

第5章

第3次健康日本21・川越市計画



1 趣旨

わが国では、生活水準の向上や医療技術の進歩等により、平均寿命が著しく伸び、世界有数の長寿国となっています。しかし、その一方で急速な高齢化とともに、がんや循環器疾患等の生活習慣病の増加やその重症化等が深刻な問題となっています。これらの疾患は死亡の原因になるだけでなく、身体機能や生活の質（QOL）を低下させる原因となります。

この状況を踏まえ、国では、平成24（2012）年度に「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））」を公表し、生活習慣病およびその原因となる生活習慣等の課題について方針を定め、取組を進めています。

本市においても、平成27（2015）年3月に「第2次健康日本21・川越市計画」を策定し、「市民一人ひとりが健やかで、心豊かにいきいきと暮らせるように、健康づくりを推進する」ことを基本理念に、市民を主体として関係団体等や市が連携し、健康づくりを推進してきました。

本計画は、「第2次健康日本21・川越市計画」を引き継ぎ、本市の健康づくりに関する取組のさらなる進展を目指して策定するものです。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは

糖尿病や高血圧等の生活習慣病には、内臓に脂肪が蓄積した、内臓脂肪型肥満が密接に関係することがわかっています。内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせ持った状態を、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群、通称：メタボ）と言います。



ABCのうち2つ以上			
内臓脂肪型肥満	A 脂質異常	B 高血圧	C 高血糖
腹囲（おへそ周り） 男性…85cm 以上 女性…90cm 以上	中性脂肪 …150mg/dL 以上 HDL コレステロール …40mg/dL 未満 のいずれかまたは両方	収縮期（最大）血圧 …130mmHg 以上 拡張期血圧 …85mmHg 以上 のいずれかまたは両方	空腹時血糖 …110mg/dL 以上 HbA1c（NGSP 値） …6.0%以上 のどちらか一方

（厚生労働省 特定健康診査・特定保健指導におけるメタボリックシンドローム判定値）

2 基本的な考え方

市民一人ひとりが健やかで、心豊かに生きがいを持って暮らせるように、健康づくりを推進します

3 基本方針

健康づくりとして取り組むべき課題を踏まえ、2つの基本方針を定めます。

● よりよい生活習慣をつくります

健康で心豊かに過ごすためには、健康増進の基本となる「栄養・食生活」「身体活動・運動」「歯と口の健康」「休養・こころの健康」「たばこ」の分野に対し、市民が主体的に取り組むことが重要です。

市民一人ひとりがよりよい生活習慣をつくることができるように、健康増進に向けた取組を積極的に進めます。

● 生活習慣病の早期発見と重症化を予防します

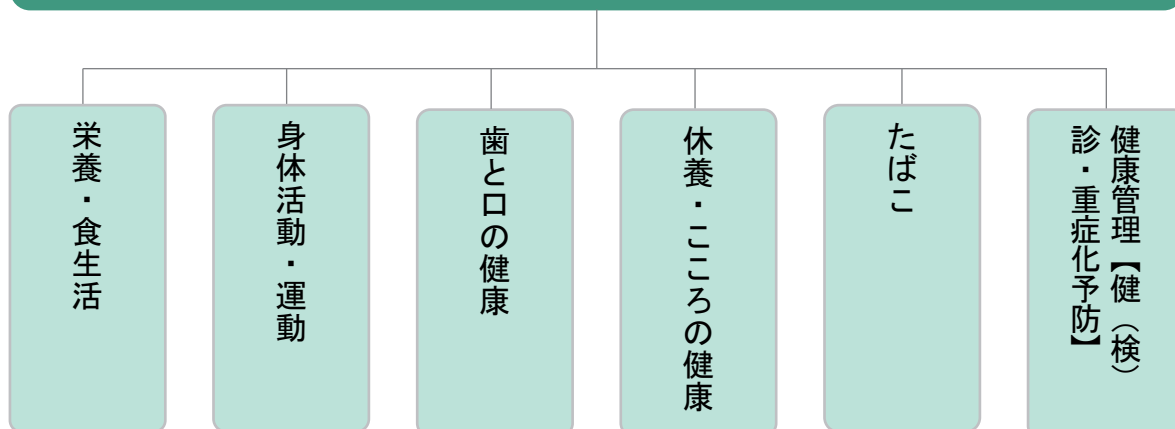
がん、循環器疾患、脳血管疾患等の生活習慣病は、要介護認定の原因の3割、死亡の原因の5割を占めています。また、生活習慣病の中で近年増加傾向にある糖尿病は、進行すると重大な合併症を引き起こします。

健康寿命を延伸するため、「健（検）診」を受け自分の健康状態を知り、生活習慣の改善や早期治療により「重症化予防」に取り組むことで、市民自ら健康管理ができる生活を目指します。

