

# **第2次健康日本21・川越市計画**

## **第3章**



## 3章 第2次健康日本21・川越市計画

### 1. 趣旨

生活環境の改善や医学の進歩により平均寿命が延びる中、人口の高齢化に伴い生活習慣病の増加や、認知症や寝たきりなど介護を必要とする人の増加が深刻な社会問題となりました。この状況を踏まえ、国では健康寿命の延伸等を図ることを目的に、平成12年に21世紀の国民健康づくり運動として「健康日本21」を策定しました。

本市では、平成17年3月に、「市民が好ましい生活習慣を身に付けることにより、生活習慣病を予防し、寝たきりなどの要介護状態にならないように、健康寿命の延伸と生活の質の向上を実現すること」を目的として、「川越みんなの健康プラン（健康日本21・川越市計画）」（平成17年～26年度）を策定しました。この計画に基づき、市民や団体、企業や地域、関係機関、市が連携し、健康づくり運動を進めてきたところです。

国では平成24年度に社会背景や環境の変化を踏まえ「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」が改正され、「健康日本21（第2次）」（平成25～34年度）が策定されました。

本市においても、国や県の方向性を踏まえ、継続して充実した健康づくりの取り組みを進めていくために「第2次健康日本21・川越市計画」を策定します。

#### 【国：健康日本21（第2次）の基本的な方向】

- ① 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- ② 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- ③ 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
- ④ 健康を支え、守るための社会環境の整備
- ⑤ 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

出典：厚生労働省

## 2. 基本理念

市民一人ひとりが健やかで、心豊かにいきいきと暮らせるように、健康づくりを推進します

## 3. 基本方針

市民の健康寿命の延伸を目指し、2つの基本方針を定めます。

### 1. よりよい生活習慣をつくります

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

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

### 2. 生活習慣病の早期発見と重症化を予防します

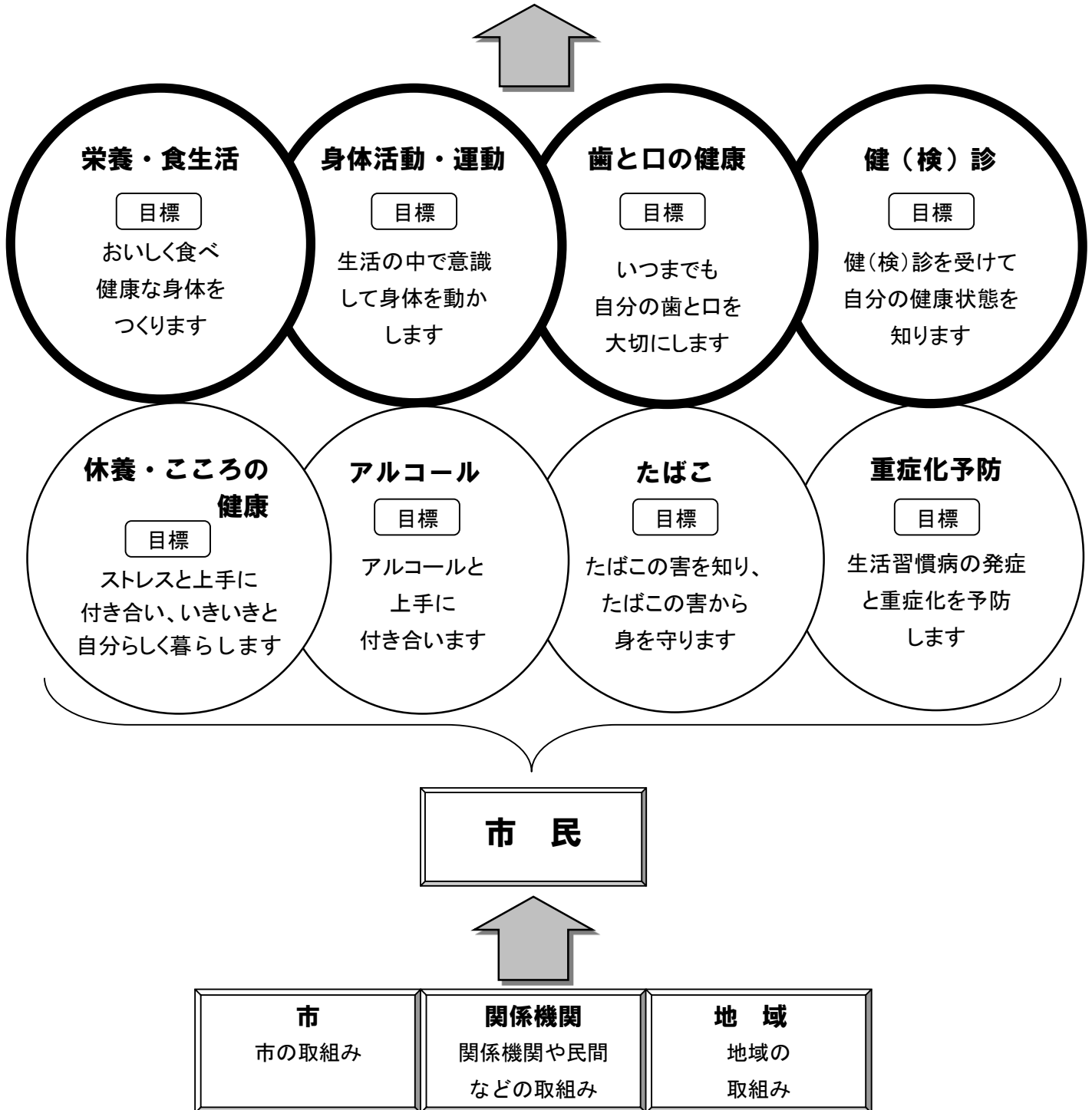
がん、循環器疾患、脳血管疾患などの生活習慣病は、要介護認定の原因の3割、死亡の原因の6割を占めています。また、生活習慣病の中で近年増加傾向にある糖尿病は、進行すると重大な合併症を引き起こします。

