

令和7年度第1回東松山市市民健康づくり推進協議会 次第

日時：令和7年7月16日（水）

午後1時30分～

場所：東松山市健康センター

2階 健康指導室

1 開 会

2 あいさつ

3 自己紹介

4 議 事

(1) 令和6年度「第3次ひがしまつやま健康プラン21」の取組について

(2) 令和6年度「第3次ひがしまつやま健康プラン21」の重点取組について

5 その他

6 閉 会

東松山市市民健康づくり推進協議会委員

	委員	所属等	選出区分	備考
1	上野 直之	一般社団法人 比企医師会	医療関係者	
2	荒井 和子	東松山保健所長	東松山市を所管する保健所長	
3	盛島 美智子	比企郡市歯科医師会	医療関係者	
4	松崎 努	白山中学校長	学校教育関係者	
5	二口 法子	桜山小学校長	学校教育関係者	
6	入江 由香子	大東文化大学 准教授	学識経験を有する者	
7	松永 政子	東松山市商工会女性部 部長	市内各種団体を代表する者	
8	神田 利子	高坂地区健康を守る会	市内各種団体を代表する者	
9	服部 豊治	東松山歩こう会 会長	市内各種団体を代表する者	
10	森川 美智代	市民	公募による市民	

※任期：令和6年11月1日～令和8年10月31日

資料 1

議題（1）令和6年度「第3次ひがしまつやま健康プラン21」の
取組について

第3次ひがしまつやま健康プラン2 1進捗管理シート_R6（栄養）

項目	No.	施策に対応した取組	令和6年度事業予定	担当課
1 栄養・食生活/食育推進計画 啓発活動・情報発信	1-a	子どもの発達や発育、アレルギー対策等、食が関わる様々な情報を保護者に提供する	赤ちゃん相談、子ども相談、乳幼児健康相談、乳幼児健康診査	健康推進課
1 栄養・食生活/食育推進計画 啓発活動・情報発信	1-b	子どもの発達や発育、アレルギー対策等、食が関わる様々な情報を保護者に提供する	子育て支援センターで食に関する講座の実施	こども支援課
1 栄養・食生活/食育推進計画 啓発活動・情報発信	2-a	「早寝・早起き・朝ごはん」を活用して生活リズムの大切さを広める	こどもクッキング	健康推進課
1 栄養・食生活/食育推進計画 啓発活動・情報発信	2-b	「早寝・早起き・朝ごはん」を活用して生活リズムの大切さを広める	食育推進事業	保育課
1 栄養・食生活/食育推進計画 啓発活動・情報発信	2-c	「早寝・早起き・朝ごはん」を活用して生活リズムの大切さを広める	特別活動	学校教育課
1 栄養・食生活/食育推進計画 啓発活動・情報発信	3-a	過度のダイエットや肥満について正しい知識を伝える	プレバパママ塾 すこやか健康相談 若者健診	健康推進課
1 栄養・食生活/食育推進計画 啓発活動・情報発信	3-b	過度のダイエットや肥満について正しい知識を伝える	児童・生徒等保健事業	学校教育課
1 栄養・食生活/食育推進計画 啓発活動・情報発信	3-c	過度のダイエットや肥満について正しい知識を伝える	特定健診、後期高齢者健康診査の実施、人間ドックの補助事業	保険年金課
1 栄養・食生活/食育推進計画 啓発活動・情報発信	4-a	生活習慣病やフレイル等を予防するための食の正しい知識を伝える	成人向け栄養教室（血糖値が気になる方の栄養教室、適塩教室）	健康推進課
1 栄養・食生活/食育推進計画 啓発活動・情報発信	4-b	生活習慣病やフレイル等を予防するための食の正しい知識を伝える	特定健診、後期高齢者健康診査の実施、人間ドックの補助事業	保険年金課
1 栄養・食生活/食育推進計画 啓発活動・情報発信	5	安全な食品を選べるように食品表示の活用方法を伝える	食品表示の説明	健康推進課
1 栄養・食生活/食育推進計画 食育に関わる事業の充実	6	手洗いや歯磨き、「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつ等が習慣化するように支援する	食育推進事業	保育課
1 栄養・食生活/食育推進計画 食育に関わる事業の充実	7-a	子どもたちが野菜の栽培、収穫を体験することで食べ物に興味を持ち、食べることへの意欲と感謝の心を育む環境づくりを進める	食育推進事業	保育課
1 栄養・食生活/食育推進計画 食育に関わる事業の充実	7-b	子どもたちが野菜の栽培、収穫を体験することで食べ物に興味を持ち、食べることへの意欲と感謝の心を育む環境づくりを進める	こども大学での食育講座と農作業体験の実施	農政課
1 栄養・食生活/食育推進計画 食育に関わる事業の充実	8	季節の食材や行事食を取り入れて、子どもたちが食の大切さや伝統文化を体験する機会を作る	食育推進事業	保育課
1 栄養・食生活/食育推進計画 食育に関わる事業の充実	9-a	学校給食を活用した食育事業を行う	試食会・食育授業	教育総務課
1 栄養・食生活/食育推進計画 食育に関わる事業の充実	9-b	学校給食を活用した食育事業を行う	食育推進事業	学校教育課

項目	No.	施策に対応した取組	令和6年度事業予定	担当課
1 栄養・食生活/食育推進計画食育に関わる事業の充実	10	学校（家庭科や理科、社会科、保健等）での食育に関する取組を進める	食育推進事業	学校教育課
1 栄養・食生活/食育推進計画食育に関わる事業の充実	11	学校ファームを運営し、食への関心を高め、生きる力を育む	学校ファーム	学校教育課
1 栄養・食生活/食育推進計画食育に関わる事業の充実	12	学校給食の食材において安心安全な地産地消を推進する	地元農産物の活用	教育総務課
1 栄養・食生活/食育推進計画食育に関わる事業の充実	13-a	地域の伝統料理等を若い世代に伝える	地区組織健康を守る会調理実習	健康推進課
1 栄養・食生活/食育推進計画食育に関わる事業の充実	13-b	地域の伝統料理等を若い世代に伝える	①すまじゅう教室(高坡市民活動センター) ②みそづくり教室(野本市民活動センター)	地域支援課
1 栄養・食生活/食育推進計画食育に関わる事業の充実	14	環境に配慮した食品ロスの削減を推進する	フードドライブ	廃棄物対策課
1 栄養・食生活/食育推進計画農業に関する取組	15	野菜に親しむ「農業祭」等、地産地消を推進するためのイベントを開催する	産業祭への出店	農政課
1 栄養・食生活/食育推進計画農業に関する取組	16	農業体験を通して、食に対する知識を広める	摘取体験及び収穫体験の実施	農政課
1 栄養・食生活/食育推進計画農業に関する取組	17	農業後継者育成のため農業塾や相談会を実施し、就農希望者を支援する	就農相談会及び農業塾の実施	農政課
1 栄養・食生活/食育推進計画農業に関する取組	18	安心安全な生産体制を推進するため、農薬の適正使用について周知するとともに、適正な食品表示確保のため調査指導する	農薬適正使用の推進 食品表示の指導	農政課
1 栄養・食生活/食育推進計画高齢者に関する取組	19	買い物や調理が困難な高齢者へ配食サービスや見守り活動を行う	配食サービス事業	高齢介護課
1 栄養・食生活/食育推進計画高齢者に関する取組	20	栄養改善・口腔ケア等の介護予防事業を充実させる	いきいき生活教室	高齢介護課

令和6年度の取組状況（抜粋）

施策に対応した取組	令和6年度事業予定	令和6年度の具体的取組内容	活動指標	目標	最終実績
「早寝・早起き・朝ごはん」を活用して生活リズムの大切さを広める	こどもクッキング	講話と調理実習	実施回数	2回	2回
過度のダイエットや肥満について正しい知識を伝える	プレパママ塾 すこやか健康相談 若者健診	栄養講話 栄養相談 リーフレット配布	リーフレット配布数	540部	540部

