

特集『食』から始める健康づくり



『ためるんピックふかや』、『毎日プラス1000歩運動』に続く健康づくり事業の第3弾！

健康になろう  ふかや by ヘルスUPアプリ

を実施します。この機会に食生活の見直しを始めてみませんか？

問い合わせ 保健センター (☎575 - 1101)

この事業は、深谷市と食事管理アプリ『あすけん』の開発・運営を行う株式会社askenが提携し、市民の皆さんの食生活を中心とした健康づくり支援を行うものです。

特に野菜の摂取が不足傾向にある『働き世代』の食生活改善への関心を高めるため、スマートフォンを利用して手軽で楽しみながら続けられる健康支援に取り組みます。

毎日の食生活を食事管理アプリ『あすけん』でサポートしながら、健康的な『食』への意識を高め、実践し、習慣化することを目指していきます。

✓ 食事管理アプリ『あすけん』

▶ 写真でらくらく食事記録、瞬時にカロリー計算

表紙のようにスマートフォンで食事の写真を撮影することで、自動でメニューを推定し栄養計算されます。市販商品・外食を含む10万件以上の食事データから検索でき、食事を記録できます。簡単に写真を読み込むことができるので、毎日の栄養管理やダイエットにもおすすめです。



▶ AI栄養士から毎日アドバイス

AI栄養士が毎日の食事記録を分析して、利用者ごとに適したアドバイスを送ることで、無理なくできる健康的な食生活をサポートします。

プレミアムサービスを利用すると、1食ごとにアドバイスが送られるので、1日の中で次の食事を選ぶ際の参考になります。『もっと健康になろう ふかや byヘルスUPアプリ』に参加してぜひこの機能を利用してください。



▲AI栄養士『未来さん』と市イメージキャラクター『ふっかちゃん』

✓ この事業の参加者を募集します↓

参加者は、食事管理アプリ『あすけん』のプレミアムサービス(月額480円)を無料で利用できます！

1 対象

20歳以上の市内在住者(定員100人)
※定員を超えた場合は抽選となります。

2 申し込み期間

10月1日(木)～10月25日(日)
※アプリの利用期間は、11月1日(日)から約3カ月間です。

3 申し込み方法

専用の申し込みサイト(右下のQRコードからアクセス)からお申し込みください。

※申し込み完了後、住所地にプロモーションコード通知が郵送されます。その後、食事管理アプリ『あすけん』をインストールして、利用を開始してください。



から始める健康づくり



私たちの生活に欠かせないもの。それは何と言っても毎日の食事です。

健康に過ごすために食生活を見直してみたいけれど、何から始めたらいいのか…とお悩みのかたも多いのではないのでしょうか。

今月号では、市が新たに始める食生活改善支援について、特集します。

表紙の食事に足りないもの…

一見すると栄養バランスが良さそうな表紙の食事ですが、何が不足しているか、気づきましたか？

正解は2の『野菜』です。生活習慣病を予防し、健康的な生活を送るために欠かせない食材のひとつが野菜です。野菜に含まれるビタミンは血流改善を促し、食物繊維は腸の働きを助けます。

表紙の問題で1や3を選んだかたは、毎日の食事で野菜の摂取が不足しているかもしれません。右上の写真のような野菜料理を一品加えることで、表紙の食事はバランスのとれた健康食になります。

『働き世代』の野菜摂取不足

野菜の目標摂取量は、1日あたり350gですが、深谷市を含む埼玉県民の平均摂取量は280.6gと大きく下回っています。特に、30～40代のいわゆる『働き世代』の野菜の摂取不足が顕著です(図1参照)。野菜の摂取不足は、さまざまな疾病の原因となりますので、注意しましょう。

食事管理アプリで新たな健康づくり事業を始めます

これまで市では、対面型の健康相談の中で食事に関する指導も行ってきました。しかし、仕事を抱える『働き世代』のかたは、平日行われる健康相談を利用しにくいことや、新型コロナウイルス感染症対策の観点から非接触型の健康支援が求められていることなど、さまざまな課題を抱えています。これらの課題を解消するため、『あすけん』による健康支援事業『もっと健康になろう ふかや byヘルスUPアプリ』を始めます。食生活を見直したいかたは、手軽に食事管理ができる『あすけん』を利用した新たな健康づくり事業に、ぜひ参加してみませんか。

