

～ だれもが生き生き「元気な人間」～

第3次 健康いるま21計画

平成31～35年度
(2019～2023年度)



平成31年3月
入間市

はじめに

いつまでも心身ともに健康で、充実した生活を送れることは、人々の共通の願いであり、社会共通の願いでもあります。

また、疾病構造の変化や高齢化に伴い、医療費の増加や介護の問題など私たちを取り巻く環境は厳しくなっており、誰もが健康で自立した生活を送るための「健康寿命」の延伸が求められております。

このような中で、本市では平成20年度に「健康いるま21計画」、平成26年度には「第2次健康いるま21計画」を策定し、市民の皆さんが生涯にわたり心身ともに健康で、生きがいのある生活を送れるよう取り組んできたところです。そして、このたび、この計画の基本理念である「だれもが生き生き『元気な人間』」を継承し、平成35年度（2023年度）までの5年間を計画期間とした「第3次健康いるま21計画」を策定いたしました。

本計画は、「健康寿命の延伸」「生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」「健康を支え、守るための地域づくり」の3つの基本方針を掲げ、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「たばこ・アルコール」「歯と口腔の健康」「生活習慣病予防」「地域づくり」の7つの分野の施策を推進していくものです。

本市では現在、第6次人間市総合計画において「みんなでつくる 住みやすさが実感できるまち いるま」をまちづくりの目標に掲げております。今回策定した「第3次健康いるま21計画」のもと、だれもが生き生きと暮らせる「元気な人間」を目指して、市民一人ひとりが主体的な健康づくりを実践できるよう、市も全力で取り組んでまいります。そして、そのことが“住みやすさが実感できるまち”の実現につながるものと信じております。

結びに、本計画の策定にあたり、貴重なご意見、ご提案をいただきました人間市健康福祉センター運営協議会委員の皆様、市民健康実態調査、市民意見聴取（パブリックコメント）にご協力いただきました市民の皆様にご心からお礼を申し上げます。

平成31年3月

人間市長 田中龍夫

目次

第1章 計画の策定にあたって

- 1 計画策定の背景と趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 2 計画の位置づけ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- 3 計画の期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3

第2章 計画の基本的な考え方

- 1 基本理念・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
- 2 基本方針・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
- 3 対象分野・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4

第3章 計画の推進体制

- 1 計画の推進・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5
- 2 評価・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6

第4章 第2次健康いるま21計画の目標（指標）に対する評価

- 1 栄養・食生活・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
- 2 身体活動・運動・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9
- 3 休養・こころの健康・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10
- 4 たばこ・アルコール・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11
- 5 歯と口腔の健康・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13
- 6 生活習慣病予防・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14

第5章 第3次健康いるま21計画の目標と取り組み

1	栄養・食生活	16
2	身体活動・運動	21
3	休養・こころの健康	26
4	たばこ・アルコール	30
5	歯と口腔の健康	34
6	生活習慣病予防	38
7	地域づくり	42

第6章	資料編	45
-----	-----	----

第 1 章

計画の策定にあたって

1 計画策定の背景と趣旨

生涯を通して自分らしく生き生きと暮らすことは、すべての市民の願いであり、健康はその実現のために欠かせないものです。健康づくりは、市民一人ひとりが自ら取り組むことが基本ですが、こうした個人の力と併せて社会全体で市民の健康を支える環境づくりも不可欠です。

我が国では、生活環境の改善や医学の進歩により、平均寿命が世界有数の高い水準となる一方で、高齢化の進展や生活習慣の変化に伴い、生活習慣病やそれに伴う要介護者が増加しています。

このような状況のもと、国は個人の健康づくりを社会全体で支援していくために、平成12年に「21世紀における国民健康づくり運動『健康日本21』」を策定、平成15年に健康増進法を施行し、健康づくりを支える法的整備を行い、生活習慣病の疾病予防を進めてきました。平成25年からは、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」などを基本的な方向として掲げた「健康日本21（第二次）」に基づいて、健康増進の総合的な推進を図っています。

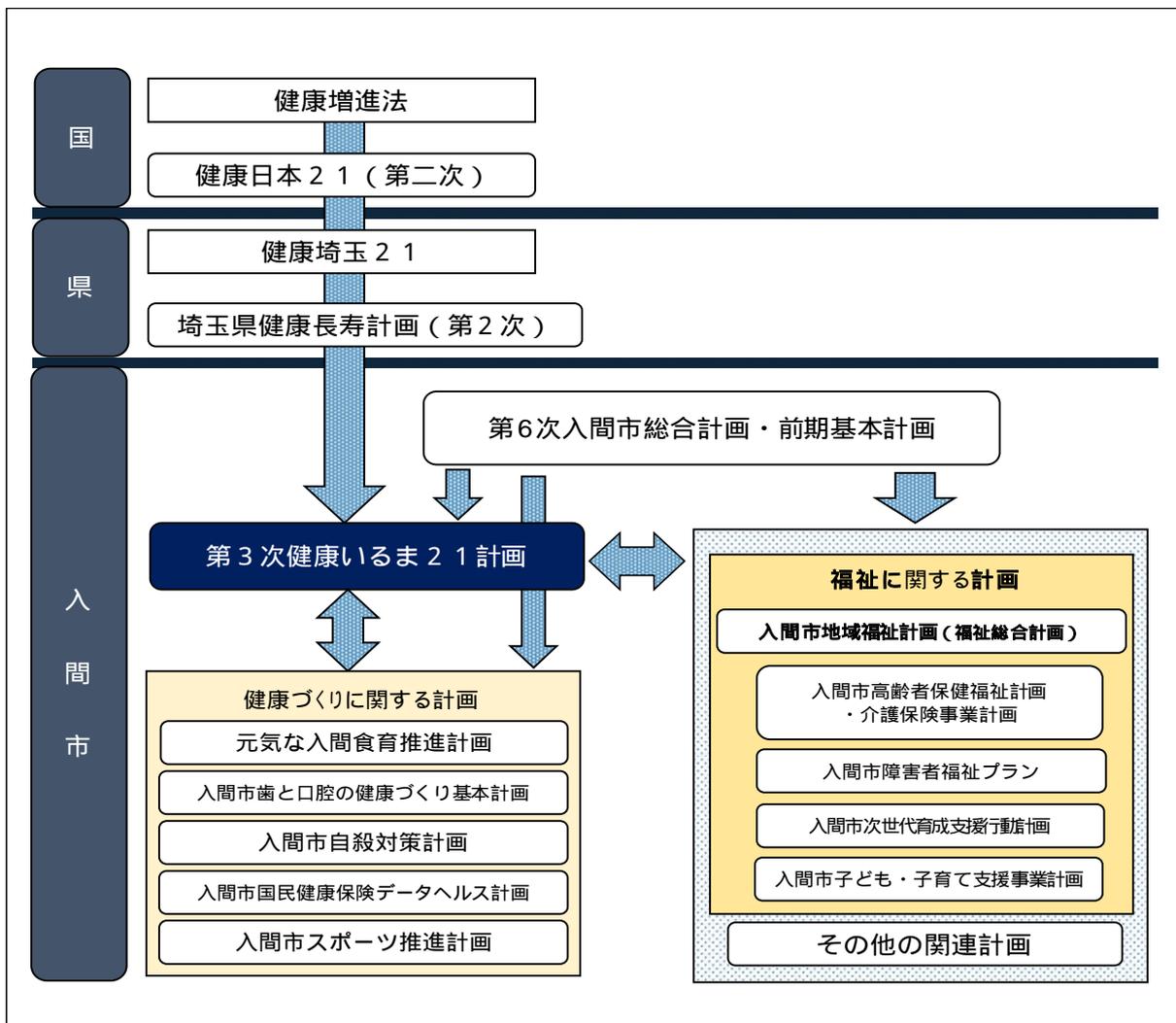
埼玉県では、国の基本方針を勘案し、平成25年度に「健康埼玉21～健康長寿埼玉の実現に向けた基本的な方針～」を定め、計画期間を3年間とした「埼玉県健康長寿計画」を策定、さらに平成28年度から平成30年度までの3年間の計画期間とする「埼玉県健康長寿計画（第2次）」を策定しました。

本市においても、平成20年度に、市民の健康づくりを、市民、地域、関係機関と行政が一体となって総合的に推進するための行動計画である「健康いるま21計画」を策定し、さらに、平成26年度にはその後継計画として「第2次健康いるま21計画」を策定し、新たな課題に対しての施策強化を図ってまいりました。

そして、第2次計画が、平成30年度末をもって終了するにあたり「市民健康実態調査」を平成29年度に実施して、その調査結果の分析を行い、これまでの取り組みの成果と課題、さらには「健康日本21（第二次）」で方向性が示された「生活習慣病の発症予防・重症化予防」や「健康寿命の延伸」などの課題も踏まえ、第2次計画からの「予防は最大の医療」という観点に立った健康づくり施策をより一層充実させていくため、平成31年度からの「第3次健康いるま21計画」を策定しました。

2 計画の位置づけ

本計画は「第2次健康いるま21計画」の後継計画です。また、第6次入間市総合計画を上位計画とし、国の指針「健康日本21（第二次）」と埼玉県の指針「健康埼玉21」及び「埼玉県健康長寿計画（第2次）」を踏まえ策定します。さらに、本市における他の個別計画に盛り込まれた健康づくり及び福祉に関する施策と整合が十分に図られた計画とします。



3 計画の期間

本計画の期間は、平成31年度から平成35年度(2023年度)までの5年間とします。

なお、本計画期間中に国や県の方向性や市を取り巻く社会環境などに大きな変化が生じた場合には、必要に応じて見直しを行うものとします。

年度	H25	H26	H27	H28	H29	H30	H31	H32 (2020)	H33 (2021)	H34 (2022)	H35 (2023)	
国	健康日本21(第二次)											
埼玉県	健康埼玉21											
	健康長寿計画		健康長寿計画(第2次)									
入間市	第5次総合振興計画・後期基本計画				第6次総合計画・前期基本計画				後期基本計画			
	第1次	第2次健康いるま21計画				第3次健康いるま21計画						

第 2 章

計画の基本的な考え方

1 基本理念

～だれもが生き生き「元気な人間」～

心身ともに健康で生き生きとした生活を送ることは、すべての市民の願いです。

本計画は、第6次人間市総合計画・前期基本計画の第3章「ささえあいのまちづくり」第6節における重点的取組「健康づくりの推進」に基づき、第2次健康いるま21計画を継承した基本理念を掲げ、だれもが生き生きと暮らせる「元気な人間」を目指します。

2 基本方針

3つの基本方針を掲げ、基本理念の実現を目指します。

健康寿命の延伸

生活習慣病の予防や社会生活を営むために必要な機能の維持・向上により、健康寿命の延伸を目指します。

生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

栄養・運動・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣の改善に向けて、健康診査・健康教育の充実を図ります。

健康を支え、守るための地域づくり

市民一人ひとりが健康で充実した生活を送れるよう、地域の特性に応じた健康づくりを推進し、健康な地域づくりを目指します。

3 対象分野

以下の7つの対象分野ごとに施策を推進していきます。

栄養・食生活

身体活動・運動

休養・こころの健康

たばこ・アルコール

歯と口腔の健康

生活習慣病予防

地域づくり

第 3 章

計画の推進体制

1 計画の推進

計画の推進に当たっては、健康づくりに関わる関係団体などとの連携を図りながら効果的な取り組みを行うとともに、市民が主体的に取り組む健康づくりを支援する体制を整備します。

(1) 情報提供の充実

市民や関係団体などがそれぞれの健康づくりに取り組みやすくなるよう、健康づくりに関わる情報収集及び「広報いるま」や市公式ホームページなどを通じた情報の発信を充実していきます。

市専門職による出前講座や健康教室など、直接対話による広報活動の充実を図ります。

企業への情報発信により、働きざかり世代へアプローチをしていきます。

(2) 計画推進体制の充実

市民が健康に関心を持ち、主体的に健康づくりに取り組めるよう、地域で相互に支え合う地域ぐるみの健康づくりを支援します。

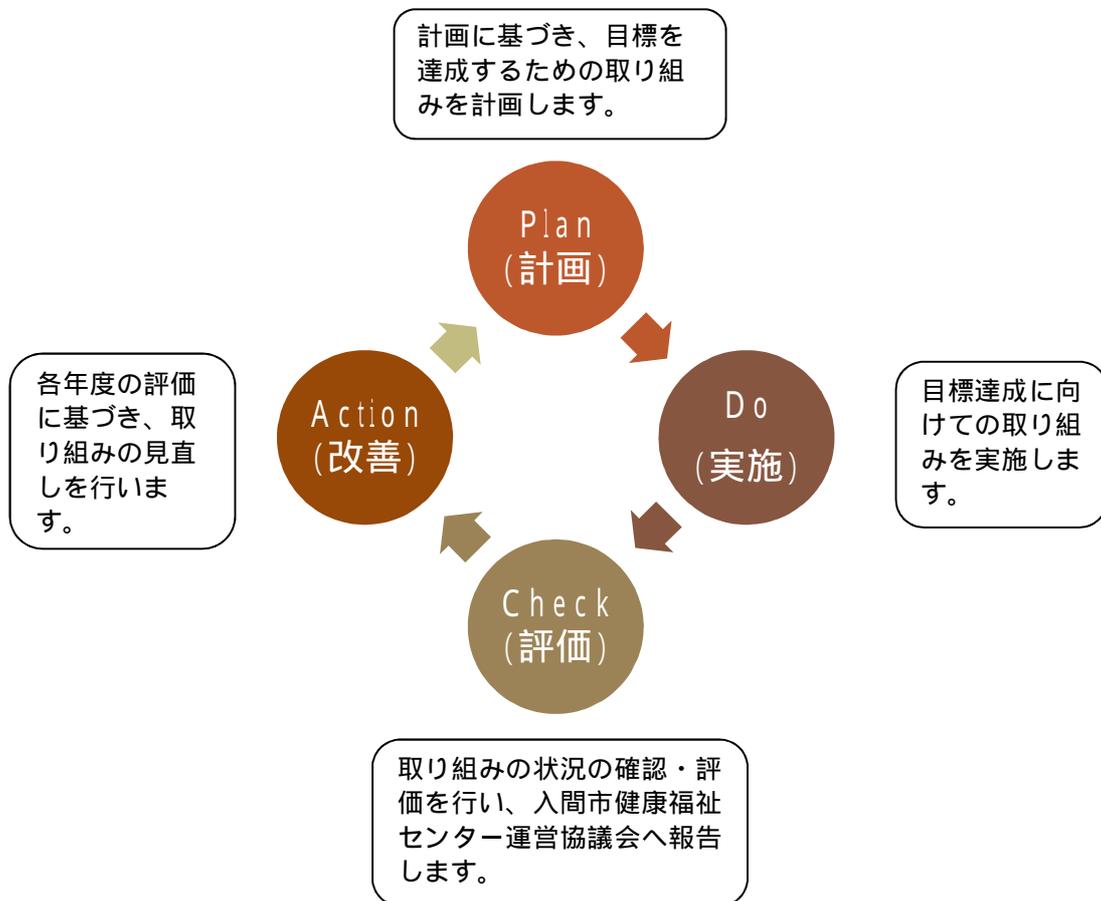
地域団体、ボランティア団体、教育機関、企業などへ広く情報を発信するとともに、保健・医療・福祉の関係団体などと連携を図り、健康づくり活動が地域に根づくよう支援を行います。

地域の健康課題について情報提供を行うとともに、課題の解決に向けた取り組みを実施していきます。

本計画の目標を達成するために、庁内において「健康いるま21推進会議」及び「健康いるま21ワーキングチーム」を設置し、関係部署との連携を図りながら、計画を推進していきます。

2 評価

この計画の評価については、「健康いるま21推進会議」や「健康いるま21ワーキングチーム」において、年度ごとに、7つの各分野における取り組みの状況を確認、評価を行い、入間市健康福祉センター運営協議会において報告します。また、計画の最終年度には、市民健康実態調査の実施等により、本計画の最終的な評価を行い、次期計画における施策の見直し、充実に生かしていきます。



第 4 章

第 2 次健康いるま 2 1 計画の 目標（指標）に対する評価

第4章では「第2次健康いるま21計画」において対象分野ごとに設定した「目標値」に対して、平成29年度に市民健康実態調査を実施し、達成状況の評価を行いました。

評価基準

評価	達成状況
A	目標値に達した
B	目標値に達していないが、前回値より改善傾向にある
C	前回値と変わらなかった
D	前回値より悪化している

1 栄養・食生活

(1) 食生活に関する意識の向上

項目	前回値 (平成24年度)	目標値 (第2次計画)	現状値 (平成29年度)	評価
自分にとって適切な食事の内容・量をとっている人の割合	62.1%	68%以上	44.4%	D

前回値より17.7ポイント低下しました。今回の調査では前問の「自分にとって適切な食事の量【エネルギー量(カロリー)】を知っていますか」を意識し、「適切な食事の量を知っていること」と「適切な内容・量をとっていること」を関連付けて回答した人がいたことにより、低下したと考えられます。

項目	前回値 (平成24年度)	目標値 (第2次計画)	現状値 (平成29年度)	評価
外食や食品を購入する時に、栄養成分表示を参考にして いる人の割合	24.0%	30%以上	28.1%	B

前回値より4.1ポイント上回る結果でしたが、目標値には達しませんでした。栄養・食生活に関する意識の高まりと、平成27年に「食品表示法」が施行されて見やすい栄養成分表示が増えたことにより、改善傾向にあると考えられます。

(2) 望ましい食生活習慣

項目	前回値 (平成24年度)	目標値 (第2次計画)	現状値 (平成29年度)	評価
1日3食 食べる人の割合	78.5%	85%以上	78.8%	C

前回値と比べてほとんど変化はありませんでした。1日3食食べることの大切さと、「第2次元気な人間食育推進計画」の重点的な取り組みである「朝食を食べること」を推進していますが、今後も引き続き普及啓発していくことが必要です。

(3) 適正体重の維持

項目	前回値 (平成24年度)	目標値 (第2次計画)	現状値 (平成29年度)	評価
20～60歳代 男性の肥満者の割合	28.3%	25%以下	27.8%	C
20～30歳代 女性のやせの人の割合	20.7%	18%以下	15.5%	A

20～60歳代の男性の肥満者の割合は、前回値と比べてほとんど変化はありませんでした。20～30歳代女性のやせの人の割合は、前回値より5.2ポイント減少し、目標値に到達しました。乳幼児対象の健診や教室で、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事について伝えたため、食事についての意識が高まり、20～30歳代女性のやせの人が減少したと考えられます。

肥満度：体格指数 BMI【体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】により

算出した数値を用いて判定

18.5未満：やせ 18.5～25未満：ふつう 25以上：肥満



- ・ 1日3食
- ・ 栄養成分の確認
- ・ 自分に適した食事

2 身体活動・運動

(1) 日常生活における歩数の増加

項目		前回値 (平成24年度)	目標値 (第2次計画)	現状値 (平成29年度)	評価	
1日の 平均歩数	20～64歳	男性	6,488歩	7,500歩以上	7,017歩	B
		女性	6,132歩	7,000歩以上	6,075歩	C
	65歳以上	男性	5,526歩	6,500歩以上	7,112歩	A
		女性	5,616歩	6,500歩以上	5,095歩	D

65歳以上男性の平均歩数は前回値より1,586歩増加しましたが、65歳以上女性の平均歩数は前回値より521歩減少しました。今後も引き続き、身体活動の増加にむけ、日常生活の中でこまめに身体を動かすよう啓発していく必要があります。

(2) 運動している人の増加

項目		前回値 (平成24年度)	目標値 (第2次計画)	現状値 (平成29年度)	評価	
定期的な 運動習慣 (*)があ る人の割 合	20～64歳	男性	20.2%	25%以上	24.8%	B
		女性	19.2%	25%以上	19.5%	C
	65歳以上	男性	37.4%	42%以上	40.8%	B
		女性	41.6%	46%以上	37.9%	D

(*) およそ週2回以上、1回30分以上の運動を1年以上継続している場合

20～64歳男性の定期的な運動習慣は前回値より4.6ポイント増加しましたが、65歳以上女性では、前回値より3.7ポイント減少しました。だれもが運動に親しみ、運動習慣を定着させる必要があります。

身体活動・運動は、高齢期における体力低下や就労・余暇時間の有無に影響を受けるとされているため、「20～64歳」と「65歳以上」の年齢群に分けています。

3 休養・こころの健康

(1) 睡眠への対応

項目	前回値 (平成24年度)	目標値 (第2次計画)	現状値 (平成29年度)	評価
睡眠によって休養が十分にとれていない人の割合	13.8% 30歳代 20.2% 40歳代 19.4%	13.0%以下 30歳代 19.2% 40歳代 18.4%	16.2% 30歳代 25.6% 40歳代 19.4%	D

前回値より2.4ポイント悪化しています。年代別では、40歳代は横ばいですが、30歳代で5.4ポイント悪化しています。引き続きこの年代へ睡眠による休養の大切さを伝えていく必要があります。

(2) ストレスの軽減

項目	前回値 (平成24年度)	目標値 (第2次計画)	現状値 (平成29年度)	評価
最近1ヶ月にストレスを感じた人の割合	58.1%	52.0%以下	60.4%	D

前回値より2.3ポイント悪化しています。ストレス解消の可否が重要となるため、今後はストレス解消法の有無で評価をしていきます。

項目	前回値 (平成24年度)	目標値 (第2次計画)	現状値 (平成29年度)	評価
ストレス解消法がない人の割合	5.0%	現状値以下	5.2%	C

前回値より0.2ポイント悪化しています。こころの健康講座等で、ストレス解消法についてさらなる周知が必要です。

4 たばこ・アルコール

（1）たばこが健康に及ぼす影響についての認知度

項目	前回値 (平成24年度)	目標値 (第2次計画)	現状値 (平成29年度)	評価
COPD (慢性閉そく性肺疾患)	38.8%	80%	65.6%	B
歯周病	41.4%	100%	55.0%	B
胃かいよう	43.4%	100%	42.4%	D
乳幼児突然死症候群	47.2%	100%	43.4%	D
妊婦・胎児への影響	83.8%	100%	82.4%	D

COPDの認知度は26.8ポイント増加がみられました。また歯周病も13.6ポイント増加がみられ認知度が高まりました。これは健康長寿サポーター養成講座等の健康教室で普及啓発をしてきた結果と考えます。

しかし、その他の認知度は微減しており、さらなる普及啓発が必要です。

（2）喫煙率の低下

項目	前回値 (平成24年度)	目標値 (第2次計画)	現状値 (平成29年度)	評価
喫煙者の割合	20.3%	12%以下	16.3%	B

喫煙者の割合は、4.0ポイント減少し、目標値までは届きませんでした。改善がみられています。これは、健康に対する意識の高まりや、喫煙をめぐる社会環境の変化によるものと思われます。

なお、毎年5月31日の世界禁煙デーに合わせた禁煙週間では、たばこの害に関する掲示物の展示や禁煙のPRを行ってきました。また、乳幼児健診や成人健診の際にも、ポスター等で普及啓発活動を行ってきました。



(3) 多量に飲酒する人の割合

項目	前回値 (平成24年度)	目標値 (第2次計画)	現状値 (平成29年度)	評価
週に2日以上休肝日を設定している人の割合	男性 52.1%	男性 55%以上	男性 56.2%	A
	女性 74.4%	女性 78%以上	女性 79.8%	A
多量に飲酒する人の割合 (1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上)	—	男性 13%以下	男性 14.3%	—
	—	女性 6.4%以下	女性 10.1%	—

