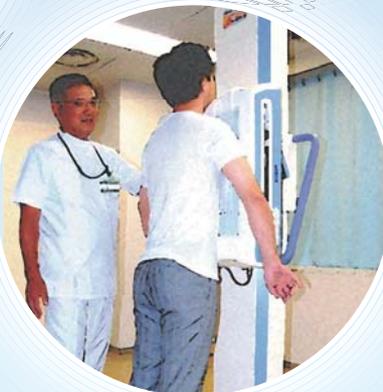


川崎市健康増進計画

第2期 かわさき健康づくり 21



1 「第2期かわさき健康づくり21」の基本的事項

目的

「第2期かわさき健康づくり21」は、少子高齢化や疾病構造の変化及び社会背景や環境の変化などを踏まえ、生活習慣及び社会環境の改善を通じて、市民の健康寿命の延伸、健康格差の縮小、さらには生活の質の向上を図ることをめざします。

期間

平成25～34年度（10年間）

計画の趣旨と位置づけ

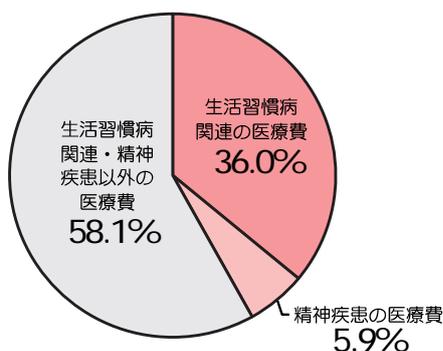
- 川崎市健康増進計画「かわさき健康づくり21」は、「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」、健康増進法第8条第2項に基づく市町村健康増進計画として、市民の健康増進の総合的な推進を図る計画です。
- 背景には、日本の高齢化の進展や疾病構造の変化に伴い、健康の増進の重要性が増大し、健康づくりや疾病予防を積極的に推進するための環境整備が要請される中、国民健康づくり運動として「健康日本21」が策定され、「健康日本21」を中核とする国民の健康づくり・疾病予防をさらに積極的に推進するために「健康増進法」が制定された経緯があります。

平成12年3月：「健康日本21」策定（期間：平成12～22年度）
平成13年3月：「かわさき健康づくり21」策定（期間：平成13～22年度）
平成14年8月：「健康増進法」制定
平成18年3月：「かわさき健康づくり21」中間評価
平成19年4月：「健康日本21」中間評価、計画期間延長（平成24年度まで）
平成20年4月：「かわさき健康づくり21」改定
平成23年3月：「かわさき健康づくり21」追補版策定、計画期間延長（平成24年度まで）
平成24年7月：「健康日本21（第二次）」公表（期間：平成25～34年度）

