

第5章 健康増進計画・食育推進計画

- 1 生活習慣の改善
- 2 生活習慣病の発症予防・重症化予防
- 3 生活機能の維持・向上
- 4 社会環境の質の向上

第5章 健康増進計画・食育推進計画

1 生活習慣の改善

①栄養・食生活

背景

栄養・食生活は、人々が健康で幸福な生活を送るために欠かすことができないものであると同時に、生活習慣病の予防・重症化予防のほか、やせや低栄養等の予防を通じた生活機能の維持・向上の観点からも重要です。

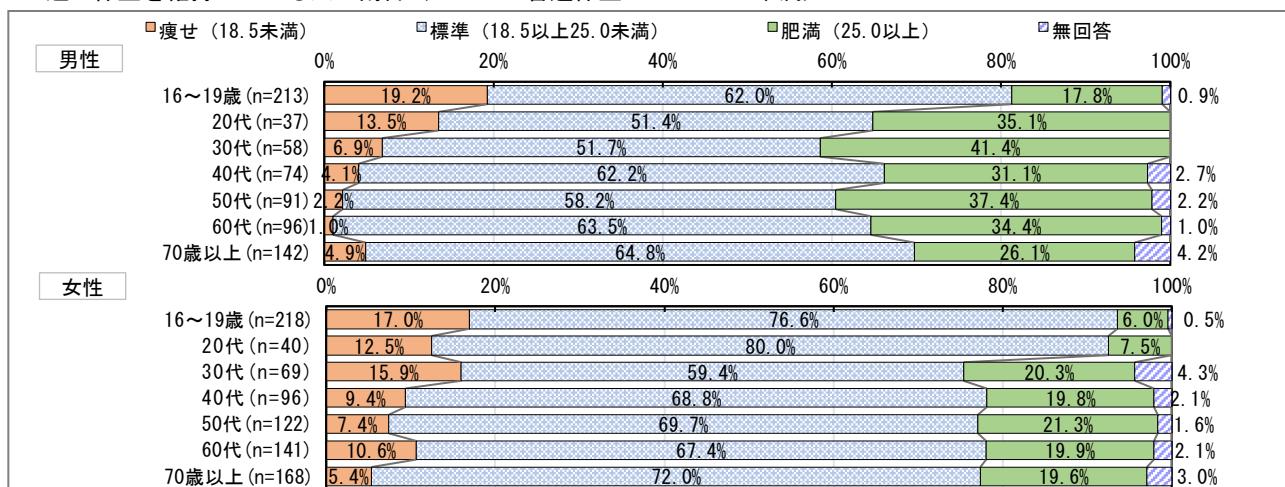
人が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、妊産婦や乳幼児から高齢者に至るまで、様々なライフステージやライフスタイルに対応し、切れ目のない、生涯を通じた食育を推進することが求められています。我が国では近年、様々な種類の食材が多様な形で加工・提供されるようになり、食の選択肢が大幅に増加しました。健全な食生活を自ら実践していくためには、食に関する知識や食品の選択方法等、一人ひとりの判断力がこれまで以上に重要となっています。

家庭や個人の努力のみでは、健全な食生活の実践につなげていくことが困難な状況も見受けられることから、学校、幼稚園・保育園、職場、地域等が連携・協働を図りつつ生涯を通じた食育を推進することが必要です。

現状と課題

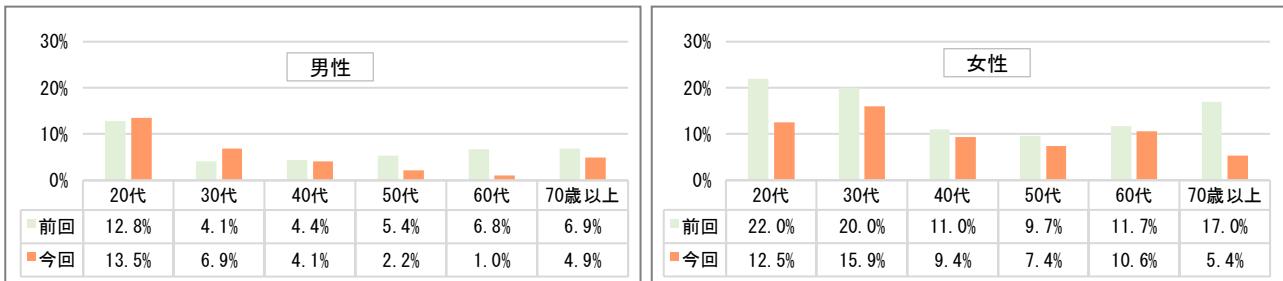
- 本市では適正体重を維持している人の割合が64.7%で国現状値(60.3%)を上回っていますが、30代の男性において肥満(BMI 25以上)の割合が他の世代と比較して高く、16~19歳の女性のやせ(BMI 18.5未満)の割合が他の世代と比較して高くなっています。
- 前回調査(平成29(2017)年)と比較すると、20~30代男性を除く全ての年代でやせの割合が減少し、50代男性・70代以上女性を除く全ての年代で肥満の割合が増加しています。

■適正体重を維持している人の割合(BMIが普通体重18.0~25.0未満)

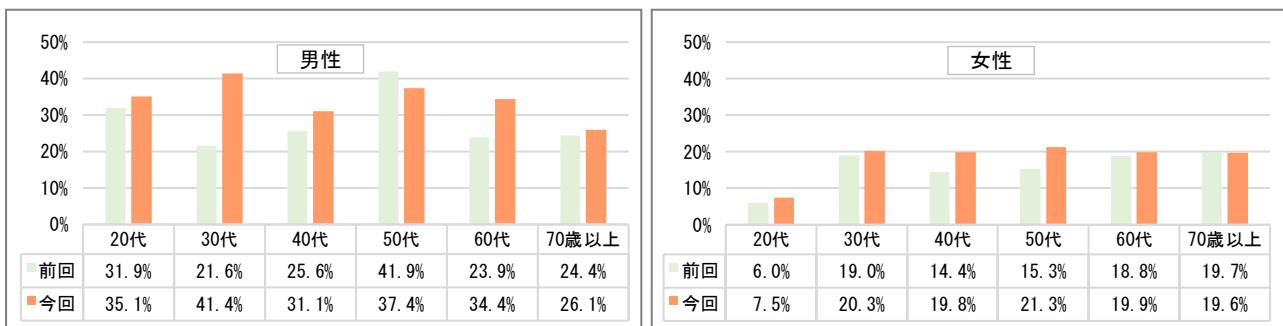


資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」(一般対象・16~19歳対象)

【参考】やせ（BMI 18.5 未満）の割合 前回調査（平成 29（2017）年）比較



【参考】肥満（BMI 25.0 以上）の割合 前回調査（平成 29（2017）年）比較



資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（一般対象）

●児童生徒における肥満傾向児の割合は、小学5年生全体11.5%、男子13.3%、女子9.6%となっており、それぞれ国現状値と同水準となっています。

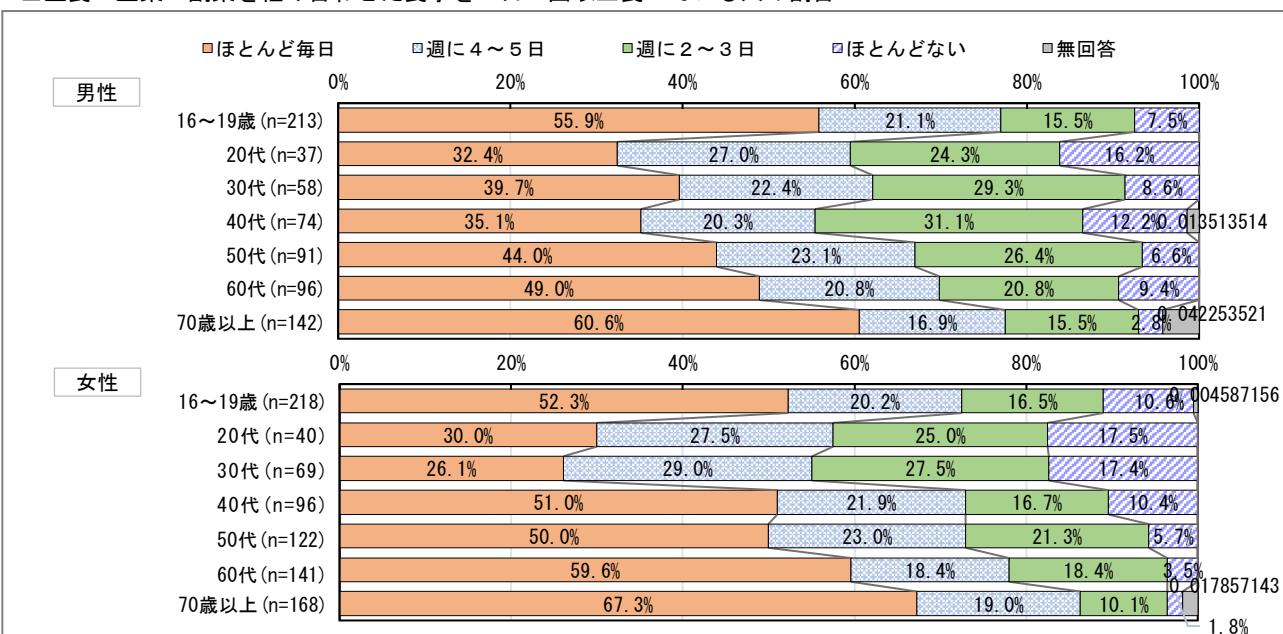
■児童生徒における肥満傾向児の割合

	小学5年生全体	小学5年生男子	小学5年生女子
全国	11.0%	12.6%	9.3%
埼玉県	10.2%	-	-
深谷市	11.5%	13.3%	9.6%

資料：深谷市学校保健主任会統計

●20～30代女性の主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回、ほとんど毎日摂っている人の割合は、他の世代や、国現状値（37.7%）と比較して低くなっています。

■主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている人の割合



資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（一般対象・16～19歳対象）

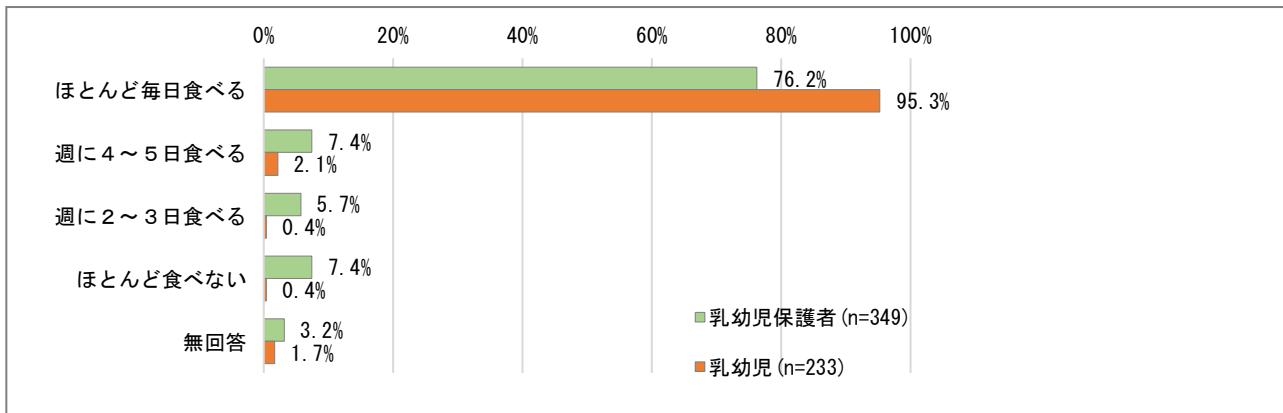
■20歳以上の主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている人の割合

	20歳以上
全国	37.7%
埼玉県	49.9%
深谷市	50.4%

資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（一般対象）

●乳幼児（1歳6か月児・3歳児・5歳児）の95.3%が朝食をほとんど毎日食べている一方で、保護者の2割が週に2回以上朝食を欠食しています。

■朝食を食べる頻度



資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（乳幼児保護者対象）

●20～30代男性、30代女性の約4割が、朝食を週に2回以上欠食しています。

●小学生の8.1%が朝食を欠食しています。

■朝食を週に2回以上欠食する人の割合



「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（一般対象）

■朝食を欠食する子ども、若い世代（20～39歳）の割合

	小学生全体	20～39歳
全国	4.6%	21.5%
埼玉県	-	19.6%
深谷市	8.1%	22.1%

資料：生活習慣調査（小中学生対象）、「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（一般対象）

ライフステージにおける現状と課題

対象	現状と課題
	<ul style="list-style-type: none"> ●小学5年生の約1割が肥満（BMI 25以上）である。 ●小学生の約1割が朝食を欠食している。 ●16～19歳の女性の約2割がやせ（BMI 18.5未満）である。
	<ul style="list-style-type: none"> ●20～30代男性の約4割が肥満（BMI 25以上）である。 ●30代女性の約2割が肥満（BMI 25以上）である。 ●30代女性の約2割がやせ（BMI 18.5未満）である。
	<ul style="list-style-type: none"> ●20代男性・20～30代の女性の主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回、ほとんど毎日摂っている人の割合が低い。 ●乳幼児保護者の2割が週に2回以上朝食を欠食している。 ●20～30代男性・30代女性の4割が週に2回以上朝食を欠食している。
	<ul style="list-style-type: none"> ●40～50代女性の1割がやせ（BMI 18.5未満）である。 ●40代男性の3割、50代男性の4割が肥満（BMI 25以上）である。 ●40～50代女性の約2割が肥満（BMI 25以上）である。
	<ul style="list-style-type: none"> ●60代女性の1割がやせ（BMI 18.5未満）である。

【参考】ライフステージの見方

妊娠婦期	乳幼児期 (保護者) (0～5歳)	学童・思春期 (6～19歳)	青年期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)

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！

行動目標

- ①栄養バランスのよい食事をとろう
- ②健康的な食習慣を身につけよう
- ③定期的に体重を測定しよう

指標

目標項目	対象	国 現状値	埼玉県 現状値	深谷市 現状値	目標値
適正体重を維持している者の増加（肥満、若年女性のやせ、低栄養傾向の高齢者の減少）					
B M I 18.5以上25未満（65歳以上はB M I 20を超える25未満）の者の割合	20歳以上	60.3%	-	64.7%	66.0%
16～19歳女性のやせ（B M I 18.5未満）の者の割合	16～19歳 女性	-	-	17.0%	減少
20～30代女性のやせ（B M I 18.5未満）の者の割合	20～39歳 女性	18.1%	20.7%	14.7%	維持
低栄養傾向（B M I 20以下の者の割合）の高齢者（65歳以上）の割合	65歳以上	16.8%	12.4%	17.9%	13%未満
児童・生徒における肥満傾向児の減少					
児童・生徒における肥満傾向児の割合	小5全体	11.0%	10.2%	11.5%	減少
	小5男子	12.6%	-	13.3%	減少
	小5女子	9.3%	-	9.6%	減少
バランスの良い食事を摂っている者の増加					
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	20歳以上	37.7%	49.9%	50.4%	維持
朝食を欠食する子どもの割合	小学生	4.6%	-	8.1%	0.0%
朝食を欠食する若い世代の割合	20～39歳	21.5%	19.6%	22.1%	15%以下

※国現状値出典：健康日本 21（第三次）・第4次食育推進基本計画

※埼玉県現状値出典：埼玉県地域保健医療計画（令和6～令和11年度）

※深谷市現状値出典：深谷市健康づくりに関するアンケート調査（令和7年度）等

市の取組

施策	事業名・内容	対象	担当課
栄養教諭及び学校栄養士による給食指導	【食育の充実】 小中学校の給食において、適切な栄養摂取による健康の保持増進を図ります。また、学校給食を生きた教材として、給食の時間や各教科などを活用し、健康による食事のとり方など、食に関する指導の充実を図ります。		学校教育課 教育総務課
	【食育の充実】 保護者を対象に、栄養教諭、栄養士より食育について話を聞くことのできる学校給食試食会などの機会を提供します。		
ライフステージに応じた、望ましい栄養バランスの知識についての普及・啓発	【マタニティ教室、食生活改善推進員養成講座、食育出張講座、健康づくり応援店事業】 ライフステージにあったバランスのとれた食事についての普及・啓発を行います。		保健センター
	【減塩講座】 減塩について正しい知識などを習得することを目的に、減塩の大切さや方法について普及・啓発を行います。		

施策	事業名・内容	対象	担当課
適正体重についての理解の促進	<p>【栄養相談、食育講座】 適正体重についての理解を深められるよう、各種健康教育や健康相談を行います。</p>		保健センター
正しい食習慣の普及・啓発	<p>【給食体験】 未就園児とその保護者を対象に、子育て支援センターにおいて、保育園給食の試食と栄養士による食事相談を行い、年齢に応じた適切な食習慣を実践するための機会を提供します。</p>		保育課
	<p>【給食体験】 保育園の園児の保護者を対象に、保育園給食の試食と栄養士による食事相談を行い、年齢に応じた適切な食習慣を実践するための機会を提供します。</p>		
	<p>【給食だより】 保育園の園児の保護者を対象に給食だよりを発行し、栄養バランスのとれた食習慣の推進に向けた情報提供を行います。</p>		
早寝・早起き・朝ごはん運動の推進	<p>【献立予定表・給食だより】 毎月、学校・幼稚園ごとに保護者などへ給食献立や食習慣に関する内容を情報提供する「給食だより」を発行し、子どもの食生活と食育に対する関心を高めます。</p>		教育総務課
	<p>【食育講座、料理教室、食育イベント】 各種健康教育や健康相談、講演会などにおいて、正しい食習慣について情報提供や指導を行います。</p>		保健センター
	<p>広報ふかや、ホームページを活用し、食を通した健康づくりや食育についての情報提供を行います。</p>		長寿福祉課
早寝・早起き・朝ごはん運動の推進	<p>【早寝・早起き・朝ごはん運動】 【給食だより】 保育園・幼稚園において、園だよりを活用して早寝・早起き・朝ごはんの推奨を図ります。</p>		保育課 教育総務課
	<p>【規則正しい生活の推進】 児童生徒の規則的な生活習慣を形成するため、標語作成や生活ふりかえりカードの実施などにより、各学校で早寝・早起き・朝ごはん運動を進めます。</p>		学校教育課

