

令和5年度 第1回朝霞市健康づくり推進協議会

日 時 令和5年7月11日(火)
午後1時30分～2時30分
会 場 朝霞市保健センター
2階 健康教室

会 議 次 第

- 1 開 会
- 2 朝霞市健康づくり推進協議会委員委嘱書交付
及び委員紹介
- 3 会長・副会長の選出
- 4 議 題
 - (1) 令和4年度保健事業について(実績報告)
 - (2) 令和5年度保健事業について(計画)
 - (3) あさか健康プラン21について
 - (4) 健康まつりについて
 - (5) その他
- 5 閉 会

令和4年度保健事業実績報告

資料 1

(1) 地域医療確保事業

朝霞地区第二次救急医療圏における救命救急医療体制の整備を推進することができました。

事業名	事業費	概要
朝霞地区救命救急医療寄附講座支援事業	1,388 千円	埼玉県及び志木市、和光市、新座市と共に、日本大学に救命医確保を前提とした寄附講座を設置し、国立埼玉病院に救命救急専門医の派遣を行った。

子どもを望む夫婦の負担軽減を図り、少子化対策に寄与することができました。

事業名	事業費	概要
早期不妊検査費・不育症検査費・早期不妊治療費助成事業	4,585 千円	早期不妊検査費助成補助金 66件 (限度額2万円) 不育症検査費助成補助金 9件 (限度額2万円) 早期不妊治療費助成補助金 32件 (限度額10万円)

(2) あさか健康プラン21推進事業

あさか健康プラン21を推進したことで、市民一人ひとりが前向きに元気で生活することに寄与することができました。

事業名	事業費	概要
あさか健康プラン21推進事業	1,901 千円	健康マイレージ参加者数 3,197人 講演会参加者数 35人 ASAKA健康ラウンジ参加者数 56人 健康あさか普及員登録者数 421人

(3) 育み支援バーチャルセンター事業

発達障害を含む発達につまずきのある子どもたちの早期発見、早期支援と、とぎれのない総合的な支援を図る育み支援バーチャルセンター事業が利用されたことで、多くの発達障害児者の地域生活支援に寄与することができました。

事業名	事業費	事業内容等	実施者数	対象者
育み支援バーチャルセンター事業	7,697 千円	巡回相談 (保育園)	231人	保育園児、保育士
		巡回相談 (幼稚園)	76人	幼稚園児、幼稚園教諭
		巡回相談 (小中学校)	27人	小中学生、小中学校教諭
		巡回相談報告会	5人	保育士、幼稚園教諭
		発達相談	154人	発達が気になる児童及び保護者
		親子グループ	287人	

(4) 妊婦一般健康診査等事業

妊婦一般健康診査に係る費用のうち、14回分と新生児の聴覚検査1回分の費用を助成をすることで、多くの妊婦に対し、妊娠中の異常の早期発見と適切な治療や保健指導が実施され、新生児の聴覚スクリーニングによる早期発見に寄与しました。

事業名	事業費	事業内容等	実施者数	対象者
妊婦一般健康診査等事業	115,326 千円	一般健康診査14回 (問診及び診察、血圧・体重測定、尿化学検査、貧血・超音波)	延べ 14,741人	妊婦
		風疹ウイルス抗体検査	1,158人	
		B型肝炎抗原検査	1,158人	
		C型肝炎抗体検査	1,158人	
		子宮がん検診	1,100人	
		HIV抗体検査	1,158人	
		HTL-V 1	1,160人	
		クラミジア	1,143人	
新生児聴覚検査	1,114人	新生児		

(5) 乳幼児健康診査事業

乳幼児の健全な発育発達を図るため、疾病の早期発見及び育児支援に寄与できました。

事業名	事業費	事業内容等	受診者	対象者
乳幼児健康診査事業	19,669千円	4か月児健康診査	1,227人	4か月児
		10か月児健康診査	1,175人	10か月児
		1歳6か月児健康診査	1,186人	1歳6か月児
		3歳児健康診査	1,299人	3歳児

(6) 母子訪問指導事業

育児上、保健指導が必要と認めるものに対するの保健師・助産師等による訪問指導により、健康の保持増進が図られました。

事業名	事業費	事業内容等	実施件数	対象者
母子訪問指導事業	8,570千円	新生児等訪問指導	1,038件	おおよそ生後1・2か月児とその産婦
		乳児家庭全戸訪問指導	159件	生後4か月児と親
		乳幼児訪問指導	107件	乳幼児と親
		未熟児訪問指導	19件	養育医療受給児とその親
		健診未受診児訪問	41件	健診未受診児

(7) 未熟児養育医療給付事業

入院を必要とする未熟児の医療費について、自己負担分を公費負担することにより、扶養義務者の負担軽減が図られました。

事業名	事業費	概要
未熟児養育医療給付事業	13,559千円	対象者 次のいずれかに該当する乳児（1歳未満） ①出生時の体重が2,000グラム以下 ②生活力が弱く、医師が入院養育を必要と認めた場合 給付実人数 38人 給付件数120件

(8) 妊娠・出産包括支援事業

妊娠・出産包括支援事業を実施したことにより、すべての妊婦へ保健師等が面接を行い、必要に応じて支援プランを作成し、継続した支援に繋げることができ、妊娠中の早期から支援が行えました。

また、退院直後の母子の心身のケアや育児サポート等を行うことで、不安の軽減を図ることができました。

事業名	事業費	事業内容等	実施件数	対象者
妊娠・出産包括支援事業	9,165千円	来所者	1,208件	妊産婦
		支援プラン作成	203件	
		産後ケア	20件	退院後から生後1歳未満までの児と母親

(9) 予防接種事業

各種定期予防接種等を実施したことで、感染症の感染及び発症予防、症状の軽減化を図ることができました。

事業名	事業費	種類	実施者数	接種率	対象者	
	485,849 千円	ロタウイルス	ロタリックス	1,226	50.5%	出生6週0日後～出生24週0日後
			ロタテック	1,759	48.3%	出生6週0日後～出生32週0日後
		B型肝炎	3,621	99.4%	生後2か月～1歳に至るまで	
		ヒブ	4,827	99.4%	生後2か月～5歳に至るまで	
		小児用肺炎球菌	4,827	99.4%	生後2か月～5歳に至るまで	
		四種混合	4,804	98.2%	生後3か月～7歳6か月に至るまで	
		不活化ポリオ	1	0.0%	生後3か月～7歳6か月に至るまで	
		BCG	1,229	101.2%	1歳に至るまで	
		水痘	2,252	86.9%	1歳～3歳に至るまで	
		麻しん風しん(第1期)	1,185	98.8%	1歳～2歳に至るまで	
		麻しん風しん(第2期)	1,246	95.1%	平成28年4月2日～平成29年4月1日生	
		麻しん	0	0.0%	1歳～2歳に至るまで、又は、平成28年4月2日～平成29年4月1日生	
		風しん	0	0.0%	生	
		日本脳炎(第1期)	4,343	110.2%	生後6か月～7歳6か月に至るまで ※特例対象者は20歳未満	
		日本脳炎(第2期)	2,012	154.5%	9歳～13歳未満 ※特例対象者は20歳未満	
		二種混合(第2期)	969	79.2%	11歳～13歳未満	
		ヒトパピローマウイルス※	830	46.8%	小学6年生～高校1年生相当年齢及び平成9年4月2日～平成19年4月1日生の女子	
		高齢者インフルエンザ	14,780	52.5%	65歳以上の方等	
		高齢者肺炎球菌(定期接種)	1,014	28.0%	65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の方等	
		風しん抗体検査	334	2.2%	昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生の男性	
風しん第5期定期接種(麻しん風しん混合)	105	138.2%	昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生の男性で、検査結果が十分な抗体量がないことが判明した方			