健康寿命延伸のため、「健（検）診」の結果に基づく生活習慣の改善や治療により生活習慣病の発症を防ぎ、「重症化予防」に取り組むことが重要です。

本計画では、次のとおり8分野を設定し、そのうち「栄養・食生活」「身体活動・運動」「歯と口の健康」「健（検）診」を4重点分野と位置づけます。

基本方針

1. よりよい生活習慣をつくります
2. 生活習慣病の早期発見と重症化を予防します



4つの重点分野を推進していくために、平成25年度から開始した「ときも健康プロジェクト いきいき川越大作戦～バランスよく食べ、よく動き、健康チェック～」をさらに展開していきます。

川越市ときも健康プロジェクト

## いきいき川越大作戦

～バランスよく食べ、よく動き、健康チェック～

### バランスのよい食事

- \* 野菜を1日350g以上食べましょう！  
(目安:小鉢1皿分で約70g)
- \* 塩分を控えましょう！

食事

運動

健診

ちょっと多く身体を動かす  
ラジオ体操やウォーキング、  
ストレッチを始めてみませんか？

年に1回、自分のからだを  
チェックしましょう！  
特定健診・がん検診・歯科健診



## 4. 目標と取組み

### 1. よりよい生活習慣をつくります

#### ① 栄養・食生活

目標：おいしく食べ健康な身体をつくります

#### 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）のバランスがちょうどよいと適正体重\*を維持することができます。

肥満は、がん、循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病と関連があります。また、若年女性のやせは、骨量減少や低体重児を出産するリスクが高くなると言われています。

体重を測る習慣を持ち、適正体重\*を維持するよう心がけましょう。

指標：適正体重の人の割合



#### 【\*適正体重とは】

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

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

#### BMIによる判定基準（日本肥満学会）

|      |            |
|------|------------|
| や せ  | 18.5 未満    |
| 適正範囲 | 18.5~25 未満 |
| 肥 満  | 25 以上      |

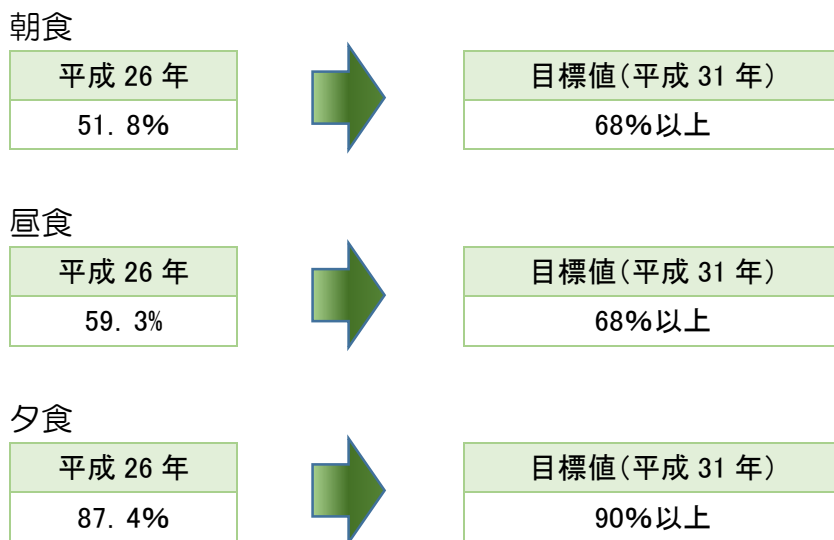
もっとも病気になりにくい体重はBMIが「22」とされています。

**行動目標2 主食、主菜、副菜がそろった食事をします**




主食、主菜、副菜を組み合わせた食事は、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とることができます。