4 健康づくりの分野

本計画では、計画の目標を達成するため、健康日本21（第二次）に準じ、次のとおり6分野を設定します。

市民一人ひとりが健やかで、心豊かに生きがいを持って暮らせるように、健康づくりを推進します



広げよう！ラジオ体操の輪

本市では、いつでもどこでもだれでもできる「ラジオ体操」を推進しています。

第1・第2各約3分間のラジオ体操は、13種類の動きがあり、全身をくまなく動かすことができるバランスのとれた全身運動です。

正しいラジオ体操を学ぶ機会として、ラジオ体操マスター講習会や保育園・小学校等で講習会を実施しています。

運動習慣のきっかけとして、ラジオ体操に取り組んでみませんか。地域でも、ラジオ体操を定期的に行っている会場がたくさんあります。ぜひ、ご参加ください。

地域ラジオ体操会場 HP

（担当：健康づくり支援課）



5 目標と取組

栄養・食生活

食は人が生きていくためには欠かせない命の源であり、生活に楽しみをもたらし、人生を豊かにしてくれるものです。

市民一人ひとりが、健康で充実した毎日を送ることができるよう、健康づくりの基本となる「栄養・食生活」の分野に対して、下記のとおり3つの目標を定めました。

(1) 目標項目

行動目標	適正体重を維持します
行動目標	バランスのよい食事をします
行動目標	塩分の摂取量について意識します

関連する指標

項 目		実績値*	目標値*	備考
適正体重の人の割合		66.2%	75%以上	
よい食生活の	野菜を食べている食事の回数 (20～50歳代)	—*1	—*1	
	1日2回以上、主食・主菜・副菜がそろった食事 をしている人の割合(60歳代以上)	52.2%	増加	
塩分の摂取量について意識している人の割合 (20～50歳代)		57.3%	増加	

* 実績値：平成30年度 * 目標値：令和6年度

* 1：実績値の把握が困難なため、中間アンケート調査から数値を確認し、目標値は中間アンケート調査の数値からの増加とする

※詳細は、第6章「第3次川越市食育推進計画」に掲載しています



身体活動・運動

身体を動かすことは、生活習慣病の予防だけではなく、介護予防やリフレッシュによるこころの健康、生きがいなどにもつながります。心身の健康のために、身体活動量を増やし、さらには運動習慣を定着させることが大切です。

(1)現状と課題

市民アンケート調査結果では、「日ごろから意識的に身体を動かしている人」の割合は6割以上を維持しており、「運動習慣者」の割合も増えています。

しかし、若い世代では身体を動かしている人が少ないため、忙しさのため運動する時間が取りにくい人でも実施しやすい取組の普及や、意識啓発をしていく必要があります。

(2)目標項目

行動目標	運動やスポーツを楽しみます
子どもから大人まで、各世代において、運動やスポーツを楽しむことは、運動習慣を身に付けることにつながります。	
行動目標	日ごろから意識的に身体を動かすよう心がけます
日ごろから意識的に身体を動かすことで、高血圧、糖尿病、がんなどの生活習慣病の発症やフレイルに陥るリスクを低減、予防することができます。	
行動目標	運動習慣を持ちます
身体活動量を増やすことに加え、定期的に運動することで、生活機能低下や生活習慣病の予防効果をさらに高めることが期待できます。	

関連する指標

項 目	実績値*	目標値*	備考
意識的に身体を動かしている人の割合	65.6%	70%以上	
運動習慣者の割合 (30分・週2回以上の運動を1年以上続けている人)	【20～64歳】 男性 30.2% 女性 25.6% 【65歳以上】 男性 54.2% 女性 53.3%	【20～64歳】 男性 32%以上 女性 27%以上 【65歳以上】 男性 58%以上 女性 58%以上	

* 実績値：平成30年度 * 目標値：令和6年度

(3) 目標に向けての今後の取組



市民の取組

- 子どもと一緒に体を動かして楽しく遊び、親子のコミュニケーションを深めます
- 運動やスポーツに興味・関心を持ち、自分にあった運動を続けます
- 意識的に車やエレベーターを使わずに歩くなど、日常生活の中で積極的に体を動かします
- 買い物、散歩をするなど積極的に外出します
- 運動習慣のきっかけとして、地域のラジオ体操や健康マイレージ事業に参加します
- 一緒に運動できる仲間をつくり、継続して体を動かします



地域・団体等の取組

- スポーツ教室やイベントなどを実施し、スポーツの楽しさを普及します
- 地域のラジオ体操会場等で、ラジオ体操を普及します
- 運動教室の開催など、身体を動かす機会を提供します
- イベントなどでの情報発信により、運動を始めることや継続することの大切さを啓発します



