

第1章 計画の基本的な考え方

1 計画策定の趣旨

健康な生活を送ることは、すべての人々の共通な願いです。健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするためには一人ひとりが主体的に取り組む個人の努力はもとより、社会全体として支援していくことが必要です。そこで、壮年期死亡の減少、健康寿命（痴呆若しくは寝たきりにならない状態で生活できる期間）の延伸等を実現することを目指し、健康に関連する団体や機関等をはじめとして、市民が一体となった健康づくりを総合的かつ効果的に推進し、健康づくりに関する意識の向上及び取り組みを促そうとするものです。

2 社会的背景

(1) 少子・高齢化の進行

健康状態を示す包括的指標である「平均寿命」は、平成 12 年の国勢調査によると男性 77.72 歳、女性 84.60 歳で、日本は世界最高の長寿国になりました。

また、国立社会保障・人口問題研究所が平成 9 年 1 月に推計した将来人口によると、日本の総人口は平成 19 年（2007 年）にピークに達し、65 歳以上の高齢者人口比率は、平成 12 年の 17.3%を経て、平成 22 年（2010 年）には 22.0%、平成 62 年（2050 年）には 32.3%となり、人口の年齢構成は次第に高齢化すると推計されています。

一方、昭和 45 年には 2.13 だった合計特殊出生率は、昭和 50 年に 2.00 を下回り、平成 12 年には 1.36 まで低下し少子化が進んでいます。

少子・超高齢社会は、公的年金や医療保障制度をはじめとする社会のさまざまな分野に大きな影響をもたらすことになることから、世代を超えて健康で生きがいをもって暮らすことができる社会の創造が求められています。

(2) 健康日本 21 の動向

国では、健康寿命の延伸を目指し、西暦 2010 年を目途に「栄養・食生活」、「運動・身体活動」、「休養・こころの健康づくり」、「たばこ」、「アルコール」、「歯の健康」、「糖尿病」、「循環器病」、「がん」の 9 つの領域にわたり、70 項目の具体的目標を示した国民健康づくり運動「健康日本 21」を推進しています。これを法制面から支援した「健康増進法」は平成 14 年 8 月 2 日に公布され、平成 15 年 5 月 1 日施行となります。

また、埼玉県は、平成 10 年度に策定した「健康づくり行動計画」を見直し、具体的数値目標を掲げた「すこやか彩の国 21 プラン」を平成 13 年 10 月に策定しました。「食生活」、「身体活動」、「休養」、「歯科保健」、「アルコール」、「たばこ」の 6 つの領域で、行動目標を示し推進しています。

(3) 越谷市の取り組み

昭和 36 年 4 月、越谷市は、全国平均と比較して胃がんの死亡者が多いことに着目し、胃がん集団検診を全国初で開始して胃がん死亡者の減少に貢献してき

ました。同年12月には、子宮がん検診を全国初で実施するなど、早期発見・早期治療に取り組んできました。さらに、昭和58年の老人保健法の施行に伴って、各種検診や基本健康診査・健康教育を推進し、疾病の早期発見・早期治療という「二次予防」を中心に事業展開してきました。

一方、生活習慣の多様化や環境の変化・寿命の延びなどにより、がんや循環器疾患などの「生活習慣病」が増加し、疾病構造が変化しています。これらの生活習慣病の予防、治療に当たっては、個人が継続的に生活習慣を改善し、病気を予防していくなど、積極的に健康を増進させていくことが重要になってきました。

越谷市では、市民と行政が協働して進める新たなまちづくりの指針として、平成12年に策定された「第3次越谷市総合振興計画」の基本構想に「だれもが健康で生きがいをもって安心して暮らせるまちづくり」を盛り込み、「保健・医療」、「児童家庭福祉」、「障害者（児）福祉」、「高齢者福祉」、「社会保障」を充実させ、生涯を通じた健康づくりを推進する指針を示しました。また、同年介護保険がスタートし、高齢者がいきいきと安心して暮らせる地域社会を創造するための指針「越谷市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」を策定し、高齢者への施策を具体化する計画を進めています。

3 越谷市の健康指標

(1) 人口動態

人口動態では、人口・高齢化率・平均年齢・合計特殊出生率・死亡など越谷市の現状を把握します。

平成12年の国勢調査によると、越谷市の人口は308,307人、65歳以上の高齢者人口比率は10.8%です。越谷市の平均年齢は38.9歳（男性38.4歳、女性39.5歳）、埼玉県全体の平均年齢は39.6歳（男性38.8歳、女性40.4歳）、全国の平均年齢は41.4歳（男性40.1歳、女性42.8歳）です。

また、平成12年の越谷市の合計特殊出生率は、1.20です。

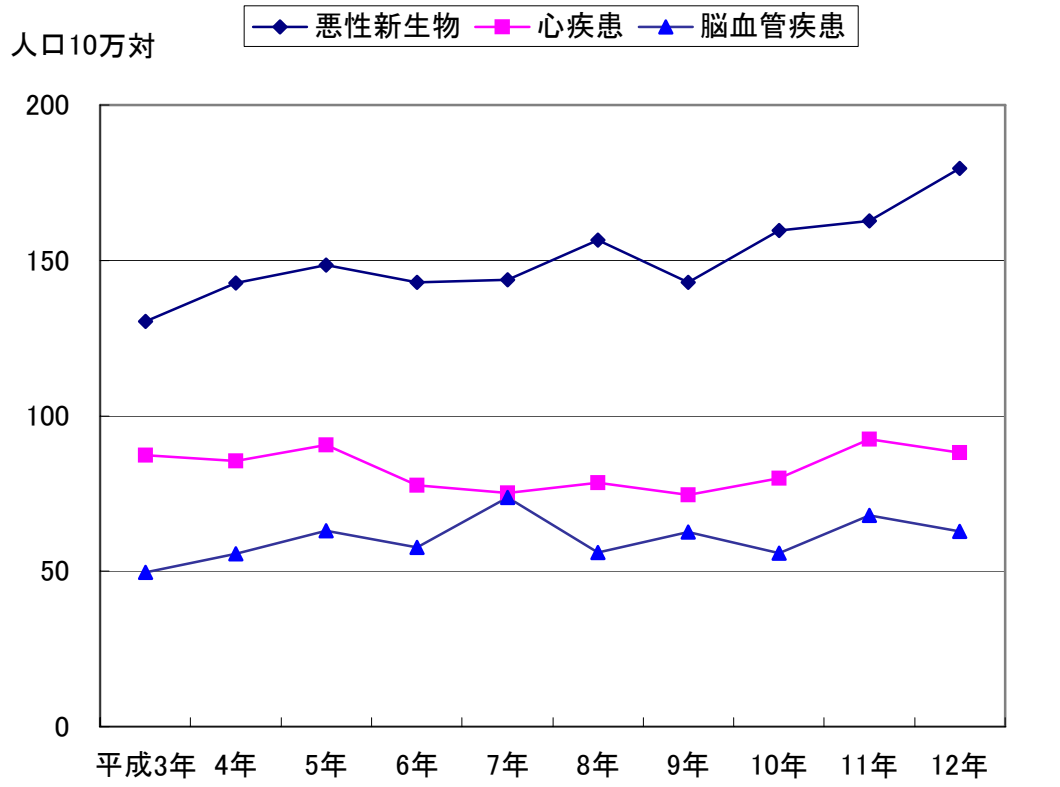
平成12年の越谷市の死因を割合で見ると、1位悪性新生物34.2%、2位心疾患16.8%、3位脳血管疾患12.0%の順で4位肺炎及び気管支炎8.3%、5位自殺3.6%となっています。これを年次推移をみると、国と同様に1位の悪性新生物が年々増加しています。

越谷市の死因の比較（全死亡数に対する比較）

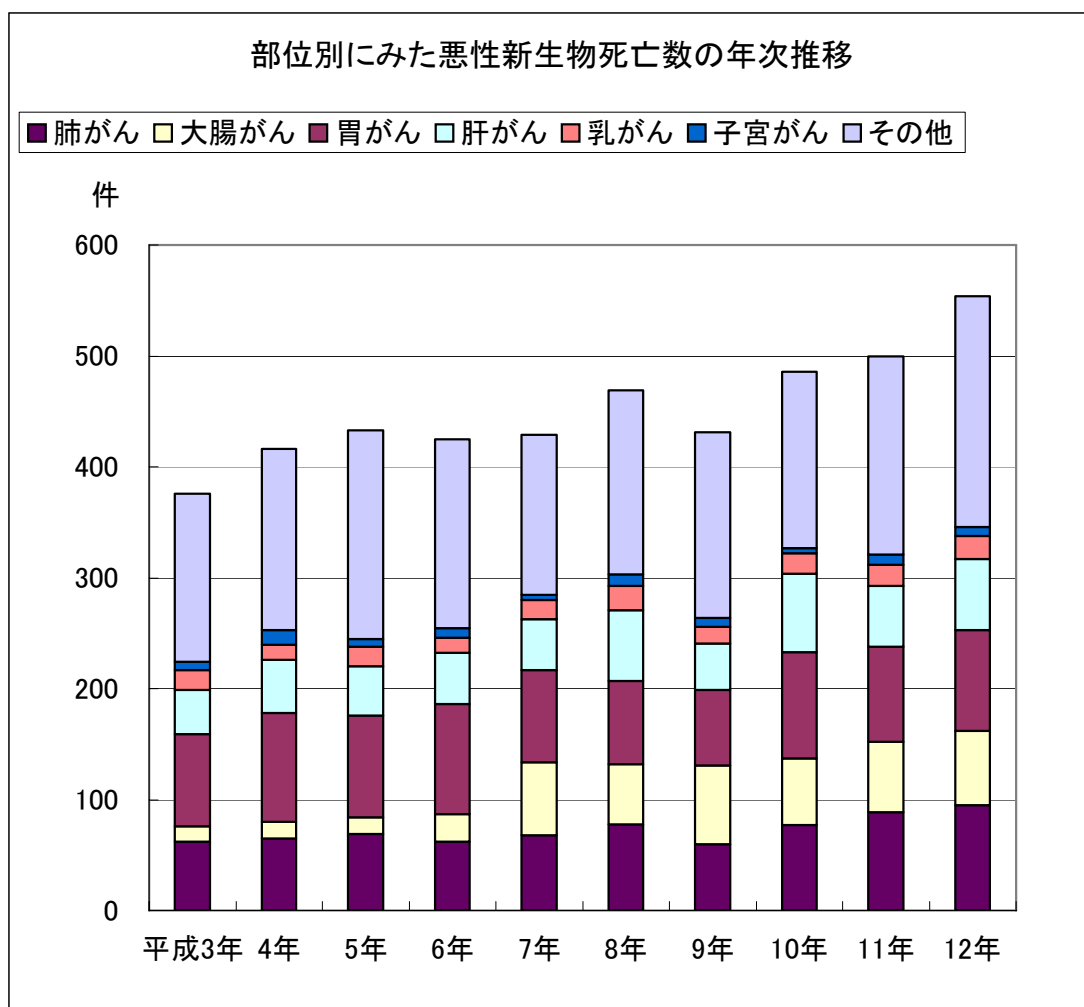
	1位	2位	3位	4位	5位
平成3年	悪性新生物 (31.3%)	心疾患 (20.9%)	脳血管疾患 (11.9%)	肺炎及び気 管支炎 (6.9%)	不慮の事故 及び有害作 用(4.8%)
平成12年	悪性新生物 (34.2%)	心疾患 (16.8%)	脳血管疾患 (12.0%)	肺炎及び気 管支炎 (8.3%)	自殺(3.6%)

