

# さいたま市 ヘルスプラン21 (第2次)

平成25年度～平成34年度

概要版

健康寿命の延伸を目指して  
～地域と共に 一人ひとりが健康づくり～



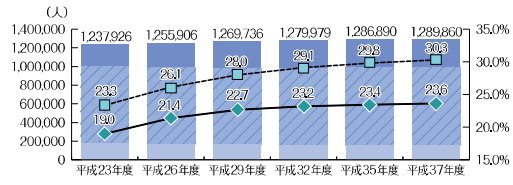
「さいたま市ヘルスプラン21（第2次）」は、市民一人ひとりが生涯を通じて健やかで生き生きとした生活を営むことができるよう、市民、関係機関、団体、行政などが互いに協力し、それぞれの役割を果たしながら、健康づくりに関する施策を総合的かつ計画的に推進するための指針です。

# さいたま市の現状

## 人口等の動向

さいたま市の総人口は、平成23年度から平成37年度にかけて51,934人の増加が見込まれます。  
年齢層別では、同じ期間に65歳以上人口が大幅に増加し、高齢化率も19.0%から23.6%へと4.6ポイント上昇することが予想されます。

本市の将来推計人口と高齢化率



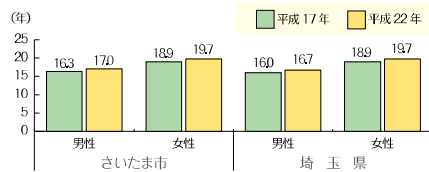
出典：さいたま市第5期高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画

● 高齢化率：さいたま市 □ 高齢化率：全国値 ■ 15歳未満 ■ 15-64歳 ■ 65歳以上

## 健康寿命

65歳健康寿命は、平成17年と平成22年の比較では、本市は男性が16.3年から17.0年、女性が18.9年から19.7年へと伸びており、65歳の平均余命から見ると、要介護期間は男性で1.79年、女性で3.96年となっています。

健康寿命：65歳に達した人が、健康で自立した生活を送る期間 (要介護度2以上になるまで)

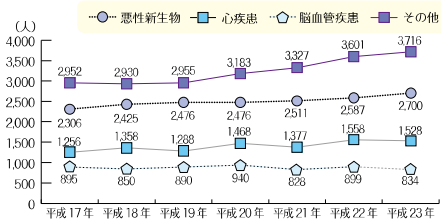


出典：埼玉県衛生研究所算出 (埼玉県、さいたま市)

## 生活習慣病による死亡

さいたま市の三大生活習慣病による死亡数については、悪性新生物は緩やかな増加、心疾患は年次による増減をしながら緩やかな増加、脳血管疾患は横ばいの傾向にあります。

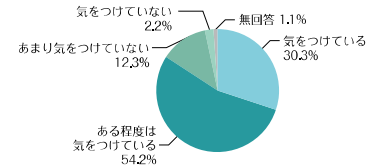
三大生活習慣病による死亡数の推移



出典：人口動態統計 (平成23年)

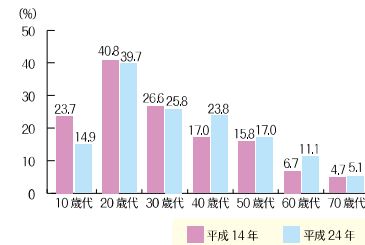
## 市民調査の結果から (平成24年6月調査)

日頃、自分の健康に気をつけている人の割合

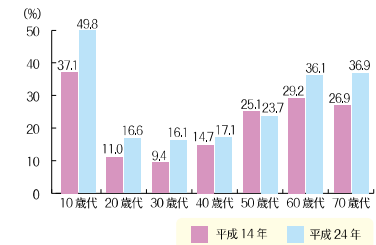


日頃、自分の健康に気をつけている人の割合は、8割を超えています。

朝食をとらない人の割合



運動習慣がある人の割合



60歳代以上で望ましい生活習慣を実践している人の割合が高く、20~30歳代の若い世代では改善傾向が見られるものの、依然として望ましい生活習慣を獲得している人の割合が低い状況です。

