



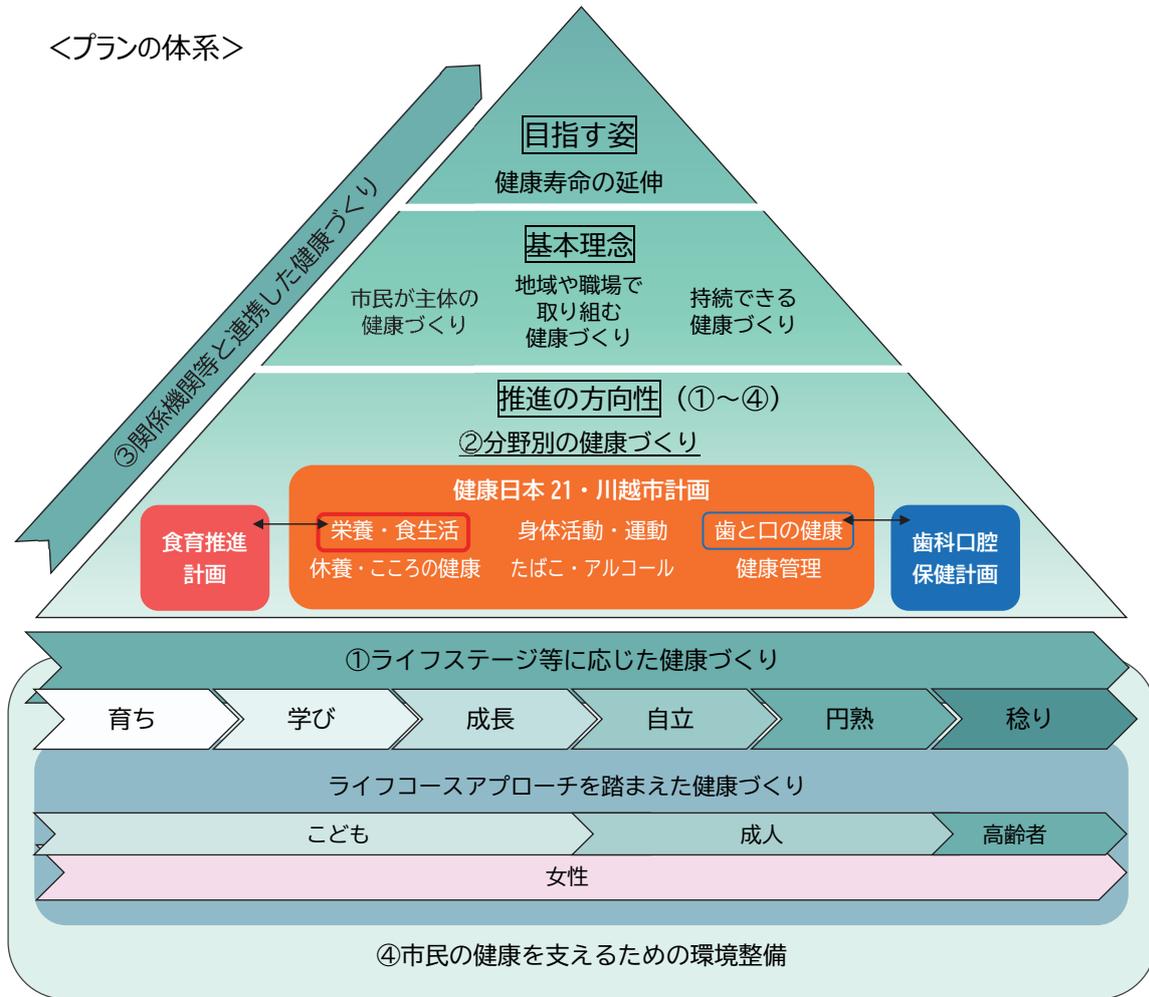
第4章

プランの基本的な考え方

1 プランの体系

本プランは、第4次健康日本 21・川越市計画、第4次川越市食育推進計画、第3次川越市歯科口腔保健計画を統合して策定し、総合的・一体的に取り組を進めることで健康寿命の延伸を目指します。

＜プランの体系＞



2 目指す姿(スローガン)

いつまでも いきいきと 健やかに暮らせるまち 小江戸川越

本プランでは、健康寿命の延伸を目指し、地域全体で健康づくりを推進します。市民が自らの健康に主体的に取り組むことを促し、地域社会全体で支え合いながら、生涯を通じて誰もが安心して暮らせる環境を整えることを目指します。

