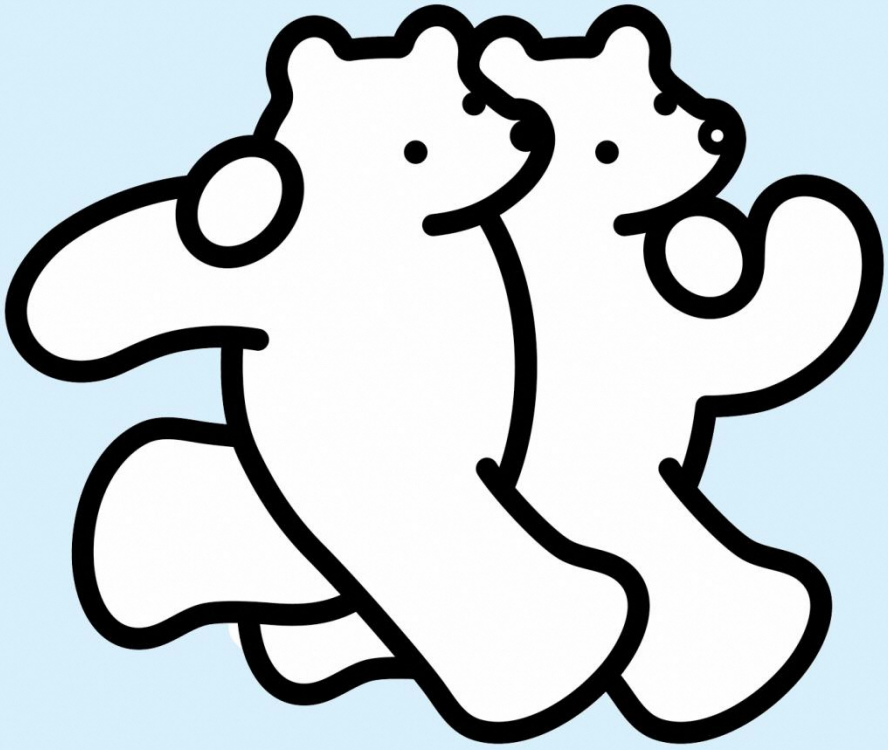
熊谷市第5次健康増進計画

概要版

健康で安全・安心に暮らせるまち　くまがや



©Kumagaya City

令和７年３月

熊　谷　市

策定の趣旨

市民の健康長寿を目的とした 10 年間の基本方針である「健康熊谷 21」を定め、生涯にわたる健康づくりの新たな指標となる「熊谷市健康増進計画」を策定し、推進を図ってきました。

この間、社会の発展に伴う生活習慣の変化により、生活習慣病の代表的な疾患である悪性新生物（がん）、循環器疾患・糖尿病等の患者数が増加するとともに、経済的な不安、人間関係等のストレスから精神的な不調やこころの病を患う人も増加するなど、ライフスタイルの多様化とともに、疾病やリスクも多様化しつつあります。

こうした状況の中、「熊谷市第４次健康増進計画」が最終年度を迎えることから、これまでの取組を評価し、国と県の動向や新たな課題を踏まえ、新たな基本方針のもと、第５次健康増進計画を策定します。

計画の位置付け

熊谷市第５次健康増進計画は、国の「健康日本 21（第三次）」及び埼玉県の「第８次埼玉県地域保健医療計画」の趣旨を踏まえ、「熊谷市総合振興計画」を上位計画とし、市民の健康増進を図るための基本的な考え方と方策を明らかにするものです。

