

川口市健康・生きがいつくり計画（第二次）の目標達成のための取組状況

資料 1

1 平成30年度実績

基本目標		・健康寿命の延伸と健康格差の縮小		・生活習慣病の発症予防と重症化予防		・健康を支え守るための社会環境の充実			・生きがいつくりの推進		合計	
取組分野		がん	循環器疾患	糖尿病	栄養・食生活	身体活動・運動	休養・こころの健康	飲酒	喫煙	歯・口腔の健康		生きがいつくり
実施課	15	2	4	5	8	7	7	6	6	6	4	55
事業数	64	10	14	16	29	31	18	15	18	17	26	194

2 各取組分野における主な取組事業

(1) がん

No 3 1 地域保健センターによる「がん検診」において、平成30年度より胃内視鏡個別検診を実施した。胃レントゲン検診受診者数は1,616人で平成29年度と比べ約1,000人の減であったが、胃内視鏡検診の受診者数は4,936人であった。胃がん検診全体の受診者数は6,552人となり、昨年度と比べ3,906人の増となった。

(2) 循環器疾患・糖尿病

No 3 9 国民健康保険課による「未受診者訪問事業」において、特定健康診査未受診者のうち診療情報提供通知をした65歳以上75歳までの方、約10,000人に電話で受診勧奨をし、6,141人(60.2%)の方と通話できた。そのうち、特定健康診査を受診済み・受診すると回答した方及び診療情報提供通知書を提出済み・提出すると回答した方は3,501人(57.0%)だった。

(3) 栄養・食生活

No 6 3 学校保健課による「小児生活習慣病予防検診」において、肥満度が高く本事業の対象となる児童生徒の割合に大きな変動はなかった。受診率については、午後に授業のない日を検診日に設定をしたことで、昨年度と比較して増加した。今後も、将来の生活習慣病予防に向けた取組を促進していく。

(4) 身体活動・運動

No1 長寿支援課による「介護予防ギフトボックス事業」において、運動体験・仲間づくり・健康づくりに役立つ各体験教室を37教室開催し、273人の参加者があり、体験終了後も継続して介護予防に取り組んでいけるような意識作りに繋がった。

(5) 休養・こころの健康

No21 保健所疾病対策課による「こころの健康講座」は、「統合失調症」や「うつ病」、「ギャンブル依存」等をテーマに公民館等で年4回実施し、315人の参加者があった。精神科・精神疾患に関する不安、疑問、偏見の軽減に繋がる機会となり、相談窓口等の周知により、精神疾患を持つ方やその家族等からの相談利用のきっかけの場となった。

(6) 飲酒・喫煙

指導課によるNo60「飲酒防止教育」、No61「喫煙防止教育」では、市内全小学校6年生、中学校3年生を対象にして、様々な資料を活用しながら保健学習において、飲酒、喫煙が体に及ぼす影響について学習した。また、年1回以上実施する喫煙、飲酒、薬物乱用防止教室では、外部講師による具体的な事例を交えた講演を行い、飲酒、喫煙が体に及ぼす影響について学習した。

(7) 歯・口腔の健康

No28 地域保健センターによる「成人歯科保健事業」において、平成30年度から問診・視触診による口腔がん検診を実施し、1,680人が受診した。成人歯科健康診査及び歯科ドックと併せ、事業の内容や周知方法を充実させ、受診率向上を図る。

(8) 生きがいづくり

No50 生涯学習課による「川口市民大学講座」において、大学教授や講師、人材バンク「魅学」登録者等による、歴史・文学・芸術コース、情報コース、公開講座、我がまち川口・再発見コース、自然科学コース、生涯学習推進講座、現代的課題コース、公民館等開催講座を毎年開催し、平成30年度はリアにおいて、ジャーナリストの田原総一郎氏による公開講座を実施した。

3 令和元年度の方向性

(1) 継続 59事業

(2) 拡充 1事業

No.3 1 地域保健センターの「がん検診」において、7月より、集団で実施する胃がん（レントゲン）検診、乳がん（マンモグラフィと視触診のセット）検診のインターネットでの申し込みを開始する。

(3) 縮小 1事業

No.2 3 地域保健センターの「健康手帳交付事業」において、健康手帳の交付方法のオンライン化に伴い、在庫がなくなり次第、配布終了。

(4) 休止 1事業

No.4 4 産業労働政策課の「川口市生活フェスティバル」において、たたら祭りの会場変更により一時休止。

(5) 廃止 2事業

No.4 8 生涯学習課の「婦人会館講座」及び「青少年会館講座」において、4月からの生涯学習プラザ開設による廃止。

議題（1）関連資料

川口市健康・生きがいづくり計画（第二次）掲載事業
の取組み状況について

◎ 10の取組分野

- | | | | |
|---|---|---|-----------|
| ① | が | … | がん |
| ② | 循 | … | 循環器疾患 |
| ③ | 糖 | … | 糖尿病 |
| ④ | 栄 | … | 栄養・食生活 |
| ⑤ | 身 | … | 身体活動・運動 |
| ⑥ | 休 | … | 休養・こころの健康 |
| ⑦ | 飲 | … | 飲酒 |
| ⑧ | 喫 | … | 喫煙 |
| ⑨ | 歯 | … | 歯・口腔の健康 |
| ⑩ | 生 | … | 生きがいづくり |

川口市健康・生きがいづくり計画(第二次)掲載事業

取組分野:【が】がん、【循】循環器疾患、【糖】糖尿病、【栄】栄養・食生活、【身】身体活動・運動、【休】休養・こころの健康、【飲】飲酒、【喫】喫煙、【菌】菌・口腔の健康、【生】生きがいづくり