週に2日の休肝日は男性4.1ポイント、女性5.4ポイントの増加がみられ、目標値に到達しました。これは、健康福祉センター内各所に適量飲酒量やお酒との付き合い方についての掲示等を行ったことや、毎年11月10日～16日のアルコール関連問題啓発週間では、1日の適量飲酒量についての模型を展示し、週に2日の休肝日を推進するチラシを配布する等の普及啓発を行った結果と考えます。

多量に飲酒する人の割合については、女性の飲酒量が目標値より3.7ポイント高い結果でした。

11月10日～16日のアルコール関連問題啓発週間



5 歯と口腔の健康

(1) 歯科健（検）診の受診者

項目	前回値 (平成24年度)	目標値 (第2次計画)	現状値 (平成29年度)	評価
定期的な歯科健（検）診の受診者の割合	26.3%	30%以上	33.0%	A

年代別でみると70歳代以上を除くすべての年代で前回値を上回り、特に30歳代、40歳代の世代が7ポイント以上高い状況でした。

平成27年7月に「人間市歯と口腔の健康づくり基本計画」を策定し、歯科医師会や歯科衛生士会等の協力により周知を行いました。

また、成人を対象にした健康長寿サポーター養成講座、特定健診情報提供パンフレットへの掲載等でも周知を行い、乳幼児健診の場において保護者への普及啓発にも努めました。

(2) 歯間部清掃用具の使用者

項目	前回値 (平成24年度)	目標値 (第2次計画)	現状値 (平成29年度)	評価
歯間部清掃用具の使用者の割合	40.8%	43%以上	41.9%	B

前回値よりは1.1ポイント上回る結果でしたが、目標値には達しませんでした。特に若い年代での使用率が低い状況でした。

(3) 自分の歯を有する人の割合

項目	前回値 (平成24年度)	目標値 (第2次計画)	現状値 (平成29年度)	評価
40歳代で喪失歯のない人	70.7%	74%以上	76.8%	A
60歳代で24歯以上有する人	64.0%	67%以上	65.0%	B

「40歳代で喪失歯のない人」の結果が目標値を2.8ポイント上回りました。

「定期的な歯科健（検）診受診の重要性」と合わせ、乳幼児健診の場や小中学校における保護者への普及啓発に努めた結果と伺えます。

「60歳代で24歯以上有する人」は目標値に達しませんでした。前回値より1ポイント上回りました。

6 生活習慣病予防

（1）健康診査受診率の向上

項目	前回値 (平成24年度)	目標値 (第2次計画)	現状値 (平成29年度)	評価
定期的に健康診査を受けている人の割合	61.1%	64%以上	66.4%	A

定期的に（1年に1回）健康診査を受けている人の割合は、目標値よりも2.4ポイント上回りました。

（2）メタボリックシンドロームに関する状況

項目		前回値 (平成24年度)	目標値 (第2次計画)	現状値 (平成28年度)	評価
メタボリックシンドローム	該当者	14.3%	10.0%	15.2%	C
	予備群	11.4%	8.8%	12.1%	C
	評価対象者	9,911人	-	10,863人	-

現状値：平成28年度特定健康診査法定報告

該当者・予備群ともに目標値に達しませんでした。

（3）生活習慣病であると認知している人の割合

項目	前回値 (平成24年度)	目標値 (第2次計画)	現状値 (平成29年度)	評価
心臓病	12.0%	18%以上	15.7%	B
がん	7.0%	19%以上	9.6%	B
脳卒中	15.4%	24%以上	20.2%	B
歯周病	22.2%	26%以上	29.1%	A
肥満症	43.8%	59%以上	57.1%	B
脂質異常症	36.6%	60%以上	48.6%	B
高血圧症	47.8%	61%以上	62.0%	A
糖尿病	46.7%	68%以上	63.4%	B

生活習慣と関連している疾病であると認知している人の割合は、歯周病と高血圧症が目標値を達成しています。また、その他の項目でも前回値を上回っています。しかしながら、がん9.6%、心臓病15.7%、脳卒中20.2%と低値であり、認知は依然として低い状況です。

(4) がん検診受診率

項目	前回値 (平成23年度)	目標値 (第2次計画)	現状値 (平成28年度)	評価
胃がん	5.8%	30%	8.0%	-
肺がん	18.4%	30%	28.4%	
大腸がん	12.4%	30%	19.6%	
子宮頸がん	22.9%	30%	26.4%	
乳がん	24.9%	30%	24.5%	

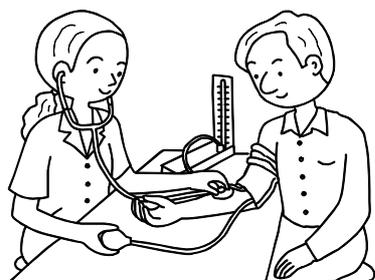
がん検診の受診率は、すべての項目で減少しています。これは「がん対策推進基本計画（第2期）」で定めた検診対象者及び検診の受診間隔等に変更があったためです。そのため、前回値との比較は難しい状況となっています。

参考値として別表で受診者数を掲載します。

(別表) がん検診受診者数

項目	平成23年度	平成28年度
胃がん	3,129人	2,981人
肺がん	10,554人	13,026人
大腸がん	7,471人	9,160人
子宮頸がん	5,509人	6,099人
乳がん	4,398人	5,302人

平成28年度地域保健・健康増進事業報告



第 5 章

第 3 次健康いるま 2 1 計画の 目標と取り組み

第5章では「第3次健康いるま21計画」の対象分野別の現状と課題の分析及び目標と取り組みの設定を行いました。

なお、資料中のグラフは、「1%未満のもの」「無回答」の「%」について表記していない場合があります。

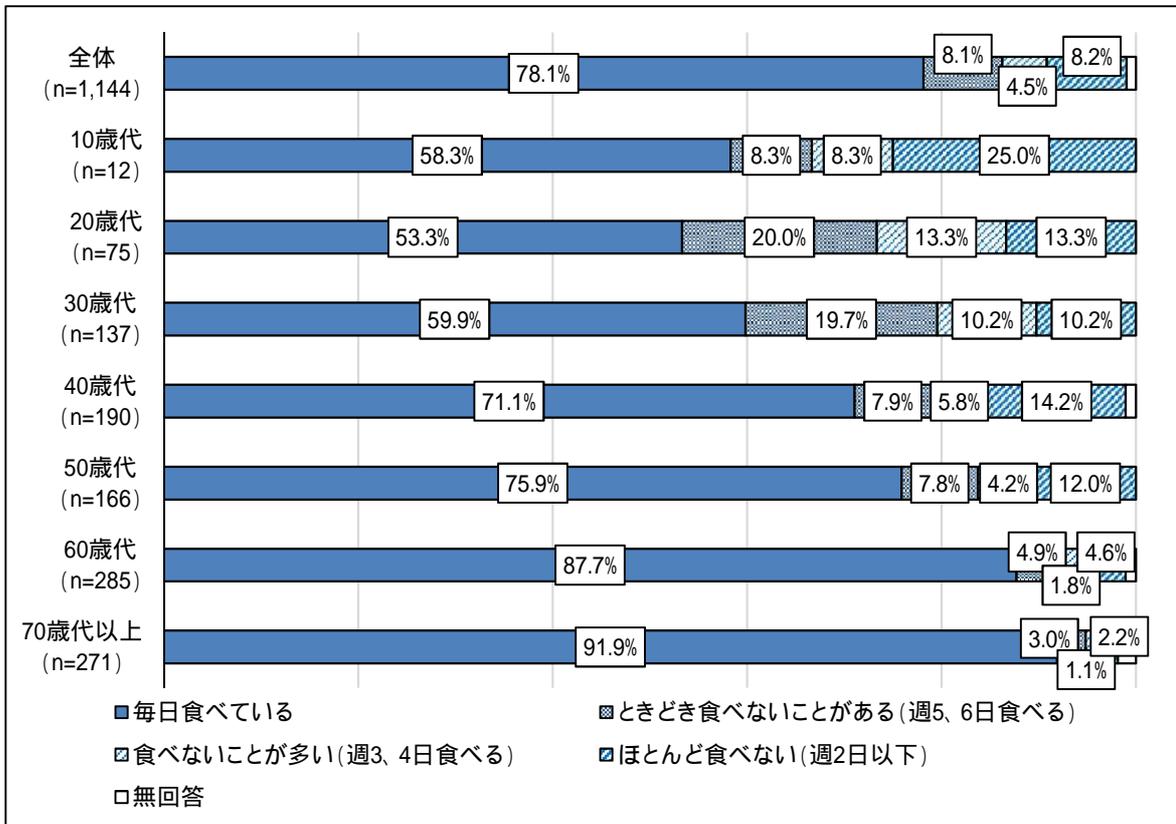
1 栄養・食生活

(1) 現状と課題

望ましい食生活

市民健康実態調査によると、「朝食を毎日食べている人の割合」は78.1%でした。年代別では、30歳代までが特に低くなっています。朝食は一日の活力源として、どの年代でも毎日食べることが大切です。朝食を抜くと、脳や体を動かすエネルギー源を取り入れていないために、学業や仕事の効率が悪くなります。毎日食べる習慣がない人は、簡単なものでも何か口にすることから始め、主食・主菜・副菜のそろった朝食を食べることが理想的です。朝食を食べることの必要性や朝食の食べ方の工夫などについて、広く伝えていく必要があります。(図1)

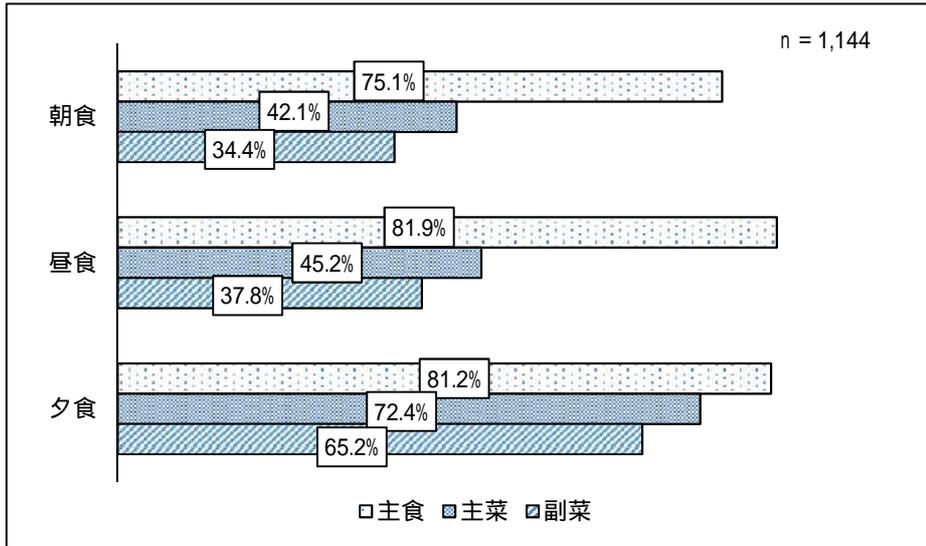
(図1) 朝食を食べている頻度(年代別)



市民健康実態調査によると、朝食・昼食・夕食の全てにおいて、主食を食べている人の割合が一番高く、副菜を食べている人の割合が一番低くなっています。バランスのよい食生活を実践するために「主食・主菜・副菜がそろった食事をとること」を推進していますが、特に副菜をとることを普及啓発していく必要があります。

(図2)

(図2) 主食・主菜・副菜を毎日食べている人の割合【朝食・昼食・夕食別】

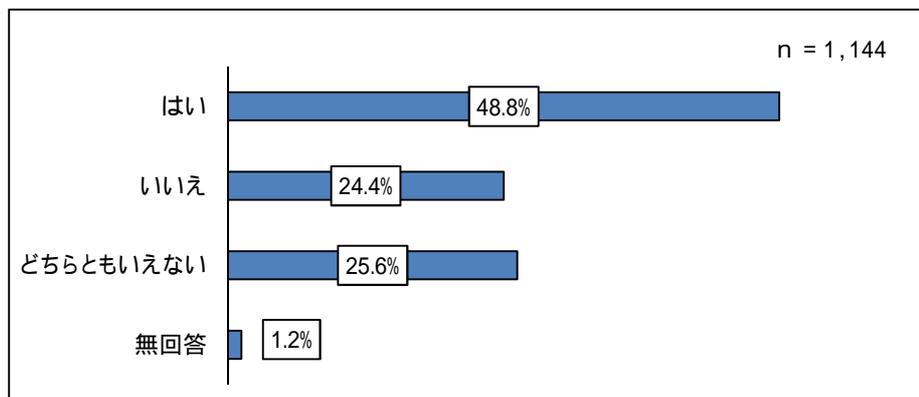


減塩の実践

市民健康実態調査の結果「塩分をとり過ぎないように、薄味にしている人」は、48.8%でした。減塩を実践することで、高血圧等生活習慣病予防や食べすぎを防ぐ効果が期待できます。生活習慣病予防の取り組みとして、減塩の必要性や塩分をとりすぎないための工夫についてさらに普及啓発していく必要があります。

(図3)

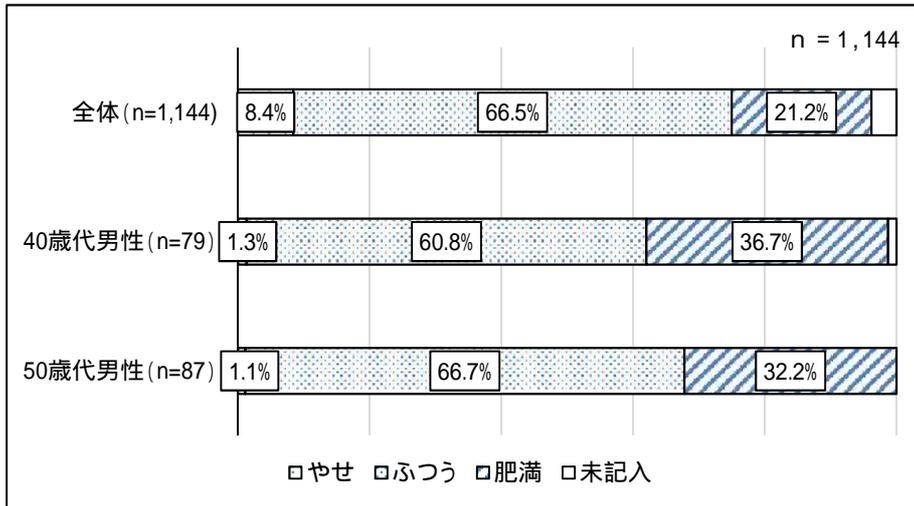
(図3) 塩分をとり過ぎないように、薄味にしている人の割合



適正体重の維持

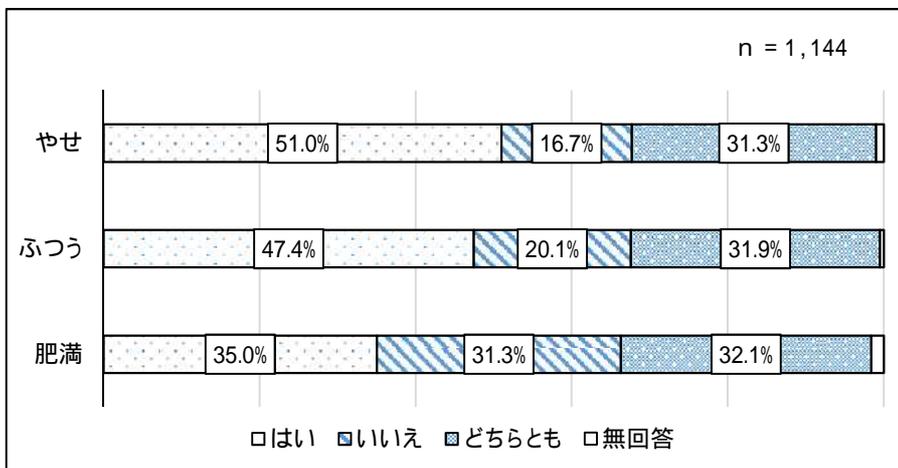
市民健康実態調査では、肥満の人は全体で21.2%でしたが、年代別にみると40～50歳代の男性で肥満の人は30%を超えています。(図4)

(図4) 体格指数(BMI)を用いた判定



BMI と食事量の関係では「1日3食食べている人」「自分にとって適切な食事の量【エネルギー量(カロリー)】を知っている人」は、体格によってほとんど差はありませんでした。しかし「自分にとって適切な食事の内容・量をとっていますか」の設問に対して、肥満の人で「いいえ」を回答した人は、ふつうの人に比べて11.2ポイント多い結果でした。肥満の人は、食べすぎていると感じている人が多く見受けられました。適量を知ったうえで適量をとることが大切です。適量について普及啓発することに合わせて、実践できるような取り組みも必要です。(図5)

(図5) 体格指数と、自分にとって適切な食事の内容・量をとっている人の割合



(2) 目標

バランスのよい食習慣の実践（「朝食と副菜で元気な人間」）

生活習慣病予防のための意識の向上（減塩を心がけよう！）

適正体重の維持（自分にとって適切な食事量をとろう！）

「第2次元気な人間食育推進計画」より

(3) 目標値

バランスのよい食習慣の実践（「朝食と副菜で元気な人間」）

指 標	現状値 (平成29年度)	目標値 (平成35年度) (2023年度)	県	国
朝食を毎日食べる人の割合の増加	78.1%	85%	-	

指 標		現状値 (平成29年度)	目標値 (平成35年度) (2023年度)	県	国
週5日以上副菜を食べる人の割合の増加	朝 食	54.8%	65%	—	—
	昼 食	67.1%	82%	—	—
	夕 食	88.8%	100%	—	—

朝食を毎日食べる人の目標値は、前回調査（設問構成が異なる）から7ポイント増加したことを踏まえ設定しました。

副菜を食べる人の割合の目標値は「第2次元気な人間食育推進計画」を参考にしました。朝食・夕食は食育推進計画と同じ値に設定、昼食は食育推進計画の現状値と8ポイント差があることを考慮し設定しました。

生活習慣病予防のための意識の向上（減塩を心がけよう！）

指 標	現状値 (平成29年度)	目標値 (平成35年度) (2023年度)	県	国
塩分をとり過ぎないように、薄味にしている人の割合の増加	48.8%	56%	—	—

前回調査から約7ポイント増加したことを鑑み、目標値を設定しました。

適正体重の維持（自分にとって適切な食事量をとろう！）

指 標	現状値 (平成 29 年度)	目標値 (平成 35 年度) (2023 年度)	県 (平成 28 年度)	国
20～60 歳代男性の肥満者の割合の減少	27.8%	26.3%	30.9%	—

県：平成 28 年国民健康・栄養調査報告書（埼玉県分）

埼玉県健康長寿計画（第 2 次）の現状値と目標値の差に合わせて、1.5 ポイント減を目標としました。

（４）目標の実現に向けた主な取り組み

- ・朝食を食べることの必要性を様々な機会を通じて伝えていきます。
- ・1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて食べることの大切さを伝えていきます。
- ・適正体重を維持できるように、適切な食事の内容・量の周知に努め、個別相談にも対応します。
- ・市公式ホームページ等を活用して、栄養・食生活（食育）に関する情報を発信していきます。
- ・食生活改善推進員と連携し、減塩の取り組みを推進します。

しゆしよく しゆさい ふくさい
☆主食・主菜・副菜をそろえよう☆

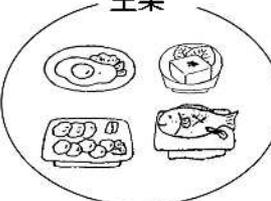
副菜

野菜、海藻、いも、きのこなどを使ったおかず。体の調子を整える働きビタミン、ミネラル、食物繊維を供給。

副菜



主菜



主菜

魚、肉、卵、大豆・大豆製品などを使ったおかず。元気な体をつくれます。主に良質のたんぱく質の供給源。

主食

ごはん・パン・めん類。エネルギーのもと。白いごはんならどんなおかずにも合います。

主食

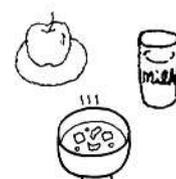


牛乳・乳製品

牛乳やヨーグルト、チーズ。カルシウムを多く含みます。

果物

ビタミン、ミネラルが豊富。



2 身体活動・運動

(1) 現状と課題

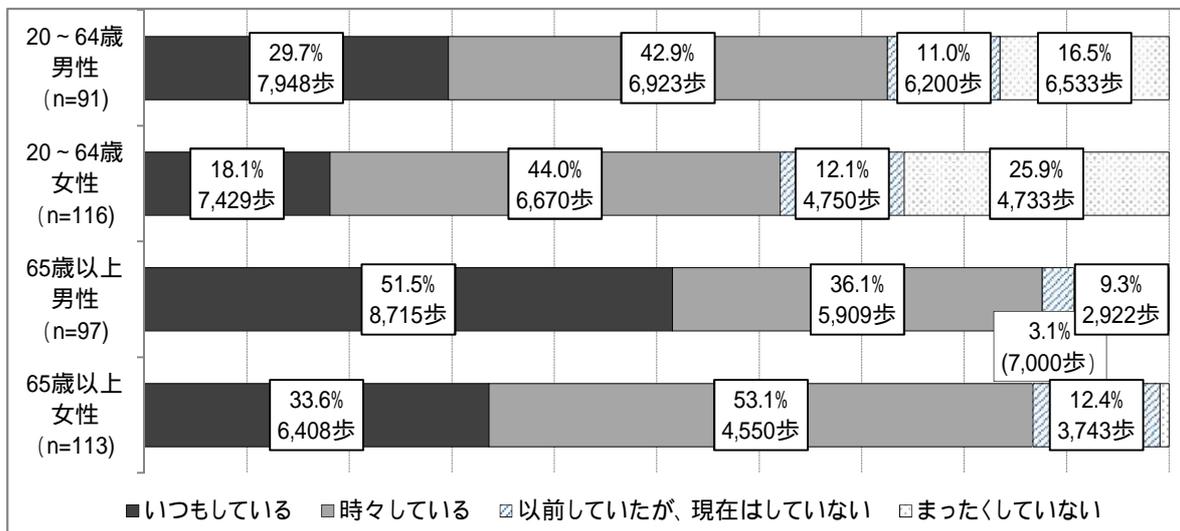
日常生活の歩数

市民健康実態調査によると、1日の平均歩数は20～64歳男性が7,017歩、65歳以上男性が7,112歩となり前回調査より増加しています。一方で、20～64歳女性は6,075歩で前回調査とほぼ変わらず、65歳以上女性は5,095歩で前回調査より減少しました。

また、意識的に身体を動かしている人ほど歩数が多い傾向です。(図6)特に65歳以上男性では87.6%が「意識的に身体を動かしている」と回答しており、日常生活の歩数も多い結果となっています。しかし、65歳以上女性では86.7%が「意識的に身体を動かしている」と回答しているにもかかわらず、歩数は少ない状況です。

国は「健康づくりのための身体活動基準2013」及び「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」において「今より1日10分多くからだを動かす(プラス・テン^{プラス・テン})」ことを提唱し、積極的な対策を進めています。今後も引き続き、日常生活の中でこまめに動き、身体活動や歩数を増加させる必要があります。