注：「心疾患」については、平成7年以降は「高血圧性を除く」数値である。

三大死因別死亡率の年次推移



悪性新生物の部位別死亡順位をみると、1位肺がん、2位胃がん、3位大腸がんの順で、全国と同様ですが、経年的に見ると大腸がんと肺がんが増えています。

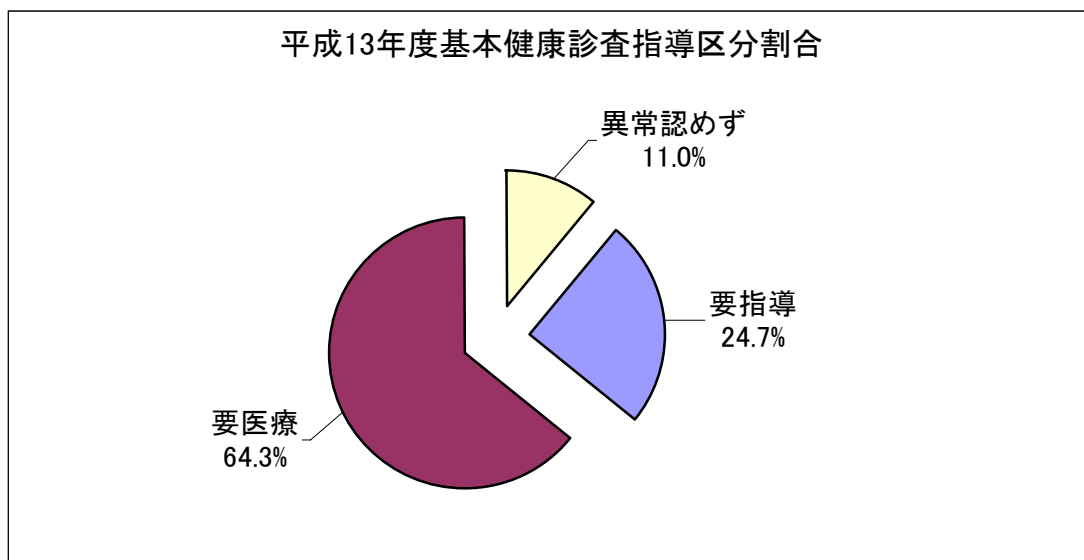


注：死因分類は、平成7年に一部変更されました。

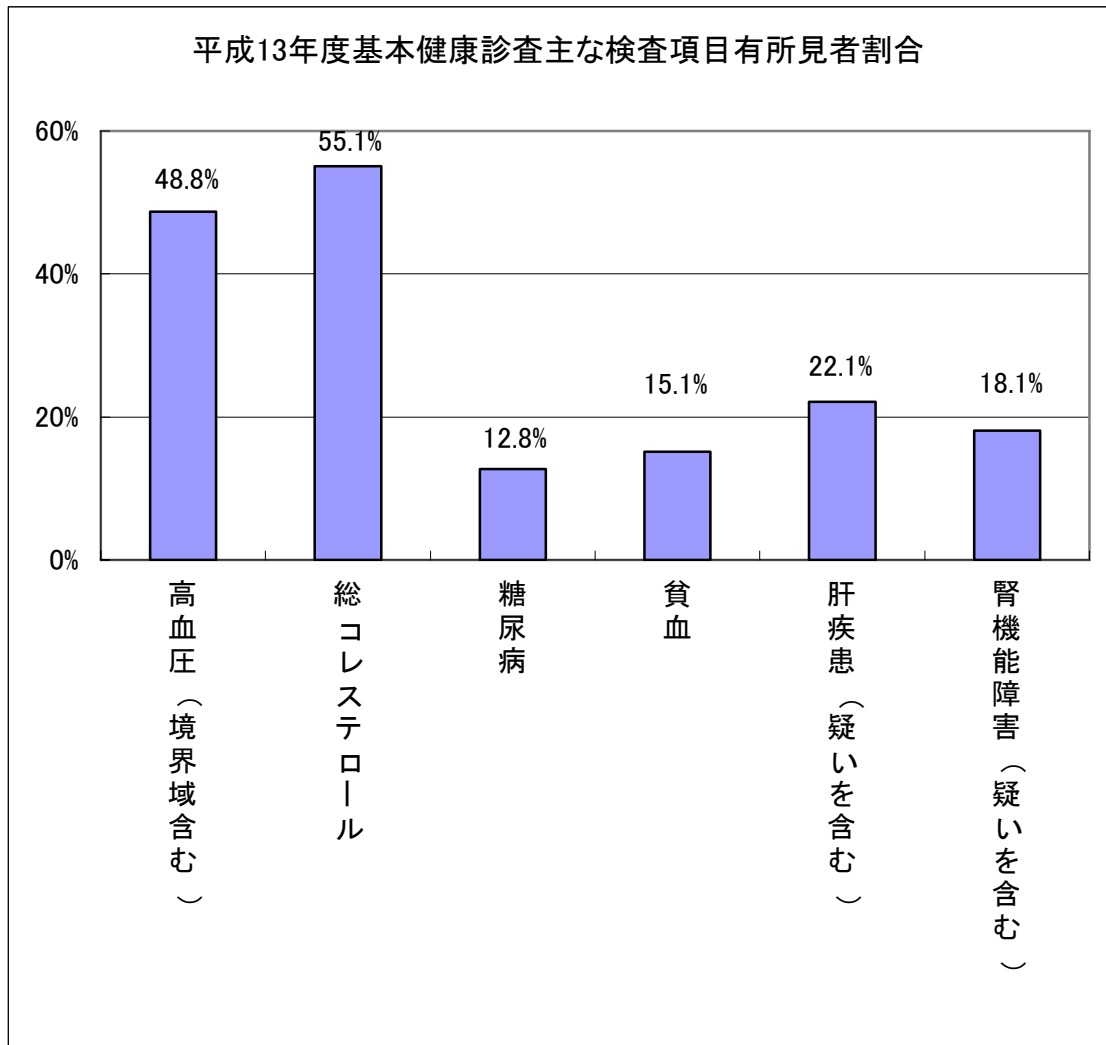
(2) 健康実態

越谷市の基本健康診査・骨粗しょう症検診・1歳6か月児健診・3歳児健診・成人歯科健康診査の結果、介護保険予防統計調査、国民健康保険医療費から、市民の健康実態をみていきます。

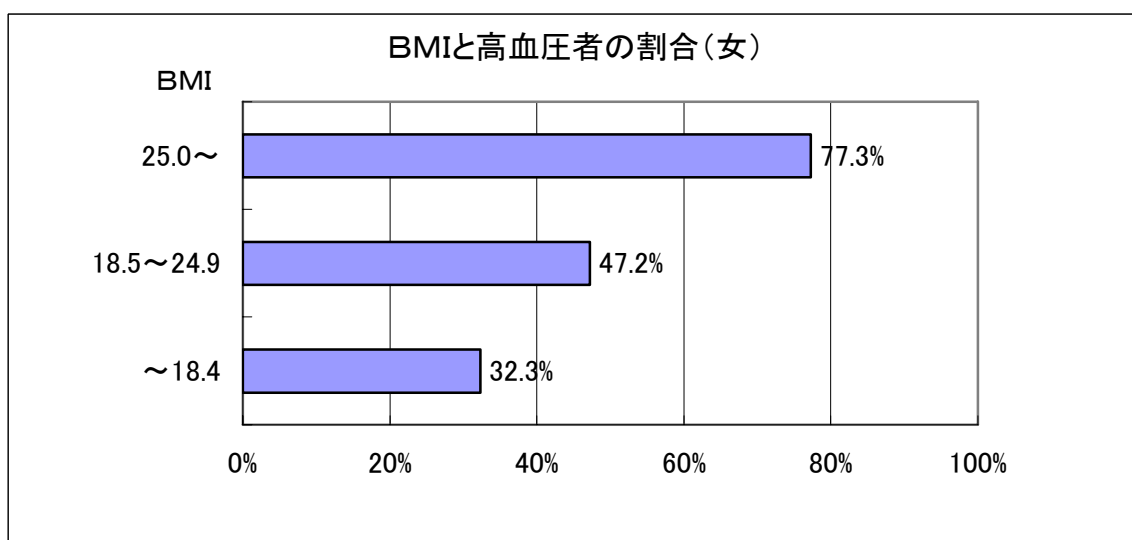
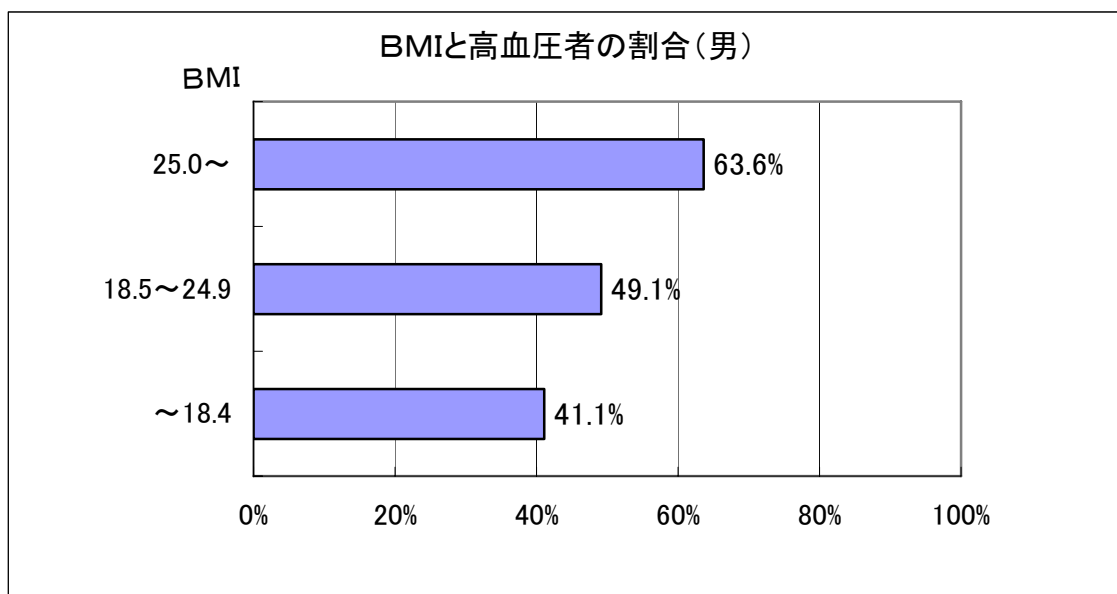
市民の健康状態は、平成13年度基本健康診査の結果によると、指導区分において要医療64.3%、要指導24.7%です。



受診者のうち、血圧異常を指摘されている人は48.8%、総コレステロールの異常を指摘されている人は55.1%、糖尿病を指摘されている人は12.8%、貧血を指摘されている人は15.1%です。