市の取組

- 子どもが身体を動かす楽しさを体験できるよう、身体を使う遊びやスポーツを推進します
- 運動教室や講座、スポーツイベントなどの充実に努めます
- 健康づくりやフレイル予防における運動の効果・方法等の情報提供を充実します
- 運動を始めるきっかけとして、いつでも、どこでも、誰でもできるラジオ体操を普及・推進します
- ウォーキングを習慣化するために、健康マイレージ事業の周知・普及に取り組みます
- 子どもたちが安心して遊べる環境や、地域で気軽に身体を動かせる場所を整えます
- 市内の運動施設の利用を促進します
- コンパクト・プラス・ネットワークのまちづくりを推進し、公共交通や自転車の利用促進により、活動量の増進を図ります（コンパクト・プラス・ネットワークのまちづくりについては、p117「公共交通の利用による「歩いて」暮らせるまちづくり」のコラムを参照）

市の運動教室 シェイプアップ運動教室

18歳以上の方を対象に、有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせ、効果的に内臓脂肪を燃焼させる運動の実践と、栄養に関する講話を行っています。

健康維持やメタボリックシンドロームの改善を目指しています。

（担当：健康づくり支援課）

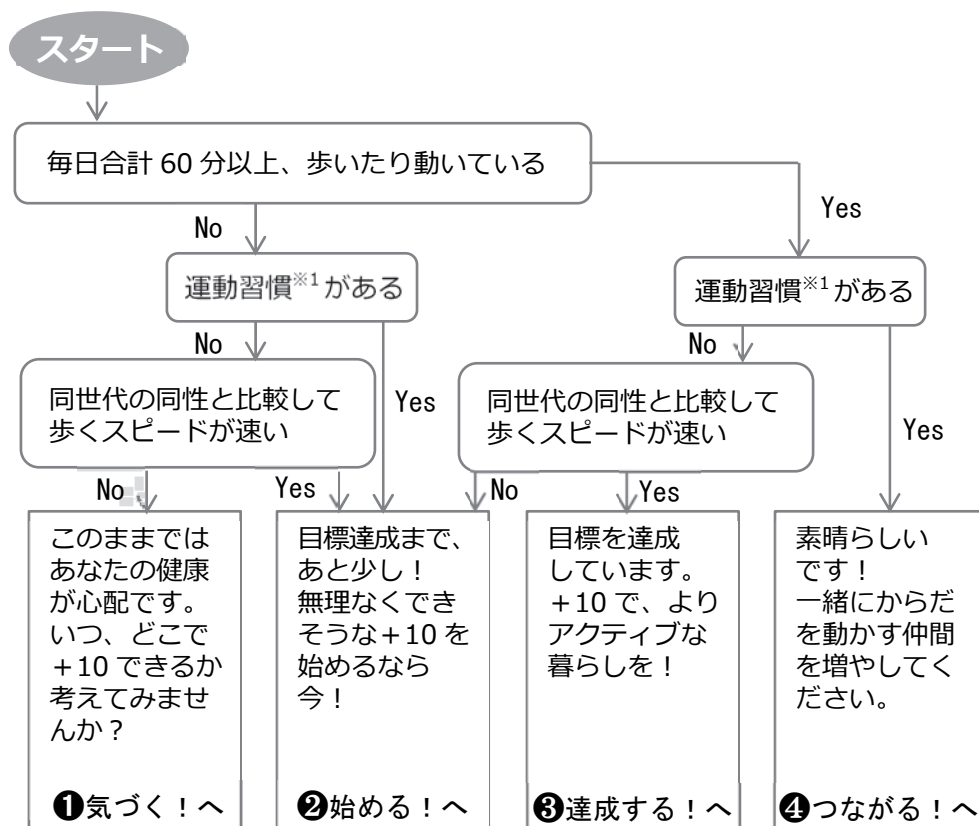
+ 10（プラス 10）から始めよう！

（厚生労働省 アクティブガイド）

普段から元気にからだを動かすことで、糖尿病、脳卒中、ロコモティブシンドローム※などになるリスクを下げることができます。

今より 10 分多く（+ 10）毎日からだを動かしてみませんか？

【あなたは大丈夫？ 健康のための身体活動チェック】



*1 1 回 30 分以上の汗をかく運動を週 2 日以上、1 年以上続けて行っている。

Step①：気づく

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。

「いつなのか？」「どこなのか？」ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

Step②：始める

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。

Step③：達成する

目標は 1 日合計 60 分（65 歳以上は 40 分）、元気にからだを動かすことです。

Step④：つながる

一人でも多くの家族や仲間と +10 を共有しましょう。

ロコモティブシンドロームとは

ロコモティブシンドローム（＝運動器症候群 以下ロコモ）とは、骨、関節、筋肉等の運動器の障害のために、自立度が低下し介護が必要となる危険性が高い状態のことです。

ロコモは、健康寿命の延伸を阻害する大きな要因となります。

【あなたのロコチェック】 一つでもあてはまればロコモの心配があります

- ☐ 片脚立ちで靴下がはけない
- ☐ 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ☐ 階段を上るのに手すりが必要
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ☐ 15分くらい続けて歩けない
- ☐ 2kg程度の買い物を持ち帰るのが困難
- ☐ 家の中のやや重い仕事（掃除機かけや布団の上げ下ろし）が困難



出典：日本ロコモティブシンドローム研究会

PiKOA の取組

◇高齢者向けイベント

習慣的な運動をはじめめるきっかけづくりとして、高齢者が気軽にできる運動プログラムを提供するなど、イベントを通じて、身体を身近に使うことを広める取組を行っています。

◇著名人^{しょうめいじん}招聘イベント

