

さいたま市

元気倍増大作戦

食生活や運動習慣の改善を支援し、健康寿命の延伸を目指します

(1) さいたま市の概要

(ア) さいたま市の基本情報

さいたま市は、埼玉県の南東部に位置する県庁所在地である。

古くは中山道の宿場町として発達してきた歴史を持ち、現在は東北・上越など新幹線5路線を始め、JR各線や私鉄線が結節する東日本の交通の要衝となっている。

平成13年5月に旧浦和・大宮・与野の3市合併によりさいたま市が誕生し、平成15年4月1日には全国で13番目の政令指定都市へと移行した。

さらに、平成17年4月1日には旧岩槻市が合併し、関東圏域を牽引する中核都市として、さらなる発展を目指している。

① 面積	217.49 km ²
② 人口	1,239,282 人
③ ②のうち65歳以上人口(再掲) ※【 】内は高齢化率	237,934 人 【 19.2% 】

(平成24年1月1日現在。町(丁)字別人口調査)

(イ) 人口分布概要と見込み

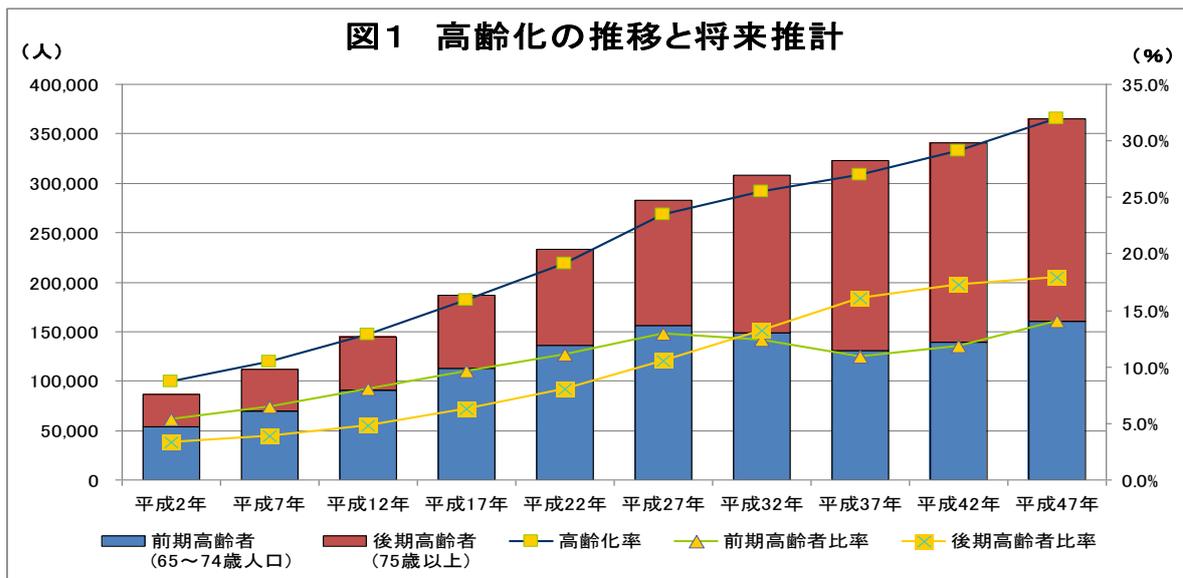
さいたま市の高齢化率は県平均より低く推移していますが、首都圏を代表するベッドタウンとして発展してきており、団塊の世代とよばれる第一次ベビーブームの人口が多い事が特色となっている。昭和22年生まれから昭和24年生まれまでの人口が、市の人口の5%を占めており、今後3年間で急激な高齢化率の上昇が見込まれている。

表1 高齢化の推移と将来推計人口

年	国勢調査人口					将来推計人口				
	平成2年	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年	平成27年	平成32年	平成37年	平成42年	平成47年
総人口	1,000,680	1,078,545	1,133,300	1,176,314	1,222,434	1,209,707	1,207,162	1,194,441	1,172,338	1,141,883
前期高齢者 (65~74歳人口)	53,549	69,905	90,713	112,761	135,819	156,399	148,925	130,358	138,894	160,713
後期高齢者 (75歳以上)	33,505	42,265	54,374	73,917	97,745	126,864	159,168	192,172	202,366	204,083
高齢化率	8.7%	10.4%	12.8%	15.9%	19.1%	23.4%	25.5%	27.0%	29.1%	31.9%
前期高齢者比率	5.4%	6.5%	8.0%	9.6%	11.1%	12.9%	12.3%	10.9%	11.8%	14.1%
後期高齢者比率	3.3%	3.9%	4.8%	6.3%	8.0%	10.5%	13.2%	16.1%	17.3%	17.9%

