

みんな いきいき！健康なまちづくりプラン  
(北本市健康増進計画・食育推進計画)

実績報告書

令和6年10月

北本市

# 目次

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 第1章 はじめに.....             | 2  |
| 1 健康増進計画・食育推進計画策定の趣旨..... | 2  |
| 第2章 最終評価.....             | 4  |
| 1 総括.....                 | 4  |
| 2 分野別の評価.....             | 5  |
| (1) 健やかなからだ.....          | 5  |
| (2) 健やかなくらし.....          | 8  |
| (3) 健やかなまち.....           | 10 |
| 第3章 参考資料(事業実施状況) 別紙       |    |

# 第1章 はじめに

## 1 健康増進計画・食育推進計画策定の趣旨

わが国は平均寿命の水準は世界でも最上位の国となりましたが、一方で、がんや循環器疾患などの生活習慣病の増加や高齢化の影響により、医療・介護にかかる費用負担の増大が深刻な問題となっております。

こうした中で、北本市(以下「本市」という)は「みんなが生きがいをもち長生きできる心かよいあう健やかなまちづくり」を基本理念とし、平成26(2014)年3月に北本市健康増進計画・食育推進計画(以下「本計画」という)を策定しました。

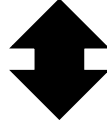
本計画では、健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)の延伸を目指し、そのために必要な生活習慣病の予防及び社会生活を営むために必要な機能の維持・向上についての取り組みの方向性を「健やかなからだ」「健やかなくらし」「健やかなまち」の領域に分けて設定しました。さらにその領域ごとに9つの分野、課題となる15項目の目標を定め、目標達成に向けて施策を展開してきました。

計画期間      平成 26(2014)年度から令和 5(2023)年度

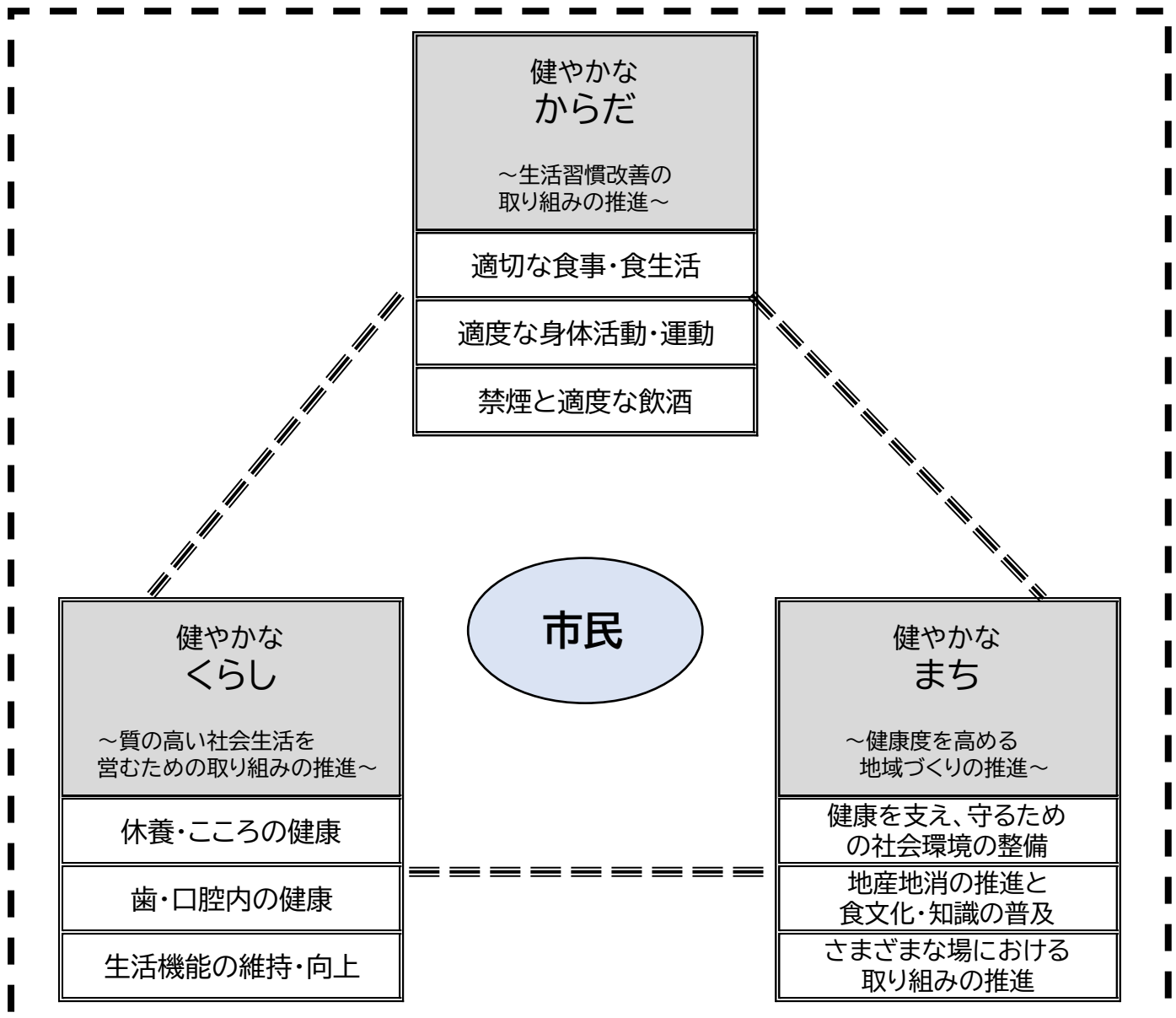
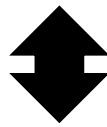
## <計画の体系>

