

# 秩父市健康づくり計画 健康ちちぶ21(第2次)



## (1) 計画の基本理念

市民一人ひとりがいつまでも健康を実感しながら、生き生きとした生活を送ることができる『健康長寿 秩父』の実現を目指します。

## (2) 計画の基本方針

本計画は、国の「健康日本21(第2次)」及び県の「健康埼玉21」との整合性を図り健康長寿の実現に向け、5つの柱を基本方針とし施策指標を定め、具体的な取り組みを推進するものです。

### 基本方針① 健康寿命の延伸

65歳になってから要介護2以上になるまでの期間を「健康寿命」と呼んでいます。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・向上による健康寿命の延伸を目指します。

目標指標	現状(平成30年度)	令和5年度の目標
健康寿命	男性 17.48年 女性 20.60年※	男性 17.57年 女性 20.60年

### 基本方針② 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

健康寿命の延伸を図るために、主要な死亡原因である、がん及び循環器疾患への対策と重大な合併症を引き起こす恐れのある糖尿病への対策を図ります。

目標指標	現状(平成30年度)	令和5年度の目標
がんの年齢調整死亡率の減少 (10万人当たり)	男性 170.6人 女性 86.5人	男性 150.3人 女性 76.2人
脳血管疾患の年齢調整死亡率の減少 (10万人当たり)	男性 43.3人※ 女性 27.1人※	男性 58.7人 女性 30.9人
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	0.9%	0.6%

### 基本方針③ 栄養・食生活、身体活動・運動等に関する生活習慣の改善

生活習慣病の予防のほか、社会生活機能の維持・向上、ならびに生活の質の向上のため、6つの分野において改善や健康づくりを支える取り組みを推進します。

	施策指標	現状(平成30年度)	令和5年度の目標
栄養・食生活 <small>秩父市食育 推進計画</small>	うどん・そば等の汁を半分残す人の割合の増加	65.4%	80.0%
	減塩を意識する人の割合の増加	76.4%	90.0%
身体活動 運動	意識的に身体を動かす人の割合の増加	①20～64歳 男性 57.7% 女性 52.6%	①20～64歳 男性 71.3% 女性 62.2%
		②65歳以上 男性 84.1% 女性 84.8%	②65歳以上 男性 96.4% 女性 97.1%

	施策指標	現状（平成30年度）	令和5年度の目標
休 養	睡眠による休養を十分とれていない人の割合の減少	36.9%	15.0%
飲 酒	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少	男性 12.5%※ 女性 4.6%	男性 15.4% 女性 4.3%
喫 煙	成人の喫煙率の低下	13.4%	12.0%
歯と口の健康	過去1年間に歯科健診を受診した人の割合の増加	50.3%	65.0%

#### 基本方針④ 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

生涯を通じて自立した日常生活を営むことを目指し、乳幼児期から高齢期までの各世代において、「こころの健康」「次世代の健康」「高齢者の健康」での心身機能の維持及び向上につながる対策への取り組みを推進します。

#### 基本方針⑤ 健康を支え、守るために社会環境の整備

健康づくり関連団体による主体的な活動を推進するとともに、企業・民間団体等に積極的な参加をお願いし、広く市全体で健康づくりに取り組む環境づくりを進めます。

施策指標	現状（平成30年度）	令和5年度の目標
「健康ちちぶ21」を知っている人の割合の増加	33.7%	70.0%

※は、令和5年度の目標値を達成しておりますが、引き続き取り組みを推進していきます。

### (3) 食育の推進【秩父市食育推進計画】

食育基本法に基づき、食育の「実践」を通して、生涯にわたり人間力の向上を図るための指針として策定するもので、次の「基本理念」の実現に向け4つの「基本目標」を掲げ、食育の推進を図ります。また、「健康ちちぶ21（第2次）」の栄養・食生活の内容と関連づけています。

**基本理念：食の大切さを理解し、心身の健康増進と豊かな人間性を育むとともに、食への感謝の気持ちを深める**

- 基本目標1：毎日きちんと朝ごはんを食べる
- 基本目標2：栄養のバランスのとれた食事を楽しく食べる
- 基本目標3：地元でとれたものを無駄なく美味しく食べる
- 基本目標4：食に対する関心や感謝の気持ちを深める

施策指標	現状（平成30年度）	令和5年度の目標
朝食を欠食する人の割合の減少	8.3%	0%
栄養のバランス等を参考にメニューを考えている人の割合の増加	82.2%	95.0%
家族等と一緒に食べる「共食」をする人の割合の増加	88.6%	100%