

第4次 健康いるま21計画

第3次 元気な入間食育推進計画

第2次 入間市歯と口腔の健康づくり基本計画

第2次 入間市自殺対策計画

【第4次健康いるま21計画とは】

第4次健康いるま21計画は、「第3次元気な入間食育推進計画」、「第2次入間市歯と口腔の健康づくり基本計画」及び「第2次入間市自殺対策計画」を包含した計画となっています。各分野の取組について相互に連携を強めながら進めていきます。



「いるティー」

健康と幸せを実感できる Well-being City いるま

基本方針

3 すべての人に
健康と福祉を



健康寿命の延伸

健康づくり、生活習慣病予防、バランスのよい食生活、歯と口腔の健康等の推進

健康問題の早期発見・ 重症化予防

疾病予防や生活習慣の改善に向けた健康診査や健康教育の充実

健康を支え、守るための 地域づくり

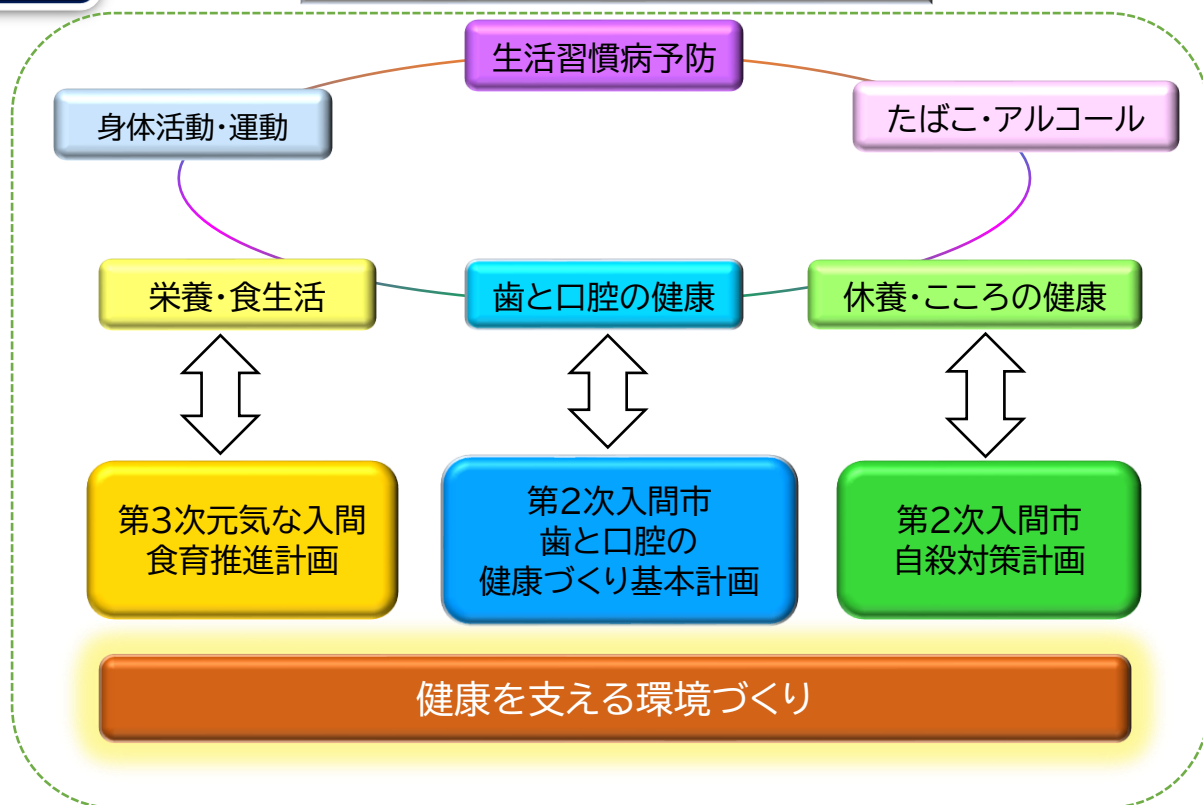
地域の特性に応じた健康な地域づくりと共生社会の実現を目指し、各関係機関との連携

生涯にわたり持続できる 健康づくり

それぞれの社会環境やニーズに応じた取組と環境づくりを推進

体系図

第4次 健康いるま21計画



データから見える入間市の健康状態

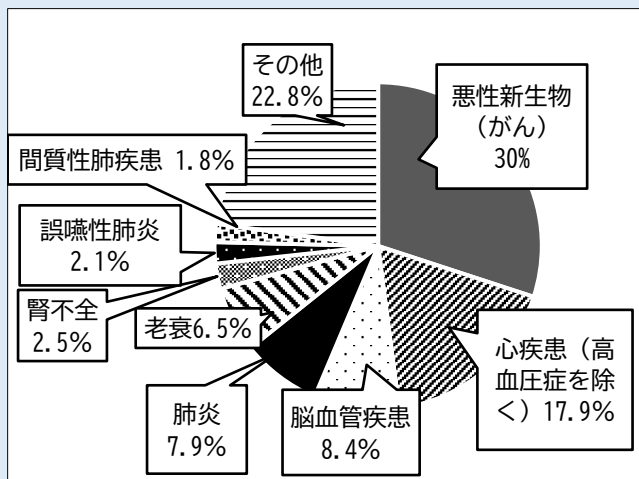
◆65歳平均寿命と65歳健康寿命（令和2年）

（単位：年）	男	女
65 歳平均余命	20.15	24.59
