

令和5年度

第1回健康都市推進協議会



R6年2月1日(木)  
企画部健康都市推進課

令和3年度:健康フェスタ開催(パネル展示)

令和4年度:健康都市連合日本支部大会への参加

健康フェスタ開催(全日警ホール)



## 令和5年度:健康都市連合日本支部総会及び大会への参加・活動発表



## 健康フェスタ開催(全日警ホール)



## ■「健康寿命」とは

「健康」とは(WHO憲章)  
「肉体的・精神的・社会的に完全に  
良い状態」にあること

健康寿命とは  
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

身体的・精神的・社会的要素  
を総合的に包含し「健康」と  
いう状態を表す

## ■健康寿命の算出方法

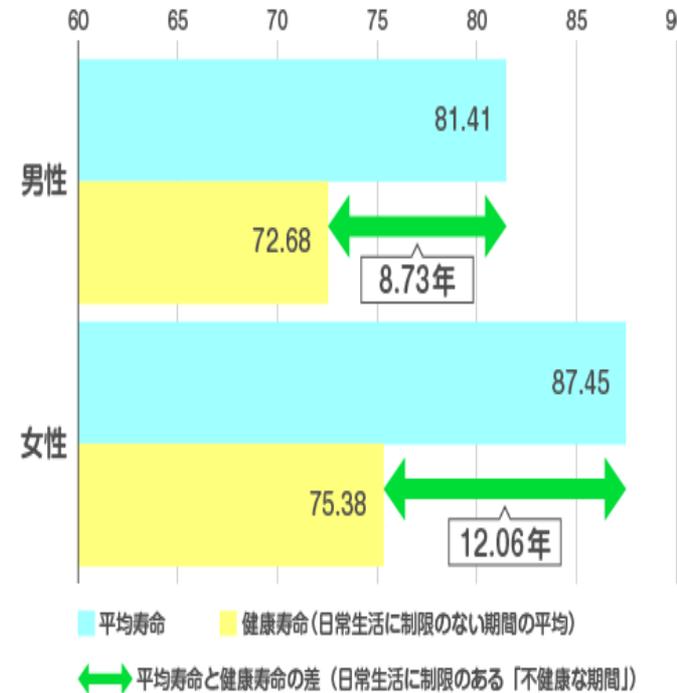
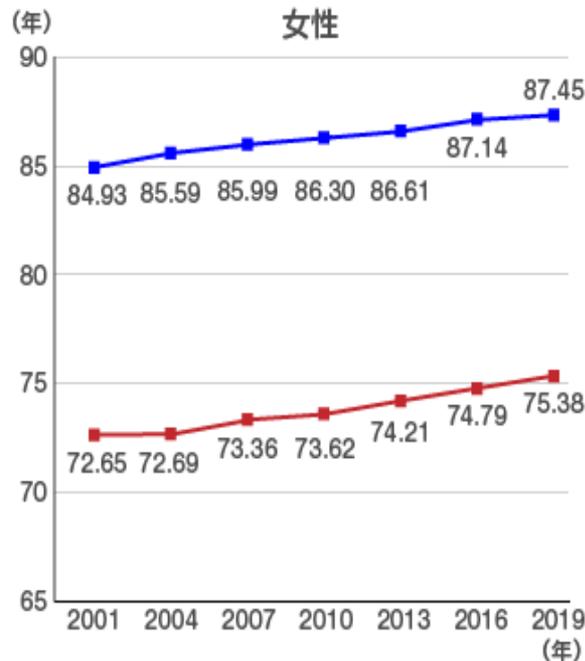
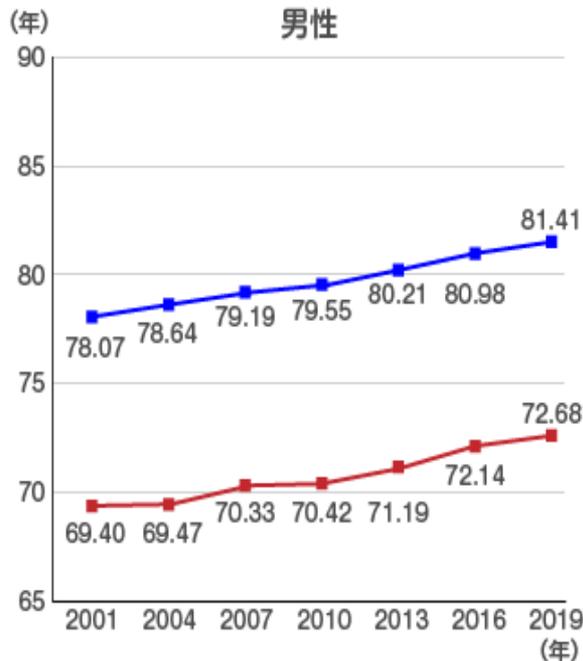
指標	健康寿命の種類	「健康である期間」の考え方	算出元
主指標	日常生活に制限のない 期間の平均	「健康上の問題で日常生活に何か影響があるか」に対し、 「ない」と回答した者を「健康」と定める。	国民生活 基礎調査
副指標	自分が健康であると 自覚している期間の平均	「現在の健康状態は」の問いに対し、「よい」「まあよい」 「ふつう」と回答した者を「健康」と定める。	国民生活 基礎調査
補完的 指標	日常生活動作が自立して いる期間の平均	介護保険の要介護度2以上を「不健康」な状態、 それ以外を「健康」な状態とする。	介護保険 データ

## 「平均寿命」と「健康寿命」

**平均寿命** = 0歳児の平均余命

**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」

■ 平均寿命 ■ 健康寿命(日常生活に制限のない期間の平均)



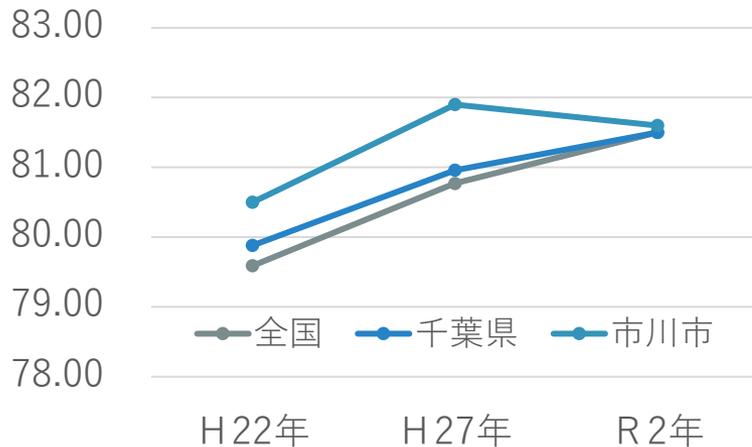
平均寿命の伸びを上回る健康寿命の延伸 = 健康寿命と平均寿命との差を縮小することが重要。

