

川口市健康・生きがいづくり計画

(第二次)

健康で生きがいをもって
暮らすことができる都市・川口



平成26年3月

川口市

あいさつ



本格的な少子・高齢社会において、健康で活力ある都市づくりを進めるためには、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つことが重要であります。

本市では、平成13年度に「川口市健康・生きがいづくり計画」を、平成19年度には「川口市健康・生きがいづくり計画」（後期計画）を策定し、各種施策を推進してまいりました。

その間、国では第四次国民健康づくり対策として、平成24年7月から二十一世紀における第二次国民健康づくり運動「健康日本21（第二次）」をスタートしており、子どもから高齢者まで全ての国民が共に支え合いながら希望や生きがいを持ち、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現するため、健康寿命の延伸と健康格差の縮小等を目標に、国民の健康づくりを総合的に推進することを基本方針としております。

また、県では、国の「健康日本21（第二次）」を受け、県民一人ひとりがいつまでも健康を実感しながら、生き生きとした生活を送ることができる健康長寿埼玉の実現を目指し、平成25年度から「健康埼玉21」及び「埼玉県健康長寿計画」をスタートしております。

そこで、本市では、国の「健康日本21（第二次）」や埼玉県の「健康埼玉21」・「埼玉県健康長寿計画」を受け、少子高齢化の進行など社会環境の変化に対応するため、新たな健康・生きがいづくりの指針として「川口市健康・生きがいづくり計画（第二次）」を策定しました。

この計画は、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」を引き継ぐとともに、4つの基本目標「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」、「生活習慣病の発症予防と重症化予防」、「健康を支え守るための社会環境の充実」、「生きがいづくりの推進」を掲げております。これらの実現を目指すためには、市民の皆様が自分の健康は自分でつくるという自覚を持ち、取り組んでいただくことが重要であります。そのため、様々な分野における取り組みを通じ市民の皆様健康・生きがいづくりを推進してまいります。

最後になりましたが、本計画の策定にあたり、貴重なご意見、ご提言をいただきました「川口市健康・生きがいづくり推進協議会」の皆様をはじめ、市民意識調査などご協力いただいた市民の皆様、関係各位に心から感謝申し上げますとともに、今後の事業推進につきましてもご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

平成26年3月

川口市長 奥ノ木信夫

目次

第1章 計画策定にあたって	1
第1節 計画策定の背景	2
第2節 計画の位置づけ	6
第3節 計画の期間	6
第2章 川口市の現状	7
第1節 人口の推移	8
第2節 人口の構造	10
第3節 出生、死亡の状況	11
第4節 平均寿命と健康寿命	13
第5節 国民健康保険の現状	14
第6節 がん検診の受診率	17
第7節 介護保険認定者数の推移	18
第3章 計画の基本的な考え方	19
第1節 健康づくりの考え方	20
第2節 基本理念及び基本目標	20
第3節 計画の全体像	22
第4節 取組分野別目標に関する指標一覧	24
第4章 健康課題と取組	31
第1節 基本目標に関する現状と課題	32
第2節 がん	33
第3節 循環器疾患	37
第4節 糖尿病	43
第5節 栄養・食生活	47
第6節 身体活動・運動	55
第7節 休養・こころの健康	61
第8節 飲酒	69

第9節	喫煙	74
第10節	歯・口腔の健康	79
第11節	生きがいづくり	86
第5章	計画の推進と評価	93
第1節	計画の推進について	94
第2節	計画の評価について	94
資料編		95
	健康・生きがいづくりのための川口市民意識調査（調査票）	96
	健康・生きがいづくりのための川口市民意識調査（集計結果）	111
	国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針（抜粋）	175
	川口市健康・生きがいづくり推進協議会	181
1	川口市健康・生きがいづくり推進協議会 条例	182
2	川口市健康・生きがいづくり推進協議会 名簿	184
3	川口市健康・生きがいづくり計画（第二次）策定経過	185

第1章

計画策定にあたって

第1節 計画策定の背景

1 国の健康づくり対策

(1) 第1次国民健康づくり対策（昭和53年）

健康づくりは、国民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という自覚を持つことが基本であり、行政としてはこれを支援するため、国民の多様な健康ニーズに対応しつつ、地域に密着した保健サービスを提供する体制を整備していく必要があるとの観点から、①生涯を通じる健康づくりの推進、②健康づくりの基盤整備、③健康づくりの普及啓発、の三点を柱として取り組みが推進されました。

(2) 第2次国民健康づくり対策（昭和63年）

《アクティブ80ヘルスプラン》

第1次の対策などこれまでの施策を拡充するとともに、運動習慣の普及に重点を置き、栄養・運動・休養の全ての面で均衡のとれた健康的な生活習慣の確立を目指すこととし、取り組みが推進されました。

(3) 第3次国民健康づくり対策（平成12年）

《21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）》

壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上を実現することを目的とし、生活習慣病及びその原因となる生活習慣等の国民の保健医療対策上重要となる課題について、10年後を目途とした目標等を設定し、国及び地方公共団体等の行政にとどまらず広く関係団体等の積極的な参加及び協力を得ながら、「一次予防」の観点を重視した情報提供等を行う取り組みが推進されました。

(4) 「健康増進法」の施行（平成15年）

この法律の目的は第1条において「この法律は、我が国における急速な高齢化の進展及び疾病構造の変化に伴い、国民の健康の増進の重要性が著しく増大していることにかんがみ、国民の健康の増進の総合的な推進に関し基本的な事項を定めるとともに、国民の栄養の改善その他の国民の健康の増進を図るための措置を講じ、もって国民保健の向上を図ることを目的とする。」とあり、「健康日本21」を中核とする国民の健康づくり・疾病予防をさらに積極的に推進するため平成15年5月1日に施行されました。

(5) 基本的な方針及び健康日本21の改正（平成19年）

平成19年4月にとりまとめられた「健康日本21中間報告」を踏まえて、平成19年9月に「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針について」と「健康日本21」が改正されました。基本的な方針では国民の生活習慣改善に向けた普及啓発を積極的に進めることなど疾病の予防の重視が柱の一つとされました。また、健康日本21の期間が平成22年から平成24年に延伸されました。

(6) 第4次国民健康づくり対策（平成25年）

《二十一世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本21（第二次））》

「全ての国民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現」を目指すべき姿とし、①健康寿命の延伸と健康格差の縮小、②主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防、③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上、④健康を支え、守るための社会環境の整備、⑤栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善を基本的な方向として取り組みを推進しています。

2 埼玉県健康づくり対策

(1) 「すこやか彩の国21プラン」(2001-2010) 策定（平成13年度）

国の第3次国民健康づくり対策《21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）》を踏まえて、「すこやか彩の国21プラン」(2001-2010)が策定されました。

(2) 「すこやか彩の国21プラン」(2006-2010) 策定（平成17年度）

「健康日本21」を効果的に推進するための法的根拠として、平成15年5月に「健康増進法」が施行されましたが、平成17年の「健康日本21」中間評価では、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みられないなど、悪化している状況も多くありました。

これらの社会情勢の変化を受けて、「すこやか彩の国21プラン」(2006-2010)が後半5年間の計画として策定されました。

(3) 「すこやか彩の国21プラン」(2008-2012) 策定（平成19年度）

健康増進法に位置づけられている「国民の健康の総合的な推進を図るための基本的な方針」が疾病予防の観点から重視され、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の概念が導入されたことを受けて、「すこやか彩の国21プラン」(2008-2010)に生活習慣病予防などに関する分野が追加されました。

本来であれば、平成22年度が計画の最終年度にあたりますが、国の取り組みである「健康日本21」の計画期間が平成24年度まで延伸されていること、また、平成25年度から第2期医療費適正化計画と同時スタートするため、本プランが2年間延伸されました。

(4) 埼玉県健康長寿計画推進検討会議設置（平成24年度）

国の第4次国民健康づくり対策である「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本21（第二次））」の策定を受けて、埼玉県健康増進計画の策定及び評価等について検討を図るために、平成24年6月4日に設置されました。

(5) 「健康埼玉21」及び「埼玉県健康長寿計画」策定（平成25年度）

国の健康日本21（第二次）を受け、県が10年間目指す方向を基本方針として「健康埼玉21」を定め、基本方針の実現のため、3年間を計画期間とした「埼玉県健康長寿計画」が策定されました。県民一人ひとりがいつまでも健康を実感しながら、生き生きとした生活を送ることができる健康長寿埼玉の実現を目指し、①健康寿命の延伸と健康格差の縮小、②生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底、③栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善、④社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上、⑤健康を支え、守るための社会環境の整備を基本方針として取り組みを推進しています。

3 川口市の健康増進計画

(1) 川口市健康・生きがづくり計画策定委員会及び作業部会設置（平成13年度）

健康で明るい家庭、住み良い川口を目指し、市民による主体的な健康づくりの推進に必要な計画案を策定するために、委員会及び作業部会を平成13年6月1日に設置しました。

(2) 川口市健康・生きがづくり計画策定（平成13年度）

「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位置づけられている「生きがいのある暮らしづくり」という理念を考慮し、「健康で生きがいをもって暮らすことができる都市・川口」を基本理念に、市民の健康・生きがづくりに関する意識や関心をより一層高めるため、計画期間を平成13年度から平成22年度までとする「川口市健康・生きがづくり計画」を策定しました。

(3) 川口市健康・生きがづくり推進協議会設置（平成16年度）

市民が主体となる健康・生きがづくりに関する諸施策を総合的かつ効果的に推進するため、「川口市健康・生きがづくり計画」の推進等に関し審議する川口市健康・生きがづくり推進協議会を平成16年4月1日に設置しました。

(4) 川口市健康・生きがづくり計画（後期計画）策定（平成19年度）

健康増進法の施行及び平成17年の「健康日本21」中間評価を受けて、埼玉県の「すこやか彩の国21プラン」（2006-2010）が策定されたことから、平成13年度からの計画の内容を踏まえたうえで、進捗状況に合わせて方向性や目標を追加し、計画期間を平成19年度から平成22年度までとする「川口市健康・生きがづくり計画」（後期計画）を策定しました。

(5) 計画掲載事業等の現況調査実施（平成22年度）

平成22年度が「川口市健康・生きがいきづくり計画」（後期計画）の最終年度であることから、計画に掲載された事業等の現況を把握し、計画改訂の参考とするため調査を実施しました。

(6) 後期計画の計画期間の3年間延伸を決定（平成23年度）

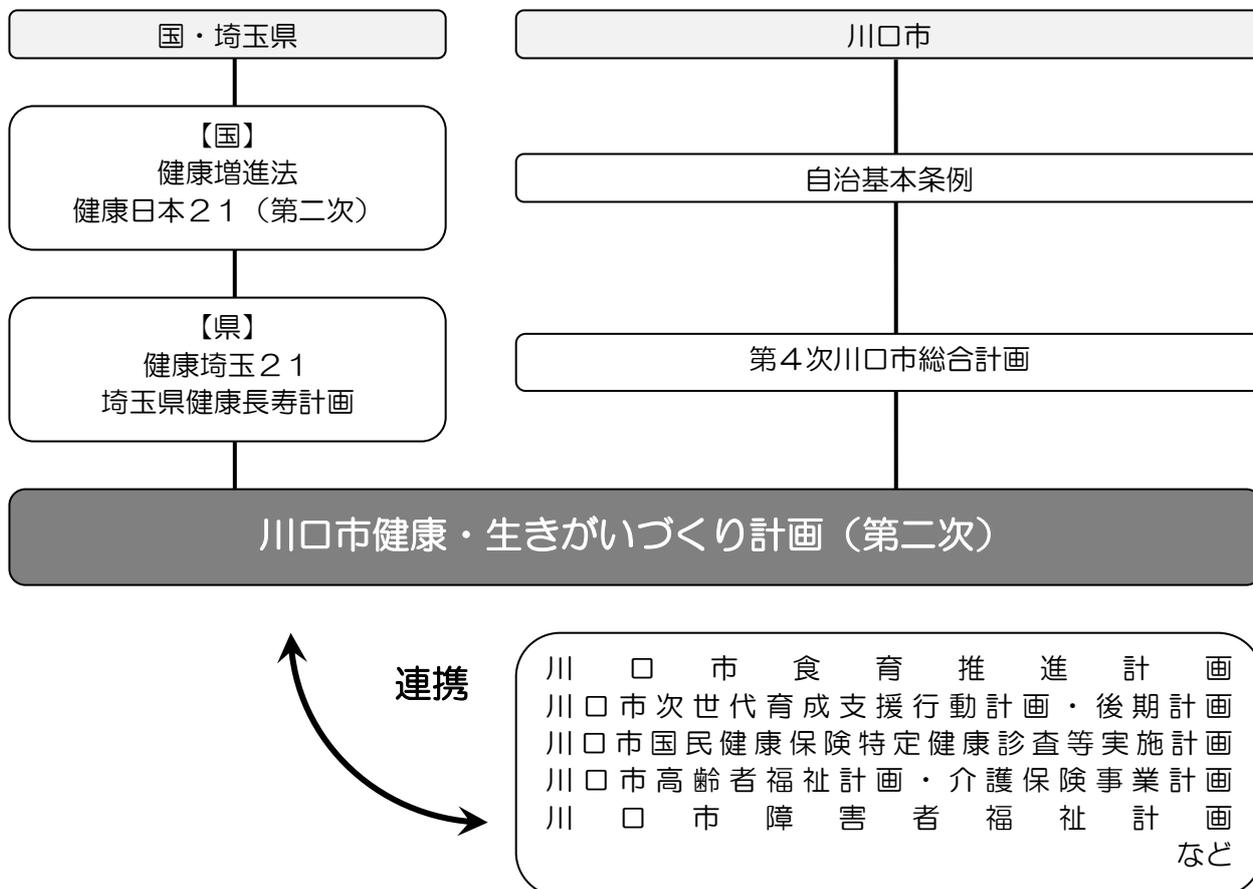
国の「健康日本21」及び県の「すこやか彩の国21プラン」の計画期間が平成24年度まで延伸されたことを受けて、「川口市健康・生きがいきづくり計画」（後期計画）の計画期間の延伸を検討しました。

健康増進法第8条の規定により、市町村が健康増進計画を定める際は、国の基本方針及び都道府県計画を勘案しなければならないとされています。しかし、国の改定及び都道府県改定ガイドラインの公表は、当時、前回改定から平成24年9月に、また、県計画の策定は、同じく前回改定から平成25年3月になると想定しました。

したがって、勘案すべき国の基本方針及び県計画が公表された後に本市計画を改定するため、川口市健康・生きがいきづくり推進協議会において計画期間を3年間延伸することを決定しました。

第2節 計画の位置づけ

この計画は、「健康増進法」第8条に基づく地方計画として位置づけ、川口市の「自治基本条例」の趣旨を尊重し、「第4次川口市総合計画」を上位計画とし、他の関連計画とも連携を図りながら、総合的に健康増進を推進します。



第3節 計画の期間

計画の期間は、平成26年度から平成35年度までの10年間とします。

ただし、計画の進捗状況や今後の課題に関して検討を行うとともに、国・県の状況などによって必要に応じて見直すこととします。

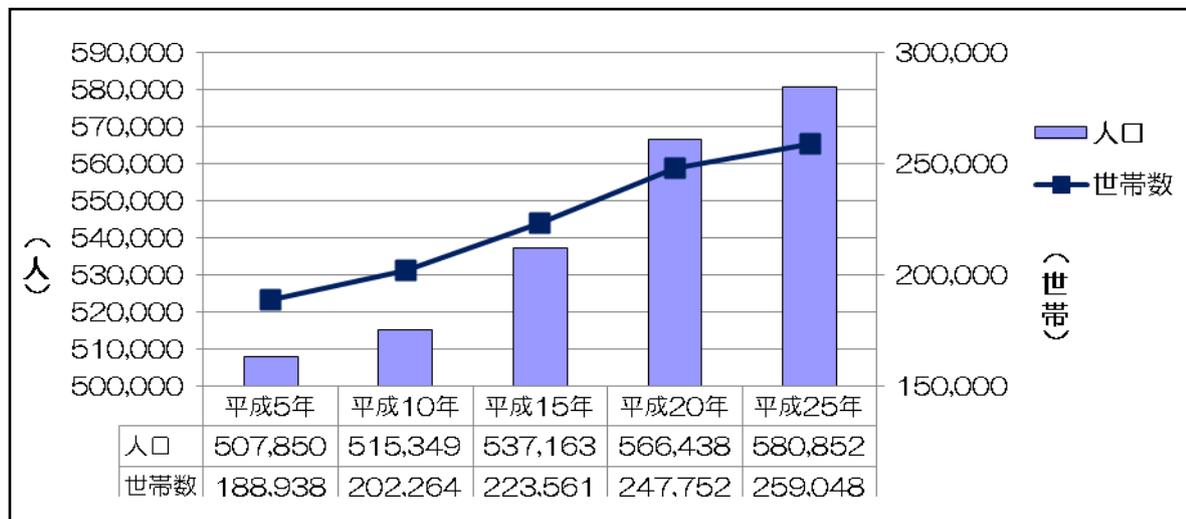
第2章

川口市の現状

第1節 人口の推移

1 総人口と世帯数の推移

平成25年1月1日現在、人口は580,852人、世帯数は259,048で平成5年から人口、世帯数ともに増加傾向にあります。



出典：各年1月1日現在総人口

2 段階別人口の推移と将来推計

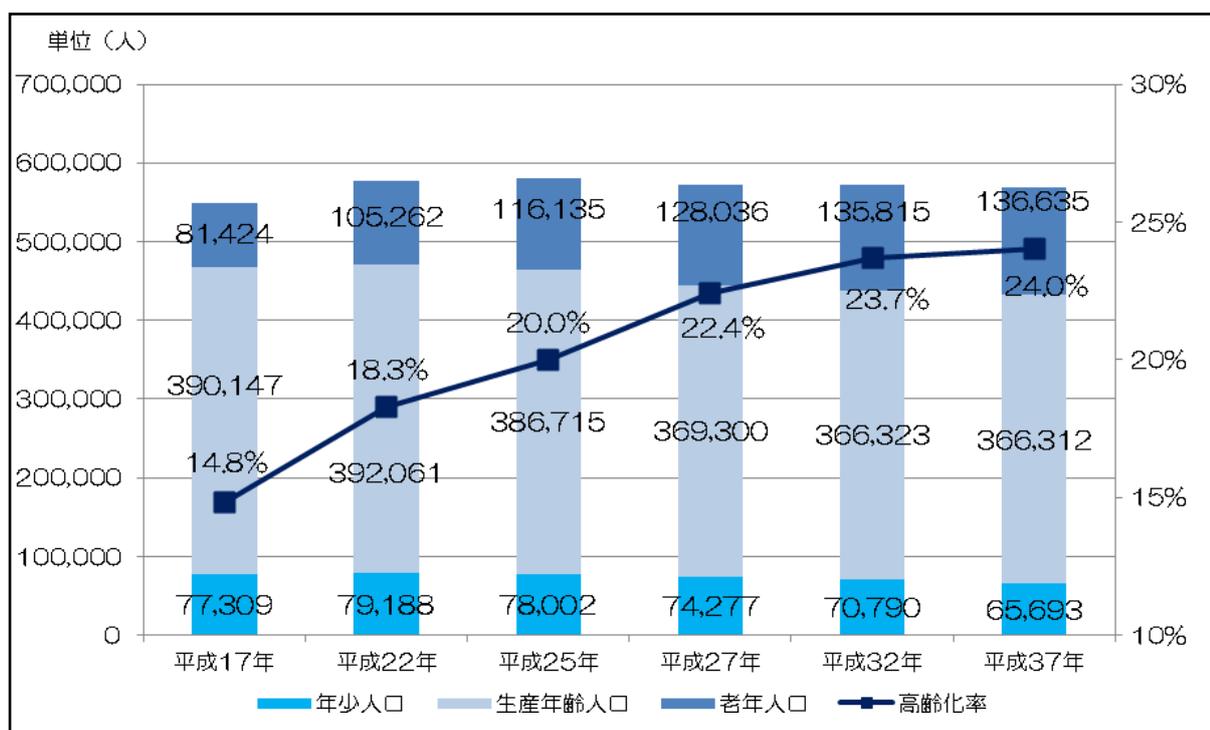
平成17年から25年までの人口の推移と平成25年から37年の将来推計をみると、年少人口は減少傾向にあり、平成17年は77,309人であったのに対し、平成37年には65,693人と推計され11,616人減少することが予想されます。

老年人口は平成17年には81,424人であったのに対し、平成37年には136,635人と推計され55,211人増加することが予想されます。また、高齢化率でみると、平成17年の14.8%から平成37年には24.0%に増加し、約4人に1人が高齢者になることが予想されます。

段階別人口の推移と将来推計

(単位：人)

	平成 17 年	平成 22 年	平成 25 年	平成 27 年	平成 32 年	平成 37 年
	住民基本台帳			将来推計人口		
総人口	548,880	576,511	580,852	571,613	572,928	568,640
年少人口 (0～14 歳)	77,309	79,188	78,002	74,277	70,790	65,693
生産年齢人口 (15～64 歳)	390,147	392,061	386,715	369,300	366,323	366,312
老年人口 (65 歳以上)	81,424	105,262	116,135	128,036	135,815	136,635
うち前期高齢者 (65 歳～74 歳)	53,757	66,377	67,871	72,350	66,538	55,355
うち後期高齢者 (75 歳以上)	27,667	38,885	48,264	55,686	69,277	81,280
高齢化率 ^{注1}	14.8%	18.3%	20.0%	22.4%	23.7%	24.0%



出典：平成 17 年から 25 年は 1 月 1 日現在総人口

平成 27 年以降は国立社会保障・人口問題研究所の「日本の市区町村別将来推計人口(平成 25 年 3 月推計)」(平成 22 年国勢調査人口を基準に推計) をもとに作成

注1 高齢化率とは、65 歳以上の高齢者人口が総人口に占める割合のことをいいます

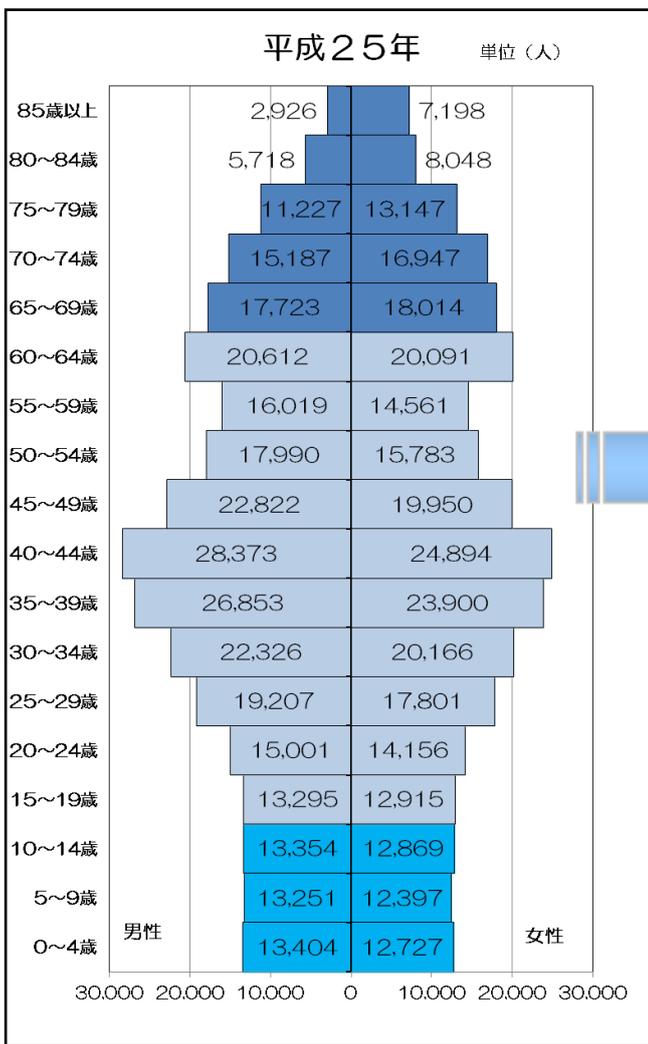
第2節 人口の構造

平成25年5歳階級別の人口をみると、男女とも40～44歳の年齢層が最も多く、平成37年将来推計人口ではそのままの推移で50歳～54歳が最も多くなっています。

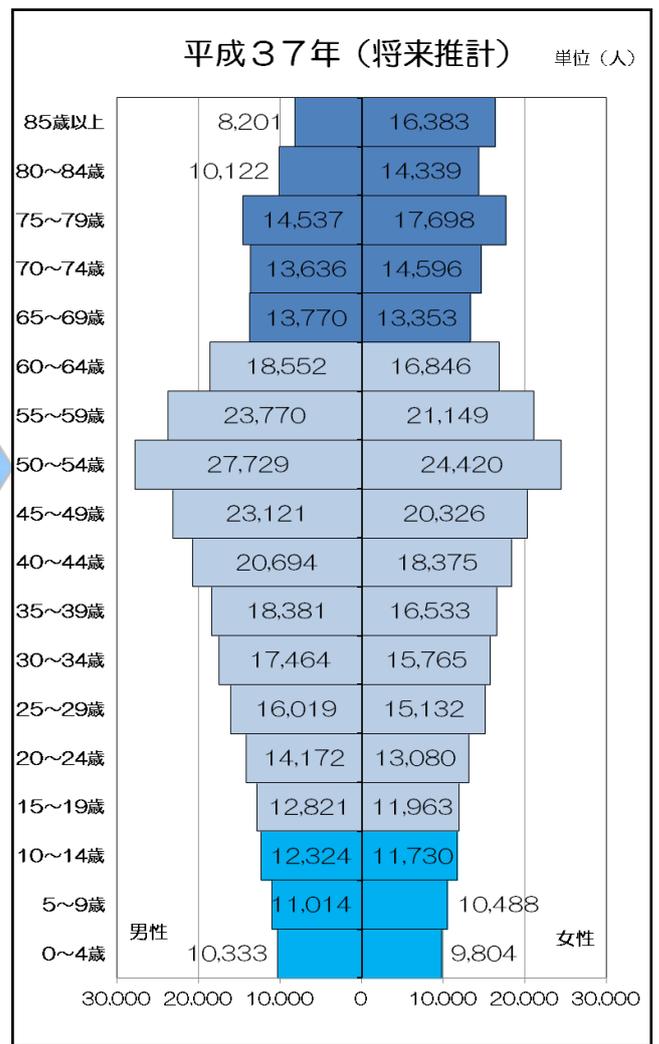
年少人口（0歳～14歳）については、平成25年には5歳階級ごとの差はあまりないですが、平成37年には減少傾向になることが予想されます。

老年人口（65歳以上）については、65歳～74歳の前期高齢者は若干の減少がみられますが、75歳以上の後期高齢者について増加傾向にあり、全体として老年人口の増加が予想されます。

このことから、今後、少子高齢化が進行することが予想されます。



（単位：人）



（単位：人）

平成25年実績	総数	男性	女性
人口	580,852	295,288	285,564
65歳以上人口	116,135	52,781	63,354

出典：1月1日現在総人口

平成37年推計	総数	男性	女性
人口	568,640	286,660	281,980
65歳以上人口	136,635	60,266	76,369

出典：国立社会保障・人口問題研究所

「日本の市区町村別将来推計人口(平成25年3月推計)」
(平成22年国勢調査人口を基準に推計) をもとに作成

第3節 出生、死亡の状況

1 出生数

出生数は減少傾向にあり、平成23年の出生数は4,970人です。(単位：人)

	出生数	(再掲)		乳児死亡数	15歳未満死亡数
		低出生体重児 ^{注2} 出生数	極低出生体重児 ^{注3} 出生数		
平成19年	5,252	527	34	18	43
平成20年	5,358	497	41	10	20
平成21年	5,310	492	93	14	26
平成22年	5,210	510	23	10	19
平成23年	4,970	439	30	9	16

出典：埼玉県人口動態統計、埼玉県保健統計年報をもとに作成

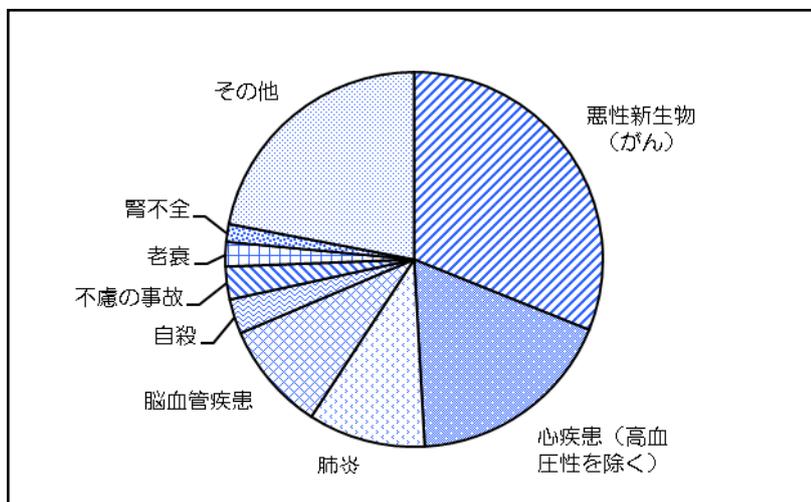
注2 低出生体重児とは、出生時に体重が2,500g未満の新生児のことをいいます

注3 極低出生体重児とは、低出生体重児のうち、1,500g未満の新生児のことをいいます

2 死因別死亡割合(平成23年)

全死因に占める死因別死亡割合は「悪性新生物(がん)」が3割を占め、高い割合です。

		死亡数(人)	死亡割合(%)
全死因		4,305	100.0
第1位	悪性新生物(がん)	1,340	31.1
第2位	心疾患(高血圧性を除く)	774	18.0
第3位	肺炎	433	10.1
第4位	脳血管疾患	405	9.4
第5位	自殺	129	3.0
第6位	不慮の事故	122	2.8
第7位	老衰	91	2.1
第8位	腎不全	66	1.5
その他		945	22.0



出典：埼玉県人口動態統計をもとに作成
※死因順位に用いる分類項目による。

3 ライフステージ別死因順位（平成19年～23年）

ライフステージ別の死亡割合をみると、特に青年期及び壮年期は「自殺」による死亡の割合が目立って高い状況です。

	幼年期 (0～4歳)	少年期 (5～14歳)	青年期 (15～24歳)	壮年期 (25～44歳)	中年期 (45～64歳)	高齢期 (65歳以上)	総数
第1位	先天奇形、変形及び染色体異常	悪性新生物（がん）	自殺	自殺	悪性新生物（がん）	悪性新生物（がん）	悪性新生物（がん）
	31.6%	16.7%	48.4%	30.6%	43.7%	30.8%	32.5%
第2位	周産期に発生した病態	心疾患（高血圧性を除く）	不慮の事故	悪性新生物（がん）	心疾患（高血圧性を除く）	心疾患（高血圧性を除く）	心疾患（高血圧性を除く）
	11.4%	16.7%	17.6%	21.9%	14.4%	18.2%	17.2%
第3位	乳幼児突然死症候群	不慮の事故	悪性新生物（がん）	心疾患（高血圧性を除く）	脳血管疾患	脳血管疾患	脳血管疾患
	8.9%	16.7%	8.8%	10.5%	9.7%	11.0%	10.6%
第4位	その他の新生物	先天奇形、変形及び染色体異常	心疾患（高血圧性を除く）	不慮の事故	自殺	肺炎	肺炎
	6.3%	8.3%	6.6%	7.5%	6.8%	10.8%	9.1%
第5位	不慮の事故	自殺	肺炎	脳血管疾患	不慮の事故	老衰	自殺
	6.3%	8.3%	3.3%	7.1%	3.6%	2.9%	3.2%
第6位	腸管感染症	腸管感染症	敗血症	肝疾患	肝疾患	不慮の事故	不慮の事故
	3.8%	4.2%	1.1%	2.5%	2.8%	2.5%	2.9%
第7位	肺炎	肺炎	脳血管疾患	肺炎	肺炎	腎不全	老衰
	3.8%	4.2%	1.1%	1.6%	2.6%	2.0%	2.3%
第8位	悪性新生物（がん）	周産期に発生した病態	筋骨格系及び結合組織の疾患	その他の新生物	糖尿病	糖尿病	腎不全
	2.5%	4.2%	1.1%	1.3%	1.3%	1.3%	1.7%
	その他	その他	その他	その他	その他	その他	その他
	25.3%	20.8%	12.1%	17.1%	15.1%	20.5%	20.6%

出典：埼玉県人口動態統計

※死因順位に用いる分類項目による。死亡数が同数の場合は死因簡単分類のコード番号順に掲載している。

第4節 平均寿命と健康寿命

川口市の平均寿命は、男性78.98年、女性85.88年です。65歳に達した人の健康寿命は、男性が16.15年、女性が19.30年となっており、男女とも埼玉県よりも短い状況です。

川口市（平成23年）

	総数	男性	女性
平均寿命（0歳平均余命） ^{注4}	-	78.98年	85.88年
65歳平均余命 ^{注4}	-	18.22年	23.44年
65歳健康寿命 ^{注5}	-	16.15年	19.30年
65歳要介護期間 ^{注6}	-	2.07年	4.14年
要介護等認定率（65歳以上） ^{注7}	13.2%	10.0%	15.9%

出典：埼玉県の健康寿命算出ソフト「健寿君」をもとに作成

埼玉県（平成23年）

	総数	男性	女性
平均寿命（0歳平均余命）	-	79.64年	86.05年
65歳平均余命	-	18.65年	23.58年
65歳健康寿命	-	16.85年	19.77年
65歳要介護期間	-	1.80年	3.81年
要介護等認定率（65歳以上）	13.3%	9.4%	16.6%

出典：埼玉県の健康寿命算出ソフト「健寿君」をもとに作成

注4 平均余命とは、ある年齢から、その後生きられる平均年数のことをいい、0歳の平均余命を特に平均寿命といいます

注5 65歳健康寿命とは、埼玉県における定義で要介護状態（要介護度2以上）になることなく、健康で自立した生活を送ることができる期間をいいます

注6 65歳要介護期間とは、65歳以降、要介護度2以上に認定後の期間をいいます（65歳平均余命－65歳健康寿命）

注7 要介護等認定率（65歳以上）とは、65歳以上人口のうち要介護等認定者の占める割合のことをいいます
 （65歳以上要介護等認定者数÷65歳以上人口×100）

第5節 国民健康保険の現状

1 生活習慣病関連疾患と医療費の状況

国民健康保険の医療費総額は年々増加しており、高齢化により今後も増加する可能性があります。

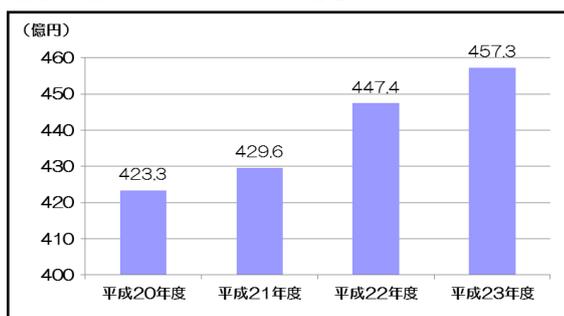
川口市における平成23年度の医療費総額は約457億円となっており、なかでも40～74歳の医科に関わる総医療費約327億円のうち3割強を生活習慣病関連上位6疾患で占めています。

レセプト件数と医療費の関係では、特に悪性新生物、腎不全で、件数が少ないにもかかわらず、多くの医療費がかかっていることが分かります。

腎不全患者数と外来医療費の関係では、平成25年4月と平成20年4月を比較すると、患者数は126名増加し、医療費は1か月当たり約5,000万円も増加しました。

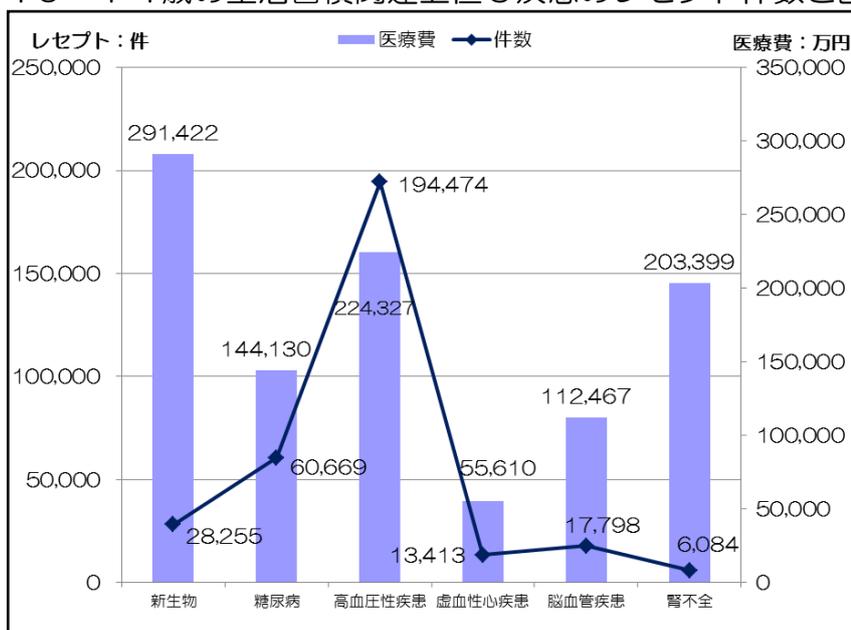
今後、高齢化の進展により糖尿病や高血圧性疾患が増加することで、腎不全に伴う人工透析患者の増加や脳内出血・脳梗塞などの重大な疾患を発症する患者が増加することが懸念されます。また、重大な疾患患者の増加は、要介護者の増加にもつながることが予想されます。

国民健康保険医療費総額



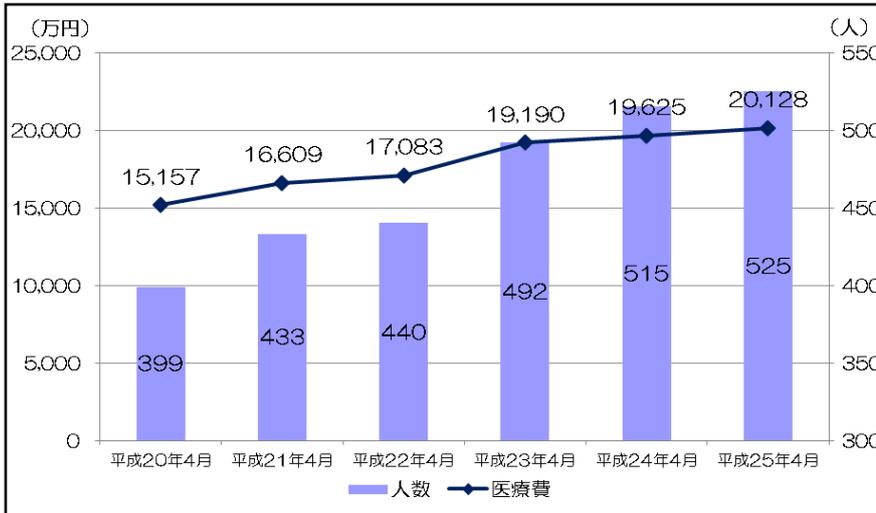
出典：川口市国民健康保険第2期特定健康診査等実施計画をもとに作成

40～74歳の生活習慣関連上位6疾患のレセプト件数と医療費の状況（平成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

腎疾患外来患者数と1か月あたり医療費の推移



出典：埼玉県国民健康保険団体連合会のデータをもとに作成

2 特定健康診査・特定保健指導の状況

平成20年4月から医療制度改革大綱の基本的な枠組みの一つに、生活習慣病対策推進体制の構築が盛り込まれ、医療費適正化の総合的な推進に向け、医療保険者に特定健康診査・特定保健指導の実施が義務づけられました。この特定健康診査等は、糖尿病等の生活習慣病の発症や重症化を予防し、メタボリックシンドロームの該当者及びその予備群を減少させることを目的としています。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満を共通の要因として、高血糖、脂質異常、高血圧のいずれか二つ以上の要因をあわせもった状態のことをいい、その予備群とは、高血糖、脂質異常、高血圧のいずれか一つの要因をもっている状態のことをいいます。

川口市におきましても、平成20年度から国民健康保険被保険者に対し、特定健康診査等を実施し、医療費増加の要因となっている糖尿病等の生活習慣病の発症予防や重症化予防に重点を置き、国民健康保険被保険者の健康の維持増進を図っているところです。

このような状況の中、国民健康保険の特定健康診査の受診率、特定保健指導実施率は、県内市町村平均と比べて、低い状態が続いています。未受診者に対する健診受診の必要性や知識の啓発、周知が課題となっています。

また、川口市国民健康保険のメタボリックシンドローム該当者の受診者に占める割合は15～16%と県内市町村平均より相対的に低く推移しています。

国民健康保険特定健康診査・特定保健指導の状況

特定健康診査受診率

	平成 20 年度	平成 21 年度	平成 22 年度	平成 23 年度	平成 24 年度
対象者	104,305 人	104,450 人	103,936 人	104,304 人	103,986 人
受診者	19,615 人	24,456 人	24,932 人	25,711 人	27,172 人
受診率	18.8%	23.4%	24.0%	24.7%	26.1%
目標受診率	35.0%	35.0%	45.0%	55.0%	65.0%
県内市町村平均	31.8%	31.7%	32.3%	33.1%	34.5%

出典：埼玉県国民健康保険団体連合会のデータをもとに作成

特定保健指導実施率

	平成 20 年度	平成 21 年度	平成 22 年度	平成 23 年度	平成 24 年度
対象者	3,065 人	3,157 人	3,108 人	3,142 人	3,249 人
実施者	323 人	614 人	434 人	434 人	378 人
実施率	10.5%	19.4%	14.0%	13.8%	11.6%
目標実施率	25.0%	30.0%	35.0%	40.0%	45.0%
県内市町村平均	9.3%	15.8%	16.0%	18.6%	17.1%

出典：埼玉県国民健康保険団体連合会のデータをもとに作成

メタボリックシンドローム該当者・予備群該当者の状況

保険者名	メタボリックシンドローム該当者				
	平成 20 年度	平成 21 年度	平成 22 年度	平成 23 年度	平成 24 年度
川口市	16.16%	15.35%	15.18%	15.52%	15.50%
県内市町村平均	16.26%	15.80%	15.97%	16.09%	16.33%

保険者名	メタボリックシンドローム予備群該当者				
	平成 20 年度	平成 21 年度	平成 22 年度	平成 23 年度	平成 24 年度
川口市	12.34%	11.87%	11.68%	11.19%	10.73%
県内市町村平均	11.76%	11.23%	10.95%	10.85%	10.65%

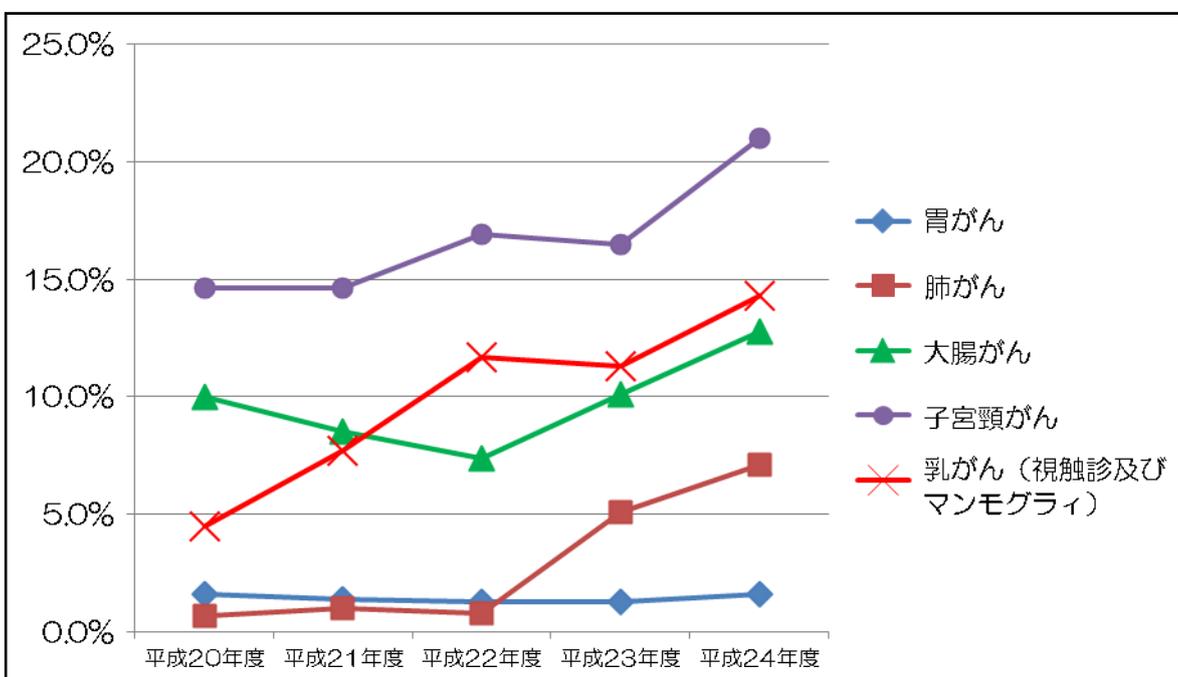
出典：埼玉県国民健康保険団体連合会のデータをもとに作成

第6節 がん検診の受診率

疾病の早期発見、早期治療につながるよう各種がん検診を実施しています。がん検診の推移を見ると、胃がんは横ばい傾向にありますが、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がんの受診率は向上しています。しかし、平成23年度までの埼玉県との受診率と比較すると、どの検診においても埼玉県より受診率が低くなっています。

川口市のがん検診受診率の年次推移

	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
胃がん	1.6%	1.4%	1.3%	1.3%	1.6%
肺がん	0.7%	1.0%	0.8%	5.1%	7.1%
大腸がん	10.0%	8.5%	7.4%	10.1%	12.8%
子宮頸がん	14.6%	14.6%	16.9%	16.5%	21.0%
乳がん（視触診及びマンモグラフィ）	4.5%	7.7%	11.7%	11.3%	14.3%



出典：地域保健・健康増進事業報告をもとに作成

埼玉県のがん検診受診率の年次推移

	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度
胃がん	7.4%	6.3%	6.3%	6.1%
肺がん	13.7%	13.9%	14.4%	15.0%
大腸がん	14.9%	14.6%	15.0%	16.8%
子宮頸がん	13.7%	15.7%	17.4%	17.8%
乳がん（視触診及びマンモグラフィ）	11.0%	14.4%	16.8%	16.6%

