

第5章

第4次健康日本 21・川越市計画



1 趣旨

我が国は、生活環境の向上や医療技術の進歩等によって平均寿命が飛躍的に延びたことにより、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、がんや循環器病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はなく、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、国では令和5（2023）年度に「二十一世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本21（第三次））」を公表し、全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向けて、多様化する健康課題に対して誰一人取り残さない健康づくりを進めています。

本市においても、令和2（2020）年3月に「第3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」を基本理念とし、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3次健康日本21・川越市計画」を引き継ぐとともに、新型コロナウイルス感染症の拡大を契機とした市民生活や意識の変化を踏まえ、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。

2 基本理念

市民一人ひとりが健やかで、心豊かに生きがいを持ち、
充実して暮らせるように、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身に付けます

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・アルコール」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身に付け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。

● 生活習慣病を早期発見し、重症化を予防します

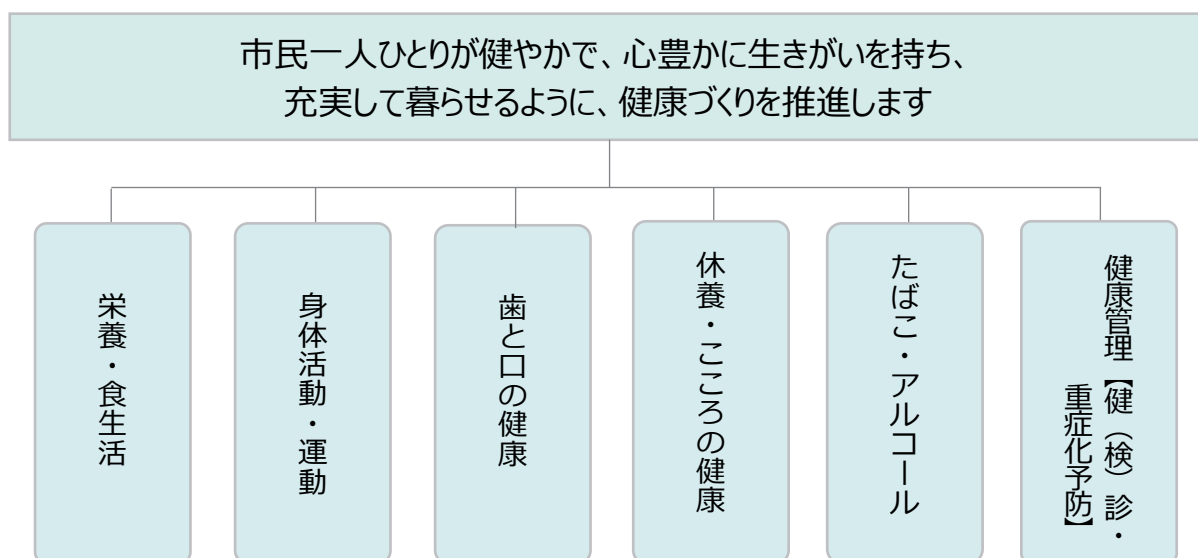
がん、心疾患、脳血管疾患等の生活習慣病は、死亡原因の約5割を占めています。また、生活習慣病の中で近年増加傾向にある糖尿病は、進行すると重大な合併症を引き起こします。

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把握し、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、市民自らが健康管理を行える生活を目指します。

また、進化すると想定されるICTを活用し、PHR（パーソナルヘルスレコード）※による見える化を図るなど、生活習慣の改善に役立てるように努めます。

4 健康づくりの分野

本計画では、目標を達成するために、第3次健康日本21・川越市計画に準じて、次のとおり6分野を設定します。



メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは

肥満症、高血圧症、脂質異常症、糖尿病等の生活習慣病は、個々に発症するのではなく、内臓脂肪の蓄積により引き起こされることがわかってきました。内臓脂肪が生活習慣病の引き金になっている状態を「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群、通称：メタボ）」といいます。

メタボリックシンドロームの診断基準は、お腹周りの肥満（腹囲）に加えて、高血圧、脂質異常、高血糖のうち2つ以上あてはまる状態です。



5 目標と取組

(1) 栄養・食生活

※詳細は、第6章「第4次川越市食育推進計画」(P75)に掲載

食は人が生きていくために欠かせない命の源であり、生活に楽しみをもたらす、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。

■□■ 行動目標 ■□■

行動目標 1	適正体重を維持します
行動目標 2	バランスのよい食事をとります
行動目標 3	食塩の摂取量について気を付けます

■□■ 関連する指標 ■□■

項目	実績値 ^{*1}	目標値 ^{*2}	備考
適正体重の人の割合	67.9%	75%以上	
BMI18.5未満の20歳～30歳代女性の割合	17.8%	15%未満	
1日に食べる野菜の入った料理の平均皿数	2.2皿	増加	
1日2回以上、主食・主菜・副菜がそろった食事をとっている人の割合	31.6%	増加	
食塩の摂取量について気を付けている人の割合	62.2%	67%以上	

