

令和5年度 第2回朝霞市健康づくり推進協議会

日 時 令和5年11月29日(水)
午後1時30分～2時30分
会 場 朝霞市保健センター
2階 健康教室

会 議 次 第

- 1 開 会
- 2 議 題
(1) あさか健康プラン21について
- 3 閉 会

あさか健康プラン21(第3次)(素案(案)概要)

1 計画策定の趣旨

本市の健康増進計画である「あさか健康プラン21」は平成16年3月に策定し、市民の健康増進の実現に向けて施策や事業を展開してきた。その後、平成26年度からは「あさか健康プラン21(第2次)」に基づき計画の推進を図ってきたが、令和5年度末で現行プランが終了することから、引き続き市民の健康増進を図るため、「あさか健康プラン21(第3次)」を策定する。

2 位置付け

国の「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本方針」及び都道府県健康増進計画を勘案し、また「第5次朝霞市総合計画」及び関連する計画との調和に配慮し、本市の健康増進計画として具体的な目標を設定する。

3 期間

国の健康日本21(第三次)(令和6(2024)～令和17(2035)年度)の計画期間を勘案し、令和6(2024)から令和18(2036)年度までの13年間の計画期間とする。なお、国の次期計画との整合・調和を図るため、終了年度を国の1年後とする。

また、県においては、健康埼玉21を令和4年度末で終了し埼玉県健康長寿計画(第3次)と一元化しており、令和6年度から開始する次期健康長寿計画(第4次)及び次々期計画(第5次)の計画期間はそれぞれ6年であることから、国・県の両計画を勘案することができるものとする。

4 評価

中間評価 令和12(2030)年度(計画開始7年目)

最終評価 令和18(2036)年度(計画終了年)

5 基本的な考え方

本市の健康増進計画は、国の「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本方針」を勘案し策定することから、ビジョン・基本目標、取組の方向性、評価指標、データソースなどは、可能な限り国及び県の方針を基に策定した。また、国・県の目標値や指標が市町村計画として適当でない場合においては、準ずる内容とした。

計画の基本的な考え方は以下(1)～(6)のとおり。

(1) ビジョン

全ての市民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な朝霞の実現

(国：全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現)

(2) 基本目標

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

令和 3 (2021) 年 健康寿命 男性：18.15 年 女性：21.02 年

令和 18 (2036) 年 健康寿命 男性：20.26 年 女性：22.36 年

(国) 直近の公的統計がコロナ禍で実施できていないため、令和 15 年度に公表予定の統計データを用いて評価予定

(市) 平成 24 年から令和 3 年の実績値の伸びを踏まえて設定

(3) 取組みの方向性

取組の方向性は、国の目標項目の設定に沿って、以下の (1) ~ (8) 及びライフコースアプローチを踏まえた健康づくりとした。

- (1) 栄養・食生活、(2) 身体活動・運動、(3) 休養・睡眠、(4) 歯と口腔の健康、
- (5) アルコール・たばこ、(6) 生活習慣病の発症予防と重症化予防、
- (7) 生活機能の維持・向上、(8) 社会環境の質の向上

(4) 55の目標項目

基本的な方向に沿って、55 (再掲 9) の目標項目を設定した。

目標項目は、計画期間内の取組みを評価するために設定するため、

ベースライン値は計画初年度の値とし、目標値は最終年度評価時点で入手できる直近の値を用いる。

(5) 新たな視点

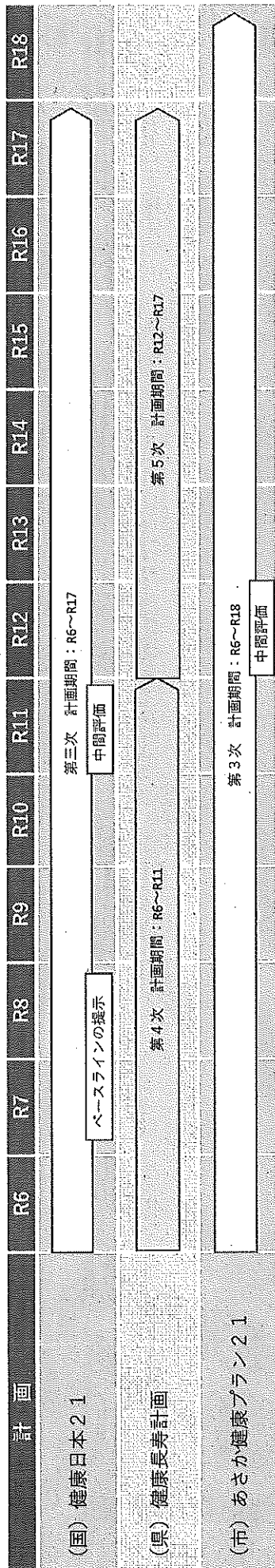
国では健康日本 21 (第三次) の新たな視点として、「女性の健康」を新規に項目立て、骨粗しょう症検診受診率を目標に設定したことから、本市の 55 の目標項目にも設定した。また、健康に関心の薄い層を含め、本人が無理なく健康な行動をとれるような環境づくりを推進することとして「自然に健康になれる環境づくり」の視点も設けられたことから、関連する各課の事業と紐づけ、本市全体における取組みを推進する。

(6) 推進体制

健康づくり推進協議会条例第 3 条第 1 項に定められているとおり、健康増進法 (平成 14 年法律第 103 号) 第 8 条第 2 項の市町村健康増進計画の策定及び評価に

関することは、健康づくり推進協議会において事務を所掌することから、これら全てを健康づくり推進協議会において決定する。計画の推進に関する具体的な事項としては、基本目標及び取組みの方向性に沿って、各課で実施する関連事業を紐づけ、毎年度、進捗状況を把握する。また、55の目標項目に対する評価は、中間評価、最終評価時点における、最新の公的統計情報及び市民意識調査によって評価する。

国、県及び市の計画と期間



計画	計画期間	中間評価
(国) 健康日本21 (第三次)	令和6 (2024) ~ 令和17(2035)年度 (12年間)	令和11年度
(県) 埼玉県健康長寿計画 (第4次)	令和6 (2024) ~ 令和11 (2029) 年度 (6年間)	-
(県) 埼玉県健康長寿計画 (第5次)	令和12 (2030) ~ 令和17(2035)年度 (6年間)	-
(市) 健康あさかプラン21 (第3次)	令和6 (2024) ~ 令和18(2036)年度 (13年間)	令和12年度

【朝霞市と国との基本目標等の比較】

	国	朝霞市
ビジョン	全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現	全ての市民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な朝霞の実現
基本目標	健康寿命の延伸・健康格差の縮小	健康寿命の延伸・健康格差の縮小
(国) 基本的な方向	① 健康寿命の延伸・健康格差の縮小	(1) 栄養・食生活 (2) 身体活動・運動
(市) 取組の方向性	② 個人の行動と健康状態の改善 ③ 社会環境の質の向上 ④ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	(3) 休養・睡眠 (4) 歯と口腔の健康 (5) アルコール・たばこ (6) 生活習慣病の発症予防と重症化予防 (7) 生活機能の維持・向上 (8) 社会環境の質の向上 ■ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり (ライフステージ) ● 乳幼児期 (0～6 歳・妊娠期を含む) ● 学齢期 (7～19 歳) ● 青年期 (20～39 歳) ● 壮年期 (40～64 歳) ● 高齢期 (65 歳以上)

目標設定の考え方

基本目標 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

令和5年5月31日に告示された国の健康日本21（第三次）では、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を、実現されるべき最終的な目標としていることから、本市においても基本目標として設定した。

計画期間における社会変化としては、

- ・少子化・高齢化がさらに進み、総人口・生産年齢人口が減少し、独居世帯が増加する
- ・女性の社会進出・労働稼働の円滑化、仕事と育児・介護との両立や多様な働き方の広まり、高齢者の就労拡大などを通じ社会の多様化が進む
- ・あらゆる分野でデジタルトランスフォーメーション（DX）が進む
- ・次なる新興感染症も見据えた新しい生活様式への対応が進む

と予想が示されていることから、個人の行動と健康状態の改善及び社会環境の質の向上等を通じて健康寿命の延伸及び健康格差の縮小を目指す。

取組みの方向性

取組の方向性は、国の目標項目の設定に沿って、以下の(1)～(8)及びライフコースアプローチを踏まえた健康づくりとした。

- (1) 栄養・食生活、(2) 身体活動・運動、(3) 休養・睡眠、(4) 歯と口腔の健康、
- (5) アルコール・たばこ、(6) 生活習慣病の発症予防と重症化予防、
- (7) 生活機能の維持・向上、(8) 社会環境の質の向上

なお、目標は、それぞれ次の考え方にに基づき、別表（資料5）のとおり設定する。

(1) 栄養・食生活

栄養・食生活は生命の維持に加え、子どもたちが健やかに成長し、また人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みである。また、多くの生活習慣病（NCDs）の予防・重症化予防のほか、生活機能の維持・向上の観点からも重要である。目標は、適正体重の維持に加え、バランスの良い食事を摂っている者の増加、野菜摂取量の増加、果物摂取量の改善及び減塩に気を付けている者の増加等を設定する。その他、子ども、食育に関する目標を設定した。

(2) 身体活動・運動

身体活動・運動の量が多いものは、少ない者と比較して2型糖尿病、循環器病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症などの発症・罹患リスクが低いことが報告されているほか、特に超高齢化社会を迎えるなか、健康寿命の延伸には身体活動・運動分野の取組を積極的に行うことが重要とされている。目標は、運動習慣のある者の増加、1日の歩数の増加、また、子どもの運動習慣について設定した。

(3) 休養・睡眠

休養・睡眠は、これらを日常生活に適切に取り入れることが、心身の健康に欠かせないとされている。睡眠不足を含めた睡眠の問題が慢性化すると、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患や脳血管障害の発症リスクの上昇と症状悪化に関連し、死亡率の上昇にも関与することが明らかになっている。目標は、睡眠で休養がとれている者及び睡眠時間が十分に取れている者の増加、また、子どもについて、睡眠時間が十分だと思う子どもの増加を設定した。

(4) 歯と口腔の健康

歯と口腔の健康については、社会生活の質の向上にもつながることを踏まえ、歯科疾患の予防や口腔機能の獲得・維持・向上等の歯と口腔の健康づくりが重要とされている。目標は、歯科健診の受診者の増加、自分の歯が24本以上ある60歳代の増加、よく噛んで食べることができる者の増加及び歯周病有病者の減少とした。また、むし歯（う蝕）のない子どもの増加を設定した。

(5) アルコール・たばこ

アルコールは、生活習慣病（NCDs）をはじめとする様々な健康障害のリスク要因となる。目標は、生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している者の減少及び飲酒が身体に悪影響であることを知っている子どもの増加とした。

たばこは、がん、循環器病、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患をいう）等の予防可能な危険因子であり、喫煙による健康被害を回避することが重要である。目標は、喫煙している者の減少、妊娠中に喫煙する者の減少を設定した。また、子どもでは、たばこの煙の悪影響について知っている子どもの増加とした。

(6) 生活習慣病（がん・循環器病・糖尿病・COPD）の発症予防と重症化予防

高齢化に伴い生活習慣病（NCDs）の有病者数の増加が見込まれており、その対策は市民の健康寿命の延伸を図る上で引き続き重要な課題である。このため、生活習慣の改善等により、多くが予防可能とされるがん、循環器病、糖尿病及びCOPDに関する目標を設定する。

（がん）

がんは、昭和56（1981）年以降日本人の死因第1位であり、令和3（2021）年の死亡者数は約38万人で総死亡の約3割を占めている。健康づくりの取組としては、予防可能ながんのリスク因子として、喫煙（受動喫煙を含む）、飲酒、低身体活動、肥満・やせ、野菜・果物不足、塩蔵食品の過剰摂取があげられることから、これらに対する対策を行う必要がある。目標は早期発見を促すために、がん検診の受診率の向上を設定する。

なお、注意すべき点として、がん検診受診率について、現状では市では住民全体の検診状況（協会けんぽ、健康保険組合、共済組合等）を把握できないことがあげられる。この点については、国のがん検診のあり方検討会においても職域におけ

るがん検診の把握及び自治体においても把握できる仕組みづくりが提案されているところである。国では、受診率について「国民生活基礎調査（アンケート）」の状況を基に設定しており、職域や個人におけるがん検診の実施状況を含んだ値として60%としている。一方で、市では市実施の検診以外を把握するすべがないため、国の目標値と市の現状を正しく評価ができない状況にある。今後、実施状況が把握できるようになったときは、中間評価または最終評価時に目標値やデータソースを変更することも含み、国の目標値に合わせて設定する。

(循環器病)

脳卒中・心臓病などの循環器病は、がんと並んで日本人の主要な死因であり、平成30(2018)年の人口動態統計によると、心疾患は死因の第2位、脳血管疾患は第4位である。また令和元(2019)年の国民生活基礎調査によると循環器病は要介護の原因の20.6%を占めており介護が必要となった主な原因の一つでもある。目標は、これらの危険因子となる高血圧の改善、脂質高値の者の減少、メタボリックシンドロームの該当者及び予備軍の減少を設定する。評価に用いるデータソースは、関連する計画との整合及び住民の実態把握が可能な資料として埼玉県特定健診データ解析報告書(協会けんぽ+市町村国保)とする。

(糖尿病)

糖尿病は神経障害、網膜症、腎症、足病変といった合併症を併発し、心筋梗塞や脳卒中等の心血管疾患のリスク因子となるほか、認知症や大腸がん等の発症リスクを高めることも明らかになっており、社会保障資源に多大な影響を及ぼすことから対策が必要である。目標は特定健康診査の実施率(受診率)及び特定保健指導の実施率(受診率)の向上、血糖コントロール不良者の減少を設定した。データソースは、循環器病と同様の理由から埼玉県特定健診データ解析報告書(協会けんぽ+市町村国保)とする。

(COPD)

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は肺の炎症疾患で、咳・痰・息切れを主な症状として緩やかに呼吸障害が進行する疾患であり、原因としては、特にたばこの関与が指摘されている。国ではCOPDの認知度の上昇について、健康日本21(第二次)から引き続いて対策を進めるとしていることから、目標はCOPDの認知度の上昇を設定する。

(7)生活機能の維持・向上

健康寿命の延伸を実現するには、生活習慣病(NCDs)の予防とともに、心身の健康を維持し、生活機能を可能な限り向上させることが重要である。目標は、身体に関し、ロコモティブシンドロームの認知度の向上、骨粗しょう症検診の受診率の向上とした。また、こころの健康に関し、悩みやストレスを「どこに相談したらいいかわからない」者の減少を設定する。

(8)社会環境の質の向上

①社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

社会とのつながりについては、ソーシャルキャピタル(社会や地域における、人々の信頼関係・結びつき)の醸成が健康に影響するとされている。目標は、地域の人々とのつながりや、社会活動を行っている者の増加とした。また、関連する栄養・食生活の分野では、国では「地域等における共食」を目標としている。食事は、家庭、学校、職場、グループ活動等の場など、家庭と地域の双方に営みがあることから、本市の目標として家族等(友人、パートナー、会社の同僚等含む)と一緒に食事をしている者の増加とした。

②自然に健康になれる環境づくり

自然に健康になれる環境づくりでは、栄養・食生活、身体活動・運動、たばこをはじめとする各分野における取組が求められることから、これらの取組の推進に関する目標を設定する。目標は、1日の歩数が8,000歩以上の者の増加及び望まない受動喫煙の機会があるものの減少を設定した。

■ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

国では今後、社会がより多様化することや、人生100年時代が本格的に到来することを踏まえ、各ライフステージ(乳幼児期、青壮年期、高齢期等)に応じた健康づくりの重要性が示されている。また特に取組を進める分野として、子ども、高齢者、女性について目標が定められたことから、本市でも国に準ずる内容で目標を設定する。「子ども」では、肥満、運動、飲酒、喫煙について設定する。「高齢者」では、適正体重、ロコモティブシンドローム、社会活動の実施率を設定する。「女性」では飲酒、喫煙、やせ、骨粗しょう症検診の受診率の向上を設定する。

あさか健康プラン21 (第3次) の具体的な目標及び指標 一覧

基本目標

目標	指標	現状値	目標値 (令和18年度)	データソース	目標値の考え方
1 健康寿命の延伸・健康格差の縮小	65歳以上の人が要介護2以上になるまでの期間	男性：18.15年 女性：21.02年	男性：20.26年 女性：22.36年	埼玉県 健康指標総合ソフト (人口動態統計)	10年間で平成24年から令和30年の伸びを踏まえて設定 (1年あたりの伸び：男性0.14年 女性0.09年)

(1) 栄養・食生活

目標	指標	現状値	目標値 (令和18年度)	データソース	目標値の考え方
2 適正体重を維持している者の増加	18～64歳 BMI18.5以上25未満の者の割合	66.1%	72.0%	朝霞市民健康意識調査	健康日本21(第三次)(以下、「1国」と言う。)の目標値を上回っているため、伸び率を踏まえて設定。
3 肥満傾向にある子どもの減少	65歳以上 BMI20を超え25未満の者の割合	56.1%	66.0%	朝霞市民健康意識調査	国の目標値に準ずる。
4 バランスの良い食事をとっている者の増加	小学5年生の肥満傾向児の割合	男子：1.35% 女子：0.86%	男子：1.35%未満 女子：0.86%未満	定期健康診断結果集計報告書	国の目標値が未設定のため、現状値より減少とした。
5 野菜摂取量の増加	主食・主菜・副菜の揃った食事がほぼ毎日1日2回以上の者の割合	44.8%	50.0%	朝霞市民健康意識調査	国の目標値に準ずる。
6 果物摂取量の改善	野菜を1日に350g以上摂取している者の割合	6.6%	43.0%	朝霞市民健康意識調査	国の目標値を勘案。 (アンケートにより野菜摂取量が210～280g摂取している者を現状値に加算した)
7 減塩に気を付けている者の増加	果物を1日に200g程度摂取している者の割合	9.5%	34.0%	朝霞市民健康意識調査	国の目標値を勘案。 (アンケートにより果物摂取量が100～200g摂取している者を現状値に加算した)
8 食育に関心がある者の増加	減塩に気を付けている者の割合	52.6%	75.0%	朝霞市民健康意識調査	第4次食育推進基本計画の目標値に準ずる。
9 朝食を毎日食べている者の増加	食育に関心がある者の割合	60.6%	90.0%	朝霞市民健康意識調査	第4次食育推進基本計画の目標値に準ずる。
10 地場産の農産物を利用する者の増加	朝食を毎日食べている者の割合	一般成人：80.7% 子ども：86.7%	85.0%	朝霞市民健康意識調査	第4次食育推進基本計画の目標値に準ずる。
	朝霞市や埼玉県でとれた農産物を意識して利用している者の割合	28.9%	80.0%	朝霞市民健康意識調査	第4次食育推進基本計画の目標値に準ずる。

11	農林漁協体験をしたことがない者を減らす	農林漁協体験をしたことのない者の割合	29.7%	19.0%	朝霞市民健康意識調査	第4次食育推進基本計画の目標値を踏まえて設定(1年あたり0.86%減少)
----	---------------------	--------------------	-------	-------	------------	--------------------------------------

(2) 身体活動・運動

目標	指標	現状値	目標値 (令和18年度)	データソース	目標値の考え方
12	運動習慣のある者の増加	74.2%	86.0%	朝霞市民健康意識調査	国の目標値の伸び率を踏まえて設定(1年あたり0.94%増加)
13	1日1日の歩数の増加	18～64歳以下：1日8,000歩以上の者の割合	18～64歳：37.0%	朝霞市民健康意識調査	国の目標値を勘案。 (アンケートにより1日の歩数が6,000～8,000歩の者を現状値に加算した)
		65歳以上：1日6,000歩以上の者の割合	65歳以上：42.0%		国の目標値を勘案。 (アンケートにより1日の歩数が4,000～6,000歩の者を現状値に加算した)
14	運動やスポーツをしない子どもを減らす	男子：6.9% 女子：15.8%	男子：6.9%未満 女子：15.8%未満	朝霞市民健康意識調査	国の目標値が未設定のため、現状値より減少とした。

(3) 休養・睡眠

目標	指標	現状値	目標値 (令和18年度)	データソース	目標値の考え方
15	睡眠で休養がとれている者の増加	73.0%	80.0%	朝霞市民健康意識調査	国の目標値に準ずる。
16	睡眠時間が十分にとれている者の増加	18～59歳：6～9時間	18歳～59歳：44.3%	朝霞市民健康意識調査	国の目標値に準ずる。
		60歳以上：6～8時間	60歳以上：48.0%		国の目標値に準ずる。
17	睡眠時間が十分だと思ふ子ども増加	75.6%	80.0%	朝霞市民健康意識調査	国は子どもの指標が無いため、「睡眠で休養がとれている者の増加(20歳以上)」の目標値に準ずる。

(4) 歯と口腔の健康

目標	指標	現状値	目標値 (令和18年度)	データソース	目標値の考え方
18	歯科検診の受診者の増加	60.5%	95.0%	朝霞市民健康意識調査	国の目標値に準ずる。
19	自分の歯が24本以上ある60歳代の増加	62.0%	95.0%	朝霞市民健康意識調査	歯・口腔の健康づくりプラン推進のための説明資料(案)の目標値に準ずる。

20	よく噛んで食べることができる者の増加	「なんでも噛んで食べる」ことができる50歳以上の者の割合	74.7%	80.0%	朝霞市民健康意識調査	国の目標値に準ずる。
21	歯周病がある者の減少	歯周病を指摘されたことがある40歳以上の者の割合	32.1%	14.0%	朝霞市民健康意識調査	国の目標値の減少率を踏まえて設定(1年あたり1.43%減少)
22	むし歯(う蝕)のない子どもの増加	3歳児健診でう蝕のない児の割合	3歳: 93.9%	95.0%	母子保健に関する実施状況等調査	歯・口腔の健康づくりプラン推進のための説明資料(案)の指標に準ずる。
		健全歯のみの中学1年生の割合	12歳: 80.4%			

(5) アルコール・たばこ

	目標	指標	現状値	目標値 (令和18年度)	データソース	目標値の考え方
23	生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量を飲酒している者の減少	飲酒習慣のある人におけるお酒を飲む日の飲酒量(男性2合以上、女性1合以上)	男性: 30.2% 女性: 42.5%	男性: 28.0% 女性: 41.0%	朝霞市民健康意識調査	国の目標値の減少率を踏まえて設定(1年あたり0.15%減少)
24	飲酒が身体に悪影響であることを知っている子どもの増加	20歳未満の飲酒は身体に悪影響があることを知っている子どもの割合	94.2%	100%	朝霞市民健康意識調査	国の目標から勘案。 [20歳未満の飲酒を無くす(0%)]
25	喫煙している者の減少	喫煙している者の割合	14.1%	12.0%	朝霞市民健康意識調査	国の目標値に準ずる。
26	たばこの煙が身体に悪影響であることを知っている子どもの増加	たばこの煙は、多くの病気の原因の一つとなることが知られていること割合	93.2%	100%	朝霞市民健康意識調査	国の目標から勘案。 [20歳未満の喫煙を無くす(0%)]
27	妊娠中に喫煙する者の減少	妊娠中に喫煙する者の割合	0.8%	0.0%	母子保健に関する実施状況等調査	国の目標値が未設定のため、「健やか親子21(第二次)」の目標値に準ずる。

(6) 生活習慣病の発症予防と重症化予防(がん・循環器病・糖尿病・COPD)

	目標	指標	現状値	目標値 (令和18年度)	データソース	目標値の考え方
28	がん検診の受診率の向上	がん検診の受診率(市事業)	胃がん: 8.2%	60.0%※	地域保健・健康増進事業報告	国の目標値に準ずる。
			大腸がん: 6.6%			
			肺がん: 6.0%			
			乳がん: 16.7%			
			子宮頸がん: 12.5%			

※目標値には、職域(協会けんぽ、健康保険組合、共済組合等)や個人(人間ドック等)におけるがん検診の実施状況が含まれますが、現状、市で実施する検診以外の実施状況を市では把握できません。今後、実施状況が把握できるようになったときは、中間評価または最終評価時に目標値やデータソースを変更する可能性があります。

29	高血圧の改善	収縮期血圧の平均値(40~74歳、内服加療中の者を含む)(年齢調整値)	男性:128.0mmHg 女性:123.3mmHg	男性:123.0mmHg 女性:118.8mmHg	埼玉県特定健診データ解析報告書(協会けんぽ+市町村国保)	国の目標値に準ずる。
30	脂質(LDLコレステロール)高値の者の減少	LDLコレステロール160mg/dl以上の割合(40~74歳、内服加療中の者を含む)(年齢調整値)	男性:13.7% 女性:14.7%	男性:10.3% 女性:11.0%	埼玉県特定健診データ解析報告書(協会けんぽ+市町村国保)	国の目標値に準ずる。
31	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少	40~74歳のメタボリックシンドロームの該当者及び予備群の人数	男性:3,865人 女性:1,317人	男性:3,865人未満 女性:1,317人未満	埼玉県特定健診データ解析報告書(協会けんぽ+市町村国保)	国の目標値が未設定のため、現状値より減少とした。
32	特定健康診査の受診率の向上	特定健康診査の実施率(受診率)(朝霞市国民健康保険)	42.4%	60.0%	朝霞市国民健康保険特定健診・特定保健指導実施報告(法定報告)	特定健康診査等実施計画(第4版)の手引きに準ずる。
33	特定保健指導の実施率の向上	特定保健指導の実施率(朝霞市国民健康保険)	12.8%	60.0%	朝霞市国民健康保険特定健診・特定保健指導実施報告(法定報告)	特定健康診査等実施計画(第4版)の手引きに準ずる。
34	血糖コントロール不良者の減少	HbA1c8.0%以上の者の割合(40~74歳)	男性:2.08% 女性:1.10%	1.0%	埼玉県特定健診データ解析報告書(協会けんぽ+市町村国保)	国の目標値に準ずる。
35	COPDの認知度の向上	COPDを「どんな病気かよく知っている」又は「名前は聞いたことがある」者の割合	37.4%	80.0%	地域保健・健康増進事業報告	健康日本21(第二次)の目標値に準ずる。

(7) 生活機能の維持・向上

目標	指標	現状値	目標値 (令和18年度)	データソース	目標値の考え方
ロコモティブシンドロームの認知度の向上	ロコモティブシンドロームを「言葉と意味を知っている」又は「言葉を聞いたことがある」者の割合	42.6%	80.0%	朝霞市民健康意識調査	次期埼玉健康長寿計画(案)に準ずる。
骨粗しょう症検診の受診率の向上	骨密度測定の実施率(市事業)	8.0%	15.0%	健康増進事業費県補助金 事業実績報告書	国の目標値に準ずる。
悩みやストレスを「どこに相談したらいいかわからない」者の減少	悩みやストレスを「どこに相談したらいいかわからない」者の割合	6.7%	0.0%	朝霞市民健康意識調査	国の目標「心理的苦痛を感じている者の減少」を勘案し、相談したい人が相談できることを目標とした。

(8) 社会環境の質の向上
① 社会とのつながりがり・こころの健康の維持及び向上

目標	指標	現状値	目標値 (令和18年度)	データソース	目標値の考え方
39 地域の人々とのつながりが強いと思う者の増加	地域の人々とのつながりが「強いと思う」又は「どちらかといえば思う」者の割合	20.3%	45.0%	朝霞市民健康意識調査	国の目標値に準ずる。
40 社会活動を行っている者の増加	社会活動を行っている者の割合	37.3%	42.3%	朝霞市民健康意識調査	国の目標値に準ずる。
41 家族等(友人、パートナー、会社の同僚等含む)と一緒に食事している者の増加	家族等と週1回以上一緒に食事をする者の割合	朝食：39.8% 昼食：— 夕食：57.3%	朝食：55.0% ※中間評価時のアンケート結果を勘案し設定する 夕食：73.0%	朝霞市民健康意識調査	国の目標値の伸び率を踏まえて設定(1年あたり1.2%増加)
42 家族と一緒に食事している子どももの増加	朝食又は夕食を家族とほとんど毎日一緒に食べる子どももの割合	66.1%	82.0%	朝霞市民健康意識調査	

② 自然に健康になれる環境づくり

目標	指標	現状値	目標値 (令和18年度)	データソース	目標値の考え方
43 意識的に体を動かしていない者の歩数の増加	意識的に体を動かしていない者の1日の歩数が8,000歩以上の者の割合	12.3%	25.0%	朝霞市民健康意識調査	アンケートにより意識的に体に動かししていない1日の歩数が6,000~8,000歩の者(12.7%)を現状値に加算した。
44 望まない受動喫煙の機会がある者の減少	望まない受動喫煙の機会がある者の割合	22.6%	0.0%	朝霞市民健康意識調査	国の目標から勘案。「望まない受動喫煙の無い社会の実現」

(9) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

①子ども

目標	指標	現状値	目標値 (令和18年度)	データソース	目標値の考え方
45	肥満傾向にある子どもの減少(再掲)	男子: 1.35% 女子: 0.86%	男子: 1.35%未満 女子: 0.80%未満	定期健康診断結果集計報告書	国の目標値が未設定のため、現状値より減少とした。
46	運動やスポーツをしない子どもを減らす(再掲)	男子: 6.9% 女子: 15.8%	男子: 6.9%未満 女子: 15.8%未満	朝霞市民健康意識調査	国の目標値が未設定のため、現状値より減少とした。
47	飲酒が身体に悪影響であることを知っている子どもの増加(再掲)	94.2%	100%	朝霞市民健康意識調査	国の目標から勘案。 「20歳未満の飲酒を無くす(0%)」
48	たばこの煙が身体に悪影響であることを知っている子どもの増加(再掲)	93.2%	100%	朝霞市民健康意識調査	国の目標から勘案。 「20歳未満の喫煙を無くす(0%)」

②高齢者

目標	指標	現状値	目標値 (令和18年度)	データソース	目標値の考え方
49	適正体重を維持している者の増加(再掲)	56.1%	66.0%	朝霞市民健康意識調査	国の目標値に準ずる。
50	ロコモティブシンドロームの認知度の向上(再掲)	42.6%	80.0%	朝霞市民健康意識調査	次期埼玉健康長寿計画(案)に準ずる。
51	社会活動を行っている65歳以上の者の増加	32.0%	42.0%	朝霞市民健康意識調査	国の目標値に準ずる。

③女性

目標	指標	現状値	目標値 (令和18年度)	データソース	目標値の考え方
52	18～39歳の女性のやせの者の減少	10.5%	10.5%未満	朝霞市民健康意識調査	国の目標値を下回っているため、現状値より減少とした。
53	骨粗しょう症検診の受診率の向上(再掲)	8.0%	15.0%	健康増進事業費県補助金 事業実績報告書	国の目標値に準ずる。
54	生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量を飲酒している者の減少(再掲)	42.5%	41.0%	朝霞市民健康意識調査	国の目標値の減少率を踏まえて設定(1年あたり0.15%減少)
55	妊娠中に喫煙する者の減少(再掲)	0.8%	0.0%	母子保健に関する実施状況等調査	国の目標値が未設定のため、「健やか親子21(第二次)」の目標値に準ずる。

