

埼玉県庁 仕事紹介セミナー資料

日時 令和4年12月21日（水）

15：00～16：30

会場 Web開催

# 埼玉県庁ってどんな仕事があるの？

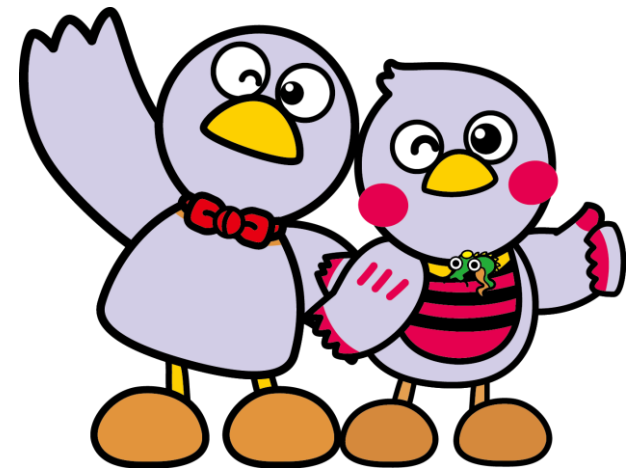
生涯を通じた健康の確保

～人生100年時代、県民の健康長寿のために～

埼玉県保健医療部健康長寿課

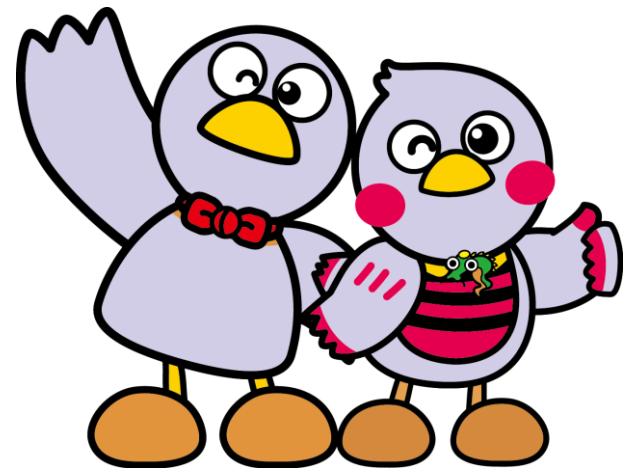
# 本日のお話の流れ

- I 生涯を通じた健康の確保  
～人生100年時代、県民の健康長寿のために～
- II 健康長寿課 1日の仕事の様子を写真で紹介！
- III 「生涯を通じた健康の確保」を目的とした仕事にどのようにかかわっているか？
  - ◆ 保健師の立場から
  - ◆ 行政職の立場から
  - ◆ 管理栄養士の立場から

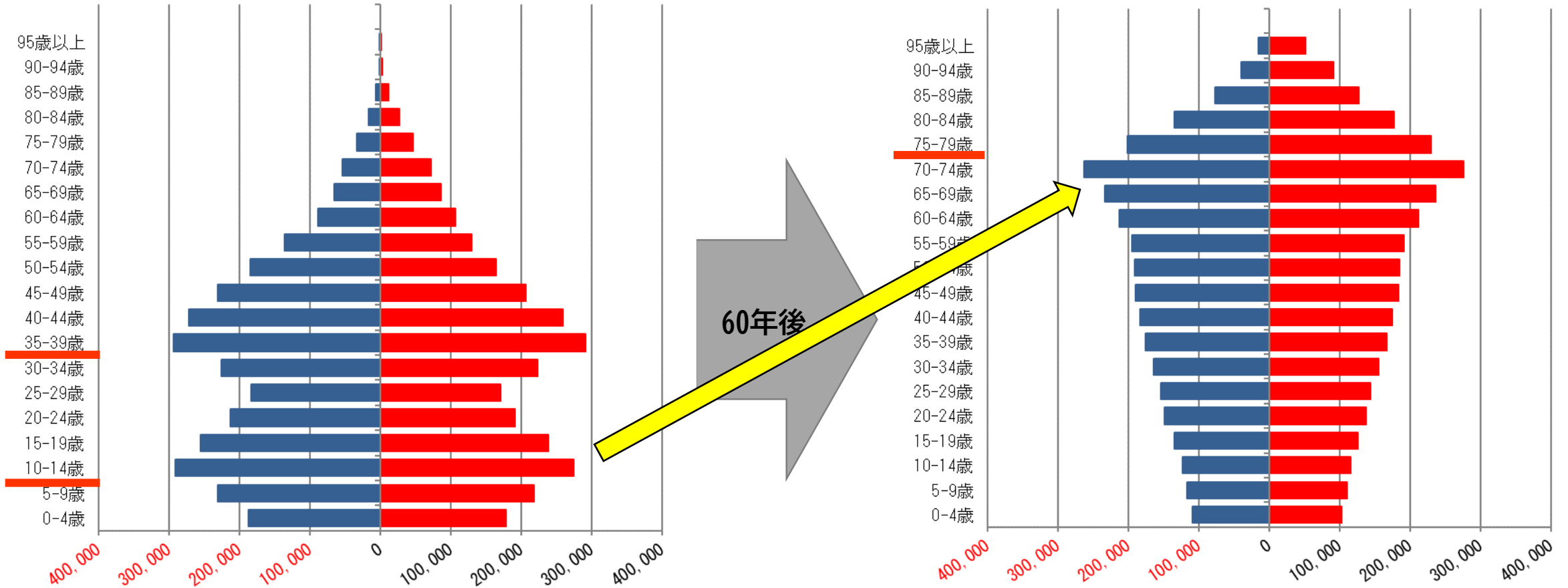


# 本日のお話の流れ

- I 生涯を通じた健康の確保  
～人生100年時代、県民の健康長寿のために～
- II 健康長寿課 1日の仕事の様子を写真で紹介！
- III 「生涯を通じた健康の確保」を目的とした仕事にどのようにかかわっているか？
  - ◆ 保健師の立場から
  - ◆ 行政職の立場から
  - ◆ 管理栄養士の立場から



# 埼玉県の人口ピラミッドの変化



昭和60年（1985年）の人口ピラミッド

令和27年（2045年）の人口ピラミッド

資料：埼玉県の市町村別将来人口推計ツール（埼玉県統計課提供）で発表者が作成

# 埼玉県の医療費と介護給付費の現状



埼玉県の平均年齢は、全国平均と比較して若く、医療費・介護給付費も少ない。

平均年齢 46.8歳(7位) 高齢化率 27.1%(6位)

※ R2 国勢調査

**医療費**

310千円

**全国 2 位**  
(少ない順)

(1人あたりの年間医療費：R1 国民医療費)