*1 実績値：令和5（2023）年度 *2 目標値：令和18（2036）年度

食塩はどれくらいとっていいの？

減塩は血圧を低下させ、結果的に高血圧等の循環器病のリスクを減少させることがわかっています。
食塩摂取量の平均値（令和5年国民健康・栄養調査）は男性10.7g、女性9.1gで、目標量を上回っています。

毎日の食事で、減塩を意識していきましょう。

【1日の食塩摂取量の目標（成人）】

- 男性 7.5g未満
- 女性 6.5g未満
- 高血圧及び慢性腎臓病の重症化予防 6.0g未満

厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2025年版）

＜減塩のポイント＞

- ・香辛料や香味野菜を使用する
- ・麺類はスープを残す
- ・調味料は「かける」より「つける」



（２）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は、日常生活の中で意識的に身体活動量を増やし、さらに、運動習慣を定着させることが大切です。

■ ■ ■ 現状と課題 ■ ■ ■

市民アンケートでは、「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」の割合は65歳以上の男性を除き増加しています。

しかし、運動する時間に取りにくい人もいるため、日常生活に取り入れやすい取組の普及や啓発を進めていく必要があります。

■ ■ ■ 行動目標 ■ ■ ■

行動目標 1	運動やスポーツを楽しみます
--------	---------------

こどもから大人まで、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 2	日ごろから意識的に身体を動かすよう心がけます
--------	------------------------

座位行動（座りっぱなし）にならないよう、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し、予防することができます。

行動目標 3	運動習慣を身に付けます
--------	-------------

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*1	目標値*2	備考
意識的に身体を動かしている人の割合	67.8%	70%以上	
運動習慣者の割合 (運動習慣者：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 36.7% 女性 29.3% 【65歳以上】 男性 52.6% 女性 56.1%	【20～64歳】 男性 40%以上 女性 35%以上 【65歳以上】 男性 55%以上 女性 60%以上	

*1 実績値：令和5（2023）年度 *2 目標値：令和18（2036）年度

■□■ 目標に向けての今後の取組 ■□■



市民の取組

- こどもと一緒に身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
- 座りすぎを避け、車やエレベーターを使わずに意識的に歩くなど、日常生活の中で積極的に身体を動かします
- 買い物、散歩をするなど積極的に外出します
- 一緒に運動できる仲間をつくり、継続して身体を動かします
- 運動することの楽しさを感じ、生涯にわたる運動習慣を身に付けます



地域・職場・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
- 地域の身近な場所でできる体操を普及します
- 運動教室の開催等、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
- 事業所は従業員の健康づくりのために運動を取り入れるようにします
- 民間企業や大学、行政が連携して、運動の持つ健康づくりの効果や楽しさを広めます



市の取組

- こ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や方法等の情報提供を充実します
- 座りすぎを避け、今より少しでも日常生活の中で身体を動かすための周知啓発に取り組みます
- いつでも、どこでも、誰でもできる体操やウォーキングの講座、事業を実施し、運動を始めるきっかけをつくります
- こ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
- 働き世代や子育て世代をはじめとする運動する時間が取りにくい人が、無理なく気軽に日常生活の中で身体活動・運動に取り組むことができるよう環境整備に努めます
- 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、P125「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）
- すき間時間等に気軽に身体を動かせる工夫や普及啓発を行います

- イベントなどを通して、スポーツに関心のない方も自然と体験ができる取組を工夫します
- ICTを活用し、時間・場所を選ばずに行えるなど、運動を行いやすくする方法等について情報提供します

小江戸川越ハーフマラソンの開催

市内のみならず、全国からランナーが集結する小江戸川越ハーフマラソン。開催回数もすでに10回を超えて、晩秋の定番イベントとなりました。約3,000人の運営ボランティアスタッフ、協賛企業、警察、消防その他多くの関係団体の方々の御協力により、まさに“オール川越”で、ランナーのみなさんをお迎えしています。

ハーフや10kmなど、長い距離を走るには、しっかりと準備して大会に臨むことが大切です。大会が近づく、街を走るランナーを見かけることが多くなります。

大会をきっかけに、継続的にスポーツに取り組む方が増えれば、「いつまでもいきいきと健やかに暮らせるまち」の実現につながります。

【担当：スポーツ振興課】



＜緊張の FunRun スタート直前＞



＜ランナーの笑顔あふれる蔵造りの町並み＞

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、骨や関節、筋肉等に障害があるため、立ったり歩いたりする身体能力が低下した状態を指します。

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。

【ロコモチェック】 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：日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト ロコモオンライン

