

第3次 深谷市健康づくり計画

概要版

健康増進計画
食育推進計画
母子保健を含む成育医療等に関する計画
令和8年度▶令和12年度



【基本理念】

いま始めよう、一生涯続く健康づくり
～ともに歩む健康への道 ふかや～

1 計画策定の背景・趣旨

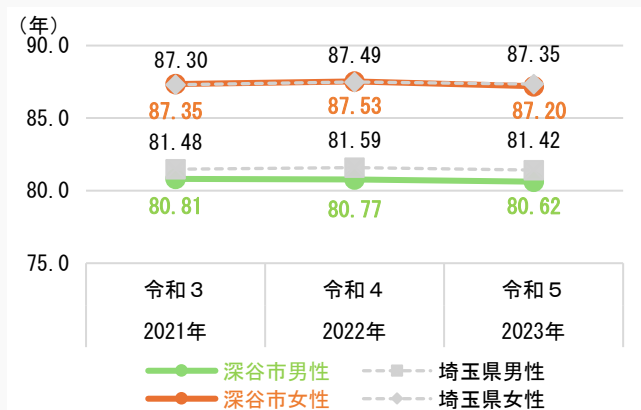
深谷市では、ヘルスプロモーションの理念に基づいて、市民と地域、関係者、行政が協働して市民の健康づくりを支援する取組を推進してきました。このたび、国や県の関連計画、本市の健康・食育・母子保健分野に関する施策や事業の成果・課題等を踏まえ、新たに「第3次深谷市健康づくり計画」を策定しました。

2 深谷市の現状

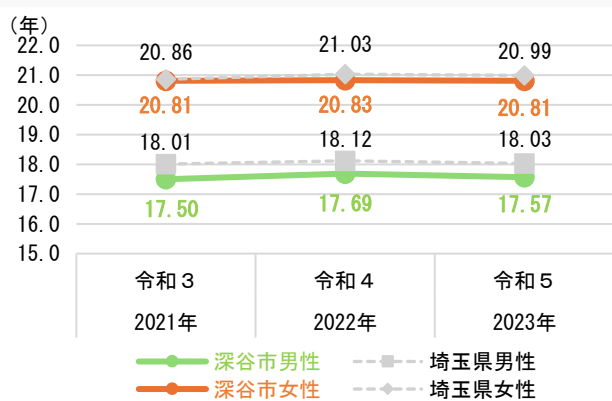
深谷市の平均寿命は、男女ともに横ばい傾向で推移しています。令和5（2023）年では男性80.62年、女性87.20年と、いずれも県を下回っています。

また、65歳健康寿命（65歳に達した人が「要介護度2」以上になるまでの期間）は緩やかな上昇傾向にありますが、令和5（2023）年の65歳健康寿命は男性17.57年、女性20.81年と、いずれも県を下回っています。

【平均寿命の推移】



【65歳健康寿命の推移】



資料：埼玉県の健康指標総合ソフト（埼玉県衛生研究所）



埼玉県において「健康寿命」とは、65歳に達した県民が、健康で自立した生活を送る期間（要介護2以上になるまでの期間）を指します。

3 分野ごとの目標と市民の取組



1. 生活習慣の改善

①栄養・食生活

目指す姿	栄養バランスのとれた食事をとり、健康的な体重を維持しよう！
市民の取組	<ul style="list-style-type: none"> ● 主食・主菜・副菜のそろった食事を意識・実践します。 ● 体重を測定し適正体重の維持・改善に努めます。

指標	
BMI 18.5以上25未満(65歳以上はBMI 20を超え25未満)の者の割合	
現状値	64.7%
目標値(令和12年)	66.0%

②身体活動・運動

目指す姿	楽しく体を動かし、すすんで歩こう！
市民の取組	<ul style="list-style-type: none"> ● 日常生活の中で歩くことや体を動かすことを心がけます。

指標	
1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者の割合	
現状値	21.1%
目標値(令和12年)	30.0%

③休養・睡眠

目指す姿	体も心も整う、質の良い睡眠をとろう！
市民の取組	<ul style="list-style-type: none"> ● 必要な睡眠時間を確保し、休養を充分にとります。

指標	
睡眠で休養が「充分とれている」又は「まあまあとれている」と回答した者	
現状値	67.9%
目標値(令和12年)	80.0%

④飲酒

目指す姿	飲酒に関する正しい知識を得て行動できる！
市民の取組	<ul style="list-style-type: none"> ● 適正飲酒量を守り、「休肝日」を設けます。

