

第4章

健康課題と取組

第1節 基本目標に関する現状と課題

第3章第2節の基本理念及び基本目標で示した基本目標は健康日本21（第二次）の理念に基づき設定しており、この基本目標を達成するために様々な取り組みを推進していく必要があります。

1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

健康寿命の現状は、平成23年に男性の65歳健康寿命が16.15年、女性は19.30年であり、65歳健康寿命と65歳平均余命の差である要介護期間は男性が2.07年、女性は4.14年です。埼玉県 averages は65歳健康寿命が男性は16.85年、女性は19.77年であり、要介護期間は男性が1.80年、女性は3.81年です。このことから、川口市における健康寿命は男女共に県平均より低いことが分かります。

そのため、取組分野ごとにおける取り組みを推進していく必要があります。

2 生活習慣病の発症予防と重症化予防

死因の多くを占める生活習慣病については、平成23年の死因別死亡割合のうち、悪性新生物が1,340人で31.1%、循環器疾患として心疾患が774人で18.0%、脳血管疾患が405人で9.4%です。また、糖尿病は様々な合併症のリスクを高める生活習慣病として問題視されており、川口市における平成23年度特定健康診査受診者のうち糖尿病が強く疑われる人は9.53%です。これら生活習慣病については、自分の生活習慣を見直すことによる発症予防と各種健（検）診等の受診による早期発見、その後の対策などの重症化予防が重要です。

3 健康を支え守るための社会環境の充実

個人の健康には、家庭をはじめ学校、職場、地域等の社会環境が影響します。そのため、それぞれの社会環境において健康・生きがいづくりに取り組みやすくする必要があります。

また、健康に関心の薄い人や時間的・精神的にゆとりのない人にどういった方法で健康・生きがいづくりに取り組んでいただくかが各種講座等を実施するうえでの課題となります。

4 生きがいづくりの推進

生きがいづくりについては、平成14年3月に策定した「川口市健康・生きがいづくり計画」の基本理念である「健康で生きがいをもって暮らすことができる都市・川口」に基づき推進しています。

平成14年3月の策定に向け実施した市民意識調査では生きがいを感じている人は654人中477人で72.9%であり、平成20年3月に策定した「川口市健康・生きがいづくり計画（後期計画）」に向け実施した市民意識調査では704人中443人で62.9%、また、今回の策定に向け実施した市民意識調査では1,359人中811人で59.7%であり、このことから、生きがいをもっている人が減少傾向であると考えられます。

健康には身体だけではなくこころも重要であり、生きがいをもつことで日々の生活にハリを感じ、こころが健康になると考えます。この生きがいに関して、「あなたにとっての生きがいとはどんなことだと思いますか」という問では家族が29.0%、趣味は21.2%、友人・仲間は17.4%で大部分を占めています。このうち趣味や友人・仲間などについて生きがいのきっかけとなるよう取り組みを推進していく必要があります。

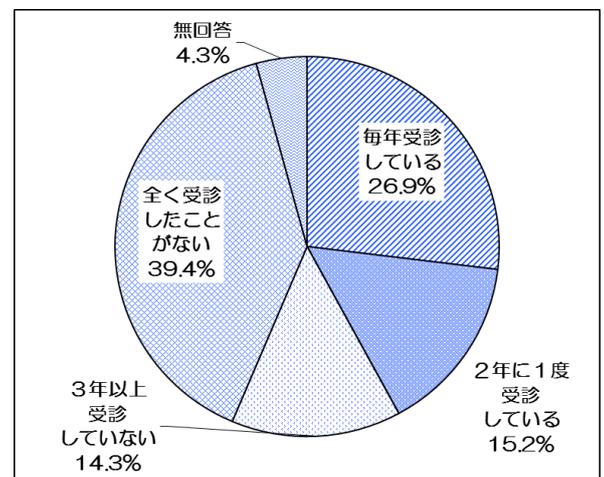
第2節 がん

1 現状と課題

- (1) 第2章第3節で示した川口市の死因別死亡割合において、がんは平成23年に31.1%で1位でした。平成19年から平成23年におけるライフステージ別死因順位では、45歳～64歳が43.7%と高い割合です。
- (2) 平成19年から23年における75歳未満のがんの年齢調整死亡率（人口10万人対）では男性が124.4、女性が64.8でした。これに対し埼玉県平均では男性110.8、女性が64.2であり川口市における男性の死亡率が埼玉県平均を上回っています。
- (3) 市民意識調査のがん検診の受診の頻度についての回答では、「全く受診したことがない」が39.4%と最も高く、「3年以上受診していない」との回答も14.3%と受診率が低い状況にあります。また、川口市で実施しているがん検診の受診率については第2章第6節のとおりで、最も高いものでも子宮頸がんの21.0%で、胃がんに関しては1.6%であり、受診率の向上が必要です。
- (4) がん検診を受診しない理由については、市民意識調査では「心配なときはいつでも医療機関を受診できるから」が22.4%と最も高く、次いで「健康状態に自信があり、必要性を感じなかったから」が19.1%と、受診の必要性を感じない人が多いと考えられるため、健（検）診による早期発見の大切さなどを周知していく必要があります。

あなたは、どのくらいの頻度でがん検診を受診していますか。

No.	選択肢	件数	割合
1	毎年受診している	366	26.9
2	2年に1度受診している	206	15.2
3	3年以上受診していない	194	14.3
4	全く受診したことがない	535	39.4
5	無回答	58	4.3
	合計	1,359	

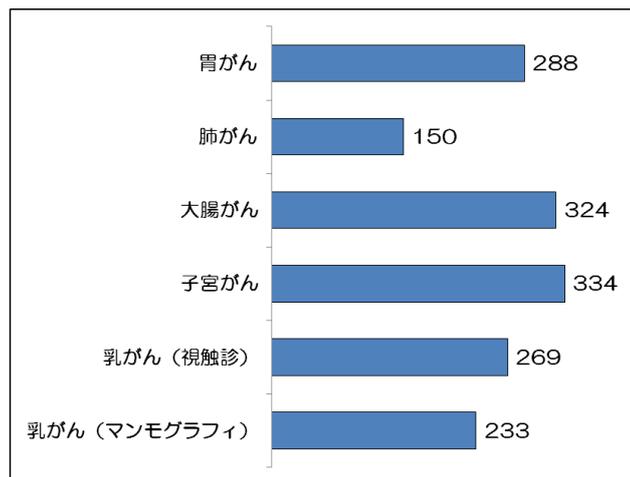


出典：平成25年度健康・生きがいづくりのための川口市市民意識調査

受診したことがあるがん検診（複数回答可）

単位（件）

No.	選択肢	件数	割合
1	胃がん	288	18.0
2	肺がん	150	9.4
3	大腸がん	324	20.3
4	子宮がん	334	20.9
5	乳がん（視触診）	269	16.8
6	乳がん（マンモグラフィ）	233	14.6
	合 計	1,598	

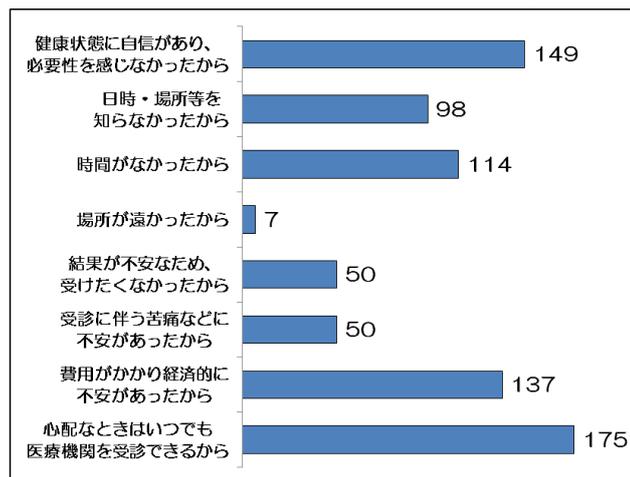


出典：平成25年度健康・生きがいづくりのための川口市民意識調査

がん検診を受診しない理由は何ですか（複数回答可）

単位（件）

No.	選択肢	件数	割合
1	健康状態に自信があり、 必要性を感じなかったから	149	19.1
2	日時・場所等を知らなかったから	98	12.6
3	時間がなかったから	114	14.6
4	場所が遠かったから	7	0.9
5	結果が不安なため、 受けたくなかったから	50	6.4
6	受診に伴う苦痛などに 不安があったから	50	6.4
7	費用がかかり経済的に 不安があったから	137	17.6
8	心配なときはいつでも 医療機関を受診できるから	175	22.4
	合 計	780	



出典：平成25年度健康・生きがいづくりのための川口市民意識調査

2 目標

- (1)がんの予防
- (2)がんの早期発見

3 指標

項目	現状	目標
胃がん検診の受診率の向上	1. 6% (平成24年度地域保健・健康増進事業報告)	20. 0%以上 (平成35年度)
肺がん検診の受診率の向上	7. 1% (平成24年度地域保健・健康増進事業報告)	30. 0%以上 (平成35年度)
大腸がん検診の受診率の向上	12. 8% (平成24年度地域保健・健康増進事業報告)	30. 0%以上 (平成35年度)
子宮頸がん検診の受診率の向上	21. 0% (平成24年度地域保健・健康増進事業報告)	35. 0%以上 (平成35年度)
乳がん検診の受診率の向上	14. 3% (平成24年度地域保健・健康増進事業報告)	30. 0%以上 (平成35年度)
75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少 (人口10万人対)	男性124. 4 女性64. 8 (平成19～23年：埼玉県の健康指標総合ソフト)	男性84. 3以下 女性65. 0以下 (平成35年度)

4 取組

事業名	事業の概要	担当課
がん検診	40歳以上（子宮頸がんは20歳以上・乳がんく視触診のみ>30歳以上）の市民を対象に、市内の指定検診実施機関で子宮頸がん、乳がん、大腸がん、肺がん・結核検診を実施します。胃がん検診は、公民館等にて集団検診で実施するほか、医療機関での検診実施、市民が受けやすい検診方法等について関係機関と協議を進めます。 また、がん検診の周知方法の改善・充実に努めます。	保健センター

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開催します。 関係団体の協力により健康・生きがいづくりに関する幅広い催しを実施します。	保健衛生課
健康・生きがい づくり通信	市民の健康・生きがい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・生きがいづくりに関することからテーマを決めて発行します。	保健衛生課
健康手帳の交付	40歳以上の市民を対象に、自らの健康管理に役立つ健康手帳（健診・検診、健康相談、講座受講等の記録に利用する）を交付します。	保健センター
巡回みんなの 保健室	40歳以上の市民を対象に、保健センター・公民館等で検尿、血圧測定、体重・体脂肪・腹囲測定、健康相談、栄養相談、歯科相談、介護相談を実施します。	保健センター
39ヘルス チェック	成人で健康診査を受ける機会のない39歳以下の市民を対象に、健康チェックや健康相談を実施します。	保健センター
健康教育	一般成人を対象に、保健センター・公民館等で健康の維持・増進を目的とした教室、ならびに生活習慣病の予防、食育推進、介護を要する状態になる予防、その他健康に関する事項についての講座を実施します。	保健センター
肝炎ウィルス 検診	40歳の市民及び41歳以上で一度も肝炎ウィルス検診を受けたことがない市民を対象に、市内の指定検診実施機関で肝炎ウィルス検診を実施します。	保健センター

5 一人ひとりができること

- (1) 1年に一度、がん検診を受診する。
- (2) 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。
- (3) がんについて正しい知識を身に付ける。

第3節 循環器疾患

1 現状と課題

- (1) 脳血管疾患と心疾患を含む循環器疾患は、がんと並んで日本人の主要死因の大きな一角を占めています。川口市の平成23年死因別死亡割合においても、心疾患が18.0%と死因第2位、脳血管疾患が9.4%で第4位となり、循環器疾患が死因の大きな割合を占めています。
- (2) 平成19年から平成23年における脳血管疾患の年齢調整死亡率（人口10万人対）は、埼玉県平均が男性55.7、女性32.6であるのに対し、川口市は男性59.8、女性34.3とやや高い状態にあります。同様に、虚血性心疾患を比較すると、埼玉県平均が男性52.6、女性23.7であるのに対し、川口市は男性53.4女性25.3とやや高い状況にあります。重大な合併症の発症や死に至る前に、循環器疾患の危険因子である高血圧・脂質異常・高血糖・喫煙などのリスクを減らしていく必要があります。
- (3) 市民意識調査では、「あなたは、脂質異常症と診断されたことがありますか」「あなたは、メタボリックシンドロームですか」という質問に対し、「わからない」と回答している人や「無回答」の人も多く、生活習慣病についての知識が少ない人もいるため、知識の普及や学習の場の提供も課題であることが考えられます。
- (4) 川口市国民健康保険加入者の平成23年度特定健康診査の結果の中で、循環器疾患の危険因子である高血圧有病者と脂質異常症有病者の割合を、県内市町村平均と比較してみると、拡張期血圧とLDL コレステロールで有病率が高く、それ以外は有病率が低い状態であることがわかります。
- (5) 高血圧・脂質異常症で薬を内服している方のうち、コントロール不良者の割合を県内市町村平均と比較すると、経年で高い状態が続いています。脳血管疾患や心疾患などの重大な合併症を引き起こさないよう、服薬治療のみでなく、生活習慣改善を継続して実施していく必要があると考えられます。