ウォーキングの効果と歩数

ウォーキングの健康効果は多岐にわたります。ウォーキングは、有酸素運動の代表的な運動としてあげられ、主に体脂肪の燃焼、体質改善、生活習慣病の予防に効果的な運動です。

《ウォーキングの効果》



高血圧の改善	心肺機能の強化	骨の強化
肥満の解消	糖尿病の改善	社会的効果
肝機能の改善	腰痛の改善	
リラックス効果	脂質異常症・動脈硬化の改善	

＜身体活動量の目安＞

18～64歳：歩く以上の強度の身体活動を毎日60分＝1日8,000歩相当

65歳以上：強度を問わず、身体活動を毎日40分＝1日6,000歩相当

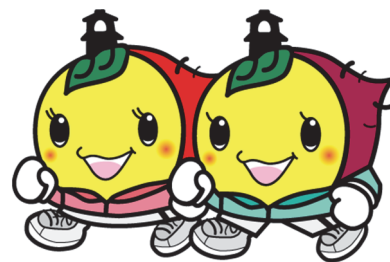
どの程度の歩数が適切で、どれぐらい歩くと「やりすぎ」になるのかについては、まだ明らかになっていません。個人によって適切な歩数は異なるため、年齢や健康状態に応じ無理のないウォーキングから始めてみましょう。

＜普段の生活に+10の提案＞

歩くことができなくても、少しでも身体活動をするのが健康によいとされています。

まずは、今よりも10分多く身体活動をするように心がけましょう（プラス・テン：+10）。

- ・エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使う
- ・家ではテレビのリモコンを近くに置かない
- ・家事は立ったまま行う
- ・家の周りを歩くことを習慣にする
- ・ちょっとした用事があるときは、車ではなく徒歩で行く
- ・スーパーマーケットに買い物に行くときは、一番遠い場所に駐車して歩くようにする
- ・デスクワークの場合は、理想は30分に1回、少なくとも1時間に1回は立ち上がり、少し動くようにする



座位行動（座りっぱなし）をやめてプラス・テン（+10）

座位行動とは、座っている（座位）状態や、横になっている（^が臥位）状態のことを言います。厚生労働省の研究班が世界中の研究をまとめたところ、「座位行動＝座りっぱなし」、つまりじっとしている時間が長い人は死亡率が高いことがわかりました。「座りっぱなし」の時間が増えると、生活習慣病をはじめとするリスクが増加します。

普段から元気に身体を動かすことで、脳卒中、心臓病、糖尿病、がん、ロコモ、うつなどの病気のリスクを下げるができます。例えば今より10分多く、毎日身体を動かしてみませんか。

そして、座っている時間が長くなりすぎないように、30分ごとに一度は立ち上って、身体を動かしましょう。

身体を動かすことを「身体活動」と言います。身体活動には、「運動」と「生活活動」があります。

運動はできなくても、普段の生活で意識して身体を動かせば、健康づくりになります。



なぐわし公園 PiKOA（ピコア）の取組

○運動プログラムの提供

日常的な健康づくり・体力づくりをサポートするため、こどもから高齢者まで幅広い年齢層の方が気軽にできる運動プログラムを提供しています。



○プロギングの実施

PiKOA 周辺において、PiKOA 利用者とスタッフによるプロギングを実施しました。

プロギングは スウェーデン語の拾う(PlockaUpp)と英語のジョギング(Jogging)を合わせた スウェーデン発の New フィットネスで、ヨーロッパを中心に広く楽しまれています。ジョギングに筋力トレーニング要素がプラスされるため、ダイエットやストレス解消の効果が期待でき、さらには街がきれいになって環境改善までできる“カラダ”と“地球”にやさしい新感覚の SDGs スポーツです。



ジョギングをしながらゴミを拾います

【担当：公園整備課】

(3) 歯と口の健康 ※詳細は、第7章「第3次川越市歯科口腔保健計画」(P87)に掲載

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（QOL）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、下記のとおり3つの目標を定めました。

■□■ 行動目標 ■□■

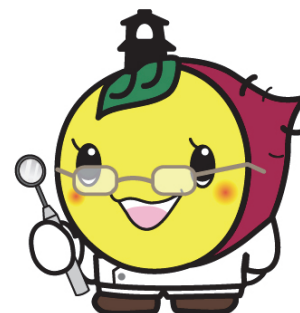
行動目標 1	自分にあった歯と口のケアを行います
行動目標 2	かかりつけ歯科医を持ちます
行動目標 3	年に1度は歯科健診を受けます