市民アンケートでは、朝食や昼食で主食、主菜、副菜がそろっていない割合が高くなっています。毎回の食事で、主食、主菜、副菜がそろうように心がけましょう。

指標：主食、主菜、副菜がそろっている人の割合



【主食、主菜、副菜を組み合わせることで食事のバランスがよくなります】

| 主 食   | 主 菜   | 副 菜   |
|---|---|---|
| ごはん、パン、めん類などを主材料とする料理。主にエネルギーの供給源になります。   | 肉、魚、卵、大豆製品などを主材料とする料理。主にたんぱく質や脂質の供給源になります。  | 野菜、海藻、きのこなどを主材料とする料理。主にビタミン、ミネラル、食物繊維などの供給源になります。                                     |
|  |  |  |



## 行動目標3

## 野菜の入った料理を今よりプラス1皿食べます

野菜の摂取は、体重コントロールに重要な役割があり、生活習慣病予防に効果があると言われています。

1日の野菜の摂取量は350g以上を目指しましょう。小鉢1皿(70g)を1日5皿以上で必要量を摂取することができます。

市民アンケートでは、「野菜の入った料理を1日何皿食べるか」について、「2皿」と回答した人が35.4%と最も高く、次いで「1皿」が31.1%という結果でした。まずは、野菜の入った料理を今よりプラス1皿食べましょう。

指標：1日に食べる野菜の入った料理の平均皿数



## 【小鉢1皿の例】

小鉢1皿の例のイラスト

### 【野菜を食べよう！】

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、からだの調子を整える大切な栄養素が含まれており、肥満、動脈硬化、高血圧といったメタボリックシンドローム\*の予防や貧血、骨粗鬆症、便秘、がんなどを予防する効果が高いと言われています。

- 生野菜だけでなく、茹でる・煮る・蒸す・炒めるなどの加熱によってカサを減らすと量を多くとることができます
- 小鉢 5 皿（350g）のうち、2 皿程度（120g以上）は緑黄色野菜を食べましょう。緑黄色野菜には食物繊維やカリウムなどのミネラル、カロテンやビタミンCなどのビタミン類が豊富に含まれています

淡色野菜

緑黄色野菜

\*「メタボリックシンドローム」とは、内臓脂肪症候群のこと（詳細はp3-12に掲載）

### 【ステップアップ！減塩について考えよう！】

生活習慣病を予防するためには、血圧をコントロールすることが重要です。血圧をコントロールする1つとして、減塩について考えてみましょう。

1 日の食塩摂取量の目安（成人） 日本人の食事摂取基準 2015 年版より

- 男性 8g 未満
- 女性 7g 未満

（血圧が心配な方は 1 日 6g 未満をめやすに）

<減塩の工夫>

- 汁物は具だくさんにしましょう
- 漬物は小皿に盛って、量を決めて食べましょう
- しょうゆやソースの使い方に注意しましょう
  - ・かけずに小皿に入れてからつける
  - ・味を確認してからつける

【栄養成分表示の見方】

カップ麺のイラスト

←

**栄養成分表示**  
 (1食〇〇gあたり)  
 エネルギー 〇〇〇kcal  
 たんぱく質 〇〇.〇g  
 脂質 〇〇.〇g  
 炭水化物 〇〇.〇g  
 ナトリウム 2300mg

食塩相当量 (g) =  
 ナトリウム (mg) × 2.5 ÷ 1000

★栄養成分表示を目安に  
 健康な食生活を★

食塩相当量 (塩分量) は  
 ナトリウムの約 2.5 倍です  
 食塩 約 5.8 g と同じ！！

## 市・関係機関・地域の取組み

- 自分の適正体重が分かるよう、正しい知識の普及をします
- 望ましい食習慣の基礎（主食、主菜、副菜）や自分に合った食事内容・量を身に付けられるよう、正しい知識を提供します
- 野菜摂取や減塩のポイントについて、普及啓発に努めます

### 【市で取組んでいる減塩運動の紹介】

市では「いきいき川越大作戦」の取組みの1つとして、「今より-1g減塩」を推進しています。

減塩のきっかけづくりとなるよう、さまざまな場で減塩ゲームを紹介しています。

（担当：健康づくり支援課）

写真

### 【川越市食生活改善推進員協議会の取組み】

各地域の公民館や保健センターにおいて、食生活を改善するための調理実習や男性を対象とした料理教室を開催しています。

（担当：川越市食生活改善推進員協議会 事務局：健康づくり支援課）

写真

### 【PFCの取組み】

幼児や保護者を対象に、バランスのよい食事について啓発しています。

また、イベント等においてエプロンシアターを使って、食事の大切さについて啓発しています。

（担当：地域活動栄養士PFCの会 事務局：健康づくり支援課）

写真

## ② 身体活動・運動

目標：生活の中で意識して身体を動かします

行動目標1 日ごろから意識的に身体を動かすよう心がけます

日常の身体活動\*の量を増やすことは、メタボリックシンドローム\*を含めた循環器疾患・糖尿病・がんなどといった生活習慣病の予防に効果があり、発症のリスクを下げるすることができます。また、加齢に伴う生活機能の低下（ロコモティブシンドローム\*や認知症）のリスクを下げるすることができます。