あさか健康プラン21（第3次）

～みんなでつくる健康のまち～

<素案（案）>

令和6年3月

朝霞市



あさか健康プラン21
シンボルマーク

第3次 あさか健康プラン21

《目次》

第1章 計画の策定にあたって.....	1
第1節 計画策定の背景と趣旨.....	1
第2節 計画の位置づけ.....	2
第3節 計画の期間.....	3
第4節 計画の策定体制.....	4
第5節 本計画におけるSDGsの取組.....	5
第2章 朝霞市の現状.....	6
第1節 市の概況.....	6
第2節 前計画（平成26年4月策定）の評価.....	15
第3章 計画の基本的な考え方.....	21
第1節 計画のビジョン.....	21
第2節 基本目標.....	21
第3節 計画の体系図.....	22
第4章 各分野の施策の展開.....	23
第1節 栄養・食生活.....	23
第2節 身体活動・運動.....	31
第3節 休養・睡眠.....	37
第4節 歯と口腔の健康.....	41
第5節 アルコール・たばこ.....	46
第6節 生活習慣病の発症予防と重症化予防.....	52
第7節 生活機能の維持・向上.....	59
第8節 社会環境の質の向上.....	63
第9節 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり.....	71
第10節 市民、地域、事業者の役割.....	76
第5章 計画の推進.....	80
第1節 計画の推進体制.....	80
第2節 計画の進行管理.....	81

第1章 計画の策定にあたって

第1節 計画策定の背景と趣旨

朝霞市（以下、本市という。）においては、「あさか健康プラン21（第2次）（以下、現計画という。）」を平成26（2014）年度に作成し、「健康日本21計画（第二次）」と同様の分野で健康づくり施策を推進してきました。

本計画は、現計画の計画期間が終了することに伴い、「第5次朝霞市総合計画後期基本計画（令和3（2021）年度～令和7（2025）年度）」と整合を図るとともに、感染症等による新しい生活様式を踏まえて、令和6（2024）年度を初年度とする「あさか健康プラン21（第3次）～みんなでつくる健康のまち～」を策定するものです。

【国の動き】

平成12（2000）年に健康日本21を策定し、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上を実現することを目的とし、「一次予防」の観点を重視した取組を推進してきました。

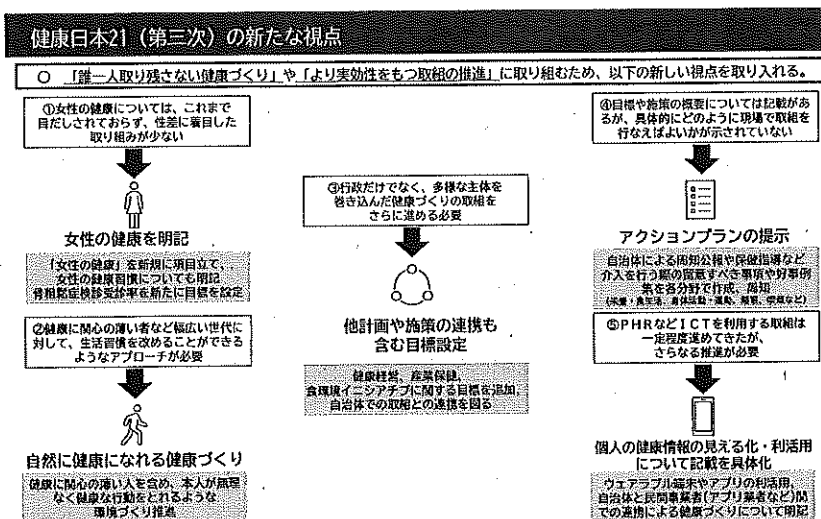
その後、平成24年（2012）年に、健康日本21（第二次）を策定し、あらゆる世代の健やかな暮らしを支える良好な社会環境を構築することにより、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を実現することを最終的な目標として、施策の推進を図ってきました。

令和5（2023）年には、これまでの取組の変遷に留意しつつ、新たな健康課題や社会背景、国際的な潮流等を踏まえた「健康日本21（第三次）」が策定されました。

【健康日本21（第三次）の基本的な方向】

- ①健康寿命の延伸・健康格差の縮小
- ②個人の行動と健康状態の改善
- ③社会環境の質の向上
- ④ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

人生100年時代を迎え、社会が多様化する中で、各人の健康課題も多様化しており、「誰一人取り残さない健康づくり」を推進します。また、健康寿命は着実に延伸してきましたが、一部の指標が悪化しているなど、さらに生活習慣の改善を含め、個人の行動と健康状態の改善を促す必要があります。このため、「より実効性をもつ取組の推進」に重点を置く計画とし、新たな視点は以下の5点となります。



【埼玉県の動き】

平成 25 年度（2013 年度）に第一次埼玉県健康長寿計画、平成 28 年度（2016 年度）に第二次埼玉県健康長寿計画を策定しました。平成 31（2019）年度には、「埼玉県健康長寿計画（第 3 次）」を策定し、令和 5（2023）年まで計画を推進してきました。

令和 6（2024）年には、埼玉県健康長寿計画（第 4 次）、埼玉県歯科口腔保健推進計画（第 4 次）、埼玉県食育推進計画（第 5 次）を包含した「第 8 次埼玉県地域保健医療計画」が策定されます。

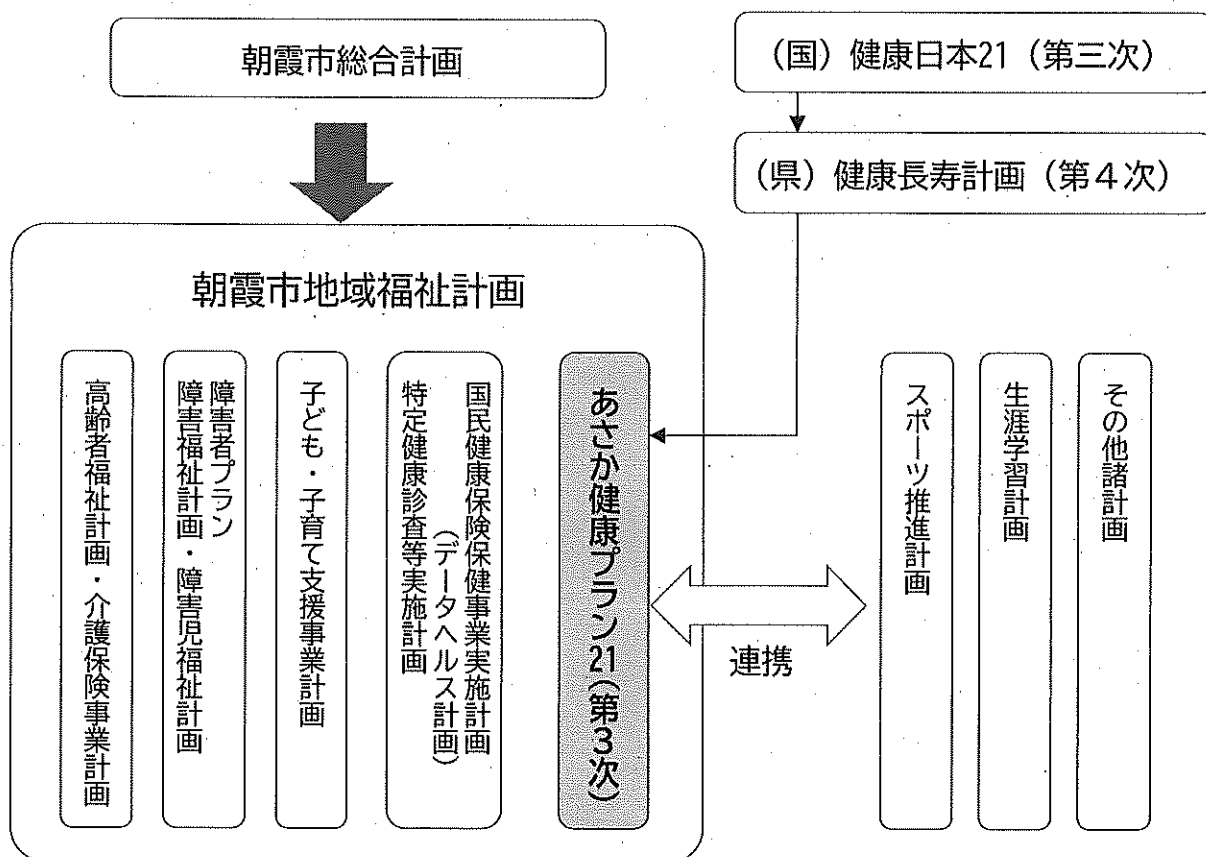
第 2 節 計画の位置づけ

（1）法令等の根拠

健康増進計画は、健康増進法の第 8 条第 2 項に、市町村努力義務として位置づけられています。

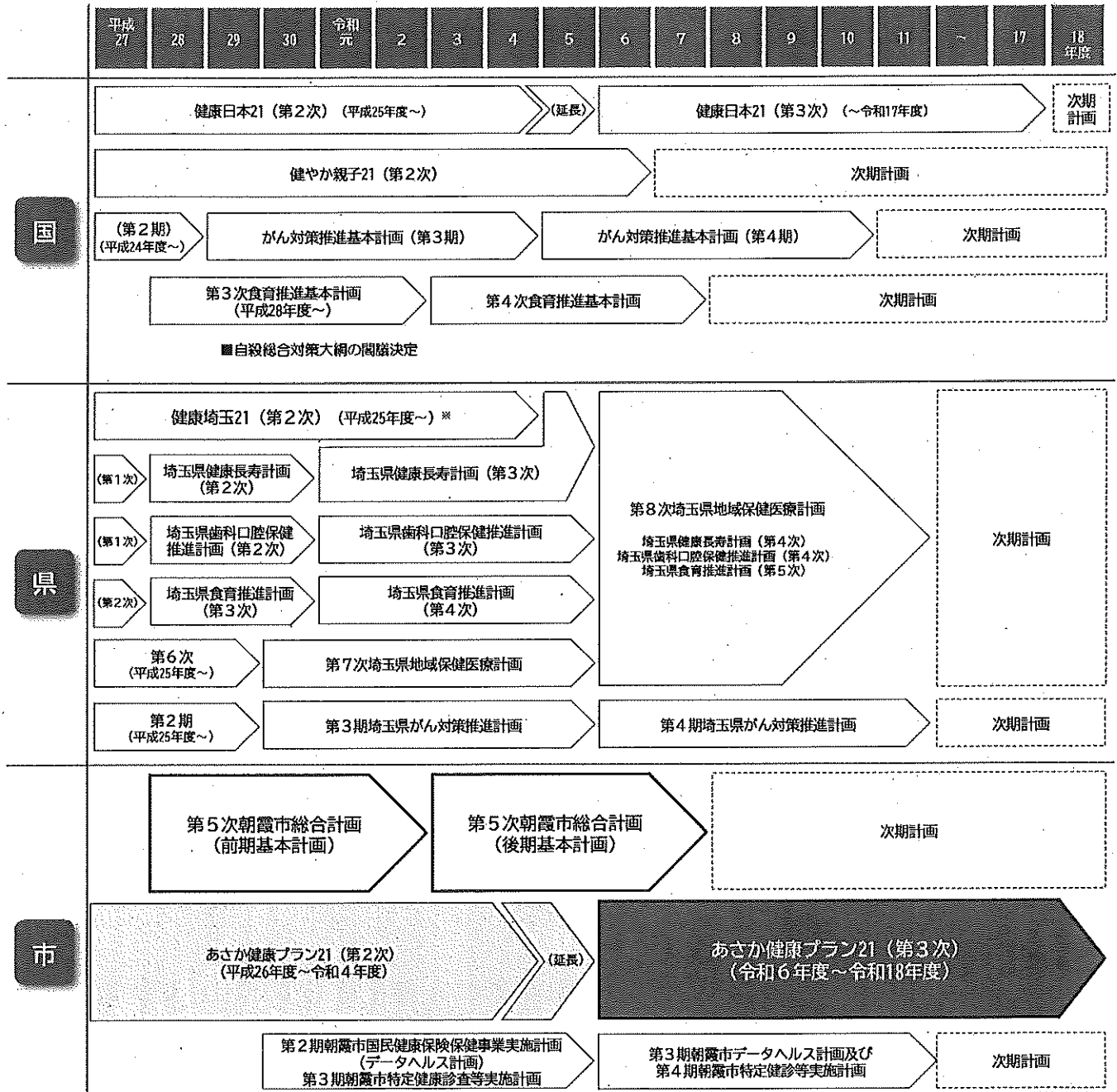
（2）計画の位置づけ

本計画は、朝霞市の総合計画である「朝霞市総合計画」を上位計画とし、健康分野においては、朝霞市地域福祉計画のもとに、国民健康保険保健事業実施計画（データヘルス計画）や特定健康診査等実施計画をはじめとする健康づくりの推進に関する各種計画と連携を図った計画とします。



第3節 計画の期間

本計画は、国の計画期間（令和6（2024）～令和17（2035）年度）を勘案し、令和6（2024）年度を初年度とし、終了年度は、国の計画の1年後となる令和18年度までの13か年計画とします。なお、計画期間の中間年を目安に評価を実施し、社会状況の変化等により必要に応じて見直しを行います。



※健康埼玉21（第2次）は、令和4年度をもって、埼玉県健康長寿計画（第3次）と一元化されました。

第4節 計画の策定体制

(1) 朝霞市健康づくり推進協議会による協議

保健福祉医療関係者、学識者、関係団体の代表者及び市民等で構成する、「朝霞市健康づくり推進協議会」を開催し、計画内容の検討を行いました。

(2) 朝霞市民健康意識調査（健康に関するアンケート）

市民の日常生活の習慣、運動、食事などを含めた「健康」についての状況を把握するため、令和5（2023）年7月～8月にアンケートを実施しました。

	対象者	期間	調査方法	配布数	回収数	有効回収数	有効回収率
小中学生	小学5年生	令和5年7月7日(火) ～ 令和5年7月20日(金)	Web アンケート	1,273 件	580 件	580 件	45.6%
	中学2年生	令和5年7月20日(金)		1,088 件	526 件	526 件	48.3%
一般成人	18歳以上の 市民	令和5年7月18日(火) ～ 令和5年8月4日(金)	郵便配布・回収	1,900 件	726 件	724 件	38.1%

※アンケートの分析に必要な有効回収数（標本数）は達しています。

（分析に必要な標本数：小学生 367 件、中学生 345 件、一般成人 384 件）

(3) 市民意見交換会の開催

市民意見交換会「みんなでヘルストーク」を全4回開催しました。

日付	テーマ	参加者数
令和5年4月23日	健康観、身体活動	24人
令和5年6月19日	食生活、休養・こころ	22人
令和5年7月2日	飲酒	28人
令和5年8月24日	歯科・口腔、たばこ	14人

(4) パブリックコメントの実施

令和5（2023）年12月12日（火）～令和6（2024）年1月10日（水）までパブリックコメントを実施し、広く市民からの意見を募集しました。

第5節 本計画におけるSDGsの取組

SDGs（持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals））は、経済・社会・環境の3つのバランスが取れた社会を目指すための国際目標であり、平成27（2015）年9月に国連総会で採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に掲げられているものです。

このSDGsは、発展途上国だけでなく、先進国も含めたすべての国々、人々を対象としており、令和12（2030）年までに持続可能な世界を実現するための17のゴールと169のターゲットで構成されています。国では、平成28（2016）年に内閣に「持続可能な開発目標（SDGs）推進本部」を設置するとともに、同年に策定した「持続可能な開発目標（SDGs）実施指針」には、地方自治体の各種計画等にSDGsの要素を最大限反映することを奨励しています。

「誰一人取り残さない」社会の実現を目指し、達成に向けてすべての人々がSDGsを理解し、それぞれの立場で主体的に行動することが求められています。

本計画においても、SDGsの視点を取り入れ、健康づくり施策を推進していきます。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



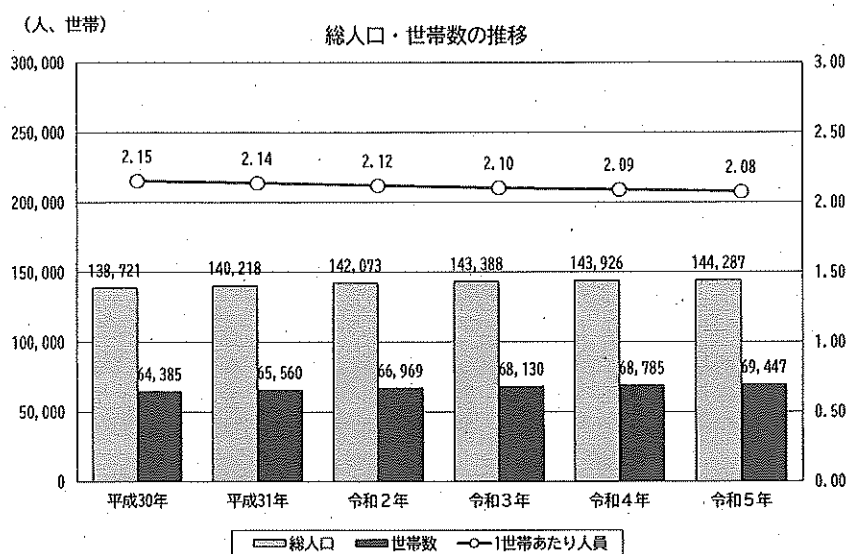
第2章 朝霞市の現状

第1節 市の概況

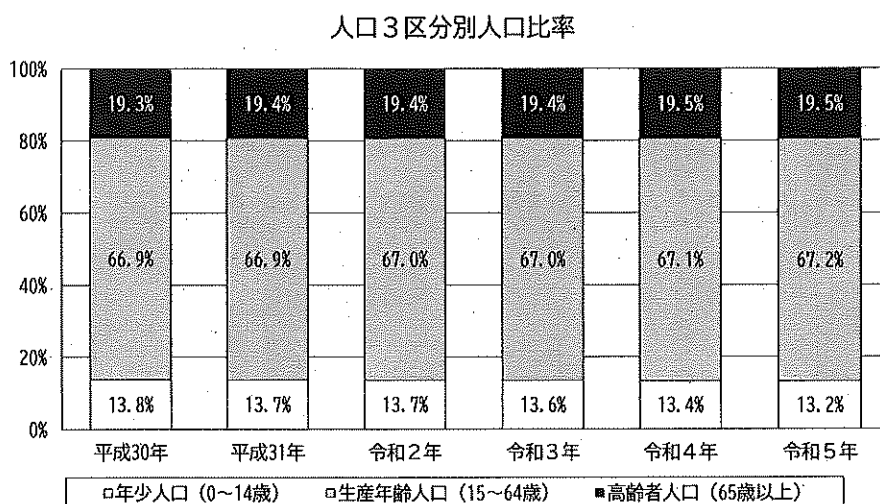
(1) 人口の推移

本市の総人口及び世帯数は近年増加傾向です。一方、1世帯当たり人員は減少傾向です。

人口構成比を見ると、年少人口は減少しており、高齢者人口は増加しています。人口ピラミッドで令和27(2045)年の将来推計を見ると、さらに少子高齢化が進展しています。

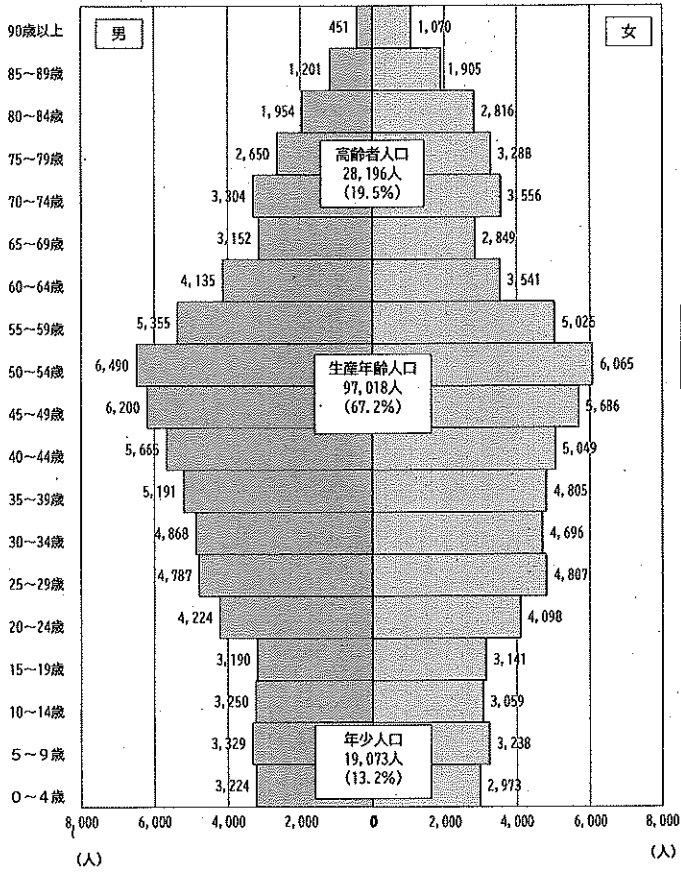


出典：住民基本台帳 各年4月1日現在

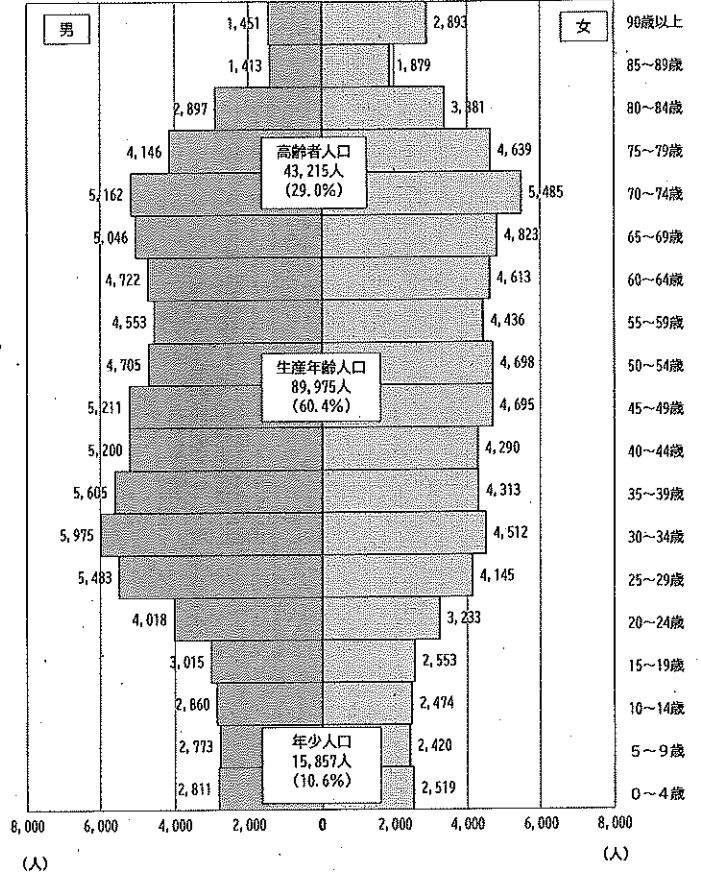


出典：住民基本台帳 各年4月1日現在

令和5（2023）年人口



令和27（2045）年将来推計人口

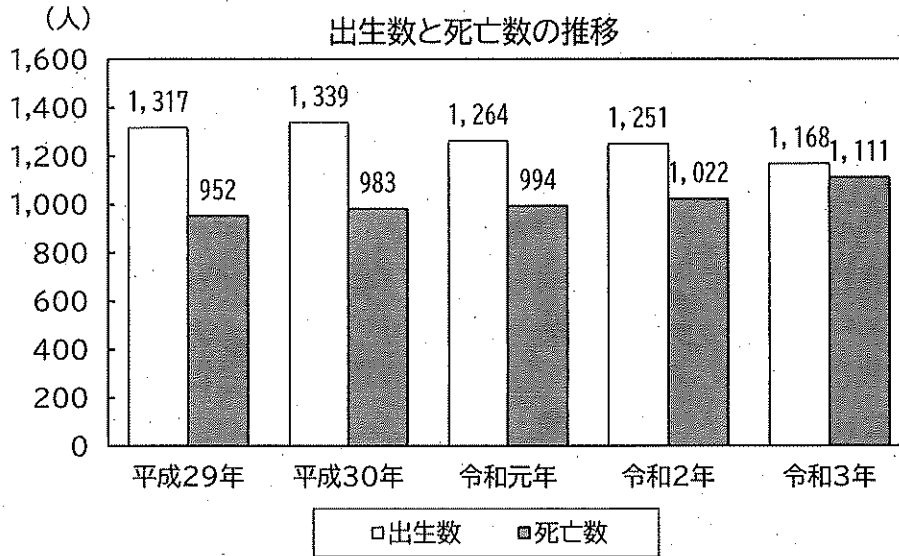


出典：住民基本台帳（令和5（2023）年）、朝霞市資料（令和27（2045）年推計値）

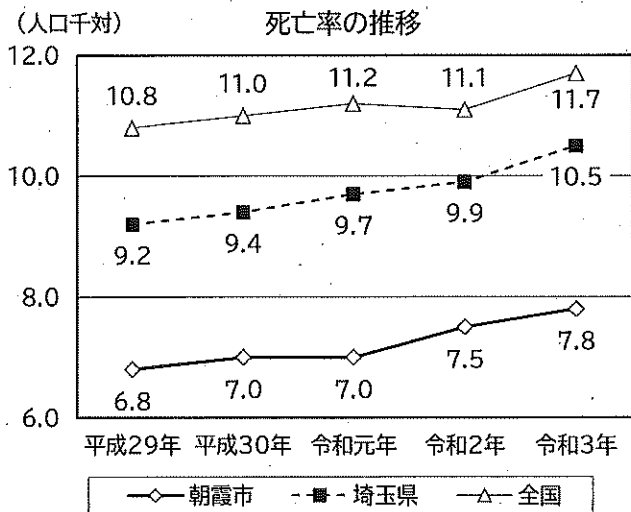
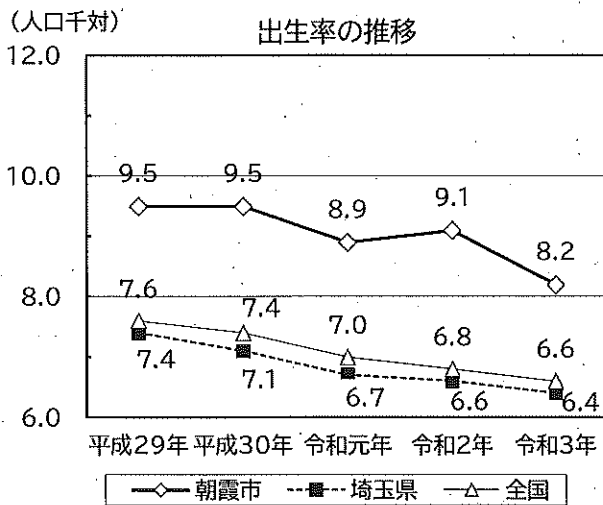
(2) 出生と死亡の状況

① 出生数と死亡数の推移

出生数は年々減少しており、死亡数は増加しています。国、県と比較すると、出生率はいずれの年も上回っており死亡率は下回っています。



出典：埼玉県保健統計年報（人口動態統計）



出典：埼玉県保健統計年報（人口動態統計）

*人口千対：人口1,000人当りにおける出生・死亡者数

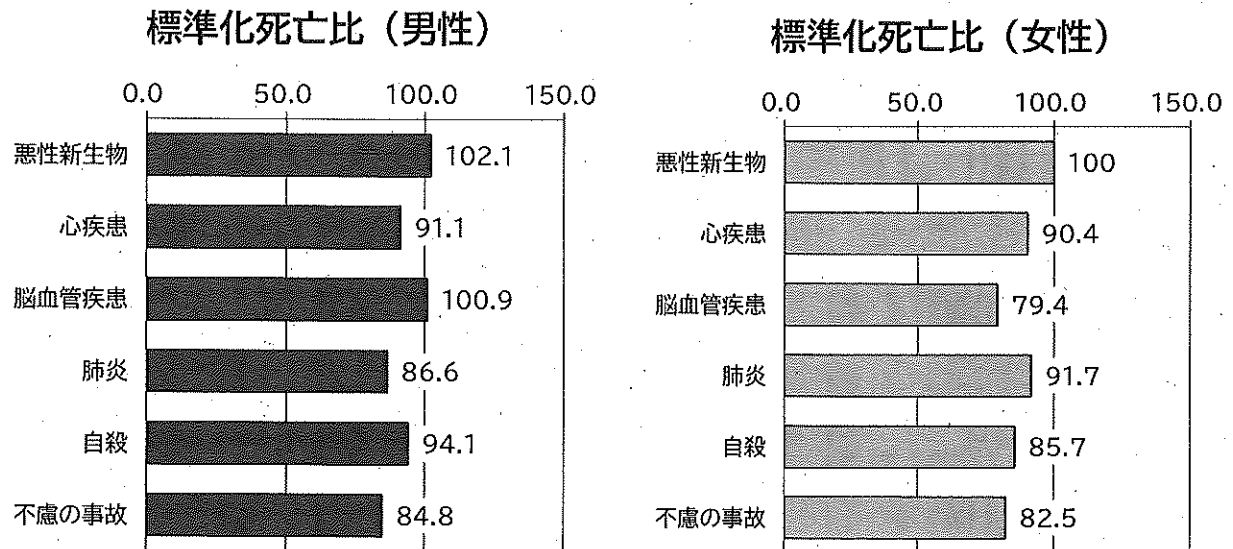
②ライフステージ別死因順位（2017年～2021年）

	幼年期 (0～4歳)	少年期 (5～14歳)	青年期 (15～24歳)	壮年期 (25～44歳)	中年期 (45～64歳)	高齢期 (65歳以上)	総数
第1位	心疾患 (高血圧性を除く) (20.0%)	不慮の事故 (33.3%)	自殺 (61.1%)	自殺 (37.3%)	悪性新生物 (43.0%)	悪性新生物 (28.5%)	悪性新生物 (29.8%)
第2位	先天奇形、 変形及び染 色体異常 (20.0%)	自殺 (33.3%)	不慮の事故 (16.7%)	悪性新生物 (19.3%)	心疾患(高 血圧性を除 く) (12.5%)	心疾患(高 血圧性を除 く) (15.1%)	心疾患(高 血圧性を除 く) (14.7%)
第3位	悪性新生物 (10.0%)		悪性新生物 (5.6%)	心疾患(高 血圧性を除 く) (9.6%)	脳血管疾患 (6.8%)	肺炎 (7.5%)	脳血管疾患 (6.7%)
第4位	周産期に発 生した病態 (10.0%)		その他の新 生物 (5.6%)	脳血管疾患 (7.2%)	自殺 (6.6%)	老衰 (7.0%)	肺炎 (6.7%)
第5位	乳幼児突然 死症候群 (10.0%)			不慮の事故 (4.3%)	肝疾患 (4.2%)	脳血管疾患 (6.7%)	老衰 (6.0%)
第6位	不慮の事故 (10.0%)			肺炎 (2.4%)	糖尿病 (2.6%)	アルツハイ マー病 (2.0%)	不慮の事故 (2.0%)
第7位				肝疾患 (2.4%)	その他の新 生物 (1.6%)	不慮の事故 (1.9%)	自殺 (1.9%)
第8位				敗血症 (1.2%)	不慮の事故 (1.6%)	血管性及び 詳細不明の 認知症 (1.8%)	アルツハイ マー病 (1.8%)
その他	その他 (20%)	その他 (33.3%)	その他 (11.1%)	その他 (15.7%)	その他 (21.1%)	その他 (29.6%)	その他 (30.4%)

