

# 第 3 章 計画の基本的な考え方

## 第 1 節 基本方針

少子高齢化がますます進展していく中で、健康づくりを推進し、生涯を通じた市民の生活の質の向上と、健康寿命のさらなる延伸を図っていく必要があります。

本計画では、

**健康寿命の延伸を目指して  
～ 地域と共に 一人ひとりが健康づくり ～**

を基本方針とし、市民がそれぞれのライフステージ、ライフスタイルにあった健康づくりを、身近な環境の中で、気軽に楽しく実践・継続できる環境づくりを推進します。

## 第 2 節 基本的視点

上記の基本方針を実現していくため、次の 3 つの基本的視点を定め、具体的な施策や事業の展開を図ります。

### 1 生活習慣病の発症予防と重症化予防

食生活の改善や運動習慣の定着等による、一次予防に重点を置いた対策を充実するとともに、健康診査等による早期発見・早期治療の二次予防、合併症の発症や重症化予防に重点を置いた対策を推進します。

### 2 生活習慣の改善に向けた取組みの推進

働き盛りの世代のこころの健康、次世代の健康、高齢者の健康など市民のライフステージに応じた健康づくりを推進し、社会生活を営むために必要な機能の維持向上を図ります。

### 3 健康を支え、守るための社会環境の整備の推進

健康の確保はまちづくりの重要な課題であることから、市民が身近なところで、主体的に健康づくりに取組める環境整備を推進するとともに、各区の特性に応じた具体的目標を持った健康づくりを推進します。

# 第4章 計画の目標

## 第1節 重点目標

本計画においては、計画の基本方針及び基本的視点の下に、分野別の取組みを総合的に推進していくため、2つの重点目標を定め、これらを中心に積極的な施策の展開を図ります。

なお、新たな重点目標は、前計画における3つの重点プログラム、

①朝食を大切にした食習慣の定着と、食を通じた豊かなコミュニケーションの醸成

②上手なストレスの解消

③働く世代の肥満予防

のこれらの課題を包括しつつ、より幅広い視点から、市民の健康づくりを支援します。

### I 若い世代から、健康づくりを意識した生活スタイルの獲得

近年、社会問題化している生活習慣病の予防には、とりわけ働き盛りの世代が健康に関心を持ち、自ら健康づくりに取り組むことが重要です。そのため、若い世代から健康づくりを意識した生活スタイルの獲得に向けた一次予防の取組みを推進するとともに、二次予防<sup>23</sup>としての早期発見・早期治療に向けた健（検）診等の一層の充実を図ります。

#### 1 「始めよう!! できることからひとつでも」

「禁煙」、「節酒」、「バランスのとれた食事」、「運動」、「適正体重<sup>24</sup>」

##### 【現状と課題】

- 本市の死因の第1位となっている悪性新生物については、高齢化の進展にともない今後も患者の増加が予想されます。また、本市の乳がん死亡率（年齢調整死亡率）は、全国平均よりも高い傾向がみられます。（P47 表5参照）
- 国立がん研究センターが2012年に公表した研究結果では、禁煙、節酒、減塩、運動、適正体重の5つの健康習慣の実践によって、がんのリスクが低下することが報告されています。また、これらの生活習慣は循環器疾患等の予防に関連しています。
- 市民調査（H24）では、10年前と比較して、20歳代男女及び30歳代男性の朝食の欠食、

<sup>23</sup> 二次予防：健康診査などにより疾病の早期発見・早期治療をし、大事にいたらないようにすること。

<sup>24</sup> 適正体重：身長に見合った適正な体重のことで、様々な算出方法があるが、BMI（ボディ・マス・インデックス）においては、統計的に疾病がもっとも少ない22を標準として、18.5以上25未満を適正体重とする。BMIの求め方はP36 BMIの欄を参照のこと。

20歳代女性のやせ、20～50歳代の運動不足、一部の多量飲酒者の増加などが課題となっています（P31 図41、P35 表2、P36 表3、4参照）。

### 【取組みの方向性】

- 前述の5つの健康習慣に関しては、若い世代から改善することにより、生活習慣病とりわけ、がんの予防につながるという観点から、できることからひとつでも実践していけるよう、市民の主体的な取組みを支援します。
- 5つの生活習慣に関して、地域の関係団体、関係機関、職域との連携による分かりやすい啓発を推進します。