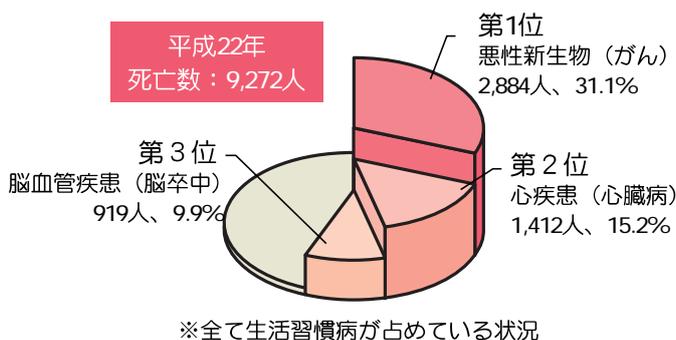
川崎市の現状

市の医療費の割合は生活習慣病関連の疾病が上位を占めています。

【医療費の割合】



【死亡の状況】



（資料：「川崎市国民健康保険疾病統計」（平成24年5月診療分））

（資料：「川崎市健康福祉年報」（平成22年度））

2 計画の目標と施策体系

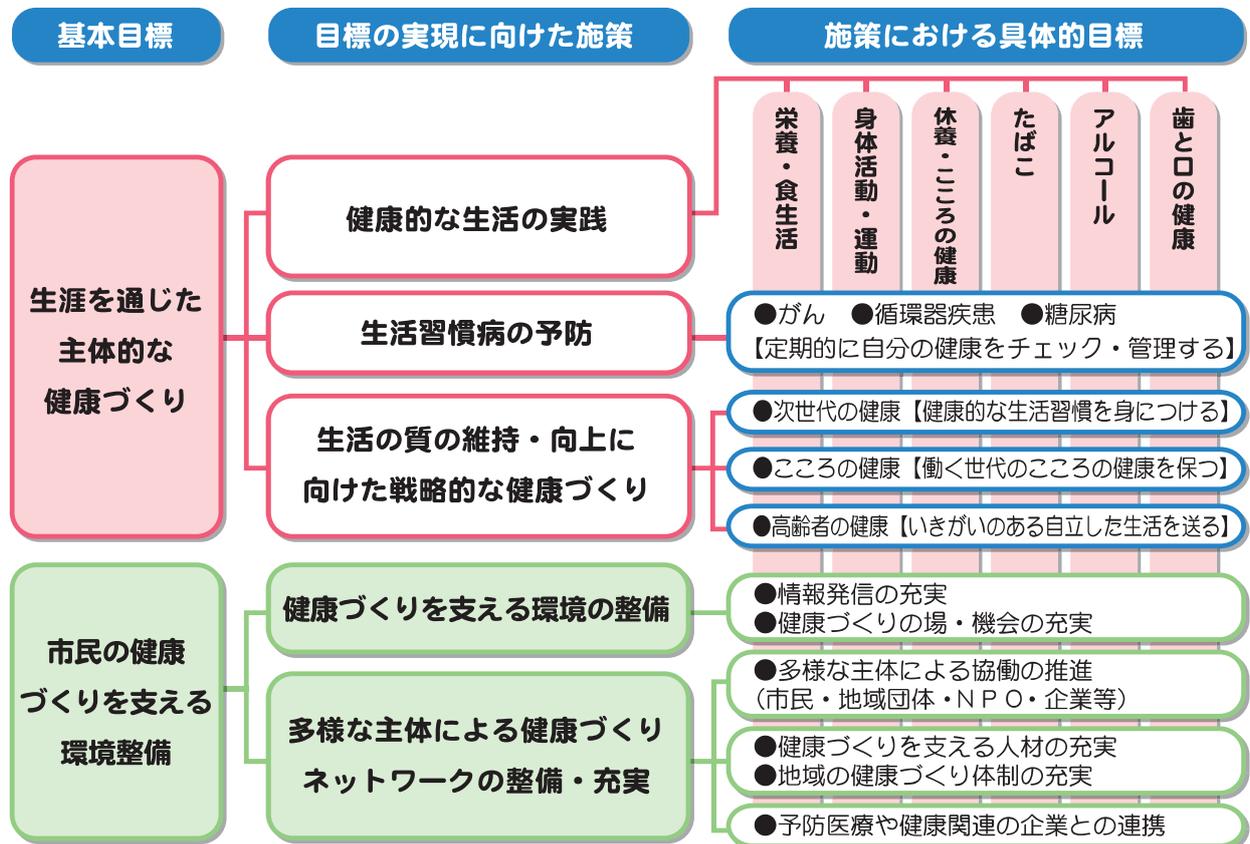
基本理念

川崎市に住み、働き、学ぶ一人ひとりが手を携えて、個人の努力だけではなく、家族ぐるみ、地域ぐるみで健康づくりに取り組むことにより、生涯を通じて心身ともに健康でいきがいのある生活を送ることができ、また次世代へとつなげていけるよう、本計画における基本理念を次のように設定します。

「今日の健康を明日へつなげる 健康都市かわさきをめざして」

計画の基本的事項

- 1 市民が主役の健康づくり
- 2 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- 3 一次予防の重視と重症化予防
- 4 健康目標の設定
- 5 社会全体で支援する環境整備の重要性