出典：埼玉県の「健康指標総合ソフト」（人口動態統計）

③標準化死亡比（SMR）【2017年～2021年】

標準化死亡比には、埼玉県を100とした場合、男女ともに、悪性新生物が最も高くなっています。



（基準集団：埼玉県 100）

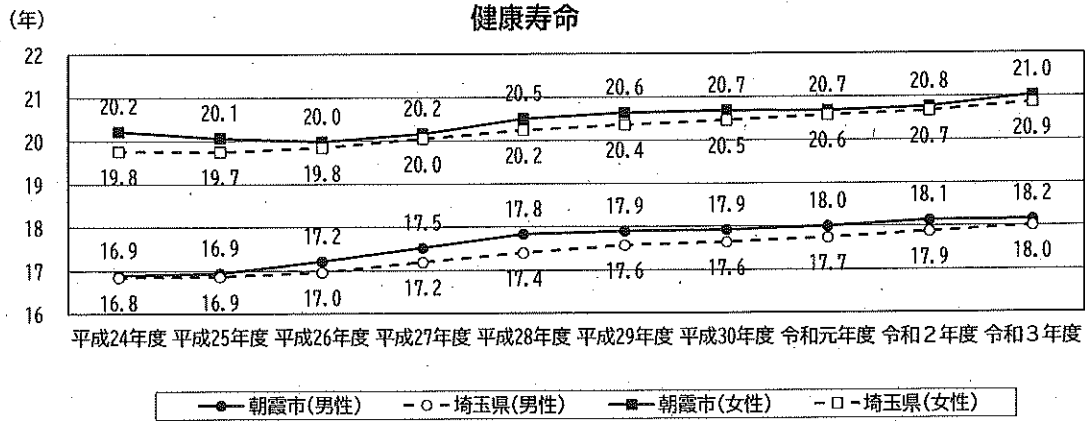
SMR（標準化死亡比）：ある集団の死亡率を年齢構成比の異なる集団と比較するための指標で、集団について、実際の死亡数と予測される死亡数の比をいいます。（集団の年齢階層別の死亡率とその階層の人口を掛け合わせたものの総和です。）

出典：埼玉県の「健康指標総合ソフト」

(3) 健康寿命と平均寿命

①健康寿命

健康寿命は年々伸びており、令和3（2021）年では、埼玉県と比べ男性で0.2年、女性で0.1年長くなっています。

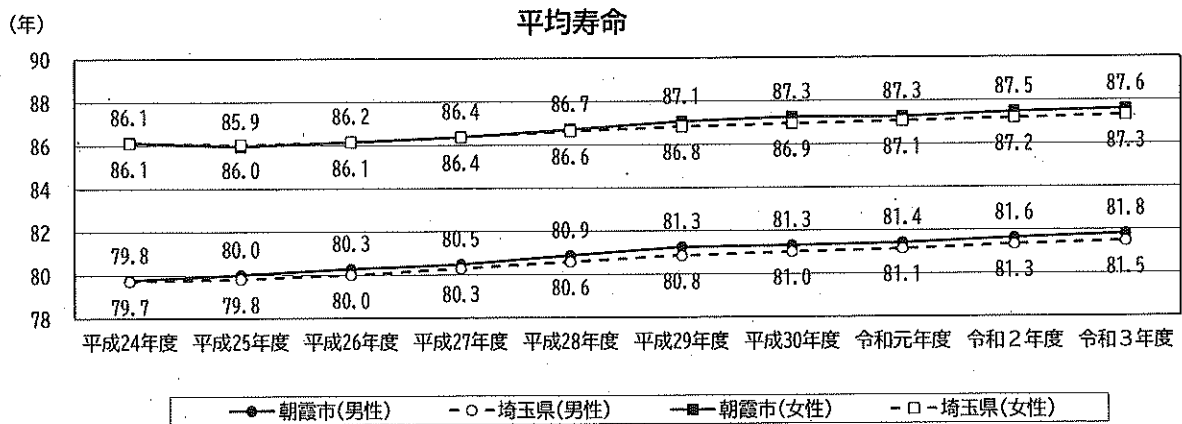


健康寿命：病気などで日常生活を制限されることなく、健康的に生活を送ることのできる期間のこと。埼玉県では65歳になった人が、要介護2以上になるまでの期間としています。

出典：埼玉県の「健康指標総合ソフト」

②平均寿命

平均寿命は年々伸びており、令和3（2021）年では、埼玉県と比べ男女ともに0.3年長くなっています。

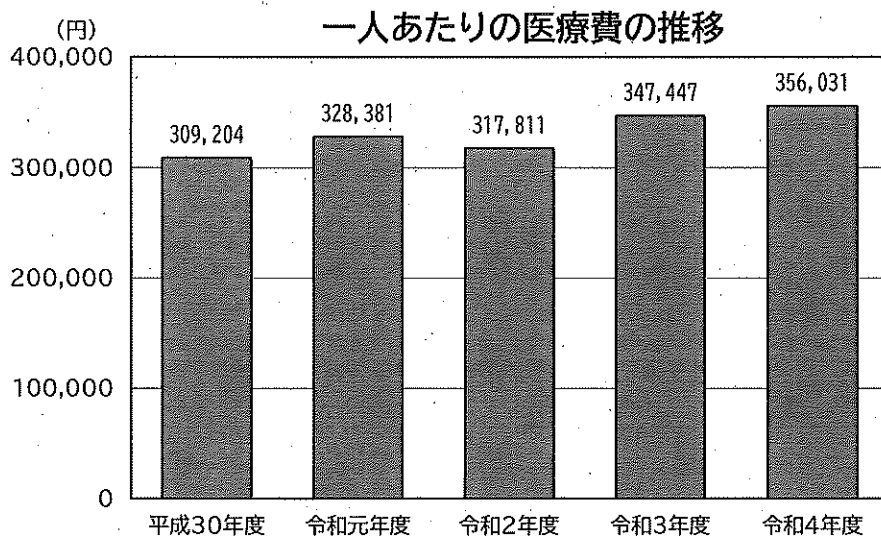


出典：埼玉県の「健康指標総合ソフト」

(4) 医療の状況

①国民健康保険における一人あたりの医療費

一人あたりの医療費は年々増加し、令和4（2022）年度は356,031円となっています。



出典：国民健康保険事業状況報告書

②国民健康保険における受診者数

年齢階級別に見た令和4（2022）年度受診者数では、10歳以上の全ての年代で「屈折及び調節の障害」（近視・乱視・遠視などの眼科疾患）が5位以内に入っています。また、50歳以上から生活習慣病の受診者数が増加し、55歳以上では、高血圧性疾患が1位、60歳以上では、脂質異常症、糖尿病が5位以内に入っています。

(人)

	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
0～4歳	急性気管支炎及び急性細気管支炎 (198)	その他の急性上気道感染症 (173)	皮膚炎及び湿疹 (160)	その他の皮膚及び皮下組織の疾患 (98)	アレルギー性鼻炎 (90)
5～9歳	急性気管支炎及び急性細気管支炎 (153)	アレルギー性鼻炎 (140)	その他の急性上気道感染症 (130)	皮膚炎及び湿疹 (105)	喘息 (94)
10～14歳	アレルギー性鼻炎 (160)	屈折及び調節の障害 (158)	皮膚炎及び湿疹 (107)	その他の急性上気道感染症 (102)	その他の損傷及びその他の外因の影響 (95)
15～19歳	屈折及び調節の障害 (129)	その他の皮膚及び皮下組織の疾患 (112)	アレルギー性鼻炎 (88)	その他の損傷及びその他の外因の影響 (85)	皮膚炎及び湿疹 (78)
20～24歳	その他の皮膚及び皮下組織の疾患 (130)	屈折及び調節の障害 (126)	皮膚炎及び湿疹 (121)	その他の急性上気道感染症 (100)	症状、徴候及び異常臨床所見・異常検査所見で他に分類されないもの (80)
25～29歳	その他の皮膚及び皮下組織の疾患 (189)	皮膚炎及び湿疹 (146)	屈折及び調節の障害 (142)	アレルギー性鼻炎 (123)	その他の急性上気道感染症 (121)
30～34歳	アレルギー性鼻炎 (139)	皮膚炎及び湿疹 (126)	その他の皮膚及び皮下組織の疾患 (123)	屈折及び調節の障害 (112)	その他の急性上気道感染症 (111)
35～39歳	アレルギー性鼻炎 (140)	皮膚炎及び湿疹 (123)	屈折及び調節の障害 (120)	その他の急性上気道感染症 (100)	その他の皮膚及び皮下組織の疾患 (99)
40～44歳	屈折及び調節の障害 (139)	皮膚炎及び湿疹 (133)	症状、徴候及び異常臨床所見・異常検査所見で他に分類されないもの (131)	アレルギー性鼻炎 (122)	その他の急性上気道感染症 (106)
45～49歳	屈折及び調節の障害 (160)	症状、徴候及び異常臨床所見・異常検査所見で他に分類されないもの (147)	その他の皮膚及び皮下組織の疾患 (136)	アレルギー性鼻炎 (127)	皮膚炎及び湿疹 (125)
50～54歳	屈折及び調節の障害 (176)	高血圧性疾患 (157)	症状、徴候及び異常臨床所見・異常検査所見で他に分類されないもの (147)	皮膚炎及び湿疹 (137)	その他の皮膚及び皮下組織の疾患 (136)
55～59歳	高血圧性疾患 (225)	屈折及び調節の障害 (189)	症状、徴候及び異常臨床所見・異常検査所見で他に分類されないもの (139)	その他の皮膚及び皮下組織の疾患 (133)	アレルギー性鼻炎 (125)
60～64歳	高血圧性疾患 (363)	屈折及び調節の障害 (239)	症状、徴候及び異常臨床所見・異常検査所見で他に分類されないもの (217)	皮膚炎及び湿疹 (155)	脂質異常症 (149)
65～69歳	高血圧性疾患 (803)	屈折及び調節の障害 (427)	脂質異常症 (348)	症状、徴候及び異常臨床所見・異常検査所見で他に分類されないもの (347)	糖尿病 (278)
70～74歳	高血圧性疾患 (1,907)	屈折及び調節の障害 (1,018)	症状、徴候及び異常臨床所見・異常検査所見で他に分類されないもの (810)	脂質異常症 (671)	糖尿病 (655)

出典：朝霞市国民健康保険年齢階級別疾病状況（令和4年度）

③後期高齢者医療制度（主に75歳以上）の受診件数

令和4（2022）年度の受診件数を見ると、外来では、高血圧性疾患が最も多く、歯肉炎及び歯周疾患、糖尿病と続いています。入院では、骨折が最も多く、脳梗塞、アルツハイマー病と続いています。

	外来		入院	
	疾病名	受診件数	疾病名	受診件数
第1位	高血圧性疾患	42,657	骨折	1,010
第2位	歯肉炎及び歯周疾患	34,964	脳梗塞	847
第3位	糖尿病	10,535	アルツハイマー病	689
第4位	その他の内分泌、栄養及び代謝疾患	10,106	その他の心疾患	621
第5位	脊髄障害（脊髄症を含む）	9,077	その他の悪性新生物	428

出典：朝霞市後期高齢者医療制度医療費分析結果（令和4年度）

第2節 前計画（平成26年4月策定）の評価

（1）全体評価

平成26（2014）年度に策定された「あさか健康プラン21（第2次）」の評価は以下のとおりです。

評価（達成度）の基準

◎	目標を達成した
○	目標を達成していないが、数値は改善した
△	目標を達成せず、数値は悪化した

前計画の評価（達成度）

分野		◎	○	△	計
1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小	評価数	1	1	—	2
2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底	評価数	10	2	11	23
3 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上	評価数	7	5	7	19
4 健康を支え、守るための社会環境の整備	評価数	1	—	—	1
5 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善	評価数	8	11	12	31
合計	評価数	27	19	30	76
割合	比率	35.5%	25.0%	39.5%	100.0%

前計画の評価（達成度）は、54指標76項目のうち、「目標を達成した」及び「目標を達成していないが、数値は改善した」を合わせて46項目60.5%で、改善が見られたものは全体の約6割となりました。

一方で「目標を達成せず、数値は悪化した」は30項目39.5%で、全体の4割となりました。

目標を達成しなかった項目では、がん検診や特定健診の受診率、血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少などの生活習慣病の予防に関連する項目や、日常生活における歩数の増加（65歳以上）、運動やスポーツなど日常的に体を動かすことをしている生徒の割合等の運動機能に関連する項目、食塩摂取量、野菜摂取量等の食生活に関する項目があげられます。

(2) 指標の評価と課題

1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

指標		策定時	実績値	目標値 (令和4年度)	評価
65歳の健康寿命 (埼玉県の健康長寿算出ソフト「健寿君」)	男性	16.83年	18.15年	18.21年	○
	女性	20.17年	21.02年	20.40年	◎

健康寿命は、男女ともに伸びています。健康寿命の延伸のためには、市民一人ひとりが健康づくりに取り組むことが重要です。また、健康に関心のない方も自然に健康になれるような、環境づくりが求められます。

2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

指標 ()内はデータソース		策定時	実績値	目標値 (令和4年度)	評価
がん(悪性腫瘍)の年齢調整死亡率の減少(10万人当たり) (厚生労働省「人口動態計」)	男性	194.9	152.3	166.7	◎
	女性	101.0	84.8	87.1	◎
高血圧の改善(収縮期血圧の平均値の低下) (埼玉県特定健診データ解析 報告書(協会けんぽ+市町村国保))	男性	131.7mmHg	128.0mmHg	130.0mmHg	◎
	女性	128.5 mmHg	123.3mmHg	125.0mmHg	◎
脂質異常症の減少(LDL コレステロール160mg/dl以上の者の割合) (埼玉県特定健診データ解析 報告書(協会けんぽ+市町村国保))	男性	9.5%	13.7%	9.5%	△
	女性	15.6%	14.7%	14.8%	◎
脳血管疾患の年齢調整死亡率の減少(10万人当たり) (厚生労働省「人口動態計」)	男性	57.5	31.4	41.4	◎
	女性	28.8	14.7	19.0	◎
虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少(10万人当たり) (厚生労働省「人口動態計」)	男性	85.0	62.8	69.6	◎
	女性	47.3	32.9	46.6	◎
合併症(糖尿病腎症による年間新規透析導入患者数)の減少(県) (日本透析医学会「わが国の慢性透析療法の現状」)		893人	854人	872人	◎
虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少(10万人当たり) (厚生労働省「人口動態計」)	男性	85.0	62.8	69.6	◎
	女性	47.3	32.9	46.6	◎
合併症(糖尿病腎症による年間新規透析導入患者数)の減少(県) (日本透析医学会「わが国の慢性透析療法の現状」)		893人	854人	872人	◎
がん検診受診率の向上 (地域保健・健康増進事業報告)	胃がん	12.1%	8.2%	40.0%	△
	肺がん	28.2%	6.0%	40.0%	△
	大腸がん	29.6%	6.6%	40.0%	△
	乳がん	19.9%	16.7%	50.0%	△
	子宮がん	18.8%	12.5%	50.0%	△
特定健康診査の受診率 (特定健診・特定保健指導実施結果報告(法定報告))		40.2%	42.4%	60.0%	○

指 標 () 内はデータソース		策定時	実績値	目標値 (令和4年度)	評価
特定保健指導の実施率 (特定健診・特定保健指導実施結果報告(法定報告))		20.8%	12.8%	60.0%	△
メタボリックシンドロームの該当者 及び予備軍の減少 (特定健診・特定保健指導実施結果報告(法定報告)) ※ () 内は減少率	該当者	1,137人	1,477人 (20.3%)	25.0%	△
	予備軍	767人	759人 (22.1%)		△
血糖コントロール指標におけるコン トロール不良者の割合の減少 (埼玉県特定健診データ解析 報告 書(協会けんぽ+市町村国保))	男性	1.6%	2.08%	1.0%未満	△
	女性	0.8%	1.10%		△
COPDの認知度 (朝霞市民健康意識調査)		37.3%	37.4%	50.0%	○

がん、脳血管疾患、虚血性心疾患の年齢調整死亡率は目標を達成しました。

生活習慣病のリスク要因である高血圧は改善が見られ目標を達成していますが、血糖コントロール不良者、メタボリックシンドロームの該当者及び予備軍、男性の脂質異常症の者は増加しました。

生活習慣病の発症予防及び重症化予防には、生活習慣の改善に努めるとともに、早期発見や早期治療につながるよう健(検)診の受診を向上させる取り組みが必要です。

3 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

指 標		策定時	実績値	目標値 (令和4年度)	評価
自殺率(年齢調整死亡率人口10万人 当たり) (厚生労働省「人口動態統計」)	男性	25.2	17.4	減少	◎
	女性	14.9	7.7	減少	◎
低出生体重児の割合の減少 (厚生労働省「人口動態統計」)		9.4%	8.8%	減少	◎
低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合の抑制(県) (厚生労働省「国民健康・栄養調査」)		13.2%	17.0%	16.2%	△
睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少(県) (埼玉県健康長寿計画)		18.9%	20.1%	17.7%	△
肥満傾向にある子ども(小学5年生の 中程度・高度肥満傾向児)の割合の減 少(県) (文部科学省「学校保健統計調査」)	男児	5.6%	10.8%	減少	△
	女児	3.4%	9.6%	減少	△
20歳代女性のやせ(BMI 18.5未満)の者の割 合の減少(県) (厚生労働省「国民健康・栄養調査」)		25.0%	27.3%	20%未満の 維持	△
3歳児でのう蝕(むし歯)がない者の割合 (母子保健医療推進事業報告)		85.3%	93.9%	88.0%	◎
12歳児でのう蝕(むし歯)がない者の割合 (学校保健歯科保健状況)		77.9%	80.2%	79.0%	◎
食事は3食、規則正しく食べるように気をつ けている生徒の割合 (朝霞市民健康意識調査)		82.7%	85.2%	85.0%	◎
1人で食事をすることが少ない生徒の割合 (朝霞市民健康意識調査)		62.9%	66.1%	65.0%	◎

指 標		策定時	実績値	目標値 (令和4年度)	評価
運動やスポーツなど、からだを動かすことを週3回以上している生徒の割合 (朝霞市民健康意識調査)		60.5%	55.1%	70.0%	△
運動習慣者の割合の増加・65歳以上 (30分・週2回以上の運動を1年以上 継続している者)(県) (厚生労働省「国民健康・栄養調査」)	男性	48.6%	51.0%	60.0%	○
	女性	39.3%	40.0%	50.0%	○
日常生活における歩数の増加 (65歳以上)(県) (厚生労働省「国民健康・栄養調査」)	男性	5,668歩	5,791歩	7,500歩	○
	女性	4,751歩	4,777歩	6,000歩	○
口腔機能の維持・向上(60歳代における咀嚼 良好者の割合の増加)(県) (厚生労働省「国民健康・栄養調査」)		73.8%	72.4%	75.5%	△
「ロコモティブシンドローム」について知っ ている者の割合 (朝霞市民健康意識調査)		23.2%	42.6%	50.0%	○

子どもの項目に注目すると、う蝕(むし歯)、規則正しい食事など、歯科や栄養面では改善が見られ、目標を達成しましたが、からだを動かす子どもは減少しました。

生涯を通して健康な生活を送るためには、子どものころから、健康づくりのための正しい知識を習得し、適切な生活習慣を身につけることが必要です。

また、高齢期に至るまでのそれぞれのライフステージにおいて、生活習慣病予防だけでなく心身の機能の維持・向上に取り組むことが重要です。

4 健康を支え、守るための社会環境の整備

指 標		策定時	実績値	目標値 (令和4年度)	評価
「健康あさか普及員※」の登録者数		15人	421人	370人	◎

※「健康あさか普及員」とは、行政とともに市民の健康づくりを推進していくボランティアです。

「健康あさか普及員」の登録者数は目標値を大きく上回っています。

地域や人との交流を深めることは、自らの健康に良い影響を及ぼします。地域や社会への参加につながるような環境づくりが大切です。

5 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善

指 標		策定時	実績値	目標値 (令和4年度)	評価
低出生体重児の割合の減少(再掲) (厚生労働省「人口動態統計」)		9.4%	8.8%	減少	◎
低栄養傾向(BMI 20以下)の高齢者の割合の 抑制(再掲)(県) (厚生労働省「国民健康・栄養調査」)		13.2%	17.0%	16.2%	△
肥満傾向にある子ども(小学5年生の 中程度・高度肥満傾向児)の割合の減 少(再掲)(県) (文部科学省「学校保健統計調査」)	男児	5.6%	10.81%	減少	△
	女児	3.4%	9.61%	減少	△

指 標	策定時	実績値	目標値 (令和4年度)	評価	
20歳～60歳代の男性の肥満（BMI 25以上）者の割合の減少（県） （厚生労働省「国民健康・栄養調査」）	28.9%	31.7%	28.0%	△	
20歳代女性のやせ（BMI 18.5未満）の者の割合の減少（再掲）（県） （厚生労働省「国民健康・栄養調査」）	25.0%	27.3%	20%未満の維持	△	
40歳～60歳代の女性の肥満（BMI 25以上）者の割合の減少（県） （厚生労働省「国民健康・栄養調査」）	36.3%	23.8%	14.6%	○	
食塩摂取量の減少（県） （厚生労働省「国民健康・栄養調査」）	11.2g	10.7g	8.0g	○	
野菜摂取量の平均値の増加（県） （厚生労働省「国民健康・栄養調査」）	322.0g	293.9g	350.0g	△	
食事は3食、規則正しく食べるように気をつけている生徒の割合（再掲） （朝霞市民健康意識調査）	82.7%	85.2%	85.0%	◎	
1人で食事をすることが少ない生徒の割合（再掲） （朝霞市民健康意識調査）	62.9%	66.1%	65.0%	◎	
日常生活における歩数の増加（20歳～64歳）（県） （厚生労働省「国民健康・栄養調査」）	男性	8,086歩	8,569歩	8,700歩	○
	女性	6,951歩	7,052歩	7,800歩	○
日常生活における歩数の増加（65歳以上）（再掲）（県） （厚生労働省「国民健康・栄養調査」）	男性	5,668歩	5,791歩	7,500歩	○
	女性	4,751歩	4,777歩	6,000歩	○
運動やスポーツなど、からだを動かすことを週3回以上している生徒の割合（再掲） （朝霞市民健康意識調査）	60.5%	55.1%	70.0%	△	
運動習慣者の割合の増加・20歳～64歳（30分・週2回以上運動を1年以上継続している者）（県） （厚生労働省「国民健康・栄養調査」）	男性	27.6%	25.0%	34.0%	△
	女性	29.8%	20.3%	33.0%	△
運動習慣者の割合の増加・65歳以上（30分・週2回以上の運動を1年以上継続している者）（再掲）（県） （厚生労働省「国民健康・栄養調査」）	男性	48.6%	51.0%	60.0%	○
	女性	39.3%	40.0%	50.0%	○
定期的に週3回以上、身体を動かしている者の割合 （朝霞市民健康意識調査）	15.7%	44.0%	25.0%	◎	
「ロコモティブシンドローム」について知っている者の割合（再掲） （朝霞市民健康意識調査）	23.2%	42.6%	50.0%	○	
睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少（再掲）（県） （埼玉県健康長寿計画）	18.9%	20.1%	17.7%	△	
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者（1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者）の割合の減少（県） （厚生労働省「国民健康・栄養調査」）	男性	17.6%	15.8%	11.4%	○
	女性	8.1%	12.3%	7.7%	△

指 標	策定時	実績値	目標値 (令和4年度)	評価
成人喫煙率の減少（喫煙をやめたい者がやめる）（県） （厚生労働省「国民健康・栄養調査」）	26.0%	14.4%	21.8%	◎
COPDについて知っている者の割合 （朝霞市民健康意識調査）	37.3%	37.4%	50.0%	○
3歳児でのう蝕（むし歯）がない者の割合（再掲） （母子保健医療推進事業報告）	85.3%	93.9%	88.0%	◎
12歳児でのう蝕（むし歯）がない者の割合（再掲） （学校保健歯科保健状況）	77.9%	80.2%	79.0%	◎
口腔機能の維持・向上（60歳代における咀嚼良好者の割合の増加）（再掲）（県） （厚生労働省「国民健康・栄養調査」）	73.8%	72.4%	75.5%	△
過去1年間に歯科検診を受診した者の割合 （朝霞市調査）	44.3%	60.5%	55.0%	◎

生活習慣においては、定期的に体を動かしている者、歯科検診の受診状況は増加し、目標を達成しました。また、ロコモティブシンドローム及びCOPDの認知度も改善しました。

しかし、16ページの「2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」の評価では、生活習慣病のリスク要因で悪化している項目があります。そのため、生活を見直し、適切な食生活や運動習慣、適正飲酒、禁煙、歯の健康の維持など、実践できる取り組みが必要です。

※（県）：県のデータを使用。

第3章 計画の基本的な考え方

第1節 計画のビジョン

あさか健康プラン21(第3次)では「全ての市民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な朝霞の実現」をビジョンに掲げ、「暮らしの中から健康づくり」をテーマに誰一人取り残さない健康づくりの展開、より実効性をもつ取組みの推進に重点を置きます。

ビジョン

全ての市民が、健やかで心豊かに生活できる
持続可能な朝霞の実現

第2節 基本目標

全ての市民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な朝霞の実現のために、健康で自立して暮らすことのできる期間である健康寿命の延伸を基本目標とします。

基本目標

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

【健康寿命(令和3年)】

男性：18.15年
女性：21.02年

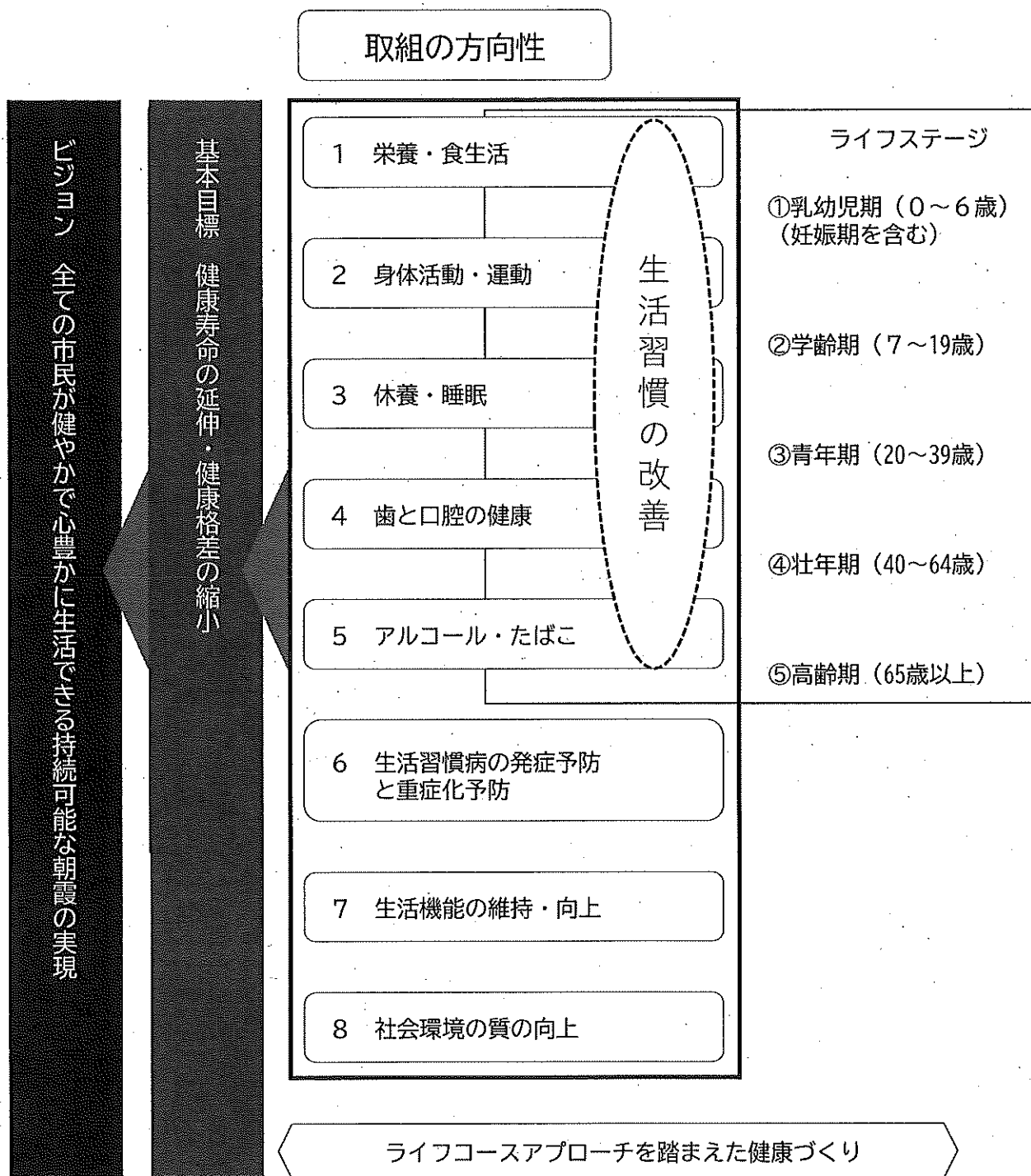


【健康寿命(令和18年)】

男性：20.26年
女性：22.36年

平成24年から令和3年の実績値の伸びを踏まえて設定(1年あたり男性：0.14年、女性：0.09年)

第3節 計画の体系図



ビジョン 全ての市民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な朝霞の実現

基本目標 健康寿命の延伸・健康格差の縮小

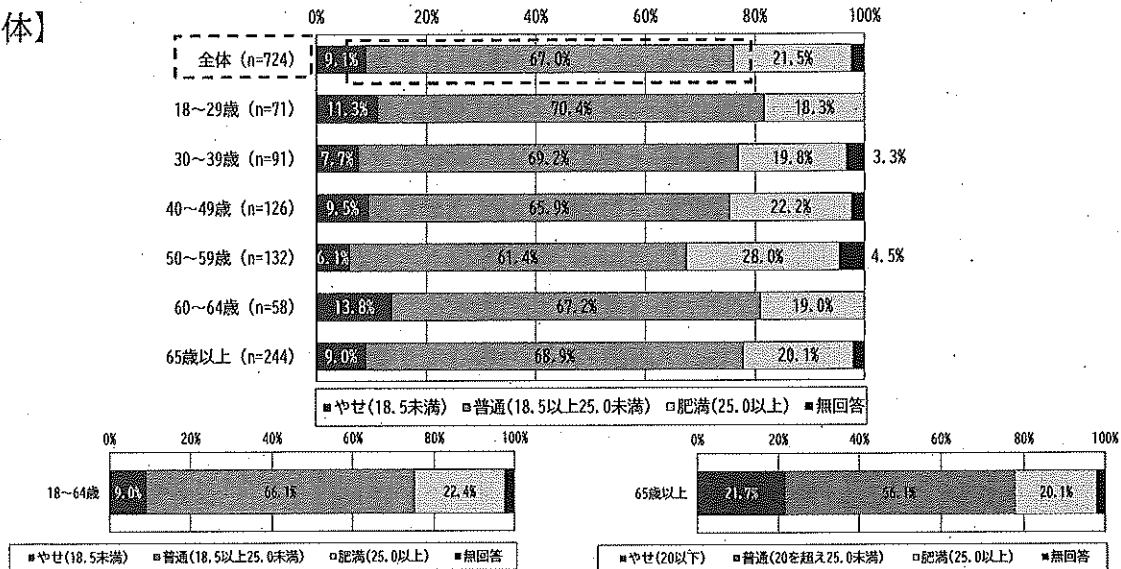
第4章 各分野の施策の展開

第1節 栄養・食生活

栄養・食生活は子どもたちが健やかに成長し、人々が健康で幸せな生活を送るために欠かせません。また、生活習慣病（NCDs）予防や、やせや低栄養等の予防も重要です。よって、適切な栄養・食生活や食事を支える食環境の改善を進めていく必要があります。