平成23年度 川口市国民健康保険特定健康診査 高血圧有病者の割合

	収縮期血圧	拡張期血圧
川口市	24.37%	11.90%
県内市町村平均	25.79%	11.38%

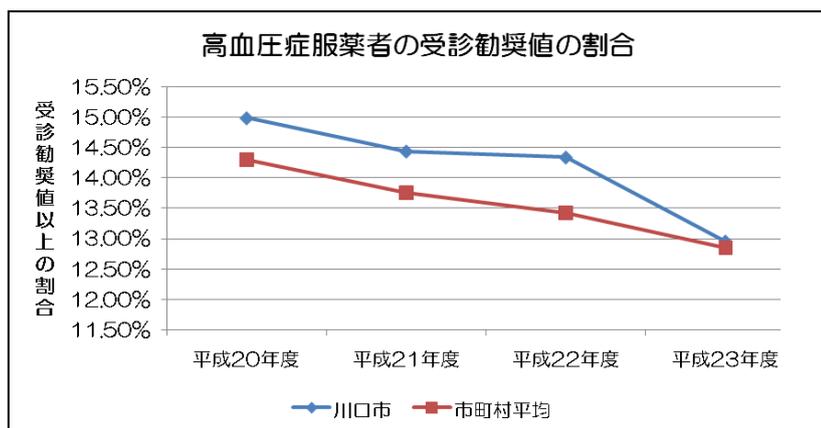
出典：埼玉県国民健康保険団体連合会

脂質異常有病者の割合

	LDL コレステロール	中性脂肪	HDL コレステロール
川口市	30.44%	2.46%	1.38%
県内市町村平均	30.19%	2.66%	1.39%

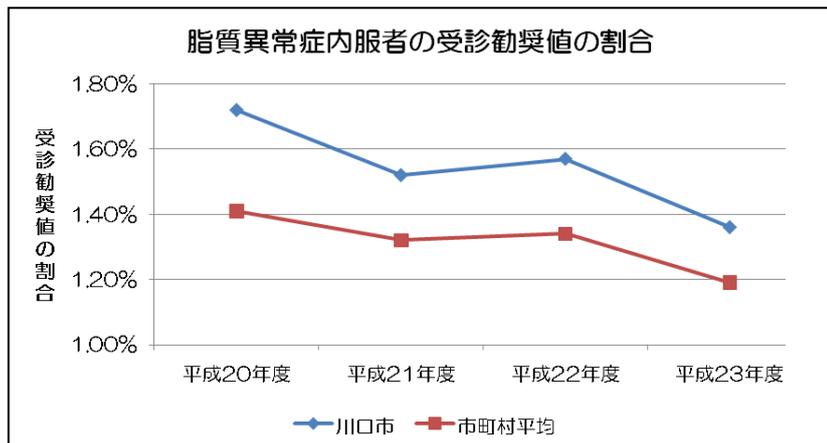
出典：埼玉県国民健康保険団体連合会

高血圧の改善状況（服薬中かつ受診勧奨値以上の割合）
 県内市町村平均との比較（平成20～23年度）



出典：川口市国民健康保険第2期特定健康診査等実施計画をもとに作成

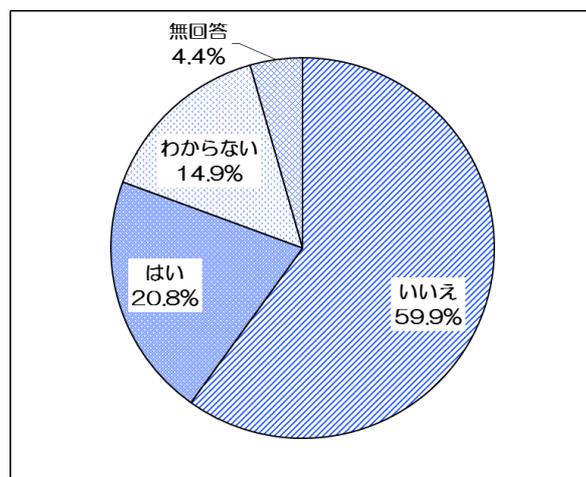
脂質異常の改善状況（服薬中かつ受診勧奨値以上の割合）
 県内市町村平均との比較（平成20～23年度）



出典：川口市国民健康保険第2期特定健康診査等実施計画をもとに作成

あなたは、脂質異常症と診断されたことがありますか。

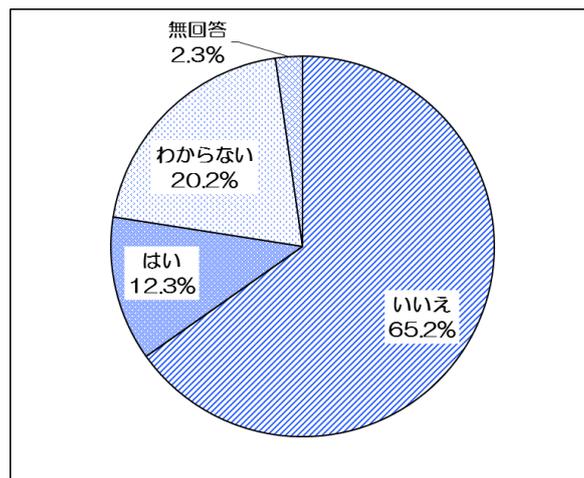
No.	選択肢	件数	割合
1	いいえ	814	59.9
2	はい	282	20.8
3	わからない	203	14.9
4	無回答	60	4.4
	合計	1,359	



出典：平成25年度健康・生きがいくりのための川口市民意識調査

あなたは、メタボリックシンドロームですか。

No.	選択肢	件数	割合
1	いいえ	886	65.2
2	はい	167	12.3
3	わからない	275	20.2
4	無回答	31	2.3
	合計	1,359	



出典：平成25年度健康・生きがいづくりのための川口市民意識調査

2 目標

- (1) 高血圧有病者の増加の抑制
- (2) 脂質異常症有病者の増加の抑制
- (3) メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少
- (4) 脳血管疾患・虚血性心疾患の発症予防

3 指標

項目	現状	目標
特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上	<ul style="list-style-type: none"> ・ 特定健康診査 24.7% ・ 特定保健指導 13.8% (平成23年度特定健康診査受診者)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 特定健康診査 60.0% ・ 特定保健指導 60.0% (平成29年度)
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少	メタボリックシンドローム <ul style="list-style-type: none"> ・ 該当者 15.52% ・ 予備群 11.19% (平成23年度特定健康診査受診者) 平成20年度時点での <ul style="list-style-type: none"> ・ 該当者 16.16% ・ 予備群 12.34% 	平成20年度におけるメタボリックシンドローム該当者及び予備群の25%減少 (平成27年度)

脂質異常症有病者の増加の抑制	<ul style="list-style-type: none"> ・LDL コレステロール 140mg/dl 以上の人 30.44% ・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% <p>(平成23年度特定健康診査受診者)</p>	<p>受診勧奨値以上の割合の減少 (平成35年度)</p> <p>※受診勧奨値 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</p>
高血圧有病者の増加の抑制	<p>受診勧奨値以上の割合</p> <ul style="list-style-type: none"> ・収縮期血圧140mmHg 以上の人 24.37% ・拡張期血圧90mmHg 以上の人 11.90% <p>(平成23年度特定健康診査受診者)</p>	<p>受診勧奨値以上の割合の減少 (平成35年度)</p> <p>※受診勧奨値 収縮期血圧140mmHg 拡張期血圧90mmHg</p>
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)	<ul style="list-style-type: none"> ・脳血管疾患 男性59.8 女性34.3 ・虚血性心疾患 男性53.4 女性25.3 <p>(平成19～23年：埼玉県の健康指標総合ソフト)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・脳血管疾患 男性50.3以下 女性31.5以下 ・虚血性心疾患 男性46.1以下 女性22.7以下 <p>(平成35年度)</p>

4 取組

事業名	事業の概要	担当課
特定健康診査 特定保健指導	<p>特定健康診査は、川口市国民健康保険に加入している40～74歳を対象に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診制度です。特定健康診査受診者のうち、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・管理栄養士等が生活習慣改善の保健指導を実施し、その後、6ヶ月間支援します。</p>	国民健康保険課

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開催します。 関係団体の協力により健康・生きがいづくりに関する幅広い催しを実施します。	保健衛生課
健康・生きがい づくり通信	市民の健康・生きがい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・生きがいづくりに関することからテーマを決めて発行します。	保健衛生課
特定保健指導 以外の保健指導	特定健康診査受診者のうち、要医療・治療中の者に対し、受診勧奨や生活習慣の改善の通知を行い、病気の発症予防・重症化予防を図り、もって医療費適正化に寄与することを目的に実施します。	国民健康保険課
未受診者訪問 事業	特定健康診査を2年連続未受診の40歳代の方を対象に、平成23年度より実施しています。地区ごとに訪問を実施し、アンケート調査による未受診者の実態調査を行い、受診率向上のためのアプローチを検討します。	国民健康保険課
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事業です。人間ドック検診の普及を図り、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します。	国民健康保険課
後期高齢者 健康診査事業	後期高齢者医療制度被保険者の健康保持や生活習慣病の早期発見を目的とした事業です。希望者に対して身体計測・血液検査等を実施します。	高齢者保険 事業室
人間ドック 検診料助成事業	後期高齢者医療制度被保険者に対して、検診料の一部を助成する事業です。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します。	高齢者保険 事業室
健康手帳の交付	40歳以上の市民を対象に、自らの健康管理に役立つ健康手帳（健診・検診、健康相談、講座受講等の記録に利用する）を交付します。	保健センター
巡回みんなの 保健室	40歳以上の市民を対象に、保健センター・公民館等で検尿、血圧測定、体重・体脂肪・腹囲測定、健康相談、栄養相談、歯科相談、介護相談を実施します。	保健センター

39ヘルス チェック	成人で健康診査を受ける機会のない39歳以下の市民を対象に、健康チェックや健康相談を実施します。	保健センター
健康教育	一般成人を対象に、保健センター・公民館等で健康の維持・増進を目的とした教室、ならびに生活習慣病の予防、食育推進、介護を要する状態になる予防、その他健康に関する事項についての講座を実施します。	保健センター
健康診査	40歳以上で健康増進法に基づく健康診査(医療保険者の実施する特定健康診査に該当しないかたが対象)を市内の指定健診実施機関で診察、身体測定、検尿、血圧測定、血糖検査、中性脂肪、コレステロール検査、肝機能検査等を実施します。	保健センター

5 一人ひとりができること

- (1) 1年に一度、特定健康診査を受診する。
- (2) 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。
- (3) 血圧を定期的に測り、普段の自分の血圧を把握する。
- (4) 循環器疾患について正しい知識を身に付ける。

第4節 糖尿病

1 現状と課題

- (1)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。
- (2)平成23年度川口市国民健康保険特定健康診査における糖尿病有病者の割合は、9.53%であり、県内市町村平均の10.54%よりも低い状況です。
- (3)血糖コントロール不良者の割合は、1.14%で、県内市町村平均の1.06%より上回っています。
- (4)川口市国民健康保険では糖尿病有病者の割合は県内市町村平均に比べ低いものの、血糖コントロール不良者が多いため、今後合併症を併発することが懸念されます。

糖尿病有病者の割合

川口市	9.53%
県内市町村平均	10.54%

出典：埼玉県国民健康保険団体連合会

血糖コントロール不良者の割合

川口市	1.14%
県内市町村平均	1.06%

出典：埼玉県国民健康保険団体連合会

2 目標

- (1)メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少
- (2)糖尿病有病者の増加の抑制
- (3)血糖コントロール不良者の割合の減少
- (4)合併症の増加の抑制

3 指標

項目	現状	目標
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少(第3節循環器疾患の2指標から再掲)	メタボリックシンドローム ・該当者15.52% ・予備群11.19% (平成23年度特定健康診査受診者) 平成20年度時点での ・該当者16.16% ・予備群12.34%	平成20年度におけるメタボリックシンドローム該当者及び予備群の25%減少 (平成27年度)
糖尿病有病者の増加の抑制	HbA1cがNGSP値で6.5以上または服薬中の人 9.53% (平成23年度特定健康診査受診者)	HbA1cがNGSP値で6.5以上または服薬中の人割合の減少 (平成35年度)
血糖コントロール不良者の割合の減少	1.14% (平成23年度特定健康診査受診者)	1.0%以下 (平成35年度)
合併症増加の抑制	特定疾病療養受給証の発行数 102人 (平成24年度)	特定疾病療養受給証の発行数の増加の抑制 (平成35年度)

4 取組

事業名	事業の概要	担当課
特定健康診査 特定保健指導	特定健康診査は、川口市国民健康保険に加入している40～74歳を対象に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診制度です。特定健康診査受診者のうち、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・管理栄養士等が生活習慣改善の保健指導を実施し、その後、6ヶ月間支援します。	国民健康保険課
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開催します。 関係団体の協力により健康・生きがいつくりに関する幅広い催しを実施します。	保健衛生課

健康・生きがいづくり通信	市民の健康・生きがい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・生きがいづくりに関することからテーマを決めて発行します。	保健衛生課
特定保健指導以外の保健指導	特定健康診査受診者のうち、要医療・治療中の者に対し、受診勧奨や生活習慣の改善の通知を行い、病気の発症予防・重症化予防を図り、もって医療費適正化に寄与することを目的に実施します。	国民健康保険課
未受診者訪問事業	特定健康診査を2年連続未受診の40歳代の方を対象に、平成23年度より実施しています。地区ごとに訪問を実施し、アンケート調査による未受診者の実態調査を行い、受診率向上のためのアプローチを検討します。	国民健康保険課
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事業です。人間ドック検診の普及を図り、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します。	国民健康保険課
後期高齢者健康診査事業	後期高齢者医療制度被保険者の健康保持や生活習慣病の早期発見を目的とした事業です。希望者に対して身体計測・血液検査等を実施します。	高齢者保険事業室
人間ドック検診料助成事業	後期高齢者医療制度被保険者に対して、検診料の一部を助成する事業です。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します。	高齢者保険事業室
健康手帳の交付	40歳以上の市民を対象に、自らの健康管理に役立つ健康手帳（健診・検診、健康相談、講座受講等の記録に利用する）を交付します。	保健センター
巡回みんなの保健室	40歳以上の市民を対象に、保健センター・公民館等で検尿、血圧測定、体重・体脂肪・腹囲測定、健康相談、栄養相談、歯科相談、介護相談を実施します。	保健センター
39ヘルスチェック	成人で健康診査を受ける機会のない39歳以下の市民を対象に、健康チェックや健康相談を実施します。	保健センター
健康教育	一般成人を対象に、保健センター・公民館等で健康の維持・増進を目的とした教室、ならびに生活習慣病の予防、食育推進、介護を要する状態になる予防、その他健康に関する事項についての講座を実施します。	保健センター

健康診査	40歳以上で健康増進法に基づく健康診査(医療保険者の実施する特定健康診査に該当しないかたが対象)を市内の指定健診実施機関で診察、身体測定、検尿、血圧測定、血糖検査、中性脂肪、コレステロール検査、肝機能検査等を実施します。	保健センター
小児生活習慣病 予防健診	肥満度が高い児童生徒に対して、血液検査や身体測定(肥満度)、血圧測定を実施し、児童生徒が将来、生活習慣病になることを予防し、生涯にわたり健康な生活を送れるようにします。	学校保健課

5 一人ひとりができること

- (1) 1年に一度、特定健康診査を受診する。
- (2) 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。
- (3) 糖尿病やその合併症について正しい知識を身に付ける。