■□■ 関連する指標 ■□■

項目	実績値 ^{*1}	目標値 ^{*2}	備考 ^{*3}
かかりつけ歯科医を持つ人の割合	72.7%	80%以上	
年に1度は歯科健診を受ける人の割合	52.7%	60%以上	
12歳児でむし歯のない人の割合	72.3%	77%以上	川越市学校保健統計
6024達成者の割合	71.2%	80%以上	
8020達成者の割合	62.5%	65%以上	
ゆっくりよくかんで食べる人の割合	24.1%	増加	
60歳代における咀嚼 ^{そしゃく} 良好者の割合	74.7%	80%以上	

*1 実績値：令和5（2023）年度 *2 目標値：令和18（2036）年度

*3 備考：実績値に対するデータソース



(4) 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、良質で十分な睡眠をとることや、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。

■□■ 現状と課題 ■□■

市民アンケートでは、睡眠により疲れがとれていない人の割合は、平成30（2018）年度より、増加傾向にありました。また、コロナ禍における市民健康意識調査によると、外出規制や生活習慣の変化等により、男性の約5割、女性の約9割の方がストレスの増加を感じていることがわかりました。さらに、健康づくり関係団体へのヒアリングの結果、イベントや行事等の地域活動への参加割合も大きく減少しています。

こころの健康を維持するためには、十分な休養をとることやストレスと上手に付き合うこと、自分なりの趣味や生きがいを持つことなどが大切です。そのため、睡眠時間の確保やストレス対策、生きがいづくりを推進するための取組が必要です。

■□■ 行動目標 ■□■

行動目標 1	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 2	ストレスと上手に付き合います
--------	----------------

強いストレスを受け続けると、こころや身体、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 3	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、ストレスの解消に効果的であり、こころ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、心身の活性化につながります。

■□■ 関連する指標 ■□■

項目	実績値 ^{*1}	目標値 ^{*2}	備考
睡眠により疲れがとれている人の割合	57.7%	60%以上	
ストレスとうまく付き合っている人の割合	36.2%	増加	
地域行事やサークル、習い事等に参加している人の割合	18.7%	28%以上	

*1 実績値：令和5（2023）年度 *2 目標値：令和18（2036）年度

■□■ 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、しっかり睡眠をとります
- 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
- 仕事や介護、子育てなどに悩んだら、周りの人や専門機関に早めに相談します
- こころの問題を相談できる機関を知り、早めに相談します
- 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
- 周りの人の変化に気づき、声をかけます
- 一人で悩みを抱え込まず、早めに相談します

 地域・職場・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、必要に応じ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と啓発を行います

 市の取組

- 睡眠の重要性や良質な睡眠につながる生活習慣に関する正しい知識を普及します
- こころと身体を癒やす機会を提供し、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
- 普段周知することが難しい健康に関心の薄い働き世代や子育て世代に対する啓発方法について検討します
- 関係各課等が連携し、こころの健康づくりを推進します
- ワークライフバランスの推進と啓発を行います

良い睡眠から健康に！

睡眠は、こども、成人、高齢者のいずれの年代においても、健康増進・維持に不可欠な、からだところの休養活動です。

良い睡眠は、脳・心血管、代謝、内分泌、免疫、認知機能、精神的な増進・維持に重要であり、睡眠が悪化すると、これらに関連するさまざまな疾患の発症リスクが増加し、寿命短縮のリスクが高まると言われています。良い睡眠には、量（睡眠時間）と質（睡眠休養感）が重要です。睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れましょう。

【毎日をすこやかに過ごすための睡眠5原則－成人版－】

- ・第1原則 適度な長さで休養間のある睡眠を
6時間以上を目安に十分な睡眠時間を確保
- ・第2原則 光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて
- ・第3原則 適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを
- ・第4原則 嗜好品とのつきあい方に気をつけてカフェイン、お酒、たばこは控えめに
- ・第5原則 眠れない、眠りに不安を覚えたら専門家に相談を



出典：厚生労働省「成人のための Good Sleepガイド」

「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のサイト】

- ① 知ることからはじめよう「こころの情報サイト」
(国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター)



- ② 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」(厚生労働省)



- ③ 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト
「こころの耳」(厚生労働省)



自分なりの「生きがい」を持ちましょう

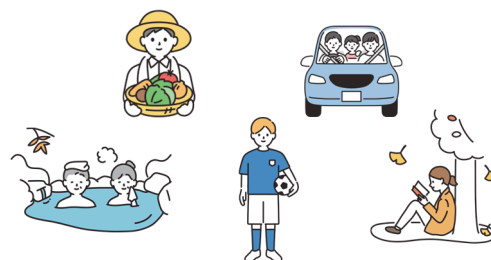
「生きがい」とは、生きることの喜びや張り合い、生きる価値等を意味する言葉です。

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



大切な命を守るゲートキーパー

ゲートキーパーとは、悩んでいる人のサインに気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。悩みを抱える人にとって、話をよく聞き、一緒に考えてくれるゲートキーパーが身近にいることは、孤立を防ぎ、安心を与えます。大切な人が悩んでいることに気づいたら、一歩勇気を出して声をかけてみませんか。

