

Ⅱ 総括

1 さいたま市ヘルスプラン21（第2次）の目標指標に関する結果概要

（1）健康の意識

- ① 「健康であると意識している人の割合」は有意な変化はみられませんでした。（P30～32）
 今回の調査結果によると、60歳以上の男性、70歳以上の女性で、「健康でない」「あまり健康でない」と感じている割合が20%を超えています。また、肥満度別にみると、「肥満」の人は「健康でない」「あまり健康でない」と感じている割合が高くなっています。

【課題】健康でないと感じている人へは生活習慣の改善等を支援し、健康であると感じている人へは健康を維持できるよう支援することが必要です。

目標指標	さいたま市			国	
	ベース値 (H24年)	中間値 (H28年)	目標値 (H34年)	ベース値 (H22年)	目標値 (H34年度)
①健康であると意識している人の割合	82.5%	82.7%	増やす	—	—

（2）循環器疾患・糖尿病の予防

- ① 「20歳代女性のやせの人の割合」は有意な変化はみられませんでした。5.1ポイント減少しています。
 肥満者の割合は、有意な変化はみられないものの、40歳代女性を除いて増加しています。
 一方、30歳代男性の肥満者が8.7ポイント、80歳以上の男性の肥満者が11.0ポイント減少しています。（P25～29）
- ② 「定期的に健康診査を受けていない人の割合」は有意な減少がみられ、20～40歳代女性は9.2ポイント減少しています。
 1年以内に健康診断等を「受けている」割合は、男性はすべての年代で増加しており、女性は10歳代、70歳代を除いて増加しています。（P214～215）

目標指標	さいたま市			国			
	ベース値 (H24年)	中間値 (H28年)	目標値 (H34年)	ベース値 (H22年)	目標値 (H34年度)		
①適正体重を維持している人の割合	20歳代女性のやせの人の割合	25.2%	20.1%	15%以下	29.0%	20%	
	20～60歳代男性の肥満者の割合	24.1%	25.0%	14%以下	31.2%	28%	
		40歳代	22.7%				27.9%
		50歳代	28.9%				32.2%
	60歳代	22.5%	25.9%	—	—		
	40～60歳代女性の肥満者の割合	15.2%	16.4%	13%以下	22.2%	19%	
		40歳代	16.9%	12.8%	—	—	
		50歳代	14.1%	14.6%			
	60歳代	14.8%	20.7%				
②定期的に健康診査を受けていない人の割合	全体	22.6%	18.9%	16%以下	—	—	
	20～40歳代女性	32.8%	23.6%	20%以下			

II 総括

【課題】肥満者の割合が増加している年代を中心に、適度な運動、睡眠、バランスのとれた食事についての啓発や情報提供が必要です。

(3) 歯・口腔の健康

① 「過去1年間に歯科健康診査を受診した人の割合」は有意な改善がみられ、4.4ポイント増加しています。しかし、目標値とは大きな開きがあります。(P131~134)

今回の調査結果によると、特に「常勤就労」「非常勤就労」「学生」の受診割合が低くなっており、年代別では若い年代が低いことから、学生や若い世代の就労者が受診していないことが考えられます。

② 「60歳代における咀嚼良好者の割合」は有意な変化はみられませんでした。(P122~127)

今回の調査結果によると、歯の本数が26本以上の割合が、男女とも60歳代になると大きく減少しています。

【課題】かかりつけ歯科医を持つことや定期的な歯科健康診査の重要性を啓発することが必要です。また、歯の本数は健康状態や喫煙習慣とも関連がみられることから、歯・口腔の健康に関する知識の啓発に努めることも必要です。

目標指標		さいたま市			国	
		ベース値 (H24年)	中間値 (H28年)	目標値 (H34年)	ベース値 (H21年)	目標値 (H34年度)
①過去1年間に歯科健康診査を受診した人の割合	20歳以上	23.6%	28.0%	55%	34.1%	65%
②60歳代における咀嚼良好者の割合	60歳代	69.8%	69.6%	80%	73.4%	80%

(4) 栄養・食生活

① 「朝食を食べている人の割合」は、目標値とは大きな開きがあります。※ベース値と中間値では、調査の回答の選択肢が一部異なります。(P137~141)

今回の調査結果によると、睡眠時間が「6時間未満」の人や、意識的に体を「ほとんど動かしていない」人は朝食を食べないことがある人の割合が高い傾向がみられます。

② 「毎日3食野菜を食べる人の割合」は、有意な変化はみられませんでした。(P145~154)

