

# 川口市健康・生きがいづくり計画

(後期計画 平成19年度～平成22年度)



平成20年3月

川口市

# 川口市健康・生きがいつくり計画（後期計画 平成19年度～平成22年度）

## 目次

### 第1章 「川口市健康・生きがいつくり計画」後期計画の策定について

1. 「川口市健康・生きがいつくり計画」の策定に至る背景..... 1
2. 「川口市健康・生きがいつくり計画」の見直しにあたって..... 1
3. 我が国における健康実態..... 2
4. これからの健康施策..... 4

### 第2章 「川口市健康・生きがいつくり計画」後期計画 の考え方

1. 基本理念..... 5
2. 基本構想..... 5
3. 「川口市健康・生きがいつくり計画」後期計画策定にあたっての基本視点..... 6

### 第3章 後期基本計画

1. 食生活..... 10
2. 身体活動..... 13
3. 休養..... 16
4. 歯科保健..... 19
5. 飲酒..... 22
6. 喫煙..... 24
7. 生きがい..... 26

### 第4章 ライフステージに応じた健康づくり

1. 幼年期..... 29
2. 少年期..... 29
3. 青年期..... 30
4. 壮年期..... 31
5. 中年期..... 31
6. 高齢期（前期）..... 32
7. 高齢期（後期）..... 32

### 第5章 計画の効果的な推進へ向けて

1. 重点プロジェクトについて..... 33
2. 重点プロジェクト追加事業..... 33
3. 計画の推進について..... 34

### 第6章 関連事業の進捗状況

1. 健康づくり計画..... 35
2. 生きがいつくり計画..... 43

# 川口市健康・生きがいづくり計画（資料集）

## 目次

### 健康に関する市民アンケート

設問票..... 45

集計結果..... 52

### 計画策定の体制

推進協議会名簿..... 74

健康増進専門部会名簿..... 75

### 計画策定のスケジュール

計画策定のスケジュール..... 76

# 第 1 章 「川口市健康・生きがづくり計画」後期計画の策定について

## 1. 「川口市健康・生きがづくり計画」の策定に至る背景

健康状態を示す包括的な指標である「平均寿命」は、厚生労働省が発表した「平成 18 年簡易生命表」によると、日本は、男女ともに過去最長を更新し、男性は 79.00 歳でアイスランドに次ぎ世界第 2 位、女性は 85.81 歳で世界第 1 位でした。また、国・地域別では、女性が 22 年連続で世界第 1 位、男性も前年の 4 位から 2 位に上昇しており、世界有数の長寿国であるといえます。その反面、悪性新生物(以下「がん」という)心疾患、脳血管疾患等の生活習慣病が増加し、寝たきり等によって、本人や家族の「生活の質」が損なわれるという深刻な問題も増加しています。そのため、健康で自立した生活が出来る期間という意味を持つ「健康寿命」の延伸や、「生活の質(QOL)」の向上を図っていくことが、極めて重要な課題となっています。

このことから、厚生労働省では、平成 12 年に第 3 次国民健康づくり対策として「21 世紀における国民健康づくり運動(略称:健康日本 21)」を発表しました。「健康日本 21」は、従来からの疾病の早期発見・早期治療という「二次予防」にとどまらず、疾病予防、さらには、健康増進という「一次予防」に重点が置かれており、具体的な行動計画を定めるために、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころ」「たばこ」「アルコール」「歯」「糖尿病」「循環器病」「がん」の 9 分野を設定、それぞれの分野における平成 22 年度までの目標等を提示しました。

それを受けて、埼玉県においても、県民が心身ともに健康で健やかな生活を送ることができるように、「すこやか彩の国 21 プラン」と題した、平成 13 年度から平成 22 年度までの 10 カ年を計画期間とする埼玉県における健康づくりの基本指針を平成 13 年度に策定しています

そこで、平成 13 年度には、本市においても、「健康日本 21」の理念と第 3 次川口市総合計画で位置づけられている「健康な暮らしづくり」の中で目標としている健康管理意識の高揚と関連機関の連携を実現するため、「川口市健康・生きがづくり計画」を策定しました。

## 2. 「川口市健康・生きがづくり計画」の見直しにあたって

平成 13 年度の計画策定後、平成 15 年度には、「健康日本 21」を効果的に推進するための法的根拠として、「健康増進法」も施行されました。しかしながら、平成 17 年度の「健康日本 21」中間評価(暫定直近実績値)では、糖尿病の有病者・予備群の増加、成人男性における肥満者の増加や、野菜摂取量の不足、日常生活における歩数の減少のように、健康状態及び生活習慣の改善が見られないなど、悪化している状況も多くありました。

また、埼玉県の「すこやか彩の国 21 プラン」も計画の中間年度の平成 17 年度に、前

半の5年間の取り組みの評価を行い、あわせて、食育の推進、介護予防や生活習慣病対策の強化など、社会情勢の変化に対応して、目標達成に向けた取り組みを強化するため、後半5年版【2006年-2010年版】を策定しました。

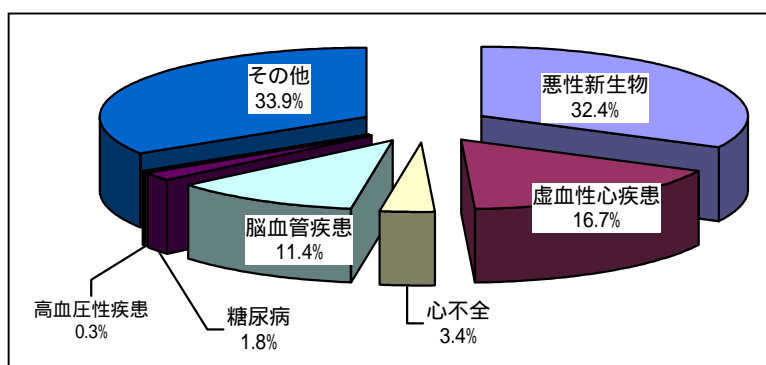
本市では大規模マンションの建設ラッシュ等に伴う人口の急増や再開発による都市構造の変化など、この間、様々な社会・経済的变化が生じています。よって、これらの市民生活を取り巻く環境の変化に対応するためにも、「川口市健康・生きがいづくり計画」を策定時から5年間を経過したことを契機に一部見直しを図り、目標年次である平成22年度までの「後期計画」とします。

改訂に際しましては、計画の進ちょく状況を点検するとともに、市民の健康に対する意識を広く聴取するため、一般市民2,000人を対象とするアンケート（意識調査）を実施しました。また、改訂の方針については、市民、民間団体、事業者、市で構成する「川口市健康・生きがいづくり推進協議会 健康増進専門部会」において検討を行い、最終的に「川口市健康・生きがいづくり推進協議会」を経て、計画を改訂しました。

### 3. 我が国における健康実態

現在では、遺伝を伴わず、日常の生活習慣が原因となった「生活習慣病」になる人の数が年々増加を続けており、医療費の1/3、死亡原因の2/3を占めています。

本市においても、平成17年には、2/3の人が「生活習慣病」で亡くなっています。

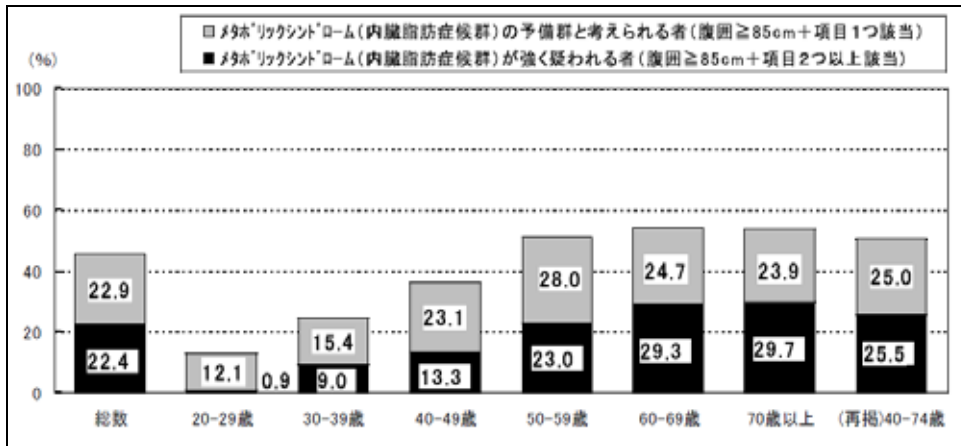


川口市民の原因別死亡率 (平成17年)

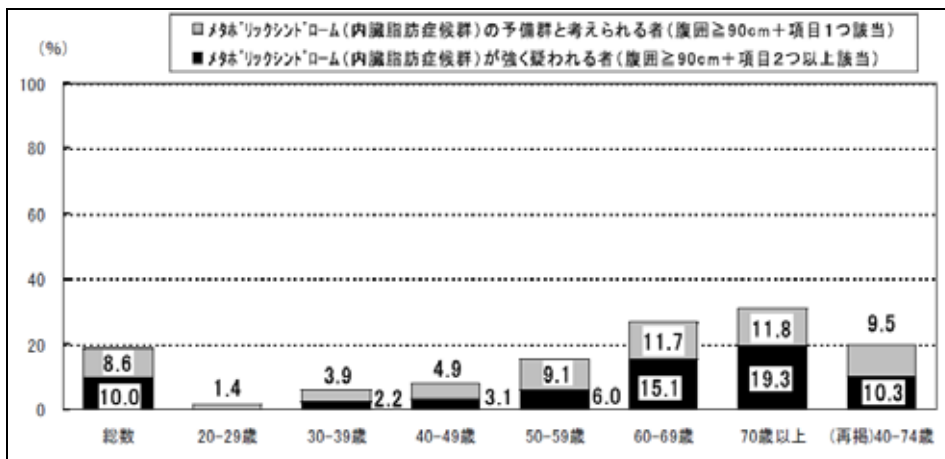
死亡者総数	3,271人
悪性新生物	1,060人
虚血性心疾患	547人
心不全	112人
脳血管疾患	373人
糖尿病	59人
高血圧性疾患	10人
その他	1,110人

また、「国民健康・栄養調査（平成18年速報）」の結果においては、20歳以上でみると、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる者の比率は、男性22.4%、女性10.0%、予備群と考えられる者の比率は、男性が22.9%、女性8.6%でした。

40～74歳では、強く疑われる者の比率は男性25.5%、女性10.3%、予備群と考えられる者の比率は男性25.0%、女性9.5%で、40～74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる者または予備群と考えられます。



メタリックシンドロームの状況(男性)



メタリックシンドロームの状況(女性)

---

#### 4. これからの健康施策

厚生労働省では、昭和 53 年から 10 年を一区切りとした「第 1 次国民健康づくり対策」を実施しています。現在は、平成 12 年から始まった「21 世紀における国民健康づくり対策（通称：健康日本 21）」として、生活習慣病の対策を中心に、「1 次予防」「2 次予防」施策を推進しています。

しかしながら、平成 17 年度の「健康日本 21」の中間評価（暫定直近実績値）の結果は、糖尿病の有病者・予備群の増加、成人男性における肥満者の増加や野菜摂取量の不足、日常生活における歩数の減少のように、健康状態及び生活習慣の改善が見られないばかりでなく、悪化しているものも多く見受けられました。

そこで、その結果を受けて、厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会「今後の生活習慣病対策の推進について」（平成 17 年 9 月 15 日）では、

生活習慣病予備群の確実な抽出と保健指導の徹底が不十分

科学的根拠に基づく健診・保健指導の徹底が不十分

健診・保健指導の質の更なる向上が必要

国としての具体的な戦略やプログラムの提示が不十分

現状把握・施策評価のためのデータの整備が不十分

等の課題が抽出され、課題解決を目指して、新たな生活習慣病対策を充実・強化することとなりました。

これまで、健康診断・健康診査（健診）については、医療保険各法に基づき、医療保険者が行う「一般健診」や労働安全衛生法に基づき事業者が行う「健診」、老人保健法に基づき保健事業として市町村が行う「健診」として実施されてきましたが、前記した背景のもと、「医療制度改革大綱」（平成 17 年 12 月 1 日政府・与党医療改革協議会）において、「生活習慣病予防の徹底」を図り、平成 27 年度には、平成 20 年度と比較して、糖尿病等の生活習慣病有病者・予備群を 25%減少させるとし、医療保険者に対し、健診・保健指導の実施を義務づけることが決定しました。

この政策目標を達成するためには、医療保険者が効果的・効率的な健診・保健指導を実施することがもっとも重要です。そのため、川口市では、医療保険者として実施する国民健康保険事業等との連携を図り、「特定健診・特定保健指導」の円滑な推進をめざします。

## 第2章 「川口市健康・生きがいづくり計画」後期計画の考え方

### 1. 基本理念

川口市健康・生きがいづくり計画の後期計画は、「健康日本 21」で提案されている「自分の健康は自分でつくる」という理念と「第3次川口市総合計画」で方向づけられている「健康な暮らしづくり」という理念とを考慮して定められた、現行の

**「健康で生きがいをもって暮らすことができる都市・川口」**

を後期計画においても継続します。

### 2. 基本構想

基本理念を具体化するために想定された「基本構想」に関しても、計画期間中は現行の基本構想を継続します。

#### 「川口市健康・生きがいづくり計画」の基本構想

食生活	会話をしながら食事を楽しむ機会を増やします うす味に気をつけて、和風の食事を大切にしている人を増やします 朝ごはんを食べない人をなくします
身体活動	日常生活の中で、歩くことを心がけている人を増やします 積極的にからだを動かしている人を増やします 家族や仲間と楽しくからだを動かせる機会を提供します
休養	楽しみや生きがいをもっている人を増やします 睡眠等により疲労回復を図っている人を増やします 悩みを相談できる人や機会を増やします
歯科保健	幼児期からのむし歯予防を進めます 歯周疾患予防を進めます 65歳で25本、80歳で20本の自分の歯を残します
飲酒	多量に飲酒している人を減らします 節度ある適度な飲酒の知識を普及します 不適正な飲酒及び未成年の飲酒を防止する環境を整えます
喫煙	喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及と情報の提供を図ります 禁煙希望者を積極的に支援します 職場や公共の場での禁煙を推進し、分煙を徹底します
生きがい	生きがいづくりを支援する人材の育成をします 生きがいに関する事業等の場や機会を提供します 知識を高める事や生きがいづくりに関する情報の提供をします

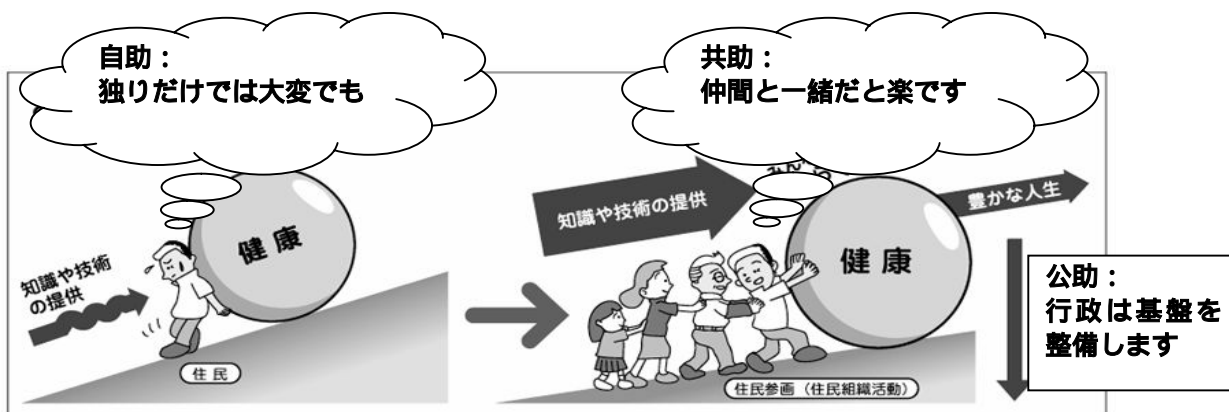


### 3. 「川口市健康・生きがいきづくり計画」後期計画策定にあたっての基本視点

#### (1) 後期計画策定の特徴

これからの健康づくりは、「自分の健康は自分でつくる」という自らの積極的な姿勢（自助）が重要ですが、個人の努力には限界があります。しかし、地域や仲間が協力（共助）し合うことで、目標の達成は容易になります。

そのため、川口市では、仲間づくりや地域コミュニティの形成に役立つ活動を支援（公助）していきます。



資料出典：（財）健康・体力づくり事業財団／めざせ「健康日本21」パンフレット

#### (2) 計画策定の方向性

分野	方向性	想定理由
食生活	栄養の摂取という視点から、食べ方（楽しみ方）へと方向転換を図ります	埼玉県の間接評価結果においても、よくかんで、ゆっくり食事する人の割合が少なくなっており、今後は、「食」を質のよい生活（QOL）としてとらえることが重要だと考えるからです
身体活動	年齢や性別、体力、体調等に合った、個人にふさわしい身体活動の普及を図ります	今回の意識調査の結果、運動習慣がないと回答した市民の32.6%が、運動をしない理由を「やり方」がわからないからと回答していたからです
休養	「質の良い睡眠」を取るためにも、自分に合ったストレス解消法を持ちます	ストレスを感じている人が多く、また、睡眠時間を取れていないという回答が多くあったからです
歯科保健	現行の計画をさらに進め、生涯を通じて行える具体的な活動の提案をします	今回の意識調査の結果、定期的歯科受診の割合は県と同じ割合だったからです
飲酒	多量飲酒や習慣化の弊害についての知識や情報について普及を図ります	埼玉県の間接評価結果において、多量飲酒者や多頻度飲酒者が増加しており、川口市でも、回答した市民の4割以上が、毎日飲酒していることがわかったからです
喫煙	より一層、禁煙を徹底するとともに、特に若い女性対策として、妊産婦・子どもへの影響に関する啓発を図ります	健康増進法でも「受動喫煙の害」が説かれ、社会的潮流としても、「禁煙化傾向」が進んでいるからです
生きがい	自分の趣味や地域活動を通じて、生きがいきづくりをしている市民を支援するための基盤を整備します	今回の意識調査の結果、生きがいを感じていない理由を、活動の機会がない、趣味がない、仲間がいないと回答している人がいたからです

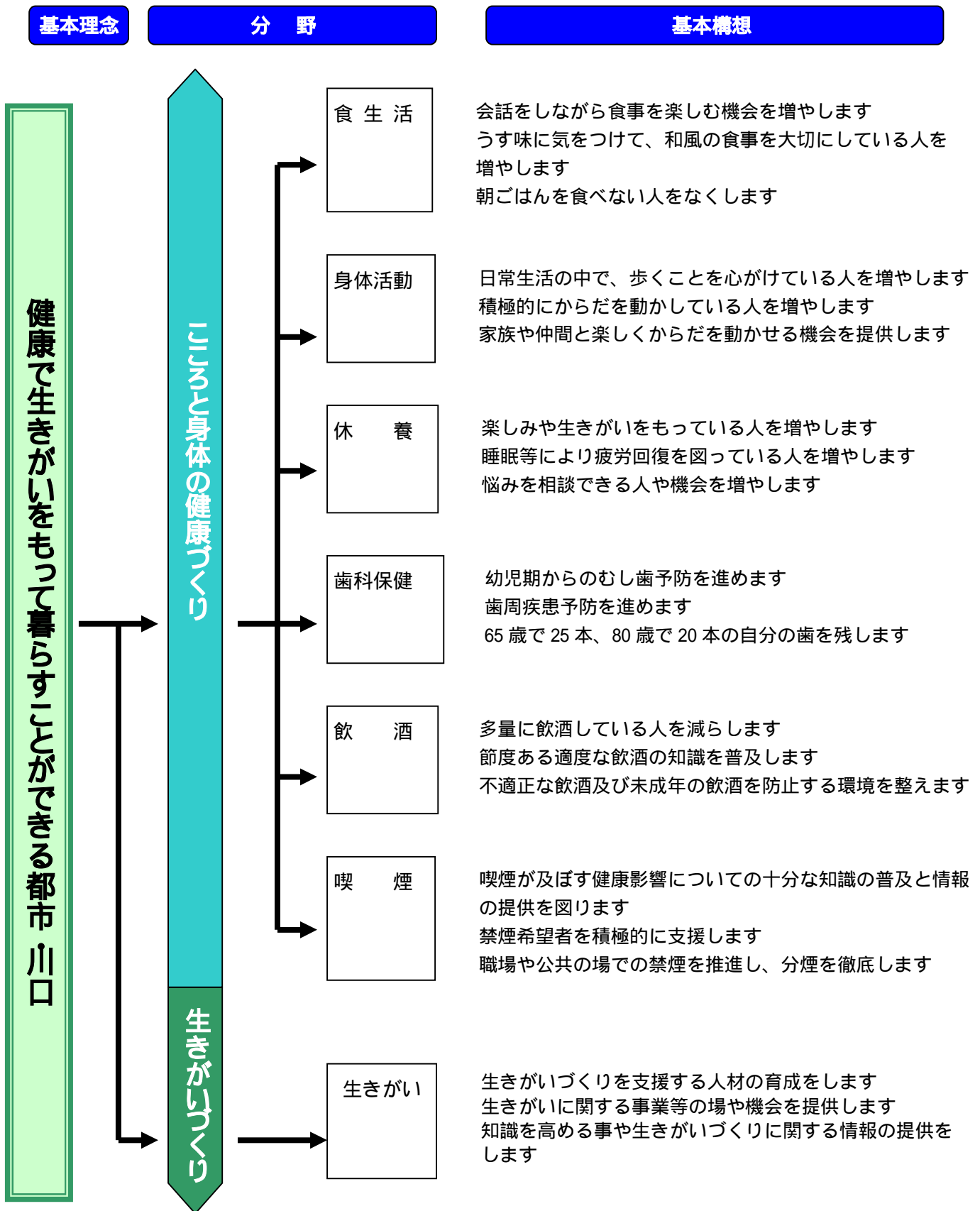
### (3) 前・後期計画の対比表

項目	前期計画	後期計画
計画名称	「川口市健康・生きがいづくり計画」	「川口市健康・生きがいづくり計画」後期計画に変更
計画期間	平成 13 年度を初年度に、平成 22 年度を目標年次に定める	平成 19 年度を初年度に、平成 22 年度を目標年次に定める
背景と目的	要介護状態や生活習慣病になる人の増加に対応するため、平成 12 年に国が発表した「健康日本 21」や、それに連動して埼玉県が発表した「すこやか彩の国 21 プラン」の理念を参考に、「健康寿命の延伸」「生活の質の向上」「壮年死亡減少」を目標に策定	平成 15 年の「健康増進法」の施行を受けて、前期で示された内容を踏襲したうえで、策定後の社会的情勢の変化や、取り組み内容の進ちょく状況に合わせて見直しを行うこととしたという記述を追加
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	変更無し
基本構想計画体系	食生活、身体活動、休養、歯科保健、飲酒、喫煙、生きがいの 7 つの分野別の目標と、市民、地域、行政の役割分担を示す	一部記述等を整理し、市民・地域・行政の役割分担を基本計画に示す
特定健診特定保健指導への対応	策定時は未施行	平成 20 年度から義務づけられる「特定健診・特定保健指導」に関する記述を追加
現況評価	埼玉県で実施した実態調査(平成 11 年)及び川口市で実施した市民意識調査(平成 13 年)の実態値を活用	埼玉県のすこやか彩の国 21 プラン後半 5 年版(平成 17 年度)及び川口市が実施した市民意識調査(平成 19 年)の実態値を活用し、経年的・相対的に評価
基本計画	行政内の事業を基調に市民に対して提供可能なサービスを中心に整理	主役を市民に置き、市民の自助努力(自助)と、それを支える地域・仲間の協力(共助)、行政による基盤となる環境整備(公助)の 3 つに分類して、「三位一体」による健康づくりへの取り組みとして再構成し、市民・地域・行政の役割分担を示す
健康増進法等への対応	策定時は未施行	健康増進法の 3 本柱(情報提供の推進、基盤整備、生涯を通じた保健事業の一体的推進)を考慮し、ライフステージに応じた世代別の健康づくりについて追加
重点プロジェクト	相談・情報提供体制の整備、市民参加の推進、各種講座の充実、市民活動の活性化、健康維持増進運動の展開の 5 つを掲示	事業のレベルアップを目指して、「IT の活用」、「ウォーキングの推奨」を図ることを追加
資料編	健康意識実態調査結果(平成 13 年)	健康日本 21 中間評価結果(平成 17 年度)すこやか彩の国 21 プラン後半 5 年版(平成 17 年度)川口市民健康意識調査結果(平成 19 年)

#### 特定健診・特定保健指導

平成 20 年 4 月から、「高齢者の医療の確保に関する法律」により、40 歳以上 75 歳未満の方に対して、医療保険者(市町村国保、健保組合等)は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)の早期発見を目的とした健康診査(特定健康診査)を行い、健康診査でメタボリックシンドローム、あるいはその予備群とされた人に対して、保健指導(特定保健指導)の実施が義務付けられました。