## 2 「確かめよう!! 年に1度は健康チェック」

### 特定健康診査・がん検診の受診による健康チェック

#### 【現状と課題】

- 悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の三大生活習慣病は、本市の死亡原因の6割を占め、とりわけ悪性新生物は全体の30.8%（平成23年）に達しています（P15 図15参照）。また、近年増加している糖尿病は重大な合併症を引き起こすことから、発症予防と重症化予防が健康寿命の延伸を図る上で喫緊の課題となっています。
- がん検診は、検診の有効性について科学的根拠の示されているがん検診ガイドラインに基づいた間隔で受診することで、がんを早期発見することができ、がんの死亡率を下げる事が明らかになっています。また、心疾患、脳血管疾患についても、定期的に健康診査を受け、早期に生活習慣の改善や治療を受けることが、発症予防につながります。
- がん検診の受診率については、市民調査（H24）並びに市が実施する検診においても改善されてきてはいますが、本市の国民健康保険加入者の特定健康診査の受診率は、平成23年度は34.3%と目標である65%には達していません（P20 図24参照）。
- 市民調査（H24）によると、健康診査受診者において、糖尿病の指摘をうけたことがある人は1割を超えています。また、特定健康診査結果においても、受診者の約1割で血糖値が高く、そのうちの2割以上が、健診を受けた時点で、血圧、脂質、血糖に係る服薬等をしていない状況となっています。

#### 【取組みの方向性】

- 健（検）診を受けることで、自らの体の状態を知る機会をつくります。また、結果を活用して生活習慣の改善や必要な医療を受け、重症化の予防を図る必要があります。
- 健（検）診を利用していない人たちが受診行動に結びつくように、啓発や職域との連携を強化する必要があります。

- 地域の団体や関係組織、職域と連携した、がん検診・特定健康診査の広報を行います。
- 乳がん・子宮がんについては、市内の大学や企業とも連携し、効果的な受診勧奨を行います。

### 3 「取組もう!! 身近な地域で家族や仲間と健康づくり」

#### コミュニケーションを活用した健康づくり

##### 【現状と課題】

- 少子高齢化やライフスタイルの変化から、家族形態が多様化し、単身世帯や夫婦のみ世帯が増加していることなどを背景に、地域住民同士がお互いに連携し支え合う、地域のつながりの希薄化や地域力の低下が懸念されています。このような背景から、地域のコミュニティを通じて健康づくりに参加することが難しい状況です。
- 市民調査（H24）では、一人で運動をしている人は、運動している人全体の55.5%を占めています。
- 家族や職場の仲間など、生活時間の多くを共有する人たちとともに、様々な形・機会を通じて健康づくりに取組むことが、継続するためには重要です。

##### 【取組みの方向性】

- 若い世代の運動不足解消に向けて、地縁・血縁・社縁のあらゆるネットワークや様々な人とのコミュニケーションを生かして、無理なく少しずつでも健康づくりの意識をもって取組めるよう、支援を拡充する必要があります。
- 家族で共に過ごす時間にとり組める健康づくりや、職場の仲間と行える健康づくりなど様々な取組み事例を積極的に発信し、それぞれに合った健康づくりの方法を見つけ、それらを実践できる環境づくりを進めます。

【 関 連 指 標 】	
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	
成人の喫煙率	成人男女
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	成人男女
運動習慣のある人の割合	20～64歳男女
1日1時間以上歩く人の割合	
肥満者の割合	20～60歳代男性 40～60歳代女性
特定健康診査受診率	
がん検診受診率	

## Ⅱ 地域の環境や社会資源を活用した健康づくり

市内には、大宮公園や与野公園、別所沼公園や岩槻城址公園等大規模な公園が多数あるほか、スポーツジムやスイミングスクールも多く、身近なところで運動に親しめる環境があります。今後、本市の利点を活用したウォーキングや市民が親しみやすい運動を普及していくことで、生活習慣病予防や介護予防を図ります。また、このような環境を若い世代から利用し、地域の中で誘い合って運動に参加する人が増えることにより、健康づくりが継続化し、地域への愛着が醸成され、地域のつながりを実感できる、より住みやすいまちづくりを目指します。

### 1 運動・ウォーキングの普及と地域への愛着の醸成

#### 【現状と課題】

- 市民調査（H24）では、働く世代を中心とした運動不足が顕著となっていますが、一方で、70歳以上を除く男性で1日に歩く時間が1時間以上である割合が3割強から4割に達しています。また、運動している人の4割強がウォーキングを行っている状況です。
- 運動のための時間がとりにくい働く世代にとって、ウォーキングは最も取り組みやすい運動です。肥満や生活習慣病の予防になるとともに、ストレスの解消や脳の活性化、運動機能の維持など心身の健康維持に効果があることから、通勤途上の活用など日常生活で取り組みやすい具体的な啓発が求められます。

