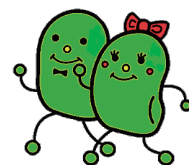


野田市健康づくり計画

令和7年(2025)年度から令和18(2036)年度まで



健康は、市民すべての願いであり、まちの活力の源です。心身ともに健康を維持するためには、市民一人一人が主体的に、生涯にわたって健康づくりに努めることが重要です。そのためには、運動、睡眠、喫煙、飲酒などの生活習慣の改善や、栄養、食生活の改善など食育の推進による健康増進や疾病予防が重要であり、また、食の源となる歯・口の健康維持が重要です。地域や職場、さまざまな年代に応じた健康づくりを支援します。

基 本 理 念

市民一人一人が生涯に渡り主体的に健康づくりに取り組む、
夢のある住みよい野田市、元気で明るい家庭を築ける野田市の実現

《 基 本 目 標 》

- (1) 健康寿命の延伸
健康で自立して暮らすことのできる期間を延ばします
- (2) 生活習慣の改善
健康づくりの基本となる「栄養・食生活・食育」「身体活動・運動」「休養・睡眠」「喫煙」「飲酒」「歯と口腔の健康」「生活習慣病の発症予防と重症化予防」などの各分野で目標を設定し、健康づくりの取組を進めます
- (3) 子どもの健やかな成長
安心して出産・子育てできるよう、妊娠期から継続的で寄り添った支援をします
また、乳幼児期から思春期にかけて、心身ともに健康に過ごすための取組を行います

ライフステージ

乳幼児期
(0～5歳)

少年期
(6～15歳)

青年期
(16～29歳)

壮年期
(30～44歳)

中年期
(45～64歳)

高齢期
(65歳以上)



胎児期から高齢期まで人の生涯を経時的に捉えた健康づくりの取組を進めていきます



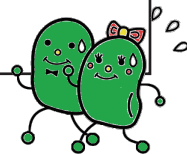
①栄養・食生活・食育



目標	バランスの良い食事を心がけ、ライフステージを通して適正体重を維持しよう
----	-------------------------------------

主な指標		現状値(R5年度)	目標値(R17年度)
幼児の肥満傾向児の減少	肥満度 + 20%以上の幼児の割合 (幼稚園・保育所等)	3.8%	3.1%以下
児童・生徒の肥満傾向児の減少	肥満度 + 20%以上の児童の割合 (小学校)	12.5%	9.2%以下
	肥満度 + 20%以上の生徒の割合 (中学校)	12.1%	10%以下
朝食を欠食する児童・生徒の減少	小学校4～6年生の朝食欠食割合	6.1%	4.6%
	中学校1～3年生の朝食欠食割合	8.5%	6.9%
適正体重を維持している者の増加 (肥満BMI25以上、やせBMI18.5未満の減少)	40～50歳代 男性の肥満者割合	41.7%	38%未満
	40～60歳代 女性の肥満者割合	25%	22%未満
	20～30歳代女性のやせの者の割合	17.6%	14%未満
朝食を食べる者の割合の増加 (朝食を抜くことが週に3回以上ない人の増加)	18歳以上の者の割合	86.2%	90%以上

具体的な取組	市民	・毎日朝食を食べる習慣を身につけましょう ・主食・主菜・副菜がそろった食事を1日3回食べましょう ・うす味を心がけ、塩分、脂質を控えましょう
	市	・朝食の重要性和家庭での朝食習慣作りの大切さを伝えていきます ・適正体重について、日頃からバランスの良い食事や適正エネルギー摂取、身体活動量の増加に取り組めるアプローチを推進します ・世代に応じた普及啓発を推進するため、地域・企業との連携を深めます



②身体活動・運動

目標	正しい知識を取得し、運動習慣の定着を目指し、各ライフステージで楽しく体を動かそう
----	--

主な指標		現状値(R5年度)		目標値(R17年度)
運動やスポーツを習慣的に行っていない子どもの割合の減少	小学校5年生	男子	11.4%	7%
		女子	18.5%	12%
1日 3 0 分以上の軽く汗をかく運動を週 2 日以上、1 年以上実施している者の割合	20～64歳	男性	37.9%	43%
		女性	32.2%	38%
	65～74歳	男性	50.3%	60%
		女性	46.3%	55%
健康・スポーツアプリの登録者数の増加				— 12,000人