(4) 施策の体系



## 後期計画の方向性

栄養バランスのとれた安心安全な食材で、楽しく食事をしましょう

自分のライフスタイルにあった運動のしかたを知りましょう

ストレスを解消し、十分な睡眠をとれる環境づくりをしましょう

よくかむことを通じて、いつまでも楽しく食べ、楽しく話せるように、自分の歯を大事にしましょう

みんなが楽しい、気持ちの良い適度なお酒にしましょう

自分の健康だけでなく、街の美観や他人の健康に配慮しましょう

自分の趣味・特技をみんなのために活かしましょう

## 後期計画の目標

うす味で栄養バランスのとれた食事を心がけます  
安全で新鮮な食品の知識を増やします  
食事を楽しむ人を増やします

生活の中に運動習慣を取り入れます  
テレビを見ながら、ストレッチをします  
歩きやすい街づくりに協力します

夜は安眠を妨げる音を出さないようみんなで配慮します  
規則正しい生活をしましょう  
休日には自然の中でリラックスしましょう

食後の歯磨きを習慣づけましょう  
フッ化物(フッ素)の応用をしましょう  
定期的に歯科健診を受けましょう

食事と一緒に飲みましょう  
他人には迷惑をかけないようにしましょう

禁煙希望者を積極的に支援しましょう  
非喫煙者(妊産婦や子ども)の周りでは喫煙しないように努めましょう

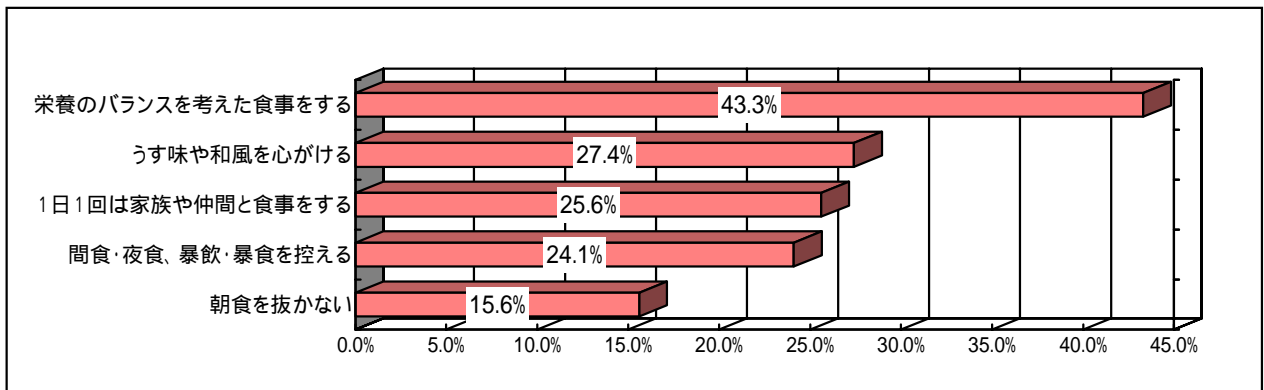
自分の趣味・特技を持ち、仲間を作りましょう  
様々な事に関心を持ち、学習する機会を持ちましょう  
○自分の趣味・特技・知識で人を楽しませたり、人に教えたりしましょう

# 第3章 後期基本計画

## 1. 食生活

### (1) 現状

平成 19 年に実施した川口市民健康意識調査(健康に関する市民アンケート)によれば、実践が難しい食生活の改善点として、多くの方が「栄養バランスを考えた食事をする」と(43.3%)や「うす味や和風を心がけること」(27.4%)と回答していました。



実践の難しい食生活改善

### (2) 課題

現行の計画では、「食生活」における目標を以下の通り定めて、取り組みを進めてきました。

会話をしながら食事を楽しむ機会を増やします  
うす味に気をつけて、和風の食事を大切にしている人を増やします  
朝ごはんを食べない人をなくします

その結果、平成 13 年の計画策定時には、「1日3食規則正しく食べる」ことを実行するのが難しいと考えていた市民が 41.7%いましたが、平成 19 年の中間評価時では、1日3食の基本となる「朝食を抜かない」ことを実行するのが難しいと考えている市民が 15.6%で、規則正しい食生活への改善がなされたことが考えられます。

しかしその一方、平成 13 年に「栄養バランスを考えた食事をする」ことが難しいと考えていた市民が 35.8%、「うす味や和風を心がける」では 25.7%でしたが、これらの項目は、中間評価時では悪化していることがわかりました。

#### 「食生活改善にあたって、困難さを感じている人の割合」に関する計画策定時との比較

項目	平成 13 年	平成 19 年	評価
「朝食を抜かない(1日3食規則正しく食べる)」ことが難しい	41.7%	15.6%	改善
「栄養バランスを考えた食事をする」ことが難しい	35.8%	43.3%	悪化
「うす味や和風をこころがける」ことが難しい	25.7%	27.4%	若干の悪化
「1日1回以上は、家族や仲間と楽しく食事をする」ことが難しい	20.5%	25.6%	若干の悪化

---

### (3) 方向性

埼玉県「すこやか彩の国 21 プラン」中間評価では、計画策定時の平成 12 年に比べて、よくかんで、ゆっくり食事する人の割合が減っていました。そこで、今後は、「食」を単なるエネルギー源の補給としてではなく、「生活の質（QOL）」としてとらえることが重要だと考えます。

そのため、川口市健康・生きがいつくり計画の後期計画では、計画策定時に比較して、悪化した「栄養バランスを考えた食事をする」と「うす味や和風を心がける」ことを考慮して、方向性を「**栄養バランスのとれた安心安全な食材で、楽しく食事を楽しみましょう**」とします。

### (4) 目標

#### **うす味で栄養バランスのとれた食事を心がけます**

毎日の食生活は、生活習慣病予防に深く影響します。日ごろから、魚や豆・野菜をとり、動物性脂肪の多い食品のとりすぎに注意し、うす味でバランスのとれた食事に親しみましょう。

#### **安全で新鮮な食品の知識を増やします**

冷凍・インスタント食品の多用や輸入食品の増加など、食の安全・安心が大きな社会問題となっています。そのため、これからの食は、「美味しい・美味しくない」、「高い・安い」だけでは判断がつきにくくなっています。よって、食品に対する知識を深め、安心な毎日が送れるように自ら学びましょう。

#### **食事を楽しむ人を増やします**

家族や気のあった友人・知人と一緒に同じ食卓を囲み、共通の話題を持つことで、よりお互いのコミュニケーションは広がります。「生活の質（QOL）」の向上という視点からも、孤食を避けて、みんなで食事を楽しみましょう。

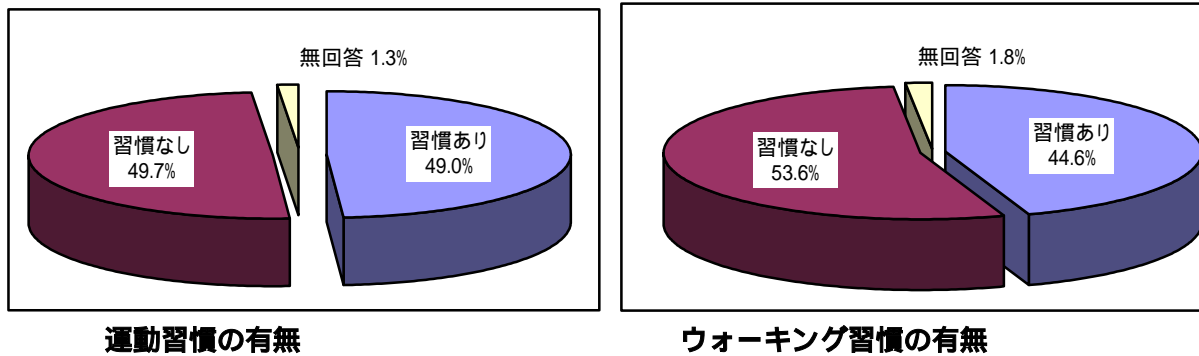
(5) 役割分担

市 民	<p>会話をしながら楽しい食事をする回数を増やすよう心がけます          家族や友人等と共食する機会を増やします          自分にとって適正な健康状態や食習慣を維持するよう心がけます          次世代を担う子どもたちの食生活を大切にします          行事食や家庭の味を大切に、埼玉の食文化を伝えていきます  <b>栄養バランスの良い料理を心がけます</b>  <b>原産地表示や旬の食べ物について学びます</b>  <b>孤食を避けて、みんなで食事を楽しみます</b></p>
地 域	<p>飲食店等で、朝食メニューやヘルシーメニューを提供している店舗を増やします          ごはん食や野菜料理の普及・啓発を図ります          ふるさと料理のレシピを作成します          ノー残業デー（ゆとり時間）を推進し、楽しい食事時間を作るための          後方支援をします  <b>商店街等で旬の食材を使用した調理法を紹介します</b>  <b>安全・安心な食材を使います</b>  <b>地域で一人暮らしの人を招いた食事を計画します</b></p>
行 政	<p>健康や食生活に関する学習の場を提供します          個人に応じた食生活や食を通じた健康づくりについて、栄養士などの専門          家に相談・指導を受けられるようにします          保育や学校における食教育の推進を図ります          子どもや高齢者の孤食を減らすための体制を整備します          食の自主グループの育成をします          地域のさまざまなグループ活動の中に、健康や食に関する学習や活動も取          り入れられるよう支援します          食の自主グループと連携した健康づくり事業を展開します  <b>ホームページ等でレシピや食に関する情報を提供します</b>  <b>地域の食事会の場を提供します</b>  <b>食の安全に関する情報の普及・啓発を図ります</b></p>

## 2. 身体活動

### (1) 現状

平成 19 年に実施した川口市民健康意識調査によれば、「運動習慣がある」と回答した市民は 49.0%、「ウォーキング習慣がある」と回答した市民は 44.6%でした。



### (2) 課題

現行の計画では、「身体活動」における目標を以下の通り定めて、取り組みを進めてきました。

日常生活の中で、歩くことを心がけている人を増やします  
積極的にからだを動かしている人を増やします  
家族や仲間と楽しくからだを動かせる機会を提供します

その結果、平成 17 年度のすこやか彩の国 21 プラン後半 5 年版と比較すると、「運動習慣のある者」については、埼玉県の 58.6%に対し、川口市では 49.0%、「ウォーキング習慣のある者」は県の 58.7%に対して、44.6%と少なくなっていました。

#### 埼玉県との比較

項目	埼玉県	川口市
運動習慣がある人の割合	58.6%	49.0%
ウォーキング習慣がある人の割合	58.7%	44.6%

### (3) 方向性

平成 19 年に実施した市民意識調査の結果、「運動習慣がない」と回答した市民の 32.6%が、運動をしていない理由を「自分に合った方法や種目がわからない」とことと回答していました。

そのため、今後は、性別・世代や体調など、その人にふさわしい身体活動の普及に努めることとし、方向性を、「自分のライフスタイルにあった運動のしかたを知りましょう」とします。



---

#### (4) 目標

##### **生活の中に運動習慣を取り入れます**

近所の移動は徒歩にする、また、駅での乗り換えやデパートや大型店舗等での買い物時、近くの階への移動は、エスカレーターやエレベーターの利用を控えるなど、家でも、家事や庭仕事（ベランダ園芸）などにも積極的に取り組んでみましょう。また、ウォーキングは特別な施設や設備も不要で特別な技術や訓練がなくても、いつでも、だれでも、どこでも手軽にできる「有酸素運動（運動しながら呼吸をして新鮮な酸素を体内に吸収、吸収した酸素を使い運動のためのエネルギーを作る）」であることに加えて、「無理なく刺激を身体に与える（安全）」、「運動を長時間続けることで脂肪消費を高める（効能）」、「筋肉内に疲労物質を蓄積させない（効果）」とされています。

##### **テレビを見ながら、ストレッチをします**

長続きのコツは無理をしないことです。テレビを見ながらの「ながらストレッチ」や、ヨガなどの身体に負担の少ない運動から始めましょう。

##### **歩きやすい街づくりに協力します**

歩く意志があっても、自動車の通行量が激しかったり、道が暗くては、安全・安心に歩くことはできません。そのため、一人一人が歩きやすい街を心がけて、道路に荷物を並べたりせず、自動車運転中も歩行者の側はゆっくり走る等、歩きやすい街づくりに協力しましょう。

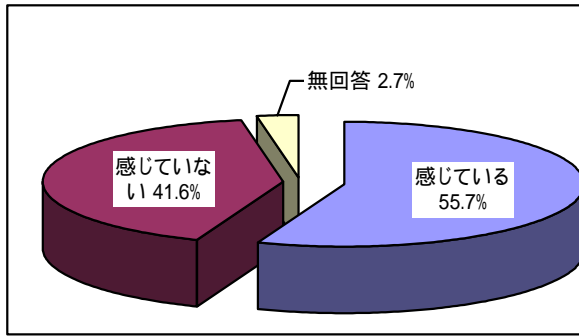
(5) 役割分担

市 民	<p>通勤・通学・買い物等で、できるだけ歩くようにします          1.5～2.0km（歩いて20～30分程度）であれば歩くよう心がけます          階段の昇降や掃除、園芸など、日常生活の中で積極的にからだを動かします          休日は家族や仲間と一緒にからだを動かします          イベントや教室・講座等に積極的に参加します          自分にあった適度な運動習慣を身につけます          身体活動の効果について家族や身近な人へ広げます          身体活動に関する情報を収集し、活用します  <b>車などに気をつけて安全確認しながら歩きます</b>  <b>昇りか下りのどちらかはエスカレーターやエレベーターを使いません</b>  <b>身体をこまめに動かします</b></p>
地 域	<p>ウォーキング教室、ウォーキング大会等を開催します          スポーツ大会・レクリエーション大会等、家族や地域住民等の参加できる          行事を開催します          マイカー通勤や車での外出を減らし、通勤・昼休み等を利用して身体活動          量の増加を図ります          職場体操の普及・啓発を行います          サークル活動を推進します  <b>商店街を歩きやすくします</b>  <b>店舗などでトイレの開放を行います</b>  <b>ラジオ体操会等を開催します</b></p>
行 政	<p>スポーツ大会、各種競技大会を開催します          健診、健康相談、健康教室等で運動の効果に関する知識の普及・啓発を図          ります          休日などに家族でできるプログラムの企画、提供をします          自主グループ（自治会、婦人会、老人会など）を活性化します          運動推進ボランティア等を養成・育成します          個々のライフスタイルに応じた身体活動の効果について普及・啓発を行          います          運動教室を開催します          学校での運動を推進します          施設等を充実します  <b>ウォーキングコースを紹介します</b>  <b>歩行者優先の道路を考えます</b>  <b>公共の運動施設を開放します</b></p>

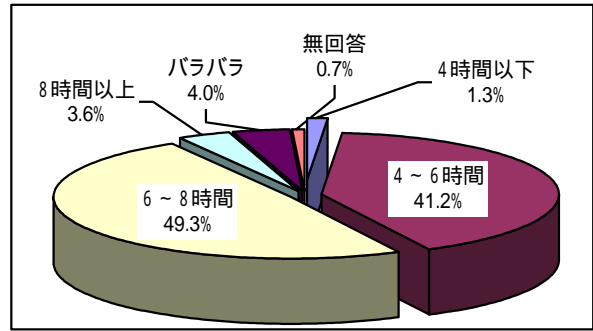
### 3. 休養

#### (1) 現状

平成 19 年に実施した川口市民健康意識調査によれば、市民の 55.7%が継続的にストレスを感じていると回答していました。また、41.2%の市民の睡眠時間は 6 時間未満でした。



ストレス感の有無



睡眠時間

#### (2) 課題

現行の計画では、「休養」における目標を以下の通り定めて、取り組みを進めてきました。

楽しみや生きがいをもっている人を増やします  
睡眠等により疲労回復を図っている人を増やします  
悩みを相談できる人や機会を増やします

しかし、平成 13 年の計画策定時に実施した調査と比較すると「継続的にストレスを感じている人の割合」は、46.8%から平成 19 年では 55.7%に増えていました。

#### 計画策定時との比較

項目	平成 13 年	平成 19 年
継続的にストレスを感じている者の割合	46.8%	55.7%

---

### (3) 方向性

平成 19 年に実施した川口市民健康意識調査によれば、6 割近くの市民が「ストレスを感じている」と回答し、また、4 割以上の方が睡眠時間を 6 時間も取れていないと回答していました。より良い睡眠を得るためには、心地良い疲労が必要なのももちろんですが、静かな環境を保つことが重要です。

このことから、方向性を、「**ストレスを解消し、十分な睡眠をとれる環境づくりをしましょう**」とします。

### (4) 目標

#### **夜は安眠を妨げる音を出さないようみんなで配慮します**

「睡眠」は精神の安定を保つうえでも、身体の疲労を回復させるためにも非常に重要です。自動車やバイクなどの違法走行、人の話す声などにより、安眠が妨げられる事があります。

みんなでお互いをいたわる気持ちを持って、ゆっくり眠れる環境づくりをしましょう。

#### **規則正しい生活をしましょう**

「よく眠る」ためには、「規則正しい生活」をすることが大切です。また、メリハリのある生活を送ることで自らを適度に疲労させることも重要です。なお、就寝前の飲食（特に飲酒やカフェイン類の摂取）は避けましょう。

#### **休日には自然の中でリラックスしましょう**

日常生活を離れ、自然の中に身を置くと、脳や自律神経が刺激を受けて、心身のメンテナンス活動が始まります。たとえば、山へ登ると、気温と気圧の変化で血行が良くなり、赤血球が増加し新陳代謝が盛んになります。休日には自然の中でリラックスして日ごろのストレスを解消しましょう。

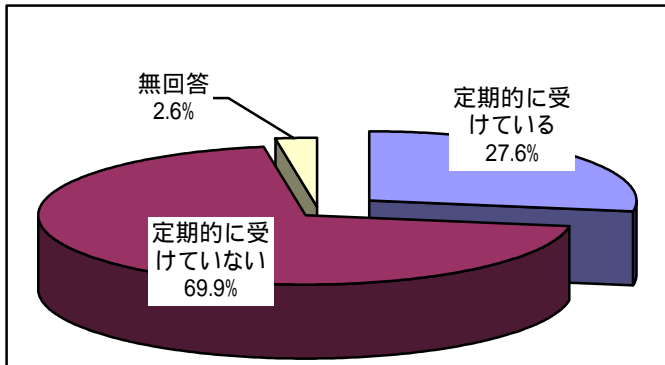
(5) 役割分担

市 民	<p>十分な睡眠に心がけるなど規則的な生活に気を配り、疲労回復に努めます          家族や友人とのコミュニケーションの時間を大切にします          ボランティア活動や地域活動に積極的に参加します          スポーツ施設や文化・公共施設などを積極的に利用します          悩みや不安はだれかに相談するようにします  <b>自分にあった睡眠のリズムを作ります</b>          ○ 自然にふれあいます  <b>就寝前の飲食は控えます</b></p>
地 域	<p>健康教室・健診・健康相談で知識の普及・啓発を図ります          サークル活動を推進します          従業員の心身のリフレッシュのために、福利厚生事業を実施します          休養を取りやすい環境を整備します          ボランティアやコミュニティ活動に積極的に関与します  <b>夜は安眠を妨げる音に配慮し、静かな環境に心がけます</b>  <b>自然を楽しむ会や守る会を組織します</b></p>
行 政	<p>健康教室・健診・健康相談で睡眠・疲労回復・ゆとりや心の健康等休養に関する知識の普及・啓発を図ります          育児相談や心の健康づくりに関する自主グループを活性化します          公民館活動を活性化させます          生涯学習の充実・整備を図ります          イベント開催時の託児所設置に努めます          休日に参加できるイベントを開催します          インターネットによるイベント・各種事業の情報発信を図ります          地域で活動する人材の養成・育成を行います          ボランティアの活用を図ります          環境を整備します  <b>静かな環境を保てるような施策を考えます</b>  <b>都会に残る小さな自然や水辺の環境保全に努めます</b></p>

## 4. 歯科保健

### (1) 現状

平成 19 年に実施した川口市民健康意識調査によれば、「定期的に歯科健診を受診」すると回答した市民は 27.6%となっていました。



定期歯科健診の受診状況

### (2) 課題

現行の計画では、「歯科保健」における目標を以下の通り定めて、取り組みを進めてきました。

幼児期からのむし歯予防を進めます  
歯周疾患予防を進めます  
65歳で25本、80歳で20本の自分の歯を残します

その結果、平成 17 年度のすこやか彩の国 21 プラン後半 5 年版と比較すると、「定期的歯科健診受診者の割合」は、県の 28.4%に対して川口市は 27.6%。となっていました。

#### 埼玉県との比較

項目	埼玉県	川口市
定期的歯科健診受診者の割合	28.4%	27.6%

---

### (3) 方向性

最近の研究では、よくかんで食べることが、発がん性物質の働き抑制や認知症の防止、肥満・糖尿病の予防、視力低下の防止、骨粗しょう症の予防などに良い効果があることがわかってきました。一方、平成 19 年に実施した川口市民健康意識調査によれば、川口市の結果は、埼玉県とほぼ変わらないという結果となりました。

そこで、現行の事業をさらに推進していくことを念頭におきながらも、よくかんで食べることの重要性についても、より一層の普及を図ることとし、方向性を「よくかむことを通じて、いつまでも楽しく食べ、楽しく話せるように、自分の歯を大事にしましょう」とします。

### (4) 目標

#### **食後の歯磨きを習慣づけましょう**

歯科予防の基本は食後の歯磨きです。朝と晩だけでなく、昼食の後にも歯磨きをできるだけしましょう。

#### **フッ化物(フッ素)の応用 をしましょう**

食後の歯磨きにはフッ素入り歯磨き粉等のフッ化物(フッ素)の応用をすることにより、むし歯を予防しましょう。

#### **定期的に歯科健診を受けましょう**

定期的なフッ素塗布や歯石除去で歯科衛生は格段に改善されます。痛みや異常が出る前に定期的に歯科健診を受けましょう。

フッ化物(フッ素)の応用とは

フッ素を含有した歯磨き粉で歯を磨く、フッ素が含まれている洗口剤で口をゆすぐなどのこと

## (5) 役割分担

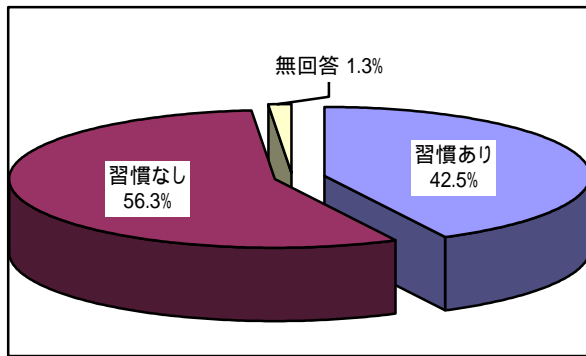
市 民	家庭でのフッ化物(フッ素)の応用を実践します 歯科疾患に対する自己管理を実践します <b>正しい歯磨きの仕方と歯間清掃を心がけます</b> 定期健診に心がけます 地域における歯科保健活動に参加します <b>よくかんで食べます</b>
地 域	歯科保健に関する正確な情報提供を行います 歯科保健に関する地域住民の参加する場を提供します かかりつけ歯科医の充実を図ります 地域歯科保健に関する調査・研究を行います <b>歯磨き励行の環境に務める</b> <b>フッ化物(フッ素)の利用がしやすい環境づくりをします</b> <b>歯科相談会を開催します</b>
行 政	歯の健康づくりを推進します 関係機関と連携した歯科保健事業を展開します 歯科保健に関する正確な情報提供を行います 歯科保健に関する地域住民の参加する場を提供します 住民自らが行動するための環境整備を行います <b>正しい歯磨きやフッ化物(フッ素)応用の知識を普及・啓発を図ります</b> <b>かむことによる効果の普及を図ります</b> <b>歯科相談の場を提供します</b>



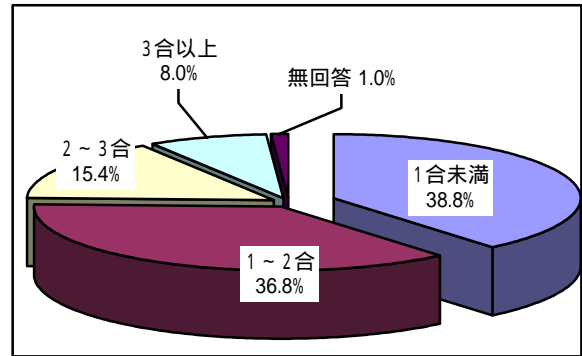
## 5. 飲酒

### (1) 現状

平成 19 年に実施した川口市民健康意識調査によれば、42.5%の市民が「飲酒習慣あり」と回答していました。また、飲酒習慣のある市民の 8.0%は「1 回当たりの酒量が日本酒換算で 3 合以上」の多量飲酒者と回答していました。



飲酒習慣の有無



1 回あたりの飲酒量

### (2) 課題

現行の計画では、「飲酒」における目標を以下の通り定めて、取り組みを進めてきました。

多量に飲酒している人を減らします  
節度ある適度な飲酒の知識を普及します  
不適正な飲酒及び未成年の飲酒を防止する環境を整えます

その結果、平成 17 年度のすこやか彩の国 21 プラン後半 5 年版と比較すると、「3 合以上飲む人の割合」は、県の 10.8%に対して、8.0%と少なくはなっていました。また、「毎日飲酒する人の割合」は、県の 34.1%に対して、43.8%とかなり多くなっていることがわかりました。

#### 埼玉県との比較

項目	埼玉県	川口市
3合以上飲む人の割合	10.8%	8.0%
毎日飲酒する人の割合	34.1%	43.8%

### (3) 方向性

平成 19 年に実施した川口市民健康意識調査によれば、川口市の結果は、埼玉県に比較して、毎日、飲酒している市民が多いことがわかりました。よって、適正な飲酒に関する知識の普及を目標にして、方向性を、「**みんなが楽しい、気持ちの良い適度なお酒にしましょう**」とします。