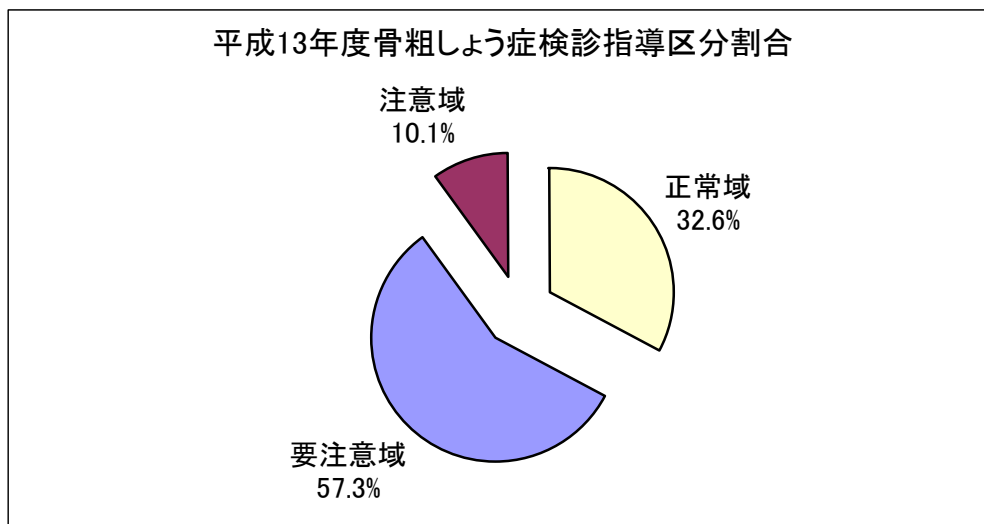
また、基本健康診査受診者のBMIと血圧の数値をみると、BMIの数値が高い人ほど高血圧者の割合が高くなっています。



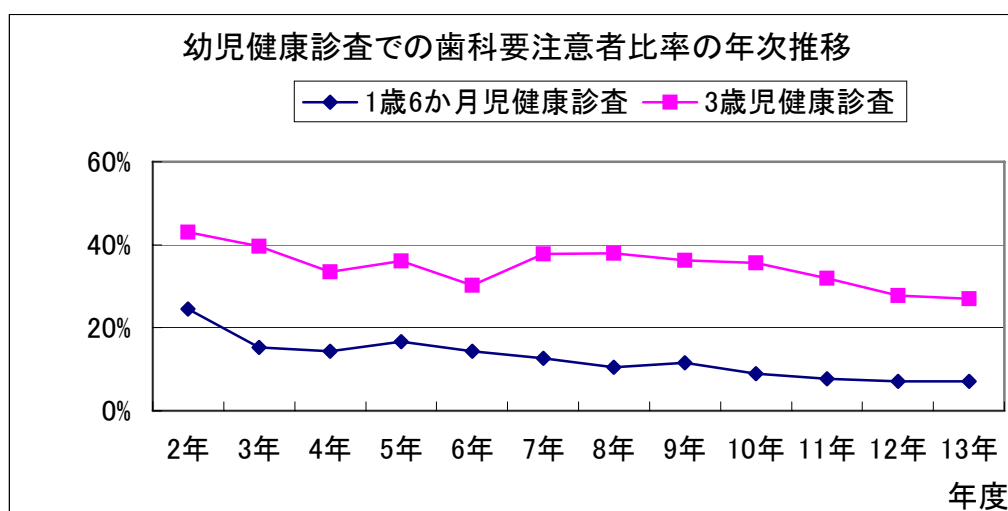
注：BMIとは、体重（Kg）÷身長（m）÷身長（m）で算出した体格指数で 25.0～：肥満、18.5～24.9：正常、～18.4：やせとされる。

高血圧者について 最大血圧：140mmHg 以上
または最小血圧：90mmHg 以上

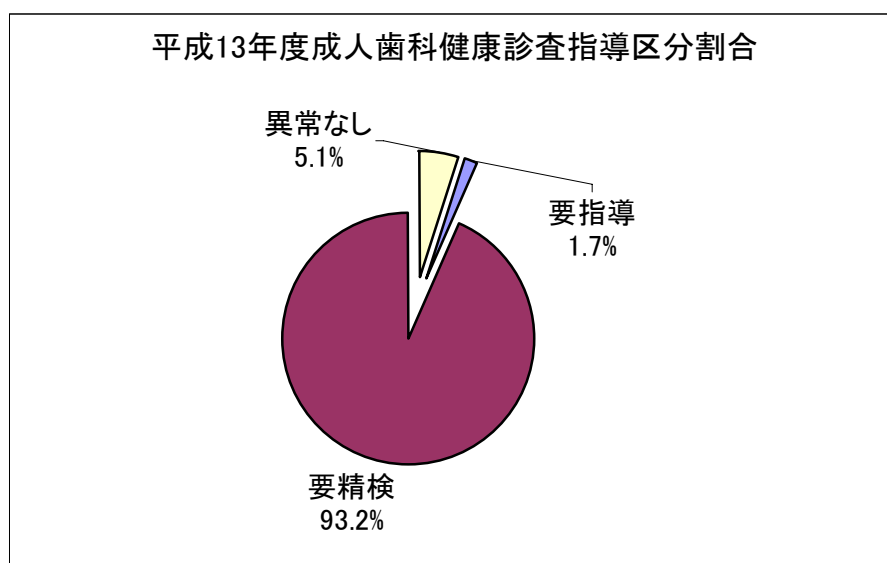
平成13年度骨粗しょう症検診の結果をみると、全体の67.4%、約7割が要注意・注意域となっています。骨量の減少が著しく、骨粗しょう症の可能性が大きい注意域に限ってみると全体の10.1%、約1割です。



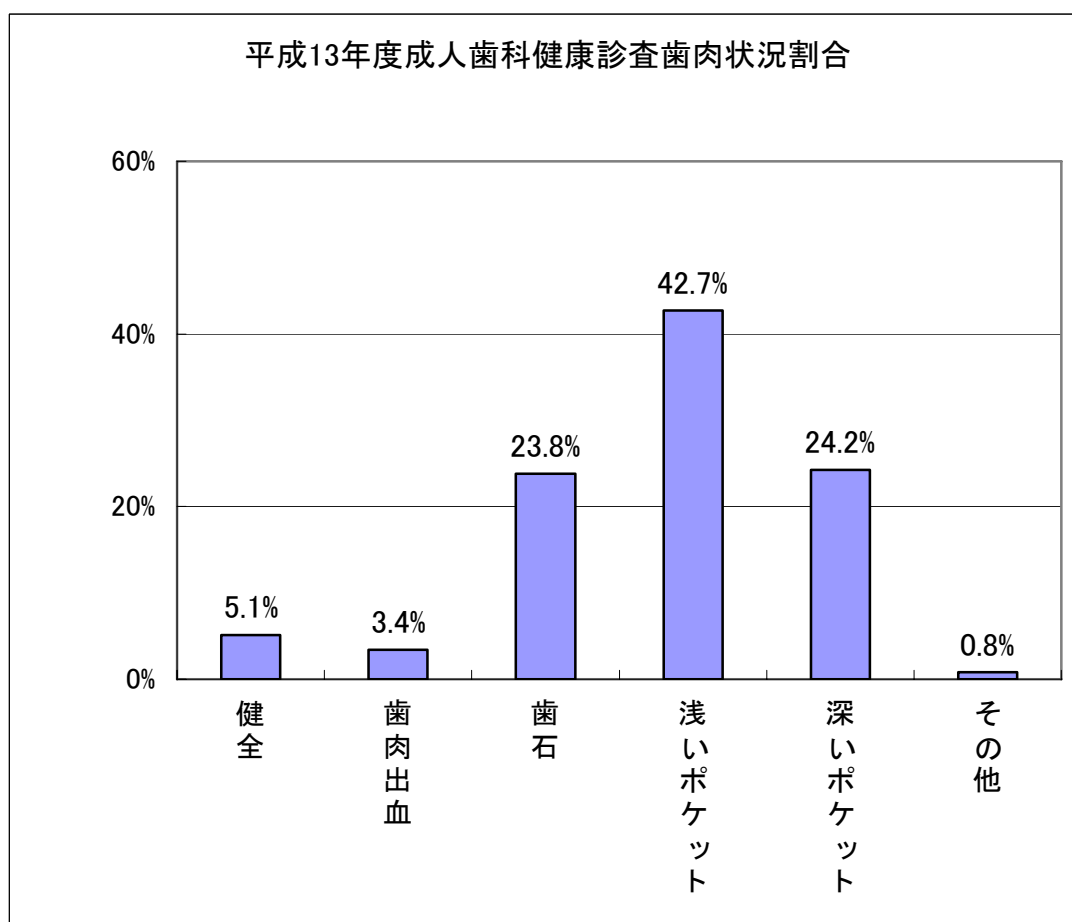
越谷市の歯科保健は、母親学級での歯科保健教育や幼児期の歯科健診、相談事業等の実施により充実を図ってきました。幼児健診での歯科要注意者の平成2年から平成13年の推移をみると、1歳6か月児健診では24.6%から7.1%に、3歳児健診では43.1%から27.0%に確実に減少しています。



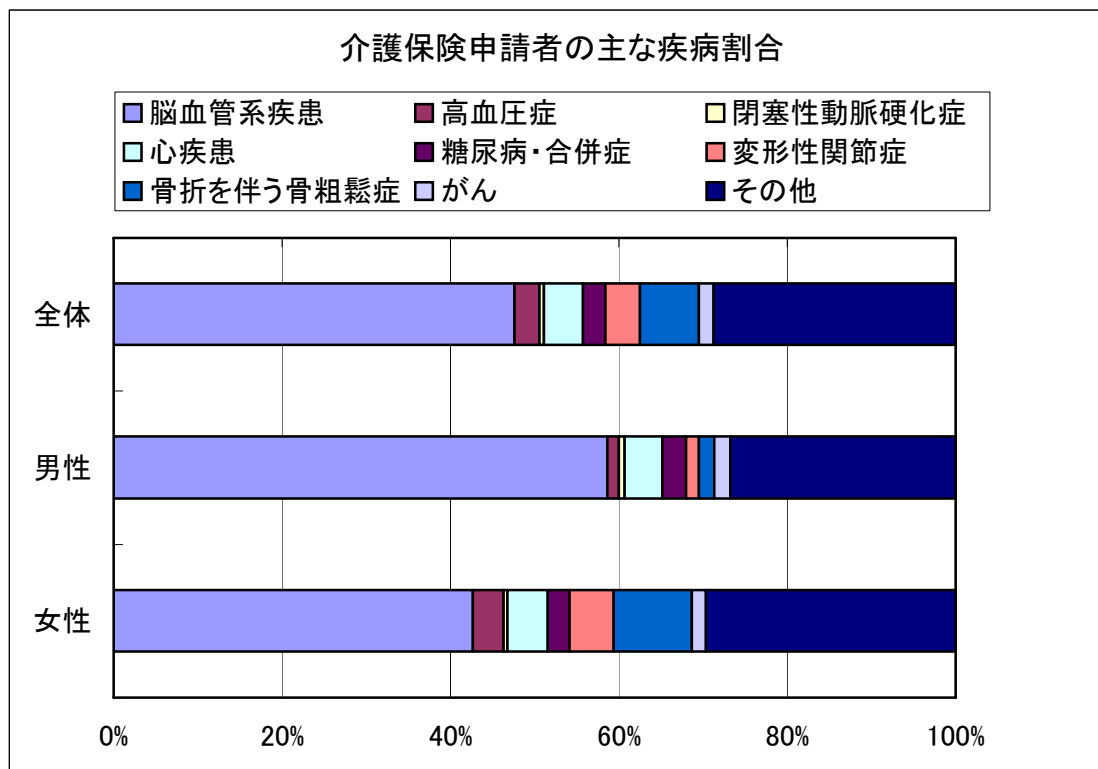
また、平成 13 年度の成人歯科健康診査の受診状況をみると、要精検の人は 93.2%です。



