

# 第2次いきいきライフプラン かすかべ

(春日部市健康づくり計画・食育推進計画・自殺対策計画)

2025年～2030年



## —— 基本目標 ——

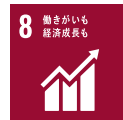
## 健康寿命の延伸

## —— 基本理念 ——

- ・健康づくりは、市民一人ひとりの心身の状態等に合わせて、生涯にわたり心身ともに健やかで充実して暮らすことができるよう継続的に行うこと。
- ・健康づくりは、市民一人ひとりの健康寿命の延伸及び生活の質の向上に不可欠であることを認識すること。
- ・健康づくりは、市及び市民等がそれぞれの責務等を認識し、相互に協力すること。
- ・誰も自殺に追い込まれることのない市の実現を目指すこと。

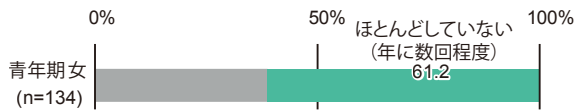
こちらの二次元コードから、本計画をご覧ください。





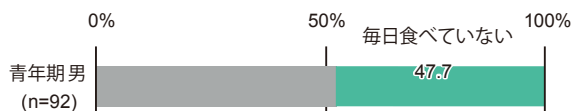
### 30分以上の運動（連続）頻度

青年期女性で「ほとんどしていない」が6割



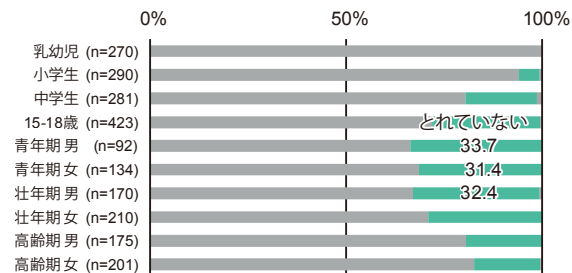
### 朝食の摂取状況

青年期男性で朝食を欠食する人が4割台後半



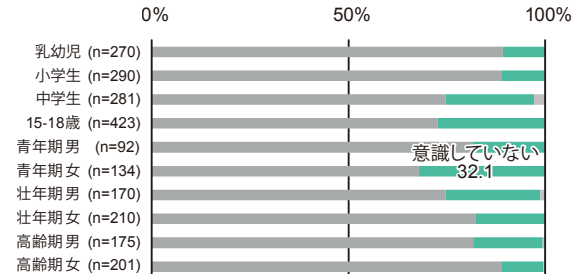
### 睡眠による十分な休養

「とれていない」と「どちらかといえばとれていない」は、青年期男女、壮年期男性で3割



### 体を動かす意識

青年期女性で「意識していない」が約3割



### 課題

- ・朝食を毎日欠かさず食べる人の割合が高い一方で、青年期男性、女性では、週に1回以上朝食を欠食する人が4割を超えています
- ・青年期女性の3割が運動について意識しておらず、息が少しははずむ程度の30分以上の運動は6割がほとんど行っていません
- ・約3割が睡眠による十分な休養をとれていないと感じています

## 食事

### 市民みんなの取組

- ・毎日、朝食をとります
- ・主食、主菜、副菜を組み合わせ、栄養バランスのよい食事をとります
- ・うす味を心がけます
- ・休肝日をつくり、適量飲酒（1日当たり日本酒1合程度）を心がけます

### 減塩を心がけよう

適切な食塩摂取量を心がけることが大切です。1日の目標は、男性で7.5g未満、女性で6.5g未満です。栄養成分表示を活用して、食塩をとりすぎないようにしましょう。

### 主食

ごはん、パスタ、雑穀などのエネルギーの源となるもの

### 副菜

野菜、きのこ、海鮮などビタミン、ミネラル、食物繊維を含み主菜に足りない栄養を補うもの

### 主菜

魚や肉、卵、大豆製品など、たんぱく質や脂質を含み、体を作るもと



みそ汁	ラーメン	梅干し	しょうゆ	食パン	塩鮭
1杯	1人前	1個	小さじ1	6枚切1枚	1切
1.5g	7.0g	1.8g	0.9g	0.7g	1.5g

## 運動

### 市民みんなの取組

- ・健康診断を受け、生活習慣病の発症、重症化予防に努めます
- ・適切な生活習慣を身につけ、日常生活で積極的に身体を動かします

#### まずはウォーキングから！

ウォーキングは誰でも気軽に始められる健康維持のための基本的な運動です。1日30分のウォーキングを習慣にすることで、心肺機能や血行が良くなり、筋力も保たれ、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防に効果があります。プラス10分からでも始めてみましょう。

