

## 第2章 領域別の健康づくり

### 1 健康生活

#### (1) 現状

- ・乳幼児健診については、予防接種も含めて未受診(未接種)の子どもがいます。
- ・学校における健康診断で見つかる異常としては、むし歯、視力、副鼻腔・鼻疾患などの疾患が多くなっています。
- ・これまで実施されてきた基本健康診査では、比較的若年の被扶養者など、生活習慣病リスクのある方でも健診を受けていない方がかなりいましたが、今後は特定健康診査・保健指導により、医療保険の加入者であれば40～74歳のすべての方に健診の案内がされるようになります。
- ・本市では、さらにメタボリックシンドロームになる前にその予防の効果を上げるべく、30歳以上の方に健診の機会を提供することとしています。
- ・いわゆる生活習慣病ではないものの、かぜや皮膚炎など、通常は生命に関わることはない病気が気になることも多いものです。
- ・本市の年齢調整死亡率は、女性及び男女計で県内トップの低さとなっています。
- ・QOLの指標である主観的健康感では、やはり年齢が上がり高齢になるほど否定的な方が増えてきています。

#### (2) 課題

- ・健診や予防接種の重要性を皆で認識する必要がありますが、本人は、自分の健康のための健診であることを認識し、積極的な受診が求められています。
- ・特に新たに始まる特定健康診査・保健指導の実施率は、各医療保険者の後期高齢者負担金の算定にも影響を与えることから、関係機関が連携しながら積極的に取り組む必要があります。
- ・特定健診が義務化されていない30歳代の方には、メタボリックシンドロームの予防のための基本健診・保健指導を実施しますが、対象者がその必要性について理解する必要があります。
- ・かぜや軽度の皮膚炎など、うがいや手洗い、清拭などにより防げるものもあります。
- ・生活習慣病による死亡率は相対的には低いものの、依然として死因の6割近くを占めており、市民、関係団体、行政などが一致して生活習慣病予防に取り組んでいく必要があります。
- ・主観的健康感については、特に高齢者のQOLの目安として、介護予防事業などを実施することにより、着実に向上させることが必要です。

## (3) 目標

指標	現状値	目標値	埼玉県*4
乳幼児健診率*1			
4か月	95.7%	95%	—
10か月	93.0%	95%	—
1歳6か月	92.9%	90%	—
2歳	90.3%	90%	—
3歳	85.6%	90%	—
特定健康診査受診率*2			
全体	23.9%	65%(国保)	70%(県全体)
特定保健指導実施率			
全体	—	45%	45%
メタボリックシンドローム予防 健診受診率			
30歳代	—	65%	—
メタボリックシンドローム予防 保健指導実施率			
30歳代	—	45%	—
メタボリックシンドローム 減少率(全体)	—	10%	10%
主観的健康感で「(どちらかとい えば)健康である」の割合*3			
男性	69.6%	80%以上	—
女性	68.3%	80%以上	—

\*1「次世代育成支援行動計画」

\*2「特定健康診査等実施計画」

\*3「生活習慣実態調査結果」

\*4「すこやか彩の国21プラン」追加項目(平成20年2月、平成24年度目標)

## (4) それぞれの取組

市民	関係団体・企業	行政
<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児健診、特定健診など、健診は積極的に受診し、必要に応じて医療機関を受診します。</li> <li>・体調が悪いときは、早めにかかりつけ医などの医療機関を受診します。</li> <li>・うがい、手洗いを励行し、また体を常に清潔に保ちます。</li> <li>・特に体調に問題がない場合、マスコミの健康情報などに振り回されず、まず自分は「健康」であることを意識します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事業者や医療保険者は、従業員や加入者に健診受診や保健指導の利用を促します。</li> <li>・職場内にうがい薬などの入った薬箱やせっけんを常備し、従業員の健康維持・増進に努めます。</li> <li>・地域の医療機関では、患者が受診してきた場合、なるべく患者の生活習慣なども含めて指導することが望まれます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新たに始まる特定健診等について広報活動を行うなど、健診受診について積極的に普及啓発を行います。</li> <li>・日常の保健活動を充実させます。</li> <li>・住民の健康状態を生活習慣も含めて把握・分析し、全体的な健康度向上に向けて必要な事業を実施します。</li> </ul>