施策	事業名・内容	対象	担当課
早寝・早起き・朝ごはん運動の推進	【食育講座、料理教室、食育イベント】 朝食の大切さを普及・啓発し、朝食簡単メニューについて情報提供を行います。		
食の安全に関する知識の普及・啓発	【食育講座、料理教室、食育イベント】 食の安全に関する知識と理解を深め、適切な食の選択ができる力を身につけるための支援を行います。		保健センター

市民の取組

取組	妊娠婦期	乳幼児期 (保護者)	学童・ 思春期	青年期	壮年期	高齢期
体重を測定し適正体重の維持・改善に努めます。		●	●	●	●	●
妊娠中の体重管理を心がけます。	●					
早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけます。		●	●	●		
朝食を毎日とるよう努めます。	●	●	●	●	●	●
主食・主菜・副菜のそろった食事を意識・実践します。	●	●	●	●	●	●
欠食や偏食などについて見直します。	●	●	●	●	●	●
塩分を多く含む食品を知り、減塩に役立てます。	●	●	●	●	●	●
塩分を控えめにし、料理は薄味を心がけます。	●	●	●	●	●	●
マタニティ教室などに参加し、栄養バランスのとれた食事について学びます。	●					
給食の献立で減塩とバランスのとれた食事内容を身につけます。			●			
低栄養の予防に努めます。	●	●	●	●	●	●
規則正しい食事リズム、適量を知り、食べ過ぎに気をつけます。	●	●	●	●	●	●

地域の取組

	<ul style="list-style-type: none"> 飲食店などでは、メニューにカロリーや塩分量を表示するよう努めます。 飲食店などでは、健康メニューの提供に努めます。 食生活改善推進員は、学んだ知識を地域での食生活改善や生活習慣病予防活動に役立てます。 職場や地域の団体では、行政などが実施する食育事業に協力します。 職場や地域の団体では、バランスのとれた食事や適切な食習慣について学ぶ機会を設けます。 食生活改善推進員は、活動を通じて適切な食習慣の重要性を市民に伝えます。 保育園や幼稚園などでは、適切な食習慣を学ぶ機会を設けます。 食生活改善推進員は、他機関と連携しながら食育の推進に努めます。 食育ボランティアや食に関する団体は、食育の普及・啓発を行います。
--	--

②身体活動・運動

背景

身体活動・運動は、生活習慣病の予防、こころの健康、社会生活機能の維持・向上のためにも重要です。身体活動・運動の量が多い人は、少ない人と比較して2型糖尿病、循環器病、がん、口コモティブシンドローム、うつ病、認知症等などの発症・罹患リスクが低いことが報告されています。

また、身体活動は、妊産婦、慢性疾患や障害のある人など、様々な人々に対して健康効果が得られるとしています。

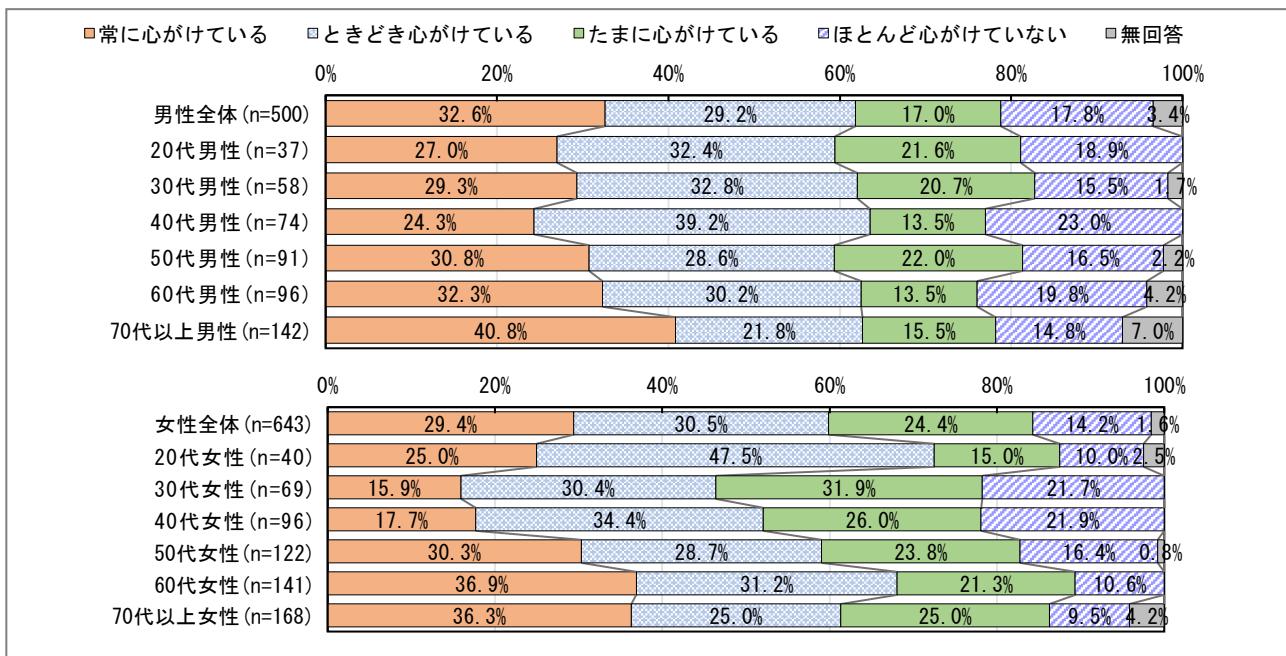
しかし、機械化・自動化の進展による生活様式の変化から、身体活動量が減少しやすい社会環境になっています。全国的に見ても「日常生活における歩数」、「運動習慣者の割合」のいずれも横ばいから減少傾向であることを踏まえると、引き続き身体活動・運動分野の取組を積極的に行う必要があります。

さらに、身体活動量の減少は肥満や生活習慣病発症の危険因子であるだけでなく、高齢者の自立度低下や虚弱の危険因子であることから、重点的な対策を実施する必要があります。

現状と課題

- 日ごろから歩くことを心がけている人（「常に心がけている」+「ときどき心がけている」）の割合は、ほとんどすべての年代で6割を占めていますが、30~40代女性においては5割にとどまっています。
- 40代男性、60代男性、30~40代女性のそれぞれ2割が、日ごろから歩くことを「ほとんど心がけていない」と回答しています。

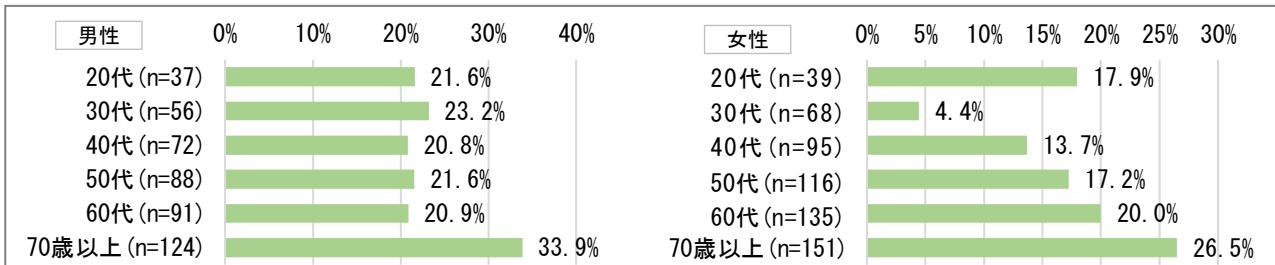
■日ごろ、歩くことを心がけている人の割合



資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（一般対象）

- 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男性の割合は、すべての年代で2割以上を占めていますが、女性は全ての年代で男性より低く、特に、30代女性では4.4%、40代女性では13.7%と低くなっています。

■ 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人の割合



資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（一般対象）

- 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は、小学5年生男子で10.4%、小学5年生女子で18.4%となっており、国現状値（男子8.8%、女子14.4%）を上回っています。

■ 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

	小学5年生男子	小学5年生女子
全国	8.8%	14.4%
深谷市	10.4%	18.4%

資料：全国体力・運動能力、運動習慣等調査基本集計

ライフステージにおける現状と課題

対象	現状と課題
	●小学校5年生の男子の1割、女子の2割が1週間の総運動時間が60分未満である。
	●30代女性においては運動習慣がある人が1割未満となっており、かつ30代女性の2割が日ごろから歩くことをほとんど心がけていない。
	●40代、50代女性において、運動習慣（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）がある人が2割未満にとどまっている。
	●運動習慣（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）がある人は、70歳以上の男性、女性ともに約3割である。

目指す姿

楽しく体を動かし、すすんで歩こう！

行動目標

①楽しく体を動かす習慣を身につけよう

②日常生活ですすんで歩こう

指標

目標項目	対象	国 現状値	埼玉県 現状値	深谷市 現状値	目標値
運動習慣者との増加					
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人の割合	20歳以上	28.7%	-	21.1%	30.0%
運動やスポーツを習慣的に行っていない子どもの減少					
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	小学5年生 男子	8.8%	-	10.4%	4.4%
	小学5年生 女子	14.4%	-	18.4%	7.2%

※国現状値出典：健康日本21（第三次）

※深谷市現状値出典：深谷市健康づくりに関するアンケート調査（令和7年度）等

市の取組

施策	事業名・内容	対象	担当課
体力の向上と学校体育活動の推進	【体力向上の推進】 小中学生の体力の実態を把握し、体力向上のための取組を検討・実施します。		学校教育課
高齢者の介護予防に適した運動の普及・啓発	【一般介護予防事業】 高齢者を対象に、体力向上や介護予防に適した運動を普及・啓発します。		長寿福祉課
運動に関する正しい知識の普及・啓発	自分に合った運動を選択できるよう、正しい知識の普及・啓発を行います。 健康づくりを進めるため、運動に関する健康教室などを行います。		保健センター 生涯学習 スポーツ振興課
各地区におけるスポーツ・レクリエーション活動の推進	【スポーツ・レクリエーション活動】 各地区（公民館）において、スポーツ・レクリエーション活動を実施し、個人やチームでスポーツなどに親しむことができる機会を提供します。		生涯学習 スポーツ振興課
各種イベント・スポーツ大会などの開催	【各種イベント・スポーツ大会】 各地区（公民館）において、市民が参加しやすい各種イベント・スポーツ大会を開催します。 【ふれあいスポーツ大会】 スポーツを通じて互いに親睦を深め、障害及び障害者（児）に対する理解を深める機会を提供します。		生涯学習 スポーツ振興課
			障害福祉課

施策	事業名・内容	対象	担当課
スポーツ・レクリエーション指導者の養成	<p>【スポーツ推進委員派遣】 スポーツ・レクリエーション活動の推進のため、スポーツ推進委員を派遣し、スポーツの指導を行います。</p>		生涯学習 スポーツ振興課
ウォーキングの推進	<p>【ウォーキング教室】 正しい歩き方や歩くことの大切さを学べる教室を開催し、日ごろから歩くことを推進します。</p> <p>【コバトン ALK00 マイレージ】 楽しみながら歩数を増加させる仕組みづくりに取り組みます。</p>		保健センター

市民の取組

取組	妊娠婦期	乳幼児期 (保護者)	学童・ 思春期	青年期	壮年期	高齢期
子育て支援センターなどの教室に参加し、親子で楽しく体を動かし、身体を使った遊びの方法について学びます。		●				
体育の時間以外も運動をするよう心がけます。			●			
友達や家族と運動する機会をつくります。	●	●	●	●	●	●
自分の体力や生活に合った運動方法を知り、体を動かすことを楽しみます。		●	●	●	●	●
家族や周囲の人を誘い合い、スポーツ大会や体育祭などに積極的に参加します。				●	●	●
体力向上や介護予防に向けた運動に取り組みます。						●
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。	●	●	●	●	●	●
歩くことの大切さや効果について学び、生活に取り入れます。				●	●	●

地域の取組

	<ul style="list-style-type: none"> スポーツ協会やレクリエーション協会は、運動のきっかけとなるスポーツ大会やレクリエーション教室を開催し、市民が継続的に体を動かすことができるよう支援します。 地域の団体は、指導者講習会や研修会などを開催します。 職場は、働く人や家族が体を動かすことができる環境づくりに努めます。 地域の団体等は、ウォーキングコースについて、環境美化などの維持管理に協力するとともに、地域活動や散歩などで積極的に活用します。
---	---

③休養・睡眠

背景

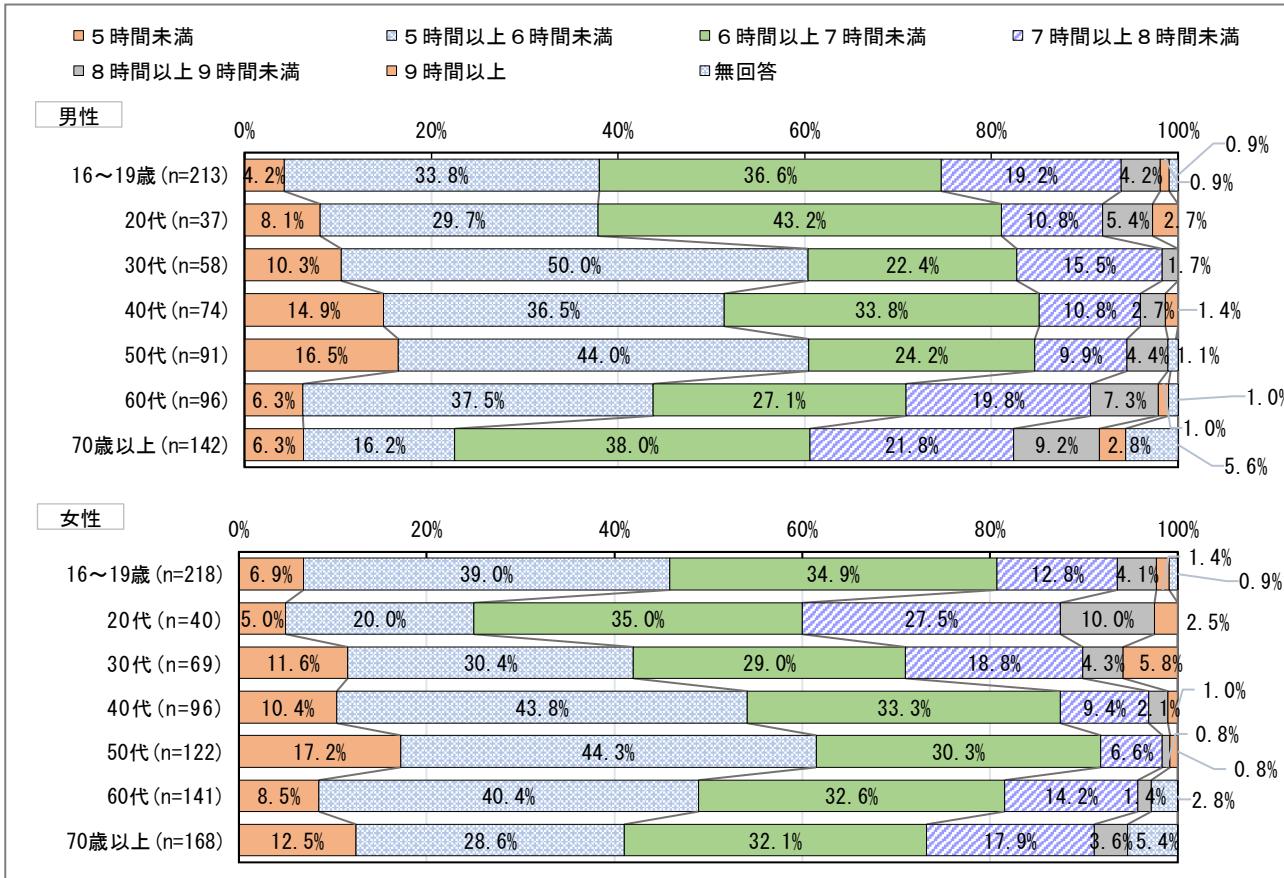
日々の生活において、休養と睡眠は健康的な生活を送るために欠かすことができないものとなっています。睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、頭痛等の不定愁訴の増加、注意力や判断力の低下等、多岐にわたる影響を及ぼし、事故等の重大な結果を招く場合もあります。

また、睡眠不足を含め様々な睡眠の問題が慢性化すると、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患や脳血管障害などの健康問題を引き起こすリスクもあることが明らかとなっています。さらに、睡眠の問題はうつ病などの精神疾患の発症リスクをも高めるという報告もあります。また、長時間にわたる過重な労働は、疲労の蓄積をもたらす最も重要な要因と考えられています。睡眠の質を向上させ、適切な睡眠時間を確保するとともに、日々の休養をとることが必要です。

