

令和6年度第2回さいたま市健康づくり・食育推進協議会

日時：令和7年1月16日（木）15時30分～16時45分

場所：さいたま市役所 議会棟 第7委員会室

次 第

1 開会

2 議事

- (1) 「さいたま市健康づくり計画」の目標指標について

3 報告

- (1) 取り組むべき課題の現状について
- (2) 健康づくり及び食育に関する取組について

4 閉会

さいたま市健康づくり・食育推進協議会委員名簿

(令和5年4月1日から令和7年3月31日まで)

令和6年4月15日現在

	氏 名	所 属	備 考
1	あきやま かよ 秋山 佳代	人間総合科学大学 人間科学部 ヘルスフードサイエンス学科 准教授	
2	うちやま まりこ 内山 麻里子	市民公募委員	
3	おおつか ひろみ 大塚 弘美	さいたま市私立保育園協会 食育部 部長 (いちご桜保育園 園長)	
4	おがわ みどり 小川 実登里	埼玉県栄養士会 常任理事	
5	おちあい みちこ 落合 美智子	市民公募委員	
6	こばやし たかゆき 小林 孝行	さいたま商工会議所 中小企業振興部 小規模経営支援課	
7	こんどう まさなお 近藤 正直	さいたま市薬剤師会 副会長	
8	しのはら あゆこ 篠原 香魚子	NPO法人浦和スポーツクラブ 理事	
9	すがの ちかこ 菅野 千香子	さいたま市PTA協議会 (さいたま市立上落合小学校 PTA会長)	
10	なみき えみこ 並木 英巳子	さいたま市保健愛育会 理事	
11	はっとり まりこ 服部 真理子	埼玉県立大学 保健医療福祉学部 看護学科 准教授	
12	まき じゅんいち 巻 淳一	さいたま市歯科医師会 会長	
13	まつもと としお 松本 敏雄	さいたま市自治会連合会 会長	
14	みなと じゅんこ 湊 旬子	さいたま市食生活改善推進員協議会 理事	
15	ももき しげる 桃木 茂	さいたま市4医師会連絡協議会 大宮医師会 副会長	
16	わきのその あきこ 脇之蘭 明子	全国健康保険協会埼玉支部 企画総務部 保健グループ長	

(敬称略)

令和6年度 第2回健康づくり・食育推進協議会 関係課職員名簿

	所 属	役 職	氏 名	備 考
1	中央区役所保健センター	所長	山口 優子	
2	中央区役所保健センター	所長補佐	下野 ヒロコ	
3	桜区役所保健センター	主査	田場 光絵	
4	保健所 健康支援課	主任	高木 悠浩	
5	農業政策課	主事	今井 千夏	
6	健康教育課	主任指導主事兼係長	西川 裕樹	

(事務局)

	所 属	役 職	氏 名
1	保健衛生局 保健部	部長	齋藤 貴弘
2	保健衛生局 保健部 保健衛生総務課	課長	浅野 昌則
3	保健衛生局 保健部 保健衛生総務課	参与	今野 弘美
4	保健衛生局 保健部 保健衛生総務課	課長補佐	竹村 真
5	保健衛生局 保健部 保健衛生総務課	主査（保健師）	松本 久美子
6	保健衛生局 保健部 保健衛生総務課	主査（保健師）	山田 希亜
7	保健衛生局 保健部 保健衛生総務課	主任（管理栄養士）	大久保 裕美
8	保健衛生局 保健部 保健衛生総務課	管理栄養士	中山 綾

さいたま市健康づくり・食育推進協議会設置要綱

(趣旨)

第1条 この要綱は、本市の健康増進計画及び食育推進計画を市民、民間団体、関係機関、事業者、行政等が一体となって総合的に推進するため、さいたま市健康づくり・食育推進協議会（以下「協議会」という。）を設置し、その組織及び運営に関し必要な事項を定めるものとする。

(所掌)