No.	事業名	分野										事業概要	対象者	平成30年度実績	効果	令和元年度の方向性	実施課
		が	循	糖	栄	身	休	飲	喫	菌	生						
1	介護予防ギフトボックス事業					○						企業・団体等が会員もしくは一般向けに市内で通常実施している介護予防に資すると考えられる活動(運動や体操教室、スポーツ、サロン等)に、体験教室という形で高齢者に参加していただく。体験教室終了後も継続を希望する参加者は、その企業・団体等に加入をして活動を続けてもらう。	市内在住の65歳以上の高齢者で要支援・要介護認定を受けていない方	経費 714千円 参加者 273人 教室開催回数 37回	終了後も継続して介護予防に取り組んでいけるような意識作りに繋がった。	継続	長寿支援課
2	配食サービス				○							毎日夕食を配食するとともに、安否確認を行う。	食事を作ることが困難な、概ね65歳以上の単身または、虚弱な高齢者世帯	経費 75,064千円 延利用者数 7,835人 配食数 187,658食	生活する上での負担軽減、食生活の改善等により、在宅での生活を維持・継続することができた。	継続	長寿支援課
3	生きがいづくりアドバイザー派遣事業									○		市内10ヵ所の老人福祉センター(たたら荘)及び鳩ヶ谷福祉センターに、「生きがいアドバイザー(非常勤嘱託職員)」を巡回派遣し、日常生活での悩みごとの相談や各種アドバイスなどの情報提供をする。	老人福祉センター(たたら荘)及び鳩ヶ谷福祉センター利用者	経費 1,372千円 相談件数 925件 巡回相談日数 178日	多くの方の相談を受け、悩みに対する助言をしたり、時には傾聴をして、高齢者の不安を和らげることができている。特に「健康」に関する相談が多く、高齢者にとっても重要な相談窓口となっている。	継続	長寿支援課
4	お口の健康教室(通所型介護予防事業)				○						○	介護予防事業対象者へ「おいしく食べて、楽しく話し、よく笑う」といった生活の質を向上させる必要性について、口腔機能の向上を中心としながら、栄養改善、運動器の機能向上等を含めた総合的な介護予防プログラムを実施している。	65歳以上の介護予防事業対象者	経費 8,505千円 参加者数 168人 実施回数 126回 (1教室6回) ※市内21箇所	健康状態の改善又は維持により教室を終了される方の割合が高く、主観的健康感や基本チェックリスト等における結果も改善となる傾向となった。	継続	長寿支援課
5	健康運動教室(通所型介護予防)					○						運動器の機能向上を中心としながら、併せて口腔機能の向上、栄養改善等を含めた総合的な介護予防プログラムである。また、介護予防事業対象者自身が、日常生活上の支障等を自覚し、日常生活機能を維持・改善することの必要性を理解した上で、対象者自身による改善方法の習得と、こうした方法を生活に定着させることを目標とし、筋肉トレーニングや転倒防止、ストレッチ等を中心に実施している。	65歳以上の介護予防事業対象者	経費 28,798千円 参加者数 616人 実施回数 440回 (10回×4教室) ※市内11箇所	健康状態の改善又は維持により教室を終了される方の割合が高く、主観的健康感や基本チェックリスト等における結果も改善となる傾向となった。	継続	長寿支援課
6	老人大学(介護予防普及啓発事業)				○	○						高齢者の知識を広め、より充実した生活を送るための教養と健康及び生きがいづくりを図ることを目的として、一般教養、健康、芸能等に関する講演を実施する。(講演は2部構成で1部:介護予防に関する講演、2部:芸能等)	市内在住の60歳以上の方	経費 371千円 参加者数 307人 実施回数 1回	介護予防について周知を図ることができる場であるとともに、芸能等を楽しむことで参加者の心身のリフレッシュに繋がった。	継続	長寿支援課

川口市健康・生きがいづくり計画(第二次)掲載事業

取組分野:【が】がん、【循】循環器疾患、【糖】糖尿病、【栄】栄養・食生活、【身】身体活動・運動、【休】休養・こころの健康、【飲】飲酒、【喫】喫煙、【歯】歯・口腔の健康、【生】生きがいづくり

No.	事業名	分野									事業概要	対象者	平成30年度実績	効果	令和元年度の方向性	実施課	
		が	循	糖	栄	身	休	飲	喫	歯							生
7	運動教室事業 (介護予防普及啓発事業)					○					○	生活意欲を向上させ、生活機能の維持向上を図ることを目的として、膝痛対策プログラム、腰痛対策プログラム及び転倒・骨折対策プログラムの実施や、栄養改善、口腔機能の向上、認知症予防等の講話など、総合的な介護予防の教室を開催する。	65歳以上の介護予防事業対象者	経費 13,467千円 参加者数 472人 実施回数 352回 (8回×11箇所×4教室)	教室参加を通じて、正しい運動方法・知識の習得や、健康に対する関心が高まり、終了後も継続して介護予防に取り組んでいけるような意識作りに繋がった。	継続	長寿支援課
8	ウォーキング教室 (介護予防普及啓発事業)					○					○	生活意欲を向上させ、生活機能の維持向上を図ることを目的として、ウォーキングの効果及び効能、参加者の健康管理に関するアドバイスや姿勢、ストレッチ指導、ウォーキングに付随する健康、栄養、口腔等まつわる基礎知識等のミニ講座など、総合的な介護予防の教室を開催する。(1教室あたりの定員は20名)	市内在住の65歳以上の高齢者で要支援・要介護認定を受けていない方	経費 971千円 参加者数 30人 実施回数 12回 (4回×3箇所)	教室参加を通じて、正しいウォーキング方法・知識の習得や、健康に対する関心が高まることで、終了後も継続して介護予防に取り組んでいけるような意識作りに繋がった。	継続	長寿支援課
9	生き生きデイサービス事業 (介護予防普及啓発事業)				○	○					○	生きがいや健康づくり、家庭での閉じこもり防止、及び要介護状態になることの防止等を目的として、市内たたら荘等を会場に、教養、体操等の諸活動を行う。	市内在住の概ね65歳以上の高齢者の方	経費 14,205千円 参加者数 11,134人 実施回数 528回	たたら荘の利用にあわせて本事業にも参加できるため、多くの高齢者の方に介護予防の周知を図ることが出来た。	継続	長寿支援課
10	生きがい温水プール浴教室 (介護予防普及啓発事業)					○					○	生活意欲を向上させ、生活機能の維持向上を図ることを目的として、水中での歩行や軽いストレッチ運動及びエクササイズ講座など、総合的な介護予防の教室を開催する。(1教室あたりの定員は40名)	市内在住の55歳以上の高齢者で要支援・要介護認定を受けていない方	経費 2,220千円 参加者数 108人 実施回数 30回 (10回×3箇所)	教室終了後、住民主体のプール浴クラブに加入する等、終了後も継続して介護予防に取り組んでいただけるような意識作りに繋がった。	継続	長寿支援課
11	高齢者元気づくり推進リーダー養成講座(地域介護予防活動支援事業)										○	介護予防を促進させ、高齢者の心身の元気づくりに有効な知識を学び、地域での高齢者への支援を実践する人材の育成を図るための講座を開催する。講座終了後は、高齢者を対象とした教室やサロン、自主グループなどの支援・指導、地域見守り協力等、地域包括支援センターの活動に介護支援ボランティアとして一緒に行っている。	40歳以上で、各地域において地域包括支援センターの活動に受講後協力いただける方	経費 6千円 参加者数 22人 実施回数 15回	本講座終了後、地域包括支援センターと共に高齢者を対象とした教室やサロン、自主グループ支援・指導、地域見守り協力等、介護支援ボランティアとして地域活動に協力し、貢献できた。	継続	長寿支援課
12	精神保健福祉普及啓発運動									○		地域社会における精神保健及び精神障害者の福祉に関する理解を深めるため、国の定める「精神保健福祉普及啓発運動」の実施期間にあわせてセミナーコンサート・パネル展示などの啓発活動を行う。	市民	経費 50千円 参加者数 82人 実施回数 1回	市民や当事者の参加があり、普及啓発の場となった。また、市内障害者施設のパネル展示を行っているため、施設の周知にも効果があった。	継続	障害福祉課
13	障害者歯科健康診査										○	市内の障害者総合支援法に基づく通所施設に通所している市内在住の障害者に対し、歯科健康診査、口腔衛生の保健指導及び保健相談、フッ化物応用を行う。	市内の障害者総合支援法に基づく通所施設に通所している川口市在住の障害者	経費 4,048千円 参加者数 598人 実施回数 1回	継続して歯科健康診査を行うことで、歯の健康の意識付けに効果があった。	継続	障害福祉課