※上記定期接種者の他キャッチアップ接種実施者963人

(10) 健康危機対策事業

感染症や熱中症などの発生・予防及び感染拡大を防止するための情報提供や啓発活動等の対策を図ることができました。

また、新型コロナウイルスの症状のある方に対して、抗原検査キットを送付したり、陽性者にパルスオキシメータを送付しました。

事業名	事業費	概要
健康危機対策事業	775 千円	市民への感染症等に関する情報提供等の啓発活動 クールオアシスの設置や市民への熱中症に関する情報提供等の啓発活動 抗原検査キットやパルスオキシメータの送付

(11) 歯科保健事業

幼児及び成人に対して歯の健康診査、フッ化物塗布、保健指導、健康教育を実施したことで、虫歯予防や歯周病予防に寄与することができました。

事業名	事業費	事業内容等	受診者数	対象者
歯科保健事業	1,215 千円	成人歯科健康診査	71人	16歳以上の市民
		幼児歯科健康診査	215人	幼児(5歳児)
		フッ化物塗布	996人	3歳児健康診査受診者

(12) 精神保健事業

朝霞市自殺対策計画の進捗管理を行うとともに、自殺対策の推進を図りました。また、ゲートキーパー研修等を充実し、更なるこころの健康づくりの推進を図りました。

事業名	事業費	事業内容等	実施者数	対象者
精神保健事業	664千円	精神保健相談事業（電話・面談等）	62人	精神障害者等
		訪問指導	23人	
		自殺対策事業（ゲートキーパー研修）	75人	庁内職員等
		自殺対策事業（啓発物の配布）	—	市民等 600部配布
		自殺対策事業（こころの体温計）	—	市民等アクセス数 19,352件

(13) 新型コロナウイルスワクチン接種事業

新型コロナウイルスワクチン接種体制を確保し、個別医療機関、集団接種会場でのワクチン接種を行うことができました。

事業名	事業費	概要
新型コロナウイルスワクチン接種事業	833,822千円	接種券作成・送付、コールセンター業務、集団接種会場運営、接種費用支払 ・コールセンター業務 電話応答数（4月～3月） 39,795件 ・ワクチン接種 接種数 174,031件（個別 165,923件、集団 8,108件）

(14) がん検診事業

がん検診を実施したことで、がんの早期発見・早期治療に寄与することができました。また、乳がんグローブを配布したことで、自己検診の普及啓発を行うことができました。

事業名	事業費	がん検診の種類	受診者数	対象者
がん検診事業	193,867千円	胃がん	4,938人	30歳以上
		子宮がん(頸部)	4,307人	20歳以上の女性
		子宮がん(体部)	393人	
		乳がん	4,223人 (乳がんグローブ 配布数441枚)	30歳以上の女性
		大腸がん	8,790人	30歳以上
		肺がん	9,618人	
		肺がん(喀痰)	266人	
		前立腺がん	3,220人	

(15) 成人健康診査事業

健康診査で、内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の該当者・予備軍を抽出し、必要な人に保健指導を実施したことで、生活習慣を改善するための機会を提供することができました。

事業名	事業費	検査項目等	受診者数	対象者
成人健康診査事業	5,123千円	成人健康診査(集団健診)	269人	30歳から39歳
		健康診査(個別健診)	259人	40歳以上の 生活保護受給者
		肝炎ウイルス検診	130人	肝炎ウイルス検診を受け たことのない40歳以上

(16) 骨粗しょう症予防事業

骨粗しょう症の予防検診・教室を実施し、早期発見とその予防法について啓発活動を実施したことで、生活習慣を見直す機会を提供することができました。

事業名	事業費	検査項目等	受診者数	対象者
骨粗しょう症予防事業	1,393 千円	骨密度測定	505人	40、45、50、55、60、65、70歳女性

(17) 健康増進センター管理運営事業

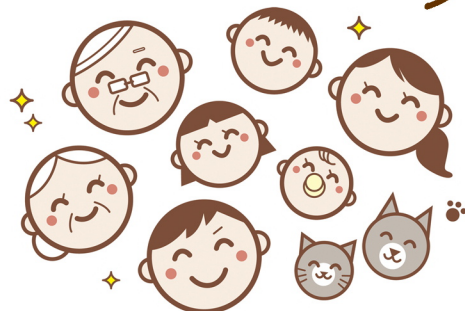
健康増進センターの管理運営を行い、市民の健康の維持・増進及び体力づくりを図ることができました。

事業名	事業費	概要	
健康増進センター 管理運営事業	203,635 千円	開所日数	330 日
		入場者数	209,702 人 (1日平均 635 人)
		利用内訳	プール 139,868 人
		リフレッシュルーム	16,720 人
		トレーニングルーム	53,114 人

当日
無料開放

第33回朝霞市

くらしの中を
健康づくり



「ゆるキャラが来る！」
特定健診の受診キャンペーン開催

健康まつり in わくわくどーむ

日時 令和元年 11月23日 土祝

アスリートによる
水泳教室も
開催

午前10時～午後3時
(最終受付 午後2時30分)

お隣「はあとびあ
ふれあいまつり」と
同時開催!

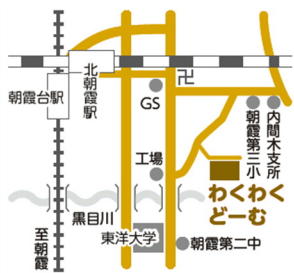
スタンプラリーで
ポップコーンを
ゲットしよう!



©むさしのフロントあさか

会場 わくわくどーむ
(健康増進センター)

無料
シャトルバス
運行します!



駐車場は混雑が予想されます。
ご来場の際は、できるだけ
公共交通機関をご利用ください。

- 電車：JR武蔵野線北朝霞駅・東武東上線朝霞台駅 徒歩15分
- バス：市内循環バス(わくわく号) 「わくわくどーむ」下車
- 住所：朝霞市大字浜崎27番地

■わくわくどーむ直通・無料送迎シャトルバス ■市内循環バスわくわく号

北朝霞駅前発				わくわくどーむ発				北朝霞駅前発			
	わくわくどーむ行き	宮戸循環 左回り	宮戸循環 右回り						わくわくどーむ行き	宮戸循環 左回り	宮戸循環 右回り
9	40			9	34			9	59	20	50
10	10	30	50	10	04	24	44	10		40	
11	10	30	50	11	04	24	44	11		45	15
12	15			12	09		54	12	04	49	35
13	00	20	40	13	14	34	54	13			
14	00	20		14	14	54		14			
				15	14			14	14	55	25

※バスの時刻は、交通渋滞などで遅延がでる場合がありますのでご了承ください。
※無料送迎シャトルバスは健康まつり開催時間内のみ運行

問い合わせ

- 健康づくり課 前日まで... 月～金/午前8時30分～午後5時15分 / Tel. 048-465-8611
- わくわくどーむ (健康増進センター) / Tel. 048-472-6000 11/23・当日...