第2条 協議会の構成員は、次に掲げる事項について、意見を述べる。

- (1) 本市の健康増進計画及び食育推進計画の策定に関すること。
- (2) 健康増進計画及び食育推進計画の進行管理に関すること。
- (3) 健康づくり及び食育の推進に関すること。
- (4) 健康づくり及び食育に関し情報の収集及び共有並びに市民への周知に關すること。
- (5) その他健康づくり及び食育に関し必要と認められること。

(組織)

第3条 協議会は、委員20人以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 学識経験を有する者
- (2) 保健医療福祉関係者
- (3) 市民団体関係者
- (4) 職域団体関係者
- (5) 公募による市民

(任期)

第4条 委員の任期は就任日の翌年度末とし、再任を妨げない。

2 委員が欠けた場合の後任者の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長)

第5条 協議会に会長を置く。

- 2 会長は委員の互選により定める。
- 3 会長は会務を総理し、協議会を代表する。
- 4 会長に事故あるとき又は会長が欠けたときは、あらかじめ会長が指名する委員が職務を代理する。

(会議)

第6条 協議会の会議は、会長が招集し、会議の議長となる。

- 2 会長は、特に必要があるときは、議事に関係のある者の出席を求め、その意見を聴くことができる。
- 3 会議は「さいたま市附属機関等の会議の公開に関する要綱」に基づき、原則として公開するものとする。

(部会)

第7条 協議会は、必要に応じて部会を置くことができる。

(事務局)

第8条 協議会の事務を処理するため、保健衛生局保健部保健衛生総務課を事務局とする。

(その他)

第9条 この要綱に定めるもののほか、協議会の運営について必要な事項は、会長が別に定める。

附 則

(施行期日)

- 1 この要綱は、令和3年4月1日から施行する。
(さいたま市健康づくり推進協議会設置要綱の廃止)
- 2 さいたま市健康づくり推進協議会設置要綱は、廃止する。
(さいたま市食育推進協議会設置要綱の廃止)
- 3 さいたま市食育推進協議会設置要綱は、廃止する。

附 則

この要綱は、令和5年4月1日から施行する。

さいたま市健康づくり・食育推進協議会運営要領

(目的)

第1条 本要領は、「さいたま市健康づくり・食育推進協議会設置要綱」に定めるもののほか、さいたま市健康づくり・食育推進協議会（以下「協議会」という。）の事務、運営に関し必要な事項を定めるものとする。

(議事録)

第2条 会長は、議事録を作成しなければならない。

2 議事録には、議事のほか、開会及び閉会の日時、出席委員及び欠席委員の氏名、その他会長が必要と認める事項を記載するものとする。

(傍聴の手続等)

第3条 会議の傍聴を希望する者は、会議の前に、住所、氏名、その他会長が必要と認める事項を告げて、会長の許可を得た上で、係員の指示に従い会場に入室するものとする。

2 傍聴人の人数は、傍聴席の状況により、会長が定める。

3 傍聴の許可は、原則として先着順に行うものとする。

(傍聴することができない者)

第4条 次の各号のいずれかに該当する者は、傍聴することができない。

(1) 酒気を帯びていると認められる者

(2) 会議の妨害となる恐れのある器物を携帯している者

(3) 前2号に掲げる者のほか、会長が傍聴を不適當と認める者

(傍聴人の禁止行為等)

第5条 傍聴人は、次に掲げる行為をしてはならない。

(1) みだりに傍聴席を離れること。

(2) 私語、談話又は拍手等を行うこと。

(3) 議事に批評を加え、又は賛否を表明すること。

(4) 許可なく飲食又は喫煙すること。

(5) 許可なく録音機、写真機、撮影機その他これらに類するものを持ち込み、使用すること。

(6) 前各号に掲げるもののほか、会議の妨害となるような挙動を行うこと。

2 前項に掲げるもののほか、傍聴人は会長の指示に従わなければならない。

3 第1項に掲げる行為を行った場合又は第2項に違反した場合、会長は当該傍聴人の傍聴を禁止、もしくは退席させることができる。

(その他)

第6条 この要領に定めるもののほか、協議会の事務、運営に関し必要な事項は、会長が別に定める。

附 則

この要領は、令和3年7月1日から施行する。



「さいたま市健康づくり計画」の目標指標について

保健衛生局 保健部 保健衛生総務課

モニタリング指標の提案

●健康づくり計画 目標指標 (P161～)