## 健康づくりをとりまく環境

市内には大規模な公園やスポーツ施設が多く、身近なところで運動に親しめる環境があります。  
少子高齢化やライフスタイルの変化から、家族形態が多様化し、単身世帯や夫婦のみ世帯が増加していることなどを背景に、地域住民同士がお互いに連携し合う、地域のつながりの希薄化や地域力の低下が懸念されています。  
地域でのつながりを現す指針の一つと考えられる「居住地域でお互いに助け合っていると思う市民の割合」(市民調査(H24))は42.3%となっています。

## 現状から見るさいたま市の姿

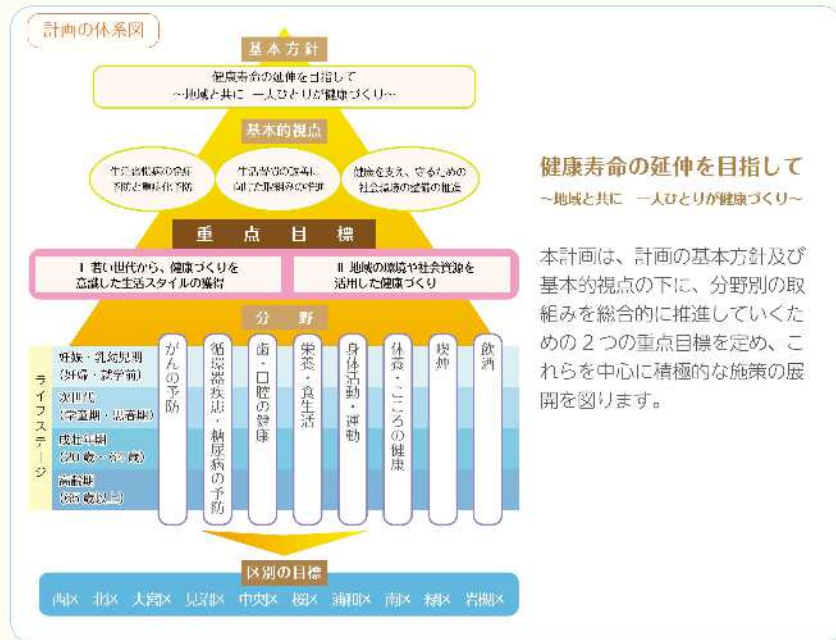
- 高齢化の進展にともない、疾病全体に占める生活習慣病の割合の増加が予想されます。
- 生活習慣病の重症化や、合併症の発症による後遺症や要介護状態となる人の増加が予想されます。
- 健康に関する知識の獲得、意識の高揚は進みましたが、健康づくりの実践までいたりません。

## さいたま市の主な課題

- ◎生活習慣病などの発症予防と重症化予防が必要
- ◎楽しみながら健康づくりに取り組み、継続できる環境や仕組みが必要

# 計画の基本的な考え方

## 計画の体系



健康寿命の延伸を目指して  
～地域と共に 一人ひとりが健康づくり～

本計画は、計画の基本方針及び基本的視点の下に、分野別の取組みを総合的に推進していくための2つの重点目標を定め、これらを中心に積極的な施策の展開を図ります。

## 生活習慣と健康寿命の延伸



## 重点目標

### 目標

#### I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得

若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得に向けた一次予防と、疾病の早期発見・早期治療に向けた健（検）診等の二次予防に取組みます。

##### 1 「始めよう!! できることからひとつでも」

禁煙・節酒・バランスのとれた食事・運動・適正体重  
1つからでも取組み、生活習慣を改善します。



##### 2 「確かめよう!! 年に1度は健康チェック」

特定健康診査・がん検診の受診による健康チェック  
健（検）診で自分の身体の状態を知り、生活習慣病を予防します。



##### 3 「取組もう!! 身近な地域で家族や仲間と健康づくり」

コミュニケーションを活用した健康づくり  
家族や仲間などのネットワークを通じて健康づくりの輪を広げます。



### 目標

#### II 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり

さいたま市の環境を活用したウォーキングや市民が親しみやすい運動を普及し、生活習慣病予防や介護予防に取組みます。地域の中で誘い合って取組みに参加する人を増やします。健康づくりの継続化、地域への愛着の醸成とともに地域のつながりが実感できるまちを目指します。

