

川口市健康・生きがいづくり計画 (第二次)

計画期間 平成26年度～平成35年度

健康で生きがいをもって
暮らすことができる都市・川口



健康・生きがいづくり通信 第11号

川口市健康・生きがいづくり推進協議会・川口市

自分の健康は自分でつくりましょう

みなさんが健康で生きがいをもって暮らすには、一人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」という意識をもつことが不可欠です。市では10年後に目指す姿として「健康で生きがいをもって暮らすことができる都市・川口」を基本理念とする「川口市健康・生きがいづくり計画(第二次)」を策定しました。

健康に関する講座などをおして、市民のみなさんにきっかけづくりや知識の普及・啓発をしていきます。

基本理念

「健康で生きがいをもって暮らすことができる都市・川口」

基本理念を達成するための

4つの基本目標

①健康寿命の延伸と健康格差の縮小

健康寿命を延ばして活力ある社会とし、市民間の健康格差を縮小するためニーズに応じた取り組みを進めます。

②生活習慣病の発症予防と重症化予防

早期発見・早期治療の大切さを啓発し、健診・検診などの取り組みを進めます。

③健康を支え守るための社会環境の充実

健康・生きがいづくりに取り組みやすい家庭や学校、職場、地域づくりを進めます。

④生きがいづくりの推進

生きがいを見つけ生活に取り入れるためのきっかけとなる場や機会を提供します。

基本目標を達成するための

10の取組分野

① がん

がんは、川口市の死因別死亡割合で約3割を占める最も高い死因です。特に男性の死亡率が高い状況にあります。

がんは早期発見が大切であり、毎年、がん検診を受診して自身の状態を把握する必要があります。「心配なときはいつでも医療機関に行ける」、「まだ検診を受けなくても大丈夫だろう」と思わずにがん検診を受診しましょう。

まずはこれからはじめましょう！

- ・ 1年に一度、がん検診を受診する。
- ・ 異常が発見されたときや自覚症状があるときは、医療機関を受診し適切な対応をする。
- ・ がんについて正しい知識を身に付ける。



② 循環器疾患

循環器疾患は、死因別死亡割合第2位の心疾患と第4位の脳血管疾患を含み死因の大きな割合を占めています。

また、危険な要素は高血圧、脂質異常、高血糖、喫煙などであり、生活習慣に気をつけ、これらのリスクを減らしていく必要があります。

生活習慣に気をつけるとともに、特定健康診査を受診して自身の状態を把握しましょう。

まずはこれからはじめましょう！

- ・ 1年に一度、特定健康診査を受診する。
- ・ 異常が発見されたときや自覚症状があるときは、医療機関を受診し適切な対応をする。
- ・ 血圧を定期的に測り、普段の自分の血圧を把握する。
- ・ 循環器疾患について正しい知識を身に付ける。



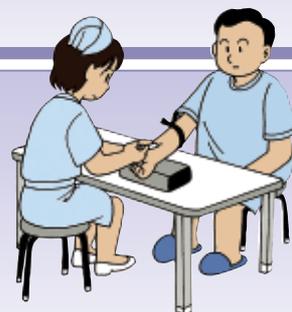
③ 糖尿病

糖尿病は心疾患のリスクを高め、神経障害、網膜症、腎症などといった重大な合併症を併発し、失明や人工透析につながる非常に深刻な疾患です。

循環器疾患と同様に生活習慣に気をつけ、リスクを減らしていくとともに、特定健康診査を受診して自身の状態を把握しましょう。

まずはこれからはじめましょう！

- ・ 1年に一度、特定健康診査を受診する。
- ・ 異常が発見されたときや自覚症状があるときは、医療機関を受診し適切な対応をする。
- ・ 糖尿病やその合併症について正しい知識を身に付ける。



④ 栄養・食生活

栄養・食生活は健康な生活を送るために欠かせない営みであり、生活習慣病の予防や生活の質を向上させるなどの重要な要素です。

自分の好きな物だけや、毎日決まったものだけを食べるなど偏った食生活をしていては、必要な栄養を摂取できないなど健康な食生活を送れません。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事などバランスに気をつけて食べましょう。