(図6) 意識的に身体を動かしている人の割合と歩数



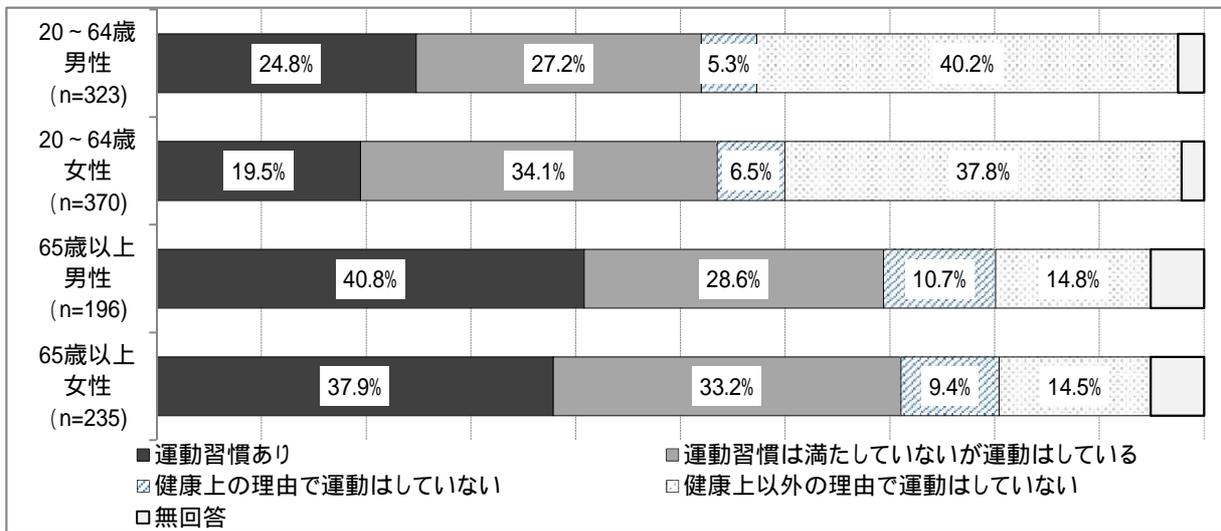
運動習慣

市民健康実態調査によると、定期的な運動習慣は20～64歳男性が24.8%、65歳以上男性が40.8%であり前回調査より増加しました。一方、65歳以上女性では37.9%であり前回調査より3.7ポイント減少し、20～64歳女性は19.5%で依然

として低い状況です。そして、20～64歳では男女とも「健康上以外の理由で運動はしていない」人の割合が多く、余暇時間の少ない働き盛りの世代・子育て世代が運動時間を確保することは難しいようですが、健康増進や疾病予防のために若年から運動に取り組むことは重要です。また、「運動習慣は満たしていないが運動はしている」人の割合は各世代で多く、定期的な運動ではないものの、運動に取り組んでいる人が多いことが分かります。（図7）

今後も引き続き、すべての世代に向けて運動習慣の重要性を周知し、運動に取り組んでいる人に対しては運動習慣を維持できるように支援していく必要があります。

（図7）定期的な運動習慣のある人の割合



トレーニング室利用者の体力

入間市健康福祉センターのトレーニング室では、利用開始時に体力測定を実施しています。そこで、平成15年4月から平成29年12月までに体力測定を受講した20歳以上の約20,000人の体力測定結果から、トレーニング室利用者の体力を調査しました。

その結果、男性では、健康度と関係の深い全身持久力（最大酸素摂取量）が70歳以上は急激に低下していました。そして、筋力に関わる瞬発力（垂直跳び）と筋持久力（上体起こし）は年齢とともに低下し続け、65歳以上は20歳代に比べ約1/2に低下しています。

女性では、全身持久力は年齢とともに緩やかに低下していました。そして、瞬発力と筋持久力は年齢とともに低下し続け、50歳代で急激に低下していました。

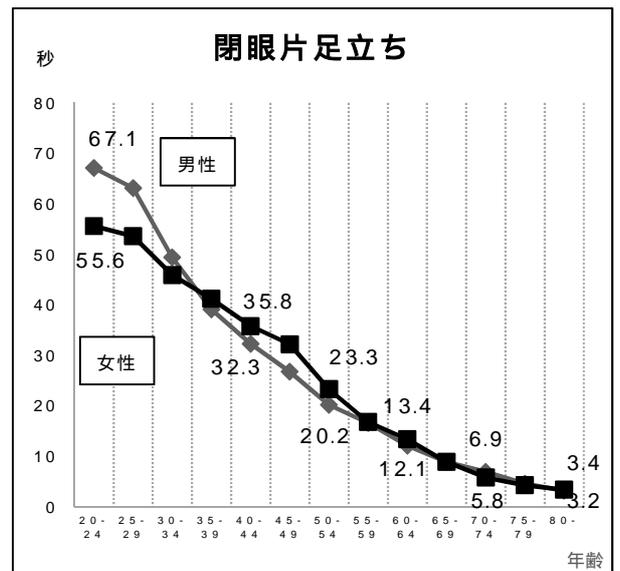
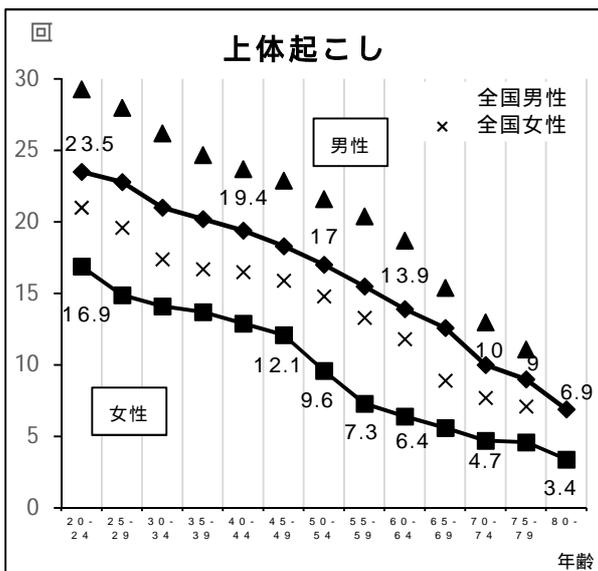
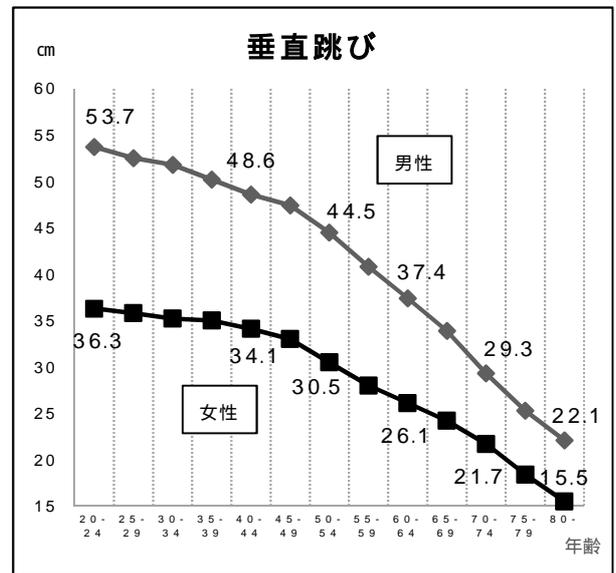
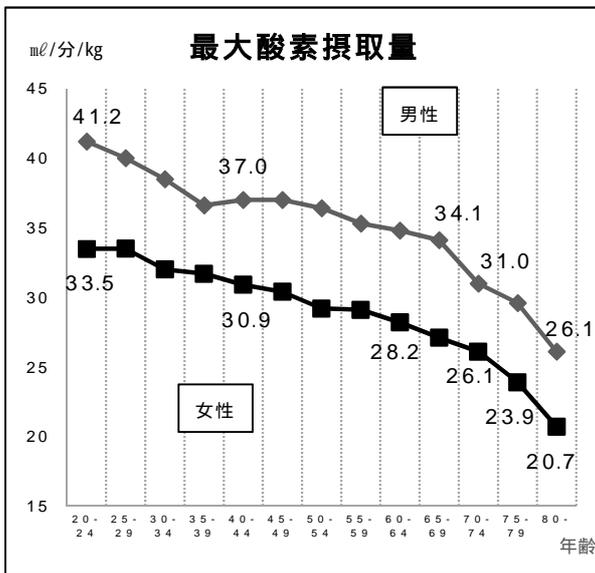
また、バランス能力（閉眼片足立ち）は男女の性差は見られず、年齢とともに低下し続け、50歳代では20歳代に比べ約1/3に低下、70歳以上は約1/10に低

下しています。(図8)

体力測定の結果を全国で実施している新体力テストと比較すると(上体起こし、握力、長座体前屈のみ同一項目で比較)加齢に伴う変化は似ているものの、トレーニング室利用者の体力は、男女ともすべての世代で低い傾向でした。

全身持久力や筋力が低下すると日常生活が制限され、自立した生活が困難になります。したがって、若年から運動習慣を持ち、持久力の向上と筋力強化に努めることが重要です。さらに、急激に体力が低下する年齢に至る前から積極的に運動に取り組む必要があります。

(図8) トレーニング室利用者の体力(体力測定結果より)



(2) 目標

日常生活でこまめに動き、運動習慣を身につけて体力を維持できる人を増やす

(3) 目標値

日常生活における歩数の増加

指 標		現状値 (平成 29 年度)	目標値 (平成 35 年度) (2023 年度)	県 (平成 28 年度)	国 (平成 28 年度)
1 日の平均歩数 の増加		20～64 歳			
	男性	7,017 歩	8,000 歩	8,272 歩	7,769 歩
	女性	6,075 歩	7,000 歩	6,869 歩	6,770 歩
		65 歳以上			
	男性	7,112 歩	7,200 歩	6,752 歩	5,744 歩
	女性	5,095 歩	6,000 歩	5,104 歩	4,856 歩

県：平成 28 年国民健康・栄養調査報告書（埼玉県分）

国：平成 28 年国民健康・栄養調査

目標値は、県の現状値より低い項目は現状より約 1,000 歩増やした値とし、県の現状値より高い項目は現状維持するよう設定しました。

運動している人の増加

指 標		現状値 (平成 29 年度)	目標値 (平成 35 年度) (2023 年度)	県 (平成 28 年度)	国 (平成 28 年度)
定期的な運動習慣がある人の割合の増加		20～64 歳			
	男性	24.8%	30%	30.3%	23.9%
	女性	19.5%	25%	27.8%	19%
		65 歳以上			
	男性	40.8%	45%	54.4%	46.5%
	女性	37.9%	42%	42.9%	38%

県：平成 28 年国民健康・栄養調査報告書（埼玉県分）

国：平成 28 年国民健康・栄養調査

目標値は、前回値と県の現状値を踏まえ、現状より約 5% 増やした値に設定しました。



(4) 目標の実現に向けた主な取り組み

- ・身体活動・運動、ロコモティブシンドローム¹⁾、サルコペニア²⁾、フレイル³⁾に関する知識の普及啓発や情報提供に努めます。
- ・身体活動の増加と運動習慣の必要性について、各種健康教室・講座、トレーニング室、健康診査等の場を活用し普及啓発を行います。
- ・職域における社員の身体活動を推奨し、家族や仲間と運動に親しむ機会を提供し、働き盛りの世代や子育て世代が運動習慣を身につけられるよう支援します。
- ・誰もが取り組みやすい運動・スポーツの紹介や教室を実施し、運動・スポーツを楽しみ親しむ機会を提供します。
- ・「健康づくりのための身体活動基準 2013」に則り、身体活動量を増やすため、市公式ホームページなどを通じて広く周知します。
(今より1日10分多くからだを動かす(^{プラス・テン} + 10))
- ・「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」や地域でのウォーキング事業を実施し、運動を楽しみながら、継続できるよう支援します。
- ・庁内部署及び関連機関と連携し、運動を通じた健康の保持増進や、介護予防に取り組めます。

1) ロコモティブシンドロームとは：筋肉や関節・骨などの障害や衰えによって、
要介護リスクが高まる状態

2) サルコペニアとは：筋肉量の減少による身体機能の低下

3) フレイルとは：身体・こころ・社会性の虚弱



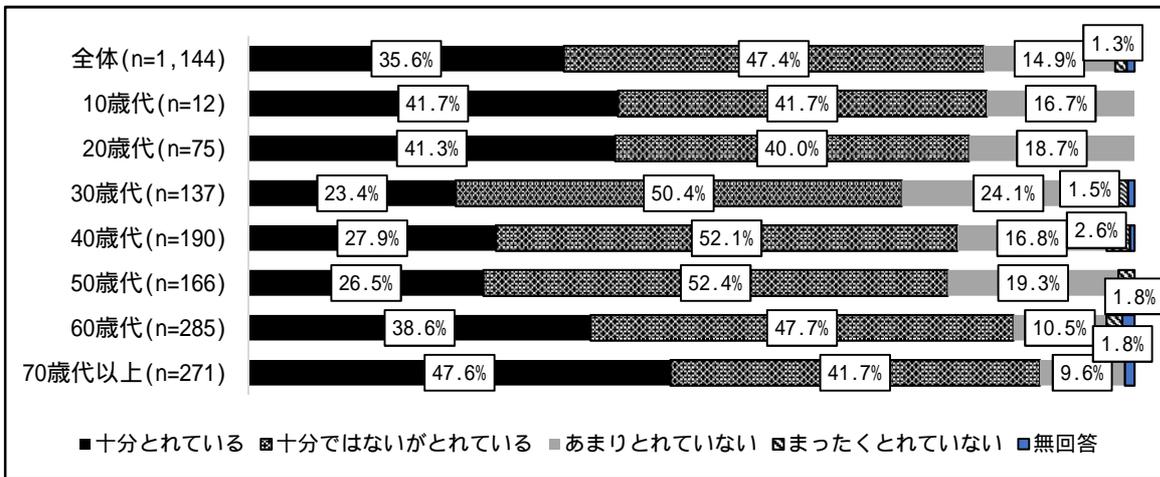
3 休養・こころの健康

(1) 現状と課題

睡眠の状況

市民健康実態調査によると、睡眠による休養が「あまりとれていない」「全くとれていない」と答えた人は、前回調査 13.8% に比べ、2.4 ポイント増加し、16.2% でした。年代別にみると、30 歳代が 25.6% と最も睡眠による休養がとれていないことが分かります。就職や結婚、出産などのライフイベントが多い年代に対して、睡眠による休養の大切さなどのセルフケアに関する普及啓発が必要です。(図9)

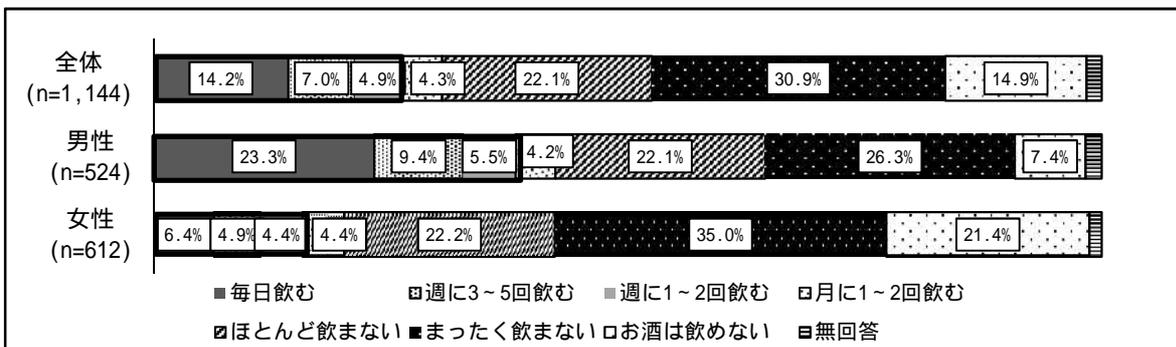
(図9) 睡眠による休養(年代別)



「睡眠を助けるために飲酒することが週1回以上ある」と答えた人は、全体で 26.1% でした。女性の 15.7% に比べ、男性は 38.2% と2倍以上となっています。飲酒による睡眠は、眠りが浅く質の悪い睡眠となり、休養の妨げになります。飲酒に頼らずに、生活習慣の見直しなどで睡眠の質を改善していく啓発が必要です。

(図10)

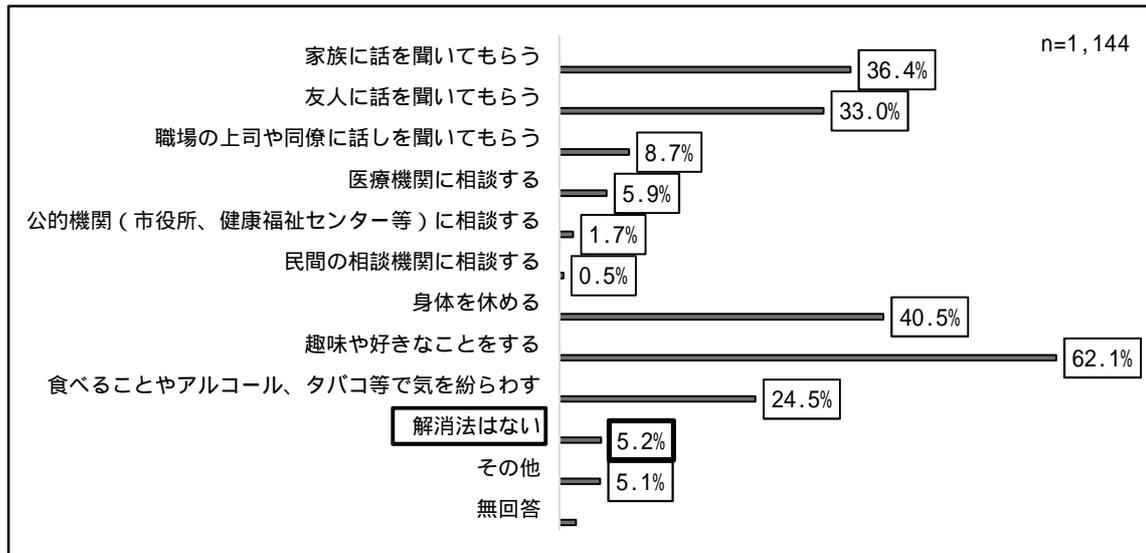
(図10) 睡眠を助けるために飲酒をする頻度(男女別)



ストレスの解消法について

「ストレス解消法はない」と回答する人の割合は5.2%となっています。(図11)
 過度なストレスは、心身の不調の原因となるため、健康の保持には適切なストレスの解消法を実践していくことが大切です。誰もが適切なストレス解消法を実践できるような取り組みが必要です。

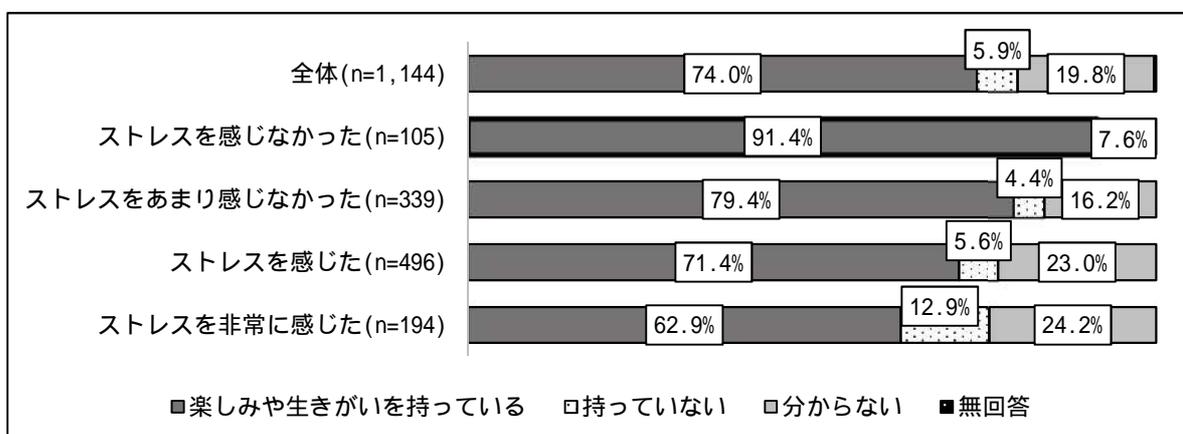
(図11) ストレスの解消法について(複数回答)



楽しみや生きがいの有無

最近1ヶ月間に「ストレスを感じなかった」と回答している人ほど、楽しみや生きがいを「持っている」と回答する割合が高くなっており、楽しみや生きがいを持つことがこころの健康を保つことにつながっていることがうかがえます。楽しみや生きがいを持てるよう、個人個人に合わせた支援が大切です。(図12)

(図12) 楽しみや生きがいの有無(ストレスの状況別)



(2) 目標

生活習慣を見直し、質のよい睡眠がとれる人を増やす

ストレスと上手に付き合い、楽しみや生きがいを持って生活をする人を増やす

(3) 目標値

生活習慣を見直し、質のよい睡眠がとれる人を増やす

指 標	現状値 (平成 29 年度)	目標値 (平成 35 年度) (2023 年度)	県	国
睡眠によって休養が十分にとれていない人の割合の減少	16.2%	13.8%	20.1%	19.7%

県：平成 28 年国民健康保険・栄養調査報告書（埼玉県分）

国：平成 28 年国民健康・栄養調査

前回値 13.8%以下を目標値とします。

指 標	現状値 (平成 29 年度)	目標値 (平成 35 年度) (2023 年度)	県	国
睡眠を助けるために飲酒をする人 ^() の割合の減少	26.1%	18.5%	-	-

睡眠の確保のために週 1 回以上飲酒する人のことをいいます。

前回値 18.5%以下を目標値とします。

ストレスと上手に付き合い、楽しみや生きがいを持って生活をする人を増やす

指 標	現状値 (平成 29 年度)	目標値 (平成 35 年度) (2023 年度)	県	国
ストレス解消法がない人の割合の減少	5.2%	5%	-	-

前回値 5%以下を目標値とします。

指 標	現状値 (平成 29 年度)	目標値 (平成 35 年度) (2023 年度)	県	国
楽しみや生きがいを持っている人の割合	74%	80%	-	-

前回値は 73.9%と現状値とほぼ変わらないため、第 1 次計画の目標値 80%を目標値とします。

(4) 目標の実現に向けた主な取り組み

- ・ 飲酒に頼らず、生活習慣を見直すことで、質のよい睡眠をとれるよう正確な情報提供に努めます。
- ・ 休養の不足がちな30歳代を含む働き盛りの世代に対し、事業所等へ出向き、睡眠の大切さについて情報提供を行います。
- ・ 誰もが適切にストレスを解消できるよう講座等のあらゆる機会を通じて、ストレスケアについての周知を行います。
- ・ 楽しみや生きがいを持つことがこころの健康を保つことにつながります。楽しみや生きがいを持てるよう、個人個人に合わせた支援をしていきます。



4 たばこ・アルコール

(1) 現状と課題

喫煙の状況

市民健康実態調査によると、喫煙率は16.3%と前回調査より減ってはいるものの、年代別に見ると、男性は30歳代～50歳代が30%を超え、女性は20歳代～50歳代が10%を超えており高い状況です。また、乳幼児健診の問診票からも乳幼児の親が喫煙していることが分かります。(図13)