現状と課題

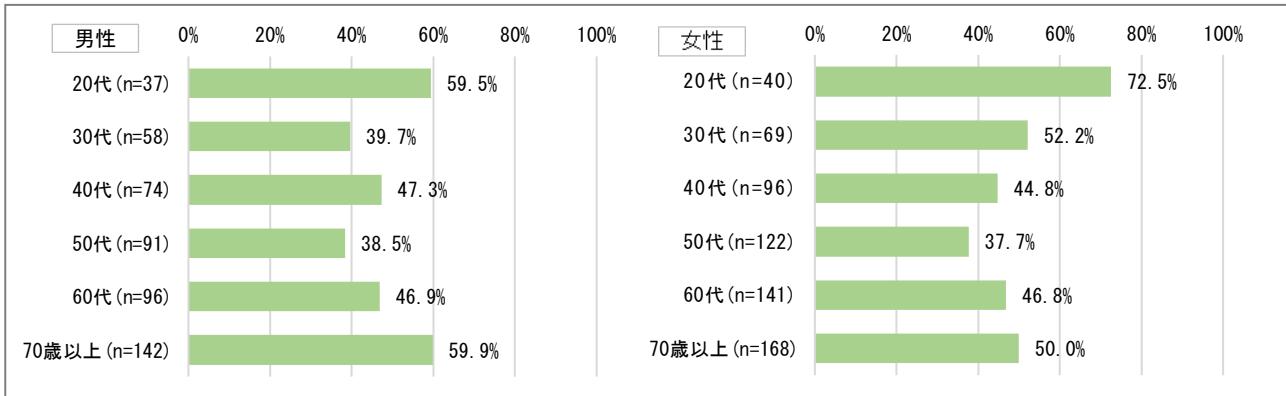
●一日の平均睡眠時間については、20代女性を除くすべての年代で4割以上の人人が6時間未満となっています。30代男性、50代男性及び女性においては、6割が6時間未満となっています。

■年代・性別の睡眠時間



資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（一般対象・16～19歳対象）

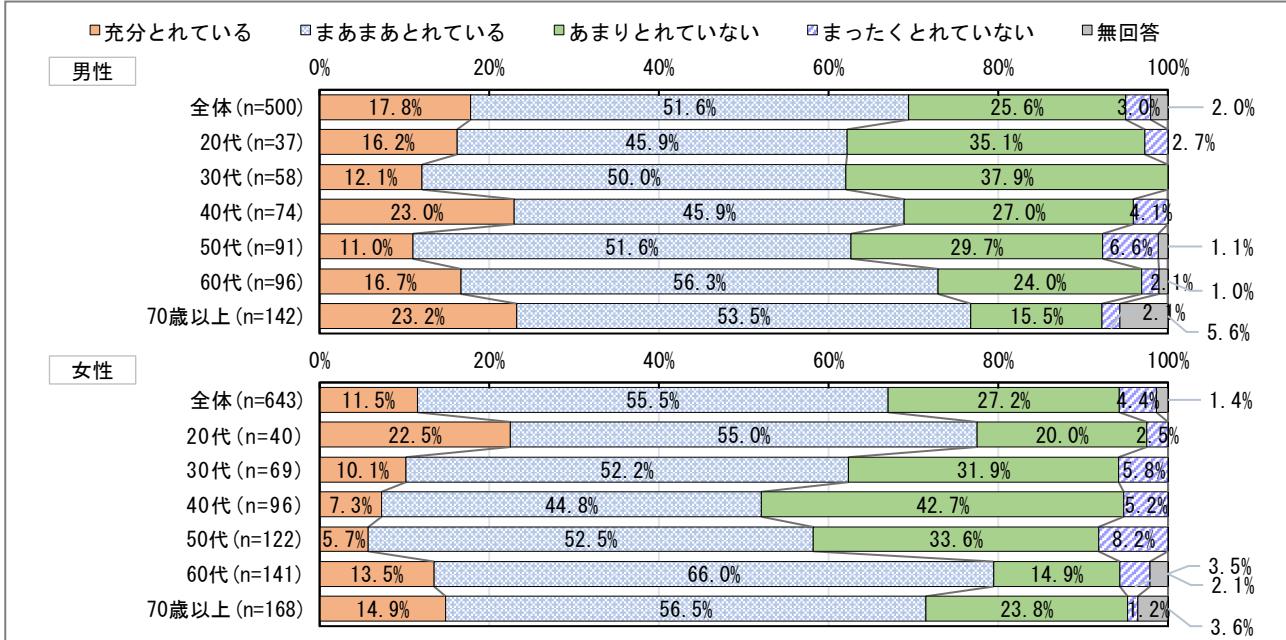
■睡眠時間が6～9時間（60歳以上については、6～8時間）の者の割合



資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（一般対象）
※四捨五入の関係で、「■年代・性別の睡眠時間」のグラフと合計が一致しない場合があります。

- 睡眠で休養がとれている（「充分とれている」+「まあまあとれている」）と回答した割合は、ほとんどの世代で6割を占めていますが、40代女性では5割にとどまっています。
- 50代男性及び30代～50代女性の5%以上が、休養が「まったくとれていない」と回答しています。

■睡眠で休養がとれているか



資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（一般対象）

ライフステージにおける現状と課題

対象	現状と課題
	●16~19歳における男性・女性ともに4割の睡眠時間が6時間未満となっている。
	●30代男性において睡眠時間を6~9時間確保できているのは、4割にとどまっている。 ●30代女性において睡眠時間を6~9時間確保できているのは52.2%と、国現状値(54.5%)より低くなっている。
	●20~30代男性の4割、20代女性の2割、30代女性の3割が、睡眠による休養がとれていない（「あまりとれていない」+「まったくとれていない」）。
	●40代女性の約半数が、睡眠による休養がとれていない（「あまりとれていない」+「まったくとれていない」）。
	●50代男女において睡眠時間を6~9時間確保できている人の割合は、4割にとどまっている。 ●50代女性の半数が、睡眠による休養がとれていない（「あまりとれていない」+「まったくとれていない」）。

目指す姿

体も心も整う、質の良い睡眠をとろう！

行動目標

①健康的な睡眠習慣を確立し、適切な睡眠時間を確保しよう

指標

目標項目	対象	国 現状値	埼玉県 現状値	深谷市 現状値	目標値
睡眠で休養がとれている者の増加					
睡眠で休養が「充分とれている」又は「まあまあとれている」と回答した人	20歳以上	78.3%	78.3%	67.9%	80.0%
睡眠時間が十分に確保できている者の増加					
睡眠時間が6~9時間(60歳以上については、6~8時間)の者の割合	20歳以上	54.5%	-	47.5%	60.0%

※国現状値出典：健康日本21（第三次）

※埼玉県現状値出典：埼玉県地域保健医療計画（令和6～令和11年度）

※深谷市現状値出典：深谷市健康づくりに関するアンケート調査（令和7年度）

市の取組

施策	内容	対象	担当課
休養やこころの健康の普及・啓発	睡眠・休養などのこころの健康対策に向けて、正しい知識を普及・啓発します。		保健センター 学校教育課

市民の取組

取組	妊産婦期	乳幼児期 (保護者)	学童・ 思春期	青年期	壮年期	高齢期
必要な睡眠時間を確保し、休養を充分にとります。	●	●	●	●	●	●
睡眠の大切さを知り、早寝早起きを心がけます。	●	●	●	●	●	●

地域の取組

	・職場は、ノー残業デーや休暇制度の整備など休養をとりやすい環境づくりを推進します。
---	---

④飲酒

背景

がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などの飲酒に関連する多くの健康問題のリスクは、1日平均飲酒量とともにほぼ直線的に上昇することが示されており、これらの知見からは生活習慣病のリスクを高める飲酒量の域値は低いほどよいことが示唆されます。

飲酒により一日に純アルコールを男性で 40 g (日本酒2合程度)、女性で 20 g (日本酒1合程度) 以上摂取することは生活習慣病のリスクを高めます。

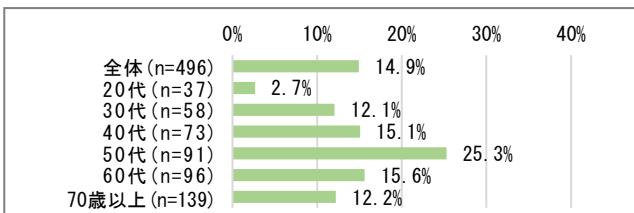
また、20歳未満の者の飲酒は、身体が発達過程にあるため、体内に入ったアルコールが身体に悪影響を及ぼし健全な成長を妨げることなどから、法律で禁止されています。

飲酒に関する正しい知識の理解を深め、適切な飲酒行動をとるための普及啓発をしていくことが重要です。

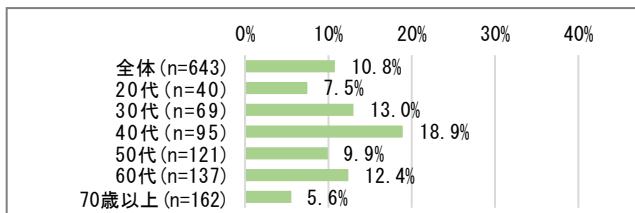
現状と課題

●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は、男性14.9%、女性10.8%で、男性は国現状値（14.9%）と同水準、女性は国現状値（9.1%）を上回っています。

■ 1日当たりの純アルコール摂取量が40g以上の男性の割合



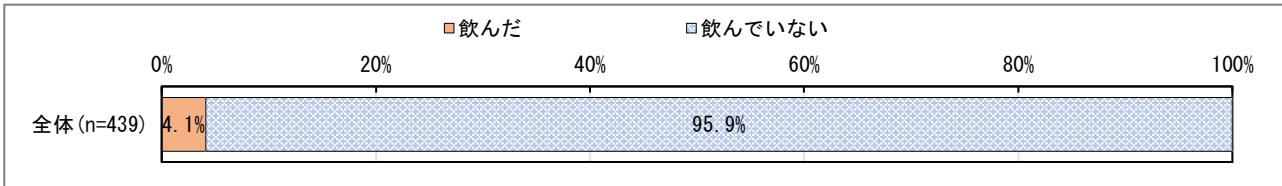
■ 1日当たりの純アルコール摂取量が20g以上の女性の割合



資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（一般対象）

●20歳未満における飲酒率は4.1%で、国現状値（2.2%）を上回っています。

■20歳未満における飲酒者の割合



資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（16～19歳対象）

●妊娠中における飲酒率は0.8%となっています。

資料：「『健やか親子21（第2次）』の指標に基づく乳幼児健康診査必須問診項目」（令和6年度 4か月児健診）

ライフステージにおける現状と課題

対象	現状と課題
	●妊娠中に飲酒経験のある人が0.8%いる。
	●20歳未満で飲酒経験のある人が4.1%いる。
	●30代男女の約10%が生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している。
	●40代男女の約15%が生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している。 ●50代男性の約25%が生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している。

目指す姿

飲酒に関する正しい知識を得て行動できる！

行動目標

①飲酒がもたらす健康リスクを理解し、行動しよう

指標

目標項目	対象	国 現状値	埼玉県 現状値	深谷市 現状値	目標値
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の減少					
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	11.8%	-	12.6%	10.0%
	20歳以上 男性	14.9%	9.8%	14.9%	13.0%
	20歳以上 女性	9.1%	8.5%	10.8%	6.4%
20歳未満の者の飲酒をなくす					
中学生・高校生の飲酒者の割合	中学生・高 校生	2.2%	-	4.1%	0.0%

※国現状値出典：健康日本21（第三次）

※埼玉県現状値出典：埼玉県地域保健医療計画（令和6～令和11年度）

※深谷市現状値出典：深谷市健康づくりに関するアンケート調査（令和7年度）等

市の取組

施策	事業名・内容	対象	担当課
講座や教室、家庭教育などを通じた飲酒に関する正しい知識の普及・啓発	【妊娠届出・マタニティ教室】 妊娠中の飲酒が胎児の発育に与える影響について周知するなど、飲酒の害についての正しい知識を普及・啓発します。		保健センター
	健康講座、教室、ホームページなどで、飲酒がもたらす健康への影響について普及・啓発します。		
	【保健指導】 市内小中学校において薬物乱用防止教室を開催するとともに、保健学習の中で、健康教育を実施し、飲酒による影響や正しい知識の理解を進めます。		学校教育課

施策	事業名・内容	対象	担当課
飲酒に関する相談支援	<p>【こころの健康相談】 飲酒によって健康を害している人及びその家族の相談に応じ必要な支援を行います。</p>		保健センター
アルコール依存症の防止に関する普及・啓発	アルコール依存症の理解を深め、予防と支援を行うとともに、専門医療機関や断酒会などの自助グループについての情報提供を行います。		

市民の取組

取組	妊娠婦期	乳幼児期 (保護者)	学童・ 思春期	青年期	壮年期	高齢期
飲酒について、正しい知識を学びます。	●	●	●	●	●	●
アルコールが及ぼす影響を知り、妊娠中、授乳中はお酒を飲みません。	●	●				
飲酒による健康リスクについて家族で話す機会をつくります。	●	●	●	●	●	●
乳幼児がアルコールを誤飲しないように気をつけます。		●				
絶対に飲酒はしません。			●			
適正飲酒量を守り、「休肝日」を設けます。				●	●	●
20歳未満の人、妊娠婦、飲めない人に飲酒を勧めません。	●	●	●	●	●	●
家族の飲酒問題は、早めに専門機関に相談します。	●	●		●	●	●

地域の取組

	<ul style="list-style-type: none"> ・医師会は、適正飲酒について指導を行います。 ・薬剤師会は、飲酒について正しい知識の普及・啓発を推進します。 ・酒店や飲食店などでは、20歳未満の人にはお酒を売りません。 ・学校や職場、地域の団体では、20歳未満の人に飲酒を勧めません。 ・職場や地域の団体では、飲酒に関して学ぶ機会を設けます。 ・断酒会などの自助グループは、飲酒問題に関する啓発・相談支援活動を行います。
---	---

⑤喫煙

背景

全国的に、たばこ消費量は近年減少傾向にありますが、たばこ関連疾患による死亡数は年々増加しており、国の年間死亡者数のうち、喫煙による年間の超過死亡数は約19万人と報告されています。

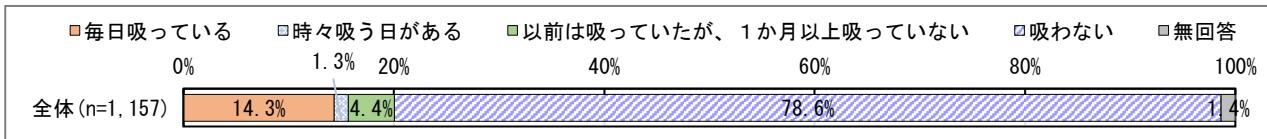
喫煙は、世界保健機関（WHO）による非感染性疾患（NCDs）対策の対象疾患であるがん、循環器疾患（脳卒中、虚血性心疾患）、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、糖尿病に共通した主要なリスク要因となっています。たばこ対策の推進は、非感染性疾患（NCDs）の発症や死亡を短期間に減少させることにつながることが諸外国での経験から明らかにされています。

禁煙対策を推進し、本人の健康被害と受動喫煙による周囲の人々への影響をなくすことが重要です。

現状と課題

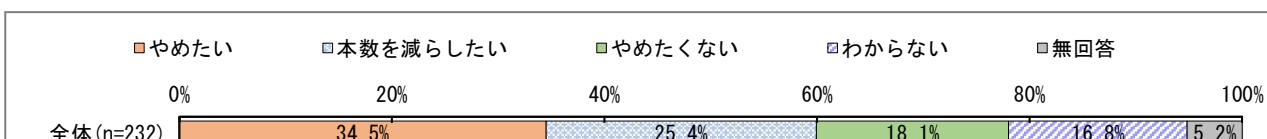
- 20歳以上の喫煙率は15.6%で、国現状値（16.7%）を下回っています。
- 喫煙者の6割が今後たばこをやめたい・減らしたいと考えています。

■20歳以上の者の喫煙率



資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（一般対象）

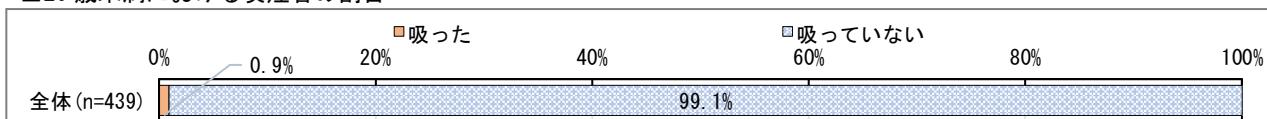
■今後、たばこをやめたい・減らしたいと思うか



資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（一般対象）

- 20歳未満における喫煙者の割合は0.9%で、国現状値（0.6%）を上回っています。
- 妊娠中における喫煙率は1.0%となっています。

■20歳未満における喫煙者の割合



資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（16～19歳対象）

- 妊娠中における喫煙率は1.0%となっています。

■妊娠中の喫煙率

	全国	埼玉県	深谷市
妊婦の喫煙率	1.9%	1.4%	1.0%

資料：『『健やか親子21（第2次）』の指標に基づく乳幼児健康診査必須問診項目』（令和6年度 4か月児健診）

ライフステージにおける現状と課題

対象	現状と課題
	●妊娠中における喫煙率は1.0%となっている。
	●20歳未満の0.9%が喫煙を経験している。
	●20歳以上の喫煙率は15.6%で、そのうちの6割がたばこをやめたい・減らしたいと考えている。

目指す姿

喫煙に関する正しい知識を得て行動できる！

行動目標

①喫煙がもたらす健康リスクを理解し、行動しよう

指標

目標項目	対象	国 現状値	埼玉県 現状値	深谷市 現状値	目標値
喫煙率の減少					
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」）	20歳以上 全体	16.7%	15.2%	15.6%	12.0%
20歳未満の者の喫煙をなくす					
中学生・高校生の喫煙者の割合	中学生・ 高校生	0.6%	-	0.9%	0.0%
妊娠中の喫煙をなくす					
妊婦の喫煙率	全体	1.9%	1.4%	1.0%	0.0%