<ゲートキーパーの役割>

■気づき

家族や仲間のいつもと違う変化に気づく

■声かけ

大切な人が悩んでいることに気づいたら、一歩勇気を出して声をかける

■傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

■つながり

早めに専門家に相談するよう促す

■見守り

温かく寄り添いながら、じつくりと見守る



(5) たばこ・アルコール

喫煙は、がん、虚血性心疾患、脳卒中、COPD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周囲のたばこの煙を吸わされる「受動喫煙」も、同様の健康被害をもたらします。

長期にわたる過度な飲酒は、アルコール依存症や肝疾患、がんなど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となるほか、妊娠中や授乳期中の飲酒は、胎児や乳幼児の健康に影響をもたらします。

そのため、自分と周囲の人の健康のために禁煙すること、また、病気のリスク要因を減らすため、適切な飲酒量を心がけること、妊娠中や授乳期中の喫煙、飲酒防止を徹底することが大切です。

■□■ 現状と課題 ■□■

市民アンケートでは、20歳以上の喫煙率は年々減少していますが、依然として1割以上の方が喫煙しています。また、小学生の約6割、中学生の約8割が「生活の中で他人の吸ったたばこの煙を吸ったことがある」と回答しており、家庭を含むあらゆる場所での受動喫煙対策や、たばこを吸う人の禁煙を支援する取組が必要です。

また、男性において、依然として1割以上の方が、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒していることから、適切な飲酒量について啓発していくことが必要です。

■□■ 行動目標 ■□■

行動目標 1	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。

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 2	飲酒は適量を心がけます
--------	-------------

お酒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 ^{*1}	目標値 ^{*2}	備考 ^{*3}
喫煙率	妊娠中	2.2%	0%	4か月児健診 問診結果
	成人	12.3%	12%以下	
COPDの死亡率		10.7 ^{*4}	10.0以下	厚生労働省 人口動態統計
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】 14.8% 【女性】 5.2%	減少	

*1 実績値：令和5（2023）年度 *2 目標値：令和18（2036）年度 *3 備考：実績値に対するデータソース

*4 実績値：令和3（2021）年

■□■ 目標に向けての今後の取組 ■□■

 市民の取組

- 喫煙が自分と周囲の人の健康に及ぼす害について理解し、喫煙しません
- 喫煙が健康に及ぼす害について学び、20歳未満、妊娠中や授乳期中は喫煙しません。また、家庭等でも特に乳幼児や妊婦等がいる場所では喫煙しません
- COPDについて理解し、身近な人にもその知識を伝えます
- 自分の喫煙が周囲に与える影響を自覚し、受動喫煙が生じないよう配慮します
- 飲酒が身体に及ぼす影響や適切な飲酒量について正しく理解し、一週間のうち飲酒をしない日を設け、健康に配慮した飲酒を心がけます
- 飲酒が身体に及ぼす影響について学び、20歳未満、妊娠中や授乳期中はお酒を飲みません
- 20歳未満、妊娠中や授乳期中の人へは、たばこやお酒をすすめません

 地域・職場・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
- COPDに関する知識を普及します
- 過度の飲酒が及ぼす生活習慣病のリスクについて、周知します
- 20歳未満、妊娠中や授乳期中の人への喫煙・飲酒防止教育を推進します



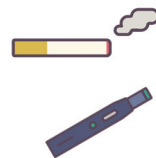
市の取組

- がんやCOPD等、たばこが及ぼす害について正しい知識を普及します
- 禁煙希望者に対して、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
- COPDの早期発見・早期治療のために、喫煙者が息切れなどの呼吸器症状が続く場合は、医療機関を受診するよう勧奨します
- 「川越市路上喫煙の防止に関する条例」を推進します
- 望まない受動喫煙の防止を図るための取組を総合的かつ効果的に推進します
- 適切な飲酒量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
- 妊娠中、授乳期中の人やその家族に対し、喫煙・飲酒が母体、胎児や乳幼児に及ぼす影響について、正しい知識を周知啓発します

喫煙と受動喫煙の害

【喫煙のリスク】

- ・たばこの煙には、約5,300種類の化学物質があり、その中には約70種類以上の発がん性物質が含まれています。
- ・喫煙は、肺がん、脳卒中、虚血性心疾患、COPD等の原因です。
- ・たばこを吸わない人に比べ、喫煙者の死亡率は高くなります。



【加熱式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。
- ・家庭等で分煙していても、受動喫煙の被害は完全にはなくなりません。
禁煙は周りの人への受動喫煙を防ぐことにもつながるため、受動喫煙をなくす為にも禁煙に取り組むことが大切です。
- ・加熱式たばこの煙（蒸気）も、喫煙者と受動喫煙者の健康への悪影響が否定できないとされています。