##### 1 運動・ウォーキングの普及と地域への愛着の醸成

人々が誘い合って参加し、地域への愛着を育む健康づくりを広げます。



##### 2 地域のコミュニティを活用した健康づくり

地域で活動する団体などが情報を共有したり、相互に連携することにより、さらに大きな健康づくりの輪を広げます。





# 分野別の目標と取り組み

それぞれの分野に目標を定め、取り組みを推進します。

## 1 がんの予防： がんの予防と早期発見の推進

- 禁煙・節酒・バランスのとれた食事・運動・適正体重の維持に努めます
- 積極的にがん検診を受診します
- 質の高いがん検診を実施します

目標指標	ベースライン (平成24年度)	目標値 (平成28年度)	
がん検診受診率割合	期がん検診	26.5% (H23)	40%以上
	大腸がん検診	23.7% (H23)	40%以上
	胃がん検診	20.4% (H23)	40%以上
	乳がん検診	17.3% (H23)	50%以上
	子宮がん検診	21.9% (H23)	50%以上

生涯でがんに罹患する確率は、男性64%、女性41%です。

症状が無くても、定期的に健(検)診を受けましょう!!

さいたま市民の健(検)診を受けない理由 第1位!  
【いつの間にか行くのを忘れてしまった】(市民調査 (H24))  
そんな方は、夫婦、友達、同僚と一緒に出席してみてくださいませんか?

## 2 循環器疾患・糖尿病の予防： 予防と早期発見・早期治療の推進

- 禁煙・節酒・バランスのとれた食事・運動・適正体重の維持に努めます
- 年に1度は、定期健診や特定健康診査を受診します
- 健康診査の結果を活用します
- 保健指導を活用します
- 治療を継続し重症化を防ぎ、生活の質を維持・向上します

目標指標	ベースライン (平成24年度)	目標値 (平成34年度)	
適正体重を維持している人の割合	20～60歳代男性の肥満者	24.1%	14%以下
	40～60歳代女性の肥満者	15.2%	13%以下
	20歳代女性のやせの人	25.2%	15%以下

さいたま市民の健(検)診を受けない理由 第2位!  
【忙しくて受ける時間がなかった】(市民調査 (H24))  
さいたま市では市内の医療機関で直接受診できます。  
土日に受診できる医療機関もあります。

## 3 歯・口腔の健康： 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上

- むし歯をつくらない生活習慣を身につけます
- 年に1度は歯科健康診査を受診します
- 歯と口腔機能の維持・向上を図ります

目標指標	ベースライン (平成24年度)	目標値 (平成34年度)	
3歳児歯科健康診査でむし歯のない幼児の割合	3歳児	82.4% (H23年度)	90%
40歳代における進行した歯周炎を有する人の割合(成人歯科健康診査CPIによる計)	40歳代	33.0% (H23)	減らす
80歳で20歯以上自分の歯を有する人の割合	80歳代	59.2% (H23)	増やす

さいたま市民の歯科健診を受診した40歳代で歯周炎を有している人が3割でした。

毎日の歯磨き+歯間部清掃器具で歯周病を予防しましょう。

## 4 栄養・食生活： 1日3食バランスのとれた食生活の推進

- 朝食を毎日食べます
- バランスのとれた食事を心がけます
- 家族や仲間と一緒に食事をします
- 健康管理のため栄養成分表示を活用します
- 健康に配慮した食事を提供する環境を整えます

目標指標	ベースライン (平成24年度)	目標値 (平成34年度)	
朝食を食べている人の割合	20歳代男性	53.7%	75%以上
	30歳代男性	60.7%	
	20歳代女性	63.3%	
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がある人の割合		56.5%	65%

朝ごはんをおいしく食べて1日のスタート!