※国現状値出典：健康日本21（第三次）

※深谷市現状値出典：深谷市健康づくりに関するアンケート調査（令和7年度）等

市の取組

施策	事業名・内容	対象	担当課
講座や教室、家庭教育などを通じた喫煙、受動喫煙に関する正しい知識の普及・啓発	【妊娠届出・マタニティ教室】 妊娠中や出産後の喫煙による胎児、新生児、母体への影響を理解してもらうための知識の普及・啓発を行います。		保健センター
	喫煙の害について正しい知識を習得してもらうことを目的に、健康講座、教室、ホームページなどで、喫煙・受動喫煙の害がもたらす健康への影響について普及・啓発します。		
	【乳幼児健康診査】 たばこによる事故防止（誤飲、やけどなど）や、喫煙による乳幼児への影響について、正しい知識の普及・啓発を行います。		学校教育課
	【保健指導】 市内小中学校において薬物乱用防止教室を開催するとともに、保健学習の中で、健康教育を実施し、喫煙による影響や正しい知識の理解を進めます。		
禁煙に関する情報提供	禁煙を希望する人に対して、禁煙外来のある医療機関などの情報提供を行います。		保健センター
公共施設における分煙・禁煙の推進	市が実施するまつりなどのイベントにおいて分煙を実施します。 また、行政の各施設において、施設内の禁煙・分煙化を進め、受動喫煙防止に努めます。		関係各課

市民の取組

取組	妊娠期	乳幼児期 (保護者)	学童・ 思春期	青年期	壮年期	高齢期
喫煙について、正しい知識を学びます。	●	●	●	●	●	●
喫煙について正しい知識を学び、妊娠中は喫煙しません。	●					
喫煙による健康リスクについて家族で話す機会を作ります。	●	●	●	●	●	●
子どもに受動喫煙させないようにします。	●	●		●	●	●
絶対にたばこを吸いません。			●			
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。	●	●	●	●	●	●
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。				●	●	●
20歳未満の人、妊娠婦に喫煙を勧めません。	●	●	●	●	●	●

地域の取組

	<ul style="list-style-type: none"> ・医師会は、喫煙が健康に及ぼす影響について普及・啓発し、禁煙外来のある医療機関の周知を図ります。 ・歯科医師会・薬剤師会は、喫煙について正しい知識の普及・啓発活動を推進します。 ・たばこ販売店などでは、20歳未満の人にはたばこを売りません。 ・学校や職場や地域の団体では、20歳未満の人には喫煙を勧めません。 ・学校や職場、地域の団体では、喫煙に関して学ぶ機会を設けます。 ・施設の管理者などは、職場や多数の人が利用する場の禁煙、分煙を推進します。 ・飲食店などは、禁煙・分煙を推進します。
---	---

⑥歯・口腔の健康

背景

歯・口腔の健康は、健康で質の高い生活を営む上で重要な役割を果たしています。近年は口腔の健康が全身の健康にも関係していることが報告されるなど、全身の健康を保つ観点からも、歯・口腔の健康づくりへの取組が必要となっています。

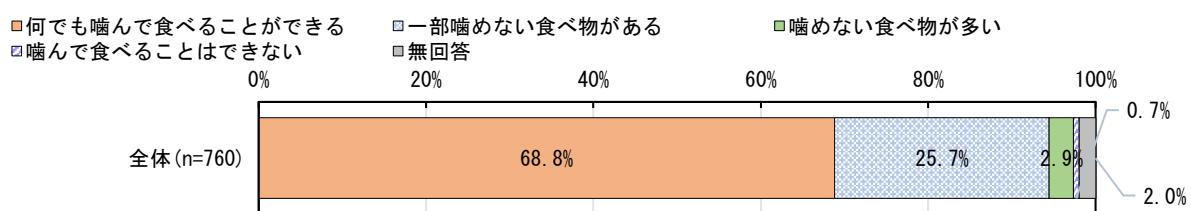
そのため、正しい口腔ケアについて理解を深め、自身のケアに加え、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診することで歯科疾患の予防につなげていくことが重要です。

生涯を通じて歯・口腔の健康状態を維持することは、全身の健康状態を維持するためにも欠かせないものであり、歯科保健を総合的に推進していくことが求められています。

現状と課題

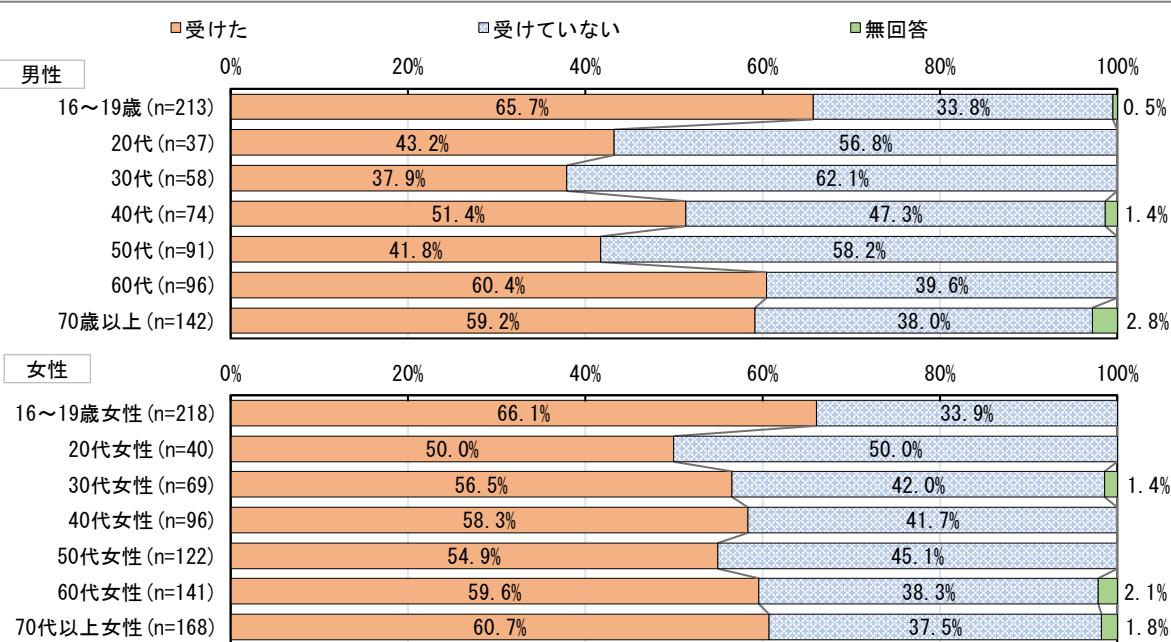
- 50歳以上における何でも噛んで食べることができる人の割合は68.8%で、国現状値（71.0%）を下回っています。

■50歳以上における何でも噛んで食べることができる人の割合



- 20～30代及び50代男性の6割が、過去1年間に歯科健診を受診していません。

■過去1年間に歯科検診を受診した人の割合



●妊産婦の歯科検診・保健指導受診率はいずれも36.8%で、国・県の現状値を上回っています。

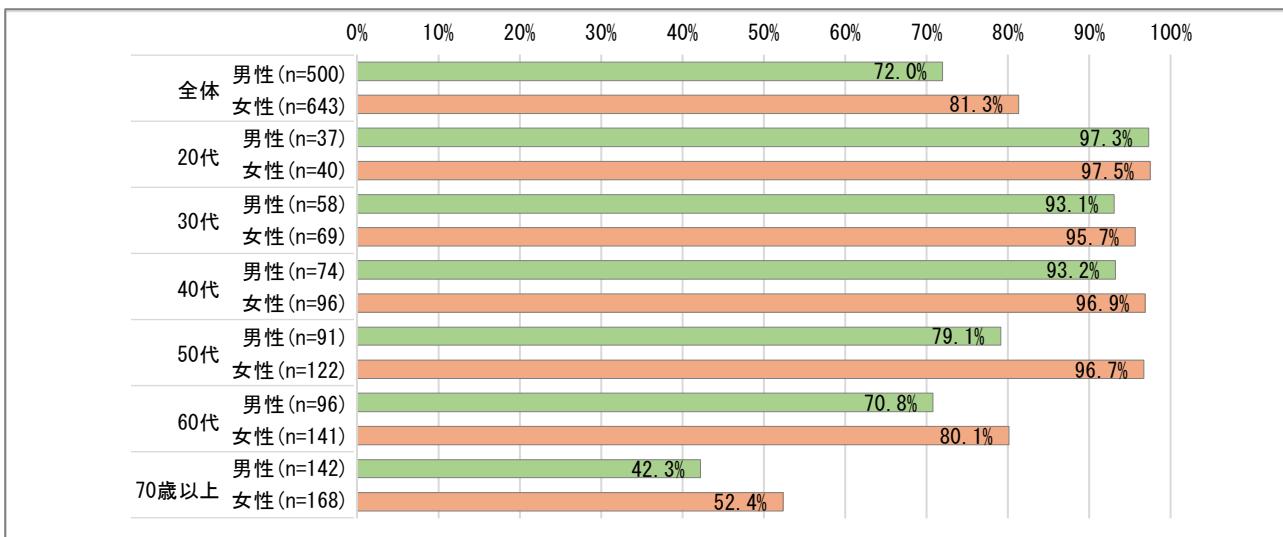
■妊産婦の歯科検診・保健指導受診率 ※深谷市の場合は妊婦のみを対象としています。

	歯科検診受診率	保健指導受診率
全国	32.1%	25.4%
埼玉県	20.6%	10.2%
深谷市	36.8%	36.8%

資料：地域保健・健康増進事業報告（令和5年度）、保健センター事業報告（令和6年度）

●自分の歯（差し歯も含む）が20本以上ある人の割合は、男性では50代以降、女性では60代以降の年代で減少する傾向にあり、70歳以上になると、男性では4割、女性では5割まで減少しています。

■自分の歯が何本あるか（差し歯は本数に数えるが、入れ歯やインプラントは除く）



資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（一般対象・16～19歳対象）

ライフステージにおける現状と課題

対象	現状と課題
	●妊産婦の歯科検診・保健指導受診率は36.8%となっている。
	●働き盛りの20～30代男性において、歯科検診の受診率が低くなっている。
	●50歳以上の3割は咀嚼に問題があり、50代男性における過去1年間の歯科検診受診率は他の年代と比較して低い。 ●自分の歯が20本ある人の割合は50代前後から減少が始まっている。特に男性では40代の9割から、50代で8割、60代で7割、70歳以上で4割まで減少している。女性においては、50代までは9割であるのに対し、60代で8割、70歳以上で5割まで減少している。

目指す姿

歯と口の健康を意識し、適切に管理できる！

行動目標

①適切な口腔ケアを身につけよう

②定期的に歯科検診を受けよう

指標

目標項目	対象	国 現状値	埼玉県 現状値	深谷市 現状値	目標値
よく噛んで食べることができる者の増加					
50歳以上における何でも噛んで食べることができる人の割合	50歳以上	71.0%	-	68.8%	80.0%
歯科検診の受診者の増加					
過去1年間に歯科検診を受診した者の割合	20歳以上	52.9%	78.5%	55.0%	95.0%

※国現状値出典：健康日本21（第三次）

※埼玉県現状値出典：埼玉県地域保健医療計画（令和6～令和11年度）

※深谷市現状値出典：深谷市健康づくりに関するアンケート調査（令和7年度）等

市の取組

施策	事業名・内容	対象	担当課
歯周病検診の実施	【歯周病検診】 歯周病の早期発見・早期治療のため、歯周病検診を行います。		保健センター
幼児に対する歯科健診・フッ化物塗布の実施	【乳幼児健康診査】 1歳6か月児・3歳児健診において、歯科健診、ブラッシング指導、フッ化物塗布を行います。		
園児・児童生徒の歯科健診の実施	【歯科保健の推進】 保育園・幼稚園・小中学校で歯科健診を行うことにより、子どもの心身の健康状態などを定期的に把握し、むし歯や歯周病の予防に努めます。		保育課 教育総務課 学校教育課
介護予防教室の開催	【一般介護予防事業】 高齢者を対象とした口腔教室を実施し、講師（歯科衛生士）から口腔機能の維持・向上について学ぶことで介護予防につなげます。		長寿福祉課
かかりつけ歯科医の推進	乳幼児期からかかりつけ歯科医をもち、定期的に健診・相談を受けることを推進します。		保健センター
学校における歯科保健の推進	【歯科保健の推進】 歯科保健指導の一環として、歯と口の健康習慣に、ポスター標語の募集と展示を行い、歯と口の健康の重要性について普及・啓発します。		学校教育課

施策	事業名・内容	対象	担当課
かむことの大切さについての情報提供	【離乳食レッスン】 生後3～6か月児の乳幼児の保護者を対象に、離乳食教室を開催し、離乳食と咀嚼機能の発達について学ぶ機会を提供します。		保健センター
	保育園の給食にかみごたえのある食材を取り入れ、かむことを普及・啓発します。		保育課
	学校給食にかみごたえのある食材を取り入れ、かむことを普及・啓発します。		教育総務課
むし歯・歯周病予防に関する普及・啓発	子どもから大人まで幅広い市民を対象とした、歯科相談やブラッシング指導に加えて、歯や口腔機能の維持、歯周病予防の重要性について普及・啓発を行います。		保健センター
歯科医療機関などの情報提供	相談内容に応じて歯科医療機関や在宅歯科医療拠点事務所を周知します。		

市民の取組

取組	妊娠婦期	乳幼児期 (保護者)	学童・ 思春期	青年期	壮年期	高齢期
よくかんで食べることを意識します。	●	●	●	●	●	●
正しい口腔ケアについて理解します。	●	●	●	●	●	●
毎日、適切に歯みがきをして歯や口の中を清潔に保ちます。	●	●	●	●	●	●
口腔状態に合わせて、歯間ブラシなどの清掃用具を活用します。	●	●	●	●	●	●
フッ化物の役割を理解し、フッ化物配合歯みがき剤などを使用します。	●	●	●	●	●	●

取組	妊娠婦期	乳幼児期 (保護者)	学童・ 思春期	青年期	壮年期	高齢期
小学校低学年までは、子どもの仕上げみがきをきちんとします。			●			
義歯の適切な管理をします。						●
定期的にフッ化物塗布をします。		●	●	●	●	●
かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受け、むし歯・歯周病予防に努めます。	●	●	●	●	●	●
保育園や学校などでの歯科健診で異常が見つかったら、歯科医院を受診します。		●	●			

地域の取組

	<ul style="list-style-type: none"> ・職場や地域の団体で、歯科保健について学ぶ機会を設けます。 ・歯科医師会、歯科衛生士会は、ブラッシングや食生活への配慮、かむことの大切さなどについて指導を行い、セルフケア能力の向上に努めます。 ・保育園や幼稚園では、歯科保健について学ぶ機会を設けます。 ・歯科医師会、歯科衛生士会は、歯科通院が困難な人でも往診などにより治療・相談が受けられるように支援します。 ・職場は、働く人が歯科健診を受けるよう啓発します。
--	--

2 生活習慣病の発症予防・重症化予防

①がん

背景

がんは、昭和 56 年以降日本人の死因の第 1 位であり、令和 3 年の死亡者は約 38 万人で総死亡の約 3 割を占めています。生涯のうちに約 2 人に 1 人ががんに罹患すると推計されており、人口の高齢化に伴い、がんの罹患者や死者の数は今後も増加していくことが見込まれ、依然として重大な健康問題となっています。

こうした背景から、がん対策の一層の充実を図るため、平成 18 年に、がん対策基本法が制定され、がん対策推進基本計画に基づいてがん対策が推進されてきました。

令和 5 年度から開始された第 4 期がん対策推進基本計画では、「誰一人取り残さないがん対策を推進し、全ての国民とがんの克服を目指す。」を全体目標として、第 3 期基本計画の「がん予防」、「がん医療」及び「がんとの共生」の 3 本の柱を維持しつつ、各分野における現状・課題、それに対する取り組むべき施策を定めています。

健康づくりの取組としては、予防可能ながんのリスク因子として、喫煙（受動喫煙を含む。）、飲酒、低身体活動、肥満・やせ、野菜・果物不足、塩蔵食品の過剰摂取等があげられることから、これらに対する対策を行っていくことで、がんの罹患率を減少させるとともに、治療効果の高い早期にがんを発見し早期に治療することで、がんの死亡率を減少させることが重要です。

現状と課題

●男性におけるがんの年齢調整死亡率（人口 10 万人当たり）は、国や県を上回っています。

■がんの年齢調整死亡率（人口 10 万人当たり）

	全国	埼玉県	深谷市
男性	368.4	342.6	378.4
女性	249.2	222.0	231.9

資料：人口動態保健所・市区町村別統計（平成 30 年～令和 4 年）

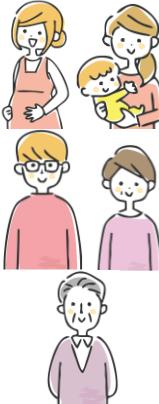
●がん検診の受診率は、子宮頸がん及び乳がん以外において、10% 以下となっています。

■がん検診の受診率

		埼玉県	深谷市
胃がん	50～69 歳男性	7.7%	5.4%
	50～69 歳女性	8.8%	7.5%
肺がん	40～69 歳男性	8.7%	5.2%
	40～69 歳女性	11.8%	7.6%
大腸がん	40～69 歳男性	9.3%	5.2%
	40～69 歳女性	13.0%	8.5%
子宮頸がん	20～69 歳女性	12.9%	15.5%
乳がん	40～69 歳女性	11.6%	18.9%

資料：がん検診結果統一集計（埼玉県 令和 5 年度、深谷市 令和 6 年度）

ライフステージにおける現状と課題

対象	現状と課題
	<ul style="list-style-type: none"> ●男性におけるがんの死亡率(人口10万人当たり)が、国や県と比較して高い。 ●がん検診の受診率が、子宮頸がん・乳がんを除くすべてにおいて、10%以下となっている。 ●がんによる死亡の減少を目指すにはがん検診の受診率をさらに高める必要がある。そのためにもがん検診を受けていない人たちが受診行動に結びつくよう啓発が必要となる。 ●がんは早期に発見できれば治る確率が非常に高い。自覚症状がないときこそ、定期的ながん検診を受ける必要性を啓発することが重要である。 ●がんによる死亡の減少を目指すためには精密検査の受診率を向上させ早期発見・早期治療へつなぐことも重要である。