川口市健康・生きがづくり計画(第二次)掲載事業

取組分野:【が】がん、【循】循環器疾患、【糖】糖尿病、【栄】栄養・食生活、【身】身体活動・運動、【休】休養・こころの健康、【飲】飲酒、【喫】喫煙、【歯】歯・口腔の健康、【生】生きがづくり

No.	事業名	分野										事業概要	対象者	平成30年度実績	効果	令和元年度の方向性	実施課
		が	循	糖	栄	身	休	飲	喫	歯	生						
14	乳幼児のむし歯予防											各保育所では、年1回の歯科医師による歯科健診の実施をしており、日々の保育所生活の中でむし歯予防として、食後の口ゆすぎや歯みがき、フッ化物洗口を年齢に合わせて実施する。また、歯科医師や歯科衛生士によるむし歯予防教室、保育士による絵本・紙芝居を通して、むし歯予防や歯みがき指導を行い、歯の大切さや予防の重要性について伝えている。	公設公営保育所(28ヶ所)・公設民営保育所(10ヶ所)	フッ化物洗口(毎週2回) 参加児童数 1,719名 むし歯予防教室 実施回数 年1回13箇所	歯科健診によるむし歯の早期発見、口ゆすぎ・歯磨き・フッ化物洗口により、日々のむし歯予防に努めることができた。また予防教室では、歯の大切さや予防の重要性について伝えることが、子どもの意識向上につながった。	継続	保育入所課
15	楽しく、おいしい給食の提供(保育所における食育の推進)				○							成長発達に必要なエネルギー及び栄養素を満たすとともに、食べる喜びや楽しさが感じられる給食を提供している。 旬の食材を使用した季節感のある給食や、行事食を取り入れるなどして日本の食文化を伝えており、また、新献立を積極的に取り入れることで、子どもの食体験が広がるように工夫し、和食の推進にも力を入れている。 日々の給食を生きた教材として活用し、より食に親しむ機会を提供している。	公設公営保育所(28ヶ所)・公設民営保育所(10ヶ所)在籍児	公設公営・公設民営保育所在籍児約3,000名	家庭では食べる機会が少なくなってきた日本の伝統的な食材(ひじき・おから・切干大根など)や苦手な野菜も、給食で繰り返し提供されることで食べられるようになる子どもが増えている。	継続	保育入所課
16	健康・生きがづくり通信	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	市民の健康・生きがづくりに関する意識や関心を高めることを目的に、年1回、健康・生きがづくりに関することからテーマを決めて発行する。	市民	経費 248千円 町会回覧 年1回	町会回覧により、市全体に健康・生きがづくりに関する情報を提供することができた。	継続	保健総務課
17	川口健康フェスティバル	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	本格的な高齢社会を健康で活力あるものとしていくために、市民一人ひとりが健康のすばらしさを認識し、自分の健康は自分でつくるという自覚を持ち、健康で明るい家庭・住み良い川口をめざし、市民主役の健康づくりを実現するため、関係団体の協力により健康・生きがづくりに関する幅広い催しを実施する。	市民	経費 2,696千円 参加者数 1,178人	医療・健康講演、医師等による健康相談、各種健康体験コーナー、運動体験等多様な啓発活動により、健康・生きがいに関する意識の高揚が図られた。	継続	保健総務課
18	資格取得者補助											健康管理士並びに健康生きがづくりアドバイザーの資格を取得し、資格取得後に市内のボランティア活動に参加することを条件に資格取得に要した費用を補助する。(補助率 1/2、補助限度額 30,000円)	市民(健康管理士並びに健康生きがづくりアドバイザーの資格を取得し、市内のボランティア活動に参加する意思を有する方)	経費 102千円 補助人数 4名	ボランティア活動に意欲のある市民の健康づくりに関する学習資格補助を行い、市民の生きがづくりの増加に効果があった。	継続	保健総務課
19	食生活改善推進員養成講座				○	○						食生活改善や健康づくりについて、必要な知識を習得させ、地域で活動する食生活改善推進員を養成するため、医師、栄養士、運動指導士等を講師として講座を開催している。	川口市民	経費 102千円 平成30年10月4日から平成30年11月28日、全9回 参加者数 17人	養成講座の実施により、新たな食生活改善推進員(ヘルスマイト)の養成を図ることができた。また受講者の健康づくりに対する意識と知識の向上につながった。	継続	保健総務課

川口市健康・生きがいづくり計画(第二次)掲載事業

取組分野:【が】がん、【循】循環器疾患、【糖】糖尿病、【栄】栄養・食生活、【身】身体活動・運動、【休】休養・こころの健康、【飲】飲酒、【喫】喫煙、【菌】菌・口腔の健康、【生】生きがいづくり