利用者がプロのアスリートに学べる機会として、スポーツをよりプロフェッショナルに学び、健康増進につなげるイベントを開催しています。

例えば、平成30（2018）年度は元マラソンランナーによる走り方講座で、ウォーキングやジョギング時に身体に負担のかからないストレッチの仕方とフォーム指導等を行い、より健康的にスポーツをするための取組を行いました。

（担当：公園整備課）



歯と口の健康

歯と口の健康を保つことは、食事や会話を楽しみ、生活の質を向上させることにつながり、生涯にわたりいきいきと生活をしていく上で、欠かせないものです。

市民一人ひとりが、健康でいきいきと充実した毎日を送ることができるよう、「歯と口の健康」の分野に対して、下記のとおり3つの目標を定めました。

(1) 目標項目

行動目標	自分にあった歯と口のケアを行います
行動目標	かかりつけ歯科医を持ちます
行動目標	年に1度は歯科健診を受けます

関連する指標

項目	実績値*	目標値*	備考
かかりつけの歯科医を持つ人の割合	70.8%	85%以上	
年に1度は歯科健診を受ける人の割合	48.0%	55%以上	
12歳児でむし歯のない人の割合	66.5%	77%以上	
6024達成者の割合	64.9%	80%以上	
8020達成者の割合	42.5%	60%以上	
ゆっくりよくかんで食べる人の割合	20.3%	増加	

* 実績値：平成30年度 * 目標値：令和6年度

※詳細は、第7章「川越市歯科口腔保健計画」に記載されています

休養・こころの健康

しっかりと休養をとることは、心身の疲労を回復し、こころの健康を保つことにつながります。心身の健康のためには、十分な睡眠をとること、また、趣味や生きがいを持つことなどにより、自分なりのストレス対処法を身に付けることが大切です。

(1) 現状と課題

市民アンケート調査結果では、20～60歳代にかけて「1日の睡眠時間が6時間未満の人」の割合が他の年代より高くなっています。また、20歳代の女性と40歳代の男性で「ストレスと上手に付き合いしていない人」の割合が他の年代より高くなっており、睡眠時間の確保やストレス対策を推進するための取組が必要です。

(2) 目標項目

行動目標

睡眠を十分とるようにします

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。

また、質のよい睡眠は、肥満や高血圧、糖尿病等の生活習慣病予防につながります。

行動目標

ストレスと上手に付き合いします

強いストレスを受け続けると、心や身体、行動にさまざまな変調が起こります。イライラする、眠れない、食欲がない、疲れやすいなど自分のストレスサインを知り、早めに「気づくこと」が必要です。

また、運動、趣味、入浴、自然とのふれ合いなど、自分にあったストレス解消法を見つけることが大切です。

行動目標

自分なりの楽しみや生きがいを持ちます

運動や趣味等の自分なりの楽しみや生きがいを持つことは、ストレスの解消にも効果的で、心を豊かにすることができます。

また、地域や社会で役割を持つことも、心身を活性化することにつながります。

関連する指標

項 目	現状値*	目標値*	備考
睡眠により疲れがとれていない人の割合	17.6%	15%以下	
ストレスとうまく付き合い合っている人の割合	31.2%	増加	
地域行事や趣味の会への参加割合	25.9%	28%以上	

* 実績値：平成30年度

* 目標値：令和6年度

(3) 目標に向けての今後の取組



市民の取組

- 早寝・早起きを心がけ、睡眠時間を確保します
- 自分にあったストレスの解消方法を知ります
- 人とのつながりを持ち、悩みを相談できる人をつくります
- 子育てに悩んだら、周りの人や専門機関に相談します
- こころの問題を相談できる機関を知っておきます
- 友人や近所の人、地域の人と交流を持ちます
- 自分なりの楽しみや生きがいなどを持ちます