### (4) 目標

#### **食事と一緒に飲みましょう**

食事と一緒に飲むことで、身体への負担を軽減するとともに、酒量を減らしましょう。

#### **他人には迷惑をかけないようにしましょう**

自分にとっては楽しいお酒も他人にとっては、非常に迷惑になる事もあります。場所柄をわきまえて、他人に迷惑をかけることなく、楽しいお酒にしましょう。

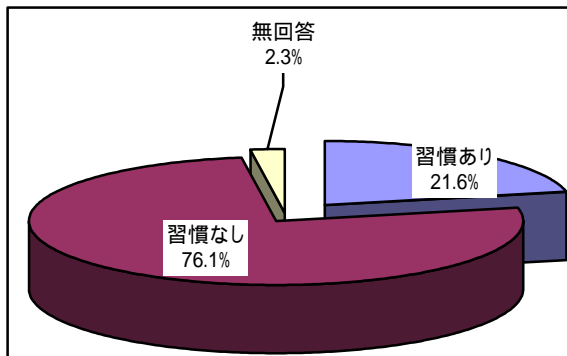
### (5) 役割分担

市 民	お酒は節度ある適度な飲酒量( 1 日に平均純アルコールで20 g = 日本酒で 1 合程度 )にとどめます 未成年はお酒を飲みません。未成年にはお酒を飲ませません 一気飲みなど無理な飲み方をせず、周囲にも強要しません <b>食事と一緒に飲むなど飲み方を変えます</b> <b>アルコールの弊害について学習します</b>
地 域	メディア等を使って、飲酒の健康への影響について積極的に知識の普及を図ります アルコールに関連した疾病を持つ労働者に対して健康指導をします 自動販売機を自主的に減らします 未成年にはお酒を売りません 未成年の飲酒を誘発しないよう、広告の方法を配慮します 適正飲酒の指導を行います <b>飲酒マナーの向上に努めます</b>
行 政	飲酒の健康への影響について普及啓発します 適正飲酒支援講習会を開催します 学校における飲酒防止教育を推進します <b>断酒・減飲希望者に対する相談体制を整えます</b>

## 6. 喫煙

### (1) 現状

平成 19 年に実施した川口市民健康意識調査によれば、21.6%の市民が「喫煙習慣あり」と回答していました。



### (2) 課題

現行の計画では、「喫煙」における目標を以下の通り定めて、取り組みを進めてきました。

喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及と情報の提供を図ります  
禁煙希望者を積極的に支援します  
職場や公共の場での禁煙を推進し、分煙を徹底します

その結果、平成 13 年に川口市で実施した調査と比較すると、「喫煙習慣のある人の割合」は、計画策定時の 30.0%に対して、21.6%と減ったことがわかりました。

#### 計画策定時との比較

項目	平成 13 年	平成 19 年
喫煙習慣のある人の割合	30.0%	21.6%

### (3) 方向性

平成 15 年に施行された「健康増進法」では、健康づくりの基盤整備として、「公共の場における受動喫煙防止対策の推進」を強く打ち出しました。その結果、本市でも、平成 19 年に実施した川口市民健康意識調査によれば、計画策定時に比較して、「喫煙者の割合」が減少したことがわかりました。

よって、今後は、妊産婦や未成年者の喫煙及び受動喫煙を減らすことを目標にして、方向性を、「**自分の健康だけでなく、街の美観や他人の健康に配慮しましょう**」とします。

### (4) 目標

#### **禁煙希望者を積極的に支援しましょう**

たばこはがんや循環器病など多くの疾患と関連があります。無理のない禁煙をするためには、専門家の指導を受けましょう。

#### **非喫煙者（妊産婦や子ども）の周りでは喫煙しないように努めましょう**

何気ない一服も、妊産婦・子どもやアレルギーのある人には大きな害を与えます。受動喫煙防止のために禁煙・分煙を徹底し、他人に迷惑をかけないようにしましょう。

### (5) 役割分担

市 民	喫煙・受動喫煙の健康への影響について積極的に学びます 非喫煙者（特に妊婦や子ども）の周りでは喫煙をしないよう努めます 指定以外の場所で喫煙をしません <b>環境美化を図るため、ポイ捨てはしません</b>
地 域	メディア等を使って喫煙・受動喫煙の健康への影響について、積極的に知識の普及を図ります 禁煙支援プログラムを作成し、実施します 職場や不特定多数の集まる場所（病院、駅、飲食店等）での禁煙、分煙を推進します <b>未成年者には吸わせません、売りません</b>
行 政	喫煙・受動喫煙の健康への影響について、普及啓発します 子ども、妊婦をたばこの害から守るために積極的な広報活動を実施します 禁煙支援プログラムを実施します 市庁舎や公的施設での禁煙を推進し、分煙を徹底します <b>禁煙希望者に対する相談体制を整えます</b>

## 7.生きがい

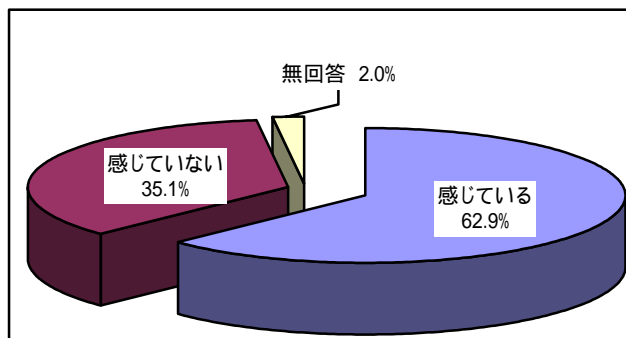
### (1) 現状

平成 19 年に実施した川口市民健康意識調査によれば、62.9%の市民は「生活にハリや生きがいを感じている」と回答していましたが、35.1%の人は「生活にハリや生きがいを感じられない」と答えていました。

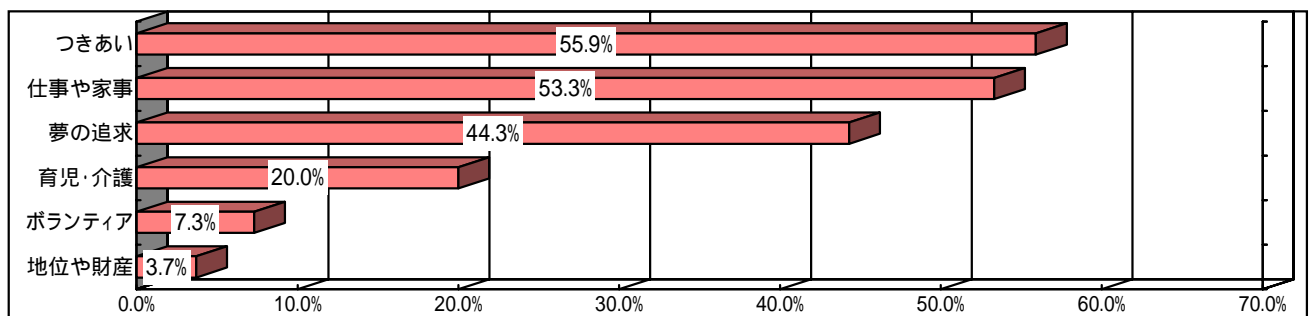
また、生きがいを感じている人にとっての生きがいの中身は「友人とのつきあい」が 55.9%でもっとも多く、次いで、「仕事や家事」53.3%、「自分の夢の追求」44.3%となっていました。

逆に、生きがいを感じられない人にとって、その理由は「将来に夢や目標がない」が 57.9%でもっとも多くなっていました。

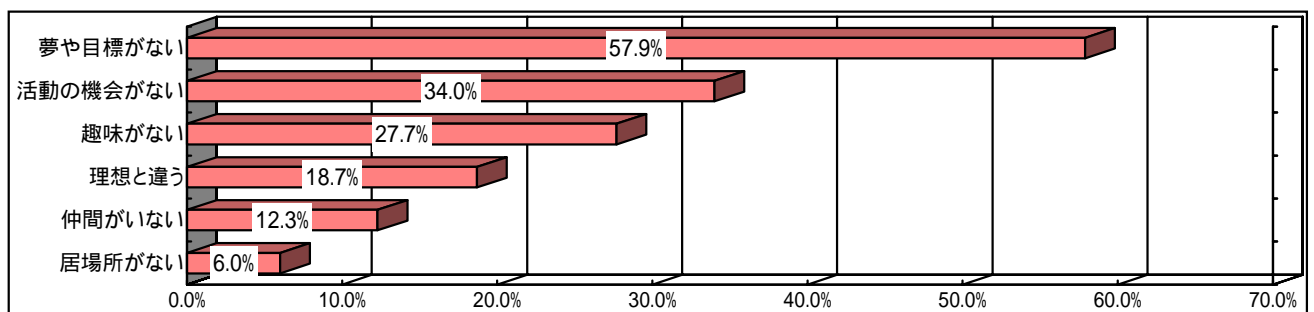
生きがいの有無



生きがいの中身



生きがいを感じられない理由



## (2) 課題

「生きがい」とは、本来的には、他者から与えられるものではなく、個人の価値観のなかで創出されるものです。しかし、他者を思いやり、愛することで、生きがいは生まれてきます。

そのため、現行の計画では、趣味や地域活動を通して、市民が「生きがい」を創出することができることを願い、目標を以下の通り定めて、取り組みを進めてきました。

生きがいづくりを支援する人材の育成をします  
生きがいに関する事業等の場や機会を提供します  
知識を高める事や生きがいづくりに関する情報の提供をします

しかし、平成 17 年度のすこやか彩の国 21 プラン後半 5 年版と比較すると、「生きがいを持っている人の割合」については、県の 70.4%に対して、62.9%と少し低くなっていました。

### 埼玉県との比較

項目	埼玉県	川口市
生きがいを持っている人の割合	70.4%	62.9%

## (3) 方向性

「健康」とは、それ自体が「目的」ではありません。「より良い人生」を送るための一つの重要な要素となるものです。一方、「生きがい」を持つことは、生活にハリを与えます。そして、ハリを感じて一生懸命に生きようと願う気持ちが「健康づくり」にも有効に機能すると考えられます。従って、「健康」と「生きがい」は互いに高め合う関係にあるといえます。

しかし、平成 19 年に実施した川口市民健康意識調査によれば、生きがいを感じられない人にとって、生きがいを感じられない最大の理由は「将来に夢や目標がない」という回答がもっとも多くなっていました。一方、「活動の機会がない」「趣味がない」という理由を挙げている人も約 30%あり、また、「仲間がいない」という人も 12.3%ありました。よって、市民の生きがいづくりを支援するために、個人の存在意義を再確認できる機会を創出することを考えて、方向性を、「**自分の趣味・特技をみんなのために活かしましょう**」とします。

#### (4) 目標

##### 自分の趣味・特技を持ち、仲間を作りましょう

生きがいを持つためには、まず、自分に趣味・特技を持ち、それを磨くことで、自分に自信を持ちましょう。

##### ○様々な事に関心を持ち、学習する機会を持ちましょう

自分の知識を高めたり、様々な事に関心を持つ事は、生きがいや生活のハリにつながりますので、学習する機会を多く持ち参加しましょう。

##### 自分の趣味・特技・知識で人を楽しませたり、人に教えたりしましょう

自分の持っている趣味・特技を他人の役に立てることで、自己の存在意義を再確認しましょう。

#### (5) 役割分担

市 民	趣味や特技を持ちます ○ 学習する機会を持ちます ○ 地域活動やボランティア活動に参加します
地 域	趣味や特技の披露できる機会を持ちます ○ 学習した知識を発表する場を提供します ○ 活動する場を提供します
行 政	趣味・学習の場を提供します ○ 人材の育成を図ります ○ 活動に対して情報を提供します

## 第4章 ライフステージに応じた健康づくり

「健康づくり」は、生涯を通じて行うことが重要ですが、ライフステージごとに健康に関する問題や課題は違ってきます。そこで、生涯を通じた健康づくりのためには、市民の一人ひとりが、自分が属するライフステージ別の健康課題を正しく理解し、それに備えることが大切です。

### 1. 幼年期・・・就学前の子どもたち

#### (1) 特徴

生理的機能や運動機能が次第に確立し、生活習慣の基礎づくりが行われる時期です。この時期に身に付いた生活習慣が将来の健康に大きな影響を与えるだけでなく、この時期の愛情と信頼に満ちた対人環境は人格形成にも大きな影響を与えます。

#### (2) 課題

大人的生活習慣の影響を受けて、夜更かしをする子どもや食習慣の乱れた子どもが増えています。愛情と信頼に満ちた親子関係の構築と規則正しい生活習慣の形成が重要です。この時期の死因の第1位は「不慮の事故」となっています。家庭や公園・施設等の危険物の点検や大人の注意深い対応など事故防止にみんなの配慮が大切です。

#### (3) 提案

早寝・早起きの習慣をつけさせましょう

子どものそばには、危ないものを置かないようにしましょう

愛情と信頼に満ちた家族関係を築きましょう



### 2. 少年期・・・小学生から中学生までの子どもたち

#### (1) 特徴

学校生活を通じて、思考力や知識、また精神的にも大きな発達が見られ、「好き嫌い」がハッキリしてきます。また、生活習慣が固まる時期でもあり、特に、中学生では、思春期における「2次性徴」を通じて、心と身体がアンバランスになりやすい時期となっています。

#### (2) 課題

こころの健康が不安定な時期で、不規則な生活習慣を好む傾向があります。そのため、飲酒、喫煙、不正な薬物使用等に陥りやすい危険な時期です。この時期には、飲酒、喫煙、不正な薬物使用の誘惑に負けない強い意志と、健康に関連する情報を自ら選択できる能力を身につけさせることが重要です。また、正しい性知識を与えることも必要となってきます。

そして、家庭と学校、地域が連携して子育てをすることが重要です。



### (3) 提案

- 外遊びを通じて、身体を動かす楽しさを学びましょう
- 規則正しい生活習慣を身につけましょう
- 飲酒・喫煙・薬物乱用防止の正しい知識を学びましょう



## 3. 青年期・・・親からの自立・就職

### (1) 特徴

精神的には社会的な役割や責任が自覚されてくる反面、進学や就職などを通じて、両親とのかっとう、他者との競争を強く意識する不安定な時期です。また、自意識の高まりとともに、判断基準が「かっこいいか悪いか」に陥りがちで、飲酒、喫煙以外にも、過度なダイエット志向等が生じてくる時期です。

### (2) 課題

過度なダイエット志向が高じて、若い女性にやせすぎの人が増えています。将来の出産に備える意味でも、十分な栄養素を摂取することが重要です。また、性別に関係無く、不規則な生活習慣を好む傾向にあるため、飲酒、喫煙、不正薬物使用に陥るほか、自殺する若者が増えてきます。進学や就職等で独り暮らしする人も増えてくるため、信頼できる友人をつくることが重要です。

### (3) 提案

- 欠食、偏食、孤食、過度のダイエットを避けましょう
- 規則正しい生活習慣の維持につとめましょう
- 若さを過信せず、十分な睡眠をとりましょう



## 4. 壮年期・・・結婚・出産・育児・働き盛り

### (1) 特徴

身体的な機能が完成し、精神的・社会的にも最も自立している時期です。しかし、社会的環境や人間関係の変化等により、健康的な生活習慣を続けることが難しい年代でもあります。この時期には、多くの人が、結婚や出産といった人生の大きな節目を経験する時期でもあります。

### (2) 課題

加齢に伴う新陳代謝の低下や生活習慣の乱れやから、肥満が始まり、糖尿病や高血圧症等の生活習慣病になりやすい時期です。また、この時期は両親の介護等の問題も表れ始め、精神面でもストレスを蓄積する機会が増えます。また、歯周疾患の兆候が出始める時期となっています。

### (3) 提案

- ストレスと上手につきあうコツを覚えましょう
- 定期健診を受診して、自分の体調管理に努めましょう
- 生活習慣を見直しましょう



## 5. 中年期・・・人生の円熟期・更年期

### (1) 特徴

人生の円熟期になりますが、身体的な機能が徐々に低下してくる時期です。健康についての関心が高い反面、自分の健康や体力に不安を感じ始める時期でもあります。社会や家庭での役割が大きく、ストレスや不規則な生活習慣等が重なり、疲労が蓄積しやすい状態にあります。

### (2) 課題

特に女性では、「更年期」で体調不良が起こりやすくなる時期でもあります。自分にふさわしいストレスの対処法を身につけることや、退職後の準備期間として、趣味や生きがいの創出が必要となります。

### (3) 提案

- 腹八分を心がけましょう
- ウォーキングのような継続可能な運動を続けましょう
- 趣味などの生きがいを持ちましょう



## 6. 高齢期（前期）・・・人生の再出発

### (1) 特徴

子育ても一段落し、社会的な負担も軽減され、もう一度、自分の人生を楽しめる時期です。今後の人生を豊かにするためには、趣味や生きがいを持つだけでなく、何らかの社会的役割を持ち続けることが重要です。

### (2) 課題

健康に関して、個人差が大きく出始めます。体に負担がかからないよう、自分の体力や体調にあった健康法を見だし、続けましょう。

### (3) 提案

自分の活躍できる場所を見つけましょう  
健康、体力維持のための運動を続けましょう



## 7. 高齢期（後期）・・・人生の完成期

### (1) 特徴

人生の完成期にあたり、余生を楽しみ、豊かな収穫を得る時期です。しかし、身体的には老化が進み、健康状態は個人差が大きくなります。この時期を実りあるものとするためには、社会的な役割や生きがいが重要な要素となります

### (2) 課題

視力や聴力等の機能が低下し、筋力や体力の衰えは否めません。そのため、積極性を欠き、「閉じこもり」がちになります。地域社会に自分の役割を見つけ、積極的に外出するよう努めましょう。

### (3) 提案

引きこもり、閉じこもりにならないよう積極的に外出しましょう  
自分の経験を伝えていきましょう



## 第5章 計画の効果的な推進へ向けて

---

### 1. 重点プロジェクトについて

川口市民の健康・生きがいづくりを支援するために、市では、人材育成と正確な知識や正しい情報の普及をめざして、「相談・情報提供体制の整備」、「市民参加による健康・生きがい活動の推進」、「各種講座の充実」、「市民組織・団体活動の活性化」、「健康維持増進活動の展開」を今後とも進めていきます。

### 2. 重点プロジェクト追加事業

#### (1) 「市民参加による健康・生きがいづくり活動の推進」に追加

##### 情報提供の充実（インターネット等の活用）

本計画の見直しにあたって、平成19年に市が実施した市民意識調査によれば、健康づくりに関する行政への要望事項として、「健康づくりについての知識・情報の提供」を多くの市民(41.9%)が望んでいることがわかりました。

また、健康情報の入手源に関する質問では、若年層では「テレビやインターネット」、中年層は「家族や友人」、高年層は「市役所や医師」から情報を得ているという傾向が認められました。さらに、生活習慣改善に対する阻害要因として、「自分に合うやり方がわからない」という回答が多く寄せられました。一方、本市では大規模マンションの建設ラッシュに伴う人口の流入など、若い世代の人口比率が増大しています。

そのため、今後は、市のホームページの内容の充実や、携帯電話の機能を活用した情報提供や生活改善支援サービスなどの「健康に関する情報提供の拡充」を進めていきます。

#### (2) 「健康維持増進運動の展開」に追加

##### ウォーキングの推進

本計画の見直しにあたって、平成19年に市が実施した市民意識調査によれば、健康づくりに関する行政への要望事項として、「安全にウォーキングができる環境づくり」を多くの市民(35.2%)が望んでいることがわかりました。

そのため、今後は、肥満や生活習慣予防に役立つと言われるウォーキングに関連するイベントの開催やウォーキングルートの紹介等の環境づくりを進めていきます。

---

### 3. 計画の推進について

#### (1) 計画推進体制の充実

この計画の推進にあたっては、国や県の健康づくりに関する方針を踏まえながら、川口市健康福祉分野の行政計画と整合を図るとともに、関係団体諸機関等との連携を強化し、市民の健康づくりと生きがいづくりを支援することをめざしています。

#### (2) 計画の進行管理と評価について

本市では、計画の推進状況を評価するため「川口市健康・生きがいづくり推進協議会」及び「川口市健康・生きがいづくり推進協議会 健康増進専門部会」を保健医療、非営利団体、地域・家庭の代表者、関係行政機関の職員、市関係部局の職員等で構成し、計画の充実と推進を行なっています。

計画の目標年次においては、本計画の最終的な評価を行います。



## 第6章 関連事業の進捗状況

今回の中間評価にあたり、平成13年度に作成した基本計画の関連事業の進捗状況と策定後に実施した新規事業は以下のとおりです。

### 1. 健康づくり計画

#### (1) 食生活

##### 健康や食生活に関する学習の場を提供します

事業名	事業内容	課・関係団体	今後の展開
公民館シルバーセミナー	高齢者を対象とした健康・運動・教養・人権・趣味・生きがい等に関するセミナー	社会教育課	継続
公民館健康セミナー	成人を対象とした、高脂血症、高血圧、更年期対策等のセミナー	社会教育課	継続
健康教育	生活習慣病の予防、健康増進等の健康に対する正しい知識の普及	保健センター	継続
老人大学	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	介護保険課 (高齢福祉課)	継続
高齢者生きがいセミナー	高齢者を対象とした、生きがいを高める教養や健康づくりを目的としたセミナー	高齢福祉課	継続
米消費拡大推進事業	たたら祭りで行う米飯の普及・啓発活動	商工課	継続
健康増進セミナー	ヘルシーメニューやバランス食等の講義・実習	保健センター	拡充
公民館料理教室	高齢者向け料理、男の料理教室等	社会教育課	継続
配食サービスの内容表示	カロリー、塩分、脂肪などの表示	高齢福祉課	継続
栄養表示の推進	飲食店等での栄養成分表示の推進や食品等の栄養成分表示制度の普及・支援	県	継続
両親教室	父子健康手帳、両親向けのパンフレット配布	保健センター	継続
さわやか健康セミナー	健康ボランティアに関心のある女性が対象で生活習慣の見直しや健康づくりについて学ぶセミナー	保健衛生課	継続

##### 個人に応じた食生活や食を通じた健康づくりについて、栄養士などの専門家に相談・指導を受けられるようにします。

事業名	事業内容	課・関係団体	今後の展開
健康相談	市民を対象にした、保健師・栄養士・歯科衛生士等による個別相談	保健センター	継続
健康フェスティバル	各種団体の協力による、幅広い年齢層の市民を集めた、健康意識を啓発する事業展開(個別健康相談等)	保健衛生課	継続
高齢者生き生き ディサービス	概ね60歳以上の一人暮らしで家に閉じこもりがちなかたを対象とした健康づくり、趣味活動、介護教室等	介護保険課	継続
健康栄養教室 (介護予防事業)	要介護状態に陥る恐れの高い虚弱な65歳以上の特定高齢者を対象とした健康栄養教室の開催	介護保険課	継続 (新規事業)

**乳幼児期や学童期における食育の推進を図ります。**

事業名	事業内容	課・関係団体	今後の展開
離乳食・幼児食講習会	開催回数、受講者数等を拡充	保健センター	継続
母親教室	妊産婦の食事についての講義	保健センター	継続
食育教室	親子で調理実習、食事について講義	保健センター	継続
保育所の活用	離乳食・幼児食の見本展示など	保育課	継続
育児教室	栄養・食事に関する内容を含める	保健センター	継続
学校での体験学習	授業の内容を拡充した野菜・米作りなどの体験学習	指導課	継続
給食だより等の発行	学校の食事・栄養に関する通信の発行	学校保健課	継続
10か月児健康相談	乳児の発育発達の観察や育児相談。必要な方には歯科相談や栄養相談を実施	保健センター	継続 (新規事業)

**子どもや高齢者の孤食を減らすための体制を整備します。**

事業名	事業内容	課・関係団体	今後の展開
会食サービス	高齢者の会食サービスを拡充	地区社会福祉協議会	継続
食事サービス	住民参加型福祉サービス事業で行う、安否確認を含めた昼食の配食サービス	社会福祉協議会	継続

**食の自主グループの育成をします。**

事業名	事業内容	課・関係団体	今後の展開
食生活改善推進員の養成	食生活改善推進員を養成し、活躍の場を拡充	保健衛生課	継続

**地域のさまざまなグループ活動の中に、健康や食に関する学習や活動も取り入れられるよう支援します。**

事業名	事業内容	課・関係団体	今後の展開
講師の派遣等（保健師・栄養士等）	地域の自主グループからの要請に応じ、講師の派遣等を支援	保健センター	継続

**食の自主グループと連携した健康づくり事業を展開します。**

事業名	事業内容	課・関係団体	今後の展開
料理教室	食生活改善推進員協議会等の料理クラブを講師とした子ども料理教室等の実施	社会教育課	継続
食生活改善推進員による事業拡大	市と食生活改善推進員協議会による各種教室の開催、高齢者への会食サービスの協力など	食生活改善推進員協議会 (保健衛生課)	継続

## (2) 身体活動

スポーツ大会、各種競技大会を開催します。

事業名	事業内容	課・関係団体	今後の展開
市民体育祭中央大会	卓球、婦人バレーボール、壮年ソフトボール、大会の開催	体育課	継続
学校総合体育大会等	川口市学校体育協会による学校総合体育大会等、7大会の開催	体育課	継続
駅伝競技大会等	川口市スポーツ少年団による駅伝競技大会等の開催やジュニアリーダー講習会等による指導者の育成	体育課	継続

健診、健康相談、健康教室等で運動の効果に関する知識の普及・啓発を図ります。

事業名	事業内容	課・関係団体	今後の展開
小児生活習慣病予防検診	肥満度 30%以上の市立小・中学校児童生徒を対象とした、小児生活習慣病予防検診	学校保健課	継続
公民館シルバーセミナー	高齢者 20～40 名を対象とした、健康・運動・教養・人権・趣味・生きがい等に関するセミナー	社会教育課	継続
公民館健康セミナー	成人を対象とした、高脂血症、高血圧、更年期対策等のセミナー	社会教育課	継続
健康教育	生活習慣病の予防、健康増進等の健康に対する正しい知識の普及	保健センター	継続
健康フェスティバル	各種団体の協力による、幅広い年齢層の市民を集めた健康意識を啓発する事業展開	保健衛生課	継続
老人大学	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	介護保険課 (高齢福祉課)	継続
高齢者生きがいセミナー	高齢者を対象とした、生きがいを高める教養や健康づくりを目的としたセミナー	高齢福祉課	継続
児童センターの利用促進	児童センターの利用の普及と増設	子育て支援課	継続
高齢者生き生き ディサービス	概ね 60 歳以上の一人暮らしで家に閉じこもりがちな方を対象とした健康づくり、趣味活動、介護教室等	介護保険課	継続
母親教室	妊婦体操を実施	保健センター	継続
健康運動教室 (介護予防事業)	要介護状態に陥る恐れの高い虚弱な 65 歳以上の特定高齢者を対象とした健康運動教室の開催	介護保険課	継続 (新規事業)
お口の健康教室 (介護予防事業)	要介護状態に陥る恐れの高い虚弱な 65 歳以上の特定高齢者を対象としたお口の健康教室の開催	介護保険課	継続 (新規事業)

