

# 健康かわごえ推進プラン (第3次)

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



令和7（2025）年度～令和18（2036）年度

川越市



## 川越市民憲章

昭和 57（1982）年 12 月 1 日制定

先人の輝かしいあゆみにより、すばらしい歴史的遺産をもつ川越。わたくしたちは、このまちに生きること誇りをもって、さらに住みよい魅力あふれるまちづくりをすすめていくことを誓い、ここに市民憲章を定めます。

- 1 郷土の伝統をたいせつにし、平和で文化の香りたかいまちにします。
- 1 自然を愛し、清潔な環境を保ち、美しいうるおいのあるまちにします。
- 1 きまりを守り、みんなで助けあう明るいまちにします。
- 1 働くことに生きがいと喜びを感じ、健康でしあわせなまちにします。
- 1 教養をふかめ、心ゆたかな市民として、活力にみちたまちにします。

■市紋章  
（明治 45 年制定）



■市の花 山吹（やまぶき）  
（昭和 57 年制定）



■市の木 かし  
（昭和 57 年制定）



■市の鳥 雁（かり）  
（平成 4 年制定）





## ごあいさつ

本市では、「健康かわごえ推進プラン（第2次）」に基づき、日常生活が健康上の問題で制限されることなく生活できる期間、すなわち「健康寿命」の延伸を目指し、市民の皆様とともに健康づくりに関する施策を推進してまいりました。

こうした中、本市の健康寿命の伸びは、男女ともに平均余命の伸びを上回り、一定の成果が着実に現れております。

現在、社会のさらなる多様化や人生100年時代を迎えるにあたり、誰もがより長く元気に暮らしていくための基盤として、健康の重要性はより高まってきております。

この度策定いたしました「健康かわごえ推進プラン（第3次）」におきましても、誰一人取り残さない健康づくりを実現できるよう、スローガンを「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」とし、引き続き健康寿命の延伸を目指してまいります。

その実現に向け、地域、関係団体、行政等が連携・協力しながら、社会全体が自然に健康になれる環境を整備し、市民一人ひとりの健康づくりの総合的な支援に努めてまいります。市民の皆様も、引き続き、健康づくりへの積極的な取り組みをお願い申し上げます。

結びに、本プランの策定にあたり、貴重なご意見やご提案をいただきました川越市健康づくり推進協議会委員の皆様をはじめ、関係機関、関係団体の皆様、健康についてのアンケート等、様々な機会にご協力くださった市民の皆様に対し、心から感謝申し上げます。

令和7年3月

川越市長 森田 初恵





# 目 次

## 第1章 プランの概要

|                        |   |
|------------------------|---|
| 1 策定の趣旨.....           | 2 |
| 2 プランの名称・位置づけ・構成.....  | 2 |
| 3 SDGs に対応した計画推進 ..... | 4 |
| 4 プランの期間.....          | 5 |
| 5 これまでのプラン.....        | 5 |

## 第2章 前プランの達成状況

|                 |    |
|-----------------|----|
| 1 目標の達成状況.....  | 8  |
| 2 目指す姿の評価.....  | 9  |
| 3 分野別達成状況等..... | 10 |
| 4 その他の評価.....   | 25 |

## 第3章 市民の健康をめぐる状況

|                        |    |
|------------------------|----|
| 1 人口動態.....            | 28 |
| 2 健康寿命.....            | 35 |
| 3 健康診査等の状況.....        | 36 |
| 4 医療費・介護の状況.....       | 37 |
| 5 コロナ禍における市民意識の変化..... | 39 |

## 第4章 プランの基本的な考え方

|                        |    |
|------------------------|----|
| 1 プランの体系.....          | 42 |
| 2 目指す姿（スローガン） .....    | 43 |
| 3 基本理念.....            | 45 |
| 4 推進の方向性.....          | 46 |
| 5 取組を推進するにあたっての視点..... | 47 |

## 第5章 第4次健康日本21・川越市計画

|                 |    |
|-----------------|----|
| 1 趣旨.....       | 52 |
| 2 基本理念.....     | 52 |
| 3 基本方針.....     | 52 |
| 4 健康づくりの分野..... | 53 |
| 5 目標と取組.....    | 54 |

## 第6章 第4次川越市食育推進計画

|              |    |
|--------------|----|
| 1 趣旨.....    | 76 |
| 2 基本理念.....  | 76 |
| 3 基本方針.....  | 77 |
| 4 目標と取組..... | 78 |

## 第7章 第3次川越市歯科口腔保健計画

|              |    |
|--------------|----|
| 1 趣旨.....    | 88 |
| 2 基本理念.....  | 88 |
| 3 基本方針.....  | 89 |
| 4 目標と取組..... | 90 |

## 第8章 ライフステージ等に応じた健康づくり

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 1 ライフステージの設定.....     | 98 |
| 2 ライフコースアプローチの観点..... | 98 |
| 3 ライフステージ別の取組.....    | 99 |

## 第9章 自然に健康になれる環境づくり

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 1 地域のつながりを通じた健康づくり.....  | 122 |
| 2 地域資源を生かした健康づくり.....    | 123 |
| 3 関係団体・企業と連携した健康づくり..... | 123 |
| 4 健康情報の提供体制の充実.....      | 124 |

## 第10章 プランの推進

|             |     |
|-------------|-----|
| 1 推進体制..... | 128 |
| 2 推進組織..... | 132 |
| 3 進捗管理..... | 133 |

## 参考資料

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 1 用語解説.....               | 142 |
| 2 行動目標一覧表.....            | 144 |
| 3 川越市健康づくり推進協議会 委員名簿..... | 146 |
| 4 計画策定の経緯.....            | 148 |

### 【用語解説について】

巻末の用語解説に解説を記載している用語については、初出箇所に※を記載しています。



## 掲載コラム一覧

|                          | タイトル                        | 掲載位置<br>(ページ数) |                         | タイトル                               | 掲載位置<br>(ページ数) |
|--------------------------|-----------------------------|----------------|-------------------------|------------------------------------|----------------|
| 第 4 章 プランの基本的な考え方        |                             |                | 26                      | みんなでいただきます！                        | 83             |
| 1                        | 高血圧に気をつけて                   | 44             | 27                      | ローリングストックのススメ                      | 83             |
| 2                        | 脂質異常症とは                     | 44             | 28                      | 食中毒予防の三原則！                         | 84             |
| 3                        | 健康に関心の薄い層とは                 | 48             | 第 7 章 第 3 次川越市歯科口腔保健計画  |                                    |                |
| 4                        | ライフコースアプローチとは               | 49             | 29                      | 歯周病とは                              | 89             |
| 5                        | 糖尿病って、どんな病気？                | 49             | 30                      | 8020・6024 とは                       | 90             |
| 第 5 章 第 4 次健康日本 21・川越市計画 |                             |                | 31                      | 歯周病と全身疾患                           | 92             |
| 6                        | メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは     | 53             | 32                      | よくかんで健康に                           | 92             |
| 7                        | 食塩はどれくらいっていいの？              | 54             | 33                      | 歯と口のケアのポイント<br>～セルフケアとプロフェッショナルケア～ | 93             |
| 8                        | ロコモティブシンドロームとは              | 57             | 34                      | フッ化物とその効果                          | 94             |
| 9                        | ウォーキングの効果と歩数                | 58             | 35                      | 歯磨剤を活用しよう                          | 95             |
| 10                       | 座位行動（座りっぱなし）をやめてプラス・テン（+10） | 59             | 36                      | 災害時の歯と口のケア                         | 95             |
|                          |                             |                | 第 8 章 ライフステージ等に応じた健康づくり |                                    |                |
| 11                       | 良い睡眠から健康に！                  | 63             | 37                      | バランスのよい食事とは（黄・赤・緑）                 | 101            |
| 12                       | 「こころの健康」について考えてみませんか？       | 63             | 38                      | 生活リズムを整えよう！                        | 104            |
| 13                       | 自分なりの「生きがい」を持ちましょう          | 64             | 39                      | プレコンセプションケアとは                      | 105            |
| 14                       | 大切な命を守るゲートキーパー              | 64             | 40                      | 「結核」は昔の病気ではありません                   | 106            |
| 15                       | 喫煙と受動喫煙の害                   | 67             | 41                      | 働き世代の健康づくり                         | 108            |
| 16                       | COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは            | 68             | 42                      | 熱中症予防対策                            | 108            |
| 17                       | 飲酒のことをよく知ろう                 | 68             | 43                      | フレイルにならないために                       | 111            |
| 18                       | がんの罹患率                      | 71             | 44                      | オーラルフレイル・健口体操                      | 111            |
| 19                       | 要精密検査と言われたら                 | 71             | 45                      | 高齢者の低栄養予防                          | 112            |
| 20                       | 特定健康診査・特定保健指導               | 72             | 46                      | 誤嚥性肺炎とは                            | 113            |
| 第 6 章 第 4 次川越市食育推進計画     |                             |                | 47                      | やめましょう！妊娠中のたばこお酒                   | 117            |
| 21                       | バランスのよい食事とは                 | 76             | 48                      | 骨粗しょう症とは                           | 117            |
| 22                       | 朝食をとろう！                     | 81             | 第 9 章 自然に健康になれる環境づくり    |                                    |                |
| 23                       | 栄養成分表示の見方                   | 81             | 49                      | PHR や ICT を活用した健康づくり               | 124            |
| 24                       | 適正体重とは                      | 82             | 50                      | 健康経営の推進                            | 125            |
| 25                       | 食品ロスを減らすために                 | 82             | 51                      | 自然に健康になれる環境づくり                     | 126            |



# 第1章 プランの概要

## I 策定の趣旨

近年、生活環境の向上や医療技術の進歩等によって平均寿命※が延びたことにより、我が国は世界有数の長寿国となっています。その一方で、ライフスタイルの多様化等により、がん・心疾患・脳血管疾患・糖尿病等の生活習慣病※が増加し、高齢化による認知機能や身体機能の低下から起こる要介護者が増加するほか、経済問題や人間関係を含めた深刻なストレスから引き起こされるこころの問題等、健康課題が多様化しています。

国では、令和6（2024）年度から開始された「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））」において、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を実現するため、個人の行動と健康状態の改善に向けた取組や、誰もが健康になれるための社会環境の質の向上、さらに、胎児期から高齢期に至るまで人の生涯を経時的に捉えたライフコースアプローチ※を踏まえた健康づくりなどを進め、国民全体の健康寿命※の延伸と健康格差※の縮小を目指しています。

本市では、令和2（2020）年3月に「健康かわごえ推進プラン（第2次）」（以下「前プラン」という。）を策定し、市民の健康づくりを推進するための総合的な取組を展開してきました。令和7（2025）年3月末に計画期間の終了を迎えることから、国の新たな基本的な方向等を踏まえながら、市民のさらなる健康づくりを推進するため、「健康かわごえ推進プラン（第3次）」（以下「本プラン」という。）を策定します。

なお、本プランは、前プランと同様に「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」および「第3次川越市歯科口腔保健計画」を統合したプランとして、健康づくり、食育、歯科口腔の各分野の取組を相互に連携し、進めていくものとします。

## 2 プランの名称・位置づけ・構成

### （1）プランの名称

---

本プランの名称は、「健康かわごえ推進プラン（第3次）（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）」とします。

### （2）プラン（各計画）の位置づけ

---

- 「第4次健康日本21・川越市計画」は、健康増進法第8条第2項に基づく市町村健康増進計画です。
- 「第4次川越市食育推進計画」は、食育基本法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画です。



- 「第3次川越市歯科口腔保健計画」は、川越市歯科口腔保健の推進に関する条例第9条に基づく計画です。
- 各計画は、国の方針・計画や埼玉県の方針・計画の方向性を踏まえ策定したものです。
- 「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」は、川越市総合計画を上位計画とし、本市の個別計画とも整合を図り策定したものです。
- 本プランは、3つの計画を総合的かつ効果的に推進するため、一体的に策定したものです。



### (3) プランの構成

各計画は趣旨、基本理念、基本方針、目標と取組で構成しています。

各計画には、市民自らの取組のほか、市民を支援する地域・職場・団体等および市それぞれの役割を示しています。さらに、市民一人ひとりが生涯を通じていきいきと過ごすため、ライフステージに応じた取組やライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの方針を示しています。

また、プラン推進のための各取組主体の連携・協働による推進体制や自然に健康になれる環境づくりの方針を示しています。

## 3 SDGs に対応した計画推進

SDGs（持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals））は、経済・社会・環境の3つのバランスが取れた社会を目指すための国際目標であり、平成27（2015）年9月の国連サミットで採択された、「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に掲げられています。

このSDGsは、発展途上国だけでなく、先進国も含めた全ての国々や人々を対象としており、令和12（2030）年までに持続可能な世界を実現するための17のゴールと169のターゲットで構成されています。

「誰一人取り残さない」社会の実現を目指し、達成に向けて全ての人々がSDGsを理解し、それぞれの立場で主体的に行動することが求められています。

本プランにおいても、SDGsの視点を取り入れ、健康づくりの施策を推進していきます。



## 4 プランの期間

本プランは、国が定める「健康日本21（第三次）」を踏まえ、令和7（2025）年度から令和18（2036）年度までの12年間の計画とします。

健康づくりに関する取組の効果はすぐに出るものではなく、一定の期間が必要です。働き世代や子育て世代をはじめとする健康に関心の薄い層（以下「健康に関心の薄い層」という。）の意識や行動変容による身体の変化、社会環境の整備等は、短期間では変化することが難しく、長期的に取り組むことで効果や変化が見えるため、一定の期間を設ける必要があることから、計画期間を12年間としました。

なお、プランを推進していく中で、社会情勢の変化や法制度、国や埼玉県の計画等の改定等を踏まえて、見直しを行います。

| 令和7年度            | 令和8年度 | 令和9年度 | 令和10年度 | 令和11年度 | 令和12年度 | 令和13年度 | 令和14年度 | 令和15年度 | 令和16年度 | 令和17年度 | 令和18年度  |
|------------------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
| 健康かわごえ推進プラン（第3次） |       |       |        |        |        |        |        |        |        |        |         |
|                  |       |       |        |        | 中間評価   |        |        |        |        | 最終評価   | 次期プラン策定 |

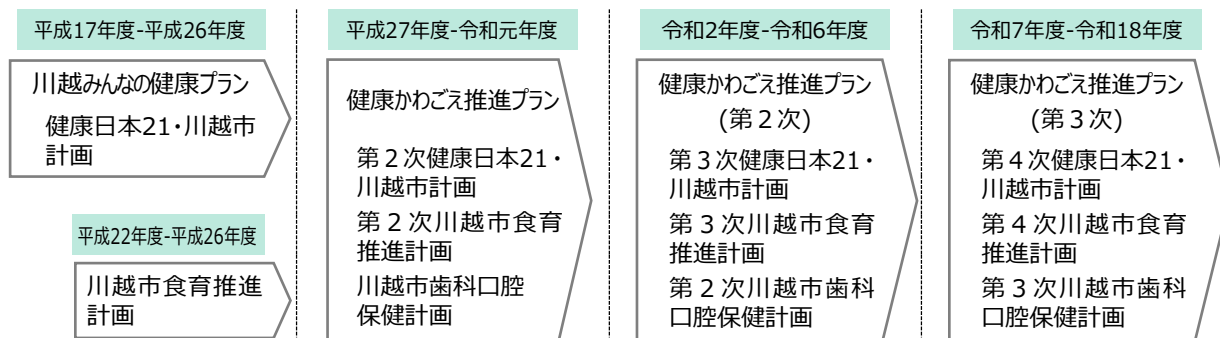
## 5 これまでのプラン

本市では、市民の健康づくり運動を進めるための第1次計画として、平成17（2005）年3月に「川越みんなの健康プラン（健康日本21・川越市計画）」を策定しました。その後、平成22（2010）年3月には、「川越市食育推進計画」を策定し、健康づくりと食育をテーマにした取組を相互に進めてきました。

平成27（2015）年度には、「第2次健康日本21・川越市計画」、「第2次川越市食育推進計画」に加え、新たに「川越市歯科口腔保健計画」を統合し、策定した「健康かわごえ推進プラン」に基づき、「ぴんぴんきり 健康寿命 日本一を目指します」をスローガンに掲げ、市民と市、関係機関が相互に連携し、取組を推進してきました。

令和2（2020）年には、新たな社会状況の変化や健康課題等に対応し、本市のさらなる健康づくりを推進するために策定した「健康かわごえ推進プラン（第2次）」に基づき、健康づくり、食育、歯科口腔の各分野の取組を相互に連携し、進めてきました。







## 第2章

# 前プランの達成状況

## I 目標の達成状況

令和2（2020）年3月に前プランを策定し、「ぴんぴんきり 健康寿命日本一を目指します」をスローガンに、市民、地域・団体、市等がそれぞれの役割を果たしながら、相互に連携し、取組を推進しました。

前プランでは、目標の達成状況を評価するため、「第3次健康日本21・川越市計画」、「第3次川越市食育推進計画」、「第2次川越市歯科口腔保健計画」のそれぞれに指標を設定しました。

評価に当たっては、策定時の「基準値」と策定時に設定した「目標値」、令和5（2023）年度に実施した川越市民の健康についてアンケート調査（以下「市民アンケート」という。）の結果および直近の統計データから算出した「直近値」との比較を行い、目標の達成状況を確認しています。

### 【前プランの指標における目標達成状況】

| 評価区分                  | 第3次健康日本21・川越市計画                  | 第3次川越市食育推進計画     | 第2次川越市歯科口腔保健計画  | 合計               |
|-----------------------|----------------------------------|------------------|-----------------|------------------|
|                       | 該当項目数<割合>                        | 該当項目数<割合>        | 該当項目数<割合>       |                  |
| A 目標値に達した             | 6項目<br><23.1%>                   | 1項目<br><10.0%>   | 2項目<br><33.3%>  | 9項目<br><21.4%>   |
| B 目標値に達していないが改善傾向にある  | 5項目<br><19.2%>                   | 1項目<br><10.0%>   | 4項目<br><66.7%>  | 10項目<br><23.8%>  |
| C 変わらない <sup>*1</sup> | 5項目<br><19.2%>                   | 2項目<br><20.0%>   | 0項目<br><0.0%>   | 7項目<br><16.7%>   |
| D 悪化している              | 7項目<br><26.9%>                   | 5項目<br><50.0%>   | 0項目<br><0.0%>   | 12項目<br><28.6%>  |
| E 評価困難                | 3項目<br><11.5%>                   | 1項目<br><10.0%>   | 0項目<br><0.0%>   | 4項目<br><9.5%>    |
| 合計                    | 26項目<br><100.0%> <sup>*2*3</sup> | 10項目<br><100.0%> | 6項目<br><100.0%> | 42項目<br><100.0%> |

\*1 基準値から目標値への増減が5%以内の場合、「変わらない」とみなします

\*2 「健康日本21・川越市計画」の項目数は、「食育推進計画」と「歯科口腔保健計画」の重複項目を除いた数

\*3 端数処理の影響で、A～Eまでの合計が100%とならない場合があります（合計値は100.0%で表記）

※令和6（2024）年10月現在の直近値をもとに評価しました。

全 42 項目のうち、A の「目標値に達した」が 9 項目、B の「目標値に達していないが改善傾向にある」が 10 項目となっており、合わせて全体の約 5 割で改善が見られました。

一方で、D の「悪化している」が 12 項目あり、全体の約 3 割となっています。



## 2 目指す姿の評価

### 「ぴんぴんきり 健康寿命日本一を目指します」

前プランでは、全ての市民がぴんぴんと健康で、どの世代もキラキラと輝く毎日を過ごせるように、市民の健康づくりを推進しました。

健康寿命とは、日常的、継続的な介護を受けることなく、健康で自立した生活を送ることができる期間のことです。豊かな人生を送るためには、平均寿命を延ばすこと以上に、健康寿命を延ばすことが必要です。このため、前プランではスローガンに関連する指標として、下記のとおり定めました。

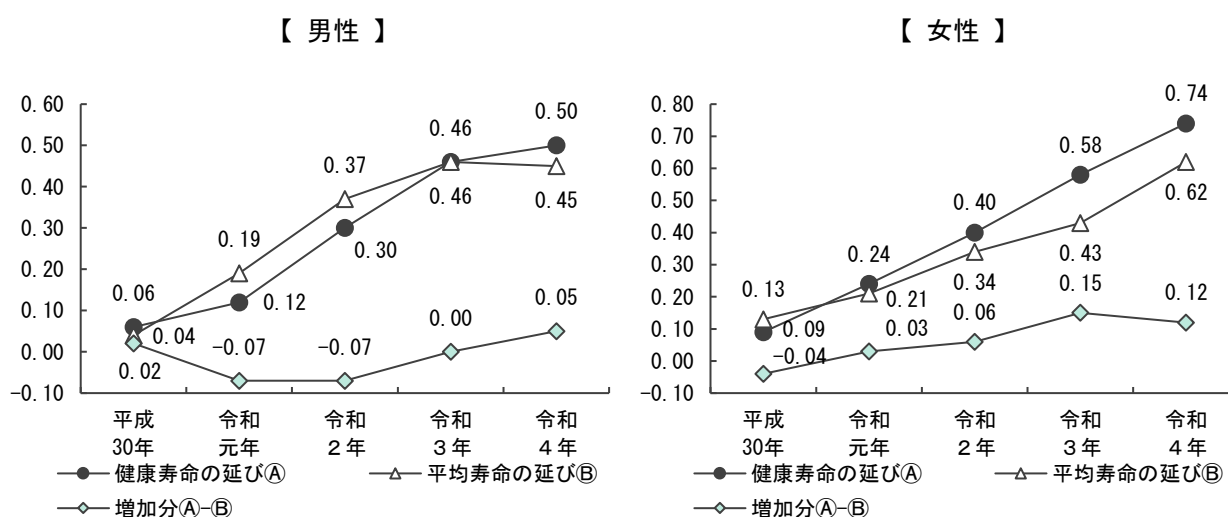
#### 【関連する指標】

| 項 目         | 基準値(H29 年)               | 直近値(R4 年)                | 目 標                 | 増加分(R4 年)*             | 備 考         |
|-------------|--------------------------|--------------------------|---------------------|------------------------|-------------|
| 健康寿命<br>の延伸 | 男性 17.55 歳<br>女性 20.08 歳 | 男性 18.05 歳<br>女性 20.82 歳 | 平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加 | 男性 0.05 年<br>女性 0.12 年 | 65 歳からの健康寿命 |

\*「平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加」は、平成 29 年からの平均寿命、健康寿命それぞれの伸びについて「健康寿命の伸び－平均寿命の伸び」を計算した数値

関連する指標に関する結果については、男女とも健康寿命の増加分が平均寿命の増加分を上回っていました。また、下記のグラフの増加分は、当初、健康寿命の伸びが下回ることもありましたが、経年で見ると健康寿命が上回り、男女とも増加傾向でした。

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



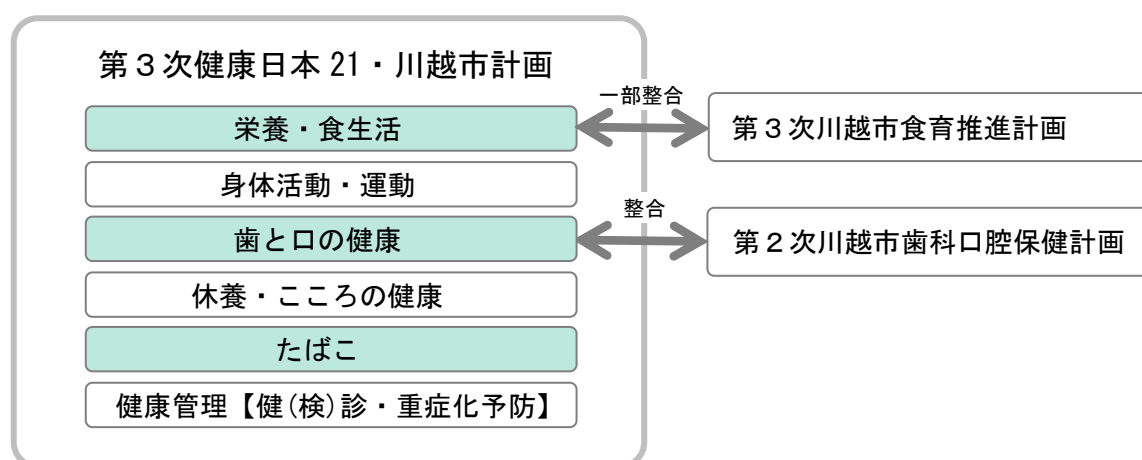
資料：埼玉県衛生研究所データ（地域別健康情報 令和元(2019)年度版～令和5(2023)年度版）

### 3 分野別達成状況等

前プランでは、「第3次健康日本21・川越市計画」に6つの分野を設定し、「第3次川越市食育推進計画」および「第2次川越市歯科口腔保健計画」とともに分野ごとの取組と併せ、ライフステージに応じた取組を推進してきました。

また、本市の健康課題である「高血圧対策」を念頭に置いた生活習慣病予防等の取組に基づき、健康づくり施策の推進を図ってきました。

#### 【前プランにおける分野の設定】



#### 【前プランにおけるライフステージの設定】

|                              |         |
|------------------------------|---------|
| ① 育ちの世代（乳幼児期）                | 0～5歳頃   |
| ② 学びの世代（学童・少年期）              | 6～15歳頃  |
| ③ 成長の世代（思春期・青年期）             | 16～22歳頃 |
| ④ 自立の世代（壮年期）                 | 23～49歳頃 |
| ⑤ 円熟の世代（中年期）                 | 50～64歳頃 |
| ⑥ <sup>みの</sup> 稔りの世代（前期高齢期） | 65～74歳頃 |
| ⑦ 輝きの世代（後期高齢期）               | 75歳頃～   |

各分野の達成状況を把握するにあたり、ライフステージにも着目しました。指標以外にも市民アンケートの結果と併せて生活背景等も考慮し、今後の課題や取組の方向性等を整理しました。

## (1) 栄養・食生活（第3次川越市食育推進計画を含む）

## 行動目標

- |                        |                      |
|------------------------|----------------------|
| ① 適正体重を維持します           | ② バランスのよい食事をします      |
| ③ 塩分の摂取量について意識します      | ④ 毎日、必ず朝食をとります       |
| ⑤ 家族や友人と食事をする機会を増やします  | ⑥ 地場農産物を意識し、食材を選択します |
| ⑦ 食の安全性について、正しい知識を持ちます | ⑧ 食品ロスを減らします         |

## ア 指標の達成状況

| 項目                               |                                           | 平成 26 年度 <sup>*1</sup> | 基準値 <sup>*2</sup>                                               | 直近値 <sup>*3</sup>                                               | 達成               | 目標値 <sup>*4</sup> |
|----------------------------------|-------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|
| 適正体重の人の割合                        |                                           | 70.6%                  | 66.2%                                                           | 67.9%                                                           | C                | 75%以上             |
| バランスのよい食事                        | 野菜を食べている食事の回数（20～50 歳代） <sup>*5</sup>     | —                      | —                                                               | —                                                               | E                | 中間アンケートからの増加      |
|                                  | 【参考】<br>1日に食べる野菜の入った料理の平均皿数 <sup>*5</sup> | 2 皿                    | 2 皿                                                             | 2 皿                                                             | —                | —                 |
|                                  | 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%                                                           | 45.7%                                                           | D                | 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%                                                           | 52.0%                                                           | D                | 増加                |
| 朝食を欠食する人の割合（20～30 歳代）            |                                           | 24.5%                  | 25.4%                                                           | 23.6%                                                           | B                | 22%以下             |
| 朝食または夕食を一人で食べることが多いこどもの割合（小・中学生） |                                           | —                      | 【朝食】<br>小学生 21.1%<br>中学生 41.5%<br>【夕食】<br>小学生 3.3%<br>中学生 12.8% | 【朝食】<br>小学生 25.9%<br>中学生 42.4%<br>【夕食】<br>小学生 4.2%<br>中学生 11.7% | D<br>C<br>D<br>A | 減少                |
| 食品ロスを減らすための平均取組数                 |                                           | —                      | 2.9 項目                                                          | 2.5 項目                                                          | D                | 3.9 項目            |

\*1 健康かわごえ推進プランの基準値

\*2 基準値：平成 30（2018）年度

\*3 直近値：令和 5（2023）年度

\*4 目標値：令和 6（2024）年度

\*5 第3次川越市食育推進計画において、野菜摂取量については「野菜を食べている食事の回数（20～50 歳代）」を指標として設定していましたが、平成 30（2018）年度の市民アンケートでは皿数で調査していることや、市民の認知度等を考慮し、皿数で市民アンケートを行いました。

- ・ 市民アンケートでは、男性は 30～60 歳代で肥満の割合が高く、女性は 20～30 歳代でやせ、40～70 歳代で肥満の割合が高くなっています。
- ・ 1日に食べる野菜の入った料理の平均皿数は 2 皿であり、平成 26（2014）年度以降変化はありません。



- ・ 1日2回以上、主食・主菜・副菜がそろった食事をしている60～70歳代は、平成30（2018）年度に比べて減少しています。また、市民アンケートでは、男女とも、60歳代と比較して70歳代では、朝・昼・夕の全て「そろっている」と回答した人が多い結果でした。
- ・ 塩分の摂取量は、平成 30（2018）年度に比べて気をつけている人の割合が減少しています。市民アンケートでは、男性より女性、また年代が高くなるにつれて気をつけている人の割合が高くなっていました。
- ・ 朝食を欠食する 20～30 歳代は、ほぼ横ばいで推移していましたが、今回調査では改善傾向でした。
- ・ 朝食または夕食を一人で食べることが多いこどもの割合は、中学生の夕食では改善しましたが、小学生の朝食、夕食および中学生の朝食においては、平成 30（2018）年度を上回る結果でした。
- ・ 食品ロスを減らすための平均取組数は、平成 30（2018）年度に比べて減少していますが、市民アンケートでは、約 9 割の方が取組を行っていることがわかりました。

#### イ 指標に関連した取組

- ・ 乳幼児健康診査等を活用した啓発のほか、お手軽野菜レシピの作成や調理動画の公開、SNSを活用した啓発等、広く市民に伝えられるような工夫や、興味を持って情報を取り入れてもらえるような取組を行ってきました。
- ・ 令和 4（2022）年度から、食環境づくり推進事業<sup>※</sup>を開始しました。この事業は、自ら健康に関する情報を収集し、健康づくりに取り組むことが難しい人でも、自然と健康になれる環境を整備するものです。「川越市健康づくり協力店」制度の普及や、本市の健康課題である高血圧対策として、イベントや教室、企業の健康診断等で尿中ナトリウム比（ナトリウムとカリウムの比）測定<sup>※</sup>を行うなど、さまざまな食環境整備<sup>※</sup>に取り組んできました。また、コンビニエンスストアやスーパーマーケットなどと連携し、店舗の販売レーンに野菜摂取を促すPOPの掲示や、地場農産物販売イベントにおいて野菜摂取等を促すなど、健康づくりに関する啓発を行いました。

#### ウ 今後の課題・取組の方向性

##### <食環境整備>

- ・ 令和 4（2022）年度から開始した食環境づくり推進事業では、特に健康づくりに取り組むことが難しい働き世代、子育て世代が、普段の生活の中で健康的な食生活を送ることができるよう、さまざまな食環境整備を実施しています。引き続き、社会背景を踏まえながら取組を拡充していくとともに、より効果的な取組につながるよう、関係各課のほか、市内の企業や店舗と連携の輪を広げていく必要があります。

#### ＜ライフステージの特徴に応じた取組＞

- ・ 適正体重について、年代により課題が異なります。そのため、各年代に合わせた効果的な啓発に取り組んでいく必要があります。
- ・ バランスのよい食事、野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少等は、生活習慣病予防やフレイル予防等につながり、全ての年代において重要な課題です。そのため、各年代に合わせた取組や場を検討するなど、効果的な取組を図る必要があります。

#### ＜関係機関等との連携＞

- ・ 共食<sup>※</sup>や朝食については、家庭での食事に関わる部分であり、保護者や子ども自身等をはじめとする市民全体へ伝えていく必要があります。特に、子育て世代へのアプローチに対しては、関係各課と連携した普及啓発を図る必要があります。
- ・ 地場農産物<sup>※</sup>や食品ロスについても、それぞれの主管課と連携しながら、普及啓発を図ることが必要です。