指標	
1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者の割合(20歳以上全体)	
現状値	12.6%
目標値(令和12年)	10.0%

⑤喫煙

目指す姿	喫煙に関する正しい知識を得て行動できる！
市民の取組	<ul style="list-style-type: none"> ● 喫煙する人は、喫煙が他人の健康にも影響があることを知り、周囲への配慮やマナーに気をつけるとともに、自分の喫煙習慣を見直します。

指標	
20歳以上の者の喫煙率(「毎日吸っている」又は「時々吸う日がある」)	
現状値	15.6%
目標値(令和12年)	12.0%

⑥歯・口腔の健康

目指す姿	歯と口の健康を意識し、適切に管理できる！
市民の取組	<ul style="list-style-type: none"> ● かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科検診を受け、むし歯・歯周病予防に努めます。

指標	
過去1年間に歯科検診を受診した者の割合	
現状値	55.0%
目標値(令和12年)	95.0%

2. 生活習慣病の発症予防・重症化予防

①がん

目指す姿	がんの予防・早期発見に努めよう！
市民の取組	<ul style="list-style-type: none"> ● 定期的ながん検診を受診します。

指標	
がん検診の受診率(胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん)	
現状値	5.2~18.9%
目標値(令和12年)	向上

②循環器病

目指す姿	循環器病の予防・重症化予防に努めよう！
市民の取組	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分の血圧や体重などを測り、健康づくりに役立てる習慣をもちます。 ● 定期的に健診を受け、自分の健康状態を確認します。

指標	
①収縮期血圧の平均値(40歳以上、内服加療中の者を含む。)	
現状値	130.9mmHg
目標値(令和12年)	125.9mmHg
②特定健康診査の受診率の向上	
現状値	41.1%
目標値(令和12年)	60.0%

③糖尿病

目指す姿	糖尿病の予防・重症化予防に努めよう！
市民の取組	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康診査結果を理解して生活習慣改善に努めます。

指標	
メタボリックシンドロームの該当者の割合(40~74歳全体)	
現状値	17.9%
目標値(令和12年)	13.4%

④COPD

目指す姿	COPDの予防・重症化予防に努めよう！
市民の取組	<ul style="list-style-type: none"> ● 喫煙の健康への影響(COPD、呼吸器疾患、肺がんなど)について正しく理解します。

指標	
20歳以上の者の喫煙率(「毎日吸っている」又は「時々吸う日がある」)	
現状値	15.6%
目標値(令和12年)	12.0%



3. 生活機能の維持・向上

①ロコモティブシンドローム

目指す姿	ロコモティブシンドロームについて知り、発症を予防しよう！
市民の取組	● 日ごろから積極的に歩き、ロコモティブシンドロームを予防します。

②骨粗しょう症

目指す姿	骨粗しょう症予防のため、生活習慣を整えよう！
市民の取組	● 1日に必要なエネルギー量を摂り、骨の主成分であるカルシウムやたんぱく質などを、3食の食事でバランスよく摂ります。

③こころの健康

目指す姿	心にゆとりを持ち上手にストレスとつきあおう
市民の取組	● 趣味やサークル活動などの時間を確保し、ストレス軽減や生きがいづくりに役立てます。



指標	
足腰に痛みのある高齢者の人数（人口千人当たり）	
現状値 192人	目標値（令和12年） 170人

指標	
骨粗しょう症検診受診率	
現状値 9.3%	目標値（令和12年） 15.0%

指標	
K6※（こころの状態を評価する指標）の合計得点が10点以上の者の割合	
現状値 17.0%	目標値（令和12年） 9.4%

※K6とは、精神的健康度のスクリーニングを目的としたものであり、6つの質問について点数化し、合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があると考えられています。



4. 社会環境の質の向上

①社会とのつながり

目指す姿	社会とのつながりを持ち、ともに支え合おう！
市民の取組	● 人とつながる活動、趣味の活動等に参加します。

指標	
地域の人々とのつながりが強いと思う者の割合	
現状値 35.7%	目標値（令和12年） 45.0%

5. 健やかな親子づくり

①周産期・乳幼児期（切れ目ない周産期・乳幼児保健体制の充実）

目指す姿	妊娠期から必要な情報や支援等を活用し、安心して子育てをすることができる
市民の取組	● 一人で悩まず、家族や地域などの支援、産後ケア事業などを利用し子育てします。