まずは、生活の中で今より1日10分多く身体を動かすように心がけてみましょう。

指標：意識的に身体を動かしている人の割合



### 【\*身体活動とは】

「身体活動」には、家事、通勤・通学、労働などの「生活活動」と、スポーツやエクササイズなど体力の維持・増進を目的として計画的・意図的に行う「運動」が含まれます。

+10 のイラスト

『<sup>プラス・テン</sup>+10から始めよう』  
健康への第一歩！  
今より10分多く  
身体を動かそう

【\*メタボリックシンドローム（略称：メタボ、和名：内臓脂肪症候群）とは】

糖尿病などの生活習慣病は、それぞれの病気が別々に進行するのではなく、おなかまわりの内臓に脂肪が蓄積した、内臓脂肪型肥満が大きくかかわるものであることがわかってきました。

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態を、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と言います。

【\*ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）とは】

筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、もしくは複数に障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態のことです。

ロコチェックのイラストと説明

行動目標2 運動習慣を持ちます

身体活動量を増やすことに加え、定期的に運動することで、生活習慣病や生活機能低下の予防効果をさらに高めることが期待できます。

1回30分以上の軽く汗をかく運動を、週2日以上行いましょう。

指標：運動習慣者の割合

※運動習慣者：30分・週2回以上の運動を1年以上続けている人



**行動目標3 積極的に地域活動に参加します**

家族や仲間など 1 人でも多くの人と、身体を動かす楽しさや喜びを共有することは、運動を続ける励みや充実感につながります。また、地域行事や趣味の会等に参加することは、外出するきっかけになります。

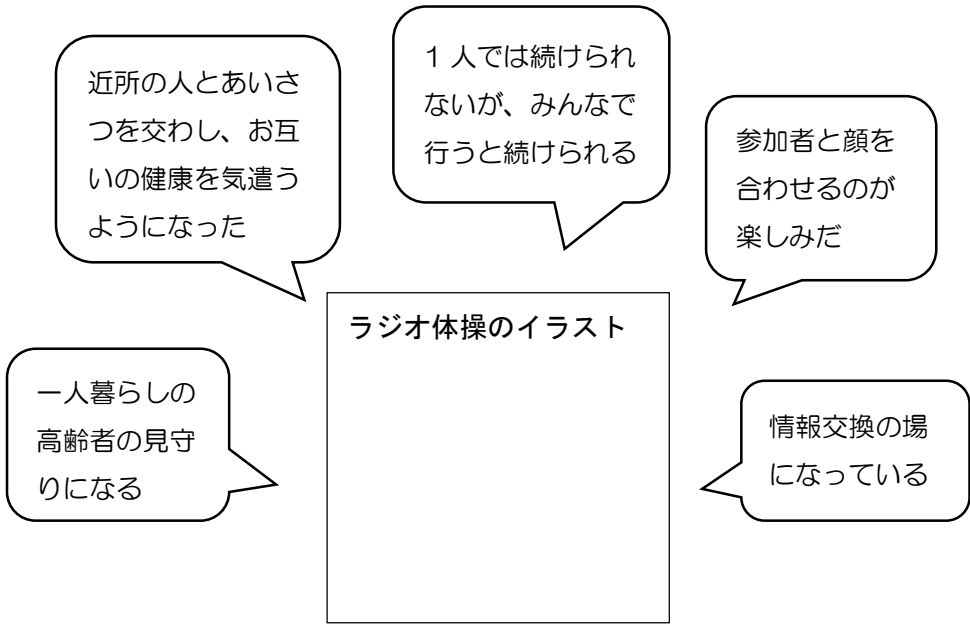
仲間とウォーキングをしたり、地域で行われている「ラジオ体操」や様々な地域活動に積極的に参加しましょう。

指標：地域行事や趣味の会への参加状況割合



～広がる！ ラジオ体操の輪～

市内では様々な場所でラジオ体操が行われています。地域のラジオ体操参加者を取材したところ、「一緒に体操する効果」について様々な声が聞かれました。



※ラジオ体操の会場は、市ホームページ等で紹介しています。

## 市・関係機関・地域の取組み

- 運動や体力づくりの大切さを認識できるよう、普及啓発に努めます
- 様々な運動やスポーツが体験できる教室やイベントを開催します
- 子どもの頃から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
- 生活の中に取り入れやすい運動の情報を提供します
- 身体状況に合わせた運動ができるよう情報を提供します
- いつでも、どこでも、だれでもできるラジオ体操を、運動を始めるきっかけとして推進し、普及します
- 地域で自主的に活動するグループを支援します
- 地域の行事や趣味の会など、参加できる機会を増やします