「コバトン ALKOO マイレージ」ではウォーキングを通してポイントをためることで抽選に参加でき、楽しく健康づくりをすすめられます。スマートフォンに専用アプリをダウンロードし、参加登録してみましょう。



今より**10分多く**  
体を動かそう！

市のウォーキングの具体的な案内は  
こちらの二次元コードからHPへアクセス



年齢	1日当たり目標歩数
20～64歳	8,000歩以上
65歳以上	6,000歩以上

引用：厚生労働省・健康日本21（第三次）目標値

## 睡眠

### 市民みんなの取組

- ・趣味や生きがいを持ち、豊かな生活を送るように努めます
- ・十分な睡眠をとります
- ・適度な休養を取り、心身ともにリフレッシュします



#### 質の良い睡眠

睡眠が不足すると、免疫力が低下し、風邪、生活習慣病のリスクが高まることがわかっています。

また、睡眠は脳の疲労を回復させ、記憶力や集中力を高める重要な役割も果たします。就寝前のスマホやテレビを控え、ぬるめのお風呂など、リラックス習慣を取り入れてみましょう。

ステージ	推奨睡眠時間
小学生	9～12時間
中高生	8～10時間
成人	6時間以上
高齢者	寝床で過ごす「床上時間」8時間以上にならない事 (長時間睡眠は健康リスクの懸念)

引用：厚生労働省・健康日本21（第三次）目標値

### 主な目標

- |                     |
|---------------------|
| 朝食を毎日欠かさず食べている人の割合  |
| 緑黄色野菜を1日1回以上食べる人の割合 |
| 適正体重を維持している人の割合     |
| 身体を動かすことを意識している人の割合 |
| 睡眠による休養がとれている人の割合   |
| むし歯のない人の割合          |

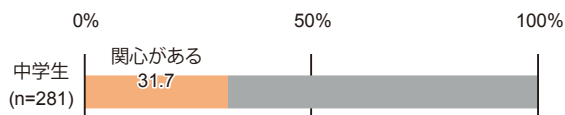
↑  
**増加**





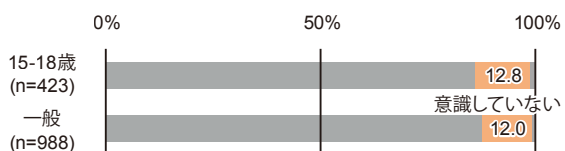
### 食育への関心

中学生で「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」の合計が3割



### 主食・主菜・副菜を合わせた食事の頻度

1日0回と意識をしていない人は約1割



### 課題

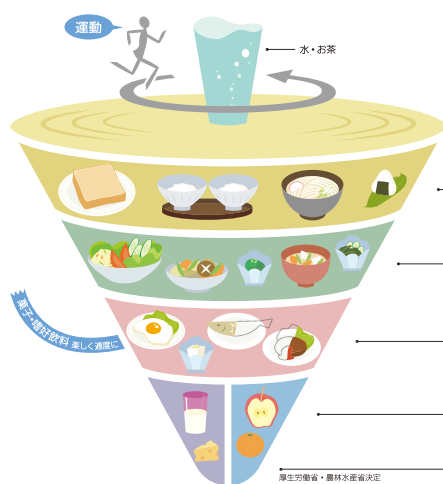
- ・ 青年期（19歳～39歳）の朝食の欠食があり、特に男性は栄養バランスへの意識を高める必要があります
- ・ 家庭での共食が減少し、孤食が増加しています
- ・ 地元食材のよさや食文化の大切さを伝える教育により、生産者への感謝の意識の醸成が必要です
- ・ 食の安全に関する理解を深めることが必要です