第5節 栄養・食生活

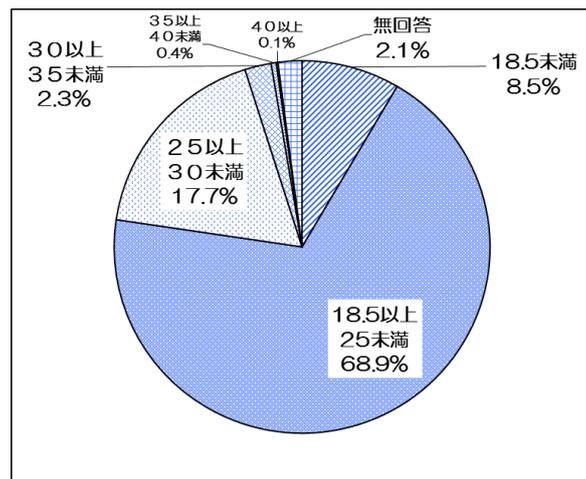
1 現状と課題

- (1) 市民意識調査の適正体重については、肥満の人は肥満度^{注20}1度～4度の合計で20.5%、やせの人は8.5%と合計29.0%の人が適正体重にはない状態にあります。このうち国の目標で掲げられている20歳～60歳代の男性の肥満の人は川口市が32.6%、国は31.2%とほぼ同じであり、40歳～60歳代の女性の肥満の人は川口市が16.8%、国は22.2%と国より低い割合となっています。また20歳代の女性のやせの人は川口市が27.0%であり、国の29.0%より若干低くなっています。
- (2) 市民意識調査の主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べているかについては、「毎日食べている」が60.8%と最も高いものの、「週1日くらい食べている」は2.9%、「食べない」は3.5%と少数ではあるが、栄養バランスが偏る食生活にあるため、改善する必要があります。
- (3) 市民意識調査の野菜の摂取量については、国が目標に掲げている1日350gに達している「350g以上」が5.8%と低く、「約150g」が23.4%と最も高く、次いで「約100g未満」が21.0%と野菜の摂取量が低い状態です。
- (4) 市民意識調査の果物の摂取量については、「100g未満」が51.0%と最も高く、国の目標と同様に100g未満の人の割合を減少させる必要があります。
- (5) 健康日本21（第二次）では食塩の摂取量は1日8gを目標としています。これに関連し、「塩分を控えるようにしていますか」という市民意識調査では、「している」が46.0%と最も高いものの、「していない」が29.4%、「気にしているができていない」が23.8%と半数以上の人がか控えることができていない状態にあります。
- (6) 市民意識調査の朝食を毎日食べているかについては、「毎日食べている」が78.2%と最も高い割合でした。しかし、2番目に多いのが「食べない」の7.9%であり、健康上の理由とは別に普段の習慣として食べていない人が多くいると考えられます。

注20 肥満度はBMI（肥満指数）によって判定されます。BMI（肥満指数）は体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）で算出し、18.5未満は低体重（やせ）、18.5以上25未満は普通体重、25以上30未満は肥満（1度）、30以上35未満は肥満（2度）、35以上40未満は肥満（3度）、40以上は肥満（4度）となります

肥満度（市民意識調査の身長及び体重から算出）

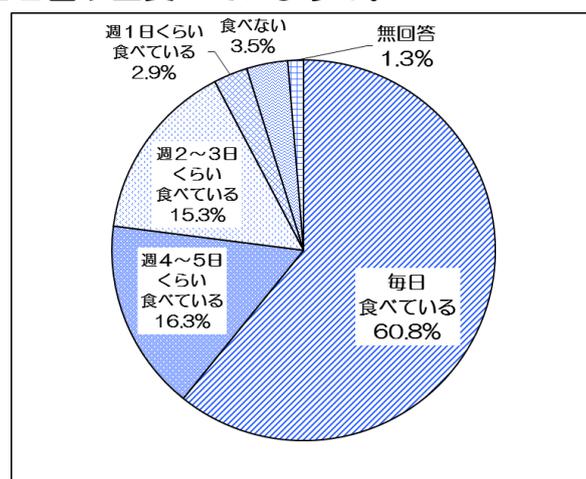
No.	選択肢	件数	割合
1	低体重（やせ）BMIが18.5未満	115	8.5
2	普通体重 BMIが18.5以上25未満	936	68.9
3	肥満（1度）BMIが、25以上30未満	241	17.7
4	肥満（2度）BMIが、30以上35未満	31	2.3
5	肥満（3度）BMIが、35以上40未満	6	0.4
6	肥満（4度）BMIが、40以上	2	0.1
7	無回答	28	2.1
	合計	1,359	



出典：平成25年度健康・生きがいづくりのための川口市民意識調査

あなたは、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べていますか。

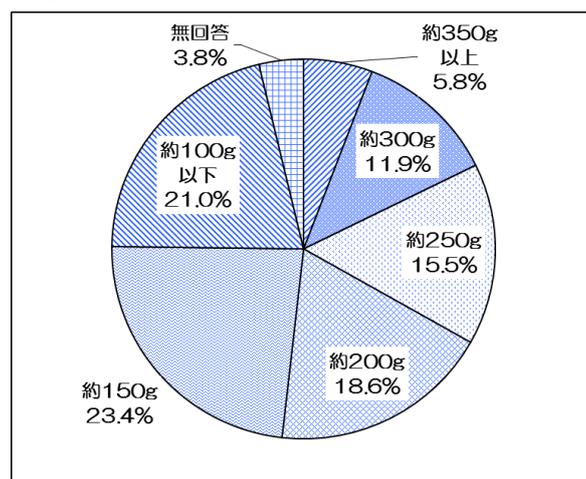
No.	選択肢	件数	割合
1	毎日食べている	826	60.8
2	週4～5日くらい食べている	221	16.3
3	週2～3日くらい食べている	208	15.3
4	週1日くらい食べている	39	2.9
5	食べない	47	3.5
6	無回答	18	1.3
	合計	1,359	



出典：平成25年度健康・生きがいづくりのための川口市民意識調査

あなたは、平均して1日にどれくらいの野菜を食べますか。

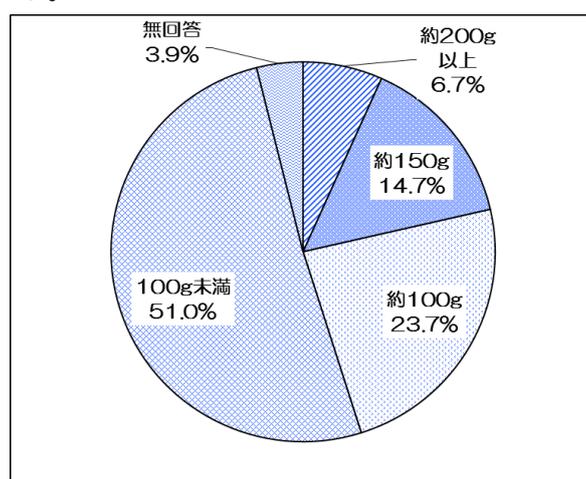
No.	選択肢	件数	割合
1	約 350g 以上	79	5.8
2	約 300g	162	11.9
3	約 250g	210	15.5
4	約 200g	253	18.6
5	約 150g	318	23.4
6	約 100g 以下	286	21.0
7	無回答	51	3.8
	合 計	1,359	



出典：平成25年度健康・生きがいづくりのための川口市民意識調査

あなたは、平均して1日にどれくらいの果物を食べますか。

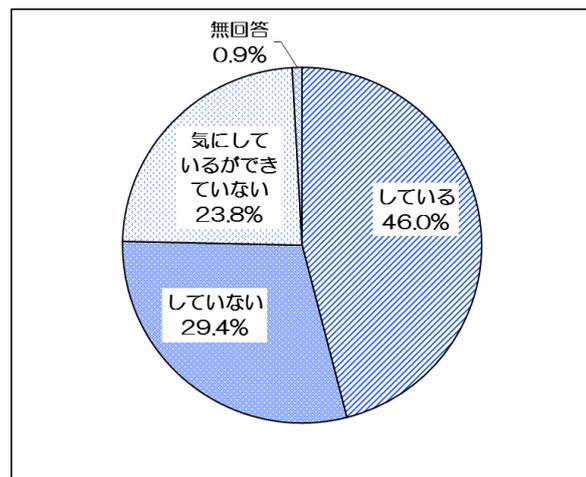
No.	選択肢	件数	割合
1	約 200g 以上	91	6.7
2	約 150g	200	14.7
3	約 100g	322	23.7
4	100g 未満	693	51.0
5	無回答	53	3.9
	合 計	1,359	



出典：平成25年度健康・生きがいづくりのための川口市民意識調査

あなたは、塩分を控えるようにしていますか。

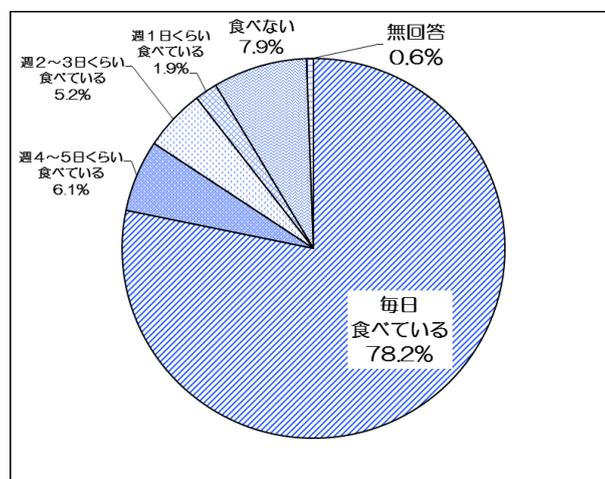
No.	選択肢	件数	割合
1	している	625	46.0
2	していない	399	29.4
3	気にしているができていない	323	23.8
4	無回答	12	0.9
	合計	1,359	



出典：平成25年度健康・生きがいづくりのための川口市民意識調査

あなたは、朝食を食べていますか。

No.	選択肢	件数	割合
1	毎日食べている	1,063	78.2
2	週4～5日くらい食べている	83	6.1
3	週2～3日くらい食べている	71	5.2
4	週1日くらい食べている	26	1.9
5	食べない	108	7.9
6	無回答	8	0.6
	合計	1,359	



出典：平成25年度健康・生きがいづくりのための川口市民意識調査

2 目標

- (1) 適正体重を維持している人の割合の増加
- (2) 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
- (3) 野菜と果物の摂取量の増加
- (4) 食塩の摂取量を控えている人の増加
- (5) 朝食を毎日食べている人の割合の増加

3 指標

項目	現状	目標
適正体重を維持している人の割合の増加	<ul style="list-style-type: none"> ・20歳～60歳代男性の肥満の人 32.6% ・40歳～60歳代女性の肥満の人 16.8% ・20歳代女性のやせの人 27.0% (平成25年度市民意識調査)	<ul style="list-style-type: none"> ・20歳～60歳代男性の肥満の人 29.8%以下 ・40歳～60歳代女性の肥満の人 15.0%以下 ・20歳代女性のやせの人 20.0%以下 (平成35年度)
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% (平成25年度市民意識調査)	80.0%以上 (平成35年度)
野菜と果物の摂取量の増加	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜摂取量350g以上の人 5.8% ・果物摂取量100g未満の人 51.0% (平成25年度市民意識調査)	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜摂取量350g以上の人 33.0%以上 ・果物摂取量100g未満の人 25.0%以下 (平成35年度)
朝食を毎日食べている人の割合の増加	78.2% (平成25年度市民意識調査)	85.0%以上 (平成35年度)

4 取組

事業名	事業の概要	担当課
高齢者生きがいセミナー	市内在住の60歳以上の方を対象に、公民館等の施設を会場として、生きがいづくりや健康づくりに有効な学習や実習、スポーツ等の講習を実施します。	長寿支援課
配食サービス	食事を作ることが困難なおおむね65歳以上の単身高齢者または虚弱な高齢者世帯に対し、毎日夕食を配食するとともに安否の確認を行います。	長寿支援課
保育所における食育の推進	成長発達に必要な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ます。また、栄養士が食育巡回を行い、食に対する興味関心が深められるようにします。 保護者には食育だよりを通して情報提供を行う他、展示食を毎日行うことで、給食への関心を高めてもらうようにします。	保育課

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開催します。 関係団体の協力により健康・生きがいづくりに関する幅広い催しを実施します。	保健衛生課
健康・生きがい づくり通信	市民の健康・生きがい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・生きがいづくりに関することからテーマを決めて発行します。	保健衛生課
健康・生きがい 入門講座	健康的な暮らし方や生きがいづくり、また、地域活動のあり方などを学んでいただくとともに、「健康・生きがいづくり」の視点から地域社会をサポートしていただける方を養成します。	保健衛生課
食生活改善 推進員養成講座	食生活改善や健康づくりの基礎知識を身につけ、食を通じた活動を地域で広められる食生活改善推進員（ヘルスマイト）を養成します。	保健衛生課
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より健康食の作り方等を学び、各支部に伝達します。	保健衛生課
特定健康診査 特定保健指導	特定健康診査は、川口市国民健康保険に加入している40～74歳を対象に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診制度です。特定健康診査受診者のうち、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・管理栄養士等が生活習慣改善の保健指導を実施し、その後、6ヶ月間支援します。	国民健康保険課
特定保健指導 以外の保健指導	特定健康診査受診者のうち、要医療・治療中の者に対し、受診勧奨や生活習慣の改善の通知を行い、病気の発症予防・重症化予防を図り、もって医療費適正化に寄与することを目的に実施します。	国民健康保険課
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事業です。人間ドック検診の普及を図り、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します。	国民健康保険課

後期高齢者健康診査事業	後期高齢者医療制度被保険者の健康保持や生活習慣病の早期発見を目的とした事業です。希望者に対して身体計測・血液検査等を実施します。	高齢者保険事業室
人間ドック検診料助成事業	後期高齢者医療制度被保険者に対して、検診料の一部を助成する事業です。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します。	高齢者保険事業室
お口の健康教室（通所型介護予防事業）	生活機能の低下が心配され、要介護状態に陥る恐れの高い65歳以上の高齢者を対象に口腔機能向上訓練などを行う教室です。	介護保険課
老人大学（介護予防普及啓発事業）	川口市老人クラブ連合会との共催による一般教養、健康、芸能等に関する講演を実施します。	介護保険課（長寿支援課と共催事業）
運動教室事業（介護予防普及啓発事業）	運動器の機能向上を中心に、栄養改善、口腔機能の向上など総合的なプログラムの提供により生活意欲の向上、生活機能の維持向上を図ります。併せて、自立、仲間づくりによる意識改善も目指します。	介護保険課
巡回みんなの保健室	40歳以上の市民を対象に、保健センター・公民館等で検尿、血圧測定、体重・体脂肪・腹囲測定、健康相談、栄養相談、歯科相談、介護相談を実施します。	保健センター
39ヘルスチェック	成人で健康診査を受ける機会のない39歳以下の市民を対象に、健康チェックや健康相談を実施します。	保健センター
健康教育	一般成人を対象に、保健センター・公民館等で健康の維持・増進を目的とした教室、ならびに生活習慣病の予防、食育推進、介護を要する状態になる予防、その他健康に関する事項についての講座を実施します。	保健センター
健康診査	40歳以上で健康増進法に基づく健康診査(医療保険者の実施する特定健康診査に該当しないかたが対象)を市内の指定健診実施機関で診察、身体測定、検尿、血圧測定、血糖検査、中性脂肪、コレステロール検査、肝機能検査等を実施します。	保健センター
訪問指導	40歳以上で療養上保健指導が必要なかたに、家庭訪問を実施します。	保健センター
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、疾病の異常を早期に発見し、適切な指導を行います。また、虫歯の予防、早期発見により幼児の歯科保健の向上を図ります。	保健センター
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、教室を実施します。	保健センター

母子訪問指導事業	保健師等が訪問し、妊娠・出産・育児等に必要な保健指導を行います。	保健センター
川口市生活フェスティバル	消費者トラブルの未然防止を図り、安全で安心なくらしを守るための情報提供を行い、消費生活相談の利用を促します。また、地産地消を推進することにより、安全な食文化の普及を図ります。	経済総務課
小児生活習慣病予防健診	肥満度が高い児童生徒に対して、血液検査や身体測定（肥満度）、血圧測定を実施し、児童生徒が将来、生活習慣病になることを予防し、生涯にわたり健康な生活を送れるようにします。	学校保健課
給食便り等の発行	児童生徒に対し、学校給食を基にして食事や食品、栄養等に関する通信を発行します。 また、保護者に対し、児童生徒が喫食している学校給食の献立や食品、栄養価（エネルギー、たん白質）等記載の献立表を発行します。	学校保健課

