ライフステージごとのめざす姿

区　分	乳幼児期 （概ね 0～5 歳）	児童・思春期 （概ね 6～17 歳）	青年期 （概ね 18～39 歳）	壮年期 （概ね 40～64 歳）	高年期 （概ね 65 歳以上）
食事・栄養 （がん） （循環器病） （糖尿病） （骨粗しょう症）	・バランスの取れた食事（主食・主菜・副菜を組み合わせた食事）を摂る ・規則正しく食事をする（朝食を毎日食べる） ・薄味に慣れる		・食塩の摂取量を減らす		
食育の推進	・家族、友人等、様々な人と楽しく食事をする（共食） ・食への興味関心、感謝の心、社会性、食品を選択する力を育む	・食に関する知識を得て、正しい情報を選ぶことができる ・食文化を受け継ぎ、次世代へ伝える			
身体活動・運動 （がん） （循環器病） （糖尿病） （骨粗しょう症）	・毎日身体を動かして遊ぶ ・親子で歩く機会を増やす	・運動習慣を持つ ・歩く、走るなど身体をよく動かす	・日常的に歩く機会を増やす		
休養・睡眠	・規則正しい生活習慣を持ち、睡眠時間を確保する	・ストレス解消法を持つ			
喫煙 慢性閉塞性肺疾患（COPD）	・20 歳未満はたばこを吸わない	・たばこの害を知る	・たばこを吸っている人は分煙する		
アルコール	・20 歳未満は飲酒をしない	・アルコールが身体に与える影響を知る	・飲酒する人は、節度ある飲酒を実践する		
歯・口腔の健康	・乳幼児健診等を受ける ・むし歯に気をつけ、歯磨きを習慣にする ・よく噛んで食べる	・学校での歯科検診を受ける	・歯周病に気をつけ、定期検診を受ける		
がん 循環器病 糖尿病 骨粗しょう症	・乳幼児健診等を受ける	・学校健診を受ける ・生活習慣病等の正しい知識を習得する	・市や職場等の健康診査を受ける ・がん検診を受ける	・骨粗しょう症検診を受ける ・特定健康診査等を受ける	

【健康づくり宣言】

健康づくり宣言は、市内の企業（事業所）や学校、関係団体等が主体的に健康づくりを進めるためのものです。

■企業（事業所）　25 社

アスウェル鍼灸接骨院、いるま野農業協同組合、宇野設備工業株式会社、エーステック株式会社、学校法人 大川学園、株式会社 加藤建設工業、株式会社 金子組、神田建設株式会社、一般財団法人 休暇村協会 休暇村奥武蔵、キユーピータマゴ株式会社 飯能工場、株式会社 クラウン・パッケージ 埼玉事業所、コスモ工機株式会社コスモテクニカルベースセンター、株式会社 三協建設、新電元スリーイー株式会社、学校法人 駿河台大学、西武ガス株式会社、東京計器アビエーション株式会社、飯能市商店街連盟、飯能市役所、飯能商工会議所、飯能信用金庫、細田建設株式会社、株式会社 丸広百貨店 飯能店、株式会社 森泉人形、株式会社 ライフサポート（令和 6 年 3 月末現在、法人種別を除く 50 音順）

■学校

公立小・中学校、学校法人大川学園大川学園高等学校・大川学園医療福祉専門学校、学校法人駿河台大学

■関係団体

健康・体力づくり飯能市民会議、飯能市自治会連合会、認定 NPO 法人飯能市スポーツ協会、飯能市母子愛育会、飯能市食生活改善推進員協議会、飯能ウオーキング倶楽部、飯能地区医師会、飯能地区歯科医師会、飯能地区薬剤師会、飯能市柔道整復師会、埼玉県鍼灸師会飯能地区

〔発行〕飯能市　〔編集〕健康推進部健康づくり支援課
〒357-0021　埼玉県飯能市大字双柳 371-13　　電話　042（974）3488　　Fax　042（974）6558
URL　https://www.city.hanno.lg.jp/