目指す姿

がんの予防・早期発見に努めよう！

行動目標

- ①がん検診を定期的に受診しよう
- ②受診後の指導や治療を受け、重症化予防に取り組もう

指標

目標項目	対象	国 現状値	埼玉県 現状値	深谷市 現状値	目標値
がんの年齢調整死亡率の減少					単位 人／10万人
がんの年齢調整死亡率（人口10万人当たり）	男性	368.4	342.6	378.4	減少
	女性	249.2	222.0	231.9	減少
がん検診の受診率の向上					
がん検診の受診率	胃がん	50～69歳 男性	-	7.7%	5.4%
		50～69歳 女性	-	8.8%	7.5%
	肺がん	40～69歳 男性	-	8.7%	5.2%
		40～69歳 女性	-	11.8%	7.6%
	大腸がん	40～69歳 男性	-	9.3%	5.2%
		40～69歳 女性	-	13.0%	8.5%
	子宮頸がん	20～69歳 女性	-	12.9%	15.5%
	乳がん	40～69歳 女性	-	11.6%	18.9%

※国現状値出典：健康日本21（第三次）

※埼玉県現状値出典：がん検診結果統一集計（令和5年度）

※深谷市現状値出典：がん検診結果統一集計（令和6年度）

市の取組

施策	事業名・内容	対象	担当課
各種健診の実施・受診勧奨	<p>【がん検診】 胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診の実施と受診勧奨を行い、受診者の増加に努めます。また、受診しやすい体制整備について医師会や検診機関との連携を図ります。</p>		保健センター
がん検診精密検査の受診勧奨	<p>【がん検診】 がん検診の結果、精密検査の対象となった人へ必ず医療機関を受診するように勧奨します。</p>		
ライフステージに応じた健康教育の実施	<p>【健康教育】 健康増進、生活習慣病予防や様々な疾患についての知識を高めるための健康教育を実施します。</p>		

市民の取組

取組	妊娠婦期	乳幼児期 (保護者)	学童・ 思春期	青年期	壮年期	高齢期
定期的にがん検診を受診します。				●	●	●
がん検診で精密検査の対象となった場合、必ず医療機関を受診します。				●	●	●
家族や周囲の人に健診を受けることを勧めます。			●	●	●	●
体調の変化や心配なことを相談できるよう、かかりつけ医をもちます。	●	●	●	●	●	●
がん検診やがん予防に関する情報に关心をもちます。	●	●	●	●	●	●
自分の体に关心をもち、定期的にセルフチェックを行います。	●	●	●	●	●	●

地域の取組

	<ul style="list-style-type: none"> ・医師会は、がん検診の受診を勧めるとともに、精密検査となった人が適切な医療機関を受診できるよう支援します。 ・職場では、がん検診の受診を勧めるとともに、受診しやすい体制を整えます。 ・地域の団体は、多くの人ががん検診を受けるよう普及・啓発に協力します。 ・職場や地域の団体では、がん検診の大切さについて学ぶ機会を設けます。
---	--

②循環器病

背景

脳卒中・心臓病などの循環器病は、がんと並んで日本人の主要な死因であり、平成30年の人口動態統計によると、心疾患は死因の第2位、脳血管疾患は第4位であり、両者を合わせると、年間31万人以上の国民が亡くなっています。また令和元年の国民生活基礎調査によると、循環器病は要介護の原因の20.6%を占めており介護が必要となった主な原因の一つでもあります。こうした背景から、平成30年に「健康寿命の延伸等を図るための脳卒中、心臓病その他の循環器病に係る対策に関する基本法」が成立し、基本法に基づいて作成された循環器病対策推進基本計画に沿って循環器病対策が行われています。

循環器病の危険因子は、高血圧、脂質異常症（特に高LDLコレステロール血症）、喫煙、糖尿病等があり、これらの因子を適切に管理することで、循環器病を予防することが重要です。

現状と課題

●男性における脳血管疾患の年齢調整死亡率（人口10万人当たり）は、国や県を上回っています。

■脳血管疾患の年齢調整死亡率（人口10万人当たり）

	全国	埼玉県	深谷市
男性	86.4	73.7	94.5
女性	85.3	67.1	84.2

資料：人口動態保健所・市区町村別統計（平成30年～令和4年）

●心疾患の年齢調整死亡率（人口10万人当たり）は、男女ともに国や県を上回っています。

■心疾患の年齢調整死亡率（人口10万人当たり）

	全国	埼玉県	深谷市
男性	170.6	165.6	204.9
女性	175.7	151.9	205.4

資料：人口動態保健所・市区町村別統計（平成30年～令和4年）

●収縮期血圧の平均値は、国現状値とほぼ同水準となっていますが、40～74歳女性で県現状値をやや上回っています。

■収縮期血圧の平均値（40歳以上、内服加療中の人に含む）

	全国	埼玉県	深谷市
40～74歳全体	131.1mmHg	-	130.9mmHg
40～74歳男性	133.9mmHg	129.4mmHg	131.4mmHg
40～74歳女性	129.0mmHg	124.6mmHg	130.4mmHg

資料：KDBデータ

●LDLコレステロール160mg/dl以上の人割合は県よりも低く、国と同様の水準となっています。

■LDLコレステロール160mg/dl以上の人割合

	全国	埼玉県	深谷市
40～74歳全体	11.0%	-	11.6%
40～74歳男性	9.1%	13.8%	9.2%
40～74歳女性	12.3%	14.8%	13.7%

資料：KDBデータ

- メタボリックシンドローム該当者の割合は、40～74歳男性で29.5%、女性で8.0%となっています。
- メタボリックシンドローム予備軍の割合は、40～74歳男性で15.2%、女性で3.5%となっています。

■メタボリックシンドローム該当者の割合

	全国	埼玉県	深谷市
40～74歳全体	20.3%	20.7%	17.9%
40～74歳男性	32.0%	31.7%	29.5%
40～74歳女性	11.0%	11.2%	8.0%

資料：法定報告書

■メタボリックシンドローム予備軍の割合

	全国	埼玉県	深谷市
40～74歳全体	11.4%	12.3%	8.8%
40～74歳男性	18.2%	19.1%	15.2%
40～74歳女性	6.1%	11.2%	3.5%

資料：法定報告書

- 特定健康診査の受診率は41.1%で、国現状値（56.5%）、県現状値（56.0%）を下回っています。
- 特定保健指導の実施率は21.3%で、県現状値（18.7%）を上回っていますが、国現状値（24.6%）を下回っています。

■特定健康診査・特定保健指導の実施率

	全国	埼玉県	深谷市
特定健康診査の実施率	56.5%	56.0%	41.1%
特定保健指導の実施率	24.6%	18.7%	21.3%

資料：KDBデータ（市の現状データ元は市町村国保特定健診、特定保健指導実施状況）

ライフステージにおける現状と課題

対象	現状と課題
	<ul style="list-style-type: none"> ●男性における脳血管疾患の年齢調整死亡率（人口10万人当たり）が、国や県より高い。 ●心疾患の年齢調整死亡率（人口10万人当たり）が、男女ともに国や県より高い。
	<ul style="list-style-type: none"> ●40～74歳の約1割においてLDLコレステロールが160mg/dL以上となっている。 ●40～74歳男性の約4割、女性の約1割がメタボリックシンドロームの該当者もしくは予備軍である。 ●特定健康診査の受診率が約4割と低くなっている。

目指す姿

循環器病の予防・重症化予防に努めよう！

行動目標

- ①生活習慣の改善に努めよう
- ②受診後の指導や治療を受け、重症化予防に取り組もう

指標

目標項目	対象	国 現状値	埼玉県 現状値	深谷市 現状値	目標値
脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率の減少					
脳血管疾患の年齢調整死亡率（人口10万人当たり）	男性	86.4	73.7	94.5	減少
	女性	85.3	67.1	84.2	減少
心疾患の年齢調整死亡率（人口10万人当たり）	男性	170.6	165.6	204.9	減少
	女性	175.7	151.9	205.4	減少
高血圧の改善					
収縮期血圧の平均値（40歳以上、内服加療中の者を含む。）	40～74歳 全体	131.1mmHg	-	130.9mmHg	125.9mmHg
	40～74歳 男性	133.9mmHg	129.4mmHg	131.4mmHg	126.4mmHg
	40～74歳 女性	129.0mmHg	124.6mmHg	130.4mmHg	125.4mmHg
脂質（LDLコレステロール）高値の者の減少					
LDLコレステロール 160mg/dl 以上の者の割合（40歳以上、内服加療中の者を含む。）	40～74歳 全体	11.0%	-	11.6%	8.7%
	40～74歳 男性	9.1%	13.8%	9.2%	6.9%
	40～74歳 女性	12.3%	14.8%	13.7%	10.3%
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少					
メタボリックシンドロームの該当者の割合	40～74歳 全体	20.3%	20.7%	17.9%	13.4%
	40～74歳 男性	32.0%	31.7%	29.6%	22.1%
	40～74歳 女性	11.0%	11.2%	8.0%	6.0%
メタボリックシンドロームの予備群の割合	40～74歳 全体	11.4%	12.3%	8.9%	6.6%
	40～74歳 男性	18.2%	19.1%	15.2%	11.4%
	40～74歳 女性	6.1%	11.2%	3.5%	2.6%
特定健康診査の実施率の向上					
特定健康診査の受診率	40～74歳	56.5%	56.0%	41.1%	60.0%
特定保健指導の実施率の向上					
特定保健指導の実施率	40～74歳	24.6%	18.7%	21.3%	60.0%

※国現状値出典：健康日本21（第三次）等

※埼玉県現状値出典：埼玉県地域保健医療計画（令和6～令和11年度）等

※深谷市現状値出典：人口動態保健所・市区町村別統計（平成30年～令和4年）・KDBデータ等

市の取組

施策	事業名・内容	対象	担当課
各種健診の実施・受診勧奨	<p>【30歳代健康診査】 30歳代健康診査の実施と受診勧奨を行い、受診者の増加に努めるとともに、指導が必要な人への支援を行います。</p>		保健センター
	<p>【特定健康診査、後期高齢者健康診査】 特定健康診査、後期高齢者健康診査の実施と受診勧奨を行い、受診者の増加に努めます。</p>		保険年金課
	<p>【各種健診】 各種健診などの周知や受診勧奨、受診しやすい体制整備について医師会や健診機関との連携を図ります。</p>		保健センター 保険年金課
各種助成事業の推進	<p>【人間ドック等助成事業】 人間ドックなどに対する助成を行い、積極的な受診を勧めます</p>		保険年金課
ライフステージに応じた健康教育の実施	<p>【健康教育】 健康増進、生活習慣病予防や様々な疾患についての知識を高めるための健康教育を実施します。</p>		保健センター 保険年金課
ライフステージに応じた健康相談の実施	<p>【健康相談】 電話・面接・メールなどにより、健康に関する相談を広く受け、生活習慣の改善に向けて支援します。</p>		保健センター
特定保健指導による生活習慣改善の指導	<p>【特定保健指導】 生活習慣病の重症化を防ぐため、医師会と連携し、特定健診の結果が基準値を超えた人に対する特定保健指導を実施します。</p>		保険年金課

市民の取組

取組	妊娠期	乳幼児期 (保護者)	学童・ 思春期	青年期	壮年期	高齢期
定期的に健診を受け、自分の健康状態を確認します。	●	●		●	●	●
家族に健診を受けることを勧めます。		●	●	●	●	●
体調の変化や心配なことを相談できるよう、かかりつけ医をもちます。	●	●	●	●	●	●
健康診査結果を理解して生活習慣改善に努めます。				●	●	●
持病がある人は、医師と相談して重症化を防ぎます。	●	●	●	●	●	●
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。				●	●	●
自分の体調の変化に気づき、周囲の人に相談します。	●	●	●	●	●	●
生活習慣の改善に向けて、健康教室などで学び、実践します。				●	●	●

地域の取組

	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の団体は、多くの人が各種健診を受けるよう普及・啓発に協力します。 ・職場や地域の団体では、各種健診の大切さについて学ぶ機会を設けます。 ・職場では、各種健診の受診を勧めるとともに、受診しやすい体制を整えます。 ・医師会は、各種健診の受診を勧めるとともに、精密検査となった人が適切な医療機関に受診できるよう支援します。 ・医師会、薬剤師会は、生活習慣病や重症化予防の取組を推進します。 ・医師会は「かかりつけ医」を推奨し、市民の健康づくりを支援します。 ・職場では、働く人の健康づくりや生活習慣病予防の取組を推進します。
---	--

③糖尿病

背景

厚生労働省の令和5（2023）年「国民健康・栄養調査」の結果による「糖尿病に関する状況」では「糖尿病が強く疑われる者」の割合は男性16.8%、女性8.9%となっています。

糖尿病は神経障害、網膜症、腎症、足病変といった合併症を併発し、心筋梗塞や脳卒中等の心血管疾患のリスク因子となるほか、認知症や大腸がん等の発症リスクを高めることも明らかになっており、生活の質や社会経済的活力と社会保障資源に多大な影響を及ぼすことから適切な対策が必要です。

糖尿病の治療の目標は、良好な血糖コントロールを維持し、合併症の発症・進行を阻止・抑制することによって生活の質を保つことであり、糖尿病の発症予防及び適切な治療による重症化予防を通じて、最終的には健康寿命の延伸を目指すことが重要です。

現状と課題

- HbA1c8.0%以上の者の割合は、国・県とほぼ同水準で、男性1.6%、女性0.6%となっています。

- HbA1c8.0%以上の者の割合

	全国	埼玉県	深谷市
40～74歳全体	1.3%	1.6%	1.1%
40～74歳男性	1.9%	—	1.6%
40～74歳女性	0.7%	—	0.6%

資料：KDBデータ

- メタボリックシンドローム該当者の割合は、40～74歳男性で29.5%、女性で8.0%となっています。
- メタボリックシンドローム予備軍の割合は、40～74歳男性で15.2%、女性で3.5%となっています。

- 特定健康診査の実施率は41.1%で、国現状値（56.5%）、県現状値（56.0%）を下回っています。
- 特定保健指導の実施率は21.3%で、県現状値（18.7%）を上回っていますが、国現状値（24.6%）を下回っています。

ライフステージにおける現状と課題

対象	現状と課題
	<ul style="list-style-type: none">●40～74歳男性の1.6%、女性の0.6%がHbA1c8.0以上である。●40～74歳男性の約4割、女性の約1割がメタボリックシンドロームの該当者もしくは予備軍である。●特定健康診査の受診率が約4割と、国・県と比較して低くなっている。

目指す姿

糖尿病の予防・重症化予防に努めよう！

行動目標

- ①生活習慣の改善に努めよう
- ②受診後の指導や治療を受け、重症化予防に取り組もう

指標

目標項目	対象	国 現状値	埼玉県 現状値	深谷市 現状値	目標値
血糖コントロール不良者の減少					
HbA1c8.0%以上の者の割合	40～74歳 全体	1.3%	1.6%	1.1%	1.0%
	40～74歳 男性	1.9%	-	1.6%	1.0%
	40～74歳 女性	0.7%	-	0.6%	維持
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少【再掲】					
メタボリックシンドロームの該当者の割合【再掲】	40～74歳 全体	20.3%	20.7%	17.9%	13.4%
	40～74歳 男性	32.0%	31.7%	29.6%	22.1%
	40～74歳 女性	11.0%	11.2%	8.0%	6.0%
メタボリックシンドロームの予備群の割合【再掲】	40～74歳 全体	11.4%	12.3%	8.9%	6.6%
	40～74歳 男性	18.2%	19.1%	15.2%	11.4%
	40～74歳 女性	6.1%	11.2%	3.5%	2.6%
特定健康診査の実施率の向上					
特定健康診査の実施率【再掲】	40～74歳	56.5%	56.0%	41.1%	60.0%
特定保健指導の実施率の向上					
特定保健指導の実施率【再掲】	40～74歳	24.6%	18.7%	21.3%	60.0%

※国現状値出典：健康日本21（第三次）等

※埼玉県現状値出典：埼玉県地域保健医療計画（令和6～令和11年度）等

※深谷市現状値出典：人口動態保健所・市区町村別統計（平成30年～令和4年）・KDBデータ等

市の取組

施策	事業名・内容	対象	担当課
各種健診の実施・受診勧奨	【30歳代健康診査】 30歳代健康診査の実施と受診勧奨を行い、受診者の増加に努めるとともに、指導が必要な人への支援を行います。		保健センター
	【特定健康診査、後期高齢者健康診査】 特定健康診査、後期高齢者健康診査の実施と受診勧奨を行い、受診者の増加に努めます。		保険年金課
	【各種健診】 各種健診などの周知や受診勧奨、受診しやすい体制整備について医師会や健診機関との連携を図ります。		保健センター 保険年金課
各種助成事業の推進	【人間ドック等助成事業】 人間ドックなどに対する助成を行い、積極的な受診を勧めます		保険年金課
ライフステージに応じた健康教育の実施	【健康教育】 健康増進、生活習慣病予防や様々な疾患についての知識を高めるための健康教育を実施します。		保健センター 保険年金課
ライフステージに応じた健康相談の実施	【健康相談】 電話・面接・メールなどにより、健康に関する相談を広く受け、生活習慣の改善に向けて支援します。		保健センター
特定保健指導による生活習慣改善の指導	【特定保健指導】 生活習慣病の重症化を防ぐため、医師会と連携し、特定健診の結果が基準値を超えた人に対する特定保健指導を実施します。		
糖尿病性腎症重症化予防プログラムの実施	【糖尿病性腎症重症化予防】 糖尿病性腎症重症化予防プログラムに基づき、糖尿病の重症化のリスクの高い人について、医師の指示に基づき保健指導を行うことにより、糖尿病性腎症の重症化予防を行います。		保険年金課