主催/朝霞市 協力/健康あさか普及員・朝霞地区医師会・朝霞地区歯科医師会・朝霞地区薬剤師会・食品衛生協会・東洋大学・桐明治スポーツプラザ



あさか健康プラン21
のしるしまつり

11月23日(土・祝) 健康まつり イベント案内

1階 入口

イベント	時間	詳細
健康づくり活動紹介コーナー	10:30~	朝霞市が行っている健康づくり活動の紹介、健康あさか普及員の登録受付。紙工作の体験ができます！
食育コーナー 「節塩のススメ」 ～味覚チェック体験～	10:30~	塩分を控える工夫を紹介します。味の感じ方は、鋭い方？鈍い方？※体験数には限りがあります。
バルーンアート教室	12:00~	ピエロと一緒にバルーンアートを作ってみよう！※定員10人、希望者は12時に1階入口にお集まりください。希望者多数の場合、じゃんけんゲームで参加者を決定します。

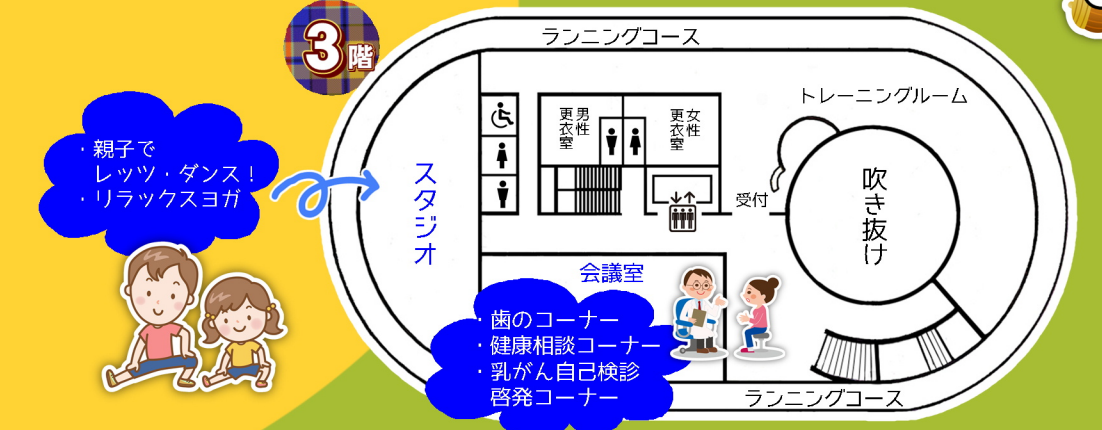
1階

イベント	時間	詳細
開会式	10:00~	開会式・8020よい歯のコンクール優秀者の表彰。
ベリーダンスショー	10:45~	ベリーダンスショーをお楽しみください。
健康O×ゲーム	11:45~	身体や健康にまつわる問題をO×ゲームで楽しみながら解いてみよう！
ポッチャを体験しよう	14:00~	東京2020パラリン競技となっているポッチャ体験。
みんなで健康体操	14:45~	東洋大学の学生と一緒に体操しよう！
薬剤師コーナー キッズファーマシー	①10:30~ ②13:00~	・薬剤師によるお薬の相談や血流測定 ・白衣を着て薬剤師のお仕事を体験してみませんか？ 事前予約制：定員20人（開会式終了後に整理券配布） 対象：5歳～小学3年生まで
オリンピック選手から教わる水泳教室	①10:45~ ②12:00~	オリンピック選手から直接教われる水泳教室です！ 対象：ひとり泳げる5歳～小学生（市民優先） 事前予約制：各回定員20人 申込方法：11/1（金）～11/14（木）わくわくどーむにWEBか往復はがきにて申込。申込多数の場合は抽選。詳しくはわくわくどーむHPをご覧ください。
どんぶらっこ 先着順（各回32人）	①13:30~ ②14:30~	①②開始時間にプール監視室前にお集まりください。 ※小学生未満のお子様は、保護者の付添が必要です。



2階

イベント	時間	詳細
手洗いチェック	10:30~	ブラックライトを使って、洗い残しをチェックします。
コバトン健康マイレージ紹介コーナー	10:30~	コバトン健康マイレージ紹介等。来場者だけでも1万ポイント付与します。
骨の健康度測定（予約不要）	10:30~	手首に超音波を流す、簡易測定です。
絵本の読み聞かせ	14:00~	子どもも大人も絵本でほっこり気分。



3階

イベント	時間	詳細
親子でレッツ・ダンス！	11:00~ 11:45	事前予約制：定員15組 対象：市民の3歳～6歳と保護者
リラックスヨガ	13:00~ 13:45	事前予約制：定員20人 対象：市民
歯のコーナー	10:30~	歯科医師による歯の相談。 （開会式終了後にコーナー前で整理券配布） 噛む力チェック：大人、むし歯チェック：子ども
健康相談コーナー	10:30~	身長体重測定、血圧測定や医師による健康相談。
乳がん自己検診啓発コーナー	10:30~	乳がん自己検診用の乳がんグローブを配布します。

■申込方法：
11月1日（金）から健康づくり課（保健センター）に電話で（先着順）
■当日受付もあります（3階スタジオ前）

親子でレッツ・ダンス！
リラックスヨガ

○朝霞市健康づくり推進協議会条例

平成25年1月15日条例第17号

改正

平成29年3月29日条例第2号

平成29年12月20日条例第21号

朝霞市健康づくり推進協議会条例

(目的)

第1条 この条例は、朝霞市健康づくり推進協議会の設置、組織及び運営に関する事項を定めることを目的とする。

(設置)

第2条 市民の健康づくりの推進及び普及啓発を図るため、朝霞市健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）を置く。

(所掌事務)

第3条 協議会は、次に掲げる事務を所掌する。

- (1) 健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項の市町村健康増進計画の策定及び評価に関すること。
- (2) 朝霞市健康づくり推進条例（平成28年朝霞市条例第47号）に基づく健康づくりの推進に関すること。
- (3) 前2号に掲げるもののほか、市民の健康づくりの施策に関し必要と認めること。

(組織)

第4条 協議会は、委員15人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 関係行政機関の職員
- (2) 保健医療関係団体から推薦された者
- (3) 教育関係団体から推薦された者
- (4) 公益を目的とする団体から推薦された者
- (5) 健康づくりに関する活動を行っている団体から推薦された者
- (6) 学識経験を有する者
- (7) 公募による市民又は公募委員候補者名簿に登載された市民

(会長及び副会長)

第5条 協議会に、会長及び副会長1人を置き、委員の互選によってこれを定める。

2 会長は、会務を総理し、協議会を代表する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を代理する。

(任期)