## (5) 具体的事業

事業名	事業内容	担当課
4か月児健康診査	身体計測・診察・育児相談・離乳食教室	保健センター
10か月児健康診査	身体計測・診察・育児相談・離乳食の話と相談・聴覚アンケート・ヨチヨチ赤ちゃん歯みがき教室	〃
1歳6か月児健康診査	身体計測・診察・歯科診察・育児相談・むし歯予防教室・食事相談	〃
2歳児健康診査	身体計測・診察・歯科診察・育児相談・おやつ教室	〃
3歳児健康診査	身体計測・診察・歯科診察・尿検査・育児相談・視聴覚アンケート・食事相談	〃
母子健康手帳配布	妊娠・出産・育児・予防接種等の記録帳を配布	〃
ヘルスアップ相談	血圧・体脂肪測定や健康相談・栄養相談を実施（希望者・健診結果説明会と同時開催）	〃
地区健康相談	地域の集会場などを会場に血圧・体脂肪測定と健康相談（食事相談を含む。）	〃
電話相談	こころやからだの健康についての相談	〃
家庭訪問（予約制）	こころやからだの健康について相談がある方を必要に応じて、保健師・栄養士が家庭訪問	〃

事業名	事業内容	担当課
メタボ対策 一日集中講座	メタボリックシンドローム改善のための1日集中講座（具体的に栄養・運動について学習）	保健センター
糖尿病予防教室	糖尿病の正しい知識をふまえ、無理なく、継続的に実践していく方法を学習	〃
健康手帳	健康増進法による手帳で、希望者に保健センターや市内医療機関で交付	〃
骨の健康手帳	骨粗しょう症検診の記録をするため18歳以上の希望者に検診時に交付	〃
特定健康診査	40～74歳の医療保険加入者を対象に以下の検査 身長、体重、腹囲、理学的所見、血圧、中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール、肝機能、空腹時血糖、HbA1c、検尿	保険医療課
特定保健指導	特定健康診査結果により、メタボリックシンドロームの観点から必要度に応じて保健指導 ・積極的支援…初回面接、3～6カ月の支援、評価 ・動機付け支援…初回面接、評価	〃
メタボリックシンドローム予防健康診査	30～39歳の市民を対象に、特定健診と同内容の健診を実施	長寿あんしん課
メタボリックシンドローム予防保健指導	上記健診結果により、必要な方には特定保健指導と同内容の保健指導を実施	〃
総合健康診査	・健康診査： 身長、体重、血圧、検尿、診察、貧血、肝機能、脂質、血糖、腎機能、心電図、眼底、胸部レントゲン（肺がん検診対応）、HbA1c、HDL コレステロール、運動機能測定（65歳以上対象） ・胃がん検診：胃X線間接撮影（バリウム検査）	保健センター
女性総合健康診査	・健康診査： 身長、体重、血圧、検尿、診察、貧血、肝機能、脂質、血糖、腎機能、心電図、眼底、胸部レントゲン（肺がん検診対応）、HbA1c、HDL コレステロール、運動機能測定（65歳以上対象） ・胃がん検診：胃X線間接撮影（バリウム検査） ・乳がん検診：マンモグラフィと視触診 ・子宮がん検診：頸部細胞診	〃
大腸がん検診	便潜血検査（2日法）	〃
肺がん検診	胸部X線間接撮影 （ハイリスク者には、喀痰細胞診検査も実施）	〃
結核検診	胸部X線間接撮影	〃
乳がん検診 子宮がん検診 骨粗しょう症検診	乳がん検診：マンモグラフィと視触診 子宮がん検診：頸部細胞診 骨粗しょう症検診：骨密度測定（レントゲンによる骨塩量測定）	〃

事業名	事業内容	担当課
健康診査	・健康診査 身長、体重、血圧、検尿、診察、貧血、肝機能、脂質、血糖、腎機能、心電図、眼底、胸部レントゲン、HbA1C、HDL コレステロール、運動機能測定（65 歳以上対象）	保健センター
前立腺がん検診	血液検査（PSA 測定）	〃
胃がん検診	胃 X 線間接撮影（バリウム検査）	〃
乳がん検診	マンモグラフィと視触診	〃
子宮がん検診	頸部細胞診又は頸部・体部細胞診（医師の判断）	〃
脳疾患健康診査	MRI・MRA 等による脳検診	〃
三種混合（DPT） （ジフテリア、百日咳、破傷風）	生後 3 か月～7 歳 6 か月未満	〃
麻しん風しん混合 （第 1 期）	1 期 生後 1 歳から 2 歳に至るまでの間のもの	〃
麻しん風しん混合 （第 2 期）	2 期 生後 5 歳から 7 歳までの間にあるもの （小学校就学前の 1 年間）	〃
日本脳炎	生後 6 か月～7 歳 6 か月未満	〃
日本脳炎（2 期）	小学校 4 年生	〃
二種混合（2 期）	小学校 6 年生	〃
インフルエンザ	65 歳以上の和光市民 ※60 歳以上 65 歳未満で、心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有するものとして厚生労働省に定めるもの	〃
ポリオ（小児マヒ）	生後 3 か月～7 歳 6 か月未満	〃
BCG（結核）	生後直後～6 か月未満	〃