計画の期間

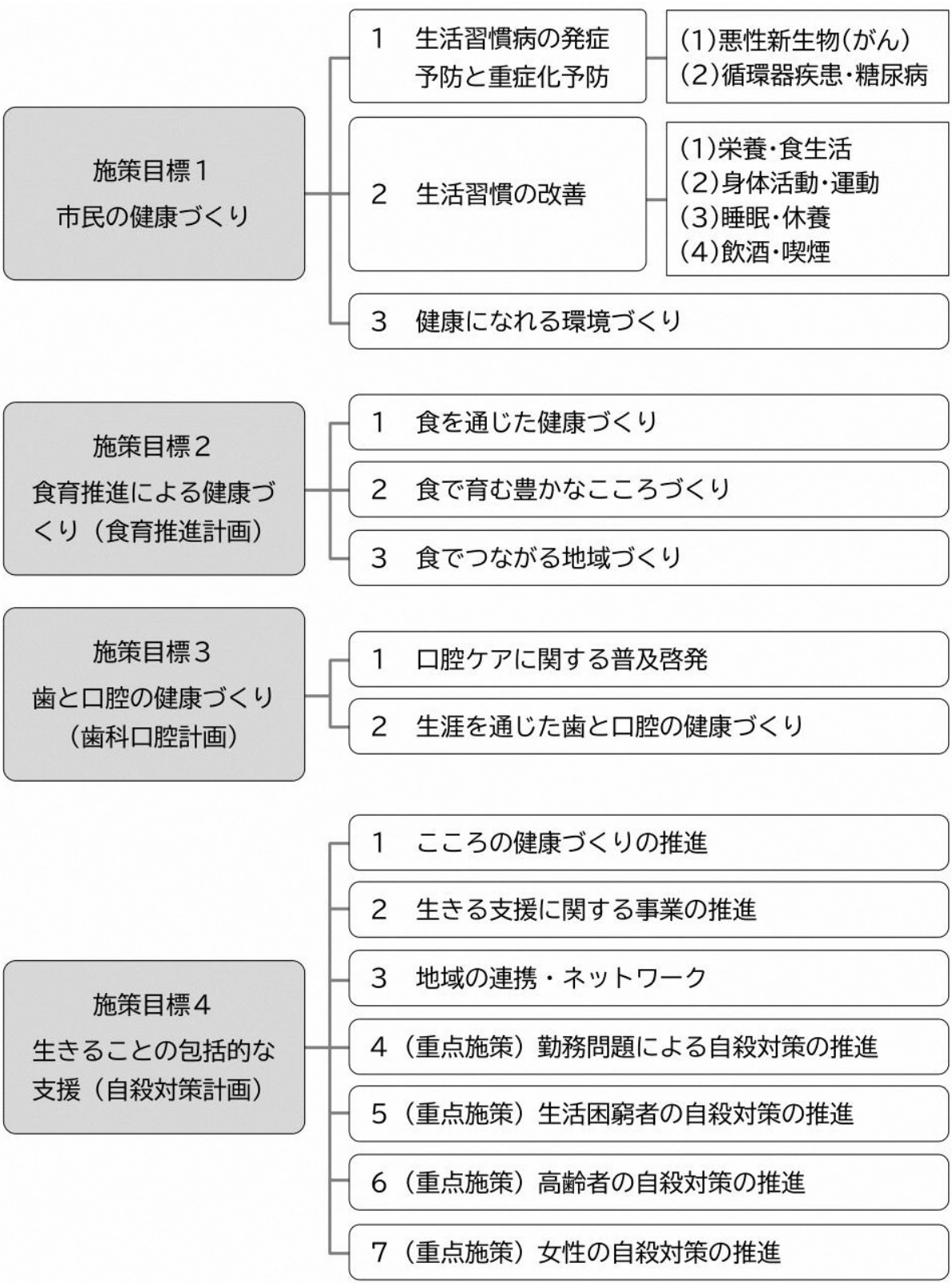
計画の期間は、令和７年度から令和 12 年度までの６年間とします。

計画の基本理念

本計画は、市民の健康長寿を目的とした基本方針である「健康熊谷 21（第３次）」の基本理念を踏まえるものとします。

健康で安全・安心に暮らせるまち　くまがや

計画の目標


施策目標１
市民の健康づくり
１　生活習慣病の発症予防と重症化予防
(1)悪性新生物(がん)
(2)循環器疾患・糖尿病
２　生活習慣の改善
(1)栄養・食生活
(2)身体活動・運動
(3)睡眠・休養
(4)飲酒・喫煙
３　健康になれる環境づくり
施策目標２
食育推進による健康づくり（食育推進計画）
１　食を通じた健康づくり
２　食で育む豊かなこころづくり
３　食でつながる地域づくり
施策目標３
歯と口腔の健康づくり（歯科口腔計画）
１　口腔ケアに関する普及啓発
２　生涯を通じた歯と口腔の健康づくり
施策目標４
生きることの包括的な支援（自殺対策計画）
１　こころの健康づくりの推進
２　生きる支援に関する事業の推進
３　地域の連携・ネットワーク
４（重点施策）勤務問題による自殺対策の推進
５（重点施策）生活困窮者の自殺対策の推進
６（重点施策）高齢者の自殺対策の推進
７（重点施策）女性の自殺対策の推進

施策目標１　市民の健康づくり

１　生活習慣病の発症予防と重症化予防

（１）悪性新生物（がん）

１　がん予防の正しい知識の普及啓発	○ 健康診査、健康相談などあらゆる機会を通じた知識の普及啓発 ○ 望ましい生活習慣の実践に向けた健康教育の推進
２　早期発見・早期治療の推進	○ がん検診の正しい知識の普及啓発 ○ がん検診を受診しやすい環境整備 ○ 精密検査の未受診者に対する受診勧奨

（２）循環器疾患・糖尿病