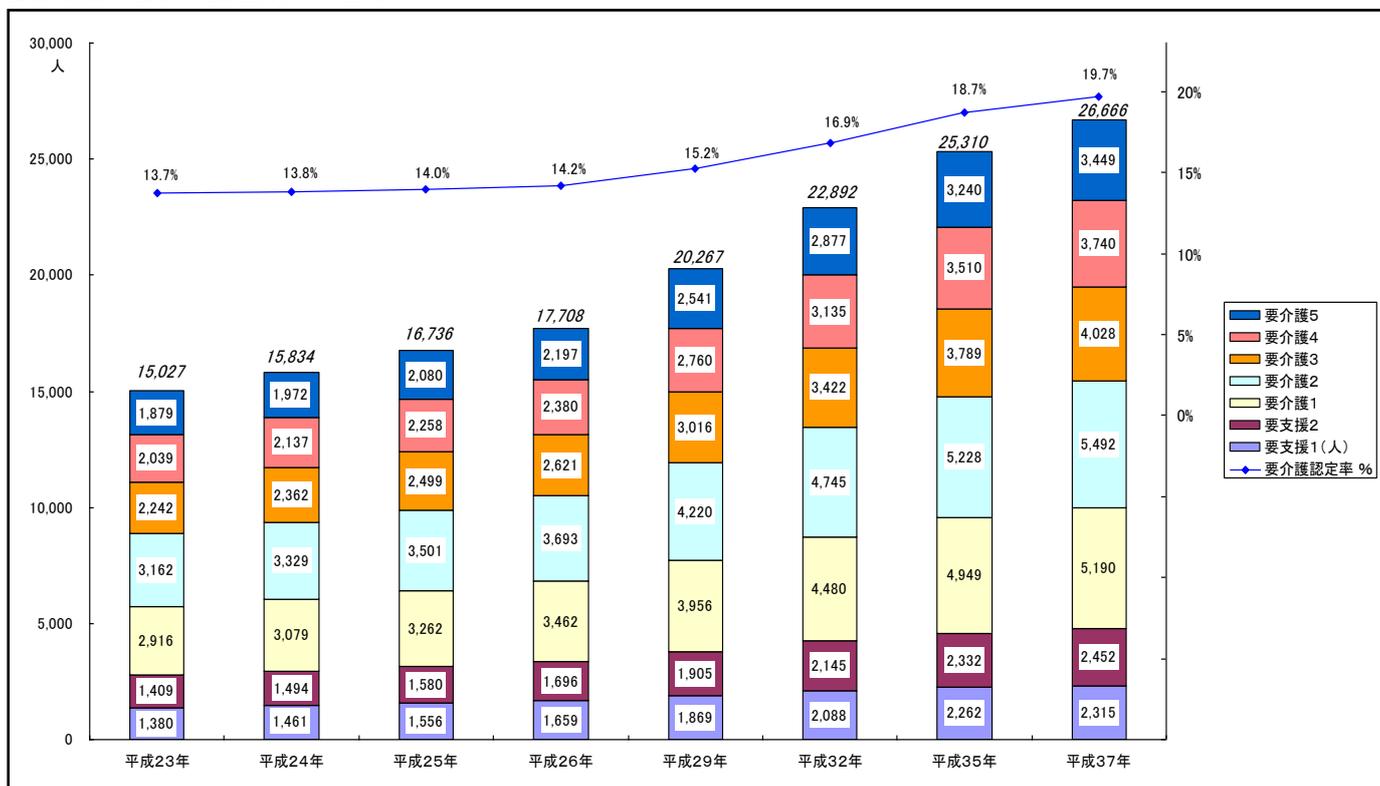
出典：地域保健・健康増進事業報告

第7節 介護保険認定者数の推移

高齢者数の増加に伴い、生活支援や介護を必要とする高齢者もまた増加が予想されます。

65歳以上に占める要支援・要介護者の割合（認定率）は、「第5期川口市高齢者福祉計画・介護保険事業計画」の期間中に14%となり、約2,000人の増加が見込まれます。今後もこの傾向が続く場合、平成37年には、約20%となり65歳以上の5人に1人が要支援・要介護状態になるものと見込まれます。

要支援・要介護者数の推移



要支援・要介護認定者数の推計

(単位：人)

	平成 23 年	平成 24 年	平成 25 年	平成 26 年	平成 29 年	平成 32 年	平成 35 年	平成 37 年
要支援 1	1,380	1,461	1,556	1,659	1,869	2,088	2,262	2,315
要支援 2	1,409	1,494	1,580	1,696	1,905	2,145	2,332	2,452
要介護 1	2,916	3,079	3,262	3,462	3,956	4,480	4,949	5,190
要介護 2	3,162	3,329	3,501	3,693	4,220	4,745	5,228	5,492
要介護 3	2,242	2,362	2,499	2,621	3,016	3,422	3,789	4,028
要介護 4	2,039	2,137	2,258	2,380	2,760	3,135	3,510	3,740
要介護 5	1,879	1,972	2,080	2,197	2,541	2,877	3,240	3,449
要介護認定率	13.7%	13.8%	14.0%	14.2%	15.2%	16.9%	18.7%	19.7%
合計	15,027	15,834	16,736	17,708	20,267	22,892	25,310	26,666

出典：第5期川口市高齢者福祉計画・介護保険事業計画

※太線ワクは、第5期計画期間

※各年 10月1日

※要介護認定率の算出に必要な65歳以上人口は、第5期川口市高齢者福祉計画・介護保険事業計画における平成23年10月1日現在総人口からの推計値を使用しています

第3章

計画の基本的な考え方

第1節 健康づくりの考え方

健康増進（ヘルスプロモーション）の考え方は、国際的には、もともと1946年にWHO（世界保健機関）が提唱した「健康とは単に病気でない、虚弱でないというのみならず、身体的、精神的そして社会的に完全に良好な状態を指す」という健康の定義から出発しています。その後、1970年代になると、健康増進は、疾病とは対比した理想的な状態、すなわち健康を想定し、それを更に増強することを意味する概念的な定義がなされ（ラウンド報告^{注8}）、また、米国のHealthy People^{注9}で応用された際には、個人の生活習慣の改善を意味しています。そして、1980年代以降、健康増進はもう一度捉えなおされ、個人の生活習慣の改善だけでなく、環境の整備を合わせたものとして改めて提唱されました（ヘルシーシティ^{注10}）。このように、健康増進という考え方は時代によって内容が変遷してきました。

川口市健康・生きがいづくり計画（第二次）では、健康増進の考え方の変遷を前提に、「健康」そのものを目的とするのではなく、「より充実した人生」を送る重要な要素のひとつととらえています。さらに、人生にハリを与える「生きがい」が、一生懸命に生きようとする意欲を生み出し、その意欲が「健康づくり」にも有効に機能すると考えることから、この「健康」と「生きがい」を健康づくりの基本とします。

注8 ラウンド報告とは、1974年に発表されたカナダのラウンド保健福祉大臣による報告書「カナダ国民の健康に関する新しい考え方」のことで、社会環境を含む多くの要因が健康に影響を与えていると考えられるきっかけになりました。

注9 Healthy Peopleとは、1970年代に米国厚生省で打ち出された疫学や健康への危険因子を重視し、特に個人の生活習慣の改善による健康の実現に重点を置いた国民的健康政策をいいます

注10 ヘルシーシティとは、1980年代の後半、ヨーロッパを中心に推進された環境改善運動のことで、疾病の予防は個人のみに実現できるものではなく、社会環境の整備などが必要であると提案されました

第2節 基本理念及び基本目標

1 基本理念

本計画の基本理念は「川口市健康・生きがいづくり計画」策定において、「健康日本21」で提案されていた「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た「健康な暮らしづくり」という理念とを考慮したものです。この基本理念が目指す姿は市民一人ひとりが健康で生きがいをもつことです。これは川口市の健康・生きがいづくりを推進するうえでの最大かつ恒久的なものであると考え、「川口市健康・生きがいづくり計画（第二次）」においても継続します。

「健康で生きがいをもって暮らすことができる都市・川口」

2 基本目標

基本理念を実現するために、「健康日本21（第二次）」で提唱されている基本目標を考慮するとともに、生活にハリを与え、より良い人生を送るために重要な要素となる「生きがい」を合わせた次の四つを川口市の基本目標として掲げ、目標を達成するための取り組みを推進します。

(1) 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

市民一人ひとりの日常生活に制限のない期間（健康寿命）を伸ばすことで、活力ある社会とするため、取組分野ごとにおける各種取り組みを推進します。また、市民間での健康格差を縮小するため、ニーズに応じた取り組みを推進します。

(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、発症予防と重症化予防の観点から各種健（検）診等をはじめとする取り組みを推進します。また、早期発見・早期治療の大切さを市民一人ひとりに認識してもらうよう啓発します。

(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するため、それぞれの社会環境やニーズに応じて健康・生きがいづくりに取り組みやすい環境を目指します。

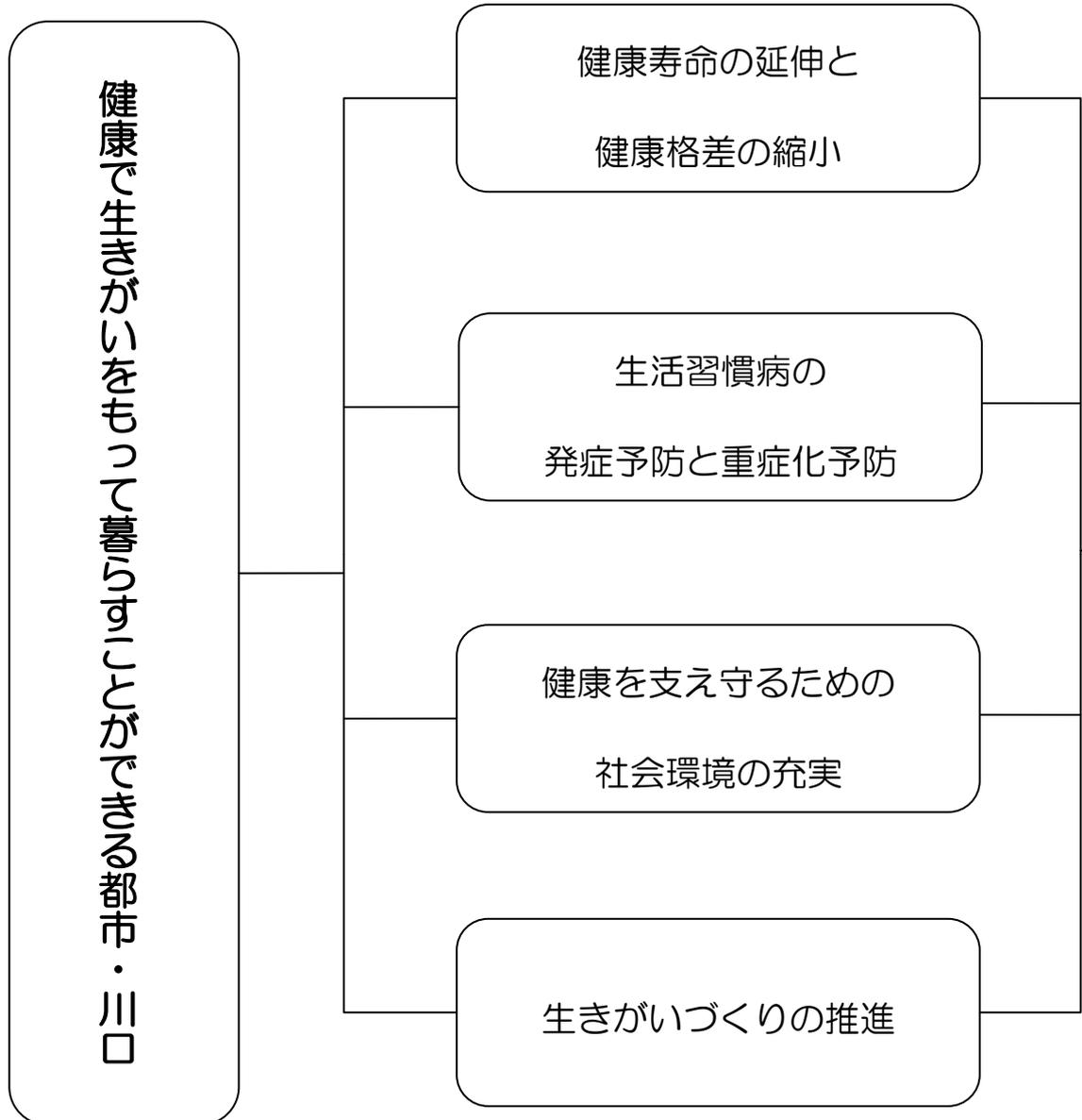
(4) 生きがいづくりの推進

普段の生活において生きがいをもち、ハリを感じることは健康な生活を送るうえでの重要な要素です。この生きがいをもつきっかけとなる事業等の場や機会を提供します。

第3節 計画の全体像

基本理念

基本目標





第4節 取組分野別目標に関する指標一覧

1 がんに関する指標

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 ^{注11} 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)

注11 年齢調整死亡率とは、死亡数を人口で除した死亡率では地域の年齢構成に差があるため、年齢構成が異なる地域間で比較ができるよう年齢構成を調整した死亡率をいいます

2 循環器疾患に関する指標

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	・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)	・特定健康診査60. 0% ・特定保健指導60. 0% (平成29年度)

<p>メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少</p>	<p>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%</p>	<p>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)</p>
<p>脂質異常症有病者^{注12}の増加の抑制</p>	<p>・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% (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) ※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>
<p>高血圧有病者^{注13}の増加の抑制</p>	<p>受診勧奨値以上の割合 ・収縮期血圧140mmHg 以上の人 24.37% ・拡張期血圧90mmHg 以上の人 11.90% (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) ※受診勧奨値 収縮期血圧140mmHg 拡張期血圧90mmHg</p>
<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)</p>	<p>・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 (平成19～23年：埼玉県の健康指標総合ソフト)</p>	<p>・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 (平成35年度)</p>

注12 脂質異常症有病者とは、LDLコレステロール140mg/dl以上、中性脂肪300mg/dl以上、HDLコレステロール34mg/dl以下の人をいいます

注13 高血圧有病者とは、収縮期血圧140mmHg以上、拡張期血圧90mmHg以上の人をいいます

3 糖尿病に関する指標

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(2循環器疾患に関する指標から再掲)	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 ^{注14} の増加の抑制	HbA1c ^{注15} がNGSP値 ^{注16} 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 ^{注17} 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)

注14 糖尿病有病者とは、HbA1c受診勧奨判定値以上(HbA1cがNGSP値で6.5以上)または服薬中の人をいいます

注15 HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)とは赤血球中のヘモグロビンのうちどれくらいの割合が糖と結合しているかを示す値で糖尿病の目安になります

注16 NGSP値とはHbA1cの値が6.5以上で糖尿病が強く疑われるという糖尿病の診断基準となる国際標準値をいいます

注17 血糖コントロール不良者とは、HbA1c(NGSP値)8.4以上の人をいいます

4 栄養・食生活に関する指標

項目	現状	目標
適正体重を維持している人の割合の増加	・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)	・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	・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)	・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)

5 身体活動・運動に関する指標

項目	現状	目標
運動習慣者の割合の増加	・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)	・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 ^{注18} (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)

^{注18} ロコモティブシンドローム(ロコモ:運動器症候群)とは、加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになってしまうなど、そのリスクの高い状態をいいます

6 休養・こころの健康に関する指標

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	<ul style="list-style-type: none"> ・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)	<ul style="list-style-type: none"> ・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)

7 飲酒に関する指標

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)

8 喫煙に関する指標

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 ^{注19} (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)
--	--	---------------------

^{注19} COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、有毒な粒子やガス(主にたばこの煙)の吸入による進行性の疾患であり、運動時の呼吸困難や慢性の咳・痰などの症状があることをいいます

9 歯・口腔の健康に関する指標

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)

10 生きがいづくりに関する指標

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)

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。

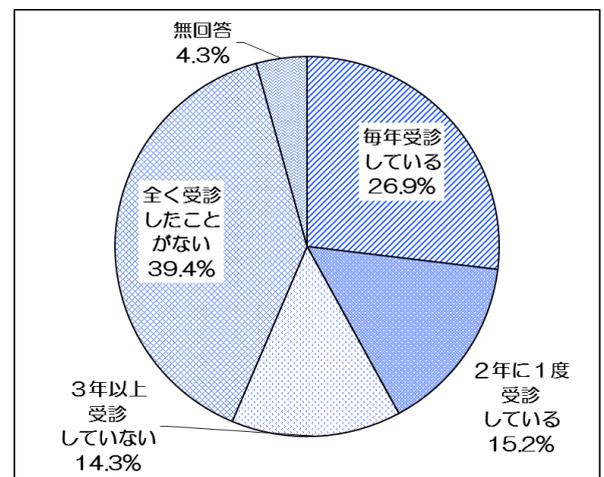
第2節 がん

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	

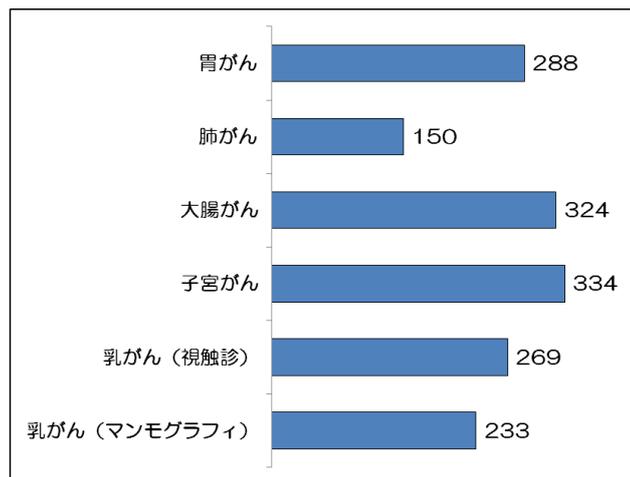


出典：平成25年度健康・生きがいづくりのための川口市市民意識調査

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	

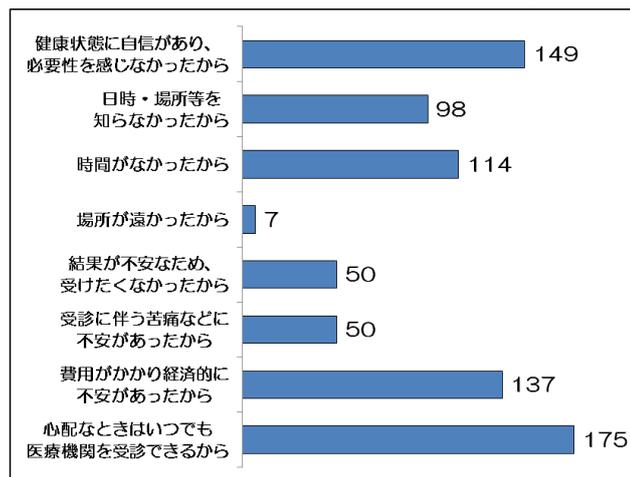


出典：平成25年度健康・生きがいづくりのための川口市民意識調査

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%

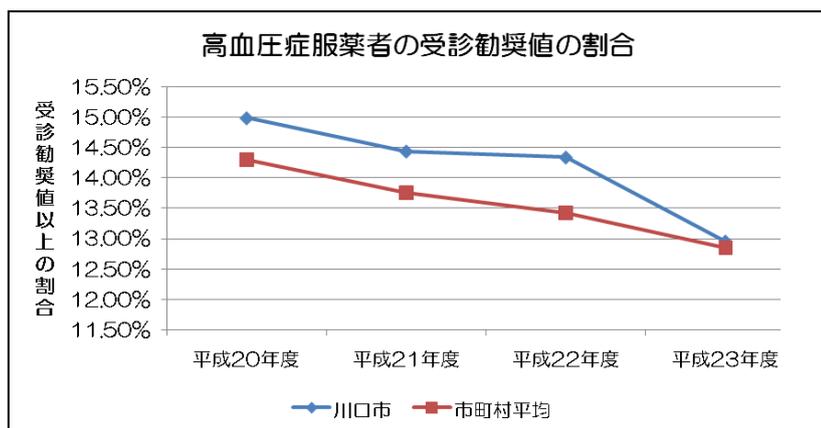
出典：埼玉県国民健康保険団体連合会

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%

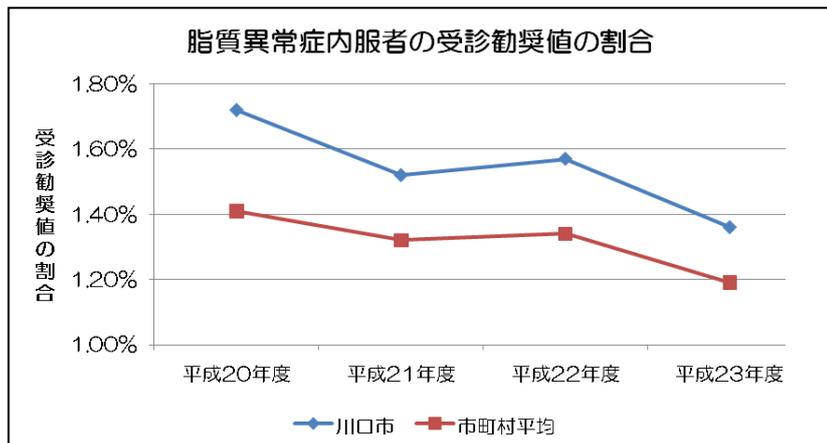
出典：埼玉県国民健康保険団体連合会

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

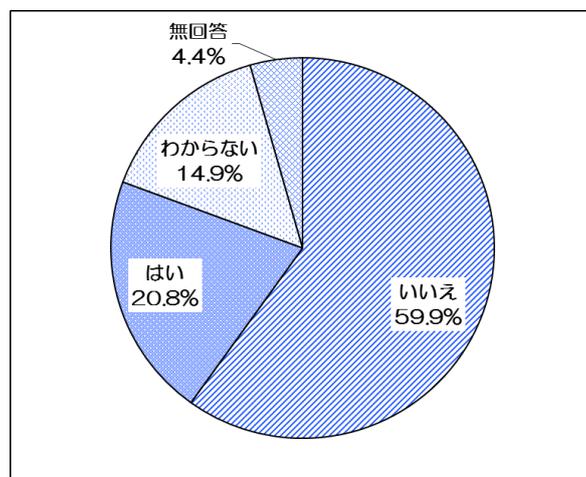
脂質異常の改善状況（服薬中かつ受診勧奨値以上の割合）
 県内市町村平均との比較（平成20～23年度）



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。

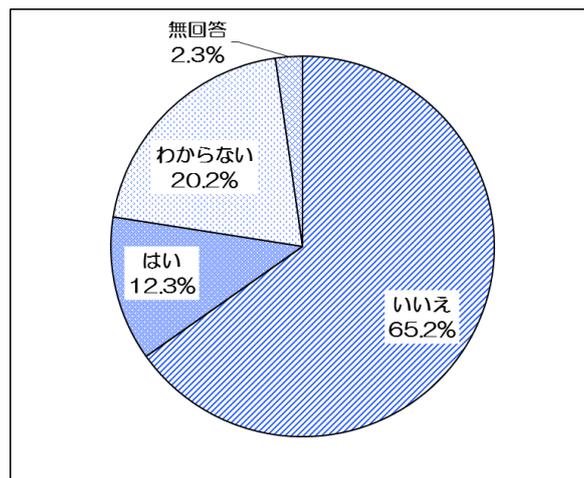
No.	選択肢	件数	割合
1	いいえ	814	59.9
2	はい	282	20.8
3	わからない	203	14.9
4	無回答	60	4.4
	合計	1,359	



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・生きがいの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
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

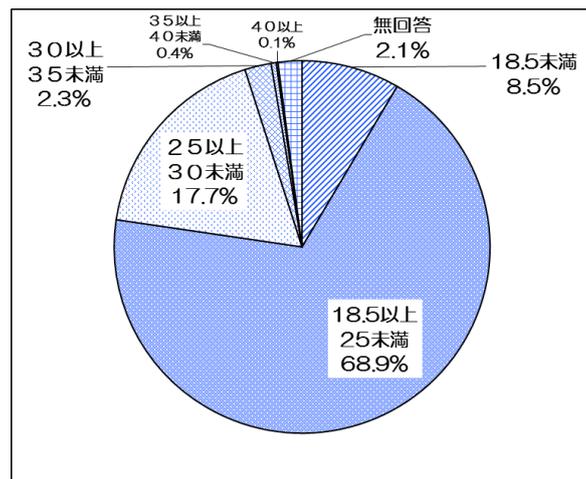
1 現状と課題

- (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）

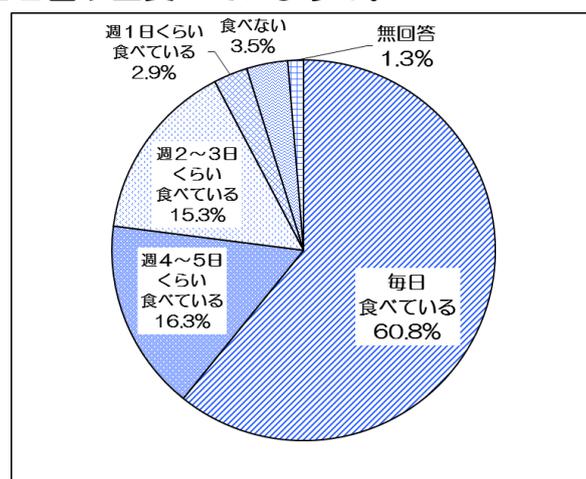
No.	選択肢	件数	割合
1	低体重（やせ）BMIが18.5未満	115	8.5
2	普通体重 BMIが18.5以上25未満	936	68.9
3	肥満（1度）BMIが、25以上30未満	241	17.7
4	肥満（2度）BMIが、30以上35未満	31	2.3
5	肥満（3度）BMIが、35以上40未満	6	0.4
6	肥満（4度）BMIが、40以上	2	0.1
7	無回答	28	2.1
	合計	1,359	



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。

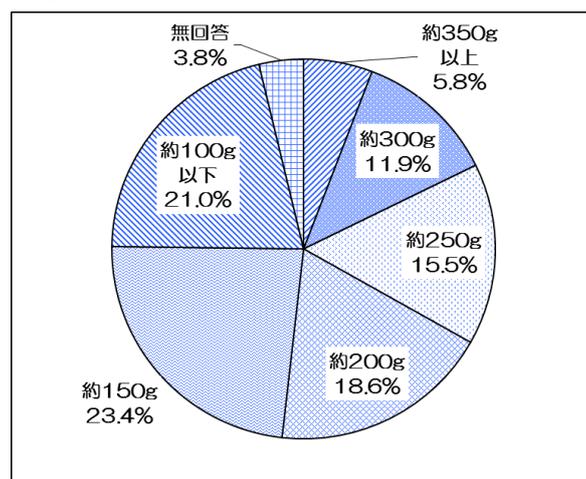
No.	選択肢	件数	割合
1	毎日食べている	826	60.8
2	週4～5日くらい食べている	221	16.3
3	週2～3日くらい食べている	208	15.3
4	週1日くらい食べている	39	2.9
5	食べない	47	3.5
6	無回答	18	1.3
	合計	1,359	



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。

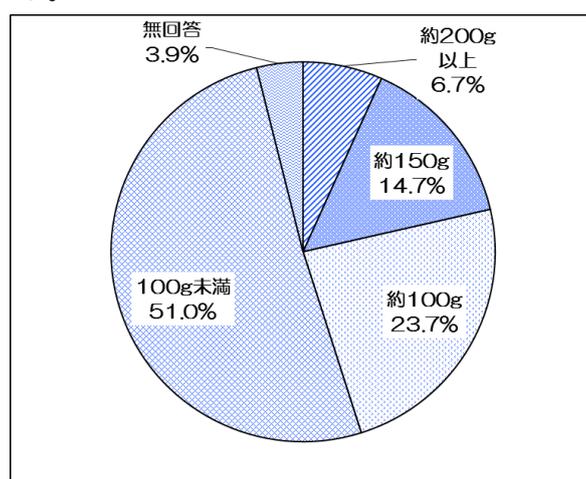
No.	選択肢	件数	割合
1	約 350g 以上	79	5.8
2	約 300g	162	11.9
3	約 250g	210	15.5
4	約 200g	253	18.6
5	約 150g	318	23.4
6	約 100g 以下	286	21.0
7	無回答	51	3.8
	合 計	1,359	



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。

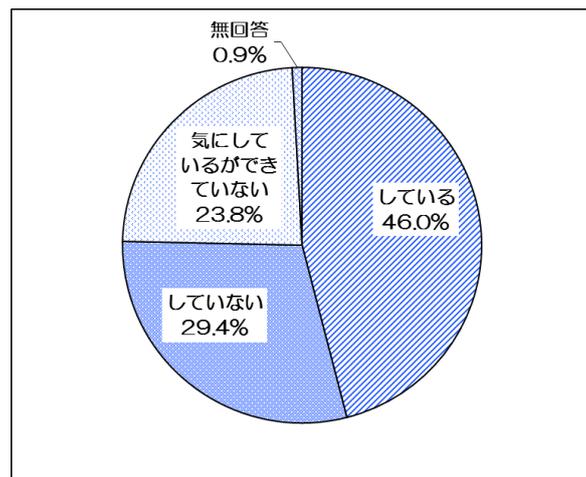
No.	選択肢	件数	割合
1	約 200g 以上	91	6.7
2	約 150g	200	14.7
3	約 100g	322	23.7
4	100g 未満	693	51.0
5	無回答	53	3.9
	合 計	1,359	



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。

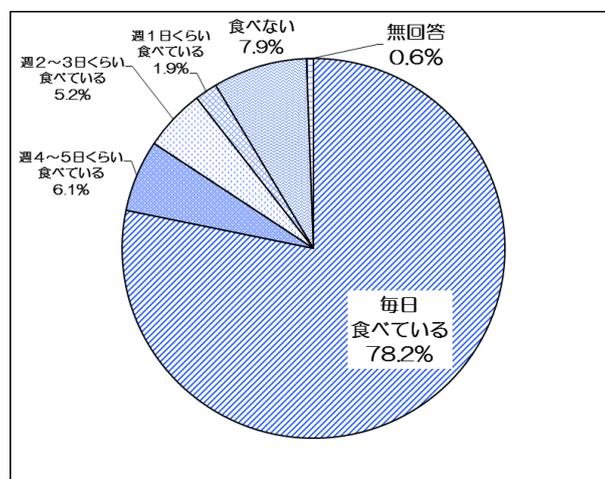
No.	選択肢	件数	割合
1	している	625	46.0
2	していない	399	29.4
3	気にしているができていない	323	23.8
4	無回答	12	0.9
	合計	1,359	



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を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。

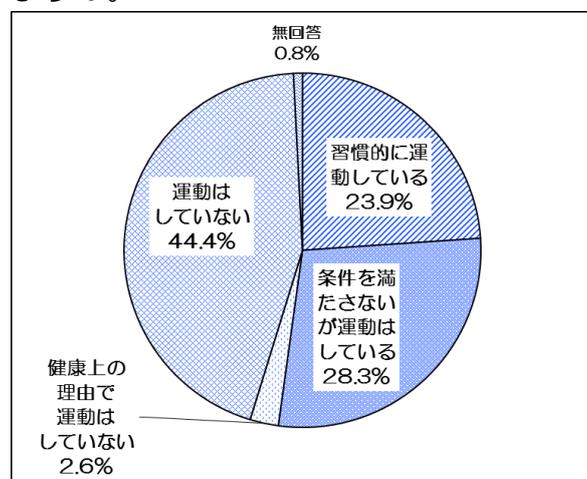
第6節 身体活動・運動

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。

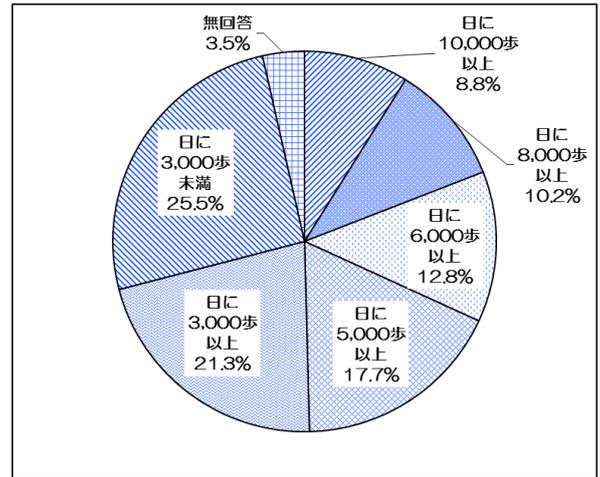
No.	選択肢	件数	割合
1	習慣的に運動している	325	23.9
2	条件を満たさないが運動はしている	384	28.3
3	健康上の理由で運動はしていない	35	2.6
4	運動はしていない	604	44.4
5	無回答	11	0.8
	合計	1,359	



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。

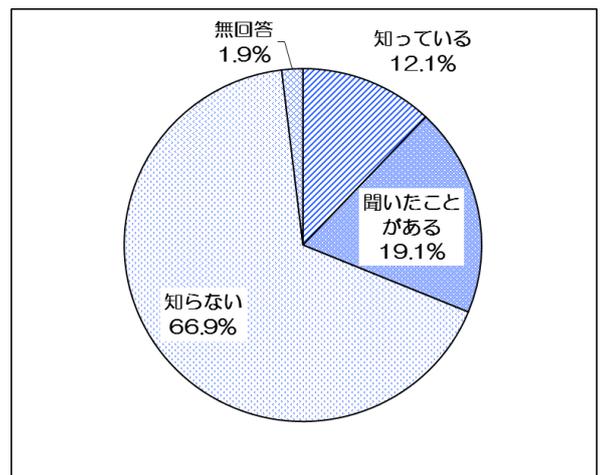
No.	選択肢	件数	割合
1	日に 10,000 歩以上	120	8.8
2	日に 8,000 歩以上	139	10.2
3	日に 6,000 歩以上	174	12.8
4	日に 5,000 歩以上	241	17.7
5	日に 3,000 歩以上	290	21.3
6	日に 3,000 歩未満	347	25.5
7	無回答	48	3.5
	合計	1,359	



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)

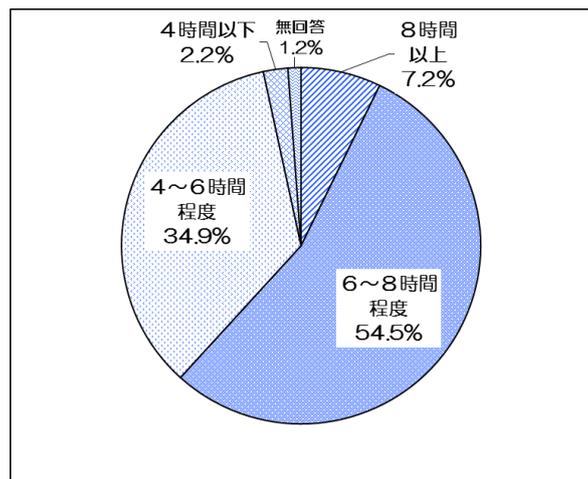
埼玉県の原因・動機別自殺者数（複数回答有）

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。

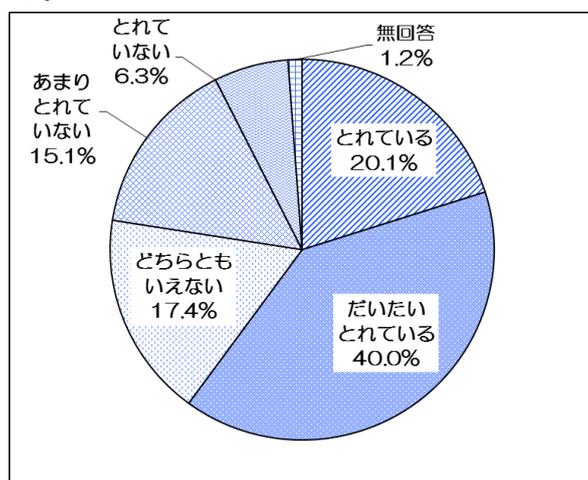
No.	選択肢	件数	割合
1	8時間以上	98	7.2
2	6～8時間程度	741	54.5
3	4～6時間程度	474	34.9
4	4時間以下	30	2.2
5	無回答	16	1.2
	合計	1,359	



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。

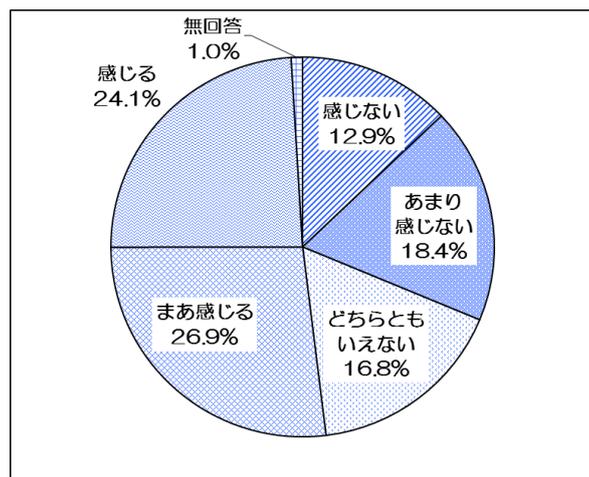
No.	選択肢	件数	割合
1	とれている	273	20.1
2	だいたいとれている	543	40.0
3	どちらともいえない	237	17.4
4	あまりとれていない	205	15.1
5	とれていない	85	6.3
6	無回答	16	1.2
	合計	1,359	



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。

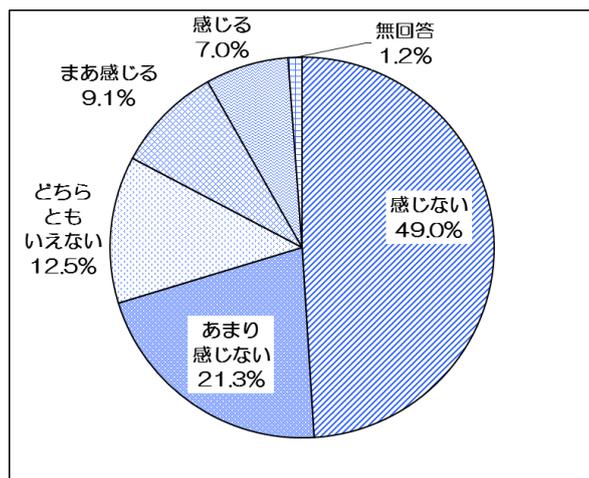
No.	選択肢	件数	割合
1	感じない	175	12.9
2	あまり感じない	250	18.4
3	どちらともいえない	228	16.8
4	まあ感じる	366	26.9
5	感じる	327	24.1
6	無回答	13	1.0
	合計	1,359	



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。

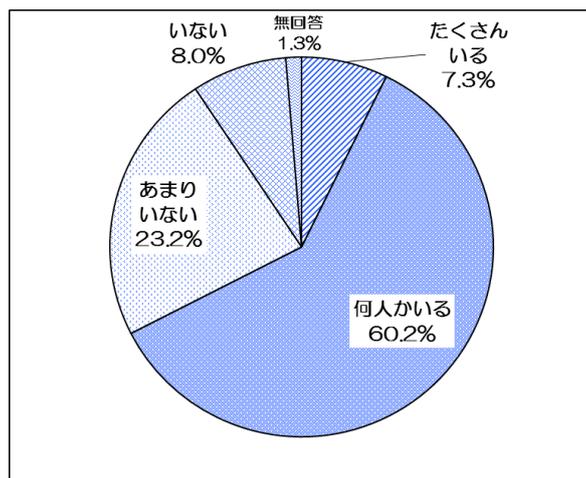
No.	選択肢	件数	割合
1	感じない	666	49.0
2	あまり感じない	289	21.3
3	どちらともいえない	170	12.5
4	まあ感じる	123	9.1
5	感じる	95	7.0
6	無回答	16	1.2
	合計	1,359	



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。

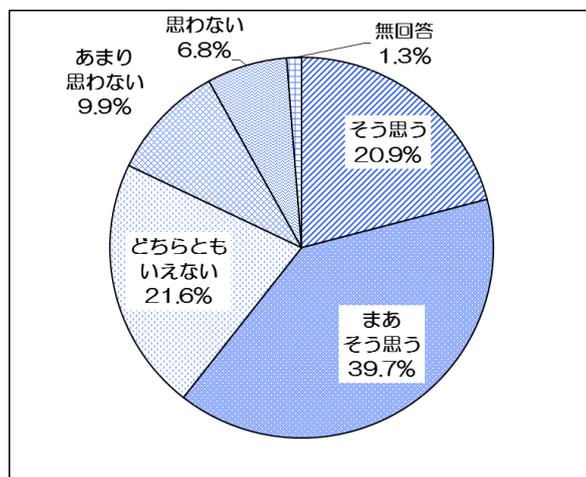
No.	選択肢	件数	割合
1	たくさんいる	99	7.3
2	何人かいる	818	60.2
3	あまりいない	315	23.2
4	いない	109	8.0
5	無回答	18	1.3
	合計	1,359	



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。

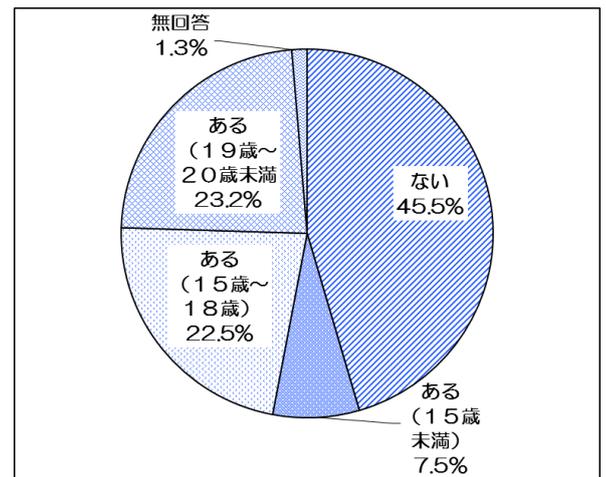
第8節 飲酒

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。

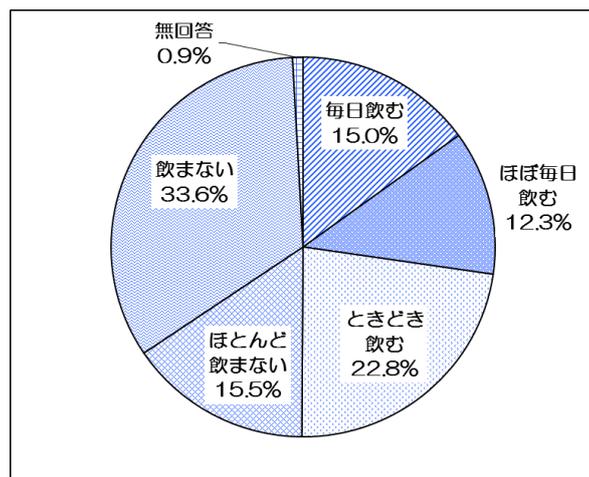
No.	選択肢	件数	割合
1	ない	618	45.5
2	ある(15歳未満)	102	7.5
3	ある(15歳～18歳)	306	22.5
4	ある(19歳～20歳未満)	315	23.2
5	無回答	18	1.3
	合計	1,359	



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	

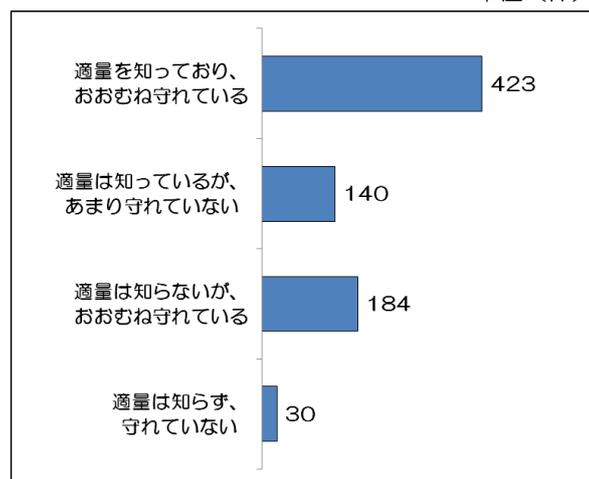


出典：平成25年度健康・生きがいづくりのための川口市民意識調査

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
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。

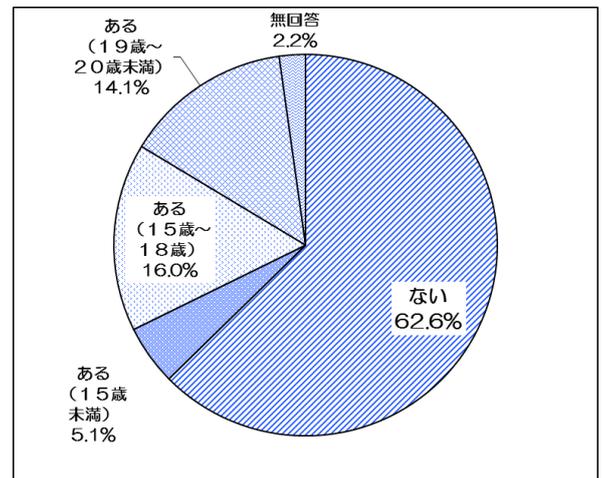
第9節 喫煙

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。

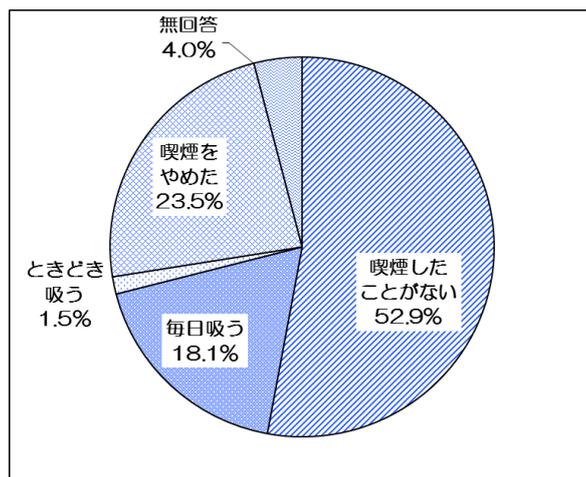
No.	選択肢	件数	割合
1	ない	851	62.6
2	ある(15歳未満)	69	5.1
3	ある(15歳～18歳)	217	16.0
4	ある(19歳～20歳未満)	192	14.1
5	無回答	30	2.2
	合計	1,359	