5. 身体活動・運動					
	本市		国		備考
	ベースライン (R3年度)	目標値 (R15年度)	現状値 (R元年度)	目標値 (R14年度)	
1 日常的に意識して取り組む運動習慣					
①運動習慣のある人の割合（1日30分以上、週2回以上の運動を1年以上継続）					
男性	33.9%	41.0%	—	—	市民調査
女性	23.8%	35.0%	—	—	
20～64歳代男性	29.7%	32.0%	23.5%	30.0%	
20～64歳代女性	19.1%	30.0%	16.9%	30.0%	
65歳以上男性	30.4%	48.0%	41.9%	50.0%	
65歳以上女性	30.8%	43.0%	33.9%	50.0%	
②1週間の総運動時間が60分未満の児童の割合（小学5年生女子）	14.1% (R4年度)	12.1%	14.4%	—	市民調査
2 ウォーキングを主とした健康づくり					
①日常生活における1日の歩数の平均値	—	7,100歩	6,278歩	7,100歩	市民調査

⇒次回市民調査は令和10年度実施

⇒最終評価は令和16年度

- ・各種取組の健康増進への効果を短期間で測ることは難しく、評価を行うには一定の期間を要する

(健康日本2 1 (第三次) 推進のための説明資料より抜粋)

●モニタリング指標の提案

健康増進への効果の評価には一定の期間が必要とはいえ…

各取組はPDCAサイクルによる評価を毎年実施



(案) 参考数値として

毎年モニタリングができる指標を設置

新たに設置する分野

- ・がんの予防
- ・栄養・食生活
- ・身体活動・運動
- ・休養・こころの健康
- ・飲酒

※上記以外の分野は、既存指標において、1年毎に更新できる指標あり。

(参考) 計画期間

○さいたま市健康づくり計画

令和6年度から令和17年度まで（12年間）

○中間評価

令和11年度



※点線部は見込みを記載

さいたま市健康づくり計画 モニタリング指標(案)

0. 共通.健康の意識

65 歳の健康寿命

	R3年度 ベースライン	R4年度	R15 年度 目標値	備考
男性	18.09	18.17	19.23	埼玉県衛生研究所
女性	20.92	21.14	21.94	

1. がんの予防（健康づくり計画 P161～）

(案)がん検診受診率(さいたま市がん検診)

	R3年度 ベースライン	R4年度	R5年度	備考
胃がん検診	11.3%	11.5%	11.3%	さいたま市がん検診
肺がん検診	15.5%	15.6%	15.3%	
大腸がん検診	13.7%	13.7%	13.4%	
乳がん検診	11.9%	12.4%	12.2%	
子宮がん検診	15.0%	15.5%	15.8%	

2. 循環器疾患・糖尿病の予防（健康づくり計画 P163～）

① メタボリックシンドロームの該当者の割合(40～75 歳未満)

	R3年度 ベースライン	R4 年度	R15 年度 目標値	備考
男性	28.6%	28.8%	22.0%	埼玉県衛生研究所
女性	8.9%	9.2%	7.0%	

② メタボリックシンドロームの予備軍の人数の割合(40～75 歳未満)

	R3年度 ベースライン	R4 年度	R15 年度 目標値	備考
男性	17.4%	17.1%	13.0%	埼玉県衛生研究所
女性	5.0%	4.7%	4.0%	

③ 収縮期血圧の平均(40～75 歳未満、内服加療中含む、年齢調整あり)

	R3年度 ベースライン	R4 年度	R15 年度 目標値	備考
男性	127.9 _{mmHg}	127.7 _{mmHg}	122.9 _{mmHg}	埼玉県衛生研究所
女性	122.5 _{mmHg}	122.3 _{mmHg}	117.5 _{mmHg}	

④ LDL コレステロール160mg/dl以上の人の割合(40～75 歳未満、内服加療中含む、年齢調整あり)