事業名	事業内容	担当課
健康増進浴場施設 利用補助	第1号被保険者及び介護者のリフレッシュのため、 市指定健康増進施設における入場料の補助	長寿あんしん課
スクリーニング事業	要介護認定を受けていない第1号被保険者を対象に 介護予防事業の対象になる高齢者を把握するための 生活機能調査を実施	〃
生活習慣病予防教室	生活習慣病予防のための食生活・運動について改善 を指導	〃
老人健康相談	高齢者を対象に健康問題について相談対応	〃
骨相談	高齢者を対象に、骨粗しょう症など、骨の健康問題 について相談対応	〃
寝たきり老人理容補助	寝たきりの高齢者の理容料を年4回補助	〃
入浴料補助	入浴施設のない高齢者に対し、公衆浴場の入浴料を 補助	〃
健康まつり	健康相談コーナー、高齢者体験、血管推定年齢測定、 脳年齢測定、模擬店等	保健センター
健康づくり教室	各種体操をとおして健康づくり	公民館
ＩＴを活用した生活 習慣改善支援プログ ラムの提供	時間的余裕のない若年者向けに、ＩＴを利用して 生活習慣のチェックや生活習慣改善の具体的アド バイスが受けられ、行動目標を設定するとその後 6ヵ月の実行記録がつけらるサービスを提供	長寿あんしん課

## 2 食生活

### (1) 現状

- ・インスタント食品やコンビニ弁当、ファストフード、外食などの利用が増えており、カロリーの摂取過多などにより若年層の肥満が増えています。
- ・あわせてライフスタイルの多様化により、日本型食生活が失われつつあり、朝食の欠食者の増加や食卓を囲んだ家族だんらんが減ってきています。
- ・「自分にとって、適切な食事量・内容を知っている」人は徐々に増えてきていますが（埼玉県調査）、若年層では必ずしも行動が伴っていません。

### (2) 課題

- ・肥満の多い若年層に対し、食生活を改善するための保健指導や様々な情報提供が必要になっています。
- ・栄養バランスや見た目の楽しい食事、健康によいとされる日本型食生活など、食文化を大切にする必要があります。
- ・地元産の野菜など、地産地消を進める必要があります。
- ・多様化した食生活や健康志向の高まりに対応するため、適切な食生活や栄養に関する情報を提供すること＝食育が必要です。

#### 【健康コラム】

##### チキンや魚はヘルシー？

ハンバーガー店で出されるメニューのカロリーをご存知でしょうか。あるハンバーガーチェーン店の普通のハンバーガーは1個約 250kcal、フライドポテト（M）が約 420kcal ですが、ヘルシーなイメージのあるチキンバーガーが約 460kcal、フィッシュバーガーが約 350kcal なのは意外です。チキンバーガー1個とポテト、飲み物のセットで 1,000kcal 近くになってしまい、とんかつ定食とほぼ同じカロリーになります。

一方、おにぎりは1個がせいぜい 200kcal 程度で、おにぎり3個食べてもチキンバーガーセットの半分程度のカロリーです。

ハンバーガー系よりおにぎりのほうがローカロリーですね。

## (3) 目標

指標	現状値	目標値	埼玉県
肥満(BMI $\geq$ 25)の割合*1			
男性 30歳代	35.4%	20%以下	—
40歳代	27.1%	15%以下	
50歳代	23.7%	15%以下	
女性 40歳代	14.3%	10%以下	
50歳代	18.1%	15%以下	
60歳代	22.3%	15%以下	
人よりも早く食べ終わる人の割合*2			
男性 30歳代	66.7%	50%以下	—
40歳代	55.6%	40%以下	
女性 30歳代	47.8%	30%以下	
40歳代	34.1%	20%以下	
よくかんでゆっくり食事をする人の割合(全体)	(埼玉県 H16) 44.3%	90%以上	90%以上
朝食を食べない人の割合*3	(埼玉県)		
男性全体	12.2% (H14)	6%以下	6%以下
女性全体	8.3% (H14)	3%以下	3%以下
小学生	1.7% (H16)	0%	1%未満
中学生	3.4% (H16)	0%	1%未満
保育・教育で食育を実践している割合*3			
保育園・幼稚園	100%	100%	—
小学校	100%	100%	100%
中学校	100%	100%	100%