**介護給付費**

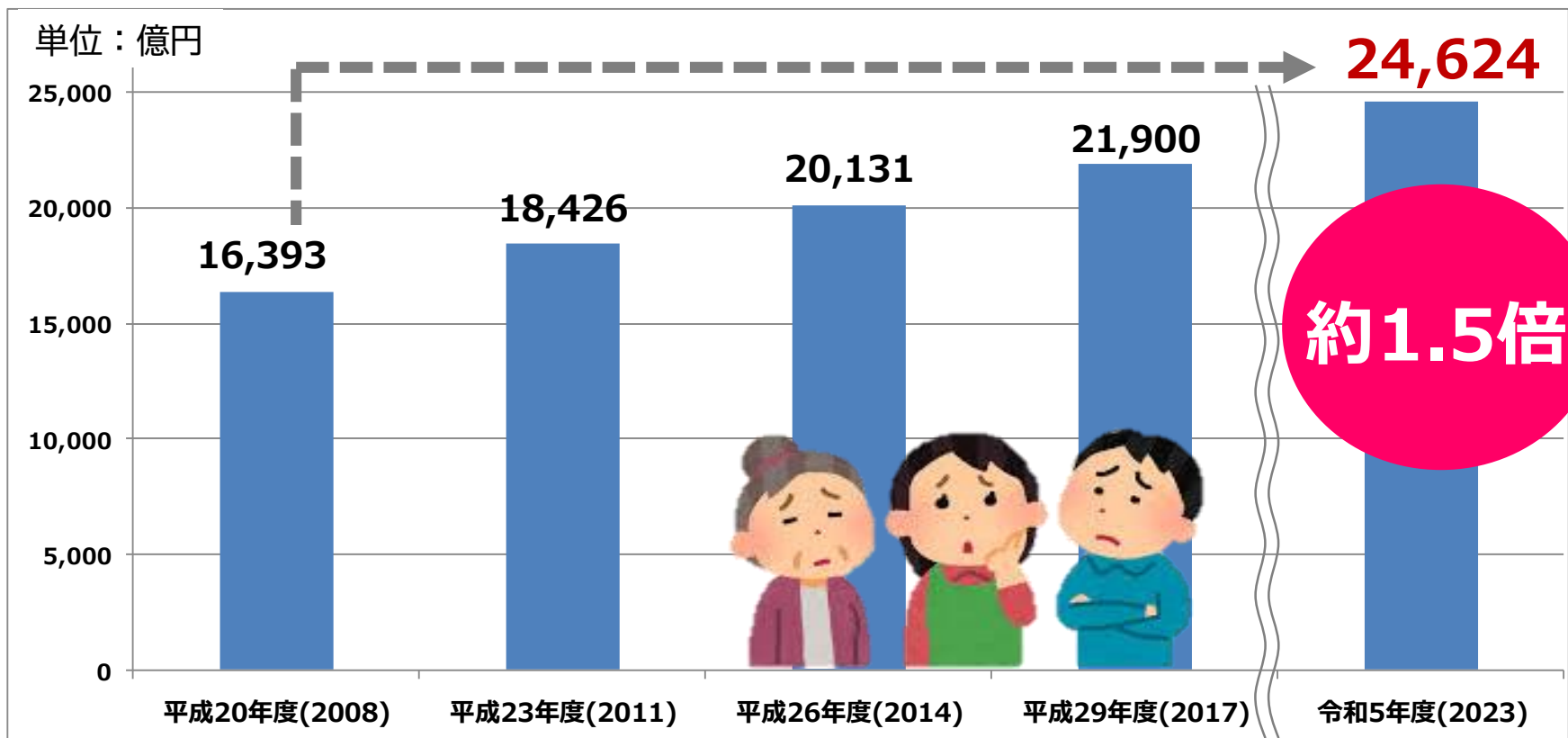
217千円

**全国第 1 位**  
(少ない順)

(1人あたりの年間介護給付費：  
R1 介護保険事業状況報告)