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。

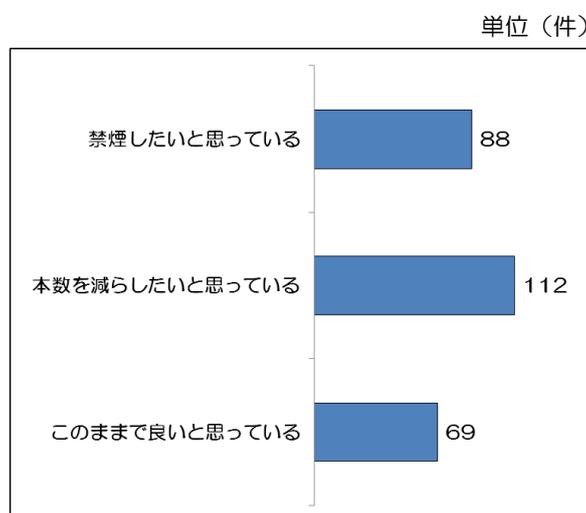
No.	選択肢	件数	割合
1	喫煙したことがない	719	52.9
2	毎日吸う	246	18.1
3	ときどき吸う	20	1.5
4	喫煙をやめた	319	23.5
5	無回答	55	4.0
	合計	1,359	



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。

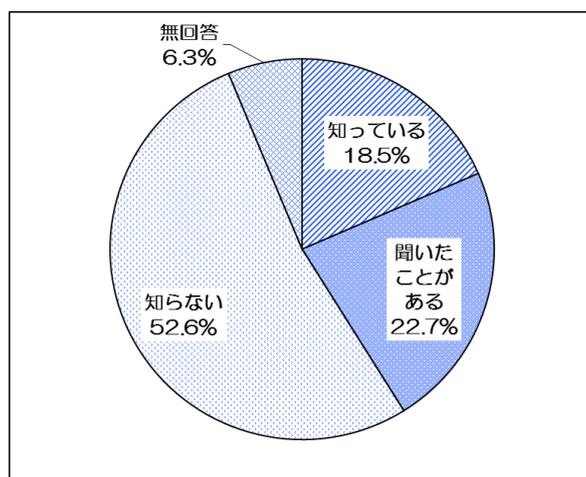
No.	選択肢	件数	割合
1	禁煙したいと思っている	88	32.7
2	本数を減らしたいと思っている	112	41.6
3	このままで良いと思っている	69	25.7
	合計	269	



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。

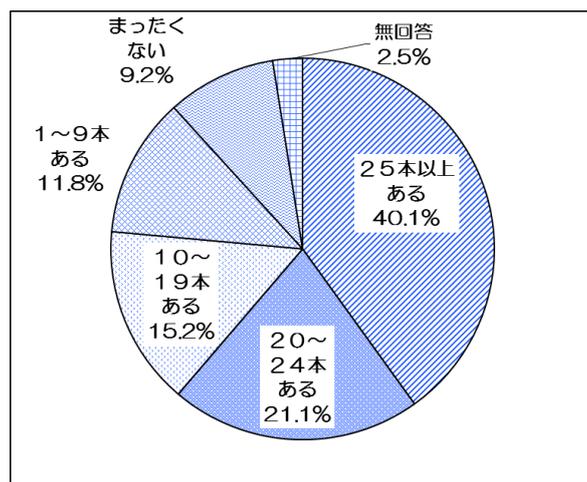
第10節 歯・口腔の健康

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。

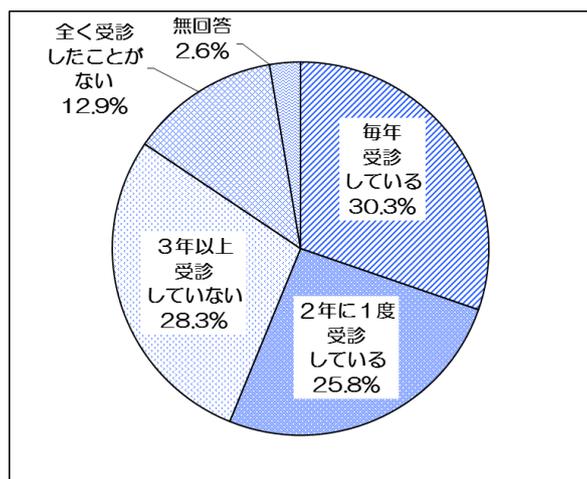
No.	選択肢	件数	割合
1	25本以上ある	545	40.1
2	20～24本ある	287	21.1
3	10～19本ある	207	15.2
4	1～9本ある	161	11.8
5	まったくない	125	9.2
6	無回答	34	2.5
	合計	1,359	



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	

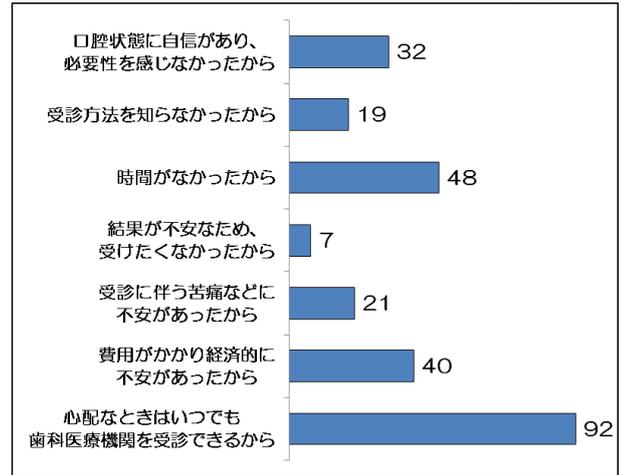


出典：平成25年度健康・生きがいづくりのための川口市民意識調査

歯科健診を受診しない理由はなんですか。

単位（件）

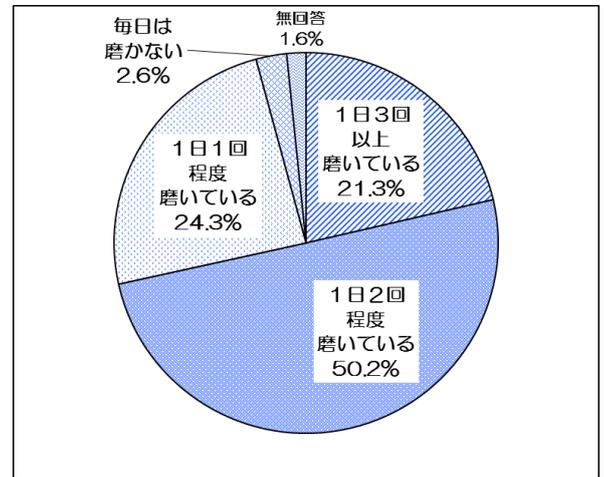
No.	選択肢	件数	割合
1	口腔状態に自信があり、 必要性を感じなかったから	32	12.4
2	受診方法を知らなかったから	19	7.3
3	時間がなかったから	48	18.5
4	結果が不安なため、 受けたくなかったから	7	2.7
5	受診に伴う苦痛などに 不安があったから	21	8.1
6	費用がかかり経済的に 不安があったから	40	15.4
7	心配なときはいつでも 歯科医療機関を受診できるから	92	35.5
	合計	259	



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	

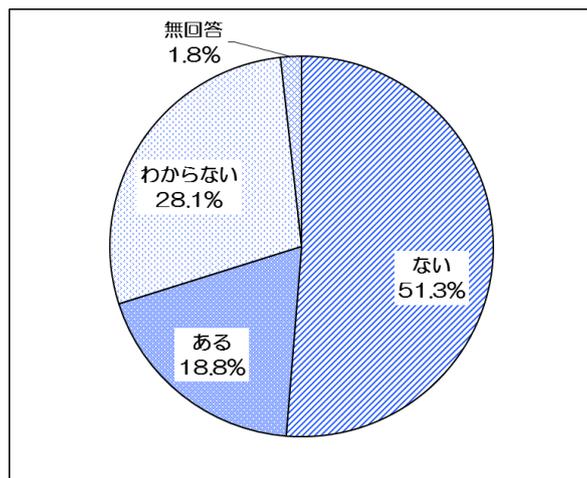


出典：平成25年度健康・生きがいづくりのための川口市民意識調査

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	

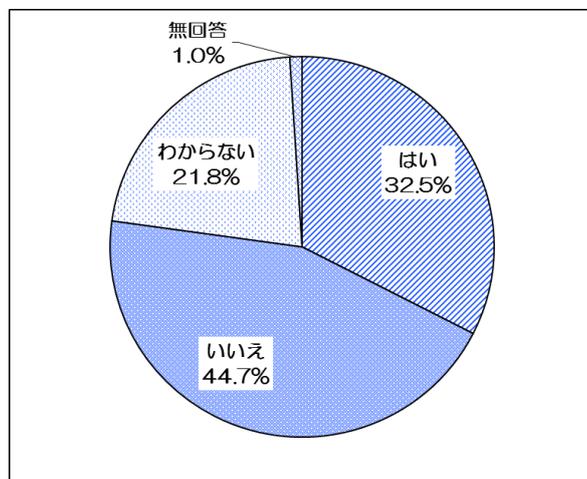
出典：平成25年度健康・生きがいづくりのための川口市民意識調査



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>

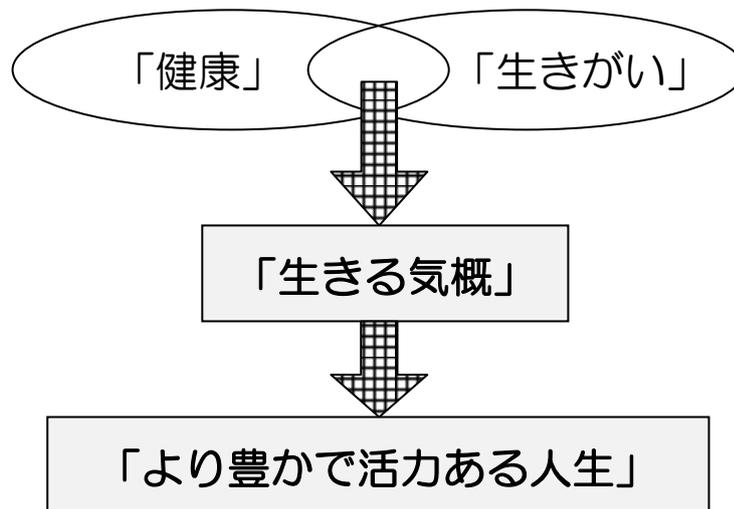
5 一人ひとりができること

- (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。



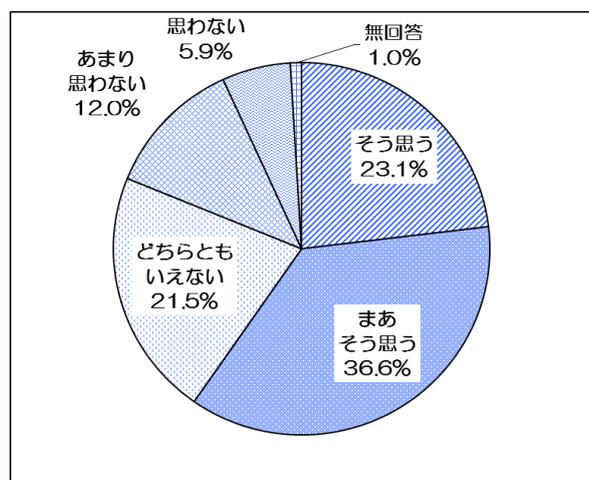
2 現状と課題

- (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	

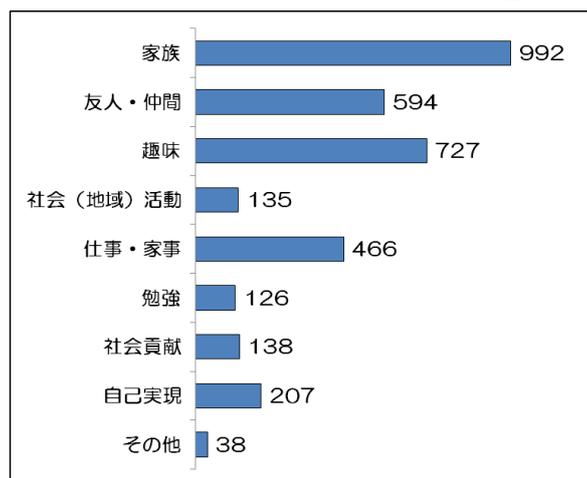


出典：平成25年度健康・生きがいづくりのための川口市民意識調査

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）

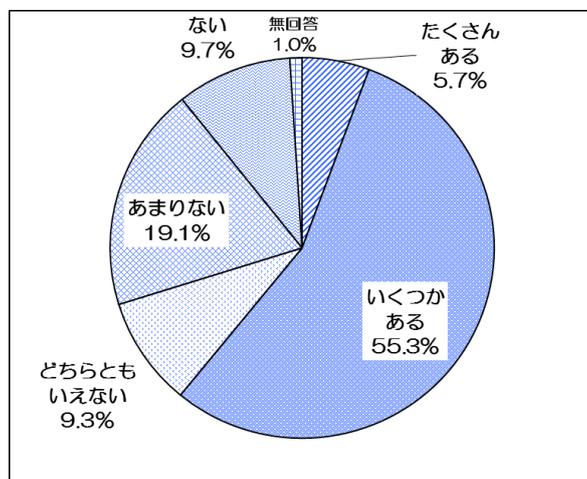
No.	選択肢	件数	割合
1	家 族	992	29.0
2	友人・仲間	594	17.4
3	趣 味	727	21.2
4	社会（地域）活動	135	3.9
5	仕事・家事	466	13.6
6	勉 強	126	3.7
7	社会貢献	138	4.0
8	自己実現	207	6.0
9	その他	38	1.1
	合 計	3,423	



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。

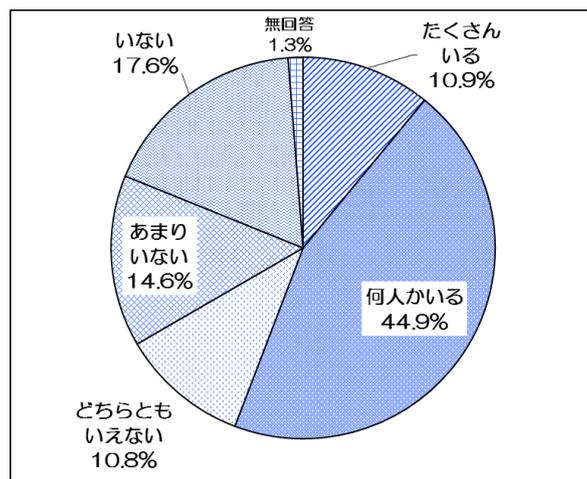
No.	選択肢	件数	割合
1	たくさんある	77	5.7
2	いくつかある	751	55.3
3	どちらともいえない	126	9.3
4	あまりない	259	19.1
5	な い	132	9.7
6	無回答	14	1.0
	合 計	1,359	



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。

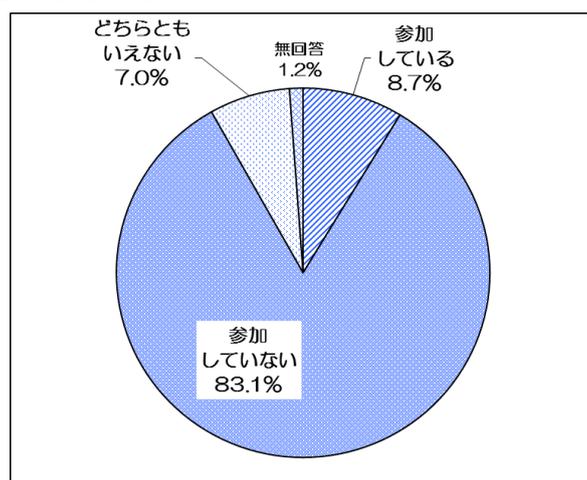
No.	選択肢	件数	割合
1	たくさんいる	148	10.9
2	何人かいる	610	44.9
3	どちらともいえない	147	10.8
4	あまりいない	198	14.6
5	いない	239	17.6
6	無回答	17	1.3
	合計	1,359	



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

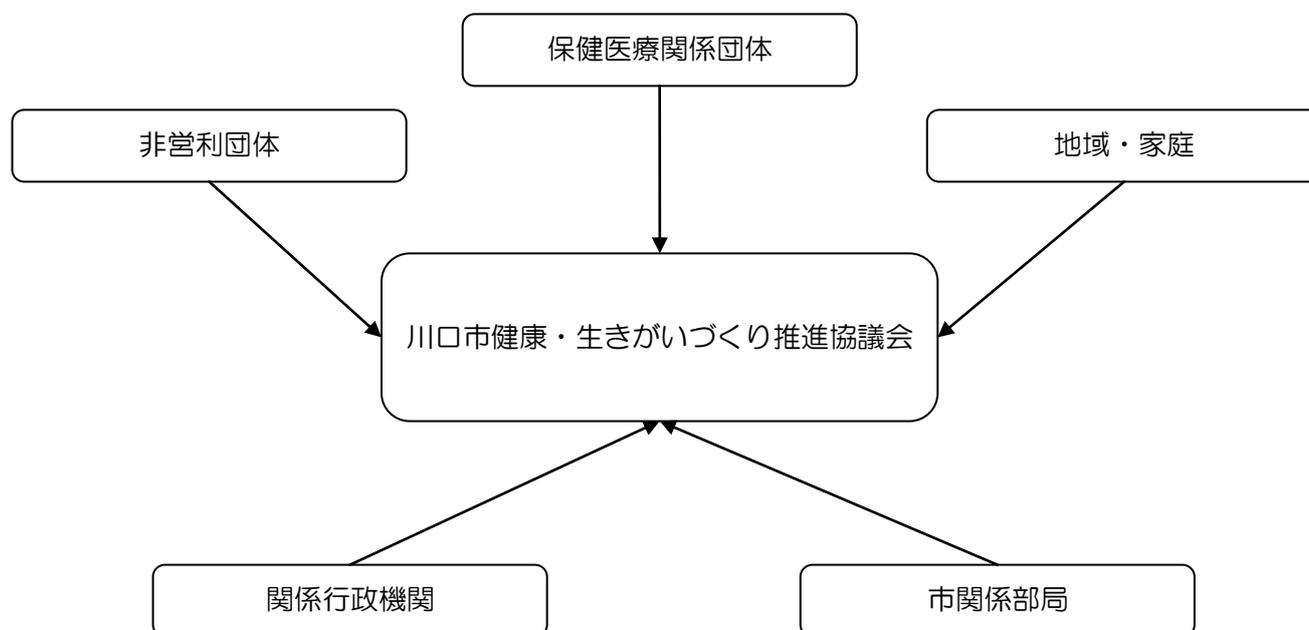
- (1) 自分なりの生きがいを見つける。
- (2) 自分に合った趣味や特技を見つける。
- (3) 生きがい、趣味や特技を日々の生活に取り入れ、メリハリのある生活をする。
- (4) 趣味や特技を通して周囲との関わりを持つ。

第5章

計画の推進と評価

第1節 計画の推進について

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り、川口市健康・生きがいづくり推進協議会を中心に推進するとともに、関係団体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目指します。



第2節 計画の評価について

この計画の評価については、毎年度、各分野における取り組みの状況を把握し、川口市健康・生きがいづくり推進協議会において報告します。また、計画の最終年度には、市民意識調査の実施等により、目標の達成度について評価を行います。ただし、国・県の状況などによっては、計画期間中においても必要に応じて評価を行います。

資料編

健康・生きがいつくりのための
川口市民意識調査
(調査票)



健康・生きがいつくいのための 川口市民意識調査

～市民の皆さんの声を聞かせてください～

市民の皆様には、日頃から市政の推進にご理解とご協力をいただきまして、誠にありがとうございます。

川口市では、健康増進法に基づき、市民の皆様の健康増進を総合的に推進するため、「第二次川口市健康・生きがいつく計画」の策定に向け、現在、準備を進めております。この新しい計画をつくっていくうえで、市民の皆様の健康に関する意識・関心・ご意見を伺いたいと考えております。

市民の皆様とともに、川口市を一層、住んで良かった、これからも住み続けたいと実感できるより良いまちとするために、ぜひともこの調査にご協力くださいますようお願い申し上げます。

平成25年6月 川口市長 岡村 幸四郎

ご記入にあたって

この市民意識調査は、本市にお住まいの満18歳以上の方から、年齢区分別に無作為抽出した3,000人に調査票を送らせていただいております。

◎回答の方法

回答は、封筒の宛名の方が直接この調査票に記入してください。回答方法は、()内に記入いただくものと、あてはまる選択肢の番号を○で囲むものがあります。確認のうえご回答ください。

◎回答結果の取扱い

この調査票に記入していただきました内容は、川口市役所保健衛生課において厳重に管理し、統計的な処理を行うこと以外に使用することは一切ありません。

調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

◎回答及び返答の期限

回答が済みましたら、この調査票を三つ折りし、同封しました返信用封筒(切手を貼る必要はありません)に入れて、**7月7日(日)まで** に投函してください。

◎お問合せ先

川口市役所 健康増進部 保健衛生課 保健衛生係

電話 048(258)1642(直通)

FAX 048(258)6019

問6 あなたの現在の身長と体重を記入してください。おおよそでけっこうです。

※(記入例) 身長(165) cm / 体重(60) kg

身長() cm / 体重() kg

問7 あなたは、適正な体重を知っていますか。(〇は1つ)

※適正な体重は、身長(m)×身長(m)×22 (BMI=22を標準として計算)

※例 1.65(m)×1.65(m)×22=59.89kg

- 1 はい 2 いいえ

問8 あなたは、現在、適正な体重に近づけるよう、あるいは適正な体重を維持しようと心掛けていますか。(〇は1つ)

- 1 している 2 していない 3 気にしているができていない

問9 あなたは、自分のことを健康だと思えますか。(〇は1つ)

- 1 とても健康だと思う 2 健康だと思う
3 あまり健康ではない 4 健康ではない

問10 主に生活習慣病についてお聞きます。あなたは、現在、病気にかかっていますか。(あてはまるものすべてに〇)

- 1 かかっていない 2 高血圧症 3 糖尿病
4 脂質異常症 5 心臓疾患 6 胃腸などの消化器系の病気
7 肺などの呼吸器系の病気 8 腎疾患 9 骨・関節系の病気
10 悪性新生物(がん) 11 脳血管疾患(脳出血・脳梗塞など)
12 歯・歯肉の病気 13 精神疾患 14 その他()

健康増進計画について

問11 あなたは、国の「健康増進法」を知っていますか。(〇は1つ)

※健康の増進の総合的な推進に関する基本的な事項を定めた法律です。

- 1 知っている 2 聞いたことがある 3 知らない

問 12 あなたは、国の「健康日本21（第2次）」を知っていますか。（○は1つ）

※健康増進法の基本理念に基づく国の具体的な計画です。

- 1 知っている 2 聞いたことがある 3 知らない

問 13 あなたは、埼玉県の「健康埼玉21」・「埼玉県健康長寿計画」を知っていますか。（○は1つ）

※健康増進法に基づく埼玉県の計画です。

- 1 知っている 2 聞いたことがある 3 知らない

問 14 あなたは、川口市の「川口市健康・生きがいづくり計画」を知っていますか。（○は1つ）

※健康増進法に基づく川口市の計画です。

- 1 知っている 2 聞いたことがある 3 知らない

生活習慣病について

問 15 あなたは、過去1年以内に健康診断や人間ドックを受診しましたか。（○は1つ）

- 1 受診した 2 受診していない

問 16 あなたは、どのくらいの頻度で健康診断や人間ドックを受診していますか。（○は1つ）

- 1 毎年受診している 2 2年に1度は受診している
3 3年以上受診していない 4 全く受診したことがない

問 17 問 16 で4に○をつけた方にお聞きします。健康診断や人間ドックを受診しない理由はなんですか。（あてはまるものすべてに○）

- 1 健康状態に自信があり、必要性を感じなかったから
- 2 日時・場所等を知らなかったから
- 3 時間がなかったから
- 4 場所が遠かったから
- 5 結果が不安なため、受けたくなかったから
- 6 受診に伴う苦痛などに不安があったから
- 7 費用がかかり経済的にも不安があったから
- 8 心配なときはいつでも医療機関を受診できるから

問 18 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。(○は1つ)

- 1 毎年受診している
- 2 2年に1度は受診している
- 3 3年以上受診していない
- 4 全く受診したことがない

受診したことがある検診すべてに○を付けてください。

胃がん・肺がん・大腸がん・子宮がん

乳がん(視触診)・乳がん(マンモグラフィ)

問 19 問 18 で 4 に ○ を つ け た 方 に お 聞 き し ま す 。 が ん 検 診 を 受 診 し な い 理 由 は な ん で す か 。 (あ て は ま る も の す べ て に ○)

- 1 健康状態に自信があり、必要性を感じなかったから
- 2 日時・場所等を知らなかったから
- 3 時間がなかったから
- 4 場所が遠かったから
- 5 結果が不安なため、受けたくなかったから
- 6 受診に伴う苦痛などに不安があったから
- 7 費用がかかり経済的にも不安があったから
- 8 心配なときはいつでも医療機関を受診できるから

問 20 あなたは、脂質異常症と診断されたことがありますか。(○は1つ)

※脂質異常症の診断基準(日本動脈硬化学会『動脈硬化性疾患予防ガイドライン』より)

空腹時採血で、いずれか1つでも該当すれば脂質異常症と診断されます。

- ・ 高 LDL コレステロール血症 140mg/dℓ以上
- ・ 境界域高 LDL コレステロール血症 120～139mg/dℓ
- ・ 低 HDL コレステロール血症 40mg/dℓ未満
- ・ 高トリグリセライド(中性脂肪)血症 150mg/dℓ以上

- 1 いいえ
- 2 はい
- 3 わからない

問 21 あなたは、メタボリックシンドロームを知っていますか。(○は1つ)

※メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖・高血圧・脂質異常のうちいずれか2つ以上を併せ持った状態

- 1 知っている
- 2 聞いたことがある
- 3 知らない

問 22 あなたは、メタボリックシンドロームですか。(○は1つ)

- 1 いいえ 2 はい 3 わからない

栄養・食生活について

問 23 あなたは、平均して1日にどのくらいの野菜を食べますか。(○は1つ)

- 1 約350g以上 2 約300g 3 約250g
4 約200g 5 約150g 6 約100g以下

※野菜100gの目安

ホウレンソウ	にんじん	トマト	ピーマン	キャベツ	きゅうり	ブロッコリー
1/3わ	中1/2本	中1/2個	中3個	葉大2枚	中1本	大3房

問 24 あなたは、平均して1日にどのくらいの果物を食べますか。(○は1つ)

- 1 約200g以上 2 約150g
3 約100g 4 100g未満

※果物100gの目安

りんご	バナナ	みかん	いちご	キウイフルーツ	グレープフルーツ
1/2個	1本	1個	6粒	1個	1/2個

問 25 あなたは、日ごろ、塩分を控えるようにしていますか。(○は1つ)

- 1 している 2 していない 3 気にしているができていない

問 26 あなたは、朝食を食べていますか。(○は1つ)

- 1 毎日食べている 2 週4～5日くらい食べている
3 週2～3日くらい食べている 4 週1日くらい食べている
5 食べない

問 27 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。(○は1つ)

※「主食」…主に炭水化物の供給源であるごはん、パン、麺、パスタなどを主材料とする料理

「主菜」…主にたんぱく質の供給源である肉、魚、卵、大豆(大豆製品含む)などを主材料とする料理

「副菜」…主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源である野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1 毎日食べている | 2 週4～5日くらい食べている |
| 3 週2～3日くらい食べている | 4 週1日くらい食べている |
| 5 食べない | |

問 28 あなたは、朝・昼・夜の食事以外におかしなどの間食をしますか。(○は1つ)

- | | |
|----------------|----------------|
| 1 毎日している | 2 週4～5日くらいしている |
| 3 週2～3日くらいしている | 4 週1日くらいしている |
| 5 していない | |

問 29 問 28 で1～4に○をつけた方にお聞きします。間食を食べる時間はいつですか(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|------|------|-------|
| 1 午前 | 2 午後 | 3 就寝前 |
|------|------|-------|

身体活動・運動について

問 30 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。(○は1つ)

※1,000歩は、歩く時間で約10分、歩行距離で600～700m程度

- | | | |
|---------------|--------------|--------------|
| 1 日に10,000歩以上 | 2 日に8,000歩以上 | 3 日に6,000歩以上 |
| 4 日に5,000歩以上 | 5 日に3,000歩以上 | 6 日に3,000歩未満 |

問 31 あなたは、週あたり合計1時間以上の運動(ウォーキング・スポーツなど)を習慣的にしていますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1 習慣的に運動している | 2 条件を満たさないが運動はしている |
| 3 健康上の理由で運動はしていない | 4 運動はしていない |

問 32 あなたは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っていますか。（○は1つ）

※「ロコモティブシンドローム(ロコモ:運動器症候群)は、加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病
気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになってしまったり、そのリスク
の高い状態を表す言葉です。」(公益社団法人日本整形外科学会)

- 1 知っている 2 聞いたことがある 3 知らない

休養・こころの健康づくりについて

問 33 あなたの平均的な睡眠時間はどれくらいですか。（○は1つ）

- 1 8時間以上 2 6～8時間程度
3 4～6時間程度 4 4時間以下

問 34 あなたは、何時頃寝ることが多いですか。（○は1つ）

- 1 20時以前 2 21時ごろ 3 22時ごろ
4 23時ごろ 5 24時ごろ 6 午前1時以降

問 35 あなたは、何時頃起きることが多いですか。（○は1つ）

- 1 4時以前 2 5時ごろ 3 6時ごろ
4 7時ごろ 5 8時ごろ 6 9時以降

問 36 あなたは、最近、睡眠による休養を充分にとれていますか。（○は1つ）

- 1 とれている 2 だいたいとれている 3 どちらともいえない
4 あまりとれていない 5 とれていない

問 37 あなたは、睡眠を助けるために睡眠薬や精神安定剤を服用したり、アルコール飲料を飲用する
ことがありますか。（○は1つ）

- 1 ない 2 あまりない
3 たまにある 4 ある

問 38 あなたの平日、自由に過ごせる時間はどれくらいですか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|-----------|
| 1 2時間以上 | 2 1～2時間程度 |
| 3 30分～1時間程度 | 4 30分未満 |

問 39 あなたは、この1週間でストレスを感じましたか。(○は1つ)

- | | | |
|---------|-----------|-------------|
| 1 感じない | 2 あまり感じない | 3 どちらともいえない |
| 4 まあ感じる | 5 感じる | |

問 40 あなたは、この1週間で強いうつや不安を感じましたか。(○は1つ)

- | | | |
|---------|-----------|-------------|
| 1 感じない | 2 あまり感じない | 3 どちらともいえない |
| 4 まあ感じる | 5 感じる | |

問 41 あなたには、悩み事を相談できる人がいますか。(○は1つ)

- | | |
|----------|---------|
| 1 たくさんいる | 2 何人かいる |
| 3 あまりいない | 4 いない |

問 42 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。(○は1つ)

- | | | |
|-----------|----------|-------------|
| 1 そう思う | 2 まあそう思う | 3 どちらともいえない |
| 4 あまり思わない | 5 思わない | |

たばこについて

※未成年者の喫煙は、法律で禁止されています。

しかし、未成年者についても喫煙の現状を把握して、今後の取り組みの方向性を見出すための資料にしたいと考えております。つきましては、調査対象者が未成年の場合についてもご回答をお願いします。

問 43 あなたは、未成年のときに喫煙をした経験がありますか。(○は1つ)

- | | | | |
|-------------|---------------|-----------------|--|
| 1 ない | | | |
| 2 ある(15歳未満) | 3 ある(15歳～18歳) | 4 ある(19歳～20歳未満) | |

問 44 あなたは、現在、喫煙していますか。(○は1つ)

- 1 喫煙したことがない
- 2 毎日吸う
- 3 ときどき吸う
- 4 喫煙をやめた

1日平均 (本)
喫煙歴 (年)
開始年齢 (歳頃)

※4の方は喫煙していた時の状況を記入してください。

問 45 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。

- 1 禁煙したいと思っている
- 2 本数を減らしたいと思っている
- 3 このままで良いと思っている

問 46 あなたは、慢性閉塞性肺疾患 (COPD) を知っていますか。(○は1つ)

※慢性閉塞性肺疾患 (COPD) とは、「有毒な粒子やガス(主にたばこの煙)の吸入による進行性の疾患であり、運動時の呼吸困難や慢性の咳・痰などの症状があります。」

※厚生労働省「慢性閉塞性肺疾患(COPD)の予防・早期発見に関する検討会」報告書『今後の慢性閉塞性肺疾患(COPD)の予防・早期発見のあり方について』より

- 1 知っている
- 2 聞いたことがある
- 3 知らない

アルコールについて

※未成年者の飲酒は、法律で禁止されています。

しかし、未成年者についても飲酒の現状を把握して、今後の取り組みの方向性を見出すための資料にしたいと考えております。つきましては、調査対象者が未成年の場合についてもご回答をお願いします。

問 47 あなたは、未成年のときに飲酒をした経験がありますか。(○は1つ)

- 1 ない
- 2 ある (15歳未満)
- 3 ある (15歳～18歳)
- 4 ある (19歳～20歳未満)

問 48 あなたは、習慣的にお酒を飲みますか。(○は1つ)

- 1 毎日飲む
- 2 ほぼ毎日飲む
- 3 ときどき飲む
- 4 ほとんど飲まない
- 5 飲まない

問 53 あなたの歯（入れ歯・差し歯ではないもの）は、何本ありますか。（○は1つ）

- | | | |
|-----------|------------|------------|
| 1 25本以上ある | 2 20～24本ある | 3 10～19本ある |
| 4 1～9本ある | 5 まったくない | |

問 54 あなたは、習慣的に歯を磨いていますか。（入れ歯の手入れを含む）（○は1つ）

- | | |
|---------------|---------------|
| 1 1日3回以上磨いている | 2 1日2回程度磨いている |
| 3 1日1回程度磨いている | 4 毎日は磨かない |

問 55 あなたは、現在、歯周病がありますか。（○は1つ）

- | | | |
|------|------|---------|
| 1 ない | 2 ある | 3 わからない |
|------|------|---------|

問 56 あなたは、よく噛んで食べていますか。（○は1つ）

※厚生労働省で1口30回以上噛むことを目標とする「噛ミング30」を提唱しています。

- | | | |
|------|-------|---------|
| 1 はい | 2 いいえ | 3 わからない |
|------|-------|---------|

問 57 あなたは、歯周病が糖尿病をはじめ生活習慣病の1つの要因であることを知っていますか。（○は1つ）

- | | | |
|---------|------------|--------|
| 1 知っている | 2 聞いたことがある | 3 知らない |
|---------|------------|--------|

生きがいづくりについて

問 58 あなたは、日ごろ、生きがいを持って生活していると思いますか。（○は1つ）

- | | | |
|-----------|----------|-------------|
| 1 そう思う | 2 まあそう思う | 3 どちらともいえない |
| 4 あまり思わない | 5 思わない | |

問 59 あなたにとっての生きがいはどんなことだと思いますか。（あてはまるものすべてに○）

- | | | |
|------------|---------|----------|
| 1 家族 | 2 友人・仲間 | 3 趣味 |
| 4 社会（地域）活動 | 5 仕事・家事 | 6 勉強 |
| 7 社会貢献 | 8 自己実現 | 9 その他（ ） |

問 60 あなたには、趣味や特技がありますか。(○は1つ)

- | | | |
|----------|----------|-------------|
| 1 たくさんある | 2 いくつかある | 3 どちらともいえない |
| 4 あまりない | 5 ない | |

問 61 あなたには、趣味や特技と一緒に楽しむ仲間がいますか。(○は1つ)

- | | | |
|----------|---------|-------------|
| 1 たくさんいる | 2 何人かいる | 3 どちらともいえない |
| 4 あまりいない | 5 いない | |

問 62 あなたは、自分の趣味や特技をみんなのために活かしていますか。(○は1つ)

- | | | |
|------|-------|---------------|
| 1 はい | 2 いいえ | 3 活かしたいと思っている |
|------|-------|---------------|

問 63 あなたは、健康づくりを目的とした住民活動や学習の場に参加していますか。(○は1つ)

- | | | |
|----------|-----------|-------------|
| 1 参加している | 2 参加していない | 3 どちらともいえない |
|----------|-----------|-------------|

設問は以上です。ご協力ありがとうございました。

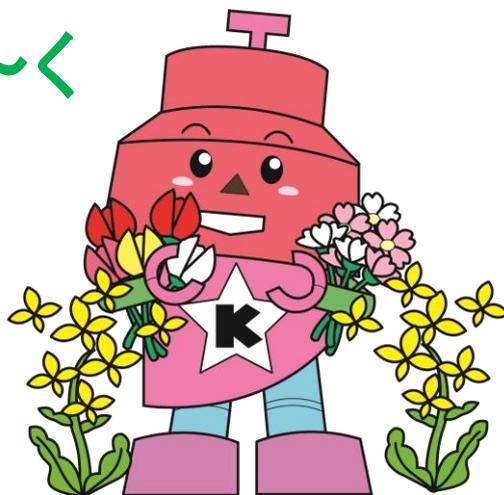
本調査票は、点線で三つ折りしてから同封の返信用封筒に入れて、7月7日（日）までに投函していただきますようお願いいたします。

やまおり

川口市制施行 80 周年

住んで良かった！これからも住み続けたい！ふるさと川口

きらり川口 ゆめわ〜く



やまおり

健康・生きがいづくりのための
川口市民意識調査
(集計結果)

I 市民意識調査の概要

1 調査の目的

第二次川口市健康・生きがいつくり計画の策定にあたり、市民の皆様の健康に関する意識等の実態調査を行い、各指標の現状値を明らかにすることにより、取組分野の選定、目標の設定に役立てることを目的とする。

2 調査設計

(1) 調査対象

川口市内に住む平成25年4月1日現在で18歳以上の者

(2) 標本数

3,000人

(3) 抽出方法

年齢区分別に無作為抽出

(4) 調査方法

アンケート調査票を郵送で配布、回収した。なお、郵送後に期間をおいて対象者全員に督促はがきを送付し、回収率の向上を図った。

(5) 調査期間

平成25年6月12日から平成25年7月7日

3 回収結果

回収結果は以下のとおりである。

配布数	有効回収数	有効回収率
3,000	1,359	45.3%

4 報告書の見方

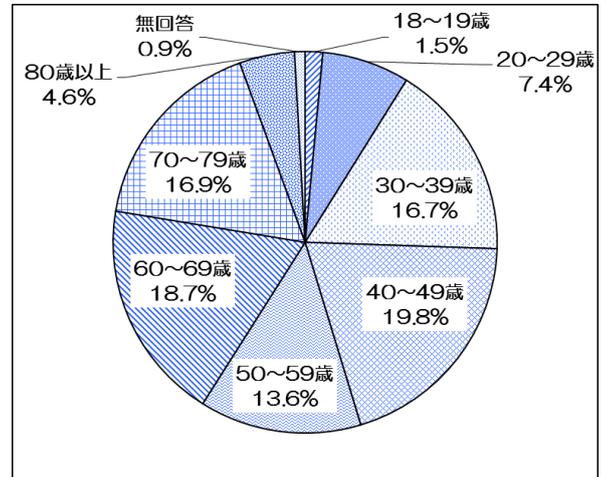
- (1) 本報告書中のNは回答者数を示す。回答者を限定した設問では、質問対象者をNとしている。
- (2) 本報告書の集計結果は原則として、小数点以下第2位を四捨五入しているため、割合の合計が100%にならない場合がある。
- (3) 複数回答の設問では、設問の回答者数(N)に対する回答数の比率を算出している。そのため、割合の合計が100%を超える場合がある。
- (4) 分析の軸とした回答者の概要や設問は、無回答を除いているため、回答者の各概要の基数の合計が全体と一致しない場合がある。
- (5) 回答者を限定した設問においても、回答を全て反映しているため、合計数が一致しない場合がある。

Ⅱ 市民意識調査結果

1 基本情報について

【問1】年齢

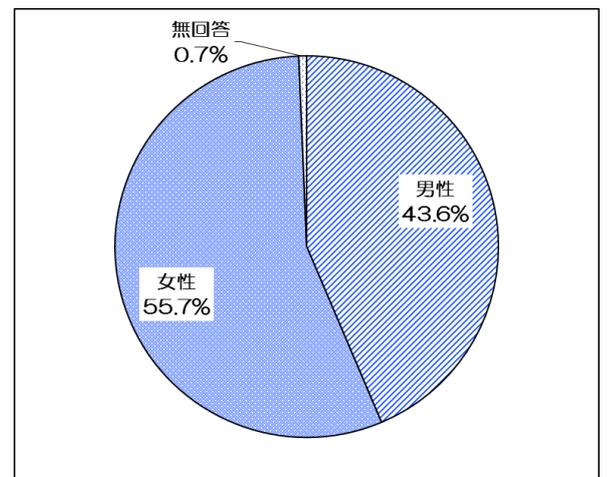
No.	選択肢	件数	割合
1	18～19歳	20	1.5
2	20～29歳	100	7.4
3	30～39歳	227	16.7
4	40～49歳	269	19.8
5	50～59歳	185	13.6
6	60～69歳	254	18.7
7	70～79歳	229	16.9
8	80歳以上	63	4.6
9	無回答	12	0.9
	合計	1,359	



○「40～49歳」の回答者が19.8%でもっとも多かった。
○次いで、「60～69歳」の回答者が18.7%で続いていた。

【問2】性別

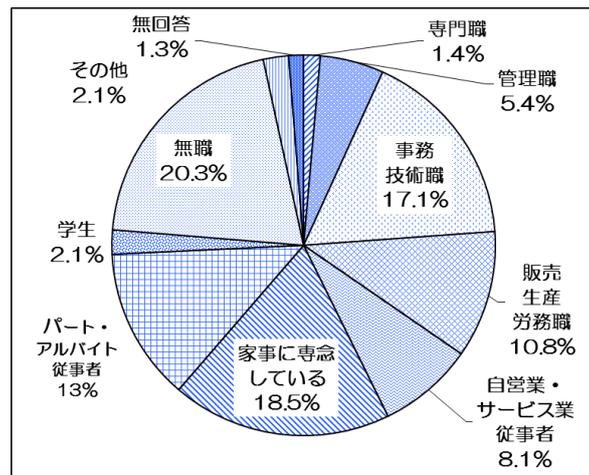
No.	選択肢	件数	割合
1	男性	593	43.6
2	女性	757	55.7
3	無回答	9	0.7
	合計	1,359	



○「女性」の回答者が757件で「男性」よりも164件多かった。

【問3】 職業

No.	選択肢	件数	割合
1	専門職	19	1.4
2	管理職	73	5.4
3	事務・技術職	232	17.1
4	販売・生産・労務職	147	10.8
5	農林水産業従事者	0	0.0
6	自営業・サービス業従事者	110	8.1
7	家事に専念している	252	18.5
8	パート・アルバイト従事者	176	13.0
9	学 生	28	2.1
10	無 職	276	20.3
11	その他	29	2.1
12	無回答	17	1.3
	合 計	1,359	

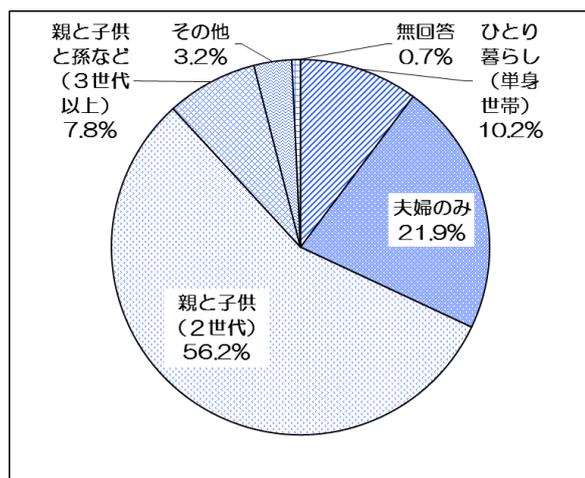


○「無職」の回答者が20.3%でもっとも多かった。

○次いで、「家事に専念している」回答者が18.5%で続いていた。

【問4】 家族構成

No.	選択肢	件数	割合
1	ひとり暮らし(単身世帯)	138	10.2
2	夫婦のみ	297	21.9
3	親と子供(2世代)	764	56.2
4	親と子供と孫など(3世代以上)	106	7.8
5	その他	44	3.2
6	無回答	10	0.7
	合計	1,359	

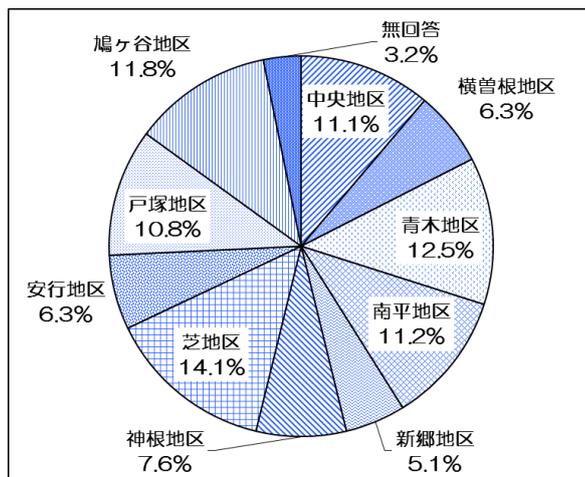


○「親と子供(2世代)」の回答者が56.2%でもっとも多かった。

○次いで、「夫婦のみ」の回答者が21.9%で続いていた。

【問5】 地区

No.	選択肢	件数	割合
1	中央地区	151	11.1
2	横曽根地区	86	6.3
3	青木地区	170	12.5
4	南平地区	152	11.2
5	新郷地区	69	5.1
6	神根地区	103	7.6
7	芝地区	192	14.1
8	安行地区	86	6.3
9	戸塚地区	147	10.8
10	鳩ヶ谷地区	160	11.8
11	無回答	43	3.2
	合計	1,359	