	R3年度 ベースライン	R4 年度	R15 年度 目標値	備考
男性	13.8%	12.4%	10.3%	埼玉県衛生研究所
女性	13.7%	12.3%	10.3%	

⑤ 血糖コントロール不良者の割合(40～75 歳未満、HbA1c8.0%以上)

	R3年度 ベースライン	R4 年度	R15 年度 目標値	備考
男性	2.51%	2.32%	—	埼玉県衛生研究所
女性	0.97%	0.87%	—	
全体	1.66%	1.53%	1.0%	

3. 歯科・口腔(歯科口腔審議会において必要に応じて審議)

4. 栄養・食生活 (健康づくり計画 P166～)

(案)朝食を抜くことが週に 3 回以上ある。(40～75 歳未満、年齢調整あり)

	R3年度 ベースライン	R4 年度	備考
男性	24.4%	25.2%	埼玉県衛生研究所
女性	14.4%	15.2%	

5. 身体活動・運動 (健康づくり計画 P168)

(案)日常生活において歩行又は同等の身体活動を 1 日 1 時間以上実施。

(40～75 歳未満、年齢調整あり)

	R3年度 ベースライン	R4 年度	備考
男性	46.0%	46.7%	埼玉県衛生研究所
女性	44.9%	45.9%	

6. 休養・こころの健康（健康づくり計画 P168）

(案)睡眠で休養が十分とれている。(40～75 歳未満)

	R3年度 ベースライン	R4 年度	備考
男性	64.9%	63.8%	埼玉県衛生研究所
女性	60.7%	59.5%	

7. 喫煙（健康づくり計画 P169）

COPD の死亡率の減少

R3年度 ベースライン	R4 年度	R15 年度 目標値	備考
7.9%	8.9%	6.0%	さいたま市保健統計

8. 飲酒（健康づくり計画 P169）

(案)1 日当たりの飲酒量(40～75 歳未満)

	ベースライン (R3 年度)	R4 年度	備考
男性 2 合以上	21.5%	22.6%	埼玉県衛生研究所
女性 1 合以上	26.8%	27.5%	



取り組むべき課題の現状について

保健衛生局 保健部 保健衛生総務課

取り組むべき課題

●前計画において課題となった点

課題①

●働き世代における肥満

「循環器疾患・糖尿病の予防」分野

課題②

●若い世代の朝食欠食

「栄養・食生活」分野

課題③

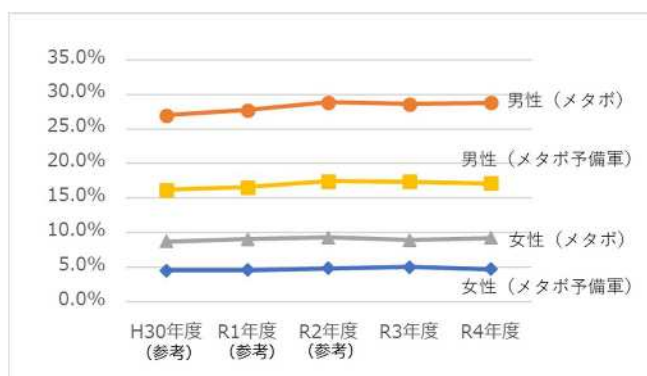
●成人の多量飲酒

「飲酒」分野

課題① 働き世代における肥満

●メタボリックシンドロームの該当者、予備軍の割合（４０～７４歳）

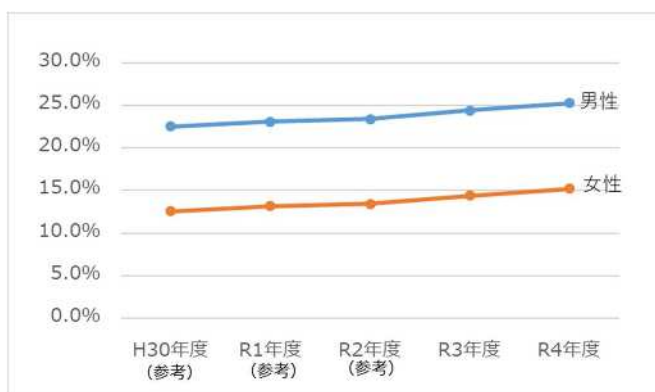
	ベースライン (R3年度)	R4年度	目標値 (R15年度)	備考
男性（メタボ）	28.6%	28.8%	22.0%	埼玉県衛生研究所
女性（メタボ）	8.9%	9.2%	7.0%	
男性（メタボ予備軍）	17.4%	17.1%	13.0%	
女性（メタボ予備軍）	5.0%	4.7%	4.0%	