# 今後の埼玉県の医療費

埼玉県の医療費は、令和5年度には平成20年度の約1.5倍に増加すると見込まれている。



H20年度～H29年度：厚労省国民医療費 R5年度：埼玉県地域保健医療計画

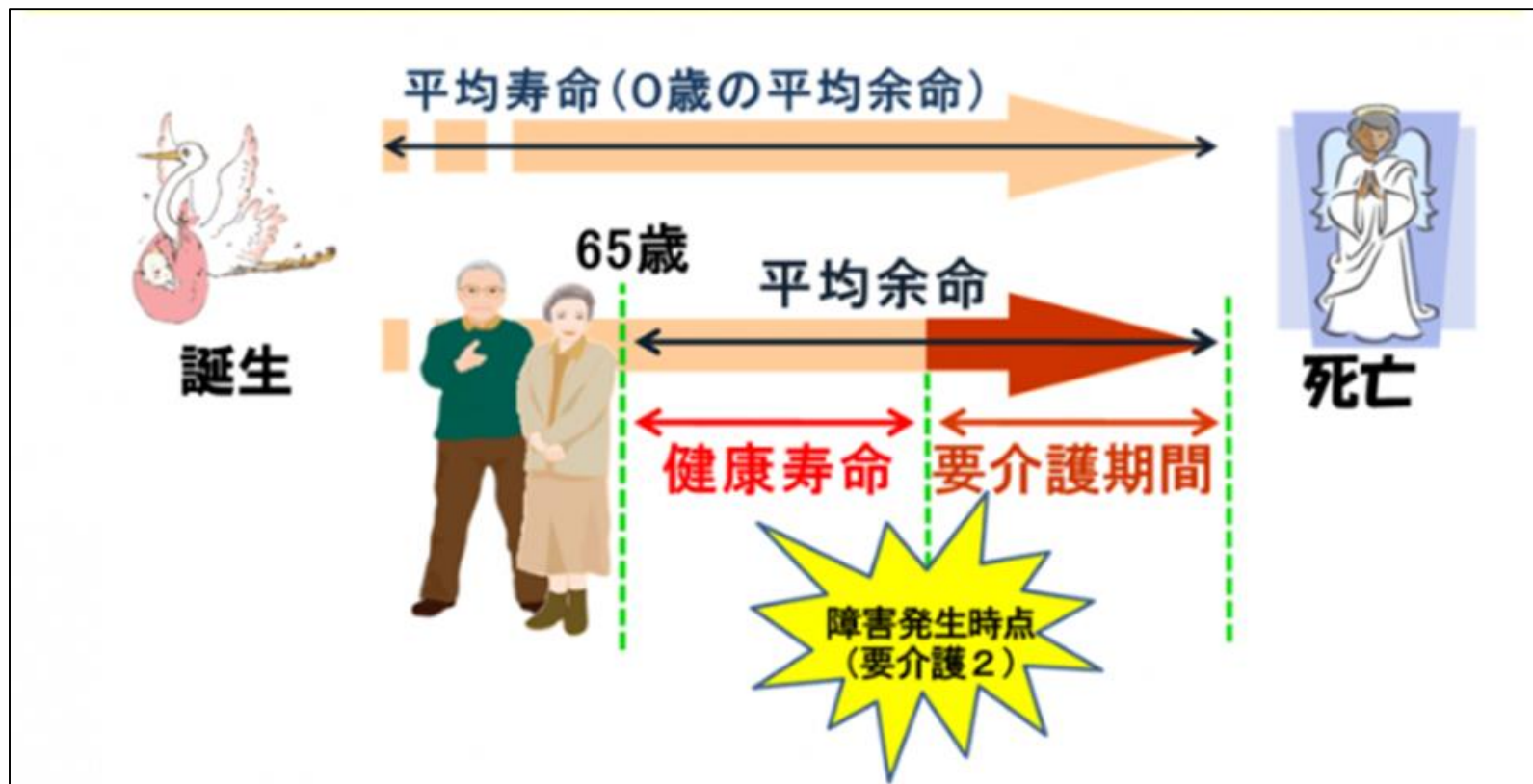
資料：埼玉県健康長寿課健康長寿担当作成資料を発表者が一部改変

# 人生100年時代は、健康寿命を延伸させたい

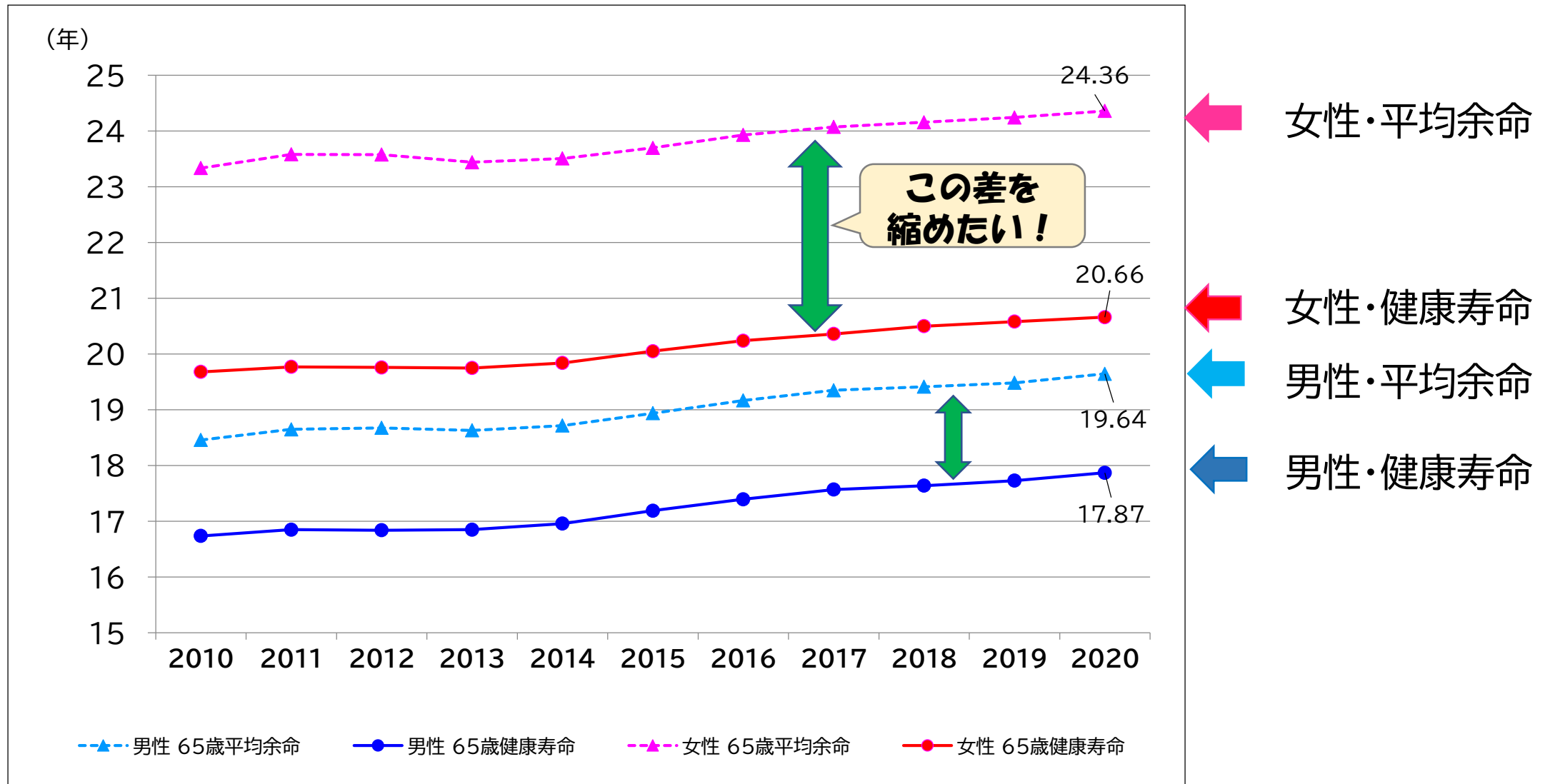
## “健康寿命”とは？

全国で統一した定義はありません。

埼玉県では“健康寿命”を「**65歳に達した県民が、健康で自立した生活を送る期間**」と定義しています。具体的には、「**要介護度2以上**」になるまでの期間になります。