\*1「H17 基本健康診査結果」

\*2「生活習慣調査結果」

\*3「すこやか彩の国21プラン(2006-2010年版)」



## (4) それぞれの取組

市民	関係団体・企業	行政
<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族と一緒に食事をします。</li> <li>・糖分や油分の摂りすぎに注意し、食事バランスガイド等を利用しバランスの良い食生活に努めます。</li> <li>・市や団体が開く食生活教室等に積極的に参加します。</li> <li>・生産地など、食材に興味を持ちます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・飲食店では、なるべく栄養成分表示をするように努めます。</li> <li>・食に関する団体では、栄養や食に関するイベントを実施します。</li> <li>・保育園・幼稚園や学校では児童生徒への食育に努めます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食育推進計画を作成します。</li> <li>・関連団体とも協力し、食生活に関する教室・イベントを実施します。</li> <li>・高齢者や障害者への配食サービスを実施します。</li> <li>・食を通じた様々な交流（世代間、産直など）を支援します。</li> </ul>

## (5) 具体的事業

事業名	事業内容	担当課
親子クッキング	親子で調理をしながら親子の会話や食の大切さを学習（申込み制）	保健センター
ヤングママクッキング	保育者にお子さんを預けて調理実習をしながら食の大切さを学習（申込み制）	〃
男性のための料理教室	何をどれだけ食べたらいいのか食事の基本を身を持って体験し健康について学習	〃
健診結果説明会試食会	健診結果を説明するとともに、生活習慣病になりにくい食事を試食	〃
配食サービス	心身の機能低下により自ら食事を摂ることが困難な高齢者にバランスのとれた食事を提供し、栄養指導を受ける費用を補助	長寿あんしん課
農業祭	生産者との交流や料理実演など	地域振興課
料理講座	「ロハスな食卓」として、肉、魚、野菜に加え、乾物や海草など体によいものを取り入れた料理講座	勤労青少年ホーム
男の料理教室	男性を対象に料理の基礎を習得	公民館
食育講座	子どもを持つ親を対象に食の基礎を学習	〃
子ども料理教室	子どもに料理の楽しさを学んでもらう教室	〃
手打ちうどん教室	手打ちうどん作りを学習	〃
手打ちそば教室	そばの打ち方を基礎から学習	〃
親子そば打ち体験教室	そば粉からそばが出来るまでを、親子で協力しながら学ぶ教室	〃
外国料理教室	外国料理を通して、食文化と生活習慣を学習	〃
味噌作り教室	手作り味噌の仕込を体験	〃

### 3 身体活動・運動

#### (1) 現状

- ・公共交通機関の発達、公共施設のエスカレーター、エレベーターの設置や車、家庭電化製品の普及などで、かつてに比べて全体に身体活動量が減っています。
- ・運動不足と感じている方が多い中で、習慣として運動などで体を動かしている人は、若年層ほど少なくなっています。
- ・家の近くには、気軽に運動ができる施設や運動指導者が不足しています。

#### (2) 課題

- ・個々人のライフスタイル、ライフステージに合った運動習慣づくりの支援が必要になっています。
- ・特別な運動でなくとも、日常の身体活動量を増やしたり、ごく軽度な運動を少しずつ継続することも効果的です。
- ・気軽に運動ができる施設の充実と安全に運動ができる指導者の養成・育成が必要です。

#### (3) 目標

指標	現状値	目標値	埼玉県
運動習慣のある人の割合 *1			
男性 30 歳代	33.3%	50%以上	全体 50%以上
40 歳代	51.9%	70%以上	
女性 30 歳代	17.4%	30%以上	
40 歳代	40.9%	50%以上	
日常生活の歩数 *2	(埼玉県 H14)		
全体	7,951 歩	9,000 歩	9,000 歩

\*1 「生活習慣調査結果」

\*2 「すこやか彩の国 21 プラン（2006-2010 年版）」

## (4) それぞれの取組

市民	関係団体・企業	行政
<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日あと10分（約千歩）多めに歩きます</li> <li>・階段の上り下りや庭仕事などで、体を動かします。</li> <li>・室内での軽いスクワットや腹筋運動などで、運動習慣を身につけます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健診、健康相談などで、運動や身体活動の大切さを普及啓発します。</li> <li>・一般の市民が参加できるウォーキングなどのイベントを開催します。</li> <li>・学校の体育館など、運動のできる施設はなるべく市民に開放します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市民が参加しやすい運動に関するイベントを開催します。</li> <li>・体育施設や公園などを整備するとともに、ウォーキングマップを作成します。</li> <li>・運動指導者、運動推進ボランティアなどを養成します。</li> </ul>