今回の調査結果によると、「ほぼ毎日野菜を食べている」割合は、朝食が38.7%、昼食が45.0%、夕食が71.6%となっています。

【課題】朝食の欠食や、野菜の不足と生活習慣病との関係について啓発することが必要です。

また、適度な睡眠や運動の重要性について情報提供し、朝食を食べる生活習慣の実践と定着につながるよう支援することが必要です。

1 さいたま市ヘルスプラン21（第2次）の目標指標に関する結果概要

目標指標		さいたま市			国	
		ベース値 (H24年)	中間値 (H28年)	目標値 (H34年)	ベース値	目標値 (H34年度)
①朝食を食べている人の割合	20歳代男性	53.7%	48.2%	75%以上	—	—
	30歳代男性	60.7%	48.8%			
	20歳代女性	66.3%	52.2%			
②毎日3食野菜を食べる人の割合	壮年期 (40~64歳)	男性	21.7% (H23)	18.9%	30%以上	—
		女性	28.2% (H23)	28.4%		

出典：②H23年「食育に関する調査」

(5) 身体活動・運動

① 「1日1時間以上歩いている人の割合」は男女とも有意な変化はみられませんでした。

(P37~39)

今回の調査結果によると、1日1時間以上歩く割合は、30歳代男性、40~70歳代女性が20%台と低くなっています。

② 「ロコモティブシンドロームを認知している市民の割合」は、有意な増加がみられ、20.0ポイント増加しています。しかし、目標値とは大きな開きがあります。

(P50~51)

今回の調査結果によると、女性に比べ男性の認知度が低くなっています。

③ 「運動習慣のある人の割合」は有意な変化はみられませんでした。20~64歳男性を除き減少しています。

(P40~42)

今回の調査結果によると、運動習慣のある人の割合は、30~40歳代男性が20%前後、20~40歳代女性が10%台と低くなっています。

【課題】 1日1時間以上歩いている人の割合、運動習慣のある人の割合は、働き盛り世代が低くなっているため、日常生活の中で運動を取り入れることについて啓発、情報提供が必要です。

目標指標		さいたま市			国	
		ベース値 (H24年)	中間値 (H28年)	目標値 (H34年)	ベース値 (H22年)	目標値 (H34年度)
①1日1時間以上歩いている人の割合	男性	34.0%	35.1%	44%	—	—
	女性	29.0%	29.3%	38%		
②ロコモティブシンドロームを認知している市民の割合		16.4%	36.4%	80%	17.4% (H24)	80%
③運動習慣のある人の割合	男性	31.0%	31.9%	41%	—	—
	女性	25.6%	24.8%	35%	—	—
	20~64歳男性	21.8%	24.5%	32%	26.3%	36%
	20~64歳女性	19.9%	18.8%	30%	22.9%	33%
	65歳以上男性	38.1%	31.0%	48%	47.6%	58%
	65歳以上女性	32.9%	31.1%	43%	37.6%	48%

(6) 休養・こころの健康

- ① 「睡眠により休養を十分とれない人の割合」は有意な変化はみられませんでした。増加しています。特に男性の30歳代、女性の10歳代が増加しています。(P64~67)

今回の調査結果によると、睡眠により休養を「十分とれている」人は、体を「よく動かしている」割合、ストレスを感じない割合が高くなっています。一方、睡眠により休養を「とれていない」人ほど、睡眠時間「6時間未満」の割合が高くなっています。

- ② 「睡眠の確保のためにアルコールを使用する人の割合」に有意な変化はみられませんでした。(P68~70)

今回の調査結果によると、「ほとんど毎日飲む」割合は、60歳以上の男性が30%前後となっています。ストレスの状況とは関連がみられません。

- ③ 「ストレスが解消できていない人の割合」は有意な変化はみられませんでした。(P55~57)

今回の調査結果によると、40歳代男性が高くなっています。また、運動習慣がない人ほどストレスを解消できていない傾向がみられます。

- ④ 「身近に相談相手のいない人の割合」は有意な変化はみられませんでした。(P57~59)

今回の調査結果によると、「身近にいる」割合は、80歳以上の女性を除き、男女とも年代が上がるほど低くなっています。また、ストレスが「解消できていない」人ほど相談相手が「いない」割合が高くなっています。

- ⑤ 「生きがいを持っている人の割合」は有意な変化はみられませんでした。(P70~73)