【関連する指標】

項目	実績値(令和4年)	目標	備考
健康寿命 ^{*1} の延伸	男性 18.05 女性 20.82	平均余命 ^{*2} の増加 分を上回る健康 寿命の増加	65歳からの 健康寿命

*1 健康で自立した生活を送れる期間のこと

本市は埼玉県と同様に、65歳に達した人が「要介護2」以上の認定を受けずに生活できる期間のことと定義

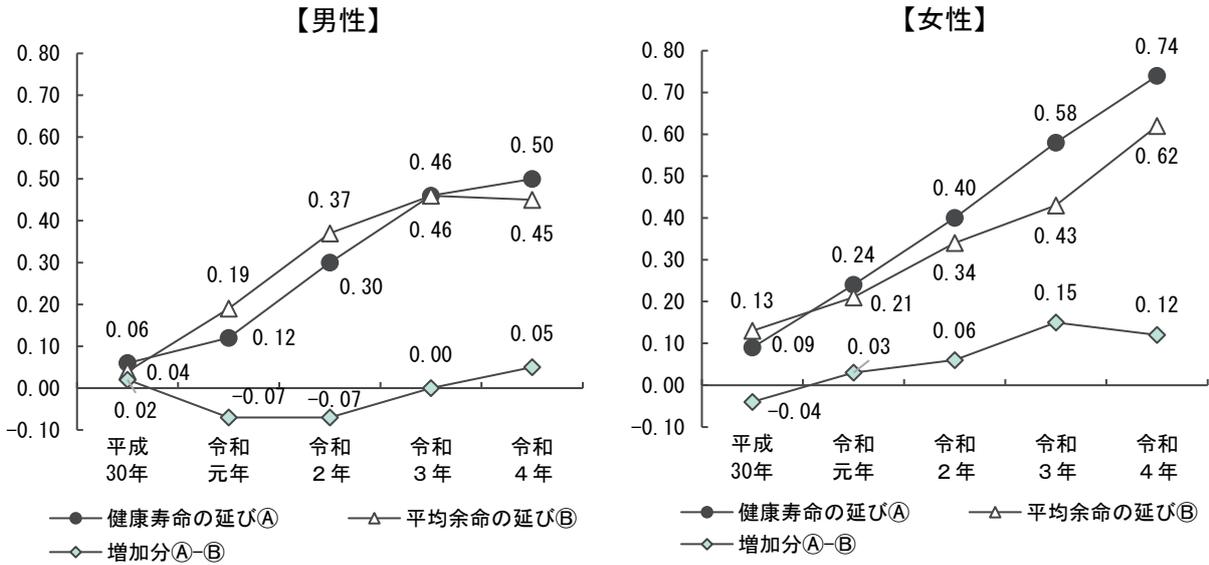
*2 ある年齢の人が、あと何年生きられるかを表した期待値のこと

社会のさらなる多様化や本格的な人生100年時代^{*}を迎えるにあたり、生涯を通じて豊かな人生を送るためには、平均余命を延ばすこと以上に、健康寿命を延ばすことが重要です。

健康寿命の延伸のためには、生活習慣病の予防が大切です。本市の標準化死亡比(SMR)では、埼玉県と比べ「心疾患」、「脳血管疾患」等が高い水準を示しており、川越市国民健康保険保健事業等実施計画によると、高血圧症や糖尿病の有病率は横ばいですが、「慢性腎臓病」の患者数や有病率は増加しています。「慢性腎臓病」や「心疾患」、「脳血管疾患」等の循環器病^{*}を予防するためには、高血圧、糖尿病、脂質異常症等の危険因子を適切に管理し、疾病を予防することが大切です。以上のことから、自分自身を知るための健(検)診と合わせて、日常の生活習慣の見直しや病気の発症、合併症等の重症化を予防し健康づくりを推進するため、本市の健康課題の一つである「高血圧症」、「糖尿病」、「脂質異常症」等の生活習慣病の予防対策に取り組みます。

また、健康を保持していくためには、体の健康だけではなく、いきいきと自分らしい生活を送り、心豊かに過ごすことが不可欠です。そこで、生活習慣病予防と併せて、人生にハリや豊かさを与えてくれる生きがいがづくりに取り組み、健康寿命の延伸を目指します。

