

令和7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8年1月22日（木）15時30分～16時45分

場所：さいたま市役所 議会棟 第6委員会室

次 第

1 開会

2 議事

- (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

3 閉会

令和7年度第2回さいたま市健康づくり・食育協議会 委員名簿

委 員		所 属	出欠
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	いいたか いちろう 飯高 一郎	NPO法人浦和スポーツクラブ 理事	
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	おおにし ひ さ こ 大西 妃佐子	さいたま市食生活改善推進員協議会 理事	
5	おがわ み ど り 小川 実登里	埼玉県栄養士会 常任理事	
6	しばた あ き 柴田 亜希	埼玉県立大学 保健医療福祉学部 看護学科 准教授	欠
7	つるおか ゆ か 鶴岡 祐佳	市民公募委員	
8	なかむら けいこ 中村 啓子	市民公募委員	
9	ながせ じゅんこ 長瀬 純子	さいたま市薬剤師会 常務理事	
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	まき じゅんいち 巻 淳一	さいたま市歯科医師会 会長	欠
12	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	
13	よしむら まゆこ 吉村 繭子	さいたま商工会議所 会員サービス課 課長補佐	欠
14	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	欠

令和7年度 第2回健康づくり・食育推進協議会 関係課職員

	所 属	役 職	氏 名	備 考
1	北区役所保健センター	所長	井上 千晴	
2	北区役所保健センター	係長	代田 由美	
3	南区役所保健センター	主査	太田 理江	
4	保健所 健康支援課	主任	高木 悠浩	
5	農業政策課	主事	金子 颯汰	
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	参事兼課長	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	課長補佐兼係長	竹村 真
5	保健衛生局 保健部 保健衛生総務課	主査（保健師）	山田 希亜
6	保健衛生局 保健部 保健衛生総務課	主査（保健師）	中杉 晃子



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

●朝食欠食

「栄養・食生活」分野

課題③

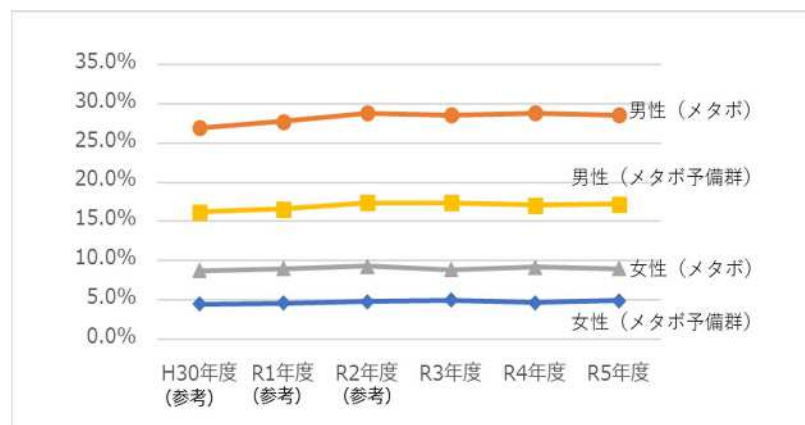
●成人の多量飲酒

「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、予備群の割合（40～74歳）

	ベースライン (R3年度)	R4年度	R5年度	目標値 (R15年度)	備考
男性（メタボ）	28.6%	28.8%	28.6%	22.0%	埼玉県衛生研究所
女性（メタボ）	8.9%	9.2%	9.0%	7.0%	
男性 （メタボ予備群）	17.4%	17.1%	17.2%	13.0%	
女性 （メタボ予備群）	5.0%	4.7%	4.9%	4.0%	



（参考）「身体活動・運動」モニタリング指標

●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。（40～74歳）

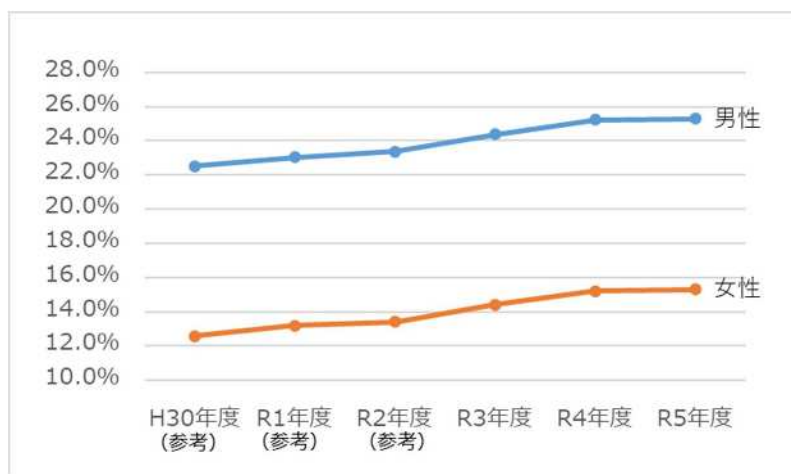
	ベースライン (R3年度)	R4年度	R5年度	備考
男性	46.0%	46.7%	47.5%	埼玉県衛生研究所
女性	44.9%	45.9%	46.8%	