65 歳健康寿命	18.53	21.17
65 歳要介護期間	1.62	3.42

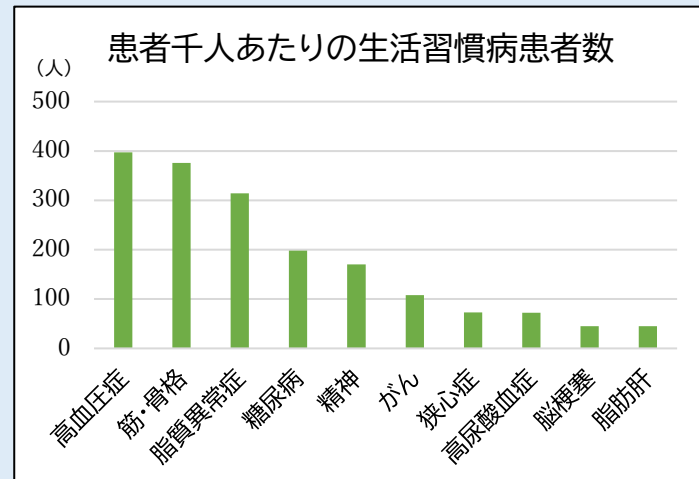
要介護期間は1～3年

65歳健康寿命とは、65歳に達した方が健康で自立した生活を送る期間。要介護2（食事や排せつ、移動などで介助が必要となる状態）以上になるまでの期間です。
65歳平均余命から健康寿命を引いた値が要介護期間。

◆死因別死亡割合（令和2年）



★生活習慣病患者数（令和3年度）



健康を支える環境づくり

健康的な食生活や身体活動・運動を実施し、健康づくりに関心のない人なども含めて、社会全体が相互に支えあいながら、健康を守るための環境の整備を推進します。

地域のつながりの強化

- 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。
- 広く情報を発信するとともに健康づくり活動が地域に根づくよう支援します。
- ボランティア団体と一緒に多様な健康づくりの活動を推進します。



健康を支えるための環境の整備

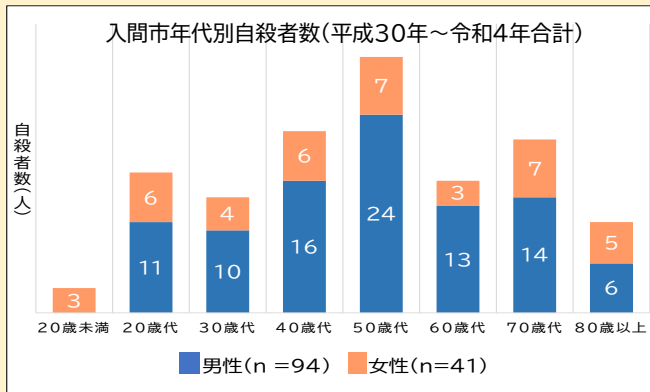
- 高齢者の会食、子ども食堂での食事など地域でも共食できる場の確保します。
- 市専門職による出前講座や健康教室など直接対話による広報活動を図ります。
- 健康無関心層を含む幅広い世代を対象とし、自然に健康づくりに取り組みたくなる環境づくりを推進します。