今回の調査結果によると、「持っていない」割合は、男女とも80歳以上が最も高くなっています。健康だと感じている人ほど「持っている」割合が高く、また、睡眠による休養がとれている人ほど「持っている」割合が高くなっています。

- ⑥ 「居住地域でお互いに助け合っていると思う市民の割合」は有意な変化はみられませんでした。(P76~79)

【課題】睡眠により休養を十分とれない人の割合は、ベース値を上回っており、ストレスや精神的疲労を解消する手段などの啓発、情報提供が必要です。

目標指標		さいたま市			国	
		ベース値 (H24年)	中間値 (H28年)	目標値 (H34年)	ベース値	目標値 (H34年度)
①睡眠により休養を十分とれない人の割合	全体	23.9%	27.1%	18%以下	18.4% (H21)	15%
	10~40歳代男性	31.6%	36.6%	28%以下	—	—
	10~40歳代女性	32.7%	32.9%	28%以下	—	—
②睡眠の確保のためにアルコールを使用する人の割合		25.4% (飲むことがある)	24.9%	15%以下	—	—
③ストレスが解消できていない人の割合		30.8%	29.3%	25%以下	—	—
④身近に相談相手のいない人の割合		14.1%	14.4%	10%以下	—	—
⑤生きがいを持っている人の割合		66.6%	63.2%	85%以上	—	—
⑥居住地域でお互いに助け合っていると思う市民の割合		42.3%	39.8	60%	45.7% (H19)	65%

(7) 喫煙

① 「COPDを知っている人の割合」は有意な増加がみられましたが、目標値とは大きな開きがあります。70歳以上で認知度が大きく増加しましたが、若い世代の認知度が低くなっています。(P100~102)

今回の調査結果によると、たばこを吸わない人は「まったく聞いたことがない」割合が高くなっています。たばこを吸う人のうちたばこを「やめたくない」人は、たばこを「やめたい」「本数を減らしたい」と考えている人よりCOPDを「まったく聞いたことがない」割合が高くなっています。

② 「自分以外のたばこの煙を吸う（受動喫煙）機会を有する人の割合」は「医療機関」を除いて有意な減少がみられました。(P103~112)

③ 「成人の喫煙率」のうち、女性の喫煙率に有意な減少がみられました。経年変化をみても、成人の喫煙率は減少傾向にあります。(P92~94)

今回の調査結果によると、30~40歳代男性の喫煙率が30%を超えています。

④ 「未成年者の喫煙率」は0.5ポイントの減少ですが、経年変化をみると大きく減少していません。(P92~94)

【課題】喫煙はたばこを吸わない人の健康にも悪影響を与えることを継続的に発信するとともに、COPDの知識を普及することで、禁煙意思を持つ人の増加や受動喫煙への意識向上につなげることが必要です。また、喫煙をやめたい市民がやめられるよう情報提供をすることが求められます。

目標指標	さいたま市			国		
	ベース値 (H24年)	中間値 (H28年)	目標値 (H34年)	ベース値 (H22年)	目標値 (H34年度)	
① COPDを知っている人の割合	41.7%	44.7%	80%	25% (H23)	80%	
② 受動喫煙の機会を有する人の割合	行政機関	2.3%	1.5%	0%	16.9%	0%
	医療機関	1.2%	1.4%	0%	13.3% (H20)	0%
	職場	20.5%	18.7%	受動喫煙のない職場の実現	64% (H23)	受動喫煙のない職場の実現 (H32)
	家庭	17.6%	13.9%	3%	10.7%	3%
	飲食店	36.8%	34.6%	15%	50.1%	15%
	学校	2.7%	2.0%	小・中・高は0%それ以外は受動喫煙のない環境	—	—
	遊技場	11.5%	9.6%	減らす	—	—
③ 成人の喫煙率	男性（成人）	24.8%	23.2%	18%	—	—
	女性（成人）	9.3%	5.9%	5%	—	—
④ 未成年者の喫煙率	1.5%	1.0%	なくす	中学1年生 男子1.6% 女子0.7% 高校3年生 男子8.6% 女子3.8%	なくす	

II 総括

(8) 飲酒

- ① 「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」は有意な変化はみられませんでしたが、成人男性全体を除いて、わずかながら減少がみられ、「毎日飲む」割合も減少傾向となっています。(P115~121)