課題② 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	R5年度	備考
男性	24.4%	25.2%	25.3%	埼玉県衛生研究所
女性	14.4%	15.2%	15.3%	



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	R5年度	備考
男性 1日当たり純アルコール量40g以上	21.5%	22.6%	22.9%	埼玉県衛生研究所
女性 1日当たり純アルコール量20g以上	26.8%	27.5%	28.9%	

純アルコール量20g
 中びん 1本 (500ml)
 日本酒 1合 (180ml)
 ウイスキーダブル 1杯 (60ml)
 焼酎 0.6合 (110ml)

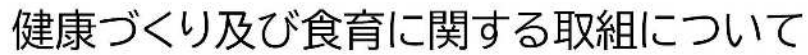


「休養・こころの健康」モニタリング指標

●睡眠で休養が十分とれている。（40～74歳）

	ベースライン (R3年度)	R4年度	R5年度	備考
男性	64.9%	63.8%	62.4%	埼玉県衛生 研究所
女性	60.7%	59.5%	57.7%	





保健衛生局 保健部 保健衛生総務課

取組報告① 生活習慣病のリスクを高める飲酒量の啓発

●市SNSや企業への啓発



▲市公式X

●駅での啓発媒体の掲示



▲岩槻駅東西自由通路ガラスケースにおける啓発媒体の掲示
(岩槻区役所保健センター)

取組報告② 良質な睡眠に関する普及啓発

●（国）健康づくりのための睡眠ガイド2023



●（市）ホームページやSNSによる普及啓発

成人版
ぐっすり睡眠のためのチェックリスト

ぐっすり睡眠で健康を目指しましょう！
★良い睡眠のために、できることから始めましょう★

6時間以上の睡眠をとりましょう	運動を習慣化しましょう
朝食をとりましょう	寝る直前の夜食や間食を控えましょう
減塩を心がけましょう	カフェインのとり過ぎに気を付けましょう
寝酒は控えましょう	禁煙を目指しましょう
日中はできるだけ日光を浴びましょう	できるだけ寝室は暗くしましょう
寝室でスマホなどの操作をしないようにしましょう	寝る1時間前はリラックスしましょう

生活習慣
ぐっすり睡眠
Good Sleep

睡眠不足が続くと、肥満や高血圧などのリスクが高くなることが明らかになってきました。良い睡眠のために、生活習慣、嗜好品、睡眠環境について見直してみましょう。チェック項目の詳細については、さいたま市健康なびホームページをご覧ください。

※市・健康づくりのための睡眠ガイド2023

取組報告③ 大人の食育の推進

●課題の現状（国）（R7年6月農林水産省 第5次食育推進基本計画作成に向けた主な論点より抜粋）

- ・単身世帯や共働き世帯の増加等の変化から食に関する「経済性志向」、「簡便化志向」が上昇傾向。

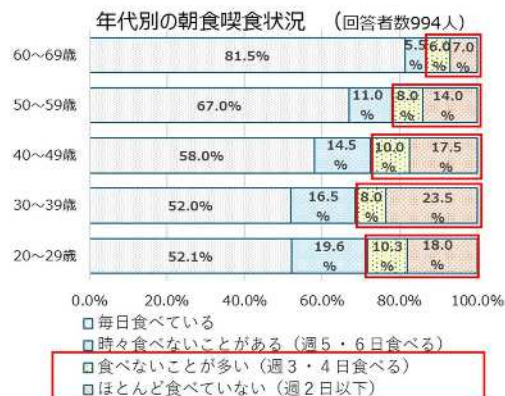
（経済性志向…食費を節約したい。
簡便化志向…料理や後片付けの手間・時間を省きたい。）