## 食の正しい知識

## —— 本項目に関連する食育 ——

### 市民みんなの取組

- ・ 食の正しい知識を持ち、食生活にいかします
- ・ 栄養バランスのよい食事をするように努めます



## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
想定エネルギー量 2,200kcal±200kcal (基本形) <b>5-7 主食</b> (ごはん、パン、麺) 2つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、うどん1杯、ロールパン2個 15つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、うどん1杯、もちもち1杯、スライサー
<b>5-6 副菜</b> (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 2つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうり・トマトの和え物、煮干し・わかめ、ほうろく煮、ひじきの煮物、煮豆、きのこコンソメ 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮物、煮干し、わかめ、ほうろく煮、ひじきの煮物、煮豆、きのこコンソメ
<b>3-5 主菜</b> (肉、魚、卵、大豆料理) 2つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理から1皿、煮干し、わかめ、ほうろく煮、ひじきの煮物、煮豆、きのこコンソメ 3つ分 = ハンバーグステーキ、鶏肉のしょうゆ煮、鶏肉のから揚げ
<b>2 牛乳・乳製品</b> 2つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分、ヨーグルト、アイス1杯、スライサー1杯、ヨーグルト1杯、牛乳コップ半分
<b>2 果物</b> 2つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、はちみつ、りんご、バナナ、ぶどう、梨

※ SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

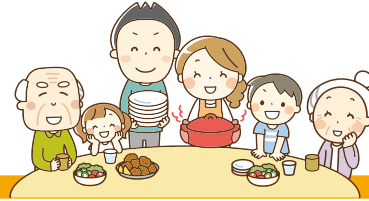
「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したものです。このガイドは「コマ(独楽)」の形をしていて、バランスよく食べないとコマが倒れてしまうという考え方がもとになっています。

## 共食

### —— 本項目に関連する食育 ——

#### 市民みんなの取組

- ・「共食」の楽しさ、大切さを学びます
- ・家族や仲間とおいしく楽しく食事をします



## 感謝と食文化

### —— 本項目に関連する食育 ——

#### 市民みんなの取組

- ・食べることに感謝し、食品ロスの削減に努めます
- ・食文化への関心を持ち、地元の食材をいかした食事をします



## 安全と安心

### —— 本項目に関連する食育 ——

#### 市民みんなの取組

- ・食の安全に関する知識を持ち、選択・判断する力を身につけます
- ・食材や食品の安全に関する情報を理解し、選択できるようにします



### 主な目標

- 食育に関心を持っている市民の割合
- 栄養のバランスやエネルギーに配慮している人の割合
- 地産地消を心がけている市民の割合
- 食品の安全に関する基礎的な知識を持つ市民の割合

増加

## クックパッドでレシピ紹介

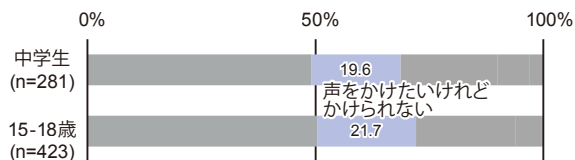
春日部市保健センターの管理栄養士が考えたレシピを、「クックパッド」で紹介しています。みなさんの健康を応援するためのレシピを多数掲載。地産地消につながる春日部市の特産品を使ったレシピも大好評です。ぜひご家庭で作ってみてください。





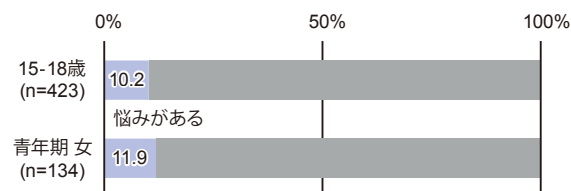
## 悩んでいる人や辛そうな人への声かけ

中学生、15-18歳で「声をかけたいけれどかけられない」が約2割



## 死にたいと思うほどの悩みの有無

15-18歳、青年期女性で約1割



### 課題

- ・悩んでいる人や辛そうに見える人に声をかけたいけれどかけられない人がいます
- ・SOSの出し方やこころの病気への正しい理解や適切な対応を含めたこころの健康の啓発が必要です
- ・経済、生活問題は、生きることに對する意欲の低下につながるため、早期支援が必要です

## ネットワークと人材育成

### 市民みんなの取組

- ・あいさつや声かけ、自治会活動等を通じて、地域の人と日頃から交流します
- ・見守りが必要な人がいたら、民生委員・児童委員や関係団体等に知らせます
- ・身近な人のこころの不調のサインに気づき、声をかけます
- ・日頃から広報等に目を通し、必要な情報の収集に努めます

### ゲートキーパーになろう

「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す。

誰でもゲートキーパーになることができます。悩んでいる人がいたら、優しく声をかけてあげてください。声をかけ合うことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。



