



# さいたま市 健康づくり計画

概要版

- 第2次さいたま市歯科口腔保健推進計画
- 第4次さいたま市食育推進計画

令和6(2024)年度～令和17(2035)年度



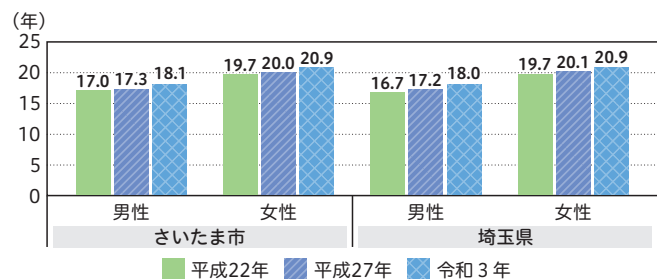
# 1 計画策定の趣旨

- 本市では平成25年3月に「さいたま市ヘルスプラン21（第2次）」を策定し、「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」と「地域の環境や社会資源を活用した健康づくり」を重点においた取組を推進してきました。
- 健康についての意識は改善され、市民の健康寿命も延伸している一方、若い世代の朝食欠食者、働き盛りの世代における肥満者及び成人の多量飲酒者等の指標については悪化し、引き続き改善が必要な課題が明らかになっています。
- このような背景のもと、「さいたま市ヘルスプラン21（第2次）」、「さいたま市歯科口腔保健推進計画」及び「第3次さいたま市食育推進計画」が令和5年度に計画期間の満了を迎えることに伴い、これまでの取組をさらに充実・発展させるとともに、社会環境の変化や新たな課題等に対応するため、「さいたま市健康づくり計画」に「第2次さいたま市歯科口腔保健推進計画」及び「第4次さいたま市食育推進計画」を包含して策定します。
- 健康づくり、歯科口腔、食育の各分野は、それぞれが密接に関わることから、計画の取組の相乗効果と推進力を高めるため、3つの計画を統合し、一体化した計画とします。

# 2 さいたま市の現状

## 健康寿命

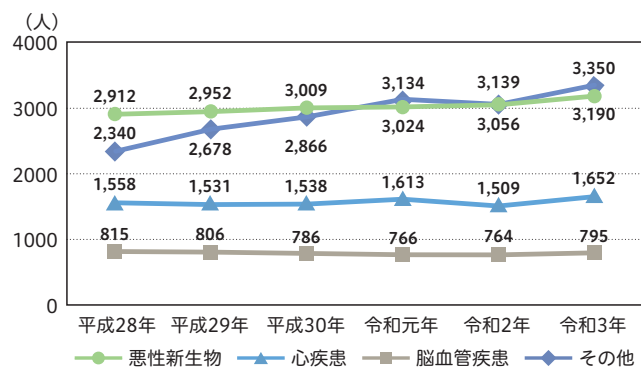
65歳の健康寿命は、本市の男性18.1年、女性20.9年と伸びています。



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)  
資料：埼玉県衛生研究所2022年度版 地域別健康情報を基にさいたま市作成

## 生活習慣病による死亡

本市の三大生活習慣病による死亡数は、悪性新生物は緩やかな増加、心疾患・脳血管疾患はほぼ横ばいの傾向にあります。

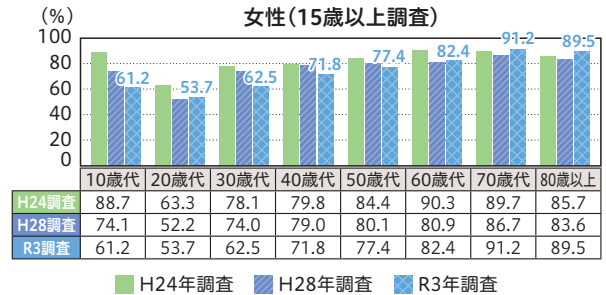
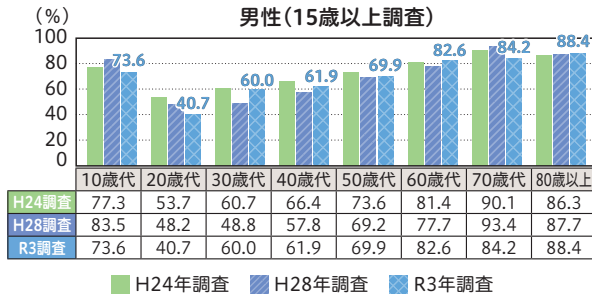