【図1】埼玉県民の野菜摂取量(1日)の年代別平均 ※目標摂取量は350g

年齢	平均
30～39歳	196.7g
40～49歳	270.9g
50～59歳	331.8g
60～65歳	323.0g
全体	280.6g

市では、予算の執行状況や決算について公表し、皆さんが納めた税金などがどのように使われているのかをお知らせしています。今回は、令和元年度の決算概要をお伝えします。

問い合わせ 財政課 ☎574-0003(2)

※ページ内の金額や数値は、四捨五入しているため、合計が合わない場合があります。

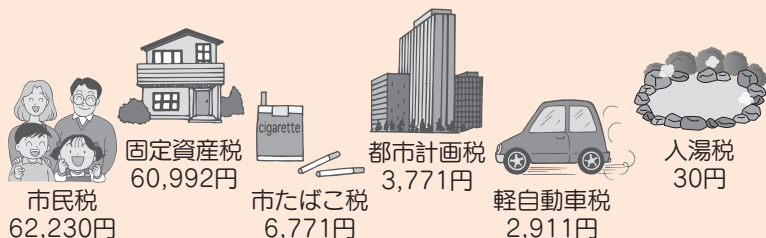
一般会計

市の基本的な経費を取り扱う会計

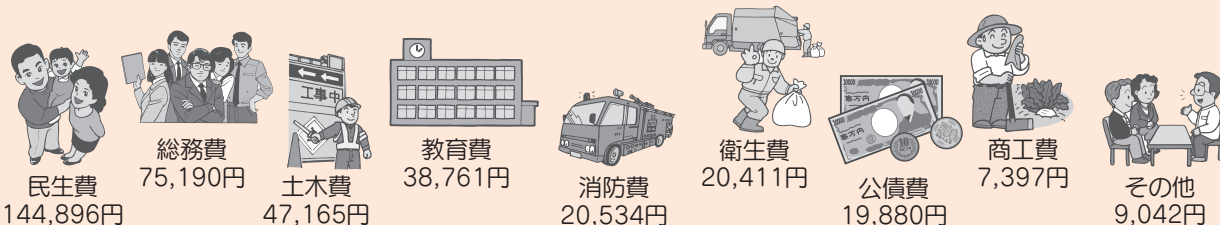
市の財政を1人当たりで換算すると…

※143,180人（外国籍のかたを含む・令和2年3月31日現在）で計算

市民の皆さん1人当たりが負担したお金 136,705円



市民の皆さん1人当たりに使われたお金 383,276円



※上記の『市民の皆さん1人当たりに使われたお金』は、『市民の皆さん1人当たりが負担したお金』のほか、国庫支出金や地方交付税などを財源としています。

市税（市民の皆さんが負担したお金）の内訳は、市民税89億1,015万円、固定資産税87億3,278万円、市たばこ税9億6,953万円、都市計画税5億3,992万円、軽自動車税4億1,682万円です。

市税のうち都市計画税は、都市計画事業（道路や下水道など都市計画施設の整備に関する事業）または土地区画整理事業に要する費用に充てるために課税される目的税です。令和元年度は、土地区画整理事業や下水道事業などの財源として活用しています。

歳入のポイント

市税は、固定資産税や法人市民税の増加により、全体として増加となりました。また、歳入全体としては、地方債や国庫支出金などの増加により、総額では前年度比82億1,509万円増の593億5,778万円となりました。