地域・団体等の取組

- こころの健康に役立つ情報を発信します
- こころの悩みを抱えている人に気づいたら話を聞き、必要であれば専門の相談機関につなげます
- さまざまな相談に乗り、こころの健康を保つ支援をします
- 地域の自主的活動グループの支援や、生きがいづくりを支援します
- ボランティア活動を推進します
- ワークライフバランス※の推進、啓発をします



市の取組

- 睡眠の重要性や生活リズムに関する正しい知識を普及します
- こころと身体をいやす機会の提供とストレス対策の情報を発信します
- 育児不安や負担を抱え込まず安心して子育てができるよう、相談できる機会や交流の場を設けます
- 地域、学校、職場、専門機関が連携し、相談しやすい環境づくりを進めるとともに、相談機関の情報を発信します
- 地域の人が集い憩う場や生きがいを発揮できる場を提供します
- 趣味や生きがいを持つことや楽しむことができるよう、地域の催しや講座・教室等の情報を提供します
- ワークライフバランスの推進、啓発をします



自分なりの「生きがい」を持ちましょう

「生きがい」とは、生きることの喜びや張り合い、生きる価値等を意味する言葉です。

生きがいがあるとところが元気になり、日々の生活も活動的になるとともに、身体的な面でも健康の維持につながる可能性があると言われています。

しかし、一言で「生きがいを持つ」と言っても一人ひとりの「生きがい」は多種多様です。まずは、自分なりの「生きがい」を見つけることから始めてみませんか。

【生きがいの見つけ方】

- 好きなことにチャレンジする
- ボランティアなど誰かのために取り組む
- 仲間をつくる
- 目標を持つ など

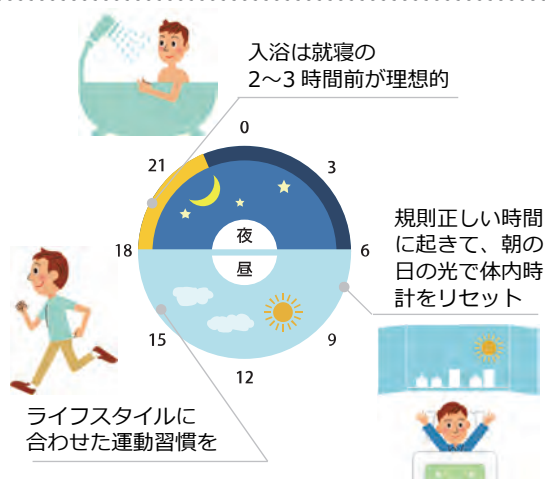


快眠と生活習慣

健やかな睡眠があつてこそ、十分な休養をとることにつながります。しかし、現代の生活は長時間勤務やインターネットなどで夜型になりやすいため、慢性不眠等の睡眠問題が起こりやすく、放置するとうつ病や生活習慣病の悪化など、心身の調子に支障をきたすことがあります。

私たちは人生の3分の1を眠って過ごし、睡眠は最も身近な生活習慣です。

日々の眠りを快眠にするために、まずは規則正しい生活を実践しましょう。



「こころの健康」について考えてみませんか？

こころの病気は、誰でもかかる可能性があります。しかし、病気になったとしても多くの場合は治療によって回復し、安定した生活に戻ることができます。

こころの病気は、本人が苦しんでいても周囲からわかりにくいという特徴があるため、多くの人がこころの病気を正しく理解することがとても大切です。

自分自身や大切な人のためにも、こころの健康について考える時間を持ちましょう。

【こころの病気を理解するために】

- 厚生労働省の情報サイト「みんなのメンタルヘルス」
- ⇒若者を支えるメンタルヘルスサイト「こころもメンテしよう」
- ⇒働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」



たばこ

喫煙は、がん、虚血性心疾患、脳卒中、COPD（慢性閉塞性肺疾患）※等の原因になるほか、妊娠中の喫煙は早産や胎児発育遅延による低出生体重や乳幼児突然死症候群（SIDS）※等の原因となります。また、本人が喫煙しなくても身の回りのたばこの煙を吸わされてしまう「受動喫煙」も、同様の健康被害をもたらします。

自分と周囲の人の健康のために禁煙すること、喫煙する場合は受動喫煙させないよう配慮することが大切です。

(1)現状と課題

市民アンケート調査結果では、20歳以上の喫煙率は年々減少していますが、喫煙者の禁煙への意識では「やめたくてもやめられない」の割合が高くなっています。

また、小中学生では「受動喫煙にさらされたことがある人」が6割となっており、家庭を含むあらゆる場所での受動喫煙対策の促進や、たばこを吸う人の禁煙を支援する取組が必要です。