No.	事業名	分野										事業概要	対象者	平成30年度実績	効果	令和元年度の方向性	実施課
		が	循	糖	栄	身	休	飲	喫	菌	生						
20	食生活改善推進員リーダー研修				○							食生活の改善と体力の増進を図り市民の健康づくりを推進するために、川口市食生活改善推進員協議会の各支部長等が管理栄養士による健康食の作り方等を学び、各支部に伝達する。	食生活改善推進員	経費 250千円 毎月第2水曜日 参加者数 387人 実施回数 11回	伝達講習等により会員の意識と知識の向上が図られ、その知識を地域住民に講習会や教室等で広めることで、市民の食を通じた健康づくりと体力の増進に成果を挙げている。	継続	保健総務課
21	こころの健康講座						○	○				精神保健福祉に関する正しい知識及び精神障害者に対する理解を深め、早期発見、早期治療を目的に講演会を開催する。また、市内の事業所や障害者相談支援センターの活動報告も同時に実施し、地域精神保健福祉活動について学ぶことができる場を作る。	市民	参加者数 315人 実施回数 4回	精神科・精神疾患に関する不安・疑問・偏見の軽減につながる機会となった。相談窓口等の周知により、精神疾患を持つ方やその家族等からの相談利用のきっかけの場となった。	継続	保健所 疾病対策課
22	精神保健福祉事業						○					精神障害者社会復帰相談支援事業(ソーシャルクラブ)、精神保健福祉専門相談(こころの健康相談)、家族教室(統合失調症・うつ病)、精神障害者(当事者)の会及び家族会の支援、ゲートキーパー研修、自殺予防週間(9月)・自殺対策強化月間(3月)の普及啓発キャンペーン、自殺対策庁内連絡会議実務者部会の実施。	市民	・精神保健福祉相談延人数 5,734人 ・精神保健教室等参加者数 1,068人 ・自殺者数 84人 (警察庁統計)	精神障害者に関する知識の普及および正しい理解を深めることができた。また、精神障害者の社会復帰・社会参加の促進を支援することと家族への支援も併せて行うことで、再発予防と地域生活を送るための基盤づくりが進んだ。自殺対策事業では、庁内の関係各課連携のもと、市民の関心を深めるための普及啓発事業を実施し、実際に相談利用につながる事例もあつた。人材育成では、より実践的な内容とし、相談技術の向上に努めた。	継続	保健所 疾病対策課
23	健康手帳交付事業	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	自らの健康管理と適切な医療の確保に資することを目的とし、各種事業において、申請に基づき希望者に健康手帳を交付する。交付時は、がん検診、健康診査及び体重・血圧等の測定結果などの記録をしたり、自己の健康管理と適切な医療に役立てられるように、手帳の使用方法を説明する。	40歳以上及び希望する市民	交付数 406件	健康相談、健康教室に参加した記録や、血圧、体重等の変化等の記録が市民の健康管理に役立てられた。	縮小 厚生労働省のホームページから、最新情報の掲載された健康手帳がダウンロードできるため、現在の在庫がなくなり次第、配布終了予定。	地域 保健センター

川口市健康・生きがいづくり計画(第二次)掲載事業

取組分野:【が】がん、【循】循環器疾患、【糖】糖尿病、【栄】栄養・食生活、【身】身体活動・運動、【休】休養・こころの健康、【飲】飲酒、【喫】喫煙、【歯】歯・口腔の健康、【生】生きがいづくり

No.	事業名	分野										事業概要	対象者	平成30年度実績		効果	令和元年度の方向性	実施課	
		が	循	糖	栄	身	休	飲	喫	歯	生			参加者数	開催回数				
24	巡回みんなの保健室(成人健康相談)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	心身の健康に関する個別の相談に応じ、必要な指導及び助言を行い、家庭における健康管理に資することを目的とし、希望者には、健康チェックとして、尿検査、身長・体重・腹囲・血圧測定、BMI・体脂肪計測を行う。また、保健師、栄養士、歯科衛生士による個別相談(保健、栄養、歯科等)も併せて実施している。	市民	参加者数 開催回数	742人 85回	心身の健康についての、身近で気軽な相談場所として利用いただいでおり、健康相談がきっかけで早めの受診に結びつくなど、ご自身及びご家族の健康管理に役立った。	継続	地域保健センター
25	39ヘルスチェック	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	身長・体重・腹囲・血圧測定、体脂肪・BMI・骨密度計測、尿・簡易血糖検査、虫歯菌テストを行い、必要に応じて保健・栄養・歯科相談を実施し、これにより、対象者が自らの健康課題に気づき、自分に合った健康づくりができるよう支援している。	39歳以下の健康診査を受ける機会のない市民	参加者数 開催回数	260人 8回	健康診査やがん検診等は40歳から対象となることが多いが、生活習慣病予防は40歳からでは遅く、その前の年代の方が健康管理を意識する機会として意義があった。	継続	地域保健センター
26	健康教育	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	健康増進法に基づき、生活習慣病の予防及び介護を要する状態になることの予防、その他健康に関する事項について(生活習慣病・がん・肥満・ロコモティブシンドローム(運動器症候群)・病態別(高血圧・糖尿病等)等)の集団健康教育を実施する。また、教育局や学校保健、地域団体等からの要望により、健康教育の講師として随時出講している。	おおむね40歳以上の市民	延参加者数 開催回数	4,513人 136回	正しい知識や情報の普及、生活習慣の振り返りなどにより、「自分や家族、また自分の周りの人々の健康を守る」という意識と自覚を高めることができた。	継続	地域保健センター
27	健康診査		○	○	○	○	○	○	○				疾病の早期発見・早期治療および健康についての認識と自覚を図ることを目的とし、委託医療機関において、血液検査、尿検査、計測等を実施する。	40歳以上の生活保護受給者	受診者数	749人	健診を通して、自らの健康状態や正しい知識・情報を知る機会となり、疾病の予防および早期発見・早期治療、健康に対する意識の向上に繋がった。	継続	地域保健センター
28	成人歯科保健事業	○			○								委託医療機関において、30歳以上の市民を対象に、歯と歯肉の状態をチェックする成人歯科健康診査と、希望者には唾液潜血検査、う食活動検査などを行う歯科ドック、及び舌がん・歯肉がん等の口腔の中にできるがんを、問診・視触診にて状態を確認する口腔がん検診を実施する。また、在宅で寝たきりの状態又はこれに準ずる状態にあるおおむね65歳以上の高齢者に対し、訪問歯科健康診査を実施する。	成人歯科健康診査・歯科ドック・口腔がん検診:30歳以上 訪問歯科健康診査:歯科医院に行くことが困難なおおむね65歳以上	成人歯科健康診査受診者数 歯科ドック受診者数 口腔がん検診受診者数 訪問歯科健康診査受診者数	4,811人 2,817人 1,680人 250人	健診を通して自らの健康状態や正しい知識・情報を知る機会となり、疾病の予防および早期発見・早期治療、健康に対する意識の向上に繋がった。	継続	地域保健センター