## (2) 身体活動・運動

## 行動目標

- ① 運動やスポーツを楽しみます
- ② 日ごろから意識的に身体を動かすよう心がけます
- ③ 運動習慣を持ちます

## ア 指標の達成状況

| 項目                                               | 平成 26 年度*1 | 基準値*2                                                                 | 直近値*3                                                                 | 達成               | 目標値*4                                                                 |
|--------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 意識的に身体を動かしている人の割合                                | 66.7%      | 65.6%                                                                 | 67.8%                                                                 | B                | 70%以上                                                                 |
| 運動習慣者の割合<br>(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】<br>男性 30.2%<br>女性 25.6%<br>【65 歳以上】<br>男性 54.2%<br>女性 53.3% | 【20～64 歳】<br>男性 36.7%<br>女性 29.3%<br>【65 歳以上】<br>男性 52.6%<br>女性 56.1% | A<br>A<br>D<br>B | 【20～64 歳】<br>男性 32%以上<br>女性 27%以上<br>【65 歳以上】<br>男性 58%以上<br>女性 58%以上 |

\*1 健康かわごえ推進プランの基準値

\*2 基準値：平成 30（2018）年度

\*3 直近値：令和 5（2023）年度

\*4 目標値：令和 6（2024）年度

- ・日ごろ、意識的に身体を動かしている人の割合は67.8%で、平成30（2018）年度より増加しましたが、目標値の70%には達していません。市民アンケートでは、年代別に見ると、60%を下回っているのは男性が30歳代、女性が20～40歳代であり、働き世代や子育て世代で意識的に身体を動かしている人の割合が低い状況です。
- ・運動習慣者について、国や埼玉県では、働き世代と比較して高齢世代の運動習慣者の割合が明らかに高いことから、20～64歳、65歳以上と2つの年齢群に分けて目標値を設定しています。運動習慣者の割合は、20～64歳は男女ともに平成30（2018）年度よりも増加し、目標値を達成しています。65歳以上は、男女ともに目標値58%には達していませんが、50%台を維持しています。

## イ 指標に関連した取組

- ・事業の取組は、令和 2（2020）～ 4（2022）年度は新型コロナウイルス感染症の影響を受け中止となる状況が続きましたが、その後、徐々に事業が再開しました。
- ・平成29（2017）年度から埼玉県コバトン健康マイレージ事業を開始し、ウォーキングを推進する取組を実施しています。この事業では、働き世代、子育て世代をはじめとする健康に関心の薄い層を含めた、市民の健康づくりへのきっかけづくりと、習慣化するまでの継続支援を目指しました。本事業は、コロナ禍でも気軽に参加できる取組として周知啓発を図った結果、参加者は年々増加しました。また、地域のラジオ体操会場を把握し、活動が継続するよう支援を行いました。

## ウ 今後の課題・取組の方向性

## ＜普及啓発の強化＞

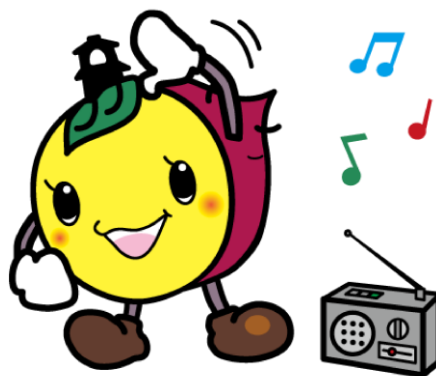
- ・ 身体活動量を増やすことは、生活習慣病の発症やこれらを原因とした死亡に至るリスクを下げることにつながるため、身体活動・運動の意義と重要性について、継続して周知啓発に取り組む必要があります。
- ・ 全ての世代に対して、日常生活の中で今より少しでも多く身体を動かすことの重要性を啓発する必要があります。

## ＜関係機関等との連携＞

- ・ 身体活動・運動の取組については、関係各課のほか、身体活動や運動を推進する関係機関・団体と情報交換や連携を図りながら取り組む必要があります。
- ・ 多くの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」について関係各課が連携を図る必要があります。

## ＜ライフステージの特徴に応じた取組＞

- ・ ライフステージにおける各世代の特性や生活背景等は、身体活動に少なからず影響を及ぼすことから、今より少しでも多く身体を動かすことができるよう、取組の検討が必要です。
- ・ 働き世代や子育て世代をはじめとする運動する時間を取りにくい人が、日常生活の中で取り組むことができるよう、引き続き支援する必要があります。





## (3) 歯と口の健康（第2次川越市歯科口腔保健計画）

## 行動目標

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

## ア 指標の達成状況

| 項目                            | 平成26年度 <sup>*1</sup> | 基準値 <sup>*2</sup> | 直近値 <sup>*3</sup>   | 達成 | 目標値 <sup>*4</sup> |
|-------------------------------|----------------------|-------------------|---------------------|----|-------------------|
| かかりつけ歯科医を持つ人の割合               | 76.8%                | 70.8%             | 72.7%               | B  | 85%以上             |
| 年に1度は歯科健診を受ける人の割合             | 42.5%                | 48.0%             | 52.7%               | B  | 55%以上             |
| 12歳児でむし歯のない人の割合 <sup>*5</sup> | 61.3%                | 66.5%             | 72.3%               | B  | 77%以上             |
| 6024達成者の割合                    | 58.1%                | 64.9%             | 71.2%               | B  | 80%以上             |
| 8020達成者の割合                    | 26.9%                | 42.5%             | 62.5% <sup>*6</sup> | A  | 60%以上             |
| ゆっくりよくかんで食べる人の割合              | —                    | 20.3%             | 24.1%               | A  | 増加                |

\*1 健康かわごえ推進プランの基準値

\*2 基準値：平成30（2018）年度

\*3 直近値：令和5（2023）年度

\*4 目標値：令和6（2024）年度

\*5 川越市学校保健統計

\*6 直近値の8020達成者の割合は、80歳以上の回答者が少ないため、参考値

・かかりつけ歯科医<sup>※</sup>を持つ人の割合は、目標を達成できませんでしたが、平成30（2018）年度よりも増加しています。また、市民アンケートからは、20～40歳代の若い世代の割合が増加傾向にありました。

・12歳児でむし歯のない人の割合や6024<sup>ロケマルニイオン</sup>達成者の割合については、目標は達成できていませんが、平成30（2018）年度よりも増加しています。

・8020<sup>ハチマルニイマル</sup>達成者の割合、ゆっくりよくかんで食べる人の割合は、ともに増加しており、目標も達成しています。

## イ 指標に関連した取組

- ・コロナ禍により一部事業の中止や縮小をしましたが、個別、集団の歯科健診や歯科保健指導の実施、市公式ホームページやリーフレット、SNS等を通じた周知啓発を実施しました。また、障害者（児）歯科保健事業や幼児のむし歯予防推進事業等を関係団体と協力しながら実施し、事業内容の充実と拡大を図ってきました。
- ・世代別では、育ちの世代（0～5歳頃）や学びの世代（6～15歳頃）を対象に、関係団体とともに、歯科健診や歯科保健指導等の取組を行いました。一方、自立の世代以降では、個別の歯科健診や介護予防事業等を行い、歯科疾患<sup>※</sup>の早期発見や予防、口腔機能<sup>※</sup>の維持・向上により生活の質（QOL）<sup>※</sup>の向上を目指した取組を実施しました。

## ウ 今後の課題・取組の方向性

## ＜ライフステージの特徴に応じた切れ目のない取組の推進＞

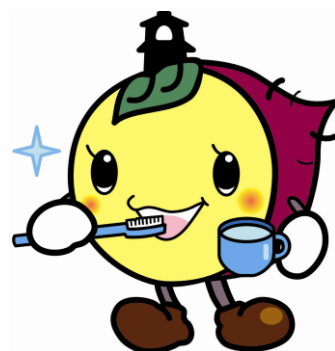
- ・ 歯科口腔保健の指標は、各指標の数値が増加し、改善しています。しかし、歯科疾患の罹患率は全疾病の中でも高い状況にあるため、各ライフステージの特性を踏まえた取組が重要です。
- ・ 歯科疾患の予防のためには、自分にあったセルフケアを行うことと併せ、プロフェッショナルケアを受けることが重要であるため、歯科医療機関への受診は必要不可欠です。
- ・ 自分自身の歯を残し、口腔機能を維持することで、生涯にわたり口からおいしく安全に食べ、健康な生活を送ることができるよう、全世代への取組を支援していく必要があります。

## ＜普及啓発の強化＞

- ・ かかりつけ歯科医の意味を市民に理解してもらうとともに、その重要性についても併せて周知する必要があります。
- ・ 罹患率の高い歯周病は、歯を失う原因だけでなく、全身疾患との関連性も深いと言われています。とりわけ糖尿病との関係性については、エビデンスも明確にされているため、医科と歯科が連携し、予防や治療の推進に向けた相互の協力体制が必要です。

## ＜他分野・関係機関・団体等との連携強化＞

- ・ 歯科口腔保健は、関連性の深い食育や喫煙等と併せて周知等を図ることが効果的なため、関係団体、関連する機関とさらに連携して取り組むことが重要です。
- ・ 市民が受診しやすい環境を整備するため、歯科医師会等の関係団体や関係機関と連携して取り組む必要があります。



## (4) 休養・こころの健康

### 行動目標

- ① 睡眠を十分とるようにします
- ② ストレスと上手に付き合います
- ③ 自分なりの楽しみや生きがいを持ちます

### ア 指標の達成状況

| 項目                               | 平成 26 年度 <sup>*1</sup> | 基準値 <sup>*2</sup> | 直近値 <sup>*3</sup> | 達成 | 目標値 <sup>*4</sup> |
|----------------------------------|------------------------|-------------------|-------------------|----|-------------------|
| 睡眠により疲れがとれていない人の割合 <sup>*5</sup> | 16.4%                  | 17.6%             | 20.9%             | D  | 15%以下             |
| ストレスとうまく付き合っている人の割合              | —                      | 31.2%             | 36.2%             | A  | 増加                |
| 地域行事や趣味の会への参加割合                  | —                      | 25.9%             | 18.7%             | D  | 28%以上             |

\*1 健康かわごえ推進プランの基準値

\*2 基準値：平成 30（2018）年度

\*3 直近値：令和 5（2023）年度

\*4 目標値：令和 6（2024）年度

\*5 市民アンケートから「あまりとれていない」「とれていない」を計算

- ・睡眠により疲れがとれていない人の割合は、平成 30（2018）年度に比べて増加しています。  
市民アンケートの結果をライフステージ別に見ると、睡眠の目標値を達成しているのは、男性が 60～70 歳代、女性が 70 歳代のみです。
- ・ストレスとうまく付き合っている人の割合は 36.2%で、平成 30（2018）年度よりも増加しており、目標を達成しています。しかし、男性の 30 歳代、女性の 40 歳代が平成 30（2018）年度の市民アンケートよりも下回っていました。また、ストレスの要因では、20～60 歳代は、「仕事関係」、「人間関係」、70 歳代以上は、「健康状態」が多くなっていました。
- ・新型コロナウイルス感染症の影響もあり、地域行事や趣味の会への参加割合は 18.7%で、平成 30（2018）年度よりも下回っており、30 歳代男性を除く全ての世代で平成 30（2018）年度よりも減少していました。

### イ 指標に関連した取組

- ・広報川越等を活用した啓発や電話相談、育児相談等を行ってきました。
- ・精神保健福祉相談や講演会の開催、こころの健康や自殺予防に関する正しい普及啓発の実施、ゲートキーパー養成研修を開催しました。
- ・女性の悩みに関するカウンセリングや相談等を実施しました。
- ・メンタルヘルスをテーマとした労働安全衛生セミナーを開催しました。

- ・ 高齢者を対象とした生きがいづくりや地域交流の場の提供、子育て世代を対象とした育児不安等の解消を目的とした講座等を行ってきました。

#### ウ 今後の課題・取組の方向性

##### <こころの健康に関する情報提供の充実>

- ・ 悩みを相談すること、ストレスと上手に付き合うこと、自分なりの趣味や楽しみ、生きがいを持つことの大切さなど、こころの健康を維持していくための重要性について、引き続き周知啓発を行っていくことが必要です。
- ・ 依頼や共催等の事業の際に、講話の一部に啓発内容を盛り込むなど、情報提供体制の方法を工夫します。
- ・ 睡眠の重要性については、国の「健康づくりのための睡眠ガイド」などを活用することで、引き続き、普及啓発に取り組むことが必要です。

##### <関係機関等との連携>

- ・ 今後も関係各課や関係機関が連携を図りながら、こころの健康づくりに取り組んでいく必要があります。

##### <ライフステージの特徴に応じた取組>

- ・ 休養・こころの健康は、全ての年代において重要な課題です。特に働き世代や子育て世代では、睡眠等の休養を十分にとれていない傾向があります。今後は、ライフステージに応じた取組の検討が必要です。





## (5) たばこ

## 行動目標

- ① たばこを吸いません
- ② 受動喫煙しません・させません

## ア 指標の達成状況

| 項目                 | 平成26年度 <sup>*1</sup> | 基準値 <sup>*2</sup> | 直近値 <sup>*3</sup>           | 達成 | 目標値 <sup>*4</sup> |
|--------------------|----------------------|-------------------|-----------------------------|----|-------------------|
| 喫煙率                | —                    | 【中学生】<br>—        | 【中学生】<br>—                  | E  | 【中学生】<br>0%       |
|                    | —                    | 【高校生】<br>—        | 【高校生】<br>—                  | E  | 【高校生】<br>0%       |
|                    | —                    | 【妊娠中】<br>0.3%     | 【妊娠中】<br>2.2% <sup>*5</sup> | E  | 【妊娠中】<br>0%       |
|                    | 【成人】<br>18.4%        | 【成人】<br>13.5%     | 【成人】<br>12.3%               | B  | 【成人】<br>12%以下     |
| COPD の意味を知っている人の割合 | 21.2%                | 17.4%             | 22.1%                       | B  | 80%以上             |
| 受動喫煙に配慮している喫煙者の割合  | —                    | 81.1%             | 90.2%                       | A  | 増加                |
| 受動喫煙を受けたことがある人の割合  | —                    | 【小学生】<br>51.6%    | 【小学生】<br>57.2%              | D  | 減少                |
|                    | —                    | 【中学生】<br>65.9%    | 【中学生】<br>82.4%              | D  |                   |

\*1 健康かわごえ推進プランの基準値

\*2 基準値：平成30（2018）年度

\*3 直近値：令和5（2023）年度

\*4 目標値：令和6（2024）年度

\*5 調査方法が異なるため参考値

- ・ 成人の喫煙率は、減少を続けています。また、市民アンケートからライフステージ別の喫煙割合を見ると、男性では60歳代、女性では30歳代が最も高くなっています。
- ・ COPD（慢性閉塞性肺疾患）の意味を知っている人の割合は、目標値には達していませんが、平成30（2018）年度よりも増加傾向にあります。

## イ 指標に関連した取組

- ・ 禁煙を推奨するため、世界禁煙デー（禁煙週間）に合わせて、広報川越、市公式ホームページ、SNSをはじめ、本庁舎および総合保健センターロビーを活用し、「喫煙による健康影響」について周知啓発を行ってきました。また、健康相談時等において、禁煙治療に健康保険が使用できる医療機関を紹介するなどの取組を行いました。
- ・ 妊娠中の喫煙を防止するため、母子健康手帳交付時に啓発チラシを配布しました。

- ・ COPD の認知度の向上を図るため、世界 COPD デーに合わせて、市公式ホームページ、SNS の活用をはじめ、公共施設に COPD に関するリーフレットを配布し、周知啓発に取り組みました。
- ・ 望まない受動喫煙<sup>※</sup>を防止するため、健康まつりなどの各種イベント時や関係課との合同啓発時に、「受動喫煙の害」に関する啓発品の配布を行いました。また、喫煙者および施設管理者に対して、健康増進法で規定されている「喫煙をする際の配慮義務」を周知するため、公共施設、自治会掲示板、霞ヶ関駅および新河岸駅の広告スペースを活用し、多言語版（日本語、英語、中国語、韓国語）のチラシを掲示するなど、周知啓発を行いました。

#### ウ 今後の課題・取組の方向性

##### <普及啓発の強化>

- ・ 現在の喫煙者に対し、やめたい人が禁煙できるような取組や、やめたくない人が禁煙したくなるような正しい知識の周知啓発を、引き続き行う必要があります。
- ・ 紙巻たばこに加え、加熱式たばこの害についても正しい知識の周知啓発を行う必要があります。
- ・ 子育て世代に対しては、母子保健事業等を活用した周知啓発を行う必要があります。
- ・ 妊娠中と授乳期中の喫煙に対しては周知啓発を行っていますが、妊婦や授乳している方の努力だけではなく、周囲の人たちが理解し、喫煙をしないよう支援する環境を整えることも重要です。
- ・ COPD については、主な原因が喫煙です。受動喫煙によっても COPD を発症するリスクがあるため、周知啓発方法を検討する必要があります。
- ・ 健康増進法および埼玉県受動喫煙防止条例を踏まえ、今後も継続して受動喫煙と健康の問題について、正確な情報の周知啓発に取り組む必要があります。

##### <関係機関等との連携>

- ・ 未成年者の喫煙防止については、学校での教育が重要ですが、授業だけではなく、家庭や地域を巻き込んだ包括的な取組が必要です。

## (6) 健康管理【健（検）診・重症化予防】

## 行動目標

- ① 定期的に健（検）診を受けます
- ② 生活習慣病の発症と重症化を予防します
- ③ 飲酒は適量を心がけます

## ア 指標の達成状況

| 項目                        | 平成 26 年度 <sup>*1</sup> | 基準値 <sup>*2</sup>                                         | 直近値 <sup>*3</sup>             | 達成     | 目標値 <sup>*4</sup>               |
|---------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------|--------|---------------------------------|
| 国民健康保険特定健康診査の受診率          | 38.9% <sup>*5</sup>    | 41.9%                                                     | 38.7% <sup>*6</sup>           | D      | 60%以上                           |
| 後期高齢者健康診査の受診率             | 29.4% <sup>*5</sup>    | 31.2%                                                     | 29.3% <sup>*6</sup>           | D      | 40%以上                           |
| 【参考】年に 1 回健診を受けている人の割合    | 74.4%                  | 76.2%                                                     | 78.8%                         | —      | —                               |
| がん検診の受診割合【胃がん】            | —                      | 37.1%                                                     | 37.4%                         | C      | 40%以上                           |
| 【肺がん】                     | —                      | 46.4%                                                     | 46.0%                         | C      | 50%以上                           |
| 【子宮がん（頸部）】                | —                      | 39.1%                                                     | 41.5%                         | A      | 40%以上                           |
| 【乳がん】                     | —                      | 36.2%                                                     | 37.4%                         | C      | 40%以上                           |
| 【大腸がん】                    | —                      | 41.9%                                                     | 42.1%                         | C      | 50%以上                           |
| 国民健康保険特定保健指導の実施率          | 12.5% <sup>*5</sup>    | 14.7%                                                     | 18.5% <sup>*6</sup>           | B      | 60%以上                           |
| 【参考】かかりつけ医を持つ人の割合         | 66.5%                  | 59.6%                                                     | 56.5%                         | —      | —                               |
| 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】<br>14.6% <sup>*7</sup><br>【女性】<br>9.1% <sup>*7</sup> | 【男性】<br>14.8%<br>【女性】<br>5.2% | C<br>A | 【男性】<br>13%以下<br>【女性】<br>6.4%以下 |

\*1 健康かわごえ推進プランの基準値

\*2 基準値：平成 30（2018）年度

\*3 直近値：令和 5（2023）年度

\*4 目標値：令和 6（2024）年度

\*5 平成 25（2013）年度の実績値

\*6 令和 4（2022）年度の実績値

\*7 平成 28（2016）年の国の実績値

- ・ 国民健康保険特定健康診査、後期高齢者健康診査の受診率は、新型コロナウイルス感染症の影響による受診控えなどもあり、令和 2（2020）年度には大幅に減少しましたが、その後、緩やかに増加しています。
- ・ 市民アンケートでは、「年に 1 回は健診を受けている人の割合」は、平成 26（2014）年度から増加しています。
- ・ 市民アンケートによる「がん検診受診割合」では、子宮がん（頸部）検診が増加し、目標値の 40%を上回りました。また、乳がん検診、胃がん検診、大腸がん検診はやや増加し、肺がん検診はわずかに減少しています。

- ・「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」は、男性は、平成 28（2016）年の国の実績値を上回る 14.8%で、女性は、目標値を下回る 5.2%となっています。

#### イ 指標に関連した取組

- ・健康診査やがん検診の受診率の向上について、関係各課で検討し、連携して啓発を行ってきました。
- ・高血圧症予防対策や糖尿病性腎症重症化予防対策として、生活習慣病が重症化するリスクの高い方への啓発通知の送付、電話による受診勧奨や保健指導等の取組を行ってきました。
- ・高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施として、健康診査の結果等から、フレイルリスクおよび生活習慣病の重症化リスクの高い方を抽出し、受診勧奨や保健指導等を行ってきました。
- ・健康に関することを相談できるかかりつけ医<sup>※</sup>を持つメリットを周知するとともに、「すこやかマップ（川越市医療マップ）」を活用し、かかりつけ医等の普及定着を図ってきました。
- ・広報川越、市公式ホームページ、イベントを活用し、飲酒に関する正しい知識等について、広く啓発を行うとともに、母子健康手帳交付時の面談や両親学級等において、説明等を行ってきました。

#### ウ 今後の課題・取組の方向性

##### <受診環境の整備>

- ・がんは、本市の死因の第1位となっていることから、早期発見・早期治療のために、がん検診受診率向上を目指した周知啓発や受診環境の整備等について、引き続き取り組んでいく必要があります。
- ・死因の上位を占めている生活習慣病の発症や重症化を予防する第一歩として、定期的に健（検）診を受け、自分自身の状態を知ることが重要です。そのため、受診率向上のための周知啓発や受診環境の整備等について、引き続き取り組んでいく必要があります。

##### <生活習慣病の発症予防のための支援>

- ・心疾患や脳血管疾患を予防するためには、高血圧症、糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病予防に対する取組が重要です。また、本市は地域により健康課題が異なることから、地域課題に応じた必要な取組を進めていく必要があります。

##### <飲酒が健康に及ぼす知識の普及>

- ・多量飲酒者や生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者を減らすためには、アルコールと健康の問題について適切な判断ができることや、より健康的な行動に結びつくよう、正確な情報の周知啓発を行う必要があります。



- ・妊娠中と授乳期中の飲酒が身体に及ぼす影響については周知啓発を行っていますが、妊婦や授乳している方の努力だけではなく、周囲の人たちが理解し、飲酒をしないよう支援する環境を整えることも重要です。

#### ＜ライフステージの特徴に応じた取組＞

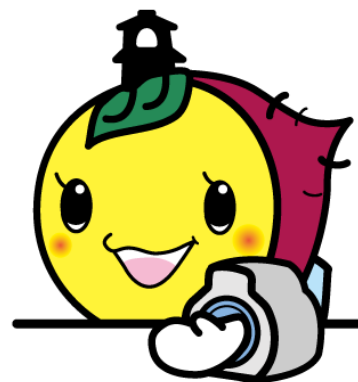
- ・ライフステージによって、受診環境や意識の持ち方に大きな違いがあるため、各世代に合わせた取組や普及啓発方法を検討する必要があります。

#### ＜周知啓発の強化＞

- ・かかりつけ医は、健康に関することを何でも相談できる上、最新の医療情報に精通しています。必要な時には専門医や専門医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる地域医療<sup>※</sup>、保健、福祉を担う総合的な能力を有する医師です。市民がかかりつけ医を持つことの必要性を理解してもらうためには、周知を図る必要があります。

#### ＜関係機関等との連携＞

- ・未成年者の飲酒防止については、学校での教育が重要ですが、授業だけではなく、家庭や地域を巻き込んだ包括的な取組が必要です。

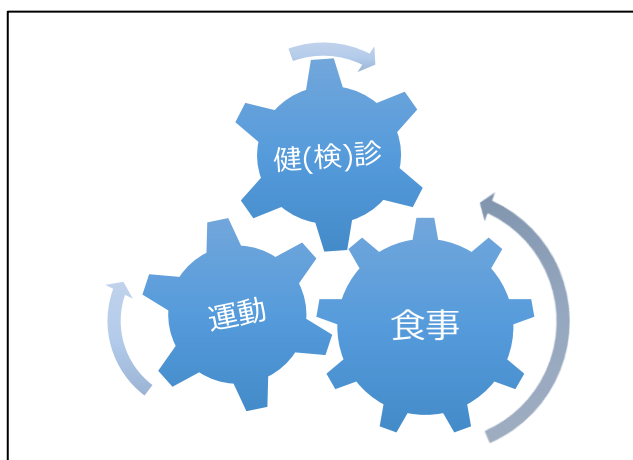


## 4 その他の評価

### (1) 第3次健康日本21・川越市計画、第3次川越市食育推進計画、第2次川越市歯科口腔保健計画を一体的に推進したことによる効果

前プランでは、第3次健康日本21・川越市計画、第3次川越市食育推進計画、第2次川越市歯科口腔保健計画の3つの計画を統合し、推進を図ってきました。

第3次健康日本21・川越市計画の分野には、第3次食育推進計画の一部、第2次歯科口腔保健計画は行動目標が全て重複しているなど、それぞれの計画が密接に関わっています。市民の健康寿命の延伸や健康づくりを推進するための取組は、食生活等の一つの分野だけではなく、運動や歯科口腔等複数の分野を相互に取り組むことで、相乗効果が期待できます。このように、一つの分野に取り組むと、他の分野も歯車のように連動して動くことから、今後も同様にそれらの視点を取り入れた取組を行う必要があります。



また、それぞれの計画ではさまざまな分野の関係者があり、他分野の情報や取組を把握しやすい環境が生まれました。これにより、各関係団体等で主としている分野だけでなく、他の分野についても併せて情報発信するなど、副次的な効果が生まれています。

このように、行政、関係者それぞれが、より他の分野と関連づけた取組を行うことができたことなどから、本プランについても引き続き3つの計画を統合し、推進する必要があります。

このように、行政、関係者それぞれが、より他の分野と関連づけた取組を行うことができたことなどから、本プランについても引き続き3つの計画を統合し、推進する必要があります。

## (2) ライフステージ別の推進による評価

---

健康づくりは、乳幼児期から高齢期まで、ライフステージごとに課題や留意点が異なります。そのため、前プランではライフステージを設定し、それぞれの特徴や目指す姿とともに、市民一人ひとりが日々の健康づくりへ主体的に関わるための取組をまとめ、健康づくりを推進してきました。また、市民が「正しい情報を知り、行動する」、さらには「行動を続ける」ことが重要であるため、妊娠期を含めた全てのライフステージに渡る長期的なアプローチを実践してきました。

幼少期からの望ましい生活習慣の定着は、成人期以降における生活習慣病の発症予防やフレイル予防、健康寿命の延伸にもつながります。本プランについても、引き続きライフステージを中心として、健康づくりの推進を図ることが重要です。

## (3) 地域特性に応じた健康づくりの評価

---

本市では、健康づくりに係る事業を効果的に推進するため、地区担当制による保健活動を展開してきました。地区担当保健師を配置することで、身近な場所を実施する相談等の機会が充実し、関係機関との連携も行いやすく、地区の実情に即した支援を行うことができました。また、保健推進員協議会をはじめ、自治会、民生委員、地域包括支援センターなどと連携を図り、各地域のイベントや相談会等、地区の状況に合わせて実施しました。

今後も継続して地域の方々に寄り添い、地域住民のニーズにそった活動を展開していきます。





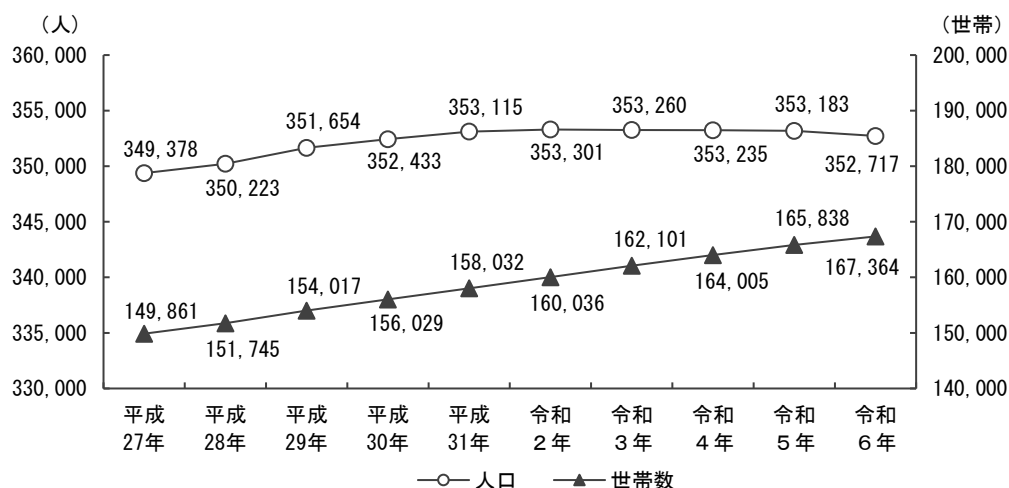
## 第3章

# 市民の健康をめぐる状況

## 人口動態

### (1) 人口と世帯数の推移

本市の人口は、令和 6（2024）年現在で 352,717 人となっています。  
また、世帯数は増加し続けており、令和 6（2024）年現在で 167,364 世帯となっています。

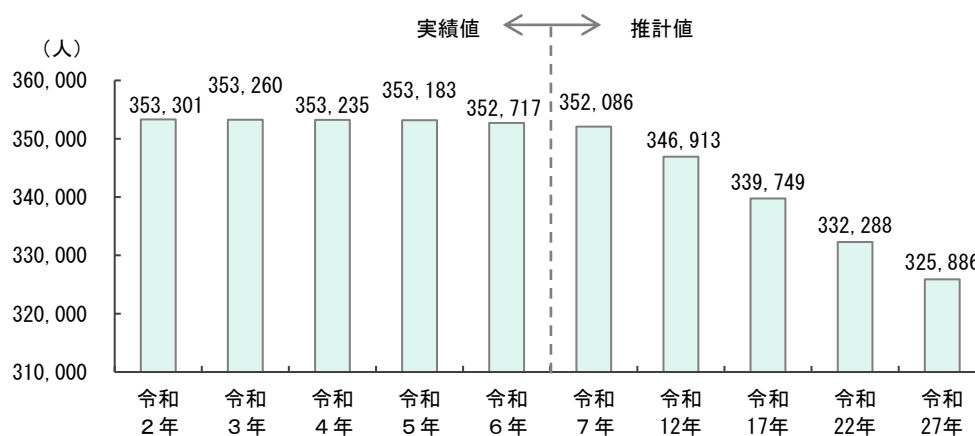


資料：川越市住民基本台帳（各年1月1日現在）

### (2) 将来人口予測

本市の将来人口は減少し続けることが予測されており、令和 27（2045）年の人口は、令和 6（2024）年よりも約 27,000 人少ない 325,886 人になると予測されています。