## 「平均寿命」年次比較

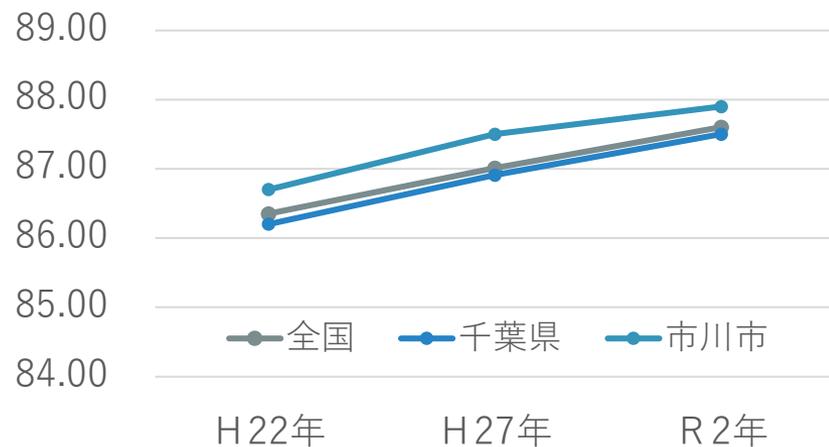
市川市は、全国・千葉県と比較し、  
男性・女性とも高い。  
男性の最新(R2年)の平均寿命は  
H27年度より短縮。

平均寿命		H22年	27年	R2年
男性	全国	79.55	80.77	81.5
	千葉県	79.88	80.96	81.5
	市川市	<b>80.50</b>	<b>81.90</b>	<b>81.6</b>
女性	全国	86.30	87.01	87.6
	千葉県	86.20	86.91	87.5
	市川市	<b>86.70</b>	<b>87.50</b>	<b>87.9</b>

平均寿命 (男性)



平均寿命 (女性)

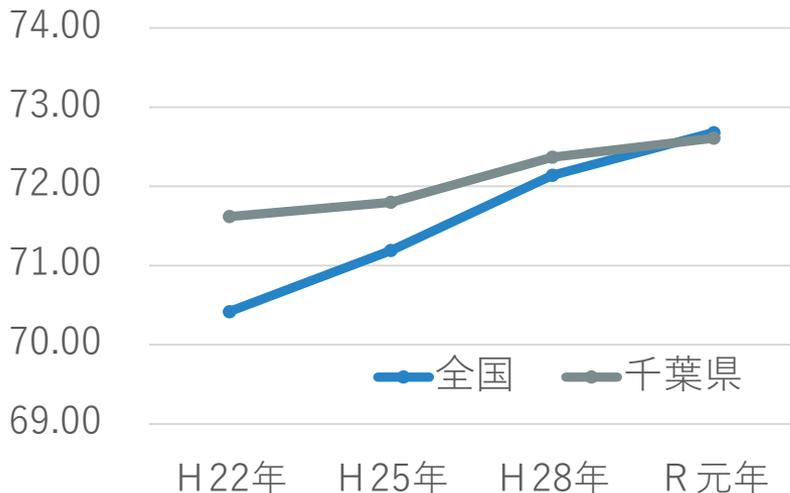


## 「健康寿命」年次比較

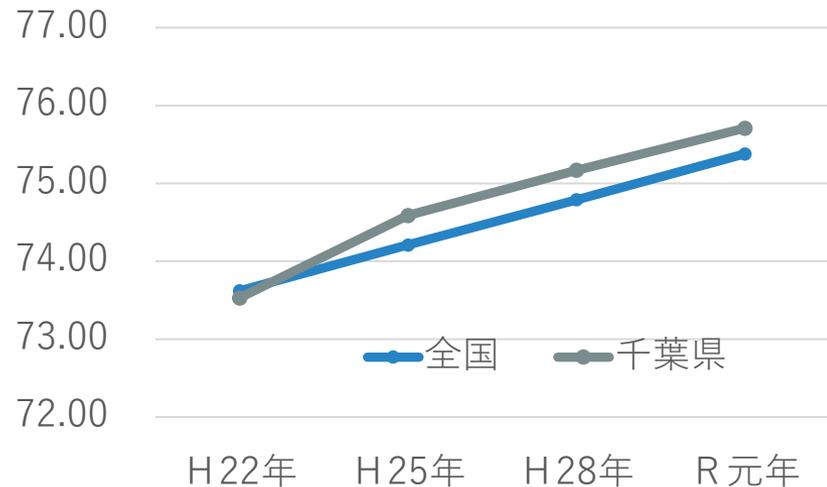
千葉県健康寿命は  
男性26位、女性21位

健康寿命		H22年	H25年	H28年	R元年
男性	全国	70.42	71.19	72.14	72.68
	千葉県	71.62	71.80	72.37	72.61
	(全国順位)	3位	7位	12位	26位
女性	全国	73.62	74.21	74.79	75.38
	千葉県	73.53	74.59	75.17	75.71
	(全国順位)	27位	20位	19位	21位

健康寿命（男性）

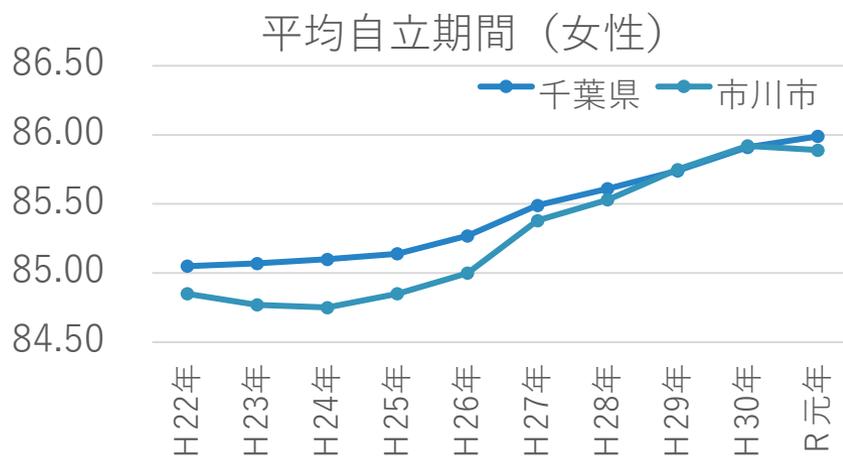
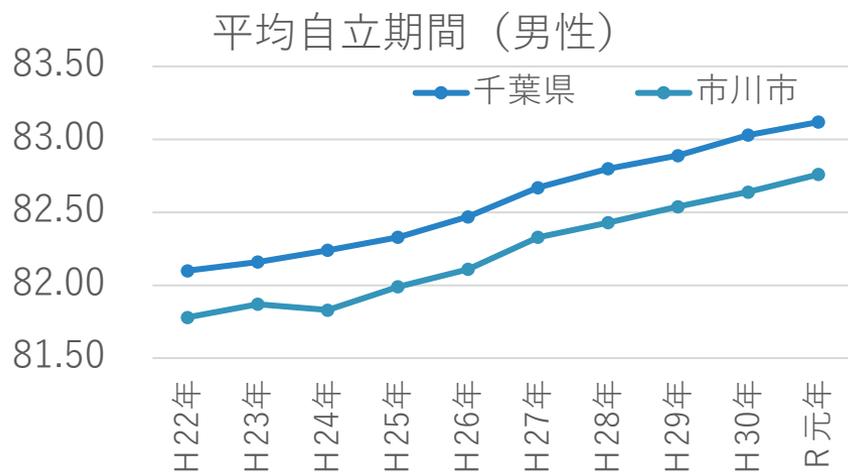