受動喫煙の機会が「ある」と答えた方は、49.2%でした。受動喫煙の場所は、飲食店が56.6%、職場が36.1%、家庭が27.0%の順番に高くなっています。

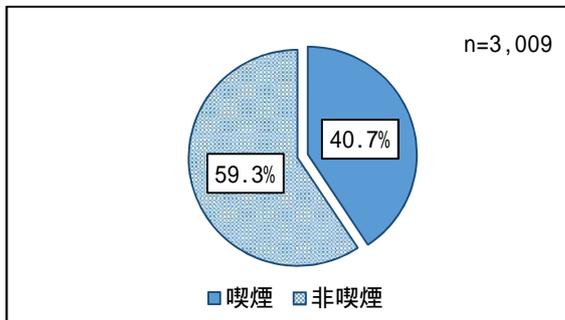
(図14)

なお、健康増進法の改正に伴い、敷地内禁煙、室内禁煙、喫煙可能な場所の区分を事業主や市民に対して周知をしていく必要があります。

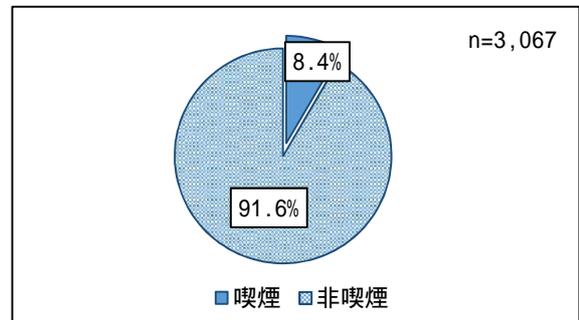
さらに、喫煙者の中で「禁煙を希望する者の割合」が62.9%あり、禁煙に向けてのサポート体制も整えていく必要があります。

(図13) 平成28年度 乳幼児健診

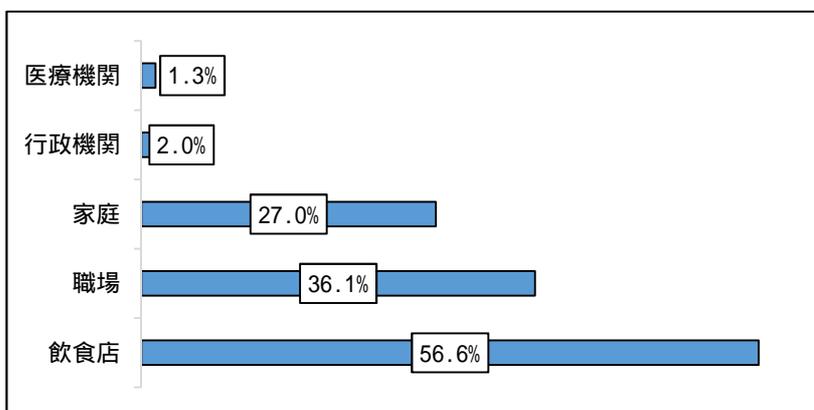
父親の喫煙率



母親の喫煙率



(図14) 受動喫煙の場所 (複数回答)



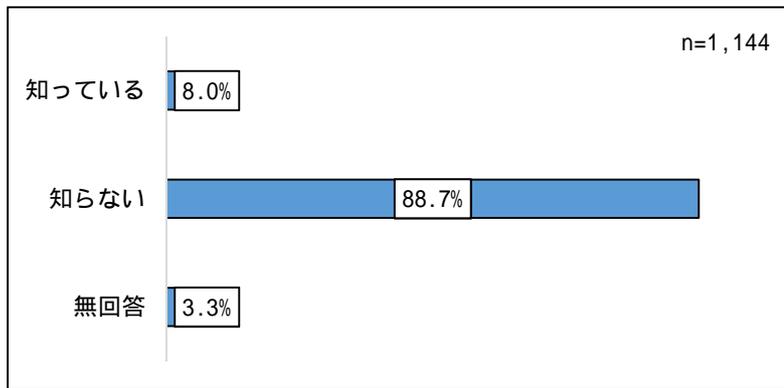
飲酒の状況

市民健康実態調査によると、1日適量飲酒量が純アルコールで男性は20g以下、女性は10g以下であることを「知らない」と答えた方が88.7%と高値でした。1日の適量はアルコールの度数で異なること、女性の適量飲酒量は男性の半量ということを知らないことがうかがえます。(図15)

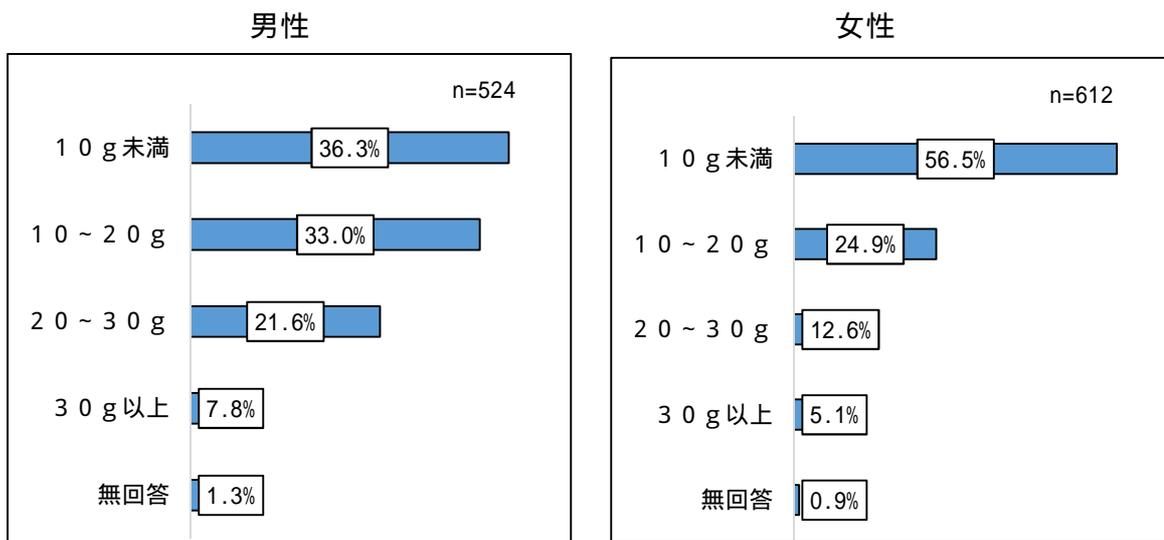
また、生活習慣病のリスクを高めるアルコール量(純アルコールが男性40g以上、女性は20g以上)を飲酒している人の割合は、男性が14.3%、女性が10.1%でした。そして飲酒する人の1日の飲酒量は図16のとおりでした。

近年、ビールや焼酎はアルコール度数が異なる様々な商品が販売されており、飲酒する各自がアルコール度数を考えた適量飲酒量を認識し、多量飲酒へつながらないようにする対策が必要です。

(図15) 1日のお酒の適量は純アルコールが20g(女性は10g)以下の認知度



(図16) 1日の飲酒量 純アルコール量(g)



(参考) 1日あたりの適量飲酒量

種類	日本酒 	ビール 	酎ハイ 	ワイン 	焼酎 	ウイスキー 
アルコール 度数	15%	5%	7%	12%	25%	43%
男性	1合 180ml	500ml	350ml	200ml	100ml	ダブル 60ml
女性	90ml	250ml	175ml	100ml	50ml	30ml

お酒に含まれるアルコールの量 (g) = お酒の量 (ml) × (アルコール度数 (%)) ÷ 100 × 0.8

(2) 目標

たばこによる健康被害を減らす

生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人を減らす

(3) 目標値

たばこによる健康被害を減らす

指 標	現状値 (平成 29 年度)	目標値 (平成 35 年度) (2023 年度)	県 (平成 28 年度)	国 (平成 28 年度)
喫煙率の減少	16.3%	12%	19.6%	18.3%

指 標	現状値 (平成 29 年度)	目標値 (平成 35 年度) (2023 年度)	県 (平成 28 年度)	国 (平成 28 年度)
受動喫煙 の機会を 有する者 の減少	家庭	27%	13.5%	7.7%
	職場	36.1%	18.1%	30.9%
	飲食店	56.6%	28.3%	42.2%

目標値の設定は、国「健康日本 21 (第二次)」の目標値に合わせました。受動喫煙の機会は、国が目標とする値に準じて設定しました。

県：平成 28 年国民健康・栄養調査報告 (埼玉県分)

国：平成 28 年国民健康・栄養調査

生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人を減らす

指 標	現状値 (平成29年度)	目標値 (平成35年度) (2023年度)	県 (平成28年度)	国 (平成28年度)
1日の適量飲酒量の 認知度 ⁽¹⁾ の増加	8%	25%	—	—

1 1日の適量飲酒量は純アルコール20g(女性は10g)以下

指 標	現状値 (平成29年度)	目標値 (平成35年度) (2023年度)	県 (平成28年度)	国 (平成28年度)
生活習慣病のリスクを 高める量 ⁽²⁾ を飲酒し ている者の減少	男性 14.3%	男性 13.2%	男性 12.8%	男性 14.6%
	女性 10.1%	女性 9.3%	女性 9.9%	女性 9.1%

県：平成28年国民健康・栄養調査報告(埼玉県分)

国：平成28年国民健康・栄養調査

2 生活習慣病のリスクを高める量:1日の純アルコール男性40g、女性20g以上
認知度は、目標としたい値に設定しました。生活習慣病のリスクを高める量は、
国は10年で15%低減を目標としているため、市は5年で7.5%低減の値に
しました。

(4) 目標の実現に向けた主な取り組み

- ・健康増進法改正に向けて、望まない受動喫煙がなくなるよう、禁煙と喫煙場所の区分の周知、副流煙が及ぼす害についての知識の普及啓発を行っていきます。
- ・禁煙を希望する人が実行できるよう、禁煙外来等の情報提供や相談体制の充実を図ります。
- ・家庭での受動喫煙を減らすため、妊娠届時や乳幼児健診時に禁煙への助言や情報提供を行います。
- ・適量飲酒量についてポスターや広報紙で普及啓発を図ります。
- ・健康診断や乳幼児健診時の機会に多量飲酒者へ助言と情報提供を行います。



5 歯と口腔の健康

(1) 現状と課題

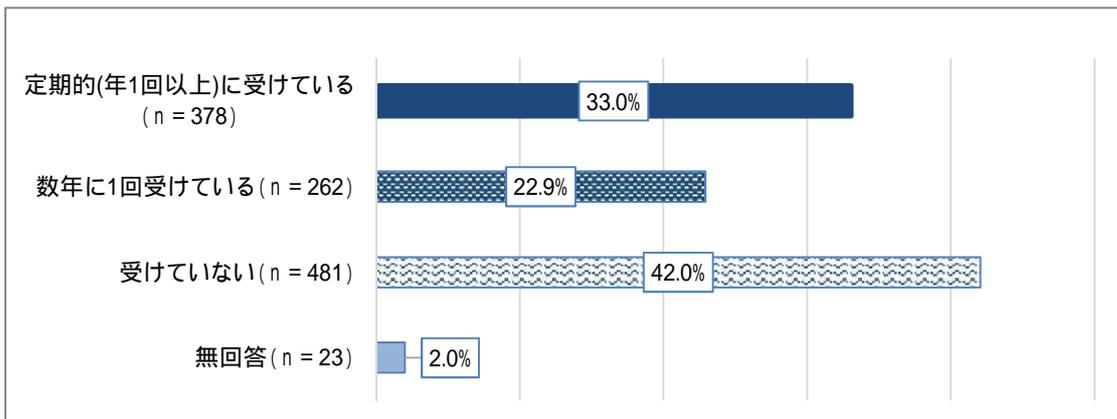
歯科健（検）診の受診状況

平成27年7月から「入間市歯と口腔の健康づくり基本計画」を策定し、成人期のめざす姿「歯と口腔の知識を得て、生活習慣病と深く関連する歯周病を予防しよう」を掲げています。歯周病は慢性的に進行し初期には自覚症状が少ないため、日頃のセルフケアに合わせて、定期的な歯科健（検）診が大切です。

市民健康実態調査によると歯科健（検）診の受診状況は「定期的に（年1回以上）受けている」と答えた人は、前回調査に比べ6.7ポイント増加し、33.0%でした。年代別でもすべての世代が前回より上回る結果でした。

今後も引き続き定期的な歯科健（検）診の必要性を普及啓発し受診率を上げることが課題です。（図17）

（図17）歯科健（検）診の受診状況



自分の歯を有する人の割合

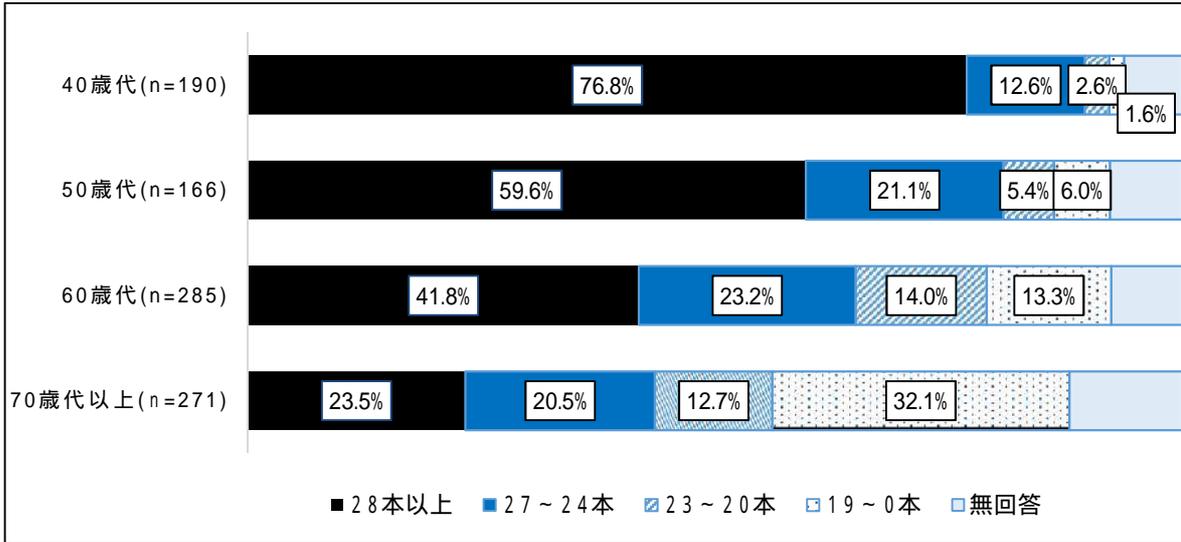
「健康日本21（第二次）」では、歯の喪失防止として40歳で喪失歯のない人の増加、60歳で24歯以上、80歳で20歯以上（8020運動）自分の歯を保つことを目標に掲げています。（永久歯は親知らずを含めると上下16歯ずつ、合計32歯あります）

市民健康実態調査によると「現在、あなたの歯は何本ありますか」の問いに、40歳代で喪失歯のない人は、前回調査に比べ6.1ポイント増加し76.8%、60歳代で24歯以上の歯を有する人が前回調査に比べ1.0ポイント増加し65.0%でした。

今後も引き続き若い年代から口腔ケアの重要性を周知していくことが必要です。

（図18）

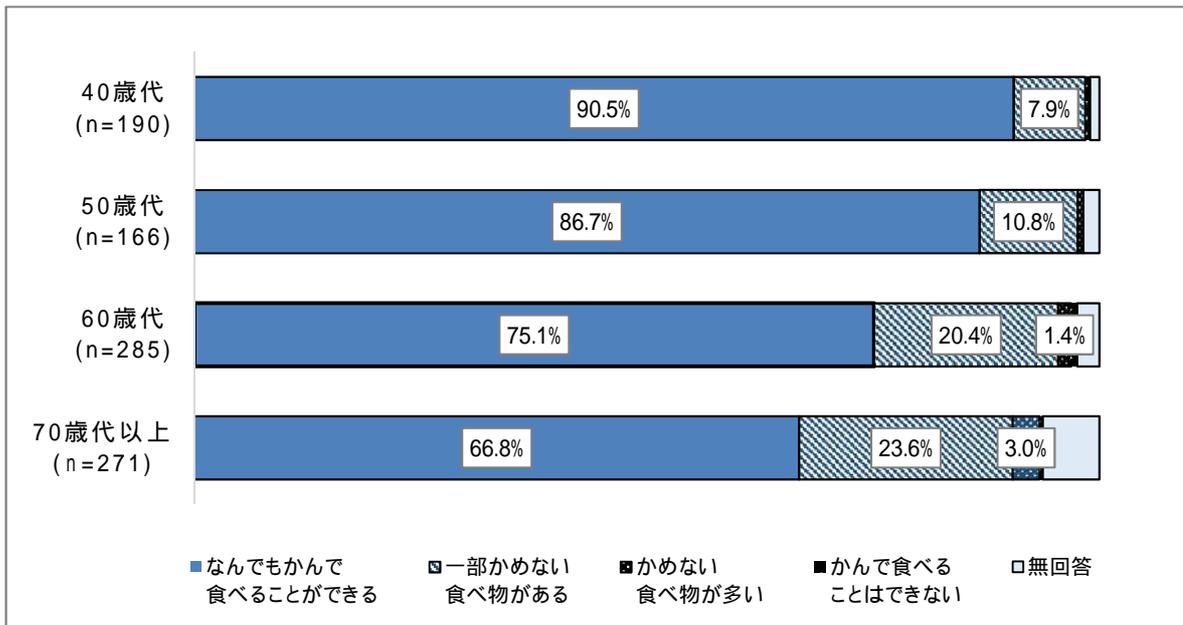
(図18) 自分の歯を有する人の割合(年代別)



食べる時の状態

国の指標である「60歳代における咀嚼良好者の割合の増加」^{そしゃくりようこうしゃ}現状値72.6%(平成27年)と比較すると、本市では75.1%と上回る結果となりました。一本でも多くの歯を残し口腔機能を維持することはQOL(生活の質)の向上や健康寿命の延伸にも大きく寄与します。今後さらに「人間市歯と口腔の健康づくり基本計画」のめざす姿「いつまでも健康な口で、食べる喜びをかみしめよう」の実現に取り組みます。(図19)

(図19) 食べる時の状態(年代別)



(2) 目標

歯と口腔の知識を得て、生活習慣病と深く関連する歯周病を予防する
よくかんで食べることを意識して、口腔機能を維持し健康長寿を目指す

(3) 目標値

歯と口腔の知識を得て、生活習慣病と深く関連する歯周病を予防する

指 標	現状値 (平成 29 年度)	目標値 (平成 35 年度) (2023 年度)	県 (平成 28 年度)	国 (平成 28 年度)
定期的な歯科健(検)診 の受診者の割合の増加	33%	52%	56.4%	52.9%

県：平成 28 年国民健康・栄養調査報告書(埼玉県分)
国：平成 28 年国民健康・栄養調査

目標値は「入間市歯と口腔の健康づくり基本計画」に準じて設定しました。

(県・国と設問構成が異なるため参考値として掲載)

よくかんで食べることを意識して、口腔機能を維持し健康長寿を目指す

指 標	現状値 (平成 29 年度)	目標値 (平成 35 年度) (2023 年度)	県 (平成 28 年度)	国 (平成 28 年度)
40 歳代で喪失歯の ない人の増加	76.8%	80%	-	73.4%
60 歳代で 24 歯以 上有する人の増加	65%	70%	-	74.4%

国：平成 28 年「歯科疾患実態調査」

「40 歳代」の目標値は前回調査 70.7%の結果を踏まえて設定しました。

「60 歳代」の目標値は国「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」に準じて設定しました。

指 標	現状値 (平成 29 年度)	目標値 (平成 35 年度) (2023 年度)	県 (平成 28 年度)	国 (平成 27 年度)
60 歳代における 咀嚼良好者の割合	75.1%	80%	71.2%	72.6%

県：平成 28 年「県民の健康に関するアンケート」結果
国：平成 27 年国民健康・栄養調査

目標値は国「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」に準じて設定しました。

(4) 目標の実現に向けた主な取り組み

- ・ 歯や口腔の健康づくりに関する正確な情報提供に努めます。
- ・ デンタルフロスや歯間ブラシの有用性について、各種健康教室・講座、健康診断や乳幼児健診等の場を活用し普及啓発を行います。
- ・ 歯や口腔と生活習慣病等の関連について周知を図るとともに、年代に応じたきめの細かい支援に努めます。
- ・ 歯や口腔の悩み、歯科医院の紹介など相談体制の充実に努めます。
- ・ 定期的な歯科健（検）診や歯科保健指導の重要性について普及啓発します。
（「入間市歯と口腔の健康づくり基本計画」より）



歯っ茶んは、歯のこと、口のこと、お茶のことなどよく知っています。
ちゃ歯るは、歯っ茶んが入れてくれた狭山茶を飲みながら話を聞いています。
市内にも、歯っ茶んのような方がたくさんいます（歯科医師、歯科衛生士など）。
市内の皆さんが、「いつまでも健康な口で、食べる喜びをかみしめよう」を
目指していけるよう応援しています。

6 生活習慣病予防

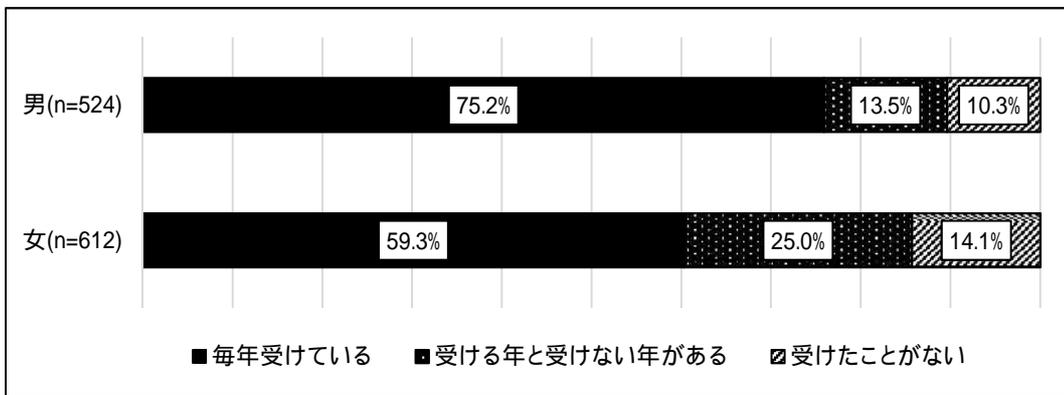
(1) 現状と課題

健康診査の受診状況

市民健康実態調査によると、健康診査の受診状況は「毎年受けている」と答えた人は、前回調査に比べ5.3ポイント増加し、66.4%でした。男女別に見ると、「受ける年と受けない年がある」「受けたことがない」と答えた人は男性よりも女性の方が多いたことが分かりました。(図20)

疾病の早期発見やメタボリックシンドロームの予防のために、特に女性への定期的な健康診査の必要性を伝えていくことが大切です。

(図20) 男女別健康診査の受診状況

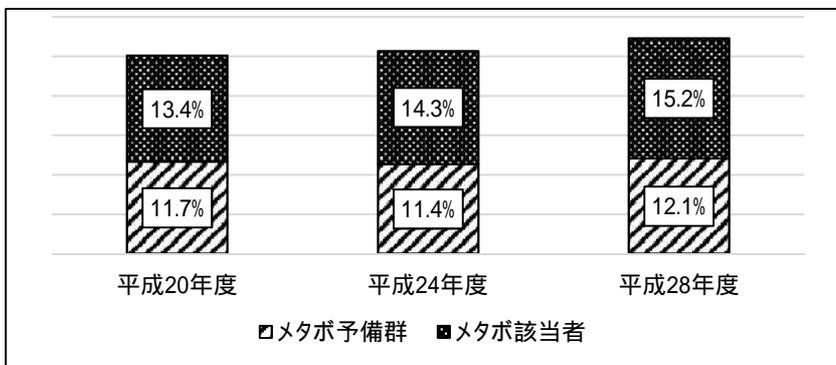


メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の状況

特定健康診査受診者のメタボリックシンドローム該当者及び予備群は、いずれも増加傾向にあります。(図21)