## (5) 具体的事業

事業名	事業内容	担当課
メタボ対策実践講座	同じ目的を持った仲間と実習を通しての運動の習慣づけを目的とした教室	保健センター
ふれっしゅらいふプログラム（高齢者筋力向上トレーニング）	要介護認定を受けていない高齢者を対象に、運動器の機能の維持・向上を目的に、筋力向上トレーニングやゴムチューブ体操などを実施	長寿あんしん課
ヘルシーフット	転倒予防として、バランス感覚の向上を主目的に、足の裏健康測定、フットケア及び起立・歩行姿勢改善のための体操やインソール調整を実施	〃
ヘルスアップ体操	高齢者を対象に、健康維持のための体操教室を実施	〃
転倒予防教室	高齢者を対象に、転倒予防のための教室を実施	〃
ビギナーズ・ウォーキング	高齢者を対象に、ウォーキングの基礎を指導	〃
機能訓練	身体機能の低下した高齢者を対象に、機能訓練を実施	〃
老人杖支給	歩行困難な高齢者を対象に、杖を支給	〃
アクアエクササイズ教室	ダイエットや肩・腰・ひざのリハビリなど、急な運動には不安のある方のために、水の特性を活かしたウォーキングや体操で全身運動をする教室	こども福祉課
スポーツ教室	スポーツを通して体力づくり	公民館
子ども卓球教室	卓球を通して子どもたちの交流を図る教室	〃
ヨガ健康教室	ヨガを通して健康づくりの推進を図る教室	〃

事業名	事業内容	担当課
エアロビクス	音楽に合わせて元気にエアロビクスを実践	勤労福祉センター
ボディエクササイズ	音楽に合わせた運動、ウォーキング、ストレッチ、筋力アップの運動等幅広い内容の講座	〃
ボディシェイプ	音楽に合わせた運動、ストレッチ、体のバランスを整える運動等	〃
卓球	初級者向けの卓球教室	〃
ボールエクササイズ	バランスボールを使ったエクササイズ	〃
ステップ	ステップ台を使って音楽に合わせた運動	〃
ヨガ	体に負担をかけることなく、持久力、そしてしなやかな筋肉をつけることができるエクササイズ	〃
夏季スポーツ大会	ドッジボール・キックベースボール・ソフトバレーボールを実施	スポーツ青少年課
親子ペタンク大会	親子のペタンク大会	〃
なわとび大会	学年別に前とび・後とびなどを制限時間内にとび回数を競う大会	〃
市民ハイキング	自然の中、歩くことの楽しさを体験するハイキング	〃
和光市・佐久市 スポーツ交流会	佐久市との交流を目的としたスポーツ大会	〃
ウォーキング教室	近隣の名所を歩き健康づくりを目的とした教室	〃
スポーツ教室	体力の向上及びレクリエーションスポーツの普及を目的とした教室（全3回）	〃
レクリエーション大会	ソフトバレーボール等レクリエーションスポーツの大会	〃
市民体育祭	80m競争、障害物競走、各種対抗リレー、大玉ころがし、50m競争等	〃
テニス教室	初心者を対象としたテニス教室（全4回）	〃
健康まつり（体力テスト）	握力、上体起こし、反復横とびなどを測定し、総合的な体力を把握するテスト	〃
ロードレースフェスティバル	2km～各種大会	〃
スポーツ講習会	スポーツに関する様々な知識を得るための講習会	〃

事業名	事業内容	担当課
障害者水泳教室	水に親しみ、体を動かし多くの人と触れ合う機会をつくるための教室	社会福祉課
障害者スポーツ大会	体を動かして体力向上とスポーツの楽しさと人との触れ合う機会をつくるための大会	〃
心身障害児バスハイク	自然と親しみ、多くの人と触れ合う機会をつくるイベント	〃

### 【健康コラム】

#### どうしたら運動は継続できる？

ある有名な女優さんは、80歳を超えた今でも毎日スクワット（ひざの屈伸運動）80回を欠かさないそうですが、どうしたらそうした運動が続けられるのでしょうか。

実は、運動を継続するためには、最初は楽すぎる運動から始めるのがポイントのようです。現在スクワットが30回できるようでしたら、その半分の15回から始めます。その後毎日（2日1回でも可）1回ずつ増やしていきます。余裕があっても絶対にそれ以上やらないのがコツ。そのことで、毎日少しずつ筋肉がついていき、楽に最初の30回を超えることができます。

ただし、回数が多くなるとひざが痛くなったりしますので、その際には完全に治るまで数週間でも休みます。完全に回復したところで同じように楽な回数から始めると、今度は最初より多くできるようになります。

これは、腹筋運動、腕立て伏せなどでも応用できますが、とにかく無理をしないのが継続のコツのようです（治療中の方は主治医の先生の指示を仰いで下さい）。

## 4 休養・こころの健康

### (1) 現状

- ・朝、熟睡感があるとする方は、男性では若いほど少なく、寝不足の方が多くことがうかがえます。一方女性の40歳以降では、年齢とともに熟睡感があるという方は減ってきます。
- ・ストレスについても、年齢が若いほど「感じる」とする方が多くなっています。
- ・身近に悩み事を相談できる相手がいる方は、県全体で8割を超えていますが、なお2割近くの方は相談相手がいません。