- ・20歳以上の野菜類・果実類の摂取量は減少傾向にあり特に若者の摂取量が少ない。

- ・中高年においては米の消費量が減少。

●課題の現状（市）（R3年度 さいたま市健康づくり及び食育についての調査 R6年度 第1回さいたま市インターネット市民意識調査 より）

- ・働き盛り世代、特に30歳代の朝食欠食が多い。
- ・1日2回以上 主食・主菜・副菜がそろった食事を「ほとんど食べない」人の割合は、他の世代に比べ働き盛り世代に多い。
- ・毎日3食で野菜を食べている人は、若い世代ほど少ない。



（出典 R6年度第1回さいたま市インターネット市民意識調査）

食生活の在り方の大きな変化が生じ、大人の栄養バランスにみだれが生じている

取組報告③ 大人の食育の推進

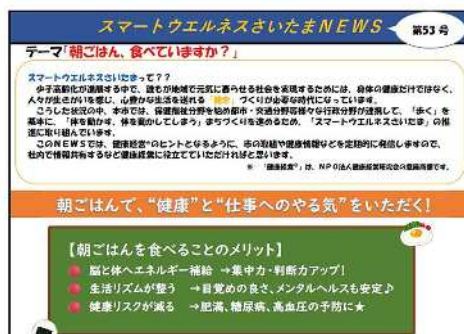
●企業との連携による取組



▲イオンリテール株式会社×さいたま市
朝ごはんを食べようキャンペーン



▲セブン-イレブン×さいたま市
野菜摂取促進キャンペーン



企業等向けメールマガジン▶

●大学との連携による取組



▲人間総合科学大学 文化祭

さいたま市健康づくり計画 モニタリング指標（R7.12月更新）

さいたま市健康づくり計画において、令和 11 年度中間評価、令和 15 年度最終評価として、数年単位の長い期間で評価をする仕組みを整えている。

一方で各実施取組は、健康づくりに取り組む地域団体、行政等が PDCA サイクルによる評価を毎年行っている。地域団体や行政等にとって、参考数値として毎年モニタリングができる指標が別途あることで、課題を把握しやすく、PDCA サイクルをより回しやすいとして、令和 6 年度第 2 回さいたま市健康づくり・食育協議会において、モニタリング指標の設置を承認。

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	R5年度	R15 年度 目標値	備考
男性	18.09	18.17	18.06	19.23	埼玉県衛生研究所
女性	20.92	21.14	21.11	21.94	

1. がんの予防（健康づくり計画 P161～）

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	R5年度	R15 年度 目標値	備考
男性	28.6%	28.8%	28.6%	22.0%	埼玉県衛生研究所
女性	8.9%	9.2%	9.0%	7.0%	

② メタボリックシンドロームの予備群の人数の割合(40～75 歳未満)

	R3年度 ベースライン	R4年度	R5年度	R15 年度 目標値	備考
男性	17.4%	17.1%	17.2%	13.0%	埼玉県衛生研究所
女性	5.0%	4.7%	4.9%	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	R5年度	R15 年度 目標値	備考
男性	127.9 _{mmHg}	127.7 _{mmHg}	127.3 _{mmHg}	122.9 _{mmHg}	埼玉県衛生研究所
女性	122.5 _{mmHg}	122.3 _{mmHg}	122.0 _{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	R5年度	R15 年度 目標値	備考
男性	13.8%	12.4%	11.9%	10.3%	埼玉県衛生研究所
女性	13.7%	12.3%	11.9%	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	R5年度	R15 年度 目標値	備考
男性	2.51%	2.32%	2.32%	—	埼玉県衛生研究所
女性	0.97%	0.87%	0.81%	—	
全体	1.66%	1.53%	1.50%	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～)

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	R5年度	備考
男性	24.4%	25.2%	25.3%	埼玉県衛生研究所
女性	14.4%	15.2%	15.3%	

5. 身体活動・運動（健康づくり計画 P168）

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	R5年度	備考
男性	46.0%	46.7%	47.5%	埼玉県衛生研究所
女性	44.9%	45.9%	46.8%	

6. 休養・こころの健康（健康づくり計画 P168）

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	R5年度	備考
男性	64.9%	63.8%	62.4%	埼玉県衛生研究所
女性	60.7%	59.5%	57.7%	

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	R5年度	R15 年度 目標値	備考
7.9%	8.9%	9.0%	6.0%	さいたま市保健統計

8. 飲酒（健康づくり計画 P169）

1 日当たりの飲酒量（40～75 歳未満）

	R3年度 ベースライン	R4 年度	R5年度	備考
男性 2 合以上	21.5%	22.6%	22.9%	埼玉県衛生研究所
女性 1 合以上	26.8%	27.5%	28.9%	