

秩父市健康づくり計画 健康ちちぶ21（第3次）

概要版

令和6年度～令和17年度



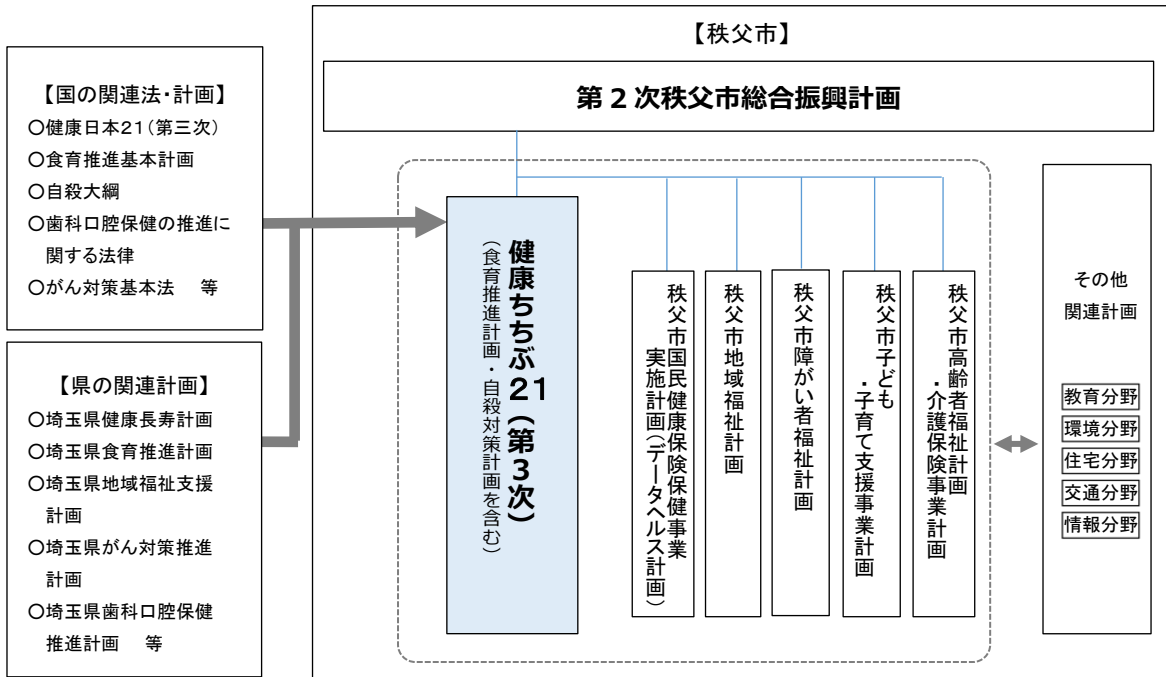
© 秩父市

令和6年3月

秩父市

◇計画の概要

健康ちちぶ21（第3次）は、長期的な展望に基づき、まちづくりの将来目標を示す市政の最も基本となる「秩父市総合振興計画」や国・県の関連上位計画との整合を図り、「秩父市国民健康保険保健事業実施計画（データヘルス計画）」、「秩父市地域福祉計画」、「秩父市障がい者福祉計画」、「秩父市子ども・子育て支援事業計画」、「秩父市高齢者福祉計画・介護保険事業計画」と整合を図りながら策定するものです。



「健康ちちぶ21（第3次）」は、これまで独立計画であった「秩父市食育推進計画」と「秩父市自殺対策計画」を包含し、新しい型で「秩父市健康づくり計画 健康ちちぶ21（第3次）」を策定します。

計画の包含により、市民の健康づくりや食育、心のケアや自殺予防対策（4つの柱：①地域におけるネットワークの強化 ②自殺対策を支える人材育成 ③ライフステージに応じた支援 ④ハイリスク対策）を一体的にかつ相互に連携を図り、さらに充実した健康づくりができるよう推進していきます。

◇計画の期間

本計画の計画期間は、国の「健康日本21（第三次）」との整合を図り、令和6年度から令和17年度までの12年間とします。なお、計画の進捗や国の動向、社会情勢等の変化等に対応するため、原則として計画の中間年（令和11年度）を目途に見直しを行うこととします。