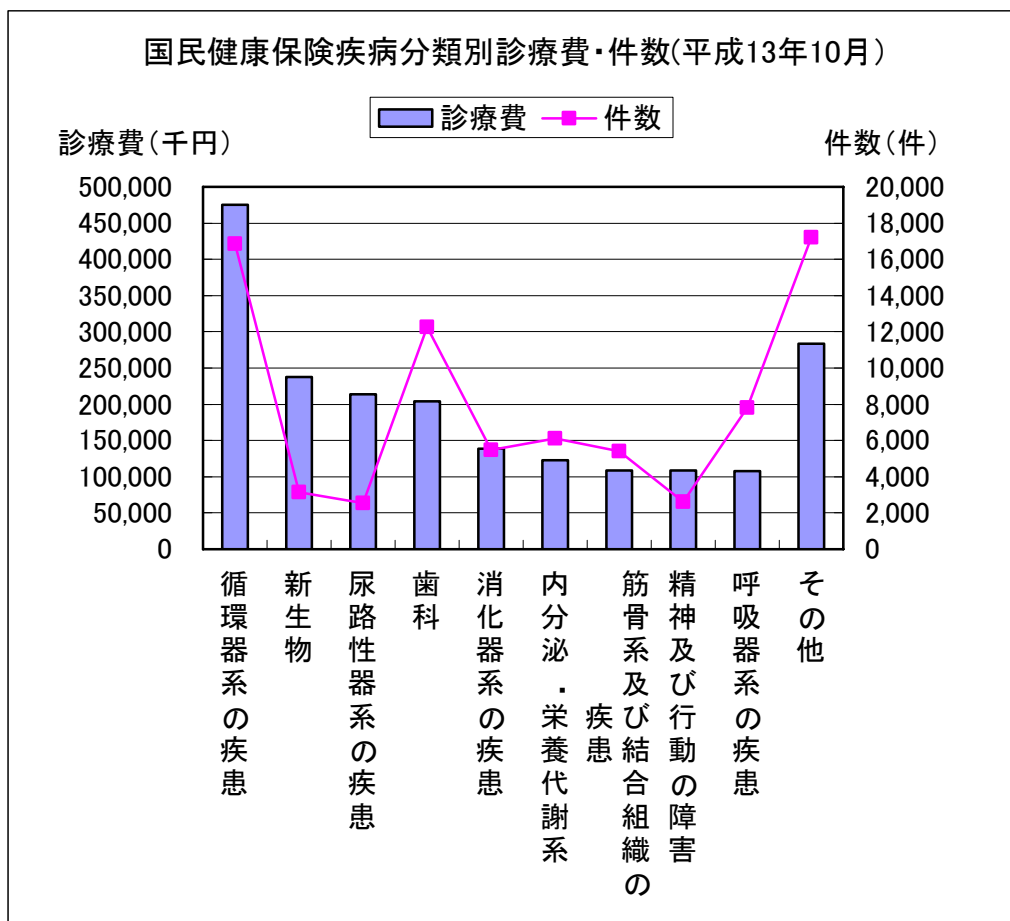
結果の内訳は、以下のとおりです。進行した歯周病（深いポケット）に罹患している人は 24.2%です。



平成11年の介護保険予防統計調査によると、介護が必要になった主な疾病は、脳梗塞、アルツハイマー型以外の痴呆、脳出血を合わせた脳血管系疾患によるものが約5割を占めています。男女別にみると、男性は脳血管系疾患が約6割占め、女性は脳血管系疾患は約4割、骨折を伴う骨粗しょう症は約1割です。



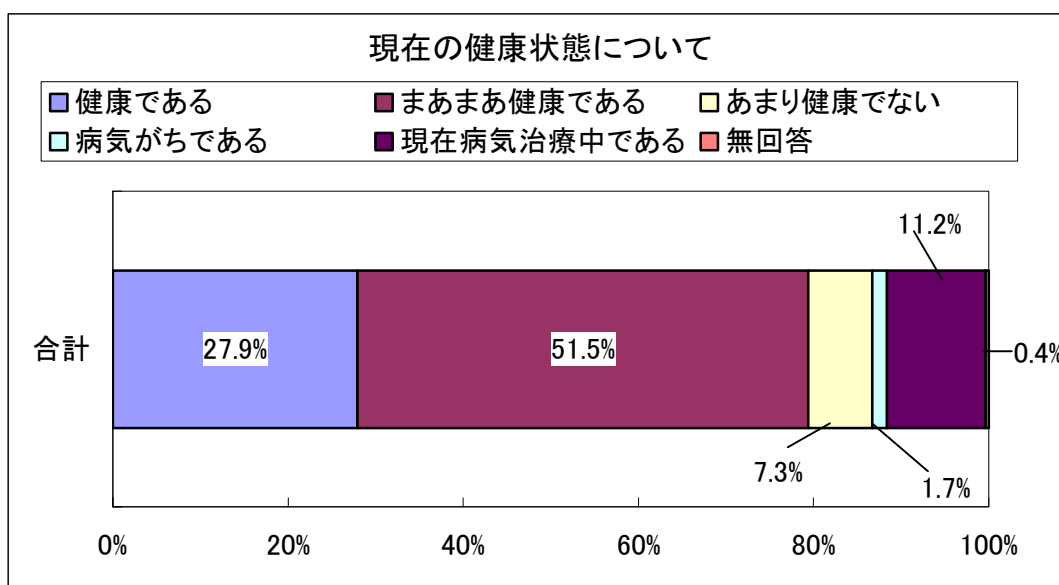
国民健康保険医療費によると、最も受診件数が多く、医療費がかかっているのは循環器系疾患であり、次に受診件数が多いのは歯科、呼吸器系疾患と続きます。



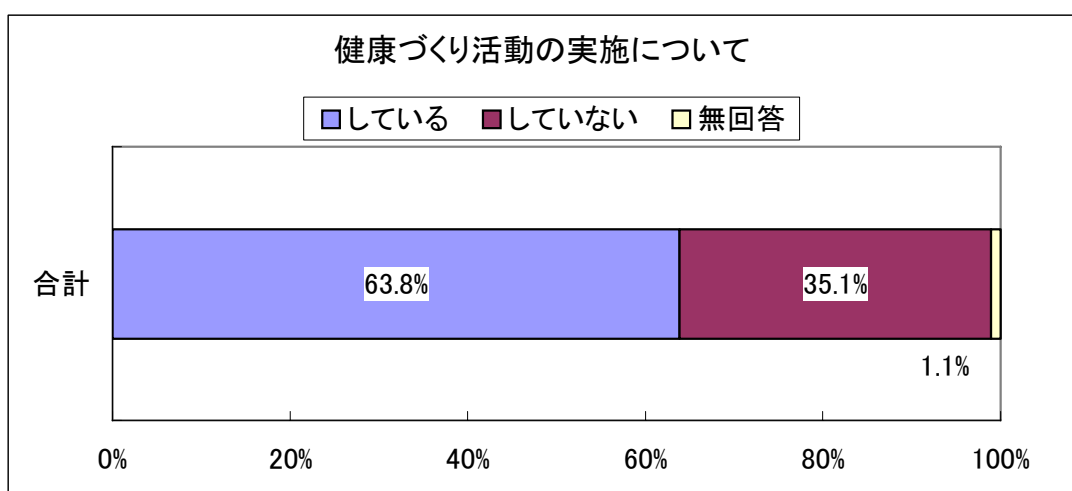
(3) 市政世論調査から

市政世論調査は、市民生活の現状、市民の行政に対する要望および市政評価の実態を的確に把握し、市民に対する市政施策の浸透効果の現状把握、そして問題認識、重点施策ニーズなど、市民のまちづくりに対する意識の実態を把握することを目的として実施されているものです。毎年、「健康や健康づくりについて」の項目を設け、市民の健康についての意識や実態の把握を行っています。

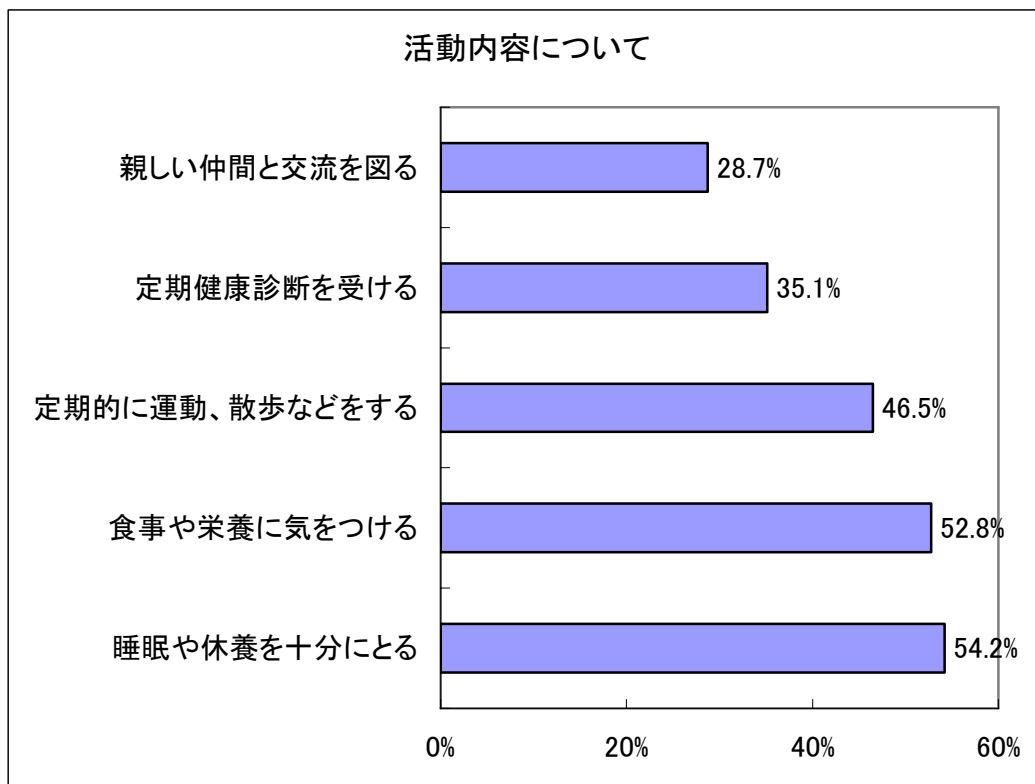
平成12年度市政世論調査によると、現在の健康状態は「まあまあ健康である」51.5%、「健康である」27.9%を合わせた健康層は79.4%、約8割です。