健康寿命（女性）



## 「平均自立期間」年次比較

年		H22年	H23年	H24年	H25年	H26年	H27年	H28年	H29年	H30年	R元年
男性	千葉県	82.1	82.16	82.24	82.33	82.47	82.67	82.8	82.89	83.03	83.12
	市川市	81.78	81.87	81.83	81.99	82.11	82.33	82.43	82.54	82.64	82.76
	県内順位	39位	39位	43位	41位	38位	38位	39位	36位	35位	34位
女性	千葉県	85.05	85.07	85.10	85.14	85.27	85.49	85.61	85.74	85.91	85.99
	市川市	84.85	84.77	84.75	84.85	85.00	85.38	85.53	85.75	85.92	85.89
	県内順位	40位	42位	43位	39位	40位	32位	30位	24位	26位	27位



## 「健康寿命日本一」に向けた指標の設定

～目指すべき姿～

市民がいつまでも地域で「健康」であることを意識して  
健やかに暮らせるまちいちかわ

市川市における  
「健康寿命日本一」  
の評価指標

### 指標①

**「主観的健康観」の向上**

(国の示す健康寿命の副指標)

「自分は健康だ」と感じる市民の  
割合を増やす

### 指標②

**「日常生活動作が自立している  
期間の延長**

(国の示す健康寿命の補完的指標)

「要介護2」以上になるまでの  
期間を延ばす

## 「健康寿命日本一のまち」

市民がいつまでも「健康」であることを意識して健やかに暮らせるまちいちかわ

指標① 主観的健康観（「健康だ」と感じる市民の割合を増やす）

指標② 日常生活が自立している期間（要介護2以上になるまでの期間を延ばす）

### 指標を向上させるための具体的な取り組みと評価指標(案)

#### 全ての世代の 生活習慣の改善

##### 栄養・食生活の改善

バランスのよい食事を摂っている者の増加  
適正体重を維持している者の増加

##### 身体活動・運動

運動習慣者の増加  
日常生活における歩数の増加

##### 休養・睡眠

睡眠で休養がとれている者の増加

#### 生活習慣病の発症予防 ・重症化予防

##### 歯・口腔の健康

歯周病を有する者の減少  
歯科検診の受診者の増加

##### 生活習慣病予防

がん検診の受診率の向上  
特定健康診査受診率の向上

##### 飲酒・喫煙

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  
喫煙率の減少

#### 介護予防 フレイル予防

##### 社会環境の質の向上

地域に気軽に立ち寄れる居場所  
のある者の増加

##### フレイル予防

社会参加している高齢者の増加

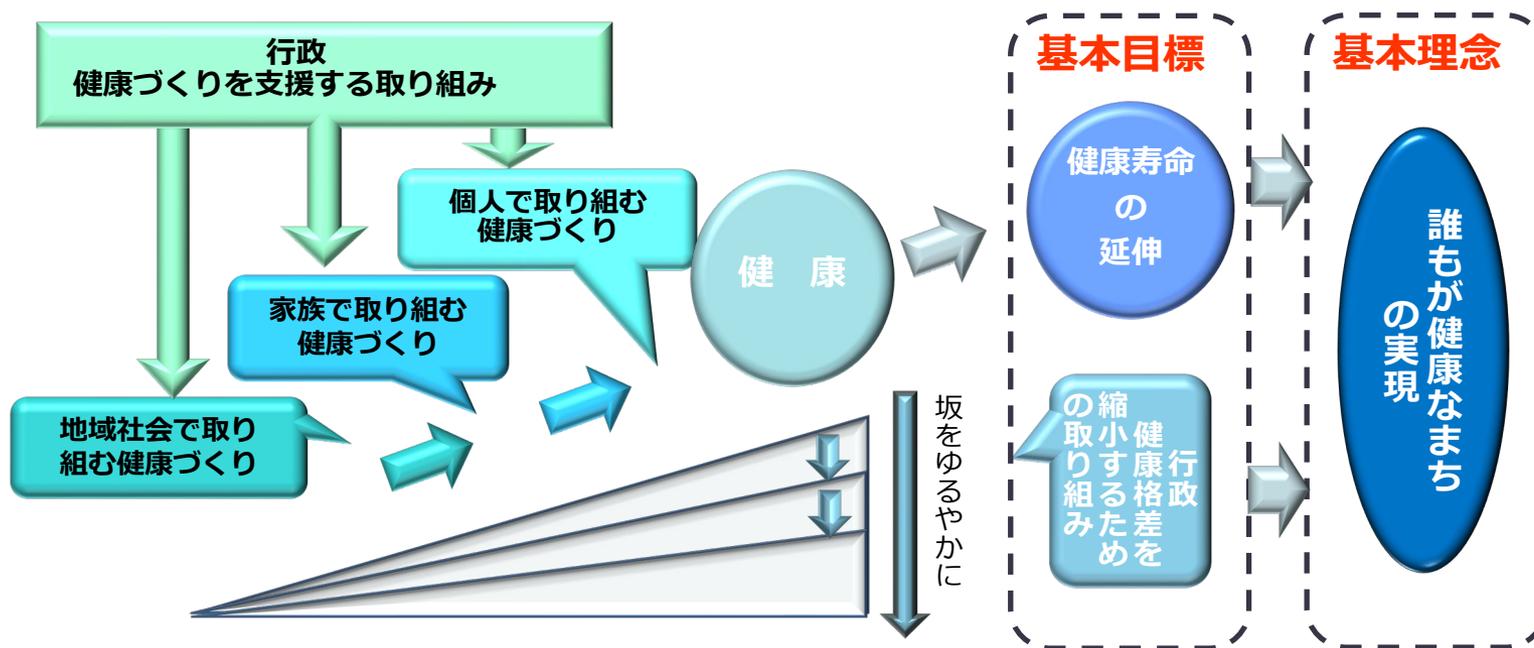
## ■市川市健康増進計画(健康いちかわ21)策定の経緯及び目的

- 健康増進法第8条第2項の規定による「**市町村健康増進計画**」として  
H18年に第1次計画、H28年3月に第2次計画を策定
- 「健康日本21」、「健康ちば21」の基本的な考え方を勘案し、**市民の心と身体**の健康づくりに関する**施策についての計画**としたもの
- こどもから高齢者まですべての市民**が、お互いに支えあいながら希望や生きがいをもち、ライフステージに応じて健やかで心豊かに生活できる「**誰もが健康なまち**」を実現するため、市民の健康の総合的な推進を図ることを目的とする



## ■計画の基本的な考え方(基本理念と基本目標)

～「誰もが健康なまち」実現のためのイメージ図～



健康づくりに取り組むためには、まず「個人」が健康づくりに取り組む必要がある。その「個人の健康づくり」を支えるのが「家族」や「地域社会」であり、「行政」はその健康づくりを支援する役割を担う。