5 一人ひとりができること

- (1) 適正体重を心掛け、定期的に体重を量る。
- (2) 減塩を心掛ける。
- (3) 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。
- (4) 野菜や果物を毎日、適切な量を食べる。
- (5) 間食を控え、規則正しい食生活を送る。

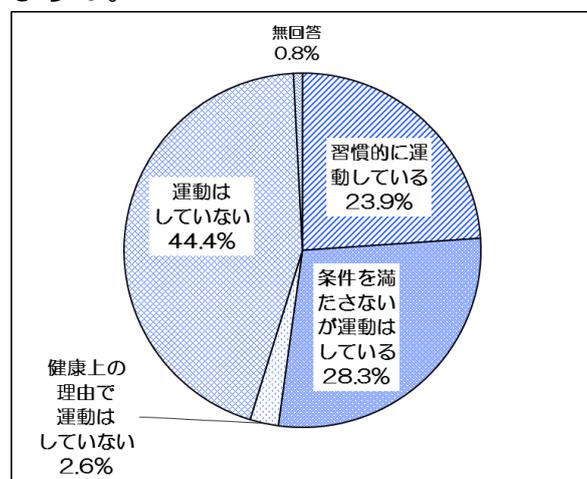
第6節 身体活動・運動

1 現状と課題

- (1) 市民意識調査では習慣的に運動している人について、「習慣的に運動している」は23.9%であり、また、「条件を満たさないが運動はしている」は28.3%で合計52.2%の人が運動をする環境にあります。反面、「運動はしていない」は44.4%と最も高く、心身の健康のために、運動していない人にどのようにして運動する習慣を持っていただくかが課題となります。
- (2) 市民意識調査の日常生活における歩数については、「日に3000歩未満」が25.5%と最も高く、次いで「日に3000歩以上」が21.3%であり、以降は歩数が増えるほど割合が低くなっています。1日の歩数は健康づくりのための運動指針において8,000歩から10,000歩以上と示されているが、達成できているのは19%であり、日常生活においてどのように歩数を増やすことを心掛け、実践していただくかが課題となります。
- (3) 市民意識調査のロコモティブシンドロームの認知度については、「知らない」が66.9%と高くなっています。それに対して「知っている」は12.1%、「聞いたことがある」は19.1%となっています。ロコモティブシンドロームは、平成19年に公益社団法人日本整形外科学会により提唱されましたが、市民意識調査の結果から、まだまだ認知度は低いため周知していく必要があります。

あなたは、週当たり1時間以上の運動を習慣的にしていますか。

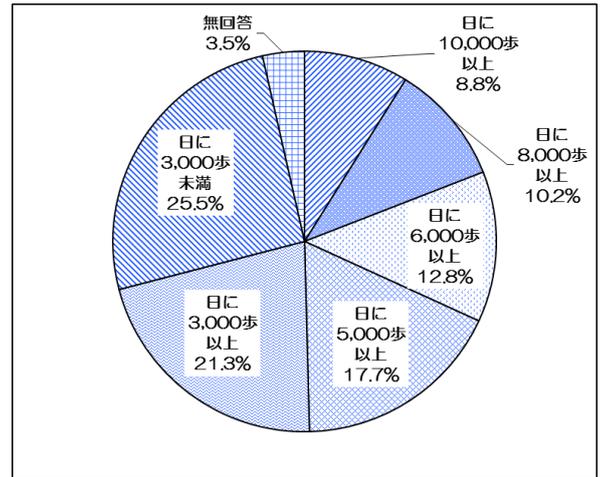
No.	選択肢	件数	割合
1	習慣的に運動している	325	23.9
2	条件を満たさないが運動はしている	384	28.3
3	健康上の理由で運動はしていない	35	2.6
4	運動はしていない	604	44.4
5	無回答	11	0.8
	合計	1,359	



出典：平成25年度健康・生きがいづくりのための川口市民意識調査

あなたの日常生活における平均的な歩数はどれくらいですか。

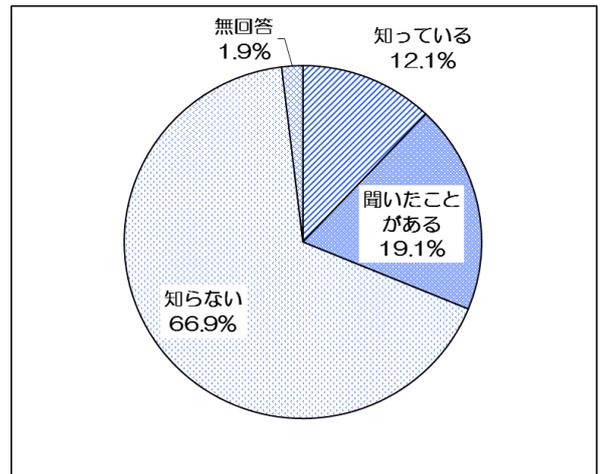
No.	選択肢	件数	割合
1	日に 10,000 歩以上	120	8.8
2	日に 8,000 歩以上	139	10.2
3	日に 6,000 歩以上	174	12.8
4	日に 5,000 歩以上	241	17.7
5	日に 3,000 歩以上	290	21.3
6	日に 3,000 歩未満	347	25.5
7	無回答	48	3.5
	合計	1,359	



出典：平成25年度健康・生きがいづくりのための川口市民意識調査

あなたは、ロコモティブシンドロームを知っていますか。

No.	選択肢	件数	割合
1	知っている	164	12.1
2	聞いたことがある	260	19.1
3	知らない	909	66.9
4	無回答	26	1.9
	合計	1,359	



出典：平成25年度健康・生きがいづくりのための川口市民意識調査

2 目標

- (1)運動習慣者の割合の増加
- (2)日常生活における歩数の増加
- (3)ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している人の割合の増加
- (4)運動するための環境の整備

3 指標

項目	現状	目標
運動習慣者の割合の増加	<ul style="list-style-type: none"> ・20歳～64歳 男性21.1% 女性18.6% ・65歳以上 男性28.0% 女性40.6% (平成25年度市民意識調査)	<ul style="list-style-type: none"> ・20歳～64歳 男性36.0%以上 女性33.0%以上 ・65歳以上 男性48.0%以上 女性51.0%以上 (平成35年度)
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している人の割合の増加	知っている及び聞いたことがある人 31.2% (平成25年度市民意識調査)	80.0%以上 (平成35年度)

4 取組

事業名	事業の概要	担当課
高齢者生きがいセミナー	市内在住の60歳以上の方を対象に、公民館等の施設を会場として、生きがいづくりや健康づくりに有効な学習や実習、スポーツ等の講習を実施します。	長寿支援課
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開催します。 関係団体の協力により健康・生きがいづくりに関する幅広い催しを実施します。	保健衛生課
健康・生きがいづくり通信	市民の健康・生きがい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・生きがいづくりに関することからテーマを決めて発行します。	保健衛生課
健康・生きがい入門講座	健康的な暮らし方や生きがいづくり、また、地域活動のあり方などを学んでいただくとともに、「健康・生きがいづくり」の視点から地域社会をサポートしていただける方を養成します。	保健衛生課
食生活改善推進員養成講座	食生活改善や健康づくりの基礎知識を身につけ、食を通じた活動を地域で広められる食生活改善推進員(ヘルスマイト)を養成します。	保健衛生課

特定健康診査 特定保健指導	特定健康診査は、川口市国民健康保険に加入している40～74歳を対象に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診制度です。特定健康診査受診者のうち、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・管理栄養士等が生活習慣改善の保健指導を実施し、その後、6ヶ月間支援します。	国民健康保険課
特定保健指導 以外の保健指導	特定健康診査受診者のうち、要医療・治療中の者に対し、受診勧奨や生活習慣の改善の通知を行い、病気の発症予防・重症化予防を図り、もって医療費適正化に寄与することを目的に実施します。	国民健康保険課
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事業です。人間ドック検診の普及を図り、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します。	国民健康保険課
後期高齢者 健康診査事業	後期高齢者医療制度被保険者の健康保持や生活習慣病の早期発見を目的とした事業です。希望者に対して身体計測・血液検査等を実施します。	高齢者保険 事業室
人間ドック 検診料助成事業	後期高齢者医療制度被保険者に対して、検診料の一部を助成する事業です。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します。	高齢者保険 事業室
健康運動教室（通 所型介護予防事 業）	生活機能の低下が心配され、要介護状態に陥る恐れの高い65歳以上の高齢者を対象に運動器の機能向上訓練などを行う教室です。	介護保険課
老人大学（介護予 防普及啓発事業）	川口市老人クラブ連合会との共催による一般教養、健康、芸能等に関する講演を実施します。	介護保険課 （長寿支援課と 共催事業）
運動教室事業（介 護予防普及啓発 事業）	運動器の機能向上を中心に、栄養改善、口腔機能の向上など総合的なプログラムの提供により生活意欲の向上、生活機能の維持向上を図ります。併せて、自立、仲間づくりによる意識改善も目指します。	介護保険課
ウォーキング教 室（介護予防普及 啓発事業）	正しいウォーキングの方法や姿勢等を学び、筋力アップと老化予防、ストレス解消により心身の健康と生きがいづくりの促進を図ります。	介護保険課

生きがい温水プール浴教室（介護予防普及啓発事業）	55歳以上を対象とした温水プールでの歩行や軽いストレッチ運動を行うことにより筋力アップと老化を予防し、生きがいづくりの促進を図ります。	介護保険課
巡回みんなの保健室	40歳以上の市民を対象に、保健センター・公民館等で検尿、血圧測定、体重・体脂肪・腹囲測定、健康相談、栄養相談、歯科相談、介護相談を実施します。	保健センター
39ヘルスチェック	成人で健康診査を受ける機会のない39歳以下の市民を対象に、健康チェックや健康相談を実施します。	保健センター
健康教育	一般成人を対象に、保健センター・公民館等で健康の維持・増進を目的とした教室、ならびに生活習慣病の予防、食育推進、介護を要する状態になる予防、その他健康に関する事項についての講座を実施します。	保健センター
健康診査	40歳以上で健康増進法に基づく健康診査（医療保険者の実施する特定健康診査に該当しないかたが対象）を市内の指定健診実施機関で診察、身体測定、検尿、血圧測定、血糖検査、中性脂肪、コレステロール検査、肝機能検査等を実施します。	保健センター
訪問指導	40歳以上で療養上保健指導が必要なかたに、家庭訪問を実施します。	保健センター
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、教室を実施します。	保健センター
スポーツ教室	市民の健康体力づくりの意欲を促進するため各種のスポーツ教室を開催します。	スポーツ課
スポーツ推進委員の育成・活用	地域のスポーツ振興を図り、各種大会運営の充実に向け、スポーツ推進委員の育成・活用を図ります。	スポーツ課
きらり川口ツデーマーチ	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、ウォーカーが自由に楽しくマイペースで歩く大会として実施します。	スポーツ課
駅伝競技大会等	川口市スポーツ少年団は、それぞれの団体が自分たちの競技とは別にドッジボール大会、駅伝大会と通じて相互の交流を図ります。	スポーツ課
学校総合体育大会等	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、各種大会を開催します。	スポーツ課

市民体育祭中央大会	各町会単位で編成されたチームで、予選大会（4地区のブロック大会）上位2チームが集まり、市民体育祭を開催します。（3種目競技…卓球・バレーボール・壮年ソフトボール大会）	スポーツ課
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等の貸し出しを行い、身体活動の推進に寄与します。	学務課

5 一人ひとりができること

- (1) 1日の歩数を1, 500歩を目標に増やす。
- (2) 自分に合った運動を見つける。
- (3) 週に1時間以上を目標に運動を習慣づける。
- (4) 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。

第7節 休養・こころの健康

1 現状と課題

- (1)平成24年の川口市における自殺者数は136人であり、自殺の原因はうつ病などのこころの病気が占める割合が高く、休養などによる心身の健康は重要です。
- (2)市民意識調査の睡眠時間については、「6～8時間程度」が54.5%と最も高くなっています。また、市民意識調査の睡眠による休養を充分にとれているかについては「あまりとれていない」が15.1%、「とれていない」が6.3%であり、睡眠による休養がとれていない人は、睡眠時間の見直しや必要な睡眠時間を確保するなどの対策が必要です。
- (3)市民意識調査のストレスについては、「まあ感じる」が26.9%、「感じる」が24.1%であり、合計51.0%と約2人に1人がストレスを感じている状態にあります。また、強いうつや不安を感じている人は「まあ感じる」が9.1%、「感じる」が7.0%でした。このストレス、強いうつや不安を解消できていない人に対する心のケアが必要です。
- (4)市民意識調査の悩みを相談できる人の有無については、「あまりいない」は23.2%、「いない」は8.0%という状況であった。また、悩み・ストレスを解消できているかについては「あまり思わない」が9.9%、「思わない」が6.8%であり合計16.7%であり、悩み・ストレスを解消できていない人に対しどのようなケアをするかが課題となります。

自殺者数及び自殺率

	平成24年	
	自殺者数	自殺率(人口10万人対)
川口市	136人	23.4
埼玉県	1,569人	21.6

出典：地域における自殺の基礎資料（内閣府）

平成25年1月1日現在住民基本台帳人口

川口市の原因・動機別自殺者数（複数回答有）

原因・動機	平成 24 年		
	総数	男性	女性
家庭問題	13	6	7
健康問題	79	45	34
経済・生活問題	23	22	1
勤務問題	10	9	1
男女問題	6	3	3
学校問題	1	1	0
その他	4	2	2
不詳	11	4	7
計	147	92	55

出典：地域における自殺の基礎資料(内閣府)

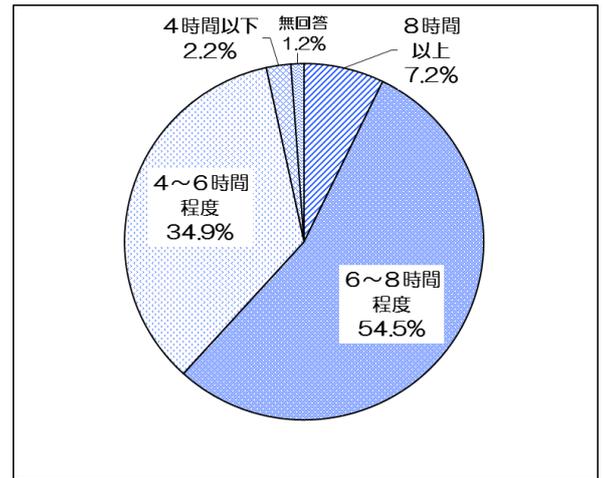
埼玉県の原因・動機別自殺者数（複数回答有）

原因・動機	平成 24 年		
	総数	男性	女性
家庭問題	125	80	45
健康問題	1,015	579	436
経済・生活問題	269	253	16
勤務問題	93	87	6
男女問題	46	31	15
学校問題	32	29	3
その他	71	53	18
不詳	60	41	19
計	1,711	1,153	558