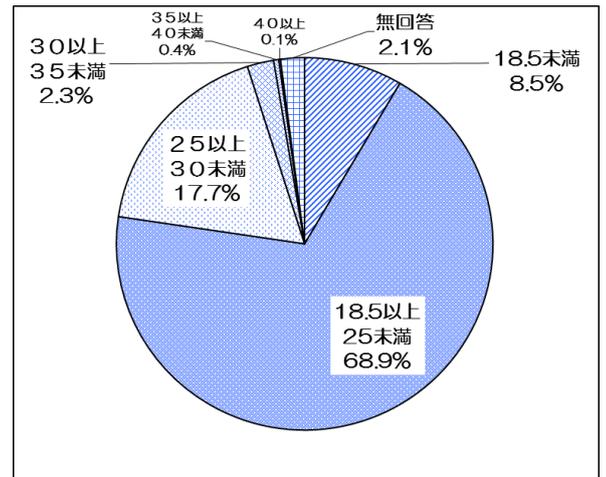


○「芝地区」の回答者が14.1%でもっとも多かった。

○次いで、「青木地区」の回答者が12.5%で続いていた。

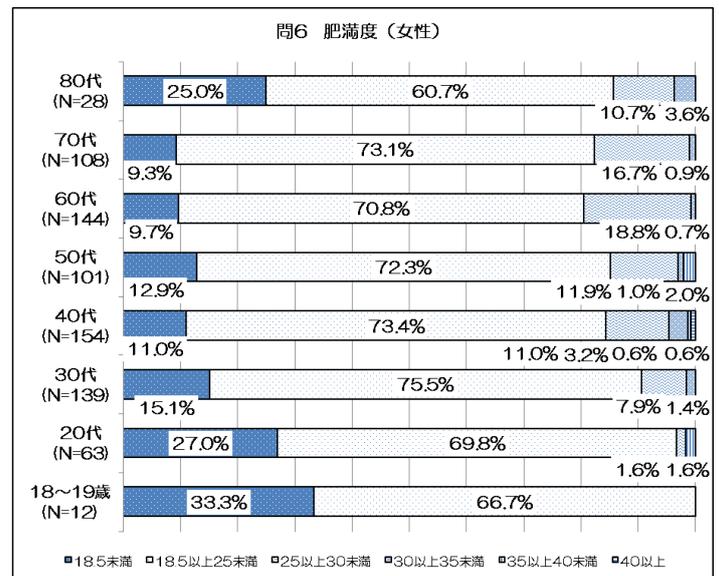
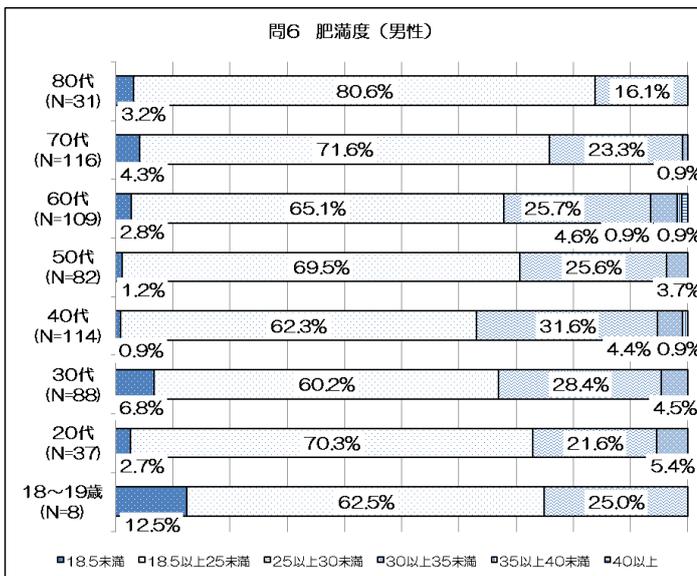
【問6】肥満度

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	



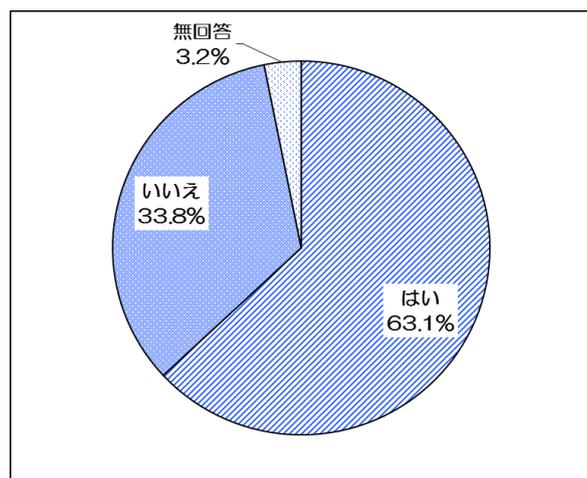
○「普通体重 BMI が 18.5 以上 25 未満」が 68.9%でもっとも多かった。

○次いで、「肥満（1度）BMI が、25以上30未満」が 17.7%で続いていた。

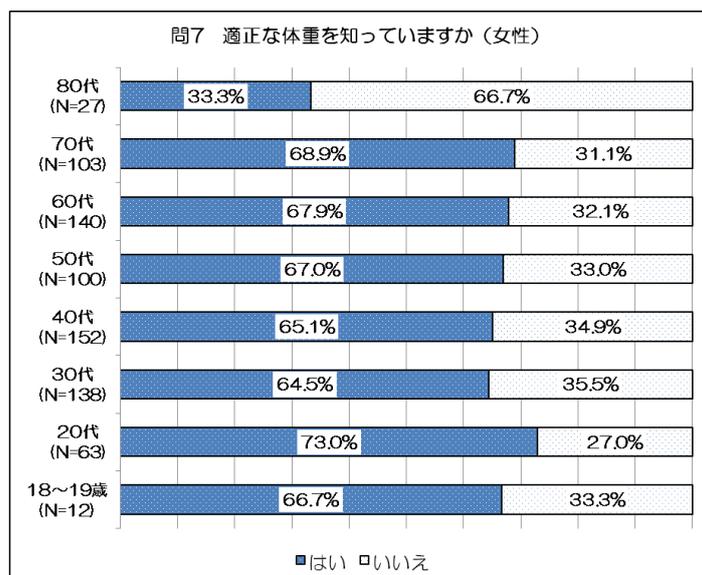
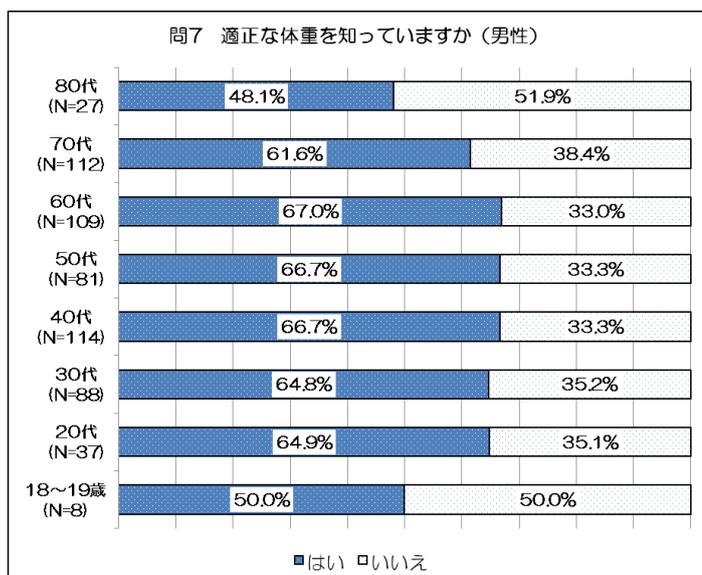


【問7】あなたは、適正な体重を知っていますか。

No.	選択肢	件数	割合
1	はい	857	63.1
2	いいえ	459	33.8
3	無回答	43	3.2
	合計	1,359	

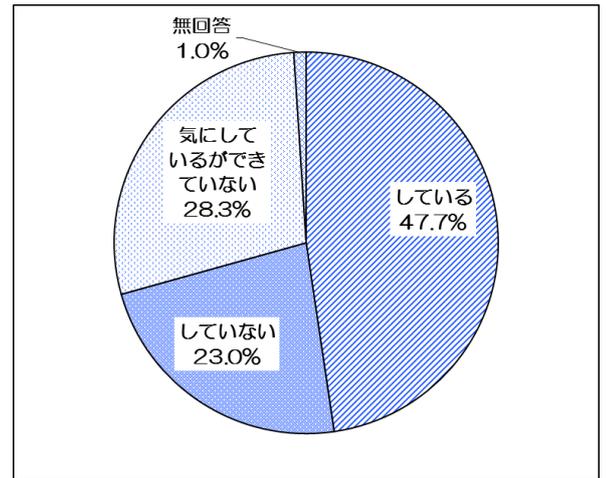


○「はい」を選択した者が857件で「いいえ」よりも398件多かった。



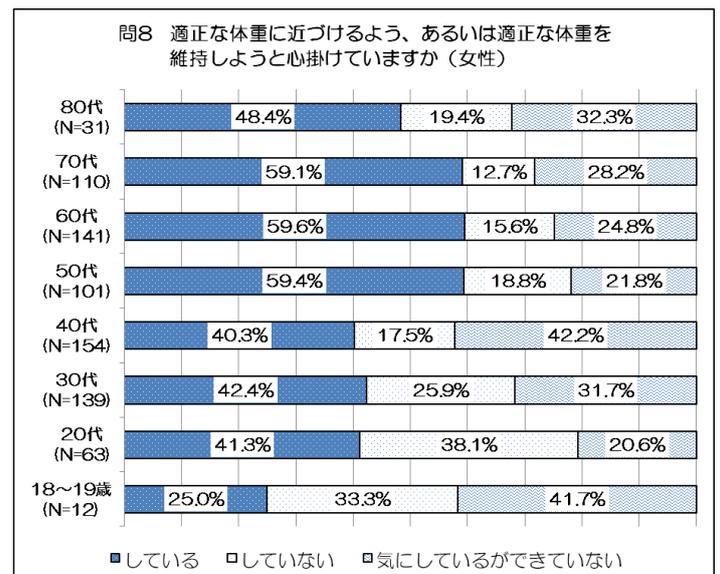
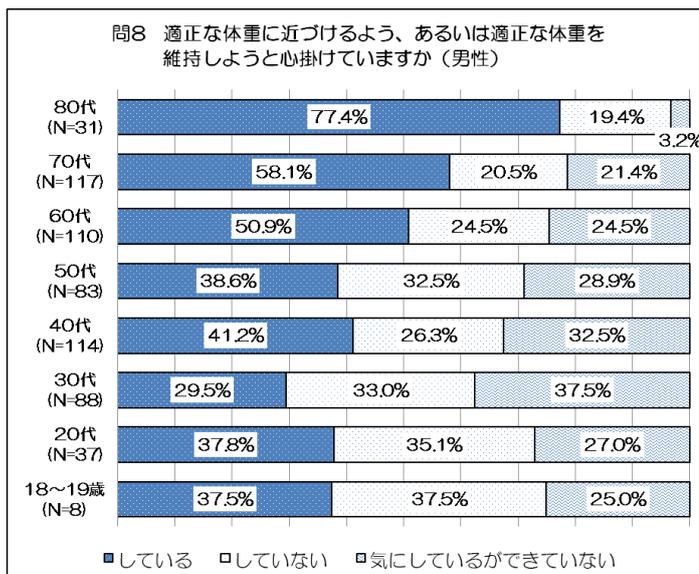
【問8】あなたは、現在、適正の体重に近づけるよう、あるいは適正の体重を維持しようと心がけていますか。

No.	選択肢	件数	割合
1	している	648	47.7
2	していない	312	23.0
3	気にしているができていない	385	28.3
4	無回答	14	1.0
	合計	1,359	



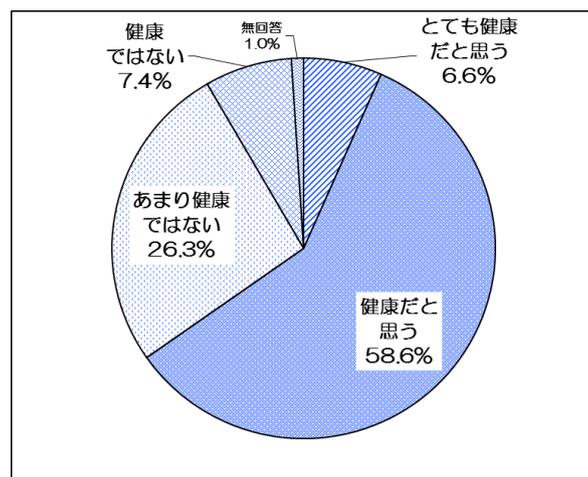
○「している」を選択した者が47.7%でもっとも多かった。

○次いで、「気にしているができていない」を選択した者が28.3%で続いていた。



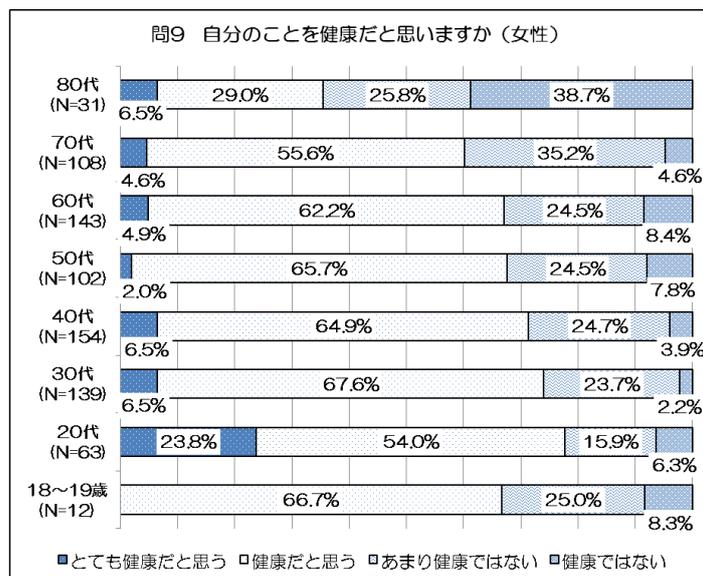
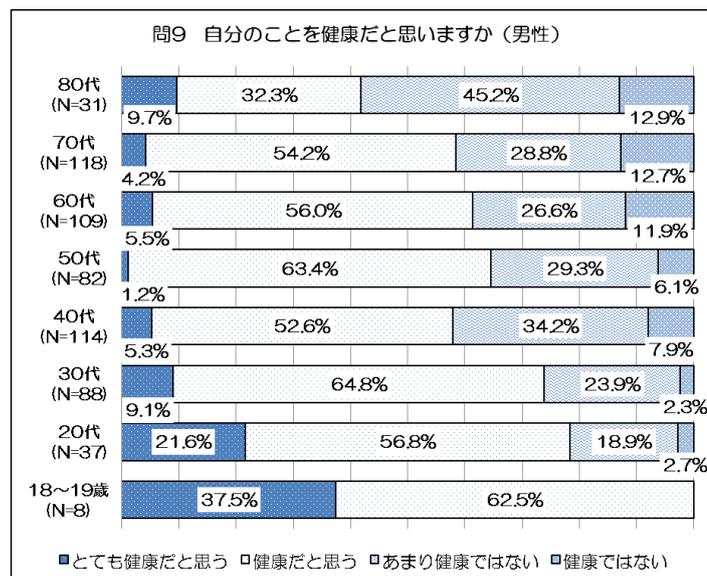
【問9】あなたは、自分のことを健康だと思えますか。

No.	選択肢	件数	割合
1	とても健康だと思う	90	6.6
2	健康だと思う	797	58.6
3	あまり健康ではない	358	26.3
4	健康ではない	100	7.4
5	無回答	14	1.0
	合計	1,359	



○「健康だと思う」を選択した者が58.6%でもっとも多かった。

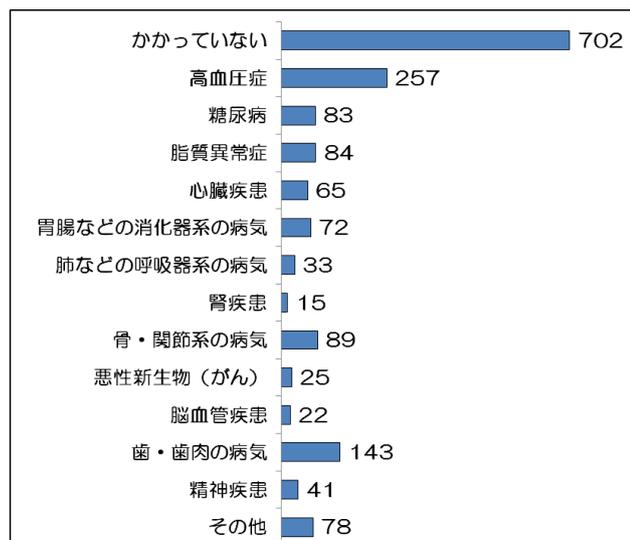
○次いで、「あまり健康ではない」を選択した者が26.3%で続いていた。



【問10】あなたは、現在、病気にかかっていますか。（複数回答可）

単位（件）

No.	選択肢	件数	割合
1	かかっていない	702	41.1
2	高血圧症	257	15.0
3	糖尿病	83	4.9
4	脂質異常症	84	4.9
5	心臓疾患	65	3.8
6	胃腸などの消化器系の病気	72	4.2
7	肺などの呼吸器系の病気	33	1.9
8	腎疾患	15	0.9
9	骨・関節系の病気	89	5.2
10	悪性新生物（がん）	25	1.5
11	脳血管疾患（脳出血・脳梗塞など）	22	1.3
12	歯・歯肉の病気	143	8.4
13	精神疾患	41	2.4
14	その他	78	4.6
	合計	1,709	



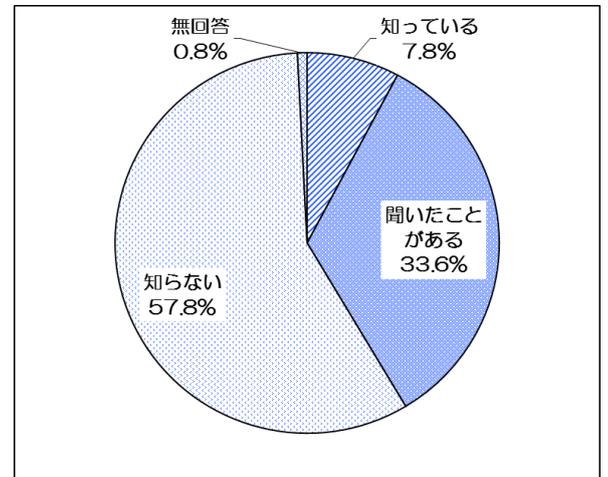
○「かかっていない」を選択した者が702件でもっとも多かった。

○次いで、「高血圧症」を選択した者が257件で続いていた。

2 健康増進計画について

【問11】あなたは、国の「健康増進法」を知っていますか。

No.	選択肢	件数	割合
1	知っている	106	7.8
2	聞いたことがある	457	33.6
3	知らない	785	57.8
4	無回答	11	0.8
	合計	1,359	

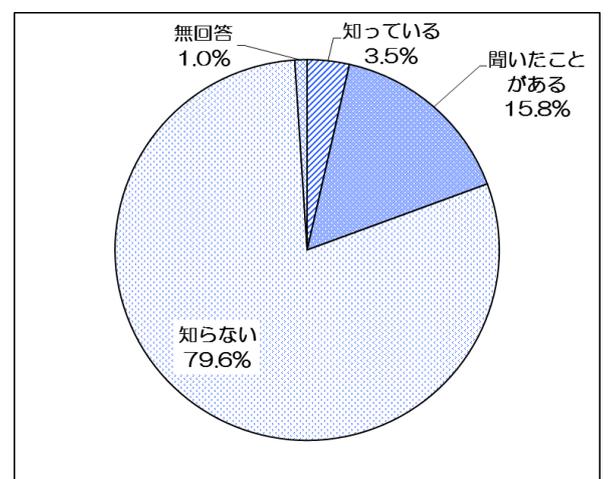


○「知らない」を選択した者が57.8%でもっとも多かった。

○次いで、「聞いたことがある」を選択した者が33.6%で続いていた。

【問12】あなたは、国の「健康日本21（第2次）」を知っていますか。

No.	選択肢	件数	割合
1	知っている	48	3.5
2	聞いたことがある	215	15.8
3	知らない	1,082	79.6
4	無回答	14	1.0
	合計	1,359	

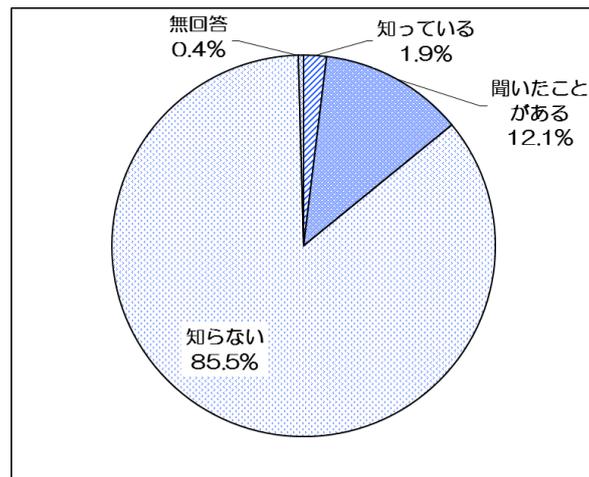


○「知らない」を選択した者が79.6%でもっとも多かった。

○次いで、「聞いたことがある」を選択した者が15.8%で続いていた。

【問13】あなたは、埼玉県の「健康埼玉21」・「埼玉県健康長寿計画」を知っていますか。

No.	選択肢	件数	割合
1	知っている	26	1.9
2	聞いたことがある	165	12.1
3	知らない	1,162	85.5
4	無回答	6	0.4
	合計	1,359	

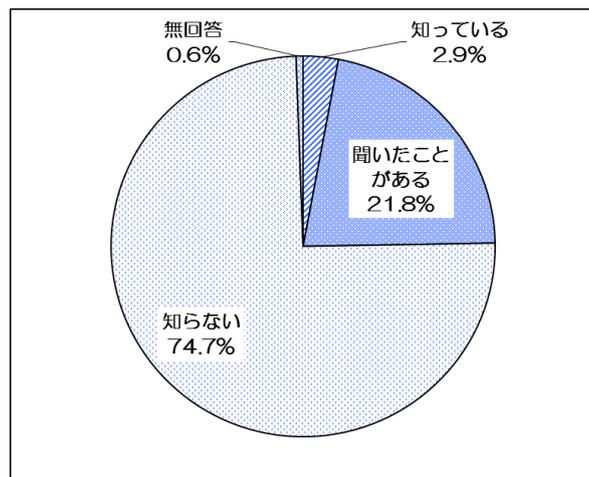


○「知らない」を選択した者が85.5%でもっとも多かった。

○次いで、「聞いたことがある」を選択した者が12.1%で続いていた。

【問14】あなたは、川口市の「川口市健康・生きがづくり計画」を知っていますか。

No.	選択肢	件数	割合
1	知っている	40	2.9
2	聞いたことがある	296	21.8
3	知らない	1,015	74.7
4	無回答	8	0.6
	合計	1,359	



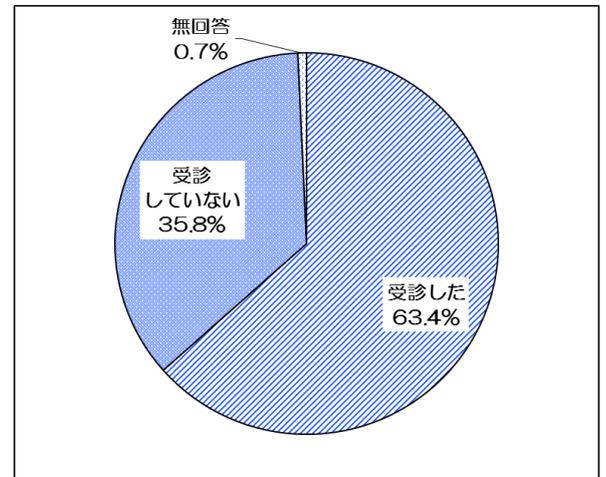
○「知らない」を選択した者が74.7%でもっとも多かった。

○次いで、「聞いたことがある」を選択した者が21.8%で続いていた。

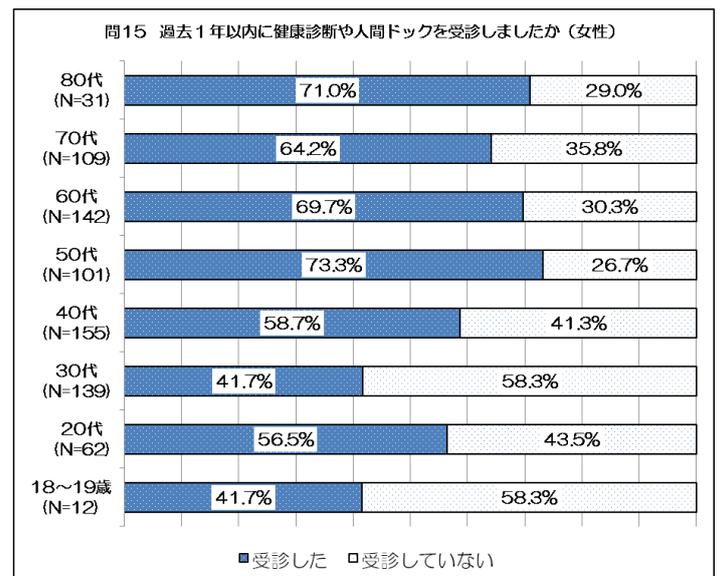
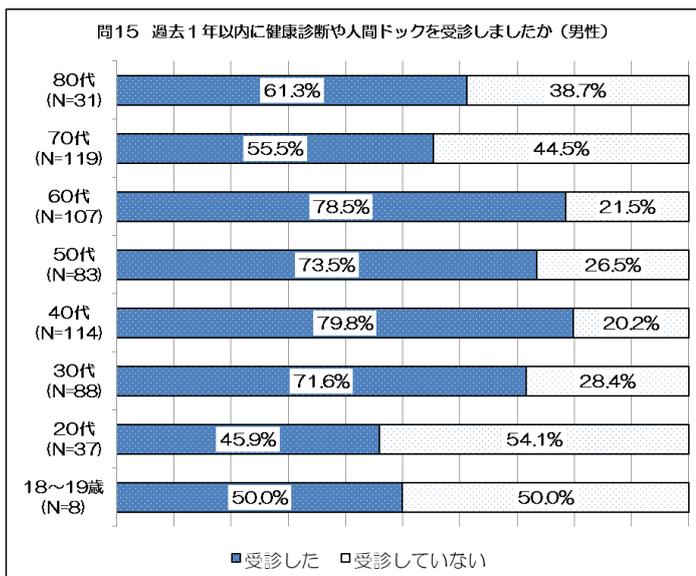
3 生活習慣病について

【問15】あなたは、過去1年以内に健康診断や人間ドックを受診しましたか。

No.	選択肢	件数	割合
1	受診した	862	63.4
2	受診していない	487	35.8
3	無回答	10	0.7
	合計	1,359	

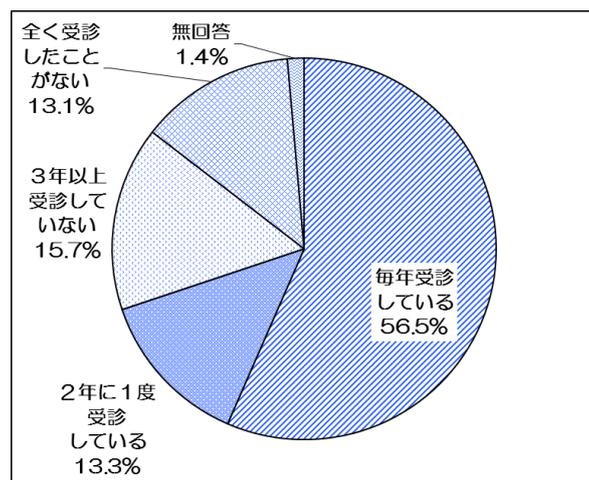


○「受診した」を選択した者が862件で「受診していない」よりも375件多かった。



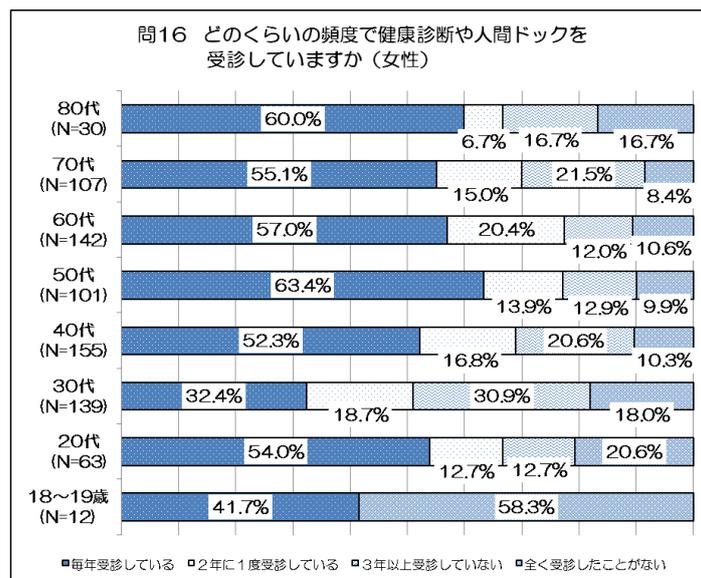
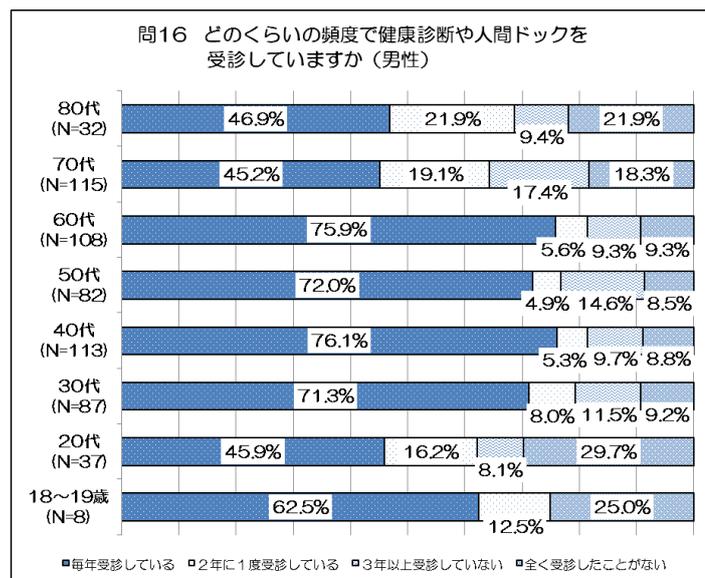
【問16】あなたは、どのくらいの頻度で健康診断や人間ドックを受診していますか。

No.	選択肢	件数	割合
1	毎年受診している	768	56.5
2	2年に1度受診している	181	13.3
3	3年以上受診していない	213	15.7
4	全く受診したことがない	178	13.1
5	無回答	19	1.4
	合計	1,359	



○「毎年受診している」を選択した者が56.5%でもっとも多かった。

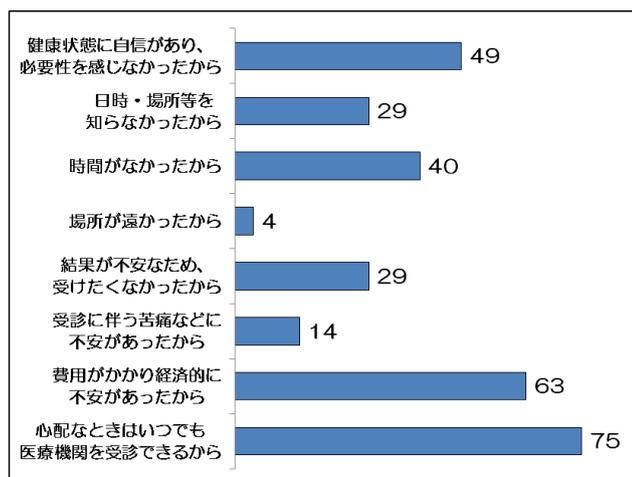
○次いで、「3年以上受診していない」を選択した者が15.7%で続いていた。



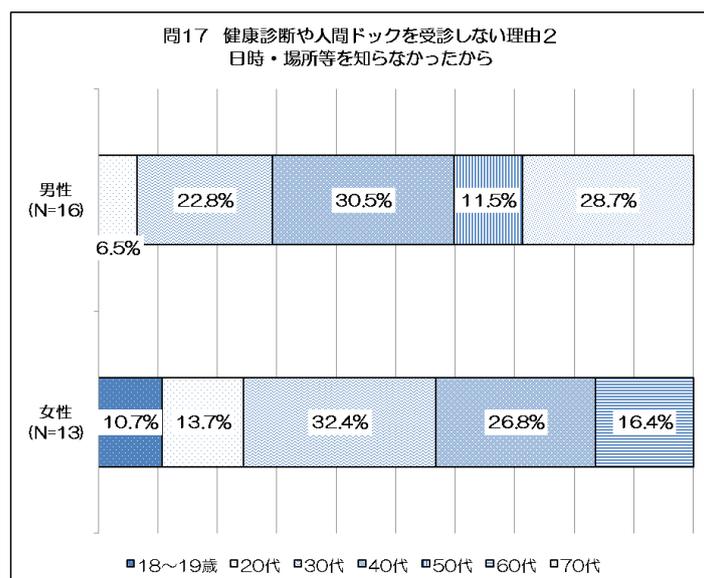
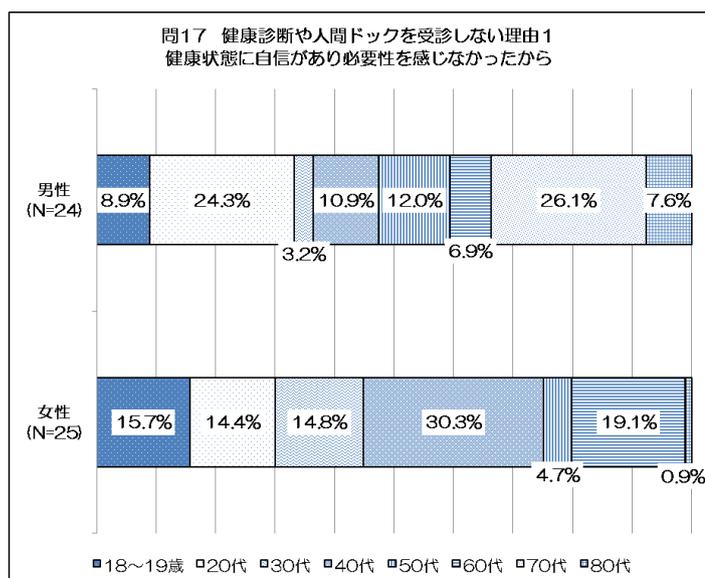
【問17】健康診断や人間ドックを受診しない理由はなんですか（複数回答可）

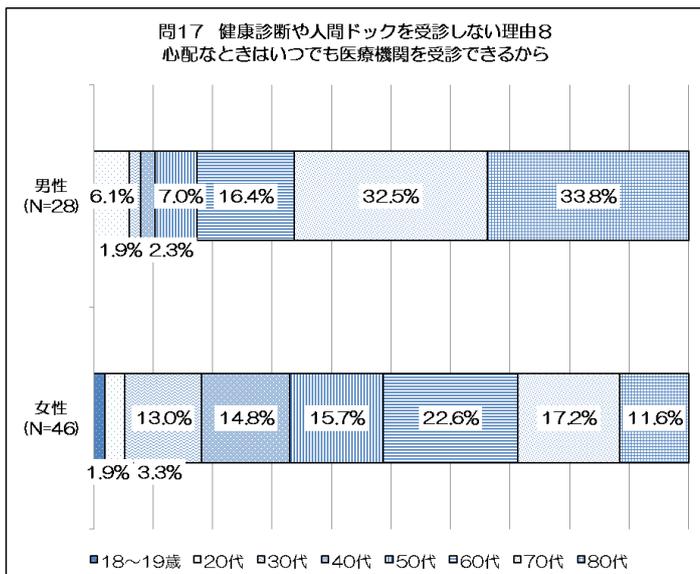
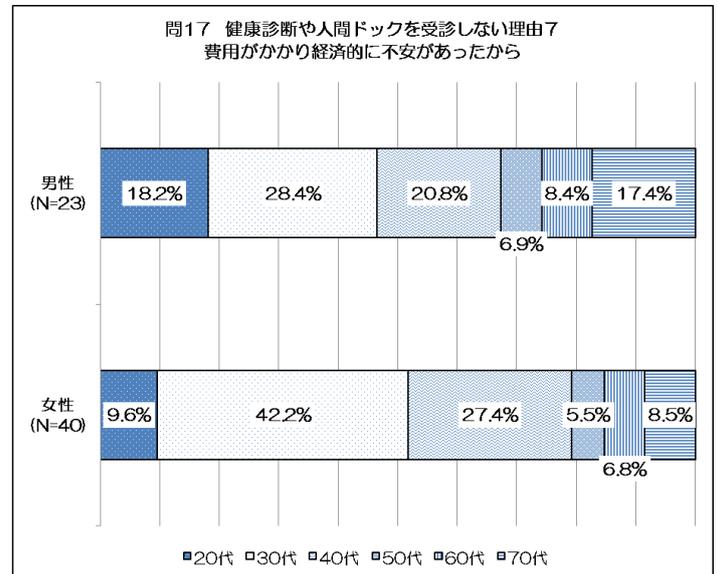
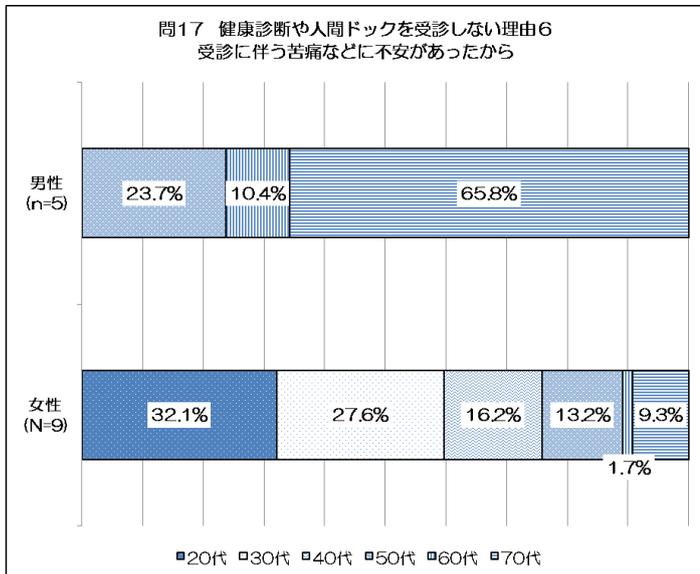
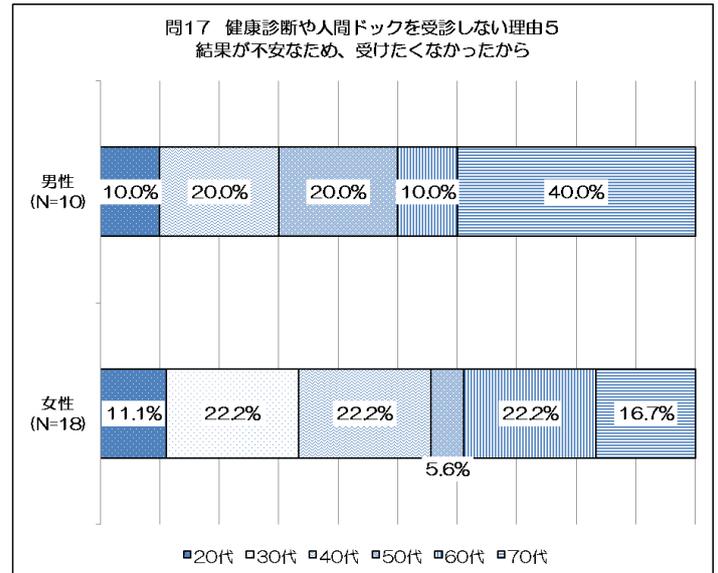
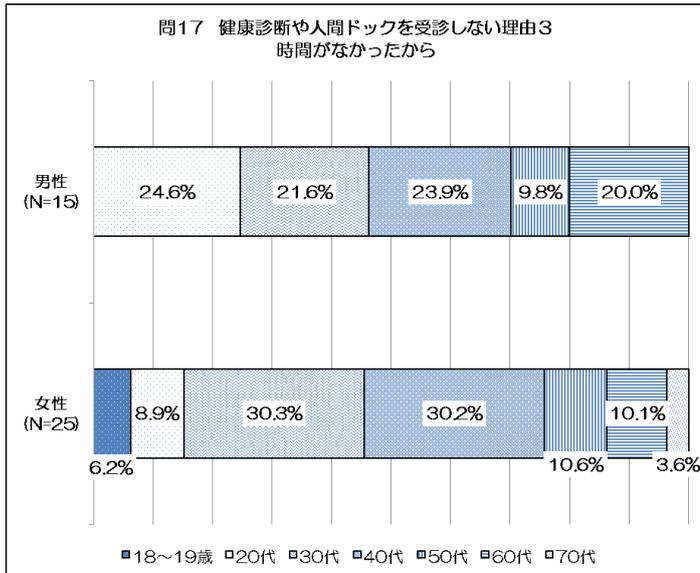
単位（件）

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	49	16.2
2	日時・場所等を知らなかったから	29	9.6
3	時間がなかったから	40	13.2
4	場所が遠かったから	4	1.3
5	結果が不安なため、 受けたくなかったから	29	9.6
6	受診に伴う苦痛などに 不安があったから	14	4.6
7	費用がかかり経済的に 不安があったから	63	20.8
8	心配なときはいつでも 医療機関を受診できるから	75	24.8
	合計	303	



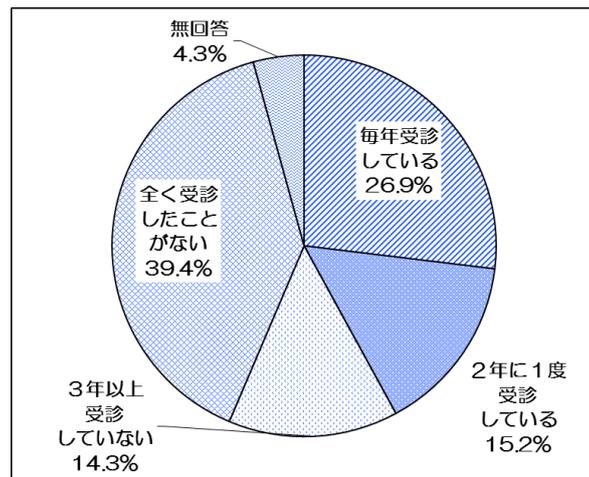
○「心配なときはいつでも医療機関を受診できるから」を選択した者が75件でもっとも多かった。
○次いで、「費用がかかり経済的に不安があったから」を選択した者が63件で続いていた。





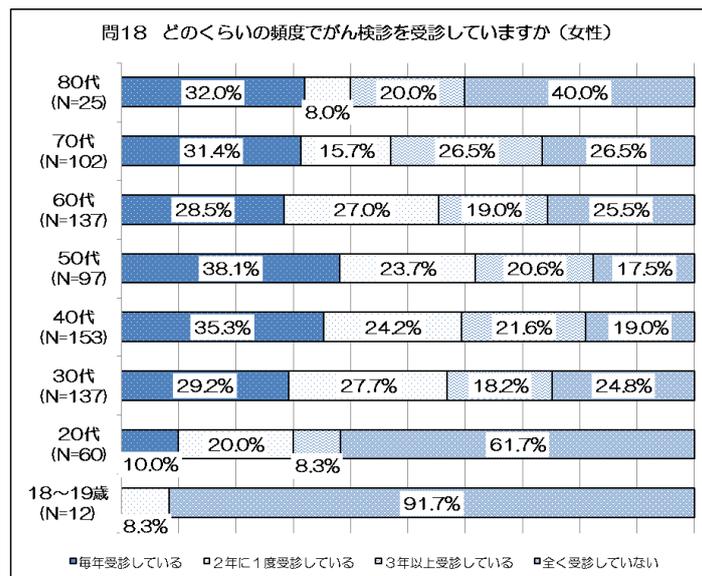
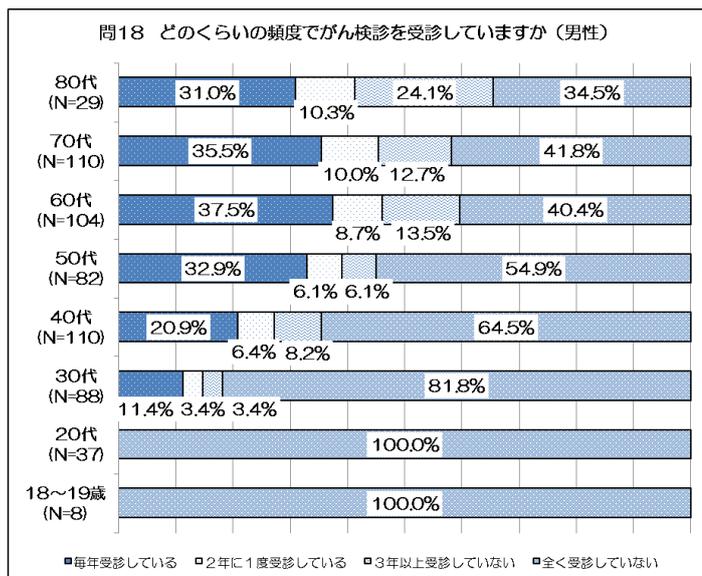
【問18】あなたは、どのくらいの頻度でがん検診を受診していますか