第3次ひがしまつやま健康プラン2 1進捗管理シート_R6（身体活動・運動）

項目	No.	施策に対応した取組	令和6年度事業予定	担当課
2 身体活動・運動	21-a	体を動かす楽しさを実感させる取組を推進する	日本スリーデーマーチ、グラウンド・ゴルフ大会、シニアゴルフ大会、駅伝競走大会、スポーツ発見教室、ジュニアゴルフ体験教室、ウォーキング講座、親子スポーツ教室、親子ウォーキング教室、ウォーキングセンター各種事業、きらめき出前講座、プラス1000歩運動、毎日1万歩運動プラス、スポーツ用具貸出、ウォーキングマップ作成	スポーツ課
2 身体活動・運動	21-b	体を動かす楽しさを実感させる取組を推進する	月例市民ウォーキング(全市民活動センター)	地域支援課
2 身体活動・運動	22-a	運動やスポーツに関わる各種教室やイベント等を開催する	日本スリーデーマーチ、グラウンド・ゴルフ大会、シニアゴルフ大会、駅伝競走大会、スポーツ発見教室、ジュニアゴルフ体験教室、ウォーキング講座、親子スポーツ教室、親子ウォーキング教室、ウォーキングセンター各種事業、きらめき出前講座、プラス1000歩運動、毎日1万歩運動プラス	スポーツ課
2 身体活動・運動	22-b	運動やスポーツに関わる各種教室やイベント等を開催する	楽しいフラダンス教室 さわやか運動教室	健康推進課
2 身体活動・運動	22-c	運動やスポーツに関わる各種教室やイベント等を開催する	①健康体操教室(松山市民活動センター) ②フラダンス教室(高坂丘陵市民活動センター)	地域支援課
2 身体活動・運動	23-a	サークルやボランティア組織等の設立、活動の支援をする	社会教育関係団体事業補助金	生涯学習課
2 身体活動・運動	23-b	サークルやボランティア組織等の設立、活動の支援をする	団体補助金の交付	スポーツ課
2 身体活動・運動	24-a	ミドル&シニア世代が、地域で元気に活動できる各種事業を展開する	社会教育講座	生涯学習課
2 身体活動・運動	24-b	ミドル&シニア世代が、地域で元気に活動できる各種事業を展開する	グラウンド・ゴルフ大会、シニアゴルフ大会、競技用品の無料貸出	スポーツ課
2 身体活動・運動	25	健康寿命の延伸のため、介護予防体操「みんなきらめけ！ハッピー体操」を普及・促進する	みんなきらめけ！ハッピー体操	高齢介護課
2 身体活動・運動	26	運動中の熱中症予防や、けが予防のためのストレッチの必要性等、安全に運動するための知識の普及を進める	リーフレット作成	健康推進課
2 身体活動・運動	27-a	家族で安心して遊べる場を提供する	・遊具の定期点検 ・長寿命化計画に基づく遊具の更新 ・公園、広場の適正な維持管理	都市計画課
2 身体活動・運動	27-b	家族で安心して遊べる場を提供する	運動あそびイベントの実施	こども支援課
2 身体活動・運動	28-a	安全に運動することができる環境を整える	・遊具の定期点検 ・長寿命化計画に基づく遊具の更新 ・公園、広場の適正な維持管理	都市計画課

項目	No.	施策に対応した取組	令和6年度事業予定	担当課
2 身体活動・運動	28-b	安全に運動することができる環境を整える	施設の維持管理	スポーツ課
2 身体活動・運動	29-a	利用しやすいスポーツ施設の充実を図る	施設の維持管理	スポーツ課
2 身体活動・運動	29-b	利用しやすいスポーツ施設の充実を図る	市民健康増進センター管理運営事業	高齢介護課
2 身体活動・運動	30-a	歩育マップ等を活用して幼年期からの健全な発育を促す	歩育推進事業	保育課
2 身体活動・運動	30-b	歩育マップ等を活用して幼年期からの健全な発育を促す	日本スリーデーマーチ5kmコース	スポーツ課
2 身体活動・運動	31	ウォーキングマップ等を作成、配布する	ウォーキングマップ作成配布	スポーツ課
2 身体活動・運動	32	日本スリーデーマーチへの参加を通して心と身体を健全に育む	日本スリーデーマーチ	スポーツ課
2 身体活動・運動	33-a	楽しみながら歩ける事業を実施する	コバトンALKOOマイレージ	健康推進課
2 身体活動・運動	33-b	楽しみながら歩ける事業を実施する	日本スリーデーマーチ、ウォーキングセンター各種事業、親子ウォーキング教室、ウォーキングマップ作成配布	スポーツ課

令和6年度 取組状況（抜粋）

施策に対応した取組	令和6年度事業予定	令和6年度の具体的取組内容	活動指標	目標	最終実績
運動やスポーツに関わる各種教室やイベント等を開催する	楽しいフラダンス教室 さわやか運動教室	教室の開催	実施回数	18回	18回

第3次ひがしまつやま健康プラン2 1進捗管理シート_R6（休息・睡眠）

項目	No.	施策に対応した取組	令和6年度事業予定	担当課
3休養・睡眠	34-a	家族で安心して遊べる場を提供する	<ul style="list-style-type: none"> ・遊具の定期点検 ・長寿命化計画に基づく遊具の更新 ・公園、広場の適正な維持管理 	都市計画課
3休養・睡眠	34-b	家族で安心して遊べる場を提供する	運動あそびイベントの実施	こども支援課
3休養・睡眠	35-a	規則正しい生活や睡眠の大切さについての情報提供や普及啓発を図る	ひがしまつやま健康プラン2 1 概要版の配布	健康推進課
3休養・睡眠	35-b	規則正しい生活や睡眠の大切さについての情報提供や普及啓発を図る	健康推進事業	学校教育課

令和6年度 取組状況（抜粋）

施策に対応した取組	令和6年度事業予定	令和6年度の具体的取組内容	活動指標	目標	最終実績
規則正しい生活や睡眠の大切さについての情報提供や普及啓発を図る	ひがしまつやま健康プラン2 1 概要版の配布	乳幼児健診での概要版の配布、ポスターの提示やホームページ等による情報提供	配布数	2,000枚	2184

第3次ひがしまつやま健康プラン2 1進捗管理シート_R6（飲酒喫煙）

項目	No.	施策に対応した取組	令和6年度事業予定	担当課
4飲酒・喫煙	36	妊娠中や授乳中の飲酒の害についての情報提供や普及啓発を図る	ひがしまつやま健康プラン2 1 概要版の配布	健康推進課
4飲酒・喫煙	37-a	20歳未満の飲酒の害についての情報提供や普及啓発を図る	ひがしまつやま健康プラン2 1 概要版の配布	健康推進課
4飲酒・喫煙	37-b	20歳未満の飲酒の害についての情報提供や普及啓発を図る	健康推進事業	学校教育課
4飲酒・喫煙	38	適正飲酒に関する情報提供や普及啓発を図る	ひがしまつやま健康プラン2 1 概要版の配布	健康推進課
4飲酒・喫煙	39-a	受動喫煙の防止に取り組む	庁舎（第1種施設）敷地内禁煙継続の実施（必要に応じ特定屋外喫煙場所設置の再検討）	管財課
4飲酒・喫煙	39-b	受動喫煙の防止に取り組む	ひがしまつやま健康プラン2 1 概要版の配布	健康推進課
4飲酒・喫煙	40-a	20歳未満の喫煙の害についての情報提供や普及啓発を図る	健康推進事業	学校教育課
4飲酒・喫煙	40-b	20歳未満の喫煙の害についての情報提供や普及啓発を図る	ひがしまつやま健康プラン2 1 概要版の配布	健康推進課
4飲酒・喫煙	41	禁煙に関する情報提供について効果的な周知に取り組む	ひがしまつやま健康プラン2 1 概要版の配布	健康推進課
4飲酒・喫煙	42-a	公共の場での禁煙や分煙の対策を進める	庁舎（第1種施設）敷地内禁煙継続の実施（必要に応じ特定屋外喫煙場所設置の再検討）	管財課
4飲酒・喫煙	42-b	公共の場での禁煙や分煙の対策を進める	ホームページの管理	健康推進課

