

# 第3次

# 健康いるま21計画（概要版）

平成31～35年度（2019～2023年度）

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。

入間市では、平成20年度に「健康いるま21計画」、平成26年度に「第2次健康いるま21計画」を策定しました。そして前計画からの「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。

## 基本理念



だれもが生き生き「元気な入間」



「いるティ」

## 基本方針



### 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

### 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

### 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

## 7つの対象分野



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

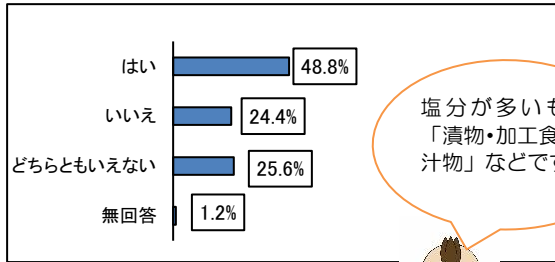
## 第3次健康いるま21計画の目標と取り組み



### 栄養・食生活 減塩を心がけよう！

減塩を実践することで、高血圧等の生活習慣病予防や食べすぎを防ぐ効果が期待できます。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普及啓発し、減塩の取り組みを進めていきます。

【塩分をとり過ぎないように、薄味にしている人の割合】



塩分が多いもの「漬物・加工食品・汁物」などです！



- ① バランスのよい食習慣の実践（「朝食と副菜で元気な人間」）
- 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！）
- ③ 適正体重の維持（自分にとって適切な食量をとろう！）



### 身体活動・運動 日常生活でこまめに動こう！

1日の平均歩数は、意識的に身体を動かしている人ほど多い傾向です。しかし、65歳以上女性では、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、まだ歩数が少ない状況です。

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。

「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、各種講座を実施していきます。

【1日の平均歩数】

	年代	歩数
男性	20～64歳	7,017歩
	65歳以上	7,112歩
女性	20～64歳	6,075歩
	65歳以上	5,095歩



今より  
1日10分多く  
からだを動かそう

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



### たばこ・アルコール めざせ禁煙！ お酒の適量飲酒量を知ろう！

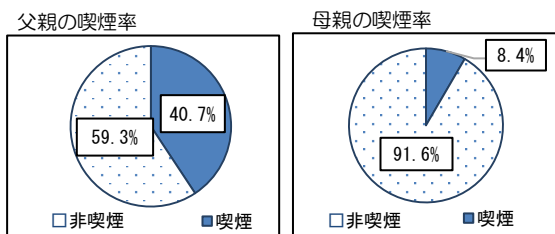


市民の喫煙率は16.3%です。年代別に見ると、男性は30歳代～50歳代が30%を超え、女性は20歳代～50歳代が10%を超えており高い状況です。

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わかります。

市では、禁煙に向けての情報提供や相談体制を整えていきます。

【乳幼児の親の喫煙率】



(平成28年度 乳幼児健診問診票結果)

- ① たばこによる健康被害を減らす
- 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



市民の1日の適量飲酒量<sup>※1</sup>の認知度は8%です。また、生活習慣病のリスクを高めるアルコール量を飲酒している人の割合は、男性14.3%、女性10.1%です。

適量飲酒量について普及啓発をはかっていき、健康的にお酒と付き合えるようにしていきます。



※1 1日の適量飲酒量 純アルコール: 男性20g以下  
女性10g以下

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	180ml (1合)	500ml (中瓶)	350ml (1缶)	200ml	100ml	60ml (ダブル)
女性	90ml	250ml	175ml	100ml	50ml	30ml

お酒に含まれる純アルコール量 (g) の計算式

お酒の量 (ml) × (アルコール度数 (%) ÷ 100) × 0.8



週に2日ね！

入間市の平均寿命(平成28年)は、**男性 81.19 歳で、県内第 7 位！**  
**女性 86.86 歳で、県内第 16 位！**

(県内 63 市町村)

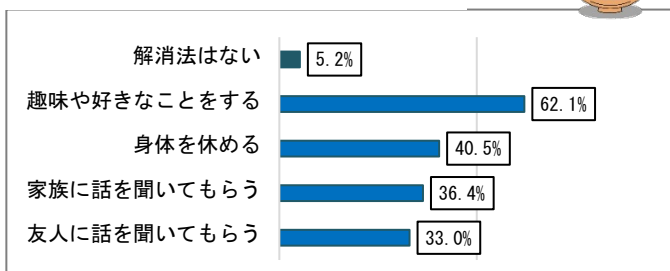


## 休養・こころの健康

ストレスと上手につきあおう！

「ストレス解消法はない」と回答した方が 5.2% いました。過度なストレスは、心身の不調の原因となるため、健康を保つ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周知に取り組んでいきます。