資料：人口動態統計を基にさいたま市作成

市民調査の結果から（令和3年6月調査）

朝食の摂取状況

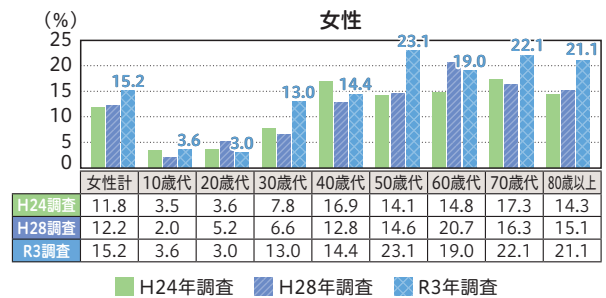
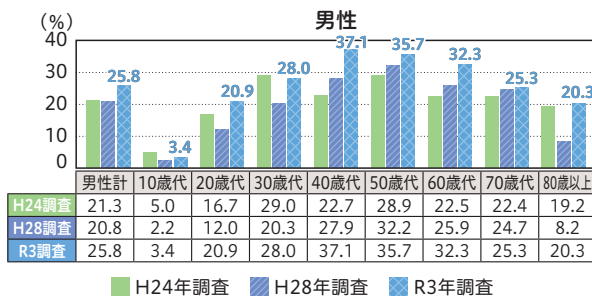
朝食を毎日食べている人の割合は、20歳代の男女で特に低くなっています。



出典：さいたま市健康づくり及び食育についての調査

肥満度の状況

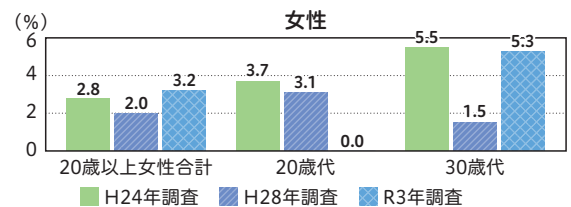
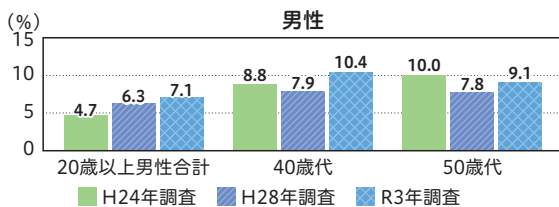
BMI（肥満度を表す指標）による肥満者の割合は、男性ではどの年代も増加し、特に40歳代が高くなっています。女性では20歳代、60歳代以外は増加し、特に50歳代がもっとも高くなっており、男女共に肥満者が増加しています。



出典：さいたま市健康づくり及び食育についての調査

飲酒の状況

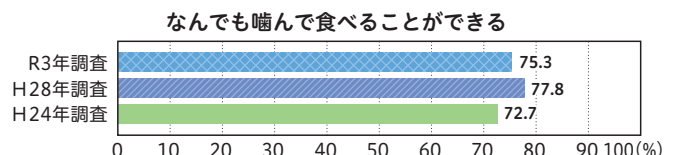
1日の飲酒量が3合以上の人割合は、男性では40歳代が、女性では30歳代が最も高くなっています。