令和6年度 取組状況（抜粋）

施策に対応した取組	令和6年度事業予定	令和6年度の具体的取組内容	活動指標	目標	最終実績
妊娠中や授乳中の飲酒の害についての情報提供や普及啓発を図る	ひがしまつやま健康プラン2 1 概要版の配布	乳幼児健診での概要版の配布	配布数	2,000枚	2184

第3次ひがしまつやま健康プラン2 1 進捗管理シート_R6 (歯科口腔)

項目	No.	施策に対応した取組	令和6年度事業予定	担当課
5 歯・口腔の健康/歯科口腔保健 推進計画 歯科保健事業の充実	43	乳幼児から高齢者まで、すべての年代が利用しやすい歯科健診や相談事業等を実施する	ファミリー歯科健診、大人のための健康歯援プログラム、乳幼児健康診査、赤ちゃん相談、子ども相談、乳幼児健康相談、プレママパパ塾、すこやか相談、市立保育園・小学校での歯科保健指導、きらめき出前講座、在宅寝たきり者歯科保健医療事業、休日歯科診療事業	健康推進課
5 歯・口腔の健康/歯科口腔保健 推進計画 歯科保健事業の充実	44-a	介護予防事業（口腔機能の向上）を充実させる	いきいき生活教室	高齢介護課
5 歯・口腔の健康/歯科口腔保健 推進計画 歯科保健事業の充実	44-b	介護予防事業（口腔機能の向上）を充実させる	①高齢者サロンで健康講座の実施 ②50歳以上、口腔機能低下リスクの有る者をファミリー歯科健診へつなげる取組みを実施	保険年金課
5 歯・口腔の健康/歯科口腔保健 推進計画 啓発活動・情報発信	45-a	むし歯・歯周病予防、口腔の健康づくりに関する情報提供や普及啓発を図る	ファミリー歯科健診、大人のための健康歯援プログラム、乳幼児健康診査、赤ちゃん相談、子ども相談、乳幼児健康相談、プレママパパ塾、すこやか相談、市立保育園・小学校での歯科保健指導、きらめき出前講座、在宅寝たきり者歯科保健医療事業、休日歯科診療事業	健康推進課
5 歯・口腔の健康/歯科口腔保健 推進計画 啓発活動・情報発信	45-b	むし歯・歯周病予防、口腔の健康づくりに関する情報提供や普及啓発を図る	健康推進事業	保育課
5 歯・口腔の健康/歯科口腔保健 推進計画 啓発活動・情報発信	45-c	むし歯・歯周病予防、口腔の健康づくりに関する情報提供や普及啓発を図る	健康推進事業	学校教育課
5 歯・口腔の健康/歯科口腔保健 推進計画 啓発活動・情報発信	45-d	むし歯・歯周病予防、口腔の健康づくりに関する情報提供や普及啓発を図る	きらめき出前講座 D5：家族みんなの歯ッピーケア	生涯学習課
5 歯・口腔の健康/歯科口腔保健 推進計画 啓発活動・情報発信	46	在宅寝たきり者歯科保健医療事業や休日歯科センター等、必要とする市民に必要な情報が届くよう関係団体と連携し周知を徹底する	すこやか相談、市立保育園・小学校での歯科保健指導、きらめき出前講座在宅寝たきり者歯科保健医療事業、休日歯科センター	健康推進課
5 歯・口腔の健康/歯科口腔保健 推進計画 啓発活動・情報発信	47	災害時の口腔ケアについて平時から周知する機会を設ける	ファミリー歯科健診、大人のための健康歯援プログラム、乳幼児健康診査、赤ちゃん相談、子ども相談、乳幼児健康相談、プレママパパ塾、すこやか相談、市立保育園・小学校での歯科保健指導、きらめき出前講座、在宅寝たきり者歯科保健医療事業、休日歯科診療事業	健康推進課

令和6年度 取組状況 (抜粋)

施策に対応した取組	令和6年度事業予定	令和6年度の具体的取組内容	活動指標	目標	最終実績
乳幼児から高齢者まで、すべての年代が利用しやすい歯科健診や相談事業等を実施する	ファミリー歯科健診、大人のための健康歯援プログラム、乳幼児健康診査、赤ちゃん相談、子ども相談、乳幼児健康相談、プレママパパ塾、すこやか相談、市立保育園・小学校での歯科保健指導、きらめき出前講座、在宅寝たきり者歯科保健医療事業、休日歯科診療事業	口腔内診査、フッ化物塗布、歯科保健指導・相談、歯科保健講話、歯科に関わる各種相談、リーフレットの作成・配布	実施回数	270回	319回

第3次ひがしまつやま健康プラン2 1進捗管理シート_R6 (健康づくりと環境)

項目	No.	施策に対応した取組	令和6年度事業予定	担当課
6健康づくりと環境づくり	48	いんぷおメールやSNS、電子申請等を活用し、若い世代への事業の周知や利用しやすい環境を整備する	若者健診、各種がん検診	健康推進課
6健康づくりと環境づくり	49-a	対象者を絞った周知や案内文の工夫等も取り入れ、健(検)診の受診勧奨を行う	若者健診、各種がん検診	健康推進課
6健康づくりと環境づくり	49-b	対象者を絞った周知や案内文の工夫等も取り入れ、健(検)診の受診勧奨を行う	AI分析を活用した受診勧奨の実施	保険年金課
6健康づくりと環境づくり	50-a	地域団体や職域等と連携した受診勧奨を行う	若者健診、各種がん検診	健康推進課
6健康づくりと環境づくり	50-b	地域団体や職域等と連携した受診勧奨を行う	特定健診等の周知、啓発	保険年金課
6健康づくりと環境づくり	51-a	国や県の動向を注視し、健(検)診の見直し等、健(検)診の体制を充実する	若者健診、各種がん検診	健康推進課
6健康づくりと環境づくり	51-b	国や県の動向を注視し、健(検)診の見直し等、健(検)診の体制を充実する	県や国の研修会に参加	保険年金課
6健康づくりと環境づくり	52-a	健(検)診結果後、精密検査の受診を促し、早期発見・早期治療につなげる	若者健診、各種がん検診	健康推進課
6健康づくりと環境づくり	52-b	健(検)診結果後、精密検査の受診を促し、早期発見・早期治療につなげる	特定健診、後期高齢者健康診査の実施、人間ドックの補助事業	保険年金課
6健康づくりと環境づくり	53-a	健(検)診受診後に、生活改善につながるよう指導の機会を工夫する	若者健診、各種がん検診、すこやか相談	健康推進課
6健康づくりと環境づくり	53-b	健(検)診受診後に、生活改善につながるよう指導の機会を工夫する	特定健診、後期高齢者健康診査の実施、人間ドックの補助事業	保険年金課
6健康づくりと環境づくり	54-a	生活習慣病予防のための健康相談や健康教育を実施する	すこやか相談、血糖値が気になる方の栄養教室、適塩教室	健康推進課
6健康づくりと環境づくり	54-b	生活習慣病予防のための健康相談や健康教育を実施する	健康相談や健康教育の実施	保険年金課
6健康づくりと環境づくり	55-a	生活習慣病に関する正しい知識の普及を図る	若者健診、各種がん検診、すこやか相談	健康推進課
6健康づくりと環境づくり	55-b	生活習慣病に関する正しい知識の普及を図る	特定健診、後期高齢者健康診査の実施、人間ドックの補助事業	保険年金課
6健康づくりと環境づくり	56	市民が健康的な行動につながるよう、健康づくりや社会活動等の場の情報提供等を実施し、関係課と連携して環境づくりを進める	若者健診、各種がん検診、各種健康教室	健康推進課

令和6年度 取組状況 (抜粋)

施策に対応した取組	令和6年度事業予定	令和6年度の具体的取組内容	活動指標	目標	最終実績
いんぷおメールやSNS、電子申請等を活用し、若い世代への事業の周知や利用しやすい環境を整備する	若者健診、各種がん検診	チラシへ二次元コードの活用、いんぷおメール、子育てアプリ等の活用、健(検)診時の保育設置	保育室設置日数	7日間	7日間