今後も引き続き生活習慣病の予防のために、健診の受診率を向上させ、メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少に努めていく必要があります。

(図21) メタボリックシンドローム該当者及び予備群の推移



平成28年度特定健康診査法定報告

生活習慣病・メタボリックシンドロームの認知度の状況

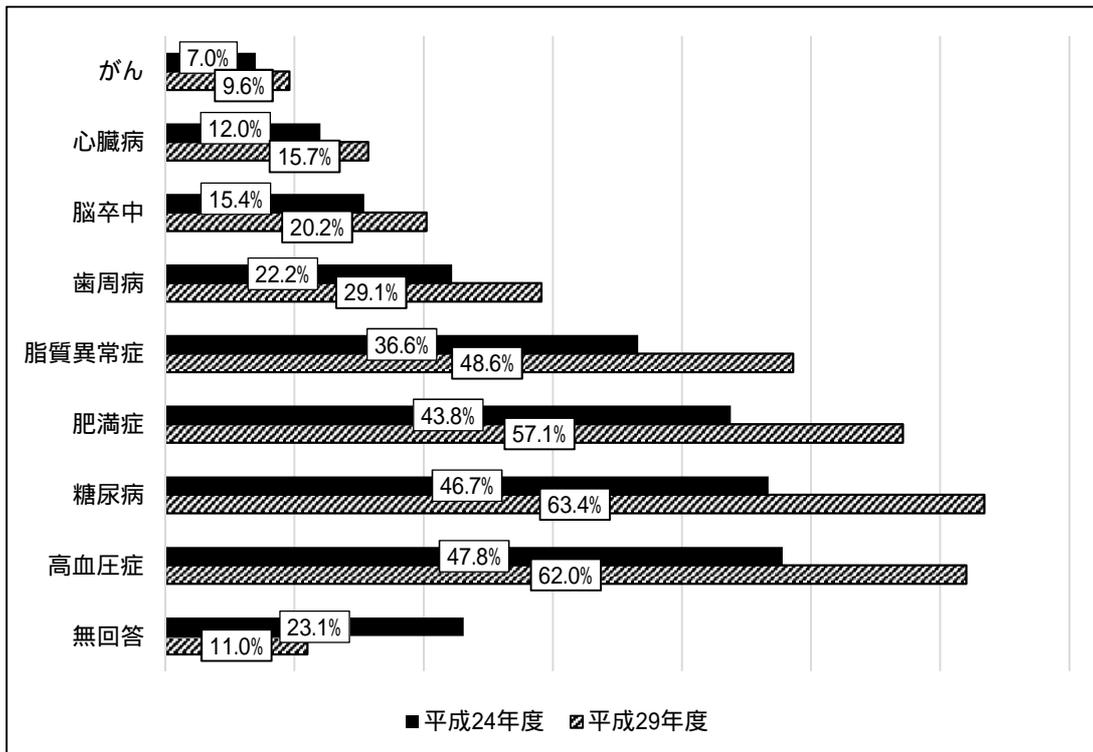
生活習慣病の認知度は、前回よりもすべての項目で増加傾向が見られました。生活習慣病への関心の高さがうかがえます。(図22)

一方でメタボリックシンドロームでは、肥満症が因子であると考えている方が多いことが調査から分かりました。(図23)

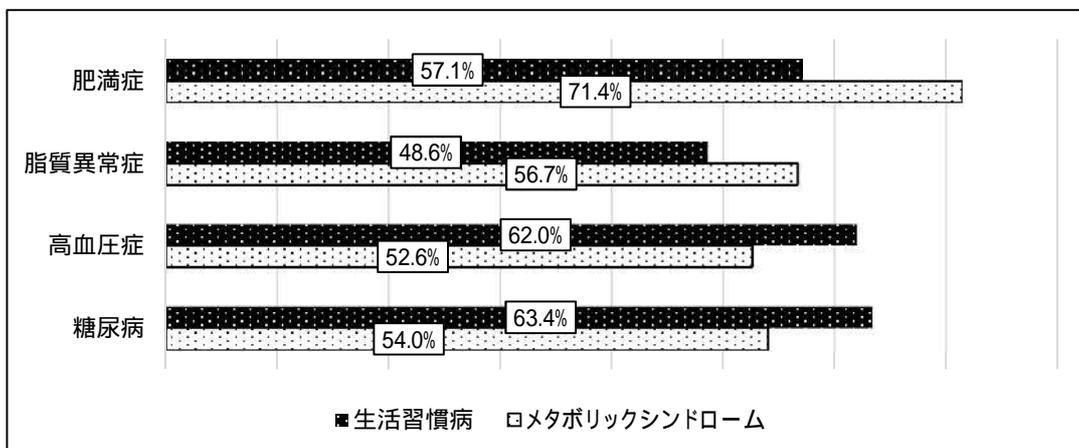
今後も引き続き、生活習慣病及びメタボリックシンドロームについての知識の普及啓発を行っていく必要があります。

(図22) 生活習慣病であると認知している人の割合(複数回答)

(前回調査:平成24年度との比較)



(図23) 生活習慣病とメタボリックシンドロームの認知度(複数回答)の差



(2) 目標

健康診査、がん検診の受診率の向上

メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少

生活習慣病及びメタボリックシンドロームの認知度の向上

(3) 目標値

健康診査、がん検診の受診率の向上

項目	現状値 (平成29年度)	目標値 (平成35年度) (2023年度)	県	国
定期的に(年1回以上)健康診査を受けている人の割合(男女別)	男性:75.2% 女性:59.3%	男性:83% 女性:65%	-	-

目標値は現状値の10%増で設定しました。

項目	現状値 (平成28年度)	目標値 (平成34年度) (2022年度)	県 (平成28年度)
がん検診受診率	胃がん	8%	11.4%
	肺がん	28.4%	20.5%
	大腸がん	19.6%	23.7%
	子宮がん	26.4%	19.1%
	乳がん	24.5%	20.9%

県:がん検診結果統一集計結果報告書(平成28年度集計結果)

目標値は、埼玉県の前年度目標値と同一としました。

メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少

項目	現状値 (平成28年度)	目標値 (平成35年度) (2023年度)	県 (平成28年度)	国 (平成27年度)
メタボリックシンドローム	該当者	15.2%	17.2%	14.4%
	予備群	12.1%	10.9%	11.7%
	評価対象者	10,863人	-	520,755人

県:平成28年度特定健康診査法定報告

国:特定健康診査・特定保健指導に関するデータ(厚生労働省ホームページ)

目標値は「健康日本21(第二次)」、「埼玉県健康長寿計画(第2次)」に準じて特定保健指導が開始した平成20年度からの減少率(25%)で設定しました。

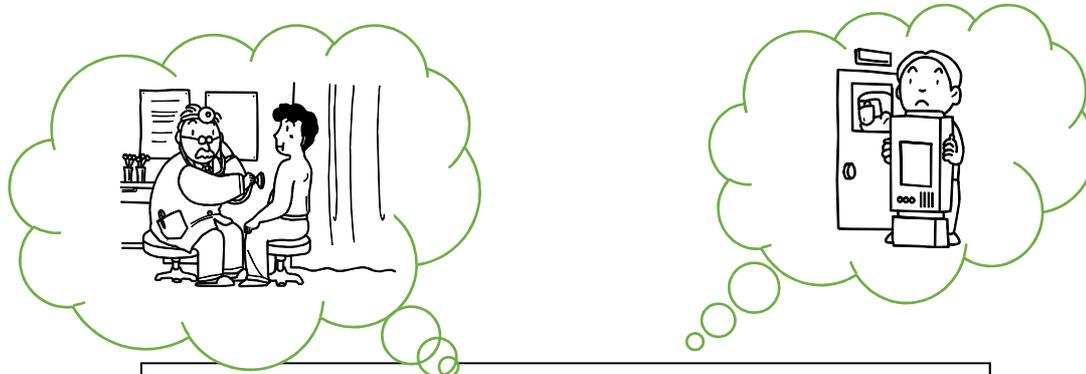
生活習慣病及びメタボリックシンドロームの認知度の向上

指 標	項 目	現状値 (平成 29 年度)	目標値 (平成 35 年度) (2023 年度)
メタボリックシン ドロームの認知度	肥満症	71.4%	81%
	脂質異常症	56.7%	67%
	高血圧症	52.6%	63%
	糖尿病	54%	64%

目標値は、現状値 + 10 ポイントで設定しました。

(4) 目標の実現に向けた主な取り組み

- ・各種健康診査の受診率向上のため、あらゆる機会を通じ、定期的な健康診査の必要性を周知していきます。
- ・メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少のため、健康教室や個別相談を効果的に実施し、生活習慣の改善や健康管理に役立つ情報を提供します。
- ・生活習慣病及びメタボリックシンドロームについて、幅広く市民の方へ周知を図るため、直接市民の生活の場へ出向いて、正しい知識の普及啓発に努めます。



定期的に健診を受けましょう



7 地域づくり

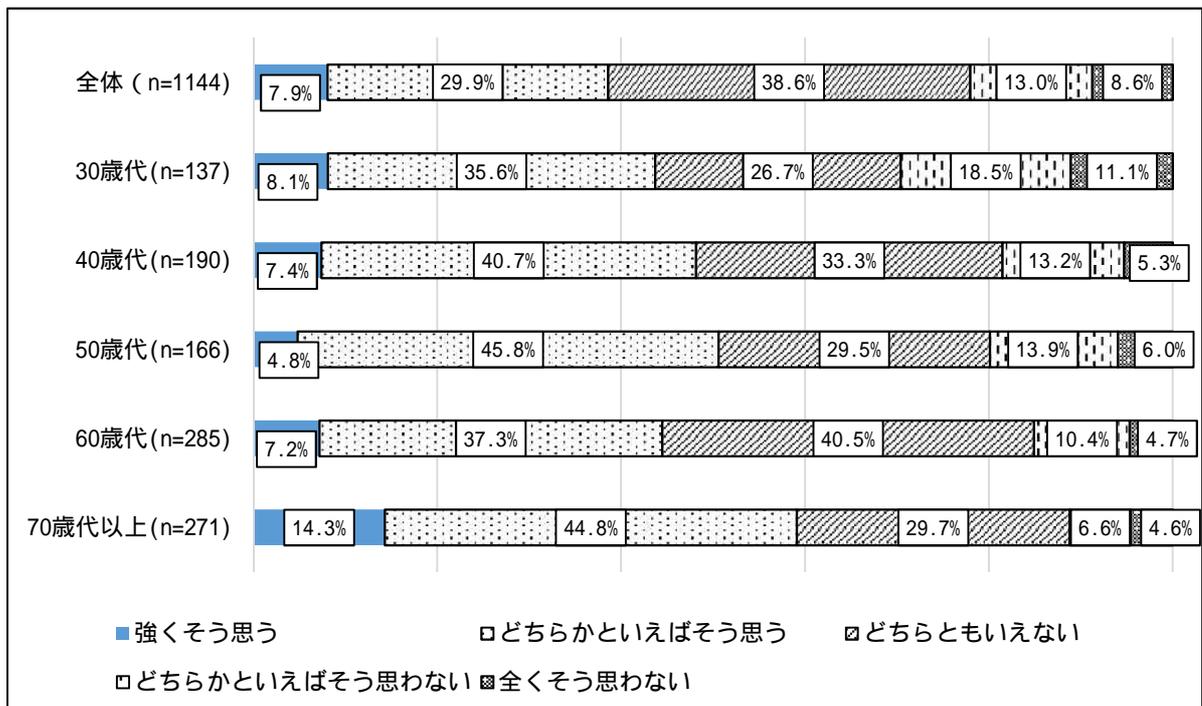
(1) 現状と課題

地域のつながりに関する状況

市民健康実態調査によると、「居住する人がお互いに助け合っていると思う人」の割合は37.8%、国の調査と比較すると18.1ポイント低い結果でした。(図24) また「居住する地域の人々を信頼できると思う人」の割合は39.6%、「問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとすると思う人」の割合は52.9%で年代が高いほど高くなる傾向があります。

地域や社会のきずなが機能することで、地域全体が助け合い、健康づくり活動の強化につながることから、地域づくりを意識した健康づくり活動が必要です。

(図24) お互いに助け合っていると思う人の割合



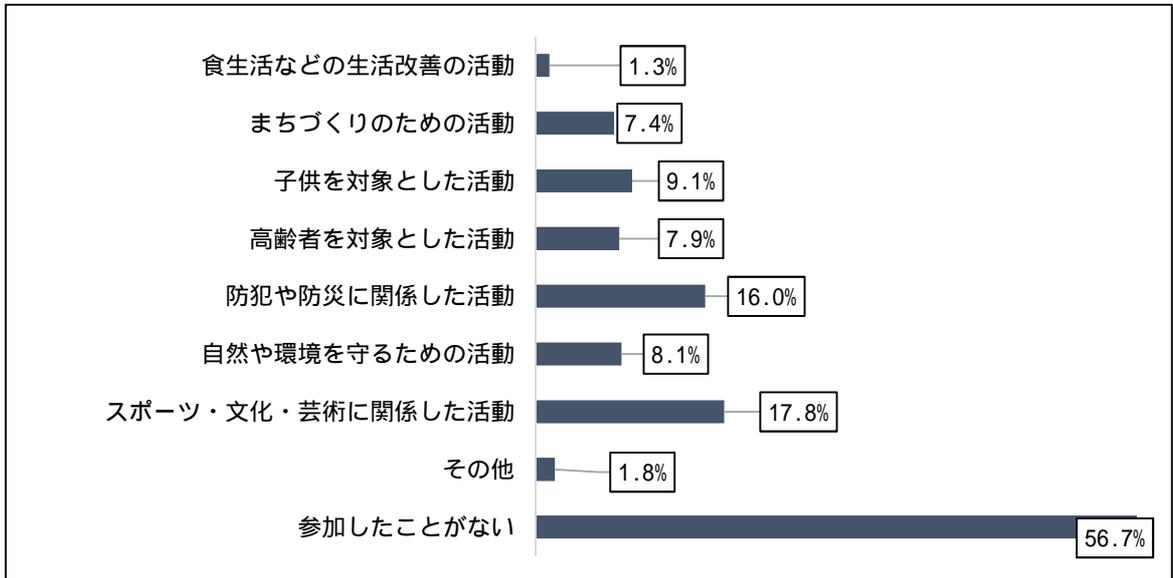
地域活動に参加したことがある人の割合

人間市では平成15年に健康福祉センターが開設されて以来、市民の主体的な健康づくりに取り組み、市民が身近な地域で楽しく主体的に健康づくり活動ができるよう、健康づくりボランティアの養成や活動支援を行ってきました。

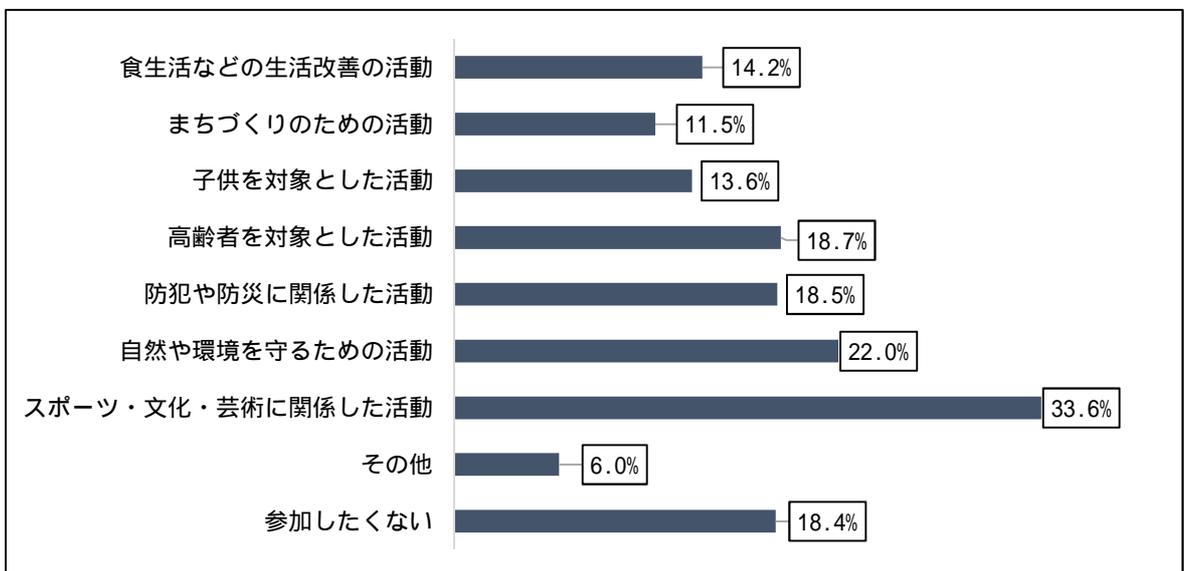
市民健康実態調査によると、この1年間に健康づくりやスポーツ、その他の地域活動に参加したことのある人は43.3%、地域活動に参加したことはないが機会があれば参加したいと思う人の割合は81.6%でした。(図25)(図26)

このことから、地域の特性や、多様な生活スタイルに合わせた健康づくり活動を支援することができる環境を整えることが重要です。

(図25) 地域活動に参加したことがある人の割合(複数回答)



(図26) 機会があれば地域活動に参加したいと思う人の割合(複数回答)



(2) 目標

健康づくりから住民同士のつながりを強化し、ささえあいのまちづくりを目指す健康を支え守るための環境を整備

(3) 目標値

地域のつながりの強化

指 標	現状値 (平成 29 年度)	目標値 (平成 35 年度) (2023 年度)	県	国 (平成 27 年度)
居住地でお互いに助け合っていると思う人の割合の増加	37.8%	65%	—	55.9%

国：平成27年国民健康・栄養調査

目標値の設定は「健康日本21(第二次)」に準じて設定しています。

健康を支え守るための環境を整備

指 標	現状値 (平成 29 年度)	目標値 (平成 35 年度) (2023 年度)	県	国 (平成 28 年度)
地域活動に参加する人の割合の増加	43.3%	現状値以上	—	27.8%

国：平成28年国民健康・栄養調査

目標値の設定は「健康日本21(第二次)」に準じていますが、国の目標値(35%)より良い結果のため、現状値以上としました。

(4) 目標の実現に向けた主な取り組み

- ・各分野の取り組みを、地域特性に合わせてボランティア団体と一緒にいき、多様な健康づくり活動を推進します。
- ・健康づくりボランティアを養成し、各地区での活動を支援します。
- ・健康づくりに関連したボランティア団体が情報交換を行う機会をつくり、ボランティア団体の連携強化に努めます。
- ・地域で活動する団体が、健康づくりの視点を持てるよう講座等を行います。
- ・健康づくりに関連したボランティア団体の活動が市民に周知されるよう「広報いるま」や市公式ホームページなどを通してPRします。

第 6 章

資料編

目次

第6章 資料編

1	人間市の現状	
(1)	人口の状況	45
(2)	死亡の状況	47
(3)	疾病の状況	48
(4)	医療費の状況	50
(5)	平均寿命と健康寿命	50
(6)	健康寿命関連市町村別一覧	51
2	市民健康実態調査概要	
(1)	調査の概要	53
(2)	回収状況	53
3	策定の経過	78
4	人間市健康福祉センター運営協議会条例	80
5	人間市健康福祉センター運営協議会委員名簿	81
6	策定体制	82
7	諮問・答申	83

1 入間市の現状

(1) 人口の状況

人口動態

平成29年における入間市の出生率は6.5()、死亡率は8.6()、自然増減率は2.1()となっています。国や県と比べ、出生率及び死亡率はともに低い状況です。

人口動態比較 (H29年)

		出生	死亡	自然増減
入間市	数(人)	961	1,285	324
	率	6.5	8.6	2.1
県	数(人)	53,069	65,764	12,695
	率	7.4	9.2	1.8
国	数(人)	946,065	1,340,397	394,332
	率	7.6	10.8	3.2

資料：県・国 厚生労働省「平成29年人口動態統計」

入間市 「住民異動月報」

出生率・死亡率・自然増減率は、人口千人当たりの数

総人口推移

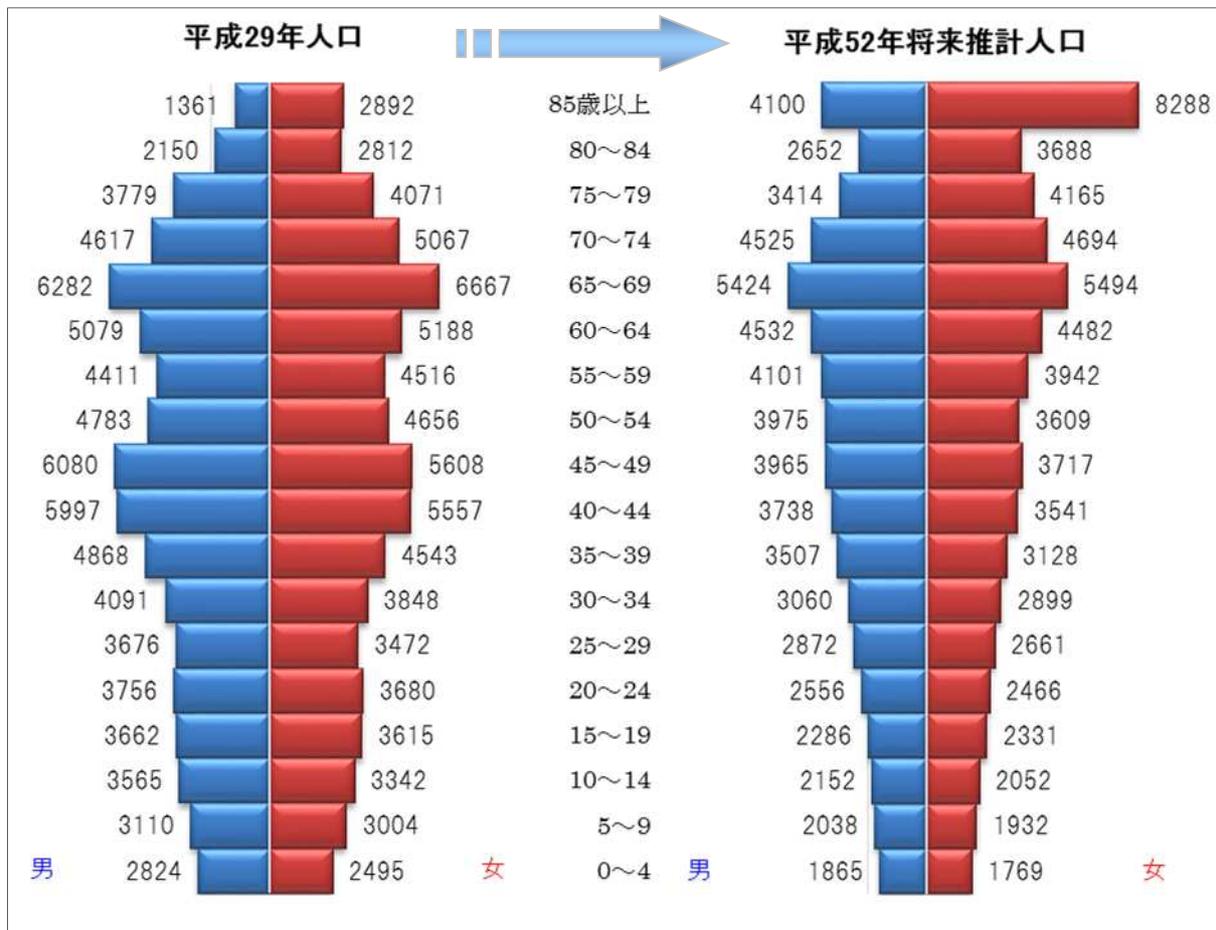
平成30年の入間市の人口は148,206人で、平成22年から緩やかに減少しています。