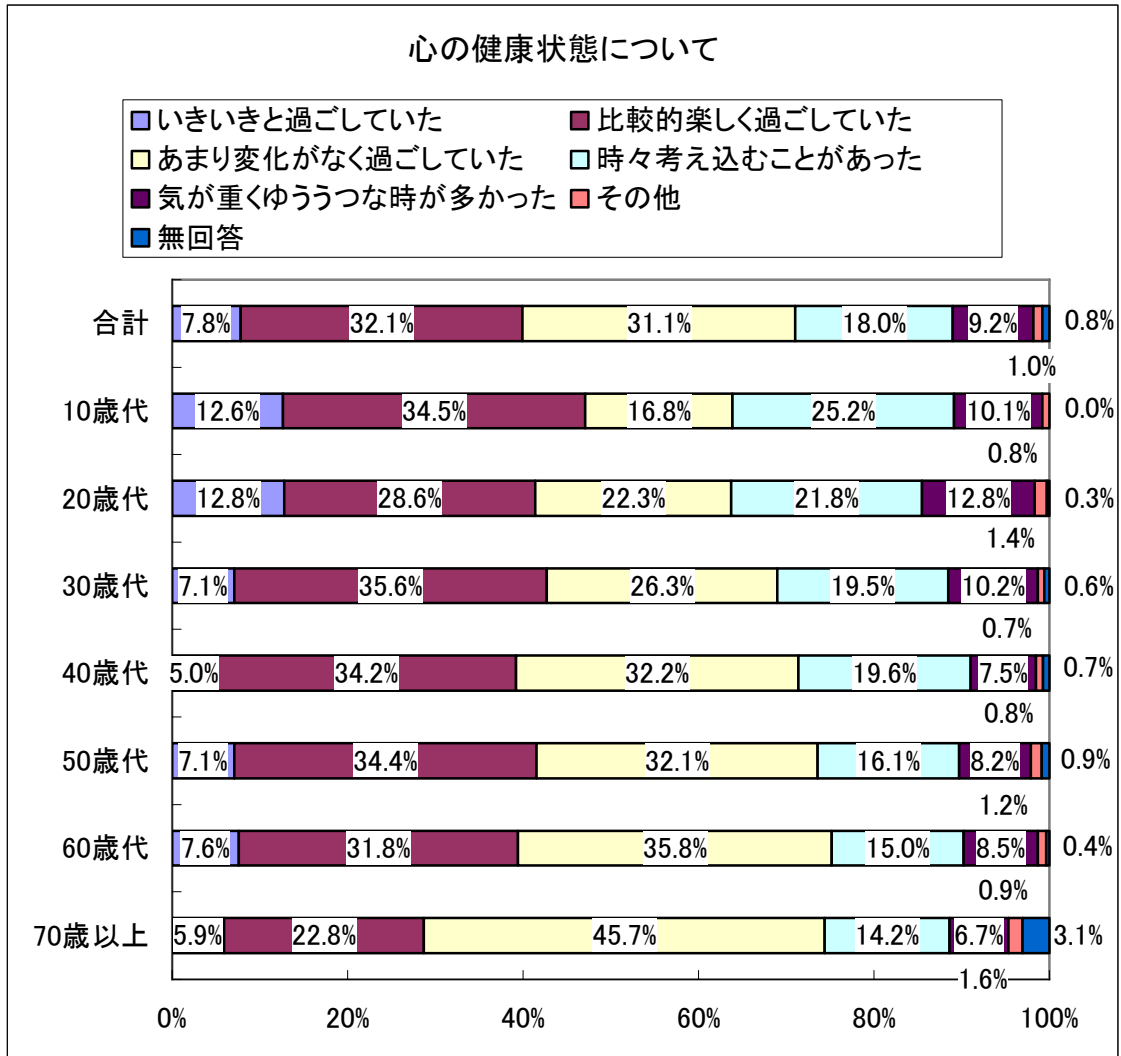
また、健康づくりのための活動について、「している」と答えた人は63.8%です。約6割の人が自発的に健康づくりに関心を持ち、活動を行っていることがわかります。



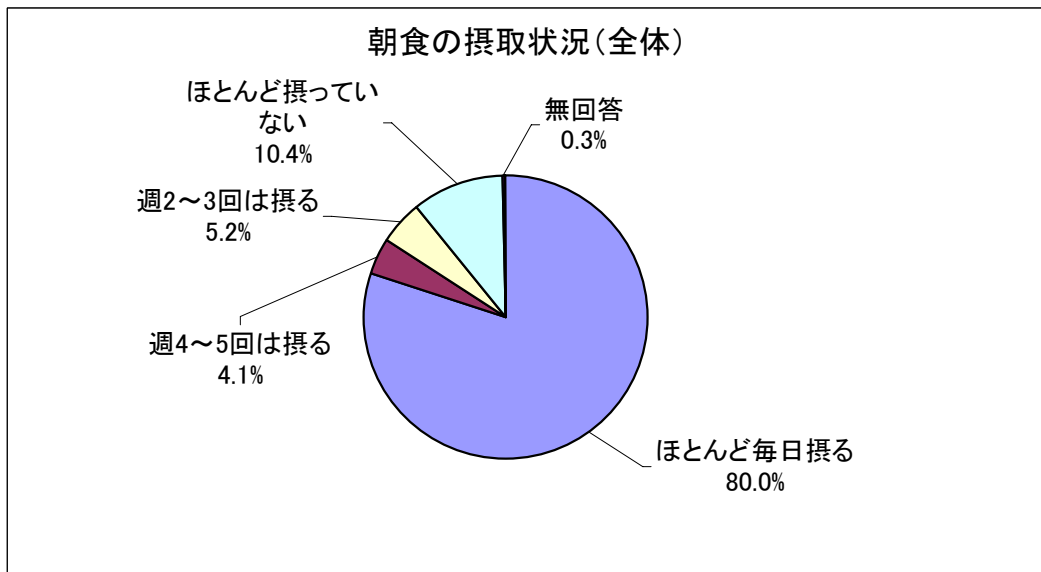
活動内容は、「睡眠や休養を十分にとる」54.2%、「食事や栄養に気をつける」52.8%、「定期的に運動・散歩などをする」46.5%の順です。



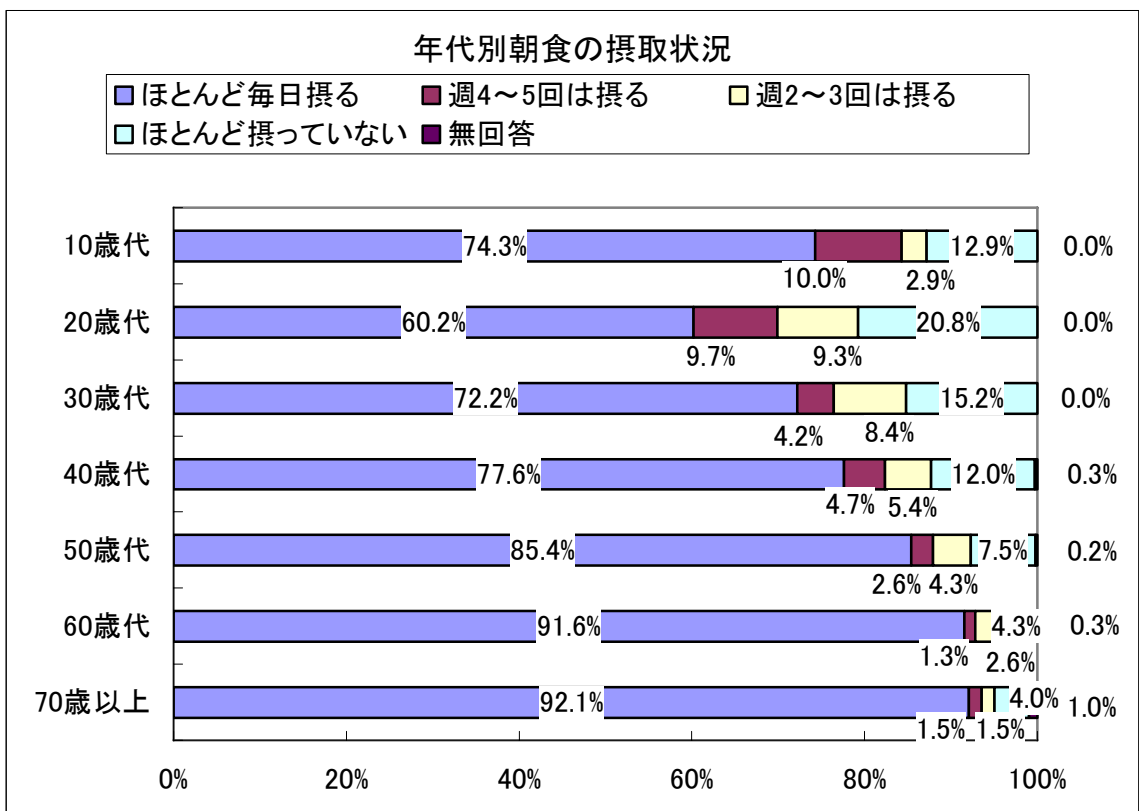
心の健康状態は「いきいきと過ごしていた」7.8%、「比較的楽しく過ごしていた」32.1%を合わせた心が健康な層は39.9%です。10～20歳代は心が健康な層が40%以上、心が健康でない層が30%以上と心の健康状態が2極化傾向にあります。



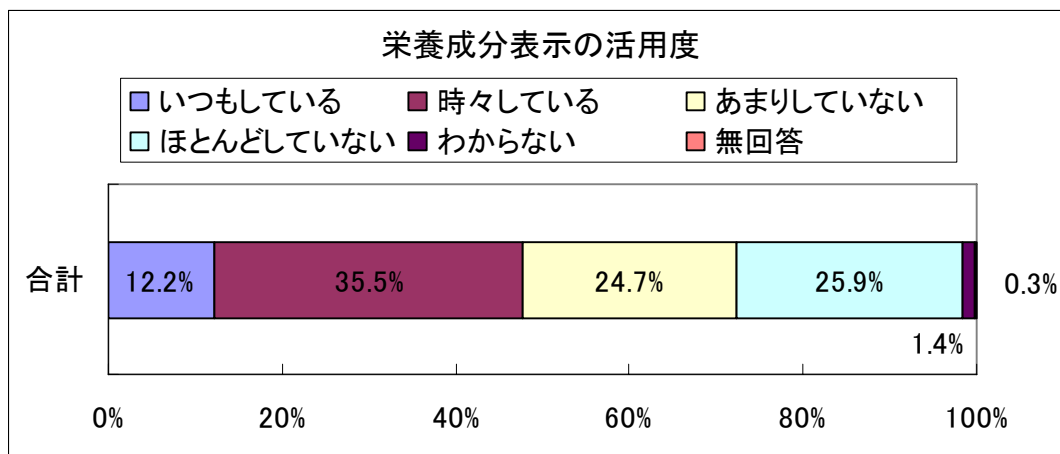
平成 13 年度市政世論調査によると、朝食の摂取状況では「ほとんど毎日摂る」は 80.0%、「ほとんど摂っていない」は 10.4%です。



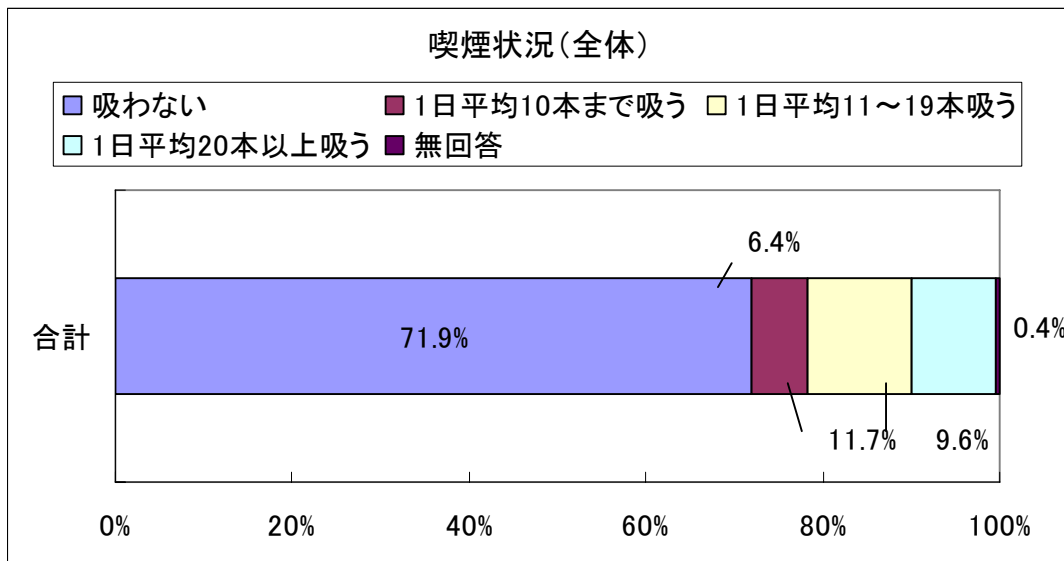
欠食率を年代別に見ると 10 歳代は 12.9%、20 歳代は 20.8%、30 歳代は 15.2%です。