平成22年までは、国勢調査人口

平成27年以降は、『日本の市区町村別将来推計人口』(平成20年12月推計)(H17国勢調査から推計)



(2) さいたま市の取組

(ア) 取組の概要

本市の健康増進計画である「ヘルスプラン 21 後期計画」において、「朝食を大切に
した食習慣の定着と、食を通じた豊かなコミュニケーションの醸成」「上手なストレスの
解消」「働く世代の肥満予防」の3つの重点プログラムを掲げ、2007年から対象
となる層の絞り込み、連携の強化、効果的な普及啓発の取り組みという、3つの視点
を重視した一次予防を展開してきた。

この取り組みあたっては、関係12団体と公募の市民からなる健康づくり推進協議
会を推進母体とし、関係団体との連携による健康づくりの推進を進めてきたところ
である。

市の事業としては、各区保健センターにおける健康づくり事業を中心として、市民
が積極的に生活習慣を改善して、健康増進、疾病予防に取り組む姿勢を高めていける
よう実施してきましたが、健康づくりの必要性は理解しても、その後の継続化が課題
であった。

(イ) 取組の契機

① ヘルスプラン21の推進

重点プログラム「朝食を大切にした食習慣の定着と、食を通じた豊かなコミュニケ
ーションの醸成」「上手なストレスの解消」については、関連計画が策定されたこと
もあり、計画推進母体の広がり関係団体との連携強化が図られた。

一方で、「働く世代の肥満予防」の取り組みは、特定健診・特定保健指導における展
開を図ってきましたが、特定保健指導の実施率は伸び悩んでいた。また、市民全体を
対象とする予防の取り組みについては、保健センターの単発的な事業展開では、その
後の生活習慣改善の継続性に結びつきにくいという課題があった。

② 市民調査の結果から

平成 17 年度の市民調査の結果から、運動習慣のある人の 44%がウォーキングを行っている」と回答しており、身近な運動として日常生活に取り入れる方策のひとつとして、ウォーキングマップの作成・配布を進めていた状況であった。

③ しあわせ倍増プラン 2009（市長のマニフェスト計画）としての展開

2009 年から市長のマニフェスト計画である「しあわせ倍増プラン 2009」に位置づけられ、ヘルスプラン 21 の推進強化のため、課題となっていた健康づくりの継続化、習慣化のための仲間作りとして「いきいき健康づくりグループ育成教室」を実施し、健康づくりの自主グループ化や活動支援を行うことになった。

また、いつでも・どこでも・手軽に取り組める運動として、ウォーキングの推奨をさらに強化するとともに、食や運動の情報発信として「健康倍増ガイドブック」を作成することになった。

(ウ) 取組の内容

【健康づくりの継続化・習慣化をめざして】

事業名	いきいき健康づくりグループ育成教室
事業開始	平成 22 年度

予 算	初年度（平成 22 年度） 33 万円（10 区保健センター合計） 次年度以降は各区の健康づくり事業の予算と一体化
内 容	10 区保健センターの、健康づくり事業として実施 各区の特徴に応じた対象やテーマで、健康づくりのための継続化・習慣化のためのグループを育成。グループ育成の方法も、既存のグループの活性化や新規グループの立ち上げなど、区の実情に応じて実施。
実施期間	しあわせ倍増プラン 2009（平成 21 年～平成 24 年）にあわせて実施
結 果	各区で現在も継続して育成中。平成 23 年度末までに、4 つのグループが自主化し、活動継続している。