- ・ 脳のエネルギーを補給し、体温を上昇させ脳と身体を活発に動かせます。
- ・ 肥満予防・生活習慣病予防につながります。朝ごはんを抜き続けると、基礎代謝が低下し、太りやすい体質になります。
- ・ 家族とのコミュニケーションの時間です。おはようの一言も大切にしましょう。

## 5 身体活動・運動： 積極的な身体活動と運動習慣の形成

- 日常生活で、積極的に歩きます
- 運動習慣を身につけます
- 運動できる環境を利用します
- 運動しやすい環境を整備します

目標指標	ベースライン (平成24年度)	目標値 (平成34年度)	
1日1時間以上歩く人の割合	男性	34.0%	44%
	女性	29.0%	38%
運動習慣のある人の割合(30分、週2回以上の運動を1年以上継続)	男性	31.0%	41%
	女性	25.6%	35%

日常生活の中で楽しくエクササイズ!!

いつもの通勤や家事、工夫次第で活動的に。

通勤で：いつもより少し大股で歩く  
エスカレーターから階段利用に

仕事で：座っていても、腹筋を意識、下腿の筋トレ

家事で：食器洗いや風呂を意識。買い物はいつもよりちょっと遠回りして10分多く歩いてみましょう

## 6 休養・こころの健康： 睡眠と休養の確保、ストレスの解消

- 日頃から睡眠を上手にとります
- ストレスの解消の仕方を身につけます
- 誰かに悩みを相談します
- 趣味や生きがいをもちます

目標指標	ベースライン (平成24年度)	目標値 (平成34年度)
ストレスが解消できていない人の割合	30.8%	25%以下
身近に相談相手のいない人の割合	14.1%	10%以下

ストレスと上手に付き合うコツ

- 質の良い睡眠 ○バランスの良い食事 ○適度な運動
- ゆったりタイム ○笑いのある生活

さいたま市民のストレス解消法ベスト3

	第1位	第2位	第3位
男性	寝る(48.7%)	お酒を飲む(33.7%)	趣味に打ち込む(32.7%)
女性	友人や家族などに話を聞いてもらう(57.8%)	おいしいものを食べる(47.7%)	寝る(43.6%)

市民調査 (H24)

## 7 喫煙： 受動喫煙の防止と禁煙

- 喫煙と健康についての理解を深めます
- COPDについて理解します
- 受動喫煙を避けます
- 禁煙に取組みます
- 未成年者はたばこを吸いません、吸わせません

目標指標	ベースライン (平成24年度)	目標値 (平成34年度)	
COPDを知っている人の割合		41.7%	80%
成人の喫煙率(喫煙をやめない人がやめます)	成人男性	24.8%	18%
	成人女性	9.3%	5%

COPDってなに?

COPDとは、慢性閉塞性肺疾患の略で、肺気腫、慢性気管支炎などが含まれます。長期の喫煙が主な原因となるため、COPDの発症予防や進行の阻止には禁煙が有効です。

## 8 飲酒： 節度ある飲酒と未成年者の飲酒防止

- 飲酒と健康についての理解を深めます
- 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしません
- 未成年者はお酒を飲みません、飲ませません

目標指標	ベースライン (平成24年度)	目標値 (平成34年度)	
生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合(1日当たりの純アルコール摂取量 男性60g 女性20g)	40歳代男性	8.8%	4.6%以下
	50歳代男性	10.0%	5.8%以下
	20～30歳代女性	4.6%	0.2%以下