◇計画の基本理念・最終目標

【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

本市の最上位計画である「秩父市総合振興計画」では、保健分野の重点事項として「健康寿命の延伸」を掲げ、健康づくりを推進しています。

本計画では、市民一人ひとりが主体となり、自分の健康に関心を持ちながら、心身ともに健やかに暮らすことのできるまちづくりの実現に向け、健康ちちぶ21（第2次）の基本理念を継承し「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」を基本理念とします。

本計画の最終目標は、市民ができるだけ自立した生活を送り続けられるよう、さらなる「健康寿命の延伸」を目指すこととします。

目標指標	対象	現状値 (令和3年度)	目標値 (令和17年度)
65歳の健康寿命(※)	男性	17.91年	18.98年
	女性	20.81年	21.43年

※65歳の健康寿命:65歳に達した人が要介護2以上(食事や排せつ、移動等日常生活で介助が必要となる状態)になるまでの期間

◇健康ちちぶ21（第2次）の評価

平成26年度に策定した健康ちちぶ21（第2次）は、平成30年度に中間評価を、令和5年度に最終評価を実施し、目標の達成状況や関連する取り組みの状況の評価し、まとめを行いました。

評価指標22項目について計画策定時、中間評価時と最新値を比較し3段階で評価を行い、「目標達成」「改善傾向」は全体の約6割となりました。「未達成」は約3割あり、主に生活習慣病に関する項目で数値改善が図れませんでした。最終目標である「健康寿命の延伸」は男女ともに計画策定時(男性16.89年・女性20.14年)から、男性は+1.02歳、女性は+0.67歳となり目標を達成しました。

健康ちちぶ21（第2次）において、健康づくりに取り組む機運の醸成は一定の前進がみられたものの、個人の健康づくり行動の実践については課題が残り、市民の行動変容を促す取り組みが必要であることが明らかになりました。

◇健康づくりの取組

第1節 生活習慣病の発症予防・重症化の予防

市の現状	市の取組
<ul style="list-style-type: none"> ●がんの死亡率は減少傾向にありますが、医療費に占めるがんの割合は高い傾向です。がん検診受診率は県内でも低い値になっています。 ●循環器疾患の年齢調整死亡率は埼玉県と比較して高いです。 ●糖尿病は医療費に占める割合が高額傾向です。 	<ul style="list-style-type: none"> ●生活習慣病やがん予防に関する知識や情報の普及啓発に努めます。 ●健康管理や健康づくりに係る取り組みを推進します。
目指すべき姿	自分の健康に関心を持ち、健康的な生活習慣を維持する

第2節 生活習慣の改善

1 栄養・食生活・食育の推進（秩父市食育推進計画）

市の現状	市の取組
<ul style="list-style-type: none"> ●50歳代では肥満の割合が高くなっています。女性の10～30歳代、70歳代以上では痩せ（BMI18.5未満）の割合が約2割を占めています。 ●朝食を欠食する割合は、男性では40歳代、女性では30歳代で高くなっています。 ●約6割の人は減塩を意識していますが、推定塩分摂取量（随時尿）は目標量より高い値で推移しています。 	<ul style="list-style-type: none"> ●健康を意識した食生活を推進するため「食」に関する知識の普及啓発に努めます。 ●地域や関係機関・団体等と連携し食育の取り組みや地産地消、食文化の伝承を推進します。
目指すべき姿	健康を意識した食生活を実践し、健康な身体と豊かな心を育む

2 身体活動・運動

市の現状	市の取組
<ul style="list-style-type: none"> ●50歳代の働き盛りの世代および30歳代の子育て世代の女性は身体活動が少ない傾向にあり、特に女性では運動不足を感じている割合が約7割と高くなっています。 ●約6割以上の人は普段から30分以上の歩行時間（量）を維持しています。 	<ul style="list-style-type: none"> ●身体活動や運動が健康の保持や生活習慣病予防にもつながることを啓発します。 ●自宅等でも気軽にできる簡易な運動を周知し取り組みを推進します。
目指すべき姿	運動や体を動かす習慣を身につける

