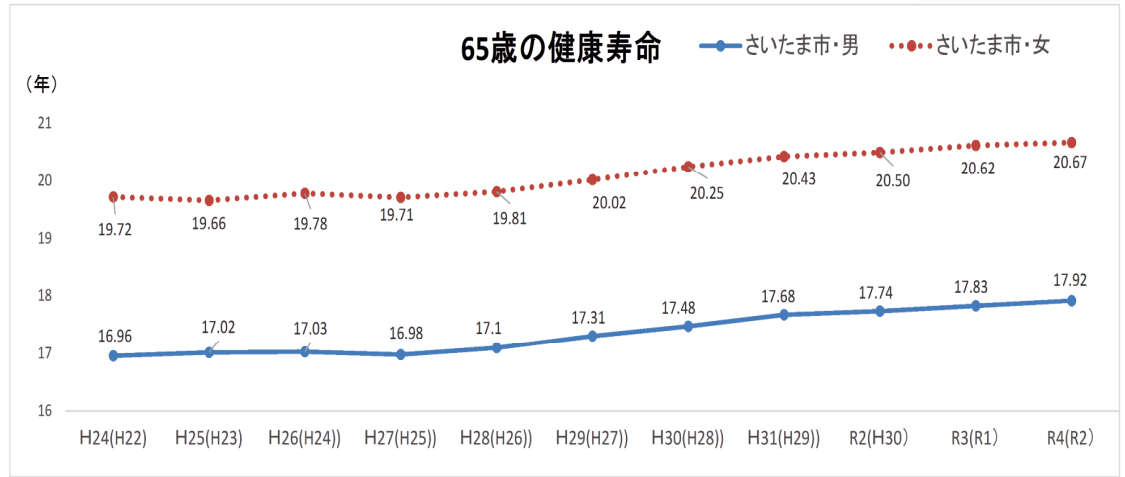


# さいたま市の健康寿命について

資料1

## 1. 健康寿命

最新値は男女ともに延伸しています。



【参考】 H29(H27)・・・R4(R2)

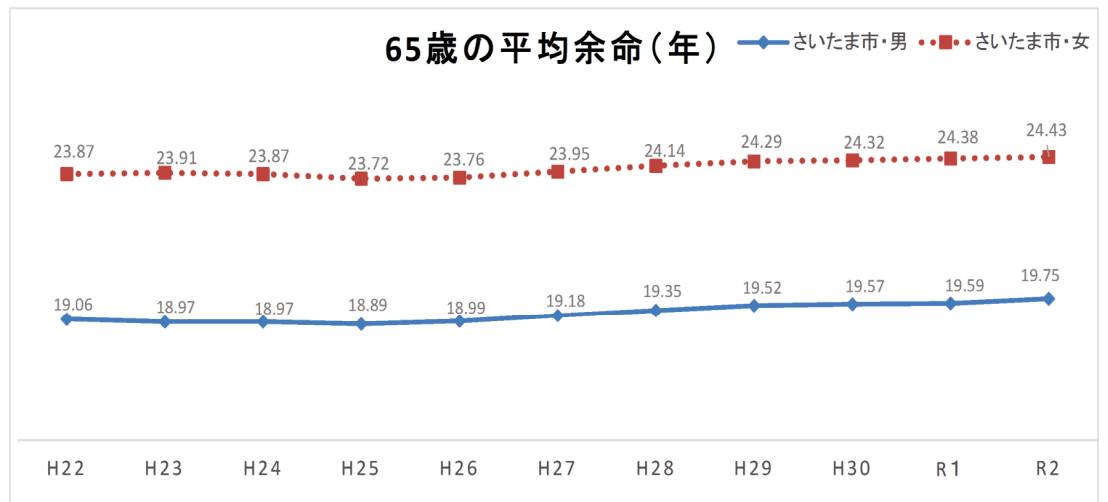
埼玉県・男 17.19年・・・17.87年

埼玉県・女 20.05年・・・20.66年

65歳の健康寿命(年)	さいたま市・男	H24(H22)	H25(H23)	H26(H24)	H27(H25)	H28(H26)	H29(H27)	H30(H28)	H31(H29)	R2(H30)	R3(R1)	最新値です R4(R2)
		さいたま市・女	19.72	19.66	19.78	19.71	19.81	20.02	20.25	20.43	20.50	20.62