川口市健康・生きがいづくり計画(第二次)掲載事業

取組分野:【が】がん、【循】循環器疾患、【糖】糖尿病、【栄】栄養・食生活、【身】身体活動・運動、【休】休養・こころの健康、【飲】飲酒、【喫】喫煙、【歯】歯・口腔の健康、【生】生きがいづくり

No.	事業名	分野										事業概要	対象者	平成30年度実績		効果	令和元年度の方向性	実施課	
		が	循	糖	栄	身	休	飲	喫	歯	生			受診者数	費用				
29	肝炎ウイルス検診	○											疾病の早期発見・早期治療および健康についての認識と自覚を図ることを目的として、委託医療機関において、B型およびC型肝炎ウイルス検査を実施する。	20歳以上の未受診者	受診者数 6,456人		検診をとおして、自らの感染の有無を確認する機会となっている。また、ウイルス性肝炎陽性者に対して、肝炎初回精密検査費用助成やフォローアップ事業参加の案内を行うことにより、早期の受療につなげる効果が出ている。	継続	地域保健センター
30	かかりつけ薬局強化事業			○	○	○							市内21箇所の委託薬局にて、糖尿病の簡易検査(HbA1c)や健康に関する情報提供などを無料で実施している。また、検査値が「6.0%」以上の方へ医療機関の受診勧奨をし受診状況を確認している。	40歳以上の市民	測定者数 受診勧奨者数 379人 116人		測定結果から健康状態を確認できると共に、糖尿病予防など健康に役立つ情報を得る機会となり、健康意識の向上に繋がった。	継続	地域保健センター
31	がん検診	○											対象年齢の市民のかたに、各種がん検診を実施する。胃がん検診は検診車により公民館等で集団検診をその他の検診は実施医療機関で個別検診を実施する。乳がん(マンモグラフィ・視触診)は集団と個別検診を実施する。	・子宮頸がん: 20歳以上 ・乳がん(視触診): 30歳以上 ・胃がん(レントゲン)、大腸がん、肺がん、乳がん(マンモグラフィ): 40歳以上 ・胃がん(内視鏡): 50歳以上	受診者数 ・胃がん検診 6,552人 ・肺がん検診 23,547人 ・大腸がん検診 38,046人 ・子宮頸がん検診 23,753人 ・乳がん検診 11,865人		がんの早期発見・早期治療、更には受診者本人及び家族、身近なかたの健康意識の向上に繋がった。	拡充 7月より、集団で実施する胃がん検診、乳がん(マンモグラフィと視触診)検診のインターネットでの申し込みを開始。	地域保健センター
32	訪問指導	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		療養上の保健指導が必要なかたおよび家族に対し、保健師等が訪問し必要な支援を行い、心身の機能低下防止と健康の保持増進を図る。	病気等により療養上保健指導が必要なかた及び家族	延人数 31人		在宅でのよりよい療養生活に繋がった。	継続	地域保健センター
33	乳幼児健康診査・健康相談事業				○	○							乳幼児の発育、発達を明らかにし、疾病や異常を早期に発見したり、適切な指導を行う。発育発達が気になる児及びその保護者に対し、心理相談員などが相談に応じ保護者の不安を軽減し、育児支援をする。健診未受診児に対しては、通知や訪問、関係機関への問い合わせを実施し、児の発育発達、養育環境等を確認し、併せて居所を確認している。	・3.4か月児健康診査: 3~5か月未満の乳児 ・1歳6か月児健康診査、歯科健康診査: 1歳6か月から2歳未満の幼児 ・3歳児健康診査: 3歳6か月から4歳未満の幼児 ・幼児相談: 1歳から6歳までの幼児 ・10か月児健康相談: 10か月になる乳児	経費 参加者数 96,075千円 27,511人		乳幼児の心身の発達等を促すとともに、保護者への相談指導を通して育児不安等の軽減を図り、家庭でも適切な対応ができるようサポートしていくことができた。	継続	地域保健センター

川口市健康・生きがいつくり計画(第二次)掲載事業

取組分野:【が】がん、【循】循環器疾患、【糖】糖尿病、【栄】栄養・食生活、【身】身体活動・運動、【休】休養・こころの健康、【飲】飲酒、【喫】喫煙、【歯】歯・口腔の健康、【生】生きがいつくり

No.	事業名	分野										事業概要	対象者	平成30年度実績	効果	令和元年度の方向性	実施課	
		が	循	糖	栄	身	休	飲	喫	歯	生							
34	母子健康教室事業				○	○	○	○	○	○		妊娠・出産・育児・歯科保健等に関する知識の普及や健康保持を図るため、教室や講習会を実施する。	妊産婦及び乳幼児とその保護者	経費 1,962千円 参加者数 8,706人 実施回数 212回	丈夫な赤ちゃんを産み育てられるよう、妊娠・出産・育児に関する正しい知識の普及並びに精神的安定と母体の健康保持増進を図ることができた。さらに、妊娠中の歯の健康について、理解し、出産後の乳幼児や家族の歯の健康について学ぶことができた。また、乳幼児の心身の発達発育や正しい食生活習慣等について学び、育児不安の軽減を図るとともに、母親同士の情報交換の場を提供することができた。	継続	地域保健センター	
35	母子訪問指導事業				○	○	○	○	○		新生児の発育、栄養、生活環境、疾病予防など育児に必要なさまざまな指導、相談を行う。出生連絡票の提出のあった家庭、医療機関や関係機関から連絡のあった家庭すべてに、保健師または委託医療機関等の助産師が家庭訪問を行う。	妊産婦・新生児がいる家庭	経費 11,298千円 実施回数 9,135回	出生連絡票の提出のあった家庭全てに対する訪問指導の実施を目指したことにより、多くの妊婦、産婦、新生児等に対し、必要な保健指導を行うことができた。また、医療機関等との連携、情報共有により、積極的な支援が必要な家庭に対して早期から関わることができ、スムーズな育児支援の継続につながった。	継続	地域保健センター		
36	歯の健康フェスティバル				○						○	○	歯科保健知識の普及啓発を目的に歯科ドック体験、ブラッシング指導、アトラクション、フッ化物体験、8020コンクール、小中学校児童生徒の図画ポスター、標語の展示をし、優秀作品を表彰、小学生による学校保健活動の発表等を実施する。	川口市民	経費 1,477千円 来場者数 1,175人 栄養相談参加者数 92人	歯と口の健康と口腔ケアに関する啓発をすることができた。	継続	地域保健センター
37	特定健康診査・特定保健指導		○	○	○	○	○	○	○			特定健康診査は、生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドロームに着目した健康診査であり、受診者のうち、生活習慣病にかかるリスクが高いと判定された方に対し、保健師や管理栄養士等による生活習慣改善のための特定保健指導を行う。	川口市国民健康保険に加入している40歳から74歳の方	経費 ・特定健康診査 283,369千円 ・特定保健指導 17,847千円 参加者数 ・特定健康診査 24,831人(29.2%) ・特定保健指導 積極的支援 63人(7.2%) 動機付け支援 293人(12.0%)	特定健康診査の受診率は横ばい傾向にあるが、特定保健指導の実施率は上昇傾向となっている。	継続	国民健康保険課	