【計画期間：令和6年度～令和11年度】

第３次飯能市健康のまちづくり計画

（第４次飯能市健康増進計画・第３次飯能市食育推進計画）

-概要版-

市民一人ひとりが、家庭、地域、職場、学校など、誰もが身近な生活の場の中で健康づくりに取り組み、「誰もが健康に暮らせる　しあわせのまち　はんのう」を実現するために『第３次飯能市健康のまちづくり計画』を策定しました。

本市では、地域・企業・学校・家族及び行政の協働により、本人が健康的に行動を変えられるような取組（一人ひとりの健康をみんなで支えるための取組）と、その行動が持続されるための政策や環境の整備（誰もが健康になれるまちの環境整備）の両面から健康づくりを推進していきます。

計画の基本理念
誰もが健康に暮らせる　しあわせのまち　はんのう

基本目標　①　健康寿命の延伸　　②　健康格差の縮小

【基本方針】
① 誰もが楽しく無理なく健康が身につく環境をつくる
② 健康な生活習慣が定着し、生活の場で継続される健康のまちをつくる
③ 人と人との絆により、食事の喜びや楽しさを知る食育の実現

一人ひとりの健康をみんなで支えるための取組
1-1 食事･栄養
1-2 食育の推進
2　身体活動･運動
3　休養･睡眠
4　喫煙
5　アルコール
6　歯･口腔の健康
7　生活習慣病等の発症予防･重症化予防

重点施策
(1)ウオーキングからはじめる健康づくり
(2)職場での健康づくり

誰もが健康になれるまちの環境整備
1 地域のつながりづくり
2 関係機関との連携と協働

計画の推進

本計画の推進に当たっては市民、関係団体・地区組織、企業（事業所）、学校等、保健医療関係者、行政が相互に連携した健康のまちづくりを推進することとし、計画の進捗管理に当たっては、健康・体力づくり飯能市民会議と協働で、PDCA サイクルに基づき、進捗状況の確認、課題の整理、取組内容の見直し及び改善を行います。

令和６年３月
飯 能 市

一人ひとりの健康をみんなで支えるための取組

市民一人ひとりの健康づくりのため、地域、企業（事業所）、学校及び市が協働で取組を推進します。

【推進目標と指標（抜粋）】

食事・栄養

【推進目標】
- 適切な量と質の食事を摂る人を増やす
- 適正体重を維持している人を増やす
- 食塩の摂りすぎに気をつけている人を増やす
- 野菜の摂取量を増やす

指標(抜粋)	現状値	目標
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が１日２回以上の日がほぼ毎日の人	32.8%	増加
1日当たりの平均野菜摂取量	199g	増加

身体活動・運動

- 習慣的にウオーキングをしている人を増やす（週３回以上）
- ウオーキング人口の裾野を広げる（週１回以上）
- 運動習慣のある人を増やす

指標(抜粋)	現状値	目標
１日30分以上、週３回以上ウオーキングをしている人	25.4%	増加

休養・睡眠

- ストレスを処理できている人を増やす
- 睡眠による休養が十分にとれている人を増やす

指標(抜粋)	現状値	目標
いつもとっている睡眠で休養がとれている人	65.6%	増加

喫煙

- 習慣的にたばこを吸っている人を減らす
- 分煙を実行していない人を減らす

指標(抜粋)	現状値	目標
家庭内で喫煙場所を「分けていない」「分けているが不完全」な人	15.7%	減少

アルコール

- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人を減らす
（男性は１回で純アルコール40ｇ以上、女性は20ｇ以上）

指標(抜粋)	現状値	目標
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人	男性 29.5% 女性 20.5%	減少