第6条 委員の任期は、2年以内とする。ただし、再任を妨げない。

2 委員が欠けた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会議)

第7条 協議会の会議は、会長が招集し、その議長となる。

2 協議会は、委員の過半数が出席しなければ、会議を開くことができない。

3 協議会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、会長の決するところによる。

4 会長は、必要があると認めるときは、委員以外の者の出席を求めて意見若しくは説明を聴き、又は必要な資料の提供を求めることができる。

(庶務)

第8条 協議会の庶務は、こども・健康部健康づくり課において処理する。

(雑則)

第9条 この条例に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、会長が協議会に諮って定める。

附 則

この条例は、公布の日から施行する。

附 則 (平成29年3月29日条例第2号)

この条例は、平成29年4月1日から施行する。

附 則 (平成29年12月20日条例第21号抄)

(施行期日)

1 この条例は、平成30年4月1日から施行する。

あさか健康プラン21(第二次)について

【現行(第二次)の計画期間】

平成26年度から令和5年度までの10年間（令和4年度に1年延長）

【位置付け等】

■健康増進法第8条2項

市町村は、基本方針(国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本方針)及び都道府県健康増進計画を勘案して、当該市町村の住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画（以下「市町村健康増進計画」という。）を定めるよう努めるものとする。

■国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針

(厚生労働省告示第430号) 第3の2の4

市町村は、市町村健康増進計画を策定するに当たっては、都道府県や保健所と連携しつつ、特定健康診査等実施計画と市町村健康増進計画を一体的に策定するなど、医療保険者として実施する保健事業と事業実施者として行う健康増進事業との連携を図るとともに、市町村介護保険事業計画その他の市町村健康増進計画と関連する計画との調和に配慮すること。

■国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針

(厚生労働省告示第430号) 第3の2の5

都道府県及び市町村は、国の目標の期間を勘案しつつ、一定の期間ごとに計画の評価及び改定を行い、住民の健康増進の継続的な取組に結び付けること。

【国・県の計画期間】

計 画	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5	R6
(国) 健康日本21(第二次)	第二次 計画期間：H25～R4										1年 期間延長	
(県) 健康埼玉21(第二次)	第二次 計画期間：H25～R4										埼玉健康長寿 計画と統合	
(市) あさか健康プラン21 (第二次)		第二次 計画期間：H26～R4									1年 期間延長	

資料3につきましては、著作権の関係から公開することができない資料です。

あさか健康プラン 2 1（第 3 次）策定に係る
市民健康意識調査（アンケート）実施概要

- 1 目的 朝霞市民の健康づくりへの意識、生活習慣、健康状態に関する現状把握を行う。
- 2 対象 ① 18 歳以上の一般成人（無作為抽出） 1, 880 人
② 市内の小学 5 年生、中学 2 年生 2, 361 人
(令和 5 年 5 月 1 日現在)
- 3 実施方法 ① 郵送（紙媒体）〈全 68 問〉
受託事業者が郵送で調査票を配布、返信用封筒による回答
② WEB 〈全 20 問〉
小中学校で QR コードを記載した案内を配布、市アンケートフォームによる回答
- 4 実施スケジュール
- ① 7 月 7 日 アンケート設問作成（市）
調査票、封筒の作成（受託事業者）
対象者の抽出（市）
7 月 18 日 アンケート発送（受託事業者）
8 月 4 日 回答期限（市で回収し、受託者へ渡す）
8 月中 アンケート分析（受託者）
 - ② 6 月中 アンケート設問作成（市）
7 月 3 日 校長会にて説明、アンケート依頼（市）
7 月 5 日 教頭会にて説明（市）
7 月 6 日 各校へ案内チラシを配布（市）
7 月 20 日 回答期限（市でデータ抽出、受託者へ渡す）
8 月中 アンケート分析（受託者）

朝霞市民のみなさんへ 健康に関するアンケート のお願い

(朝霞市民健康意識調査)

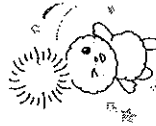
朝霞市では、健康増進計画「あさか健康プラン21(第2次)」に基づき、市民すべての方の健康づくりを推進しています。

現在、第3次計画の策定を進めており、その一環として、みなさんの日常生活の習慣、運動、食事などを含めた「健康」についてお伺いするアンケートを実施いたします。対象となる方は、無作為に1,880名を選ばせていただきました。

アンケートは無記名で行い、統計的に処理しますので、個人が特定されることはありません。また、調査目的以外に使用することはありません。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、アンケートへのご協力をお願いいたします。

回答期限 **8月4日(金)** まで



アンケートで
自分の生活の
振り返りができるかも?



027-4672-1454

ご記入にあたってのお願い

- 宛名のご本人がご回答ください。ただし、ご本人が回答できない場合は、ご家族またはご本人と日常最もよく関わっている方がお答えください。
- 回答は、あてはまる番号を○で囲んでください。「その他」の場合は、番号を○で囲み、() 内になるべく具体的にご記入ください。
- ご記入後は、同封の返信用封筒(切手不要)に入れ、ポストへご投函ください。封筒には、記入済みのアンケートのみを入れてください。

朝霞市健康づくり課(保健センター)

〒351-0011 朝霞市本町1-7-3
電話: 048-465-8611(平日8:30~17:15)
FAX: 048-466-7522

<あなた自身のことについてうかがいます>

問1 性別 (○は1つ)

- 1 男性 2 女性 3 無回答

問2 年齢 (○は1つ)

- 1 18~19歳 2 20~24歳 3 25~29歳
4 30~34歳 5 35~39歳 6 40~44歳
7 45~49歳 8 50~54歳 9 55~59歳
10 60~64歳 11 65歳以上

問3 職業 (○は1つ)

- 1 会社員、団体職員、公務員、教員など 2 自営業・農業など
3 パート・アルバイト・派遣 4 主婦・主夫
5 学生 6 無職・その他

問4 家族構成 (○は1つ)

- 1 単身世帯(一人暮らし)
2 一世代世帯(夫婦、または兄弟姉妹のみ)
3 二世代世帯(親、子で暮らしている世帯)
4 三世代世帯(親、子、孫で暮らしている世帯)
5 その他()

<健康状態等についてうかがいます>

問5 身長と体重を教えてください。

身長(cm) 体重(kg)

問6 自分の体型をどのように感じていますか。(○は1つ)

- 1 痩せている 2 ちょうどよい 3 太っている

問7 自分の適正体重を知っていますか。(○は1つ)

- 1 知っている 2 知らない

※適正体重はBMIが2.2になる時の体重で、最も病気になりにくい状態とされています。

BMIは肥満や低体重(やせ)の判定に用いる指標です。

【適正体重の求め方】 身長(m) × 身長(m) × 2.2

【BMIの求め方】 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

BMIの基準	
18.5未満	低体重(やせ)
18.5以上25未満	普通体重
25以上	肥満

問8 自分のことを健康だと思えますか。(○は1つ)

- 1 健康だと思う 2 まあまあ健康だと思う
3 あまり健康だと思わない 4 健康だと思わない

問9 毎日の生活に楽しみや生きがいを感じていますか。(○は1つ)