川口市健康・生きがいづくり計画(第二次)掲載事業

取組分野:【が】がん、【循】循環器疾患、【糖】糖尿病、【栄】栄養・食生活、【身】身体活動・運動、【休】休養・こころの健康、【飲】飲酒、【喫】喫煙、【菌】菌・口腔の健康、【生】生きがいづくり

No.	事業名	分野										事業概要	対象者	平成30年度実績		効果	令和元年度の方向性	実施課
		が	循	糖	栄	身	休	飲	喫	菌	生			経費	通知数			
38	特定保健指導以外の保健指導		○	○	○	○						特定健康診査の受診結果により、保健指導レベルや要医療レベルと判定されたかたのうち特定保健指導該当者以外のかたに対し、生活習慣の改善や受診勧奨の通知を行う。病気の発症予防・重症化予防を図ることで、医療費適正化を目指す。	川口市国民健康保険に加入している40歳から74歳の方	経費 115,133円 通知数 1,275通/年2回		平成29年度・平成30年度と2年連続で健診を受診するかたの割合が全体と比較して、受診勧奨通知を送付したかたが多いことから、健康意識の向上の効果があつた。	継続	国民健康保険課
39	未受診者訪問事業		○	○								特定健康診査未受診者のうち、生活習慣病で医療機関に通院中のかたに、治療中のデータを特定健康診査にみならず診療情報提供事業にあわせ、電話で健診結果の情報提供の勧奨を行う。	特定健康診査未受診者のうち診療情報提供通知をした65歳以上75歳までの方	経費 5,220千円 通話数 6,141人 (60.2%)		電話勧奨で通話できたかたのうち、特定健康診査を「受診済み」「受診する」および診療情報提供通知書を「提出済み」「提出する」と回答したかたの合計は3,501人(57.0%)だった。また、情報提供通知書の提出意向について、「提出済み」「提出する」と回答したかたは、1,174人(19.1%)だった。	継続	国民健康保険課
40	国保人間ドック検診		○	○	○	○	○	○	○			30歳以上の被保険者が人間ドック検診を受けた場合において、その検診料の一部を助成する。疾病の早期発見及び生活習慣病予防など、健康の保持増進に資することを目的に実施する。	30歳以上の国民健康保険被保険者	経費 213,819千円 受診者数 9,158人 受診率 8.5%		疾病の早期発見、生活習慣病予防及び被保険者の健康管理の意識を高めることができた。	継続	国民健康保険課
41	後期高齢者健康診査事業		○	○	○	○	○	○	○			後期高齢者医療制度加入者の健康保持や生活習慣病の早期発見を目的とし、希望者に対して身体計測・血液検査等を実施する。	市内在住の埼玉県後期高齢者医療制度被保険者のかた	受診者数 11,317人		疾病の早期発見や健康状態の保持・増進に寄与することができた。	継続	高齢者保険事業室
42	人間ドック検診料助成事業		○	○	○	○	○	○	○			後期高齢者医療制度加入者に対して、検診料の一部を助成する。人間ドック検診の普及を図り、疾病の早期発見及び健康の保持増進に資することを目的に実施する。	市内在住の埼玉県後期高齢者医療制度被保険者のかた	受診者数 4,820人		疾病の早期発見や健康状態の保持・増進に寄与することができた。	継続	高齢者保険事業室
43	路上喫煙禁止地区巡回パトロール											「川口市路上喫煙の防止等に関する条例」に基づき、市内の川口・西川口・東川口駅周辺を路上喫煙禁止地区とし、路面シールを貼り、地区内での喫煙防止を促すとともに、三が日を除く毎日、巡回を実施し、違反者への注意や清掃活動を行っている。また、例年12月には、禁止地区の駅頭で「路上喫煙防止キャンペーン」を行い広く周知、啓発する活動にも取り組んでいる。	市民	委託料 9,288千円 指導人数 2,158人		禁止地区内に喫煙所を設け、パトロールによる注意指導を行った結果、喫煙所内での喫煙が浸透し路上喫煙者が減少するとともに、吸殻の散乱も目立たなくなった。	継続	資源循環課

川口市健康・生きがいくくり計画(第二次)掲載事業

取組分野:【が】がん、【循】循環器疾患、【糖】糖尿病、【栄】栄養・食生活、【身】身体活動・運動、【休】休養・こころの健康、【飲】飲酒、【喫】喫煙、【歯】歯・口腔の健康、【生】生きがいくくり