まずはこれからはじめましょう！

- ・ 適正体重を心掛け、定期的に体重を量る。
- ・ 減塩を心掛ける。
- ・ 1日3食を基本とし、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事にする。
- ・ 野菜や果物を毎日、適切な量を食べる。
- ・ 間食を控え、規則正しい食生活を送る。



⑤ 身体活動・運動

身体活動・運動の量が多い人は、少ない人に比べ循環器疾患やがんなどの発症リスクが低いことがわかっています。

また、運動機能の低下により、要介護や寝たきりになってしまうなどのリスクの高い状態「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」の予防にも身体活動・運動は重要です。

ただし、いきなり過剰な運動はせず、自分のできる範囲で継続して運動しましょう。



まずはこれからはじめましょう！

- ・ 1日の歩数を1,500歩を目標に増やす。
- ・ 自分にあった運動を見つける。
- ・ 週に1時間以上を目標に運動を習慣づける。
- ・ ロコモティブシンドロームについて正しい知識を身に付ける。

⑥ 休養・こころの健康

こころの健康は充実した人生を送るための重要な要素であり、こころの健康を保つためには心身の疲労の回復、休養により疲れやストレスを溜めないことが重要です。

必要な睡眠時間の確保や、ストレスを発散する方法・機会をもち、こころにゆとりをもって日々を送れるようにしましょう。



まずはこれからはじめましょう！

- ・ 生活リズムに気を付け、適切な量・質の睡眠をとるよう心掛ける。
- ・ ストレス等に気が付くように、自分の心身の状態に気を付ける。
- ・ 自分なりのストレス解消法を見つけ、ストレスを溜めないようにする。
- ・ いざという時のため、悩みを相談できる人や機会をつくる。

⑦ 飲酒

飲酒の主な問題は、未成年の飲酒、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒することです。

未成年の飲酒については、学校で防止教育を実施していますが、飲酒をしないよう周囲の大人も気をつけましょう。また、大人から勧めることは絶対にしてはいけません。

生活習慣病のリスクを高める一日の平均純アルコール摂取量は、男性40グラム以上、女性20グラム以上とされています。休肝日を取り入れるなど節度をもって飲酒しましょう。



まずはこれからはじめましょう！

- ・ 未成年が飲酒をしないよう、周囲の大人が気を付ける。
- ・ 適切な飲酒量など飲酒について正しい知識を身に付ける。
- ・ 休肝日を取り入れる。
- ・ 飲酒の際は、節度をもち飲みすぎないように心掛ける。

⑧ 喫煙

喫煙はがん、循環器疾患、糖尿病をはじめとする多くの疾患の確立した原因です。

未成年の喫煙については、飲酒と同様に学校で防止教育を実施するとともに、喫煙をしないよう周囲の大人も気をつけましょう。また、大人から勧めることは絶対にしてはいけません。

喫煙者や受動喫煙によりCOPD(慢性閉塞性肺疾患)をはじめとした様々な疾患のリスクが高まるため、喫煙者は周囲の人に配慮するとともに、禁煙の意思がある人は禁煙に挑戦しましょう。

まずはこれからはじめましょう！

- ・ 未成年が喫煙をしないよう、周囲の大人が気をつける。
- ・ 喫煙によるリスクやCOPDについて正しい知識を身に付ける。
- ・ 喫煙者は受動喫煙の害を理解し、周囲の人に配慮するなどマナーを守る。
- ・ 禁煙の意思がある喫煙者は、医療機関などを利用し禁煙に挑戦する。



⑨ 歯・口腔の健康

歯・口腔の健康は、いつまでもおいしくものを食べ続けるために重要です。目標として80歳になっても20本以上自分の歯を保つ8020(ハチマルニイマル)を目指しましょう。