今回の調査結果によると、飲酒頻度が高い人ほど1日平均の飲酒量が多い傾向がみられません。

- ② 「未成年者の飲酒の割合」は有意な変化はみられませんでした。4.3ポイント減少しています。(P115~118)

【課題】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は、成人男性がベース値を上回っており、アルコールが健康に及ぼす影響について情報提供し、適正飲酒に取り組む環境づくりの支援が必要です。

目標指標		さいたま市			国	
		ベース値 (H24年)	中間値 (H28年)	目標値 (H34年)	ベース値 (H22年)	目標値 (H34年度)
①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)	成人男性 (60g以上)	4.9%	6.3%	2.8%以下	15.3% (40g以上)	13% (40g以上)
	成人女性 (20g以上)	19.7%	18.7%	6.4%以下	7.5%	6.4%
	40歳代男性 (60g以上)	8.8%	7.9%	4.6%以下	—	—
	50歳代男性 (60g以上)	10.0%	7.8%	5.8%以下	—	—
	20~30歳代女性 (60g以上)	4.6%	2.2%	0.2%以下	—	—
②未成年者の飲酒の割合		12.3%	8.0%	なくす	中学3年生 男子10.5% 女子11.7% 高校3年生 男子21.7% 女子19.9%	0%

2 第2次さいたま市食育推進計画の目標指標に関する結果概要

(1) 食育の推進

- ① 「食育に関心を持っている人の割合」は有意な変化はみられませんでした。(P177~179)
 今回の調査結果によると、関心がある割合は男性が女性より低く、ライフステージ別に見ると青年期の男性が最も低くなっています。
- ② 「食育推進活動に関わる人の割合」は有意な減少がみられました。(P202)

【課題】地域の食育推進活動団体や関係機関が連携し、食育のさらなる普及啓発や、食育推進活動への参加勧奨を行うことが必要です。

目標指標		さいたま市			国（第2次食育推進基本計画）		
		ベース値 (H23年)	最新値 (H28年)	目標値 (H28年)	ベース値 (H22年)	現状値 (H27年)	目標値 (H27年)
① 食育に関心を持っている人の割合	16歳以上	65.5%	65.9%	85%以上	70.5%	75.0%	90%以上
② 食育推進活動に関わる人の割合	16歳以上	4.0%	2.6%	現状の20%増	—	—	—

(2) 「三食しっかり」食べる

- ① 「朝食を食べている人の割合」は、成人期全体、成人期の男性に有意な減少がみられました。また、成人期の女性も、有意な変化ではありませんが、3.5ポイント減少しています。(P137~141)
 今回の調査結果によると、朝食欠食率は、成人期の男性が最も高くなっています。
- ② 「よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心のある人の割合」は有意な減少がみられました。ライフステージ別に見ると、青年期を除いて減少しています。(P165~167)
- ③ 「毎日、三食野菜を食べている人の割合」は有意な変化はみられませんでした。(P145~154)
- ④ 「主食・主菜・副菜をそろえて食べている人の割合」は有意な変化はみられませんでした。(P158~160)
 今回の調査結果によると、1日2回以上 主食・主菜・副菜がそろった食事を「ほとんど毎日食べる」人の割合は、男女ともに成人期が最も低くなっています。
- ⑤ 「内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の予防や改善のために食事や運動、体重計測を実施している人の割合」は減少がみられます。※ベース値と最新値では、調査の回答の選択肢が一部異なります。(P161)
 今回の調査結果によると、体重計測の頻度、身体活動の状況ともに30歳代男性が最も低い割合となっています。
- ⑥ 「適正体重の人の割合」は有意な変化はみられませんでした。(P25~29)

II 総括

【課題】ベース値を下回っている指標が多いことから、食に関する正しい情報を提供し、望ましい食習慣の実践と定着につながるよう支援することが必要です。

目標指標		さいたま市			国（第2次食育推進基本計画）		
		ベース値 (H23年)	最新値 (H28年)	目標値 (H28年)	ベース値 (H22年)	現状値 (H27年)	目標値 (H27年)
①朝食を食べている人の割合	成人期 (25～39歳)	70.2%	60.6%	75%以上	朝食を欠食する割合 20歳代・30歳代の 男性 28.7%	32.1%	15%以下
	男性	64.4%	46.7%				
	女性	73.0%	69.5%				
②よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心のある人の割合	16歳以上	64.6%	56.7%	75%以上	70.2%	71.1%	80%以上
③毎日、三食野菜を食べている人の割合	壮年期 (40～64歳)	25.8%	24.4%	30%以上	-	-	-
	男性	21.7%	18.9%				
	女性	28.2%	28.4%				
④主食・主菜・副菜をそろえて食べている人の割合							
	16歳以上	52.6%	50.9%	60%以上	-	-	-
⑤内臓脂肪症候群（メタリックシンドローム）の予防や改善のために食事や運動、体重計測を実施している人の割合							
	16歳以上	92.5%	82.3%	増える	-	-	-
⑥適正体重の人の割合	16歳以上	74.1%	74.3%	80%以上	-	-	-