１　循環器疾患・糖尿病予防の生活習慣の知識の普及	○ 循環器疾患・糖尿病・メタボリックシンドロームに関する正しい知識の普及啓発 ○ 望ましい生活習慣の実践に向けた健康教育の推進
２　早期発見・早期治療の推進	○ 特定健康診査の重要性の啓発と受診勧奨 ○ 特定健康診査・特定保健指導を受診しやすい環境整備 ○ 未治療者に対する受診勧奨 ○ 糖尿病の重症化と合併症の発症予防に向けた医療機関と連携した取組

２　生活習慣の改善

（１）栄養・食生活

１　栄養バランスの取れた食生活の普及	○ 各種事業を通じて主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の普及啓発 ○「早寝・早起き・朝ごはん」の普及啓発 ○ 妊娠期、離乳期における栄養指導 ○ 保育所・認定こども園・幼稚園等との連携による栄養指導 ○ 学校給食を活用した食の指導 ○ 若い世代や働き盛り世代への食習慣の改善の効果的な情報発信 ○ 低栄養などに陥りがちな高齢者の特性を踏まえた栄養指導
２　生活習慣病の発症予防のための栄養・食生活に関する取組についての普及啓発	○ 生活習慣病に影響する食生活についての知識の普及啓発 ○ 生活習慣病の予防・重症化予防のための栄養指導 ○ 野菜摂取量の増加と塩分摂取量の減少を意識した取組

（２）身体活動・運動

１　身体活動・運動習慣の普及啓発	○ 日常生活における身体活動や運動の意義などについての普及啓発と運動習慣の定着 ○ 身体活動や運動を楽しめる施設や活動の場の情報発信 ○ 個人の状況に応じた適切な運動の支援 ○ 健康マイレージ事業等による運動を始めるきっかけづくりへの支援
２　身体活動を増やす環境整備	○ 健康づくりに結びつく身近な運動の紹介と運動機会の提供 ○ 身近なところで手軽で安全にできるウォーキングコース等の整備 ○ 運動できる施設の有効活用 ○ 地域で活動している団体・グループ等との連携・支援 ○ 幅広い世代の身体活動の機会を拡充するためのスポーツ振興等のイベント開催