日ごろからよく噛んで食べ歯を磨く習慣をつけるとともに定期的に歯科健診を受診し、自身の口腔状態を把握し、必要な場合は治療を受けましょう。

まずはこれからはじめましょう！

- ・ 1年に一度、歯科健診を受診する。
- ・ 食後には必ず歯磨きをする習慣を身に付ける。
- ・ 1口で30回以上噛むように心掛ける。
- ・ 歯周病が体に及ぼす影響について正しい知識を身に付ける。



⑩ 生きがいづくり

普段の生活において生きがいをもち、ハリを感じることは、健康な生活を送るうえでの重要な要素です。

何を生きがいと感じるかは、個人の価値観によって異なりますので、自分なりの生きがいを見つけましょう。ただし、市民意識調査では、趣味や友人などを生きがいと感じる人が多い傾向にありましたので、講座・教室等をきっかけに生きがいへ発展するよう取り組みます。

まずはこれからはじめましょう！

- ・ 自分なりの生きがいを見つける。
- ・ 自分に合った趣味や特技を見つける。
- ・ 生きがい、趣味や特技を日々の生活に取り入れ、メリハリのある生活をする。
- ・ 趣味や特技を通して周囲との関わりを持つ。



10の取組分野ごとに指標を設定しています！

がんに関する指標			現状	目標
1	胃がん検診の受診率の向上		1.6%	20.0%以上
2	肺がん検診の受診率の向上		7.1%	30.0%以上
3	大腸がん検診の受診率の向上		12.8%	30.0%以上
4	子宮頸がん検診の受診率の向上		21.0%	35.0%以上
5	乳がん検診の受診率の向上		14.3%	30.0%以上
6	75歳未満のがんの年齢調整死亡率 ^{注1} の減少 (人口10万人対)	男性	124.4	84.3以下
		女性	64.8	65.0以下

注1 年齢調整死亡率とは、死亡数を人口で除した死亡率では地域の年齢構成に差があるため、年齢構成が異なる地域間で比較ができるよう年齢構成を調整した死亡率をいいます

循環器疾患に関する指標			現状	目標	
7	特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上	特定健康診査	24.7%	60.0%	
		特定保健指導	13.8%	60.0%	
8	メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少	該当者	16.16%	25%減少 平成20年度対比	
		予備群	12.34%		
9	脂質異常症有病者 ^{注2} の増加の抑制(受診勧奨値以上の割合の減少)	LDL コレステロール140mg/dl以上の人	30.44%	割合を減少させる	
		中性脂肪300mg/dl以上の人	2.46%		
		HDL コレステロール34mg/dl以下の人	1.38%		
10	高血圧有病者 ^{注3} の増加の抑制(受診勧奨値以上の割合の減少)	収縮期血圧140mmHg以上の人	24.37%	割合を減少させる	
		拡張期血圧90mmHg以上の人	11.90%		
11	脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少(人口10万人対)	脳血管疾患	男性	59.8	50.3以下
			女性	34.3	31.5以下
		虚血性心疾患	男性	53.4	46.1以下
			女性	25.3	22.7以下

注2 脂質異常症有病者とは、LDLコレステロール140mg/dl以上、中性脂肪300mg/dl以上、HDLコレステロール34mg/dl以下の人をいいます

注3 高血圧有病者とは、収縮期血圧140mmHg以上、拡張期血圧90mmHg以上の人をいいます

糖尿病に関する指標			現状	目標
12	メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少（循環器疾患に関する指標から再掲）	該当者	16.16%	25%減少 平成20年度対比
		予備群	12.34%	
13	糖尿病有病者 ^{注4} の増加の抑制（HbA1c ^{注5} がNGSP値 ^{注6} で6.5以上または服薬中の人の割合の減少）		9.53%	増加を抑制する
14	血糖コントロール不良者 ^{注7} の割合の減少		1.14%	1.0%以下
15	合併症増加の抑制（特定疾病療養受給証の発行数の増加の抑制）	特定疾病療養受給証の発行数	102人	増加を抑制する

注4 糖尿病有病者とは、HbA1c受診勧奨判定値以上（HbA1cがNGSP値で6.5以上）または服薬中の人をいいます

注5 HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）とは赤血球中のヘモグロビンのうちどれくらいの割合が糖と結合しているかを示す値で糖尿病の目安になります