休日などに家族でできるプログラムの企画、提供をします。

事業名	事業内容	課・関係団体	今後の展開
川口・見沼 ツデーマーチ	ウォーキング大会の開催	体育課	継続 (新規事業)
親子水泳教室	親子で楽しめる水泳教室の開催	体育課	継続



**運動推進ボランティア等を養成・育成します。**

事業名	事業内容	課・関係団体	今後の展開
体育指導委員の育成・活用	体育指導委員の育成・活用を図る	体育課	継続
高齢者元気づくり 推進リーダー養成	高齢者の心身の元気づくりに有効な知識や運動等を指導する人材を養成する	介護保険課	継続 (新規事業)

**個々のライフスタイルに応じた身体活動の効果について普及・啓発を行います。**

事業名	事業内容	課・関係団体	今後の展開
スポーツ教室	水泳教室、エアロビックス、ピラティス教室等 12教室の実施	体育課	継続
健康相談	市民を対象にした、保健師・栄養士・理学療法士等による個別相談	保健センター	継続
高齢者生き生き サービス	概ね 65 歳以上の家に閉じこもりがちな者を対象とした、健康づくり・趣味活動、介護教室等	介護保険課	継続
年代別・体力別指導体制	健康体力相談	体育課	継続

**運動教室等を開催します。**

事業名	事業内容	課・関係団体	今後の展開
生きがい温水プール浴 教室	55 歳以上を対象とした温水プールの中での歩行や軽いストレッチ運動等の教室	介護保険課	継続
高齢者生きがいスポーツ 教室	高齢者に適したスポーツを通じて、健康維持や生きがい活動の普及を図る	高齢福祉課	継続 (新規事業)
肥満予防教室	中高年を対象とした生活習慣病予防のための運動の普及と、健康教育の拡充	保健センター	継続

**学校での運動を推進します。**

事業名	事業内容	課・関係団体	今後の展開
部活動の充実	部活動の種目を充実	学務課	継続

**施設等を充実します。**

事業名	事業内容	課・関係団体	今後の展開
公園整備	施設の整備や遊具等の充実	公園課	拡充
体育館の貸し出し	一般の利用を含め、休日等における学校の体育館の貸し出し	学務課	継続

### (3) 休養

健康教室・健診・健康相談で睡眠・疲労回復・ゆとりや心の健康等休養に関する知識の普及・啓発を図ります。

事業名	事業内容	課・関係団体	今後の展開
公民館シルバーセミナー	高齢者20～40名を対象とした、健康・運動・教養・人権・趣味・生きがい等に関するセミナー	社会教育課	継続
健康フェスティバル	各種団体の協力による、幅広い年齢層の市民を集めた、健康意識を啓発するための事業展開	保健衛生課	継続
老人福祉センター 巡回相談	健康生きがいづくりアドバイザーによる老人福祉センター利用者の日常生活上の悩み事相談や余暇活動機会の情報提供など	高齢福祉課	継続
高齢者の総合相談窓口	高齢者と家族のための心のケアを行う総合相談窓口の充実や情報提供など	高齢福祉課	継続
母親教室	心の健康も含めた内容の充実	保健センター	継続
健康教室	ストレス、睡眠、リラクゼーションなど	保健センター	継続
精神保健福祉相談	精神保健福祉士・保健師による個別相談	保健センター	継続 (新規事業)
こころの健康講座	精神保健福祉に関する知識の普及、精神障害者に対する正しい理解を広める	保健センター 障害福祉課	継続 (新規事業)

公民館活動を活性化させます。

事業名	事業内容	課・関係団体	今後の展開
趣味講座等	成人を対象とした、油絵教室、陶芸教室等のほか、学校週5日制に伴うさまざまな事業展開	社会教育課	継続
施設予約システム事業	施設利用する団体を登録しインターネットを利用して施設の予約を行う。	社会教育課	継続 (新規事業)

生涯学習の充実・整備を図ります。

事業名	事業内容	課・関係団体	今後の展開
生涯学習	幅広い内容とした生涯学習の推進	社会教育課	継続
ふれあい事業	伝承遊び等により、世代間の交流の場を拡充	社会教育課	継続

休日に参加できるイベントを開催します。

事業名	事業内容	課・関係団体	今後の展開
健康フェスティバル	各種団体の協力による、幅広い年齢層の市民を集めた、健康意識を啓発するための事業展開	保健衛生課	継続
歯の健康フェスティバル	歯科相談や口 <sup>こう</sup> 内のチェックコーナー、ブラッシング指導など歯の健康啓発事業を展開	保健センター	継続

**インターネットによるイベント・各種事業の情報発信を図ります。**

事業名	事業内容	課・関係団体	今後の展開
イベント・各種事業の情報発信	地域イントラネット等の活用	各部署	継続 (新規事業)

**地域で活動する人材の養成・育成を行います。**

事業名	事業内容	課・関係団体	今後の展開
専門家等の養成	日常生活における相談、余暇活動の指導や情報提供などができる人材の養成・育成	保健衛生課	継続

**ボランティアの活用を図ります。**

事業名	事業内容	課・関係団体	今後の展開
各種ボランティア事業	かわぐち市民パートナーステーションに登録されたグループ等の活動の場や機会の提供	かわぐち市民パートナーステーション	継続
ふれあい訪問・相談事業	健康・生きがいづくりアドバイザー等が2人1組で単身高齢者を訪問し、相談事を聞いたり、話し相手をする	保健衛生課	継続 (新規事業)

**環境を整備します。**

事業名	事業内容	課・関係団体	今後の展開
公園整備	緑が多くリラックスできる公園の整備	公園課	継続
フラワーロードの整備	フラワーロードの整備	みどり課	継続

#### (4) 歯科保健

歯の健康づくりを推進します。

事業名	事業内容	課・関係団体	今後の展開
歯科健康相談	歯科衛生士による相談指導	保健センター	継続
8020運動	歯の健康フェスティバル、健康フェスティバル、健康教育などにおける強化	保健センター	継続
1歳6ヶ月児歯科健診 事後フォロー教室	虫歯になりにくいおやつの紹介・ブラッシング指導	保健センター	継続
お口の健康教室 (介護予防事業)	要介護状態に陥る恐れの高い虚弱な65歳以上の特定高齢者を対象としたお口の健康教室の開催	介護保険課	継続 (新規事業)
高齢者生き生き サービス	概ね65歳以上の家に閉じこもりがちな方を対象とした、健康づくり、趣味活動、介護教室等	介護保険課	継続

関係機関と連携した歯科保健事業を展開します。

事業名	事業内容	課・関係団体	今後の展開
歯科健診	歯科健診・訪問歯科健診	保健センター	継続
歯磨きの徹底指導	幼稚園、保育所、学校での食後の歯磨きの徹底指導、フッ化物(フッ素)洗口・塗布の推進	保育課 学校保健課	継続
幼児期歯科健診	1歳6か月児(健診・フッ化物(フッ素)塗布)・3歳児歯科健診時実施	保健センター	継続
マタニティママの 歯の健康教室	妊産婦の歯科健診等実施	保健センター	継続

歯科保健に関する正確な情報提供を行います。

事業名	事業内容	課・関係団体	今後の展開
歯科健康相談	歯科衛生士による情報提供	保健センター	継続
健康教育	歯の知識の普及	保健センター	継続
歯磨きの徹底指導	幼稚園、保育所、学校での食後の歯磨きの徹底指導、フッ化物(フッ素)洗口・塗布の推進	保育課 学校保健課	継続
10か月児健康相談	乳児の発育発達の観察や育児相談。必要な方には歯科相談や栄養相談を実施	保健センター	継続 (新規事業)

歯科保健に関する地域住民の参加する場を提供します。

事業名	事業内容	課・関係団体	今後の展開
歯の健康フェスティバル	歯科相談や <sup>こ</sup> くう内のチェックコーナー、ブラッシング指導など歯の健康啓発事業を展開	保健センター	継続

住民自らが行動するための環境整備を行います。

事業名	事業内容	課・関係団体	今後の展開
8020運動	歯の健康フェスティバル、健康フェスティバル、健康教育などにおける強化	保健センター	継続

## (5) 飲酒

飲酒の健康への影響について普及・啓発します。

事業名	事業内容	課・関係団体	今後の展開
健康教育	飲酒による肝臓への影響など	保健センター	継続
健康相談	○健診結果に応じて、飲酒の影響等の相談に対応	保健センター	継続

学校における飲酒防止教育を推進します。

事業名	事業内容	課・関係団体	今後の展開
飲酒の害についての授業	学校(小・中・高)授業の中で低年齢から学習	指導課	継続

## (6) 喫煙

喫煙・受動喫煙の健康への影響について、普及・啓発します。

事業名	事業内容	課・関係団体	今後の展開
健康教育・健康相談	禁煙希望者への禁煙支援、喫煙と疾病の関連の内容を含め充実	保健センター	継続

子ども、妊婦をたばこの害から守るために積極的な広報活動を実施します。

事業名	事業内容	課・関係団体	今後の展開
喫煙の害についての授業	学校(小・中・高)の授業の中で低年齢から学習	指導課	継続
妊婦の禁煙対策	母子健康手帳交付時及び母親教室開催時に禁煙啓発のリーフレットの配布	保健センター	継続

禁煙支援プログラムを実施します。

事業名	事業内容	課・関係団体	今後の展開
健康教育、健康相談	禁煙希望者への禁煙支援、喫煙と疾病の関連についての内容を充実	保健センター	継続
禁煙対策の代替療法	禁煙希望者に対するニコチンパッチ、ニコチンガム等による代替療法の啓発	保健センター	継続

市庁舎や公的施設での禁煙を推進し、分煙を徹底します。

事業名	事業内容	課・関係団体	今後の展開
禁煙・分煙	公共施設における禁煙・分煙の徹底	各部局	継続

## 2.生きがいきづくり計画

生きがいきづくりを支援する人材の育成をします。

事業名	事業内容	課・関係団体	今後の展開
川口市人材バンク“魅学”	知識や技術をお持ちのかたに登録していただき、市民の学習活動を支援する。また、登録者自身の生きがいきづくりにつなげていく。	社会教育課	継続
ボランティアの養成・活用	多くのボランティアを養成し、活用体制を整え、する側にも、される側にも生きがいを持たせる	社会教育課	継続
地域サポーターの養成	災害時や緊急時などに、様々な支援活動をしてくれる人を養成する	災害対策室	継続
資格取得者の養成	健康生きがいきづくり計画の推進役となってもら健康生きがいきづくりアドバイザーや健康管理士一般指導員を養成する	保健衛生課	継続
健康・生きがいきづくりサポーター養成	高齢者を支援してくれる人材を養成する	保健衛生課	継続 (新規事業)

生きがいきに関する事業等の場や機会を提供します。

事業名	事業内容	課・関係団体	今後の展開
公民館シルバーセミナー	高齢者 20～40 名を対象とした、健康・運動・教養・人権・趣味・生きがい等に関するセミナー	社会教育課	継続
高齢者生き生き ディサービス	概ね 65 歳以上で家に閉じこもりがちな方を対象とした、健康づくり、趣味活動、介護教室等	介護保険課	継続
老人大学	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	介護保険課 (高齢福祉課)	継続
高齢者生きがいセミナー	高齢者を対象とした、生きがいを高める教養や健康づくりを目的としたセミナー	高齢福祉課	継続
公民館講座	成人を対象とした、公民館で実施する油絵教室、陶芸教室等	社会教育課	継続
総合的な学習等への参画	学校の総合学習に、地域のかたの知識や経験を生かした授業を行う	指導課	継続
ボランティア活動の促進・支援施設の設置	市民パートナーステーションを設置し、活動促進の為に情報発信や相談窓口、各種講座の開催を行うと共に、活動団体には、活動の場の提供や団体同士のネットワークを支援する	かわぐち 市民パートナー ステーション	継続 (新規事業)
商店街コミュニティ活動 事業	地域の活性化を目的とした市内 76 商店街が実施するイベントに対する助成	商工課	継続
夜間、休日健康教室等	仕事等で平日の昼間に、参加しづらい人のために夜間や休日にも開催する	保健センター	拡充
盛人関連事業	50 歳～60 歳の団塊の世代を含む中高年の生きがいきづくり事業（盛人式、盛人まつり等）	かわぐち 市民パートナー ステーション	継続 (新規事業)

**知識を高める事や生きがいづくりに関する情報の提供をします。**

事業名	事業内容	課・関係団体	今後の展開
健康手帳の活用	生涯を通じた健康管理の仕組みづくりをするために、本人及び家族の健康データをまとめて自己努力を促すシステムを普及していく	保健センター	拡 充
老人福祉センター 巡回相談	健康生きがいづくりアドバイザーによる老人福祉センター利用者の日常生活上の悩み事相談や余暇活動機会の情報提供など	高齢福祉課	継 続

課・関係団体の（ ）内は市役所の関係課名です



# 資料集



# 川口市民健康意識調査設問票(健康に関する市民アンケート)

問1 ふだんの食生活のなかで、心がけている項目はどれですか？ (複数回答可)

1. 朝食を抜かない
2. うす味や和風をこころがける
3. 間食・夜食、暴飲・暴食を控える
4. 栄養のバランスを考えた食事をする
5. 1日1回以上は、家族や仲間と楽しく食事をする

問2 ふだんの食生活のなかで、実践が難しいのはどれですか？ (複数回答可)

1. 朝食を抜かない
2. うす味や和風をこころがける
3. 間食・夜食、暴飲・暴食を控える
4. 栄養のバランスを考えた食事をする
5. 1日1回以上は、家族や仲間と楽しく食事をする

2 - 1 問2で選んだ項目を難しいと感じる理由は何ですか？ (複数回答可)

1. 忙しくて時間がないから、めんどくさいから
2. 実行した時の効果がよくわからないから
3. 家族や友人の協力や賛同が得られないから
4. お金や手間が余計にかかりそうだから
5. 特に理由はない

問3 朝食を抜かないことは、もっとも簡単にできる健康法のひとつですが、毎日、朝食を摂るための困り事は何ですか？ (複数回答可)

1. 早起ししなければならない、余分な時間がかかる
2. 家族が朝食を食べない、または、作ってもらえない
3. 余計な費用がかかる
4. メニューに悩む
5. 困っていない

問4 メタボリック症候群の予防には肥満対策が有効ですが、以下の項目のうち、実践が難しいのはどれですか？ (複数回答可)

1. インスタント食品や加工食品の利用は控える
2. 外食に依存しない
3. 丼物のような単品ではなく、セットメニュー(主食+主菜+副菜+汁物)を選ぶ
4. よく噛んでゆっくり食べる
5. 夕食をなるべく早い時間に済ませる
6. 寝る前には物を食べない
7. 自分の適正体重を維持する

問5 日常生活で、運動(身体を動かすこと)をする習慣がありますか？ (ひとつだけ選択)

- |       |           |
|-------|-----------|
| 1. ある |           |
| 2. ない | 5 - 1 へ進む |

5 - 1 問5で「2」と答えた方だけにお聞きします。

運動(身体を動かすこと)をしていない理由は何ですか？ (複数回答可)

- |                                 |
|---------------------------------|
| 1. 身体に不具合があって、身体活動やチームプレーが困難だから |
| 2. 忙しくて十分な時間がとれないから             |
| 3. 楽しそうではないから                   |
| 4. 近くに場所や機会がないから、指導者や仲間がいないから   |
| 5. 自分にあった方法がわからないから             |

問6 ウォーキング(散策や犬の散歩、買い物・通勤・通学手段を含む)は、最も簡単にできる健康法として評価されていますが、ウォーキング習慣はありますか？ (ひとつだけ選択)

- |       |           |
|-------|-----------|
| 1. ある | 6 - 1 へ進む |
| 2. ない | 6 - 2 へ進む |

6 - 1 問6で「1」と答えた方だけにお聞きします。

あなたは、ウォーキングに何を期待していますか？ (複数回答可)

- |                                 |
|---------------------------------|
| 1. 通勤・通学、近所への買い物等の移動手段、犬の世話     |
| 2. 写生や写真撮影、作詩等の創作活動や名所・名店巡り等の手段 |
| 3. 体調維持や減量、足腰の鍛錬、心肺機能の強化等の手段    |
| 4. 家族や友人・知人との交流機会               |
| 5. 特に期待していない                    |

6 - 2 問6で「2」と答えた方だけにお聞きします。

ウォーキングをしていない理由は何ですか？ (複数回答可)

- |                                  |
|----------------------------------|
| 1. 子どもの世話や高齢者の介護等で十分な時間がとれないから   |
| 2. 仕事や学業が忙しくて十分な時間がとれないから        |
| 3. 自動車交通量が多い、歩道が狭いなど安全に歩ける道が無いから |
| 4. 途中で休憩できる場所やトイレ、水飲み場などの設備が無いから |
| 5. 一緒に歩いてくれる仲間がいないから             |
| 6. 道が暗くて怖い、痴漢が出そう(間違われそう)で心配だから  |
| 7. 歩くことが好きではないから                 |

問7 ウォーキングをする時(あるいは、これからするとしたら)、コース選定にあたって重視するものは何ですか？ (複数回答可)

- |                                    |
|------------------------------------|
| 1. 手軽(家から近い、起伏が小さく歩きやすい、適度な距離)なコース |
| 2. 体重の減量や足腰の鍛錬、心肺機能の強化等に適するコース     |
| 3. 美しい景観や眺望の望める自然豊かなコース            |
| 4. 子どもや高齢者と一緒でも安全に楽しめるコース          |
| 5. 水飲み場、トイレ、道案内板等が完備されたコース         |

問8 継続的に悩みを持ったり、ストレスを感じ続けていますか？ (ひとつだけ選択)

1. どちらかといえば感じている 8 - 1 へ進む
2. どちらかといえば感じていない

8 - 1 問8で「1」と答えた方だけにお聞きします。  
現在、感じている悩みやストレスの内容は何ですか？ (複数回答可)

1. 家事や仕事の負担について
2. 家庭や職場、近所との人間関係について
3. 自分の生きがいや将来に対する不安について
4. 自分や家族の健康・病気について
5. 育児や子どもの教育、介護の負担について
6. 経済的な問題(収入・家計・借金等)について

問9 悩みやストレスの解消には何が必要、あるいは、期待しますか？ (複数回答可)

1. 趣味を持つなど、ストレスをためないという自らの積極的な姿勢
2. 家族・友人、職場の理解やいたわり
3. ストレス解消法に関する正しい知識や正確な情報
4. 専門家(相談窓口)の充実
5. 何もいない

問10 平均すると、1日の睡眠時間はどれくらいですか？ (ひとつだけ選択)

1. 4時間以下
2. 4～6時間
3. 6～8時間
4. 8時間以上
5. 日によってバラバラ

問11 平均すると、1日の自由な時間(余暇時間)はどれくらいですか？ (ひとつだけ選択)

1. 30分以下
2. 30分～1時間
3. 1～3時間
4. 3～6時間
5. 6時間以上

11 - 1 自由時間の過ごし方はどうしていますか？ (複数回答可)

1. 習い事や趣味に使っている
2. おしゃべりやテレビ鑑賞を楽しんでいる
3. 子どもや孫の相手、高齢者の介護などを行っている
4. リラックスさせる行為(入浴・エステ・マッサージ等)を行っている
5. 仮眠をとったり、休んだりしている
6. 何もしていない
7. 自由な時間がない

問12 毎日の生活に「生きがい」や「ハリ」を感じていますか？ (ひとつだけ選択)

- |                   |        |     |
|-------------------|--------|-----|
| 1. どちらかといえば感じている  | 12 - 1 | へ進む |
| 2. どちらかといえば感じていない | 12 - 2 | へ進む |

12 - 1 問12で「1」と答えた方だけにお聞きします。

何に「生きがい」や「ハリ」を感じますか？ (複数回答可)

- |                       |
|-----------------------|
| 1. 仕事や家事、学問           |
| 2. 家族や友人・知人との付き合い     |
| 3. 自分の夢の追求や趣味を楽しむこと   |
| 4. 地域活動やボランティア事業への参加  |
| 5. 子育て・子どもの教育、親や家族の介護 |
| 6. 地位や財産の獲得           |

12 - 2 問12で「2」と答えた方だけにお聞きします。

生きがいを感じられない理由は何ですか？ (複数回答可)

- |                         |
|-------------------------|
| 1. 現在の仕事が自分の興味・関心や理想と違う |
| 2. 職場や家庭に自分の居場所が無い      |
| 3. 仕事や家事以外に活動の機会が少ない    |
| 4. 将来に夢や目標が持てない         |
| 5. 友人や仲間がいない            |
| 6. 楽しめる趣味がない            |

問13 自分のことを「健康」だと思えますか？ (ひとつだけ選択)

- |                   |
|-------------------|
| 1. どちらかといえば健康だと思う |
| 2. どちらかといえば健康ではない |

問14 問13を答えるにあたっての判断基準は何でしたか？ (ひとつだけ選択)

- |                      |
|----------------------|
| 1. 身体の不具合の有無や老化の進行状況 |
| 2. 生活のハリや生きがいの有無     |

問15 どの項目に健康を感じますか？ (複数回答可)

- |                          |
|--------------------------|
| 1. 快食・快眠・快便が続く時          |
| 2. ボランティア活動や地域活動に参加している時 |
| 3. 仕事や勉強に熱中できる時          |
| 4. 趣味や生きがいに没頭できる時        |
| 5. 何もせずぼんやりしている時         |
| 6. 家族や仲間と一緒にいられる時        |

問16 飲酒の習慣はありますか？ (ひとつだけ選択)

- |       |                      |     |
|-------|----------------------|-----|
| 1. ある | 16 - 1、16 - 2、16 - 3 | へ進む |
| 2. ない |                      |     |

16 - 1 問16で「1」と答えた方だけにお聞きします。  
1回あたりの平均的な飲酒量はどれくらいですか？ (ひとつだけ選択)

- |         |         |
|---------|---------|
| 1. 1合未満 | 2. 1～2合 |
| 3. 2～3合 | 4. 3合以上 |

以下の目安を参考に日本酒へ換算してお答えください  
日本酒(1合) = ビール(大瓶1本) = ワイン(グラス1杯) = ウイスキー(シングル1杯) = 酎ハイ(コップ1杯)

16 - 2 問16で「1」と答えた方だけにお聞きします。  
1週間に何回くらい飲酒しますか？ (ひとつだけ選択)

- |                 |
|-----------------|
| 1. ほぼ毎日         |
| 2. 2～3日に1回      |
| 3. 1週間に1回程度     |
| 4. 体調や気分によりバラバラ |

16 - 3 問16で「1」と答えた方だけにお聞きします。  
飲酒の量や回数を減らしたり、やめたいですか？ (ひとつだけ選択)

- |                       |            |
|-----------------------|------------|
| 1. 量を減らしたり、やめようと思っている | 16 - 4 へ進む |
| 2. このままでよいと思っている      |            |

16 - 4 「16 - 3」で、「1」と答えた方だけにお聞きします。  
飲酒の量や回数を減らしたり、やめるために、どのような支援を期待しますか？  
(複数回答可)

- |                          |
|--------------------------|
| 1. 断酒のための教室の開催           |
| 2. 専門家の指導や助言体制の整備        |
| 3. 一緒にやめる努力をする仲間やグループの紹介 |
| 4. いない                   |

問17 喫煙の習慣はありますか？ (ひとつだけ選択)

- |       |            |
|-------|------------|
| 1. ある | 17 - 1 へ進む |
| 2. ない |            |

17 - 1 問17で「1」と答えた方だけにお聞きします。  
禁煙したり、喫煙量を減らしたいですか？ (ひとつだけ選択)

- |                       |            |
|-----------------------|------------|
| 1. 量を減らしたり、やめようと思っている | 17 - 2 へ進む |
| 2. このままでよいと思っている      |            |

17 - 2 「17 - 1」で、「1」と答えた方だけにお聞きします。  
禁煙したり、喫煙量を減らすために、どのような支援を期待しますか？  
(複数回答可)

- |                          |
|--------------------------|
| 1. 禁煙のための教室の開催           |
| 2. 専門家の指導や助言体制の整備        |
| 3. 一緒にやめる努力をする仲間やグループの紹介 |
| 4. いない                   |

問18 過去1年間に健康診断や人間ドックを受診しましたか？ (複数回答可)

1. 病院・保健センターなどで自主的に受診
  2. 職場・学校で定期健診を受診
  3. 市の基本健康診査を受診
  4. 病気治療中の検査で代用
  5. 受けていない
- 18 - 1へ進む

18 - 1 問18で「5」と答えた方だけにお聞きします。

受診しなかった理由は何ですか。

(複数回答可)

1. 忙しくて時間が取れなかった、めんどろだったから
2. 毎年受ける必要性を感じていないから
3. 健康に自信があるため、必要性を感じていないから
4. 変な結果が出ると怖いから
5. どこで受診できるかわからなかったから
6. 余計な費用がかかると思ったから

問19 歯の健康のために実行していることがありますか？

1. ある
  2. ない
- 19 - 1 へ進む

19 - 1 「問19」で「1」と答えた方だけにお聞きします。

歯の健康のために実行していることは何ですか？

(複数回答可)

1. 定期的に歯の健診を受けている
2. 甘味飲食物や間食を控えている
3. 1日2回以上、歯みがきをしている
4. 糸ようじや歯間清掃ブラシを使用している
5. たばこを吸わない