課題② 若い世代の朝食欠食

●朝食を抜くことが週に3回以上ある。（４０～７４歳）

	ベースライン (R3年度)	R4年度	備考
男性	24.4%	25.2%	埼玉県衛生研究所
女性	14.4%	15.2%	



課題③ 成人の多量飲酒

● 1日当たりの飲酒量（40～74歳）

	ベースライン (R3年度)	R4年度	備考
男性 1日当たり純アルコール量40 g 以上	21.5%	22.6%	埼玉県衛生研究所
女性 1日当たり純アルコール量20 g 以上	26.8%	27.5%	

〔 純アルコール量20 g … 中びん1本（500ml）、日本酒は1合（180ml）
ウイスキーはダブル1杯（60ml）、焼酎0.6合（110ml） 〕



報告（2）健康づくり及び食育に関する取組について（健康教育課）

○各家庭への情報提供1（令和6年11月 田島中学校 給食だより）

このサイトについて

新着情報

お問い合わせ

個人会員ログイン

さいたま市 食育ナビへ戻る

サイト内検索

さいたま市 食育ナビ

お知らせの一覧へ

団体を探す

イベントを探す

募集情報を探す

活動報告をみる

レシピ紹介（一覧）

レシピ紹介（献立）

その他の情報

食の安全注意情報

さいたま市 食育ナビ > その他の情報 > 給食だより > 令和6年11月給食だより／田島中学校

令和6年11月給食だより／田島中学校

公開日：2024年11月21日 最終更新日：2024年11月21日
登録元：「さいたま市」



田島中食育クラブ

「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付ける」。食育基本法が施行されてから、約19年が経ちました。あらためて「食育」を見直してみましょう！

食事をする前には、しっかり手を洗いましょう。また、爪は短く切った方が、衛生的です。

7 時間目 塩分を意識して、生活習慣病を予防しよう！

塩（食塩）に含まれているナトリウムはミネラルの仲間、健康を守るために大切な栄養素です。しかし、食塩（ナトリウム）のとりすぎには注意しないといけません。

①

ナトリウムとカリウムは
体の水分量を調整している！



現在、日本では大人で1日に10gくらいの塩をとっています。国では、1日7gくらいにしていこうという目標を立てています。ちなみに世界保健機構（WHO）では、1日で5g未満にするよう呼びかけていて、子どもにはさらに確実に少なくするように求めています。
「1日7gといわれても見当がつかない」と思います。「食あたりに使える塩分が約2.3gだとすると、みそなら約大さじ1杯、しょうゆなら約小さじ2杯半、食塩なら約小さじ1/3杯です。」

■よく使う調味料の塩分量（食塩相当量）

調味料	小さじ1杯あたり	大さじ1杯あたり
食塩	6.0 g	17.9 g
しょうゆ	0.9 g	2.6 g
みそ	0.7 g	2.2 g
マヨネーズ	0.1 g	0.2 g
トマトケチャップ	0.2 g	0.6 g
中濃ソース	0.3 g	1.0 g

■日々の食事の中で、塩分を減らすワザ6選！

「うす味の食事では物足りない」と感じてしまうかもしれません。しかし、主菜や副菜で、味にメリハリをつけたり、1回の量や1日の中で食べる回数を減らしたりする工夫でも、ずいぶん摂取量が変わります。

②

ナトリウムが多くなると



細胞の水分が外の血液の中に...