### 【市の運動教室】

#### シェイプアップ運動教室

18歳以上の方を対象に、有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた運動を行い、効果的な内臓脂肪の燃焼を目指します。

(担当：健康づくり支援課)

#### 小江戸いきいき倶楽部

65歳以上の方を対象に、イスやタオルを使ったストレッチ・筋力アップ運動を行い、介護のいらぬ身体づくりを目指します。

(担当：健康づくり支援課)

### 【市のスポーツ事業】

#### 川越市生涯スポーツフェスティバル

市内・市外を問わず、子どもから大人までだれでも気軽にスポーツが楽しめる祭典です。

20種目以上のスポーツを体験することができます。

(担当：スポーツ振興課)

写真



## 【ラジオ体操講習会】

ラジオ体操は、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動で構成された効率のよい全身運動です。

本市では、「めざせ！ ラジオ体操マスター！」として、正しいラジオ体操を学ぶ講習会を開催しています。

(担当：健康づくり支援課)

ラジオ体操講習会の写真

## 【川越市保健推進員と“楽しくリズム体操”】

自治会から推薦され、市から委嘱された保健推進員が、音楽に合わせて行う「楽しくリズム体操」や、口の体操、脳力トレーニングを地域で行っています。

(担当：川越市保健推進員 事務局：健康づくり支援課)

写真

## 【介護予防サポーターと“いもっ子体操”】

転倒予防・筋力増強のためにつくられた「いもっこ体操」やレクリエーション等を定期的に行う自主グループが地域に増えています。自治会、民生委員、介護予防サポーターや地域包括支援センターが活動に協力しています。

(担当：川越市地域包括支援センター・高齢者いきがい課)

写真

【ボランティアグループの活動】

健康づくりボランティアグループやまぶき21が、春と秋に健康ウォーキングを開催しています。

イラスト

(担当：健康づくりボランティアやまぶき21 事務局：健康づくり支援課)

【公園の健康遊具】

市内には健康遊具を設置した公園があります。普段使わない筋肉のストレッチや、ツボの刺激、筋力トレーニングなど、健康の維持や運動能力の向上に効果がある遊具があります。

岸町健康ふれあい広場

写真

(担当：公園整備課)

【その他】

「小江戸川越みどころ90観光コース」では、四季折々に合わせて徒歩や自転車で回るコースを紹介しています。

パンフレット  
写真

(担当：観光課)

③ 歯と口の健康

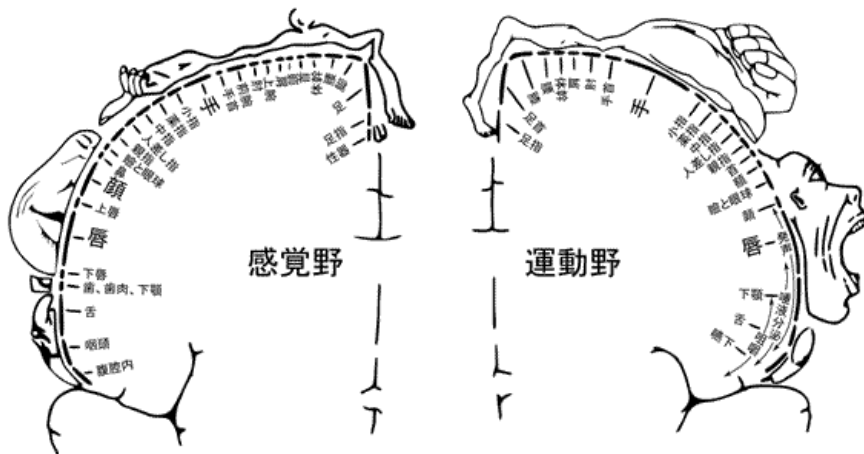
目標：いつまでも自分の歯と口を大切にします

- 行動目標1 自分にあつ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

※詳細は、第5章「川越市歯科口腔保健計画」に掲載しています

【脳と口の関係】

大脳の表面に広がるシワシワは大脳皮質と呼ばれ、知覚、随意運動、思考、記憶など、脳のもっとも高次の機能を担う大切な部分です。下の図は、人間の身体の様々な部位の機能が、大脳のどこに対応しているかを表す脳地図です。この身体各部位の大きさや脳地図で対応している大きさは、比例した関係にはなっており、唇や舌、のどなどが脳全体に対し大きい面積を占めています。かむ、話すこと等によく口を使うことにより脳が刺激され、脳の発達を促し、認知症の予防等にもなります。



脳の部位と体性感覚野の地図 (ペンフィールドの図)

4 休養・こころの健康

目標：ストレスと上手に付き合い、いきいきと自分らしく暮らします

|        |            |
|--------|------------|
| 行動目標 1 | 睡眠を十分にとります |
|--------|------------|

