

第3章

第3次 健康いるま21計画

目標達成状況と評価



第3次健康いるま21計画 目標達成状況と評価

「第3次健康いるま21計画」は成人期以降を対象とした計画でしたが、「第4次健康いるま21計画」は全てのライフステージを対象とした計画です。(P36参照) そのため、令和4年度市民健康実態調査は幼児期、学齢期、成人期以降を対象に行いました。(P136参照) 第3章では第3次計画で対象分野ごとに設定した目標値に対する評価を行うため、前述調査のうち成人期以降の値を用いています。

《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(±1ポイント以内)
D	前回値より悪化している

栄養・食生活

(1) バランスのよい食習慣の実践

指標	前回値 (平成29年度)	目標値 (第3次計画)	現状値 (令和4年度)	評価
朝食を毎日食べる人の割合の増加	78.1%	85%	81.1%※	B

※参考値。国の調査に合わせて今回調査では「朝食を食べていますか。」の問いに、選択肢を「ほとんど毎日食べる」、「週に4～5日は食べる」、「週に2～3日は食べる」、「ほとんど食べない」として聞いています。現状値は、「ほとんど毎日食べる(週6日以上)」人の割合となります。55ページの現状値と異なるのは、成人期以降の調査結果のみを記載しているためです。

◎前回値より3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。20歳代、30歳代で朝食をほとんど毎日食べる人の割合が6割、ほとんど食べない人の割合が2割となっており、若い世代で朝食を食べない人の割合が多い状況です。

指 標		前回値 (平成29年度)	目標値 (第3次計画)	現状値 (令和4年度)	評価
週5日以上 副菜を食べる人 の割合の増加	朝食	54.8%	65%	53.8%※	C
	昼食	67.1%	82%	58.4%※	D
	夕食	88.8%	100%	81.5%※	D

※参考値。国の調査に合わせて今回調査では「朝食、昼食、夕食に副菜を食べていますか。」の問いに、選択肢を「ほぼ毎日食べている」、「週4～5日食べている」、「週2～3日食べている」、「ほとんど食べていない」として聞いています。現状値は「ほぼ毎日(週6日以上)食べている」と「週4～5日食べている」人を合わせた割合となります。55ページの現状値と異なるのは、成人期以降の調査結果のみを記載しているためです。

◎前回値より副菜を週5日以上食べている人としての割合が朝食で1ポイント、昼食で8.7ポイント、夕食で7.3ポイント低下しました。女性の方が週4～5日以上副菜を食べる人の割合が多い状況です。

(2)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	前回値 (平成29年度)	目標値 (第3次計画)	現状値 (令和4年度)	評価
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%	63.2%※	A

※参考値。国の調査に合わせて前回調査では「はい」「いいえ」「どちらともいえない」という選択肢から「1 いつも気をつけている」「2 気をつけている」「3 あまり気をつけていない」「4 まったく気をつけていない」という選択肢として聞いています。現状値は1及び2で回答した人を合わせた割合となります。

◎前回値より14.4ポイント上回る結果で、目標値に達しました。20歳代男女、30歳～40歳代、60歳代男性で3及び4で回答した人の割合が多い傾向でした。

(3)適正体重^(*)の維持

指 標	前回事 (平成29年度)	目標値 (第3次計画)	現状値 (令和4年度)	評価
20～60歳代男性の肥満 ^(*) 者の割合	27.8%	26.3%	34.8%	D

◎前回事より7ポイント上回る結果となりました。今回の調査では特に30歳代男性の肥満者の割合が多いという結果でした。

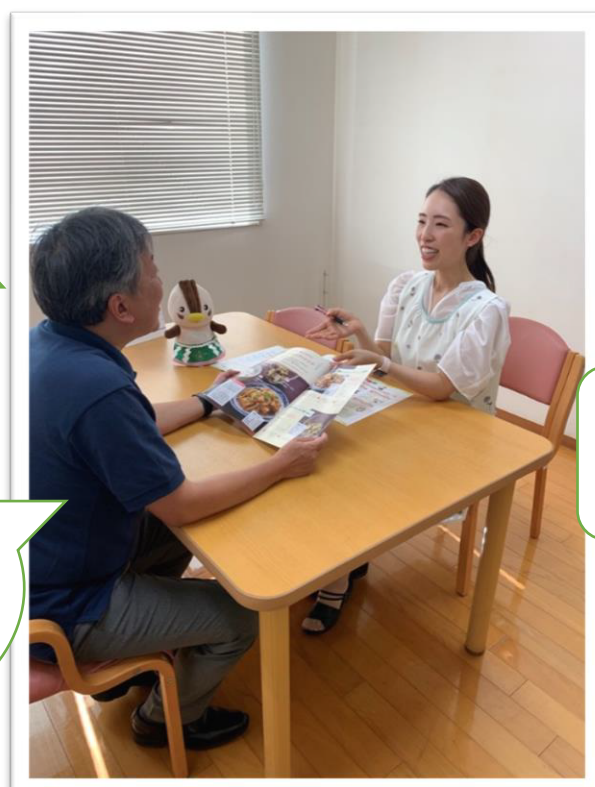
肥満度：体格指数 BMI^(*)【体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】により算出した数値を用いて判定

