

元気がこだまする

健康都市かわさきをめざして
川崎市健康増進計画
かわさき健康づくり21

追補版【概要】



平成23年3月

川崎市

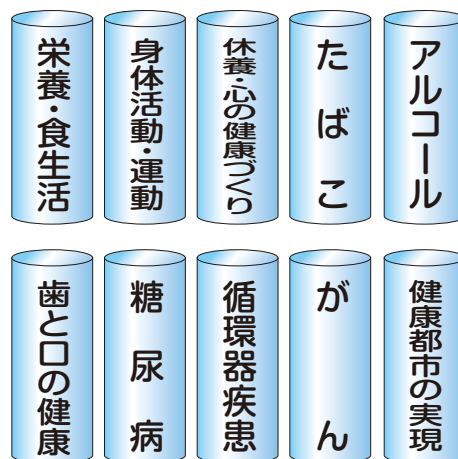
計画の概要

背景と目的

健康を実現していくには、市民一人ひとりが自ら主体的に取り組むことが大切ですが、個人の力と併せて社会全体で市民の健康づくりを支援していくことが不可欠です。

市民、健康づくり関係機関・団体及び行政における健康づくりのバイブルとなる施策として、市民が主体的に取り組む健康づくりを社会が一体となって支えていくものです。

市民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするため、「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て、取り組むべき健康課題と10分野の到達目標を設定しています。



策定からの経緯

平成13年3月(計画策定)

平成12年3月に国が公表した21世紀における国民健康づくり運動「健康日本21」の地方計画として、市民の健康づくりの指標となる具体的な数値目標を10の分野で設定し、平成13年度から平成22年度までを計画期間としました。

平成18年3月(中間評価)

若年男性の肥満増加、女性の喫煙率増加及びストレスを感じる人の増加といった健康指標の悪化から、取り組むべき重点課題を「若年からの肥満予防対策」、「受動喫煙防止対策」、「健康づくりシステムの構築に向けた環境整備」及び「こころの健康づくり」として計画推進の取組みなどを見直しました。

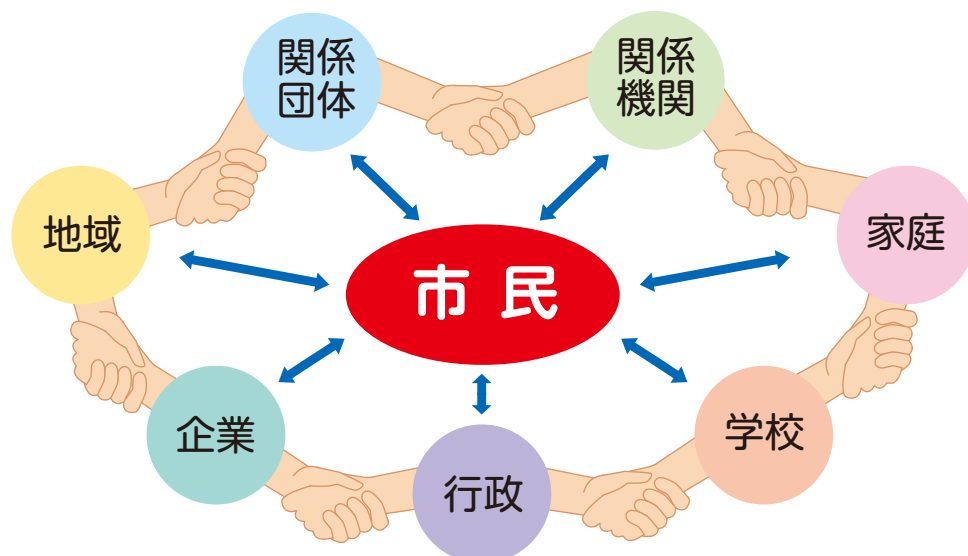
平成19年4月(国:中間評価)

国の中間評価で健康状態と生活習慣の改善がみられず、生活習慣病が医療費を増大させている観点からメタボリックシンドロームの概念を導入し、医療制度改革を行い生活習慣病の予防に向け、健康日本21を平成24年度まで2年間延長しました。