【平成29(2017)年を基調とした平均余命の増加分を上回る健康寿命の増加の推移】



資料：埼玉県衛生研究所データ（地域別健康情報 令和元(2019)年度版～令和5(2023)年度版）

高血圧に気をつけて

高血圧は、急性心筋梗塞や脳梗塞等の循環器病の危険因子です。高血圧の原因には、食塩の取りすぎのほか、肥満、飲酒、喫煙、運動不足、加齢等があります。

特に日本人では、喫煙と並んで循環器病の主な原因といわれており、高血圧の予防は重要です。高血圧は自覚症状がほとんどなく、自分では気づきにくいことが多いため、毎日の血圧測定や年に1回の健康診査を受けることで、自分の健康状態を把握しましょう。また、食塩の取りすぎに注意し、カリウムを多く含む野菜や果物の摂取を心がけるなど、日常生活の中で高血圧対策に取り組むことが大切です。



脂質異常症とは

脂質異常症とは、血液中のコレステロールや中性脂肪の値が基準値から外れた状態を指し、この状態が長く続くと動脈硬化を引き起こします。脂質異常症は、動脈硬化の危険因子の中でも最大の要因と言われています。また、高血圧や高血糖等が重なると、互いに悪影響を及ぼすことで動脈硬化が進行し、心筋梗塞や狭心症等の深刻な病気を招く可能性があります。

脂質異常症は特に症状がないため気づきにくい病気ですが、放置しておくとも命にかかわる病気を引き起こすことがあります。若いうちから年に1度は健康診査を受け、自分自身の健康状態を把握し、生活習慣の改善に取り組むことが重要です。

3 基本理念

健康づくりは、市民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という意識を持ち、主体的に取り組むことが重要です。一方で、個人の取組だけでは限界があり、家族や地域、地域で活動する関係機関や団体、職場等、社会全体が支え合いながら取組を進めていく必要があります。

また、健康づくりにはゴールがなく、生涯を通じて取組を継続する必要があるため、市民が継続しやすい取組の提示や、継続的な支援ができるようにするための環境づくりにより、持続できる健康づくりを実現することができます。

これらのことから、本プランでは以下の3つを基本理念として、推進します。

1 市民が主体の健康づくり

市民一人ひとりが生涯健康でいきいきと暮らすため、自らが主体となり、各ライフステージ等に応じた健康づくりに取り組みます。

2 地域や職場で取り組む健康づくり

個人の健康づくりを支えるため、家族や地域、地域で活動する関係機関や団体、職場等、社会全体が支え合い、ともに助け合いながら取組を進めます。

3 持続できる健康づくり

市民が生涯を通じて健康づくりを継続できるようにするため、それぞれの社会環境やニーズに応じた取組と環境づくりを推進します。

4 推進の方向性

本プランの基本理念を踏まえ、以下のとおりプランを推進します。

①ライフステージ等に応じた健康づくり

健康づくりの課題は、社会背景や身体状況の変化等により異なります。市民一人ひとりが自分の年代や生涯を経時的に捉えた課題を自覚し、健康づくりを実践することができるよう、各取組を推進します。

②分野別の健康づくり

健康づくりの分野は幅広く、また、各分野の課題は相互に関連しています。各分野における課題を明確にした上で、具体的な指標や施策を整理し、各分野の取組を推進します。

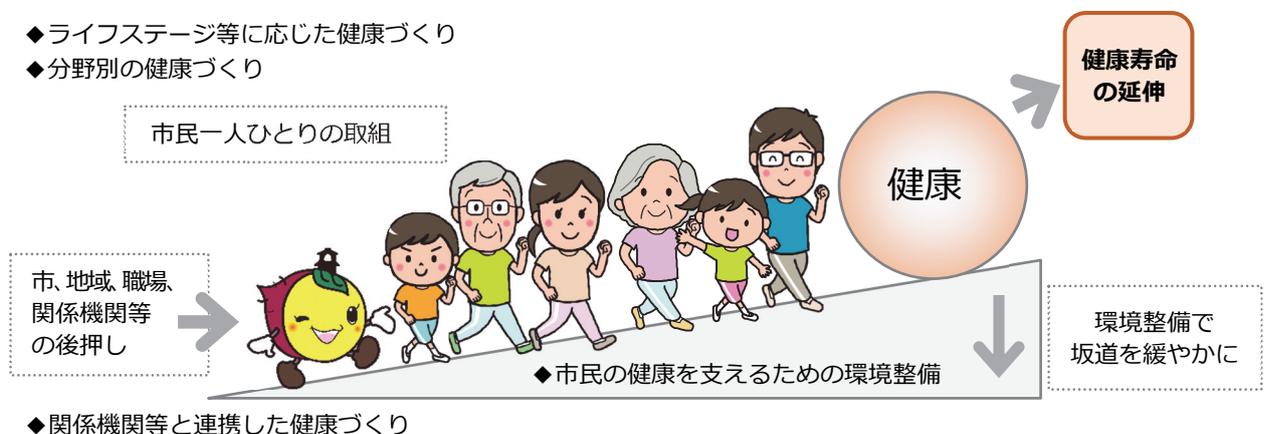
③関係機関等と連携した健康づくり

健康づくりを推進するためには、市や地域、職場、関係機関等が連携し、主体となる市民を支援していくことが必要です。市民の健康づくりを社会全体で支援できるような体制を整備します。