問20 あなたは、定期的に歯科健診を受けていますか？

(ひとつだけ選択)

1. 受けている
  2. 受けていない
- 20 - 1へ進む

20 - 1 問20で「2」と答えた方だけにお聞きします。

定期的に歯科健診を受けていない理由は何ですか。

(複数回答可)

1. 忙しくて時間が取れなかった、めんどろだったから
2. 痛みや出血などの自覚症状がなかったから
3. 命に別状はないので、必要性を感じていないから
4. 変な結果が出ると怖いから
5. どこで受診できるかわからなかったから
6. 余計な費用がかかると思ったから

問21 川口市では、40歳以上の市民を対象に年1回のガン検診を実施していますが、受診したことがありますか？ (ひとつだけ選択)

- |             |           |
|-------------|-----------|
| 1. 受けたことがある | 21 - 1へ進む |
| 2. 受けたことがない |           |

21 - 1 問21で「2」と答えた方だけにお聞きします。  
ガン検診を受診しなかった理由は何ですか。 (複数回答可)

- |                               |
|-------------------------------|
| 1. 40歳に達していないから               |
| 2. 市が主催しているガン検診を知らなかったから      |
| 3. 忙しくて時間が取れなかった、めんどろだったから    |
| 4. 怖いから                       |
| 5. どこで、あるいは、いつ受診できるかわからなかったから |

問22 健康に関する主な情報源は何ですか？ (複数回答可)

- |                       |
|-----------------------|
| 1. 雑誌や新聞、テレビ、インターネット  |
| 2. 家族や友人・知人           |
| 3. 市役所(保健センター)からのお知らせ |
| 4. かかりつけの医師           |

問23 健康づくりを進めるにあたって、行政に何を望みますか。 (複数回答可)

- |                            |
|----------------------------|
| 1. 健康づくりについての知識・情報の提供      |
| 2. 健康によい生活環境の維持・保全         |
| 3. 健康診査・各種検診の充実            |
| 4. 安全にウォーキング等ができる環境づくり     |
| 5. 生きがいづくりの機会や場の充実         |
| 6. 事業所での健康増進の取り組みの促進に対する支援 |
| 7. 特に無い                    |

問24 あなたご自身のことについてお聞きします。 (ひとつだけ選択)

1. 性別	1. 男性	2. 女性
2. 年齢	1. 20歳代	2. 30歳代
	3. 40歳代	4. 50歳代
	5. 60歳代	6. 70歳以上
3. 職業	1. 農林業	2. 自営業
	3. 会社員・公務員	4. パート・アルバイト
	5. 無職(専業主婦・学生・定年含む)	

ご協力ありがとうございました。

# 川口市民健康意識調査結果(健康に関する市民アンケート)

## 問 1 ふだんの食生活のなかで、心がけている項目はどれですか？ (複数回答)

表 1 食生活のところがけ

n=704

選択肢	度数	%
朝食を抜かない	463	65.8
うす味や和風をところがける	320	45.5
間食・夜食、暴飲・暴食を控える	371	52.7
栄養のバランスを考えた食事をする	374	53.1
1日1回以上は、家族や仲間と楽しく食事をする	217	30.8

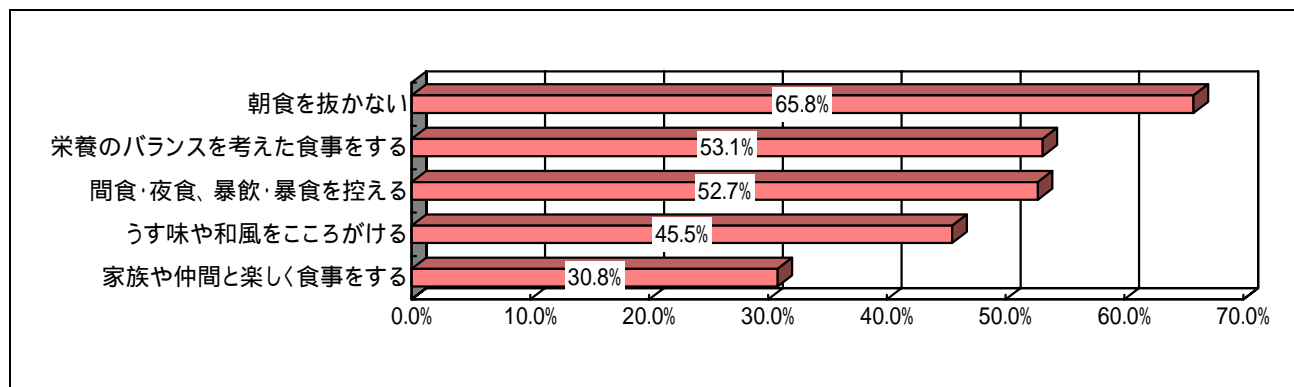


図 1 食生活のところがけ

「朝食を抜かない」を選択した者が65.8%でもっとも多かった。  
次いで、「栄養バランス」(53.1%)、「間食・夜食を控える」(52.7%)が続いていた。

## 問 2 ふだんの食生活のなかで、実践が難しいのはどれですか？ (複数回答)

表 2 実践の難しい食生活改善

n=704

選択肢	度数	%
朝食を抜かない	110	15.6
うす味や和風をところがける	193	27.4
間食・夜食、暴飲・暴食を控える	170	24.1
栄養のバランスを考えた食事をする	305	43.3
1日1回以上は、家族や仲間と楽しく食事をする	180	25.6

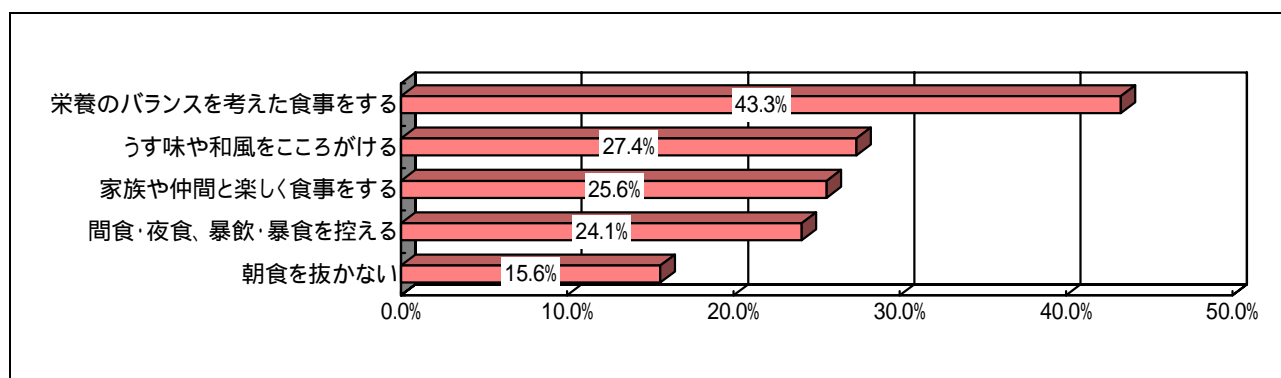


図 2 実践の難しい食生活改善

「栄養バランスを考える」を選択した者が43.3%でもっとも多かった。  
次いで、「うす味・和風」(27.4%)、「楽しい食事」(25.6%)が続いていた。



2 - 1 問2で選んだ項目を難しいと感じる理由は何ですか？

(複数回答)

表 2-1 実践が難しい理由

n=704

選択肢	度数	%
忙しくて時間がないから、めんどくさいから	205	29.1
実行した時の効果がよくわからないから	75	10.7
家族や友人の協力や賛同が得られないから	71	10.1
お金や手間が余計にかかりそうだから	120	17.0
特に理由はない	230	32.7

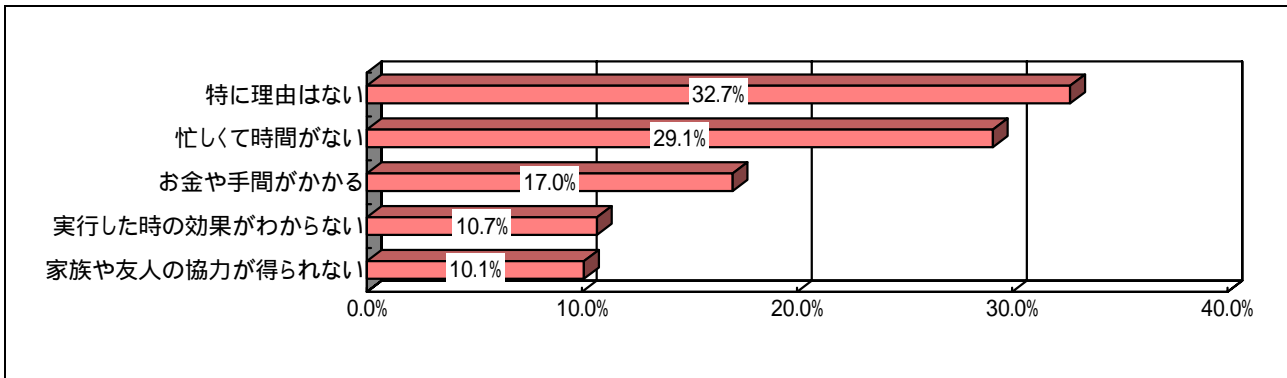


図 2-1 実践が難しい理由

「特に理由なし」が32.7%でもっとも多くなっていて、  
次いで、「多忙・めんどくさい」を選択した者が29.1%と続いていた。

問 3 朝食を抜かないことは、もっとも簡単にできる健康法のひとつですが、毎日、朝食を摂るための困り事は何か？

(複数回答)

表 3 朝食を摂るための困り事

n=704

選択肢	度数	%
早起ししなければならない、余分な時間がかかる	153	21.7
家族が朝食を食べない、または、作ってもらえない	32	4.5
余計な費用がかかる	10	1.4
メニューに悩む	83	11.8
困っていない	435	61.8

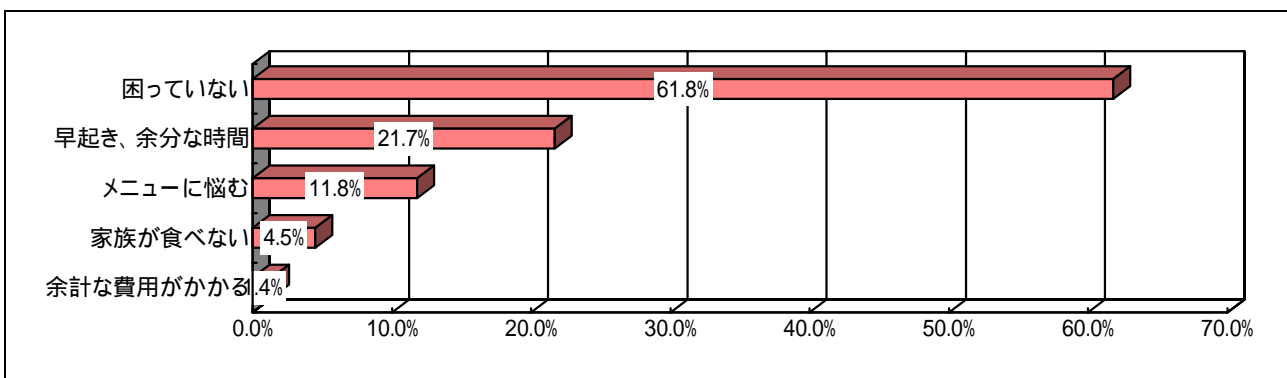


図 3 朝食を摂るための困り事

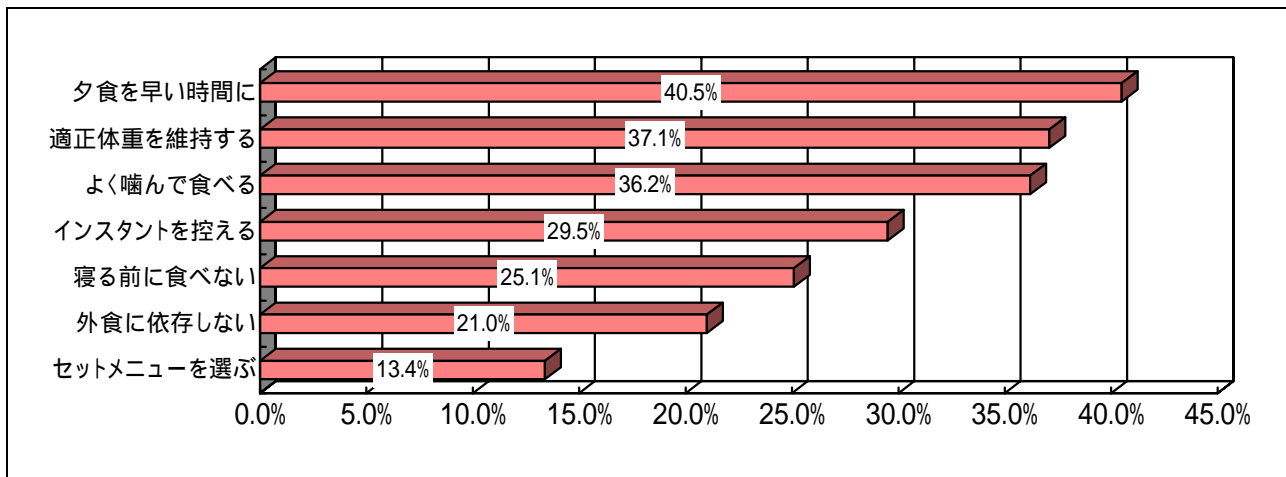
「困っていない」を選択した者が61.8%でもっとも多かった。  
次いで、「早起き、余分な時間」(21.7%)が続いていた。

**問 4 メタボリック症候群の予防には肥満対策が有効ですが、以下の項目のうち、実践が難しいのはどれですか？ (複数回答)**

**表 4 実践の難しい肥満対策**

n=704

選択肢	度数	%
インスタント食品や加工食品の利用は控える	208	29.5
外食に依存しない	148	21.0
丼物のような単品ではなく、セットメニューを選ぶ	94	13.4
よく噛んでゆっくり食べる	255	36.2
夕食をなるべく早い時間に済ませる	285	40.5
寝る前には物を食べない	177	25.1
自分の適正体重を維持する	261	37.1



**図 4 実践の難しい肥満対策**

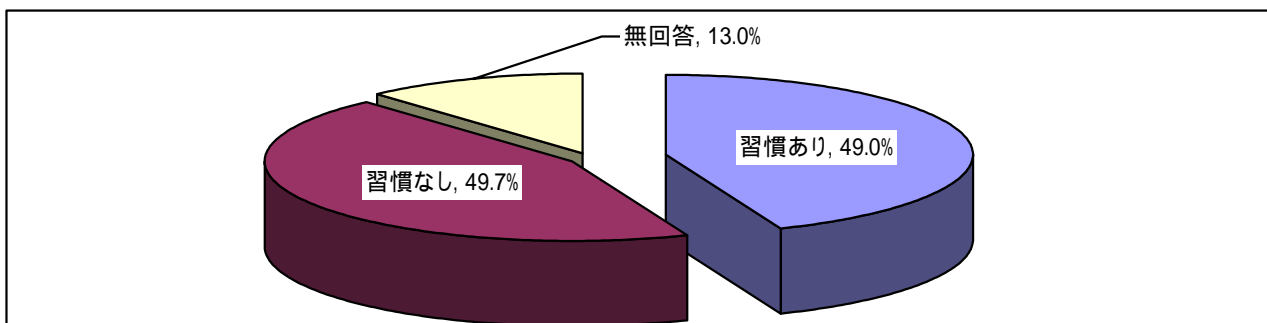
「夕食を早い時間に食べる」を選択した者が40.5%でもっとも多かった。次いで、「適正体重の維持」(37.1%)、「ゆっくり食べる」(36.2%)が続いていた。

**問 5 日常生活で、運動(身体を動かすこと)をする習慣がありますか？**

**表 5 運動習慣の有無**

n=704

選択肢	度数	%
習慣あり	345	49.0
習慣なし	350	49.7
無回答	9	1.3
合計	704	100.0



**図 5 運動習慣の有無**

「運動習慣あり」を選択した者と「運動習慣なし」と選択した者の割合は半々でほぼ同じとなっていた。

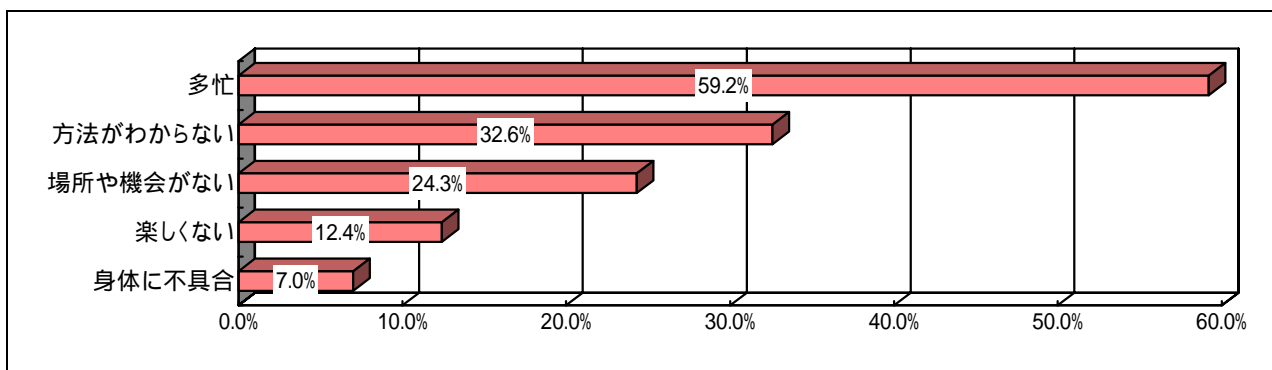
**問 5 で「運動習慣なし」と回答した 350名 に質問  
5-1 運動(身体を動かすこと)をしていない理由は何ですか？**

(複数回答)

**表 5-1 運動習慣のない者にとって運動をするための阻害要因**

n=350

選択肢	度数	%
身体に不具合があって、身体活動やチームプレーが困難だから	24	7.0
忙しくて十分な時間がとれないから	202	59.2
楽しそうではないから	42	12.4
近くに場所や機会がないから、指導者や仲間がいないから	83	24.3
自分にあった方法がわからないから	111	32.6



**図 5-1 運動習慣のない者にとって運動をするための阻害要因**

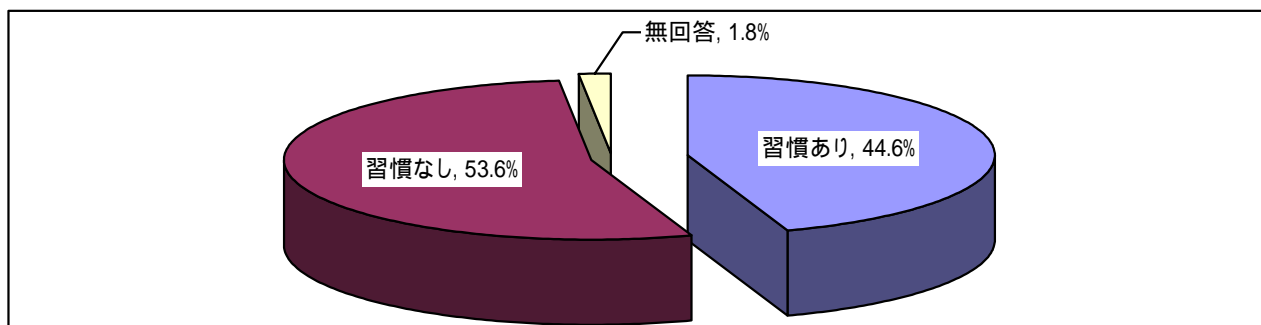
「多忙」を選択した者が59.2%でもっとも多かった。  
次いで、「自分にあった方法がわからない」が32.6%で続いていた。

**問 6 ウォーキング(散策や犬の散歩、買い物・通勤・通学手段を含む)は、最も簡単にできる健康法として評価されていますが、ウォーキング習慣はありますか？**

**表 6 ウォーキング習慣の有無**

n=704

選択肢	度数	%
習慣あり	314	44.6
習慣なし	377	53.6
無回答	13	1.8
合計	704	100.0



**図 6 ウォーキング習慣の有無**

「ウォーキング習慣あり」と回答した者は44.6%であった。

問 6 で「習慣あり」と回答した 314名 に質問  
6-1 あなたは、ウォーキングに何を期待していますか？

(複数回答)

表 6-1 ウォーキング習慣がある者のウォーキングへの期待

n=314

選択肢	度数	%
通勤・通学、近所への買い物等の移手段、犬の世話	172	55.3
写生や写真撮影、作詩等の創作活動や名所・名店巡り等の手段	20	6.5
体調維持や減量、足腰の鍛錬、心肺機能の強化等の手段	187	60.1
家族や友人・知人との交流機会	33	10.6
特に期待していない	15	4.8

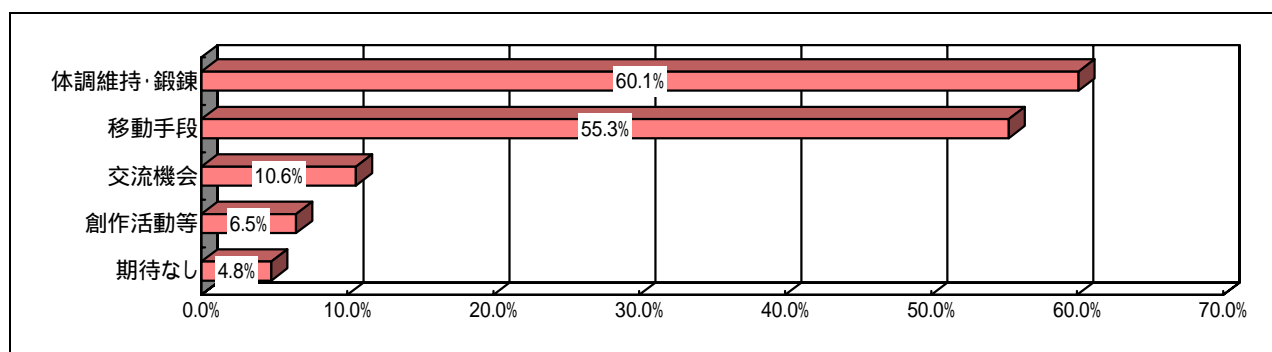


図 6-1 ウォーキング習慣がある者のウォーキングへの期待

「体調維持」手段を選択した者が60.1%でもっとも多かった。  
次いで、「移手段」が55.3%で続いていた。

問 6 で「習慣なし」と回答した 377名 に質問  
6-2 ウォーキングをしていない理由は何ですか？

(複数回答)

表 6-2 ウォーキング習慣がない者にとっての阻害要因

n=377

選択肢	度数	%
子どもの世話や高齢者の介護等で十分な時間がとれないから	59	16.5
仕事や学業が忙しくて十分な時間がとれないから	189	52.8
自動車交通量が多い、歩道が狭い等安全に歩ける道が無いから	44	12.3
途中で休憩できる場所やトイレ、水飲み場などの設備が無いから	22	6.1
一緒に歩いてくれる仲間がいないから	66	18.4
道が暗くて怖い、痴漢が出そう(間違われそう)で心配だから	54	15.1
歩くことが好きではないから	89	24.9

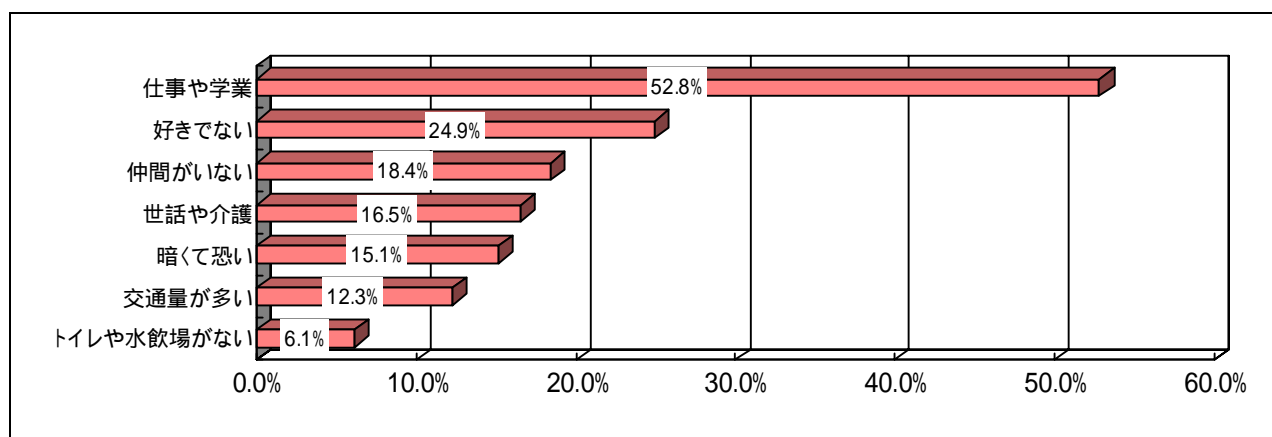


図 6-2 ウォーキング習慣がない者にとっての阻害要因

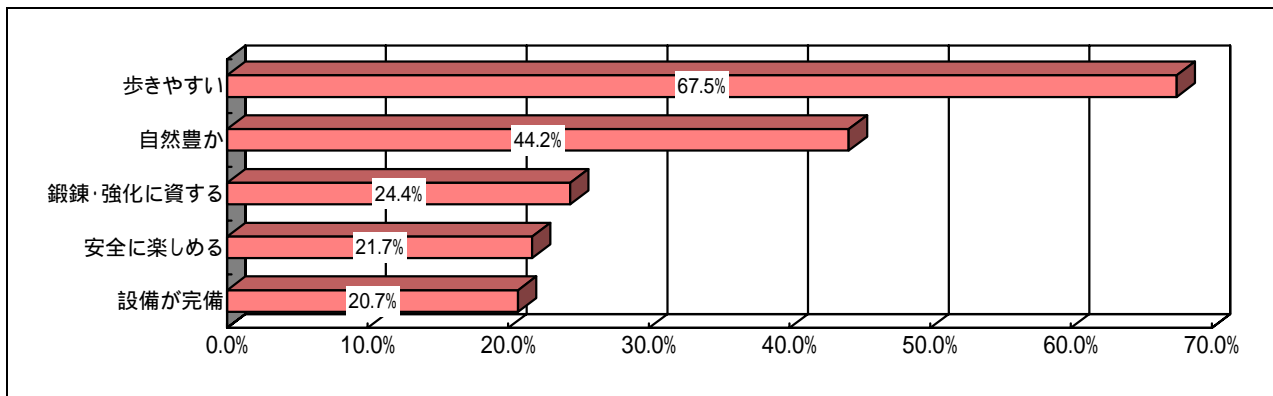
「仕事や学業で多忙」を選択した者が52.8%でもっとも多かった。

**問 7 ウォーキングをする時(あるいは、これからするとしたら)、コース選定にあたって重視するものは何ですか？**  
(複数回答)

**表 7 ウォーキングコース選定の重視ポイント**

n=704

選択肢	度数	%
手軽(家から近い起伏が小さく歩きやすい、適度な距離)なコース	475	67.5
体重の減量や足腰の鍛錬、心肺機能の強化等に適するコース	172	24.4
美しい景観や眺望の望める自然豊かなコース	311	44.2
子どもや高齢者と一緒でも安全に楽しめるコース	153	21.7
水飲み場、トイレ、道案内板等が完備されたコース	146	20.7