資料：入間市「第6次入間市総合計画 前期基本計画」

人口構成の変化（将来推計人口）

入間市の人口構成は、さらに少子高齢化が進むことが予測されます。



資料：埼玉県町(丁)字別人口調査

資料：国立社会保障・人口問題研究所
「日本の市区町村別将来推計人口
(平成25年3月推計)」
(平成22年国勢調査人口を基準に推計)

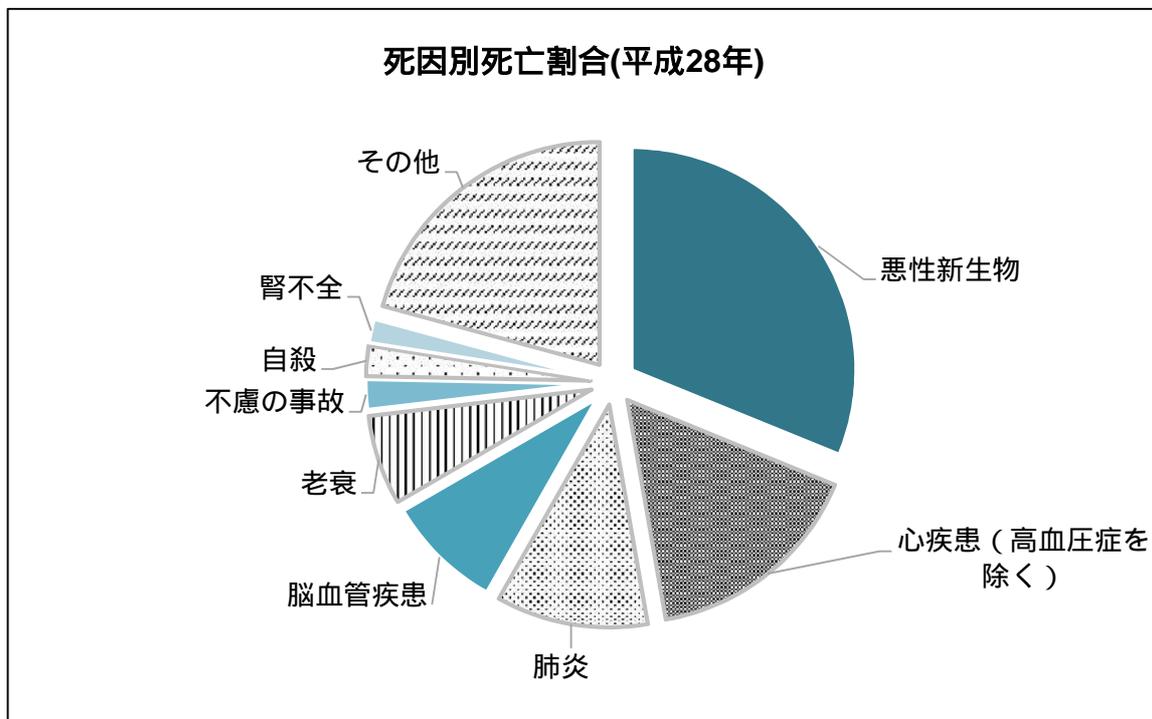
(2) 死亡の状況

死因別死亡割合（平成28年）

人間市の死因の第1位は悪性新生物（がん）、第2位は心疾患、第3位は肺炎、続いて脳血管疾患、老衰の順となっています。

		死亡数	(%)
全死因		1,272	100
第1位	悪性新生物	397	31.2
第2位	心疾患（高血圧症を除く）	204	16.0
第3位	肺炎	139	10.9
第4位	脳血管疾患	107	8.4
第5位	老衰	83	6.5
第6位	不慮の事故	28	2.2
第7位	自殺	28	2.2
第8位	腎不全	22	1.7
その他		264	20.8

資料：埼玉県健康指標総合ソフト「健寿君」



(3) 疾病の状況

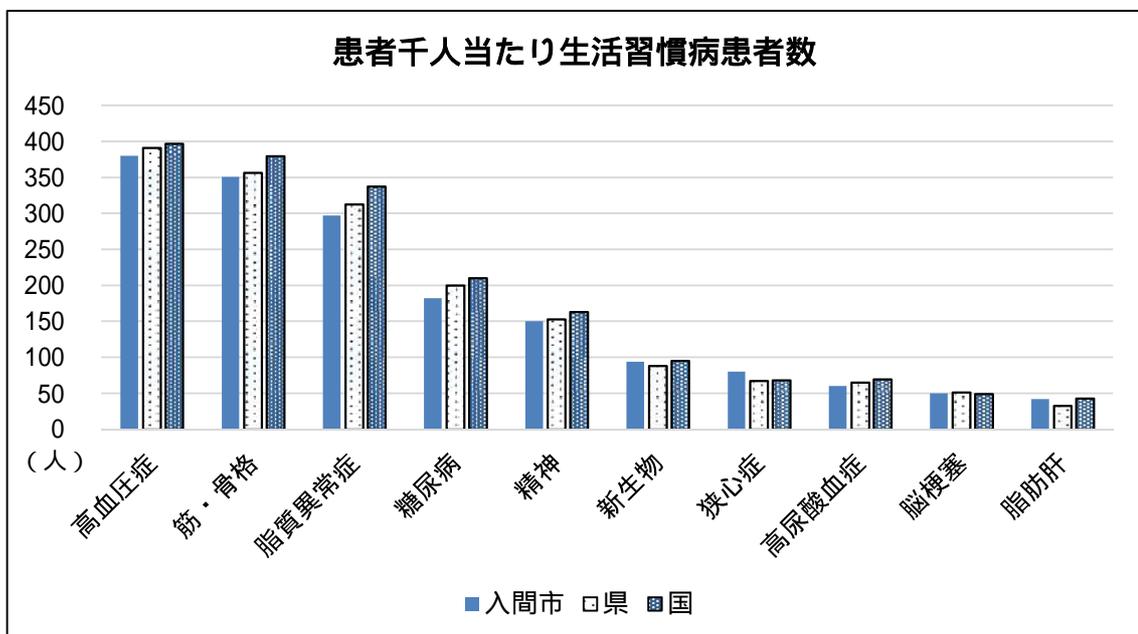
生活習慣病患者数（平成28年度）

入間市の生活習慣病患者数で最も多いのは高血圧症、次に筋・骨格、続いて脂質異常症、糖尿病、精神の順となっています。埼玉県や国とほぼ変わらない状況です。

単位：人（患者千人当たり）

	入間市	県	国
高血圧症	380	391	397
筋・骨格	351	357	380
脂質異常症	297	313	337
糖尿病	182	200	210
精神	150	153	163
新生物	94	88	95
狭心症	80	67	68
高尿酸血症	60	65	70
脳梗塞	50	51	49
脂肪肝	42	33	43

資料：国保データベースシステム「医療費分析細小分類」

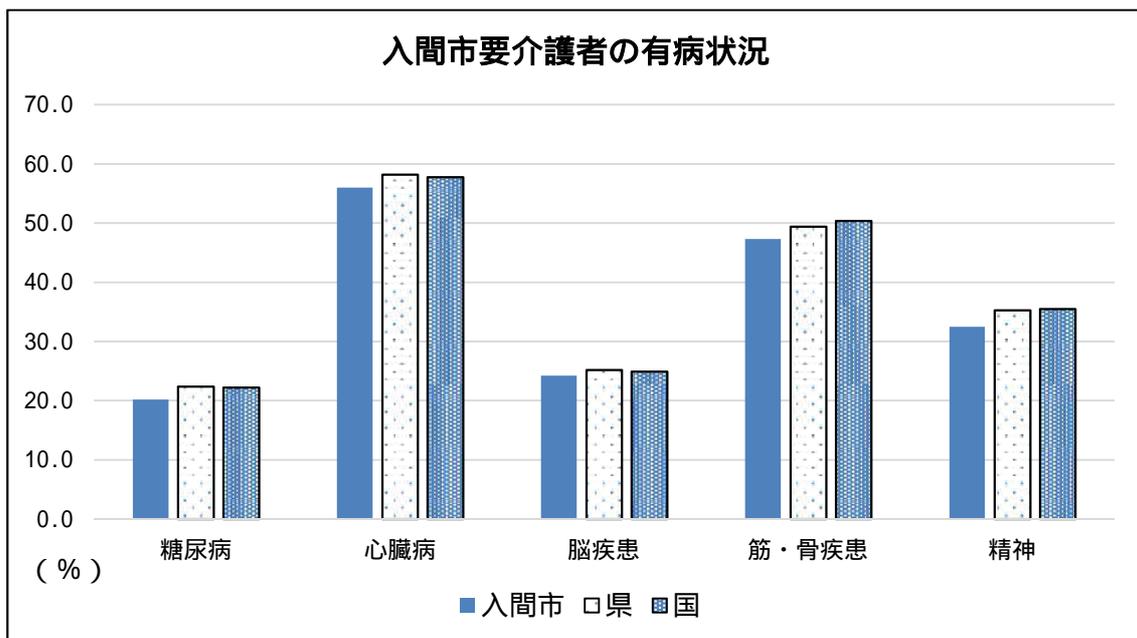


要介護有病状況

入間市の要介護有病状況は心臓病が最も多く、次に筋・骨疾患、続いて精神(認知症等)、脳疾患、糖尿病となっています。

	入間市	県	国
糖尿病	20.2%	22.4%	22.2%
心臓病	56.0%	58.2%	57.8%
脳疾患	24.2%	25.2%	24.9%
筋・骨疾患	47.3%	49.4%	50.4%
精神 (認知症 再掲)	32.5% (19.8%)	35.3% (21.9%)	35.5% (22.4%)

資料：国保データベースシステム「地域の全体像の把握」



(4) 医療費の状況

健診受診者、未受診者における生活習慣病等1人当たり医療費

入間市の生活習慣病等1人当たりの医療費を見ると、健診未受診者は健診受診者に比べ医療費が約5倍多くなっています。

単位：円

平成29年度 入院+外来	1人当たりの生活習慣病等医療費			生活習慣病患者における 1人当たりの生活習慣病等医療費		
	入間市	県	国	入間市	県	国
健診受診者	2,318	2,204	2,110	7,643	6,695	6,081
健診未受診者	10,892	11,634	13,037	35,920	35,346	37,569

資料：国保データベースシステム「健診・医療・介護データからみる地域の健康課題」

(5) 平均寿命と健康寿命

入間市の平成28年の平均寿命は、男性81.19歳、女性86.86歳となっています。また、65歳健康寿命は、男性18.05歳、女性20.70歳となっており、要介護期間は男性が1.57年、女性は3.46年となっています。

(平成28年) 単位：年

	男		女	
	入間市	県	入間市	県
平均寿命 (0歳平均余命)	81.19	80.58	86.86	86.62
65歳平均余命	19.62	19.17	24.16	23.93
65歳健康寿命 ¹	18.05	17.40	20.70	20.24
65歳要介護期間 ²	1.57	1.77	3.46	3.69

資料：埼玉県健康指標総合ソフト「健寿君」

1 65歳健康寿命とは、65歳に達した県民が健康で自立した生活を送る期間、具体的には「要介護2（食事や排せつ、移動など日常生活で介護が必要となる状態）以上」になるまでの期間。

2 65歳要介護期間とは、65歳平均余命から65歳健康寿命を差し引いた期間。

2 市民健康実態調査概要

(1) 調査の概要

調査の目的 現在の健康に関する市民の意識、実態を把握し、第2次健康いるま21計画に対する評価を行うとともに、第3次健康いるま21計画策定における基礎資料とする。

対象者 市内在住の満18歳以上の男女個人

対象者数 2,000人

有効回収数 1,144通(57.2%)

抽出方法 住民基本台帳から等間隔無作為抽出

調査方法 郵送方式

実施期間 平成29年12月

(2) 回収状況

調査票を送付した2,000通のうち、有効回収数は1,144通であり、回収率は57.2%でした。また、地区別での内訳は下表のとおりです。

地区名	発送数	回収数	回収率(%)
豊岡地区	748	429	57.35
東金子地区	227	123	54.19
金子地区	136	80	58.82
宮寺・二本木地区	150	87	58.00
藤沢地区	469	255	54.37
西武地区	270	160	59.26
不明		10	
合計	2,000	1,144	57.20

市民健康実態調査 調査結果 確定

(平成29年12月実施)

対象者 市内在住の満18歳以上の男女個人
 対象者数 2,000人(住民基本台帳から等間隔無作為抽出)
 有効回収数 1,144(57.20%)
 集計データについて「%」は、それぞれの割合を小数点第2位で四捨五入しているため、すべての割合を合計しても100%にならないことがあります。

あなた自身のことについておうかがいします

問1. あなたの性別を教えてください。

性別		件数	全体%
1	男	524	45.8%
2	女	612	53.5%
0	無回答	8	0.7%
		1,144	100%

問2. あなたの年齢を教えてください。

年齢		件数	全体%
	10代	12	1.0%
	20代	75	6.6%
	30代	137	12.0%
	40代	190	16.6%
	50代	166	14.5%
	60代	285	24.9%
	70代以上	271	23.7%
	無回答	8	0.7%
		1,144	100%

問3. あなたの家族構成は、次のうちどれにあたりますか。

家族構成		件数	全体%
1	一人暮らし	99	8.7%
2	夫婦のみ	321	28.1%
3	親と子ども	498	43.5%
4	親と子ども夫婦(二世世代家族)	43	3.8%
5	祖父母と親と子ども(三世世代家族)	68	5.9%
6	その他	102	8.9%
0	無回答	13	1.1%
		1,144	100%

問4. 現在のあなたの就労状況はどれにあたりますか。(は1つだけ)

就労状況		件数	全体%
1	自営業・自由業	63	5.5%
2	会社員(勤め人)	365	31.9%
3	家事専業	186	16.3%
4	パート・アルバイト	206	18.0%
5	学生	23	2.0%
6	無職	253	22.1%
7	その他の職業	34	3.0%
0	無回答	14	1.2%
		1,144	100%

問5. あなたはどちらにお住まいですか。

地区		件数	全体%
1	豊岡地区	429	37.5%
2	東金子地区	123	10.8%
3	金子地区	80	7.0%
4	宮寺・二本木地区	87	7.6%
5	藤沢地区	255	22.3%
6	西武地区	160	14.0%
0	無回答	10	0.9%
		1,144	100%

問6. あなたの身長と体重をご記入ください。

	件数	全体%
回答	1,115	97.5%
無回答	29	2.5%
	1,144	100%

.健康についておうかがいします

問7.あなたは健康だと思いますか。

健 康		件数	全体%
1	おおいに健康	145	12.7%
2	まあ健康	791	69.1%
3	あまり健康ではない	176	15.4%
4	わからない	16	1.4%
0	無回答	16	1.4%
		1,144	100%

問8.あなたは定期的に(1年に1度)健康診査を受けていますか。

健康診査		件数	全体%
1	毎年受けている	760	66.4%
2	受ける年と受けない年がある	227	19.8%
3	受けたことがない	141	12.3%
0	無回答	16	1.4%
		1,144	100%

問9.(問8で「毎年受けている」「受ける年と受けない年がある」と答えた方)

健診の結果を生活習慣の改善に活かしていますか。

生活習慣の改善		件数	全体%
1	活かしている	702	71.1%
2	活かしていない	276	28.0%
0	無回答	9	0.9%
		987	100%

問10.(問9で「活かしている」と答えた方)

健診の結果の改善のために、あなたは何を利用していますか。(複数回答可)

健診結果の相談先	件数	件数割	回答者数割
1 医療機関	360	34.7%	51.3%
2 市の健康教室や相談	22	2.1%	3.1%
3 民間のサービス	20	1.9%	2.8%
4 インターネットのサービス	55	5.3%	7.8%
5 新聞・テレビ・雑誌などの情報	172	16.6%	24.5%
6 自分で取り組む	405	39.0%	57.7%
0 無回答	4	0.4%	0.6%
	1,038	100%	

問11.(問9で「活かしていない」と答えた方)

健診の結果を生活習慣の改善に活かしていない理由は何ですか。(複数回答可)

健診の結果を生活習慣の改善に活かしていない理由	件数	件数割	回答者数割
1 改善したいが行動に移せない	171	47.6%	62.0%
2 健診の結果の見方が分らない	8	2.2%	2.9%
3 利用するサービスや場所を知らない	32	8.9%	11.6%
4 費用がかかるから	39	10.9%	14.1%
5 改善の仕方が分らない	49	13.6%	17.8%
6 改善しようと思わない	57	15.9%	20.7%
0 無回答	3	0.8%	1.1%
	359	100%	

問12. (問8で「受けたことがない」と答えた方)

健診を受けていない理由に をつけてください。(複数回答可)

健診を受けていない理由		件数	件数割	回答者数割
1	健康に自信があるから	12	6.0%	8.5%
2	健診の制度を知らなかったから	16	8.0%	11.3%
3	受ける時間がないから	32	16.0%	22.7%
4	めんどうだから	37	18.5%	26.2%
5	費用がかかるから	25	12.5%	17.7%
6	結果を知るのが恐いから	14	7.0%	9.9%
7	定期的に通院しているから	45	22.5%	31.9%
8	対象ではないから	13	6.5%	9.2%
0	無回答	6	3.0%	4.3%
		200	100%	

問13. 生活習慣病であると思うものに をつけてください。(複数回答可)

生活習慣病		件数	件数割	回答者数割
1	糖尿病	725	20.0%	63.4%
2	脳卒中	231	6.4%	20.2%
3	心臓病	180	5.0%	15.7%
4	脂質異常症(高脂血症)	556	15.3%	48.6%
5	高血圧症	709	19.6%	62.0%
6	肥満症	653	18.0%	57.1%
7	歯周病	333	9.2%	29.1%
8	がん	110	3.0%	9.6%
0	無回答	126	3.5%	11.0%
		3,623	100%	

問14. メタボリックシンドロームに関係があるものに をつけてください。(複数回答可)

メタボリックシンドローム		件数	件数割	回答者数割
1	糖尿病	618	17.5%	54.0%
2	脳卒中	246	7.0%	21.5%
3	心臓病	305	8.6%	26.7%
4	脂質異常症(高脂血症)	649	18.4%	56.7%
5	高血圧症	602	17.1%	52.6%
6	肥満症	817	23.2%	71.4%
7	歯周病	78	2.2%	6.8%
8	がん	58	1.6%	5.1%
0	無回答	156	4.4%	13.6%
		3,529	100%	

問15. あなたは以下の言葉を知っていますか。あてはまるものに をつけてください。(はそれぞれ1つずつ)

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)		件数	全体%
1	知っている	150	13.1%
2	名前は聞いたことがある	214	18.7%
3	知らない	747	65.3%
0	無回答	33	2.9%
		1,144	100%

サルコペニア(筋肉量の減少による身体機能の低下)		件数	全体%
1	知っている	95	8.3%
2	名前は聞いたことがある	190	16.6%
3	知らない	832	72.7%
0	無回答	27	2.4%
		1,144	100%

フレイル(身体・こころ・社会性の虚弱)		件数	全体%
1	知っている	38	3.3%
2	名前は聞いたことがある	105	9.2%
3	知らない	966	84.4%
0	無回答	35	3.1%
		1,144	100%

. 栄養・食生活についておうかがいします

問16. 日常の食生活の状況をお答えください。(はそれぞれ1つずつ)

1日3食食べていますか		件数	全体%
1	はい	902	78.8%
2	いいえ	159	13.9%
3	どちらともいえない	72	6.3%
0	無回答	11	1.0%
		1,144	100%

自分にとって適切な食事の量(エネルギー量(カロリー))を知っていますか		件数	全体%
1	はい	404	35.3%
2	いいえ	491	42.9%
3	どちらともいえない	235	20.5%
0	無回答	14	1.2%
		1,144	100%

自分にとって適切な食事の内容・量をとっていますか		件数	全体%
1	はい	508	44.4%
2	いいえ	255	22.3%
3	どちらともいえない	369	32.3%
0	無回答	12	1.0%
		1,144	100%

一人で食事をすることが多いですか		件数	全体%
1	はい	298	26.0%
2	いいえ	697	60.9%
3	どちらともいえない	135	11.8%
0	無回答	14	1.2%
		1,144	100%

塩分をとり過ぎないように、薄味にしていますか		件数	全体%
1	はい	558	48.8%
2	いいえ	279	24.4%
3	どちらともいえない	293	25.6%
0	無回答	14	1.2%
		1,144	100%

外食や食品を購入する時に、栄養成分表示を参考にしていますか		件数	全体%
1	はい	321	28.1%
2	いいえ	570	49.8%
3	どちらともいえない	241	21.1%
0	無回答	12	1.0%
		1,144	100%

問17. あなたは食事が楽しいですか。

食事		件数	全体%
1	楽しい	605	52.9%
2	どちらかといえば楽しい	449	39.2%
3	どちらかといえば楽しくない	61	5.3%
4	楽しくない	15	1.3%
0	無回答	14	1.2%
		1,144	100%

問18. あなたは朝食を食べていますか。

朝 食		件数	全体%
1	毎日食べている	894	78.1%
2	ときどき食べないことがある(週5,6日食べる)	93	8.1%
3	食べないことが多い(週3,4日食べる)	52	4.5%
4	ほとんど食べない(週2日以下)	94	8.2%
0	無回答	11	1.0%
		1,144	100%

問19. あなたのふだんの食生活はどれにあてはまりますか。

(朝食、昼食、夕食、それぞれあてはまるもの1つに)

朝食・主食		件数	全体%
1	毎日食べている	859	75.1%
2	ときどき食べないことがある(週5、6日)	109	9.5%
3	食べないことが多い(週3、4日)	52	4.5%
4	ほとんど食べない(週2日以下)	107	9.4%
0	無回答	17	1.5%
		1,144	100.0%

朝食・主菜		件数	全体%
1	毎日食べている	482	42.1%
2	ときどき食べないことがある(週5、6日)	217	19.0%
3	食べないことが多い(週3、4日)	152	13.3%
4	ほとんど食べない(週2日以下)	258	22.6%
0	無回答	35	3.1%
		1,144	100%

朝食・副菜		件数	全体%
1	毎日食べている	393	34.4%
2	ときどき食べないことがある(週5、6日)	233	20.4%
3	食べないことが多い(週3、4日)	168	14.7%
4	ほとんど食べない(週2日以下)	320	28.0%
0	無回答	30	2.6%
		1,144	100%

昼食・主食		件数	全体%
1	毎日食べている	937	81.9%
2	ときどき食べないことがある(週5、6日)	113	9.9%
3	食べないことが多い(週3、4日)	38	3.3%
4	ほとんど食べない(週2日以下)	39	3.4%
0	無回答	17	1.5%
		1,144	100%