（３）睡眠・休養

１　適切な睡眠・休養に関する普及啓発	○ 十分な睡眠を確保することの重要性についての普及啓発 ○ 心身の健康を保つ休養の必要性についての普及啓発 ○ 睡眠に問題が生じて改善しない場合には、医療機関に相談をするよう啓発
２　働き方改革に関する普及啓発	○ 企業へのワーク・ライフ・バランスの情報提供

（4）飲酒・喫煙

1　飲酒・喫煙の正しい知識の普及啓発	○ 飲酒・喫煙が健康に及ぼす影響についての普及啓発 ○ 禁煙を希望する人への情報提供
2　２０歳未満・妊娠中の飲酒・喫煙防止	○ 20 歳未満の者の飲酒・喫煙の防止 ○ 母子保健事業を通じた妊婦や授乳中の女性の飲酒・喫煙の防止
3　受動喫煙の防止	○ 受動喫煙が及ぼす健康への影響についての普及啓発 ○ 受動喫煙防止対策の推進

3　健康になれる環境づくり

1　健康になれる環境の整備	○ 地域における様々な活動と連携した地域のつながりの促進 ○ 市民の主体的な健康づくりを推進するため、健康ポイント事業の普及 ○ デジタル技術を利活用した行動変容の促進 ○ ウォーキングロードなど、日常生活の中で歩きたくなる環境の整備 ○ 生活習慣病の予防、職場でできる簡単体操など、働く世代への健康講座の実施
2　熱中症にならない環境づくり	○ 熱中症予防に関する情報提供 ○ 熱中症から市民の健康を守るための取組

施策目標２　食育推進による健康づくり（食育推進計画）

1　食を通じた健康づくり

1　ライフステージに対応した食育の推進	○ 妊娠期、乳幼児期における家庭での食育支援 ○ 保育所・認定こども園・幼稚園、学校、地域が一体となった、家庭における食育の普及啓発 ○ 学校における食育の推進 ○ よく噛んで味わって食べることの啓発活動の推進 ○ バランスの良い食事の実践ができるよう、青年・成人期の食育の推進 ○ 健康診断等に基づく食生活改善の推進 ○ 高齢者の低栄養を予防する食育の推進 ○ 食のボランティア育成と活動の推進

2　食で育む豊かなこころづくり

1　食を楽しむ環境づくり	○ 家族団らんなどによる楽しい食事の確保 ○ 親子を対象とした料理教室などの開催 ○ 商店街等と連携した食を楽しむ機会の創出 ○ 多世代との交流を含めた地域ぐるみでの取組支援
2　食に関するマナーの習得	○ 共食の場でのマナーの習得啓発 ○ 給食時間を通じた食に関するマナーの指導 ○ 親子料理教室などにおける食事マナーの指導
3　食の安全・安心と食品ロスの削減	○ 食の安全・安心に関する知識の普及 ○ 食品ロス削減に関する普及啓発 ○ 食品リサイクルに関する普及啓発

3　食でつながる地域づくり

1　地産地消の推進	○ 地産地消に関する情報の提供 ○ 学校給食等での地場農産物の活用 ○ 生産者と幼児、児童・生徒等との交流 ○ 市民の食農体験の機会確保
2　食文化の魅力発信	○ 地域の伝統食、郷土料理、行事食の普及啓発 ○ 地域における伝統食、郷土料理、行事食を学ぶ機会づくり ○ 学校給食への郷土料理、行事食の取り入れ

施策目標３　歯と口腔の健康づくり（歯科口腔計画）

１　口腔ケアに関する普及啓発

１　口腔ケアに関する知識の普及啓発	○ 口腔ケアに関する知識の普及啓発 ○ 全身の健康と、口腔の健康の関連性についての普及啓発 ○ 保育所・認定こども園・幼稚園、学校との連携による歯科保健の向上
２　定期的な歯科検診の受診率の向上	○ 歯科検診の受診率の向上 ○ かかりつけ歯科医をもつことについての普及啓発