具体的な取組	市民	・手軽にいつでもどこでもできる体操を行うなど運動習慣を持ちましょう ・日常生活の中で（通勤、買い物、洗濯掃除など）、日頃から意識的に身体を動かしてみよう ・自分に合った継続できる運動を見つけよう
	市	・健康・スポーツアプリの活用を主とする健康・スポーツポイント事業を推進し、日常生活の中で身体活動を増やし、運動習慣定着のためのきっかけづくりや仕組みについて市民への普及啓発を行います ・年代に応じた運動に関する教室、講演会などを企画・開催し、運動の具体的な方法などの正しい情報を提供し、個人にあった適度な運動習慣が身に付くよう支援します ・ライフスタイルに合わせて気軽に運動できる体操や日常生活の中で身体活動を増やす工夫について具体的な方法を紹介します

③休養・睡眠



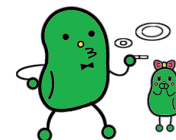
目標	睡眠について正しい知識を身につけ、十分な睡眠をとろう
----	----------------------------

主な指標		現状値(R5年度)	目標値(R17年度)
睡眠で休養がとれている者の増加	20歳～59歳	72.2%	90%
	60歳以上	76.4%	90%

具体的な取組

市民	- からだところの健康に、適度な長さで休養感のある睡眠をとりましょう - 良い睡眠のため、光、温度、音に配慮した環境作りを心がけましょう - 適度な運動、しっかり朝食、寝前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリをつけましょう
市	- 適切な時間の睡眠と休養感が得られるよう、ホームページなどの広報物を用いて、睡眠・休養の必要性、知識の普及に努めます - 個人差に配慮しながら8時間以上を目安として睡眠時間を確保することの重要性和、覚醒作用を有する嗜好品（カフェイン、ニコチン）、過度の飲酒を含めた生活習慣の改善が睡眠休養感に寄与することを啓発し、生活習慣の見直しに対する意識を高めます

④喫煙



目標	喫煙について正しく知り、健康被害から自分自身を守ろう
----	----------------------------

主な指標		現状値(R5年度)	目標値(R17年度)
喫煙率の減少 (喫煙をやめたい方がやめる)	男性	22.1%	10%
	女性	10.6%	5%
喫煙が健康に及ぼす影響について正しい認識を持つ人を増やす		96%	100%
妊娠中の喫煙をなくす		2.5%	0%

具体的な取組

市民	- 喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響について正しく理解しましょう - 家族みんなで禁煙、分煙を心がけ、外出先でも決められた場所以外では喫煙しないようにしましょう
市	- 禁煙、受動喫煙防止に関する普及啓発を行います - 妊婦、胎児、授乳期におけるたばこの影響に関する情報提供や指導を行います

⑤飲酒



目標	飲酒についての正しい知識を身につけ、適正な飲酒量を知ろう
----	------------------------------

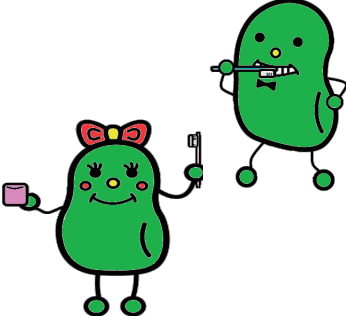
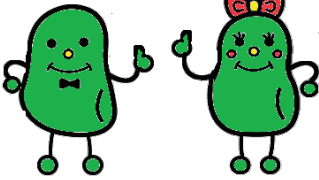
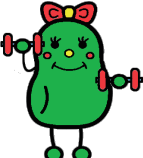
主な指標		現状値(R5年度)	目標値(R17年度)
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人を減らす	男性	12.6%	8%
	女性	9.4%	5%
妊娠中の飲酒をなくす		0.6%	0%

具体的な取組

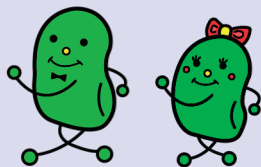
市民	- 飲酒の害や適量について、理解を深めましょう - 週に2日はお酒を飲まない休肝日をつくりましょう 20歳未満の者がお酒を購入しないよう見守りましょう
市	- アルコールによる健康への影響や疾病との関連性、健康に配慮した飲酒の重要性等について伝え、正しい知識・情報などの普及・啓発を進めます - 妊娠中の飲酒者に対しては、個別に支援を行います