市民の取組

取組	妊娠期	乳幼児期 (保護者)	学童・ 思春期	青年期	壮年期	高齢期
定期的に健診を受け、自分の健康状態を確認します。	●	●		●	●	●
家族に健診を受けることを勧めます。		●	●	●	●	●
体調の変化や心配なことを相談できるよう、かかりつけ医をもちます。	●	●	●	●	●	●
健康診査結果を理解して生活習慣改善に努めます。				●	●	●
持病がある人は、医師と相談して重症化を防ぎます。	●	●	●	●	●	●
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。				●	●	●
自分の体調の変化に気づき、周囲の人に相談します。	●	●	●	●	●	●
生活習慣の改善に向けて、健康教室などで学び、実践します。				●	●	●

地域の取組

	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の団体は、多くの人が各種健診を受けるよう普及・啓発に協力します。 ・職場や地域の団体では、各種健診の大切さについて学ぶ機会を設けます。 ・職場では、各種健診の受診を勧めるとともに、受診しやすい体制を整えます。 ・医師会は、各種健診の受診を勧めるとともに、精密検査となった人が適切な医療機関に受診できるよう支援します。 ・医師会、薬剤師会は、生活習慣病や重症化予防の取組を推進します。 ・医師会は「かかりつけ医」を推奨し、市民の健康づくりを支援します。 ・職場では、働く人の健康づくりや生活習慣病予防の取組を推進します。
---	--

④COPD

背景

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れを主な症状として緩やかに呼吸障害が進行する疾患であり、かつて肺気腫、慢性気管支炎と称されていた疾患が含まれています。

COPDによる死者の9割以上を70歳以上の高齢者が占めており、急速に高齢化が進む中で、今後も対策を進めていく必要があります。

また、COPDは心血管疾患、消化器疾患、糖尿病、骨粗鬆症、うつ病などの併存疾患や、肺がん、気腫合併肺線維症等の他の呼吸器疾患との合併も多いほか、慢性的な炎症性疾患であり栄養障害等によりフレイルを引き起こすことからも予防をはじめとして様々な取組を進めることが求められます。

COPDの原因としては、50~80%程度にたばこの煙が関与し、喫煙者では20~50%がCOPDを発症するとされています。喫煙対策により発症を予防するとともに、早期発見と禁煙や吸入治療等の介入によって増悪や重症化を防ぐことで、死亡率の減少に加え健康寿命の延伸につながることが期待されます。

現状と課題

●COPDの死亡率（人口10万人当たり）は14.3で、国現状値（14.0）、県現状値（12.0）を上回っています。

■COPDの死亡率（人口10万人当たり）

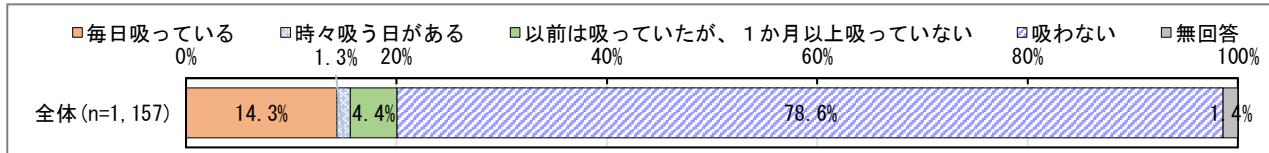
	全国	埼玉県	深谷市
全体	14.0	12.0	14.3

資料：令和5年 埼玉県保健統計年報

●20歳以上の喫煙率は15.6%で、国現状値（16.7%）を下回っています。

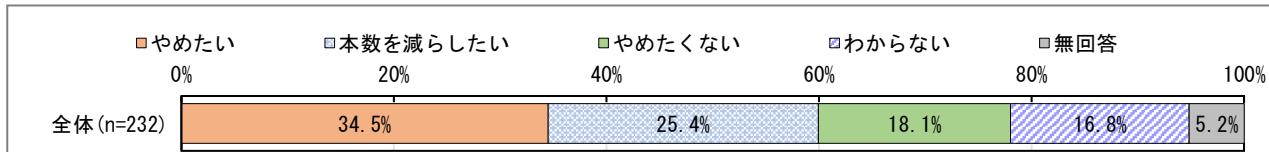
●喫煙者の6割が今後たばこをやめたい・減らしたいと考えています。

■20歳以上の者の喫煙率【再掲】



資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（一般対象）

■今後、たばこをやめたい・減らしたいと思うか【再掲】



資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（一般対象）

ライフステージにおける現状と課題

対象	現状と課題
	<ul style="list-style-type: none"> ● COPDの死亡率が県よりも高い。 ● 20歳以上の喫煙率は15.6%で、そのうちの6割がたばこをやめたい・減らしたいと考えている。

目指す姿

COPDの予防・重症化予防に努めよう！

行動目標

- ①生活習慣の改善に努め、定期的に健康診査を受診しよう
- ②喫煙の害について正しい知識を持ち、禁煙に努めよう

指標

目標項目	対象	国 現状値	埼玉県 現状値	深谷市 現状値	目標値
COPDの死亡率の減少					
COPDの死亡率（人口10万人当たり）	全体	14.0	12.0	14.3	10.0
喫煙率の減少					
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」）【再掲】	20歳以上	16.7%	15.2%	15.6%	12.0%

※国現状値出典：健康日本21（第三次）等

※埼玉県現状値出典：埼玉県地域保健医療計画（令和6～令和11年度）等

※深谷市現状値出典：深谷市健康づくりに関するアンケート調査（令和7年度）等

市の取組

施策	事業名・内容	対象	担当課
講座や教室、家庭教育などを通じた喫煙に関する正しい知識の普及・啓発	健康講座、教室、ホームページなどで、喫煙がもたらす健康への影響について普及・啓発します。		保健センター
	喫煙の害について正しい知識を習得してもらうことを目的に、健康講座、教室、ホームページなどで、喫煙・受動喫煙の害がもたらす健康への影響について普及・啓発します。		
禁煙に関する情報提供	禁煙を希望する人に対して、禁煙外来のある医療機関などの情報提供を行います。		

市民の取組

取組	妊娠婦期	乳幼児期 (保護者)	学童・ 思春期	青年期	壮年期	高齢期
喫煙による健康リスクについて家族で話す機会を作ります。	●	●	●	●	●	●
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。	●	●	●	●	●	●

地域の取組

	<ul style="list-style-type: none"> ・医師会、薬剤師会は、COPDに関する知識の普及・啓発を行います。 ・職場や地域の団体では、COPDに関する知識の普及・啓発に努めます。
---	---

3 生活機能の維持・向上

①ロコモティブシンドローム

背景

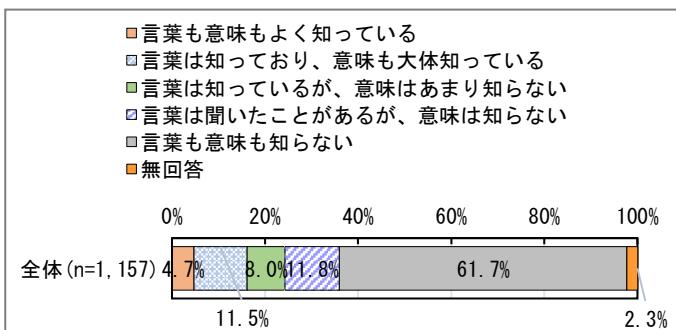
ロコモティブシンドロームは、運動器の障害によって、立つ、歩くという移動機能の低下を来たした状態と定義されています。

運動器の障害による痛みがあると、活動量が低下し移動機能の低下を来します。運動器の痛みはロコモティブシンドローム発症や悪化の主要因であり、運動器の痛み改善はロコモティブシンドロームの減少に寄与すると考えられるほか、移動機能は健康寿命の延伸の観点からも特に重要項目と考えられます。

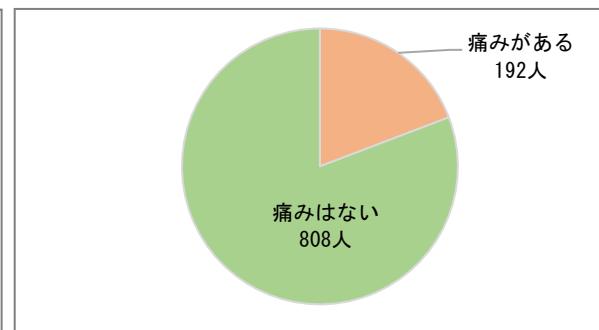
現状と課題

- ロコモティブシンドロームを認知している人の割合は36.0%で、県現状値（41.4%）を下回っています。
- 足腰に痛みがある高齢者的人数（人口千人当たり）は192人で、国現状値（232人）を下回っています。

■ロコモティブシンドロームの認知度



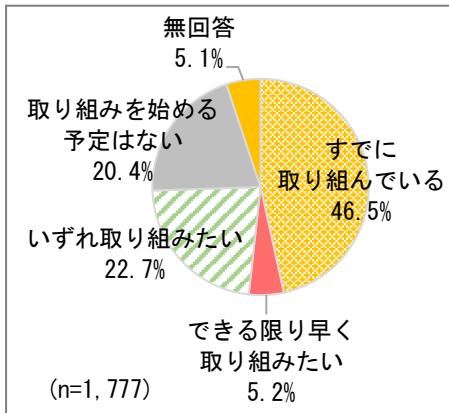
■足腰に痛みがある高齢者的人数（人口千人当たり）



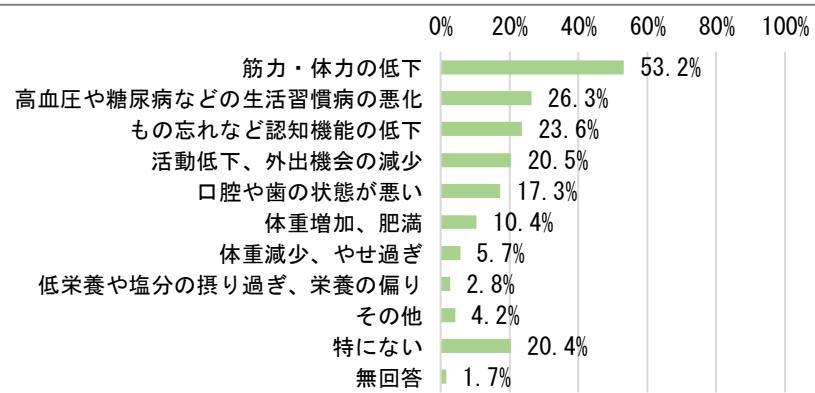
資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（一般対象）

- 65歳以上の市民のうち、介護予防に取り組んでいる人は半数程度となっています。また、健康について心配していることについては、「筋力・体力の低下」の割合が最も高く、半数を占めているほか、「活動低下、外出機会の減少」も2割を占めています。

■介護予防に取り組んでいるか



■健康について心配していること（高齢者）



資料：「深谷市高齢者福祉計画」策定のための高齢者に関するアンケート調査（65歳以上の市民対象）

ライフステージにおける現状と課題

対象	現状と課題
	<ul style="list-style-type: none"> ●ロコモティブシンドロームの認知度は36.0%にとどまっている。 ●足腰に痛みがある人が人口1,000人当たり192人いる。

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！

行動目標

- ①ロコモティブシンドロームについて知ろう
- ②発症予防・重度化予防のため、日ごろから運動する習慣を身につけよう

指標

目標項目	対象	国 現状値	埼玉県 現状値	深谷市 現状値	目標値
ロコモティブシンドロームの減少					
足腰に痛みのある高齢者的人数（人口千人当たり）	65歳以上	232人	-	192人	170人

※国現状値出典：健康日本21（第三次）

※深谷市現状値出典：深谷市健康づくりに関するアンケート調査（令和7年度）

市の取組

施策	事業名・内容	対象	担当課
ロコモティブシンドロームの予防	ロコモティブシンドローム予防の重要性について周知・啓発します。		
ロコモティブシンドロームの発症予防・重症化予防の推進	<p>【各種健診・一般介護予防事業】 各種健診や健康教室、介護予防教室等の機会を活用し、加齢による膝や腰など運動器の痛みの原因や予防に関する知識の提供に努めます。</p> <p>【一般介護予防事業】 高齢者の低栄養状態の改善及びロコモティブシンドローム予防に適した運動、日常生活における歩数の増加、外出機会の増加など高齢期における食と運動のあり方について普及・啓発に努めます。</p>		保健センター 長寿福祉課

市民の取組

取組	妊娠婦期	乳幼児期 (保護者)	学童・ 思春期	青年期	壮年期	高齢期
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。				●	●	●
積極的に外出することを心がけます。		●	●	●	●	●

地域の取組

	<ul style="list-style-type: none"> 地域の団体は、料理教室などを通じて、高齢者の低栄養を防ぐための知識の普及・啓発を図ります。 地域の団体は、ウォーキングや体操などの運動イベントを開催します。
---	---

②骨粗しょう症

背景

健康増進法に基づく健康増進事業の一環として、市は骨粗しょう症検診を行っています。

検診の目的は、無症状の段階で骨粗しょう症及びその予備群を発見し、早期に介入することであり、骨粗しょう症検診受診率の向上は、未治療の骨粗しょう症患者の治療介入を促し、骨粗しょう症骨折患者の減少、ひいては健康寿命の延伸につながると考えられます。

現状と課題

●骨粗しょう症検診の受診率は9.3%で、国現状値（5.3%）を上回っています。

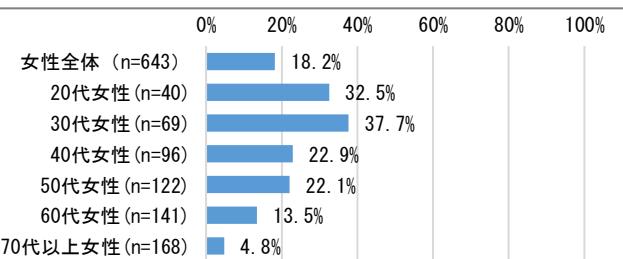
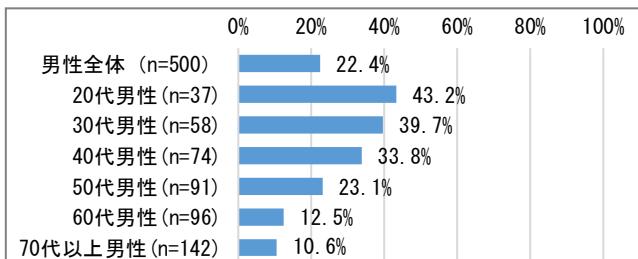
■骨粗しょう症検診の受診率

	全国	深谷市
全体	5.3%	9.3%

資料：深谷市現状値保健事業報告（令和6年度）

●30代女性の約4割が、朝食を週に2回以上欠食しています。

■朝食を週に2回以上欠食する人の割合【再掲】



資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（一般対象）

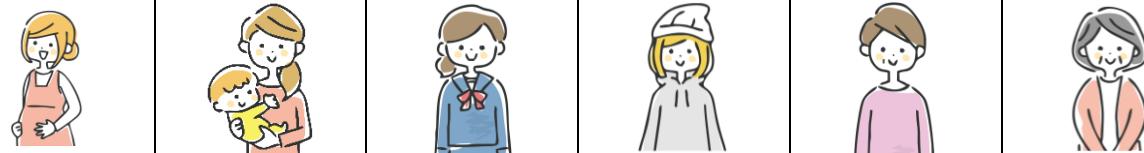
●1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している男性の割合は、すべての年代で2割以上を占めていますが、女性は全ての年代で男性より低く、特に、30代女性では4.4%、40代女性では13.7%と低くなっています。

●30代女性のやせ（BMI 18.5未満）の割合が他の世代と比較して高くなっています。

ライフステージにおける現状と課題

対象	現状と課題
	<ul style="list-style-type: none"> ●運動習慣がある人の割合が、30代女性では4.4%と、他の年代より低い。 ●30代女性の約4割が、朝食を週に2回以上欠食している。 ●骨粗しょう症検診の受診率は国の受診率を上回っているが目標値より低い。

【参考】ライフステージの見方

妊産婦期	乳幼児期 (保護者) (0～5歳)	学童・思春期 (6～19歳)	青年期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)
					

目指す姿

骨粗しょう症予防のため、生活習慣を整えよう！

行動目標

- ①骨粗しょう症検診を受診しよう
- ②バランスのよい食事と運動習慣を身につけよう

指標

目標項目	対象	国 現状値	埼玉県 現状値	深谷市 現状値	目標値
骨粗しょう症検診受診率の向上					
骨粗しょう症検診受診率	40～70歳 女性 (5歳刻み)	5.3%	-	9.3%	15.0%

※国現状値出典：健康日本21（第三次）

※深谷市現状値出典：保健事業報告（令和6年度）

市の取組

施策	事業名・内容	対象	担当課
各種健診の実施・受診勧奨	【骨粗しょう症検診】 骨粗しょう症検診の実施と受診勧奨を行い、受診者の増加に努めるとともに、骨粗しょう症予防のための相談を行います。		
骨粗しょう症の発症予防・重症化予防の推進	【骨粗しょう症の発症予防・重症化予防の推進】 骨に必要な栄養素をとり、骨の強化に役立つ生活習慣を実践するための情報発信を行います。		保健センター

市民の取組

取組	妊娠期	乳幼児期 (保護者)	学童・ 思春期	青年期	壮年期	高齢期
運動習慣を身につけ、日ごろから歩くことを心がけます。		●	●	●	●	●
適切な時間に就寝して十分な睡眠をとります。	●	●	●	●	●	●
1日に必要なエネルギー量を取り、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。	●	●	●	●	●	●
適度な日光浴を心がけます。	●	●	●	●	●	●

地域の取組

	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の団体は、料理教室などを通じて、高齢者の骨粗しょう症予防のための知識の普及・啓発を図ります。 ・地域の団体は、ウォーキングや体操などの運動イベントを開催します。
---	--

③こころの健康

背景

こころの健康とは、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件です。具体的には、自分の感情に気づいて表現できること(情緒的健康)、状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決ができるここと(知的健康)、他人や社会と建設的でよい関係を築けること(社会的健康)を意味しています。