【ストレスの解消法について(複数回答)】



## 歯と口腔の健康 歯周病を予防しよう！

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。今後も、各種講演会、乳幼児健診等の場を活用し、定期的な歯科健(検)診と併せて歯科保健指導の重要性を普及啓発していきます。

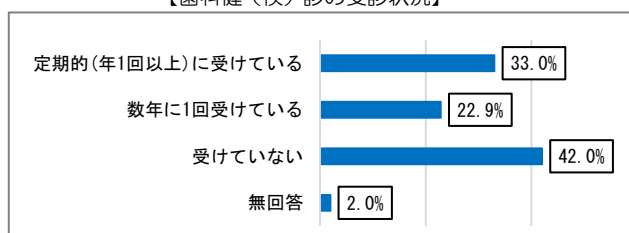


歯ブラシの他に、デンタルフロスや歯間ブラシを使うことは、むし歯や歯周病予防に効果的です。

「歯っちゃんとかや歯る」



【歯科健(検)診の受診状況】



- 目標**
- ① 生活習慣を見直し、質のよい睡眠がとれる人を増やす
  - ② ストレスと上手につき合い、楽しみや生きがいを持って生活する人を増やす



- 目標**
- 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
  - 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



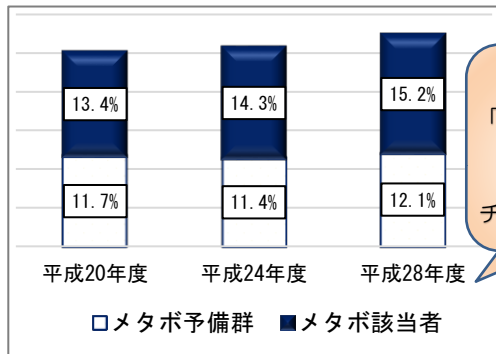
## 生活習慣病予防

健診を受けて生活習慣を見直そう！

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。

生活習慣病の改善やメタボリックシンドロームの減少のために、受診勧奨や健康教室・相談を効果的に実施していきます。

【メタボリックシンドローム該当者及び予備群の推移】



健診を受けて「腹囲、BMI、血圧、脂質、血糖値」をチェックしよう！



- 目標**
- ① 健康診査、がん検診の受診率の向上
  - ② メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少
  - 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