④市民の健康を支えるための環境整備

健康に関心の薄い層等、健康づくりの取組が十分でない市民を地域全体で支えるためのしくみが必要です。全ての市民が健康づくりに取り組みやすくするための環境整備を推進します。

【ヘルスプロモーションの概念図】



5 取組を推進するにあたっての視点

本プランでは、市民の健康をめぐる状況や前プランの評価を踏まえるとともに、国や埼玉県、市の各種計画との整合性を図りながら、以下の視点から、計画を推進していきます。

① ライフコースアプローチの観点を取り入れた健康づくりの推進

ライフステージにより、心身の機能や生活パターンが異なるため、健康づくりの課題や取組も異なります。社会のさらなる多様化や環境の変化等を踏まえ、「誰一人取り残さない健康づくり」を推進するためには、各ライフステージ特有の健康づくりについて取り組むことが重要です。

また、それぞれのライフステージは独立したのではなく、過去のライフステージでの生活習慣等が次のライフステージの健康状態に大きく関わります。これらを踏まえ、胎児期から高齢期まで人の生涯を経時的に捉えた健康づくりであるライフコースアプローチの観点を取り入れ、健康づくりを推進していくことが重要です。

② 生活習慣病対策の強化

前プランでは、「高血圧対策」を重点的に取り組んできました。その結果、収縮期血圧の特定健康診査における有所見率は国や埼玉県を下回ることができましたが、有病率はほぼ横ばいの状況です。以上のことから、引き続き高血圧対策に取り組む必要があります。

本市の標準化死亡率（SMR）では、埼玉県と比べ「心疾患」や「脳血管疾患」等で高い水準を示しており、近年、慢性腎臓病の有病率が増加傾向となっています。これらの疾患は、生活の質（QOL）を大きく左右するのみでなく、社会的にも経済的にも大きな影響を及ぼします。循環器病の危険因子は、高血圧、糖尿病等があり、これらの因子を適切に管理することで、発症や重症化を予防することができることから、生活習慣病予防対策についても重点的に取り組む必要があります。

また、今般の新型コロナウイルス感染症のり患の際、重症化リスクとして報告されている基礎疾患には、糖尿病、高血圧症等の生活習慣病が含まれていることを踏まえても、日ごろの生活習慣を見直し、生活習慣病を予防することが大切です。

③ 生きがいづくりの促進

充実した毎日を送るためには、どの世代も「生きがい」を持つことが大切です。

前プランでは、新たに「自分なりの楽しみや生きがいを持ちます」を行動目標とし健康づくりを推進してきましたが、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、社会参加が減少し、人とのつながりや地域との交流等がどの世代においても減少しています。

楽しみや生きがいがあると心が豊かになり、日々の生活も活動的になるため、健康の維持につながります。また、社会とのつながりが豊かであるほど、健康状態がよいことが報告されており、社会的なつながりを持つことは、体、こころ、生活習慣や死亡リスクなどにより影響を与えることがわかっています。

人生 100 年時代を迎えるにあたり、市民一人ひとりが自分なりの生きがいを見つけ、充実した人生を送ることができるよう支援する必要があります。

④ 地域全体で支える環境の整備

社会が多様化することや社会環境の変化により、健康課題の原因もさまざまなものとなっています。前プランの指標達成状況においても、バランスのよい食事や休養等の生活習慣に関するもの、健康診査の受診率等について達成できていない項目がありました。健康に関心の薄い層を含め、これまでの施策で行動変容があまり見られていない市民に対しては、より一層の取組が必要です。

また、市民が健康づくりに取り組みやすい環境を整えることや、健康に関心の薄い層をはじめとした全ての市民が、意識せずとも自然に健康になれるように、関係機関や団体、職場が連携・協働し、さまざまな視点や分野から工夫したアプローチを展開していく必要があります。

⑤ 情報提供・発信の充実や ICT を活用した新たな取組

市民が健康づくりに主体的に取り組むためには、健康に対する意識や行動の変容が重要であり、健康に関する正確な情報提供が必要です。また、多様な主体により個人の健康づくりを後押しするためには、健康に関する情報を誰もが容易に入手、活用できる基盤構築を行うとともに、周知啓発の取組を推進していくことも重要です。そのため、オンラインやアプリケーションなどの ICT[※]を活用した健康づくりの取組、市公式ホームページや SNS 等、対象者の特性に応じた効果的な働きかけを行うことが必要です。