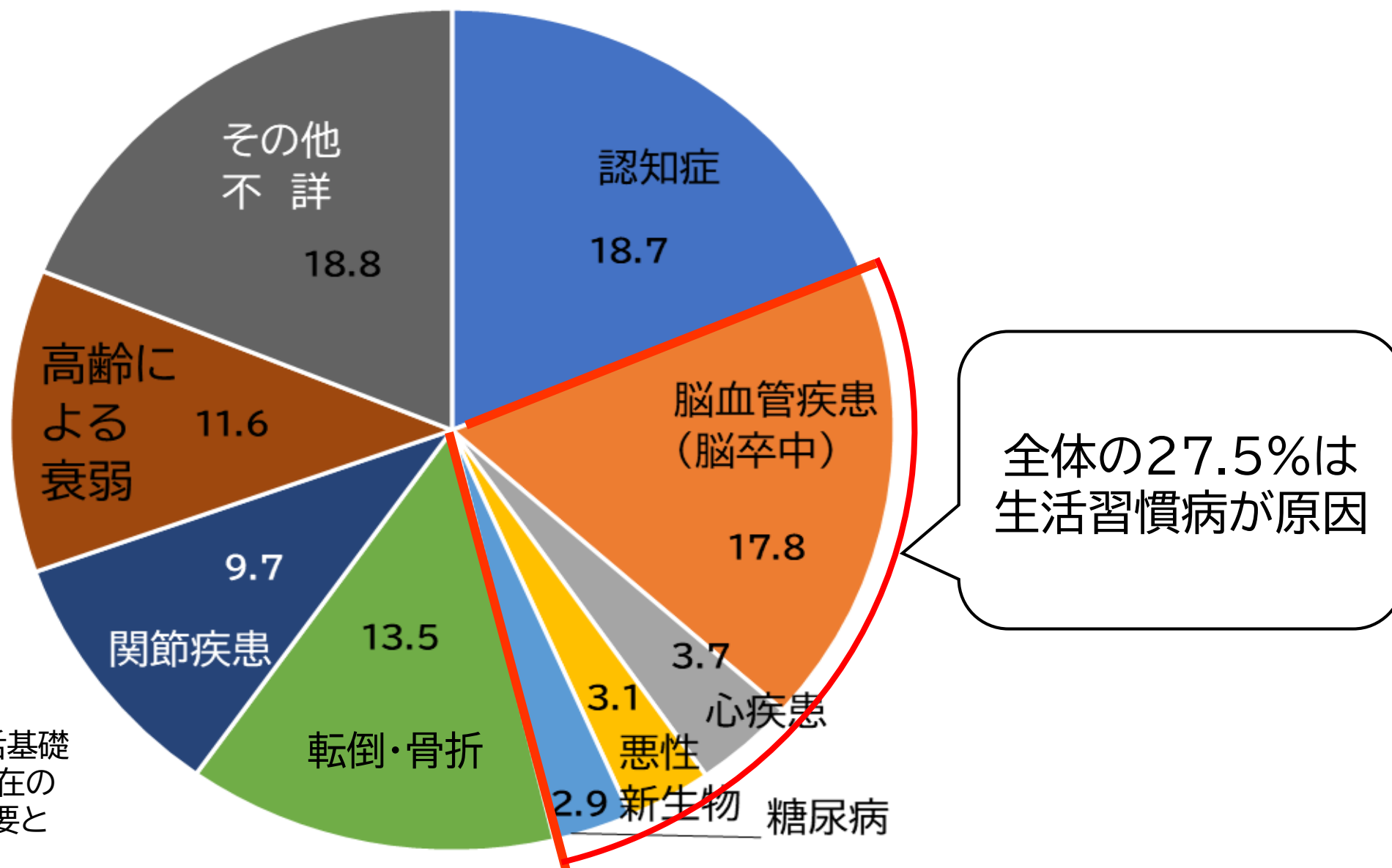


# 埼玉県における65歳平均余命と健康寿命





# 介護が必要となった主な原因(要介護度2)



資料:厚生労働省, 国民生活基礎調査(令和元年) 第15表 現在の要介護度別にみた介護が必要となった主な原因の構成割合

# 埼玉県5か年計画～日本一暮らしやすい埼玉へ～

(令和4年度～8年度)

将来像・12の針路		分野別施策
安心・安全の追究 ～Resilience～	1 災害・危機に強い埼玉の構築	01危機管理・防災体制の再構築、02大地震に備えたまちづくり、03治水・治山対策の推進、04感染症対策の強化
	2 県民の暮らしの安心確保	05防犯対策の推進と捜査活動の強化、06交通安全対策の推進、07消費者被害の防止、08食の安全・安心の確保、09安全な水の安定供給と健全な水循環の推進、10生活の安心支援
	3 介護・医療体制の充実	11地域で高齢者が安心して暮らせる社会づくり、12介護人材の確保・定着対策の推進、13地域医療体制の充実、14医師・看護師確保対策の推進、15医薬品などの適正使用の推進
誰もが輝く社会 ～Empowerment～	4 子育てに希望が持てる社会の実現	16きめ細かな少子化対策の推進、17子育て支援の充実、18児童虐待防止・社会的養育の充実
	5 未来を創る子供たちの育成	19確かな学力と自立する力の育成、20豊かな心と健やかな体の育成、21多様なニーズに対応した教育の推進、22質の高い学校教育の推進、23私学教育の振興、24家庭・地域の教育力の向上
	6 人生100年を見据えたシニア活躍の推進	25生涯を通じた健康の確保、26生涯にわたる学びの推進、27高齢者の活躍支援
	7 誰もが活躍し共に生きる社会の実現	28就業支援と雇用環境の改善、29女性の活躍推進と男女共同参画の推進、30障害者の自立・生活支援、31人権の尊重
	8 支え合い魅力あふれる地域社会の構築	32多文化共生と国際交流のSAITAMAづくり、33地域の魅力創造発信と観光振興、34文化芸術の振興、35スポーツの振興、36デジタル技術を活用した県民の利便性の向上、37多様な主体による地域社会づくり
持続可能な成長 ～Sustainability～	9 未来を見据えた社会基盤の創造	38住み続けられるまちづくり、39埼玉の価値を高める公共交通網の充実、40埼玉の活力を高める道路ネットワークの構築
	10 豊かな自然と共生する社会の実現	41みどりの保全と創出、42恵み豊かな川との共生、43生物多様性の保全、44活力ある農山村の創造、45資源の有効利用と廃棄物の適正処理の推進、46地球環境に優しい社会づくり、47公害のない安全な地域環境の確保
	11 稼げる力の向上	48新たな産業の育成と企業誘致の推進、49変化に向き合う中小企業・小規模事業者の支援、50商業・サービス産業の育成、51産業人材の確保・育成
	12 儲かる農林業の推進	52農業の担い手育成と生産基盤の強化、53強みを生かした収益力ある農業の確立、54林業の生産性向上と県産木材の利用拡大

# 針路6 人生100年を見据えたシニア活躍の推進

針路6 人生100年を見据えたシニア活躍の推進

日本一暮らしやすい埼玉へ！ 第2編 全庁計画



## 25 生涯を通じた健康の確保

実施部署 県民生涯課、福祉課、保健医療課、農林課、教育課

### 施策内容

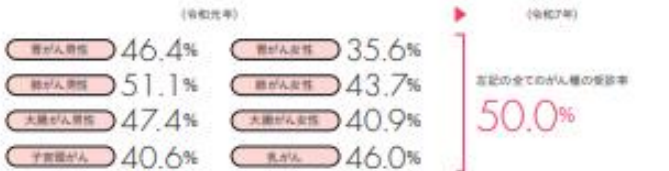
人生100年時代\*を見据えて、あらゆる年齢の全ての人々の健康的な生活を確保していきます。本県の死因で最も高い割合はがんであり、これに心疾患、脳血管疾患を加えたいわゆる三大生活習慣病が半分以上を占めていることから、予防の第一歩である検診（検診）の受診率を向上させるとともに、重症化のリスクが高い者への受診勧奨・保健指導による重症化予防などに取り組みます。また、生活習慣の改善として、食育、県民誰もがスポーツに気軽に親しむことができる環境づくり、歯と口の健康づくりなどに取り組みます。さらに、健康長寿に取り組みむ市町村を支援するとともに、地域住民が運営する体操教室の活用などによる介護予防にも取り組みます。

### 主な取組

- がん対策、肝炎対策の実施
- 生活習慣病\*対策の推進
- 慢性疾患管理重症化予防対策の推進
- がん検診対策の実施
- 食育の推進 （食育2025）
- 子供から高齢者まで誰もが気軽にスポーツに親しめる機会と場の充実 （食育2025）
- 歯と口の健康づくりの推進
- 事業効果の検証結果を基とした健康マイレージ\*制度の推進
- 健康長寿に取り組みむ市町村への支援
- 学校保健の充実 （食育2025）
- 介護予防の促進
- 熱中症予防対策の推進

### 施策指標

#### がん検診受診率（参考指標）



#### 指標の説明

厚生労働省が実施する国民生活基礎調査におけるがん検診受診率。がんによる死亡者の減少を図るためには、がん検診の受診率向上が重要であることから、この指標を設定。国民生活基礎調査より23年ごとに把握する数値であるため、参考指標とする。