第3次ひがしまつやま健康プラン2 1 進捗管理シート__R6(自殺対策)

項目	No.	施策に対応した取組	令和6年度事業予定	担当課
自殺対策計画(1) 地域における連携とネットワーク強化	1-(1)-1	自殺対策に関わる様々な課、関係団体との連携を図り計画を推進する	自殺対策に関する進捗状況の確認	健康推進課
自殺対策計画(1) 地域における連携とネットワーク強化	1-(1)-2	こども家庭センターにおいて、関係機関と連携を図り、妊娠期から子育て期にわたる切れ目ない支援に努める	妊娠届時の妊婦との面談、母子保健連絡会議の実施	健康推進課
自殺対策計画(1) 地域における連携とネットワーク強化	1-(1)-2	こども家庭センターにおいて、関係機関と連携を図り、妊娠期から子育て期にわたる切れ目ない支援に努める。	こども家庭センターの運営	こども支援課
自殺対策計画(1) 地域における連携とネットワーク強化	1-(1)-3	地域住民による自治や地域コミュニティ活動振興のため、自治会活動を支援する	自治会及び町内会に対して補助金を交付し、地域コミュニティ活動の推進を図る	地域支援課
自殺対策計画(1) 地域における連携とネットワーク強化	1-(1)-4	シニアクラブ・老人憩いの家などの地域活動を支援する	シニアクラブ補助金 老人憩の家運営費補助金	高齢介護課
自殺対策計画(1) 地域における連携とネットワーク強化	1-(1)-5	シニアクラブ・憩いの家事業において高齢者の健康増進・介護予防の活動を支援する	シニアクラブ補助金 老人憩の家運営費補助金	高齢介護課
自殺対策計画(1) 地域における連携とネットワーク強化	1-(1)-6	あんしん見守りネットワーク事業により、協力員・協力事業所による地域の見守り活動を行う	あんしん見守りネットワーク	高齢介護課
自殺対策計画(1) 地域における連携とネットワーク強化	1-(1)-7	見守り支援が必要な高齢者等を把握するために民生委員・児童委員による高齢者世帯の実態把握調査を実施する	高齢者世帯調査	高齢介護課
自殺対策計画(1) 地域における連携とネットワーク強化	1-(1)-8	地域包括支援センターが中心となり、高齢者の様々な相談対応や課題の解決を図るために関係機関との連携を図る	総合相談支援事業	高齢介護課
自殺対策計画(1) 地域における連携とネットワーク強化	1-(1)-9	認知症サポーター養成講座の開催により、地域で認知症の人やその家族を見守り支援する、認知症サポーターを養成する	認知症サポーター養成講座	高齢介護課
自殺対策計画(1) 地域における連携とネットワーク強化	1-(1)-10	認知症初期集中支援チームの活動を通じ、医療や介護につながっていない認知症の人やその家族を支援する	初期集中支援チーム員会議	高齢介護課
自殺対策計画(1) 地域における連携とネットワーク強化	1-(1)-11	社会福祉協議会の運営を支援し、行政の制度によるサービス以外のきめ細かな福祉サービスの提供や地域福祉活動を行う団体との連携を図る	交付金の交付 会議の相互参加	社会福祉課
自殺対策計画(1) 地域における連携とネットワーク強化	1-(1)-12	地域住民の身近な相談相手である民生委員・児童委員や主任児童委員の活動を支援する	補助金の交付 会議の参加 広報活動	社会福祉課
自殺対策計画(1) 地域における連携とネットワーク強化	1-(1)-13	地域子育て支援拠点事業により、親子の交流の場の提供や子育てに関する相談支援を行う	相談支援の実施	こども支援課
自殺対策計画(1) 地域における連携とネットワーク強化	1-(1)-14	子育てに関わるサークルや子育てサロンなどの多様な子育て支援活動への支援を行う	東松山子育て支援ネットワークの周知	こども支援課
自殺対策計画(1) 地域における連携とネットワーク強化	1-(1)-15	青少年非行防止啓発運動である「愛の一声運動」を実施し、青少年の非行の未然防止、早期発見、早期対応に努める	愛の一声運動の実施	こども支援課
自殺対策計画(1) 地域における連携とネットワーク強化	1-(1)-16	障害のある人が多様な支援を受け、住み慣れた地域で生活できるよう包括的な支援を行う	地域生活支援拠点等連絡会議	障害者福祉課
自殺対策計画(2) 自殺対策を支える人材育成の強化	1-(2)-1	ゲートキーパー(身近な人の変化に気づき、適切な対応や見守りができる人)を増やす	ゲートキーパー研修の実施、リーフレット等の配布による周知啓発	健康推進課
自殺対策計画(2) 自殺対策を支える人材育成の強化	1-(2)-2	ボランティアの養成や活動を支援している社会福祉協議会の運営を支援し事業の連携を図る。	交付金の交付 研修会の実施	社会福祉課

項目	No.	施策に対応した取組	令和6年度事業予定	担当課
自殺対策計画（2）自殺対策を支える人材育成の強化	1-(2)-3	職員研修を通じて、専門的な知識の習得を支援し、適切な対応ができる職員を育成する	メンタルヘルス研修	人事課
自殺対策計画（2）自殺対策を支える人材育成の強化	1-(2)-4	相談窓口担当課職員が、個々に相談対応技術を養いながら、関係課所との連携をスムーズに行う。	ケースの個別対応	健康推進課
自殺対策計画（4）生きることの促進要因への支援	1-(4)-1	保健センター及び市民福祉センター等において、すこやか健康相談を行う	すこやか相談の実施	健康推進課
自殺対策計画（4）生きることの促進要因への支援	1-(4)-2	健康を守る会の活動を支援し、健康づくりや介護予防につなげ健康寿命を延ばす取組を支援する	健康を守る会の活動の支援	健康推進課
自殺対策計画（4）生きることの促進要因への支援	1-(4)-3	がん患者や家族の抱える生活上の不安や精神的負担の軽減を図るため、がん患者なやみごと相談事業を実施する	がん患者なやみごと相談の実施	健康推進課
自殺対策計画（4）生きることの促進要因への支援	1-(4)-4	こころの健康相談事業により、心の悩みや不安について傾聴し、アドバイスを行う	こころの相談の実施	健康推進課
自殺対策計画（4）生きることの促進要因への支援	1-(4)-5	こども家庭センターにおいて、母子手帳交付時に妊婦との面接を行い、妊娠出産子育てに関する情報提供をし、不安の軽減を図る	妊娠届時の妊婦との面談の実施	健康推進課
自殺対策計画（4）生きることの促進要因への支援	1-(4)-5	こども家庭センターにおいて、母子手帳交付時に妊婦との面接を行い、妊娠出産子育てに関する情報提供をし、不安の軽減を図る	こども家庭センターの運営	こども支援課
自殺対策計画（4）生きることの促進要因への支援	1-(4)-6	母子手帳交付時の面接により、ハイリスク妊婦と思われる妊婦には、相談関係を構築し切れ目ない支援を行う	地区担当の保健師による個別支援等	健康推進課
自殺対策計画（4）生きることの促進要因への支援	1-(4)-7	新生児訪問事業において、母子の健康状態や家庭の状況把握に努めるとともに、必要な支援を行う	新生児・産婦訪問事業の実施	健康推進課
自殺対策計画（4）生きることの促進要因への支援	1-(4)-8	産後うつや育児によるストレス等の相談を行い、母子の状況把握に努め、必要な支援を行う	ハイリスク妊婦・産婦への支援、産後ケアの利用促進	健康推進課
自殺対策計画（4）生きることの促進要因への支援	1-(4)-9	乳幼児健診・相談等において、母子の状況把握に努め、母親の負担や不安感の軽減を図ります。また、関係機関と連携して支援を行う	各種乳幼児健診、各種個別相談事業の実施	健康推進課
自殺対策計画（4）生きることの促進要因への支援	1-(4)-10	社会福祉課の窓口・電話等の相談において、生活上の悩みや困りごとについて相談者の状況把握に努め、対応するとともに、必要に応じて他の相談機関と連携をして支援を行う	生活困窮者自立支援制度	社会福祉課
自殺対策計画（4）生きることの促進要因への支援	1-(4)-11	民生委員・児童委員や主任児童委員による地域での見守りや相談活動を支援する	補助金の交付 会議の参加 広報活動	社会福祉課
自殺対策計画（4）生きることの促進要因への支援	1-(4)-12	経済的に困窮する世帯の子どもを対象に、学習支援を行い進路等の相談支援を行う	生活困窮者自立支援制度	社会福祉課
自殺対策計画（4）生きることの促進要因への支援	1-(4)-13	生活困窮者の就労について相談支援を行う	生活困窮者自立支援制度	社会福祉課
自殺対策計画（4）生きることの促進要因への支援	1-(4)-14	生活困窮者の相談に応じ、生活の安定に向けて支援を行うとともに、必要に応じて他の相談機関と連携をして支援を行う	生活困窮者自立支援制度	社会福祉課
自殺対策計画（4）生きることの促進要因への支援	1-(4)-15	障害者相談支援事業により、障害のある人の相談支援を行う	相談支援事業委託	障害者福祉課
自殺対策計画（4）生きることの促進要因への支援	1-(4)-16	障害者福祉課の窓口・電話等の相談において、障害のある人の状況把握に努め、対応するとともに、必要に応じて他の相談窓口へつなげる	障害福祉サービス	障害者福祉課
自殺対策計画（4）生きることの促進要因への支援	1-(4)-17	障害のある人の就労について、障害者就労支援センターザックにおいて、相談から職場定着までの支援を行う。また、必要に応じて就労系障害福祉サービスの利用につなげる	チャレンジアップ応援制度	障害者福祉課