出典：さいたま市健康づくり及び食育についての調査

歯や口の状況

「なんでも噛んで食べることができる」人は7割以上を占めていますが、前回の調査と比較すると減少しています。



出典：さいたま市健康づくり及び食育についての調査

### 3 施策体系

#### 健康寿命の延伸を目指して ～社会とつながって、続いていく健康づくり～

本計画においては、計画の基本方針の下に、分野別の取組を総合的に推進していくため、2つの基本目標を定め、これらを中心に積極的な施策の展開を図ります。

#### 基本方針

### 健康寿命の延伸を目指して ～社会とつながって、続いていく健康づくり～

#### 基本目標

##### I 若い世代から、生涯とぎれない健康づくり

若い世代から自分の健康に関心を持ち、世代に応じた運動、十分な睡眠やバランスのとれた食事ができるような継続的な健康づくり支援を推進します。

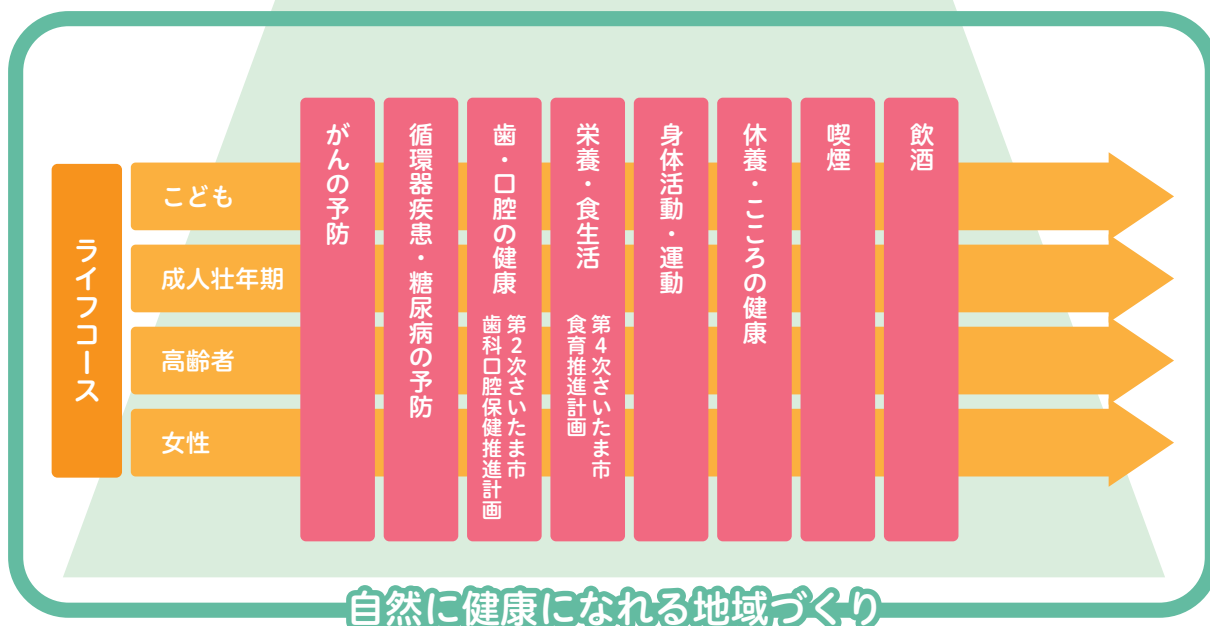
##### II 地域と共につくる自分の健康

身近な地域で互いに支え合いながら自然に健康になれる地域づくりの取組をさらに進めます。

#### 分野別目標

生活習慣病の発症予防と重症化予防について8分野の目標を定め、取組を推進した結果、改善した指標と依然悪化傾向の指標があります。

下記体系に基づき取り組むことで指標の動向を確認しつつ、引き続き8分野の目標達成に向け取り組みます。



## 4 分野別目標における取組

基本方針である「健康寿命の延伸を目指して～社会とつながって、続いていく健康づくり～」の実現に向け、生活習慣病の発症予防と重症化予防の8分野の取組により、下記の「健康の意識(65歳の健康寿命、健康であると意識している人の割合)」の目標達成を目指します。

### 共通 健康の意識

目標指標	対象	ベースライン(令和3年度)	目標値(令和15年度)
65歳の健康寿命	男性	18.09年	19.23年
	女性	20.92年	21.94年
健康であると意識している人の割合		85.5%	89.3%



### ① がんの予防

大目標	がんの予防と早期発見の推進
中目標	がん検診の受診率の向上 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 積極的にがん検診を受診します</li> </ul> 生活習慣の改善による発症予防 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 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</li> </ul>

目標指標	対象	ベースライン(令和3年度)	目標値(令和10年度)
がん検診受診率	胃がん検診(40～69歳)	46.1%(R4年度)	60.0%
	肺がん検診(40～69歳)	53.9%(R4年度)	60.0%
	大腸がん検診(40～69歳)	49.2%(R4年度)	60.0%
	乳がん検診(40～69歳女性)	47.3%(R4年度)	60.0%
	子宮がん検診(20～69歳女性)	40.7%(R4年度)	60.0%