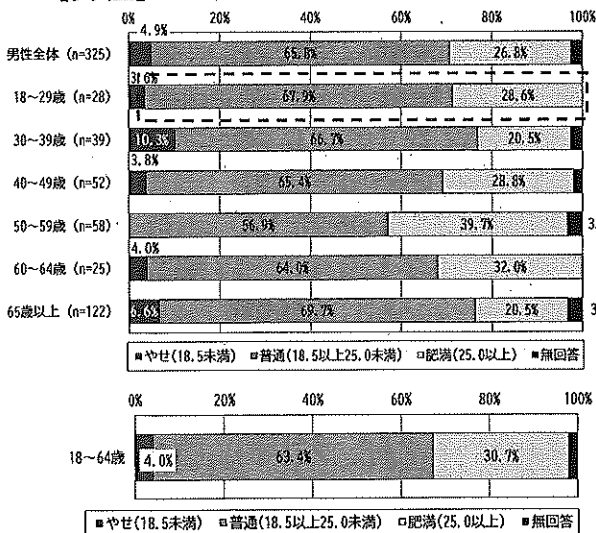
●BMI

【全体】

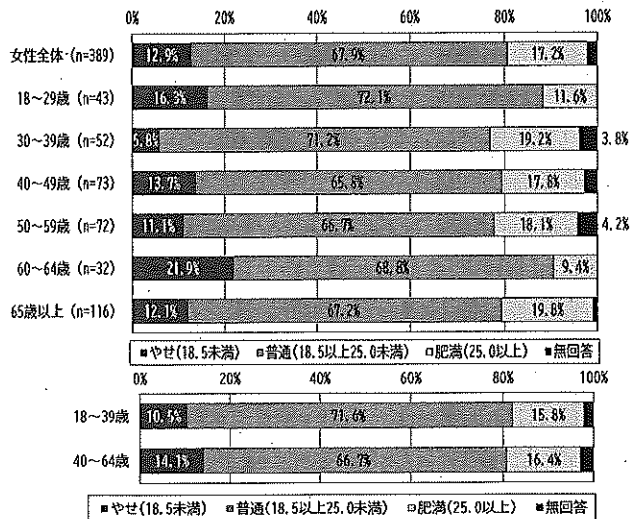


出典：朝霞市民健康意識調査

【男性】



【女性】

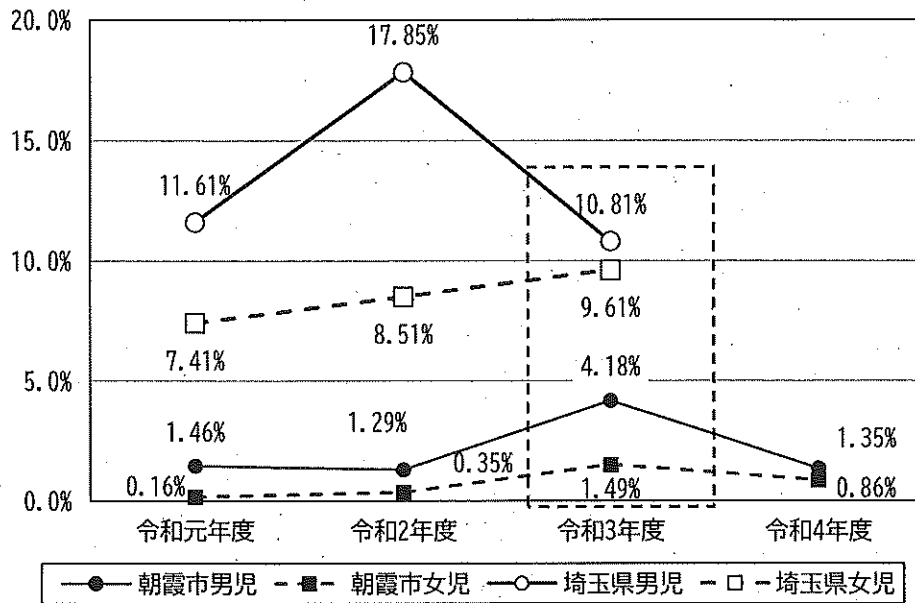


※一般調査：積み上げグラフについて、3.0%未満は数値表記をしていません。（以降同様）

出典：朝霞市民健康意識調査

適正体重を維持している者は、全体で67.0%、18~64歳男性の肥満者の割合は30.7%、40~64歳女性の肥満者の割合は16.4%、18~30歳代女性のやせの割合は10.5%、低栄養高齢者（65歳以上）の割合は9.0%です。

●肥満傾向にある子ども（小学5年生）の割合（定期健康診断結果）

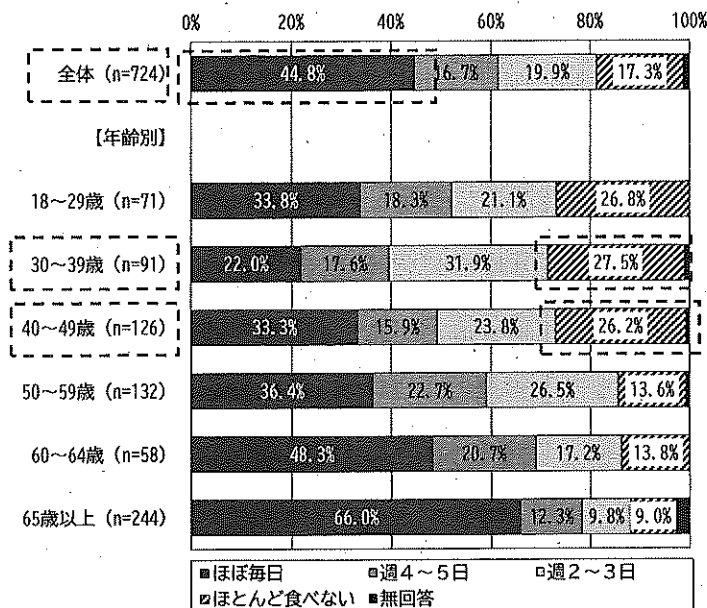


令和4年度の埼玉県
のデータは
令和5年12月末
にアップ予定

出典：定期健康診断結果集計調査報告書

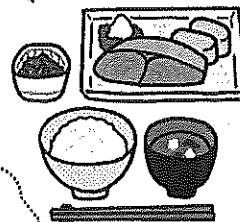
子どもの肥満は県より低く、本市の肥満傾向にある子どもは少ないことがわかります。

●主食、主菜、副菜のそろった食事を1日2回以上している者の割合



副菜
野菜、海そう、きのこなどのおかず

主菜
肉、魚、卵、大豆製品などのおかず



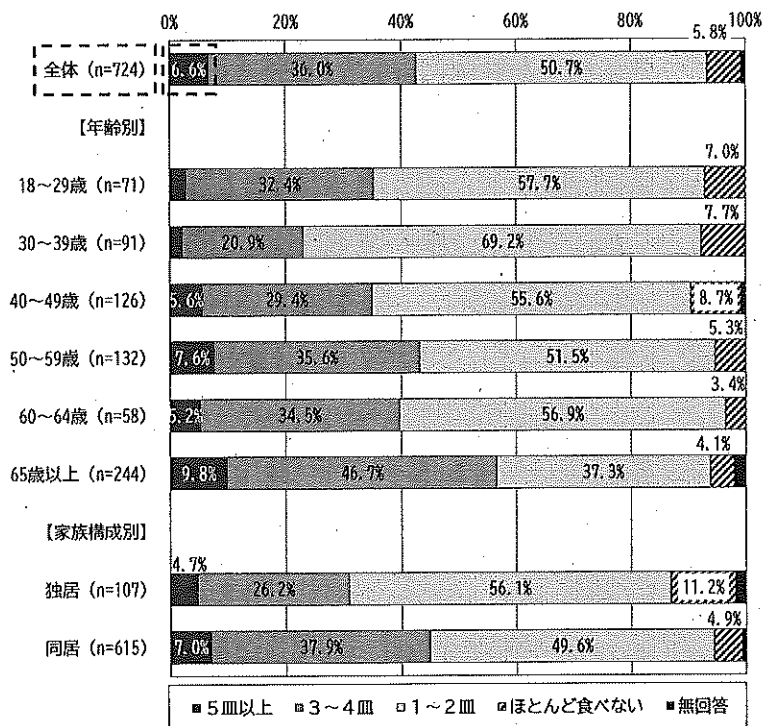
主食
ごはん、パン、めん類など

※具だくさんの汁物は「副菜」に含みます
※牛乳・乳製品、果物は「主食・主菜・副菜」に含みません

出典：朝霞市民健康意識調査

ほぼ毎日、主食、主菜、副菜のそろった食事をしている人の割合は約4割を超えていますが、18歳代~49歳は低くなっており、その世代では、「ほとんどない」の回答が3割近くいます。

●1日の野菜摂取状況



1皿の目安(野菜70gで小鉢1盛り程度)(例)

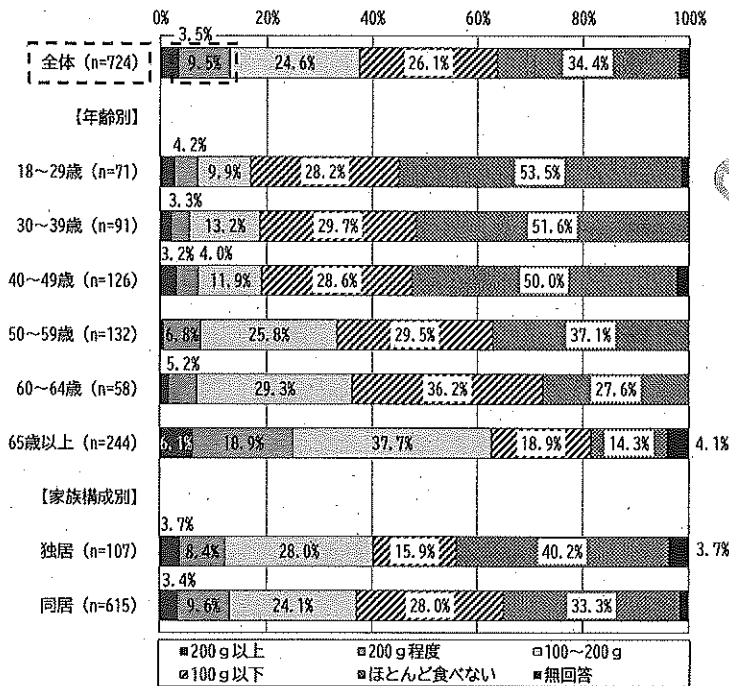


※1日の野菜摂取量は350g以上が目標とされています。野菜を多く食べる人は、脳卒中や心臓病、がんにかかるリスクが低いとされています。

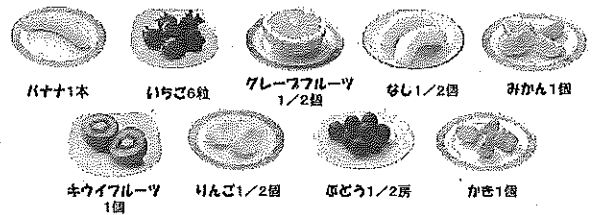
出典：朝霞市民健康意識調査

野菜を1日5皿以上(約350g以上)摂取している人の割合は6.6%です。

● 1日の果物摂取状況



果物 100g (イラスト1皿) の目安 (例)

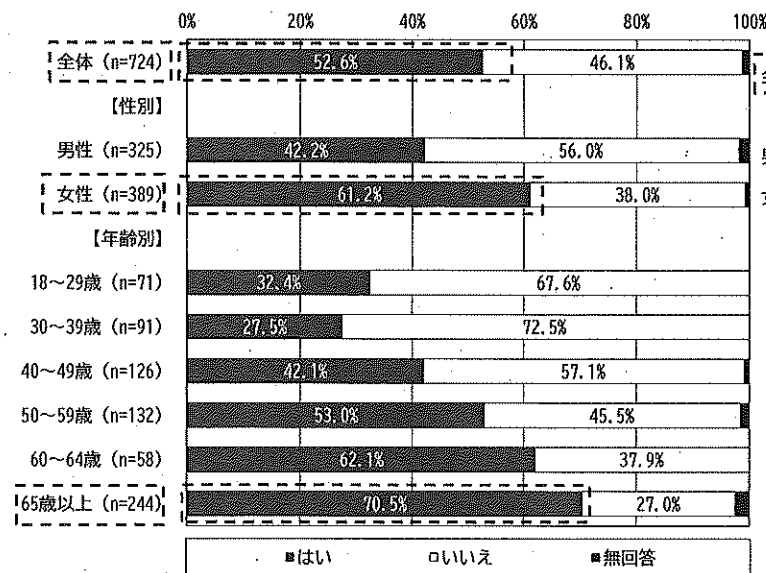


※果物は1日200g程度食べることで、高血圧、肥満、糖尿病の発症のリスクが減少すると言われています。しかし、過剰摂取は、糖尿病等の病気を悪化させる恐れがあります。

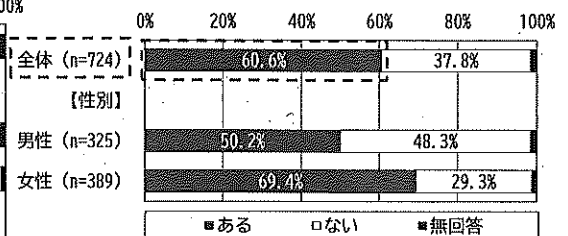
出典：朝霞市民健康意識調査

果物を1日200g程度摂取している人の割合は9.5%です。

● 減塩に気をつけている者の割合



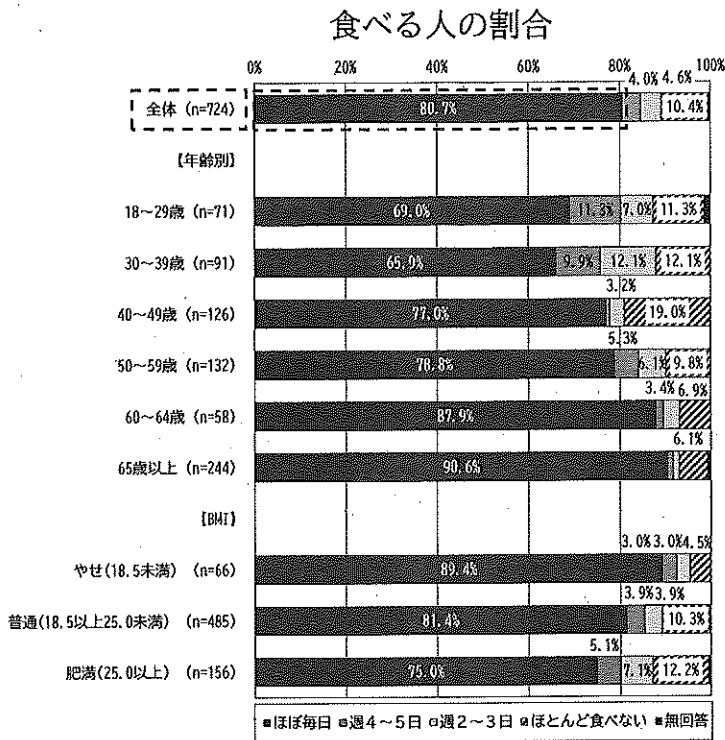
● 食育に関心のある者の割合



出典：朝霞市民健康意識調査

減塩に気をつけている人は半数以上となっており、女性や高齢者に多い傾向があります。食育への関心が「ある」という回答は約6割となっています。

●朝食の摂取状況
(一般成人)



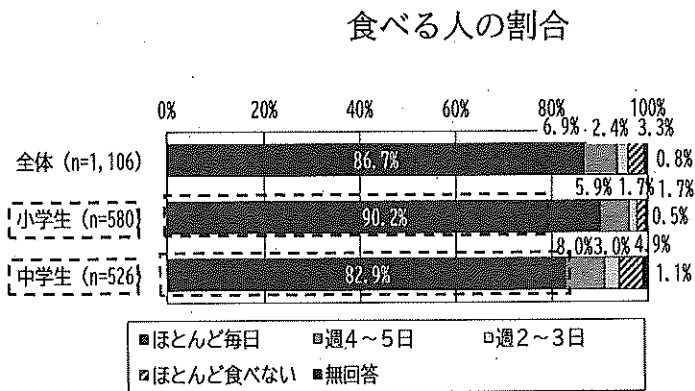
食べない理由

(上段:度数, 下段:比率)

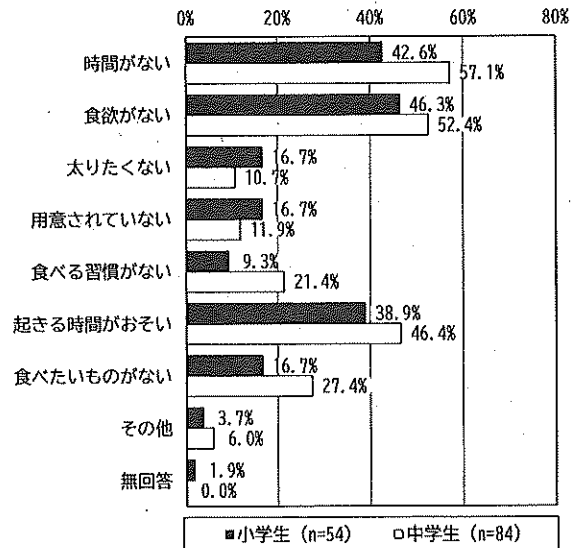
	時間がない	食欲がない	太りたくない	用意されていない	食べる習慣がない	起きる時間がおそい	食べたいものがない	その他	無回答	回答者数	非該当
全体	43	45	7	9	44	23	5	15	3	137	587
	31.4%	32.8%	5.1%	3.6%	32.1%	16.8%	3.6%	10.9%	2.2%		
18~29歳	15	9	0	1	4	10	1	0	0	21	50
	71.4%	42.9%	0.0%	4.8%	19.0%	47.6%	4.8%	0.0%	0.0%		
30~39歳	11	12	0	6	8	7	1	4	0	31	60
	35.5%	38.7%	0.0%	0.0%	25.8%	22.6%	3.2%	12.9%	0.0%		
40~49歳	8	8	4	0	13	2	0	6	0	29	97
	27.6%	27.6%	13.8%	0.0%	44.8%	6.9%	0.0%	20.7%	0.0%		
50~59歳	5	7	2	2	9	2	2	2	1	28	104
	17.9%	25.0%	7.1%	10.7%	32.1%	7.1%	7.1%	7.1%	3.6%		
60~64歳	1	2	0	0	4	0	0	1	0	7	51
	14.3%	28.6%	0.0%	0.0%	57.1%	0.0%	0.0%	14.3%	0.0%		
65歳以上	3	7	1	1	6	2	1	2	2	21	223
	14.3%	33.3%	4.8%	4.8%	28.6%	9.5%	4.8%	9.5%	9.5%		
無回答	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%		

出典: 朝霞市民健康意識調査

(小中学生)



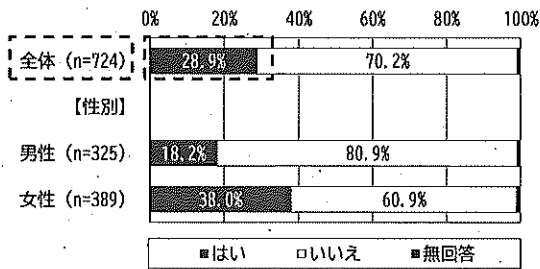
食べない理由



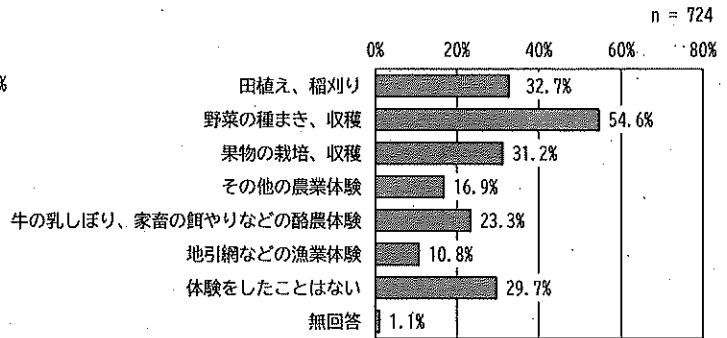
出典: 朝霞市民健康意識調査

毎日朝食を食べている人は約8割です。18~39歳に欠食が多くみられます。また、食べない理由は、「食欲がない」、「食べる習慣がない」、「時間がない」となっています。なお、毎日朝食を食べる小学生は約9割、中学生は約8割です。

●朝霞市や埼玉県でとれた農産物を意識して利用している者の割合



●農林漁業体験をしたことがある人の割合



出典：朝霞市民健康意識調査

朝霞市や埼玉県でとれた野菜を意識して購入している人は約3割です。
農林漁業体験をしたことがない者は約3割です。

【課題】

- 18～60歳代の男性の肥満、40～60歳代の女性の肥満が多く、取り組みが必要です。
- 青年期から壮年期（18～64歳）における食生活の改善が必要です。
- 「食」についての意識の高揚や、健全な心身を培い、豊かな人間性を育むため、家庭や学校において食育を推進する必要があります。

【栄養・食生活の目標】

- I 毎日朝食を食べよう
- II 主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのよい食事を毎日しよう
- III 食育に関心を持とう

【評価指標】

目標	指標	現状値	目標値 (令和18年度)	データソース
適正体重を維持している者の増加	18～64歳 BMI18.5以上 25未満の者の割合	66.1%	80.0%	朝霞市民健康意識調査
	65歳以上 BMI20を超え 25未満の者の割合	56.1%		朝霞市民健康意識調査
肥満傾向にある子どもの減少	小学5年生の肥満傾向児 の割合	男子 1.35%	男子 1.35% 未満	定期健康診断結果集計 報告書
		女子 0.86%	女子 0.86% 未満	定期健康診断結果集計 報告書
バランスの良い食事 をとっている者の増加	主食・主菜・副菜のそろった 食事がほぼ毎日1日2 回以上の者の割合	44.8%	50.0%	朝霞市民健康意識調査
野菜摂取量の増加	野菜を1日に350g以上 摂取している者の割合	6.6%	43.0%	朝霞市民健康意識調査
果物摂取量の改善	果物を1日に200g程度 摂取している者の割合	9.5%	34.0%以上	朝霞市民健康意識調査
減塩に気を付けて いる者の増加	減塩に気を付けている者 の割合	52.6%	75.0%	朝霞市民健康意識調査
食育に関心がある 者の増加	食育に関心がある者の割 合	60.6%	90.0%	朝霞市民健康意識調査
朝食を毎日食べて いる者の増加	朝食を毎日食べている者 の割合	一般成人 80.7%	85%	朝霞市民健康意識調査
		子ども 86.7%	100%	朝霞市民健康意識調査
地場産の農産物を 利用する者の増加	朝霞市や埼玉県でとれた 農産物を意識して利用し ている者の割合	28.9%	80.0%	朝霞市民健康意識調査
農林漁協体験をし たことがない者を 減らす	農林漁業体験をしたこと のない者の割合	29.7%	19.0%	朝霞市民健康意識調査

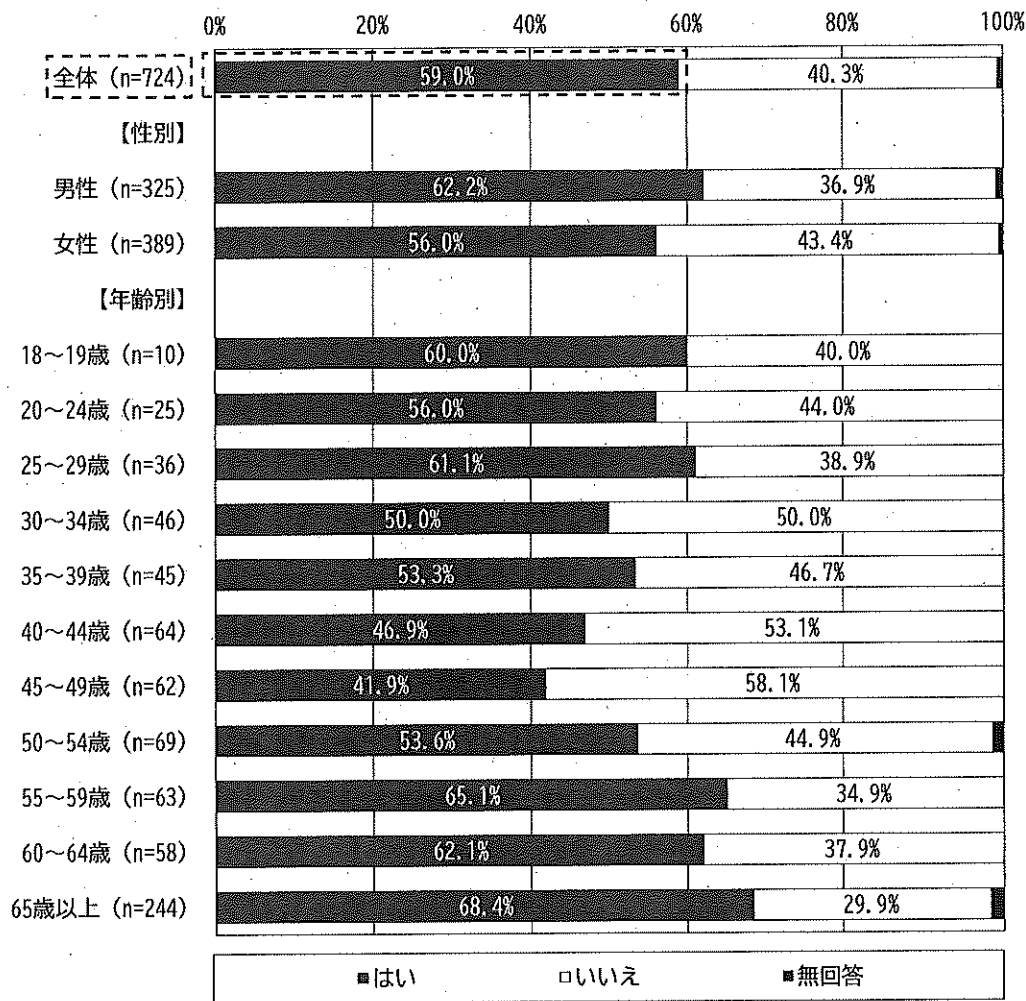
【市の取組】

事業名	担当課
食育の推進 子どもへの指導及び家庭への啓発 【食育推進のキャッチフレーズ】 ～食べること・それは笑顔を作るもと～ あ 朝ごはんを食べよう さ 野菜を食べよう か 家族で食べよう	健康づくり課 保育課 教育指導課
マタニティ教室	健康づくり課
離乳食スタート教室	健康づくり課
離乳食ステップアップ教室	健康づくり課
健康教育事業	健康づくり課
骨粗しょう症予防事業	健康づくり課
健康相談	健康づくり課
栄養相談	健康づくり課
特定保健指導	保険年金課
栄養改善指導事業（けんこうサロン）	長寿はつらつ課
あさか学習おとどけ講座	生涯学習・スポーツ課
各種講座の開催	各公民館
農業体験事業	産業振興課
食の安全・安心の推進	地域づくり支援課

第2節 身体活動・運動

身体活動・運動は生活習慣病の予防のほか、生活機能の維持・向上に重要です。機械化・自動化の進展、移動手段の変化等により、市民の身体活動量が減少しやすい社会環境にあることから、日常生活に身体活動・運動を意識的に取り入れることが必要です。

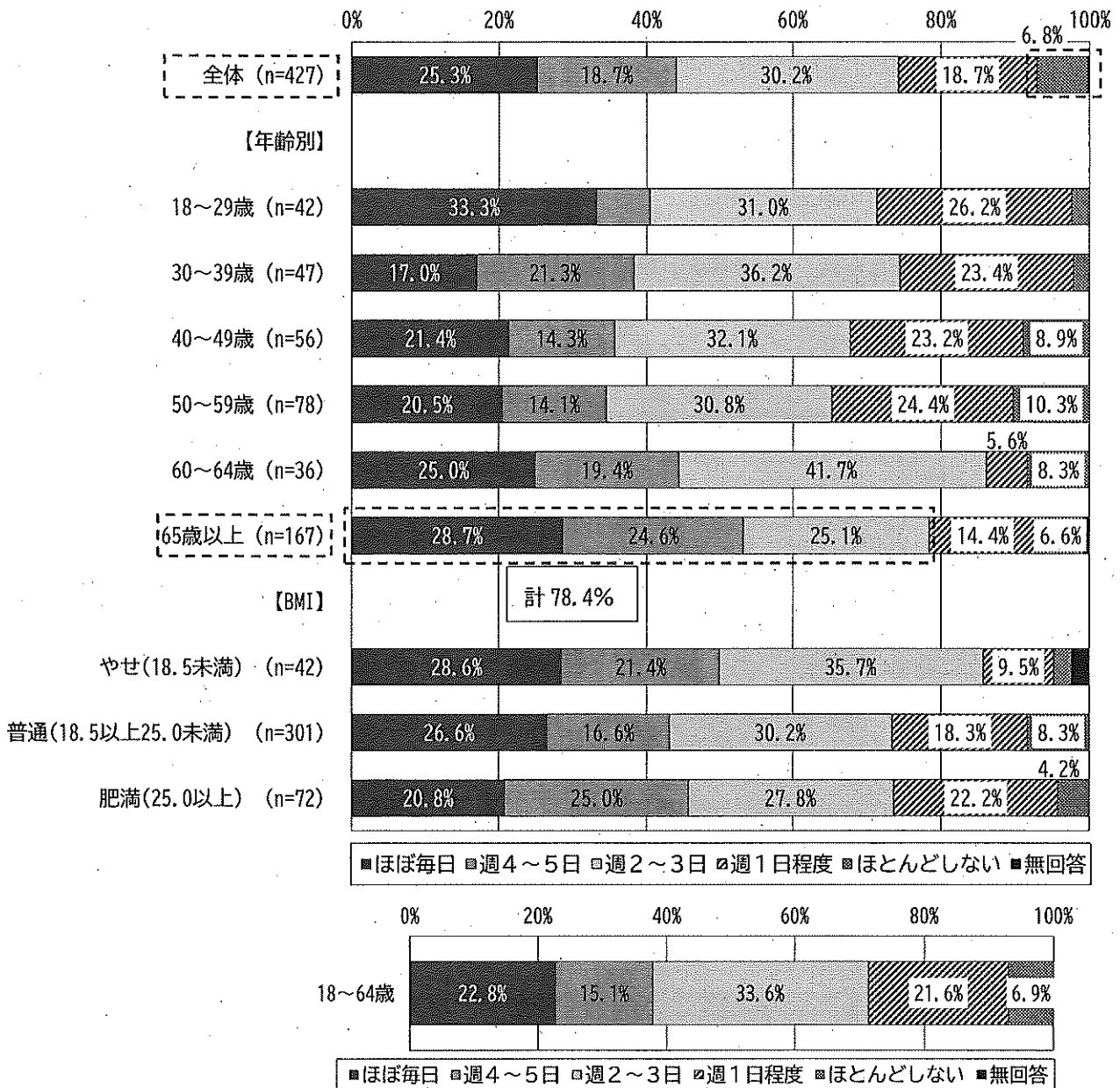
●普段から、意識的に体を動かすようにしている者の割合



出典：朝霞市民健康意識調査

普段から意識的に体を動かしている人は全体で約6割ですが、男性より女性の方が少なく、40歳以上では約4割程度であり、他の年代と比べて低くなっています。

● 1回30分以上の運動をする頻度



出典：朝霞市民健康意識調査

※運動とは、健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に行うものを言います。

1回30分以上の運動を週2日以上実施している人の割合は18~64歳以下は71.4%、65歳以上では約8割、ほとんどしない人は全体で6.8%です。BMIが増えると「ほぼ毎日」の人の割合は減ります。意識的に体を動かしていない人の理由としては、「仕事や家庭のことで疲れている」、「忙しくて時間がない」、「運動が苦手、嫌い」という回答が多くなっています。