## 2. 平均余命

最新値は男女ともに延伸しています。



【参考】 H29(H27)・・・R4(R2)

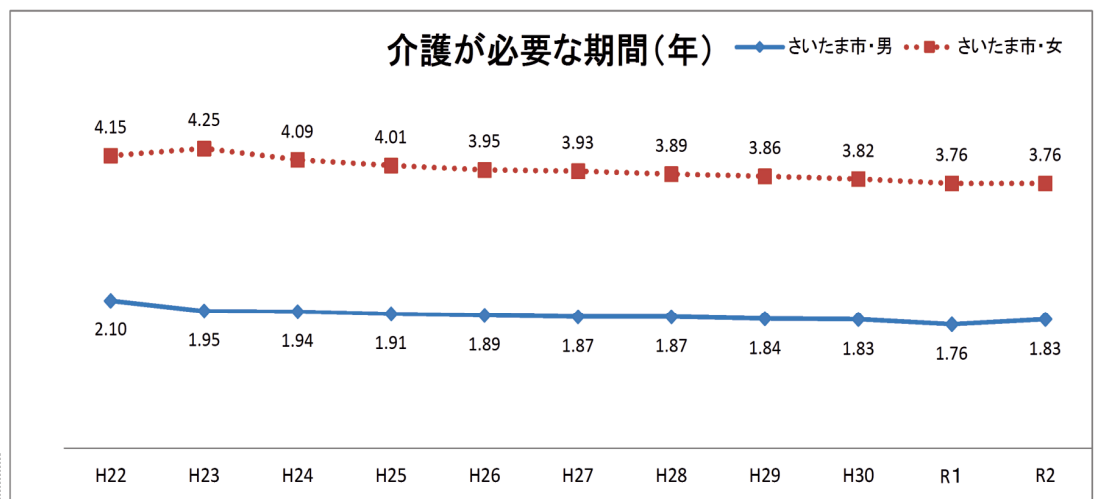
埼玉県・男 18.94年・・・19.64年

埼玉県・女 23.70年・・・24.36年

65歳の平均余命(年)	さいたま市・男	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	最新値です R4(R2)
		さいたま市・女	23.87	23.91	23.87	23.72	23.76	23.95	24.14	24.29	24.32	24.38

## 3. 介護が必要な期間

最新値は女性が横這い、男性が長くなっています。



【参考】 H29(H27)・・・R4(R2)

埼玉県・男 1.75年・・・1.77年

埼玉県・女 3.65年・・・3.70年

介護が必要な期間(年)	さいたま市・男	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	最新値です R4(R2)
		さいたま市・女	4.15	4.25	4.09	4.01	3.95	3.93	3.89	3.86	3.82	3.76

第3次さいたま市食育推進計画 進行管理表

食育の目標：「三食しっかり」食べる

(R4.4.27時点)