【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、カウンセリングを受けると禁煙成功率が高くなります。
- ・一定の要件を満たせば、医療保険が適用され治療を受けることができます。

【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、原則屋内禁煙です。
喫煙室を設置する施設には、出入口付近に標識が掲示されているので、飲食店等を選ぶ際の参考にしましょう。



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、主にたばこの煙等の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、咳やたんが長く続くという症状等が現れます。



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」が最も重要です。喫煙している方は、今すぐにも禁煙を始めましょう。

飲酒のことをよく知ろう

飲酒は健康だけでなく、さまざまな影響を及ぼします。

一人ひとりがアルコールのリスクを理解し、どのような影響があるかを把握して、自分にあった飲酒量を決め、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

＜お酒の付き合い方を見直しましょう＞

- ・自分の飲酒状況等を把握する
- ・あらかじめ、量を決めて飲酒する
- ・飲酒前、飲酒中に食事をとる
- ・飲酒の合間に水を飲む
- ・週の中で飲酒しない日を設ける（休肝日）



「アルコールウォッチ」
純アルコール量と分解時間を
はかり飲酒を見守るツールです

＜お酒の影響を受けやすい3つの要因＞

①年齢の違いによる影響

高齢者は体内の水分量の減少等で、アルコールの影響が強く出やすい。また、20歳代の若年者は脳の発達途中であり、健康問題のリスクが高まる可能性がある。

②性別の違いによる影響

女性は、一般的に男性と比べて体内の水分量が少なく、分解できる量も少ないため、アルコールの影響を受けやすい。

③体質の違いによる影響

体内の分解酵素の働きの強弱等が個人により大きく異なる。



出典：厚生労働省 健康に配慮した飲酒に関するガイドライン

（６）健康管理【健（検）診・重症化予防】

心疾患や脳血管疾患、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。定期的に健康診査を受けることは、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、がん検診を受けることも早期発見・早期治療により死亡リスクを軽減することにつながります。健康診査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。

■□■ 現状と課題 ■□■

健康診査の受診割合は、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて受診控えが見られましたが、緩やかに増加しています。また、がん検診の受診割合は、肺がん検診を除き増加傾向にあります。一方、健（検）診を受けない人の理由として「症状があれば診察を受ける」が最も多く、健康診査やがん検診による早期発見・早期治療等の健（検）診を受診する意義について、幅広く普及啓発していく必要があります。

また、引き続き、高血圧や糖尿病をはじめとした生活習慣病の発症予防と重症化予防の対策を強化していく必要があります。

■□■ 行動目標 ■□■

行動目標 1	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を受けることにより、生活習慣病を早めに見つけ、予防に向けた取組につなげることができます。

行動目標 2	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減らすことができます。

また、精密検査や医療受診の指摘を受けた場合は、早期に受診し、適切な治療を継続することが重症化予防につながります。

■□■ 関連する指標 ■□■

項目	実績値 ^{*1}	目標値 ^{*2}	備考 ^{*3}
国民健康保険特定健康診査の受診率	44.2%	60%以上 ^{*4}	特定健診データ 「法定報告」
後期高齢者健康診査の受診率	29.8%	43%以上 ^{*5}	埼玉県後期 広域連合調べ
がん検診の受診割合 【胃がん】	37.4%	40%以上	
【肺がん】	46.0%	50%以上	
【子宮がん（頸部）】	41.5%	45%以上	
【乳がん】	37.4%	40%以上	
【大腸がん】	42.1%	45%以上	
国民健康保険特定保健指導の実施率	12.3%	60%以上 ^{*4}	特定健診データ 「法定報告」
HbA1c8.0%以上の者の割合 ^{*6}	1.4%	1.0%以下 ^{*4}	KDB システム

*1 実績値：令和5（2023）年度 *2 目標値：令和18（2036）年度

*3 備考：実績値に対するデータソース

*4 川越市国民健康保険第3期保健事業等実施計画の目標値：令和11（2029）年度

*5 埼玉県後期高齢者医療広域連合第3期高齢者保健事業実施計画の目標値：令和11（2029）年度

*6 川越市国民健康保険特定健康診査の結果

■□■ 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の予防を心がけます
- 定期的に健康診査やがん検診を受け、適切に医療機関を受診し、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

 地域・職場・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

 市の取組

- 乳幼児健康診査、相談等の母子保健事業を通じて、こ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
- 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施を推進します
- 普段周知することが難しい健康に関心の薄い層に対する啓発方法について検討します
- ライフステージに合わせた取組や啓発方法について検討します
- 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
- 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

がんの罹患率

日本人の2人に1人は、生涯のうちで何らかのがんに罹患すると言われています。

右の表は、令和元年（2019）年に診断された、罹患数の多い部位を表したものです。

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	前立腺	大腸	胃	肺	肝臓
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮
総数	大腸	肺	胃	乳房	前立腺