平成20年4月(計画改定)

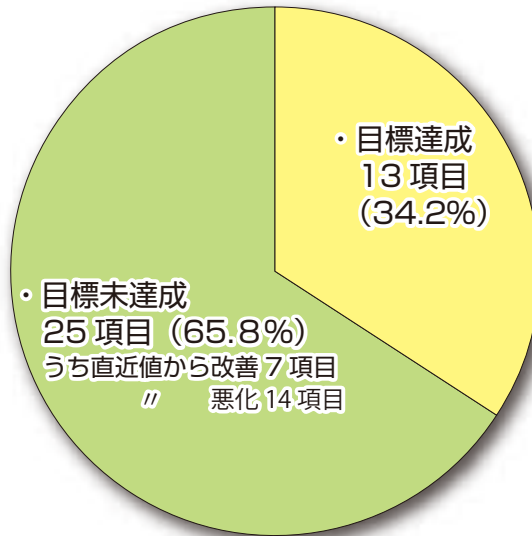
国の中間評価報告と医療制度改革を受け、メタボリックシンドロームに着目した目標(「メタボリックシンドロームの認知度の増加」、「メタボリックシンドロームの概念を導入した健診と保健指導の受診者増加」及び「メタボリックシンドロームの該当者と予備群の減少」)を新たに追加し、生活習慣病予防の取組みを推進するため計画を改定しました。

市民が主体の健康づくりのイメージ



追補の必要性・計画の延長

目標達成度



計画の延長

これまで、本市及び国が行った中間評価結果から、生活習慣病予防に重点を置いた取組みを進めてきましたが、平成21年度に市民を対象に実施した川崎市健康意識実態調査の結果から、栄養及び運動など生活習慣病予防の取組みをさらに強化することが課題となりました。

そこで、生活習慣病予防の取組みで重要となる「栄養」、「運動」、「たばこ」に複雑・多様化した現代社会において「メンタルヘルス問題」が生活習慣を大きく左右することから「こころの健康」を併せた目標を追加し、目標達成に向けた取組みの推進として計画期間を平成24年度まで延長しました。

具体的な取組みとして、市民一人ひとりへの効果的なアプローチを図るために、日常生活で取り組める健康ワンポイントを各健康分野に追加して、自らの健康をコントロールして改善できる過程(ヘルスプロモーション)を支援し、生活習慣の改善に向けた動機付けを行い、市民が主体の健康づくりを推進していきます。