3 計画の目標と施策体系

(1) 健康的な生活の実践

健康増進の基本要素となる栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころ、たばこ、アルコール、歯・口の健康に関する生活習慣の改善を共通目標として掲げ、その対策を推進していきます。

栄養・食生活

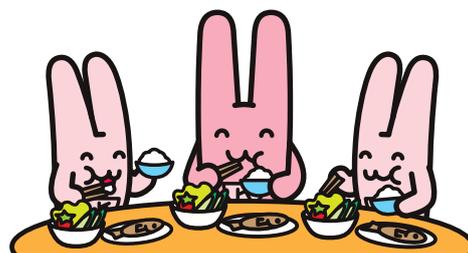
1日3食バランスよく食べて、適正体重を維持しましょう

現状と課題

- 40～60歳代男性の肥満、20～30歳女性のやせ傾向がみられます。
- 食事内容に偏りがみられ、特に副菜が不足しがちです。

市民の行動指針

- 主食（ごはん、パン、めんなど）、主菜（魚、肉、卵、大豆製品など）、副菜（野菜、いも、きのこ、海藻など）をそろえてバランスよく食べましょう。
- 新鮮な野菜や果物を充分にとりましょう。
- 規則正しい生活リズムを心がけましょう。
- 定期的に体重をチェックしましょう。



市の取組の方向性

- 肥満とやせを改善するための働きかけと支援を強化していきます。
- 全年代に向けて、望ましい食習慣の定着に向けた取組を推進していきます。

野菜を食べるとこんなにいいことが！

- 野菜はビタミンの宝箱です。また食物繊維は急な血糖値の上昇等を抑制してくれるほか、便秘の予防にもなります。
- 野菜を使ったメニューはよく噛んで食べるものが多いため、ゆっくり味わうことで満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎ、肥満防止につながります。
- 野菜は1日に350g必要です。1日に小鉢（70g）で5～6皿を目安に食べましょう。

身体活動・運動

日常生活の中で意識的に身体を動かしましょう

現状と課題

- 働き盛り世代で運動に取り組む人が少ない傾向がみられます。
- 1日の平均歩数は、男女ともに減少傾向にあります。



市民の行動指針

- あと10分多めに歩きましょう。1日、10分程度多めに歩けば、約1,000歩の歩数増加につながります。
- 日常生活の中で意識してこまめに身体を動かすことが必要です。

市の取組の方向性

- 年代、性別に応じた運動習慣の啓発、働きかけを強化していきます。
- 運動習慣のきっかけの場づくりをすすめます。時間やゆとりがない中でも身体活動量を少し増やすことを提案していきます。

休養・こころの健康

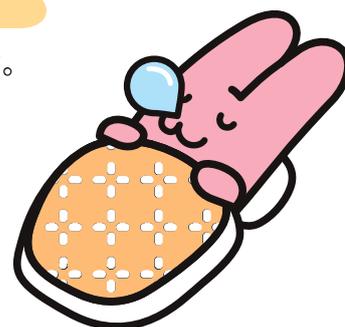
積極的に休養し、ストレスを上手に解消しましょう

現状と課題

- 男性の40歳代、女性の30歳代で眠れなくなる傾向が見られます。また、男女ともに60歳代以降でも眠れなくなる傾向があります。

市民の行動指針

- 十分な睡眠を規則正しくとりましょう。
- 眠れなくなるのはこころのSOS、早めに気づきましょう。
- 健康的に、ストレスを解消する方法を持ちましょう。
- のんびりする時間を作りましょう。
- 緊張から体を開放し、リラックスをすることを心がけましょう。
- 疲れがとれないと感じたら、周りの人にも相談してみましょう。



市の取組の方向性

- 関係機関と連携して不眠に伴う健康被害に関する普及啓発を行います。
- ライフサイクルに対応したストレス対処への支援を行います。

たばこ

たばこを吸わない



現状と課題

- 喫煙者の6割近くが禁煙したいと考えています。
- 日本においては、COPD（慢性閉塞性肺疾患）による死亡数が増加傾向にあります。
- 受動喫煙の害の認知度は向上したものの、行動に結びついていません。