#### 【 将来人口の推移 】

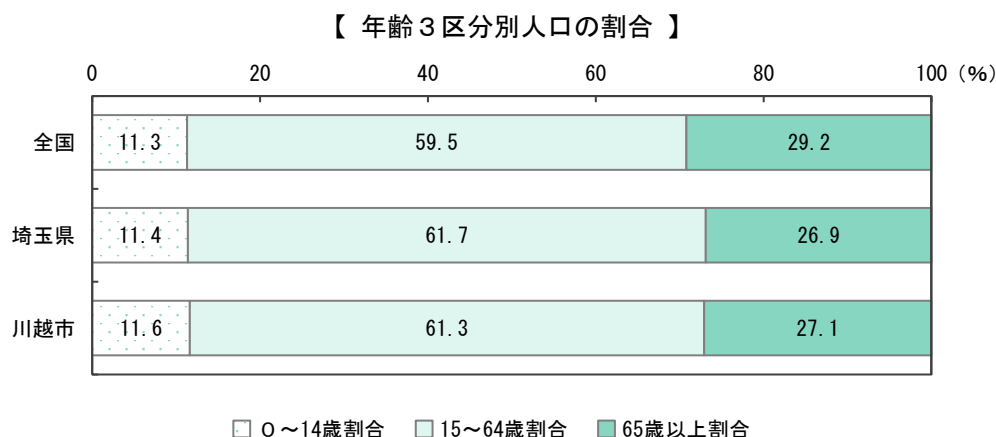


資料：実績値）川越市住民基本台帳（各年1月1日現在）  
推計値）川越市推計



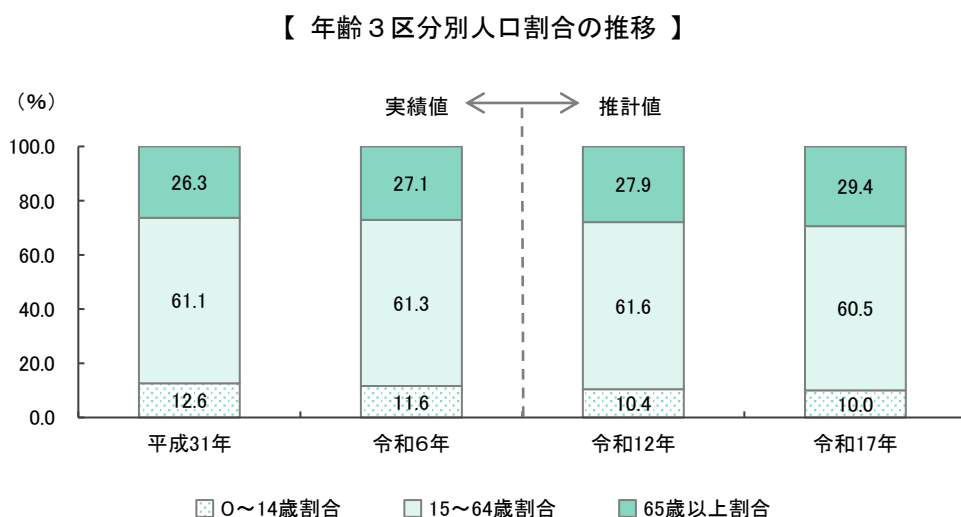
### (3) 年齢3区分別人口

本市の年齢3区分別人口割合を見ると、0～14歳までの年少人口は11.6%、15～64歳までの生産年齢人口は61.3%、65歳以上の高齢者人口は27.1%となっており、全国、埼玉県とほぼ同じ割合となっています。



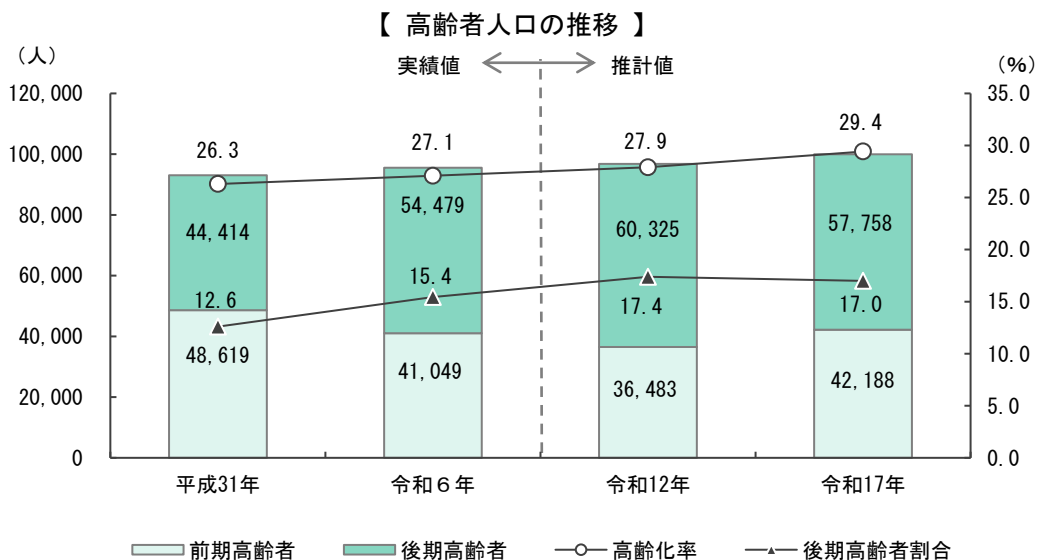
資料：市・県）埼玉県町（丁）字別人口調査（令和6(2024)年1月1日現在）  
 国）総務省統計局 人口推定 令和6(2024)年1月確定値  
 （令和6(2024)年1月1日現在）

年齢3区分別人口割合の将来推計値を見ると、0～14歳までの年少人口の割合が減少し、令和17（2035）年には10.0%になると予測されています。一方、65歳以上の高齢者の割合は増加し、令和17（2035）年で29.4%と、少子高齢化がさらに進むことが予想されています。



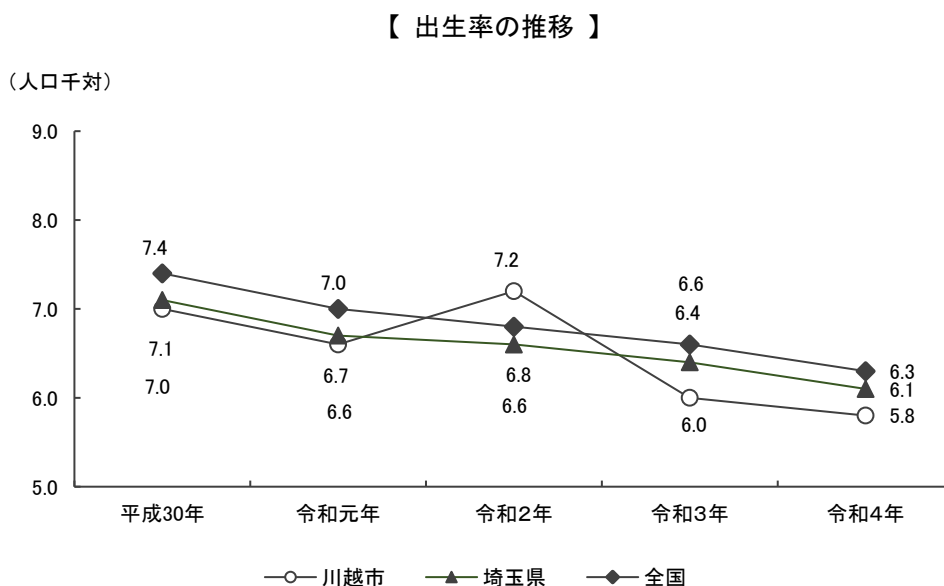
資料：実績値）埼玉県町（丁）字別人口調査（各年1月1日現在）  
 推計値）川越市推計

高齢者人口割合の将来推計値を見ると、令和 12（2030）年までは、65～74 歳までの前期高齢者が減少し、75 歳以上の後期高齢者が増加することが予測されていますが、令和 17（2035）年では、後期高齢者が減少に転じる一方、前期高齢者が増加に転じると予測されています。



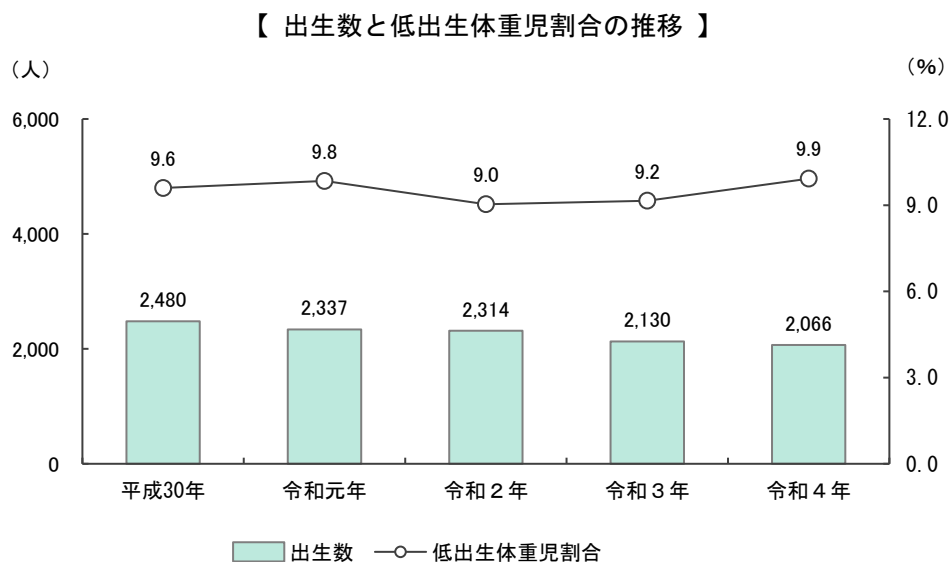
#### （４）出生率の推移

本市の出生率※は、令和 2（2020）年を除き、全国、埼玉県を下回っています。



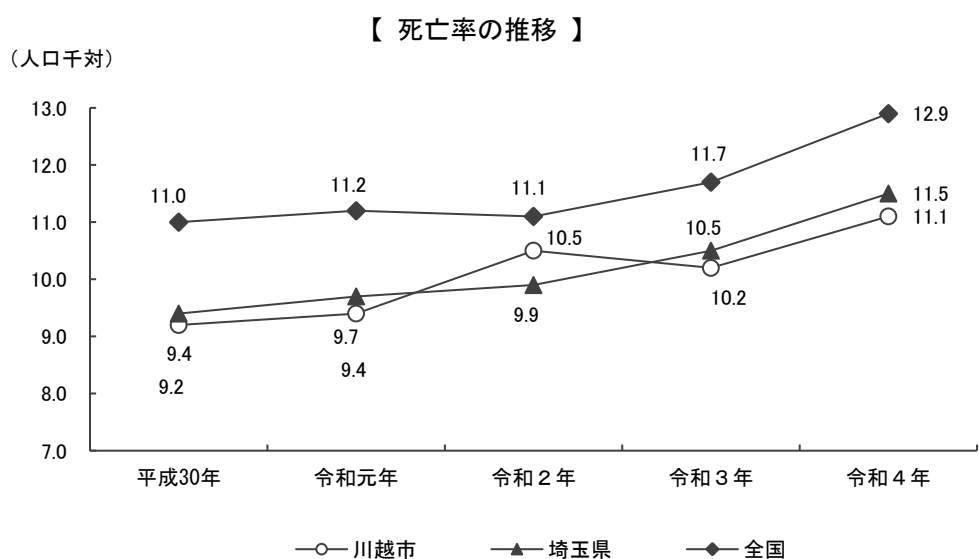
## （５）出生数と低出生体重児割合の推移

本市の出生数は、減少傾向にあり、令和４（2022）年で2,066人となっています。また、低出生体重児※の割合は、令和２（2020）年に減少し9.0%となりますが、令和４（2022）年では増加し9.9%となっています。



## （６）死亡率の推移

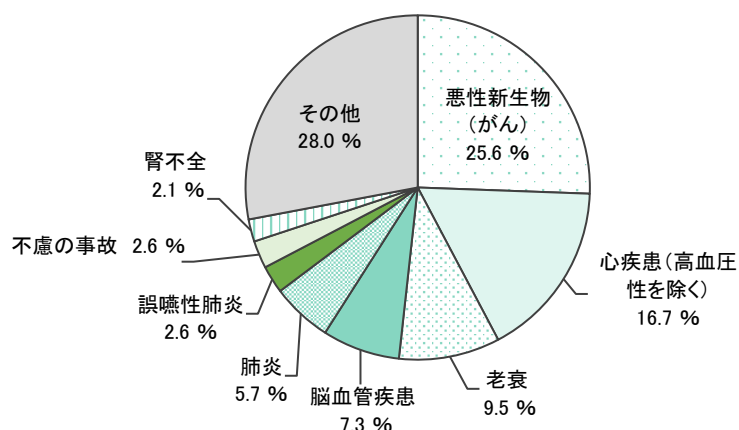
本市の死亡率は、平成 30（2018）年以降、大きく増加しており、令和４（2022）年の死亡率は 11.1 となっています。全国、埼玉県と比較すると、令和２（2020）年を除き、いずれも下回る水準で推移しています。



## (7) 主な死因

本市の死因は「悪性新生物（がん）」が25.6%と最も高く、次いで「心疾患（高血圧性を除く）」が16.7%となっています。また、第4位の「脳血管疾患」が7.3%となっており、三大生活習慣病による死亡割合は全体の約半数（49.6%）となっています。

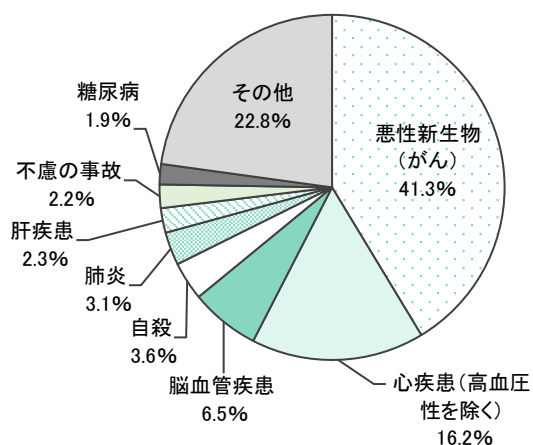
【 死因別死亡割合令和4（2022）年 】



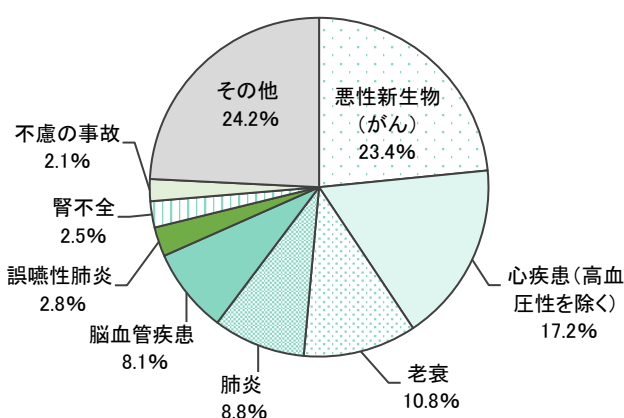
資料：埼玉県衛生研究所データ（地域別健康情報 令和5(2023)年度版）

年代別に見ると、40～74歳では「悪性新生物（がん）」が約4割と高い水準となっており、75歳以上では「肺炎」、「脳血管疾患」の割合が40～74歳と比べて高い水準となっています。

【40～74歳死因別死亡割合 平成30（2018）年～令和4（2022）年】



【75歳以上死因別死亡割合 平成30（2018）年～令和4（2022）年】



資料：埼玉県衛生研究所データ（地域別健康情報 令和5(2023)年度版）

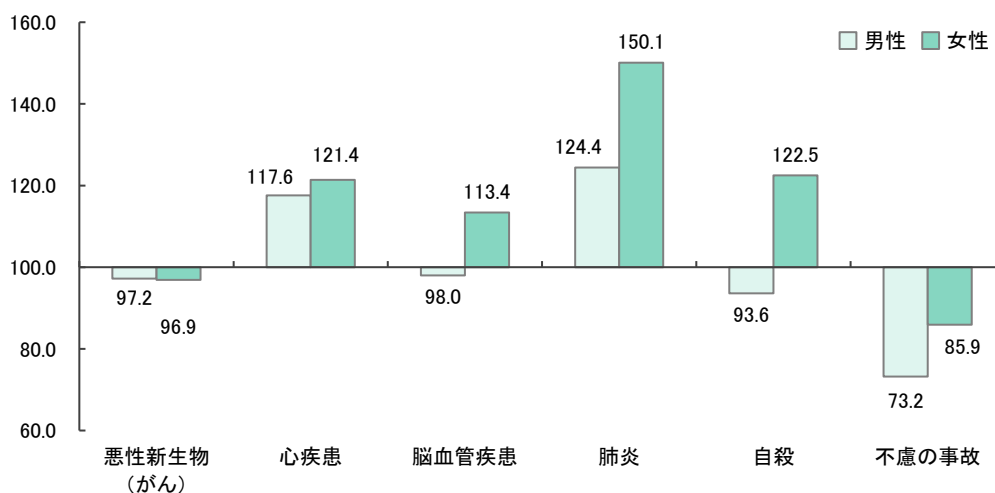
## (8) 男女別標準化死亡比 (SMR)

標準化死亡比とは、集団の実際の死亡数（本市）と、基準母集団（全国、埼玉県）の死亡数との比です。

本市の標準化死亡比を全国と比較すると、男女とも「心疾患」、「肺炎」が高くなっています。また、女性では「脳血管疾患」、「自殺」が高くなっています。

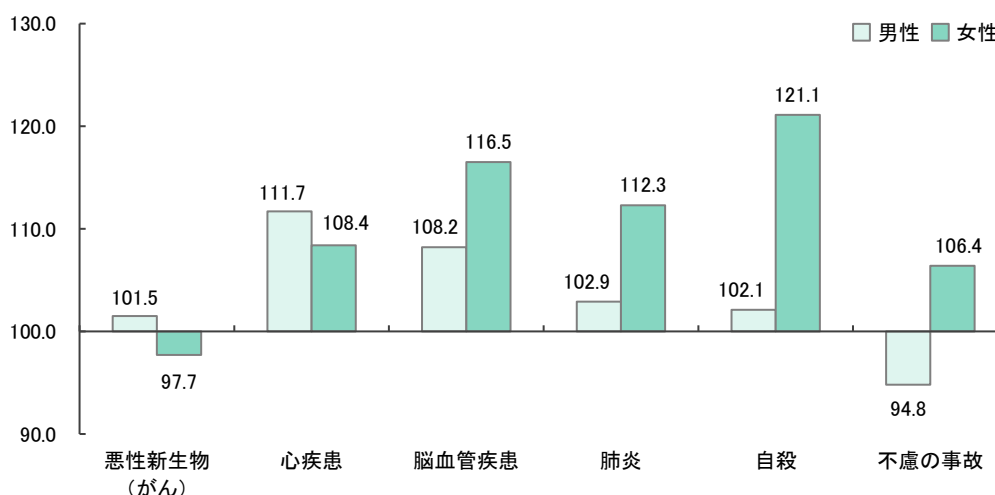
埼玉県と比較すると、男女とも「心疾患」、「脳血管疾患」、「肺炎」、「自殺」が高くなっています。

【標準化死亡比 平成30(2018)年～令和4(2022)年 全国との比較】



資料：厚生労働省 人口動態統計特殊報告人口動態保健所市区町村別統計  
(平成30(2018)年～令和4(2022)年)

【標準化死亡比 平成30(2018)年～令和4(2022)年 埼玉県との比較】



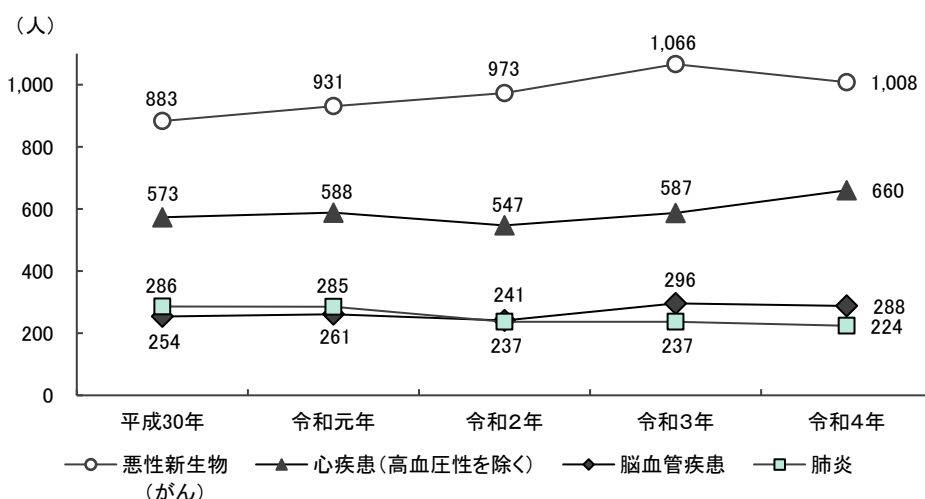
資料：埼玉県衛生研究所データ（地域別健康情報 令和5(2023)年度版）



## (9) 三大死因および肺炎の死亡者数の推移

本市の三大死因および肺炎の死亡者数の推移を見ると、平成30（2018）年に比べ「悪性新生物（がん）」、「心疾患（高血圧性を除く）」、「脳血管疾患」が増加しています。一方、「肺炎」の死亡者数は、平成30（2018）年と比べ、減少しています。

【 三大死因および肺炎の死亡者数の推移 】



資料：埼玉県保健統計年報

【 ＜参考＞ライフステージ別死因順位（平成30(2018)年～令和4(2022)年） 】

|     | 幼年期<br>(0～4 歳)            | 少年期<br>(5～14 歳)          | 青年期<br>(15～24 歳)           | 壮年期<br>(25～44 歳)          | 中年期<br>(45～64 歳)          | 高齢期<br>(65 歳以上)           | 総数                        |
|-----|---------------------------|--------------------------|----------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 第1位 | 先天奇形、変形<br>及び染色体異常<br>20% | 悪性新生物<br>(がん)<br>40%     | 自殺<br>58.3%                | 自殺<br>34.3%               | 悪性新生物<br>(がん)<br>39.5%    | 悪性新生物<br>(がん)<br>26.9%    | 悪性新生物<br>(がん)<br>27.8%    |
| 第2位 | 周産期に発生<br>した病態<br>15%     | 不慮の事故<br>20%             | 不慮の事故<br>13.9%             | 悪性新生物<br>(がん)<br>20.3%    | 心疾患(高血<br>圧性を除く)<br>17.2% | 心疾患(高血<br>圧性を除く)<br>16.9% | 心疾患(高血<br>圧性を除く)<br>16.9% |
| 第3位 | 悪性新生物<br>(がん)<br>10%      | 心疾患(高血<br>圧性を除く)<br>6.7% | 先天奇形、変形<br>及び染色体異常<br>5.6% | 心疾患(高血<br>圧性を除く)<br>16.8% | 脳血管疾患<br>7.5%             | 老衰<br>9.1%                | 老衰<br>8.2%                |
| 第4位 | 不慮の事故<br>10%              | 脳血管疾患<br>6.7%            | 悪性新生物<br>(がん)<br>2.8%      | 不慮の事故<br>4.9%             | 自殺<br>6.0%                | 肺炎<br>7.9%                | 脳血管疾患<br>7.7%             |
| 第5位 | その他の新生物<br>5%             | 間質性肺疾患<br>6.7%           | 心疾患(高血<br>圧性を除く)<br>2.8%   | 脳血管疾患<br>4.5%             | 肝疾患<br>4.2%               | 脳血管疾患<br>7.8%             | 肺炎<br>7.2%                |
| 第6位 | インフルエンザ<br>5%             | —                        | 大動脈瘤<br>及び解離<br>2.8%       | 糖尿病<br>1.4%               | 不慮の事故<br>2.6%             | 誤嚥性肺炎<br>2.5%             | 誤嚥性肺炎<br>2.3%             |
| 第7位 | 乳幼児突然<br>死症候群<br>5%       | —                        | 他殺<br>2.8%                 | 肝疾患<br>1.4%               | 糖尿病<br>1.7%               | 腎不全<br>2.3%               | 不慮の事故<br>2.2%             |
| 第8位 | —                         | —                        | —                          | その他の新生物<br>0.7%           | 肺炎<br>1.7%                | 不慮の事故<br>2.1%             | 腎不全<br>2.1%               |
|     | その他<br>30%                | その他<br>20%               | その他<br>11.1%               | その他<br>15.7%              | その他<br>19.6%              | その他<br>24.5%              | その他<br>25.6%              |

資料：埼玉県衛生研究所データ（地域別健康情報 令和5(2023)年度版）

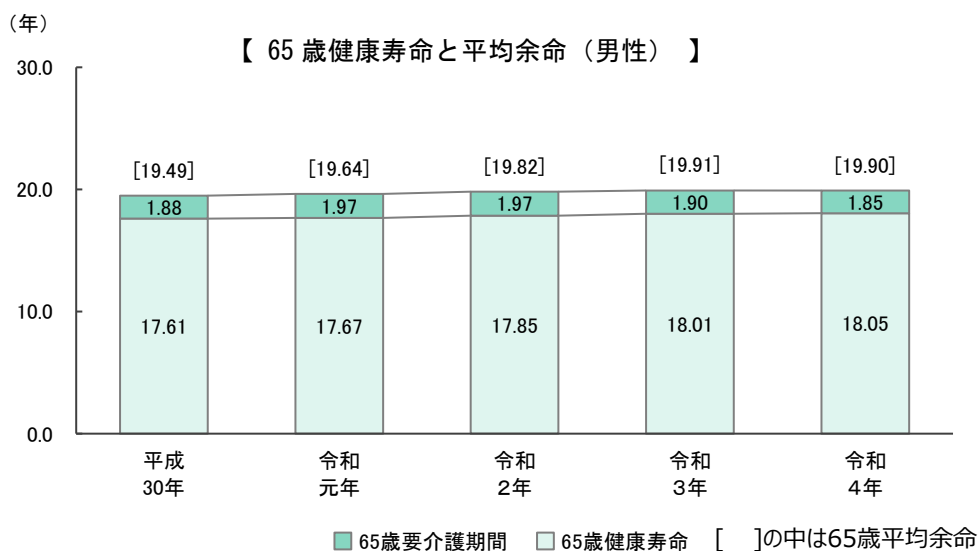
## 2 健康寿命

### (1) 健康寿命と平均余命

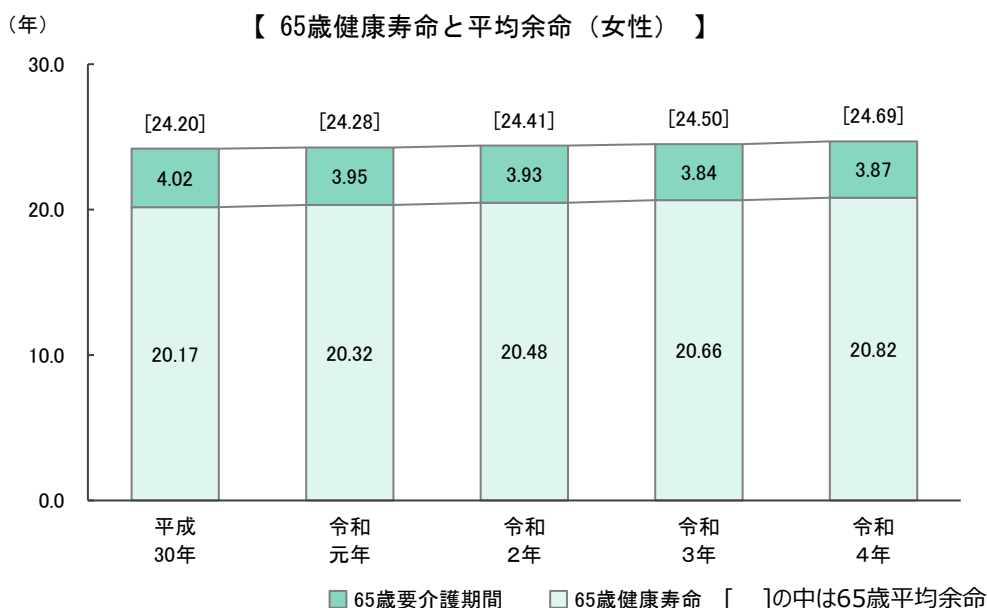
健康で自立した生活を送れる期間を「健康寿命」といい、平均余命※の中で、健康でいる期間のことです。本プランでは、埼玉県と同様に 65 歳に達した人が介護保険制度の「要介護 2 以上」になるまでの期間を健康寿命と定義しています。

本市の令和 4（2022）年における 65 歳からの健康寿命は、男性が 18.05 年、女性が 20.82 年となっています。

また、平均余命と健康寿命の差（65 歳要介護期間）は、男性よりも女性が大きくなっています。



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）

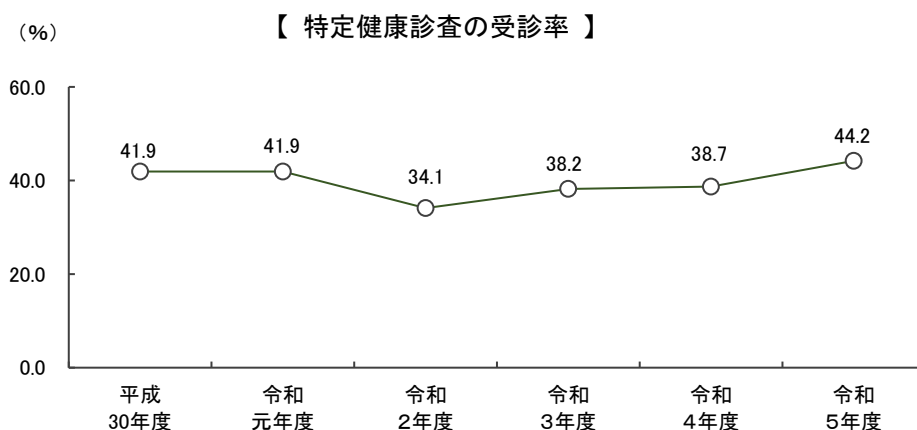


資料：埼玉県衛生研究所データ（地域別健康情報 令和元(2019)年度版～令和5(2023)年度版）

### 3 健康診査等の状況

#### (1) 特定健康診査の受診率

川越市国民健康保険特定健康診査の受診率を見ると、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、令和2（2020）年度は34.1%と減少しましたが、その後は回復傾向にあり、令和5（2023）年度は44.2%となっています。



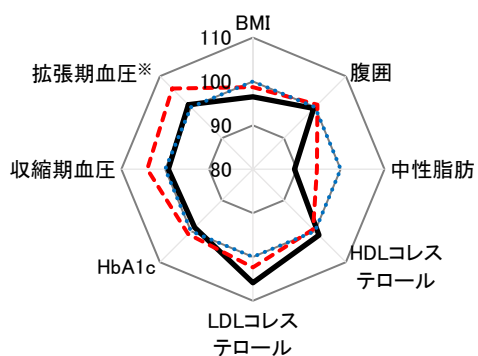
資料：厚生労働省 特定健診・特定保健指導保険者別実施状況（法定報告）

#### (2) 男女別特定健康診査有所見率

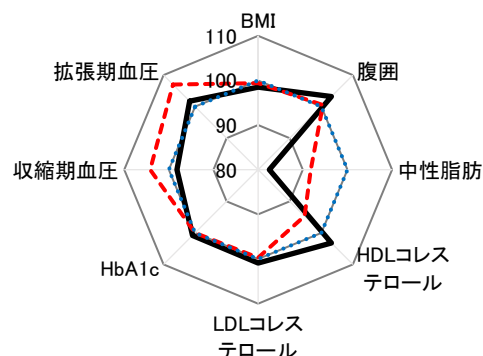
川越市国民健康保険特定健康診査の男女別有所見率を見ると、全国や埼玉県よりも男性はLDLコレステロール※が高く、女性は腹囲とHDLコレステロールが高くなっています。

なお、男女ともBMIや中性脂肪※、収縮期血圧※は、全国や埼玉県よりも低くなっています。

##### 【男性】



##### 【女性】

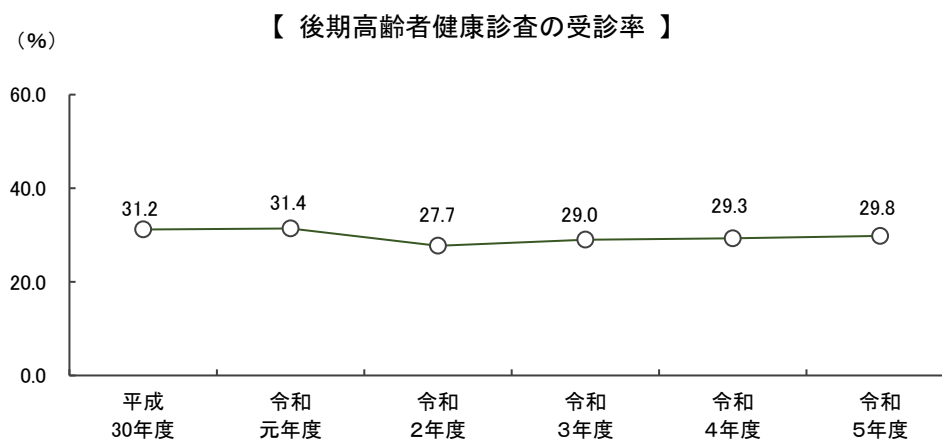


— 川越市 — 埼玉県 ..... 全国

資料：KDBシステム「健康診査有所見者状況（男女別・年代別）」  
（令和5(2023)年度版）

### (3) 後期高齢者健康診査の受診率

川越市後期高齢者健康診査の受診率を見ると、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、令和2（2020）年度は27.7%と減少しましたが、その後は回復傾向にあり、令和5（2023）年度は29.8%となっています。