若年層の孤立を防ぐ自殺対策

年代別自殺者数は男女ともに50代が多く、若年層は少ないものの、若年層の自殺死亡率は全国と比べ高く、死因順位は自殺が第1位となっています。

若年からの自殺対策を講じて、若年がひきこもり等、社会的に孤立しないようにすることが大切です。



出典:厚生労働省「地域における自殺の基礎資料より入間市作成」

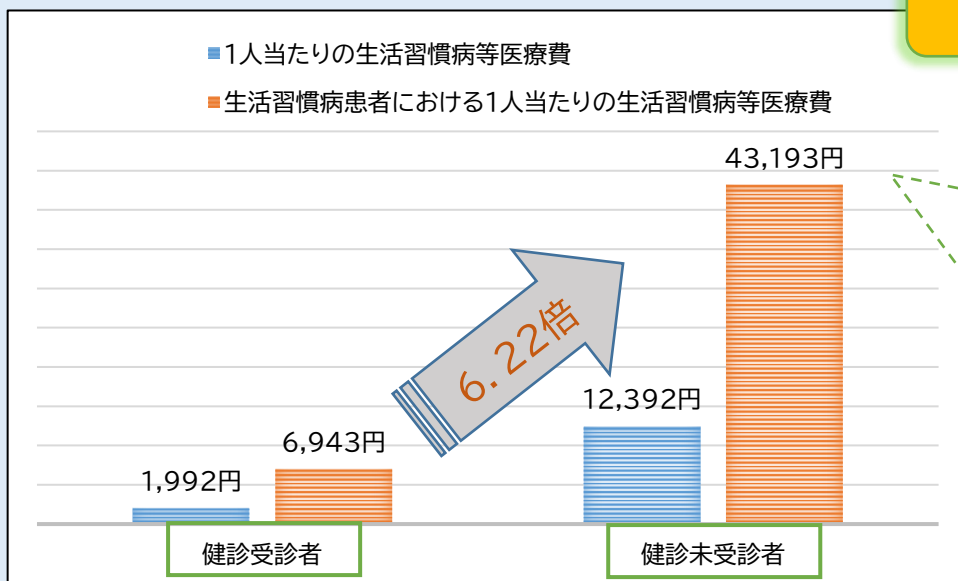
死因の多くは生活習慣病

食事や運動、喫煙、飲酒、ストレス解消などで日常生活を整えることが健康の秘訣です。

★医療費の状況(令和3年度)



健康診断未受診者は医療費が高い



健診を受けていない人の医療費は、健診を受けている人の約6倍となっています。年に1度は健診を受けて病気の早期発見と予防に努めることが大切です。

資料: ◆埼玉県衛生研究所「埼玉県健康指標総合ソフト」2021年度 ★国保データベースシステム 令和3年度

各分野の現状値と目標値



栄養・食生活

項目		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和16年度)
適正体重の人の割合	20～60歳代男性の肥満者の割合	34.8%	30%未満
	低栄養傾向(BMI ¹ 20以下)の高齢者の割合	20.4%	16%未満
バランスのよい食事	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が、1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	51.2%	現状値以上
	朝食で副菜をほとんど食べない人の割合	31.8%	27%
	昼食で副菜をほとんど食べない人の割合	15.0%	12%
	夕食で副菜をほとんど食べない人の割合	3.4%	現状値以下
塩分をとり過ぎないように薄味にしている人の割合	20歳代男女	32.8%	40%
	30～60歳代男性	47.9%	50%