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	



○「全く受診したことがない」を選択した者が39.4%でもっとも多かった。

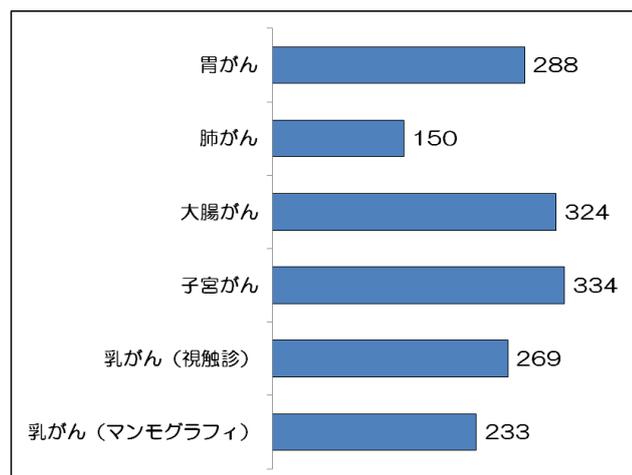
○次いで、「毎年受診している」を選択した者が26.9%で続いていた。



【問18-2】受診したことがあるがん検診（複数回答可）

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	

単位（件）

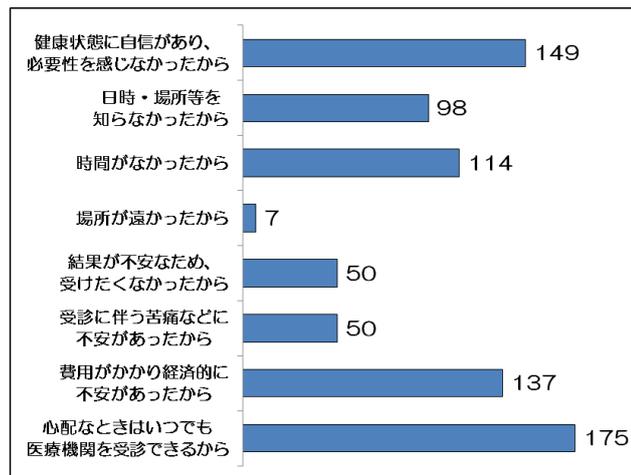


- 「子宮がん」を選択した者が334件でもっとも多かった。
- 次いで、「大腸がん」を選択した者が324件で続いていた。

【問19】がん検診を受診しない理由はなんですか（複数回答可）

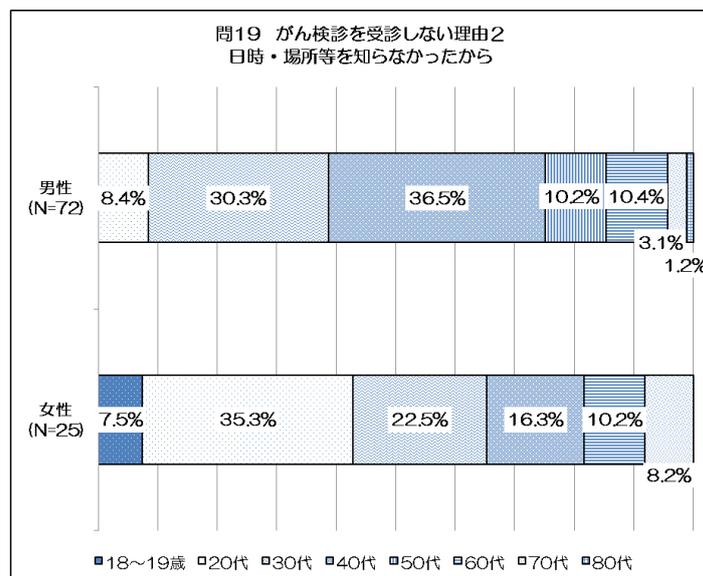
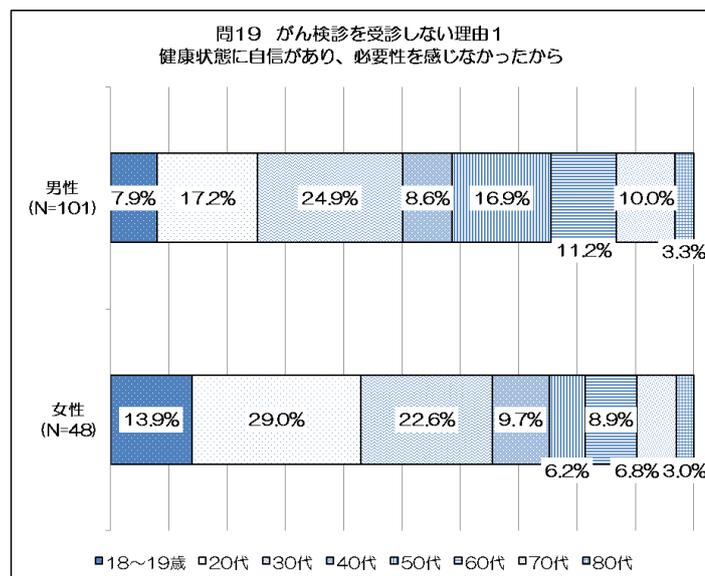
単位（件）

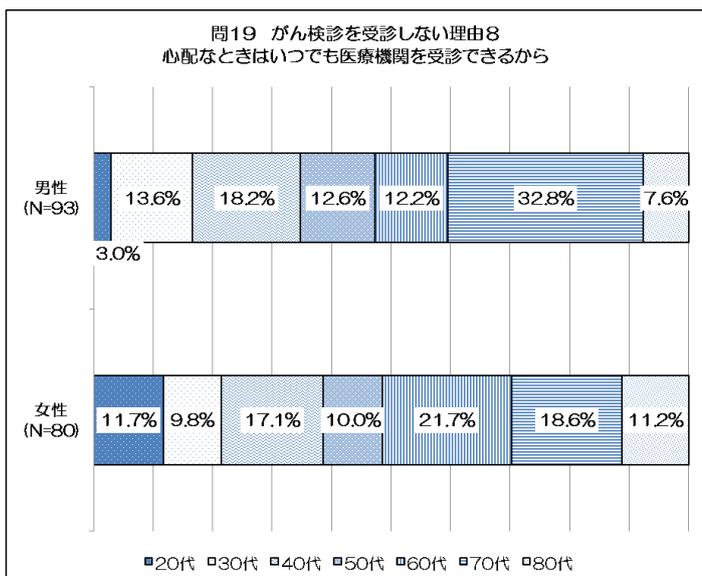
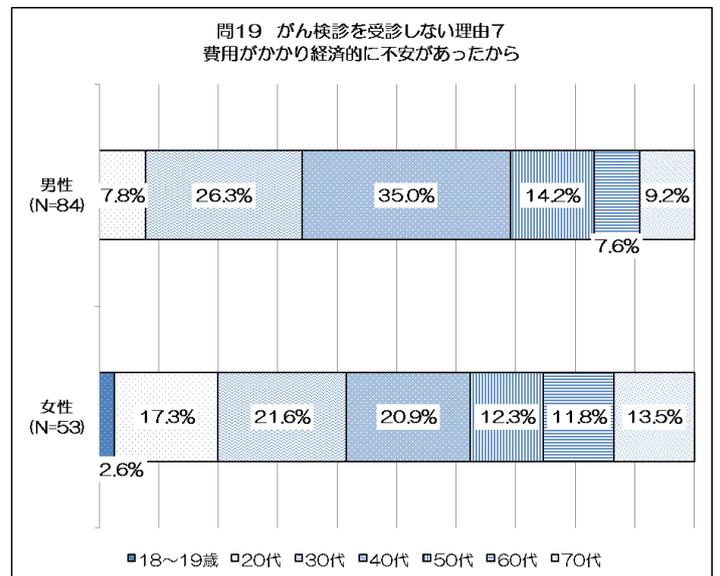
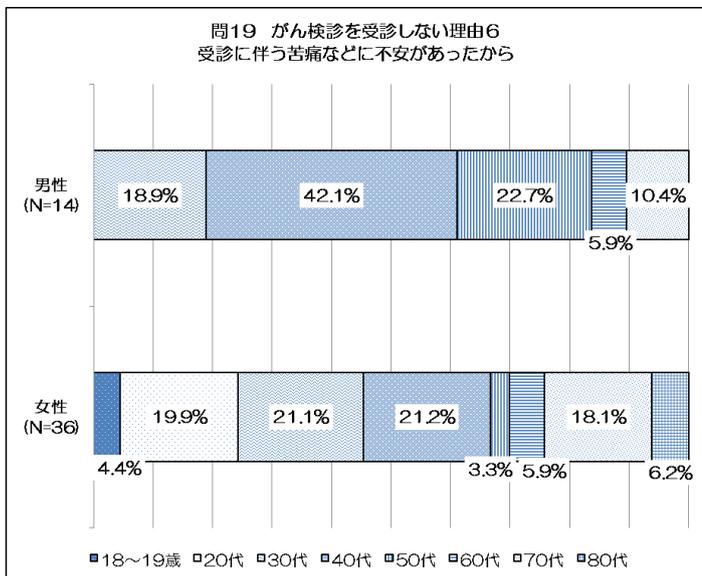
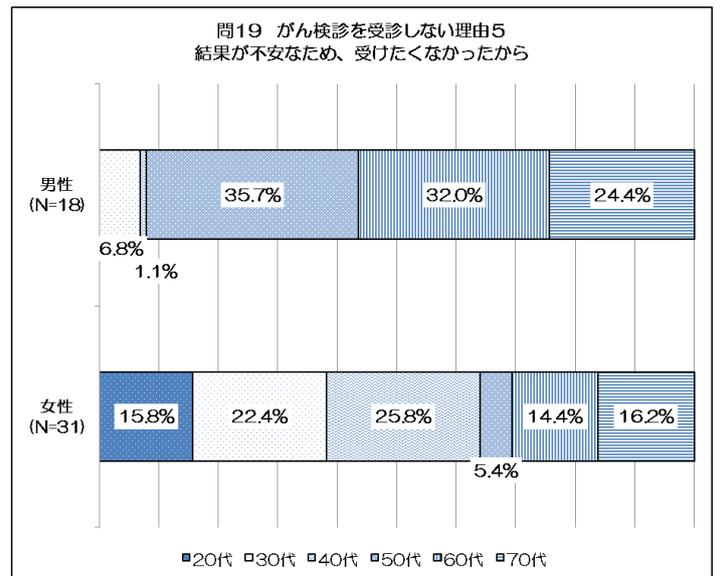
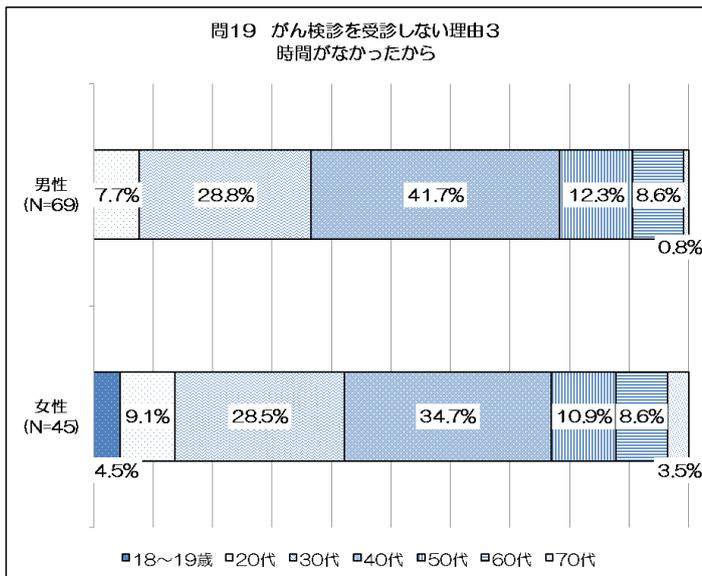
No.	選択肢	件数	割合
1	健康状態に自信があり、 必要性を感じなかったから	149	19.1
2	日時・場所等を知らなかったから	98	12.6
3	時間がなかったから	114	14.6
4	場所が遠かったから	7	0.9
5	結果が不安なため、 受けたくなかったから	50	6.4
6	受診に伴う苦痛などに 不安があったから	50	6.4
7	費用がかかり経済的に 不安があったから	137	17.6
8	心配なときはいつでも 医療機関を受診できるから	175	22.4
	合計	780	



○「心配なときはいつでも医療機関を受診できるから」を選択した者が175件でもっとも多かった。

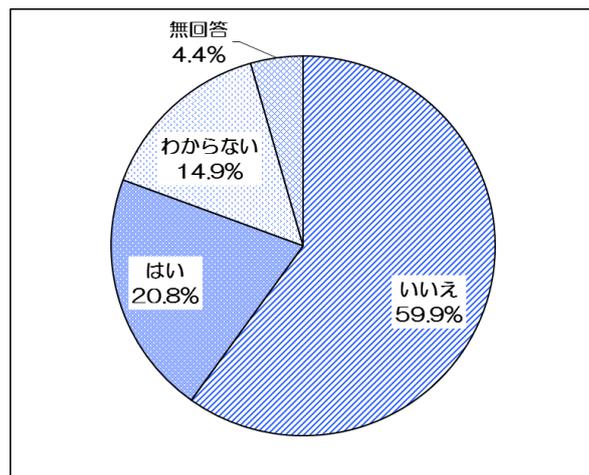
○次いで、「健康状態に自信があり、必要性を感じなかったから」を選択した者が149件で続いていた。





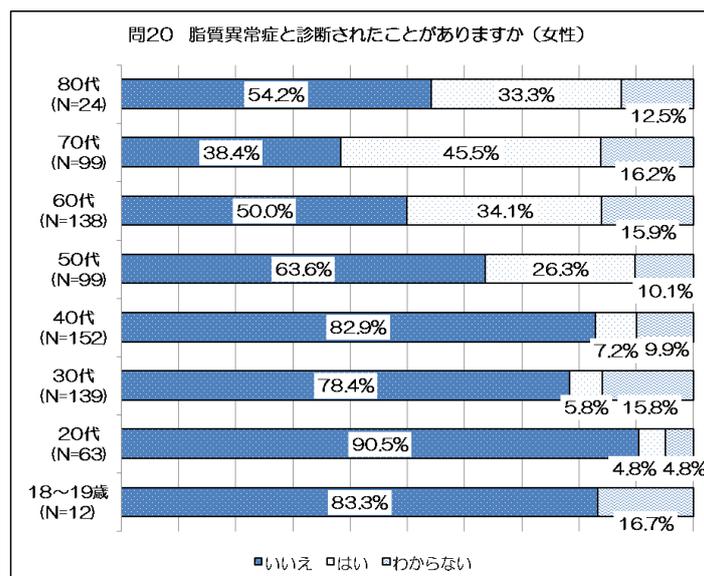
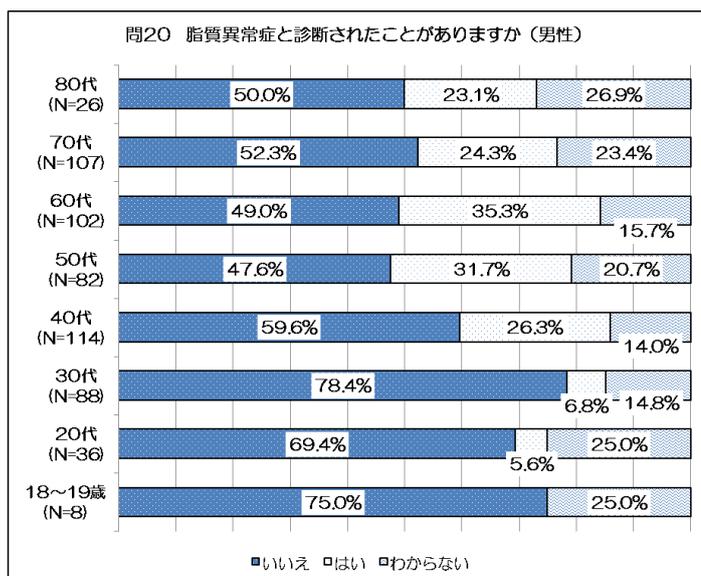
【問20】あなたは、脂質異常症と診断されたことがありますか。

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	



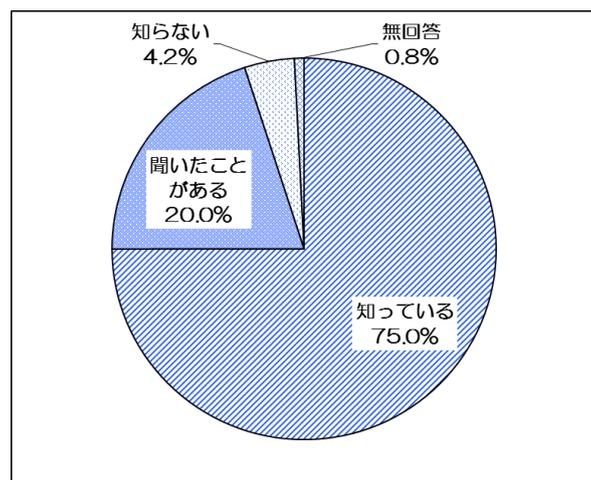
○「いいえ」を選択した者が59.9%でもっとも多かった。

○次いで、「はい」を選択した者が20.8%で続いていた。



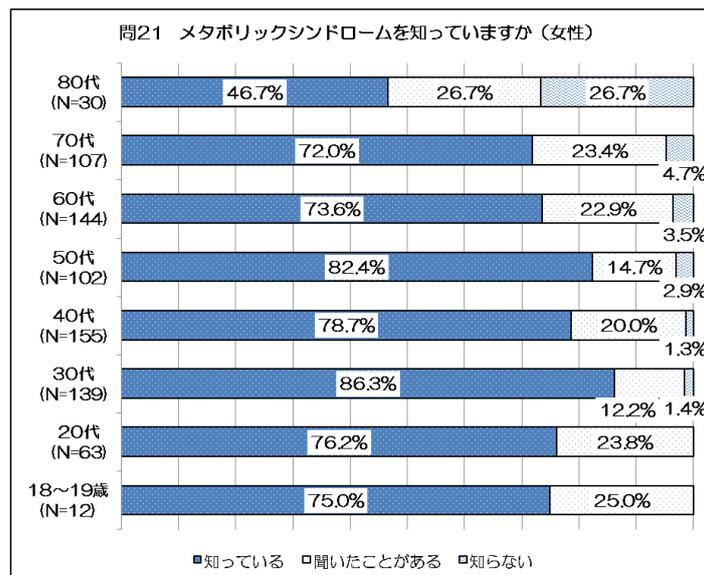
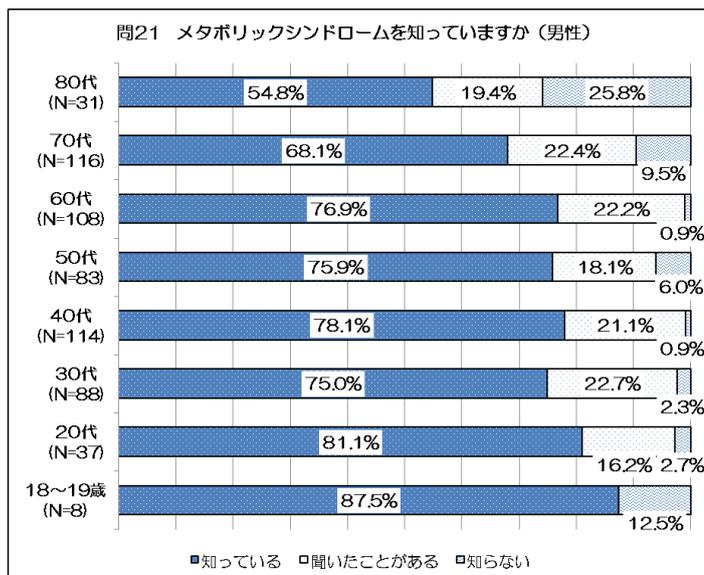
【問21】あなたは、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を知っていますか。

No.	選択肢	件数	割合
1	知っている	1019	75.0
2	聞いたことがある	272	20.0
3	知らない	57	4.2
4	無回答	11	0.8
	合計	1,359	



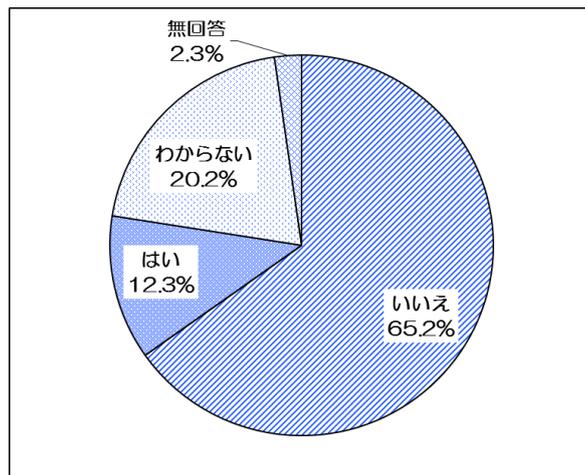
○「知っている」を選択した者が75.0%でもっとも多かった。

○次いで、「聞いたことがある」を選択した者が20.0%で続いていた。



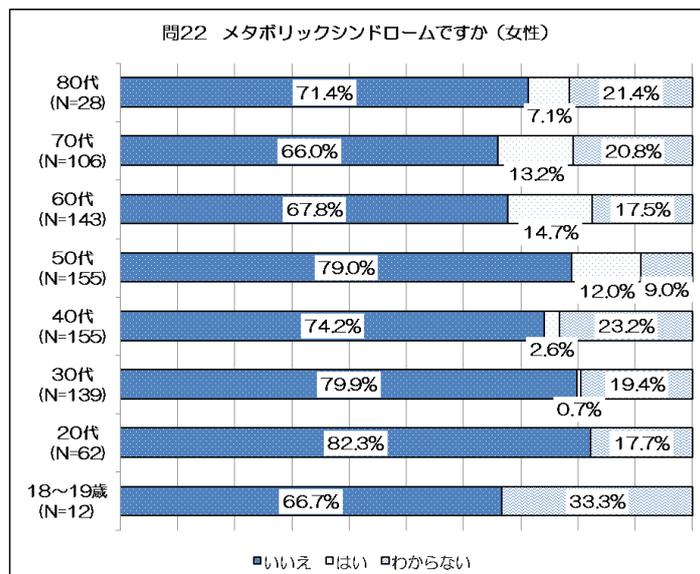
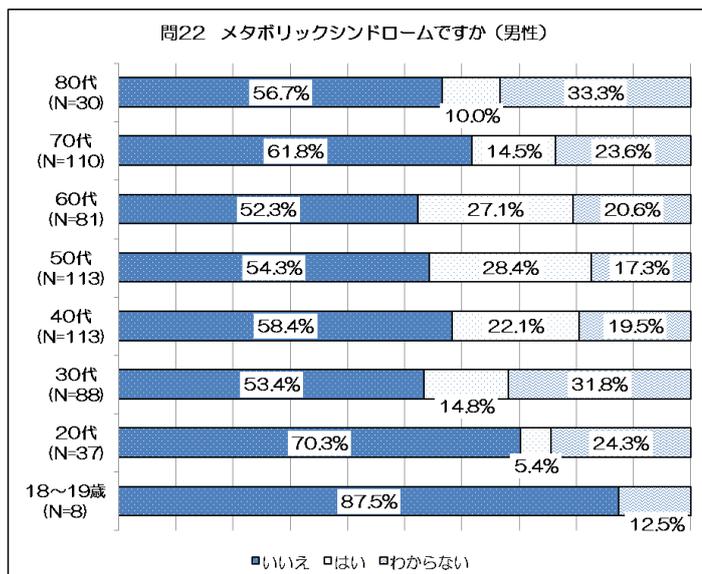
【問22】あなたは、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）ですか。

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	



○「いいえ」を選択した者が65.2%でもっとも多かった。

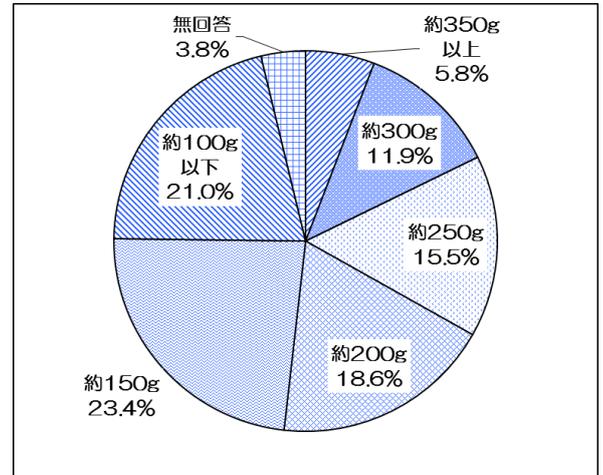
○次いで、「わからない」を選択した者が20.2%で続いていた。



4 栄養・食生活について

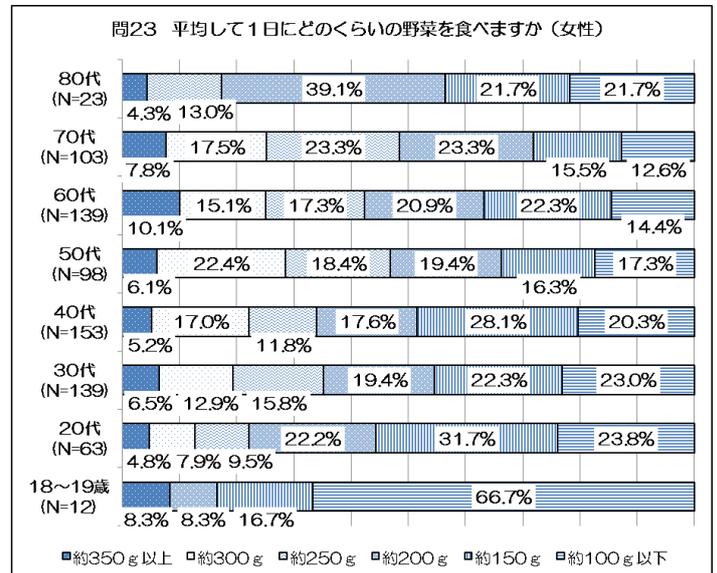
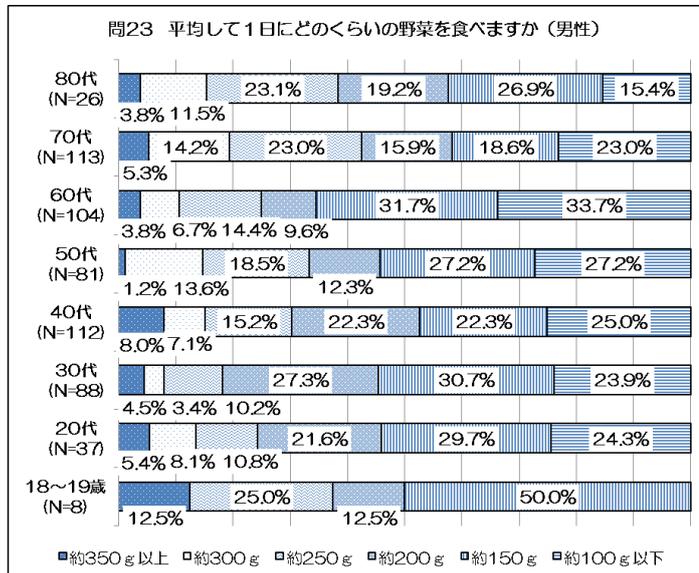
【問23】あなたは、平均して1日にどのくらいの野菜を食べますか。

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	



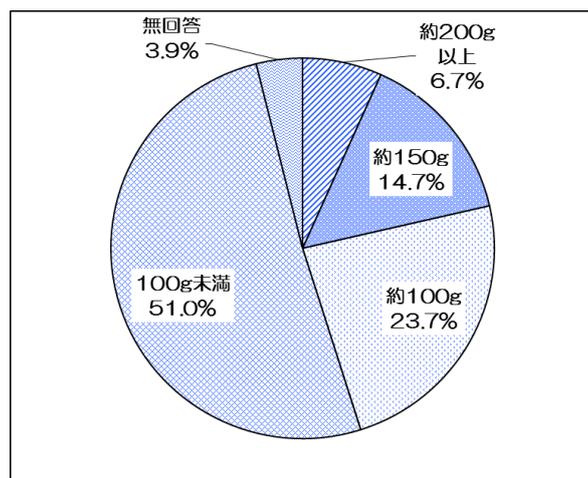
○「約 150g」を選択した者が 23.4%でもっとも多かった。

○次いで、「約 100g 以下」を選択した者が 21.0%で続いていた。



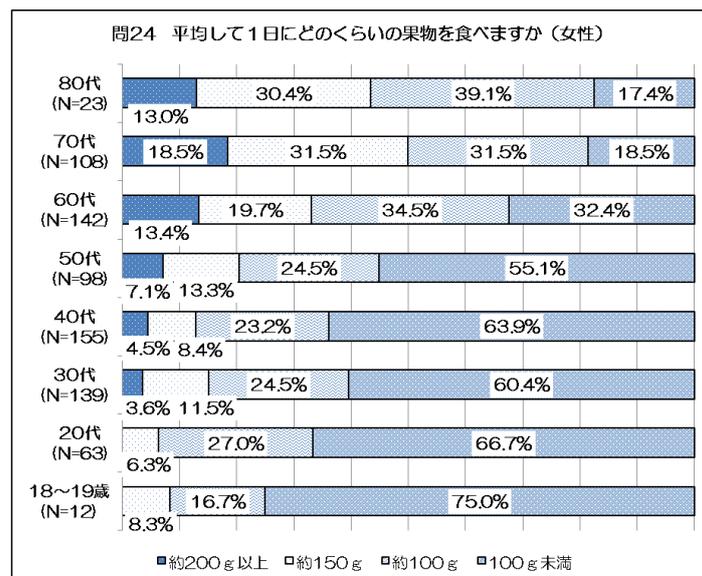
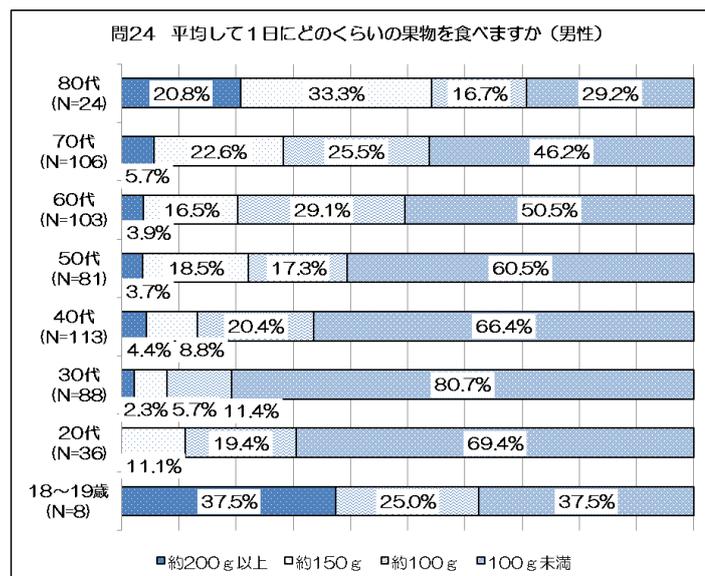
【問24】あなたは、平均して1日にどのくらいの果物を食べますか。

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	



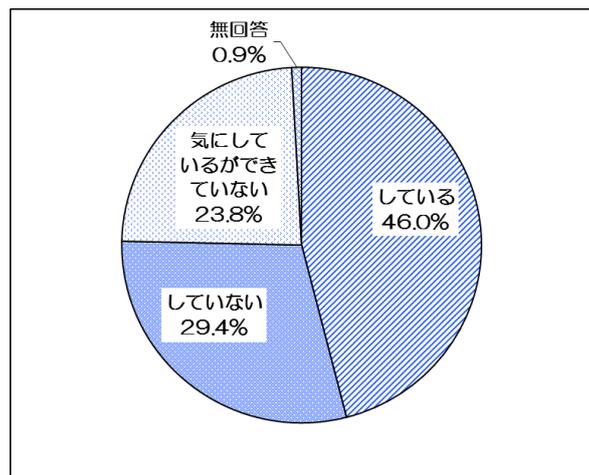
○「100g未満」を選択した者が51.0%でもっとも多かった。

○次いで、「約100g」を選択した者が23.7%で続いていた。



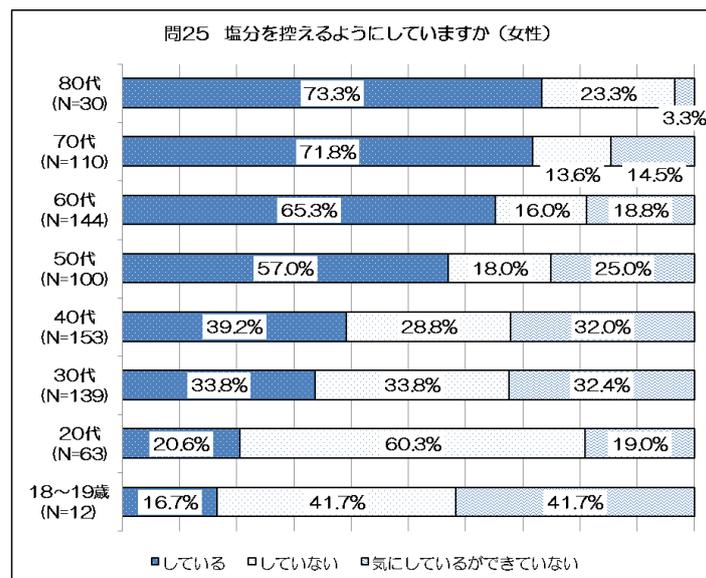
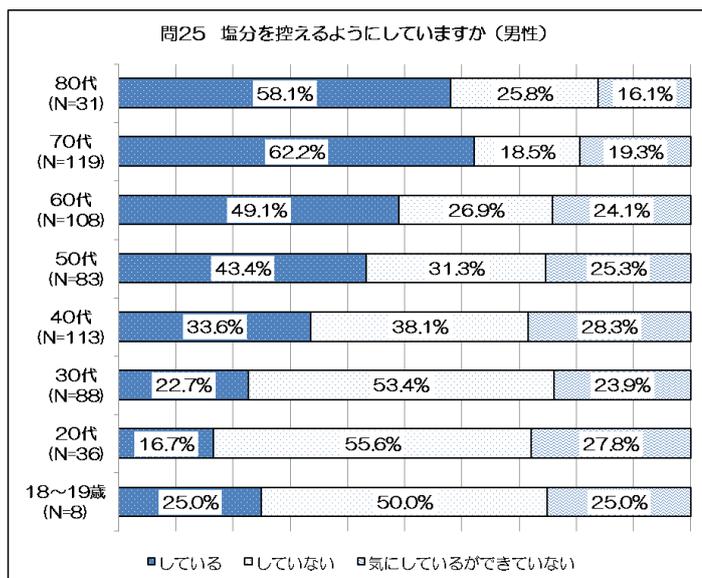
【問25】あなたは、塩分を控えるようにしていますか。

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	



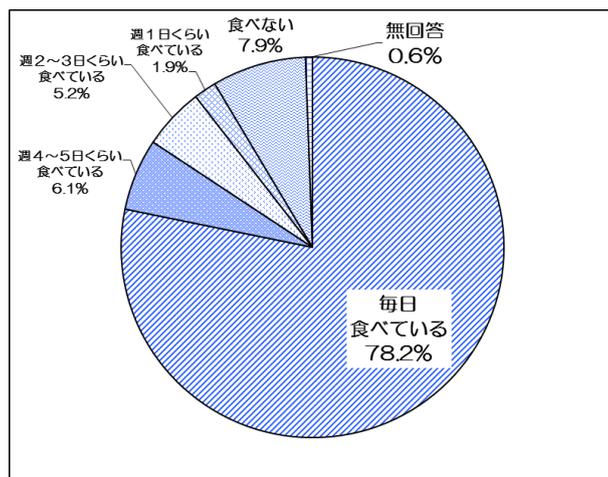
○「している」を選択した者が46.0%でもっとも多かった。

○次いで、「していない」を選択した者が29.4%で続いていた。



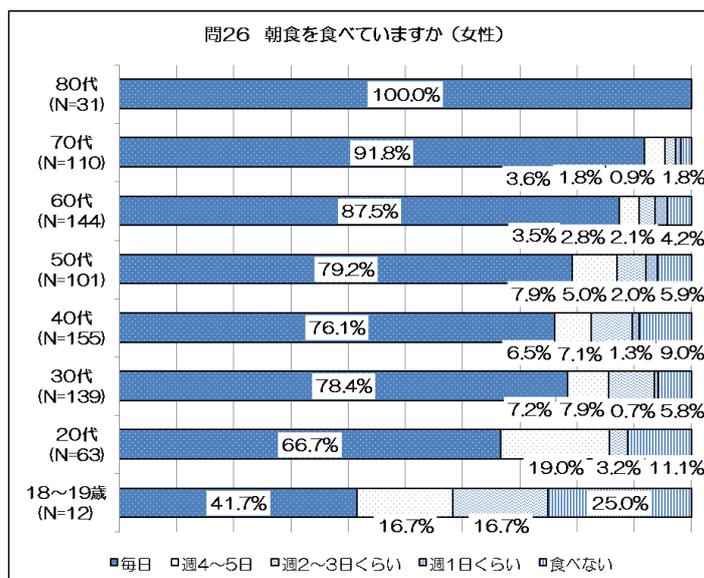
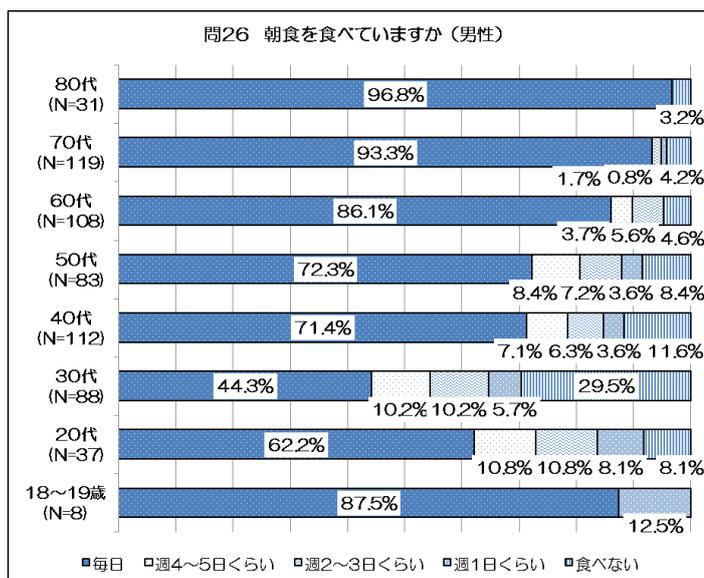
【問26】あなたは、朝食を食べていますか。

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	



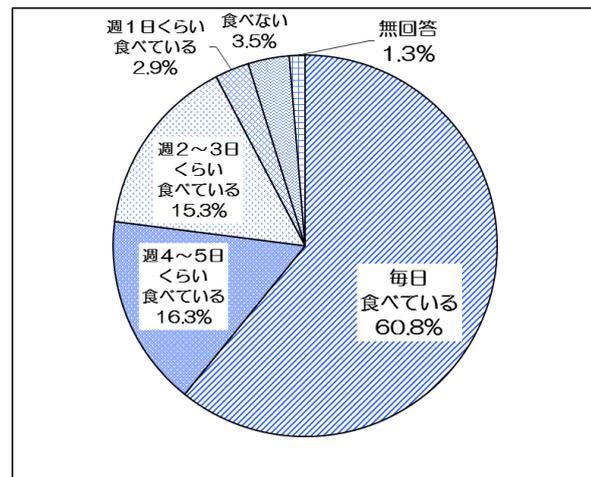
○「毎日食べている」を選択した者が78.2%でもっとも多かった。

○次いで、「食べない」を選択した者が7.9%で続いていた。



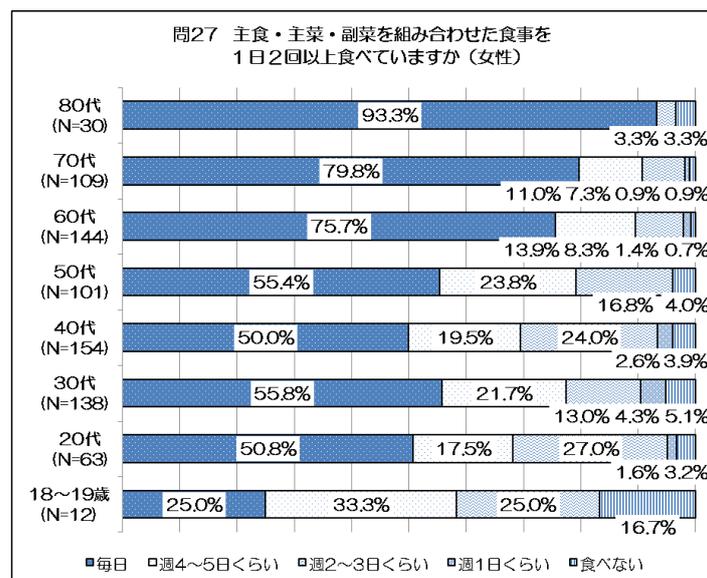
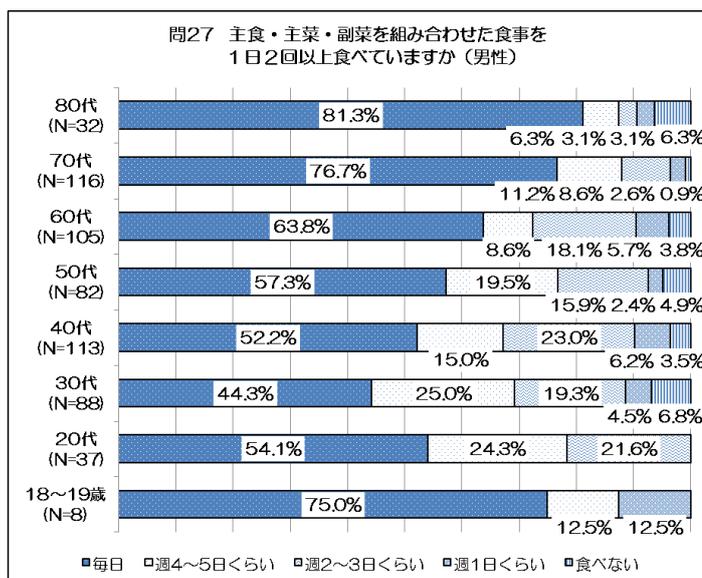
【問27】あなたは、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べていますか

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	



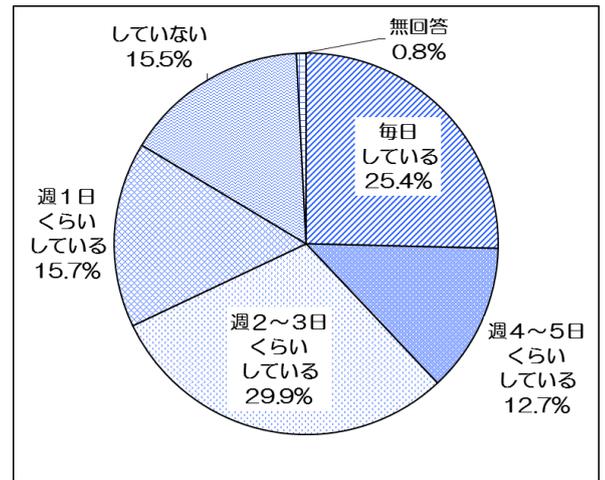
○「毎日食べている」を選択した者が60.8%でもっとも多かった。

○次いで、「週4～5日くらい食べている」を選択した者が16.3%が続いていた。

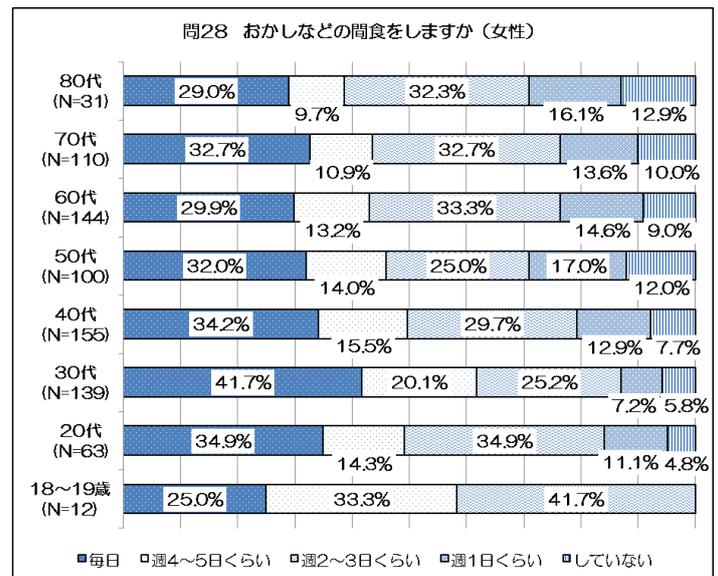
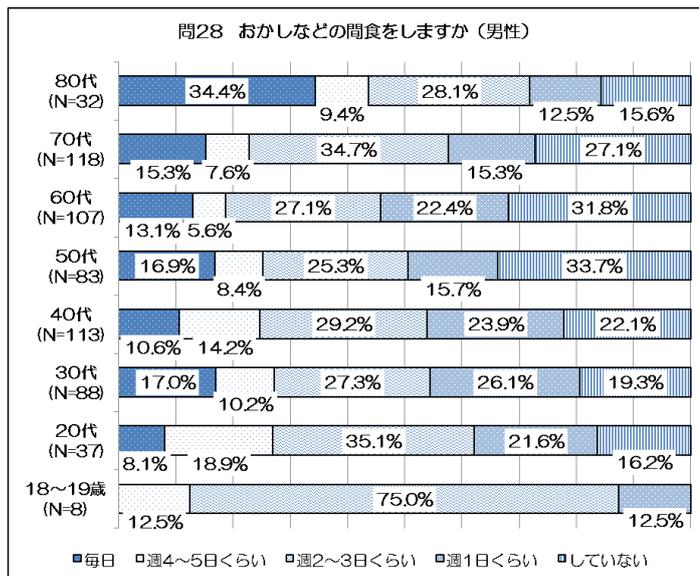


【問28】あなたは、朝・昼・夜の食事以外におかしなどの間食をしますか

No.	選択肢	件数	割合
1	毎日している	345	25.4
2	週4～5日くらいしている	172	12.7
3	週2～3日くらいしている	406	29.9
4	週1日くらいしている	214	15.7
5	していない	211	15.5
6	無回答	11	0.8
	合計	1,359	



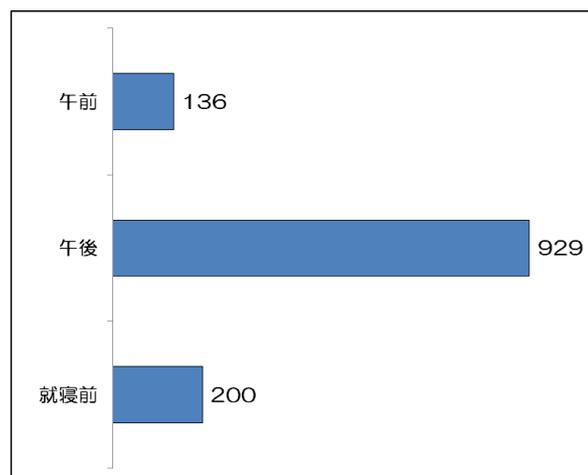
○「週2～3日くらいしている」を選択した者が29.9%でもっとも多かった。
 ○次いで、「毎日している」を選択した者が25.4%で続いていた。