歯・口腔の健康

- 歯の喪失を防ぐ
- 歯周病を有する人を減らす

指標(抜粋)	現状値	目標
歯科検診を１年に１回以上受けている人	39.0%	増加

食育の推進（第3次飯能市食育推進計画）

［体］　健やかな体を育てよう
⇒食事・栄養参照

［心］　食を大切にする心を育もう
⇒共食機会の増加、地産地消の推進、食文化の伝承、食品ロスの啓発など

［知識］　食に関する幅広い知識を得よう
⇒ヘルスリテラシーの向上など

指標(抜粋)	現状値	目標
家族や同居の人とほとんど毎日食事を食べる人	朝食 36.7%	増加
	夕食 56.5%	増加
伝統食、行事食、家庭の味など伝えたい料理があり、受け継いでいる人	22.9%	増加

（島内 1987，吉田・藤内 1995 を基に本市が作成）

生活習慣病等の発症予防・重症化予防

- がん検診を受ける人を増やす
- 収縮期血圧の有所見者を減らす
- 脂質の有所見者を減らす
- 糖尿病の有所見者を減らす
- COPD を知っている人を増やす
- 骨粗しょう症検診を受ける人を増やす

指標(抜粋)	現状値	目標
各種がん検診・骨粗しょう症検診の受診率	胃がん 3.9% 肺がん 3.0% 大腸がん 3.7% 乳がん 10.3% 子宮がん 7.0% 骨粗しょう症 9.4%	増加
収縮期血圧の有所見者	40 歳～74 歳 52.5%	減少
脂質の有所見者	40 歳～74 歳 54.4%	減少
HbA1c5.6%以上の人	40 歳～74 歳 58.7%	減少

誰もが健康になれるまちの環境整備

市は、市民一人ひとりの健康づくりが持続されるための政策や環境整備を行います。

地域のつながりづくり

人の交流や地域活動のきっかけとして「ウオーキング」と「地域の居場所づくり」を推進し、心身ともに自然と健康になれるまちを目指します。

■歩きたくなるまちの基盤づくり
・市道の舗装や植栽整備　など

■ウオーキングを習慣づけられる仕組みづくり
・ウオーキングインセンティブ事業　など

■地域資源の活用
・地域の居場所との連携、人と人、人と居場所をつなぐ橋渡しとなる人材等との連携　など

指標（抜粋）	現状値	目標
地域の人たちとのつながりについて「強い方だと思う」「どちらかというと強い方だと思う」人	27.5%	増加
主観的健康観について「健康だと思う」「まあまあ健康だと思う」人	76.7%	増加
幸せについて「とても幸せ」「やや幸せ」の人	70.9%	増加

関係機関との連携と協働

健康への関心が低い人や、健康づくりに取り組みにくい状況にある人達が、自然と健康的な生活習慣を持つことができるよう、生活の場に関わる主体と相互に連携し、楽しく無理なく健康が身につく環境づくりを推進します。

■保育所・幼稚園・学校
・高校、大学の保健関係者と地域の専門職との連携　など

■企業（事業所）
・健康づくり宣言の普及、働く女性の健康づくりに関する情報提供　など

■地域
・地域子育て支援拠点での健康講話
・地域活動を通した様々な生きがいづくり及び学びの場の提供　など

指標（抜粋）	現状値	目標
健康づくり宣言を実施する企業(事業所)の増加	25 社	増加

重点施策

ウオーキングからはじめる健康づくり

ウオーキングは健康寿命と関係が深く、心身ともに良い効果をもたらします。

本市の豊かな自然環境を生かしたウオーキングイベントの開催や、健康への関心が低い人にも手軽に取り組んでもらえるような仕組み、環境をつくり、ウオーキング振興の拡充を図ります。

職場での健康づくり(地域・職域連携)

健康経営®の考え方を踏まえた「健康づくり宣言」の普及・啓発、企業（事業所）への専門職の派遣など、地域・職域連携を推進することで、職場での健康づくりの取組を強化しあらゆる生活の場で健康になれる仕組みを推進します。