### <基本理念>

「みんなが生きがいをもち長生きできる心かよいあう健やかなまちづくり」



- 基本目標1 ◎生涯にわたっていきいきと輝こう！  
基本目標2 ◎おいしく楽しく食べて元気になろう！  
基本目標3 ◎地域で健康づくりの輪をひろげよう！



## 第2章 実績報告

### 1 総括

本計画が目指す健康寿命の延伸については、本計画策定時に比べ、男性においては+1.75歳、女性においては+1.98歳となり、目標を達成しています。

同時期の埼玉県における健康寿命の延伸状況と比較すると、男性で 1.38倍、女性で 1.55倍となっています。

#### ■健康寿命■

|    | 平成 25 年<br>(2013 年)    |               | 平成 28 年<br>(2016 年)    |              | 令和4年<br>(2022年)      |
|----|------------------------|---------------|------------------------|--------------|----------------------|
| 男性 | 17.31 歳<br>(県:16.85 歳) | 0.47 歳延伸<br>➡ | 17.78 歳<br>(県:17.40 歳) | 1.28歳延伸<br>➡ | 19.06歳<br>(県:18.12歳) |
| 女性 | 19.34 歳<br>(県:19.75 歳) | 0.84 歳延伸<br>➡ | 20.18 歳<br>(県:20.24 歳) | 1.14歳延伸<br>➡ | 21.32歳<br>(県:21.03歳) |

※ 埼玉県に「おける健康寿命の定義」65 歳に達した県民が健康で自立した生活を送る期間」具体的には『要介護 2』以上になるまでの期間

※ 参考 「埼玉県の健康寿命(埼玉県 HP)」

## 2 分野別の実績

### (1) 健やかなからだ

#### 1 適切な食事・食生活

目標① 栄養バランスに気を配っている人の割合を増やす

| 項目                      | 計画<br>策定時      | 中間<br>見直し      | 最終<br>評価      | 目標値   | 判定 | データ<br>ソース    |
|-------------------------|----------------|----------------|---------------|-------|----|---------------|
| 栄養のバランスに気を配っている人の割合を増やす | 52.1%<br>【H23】 | 42.6%<br>【H29】 | 44.7%<br>【R5】 | 60.0% | C  | 北本市まちづくりアンケート |

<主な取組み>

- 食に関する講演会
- 栄養バランス満点教室
- 食生活改善委託事業
- ヘルスアップセミナー
- 健康長寿サポーター養成講座
- 離乳食教室栄養講話・相談

目標② 30 歳未満の女性のやせの割合を減らす

| 項目                  | 計画<br>策定時      | 中間<br>見直し      | 最終<br>評価      | 目標値       | 判定 | データ<br>ソース            |
|---------------------|----------------|----------------|---------------|-----------|----|-----------------------|
| 30 歳未満の女性のやせの割合を減らす | 20.7%<br>【H24】 | 30.2%<br>【H29】 | 21.0%<br>【R5】 | 20%<br>未満 | B  | 30 代までの健康力アップ健診(女性)結果 |

<主な取組み>

- 30 代までの健康力アップ健診(女性)
- 30 代までの健康力アップ健診(女性)事後相談会、事後講座

#### 2 適度な身体活動・運動

目標 日常生活において身体を動かすようにしている人の割合を増やす

| 項目                            | 計画<br>策定時      | 中間<br>見直し      | 最終<br>評価      | 目標値   | 判定 | データ<br>ソース    |
|-------------------------------|----------------|----------------|---------------|-------|----|---------------|
| 日常生活において身体を動かすようにしている人の割合を増やす | 42.6%<br>【H23】 | 40.4%<br>【H29】 | 49.3%<br>【R5】 | 60.0% | B  | 北本市まちづくりアンケート |

<主な取り組み>

- めざせ！毎日1万歩運動
- スポーツ教室及び各種大会
- 北本さくらウォーク
- 健康スタンプ事業(平成30年度～)
- 健康増進教室参加費用助成金事業(令和3年度～)