## ■計画の位置づけ

### 市川市総合計画(I&Iプラン21)

施策の方向:健康で安心して暮らせる、地域福祉の充実したまちづくり

#### 市川市健康増進計画

基本理念:誰もが健康なまちづくり  
基本目標: **健康寿命の延伸**  
健康格差の縮小

#### 市川市特定健康診査等実施計画 市川市国民健康保険データヘルス計画

基本目標: **健康命の延伸**  
健康格差の縮小

#### 市川市食育推進計画

基本目標:生涯を通じて健康な食生活を実践することで  
**健康寿命の延伸**を図る

#### 市川市自殺対策計画

基本目標:自殺に対する理解を深め、生涯を通じて命を大切に  
する取り組みで自殺を減らす

#### 市川市スポーツ振興基本計画

基本理念: **健康**でふれあい生まれるスポーツのまち  
いちかわ

連携・  
整合

#### 市川市地域福祉計画

基本理念:誰もが住み慣れた地域で自立した生活を送ると共に、自ら参画し、安心して暮らすことのできるまちをつくる  
基本目標: 4.自立と**生きがいづくり**

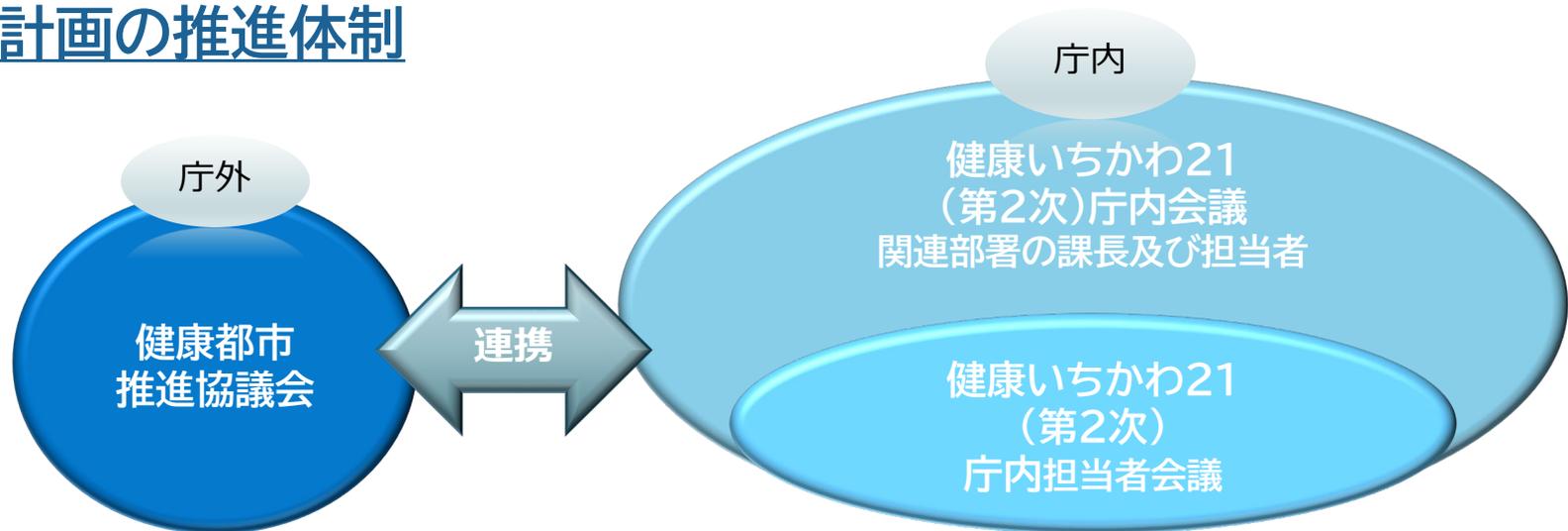
#### 市川市子ども・子育て支援事業計画

基本目標: 4.子供と子育て家庭の**健康**づくり

#### 市川市高齢者福祉計画・介護保険事業計画

基本目標: 1. **生きがいづくり**と**介護予防**の推進

## ■計画の推進体制



医師会、歯科医師会、薬剤師会  
学識経験者、保健所、民生委員、  
健康都市推進員会  
保健推進員、食生活サポーター、  
スポーツ関係団体、自治会、  
民間団体

7部16課  
スポーツ部)スポーツ推進課、スポーツ計画課、  
スポーツ施設課  
こども部)こども家庭支援課、こども施設運営支援課  
福祉部)地域共生課、地域包括支援課、介護保険課、  
生活支援課  
保健部)保健医療課、国民健康保険課、健康支援課、  
疾病予防課  
学校教育部)保健体育課  
生涯学習部)社会教育課  
企画部)健康都市推進課

## 健康いちかわ21(第2次)中間評価の結果(令和3年度)

### ①生活習慣病予防の評価

分野	目標項目	指標数	評価(達成度)				
			A	B	C	D	E
			大きく改善	改善	変化なし	悪化	未判定
栄養・食生活	10	28	5	2	11	9	1
身体活動・運動	2	8	0	2	4	2	0
休養	3	5	0	1	2	2	0
飲酒	4	18	6	2	5	5	0
喫煙	4	32	15	6	10	1	0
歯・口腔の健康	12	18	14	2	1	1	0
	35	109	40	15	33	20	1

## 健康いちかわ21(第2次)中間評価の結果(令和3年度)

### ②各分野ごとの評価(改善がみられなかった指標)

#### 栄養 食生活

- ・適正体重を維持している割合の**減少**(20代~70代)
- ・男女ともに肥満の割合が**上昇**
- ・肥満傾向にある子供の割合が**増加**
- ・1日3食食べる人の割合が**減少**
- ・朝食の欠食率が**増加**(中高生、20代~30代)

#### 身体 活動・ 運動

- ・運動習慣者の割合が**減少**(幼児・小学生・中学生・高校生)
- ※成人は変化なし

#### 心の 健康

- ・睡眠による休養を十分にとれていない人の割合の**増加**  
(特に中高生)
- ・悩みやストレスを解消できている人の割合の**減少**

## ■健康いちかわ21(第2次)中間評価の結果(令和3年度)

### ②各分野ごとの評価(改善がみられなかった指標)

#### 飲酒 ・喫煙

- ・1日2合以上の飲酒をする人の割合が**増加**。(特に男性)
- ・飲酒している妊婦の割合の**増加**(対象:妊娠届出者)
- ・COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度は成人全体で**低下**
- ・喫煙率は男女ともに**減少**