項目	No.	施策に対応した取組	令和6年度事業予定	担当課
自殺対策計画(4) 生きることの促進要因への支援	1-(4)-18	地域活動支援センター事業により、障害のある人の日中活動の場、いこいの場を提供する	地域活動支援センター事業	障害者福祉課
自殺対策計画(4) 生きることの促進要因への支援	1-(4)-19	ひきこもり相談事業により、ひきこもり状態にある本人・家族に必要な相談支援を行う	ひきこもり相談支援	障害者福祉課
自殺対策計画(4) 生きることの促進要因への支援	1-(4)-20	高齢介護課及び地域包括支援センターの窓口・電話等の相談において、高齢者のニーズや状況等に応じ、相談支援を行います。また、必要に応じ関係機関やサービスにつなげます。	総合相談支援事業	高齢介護課
自殺対策計画(4) 生きることの促進要因への支援	1-(4)-21	認知症の人と家族の会、家族介護者の集いやサロンと協力し介護者支援を行う	認知症介護者のつどい	高齢介護課
自殺対策計画(4) 生きることの促進要因への支援	1-(4)-22	認知症検診を実施し、認知症の早期発見と状況に応じた適切な治療につなげる	認知症検診事業	高齢介護課
自殺対策計画(4) 生きることの促進要因への支援	1-(4)-23	高齢者が自宅に閉じこもらずに地域の人との交流等により生きがいを感じられるよう、地域の行事や地区サロン等への参加を勧め、必要に応じ適切な支援につなげる	いきいきパス・ポイント制度	高齢介護課
自殺対策計画(4) 生きることの促進要因への支援	1-(4)-24	ハッピー体操や介護予防教室の開催により、高齢者が心身ともに健康でいるための取組を行う	・みんなきらめけ！ハッピー体操 ・いきいき生活教室	高齢介護課
自殺対策計画(4) 生きることの促進要因への支援	1-(4)-25	女性の悩み(子育て、夫婦や異性のこと、自分の生き方等)全般について、女性相談を実施する	女性相談	人権市民相談課
自殺対策計画(4) 生きることの促進要因への支援	1-(4)-26	配偶者等からの暴力について、DV相談を実施し、相談内容に応じた支援を行う	配偶者暴力相談支援センターでの支援	人権市民相談課
自殺対策計画(4) 生きることの促進要因への支援	1-(4)-27	差別、いじめ、近隣トラブルなどの困りごとについて、人権相談を実施する	人権相談	人権市民相談課
自殺対策計画(4) 生きることの促進要因への支援	1-(4)-28	犯罪被害者やその家族に対し相談窓口を設置し、関係機関と協力しながら必要に応じた支援を行う	ケースの個別対応	人権市民相談課
自殺対策計画(4) 生きることの促進要因への支援	1-(4)-29	生活上の困りごとについて、市民相談を実施し、必要に応じて行政相談を実施する	市民相談	人権市民相談課
自殺対策計画(4) 生きることの促進要因への支援	1-(4)-30	国・県・市の仕事に関する要望や困りごとについて行政相談を実施する	行政相談	人権市民相談課
自殺対策計画(4) 生きることの促進要因への支援	1-(4)-31	相続、離婚、借金などの困りごとについて法律相談を実施する	弁護士相談	人権市民相談課
自殺対策計画(4) 生きることの促進要因への支援	1-(4)-32	消費者トラブルについて、消費生活相談を実施し、必要に応じて法律相談や他の相談窓口につなげる	消費生活相談	人権市民相談課
自殺対策計画(4) 生きることの促進要因への支援	1-(4)-33	消費生活相談で消費者トラブルの相談に対応し、必要に応じて法律相談や他の相談窓口につなげる	消費生活相談	人権市民相談課
自殺対策計画(4) 生きることの促進要因への支援	1-(4)-34	家庭児童相談室において、虐待、養護、育児等の相談について相談内容に応じた支援を行う	すくすく子育て練習講座	こども支援課
自殺対策計画(4) 生きることの促進要因への支援	1-(4)-35	子育て支援拠点において、子育てに関する悩みごとの相談支援を行う	相談支援の実施	こども支援課
自殺対策計画(4) 生きることの促進要因への支援	1-(4)-36	子育てコンシェルジュにより、子育てサービス・保育サービスなどの相談支援を行う	相談支援の実施	こども支援課
自殺対策計画(4) 生きることの促進要因への支援	1-(4)-37	地域の子どもたちのよき友、よき理解者となって健やかな成長をサポートする青少年相談員協議会の活動を支援する	青少年相談員の活動・募集の周知	こども支援課
自殺対策計画(4) 生きることの促進要因への支援	1-(4)-38	学校や学校教育課等で児童生徒の学習に関すること、心身の健康に関すること、不登校、いじめ等に関することについて相談支援を行う	教育相談事業	学校教育課