出典：地域における自殺の基礎資料(内閣府)

あなたの、平均的な睡眠時間はどれくらいですか。

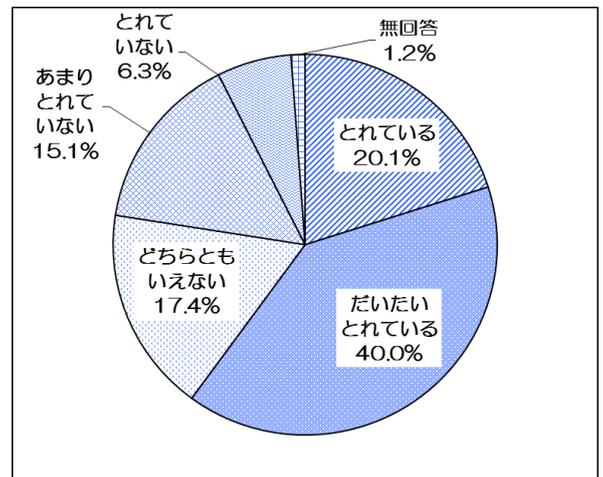
No.	選択肢	件数	割合
1	8時間以上	98	7.2
2	6～8時間程度	741	54.5
3	4～6時間程度	474	34.9
4	4時間以下	30	2.2
5	無回答	16	1.2
	合計	1,359	



出典：平成25年度健康・生きがいづくりのための川口市民意識調査

あなたは、最近、睡眠による休養を充分にとれていますか。

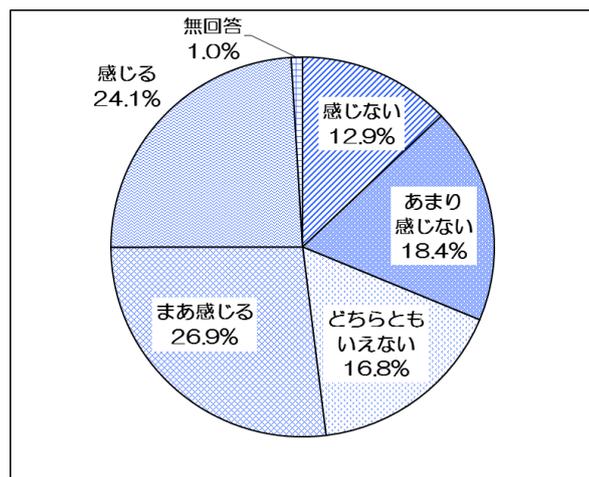
No.	選択肢	件数	割合
1	とれている	273	20.1
2	だいたいとれている	543	40.0
3	どちらともいえない	237	17.4
4	あまりとれていない	205	15.1
5	とれていない	85	6.3
6	無回答	16	1.2
	合計	1,359	



出典：平成25年度健康・生きがいづくりのための川口市民意識調査

あなたは、この1週間でストレスを感じましたか。

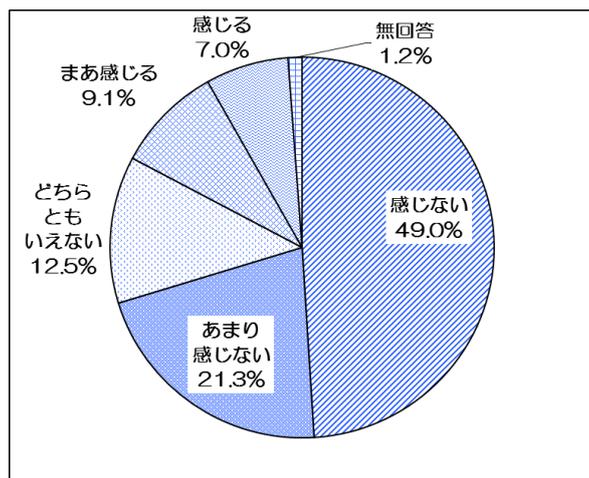
No.	選択肢	件数	割合
1	感じない	175	12.9
2	あまり感じない	250	18.4
3	どちらともいえない	228	16.8
4	まあ感じる	366	26.9
5	感じる	327	24.1
6	無回答	13	1.0
	合計	1,359	



出典：平成25年度健康・生きがいづくりのための川口市民意識調査

あなたは、この1週間で強うつや不安を感じましたか。

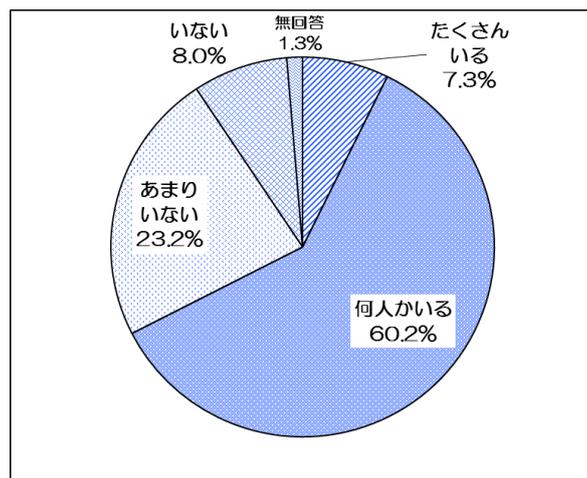
No.	選択肢	件数	割合
1	感じない	666	49.0
2	あまり感じない	289	21.3
3	どちらともいえない	170	12.5
4	まあ感じる	123	9.1
5	感じる	95	7.0
6	無回答	16	1.2
	合計	1,359	



出典：平成25年度健康・生きがいづくりのための川口市民意識調査

あなたには、悩み事を相談できる人がいますか。

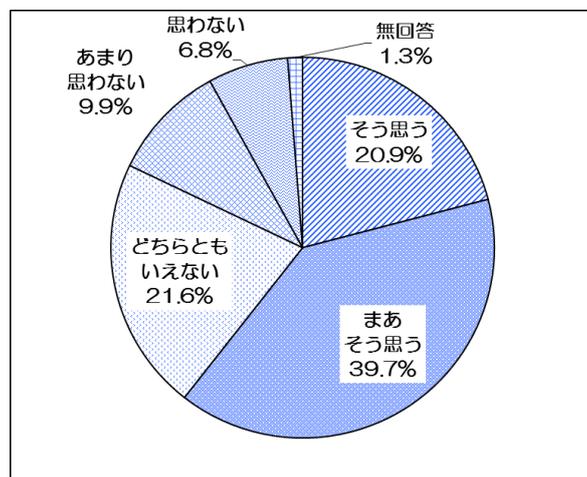
No.	選択肢	件数	割合
1	たくさんいる	99	7.3
2	何人かいる	818	60.2
3	あまりいない	315	23.2
4	いない	109	8.0
5	無回答	18	1.3
	合計	1,359	



出典：平成25年度健康・生きがいづくりのための川口市民意識調査

あなたは、悩み・ストレスなどを解消できていると思いますか。

No.	選択肢	件数	割合
1	そう思う	284	20.9
2	まあそう思う	539	39.7
3	どちらともいえない	293	21.6
4	あまり思わない	134	9.9
5	思わない	92	6.8
6	無回答	17	1.3
	合計	1,359	



出典：平成25年度健康・生きがいづくりのための川口市民意識調査

2 目標

- (1) 自殺者の減少
- (2) 睡眠による休養を充分にとれていない人の割合の減少
- (3) ストレスや強いうつ・不安を感じている人の割合の減少
- (4) 悩み事を相談できる人・機会の増加
- (5) 休養できる環境の整備

3 指標

項目	現状	目標
自殺者の減少	136人 (平成24年「地域における自殺の基礎資料」内閣府)	100人以下 (平成35年度)
睡眠による休養を充分にとれていない人の割合の減少	あまりとれていないまたはとれていない人 21.4% (平成25年度市民意識調査)	15.0%以下 (平成35年度)
ストレスや強うつ・不安を感じている人の割合の減少	・ストレスをまあ感じるまたは感じる人 51.0% ・強うつや不安をまあ感じるまたは感じる人 16.1% (平成25年度市民意識調査)	・ストレスをまあ感じるまたは感じる人 45.0%以下 ・強うつや不安をまあ感じるまたは感じる人 14.0%以下 (平成35年度)
悩み事を相談できる人・機会の増加	悩み事を相談できる人がたくさんいるまたは何人かいる人 67.5% (平成25年度市民意識調査)	100% (平成35年度)

4 取組

事業名	事業の概要	担当課
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します。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のできる場をつくります。	保健センター 障害福祉課
精神保健福祉普及運動	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「精神保健福祉普及運動」の実施期間に併せ、セミナー・コンサート、パネル展示などの啓発活動を行います。	障害福祉課 保健センター
生きがいづくりアドバイザー派遣事業	市内10カ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、「生きがいづくりアドバイザー（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します。	長寿支援課

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開催します。 関係団体の協力により健康・生きがいづくりに関する幅広い催しを実施します。	保健衛生課
健康・生きがい づくり通信	市民の健康・生きがい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・生きがいづくりに関することからテーマを決めて発行します。	保健衛生課
特定健康診査 特定保健指導	特定健康診査は、川口市国民健康保険に加入している40～74歳を対象に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診制度です。特定健康診査受診者のうち、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・管理栄養士等が生活習慣改善の保健指導を実施し、その後、6ヶ月間支援します。	国民健康保険課
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事業です。人間ドック検診の普及を図り、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します。	国民健康保険課
後期高齢者 健康診査事業	後期高齢者医療制度被保険者の健康保持や生活習慣病の早期発見を目的とした事業です。希望者に対して身体計測・血液検査等を実施します。	高齢者保険 事業室
人間ドック 検診料助成事業	後期高齢者医療制度被保険者に対して、検診料の一部を助成する事業です。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します。	高齢者保険 事業室
巡回みんなの 保健室	40歳以上の市民を対象に、保健センター・公民館等で検尿、血圧測定、体重・体脂肪・腹囲測定、健康相談、栄養相談、歯科相談、介護相談を実施します。	保健センター
39ヘルス チェック	成人で健康診査を受ける機会のない39歳以下の市民を対象に、健康チェックや健康相談を実施します。	保健センター
健康教育	一般成人を対象に、保健センター・公民館等で健康の維持・増進を目的とした教室、ならびに生活習慣病の予防、食育推進、介護を要する状態になる予防、その他健康に関する事項についての講座を実施します。	保健センター

健康診査	40歳以上で健康増進法に基づく健康診査(医療保険者の実施する特定健康診査に該当しないかたが対象)を市内の指定健診実施機関で診察、身体測定、検尿、血圧測定、血糖検査、中性脂肪、コレステロール検査、肝機能検査等を実施します。	保健センター
訪問指導	40歳以上で療養上保健指導が必要なかたに、家庭訪問を実施します。	保健センター
精神保健福祉事業	市民の心の健康づくりや精神障害者の社会復帰を促進するため、地域生活の支援・社会復帰相談事業等を実施します。	保健センター
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、教室を実施します。	保健センター
母子訪問指導事業	保健師等が訪問し、妊娠・出産・育児等に必要な保健指導を行います。	保健センター

5 一人ひとりができること

- (1)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。
- (2)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。
- (3)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。
- (4)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。

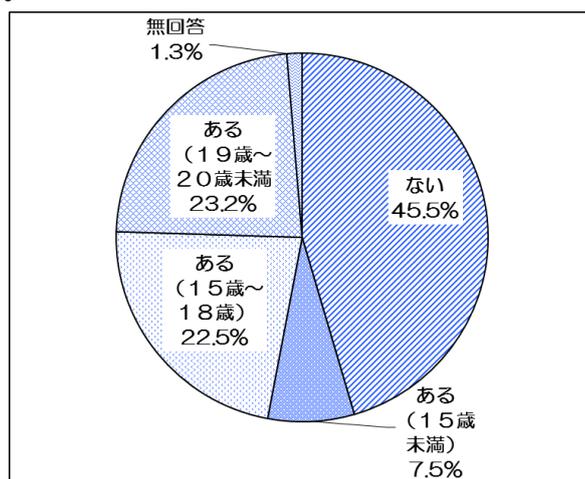
第8節 飲酒

1 現状と課題

- (1) 市民意識調査では、未成年の飲酒に関し、成人の未成年時における飲酒経験になりますが、飲酒をしたことがある人は合計で53.2%と約2人に1人は経験があるという状況でした。飲酒をした年齢については、「15歳未満」は7.5%であったが、「15歳～18歳」は22.5%、「19歳～20歳未満」は23.2%であり、15歳以降に経験することが多いと考えられます。
- (2) 市民意識調査の飲酒の習慣については、「毎日飲む」は15.0%、「ほぼ毎日飲む」は12.3%でした。対して「ほとんど飲まない」は15.5%、「飲まない」は33.6%であり、飲酒の習慣がない人が多い状況でした。また、飲酒量については、「適量は知っており、おおむね守れている」が46.8%と最も高く、続いて「適量は知らないが、おおむね守れている」が20.4%でした。反面、「適量は知っているが、あまり守れていない」は15.5%、「適量は知らず、守れていない」は3.3%でした。飲酒の適量についても周知するとともに、適度な飲酒を心掛けてもらう必要があります。

あなたは、未成年のときに飲酒をしたことがありますか。

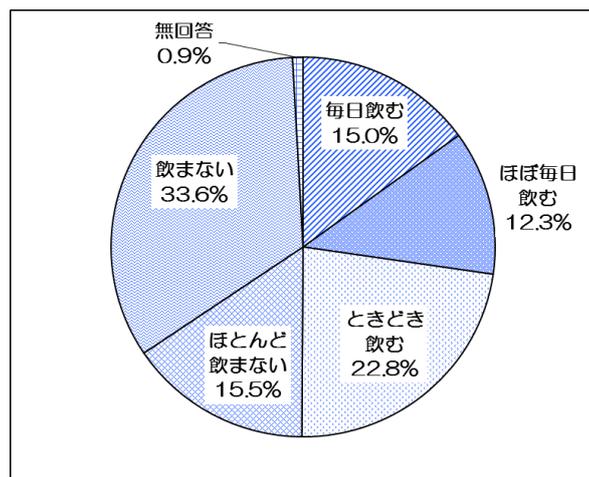
No.	選択肢	件数	割合
1	ない	618	45.5
2	ある(15歳未満)	102	7.5
3	ある(15歳～18歳)	306	22.5
4	ある(19歳～20歳未満)	315	23.2
5	無回答	18	1.3
	合計	1,359	



出典：平成25年度健康・生きがいづくりのための川口市民意識調査

あなたは、習慣的にお酒を飲みますか。

No.	選択肢	件数	割合
1	毎日飲む	204	15.0
2	ほぼ毎日飲む	167	12.3
3	ときどき飲む	310	22.8
4	ほとんど飲まない	210	15.5
5	飲まない	456	33.6
6	無回答	12	0.9
	合計	1,359	

