

秩父市健康づくり計画 健康ちちぶ 21 (第3次)

計画期間：令和6年度～令和17年度

本計画は、市民の健康づくり、食育（食育推進計画）、心のケアや自殺予防対策（自殺対策計画）に関する取り組みを一体的に進める保健分野の計画です。

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

目標指標

65歳健康寿命 男性：17.91年→18.98年（+1.07年） 女性：20.81年→21.43年（+0.62年）
 ※65歳健康寿命：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。

【最終目標】健康寿命の延伸

現状・課題 (抜粋)	取組の方向性	市の取組	市民一人ひとりの行動目標	主な評価指標	現状値 (R3)	目標値 (R17)
■秩父市の主な死因別死亡割合 (%) <p>出典：人口動態統計（令和3年）</p>	がん 循環器疾患 糖尿病	<ul style="list-style-type: none"> 各種健診（検診）の実施と受診の勧奨 生活習慣病および疾病の重症化予防 	<ul style="list-style-type: none"> 健康診査、がん検診を受診し病気の早期発見を心がけます 体重や血圧などを測り、自分の健康管理に努めます 	がんの年齢調整死亡率（人口10万対）	男性 151.5人 女性 82.5人	減少傾向へ
■BMI(ボディマス指数)値の状況 (%) <p>出典：令和5年度アンケート調査</p>	栄養・食生活 食育の推進 (秩父市食育推進計画)	<ul style="list-style-type: none"> 適切な食習慣についての普及啓発 ライフステージに応じた食育の推進 	<ul style="list-style-type: none"> バランスのとれた食事や薄味を心がけ適正体重を維持します 「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけます 	適正体重を維持している人の割合（肥満・痩せの減少）	3歳児 5.8% (R4) 小学生 12.9% 中学生 9.8% 20～30歳代女性 20.0% (R5) 40～60歳代 30.9% 65歳以上 16.5%	15%未満 13%未満
■運動に関する意識の割合 (%) <p>出典：令和5年度アンケート調査</p>	身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> 身体活動や運動に関する正しい知識の普及啓発 ライフステージに応じた健康づくりの場の充実 	<ul style="list-style-type: none"> 自分に合った運動を見つけ体力作りに取り組みます 日常生活の中で意識的に体を動かすよう心がけます 	運動習慣のある人の割合（1日30分、週2回以上の運動を1年以上継続）	20～64歳男性 66.0% 20～64歳女性 55.8% 65歳以上男性 79.2% 65歳以上女性 82.2%	増加傾向へ
■運動に関する意識の割合 (%) <p>出典：令和5年度アンケート調査</p>	休養 こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> 休養やこころの健康づくりの普及啓発と相談支援 ライフステージに応じた心の健康づくりの推進 	<ul style="list-style-type: none"> 生活リズムを整え睡眠や休養をしっかりとりまします 悩み事は一人で抱え込まず身近な人や相談機関を活用します 	ストレスや心の不調について相談できる人がいないと回答する人の割合	18.2% (R5)	減少傾向へ
■運動に関する意識の割合 (%) <p>出典：令和5年度アンケート調査</p>	飲酒・喫煙	<ul style="list-style-type: none"> 飲酒、喫煙に関する正しい知識の普及啓発 受動喫煙を防止するための環境整備の推進 	<ul style="list-style-type: none"> アルコール、たばこの害について正しい知識を持ちます 受動喫煙防止に取り組みます 	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	20歳以上男性 11.5% (R5) 20歳以上女性 5.0% (R5)	10% 減少傾向へ
■運動に関する意識の割合 (%) <p>出典：令和5年度アンケート調査</p>	歯と口の健康	<ul style="list-style-type: none"> 歯と口の健康、噛むことの大切さの普及啓発 歯科健診、相談、教室の充実 	<ul style="list-style-type: none"> かかりつけ歯科医をもち定期的に歯科健診を受けます 適切な口腔ケアを実践します 	受動喫煙の機会を有する人の割合	職場 18.3% 家庭 16.2% (R5)	減少傾向へ
■歯科健診、歯科治療の状況 (%) <p>出典：令和5年度アンケート調査</p>	社会環境整備	<ul style="list-style-type: none"> 自殺予防対策の推進（秩父市自殺対策計画） 社会参加、健康づくりの場の充実 DX社会に対応した健康づくりの推進 	<ul style="list-style-type: none"> 心の健康について講習や教室に参加し正しい知識を学びます 地域活動に積極的に参加し地域の人々との触れ合いを心がけます 	過去1年間に歯科健康診査を受診した人の割合	74.9% (R5)	95.0%
				自殺死亡率（人口10万人対）	21.4(R4) (13.6人)	16.17 (10.8人)