昼食・主菜		件数	全体%
1	毎日食べている	517	45.2%
2	ときどき食べないことがある(週5、6日)	342	29.9%
3	食べないことが多い(週3、4日)	168	14.7%
4	ほとんど食べない(週2日以下)	89	7.8%
0	無回答	28	2.4%
		1,144	100%

昼食・副菜		件数	全体%
1	毎日食べている	432	37.8%
2	ときどき食べないことがある(週5、6日)	335	29.3%
3	食べないことが多い(週3、4日)	229	20.0%
4	ほとんど食べない(週2日以下)	122	10.7%
0	無回答	26	2.3%
		1,144	100%

夕食・主食		件数	全体%
1	毎日食べている	929	81.2%
2	ときどき食べないことがある(週5、6日)	84	7.3%
3	食べないことが多い(週3、4日)	53	4.6%
4	ほとんど食べない(週2日以下)	60	5.2%
0	無回答	18	1.6%
		1,144	100%

夕食・主菜		件数	全体%
1	毎日食べている	828	72.4%
2	ときどき食べないことがある(週5、6日)	228	19.9%
3	食べないことが多い(週3、4日)	48	4.2%
4	ほとんど食べない(週2日以下)	17	1.5%
0	無回答	23	2.0%
		1,144	100.0%

夕食・副菜		件数	全体%
1	毎日食べている	746	65.2%
2	ときどき食べないことがある(週5、6日)	270	23.6%
3	食べないことが多い(週3、4日)	84	7.3%
4	ほとんど食べない(週2日以下)	23	2.0%
0	無回答	21	1.8%
		1,144	100%

・身体活動・運動についておうかがいします

問20. あなたはふだん運動不足を感じていますか。

運動不足		件数	全体%
1	大に感じる	389	34.0%
2	ある程度感じる	464	40.6%
3	あまり感じない	162	14.2%
4	ほとんど(全く)感じない	108	9.4%
5	わからない	9	0.8%
0	無回答	12	1.0%
		1,144	100%

問21. あなたは日頃から健康維持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか。

運 動		件数	全体%
1	いつもしている	263	23.0%
2	時々している	498	43.5%
3	以前していたが、現在はしていない	160	14.0%
4	まったくしていない	208	18.2%
0	無回答	15	1.3%
		1,144	100%

問22. あなたは1日に合計してどのくらい歩いていますか。(買い物、家事、通勤・通学などを含む)

		件数	全体%
回答		1029	89.9%
0	無回答	115	10.1%
		1,144	100%

問23. あなたはこの1年間に運動・スポーツをどの程度行いましたか。

運動・スポーツ		件数	全体%
1	週に3日以上	205	17.9%
2	週に1～2日	209	18.3%
3	月に1～3日	129	11.3%
4	3ヶ月に1、2回	38	3.3%
5	年に1～3回	89	7.8%
6	していない	394	34.4%
7	わからない	65	5.7%
0	無回答	15	1.3%
		1,144	100%

問24. あなたは定期的な運動習慣(ウォーキングなどを含む)がありますか。

() 運動習慣とはおよそ週2回以上、1回30分以上の運動を1年以上継続している場合

定期的な運動習慣		件数	全体%
1	運動習慣あり	329	28.8%
2	運動習慣は満たしていないが運動はしている	352	30.8%
3	健康上の理由で運動はしていない	88	7.7%
4	健康上以外の理由で運動はしていない	336	29.4%
0	無回答	39	3.4%
		1,144	100%

問25. 運動・スポーツ教室、または運動に関するイベント・講座・大会などへの参加意欲についておうかがいします。

運動・スポーツ教室などへの参加意欲		件数	全体%
1	参加したことがある	334	29.2%
2	参加したことはないが、興味があるものがあれば参加したい	357	31.2%
3	興味がないので、参加するつもりはない	359	31.4%
4	健康上の理由で参加できない	70	6.1%
0	無回答	24	2.1%
		1,144	100%

問26. 毎日の歩数や教室・イベントへの参加に応じてポイントがたまり、景品に交換できる等の制度があったら参加したいと思いますか。

教室・イベントへの参加		件数	全体%
1	参加したい	508	44.4%
2	参加しない	617	53.9%
0	無回答	19	1.7%
		1,144	100%

. 休養・こころの健康についておうかがいします

問27. あなたは、睡眠による休養をとれていますか。

睡眠による休養		件数	全体%
1	十分とれている	407	35.6%
2	十分ではないがとれている	542	47.4%
3	あまりとれていない	170	14.9%
4	まったくとれていない	15	1.3%
0	無回答	10	0.9%
		1,144	100%

問28. あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいですか。

	件数	全体%
回答	1131	98.9%
無回答	13	1.1%
	1,144	100%

問29. 睡眠を助けるためにお酒を飲むことはありますか。

睡眠を助けるためのお酒		件数	全体%
1	毎日飲む	163	14.2%
2	週に3～5回	80	7.0%
3	週に1～2回	56	4.9%
4	月に1～2回	49	4.3%
5	ほとんど飲まない	252	22.0%
6	まったく飲まない	355	31.0%
7	お酒は飲めない	171	14.9%
0	無回答	18	1.6%
		1,144	100%

問30. あなたは最近1か月間に悩みやストレスを感じたことがありましたか。

悩みやストレス		件数	全体%
1	非常に感じた	194	17.0%
2	感じた	496	43.4%
3	あまり感じなかった	339	29.6%
4	感じなかった	105	9.2%
0	無回答	10	0.9%
		1,144	100%

問31. あなたは最近1か月間に、次のそれぞれの質問についてどのように感じましたか。

(はそれぞれ1つずつ)

神経過敏に感じましたか		件数	全体%
0	まったくない	494	43.2%
1	少しだけ	340	29.7%
2	ときどき	202	17.7%
3	たいてい	37	3.2%
4	いつも	40	3.5%
	無回答	31	2.7%
		1,144	100%

絶望的だと感じましたか		件数	全体%
0	まったくない	774	67.7%
1	少しだけ	189	16.5%
2	ときどき	96	8.4%
3	たいてい	27	2.4%
4	いつも	26	2.3%
	無回答	32	2.8%
		1,144	100%

そわそわ、落ち着かなく感じましたか		件数	全体%
0	まったくない	651	56.9%
1	少しだけ	288	25.2%
2	ときどき	121	10.6%
3	たいてい	31	2.7%
4	いつも	16	1.4%
	無回答	37	3.2%
		1,144	100%

気分が沈み込んで、何が起ころても		件数	全体%
0	まったくない	599	52.4%
1	少しだけ	296	25.9%
2	ときどき	148	12.9%
3	たいてい	44	3.8%
4	いつも	23	2.0%
	無回答	34	3.0%
		1,144	100%

何をするにも骨折りだと感じましたか		件数	全体%
0	まったくない	559	48.9%
1	少しだけ	324	28.3%
2	ときどき	149	13.0%
3	たいてい	56	4.9%
4	いつも	26	2.3%
	無回答	30	2.6%
		1,144	100%

自分は価値のない人間だと感じましたか		件数	全体%
0	まったくない	761	66.5%
1	少しだけ	197	17.2%
2	ときどき	95	8.3%
3	たいてい	28	2.4%
4	いつも	29	2.5%
	無回答	34	3.0%
		1,144	100%

問32. あなたにとってどんなことが悩みやストレスの原因になりますか。(複数回答可)

悩みやストレスはないストレスの原因		件数	件数割	回答者数割
1	家庭のこと	375	18.7%	32.8%
2	健康のこと	363	18.1%	31.7%
3	経済的なこと	340	17.0%	29.7%
4	仕事や職場のこと	429	21.4%	37.5%
5	学校のこと	20	1.0%	1.7%
6	人間関係	270	13.5%	23.6%
7	悩みやストレスはない	114	5.7%	10.0%
8	その他	75	3.7%	6.6%
0	無回答	17	0.8%	1.5%
		2,003	100%	

問33. あなたにとってどんなことが悩みやストレスの解消になりますか。(複数回答可)

悩みやストレスの解消		件数	件数割	回答者数割
1	家族に話を聞いてもらう	416	16.1%	36.4%
2	友人に話を聞いてもらう	378	14.7%	33.0%
3	職場の上司や同僚に話を聞いてもらう	99	3.8%	8.7%
4	医療機関に相談する	67	2.6%	5.9%
5	公的機関(市役所、健康福祉センター等)に相談する	20	0.8%	1.7%
6	民間の相談機関に相談する	6	0.2%	0.5%
7	身体を休める	463	17.9%	40.5%
8	趣味や好きなことをする	710	27.5%	62.1%
9	食べることやアルコール、タバコ等で気を紛らわす	280	10.9%	24.5%
10	解消法はない	59	2.3%	5.2%
11	その他	58	2.2%	5.1%
0	無回答	24	0.9%	2.1%
		2,580	100%	

問34. あなたは生活の中で楽しみや生きがいを持っていますか。

生活の中で楽しみや生きがい		件数	全体%
1	持っている	846	74.0%
2	持っていない	68	5.9%
3	わからない	226	19.8%
0	無回答	4	0.3%
		1,144	100%

．たばこ・アルコールについておうかがいします

問35. あなたはたばこを吸うと以下の病気にかかりやすくなると思いますか。(はそれぞれ1つずつ)

COPD(慢性閉そく性肺疾患)		件数	全体%
1	思う	751	65.6%
2	思わない	50	4.4%
3	わからない	300	26.2%
0	無回答	43	3.8%
		1,144	100%

胃かいよう		件数	全体%
1	思う	485	42.4%
2	思わない	175	15.3%
3	わからない	429	37.5%
0	無回答	55	4.8%
		1,144	100%

乳幼児突然死症候群(SIDS)		件数	全体%
1	思う	496	43.4%
2	思わない	105	9.2%
3	わからない	480	42.0%
0	無回答	63	5.5%
		1,144	100%

妊婦・胎児への影響		件数	全体%
1	思う	943	82.4%
2	思わない	27	2.4%
3	わからない	126	11.0%
0	無回答	48	4.2%
		1,144	100%

歯周病		件数	全体%
1	思う	629	55.0%
2	思わない	88	7.7%
3	わからない	373	32.6%
0	無回答	54	4.7%
		1,144	100%

ニコチンへの依存症		件数	全体%
1	思う	976	85.3%
2	思わない	28	2.4%
3	わからない	98	8.6%
0	無回答	42	3.7%
		1,144	100%

問36. あなたは現在、たばこを吸っていますか。(は1つだけ)

たばこ		件数	全体%
1	吸う	186	16.3%
2	吸わない	946	82.7%
0	無回答	12	1.0%
		1,144	100%

問37. (問36で「吸う」と答えた方)

たばこ		件数	回答数	回答者数
1	今すぐにでもやめたい	13	7.0%	1.1%
2	機会があればやめたい	104	55.9%	9.1%
3	やめるつもりはない	68	36.6%	6.0%
0	無回答	1	0.5%	0.1%
		186	100%	

問38. あなたは市が禁煙サポートをしているのを知っていますか。

市の禁煙サポート		件数	全体%
1	知っている	142	12.4%
2	知らない	968	84.6%
0	無回答	34	3.0%
		1,144	100%

問39. あなたは受動喫煙の機会がありますか。

受動喫煙の機会		件数	全体%
1	ある	563	49.2%
2	ない	537	46.9%
0	無回答	44	3.8%
		1,144	100%

問40. (問39で「ある」と答えた方)

受動喫煙の場所		件数	件数割	回答者数割
1	家庭	151	19.4%	27.0%
2	職場	202	25.9%	36.1%
3	医療機関	7	0.9%	1.3%
4	行政機関	11	1.4%	2.0%
5	飲食店	317	40.6%	56.6%
6	その他	89	11.4%	15.9%
0	無回答	3	0.4%	0.5%
		780	100%	

問41. あなたはお酒(洋酒・日本酒・ビールなど)を飲みますか。(は1つだけ)

お酒		件数	全体%
1	ほとんど毎日飲む	213	18.6%
2	週に3～5日飲む	104	9.1%
3	週に1～2日飲む	97	8.5%
4	月に1～2日飲む	205	17.9%
5	飲まない	500	43.7%
0	無回答	25	2.2%
		1,144	100%

問42. (問41で1～4のいずれかに答えた方)

日本酒換算にして1日どのくらいのお酒を飲みますか。

飲酒の量		件数	回答数	回答者数
1	1合未満	275	44.4%	24.2%
2	1合～2合未満	185	29.9%	16.3%
3	2合～3合未満	111	17.9%	9.8%
4	3合以上	41	6.6%	3.6%
0	無回答	7	1.1%	0.6%
		619	100%	

問43. あなたは1日のお酒の適量が純アルコールで20g(女性は10g)ということを知っていますか。

1日の酒の適量		件数	全体%
1	知っている	91	8.0%
2	知らない	1,015	88.7%
0	無回答	38	3.3%
		1,144	100%

. 歯の健康についておうかがいします

問44. あなたは歯科検診を受けていますか。

歯科検診		件数	全体%
1	定期的(年1回以上)に受けている	378	33.0%
2	数年に1回受けている	262	22.9%
3	受けていない	481	42.0%
0	無回答	23	2.0%
		1,144	100%

問45. デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシを使っていますか。

デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシ		件数	全体%
1	毎日使う	245	21.4%
2	週2~3回使う	235	20.5%
3	使っていない	643	56.2%
0	無回答	21	1.8%
		1,144	100%

問46. 現在、あなたの歯は何本ありますか。

	件数	全体%
回答	1047	91.5%
無回答	97	8.5%
	1,144	100%

問47. 食べる時の状態は、次のうちどれですか

食べる時の状態		件数	全体%
1	何でもかんで食べることができる	925	80.9%
2	一部かめない食べ物がある	167	14.6%
3	かめない食べ物が多い	15	1.3%
4	かんで食べることはできない	4	0.3%
0	無回答	33	2.9%
		1,144	100%

問48. 歯やお口のことで気になることはありますか。(複数回答可)

歯や口の状態		件数	件数割	回答者数割
1	特になし	274	10.8%	24.0%
2	むし歯がある	182	7.2%	15.9%
3	歯が痛む、しみる	120	4.8%	10.5%
4	歯ぐきの色が赤い	19	0.8%	1.7%
5	歯ぐきが腫れる	90	3.6%	7.9%
6	歯ぐきから出血する	112	4.4%	9.8%
7	朝、口の中が粘る	152	6.0%	13.3%
8	口臭	299	11.8%	26.1%
9	歯の間にもものがはさまる	522	20.7%	45.6%
10	歯が長く見える	121	4.8%	10.6%
11	歯ぐきがむずがゆい	7	0.3%	0.6%
12	噛むと痛い	36	1.4%	3.1%
13	歯ぐきからうみがでる	9	0.4%	0.8%
14	歯がぐらつく	61	2.4%	5.3%
15	歯の色	215	8.5%	18.8%
16	歯並び、かみ合わせ	267	10.6%	23.3%
0	無回答	40	1.6%	3.5%
		2,526	100%	

・地域のつながりや地域活動についておうかがいします

問49. あなたのお住まいの地域についてお伺いします。(はそれぞれ1つつ)

住民同士のつながりの必要性を感じますか		件数	全体%
1	強くそう思う	201	17.6%
2	どちらかといえばそう思う	580	50.7%
3	どちらともいえない	252	22.0%
4	どちらかといえばそう思わない	55	4.8%
5	全くそう思わない	33	2.9%
0	無回答	23	2.0%
		1,144	100%

住民同士のつながりがあると思いますか		件数	全体%
1	強くそう思う	95	8.3%
2	どちらかといえばそう思う	451	39.4%
3	どちらともいえない	371	32.4%
4	どちらかといえばそう思わない	135	11.8%
5	全くそう思わない	70	6.1%
0	無回答	22	1.9%
		1,144	100%

お互いに助け合っていると思いますか		件数	全体%
1	強くそう思う	90	7.9%
2	どちらかといえばそう思う	342	29.9%
3	どちらともいえない	442	38.6%
4	どちらかといえばそう思わない	149	13.0%
5	全くそう思わない	98	8.6%
0	無回答	23	2.0%
		1,144	100%

信頼できると思いますか		件数	全体%
1	強くそう思う	88	7.7%
2	どちらかといえばそう思う	365	31.9%
3	どちらともいえない	465	40.6%
4	どちらかといえばそう思わない	122	10.7%
5	全くそう思わない	75	6.6%
0	無回答	29	2.5%
		1,144	100%

お互いにあいさつをしている		件数	全体%
1	強くそう思う	360	31.5%
2	どちらかといえばそう思う	596	52.1%
3	どちらともいえない	127	11.1%
4	どちらかといえばそう思わない	21	1.8%
5	全くそう思わない	18	1.6%
0	無回答	22	1.9%
		1,144	100%

問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとする		件数	全体%
1	強くそう思う	155	13.5%
2	どちらかといえばそう思う	451	39.4%
3	どちらともいえない	396	34.6%
4	どちらかといえばそう思わない	65	5.7%
5	全くそう思わない	53	4.6%
0	無回答	24	2.1%
		1,144	100%

問50. あなたはこの1年間に次のような地域活動に参加したことがありますか。(複数回答可)

地域活動への参加		件数	件数割	回答者数割
1	食生活などの生活改善の活動	15	1.0%	1.3%
2	まちづくりのための活動	85	5.8%	7.4%
3	子供を対象とした活動	104	7.1%	9.1%
4	高齢者を対象とした活動	90	6.2%	7.9%
5	防犯や防災に関係した活動	183	12.5%	16.0%
6	自然や環境を守るための活動	93	6.4%	8.1%
7	スポーツ・文化・芸術に関係した活動	204	14.0%	17.8%
8	その他	21	1.4%	1.8%
9	参加したことがない	649	44.5%	56.7%
0	無回答	15	1.0%	1.3%
		1,459	100%	

問51. あなたは機会があれば次のような地域活動に参加したいと思いますか。(複数回答可)

どのような地域活動に参加したいか		件数	件数割	回答者数割
1	食生活などの生活改善の活動	162	8.8%	14.2%
2	まちづくりのための活動	132	7.2%	11.5%
3	子供を対象とした活動	156	8.5%	13.6%
4	高齢者を対象とした活動	214	11.7%	18.7%
5	防犯や防災に関係した活動	212	11.6%	18.5%
6	自然や環境を守るための活動	252	13.8%	22.0%
7	スポーツ・文化・芸術に関係した活動	384	21.0%	33.6%
8	その他	69	3.8%	6.0%
9	参加したくない	210	11.5%	18.4%
0	無回答	40	2.2%	3.5%
		1,831	100%	

問53. 入間市では下記のような健康づくりに関する団体があります。活動しているのを知っていますか。

(はそれぞれ1つずつ)

健康づくりボランティア(地域の健康づくりに取り組む活動)		件数	全体%
1	知っている	345	30.2%
2	知らない	773	67.6%
0	無回答	26	2.3%
		1,144	100%

入間市母子愛育会(児童や母性の保健福祉の増進に係る活動)		件数	全体%
1	知っている	452	39.5%
2	知らない	663	58.0%
0	無回答	29	2.5%
		1,144	100%

入間市食生活改善推進員(食生活改善に関する活動)		件数	全体%
1	知っている	252	22.0%
2	知らない	863	75.4%
0	無回答	29	2.5%
		1,144	100%

入間市スポーツ推進委員(市民のスポーツ推進に係る活動)		件数	全体%
1	知っている	419	36.6%
2	知らない	698	61.0%
0	無回答	27	2.4%
		1,144	100%

介護予防ボランティア(地域での介護予防に係る活動)		件数	全体%
1	知っている	303	26.5%
2	知らない	809	70.7%
0	無回答	32	2.8%
		1,144	100%

「市民健康実態調査」 調査・回答用紙

あなた自身のことについておうかがいします

問1．あなたの性別を教えてください。

1．男	2．女
-----	-----

問2．あなたの年齢を教えてください。

() 歳

問3．あなたの家族構成は、次のうちどれにあたりますか。

1．一人暮らし	4．親と子ども夫婦（二世世代家族）
2．夫婦のみ	5．祖父母と親と子ども（三世世代家族）
3．親と子ども（二世世代家族）	6．その他

問4．現在のあなたの就労状況はどれにあたりますか。（ は1つだけ）

1．自営業・自由業	5．学生
2．会社員（勤め人）	6．無職
3．家事専業	7．その他の職業
4．パート・アルバイト	

問5．あなたはどちらにお住まいですか。

1．豊岡地区	4．宮寺・二本木地区
2．東金子地区	5．藤沢地区
3．金子地区	6．西武地区

地区名とお住まいの関係がご不明の場合、下表をご参照ください。

豊岡地区	大字扇町屋、豊岡1～5丁目、扇町屋1～5丁目、大字善蔵新田、東町1～7丁目、扇台1～6丁目、久保稻荷1～5丁目、大字黒須、黒須1～2丁目、河原町、春日町1～2丁目、宮前町、鍵山1～3丁目、高倉1～5丁目、向陽台1丁目
東金子地区	牛沢町、小谷田1～4丁目、上小谷田1～3丁目、森坂、大字小谷田、大字新久、大字狭山ヶ原
金子地区	大字木蓮寺、大字南峯、大字寺竹、金子中央、大字西三ツ木、三ツ木台、大字上谷ヶ貫、大字下谷ヶ貫、大字花ノ木、大字中神、大字根岸
宮寺・二本木地区	宮寺、大字二本木、大字高根、大字駒形富士山、大字狭山台
藤沢地区	大字上藤沢、大字下藤沢、東藤沢1～8丁目
西武地区	大字仏子、大字野田、大字新光

問6．あなたの身長と体重をご記入ください。

身長	_____・_____cm	体重	_____・_____k
----	---------------	----	--------------

健康についておうかがいします

問7．あなたは健康だと思いますか。

- | | |
|----------|-------------|
| 1．おおいに健康 | 3．あまり健康ではない |
| 2．まあ健康 | 4．わからない |

問8．あなたは定期的に（1年に1度）健康診査を受けていますか。

- | | |
|-----------------|-------|
| 1．毎年受けている | } 問9へ |
| 2．受ける年と受けない年がある | |
| 3．受けたことがない | |

問9．健診の結果を生活習慣の改善に活かしていますか。

- | | | | |
|----------|------|-----------|------|
| 1．活かしている | 問10へ | 2．活かしていない | 問11へ |
|----------|------|-----------|------|

問10．（問9で「活かしている」と答えた方にうかがいます）

健診の結果の改善のために、あなたは何を利用していますか。（複数回答可）

- | | |
|-------------|------------------|
| 1．医療機関 | 4．インターネットのサービス |
| 2．市の健康教室や相談 | 5．新聞・テレビ・雑誌などの情報 |
| 3．民間のサービス | 6．自分で取り組む |

問11．（問9で「活かしていない」と答えた方にうかがいます）

健診の結果を生活習慣の改善に活かしていない理由は何ですか。（複数回答可）

- | | |
|--------------------|--------------|
| 1．改善したいが行動に移せない | 4．費用がかかるから |
| 2．健診の結果の見方が分らない | 5．改善の仕方が分らない |
| 3．利用するサービスや場所を知らない | 6．改善しようと思わない |

問12．（問8で「受けたことがない」と答えた方にうかがいます）

健診を受けていない理由に をつけてください。（複数回答可）

- | | |
|------------------|----------------|
| 1．健康に自信があるから | 5．費用がかかるから |
| 2．健診の制度を知らなかったから | 6．結果を知るのが怖いから |
| 3．受ける時間がないから | 7．定期的に通院しているから |
| 4．めんどうだから | 8．対象ではないから |