２　生涯を通じた歯と口腔の健康づくり

１　噛む力、飲み込む力の維持・向上	○ 家庭、保育所・認定こども園・幼稚園、学校と連携した「よく噛むこと」を習慣化する取組 ○「噛ミング 30（かみんぐさんまる）」運動の推進
２　オーラルフレイル予防の推進	○ オーラルフレイル対策に必要な情報の普及啓発 ○「8020」運動の推進

施策目標４　生きることの包括的な支援（自殺対策計画）

１　こころの健康づくりの推進

１　こころの健康に関する普及啓発	○ こころの健康に関する正しい知識の普及啓発 ○ こころの不調に気づく方法等の情報提供
２　相談支援体制の充実	○ 身近な相談窓口の周知 ○ 身近な相談窓口の充実 ○ 相談者が利用しやすい SNS の活用

２　生きる支援に関する事業の推進

１　自殺対策に関する情報提供	○ 自殺予防週間や自殺対策強化月間における自殺対策の普及啓発 ○ 市報やホームページなどによる自殺対策に関する正しい知識の普及啓発 ○ 市民向け講演会等の開催
２　リスクを抱える人への支援	○ 妊娠・出産に関するメンタルヘルス対策 ○ 介護者への支援 ○ ひきこもりへの支援 ○ 児童虐待や性犯罪・性暴力被害者への支援 ○ 失業・倒産・多重債務者への支援 ○ 生活困窮者への支援 ○ 性的マイノリティ※への支援 ○ 自死遺族・自殺未遂者等への支援

３　地域の連携・ネットワーク

１　地域の連携体制の強化	○「熊谷市自殺予防対策連絡協議会」の運営 ○ 地域における多様な主体との連携
２　自殺対策を支える人材の育成	○ 生きる支援に関わる人への研修の実施 ○ 地域と連携したゲートキーパー研修の実施

※性的マイノリティ：身体と心の性に違和感がある者や同性愛者等、性的少数者を指す。

4　（重点施策）勤務問題による自殺対策の推進

1　職場におけるメンタルヘルス対策、ハラスメント防止への支援	○ 職場のメンタルヘルス対策、ハラスメント防止に関する普及啓発 ○ SNS を利用した相談窓口の周知啓発 ○ 関係機関と連携し、専門的なカウンセラー等によるメンタル相談の実施
2　ワーク・ライフ・バランスの推進	○ 事業所を対象とした働き方改革の理解促進 ○ 事業所のワーク・ライフ・バランスの取組の推進

5　（重点施策）生活困窮者の自殺対策の推進

1　生活困窮者自立支援	○ 生活困窮者自立相談支援事業 ○ 住居確保給付金支給
2　経済的困難を抱える子ども等への支援	○ 母子及び父子並びに寡婦福祉資金貸付 ○ 母子・父子家庭相談 ○ 就学援助事業

6　（重点施策）高齢者の自殺対策の推進

1　高齢者への情報提供と相談支援	○ 様々な手段による情報提供 ○ 地域包括ケアシステム※と連動した包括的支援
2　高齢者の活動の場づくり	○ 高齢者の健康づくりの推進 ○ 高齢者の居場所づくり ○ 高齢者の交流と社会参加活動の促進

7　（重点施策）女性の自殺対策の推進

1　妊産婦への支援	○ 産後ケア事業の拡大
2　困難な問題を抱える女性への支援	○ 女性が利用しやすい相談窓口の充実 ○ 相談窓口の周知啓発

※地域包括ケアシステム：高齢者が住み慣れた地域で自分らしい生活を最後まで続けることができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供される体制のこと。