18.5未満：やせ^(*) 18.5～25未満：ふつう^(*) 25以上：肥満

生活習慣を振り返って、健康アップ！

血圧が高いし、
体重も増えたん
だよね…。

どうしたらいい
のかな？
薬は飲みたくな
いからね。



普段のお食事内容を確認し
てみましょう。

健康福祉センターにて、健診結果の説明と健康相談の様子

身体活動・運動

(1)日常生活における歩数の増加

指 標		前回値 (平成29年度)	目標値 (第3次計画)	現状値 (令和4年度)	評価
1日の平均歩数	男性	20～64歳			
		7,017歩	8,000歩以上	6,632歩	D
	女性	6,075歩	7,000歩以上	5,911歩	D
	男性	65歳以上			
		7,112歩	7,200歩以上	5,375歩	D
	女性	5,095歩	6,000歩以上	5,038歩	C

◎65歳以上の女性は前回値と変わりありませんが、男性及び20歳～64歳の女性は、日常生活における歩数が減少しています。

(2)運動している人の増加

指 標		前回値 (平成29年度)	目標値 (第3次計画)	現状値 (令和4年度)	評価
定期的な運動習慣※がある人の割合	男性	20～64歳			
		24.8%	30%	25.2%	C
	女性	19.5%	25%	16.1%	D
	男性	65歳以上			
		40.8%	45%	36.9%	D
	女性	37.9%	42%	37.9%	C

※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歳～64歳の男性及び65歳以上の女性は、前回値と変わりありませんが、20歳～64歳の女性及び65歳以上の男性は、前回値よりも運動習慣の割合がやや低くなっています。

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歳～64歳」と「65歳以上」の年齢群に分けています。

休養・こころの健康

第3章

(1)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	前回数 (平成29年度)	目標値 (第3次計画)	現状値 (令和4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の減 少	16.2%	13.8%	16.5%	C

◎前回数と比べほとんど変化はありませんでした。しかし、年代別でみると30歳代が前回数より、2.3ポイント、40歳代が前回数より4.5ポイント悪化しています。

指 標	前回数 (平成29年度)	目標値 (第3次計画)	現状値 (令和4年度)	評価
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%	15.9%※	A

※参考値。前回の調査とは異なり、今回の調査から「はい」「いいえ」という選択肢で回答を求めました。

◎前回数より10.2ポイント減少し目標値を2.6ポイント下回り目標に達しました。
しかし、年代別でみると、他の年代より50歳代が高い結果となりました。

(2)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	前回数 (平成29年度)	目標値 (第3次計画)	現状値 (令和4年度)	評価
ストレス解消法がない人の 割合の減少	5.2%	5%	3.2%	A

◎前回数より2ポイント減少し目標値5%を下回り目標に達しました。

指 標	前回数 (平成29年度)	目標値 (第3次計画)	現状値 (令和4年度)	評価
楽しみや生きがいを持って いる人の割合	74%	80%	66.4%	D

◎前回数より7.6ポイント悪化しています。年代別でみると60歳代が62.3%と一番低い結果となりました。

たばこ・アルコール

(1) たばこによる健康被害を減らす

指 標	前回事 (平成29年度)	目標値 (第3次計画)	現状値 (令和4年度)	評価
喫煙率の減少	16.3%	12%	14.7%	B

◎喫煙率は前回事よりも1.6ポイント減少しましたが、目標値には達しませんでした。男女別では、男性が20.7%、女性が9.7%で、年代別では30歳代～50歳代の方の喫煙率が20%程度となっています。

指 標	前回事 (平成29年度)	目標値 (第3次計画)	現状値 (令和4年度)	評価
受動喫煙 ^(*) の 機会を有する 者の減少	家庭	27%	13.5%	A
	職場	36.1%	18.1%	A
	飲食店	56.6%	28.3%	A