睡眠不足は、疲労感をもたらす、情緒を不安定にする、適切な判断力を鈍らせる、事故のリスクを高めるなど、生活の質に大きく影響します。また、肥満、高血圧、糖尿病の発症・悪化の要因になることや、循環器疾患や脳血管疾患を引き起こすことも知られています。

睡眠は活力の源であるため、睡眠時間を確保し、質のよい睡眠をとりましょう。

指標：睡眠がとれていない人の割合



【健康づくりのための睡眠指針 2014～睡眠 12 箇条～】

- ① よい睡眠で、からだもこころも健康に
- ② 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまのメリハリを
- ③ よい睡眠は、生活習慣病予防につながります
- ④ 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です
- ⑤ 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を
- ⑥ よい睡眠のためには、環境づくりも重要です
- ⑦ 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ
- ⑧ 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を
- ⑨ 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動でよい睡眠
- ⑩ 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない
- ⑪ いつもと違う睡眠には、要注意
- ⑫ 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を

(平成26年3月発行 厚生労働省健康局)

## 行動目標 2 ストレスと上手に付き合います

ストレスとは、外部からの刺激や重圧で心身に生じた、ひずみやゆがみなどの変化を言います。人はストレスを感じると、イライラ、不安、頭痛、不眠、過食、深酒など心や身体、行動に様々な変調が起こります。ストレスへの対応は、この変調に早く「気づくこと」が最も重要です。

運動、趣味、入浴、自然との触れ合いなど、自分に合ったストレス解消法を見つけ、ストレスと上手に付き合しましょう。また、いきがいをもち、心豊かな生活を送りましょう。

### 【ストレスチェック】

現在のストレスの程度に気づくための大まかなチェック項目です。

最近1箇月の状態でチェックしましょう。

- 気分が沈んでゆううつだ
- 朝、気持ちよく起きられない
- 何に対しても興味が持てない、勉強・家事・仕事が手につかない、やる気がでない
- 寝つきが悪い、眠りが浅い
- 体がだるい、なかなか疲れがとれない
- なんとなく不安でぞわぞわする
- 食欲がない
- 肩がよくこる、腰がよくはる、頭が重い
- 自分が役に立つ人間だとは思えない
- 集中したり決断したりすることが難しい
- 毎日、充実感がない
- 人に元気がないと言われる
- 知っている人のいない場所に行きたい、消えてしまいたい、いなくなりたい
- お酒の量が増えた

(監修：埼玉医科大学総合医療センター 堀川直史教授)

該当する項目が多いほど、こころが疲れ、危険信号を発しています。こころの疲れに早めに気づくことが大切です。

|       |              |
|-------|--------------|
| 行動目標3 | 相談できる相手を持ちます |
|-------|--------------|

心配ごとや悩みを抱えたとき、1人で背負わずに家族や友人などの周りの人に話をしたり、専門機関に相談しましょう。日頃から身近な人とコミュニケーションを図り、相談できる関係をつくりましょう。また、学校や職場のほか、専門の相談先があることを知っておきましょう。

指標：悩みを相談できる人が1人以上いる人の割合



**市・関係機関・地域の取組み**

- 睡眠の重要性や質のよい睡眠をとる方法について、正しい知識を提供します
- 十分な睡眠がとれるよう、子どもの頃から規則正しい生活を送る大切さを啓発します
- こころの不調に早期に気づき、適切な対応ができるよう、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
- 地域に交流の場をつくります

**【市の相談事業】**

気持ちが落ち込む、元気が出ない、疲れがとれない、食欲がない、眠れないなど、こころの健康に関する悩みについて相談を受けています。

(保健予防課)

## 5 アルコール

目標：アルコールと上手に付き合います

行動目標1 多量に飲酒をしないようにします

過度の飲酒は、肝機能障害や循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病の要因となります。さらに、長期にわたる多量飲酒は、家庭や職場におけるさまざまな問題や飲酒運転による交通事故など社会的な問題の引き金になることもあります。

市民アンケートでは、「1日当たり3合以上の飲酒をしている人の割合」が平成17年度に比べ増えています。生活習慣病を予防するために、普段から適量飲酒を心がけましょう。

指標：1日当たり3合以上の飲酒をしている人の割合



【アルコールの適量とは】

適量を示すイラスト

【適正飲酒の10箇条】

- ① 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- ② 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- ③ 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- ④ つくろうよ 週に2日は休肝日
- ⑤ やめようよ きりなく長い飲み続け
- ⑥ 許さない 他人への無理強い・イッキのみ
- ⑦ アルコール 薬と一緒に危険です
- ⑧ 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- ⑨ 飲酒後の運動・入浴 要注意
- ⑩ 肝臓など 定期検査を忘れずに

(アルコール健康医学協会 平成20年5月改訂)