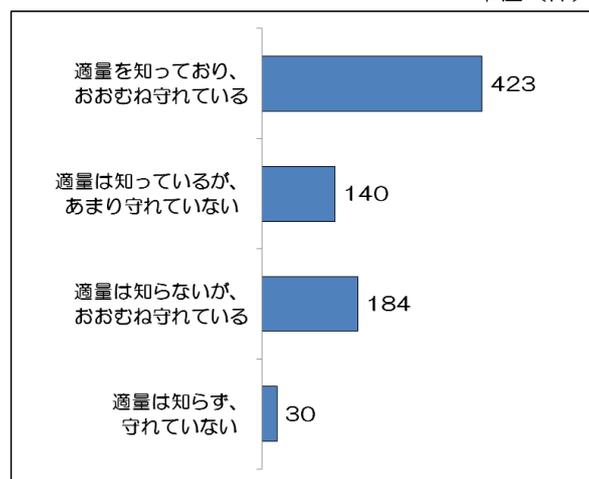


出典：平成25年度健康・生きがいづくりのための川口市民意識調査

適度な飲酒量を知っており、おおむね適量を守れていますか。

単位（件）

No.	選択肢	件数	割合
1	適量を知っており、 おおむね守れている	423	54.4
2	適量は知っているが、 あまり守れていない	140	18.0
3	適量は知らないが、 おおむね守れている	184	23.7
4	適量は知らず、守れていない	30	3.9
	合計	777	



出典：平成25年度健康・生きがいづくりのための川口市民意識調査

2 目標

- (1) 未成年者の飲酒をなくす
- (2) 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

3 指標

項目	現状	目標
未成年者の飲酒をなくす	未成年のときに飲酒の経験がある人 53.2% (平成25年度市民意識調査)	0% (平成35年度) ※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。
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	適量を知っているが、あまり守れていないまたは適量は知らず、守れていない人 男性20.7% 女性6.2% (平成25年度市民意識調査)	男性14.5%以下 女性5.3%以下 (平成35年度)

4 取組

事業名	事業の概要	担当課
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します。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のできる場をつくりま	保健センター 障害福祉課
精神保健福祉普及運動	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「精神保健福祉普及運動」の実施期間に併せ、セミナー・コンサート、パネル展示などの啓発活動を行います。	障害福祉課 保健センター
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開催します。関係団体の協力により健康・生きがいづくりに関する幅広い催しを実施します。	保健衛生課
健康・生きがいづくり通信	市民の健康・生きがい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・生きがいづくりに関することからテーマを決めて発行します。	保健衛生課

特定健康診査 特定保健指導	特定健康診査は、川口市国民健康保険に加入している40～74歳を対象に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診制度です。特定健康診査受診者のうち、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・管理栄養士等が生活習慣改善の保健指導を実施し、その後、6ヶ月間支援します。	国民健康保険課
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事業です。人間ドック検診の普及を図り、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します。	国民健康保険課
後期高齢者 健康診査事業	後期高齢者医療制度被保険者の健康保持や生活習慣病の早期発見を目的とした事業です。希望者に対して身体計測・血液検査等を実施します。	高齢者保険 事業室
人間ドック 検診料助成事業	後期高齢者医療制度被保険者に対して、検診料の一部を助成する事業です。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します。	高齢者保険 事業室
巡回みんなの 保健室	40歳以上の市民を対象に、保健センター・公民館等で検尿、血圧測定、体重・体脂肪・腹囲測定、健康相談、栄養相談、歯科相談、介護相談を実施します。	保健センター
39ヘルス チェック	成人で健康診査を受ける機会のない39歳以下の市民を対象に、健康チェックや健康相談を実施します。	保健センター
健康教育	一般成人を対象に、保健センター・公民館等で健康の維持・増進を目的とした教室、ならびに生活習慣病の予防、食育推進、介護を要する状態になる予防、その他健康に関する事項についての講座を実施します。	保健センター
健康診査	40歳以上で健康増進法に基づく健康診査(医療保険者の実施する特定健康診査に該当しないかたが対象)を市内の指定健診実施機関で診察、身体測定、検尿、血圧測定、血糖検査、中性脂肪、コレステロール検査、肝機能検査等を実施します。	保健センター
訪問指導	40歳以上で療養上保健指導が必要なかたに、家庭訪問を実施します。	保健センター

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、教室を実施します。	保健センター
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について学びます。さらに、中学校では年に1回以上「喫煙、飲酒、薬物乱用防止教室」を実施します。また、平成26年度から全校においてライフスキル教育を実施し、自尊感情を高め、危険行動に走らない子どもの育成を目指します。	指導課

5 一人ひとりができること

- (1) 未成年が飲酒をしないよう、周囲の大人が気を付ける。
- (2) 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。
- (3) 休肝日を取り入れる。
- (4) 飲酒の際は、節度をもち飲みすぎないように心掛ける。

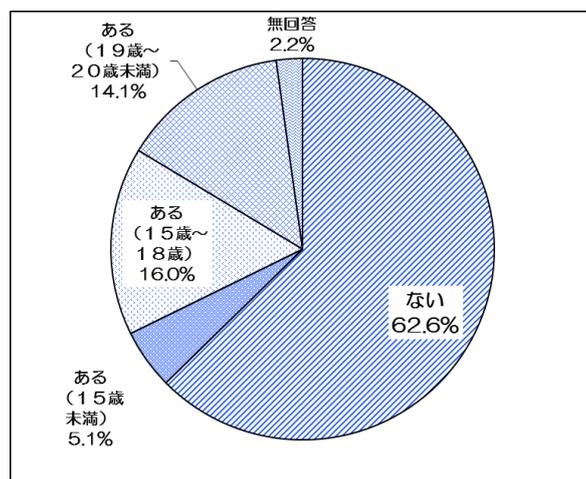
第9節 喫煙

1 現状と課題

- (1) 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。これらの喫煙に関するリスクの正しい知識を啓発する必要があります。
- (2) 未成年の喫煙に関し、今回の市民意識調査では成人の未成年時における喫煙経験になりますが、喫煙をしたことがある人は合計で35.5%と約3人に1人は経験があるという状況でした。喫煙をした年齢については、15歳未満は5.1%でしたが、15歳～18歳は16.0%、19歳～20歳未満は14.1%であり、飲酒と同様に15歳以降に経験することが多いと考えられます。
- (3) 市民意識調査の現在の喫煙状況については、「毎日吸う」は18.1%、「ときどき吸う」は1.5%でした。そのうち、「禁煙したいと思っている」は32.7%、「本数を減らしたいと思っている」が41.6%であり、まずは、禁煙や本数を減らす意思がある人についての支援を進める必要があります。また、「このままで良いと思っている」と回答した人に対して、禁煙・減煙へどのように動機づけしていくかが課題となっています。
- (4) 受動喫煙に関しては、平成17年5月1日から「川口市路上喫煙の防止等に関する条例」が施行されており、路上喫煙禁止地区を定めています。また、禁止地区外であっても路上喫煙をしないよう努めることとしています。
- (5) 市民意識調査のCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度については、「知っている」が18.5%、「聞いたことがある」が22.7%でした。対して「知らない」は52.6%であり、認知度は低い状況にあるといえます。

あなたは、未成年のときに喫煙をした経験がありますか。

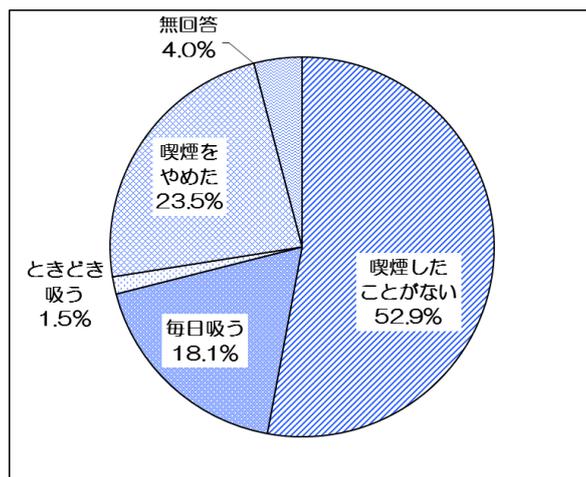
No.	選択肢	件数	割合
1	ない	851	62.6
2	ある(15歳未満)	69	5.1
3	ある(15歳～18歳)	217	16.0
4	ある(19歳～20歳未満)	192	14.1
5	無回答	30	2.2
	合計	1,359	



出典：平成25年度健康・生きがいづくりのための川口市市民意識調査

あなたは、現在、喫煙をしていますか。

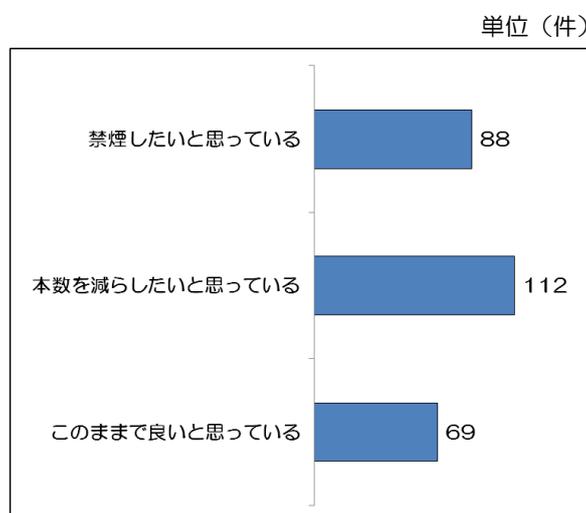
No.	選択肢	件数	割合
1	喫煙したことがない	719	52.9
2	毎日吸う	246	18.1
3	ときどき吸う	20	1.5
4	喫煙をやめた	319	23.5
5	無回答	55	4.0
	合計	1,359	



出典：平成25年度健康・生きがいづくりのための川口市民意識調査

現在、喫煙している方だけにお聞きします。
禁煙したり喫煙する本数を減らしたいですか。

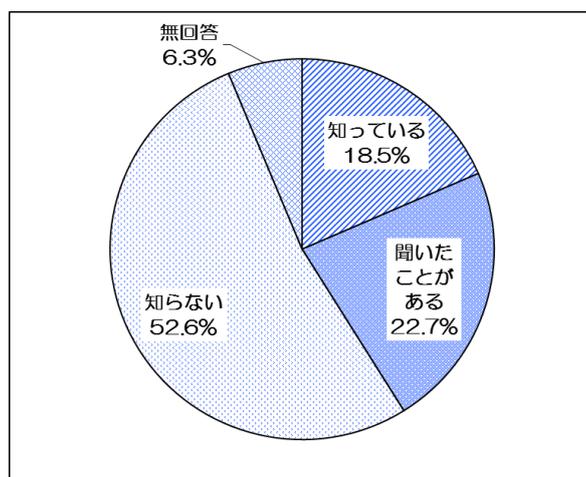
No.	選択肢	件数	割合
1	禁煙したいと思っている	88	32.7
2	本数を減らしたいと思っている	112	41.6
3	このままで良いと思っている	69	25.7
	合計	269	



出典：平成25年度健康・生きがいづくりのための川口市民意識調査

あなたは COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っていますか。

No.	選択肢	件数	割合
1	知っている	251	18.5
2	聞いたことがある	308	22.7
3	知らない	715	52.6
4	無回答	85	6.3
	合計	1359	



出典：平成25年度健康・生きがいづくりのための川口市民意識調査

2 目標

- (1) 未成年者の喫煙をなくす
- (2) 成人の喫煙率の減少
- (3) 受動喫煙の機会の減少
- (4) COPD（慢性閉塞性肺疾患）を認知している人の割合の増加

3 指標

項目	現状	目標
未成年者の喫煙をなくす	未成年のときに喫煙をした経験がある人 35.2% (平成25年度市民意識調査)	0%（平成35年度） ※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。
成人の喫煙率の減少	毎日またはときどき吸う人 19.6% (平成25年度市民意識調査)	13.0%以下 (平成35年度)
COPD（慢性閉塞性肺疾患）を認知している人の割合の増加	知っているまたは聞いたことがある人 41.2% (平成25年度市民意識調査)	80.0%以上 (平成35年度)

4 取組

事業名	事業の概要	担当課
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開催します。 関係団体の協力により健康・生きがいづくりに関する幅広い催しを実施します。	保健衛生課
健康・生きがいづくり通信	市民の健康・生きがい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・生きがいづくりに関することからテーマを決めて発行します。	保健衛生課

特定健康診査 特定保健指導	特定健康診査は、川口市国民健康保険に加入している40～74歳を対象に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診制度です。特定健康診査受診者のうち、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・管理栄養士等が生活習慣改善の保健指導を実施し、その後、6ヶ月間支援します。	国民健康保険課
特定保健指導 以外の保健指導	特定健康診査受診者のうち、要医療・治療中の者に対し、受診勧奨や生活習慣の改善の通知を行い、病気の発症予防・重症化予防を図り、もって医療費適正化に寄与することを目的に実施します。	国民健康保険課
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事業です。人間ドック検診の普及を図り、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します。	国民健康保険課
後期高齢者 健康診査事業	後期高齢者医療制度被保険者の健康保持や生活習慣病の早期発見を目的とした事業です。希望者に対して身体計測・血液検査等を実施します。	高齢者保険 事業室
人間ドック 検診料助成事業	後期高齢者医療制度被保険者に対して、検診料の一部を助成する事業です。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します。	高齢者保険 事業室
巡回みんなの 保健室	40歳以上の市民を対象に、保健センター・公民館等で検尿、血圧測定、体重・体脂肪・腹囲測定、健康相談、栄養相談、歯科相談、介護相談を実施します。	保健センター
39ヘルス チェック	成人で健康診査を受ける機会のない39歳以下の市民を対象に、健康チェックや健康相談を実施します。	保健センター
健康教育	一般成人を対象に、保健センター・公民館等で健康の維持・増進を目的とした教室、ならびに生活習慣病の予防、食育推進、介護を要する状態になる予防、その他健康に関する事項についての講座を実施します。	保健センター
健康診査	40歳以上で健康増進法に基づく健康診査(医療保険者の実施する特定健康診査に該当しないかたが対象)を市内の指定健診実施機関で診察、身体測定、検尿、血圧測定、血糖検査、中性脂肪、コレステロール検査、肝機能検査等を実施します。	保健センター

訪問指導	40歳以上で療養上保健指導が必要なかたに、家庭訪問を実施します。	保健センター
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、疾病の異常を早期に発見し、適切な指導を行います。また、虫歯の予防、早期発見により幼児の歯科保健の向上を図ります。	保健センター
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、教室を実施します。	保健センター
母子訪問指導事業	保健師等が訪問し、妊娠・出産・育児等に必要な保健指導を行います。	保健センター
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、市全域で路上喫煙防止の努力義務を課し、市民に呼び掛けます。また特に川口・西川口・東川口各駅の周辺を路上喫煙禁止地区に指定し、係員によるパトロールを実施します。	廃棄物対策課
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喫煙と健康について学びます。さらに、中学校では年に1回以上「喫煙、飲酒、薬物乱用防止教室」を実施します。また、平成26年度から全校においてライフスキル教育を実施し、自尊感情を高め、危険行動に走らない子どもの育成を目指します。	指導課

5 一人ひとりができること

- (1) 未成年が喫煙をしないよう、周囲の大人が気を付ける。
- (2) 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。
- (3) 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。
- (4) 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。