◎受動喫煙の機会は大きく改善されました。

令和2年4月に健康増進法の改正により、屋内施設は原則禁煙が義務づけられています。

(2) 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	前回事 (平成29年度)	目標値 (第3次計画)	現状値 (令和4年度)	評価
1 日の適量飲酒量 ^(*) の認知度の増加	8%	25%	14.7%	B

◎適量飲酒量の認知度は目標値には達しませんでした。6.7ポイント増加しました。

指 標	前回事 (平成29年度)	目標値 (第3次計画)	現状値 (令和4年度)	評価
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の減少	男性 14.3%	男性 13.2%	男性 10.5%	A
	女性 10.1%	女性 9.3%	女性 9.4%	B

◎前回事より男女ともに生活習慣病のリスクを高める飲酒している者は減少しました。

歯と口腔の健康

第3章

(1) 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	前回値 (平成29年度)	目標値 (第3次計画)	現状値 (令和4年度)	評価
定期的な歯科健(検)診の受診者の割合	33%	52%	38.5%	B

◎目標値には達しませんでした。前回値よりも5ポイント以上上回る結果でした。年代別で見ると30歳代、40歳代が50歳代、60歳代に比べ7ポイント高い状況でした。

(2) 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	前回値 (平成29年度)	目標値 (第3次計画)	現状値 (令和4年度)	評価
40歳代で喪失歯のない人の増加	76.8%	80%	71.5%	D
60歳代で24歯以上有する人の増加	65%	70%	75.9%	A

◎「40歳代で喪失歯のない人」は、前回値に比べ5.3ポイント低い状況でしたが、「60歳代で24歯以上有する人」は、目標値を5.9ポイント上回る結果となりました。

指 標	前回値 (平成29年度)	目標値 (第3次計画)	現状値 (令和4年度)	評価
60歳代における咀嚼 ^(*) 良好者の割合	75.1%	80%	74.9%	C

◎前回値よりも0.2ポイント低い状況で目標値には達しませんでした。

生活習慣病予防

(1)健康診査、がん検診受診率の向上

指 標	前回値 (平成29年度)	目標値 (第3次計画)	現状値 (令和4年度)	評価
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%	男性: 82.9% 女性: 78.7%	男性:B 女性: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、前回値より男性7.7ポイント、女性19.4ポイント増加しました。

指 標	前回値 (平成29年度)	目標値 (第3次計画)	現状値 (令和3年度)	評価
がん検診受診率	胃がん	8%	50%	D
	肺がん	28.4%	50%	
	大腸がん	19.6%	50%	
	子宮がん	26.4%	50%	
	乳がん	24.5%	50%	

◎がん検診の受診率は、全ての項目で減少しています。

(2)メタボリックシンドローム^(*)該当者及び予備軍の減少

指 標		前回値 (平成29年度)	目標値 (第3次計画)	現状値 (令和 3 年度)	評価
メタボリックシンドローム	該当者	15.2%	10%	18.5%	D
	予備群	12.1%	8.8%	13.6%	D
	評価 対象者	10,863人	－	9,145人	－

◎前回値より、メタボリックシンドローム該当者は3.3ポイント、予備群は1.5ポイント増加しています。

(3)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		前回値 (平成29年度)	目標値 (第3次計画)	現状値 (令和4年度)	評価
メタボリックシンドロームの認知度	肥満症	71.4%	81%	78.9%	B
	脂質異常症	56.7%	67%	59.9%	B
	高血圧症	52.6%	63%	51.4%	D
	糖尿病	54%	64%	55.4%	B

◎全ての項目で目標値には達していませんが、肥満症で7.5ポイント、脂質異常症で3.2ポイント、糖尿病で1.4ポイント増加しています。



令和5年9月～10月

健康福祉センターにて、健康診査・がん検診啓発の様子

地域づくり

(1)地域のつながりの強化

指 標	前回値 (平成29年度)	目標値 (第3次計画)	現状値 (令和4年度)	評価
居住地でお互いに助けあっていると思う人の割合の増加	37.8%	65%	39.6%	B

◎前回値より1.8ポイント増加しましたが、目標値には達しませんでした。

(2)健康を支え守るための環境を整備

指 標	前回値 (平成29年度)	目標値 (第3次計画)	現状値 (令和4年度)	評価
地域活動に参加する人の割合の増加	43.3%	43.3% 以上	40.5%	D

◎前回値より2.8ポイント減少しました。



令和5年5月

健康づくりボランティア 健康西武サポート会 ウォーキングの様子