項目	No.	施策に対応した取組	令和6年度事業予定	担当課
自殺対策計画(4) 生きることの促進要因への支援	1-(4)-39	総合教育センターにおいて、児童生徒の学習に関すること、心身の健康に関すること、不登校、いじめ等に関することについて相談支援を行う	教育相談事業	学校教育課
自殺対策計画(4) 生きることの促進要因への支援	1-(4)-40	児童・生徒の発達上の課題や精神的な悩みへの相談対応や、不登校傾向にあり、総合教育センター(ふれあい教室)に通う児童・生徒への相談支援を行う	教育相談事業	学校教育課
自殺対策計画(4) 生きることの促進要因への支援	1-(4)-41	経済的理由により就学困難な児童・生徒に給食費や学用品購入費の一部を援助する	就学支援事業	学校教育課
自殺対策計画(4) 生きることの促進要因への支援	1-(4)-42	市内中学校を卒業し、各種学校の学費に困難を抱える人に奨学資金を給付する	奨学資金交付事業	学校教育課
自殺対策計画(4) 生きることの促進要因への支援	1-(4)-43	特定健診・後期高齢者健康診査の受診を勧奨し、自らの健康状態を把握し、必要に応じ生活改善ができるよう支援する	①受診勧奨(ハガキ、SMS)の実施 ②健康相談等の対応	保険年金課
自殺対策計画(4) 生きることの促進要因への支援	1-(4)-44	後期高齢者医療保険料について相談に来所した方に対し、状況把握に努め、必要な助言をし、困難な状況にある方は他の相談窓口につなげる	後期高齢者医療保険料等についての窓口対応	保険年金課
自殺対策計画(4) 生きることの促進要因への支援	1-(4)-45	国民年金等の相談に来所した方に対し、状況把握に努め、必要な助言や制度の情報提供を行い、必要に応じて他の相談窓口につなげる	国民年金等の窓口対応	保険年金課
自殺対策計画(4) 生きることの促進要因への支援	1-(4)-46	納税相談に来所した方に対し、状況把握に努め、必要な助言をし、困難な状況にある方は他の相談窓口につなげる	納税相談	収税課
自殺対策計画(4) 生きることの促進要因への支援	1-(4)-47	市営住宅の入居相談に来所した方に対し、生活上困難な状況にある方には、他の相談窓口につなげる	市営住宅等の窓口対応	住宅建築課
自殺対策計画(5) 児童生徒のSOSの出し方に関する教育	1-(5)-1	小・中学校において、いのちの教育や赤ちゃん抱っこ体験などを通して、いのちの大切さを伝える授業を行う	命の教育	学校教育課
自殺対策計画(5) 児童生徒のSOSの出し方に関する教育	1-(5)-2	不登校児童・生徒等の悩みや不安について相談にのり支援を行う	教育相談事業	学校教育課
自殺対策計画(5) 児童生徒のSOSの出し方に関する教育	1-(5)-3	小・中学校において、子どもの人権感覚の育成を推進し、学校や家庭でのいじめの早期発見・早期対応に努める	人権教育	学校教育課

令和6年度 取組状況(抜粋)

施策に対応した取組	令和6年度事業予定	令和6年度の具体的取組内容	活動指標	目標	最終実績
こども家庭センターにおいて、関係機関と連携を図り、妊娠期から子育て期にわたる切れ目ない支援に努める	妊娠届時の妊婦との面談、母子保健連絡会議の実施	妊娠届時の妊婦との面談、母子保健連絡会議の実施	妊娠届時の面談	100%	100%
新生児訪問事業において、母子の健康状態や家庭の状況把握に努めるとともに、必要な支援を行う	新生児・産婦訪問事業の実施	新生児訪問の実施時に産後うつの評価の実施	産後うつに関する評価の実施率	100%	100%

令和6年度「第3次ひがしまつやま健康プラン21」重点取組について

1. 取組分野「歯・口腔の健康」

2. 目的

現在、国の提唱する「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」に取り組み、口腔機能に関するハイリスク者については、主に保険年金課と埼玉県歯科衛生士会の連携により実施されているが、これに加えて健康推進課の既存事業(ファミリー歯科健診、大人のための健康歯援プログラム、すこやか相談等)を活用することにより、高齢者が参加しやすい相談・歯科健診の機会を広げ、より効果的なフレイル予防事業を実施することを目的とする。

また、より若い世代からの口腔機能の維持・向上についての取組みとして、むし歯・歯周病予防、口腔の健康づくりに関する情報提供や普及啓発を図ることを目的とする。

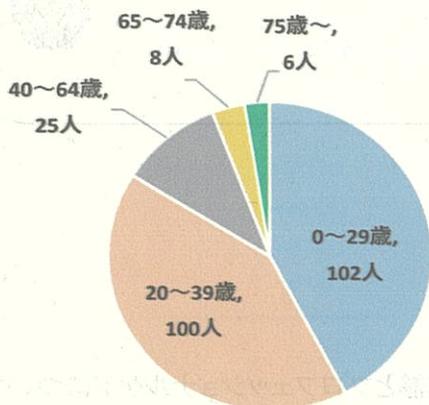
3. 実施内容

<高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施>

①個別相談時の会場の提供

②個別相談終了者の継続支援の機会(健診・個別指導事業)の確保

ファミリー歯科健診、大人のための健康歯援プログラム、すこやか相談など

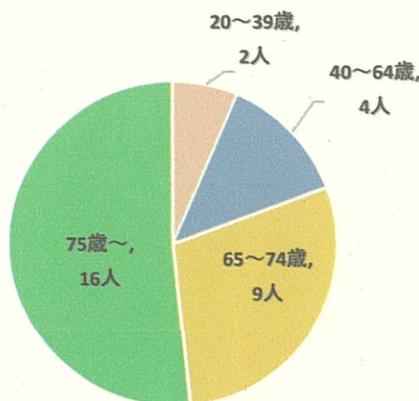


ファミリー歯科健診受診者数

※保険年金課「特定健診及び後期高齢者健診の個別健診受診者」のうち口腔機能低下リスク保有者(国保被保険者(50～74歳))に重点的に周知。
合計241名のうち6名が参加。
うち1名は医療機関への受診勧奨へとつなげた。

[参加者の声]

- ・正しい使い方で歯間ブラシを使う
- ・歯だけでなく歯茎のところまでブラシをあてる
- ・歯科医院を受診し歯石を取ろうと思う



大人のための健康歯援プログラム(簡易版)参加者数

※保険年金課「特定健診及び後期高齢者健診の個別健診受診者」に重点的に周知。
参加者合計31のうち17名が参加した。

<3歳児健診掲示物作成>

継続的なフッ化物の応用について

定期的に

**フッ素をぬって
歯を強くしましょう**

フッ素の効果

- ① 歯を強くします
- ② 再石灰化を促進し初期のむし歯を治します
- ③ むし歯菌の働きを抑制します

フッ素

毎日のセルフケア
(フッ素濃度約500ppm~1450ppm)
現在は約9割の歯磨剤にフッ素が入っています。毎日の歯磨きで一定のむし歯予防が期待できます。

定期的なプロフェッショナルケア
(フッ素濃度約9000ppm)
歯科医院や東松山市保健センターで行う2歳児歯科健診やファミリー歯科健診でのフッ素塗布は1年に2, 3回繰り返して塗布することでむし歯予防の効果が持続します。

*ppmとはフッ素濃度を表す単位です。

ファミリー歯科健診では2歳6か月~6歳(就学前)の希望者にフッ素塗布を実施しています。

東松山市保健センターファミリー歯科健診日程表

4月	2日(水)	・	23日(水)
5月	14日(水)		
6月	18日(水)		
7月	23日(水)		
8月	13日(水)	・	27日(水)
9月	24日(水)		
10月	8日(水)		
11月	8日(土)	・	12日(水)
12月	3日(水)	・	24日(水)
1月	21日(水)		
2月	4日(水)	・	18日(水)
3月	4日(水)	・	25日(水)

- ・検診時間 午後1時30分~2時30分(予約制)
- ・場所 保健センター
- ・対象者 市内在住の方ならどなたでも受けられます。
- ・負担金 なし
- ・持ち物 歯ブラシ、母子手帳