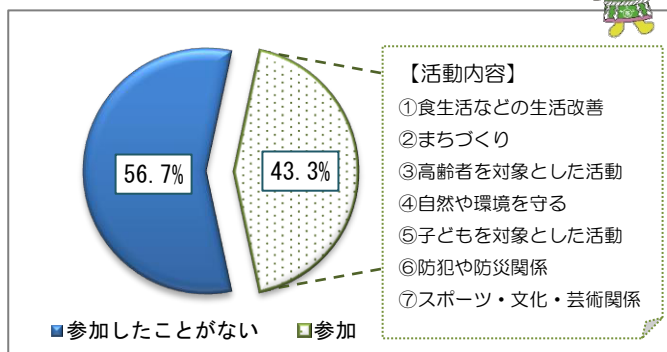
## 地域づくり 住民同士のつながり・支えあい

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がある人は 43.3% です。

地域特性や多様な生活スタイルに合わせた健康づくり活動ができるよう環境を整えることが大切です。

地域活動の参加が健康への近道！

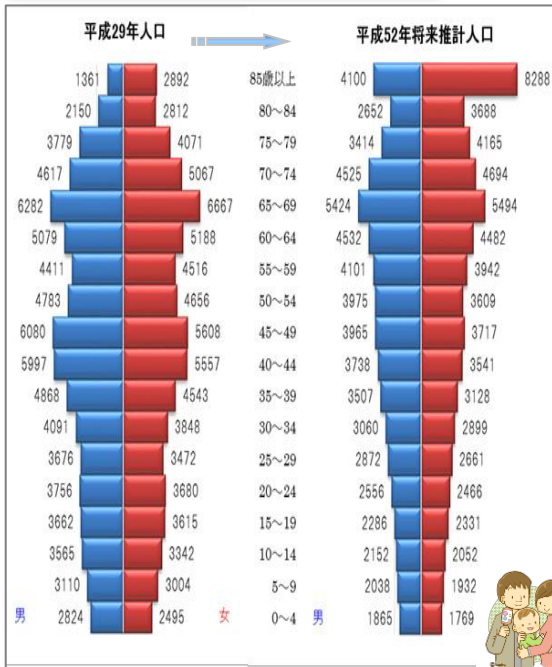
【地域活動に参加したことがある人の割合】



- 目標**
- ① 健康づくりから住民同士のつながりを強化し、支えあいのまちづくりを目指す
  - ② 健康を支え守るための環境を整備

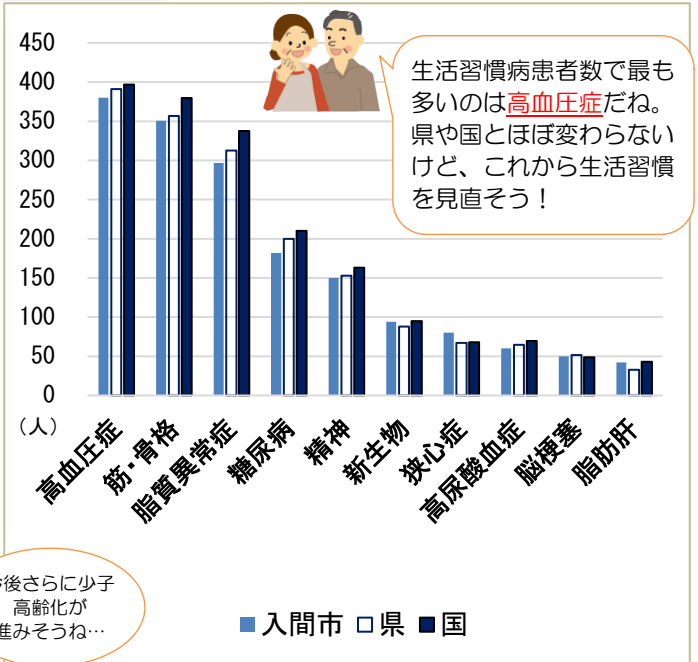
## 入間市の現状

### 人口構成の変化（将来推計人口）

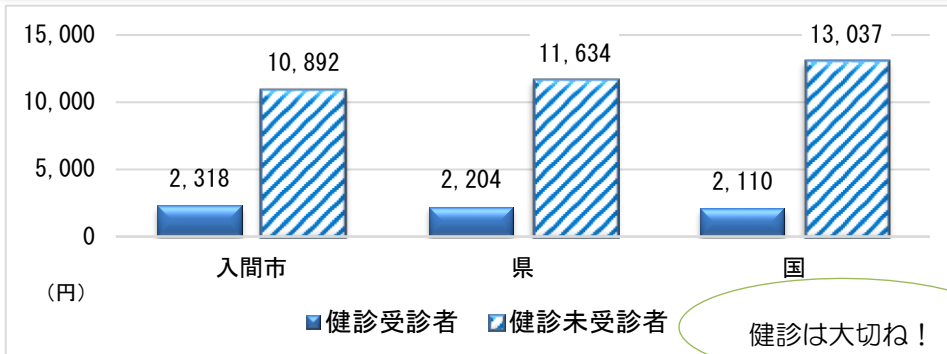


### 疾病の状況

患者千人当たり生活習慣病患者数（平成28年度）



### 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（平成29年度入院+外来）



### 65歳平均余命と65歳健康寿命（平成28年）

単位：年

	65歳平均余命	65歳健康寿命 <sup>※1</sup>	65歳要介護期間 <sup>※2</sup>
男性	19.62	18.05	1.57
女性	24.16	20.70	3.46

資料：埼玉県健康指標総合ソフト「健寿君」より抜粋

※1 埼玉県の示す65歳平均寿命とは、65歳に達した方が健康で自立した生活を送る期間、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。

【発行】 平成31年3月  
 【編集】 入間市 健康推進部 地域保健課  
 【お問い合わせ】 TEL 04-2966-5513 FAX 04-2966-5514  
 E-mail [ir372000@city.iruma.lg.jp](mailto:ir372000@city.iruma.lg.jp)