市民の行動指針

- たばこは吸う人だけではなく、周囲の人の健康にも害を与えます。喫煙している人は、禁煙に踏み切ってみましょう。
- 禁煙は周囲に応援を求める方が成功率は上がります。職場や家族、禁煙仲間など応援してくれる人を見つけましょう。
- ニコチンパッチやガムのほか、医療機関で保険診療による治療を受けることができます。禁煙補助剤を有効に使うことも禁煙成功への近道です。
- 徐々に本数を減らす方法は逆効果。きっぱりやめることが大事です。

市の取組の方向性

- 喫煙率のさらなる低下に向けて、喫煙防止、禁煙希望者への支援を継続します。
- たばこの健康影響の啓発を強化します。
- 受動喫煙防止対策の徹底に向けて、普及啓発を継続します。

アルコール

お酒は適量にしましょう



現状と課題

- 成人男性のアルコール飲酒量は横ばい傾向であり、特に、男性の20歳代、40歳代、50歳代で飲酒量が増える傾向がみられます。

市民の行動指針

- 適正な飲酒の量を知り、適正飲酒を心がけましょう。
- 他人に無理矢理お酒を勧めないようにしましょう。

市の取組の方向性

- 適正飲酒量の啓発と多量飲酒者に対する効果的な啓発方法、アプローチを検討していきます。また、家族など周囲の支援者に対する働きかけも行います。

歯と口の健康

定期的な歯科健診の受診と正しいセルフケアの方法を身につけましょう

現状と課題

○市民の歯と口の状態は、改善傾向がみられます。

市民の行動指針

○市や各団体が実施する啓発事業や健診等を活用し、主体的に歯と口の健康づくりに取り組みましょう。

○いつまでも不自由なくなんでも食べることができるように、生涯を通じて歯科疾患を予防し、歯の喪失を防ぎましょう。



市の取組の方向性

- 8020運動をさらに推進していきます。
- 歯科健診受診率の向上に取り組みます。
- イベントや健診等を通じて、歯科口腔保健に関する普及啓発を行います。

(2) 生活習慣病の予防

健康的な生活を実践するための栄養、運動、たばこ等の分野間における横断的な取組を通じて、「がん」「循環器疾患」「糖尿病」の発症予防を推進していきます。

生活習慣病の予防

定期的に自分の健康をチェック・管理しましょう

現状と課題

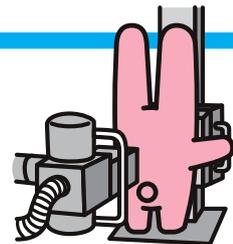
- がん検診の受診率向上の取組が検討されています。
- 特定健診・特定保健指導の利用率の向上が必要です。

市民の行動指針

- 糖尿病、循環器疾患、がんも生活習慣から。栄養・食生活、身体活動・運動などで予防しましょう。
- 糖尿病、高血圧、がんも早期は無症状です。定期的に特定健康診査やがん検診を受診し、自分の健康をチェック・管理しましょう。

市の取組の方向性

- 若年層の生活習慣改善の啓発強化に向けてさらに取り組んでいきます。
- 健康診断の受診勧奨の徹底、情報発信方法を検討していきます。
- 産業保健分野など、関係機関・団体との連携強化により、健診受診率や保健指導実施向上に向けて働きかけていきます。
- がん検診受診率向上に向けた取組の検討を行います。



(3) 生活の質の維持・向上に向けた戦略的な健康づくり

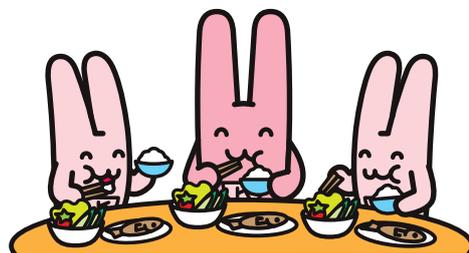
希望やいきがいを持ち、生活の質（QOL）を維持・向上し、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会をめざして、それぞれのライフステージに応じて、生活習慣及び社会環境の変化に応じた健康づくりに着目した対策を推進していきます。