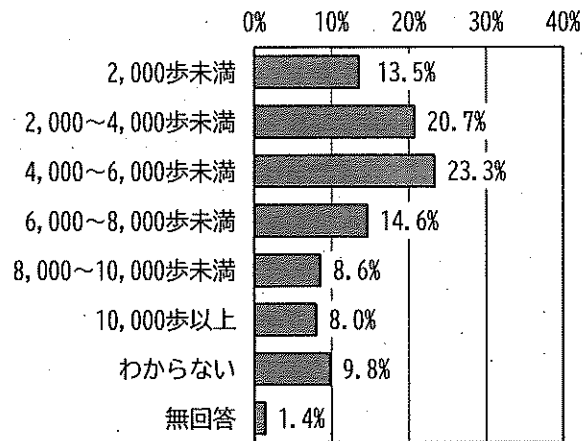
●運動をしない理由

(上段：度数、下段：比率)

	忙しくて時間がない	仕事や家庭のことで疲れている	施設や設備が近くにない	一緒に体を動かす仲間がいない	家族の協力がでない	運動が苦手、嫌い	病気、けがのため	お金がかかる	必要性を感じていない	知らないのか分からない	その他	無回答	回答者数	非該当	回答計
全体	101 34.6%	134 45.9%	27 9.2%	28 9.6%	7 2.4%	95 32.5%	35 12.0%	28 9.6%	21 7.2%	35 12.0%	18 6.2%	4 1.4%	292	432	533
18～29歳	14 48.3%	12 41.4%	3 10.3%	3 10.3%	0 0.0%	10 34.5%	1 3.4%	5 17.2%	2 6.9%	5 17.2%	1 3.4%	0 0.0%	29	42	56
30～39歳	19 43.2%	28 63.6%	3 6.8%	4 9.1%	2 4.5%	15 34.1%	1 2.3%	5 11.4%	7 15.9%	6 13.6%	2 4.5%	0 0.0%	44	47	92
40～49歳	34 48.6%	42 60.0%	7 10.0%	8 11.4%	5 4.3%	24 34.3%	3 4.3%	7 10.0%	2 2.9%	4 5.7%	3 4.3%	0 0.0%	70	56	137
50～59歳	22 41.5%	29 54.7%	4 7.5%	7 13.2%	1 1.9%	15 28.3%	4 7.5%	7 13.2%	1 1.9%	8 15.1%	3 5.7%	0 0.0%	53	79	101
60～64歳	8 36.4%	8 36.4%	2 9.1%	2 9.1%	1 4.5%	10 45.5%	5 22.7%	3 13.6%	2 9.1%	2 9.1%	1 4.5%	0 0.0%	22	36	44
65歳以上	4 5.5%	14 19.2%	8 11.0%	4 5.5%	0 0.0%	21 28.8%	21 28.8%	1 1.4%	7 9.6%	10 13.7%	8 11.0%	4 5.5%	73	171	102
無回答	0 0.0%	1 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1	1	1

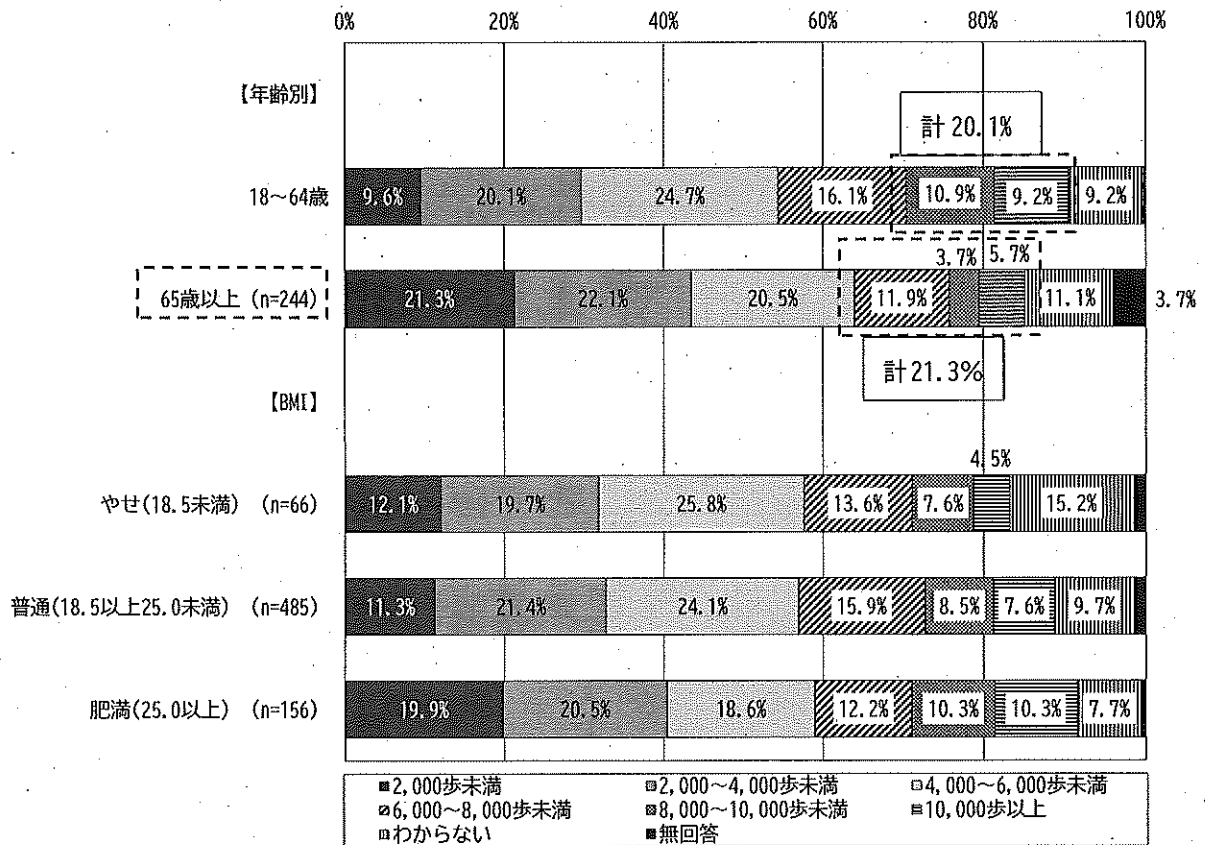
出典：朝霞市民健康意識調査

● 1日の歩数
【全体歩数】



出典：朝霞市民健康意識調査

【年齢別・BMI】



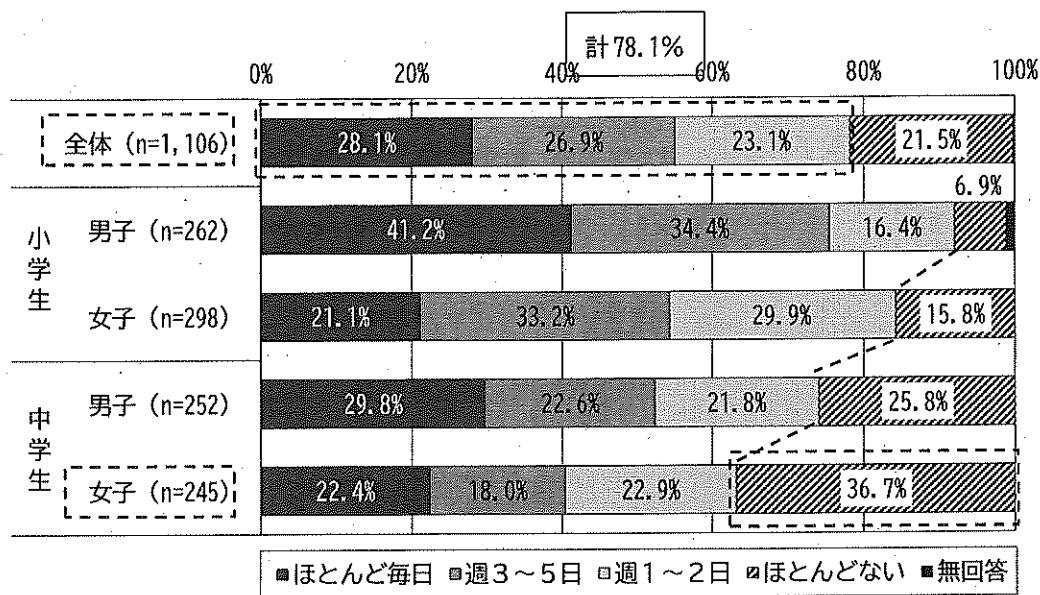
出典：朝霞市民健康意識調査

※歩数の目安は、約10分の歩行で1,000歩とされています。

18～64歳以下の1日8,000歩以上歩く人の割合は20.1%、65歳以上の1日6,000歩以上歩く人の割合は21.3%です。

●小中学生の運動の状況

【学校の授業や部活動以外で、運動をしている】



出典：朝霞市民健康意識調査

学校の授業や部活動以外で運動を行っている子どもの割合は約8割以上です。ほとんど運動をしない子どもは、小学生より中学生に多く、特に女子は約3割を超えます。

【課題】

- 1回 30分以上の運動を週1日以上実施している者の割合は全体で7割以上あり、健康日本 21（第三次）の目標である40%を超えており、運動をする市民が多いことがわかります。今後も運動習慣のある市民がそれを維持できるよう支援が必要です。
- 運動習慣のある子どもの割合は中学生になると減少していることから、運動を継続できる取組が必要です。
- 継続的な運動習慣を持つことは、適正体重の維持につながります。運動習慣を身につける取組が必要です。

【身体活動・運動の目標】

- I 日常生活の中で、意識的に体を動かそう
- II 週2回、1回30分以上の汗ばむ程度の運動を継続しよう

【評価指標】

目標	指標	現状値	目標値 (令和18年度)	データソース
運動習慣のある者の増加	30分以上の運動を週2回以上実施している者の割合	74.2%	86.0%	朝霞市民健康意識調査
1日の歩数の増加	18～64歳以下：1日8,000歩以上の者の割合	18～64歳：20.1%	18～64歳：37.0%	朝霞市民健康意識調査
	65歳以上：1日6,000歩以上の者の割合	65歳以上：21.3%	65歳以上：42.0%	
運動やスポーツをしない子どもを減らす	学校の授業や部活動以外で、運動やスポーツを「ほとんどしない」小学5年生の割合	男子：6.9%	男子：6.9% 未満	朝霞市民健康意識調査
		女子：15.8%	女子：15.8% 未満	

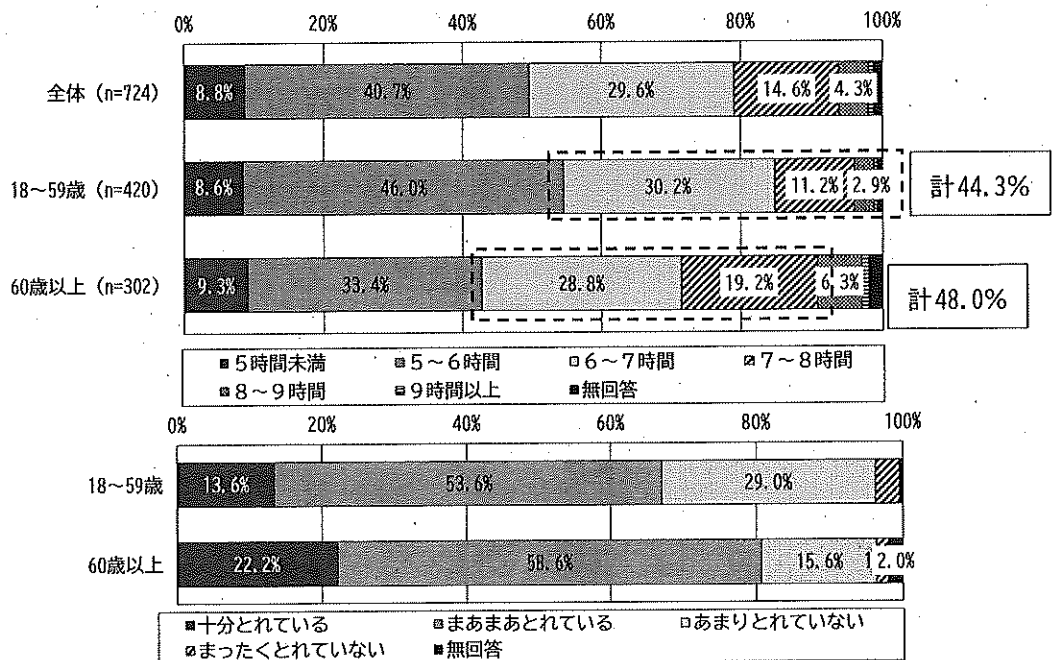
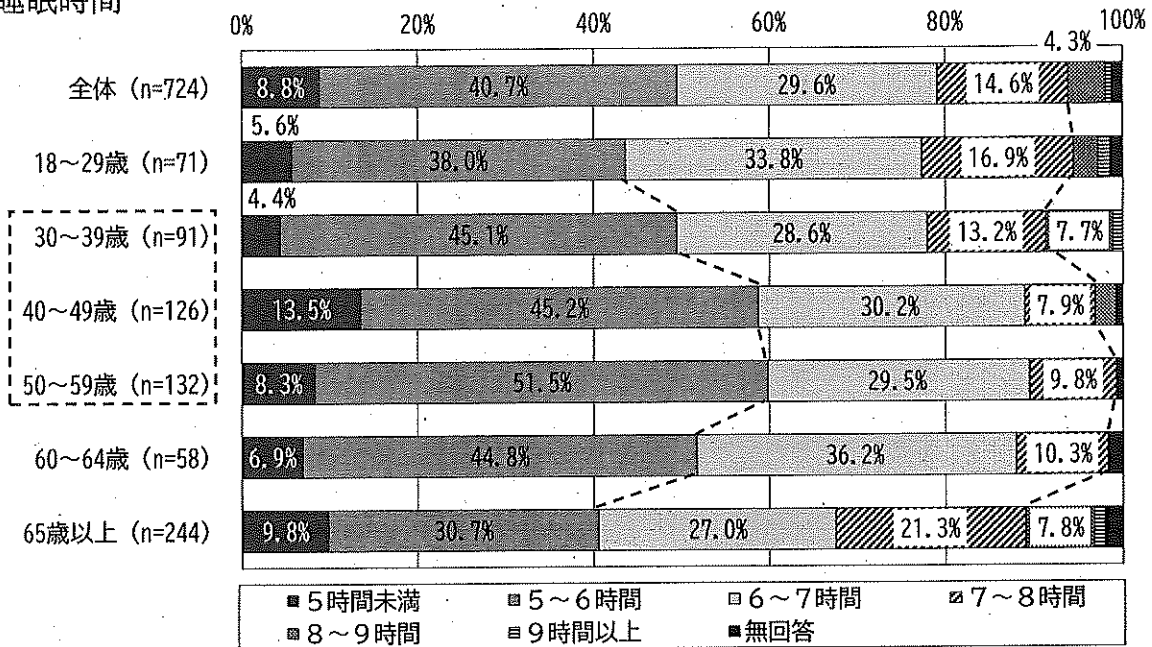
【市の取組】

事業名	担当課
健康教育事業	健康づくり課
骨粗しょう症予防事業	健康づくり課
健康相談	健康づくり課
健康マイレージ事業	健康づくり課
	保険年金課
健康増進センター管理運営事業	健康づくり課
特定保健指導	保険年金課
フレイル予防のためのいきいき教室	長寿はつらつ課
フレッシュトレーニング教室	長寿はつらつ課
市民体育祭などのスポーツ大会	生涯学習・スポーツ課
市民スポーツ教室など	生涯学習・スポーツ課(公社)
スポーツ・レクリエーション指導者育成講習会	生涯学習・スポーツ課
生涯学習ボランティア事業	生涯学習・スポーツ課
各種講座の開催	各公民館

第3節 休養・睡眠

日々の生活においては、休養・睡眠が重要であり、十分な睡眠や余暇活動は、心身の健康に欠かせません。睡眠の問題は、生活習慣病やこころの病気と関係があるため、日常生活で休養・睡眠を適切に取ることが重要です。

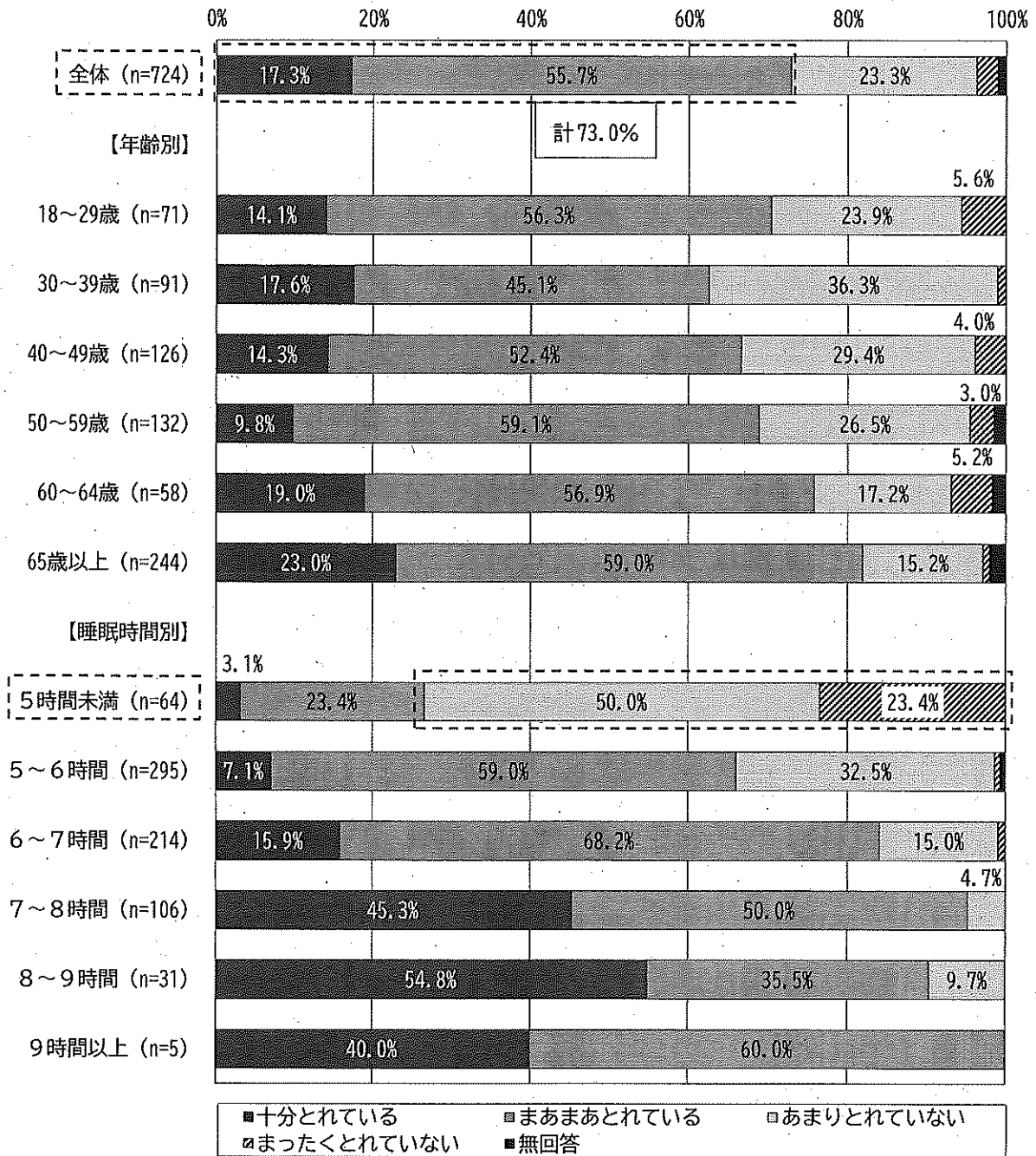
●睡眠時間



出典：朝霞市民健康意識調査

睡眠時間が十分に確保できている人は18~59歳（6~9時間）で約4割、60歳以上（6~8時間）で約5割です。30~50歳代の6時間未満の人の割合は他の年代に比べて多いです。

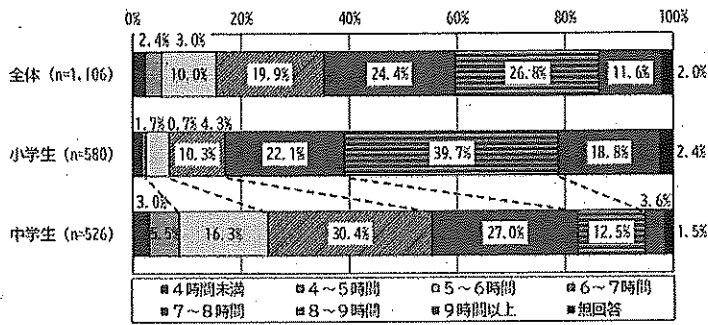
●睡眠で十分な休養がとれている者の割合



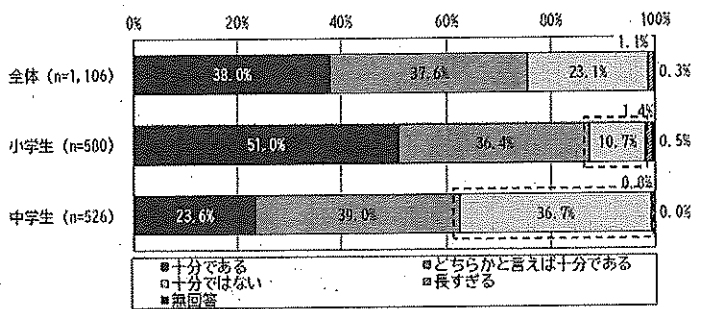
出典：朝霞市民健康意識調査

睡眠で休養が「十分とれている」又は「まあまあとれている」人は約7割を超えています。18～59歳の上記の割合は約6割、60歳以上は約8割です。睡眠時間が少ないほど休養がとれていない人の割合が増えています。

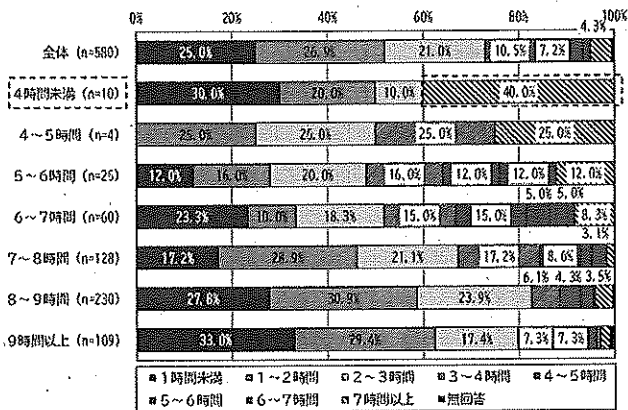
●子どもの平日の睡眠時間



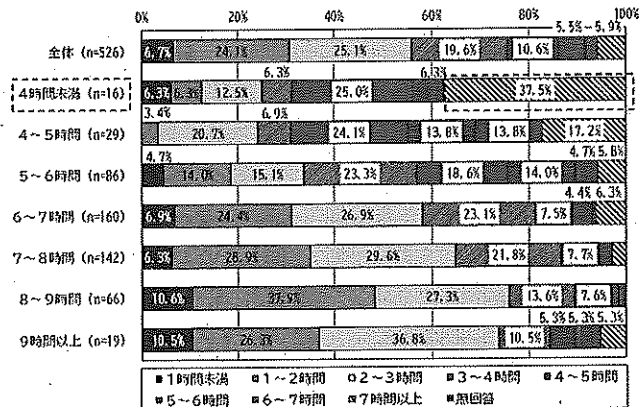
●睡眠時間が十分だと思う子どもの割合



●子どもの睡眠時間と情報端末デバイス※の使用時間の関係 【小学生】



【中学生】



出典：朝霞市民健康意識調査

※情報端末デバイス・・・スマートフォン、タブレット、パソコン等

小学生と比べて中学生は平日の睡眠時間が短く、自分の睡眠時間は充分であると思う人の割合が少ないです。また、平日にスマートフォン、タブレット、パソコンなどを使用する時間が長いほど睡眠時間の少ない傾向があります。

【課題】

- 本市は健康日本 21（第三次）の現状値（78.3%）と比べ、睡眠で休養がとれている者の割合及び睡眠時間が十分に確保できている者の割合がやや低いため、休養・睡眠の重要性の普及啓発が必要です。
- 子どもも大人も適切な睡眠時間を確保し、十分な休養がとれるよう生活リズムを整えることが重要です。

【休養・こころの健康の目標】

- I 十分に睡眠をとろう
- II 十分な休養がとれるよう生活リズムを整えよう

【評価指標】

目標	指標	現状値	目標値 (令和 18 年度)	データソース
睡眠で休養がとれている者の増加	睡眠で休養が「十分とれている」又は「まあまあとれている」者の割合	73.0%	80.0%	朝霞市民健康意識調査
睡眠時間が十分に とれている者の増 加	18～59 歳：6～9 時間	18 歳～59 歳： 44.3%	60%以上	朝霞市民健康意識調査
	60 歳以上：6～8 時間	60 歳以上： 48.0%	60%以上	
睡眠時間が十分だ と思う子どもの増 加	睡眠時間が「十分である」 又は「どちらかといえば 十分である」子どもの割 合	75.6%	80.0%	朝霞市民健康意識調査

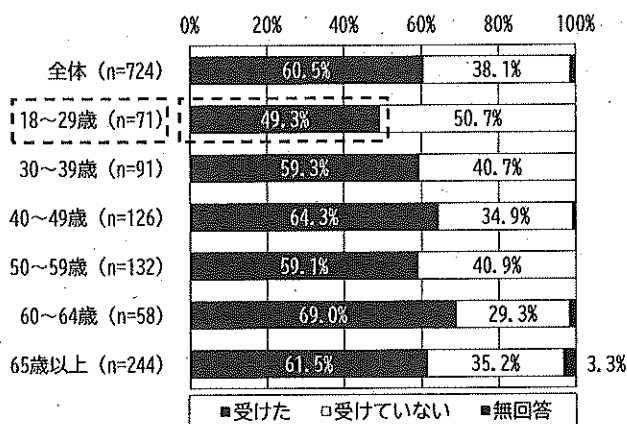
【市の取組】

事業名	担当課
健康教育事業	健康づくり課
こころの健康相談	健康づくり課
こころの体温計	健康づくり課
健康相談	健康づくり課
特定保健指導	保険年金課
児童館での各種事業	こども未来課
生涯学習ボランティア事業	生涯学習・スポーツ課
各種講座の開催	各公民館

第4節 歯と口腔の健康

歯と口腔の健康は、食物を咀嚼し栄養の吸収をよくするだけでなく、おいしく食事をとり会話を楽しむなど、豊かで質の高い生活を送るために欠かせないものです。また、歯周病は、糖尿病や循環器系疾患等の全身疾患との関連性も指摘されており、全身の健康を保つためにも、歯と口腔の健康づくりへの取り組みが必要です。

●過去1年の歯科検診の受診状況 ●検診受けない理由

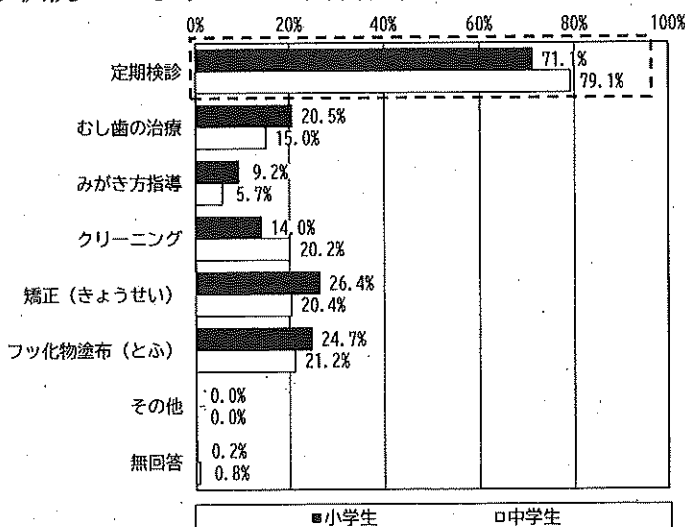
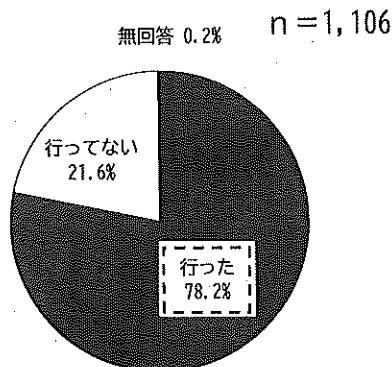


	(上段: 度数, 下段: 比率)										
	健診を知らなかった	時間がなかった	受け方が分からない	費用がかかると感じる	むし歯などが怖かった	必要性を感じなかった	治療機関で	その他	無回答	回答者数	非該当
全体	31 (11.2%)	102 (37.0%)	15 (5.4%)	33 (12.0%)	11 (4.7%)	103 (37.3%)	11 (4.0%)	31 (11.2%)	5 (1.8%)	276	448
18~29歳	2 (5.6%)	18 (50.0%)	3 (8.3%)	7 (19.4%)	2 (5.6%)	11 (30.6%)	0 (0.0%)	4 (11.1%)	0 (0.0%)	36	35
30~39歳	1 (2.7%)	22 (59.5%)	1 (2.7%)	5 (13.5%)	1 (2.7%)	9 (24.3%)	0 (0.0%)	6 (16.2%)	0 (0.0%)	37	54
40~49歳	5 (20.5%)	20 (45.5%)	4 (9.1%)	4 (9.1%)	6 (13.6%)	11 (25.0%)	0 (0.0%)	5 (11.4%)	1 (2.3%)	44	82
50~59歳	8 (26.2%)	26 (48.1%)	2 (3.7%)	9 (16.7%)	1 (1.8%)	18 (33.3%)	3 (5.6%)	3 (5.6%)	0 (0.0%)	54	78
60~64歳	3 (17.6%)	4 (23.5%)	0 (0.0%)	4 (23.5%)	0 (0.0%)	10 (58.8%)	1 (5.9%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	17	41
65歳以上	8 (9.3%)	11 (12.8%)	5 (5.8%)	4 (4.7%)	1 (1.2%)	44 (51.2%)	7 (8.1%)	12 (14.0%)	4 (4.7%)	86	158
無回答	0 (0.0%)	1 (50.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (50.0%)	0 (0.0%)	2	0

出典：朝霞市民健康意識調査

過去1年間に歯科検診を「受けた」人は全体では約6割で、健康日本21(第三次)の現状値(52.9%)を上回っています。しかし、18~29歳の人とは他の年代に比べて低くなっています。歯科検診を受けない理由は、「必要性を感じなかった」、「時間がなかった」と回答した人が、どの年代でも多く見られました。