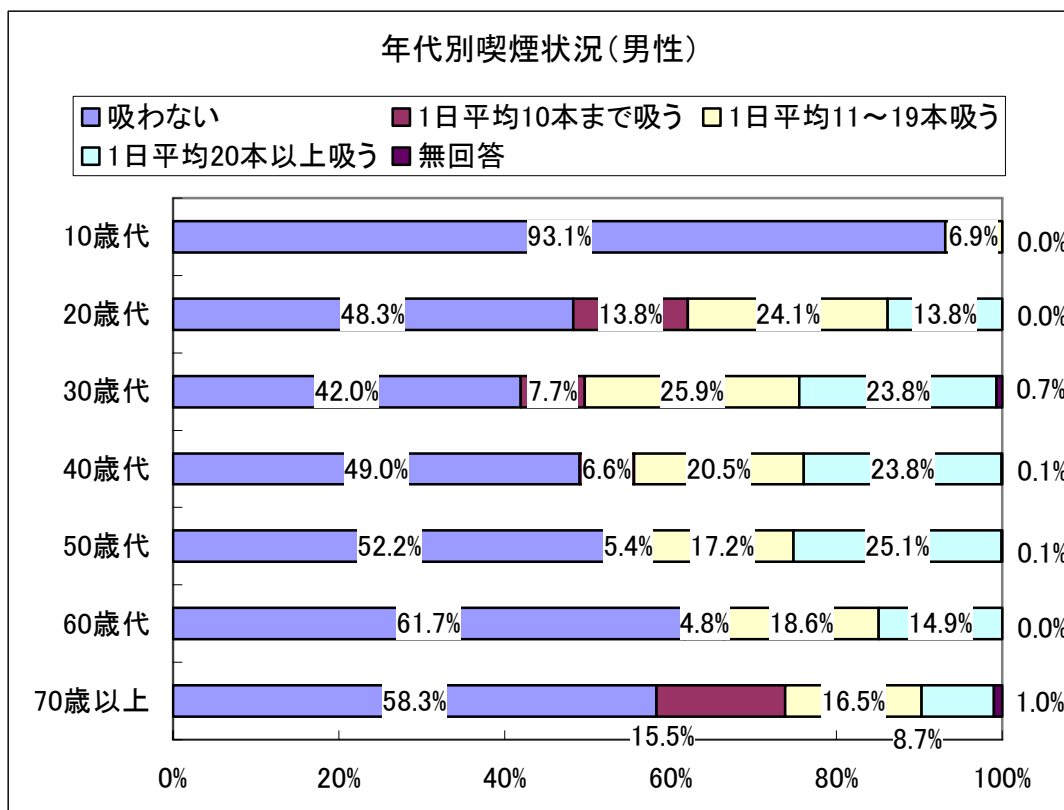
栄養表示に関する質問では、栄養成分表示を参考に行っている人は「いつも参考に行っている」「時々参考に行っている」を合わせると47.7%です。約5割の人が栄養成分表示に関心を持ち、活用していることがわかります。



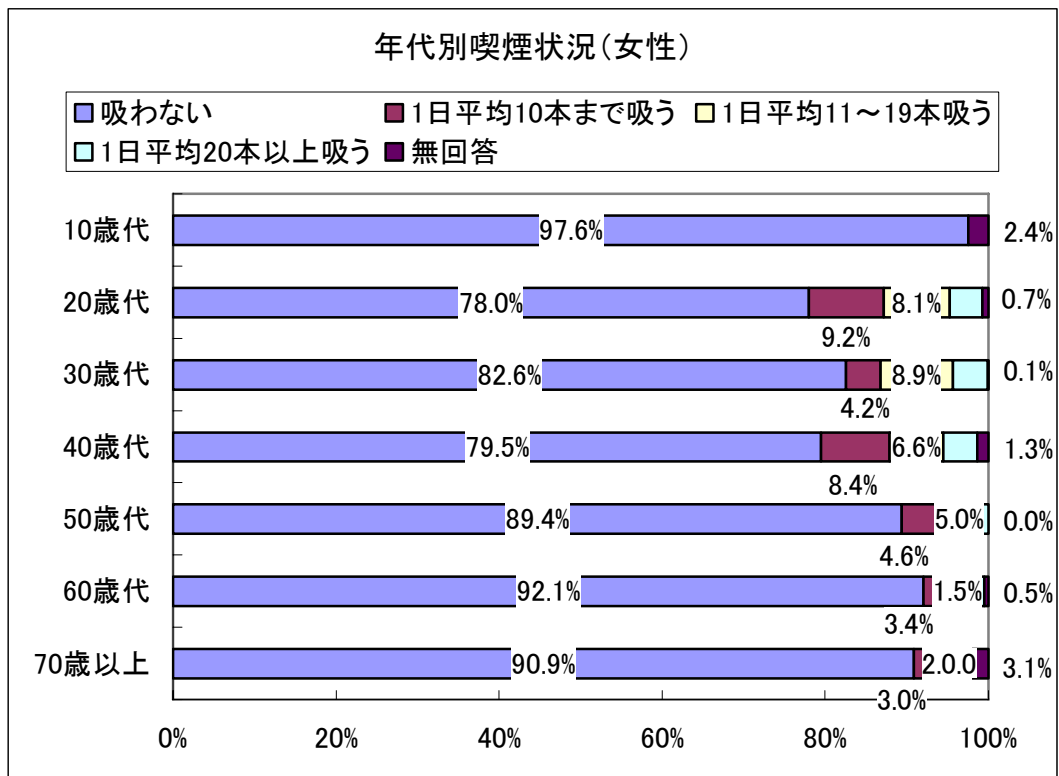
喫煙状況については、たばこを「吸わない」が71.9%、「吸っている」は27.7%です。



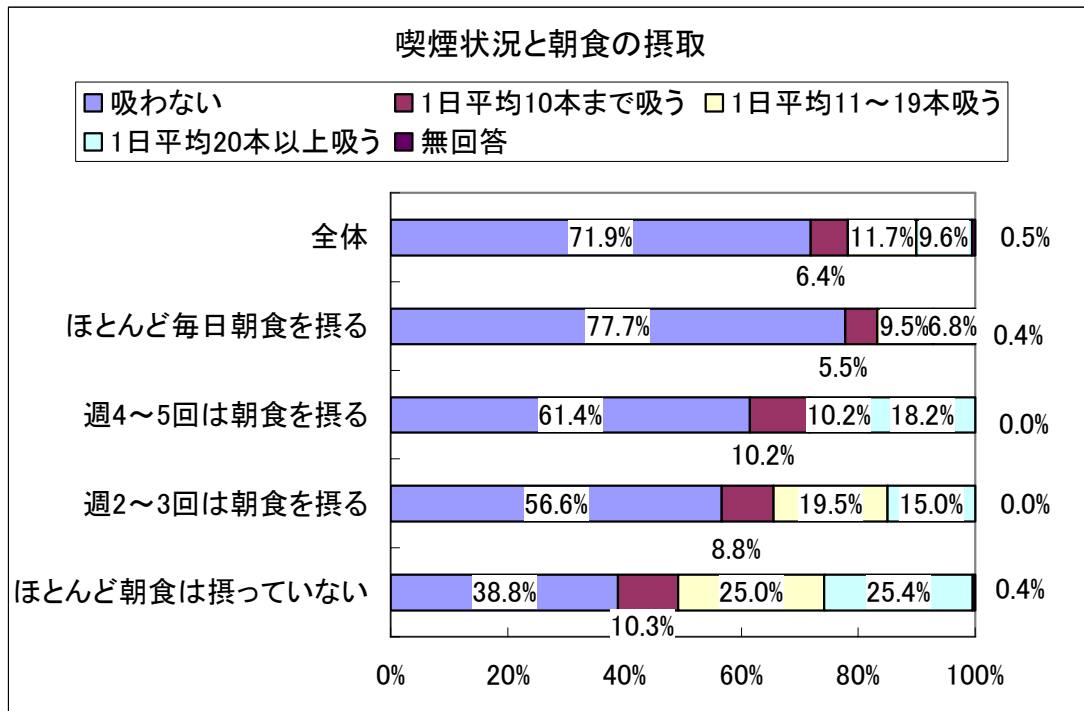
性別・年代別にみると10歳代男性の喫煙率は6.9%、20~50歳代男性の喫煙率は約5割です。「1日20本以上吸う人」が、30~50歳代では、各年代とも2割をこえています。



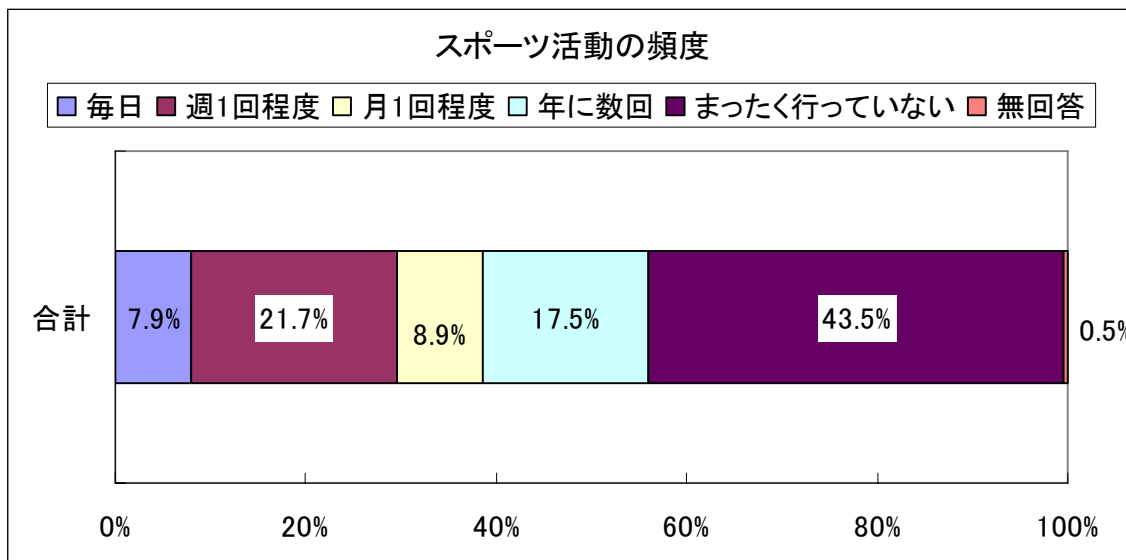
20歳代女性の喫煙率は21.3%、30歳代喫煙率は17.3%と、2割近くが喫煙していることがわかります。



