

健康寿命をのばそう！ みんなでいっしょに目標達成！

第2次わらび健康アップ計画全体の目標

成果指標	現状	目標
健康寿命の延伸	男性 81.86 年	平均寿命の増加分を上
	女性 85.15 年	回る健康寿命の延伸

1. 食生活・食育【食育推進計画】

① 食に関する知識

成果指標	現状	目標
「食育」の内容を知っている人の割合の増加	大人 34.6%	40%
	保護者 61.0%	80%
「食事バランスガイド」の内容を知っている人の割合の増加	大人 17.1%	30%
	保護者 28.7%	50%
必要な野菜の摂取量を知っている人の割合の増加	大人 50.9%	増加
	保護者 50.6%	60%
望ましい塩分摂取量を知っている人の割合の増加	大人 46.2%	増加
	保護者 41.0%	増加
よくかんで食べるようにしている人の割合の増加	大人 41.4%	55%
	保護者 49.8%	増加
栄養成分表示や原材料表示を参考にしている人の割合の増加	大人 40.2%	増加
	保護者 35.3%	40%

② 次世代に向けた食育

朝食を欠食する人の割合の減少	12~14 歳	5.4%	0%
	20・30 歳代	27.5%	15%
食事を1人で食べる子どもの割合の減少		16.7%	10%
農作業を体験したことのある子どもの割合の増加		70.9%	80%

③ 栄養・食生活

20 歳代女性のやせの人の割合の減少	15.0%	減少
20~60 歳代男性の肥満者の割合の減少	24.0%	減少
40~60 歳代女性の肥満者の割合の減少	14.8%	減少
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2食以上食べている人の割合の増加	66.9%	80%
塩分をとり過ぎないように、薄味にしている大人の割合の増加	51.7%	60%
野菜料理を1日2食以上食べている大人の割合の増加	59.0%	増加

2. 運動・身体活動

① 市民全体の健康

1日に8,000歩以上歩く人の割合の増加	20~64 歳	男性 16.2%	増加
		女性 15.5%	増加
	65 歳以上	男性 11.4%	増加
		女性 5.9%	増加
運動習慣のある人の割合の増加	20~64 歳	男性 27.0%	36%
		女性 17.8%	33%
	65 歳以上	男性 37.1%	58%
		女性 39.5%	48%

② 次世代の健康

1日3食食べている子どもの割合の増加	92.8%	100%	
運動や外遊びをよくしている子どもの割合	82.9%	90%	
全出生数中の低出生体重児の割合の減少	7.3%	減少	
乳幼児健診の受診者の割合の増加	4か月児健診	93.6%	95%
	1歳6か月児健診	90.4%	95%
	3歳6か月児健診	95.7%	100%
	4歳6か月児健診	81.5%	90%
	1歳児相談	86.3%	90%

計画書本編と調査報告書は、ホームページでもご覧いただけます。

<https://www.city.warabi.saitama.jp/>

③ 高齢者の健康

成果指標	現状	目標
ロコモティブシンドロームの認知度の向上	45.3%	80%
地域活動に参加している60歳以上の人の割合の増加	39.3%	80%
住民運営による「いきいき百歳体操」教室の実施教の増加	18か所	30か所

③ 休養・こころの健康

① 休養

睡眠で休養が十分にとれていない大人の減少	21.4%	15%
----------------------	-------	-----

② こころの健康

ストレスを感じている人の割合の減少	子ども 63.3%	45%
	大人 66.5%	60%
ストレスが解消できていない人の割合の減少	子ども 10.7%	10%
	大人 34.1%	20%

4. たばこ

① 喫煙

喫煙率の減少	10.8%	減少
妊娠中の喫煙をなくす	2.8%	0%
受動喫煙の機会がある大人の割合の低下	52.6%	減少

② COPD（慢性閉塞性肺疾患）

COPDの認知度の向上（15歳以上）	53.8%	80%
--------------------	-------	-----

5. アルコール

毎日飲酒する人の割合の減少	男性 28.5%	15%
	女性 12.5%	5%
生活習慣病のリスクを高める飲酒量を理解している人の割合の増加	男性 35.8%	増加
	女性 25.8%	増加
妊娠中の母親の飲酒をなくす	13.1%	0%

6. 歯の健康

3歳児で定期的にフッ化物歯面塗布を受けている人の増加	37.9%	50%
40歳代で喪失歯のない人の割合の増加	43.6%	75%
60歳代で24歯以上の自分の歯を有する人の割合の増加	45.3%	70%
80歳代で20歯以上の自分の歯を有する人の割合の増加	36.2%	50%
過去1年間に歯科健診を受診した人の割合の増加	54.1%	65%
歯周疾患検診を受診した人の割合の増加	14.2%	20%

7. 健康管理

① がん

がん検診の受診率の向上	胃がん検診	6.0%	20%
	肺がん検診	47.0%	50%
	大腸がん検診	15.0%	25%
	子宮がん検診	17.7%	30%
	乳がん検診	20.0%	30%

② 循環器疾患・糖尿病

特定健康診査の受診率の向上	41.1%	57%	
特定保健指導の実施率の向上	7.5%	50%	
特定健康診査結果による要指導者の割合の減少	血圧（収縮期）	47.9%	15%以下
	LDL コレステロール	57.7%	40%以下
	HDL コレステロール	4.0%	3%以下
	血糖（HbA1c）	49.6%	減少

※ 成果指標での大人は15歳以上、子どもは15歳未満

編集・発行 蕨市保健センター 蕨市北町2丁目12番15号
電話 048-431-5590 FAX 048-431-5598
平成30年3月

第2次わらび健康アップ計画

2018年度（平成30年度）～2022年度

概要版

健康密度も

日本一のまちへ

生活習慣病の
発症予防と
重症化予防
のための
健康づくり

生涯を通じた
健やかで
心豊かな
生活の実現

市民主体の
健康づくりと
それを支える
環境の整備

計画の目的

蕨市では、「すべての市民が健康度をアップして、健康密度も日本一のまちへ」を基本理念に掲げ、平成30年3月に「第2次わらび健康アップ計画」を策定しました。「第2次わらび健康アップ計画」では、◆生活習慣病の発症予防と重症化予防のための健康づくり ◆生涯を通じた健やかで心豊かな生活の実現 ◆市民主体の健康づくりとそれを支える環境の整備 を基本方針として、健康寿命を延伸し、豊かで健康な生活を生涯送ることができるよう、すべての市民が健康度をアップすることによって、人口密度日本一のまち・蕨市が、健康密度でも日本一のまちになることを目指していきます。



© T. Takemizawa