### 3 禁煙と適度な飲酒

#### 目標① たばこを吸う人の割合を減らす

| 項目             | 計画<br>策定時                          | 中間<br>見直し                          | 最終<br>評価                          | 目標値                           | 判定 | データ<br>ソース          |
|----------------|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|----|---------------------|
| たばこを吸う人の割合を減らす | 男性<br>23.7%<br>女性<br>5.6%<br>【H24】 | 男性<br>23.0%<br>女性<br>5.6%<br>【H29】 | 男性<br>20.0%<br>女性<br>5.3%<br>【R4】 | 男性<br>20%未<br>満<br>女性<br>5%未満 | B  | 北本市特<br>定健康診<br>査結果 |

※法定評価のためR4 が最新

<主な取り組み>

- 健康長寿サポーター養成講座
- 乳児健診アンケート(妊娠中のたばこの接種について)による現状把握
- がん検診の会場などで、肺がんやたばこの害に関する冊子を設置

#### 目標② アルコールを毎日飲む人の割合を減らす

| 項目                     | 計画<br>策定時      | 中間<br>見直し      | 最終<br>評価      | 目標値       | 判定 | データ<br>ソース          |
|------------------------|----------------|----------------|---------------|-----------|----|---------------------|
| アルコールを毎日飲む人の割合<br>を減らす | 23.5%<br>【H24】 | 24.4%<br>【H29】 | 22.3%<br>【R4】 | 20%未<br>満 | C  | 北本市特<br>定健康診<br>査結果 |

※法定評価のためR4 が最新

<主な取り組み>

- 健康長寿サポーター養成講座
- 乳児健診アンケート(妊娠中のアルコール摂取について)による現状把握

#### 4 生活習慣病の予防対策

##### 目標① 特定健康診査・特定保健指導実施率を増やす

| 項目                   | 計画<br>策定時                               | 中間<br>見直し                              | 最終<br>評価                               | 目標値                             | 判定 | データ<br>ソース          |
|----------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------|----|---------------------|
| 特定健康診査・特定保健指導実施率を増やす | 健康診査<br>37.4%<br>保健指導<br>14.3%<br>【H24】 | 健康診査<br>42.6%<br>保健指導<br>9.3%<br>【H29】 | 健康診査<br>42.4%<br>保健指導<br>15.2%<br>【R4】 | 60%<br>(特定健康<br>診査実施計<br>画に準ずる) | C  | 北本市特<br>定健康診<br>査結果 |

※法定評価のためR4 が最新

##### <主な取り組み>

○北本市特定健康診査

○北本市特定保健指導

○受診率向上のための、広報・受診勧奨・普及啓発活動の実施

##### 目標② メタボリックシンドロームの該当者割合を減らす

| 項目                     | 計画<br>策定時                          | 中間<br>見直し                          | 最終<br>評価                           | 目標値                       | 判定 | データ<br>ソース          |
|------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------|----|---------------------|
| メタボリックシンドロームの該当者割合を減らす | 男性<br>24.3%<br>女性<br>9.7%<br>【H24】 | 男性<br>27.5%<br>女性<br>9.7%<br>【H29】 | 男性<br>32.5%<br>女性<br>11.9%<br>【R4】 | 男性<br>26.6%<br>女性<br>9.3% | D  | 北本市特<br>定健康診<br>査結果 |

※法定評価のためR4 が最新

##### <主な取り組み>

○脂質異常症・高血圧教室

○糖尿病予防教室・フォローアップ事業

○メタボリックシンドロームの該当者への特定保健指導の実施



## (2) 健やかなくらし

### 1 休養・こころの健康

目標 睡眠や休養を十分にとれている人の割合を増やす

| 項目                         | 計画<br>策定時      | 中間<br>見直し      | 最終<br>評価      | 目標値   | 判定 | データ<br>ソース            |
|----------------------------|----------------|----------------|---------------|-------|----|-----------------------|
| 睡眠や休養を十分にとれている<br>人の割合を増やす | 54.7%<br>【H23】 | 42.3%<br>【H29】 | 47.3%<br>【R5】 | 63.0% | D  | 北本市ま<br>ちづくり<br>アンケート |

<主な取り組み>

- こころの相談
- ゲートキーパー養成講座
- 街頭キャンペーン
- 暮らしとこころの総合相談会
- こころの健康に関する講演会
- こころの体温計

### 2 歯・口腔内の健康

目標① 3歳児健康診査でむし歯がない子どもの割合を増やす

| 項目                           | 計画<br>策定時      | 中間<br>見直し      | 最終<br>評価      | 目標値 | 判定 | データ<br>ソース |
|------------------------------|----------------|----------------|---------------|-----|----|------------|
| 3歳児健康診査でむし歯がない<br>子どもの割合を増やす | 85.5%<br>【H24】 | 91.8%<br>【H29】 | 95.8%<br>【R5】 | 90% | A  | 母子保健<br>統計 |