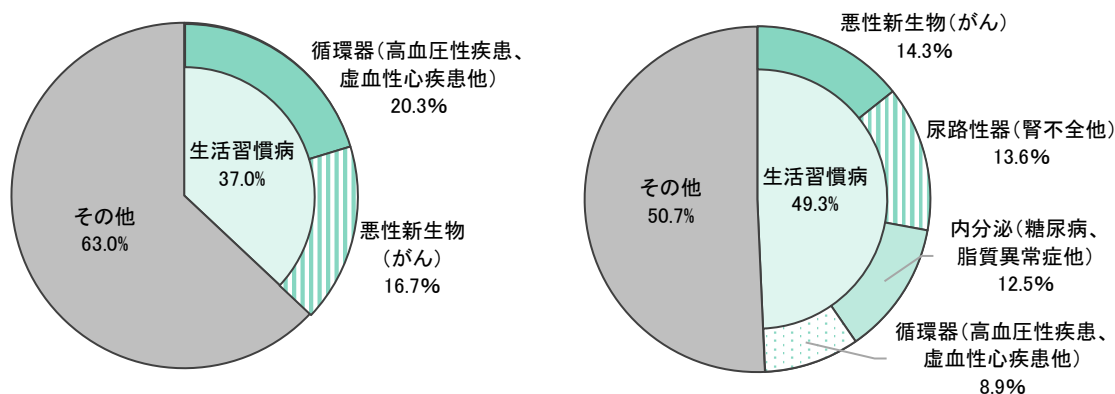
資料：埼玉県後期高齢者医療広域連合 高齢者保健事業実施状況報告書

## 4 医療費・介護の状況

### (1) 疾病分類別の医療費の割合

川越市国民健康保険被保険者の医療費における生活習慣病の割合を見ると、入院では37.0%、外来では49.3%となっています。

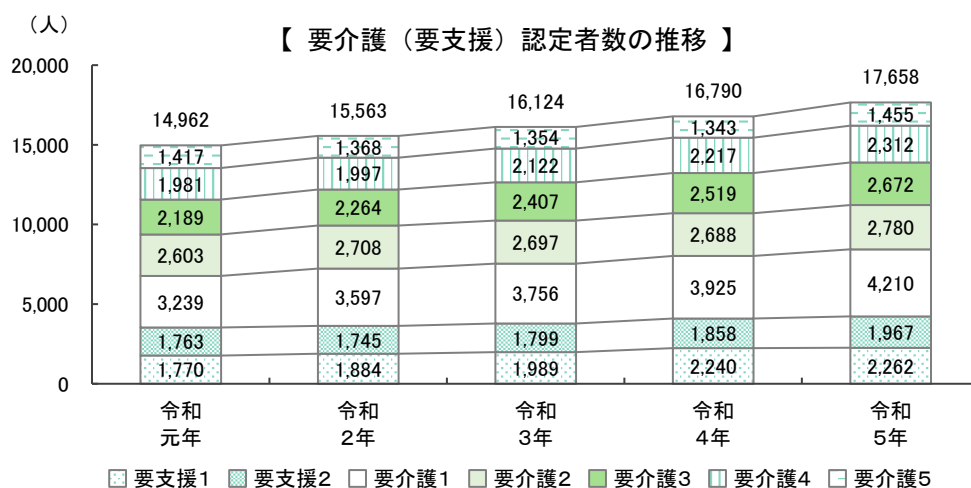
【 医療費における生活習慣病の割合（入院） 】 【 医療費における生活習慣病の割合（外来） 】



資料：KDBシステム 医療費分析（令和5(2023)年度（累型））

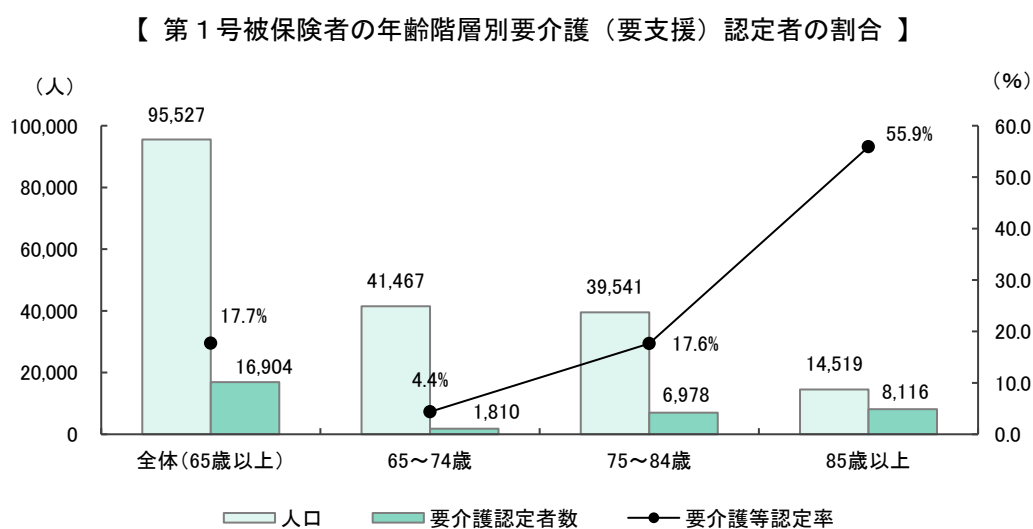
## (2) 要介護（要支援）認定者の推移

本市の要介護（要支援）認定者数は年々増加しており、令和5（2023）年の要支援・要介護認定者数は17,658人で、特に、要介護1の認定者数が多くなっています。



## (3) 第1号被保険者の年齢階層別要介護（要支援）認定者の割合

本市の第1号被保険者の年齢階層別要介護（要支援）認定者の割合を見ると、85歳以上では55.9%と、半数以上が要介護（要支援）認定者となっています。





## 5 コロナ禍における市民意識の変化

令和2年から流行した新型コロナウイルス感染症の影響により、社会全体や市民の生活状況が大きく変化しました。そこで、アフターコロナに向けた健康づくりの推進を検討するため、令和4年に「コロナ禍における市民健康意識調査」を実施しました。

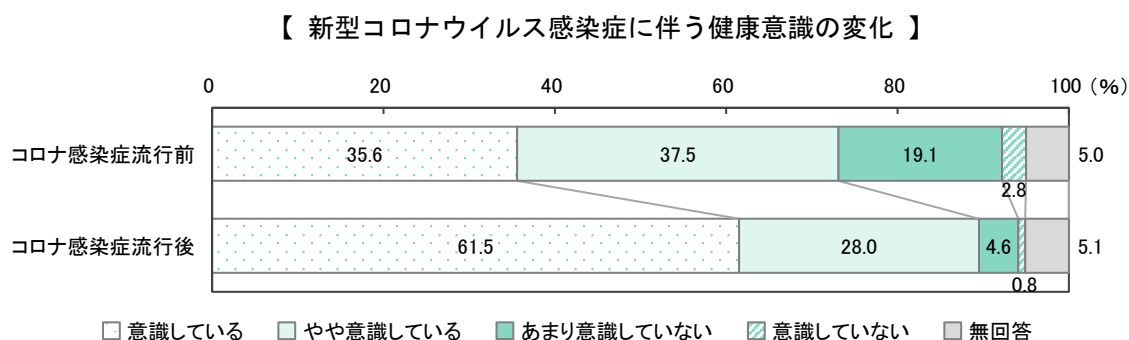
○調査期間：令和4年8月～11月

○調査対象者：一般市民、乳幼児健康診査保護者、幼稚園・保育園保護者、  
小・中学生の保護者等

○回収数：2,288件

### (1) 健康への意識

新型コロナウイルス感染症の流行に伴う健康意識の変化を見ると、新型コロナウイルス感染症流行前より健康を意識している人の割合が大きく増加しています。

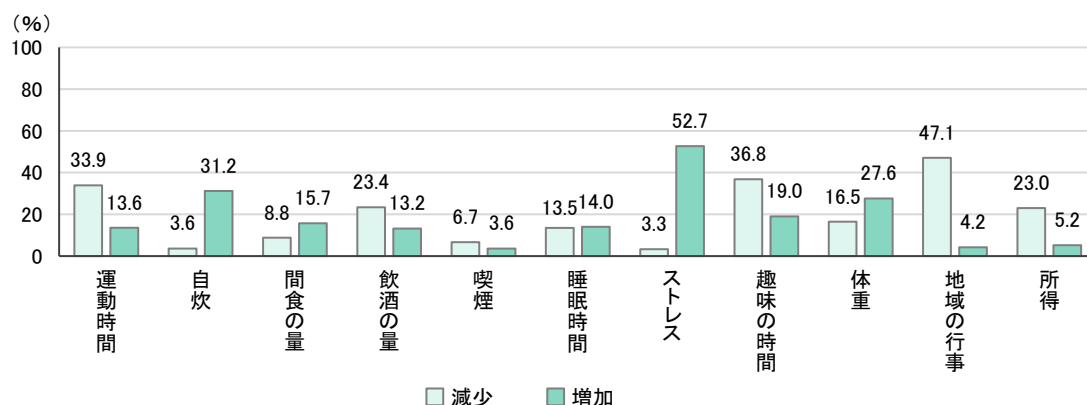


資料：コロナ禍における市民健康意識調査報告書（令和5(2023)年6月）

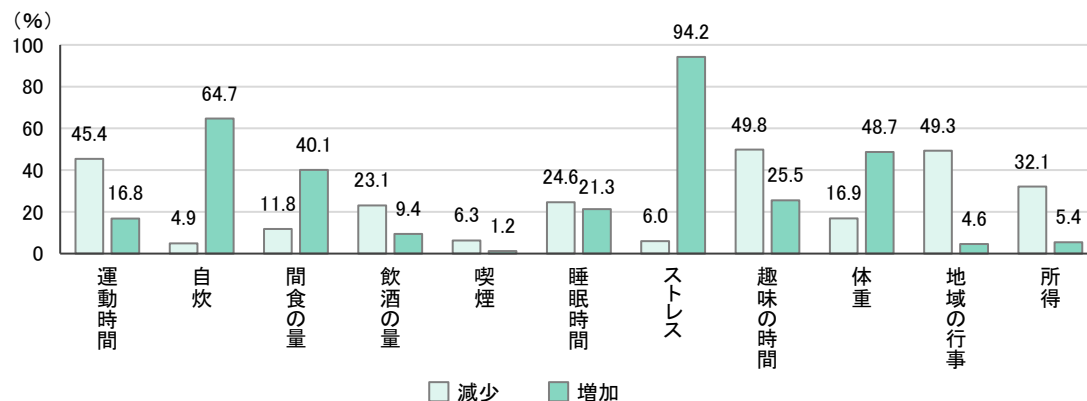
## (2) コロナ禍における生活の変化

コロナ禍における生活の変化では、「ストレス」、「自炊」の増加の割合が高く、女性は「体重」、「間食の量」の増加の割合が高くなっています。一方で、「地域の行事」、「運動時間」、「趣味の時間」の減少の割合が高くなっています。

【 コロナ禍における生活の変化（男性） 】



【 コロナ禍における生活の変化（女性） 】



資料：コロナ禍における市民健康意識調査報告書（令和5(2023)年6月）



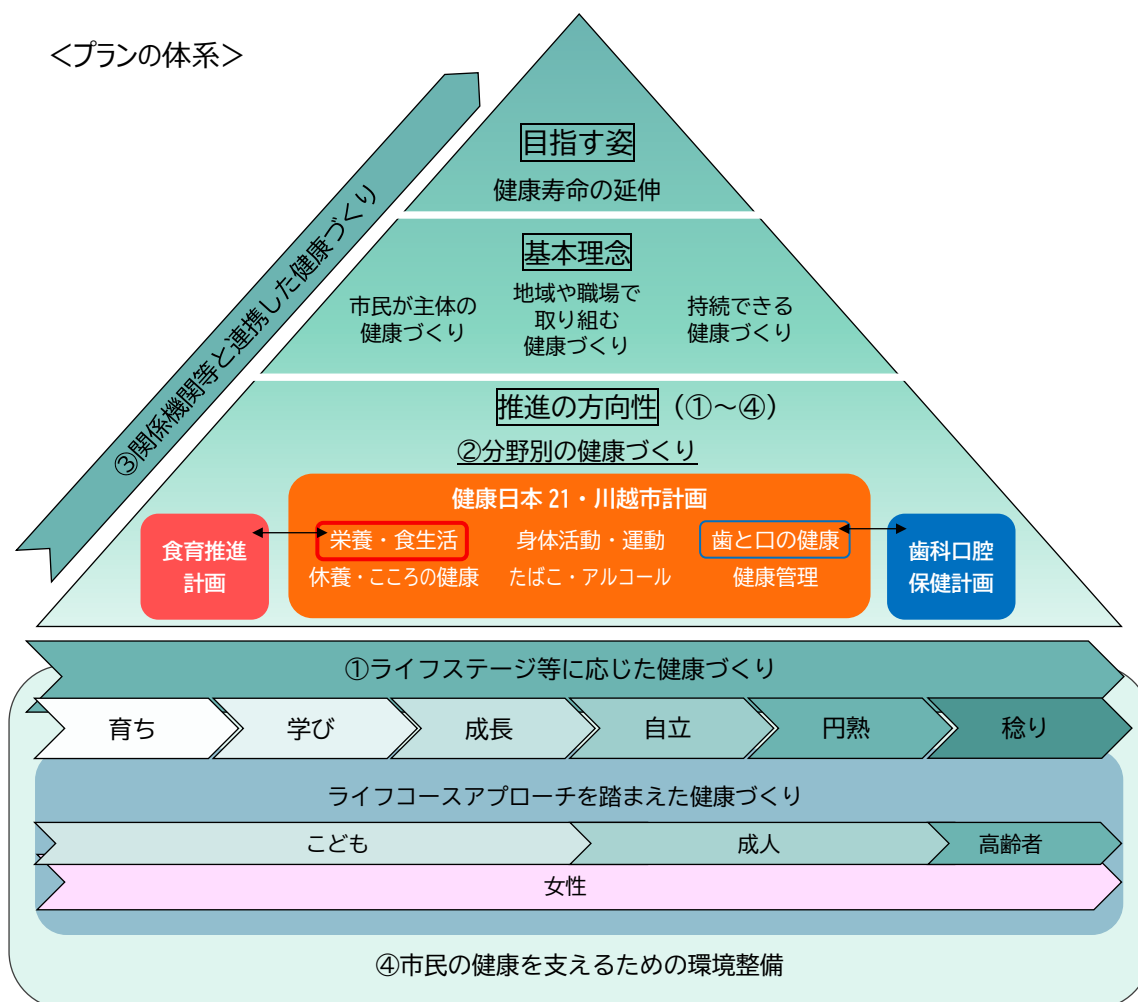
## 第4章

# プランの基本的な考え方

## I 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 <sup>*1</sup> の延伸 | 男性 18.05<br>女性 20.82 | 平均余命 <sup>*2</sup> の増加<br>分を上回る健康<br>寿命の増加 | 65歳からの<br>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

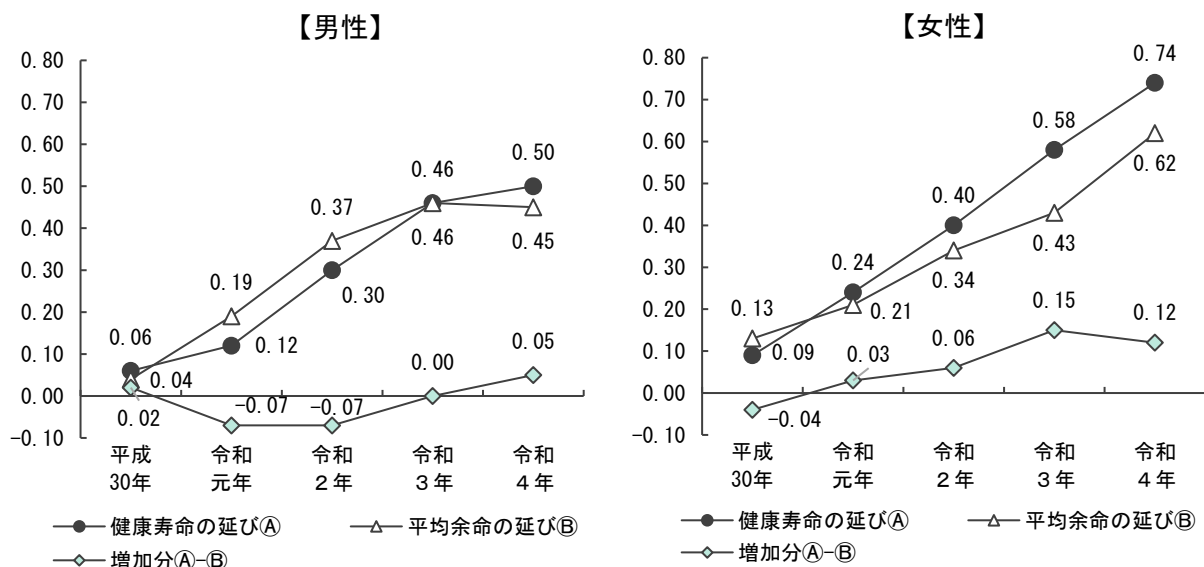
社会のさらなる多様化や本格的な人生100年時代<sup>※</sup>を迎えるにあたり、生涯を通じて豊かな人生を送るためには、平均余命を延ばすこと以上に、健康寿命を延ばすことが重要です。

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<sup>※</sup>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。

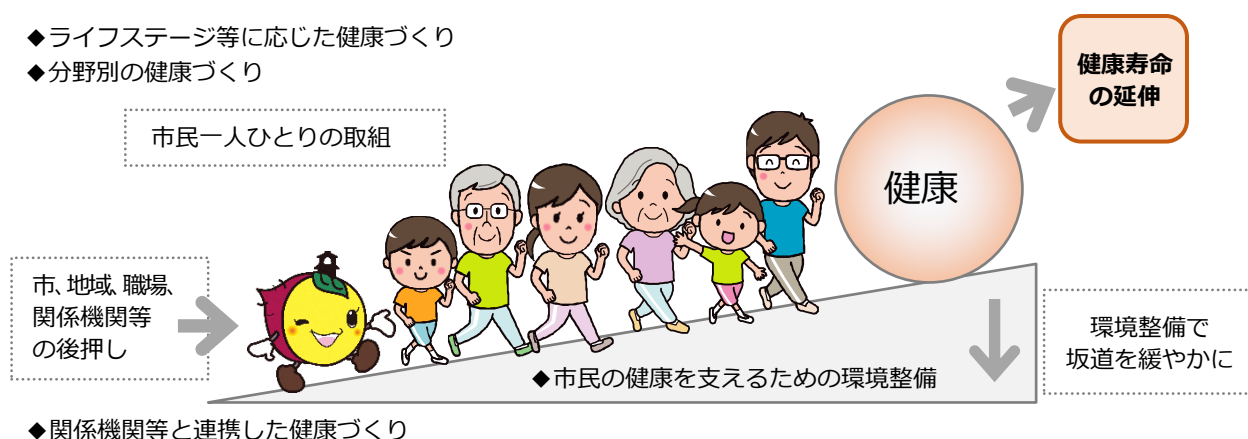
### ③関係機関等と連携した健康づくり

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必要があります。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ものではなく、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。

本市の標準化死亡比（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、こ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？

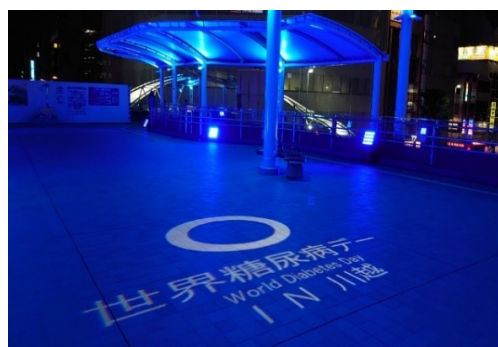
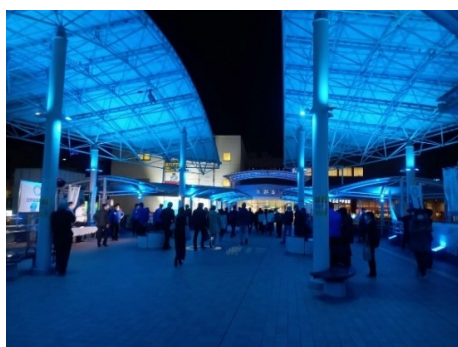
糖尿病とは、血液中のブドウ糖（血糖）が慢性的に高くなる病気です。血糖値を下げるホルモンであるインスリンが足りなくなる、効かなくなるなどして、血糖が細胞にうまく取り込めなくなるため、血液中の血糖値が高いままになります。初期には症状がほとんどありませんが、進行すると尿の量が多くなる、のどが渇いて水分をたくさん飲む、体重が減る、疲れやすくなるなどがあり、さらに進行すると脳梗塞や心筋梗塞等の合併症を引き起こすことがあります。年に一度は健康診査を受け、自分の血糖値を確かめましょう。

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)





## 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

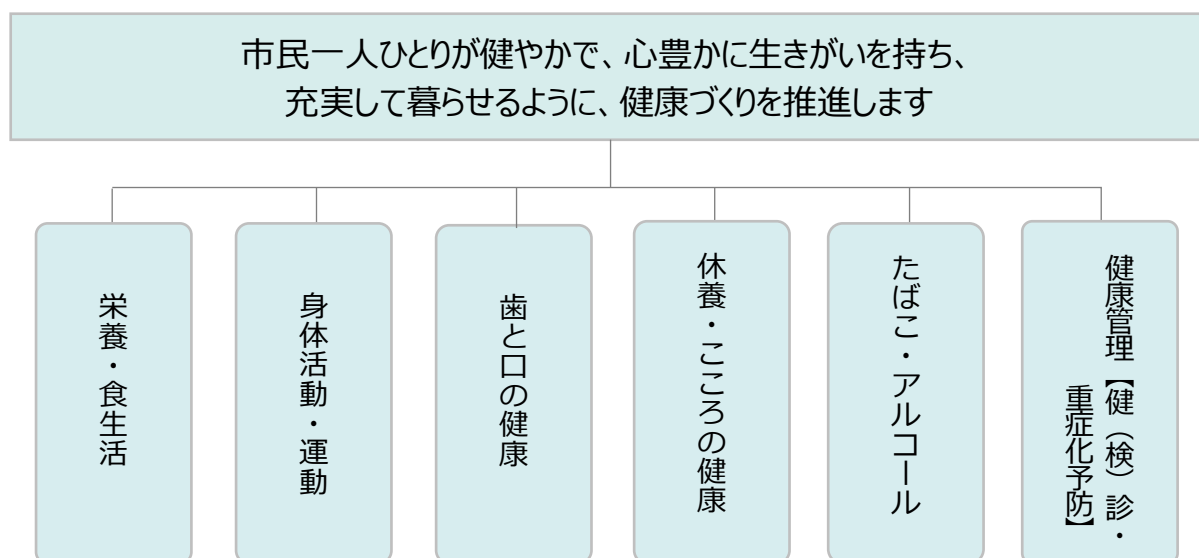
がん、心疾患、脳血管疾患等の生活習慣病は、死亡原因の約5割を占めています。また、生活習慣病の中で近年増加傾向にある糖尿病は、進行すると重大な合併症を引き起こします。

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。

#### ■□■ 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 <sup>*1</sup> | 目標値 <sup>*2</sup> | 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 <sup>*1</sup>                                                   | 目標値 <sup>*2</sup>                                                   | 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<br>(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】<br>男性 36.7%<br>女性 29.3%<br>【65歳以上】<br>男性 52.6%<br>女性 56.1% | 【20～64歳】<br>男性 40%以上<br>女性 35%以上<br>【65歳以上】<br>男性 55%以上<br>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。大会が近づくと、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

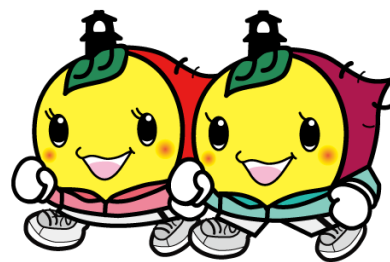
どの程度の歩数が適切で、どれぐらい歩くと「やりすぎ」になるのかについては、まだ明らかになっていません。個人によって適切な歩数は異なるため、年齢や健康状態に応じ無理のないウォーキングから始めてみましょう。

### ＜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（<sup>が</sup>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、子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 ■□■

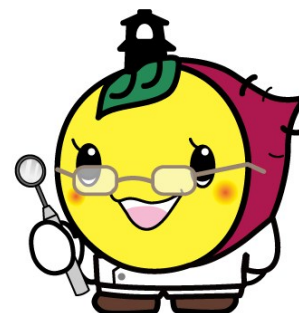
|        |                   |
|--------|-------------------|
| 行動目標 1 | 自分にあった歯と口のケアを行います |
| 行動目標 2 | かかりつけ歯科医を持ちます     |
| 行動目標 3 | 年に1度は歯科健診を受けます    |

#### ■□■ 関連する指標 ■□■

| 項目                                | 実績値 <sup>*1</sup> | 目標値 <sup>*2</sup> | 備考 <sup>*3</sup> |
|-----------------------------------|-------------------|-------------------|------------------|
| 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             |                  |
| ゆつ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 <sup>そしゃく</sup> 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 <sup>*1</sup> | 目標値 <sup>*2</sup> | 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

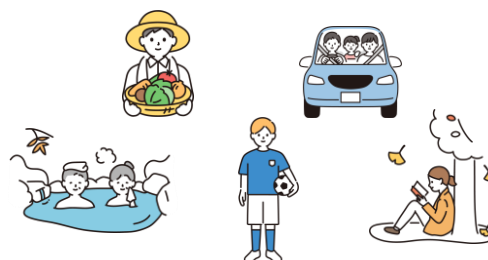
「生きがい」とは、生きることの喜びや張り合い、生きる価値等を意味する言葉です。

生きがいがあるところが元気になる、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

#### ■つなぎ

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、じっとりと見守る



## (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 <sup>*1</sup>             | 目標値 <sup>*2</sup> | 備考 <sup>*3</sup> |
|---------------------------|-----|-------------------------------|-------------------|------------------|
| 喫煙率                       | 妊娠中 | 2.2%                          | 0%                | 4か月児健診<br>問診結果   |
|                           | 成人  | 12.3%                         | 12%以下             |                  |
| COPDの死亡率                  |     | 10.7 <sup>*4</sup>            | 10.0以下            | 厚生労働省<br>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】<br>14.8%<br>【女性】<br>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、今すぐにで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 <sup>*1</sup> | 目標値 <sup>*2</sup>    | 備考 <sup>*3</sup>  |
|--------------------------------|-------------------|----------------------|-------------------|
| 国民健康保険特定健康診査の受診率               | 44.2%             | 60%以上 <sup>*4</sup>  | 特定健診データ<br>「法定報告」 |
| 後期高齢者健康診査の受診率                  | 29.8%             | 43%以上 <sup>*5</sup>  | 埼玉県後期<br>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 <sup>*4</sup>  | 特定健診データ<br>「法定報告」 |
| HbA1c8.0%以上の者の割合 <sup>*6</sup> | 1.4%              | 1.0%以下 <sup>*4</sup> | 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年度の健診案内ちらし】

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年時代を生き抜く、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 後期高齢者医療給付担当

TEL 049-224-5842

※詳細はこちらからご覧ください。>

※詳細はこちらからご覧ください。>

| 検診名     | 検査内容                                                       | 対象者            | 受診頻隔          |
|---------|------------------------------------------------------------|----------------|---------------|
| 胃がん検診   | 胃内視鏡検査 <sup>※</sup><br>胃部エックス線検査                           | 50歳以上<br>40歳以上 | 2年度1回<br>年度1回 |
| 肺がん検診   | 胸部エックス線検査<br>低線量胸部CT（50歳以上で、喫煙歴（1日の喫煙本数×喫煙年数）が400以上の者）     | 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・経膣超音波検査<br>（経膣超音波検査は子宮がんの検出に有効であり、本人が同意すれば、本人が希望すれば、 | 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・費用が決まっており、申し込み多数の場合は抽選となります。また、生検等を行った場合は保険診療となりますので、自己負担金に別添の費用がかかります。

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」

## 第6章

# 第4次川越市食育推進計画



たまねぎ



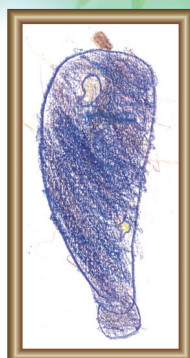
ちんげんさい



かき



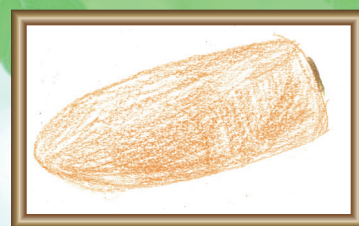
みつば



さつまいも



じゃがいも



にんじん



とまと



## I 趣旨

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し、人生を豊かにしてくれるものです。しかし、近年、人口減少、少子高齢化、世帯構造の変化等から、食に関する価値観や暮らしの在り方の多様化等により、食を取り巻く環境も大きく変化し、健全な食生活を実践することが困難な場面も増えてきています。

国では平成17（2005）年7月に施行した「食育基本法」、平成18（2006）年3月に策定した「食育推進基本計画」により、食育の推進に関する基本的な方針や目標を定め、都道府県、市町村、関係機関・団体等多様な関係者とともに食育を推進してきました。また、令和3（2021）年3月には、「第4次食育推進基本計画」を策定し、国民の健康の視点から、「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」と、社会・環境・文化の視点から、「持続可能な食を支える食育の推進」を重点事項と定めました。さらに、横断的視点として、「『新たな日常』やデジタル化に対応した食育の推進」を掲げ、SDGsの観点から総合的な取組を推進しています。

本市においても、令和2（2020）年3月に「第3次川越市食育推進計画」を策定し、食育を推進してきました。

本計画は、「第3次川越市食育推進計画」を引き継ぐとともに、食を取り巻く近年の社会情勢の変化を踏まえて、本市の食育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

生涯にわたる市民の健康増進と、食に関する感謝の気持ちや豊かな人間性を育むため食育を推進します

### バランスのよい食事とは

バランスのよい食事とは、「主食」、「主菜」、「副菜」がそろった食事です。健康な身体を維持するために、バランスのよい食事を心がけましょう。

**主食**：主に炭水化物の供給源でエネルギーのもとになる  
（ごはん、パン、麺類など）

**主菜**：主にたんぱく質、脂質の供給源で血や筋肉・骨をつくる  
（肉、魚、卵、大豆製品など）

**副菜**：主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源で体の調子を整える  
（野菜、海藻、きのこ、いもなど）



### 3 基本方針

食育として取り組むべき課題を踏まえ、5つの基本方針を定めます。

#### ● 「食」を通して生涯を通じた心身の健康を支えます

生涯にわたり心身が健康で質の高い生活を送ることができるよう、毎日の食生活を通じて、栄養バランスに配慮した食事の知識や自分自身にあった食品の選び方等、「食」を選択する力を養います。

#### ● 「食」に関する感謝の念と理解を養います

日々の食生活は、自然の恩恵の上に成り立っています。また、食事に至るまでに生産者をはじめとして、多くの人々の苦労や努力に支えられていることへの感謝の念を養います。

#### ● 「食」を通して人とのつながりを大切にします

食を通して、家族、学校、職場、地域等、さまざまな人とつながることができます。「食」を通じたコミュニケーションは、「食」の喜びや楽しさをもたらし、絆や豊かな心を育みます。

#### ● 地場農産物や食文化への理解の促進を図ります

地場農産物は、地元の人々が育んできた地域の「宝」です。地元の農産物を知り、地産地消※を目指します。

引き継がれてきた食文化を大切にし、家庭、学校、地域等で新しい世代へ受け継いでいきます。

#### ● 安心して食べられる「食」の知識普及に取り組みます

安心した食生活を送るために、安全な食材や食品、正しい「食」に関する情報が提供されるように努めます。また、市民一人ひとりが自ら適切に判断し、選択できるよう理解を深めます。



## 4 目標と取組

よい食は心身を健康にし、また、食を通じた人や文化とのふれあいは、豊かな心を育みます。健康を維持するためには、適切な食事をするとともに、食に対する感謝の気持ちを持ち、食事を楽しむことが大切です。

### ■ ■ ■ 現状と課題 ■ ■ ■

市民アンケートでは、20～30歳代女性のやせ、30～60歳代男性および40～70歳代女性の肥満の割合が高くなっています。

「朝食を食べない人」は、30～50歳代男性および20歳代女性で割合が高くなっており、「食塩の摂取量に気を付けていない人」は、男女とも年代が若いほど高くなっています。また、全世代で野菜の摂取量は不足しており、バランスのよい食事、減塩、野菜の摂取等により食生活を改善し、適正体重を維持することが重要です。そのためには、健康に関心の薄い者を含む全ての世代が、意識をしながらも自然に健康になれる食環境づくりを展開するため、産学官等の連携・協働により、取組を進める必要があります。