#### 歯・ 口腔の 健康

- ・1年に1回、口腔がん検診を受診する割合は**減少**。

#### 社会 環境 整備

- ・「地域での相互協力に関する意識」は変化なし。
- ・「健康づくり活動への主体的な関わり」はボランティア活動への参加が**減少**。

## ■市民の健康に関するアンケート調査結果(令和5年度)

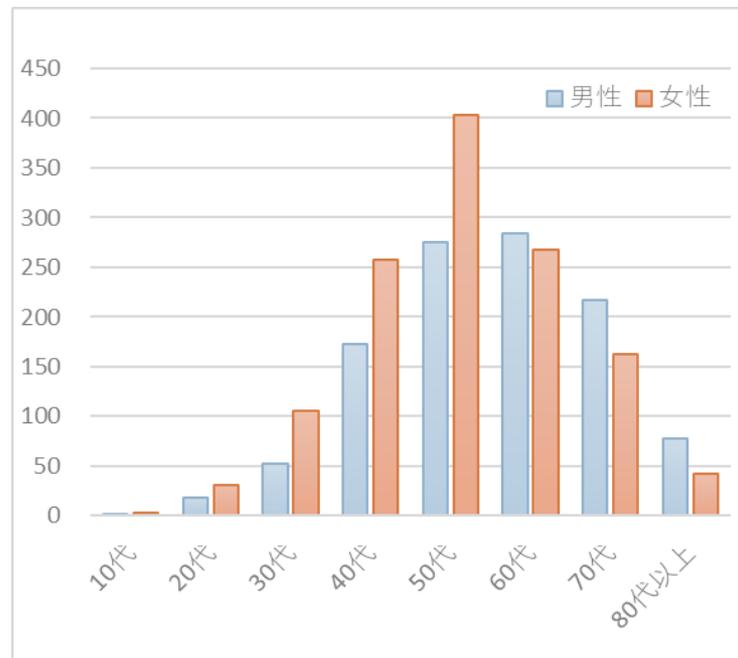
【実施時期】 令和5年11月21日～12月4日

【回答者数】

e モニターアンケート	1,187名
Logoフォーム	1,203名
計	2,390名

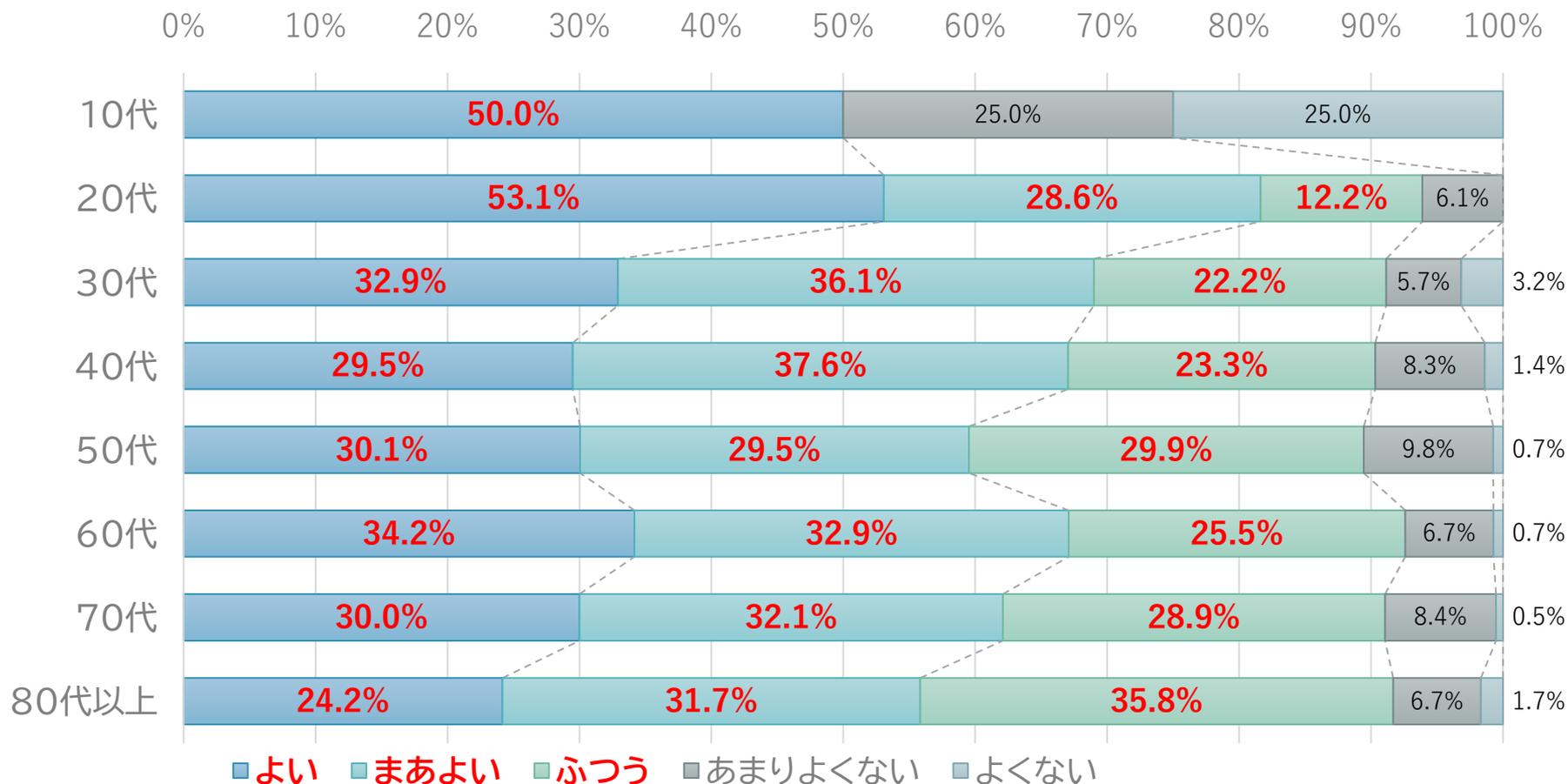
【年齢構成】

	男性	女性	不明	総計
10代	1	3	0	4
20代	18	31	0	49
30代	52	106	0	158
40代	172	258	4	434
50代	275	403	4	682
60代	284	268	1	553
70代	217	162	1	380
80代以上	78	42	0	120
不明	4	4	2	10
総計	1,101	1,277	12	2,390
	46.1%	53.4%	0.5%	100.0%