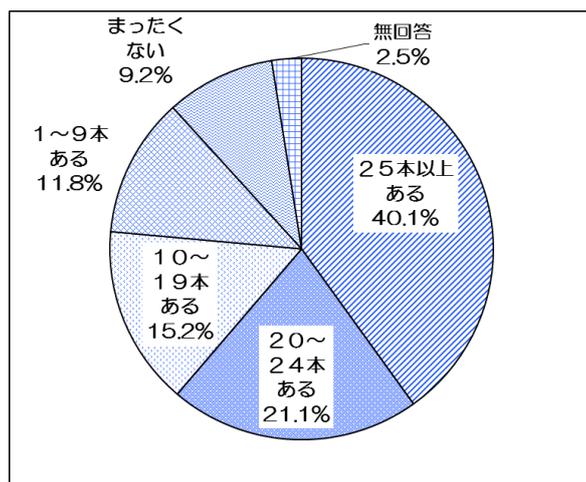
第10節 歯・口腔の健康

1 現状と課題

- (1) 80歳で20歯以上自分の歯を有することを目指す8020運動は、口腔機能の維持・向上における大きな目標です。市民意識調査の80歳以上で20歯以上自分の歯を有する人については、25.4%と約4人に1人は8020を達成している状況にあります。今後、8020の達成率を増やすことが歯・口腔の健康に関する大きな目標となります。
- (2) 市民意識調査の歯科健診の受診頻度については、「毎年受診している」が30.3%、「2年に1度受診している」は25.8%ですが、「3年以上受診していない」は28.3%、「全く受診したことがない」は12.9%と受診頻度が少ない人も多くいます。受診しない理由については、「心配なときはいつでも歯科医療機関を受診できるから」が35.5%と最も高く、異常が出たときに対応すればよいと考える人が多いことが考えられます。口腔機能の維持・向上のためには、定期的に歯科健診を受診し、自身の口腔状態を知り、必要に応じて治療を受ける必要があることから、歯科健診の受診率の向上は歯・口腔の健康に関する大きな課題となります。
- (3) 市民意識調査の歯磨きの習慣については、「1日3回以上」は21.3%で、「1日2回程度」は50.2%、「1日1回程度」は24.3%で、「毎日は磨かない」は2.6%でした。習慣があまりない人をどのように習慣づけるかが課題となります。
- (4) 市民意識調査の歯周病については、「わからない」が28.1%と2番目に多くなっています。自身の口腔状態を知るためにも歯科健診を受診する重要性を考えていただく必要があります。
- (5) 市民意識調査のよく噛んで食べているかについては、「いいえ」が44.7%と最も高くなっています。厚生労働省では1日30回以上噛む「噛ミング30（カミングサンマル）」を目標としており、よく噛んでいないという人には噛む回数を増やすよう心掛けていただく必要があります。
- (6) う蝕（虫歯）のない3歳児の割合については、平成23年に川口市は80.9%、埼玉県は81.3%であり、国の目標である80%を達成している状況にあります。乳歯咬合の完成期である3歳児のう蝕（虫歯）有病状況の改善は、乳幼児の健全な育成に不可欠なため、更なる改善が目標となります。

あなたの歯は何本ありますか。

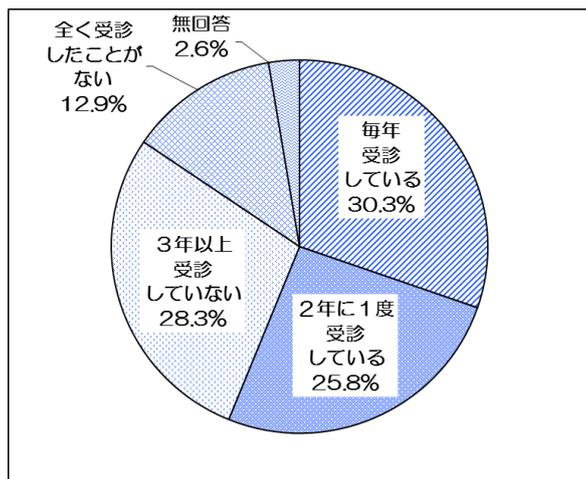
No.	選択肢	件数	割合
1	25本以上ある	545	40.1
2	20～24本ある	287	21.1
3	10～19本ある	207	15.2
4	1～9本ある	161	11.8
5	まったくない	125	9.2
6	無回答	34	2.5
	合計	1,359	



出典：平成25年度健康・生きがいづくりのための川口市民意識調査

あなたは、どのくらいの頻度で歯科健診を受診していますか。

No.	選択肢	件数	割合
1	毎年受診している	412	30.3
2	2年に1度受診している	351	25.8
3	3年以上受診していない	385	28.3
4	全く受診したことがない	175	12.9
5	無回答	36	2.6
	合計	1,359	

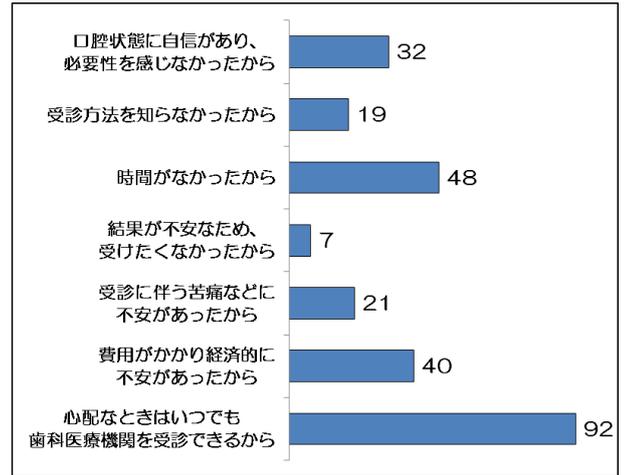


出典：平成25年度健康・生きがいづくりのための川口市民意識調査

歯科健診を受診しない理由はなんですか。

単位（件）

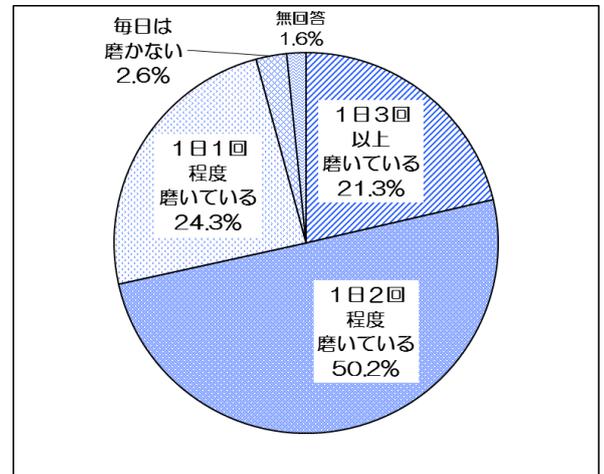
No.	選択肢	件数	割合
1	口腔状態に自信があり、 必要性を感じなかったから	32	12.4
2	受診方法を知らなかったから	19	7.3
3	時間がなかったから	48	18.5
4	結果が不安なため、 受けたくなかったから	7	2.7
5	受診に伴う苦痛などに 不安があったから	21	8.1
6	費用がかかり経済的に 不安があったから	40	15.4
7	心配なときはいつでも 歯科医療機関を受診できるから	92	35.5
	合 計	259	



出典：平成25年度健康・生きがいづくりのための川口市民意識調査

あなたは、習慣的に歯を磨いていますか。

No.	選択肢	件数	割合
1	1日3回以上磨いている	290	21.3
2	1日2回程度磨いている	682	50.2
3	1日1回程度磨いている	330	24.3
4	毎日は磨かない	35	2.6
5	無回答	22	1.6
	合 計	1,359	

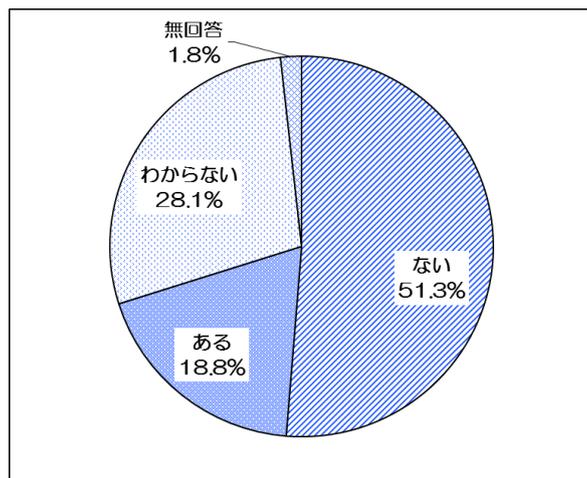


出典：平成25年度健康・生きがいづくりのための川口市民意識調査

あなたは、現在、歯周病がありますか。

No.	選択肢	件数	割合
1	ない	697	51.3
2	ある	256	18.8
3	わからない	382	28.1
4	無回答	24	1.8
	合計	1,359	

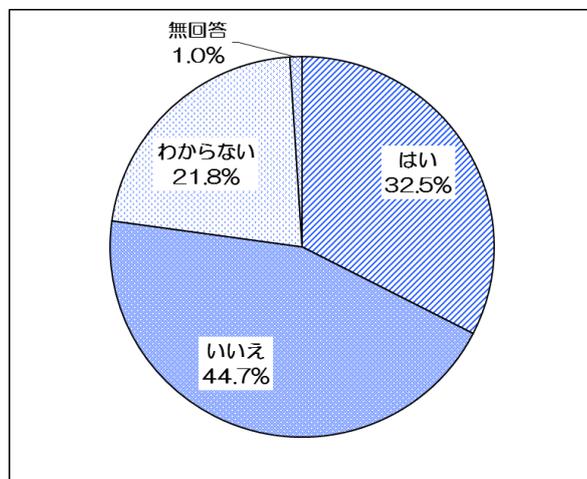
出典：平成25年度健康・生きがいづくりのための川口市民意識調査



あなたは、よく噛んで食べていますか。

No.	選択肢	件数	割合
1	はい	442	32.5
2	いいえ	607	44.7
3	わからない	296	21.8
4	無回答	14	1.0
	合計	1,359	

出典：平成25年度健康・生きがいづくりのための川口市民意識調査



う蝕（虫歯）がない3歳児の割合

	川口市	埼玉県
平成20年	75.6%	76.1%
平成21年	79.2%	77.8%
平成22年	79.5%	78.8%
平成23年	80.9%	81.3%
平成24年	84.0%	—

出典：平成24年母子保健医療推進事業報告

2 目標

- (1) 80歳で20歯以上の自分の歯を有する人の割合の増加
- (2) 歯科健診の受診率の向上
- (3) 歯周病を有する人の割合の減少
- (4) 口腔機能の維持・向上
- (5) 乳幼児・学齢期にう蝕（虫歯）がない人の割合の増加

3 指標

項目	現状	目標
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% (平成25年度市民意識調査)	50.0%以上 (平成35年度)
歯科健診の受診率の向上	毎年受診している人 30.3% (平成25年度市民意識調査)	45.0%以上 (平成35年度)
歯周病を有する人の割合の減少	・20歳代 11.0% ・40歳代 15.7% ・60歳代 28.6% (平成25年度市民意識調査)	・20歳代 10.0%以下 ・40歳代 10.0%以下 ・60歳代 25.0%以下 (平成35年度)
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% (平成24年母子保健医療推進事業報告)	90.0%以上 (平成35年度)

4 取組

事業名	事業の概要	担当課
障害者歯科健康診査事業	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、歯科指導管理、口腔衛生指導、フッ化物塗布を行います。	障害福祉課
乳幼児の虫歯予防	保育所における乳幼児期のむし歯予防として、歯みがき教室や、紙芝居・絵本等を通しむし歯予防の大切さを知らせると共に、食後のうがい、歯みがき、フッ化物洗口等の指導を行います。むし歯のない心身ともに健康な身体づくりを目指します。	保育課

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開催します。 関係団体の協力により健康・生きがいづくりに関する幅広い催しを実施します。	保健衛生課
健康・生きがい づくり通信	市民の健康・生きがい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・生きがいづくりに関することからテーマを決めて発行します。	保健衛生課
食生活改善 推進員養成講座	食生活改善や健康づくりの基礎知識を身につけ、食を通じた活動を地域で広められる食生活改善推進員（ヘルスマイト）を養成します。	保健衛生課
お口の健康教室 （通所型介護予 防事業）	生活機能の低下が心配され、要介護状態に陥る恐れの高い65歳以上の高齢者を対象に口腔機能向上訓練などを行う教室を実施します。	介護保険課
健康手帳の交付	40歳以上の市民を対象に、自らの健康管理に役立つ健康手帳（健診・検診、健康相談、講座受講等の記録に利用する）を交付します。	保健センター
巡回みんなの 保健室	40歳以上の市民を対象に、保健センター・公民館等で検尿、血圧測定、体重・体脂肪・腹囲測定、健康相談、栄養相談、歯科相談、介護相談を実施します。	保健センター
39ヘルス チェック	成人で健康診査を受ける機会のない39歳以下の市民を対象に、健康チェックや健康相談を実施します。	保健センター
健康教育	一般成人を対象に、保健センター・公民館等で健康の維持・増進を目的とした教室、ならびに生活習慣病の予防、食育推進、介護を要する状態になる予防、その他健康に関する事項についての講座を実施します。	保健センター
成人歯科保健 事業	30歳以上の市民を対象に、歯と歯肉の状況をチェックする成人歯科健康診査を、また希望者に唾液潜血検査、う蝕活動検査など歯科ドックを実施します。 在宅で寝たきりの状態又はこれに準じ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します。	保健センター
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、疾病の異常を早期に発見し、適切な指導を行います。また、虫歯の予防、早期発見により幼児の歯科保健の向上を図ります。	保健センター
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、教室を実施します。	保健センター

<p>歯の健康 フェスティバル</p>	<p>川口市民等を対象に、歯科相談、ブラッシング指導、フッ化物体験、石膏指型模型、咬合圧測定、アトラクション、図画ポスター・標語コンクール作品の展示・表彰、口腔がん検診等を実施します。</p>	<p>保健センター</p>
<p>歯磨き指導の 徹底</p>	<p>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ります。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児童生徒を育成します。</p>	<p>学校保健課</p>

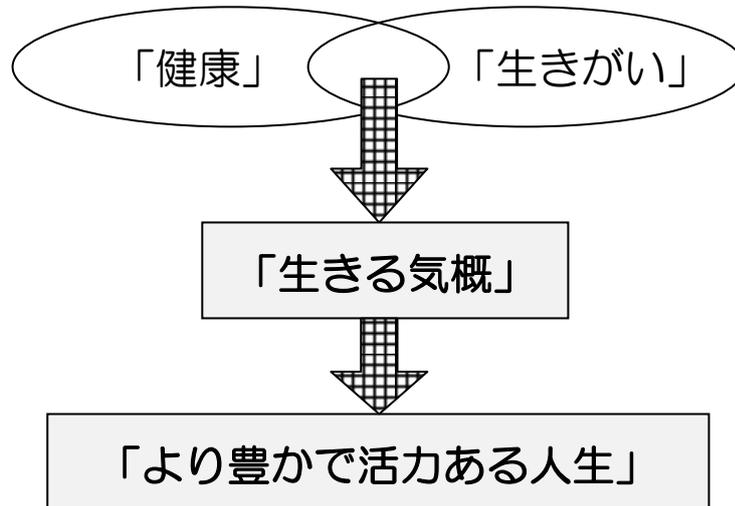
5 一人ひとりができること

- (1) 1年に一度、歯科健診を受診する。
- (2) 食後には必ず歯磨きをする習慣を身に付ける。
- (3) 1口で30回以上噛むように心掛ける。
- (4) 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。