#### 【取組みの方向性】

- 各自に合った無理のない運動としてウォーキングの普及を図るとともに、市内のウォーキングコースの紹介、イベントの開催、ウォーキンググループの活動紹介などを通して、ウォーキングによる健康づくりを推奨し、ウォーキングに取り組む市民を拡充していく必要があります。
- 地域で自主的にウォーキングやその他の運動に取り組むグループの育成・支援を行い、地域の人たちが共に誘い合わせ、気軽に楽しみながら継続でき、同時に地域への愛着を育んでいけるような健康づくりを推進します。

## 2 地域のコミュニティを活用した健康づくり

### 【現状と課題】

- 本市では、地域の中で健康づくりの活動をしている団体が増加していますが、それぞれの連携が十分に図れていないことが課題となっており、情報交換等により連携のとれた効果的な活動を展開できるような仕組みづくりを進めていく必要があります。
- 市民調査（H24）では、地域の人々はお互いに助け合っていると、強く思う、どちらかというと思うと回答した人は、4割強となっています。
- 健康づくりは、個人で取組むと同時に、学校や自治会、活動団体など地域のコミュニティが一緒になって取組むことが重要です。

### 【取組みの方向性】

- これからの地域の健康づくりにおいては、社会的なつながりや信頼関係の強さといったソーシャルキャピタルの向上を目指し、豊かなまちづくりを推進していくことが重要なテーマとなっています。  
身近な地域で互いに支え合いながら健康づくりに取組むことは、地域への愛着や連帯感、生きがいなど、こころの健康づくりにもつながります。
- 市内の各地域における既存の組織や団体の取組みについて情報を集約し、連携を図りそれぞれの特性を生かしながら効果的に展開することにより、市民が身近なところで気軽に健康づくりに取組める環境づくりを進めていきます。

### 【 関 連 指 標 】

運動習慣のある人の割合	20～64 歳男女
1日1時間以上歩く人の割合	
地域のつながりの強化（居住地域でお互いに助け合っていると思う市民の割合の増加）	

## 第2節 分野別目標

### 1 がんの予防：がんの予防と早期発見の推進

がんに関する正しい知識の普及や理解の促進及び生活習慣の改善を図るとともに、各種がん検診の受診率の向上に努め、がん予防対策の一層の推進を図ります。

### 2 循環器疾患・糖尿病の予防：予防と早期発見・早期治療の推進

食生活・運動習慣等の改善を図るとともに、健康診査等を通じたハイリスク者の早期発見と保健指導、早期治療により病気の発症と重症化の予防に努めます。

### 3 歯・口腔の健康：生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上

歯科健康診査受診率の向上を図るとともに、むし歯や歯周病などに関する正しい知識の普及啓発と保健指導を充実し、生涯を通じた歯と口腔の健康づくりを推進します。

### 4 栄養・食生活：1日3食バランスのとれた食生活の推進

子どもから高齢者まで、市民一人ひとりが食についての意識を高め、心身の健康を増進する健全な食生活を実践できるよう支援します。

### 5 身体活動・運動：積極的な身体活動と運動習慣の形成

市民が身近に運動に参加しやすい環境づくりと、ウォーキングを中心とした身近な運動の普及に努め、仲間と一緒に運動する市民を増やすことを目指します。

### 6 休養・こころの健康：睡眠と休養の確保、ストレスの解消

休養・こころの健康について正しい知識の普及啓発を図るとともに、関係機関との連携のもと、こころの健康について相談できる体制を整備します。

## 7 喫煙：受動喫煙の防止と禁煙

喫煙と健康についての理解を深め、受動喫煙の防止と禁煙を推進するとともに、地域と家庭が連携して未成年者の喫煙の防止対策に努めます。

## 8 飲酒：節度ある飲酒と未成年者の飲酒防止

飲酒についての正しい知識と、節度のある飲酒習慣の普及に努めるとともに、地域と家庭が連携して未成年者の飲酒の防止対策に努めます。

### 【目標指標】

目標指標と目標値			
目標指標	対象	ベースライン (平成 24 年度)	目標値 (平成 34 年度)
65 歳の健康寿命	男性	16.96 年 (H22)	延ばす
	女性	19.72 年 (H22)	延ばす
健康であると意識している人の割合		82.5%	増やす



[図 47 計画の体系図]