#### 指標の取組

国の「がん対策推進基本計画」において、がん検診受診率の目標値を50%として定めることを踏まえ、目標値を設定。

### 自殺死亡率

15.0 （平成30年） ▶ 12.6以下 （平成37年）

人口増加に伴う高齢化の進展、生活習慣病\*の増加による重症化予防の重要性の高まり、自殺対策の推進。この指標を設定。

### 健康寿命

17.73年 （平成30年） ▶ 18.50年 （平成37年）  
20.58年 （平成30年） ▶ 21.28年 （平成37年）

高齢化に伴う高齢者が増加していることによる健康寿命の延伸。健康寿命を延伸させることにより、健康で生活できる期間を延ばすことによる介護予防の推進。この指標を設定。

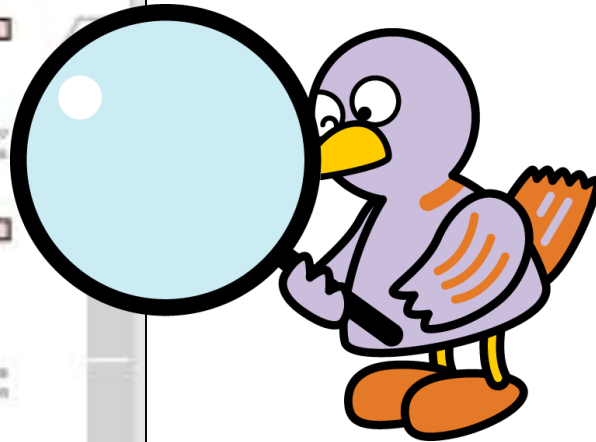
### 日常生活に制限のない期間の平均（年）

73.10年 （平成30年） ▶ 74.23年 （平成37年）  
74.67年 （平成30年） ▶ 75.80年 （平成37年）

高齢者が健康で生活できる期間を延ばすことによる健康寿命の延伸。健康で生活できる期間を延ばすことにより、健康で生活できる期間を延ばすことによる介護予防の推進。この指標を設定。



\*生活習慣病：高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満、喫煙、飲酒など、生活習慣による疾患を指す。  
\*重症化予防：慢性疾患の重症化を予防するための取り組みを指す。  
\*健康マイレージ：健康増進のための取り組みを指す。





# 針路6 人生100年を見据えたシニア活躍の推進

## 施策指標

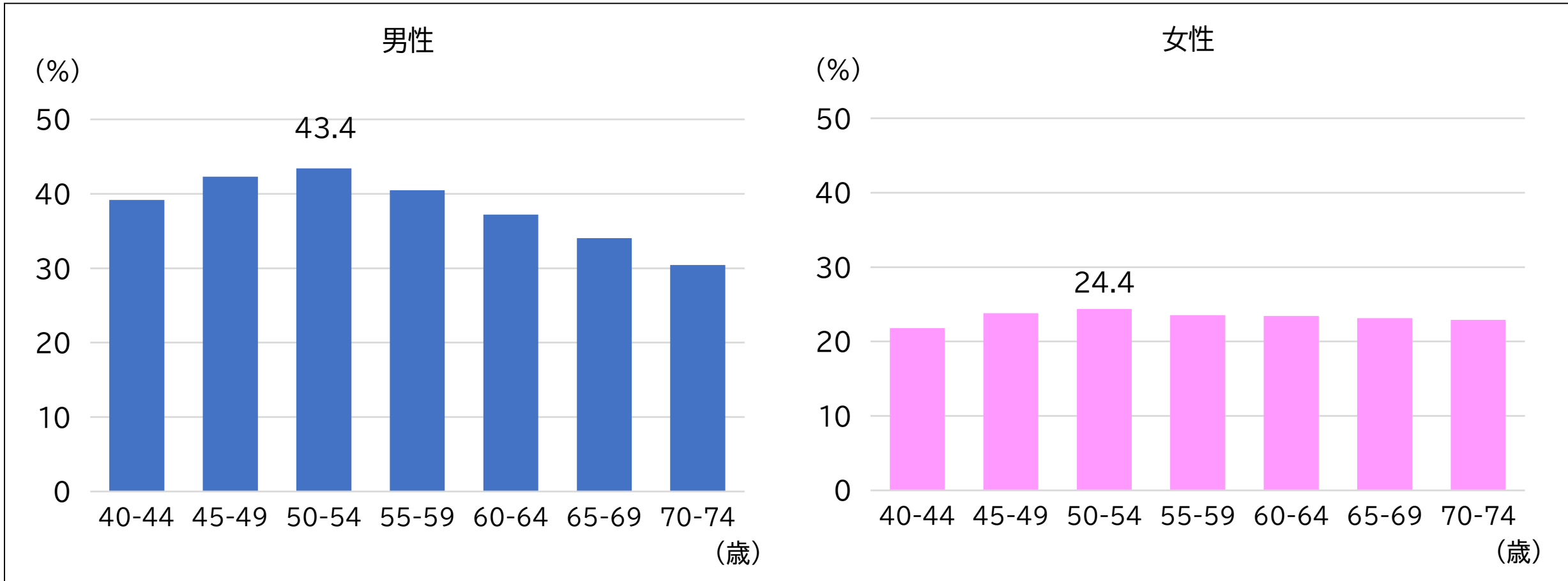


## 主な取組

- がん対策、肝炎対策の実施
- 生活習慣病\*対策の推進 (+)
- 糖尿病性腎症重症化予防対策の推進
- 自殺予防対策の実施
- 食育の推進 (施策20にも記載) (+)
- 子供から高齢者まで誰もが気軽にスポーツに親しめる機会と場の充実 (施策35にも記載)
- 歯と口の健康づくりの推進
- 事業効果の検証結果を踏まえた健康マイレージ\*制度の推進
- 健康長寿に取り組む市町村への支援 (施策27にも記載)
- 学校保健の充実
- 介護予防の促進
- 熱中症予防対策の推進 (+)

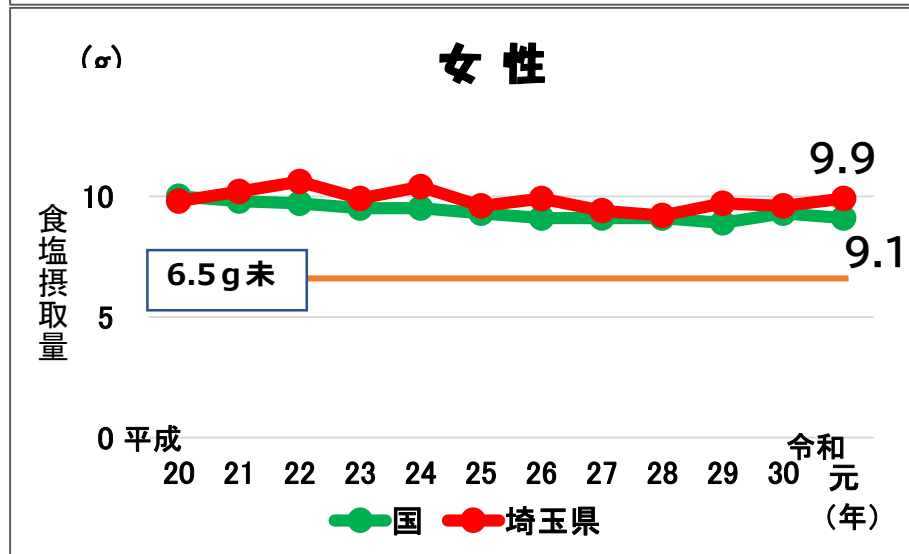
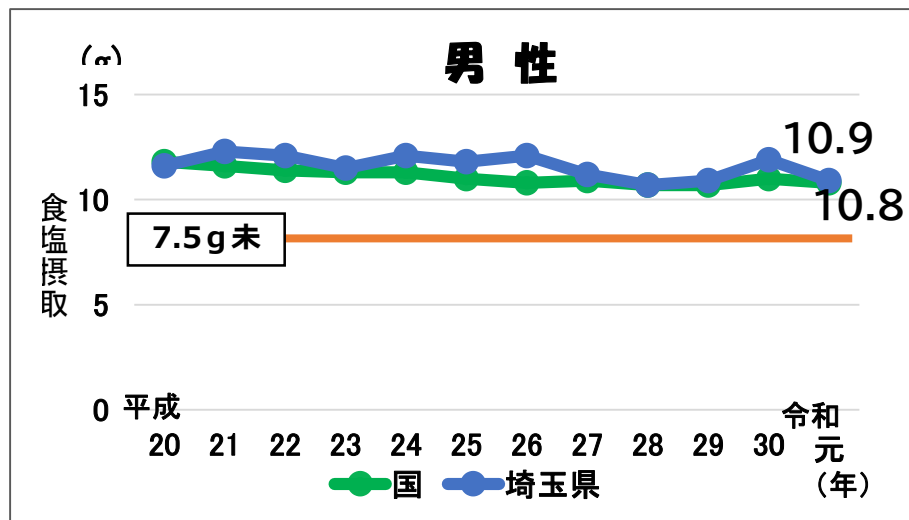
# 【食育の推進】 50歳代男性の4割以上が“肥満”