追補内容

1 栄養・食生活

主食・副菜・主菜がそろった食事をしている人を増やす

朝食 47.5% → 増加
昼食 60.0% → 増加
夕食 82.9% → 増加
バランスよく食べて食生活を改善して生活習慣病を予防



2 身体活動・運動

運動習慣を持つ人を増やす

男性 32.3% → 増加
女性 26.6% → 増加
日常生活から運動習慣を身につけて生活習慣病を予防



3 休養・こころの健康づくり

こころの健康や悩みについて、相談できる機関があることを知っている人を増やす

23.8% → 増加
こころの健康を保ちながら生活習慣改善の取組みを推進



4 たばこ

受動喫煙について、言葉も内容も知っている人を増やす

74.2% → 増加
喫煙者と周囲の人たち両方の視点から禁煙に取り組み、生活習慣病を予防



目標一覧

1 栄養・食生活						
指	標	目 標	策定時	中間評価	最 新	備 考
朝食を毎日食べる人を増やす	男性20歳代	60%以上	52.0%	49.4%	50.3%	
	男性30歳代	75%以上	64.0%	57.9%	56.0%	
	女性20歳代	75%以上	65.0%	67.5%	56.3%	
	女性30歳代	90%以上	86.0%	82.1%	71.6%	
適正体重を維持する人を増やす	男性の肥満	15%以下	—	—	24.6%	改定時 目標修正 かながわ健康プラン21 目標値 参考
	女性の肥満	15%以下	—	—	11.6%	
	女性20歳代のやせの人	15%以下	24.0%	20.5%	19.3%	
メタボリックシンドロームの内容を知っている人を増やす		80%以上	—	—	66.0%	改定時 目標追加 健康日本21 目標値 参考
1日1回以上、家族や友人と食事をする人を増やす		55%以上	46.0%	48.0%	41.9%	
自分の適切な食事量を理解している人を増やす	男性	65%以上	53.1%	51.2%	65.3%	
	女性	75%以上	65.4%	56.3%	70.2%	
主食・副菜・主菜がそろった食事をしている人を増やす	朝食	増加	47.5%	—	47.5%	新目標
	昼食		60.0%		60.0%	
	夕食		82.9%		82.9%	

2 身体活動・運動						
指	標	目 標	策定時	中間評価	最 新	備 考
意識的に運動を心がけている人を増やす	男性	60%以上	50.0%	54.0%	55.6%	
	女性	60%以上	49.0%	50.0%	50.1%	
日常生活における歩数を増やす	男性	増やす	8,618歩	8,655歩	7,214歩	
	女性	増やす	7,874歩	7,912歩	6,352歩	
運動習慣を持つ人を増やす	男性	増加	32.3%	—	32.3%	新目標
	女性	増加	26.6%	—	26.6%	

3 休養・こころの健康づくり						
指	標	目 標	策定時	中間評価	最 新	備 考
のんびりする時間を確保し、積極的に休養できる人を増やす	よく眠れない人	15%以下	21.0%	20.0%	19.1%	
ストレスを上手に解消できる人を増やす	ストレスを感じる人	50%以下	69.0%	70.6%	68.4%	
こころの健康や悩みについて相談できる機関があることを知っている人を増やす		増加	23.8%	—	23.8%	新目標

4 たばこ						
指	標	目 標	策定時	中間評価	最 新	備 考
20歳以上の喫煙する人を減らす	男性	35%以下	47.0%	42.0%	33.1%	
	女性	15%以下	21.0%	23.0%	13.3%	
未成年者の喫煙をなくす		なくす	—	—	—	参考値 本編参照
妊娠、出産、育児世代の喫煙を減らす		減らす	—	—	—	参考値 本編参照
受動喫煙について言葉も内容も知っている人を増やす		増加	74.2%	—	74.2%	新目標

5 アルコール						
指	標	目 標	策定時	中間評価	最 新	備 考
多量に飲酒する人(日本酒換算1日3合以上)を減らす	男性	10%以下	11.2%	13.1%	13.6%	
	女性	5%以下	6.3%	5.2%	6.5%	
未成年者の飲酒をなくす	男性	0%	26.0%	16.5%	20.3%	
	女性	0%	22.2%	17.4%	18.6%	

6 歯と口の健康						
指 標	目 標	策定時	中間評価	最 新	備 考	
<成人編>						
定期的に歯科健診を受けている人の割合を増やす	増加	25.1%	参考値 25.1%	30.3%	中間評価時 目標修正	
定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている人の割合を増やす	増加	22.2%	参考値 22.2%	29.5%	中間評価時 目標修正	
40・50歳で進行した歯周炎に り患している人の割合を減らす	40歳	39%以下	49.2%	29.5%	26.5%	
	50歳	46%以下	60.2%	36.5%	33.7%	
<乳幼児・学齢期編>						
3歳児でむし歯のない幼児の割合を増やす	82%以上	76.1%	84.6%	86.7%		
3歳までにフッ化物歯面塗布を受けたことがある幼児の割合を増やす	60%以上	55.6%	68.7%	68.1%		
間食として、甘味食品・飲料を1日3回以上 飲食する習慣を持つ幼児の割合を減らす	29.9% 以下	—	31.6%	15.5%		
12歳児の1人平均むし歯数を減らす	1.4歯以下	2.8歯	1.6歯	1.3歯		