指標	
産後1か月時点での産後うつハイリスク者の割合	
現状値 10.9%	目標値（令和12年） 減少



②学童期・思春期（学童期・思春期から成人期に向けた保健対策）

目指す姿	健やかな生活習慣と正しい知識を身につけよう！
市民の取組	● 早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけます。 ● 体を動かして遊ぶ習慣を身につけます。

指標	
1週間の総運動時間（体育授業を除く）が60分未満の児童の割合	
現状値	目標値（令和12年）
小5男子 10.4%	小5男子 4.4%
小5女子 18.4%	小5女子 7.2%
中2男子 4.7%	中2男子 3.9%
中2女子 21.4%	中2女子 9.1%



③全成育期（子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくり）

目指す姿	子どもの健やかな成長を地域全体で見守ろう！
市民の取組	● 家族全員が進んで育児に参加します。

指標	
ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある保護者の割合	
現状値	目標値（令和12年）
3・4か月児保護者 79.7%	3・4か月児保護者 92.0%
1歳6か月児保護者 81.7%	1歳6か月児保護者 85.0%
3歳児保護者 79.2%	3歳児保護者 維持



※指標の見方…数値の増加を目指す項目には ▲、減少を目指す項目には ▼ の矢印をそれぞれ記しています。

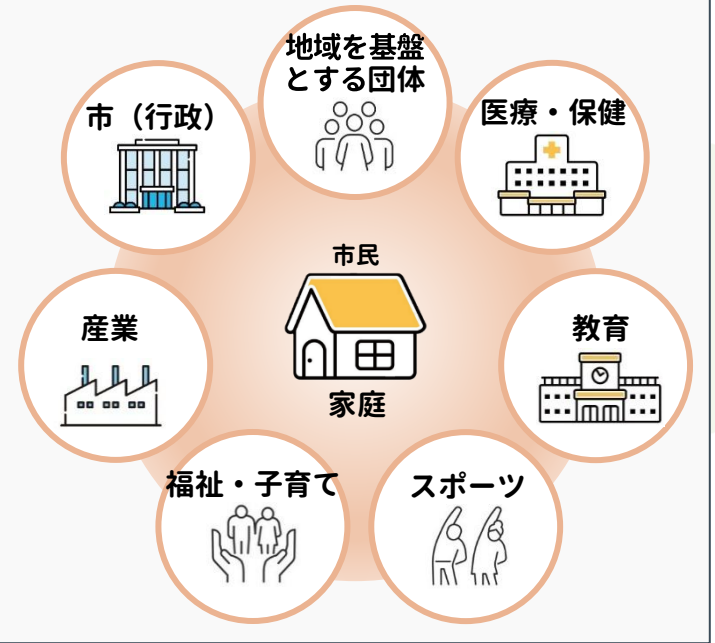
4 計画の進捗管理・推進体制について

健康づくりは、市民一人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」という自覚をもって取り組むことが基本となります。そうした市民の取組を直接、または地域活動を通じて支援することが本計画の基本的な視点となります。

また、本計画の推進に当たっては、市民、地域、市（行政）がそれぞれの役割をもって、相互の連携や協働によって推進するものとします。

計画の進行管理については、本計画に掲げている「市の取組」の施策・事業について、具体的な取組内容（参加人数、回数、実施状況など）を担当課に確認し、進捗状況を把握します。また、健康や食育に関連するイベントや健診時などで、適宜、健康に関するアンケート調査を実施し、市民意識の変化や満足度を把握し改善につなげます。

■健康づくりの推進体制のイメージ



5 みんなですすめる健康づくり ～あなたの目標を決めよう～

あなたのライフスタイルに合わせて、健康づくりのために取り組みたい目標を自由に書いてみましょう。



- (例)
- ・毎日3食、よく噛んで食べる
 - ・趣味の活動に積極的に参加する

本書は、「第3次深谷市健康づくり計画（健康増進計画・食育推進計画・母子保健を含む成育医療等に関する計画）」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（<https://www.city.fukaya.saitama.jp/>）でもご覧いただけます。



▲深谷市ホームページ

編集・発行／深谷市 福祉健康部 保健センター
〒366-0823 埼玉県深谷市本住町17番1号
TEL：048-575-1101（直通）
メール：hoken@city.fukaya.saitama.jp