No.	事業名	分野										事業概要	対象者	平成30年度実績		効果	令和元年度の方向性	実施課		
		が	循	糖	栄	身	休	飲	喫	歯	生			経費	参加者数					
44	川口市生活フェスティバル				○								一般市民を対象に、消費者が自主性をもって健全な消費生活を営むために、商品及び役務並びにこれらの取引行為に関する知識の普及及び情報の提供を目的とし開催している。	一般市民	経費 1,286千円	参加者数 5,827人	体験ブース、展示パネルやパンフレット等の啓発活動により、消費者が消費生活に関する必要な知識を習得するとともに、消費生活において自主的かつ合理的に行動することができるように支援することができた。また、多様な団体が集まることで、効果的なPR活動ができた。	休止 たたら祭りの会場変更によるもの	産業労働政策課	
45	川口市人材バンク魅学											○	様々な分野についての経験や資格を持った個人及び団体の情報を人材バンクに登録し、市内の個人や団体・サークル等の教育活動を支援するために、指導者やボランティアとして紹介する。	市内在住、在勤の個人及び川口市に存する団体	件数 61件	参加者数 延べ 2,790人	指導者及び学習者の生きがいくくりにつながった。	継続	生涯学習課	
46	公民館講座											○	趣味講座など、「生きがいくくり」につながるさまざまな講座を実施する。	市内在住・在勤・在学の方	経費 8,363千円	参加者数 延べ 24,103人	受講者の生きがいくくりにつながった。	継続	生涯学習課	
47	中央ふれあい館講座											○	趣味講座等の生きがいくくりにつながる様々な講座を実施する。	市内在住・在勤・在学の方	経費 316千円	参加者数 延べ 827人	受講者の生きがいくくりにつながった。	継続	生涯学習課	
48	婦人会館講座											○	女性等を対象に、生きがいくくりにつながる様々な講座を実施する。	市内在住・在勤・在学の方	経費 240千円	参加者数 延べ 423人	受講者の生きがいくくりにつながった。	廃止 4月からの生涯学習プラザ開設による廃止。	生涯学習課	
49	青少年会館講座											○	青少年などを対象に、「生きがいくくり」につながるさまざまな講座を実施する。	市内在住・在勤・在学の方	休館			受講者の生きがいくくりにつながった。	廃止 4月からの生涯学習プラザ開設による廃止。	生涯学習課
50	川口市民大学講座											○	「歴史・文学・芸術コース」、「情報コース」、「公開講座」、「我がまち川口・再発見コース」、「自然科学コース」、「生涯学習推進講座」「現代的課題コース」「公民館等開催講座」を毎年開催し、専門性の高い多様な学習機会を提供する。	川口市在住・在勤・在学の18歳以上の方	経費 2,121千円	参加者数 延べ 1,371人	市民の高度で多様な学習意欲に応えることができた。	継続	生涯学習課	

川口市健康・生きがいづくり計画(第二次)掲載事業

取組分野:【が】がん、【循】循環器疾患、【糖】糖尿病、【栄】栄養・食生活、【身】身体活動・運動、【休】休養・こころの健康、【飲】飲酒、【喫】喫煙、【菌】菌・口腔の健康、【生】生きがいづくり

No.	事業名	分野										事業概要	対象者	平成30年度実績		効果	令和元年度の方向性	実施課
		が	循	糖	栄	身	休	飲	喫	菌	生							
51	生涯学習情報誌 みらい											○	社会教育施設で実施する事業や活動団体についての情報や人材バンク「魅学」の登録者についての情報等を提供する。	市内在住の方	市内の社会教育施設、科学館、図書館、支所、駅前行政センター、駅連絡室、市政情報コーナー、リリア等で設置・配布。	社会教育施設で実施する事業や活動団体についての情報や、人材バンク「魅学」の登録者についての情報等を提供することができた。	継続	生涯学習課
52	公民館報の発行											○	各社会教育施設ごとに発行しており、実施する事業や活動する団体、イベント等についての情報を提供する。	公民館利用者	月1回公民館で配付	各社会教育施設で実施する事業や活動する団体、イベント等についての情報を提供できた。	継続	生涯学習課
53	スポーツ教室											○	ピラティス教室、水泳教室、ストレッチ教室等、子どもからお年寄りまで幅広い年齢層で募集をし、無理のないカリキュラムを組んでいるので、初心者の方や向上心のある方が気軽に参加できる教室となっている。外部講師において実施することで、資格者が的確に指導することができることも、スポーツの楽しさや、世代間交流及び健康増進への意欲向上に貢献している。	参加者	経費 871千円 参加者数 1,320人 実施回数 81回	参加者の年齢も幅広く、健康の増進、体力の向上への意識が高まった。	継続	スポーツ課
54	スポーツ推進委員の育成・活用											○	スポーツ実技の指導やスポーツ推進のための指導助言を行う。また、組織の育成や、スポーツの行事・事業の協力等を通し、スポーツについての理解を深める。	川口市スポーツ推進委員	経費 12,460千円 委員数 298人 実施回数 17回	市内各地区のスポーツレクリエーションの推進のため、市民に対し指導助言を行い、社会体育の発展に寄与した。	継続	スポーツ課
55	川口ツデーマーチ											○	順位や記録を争う競技大会ではなく、自分の心や体の健康づくり、多くの歩く仲間とふれあいや親睦を深める場として、参加者が自由に楽しくマイペースで歩く大会として開催する。	参加者	経費 4,814千円 参加者数 2,998人 (2日間)	歩くことで、健康意識が高まった。	継続	スポーツ課
56	駅伝競技大会等											○	川口市スポーツ少年団は、様々な競技種目を団ごと熱心に取り組んでおり、種目をこえて交流が図れるように、駅伝大会、ドッジボール大会を行っている。	スポーツ少年団員及び市内小学生	経費 1,791千円 参加者数 3,000人 実施回数 2回	種目の枠をこえて、団員相互の交流を図ることができ、さらに体力の向上を図ることができた。	継続	スポーツ課
57	学校体育大会等											○	学校体育の振興を図り、児童生徒の体力を向上させるとともにスポーツ精神を涵養することを目的として、学校総合体育大会、通信陸上競技大会、中学・高校水泳記録会、小学校水泳記録大会、市民体育祭、駅伝競走大会、スポーツ交歓大会などの様々な大会を開催する。	市内小学生・中学生・高校生	経費 2,931千円 参加者数 13,165人 実施回数 7回	スポーツ教室・各種大会等、多くのスポーツの機会を与えたことにより、小学校から高校までの競技の継続性と、県大会・関東大会・全国大会に多くの選手が出場した。	継続	スポーツ課

川口市健康・生きがいづくり計画(第二次)掲載事業

取組分野:【が】がん、【循】循環器疾患、【糖】糖尿病、【栄】栄養・食生活、【身】身体活動・運動、【休】休養・こころの健康、【飲】飲酒、【喫】喫煙、【歯】歯・口腔の健康、【生】生きがいづくり