「第3次元気な人間食育推進計画」と連動



歯と口腔の健康

項目	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和16年度)
3歳児でむし歯のない人の割合	94.6%	現状値以上
12歳児でむし歯のない人の割合	75.2% (R3)	現状値以上
歯間部清掃用具(デンタルフロス、歯間ブラシ)の使用者の割合	49.6%	60%
50歳以上における咀嚼良好者の割合	71.8%	80%
80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の割合	62.6%	85%
定期的な歯科健(検)診の受診者の割合	38.5%	52%

「第2次入間市歯と口腔の健康づくり基本計画」と連動



休養・こころの健康

項目	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和16年度)
睡眠によって休養が十分にとれていない人の割合	16.5%	13%
悩みやストレスについて誰かに相談したいと思う人の割合	18歳以上	46.6%
	中学2年生	30.2%
楽しみや生きがいを持っている人の割合	66.4%	80%

「第2次入間市自殺対策計画」と連動

全体目標:『令和16年(2034年)までに自殺死亡率を30%以上減少(18.2→12.7以下にする)させることを目標とし、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指します。』



身体活動・運動

項目		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和16年度)
意識的に身体を動かしている人の割合		男性66.7% 女性66.3%	男性80% 女性80%
1日の平均歩数	20～64歳	男性6,632歩 女性5,911歩	男性8,000歩 女性8,000歩
	65歳以上	男性5,375歩 女性5,038歩	男性6,000歩 女性6,000歩
定期的な運動習慣 (週3日以上)	小学5年生	44.7%	60%
	中学2年生	64.3%	70%
定期的な運動習慣が ある人の割合	20～64歳	男性25.2% 女性16.1%	男性30% 女性30%
	65歳以上	男性36.9% 女性37.9%	男性50% 女性50%
ロコモティブシンドロームを知っている人の割合		34.2%	50%
フレイルを知っている人の割合		33.9%	50%



たばこ・アルコール

項目		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和16年度)
喫煙率		14.7%	10.4%
妊娠中の喫煙率		1.8%	0%
1日の適量飲酒量の認知度		14.7%	25%以上
生活習慣病のリスクを高める飲酒 をしている人の割合	男性	10.5%	7.5%
	女性	9.4%	7.5%



生活習慣病予防

項目		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和16年度)
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:82.9% 女性:78.7%	現状値以上
がん検診受診率	胃がん	29.4%	60%
	肺がん	34.7%	60%
	大腸がん	33.9%	60%
	子宮がん	33.7%	60%
	乳がん	35.8%	60%
生活習慣病及びメタボリック シンドロームの認知度	肥満症	78.9%	90%
	脂質異常症	59.9%	70%
	高血圧症	51.4%	70%
	糖尿病	55.4%	70%
メタボリックシンドローム該 当者及び予備軍の減少	該当者	18.6%	10%
	予備群	14.0%	8.8%

※令和2年度 特定健康診査法定報告

ライフステージ別取組一覧

◆ライフステージに応じた市民一人一人の取組ポイント◆

分野 \ 世代	<乳幼児期> 0～5歳	<学齢期> 6～17歳
栄養・食生活	早寝早起き朝ごはんでお腹がすく生活リズムを作る 	主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を心がける/ 欠食しないように心がける まずは、1日の中でもう一品！ 副菜をとろう！ 
身体活動 運動	からだを動かし楽しく遊び、 親子のコミュニケーションを図る 	運動やスポーツを楽しみ、 自分にあった運動習慣を身につける 
休養 こころの健康	早寝、早起き、規則正しい生活リズムを作る 疲労回復のために 睡眠があるんだよ。 	相談先を知り、一人で悩まず相談する 周りの人の変化に気づき、声をかける 
たばこ アルコール	受動喫煙のない環境づくり 	たばこを吸わない(20歳未満) 20歳未満は、たばこを吸わない！ 飲酒はしない！ 飲酒をしない(20歳未満)
歯と口腔の健康	歯磨き習慣を身につける 間食は時間と量を決める	自分にあった口腔ケア(デンタルフロス、歯間ブラシ、フッ化物の応用等)を行い、むし歯や歯周病を予防する 甘味食品、甘味飲料を摂りすぎない よくかむことの効果を知り、よくかんで食べる かかりつけ歯科医をつくり、定期的な歯科健診を受ける 
生活習慣病予防	規則正しい生活習慣を身につける 乳幼児健診や予防接種を受ける	自分の健康状態に関心を持ち、生活習慣の改善や生活習慣病予防を心がける