【野田市健康づくり計画】

市民が主体的に取り組むために、意識すべきわかりやすい行動目標を示しました

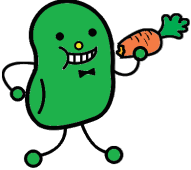
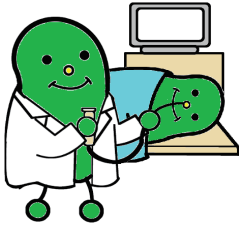
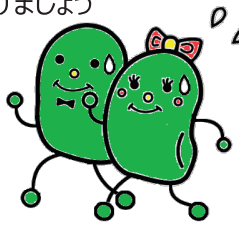
	乳幼児期（0～5歳）	少年期（6～15歳）	青年期（16～29歳）
健康づくりの行動目標	・多様な食品、素材を生かした薄い味付けを覚えさせましょう ・「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつなどの食事のマナーの習慣をつけましょう ・塩分の多い食品や料理を控えましょう ・体を動かす遊びを取り入れ、テレビやスマホは時間を決めて見せましょう ・遅くまで起こしているのはやめましょう ・規則正しい生活リズムで暮らしましょう ・不慮の事故についての知識を得て、事故を防止する環境を整えましょう ・受動喫煙から子どもを守りましょう ・むし歯予防のために、正しい歯磨き習慣を身につけましょう 	・早寝早起き朝ごはんをしっかり実践し、規則正しい生活リズムを身につけましょう ・家族と一緒に食事をする機会をできるだけ多く持ちましょう ・塩分の多い食品や料理を控えましょう ・体育の授業以外にできるだけ身体を動かしたりスポーツをするなど運動する習慣を持ちましょう ・スマホ、ゲーム、インターネット、テレビは時間を限り、就寝する時間を決めて必要な睡眠時間をしっかり取りましょう ・自分の身体の発育やこころや性の発達についてきちんと知りましょう ・喫煙や飲酒の健康被害について正しく知りましょう ・心配事は一人で悩まず友達や家族、周りの大人に相談しましょう ・むし歯や歯肉炎を予防するため、正しい歯磨き習慣を身につけましょう 	・朝食を抜かず1日3食の食習慣を定着させましょう ・主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を心がけましょう ・塩分の多い食品や料理を控えましょう ・自分にあった運動を見つけ、運動する習慣を定着させましょう ・適正な体重について知り、肥満ややせがもたらす健康への悪影響を理解しましょう ・喫煙や飲酒の健康被害から自分自身を守りましょう ・20歳未満は喫煙、飲酒をしません ・妊娠中は喫煙、飲酒をしません ・夜型生活にならないよう、就寝、起床時間に気をつけましょう ・定期的に健康診査や歯科健診を受けましょう ・20歳になったら子宮頸がん検診を受けましょう 

掲示するなどご活用ください

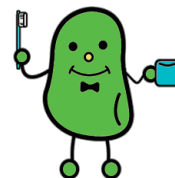


野田市健康づくりPR大使
おめちゃんこめちゃん

保存版

	壮年期（30～44歳）	中年期（45～64歳）	高齢期（65歳以上）
健康づくりの行動目標	・摂取するエネルギーと出ていくエネルギーのバランスを意識し、自分の適正体重を維持しましょう ・家族との食事をとる機会をできるだけ持ちましょう  ・塩分の多い食品や料理を控えましょう ・意識的に歩く、体を動かすことを心がけましょう ・喫煙者は禁煙にチャレンジ！ ・カフェイン、お酒など、嗜好品との付き合い方に気をつけましょう ・自分にかかっているストレスを意識しましょう ・質の良い睡眠を確保できるよう工夫しましょう ・歯周病予防に努め、定期的な歯科健診を受けましょう ・定期的に健康診査やがん検診、簡易骨密度測定を受けましょう ・30歳になったら乳がん検診を受けましょう ・40歳になったら胃がん、大腸がん、肺がん検診を受けましょう	・食事の量と内容を見直し、適正な体重管理に努めましょう ・塩分の多い食品や料理を控えましょう ・できるだけ歩くよう心がけ、体力に応じた運動を習慣づけましょう ・喫煙者は禁煙にチャレンジ！ ・カフェイン、お酒など、嗜好品との付き合い方に気をつけましょう ・ストレスへの対応が難しい時は周囲に相談するなど対処しましょう ・質の良い睡眠を確保し、休養をしっかりと取りましょう ・年に1回は健康診査やがん検診を受け、去年の結果と見比べましょう  ・歯周病予防に努め、定期的な歯科健診を受けましょう ・簡易骨密度測定を受けましょう	・年齢にあった栄養バランスに配慮し、楽しく食事する工夫をしましょう ・家事や散歩などで意識的に身体を動かして、ロコモティブシンドロームやフレイルの予防をしましょう ・シルバーリハビリ体操の教室やのだめ学校に参加しましょう ・地域の行事や趣味の会など外へ出る機会を意識して増やしましょう ・転倒予防や認知症予防に関心を持ち、自分にできることを始めましょう ・喫煙者は禁煙にチャレンジ！ ・カフェイン、お酒など、嗜好品との付き合い方に気をつけましょう ・質の良い睡眠を確保できるよう工夫しましょう ・体調の変化に気をつけ、症状がある時は早めに受診しましょう ・治療中の方は確実に受診や治療を続けましょう ・健康診査やがん検診、歯科健診、簡易骨密度測定を定期的に受けましょう 