No.	事業名	分野										事業概要	対象者	平成30年度実績	効果	令和元年度の方向性	実施課
		が	循	糖	栄	身	休	飲	喫	歯	生						
58	市民体育祭中央大会					○						レクリエーション協会が主管する市民体育祭を開催する。(3種目競技・・・卓球・婦人バレーボール・壮年ソフトボール大会) 各町会単位で編成されたチームで、4地区のブロック大会(予選大会)を開催し、上位2チームが出場する。	市民	経費 1,390千円 参加者数 480人	広く市民にスポーツレクリエーションを奨励し、健康の増進を図ると共に市民相互のふれあいの場を提供した。	継続	スポーツ課
59	体育館等の貸し出し					○						市立小・中・高等学校のある地域を中心に活動するスポーツ少年団等の団体へ市立学校体育館の貸し出しを行い、身体活動の推進に寄与する。	各学校の地域のスポーツ団体		地域のかたがたの健康増進に寄与した。	継続	学務課
60	飲酒防止教育							○				小学校6学年時、中学校3学年時に、それぞれ保健学習において飲酒と健康の関係について学習する。小・中学校では年に1回以上、「薬物乱用防止教室(喫煙・飲酒含む)」を実施して理解を深める。平成26年度から「ライフスキル教育」を小・中学校の教育課程に位置づけ、自尊感情を高め、危険行動にはしらない児童生徒の育成を図る。	市内小・中学生	参加者数 約4万4千人 実施回数 市内全小中学校で年間1回以上実施。	保健学習においては、飲酒が体に及ぼす影響について様々な資料を活用しながら、学習をすることができているので理解を深めることができた。 喫煙、飲酒、薬物乱用防止教室では、外部講師による具体的な事例を交えた説明により、飲酒が体に及ぼす影響について理解を深めることができた。 ライフスキル教育に取り組むことで、自尊感情の高まりが見られた。	継続	指導課
61	喫煙防止教育								○			小学校6学年時、中学校3学年時に、それぞれ保健学習において飲酒と健康の関係について学習する。小・中学校では年に1回以上、「薬物乱用防止教室(喫煙・飲酒含む)」を実施して理解を深める。平成26年度から「ライフスキル教育」を小・中学校の教育課程に位置づけ、自尊感情を高め、危険行動にはしらない児童生徒の育成を図る。	市内小・中学生	参加者数 約4万4千人 実施回数 市内全小中学校で年間1回以上実施。	保健学習においては、喫煙が体に及ぼす影響について様々な資料を活用しながら、学習をすることができているので理解を深めることができた。 喫煙、飲酒、薬物乱用防止教室では、外部講師による具体的な事例を交えた説明により、喫煙が体に及ぼす影響について理解を深めることができた。 ライフスキル教育に取り組むことで、自尊感情の高まりが見られた。	継続	指導課
62	歯科保健指導の充実										○	歯科医師会監修のもと、口腔衛生に関する指導資料の冊子を作成し、各学校の授業等において活用することで、歯科保健活動の充実を図る。口腔衛生の正しい知識を持たせ、自分の健康は自分で守る意欲を身に付けさせるように児童生徒を育成する。	市立小中学校 児童・生徒	経費 552千円 配布数 9,986冊 配布回数 1回	むし歯の予防や早期発見、早期治療を図ることができ、また、自分の歯や口腔衛生に関する意識の向上に役立てることができた。	継続	学校保健課

川口市健康・生きがいつくり計画(第二次)掲載事業

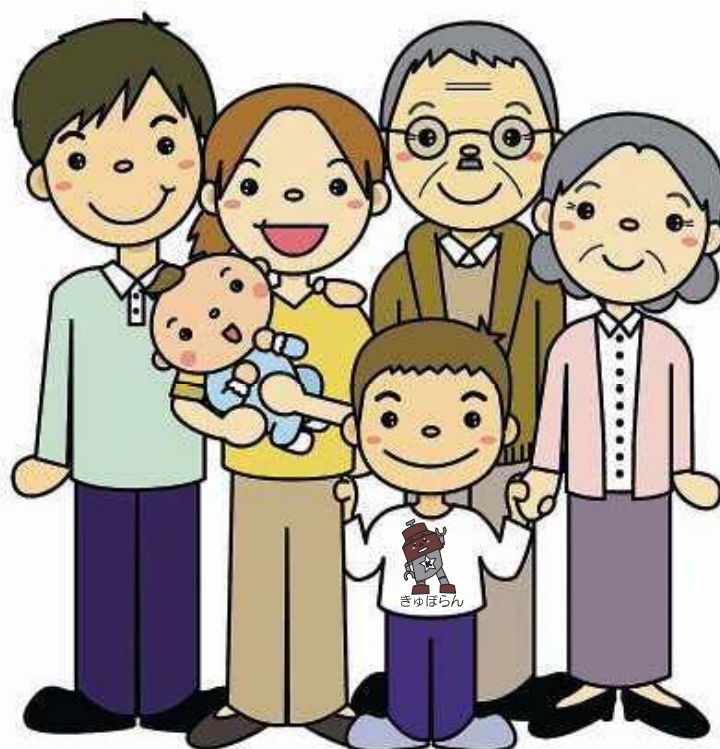
取組分野:【が】がん、【循】循環器疾患、【糖】糖尿病、【栄】栄養・食生活、【身】身体活動・運動、【休】休養・こころの健康、【飲】飲酒、【喫】喫煙、【菌】菌・口腔の健康、【生】生きがいつくり

No.	事業名	分野										事業概要	対象者	平成30年度実績	効果	令和元年度の方向性	実施課
		が	循	糖	栄	身	休	飲	喫	菌	生						
63	小児生活習慣病予防検診			○	○							肥満度が高い児童生徒に対し、血液検査、身体測定、血圧測定を行い、児童生徒の将来的な生活習慣病罹患を予防し、生涯にわたり健康な生活を送ることができるようにする。	肥満度30%以上の児童生徒(小学4年生・中学1年生)のうち受診希望者	経費 859千円 受診者数/対象者数 小4 133人/207人 中1 76人/225人 計 209人/432人	児童生徒の健康状態を把握し、望ましい生活習慣への改善のための指導や、必要な場合は医療機関の受診を促すなど、将来の生活習慣病予防に向けた取組を促進することができた。	継続	学校保健課
64	給食だより等の発行				○							食知識を定着させるため、毎月1回給食だより等を発行し、学校と家庭との連携を図っている。また、毎月1回発行の給食献立表には、使用された食品を3色食品群別に表記し、栄養化等の情報を記載している。	市立小・中学校の児童生徒とその保護者	発行回数 年度11回	児童生徒及び保護者に学校給食及び衛生管理や健康管理等の関心を高めてもらい、食育の推進に寄与することができた。	継続	学校保健課

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	ストレスや強いうつ・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
		強いうつや不安	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的咳・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>