(3) 「いっしょに楽しく」食べる

① 「朝食または夕食を家族と一緒に食べる回数」はわずかに減少しています。

ライフステージ別にみると、家族と一緒に「ほとんど毎日食べる」割合は、朝食・夕食いずれも青年期の男性を除いて減少しています。 (P168～173)

今回の調査結果によると、家族と一緒に「ほとんど毎日食べる」割合は、朝食・夕食いずれも、男性は成人期、女性は青年期が最も低い割合となっています。

【課題】家族と一緒に食事をする機会を増やすために、家族で食卓を囲むことで得られる利点などを伝えることが必要です。

目標指標		さいたま市			国（第2次食育推進基本計画）		
		ベース値 (H23年)	最新値 (H28年)	目標値 (H28年)	ベース値 (H22年)	現状値 (H27年)	目標値 (H27年)
①朝食または夕食を家族と一緒に食べる回数	16歳以上	9.5回	9.0回	10回以上	週9回	週9.7回	週10回以上

(4) 「確かな目をもって」食べる

① 「食品表示を見て食品を購入する人の割合」は有意な変化はみられませんでした。

(P183~186)

今回の調査結果によると、「原材料」「原産地」「食品添加物の使用」などを確認する割合は女性が男性より高く、男女に大きな差があります。ライフステージ別にみると、食品購入の際に何らかの確認をしている割合は、青年期の男性が最も低くなっています。

② 「食中毒を防ぐ方法をとっている人の割合」は有意な減少がみられました。(P186~195)

今回の調査結果によると、食中毒を防ぐために「食品の保存方法」「調理の方法」「調理器具の洗浄・消毒方法」に気をつけている割合は女性が男性より高く、男女に大きな差があります。ライフステージ別にみると、「気をつけている」割合は、いずれも男性の成人期が最も低くなっています。

【課題】食品表示や食中毒予防に対する意識の低下がみられるため、食の安全に関する情報提供と、自らの判断で食を選択する力を身に付けられるよう支援することが必要です。

目標指標		さいたま市			国		
		ベース値 (H23年)	最新値 (H28年)	目標値 (H28年)	ベース値	現状値	目標値
① 食品表示を見て食品を購入する人の割合	16歳以上	94.6%	92.7%	増える	—	—	—
② 食中毒を防ぐ方法をとっている人の割合	16歳以上	33.3%	29.7%	増える	—	—	—

(5) 「まごころに感謝して」食べる

① 「食事のあいさつを習慣としている人の割合」は有意な変化はみられませんでした。減少しています。

「いただきます」のあいさつだけでなく、「ごちそうさま」のあいさつなどを行っている割合も減少しています。(P174~176)

【課題】食への感謝の気持ちを育み、食べ物を大切にし、環境に配慮した食生活を実践できるよう支援することが必要です。

目標指標		さいたま市			国		
		ベース値 (H23年)	最新値 (H28年)	目標値 (H28年)	ベース値	現状値	目標値
① 食事のあいさつを習慣としている人の割合	16歳以上	73.9%	71.0%	増える	—	—	—

II 総括

(6) 「食文化や地の物を伝え合い」食べる

- ① 「食文化を大切にしている人の割合」は有意な変化はみられませんでした。減少しています。

ライフステージ別にみると、「行事食」を大切にしている割合は、青年期の女性を除いて減少しています。(P199~201)

今回の調査結果によると、「行事食」を大切にしている割合は男性が女性より低く、成人期の男性が最も低くなっています。

【課題】郷土料理や伝統料理、行事食などの食文化を、家庭や地域などを通して次世代に伝えていくための支援が必要です。

目標指標		さいたま市			国		
		ベース値 (H23年)	最新値 (H28年)	目標値 (H28年)	ベース値	現状値	目標値
①食文化を大切にしている人の割合	16歳以上	77.9%	68.1%	85%以上	—	—	—