<成人期> 18～39歳	<壮年期> 40～64歳	<高齢期> 65歳～
 主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を心がける 欠食しないように心がける		
適正体重を理解し、自分に見合った量の食事をする		
		自分にあった量の食事で低栄養を 予防する
塩分をとり過ぎないように薄味を心がける		
徒歩や自転車など環境にも配慮した生活を意識し、 活動的な毎日を心がける		積極的に地域活動へ参加し外出の機会を増やす
 運動やスポーツを楽しみ、自分にあった運動習慣を身につける		
意識的に身体を動かし、生活習慣病予防や介護予防を心がける		
睡眠による休養をとれるよう意識する		
自分らしく生き生きと楽しみや生きがいを持つ		
相談先を知り、一人で悩まず相談する		
周りの人の変化に気づき、声をかける		
たばこを吸わない (20歳未満)	たばこの健康被害を知り、禁煙する	
妊娠中の喫煙・飲酒をしない		
受動喫煙のない環境づくり		
飲酒をしない (20歳未満)	アルコールが及ぼす影響を知り、適量飲酒や週2日の休肝日を設ける	
自分にあった口腔ケア(デンタルフロス、歯間ブラシ、フッ化物の応用等)を行い、 むし歯や歯周病を予防する 歯周病と全身疾患の関連について正しい知識をもつ		
よくかむことの効果を知り、よくかんで食べる		
かかりつけ歯科医をつくり、定期的な歯科健診を受ける		
自分の健康状態に関心を持ち、生活習慣の改善や生活習慣病予防を心がける		
定期的に健康診査やがん検診を受ける		

確認してみよう あなたの健康度

★体格指数を計算してみよう ※成人の場合

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

あなたの値は？ _____



年齢	1日の目標歩数
20～64 歳	8,000 歩
65 歳以上	6,000 歩

BMI	肥満度の判定
18.5 未満	低体重
18.5 以上 25 未満	普通体重
25 以上 30 未満	肥満(1 度)
30 以上 35 未満	肥満(2 度)
35 以上 40 未満	肥満(3 度)
40 以上	肥満(4 度)

♪学齢期は安全な場所で外遊びをしましょう。

★意識的に身体を動かそう

10分歩くと約1,000歩 意識して歩きましょう。

あなたの1日の歩数は？ _____ 歩

自分で知ろう！自分の健康



健診受診日： _____ 年 _____ 月 _____ 日
忘れないコツ！

- ・毎年、同じ日に受ける。
 - ・誕生日やクリスマスなどに予約を入れる。
- 毎年、同じ時期、同じ健診機関で受診すると過去のデータとも比較できます。

健康管理について、相談できる
「かかりつけ医」を持ちましょう。



むし歯や歯周病予防に、デンタルフロス・ 歯間ブラシを使いましょう

歯ブラシで落とせる歯垢(プラーク)は、約60%。
デンタルフロスや歯間ブラシを併せて使うことで
85%以上、歯垢が除去できると言われています。
歯科医師や歯科衛生士に相談し、自分にあった用具
を使用しましょう。



【デンタルフロス】



【歯間ブラシ】

飲酒量 1日の適量上限値

種類	日本酒	ビール	酎ハイ	ストロング 酎ハイ	ワイン	焼酎	ウイスキー
アルコール度数	15%	5%	7%	9%	12%	25%	43%
男性	180ml (1合)	500ml (中瓶)	350ml (1缶)	290ml	200ml	100ml	60ml (ダブル)
女性・高齢者	90ml	250ml	175ml	145ml	100ml	50ml	30ml

★アルコールと適度に付き合おう

アルコール度数により1日の適量飲
酒量が変わります。

あなたの飲酒量は？ _____

週に2回以上の休肝日を作り肝臓を
休めましょう。

第4次 健康いるま21計画 概要版

発行日 令和6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

TEL 04-2966-5513 FAX 04-2966-5514

E-mail ir372000@city.iruma.lg.jp

※本計画は市公式ホームページからご覧いただけます。