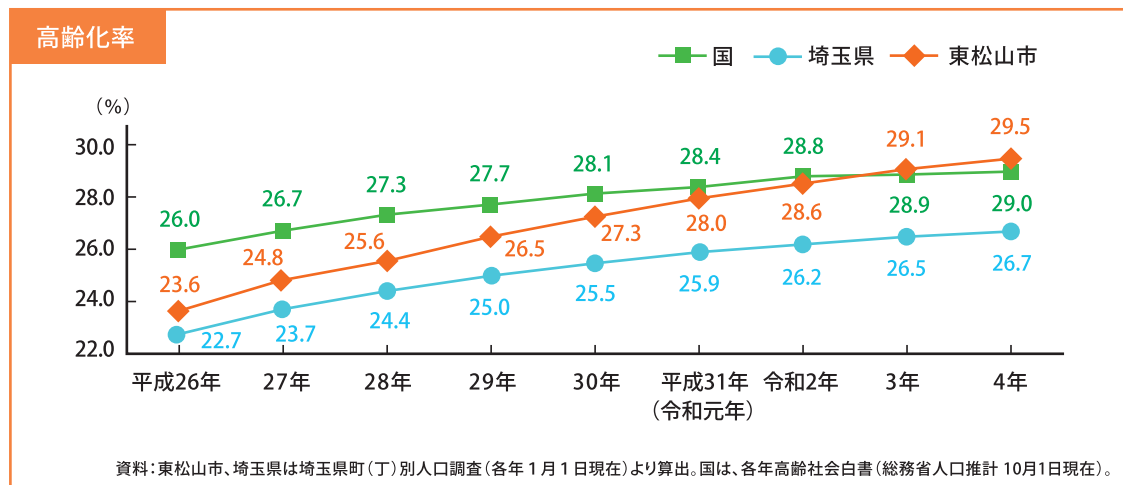
この計画の期間は、令和6年度から12年度までの7年間とします。また、計画期間中に、国の基本的な方針の変更や社会情勢等の変化等により、本計画での対応が必要となった場合には、内容の見直し等を柔軟に行います。

## 市の現状

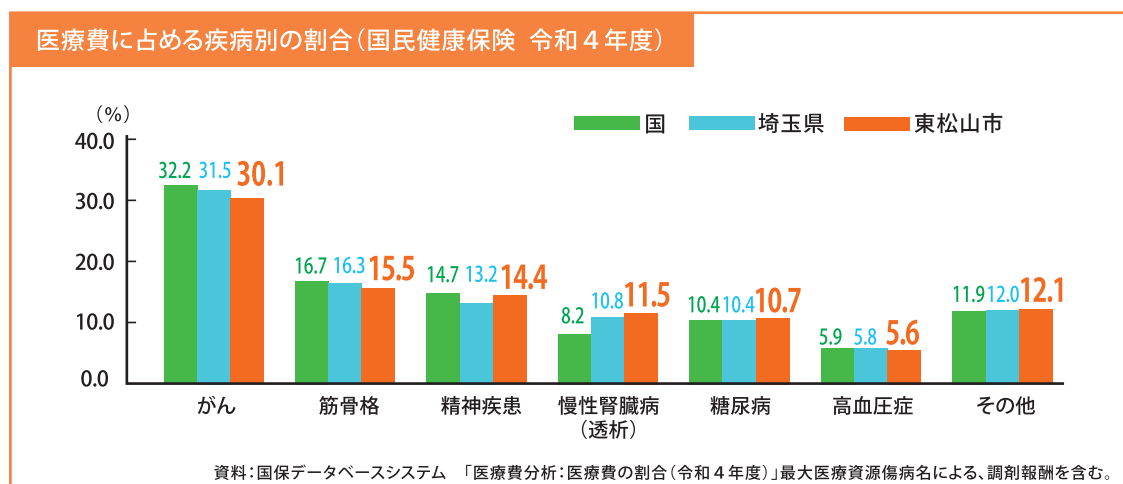
合計特殊出生率は、増減はしつつも減少傾向にあります。令和4年度は1.05まで低下し、国や埼玉県よりも低い値で推移しています。



高齢化率は、埼玉県の値より高いものの、令和2年までは全国平均よりは低い値で推移していましたが、令和3年以降は全国平均より高い高齢化率となっています。



慢性腎臓病(透析)や糖尿病などの生活習慣病は国や埼玉県の割合を上回っています。



## 計画の体系

### 基本理念

誰もが健康に向かって、その一步一步を明るく楽しく、人と人が手を取り合って歩むことができるよう、健康づくりのさらなる推進を目指します。

また、本計画の推進にあたっては、一人ひとりが自分に適した健康づくりを実践しやすい環境を、市民、地域、関係機関、行政が協働で整えていきます。

## 基本理念 健康に向かって歩こう東松山



### 基本的な目標

乳幼児期から高齢期まで、すべての市民が、自分自身の健康に関心を持ち、生涯にわたっていきいきと暮らせることを目指して、基本的な目標を以下のように定めます。

自分の健康は自分でコントロールしよう

みんなで健康づくりに取り組もう

いきいき・はつらつとした生活を送ろう

### 取組の分野

生活習慣病等の疾病を予防し、生活の質を向上させるため、以下の分野に取り組めます。



栄養・食生活



身体活動・運動



休養・睡眠

飲酒・喫煙

歯・口腔の健康



健康管理と環境づくり



地域とのつながりと  
こころの健康



## 分野別の取組

### 栄養・食生活 食育推進計画

食はすこやかで豊かな生活を送る上で欠かせないものです。健康づくりに関することだけでなく、食文化の継承や食の安全対策、食品ロスの削減等多方面からの取組を進めていきます。