また、共働き世帯や単身世帯の増加、新型コロナウイルス感染症拡大による接触機会の抑制等を背景に、共食機会が減少していますが、共食により地場農産物を含む食文化や食の安全、食品ロスの問題等を学ぶ機会ともなるため、相互に取組を進めていく必要があります。加えて、近年、大規模災害が発生しており、家庭における食料備蓄等、もしもの時の備えが必要です。

### ■ ■ ■ 行動目標 ■ ■ ■

#### 行動目標 1 適正体重を維持します

体重は、健康状態を知るバロメーターです。摂取エネルギー（食べる量）と消費エネルギー（動く量）のバランスを確認することができます。

#### 行動目標 2 バランスのよい食事をとります

主食・主菜・副菜を組み合わせることで、たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルなど、身体を維持するために必要な栄養素をバランスよく摂取することができます。

#### 行動目標 3 食塩の摂取量について気を付けます

高血圧は、メタボリックシンドロームをはじめ、脳血管疾患や心筋梗塞等の原因となります。減塩することで、加齢や食生活にともなう血圧の上昇を抑えることができます。





|        |              |
|--------|--------------|
| 行動目標 4 | 毎日、必ず朝食をとります |
|--------|--------------|

朝食は身体や脳の働きを活性化させ、1日を元気に活動するために必要です。

朝食をとることで、1日の生活リズムを整え、規則正しい生活習慣を身に付けることができます。

|        |                     |
|--------|---------------------|
| 行動目標 5 | 家族や友人と食事をする機会を増やします |
|--------|---------------------|

共食は、会話を楽しみながら食事ができ、また、ゆっくり食べることで食欲が満たされ、適量で満足感が得られやすくなります。

また、はしの持ち方、配膳の仕方や姿勢等、食に関する基本的な作法やマナーを習得する機会となります。

|        |                    |
|--------|--------------------|
| 行動目標 6 | 地場農産物を意識し、食材を選択します |
|--------|--------------------|

身近で収穫された旬の地場農産物は、新鮮で栄養価が高く、つくった人の顔が見えるので安心して食べることができます。

また、地産地消は輸送時に発生する CO2 を抑制するなど、環境に優しく、地域農業の活性化につながります。

|        |                      |
|--------|----------------------|
| 行動目標 7 | 食の安全性について、正しい知識を持ちます |
|--------|----------------------|

安全な食品の選び方や保存方法、食中毒予防対策等の食の安全に関する正しい情報を積極的に収集し、適切な判断力を身に付けることは、望ましい食生活を営むことにつながります。

|        |            |
|--------|------------|
| 行動目標 8 | 食品ロスを減らします |
|--------|------------|

日本では、食べられるのに捨てられてしまう食品（食品ロス）が、年間約 472 万トン（令和 4（2022）年度推計値）発生しています。

食品ロスの大きな原因である「直接廃棄」、「食べ残し」、「過剰除去」を普段から意識することで食品ロス削減につながります。

### 関連する指標

| 項目                                  | 実績値 <sup>*1</sup> | 目標値 <sup>*2</sup> | 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             |    |
| 20～30 歳代の朝食を欠食する人の割合                | 23.6%             | 22%以下             |    |
| 毎日 1 食以上、家族や友人等と一緒に食事をしている人の割合      | 58.9%             | 60%以上             |    |
| 食品ロスを減らすための平均取組数                    | 2.5 項目            | 増加                |    |

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



## 市民の取組

- 適正体重について理解します
- 自分の食事内容や量に関心を持ちます
- 野菜や果物を今より意識して食べます
- うす味を心がけます
- 朝食を食べられるよう生活リズムを整えます
- 家族や友人等、誰かと一緒に食事をします
- 川越市産や埼玉県産を意識して食材を選びます
- 情報に振り回されず、食についての正しい知識を持つよう心がけます
- 食品表示を参考にします
- 買いすぎない、作りすぎないなど、食品を無駄にしないよう意識します
- 食に関わる体験をします
- 災害時の食料品を備蓄します



## 地域・職場・団体等の取組

- 親子で食事の大切さや正しい食習慣を学ぶ場とその機会を提供します
- 幼稚園や保育園等においては、食育活動を充実させ、望ましい食習慣の基礎を身に付けられるよう取り組みます
- 地域活動を通して、地域の人が食生活について学習する機会や家族や知人と一緒に食事をする機会を提供します
- イベントなどを通して、朝食の重要性について周知します
- 地産地消や食品ロス、食の安全性について意識し、地域での料理教室を行います。また、正しい知識の普及啓発に努めます
- 調理実習や体験活動等において、郷土料理や昔から食される伝統料理を紹介し、食文化の普及と継承を行います



## 市の取組

- 若年女性および高齢者のやせ、中年期の肥満を減らすため、適正体重についての知識を普及します
- 健康づくりのための食生活に関する知識について、情報提供や環境整備を充実します

- 朝食の重要性について、周知します
- 食生活の改善等につなげるため、家族や地域での共食の重要性を周知します
- 災害時の健全な食生活が実践できるよう、食料品の備蓄について、普及啓発を行います
- 食事の大切さを学んだり、食べる楽しさを経験したりする機会を設けます
- 地産地消について、普及啓発に努めます
- 食品の選び方や扱い方、食品の表示等に関する啓発に努めます
- 食品ロスの削減について啓発に努めます
- 料理教室や農業体験を通じて、食に対する理解の促進に努めます
- 産学官等の連携・協働により、食環境の整備を進めます

### 朝食をとろう!

私たちの身体は、睡眠中でも身体や脳がエネルギーを消費しているため、朝はエネルギー不足の状態です。朝食でしっかりとエネルギーを補給しましょう。

朝食を欠食した状態で昼食をとると、急激に血糖値が上がり、身体がエネルギーをため込むことで肥満につながり、将来の生活習慣病のリスクを高めます。

朝食をかかさず食べるためには、コンビニなども活用して、手軽に食べられるものをそろえましょう。



おにぎり



サンドイッチ



ヨーグルト



野菜ジュース



バナナ

### 栄養成分表示の見方

容器包装に入れられた加工食品には、栄養成分表示として、熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量で表示）が必ず表示されています。

これらの5つの項目は、生命の維持に必要不可欠であるとともに、日本人の主要な生活習慣病と深く関わっています。

栄養成分表示を確認し、上手に食品を選ぶことで、健康の維持・増進に役立てましょう。



「控えめ」や「〇%カット」などの  
栄養強調表示も参考にしましょう

| 栄養成分表示※<br>(1食82gあたり) |         |
|-----------------------|---------|
| エネルギー                 | 371kcal |
| たんぱく質                 | 8.0g    |
| 脂質                    | 15.0g   |
| 炭水化物                  | 50.9g   |
| 食塩相当量                 | 5.6g    |
| (めん・かやく2.4g)          |         |
| (スープ3.2g)             |         |

※商品により数値は異なります

例えば…

- 肥満ややせの予防のため、  
食品のエネルギー値をチェック
- 高血圧の予防や管理のため、  
食塩相当量をチェック

## 適正体重とは

適正体重（標準体重）は、BMI（Body Mass Index）で判定することができます。

BMIは、体重と身長の関係から算出される肥満度を示す体格指数です。

日本肥満学会では、BMIが22を適正体重（標準体重）としており、統計的に最も病気になりやすい体重とされています。

エネルギーの摂取量と消費量のバランスがとれているか、BMIを使い評価してみましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

$$\text{適正体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

年齢によって、目標とするBMIが異なります。以下の表の範囲内になるように食生活等を見直してみましょう。

| 年齢      | 目標とする BMI |
|---------|-----------|
| 18～49 歳 | 18.5～24.9 |
| 50～64 歳 | 20.0～24.9 |
| 65～74 歳 | 21.5～24.9 |
| 75 歳以上  | 21.5～24.9 |

※肥満でもやせでも、  
病気のリスクが高くなります。

厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2025年版）

## 食品ロスを減らすために

家庭からの食品ロスの原因は、大きく「直接廃棄」、「食べ残し」、「過剰除去」の3つに分けられます。

それぞれの原因ごとに適切な対策を取るよう、日常生活で小さなことから気を付けましょう。

### 「直接廃棄」

- ・ 買いすぎ
- ・ 正しくない保存方法

### 「食べ残し」

- ・ つくりすぎ
- ・ 好き嫌い

### 「過剰除去」

- ・ 食べられる部分を廃棄する

### ＜日常生活で心がけること＞

- ・ 買い物に行く前に冷蔵庫の中をチェックする
- ・ 買い物では、すぐに食べるものは手前からとる（てまえどり）
- ・ 保存方法に従って最適な場所に保存する
- ・ 食材を上手に使いきる
- ・ 食べきれぬ量をつくる



◎ 食べものに、  
もったいないを、  
もういちど。

NO-FOODLOSS PROJECT

農林水産省 食品ロス削減国民運動のロゴマーク「ろすのん」

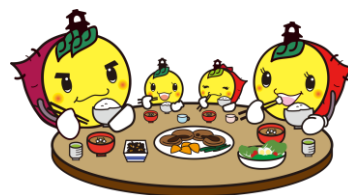
### みんなでいただきます！

食事を楽しんでいますか。

家族、友人、地域の人等、誰かと一緒に食事することを「共食」といいます。共食は、大人にとっても子どもにとっても、よいことがたくさんあります。

- ・ バランスのよい食事がとれる・・・一人で食べるよりも献立の幅が広がり、欠食することが少なくなります
- ・ 食事マナーが身に付く・・・はしの使い方や食事時の姿勢、あいさつなどのマナーが身に付きます
- ・ コミュニケーションの場となる・・・会話が弾み、食事をよりおいしく楽しく感じられます
- ・ 食文化の継承・・・郷土料理や行事食、食事の作法等の食文化を伝える場となります
- ・ 好き嫌いを減らせる・・・相手が食べている様子を見て、苦手なものにチャレンジする意欲がわきます

共食は、早寝早起きや規則正しい食生活等、よい生活リズムにも関係していることがわかっています。生活スタイルの多様化や単身世帯等の増加に伴い、家族との共食が難しい人も増えていますが、友人や地域の人等との共食の機会を大切にしましょう。



### ローリングストックのススメ

大規模な災害等が起きると、食品の入手が困難になることが想定されます。電気、ガス、水道等のライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存のきく食品等を備蓄しておきましょう。

食品を無駄にしないように、「ローリングストック」がおすすめです。

ローリングストックとは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限の古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つ方法です。

防災のために特別なものを用意するのではなく、普段の生活の中で食べ慣れている食品等をストックしておく、いざというときに安心です。





## 食中毒予防の三原則！

### つけない

- ・手をこまめに洗う
- ・食材を小分けに包む

### 増やさない

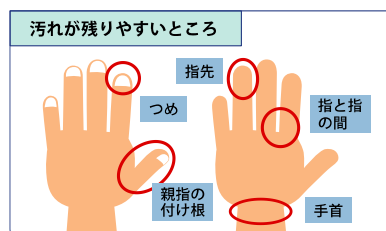
- ・食材を適切な温度で管理する

### やっつける

- ・食材を中心部までよく加熱する

食中毒の予防はまず手洗いから！  
正しい手洗いをしていますか。  
右の図の汚れの残りやすい場所  
①～④を意識して手を洗いましょう。

- ① 指先（つめも）
- ② 指と指の間
- ③ 親指の付け根
- ④ 手首



## 地産地消の取組

本市は、都心から 30 km圏内に位置する観光地として有名ですが、実は米、野菜、果物、花きなど、さまざまな農産物が生産されている農業の盛んな地域です。

このような地域特性を生かし、新鮮な地元産の農産物を市民の皆さんに手にとっていただくため、「庭先販売・直売所マップ 川越プチマルシェ」を作成しています。また、川越産農産物のさらなる認知度向上と販売促進を目的に「川越産農産物ロゴマーク」の活用や地元農産物を使ったオリジナルメニューを提供する飲食店を「おいしい川越農産物提供店」として認定し、川越産農産物の魅力をより多くの方に知っていただく取組を支援しています。

さらに、グリーンツーリズム拠点施設を中心に市民農園や収穫体験等「土」に触れる機会を提供し、多くの方が「農に親しみ」、「農を楽しむ」を実感できるような施策を進めることで「農のある生活」を充実させていきます。



川越プチマルシェ HP

【担当：農政課・産業振興課】

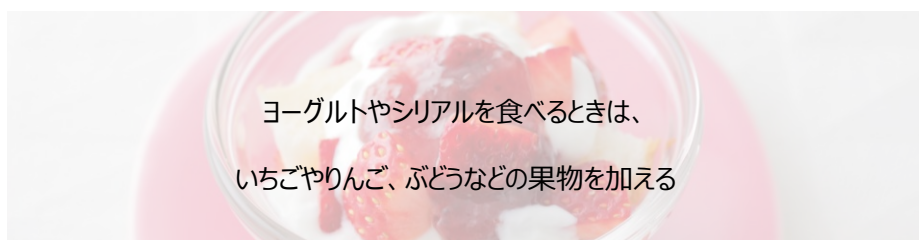
## 野菜や果物を食べるとどんなよいことがあるの？

カリウムや食物繊維、ビタミンなどの栄養素が豊富に含まれている野菜は、循環器病やがんの予防に効果的に働くと考えられており、1日あたり350g以上の摂取が目標とされています。

また、果物は、高血圧、肥満および糖尿病の発症リスクの減少等が報告されており、1日あたり200gの摂取が目標とされています。

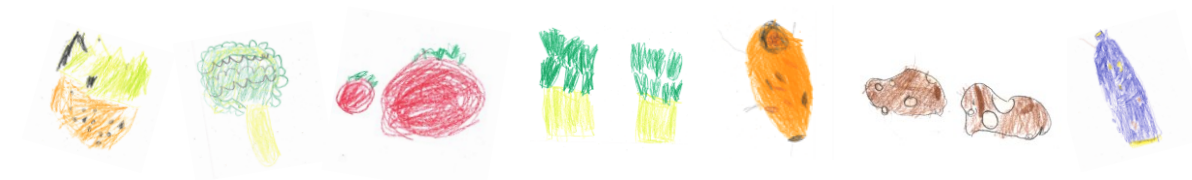
野菜や果物を習慣的にとることを心がけて、健やかな毎日を送るための一歩を踏み出しましょう！

### <毎日の食事に取り入れるためのひと工夫>



また右記二次元コードより川越市健康づくり支援課管理栄養士考案の「時短！お手軽野菜 レシピ」をご覧ください。

【担当：健康づくり支援課】







## 第7章

# 第3次川越市歯科口腔保健計画



川越西中学校 板谷 怜奈さん



川越第一小学校 峯岸 啓太さん

## I 趣旨

歯と口の健康を保つことは、心身の健康を保つ基礎であり、食事や会話を楽しむことや生活の質（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。特に、むし歯や歯周病等の歯科疾患の予防、咀嚼※や飲み込みなどの口腔機能の維持は、生活習慣病の予防をはじめとした全身の健康の保持増進と関連しており、健康寿命を延伸するための重要な要素となっています。また、歯周病等の歯科疾患と糖尿病等の生活習慣病が深く関係することが指摘されるなど、歯と口の健康は全身の健康状態にも大きく影響し、健康寿命の延伸にも関連が深いことがわかっています。

そのため、国では平成23（2011）年8月に「歯科口腔保健の推進に関する法律」を施行し、歯科口腔保健の総合的な取組と施策を推進してきました。また、令和5（2023）年10月には、同法に基づき示された「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」を改正し、「個人のライフコースに沿った歯・口腔の健康づくりを展開できる社会環境の整備」および「より実効性を持つ取組を推進するために適切なPDCAサイクルの実施」に重点を置き、歯科口腔保健のさらなる推進に向けた取組を進めています。

本市においても、平成25（2013）年9月に施行した「川越市歯科口腔保健の推進に関する条例」に基づき、令和2（2020）年3月に「第2次川越市歯科口腔保健計画」を策定し、ライフステージに応じた歯科口腔保健に関する施策を推進してきました。

本計画は、「第2次川越市歯科口腔保健計画」を引き継ぎ、歯科口腔保健を取り巻く、新たな社会状況や課題等を踏まえ、本市の歯科口腔保健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

生涯にわたる歯科疾患予防に向けた取組と歯科疾患の  
早期発見、早期治療を促進します

ライフステージの特性に合わせ、適切かつ効果的に  
歯科口腔保健を推進します

関連分野における施策と連携し、関係者の協力を得て、  
総合的に歯科口腔保健を推進します

なお、本計画は、「川越市歯科口腔保健の推進に関する条例」に掲げる事項を基本理念とします。



### 3 基本方針

歯と口の健康づくりとして取り組むべき課題を踏まえ、3つの基本方針を定めます。

- **生涯を通じた歯科疾患の予防と早期発見、早期治療を促し、全身の健康状態や生活の質の向上を目指します**

歯と口の健康を保つことは、食べる喜びや話す楽しみを維持する上で重要であり、身体的な健康から精神的な健康まで、生活の質（QOL）の向上に大きく影響します。

歯と口の健康を維持するため、定期的に歯科健診を受け、歯科疾患を早期に発見、治療し、生涯にわたる口腔機能の維持と8020<sup>ハチマルニイマル</sup>を目指します。

- **各ライフステージの特性に応じた取組を進めます**

歯と口の健康づくりを推進するためには、乳幼児期における口腔機能の発達支援から高齢期における口腔機能の低下防止まで、生涯を通じた切れ目のない取組を各ライフステージの特性に応じて進めるとともに、個人の特性や社会環境等に配慮したライフコースアプローチを踏まえた歯科口腔保健サービスの提供体制を構築する必要があります。

また、障害のある人等が適切で効果的な歯科保健医療サービスを受けることができるよう、本人や家族、関係機関等へ情報提供を行い、支援します。

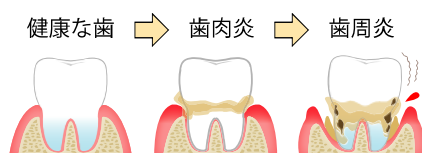
- **市民、地域、関係機関、市が共通認識を持ち、連携して取り組みます**

歯と口の健康づくりは、学校、職場、地域等からもさまざまな影響を受けるため、市民一人ひとりが適切に歯と口の健康づくりを実践できるよう、個人、地域、歯科保健関係者や関係機関、市が連携、協力して一貫した歯と口の健康づくりに努める必要があります。

#### 歯周病とは

歯周病は、歯と歯肉のすきま（歯周ポケット）から侵入した細菌が歯肉に炎症を引き起こし、さらには歯を支える骨（歯槽骨）を溶かしてグラグラにする病気です。

歯周病予防のためには、歯垢（プラーク）をつけたままにしないように毎日しっかりと歯と口のケアを行い、定期的に歯科健診を受けることが大切です。さらに、歯周病に影響を与える因子である糖尿病やたばこなどにも注意する必要があります。



## 4 目標と取組

歯と口の健康を保つことは、口から食べる喜び、話す楽しみを維持することなどにつながります。健康で質の高い生活を送り、生涯を通じて口腔機能を維持するためには、歯科疾患を予防し、歯の喪失を防ぐことが重要です。

### ■ ■ ■ 現状と課題 ■ ■ ■

市民アンケートでは、「12歳児でむし歯のない人」、「かかりつけ歯科医を持つ人」や「年に1度は歯科健診を受ける人」の割合が増加しています。また、「6024達成者」や「<sup>ロクマルニイオン</sup>ゆっくりよくかんで食べる人」の割合も増加しています。

しかし、全国的に見ても成人期の歯周病の罹患率は依然として高いことから、今後もより多くの人がかかりつけ歯科医を持つことや定期的に歯科健診を受けること、また、歯周病への理解と予防への意識を高めるような取組を進めていく必要があります。

### ■ ■ ■ 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 |
|--------|-------------------|

歯ブラシや歯間清掃用具（デンタルフロス、歯間ブラシなど）を使用したケアなど、自分にあった口腔清掃の方法を知り適切に行うことは、歯科疾患の予防や口腔機能の維持・向上等につながります。

|        |               |
|--------|---------------|
| 行動目標 2 | かかりつけ歯科医を持ちます |
|--------|---------------|

かかりつけ歯科医は、歯の治療や相談、定期健診等、歯と口の健康をトータルにサポートしてくれる身近な歯科医師です。

自分自身で行うセルフケアと歯科医師等の歯科専門職が行うプロフェッショナルケアを組み合わせることで、歯と口の管理を適切に行うことができるため、かかりつけ歯科医を持ちましょう。

|        |                |
|--------|----------------|
| 行動目標 3 | 年に1度は歯科健診を受けます |
|--------|----------------|

定期的に歯科健診を受けることは、歯科疾患を予防し、早期発見、早期治療につながります。

#### <sup>ハチマルニイマル</sup> <sup>ロクマルニイオン</sup> 8020・6024とは

8020とは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上自分の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われていたため「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いが込められています。

また、6024は「60歳になっても24本以上自分の歯を保とう」という運動です。8020を達成するためには6024を達成することが重要であり、どの年代においても歯と口の健康に気を付けることが大切です。



## ■□■ 関連する指標 ■□■

| 項目                                | 実績値 <sup>*1</sup> | 目標値 <sup>*2</sup> | 備考 <sup>*3</sup> |
|-----------------------------------|-------------------|-------------------|------------------|
| 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 <sup>そしゃく</sup> 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

## ■□■ 目標に向けての今後の取組 ■□■

### 市民の取組

- 自分の歯と口に関心を持ちます
- 自分にあった歯と口のケアをします
- 歯周病と全身疾患の関連について正しい知識を持ちます
- かかりつけ歯科医を持ちます
- 年に1度は歯科健診を受けます
- しっかりよくかんで食べる習慣を身に付けます
- 歯や口に自覚症状がある場合は、早めに受診します

### 地域・職場・団体等の取組

- 適切な歯と口のケアなどの方法について、普及啓発します
- 歯周病と全身疾患の関係性について周知を図ります
- 歯科健（検）診や歯科保健指導を行います
- かかりつけ歯科医を持つことを推進します
- 歯科保健サービスを受ける機会の少ない人に対する取組を推進します
- 職域における定期歯科健（検）診や歯科保健指導を推進します

### 市の取組

- 歯と口のケアなどの正しい知識について、普及啓発や情報提供の充実を図ります
- 乳幼児健康診査での啓発活動に努めます
- 妊娠期から子育て期の歯科保健の推進に努めます

- 保育園や学校等を通じて歯科健康教育の充実を図ります
- 歯科疾患予防のためのフッ化物の応用について普及啓発に努めます
- 歯周病と全身疾患の関係性等について根拠に基づいた取組を推進します
- オーラルフレイルや誤嚥性肺炎<sup>ごえん</sup>についての知識の普及啓発を図ります
- 歯科健（検）診や歯科保健指導等を受ける機会を設けます
- かかりつけ歯科医を持つことができるよう、市内の歯科医院の情報を提供します
- 医科歯科連携<sup>※</sup>や病診連携<sup>※</sup>を推進し、地域歯科医療<sup>※</sup>の推進を図ります
- 歯科医師会等の関係団体と連携し、障害者（児）歯科保健事業の充実を図ります

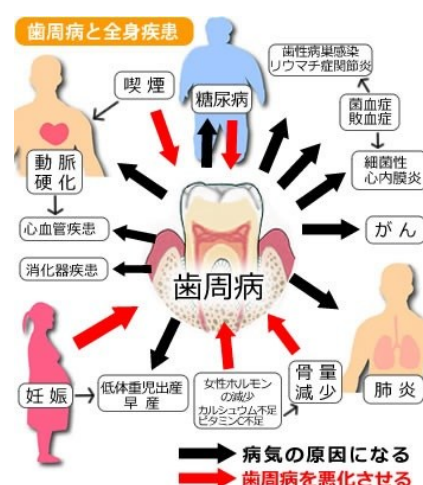
### 歯周病と全身疾患

歯周病が、全身のさまざまな病気と深く関係していることをご存知ですか。

歯周病の人は、急性心筋梗塞、脳梗塞、くも膜下出血等の病気になる確率や早産等の危険性が高くなることなど、多くの病気との関連が指摘されています。

特に歯周病と糖尿病は相互の関係性も指摘されており、糖尿病患者は歯周病が悪化しやすく、歯周病患者は糖尿病の血糖コントロールが難しくなるといわれています。

歯周病を予防し、全身疾患のリスクを防ぐためにも、  
健康<sup>けんこう</sup>に気をつけましょう。



### よくかんで健康に

よくかむことは、食べ物をかみ砕いて身体に入れるだけではなく、全身の健康を維持するために大切な働きをしています。また、こどもの成長や発達にも大切です。

しかし、忙しい現代では、柔らかいものが主流となり、かむ時間が少なく、食事時間が短くなっています。わずか半世紀ほど前と比べても、かむ回数の少ない食事に変化しています。

そこで重要なのが、一口30回を目標にして、かむことを意識することです。

よくかむことで、下記のようなよい効果があります。

#### ◆かむ8大効用「ひみこの歯がいーぜ」

- ひ 肥満予防
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音はつきり
- の 脳の発達
- 歯 歯の病気を防ぐ
- が がんを防ぐ
- いー 胃腸の働きを促進する
- ぜ 全身の体力向上と全力投球

#### <かむ回数を増やす方法>

- ・食材を大きく切り、  
歯ごたえが残るように調理する
- ・かみごたえのある硬めの食材を  
足す
- など



よくかむためには、柔らかいものばかりでなく、かみ応えのあるものも積極的にとるようにしましょう。

## 歯と口のケアのポイント～セルフケアとプロフェッショナルケア～

### 【セルフケア】

毎日の歯みがきや正しい食生活、規則正しい生活等、自分自身や家庭内で行う歯と口の健康管理を言います。



#### <セルフケアのポイント>

##### ● 歯のみがき方

##### ① みがくポイント

エンピツ  
持ち



歯ブラシの持ち方



歯と歯の間



歯と歯肉との境目

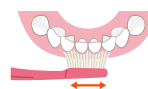


奥歯の溝

みがき残しの多いところ



下顎前歯部  
3本分



小刻みに

歯ブラシの選び方・動かし方



外側の当て方



歯と歯肉の境目の当て方



内側の当て方



前歯の裏側



奥歯のかみ合わせ



奥歯の内側

##### ② 歯口清掃用具等



デンタルフロス



歯間ブラシ

##### ● 仕上げみがきも大切です

こどもの仕上げみがきについては、小学生のうちはできるだけ行うようにしましょう。

小学生の頃は、自分自身できれいにみがくことがまだ難しく、生え変わる歯の部分はデコボコしてみがきにくいなど、むし歯のリスクが高くなる時期とされています。

低学年までは毎日、中学年以降も可能な限り仕上げみがきをするようにしましょう。

また、仕上げみがきができない場合でも、こまめに口の中をチェックするようにしましょう。



### 【プロフェッショナルケア】

セルフケアでは手入れが行き届かない部分を、プロのスキルと視点でケアすることを言います。

かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診してプロフェッショナルケアを受けるようにしましょう。

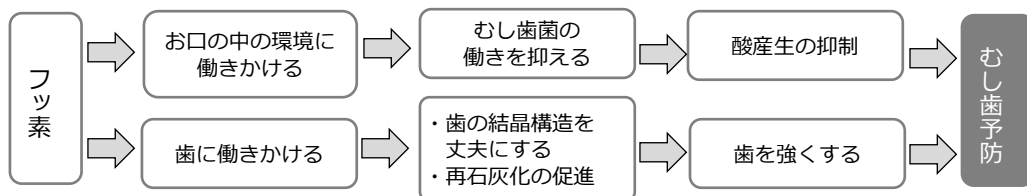




## フッ化物とその効果

フッ素とは、炭素等と同じように広く自然界に存在する元素の一つです。土、水、植物、動物だけではなく、人間の身体にも含まれており、特に歯や骨を丈夫にする有益な元素です。特に、フッ化物はむし歯予防効果が高いと言われているため、生活の中で上手に取り入れてむし歯を予防しましょう。

### ●フッ化物の効果



### ●フッ化物の応用方法

#### 【歯科医院】

- ・フッ化物塗布：歯科医院での定期的な塗布

#### 【家庭】

- ・フッ化物入り歯磨剤：フッ化物入り歯みがき粉を毎日使用する
- ・フッ化物洗口：歯科医院で処方してもらい、ブクブクうがいをこまめに行う

#### 【保育園・小学校等】

- ・フッ化物洗口：保育園や小学校等で、集団でブクブクうがいをする

#### 【フッ化物洗口事業（保育課・健康づくり支援課）】

こどものむし歯予防事業の取組として、保育園等でフッ化物を応用した洗口事業を実施しています。



### <保育園等でのフッ化物洗口事業の様子>



ブクブクうがい



## 歯磨剤を活用しよう

歯みがきが習慣化している人々にとって、フッ化物配合歯磨剤は有効なフッ化物の供給源です。また、フッ化物配合歯磨剤は、乳歯むし歯や成人・高齢者の根面むし歯に対しても予防効果があると考えられています。

フッ化物配合歯磨剤は、日本国内で93%の市場占有率を持ち、広く使用されています。

### ＜効果的な利用方法＞

- ①歯みがきの回数を、就寝前を含めて1日2回以上行う。
- ②歯みがき後のうがいは、少量の水で1回のみ。（うがいができない場合は、ティッシュなどで軽く拭き取る）
- ③使用方法は年齢別に異なるため、以下を参考にしてください。

|                                                                                   |                        |                                                                                    |                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|  | ・2歳以下は米粒程度             |  | 濃度は<br>900～1,000ppm   |
|  | ・3～5歳はグリーンピース程度        |  | 濃度は<br>900～1,000ppm   |
|  | ・6歳以上は1.5～2cm程度<br>が目安 |  | 濃度は<br>1,400～1,500ppm |

## 災害時の歯と口のケア

災害時には、水不足や避難生活のために歯ブラシが手に入らないことや、歯をみがく場所を確保することが困難なことなどにより、口腔内の衛生状態が悪化しやすくなります。歯ブラシがない場合には、食後に少量の水やお茶でブクブクうがいをすることや、ハンカチやティッシュなどで歯の汚れをとることも、効果があると言われています。

特に高齢者は、避難所で入れ歯を外さずに生活していることも多く、そのため入れ歯の洗浄不足から誤嚥性肺炎を引き起こすリスクが高まります。食後には入れ歯を外し、専用ブラシなどで汚れを落とすことが大切です。

### ★用意しておきたい災害時の歯と口のケアグッズ★

歯ブラシ、液体ハミガキ、うがい薬、ウェットティッシュ、ティッシュ、入れ歯の洗浄剤  
義歯用歯ブラシ、保存容器等



日本歯科医師会 HP



### 学校歯科保健指導の取組

児童生徒のう歯・歯周病等疾患の予防や歯科保健指導者の養成のため、市立小中学校において（歯科医による）学校歯科保健指導等を行っています。

小学生に対して口腔内染め出しやブラッシング指導を行い、中学生に対して歯周疾患の予防指導等を行っています。また、保健指導者養成のため、学校教諭等に対して学校歯科保健指導者講習会を行っています。



【担当：教育指導課】



## 第8章

# ライフステージ等に応じた健康づくり



## 1 ライフステージの設定

社会が多様化することや人生100年時代が本格的に到来することを踏まえると、集団や個人の特性をより重視し、健康づくりを行うことが重要です。

また、健康課題や取り巻く社会背景等は、ライフステージに応じて異なります。そのため、本市ではライフステージを分類し、その特色に応じて市民一人ひとりが健康づくりを実践していくためのポイントをまとめ、特に積極的に実践してほしい取組については、重点取組としました。