小目標(1) 健康な身体をつくる食生活を実践する									
目指す姿 ・ 早寝早起きや適度な運動を行い、規則正しく食事をとるなど、健やかな生活を送っています。 ・ よく噛んで食べています。									
	指標	目標値	2016 (H28)	2017 (H29)	2018 (H30)	2019 (R1)	2020 (R2)	2021 (R3)	2022 (R4)
数値目標	①朝食を食べている人の割合	学齢期(6~15歳)	97%以上	—	94.5% (ベースライン)	(参考)H30年度全国学力・学習状況調査 小学6年生 87.2%、中学3年生 80.6%	(参考)H31年度全国学力・学習状況調査 小学6年生 89.6%、中学3年生 83.3%	※全国学力・学習状況調査は実施なし	「さいたま市健康づくり及び食育についての調査」 学齢期(6~15歳) 93.2%
		成人期(25~39歳)	75%以上	59.9% (ベースライン)	—				「さいたま市健康づくり及び食育についての調査」 成人期(25~39歳) 58.1%
	②ゆっくりよく噛んで食べる人の割合	1~15歳	増える	—	65.6% (ベースライン)				「さいたま市健康づくり及び食育についての調査」 1~15歳 71.9%
		16歳以上	55%以上	49.1% (ベースライン)	—				「さいたま市健康づくり及び食育についての調査」 16歳以上 51.4%
小目標(2) バランスのとれた食事を実践する									
目指す姿 ・ 主食・主菜・副菜の組み合わせや量に配慮した食事を実践しています。 ・ 適正体重について理解し、体重管理ができています。									
	指標	目標値	2016 (H28)	2017 (H29)	2018 (H30)	2019 (R1)	2020 (R2)	2021 (R3)	2022 (R4)
数値目標	③毎日、三食野菜を食べる人の割合	1~15歳	増える	—	36.5% (ベースライン)				「さいたま市健康づくり及び食育についての調査」 1~15歳 36.9%
		壮年期(40~64歳)	30%以上	23.3% (ベースライン)	—	(参考)インターネット市民意識調査(H30.11月) 40~59歳 41.0%	(参考)インターネット市民意識調査(R2.11月) 40~59歳 45.8%	「さいたま市健康づくり及び食育についての調査」 壮年期(40~64歳) 23.7%	
	④主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合	16歳以上	60%以上	49.2% (ベースライン)	—				「さいたま市健康づくり及び食育についての調査」 16歳以上 51.7%
		成人期(25~39歳)	43%以上	35.0% (ベースライン)	—				「さいたま市健康づくり及び食育についての調査」 成人期(25~39歳) 38.6%
	⑤適正体重の人の割合	学齢期(6~15歳)	増える	—	85.0% (ベースライン)				「さいたま市健康づくり及び食育についての調査」 学齢期(6~15歳) 80.7%
	16歳以上	80%以上	72.9% (ベースライン)	—				「さいたま市健康づくり及び食育についての調査」 16歳以上 66.1%	

主な取組 ※取組内容、成果・課題は、「さいたま市の食育取組状況」をもとに総括として健康増進課が記入する。 ※このシートに記載の取組内容は、「さいたま市の食育取組状況」で詳細を確認できる。