BMI 25kg/m<sup>2</sup>以上の者の割合～年齢階級別～  
(令和2年度特定健診結果【国保+協会けんぽ】)

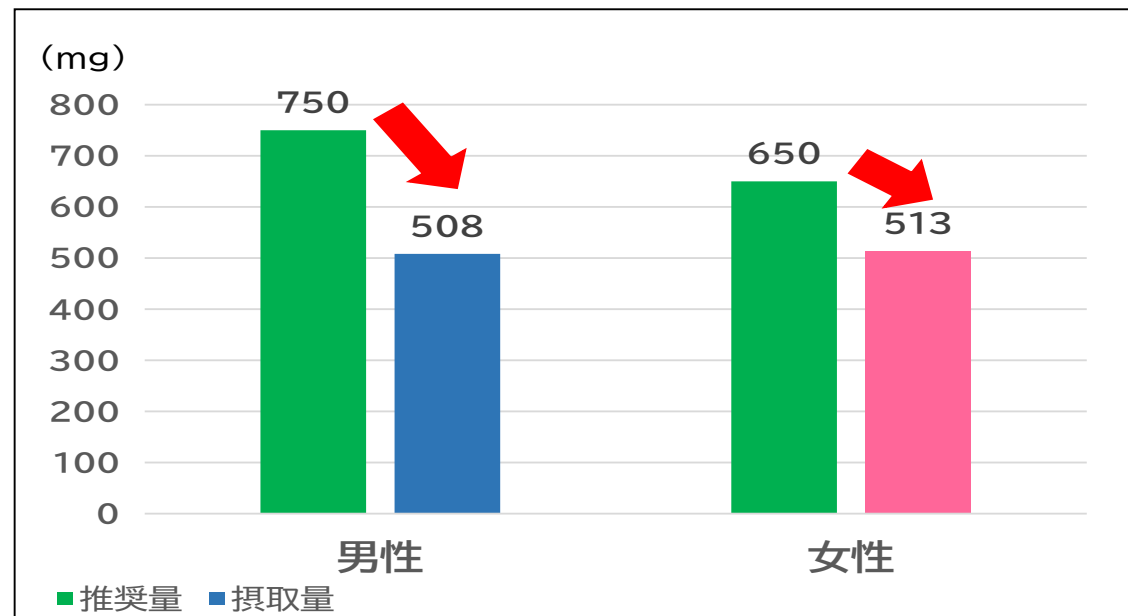


# 【食育の推進】 埼玉県民(20歳以上)の栄養摂取状況

## 食塩摂取状況の推移



## カルシウム摂取状況(令和元年)



- 高血圧や循環器疾患に関する食塩摂取量については、この10年、摂取量が減少していません。
- 骨粗鬆症などに関するカルシウム摂取量も摂取推奨量に達していません。

# 【食育の推進】 埼玉県コバトン健康メニュー

## Q 埼玉県コバトン健康メニューってなに？

健康を意識した食塩が少なく、野菜の多いメニューです！

### 【メニューの基準】

- ① エネルギー 500 ~ 700 kcal
- ② たんぱく質 13~20%エネルギー
- ③ 食塩相当量 3g未滿
- ④ 野菜使用量 120g以上（いも類は除き、きのこ類及び海藻は含む。）



## Q なぜ、この制度を作ったの？

見た目が華やかで、味もしっかりついている外食や持ち帰り総菜。美味しいですね！ただ残念ながら、野菜が少なかったり、油がたっぷり使われて、食塩が多めに入っていたりすることがあります。

「外食が続いて、太ってしまった！」「食事コントロールが必要だから、外食に行けず寂しい・・・」という声も聞きます。

そこで埼玉県では、外食や惣菜を利用しても、誰もが、「美味しくて、身体にヘルシーな食事が楽しめる」食環境整備を目指します。





# 【食育の推進】 埼玉県コバトン健康メニュー

社員食堂やスーパーの弁当での提供



『コープみらい』での販売



社員食堂での  
コバトン健康メニューイベント



A社社員食堂での提供

イオンレイクタウン  
埼玉フェア





# 【食育の推進】 埼玉県コバトン健康メニュー

## クックパット「埼玉県コバトンキッチン」での紹介

コバトン健康メニューは、自宅でも、ぜひ作っていただきたいメニューです！

「埼玉県コバトンキッチン」には、毎月36,000回を超えるアクセスがあります。

The screenshot shows the Cookpad profile page for '埼玉県コバトンのキッチン'. At the top, there is a search bar with '料理名・食材名' and a search button. Below the search bar, there are tags for '白菜', '大根', 'ほうれん草', 'ブロッコリー', and 'もやし'. The main image shows a colorful vegetable and meat dish. Below the image, there is a profile picture of a penguin and the text '埼玉県コバトンのキッチン 公的機関' and '埼玉県健康長寿課から...埼玉県が推奨する野菜たっぷり、食塩・カロリー控えめの「埼玉...」'. There are buttons for 'フォローする' and 'ブログ'. At the bottom, there are three recipe thumbnails with their respective dates: '22/12/16 レシピを公開', '22/12/15 レシピを公開', and '22/12/14 レシピを公開'.

The screenshot shows a recipe page on Cookpad for 'たっぷり野菜の入ったポークチャップ'. The recipe is from '埼玉県コバトンのキッチン'. The ingredients list includes: ごはん, 玉ねぎ, パプリカ(赤), ピーマン, れんこん, まいたけ, ◎豚切り落とし肉, ◎小麦粉, サラダ油, ★トマトケチャップ, and ★中濃ソース. The recipe is for 2 people. There is also a section for '春野菜とエビのレモン風味ミルクリゾット' with its own ingredients list: カラフル春色のリゾットは、レモンが香るミルクリゾットです。埼玉県コバトン. 材料 (3人分): 玉ねぎ(みじん切り) 1個(200g), にんじん(みじん切り) 2/3本(100g), レモン 1個, ロマネスコ(カリフラワー) 1個(200g), スナッペンとう 6個(60g), むきエビ 240g, 米 200g, 有塩バター 20g, ★食塩 小さじ1/6(1g), ★こしょう 少々, ★白ワイン 大さじ2, にんにく(みじん切り) 1/3かけ, オリーブ油 大さじ1, 牛乳 200g, 水 150g.