公益財団法人 がん研究振興財団 がんの統計 2024 より

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」または「精密検査不要」等の結果が出ます。「要精密検査」と判定された場合は、「がんの疑いを含めて異常がありそう」と判断されたことを意味しますので、詳しい検査を受けて調べる必要があります。

精密検査の結果、異常がないことがわかることも多いため、怖がらずに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最も問題です。症状が進行して治療が難しくなったり、重大な疾患を見逃したりする恐れがあるため、速やかに受診することが大切です。

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を、日本人全体で5年後に生存している人の割合と比べたものです。

市で実施しているがん検診等のご案内



【担当：健康管理課】

特定健康診査・特定保健指導

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重点を置き、健康診査や保健指導を実施します。これにより、糖尿病、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することを目的としています。



特定保健指導は、特定健康診査の結果に基づき、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善が期待されると判断された人を抽出します。一人ひとりの身体状態や生活習慣等に合わせ、医師、保健師、管理栄養士等の専門家が生活習慣を見直すためのサポートを行っています。

健康診査は毎年受けましょう！

健康診査は、自身の健康状態を把握し、病気を早期発見・予防することを目的としています。食生活や喫煙、運動不足等の生活習慣が身体に与える影響には、自覚症状がないものがあります。

健康診査を受けることで、自覚症状がない身体の異常にも、いち早く気づくことができます。

＜健康診査を受けた後は＞

- ・ 結果に「要精密検査」や「要治療」などの項目がある場合は、自覚症状がなくてもすぐに医療機関を受診するようにしましょう。
- ・ 「経過観察」や「軽度異常」の項目がある場合は、この機会に生活習慣を見直してみよう。
- ・ 健康診査は受けるだけでなく、自身の身体や生活習慣を振り返るために活用しましょう。

【担当：国民健康保険課・高齢・障害医療課】

【参考：令和6年度の健診案内チラシ】

40歳～74歳の川越市国民健康保険ご加入者様
75歳以上の後期高齢者医療制度ご加入者様

実施期間：令和6年6月1日から
令和7年1月31日まで

人生100年代を生き抜く、年に一度の「からだの点検！」

健康診査 実施中

◎治療中の方も、健康な方も対象です

国民健康保険に加入中の方

対象者：40から74歳の方（年度途中で40歳になる方も含む）

受診方法：実施医療機関へ直接予約後、受診

費用：セットAは無料 セットBは500円 セットCは8,500円

担当課：川越市国民健康保険課 管理保健担当

TEL 049-224-6147

後期高齢者医療制度に加入中の方

対象者：75歳以上の方（65歳から74歳の後期高齢者医療制度加入の方も含む）

受診方法：実施医療機関へ直接予約後、受診

費用：基本項目は無料 人間ドックは7,000円

担当課：川越市高齢・障害医療課 後期高齢者医療付担当

TEL 049-224-5842

ふくふく 対象となる方に対して5月下旬に受診券を送付しています。ふくふく
紛失された方は再発行できますので、担当課までご連絡ください。

検診名	検査内容	対象者	受診期間
胃がん検診	胃内視鏡検査 [※] 胃部エックス線検査	50歳以上 40歳以上	2年度1回 年度1回
肺がん検診	胸部エックス線検査 増えん肺がん検診 (50歳以上で、喫煙歴（1日の喫煙本数×喫煙年数）が600以上の方）	40歳以上	年度1回
大腸がん検診	便潜血検査（2日法）	40歳以上	年度1回
前立腺がん検診	前立腺特異抗原（PSA）検査	50歳以上の男性	年度1回
乳がん検診	乳房エックス線検査（マンモグラフィ）	40歳以上の女性	2年度1回
子宮がん検診	内診・視診・頸部細胞診 (経膣超音波検査を含む場合) 子宮頸がん検査（HPV検査） (検査結果の1年以上の経過観察あり。本人が同意し、1年1回）	20歳以上の女性	2年度1回

※胃内視鏡検査は申し込み期間・受診期間・準備が済んでおり、申し込み多数の場合は抽選となります。
また、出張等行った場合は保険診療となりますので、自己負担金に別添費用がかかります。

検診の日程や申込方法、受診方法（受診場所）、自己負担金、自己負担金免除対象者など、詳しくは、「健康づくりスケジュール」（9月下旬に配布）、または市ホームページをご覧ください。

がん検診案内ページはこちら

問い合わせ先：川越市保健所 健康管理課 成人健診担当
TEL 049-229-4126 / FAX 049-225-2817

健診に行きたいけれど、交通手段がない…とお困りの方は
川越市デマンド型交通
かわまる を利用してみませんか？
かわまるとは、利用者の予約に応じて運行時刻・運行経路が変わる乗り物です。
行ける範囲（地区1～3）や乗降場（乗る場所、降りる場所）は決まっています。
また、事前に利用者登録が必要です。
お問い合わせ：川越市交通政策課（TEL：049-224-5519）