7 糖尿病						
指 標	目 標	策定時	中間評価	最 新	備 考	
肥満になる人を減らす	男性の肥満	15%以下	—	—	24.6%	改定時 目標修正 かながわ健康プラン21 目標値 参考
	女性の肥満	15%以下	—	—	11.6%	
メタボリックシンドロームの概念を導入した 健診の受診者数を増やす	70%以上	—	—	53.2%	改定時 目標追加 都道府県健康増進計画 参酌標準 参考	
メタボリックシンドロームの概念を導入した 保健指導の受診者数を増やす	45%以上	—	—	73.0%		
メタボリックシンドローム予備群・該当者 を減らす(H20 年度比)	-10%	—	—	-8.8%	改定時 目標追加 都道府県健康増進計画 改定ガイドライン 参考	

8 循環器疾患						
指 標	目 標	策定時	中間評価	最 新	備 考	
50歳で軽症高血圧値以上 の人を減らす	男性	20%以下	28.6%	35.0%	38.5%	
	女性	10%以下	18.4%	20.0%	24.8%	
メタボリックシンドロームの概念を導入した 健診の受診者数を増やす	70%以上	—	—	53.2%	改定時 目標追加 都道府県健康増進計画 参酌標準 参考	
メタボリックシンドロームの概念を導入した 保健指導の受診者数を増やす	45%以上	—	—	73.0%		

9 がん						
指 標	目 標	策定時	中間評価	最 新	備 考	
がん検診を受診する人を増やす	増やす	—	—	—	参考値 本編参照	
食生活の改善	—	—	—	—	1 栄養・食生活 参照	
喫煙者を減らす	—	—	—	—	4 たばこ 参照	

10 健康都市かわさきの実現						
指 標	目 標	策定時	中間評価	最 新	備 考	
かわさき健康都市宣言や市民健康デーを知っ ている人を増やす	50%以上	30.4%	27.2%	7.4%		
かわさき健康づくり21を知っている人を増 やす	50%以上	22.0%	22.0%	5.6%	中間評価時 目標追加	

健康ワンポイント(本編抜粋)

1 栄養・食生活

朝食は、まず一口でも食べましょう。徐々にバランスの良い内容にステップアップしていきましょう。

～ おにぎりでオハヨウ ～

朝、どうしても時間のない忙しいサラリーマンの方は出かける支度をしながらでも頼張れる、あるいは職場についてからでもちょっとした時間があれば手軽に食べられるおにぎりは日本人のファストフード！朝食はすこやかな生活習慣の第一歩です。

睡眠から目覚めた時はエネルギーが不足した「ガス欠」の状態です。体も脳もエンジンがかからず仕事や勉強に集中できません。朝食ですっきり目覚めましょう。

参考：厚生労働省・すこやかな生活習慣国民運動
【コミュニケーションの手引き～生活習慣の改善をうながすために～】

2 身体活動・運動

あと10分、余分に歩きましょう。

歩くことが健康に良いと言われていますが、いったいどれくらい歩けばいいのでしょうか。

生活習慣病の予防には男性で9,000歩、女性で8,000歩が目安と言われており、平均的な歩数から考えると足りないのはあと1,000歩。時間にして約10分！10分程度多く歩くだけで十分効果があるのです。

参考：厚生労働省・すこやかな生活習慣国民運動
【コミュニケーションの手引き～生活習慣の改善をうながすために～】

6 歯と口の健康

ひと口30回以上噛むことを目標に「噛ミング30(カミングサンマル)」運動

30回噛むことは意外に難しく、意識しないと出来ません。よく噛んで、おいしく味わって食べることで、歯と口の健康だけでなく、心や体の健康の保持につながります。

今日からひと口30回噛んで食べることを意識してみましょう。

参考：厚生労働省「歯科保健と食育の在り方に関する検討会報告書」

7 糖尿病

糖尿病は誰にでも起こる可能性がある病気です。初期の頃は自覚症状がない間に進行して気付かない人も多いです。さまざまな病気を引き起こすことがありますが、生活習慣の改善と健診を受けることで早期に発見し悪化を防ぐことができます！