(2)目標項目

行動目標	たばこを吸いません
------	-----------

禁煙することで、多くの病気を予防することができます。

また、妊娠中に喫煙しないことで乳幼児突然死症候群（SIDS）等のリスクを減らすことができます。

行動目標	受動喫煙しません・させません
------	----------------

たばこを吸う人が家庭や職場等で受動喫煙させないよう配慮することで、周囲の人の健康被害を防ぐことができます。

また、たばこを吸わない人は、喫煙場所に近づかないなど受動喫煙しないように気を付けることで、自分の健康を守ることができます。

関連する指標

項 目	実績値*	目標値*	備考
喫煙率	【中学生】 —*1 【高校生】 —*1 【妊娠中】 0.3% 【成人】 13.5%	【中学生】 0% 【高校生】 0% 【妊娠中】 0% 【成人】 12%以下	
COPDの意味を知っている人の割合	17.4%	80%以上	
受動喫煙に配慮している喫煙者の割合	81.1%	増加	
受動喫煙を受けたことがある人の割合	【小学生】 51.6% 【中学生】 65.9%	減少	

* 実績値：平成30年度 * 目標値：令和6年度

* 1：実績値の把握が困難な項目

(3) 目標に向けての今後の取組



市民の取組

- 喫煙が自分の身体や周囲の人の健康に及ぼす影響について理解し、たばこを吸いません
- たばこの害を理解し、家族に禁煙の輪を広げていきます
- 喫煙が健康に及ぼす影響について学び、20歳未満は絶対に喫煙しません
- たばこが母体や胎児、乳幼児の健康に及ぼす影響について理解し、妊娠中や授乳期間中は喫煙しません。また、家族も乳幼児や妊産婦等がいる場所では喫煙しません
- 自分の喫煙が周囲に与える影響を自覚し、受動喫煙防止に心がけます
- 受動喫煙の害を理解し、子どもや身体の弱い人等がいる場所では喫煙しません



地域・団体等の取組

- たばこが及ぼす害についての知識を普及します
- 20歳未満の者への喫煙防止教育を推進します
- 妊産婦への喫煙防止教育を推進します



市の取組

- がんやCOPD（慢性閉塞性肺疾患）など、たばこが及ぼす害について、正しい知識を普及します
- 禁煙希望者へ、相談窓口や禁煙治療ができる医療機関等の情報提供を行い、禁煙支援を行います
- 妊産婦に対し、喫煙が母体や子どもに及ぼす悪影響について正しい知識を普及し、喫煙防止を徹底します
- 市の施設での受動喫煙防止対策を徹底します
- 職場、飲食店等の公共的な空間における受動喫煙防止を推進します
- 「川越市路上喫煙の防止に関する条例」を推進します

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは

慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称で、たばこの煙を主とする有害物質を長期間吸入することによって生じる「肺」の病気です。肺の内部が破壊されたり気管支が狭くなったりすることで通常の呼吸が困難となり、息苦しさ、特に息を吐き出しにくいという症状や、咳やたんが長く続くという症状もみられます。日本人の患者数は530万人以上といわれており、年間約1万6,000人がCOPDにより死亡し、年々増加傾向にあります。

COPDは、原因のほとんどが喫煙であることから、生活習慣病の一つであり、予防するためには「禁煙」が最も大切です。喫煙している方は今すぐにでも禁煙を始めましょう。



喫煙と受動喫煙の害

たばこのリスク

- たばこの煙は、70種類以上の発がん性物質を含みます。
- 脳卒中や心筋梗塞の大きな原因となります。

喫煙による死亡者数

- たばこを吸わない人より吸う人のほうが死亡率は高くなり、死亡者数も年間約13万人に達しています。
- 日本人では20歳より前に喫煙を始めると、男性は8年、女性は10年も寿命が短くなります。



新しい種類のたばこも注意が必要

- 加熱式たばこも、紙巻たばこと同様に有害化学物質が含まれています。

受動喫煙は喫煙者と同様のリスクがある

- 自分が吸わなくても、他人のたばこの煙を吸うことで、喫煙者と同様の病気のリスクがあります。
- 分煙していても、たばこの臭いを嗅いだけで健康被害を受ける恐れがあります。

禁煙は医療機関で確実に行う

- 禁煙補助薬を使用すると禁断症状が抑えられ、比較的楽に禁煙することができます。さらにカウンセリングも受けると禁煙成功率が高くなります。
- 医師と一緒に取り組むことで、楽に、確実に禁煙することができます。