### (2) 課題

- ・個々人のライフスタイルに合わせながらも、少しでも早寝早起きをするなど、規則的な生活習慣づくりが必要になっています。
- ・悩みやストレスがあるときには、早めに周りの人に相談することが大切ですが、そうした相手がいない場合に備えて、専門機関のカウンセリングの体制づくりなども課題です。
- ・趣味を生かしたサークルやボランティア、地域活動など、いくつになっても何らかの社会参加することが大切ですが、そうした社会参加がしやすい環境づくりが重要です。

### (3) 目標

指標	現状値	目標値	埼玉県
〇時前就寝率*1			
男性 30歳代	16.7%	30%以上	40歳未満 80%以上
40歳代	33.3%	50%以上	
女性 30歳代	47.8%	60%以上	
40歳代	61.4%	70%以上	
朝、熟睡感のある人の割合*1			
男性 30歳代	25.0%	30%以上	「朝、気持ちよく起きられる」 全体 80%以上
40歳代	40.7%	50%以上	
女性 30歳代	34.8%	50%以上	
40歳代	59.1%	70%以上	

\*1「生活習慣調査結果」

## 第2部 各論

指標	現状値	目標値	埼玉県
ストレスを毎日感じる人の割合*1			
男性 30歳代	66.7%	50%以下	—
40歳代	48.1%	40%以下	
女性 30歳代	60.9%	50%以下	
40歳代	40.9%	30%以下	
趣味をもっている人の割合*2	(埼玉県 H16)		
40歳未満	70.2%	80%以上	80%以上
ボランティア活動参加率*2	(埼玉県 H16)		
全体	39.0%	50%以上	50%以上

\*1「生活習慣調査結果」

\*2「すこやか彩の国21プラン（2006-2010年版）」

### (4) 取組

市民	関係団体・企業	行政
<ul style="list-style-type: none"> <li>・なるべく規則的に生活し、睡眠時間を確保します。</li> <li>・家族や友人とのコミュニケーションを大切にし、悩んだときは1人で抱え込まないようにします。</li> <li>・趣味やボランティア、地域活動などに積極的に参加します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・従業員の心身のリフレッシュのため、福利厚生事業を充実させます。</li> <li>・残業を減らし、休養を取りやすい環境づくりをします。</li> <li>・福祉団体などでは、ボランティアの養成講座などを開催します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠教室や育児相談、こころの健康相談を実施します。</li> <li>・公民館活動を活発化します。</li> <li>・生涯学習運動を活発化します。</li> <li>・各種の地域活動やボランティア活動などを支援します。</li> </ul>

### (5) 具体的事業

事業名	事業内容	担当課
こころの相談	ストレス社会にあって、こころの悩み相談を実施	保健センター
うえるかむ事業	一般高齢者及び特定高齢者を対象に、高齢者の閉じこもり予防として、世代間交流やアクティビティを基本とした事業を地域で実施	長寿あんしん課
介護予防サポーター養成講座	介護予防のサポーターを養成する講座を実施	〃
音楽療法	高齢者に、簡単な音楽を演奏・鑑賞する機会を提供	〃
移送サービス	在宅の高齢者が、健康で自立した生活をおくれるよう、ワゴン車等による移送を補助	〃

## 【健康コラム】

## 眠れないときには眠らない？

布団に入ってさあ眠ろうとしたら、眠れない……。深夜になり、いよいよ睡眠時間が少なくなって余計にイライラしながら布団の中で悶々とした経験は、かなり多くの方が経験されているのではないのでしょうか。

眠れないと訴えている方でも、実は結構眠っているという指摘もありますが、そうしたときは思い切って布団の中で本を読むというのはいかがでしょう。難しい本ならすぐ眠くなるでしょうし、眠れないほど面白い本なら寝不足が気にならないのではないのでしょうか。

いずれにしても、布団の中で横になっているだけでも体は休養できていると言われていきますので、神経質になってイライラすることが一番体によくないのではないのでしょうか。



## 5 歯の健康

### (1) 現状

- ・本市の小学校児童のむし歯の罹患率は相対的には低いほうですが、なお5割近くの小学校児童で見られます。
- ・40歳以上の抜歯原因の40～50%が歯周疾患とされ、それが60歳以降増加することから、成人期以降は歯周疾患対策が重要です。
- ・歯や口腔機能は、単に食物を飲み込むためだけでなく、人との円滑なコミュニケーションなど、質の高い生活にも必要とされています。
- ・60歳で20本以上の歯を持っている方は全体の52.6%ですが、70歳になると27.9%まで減っています（埼玉県資料）。