～ 糖尿病にならないために ～

- ・いつまでも健康でいられるために、健診を受けることが第一歩です。
- ・糖尿病(Ⅱ型)は、肥満、過食、運動不足等が主な引き金となります。暴飲暴食を避け、運動習慣を身につけましょう。

3 休養・こころの健康づくり

こころの健康を保つために…

眠れなくなるのはこころのSOSです。気づいたら、相談窓口早めに相談しましょう。

※相談窓口

川崎市精神保健福祉センター
「こころの電話相談」等
(電話044-246-6742、
平日9:00～12:00、13:00～16:00)

8 循環器疾患

高血圧を引き起こす原因を1つでも減らしましょう。

血圧を高める原因は、塩分の取りすぎ、過食や肥満、喫煙、運動不足、アルコールの多量摂取等の長年にわたる不摂生な生活習慣にあります。これらに遺伝的な要因や加齢が加わり、高血圧が引き起こされます。この原因を1つでも減らせるように生活習慣を改善しましょう。



4 たばこ

家庭で、換気扇の下やベランダで喫煙した場合でも、子どもへの受動喫煙の影響があります。

子どもへの受動喫煙の害を防ぐためには、家族が禁煙する必要があります。

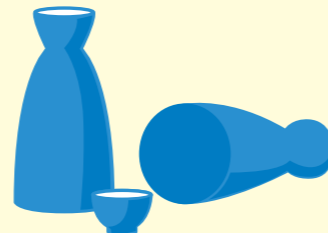


5 アルコール

自分は大丈夫!? お酒に飲まれることなどないと思いませんか。

飲酒には、次のようなリスクが潜んでいます。

- ・生活習慣病や肝臓病等の病気のリスク
- ・深酒によるストレスの発散や眠るための飲酒などから、アルコール依存症等のメンタルヘルス問題につながるリスク



9 がん

がんを防ぐためには…「生活習慣の改善+がん検診」の2段がまえが大事!

- ・たばこを吸わず、お酒を控え、食事のバランスに気をつけ、運動を心がけると、がんになるリスク(危険性)は減少します。
- ・早期に発見して早期治療につなげるための「がん検診」が必要です。「生活習慣の改善+がん検診」で、がんで死亡する確率は大きく下がります。