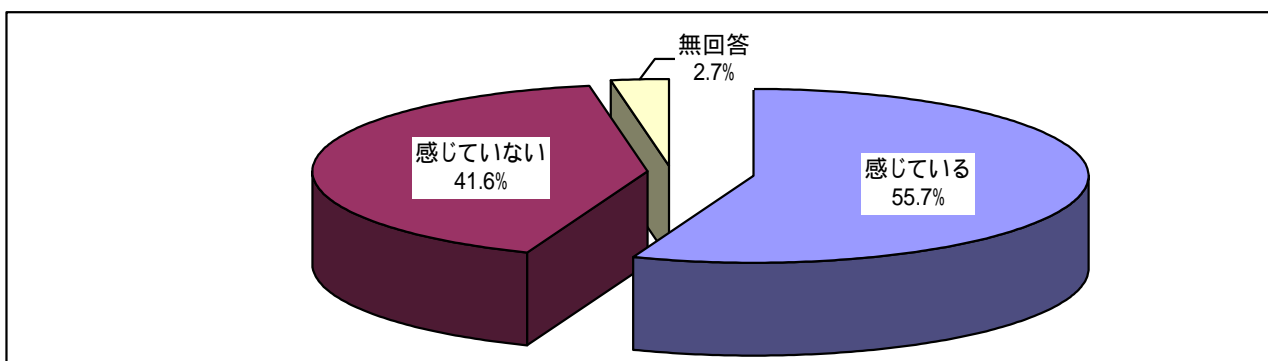
**図 7 ウォーキングコース選定の重視ポイント**

「手軽なコース」を選択した者が67.5%でもっとも多かった。  
次いで、「美しい景観、自然豊かなコース」が44.2%で続いていた。

**問 8 継続的に悩みを持ったり、ストレスを感じ続けていますか？**

**表 8 悩み・ストレス感の有無**

選択肢	度数	%
感じている	392	55.7
感じていない	293	41.6
無回答	19	2.7
合計	704	100.0



**図 8 悩み・ストレス感の有無**

回答者の55.7%が「悩みやストレス」を感じていると回答した。

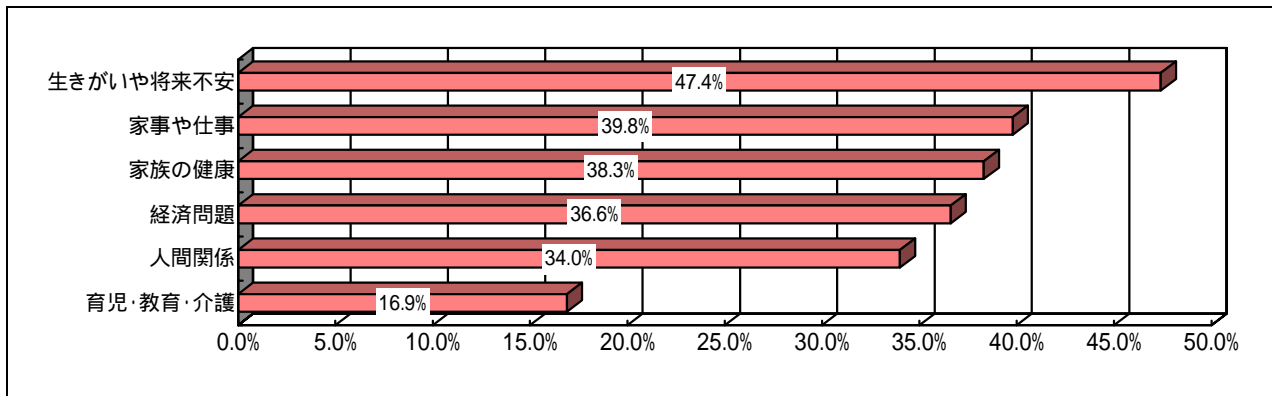
**問 8 で「感じている」と回答した 392名 に質問  
8-1. 現在、感じている悩みやストレスの内容は何ですか？**

(複数回答)

**表 8-1 ストレスを感じている人にとってのストレスの中身**

n=392

選択肢	度数	%
家事や仕事の負担について	153	39.8
家庭や職場、近所との人間関係について	131	34.0
自分の生きがいや将来に対する不安について	182	47.4
自分や家族の健康・病気について	147	38.3
育児や子どもの教育、介護の負担について	65	16.9
経済的な問題(収入・家計・借金等)について	141	36.6



**図 8-1 ストレスを感じている人にとってのストレスの中身**

「将来の不安」を選択した者が47.4%でもっとも多かった。  
次いで、「家事や仕事」(39.8%)、「健康・病気」(38.3%)、「経済的問題」(36.6%)がほぼ同じ割合で続いていた。

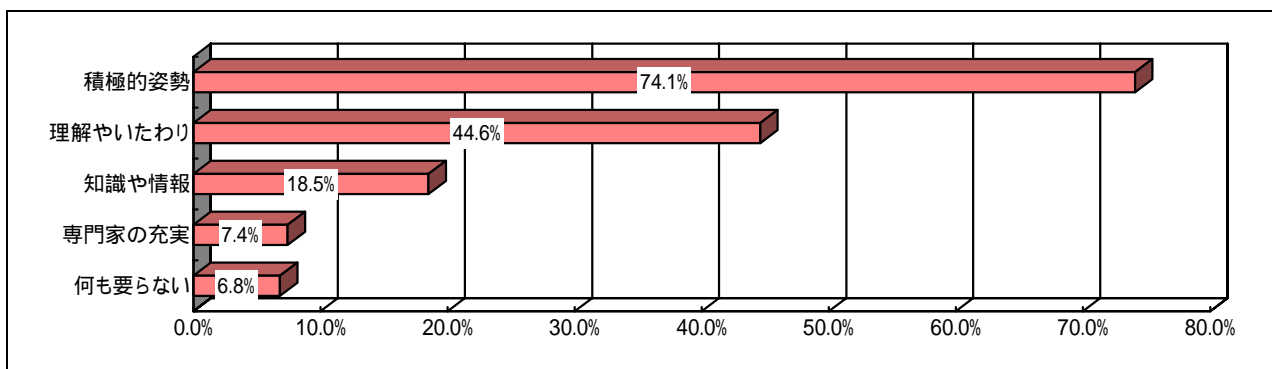
**問 9 悩みやストレスの解消には何が必要、あるいは、期待しますか？**

(複数回答)

**表 9 悩みやストレスの解消に必要なもの**

n=704

選択肢	度数	%
趣味を持つなど、ストレスをためないという自らの積極的な姿勢	522	74.1
家族・友人、職場の理解やいたわり	314	44.6
ストレス解消法に関する正しい知識や正確な情報	130	18.5
専門家(相談窓口)の充実	52	7.4
何もいらない	48	6.8



**図 9 悩みやストレスの解消に必要なもの**

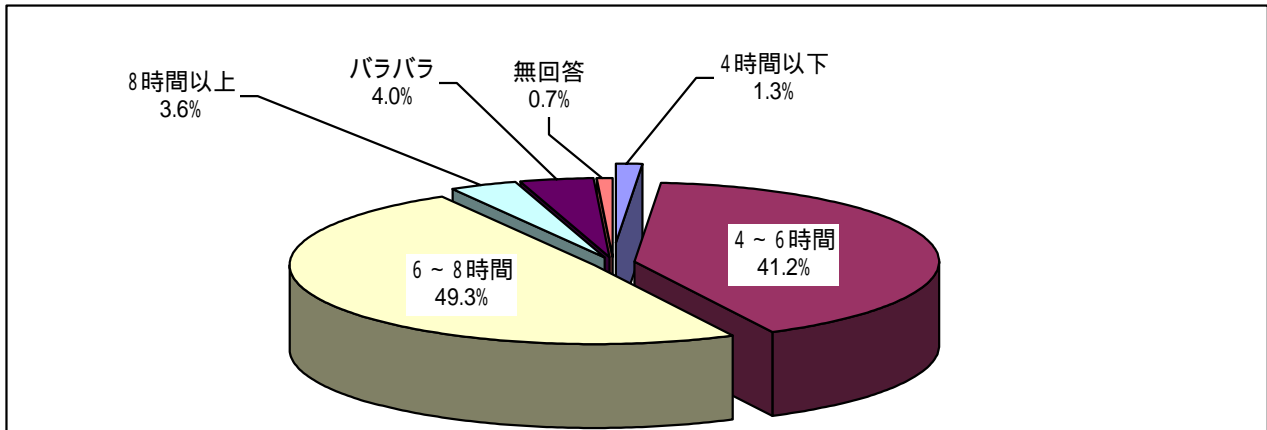
「自らの積極的な姿勢」を選択した者が74.1%でもっとも多かった。  
次いで、家族や友人の「理解やいたわり」が44.6%で続いていた。

**問 10 平均すると、1日の睡眠時間はどれくらいですか？**

**表 10 睡眠時間**

n=704

選択肢	度数	%
4時間以下	9	1.3
4～6時間	290	41.2
6～8時間	347	49.3
8時間以上	25	3.6
日によってバラバラ	28	4.0
無回答	5	0.7



**図 10 睡眠時間**

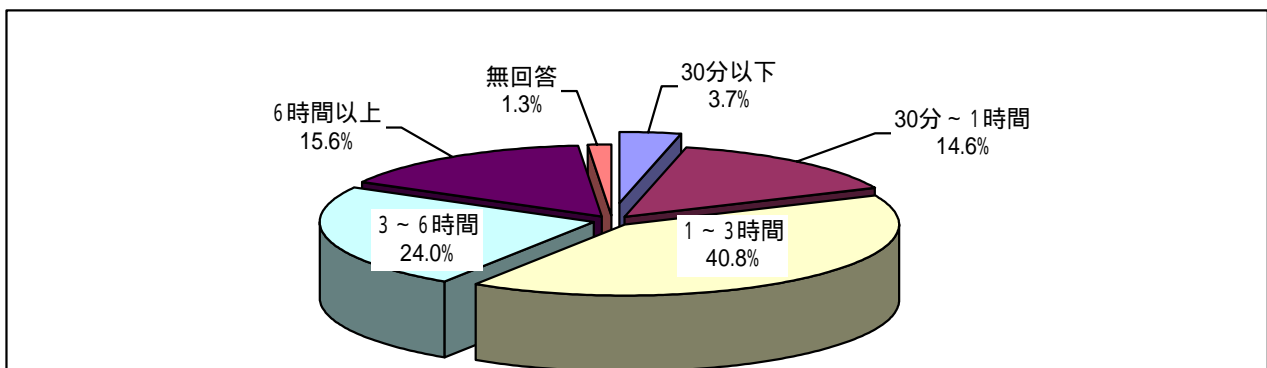
「6～8時間」が49.3%でもっとも多かった。  
次いで、「4～6時間」が41.2%で続いていた。

**問 11 平均すると、1日の自由な時間(余暇時間)はどれくらいですか？**

**表 11 余暇時間**

n=704

選択肢	度数	%
30分以下	26	3.7
30分～1時間	103	14.6
1～3時間	287	40.8
3～6時間	169	24.0
6時間以上	110	15.6
無回答	9	1.3
合計	704	100.0



**図 11 余暇時間**

「1～3時間」が40.8%でもっとも多かった。  
次いで、「3～6時間」が24.0%で続いていた。

11 - 1 自由時間の過ごし方はどうしていますか？

(複数回答)

表 11-1 自由時間の過ごし方

n=704

選択肢	度数	%
習い事や趣味に使っている	249	35.4
おしゃべりやテレビ鑑賞を楽しんでいる	425	60.4
子どもや孫の相手、高齢者の介護などをしている	65	9.2
リラックスさせる行為(入浴・エステ・マッサージ等)をしている	60	8.5
仮眠をとったり、休んだりしている	328	46.6
何もしていない	67	9.5
自由な時間がない	21	3.0

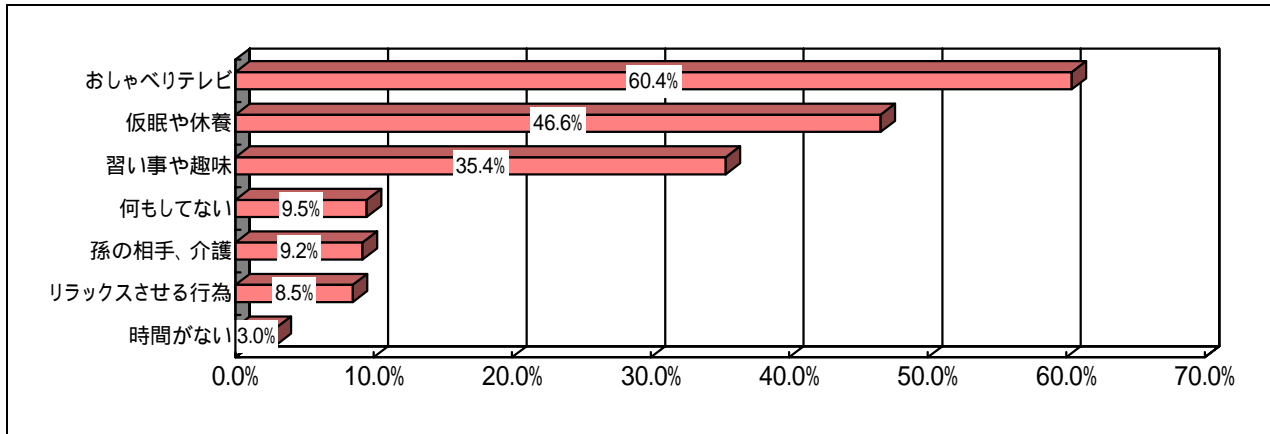


図 11-1 自由時間の過ごし方

「おしゃべり、テレビ鑑賞」を選択した者が60.4%でもっとも多かった。次いで、「仮眠・休憩」が46.6%で続いていた。

問 12 毎日の生活に「生きがい」や「ハリ」を感じていますか？

表 12 生きがい・ハリ

n=704

選択肢	度数	%
どちらかといえば感じている	443	62.9
どちらかといえば感じていない	247	35.1
無回答	14	2.0
合計	704	100.0

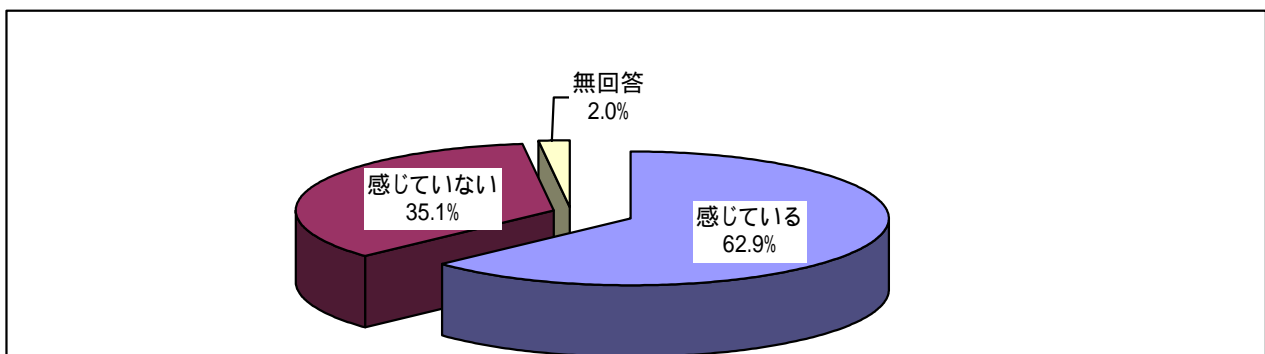


図 12 生きがい・ハリ

「どちらかといえば感じている」と回答した者が62.9%いた。



問 12で「生活にハリを感じている」と回答した 443名 に質問  
12-1 何に「生きがい」や「ハリ」を感じますか？

(複数回答)

表 12-1 生きがい・ハリの中身

n=443

選択肢	度数	%
仕事や家事、学問	235	53.3
家族や友人・知人との付き合い	246	55.9
自分の夢の追求や趣味を楽しむこと	195	44.3
地域活動やボランティア事業への参加	32	7.3
子育て・子どもの教育、親や家族の介護	88	20.0
地位や財産の獲得	16	3.7

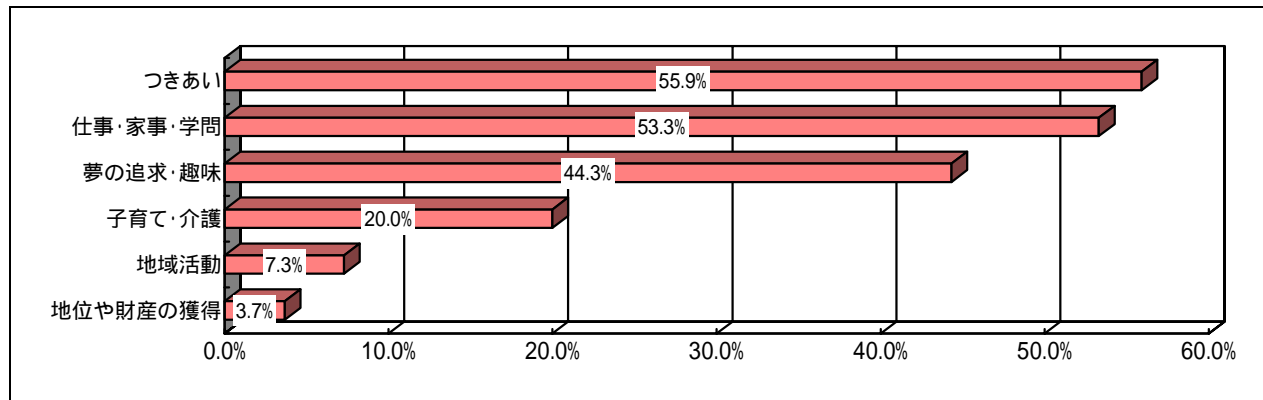


図 12-1 いきがい・ハリの中身

「家族や友人とのつきあい」を選択した者が55.9%でもっとも多かった。  
次いで、「仕事や家事」が53.3%で続いていた。

問 12で「生活にハリを感じていない」と回答した 247名 に質問  
12-2 生きがいを感ぜられない理由は何ですか？

(複数回答)

表 12-2 生きがい・ハリを感じられない理由

n=247

選択肢	度数	%
現在の仕事が自分の興味・関心や理想と違う	44	18.7
職場や家庭に自分の居場所が無い	14	6.0
仕事や家事以外に活動の機会が少ない	80	34.0
将来に夢や目標が持てない	136	57.9
友人や仲間がいない	29	12.3
楽しめる趣味がない	65	27.7

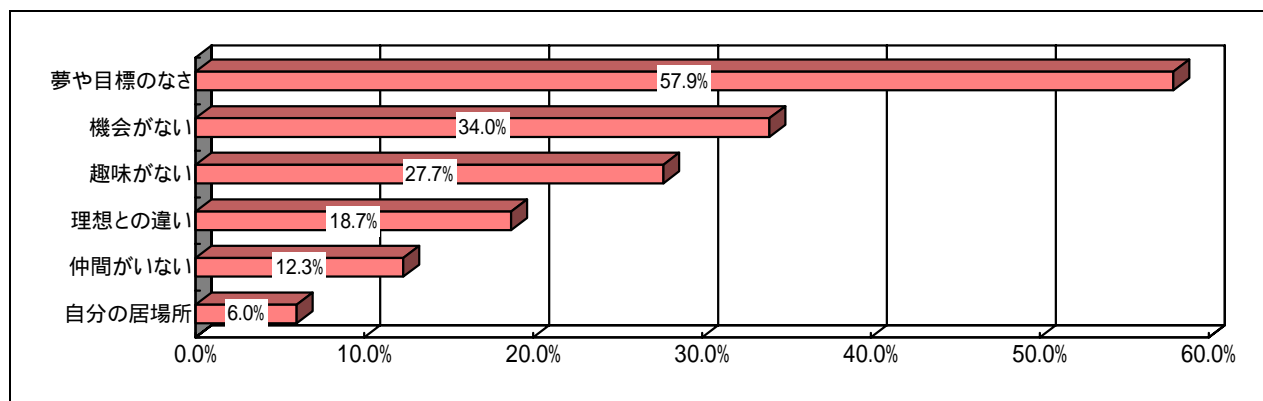


図 12-2 生きがい・ハリを感じられない理由

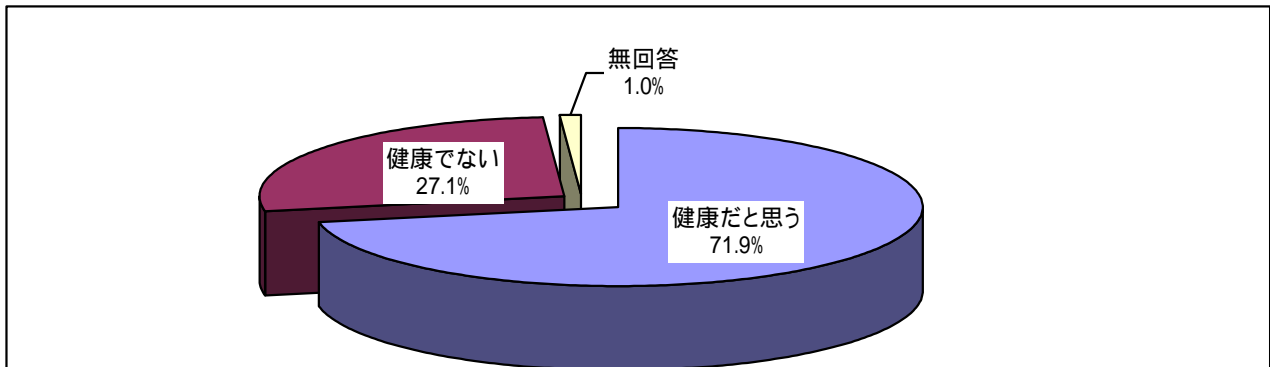
「将来に夢や目標が持てない」が57.9%でもっとも多かった。

**問 13 自分のことを「健康」だと思えますか？**

**表 13 主観的健康感**

n=704

選択肢	度数	%
どちらかといえば健康だと思う	506	71.9
どちらかといえば健康ではない	191	27.1
無回答	7	1.0
合計	704	100.0



**図 13 主観的健康感**

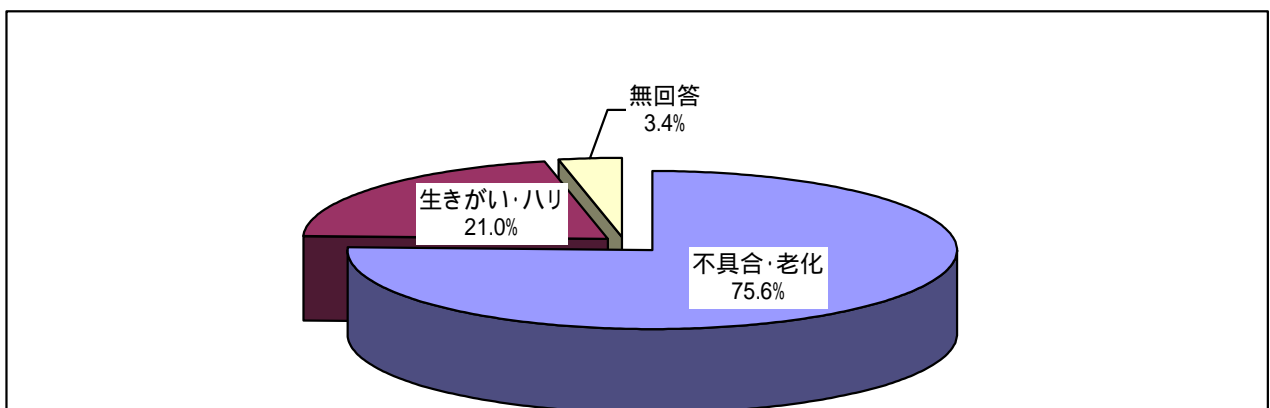
「どちらかといえば健康だと思う」と回答した者が71.9%いた。

**問 14 問13 を答えるにあたっての判断基準は何でしたか？**

**表 14 健康の判断基準**

n=704

選択肢	度数	%
身体の不具合の有無や老化の進行状況	532	75.6
生活のハリや生きがいの有無	148	21.0
無回答	24	3.4
合計	704	100.0