### (2) 課題

- ・むし歯や歯周疾患は、やはり個々人の生活習慣に大きく影響されることから、市民へのむし歯や歯周疾患の予防法などに関する情報の提供が重要になっています。
- ・家庭における歯間ブラシなども使った歯磨き習慣（セルフ・ケア）、歯科医による予防・治療（プロフェッショナル・ケア）、学校や地域における歯科保健活動（コミュニティ・ケア）の組み合わせが必要です。
- ・その具体的取組として、成人期以降も1年に1度の歯科健診が必要です。

### (3) 目標

指標	現状値	目標値	埼玉県
1人平均むし歯保有数＊1 3歳児	0.73本	0.6本	1本以下
1人平均むし歯保有数＊2 12歳児	(埼玉県H15) 2.0本	1本以下	1本以下
歯間部清掃器具の使用比率＊2 40歳代 50歳代	(埼玉県H16) 33.0% 29.2%	50%以上 50%以上	50%以上 50%以上
65歳で25歯以上、80歳で20歯以上をもっている人の割合＊2 65歳 80歳	(埼玉県H11) 34.3% 15.3%	50%以上 20%以上	50%以上 20%以上
定期的歯科健診受診率＊2 全体	(埼玉県H16) 28.4%	50%以上	50%以上

＊1「和光市次世代育成支援行動計画」

＊2「すこやか彩の国21プラン（2006-2010年版）」

## (4) それぞれの取組

市民	関係団体・企業	行政
<ul style="list-style-type: none"> <li>・むし歯の原因になる糖分摂取をなるべく控えます。</li> <li>・歯間部清掃器具も使用し、毎食後と就寝前に歯磨きを徹底して行います。</li> <li>・定期的に歯科健診を受けます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯科保健に関する情報提供をします。</li> <li>・かかりつけ歯科医機能を充実させます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯科保健に関する情報提供をします。</li> <li>・医療機関と連携した歯科保健事業を展開します。</li> <li>・8020運動（80歳で20本の歯を持つ運動）の普及啓発を図ります。</li> </ul>

## (5) 具体的事業

事業名	事業内容	担当課
親子歯みがき教室（フッ素塗布）	親子に歯みがきを指導（フッ素塗布を含む）（申込み制）	保健センター
成人歯科健診（相談）	歯の状況、歯周疾患、ブラッシング指導	〃

## 【健康コラム】

## 塩で磨くと？

昔、歯磨剤がない時代、塩で歯を磨いていたようです。

今でも塩入の歯磨剤を売っていますが、確かに塩は歯の健康にもいいようです。

軽いむし歯のときに痛い歯に塩をすり込むと痛みが和らぎますし、歯茎が荒れているときに塩で歯磨きをすると明らかに歯茎がしまります。

80歳のおじいさんから、毎日塩で歯を磨いたことでむし歯にならずに済んだという話をうかがったこともあります。

試してみる価値はあると思われませんか？

## 6 たばこ

## (1) 現状

- ・喫煙や受動喫煙が健康に与える悪影響（肺がんや未熟児の出産等）があることについては、ほとんどの方が理解していますが、一方で妊娠中の母親の喫煙率は1割近くと、かなり高くなっています。
- ・法律で喫煙を禁止されている未成年者の喫煙経験についても、中学校2年生で15%と依然かなりの率に上ります。
- ・成人期以降は、年齢とともに禁煙する方が増えており、40歳以上では半数近くが禁煙に成功しています。
- ・禁煙・分煙実施率は、飲食店などの民間施設でまだ低いようです。

## (2) 課題

- ・喫煙や受動喫煙が健康に与える悪影響については、心臓病やぜんそくなどにもあるとされ、そうした正しい知識を知り、既に吸っている方は禁煙することが重要です。
- ・家庭と学校、地域、企業、行政が連携し、未成年者や妊産婦の喫煙防止に取り組む必要があります。
- ・禁煙を希望する方には、禁煙支援プログラムを提供することが効果的です。
- ・民間施設などでの禁煙、分煙の徹底が求められています。

## (3) 目標

指標	現状値	目標値	埼玉県
妊娠中の喫煙率*1 全体	9.0%	0%	0%
未成年者の喫煙経験率*1 中学校2年生	15.4%	0%	0%
成人の喫煙率*2			
男性 30歳代	66.7%	減少	—
40歳代	40.7%	減少	
50歳代	29.0%	減少	
女性 30歳代	21.7%	減少	
40歳代	4.6%	減少	
50歳代	19.4%	減少	

