

1 健康目標値一覧

(1) 栄養・食生活

指標			現状値 (2024(令和6)年)	目標値 (2034(令和16)年)
BMI が 18.5 以上 25.0 未満 の人の割合※ ¹	男性	20～39 歳	67.2%	70%
		40～64 歳	56.8%	65%
	女性	20～39 歳	70.0%	75%
		40～64 歳	65.1%	70%
BMI が 20.0 以下の65歳以上 の人の割合※ ¹	男性	65 歳以上	12.6%	維持
	女性	65 歳以上	24.5%	20%
小学生・中学生における肥満(標準体重 + 20%以上)の割合※ ²	小学生		8.3%	減少
	中学生		9.6%	減少
主食・主菜・副菜を組み合わせた 食事が1日2回以上の日がほぼ 毎日の人の割合※ ³	男性	20～39 歳	39.1%	50%
		40～59 歳	43.1%	50%
		60 歳以上	61.2%	維持
	女性	20～39 歳	42.2%	50%
		40～59 歳	46.1%	50%
		60 歳以上	71.6%	維持
朝食の欠食率※ ¹	男性	20～39 歳	16.8%	15%
		40～64 歳	17.0%	15%
		65 歳以上	3.9%	維持
	女性	20～39 歳	17.4%	15%
		40～64 歳	10.5%	維持
		65 歳以上	2.0%	維持
野菜料理を1日に5皿(350g) 以上食べている人の割合※ ¹	男性	20～39 歳	4.6%	15%
		40～64 歳	2.6%	15%
		65 歳以上	5.6%	15%
	女性	20～39 歳	4.8%	15%
		40～64 歳	5.5%	15%
		65 歳以上	6.9%	15%
果物を1日に 200g 以上食べて いる人の割合※ ¹	男性	20～39 歳	11.5%	20%
		40～64 歳	13.6%	20%
		65 歳以上	25.5%	増加
	女性	20～39 歳	10.9%	20%
		40～64 歳	13.8%	20%
		65 歳以上	37.5%	増加
自分以外との食事の機会がある 人の割合(毎日+週何度か)※ ¹	男性	20～39 歳	80.2%	増加
		40～64 歳	69.7%	増加
		65 歳以上	51.6%	増加
	女性	20～39 歳	83.9%	増加
		40～64 歳	80.3%	増加
		65 歳以上	55.4%	増加
日常の買い物に不便を感じることがないと回答した人 の割合※ ¹			79.8%	

(2) 身体活動・運動

指標			現状値 (2024(令和6)年)	目標値 (2036(令和18)年)
運動習慣者の割合 (1回30分以上の運動を 1週間に1日以上行い、かつ 1年以上継続している人の割合) ^{※1}	男性	20～39 歳	40.5%	50%
		40～64 歳	42.9%	50%
		65 歳以上	57.0%	増加
	女性	20～39 歳	22.2%	30%
		40～64 歳	33.7%	40%
		65 歳以上	51.7%	増加
日常生活で目標歩数以上を 歩く人の割合 ^{※1(1)}	男性	20～39 歳 (目標 8,000 歩)	65.6%	75%
		40～64 歳 (目標 8,000 歩)	54.8%	65%
		65 歳以上 (目標 6,000 歩)	56.7%	65%
	女性	20～39 歳 (目標 8,000 歩)	56.1%	65%
		40～64 歳 (目標 8,000 歩)	53.0%	65%
		65 歳以上 (目標 6,000 歩)	54.3%	65%
学校の体育の授業以外で、 1日に30分以上運動してい る児童生徒の割合 ^{※2}	小学5年生		54.1%	増加
	中学2年生		76.7%	増加
利用しやすい運動場所が多くある地域だと回答した人の割合			62.2%	増加
歩いたり、自転車に乗ったりする機会がよくある地域だと回答した人の割合			79.2%	増加

現状値 ※1: 柏市民健康意識・生活実態調査

(1) 厚労省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」身体活動・運動の推奨事項一覧, 健康日本21
(第三次)指標「日常生活における歩数の増加」を参考に, 1日の歩行時間を歩数に置き換えて算出

※2: 教育に関する事務の点検・評価報告書(令和4年度対象)

(3) 睡眠・休養・こころの健康

指標			現状値 (2024(令和6)年)	目標値 (2034(令和16)年)
睡眠で休養がとれている (十分とれている)人の割合※1	男性	20～39 歳	35.9%	60%
		40～64 歳	38.8%	60%
		65 歳以上	60.4%	増加
	女性	20～39 歳	32.2%	60%
		40～64 歳	35.9%	60%
		65 歳以上	54.1%	60%
睡眠時間が6～9時間 (60歳以上については 6～8時間)の人の割合※1	男性	20～39 歳	50.4%	60%
		40～59 歳	45.4%	60%
		60 歳以上	51.8%	60%
	女性	20～39 歳	54.8%	60%
		40～59 歳	47.4%	60%
		60 歳以上	49.7%	60%
本当に困ったときや悩みが あるとき、相談できる人が いる人の割合※1	男性		80.0%	増加
	女性		87.2%	増加
地域の人々がお互い助け合っていると思う人の割合※1			52.3%	60%
社会活動に参加している人の割合※1			34.0%	40%
孤独を感じている人の割合※1			28.4%	減少
自殺死亡率(人口10万人当たり)※2			12.7	11.4