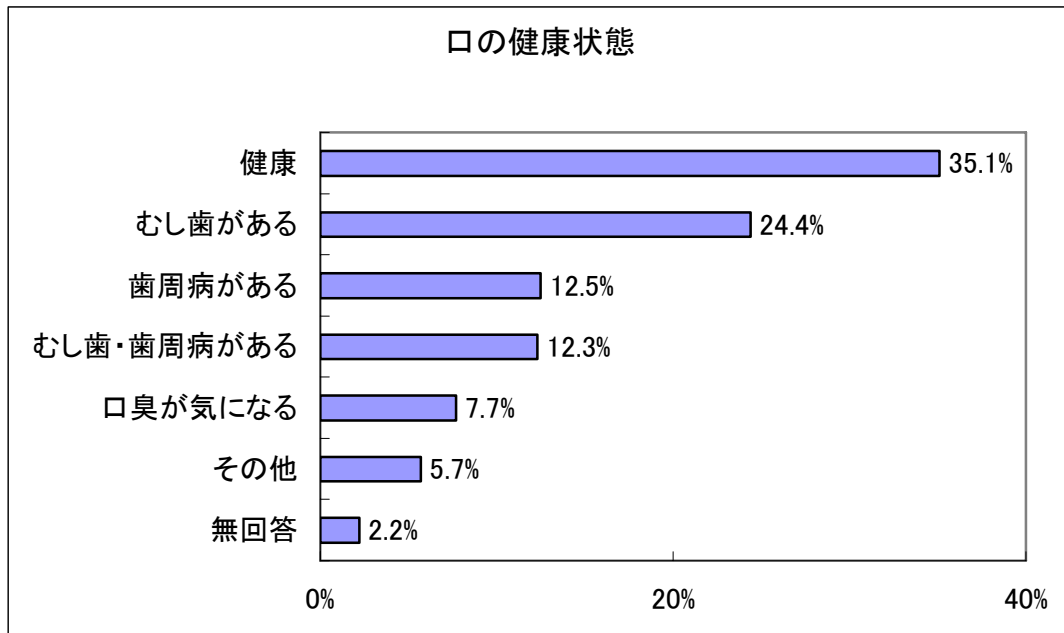
朝食の摂取と喫煙状況とをクロス集計すると、朝食を摂る人ほどたばこを吸っていないことがうかがえます。



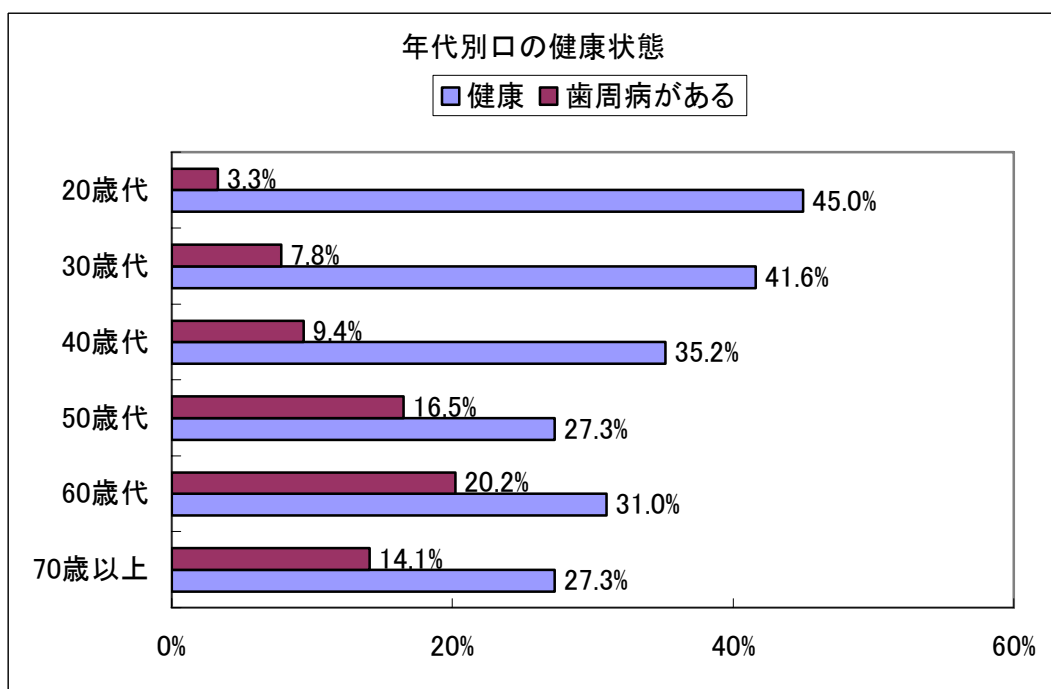
スポーツ活動の頻度についてたずねたところ、「毎日」は 7.9%、「週 1 回程度」は 21.7%で、週 1 回以上スポーツをしている人は合わせて 29.6%です。「まったく行っていない」は、約 4 割います。



平成 14 年度市政世論調査で口の健康に尋ねたところ、「健康」と答えた人は 35.1%で、「虫歯がある」24.4%、「歯周病がある」12.5%、「虫歯や歯周病がある」12.3%を合わせると何らかの病気を持つ人は 49.2%と約半数を占めています。



年代別に見ると年齢が高くなるにつれて「健康」の割合が低くなり、「歯周病がある」割合は年齢が高くなるにつれて多くなる傾向が見られます。

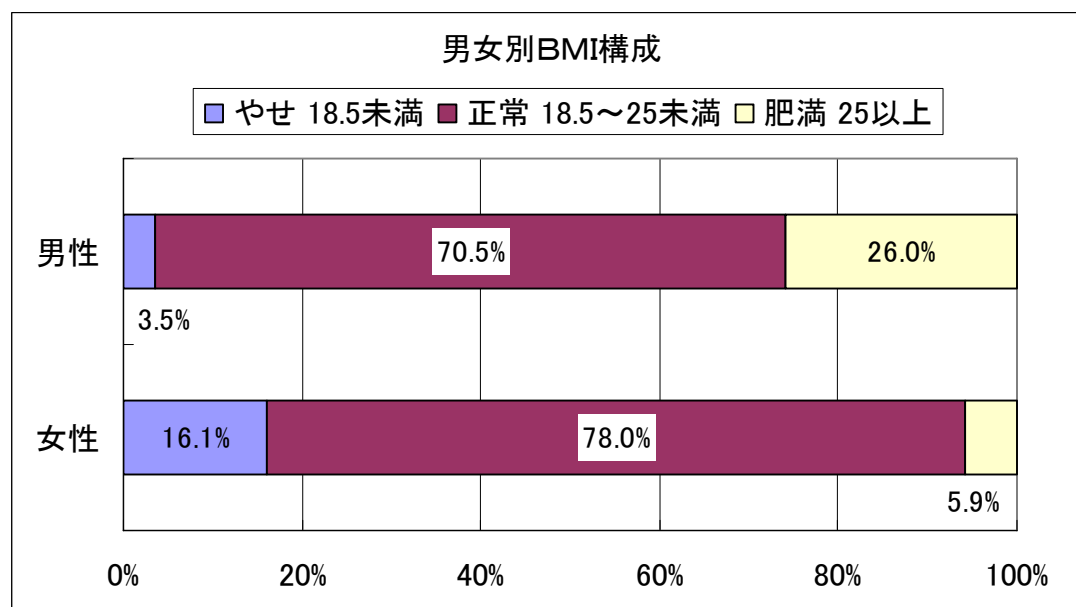
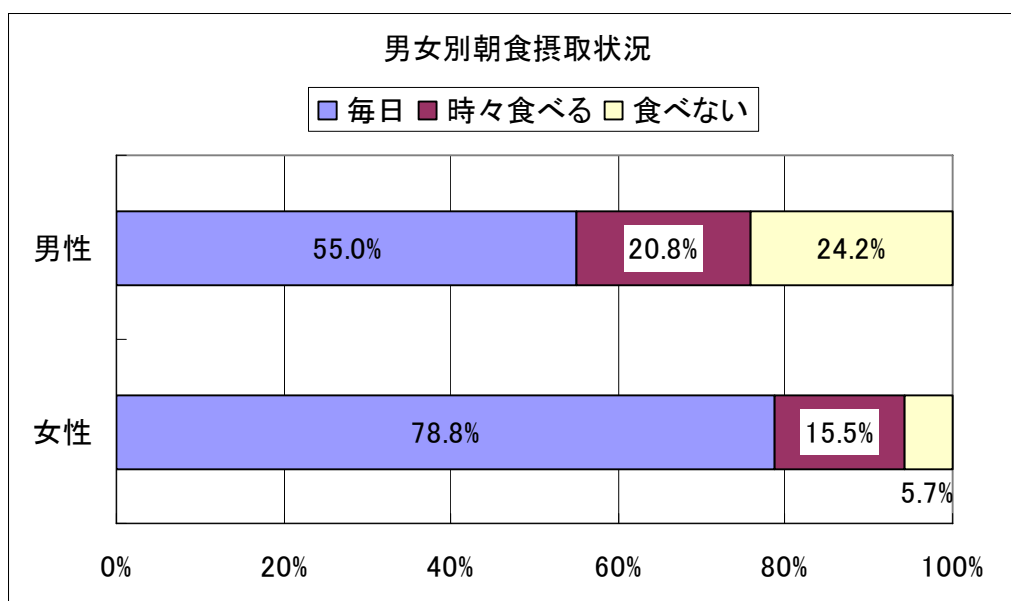


(4) 健康状況調査から

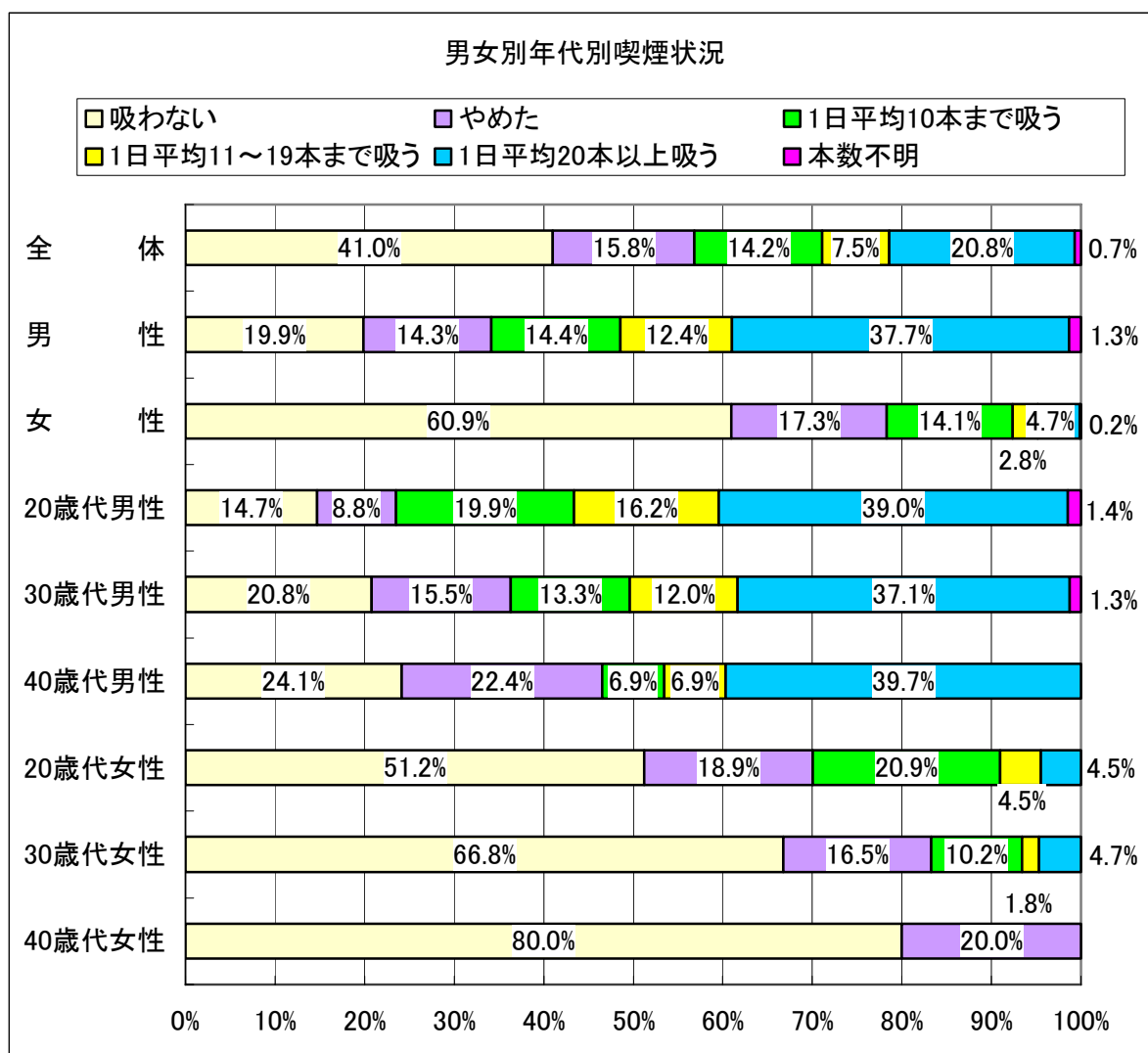
20歳代～30歳代の生活習慣は乳幼児への影響が大きいことから、その実態を把握するため、健康状況調査を1歳6か月児を持つ保護者に行いました。