\*1「次世代育成支援行動計画」

\*2「生活習慣実態調査結果」

## (4) それぞれの取組

市民	関係団体・企業	行政
<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙、受動喫煙の健康に及ぼす悪影響について、知識を深めます。</li> <li>・喫煙者は、禁煙に努力するほか、家庭内では喫煙しないよう努めます。</li> <li>・妊産婦、未成年者は喫煙しません。</li> <li>・指定の喫煙場所以外では喫煙しません。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・未成年者にたばこを売りません。</li> <li>・職場内禁煙を目指し、従業員で喫煙者がいた場合は、禁煙を勧めます。</li> <li>・地域では、未成年者が喫煙していたり、指定場所以外で喫煙している方がいたら、積極的に注意を促します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙、受動喫煙の健康に及ぼす悪影響について、広報活動を行うなど、積極的に普及啓発を図ります。</li> <li>・学校の喫煙防止教育を徹底します。</li> <li>・禁煙希望者には、禁煙プログラムを提供します。</li> <li>・民間施設に対し、禁煙、分煙の徹底を依頼します。</li> </ul>

## (5) 具体的事業

事業名	事業内容	担当課
プレパパママ教室	妊娠中の母子に対する喫煙防止の指導	保健センター
小・中学生への喫煙、薬物乱用防止教育	保健体育の授業などを通じた小・中学生への喫煙、薬物乱用防止教育	学校教育課

## 【健康コラム】

## 禁煙に失敗しているほど禁煙に成功する？

禁煙には強い意思が必要で、自分には難しいと思っておられる方が多いと思いますが、実は過去に禁煙をトライして失敗した回数が多めの方のほうが禁煙に成功している例が多くなっていると言われています。ですから、「前も禁煙して失敗しているから・・・」というふうに思う必要はないようです。

最近では、いい禁煙補助剤（パッチやガムなど）も出ており、一部の禁煙治療には保険も利くようになっていきます。ご自身やご家族の健康のためにも、是非再度禁煙にチャレンジしてみてください。

## 7 アルコール

### (1) 現状

- ・毎日飲む方が、男性の4割強、女性の2割近くとなっており、適切な飲酒習慣ができていない方もいます。
- ・1日に飲む量が3合以上の方は、男性の約5%、女性の2%弱で、埼玉県全体に比べるとかなり少なくなっていますが、個々には注意が必要です。
- ・若年層では飲酒習慣のある方が徐々に減ってきており、コミュニケーションの手段としてのお酒の機会は徐々に減りつつあります。
- ・法律で飲酒を禁止されている未成年者については、中学校2年生で5割以上が経験しています。
- ・男性の50歳以上や女性では、年齢とともにお酒を飲まない方が多くなっています。

### (2) 課題

- ・個人の体質によって適正飲酒量は異なるなど、飲酒が健康に与える影響について、正しい知識を知ることが重要です。
- ・家庭と学校、地域、企業、行政が連携し、未成年者や妊産婦の飲酒防止に取り組む必要があります。
- ・節酒（禁酒）を希望する方には、市民の節酒（禁酒）事例などを紹介することなどが効果的です。
- ・飲食店などでアルコールの注文があった場合、車で来店していないかの確認を徹底する必要もあります。

### (3) 目標

指標	現状値	目標値	埼玉県
妊娠中の飲酒習慣率*1 全体	6.4%	0%	0%
未成年者の飲酒経験率*1 中学校2年生	51.0%	0%	0%
毎日飲酒する人の割合*2 男性	41.0%	30%以下	32%以下
女性	17.5%	10%以下	9%以下

\*1「次世代育成支援行動計画」

\*2「生活習慣実態調査結果」

## (4) それぞれの取組

市民	関係団体・企業	行政
<ul style="list-style-type: none"> <li>・適正飲酒量が人によって異なるなど、アルコールに関する知識を深めます。</li> <li>・飲酒する方は、週に2日程度の休肝日を設けます。</li> <li>・妊産婦、未成年者は飲酒しません。</li> <li>・つきあいで飲む場合も、多量飲酒をせず、また周囲に飲酒を強制しません。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・職場内でアルコールに関する疾病を持つ従業員に、健康指導をします。</li> <li>・未成年者にアルコールを売りません。</li> <li>・地域では、未成年者が飲酒していた場合、積極的に注意します。</li> <li>・飲食店では、車で来店した方にはアルコールを出さないなど、飲酒ルールを徹底させます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・飲酒が健康に及ぼす影響について広報活動を行うなど、積極的に普及啓発を図ります。</li> <li>・学校の飲酒防止教育を徹底します。</li> <li>・節酒（禁酒）希望者には、節酒（禁酒）に成功した事例などの情報を提供します。</li> <li>・飲食店などに対し、飲酒ルールの徹底を依頼します。</li> </ul>

## (5) 具体的事業

事業名	事業内容	担当課
プレパパママ教室	妊娠中の母子に対する飲酒防止の指導	保健センター
小・中学生への飲酒防止教育	保健体育の授業などを通じた小・中学生への飲酒防止教育	学校教育課