## SOS 発信

### 市民みんなの取組

- ・こころの病気を理解します
- ・ストレスと上手に付き合い、積極的に心身のリフレッシュに努めます
- ・悩みごとや心配ごとを一人で抱え込まず、周囲の人に相談します



### こころのSOSサイン

こころの健康を保ち続けるために、悩み事がある場合は、問題が小さいうちに専門家などに相談し、こころの負担を軽くすることが大切です。あなたのこころはほっとしていますか。精神疾患やこころの悩みがある人、その家族を対象とした相談を実施しています。

相談窓口：春日部市保健センター

受付時間：午前9時00分～午前12時00分

午後1時00分～午後4時00分（祝日、年末年始を除く）

電話：048-736-6778

こころほっとしていますか？

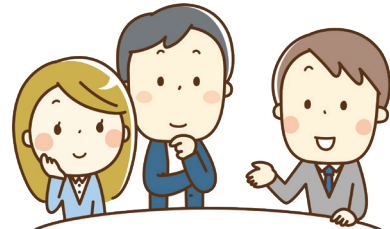
ひとりで悩まず  
相談してください→



## リスク軽減

### 市民みんなの取組

- ・働きやすい職場環境を実現するために、自分や同僚の働き方を見直します
- ・人権を尊重し、いじめをなくします
- ・子育てや介護、暮らしなどの困りごとは抱えこまず、公的なサービスを利用します



### ひとりで抱えこまず相談してください

悩みを抱えたとき、あなたと一緒に考えて寄り添ってくれる相談窓口があります。

### 主な目標

悩んでいる人や、いつもと違う様子で辛そうに見える人が身近にいたら  
「声をかけて話を聞く」市民の割合

「ゲートキーパー」の言葉も内容も知っている人の割合

死にたいと思うほどの悩みがある人のうち、誰かに「相談したことがある」  
市民の割合

自殺死亡率

増加 ↗

減少 ↘

現在の健康は、これまでの生活習慣の影響を受ける可能性があり、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性もあります。  
将来のために、今できることから始めよう！

ライフコースアプローチ

市民の行動目標	壮年期 40～64歳	高齢期 65歳以上	事業 担当課
健診・検診	積極的に自分の健康と向き合います		
年1回、 健康診断を 受けます	がん検診(健康課) 特定健康診査(国民健康保険課) 特定保健指導(国民健康保険課)		健康課 国民健康保険課
栄養	食事バランスガイドを活用し、主食、 主菜、副菜をそろえた食事を心がけます	栄養バランスに気をつけた 食生活を心がけます	
毎日、朝食を とります	生活習慣病予防教室(健康課) 健康相談(健康課) 骨密度測定会(健康課) 食改養成講座(健康課) レシピ紹介事業(クックパッド)(健康課)	健康脳トレ塾(介護保険課) 介護予防講演会(介護保険課)	健康課 介護保険課
運動	今より10分多く体を動かすことを 意識します	運動や家事をするなどして 1日40分以上は体を動かします	
日常生活の中で 積極的に身体を 動かします	生活習慣病予防教室(健康課) 骨密度測定会(健康課) 体力測定会(健康課) ウォーキング促進事業(健康課)	健康・生きがいづくり対策事業 (健康いきいき運動研修会等)(高齢者支援課) いきいきシニアライフ応援事業(健康課) 健康脳トレ塾(介護保険課) 介護予防講演会(介護保険課) フレイルチェック事業(介護保険課) そらまめ体操(介護保険課) えんJOYトレーニング(介護保険課) 地域巡回スポーツ教室(スポーツ推進課) 健康づくりのつどい(スポーツ推進課)	高齢者支援課 健康課 介護保険課 スポーツ推進課
休養・こころ	6～8時間の睡眠が確保できるよう 努めます	自分に合った趣味や楽しみを見つけ、 地域とのつながりを持ちます	
適切な休養を とります	女性のカウンセリング相談(人権共生課) こころの健康相談(健康課) メンタルヘルス講習会(健康課)		人権共生課 健康課

第2次いきいきライフプラン  
かすかべ 概要版

発行年月：2025年(令和7年)3月  
発行：春日部市  
編集：春日部市健康保険部健康課(春日部市保健センター)  
埼玉県春日部市南一丁目1番7号  
TEL：048-736-6778  
URL：<https://www.city.kasukabe.lg.jp/>