## ■市民の健康に関するアンケート調査結果(令和5年度)

設問① 自身の健康状態について ※健康寿命の指標①に該当



**どの年代も概ね9割の方が「健康」と回答**

## ■市民の健康に関するアンケート調査結果(令和5年度)

設問⑥1日に2食以上バランスの良い食事を摂っている者の割合

男性

女性

0% 20% 40% 60% 80% 100%

0% 20% 40% 60% 80% 100%



- ほぼ毎日
- 週に2~3日
- 全くとっていない
- 週に4~5日
- ほとんどとっていない
- 意識していないのでわからない

- ほぼ毎日
- 週に2~3日
- 全くとっていない
- 週に4~5日
- ほとんどとっていない
- 意識していないのでわからない

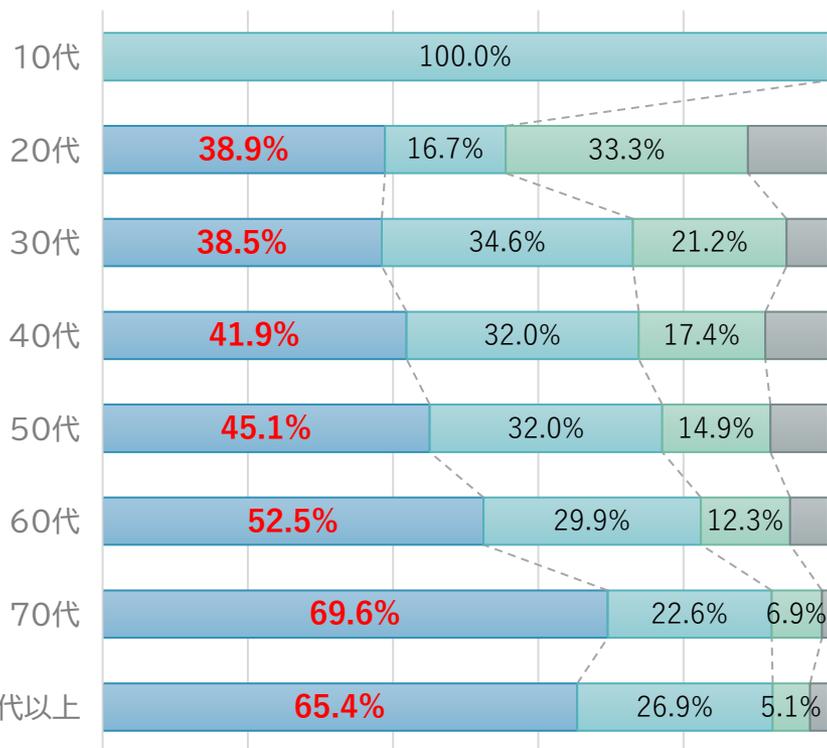
**男女とも20代~40代の方が5割を下回る回答**

## ■市民の健康に関するアンケート調査結果(令和5年度)

設問⑧ 1日30分以上かつ週2回以上の運動を1年以上継続している者の割合

男性

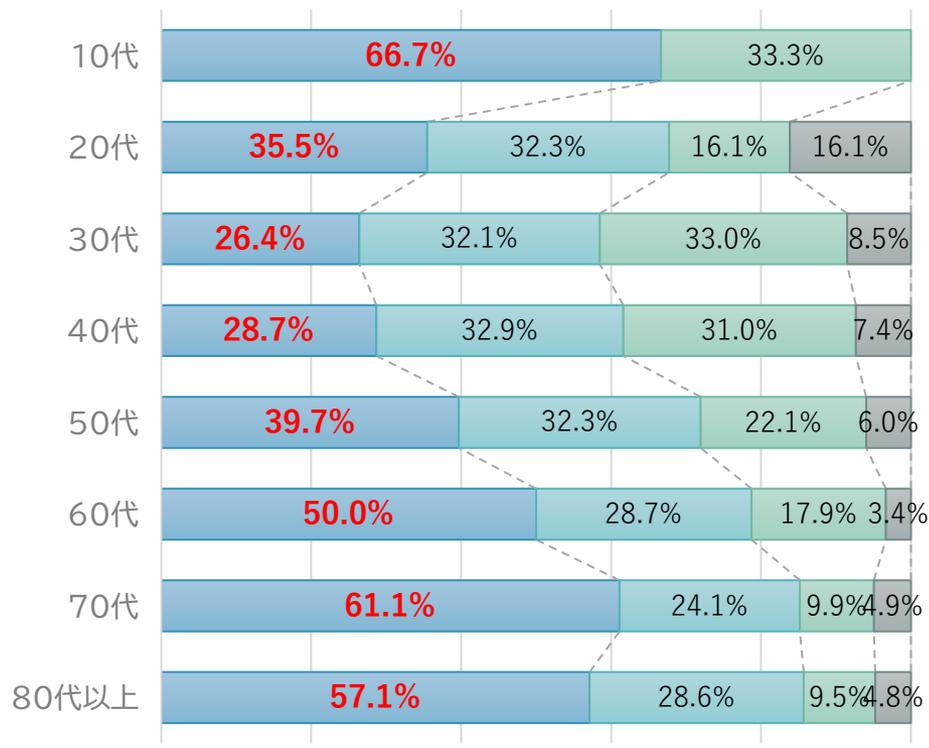
0% 20% 40% 60% 80% 100%



■継続している  
■しているが条件に満たない  
■したいができていない  
■しようと思わない

女性

0% 20% 40% 60% 80% 100%



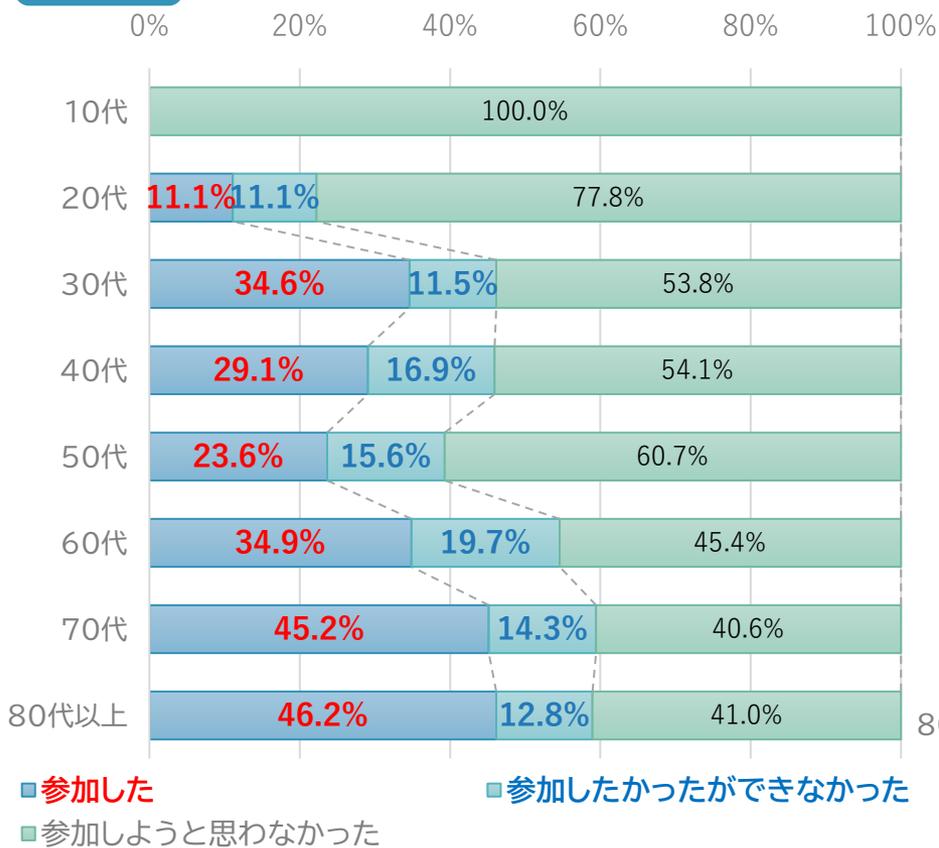
■継続している  
■しているが条件に満たない  
■したいができていない  
■しようと思わない