現状値 ※1: 柏市民健康意識・生活実態調査 ※2: 柏市第2次自殺対策計画

(4) 飲酒・喫煙

指標			現状値 (2024(令和6)年)	目標値 (2034(令和16)年)
生活習慣病のリスクを高める量を 飲酒している人の割合 【男性】1日あたりの純アルコール摂 取量:40g(日本酒2合に相当)以上 【女性】1日あたりの純アルコール摂 取量:20g(日本酒1合に相当)以上	男性	20～39 歳	7.6%	減少
		40～64 歳	19.5%	減少
		65 歳以上	14.1%	減少
	女性	20～39 歳	6.5%	減少
		40～64 歳	12.5%	減少
		65 歳以上	4.8%	減少
20歳以上の喫煙率	男性		19.8%	12%
	女性		5.7%	減少
受動喫煙の機会があった人の割合	家庭		11.5%	5%
	職場		15.8%	10%
	飲食店		18.0%	10%

現状値: 柏市民健康意識・生活実態調査

(5) 歯と口の健康

指標			現状値 (2024(令和6)年)	目標値 (2034(令和16)年)
咀嚼よく良好者の割合	40～49 歳		90.0%	増加
	50～59 歳		81.1%	増加
	60～69 歳		70.5%	増加
過去1年間に歯科健診を受診した人の割合	男性	20～39 歳	55.0%	80%
		40～64 歳	57.6%	80%
		65 歳以上	67.9%	80%
	女性	20～39 歳	60.9%	80%
		40～64 歳	71.7%	80%
		65 歳以上	73.2%	80%
かかりつけ歯科医を有する人の割合※			-	50%

現状値: 柏市民健康意識・生活実態調査 ※現状値の設定なし

(6) 発症予防・健診・重症化予防

指標			現状値 (2024(令和6)年)	目標値 (2034(令和16)年)
がんの死亡率(人口10万人当たり) ^{※1}			272.4	減少
過去1年間に健診等を受診した人の割合 ^{※2}			76.0%	85%
肺がん検診の受診率 ^{※2}	男性	40～69 歳	52.4%	60%
	女性	40～69 歳	46.7%	60%
胃がん検診の受診率 ^{※2}	男性	50～69 歳	56.8%	60%
	女性	50～69 歳	51.1%	60%
大腸がん検診の受診率 ^{※2}	男性	40～69 歳	51.4%	60%
	女性	40～69 歳	45.4%	60%
糖尿病の指摘を受けたが放置している人の割合 ^{※2}			6.7%	減少
糖尿病腎症の年間新規透析導入患者数 ^{※3}			47 人	減少
脳卒中の指摘を受けた人の割合(60歳～74歳) ^{※2}			3.9%	減少
心筋梗塞・狭心症の指摘を受けた人の割合 (60歳～74歳) ^{※2}			6.8%	減少
高血圧症の指摘を受けたが放置している人の割合 ^{※2}			7.2%	減少
脂質異常症の指摘を受けたが放置している人の割合 ^{※2}			20.4%	減少
COPD(慢性閉塞性肺疾患)の死亡率(人口10万人当たり) ^{※1}			11.3	10
かかりつけ医を有する人の割合 ^{※4}			-	50%
かかりつけ薬剤師を有する人の割合 ^{※4}			-	50%

現状値 ※1: 柏市統計書(令和5年版) 主要死因別死亡者数(2022(令和4年)から算出)

※2: 柏市民健康意識・生活実態調査

※3: 柏市障害福祉課統計(じん臓機能障害で身体障害者手帳を新規で取得した者のうち、原疾患が糖尿病に係る者の人数。社会保険加入者を含む)

※4: 現状値の設定なし

(7) 女性の健康

指標		現状値 (2024(令和6)年)	目標値 (2034(令和16)年)
BMIが18.5未満の女性の割合※1	20～39 歳	13.0%	減少
子宮頸がん検診の受診率※1	20～64 歳	58.0%	60%
乳がん検診の受診率※1	40～69 歳	64.2%	70%
骨粗しょう症検診の受診率※2		22.9%	35%
妊婦の喫煙率※3		0.9%	0%
妊婦の飲酒率※3		0.4%	0%
再掲 BMI が 20.0 以下の65歳以上の女性の割合※1		24.5%	20%
再掲 日常生活で目標歩数以上を歩く女性の割合※1	20～39 歳 (目標 8,000 歩)	56.1%	65%
	40～64 歳 (目標 8,000 歩)	53.0%	65%
	65 歳以上 (目標 6,000 歩)	54.3%	65%
再掲 女性の運動習慣者の割合 (1回30分以上の運動を1週間に1日以上行い、かつ1年以上継続している人の割合)※1	20～39 歳	22.2%	30%
	40～64 歳	33.7%	40%
	65 歳以上	51.7%	増加
再掲 睡眠で休養が取れている (十分とれている)女性の割合※1	20～39 歳	32.2%	60%
	40～64 歳	35.9%	60%
	65 歳以上	54.1%	60%
再掲 睡眠時間が6～9時間(60歳以上については6～8時間)の女性の割合※1	20～39 歳	54.8%	60%
	40～59 歳	47.4%	60%
	60 歳以上	49.7%	60%
再掲 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している女性の割合※1 【女性】1日あたりの純アルコール摂取量:20g(日本酒1合に相当)以上	20～39 歳	6.5%	減少
	40～64 歳	12.5%	減少
	65 歳以上	4.8%	減少
再掲 本当に困ったときや悩みがあるとき、相談できる人がいる女性の割合※1		87.2%	増加

現状値 ※1: 柏市民健康意識・生活実態調査 ※2: 柏市保健所事業年報(令和5年版)

※3: 健やか親子21(第2次)に基づくアンケート調査