③

細胞から出た水で血液が増え
血管がパンパンに



高血圧

④

塩のとりすぎは



こわい病気の原因になる

⑤

サワー&スパイス★フラッシュ！



レモンなどの酸味やこしょうなどのスパイスを足すと、少しの塩味でおいしく食べられるよ！

⑥

ダシ★ワンダー！



昆布、かつお節、しいたけなど昆布出汁で高まる。だしのだま味も減塩の強い味方。野菜もたっぷり入れよう！

⑦

サーフェイス★スプラッシュ！



しょうゆは蓋に当たる部分にだけふりかけてあげれば塩は大量減量なんだ。スプレー式のしょうゆ入れなども活用しよう！

⑧

スープ★セーブ！



ラーメンやそばのつゆはおいしいかもしれないけど、「飲み過ぎはしょっぱいのもと」セーブしてね！

⑨

塩★チェック！



食品を購入するときは、裏の表示で「食塩相当量」をいつも確かめ、減塩の習慣をつけよう！

⑩

レッツ★クッキング！



自分で料理を作ってみると、使われている調味料などの量がより実感できます。減塩への第一歩になるね！

詳細は二次元コードを読み取りご覧ください



○各家庭への情報提供2（令和4年4月 与野南小学校 給食だより）

給食だより



じどうすう
さいたま市立与野南小学校
4月号



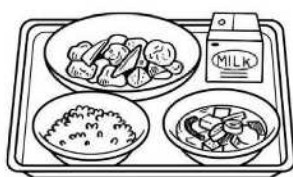
学校給食の食事内容

主食（ごはん・パン・めん）、牛乳、おかず（主菜・副菜）を組み合わせた栄養バランスのとれた食事です。

・日本型食生活を大切にして、昔から伝わる行事食や郷土料理を取り入れています。

・旬の素材を使い、季節の味・自然の味を大切にしています。

・埼玉県産の食品を多く使用しています。



・豆類やいも類・野菜など、家庭で摂取しにくい食品を多く使用しています。

・食品添加物や遺伝子組み換え食品などは、できるだけ使用せず、安全な食品を利用しています。

学校給食の栄養所要量の基準

給食は、一日の食事の1/3（3食のうちの1食）ですが、その基準量は家庭で不足しがちな栄養素を考慮して決められています。特にカルシウムは、一日に必要な量の50%を摂取できます。下の表は、年齢に応じた栄養価を記しています。毎月の給食予定献立表に記載されている栄養価については、児童8～9歳を代表して掲載しています。（☆印）

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム （食塩相当量）	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維
	〈kcal〉	〈g〉	〈%〉	〈g〉	〈mg〉	〈mg〉	〈mg〉	〈μgRE〉	〈mg〉	〈mg〉	〈mg〉	〈g〉
児童6～7歳 1食あたり	530	の取学 1工校 3ネ給 %ル食 5に 21よ 0全る %体取	の取学 2工校 0ネ給 %ル食 5に 31よ 0全る %体取	15未満	290	40	2	160	0.3	0.4	20	4以上
児童8～9歳 1食あたり	650			2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
児童10～11歳 1食あたり	780			2未満	360	70	3.5	240	0.5	0.5	30	5以上

※表に掲げるもののほか、亜鉛についても配慮しています。

詳細は二次元コードを
読み取りご覧ください



各サイトへのアクセスはこちら！

食育なび

健康なび



報告（２）健康づくり及び食育に関する取組について（保健センター）

AEON MALL × 
イオンモール与野

元気なカラダづくりフェア Saitama city

**おうちでできる！続けられる！
体操体験**

① 11:30～ ④ 14:30～
② 12:30～ ⑤ 15:30～
③ 13:30～ 計5回(1回15分ほど)


さいたま市
PRキャラクター
つなが電メッ

乳がんモデル自己触診 セルフチェック体験

血管年齢・血圧測定

調味料塩分クイズ

保健師、歯科衛生士による
健康相談

食育・健診に関する
動画放映

10/30 水

**イオンモール与野
1F ローズコート**

11:00 ～ 17:00

参加無料

予約不要

ご参加いただいた方にはおみやげをプレゼント！

〔主催〕 さいたま市区役所保健センター

〔共催〕 イオンモール与野