【本プランにおけるライフステージの設定】

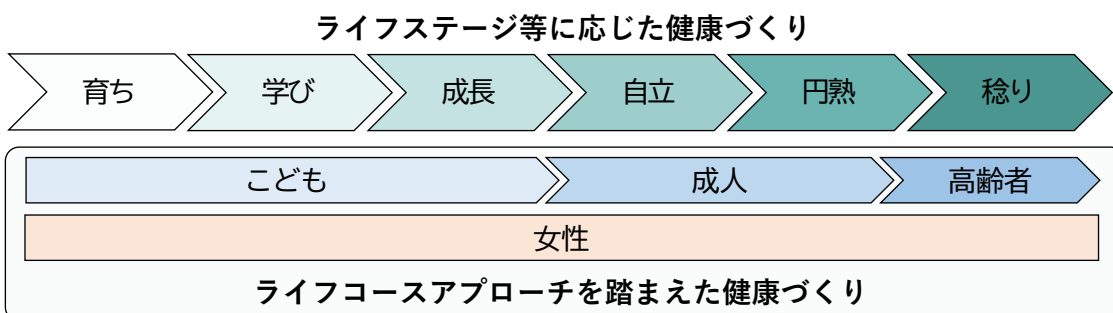
| ライフステージ                      |     |
|------------------------------|-----|
| (1) 育ちの世代（乳幼児期）              | こども |
| (2) 学びの世代（学童・少年期）            |     |
| (3) 成長の世代（思春期・青年期）           |     |
| (4) 自立の世代（壮年期）               | 成人  |
| (5) 円熟の世代（中年期）               |     |
| (6) <sup>みの</sup> 稔りの世代（高齢期） | 高齢者 |

## 2 ライフコースアプローチの観点

現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性があり、次の世代の健康にも影響を及ぼす可能性があることから、各ライフステージを対象とした対策にとどまらず、胎児期から高齢期に至るまで人の一生を通して継続した対策を講じることをライフコースアプローチと言います。

本プランでは、各ライフステージ別の取組に加え、生活習慣に大きく影響する就学、就業の時期等を考慮し、「こども」、「成人」、「高齢者」の3つに区分し、ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりを推進します。

また、女性については、ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化することを踏まえ、各段階での健康課題の解決を図ることが重要である点を考慮し、ライフコースアプローチによる横断的な健康づくりを推進します。





### 3 ライフステージ別の取組

#### こども

##### (1) 育ちの世代（乳幼児期）

育ちの世代は、こころや身体の機能が大きく発達し、生活機能が形成され始めます。性格や生活習慣の基礎をつくる重要な時期であり、健康なこころと身体をつくるうえで大切な期間です。そのため、保護者等の生活リズムなどが大きく影響し、同時に地域社会のさまざまな支援を必要とします。周囲が望ましい生活習慣の見本を示し、家族や地域とのふれあいの中でこどもの健やかな成長を育みましょう。

また、育ちの世代は、家庭とともに地域が主な生活の場となります。地域の人と積極的にあいさつを交わすなどの交流を図ることで、人間関係を広げることができます。

乳幼児期の生活習慣は、学びの世代の健康状態にも影響します。学びの世代に向け、こどもの成長に合ったよりよい生活習慣の実践を意識しましょう。

#### ■□■ 世代の特徴と健康課題 ■□■

|           |                                                                                             |                                                       |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 特性        | ○身体の発育や発達が著しく、性格や生活習慣の基礎がつけられる重要な時期<br>○遊びやスキンシップを通して、こころや運動機能が発達する<br>○保護者等の生活リズムなどが強く影響する |                                                       |
| 生活背景      | 人生の節目                                                                                       | 誕生<br>保育園・幼稚園等への入園等                                   |
|           | 生活の場面                                                                                       | 家庭、地域<br>保育園・幼稚園等                                     |
| 健康づくりの課題等 |                                                                                             | ・早寝早起きの実践<br>・健康習慣を身に付ける<br>・受動喫煙への対策<br>・保護者自身の健康づくり |



■□■ 市民一人ひとりの取組（市民一人ひとりが健康づくりを実践していく際の取組ポイント） ■□■

| 分 野                   | 取 組                                                                                |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 食育<br>栄養・食生活          | ◎朝・昼・夕の食事のリズムをつけ、楽しく食事をする<br>○「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをする<br>○食に関わる体験をする             |
| 身体活動・運動               | ◎身体を動かし楽しく遊びながら、親子のコミュニケーションをとる                                                    |
| 歯科口腔<br>歯と口の健康        | ◎食後の歯みがき習慣を身に付ける<br>◎仕上げみがきをしてもらう<br>○定期的に歯科健診を受ける（受けさせる）<br>○しっかりよくかんで食べる習慣を身に付ける |
| 休養・こころの健康             | ◎早寝・早起きをする<br>○親子のスキンシップを大切にする<br>○テレビやスマートフォンなどはルールを決める                           |
|                       | ○自分なりの楽しみや生きがいを見つける<br>（例）あいさつ                                                     |
| たばこ・アルコール             | —                                                                                  |
| 健康管理<br>【健（検）診・重症化予防】 | ○乳幼児健康診査や予防接種を受ける（受けさせる）                                                           |

◎重点取組    ○その他の取組

### 子育てに関するさまざまな相談

#### こんな時は子育て支援コーディネーターにご相談ください！

- ・ 育児の方法がこれでいいのか不安
- ・ こどもの発達が気になる
- ・ 就園を考えているので保育園や幼稚園のことが知りたい
- ・ こどもと一緒に遊べる場所が知りたい
- ・ 第2子出産を控え、上の子を見てくれるところを探している



保護者のさまざまなニーズに対して、一人ひとりに寄り添いながら相談支援を行い、子育て支援施設やサービス、制度等の必要な情報を提供し、専門窓口につなぐお手伝いをしています。

【担当：こども育成課】

## (2) 学びの世代（学童・少年期）

学びの世代は、成長が最も著しい時期にあたり、大人になるための身体の基本をつくる時期です。家庭の中で生活習慣が確立されていきますが、望ましい食生活や集団活動に必要な社会性等を身に付け、自分で自分の健康を管理する意識を持つことが大切です。

また、家庭から学校、親から友人へと生活空間や人間関係が変化するため、家庭での取組と併せて、主な生活の場である学校での取組が重要です。さらに、もう一つの生活の場である地域では、あいさつを交わすなどの交流を図ることで、人間関係をさらに広げることができます。

### ■□■ 世代の特徴と健康課題 ■□■

|           |                                                                              |                                                                                             |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 特性        | ○体格や身体機能の発達が著しく、基礎体力が身に付く時期<br>○社会参加への準備段階であり、心身共に著しく発達する<br>○生活習慣の基礎が定着する時期 |                                                                                             |
| 生活背景      | 人生の節目                                                                        | 小学校入学、中学校入学等                                                                                |
|           | 生活の場面                                                                        | 家庭、地域<br>小学校、中学校等                                                                           |
| 健康づくりの課題等 |                                                                              | ・食習慣、運動習慣等の望ましい生活習慣の定着<br>・永久歯のむし歯の増加<br>・たばこやアルコールなどへの正しい知識の習得<br>・テレビ、ゲーム、スマートフォンなどの長時間利用 |

### バランスのよい食事とは（黄・赤・緑）

黄・赤・緑の3つのグループをそろえて食べよう！

#### エネルギー村（黄）

ごはん、パン、麺類、いも類、油、砂糖等  
主にエネルギーのもとになる食品

#### きんにく村（赤）

肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品等  
主に体をつくる食品

#### ビタミン村（緑）

野菜、果物、きのこ類等  
主に体の調子を整える食品



■□■ 市民一人ひとりの取組（市民一人ひとりが健康づくりを実践していく際の取組ポイント） ■□■

| 分 野                   | 取 組                                                                                                                                    |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 食育<br>栄養・食生活          | ◎黄・赤・緑のバランスのよい食事について理解する<br>○朝食を毎日食べる<br>○家族と一緒に食事をする<br>○食に関わる体験をする                                                                   |
| 身体活動・運動               | ◎身体を使った遊びやスポーツを楽しむ<br>○自分にあった運動習慣を身に付ける                                                                                                |
| 歯科口腔<br>歯と口の健康        | ◎食後に歯をみがき、仕上げみがきや口の中のチェックをしてもらう<br>○自分の歯と口に関心を持つ<br>○歯ごたえのあるものを食べ、しっかりよくかむ<br>○甘い飲食物は控えめにする                                            |
| 休養・こころの健康             | ◎早寝・早起きをする<br>○一人で悩まず、家族や先生等に相談する<br>○困ったときの相談先を知る<br>○テレビやゲーム、スマートフォンなどはルールを決める<br><br>○自分なりの楽しみや生きがいを見つける<br>（例）地域の人とあいさつをする、地域の中で学ぶ |
| たばこ・アルコール             | ◎たばこの害を知り、たばこを吸わない<br>◎アルコールの健康への影響を知り、飲酒をしない                                                                                          |
| 健康管理<br>【健（検）診・重症化予防】 | ○自分の健康に関心を持つ                                                                                                                           |

◎重点取組    ○その他の取組

### 学校等での食育の取組

市立小・中学校において、児童生徒が食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう、食の大切さや食事の選び方等、食に関する指導を行っています。

また、栄養バランスのとれた献立に、地場産物、旬の食材、郷土料理、行事食を取り入れ、給食を活用した食育に取り組んでいます。

【担当：学校給食課】



### (3) 成長の世代（思春期・青年期）

成長の世代は、身体的な成熟とともに生活習慣が固まる時期です。しかし、学生や社会人の単身生活等により生活の自由度が高くなることで、食生活の乱れや喫煙、飲酒の習慣化等、望ましくない生活習慣が身に付きやすい時期でもあります。また、美容やファッションといった視点で健康を捉えがちであり、極端な生活習慣を実践してしまう危険性があります。さらに、学校生活から社会人へ向け大きく生活環境が変化する時期でもあるため、自立へ向けて健康を守る知識を身に付け、自ら健康管理ができるようにすることが必要です。

#### ■ 世代の特徴と健康課題 ■

|           |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                         |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 特性        | <p>○人生で最も体力が充実する時期であり、この時期の運動習慣が生涯を通して健康に過ごす基盤をつくる</p> <p>○ストレスによりこころや体の不調を感じやすい</p> <p>○学校生活や仕事が生活の中心となり、食事の時間や睡眠時間等の生活習慣が不規則になりやすい</p> |                                                                                                                                                                         |
| 生活背景      | 人生の節目                                                                                                                                    | 高校入学、大学入学<br>就職等                                                                                                                                                        |
|           | 生活の場面                                                                                                                                    | 家庭、地域<br>高校、大学、会社等                                                                                                                                                      |
| 健康づくりの課題等 |                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・望ましい食生活についての理解、実践、習慣化</li> <li>・喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響についての理解</li> <li>・アルコールが体に及ぼす影響や適量飲酒の知識の習得</li> <li>・自分自身の健康を守る知識の習得</li> </ul> |

※女性の思春期については、(7) 女性の健康づくりに向けた取組に掲載しています

#### 青少年悩みごと相談

こども育成課では、青少年悩みごと相談を行っています。教員経験のある相談員が、青少年の抱える悩み、心配ごと、不安等について、市内在住、在学、在勤の青少年（おおむね 40 歳未満）や、そのご家族の方からのご相談を電話、来所、メールにて受け付けています。

主な相談内容は、

- ・自分のこころや身体、将来についての悩みごと
- ・友人や家族等の対人関係についての悩みごと
- ・学校生活や職場についての悩みごと
- ・こどもの非行や不登校についての悩みごと など

内容については秘密を守ります。ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。



【担当：こども育成課】



■□■ 市民一人ひとりの取組（市民一人ひとりが健康づくりを実践していく際の取組ポイント） ■□■

| 分 野                   | 取 組                                                                               |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 食育<br>栄養・食生活          | ◎主食・主菜・副菜がそろった食事を意識する<br>◎朝食を毎日食べる<br>◎適正体重を知り、定期的に体重をはかる習慣を付ける                   |
| 身体活動・運動               | ◎身体を動かすことや運動の機会を増やす<br>○運動やスポーツを楽しむ                                               |
| 歯科口腔<br>歯と口の健康        | ◎正しい歯みがきを実践し、むし歯や歯周病を予防する<br>○定期的に歯科健診を受ける                                        |
| 休養・こころの健康             | ◎しっかりと睡眠をとる<br>○一人で悩まず、家族や先生等に相談する<br>○困ったときの相談先を知る<br>○テレビやゲーム、スマートフォンなどはルールを決める |
|                       | ◎自分なりの楽しみや生きがいを見つける<br>（例）地域との関わりを持つ<br>（例）友人関係を広げる                               |
| たばこ・アルコール             | ◎たばこの害やアルコールの健康への影響を知る<br>○たばこを吸わない（20歳未満）<br>○飲酒をしない（20歳未満）                      |
| 健康管理<br>【健（検）診・重症化予防】 | ◎自分の健康に関心を持ち、健康管理を意識する                                                            |

◎重点取組 ○その他の取組

### 生活リズムを整えよう！

高校生や大学生等の年代は、部活動や塾、アルバイトなどにより、生活リズムが乱れやすくなります。毎日を元気に過ごせるように、自分に合ったよりよい生活習慣を心がけましょう。

●決まった時間に起床する

遅く寝ても決まった時間に起きることで、その日は早く就寝することができ、生活リズムが整います。



●1日3食規則正しく食べる

夜遅い時間に食べ過ぎると、起床時にお腹が空かず、朝食を抜きがちになります。そのようなときは、間食を上手に取り入れて、遅い時間の食事を控えましょう。

<部活動や塾、アルバイトの休憩時間におすすめの間食>



おにぎり



バナナ



肉まん



やきいも

## プレコンセプションケアとは

プレコンセプションケアとは、若い男女が将来の妊娠や身体の変化に備え、自分たちのライフプランのために、日々の生活や健康と向き合うことです。次世代を担うこどもたちの健康にもつながるとして、近年注目されているヘルスケアです。

### ＜プレコンセプションケアの目的＞

- (1) 若い世代の健康を増進し、より質の高い生活を実現してもらうこと
- (2) 若い世代の男女が将来、より健康になること
- (3) (1)の実現によって、より健全な妊娠・出産のチャンスを増やし、次世代のこどもたちをより健康にすること

早い段階から正しい知識を得て健康的な生活を送ることで、将来の健やかな妊娠や出産につながり、未来のこどもの健康の可能性を広げます。妊娠は女性だけの問題ではありません。未来の家族のために、若いうちから今からできることを始めてみましょう。

どんなことをチェックしたらよいのか、プレコンセプションケア・チェックシートを参考にしてください。自らの健康のためにできることから始めて、チェック項目を増やしていきましょう。



若い世代のヘルスケア  
「プレコンセプションケア」

出典：国立研究開発法人 国立成育医療研究センター「プレコンノート」より



## 性感染症検査を受けてみませんか？

川越市保健所では、無料・匿名で性感染症検査を実施しています（要予約）。性感染症にかかっているにもかかわらず自覚症状がなく、気が付かないことも少なくありません。早期発見・早期治療により、あなたと、あなたの大切な人の健康を守ることができます。

詳しくは市公式ホームページをご確認ください。

【担当：保健予防課】

## 成人

## (4) 自立の世代（壮年期）

(働き世代・子育て世代)

自立の世代は、社会人としての独立と同時に、結婚や出産等によってライフスタイルが大きく変化し、社会的にも最も活動的になる時期です。

家庭や職場等でも責任や仕事が増えることで、精神的なストレスが高まり、十分な睡眠がとれず不調を感じる人が多くなります。この時期は、時間に余裕が持てず、自分自身の健康を顧みることがおろそかになりがちですが、家族の健康と併せて、自分自身の健康を見直すことが重要です。また、40 歳になると特定健康診査やさまざまながん検診等を受けることができるため、定期的に健（検）診を受け、積極的に自分の身体について知ることが大切です。

さらに、子育て中の方は、社会から孤立することにより心身の健康に影響をきたすことがあるため、地域の集まりへの参加や、趣味の会に参加したりするなど、積極的に社会参加していくことが必要です。

## ■□■ 世代の特徴と健康課題 ■□■

|           |                                                                                                            |                                                                   |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 特性        | ○社会人として独立し、ライフスタイルが変化する時期<br>○健康への関心が薄く、生活習慣病が発症しやすい<br>○妊娠や出産等で母子共に健康な身体づくりが必要<br>○円熟の世代以降の健康状態に大きな影響を与える |                                                                   |
| 生活背景      | 人生の節目                                                                                                      | 自立、就職、離職、転職<br>結婚、妊娠、出産等                                          |
|           | 生活の場面                                                                                                      | 家庭、地域<br>会社、こどもの通う園・学校等                                           |
| 健康づくりの課題等 |                                                                                                            | ・不規則な生活習慣<br>・仕事、育児等の多忙による、健康への意識の低下<br>・自身の健康が家族の健康と関連していることへの理解 |

※女性の妊産婦期・更年期については、(7) 女性の健康づくりに向けた取組に掲載しています

## 「結核」は昔の病気ではありません

日本では、今でも年間約 1 万人の方が結核を発症しています。

結核は、結核菌を吸い込むことによって感染し、身体の免疫力が下がったときなどに菌が増えて発病する慢性感染症です。2 週間以上続く咳やたん、微熱等がある場合には、早めに医療機関へ受診しましょう。

また、年に 1 度は胸部レントゲン検査を含む健康診断を受け、早期発見・早期治療へつなげましょう！

■□■ 市民一人ひとりの取組（市民一人ひとりが健康づくりを実践していく際の取組ポイント） ■□■

| 分 野                   | 取 組                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 食育<br>栄養・食生活          | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎野菜を今より多く食べる</li> <li>◎減塩に取り組む</li> <li>◎朝食をしっかり食べる</li> <li>◎適正体重を維持するため、定期的に体重をはかる</li> <li>○主食・主菜・副菜のそろった食事をとる</li> <li>○地場農産物を意識する（地産地消）</li> <li>○食品を無駄にしないように意識する</li> <li>○食の安全性について正しい知識を持つ</li> </ul> |
| 身体活動・運動               | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎座りすぎに注意し、生活の中でこまめに身体を動かす習慣を付ける（通勤時や家事、育児等で意識して身体を動かす）</li> <li>○自分にあった運動を見つけ、運動を習慣にする</li> </ul>                                                                                                              |
| 歯科口腔<br>歯と口の健康        | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎自分にあった口腔ケアを実践する</li> <li>◎かかりつけ歯科医を持つ</li> <li>◎定期的に歯科健診を受ける</li> <li>○ゆっくりよくかんで食べる</li> <li>○歯周病と全身疾患との関連について正しい知識を持つ</li> </ul>                                                                             |
| 休養・こころの健康             | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎しっかりと睡眠をとる</li> <li>◎ストレスと上手に付き合う</li> <li>○一人で悩みを抱え込まず、早めに相談する</li> <li>○困ったときの相談先を知る</li> <li>○就寝前や深夜にパソコンやゲーム、スマートフォンなどの使用は避ける</li> </ul>                                                                  |
|                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎自分なりの楽しみや生きがいを見つける<br/>（例）地域との関わりを持つ<br/>（例）友人関係を広げる</li> </ul>                                                                                                                                               |
| たばこ・アルコール             | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎たばこの害を理解し、禁煙する</li> <li>◎飲酒は適量を心がけ、休肝日をつくる</li> <li>◎20歳未満、妊娠中や授乳期中の人に喫煙・飲酒をすすめない</li> <li>○周りの人に受動喫煙をさせない</li> </ul>                                                                                         |
| 健康管理<br>【健（検）診・重症化予防】 | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎定期的に健（検）診を受ける</li> <li>◎自分の健康状態に関心を持ち、生活習慣病予防や改善に取り組む</li> <li>○かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局（薬剤師）を持つ</li> </ul>                                                                                                    |

◎重点取組    ○その他の取組

## 働き世代の健康づくり

働き世代の人は、仕事や子育てなど、社会や家庭で担う役割が大きく、忙しい毎日を過ごしているのではないのでしょうか。自分自身の健康に関心を持っているものの、健康づくりのための取組が後回しになりがちな時期でもありますが、健康寿命の延伸を阻む原因である生活習慣病は、働き世代からの生活習慣の積み重ねが大きく影響します。自分自身や家族のためにも、いつまでも元気であるため、今から健康づくりに取り組みましょう。

また、家庭での取組も大切ですが、働き世代の方が1日の大半を過ごす「職場」での取組も重要です。以下では、働く場所における健康づくりについて紹介します。

### 【働く場所での健康づくり】

みなさんは、「健康経営®<sup>\*1</sup>」という言葉をご存知でしょうか。健康経営とは、会社が社員の健康に投資し、いきいきと元気に働いてもらうことを言います。



本市においても埼玉県健康経営認定制度<sup>\*2</sup>に登録し、積極的に健康づくりに取り組んでいる企業があります。企業での取組が働く世代の健康づくりに大きく影響するため、働く場所での健康づくりの参考にしてみてはいかがでしょうか。

\*1 「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

\*2 埼玉県健康経営認定制度：埼玉県健康経営実践事業所、埼玉県健康宣言事業所として埼玉県が認定する制度です。



埼玉県健康経営 HP

## 熱中症予防対策

熱中症とは、高温多湿な環境に、身体が適応できないことで生じるさまざまな症状のことです。

初期段階では、めまいや立ちくらみなどの軽い症状が現れることが多く、本人は気づかないこともよくあります。しかし、短時間で重症化し、命に危険が及ぶこともあります。予防方法を知り、熱中症を防ぎましょう。

### <予防のポイント>

○暑さを避けましょう

・行動の工夫 ・住まいの工夫 ・衣服の工夫

○暑さに備えた身体づくりをしましょう

○のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう

○日頃から健康管理をしましょう

○周りの人にも気を配りましょう

○少しでも「おかしい」と思ったら病院へ行きましょう



熱中症を予防しよう！



## 成人

### (5) 円熟の世代（中年期）

### （働き世代・子育て世代）

円熟の世代は、社会生活において重要な役割を担う時期です。この時期は、仕事や家庭での役割や責任が大きくなるなどのほか、身体機能が低下し、生活習慣病の発症や受診を必要とする機会が増え始めます。また、退職等による生活環境の変化や更年期等による体調の変化により、身体的、精神的、社会的にも大きく変化を迎える時期でもあります。そのため、健康診査等を通じて自分の健康状態を適切に把握し、自身の健康管理に努めましょう。

さらに、これまで培ってきた豊かな知識や経験、技能等を生かし、地域の担い手として活躍することは、自身の生きがいづくりなどにもつながります。「職場・仕事」等のライフスタイルから「家庭・地域」を含むバランスのとれたライフスタイルに変えていくことが大切です。

#### ■□■ 世代の特徴と健康課題 ■□■

|           |                                                                                                               |                                             |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 特性        | ○職場での役割や責任が大きくなるほか、家庭での役割も重なり、ストレスが強まる<br>○身体機能の低下や生活習慣病等の発症により、健康に気をつけ始める時期<br>○更年期症状として体調不良や情緒不安定等の症状が起きやすい |                                             |
| 生活背景      | 人生の節目                                                                                                         | 昇進、異動、退職、介護等                                |
|           | 生活の場面                                                                                                         | 家庭、地域<br>会社、こどもの通う園・学校等                     |
| 健康づくりの課題等 |                                                                                                               | ・生活習慣の改善<br>・健康状態の把握とともに、重症化予防対策<br>・フレイル予防 |

※女性の更年期については、（7）女性の健康づくりに向けた取組に掲載しています

#### 川越市の自治会の取組

市内には約 290 の自治会があり、地域の防犯、防災に関わる活動をはじめ、さまざまな活動を自主的に行っています。活動の中には住民の健康維持・増進をサポートするものも多く含まれます。ラジオ体操等は長く実施されているものですが、最近は夏祭りで e スポーツを取り入れる動きもあります。e スポーツは、シニア層の認知症およびフレイル予防に効果的であるとともに、世代間交流のツールでもあり、異なる世代にわたる交流の広がりも期待されます。

【担当：地域づくり推進課】

■□■ 市民一人ひとりの取組（市民一人ひとりが健康づくりを実践していく際の取組ポイント） ■□■

| 分 野                   | 取 組                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 食育<br>栄養・食生活          | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎野菜を今より多く食べる</li> <li>◎減塩に取り組む</li> <li>◎適正体重を維持するため、定期的に体重をはかる</li> <li>○主食・主菜・副菜のそろった食事をとる</li> <li>○地場農産物を意識する（地産地消）</li> <li>○食品を無駄にしないように意識する</li> <li>○食の安全性について正しい知識を持つ</li> </ul> |
| 身体活動・運動               | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎座りすぎに注意し、生活の中でこまめに身体を動かす習慣を付ける（通勤時や家事、育児等で意識して身体を動かす）</li> <li>○自分にあった運動を見つけ、運動を習慣にする</li> </ul>                                                                                         |
| 歯科口腔<br>歯と口の健康        | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎自分にあった口腔ケアを実践する</li> <li>◎かかりつけ歯科医を持つ</li> <li>◎定期的に歯科健診を受ける</li> <li>○ゆっくりよくかんで食べる</li> <li>○歯周病と全身疾患との関連について正しい知識を持つ</li> </ul>                                                        |
| 休養・こころの健康             | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎しっかりと睡眠をとる</li> <li>◎ストレスと上手に付き合う</li> <li>○一人で悩みを抱え込まず、早めに相談する</li> <li>○困ったときの相談先を知る</li> <li>○就寝前や深夜にパソコンやゲーム、スマートフォンなどの使用は避ける</li> </ul>                                             |
|                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎自分なりの楽しみや生きがいを見つける<br/>（例）友人関係を広げる<br/>（例）積極的に地域活動に参加する</li> </ul>                                                                                                                       |
| たばこ・アルコール             | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎たばこの害を理解し、禁煙する</li> <li>◎飲酒は適量を心がけ、休肝日をつくる</li> <li>◎20歳未満、妊娠中や授乳期中の人に喫煙・飲酒をすすめない</li> <li>○周りの人に受動喫煙をさせない</li> </ul>                                                                    |
| 健康管理<br>【健（検）診・重症化予防】 | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎定期的に健（検）診を受ける</li> <li>◎自分の健康状態に関心を持ち、生活習慣病予防や改善に取り組む</li> <li>○かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局（薬剤師）を持つ</li> </ul>                                                                               |

◎重点取組    ○その他の取組

## フレイルにならないために

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間地点であり、「加齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態等になる危険性が高くなった状態（虚弱）」を指します。

しかし、フレイルに陥った場合でも、食事や運動、人との交流等、適切な対応を行うことで、健康な状態に戻ることができます。

いつまでも健康で自立した毎日を過ごせるように、自分にあった健康づくりに取り組み、フレイルの予防や状態の改善を目指しましょう。

- ・ 低栄養予防に・・・バランスのよい食事とたんぱく質の摂取を
- ・ 筋力維持に・・・スクワットなどの筋力トレーニングを毎日の習慣に（無理のない範囲で）
- ・ 閉じこもり防止に・・・地域の人とあいさつする、買い物等で外出する、防犯パトロールなどのボランティア活動に参加するなど、自分にあった社会参加を

## オーラルフレイル・<sup>けんこう</sup>健口体操

「オーラルフレイル」は、「かむ」、「飲み込む」、「話す」などの口腔機能が加齢等により衰えることや食の偏りなどを含む、身体の衰え（フレイル）の一つです。

口のまわりの衰えから始まる状態を見過ごしていると、自覚のないまま悪循環に陥り、やがて食欲低下や低栄養状態になる危険性があります。また、オーラルフレイルの状態をそのままにしておくと、要介護状態となるリスクを高める危険性もあります。



オーラルフレイルは、早めに気づき適切な対応をすることで、健康な状態に近づくことができます。

上記の症状に思い当たる方は、下記の健口体操等を行ってみましょう。また、かかりつけの歯科医師にも相談しましょう。

### <あいうべ体操>

あごに痛みがある場合は、「い〜う〜」だけでも大丈夫です。

1日30セットを目安に行いましょう。



(6) 稔<sup>みの</sup>りの世代（高齢期）

稔りの世代は、自由な時間の中で余暇を楽しむなど、自分のための生活を送ることができる時期です。しかし、身体機能の低下が進行し、健康に関する問題が大きくなるため、高齢期を健康に過ごすためには、疾病の早期発見・早期治療はもちろん、積極的に筋力づくりや認知症予防等に取り組むことが重要です。また、人生に目的意識を持つことは、心身の活力を高めることにもつながるため、積極的に社会と交流するなど、生きがいを持ち、人生を豊かにしていく必要があります。

■ ■ ■ 世代の特徴と健康課題 ■ ■ ■

|           |                                                      |                                                                                                            |
|-----------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 特性        | ○身体機能の低下が進み、日常生活の機能を維持する健康づくりが必要な時期<br>○健康問題が大きくなる時期 |                                                                                                            |
| 生活背景      | 人生の節目                                                | 退職、介護、死別<br>地域・家庭との関わりの再構築等                                                                                |
|           | 生活の場面                                                | 家庭、地域<br>会社等                                                                                               |
| 健康づくりの課題等 |                                                      | ・生活習慣病の重症化予防と生活習慣の改善<br>・フレイル予防<br>・地域活動への参加等による生きがいづくり<br>・咀嚼 <sup>そしゃく</sup> や飲み込みなどの口腔機能の低下<br>・運動機能の低下 |

高齢者の低栄養予防

低栄養とは、食欲の低下やかむ力が弱くなるなどの口腔機能の低下により、食事が食べにくくなることから徐々に食事量が減り、身体を動かすために必要なエネルギー、筋肉、皮膚、内臓など身体をつくるたんぱく質等の栄養が不足している状態のことを指します。

低栄養が進行すると、体重や筋力が低下する、元気がなくなる、感染症にかかりやすく治りにくくなる、脱水になるなどの症状が見られるようになります。さらに進行すると、転倒や骨折を起こしやすくなり、動けなくなることで食欲が低下して悪循環に陥り、介護度が重度化するリスクが高まります。

特に高齢になると、身体を動かす機会の減少や口腔機能の低下、食事の準備が大変になることなどで、本人が気づかぬうちに食事の量が減り、必要な栄養を摂取できていない「低栄養」の状態に陥ることがあります。

低栄養は、体力の低下等を介して、生活の活動範囲を狭める、病気の治療の妨げになり、さらには、健康寿命そのものを脅かす場合もあります。そのため、低栄養はできる限り回避することが重要です。

体重の減少は、低栄養を発見するための指標となります。6か月間に2kgから3kg以上減少した場合は、特に注意が必要です。低栄養の予防としては、日頃から小さな変化を見過ごさないように注意し、気になることがある場合は、家族やかかりつけ医に相談しましょう。

■□■ 市民一人ひとりの取組（市民一人ひとりが健康づくりを実践していく際の取組ポイント） ■□■

| 分 野                   | 取 組                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 食育<br>栄養・食生活          | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎1日3食しっかりと食べる</li> <li>◎適正体重を維持する</li> <li>◎家族や友人と食事を楽しむ</li> <li>○地場農産物を意識する（地産地消）</li> <li>○食品を無駄にしないように意識する</li> <li>○食の安全性について正しい知識を持つ</li> </ul> |
| 身体活動・運動               | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎身体を動かすことで筋力を維持する</li> <li>◎積極的に外出する機会を増やす</li> <li>○自分の体力に応じて運動や身体を動かす習慣を身に付ける</li> </ul>                                                            |
| 歯科口腔<br>歯と口の健康        | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎いつまでも美味しく食べられるよう、歯と口の健康を維持する</li> <li>◎かかりつけ歯科医を持つ</li> <li>◎定期的に歯科健診を受ける</li> <li>○しっかりかんで飲み込む</li> </ul>                                           |
| 休養・こころの健康             | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎体調や身体の変化に気づいたら相談する</li> <li>○困ったときの相談先を知る</li> </ul>                                                                                                 |
|                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎地域等の中で役割や自分なりの生きがいを持つ<br/>（例）ボランティア活動に参加する<br/>（例）友人関係を保つ</li> </ul>                                                                                 |
| たばこ・アルコール             | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎たばこの害を理解し、禁煙する</li> <li>◎飲酒は適量を心がけ、休肝日をつくる</li> <li>◎20歳未満、妊娠中や授乳期中の人に喫煙・飲酒をすすめない</li> <li>○周りの人に受動喫煙をさせない</li> </ul>                                |
| 健康管理<br>【健（検）診・重症化予防】 | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎定期的に健（検）診を受ける</li> <li>◎体調の変化に気を付ける</li> <li>○かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局（薬剤師）を持つ</li> </ul>                                                             |

◎重点取組 ○その他の取組

ごえん  
誤嚥性肺炎とは

食べ物や飲み物、唾液等を飲み込むことを、<sup>えんげ</sup>嚥下といいます。加齢による「のどの筋力の低下」や「唾液の減少」によって嚥下機能が低下し、食べ物や飲み物、唾液が気管に入ってしまいます。これが誤嚥です。

誤嚥性肺炎とは、細菌が食べ物や飲み物、唾液等と一緒に誤嚥され、気管や肺に入ることによって発症する疾患です。肺炎を繰り返すと体力が低下し、介護が必要な生活になることもあります。