3 休養・こころの健康

市の現状		市の取組
<ul style="list-style-type: none"> ● 普段の睡眠で休養があまりとれていない人は約2割であり、30～40歳代女性は約4割強と高い傾向にあります。 ● 悩みやストレスがあっても「相談できる人がいない」「家族・友人等に心配をかけたくないから相談しなかった」と悩みを一人で抱え込んでいる人が約3割となっています。 		<ul style="list-style-type: none"> ● ストレスと上手に付き合う方法や規則正しい生活習慣を身につけることの大切さを啓発します。 ● 悩みを一人で抱え込まず、気軽に相談できるよう相談窓口を広く周知し、多職種が連携し孤立・孤独を防ぐ支援に取り組めます。
目指すべき姿	自分に合った休養をとり、心身の健康を保つ	

4 飲酒・喫煙

市の現状		市の取組
<ul style="list-style-type: none"> ● お酒を「毎日飲む」人の割合は、50～60歳代で高くなっています。 ● 妊娠中に飲酒・喫煙している人の割合は、減少傾向にあります。0%ではありません。 ● 喫煙は「毎日吸っている」人の割合が、30歳代、50歳代、60歳代の男性で高くなっています。 		<ul style="list-style-type: none"> ● 飲酒が健康に及ぼす影響について、正しい知識の普及啓発に努めます。 ● 喫煙が健康に及ぼす影響や受動喫煙の影響について、周知を図り受動喫煙を防止するための取り組みを推進します。
目指すべき姿	飲酒に対する正しい知識を持ち、適度な飲酒を心がける たばこが身体に及ぼす影響を理解する。受動喫煙の機会をなくす	

5 歯と口の健康

市の現状		市の取組
<ul style="list-style-type: none"> ● 歯科健診や治療を定期的に受けている人の割合は約4割で、男性の60歳代以上と女性の全世代で割合が高くなっています。 ● 乳幼児期におけるむし歯がない児の割合は、年々増加傾向にあります。 ● よく噛んで食べる人の割合は、働き盛りの世代、子育て世代の30～50歳代で低い傾向にあります。 		<ul style="list-style-type: none"> ● 専門的な口腔ケアや自分で行うセルフケアによりオーラルフレイル予防を推進します。 ● よく噛んで食べることが生活習慣病予防や介護予防につながり、健康寿命の延伸に結びつくことを普及啓発します。
目指すべき姿	生涯にわたり、自分の歯で食べられるように正しい口腔ケアを身につける	

第3節 社会環境の整備

1 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上（秩父市自殺対策計画）

市の現状	市の取組
<ul style="list-style-type: none"> ●本市の自殺者数は令和元年の22人に対し、令和3年は9人と減少傾向ですが楽観はできない状況です。 ●性・年代別では、男性は40歳代、女性は60歳代が占める割合が最も高くなっています。 ●原因・動機別で見ると「健康問題」が多くなっていますが、背景には経済・生活問題など複数の要因が存在し連鎖していると考えられます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●自殺予防に関連する知識の普及啓発に努めます。 ●自殺対策に係る人材の育成、自殺の危険性が高い人や悩みを抱えた人が相談できる体制を整備し、充実を図ります。 ●こころの健康づくりや自殺予防ができる地域づくりを進めます。
目指すべき姿	自殺に追い込まれることのない秩父市を目指す

2 自然に健康になれる環境づくり

市の現状	市の取組
<ul style="list-style-type: none"> ●「地域におけるスポーツ活動への参加」は、若い世代で割合が低くなっています。 	<ul style="list-style-type: none"> ●ライフステージに応じて、気軽にスポーツ・レクリエーションに親しむことができる社会参加・健康づくりの場の充実を図ります。
目指すべき姿	地域全体で支え合いながら、健康づくりに取り組む

3 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備

市の現状	市の取組
<ul style="list-style-type: none"> ●健康や食に関する知識や情報について、「特に情報を得ていない」とする人の割合が6.4%となっています。 ●「地域の人たちとのつながりが強い」とする割合は、30.9%に留まっています。 	<ul style="list-style-type: none"> ●関係する組織や団体等の連携を強化し、地域と密着した健康づくりを進めます。 ●様々な媒体を使用し健康情報を手軽に得られるよう、わかりやすい情報提供に努めます。
目指すべき姿	一人ひとりが健康づくりに主体的に取り組む