対象者は、ぜひ受けよう！特定保健指導

40 歳から 74 歳の方が受診する特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームや生活習慣病の恐れがある場合には『特定保健指導』をご案内しています。

本市国民健康保険では、市の「ときも健康スクール・健康相談」と、市内の委託医療機関の双方で、特定保健指導を実施しています。

どちらも 3～4 か月で体重と腹囲が減少することを目標とし、専門職のアドバイスのもと、それぞれの生活スタイルに合った生活習慣の改善計画を立て、実行しています。令和 5 年度の参加者では、約 76%に体重または腹囲のどちらか、もしくは両方の減少が見られました（体重は－1.2kg、腹囲は－1.6cm（平均））。

健診結果を見て、「よし！痩せよう」と思っても、時間が経つと「まあいいか、来年、健診を受ける前に頑張ろう…」とってしまうことはありませんか。たった体重 1～2kg、腹囲 1～2cm でも、年齢が高くなるにつれて、減らすのは大変難しくなっていきます。特定保健指導に参加いただくことで、無料で専門家のアドバイスを受けながら、無理なく体重や腹囲を減らせるほか、「膝の痛みが軽減した」、「昔、履いていたズボンがはけた！」など、生活上のよい変化も実感できたとの嬉しい報告もいただいています。

【担当：国民健康保険課】

＜スクールの様子＞



＜参加者の声＞

A さん **70歳代男性**
中央公民館月 1 回
4 か月間参加

体重：68.7Kg⇒67.8Kg《－0.9Kg》
腹囲：87.0cm⇒84.5cm《－2.5cm》
(成果があったこと)

- ・体を動かすことに積極的になれた
(特定保健指導の参加を迷っている方へ一言)
- ・意識改革へ勇気を出して一歩踏み出せ！

B さん **60 歳代男性**
ウェスタ川越相談会
2回参加

体重：75.4Kg⇒72.2Kg《－3.2Kg》
腹囲：96.0cm⇒90.5cm《－5.5cm》
(成果があったこと)

- ・ウォーキングの定常化、脂肪の多い食事の減少
(特定保健指導の参加を迷っている方へ一言)
- ・是非参加をお勧めします。



川越市マスコットキャラクター
埼玉県けんこう大使ときも

糖尿病性腎症重症化予防事業

現在、本市の国民健康保険、後期高齢者医療制度における疾患別医療費の第1位は、「慢性腎臓病（透析有）」であり、両方を合わせた医療費総額は約40億円（令和5年度）となっています。

人工透析に係る医療費は、一人当たり年間約500万円とも言われています。この膨大な医療費を少しでも減らしていくためには、人工透析に移行する人を減らしていく必要があります。

慢性腎臓病の原因疾患で最も多いものは、「糖尿病性腎症」です。本市国民健康保険では、糖尿病の重症化を予防し、人工透析への移行を防止するために、埼玉県、埼玉県国民健康保険団体連合会との共同で「糖尿病性腎症重症化予防事業」を実施し、受診勧奨や保健指導を行っています。対象になった人は、ぜひこの事業に参加してください。

また、対象にならない人も、年に1度は健診を受け、糖尿病等の生活習慣病を早期発見し、適切な食事や運動で生活習慣の改善を目指しましょう。

【担当：国民健康保険課・高齢・障害医療課】

疾病分類別医療費の内訳（上位10位）細小分類（令和5年度）

順位	国民健康保険			後期高齢者医療制度		
	疾病名	医療費(入院+外来)	比率	疾病名	医療費(入院+外来)	比率
1位	慢性腎臓病(透析有)	1,624,030,310	7.3	慢性腎臓病(透析有)	2,364,892,380	5.7
2位	糖尿病	1,115,936,670	5.0	骨折	2,200,115,440	5.3
3位	関節疾患	884,403,840	4.0	糖尿病	1,682,044,570	4.0
4位	統合失調症	845,014,630	3.8	不整脈	1,660,785,620	4.0
5位	高血圧症	542,278,870	2.4	脳梗塞	1,597,212,640	3.8
6位	不整脈	496,866,630	2.2	関節疾患	1,513,622,730	3.8
7位	骨折	474,352,960	2.1	高血圧症	1,111,009,800	2.7
8位	肺がん	450,753,030	2.0	骨粗しょう症	1,035,075,100	2.5
9位	脂質異常症	432,659,710	1.9	前立腺がん	877,775,530	2.1
10位	うつ病	406,145,260	1.8	肺炎	656,402,050	1.6

出典：KDBシステム「医療費分析（2）大、中、細小分類」