## 高齢者の生きがいづくり・仲間づくりの促進

本市では、老人クラブを対象に、シニア芸能大会、スポーツ大会等の開催や、その活動の支援を行い、高齢者の地域での仲間づくりや健康づくりを推進しています。



【担当：高齢者いきがい課】

## 公民館の取組

本市の公民館は、地域における身近な学習施設として、市民の方が豊かな人生を送ることができるよう幼児期から高齢期までの各ライフステージの課題や、人権・環境・情報化・防災・国際化といった現代的課題に対応した学習の機会を提供しています。

～ 公民館講座の一例を紹介します ～

私たちの生活において、食は健康と密接に関連しています。公民館で「健康料理講座」を開催しました。この講座では、生活習慣病予防に役立つ知識や調理法を学び、日々の食生活をより良いものにするためのスキルを身につけることを目的としています。

さらに、講座では参加者同士の交流も大切にしており、情報交換や意見交換を通じて、より多くの知識を得ることができます。

健康的な食生活を送るためには、仲間と共に学び合うことが非常に重要です。



【担当：公民館】

## (7) 女性の健康づくりに向けた取組

女性の健康は、月経周期や思春期、性成熟期、更年期、老年期の各ライフステージにおいて、ホルモンの影響を大きく受けます。また、結婚や育児等のライフイベントによっても生活や環境が変化するため、これらの要因が健康に大きな影響を与えます。さらに、妊娠・出産という次世代の健康を育むことにも直結するため、人生の各段階における女性特有の健康課題を解決することが重要です。

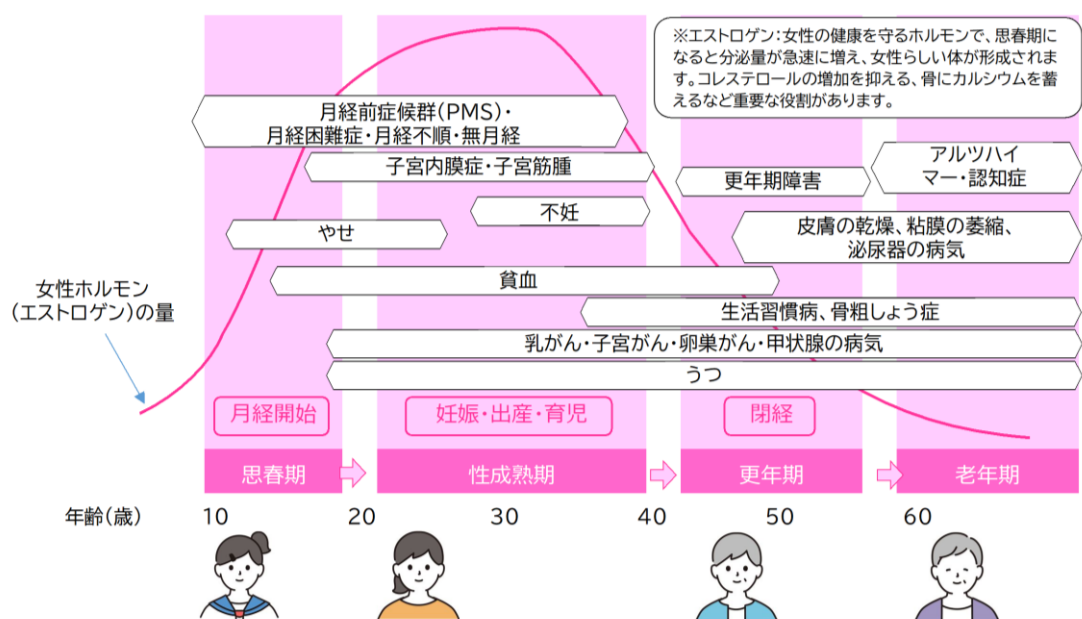
■□■ 市民一人ひとりの取組（市民一人ひとりが健康づくりを実践していく際の取組ポイント） ■□■

| 分 野              |                       | 取 組                                                                 |
|------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 思<br>春<br>期      | 食育<br>栄養・食生活          | ◎適正体重を知り、成長・発達に必要なエネルギーや栄養素を十分にとる                                   |
|                  | 身体活動・運動               | ◎日中、適度な疲れを感じるように身体を動かす                                              |
|                  | 歯科口腔<br>歯と口の健康        | ◎ホルモンの変化により歯肉炎等になりやすいため、規則正しい生活とともに毎食後の歯みがきをしっかり行う                  |
|                  | 休養・こころの健康             | ◎しっかりと睡眠をとる<br>○テレビやゲーム、スマートフォンなどはルールを決める                           |
|                  | たばこ・アルコール             | ◎妊娠をする前からたばこの害や飲酒と妊娠に関わる適正な情報を理解する                                  |
|                  | 健康管理<br>【健（検）診・重症化予防】 | ◎初経がはじまり、妊娠が可能な「からだ」へ変化することを理解し、自分の健康に関心を持つ                         |
| 分 野              |                       | 取 組                                                                 |
| 妊<br>産<br>婦<br>期 | 食育<br>栄養・食生活          | ◎主食・主菜・副菜のそろった食事をとる                                                 |
|                  | 身体活動・運動               | ◎体調に合わせて適度に運動し、体力を維持する                                              |
|                  | 歯科口腔<br>歯と口の健康        | ◎妊娠性歯肉炎等を予防するため、適切な口のケアや歯科健診を受ける                                    |
|                  | 休養・こころの健康             | ◎「わけもなくイライラする」、「なぜか涙がでてしまう」など、こころが不安定な時は、一人で悩みを抱え込まず、早めに相談する        |
|                  | たばこ・アルコール             | ◎妊娠中や授乳期中は全期間を通じて喫煙・飲酒をしない                                          |
|                  | 健康管理<br>【健（検）診・重症化予防】 | ◎妊産婦健康診査等の健診を受ける                                                    |
| 分 野              |                       | 取 組                                                                 |
| 更<br>年<br>期      | 食育<br>栄養・食生活          | ◎主食・主菜・副菜のそろった食事をとる<br>◎食べすぎによる肥満に注意する<br>○骨密度の低下を防ぐため、カルシウムを積極的にとる |
|                  | 身体活動・運動               | ◎こまめに身体を動かす<br>○骨量や筋肉を減らさないために、無理のない範囲の定期的な筋力トレーニングをする              |
|                  | 歯科口腔<br>歯と口の健康        | ◎歯周病になりやすく悪化しやすいため、歯肉の状態に気を付け、適切な口腔ケアに取り組む                          |

|                       |                                                  |
|-----------------------|--------------------------------------------------|
| 休養・こころの健康             | ◎良質な睡眠をとる<br>○就寝前にリラックスする<br>○ストレスがたまっていることを自覚する |
| たばこ・アルコール             | ◎骨密度の低下を加速させないため、喫煙はせず、アルコールは控える                 |
| 健康管理<br>【健（検）診・重症化予防】 | ◎がん検診や婦人科の検診を定期的に受ける<br>◎骨密度検診を受ける               |

◎重点取組 ○その他の取組

### 【女性のライフステージと女性ホルモン】



参考：厚生労働省 女性の健康づくり推進懇談会資料

#### 思春期

思春期は、女性ホルモンが増加することで、二次性徴と呼ばれるからだの変化が現れ、心身ともに不安定になりやすい時期です。からだや性について理解を深め、バランスのよい食事等の健康的な生活習慣を身に付けましょう。

#### 性成熟期

性成熟期は、女性ホルモンの分泌が盛んな時期です。妊娠・出産・育児に加え、就業やその他さまざまなライフイベントにより、生活や環境が大きく変化します。健康的な生活習慣に努め、定期的に健（検）診を受けましょう。

#### 更年期

更年期は、一般的に閉経を挟んだ前後 10 年間を指します。女性ホルモンが急激に低下し始め、心身にさまざまな症状が現れる更年期障害、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクも高まります。定期的に健（検）診を受け、気になる症状がある場合は受診しましょう。

#### 老年期

更年期を過ぎると体調が安定する一方で、女性ホルモンの減少により、生活習慣病や骨、皮膚等の症状、さらには、うつ症状が現れることもあります。気になる症状がある場合は受診しましょう。

## やめましょう！妊娠中のたばことお酒

妊娠中の喫煙や飲酒は、お腹の赤ちゃんに悪影響を与えます。

大切な赤ちゃんのために、妊娠中や授乳期中は、たばこやお酒をやめましょう。

また、妊婦や授乳している女性本人だけではなく、パートナーや周囲の人たちの理解と協力も重要です。



### ●妊娠中の喫煙による早産や乳幼児突然死症候群（SIDS）等のリスク

妊娠中の喫煙は、母体や赤ちゃんにさまざまな影響を及ぼします。早期破水や早産の原因となるほか、胎児の成長が制限され、低出生体重児が生まれる可能性が増加します。また、出生後の乳児期においては、乳幼児突然死症候群の原因となることがあります。

※妊娠中や授乳期中のお母さんの受動喫煙も、胎児や乳児に同様の影響を与えます（受動喫煙については、P67「喫煙と受動喫煙の害」のコラムを参照）。



### ●妊娠中の飲酒による胎児性アルコール症候群（FAS）のリスク

妊娠中の飲酒は、生まれてくる赤ちゃんにさまざまな影響を及ぼします。胎児、乳児の低体重や顔面を中心とする奇形、脳障害等のほか、ADHD（注意欠如・多動症）や成人後の依存症リスクなども考えられます。これらは、胎児性アルコール症候群と呼ばれています。

## 骨粗しょう症とは

骨粗しょう症とは、骨の密度の低下によって骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。加齢や生活習慣（運動不足、食生活等）、喫煙や飲酒等が原因とされ、骨粗しょう症による骨折を起こすと、寝たきりや認知症につながる場合もあります。特に女性で多く見られ、年齢が高くなるほど増える傾向にあります。最近では、ダイエットをしている若い人たちが増加していますが、骨がつくれる年代に栄養が不足すると、さらに早く骨粗しょう症を招くおそれがあります。

また、一度低下した骨密度を回復させることは非常に困難です。骨粗しょう症を予防するためには、若い頃から骨密度の維持に必要な運動や食事を心がけることが重要です。

### ○骨の成分であるカルシウムを十分にとる

カルシウムが豊富に含まれている食品を、食事に取り入れましょう。

### ○バランスのよい食事をとる

丈夫な骨をつくるためには、カルシウムだけでなく、良質なたんぱく質やビタミンDも必要です。いろいろな食品を組み合わせ、栄養バランスのよい食事をとりましょう。

### ○適度な運動をする

適度な運動は骨に刺激を与えて新陳代謝を活発にし、骨を丈夫にします。

## ライフステージ別取組一覧

| 分野                    | 世代 | こども                            |                                 |                                                      |
|-----------------------|----|--------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------|
|                       |    | 育ちの世代（乳幼児期）                    | 学びの世代（学童・少年期）                   | 成長の世代（思春期・青年期）                                       |
| 栄養・食生活<br>食育          |    | 朝・昼・夕の食事のリズムをつけ、楽しく食事をする       | 黄・赤・緑のバランスのよい食事について理解する         | 主食・主菜・副菜がそろった食事を意識する                                 |
|                       |    |                                | 朝食を毎日食べる                        | 朝食を毎日食べる                                             |
|                       |    |                                |                                 | 適正体重を知り、定期的に体重をはかる習慣を付ける                             |
|                       |    | 「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをする      | 家族と一緒に食事をする                     |                                                      |
|                       |    | 食に関わる体験をする                     |                                 |                                                      |
| 身体活動・運動               |    | 身体を動かし楽しく遊びながら、親子のコミュニケーションをとる | 身体を使った遊びやスポーツを楽しむ               | 身体を動かすことや運動の機会を増やす                                   |
|                       |    |                                | 自分にあった運動習慣を身に付ける                | 運動やスポーツを楽しむ                                          |
| 歯と口の健康<br>歯科口腔        |    | 食後の歯みがき習慣を身に付ける                | 食後に歯をみがき、仕上げみがきや口の中のチェックをしてもらう  | 正しい歯みがきを実践し、むし歯や歯周病を予防する                             |
|                       |    | 仕上げみがきをしてもらう                   |                                 |                                                      |
|                       |    | 定期的に歯科健診を受ける(受けさせる)            | 自分の歯と口に関心を持つ                    | 定期的に歯科健診を受ける                                         |
|                       |    | しっかりよくんで食べる習慣を身に付ける            | 歯ごたえのあるものを食べ、しっかりよくかむ           |                                                      |
|                       |    |                                | 甘い飲食物は控えめにする                    |                                                      |
| 休養・こころの健康             |    | 早寝・早起きをする                      |                                 | しっかりと睡眠をとる                                           |
|                       |    |                                |                                 |                                                      |
|                       |    | 親子のスキンシップを大切にする                | 一人で悩まず、家族や先生等に相談する              |                                                      |
|                       |    |                                | 困ったときの相談先を知る                    |                                                      |
|                       |    | テレビやスマートフォンなどはルールを決める          | テレビやゲーム、スマートフォンなどはルールを決める       |                                                      |
|                       |    | 自分なりの楽しみや生きがいを見つける<br>(例) あいさつ | (例) 地域の人とあいさつをする<br>(例) 地域の中で学ぶ | 自分なりの楽しみや生きがいを見つける<br>(例) 地域との関わりを持つ<br>(例) 友人関係を広げる |
| たばこ・アルコール             |    |                                | たばこの害を知り、たばこを吸わない               | たばこの害やアルコールの健康への影響を知る                                |
|                       |    |                                |                                 | たばこを吸わない(20歳未満)                                      |
|                       |    |                                | アルコールの健康への影響を知り、飲酒をしない          | 飲酒をしない(20歳未満)                                        |
|                       |    |                                |                                 |                                                      |
| 健康管理<br>〔健(検)診・重症化予防〕 |    | 乳幼児健康診査や予防接種を受ける(受けさせる)        | 自分の健康に関心を持つ                     | 自分の健康に関心を持ち、健康管理を意識する                                |
|                       |    |                                |                                 |                                                      |
| 重点取組                  |    | その他の取組                         |                                 |                                                      |



| 成人（働き世代・子育て世代）                                                           |            | 高齢者                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------|
| 自立の世代（壮年期）                                                               | 円熟の世代（中年期） | 稔りの世代（高齢期）                                              |
| 野菜を今より多く食べる / 減塩に取り組む                                                    |            | 1日3食しっかりと食べる                                            |
| 朝食をしっかりと食べる                                                              |            |                                                         |
| 適正体重を維持するため、定期的に体重をはかる                                                   |            | 適正体重を維持する                                               |
| 主食・主菜・副菜のそろった食事をとる                                                       |            | 家族や友人と食事を楽しむ                                            |
| 地場農産物を意識する（地産地消） / 食品を無駄にしないように意識する / 食の安全性について正しい知識を持つ                  |            |                                                         |
| 座りすぎに注意し、生活の中でこまめに身体を動かす習慣を付ける（通勤時や家事、育児等で意識して身体を動かす）                    |            | 身体を動かすことで筋力を維持する                                        |
|                                                                          |            | 積極的に外出する機会を増やす                                          |
| 自分にあった運動をみつけ、運動を習慣にする                                                    |            | 自分の体力に応じて運動や身体を動かす習慣を身に付ける                              |
|                                                                          |            |                                                         |
| 自分にあった口腔ケアを実践する                                                          |            | いつまでも美味しく食べられるよう、歯と口の健康を維持する                            |
| かかりつけ歯科医を持つ                                                              |            |                                                         |
| 定期的に歯科健診を受ける                                                             |            |                                                         |
| ゆっくりよくかんで食べる                                                             |            | しっかりと飲んで飲み込む                                            |
| 歯周病と全身疾患との関連について正しい知識を持つ                                                 |            |                                                         |
| しっかりと睡眠をとる                                                               |            | 体調や身体の変化に気づいたら相談する                                      |
| ストレスと上手に付き合う                                                             |            |                                                         |
| 一人で悩みを抱え込まず、早めに相談する                                                      |            |                                                         |
| 困ったときの相談先を知る                                                             |            |                                                         |
| 就寝前や深夜にパソコンやゲーム、スマートフォンなどの使用は避ける                                         |            |                                                         |
| 自分なりの楽しみや生きがいを見つける<br>（例）地域との関わりを持つ      （例）積極的に地域活動に参加する<br>（例）友人関係を広げる |            | 地域等の中で役割や自分なりの生きがいを持つ<br>（例）ボランティア活動に参加する<br>（例）友人関係を保つ |
| たばこの害を理解し、禁煙する                                                           |            |                                                         |
|                                                                          |            |                                                         |
| 飲酒は適量を心がけ、休肝日をつくる                                                        |            |                                                         |
| 20歳未満、妊娠中や授乳期中の人に喫煙・飲酒をすすめない                                             |            |                                                         |
| 周りの人に受動喫煙をさせない                                                           |            |                                                         |
| 定期的に健（検）診を受ける                                                            |            |                                                         |
| 自分の健康状態に関心を持ち、生活習慣病予防や改善に取り組む                                            |            | 体調の変化に気を付ける                                             |
| かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局（薬剤師）を持つ                                          |            |                                                         |

## ライフステージ別取組一覧

| 世代<br>分野                                  | 女性                                                |                                                             |                                                      |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|                                           | 思春期                                               | 妊産婦期                                                        | 更年期                                                  |
| 栄養・食生活<br>食育                              | 適正体重を知り、成長・発達に必要なエネルギーや栄養素を十分にとる                  | 主食・主菜・副菜のそろった食事をとる                                          | 食べすぎによる肥満に注意する<br>骨密度の低下を防ぐため、カルシウムを積極的にとる           |
|                                           | 日中、適度な疲れを感じるように身体を動かす                             | 体調に合わせて適度に運動し、体力を維持する                                       | こまめに身体を動かす<br>骨量や筋肉を減らさないために、無理のない範囲の定期的な筋力トレーニングをする |
| 歯と口の健康<br>歯科口腔                            | ホルモンの変化により歯肉炎等になりやすいため、規則正しい生活とともに毎食後の歯みがきをしっかり行う | 妊娠性歯肉炎等を予防するため、適切な口のケアや歯科健診を受ける                             | 歯周病になりやすく悪化しやすいため、歯肉の状態に気を付け、適切な口腔ケアに取り組む            |
|                                           | しっかりと睡眠をとる                                        | 「わけもなくイライラする」、「なぜか涙がでてしまう」など、こころが不安定な時は、一人で悩みを抱え込まず、早めに相談する | 良質な睡眠をとる<br>就寝前にリラックスする<br>ストレスがたまっていることを自覚する        |
| 休養・こころの健康                                 | テレビやゲーム、スマートフォンなどはルールを決める                         |                                                             |                                                      |
|                                           | 妊娠をする前からたばこの害や飲酒と妊娠に関わる適正な情報を理解する                 | 妊娠中や授乳期中は、全期間を通じて喫煙・飲酒をしない                                  | 骨密度の低下を加速させないため、喫煙はせず、アルコールは控える                      |
| 健康<br>管理<br>（健）診<br>重<br>症<br>化<br>予<br>防 | 初経がはじまり、妊娠が可能な「からだ」へ変化することを理解し、自分の健康に関心を持つ        | 妊産婦健康診査等の健診を受ける                                             | がん検診や婦人科の検診を定期的に受ける<br>骨密度検診を受ける                     |
| 重点取組                                      |                                                   | その他の取組                                                      |                                                      |



## 第9章

# 自然に健康になれる環境づくり



市民の健康は、社会環境等のさまざまな影響を受けやすいことから、健康づくりに取り組みやすくなるよう、自然に健康になれる環境を整えることが必要です。そのためには、市民一人ひとりが地域や人とのつながりを深め、社会参加することで相互に支え合うとともに、多様な主体が連携しながら、社会環境の質の向上を図っていくことが重要です。

## I 地域のつながりを通じた健康づくり

### 地域のつながりの強化と地域活動への主体的な参加

新型コロナウイルス感染症の流行以降、地域行事や趣味の会へ参加する方が減少しています。地域で保健活動を展開する保健推進員協議会や食生活改善推進員協議会等の健康づくり関係団体からも、地域におけるつながりが希薄になった、地域の活動へ積極的に参加する方が減少しているように感じるなどの声が聞かれました。

しかし、お互いが見守り、助け合うような良好な地域のつながりが、健康づくりを進めていくためには有効です。となり近所に住んでいなくても、子育ての仲間や趣味の仲間、健康の意識や健康課題が同じ仲間等とつながりを持ち、お互いを尊重し合うことが、生きがいづくりや健康づくりに深く関わってきます。

また、市民の自発的な活動には、健康や医療サービスに関係した活動、こどもを対象とした活動、スポーツ・文化・芸術に関連した活動等、さまざまなものがあります。いずれの活動も身体活動の増加や人との交流により、こころの健康が保たれるなど、生きがいづくりや健康づくりにつながります。このような活動を通し、地域活動への参加や地域社会に貢献することを希望する方が、積極的に活動できるよう機会の充実を図ります。

さらに、市民が気楽に集まれる「集いの場＝よきコミュニティ」を地域で展開できるよう、環境整備を推進します。

## 2 地域資源を生かした健康づくり

個人の努力だけでは難しい健康づくりも、資源等を活用することで効果的に進めていくことができます。

本市では、健康づくりの拠点施設である総合保健センターのほか、運動に関する社会資源として、川越運動公園、なぐわし公園 PiKOA(ピコア)、サンライフ川越・芳野台体育館等のスポーツ施設や本市の特徴である歴史や、河川等の豊かな自然環境を生かしたウォーキングコースなど、気軽に運動ができる場が数多くあります。

また、食に関する地域の資源として、グリーンツーリズム拠点施設があり、農業体験や川越の農産物を使った食体験等ができます。その他、農産物直売所や市内各スーパーの「地場農産物コーナー」、川越産農産物を使用したメニューを提供する「おいしい川越農産物提供店」、健康情報や栄養バランスのよい食事を提供する「健康づくり協力店」などがあり、たくさんの方に利用していただいています。

医療に関する資源については、市内の病院、診療所、歯科診療所、薬局、助産所等の医療機関等や AED 設置施設を紹介している「すこやかマップ」を発行し、医療における地域の資源を有効に活用できるよう、情報を提供しています。

今後は、健康に関心の薄い者も含めた市民全体が自然に健康になれるしくみを構築できるよう、健康づくりに協力する企業等との連携を図り、資源を活用した健康づくりを拡充していきます。

## 3 関係団体・企業と連携した健康づくり

本市では、健康づくりの啓発が健康づくり関係団体等により、積極的に推進されています。

医師会、歯科医師会、薬剤師会等の保健医療関係団体は、保健・医療サービスのほか、専門知識等を地域へ還元するために、講演会や市の健康づくりに関するイベントに参加するなど、積極的に健康づくりに取り組んでいます。

また、保健推進員協議会や食生活改善推進員協議会等の健康づくり関係団体や自主グループは、持続可能な健康づくり活動を行うことができるよう、市が育成・支援し、活動を広げています。

これまでの市の事業や広報活動における健康づくり施策は、健康に関心を持つ方が自主的に情報を得る必要がありました。今後は、自然に健康になれる環境を整えるため、大学をはじめとする教育機関との連携による健康づくり事業を展開します。また、スーパーマーケット、コンビニエンスストア、飲食店を含む健康づくり活動に賛同する企業との連携を図り、情報の発信や周知啓発を行う場を広げていきます。

また、働いている人にとって職場は1日の多くを過ごす場所であり、企業における取組が働き世代の健康づくりに大きく影響します。そのため、本市では、健康づくりに積極的に取り組む企業（健康経営®）を増やすことを目指し、市から健康づくりに関する情報提供や企業との連携による取組を推進します。



## 4 健康情報の提供体制の充実

現代は、個人の価値観や生活様式が多様化しており、健康に関する情報も格段に豊富になっています。さまざまな媒体で提供されている誤った情報や著しく偏った不適切な情報への注意喚起を行い、市民が自分にあった信頼できる情報を見極め、活用できる力であるヘルスリテラシー<sup>※</sup>を高められるよう情報発信を行います。また、情報取得や意思疎通に配慮が必要な方を含めて、正しい情報を取得できるように努めます。

市民一人ひとりが自分にあった健康づくりに取り組むためには、誰もが健康行動にアクセスしやすい社会環境の構築が重要です。そのため、オンラインやアプリケーションなどのデジタル技術等をさらに活用し、対象者の特性に応じた効果的な働きかけを行う必要があります。また、マイナポータル<sup>※</sup>などを活用した切れ目のない支援等、国の動向にあわせて進めていきます。

健康に関心の薄い者を含む全ての市民が、健康について意識をして行動をしなくても、生活の場で正しい情報を入手できるような「自然と健康づくりに取り組める環境」を整備するため、民間企業等と連携を図ります。

### PHRやICTを活用した健康づくり

#### 【PHR（パーソナル ヘルス レコード）を活用した健康づくり】

PHRとは、「個人の健康、医療、介護等に関する情報を一元的に集約したデータ」を指します。これは、個人が生まれてから現在までの疾病、治療、服薬、出産の履歴、現在の心身の状態、生活習慣、介護状態等がまとめられた記録です。PHRでは、これらの情報を集約・一元化することで、個人が自分で管理できるまとまった記録として提供し、医療や介護等の現場で活用されることを目的としています。

PHRに蓄積されたデータは、受ける医療の質の向上やヘルスリテラシーの向上、普段の生活における疾病予防等に役立ちます。過去の通院や健（検）診データ、処方箋データ、食事、睡眠、バイタルデータなども含めることで、医療を受ける際に総合的な指導を受けたり、将来の病気のリスクについて知ることができたりするようになります。

ぜひ、PHRを上手に活用して、自分や身の回りの人の健康に役立ててみましょう。

#### 【ICT を活用した健康づくり】

情報通信技術（ICT）を活用した取組の一つに、運動や健康づくり事業等への参加により、ポイントを付与することなどが考えられます。この取組には、運動の継続や外出のきっかけづくりだけでなく、参加者が楽しみながらモチベーションを維持することにつながります。

また、オンラインなどによる健康教室等は、忙しい方、介護や育児で外出が難しい方にとって、自宅で受講できる利点があります。

## 健康経営の推進

健康経営とは、企業が従業員等の健康保持・増進に取り組むことによって、将来的に収益性等を高める投資になるとの考えの下、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践することです。

従業員の健康管理や健康づくりの推進は、単に医療費の節減のみならず、生産性の向上、従業員の創造性の向上、企業イメージの向上等の効果が期待されます。また、企業におけるリスクマネジメントの観点からも重要です。

### <健康経営がもたらすメリット>

- ・ 個人の健康への効果
- ・ 組織の活性化
- ・ 企業価値の向上

埼玉県では、県民が健康で生き生きと暮らすことができる健康長寿社会の実現を目指しています。事業所における従業員等の健康に配慮した経営を促進するため、健康経営に取り組む事業所や団体を認定しています。

令和7年2月末現在、認定を目指して健康経営に取り組むことを宣言している事業所（埼玉県健康宣言事業所）は、779社（支店を含めると3,588事業所）あり、認定された事業所（埼玉県健康経営実践事業所）は、359社（支店等を含めると2,418事業所）となっています。

#### 【埼玉県】



埼玉県健康経営HP

#### 【経済産業省】



経済産業省健康経営HP



健康経営ポータルサイト

## 公共交通の利用による「歩いて」暮らせるまちづくり

（コンパクト・プラス・ネットワークのまちづくり）

今後の人口減少と少子・超高齢社会の進展を踏まえ、自動車に過度に頼ることなく、「歩いて出かける」ことを基本とした日常生活を送れるまちへの転換が必要です。

### 川越市が目指しているまちづくり

- ☑ 医療・福祉・商業施設や住まいなどがまとまって立地。
- ☑ これらの生活利便施設に電車やバスなどの公共交通でアクセス可能。
- ☑ 日常生活に必要なサービスが住まいの身近に存在。

このような都市では、市民の歩行量や高齢者の外出機会も多くなっています。公共交通を利用して外出すると、自然と歩行量が増え、健康づくりにもつながります。

【担当：都市計画課】



## 自然に健康になれる環境づくり

「自然に健康になれる環境づくり」とは、個人が健康を意識しなくても、日常生活で健康的な行動を促進する環境を整えることです。健康寿命の延伸には、自ら健康づくりに積極的に取り組むだけでなく、自身の健康に関心を持つ余裕がない方も含め、幅広い方に対してアプローチを行うことが重要です。

<例>

○栄養・食生活・・・社員食堂や行きつけの店等で健康に配慮したメニューなどを提供している場合、自身の健康への関心の程度や食生活改善の意思にかかわらず、そのようなメニューなどを自然に選択し、健康的な食生活の実践につなげることができます。

○身体活動・運動・・・広い歩道や自転車専用レーンを設けることや、公園や広場を整備することで、歩行者や自転車利用者をはじめとする市民が自然に身体活動や運動を行うことができます。

○受動喫煙の防止・・・受動喫煙により、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群等のリスクが高まるとの報告があります。望まない受動喫煙を防止するための取組を一層推進することにより、地域全体が健康的な生活を送ることができます。

健康に関心を持つ余裕がない方であっても、無理なく自然に健康な行動を取ることができる環境の整備を推進するため、保健医療分野のみならず、さまざまな分野と幅広く連携するとともに、各推進主体とも協働し、社会全体で取り組む必要があります。



## 食環境づくり推進事業

生活習慣病の予防は、若いうちからの取組が大切です。しかし、仕事や家事、子育てなどに忙しく、自分自身の健康を顧みることが難しい方も多くいます。そのような方でも、無理なく健康的な生活を送れるよう、自然に健康になれる環境づくりの取組を進めています。

具体的には、健康メニューや健康情報の提供、栄養成分表示等を行う店を「川越市健康づくり協力店」として認定することや、コンビニエンスストア、スーパーマーケットなどと連携し、商品棚へ野菜摂取を促すPOPの設置やイベントへの出展を行っています。

また、企業健診等において尿中ナトリウム／カリウム比（ナトカリ比）測定を行い、食事による高血圧のリスクをチェックすることで、自分自身の健康に目を向けるきっかけづくりも行っています。

【担当：健康づくり支援課】







# 第 10 章 プランの推進

## I 推進体制

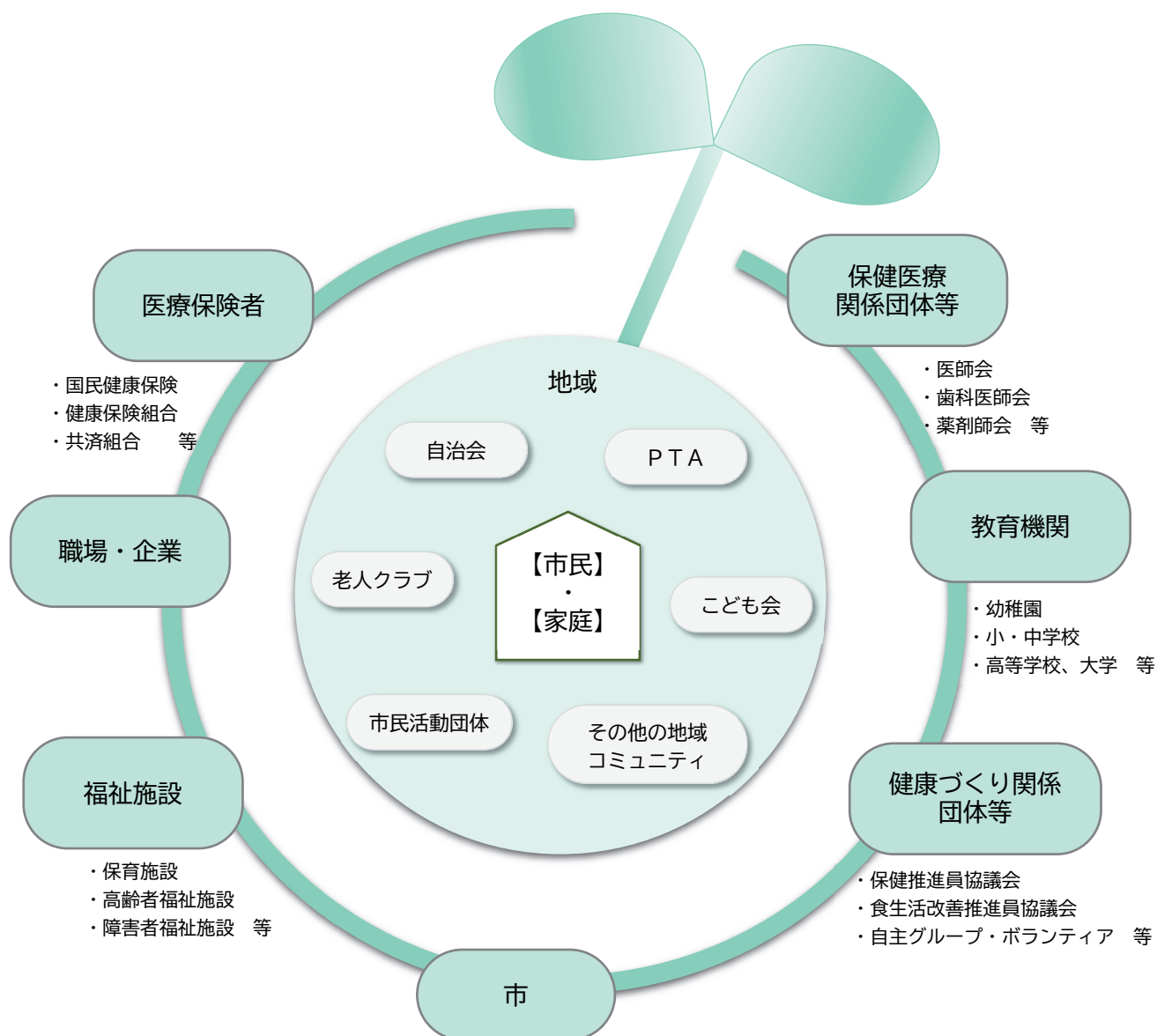
### (1) 関係機関等と連携した健康づくり

#### <市民・関係機関・市等の連携による推進体制>

本プランでは、「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」をスローガンに掲げ、「市民が主体の健康づくり」を「地域や職場で取り組む健康づくり」で支え、「持続できる健康づくり」につなげていくことを基本理念としています。