人生の目的や意義を見出し、主体的に人生を選択すること(人間的健康)も大切な要素であり、こころの健康は「生活の質」に大きく影響するものです。

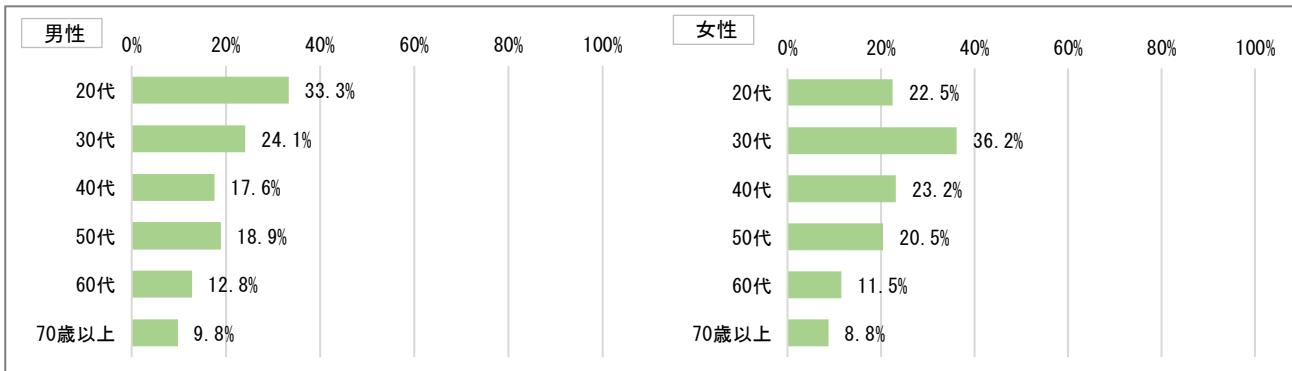
こころの健康を保つには多くの要素があり、適度な「運動」や、バランスのとれた「栄養・食生活」は身体だけでなくこころの健康においても重要な基礎となるものです。これらに、心身の疲労の回復と充実した人生を目指す「休養」が加えられ、健康のための3つの要素とされてきたところです。

こころの健康を維持するための生活やこころの病気への対応を多くの人が理解し、自己と他者のために取り組むことが不可欠です。

現状と課題

●心理的苦痛を感じている人(K6(こころの状態を評価する指標)の合計得点が10点以上の人)の割合は、20~30代で高く、年齢をかさねるごとに下がる傾向にあります。30代女性では約4割と、他の年代と比較して高くなっています。

■K6(こころの状態を評価する指標)判定



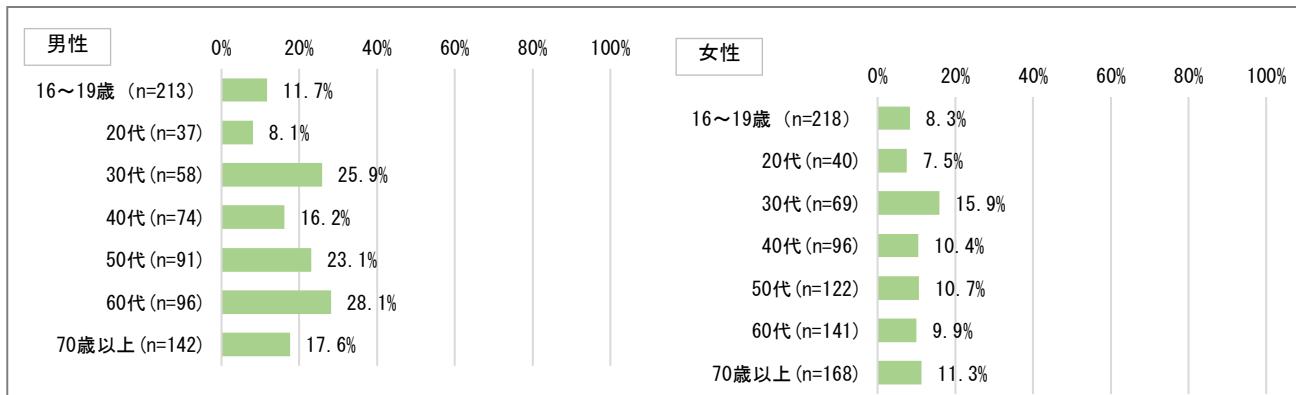
資料:「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」(一般対象)

■K6とは…

K6は、米国のKesslerらによって、うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発され、一般住民を対象とした調査で心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として広く利用されています。6つの質問について5段階(「まったくない」(0点)、「少しだけ」(1点)、「ときどき」(2点)、「たいてい」(3点)、「いつも」(4点))で点数化し、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されています。(参考:令和6年版 厚生労働白書)

●相談相手がない人の割合は、男性において高い傾向があり、なかでも30代及び60代男性では約3割を占めています。

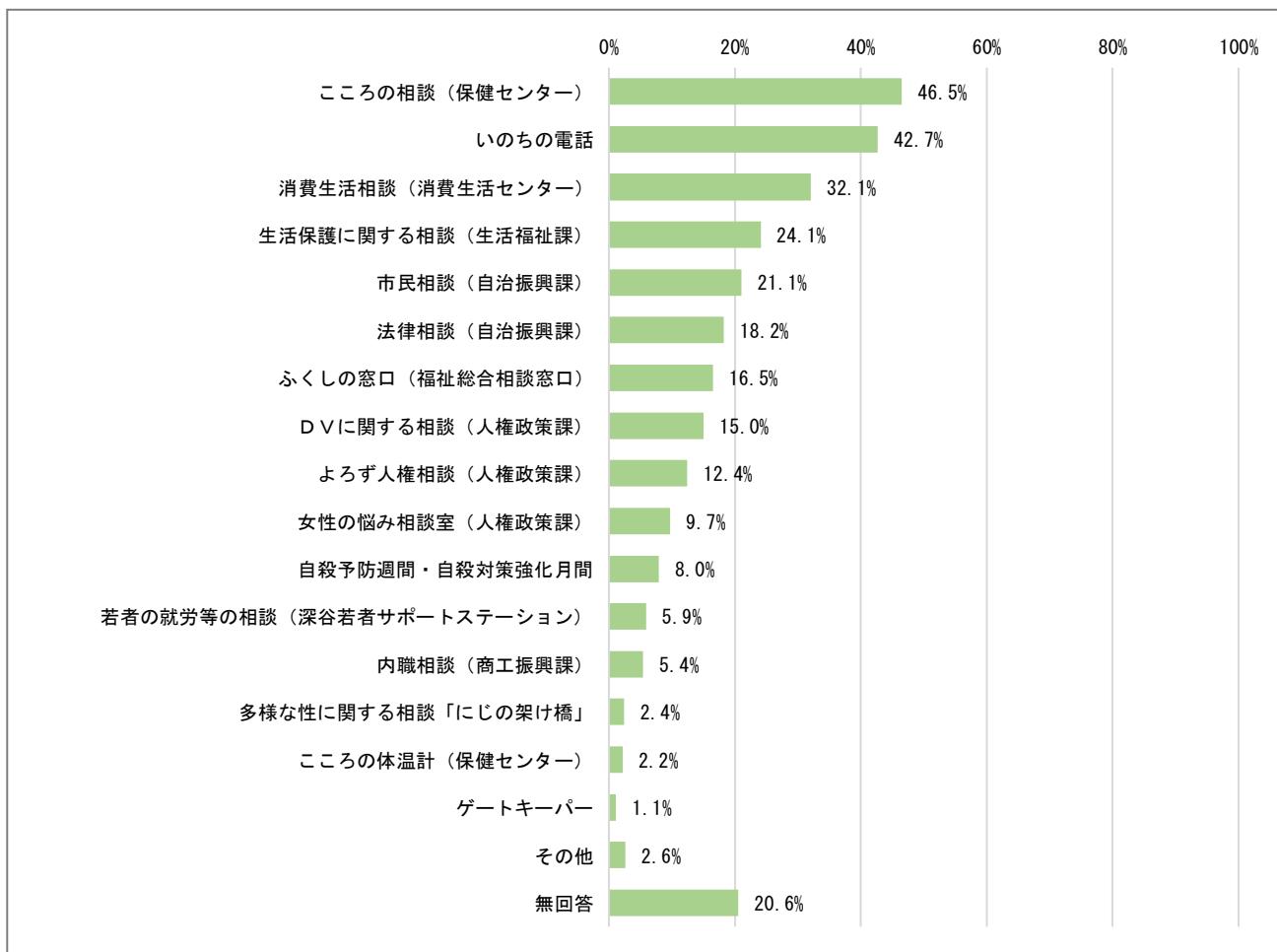
■相談相手がない人の割合



資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（一般対象・16～19歳対象）

●自殺予防対策や悩み事相談について、「こころの相談」(46.5%)の認知度が最も高く、次いで「いのちの電話」(42.7%)、「消費生活相談」(32.1%)となっています。

■行政などが実施している自殺予防や悩み事相談の認知度



資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（一般対象）

ライフステージにおける現状と課題

対象	現状と課題
	<ul style="list-style-type: none"> ●20代及び30代男性の3割、20代女性の2割、30代女性の4割が心理的苦痛を感じている。 ●悩み事を相談できる相手がいない男性が多い。
	<ul style="list-style-type: none"> ●40～50代男女においては、2割が心理的苦痛を感じている。 ●悩み事を相談できる相手がいない男性が多い。
	<ul style="list-style-type: none"> ●60代男性の約3割が悩み事を相談できる相手がない。

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

行動目標

- ①社会とのつながりを持ち、心身ともに健やかな生活を送ろう
- ②こころの健康づくりを推進しよう

指標

目標項目	対象	国 現状値	埼玉県 現状値	深谷市 現状値	目標値
心理的苦痛を感じている者の減少					
K 6 (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	20歳以上	10.3%	10.3%	17.0%	9.4%

※国現状値出典：健康日本 21（第三次）

※埼玉県現状値出典：埼玉県地域保健医療計画（令和6～令和11年度）

深谷市健康づくりに関するアンケート調査（令和7年度）

市の取組

施策	事業名・内容	対象	担当課
不登校などへの対応	<p>【いじめ・不登校対策】 不登校などの子どもに対して、教育相談などを行うとともに、関係機関と連携して支援します。</p>		学校教育課
ライフステージに応じた健康教育の実施	<p>【思春期講演会】【道徳教育】 児童生徒を対象に、命の大切さを学ぶとともに、自己肯定感を高めるための取組を行います。</p>		保健センター 学校教育課
自殺予防対策の推進	<p>【自殺予防対策の推進】 深谷市自殺予防推進計画を策定し、自殺を予防するための対策を推進します。</p>		
相談支援	<p>【ゲートキーパー養成講座】 自殺の予兆に早期に気づき、声をかけ、関係機関につなぐゲートキーパーを養成し、地域における自殺予防の取組を行います。</p>		保健センター
	<p>【こころの相談】 こころの健康に悩みを抱えた人やその家族に対して、精神科医や専門職による相談支援を実施するとともに、各種相談の場を周知します。</p>		
「こころの体温計」の活用	<p>【相談窓口】 関係機関と連携して相談支援を行います。また、府内や関係各課で相談窓口を周知することにより、市民が早期に悩みを相談できるよう支援を行います。</p>		関係各課
	<p>【こころの体温計】 いつでも気軽にこころの健康状態を把握できるモバイル版セルフチェックシステム「こころの体温計」の活用について普及・啓発を行います。</p>		保健センター
介護者の相談体制の強化	<p>【総合相談支援】 大里広域市町村圏組合地域包括支援センターにおいて、介護に関する悩みや心配事など高齢者の様々な相談に応じます。</p>		長寿福祉課

市民の取組

取組	妊娠期	乳幼児期 (保護者)	学童・ 思春期	青年期	壮年期	高齢期
出産前後特有のこころの変化について知ります。	●					
日ごろから、家庭の中でのコミュニケーションをたくさんとります。	●	●	●	●	●	●
日ごろから、隣近所でいさつを交わすなど会話や交流をもちます。	●	●	●	●	●	●
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。	●	●	●	●	●	●
悩みを相談できる人や相談できる場をもち、一人で抱え込まないようにし、必要に応じて医療機関を受診するなど専門的な支援を受けるようにします。	●	●	●	●	●	●
自分や家族のこころの健康に気を配ります。	●	●	●	●	●	●
職場の中で不調の人がいる場合は、早めに専門機関につなげます。				●	●	●

地域の取組

	<ul style="list-style-type: none"> ・民生委員児童委員や各種相談員、ゲートキーパーは、地域の人から相談を受けたら、適切な専門相談や関係機関につなげます。 ・職場は、働く人の労働時間や環境に配慮します。また、こころの不調を早期に把握し、必要に応じて専門機関などにつなげます。 ・地域の団体は、地域の高齢者が気軽に集える場所として、各地域で高齢者サロンを開催します。 ・産婦人科などの医療機関は、産後うつ病の発症予防、早期発見、早期治療、重症化予防の観点から支援・指導します。
---	---

4 社会環境の質の向上

①社会とのつながり

背景

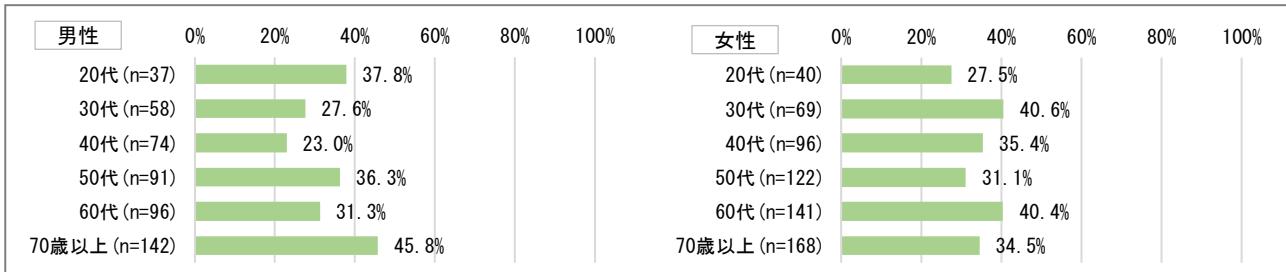
人々の健康は、その人を取り巻く社会環境からも影響を受けることが知られています。例えば、就労、ボランティア、趣味等のグループ活動などの社会参加は、相互扶助などの助け合いや交流などにより心身の健康に良い影響をもたらします。

地域や職場など人や社会とつながりのある「良いコミュニティ」は、こころの健康の維持・向上や健康づくりに取り組む上で重要であるため、居場所づくりや社会活動の支援等が求められます。

現状と課題

●地域の人々とのつながりが強いと思う人の割合はほとんどの年代で3～4割となっていますが、40代男性においては約2割にとどまっています。

■地域の人々とのつながりが強いと思う人の割合



資料:「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」(一般対象)

●20歳以上65歳未満、65歳以上いずれも2割の人が年に数回「自治会や地域行事などの活動」に参加している一方で、いずれの活動にも参加していない人の割合が20歳以上65歳未満では約6割、65歳以上では4割となっています。

■いずれかの社会活動を行っている人の割合

年齢層	週4回以上	週2～3回	週1回	月1～3回	年に数回	参加していない	無回答
20歳以上 65歳未満(n=712)	0.1%	0.4%	0.6%	3.5%	24.6%	69.0%	1.8%
ア 自治会や地域行事などの活動	0.4%	0.0%	0.6%	1.4%	6.3%	89.3%	2.0%
イ ボランティア活動	0.6%	1.7%	2.5%	2.5%	4.8%	85.7%	2.2%
ウ スポーツ関係のグループ活動	0.8%	0.7%	2.1%	5.5%	6.3%	82.2%	2.4%
エ 趣味関係のグループ活動	0.7%	0.7%	1.0%	1.5%	5.5%	88.2%	2.4%
オ その他のグループ活動	0.5%	1.2%	0.7%	5.8%	25.0%	53.5%	13.4%
いずれの活動にも参加していない人						397人	55.8%

年齢層	週4回以上	週2～3回	週1回	月1～3回	年に数回	参加していない	無回答
65歳以上(n=432)	0.5%	1.2%	0.7%	5.8%	25.0%	53.5%	13.4%
ア 自治会や地域行事などの活動	1.6%	0.0%	0.7%	5.1%	6.7%	70.1%	15.7%
イ ボランティア活動	0.9%	3.2%	3.9%	3.2%	3.0%	70.8%	14.8%
ウ スポーツ関係のグループ活動	1.9%	2.1%	2.3%	10.4%	6.7%	61.3%	15.3%
エ 趣味関係のグループ活動	0.7%	0.5%	1.2%	2.1%	6.9%	68.8%	19.9%
オ その他のグループ活動	0.5%	1.2%	0.7%	5.8%	25.0%	53.5%	13.4%
いずれの活動にも参加していない人						175人	40.5%

資料:「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」(一般対象)

ライフステージにおける現状と課題

対象	現状と課題
	<ul style="list-style-type: none"> ●地域の人々とのつながりが強いと思う人の割合はほとんどの年代で3~4割となっているが、40代男性においては約2割にとどまっている。
	<ul style="list-style-type: none"> ●自治会や地域行事などの活動やスポーツ関係のグループ活動などの社会活動に参加していない人の割合が6割を占めている。
	<ul style="list-style-type: none"> ●自治会や地域行事などの活動やスポーツ関係のグループ活動などの社会活動に参加していない人の割合が4割を占めている。

目指す姿

社会とのつながりをもち、ともに支え合おう！

行動目標

①社会活動に参加し、地域におけるつながりを深めよう

指標

目標項目	対象	国 現状値	埼玉県 現状値	深谷市 現状値	目標値
地域の人々とのつながりが強いと思う者の増加					
地域の人々とのつながりが強いと思う者の割合	20歳以上	40.2%	-	35.7%	45.0%
社会活動を行っている者の増加					
いずれかの社会活動（就労・就学を含む。）を行っている者の割合	20歳以上	-	-	47.0%	維持
いずれかの社会活動（就労・就学を含む。）を行っている高齢者（65歳以上）の割合	65歳以上	-	-	54.9%	維持