- 1 感じている 2 どちらかと言えば感じている
3 どちらかと言えば感じていない 4 感じていない

問10 この1年間に健康診査(がん検診除く)を受けましたか。ただし、疾病等の治療を目的とした検査は含みません。(○は1つ)

- 1 市の健診 2 人間ドック 3 職場の健診(家族の職場も含む)
4 学校の健診 5 施設の健診 6 就労時の健診
7 その他()
8 受けていない

問11 問10で「8 受けていない」を選んだ方にかがいます。健康診査を受けていない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- 1 健診のことを知らなかった 2 時間がなかった
3 受け方が分からなかった 4 費用がかかると思った
5 病気を発見されることが怖かった 6 必要性を感じなかった
7 医療機関で治療中だった
8 その他()

<食生活についてうかがいます>

問12 普段、朝食を食べていますか。(○は1つ)

- 1 ほぼ毎日 2 週4~5日
3 週2~3日 4 ほとんど食べない

問13 問12で「2 週4~5日」、「3 週2~3日」、「4 ほとんど食べない」を選んだ方にかがいます。

朝食を食べない日がある理由は何ですか。(○はいくつでも)

- 1 時間が無い 2 食欲がない 3 太りたくない
4 用意されていない 5 食べる習慣がない 6 起きる時間が遅い
7 食べたいものがない
8 その他()

問14 朝食を家族等(友人、パートナー、会社の同僚なども含みます)と一緒に食べることはどのくらいありますか。(○は1つ)

- 1 ほぼ毎日 2 週4~5日 3 週2~3日
4 週1日 5 ほとんど食べない

問15 夕食を家族等(友人、パートナー、会社の同僚なども含みます)と一緒に食べることはどのくらいありますか。(○は1つ)

- 1 ほぼ毎日 2 週4~5日 3 週2~3日
4 週1日 5 ほとんど食べない

問16 主食、主菜、副菜のそろった食事を1日2回以上していますか。(○は1つ)

副菜
野菜、海そう、きのこ
などのおかず

主菜
ごはん、パン、めん
類など

主菜
肉、魚、卵、大豆製品
などのおかず

※異状くさんの汁物は「副菜」に含みます
※牛乳・乳製品、果物は「主食・主菜・副菜」に含みません

- | | | |
|---------|------------|--|
| 1 ほぼ毎日 | 2 週4~5日 | |
| 3 週2~3日 | 4 ほとんど食べない | |

問17 普段、野菜料理を1日に何皿食べていますか。(○は1つ)

1皿の目安 (野菜70gで小鉢1盛り程度) (例)

ほうれん草の
みそ汁

冷やし大豆
みそ汁

かぼちやの
みそ汁

きのこ
バター炒め

ひじきの
みそ汁

具だくさんの
みそ汁

ゆで
フロッキー

レタスとキウリの
サラダ

- | | | |
|--------|------------|--|
| 1 5皿以上 | 2 3~4皿 | |
| 3 1~2皿 | 4 ほとんど食べない | |

※1日の野菜摂取量は350g以上が目標とされています。野菜を多く食べる人は、脳卒中や心臓病、がんにかかるリスクが低いと言われています。

問18 普段、果物を1日にどれくらい食べていますか。(○は1つ)

果物100g (イラスト1皿) の目安 (例)

バナナ1本

いちご6粒

ブルーベリー
1/2皿

りんご1/2個

キウイフルーツ
1個

ぶどう1/2房

みかん1個

かき1個

- | | | |
|----------|------------|------------|
| 1 200g以上 | 2 200g程度 | 3 100~200g |
| 4 100g以下 | 5 ほとんど食べない | |

※果物は1日200g程度食べると、高血圧、肥満、糖尿病の発症のリスクが減少すると言われています。しかし、過剰摂取は、糖尿病等の病気を悪化させる恐れがあります。

問19 外食 (飲食店での食事) をすることはどのくらいありますか。(○は1つ)

- | | | |
|--------|---------|----------|
| 1 ほぼ毎日 | 2 週4~5日 | 3 週2~3日 |
| 4 週1日 | 5 月1~3日 | 6 ほとんどない |

問20 中食 (コンビニやスーパーのお弁当やおかずの購入、テイクアウトやデリバリーの利用) をすることはどのくらいありますか。(○は1つ)

- | | | |
|--------|---------|----------|
| 1 ほぼ毎日 | 2 週4~5日 | 3 週2~3日 |
| 4 週1日 | 5 月1~3日 | 6 ほとんどない |

問21 「食育」に関心はありますか。(○は1つ)

- | | | |
|------|------|--|
| 1 ある | 2 ない | |
|------|------|--|

※食育とは、様々な経験を通じて「食」の知識、「食」を遊ぶ力を習得し、健康的な食生活を営む人を育てる事です。

問22 普段、ゆっくりとよくかんで食べていますか。(○は1つ)

- | | | |
|------|-------|--|
| 1 はい | 2 いいえ | |
|------|-------|--|

問23 普段、減塩に気をつけていますか。(○は1つ)

- 1 はい 2 いいえ

問24 普段、栄養成分や原材料、産地等の食品表示を確認していますか。(○は1つ)

- 1 はい 2 いいえ

問25 朝霞市や埼玉県でとれた農産物を意識して利用していますか。(○は1つ)

- 1 はい 2 いいえ

問26 食品ロスを減らすために、何か実践していますか。(○は1つ)

例) 食べ過ぎる、作りすぎない、買わずぎない、保存方法の工夫、捨てない等

- 1 はい 2 いいえ

問27 次のような体験をしたことがありますか。(○はいくつでも)

- 1 田植え、稲刈り 2 野菜の種まき、収穫 3 果物の栽培、収穫
- 4 その他の農業体験 5 牛の乳しぼり、家畜の餌やりなどの飼養体験
- 6 地引網などの漁業体験 7 体験をしたことはない

<身体活動・運動についてうかがいます>

問28 普段から、意識的に体を動かすようにしていますか。(○は1つ)

- 1 はい → 問29へ 2 いいえ → 問30へ

問29 問28で「1 はい」を選んだ方(うかがいます)

1回30分以上の運動(スポーツやフィットネス、ウォーキング等)をどのくらい行っていますか。(○は1つ)

- 1 ほぼ毎日 2 週4~5日 3 週2~3日
- 4 週1日程度 5 ほとんどしない

※運動とは、健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に行うものを言います。

問30 問28で「2 いいえ」を選んだ方(うかがいます)

運動をしていない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- 1 忙しくて時間がない 2 仕事や家庭のことで疲れている
- 3 施設や設備が近くにない 4 一緒に体を動かす仲間がない
- 5 家族の協力がけない 6 運動が苦手、嫌い
- 7 病气、けがのため 8 お金がかかる
- 9 必要性を感じていない 10 何をすればいいのかわからない
- 11 その他()

問31 日常生活の中で、1日およそ歩くくらい歩いていますか。(○は1つ)

- 1 2,000 歩未満 2 2,000~4,000 歩未満
- 3 4,000~6,000 歩未満 4 6,000~8,000 歩未満
- 5 8,000~10,000 歩未満 6 10,000 歩以上
- 7 わからない