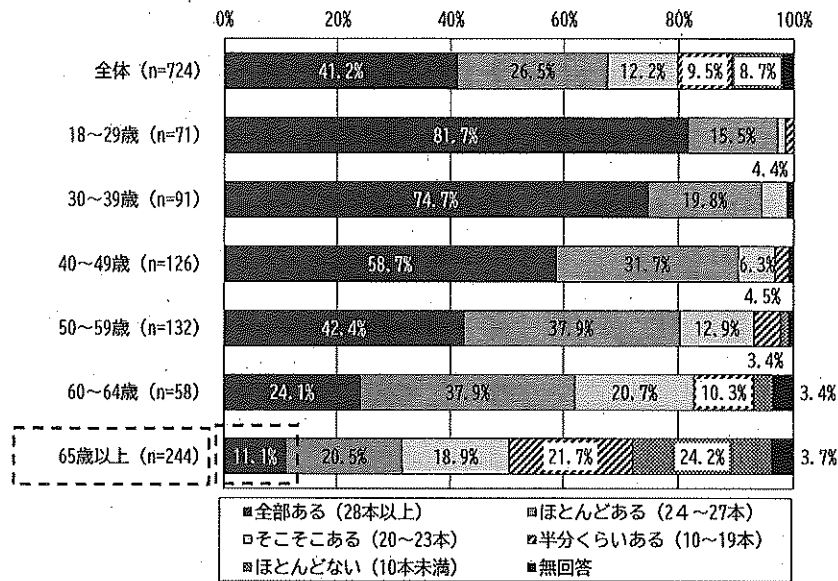
●過去1年間の子どもの歯科医院受診状況 ●子どもの歯科医院受診の理由



出典：朝霞市民健康意識調査

子どもの過去1年の歯科医院受診は約8割であり、そのほとんどが定期健診です。

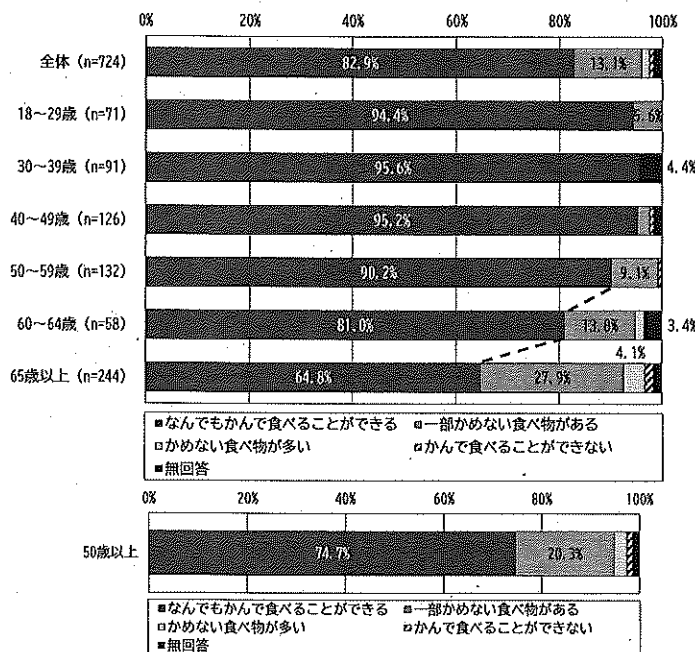
●自分の歯の本数



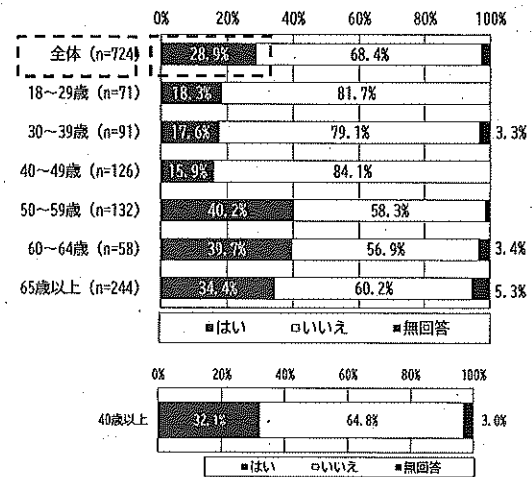
出典：朝霞市民健康意識調査

自分の歯について、「全部 (28 本以上) ある」と回答した方は4割にとどまっています。年代別では、高齢になるにしたがい「全部ある」という回答は少なくなり、65歳以上では約1割となっています。

●食べるときの咀嚼の状態



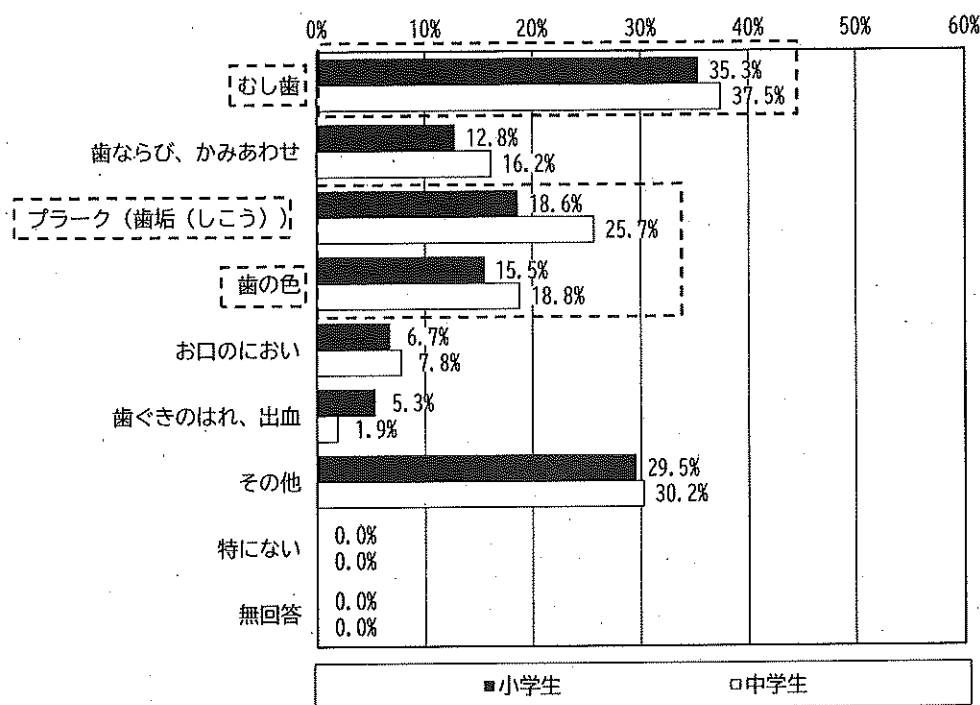
●歯周病を指摘されたことがある者の割合



出典：朝霞市民健康意識調査

なんでもかんで食べることができる人の割合は50歳代から減少しています。歯周病について約3割の人が「指摘されたことがある」と回答しており、50歳代以上では約3割～4割です。

●子どもが感じている口腔内の悩み

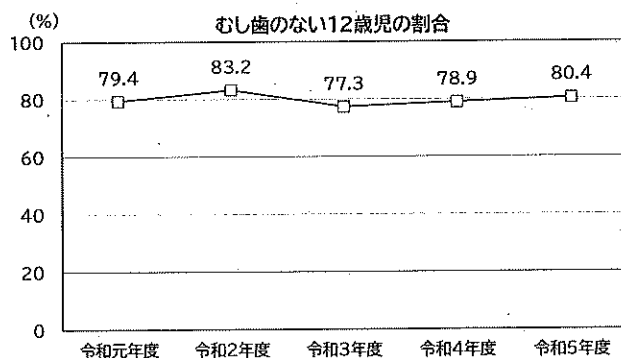
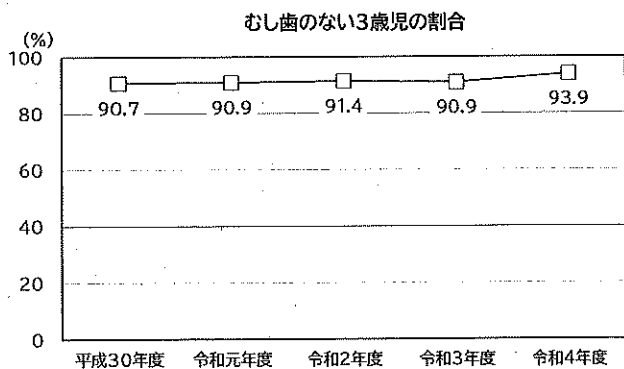


出典：朝霞市民健康意識調査

子どもが感じている口腔内の悩みの多くは、「むし歯」、「プラーク(歯垢(しこう))」、「歯の色」です。

●子どものむし歯(う蝕)の状況

①むし歯のない子どもの割合



※中学1年生の健全歯のみの人数を集計しております。

出典：母子保健に関する実施状況等調査

出典：学校保健歯科保健状況調査

むし歯のない3歳児の割合は、継続して9割を超えています。むし歯のない12歳児は、約8割です。年齢を重ねるごとにむし歯が増えていることがわかります。

【課題】

- 妊娠期や乳幼児期から歯と口腔の健康を保つための取り組みが必要です。
- 健康な歯の維持、歯周疾患の早期発見・早期治療のため、定期的に歯科検診を受ける必要性を普及啓発することが大切です。
- 歯周疾患予防について、自身の口腔ケアに加え、かかりつけ歯科医を持つなど、正しい知識を持ち行動できるような普及啓発をすることが必要です。

【歯と口腔の健康の目標】

- I 定期的に歯科検診を受けましょう
- II 正しい歯みがきの仕方など、歯と口に関する正しい知識を身に付けて行動しよう

【評価指標】

目標	指標	現状値	目標値 (令和18年度)	データソース
歯科検診の受診者の増加	過去1年間に歯科検診を受診した者の割合	60.5%	95.0%	朝霞市民健康意識調査
自分の歯が24本以上ある60歳代の増加	自分の歯が24本以上ある60～64歳の者の割合	62.0%	95.0%	朝霞市民健康意識調査
よく噛んで食べることができる者の増加	「なんでも噛んで食べる」ことができる50歳以上の者の割合	74.7%	80.0%	朝霞市民健康意識調査
歯周病がある者の減少	歯周病を指摘されたことがある40歳以上の者の割合	32.1%	14.0%	朝霞市民健康意識調査
むし歯(う蝕)のない子どもの増加	3歳児健診でう蝕のない児の割合	3歳：93.9%	95.0%	母子保健に関する実施状況等調査
	健全歯のみの中学1年生の割合	12歳：80.4%		学校保健歯科保健状況調査

【市の取組】

事業名	担当課
マタニティ教室（歯科指導）	健康づくり課
1歳6か月児、3歳児歯科検診	健康づくり課
1歳6か月児歯みがき指導	健康づくり課
フッ化物塗布	健康づくり課
幼児歯科（5歳児）健康診査	健康づくり課
成人歯科健康診査	健康づくり課
歯科健康教育	健康づくり課
8020 よい歯のコンクールの表彰	健康づくり課
健康教育事業	健康づくり課
健康相談	健康づくり課
保育園児・幼稚園児の歯科検診	保育課
児童生徒の歯科検診	教育管理課
歯科予防に関する知識の普及・啓発活動	教育指導課

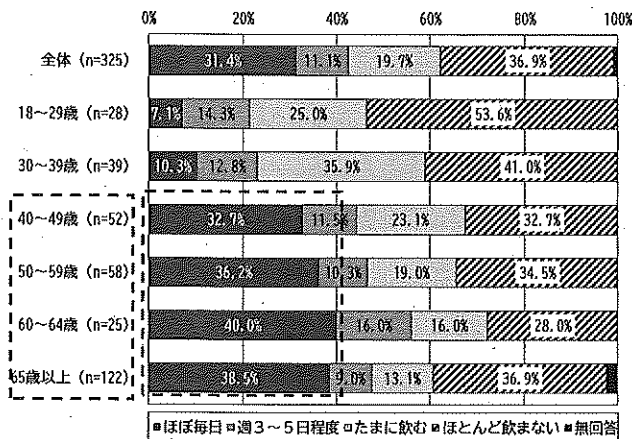
第5節 アルコール・たばこ

アルコールは、アルコール性肝障害、膵炎、高血圧、心血管障害、がんのほか、不安やうつ、自殺、事故といったリスクとも深く関連しています。

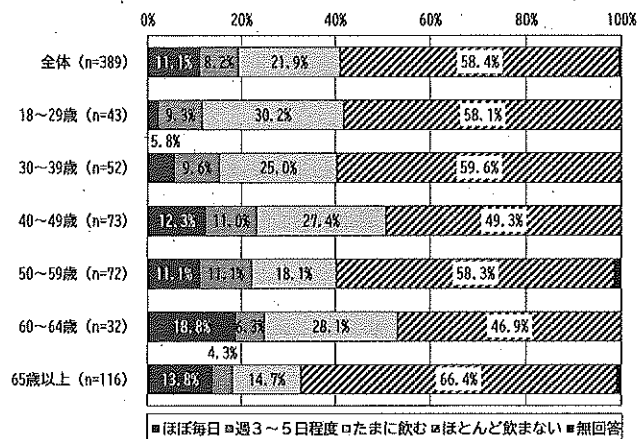
喫煙は、がん、循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、糖尿病などの様々な疾患のリスクとなります。そのため、適正飲酒量を理解することや、喫煙をやめたい者がやめられるような取り組みが必要です。

● 飲酒の頻度

(男性)



(女性)



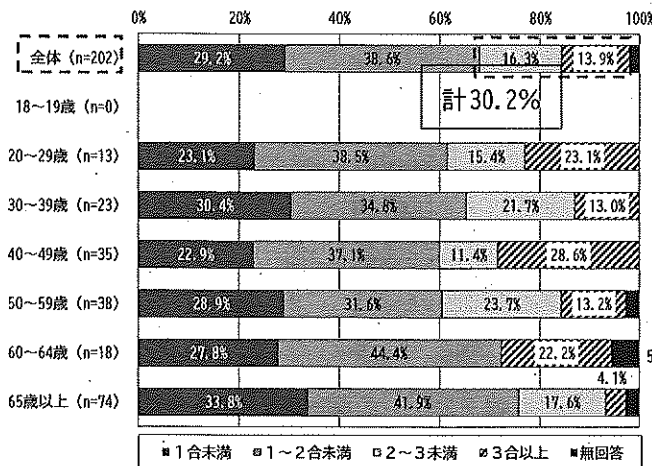
出典：朝霞市民健康意識調査

飲酒の状況を見ると、40歳代以上の男性で、ほぼ毎日飲酒している人の割合が約3~4割です。

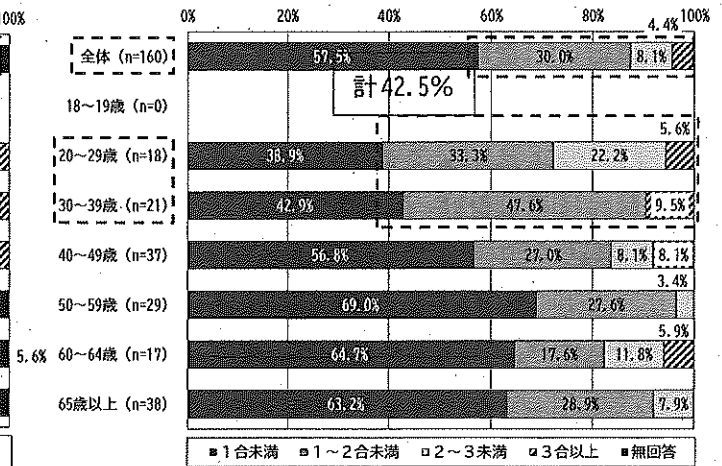
1合の目安(例)

● 1日当たりの飲酒量

(男性)



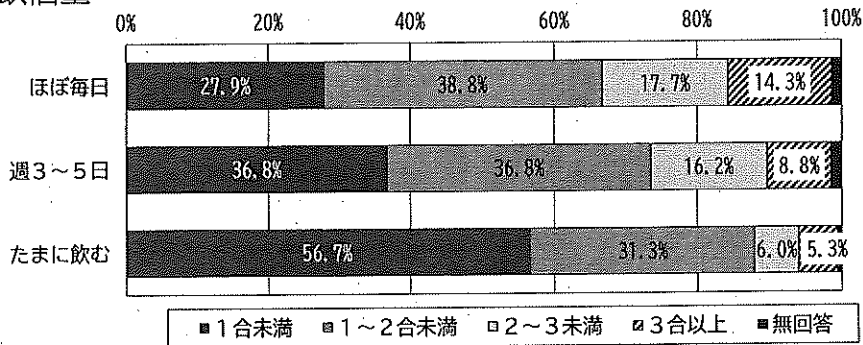
(女性)



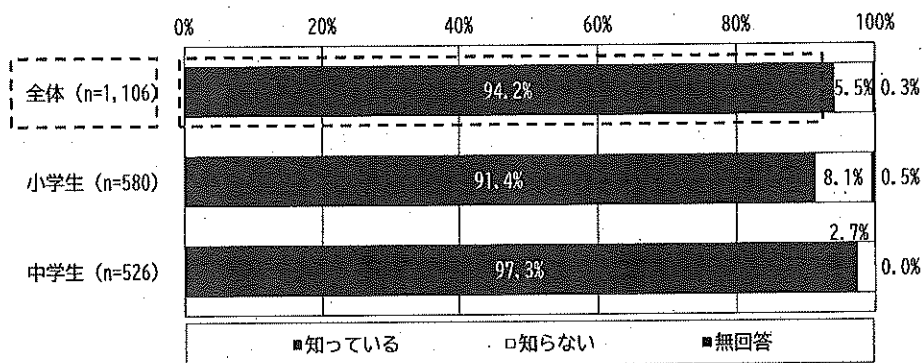
出典：朝霞市民健康意識調査

飲酒習慣のある者の中で、生活習慣病のリスクを高める飲酒（男性2合以上、女性1合以上）をしている人は、男性では約3割、女性では約4割を超えています。特に20~39歳の女性では約6割となっています。

●飲酒の頻度と飲酒量



●20歳未満の飲酒は身体に悪影響があることを知っている子どもの割合

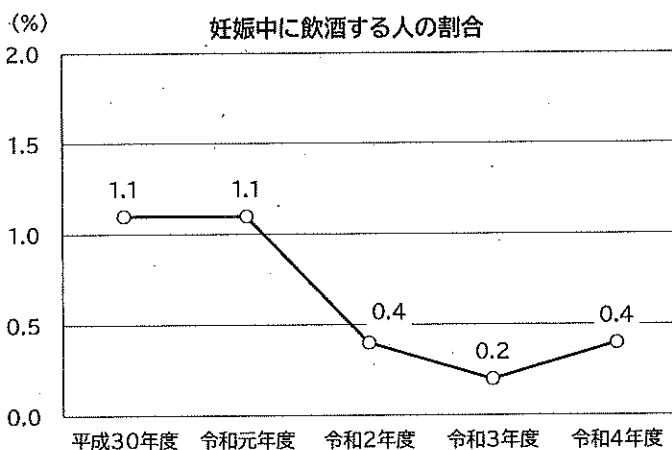


出典：朝霞市民健康意識調査

※20歳未満の飲酒は、体の健全な成長に悪影響を及ぼし、脳や内臓を痛める原因となります。

20歳未満の飲酒は体に悪影響があることを知っている子どもの割合は約9割を超えています。

●妊娠中に飲酒する人の割合



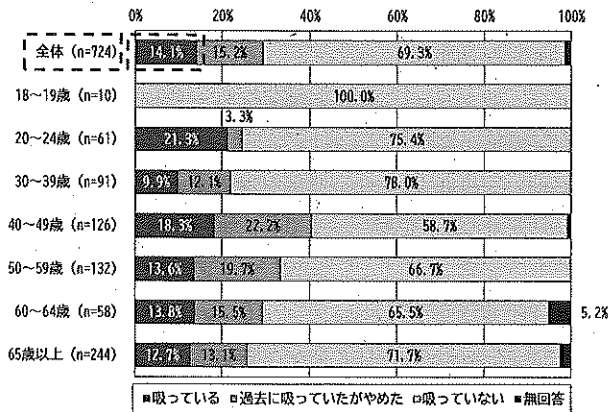
出典：母子保健に関する実施状況等調査

※健やか親子21の最終目標値は0%です。

妊娠中に飲酒をする人の割合は令和4年度では0.4%です。

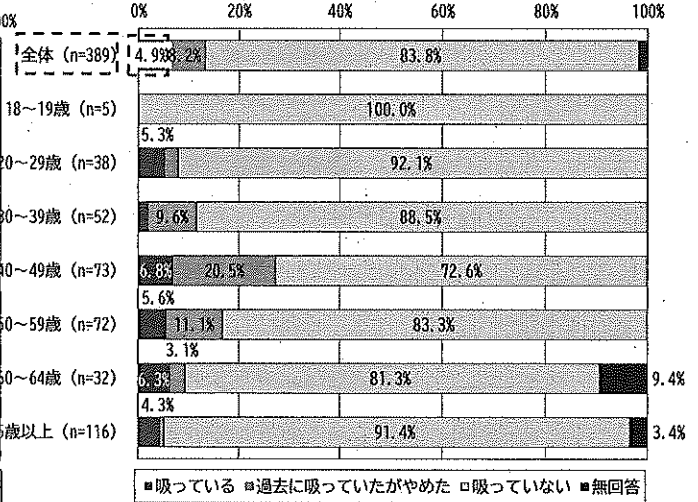
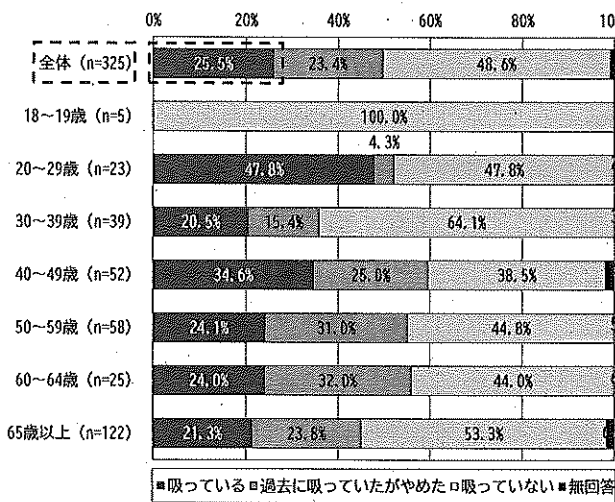
●喫煙率（加熱式・電子たばこ含む）

（全体）



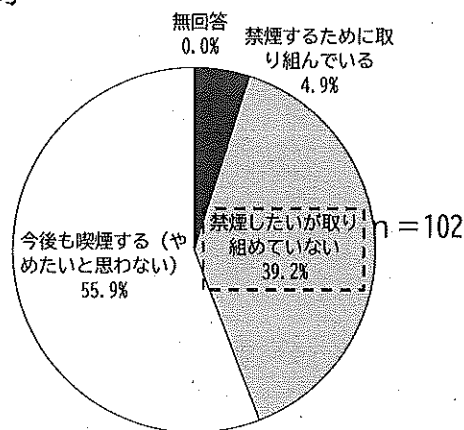
（男性）

（女性）



出典：朝霞市民健康意識調査

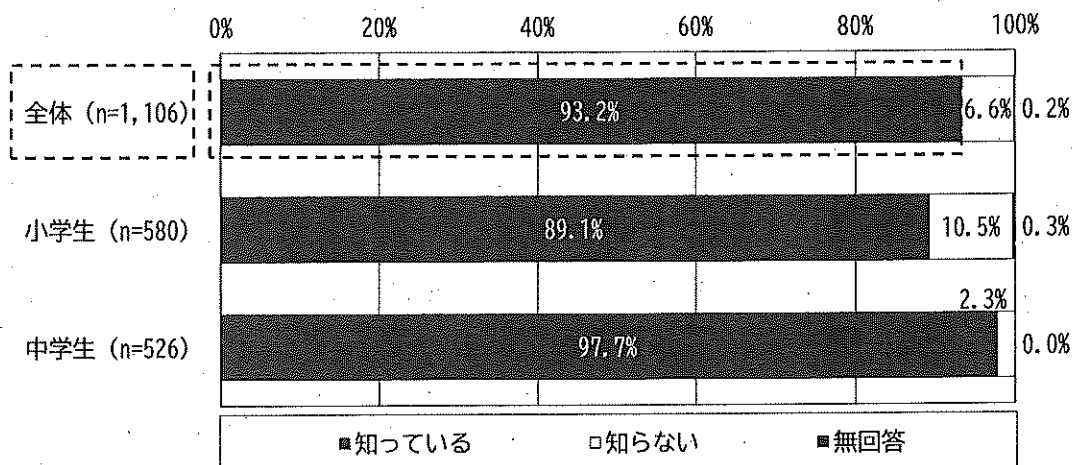
●今後の喫煙に対する考え方



出典：朝霞市民健康意識調査

全体の喫煙率は14.1%です。男性では25.5%、女性では4.9%です。
今後喫煙をやめたいと考えている人の割合は約4割以上です。

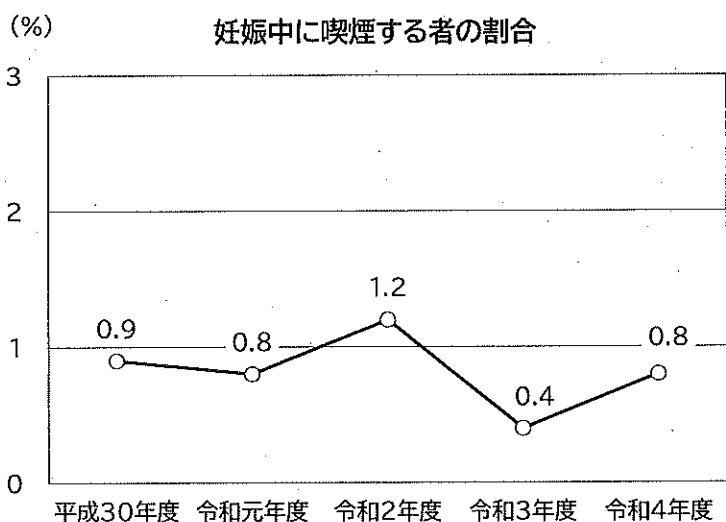
●たばこの煙が全身疾患と関連があることを知っている子どもの割合



出典：朝霞市民健康意識調査

※20歳未満からの喫煙は健康影響が大きく、かつ成人期を通じた喫煙継続につながりやすいと言われています。

たばこの煙が全身疾患と関係があることを知っている子どもの割合は約9割です。



出典：母子保健に関する実施状況等調査

妊娠中に喫煙する人の割合は令和4年度では0.8%です。健康日本21（第三次）の現状値（1.9%）を下回っています。

【課題】

- 適量を超えて飲酒している人がいることから、適正飲酒の普及啓発が必要です。
- たばこをやめたい人がやめられるよう情報提供をすることが必要です。
- 喫煙による健康への影響（COPD、呼吸器疾患、肺がんなど）について啓発することが必要です。
- 未成年者の喫煙や飲酒を防止できるよう地域で見守ることが必要です。20歳未満の人が飲酒・喫煙をしないよう正しい知識を得て行動することが大切です。
- 妊娠中の飲酒・喫煙は胎児への影響や早産のリスクを高めることがあり、正しい情報提供が必要です。

【アルコール・たばこの目標】

- I 飲酒がもたらす健康リスクを理解し行動しよう
- II 喫煙がもたらす健康リスクを理解し行動しよう

【評価指標】

目標	指標	現状値	目標値 (令和18年度)	データソース
生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している者の減少	飲酒習慣のある人におけるお酒を飲む日の飲酒量（男性2合以上、女性1合以上）	男性：30.2%	男性：28.0%	朝霞市民健康意識調査
		女性：42.5%	女性：41.0%	
飲酒が身体に悪影響であることを知っている子どもの増加	20歳未満の飲酒は身体に悪影響があることを知っている子どもの割合	94.2%	100%	朝霞市民健康意識調査
喫煙している者の減少	喫煙している者の割合	14.1%	12.0%	朝霞市民健康意識調査
たばこの煙が身体に悪影響であることを知っている子どもの増加	たばこの煙は、多くの病気の原因の一つとなることを知っている子どもの割合	93.2%	100%	朝霞市民健康意識調査
妊娠中に喫煙する者の減少	妊娠中に喫煙する者の割合	0.8%	0.0%	母子保健に関する実施状況等調査

【市の取組】

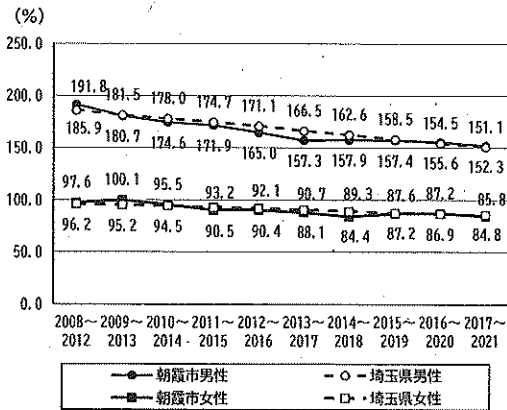
事業名	担当課
マタニティ教室	健康づくり課
受動喫煙対策	健康づくり課
健康教育事業	健康づくり課
健康相談	健康づくり課
特定保健指導	保険年金課

第6節 生活習慣病の発症予防と重症化予防

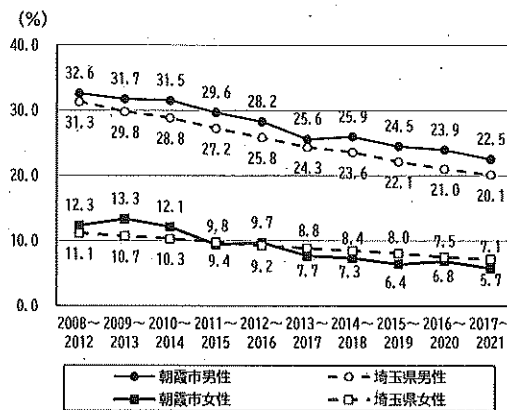
がん、循環器病、糖尿病及びCOPDは、生活習慣の改善により、多くが予防可能であると言われてしています。また、定期的に健(検)診を受け、自分の身体の状態を把握し、生活習慣病の早期発見・早期治療、重症化予防を目指すことが大切です。