**図 14 健康の判断基準**

「身体の不具合の有無や老化の進行状況」と回答した者が75.6%いた。

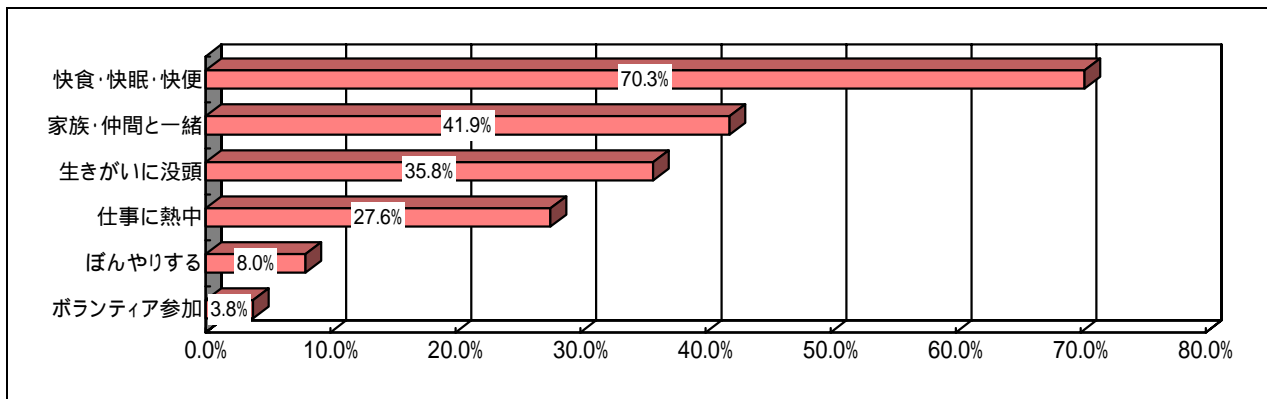
**問 15 どの項目に健康を感じますか？**

(複数回答)

**表 15 健康観**

n=704

選択肢	度数	%
快食・快眠・快便が続く時	495	70.3
ボランティア活動や地域活動に参加している時	27	3.8
仕事や勉強に熱中できる時	194	27.6
趣味や生きがいに没頭できる時	252	35.8
何もせずぼんやりしている時	56	8.0
家族や仲間と一緒にいられる時	295	41.9



**図 15 健康観**

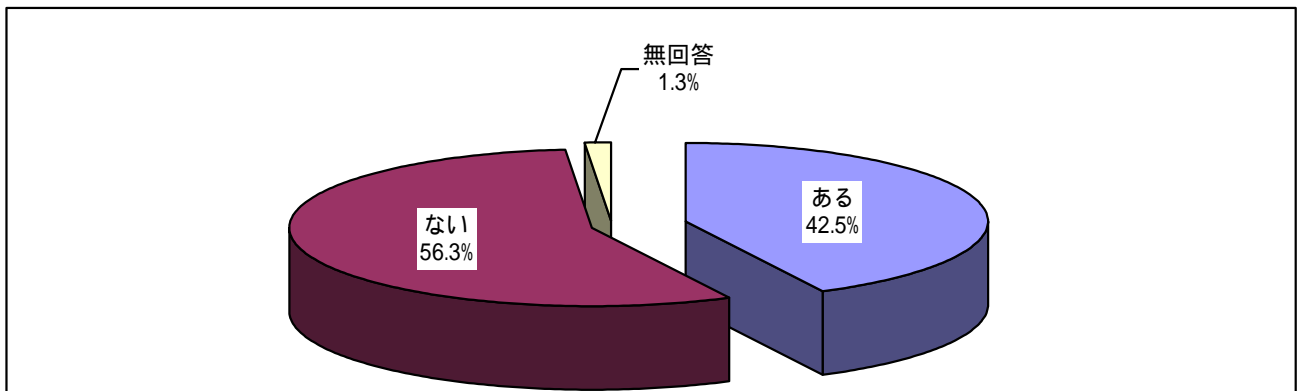
「快食・快眠・快便が続く時」と回答した者が70.3%でもっとも多かった。次いで、「家族や仲間と一緒にいる時」が41.9%で続いていた。

**問 16 飲酒の習慣はありますか？**

**表 16 飲酒習慣の有無**

n=704

選択肢	度数	%
ある	299	42.5
ない	396	56.3
無回答	9	1.3



**図 16 飲酒習慣の有無**

「飲酒習慣あり」と回答した者は42.5%いた。

問 16 で「飲酒習慣あり」と回答した 299名 に 質問  
16-1. 1回あたりの平均的な飲酒量はどれくらいですか？

表 16-1 飲酒量

n=299

選択肢	度数	%
1合未満	116	38.8
1～2合	110	36.8
2～3合	46	15.4
3合以上	24	8.0
無回答	3	1.0
合計	299	100.0

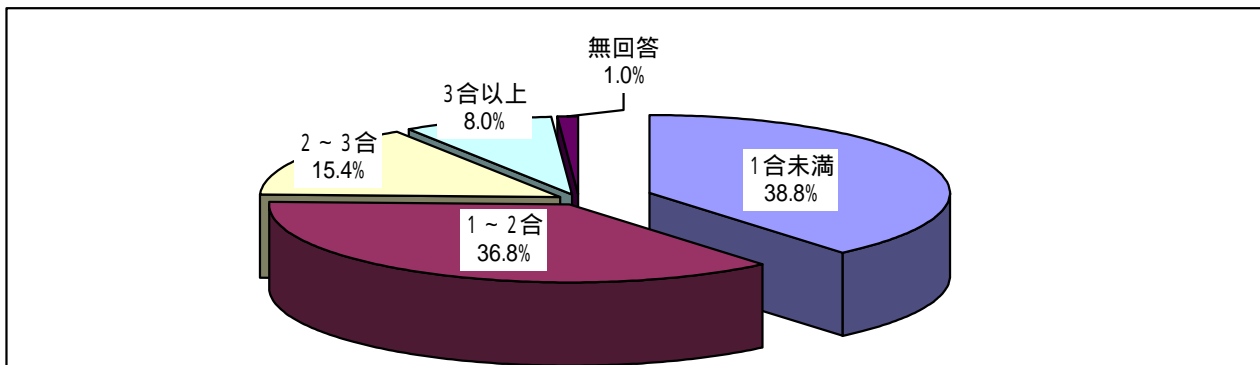


図 16-1 飲酒量

飲酒習慣のある者の内、8.0%は「3合以上」の多量飲酒者。

問 16 で「飲酒習慣あり」と回答した 299名 に質問  
16-2. 1週間に何回くらい飲酒しますか？

表 16-2 飲酒頻度

n=299

選択肢	度数	%
ほぼ毎日	131	43.8
2～3日に1回	59	19.7
1週間に1回程度	41	13.7
体調や気分によりバラバラ	47	15.7
無回答	21	7.0

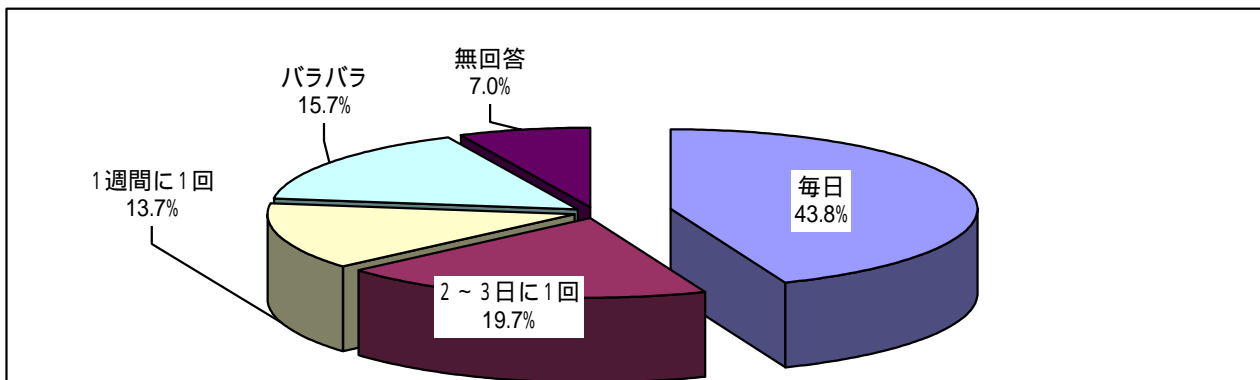


図 16-2 飲酒頻度

飲酒習慣のある者の内、43.8%は「ほぼ毎日」飲酒と回答。

問 16 で「飲酒習慣あり」と回答した 299名 に質問  
16-3. 飲酒の量や回数を減らしたり、やめたいですか？

表 16-3 今後の飲酒意向

n=299

選択肢	度数	%
量を減らしたり、やめようと思っている	33	11.0
このままでよいと思っている	224	74.9
無回答	42	14.0

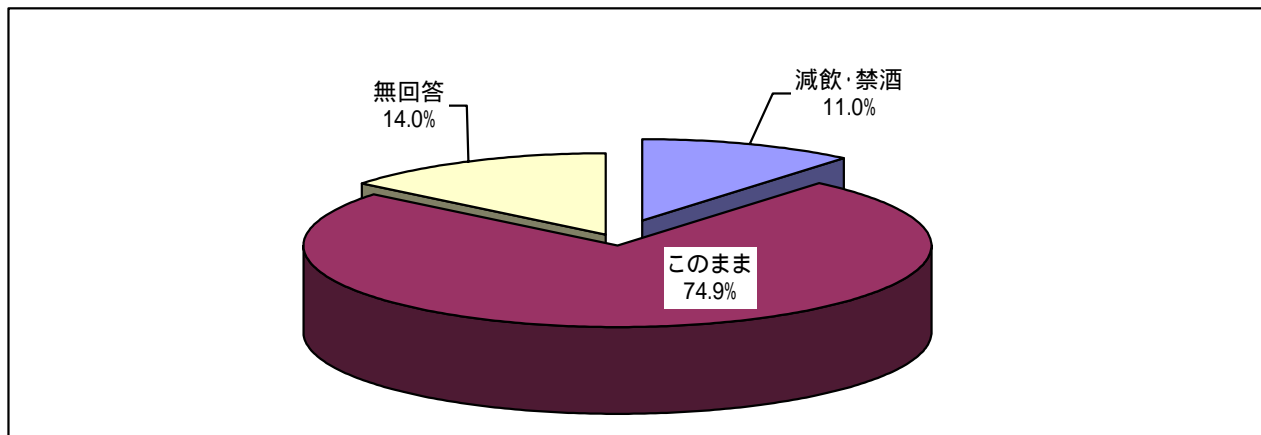


図 16-3 今後の飲酒意向

飲酒習慣のある者の内、74.9%は「減飲・禁酒意向」なしと回答。

16-3 で「量を減らしたり、やめようと思っている」と回答した 33名 に質問  
16-4. 飲酒の量や回数を減らしたり、やめるために、どのような支援を期待しますか？ (複数回答)

表 16-4 減飲・禁酒支援に対する希望

n=33

選択肢	度数	%
断酒のための教室の開催	3	9.1
専門家の指導や助言体制の整備	7	21.2
一緒にやめる努力をする仲間やグループの紹介	1	3.0
いない	24	72.7

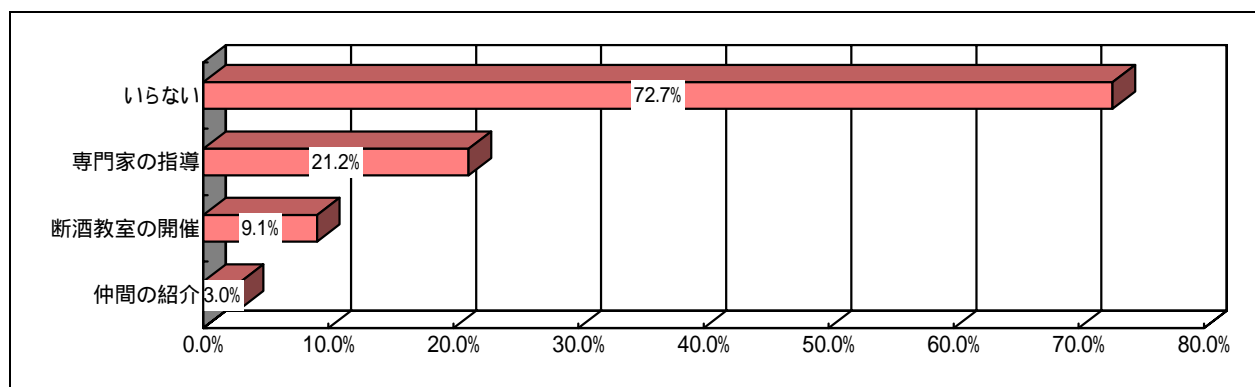


図 16-4 減飲・禁酒支援に対する希望

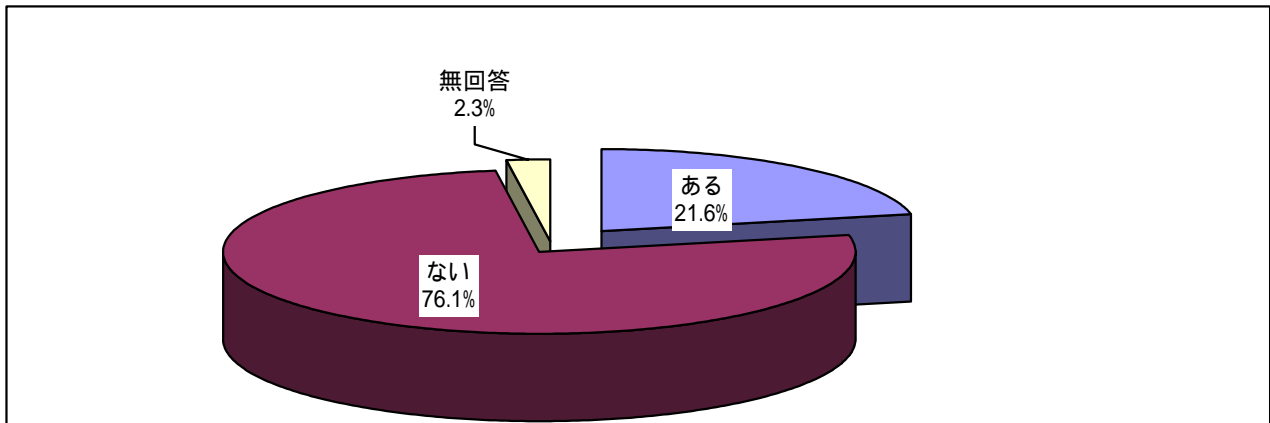
減飲・禁酒を志向する者の内、72.7%は、そのための「支援を不要」と回答。

**問 17 喫煙の習慣はありますか？**

**表 17 喫煙習慣の有無**

n=704

選択肢	度数	%
ある	152	21.6
ない	536	76.1
無回答	16	2.3
合計	704	100.0



**図 17 喫煙習慣の有無**

「喫煙習慣あり」と回答した者は21.6%いた。

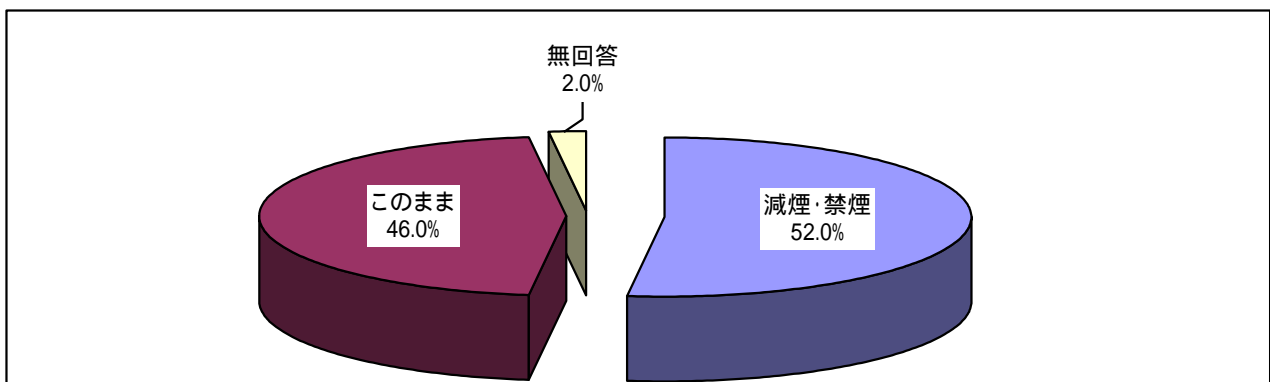
**問 17 で「喫煙習慣あり」と回答した 152名 に質問**

**17-1. 禁煙したり、喫煙量を減らしたいですか？**

**表 17-1 今後の喫煙意向**

n=152

選択肢	度数	%
量を減らしたり、やめようと思っている	79	52.0
このままでよいと思っている	70	46.0
無回答	3	2.0
合計	152	100.0



**図 17-1 今後の喫煙意向**

喫煙習慣のある者の内、52.0%が「減煙・禁煙意向」ありと回答。

17-1 で「量を減らしたり、やめようと思っている」と回答した 79名 に質問  
 17-2. 禁煙したり、喫煙の量を減らすために、どのような支援を期待しますか？ (複数回答)

表 17-2 減煙・禁煙支援に対する希望

n=79

選択肢	度数	%
禁煙のための教室の開催	12	15.2
専門家の指導や助言体制の整備	23	29.1
一緒にやめる努力をする仲間やグループの紹介	12	15.2
いない	45	57.0

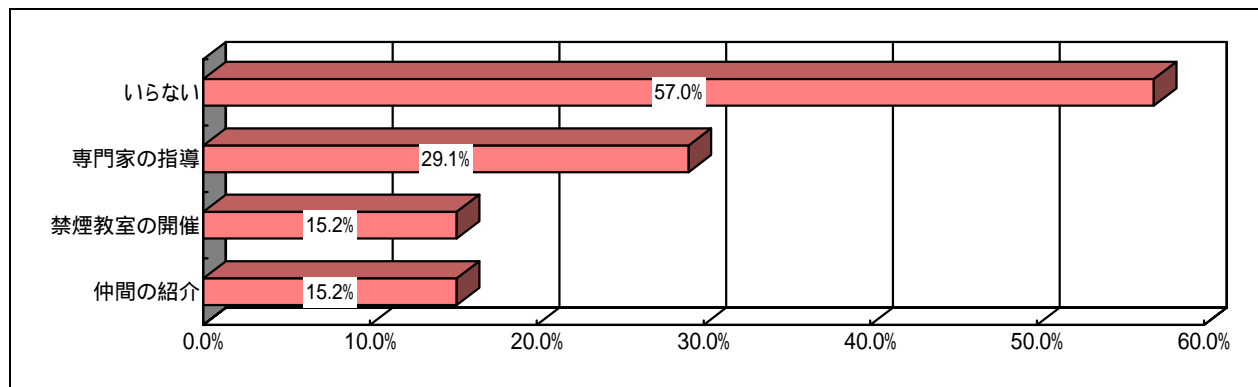


図 17-2 減煙・禁煙支援に対する希望

減煙・禁煙を志向する者の内、57.0%は、そのための「支援を不要」と回答。

問 18 過去1年間に健康診断や人間ドックを受診しましたか？ (複数回答)

表 18 健診受診状況

n=704

選択肢	度数	%
病院・保健センターなどで自主的に受診	149	21.2
職場・学校で定期健診を受診	211	30.0
市の基本健康診査を受診	156	22.2
病気治療中の検査で代用	77	10.9
受けていない	185	26.3

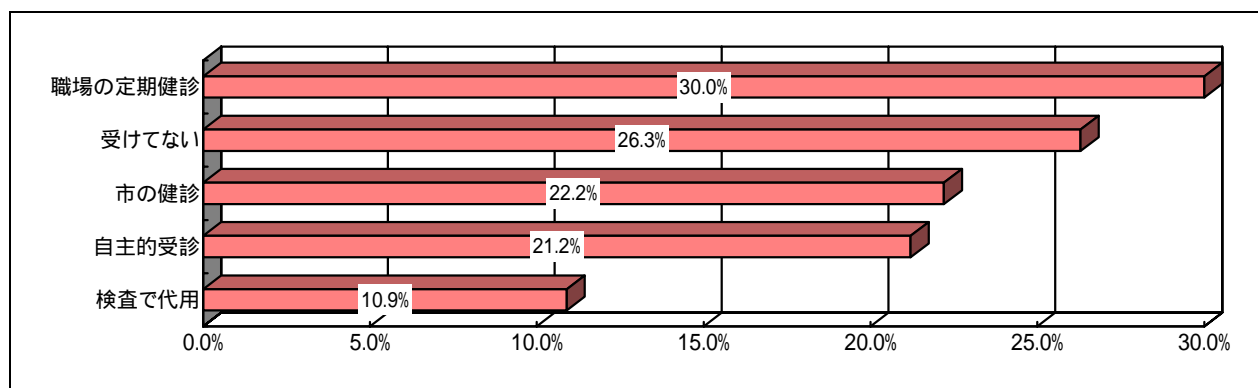


図 18 健診受診状況

「職場や学校の定期健診」と回答した者が30.0%でもっとも多かった。  
 次いで、「受けていない」が26.3%で続いていた。

問 18 で「受けていない」と回答した 185名 に質問

18-1. 受診しなかった理由は何ですか？

(複数回答)

表 18-1 未受診理由

n=185

選択肢	度数	%
忙しくて時間が取れなかった、めんどうだったから	86	48.0
毎年受ける必要性を感じていないから	36	20.1
健康に自信があるため、必要性を感じていないから	27	15.1
変な結果が出ると怖いから	28	15.6
どこで受診できるかわからなかったから	43	24.2
余計な費用がかかると思ったから	53	29.6

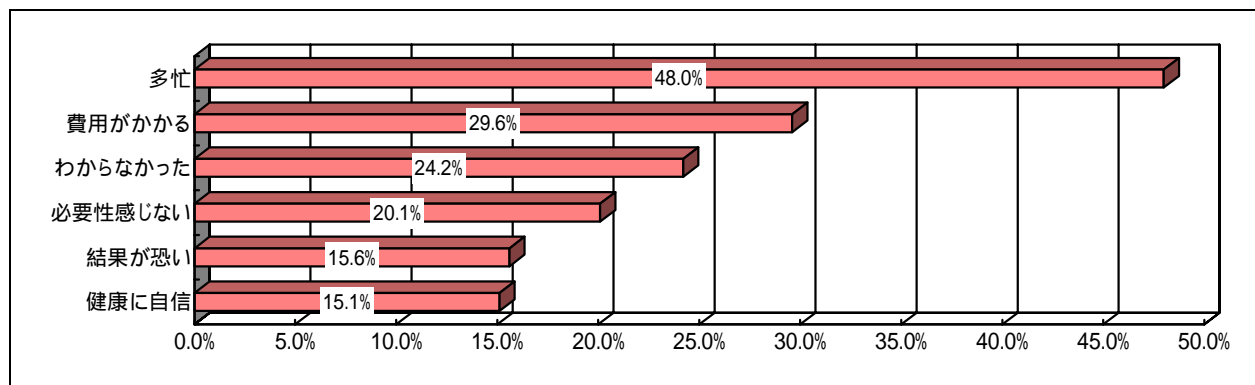


図 18-1 未受診理由

未受診理由でもっとも多かったのは「めんどう」の48.0%。

問 19 歯の健康のために実行していることがありますか？

表 19 歯の健康へ向けた活動実践状況

n=704

選択肢	度数	%
あり	384	54.5
なし	292	41.5
無回答	28	4.0
合計	704	100.0

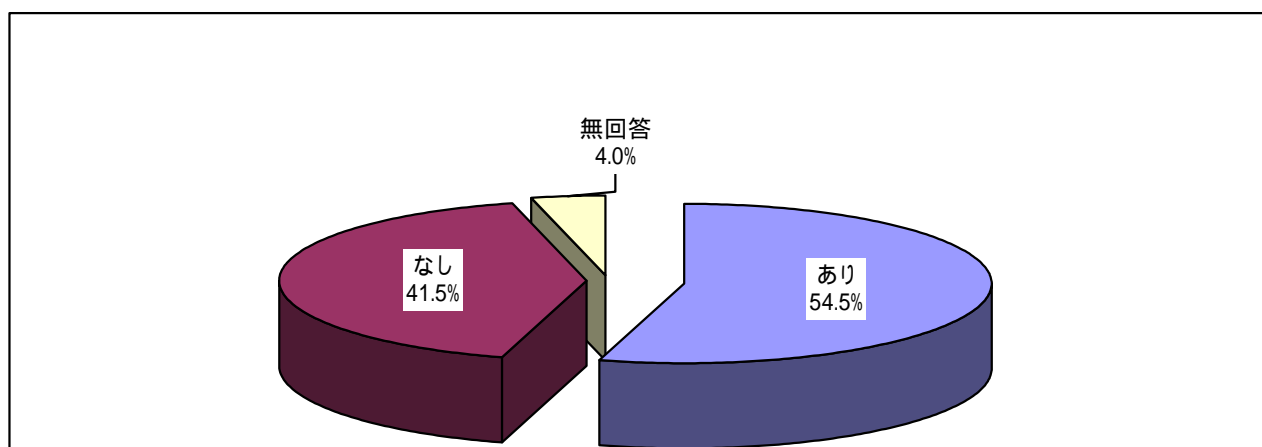


図 19 歯の健康へ向けた活動実践状況

歯の健康へ向けた活動を実践していると回答した者は54.5%。



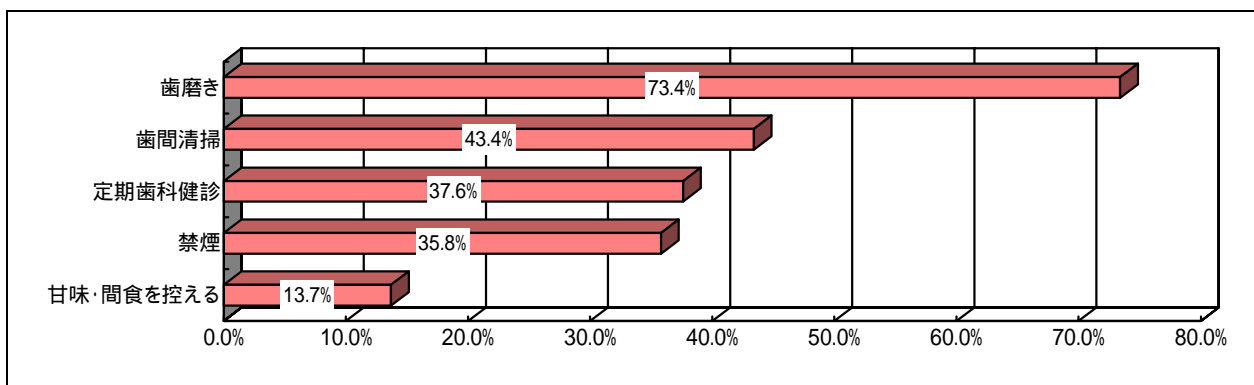
**問 19 で「実践している」と回答した 384名 に質問  
19-1. 歯の健康のために実行していることは何ですか？**