お酒にふくまれる純アルコール量

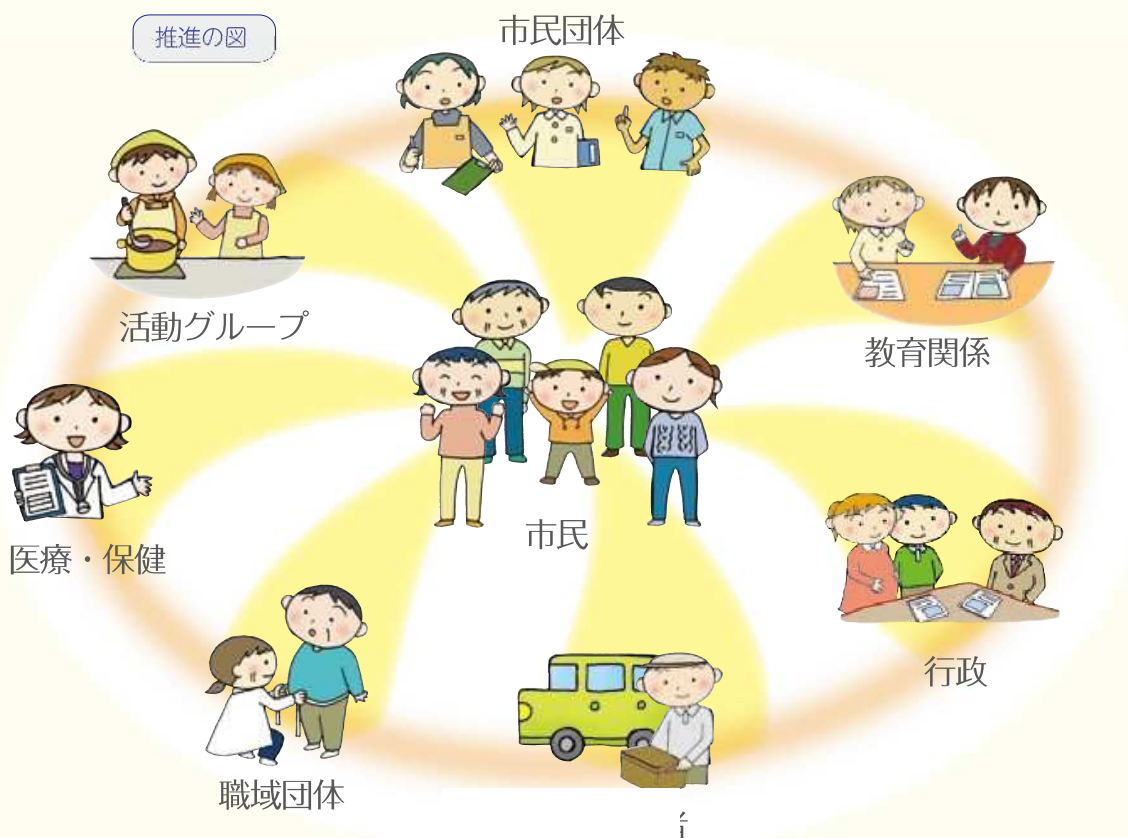
男性1日平均40g以上、女性20g以上の純アルコール摂取が生活習慣病のリスクを高めます。

ビール (中瓶1本500ml) 5%、20g	ウイスキー・ブランデー (ダブル60ml) 43%、20g	ワイン (1杯120ml) 12%、12g
清酒 (1合180ml) 15%、22g	焼酎 (25ml) (1合180ml) 25%、36g	

※ 青文字=アルコール度数、赤文字=純アルコール量

## ◆ 計画の推進

計画の推進にあたっては、健康づくりに関わる団体や地域で活動する団体などとの連携のとれた効果的な取組みを行うとともに、市民が主体的に取組む健康づくりを総合的に支援する体制を整えます。



## さいたま市 (第2次) 概要版 ヘルスプラン21 平成25年度～平成34年度

平成25年3月発行

〒330-9588 さいたま市浦和区常盤 6-4-4

さいたま市 保健福祉局 保健部 健康増進課

TEL 048-829-1294 FAX 048-829-1967

	TEL	FAX
西区保健センター	620-2700	620-2769
北区保健センター	669-6100	669-6169
大宮区保健センター	646-3100	646-3169
見沼区保健センター	681-6100	681-6169
中央区保健センター	853-5251	857-8529
桜区保健センター	856-6200	856-6279
浦和区保健センター	824-3971	825-7405
南区保健センター	844-7200	844-7279
緑区保健センター	712-1200	712-1279
岩槻区保健センター	790-0222	790-0259
地域保健支援課	840-2214	840-2229
こころの健康センター	851-5665	851-5672

<http://shokuikukenko-navi.jp/> 食育 健康づくりの総合サイト



このさいたま市ヘルスプラン21 (第2次) [概要版]は10,000部作成し、1部当たりの印刷経費は、38円です。

(さいたま市ヘルスプラン21 (第2次) 策定支援業務委託料のうちの印刷に要した経費です。)