課題を踏まえた取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 効果的な受診勧奨方法の検討</li> <li>● 生活習慣とがんとの関係の周知及び望ましい生活習慣の継続についての普及啓発</li> </ul>
-----------	---

具体的取組 (抜粋)	市民	<ul style="list-style-type: none"> <li>● がん検診やがん予防に関する正しい情報に関心を持ちます。</li> <li>● 定期的に、がん検診を受診します。</li> </ul>
	地区組織・ 職域・団体	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 家族や近隣、職場の仲間と声をかけ合い、がん検診の受診を促進します。</li> <li>● 市と連携し、質の高い検診を提供します。</li> </ul>
	市	<ul style="list-style-type: none"> <li>● がん検診の受診率向上や、がん予防に関する情報を、ライフステージごとに内容を工夫し発信します。</li> <li>● イベントやホームページ、SNSを活用した正しいがんの知識の普及啓発に努めます。</li> </ul>

## ② 循環器疾患・糖尿病の予防



大目標	予防と早期発見・早期治療の推進
中目標	特定健康診査や人間ドックの受診率の向上 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 年に1度は、特定健康診査や後期高齢者健康診査などの定期健診を受診します</li> <li>● 健康診査の結果を活用します</li> <li>● 保健指導を活用します</li> </ul>
	生活習慣の改善による発症予防 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 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</li> <li>● 治療を継続し重症化を防ぎ、生活の質を維持・向上します</li> </ul>

目標指標	対象	ベースライン(令和3年度)	目標値(令和15年度)
メタボリックシンドロームの該当者の割合	男性	28.6%	22.0%
	女性	8.9%	7.0%
メタボリックシンドロームの予備群の人数の割合	男性	17.4%	13.0%
	女性	5.0%	4.0%

課題を踏まえた取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 望ましい食習慣や適正体重についての普及啓発</li> </ul>
-----------	---

↓ 具体的取組 (抜粋)	市民	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 年に1度は、健康診査を受けます。</li> <li>● 禁煙に取り組みます。</li> <li>● 生活習慣の見直しを行います。</li> </ul>
	地区組織・職域・団体	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 特定健康診査等の周知及び受診勧奨を目的として広報活動を行います。</li> <li>● 公共の場での受動喫煙を防止します。</li> <li>● 定期検診や健康診査等の受診を推進します。</li> </ul>
	市	<ul style="list-style-type: none"> <li>● メタボリックシンドロームについての普及啓発をします。</li> <li>● 各種保健事業において、多量飲酒による健康への影響及び適正飲酒の普及啓発に努めます。</li> <li>● 生活習慣病についての早期治療の重要性を周知します。</li> </ul>



③ 歯・口腔の健康（第2次さいたま市歯科口腔保健推進計画）

大目標	健康で質の高い生活のための歯科口腔保健の実現
中目標	歯科疾患の予防 <ul style="list-style-type: none"> <li>● むし歯の予防による健全な歯・口腔の機能の育成・保持の達成を図ります</li> <li>● 歯周病の予防による健全な歯・口腔の保持の達成を図ります</li> </ul>
	生活の質の向上に向けた口腔機能の獲得・維持・向上 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 生涯を通じた口腔機能の獲得・維持・向上を図ります</li> </ul>
	定期的に歯科検診又は歯科医療を受けることが困難な方に対する歯科口腔保健 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 定期的な歯科検診・歯科医療を推進し、むし歯や歯周疾患を予防します</li> </ul>

目標指標	ベースライン(令和3年度)	目標値(令和15年度)
3歳児歯科健康診査で4本以上のむし歯を有する幼児の割合	1.65% (R4年度)	0.0%
40歳以上における歯周炎を有する人の割合	48.0% (R4年度)	40.0%
50歳以上における咀嚼 <sup>そしゃく</sup> 良好者の割合	68.3%	80.0%
80歳代で20歯以上の自分の歯を有する人の割合	72.5% (R4年度)	85.0%

課題を踏まえた取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 働き盛り世代における歯科口腔保健の推進</li> <li>● 口腔機能の維持向上についての普及啓発</li> </ul>
-----------	---