行動目標2

未成年、妊娠中の飲酒はしません、させません

未成年の飲酒は、急性アルコール中毒やアルコール依存症のリスクが高まるだけでなく、脳の発達や内臓疾患の危険性など、心身の成長に影響を及ぼします。未成年の飲酒は法的に禁止されている行為であることを改めて認識し、家族や周囲の人たちも飲酒させないようにしましょう。

また、妊娠中の飲酒は、胎児性アルコール症候群\*や発達障害等を引き起こす恐れがあります。妊娠中は、禁酒しましょう。

【\*胎児性アルコール症候群とは】

妊娠中の母親の飲酒は、胎児・乳児に対して低体重・顔面を中心とする奇形・脳障害などを引き起こす可能性があり、胎児性アルコール症候群と言われます。胎児性アルコール症候群には治療法はなく、また少量の飲酒でも妊娠のどの時期でも生じる可能性があることから、妊娠中の女性は完全にお酒をやめることが必要です。



## 市・関係機関・地域の取組み

- 適正飲酒の知識や多量飲酒が身体に及ぼす悪影響について周知します
- アルコールに関して相談できる機会を設け、周知します
- 未成年者に飲酒防止教育を推進し、飲酒防止を徹底します
- 妊産婦に対し、飲酒が母体や子どもに及ぼす悪影響について周知し、飲酒防止を徹底します

### 【市の相談事業】

飲酒により失敗を重ね、仕事や家族関係がうまくいかなくなることがあります。背景には、アルコールによる疾患が関係している場合があります。アルコールに関するお悩みについて相談を受けています。

(保健予防課)

⑥ たばこ

目標：たばこの害を知り、たばこの害から身を守ります

|       |             |
|-------|-------------|
| 行動目標1 | 禁煙にチャレンジします |
|-------|-------------|

たばこは、肺がんなど多くのがんや、虚血性心疾患、脳血管疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）\*、歯周疾患などの危険因子です。しかし、禁煙に成功すれば、喫煙を継続した場合に比べて、これらの疾患の危険性は大幅に減少します。

市民アンケートでは、「喫煙者でたばこをやめたいと思っている人」が38.9%を占めており、その大半の人がやめたい理由として「健康」をあげています。効果的な禁煙方法等を知り、禁煙にチャレンジしましょう。また、その家族や周囲の人は禁煙をサポートしましょう。

指標：成人の喫煙率



【\*慢性閉塞性肺疾患(COPD:Chronic Obstructive Pulmonary Disease)とは】

有毒な粒子やガス（主にたばこの煙）の吸入による進行性の疾患です。運動時の呼吸困難や慢性の咳・痰などの症状があり、重症になると酸素吸入が必要となります。患者数は全国に約500万人、年間の死亡者は約1万5千人と推計されています。

COPDの主な原因は、喫煙であることが多いため、禁煙による予防と、早期発見・早期治療による改善が可能です。

## 行動目標2 未成年、妊娠中の喫煙はしません、させません

未成年期に喫煙を開始した人は、成人になってから喫煙を開始した人に比べて、疾患の危険性はより大きいことが分かっています。未成年の喫煙は法的に禁止されていることを改めて認識し、家族や周囲の人たちも喫煙させないようにしましょう。

また、妊娠中の喫煙は、妊娠合併症（自然流産、早産、子宮外妊娠、前置胎盤や胎盤早期剥離など）のリスクを高めるだけでなく、低体重児の出産、出生後の乳幼児突然死症候群のリスクとなります。妊娠中は、禁煙しましょう。

## 行動目標3 受動喫煙をさせないようにします

たばこを吸わない人が喫煙者の近くにいることで、たばこの煙を吸わされてしまう受動喫煙は、肺がんや虚血性心疾患、呼吸器疾患、乳幼児突然死症候群などの危険因子となります。喫煙者は、受動喫煙がもたらす害について認識し、家庭や職場で、周囲の人に受動喫煙をさせないように心がけましょう。また、公共の場所や職場での分煙を心がけ、受動喫煙を防止していきましょう。

### 市・関係機関・地域の取組み

- 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
- 禁煙希望者の相談に乗り、禁煙支援を行います
- 未成年者に喫煙防止教育を推進し、喫煙防止を徹底します
- 妊産婦に対し、喫煙が母体や子どもに及ぼす悪影響について正しい知識を普及し、喫煙防止を徹底します
- 受動喫煙のリスクを啓発し、公共施設や職場等での分煙を推進します
- 川越市路上喫煙の防止に関する条例を推進します

## 2. 生活習慣病の早期発見と重症化を予防します

### 1 健（検）診

目標：健（検）診を受けて自分の健康状態を知ります

|        |                |
|--------|----------------|
| 行動目標 1 | 年に1度、健康診査を受けます |
|--------|----------------|