注6 NGSP値とはHbA1cの値が6.5以上で糖尿病が強く疑われるという糖尿病の診断基準となる国際標準値をいいます

注7 血糖コントロール不良者とは、HbA1c（NGSP値）8.4以上の人をいいます

栄養・食生活に関する指標			現状	目標
16	適正体重を維持している人の割合の増加	20歳～60歳代男性の肥満の人	32.6%	29.8%以下
		40歳～60歳代女性の肥満の人	16.8%	15.0%以下
		20歳代女性のやせの人	27.0%	20.0%以下
17	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合の増加		60.8%	80.0%以上
18	野菜と果物の摂取量の増加	野菜摂取量350g以上の人	5.8%	33.0%以上
		果物摂取量100g未満の人	51.0%	25.0%以下
19	朝食を毎日食べている人の割合の増加		78.2%	85.0%以上

身体活動・運動に関する指標				現状	目標
20	運動習慣者の割合の増加	20歳～64歳	男性	21.1%	36.0%以上
			女性	18.6%	33.0%以上
		65歳以上	男性	28.0%	48.0%以上
			女性	40.6%	51.0%以上
21	ロコモティブシンドローム ^{注8} （運動器症候群）を認知している人の割合の増加		31.2%	80.0%以上	

注8 ロコモティブシンドローム（ロコモ：運動器症候群）とは、加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになってしまうなど、そのリスクの高い状態をいいます

休養・こころの健康に関する指標			現状	目標
22	自殺者の減少		136人	100人以下
23	睡眠による休養を充分にとれていない人の割合の減少		21.4%	15.0%以下
24	ストレスや強うつ・不安を感じている人の割合の減少	ストレス	51.0%	45.0%以下
		強うつや不安	16.1%	14.0%以下
25	悩み事を相談できる人・機会の増加		67.5%	100%

飲酒に関する指標			現状	目標
26	未成年者の飲酒をなくす ※現状はあくまで成人の過去の飲酒経験であり、目標とするのは未成年の飲酒をなくすことです。	未成年のときに飲酒の経験がある人	53.2%	0%
27	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の減少	男性	20.7%	14.5%以下
		女性	6.2%	5.3%以下

喫煙に関する指標			現状	目標
28	未成年者の喫煙をなくす ※現状はあくまで成人の過去の喫煙経験であり、目標とするのは未成年の喫煙をなくすことです。	未成年のときに喫煙をした経験がある人	35.2%	0%
29	成人の喫煙率の減少		19.6%	13.0%以下
30	COPD ^{注9} （慢性閉塞性肺疾患）を認知している人の割合の増加		41.2%	80.0%以上

注9 COPD（慢性閉塞性肺疾患）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あり、運動時の呼吸困難や慢性の咳・痰などの症状があることをいいます

歯・口腔の健康に関する指標			現状	目標
31	80歳で20歯以上の自分の歯を有する人の割合の増加		25.4%	50.0%以上
32	歯科健診の受診率の向上（毎年受診している人）		30.3%	45.0%以上
33	歯周病を有する人の割合の減少	20歳代	11.0%	10.0%以下
		40歳代	15.7%	10.0%以下
		60歳代	28.6%	25.0%以下
34	乳幼児・学齢期でう蝕（虫歯）がない人の割合の増加	う蝕（虫歯）がない3歳児	84.0%	90.0%以上

生きがいづくりに関する指標			現状	目標
35	生きがいをもっている人の割合の増加		59.7%	80.0%以上
36	健康づくりを目的とした住民活動に参加している人の割合の増加		8.7%	25.0%以上
37	趣味や特技を通して周囲との関わりを持っている人の割合の増加		55.8%	65.0%以上

現状の値は、市民意識調査や各種統計の値を用いております。そのため、項目によって現状の時点が異なります。

計画書をご覧になるには

計画書は市役所1階の市政情報コーナーや市ホームページで公開していますので、ぜひご覧ください。

市ホームページURL <http://www.city.kawaguchi.lg.jp/kbn/24010136/24010136.html>