※歩数の目安は、約10分の歩行で1,000歩とされています。

問32 「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」について知っていますか。(○は1つ)

- 1 言葉と意味を知っている 2 言葉を知ったことがある
- 3 知らない

※ロコモとは、骨や関節、筋肉などが衰えて、介護や要たきりになるリスクがある状態のことを言います。

問33 「フレイル」について知っていますか。(○は1つ)

- 1 言葉と意味を知っている 2 言葉を知ったことがある
- 3 知らない

※フレイルとは、年をとって体や心のほたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のことを言います。

<休養・こころについてうかがいます>

問 34 普段の睡眠時間はどれくらいですか。(○は1つ)

- | | | |
|---------|---------|---------|
| 1 5時間未満 | 2 5～6時間 | 3 6～7時間 |
| 4 7～8時間 | 5 8～9時間 | 6 9時間以上 |

問 35 睡眠で十分な休養がとれていますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|--------------|
| 1 十分とれている | 2 まあまあとれている |
| 3 あまりとれていない | 4 まったくとれていない |

問 36 この1か月で、不安や悩み、ストレスを感じることはありませんか。(○は1つ)

- | | |
|-----------|------------|
| 1 たくさんあった | 2 多少あった |
| 3 あまりなかった | 4 まったくなかった |

問 37 問 36で、「1 たくさんあった」、「2 多少あった」を選んだ方(うかがいます)。

現在感じているストレスは何ですか。(○はいくつでも)

- | | | |
|------------|-----------------------|--------|
| 1 仕事のこと | 2 家庭のこと | 3 人間関係 |
| 4 自分の健康や病気 | 5 経済的な問題 (収入・家計・借金など) | |
| 6 その他 () | | |

問 38 悩みやストレスを誰かに相談しますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|--------------|
| 1 はい → 問39へ | 2 いいえ → 問40へ |
|-------------|--------------|

問 39 問 38で「1 はい」を選んだ方(うかがいます)。

相談相手はどれですか。(○はいくつでも)

- | | | |
|-------------------|--------------|-------------|
| 1 家族、親族 | 2 友人、パートナー | 3 学校の先生 |
| 4 職場の上司、同僚 | 5 カウンセラー、相談員 | 6 公的機関の相談窓口 |
| 7 民間組織の相談窓口 | 8 医療機関 | |
| 9 インターネットの掲示板やSNS | | |
| 10 その他 () | | |

問 40 問 38で「2 いいえ」を選んだ方(うかがいます)。

相談しない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1 相談するのが恥ずかしい | 2 自分で解決するべきと思うから |
| 3 だれにも知られたくない | 4 相談できる相手がいない |
| 5 どこに相談したらいいかわからない | 6 相談して不快な思いをしたことがある |
| 7 その他 () | |
| 8 必要性を感じない | |

<飲酒についてうかがいます>

問 41 どのくらいの頻度でお酒を飲みますか。(○は1つ)

- | | |
|---------|------------|
| 1 ほぼ毎日 | 2 週3～5日程度 |
| 3 たまに飲む | 4 ほとんど飲まない |

問 42 問 41で「1 ほぼ毎日」、「2 週3～5日程度」、「3 たまに飲む」を選んだ方(うかがいます)。

1日あたりどのくらいの量を飲みますか? (○は1つ)

1合の目安 (例)



日本酒 15度
1合 (180ml)



ビール 5度
中ビン1本 (500ml)



焼酎 25度
ぐい飲み2杯弱
(100ml)



ワイン 12度
グラス2杯弱
(200ml)



ウイスキー 40度
ダブル1杯 (60ml)

- | | |
|----------|----------|
| 1 1合未満 | 2 1～2合未満 |
| 3 2～3合未満 | 4 3合以上 |

問 43 生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、男性で日本酒2合以上、女性で日本酒1合以上であることを知っていましたか。(○は1つ)

- | | |
|---------|--------|
| 1 知っている | 2 知らない |
|---------|--------|

＜喫煙についてうかがいます＞

問 44 「COPD (慢性閉塞性肺疾患)」について知っていますか。(○は1つ)

- 1 どんな病気かよく知っている 2 名前は聞いたことがある
3 知らない

※COPDとは、咳・痰が続いたり、少し体を動かしただけでも息切れを感じる肺の炎症性疾患です。緩やかに進行し、悪化すると酸素吸入が常に必要となることがあります。最大の原因はたばこの煙です。

問 45 望まない受動喫煙をする機会 (家庭・職場・職場・飲食店) はどのくらいありますか。(○は1つ)

- 1 ほぼ毎日 2 週に数回程度 3 週1回程度
4 月1回程度 5 ほとんどない

※受動喫煙とは、本人は喫煙しなくても身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうこと言います。

問 46 受動喫煙は、肺がんや心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群などのリスクを高めることを知っていますか。(○は1つ)

- 1 知っている 2 知らない

問 47 現在、たばこ (加熱式・電子たばこを含む) を吸っていますか。(○は1つ)

- 1 吸っている 2 過去に吸っていたがやめた
3 吸っていない

問 47で「1 吸っている」を選んだ方は問 48～問 50を回答ください。

問 48 喫煙年数と1日の本数を教えてください。

喫煙年数 () 年 1日の本数 () 本

問 49 今後の喫煙に対する考え方はいかがですか。(○は1つ)

- 1 禁煙するために取り組んでいる 2 禁煙したいが取り組めていない
3 今後も喫煙する (やめたいと思わない)

問 50 受動喫煙を生じさせないよう配慮していますか。(○は1つ)

- 1 はい 2 いいえ

＜歯・口腔の健康についてうかがいます＞

問 51 自分の歯は全部で何本ありますか (入れ歯、差し歯、インプラントを除く)。

※通常、大人の歯は親知らずを含めて全部で32本あります。(○は1つ)

- 1 全部ある (28本以上) 2 ほとんどある (24～27本)
3 そこそこある (20～23本) 4 半分以上ない (10～19本)
5 ほとんどない (10本未満)

問 52 普段、いつ歯みがきをしますか。(○はいくつでも)

- 1 朝起きた後 2 朝食の後 3 夕食の後
4 夕食の後 5 寝る前 6 みがかない

問 53 歯間ブラシやデンタルフロス (糸ようじ) 等、歯間部清掃用具を使っていますか。(○は1つ)

- 1 使っている 2 使っていない 3 入れ歯等なので洗浄剤を使用している

問 54 この1年間に、歯科健診を受けましたか。(○は1つ)

- 1 はい → 問 56へ 2 いいえ → 問 55へ

問 55 問 54で「2 いいえ」を選んだ方についてうかがいます。

歯科健診を受けていない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- 1 健診を知らなかった 2 時間がなかった
3 受け方が分からなかった 4 費用がかかると思った
5 むし歯などを発見されることが怖かった 6 必要性を感じなかった
7 医療機関で治療中だった
8 その他 ()

問 56 食べるときの状態はいかがですか。(○は1つ)

- 1 なんでもかんで食べることができ 2 一部かめない食べ物がある
3 かめない食べ物が多い 4 かんで食べることができない

問 57 現在、次のような症状はありますか。(○はいくつでも)