【問29】間食を食べる時間はいつですか（複数回答可）

単位（件）

No.	選択肢	件数	割合
1	午 前	136	10.8
2	午 後	929	73.4
3	就寝前	200	15.8
	合 計	1,265	

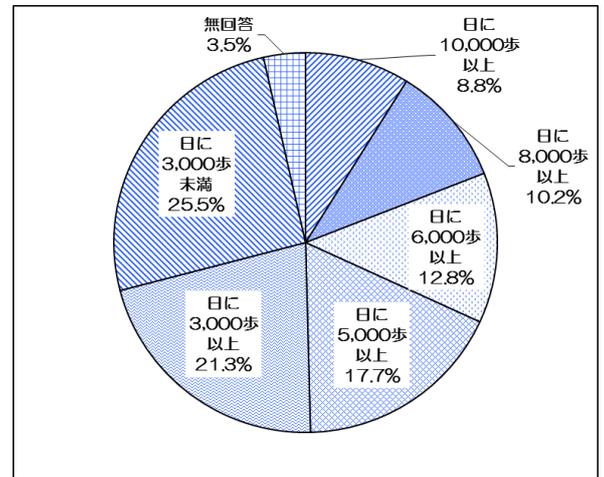


- 「午後」を選択した者が929件でもっとも多かった。
- 次いで、「就寝前」を選択した者が200件で続いていた。

5 身体活動・運動について

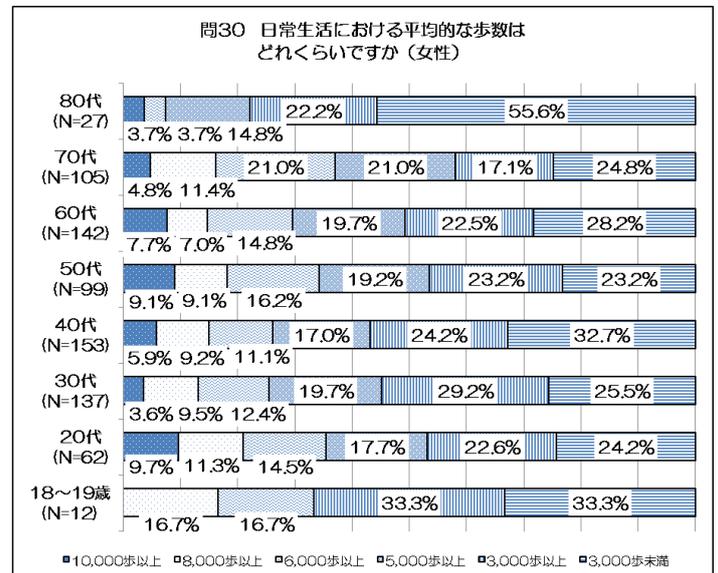
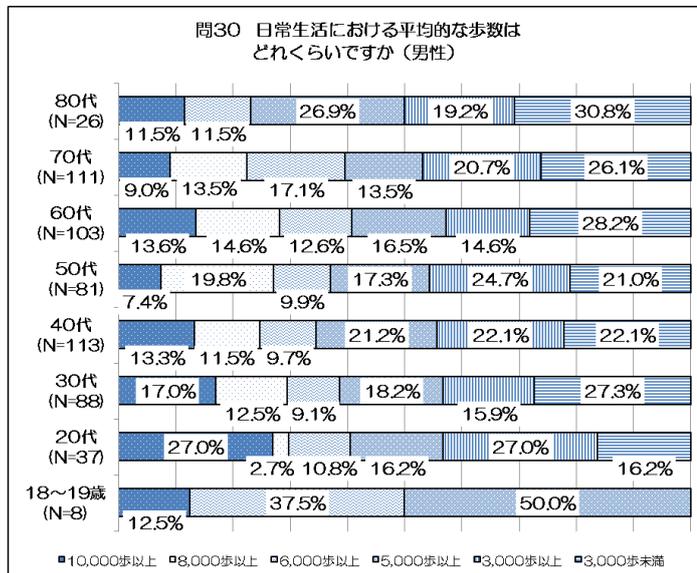
【問30】あなたの日常生活における平均的な歩数はどれくらいですか。

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	



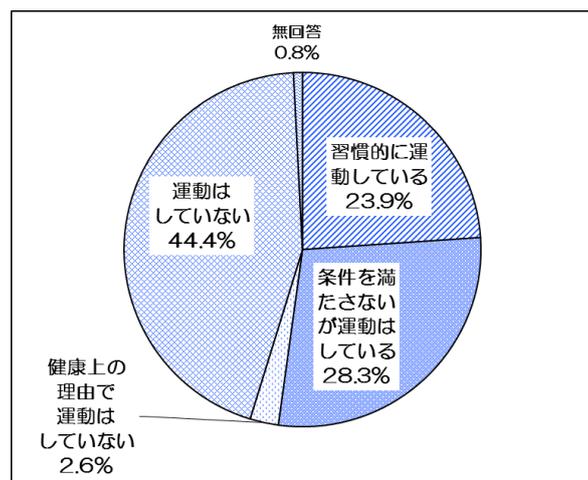
○「毎日 3,000 歩未満」を選択した者が 25.5%でもっとも多かった。

○次いで、「毎日 3,000 歩以上」を選択した者が 21.3%で続いていた。



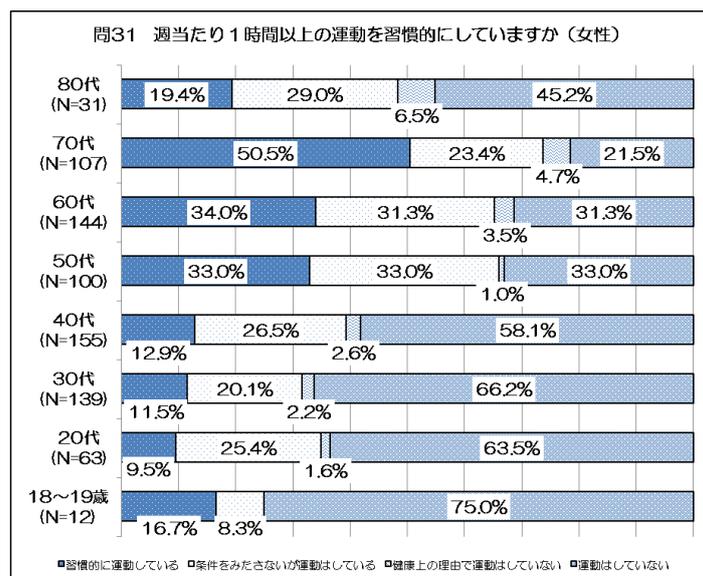
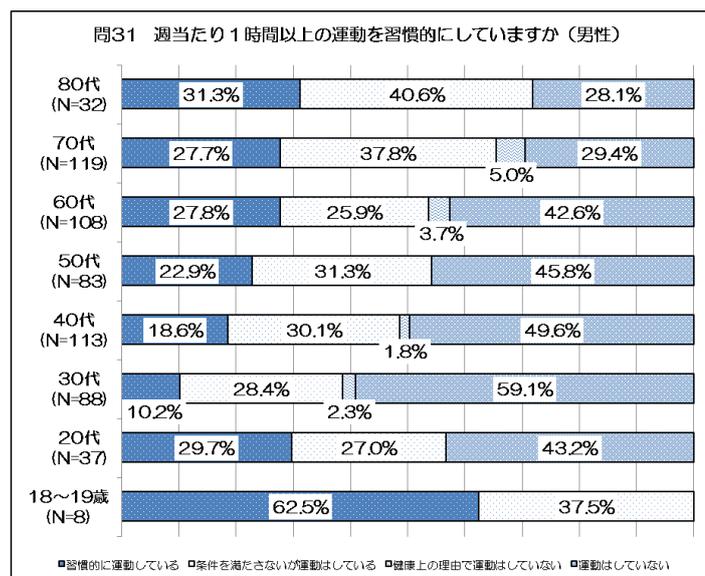
【問31】あなたは、週あたり1時間以上の運動を習慣的にしていますか。

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	



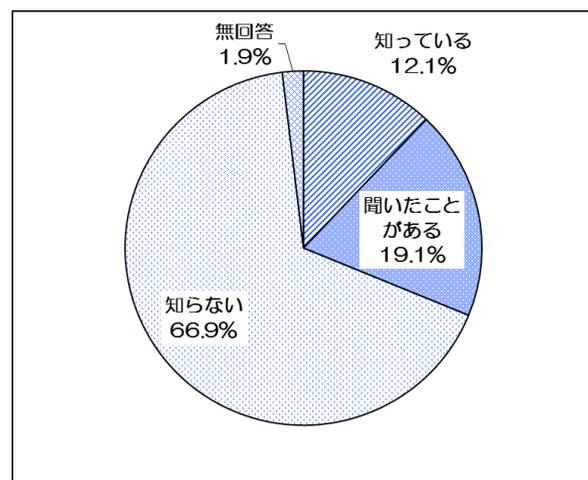
○「運動はしていない」を選択した者が44.4%でもっとも多かった。

○次いで、「条件を満たさないが運動はしている」を選択した者が28.3%で続いていた。



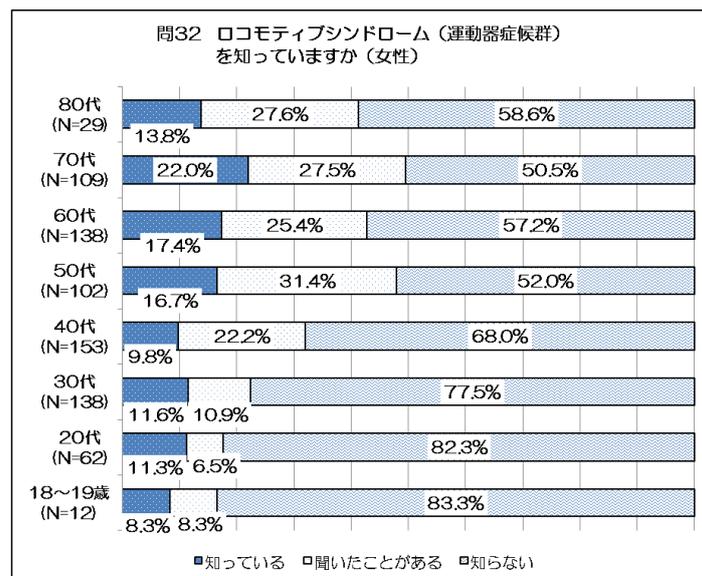
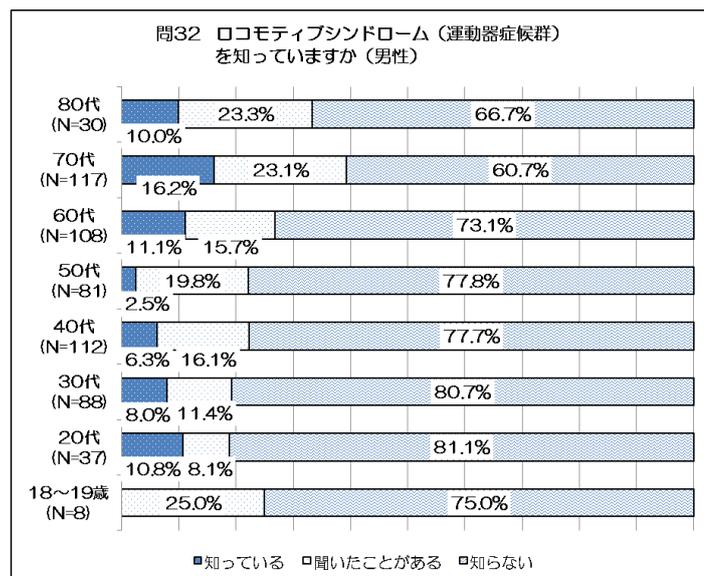
【問32】あなたは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っていますか

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	



○「知らない」を選択した者が66.9%でもっとも多かった。

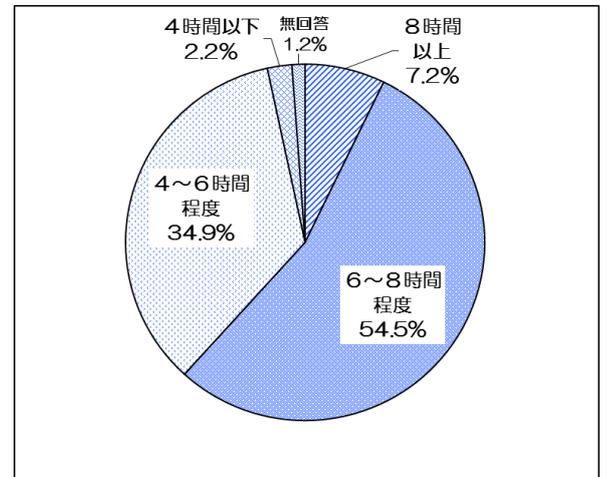
○次いで、「聞いたことがある」を選択した者が19.1%で続いていた。



6 休養・こころの健康づくりについて

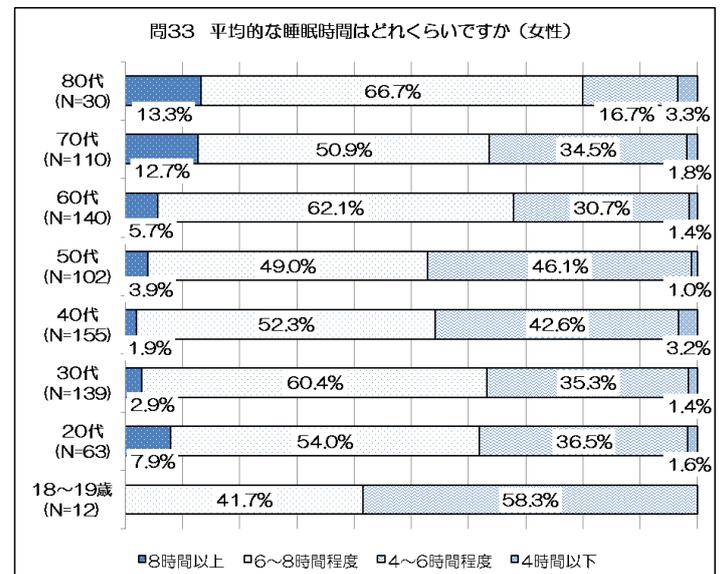
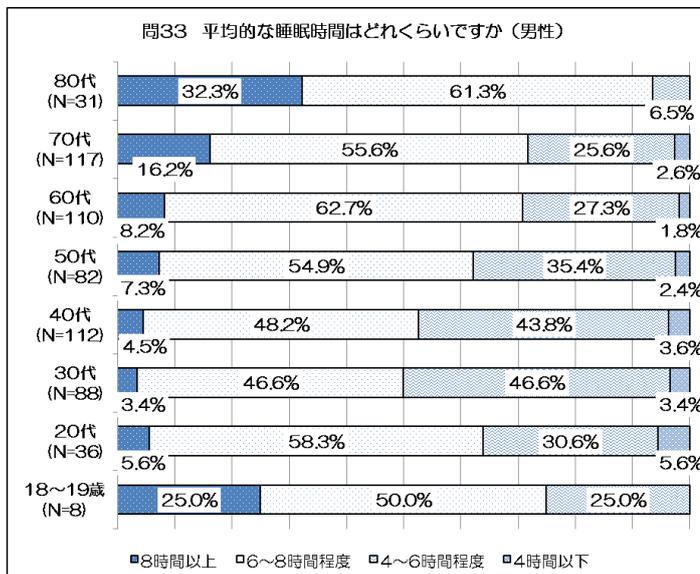
【問33】 あなたの、平均的な睡眠時間はどれくらいですか。

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	



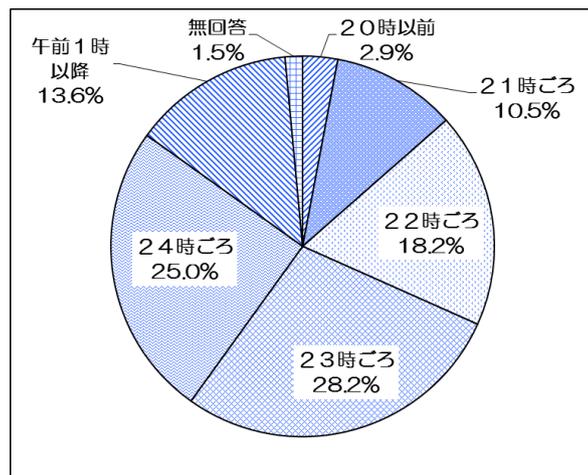
○「6～8時間程度」を選択した者が54.5%でもっとも多かった。

○次いで、「4～6時間程度」を選択した者が34.9%で続いていた。



【問34】あなたは、何時頃寝ることが多いですか。

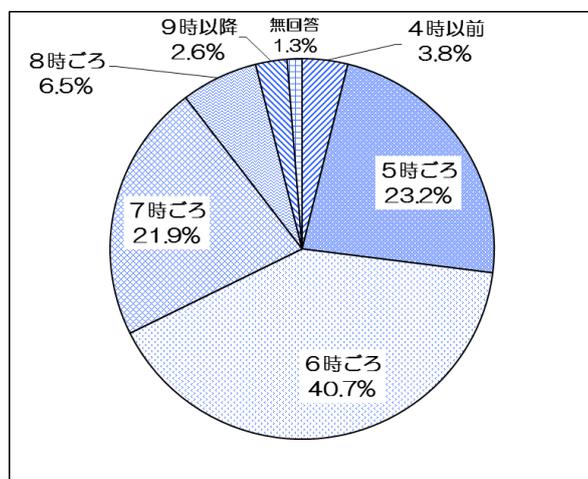
No.	選択肢	件数	割合
1	20時以前	40	2.9
2	21時ごろ	143	10.5
3	22時ごろ	248	18.2
4	23時ごろ	383	28.2
5	24時ごろ	340	25.0
6	午前1時以降	185	13.6
7	無回答	20	1.5
	合計	1,359	



○「23時ごろ」を選択した者が28.2%でもっとも多かった。
○次いで、「24時ごろ」を選択した者が25.0%が続いていた。

【問35】あなたは、何時頃起きることが多いですか。

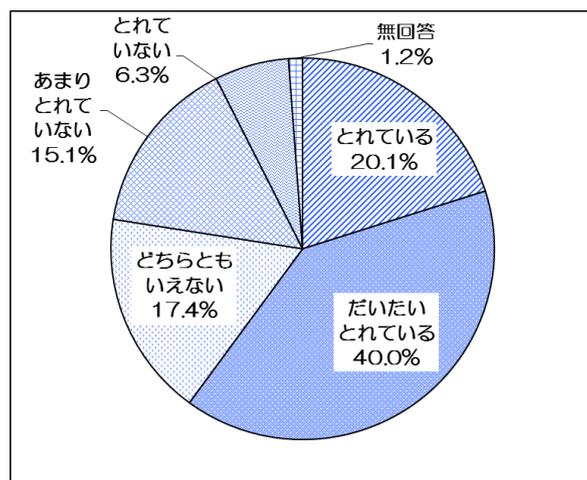
No.	選択肢	件数	割合
1	4時以前	52	3.8
2	5時ごろ	315	23.2
3	6時ごろ	553	40.7
4	7時ごろ	298	21.9
5	8時ごろ	88	6.5
6	9時以降	36	2.6
7	無回答	17	1.3
	合計	1,359	



○「6時ごろ」を選択した者が40.7%でもっとも多かった。
○次いで、「5時ごろ」を選択した者が23.2%が続いていた。

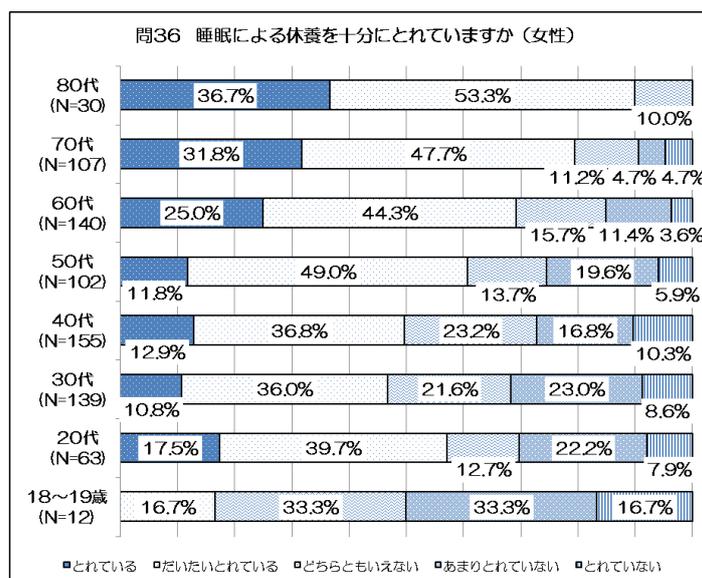
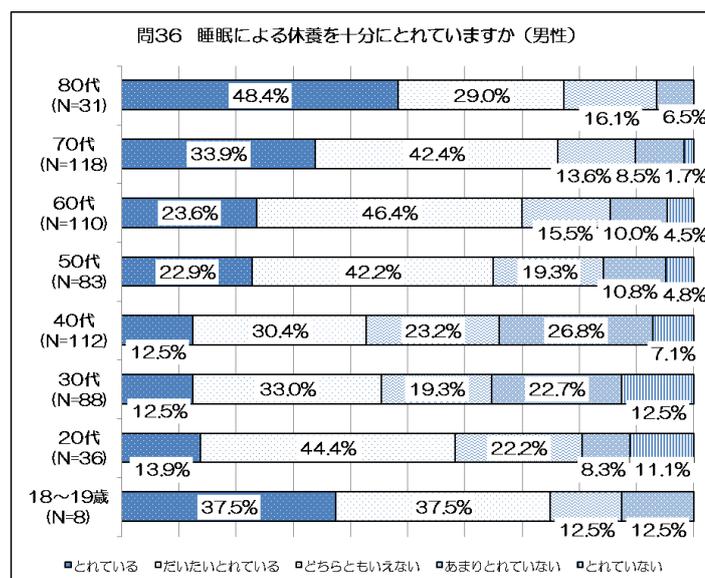
【問36】あなたは、最近、睡眠による休養を充分にとれていますか。

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	



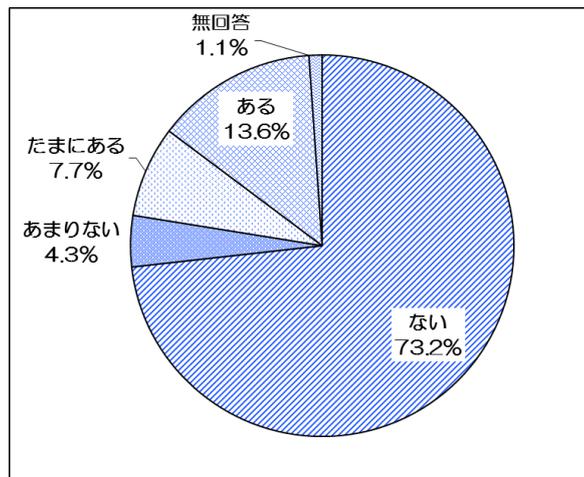
○「だいたいとれている」を選択した者が40.0%でもっとも多かった。

○次いで、「とれている」を選択した者が20.1%で続いていた。

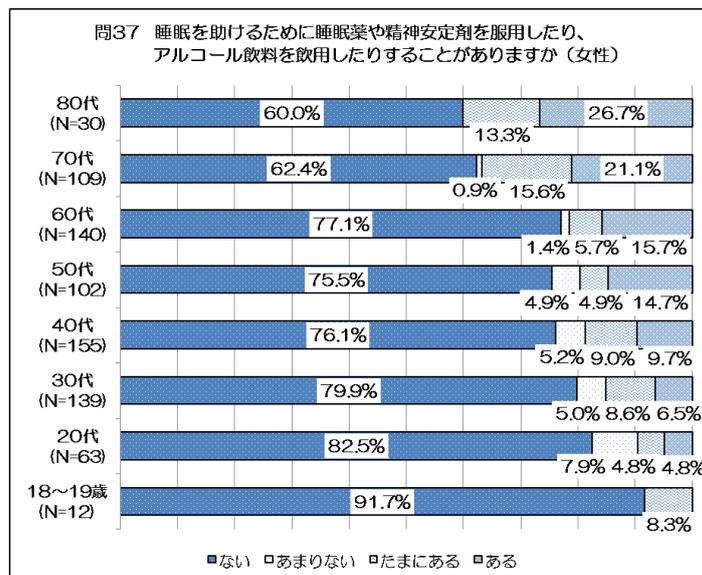
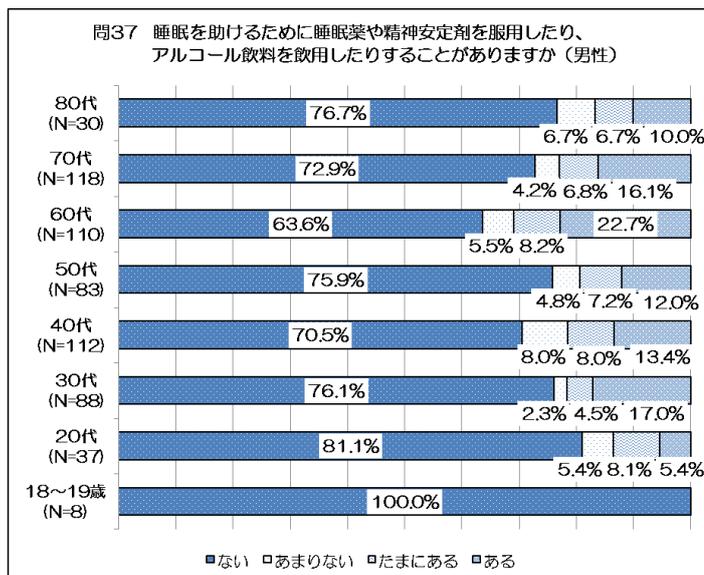


【問37】あなたは、睡眠を助けるために睡眠薬や精神安定剤を服用したり、アルコール飲料を飲用することがありますか。

No.	選択肢	件数	割合
1	ない	995	73.2
2	あまりない	59	4.3
3	たまにある	105	7.7
4	ある	185	13.6
5	無回答	15	1.1
	合計	1,359	

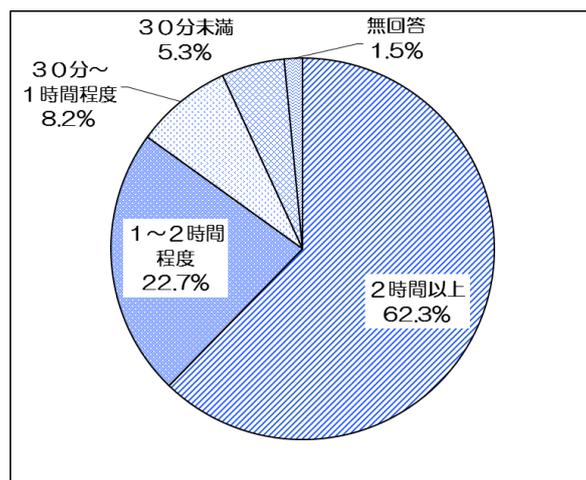


○「ない」を選択した者が73.2%でもっとも多かった。
○次いで、「ある」を選択した者が13.6%で続いていた。



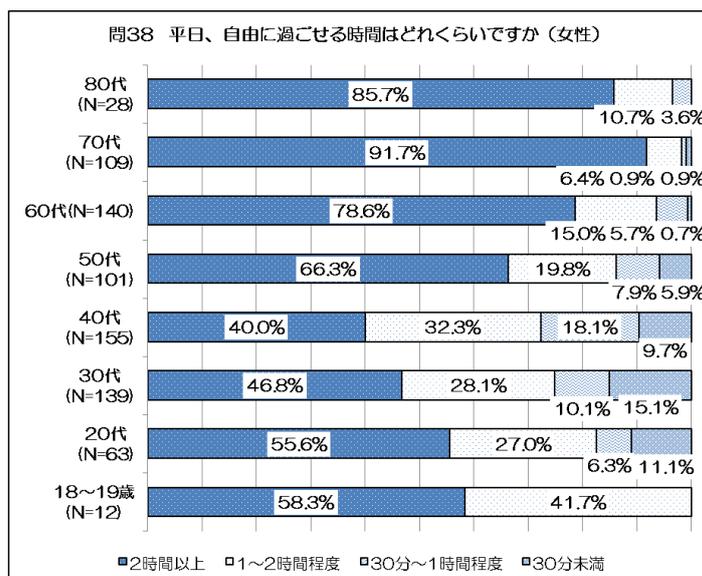
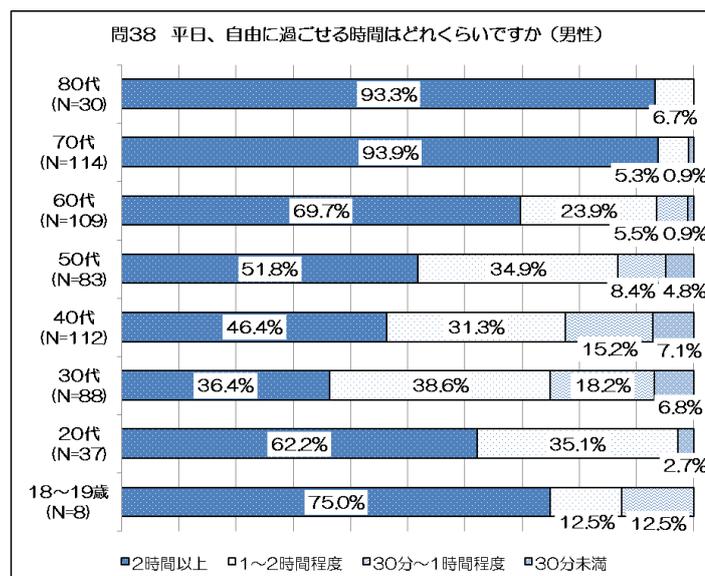
【問38】あなたは、平日、自由に過ごせる時間はどれくらいですか。

No.	選択肢	件数	割合
1	2時間以上	846	62.3
2	1～2時間程度	309	22.7
3	30分～1時間程度	111	8.2
4	30分未満	72	5.3
5	無回答	21	1.5
	合計	1,359	



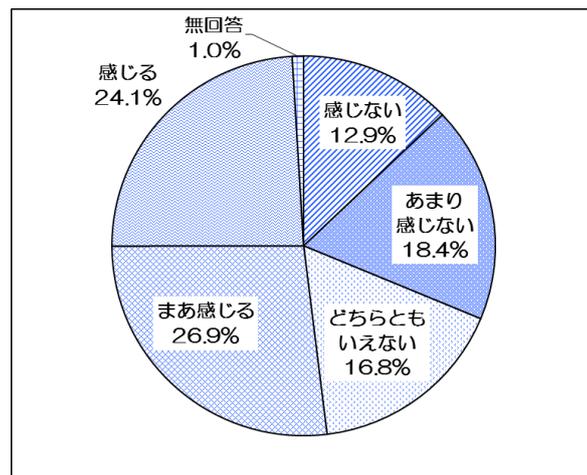
○「2時間以上」を選択した者が62.3%でもっとも多かった。

○次いで、「1～2時間程度」を選択した者が22.7%で続いていた。



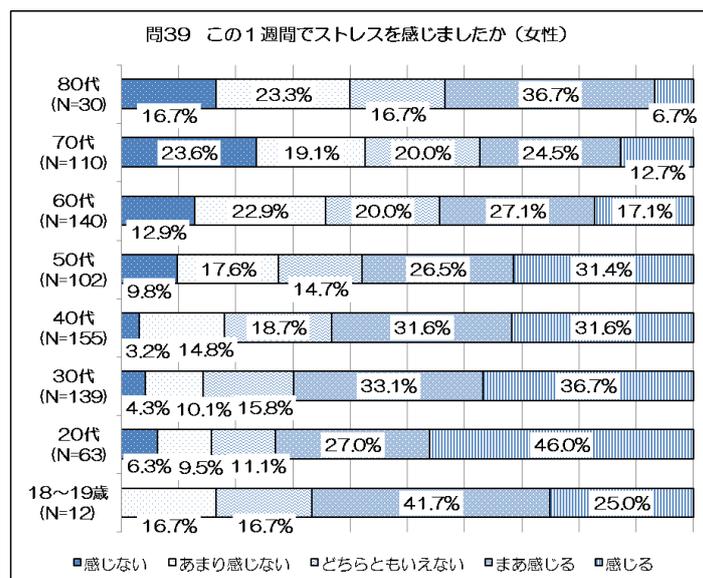
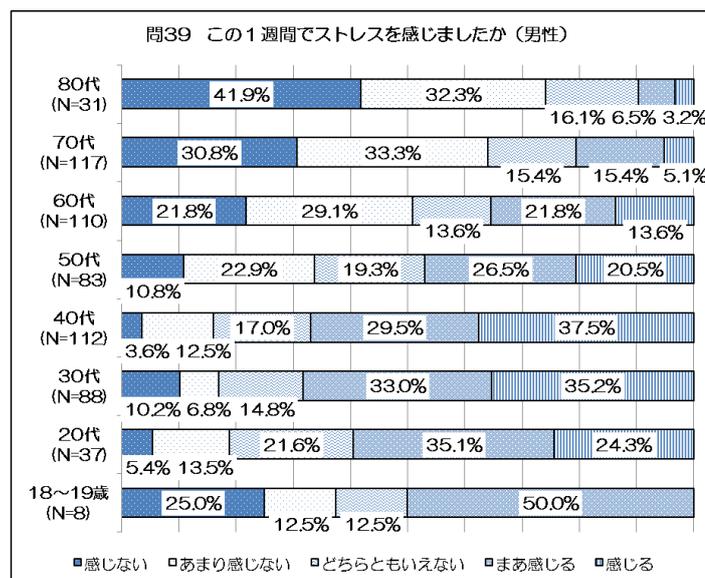
【問39】あなたは、この1週間でストレスを感じましたか。

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	



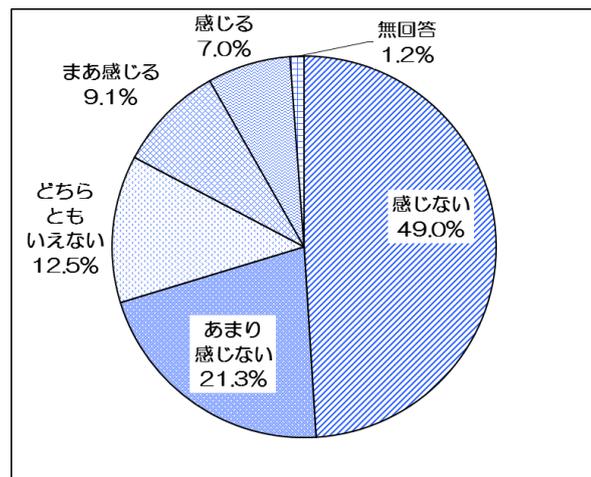
○「まあ感じる」を選択した者が26.9%でもっとも多かった。

○次いで、「感じる」を選択した者が24.1%で続いていた。



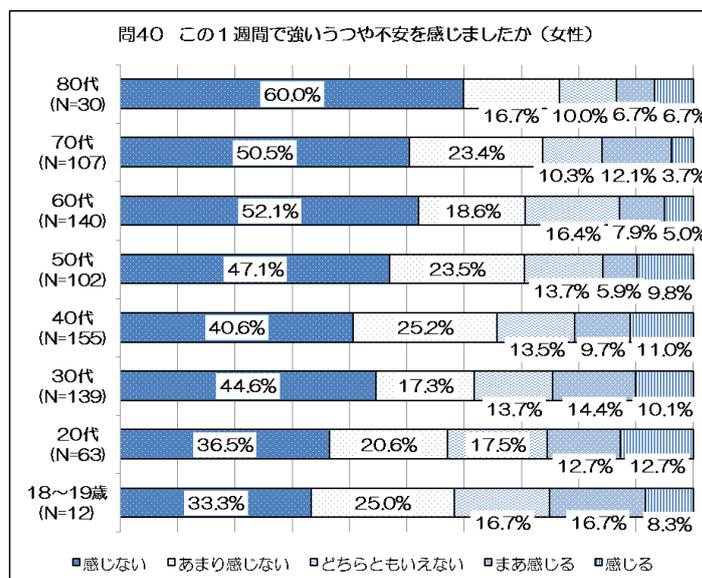
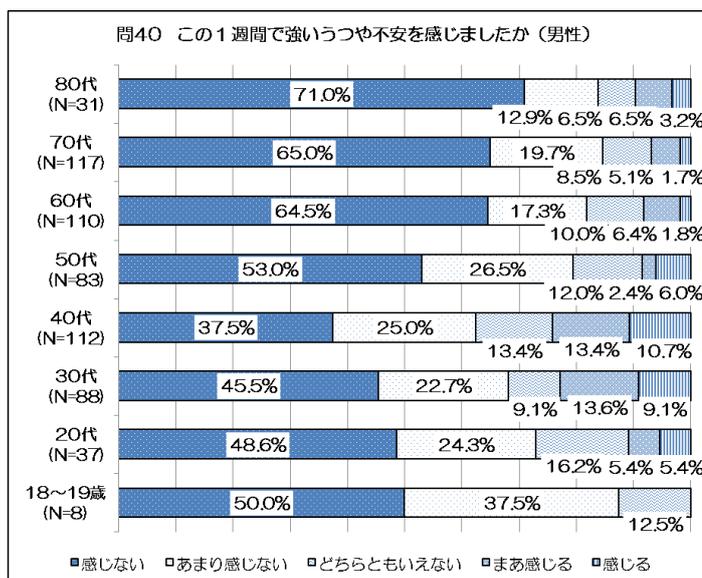
【問40】あなたは、この1週間で強うつや不安を感じましたか。

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	



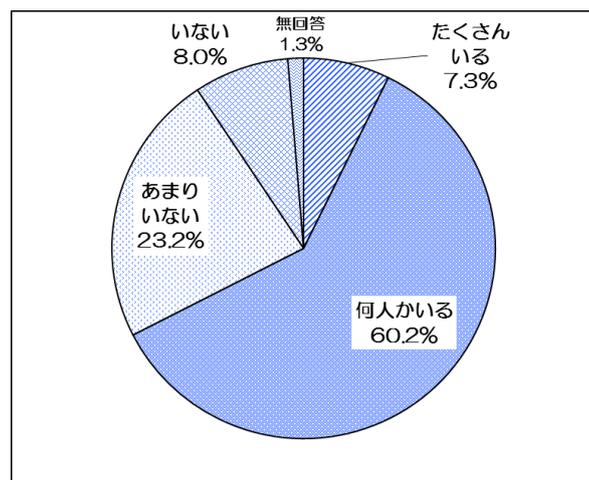
○「感じない」を選択した者が49.0%でもっとも多かった。

○次いで、「あまり感じない」を選択した者が21.3%で続いていた。



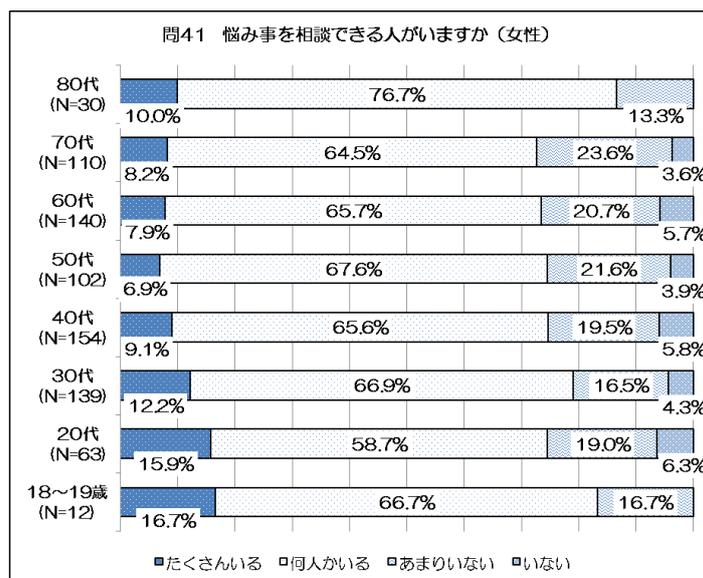
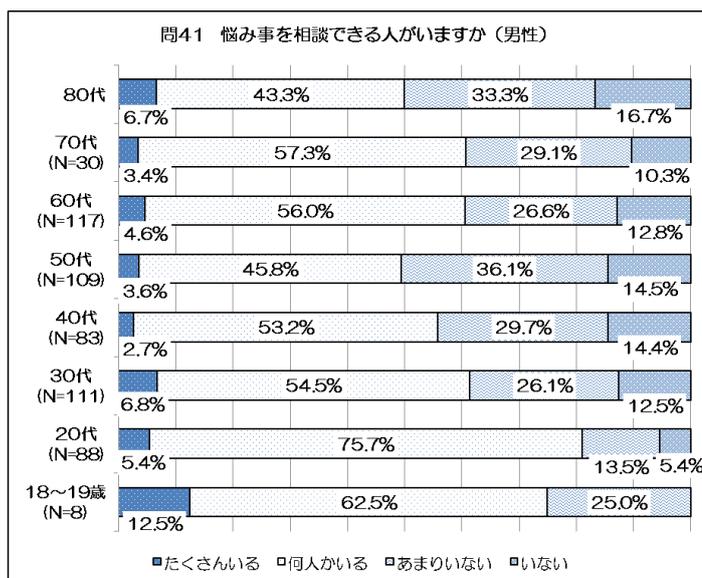
【問41】あなたには、悩み事を相談できる人がいますか。

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	



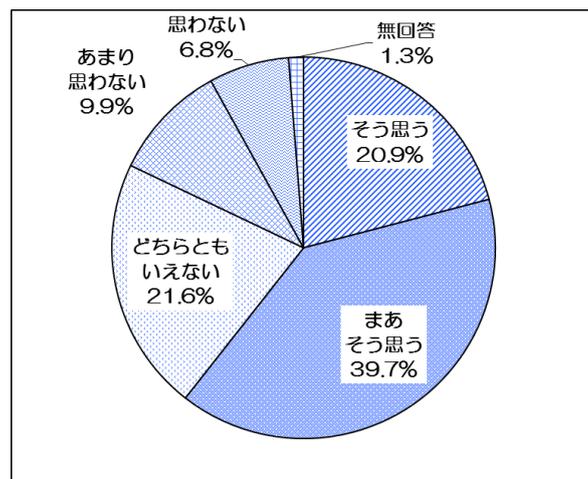
○「何人かいる」を選択した者が60.2%でもっとも多かった。

○次いで、「あまりいない」を選択した者が23.2%で続いていた。



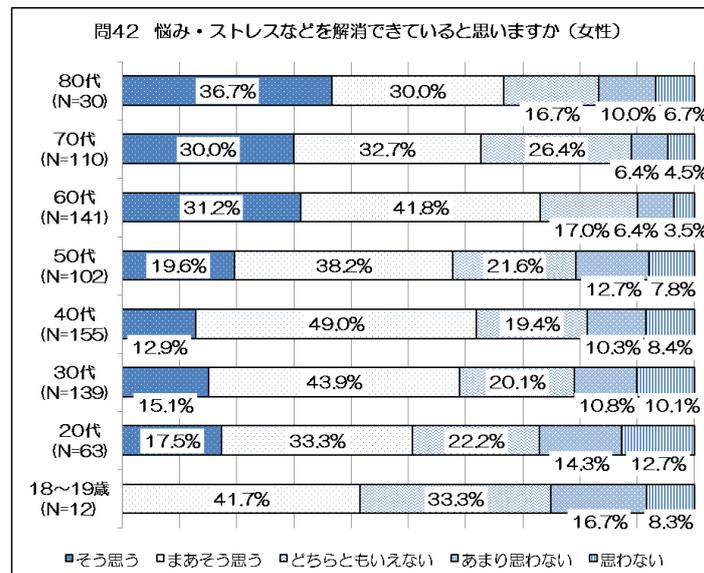
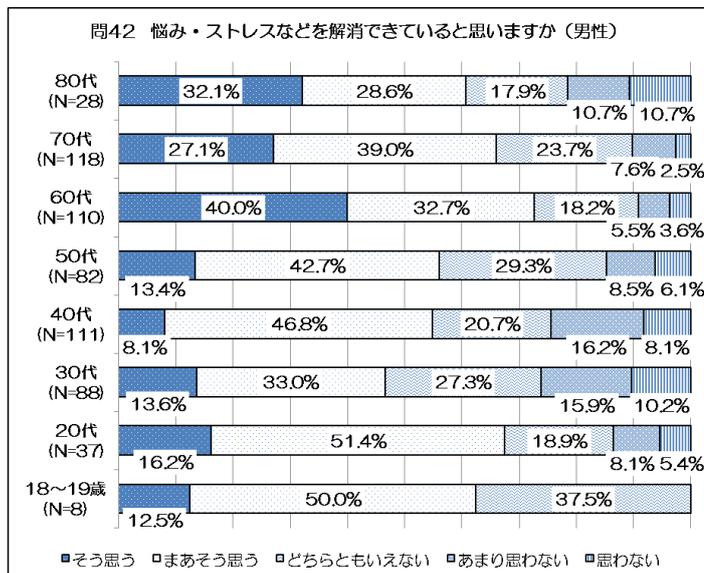
【問42】あなたは、悩み・ストレスなどを解消できていると思いますか。