⑥ 歯と口腔の健康



目標	むし歯・歯周病を予防し、生涯を通じてしっかり噛んでおいしく食べよう
----	-----------------------------------

主な指標		現状値(R5年度)	目標値(R17年度)
3歳児でう蝕（しょく）のない者の割合の増加		90.4%	97%
進行した歯周炎を有する者の割合の減少	40歳代	58.1%	25%
	60歳代	60.2%	40%
過去1年間に歯科健診を受けている者の割合の増加	40、50歳代	34.6%	65%
	60、70歳代	39.4%	70%
80歳で20歯以上の自分の歯の有する者の割合の増加		77%	90%

具体的な取組

市民	・かかりつけ歯科医をもち、定期的な歯科健診の受診をしましょう ・歯や口腔の健康のため、よく噛んで食べましょう ・自分の歯や口腔内の状態にあったセルフケアを身に付けましょう
市	・かかりつけ歯科医を普及し、定期的な歯科健診の受診や歯石除去の促進を図ります ・各事業を通じて、歯・口腔の健康に関する正しい知識の普及啓発に努めます

⑦ 生活習慣病の発症予防と重症化予防（がん・循環器・糖尿病）



目標	健康に関する知識を持ち、健康づくりに励もう
----	-----------------------

主な指標		現状値(R5年度)	目標値(R17年度)
高血圧の改善 (特定健診：収縮期血圧の平均値)	男性	131.7mmHg	130mmHg未満
	女性	130.4mmHg	130mmHg未満
脂質異常の改善 (特定健診：LDLコレステロール160mg/dl以上の者の割合)	男性	7.2%	3%
	女性	12.1%	5%
血糖値の改善 (特定健診：HbA1c（NGSP値）8.0以上の者の割合)	男性	0.84%	0.6%
	女性	0.71%	0.5%

具体的な取組

市民	・定期的に健康診査やがん検診を受け、自身の健康状態を確認しましょう ・自身の健康に関心を持ち、自分でできる健康チェックを行いましょう
市	・健康診査やがん検診を受診しやすい環境を整え、受診率の向上に努めます ・健康意識を高める活動をし、教室などを通して運動習慣定着のきっかけとし、生活習慣病の予防につなげます

⑧母子保健



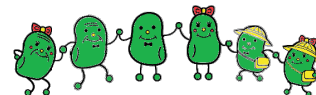
目標	すべての親子が健やかに暮らすことができる
----	----------------------

主な指標		現状値(R5年度)	目標値(R17年度)
妊娠11週以下の妊娠届出率を増やす		91.5%	95%
乳幼児健康診査の受診率を上げる	1歳6か月児健康診査	97.7%	100%
	3歳児健康診査	92.6%	100%
育てにくさを感じた時に対処できる親の割合を上げる	3か月児健康相談	100%	100%
	1歳6か月児健康診査	87.6%	100%
	3歳児健康診査	86.6%	100%

具体的な取組

	市民	・妊娠が確認できたら、早めに受診し、11週以内に届出をしましょう ・乳幼児健康診査を受診することで、発育・発達、健康状態の確認を行いましょう ・子育てについて一人で悩まず、家族や友人、相談機関に相談しましょう
	市	・早期の妊娠届出ができるよう医療機関と連携します ・妊娠届出時から専門職がすべての妊婦と面接を行い、様々なニーズに対応した支援を行います ・保護者に乳幼児健康診査の必要性を伝え、受診勧奨をしていきます ・乳幼児健康診査を通して、各種相談やサービスにつなげるフォローアップ体制を整えます ・不安や問題を抱える親子に寄り添い、適切な支援に努めます