10 健康都市かわさきの実現

健康づくりを継続する秘訣は、日常生活でできることからコツコツと習慣付けることです。

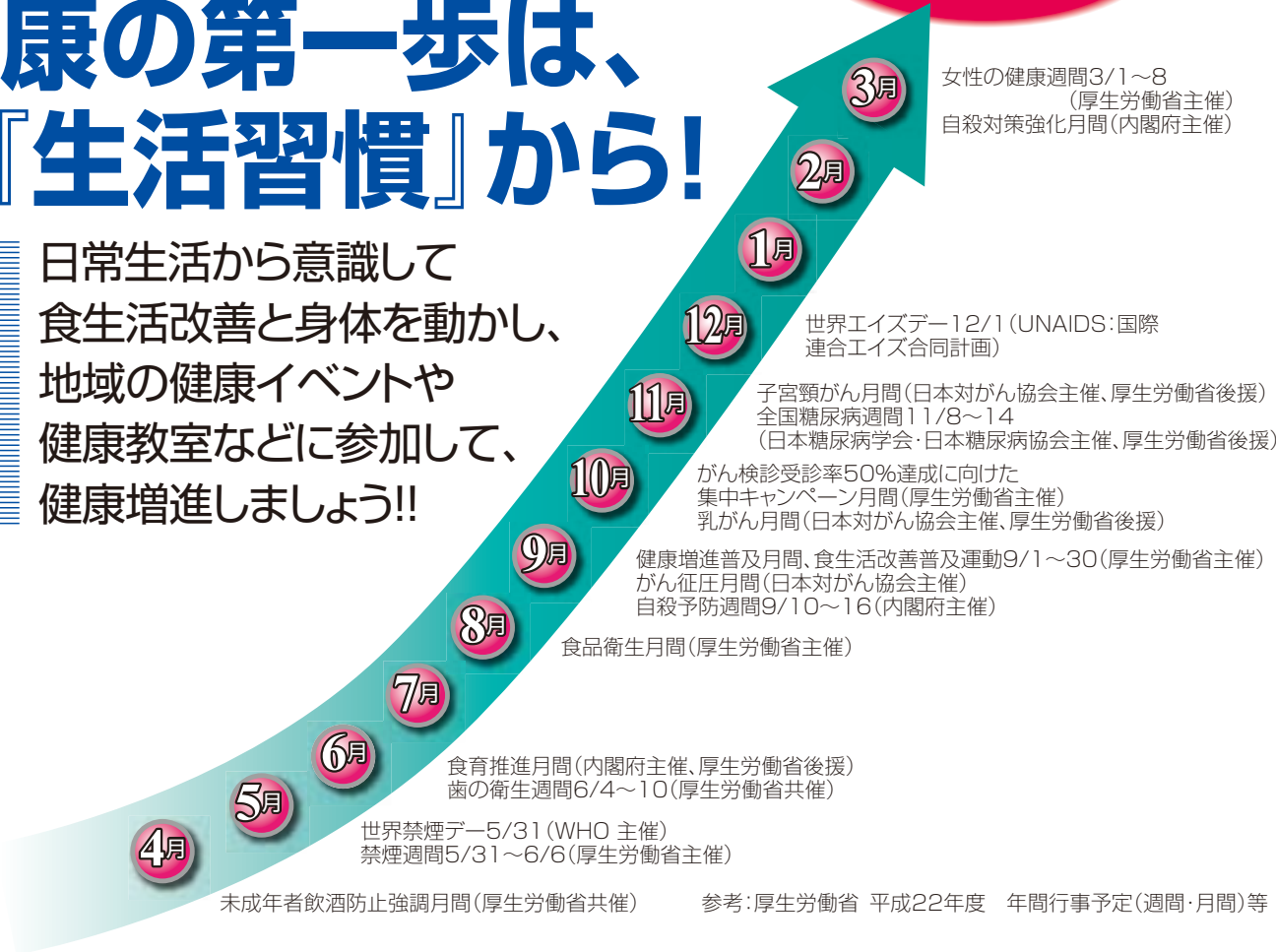
健康づくりの主体はあなた! ですが、全て1人で行おうとすると続けるのは意外と難しいものです。市や保健福祉センターで実施している健康づくり事業への参加や健康に関する正しい知識を得ながら行うと効果的に取り組むことができます。

現在の健康状態は、これまでの生活の歴史そのものです!
 将来の健康は、今から変えられる!!

めざせ!
 健康増進!!

健康の第一歩は、 『生活習慣』から!

日常生活から意識して
 食生活改善と身体を動かし、
 地域の健康イベントや
 健康教室などに参加して、
 健康増進しましょう!!



かわさき健康づくり21・地域の健康づくりに関するお問い合わせ

川崎市 健康福祉局 保健医療部 健康増進課

電話番号 044-200-2438 FAX 番号 044-200-3986

各区役所保健福祉センター地域保健福祉課

区名	住所	電話番号	FAX番号
川崎区	川崎市川崎区東田町8	044-201-3204	044-201-3291
幸区	川崎市幸区戸手本町1-11-1	044-556-6648	044-556-6659
中原区	川崎市中原区小杉町3-245	044-744-3261	044-744-3342
高津区	川崎市高津区下作延2-8-1	044-861-3313	044-861-3307
宮前区	川崎市宮前区宮前平2-20-5	044-856-3254	044-856-3237
多摩区	川崎市多摩区登戸1775-1	044-935-3294	044-935-3276
麻生区	川崎市麻生区万福寺1-5-1	044-965-5157	044-965-5206



KAWASAKI CITY

元気がこだまする
 「健康都市かわさき」をめざして
かわさき健康づくり21

かわさき健康づくり21 追補版(概要)

川崎市健康福祉局保健医療部健康増進課
 平成23年3月発行

〒210-8577 川崎市川崎区宮本町1番地

電話 044-200-2438 FAX 044-200-3986