**男女とも20代～50代の方が5割を下回る回答**

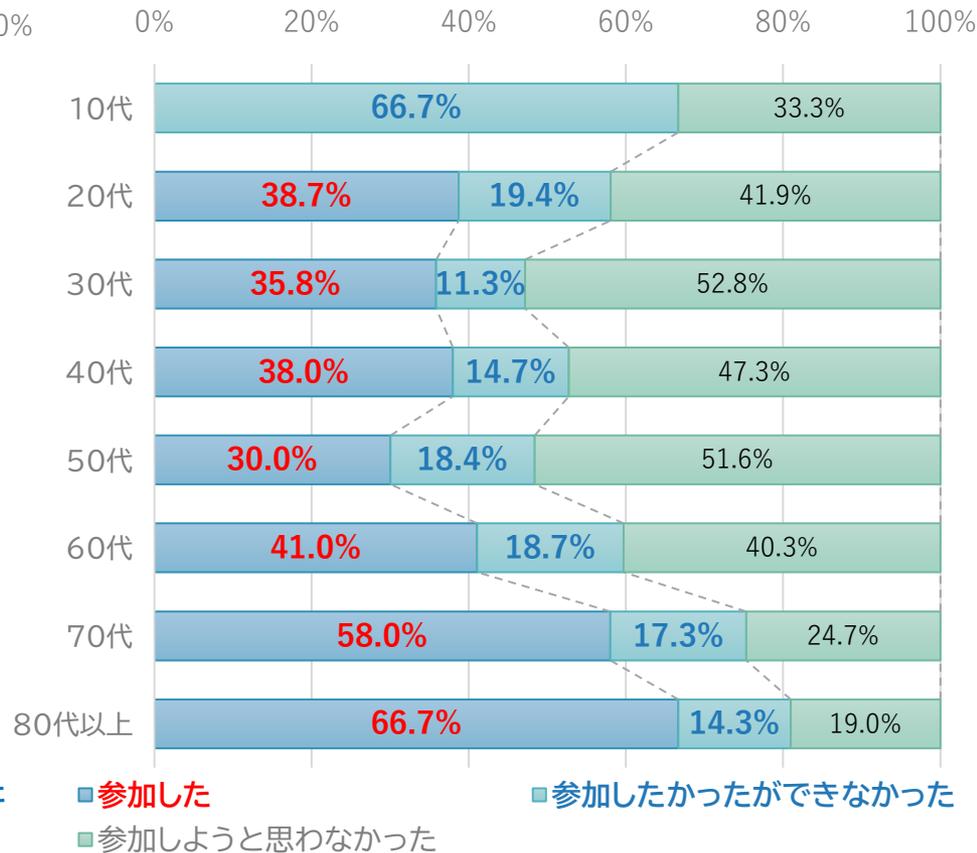
## ■市民の健康に関するアンケート調査結果(令和5年度)

### 設問⑨ 1年間に何らかの地域活動に参加した者の割合

男性



女性

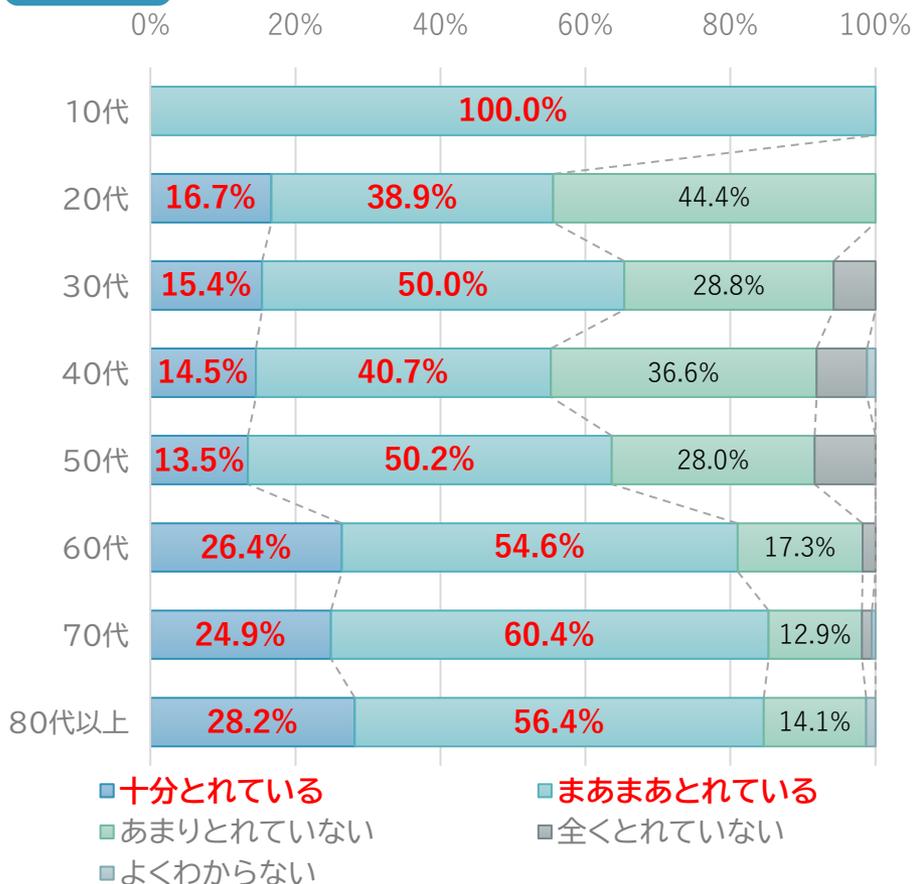


**女性に比べ、男性の参加割合が低い。  
参加希望はあるも参加できていない方もいる。**

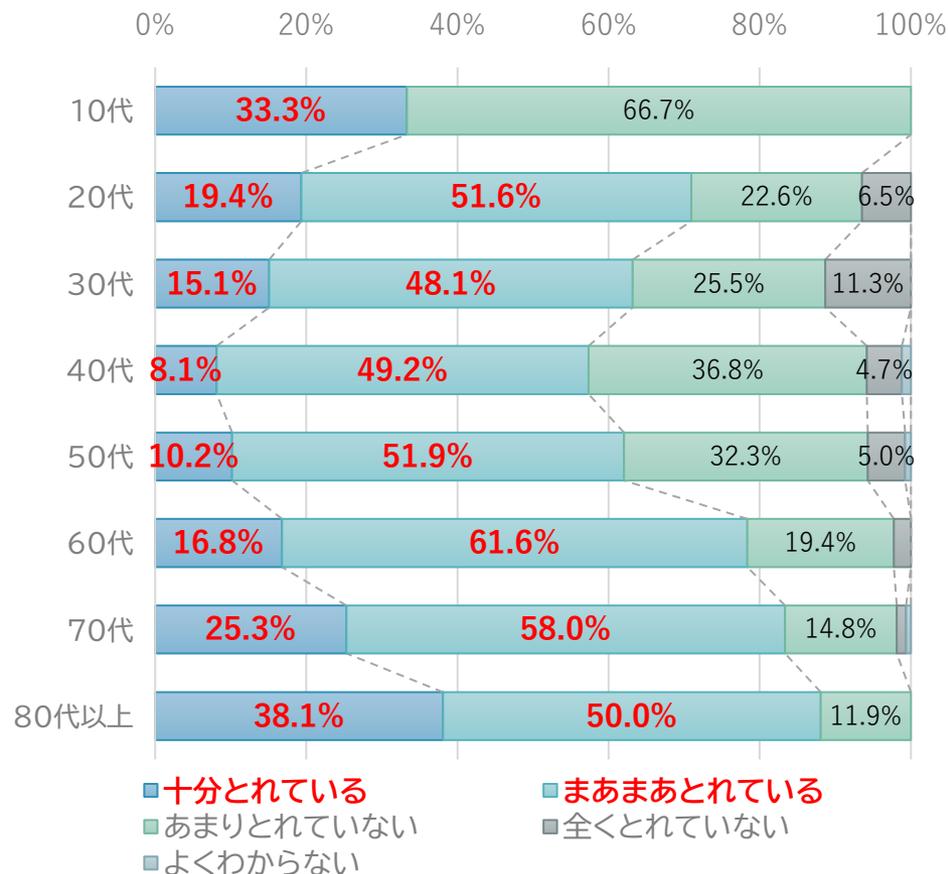
## ■市民の健康に関するアンケート調査結果(令和5年度)