↓ 具体的取組 (抜粋)	市民	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 歯と口腔の健康を維持するために、よく噛んで食べるようにします。</li> <li>● 定期的に歯科健康診査を受けます。</li> <li>● 正しいブラッシング方法を学び、フッ化物入りの歯みがき剤を使用します。</li> </ul>
	地区組織・職域・団体	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 正しいブラッシング方法や歯間清掃用具の使用法の説明をします。</li> <li>● 介護予防として口腔機能の維持・向上の事業を行います。</li> <li>● フッ化物の利用による予防処置を推進します。</li> </ul>
	市	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 関係部署と連携を図り、データを集積・分析して、保健事業に活用しながら市民に情報を発信します。</li> <li>● 事業所に対し歯科保健に関する周知・啓発を行います。</li> <li>● お口の体操や舌の体操を各種事業で啓発します。</li> <li>● 障害者（児）及び要介護高齢者が利用する事業所等に向けて研修会を実施するなど、歯科口腔保健に関して普及啓発を行います。</li> </ul>

④ 栄養・食生活（第4次さいたま市食育推進計画）



大目標	生涯を通じた食育の推進
中目標	世代ごとの特徴をふまえた食生活の推進 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 健康管理のため、三食しっかりバランスのとれた食事を実践します</li> <li>● 家族や仲間、地域等でいっしょに食事をします</li> </ul>
	持続可能な食の環境づくり <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食の安全や災害時の食事等に関する情報を習得し、理解を深めます</li> <li>● 地場産物や食文化について理解を深め、次の世代へ継承します</li> </ul>

目標指標	対象	ベースライン（令和3年度）	目標値（令和15年度）	
適正体重の人の割合	BMI18.5以上25未満の人 (65歳以上はBMI20以上25未満の人)	65.6%	70.0%	
	20～60歳代男性の肥満者 (BMI25以上)	31.5%	20.0% 未滿	
	40～60歳代女性の肥満者 (BMI25以上)	19.0%	15.0% 未滿	
	20～30歳代女性のやせの人 (BMI18.5未満)	14.5%	12.0% 未滿	
	低栄養傾向の高齢者（65歳以上）の割合 (BMI20以下)	17.4%	13.0% 未滿	
朝食を食べている人の割合	学齢期（6～15歳）	93.2%	97.0% 以上	
	成人期（25～39歳）	男性	58.1%	75.0% 以上
		女性	55.8%	75.0% 以上
		女性	60.0%	75.0% 以上
「さいたま市食育なび」へのアクセス数		258,778件／年（R4年度）	300,000件／年以上	

課題を踏まえた取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 適正体重や望ましい食習慣、朝食の重要性等の普及啓発</li> <li>● 関係機関や各種団体などとの連携</li> </ul>
-----------	--

具体的取組 (抜粋)	市民	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 適正体重や望ましい食習慣について、知識や理解を深め、実践します。</li> <li>● 家族や仲間、地域等とおいしく楽しく食事をします。</li> <li>● 食中毒予防といった食の安全に関する知識や理解を深め、正しい情報を適切に選別し、実践します。</li> <li>● 食品ロス等に関して、知識や理解を深め、無駄のない食生活を実践します。</li> <li>● 様々な体験活動を通して食に対する理解を深めます。</li> </ul>
	地区組織・職域・団体	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 適正体重や望ましい食習慣について、様々な機会を通じて伝えます。</li> <li>● 子育てサロンや高齢者サロン等において、食を通じたコミュニケーションの機会をつくります。</li> <li>● 食中毒予防といった食の安全に対する重要性について、様々な機会を通じて伝えます。</li> <li>● 食品ロス削減等の重要性について、様々な機会を通じて伝えます。</li> <li>● 地産地消等の重要性について、様々な機会を通じて伝えます。</li> </ul>
	市	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 適正体重や望ましい食習慣について、啓発を行います。</li> <li>● 地域における会食や食事の提供の状況について、情報収集を行います。</li> <li>● 食中毒予防といった食の安全に対する重要性について、啓発を行います。</li> <li>● 食品ロス削減等の重要性について、啓発を行います。</li> <li>● 地産地消等の重要性について、啓発を行います。</li> </ul>