<主な取り組み>

- 1歳6か月健康診査
- 3歳児健康診査
- 9か月児育児相談歯科指導
- フッ素塗布事業
- 歯科保健講座

目標② 12歳児の1人平均むし歯数を減らす

| 項目                    | 計画<br>策定時       | 中間<br>見直し       | 最終<br>評価       | 目標値         | 判定 | データ<br>ソース |
|-----------------------|-----------------|-----------------|----------------|-------------|----|------------|
| 12歳児の1人平均むし歯数を減<br>らす | 1.26 歯<br>【H23】 | 0.88 歯<br>【H29】 | 0.45 歯<br>【R5】 | 1.0 歯<br>未満 | A  | 学校保健<br>統計 |

<主な取り組み>

○保育所歯科健診・歯科指導・フッ化物洗口

○学校歯科健診・歯科指導・フッ化物洗口

目標③ むし歯や歯周病予防に注意している人の割合を増やす

| 項目                       | 計画<br>策定時      | 中間<br>見直し      | 最終<br>評価      | 目標値   | 判定 | データ<br>ソース            |
|--------------------------|----------------|----------------|---------------|-------|----|-----------------------|
| むし歯や歯周病予防に注意している人の割合を増やす | 37.4%<br>【H23】 | 40.4%<br>【H29】 | 45.7%<br>【R5】 | 60.0% | B  | 北本市ま<br>ちづくりア<br>ンケート |

<主な取り組み>

○マタニティセミナー前期

○集団歯科健康診査(～令和3年度) 個別歯科健康診査(令和4年度～)

○8020 よい歯のコンクール

### 3 生活機能の維持・向上

目標 要支援・要介護認定者の割合を抑制する

| 項目                 | 計画<br>策定時      | 中間<br>見直し      | 最終<br>評価      | 目標値         | 判定 | データ<br>ソース         |
|--------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|----|--------------------|
| 要支援・要介護認定者の割合を抑制する | 12.8%<br>【H24】 | 13.0%<br>【H29】 | 14.2%<br>【R4】 | 15.8%<br>以下 | A  | 介護保険<br>事業状況<br>報告 |

<主な取り組み>

○若返り運動教室

○健康長寿のための運動リーダー養成講座

○介護予防サポーター養成講座(イキイキとまちゃん体操サポーターの養成講座)

○介護予防啓発事業

○地域介護予防活動支援事業

### (3) 健やかなまち

#### 1 健康を支え、守るための社会環境の整備

目標 地域での支え合い、助け合い(共助)ができていると思う市民の割合

| 項目                                                        | 計画<br>策定時 | 中間<br>見直し      | 最終<br>評価              | 目標値         | 判定 | データ<br>ソース            |
|-----------------------------------------------------------|-----------|----------------|-----------------------|-------------|----|-----------------------|
| 地域での支え合い、助け合い<br>(共助)ができていると思う市民<br>の割合<br>※中間見直しで目標項目を修正 | —         | 66.5%<br>【H29】 | 61.8%<br>【R3】<br>最終数値 | 66.5%<br>以上 | D  | 北本市ま<br>ちづくり<br>アンケート |

#### <主な取り組み>

- 子育て支援センター利用者数
- サロン活動の開催箇所数
- 健康増進センターの体操教室の開催数
- 重層的支援体制整備事業
- 生活支援体制整備事業

#### 2 地産地消の推進と食に関する知識・文化の普及

目標① 学校給食における地場産物の使用割合を増やす

| 項目                        | 計画<br>策定時      | 中間<br>見直し      | 最終<br>評価      | 目標値          | 判定 | データ<br>ソース                         |
|---------------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|----|------------------------------------|
| 学校給食における地場産物の<br>使用割合を増やす | 31.2%<br>【H24】 | 29.9%<br>【H29】 | 23.1%<br>【R5】 | 30%以<br>上の維持 | D  | 学校給食<br>における<br>地場産物<br>活用状況<br>調査 |

#### <主な取り組み>

- 農業生産者招待給食

目標② いつも親子で楽しみながら食べる家庭の割合を増やす

| 項目                           | 計画<br>策定時      | 中間<br>見直し      | 最終<br>評価      | 目標値 | 判定 | データ<br>ソース          |
|------------------------------|----------------|----------------|---------------|-----|----|---------------------|
| いつも親子で楽しみながら食<br>べる家庭の割合を増やす | 63.1%<br>【H25】 | 55.6%<br>【H30】 | 61.6%<br>【R5】 | 70% | D  | 子ども子<br>育てニー<br>ズ調査 |

#### <主な取り組み>

- 離乳食調理講習
- 9 か月育児相談栄養指導