	取組内容	成果・課題 2018 (H30)	成果・課題 2019 (R1)	成果・課題 2020 (R2)	成果・課題 2021 (R3)	成果・課題 2022 (R4)
市民・地域・民間団体	○健康教育(調理実習、講座)、各種料理教室 【食生活改善推進員協議会、地域活動栄養士会 バランス食の会、民間団体】	主食・主菜・副菜をそろえた食事、野菜の摂取、減塩等について、調理実習を交え、具体的に市民へ伝えている。	継続して事業・取組を実施している。	新型コロナウイルス感染拡大の影響により、人が多く集まる講座、講演会、イベント等は、内容の変更や縮小、中止が多かった。食生活改善推進員の研修会や市民対象の講座は、調理実習を行わずに、講義とレシビ説明・配布に変更する等、工夫がみられる。市民が健全な食生活を実践できるよう、レシビや資料の提供を強化すること、講義のみの場合は分かりやすく明確に伝えることが必要。	【食生活改善推進員協議会】健全な食生活を実践できるよう、食事バランスガイドの普及啓発、生活習慣病予防の食事に関する研修を実施。 新型コロナウイルス感染防止のため、参加者の健康チェック、ソーシャルディスタンスを確保した席配置等、工夫しながらできる限り事業を実施。	
事業者	○さいたまヘルスケア産業創出委員会での減塩の取組【さいたま商工会議所】 ○栄養の日【(株)マルエツ(日本チェーンストア協会 関東支部)】	日本栄養士会は、すべての人の健康の保持・増進を実現するため、8月4日を「栄養の日」、8月1日から7日を「栄養週間」とし、全国各地で各種イベントを実施している。  市内では、(株)マルエツが3店舗において、メニュー提案・試食提供、栄養士による栄養相談を実施した。 「栄養の日」「栄養週間」の周知、日本栄養士会との連携強化が課題。	継続して事業・取組を実施している。 前年度の内容を改善したり、工夫したりしている。	(中止・変更等のため報告なし)	【さいたま商工会議所】減塩・適塩等に関して、継続して事業・取組を実施。 新型コロナウイルス感染防止のため、対面での実施を避けオンラインでの実施を取り入れる等、工夫しながらできる限り事業を実施。	
関係機関	○さいたまヘルスケア産業創出委員会での減塩の取組(再掲)【人間総合科学大学】 ○高校生向けの食育【人間総合科学大学】 ○栄養の日【埼玉県栄養士会】 ○健康教育(調理実習、講座)、各種料理教室【埼玉県栄養士会】 ○広報誌「市P協さいたま」による食育の啓発・情報提供【PTA協議会】 ○保育所での食育(乳幼児・保護者対象の講座、相談等)【私立保育園協会】	人間総合科学大学とさいたま商工会議所の会員事業所が、減塩&地産地消のランチメニューや和菓子を共同開発、販売した。  減塩や野菜摂取については、広報等による啓発だけでは意識・関心の低い市民の行動変容にはつながりにくい。飲食店等が減塩や野菜たっぷりのメニュー・商品を提供することにより、多くの市民の食生活の改善につながる事が期待される。	継続して事業・取組を実施している。  マンパワーの確保、スタッフのレベル向上、参加した市民の実践につながっているか把握できていないことなどが課題となっている。		規則正しい食生活、減塩等に関して、各関係機関共に継続して事業・取組を実施。 新型コロナウイルス感染防止のため、対面での実施を避けオンラインでの実施を取り入れる等、工夫しながらできる限り事業を実施。	
行政	○毎年10月は朝ごはんを食べよう強化月間【健康増進課】 ○食育実践しようプロジェクト【健康増進課】 ○保育所での食育(乳幼児・保護者対象の講座、相談等)【保育課】 ○子育て支援センターでの食育(講座、相談等)【子育て支援政策課、保育課】 ○保健センターでの食育(講座、相談、イベント、保健指導等)【保健センター】 ○歯科保健事業【地域保健支援課、保健センター、健康教育課】 ○各種健診・検診との連携【地域保健支援課、保健センター、健康教育課】 ○学校給食週間記念行事【健康教育課】 ○「すくすく のびのび 子どもの生活習慣向上」キャンペーン【生涯学習振興課】 ○在宅高齢者等宅配食事サービス事業【高齢福祉課】 ○食環境整備事業(健康づくり協力店普及促進事業等)【健康増進課、地域保健支援課、保健センター】 ○食育推進情報交換会【保健センター】	年度重点目標として、多くの事業・取組が実施された。  朝食の摂取、主食・主菜・副菜がそろった食事、ゆっくりよく噛むことなど、子どもの頃から生活習慣として身につけられるよう、引き続き、子どもや保護者への啓発に取り組むことが重要。  適正体重の維持については、ライフステージに応じた啓発、肥満・やせへの指導を継続する。 高齢期を対象とした食育(低栄養予防など)は、関係課が連携して取り組む必要がある。	概ね前年度と同様に実施されている。 講座等は好評なものが多い。  定員に満たなかった事業・取組については、実施方法や内容の見直しを行う。  市民一人ひとりが望ましい食生活を実践できるよう、事業・取組の効果を検証し、改善しつつ継続していくことが必要。	新型コロナウイルス感染拡大の影響により、人が多く集まる講座、講演会、イベントや、調理実習を含む教室等の実施が難しく、内容の変更や縮小、中止が多かった。調理実習をデモンストレーションに変更した講座もあり、調理実習ができない中でも、参加者が関心を高め、バランスのよい食事等について理解を深めることにつながった。内容が講義のみでは、参加者を集めることが難しい状況もあり、調理実習以外の食体験を検討する必要がある。  子どもの生活習慣について、ポスター、リーフレット、動画コンテンツ等、様々な手段を用い、広く啓発に取り組んでいる。新型コロナウイルス感染症の影響により、自粛生活を余儀なくされた子どもたちの生活リズムの乱れなどが懸念されているため、引き続き学校・家庭・地域への啓発が重要。	昨年度と同様、新型コロナウイルス感染拡大の影響により、対面での事業は中止・縮小等となった事業もあったが、オンラインを導入した事業展開も進められた。  Zoom等のオンライン方式を取り入れた事業については、「一方向での事業展開になりがち」参加者の反応が捉えにくかったなどといった課題も挙げられた。  課題についても考慮しつつ、引き続き新型コロナウイルス感染拡大防止策を取り入れた事業展開を検討する必要がある。	