⑤ 身体活動・運動

大目標	生涯にわたる積極的な身体活動と運動習慣の形成
中目標	日常的に意識して取り組む運動習慣 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 運動習慣を身につけます</li> </ul>
	ウォーキングを通じた健康づくり <ul style="list-style-type: none"> <li>● 日常生活で、積極的に歩きます</li> </ul>

目標指標	対象	ベースライン (令和3年度)	目標値 (令和15年度)
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%
	女性	23.8%	35.0%
	20～64歳代男性	29.7%	32.0%
	20～64歳代女性	19.1%	30.0%
	65歳以上男性	30.4%	48.0%
	65歳以上女性	30.8%	43.0%
日常生活における1日の歩数の平均値	(参考) 健康マイレージ参加者 R3年度平均	7,861歩	7,100歩

※目標値の参考として、20歳～64歳は8,000歩/日、65歳以上は6,000歩/日としています。

課題を踏まえた取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 運動習慣を身に付けられるような情報の提供</li> <li>● 市内のウォーキングコースやイベント等の情報の集約及び発信</li> </ul>
-----------	--

具体的取組 (抜粋)	市民	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 競技スポーツ、レクリエーション、軽運動(散歩やラジオ体操)など、自分に合った適切な運動を身につけ、実行します。</li> <li>● 家事や買い物等日常生活で意識的に体を動かし、歩数を増やします。</li> </ul>
	地区組織・職域・団体	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 子どもから高齢者まで楽しく体を動かす運動教室を開催します。</li> <li>● 職場内での運動を普及啓発します。</li> </ul>
	市	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 運動習慣を身に付けられるような情報を提供します。</li> <li>● 健康教室、健康相談などで、生活に取り入れやすく、続けやすい運動の実践について、普及啓発します。</li> </ul>

⑥ 休養・こころの健康



大目標	睡眠と休養の確保、悩みごとが相談できる環境の整備
中目標	ストレスの解消 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 日ごろから睡眠を上手にとります</li> <li>● ストレスの解消の仕方を身につけます</li> </ul>
	悩みごとを相談できる環境づくり <ul style="list-style-type: none"> <li>● 誰かに悩みを相談します</li> </ul>

目標指標	ベースライン (令和3年度)	目標値 (令和15年度)
ストレスが解消できていない人の割合	28.5%	25.0%
身近に相談相手のいない人の割合	15.1%	10.0%

課題を踏まえた取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ストレスと健康についての普及啓発</li> <li>● 相談窓口の充実や様々な機会を活用した市民への普及啓発</li> </ul>
-----------	--

具体的取組 (抜粋)	市民	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 十分な睡眠や積極的な休養で、心身の疲労回復に努めます。</li> <li>● 悩みや不安などは早めに家族、友人や相談機関等に相談します。</li> </ul>
	地区組織・職域・団体	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ノー残業デーや休暇制度の整備など休養をとりやすい環境づくりを推進します。</li> <li>● メンタルヘルスについての広報・周知を行います。</li> </ul>
	市	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 睡眠についての正しい理解や、上手な睡眠のとり方に関する内容を取り入れた教室等を開催します。また、個別相談も行います。</li> <li>● 関係機関と連携し、相談窓口の充実や、様々な機会を活用して市民への普及啓発を図ります。</li> </ul>

⑦ 喫煙



大目標	受動喫煙の防止と禁煙
中目標	喫煙率の減少（喫煙をやめたい者がやめる） <ul style="list-style-type: none"> <li>● 喫煙と健康についての理解を深めます</li> <li>● COPDについて理解します</li> <li>● 20歳未満の人はたばこを吸いません、吸わせません</li> </ul>
	受動喫煙の機会の減少 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 受動喫煙を避けます</li> <li>● 禁煙に取り組みます</li> </ul>

目標指標	対象	ベースライン（令和3年度）	目標値（令和15年度）
20歳以上の人の喫煙率	男性	19.7%	18.0%
	女性	6.4%	5.0%
望まない受動喫煙の機会を有する人の割合	職場	(参考) 12.7%	望まない受動喫煙のない社会の実現
	家庭	(参考) 14.0%	望まない受動喫煙のない社会の実現

※ベースラインの参考については、前計画の目標指標である受動喫煙の機会を有する人の割合（自分以外の人たばこの煙を吸う機会を有する人の割合）。

課題を踏まえた取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 禁煙希望者に対する、禁煙外来の紹介などのサポート</li> <li>● 市内の事業者や店舗等への受動喫煙防止に関する周知</li> </ul>
-----------	--