●がんの年齢調整死亡率

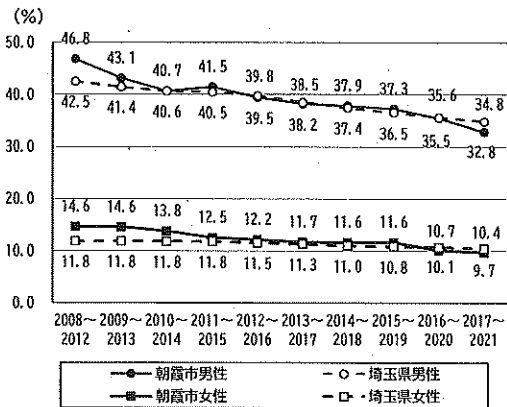
【がん全体】



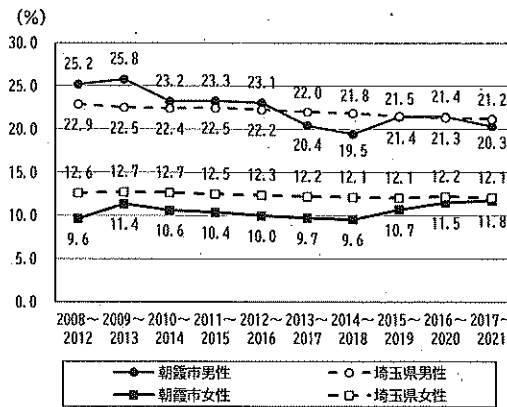
【胃がん】



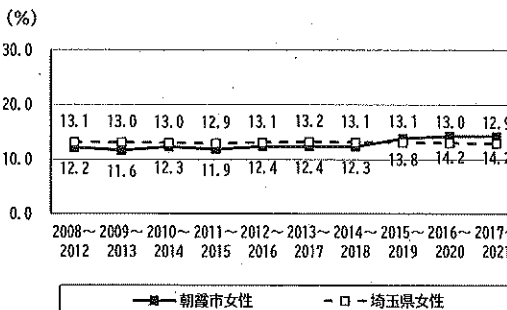
【肺がん】



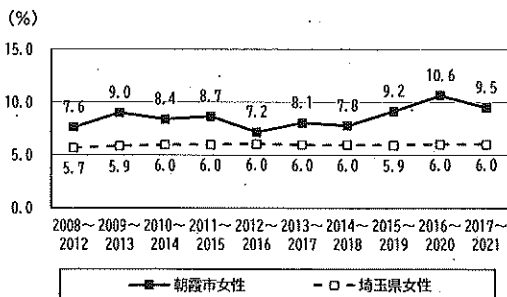
【大腸がん】



【乳がん】



【子宮がん】

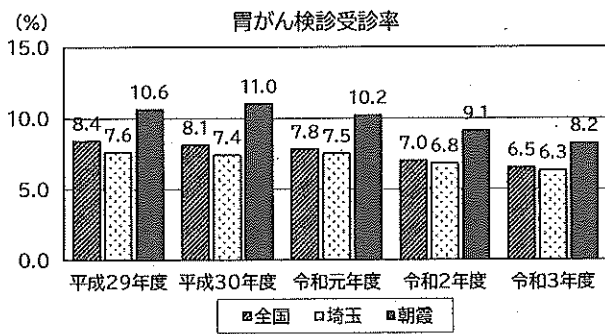


出典：埼玉県の健康指標総合ソフト（人口動態統計）

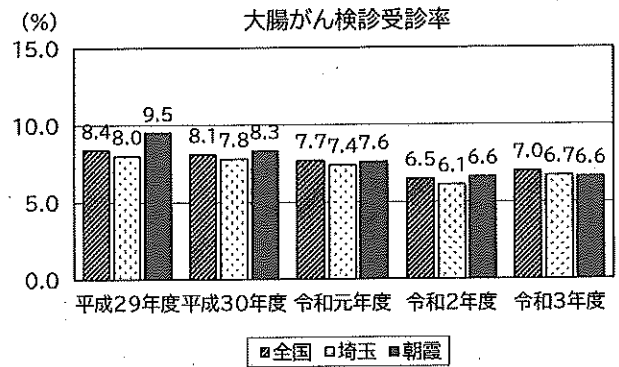
がんの年齢調整死亡率については、胃がん、肺がん、男性の大腸がんは減少していますが、女性の大腸がん、乳がん、子宮頸がんは増加しています。

●がん検診の受診率

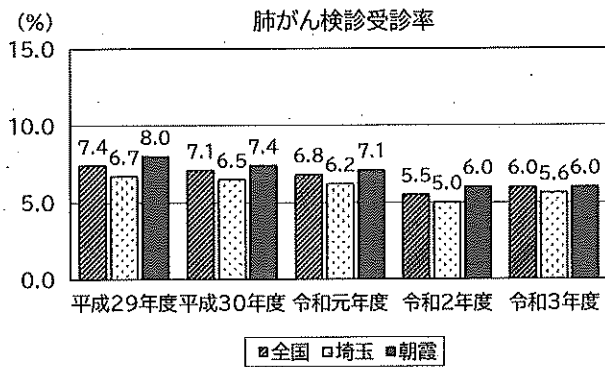
【胃がん検診受診率】



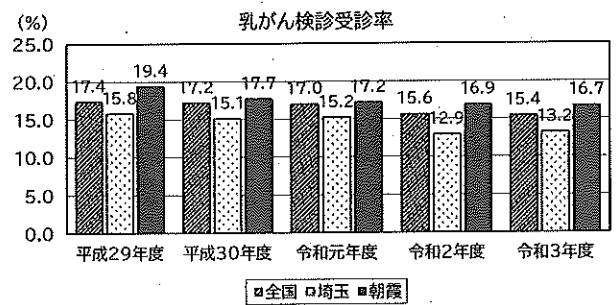
【大腸がん検診受診率】



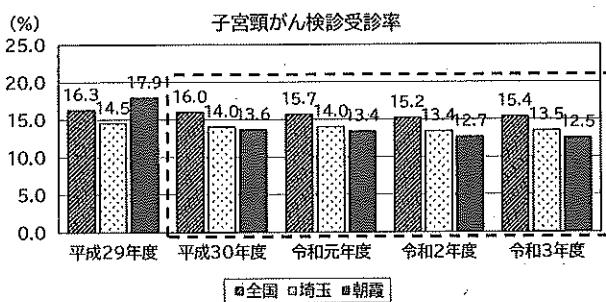
【肺がん検診受診率】



【乳がん検診受診率】



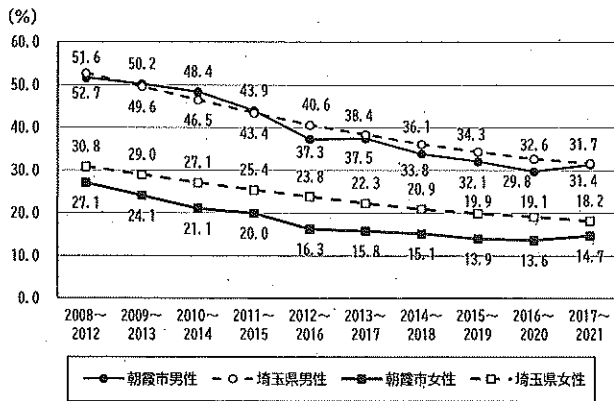
【子宮頸がん検診受診率】



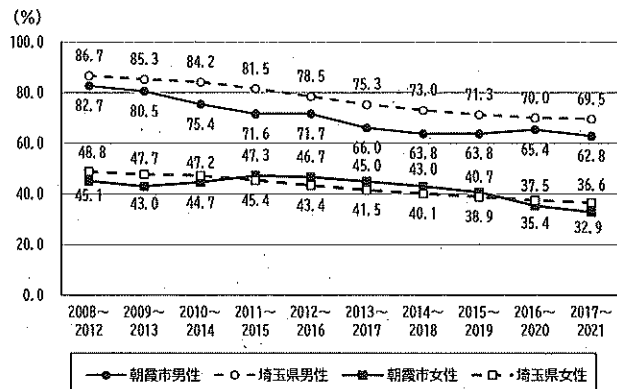
出典：埼玉県地域保健健康増進事業報告

がん検診の受診率はほぼ毎年県より上回っていますが、子宮頸がんの受診率は平成30年から国及び県を下回っています。

●脳血管疾患の年齢調整死亡率



●心疾患の年齢調整死亡率

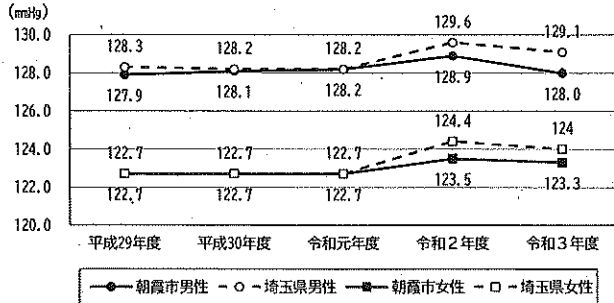


出典：埼玉県の健康指標総合ソフト（人口動態統計）

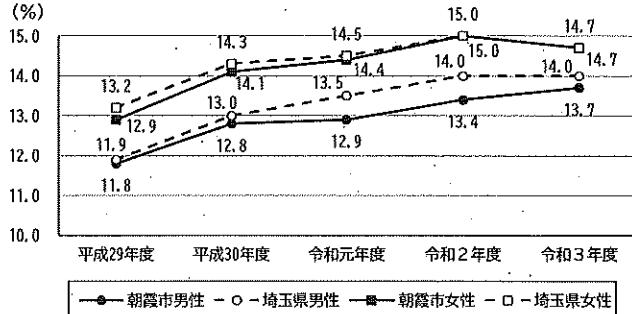
※収縮期血圧：心臓が収縮して血液を送り出すときの血圧

脳血管疾患、心疾患の年齢調整死亡率は年々減少しています

●収縮期血圧の平均値（年齢調整値）



●脂質（LDLコレステロール）高値の者の割合



出典：埼玉県特定健診データ解析報告書（協会けんぽ+国保）

収縮期血圧の平均値は男女ともに県平均値を下回っています。また、脂質高値の人の割合は年々高くなっています。

●血糖コントロール不良者(HbA1c8.0%以上)の者の割合 (令和3年度)

	朝霞市	埼玉県
男性	2.08	2.34
女性	1.10	0.89

出典：埼玉県特定健診データ解析報告書（協会けんぽ+市町村国保）

血糖値コントロール不良者の割合は、埼玉県と比較して、男性は下回っていますが、女性は上回っています。

●メタボリックシンドローム該当者及び予備軍

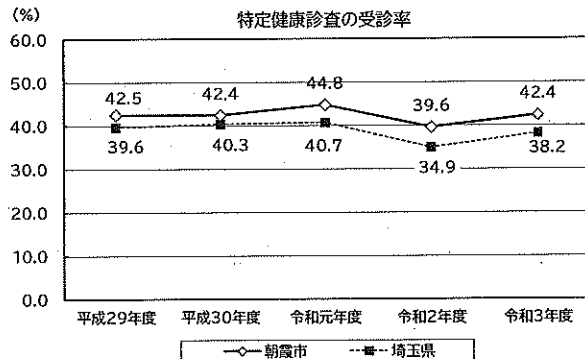
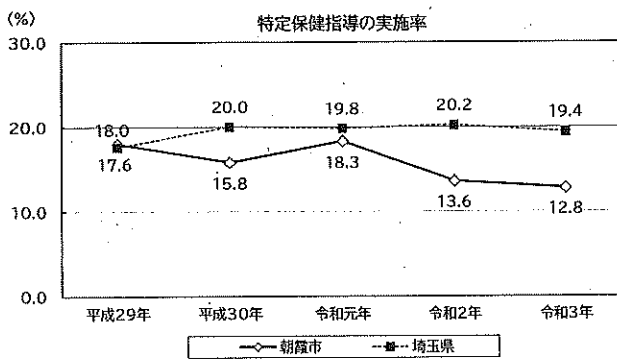
(人)

	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
男性	3,187	3,393	3,686	3,648	3,865
女性	1,055	1,050	1,221	1,202	1,317

※朝霞市のデータのみ

出典：埼玉県特定健診データ解析報告書（協会けんぽ+市町村国保）

メタボリックシンドローム該当者及び予備軍の人数は年々増加傾向です。



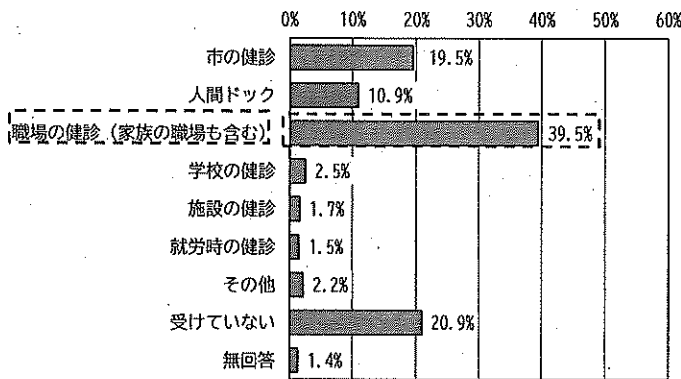
出典：朝霞市国民健康保険特定健診・特定保健指導実施報告（法定報告）

※特定健康診査とは・・・生活習慣病の予防のために、対象者（40歳～74歳）の方にメタボリックシンドロームに着目した健診を行います。

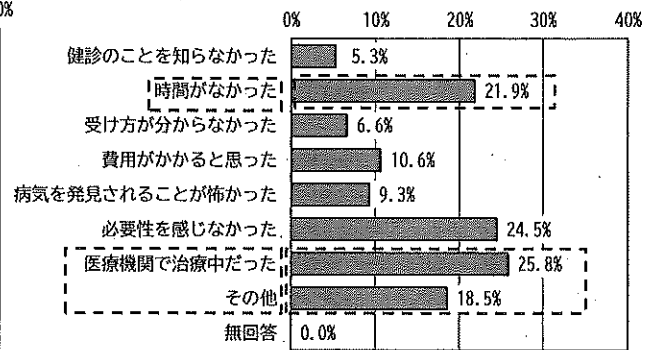
※特定保健指導とは・・・生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポートをします。

朝霞市国民健康保険被保険者の特定健康診査受診率は、いずれの年も、埼玉県を上回っています。また、朝霞市国民健康保険被保険者の特定保健指導の実施率は年々減少しています。

●過去1年間に受けた健康診査等（がん検診除く）



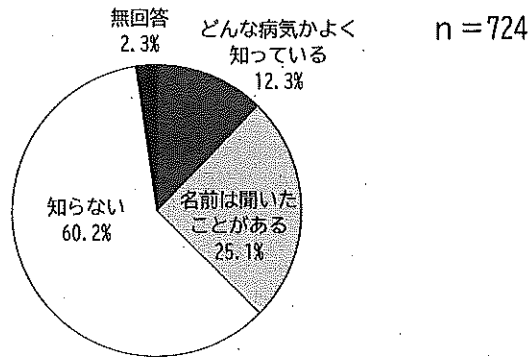
●過去1年間に健康診査を「受けなかった」者の理由



出典：朝霞市民健康意識調査

過去1年間に受けた健康診査等（がん検診は除く）の中では職場の健診が最も多いです。健康診査等を受けなかった理由は、「医療機関で治療中だった」、「必要性を感じなかった」、「忙しくて時間がない」と回答した人が多いです。

●COPD（慢性閉塞性肺疾患）について知っている人の割合



※COPDとは、咳・痰が続いたり、少し体を動かしただけでも息切れを感じる肺の炎症性疾患です。悪化すると酸素吸入が常に必要となることがあります。世界の死因の第3位であり、最大の原因はたばこの煙です。

出典：朝霞市民健康意識調査

【課題】

□定期的な健(検)診を受ける重要性を周知啓発し、受診率の向上が必要です。また、受診結果に応じて生活習慣の改善や医療機関の受診ができるよう、働きかけていくことが重要です。

【評価指標】

目標	指標	現状値	目標値 (令和18年度)	データソース
がん検診の受診率の向上	がん検診の受診率（市事業）	胃がん：8.2%	60.0%	地域保健・健康増進事業報告
		大腸がん：6.6%		
		肺がん：6.0%		
		乳がん：16.7%		
		子宮頸がん：12.5%		
高血圧の改善	収縮期血圧の平均値（40～74歳、内服加療中の者を含む）（年齢調整値）	男性：128.0mmHg	男性：123mmHg	埼玉県特定健診データ解析報告書（協会けんぽ+市町村国保）
		女性：123.3mmHg	女性：118.8mmHg	
脂質（LDLコレステロール）高値の者の減少	LDLコレステロール160mg/dl以上の割合（40～74歳、内服加療中の者を含む）（年齢調整値）	男性：13.7%	男性：10.3%	埼玉県特定健診データ解析報告書（協会けんぽ+市町村国保）
		女性：14.7%	女性：11.0%	
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少	40～74歳のメタボリックシンドロームの該当者及び予備群の人数	男性：3,865人	男性：3,865人未滿	埼玉県特定健診データ解析報告書（協会けんぽ+市町村国保）
		女性：1,317人	女性：1,317人未滿	

※目標値には、職域（協会けんぽ、健康保険組合、共済組合等）や個人（人間ドック）におけるがん検診の実施状況が含まれますが、現状、市で実施する検診以外の実施状況を市で把握できません。今後、実施状況が把握できるようになったときは、中間評価又は最終評価時目標値やデータソースを変更する可能性があります。

目標	指標	現状値	目標値 (令和18年度)	データソース
特定健康診査の受診率の向上	特定健康診査の受診率 (朝霞市国民健康保険)	42.4%	60.0%	朝霞市国民健康保険特定健診・特定保健指導実施報告(法定報告)
特定保健指導の実施率の向上	特定健康指導の実施率 (朝霞市国民健康保険)	12.8%	60.0%	朝霞市国民健康保険特定健診・特定保健指導実施報告(法定報告)
血糖コントロール不良者の減少	HbA1c8.0%以上の者の割合(40~74歳)	男性:2.08%	1.0%	埼玉県特定健診データ解析報告書(協会けんぽ+市町村国保)
		女性:1.10%		
COPDの認知度の向上	COPDを「どんな病気かよく知っている」又は「名前は聞いたことがある」者の割合	37.4%	80.0%	地域保健・健康増進事業報告

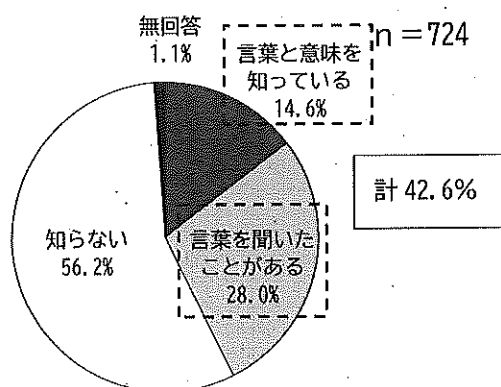
【市の取組】

事業名	担当課
個別がん検診・集団がん検診 (胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・乳がん・子宮頸がん)	健康づくり課
成人健康診査後の保健指導	健康づくり課
健康相談	健康づくり課
成人健康診査	健康づくり課
成人健康診査後の保健指導	健康づくり課
COPDに関する知識の普及啓発	健康づくり課
健康相談	健康づくり課
栄養相談	健康づくり課
特定健康診査・特定保健指導	保険年金課
生活習慣病重症化予防対策事業(H26~)	保険年金課

第7節 生活機能の維持・向上

生活習慣病（NCD's）にかからなくても、日常生活に支障をきたす状態となることがあります。生活習慣の改善を通じて、心身の両面から健康を保持することで、生活機能の維持・向上を図ることが重要です。

●ロコモティブシンドローム（ロコモ）を知っている人の割合



出典：朝霞市民健康意識調査

※ロコモとは、骨や関節、筋肉などが衰えて、介護や寝たきりになるリスクがある状態のことを言います。

ロコモティブシンドローム（ロコモ）を知っている人の割合は、「言葉と意味を知っている」と「言葉を聞いたことがある」合わせて、約4割です。

●骨密度測定の受診率

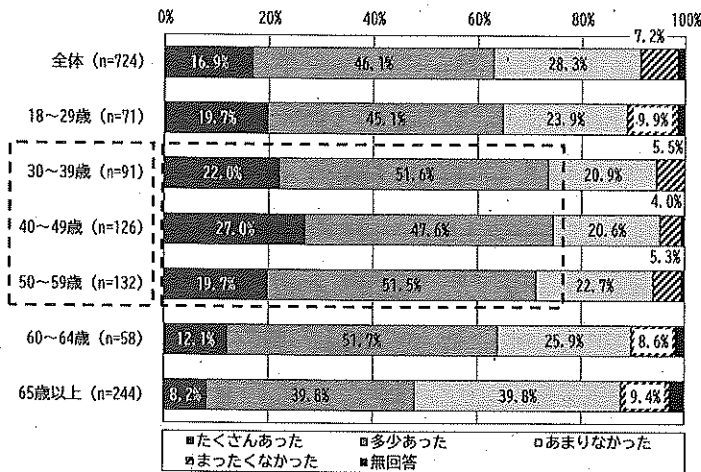
	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
受診率	18.1%	18.1%	9.2%	14.4%	8.0%

※骨密度測定は、40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の女性を対象に、実施しており、骨の健康に関する健康教育も同時開催しています。

出典：地域保健・健康増進事業報告

骨密度測定の受診率は、令和4年度においては8.0%であり、健康日本21（第三次）の現状値（5.3%）を上回っています。

●過去1か月で不安や悩み、
ストレスを感じた人の割合】



●ストレスの内容

	(上段：度数、下段：比率)								
	仕事のこと	家庭のこと	人間関係	自分の健康や病気	家計・借入金など	経済的な問題(収入)	その他	無回答	回答者数
全体	238	157	76	145	116	37	3	456	268
18~29歳	12	0	3	7	6	1	1	16	12
30~39歳	25	7	5	4	8	0	0	28	11
40~49歳	33	11	8	7	10	1	0	39	13
50~59歳	32	8	4	9	10	1	1	41	17
60~64歳	9	2	2	6	4	1	0	13	12
65歳以上	12	15	3	31	14	3	0	56	66
無回答	0	0	0	0	0	0	0	0	1
男性	78.0%	19.5%	9.8%	22.0%	24.4%	2.4%	2.4%		
18~29歳	17	7	13	2	9	6	0	30	13
30~39歳	20	21	9	10	10	1	0	39	13
40~49歳	32	23	11	14	13	8	0	54	19
50~59歳	28	26	8	13	16	2	1	51	21
60~64歳	8	11	2	8	3	5	0	23	9
65歳以上	4	20	0	30	11	8	0	57	59
無回答	0	1	0	1	0	0	0	1	0
女性	56.7%	23.3%	13.3%	6.7%	30.0%	20.0%	0.0%		
18~29歳	12	0	0	0	0	0	0	12	0
30~39歳	25	7	5	4	8	0	0	28	11
40~49歳	33	11	8	7	10	1	0	39	13
50~59歳	32	8	4	9	10	1	1	41	17
60~64歳	9	2	2	6	4	1	0	13	12
65歳以上	12	15	3	31	14	3	0	56	66
無回答	0	0	0	0	0	0	0	0	1

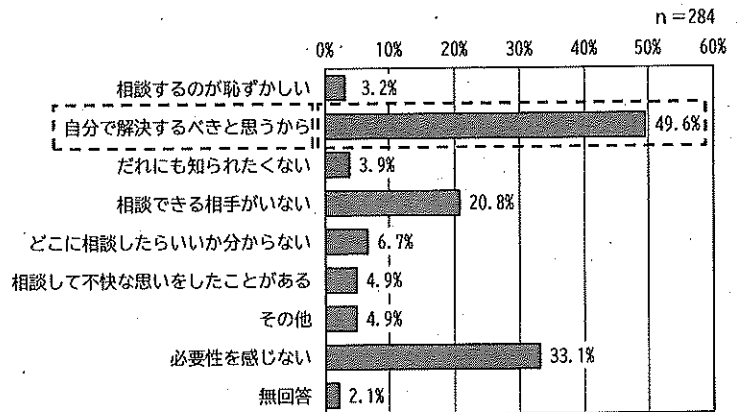
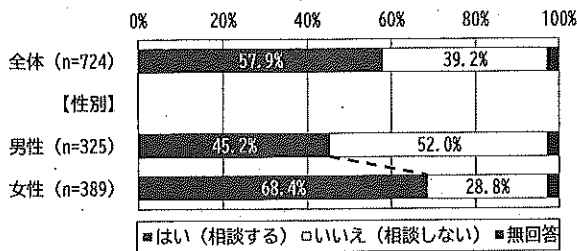
出典：朝霞市民健康意識調査

不安や悩み、ストレスを感じた人のうち、「たくさんあった」と「多少あった」と回答した30歳代から50歳代では、7割を超えます。

ストレスの内容は、男性は「仕事のこと」、女性は「仕事のこと」と「家庭のこと」、65歳以上では男女ともに「自分の健康や病気」の割合が多くなっています。

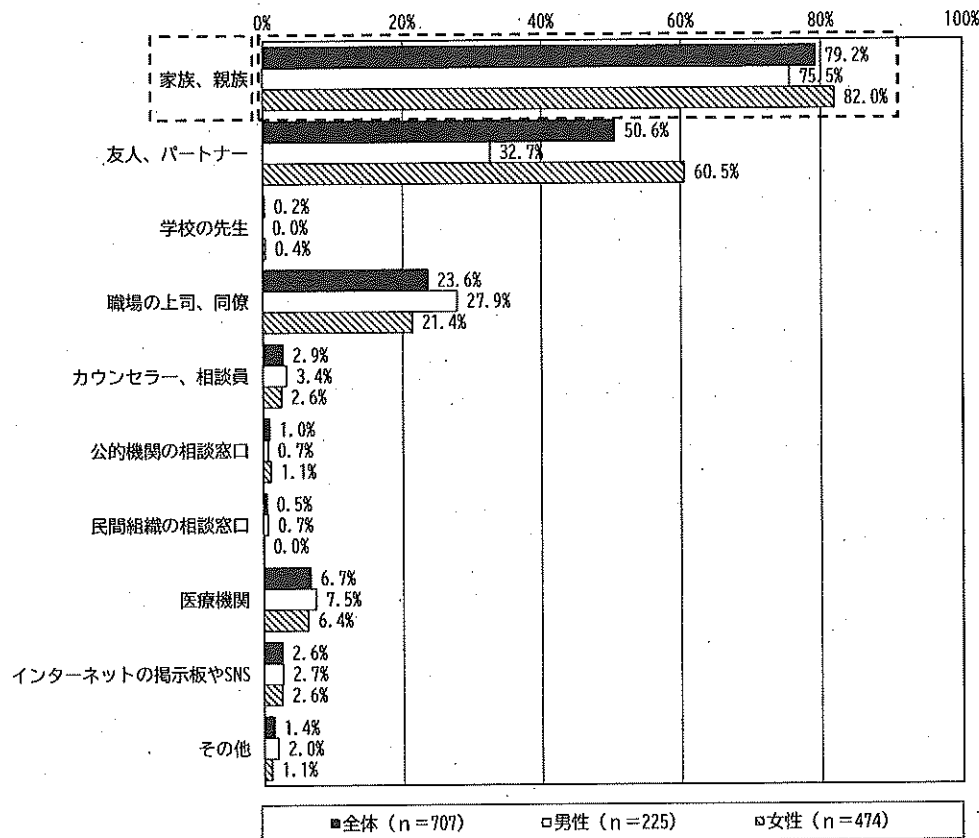
●悩みやストレスを誰かに相談する人の割合

●相談しない理由



出典：朝霞市民健康意識調査

●悩みやストレスの相談相手



出典：朝霞市民健康意識調査

悩みやストレスを誰かに相談する人は、男性より女性が多く、相談相手は男女ともに「家族・親戚」の割合が最も多いです。

相談しない理由は、「自分で解決すべきと思うから」が最も多く、「どこに相談したらいいかわからない」と答えた人が6.7%います。

【課題】

- 生活する上で必要な立つ、歩くといった機能を維持するために、ロコモティブシンドロームに関する知識を普及啓発し、認知度を向上させる必要があります。また、骨粗しょう症予防の大切さを周知する必要があります。
- こころの健康は自分らしく生活するために重要です。自分のこころの健康を保つための情報発信や、困ったときに相談できるよう相談の場を周知する必要があります。

【評価指標】

目標	指標	現状値	目標値 (令和18年度)	データソース
ロコモティブシンドロームの認知度の向上	ロコモティブシンドロームを「言葉と意味を知っている」又は「言葉を聞いたことがある」者の割合	42.6%	80.0%	朝霞市民健康意識調査
骨粗しょう症検診の受診率の向上	骨密度測定を受診率(市事業)	8.0%	15.0%	地域保健・健康増進事業報告
悩みやストレスを「どこに相談したらいいかわからない」者の減少	悩みやストレスを「どこに相談したらいいかわからない」者の割合	6.7%	0.0%	朝霞市民健康意識調査

【市の取組】

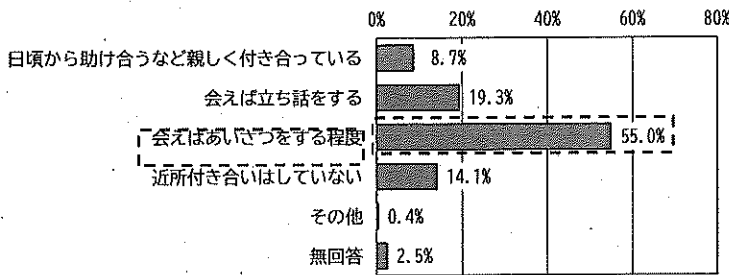
事業名	担当課
ロコモティブシンドローム	健康づくり課
骨粗しょう症予防事業	健康づくり課
こころの健康相談	健康づくり課
こころの体温計	健康づくり課

第8節 社会環境の質の向上

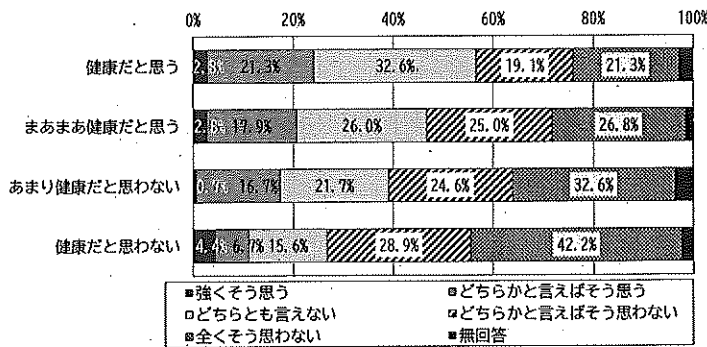
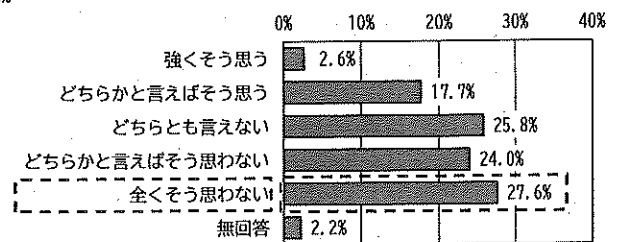
(1) 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

人々の健康は、その人を取り巻く社会環境（就労・就学、ボランティア、サークル活動など）に影響を受けることが知られています。そのため、地域の人々との交流や、社会参加、誰かと食事をする機会を持つなど、ソーシャルキャピタル（社会とのつながり、地域の人との信頼関係）が重要です。

●地域の人との交流



●地域の人とのつながりを強いと思う人の割合



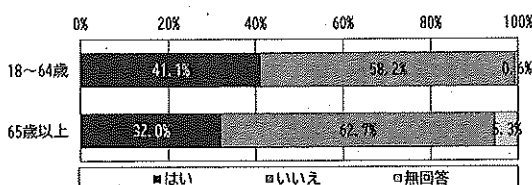
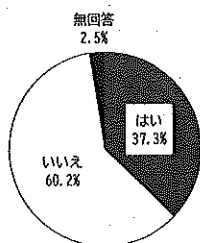
出典：朝霞市民健康意識調査

地域の人との付き合い、交流については、「会えばあいさつする程度」が55.0%と最も多く、「日頃から助け合うなど親しく付き合っている」が8.7%です。

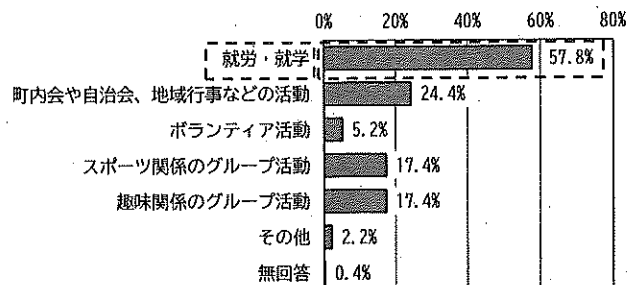
地域の人とのつながりが強いと思う人の割合は、「強くそう思う」と「どちらかと言えばそう思う」は約2割で、「どちらかと言えばそう思わない」と「全くそう思わない」は半数以上です。