主な数値目標

施策目標１　市民の健康づくり

評価指標（目標項目）		現状値（令和５年度）	目標値（令和12年度）
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少		31.5%	25.0%
特定健康診査受診率の増加		36.8%	60%
特定保健指導実施率の増加		11.2%	60%
肥満傾向にある小・中学生（軽度・中等度・高度肥満傾向児）の割合の減少	小学生	9.5%	8.5%
	中学生	10.2%	8.5%
ママパパ教室参加者数（栄養）		80人	90人
毎日、朝食を食べる子どもの割合の増加		96%	100%
年間講座（家庭教育部門）参加者数		56人	60人
介護予防教室（栄養改善）の実施数（フレイル予防）		3回	16回
塩分を取り過ぎないようにする（減塩する）ことに気をつける市民の割合の増加		49.5%	60.0%
スポーツ活動を「実践」している市民の割合の増加		43.3%	65.0%
新体力テスト県平均値を上回る項目の割合の増加	小学校	99.0%	100%
	中学校	89.6%	100%
健康マイレージに参加している者の増加		1,373人（令和６年度）	5,000人
1日に30分以上の汗ばむ程度の作業や運動を週2回以上実施している市民の割合の増加		51.1%	60.0%
ふだんの睡眠時間6時間以上の割合の増加		56.5%	60.0%
成人で喫煙をしている者の割合の減少		12.1%	12.0%未満の維持
生活習慣病のリスクを高める量を毎日飲酒している者の割合の減少	男性	14.9%	13.0%
	女性	10.5%	6.4%
健康教育参加人数		1,660人	2,100人
指定暑熱避難施設数		31施設（令和６年度）	45施設
県内の熱中症救急搬送者数における市の割合		3.0%	2.4%
歩きたくなる環境が整っていると思う市民の割合の増加		41.2%	50.0%

施策目標２　食育推進による健康づくり（食育推進計画）

評価指標（目標項目）	現状値（令和５年度）	目標値（令和12年度）
食育の推進に関わるボランティア団体等で活動している人数の増加	357人	400人
食育に関心がある市民の割合の増加	29.0%	40.0%
誰かと一緒に食事をする市民の割合（「ほとんど毎日」「週に4～5日」）の増加	75.3%	80.0%
みんなで農業体験・料理教室の参加者の増加	137人	288人
地産地消参加農家数の増加	610戸	610戸の維持
地域で生産された食品を購入している市民の割合の増加（「行っている」「まあまあ行っている」）	53.7%	60.0%

施策目標３　歯と口腔の健康づくり（歯科口腔計画）

評価指標（目標項目）		現状値（令和５年度）	目標値（令和 12 年度）
介護予防教室（口腔ケア）の実施数（フレイル予防）		４回	16 回
未処置歯のある小・中学生の割合の減少	小学生	18.3%	16.0%
	中学生	9.1%	7.0%
マウスガード補助対象者		135 人	300 人
歯と口の健康診査受診率の増加		4.3%	5.5%
妊婦歯科健診受診率の増加		42.1%	50.0%
3歳児で虫歯のない児の割合の増加		89.1%	90.0%
歯と口腔の状態が全身の健康に影響があることを知っている割合の増加		81.8%	90.0%

施策目標４　生きることの包括的な支援（自殺対策計画）

評価指標（目標項目）		現状値（令和５年度）	目標値（令和 12 年度）
DV 相談新規相談者数		76 人	480 人 （R7～12 累計）
育児相談相談者数（乳幼児）		1,509 人	1,500 人
自殺死亡率		19.7	11.8 ※
自殺予防講演会参加人数		10 人	31 人
あんしんコールの設置台数（切替＋新規）の累計		315 台	420 台
経営セミナー参加者		294 人	352 人
地域包括支援センター相談件数		10,865 件	15,200 件
ゲートキーパー養成講座参加者数	市民向け	42 人	80 人
	職員向け	39 人	50 人
認知症サポーター数		28,488 人	48,760 人

※国の自殺総合対策大綱に準じ、平成 27 年と比べて 30%以上の減少

熊谷市第５次健康増進計画　概要版

令和７年３月

発行　熊谷市
編集　市民部健康づくり課
埼玉県熊谷市箱田一丁目２番３９号
電　話：０４８－５２８－０６０１
ＦＡＸ：０４８－５２８－０６０３