⑨つながりを生かし、健康を守り支える環境づくり



目標	つながりを生かし誰もが笑顔になれる、心と体の健康づくり
----	-----------------------------

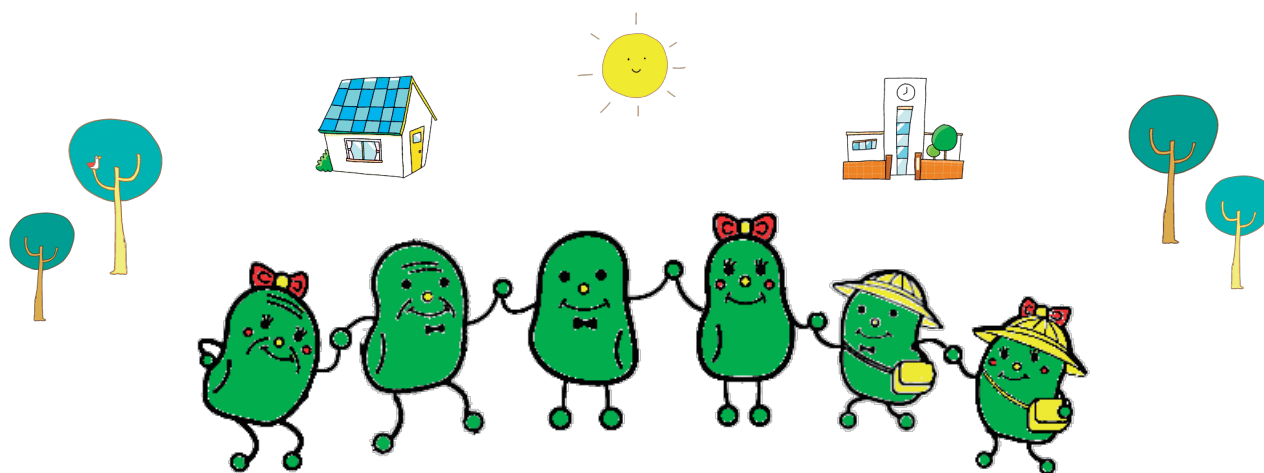
主な指標		現状値(R5年度)	目標値(R17年度)
居住地域において、お互いに助け合っていると思う人の増加		42.7%	60%
自分にはよいところがあると思う児童・生徒の増加	小学6年生	78.5%	100%
	中学3年生	78.6%	100%
望まない受動喫煙の機会を有する者の割合の減少		34%	22%

具体的な取組

	市民	・積極的に外出し、人との交流を楽しみましょう ・地域の活動やボランティア、サークル、学校地域活動を通して人との交流を深めましょう ・普段から近所で声を掛け合い、地域での交流の機会をつくりましょう ・家族や仲間と一緒に、健康づくりに取り組みましょう
	市	・保健推進員や食生活改善推進員の養成・活動支援をします ・子育て世代の交流の場や機会の提供、活動支援をします ・コミュニティ活動やボランティア活動を推進します ・相談機関や相談窓口を周知します ・子どもたちの悩みや不安が相談できるような体制（カウンセラー等、専門的な知識を持つ者、関係機関と連携）を更に充実していきます

⑩人の生涯を経時的にとらえた健康づくり

目標	乳幼児期から高齢期に至るまで、健康で生き生きとした生活を送るため、日常的な健康づくりの取組を通じて生活習慣病等の予防に努めよう
具体的な取組	市民 ・早寝早起き朝ごはんをしっかりと実践し、規則正しい生活リズムを身につけましょう ・肥満ややせがもたらす体へ及ぼす影響を知り、生涯を通じて自分の適正体重を維持しましょう ・自分に合った運動を見つけ、運動する習慣を定着させましょう ・定期的に健康診査やがん検診、歯科健診、簡易骨密度測定を受けましょう
	市 ・生活習慣は乳幼児から少年期にかけて確立されるため、離乳食講習会や乳幼児健康診査等で栄養や生活習慣について学ぶ機会を提供します ・生活習慣病の早期発見と予防のために食事、運動、休養の3つの柱を主として働きかけるとともに、健（検）診等の受診勧奨に努めます ・シルバーリハビリ体操やのだめめ学校等を通じ、生活習慣の改善を図ります ・やせに関連した低出生体重児の出産や将来の骨粗鬆症のリスク、適切な食事について、普及啓発を行います



発行日 令和7年10月

発行 野田市

〒278-0003 野田市鶴奉7番地の4

TEL (母子保健係) 04-7125-1190

(健康増進係) 04-7125-1189

編集 野田市健康子ども部保健センター

野田市健康づくり計画

ホームページ

【HP検索】1046734