問13．生活習慣病であると思うものに をつけてください。（複数回答可）

- | | |
|---------------|--------|
| 1．糖尿病 | 5．高血圧症 |
| 2．脳卒中 | 6．肥満症 |
| 3．心臓病 | 7．歯周病 |
| 4．脂質異常症（高脂血症） | 8．がん |

問14. メタボリックシンドロームに関係があるものに をつけてください。(複数回答可)

1. 糖尿病	5. 高血圧症
2. 脳卒中	6. 肥満症
3. 心臓病	7. 歯周病
4. 脂質異常症(高脂血症)	8. がん

問15. あなたは以下の言葉を知っていますか。

あてはまるものに をつけてください。(はそれぞれ1つずつ)

	知っている	名前は聞いたことがある	知らない
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)	1	2	3
サルコペニア(筋肉量の減少による身体機能の低下)	1	2	3
フレイル(身体・こころ・社会性の虚弱)	1	2	3

・栄養・食生活についておうかがいします

問16. 日常の食生活の状況をお答えください。(はそれぞれ1つずつ)

	はい	いいえ	どちらとも いえない
1日3食食べていますか	1	2	3
自分にとって適切な食事の量【エネルギー量(カロリー)】を知っていますか	1	2	3
自分にとって適切な食事の内容・量をとっていますか	1	2	3
一人で食事をすることが多いですか	1	2	3
塩分をとり過ぎないように、薄味にしていますか	1	2	3
外食や食品を購入する時に、栄養成分表示を参考にしていますか	1	2	3

問17. あなたは食事が楽しいですか。

1. 楽しい	3. どちらかといえば楽しくない
2. どちらかといえば楽しい	4. 楽しくない
【その理由】	

問18. あなたは朝食を食べていますか。

1. 毎日食べている	3. 食べないことが多い(週3、4日食べる)
2. ときどき食べないことがある (週5、6日食べる)	4. ほとんど食べない(週2日以下)

問 19 . あなたのふだんの食生活はどれにあてはまりますか。

(朝食、昼食、夕食、それぞれあてはまるもの1つに○)

項目	主食(ごはん、パン、めん類) シリアル・もちなども含む	主菜(肉・魚・卵・大豆製品を多く含む料理)	副菜(野菜・海藻・きのこ・いもを多く含む料理)
朝食	1. 毎日食べている 2. ときどき食べないことがある (週5、6日食べる) 3. 食べないことが多い (週3、4日食べる) 4. ほとんど食べない (週2日以下)	1. 毎日食べている 2. ときどき食べないことがある (週5、6日食べる) 3. 食べないことが多い (週3、4日食べる) 4. ほとんど食べない (週2日以下)	1. 毎日食べている 2. ときどき食べないことがある (週5、6日食べる) 3. 食べないことが多い (週3、4日食べる) 4. ほとんど食べない (週2日以下)
昼食	1. 毎日食べている 2. ときどき食べないことがある (週5、6日食べる) 3. 食べないことが多い (週3、4日食べる) 4. ほとんど食べない (週2日以下)	1. 毎日食べている 2. ときどき食べないことがある (週5、6日食べる) 3. 食べないことが多い (週3、4日食べる) 4. ほとんど食べない (週2日以下)	1. 毎日食べている 2. ときどき食べないことがある (週5、6日食べる) 3. 食べないことが多い (週3、4日食べる) 4. ほとんど食べない (週2日以下)
夕食	1. 毎日食べている 2. ときどき食べないことがある (週5、6日食べる) 3. 食べないことが多い (週3、4日食べる) 4. ほとんど食べない (週2日以下)	1. 毎日食べている 2. ときどき食べないことがある (週5、6日食べる) 3. 食べないことが多い (週3、4日食べる) 4. ほとんど食べない (週2日以下)	1. 毎日食べている 2. ときどき食べないことがある (週5、6日食べる) 3. 食べないことが多い (週3、4日食べる) 4. ほとんど食べない (週2日以下)

・身体活動・運動についておうかがいします

問 20 . あなたはふだん運動不足を感じていますか。

1. 大いに感じる	4. ほとんど(全く)感じない
2. ある程度感じる	5. わからない
3. あまり感じない	

問 21 . あなたは日頃から健康維持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか。

1. いつもしている	3. 以前していたが、現在はしていない
2. 時々している	4. まったくしていない

問 22 . あなたは1日に合計してどのくらい歩いていますか。

(買い物、家事、通勤・通学などを含む)

_____分	または	_____
--------	-----	-------

問 23 . あなたはこの 1 年間に運動・スポーツをどの程度行いましたか。

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1 . 週に 3 日以上 | 5 . 年に 1 ~ 3 回 |
| 2 . 週に 1 ~ 2 日 | 6 . していない |
| 3 . 月に 1 ~ 3 日 | 7 . わからない |
| 4 . 3 ヶ月に 1、2 回 | |

問 24 . あなたは定期的な運動習慣（ウォーキングなどを含む）がありますか。

（ ）運動習慣とはおよそ週 2 回以上、1 回 30 分以上の運動を 1 年以上継続している場合

- | | |
|---------------------------------|-----------------------|
| 1 . 運動習慣（ ）あり | 3 . 健康上の理由で運動はしていない |
| 2 . 運動習慣（ ）は満たして
いないが運動はしている | 4 . 健康上以外の理由で運動はしていない |

問 25 . 運動・スポーツ教室、または運動に関するイベント・講座・大会などへの参加意欲についておうかがいします。

- | | |
|-------------------------------------|------------------------|
| 1 . 参加したことがある | 3 . 興味がないので、参加するつもりはない |
| 2 . 参加したことはないが、興味が
あるものがあれば参加したい | 4 . 健康上の理由で参加できない |

問 26 . 毎日の歩数や教室・イベントへの参加に応じてポイントがたまり、景品に交換できる等の制度があったら参加したいと思いますか。

- | | |
|-----------|-----------|
| 1 . 参加したい | 2 . 参加しない |
|-----------|-----------|

．休養・こころの健康についておうかがいします

問 27 . あなたは、睡眠による休養をとれていますか。

- | | |
|------------------|----------------|
| 1 . 十分とれている | 3 . あまりとれていない |
| 2 . 十分ではないがとれている | 4 . まったくとれていない |

問 28 . あなたの 1 日の平均睡眠時間はどのくらいですか。

_____ 時間くらい

問 29 . 睡眠を助けるためにお酒を飲むことはありますか。

- | | |
|------------------|--------------|
| 1 . 毎日飲む | 5 . ほとんど飲まない |
| 2 . 週に 3 ~ 5 回飲む | 6 . まったく飲まない |
| 3 . 週に 1 ~ 2 回飲む | 7 . お酒は飲めない |
| 4 . 月に 1 ~ 2 回飲む | |

問30．あなたは最近1か月間に悩みやストレスを感じたことがありましたか。

1．非常に感じた	3．あまり感じなかった
2．感じた	4．感じなかった

問31．あなたは最近1か月間に、次のそれぞれの質問についてどのように感じましたか。

(はそれぞれ1つずつ)

	まったく ない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
神経過敏に感じましたか	0	1	2	3	4
絶望的だと感じましたか	0	1	2	3	4
そわそわ、落ち着かなく感じましたか	0	1	2	3	4
気分が沈みこんで、何が起こっても 気が晴れないように感じましたか	0	1	2	3	4
何をするにも骨折りだと感じましたか	0	1	2	3	4
自分は価値のない人間だと感じましたか	0	1	2	3	4

問32．あなたにとってどんなことが悩みやストレスの原因になりますか。(複数回答可)

1．家庭のこと	5．学校のこと
2．健康のこと	6．人間関係
3．経済的なこと	7．悩みやストレスはない
4．仕事や職場のこと	8．その他()

問33．あなたにとってどんなことが悩みやストレスの解消になりますか。(複数回答可)

1．家族に話を聞いてもらう	7．身体を休める
2．友人に話を聞いてもらう	8．趣味や好きなことをする
3．職場の上司や同僚に話を 聞いてもらう	9．食べることやアルコール、タバコ等で 気を紛らわす
4．医療機関に相談する	10．解消法はない
5．公的機関(市役所、健康福祉センター等) に相談する	11．その他()
6．民間の相談機関に相談する	

問34．あなたは生活の中で楽しみや生きがいを持っていますか。

1．持っている	3．わからない
2．持っていない	

．たばこ・アルコールについておうかがいします

問 35．あなたはたばこを吸うと以下の病気にかかりやすくなると思いますか。

(はそれぞれ1つずつ)

	思う	思わない	わからない
COPD (慢性閉そく性肺疾患)	1	2	3
胃かいよう	1	2	3
乳幼児突然死症候群 (SIDS)	1	2	3
妊婦・胎児への影響	1	2	3
歯周病	1	2	3
ニコチンへの依存症	1	2	3

問 36．あなたは現在、たばこを吸っていますか。(は1つだけ)

1．吸う 問 37 へ 2．吸わない 問 38 へ

問 37．(問 36 で「吸う」と答えた方にうかがいます)

あなたは現在、たばこをやめたいと思っていますか。

1．今すぐにでもやめたい 3．やめるつもりはない
2．機会があればやめたい

問 38．あなたは市が禁煙サポートをしているのを知っていますか。

1．知っている 2．知らない

問 39．あなたは受動喫煙の機会がありますか。

1．ある 問 40 へ 2．ない

問 40．(問 39 で「ある」と答えた方にうかがいます)

それはどこですか。(複数回答可)

1．家庭 4．行政機関
2．職場 5．飲食店
3．医療機関 6．その他 ()

受動喫煙とは

喫煙者が吸っている煙だけでなくたばこから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、ニコチンやタールの他多くの有害物質が含まれています。本人は喫煙しなくても身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことを**受動喫煙**といいます。

問 41 . あなたはお酒（洋酒・日本酒・ビールなど）を飲みますか。（ は1つだけ）

- | | | | |
|--------------|----------|--------------|--------|
| 1 . ほとんど毎日飲む | } 問 42 へ | 4 . 月に1～2日飲む | 問 42 へ |
| 2 . 週に3～5日飲む | | 5 . 飲まない | 問 43 へ |
| 3 . 週に1～2日飲む | | | |

問 42 . (問 41 で1～4のいずれかに答えた方にうかがいます)

日本酒換算にして1日どのくらいの量のお酒を飲みますか。（下の<換算表>を参照下さい）

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 . 1合未満 | 3 . 2合～3合未満 |
| 2 . 1合～2合未満 | 4 . 3合以上 |

<換算表>

日本酒1合（180 ml）は、次の量にほぼ相当します。

ビール中ビン1本（500ml）	焼酎25度（100ml）
酎ハイ7度（350ml）	ウイスキーダブル1杯（60ml）
ワイン（200ml）	

問 43 . あなたは1日のお酒の適量が純アルコールで20g（女性は10g）ということを知っていますか。

- | | |
|-----------|----------|
| 1 . 知っている | 2 . 知らない |
|-----------|----------|

1日あたりの適正アルコール量

種類	日本酒	ビール	酎ハイ	ワイン	焼酎	ウイスキー
						
アルコール度数	15%	5%	7%	12%	25%	43%
男性	1合 180ml	500ml	350ml	200ml	100ml	ダブル 60ml
女性	90ml	250ml	175ml	100ml	50ml	30ml

お酒に含まれるアルコールの量（g）＝ お酒の量（ml）×（アルコール度数（%）÷100）×0.8

・歯の健康についておうかがいします

問 44 . あなたは歯科検診を受けていますか。

- | | |
|----------------------|------------|
| 1 . 定期的（年1回以上）に受けている | 3 . 受けていない |
| 2 . 数年に1回受けている | |

問 45 . デンタルフロス (糸ようじ) や歯間ブラシを使っていますか。

1 . 毎日使う	3 . 使っていない
2 . 週 2 ~ 3 回使う	

問 46 . 現在、あなたの歯は何本ありますか。

_____ 本	「さし歯」は数えますが、「義歯(入れ歯)」は除きます。 「親知らず」を含めると、成人の歯は 32 本です。
---------	--

問 47 . 食べる時の状態は、次のうちどれですか

1 . 何でもかんで食べることができる	3 . かめない食べ物が多い
2 . 一部かめない食べ物がある	4 . かんで食べることはできない

問 48 . 歯やお口のことで気になることはありますか。(複数回答可)

1 . 特になし	9 . 歯の間にもものはさまる
2 . むし歯がある	10 . 歯が長く見える
3 . 歯が痛む、しみる	11 . 歯ぐきがむずがゆい
4 . 歯ぐきの色が赤い	12 . 噛むと痛い
5 . 歯ぐきが腫れる	13 . 歯ぐきからうみがでる
6 . 歯ぐきから出血する	14 . 歯がぐらつく
7 . 朝、口の中が粘る	15 . 歯の色
8 . 口臭	16 . 歯並び、かみ合わせ

・地域のつながりや地域活動についておうかがいします

問 49 . あなたのお住まいの地域についてお伺いします。(はそれぞれ 1 つずつ)

	強くそ う思う	どちら かとい えばそ う思う	どちら ともい えない	どちら かとい えばそ う思わ ない	全くそ う思わ ない
住民同士のつながりの必要性を感じますか	1	2	3	4	5
住民同士のつながりがあると思いますか	1	2	3	4	5
お互いに助け合っていると思いますか	1	2	3	4	5
信頼できると思いますか	1	2	3	4	5
お互いにあいさつをしている	1	2	3	4	5
問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとする	1	2	3	4	5

問50. あなたはこの1年間に次のような地域活動に参加したことがありますか。(複数回答可)

- | | |
|------------------|----------------------|
| 1. 食生活などの生活改善の活動 | 6. 自然や環境を守るための活動 |
| 2. まちづくりのための活動 | 7. スポーツ・文化・芸術に関係した活動 |
| 3. 子供を対象とした活動 | 8. その他() |
| 4. 高齢者を対象とした活動 | 9. 参加したことがない |
| 5. 防犯や防災に関係した活動 | |

問51. あなたは機会があれば次のような地域活動に参加したいと思いますか。(複数回答可)

- | | | |
|------------------|----------------------|--------|
| 1. 食生活などの生活改善の活動 | 6. 自然や環境を守るための活動 | } 問52へ |
| 2. まちづくりのための活動 | 7. スポーツ・文化・芸術に関係した活動 | |
| 3. 子供を対象とした活動 | 8. その他 | |
| 4. 高齢者を対象とした活動 | 9. 参加したくない | |
| 5. 防犯や防災に関係した活動 | | |

問52. (問51で「その他」、「参加したくない」と答えた方にうかがいます)
「その他」または「参加したくない」とお答えになった理由を記載してください。

[]

問53. 入間市では下記のような健康づくりに関する団体があります。活動しているのを知っていますか。(はそれぞれ1つずつ)

健康づくりに関する団体	知っている	知らない
健康づくりボランティア(地域の健康づくりに取り組む活動)	1	2
入間市母子愛育会(児童や母性の保健福祉の増進に関係する活動)	1	2
入間市食生活改善推進員(食生活改善に関する活動)	1	2
入間市スポーツ推進委員(市民のスポーツ推進に関係する活動)	1	2
介護予防ボランティア(地域での介護予防に関係する活動)	1	2

最後に、この調査・回答用紙を三つ折りにして、同封されていた返信用封筒に入れて、郵便ポストにご投函ください。

以上、ご協力いただきありがとうございました。

3 策定の経過

年	月 日	内 容
平成 29 年	9 月 28 日	第 3 次健康いるま 2 1 計画 第 1 回策定委員会
	10 月 5 日	第 3 次健康いるま 2 1 計画 第 1 回プロジェクト会議
	10 月 17 日	第 3 次健康いるま 2 1 計画 第 2 回策定委員会
	12 月	市民健康実態調査
平成 30 年	1 月 16 日	第 3 次健康いるま 2 1 計画 第 3 回策定委員会
	2 月 6 日	平成 29 年度 第 2 回入間市健康福祉センター運営協議会 ・第 3 次健康いるま 2 1 計画の策定について（諮問） ・市民健康実態調査の結果について
	4 月 18 日	第 3 次健康いるま 2 1 計画 第 2 回プロジェクト会議
	4 月 25 日	第 3 次健康いるま 2 1 計画 第 4 回策定委員会
	5 月 24 日	第 3 次健康いるま 2 1 計画 第 5 回策定委員会
	5 月 30 日	第 3 次健康いるま 2 1 計画 第 6 回策定委員会
	6 月 21 日	第 3 次健康いるま 2 1 計画 第 7 回策定委員会
	6 月 27 日	第 3 次健康いるま 2 1 計画 第 8 回策定委員会
	6 月 28 日	平成 30 年度 第 1 回入間市健康福祉センター運営協議会 ・第 3 次健康いるま 2 1 計画策定について
	7 月 4 日	第 3 次健康いるま 2 1 計画 第 9 回策定委員会
	8 月 1 日	第 3 次健康いるま 2 1 計画 第 10 回策定委員会
	8 月 10 日	平成 30 年度 第 2 回入間市健康福祉センター運営協議会 ・第 3 次健康いるま 2 1 計画策定について
	8 月 21 日	第 3 次健康いるま 2 1 計画 第 11 回策定委員会
	9 月 21 日	第 3 次健康いるま 2 1 計画 第 12 回策定委員会
	9 月 26 日	平成 30 年度 第 3 回入間市健康福祉センター運営協議会 ・第 3 次健康いるま 2 1 計画（原案）について
10 月 13 日	第 3 次健康いるま 2 1 計画 第 13 回策定委員会	

年	月 日	内 容
平成 30 年	10 月	庁内意見聴取の実施
	11～12月	パブリックコメントの実施
平成 31 年	1 月 18 日	第 3 次健康いるま 2 1 計画 第 14 回策定委員会
	1 月 22 日	平成 30 年度 第 4 回入間市健康福祉センター運営協議会 ・第 3 次健康いるま 2 1 計画（答申案）について
	2 月 14 日	第 3 次健康いるま 2 1 計画答申

4 人間市健康福祉センター運営協議会条例

(設置)

第1条 市民の健康づくり及び地域福祉の向上に関する事項について協議するため、人間市健康福祉センター運営協議会(以下「協議会」という。)を置く。

(所掌事務)

第2条 協議会は、市民の健康づくり及び地域福祉の向上に関する基本的事項について、市長の諮問に応じるとともに、市長に対して意見を述べる機関とする。

(組織)

第3条 協議会は、委員15人以内をもって組織し、知識経験者のうちから、市長が委嘱する。

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、再任を妨げない。

2 補欠による委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第5条 協議会に、会長及び副会長を置き、委員の互選により定める。

2 会長は、会務を総理し、協議会を代表する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 協議会は、会長が招集し、会長が会議の議長となる。

2 協議会は、委員の半数以上の出席がなければ、会議を開くことができない。

3 協議会の議事は、出席委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(庶務)

第7条 協議会の庶務は、健康推進部健康管理課において処理する。

(平28条例27・一部改正)

(委任)

第8条 この条例に定めるもののほか、必要な事項は、市長が定める。

附 則

この条例は、平成15年4月1日から施行する。

附 則(平成28年条例第27号)抄

(施行期日)

1 この条例は、平成29年4月1日から施行する。

5 入間市健康福祉センター運営協議会委員名簿

任期 平成29年7月1日～平成31年6月30日(50音順)

職名	氏名	所属等
会長	もろい かずえ 諸井 和江	入間市食生活改善推進員協議会
副会長	やなぎ たつお 柳 辰男	東京福祉大学
	いまい ひでお 今井 英雄	公募委員
	うえすぎ えり 上杉 恵理	公募委員
	うすい まさる 臼井 秀	入間市民生委員・児童委員協議会
	かねこ あけみ 金子 明美	入間市薬剤師会
	くろこ つぎお 黒古 次男	社会福祉法人創和
	さいとう かつひさ 斎藤 勝久	入間市連合区長会
	さかもと よしひさ 坂本 嘉久	入間市歯科医師会
	さとう けいご 佐藤 啓吾	メンタルヘルス教育 実施経験者
	たがわ しずこ 田川 静子	入間市肢体不自由児(者)父母の会
	たきざわ くみこ 滝沢 久美子	入間市母子愛育会
	てらし よしき 寺師 良樹	一般社団法人入間地区医師会
	ふじまき としあき 藤牧 利昭	公募委員
	やまもと ひろし 山本 寛	杏林大学

6 策定体制

健康いるま21計画プロジェクト会議

健康福祉センター所長をリーダー、健康推進部の各課長等をメンバーとする「健康いるま21計画プロジェクト会議」を設置し、計画全体の検討や部内の調整を行いました。

健康いるま21計画策定委員会

ワーキングチームリーダー等12名を委員とする「健康いるま21計画策定委員会」を設置し、計画策定の進行管理、及び計画内容の検討、調整を行いました。

健康いるま21計画策定委員会ワーキングチーム

健康推進部内各課の職員を委員とする「健康いるま21計画策定委員会ワーキングチーム」を設置し、7つの対象分野ごとに第2次計画の評価、現状と課題の分析、第3次計画の目標や実現に向けた取り組みについて検討しました。

7 諮問・答申

入地保発第875号
平成30年2月6日

入間市健康福祉センター運営協議会
会長 諸井和江 様

入間市長 田中龍夫

第3次健康いるま21計画の策定について（諮問）

入間市健康福祉センター運営協議会条例第2条の規定に基づき、下記のとおり諮問します。

記

1 諮問事項

第3次健康いるま21計画の策定について

2 諮問の趣旨

国は、個人の健康づくりを社会全体で支援していくために、平成12年に「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を定め、平成15年に健康増進法を施行し、健康づくりを支える法整備を行い、生活習慣病等の疾病予防を進めてきました。そして、平成25年からは、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を基本的な方向として掲げた「健康日本21（第二次）」に基づいて、健康増進の総合的な推進を図っています。

また、埼玉県では、国の計画に基づき「健康埼玉21」を定め、関連計画として、平成28年に「埼玉県健康長寿計画（第2次）」等を策定しています。

これら、国や埼玉県の動きも踏まえ、入間市では平成20年に「健康いるま21計画」を策定し、健康づくりの目標値を設定して、市民の自発的な健康づくりを支援するとともに、平成26年には計画の基本理念を継承した「第2次健康いるま21計画」を策定しました。

そして、この度、「第2次健康いるま21計画」が、平成31年3月に終了することから、国や埼玉県の計画等を勘案した上で、平成31年度から5か年を計画期間とする「第3次健康いるま21計画」の策定について、ご審議いただきたく諮問いたします。

平成31年2月14日

入間市長 田中龍夫様

入間市健康福祉センター運営協議会
会長 諸井和江

第3次健康いるま21計画の策定について（答申）

平成30年2月6日付け入地保発第875号で諮問のあったことについて、下記のとおり
答申します。

記

当協議会では、国の「健康日本21（第二次）」及び「健康埼玉21」「埼玉県健康長寿計
画（第2次）」を踏まえ、これまでに5回の協議会を開催し慎重に審議を重ねた結果、別添の
「第3次健康いるま21計画」を取りまとめました。

～ だれもが生き生き「元気な人間」～

第 3 次 健康いるま 2 1 計画

平成 31～35 年度（2023 年度）

発行日 平成 3 1 年 3 月
発 行 埼玉県入間市
編 集 健康推進部地域保健課
〒358-0013
埼玉県入間市大字上藤沢 730 番地 1
T e l 04-2966-5513
F a x 04-2966-5514
E-mail ir372000@city.iruma.lg.jp