健康に関心の薄い層とは

健康に関心の薄い層とは、健康に関する情報や取組に対して関心が低い人々のことを言います。特に、働いている方や子育て中の方は、日々の生活に追われて自分自身の健康を顧みることが難しく、健康について関心はあるものの、健康づくりの取組を実行に移したり、新たな健康情報を得たりしようとしないうえ、健康づくりに対しての関心が低いとされています。

本市が令和 5 年度に実施した市民アンケート調査の結果、働き世代や子育て世代は「普段から健康に気を付けたいが、今は何もしていない」方の割合は、約 2 割から 4 割でした。この世代から健康づくりを意識し、取り組みを始めることで、年齢を重ねても生活習慣病等の発症リスクを下げる事が期待できます。

生活習慣病は、毎日のよい生活習慣の積み重ねにより予防することができ、子育て中の方は、子どものよい生活習慣の見本にもなります。

若い頃からよい習慣を持ち、維持できるように自分自身の生活を振り返ってみましょう。

ライフコースアプローチとは

ライフコースアプローチとは、個人の健康を生涯にわたって考慮する観点から、人生の各段階における健康課題を解決し、胎児期から高齢期までの全てのライフステージにおける健康づくりの取組を進めるものです。

糖尿病って、どんな病気？

糖尿病とは、血液中のブドウ糖（血糖）が慢性的に高くなる病気です。血糖値を下げるホルモンであるインスリンが足りなくなる、効かなくなるなどして、血糖が細胞にうまく取り込めなくなるため、血液中の血糖値が高いままになります。初期には症状がほとんどありませんが、進行すると尿の量が多くなる、のどが渇いて水分をたくさん飲む、体重が減る、疲れやすくなるなどがあり、さらに進行すると脳梗塞や心筋梗塞等の合併症を引き起こすことがあります。年に一度は健康診査を受け、自分の血糖値を確かめましょう。

特定健康診査では、HbA1c（ヘモグロビン エーワンシー）※空腹時血糖の検査が糖尿病の診断基準とされています。HbA1cとは、赤血球中にあるヘモグロビンにグルコース（血糖）が結合したもので、ヘモグロビンに対する割合（％）で示されます。HbA1cは、採血した時点から過去1～2カ月間の平均血糖値を示すため、当日の食事や運動等に検査値が左右されません。この値が高いと、過去の血糖値が高かったことが分かります。

世界糖尿病デー 川越地区ブルーライトアップ

川越地区ブルーライトアップ実行委員会と共催して、世界糖尿病デーの11月14日にあわせて、川越駅西口ペDESTリアンデッキを糖尿病撲滅のためのイメージカラーである「ブルー」にライトアップし、糖尿病の啓発を行っています。

【担当：保健医療推進課】



医療情報ネット（ナビイ*）

医療情報ネット（ナビイ）は、パソコンやスマートフォンで、全国の医療機関・薬局について検索・情報収集ができるサービスで、身近な医療機関「かかりつけ医」を見つける一助となります。

日頃の健康相談や大病院への受診等、判断に困った時に相談できる「かかりつけ医」を持つことは、ご自身が健康を維持・増進するためにも大切です。

* 愛称「ナビイ」は、案内を意味するナビゲーションの「ナビ」と、医療機関・薬局に関する情報を意味する「イ（医）」を組み合わせたものです。

詳しくはこちら

医療情報ネット



【担当：保健医療推進課】

川越市予防歯科センター

川越市予防歯科センターでは、日曜日、祝日法に定める休日、年末年始（12月29日から1月3日）の午前9時から午前11時30分まで、緊急に受診を要する方の診療を行っています。

※診療日、受付時間は、令和7年3月時点のものです。

【担当：保健医療推進課】



日曜日・祝日・年末年始に**緊急**に受診が必要な方は
川越市予防歯科センターで治療が受けられます

開設日 日曜日・祝日・年末年始

受付時間 午前9時～午前11時30分

診療科目 歯科 ※応急処置のみ
※受診の際は事前にご連絡ください
(049-224-3891)



川越市予防歯科センター 川越市三久保町18番地3

【バスをご利用の場合】
●川越シティル
30・31系統「松江町一丁目」降車0.4km

●東武バスウエスト
神明町車庫行き他「仲町」降車0.6km
埼玉医大総合医療センター行き他「松江町二丁目」降車0.4km



049-224-3891

※受診の際は事前にご連絡ください