

領域と主な取組について

「いつまでも健やかで自立した市民の増加（健康寿命の延伸・健康格差の縮小）」の実現に向けて、「たべる」「うごく」「なごむ」「まもる」の4領域に基づいて取組を行っていきます。

たべる

市民一人ひとりが食の大切さや楽しさを実感し、心身ともに成長していくとともに、生活習慣病の予防・改善を図り、いつまでも健康で暮らしていけるよう取り組んでいきます。

【主な取組例】

- 野菜・果物購入者ハインセンティブ（三郷市名産品等）を付与する
- 地区センター等に体重計を設置する
- 給食で果物を提供する
- 体重測定強化月間を設ける 等

なごむ

適切な休養や睡眠のとり方、ストレスへの対処法に関する正しい知識等を持ち、日常生活で実践できるよう取り組んでいきます。

【主な取組例】

- 市民が参加したいサークル等を選択できる環境を整備する
- 自然と触れ合うことのできる農業体験を実施する
- セルフチェック機器を活用する
- 学校で使用しているタブレット初期画面に相談先を掲載する
- 医療・福祉専門職講座を開催・受講する
- AI や SNS を活用した相談体制を整備する 等

うごく

こどもから高齢者まであらゆる世代が、積極的に身体を動かす習慣を身につけられるよう、気軽に運動やスポーツを始める機会づくりや環境整備などに取り組んでいきます。

【主な取組例】

- 市民が取り組みたい運動が選択できる環境を整備する（DVD・動画等も含む）
- 歩くことでインセンティブ（三郷市名産品等）を付与する
- 企業に対して健康づくり（健康経営）の取組を支援する 等

まもる

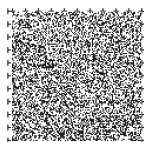
自身の健康をまもるために、適切な生活習慣の定着による生活習慣病の発症予防、合併症の発症や重症化予防などに取り組んでいきます。

【主な取組例】

- 各種健康診査・検診・人間ドックの補助を行う
- 薬とアルコールの飲み合わせの説明（服薬指導）を行う
- 受動喫煙防止策を実施する 等

計画の進捗管理

健康づくりの取組は、保健、医療、福祉、教育等の施策と深く関連し、家庭、地域、学校、企業、関係団体、行政等の各主体が連携協働しながら基本的な方向性、理想の姿の実現に向けて推進していきます。今後、国や埼玉県において実施される健康づくり等の様々な施策や社会環境の変化を受けて、本市でも必要に応じて課題への検討を行い、柔軟に対応してまいります。進捗管理は、PDCA サイクルに基づいて行います。計画をより実効性のあるものとして推進していくために、毎年度4領域における取組の進捗状況を把握しながら計画を進めていきます。中間評価は、令和12年度中に行います。



発行年：令和7年3月
発行：三郷市 いきいき健康部 健康推進課
〒341-8501 埼玉県三郷市花和田 648 番地 1
TEL：048-930-7771（直通） FAX：048-953-7096

概要版

～第3期三郷市健康増進・食育推進・自殺対策計画～

令和7年度～令和18年度



三郷市マスコットキャラクター
「かいちゃん&つぶちゃん」

基本的な方向性と領域

「第3期三郷市健康増進・食育推進・自殺対策計画」（以下、本計画）では、健康日本21（第三次）を踏まえ、ヘルスプロモーション※の考えを基本とし、市民、行政、団体、企業等様々な関係機関が協力し、いつまでも健やかで自立した市民が増加することを目指します。そのため、基本的な方向性として「いつまでも健やかで自立した市民の増加（健康寿命の延伸・健康格差の縮小）」を掲げます。

また、本計画からは自殺対策計画を組み込み、「なごむ」の領域に自殺対策を含むことで、健康、食育分野と一体的に取組を展開していきます。

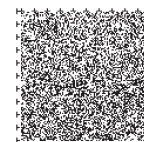
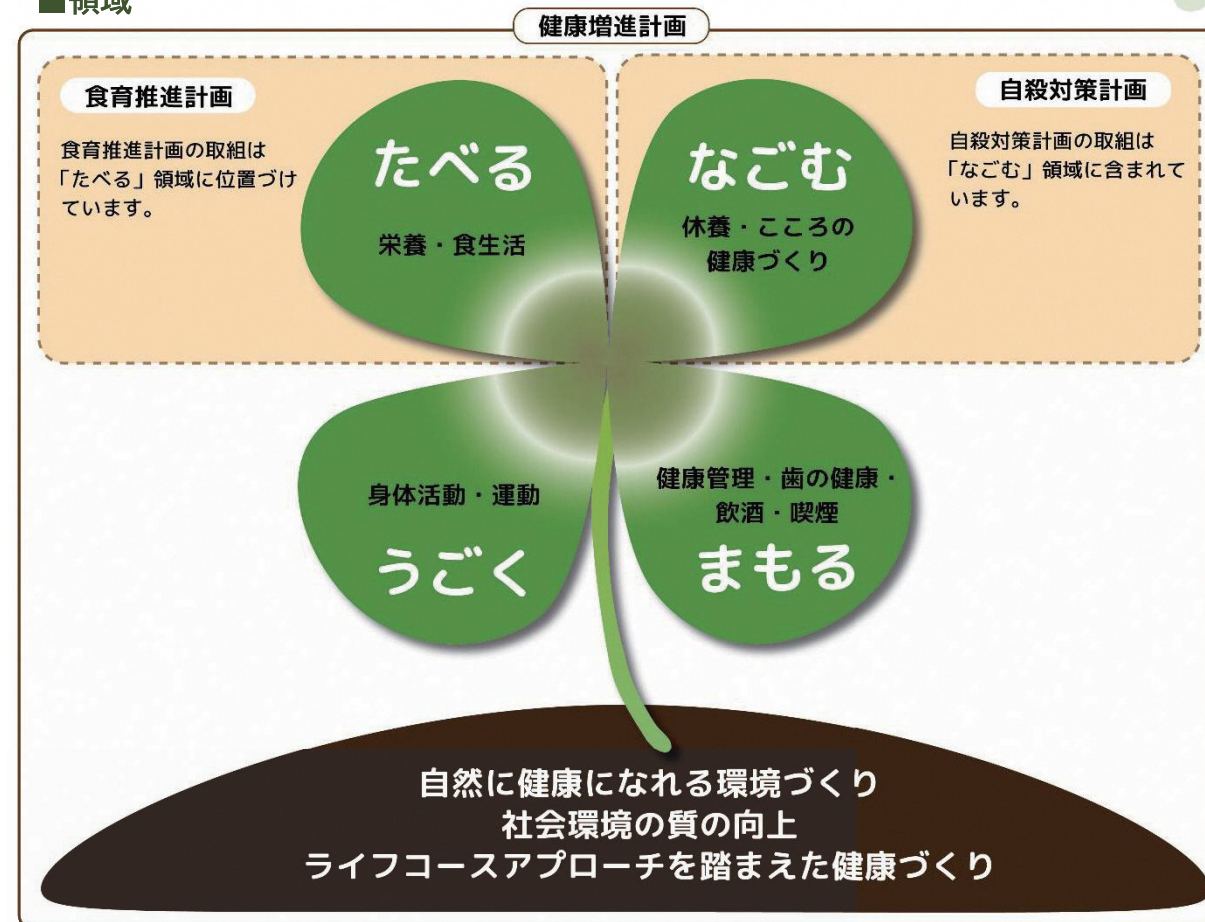
※ヘルスプロモーションとは、すべての住民が個人として、また地域の仲間と一緒に、健康づくりの取組ができるように支援体制や環境を整えることです。