### 設問⑩ 毎日の睡眠で休養が十分にとれている者の割合

男性



女性



**男女とも20代～50代の働き世代の4割弱が睡眠による休養が十分でない。**

## ■市民の健康に関するアンケート調査結果(令和5年度)

### 令和元年度/4年度/5年度との比較

#### 栄養 食生活

- ・毎日朝食食を摂る者の割合は**横ばい**(約8割)  
男女とも20代で欠食率が約4割
- ・バランスのよい食事を摂る者の割合は**横ばい**(6割弱)  
男性50代以下、女性40代以下の若い世代で低い
- ・野菜を350g以上摂取できている人は**微増も4%**

#### 身体 活動・ 運動

- ・運動習慣者の割合は男女ともに**増加**  
男女ともに20~50代の働き世代は半数以下  
特に30~40代女性で低い

## ■市民の健康に関するアンケート調査結果(令和5年度)

### 令和元年度/4年度/5年度との比較

心の  
健康

- ・睡眠による休養を十分にとれている者の割合の**増加**  
30～50代女性は3割以上が十分でないと回答

飲酒

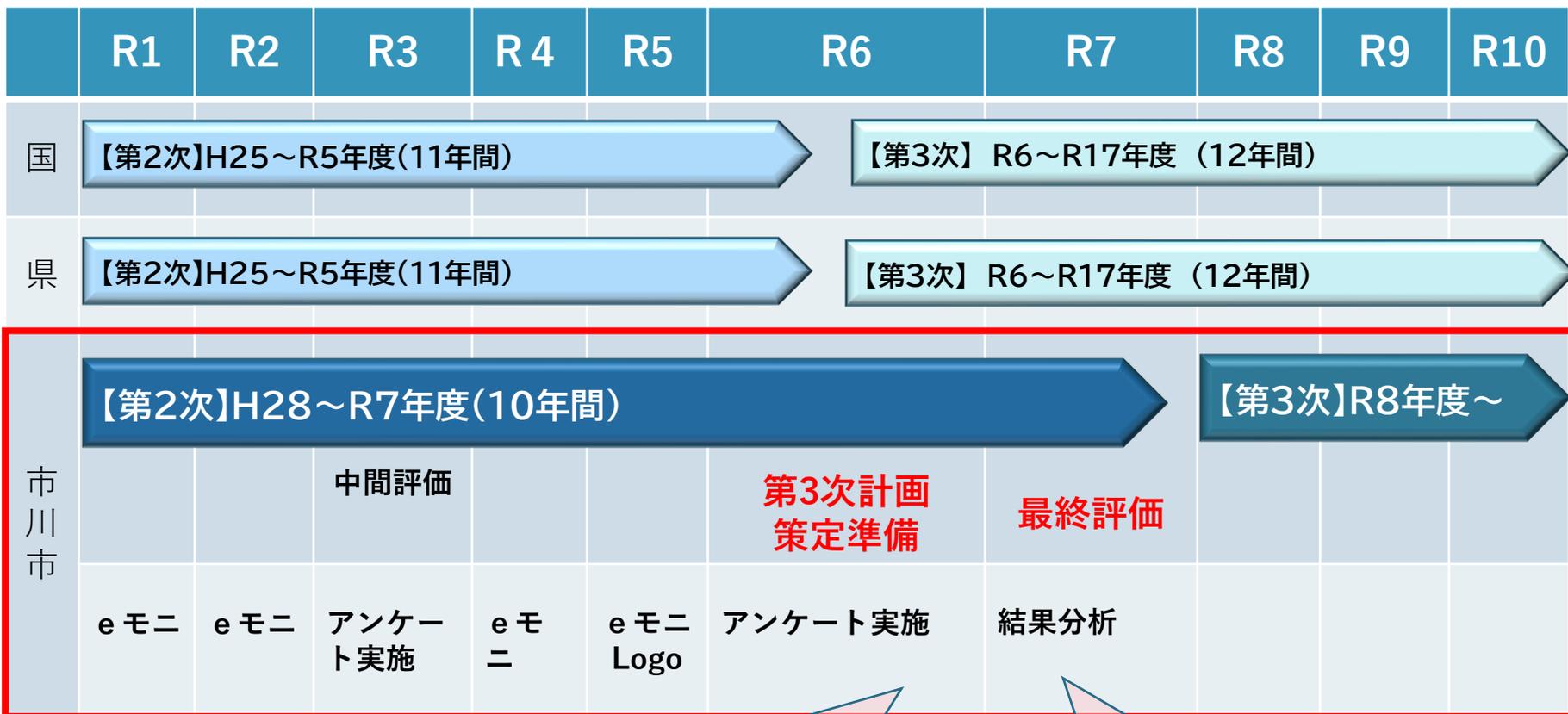
・喫煙

- ・毎日飲酒をする人の割合は男女ともに**減少**
- ・喫煙率は男女ともに**減少**

社会  
環境  
整備

- ・社会活動に参加した者の割合はR元年度と比較すると低い  
がコロナ禍のR4年度より**増加**  
男性より女性のほうが参加率が高い

## ■計画策定スケジュール



<R6年度>  
アンケート項目の決定  
アンケート調査

<R7年度>  
調査結果分析  
計画素案策定

## ■計画策定スケジュール



### 庁内会議（健康いちかわ21関係課会議）

R6	第1回	次期計画の方向性・質問（アンケート）項目及び評価指標の検討
	第2回	次期計画の具体的な方向性の検討
	第3回	アンケート調査結果 報告・評価
	第4回	第2次計画 最終評価
R7	第1回	次期計画 総論 検討
	第2回	次期計画 各論 検討、骨子案作成
	第3回	パブリックコメント結果報告
	第4回	

### 庁外会議（市川市健康都市推進協議会）

R6	第1回	質問（アンケート）項目及び現行計画評価
	第2回	アンケート調査結果 報告・評価
R7	第1回	第2次計画最終評価・意見交換
	第2回	パブリックコメント結果報告