第11節 生きがいづくり

1 健康と生きがいの関係

健康と生きがいは、充実した人生を送るうえでお互いになくてはならない関係にあります。「生きがいづくり」は、生きる意欲や意思といった「生きる気概」を基本とした、自分自身の価値観や人生観に基づく思考・行動を決定するものです。



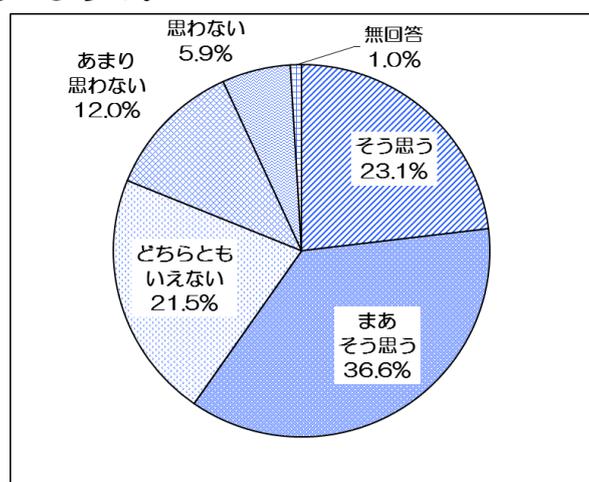
2 現状と課題

- (1) 生きがいをもっている割合については、市民意識調査では「そう思う」「まあそう思う」の合計が59.7%、平成14年3月の「川口市健康・生きがいづくり計画」策定時には72.9%、平成19年6月に実施した調査では62.9%と減少傾向にあります。生きがいは充実した人生を送るための重要な要素であることから、生きがいをもっている人を増やす必要があります。
- (2) 市民意識調査の生きがいとはどんなことだと思いますかについては、「家族」が29.0%と最も高く、続いて「趣味」の21.2%、「友人・仲間」の17.4%、「仕事・家事」の13.6%であり、普段の生活に密接に関連するものに生きがいを感じる傾向にあると考えられます。
- (3) 市民意識調査の生きがいとはどんなことだと思いますかで2番目に多かった「趣味」については、「たくさんある」、「いくつかある」の合計は61.0%であり、「あまりない」、「ない」の合計は28.8%でした。また、趣味や特技と一緒に楽しむ仲間については、「たくさんいる」、「何人かいる」の合計は55.8%であり、「あまりいない」、「いない」の合計は32.2%でした。「友人・仲間」は生きがいとを感じるもので3番目に多いものであり、趣味や特技の内容にもよるが、この二つがつながり生きがいとすることも多いと考えられることから、趣味や特技、一緒に楽しむ仲間を得られる機会を提供することが課題となります。

- (4) 市民意識調査の健康づくりを目的とした住民活動に参加していますかについては、「参加していない」が83.1%と最も高い割合になっています。健康日本21（第二次）の中では、住民の主体的な活動は、「健康づくりを目的とした活動に限られるものではなく、高齢者や子どもを対象とした活動、まちづくりのための活動、安全な生活のための行動、自然や環境を守るための活動等にも、健康づくりの視点が加わることが重要」としており、それらのボランティア活動などをしやすい環境づくりが大事です。
- (5) 生きがいづくりを支援するための人材の育成、健康や生きがいづくりに関する講座等の充実、生きがいづくりに関する情報の提供などを通して生きがいづくりを更に推進していく必要があります。

あなたは、日ごろ、生きがいをもって生活していると思いますか。

No.	選択肢	件数	割合
1	そう思う	314	23.1
2	まあそう思う	497	36.6
3	どちらともいえない	292	21.5
4	あまり思わない	163	12.0
5	思わない	80	5.9
6	無回答	13	1.0
	合計	1,359	

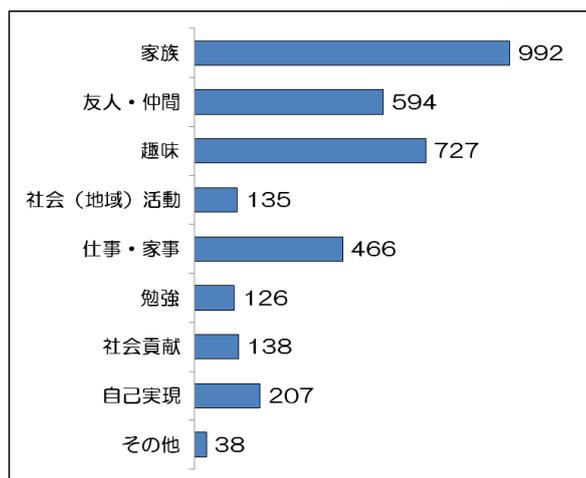


出典：平成25年度健康・生きがいづくりのための川口市民意識調査

あなたにとっての生きがいとはどんなことだと思いますか。

単位（件）

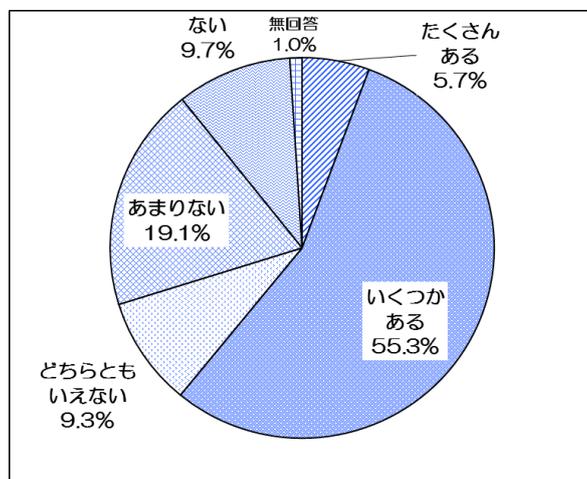
No.	選択肢	件数	割合
1	家 族	992	29.0
2	友人・仲間	594	17.4
3	趣 味	727	21.2
4	社会（地域）活動	135	3.9
5	仕事・家事	466	13.6
6	勉 強	126	3.7
7	社会貢献	138	4.0
8	自己実現	207	6.0
9	その他	38	1.1
	合 計	3,423	



出典：平成25年度健康・生きがいづくりのための川口市民意識調査

あなたには、趣味や特技がありますか。

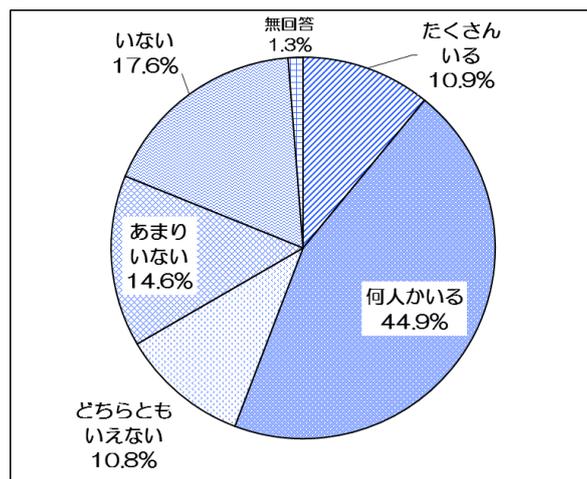
No.	選択肢	件数	割合
1	たくさんある	77	5.7
2	いくつかある	751	55.3
3	どちらともいえない	126	9.3
4	あまりない	259	19.1
5	な い	132	9.7
6	無回答	14	1.0
	合 計	1,359	



出典：平成25年度健康・生きがいづくりのための川口市民意識調査

あなたには、趣味や特技を一緒に楽しむ仲間がいますか。

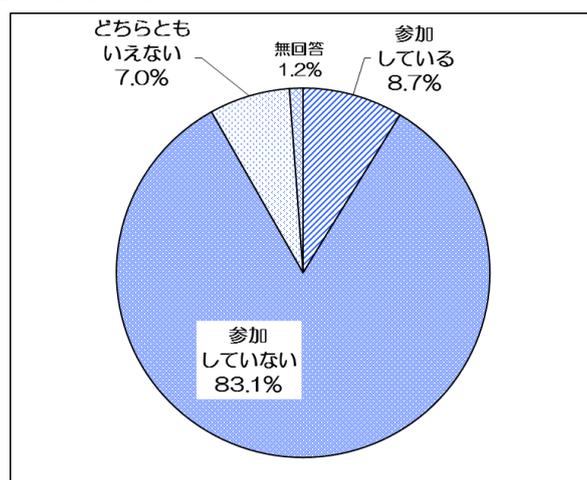
No.	選択肢	件数	割合
1	たくさんいる	148	10.9
2	何人かいる	610	44.9
3	どちらともいえない	147	10.8
4	あまりいない	198	14.6
5	いない	239	17.6
6	無回答	17	1.3
	合計	1,359	



出典：平成25年度健康・生きがいづくりのための川口市民意識調査

あなたは、健康づくりを目的とした住民活動に参加していますか。

No.	選択肢	件数	割合
1	参加している	118	8.7
2	参加していない	1,130	83.1
3	どちらともいえない	95	7.0
4	無回答	16	1.2
	合計	1,359	



出典：平成25年度健康・生きがいづくりのための川口市民意識調査

3 目標

- (1) 生きがいをもっている人の割合の増加
- (2) 生きがいづくりを支援する人材の育成
- (3) 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
- (4) 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
- (5) 健康や生きがいづくりに関する講座等の充実
- (6) 生きがいづくりに関する情報の提供

4 指標

項目	現状	目標
生きがいをもっている人の割合の増加	「生きがいをもって生活していると思いますか」そう思うまたはまあそう思う人 59.7% (平成25年度市民意識調査)	80.0%以上 (平成35年度)
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% (平成25年度市民意識調査)	25.0%以上 (平成35年度)
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	「趣味や特技を一緒に楽しむ仲間がいますか」たくさんいるまたは何人かいる人 55.8% (平成25年度市民意識調査)	65.0%以上 (平成35年度)

5 取組

事業名	事業の概要	担当課
高齢者生きがいセミナー	市内在住の60歳以上の方を対象に、公民館等の施設を会場として、生きがいづくりや健康づくりに有効な学習や実習、スポーツ等の講習を実施します。	長寿支援課
生きがいづくりアドバイザー派遣事業	市内10カ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、「生きがいづくりアドバイザー（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します。	長寿支援課
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開催します。 関係団体の協力により健康・生きがいづくりに関する幅広い催しを実施します。	保健衛生課
健康・生きがいづくり通信	市民の健康・生きがい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・生きがいづくりに関することからテーマを決めて発行します。	保健衛生課
健康・生きがい入門講座	健康的な暮らし方や生きがいづくり、また、地域活動のあり方などを学んでいただくとともに、「健康・生きがいづくり」の視点から地域社会をサポートしていただける方を養成します。	保健衛生課

資格取得補助	健康・生きがいづくりの推進にご協力いただくため、健康生きがいづくりアドバイザー及び健康管理士一般指導員の資格を取得した者に補助をします。	保健衛生課
健康運動教室（通所型介護予防事業）	生活機能の低下が心配され、要介護状態に陥る恐れの高い65歳以上の高齢者を対象に運動器の機能向上訓練などを行う教室を実施します。	介護保険課
お口の健康教室（通所型介護予防事業）	生活機能の低下が心配され、要介護状態に陥る恐れの高い65歳以上の高齢者を対象に口腔機能向上訓練などを行う教室を実施します。	介護保険課
老人大学（介護予防普及啓発事業）	川口市老人クラブ連合会との共催による一般教養、健康、芸能等に関する講演を実施します。	介護保険課 （長寿支援課と共催事業）
運動教室事業（介護予防普及啓発事業）	運動器の機能向上を中心に、栄養改善、口腔機能の向上など総合的なプログラムの提供により生活意欲の向上、生活機能の維持向上を図ります。併せて、自立、仲間づくりによる意識改善も目指します。	介護保険課
ウォーキング教室（介護予防普及啓発事業）	正しいウォーキングの方法や姿勢等を学び、筋力アップと老化予防、ストレス解消により心身の健康と生きがいづくりの促進を図ります。	介護保険課
生き生きデイサービス事業（介護予防普及啓発事業）	概ね65歳以上を対象に、生きがい・健康づくり、閉じこもり防止、要介護状態になることの防止等を目的として、健康づくり講座、趣味活動講座、介護講座等実施します。	介護保険課
生きがい温水プール浴教室（介護予防普及啓発事業）	55歳以上を対象とした温水プールでの歩行や軽いストレッチ運動を行うことにより筋力アップと老化を予防し、生きがいづくりの促進を図ります。	介護保険課
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）	介護予防促進のため、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育成を図ります。養成後、介護支援ボランティアとして登録し活動していただきます。	介護保険課
商店街コミュニティ活動事業	商店街が主催するお祭り・販売促進・講習会などのイベント事業や、商店街の装飾、地域マップの作成等、各種ソフト事業に対して助成を行います。 実施事業例：桜祭り、七夕祭り、紅葉まつり、イルミネーション等	産業振興課

川口市 人材バンク魅学	さまざまな分野において豊富な経験や資格をお持ちの方や団体の情報を登録していただき、市民の生涯学習活動や学校における教育活動を支援するため、指導者やボランティアを紹介します。	生涯学習課
健康づくり週間	健康に関する学習機会を提供し、健康に対する正しい知識の普及と啓発を図り、市民の健康づくりを促進し、心身の健康保持及び健康の増進に努めます。	生涯学習課
公民館講座	趣味講座など、「生きがいづくり」につながるさまざまな講座を実施します。	生涯学習課
中央ふれあい館 講座	勤労青少年などを対象に、「生きがいづくり」につながるさまざまな講座を実施します。	生涯学習課
婦人会館講座	成人女性などを対象に、「生きがいづくり」につながるさまざまな講座を実施します。	生涯学習課
青少年会館講座	青少年などを対象に、「生きがいづくり」につながるさまざまな講座を実施します。	生涯学習課
川口市民大学 講座	市民の多種多様で高度な学習意欲、現代的な課題等に 応える学習機会を提供し、市民の「生きがいづくり」・ 「自己実現の達成」を目指します。	生涯学習課
生涯学習情報誌 みらい	公民館などで行う講座・団体などの情報提供をします。	生涯学習課
公民館報の発行	公民館で実施する講座や、公民館で活動するサークル 情報などについての情報提供をします。	生涯学習課

6 一人ひとりができること

- (1) 自分なりの生きがいを見つける。
- (2) 自分に合った趣味や特技を見つける。
- (3) 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。
- (4) 趣味や特技を通して周囲との関わりを持つ。