自主財源：市税や使用料など、市が自主的に集めることのできる財源
依存財源：地方交付税や国・県の補助金など、国や県などから交付される財源

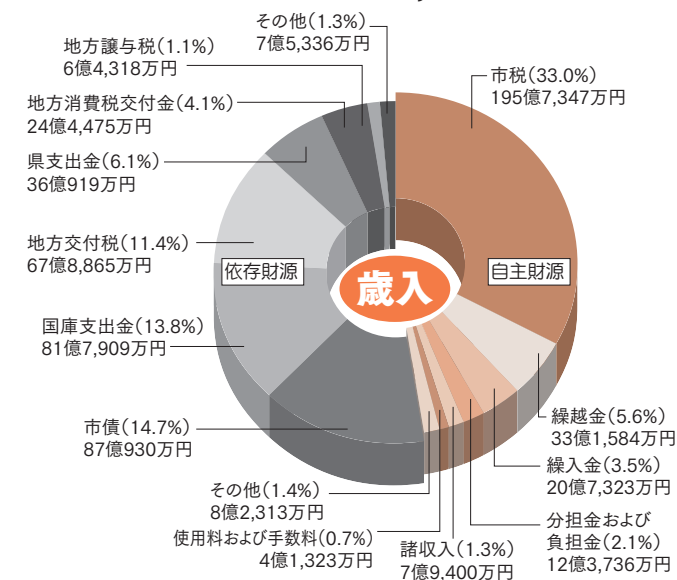
歳出のポイント

歳出は、新庁舎整備事業や消防分署耐震化事業の進捗による事業費の増、産業価値向上事業の事業実施などにより、総額では、前年度比70億5,048万円増の548億7,732万円となりました。

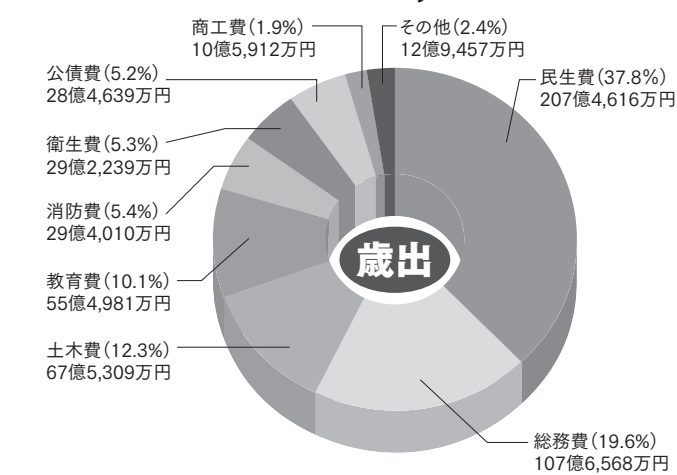
令和元年度の主な事業

- ・新庁舎整備事業
防災拠点機能の強化、市民の利便性向上に向けた本庁舎の建て替え
決算額：48億6,817万円
- ・消防分署耐震化事業
川本、藤沢、岡部、豊里分署の建て替えによる消防活動拠点の強化
決算額：9億40万円
- ・産業価値向上事業
ふるさと納税の推進、地域通貨の導入に係る実証実験、アグリテックアワードの開催
決算額：3億7,629万円

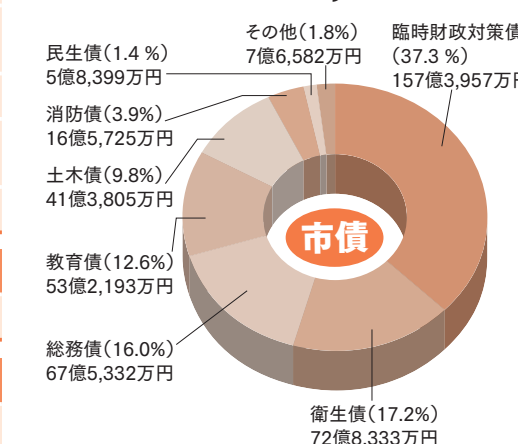
歳入 ● 593億5,778万円
(前年度比82億1,509万円増)



歳出 ● 548億7,732万円
(前年度比70億5,048万円増)



市債 (借入額)
市債 ● 422億4,326万円



特別会計

特定の歳入歳出を一般会計と区別して経理する会計

会計	歳入	歳出
国民健康保険特別会計	150億9,578万円	147億447万円
後期高齢者医療特別会計	27億975万円	26億9,660万円
国済寺土地区画整理事業特別会計	7億119万円	4億1,259万円
岡中央土地区画整理事業特別会計	1億1,897万円	5,802万円
ふかや花園駅前土地区画整理事業特別会計	6億6,274万円	3億9,778万円

企業会計

独立採算を原則として経営を行う事業の会計

水道事業会計 (税込)			下水道事業会計 (税込)		
区分	収入	支出	区分	収入	支出
収益的収支	30億9,850万円	27億7,891万円	収益的収支	34億6,936万円	32億503万円
資本的収支	7億786万円	18億6,856万円	資本的収支	25億5,957万円	37億1,821万円

※収益的収支の支出額については、現金支出を伴わないものも含まれるため、収入額より大きくなる場合があります。また、資本的収支の収入額が支出額に対し不足する額については、各会計の内部留保資金で賄っています。