※国現状値出典：健康日本21（第三次）

※深谷市現状値出典：深谷市健康づくりに関するアンケート調査（令和7年度）

市の取組

施策	事業名・内容	対象	担当課
生涯を通じたスポーツ・レクリエーション活動の推進	<p>【スポーツ・レクリエーション活動】 社会体育施設、運動施設などの利用を進め、市民がいきいきと活動できる場を提供します。</p>		生涯学習 スポーツ振興課
生涯学習講座等の実施	<p>【各種講座等】 市民を対象に、各地区（公民館）において、生涯学習やスポーツ、交流等に関する各種講座等を実施します。</p>		生涯学習 スポーツ振興課
協働による健康づくりの推進	<p>【健康マイレージ事業】 市民、地域の関係機関、行政が協働した健康づくり事業を実施します。</p>		保健センター

施策	事業名・内容	対象	担当課
支え合う地域づくりの推進	【みんなで健康マイスター】 自らの健康づくりと地域での普及活動に取り組む「みんなで健康マイスター」を養成します。	   	保健センター
	【子育て支援推進事業】 スマイルエリア・赤ちゃんの駅の周知など、子育てに優しい地域づくりに取り組みます。		こども青少年課
	地域のお茶の間事業など、支え合う地域づくりの普及・啓発に取り組みます。		福祉政策課
	【地域・職域連携推進事業】 地域保健（県・市町村等）と職域保健（産業保健関係者・企業・医療保険者等）が連携し、市民の健康づくりを支援します。		保健センター
市内で活動する地域団体の活動支援	【福祉健康まつり開催事業】 市内に活動拠点をもち、健康や福祉に関する活動を行っている団体が展示・販売、アトラクションなどを行う機会をつくります。		福祉政策課
サークル・グループ活動の推進	各地区（公民館）において、サークル活動を推進するための施設利用の支援を行います。 【子育て支援センター】 保育園や幼稚園、子育て支援センターなどの行事を通して、様々な人と交流できる場を提供します。		生涯学習 スポーツ振興課
高齢者の就労促進	【シルバー人材センター補助事業】 シルバー人材センターへの登録を促進し、地域で活動する高齢者の健康増進と、高齢者の活躍の場の提供に努めます。		商工振興課

市民の取組

取組	妊娠婦期	乳幼児期 (保護者)	学童・ 思春期	青年期	壮年期	高齢期
周囲の人と声をかけ合い、悩んでいる人に寄り添い、見守りましょう。	●	●	●	●	●	●
人とつながる活動、趣味の活動等に参加しましょう。	●	●	●	●	●	●

地域の取組

	<ul style="list-style-type: none"> ・地域においては、互いに声をかけ合える環境を整えましょう。 ・地域や活動団体などでは、交流やふれあいの場を設けます。
---	---

②受動喫煙のない環境

背景

受動喫煙は、喫煙者自身だけでなく周囲の人々にも深刻な健康リスクをもたらします。

受動喫煙には、肺がんや虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群などの疾患のリスクが上昇することが報告されています。望まない受動喫煙を防止するため、改正健康増進法（平成30年7月成立）が施行され、学校・病院、児童福祉施設等、行政機関については敷地内禁煙、その他多数の人が利用する施設については原則屋内禁煙とされています。

受動喫煙のない環境を整えることは、個々の健康を守るだけでなく、地域社会全体の健康促進にも寄与することとなり、受動喫煙の防止を一層推進することが必要です。

現状と課題

- 望まない受動喫煙の機会を有する人（家庭においては「ほぼ毎日」を選択した人、飲食店及び職場においては「ほぼ毎日」+「週に数回」+「週に1回」+「月に1回」を選択した人）の割合は、家庭4.0%、職場16.5%、飲食店14.5%と、いずれも国現状値（家庭6.9%、職場26.1%、飲食店29.6%）を下回っています。

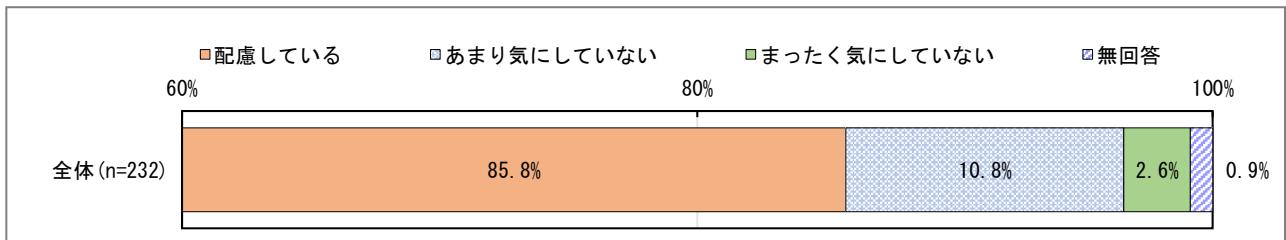
■望まない受動喫煙の機会を有する人の割合

	ほぼ毎日	週に数回	週に1回	月に1回	全くなかった	無回答
家庭 (n=927)	4.0%	4.3%	2.8%	3.9%	73.9%	11.1%
職場 (n=727)	2.8%	4.8%	3.3%	5.6%	64.8%	18.7%
飲食店 (n=787)	0.4%	1.8%	2.7%	9.7%	69.5%	16.0%

資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（一般対象）

- たばこを吸うときには、分煙するなど周りの人に配慮している人が大多数を占めますが、1割の人が「あまり気にしていない」または「まったく気にしていない」と回答しています。

■たばこを吸うときに分煙するなど、周りの人に配慮しているか



資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（一般対象）

ライフステージにおける現状と課題

対象	現状と課題
	<ul style="list-style-type: none">●家庭においてほぼ毎日受動喫煙にさらされている人が4.0%いる。●飲食店や職場などで受動喫煙にさらされている人が約1割いる。●たばこを吸うときに、周りの人に配慮していない人がいる。

目指す姿

周囲の人に配慮し、受動喫煙をなくそう！

行動目標

①望まない受動喫煙をなくそう

指標

目標項目	対象	国 現状値	埼玉県 現状値	深谷市 現状値	目標値
望まない受動喫煙の機会を有する者の減少					
望まない受動喫煙（家庭・職場・飲食店）の機会を有する者の割合	家庭	6.9%	-	4.0%	減少
	職場	26.1%	-	16.5%	減少
	飲食店	29.6%	-	14.5%	減少

※国現状値出典：健康日本21（第三次）

※深谷市現状値出典：深谷市健康づくりに関するアンケート調査（令和7年度）

市の取組

施策	事業名・内容	対象	担当課
受動喫煙防止に関する周知・啓発	市が実施するまつりなどのイベントにおいて分煙を実施します。また、行政の各施設において、施設内の禁煙・分煙化を進め、受動喫煙防止の周知啓発に努めます。		関係各課 保健センター

市民の取組

取組	妊娠婦期	乳幼児期 (保護者)	学童・ 思春期	青年期	壮年期	高齢期
子どもに受動喫煙させないようにします。	●	●		●	●	●
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ます。		●		●	●	●

地域の取組

	<ul style="list-style-type: none"> 施設の管理者などは、職場や多数の人が利用する場の禁煙、分煙を推進します。 飲食店などは、禁煙・分煙を推進します。
---	---

③情報発信

背景

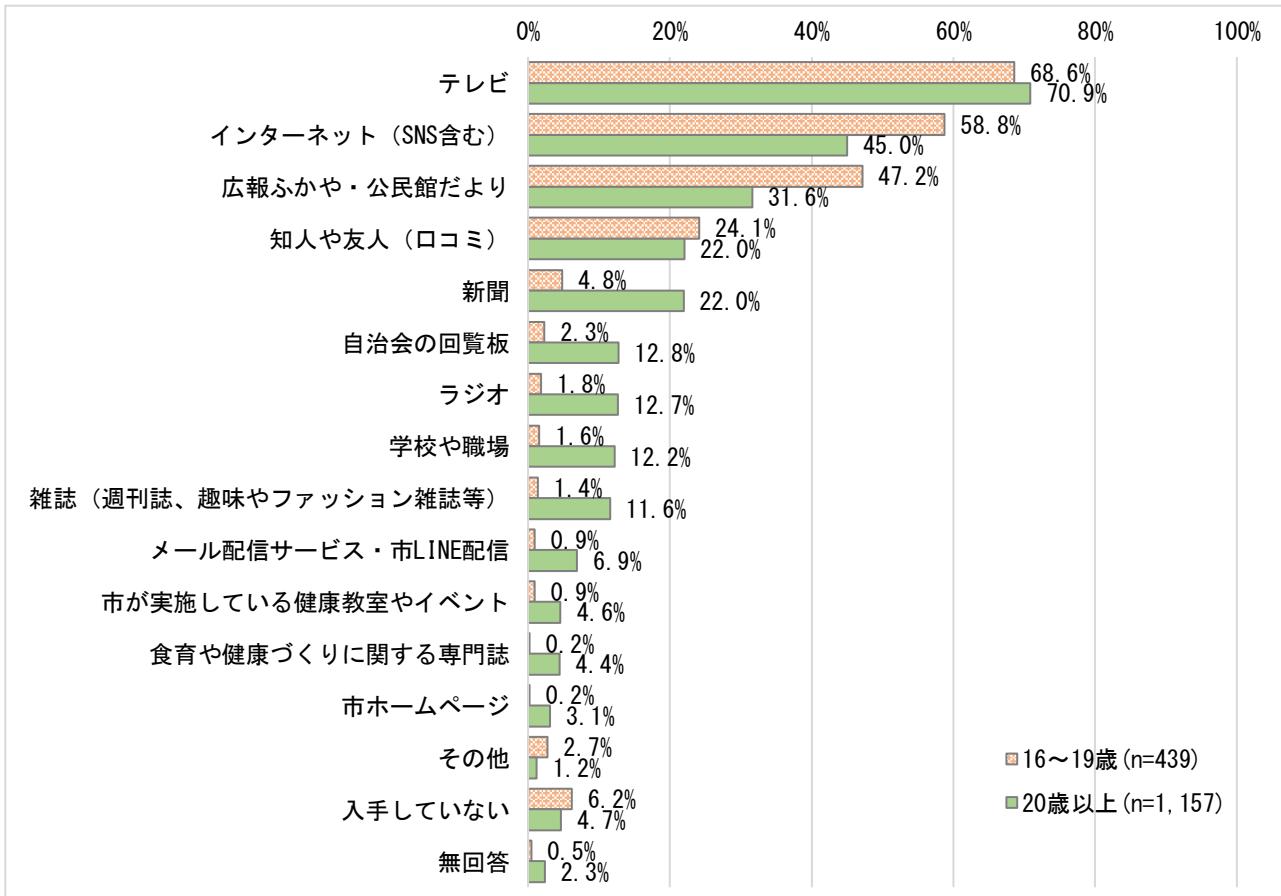
健康づくりを行うに当たっては、保健・医療・福祉等の情報へのアクセスが確保されていることに加え、正しい情報を発信する等様々な基盤を整えることが重要です。近年、自治体のみならず企業や民間団体といった多様な主体による健康情報が広まっており、こうした取組をさらに推進していくことが必要です。

また、個人の健康づくりを後押しするには、個人が科学的根拠に基づく健康に関する情報を入手・活用できるよう様々な媒体を活用した周知啓発の取組を推進していくことが求められます。

現状と課題

- 健康づくりや食育に関する情報をどこで入手しているかについて、16～19歳市民・20歳以上市民ともに「テレビ」、「インターネット（SNS含む）」、「広報ふかや・公民館だより」の順となっています。
「インターネット（SNS含む）」・「広報ふかや・公民館だより」については16～19歳市民の方が20歳以上市民よりも10%以上高く、一方で「新聞」・「自治会の回覧板」・「ラジオ」・「学校や職場」・「雑誌」については、20歳以上市民がそれぞれ10%以上高くなっています。

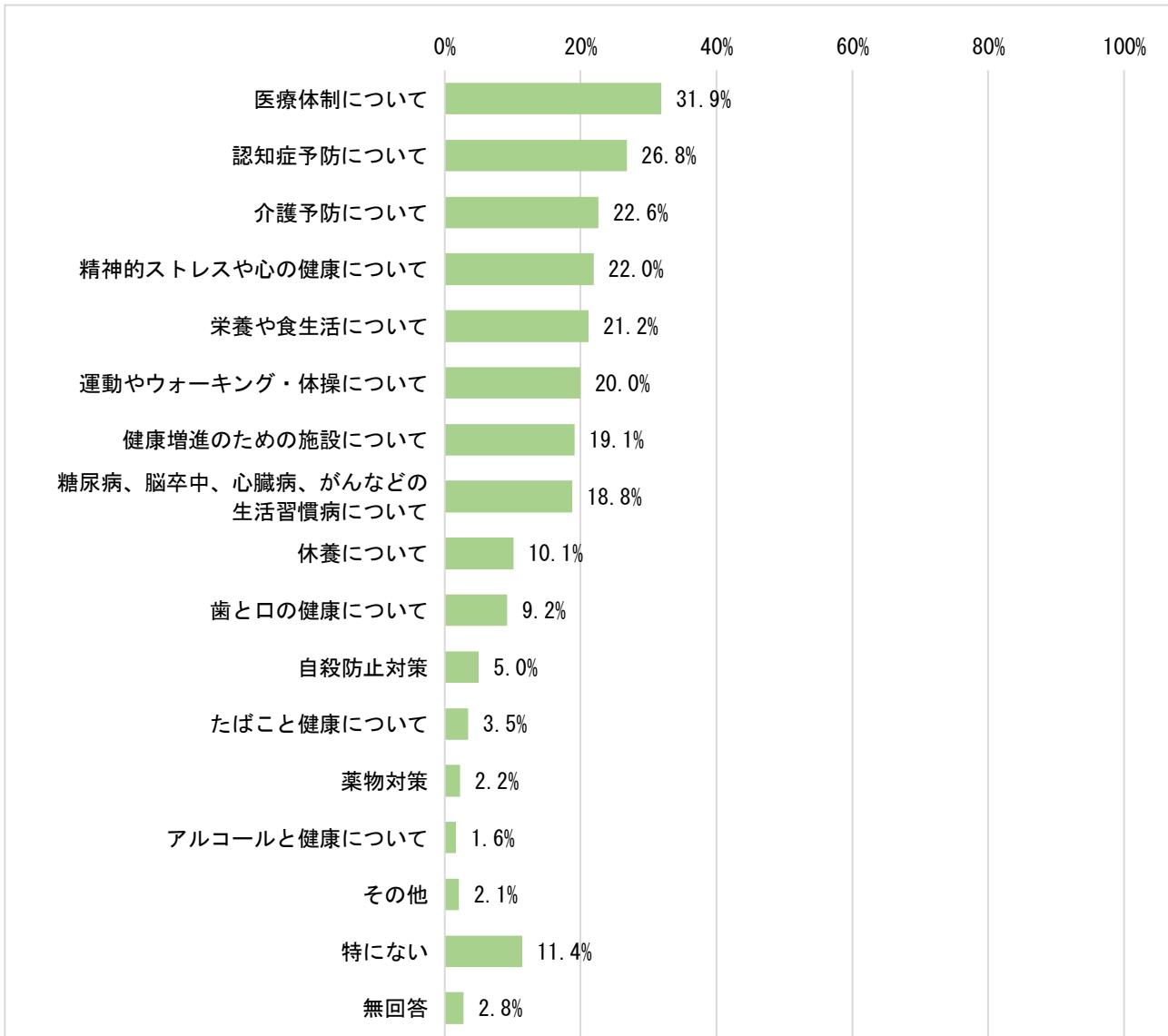
■健康づくりや食育に関する情報をどのようにどこで入手しているか



資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」（一般対象・16～19歳対象）

●健康づくりに関して、深谷市に今後特に力を入れて欲しい取組については、「医療体制について」(31.9%)の割合が最も高くなっています。

■健康づくりに関して、深谷市に今後特に力を入れて欲しい取組



資料：「深谷市健康づくりに関するアンケート調査」(一般対象)

ライフステージにおける現状と課題

対象	現状と課題
	<p>●健康づくりや食育に関する情報は、「テレビ」や「インターネット(SNS含む)」、「知人や友人(口コミ)」ならびに「新聞」の順で入手している人が多い。</p> <p>●健康づくりに関して深谷市に今後特に力を入れて欲しい取組は、「医療体制について」が3割を占め最も高く、次いで「認知症予防について」や「介護予防について」など介護予防・高齢者支援に関する事業や、心の健康、栄養・食生活、運動、生活習慣病予防に関する取組などが求められている。</p>

目指す姿

健康に関する情報を集め、健康づくりに生かそう

行動目標

①健康づくりに関する正しい情報を積極的に集め、健康づくりに努めよう

市の取組

施策	事業名・内容	対象	担当課
健康に関する普及・啓発及び情報提供	【子どもと共に育む健康づくり】 各保育園、子育て支援センターにおいて園だよりなどを配布し、健康づくりや感染症予防についての情報提供を行います。		保育課
	広報やホームページなど、様々な媒体を使用し、広く健康に関する普及・啓発を行います。		保健センター 関係各課

市民の取組

取組	妊娠婦期	乳幼児期 (保護者)	学童・ 思春期	青年期	壮年期	高齢期
日ごろから健康づくりに関する情報を集めます。	●	●	●	●	●	●
健康に関する講座や活動に積極的に参加します。	●	●	●	●	●	●

地域の取組

	・地域や職場等で健康づくりへの意識を高め、個人の健康づくりに取り組みやすいよう後押しします。
---	--

