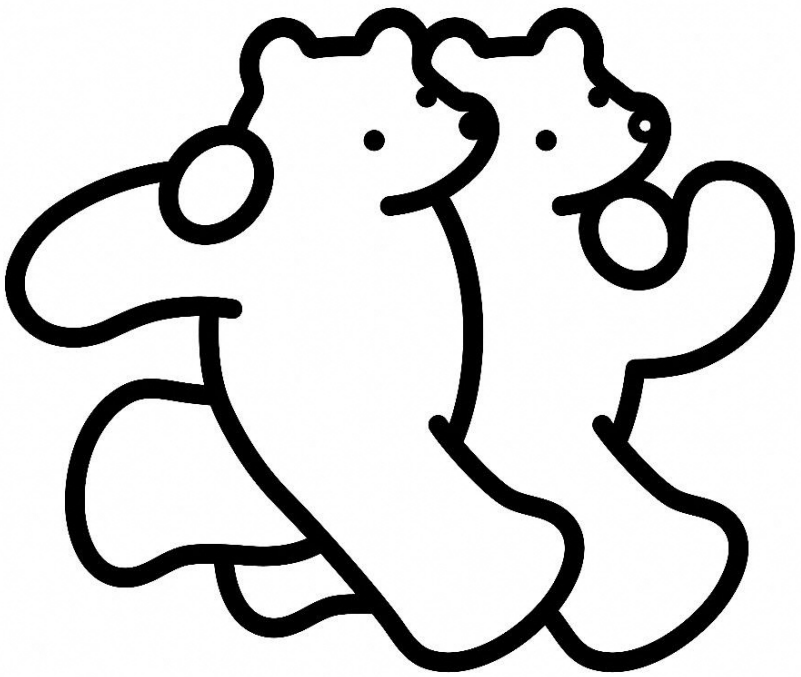
健康熊谷２１（第３次）



©Kumagaya City

令和７年３月

熊　谷　市

1　策定の趣旨

本市では、「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」に基づく国の「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本 21（第二次））（以下「健康日本 21（第二次）」という。）」に沿い、健康長寿を目的に 10 年間の基本方針として「健康熊谷 21」を定めるとともに、基本方針の実現のための健康づくりを推進する「熊谷市健康増進計画」を 4 次にわたり策定し、健康づくりに取り組んできました。

この間、我が国は世界有数の長寿国となりましたが、一方で、少子高齢化や生活習慣の変化により、がん、循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病の割合が増加し、日常における健康のリスクが高まっています。

国においては、健康日本 21（第二次）を推進してきた中で、健康寿命は着実に延伸してきましたが、さらに生活習慣の改善を含め、個人の行動と健康状態の改善を促すため、より実効性を持つ取組の推進に重点を置いた健康日本 21（第三次）が令和 6 年度からスタートしています。

また、埼玉県においても「埼玉県健康長寿計画」を「埼玉県地域保健医療計画」へ統合し、「第 8 次埼玉県地域保健医療計画（第 4 次埼玉県健康長寿計画）」が令和 6 年度からスタートしています。

このたび、現行の基本方針が終期を迎えることから、市民の健康づくりをさらに推進するため、社会情勢の変化や社会制度の改正、新たな課題等を踏まえた見直しを行います。

2　計画の位置付けと期間

「健康熊谷 21（第 3 次）」は、本市における市民の健康づくりに係る施策の総合的な推進を目指します。

計画の期間は、令和 7 年度から令和 18 年度までの 12 年間とします。

3　本市の現状

〇進む高齢化

65 歳以上の高齢者人口は増加が続いています。令和 6 年の高齢者人口の割合は、30.5%と国・埼玉県を上回る水準となっています。

〇平均余命と平均自立期間、いずれも県水準を下回る

令和 4 年における市民の 65 歳平均余命は男性 19.66 年、女性 24.43 年、65 歳健康寿命は男性 17.96 年、女性 20.84 年と、いずれも女性が男性を上回りますが、男女とも埼玉県の水準を下回ります。