#### 行動目標

- 1 望ましい食事の習慣を身につけよう
- 2 食の大切さを理解し、次世代への食文化を伝えよう
- 3 食育に関心を持ち、食の安全性について正しい知識を持とう

#### 食生活を見直そう

誰かと一緒に楽しく食事をすることは、人と人との心をつなぎます。「朝食を毎日食べること」や「主食・主菜・副菜をそろえた食事を食べること」、「野菜や果物をしっかり食べること」を心がけ、楽しい食卓を囲みましょう。

東松山市HP「食育推進リーフレット」  
詳しくはこちらから



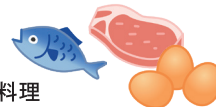
#### 副菜

野菜・海草・芋類が主材料の料理



#### 主菜

魚・肉・卵・大豆  
大豆製品が主材料の料理



#### 主食

ごはん・パン・麺など



#### あなたの心と身体に あわせてもう一品



### 身体活動・ 運動

適度な運動は、体力づくりや生活習慣病の予防だけでなく、生活機能の維持・向上、質の良い睡眠やストレスの解消等、幅広い効果があり、心身ともに健全な生活を送るうえで重要なものとなっています。運動習慣の定着や身体活動量の増加についての取組を進めます。「ウォーキングのまち 東松山」として、身近で手軽に運動できるウォーキングを推奨していきます。

#### 行動目標

- 1 運動習慣を身につけよう
- 2 生活にスポーツを取り入れよう
- 3 歩くことを心がけよう

東松山市HP「市内のウォーキングコース」  
詳しくはこちらから



#### 運動をすることのメリット

##### 【症状】

- 肥満の改善・体重減少
- 肩こりの改善
- 腰痛予防・改善
- 筋力増強
- 血行改善(むくみ・冷え性)
- 心肺機能の改善
- 食事を美味しく感じる

##### 【精神面】

- ストレス解消効果
- 緊張の緩和
- 自律神経の調整
- ホルモンバランスの調整
- 睡眠の質の向上
- 集中力アップ
- 爽快感を得られる

##### 【疾患】

- 動脈硬化の予防・改善
- 脂質異常症の改善
- 血糖値の低下
- 血圧の低下
- 骨密度の増大
- 痛風の予防
- がんの予防
- 脳梗塞の予防
- 心筋梗塞の予防
- 狭心症の予防



## 休養・睡眠

日常生活に休養と睡眠を適度に取り入れることは、心身の健康において不可欠なものです。睡眠不足は、日中の疲労、注意力や判断力の低下等、作業能率に様々な影響を及ぼすとともに、慢性化すると、高血圧等の発症リスクの上昇も懸念されます。休養・睡眠が、適切に取り入れられた生活習慣を確立できるよう、取組を進めます。

### 行動目標

- 1 ゆっくり休養し、余暇を楽しもう
- 2 質の良い睡眠を心がけよう



厚生労働省 e-ヘルスネット  
「快眠と生活習慣」  
詳しくはこちらから



### 安眠のコツ

- ◇朝起きたらカーテンを開け、日光を取り入れましょう。
- ◇就寝 2 時間前までに食事を済ませましょう。
- ◇休日の起床時刻は平日と 2 時間以上ズレないようにしましょう。
- ◇たばこは就寝 1 時間前にはやめましょう。
- ◇1 日の活動は朝食から始めましょう。
- ◇就寝 1 ~ 2 時間前に、ぬるめのお風呂に入りましょう。
- ◇昼寝をするなら、午後 3 時までの 20 ~ 30 分以内にしましょう。
- ◇部屋の照明は明るすぎないようにしましょう。
- ◇軽い運動習慣をつけましょう。
- ◇寝酒はやめましょう。
- ◇お茶やコーヒーは就寝 4 時間前までにしましょう。
- ◇就寝前のパソコン、テレビ、携帯電話やテレビゲームは避けましょう。

## 飲酒・喫煙

過度の飲酒は、生活習慣病をはじめとした様々な健康障害のリスクとなるため、アルコールに対する正しい知識の普及を進めます。

喫煙は、がん、循環器病、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等、多くの疾患の原因となるとともに、受動喫煙は、妊産婦や成長期の子どもにも健康に有害な影響を及ぼします。喫煙の影響について、正しい知識の普及とともに、喫煙による健康被害を回避することが求められます。