■基本的な方向性

いつまでも健やかで自立した市民の増加

（健康寿命の延伸・健康格差の縮小）

■領域



いつまでも健やかで自立した市民の増加（健康寿命の延伸・健康格差の縮小）

【目標】健康寿命（65歳に到達した人が「要介護2」以上になるまでの期間） 男性：18.83年 女性 21.58年 （令和11年）

長期的 ・糖尿病の罹患率の低下 ・糖尿病合併症の減少（新規透析導入患者数の減少） ・＜自殺対策＞自殺死亡率の減少

短・中期的

【たべる】バランスの良い食事(内容と量)を
食べている者の増加【うごく】
運動習慣が定着している者の増加【なごむ】＜自殺対策含む＞
生きがい(楽しみ)を持って生活する者の増加【まもる】
自分の健康を守る行動がとれる者の増加

指 標（★は重点指標）

【たべる】

★野菜(350g/日以上)を食べている者の増加

★果物(200g/日以上)を食べている者の増加

・体重測定を毎日行う者の増加

【うごく】

★運動習慣のある者の増加

・歩行時間の増加

★座位時間の減少

【なごむ】

・地域・社会活動へ参加する者の増加

・ストレスを解消する方法がある者
（喫煙、飲酒除く）の増加

★睡眠で休養がとれている者の増加

＜自殺対策＞

★困ったときに誰かに相談する者の増加

★ゲートキーパーの増加

・自殺未遂及びその関係者からの相談の増加

【まもる】

★健康診査・歯科検診を定期的に受ける者の増加

・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒して
いる者の減少

★糖尿病や望ましい生活習慣について理解して
いる者の増加

課 題

【健康寿命】現状値（令和4年） 男性：17.46年 女性：20.62年

【たべる】の指標	現状値
野菜（350g/日以上）を食べている者の増加	5.2%
果物（200g/日以上）を食べている者の増加	5.9%
体重測定を毎日行う者の増加	22.6%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている者の増加	25.5%

【うごく】の指標	現状値
運動習慣のある者の増加	全体 37.1%※1
	男性 41.6%※1
	女性 33.6%※1
歩行時間の増加	37.1% (60分以上)
座位時間の減少	26.5% (10時間以上)

【なごむ】の指標	現状値
地域・社会活動へ参加する者の増加	27.2%
ストレスを解消する方法がある者 （喫煙、飲酒除く）の増加	58.4%
睡眠で休養がとれている者の増加	65.4%
睡眠時間が十分に確保できている者の増加	51.9%
共食している者の増加	64.8%

【まもる】の指標	現状値
健康診査を定期的に受ける者の増加	76.4%
歯科検診を定期的に受ける者の増加	53.3%
生活習慣病のリスクを高める量を 飲酒している者の減少	男性 45.4% 女性 57.7%
糖尿病（合併症）について理解している者の増加	0.6%
特定健康診査受診率向上	31.4%
特定保健指導終了者割合	5.7%
HbA1c8.0%以上の者の割合の減少	1.3%
生徒における肥満傾向児の減少	11.1%
適正体重を維持している者の増加	62.2%
喫煙率の減少	男性 34.8% 女性 10.6%
自身の血糖値を知っている者の増加	41.3%
メタボリックシンドローム 該当者及び予備群の減少	該当者 21.3% 予備群 11.9%
経済産業省健康経営優良企業法人認定制度※2 の認定数の増加	7社



このロゴ・プロジェクト名を用いて、
本計画に基づく様々な取組を進めてい
きます。
DMとは、「Diabetes Mellitus」の略
で、「糖尿病」のことです。

※1：1回30分以上/週2回/1年以上継続

※2：特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を「見える化」することで、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから社会的な評価を受けることができる環境を整備することを目的に、日本健康会議が認定する顕彰制度です。（経済産業省ホームページ）