〇主要死因の約５割は生活習慣病

令和５年の死亡者数は 2,582 人で、生活習慣病である悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患による死亡者数が５割近くを占めています。

〇標準化死亡比※は、ほぼ全ての項目で県水準を上回る

本市の標準化死亡比は、男性の「悪性新生物」を除いては、女性も含め全ての項目で埼玉県を上回ります。中でも、男性の「不慮の事故」「脳血管疾患」「自殺」、女性の「心疾患」「肺炎」で大きく上回っています。

〇国民健康保険医療費は県水準を上回る

本市の国民健康保険被保険者の 1 人当たり医療費は、埼玉県を上回る水準で推移しています。

〇増え続ける要支援・要介護認定者

高齢化とともに、要支援・要介護認定者は増加しており、令和４年度は 9,820 人となっています。令和 4 年度の第 1 号被保険者認定率は 16.7%で、全国水準を下回りますが、埼玉県とは同程度となっています。

〇自殺者数は増加・横ばい傾向

本市の自殺者数は、平成 26 年をピークにその後は減少し、30 人前後で推移していましたが、新型コロナウイルス感染症の影響から全国的に自殺者数の増加もあり、令和２年に 40 人と増加しています。以降、横ばい傾向が続いています。

※標準化死亡比：年齢構成の差による影響を取り除き、地域間で死亡状況の比較ができるように調整した指数。

４　基本的な考え方

国の健康日本 21（第三次）では、全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会を実現するため、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を目指し、「個人の行動と健康状態の改善」「社会環境の質の向上」「ライフコースアプローチ（胎児期から高齢期にいたるまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり）」を踏まえた健康づくりに取り組んでいます。

埼玉県では３次にわたる健康長寿計画を策定し、推進してきました。令和６年度からは、「誰もが、健康で、生き生きと暮らすことができる『健康長寿社会』の実現を目指します」を基本理念として取り組んでいます。

本市では、国や埼玉県の動向を踏まえ、基本理念である、**健康で安全・安心に暮らせるまち　くまがや**の実現に向け、健康で豊かな生活を送りたいという市民の願いをかなえることができるよう、個人の健康づくりを支援するとともに、健康で生きがいに満ちた生活を送ることができるまちづくりを推進し、さらなる健康寿命の延伸を目指します。

基本理念

健康で安全・安心に暮らせるまち　くまがや

本市では、平均寿命と健康寿命との間には、男性では 1.7 年の差、女性では 3.6 年の差があります。高齢化が進行し、社会環境が変化する中で、生涯にわたり健やかに暮らすためには健康寿命を伸ばすことが重要です。

個人の行動と健康状態の改善に加え、個人をとりまく社会環境整備やその質の向上を通じて、健康で自立して暮らすことのできる期間である健康寿命の延伸と健康格差の縮小を基本目標とします。

基本目標

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

65 歳健康寿命 （令和 4 年）	→	65 歳健康寿命 （令和 18 年）
男性：17.96 年 女性：20.84 年		男性：20.20 年 女性：22.52 年

↑平成 25 年から令和 4 年の実績値の伸びを踏まえて設定（1 年当たり男性：0.16 年、女性：0.12 年）

【健康寿命】65 歳に達した方が健康で自立した生活を送る期間
具体的には、「要介護 2 以上」になるまでの期間
※厚生労働省による都道府県別健康寿命とは算出方法が違います。