東松山市保健センター TEL 24-3921

<二十歳の集い配布用リーフレット作成> ※別添

『いい歯たちで笑おう』 →800部配布

セルフケアでのむし歯・歯周病・口臭予防と歯科医院での定期健診とプロフェッショナルケアについて

※この冊子は、東松山市保健センターで配布されています。
 取扱いには、必ずお読みください。
 式J財産社発行15年10月1日現在

予防のために

定期健診を受けましょう



定期健診を受けている

- ・メンテナンスとクリーニングをしていつも歯がツルツルピカピカ
- ・美味しい物がずっと食べられる
- ・笑顔でいられる

定期健診をうけていない

- ・歯が痛くて噛めない
- ・食べたいものが食べられない
- ・歯を見せたくないのに笑えない

あなたならどちらの人生を選びますか？

一生一緒のあなただけの歯です！



日頃のセルフケアと予防のために歯科健診を受けましょう！

丁寧なセルフケア

歯科医院での定期健診とプロフェッショナルケア



東松山市保健センターでは毎月無料の歯科健診（ファミリー歯科健診・大人のための健康歯援プログラム）を実施しております。

市内在住の方ならどなたでも受けられます。

予約制ですので、下記までお申し込みください。

東松山市健康推進課（保健センター）

TEL 0493-24-3921

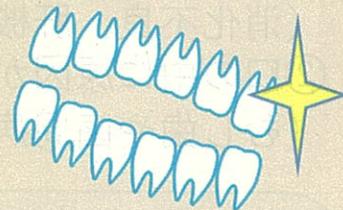


歯とお口の健康

は



いい歯たちで 笑おう



笑った時にキラリと覗くキレイな歯たち！
私もあなたもハッピーに！



いつもの歯ブラシにさらにトッピング



お口の中の汚れは歯ブラシだけでは、
およそ60%しか取れないと言われています。



デンタルフロス



歯ブラシだけでは取りきれない歯と歯の隣接面についた汚れ（歯垢や食片）を取り除きます。

【使い方】歯と歯の間にスライドさせながら入れて、歯茎を傷つけないよう歯の側面に沿わせて汚れを落とします。



歯間ブラシ

歯ブラシだけでは取りきれない歯と歯茎の隙間についた汚れ（歯垢や食片）を取り除きます。

また、歯ブラシが当たらない部分の歯茎のマッサージにもなります。

【使い方】歯と歯の間に入れ、前後に2、3回動かします。歯茎に沿わせ、自分に合った大きさの歯間ブラシを使用しましょう。

口臭ケアしてありますか？



口臭の原因には大きく分けて2つあります。

- ①体に原因がある場合
(消化不良、肝機能低下、糖尿病など)
- ②口の中に原因がある場合
(むし歯や歯周病、舌の汚れなど)があります。

舌ブラシ



舌用ブラシは舌の表面にたまった舌苔（ぜったい）と呼ばれる口臭の原因となる汚れを取り除くブラシです。

【使い方】歯磨きの後に、舌を前に出し、軽い力でゆっくりと奥から手前へ数回ブラッシングして下さい。使用後のブラシはよく洗浄し、風通しの良い所に保管しましょう。

デンタルリンス・マウスウォッシュ



デンタルリンスやマウスウォッシュは口の中を爽快にし、むし歯予防、歯周病予防、口臭予防に効果があります。口の中の細菌の増殖を抑制します。

【使い方】デンタルリンスは液体ハミガキですので口に含んで口内すみずみまで20秒程クチュクチュし、吐き出した後で歯磨きをします。最後のすすぎうがいが必要のため災害時にも役立ちます。

マウスウォッシュは歯磨き後に口に含み20秒程クチュクチュして吐き出します。

歯周病ってなに？



歯周病とは歯と歯茎の隙間（歯周ポケット）から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こし、さらには歯を支えている歯茎の骨が溶けてしまう病気です。

原因は、歯磨きが十分でないで歯垢（プラーク）が歯と歯肉の境目に増えていきます。また、歯垢は唾液に含まれるカルシウムやリン酸と結合して「歯石」という軽石のように硬い物質となり歯の表面に付着すると、歯ブラシでは落とせず、細菌はこの歯石を足掛かりにして、さらに歯周ポケットの奥深く進行して行きます。



歯肉炎

歯周炎

まだ若いから大丈夫！はNG!

歯周病は30代から急激に増加します。20代から歯周病になる前の、歯肉炎（骨が溶ける前の歯茎が腫れて炎症を起こすこと）の予防が大切です。

今までむし歯ゼロだから大丈夫！はNG!

むし歯と歯周病の原因菌は全くの別物です。むし歯になったことが無く、今まで歯科受診したことがない方は要注意です。

特集 健康に向かって運動しよう



私たちにとって、毎日をいきいきと生活するためには「健康」であることが何よりも大切です。
 また、生涯にわたり心身ともに健やかで充実した暮らしを送ることは、全ての市民に共通する願いであり、そのためには、日頃から自らの健康について考え、行動し、健康増進に取り組むことが重要です。

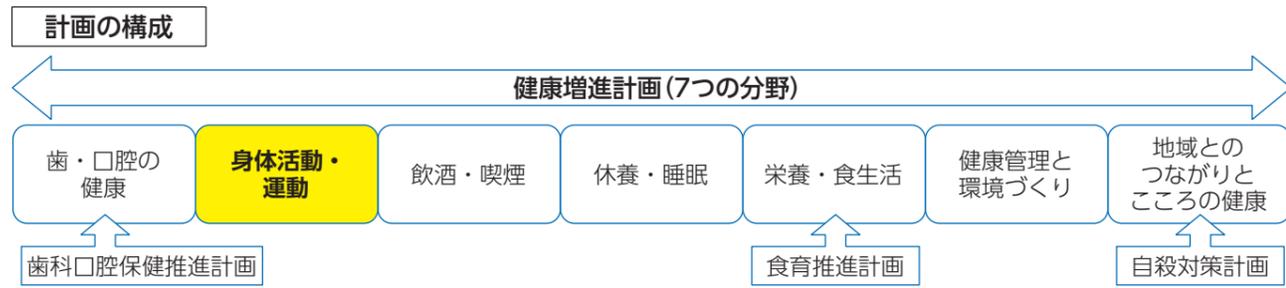
▲はじめてのヨガ教室(6月25日(水)保健センター)

市では、令和6年3月に「第3次ひがしまつやま健康プラン21」を策定し、基本理念とする“健康に向かって歩こう東松山”の実現に向けた施策を進めています。赤ちゃんからお年寄りまで、全ての市民が、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、基本的な目標を定めています。

- ### 基本的な目標
- 1 自分の健康は自分でコントロールしよう
 - 2 みんなで健康づくりに取り組もう
 - 3 いきいき・はつらつとした生活を送ろう

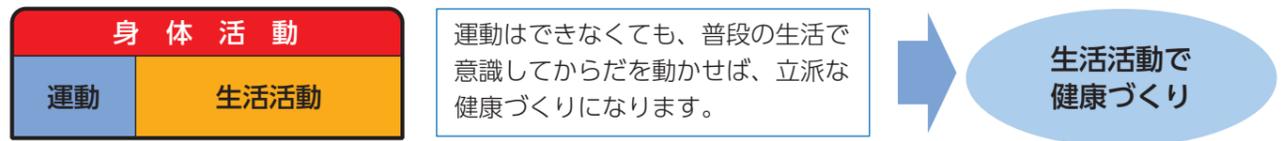
Check! ひがしまつやま健康プラン21とは?

これまでの「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策定したものが「第3次ひがしまつやま健康プラン21」です。7つの分野のうち、今年度は主に「身体活動・運動」をテーマにしています。



Check! できることから健康づくりを

からだを動かすことを「身体活動」といいます。身体活動には「運動」と「生活活動」があります。



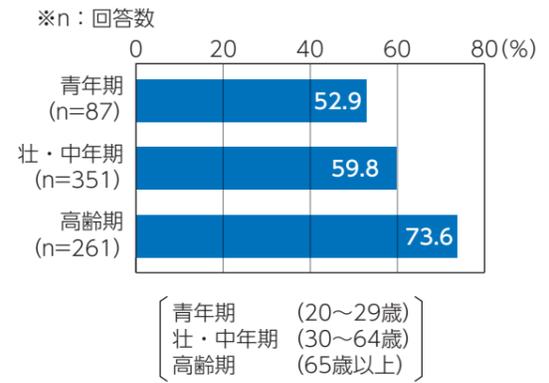
Check! 市民の身体活動・運動の現状と課題

〔令和4年度市民アンケートから〕※令和4年12月～令和5年1月実施

身体活動や運動では「できるだけ歩くことを心がけている」「1日30分以上の運動を週3回以上している」と2項目について、市民アンケートを行いました。その結果は、「できる限り歩くことを心がけている」市民は過半数で、「1日30分以上の運動を週3回以上している」市民は30%程度であることがわかりました。

特に運動量が低い世代は20歳代～64歳の世代で、65歳以上になると増加していました。「1日30分以上の運動を週3回以上している」男女別の割合をみると、働き盛り世代での割合が低く、課題になっています。