次世代の健康

健康的な生活習慣を身につけましょう

現状と課題

- 家族団らんや朝食の摂取で正しい食習慣を身につけることが重要です。
- 子どもの頃から身体活動や運動に親しみ、より健康的な生活習慣を身につけることが重要です。
- 妊産婦の飲酒喫煙をなくすことが必要です。
- 喫煙者の25%が未成年から喫煙を開始しています。



市民の行動指針

- 家族で食卓を囲み、団らんの機会を増やしましょう。
- 早寝早起きの生活リズムを身につけ、朝食をしっかりと食べましょう。
- 遊びや運動を通して、体を動かすことに親しみましょう。
- 妊産婦、未成年は喫煙飲酒をしないで、その状態を続けていきましょう。

市の取組の方向性

- 関係機関や町内会などとの連携により、健康的な生活習慣を身につける普及啓発を行います。
- 妊産婦に対するたばことアルコールの害の啓発強化し、支援していきます。
- 未成年に対する喫煙防止教育、アルコールの害の啓発強化の取組を進めていきます。
- 乳幼児・学齢期のむし歯予防に向けた継続した取組を行います。



こころの健康

働く世代のこころの健康を保ちましょう

現状と課題

- 男性 40 歳代、女性 20 ～ 40 歳代でストレスを強く感じる人が多くなっています。
- こころの健康や悩みを相談できない人が、男性に多い傾向が見られます。

市民の行動指針

- 安眠できる環境を整え、質のよい睡眠をとりましょう。
- 適度な運動、適度な休養をとりましょう。
- 周囲の人や自分自身の体調の変化に敏感になりましょう。
- 気軽に相談できる人や機関を増やしましょう。

市の取組の方向性

- ライフサイクルに対応したストレス対処への支援を行います。
- 具体的な相談行動に結びつけるために、医療機関や公的相談機関の利用に向けた啓発活動を進めます。

高齢者の健康

いきがいのある自立した生活を送りましょう

現状と課題

- 健康寿命の延伸に向けた高齢者の健康づくりの重要性が高まっています。
- 高齢者の社会参加が盛んになる一方で、地域で孤立する方も増えています。
- ロコモティブシンドロームの予防の重要性が認識されています。



市民の行動指針

- 食事は 1 日 3 食バランスよく食べることを心がけ、定期的に体重をチェックして低栄養を防ぎましょう。
- できるだけ、こまめに身体を動かしましょう。
- 趣味や地域活動に参加しましょう。

市の取組の方向性

- 日頃から周囲の人と声を掛け合うことなど、社会参加の促進を図っていきます。
- いきいきと健康に暮らすことができるように、ロコモティブシンドロームの知識の普及啓発をさまざまな場面で伝えていきます。

(4) 市民の健康づくりを支える環境整備

社会環境の変化やそれに伴うライフスタイルの多様化などにより、生活習慣が乱れている現状が顕著となってきています。第2期計画においては、個人の生活習慣の改善と、その個人を支える社会環境の整備や改善という両輪から、施策を推進していきます。

健康づくりを支える環境の整備

健康づくりの知識の普及啓発として情報発信の充実を図ります

健康づくりの場・機会の充実を図ります

現状と課題

○市や関係機関・団体等の健康づくりの取組を、市民に「知ってもらう」ことが必要です。

市民の行動指針

- 健康や暮らしに関する情報を、積極的に取り入れて家族や友人に伝えましょう。
- 健康づくりの事業やイベントなどに家族や友人を誘って参加しましょう。

市の取組の方向性

- 伝えるべき内容やその効果的な手段、啓発ツールなど、情報発信の多角的な方法の検討を行います。
- 関係局と連携して、行動変容につなげるための場や機会の充実を進めます。