●社会活動を行っている人の割合

【社会活動に参加しているか】

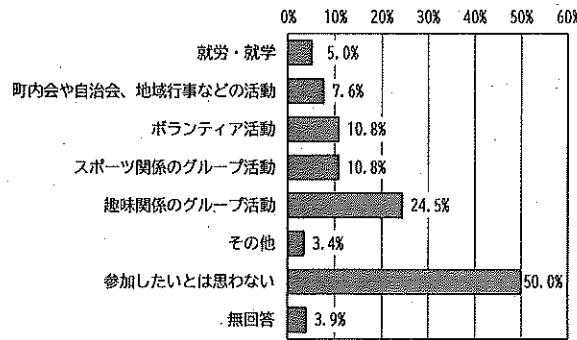


【参加している活動】



出典：朝霞市民健康意識調査

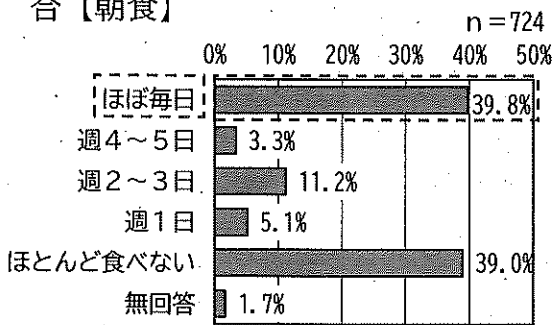
●参加していない人で今後参加したい活動



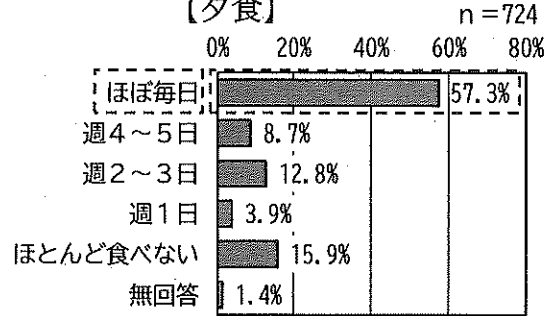
出典：朝霞市民健康意識調査

社会活動に参加している人の約6割は「就労・就学」で、「就労・就学」以外では、「町内会や自治会、地域行事などの活動」、「スポーツ関係のグループ活動」、「趣味関係のグループ活動」という回答が多いです。

●朝食、夕食を家族等（友人、パートナー、会社同僚など含む）と一緒に食べる人の割合【朝食】

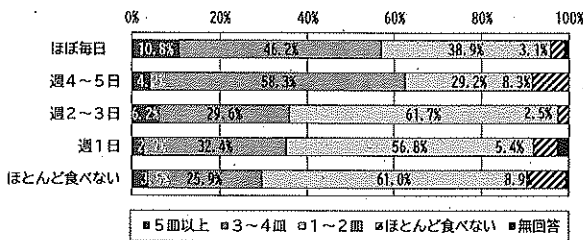


【夕食】

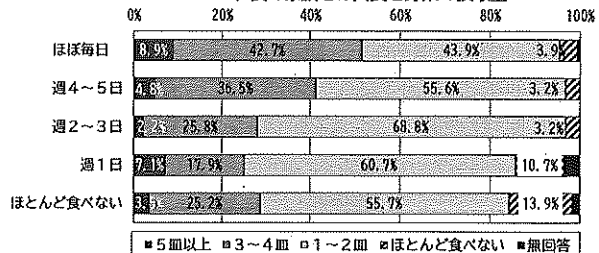


朝食、夕食を家族等と一緒にほぼ毎日食べている人の割合は、18歳以上では朝食が約4割、夕食は約6割です。子どもの割合は約6割以上です。

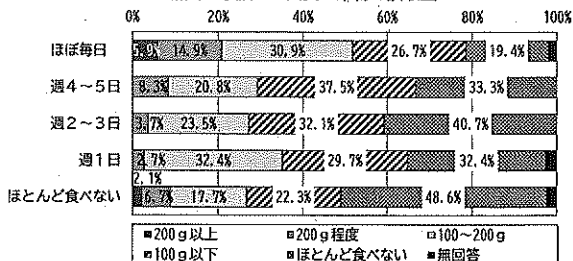
朝食の家族との共食と野菜の摂取量



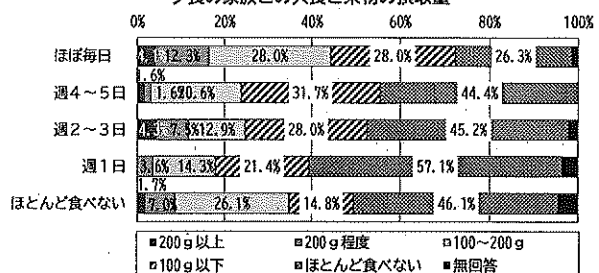
夕食の家族との共食と野菜の摂取量



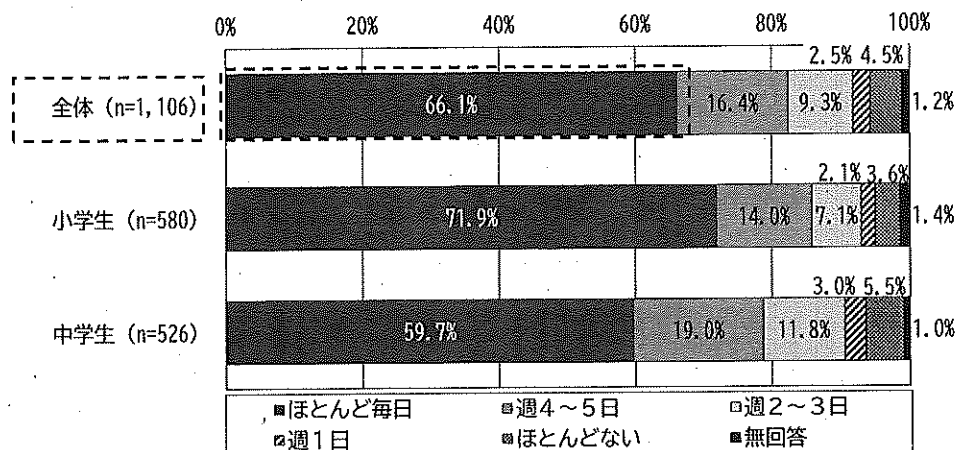
朝食の家族との共食と果物の摂取量



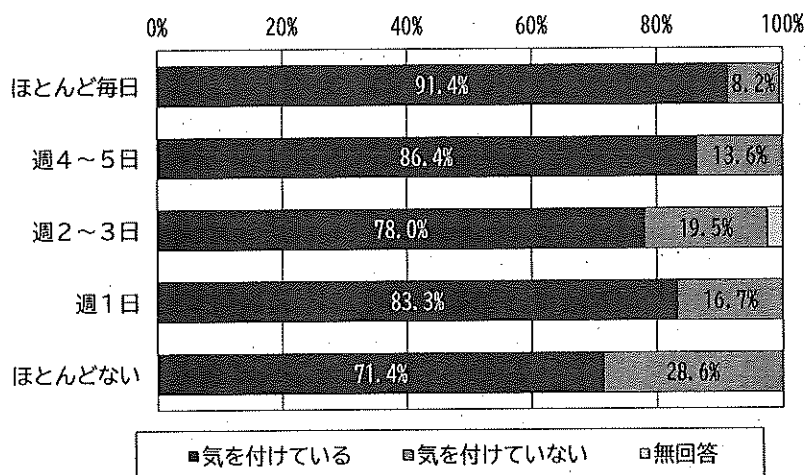
夕食の家族との共食と果物の摂取量



●朝食、夕食を家族等と一緒に食べる子どもの割合

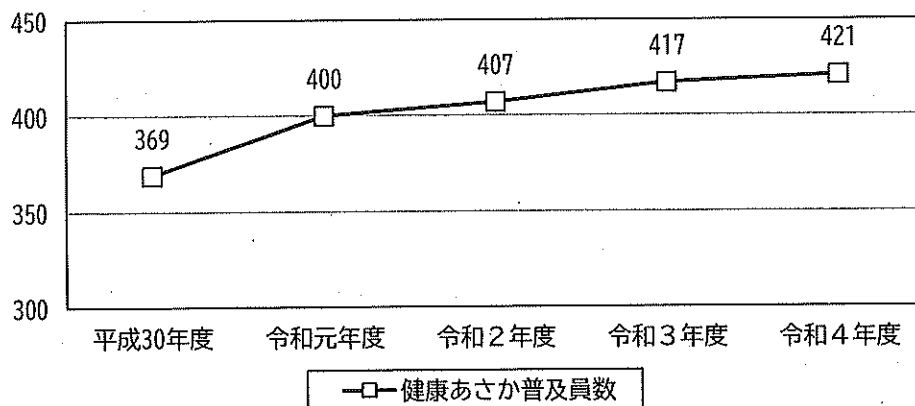


●朝食または夕食を家族と一緒に食べる頻度と食事は3食規則正しく食べるように気を付けている子どもの割合



出典：朝霞市民健康意識調査

健康あさか普及員数



※健康あさか普及員：行政とともに市民の健康づくりを推進していく方です。

健康あさか普及員は年々増加しています。

【課題】

□地域のつながりが豊かになることで、心身の健康に良い影響が生じます。また、誰かと一緒に食事している者ほど、野菜や果物の摂取量が多い傾向が認められます。そのため、地域や家族とのつながりを強める取り組みや、ひとりひとりが自由に選択した社会活動に参加できるような情報提供が求められます。

【評価指標】

目標	指標	現状値	目標値 (令和18年度)	データソース
地域の人々とのつながりが強いと思う者の増加	地域の人々とのつながりが「強くそう思う」又は「どちらかといえばそう思う」者の割合	20.3%	45.0%	朝霞市民健康意識調査
社会活動を行っている者の増加	社会活動を行っている者の割合	37.3%	42.3%	朝霞市民健康意識調査
家族等(友人、パートナー、会社同僚など含む)と一緒に食事している者の増加	家族等と週1回以上一緒に食事をする者の割合	昼食：－	中間評価時のアンケート結果を勘案し、設定する	朝霞市民健康意識調査
家族と一緒に食事している者の増加	朝食又は夕食を家族とほとんど毎日一緒に食べる子どもの割合	66.1%	82.0%	朝霞市民健康意識調査

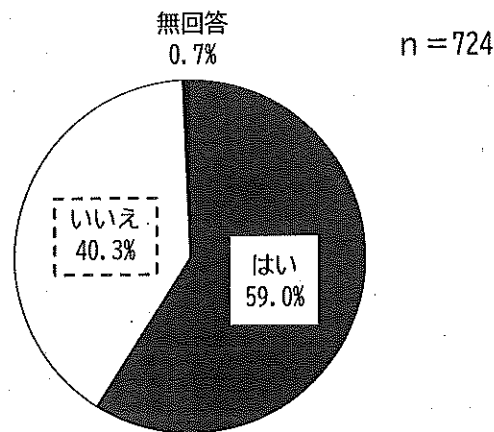
【市の取組】

事業名	担当課
性と生殖(妊娠と出産)に関する健康と権利についての情報発信	人権庶務課
女性総合相談	人権庶務課
DV相談	人権庶務課
市民企画講座事業	生涯学習・スポーツ課
生涯学習ボランティア事業	生涯学習・スポーツ課

(2) 自然に健康になれる環境づくり

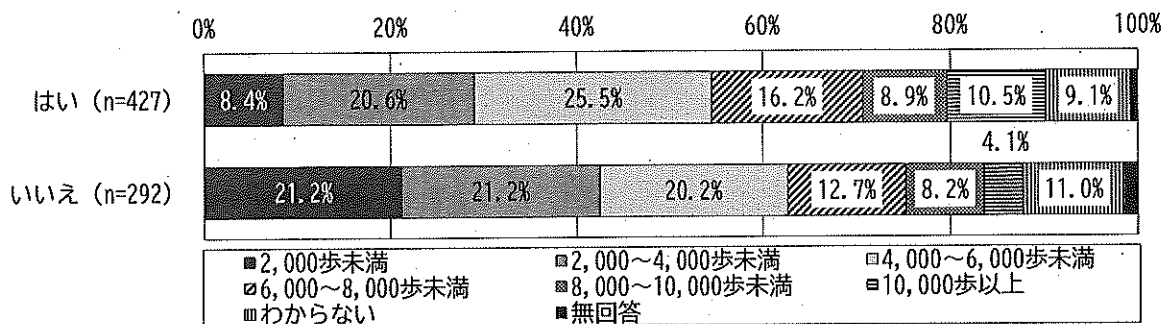
健康寿命の延伸には、自ら健康づくりに積極的に取り組む者だけではなく、健康に関心の薄い者を含む、幅広い者に対してアプローチを行うことが重要です。そのために、本人が無理なく自然に健康な行動を取ることができるような環境づくりが大切です。

●意識的に体を動かしている者の割合 【全体】



出典：朝霞市民健康意識調査

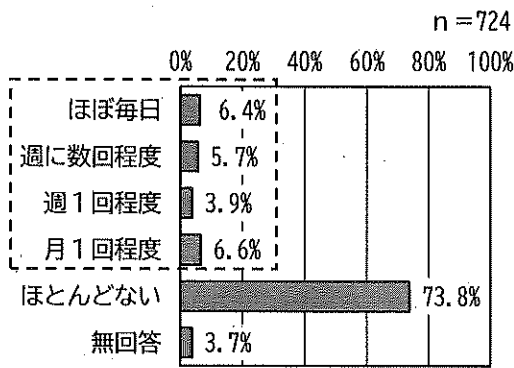
●意識的に体を動かしている者の1日の歩数



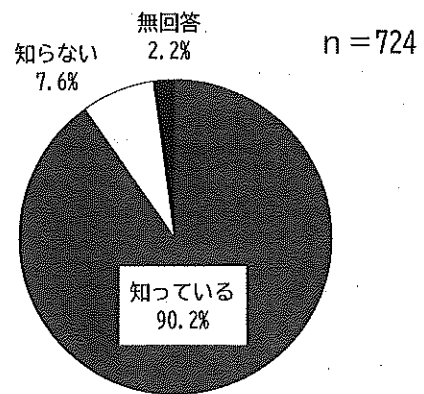
出典：朝霞市民健康意識調査

意識的に体を動かしていない人の割合は約4割おり、体を動かしている人に比べ、1日の歩数は少ないです。

●望まない受動喫煙をする機会



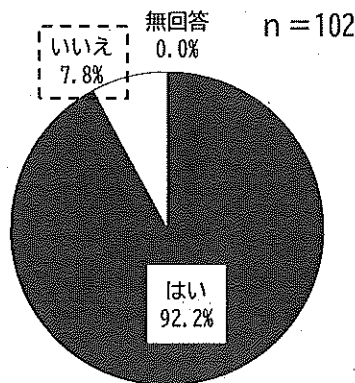
●受動喫煙の影響を知っている人の割合



出典：朝霞市民健康意識調査

約2割の人が月1回以上望まない受動喫煙の機会があると回答しています。

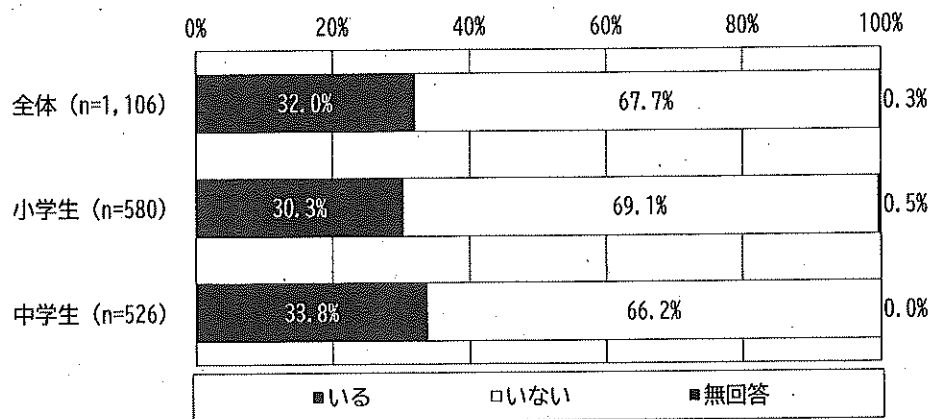
●受動喫煙を生じさせないように配慮している喫煙者の割合



出典：朝霞市民健康意識調査

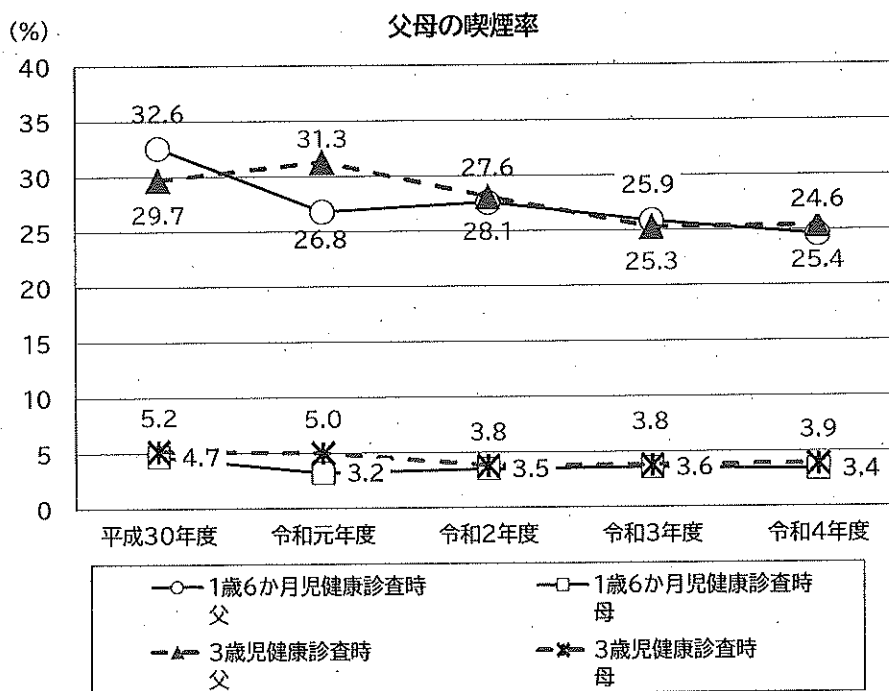
受動喫煙を生じさせないように配慮している人は9割以上となっていますが、約8%の人は配慮していないと回答しています。

●家族の中に喫煙者がいる子どもの割合



出典：朝霞市民健康意識調査

●就学児の父母の喫煙率



出典：朝霞市民健康意識調査

1歳6か月健診時の喫煙率は、父母ともに減少傾向となっています。また、3歳児健診時の母親では、すべての年度で1歳6か月健診時よりも喫煙率が増加しています。

【課題】

- 意識的に体を動かしている人もそうでない人も自然とウォーキング等の運動をできる
よう環境づくりが必要です。
- 自然に運動等が行えるよう、街中の受動喫煙を防止するなど望まない受動喫煙をしな
いよう環境づくりを行っていくことが必要です。

【評価指標】

目標	指標	現状値	目標値 (令和18年度)	データソース
意識的に体を動か していない者の歩 数の増加	意識的に体を動かして いない者の1日の歩数 が8,000歩以上の者の 割合	12.3%	25.0%	朝霞市民健康意識調査
望まない受動喫煙 の機会がある者の 減少	望まない受動喫煙の機 会がある者の割合	22.6%	0.0%	朝霞市民健康意識調査

【市の取組】

事業名	担当課
受動喫煙対策	健康づくり課
ウォーカブル推進事業	まちづくり推進課
歩道整備事業	道路整備課

第9節 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性や次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があります。そのため、胎児期から高齢期に至るまで生涯を通じて継続した健康づくり（ライフコースアプローチ）が重要です。

(1) 子ども

幼少期からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態にも大きく影響を与えるため、子どもの健康を支える取り組みが必要です。

【評価指標】

目標	指標	現状値	目標値 (令和18年度)	データソース
肥満傾向にある子どもの減少（再掲）	小学5年生の肥満傾向児の割合	男子1.35%	男子1.35% 未満	定期健康診断結果集計報告書
		女子0.86%	女子0.86% 未満	
運動やスポーツをしない子どもを減らす（再掲）	学校の授業や部活動以外で、運動やスポーツを「ほとんどしない」小学5年生の割合	男子：6.9%	男子：6.9% 未満	朝霞市民健康意識調査
		女子：15.8%	女子：15.8% 未満	
飲酒が身体に悪影響であることを知っている子どもの増加（再掲）	20歳未満の飲酒は身体に悪影響があることを知っている子どもの割合	94.2%	100%	朝霞市民健康意識調査
たばこの煙が身体に悪影響であることを知っている子どもの増加（再掲）	たばこの煙は、多くの病気の原因の一つとなることを知っていること割合	93.2%	100%	朝霞市民健康意識調査

【市の取組】

事業名	担当課
お誕生訪問	健康づくり課
乳幼児の健康診断	健康づくり課
離乳食ステップアップ教室	健康づくり課
育児相談	こども未来課
	保育課
	健康づくり課
食育の推進 子どもへの指導及び家庭への啓発	保育課
	学校給食課
	健康づくり課
保育園児・幼稚園児の健康診断	保育課
児童生徒の健康診断	教育管理課
放課後児童健全育成事業	保育課
子どもたちが健やかに育つ環境づくり	保育課
子育て支援センターでの各種事業	保育課
児童館での各種事業	こども未来課

(2) 高齢者

高齢者になっても健康であるためには、高齢者の健康を支えるだけでなく、高齢になる前からの取り組みが重要です。

【評価指標】

目標	指標	現状値	目標値 (令和18年度)	データソース
適正体重を維持している者の増加(再掲)	65歳以上 BMI20 を超え 25 未満の者の割合	56.1%	80.0%	朝霞市民健康意識調査
ロコモティブシンドロームの認知度の向上(再掲)	ロコモティブシンドロームを「言葉と意味を知っている」又は「言葉を聞いたことがある」者の割合	42.6%	80.0%	朝霞市民健康意識調査
社会活動を行っている 65 歳以上の者の増加	社会活動を行っている 65 歳以上の者の割合	32.0%	42.0%	朝霞市民健康意識調査

【市の取組】

事業名	担当課
栄養改善指導事業（けんこうサロン）	長寿はつらつ課
フレイル予防のためのいきいき教室	長寿はつらつ課
フレッシュトレーニング教室	長寿はつらつ課
ミニデイサービス	長寿はつらつ課
認知症事業	長寿はつらつ課
地域づくりと社会参加の促進	長寿はつらつ課
地域デビュー支援セミナー	地域づくり支援課
高齢者の就業支援	長寿はつらつ課 (シルバー人材センター)
老人福祉センターでの各種講座等	長寿はつらつ課
各種講座の開催	各公民館

(3) 女性

女性は、ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化し、心身の健康に影響を及ぼします。そのため、人生の各段階において健康づくりの取り組みが必要です。

【評価指標】

目標	指標	現状値	目標値 (令和18年度)	データソース
生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量を飲酒している者の減少(再掲)	飲酒習慣のある人におけるお酒を飲む日の飲酒量(女性1合以上)	女性:42.5%	女性:41.0%	朝霞市民健康意識調査
妊娠中に喫煙する者の減少(再掲)	妊娠中に喫煙する者の割合	0.8%	0.0%	母子保健に関する実施状況等調査
18~39歳の女性のやせの者の減少	18~39歳の女性のやせの者の割合	女性:10.5%	女性:10.5% 未満	朝霞市民健康意識調査
骨粗しょう症検診の受診率の向上(再掲)	骨密度測定の利用率(市事業)	8.0%	15.0%	地域保健・健康増進事業報告

市の取組】

事業名	担当課
母子健康手帳の交付	健康づくり課
妊婦健康診査	健康づくり課
マタニティ教室	健康づくり課
骨粗しょう症予防事業	健康づくり課
性と生殖(妊娠と出産)に関する健康と権利についての情報発信	人権庶務課
女性総合相談	人権庶務課
DV相談	人権庶務課

第10節 市民、地域、事業者の役割

(1) 市民の役割

	乳幼児期（0～6歳） （妊娠期を含む。）	学齢期（7～19歳）
栄養・食生活	早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムをつくります。	
	1日3食バランスよく食べ、元気な身体をつくります。	
	色々な食べものにふれ、食べる力を育みます。	地域の農産物に関心を持ちます。
身体活動・運動	日常生活の中で、身体を	
	遊びを通じて楽しく身体を動かします。	運動やスポーツを楽しみます。
休養・睡眠	十分な睡眠	
	規則正しい生活リズムを身につけます。	
	テレビ、ゲーム、スマートフォン等は、時間を決め上手に活用します。	
		友人等
歯と口腔の健康	かかりつけ歯科医を	
	歯みがき習慣を身につけます。	
アルコール・たばこ	妊娠中や授乳中の飲酒・喫煙はしません。	飲酒や喫煙による健康への影響を正しく理解し、行動します。
生活習慣病の発症 予防と重症化予防	健康診査・検診	
	生活習慣を改善し、	
生活機能の維持・向上	運動機能の	
	悩みやストレスは1人で	
社会環境の質の向上	地域や近所の人と交流を持ち、	
	望まない受動喫煙を	

青年期 (20~39歳)	壮年期 (40~64歳)	高齢期 (65歳以上)
生活リズムを整え、毎日朝食をとります。		
1日3食バランスよく食べます。		
地域の食材や旬の食材を取り入れます。		
動かすことを心がけます。		
健康維持のため、身体を動かす習慣をつけます。		意識的に身体を動かし、筋力を維持します。
をとります。		
自分に合ったストレス対処法を身につけます。		
との関わりを大切にします。		
持ち、定期検診を受けます。		
デンタルフロスや歯間ブラシを使い、正しい方法で歯みがきします。		
		口腔機能を維持します。
適正飲酒量を理解し、お酒を飲みすぎないようにします。		
喫煙による健康への影響を正しく理解します。		
を受診します。		
生活習慣病予防に努めます。		
向上を目指します。		
抱え込まず、誰かに支援を求めます。		
地域の行事には積極的に参加します。		
させないよう配慮します。		

(2) 地域・事業者の役割

	栄養・食生活	身体活動・運動
地域の役割	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養の講座やイベントに地域の人たちと共に参加し、健康的な食生活への関心を高めます。 ・家庭や学校などですすめる食育に協力します。 ・地域の食文化を次の世代に伝えます。 ・地域の農産物や旬の食材を広め、食生活に取り入れます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ラジオ体操や介護予防等運動教室を地域で開催します。 ・地域で開催される運動教室などに地域の人たちと共に参加します。
事業者の役割	<ul style="list-style-type: none"> ・行政や地域が行うイベントに協力します。 ・食育や地産地消を啓発します。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自然と身体を動かせる職場環境を作ります。

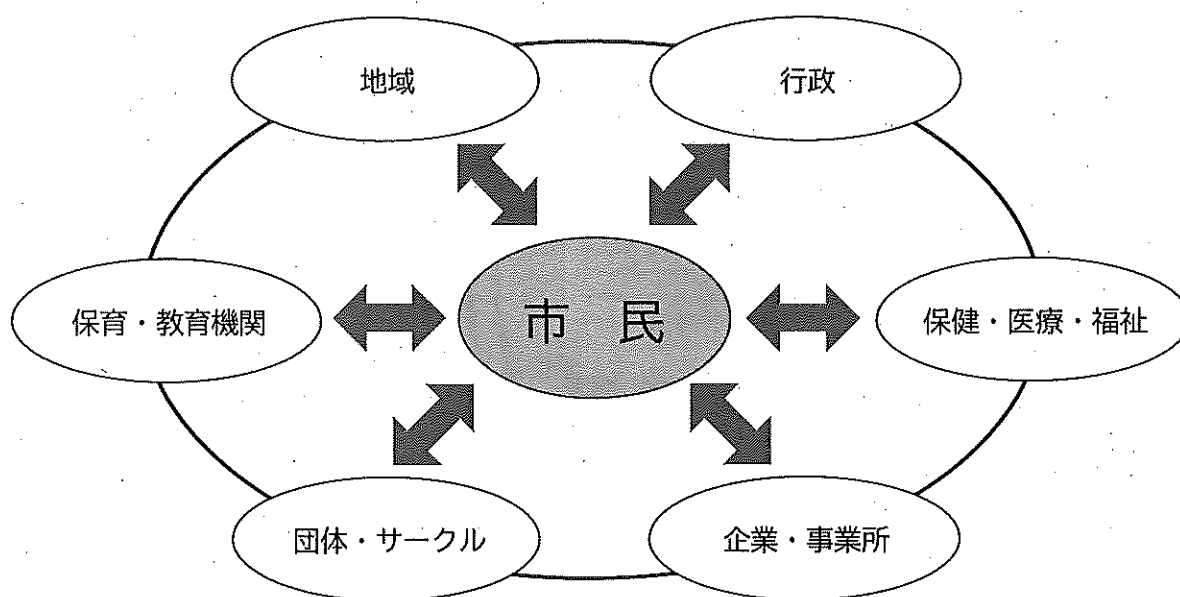
休養・睡眠	歯と口腔の健康	アルコール・たばこ
<ul style="list-style-type: none"> ・ 地域の人に参加できる交流会などを開催し、コミュニケーションを深めます。 ・ 近所の人とあいさつをします。 ・ 子育て家庭や一人暮らし高齢者、閉じこもりがちな高齢者に声をかけ、地域で見守ります。 ・ 気軽に相談できる関係を築きます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 定期歯科検診や保健指導を積極的に受けることを地域の人に推奨します。 ・ 歯と口腔内の健康について話し合います。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 喫煙や飲酒による健康への悪影響について、知識を深めます。 ・ 未成年者の喫煙や飲酒を防止します。 ・ 喫煙マナーを守り、望まない受動喫煙をさせないよう配慮します。 ・ 節度ある飲酒を推進します。
<ul style="list-style-type: none"> ・ 職場内でのコミュニケーションを円滑にします。 ・ 従業員が相談できる体制を作ります。 ・ 悩みを抱えた時の相談窓口についての啓発を行います。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯周疾患予防について啓発します。 ・ 定期的な歯科検診や予防指導を推進します。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 喫煙や飲酒が健康に与える影響を従業員に啓発します。 ・ 事業所の分煙化を推進します。 ・ 飲酒を強要しません。 ・ 未成年者の飲酒を防止します。

第5章 計画の推進

第1節 計画の推進体制

誰一人取り残さない健康づくりを効果的に展開するために、保健、医療、福祉の関係機関及び関係団体並びに大学の研究機関、企業、教育機関、NPO、住民組織等の関係者が連携し、本計画を推進していきます。

【地域における計画の推進体制】



第2節 計画の進行管理

計画を効果的に推進するためには、計画(Plan)、実施(Do)、確認・評価(Check)、改善(Action)を効率よく進行していくことが重要です。

本計画においては、保健福祉医療関係者、学識者、関係団体の代表者及び市民等で構成する「朝霞市健康づくり推進協議会」で進捗管理を行います。計画の中間段階では、市民アンケート調査や事業の取組状況を把握し評価を行い、必要に応じて計画の見直しを行います。なお、最終年度にすべての指標の達成状況を評価し、次期計画に反映します。

【あさか健康プラン21(第3次)のPDCAサイクル】