基本方針として、「生活習慣病などの発症予防や重症化予防に取り組みます」「生活習慣の改善に取り組みます」「健康になれる環境づくりに取り組みます」とします。

基本方針１　生活習慣病などの発症予防や重症化予防に取り組みます

高齢化に伴い生活習慣病の有病者数の増加が見込まれており、その対策は健康寿命の延伸を図る上で引き続き重要な課題です。

病気の多くは、生活習慣の改善などにより予防が可能であると言われています。また、早期発見であれば治癒の可能性が高く、治療による身体的・経済的負担が少なくなります。

生活習慣病などの正しい知識の普及啓発、健康診断やがん検診の受診促進など、発症・重症化予防のための取組を推進します。

基本方針２　生活習慣の改善に取り組みます

近年、増え続けている生活習慣病は、不適切な食生活、運動不足、睡眠不足、過度の飲酒、喫煙など不健康な生活習慣によって引き起こされます。

健康の基本要素となる栄養・食生活、身体活動・運動、睡眠・休養、飲酒・喫煙及び歯・口腔（くう）の健康に重点を置いた生活習慣の確立と生涯にわたる改善に取り組みます。

基本方針３　健康になれる環境づくりに取り組みます

一人一人が健康を維持するためには、バランスの取れた食事や適度な運動、睡眠など、生活における主体的な取組が何よりも重要です。

現代においては、様々な考えや価値観を受け入れる多様性社会のもと、少子高齢化や働き方改革による社会構造の変化や急速なデジタル化などにより、個人を取り巻く環境がめまぐるしく変化しています。

このような変化の激しい現代社会において市民一人一人の取組を促進できるような環境づくりを推進します。

５　施策の方向性

基本方針１　生活習慣病などの発症予防や重症化予防に取り組みます

（１）悪性新生物（がん）

①がん罹(り)患者の減少

②がん検診の受診率の向上

③がんとともに自分らしく安心して暮らすことのできる地域社会の実現

（２）循環器疾患・糖尿病

①高血圧の改善

②メタボリックシンドローム※の該当者及び予備群の減少

③特定健康診査の実施率の向上、特定保健指導の実施率の向上

（３）慢性閉塞性肺疾患（COPD）※

①COPD の死亡率の減少

（４）骨粗しょう症

①骨粗しょう症検診受診率の向上

基本方針２　生活習慣の改善に取り組みます

（１）栄養・食生活

①適正体重を維持している人の増加、児童・生徒における肥満傾向児の減少

②バランスの良い食事を摂っている人の増加

③野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少

（２）身体活動・運動

①日常生活における歩数の増加

②運動習慣者の増加

（３）睡眠・休養

①睡眠で休養が取れている人の増加

（４）飲酒・喫煙

①生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の減少

②喫煙率の減少、妊娠中の喫煙をなくす

（５）歯・口腔の健康

①歯周病を有する人の減少

②歯科健診の受診人数の増加

③口腔ケアに関する適切な行動を身につける人の増加

※メタボリックシンドローム：内臓脂肪症候群。内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患を招きやすい状態のこと。

※慢性閉塞性肺疾患（COPD）：慢性気管支炎や肺気腫等の病気の総称。主に長年の喫煙習慣や肺の成長障害が原因となり、徐々に呼吸機能が低下していく肺の疾患。

基本方針３　健康になれる環境づくりに取り組みます

（１）社会環境の質の向上

①地域の人々とのつながりが強いと思う人の増加

②社会活動を行っている人の増加

（２）自然に健康になれる環境づくり

①デジタル技術を利活用した行動変容の促進

②「歩きたくなる」まちづくりの推進

③望まない受動喫煙の機会の減少

（３）暑さ対策

①熱中症から市民を守るための取組の推進

②熱中症による救急搬送者の減少

（４）ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

①児童・生徒における肥満傾向児の減少（再掲）

②社会活動を行っている高齢者の増加

（５）企業や民間団体との健康づくり

①健康的で持続可能な食環境づくりのための戦略的イニシアチブの推進

②健康経営の推進、産業保健サービスを提供している事業所の増加

（６）こころの健康

①心理的苦痛を感じている人の減少

②生きる支援に関する事業の推進

6　健康熊谷 21（第３次）の概念図