受動喫煙から身を守るために

- 多くの人が利用する全ての施設では、法律の改正により原則屋内禁煙となります。各種喫煙室を設置する場合は、施設の出入口付近に標識が掲示されていますので、たばこの煙の害にあわないよう飲食店等を選ぶ際の参考にしましょう。
- 家庭等で分煙していても、たばこの煙の被害は完全にはなりません。受動喫煙をなくすためには、禁煙することが一番です。

健康管理【健（検）診・重症化予防】

循環器疾患や脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病は沈黙の病気と言われ、自覚症状が現れたときには、取り返しがつかないほど進行していることがあります。定期的な健診の受診は、生活習慣病のリスクを早期に発見し、生活習慣の改善等により病気を予防することにつながります。また、がん検診の受診も早期発見・早期治療により死亡率を軽減することにつながります。健診の結果から自分自身の健康状態を把握し、望ましい生活習慣を実践していくことが大切です。

また、過度な飲酒は肝機能障害や循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病をはじめとするさまざまな病気のリスク要因になるため、適量を心がけることが大切です。

(1) 現状と課題

健康診査の受診率は、国民健康保険、後期高齢者ともに増加していますが、国や県と比較すると低くなっています。がん検診の受診率も、市民アンケート調査結果では受診割合が増加していますが、国と比較すると低くなっており、受診しやすい環境の整備等によって、より多くの人の健（検）診受診を促進するための取組を進める必要があります。

また、健（検）診結果で指摘事項がある人は、指摘された内容を改善するなど、何らかの行動をとることが重要であり、特定保健指導や精密検査の受診を促進する取組が必要です。

市民アンケート調査結果では、「多量に飲酒をしている人」の割合が増加しており、適量飲酒について意識啓発していく必要があります。

(2) 目標項目

行動目標

定期的に健（検）診を受けます

年に1度の健康診査や定期的ながん検診の受診により、生活習慣病の芽を早めに見つけ、予防の取組につなげることができます。

行動目標

生活習慣病の発症と重症化を予防します

特定健康診査等の結果で生活習慣病の発症リスクがあると判定された方は、特定保健指導等を受け、生活習慣を見直すことで、病気の発症リスクを下げるすることができます。

また、精密検査等の指摘を受けた場合は、早期に受診し、適正な治療を継続することが重症化予防につながります。

特定健康診査・特定保健指導とは

特定健康診査・特定保健指導は、特にメタボリックシンドロームにスポットをあてて健康診査や保健指導を行い、糖尿病や高血圧症、脂質異常症等の生活習慣病の発症や重症化を予防しようとするものです。医療保険者に義務付けられ平成20年度から実施しています。

行動目標

飲酒は適量を心がけます

お酒を飲む場合は、適量を心がけることで、生活習慣病やさまざまな病気のリスクを減らすことができます。

関連する指標

項 目		実績値*	目標値*	備考
国民健康保険特定健康診査の受診率		41.9%	60%以上	
後期高齢者健康診査の受診率		31.1%	40%以上	
(市民アンケート) がん検診の受診率	【胃がん】	37.1%	40%以上	
	【肺がん】	46.4%	50%以上	
	【子宮がん(頸部)】	39.1%	40%以上	
	【乳がん】	36.2%	40%以上	
	【大腸がん】	41.9%	50%以上	
国民健康保険特定保健指導の実施率		14.7%	60%以上	
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合		男性 14.6% 女性 9.1% (参考値)	男性 13%以下 女性 6.4%以下	実績値の値は、平成28(2016)年の国の実績値

* 実績値：平成30年度 * 目標値：令和6年度

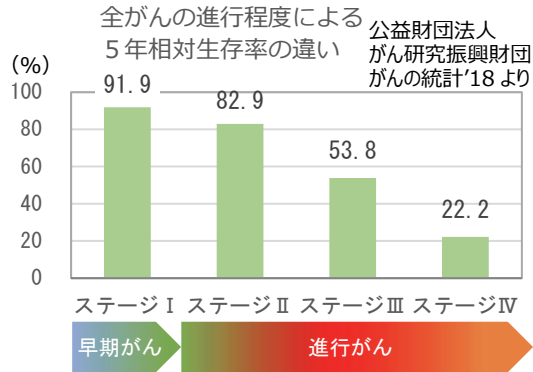
がん 5 年相対生存率とがん検診

5 年相対生存率とは、「がん」と診断された人のうち、5 年後に生存している割合が、日本人全体で 5 年後に生存している人の割合と比べてどのくらいの割合かを表したものです。

市で実施しているがん検診等のご案内 HP



(担当：健康管理課)