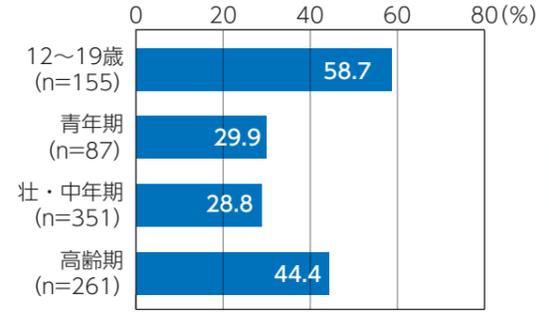
■日常生活でできる限り歩くことを心がけている割合



生活の質の維持・向上のためにも日常生活における適度な運動が重要です。できるだけ歩くことを心がけている割合は、高齢期では7割を超えています。介護予防につながるよう、ウォーキングについて一層取り組んで行くことが重要です。

また、青年期、壮・中年期については、歩くことを心がけている割合は5～6割程度となっていますが、その割合は増加傾向にあり、今後もさらに増加に向けて取り組んで行くことが重要です。

■1日30分以上の運動を週3回以上している割合



1日30分以上の運動を週3回以上している割合は、12～19歳は約6割となっていますが、青年期や壮・中年期では3割程度にとどまっています。

適度な運動は、心身の健康維持に効果があるとされ、今後は日常的に体を動かすことの重要性を再認識するとともに、ウォーキングや体操などを気軽に取り組むことが重要です。

Check! 座っている時間を減らしてからだを動かそう! ⇒少しでも動くことが健康の秘訣

「運動不足」は日本人の死亡に関連する危険因子の第3位です(第1位：喫煙、第2位：高血圧)。

運動は、生活習慣病等や高齢者のフレイル(心身の不調等により虚弱な状態に陥ること)等の予防・改善に大きな効果をもたらします。

厚生労働省作成の「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023ー」では、**全ての年代において座りっぱなしの時間が長くないよう、個人差を踏まえ、強度や量を調整し可能なものから取り組み、今より少しでも多くからだを動かすことを推奨しています**(立位が困難な人も、じっとしている時間が長くなり過ぎないように少しでもからだを動かすことを推奨しています)。

成人では、歩行又は同等以上の身体活動を1日60分(1日約8,000歩)以上、高齢者では歩行又は同等以上

の身体活動を1日40分(1日約6,000歩)以上に加え、筋肉トレーニング等の運動を取り入れることを目標に、からだを動かしてみましょう。

- 【座りっぱなしを避けるために】
- ・自宅の中でも、小まめに用事で席を立つ(イス等から離れる)
 - ・いつもより少し丁寧に掃除や家事を行う
 - ・テレビのCM時間はストレッチタイムに変更するなど



厚生労働省HP

Check!

個人差等を踏まえて、強度や量を調整し、できることから取り組んでみませんか？
今よりも少しでも多くからだを動かしましょう！

成人

①歩こう！動こう！
毎日60分以上の身体活動
毎日8,000歩以上が目安です

②運動を取り入れよう！
週60分以上の運動
運動を楽しんで習慣にしましょう

③筋力を高めよう！
週2～3日の筋トレ
けがや体調に注意して無理をしないようにしましょう

④座りっぱなしを避けよう！
座位行動を減らす
例えば30分ごとに座りっぱなしの状態を中断しましょう

高齢者

①歩こう！動こう！
毎日40分以上の身体活動
毎日6,000歩以上が目安です
体力は人それぞれです

②いろいろな運動を楽しもう！
週3以上の多要素な運動
ダンス、体操、球技、ハイキングなど、多様な動きをしましょう

③筋力を高めよう！
週2～3日の筋トレ
庭仕事、階段昇降などでも筋力を維持・向上できます
けがや体調に注意して無理をしないようにしましょう

④座りっぱなしを避けよう！
座位行動を減らす
料理をしたり、掃除をしたり、家事の時間を増やしましょう

身近な運動ヒント



NPO法人全国ラジオ体操連盟 理事長 鈴木大輔さん

Check!

“ラジオ体操”のススメ

ラジオ体操はわずか3分間で全身の筋肉をバランス良く動かすことができます。ラジオ体操の効果としては、高齢者を対象とした介入調査で、歩行速度や持久力の向上に効果があることが確認されました。

また、約1万人の65歳以上の高齢者

を対象とした研究では、ラジオ体操を継続することで認知症の発症リスクが18%低下するという結果も報告されています。

皆さん、ラジオ体操と一緒に体を動かして健康な体を作っていきましょう！

やっぱり、ウォーキングでしょ。

Check!

毎日1万歩運動+（プラス）とプラス1,000歩運動の効果

平成24年度から取り組んでいる「毎日1万歩運動+」では、日常的にウォーキングを行うことで、下肢筋力や歩行速度の向上に加え、中性脂肪やHDLコレステロールなどの血液検査結果の改善が報告されています。また1人当たり年間で約23,000円の医療費が抑制できるという効果も確認されています。

なお「毎日1万歩運動+」は今年度事業を見直し「目指せ健康長寿～ウォーキングのまちの健康づくり～」として実施します。

現在、市ではウォーキングセンターや各市民活動センターで毎月ウォーキング事業を行っています。健康づくりの第一歩として、ウォーキングの習慣化を目指し、ぜひ一度ご参加ください。くれぐれも熱中症対策をお忘れなく。

☎スポーツ課

☎21-1439 ☎23-2239



ウォーキングセンター事業の開催情報

運動教室に参加してみました



■ママのためのストレッチ教室

5月19日(月)、保健センターで開催した教室の参加者の戸叶友菜さんにお話を伺いました。「日頃、二人のこどもの育児で忙しい生活を送っていますので、自分で運動する時間を作ることができませんでした。こどもの健診や東松山いんふおメールで案内をいただき、今回申し込みました。託児サービスもあり、安心して参加することができました。

これまで専門の講師に接する機会がありませんでしたので、本日の時間は、落ち着いた空間で全身を伸ばせて気持ちよかったです。難しくない内容でしたので、自宅でも意識して続けていきたいと思えます」

戸叶さん、これからも健康な生活をお過ごしください。



戸叶友菜さん じゅらい 寿来くん

これから参加してみませんか？

場保健センター健康推進課

育児で毎日忙しいママにオススメ！

■ママのためのストレッチ教室

ストレッチポールという、丸太型の細長い用具を使い、からだを伸ばし、ほぐす運動です。腰痛・肩こり・骨盤調整などに効果があります。



☎①9月29日②12月1日③2月2日④3月30日(月)午後1時30分～2時30分

対市内在住の子育て中の母親

定15人(申込順)

講師 インストラクター 伊藤章代さん

甲①8月25日(月)から②10月20日(月)から③12月22日(月)から④令和8年2月29日(火)から電話又は電子申請で申込み

※託児あり(10人)。希望者は申込み時に伝えてください。



市HP



電子申請

ホルモンバランスを整えよう！

■はじめてのピラティス教室(4回コース)

正しいからだの動かし方や呼吸法などの基本を学びます。インナーマッスルを鍛え、からだのゆがみを改善し、体幹を安定させる効果があります。



☎11月～12月開催(広報紙10月号掲載予定)

いつまでもカッコイイ男性に！

■男性のための運動教室(3回コース)

基礎代謝や筋力をアップさせ、若々しいからだづくりのための教室です。社会人も参加できるように、平日の夜間に行います。正しい筋トレの方法を学んで、美Bodyを手に入れましょう！



☎令和8年1月～2月の午後6時～7時開催(広報紙12月号掲載予定)

8月は猛暑日が続く見込みですが、熱中症を予防するためにも、暑さに対する健康なからだづくりが必要です。日頃からこまめな水分・塩分補給、十分な睡眠や食事を心がけることも大切です。健康的な生活習慣を継続できるよう、自分の目標をもって楽しみながら取り組んでみてはいかがでしょうか。



※出典資料：厚生労働省「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023ー」(一部改編)

特集に関する問合せ 健康推進課 ☎24-3921 ☎22-7435