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	



○「まあそう思う」を選択した者が39.7%でもっとも多かった。

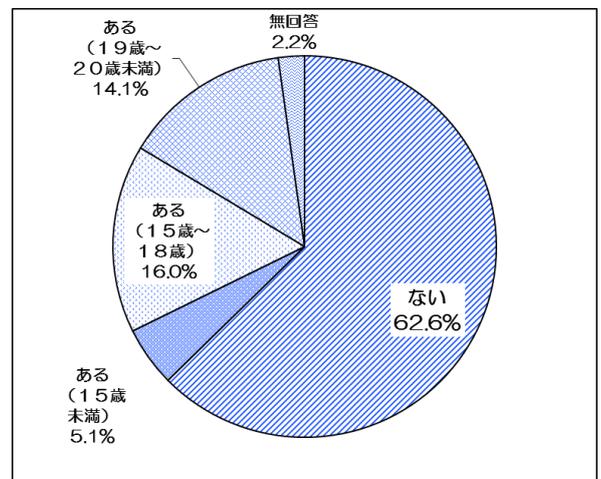
○次いで、「どちらともいえない」を選択した者が21.6%で続いていた。



7 たばこについて

【問43】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	

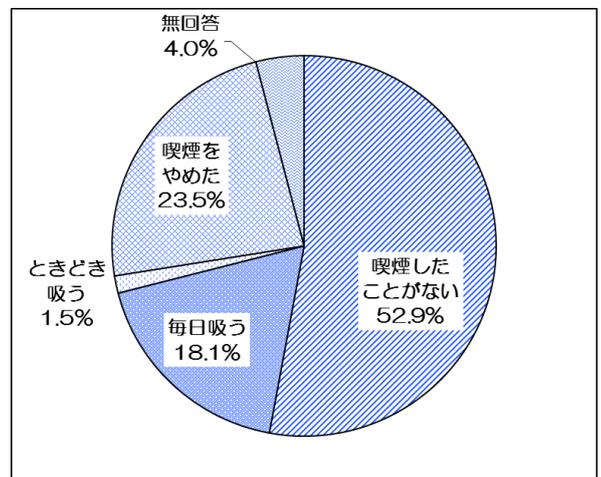


○「ない」を選択した者が62.6%でもっとも多かった。

○次いで、「ある（15歳～18歳）」を選択した者が16.0%で続いていた。

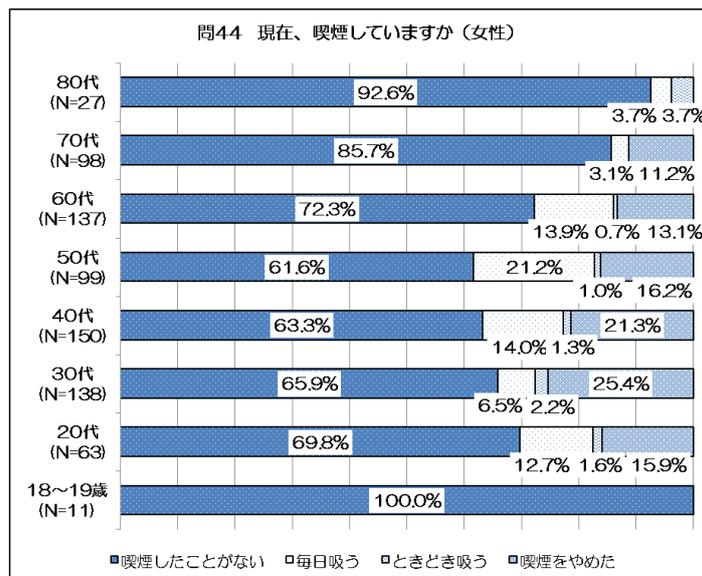
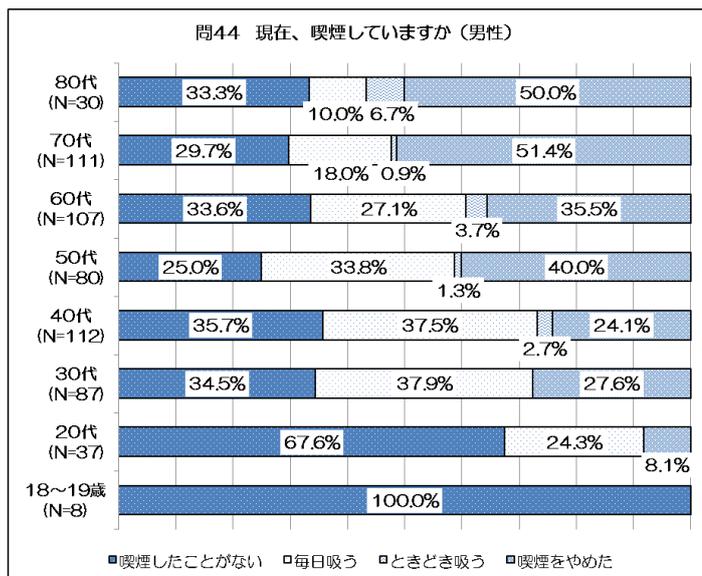
【問44】あなたは、現在、喫煙していますか。

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	



○「喫煙したことがない」を選択した者が52.9%でもっとも多かった。

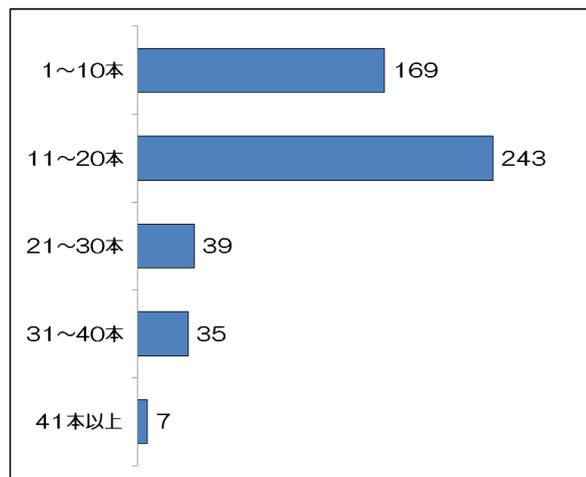
○次いで、「喫煙をやめた」を選択した者が23.5%で続いていた。



【喫煙の状況について－1日平均本数】

単位（件）

No.	選択肢	件数	割合
1	1～10本	169	34.3
2	11～20本	243	49.3
3	21～30本	39	7.9
4	31～40本	35	7.1
5	41本以上	7	1.4
	合計	493	

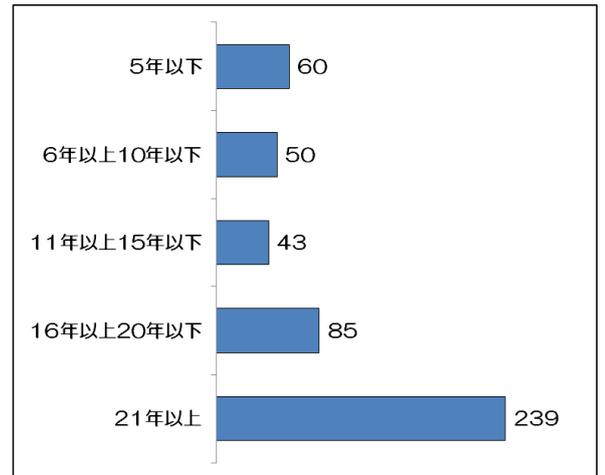


○「11～20本」を選択した者が243件でもっとも多かった。
○次いで、「1～10本」を選択した者が169件で続いていた。

【喫煙の状況について—喫煙歴】

単位（件）

No.	選択肢	件数	割合
1	5年以下	60	12.6
2	6年以上10年以下	50	10.5
3	11年以上15年以下	43	9.0
4	16年以上20年以下	85	17.8
5	21年以上	239	50.1
	合計	477	



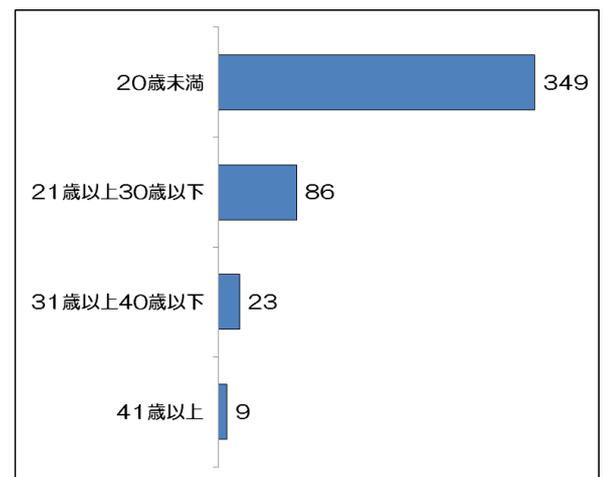
○「21年以上」を選択した者が239件でもっとも多かった。

○次いで、「16年以上20年以下」を選択した者が85件で続いていた。

【喫煙の状況について—開始年齢】

単位（件）

No.	選択肢	件数	割合
1	20歳未満	349	74.7
2	21歳以上30歳以下	86	18.4
3	31歳以上40歳以下	23	4.9
4	41歳以上	9	1.9
	合計	467	



○「20歳未満」を選択した者が349件でもっとも多かった。

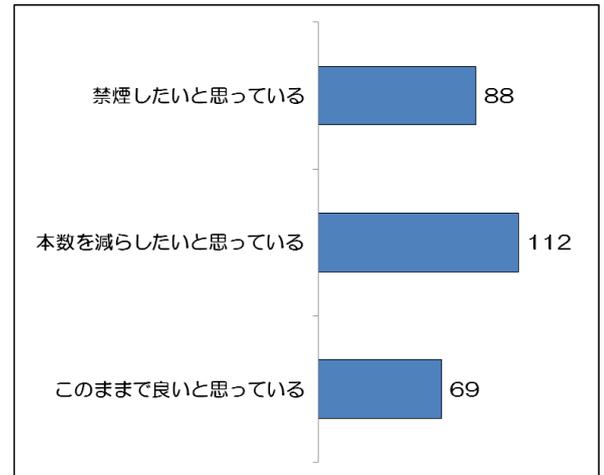
○次いで、「21歳以上30歳以下」を選択した者が86件で続いていた。

【問45】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	

単位（件）

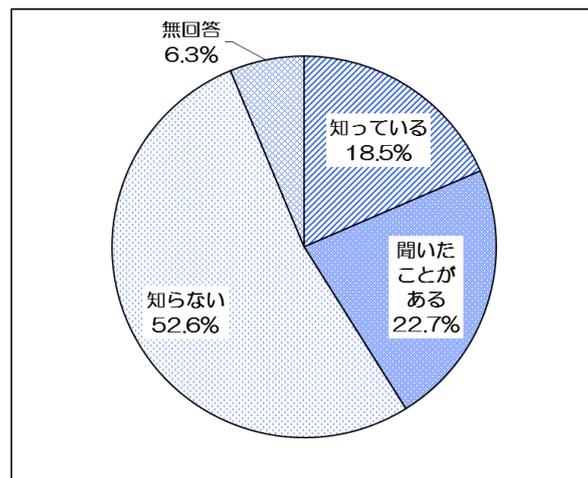


○「本数を減らしたいと思っている」を選択した者が112件でもっとも多かった。

○次いで、「禁煙したいと思っている」を選択した者が88件で続いていた。

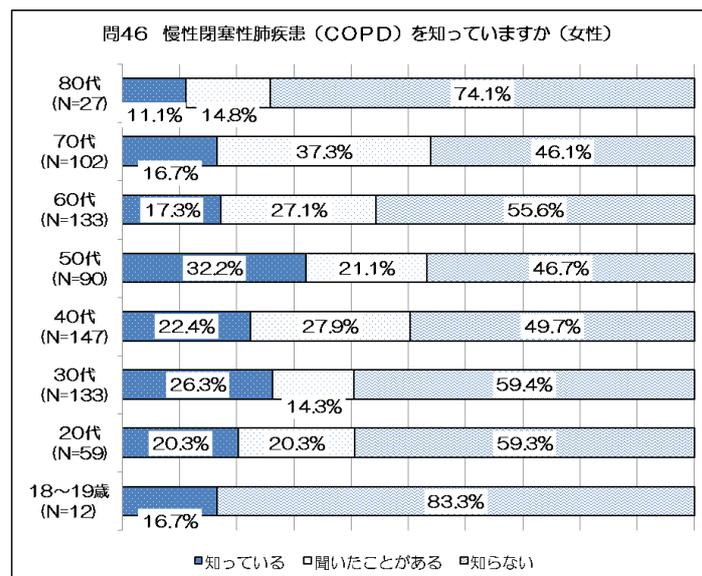
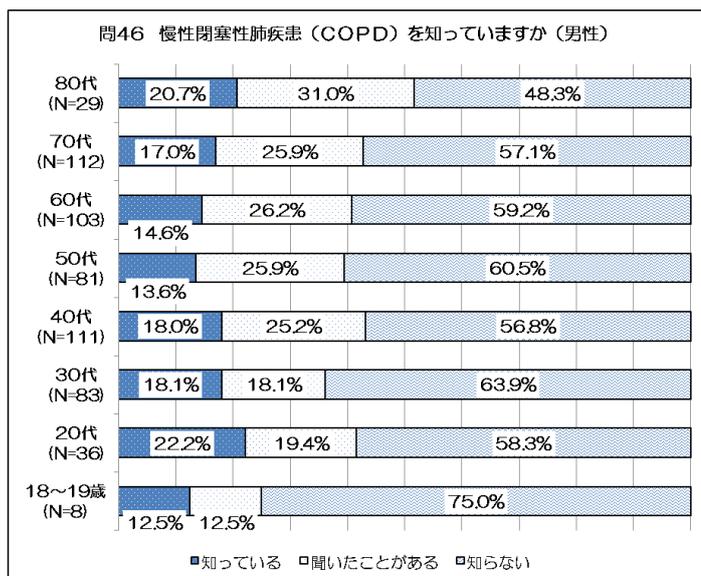
【問46】あなたは、慢性閉塞性肺疾患（COPD）を知っていますか。

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	1,359	



○「知らない」を選択した者が52.6%でもっとも多かった。

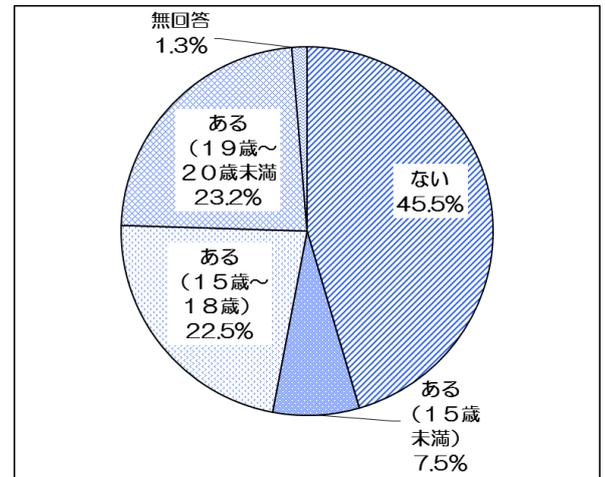
○次いで、「聞いたことがある」を選択した者が22.7%で続いていた。



8 アルコールについて

【問47】あなたは、未成年のときに飲酒をした経験がありますか。

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	

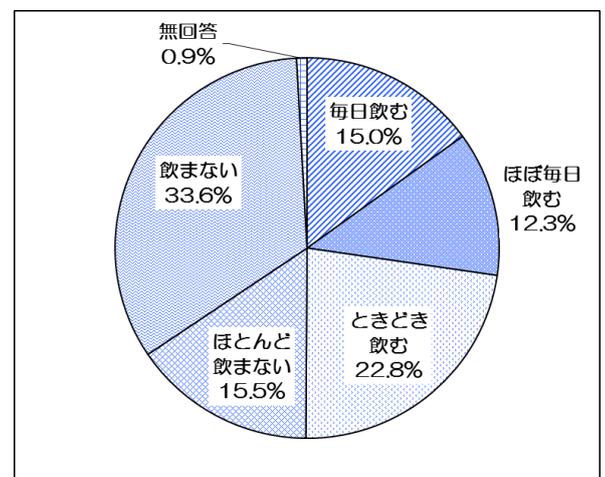


○「ない」を選択した者が45.5%でもっとも多かった。

○次いで、「ある（19歳～20歳未満）」を選択した者が23.2%で続いていた。

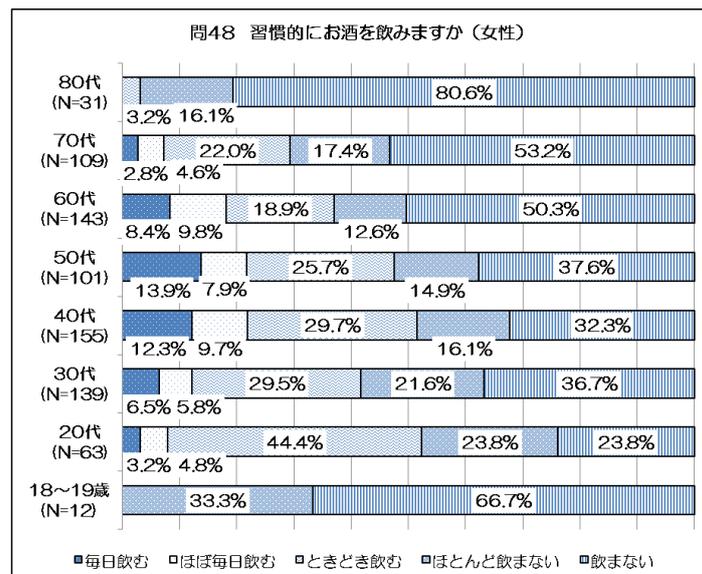
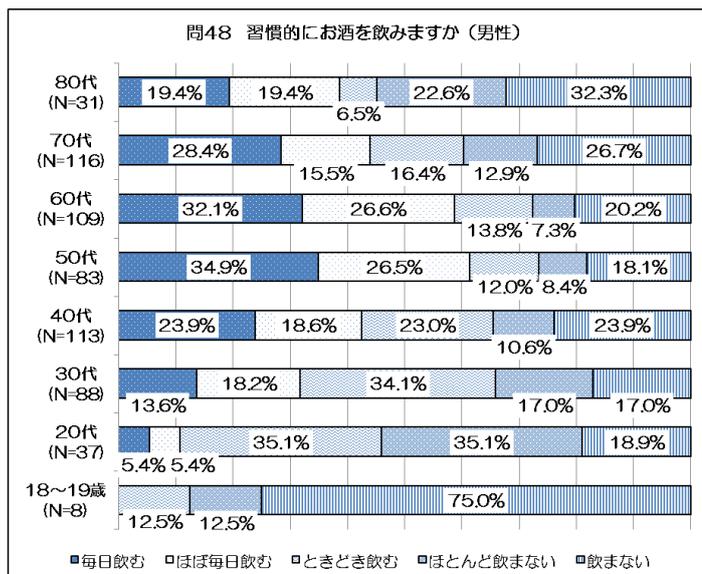
【問48】あなたは、習慣的にお酒を飲みますか。

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	



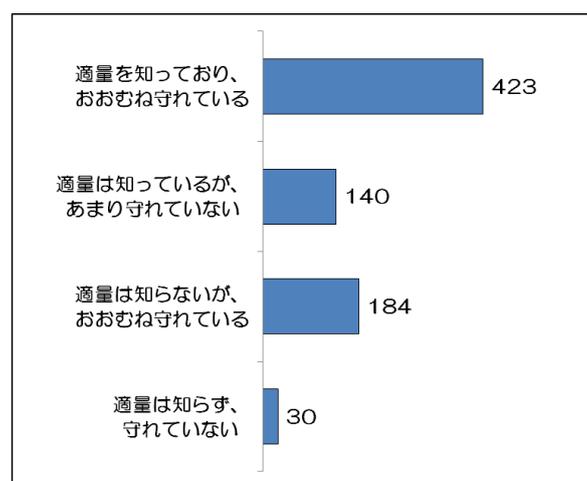
○「飲まない」を選択した者が33.6%でもっとも多かった。

○次いで、「ときどき飲む」を選択した者が22.8%で続いていた。



【問49】 お酒を飲む方にだけ、お聞きします。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	

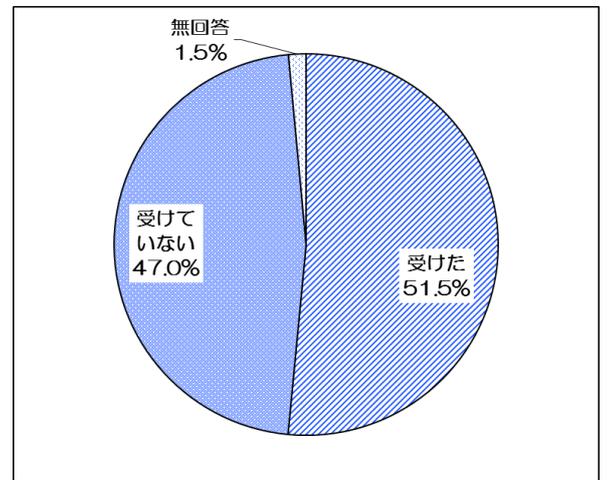


○「適量を知っており、おおむね守れている」を選択した者が423件でもっとも多かった。
○次いで、「適量は知らないが、おおむね守れている」を選択した者が184件で続いていた。

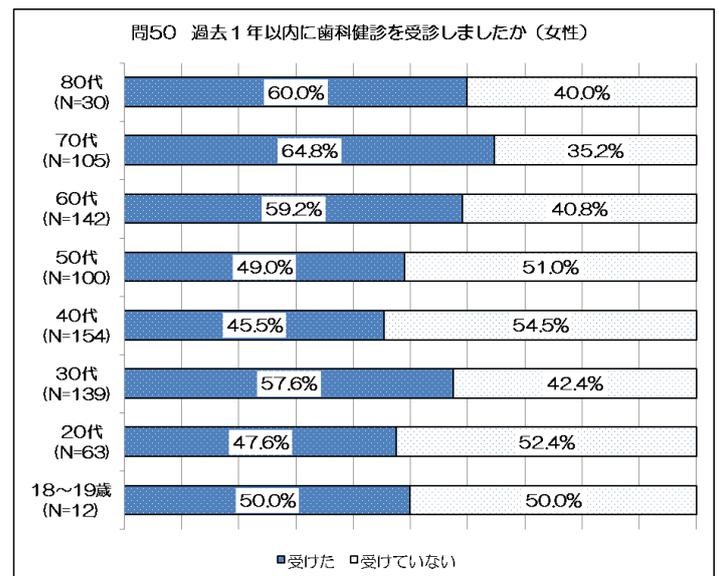
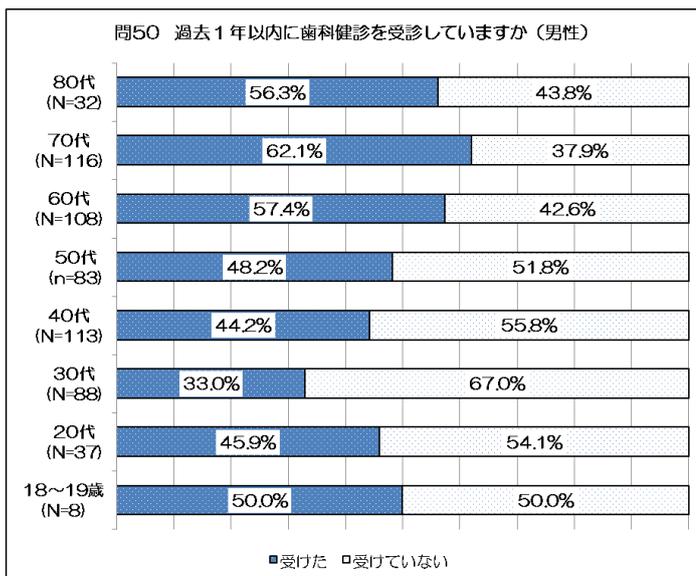
9 歯の健康について

【問50】あなたは、過去1年以内に歯科健診を受けましたか。

No.	選択肢	件数	割合
1	受けた	700	51.5
2	受けていない	639	47.0
3	無回答	20	1.5
	合計	1,359	

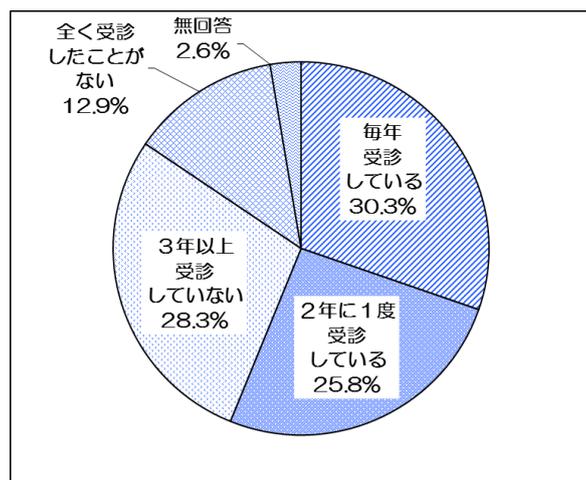


○「受けた」を選択した者が700件で「受けていない」より61件多かった。



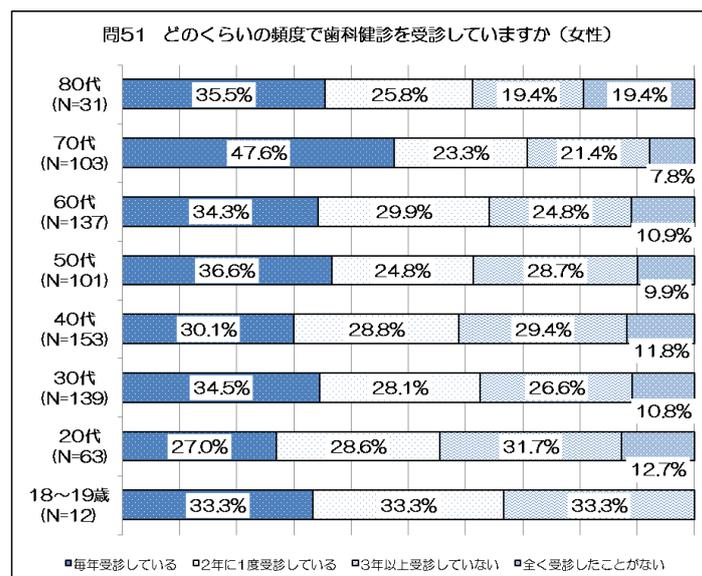
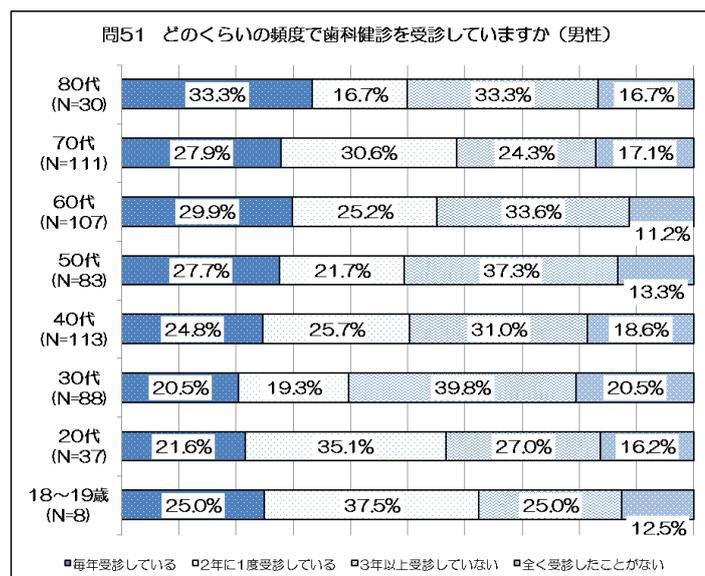
【問51】あなたは、どのくらいの頻度で歯科健診を受診していますか。

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	



○「毎年受診している」を選択した者が30.3%でもっとも多かった。

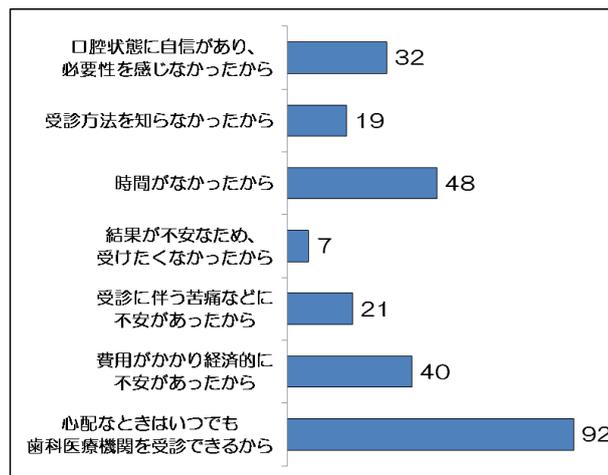
○次いで、「3年以上受診していない」を選択した者が28.3%で続いていた。



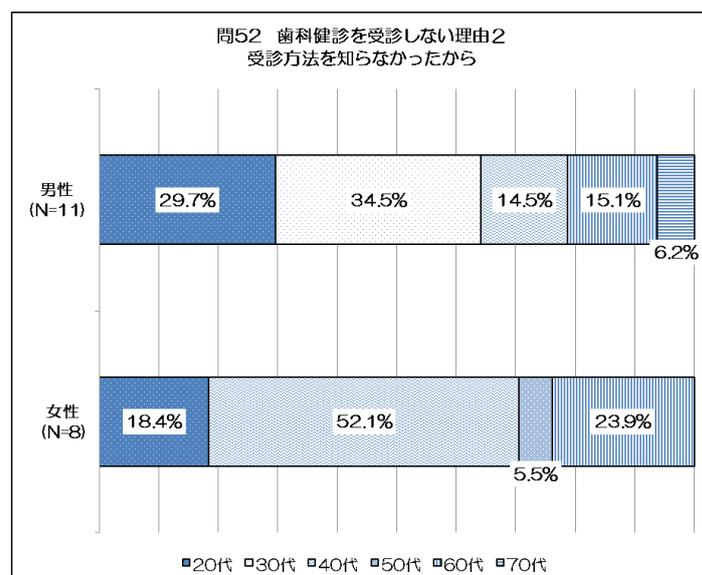
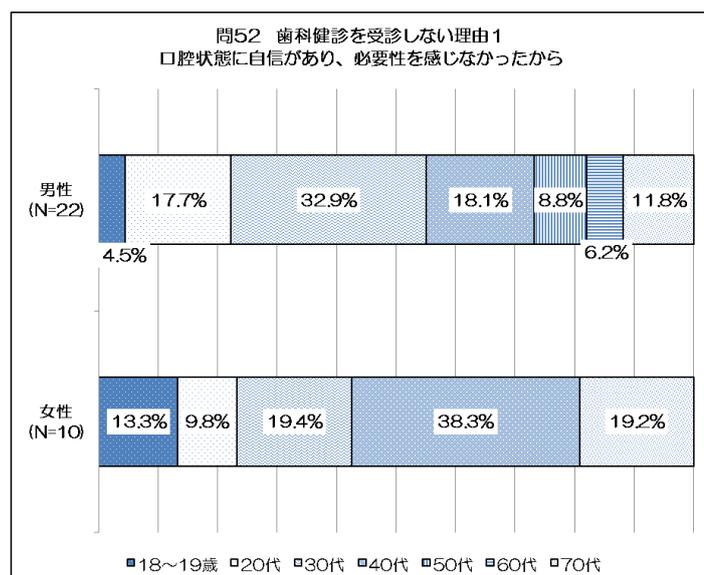
【問52】 歯科健診を受診しない理由はなんですか

単位（件）

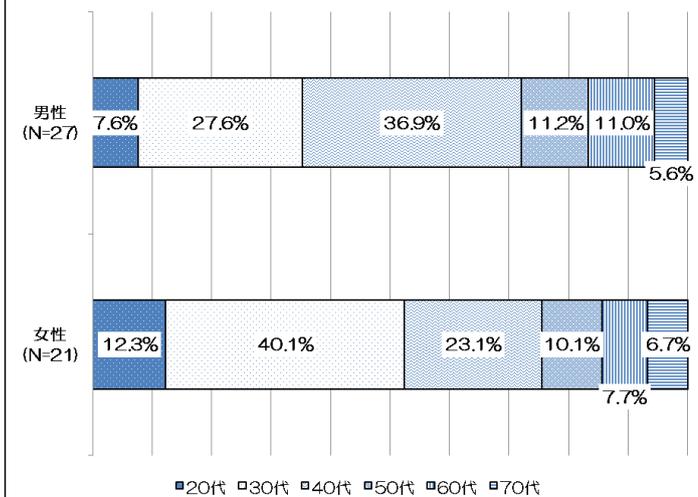
No.	選択肢	件数	割合
1	口腔状態に自信があり、 必要性を感じなかったから	32	12.4
2	受診方法を知らなかったから	19	7.3
3	時間がなかったから	48	18.5
4	結果が不安なため、 受けたくないから	7	2.7
5	受診に伴う苦痛などに 不安があったから	21	8.1
6	費用がかかり経済的に 不安があったから	40	15.4
7	心配なときはいつでも 歯科医療機関を受診できるから	92	35.5
	合計	259	



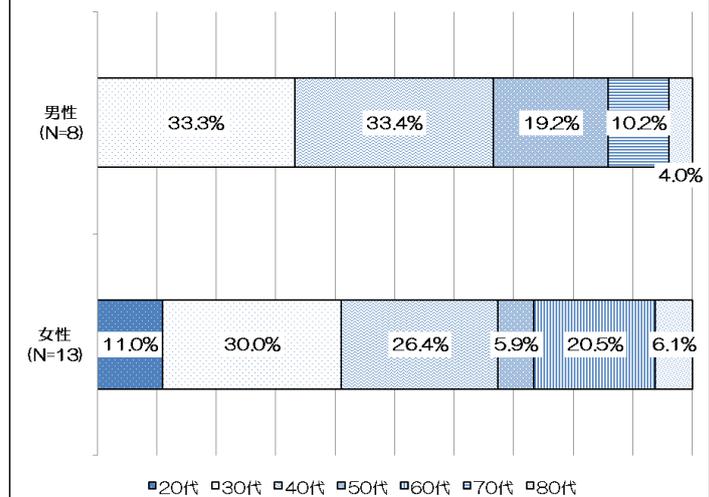
○「心配なときはいつでも歯科医療機関を受診できるから」を選択した者が92件でもっとも多かった。
○次いで、「時間がなかったから」を選択した者が48件で続いていた。



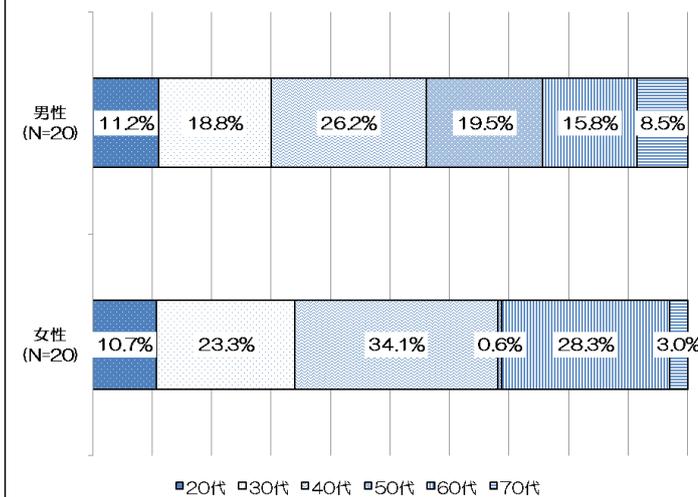
問52 歯科健診を受診しない理由3
時間がなかったから



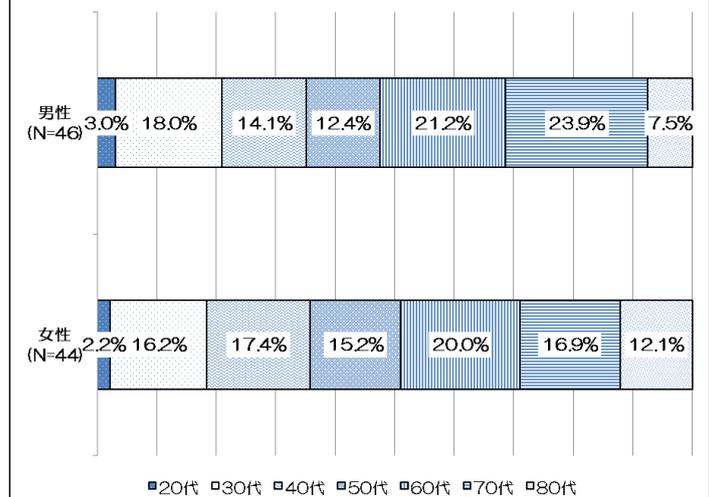
問52 歯科健診を受診しない理由5
受診に伴う苦痛などに不安があったから



問52 歯科健診を受診しない理由6
費用がかかり経済的に不安があったから

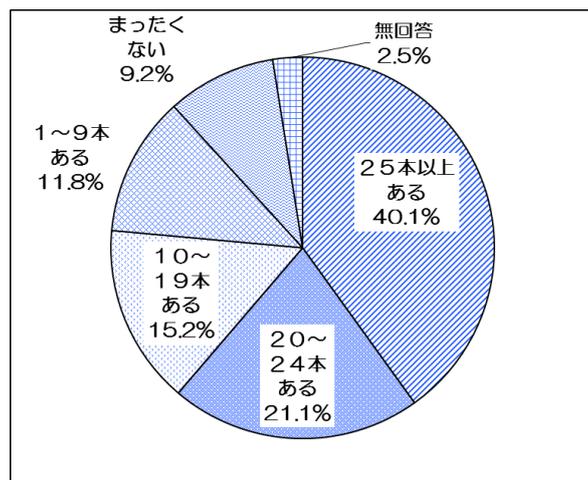


問52 歯科健診を受診しない理由7
心配なときはいつでも歯科医療機関を受診できるから



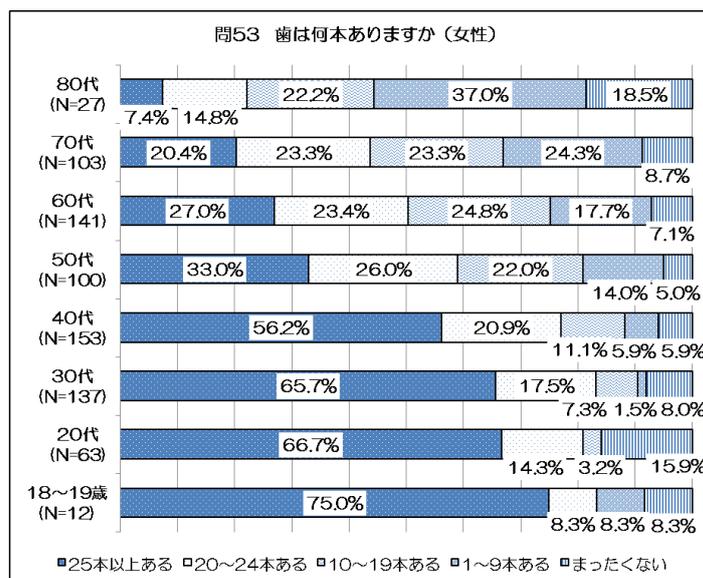
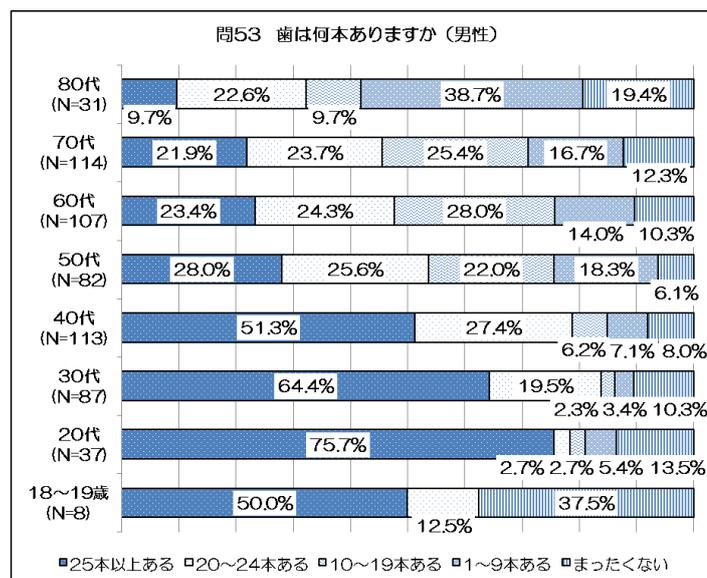
【問53】 あなたの歯（入れ歯・差し歯ではないもの）は、何本ありますか。

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	



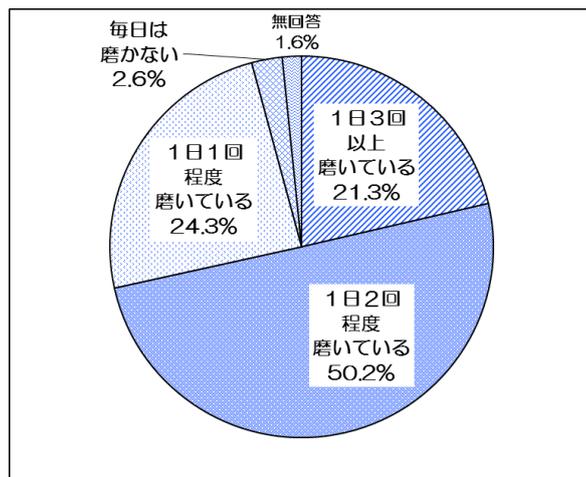
○「25本以上ある」を選択した者が40.1%でもっとも多かった。

○次いで、「20～24本ある」を選択した者が21.1%で続いていた。



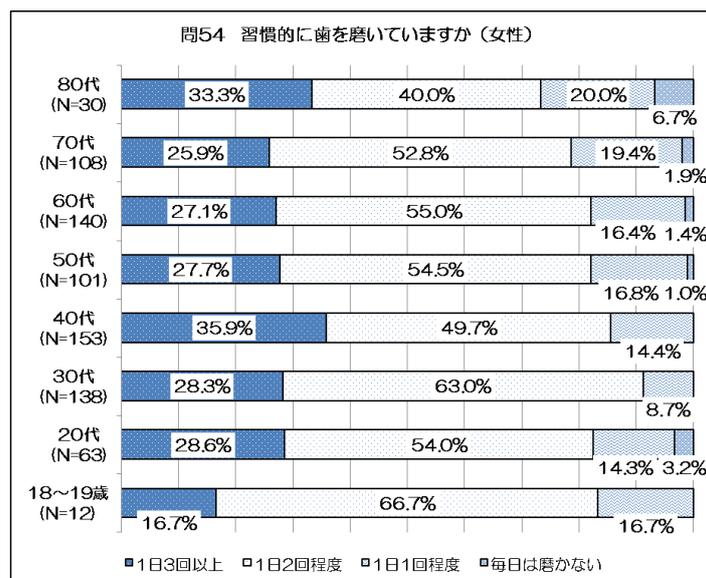
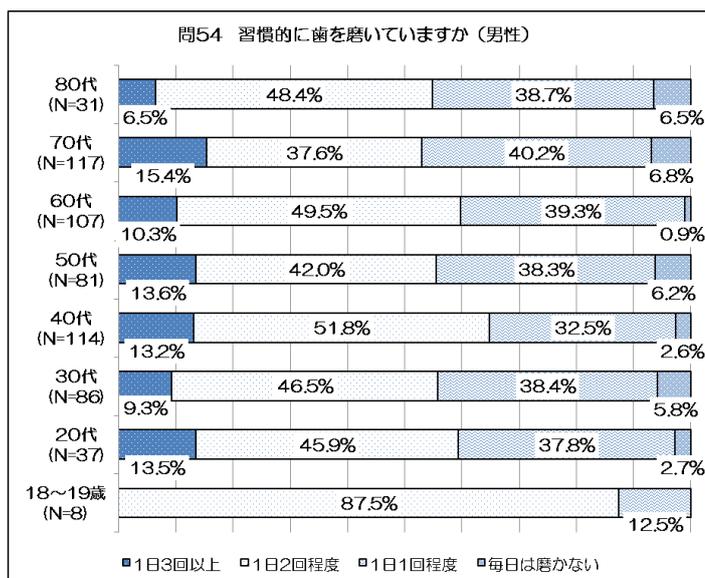
【問54】あなたは、習慣的に歯を磨いていますか。

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	



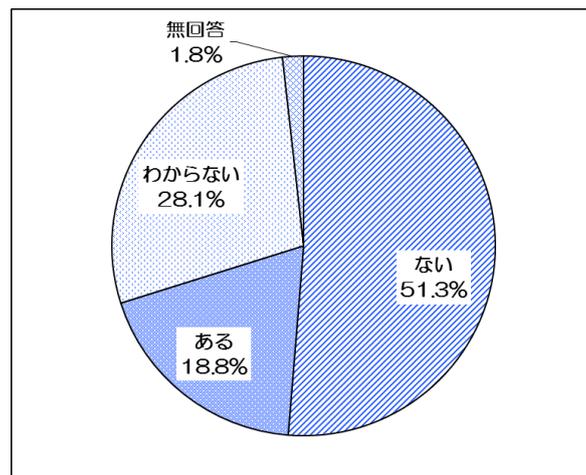
○「1日2回程度磨いている」を選択した者が50.2%でもっとも多かった。

○次いで、「1日1回程度磨いている」を選択した者が24.3%で続いていた。



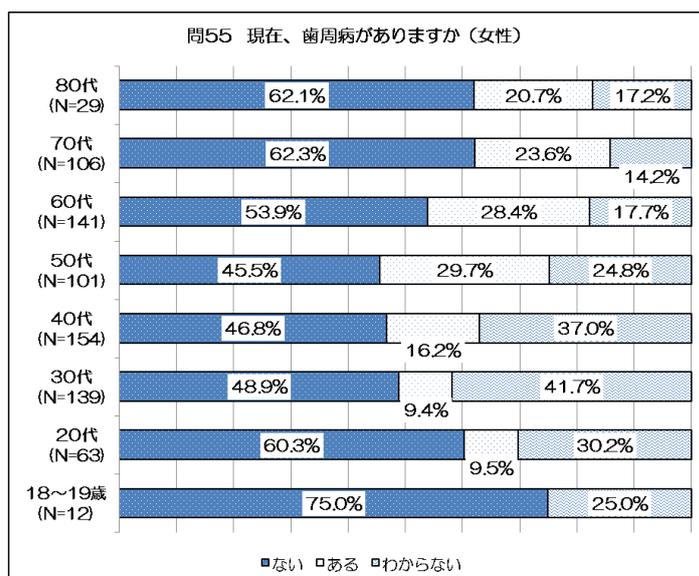
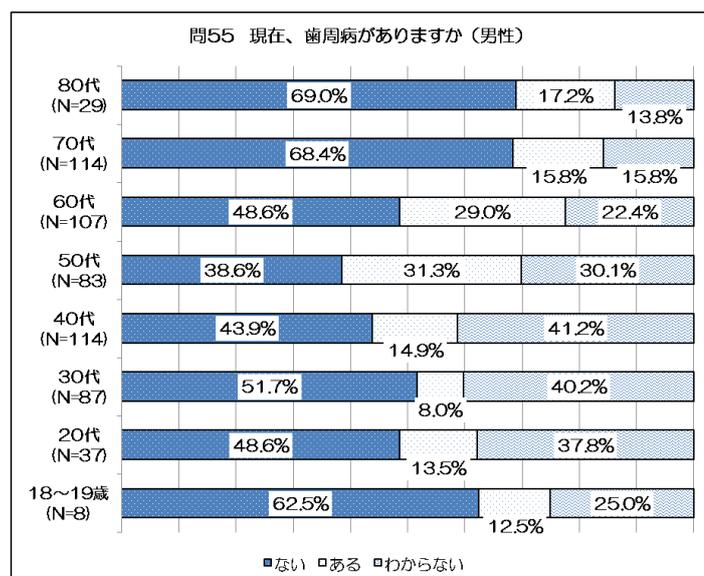
【問55】あなたは、現在、歯周病がありますか。