要精密検査と言われたら

がん検診を受けると、「要精密検査」「精密検査不要」に判定されます。要精密検査と判定されたら詳しい検査を受けて調べる必要があります。

「要精密検査」という結果の場合は、必ず「精密検査」を受けましょう。病気が見つかることを恐れて、精密検査を受けないことが一番問題です。放置して自覚症状が現れた時には手遅れになっている場合もあるので、速やかに受診するようにしましょう。

(3) 目標に向けての今後の取組



市民の取組

- 家族ぐるみで正しい生活習慣を身に付けます
- 自分の健康状態に関心を持ち、生活習慣の改善や生活習慣病予防を心がけます
- 定期的に健康診査やがん検診、医療機関を受診し、病気の早期発見や重症化予防を心がけます
- かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局（薬剤師）を持ちます
- 飲酒が体に及ぼす影響について正しく理解し、適切な飲酒量を心がけ、自己管理できるようにします
- 飲酒が身体に及ぼす悪影響について学び、20歳未満や妊娠中、授乳期間中はお酒を飲みません
- 妊婦や授乳期間中の人へは、お酒をすすめません



地域・団体等の取組

- 適切な生活習慣についての知識を普及します
- 健康診査・がん検診・歯科健診の意義や必要性についての正しい知識を普及します
- 有病者に対する生活習慣改善の指導や治療等により重症化を予防します
- 過度のアルコール摂取が及ぼす生活習慣病のリスクについて、周知します



市の取組

- 乳幼児健康診査、相談等を通して子どもと家族の健康管理について学べる機会を提供します
- 生活習慣病予防のために、若い世代からの健康づくりの必要性について周知・啓発します
- 健康診査・がん検診・歯科健診の意義や必要性についての知識を普及し、定期的な受診を促進します
- 健(検)診や特定保健指導の受診を促進するため、情報提供の充実と体制整備を図ります
- 保健指導や健康教室等を通じて、健診結果に応じた生活習慣病の予防と重症化予防を行います
- 生活習慣病予防対策として糖尿病性腎症重症化予防事業（受診勧奨、保健指導、継続支援）や高血圧相談会を行います
- かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局（薬剤師）を持てるよう、市内の医療機関の情報を提供します
- 過度な飲酒と生活習慣病発症のリスクの関係についてあらゆる機会を通じて周知・啓発します

アルコールの適量はどのくらい？

- 日本人のアルコールの適量は、1日平均純アルコールで約 20g 程度
(主な酒類の純アルコール 20g の目安)



ビール 5 度
中ビン 1 本
(500ml)



日本酒 15 度
1 合弱
(180ml)



焼酎 25 度
グラス 1 杯
(100ml)



ワイン 12 度
グラス 2 杯弱
(200ml)



ウイスキー 40 度
ダブル 1 杯
(60ml)



缶チューハイ 7 度
1 本
(350ml)

度 = %

$$\text{純アルコール量 (g)} = \text{摂取量 (ml)} \times \text{度数} / 100 \times 0.8$$

- ✓ 女性は、この基準の 1/2～2/3 程度が適量です。
- ✓ お酒に弱い方や高齢の方は、より少量の飲酒が適当です。
- ✓ 「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」は、1日当たりの純アルコール摂取量が男性で 40g 以上、女性で 20g 以上となっています。

- あなたはお酒に強い？ 弱い？

質問 1 現在、ビールコップ 1 杯程度の少量の飲酒ですぐ顔が赤くなる体質がありますか。

質問 2 飲み始めた頃の 1-2 年間はそういう体質がありましたか。

この 2 問のいずれかが「はい」の場合は、お酒に弱いタイプと考えられています。

(アルコールの分解が遅い。)

お酒に弱いタイプの大酒家では、食道や咽頭の発がんリスクが高まることもわかってきているため、強い人より少量の飲酒を心がけましょう。

糖尿病性腎症の重症化を防ぎましょう！

貴方や貴方の身近な人に、糖尿病の方はいらっしゃいますか？

現在、日本人成人の 4 人に 1 人が糖尿病の疑いがあるとされています。

糖尿病は、早めの治療が大切です。治療を放置すると重大な合併症になる恐れがあります。中でも、糖尿病性腎症は重症化すると人工透析が必要となり、通常 4～5 時間の透析を週 3 日、一生続けることとなります(血液透析の場合)。そうなるとご自身の生活にも大きく影響しますし、また人工透析に係る医療費は年間 500 万円とも言われています。

川越市国民健康保険の平成 30 年度医療費は、206 億円を超えていますが、そのうち、割合が一番高いのが透析を含む慢性腎臓病 (7.1%)、2 位が糖尿病 (5.0%) です。

糖尿病は、適切な医療と食事や運動等の生活習慣の改善により重症化を予防できます。人生 100 年時代、糖尿病を含めた生活習慣病とその重症化を予防し、いきいきと暮らしましょう！