循環器疾患や脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病は沈黙の病気と言われ、自覚症状が現れたときは、取り返しがつかないほど進行していることがあります。生活習慣病予防には、年に1度の健康診査により生活習慣病の芽を見つけ、生活改善で早めに摘み取りましょう。

指標①：国民健康保険特定健康診査の受診率



指標②：後期高齢者健康診査の受診率



#### 【健康診査の実施主体】

|  |         |
|--|---------|
| 40～74 歳の川越市国民健康保険加入者                   | 国民健康保険課 |
| 75 歳以上及び一定の障害を有する 65 歳以上の埼玉県後期高齢者医療加入者 | 医療助成課   |
| 社会保険等加入者                               | 勤務先等の担当 |

**行動目標2 定期的にがん検診を受けます**

がんは死因の第1位です。本市でも死亡総数に対するがんの割合は約3割を占め、おおよそ3人に1人が、がんで亡くなっています。

がん検診は、自覚症状のない段階でがんを発見し、治療へとつなげることを目的としています。自覚症状が現れてからでは、がんが進行しており発見後の生存率が下がるため、早期発見・早期治療が重要です。健康と思っている人こそ検診を受けましょう。

指標：川越市がん検診の受診者数

| 項目       | 平成25年度  | 目標値(平成31年度) |
|----------|---------|-------------|
| 胃がん      | 2,761人  | 3,000人以上    |
| 肺がん      | 2,789人  | 3,000人以上    |
| 子宮がん(頸部) | 5,258人  | 7,000人以上    |
| 子宮がん(体部) | 1,220人  | 2,000人以上    |
| 乳がん      | 5,324人  | 7,000人以上    |
| 大腸がん     | 21,531人 | 25,000人以上   |

川越市のがん検診(担当：成人健診課)

| 項目       | 対象       | 受診間隔 |
|----------|----------|------|
| 胃がん      | 40歳以上の方  | 年1回  |
| 肺がん      | 40歳以上の方  | 年1回  |
| 子宮がん(頸部) | 20歳以上の女性 | 2年1回 |
| 子宮がん(体部) | 50歳以上の女性 | 2年1回 |
| 乳がん      | 40歳以上の女性 | 2年1回 |
| 大腸がん     | 40歳以上の方  | 年1回  |
| 前立腺がん    | 50歳以上の男性 | 年1回  |

【がん発見5年後の生存率(5年相対生存率※)】

※5年相対生存率：「がん」と診断された方のうち、5年後に生存している方の割合が、日本人全体で5年後に生存している方の割合と比べてどのくらい低いかを表したもの

行動目標3 年に1度は歯科健診を受けます

※詳細は、第5章「川越市歯科口腔保健計画」に掲載しています

市・関係機関・地域の取組み

- 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
- 健（検）診の受診方法について啓発します
- 健（検）診受診率の向上に向けた取組みと、受診しやすい体制の整備を進めます

② 重症化予防

目標：生活習慣病の発症と重症化を予防します

行動目標1 特定保健指導を受け、生活習慣の改善に努めます

特定健康診査の結果、生活習慣病の発症リスクがあると判定された方は、特定保健指導を受け、生活習慣を見直しましょう。

指標：国民健康保険特定保健指導の実施率



※第2期川越市国民健康保険特定健康診査等実施計画より

行動目標2 健（検）診の結果に基づき、必要があれば医療機関で精密検査等を受診します

健（検）診の結果、精密検査や治療が必要な方は、医療機関を受診しましょう。

指標：がん検診精検受診率

※精検受診率：精密検査が必要と判定された人のうち実際に受診した人の割合

| 項目       | 平成 25 年度 | 目標値(平成 31 年度) |
|----------|----------|---------------|
| 胃がん      | 81.1%    | 90%以上         |
| 肺がん      | 80.7%    | 90%以上         |
| 子宮がん(頸部) | 58.7%    | 90%以上         |
| 乳がん      | 76.7%    | 90%以上         |
| 大腸がん     | 58.9%    | 90%以上         |

(平成 26 年 3 月現在の精検受診率)

行動目標3

かかりつけの医療機関を持ちます

日頃からかかりつけ医療機関をもつことで、病歴や普段の健康状態を把握してもらうことができ、病気の早期発見・早期治療につながります。また、食事や運動など、日常の健康管理アドバイスなどしてもらうことができます。さらに、高度な検査や治療が必要となった場合、症状に応じた医療機関を適切に紹介してもらうこともできます。

自宅や勤務先近辺にある通院しやすい、かかりつけ医療機関を持ちましょう。

市・関係機関・地域の取組み

- 特定保健指導の受診促進に向け、受診しやすい体制の整備を進めます
- 受診勧奨該当者や医療が必要な方が適切な治療を受けられるよう支援します
- かかりつけ医療機関を持てるよう、市内の医療機関の情報を提供します
- 医療機関は、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