【ウォーキングを取り入れた健康づくりをめざして】

事業	ウォーキングに関する講演会等
事業開始	平成 22 年度

年 度	平成 22 年	平成 23 年	平成 24 年
開催日時	11 月 23 日（祝・火）	10 月 23 日（日）	7 月 15 日（日）
事業名	健康づくり公開講座	市政 10 周年記念事業 健康フォーラム 2011 ウォーキングを始めよう	浦和駒場スタジアム リニューアル記念 ウォーキング教室
予 算	447 千円	3937 千円	318 千円
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキングに関する講演と簡単な体操の実技 ・各区保健センターの活動紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ・タレントによる基調講演 ・先進市の市長を招いてのシンポジウム ・お試しウォーキング 	<ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキング教室 ・お試しウォーキング
参加者数	110 人	313 人	36 人

【健康に関する情報発信】

事業	健康倍増ガイドブックの作成
事業開始	平成 22 年度

年 度	平成 22 年度	平成 23 年度	平成 24 年度
予 算	662 千円	504 千円	554 千円
内 容	ウォーキングを始めようとしている人向けに作成 <ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキングの効果 ・準備体操 ・無理なく始められる駅からのコース(3km～5km)を掲載 ・継続できるコツ ・食生活 等を掲載 	少し長い距離を歩いてみたい人向けに作成 <ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキングの効果等はコンパクトに掲載 ・ウォーキングコース中心に、本市の見所も含め掲載(4km～12km) ・ウォーキング協会の案内 等を掲載 	平成 22 年度版 平成 23 年度版 の更なる普及のため内容変更はせず増刷
作成数	2 万部	1 万部	各 5 千部
配 布	各区保健センター、情報公開コーナー、公民館等、関連各課でのイベント等でも配布	各区保健センター、情報公開コーナー、公民館等、関連各課でのイベント等でも配布	各区保健センター、情報公開コーナー、公民館等、関連各課でのイベント等でも配布

(エ) 取組の効果

健康づくりの継続化・習慣化をめざした「いきいき健康づくりグループ育成」と、健康づくりのために推奨するウォーキングを全市で普及啓発することで、地域（各区）での健康づくりの取組と、全市での健康づくりとを、重層的に推進することができた。

特にいきいき健康づくりグループ育成事業で自主化したグループについては、地域の住民を巻き込みながら発展的に活動を広げている。

また、ウォーキングの推奨については、関連事業を実施している、市民・スポーツ文化局や都市局など部を超えた連携が始まっており、更なる普及が期待されている。

平成 24 年度に実施した「健康についての調査」* において、一日あたりの歩く時間が、前回調査（平成 17 年）と比較し増加している傾向もうかがえる。

* 「健康についての調査」 平成 24 年 6 月に、市民 5000 人を対象にアンケート調査を実施（郵送）

(オ) 成功の要因、創意工夫した点

- 従来から実施していた各区の健康づくり事業を、継続化・習慣化のための行動変容を起こしやすいように連動させ、グループ化に向けての支援を行った。
- グループ化に必要な技術について、職員の研修を実施するとともに、区ごとの進捗を情報交換できるような機会を設けた。
- ウォーキングの推奨のために、講演会の開催や、健康倍増ガイドブックの作成・配布、他部局主催のイベントでの協働を実施した。

(カ) 課題、今後の取組

<課題>

- ヘルスプラン 21、しあわせ倍増プラン 2009 の大きな目標である、健康寿命の延伸を目指した取組ではありますが、直接的な効果が見えにくくなっている。
- いきいき健康づくりグループ育成教室については、健康づくりの継続化・習慣化の 1 つの手段として実施しており、また、参加者の状況がグループ化に左右されることもあるため、地域を捉えながら、地道な支援が必要とされる。そのため短期間では効果が得られにくい側面もある。
- ウォーキングについても、短期間で効果が見えにくい部分であるので、継続的かつ、保健分野に限らない普及啓発が必要とされる。

<今後の取組み>

- いきいき健康づくりグループ育成教室については、平成 24 年度も各区保健センターで継続して取組んでおり、推進されている状況である。平成 24 年度末には、平成 22 年からの取組みを評価していく予定である。
- 平成 24 年度はヘルスプラン 21、しあわせ倍増プラン 2009 の最終年度となりますが、これまで推進してきた、いきいき健康づくりグループ育成教室をはじめとする地域での健康づくりや、ウォーキングを取り入れた健康づくりを、保健分野だけの取組みとせず、関連分野と広く連携し継続して推進していき、平成 25 年からの次期健康増進計画にも反映させていく予定である。