第4節 ライフステージを踏まえた健康づくり（市民の健康づくり）

	乳幼児期 (0～5歳)	学童期 (6～12歳)	思春期 (13～18歳)	青年期 (19～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)
栄養・食生活・食育の推進	規則正しい食事のリズムを身につける。 家族と一緒に楽しく食事をする。	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をとる。 家族と一緒に楽しく食事をする。 地域の食文化や地場産物について学ぶ。	バランスのとれた食事を適量とる。 家族と一緒に楽しく食事をする。 地域の食文化や地場産物について学ぶ。	バランスのとれた食事を適量とる。 減塩に心がける。	バランスのとれた食事を適量とる。 減塩に心がける。	1日3食食べ、低栄養を予防する。 共食を通じて、食事を楽しむ機会を作る。
身体活動・運動	親子で楽しく、身体を使って遊ぶ。	自分に合った形で体力づくりに取り組む。	自分に合った形で体力づくりに取り組む。 楽しく運動する機会を作る。	自分に合った形で体力づくりに取り組む。 日常生活の中で、意識的に体を動かす。	自分の体力や生活にあった形で、体を動かす。 日常生活の中で、意識的に体を動かす。	フレイル予防や介護予防に向けて運動に取り組む。 地域の活動へ参加し、仲間と楽しく体を動かす。
休養・こころの健康	親子のコミュニケーションを大切に する。 早寝・早起きの習慣を身につける。	親子のコミュニケーションを大切に する。 しっかり睡眠をとる。 困ったり悩んだ時は、周りの人に相談する。	親子のコミュニケーションを大切に する。 しっかり睡眠をとる。 悩み事を一人で抱え込まない。	生活リズムを整え睡眠や休養をしっかりとる。 自分に合ったストレス対処法を見つける。 悩み事を一人で抱え込まない。	生活リズムを整え睡眠や休養をしっかりとる。 自分に合ったストレス対処法を見つける。 悩み事を一人で抱え込まない。	自分に合ったストレス対処法を見つける。 趣味やスポーツ等の時間を確保しストレス軽減や生きがいづくりに役立てる。 地域の人々とのふれあいを心がける。 悩み事を一人で抱え込まない。
飲酒・喫煙	妊娠中の飲酒・喫煙をやめる。 子どもを受動喫煙から守る。	アルコール・たばこの害について学ぶ。	アルコール・たばこの害について学ぶ。	適正飲酒を心がける。 禁煙に努める。	適正飲酒を心がける。 禁煙に努める。	適正飲酒を心がける。 禁煙に努める。

	乳幼児期 (0～5歳)	学童期 (6～12歳)	思春期 (13～18歳)	青年期 (19～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)
歯と口の健康	歯みがきの習慣を身につける。 よく噛んで食べる習慣を身につける。	正しい歯みがき方法を身につける。 よく噛んで食べる習慣を身につける。	定期的に歯科健診を受ける。	歯周病予防の知識を学び、歯みがきをしっかりとる。 定期的に歯科健診を受ける。	歯と歯ぐきの手入れをする。 定期的に歯科健診を受ける。	オーラルフレイル予防のため、定期的に歯科健診を受ける。
健康管理	健康診査を適切な時期に受ける。	自分の健康状態を知る。	自分の健康状態を知る。	定期的に健康診査を受け、自分の健康状態を知る。	定期的に健康診査を受け、自分の健康状態を知り、必要な生活習慣の改善に努める。	定期的に健康診査を受け、自分の健康状態を知り、必要な生活習慣の改善に努める。
かかりつけ医、かかりつけ歯科医を持つ。						

◇計画の推進に向けて

本計画は、市民が主体的に健康づくりに取り組めるように、市民、地域、行政が一体となって計画を推進する体制の構築を目指します。

計画を広く周知するとともに、関係団体、関係機関等と連携・協同を図りながら社会全体で健康づくりを推進します。

本書は、「秩父市健康づくり計画（健康ちちぶ21（第3次）」の概要版です。より詳細な内容は、計画書（本編）をご覧ください。市のホームページでもご覧いただけます。

秩父市健康づくり計画 <概要版>
健康ちちぶ21（第3次）
令和6年3月
編集・発行 秩父市 保健医療部 保健センター
〒368-0013 秩父市永田町4番17号
TEL：0494-22-0648 FAX：0494-22-5338
URL：http://www.city.chichibu.lg.jp/