健康づくり、食育、歯科口腔保健を推進するためには、地域、関係機関、市等が連携し、市民を支援していくことが必要であり、各主体が連携・協働して地域・社会全体で取組を行い、市民の健康づくりの実践を支援します。

#### 市民・関係機関・市等の連携による推進体制





## <各主体の役割>

### ○ 市民の役割

健康づくりは、市民一人ひとりが自分自身の問題として捉え、主体的に取り組むことが重要です。市民は、自分の健康に関心を持ち、積極的に健康的な生活習慣を身に付け、自分に合った健康づくりを実践していく必要があります。

### ○ 家庭の役割

家庭は、乳幼児からの生涯を通じて主な生活習慣を身に付ける場であり、家族の生活習慣は家庭内で相互に影響を与えます。市民一人ひとりが健康的な生活習慣を身に付けるためには、家族が相互により影響を与えながら家族ぐるみで取り組むことが重要です。

### ○ 地域の役割

身近な仲間やコミュニティの中での健康づくりは、地域の中で取組の輪が広がり、多くの人々の健康づくりに影響を与えます。また、地域全体の健康づくりにつながるほか、さまざまな活動を通じた「仲間づくり」や「まちづくり」にもつながります。地域の絆を深め、市民相互の支え合いや助け合いによって健康づくりに取り組むことにより、共に健康で豊かな暮らしにつながることが期待されます。

### ○ 健康づくり関係団体等の役割

健康づくり関係団体や自主グループ、ボランティアは、各地域で直接市民と関わり、柔軟な取組を行うことができます。市民の身近なところに学びや実践の場、仲間との交流の場を提供するなど、地域に根ざした活動を行うとともに、地域と市をつなぐ役割を担うことにより、市民の継続的な健康づくりを支援していくことが期待されます。

### ○ 児童福祉施設（保育施設）、教育機関（幼稚園、学校）の役割

保育施設、幼稚園、学校は、乳幼児期から青年期にかけて多くの時間を過ごす場であり、健康教育を通じて健康観の確立や、望ましい生活習慣の習得の場として重要な役割を担います。家庭、地域と連携を図りながら、園児、児童、生徒が自分の意志で適切な判断や行動をとれるよう、健康教育を充実していくことが望まれます。

### ○ 福祉施設（老人福祉施設、障害者福祉施設等）の役割

福祉施設には、高齢者や障害のある人等に対して、それぞれの特性に応じた健康づくりの取組の推進が望まれています。また、施設利用や事業参加は、仲間づくりや生きがいづくりにもつながるため、高齢者や障害のある人等が健康で心豊かな生活を送れるような取組を充実していくことが期待されます。

### ○ 職場の役割

働く人にとって職場は、1日の多くを過ごす場所であり、職場の環境や事業者の取組は、働き世代の健康づくりに大きく影響します。特に働き世代の多くは、健康への関心があっても、行動に移しにくいと考えられます。そのため、職場において定期的な健康診査の実施とその後の保健指導、メンタルヘルスなどの取組を積極的に行い、正確な情報を提供することで、組織全体で健康管理を行うことが期待されます。

### ○ 企業の役割

市民の健康づくりを支援する取組を効果的なものとするため、市と民間企業の連携を図り、市民の健康意識の向上や、健康への関心が薄い者を含めた全ての人が意識せず健康になれる環境づくりを推進することが期待されます。

### ○ 医療保険者の役割

国民健康保険、健康保険組合、共済組合等の保険者には、被保険者やその扶養者に対する特定健康診査や特定保健指導等の保健事業の実施が義務付けられています。被保険者の生活習慣病等のリスクを減らし、健康づくりを推進するため、健康診査の受診率向上に向けた取組や生活習慣の改善に必要な支援等、さまざまな活動を行うことが求められます。

### ○ 保健医療関係団体等の役割

医師会、歯科医師会、薬剤師会等の保健医療関係団体には、保健・医療サービスの提供のほか、専門家の立場から、健康づくりに関する情報提供や相談対応、関係機関等への支援等、さまざまな機会を通じて市民の健康づくりの支援を行うことが期待されます。

### ○ 市の役割

プランの推進に当たっては、健康づくりが主な目的でなくても健康に関わる側面がある場合には、関係各課や関係機関・団体と柔軟に連携するとともに、産学官で連携を図りながら、健康づくりに関する諸施策を実施します。また、市民の主体的な健康づくりを地域全体で支えるしくみづくりや地域で健康づくりを担う関係団体等の育成、支援を行い、プランの周知、進捗管理を行います。

## （２）地域特性に応じた健康づくり

---

市民一人ひとりが健康づくりに関心を持ち、気軽に取り組めるようにするためには、地域に根ざした身近な情報を把握し、地域ごとの健康課題を捉えることが大切です。本市では、保健活動を推進するにあたり、地区担当を配置し、保健推進員協議会や食生活改善推進員協議会、地域活動栄養士PFCの会をはじめとした健康づくり関係団体や健康づくりボランティアグループとともに、地域の特性を生かした事業を展開しています。

また、市民センターや地域における会議等と連携を図ることで、地域に密着した健康づくりの推進に取り組んでいます。

全てのライフステージの市民を対象に、健康づくりと生活習慣病等の発症や重症化予防に向けた取組を実施するとともに、必要な情報の提供や早期の予防的介入を地域の特性に応じて行っています。こうした取組をさらに進めるため、保健推進員協議会や食生活改善推進員協議会等の健康づくり関係団体や医師会、歯科医師会、薬剤師会をはじめとする保健医療関係団体や自治会、民生委員、自主グループ、ボランティアグループなどの地域のコミュニティとの連携をさらに強化することで、健康づくりを推進します。

## 2 推進組織

本プランの推進組織として、「川越市健康づくり推進協議会」および「川越市健康づくり推進庁内会議」、「川越市健康づくり推進庁内会議検討部会」がそれぞれの役割のもとに連携して、本プランの推進を図ります。

### 川越市健康づくり推進協議会

健康づくり、食育、歯科口腔保健を推進するため、プランの進捗状況の確認や課題等を検討します。

### 川越市健康づくり推進庁内会議

関係各課が連携して健康づくり、食育、歯科口腔保健の推進に取り組むため、それぞれの取組の実施状況、課題、成果について定期的に情報交換、情報共有を行います。

### 川越市健康づくり推進庁内会議検討部会

「川越市健康づくり推進庁内会議」の下部組織として、より具体的な評価および検討を行います。

## 3 進捗管理

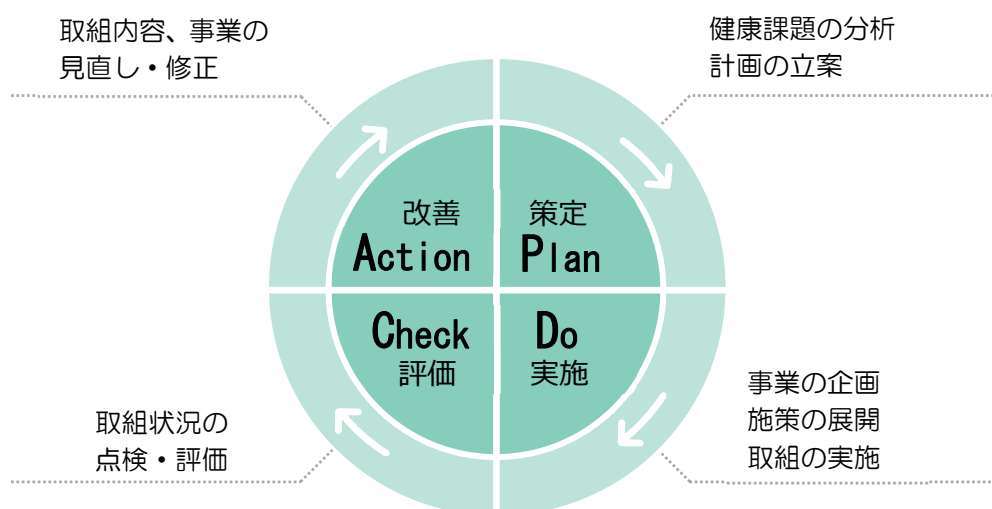
### (1) 進捗管理と評価方法

本プランの中間年に向けて令和12（2030）年度に中間評価を行い、必要に応じて計画や施策の見直しを行います。見直しに当たっては、「川越市健康づくり推進協議会」および「川越市健康づくり推進庁内会議」により指標の達成状況や事業の取組状況を確認します。

また、令和17（2035）年度に調査の実施と最終評価を行い、令和18（2036）年度に評価の結果等に基づき、次期プランを策定します。

なお、計画期間中に国、埼玉県等の動向や社会情勢等の変化が生じた場合には、必要に応じて見直しを行います。

PDCAサイクルのイメージ



### (2) 評価項目

本プランでは、各分野を基本に市民一人ひとりの行動目標を設定し、その目標に対して指標、目標値を定めました。

なお、指標以外にも、市民の健康状態や健康行動、社会環境のデータなど、重要な項目については、モニタリングを行い、本プランの進捗管理の参考とします。



### 川越市医師会の取組

地域の医療・保健・福祉に貢献できるよう、夜間休日診療所の運営や各種健（検）診、市民講演会等を実施しています。

また、健康まつりをはじめとするイベントなどを実施し、健康寿命の延伸に資するよう、普及啓発等に取り組んでいます。



### 川越市自治会連合会の取組

行政や各種関係団体と連携協力し「安全・安心のまちづくり」のため、活動を行っています。

各自治会では、地域行事の中で実施する健康相談をはじめ、運動、レクリエーションなどの健康づくりに寄与する取組や、地域のつながりを強化するためのコミュニティづくりなどを推進しています。



### 川越市歯科医師会の取組

歯と口の健康づくりを推進するため、乳幼児から高齢者、障害のある人に対して、歯科健診や歯科保健指導等を行っています。

また、歯ッピーフェスティバルをはじめとするさまざまなイベントなどを実施し、多くの市民の皆さまに対し歯と口の大切さについて普及啓発に取り組んでいます。



### 川越市薬剤師会の取組

薬局は、薬や健康に関するさまざまな相談に対応しています。

地域に貢献できるように、健康まつりなどのイベントや夜間休日診療所の執務、「薬の正しい飲み方」などの市民講演会を実施しています。

また、学校薬剤師として、学校環境衛生検査を実施し、保健指導を行うことによって、こどもたちの快適な教育環境を守っています。学校と連携して、薬のほかに喫煙、飲酒、薬物乱用防止教室を行っています。

こどもから高齢者まで幅広い市民の方に薬や健康の正しい知識の普及啓発を行っています。



### 埼玉県歯科衛生士会 川越支部の取組

市民の方々の歯と口の健康づくりを推進するため、関係機関や他職種と連携しながら取組を行っています。

保育園や幼稚園での歯みがき指導や、公民館等では介護予防のための講話や実習を行っています。歯ッピーフェスティバルや健康まつり、リレー・フォー・ライフなどのイベントでは、工夫を凝らしたコーナーを設けて、全ての世代の方々に対して歯と口の大切さについて周知・啓発しています。



### 川越市スポーツ協会の取組

健康で健やかな生活を目指していただけるよう、運動習慣や生涯スポーツを始める糸口になるような取組に力を入れています。

生涯スポーツフェスティバルや指導者養成講習会の開催、マラソン大会への協力等、スポーツに興味を持ってもらい、きっかけづくりができるように努めています。

また、各競技団体では、市民体育祭やそれぞれのスポーツを発展させるための活動をしています。





### 川越市老人クラブ連合会の取組

川越市老人クラブ連合会は、高齢者がいつまでも心豊かな人生を送るため、地域ごとに老人クラブを結成し、友愛活動や社会奉仕活動を実施しています。

また、毎年春、秋には、シニア芸能大会やスポーツ大会等のイベントを実施し、健康づくりのために適度な運動をしながら、地域と人とのつながりを保っています。

なお、川越市健康まつりでは、気軽にできる体力測定コーナーを設けて、市民の皆さまと一緒に活動に取り組んでいます。



### 川越市保健推進員協議会の取組

各地域の支会長から推薦され、市から委嘱された保健推進員は、健康に関する正しい知識を学び、広く健康情報の発信等を行っています。

地域の活動では、各地区で開催されている公民館まつりなどで保健推進員コーナーを設置し、血管年齢チェックや体力測定等を行っています。また、自治会館等で開催する健康講座では、楽らくリズム体操など楽しく体を動かすための運動や食生活についての講話等を実施するなど、地域で生活する皆さまのより身近な存在として、健康情報をお届けするために、市内全域で活動しています。

さらに、地区活動の集大成として、全市内を対象とした「健康フェスタ」等の健康イベントや、活動を周知するための「保健推進員だより」の発行では、企画から実施に至るまでの全ての工程において、主体的に取り組んでいます。市民の皆さまに寄り添った目線で、わかりやすく健康づくりの大切さをお伝えできるよう試行錯誤しながら、市の健康づくりに貢献しています。

他の健康づくり関係団体の皆様とともに、「健康まつり」や「歯ッピーフェスティバル」のイベントでも、こどもから高齢者まで幅広い市民の方に、運動や食事、歯と口の健康についての正しい知識について普及啓発を行っています。

保健推進員は、市民の皆さまの「健康応援団！」として活動しています。



### 川越市食生活改善推進員協議会の取組

「私達の健康は私達の手で ～のばそう健康寿命 つなごう郷土の食～」をスローガンに掲げ、こどもから高齢者までの各世代に合った食育活動を進めています。

減塩や野菜摂取等の望ましい食習慣の普及や運動習慣の定着等の生活習慣病予防のほか、高齢者の低栄養・フレイル予防のための取組や、地産地消の推進、日本の食文化や郷土料理の継承、食品ロスの削減、災害に備えた地域づくりなど、食を中心とした幅広い活動を行っています。

会員は、リーダー研修会や全体研修会において、講義や調理実習等を通して研鑽に励んでいます。

また、埼玉県食生活改善推進員協議会等の事業への参加のほか、公民館からの依頼を受けて市民を対象とした講義や調理実習を行い、食生活の正しい知識について普及啓発をしています。

そのほか、社会福祉協議会のボランティア事業や女性団体活動への参加、その他各団体との連携を図りながら、幅広く活動しています。



### 公益財団法人川越市勤労者福祉サービスセンターの取組

公益財団法人川越市勤労者福祉サービスセンターは、公共施設「サンライフ川越」において、川越市との共催で健康づくりに取り組んでいます。

はじめに、「ときも健康スクール」および「ときも健康スクールO B 教室」は、特定保健指導の一環として、対象者に対し、トレーニングやストレッチなどの運動実技指導を行っています。

次に、「ナトカリ比測定会」は、「サンライフ川越」の利用者を対象に、ナトカリ比の測定により、自身の塩分摂取量を主に食生活を見直すきっかけとし、また、希望者には、血管年齢測定や血圧測定も同時に行っています。

これらの取組とは別に、「サンライフ川越」の施設内にあるトレーニング室では、利用者一人ひとりの体力、目的に合ったトレーニングの提案やトレーニングメニューの作成支援も行っており、健康づくりのサポートに積極的に取り組んでいます。ぜひ、一度お気軽にお越しください。

お待ちしております。





## 地域活動栄養士 PFC の会の取組

『からだは食べ物からつくられています』

からだの中の細胞は絶えず入れ代わりをしています。

新しい細胞をつくる材料が食べ物（P＝たんぱく質）です。

からだが活動するために必要な体温を一定に保つためのエネルギーが、食べ物（F＝脂質 C＝炭水化物）です。

健康でいるためには、運動・休養はもちろん大切ですが、たくさんある食べ物をバランスよく食べることが大切です。

地域のすべての方々がいつまでもいきいきと健やかに暮らせるようにフエルト素材のオリジナル媒体のエプロンシアター、3・1・2のお弁当や栄養3兄弟を使って食の大切さを伝えています。

市主催の健康まつりや歯科医師会主催の歯っぴーフェスティバルへの参加、保育園での栄養講話をはじめ、親子食育講座、栄養講座、調理講習、健康教室、伝統料理教室等、地域の皆さんに寄り添った活動をしています。



## 川越市PTA連合会の取組

川越市PTA連合会では、こどもたちの笑顔を守るための家庭へのアプローチについて検討を重ね、平成29年度から、「スマイルチャレンジ」事業をスタートしました。

右の「スマイルチャレンジの木」は、こどもたちが自信と夢に満ち、自らを肯定して生きられるよう、私たちがとるべき「8つの行動」を図案化したものです。ルールづくりそのものを行うのではなく、私たち大人が取るべき行動を確認するというスタンスで作成しました。

川越市PTA連合会は、こどもたちの健全育成・こころの健康のために、「スマイルチャレンジ」に取り組んでいます。





### 健康づくりボランティアグループやまぶき 21 の取組

健康づくりボランティアグループやまぶき 21 は、ボランティア活動を通し、健康づくりを推進しています。

定期的に健康づくりのためのウォーキングイベントの開催や、子育て教室等で親子への適切な生活習慣の周知、高齢者への体操の普及啓発等を行っています。







## 參考資料

## I 用語解説

|              |                                                                                             |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| あ 行          |                                                                                             |
| ICT          | パソコンやスマートフォンなど、さまざまな形状のコンピュータを使った情報処理や通信技術の総称のこと                                            |
| 医科歯科連携       | 病院等での病気の治療と歯科治療を組み合わせで行うこと                                                                  |
| LDLコレステロール   | 肝臓でつくられたコレステロールを全身へ運ぶ役割があるが、増えすぎると動脈硬化を促進させる（一般的に「悪玉コレステロール」とも呼ぶ）                           |
| か 行          |                                                                                             |
| かかりつけ医       | 健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師のこと                                        |
| かかりつけ歯科医     | 生涯を通じて口腔の健康を維持するために、継続的に適切な治療や管理を提供し、いつでも相談に応じてくれる身近な歯科医のこと                                 |
| かかりつけ薬局（薬剤師） | 薬による治療のこと、健康や介護に関することなどに豊富な知識と経験を持ち、患者さんや生活者のニーズに沿った相談に応じてくれる薬局（薬剤師）のこと                     |
| 拡張期血圧        | 血液が心臓に戻り、心臓がふくらみ次に送り出す血液をためている状態のときの血圧のこと（一般的に「最低血圧」等とも呼ぶ）                                  |
| 共食           | 一人ではなく、家族や友人、職場の人や地域の人等、誰かと共に食事をする                                                          |
| 健康格差         | 地域や社会経済状況の違いによる集団における健康状態の差のこと                                                              |
| 健康寿命         | 健康で自立した生活を送れる期間のこと                                                                          |
| 口腔機能         | 食べる、話す、唾液の分泌等に関わり、人が社会のなかで健康な生活を営むための必要な基本的機能                                               |
| さ 行          |                                                                                             |
| 歯科疾患         | むし歯、歯周病（歯肉炎・歯周炎）、不正咬合、顎関節症、腫瘍等の歯科に関わる病気のこと                                                  |
| 地場農産物        | その地域で生産・収穫された穀物、野菜、果物、その他農産物のこと                                                             |
| 収縮期血圧        | 心臓が収縮して血液を送り出すときの血圧のこと（一般的に「最高血圧」等とも呼ぶ）                                                     |
| 出生率          | 人口1,000人に対する1年間の出生数の割合を示す数値のこと                                                              |
| 受動喫煙         | 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こと                                                             |
| 循環器病         | 血液を全身に循環させる臓器である心臓や血管等が正常に働かなくなる疾患のことで、高血圧、心疾患（急性心筋梗塞・心不全）、脳血管疾患（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血）、動脈瘤等に分類される |
| 食環境整備        | 食物の入手に関する「食物へのアクセス」と、より健康的な食物選択を容易にする「情報へのアクセス」などにより、食生活を営みやすい環境を整備すること                     |



|                   |                                                                                      |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 食環境づくり推進事業        | 栄養状態や食物摂取の目標達成に必要な個人の行動変容を支援するための環境づくりを行う事業                                          |
| 人生100年時代          | 平均寿命の伸びにより、100歳まで生きるのが当たり前になる時代がくるという考え方のこと                                          |
| 生活機能低下            | 歩行や食事等の基本的日常生活動作能力、電話対応や家事等の手段的日常生活動作能力等の人が生きていくための機能が低下すること                         |
| 生活習慣病             | 食事や運動、喫煙、飲酒、ストレスなどの生活習慣が深く関与し、発症の原因となる疾患で、がん（悪性新生物）、心疾患、脳血管疾患、高血圧性疾患、糖尿病、肝疾患、腎疾患等がある |
| 生活の質（QOL）         | 単に健康や幸福だけでなく、個々の生活満足度や充実感、自分らしさについてを重要視する、生活の質を評価するための概念                             |
| そしゃく<br>咀嚼        | 食物を細かくなるまでよくかむこと                                                                     |
| た 行               |                                                                                      |
| 地域医療              | 地域全体で住民の健康を守る医療体制のこと                                                                 |
| 地域歯科医療            | 医療機関や行政、市民等が連携して取り組む総合的な歯科医療活動のこと                                                    |
| 地産地消              | その土地でとれた農林水産物をその地で消費すること                                                             |
| 中性脂肪              | 体を動かすための大切なエネルギー源であるが、とりすぎると体脂肪として蓄えられ、肥満の原因となるもの                                    |
| 低出生体重児            | 出生体重が2,500g未満で出生した児のこと                                                               |
| な 行               |                                                                                      |
| 尿中ナトリウム比測定        | 尿中に排泄されるナトリウムとカリウムの比を尿検査により測定すること                                                    |
| は 行               |                                                                                      |
| PHR（パーソナルヘルスレコード） | 生涯にわたる個人の健康や身体の情報記録した、健康・医療・介護等のデータのこと                                               |
| 病診連携              | 地域医療等において、核となる病院と地域内の診療所が行う連携のこと                                                     |
| 平均寿命              | 0歳における平均余命のこと                                                                        |
| 平均余命              | 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                                                         |
| HbA1c             | 糖化ヘモグロビンがどのくらいの割合で存在しているかをパーセント（％）で表したもの                                             |
| ヘルスリテラシー          | 健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して活用する能力のこと                                                     |
| ま 行               |                                                                                      |
| マイナポータル           | 政府が運営する行政手続きのオンライン窓口のこと                                                              |
| ら 行               |                                                                                      |
| ライフコースアプローチ       | 胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりのこと                                                   |



## 2 行動目標一覧表

### (1) 第4次健康日本21・川越市計画

| 項目                                          |     | 実績値 <sup>*1</sup>                                                                 | 目標値 <sup>*2</sup>                                                                 | 備考 <sup>*3</sup> |
|---------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 栄養・食生活                                      |     |                                                                                   |                                                                                   |                  |
| 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                                                                             |                  |
| 身体活動・運動                                     |     |                                                                                   |                                                                                   |                  |
| 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<br>(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) |     | <b>【20～64歳】</b><br>男性 36.7%<br>女性 29.3%<br><b>【65歳以上】</b><br>男性 52.6%<br>女性 56.1% | <b>【20～64歳】</b><br>男性 40%以上<br>女性 35%以上<br><b>【65歳以上】</b><br>男性 55%以上<br>女性 60%以上 |                  |
| 歯と口の健康                                      |     |                                                                                   |                                                                                   |                  |
| 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 <sup>そしゃく</sup> 良好者の割合           |     | 74.7%                                                                             | 80%以上                                                                             |                  |
| 休養・こころの健康                                   |     |                                                                                   |                                                                                   |                  |
| 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                                                                             |                  |
| たばこ・アルコール                                   |     |                                                                                   |                                                                                   |                  |
| 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 <sup>*4</sup>                                                                | 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                   |     | <b>【男性】</b><br>14.8%<br><b>【女性】</b><br>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

| 項目                 | 実績値*1 | 目標値*2    | 備考*3          |
|--------------------|-------|----------|---------------|
| 健康管理【健（検）診・重症化予防】  |       |          |               |
| 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

## （2）第 4 次川越市食育推進計画

| 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 |    |
| 20～30 歳代の朝食を欠食する人の割合                | 23.6%  | 22%以下 |    |
| 毎日 1 食以上、家族や友人等と一緒に食事をしている人の割合      | 58.9%  | 60%以上 |    |
| 食品ロスを減らすための平均取組数                    | 2.5 項目 | 増加    |    |

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

## （3）第 3 次川越市歯科口腔保健計画

| 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 <sup>くしやく</sup> 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

### 3 川越市健康づくり推進協議会 委員名簿

任期：令和4年7月15日～令和6年7月14日

|    | 所属団体                  | 氏名      |
|----|-----------------------|---------|
| 1  | 川越市医師会                | ◎ 元山 猛  |
| 2  | 川越市自治会連合会             | ○ 村田 一男 |
| 3  | 埼玉医科大学                | 宮山 徳司   |
| 4  | 女子栄養大学                | 西村 早苗   |
| 5  | 明海大学                  | 深井 智子   |
| 6  | 川越市校長会                | 新家子 直之  |
| 7  | 川越市歯科医師会              | 鶴田 淳子   |
| 8  | 川越市薬剤師会               | 須田 弘子   |
| 9  | 埼玉県歯科衛生士会川越支部         | 清水 克子   |
| 10 | 川越市スポーツ協会             | 大塚 賢一   |
| 11 | 川越市社会福祉協議会            | 柴 明孝    |
| 12 | 川越市老人クラブ連合会           | 本木 春男   |
| 13 | 川越市保健推進員協議会           | 長峰 す美子  |
| 14 | 川越市食生活改善推進員協議会        | 米原 民子   |
| 15 | 川越商工会議所               | 鹿倉 隆    |
| 16 | 地域活動栄養士PFCの会          | 志村 洋子   |
| 17 | 川越地区私立幼稚園協会           | 三芳 弘道   |
| 18 | 川越市PTA連合会             | 大澤 克哉   |
| 19 | 健康づくりボランティアグループやまぶき21 | 江尻 句子   |

◎：会長 ○：副会長

任期：令和6年7月15日～令和8年7月14日

|    | 所属団体                  | 氏名      |
|----|-----------------------|---------|
| 1  | 川越市医師会                | ◎ 松本 吉郎 |
| 2  | 川越市自治会連合会             | ○ 村田 一男 |
| 3  | 埼玉医科大学                | 宮山 徳司   |
| 4  | 女子栄養大学                | 西村 早苗   |
| 5  | 明海大学                  | 深井 智子   |
| 6  | 川越市校長会                | 金井 進    |
| 7  | 川越市歯科医師会              | 鶴田 淳子   |
| 8  | 川越市薬剤師会               | 須田 弘子   |
| 9  | 埼玉県歯科衛生士会川越支部         | 清水 克子   |
| 10 | 川越市スポーツ協会             | 三戸 まさみ  |
| 11 | 川越市社会福祉協議会            | 宇津 和高   |
| 12 | 川越市老人クラブ連合会           | 本木 春男   |
| 13 | 川越市保健推進員協議会           | 長峰 す美子  |
| 14 | 川越市食生活改善推進員協議会        | 米原 民子   |
| 15 | 川越市勤労者福祉サービスセンター      | 松本 清一   |
| 16 | 地域活動栄養士PFCの会          | 志村 洋子   |
| 17 | 川越市私立幼稚園・認定こども園協会     | 森田 繁子   |
| 18 | 川越市PTA連合会             | 矢部 孝    |
| 19 | 健康づくりボランティアグループやまぶき21 | 江尻 旬子   |

◎：会長 ○：副会長

## 4 計画策定の経緯

| 月 日            | 会 議 名 等                                                                                                                                             | 内 容                                                                        |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 令和5年<br>9月～10月 | 川越市民の健康についてアンケート調査実施<br>(市内在住の20～80歳:4,000人、16歳:500人、郵送配布・郵送とオンライン回収)<br>(市内保育園等の5歳児・市立小学校5年生・市立中学校2年生、直接配布・回収)<br>(市内の保育園等・小・中学校の保護者、直接配布・オンライン回収) |                                                                            |
| 令和6年<br>2月8日   | 令和5年度第2回川越市健康<br>づくり推進協議会                                                                                                                           | ・健康かわごえ推進プラン(第2次)の最終評価について                                                 |
| 5月             | 令和6年度第1回川越市健康<br>づくり推進庁内会議                                                                                                                          | ・健康かわごえ推進プラン(第2次)の評価について<br>・(仮称)健康かわごえ推進プラン(第3次)の概要について                   |
| 5月17日          | 令和6年度第1回川越市健康<br>づくり推進協議会                                                                                                                           | ・健康づくり推進協議会に諮問<br>・健康かわごえ推進プラン(第2次)の評価について<br>・(仮称)健康かわごえ推進プラン(第3次)の概要について |
| 7月3日           | 令和6年度第2回川越市健康<br>づくり推進庁内会議                                                                                                                          | ・川越市の健康課題について<br>・(仮称)健康かわごえ推進プラン(第3次)の骨子について                              |
| 7月26日          | 令和6年度第2回川越市健康<br>づくり推進協議会                                                                                                                           | ・川越市の健康課題について<br>・(仮称)健康かわごえ推進プラン(第3次)の骨子について<br>・目指す姿(スローガン)について          |
| 7月～10月         | 庁内グループヒアリング                                                                                                                                         | ・関係各課における健康づくりの取組について                                                      |
| 9月             | 令和6年度第3回川越市健康<br>づくり推進庁内会議                                                                                                                          | ・(仮称)健康かわごえ推進プラン(第3次)の素案について                                               |
| 9月～10月         | 関係団体ヒアリング                                                                                                                                           | ・関係団体における健康づくりの取組について                                                      |
| 9月27日          | 令和6年度第3回川越市健康<br>づくり推進協議会                                                                                                                           | ・(仮称)健康かわごえ推進プラン(第3次)の素案について<br>・目指す姿(スローガン)について                           |
| 10月            | 令和6年度第4回川越市健康<br>づくり推進庁内会議                                                                                                                          | ・健康かわごえ推進プラン(第3次)の原案について                                                   |
| 10月23日         | 令和6年度第4回川越市健康<br>づくり推進協議会                                                                                                                           | ・目指す姿(スローガン)について<br>・健康かわごえ推進プラン(第3次)の原案について                               |
| 12月5日          | 健康かわごえ推進プラン(第3次)の原案に関する意見公募の実施(令和7年1月6日まで)                                                                                                          |                                                                            |
| 令和7年<br>1月     | 令和6年度第5回川越市健康<br>づくり推進庁内会議                                                                                                                          | ・健康かわごえ推進プラン(第3次)の原案について                                                   |
| 2月12日          | 令和6年度第5回川越市健康<br>づくり推進協議会                                                                                                                           | ・健康かわごえ推進プラン(第3次)の原案について                                                   |
| 2月18日          | 答申                                                                                                                                                  | ・健康づくり推進協議会からの答申                                                           |



---

## 健康かわごえ推進プラン（第3次）

【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】

令和7年3月

発行 川越市

編集 保健医療部健康づくり支援課

〒350-1104 川越市大字小ヶ谷817番地1

TEL : 049-229-4121（直通）

FAX : 049-225-1291

URL : <https://www.city.kawagoe.saitama.jp/>

---



**リサイクル適性 (A)**

この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。