多様な主体による健康づくりネットワークの整備・充実

多様な主体による協働の推進を図ります

健康づくりを支える人材の充実を図ります

予防医療や健康関連の企業との連携を図ります

現状と課題

○健康づくりを実践していない市民 53.4%となっています。

市民の行動指針

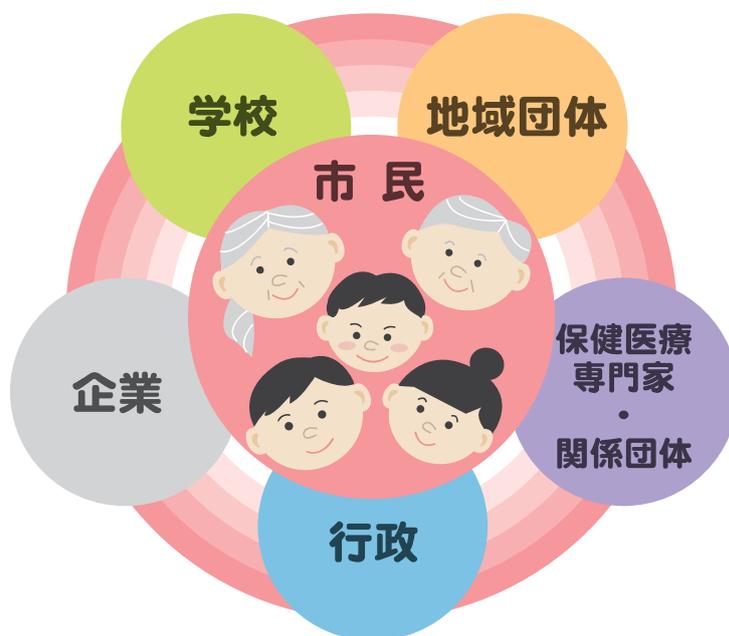
- 「あなたができることを少しだけ」ボランティア活動に参加しましょう。
- 健康づくりの活動に関心を持ち、地域とのつながりをつくりましょう。

市の取組の方向性

- 市民、地域団体、NPO、企業等の多様な主体による協働の推進により、ネットワークの充実を図ります。
- 健康づくりボランティアの育成・支援を今後も継続していきます。
- 予防医療や健康関連の企業との連携による市民の健康づくりの推進を図っていきます。

4 「第2期かわさき健康づくり21」の推進と進行管理

(1) 計画を推進するそれぞれの役割



市民の役割

- 市民一人ひとりが健康状態を自覚し、より健康的な生活習慣を獲得して主体的に健康づくりを進めていくことが必要です。
- それぞれの価値観や健康観に基づいて、自分自身に合った健康づくりを実践し、地域の中で互いに支え合いながら健康づくりや地域づくりを進めていくことも大切です。

行政の役割

- 生涯を通じた主体的な健康づくりとともに、市民の健康づくりを支える環境整備の両輪で施策を進めていきます。
- 地域の健康課題や社会資源の情報収集、分析、健康的な生活の実践や行動変容に向けて、普及啓発を行います。
- 地域の健康づくりボランティアの育成、活動の機会や体制の充実など市民の健康づくりを支える環境の整備を併せて行います。特に、学校、企業、関係機関などの健康づくりネットワークの充実を図り、地域のきずな、つながり、信頼などの概念であるソーシャルキャピタルの強化により、健康寿命の延伸、健康格差の縮小、生活の質の向上のために積極的に活用した取組を進めていきます。