(複数回答)

**表 19-1 歯科予防で実行している中身**

n=384

選択肢	度数	%
定期的に歯の健診を受けている	142	37.6
甘味飲食物や間食を控えている	52	13.7
1日2回以上、歯みがきをしている	279	73.4
糸ようじや歯間清掃ブラシを使用している	165	43.4
たばこを吸わない	136	35.8



**図 19-1 歯科予防で実行している中身**

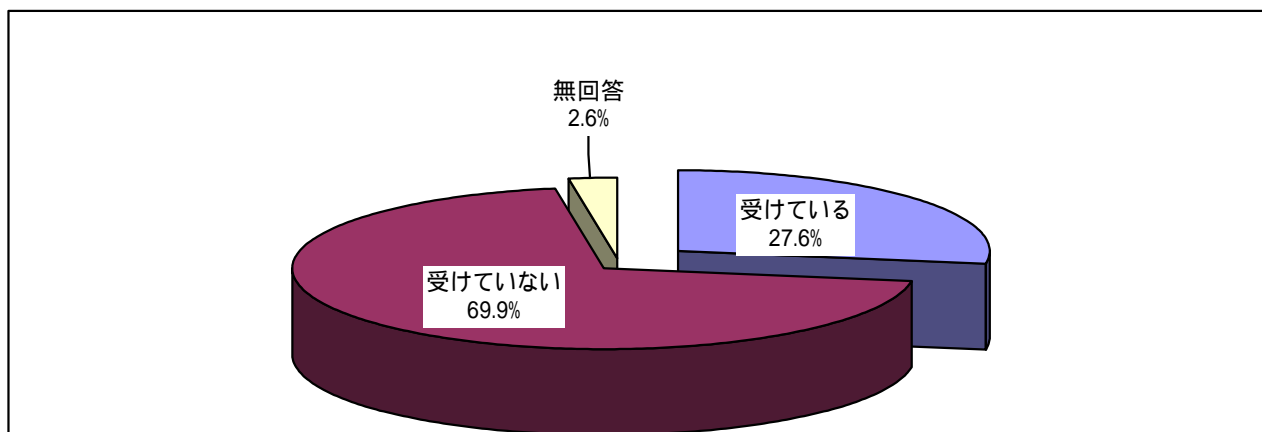
歯科予防を実行中と回答した者でもっとも多かった内容は「歯磨き」で73.4%。次いで、「歯間清掃」が43.4%で続いていた。

**問 20 あなたは、定期的に歯科健診を受けていますか？**

**表 20 定期歯科健診の受診状況**

n=704

選択肢	度数	%
受けている	194	27.6
受けていない	492	69.9
無回答	18	2.6



**図 20 定期歯科健診の受診状況**

定期的に歯科健診を受診していると回答した者は27.6%。

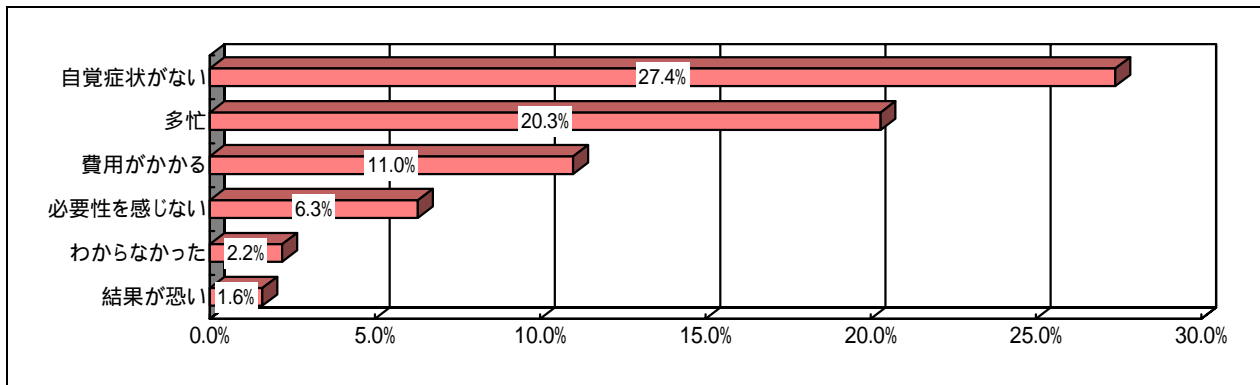
**問 20 で「未受診」と回答した 492名 に質問  
20-1. 定期的に歯科健診を受けていない理由は何ですか？**

(複数回答)

**表 20-1 定期歯科健診を受けていない理由**

n=492

選択肢	度数	%
忙しくて時間が取れなかった、めんどうだったから	100	20.3
痛みや出血などの自覚症状がなかったから	135	27.4
命に別状はないので、必要性を感じていないから	31	6.3
変な結果が出ると怖いから	8	1.6
どこで受診できるかわからなかったから	11	2.2
余計な費用がかかると思ったから	54	11.0



**図 20-1 定期歯科健診を受けていない理由**

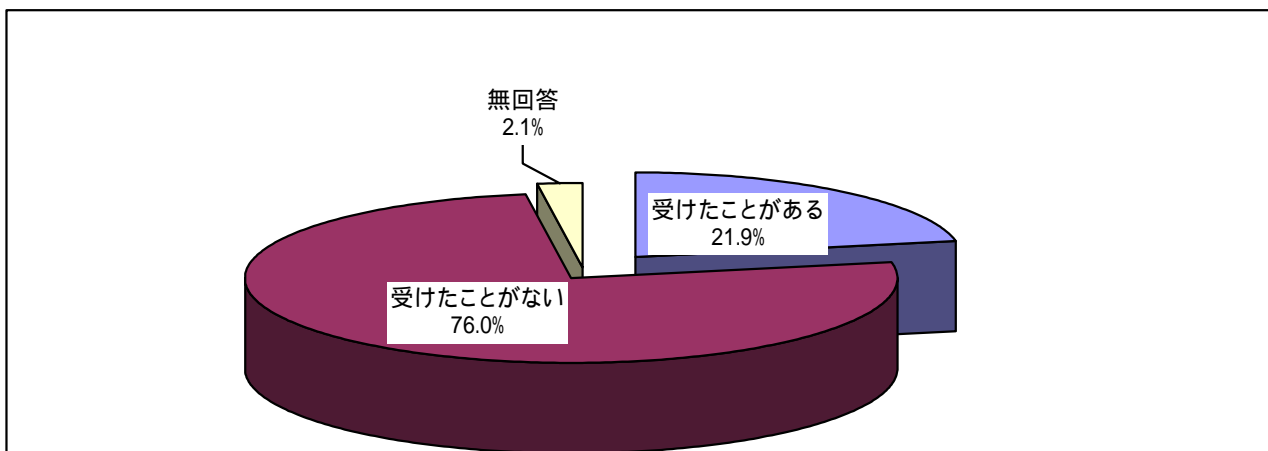
定期歯科健診を受けていない理由でもっとも多かったのは「自覚症状の無さ」で27.4%。

**問 21 川口市では、40歳以上の市民を対象に年1回のガン検診を実施していますが、受診したことがありますか？**

**表 21 市のガン検診の受診状況**

n=704

選択肢	度数	%
受けたことがある	154	21.9
受けたことがない	535	76.0
無回答	15	2.1
合計	704	100.0



**図 21 市のガン検診の受診状況**

市のガン検診を受けたことがあると回答した者は21.9%。

問 21 で「受けたことがなかった」と回答した 535名 に質問

21-1. ガン検診を受診しなかった理由は何ですか？

(複数回答)

表 21-1 ガン検診を受けていない理由

n=535

選択肢	度数	%
40歳に達していないから	201	37.6
市が主催しているガン検診を知らなかったから	147	27.5
忙しくて時間が取れなかった、めんどうだったから	110	20.6
怖いから	32	6.0
どこで、あるいは、いつ受診できるかわからなかったから	157	29.3

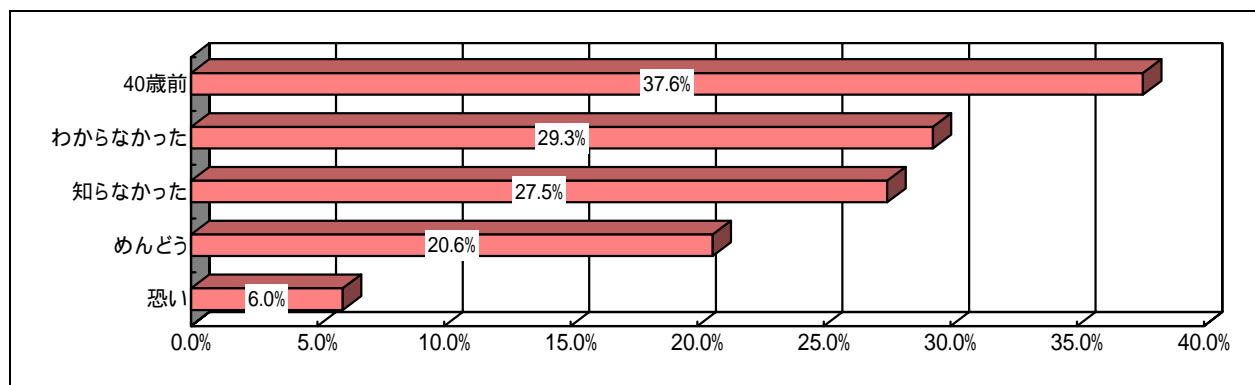


図 21-1 ガン検診を受けていない理由

ガン健診を受けていない理由でもっとも多かったのは「年齢が達していない」で37.6%。

次いで、「いつ、どこでできるかが不明だった」が29.3%で続いていた。

問 22 健康に関する主な情報源は何ですか？

(複数回答)

表 22 健康の情報源

n=704

選択肢	度数	%
雑誌や新聞、テレビ、インターネット	545	77.4
家族や友人・知人	269	38.2
市役所(保健センター)からのお知らせ	81	11.5
かかりつけの医師	151	21.4

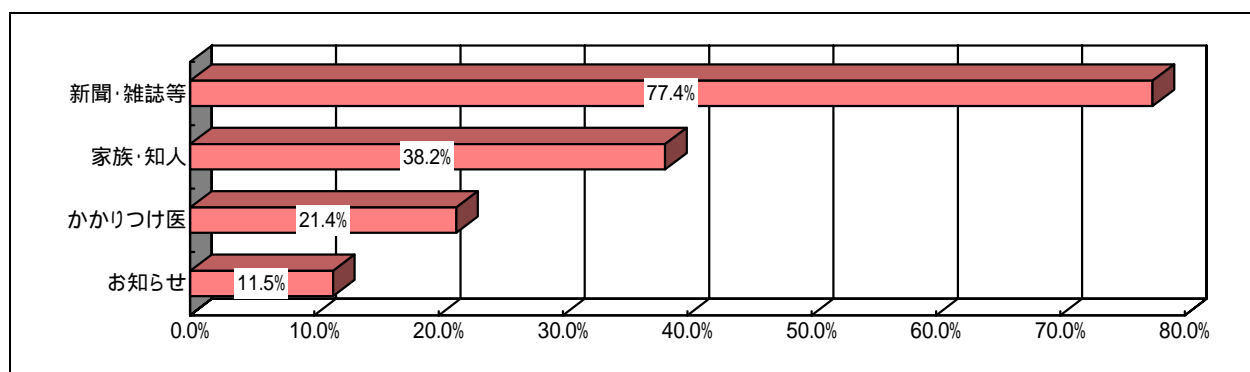


図 22 健康の情報源

雑誌や新聞、テレビ、インターネットと回答した者が77.4%でもっとも多かった。

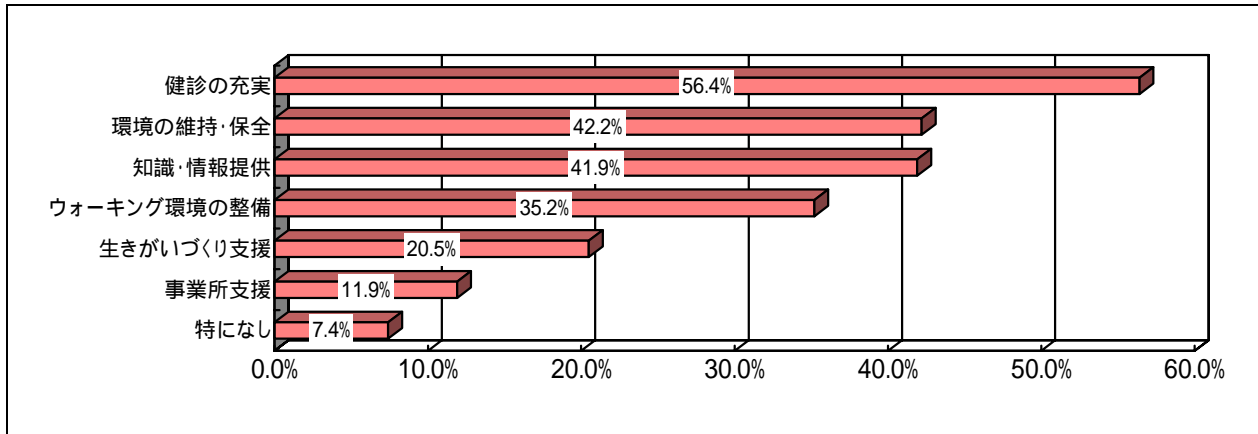
**問 23 健康づくりを進めるにあたって、行政に何を望みますか。**

**(複数回答)**

**表 23 行政への要望**

n=704

選択肢	度数	%
健康づくりについての知識・情報の提供	295	41.9
健康により生活環境の維持・保全	297	42.2
健康診査・各種検診の充実	397	56.4
安全にウォーキング等ができる環境づくり	248	35.2
生きがいづくりの機会や場の充実	144	20.5
事業所での健康増進の取り組みの促進に対する支援	84	11.9
特に無い	52	7.4



**図 23 行政への要望**

行政への要望でもっとも多かったのは、「各種健診の充実」で56.4%、次いで、「生活環境の維持・保全」(42.2%)、「知識・情報の提供」(41.9%)。

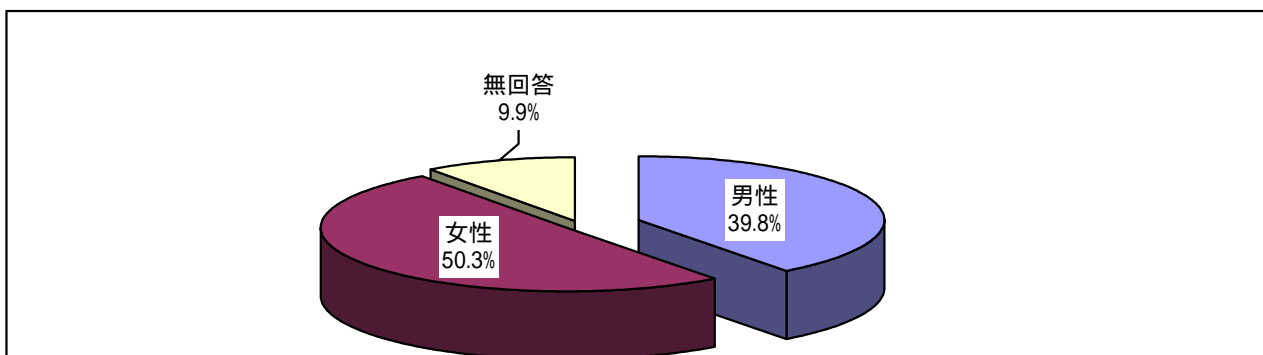
**問 24 あなたご自身のことについてお聞きします。**

**性別**

**表 24-1 性別**

n=704

選択肢	度数	%
男性	280	39.8
女性	354	50.3
無回答	70	9.9
合計	704	100.0



**図 24-1 性別**

年齢

表 24-2 年齢

n=704

選択肢	度数	%
20歳代	73	10.4
30歳代	137	19.5
40歳代	107	15.2
50歳代	130	18.5
60歳代	155	22.0
70歳以上	88	12.5
無回答	14	2.0

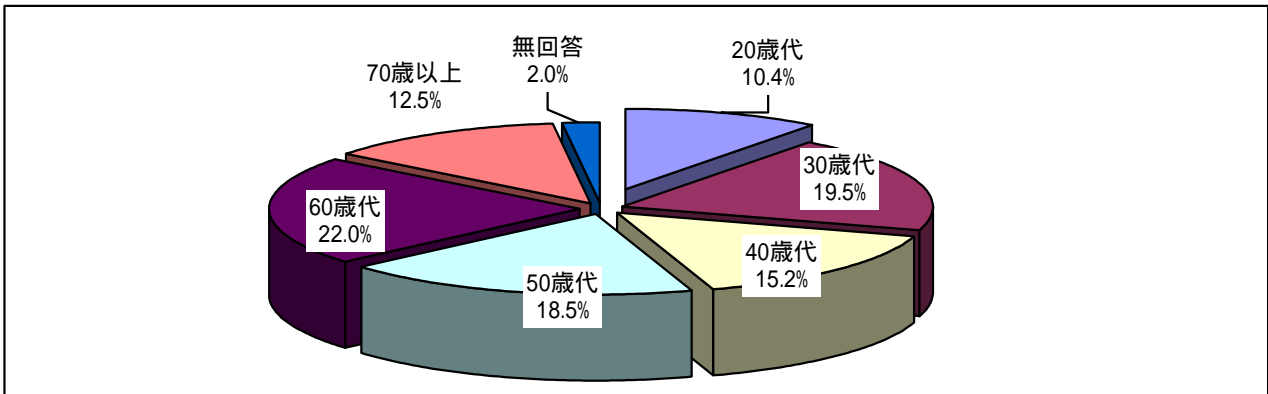


図 24-2 年齢

職業

表 24-3 職業

n=704

選択肢	度数	%
農林業	5	0.7
自営業	83	11.8
会社員・公務員	236	33.5
パート・アルバイト	107	15.2
無職(専業主婦・学生・定年含む)	258	36.6
無回答	15	2.1

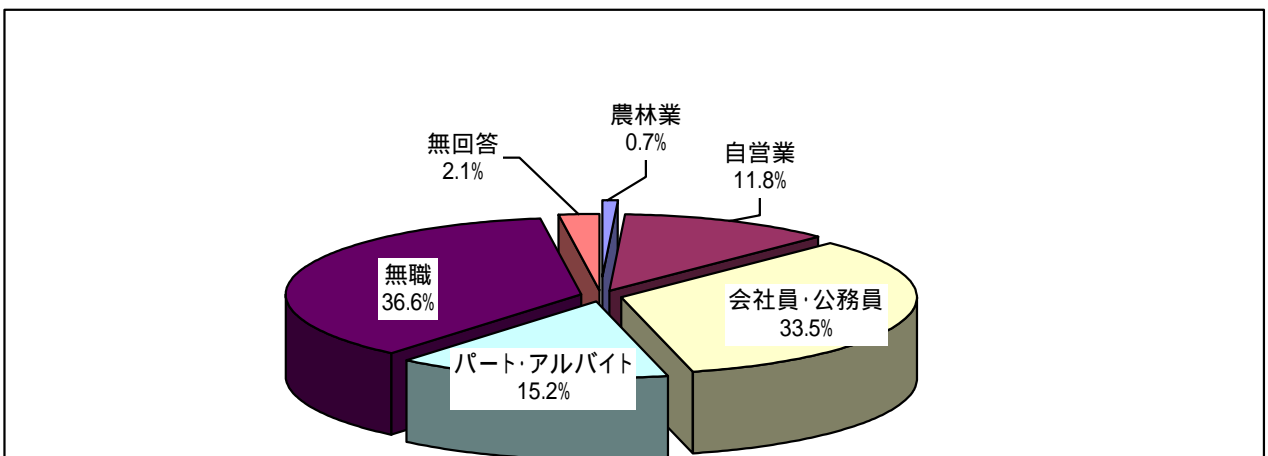


図 24-3 職業

この調査結果に掲載している数値は、四捨五入のため、内訳合計が総数(100%)にあわないことがあります  
また、複数回答の数値は、該当者が未回答の場合等があるため、母数が標記されたものと異なる場合があります

# 川口市健康・生きがいづくり推進協議会 名簿

(順不同)

区分	所属等	職名	氏名	備考
1 知識経験者	川口市議会	議員	岩澤 勝徳	会長
	川口市議会	議員	阿部 ひろ子	
3 保健医療関係 団体の役員	川口医師会	理事	佐藤 彰吾	副会長
	川口歯科医師会	会長	中田 裕之	
	川口薬剤師会	会長	郡司 勝之	
6 非営利団体の 役員	川口市レクリエーション協会	理事長	星野 明弘	
	川口市食生活改善推進員協議会	会長	桜井 道子	
	川口市ボランティア団体連絡協議会	会長	大泉 道子	
	川口市健康・生きがいづくり アドバイザー協議会	会長	栗原 喜一郎	
	川口市健康管理士会	副会長	佐々木 イセ	
11 地域・家庭の 代表者	川口市民生児童委員協議会	横曽根地区 民協会長	立石 幸子	
	川口市婦人団体連絡協議会	常任理事	飯塚 典子	
	川口市老人クラブ連合会	副会長	川田 榮一	
	川口市PTA連合会	副会長	大倉 正義	
15 関係行政機関 の職員	埼玉県川口保健所	所長	本多 麻夫	

事務局	健康増進部	部長	山田 孝雄	
	保健衛生課	次長	大畑 張根	

# 川口市健康・生きがいづくり推進協議会・健康増進専門部会 名簿

(順不同)

区分	所属等	職名	氏名	備考
保健医療関係団体の役員	川 口 医 師 会	副 会 長	篠 田 仲 正	
	川 口 歯 科 医 師 会	会 員	河 村 康 二	部 会 長
	川 口 薬 剤 師 会	参 与	矢 部 修	
非営利団体の役員	川口市レクリエーション協会	理 事	有 馬 恵 子	
	川口市食生活改善推進員協議会	事 業 部 長	山 西 み さ を	
	川口市ボランティア団体連絡協議会	書 記	羽 鳥 政 子	
	川口市健康・生きがいづくりアドバイザー協議会	会 計	渡 邊 か ず 子	
	川口市健康管理士会	会 長	森 浩 一	
地域・家庭の代表者	川口市民生児童委員協議会	中 央 地 区 会 長	永 瀬 ス ミ 子	
	川口市婦人団体連絡協議会	神 根 連 合 婦 人 会 副 会 長	江 原 文 江	
	川口市老人クラブ連合会	上 青 木 地 区 連 合 会 会 長	秋 本 喜 作	
	川 口 市 P T A 連 合 会	副 会 長	樋 口 二 徳	
関係行政機関の職員	埼 玉 県 川 口 保 健 所	課 長	山 中 歩	
市関係部局の職員	保 健 セ ン タ ー	主 任 保 健 師	加 藤 祐 見 江	
	高 齢 福 祉 課	係 長	稲 垣 雅 世	
	教 育 局 体 育 課	課 長 補 佐	春 日 好 一	
	教 育 局 社 会 教 育 課	主 幹	山 岸 一 夫	

事務局	保 健 衛 生 課	次 長	大 畑 張 根	
		課 長 補 佐	中 村 輝 男	
		主 査	早 船 則 夫	
		主 査	奥 村 素 子	

## 川口市健康・生きがいづくり計画(後期計画平成19年度～平成22年度) 策定スケジュール

年 月 日	内 容
19年 5月29日	第1回 川口市健康・生きがいづくり推進協議会 健康増進専門部会
6月 8日	第1回 川口市健康・生きがいづくり推進協議会
6月29日	健康に関する市民アンケート実施(市民2000名無作為抽出・対象20歳以上75歳まで)
10月24日	第2回 川口市健康・生きがいづくり推進協議会 健康増進専門部会
10月30日	第2回 川口市健康・生きがいづくり推進協議会
11月20日	第3回 川口市健康・生きがいづくり推進協議会 健康増進専門部会
12月14日	第4回 川口市健康・生きがいづくり推進協議会 健康増進専門部会
12月20日	庁内パブリックコメント(12月20日～12月28日)
20年 1月16日	第3回 川口市健康・生きがいづくり推進協議会
1月21日	市民パブリックコメント(1月21日～2月20日)
2月27日	第5回 川口市健康・生きがいづくり推進協議会 健康増進専門部会
3月21日	第4回 川口市健康・生きがいづくり推進協議会





川口市健康・生きがいづくり計画  
(後期計画 平成19年度～平成22年度)  
平成20年3月発行

発行 / 川口市 健康増進部保健衛生課  
〒332-8601  
埼玉県川口市青木2-1-1  
048-258-1110

再生紙を使用しています