- 1 朝起きた時に、口の中がネバネバする
2 歯みがきのときに出血する
3 硬いものが噛みにくい
4 口臭が気になる
5 歯ぐきが腫れやすい
6 歯ぐきが下がり、歯と歯の間にすきまができた
7 歯がグラグラする
8 その他()
9 特にない

※1～7の症状がある方は、歯周病の可能性があります。歯科医院での検査をお勧めします。

問 58 歯周病を指摘されたことはありますか。(○は1つ)

- 1 はい 2 いいえ

問 59 歯周病が影響する疾患等で、知っているものに○をつけてください。(○はいくつでも)

- 1 糖尿病 2 心疾患 3 脳血管疾患
4 動脈硬化 5 肺炎 6 早産や低体重児出産
7 その他() 8 知らない

<地域のつながりや活動についてうかがいます>

問 60 普段、近所の人との程度の付き合い、交流をしていますか。(○は1つ)

- 1 日頃から助け合いなど親しく付き合っている 2 会えば立ち話をする
3 会えばあいざつをする程度 4 近所付き合いはしていない
5 その他()

問 61 あなたにとって、自分と地域の人たちとのつながりは強い方だと思いませんか。(○は1つ)

- 1 強くそう思う 2 どちらかと言えばそう思う
3 どちらとも言えない 4 どちらかと言えばそう思わない
5 全くそう思わない

問 62 あなたは就労や就学、社会活動(町内会、ボランティア、サークルなど)に参加していますか。(○は1つ)

- 1 はい → 問 63へ 2 いいえ → 問 64へ

問 63 問 62で「1 はい」を選んだ方にうかがいます。

どのような活動に参加していますか。(○はいくつでも)

- 1 就労・就学 2 町内会や自治会、地域行事などの活動
3 ボランティア活動 4 スポーツ関係のグループ活動
5 趣味関係のグループ活動 6 その他()

問 64 問 62で「2 いいえ」を選んだ方にうかがいます。

今後、どのような活動に参加したいですか。(○はいくつでも)

- 1 就労・就学 2 町内会や自治会、地域行事などの活動
3 ボランティア活動 4 スポーツ関係のグループ活動
5 趣味関係のグループ活動 6 その他()
7 参加したいとは思わない

<その他>

問 65 新型コロナウイルス感染症の流行により、身体や生活習慣に影響はありましたか。(〇はいくつでも)

- 1 体重が増えた
- 2 体重が減った
- 3 体を動かす機会が増えた
- 4 体を動かす機会が減った
- 5 生活リズムが改善した
- 6 生活リズムが不規則になった
- 7 食生活が改善した
- 8 食生活が乱れた
- 9 飲酒量が減った
- 10 飲酒量が増えた
- 11 外出が増えた
- 12 外出が減った
- 13 家族や友人等との団らんや交流の時間が増えた
- 14 家族や友人等との団らんや交流の時間が減った
- 15 趣味等に取り組むことが増えた
- 16 趣味等に取り組むことが減った
- 17 たばこを吸う量が減った・禁煙した
- 18 たばこを吸う量が増えた
- 19 その他 ()
- 20 特に影響はない

問 66 新型コロナウイルス感染症の流行により、こころの健康に影響はありましたか。(〇はいくつでも)

- 1 不安な気持ちでいることが増えた
- 2 寝つきが悪くなった
- 3 イライラすることが増えた
- 4 気持ちが悪くない時間が増えた
- 5 集中力が続かなくなった
- 6 無気力な気分であることが増えた
- 7 食欲が低下した
- 8 その他 ()
- 9 特に影響はない

問 67 普段、健康や健康づくりに関する情報をどこから得ていますか。(〇はいくつでも)

- 1 市の広報誌
- 2 市のホームページ
- 3 市のSNS (Twitter、LINE、Facebook)
- 4 保健センターガイド
- 5 街頭や駅のポスター
- 6 インターネット
- 7 新聞・テレビ・雑誌
- 8 家族や友人・知人
- 9 職場や学校、保育所など
- 10 その他 ()
- 11 情報は得ていない

問 68 健康あるいは健康づくりについて、日頃考えていることや朝霞市へのご意見・ご要望などございましたら、ご自由にお書きください。

ご協力ありがとうございました。

返信用封筒 (切手不要) に入れて

8月4日(金)までに郵便ポストに投函してください。

小学生のみなさんへ アンケートのお願い



このアンケートは、
みなさんの生活や体のことを教えていただき、
朝霞市の健康づくりの計画を
作るために役立てるものです。

お名前は聞きませんので、誰が答えたのか分かりません。

また、誰かに知られることもありません。

あなたの気持ちや答えに近いものを教えてください。

質問は全部で20問です。

ご協力をお願いします。

7月20日(木)までにお願いします。

けんこう大使



お問い合わせ 朝霞市健康づくり課(保健センター)

☎048-465-8611(平日8:30~17:15)

中学生のみなさんへ アンケートのお願い



このアンケートは、
みなさんの生活や体のことを教えていただき、
朝霞市の健康づくりの計画を
作るために役立てるものです。

お名前は聞きませんので、誰が答えたのか分かりません。

また、誰かに知られることもありません。

あなたの気持ちや答えに近いものを教えてください。

質問は全部で20問です。

ご協力をお願いします。

7月20日(木)までにお願いします。

けんこう大使



お問い合わせ 朝霞市健康づくり課(保健センター)

☎048-465-8611(平日8:30~17:15)

あさか健康プラン21（第三次）策定にかかる健康に関するアンケート（小学5年生、中学2年生用）

※令和5年7月6日～20日まで、市ホームページ内アンケートフォームで実施します。

※小5と中2でアンケートフォームは分かれています。問題は同じです。

身体活動・運動

身体活動・運動について	
問9	<p>学校の授業や部活動以外で、週にどのくらい運動（体を動かす遊びも含みます）やスポーツをしますか。</p> <p>1 ほとんど毎日 2 週3～5日 3 週1～2日 4 ほとんどない</p>
問10	<p>問9で1～3と回答した方へ</p> <p>運動（体を動かす遊びも含みます）やスポーツは1回に何分程度しますか。</p> <p>1 60分以上 2 30～60分 3 30分未満</p>

あさか健康プラン21（第三次）策定にかかる健康に関するアンケート（小学5年生、中学2年生用）

※令和5年7月6日～20日まで、市ホームページ内アンケートフォームで実施します。

※小5と中2でアンケートフォームは分かれています。問題は同じです。

休養・睡眠

休養・睡眠について	
問11	<p>平日の睡眠（すいみん）時間はどのくらいですか。</p> <p>1 4時間未満 2 4～5時間 3 5～6時間 4 6～7時間 5 7～8時間 6 8～9時間 7 9時間以上</p>
問12	<p>自分の睡眠（すいみん）時間は十分だと思いますか。</p> <p>1 十分である 2 どちらかと言えば十分である 3 十分ではない 4 長すぎる</p>
問13	<p>平日に、スマートフォン、タブレット、パソコンなどをどのくらい使用しますか（動画、音楽、ゲーム、SNSなど）。</p> <p>1 1時間未満 2 1～2時間 3 2～3時間 4 3～4時間 5 4～5時間 6 5～6時間 7 6～7時間 8 7時間以上</p>