↓ 具体的取組 (抜粋)	市民	<ul style="list-style-type: none"> <li>● たばこの害や健康への影響について、いろいろな機会を通じて学びます。</li> <li>● 喫煙場所以外では、喫煙しません。</li> </ul>
	地区組織・職域・団体	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 喫煙や受動喫煙の健康への影響について、正しい知識を普及啓発します。</li> <li>● 受動喫煙防止に関する普及啓発を行います。</li> </ul>
	市	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 市報やホームページ、各種保健事業等において、喫煙と生活習慣病との関係など、喫煙が健康に及ぼす影響について普及啓発を行います。</li> <li>● 庁舎内や学校など公共の施設での完全禁煙をさらに推進するとともに、市内の事業所や店舗等への受動喫煙防止に関する周知を行います。</li> </ul>



⑧ 飲酒

大目標	節度のある飲酒の啓発と20歳未満の飲酒防止
中目標	生活習慣病のリスクを高める飲酒量の啓発 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 飲酒と健康についての理解を深めます</li> <li>● 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしません</li> </ul>
	20歳未満の飲酒をなくす <ul style="list-style-type: none"> <li>● 20歳未満の人はお酒を飲みません、飲ませません</li> </ul>

目標指標	対象	ベースライン(令和3年度)	目標値(令和15年度)
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合 (1日当たりの純アルコール摂取量)	20歳以上男性 (1日当たり60g以上摂取者)	7.1%	2.8%
	20歳以上女性 (1日当たり20g以上摂取者)	25.3%	10.0%

※生活習慣病のリスクを高める飲酒量（純アルコール摂取量）は男性40g以上ですが、本市では多量飲酒者が増加していることから、多量飲酒の摂取量60gを指標としています。

課題を踏まえた取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 生活習慣病や精神保健の観点から、健康相談や健康教育の中で適切な飲酒に関する指導の実施</li> </ul>
-----------	--

↓ 具体的取組 (抜粋)	市民	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 飲酒が健康に及ぼす影響について、いろいろな機会を通じ、学びます。</li> <li>● 20歳未満の人は飲酒をしません。飲ませません。</li> </ul>
	地区組織・職域・団体	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 飲酒が健康に及ぼす影響について普及啓発を図ります。</li> <li>● 20歳未満の人にはお酒は売りません。</li> </ul>
	市	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 各種健康教室・健康相談・市報など、様々な機会を捉え、アルコールの健康への影響について、正しい知識を普及啓発します。</li> <li>● 市内小中学校において、20歳未満の人の飲酒防止に関する教育を行います。</li> </ul>

## ⑨ ライフコース



人の生涯を経時的に捉えた健康づくり(ライフコースアプローチ)の観点も取り入れ、ライフコースは年代別に加え、性別の特性を踏まえ目標指標を設定します。

### ■ こども

目標指標	ベースライン(令和3年度)	目標値(令和15年度)
児童・生徒における肥満傾向児(小学5年生)の割合(肥満度20%以上)【再掲】	9.11%	7.90%

### ■ 成人壮年期

目標指標	ベースライン(令和3年度)	目標値(令和15年度)
さいたま健幸ネットワーク加入団体数、健康経営認定企業数の合計	139団体(R4年度)	174団体(R7年度)

### ■ 高齢者

目標指標	ベースライン(令和3年度)	目標値(令和15年度)
低栄養傾向の高齢者(65歳以上)の割合(BMI20以下)【再掲】	17.4%	13.0%未満

### ■ 女性

目標指標	ベースライン(令和3年度)	目標値(令和15年度)
骨粗しょう症検診受診率	9.9%(R4年度)	15.0%

概要版

## さいたま市 健康づくり計画

- 第2次さいたま市歯科口腔保健推進計画
- 第4次さいたま市食育推進計画

令和6(2024)年度～令和17(2035)年度

令和6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 保健衛生局 保健部 保健衛生総務課  
TEL:048-829-1294 FAX:048-829-1967

このさいたま市健康づくり計画[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。(さいたま市健康づくり計画策定支援業務委託料のうちの印刷に要した経費です。)