# 本日のお話の流れ

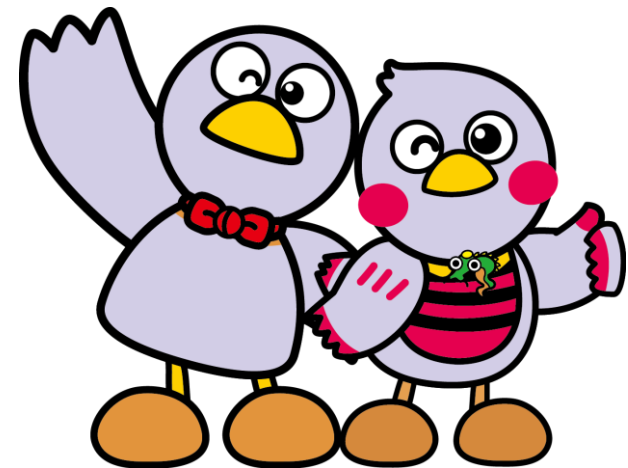
I 生涯を通じた健康の確保

～人生100年時代、県民の健康長寿のために～

II 健康長寿課 1日の仕事の様子を写真で紹介！

III 「生涯を通じた健康の確保」を目的とした仕事にどのようにかかわっているか？

- ◆ 保健師の立場から
- ◆ 行政職の立場から
- ◆ 管理栄養士の立場から



# 1日の流れを紹介します！





8 : 3 0 朝礼、新聞記事確認  
8 : 4 0 メール確認  
9 : 0 0 担当内打合せ  
1 0 : 0 0 外部との会議



1 2 : 0 0 昼休憩  
1 3 : 0 0 研修参加  
1 5 : 0 0 報告書作成  
1 6 : 0 0 照会の起案  
1 7 : 1 5 退庁

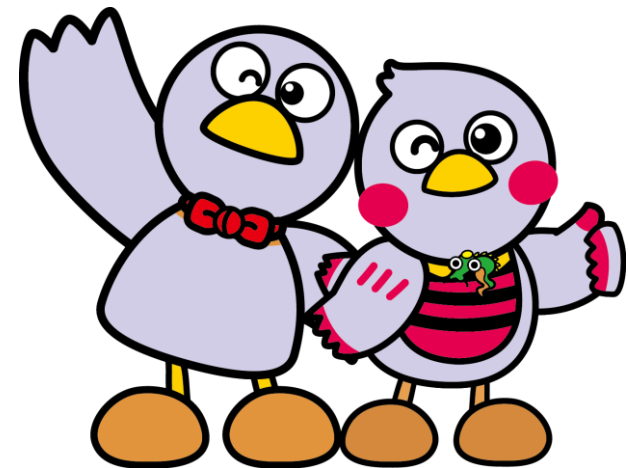


## 他には・・・

- イベントの参加（県庁オープンデー）
- 出張（コバトン健康マイレージの登録会）

# 本日のお話の流れ

- I 生涯を通じた健康の確保  
～人生100年時代、県民の健康長寿のために～
- II 健康長寿課 1日の仕事の様子を写真で紹介！
- III 「生涯を通じた健康の確保」を目的とした仕事にどのようなかかわっているか？
  - ◆ 保健師の立場から
  - ◆ 行政職の立場から
  - ◆ 管理栄養士の立場から



# 保健師の立場から



埼玉県マスコット「コバトン」

担当部局 県民生活部、福祉部、保健医療部、農林部、教育局

## 施策内容

人生100年時代\*を見据えて、あらゆる年齢の全ての人々の健康的な生活を確保していきます。

本県の死因で最も高い割合はがんであり、これに心疾患、脳血管疾患を加えたいわゆる三大生活習慣病が半分以上を占めていることから、予防の第一歩である健診（検診）の受診率を向上させるとともに、重症化のリスクが高い者への受診勧奨・保健指導による重症化予防などに取り組みます。

また、生活習慣の改善として、食育、県民誰もがスポーツに気軽に親しむことができる環境づくり、歯と口の健康づくりなどに取り組みます。

さらに、健康長寿に取り組む市町村を支援するとともに、地域住民が運営する体操教室の活用などによる介護予防にも取り組みます。

## 主な取組

- がん対策、肝炎対策の実施
- 生活習慣病\*対策の推進
- 糖尿病性腎症重症化予防対策の推進
- 自殺予防対策の実施
- 食育の推進（施策20にも記載）
- 子供から高齢者まで誰もが気軽にスポーツに親しめる機会と場の充実（施策35にも記載）
- 歯と口の健康づくりの推進
- 事業効果の検証結果を踏まえた健康マイレージ\*制度の推進
- 健康長寿に取り組む市町村への支援（施策27にも記載）
- 学校保健の充実
- 介護予防の促進
- 熱中症予防対策の推進