### 行動目標

- 1 20歳未満は飲酒をしない
- 2 お酒の飲みすぎに注意しよう
- 3 20歳未満は喫煙をしない
- 4 喫煙の害について正しい知識を身につけよう

東松山市HP「飲酒と健康」  
詳しくはこちらから



### たばこの煙は子どもの健康に影響します！

たばこを吸わない人でも、周囲にたばこを吸う人がいると、嫌でもたばこの煙を吸うこととなります。たばこの先から立ち上る煙は副流煙といいますが、主流煙の何倍もの有害物質が含まれています。吸っている本人よりも周囲の人が吸っている煙のほうが有害です。もしも、自分のたばこのせいで大切なお子さんが病気になったら…と思うと、自分のたばこの煙は絶対に子どもに吸わせない、という覚悟が必要です。

それよりも、自分と家族の健康のために、禁煙に取り組みませんか？





## 歯・口腔の健康 歯科口腔保健 推進計画

「おいしく食べられる」や「楽しく話せる」ことは、身体的な健康だけではなく、精神的・社会的な生活の質にも大きく寄与しています。歯科疾患の予防や口腔機能の維持・向上等の歯とお口の健康づくりを進めます。

### 行動目標

- 1 予防のために定期的に歯科受診をしよう
- 2 正しい歯みがきの習慣を身につけよう
- 3 歯と口の健康を維持するための正しい知識を身につけよう
- 4 食べる機能を獲得・維持しよう

東松山市HP  
「歯科健診を受けましょう」  
詳しくはこちらから



### 「セルフケア」と「プロフェッショナルケア」

むし歯や歯周病の予防には、毎日自分で行う歯みがきが基本です。(セルフケア)  
さらに、定期的に歯科医院で歯科健診や歯石をとるなどのクリーニングを受けること(プロフェッショナルケア)も大切です。「歯科医院は治療のためだけでなく、予防のために行くところ」と考えましょう。

セルフケア

プロフェッショナルケア



## 健康管理と 環境づくり

健康づくりには、自分の健康状態を適切にチェックすることが重要です。健康診査やがん検診の受診について積極的に勧めるとともに、結果を健康管理に活用していくことが重要です。

自ら健康づくりに積極的に取り組む人だけでなく、健康に強い関心や意欲がない人にもアプローチできることが求められます。健康的な食環境づくりや歩きたくなる環境づくり、受動喫煙対策等、誰もが無理なく、自然に健康的な行動が取れるようなまちづくりを進めます。

### 行動目標

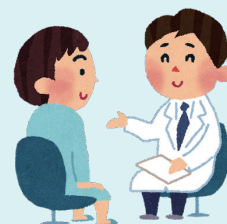
- 1 定期的に健(検)診を受けよう
- 2 健康管理に対する関心を高めよう
- 3 かかりつけ医をもとう

東松山市HP「保健センター行事日程表」  
詳しくはこちらから



### 定期的ながん検診を受けましょう ～早期発見があなたの命を守ります～

- ◆がんは日本人の死因の1位として増え続け、2人に1人はがんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。  
がんを早期に発見し、早期のうちに適切な治療を行うことでがんによる死亡を防げます。
- ◆国がすすめている「5つのがん検診」は、  
乳がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、子宮頸がん検診、肺がん検診です。
- ◆対象者、日程、申込方法等の詳細は、保健センター行事日程表をご覧ください。



# 地域とのつながりと こころの健康 自殺対策計画

厚生労働省HP  
「ゲートキーパーとは」  
詳しくはこちらから



社会的なつながりを持つことは、健康づくりにより影響を与えるとされています。地域とのつながりや助けあいを大切にしまちづくりを進めます。

こころの健康の維持・向上は、健康づくりに取り組む上で重要なものとなっており、メンタルヘルスに対する理解の促進や、相談機会の活用、地域や職場等様々な場面において課題解決につながる環境の整備を進めます。

自殺は、精神保健上の問題だけでなく、様々な社会的要因があると言われています。「生きることの阻害要因」を減らし、自己肯定感や信頼できる人間関係、危機回避能力等の「生きるための促進要因」を増やすことを通じて、社会全体の自殺リスクを低下させることが重要です。

## 行動目標

- ① 地域活動に参加しよう
- ② ストレスと上手に付き合おう
- ③ SOSの出し方を知ろう



## ゲートキーパーの存在

「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る)を図ることができる人のことで、言わば「命の門番」として位置付けられています。市ではゲートキーパーの人材の確保と養成を進めます。

## 計画の推進

本計画の推進には、「市民」「地域・団体」「行政」の協働が欠かせません。それぞれが行動できること、担う役割を明確にして、相互の連携や協働により健康づくりに取り組むことで、健康で豊かなまちづくりを推進するものとします。

### 市民

市民一人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」という自覚を持ち、生涯を通じた健康づくりを積極的に実践します。

### 地域・団体

一人ひとりの健康づくりの取組を尊重し、地域における健康づくり活動を推進していきます。

### 行政

市民の健康づくりを支援し、地域や関係機関と連携しつつ、本計画を推進します。



本計画は、PDCAサイクルに基づき、進捗管理を行います。また、進捗状況を市民の代表等から構成される「東松山市市民健康づくり推進協議会」に報告して意見等を聴取し、必要に応じて改善につなげます。