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	



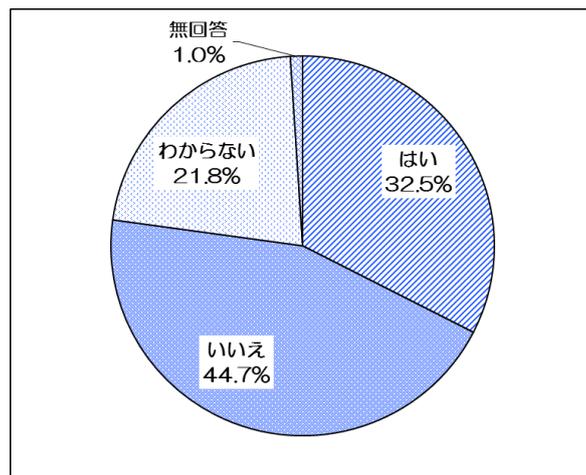
○「ない」を選択した者が51.3%でもっとも多かった。

○次いで、「わからない」を選択した者が28.1%で続いていた。



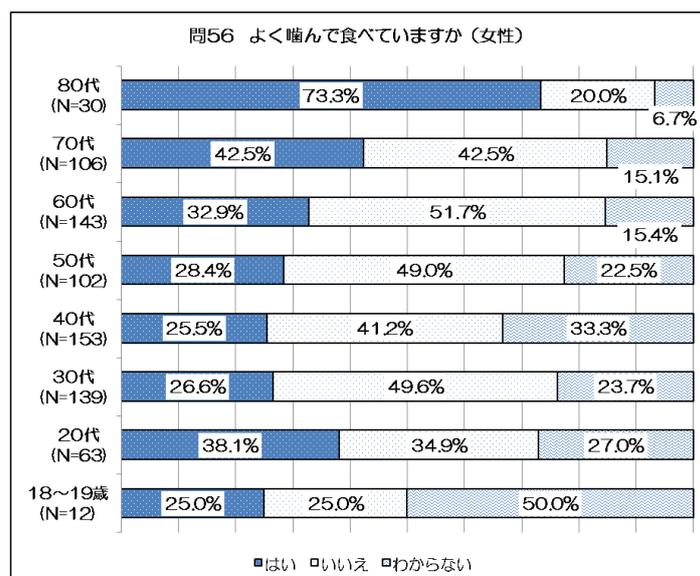
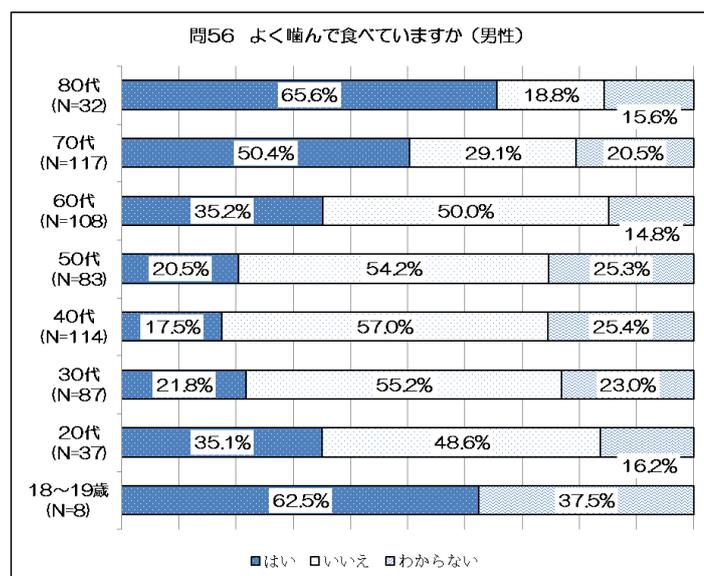
【問56】あなたは、よく噛んで食べていますか

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	



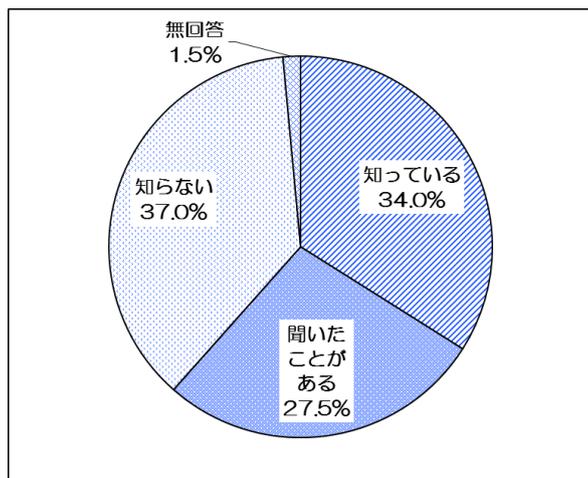
○「いいえ」を選択した者が44.7%でもっとも多かった。

○次いで、「はい」を選択した者が32.5%で続いていた。

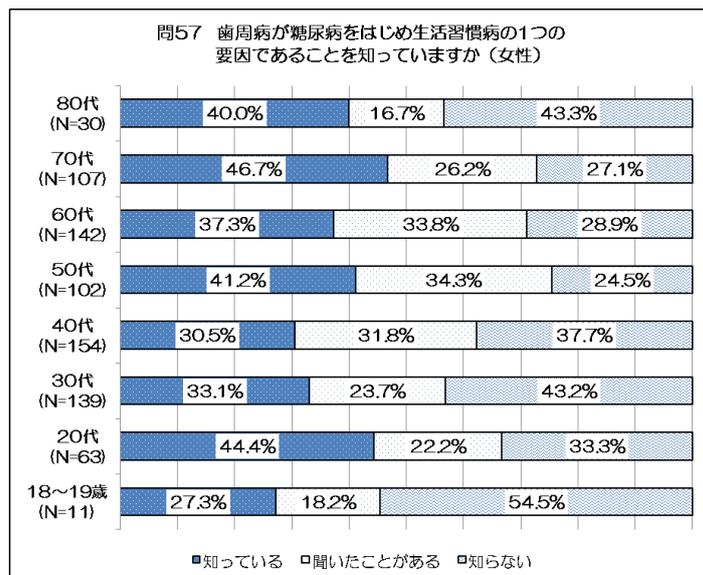
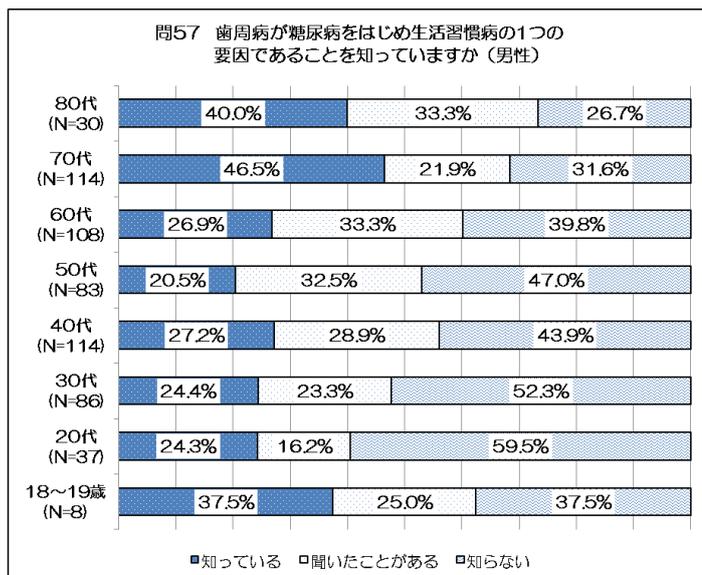


【問57】あなたは、歯周病が糖尿病をはじめ生活習慣病の1つの要因であることを知っていますか

No.	選択肢	件数	割合
1	知っている	462	34.0
2	聞いたことがある	374	27.5
3	知らない	503	37.0
4	無回答	20	1.5
	合計	1,359	



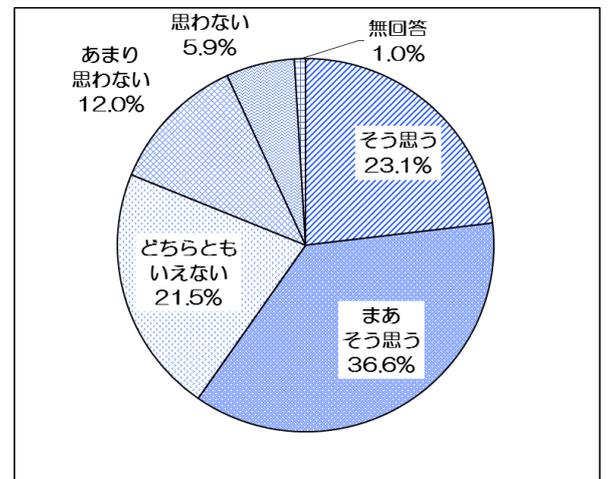
- 「知らない」を選択した者が37.0%でもっとも多かった。
- 次いで、「知っている」を選択した者が34.0%で続いていた。



10 生きがいづくりについて

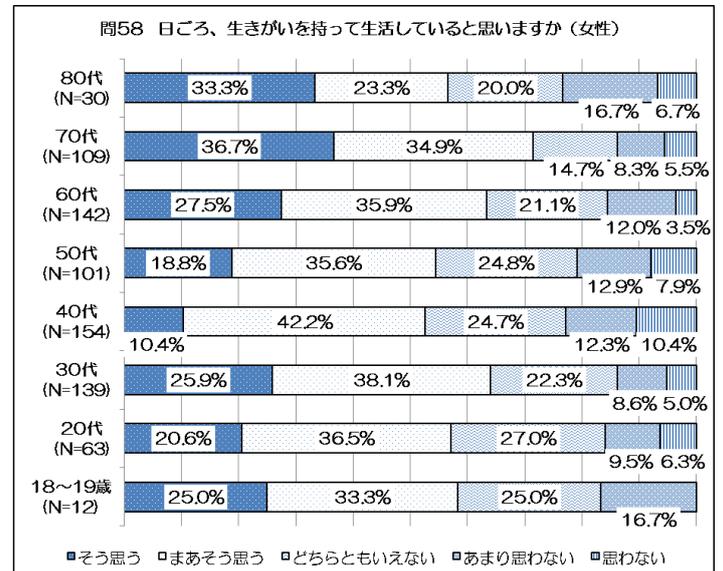
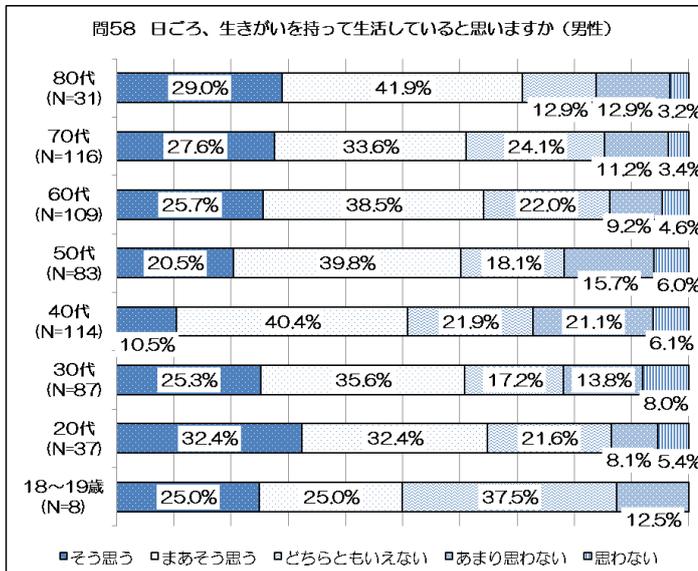
【問58】あなたは、日ごろ、生きがいを持って生活していると思いますか。

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	



○「まあそう思う」を選択した者が36.6%でもっとも多かった。

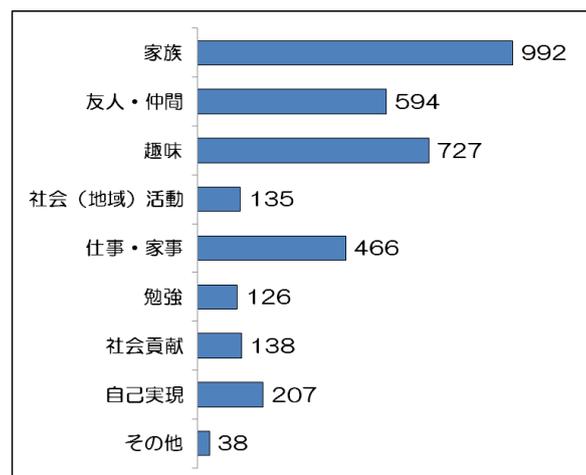
○次いで、「そう思う」を選択した者が23.1%で続いていた。



【問59】あなたにとっての生きがい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	

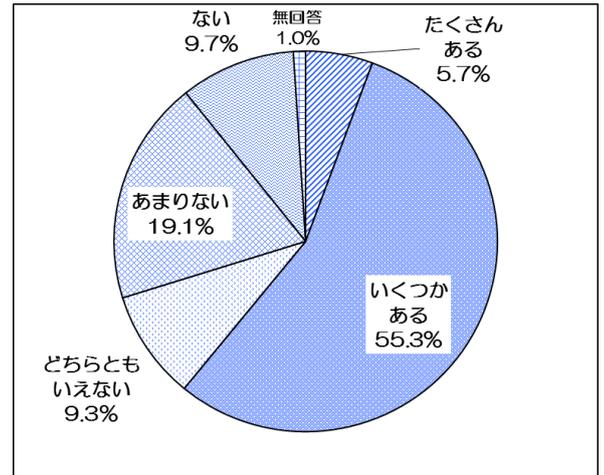


○「家族」を選択した者が992件でもっとも多かった。

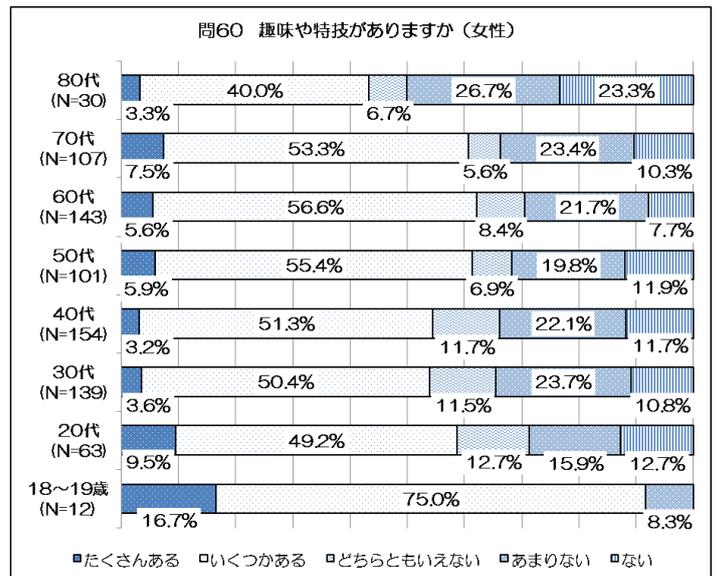
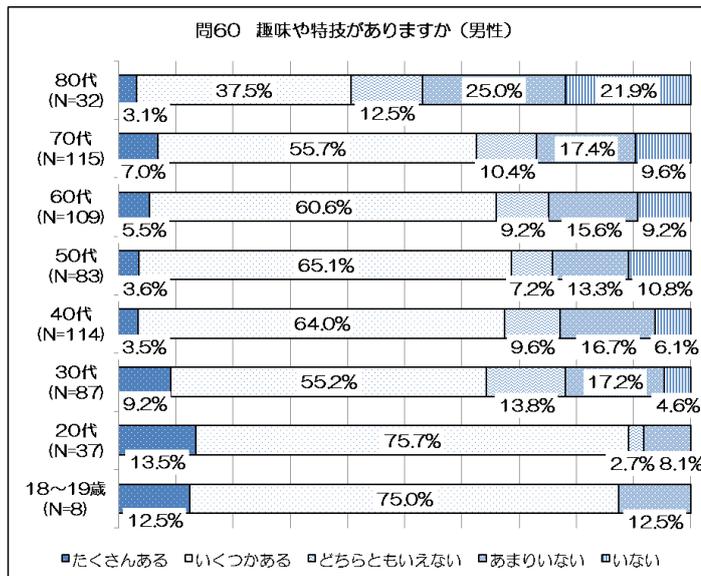
○次いで、「趣味」を選択した者が727件で続いていた。

【問60】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	

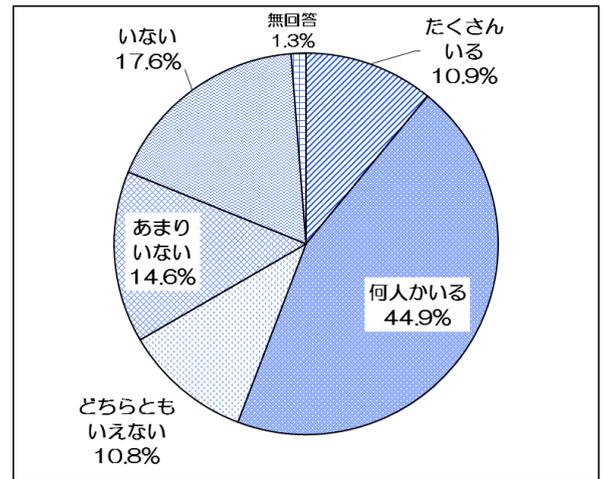


○「いくつかある」を選択した者が55.3%でもっとも多かった。
 ○次いで、「あまりない」を選択した者が19.1%で続いていた。

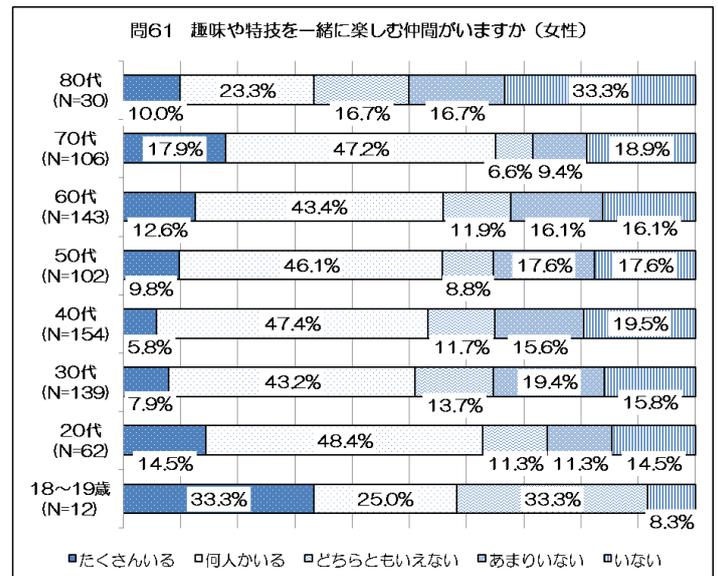
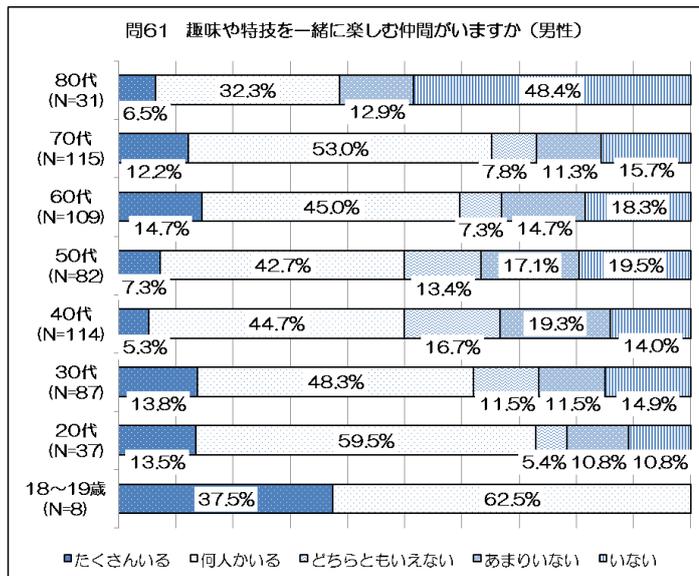


【問61】あなたには、趣味や特技を一緒に楽しむ仲間がいますか。

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	

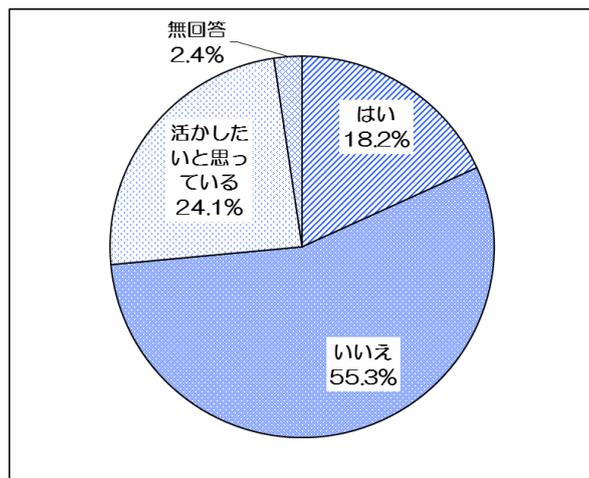


○「何人かいる」を選択した者が44.9%でもっとも多かった。
 ○次いで、「いない」を選択した者が17.6%で続いていた。



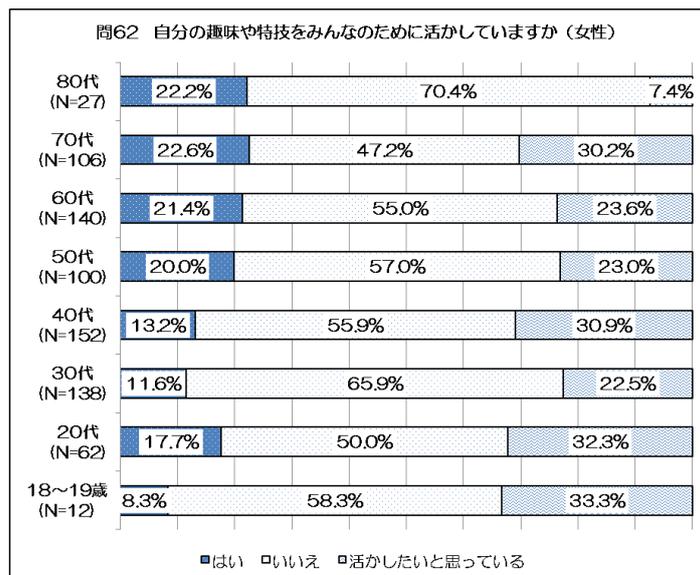
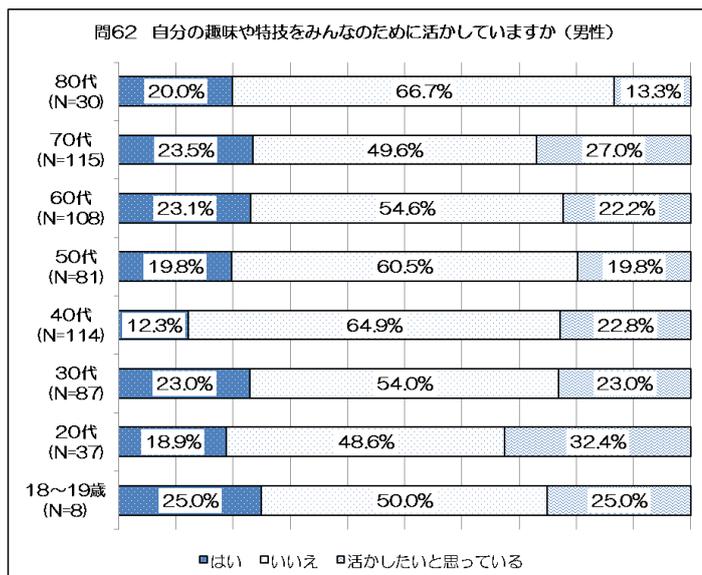
【問62】あなたは、自分の趣味や特技をみんなのために活かしていますか

No.	選択肢	件数	割合
1	はい	247	18.2
2	いいえ	752	55.3
3	活かしたいと思っている	328	24.1
4	無回答	32	2.4
	合計	1,359	



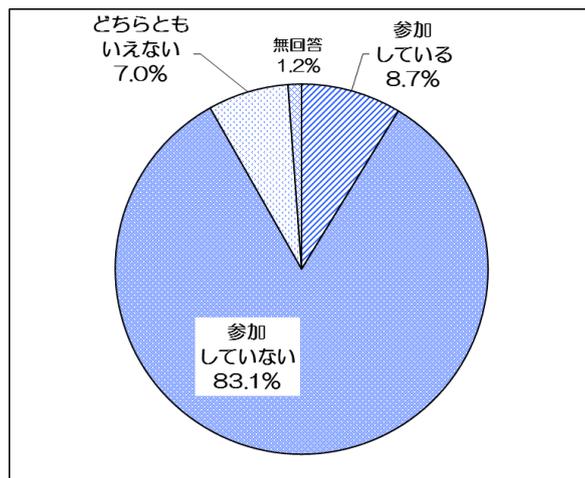
○「いいえ」を選択した者が55.3%でもっとも多かった。

○次いで、「活かしたいと思っている」を選択した者が24.1%で続いていた。



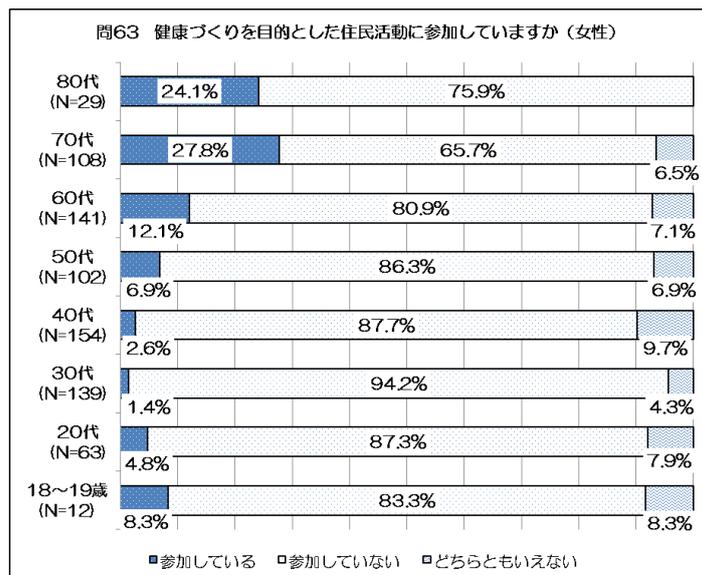
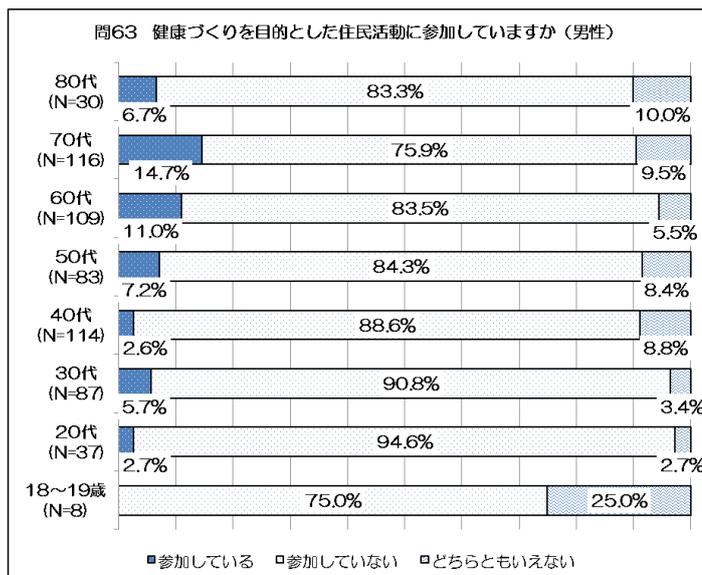
【問63】あなたは、健康づくりを目的とした住民活動に参加していますか。

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	



○「参加していない」を選択した者が83.1%でもっとも多かった。

○次いで、「参加している」を選択した者が8.7%で続いていた。



国民の健康の増進の総合的な推進を
図るための基本的な方針（抜粋）

この方針は、21世紀の我が国において少子高齢化や疾病構造の変化が進む中で、生活習慣及び社会環境の改善を通じて、子どもから高齢者まで全ての国民が共に支え合いながら希望や生きがいを持ち、ライフステージ（乳幼児期、青壮年期、高齢期等の人の生涯における各段階をいう。以下同じ。）にに応じて、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現し、その結果、社会保障制度が持続可能なものとなるよう、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な事項を示し、平成25年度から平成34年度までの「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本21（第二次）」（以下「国民運動」という。）を推進するものである。

第一 国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向

一 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

我が国における高齢化の進展及び疾病構造の変化を踏まえ、生活習慣病の予防、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上等により、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間をいう。以下同じ。）の延伸を実現する。

また、あらゆる世代の健やかな暮らしを支える良好な社会環境を構築することにより、健康格差（地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差をいう。以下同じ。）の縮小を実現する。

二 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底（NCDの予防）

がん、循環器疾患、糖尿病及びCOPD（慢性閉塞性肺疾患をいう。以下同じ。）に対処するため、食生活の改善や運動習慣の定着等による一次予防（生活習慣を改善して健康を増進し、生活習慣病の発症を予防することをいう。）に重点を置いた対策を推進するとともに、合併症の発症や症状の進展等の重症化予防に重点を置いた対策を推進する。

（注）がん、循環器疾患、糖尿病及びCOPDは、それぞれ我が国においては生活習慣病の一つとして位置づけられている。一方、国際的には、これら四つの疾患を重要なNCD（非感染性疾患をいう。以下同じ。）として捉え、予防及び管理のための包括的な対策を講じることが重視されているところである。

三 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

国民が自立した日常生活を営むことを目指し、乳幼児期から高齢期まで、それぞれのライフステージにおいて、心身機能の維持及び向上につながる対策に取り組む。

また、生活習慣病を予防し、又はその発症時期を遅らせることができるよう、子どもの頃から健康な生活習慣づくりに取り組む。

さらに、働く世代のメンタルヘルス対策等により、ライフステージに応じた「こころの健康づくり」に取り組む。

四 健康を支え、守るための社会環境の整備

個人の健康は、家庭、学校、地域、職場等の社会環境の影響を受けることから、社会全体として、個人の健康を支え、守る環境づくりに努めていくことが重要であり、行政機関のみならず、広く国民の健康づくりを支援する企業、民間団体等の積極的な参加協力を得るなど、国民が主体的に行う健康づくりの取組を総合的に支援する環境を整備する。

また、地域や世代間の相互扶助など、地域や社会の絆、職場の支援等が機能することにより、時間的又は精神的にゆとりのある生活の確保が困難な者や、健康づくりに関心のない者等も含めて、社会全体が相互に支え合いながら、国民の健康を守る環境を整備する。

五 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

上記一から四までの基本的な方向を実現するため、国民の健康増進を形成する基本要素となる栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善が重要である。生活習慣の改善を含めた健康づくりを効果的に推進するため、乳幼児期から高齢期までのライフステージや性差、社会経済的状況等の違いに着目し、こうした違いに基づき区分された対象集団ごとの特性やニーズ、健康課題等の十分な把握を行う。

その上で、その内容に応じて、生活習慣病を発症する危険度の高い集団や、総人口に占める高齢者の割合が最も高くなる時期に高齢期を迎える現在の青壮年期の世代への生活習慣の改善に向けた働きかけを重点的に行うとともに、社会環境の改善が国民の健康に影響を及ぼすことも踏まえ、地域や職場等を通じて国民に対し健康増進への働きかけを進める。

第二 国民の健康の増進の目標に関する事項

一 目標の設定と評価

国は、国民の健康増進について全国的な目標を設定し、広く国民や健康づくりに関わる多くの関係者に対してその目標を周知するとともに、継続的に健康指標の推移等の調査及び分析を行い、その結果に関する情報を国民や関係者に還元することにより、関係者を始め広く国民一般の意識の向上及び自主的な取組を支援するものとする。

また、国民の健康増進の取組を効果的に推進するため、国が具体的な目標を設定するに当たっては、健康づくりに関わる多くの関係者が情報を共有しながら、現状及び課題について共通の認識を持った上で、課題を選択し、科学的根拠に基づくものであり、かつ、実態の把握が可能な具体的な目標を設定するものとする。

なお、具体的な目標については、おおむね 10 年間を目途として設定することとし、国は、当該目標を達成するための取組を計画的に行うものとする。また、設定した目標のうち、主要なものについては継続的に数値の推移等の調査及び分析を行うとともに、都道府県における健康状態や生活習慣の状況の差の把握に努める。さらに、目標設定後 5 年を目途に全ての目標について中間評価を行うとともに、目標設定後 10 年を目途に最終評価を行うことにより、目標を達成するための諸活動の成果を適切に評価し、その後の健康増進の取組に反映する。

二 目標設定の考え方

健康寿命の延伸及び健康格差の縮小の実現に向けて、生活習慣病の発症予防や重症化予防を図るとともに、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上を目指し、これらの目標達成のために、生活習慣の改善及び社会環境の整備に取り組むことを目標とする。

1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

健康寿命の延伸及び健康格差の縮小は、生活習慣の改善や社会環境の整備によって我

が国において実現されるべき最終的な目標である。具体的な目標は、日常生活に制限のない期間の平均の指標に基づき、別表第一（省略）のとおり設定する。また、当該目標の達成に向けて、国は、生活習慣病対策の総合的な推進を図るほか、医療や介護など様々な分野における支援等の取組を進める。

2 主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

我が国の主要な死亡原因であるがん及び循環器疾患への対策に加え、患者数が増加傾向にあり、かつ、重大な合併症を引き起こすおそれのある糖尿病や、死亡原因として急速に増加すると予測されるCOPDへの対策は、国民の健康寿命の延伸を図る上で重要な課題である。

がんは、予防、診断、治療等を総合的に推進する観点から、年齢調整死亡率の減少とともに、特に早期発見を促すために、がん検診の受診率の向上を目標とする。

循環器疾患は、脳血管疾患及び虚血性心疾患の発症の危険因子となる高血圧の改善並びに脂質異常症の減少と、これらの疾患による死亡率の減少等を目標とする。

糖尿病は、その発症予防により有病者の増加の抑制を図るとともに、重症化を予防するために、血糖値の適正な管理、治療中断者の減少及び合併症の減少等を目標とする。

COPDは、喫煙が最大の発症要因であるため、禁煙により予防可能であるとともに、早期発見が重要であることから、これらについての認知度の向上を目標とする。

上記に係る具体的な目標は別表第二(省略)のとおりとし、当該目標の達成に向けて、国は、これらの疾患の発症予防や重症化予防として、適切な食事、適度な運動、禁煙など健康に有益な行動変容の促進や社会環境の整備のほか、医療連携体制の推進、特定健康診査・特定保健指導の実施等に取り組む。

3 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

少子高齢化が進む中で、健康寿命の延伸を実現するには、生活習慣病の予防とともに、社会生活を営むための機能を高齢になっても可能な限り維持することが重要である。

社会生活を営むために必要な機能を維持するために、身体の健康と共に重要なものが、こころの健康である。その健全な維持は、個人の生活の質を大きく左右するものであり、自殺等の社会的損失を防止するため、全ての世代の健やかな心を支える社会づくりを目指し、自殺者の減少、重い抑鬱や不安の低減、職場の支援環境の充実及び子どもの心身の問題への対応の充実を目標とする。

また、将来を担う次世代の健康を支えるため、妊婦や子どもの健康増進が重要であり、子どもの頃からの健全な生活習慣の獲得及び適正体重の子どもを増加を目標とする。

さらに、高齢化に伴う機能の低下を遅らせるためには、高齢者の健康に焦点を当てた取組を強化する必要があり、介護保険サービス利用者の増加の抑制、認知機能低下及びロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防とともに、良好な栄養状態の維持、身体活動量の増加及び就業等の社会参加の促進を目標とする。

上記に係る具体的な目標は別表第三(省略)のとおりとし、当該目標の達成に向けて、国は、メンタルヘルス対策の充実、妊婦や子どもの健やかな健康増進に向けた取組、介護予防・支援などの取組を進める。

4 健康を支え、守るための社会環境の整備

健康を支え、守るための社会環境が整備されるためには、国民、企業、民間団体等の多様な主体が自発的に健康づくりに取り組むことが重要である。具体的な目標は、別表第四（省略）のとおりとし、居住地域での助け合いといった地域のつながりの強化とともに、健康づくりを目的とした活動に主体的に関わる国民の割合の増加、健康づくりに関する活動に取り組み、自発的に情報発信を行う企業数の増加並びに身近で専門的な支援及び相談が受けられる民間団体の活動拠点の増加について設定するとともに、健康格差の縮小に向け、地域で課題となる健康格差の実態を把握し、対策に取り組む地方公共団体の増加について設定する。

当該目標の達成に向けて、国は、健康づくりに自発的に取り組む企業、民間団体等の動機づけを促すため、当該企業、団体等の活動に関する情報提供やそれらの活動の評価等に取り組む。

5 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する目標は、それぞれ次の考え方にに基づき、別表第五（省略）のとおりとする。

（1）栄養・食生活

栄養・食生活は、生活習慣病の予防のほか、社会生活機能の維持及び向上並びに生活の質の向上の観点から重要である。目標は、次世代の健康や高齢者の健康に関する目標を含め、ライフステージの重点課題となる適正体重の維持や適切な食事等に関するものに加え、社会環境の整備を促すため、食品中の食塩含有量等の低減、特定給食施設（特定かつ多数の者に対して継続的に食事を供給する施設をいう。以下同じ。）での栄養・食事管理について設定する。

当該目標の達成に向けて、国は、健康な食生活や栄養に関する基準及び指針の策定、関係行政機関の連携による食生活に関する国民運動の推進、食育の推進、専門的技能を有する人材の養成、企業や民間団体との協働による体制整備等に取り組む。

（2）身体活動・運動

身体活動・運動は、生活習慣病の予防のほか、社会生活機能の維持及び向上並びに生活の質の向上の観点から重要である。目標は、次世代の健康や高齢者の健康に関する目標を含め、運動習慣の定着や身体活動量の増加に関する目標とともに、身体活動や運動に取り組みやすい環境整備について設定する。

当該目標の達成に向けて、国は、健康増進のための運動基準・指針の見直し、企業や民間団体との協働による体制整備等に取り組む。

（3）休養

休養は、生活の質に係る重要な要素であり、日常的に質量ともに十分な睡眠をとり、余暇等で体や心を養うことは、心身の健康の観点から重要である。目標は、十分な睡眠による休養の確保及び週労働時間 60 時間以上の雇用者の割合の減少について設定する。

当該目標の達成に向けて、国は、健康増進のための睡眠指針の見直し等に取り組む。

(4) 飲酒

飲酒は、生活習慣病を始めとする様々な身体疾患や鬱病等の健康障害のリスク要因となり得るのみならず、未成年者の飲酒や飲酒運転事故等の社会的な問題の要因となり得る。目標は、生活習慣病の発症リスクを高める量を飲酒している者の減少、未成年者及び妊娠中の者の飲酒の防止について設定する。

当該目標の達成に向けて、国は、飲酒に関する正しい知識の普及啓発や未成年者の飲酒防止対策等に取り組む。

(5) 喫煙

喫煙は、がん、循環器疾患、糖尿病、COPDといったNCDの予防可能な最大の危険因子であるほか、低出生体重児の増加の一つの要因であり、受動喫煙も様々な疾病の原因となるため、喫煙による健康被害を回避することが重要である。目標は、成人の喫煙、未成年者の喫煙、妊娠中の喫煙及び受動喫煙の割合の低下について設定する。

当該目標の達成に向けて、国は、受動喫煙防止対策、禁煙希望者に対する禁煙支援、未成年者の喫煙防止対策、たばこの健康影響や禁煙についての教育、普及啓発等に取り組む。

(6) 歯・口腔の健康

歯・口腔の健康は摂食と構音を良好に保つために重要であり、生活の質の向上にも大きく寄与する。目標は、健全な口腔機能を生涯にわたり維持することができるよう、疾病予防の観点から、歯周病予防、う蝕予防及び歯の喪失防止に加え、口腔機能の維持及び向上等について設定する。

当該目標の達成に向けて、国は、歯科口腔保健に関する知識等の普及啓発や「8020（ハチマルニイマル）運動」の更なる推進等に取り組む。

川口市健康・生きがいづくり推進協議会

1 川口市健康・生きがいつくり推進協議会 条例

平成16年3月29日条例第18号

改正 平成21年3月26日条例第7号

(設置)

第1条 市民の健康及び生きがいつくりに関する諸施策を総合的かつ効果的に推進するため、川口市健康・生きがいつくり推進協議会（以下「協議会」という。）を置く。

(所掌事務)

第2条 協議会は、市長の諮問に応じて、次に掲げる事項について審議する。

- (1) 健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項の規定に基づき定める川口市健康・生きがいつくり計画及び食育基本法（平成17年法律第63号）第18条第1項の規定に基づき定める川口市食育推進計画（以下この項においてこれらを「計画」という。）の策定及び推進に関すること。
- (2) 計画の評価及び見直しに関すること。
- (3) 計画に関連する施策の実施に関すること。
- (4) その他健康及び生きがいつくりに関する施策に係る必要な事項に関すること。

2 協議会は、前項に規定する事項について、市長に建議することができる。

（平成21条例7・一部改正）

(組織)

第3条 協議会は、委員20人以内をもって組織する。

（平成21条例7・一部改正）

(委員)

第4条 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 知識経験者
- (2) 保健医療関係団体の役員
- (3) 非営利団体の役員
- (4) 産業関係者
- (5) 市民の代表者
- (6) 関係行政機関の職員

（平成21条例7・一部改正）

(委員の任期)

第5条 委員の任期は、2年とする。ただし、補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第6条 協議会に会長及び副会長を置き、委員の互選によってこれを定める。

2 会長は、協議会の会務を総理する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を代理する。

(会議)

第7条 会長は、協議会の会議を招集し、その議長となる。

2 協議会は、委員の過半数が出席しなければ、会議を開くことができない。

3 議事は、出席した委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(関係者の出席等)

第8条 協議会は、必要があるときは、関係者の出席を求めて、意見を聴き、又は他の方法で意見を求めることができる。

(庶務)

第9条 協議会の庶務は、健康増進部において処理する。

(委任)

第10条 この条例に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、会長が協議会に諮って定める。

附 則

この条例は、平成16年4月1日から施行する。

附 則 (平成21年3月26日条例第7号)

(施行期日)

1 この条例は、平成21年4月1日から施行する。

(経過措置)

2 この条例の施行に伴い新たに委嘱される委員の任期は、この条例による改正後の川口市健康・生きがづくり推進協議会条例第5条の規定にかかわらず、平成22年3月31日までとする。

2 川口市健康・生きがいづくり推進協議会 名簿

No.	区 分	氏 名	所 属 等	職 名
1	知識経験者	イワサワ カツル 岩澤 勝徳	川口市議会	議員
2		フクダ ヨウコ 福田 洋子	川口市議会	議員
3		イシカワ ヨウコ 石川 裕子	女子栄養大学	助教
4	保健医療関係団体の 役員	サトウ ショウゴ 佐藤 彰吾	一般社団法人川口市医師会	参 与
5		ナカムラ カツフミ 中村 勝文	一般社団法人川口歯科医師会	会 長
6		ヤマギシ ツトム 山岸 勉	一般社団法人川口薬剤師会	専務理事
7	非営利団体の役員	ホシノ アキヒロ 星野 明弘	川口市レクリエーション協会	理事長
8		タカノ ミツコ 高野 溢子	川口市食生活改善推進員協議会	副会長
9		ハトリ マサコ 羽鳥 政子	川口市ボランティア団体連絡協議会	理 事
10		ナカオ タカシ 中尾 堯	川口市健康・生きがいづくり アドバイザー協議会	会 長
11		ムラオカ ヨシアキ 村岡 良昭	川口市健康管理士会	会長代行
12	産業関係者	イトウ ヒロシ 伊藤 博	川口商工会議所	事務局長
13		イソガイ テルオ 磯貝 輝男	川口市農業委員会	会 長
14	市民の代表者	エビスワ タケシ 海老澤 健	川口市民生委員児童委員協議会	神根地区 民児協会長
15		ウエダ ハツコ 上田 初子	川口市婦人団体連絡協議会	
16		オガワ ノブ 小川 信雄	川口市老人クラブ連合会	理 事
17		コイズミ カズヒロ 小泉 和広	川口市PTA連合会	
18		フカサワ ユリ 深澤 百合	公募委員	公募委員
19	関係行政機関の職員	モンダ ノブアキ 門田 宣明	川口市教育委員会	教育相談員
20		ツチャ ヒサユキ 土屋 久幸	埼玉県川口保健所	所 長

3 川口市健康・生きがいづくり計画（第二次）策定経過

年月日	内容
平成 25 年 6 月	健康・生きがいづくりのための市民意識調査実施
平成 25 年 7 月 22 日	第 1 回 川口市健康・生きがいづくり推進協議会（諮問）
平成 25 年 8 月 27 日	第 2 回 川口市健康・生きがいづくり推進協議会
平成 25 年 10 月 30 日	第 3 回 川口市健康・生きがいづくり推進協議会
平成 25 年 12 月	パブリックコメント実施
平成 26 年 2 月 14 日	第 4 回 川口市健康・生きがいづくり推進協議会
平成 26 年 3 月 19 日	市長へ計画案について答申
平成 26 年 3 月 20 日	川口市健康・生きがいづくり計画（第二次）策定

川口市健康・生きがいづくり計画（第二次）

平成26年3月

■発行者 川口市

■編集 川口市健康増進部保健衛生課

〒332-8601

埼玉県川口市青木2丁目1番1号

電話：048-258-1642

FAX：048-258-6019

ホームページ：<http://www.city.kawaguchi.lg.jp/>



きらり川口 ゆめわ〜く

再生紙を使用しています