あさか健康プラン21(第3次)策定スケジュール

令和5年度		令和6年度	令和7年度
4月	5月	6月	7月
	5/31		上旬
	国告示	今期計画振り返り	アンケート内容検討
			アンケート準備
			庁内事業照会
			アンケート集計・分析 計画書素案作成
			パブリックコメント準備
			計画書(案)完成 起案
			政策調整会議
			1/9 1/15
			庁議
			計画書印刷
			計画書 議員配布
			計画書 委員配布
			計画書の報告
			パブリックコメント 12/10~1/10
			計画書案報告
			中間評価(予定)
			あさか健康プラン21(第3次)の推進

あさか健康プラン21

みんなでつくる健康のまち

第2次

ダイジェスト版

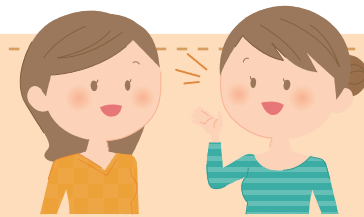
あさか健康プラン21(第2次)とは…
あさか健康プラン21(第2次)は、疾病や障害があっても「健康」な状態をつくることができるという前向きな発想で健康づくりをすすめています。

計画の期間
平成34年(2022年)までの計画です。



朝霞市民健康意識調査の結果より H29.11月実施

朝霞市では健康づくりの知識の普及啓発のひとつとして、健康あさか普及員とともに「ロコモティブシンドローム」の予防について、普及活動を実施しています。



ロコモティブシンドロームとは

運動器症候群のこと。骨、関節、筋肉が衰えて1人で立ったり、歩いたりすることが困難になること、あるいはその可能性が高い状態。

知っていると回答した人の割合は、策定時23.2%→36.7%
朝霞市では引き続き、「ロコモティブシンドローム」の予防について、普及活動を行います。

★健康あさか普及員を知っている人の割合…11.7%

朝霞市とともに健康づくりを推進していくボランティアです

現在、多くの健康あさか普及員が、健康づくりの普及活動を行っています。仲間になって健康づくりを一緒にすすめませんか？



健康づくりの輪 一緒に広げましょう!!

発行 朝霞市
発行年月日 平成30年3月
編集 健康づくり課(朝霞市保健センター内)
朝霞市本町1-7-3 TEL048-465-8611



平成29年度
中間評価を行い、
平成34年度の目標を
設定しました。

あさか健康プラン21では、「暮らしの中から健康づくり」をテーマに、健康づくり活動を推進します。

乳幼児・学齢期(～18歳)

青年期(19～39歳)

壮年期(40～64歳)

高齢期(65歳～)



めざす姿

子どもの健やかな生活習慣の確立をめざします

健康を支える生活習慣の維持・改善(食生活・身体活動・こころ・飲酒・喫煙・歯)をめざします

社会生活を営むための機能の維持が鍵。適正体重の維持や運動能力の維持・向上、社会参加の促進をめざします

一人ひとりが
できること

健康観 ● 疾病や障害があっても健康な状態は保てることを理解しましょう				
<p>食生活</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1日3回規則正しい食事をしましょう(朝ごはんを食べましょう) ☆食事は3食、規則正しく食べるように気をつけている生徒(現状値)H25年 82.7% → (目標値)H34年 85% ● 会話をしながら、食事を楽しみましょう ☆1人で食事をするのが少ない生徒(現状値)H25年 62.9% → (目標値)H34年 65% 	<p>休養・こころ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 生きがいや趣味を持ちましょう 			
<p>身体活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 運動やスポーツなどで毎日身体を動かしましょう ☆運動やスポーツなど、からだを動かすことを週3日以上している(現状値)H25年 60.5% → (目標値)H34年 70% 	<p>食生活</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1日3食バランスよく食べましょう ● 薄味をこころがけましょう 	<p>身体活動 ● 日常生活の中で、自分にあった方法で積極的に身体を動かしましょう</p> <p>☆定期的に通3回以上行っている者 (現状値)H29年 20.1% → (目標値)H34年 25%</p>		
<p>歯科・口腔</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 歯磨きの習慣をつけましょう ● 定期的な歯科健診を受けましょう 	<p>健康診査・がん検診を受けましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ★特定健康診査受診率(現状値)H28年度 41.8% → (目標値)H34年 60% ★肺がん検診受診率(現状値)H28年度 25.4% → (目標値)H34年 40% ★子宮がん(頸部)検診受診率(現状値)H28年度 16.5% → (目標値)H34年 50% ★胃がん検診受診率(現状値)H28年度 13.7% → (目標値)H34年 40% ★大腸がん検診受診率(現状値)H28年度 25.2% → (目標値)H34年 40% ★乳がん検診受診率(現状値)H28年度 18.4% → (目標値)H34年 50% 		<p>歯科・口腔 ● 80才で20本の自分の歯を残せるようにしましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 歯や口腔の手入れの習慣と定期的な歯科健診を受けましょう 	
<p>喫煙 ● 喫煙によるリスクを考えましょう(20歳以上)</p>		<p>身体活動 食生活 ● 適正体重を維持しましょう</p>	<p>休養・こころ ● 十分な睡眠をとりましょう(リラックス時間の確保)</p>	
<p>飲酒 ● 節度ある飲酒をしましょう(20歳以上)</p>		<p>● 活動に参加し、地域とつながりましょう</p>		

地域・行政が
できること

身体活動 ● 運動習慣のある人を増やすため、運動できる機会の提供を行います			
<p>食生活</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 食生活の向上に関する正しい情報を提供します 	<p>● 健康診査・がん検診受診率の向上をめざし、機会の提供を行います</p>		
<p>身体活動 食生活 休養・こころ 飲酒 ● 運動、食生活、休養など、生活習慣改善に関する情報提供を行います</p>			
<p>歯科・口腔</p> <ul style="list-style-type: none"> ● むし歯の子ども数を減らします ★3歳児でむし歯のない子ども(現状値)H28年 87.3% → (目標値)H34年 88% ★12歳児でむし歯のない子ども(現状値)H28年 77% → (目標値)H34年 79% 	<p>歯科・口腔</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 歯科保健に関する正しい知識の普及を図ります 	<p>喫煙</p> <ul style="list-style-type: none"> ● COPD(慢性閉塞性肺疾患)の知識を普及します ☆[COPD](慢性閉塞性肺疾患)について知っている者(現状値)H29年 39.0% → (目標値)H34年 50% 	<p>歯科・口腔</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 口腔ケアの必要性を啓発します
<p>休養・こころ ● 生涯学習の充実・自主活動を支援します</p>		<p>身体活動 食生活</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の知識を普及します ☆[ロコモティブシンドローム]について知っている者(現状値)H29年 36.7% → (目標値)H34年 50% ● 地域のつながりを強化し、活動に参加する人を増やします 	

★ 健康に関する各種統計データより ☆ 朝霞市民健康意識調査(H29.11月実施)より