(2) 計画の進行管理

計画の進行管理にあたっては、健康づくりを推進する市民健康づくり運動推進会議及び庁内検討委員会等において事業の進行管理を行っていきます。

また、計画の中間年に進捗状況を評価し、取組の体系や数値目標の見直しを行い、目標達成に向けた効果的な施策展開を図っていきます。

5 指標一覧

健康的な生活の実践

	指標	区分	現状	目標値	
栄養・食生活	適正体重を維持する人の増加	男性	67.9%	増加	
		女性	73.7%	増加	
	主食・主菜・副菜をそろえた食事をとする人の増加	朝食	40.9%	増加	
		昼食	59.2%	増加	
		夕食	81.6%	増加	
身体活動・運動	日頃から意識して運動している人の増加	男性	54.4%	60%	
		女性	52.6%	60%	
	日常生活での歩数の増加	20～64歳	男性	平均 8,008 歩	平均 9,000 歩
			女性	平均 6,699 歩	平均 8,500 歩
		65歳以上	男性	平均 4,469 歩	平均 7,000 歩
			女性	平均 4,705 歩	平均 6,000 歩
こころの健康・ 休養	よく眠れない人の減少	成人	15.0%	減少	
	ストレス対処方法がある人の増加	成人	84.2%	増加	
たばこ	喫煙者の減少	成人	18.7%	11.3%	
	COPD（慢性閉塞性肺疾患）と喫煙の関連性についての認知度の増加	成人	25%	80%	
アルコール	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の減少	男性	25.7%	21.8%	
		女性	24.9%	21.2%	
歯と口の健康	なんでも噛んで食べることができる人の増加	60歳代	70.3%	79%	
	過去1年間に歯科健康診査を受診した者の割合の増加	成人	37.1%	65%	

生活習慣の予防

	指標	区分	現状	目標値
がん	市のがん検診制度を知っている人の増加		63.7%	75%
		がん検診受診率の増加	肺がん	19.2%
	大腸がん		20.1%	30%
	胃がん		6.2%	15%
	子宮がん		22.6%	30%
乳がん	19.7%	30%		
循環器疾患	高血圧の改善（収縮期血圧の平均値を下げる）	男性	131mmHg	低下
		女性	127mmHg	
循環器疾患・糖尿病	市国保特定健康診査・特定保健指導の受診率の増加	特定健康診査	21.2%	33% (平成29年度)
		特定保健指導	10.1%	22% (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		11,340人	減少
糖尿病	糖尿病有病者の減少		5.2%	減少

生活の質の維持・向上に向けた戦略的な健康づくり

	指標	区分	現状	目標値	
次世代の健康	家族と共食する機会の増加	3歳児	89.1%	増加	
	朝食を毎日食べる子どもの割合の増加	小5	96.5%	増加	
		中2	91.6%		
	運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合の増加	小5	43.1%	増加	
		中2	69.5%		
	喫煙する妊婦の減少	妊婦	3.2%	0%	
	未成年者の喫煙をなくす		中1男子	1.6%	0%
			高3男子	8.6%	
			中1女子	0.9%	
	飲酒する妊婦の減少	妊婦	高3女子	3.8%	0%
中3男子			10.5%		
未成年者の飲酒をなくす		高3男子	21.7%	0%	
		中3女子	11.7%		
		高3女子	19.9%		
むし歯のない子どもの増加		3歳児	89.2%	増加	
		12歳児	60.5%	増加	
こころの健康	ストレスを強く感じる人の減少	成人	16.7%	減少	
	よく眠れない人の減少（再掲）	成人	15.0%	減少	
	こころの健康や悩みについて、家族や友人、専門家等に相談できる人の増加	成人	74.3%	男性 75% 女性 93%	
	こころの健康や悩みについて相談できる場所・機関があることを知っている人の増加	成人	40.7%	増加	
	自殺による死亡の減少	成人	22.3	減少	
	高齢者の健康	健康であると感じている高齢者の増加	65歳以上	69.5%	増加
		就業または何らかの地域活動を実践している高齢者の増加	65歳以上	52.1%	75%
	ロコモティブシンドロームの認知度の増加	65歳以上	17.3%	80%	

市民の健康づくりを支える環境整備

	指標	区分	現状	目標値
環境の整備	生活習慣病予防の情報源がある人の割合	家族、知人	26.1%	増加
		インターネット	20.2%	
環境の整備	健康づくり関連事業の開催回数及び参加者数	開催回数	1,058回	増加
		参加者数	26,555人	
ネットワークの整備・充実	健康づくり推進ボランティア数の増加	食生活改善推進員（養成数）	3,618人	増加
		運動普及推進員（養成数）	2,061人	
	地域で健康づくりを目的として活動や情報発信を行う企業・団体数の増加		140団体・企業	増加