## 生活習慣病対策の推進

### ○特定健康診査

生活習慣病の予防のために、対象者（40歳～74歳）の方にメタボリックシンドロームに着目した健診を行います。

### ○特定保健指導

生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポートをします。

根拠：高齢者の医療の確保に関する法律



# 今年実施した内容

- 地域・職域連携推進担当者会議
- 特定健診・保健指導担当者向け研修
- 特定健診・特定保健指導PR  
県庁オープナー  
NACK5ラジオCM作成

など

疾病対策課、国保医療課など他の課や  
協会けんぽと一緒にブースを出展  
血管年齢測定など企画☆



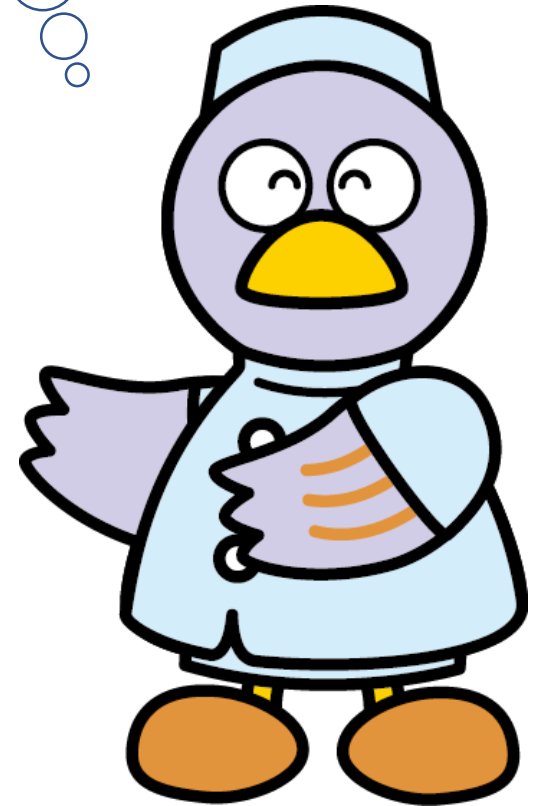
---

# 保健師の配置が多い 保健所の業務

---

- ・ 母子保健担当
- ・ 精神保健担当
- ・ 感染症担当
- ・ 難病担当
- ・ 健康づくり担当

保健師だけでなく、管理栄養士や行政職、  
薬剤師、獣医師などが保健所にいます。



埼玉県マスコット「コバトン」

# 行政職の立場から

## 現在の主な業務

- 熱中症対策の推進、国の栄養調査業務、給食施設指導業務・・・など

## 異動先が幅広い

- 様々な業務に携わる  
→国主催の研修や県の研修など学べる機会はたくさんある。

## 他職種との連携について

- 専門的知見からのアドバイスをもらえる。
- 専門分野の考え方を知ることができる。



施策 25

## 生涯を通じた健康の確保

担当部局 県民生活部、福祉部、保健医療部、農林部、教育局

### 施策内容

人生100年時代\*を見据えて、あらゆる年齢の全ての人々の健康的な生活を確保していきます。  
 本県の死因で最も高い割合はがんであり、これに心疾患、脳血管疾患を加えたいわゆる三大生活習慣病が半分以上を占めていることから、予防の第一歩である健診(検診)の受診率を向上させるとともに、重症化のリスクが高い者への受診勧奨・保健指導による重症化予防などに取り組みます。  
 また、生活習慣の改善として、食育、県民誰もがスポーツに気軽に親しむことができる環境づくり、歯と口の健康づくりなどに取り組みます。  
 さらに、健康長寿に取り組む市町村を支援するとともに、地域住民が運営する体操教室の活用などによる介護予防にも取り組みます。

### 主な取組

- がん対策、肝炎対策の実施
- 生活習慣病\*対策の推進
- 糖尿病性腎症重症化予防対策の推進
- 自殺予防対策の実施
- 食育の推進 (施策20にも記載)
- 子供から高齢者まで誰もが気軽にスポーツに親しめる機会と場の充実 (施策35にも記載)
- 歯と口の健康づくりの推進
- 事業効果の検証結果を踏まえた健康マイレージ\*制度の推進
- 健康長寿に取り組む市町村への支援
- 学校保健の充実 (施策27にも記載)
- 介護予防の促進
- 熱中症予防対策の推進

### 自殺死亡率

保健医療部

15.0 (令和元年) ▶ 12.6以下 (令和8年)

指標の説明  
 人口10万人当たりの自殺者数。  
 誰もが自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指し、この指標を選定。

目標の根拠  
 国の「自殺総合対策大綱」において、自殺死亡率を平成27年から令和8年までに30%以上減少させることを目指していることを踏まえ、目標値を設定。

### 健康寿命

保健医療部

男 17.73年 (令和元年) ▶ 18.50年 (令和8年)  
 女 20.58年 (令和元年) ▶ 21.28年 (令和8年)

指標の説明  
 65歳に到達した人が健康で自立した生活を送ることができる期間(要介護2以上になるまでの期間)。  
 健康長寿は寿命を延ばすとともに、健康で自立した生活ができるようにするのが目的であること、継続的に客観的評価が可能な数値であることから、この指標を選定。

目標の根拠  
 各年の変動を踏まえ、長期的な視点から過去10年間(平成22年~令和元年)の実績値の伸び(年平均男0.11年 女0.10年)を踏まえ、目標値を設定。

### 日常生活に制限のない期間の平均(年)【参考指標】

保健医療部

男 73.10年 (平成28年) ▶ 74.23年 (令和7年)  
 女 74.67年 (平成28年) ▶ 75.80年 (令和7年)

指標の説明  
 厚生労働省が実施する国民生活基礎調査において、「あなたは現在、健康の問題で日常生活に何か影響がありますか。」の質問に対し、「なし」と回答した人の割合。  
 本県の状況を客観的に評価する必要があり、他都道府

目標の根拠  
 国の目標(平成28年から令和22年までの24年間で3年延伸)を基準とし、その場合の1年当たりの伸び平均である0.125年を、最終年まで積み上げ、目標値を設定。



# まちのクールオアシス 普及啓発品の作成

まちの This is a 'Cool Oasis'  
クールオアシス participating facility.  
協力施設

私たちは、  
熱中症への注意を呼び掛けています。



©埼玉県2025

We support heat stroke awareness.

彩の国 埼玉県  
Saitama Prefecture Government

熱中症予防×コロナ感染防止

## 熱中症予防 3つの備え

熱中症の危険性が高まっています!  
3つの備えで熱中症を防ぎましょう



- 1 屋内での備え**
  - 生活リズムを整え、食事・睡眠をしっかりと
  - 上手にエアコンを使い、こまめな換気を忘れずに
  - 喉が渇く前からこまめに水分補給を
- 2 体調不良時の備え**
  - めまい、立ちくらみ、手足のしびれは熱中症の危険サイン
  - 涼しい場所に避難して、服を緩めて体を冷やす
  - 我慢せず周りの人にSOS #7119へ相談を
- 3 屋外での備え**
  - 外出は暑い日・時間を避けて (天気予報を参考に)
  - 早め早めの水分補給。マスク着用時は要注意
  - 日傘、帽子を使い、涼しい服装を

屋外で会話をほとんど行わない場合はマスクを外しましょう

特に運動時には、忘れずにマスクを外しましょう  
屋外での散歩やランニング、徒歩や自転車での通勤・通学時もマスクの着用は必要ありません

近距離で (2m以内を目安) 会話する時はマスクの着用を

埼玉県 熱中症 啓発

保健医療部 健康長 兼 課  
TEL 048 (830) 3582  
埼玉県 熱中症 啓発

熱中症予防情報は、県公式スマートフォンアプリ  
「さいたま防災」で確認できます





# スポーツチームとの連携事業

- 浦和レッズハートフルクラブコーチとの熱中症対策事業  
(県土地水政策課主催イベントにて)







熱中症にご注意を！

三菱重工浦和レッズレディース  
島田 芽依 選手



# その他

## 大切にしていること

- ・ 様々な関係機関、団体、人と連携を持つこと。
- ・ 広いネットワークを持つこと。
- ・ 相手の立場に立ち物事を考えること。

## 健康施策にICTをどのように活かせるか？

熱中症対策の事例を紹介



# 管理栄養士の立場から

## 主な勤務先

- 県庁
- 保健所(県内13か所)

## 主な業務

健康増進や栄養改善に関わる業務 等

- ✓ 給食施設指導(栄養管理)
- ✓ 食品表示法に関する業務(栄養成分表示等)
- ✓ 健康増進計画の推進に関する業務 など

## 管理栄養士の業務の特徴

- 多くの場合、給食管理に関係する業務を行うことはありません。
- 事業の推進にあたっては、地域の方、市町村行政の方、食品製造や販売に関係する方、医療機関、給食施設、学校、高齢者関連機関など、様々な方々との連携が必要です。
- 職場内では、様々な職種の職員と一緒に仕事を進めます。

様々な分野の、様々な知識を持ったプロフェッショナルと一緒に、健康長寿を目標にした取組ができることが、この仕事の醍醐味です！