調査によると、朝食を「毎日食べる」人は、女性は78.8%、男性は55.0%で、男性の欠食率は約5割です。

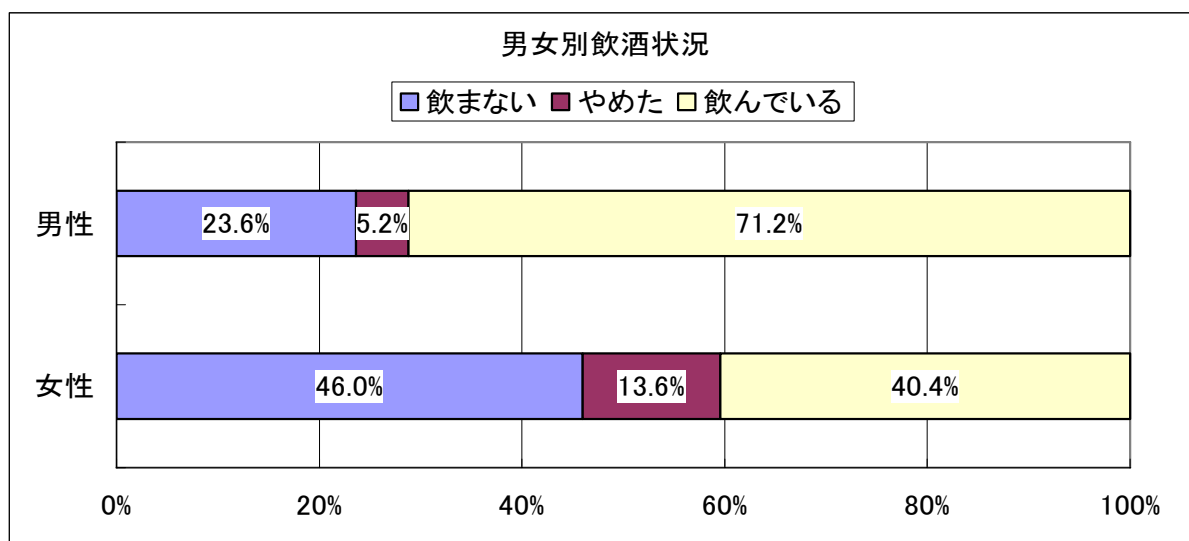
BMIを用いた肥満度を性別に見ると、20～30歳代の女性で「やせ（BMI 18.5未満）」の人は16.1%、「正常」の人は78.0%、20～30歳代の男性で「正常」の人は70.5%、「肥満（BMI 25以上）」の人は26.0%です。



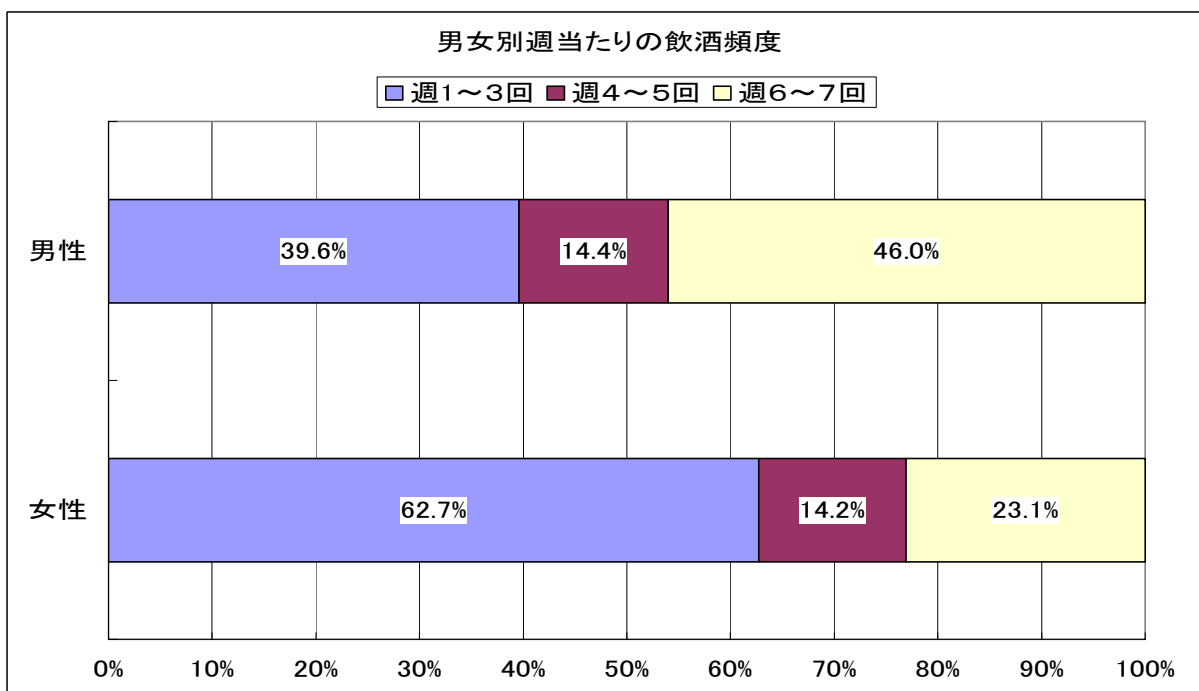
喫煙状況について調査したところ、男性では、65.8%、女性では21.8%が喫煙しています。また、男性のうち20歳代では76.5%、30歳代では63.7%、女性のうち20歳代では29.9%、30歳代では16.7%が喫煙しています。若い年代ほど、喫煙率が高くなっており、これは、市政世論調査の喫煙状況と比較しても多い値となっています。1歳6か月児の保護者が調査対象であることから、幼児の受動喫煙が懸念されます。



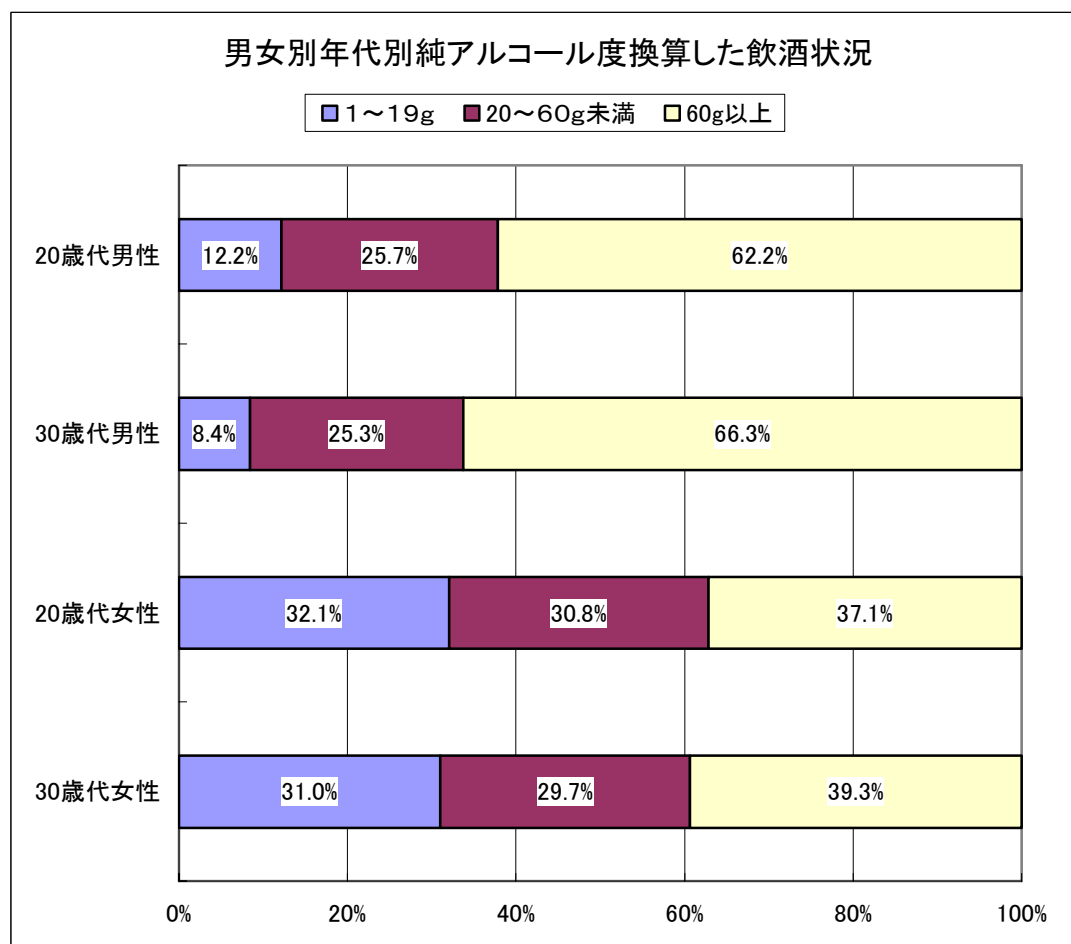
飲酒状況についてたずねたところ、「飲んでいる」は全体の55.3%、男性では71.2%、女性では40.4%となっています。



飲酒している人のうち、「週6～7日飲酒している」は男性では46.0%、女性は23.1%となっています。また、「週1～3日飲酒している」は、男性では39.6%、女性は62.7%となっています。



また、飲酒をしている人の1日あたりの純アルコールを換算すると、約60gを超える多量飲酒者が、男性では30歳代は66.3%、20歳代は62.2%、女性では30歳代は39.4%、20歳代は37.2%います。



注：主な酒類の換算の目安

種類	ビール (500ml)	清酒 (1合： 180ml)	ウイスキー (ダブル60ml)	焼酎 (35度) 1合 180ml	ワイン (120ml)
アルコール 度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコー ル量	20g	22g	20g	50g	12g

多量飲酒者とは、1日あたり平均日本酒に換算して3合（純アルコールで60g）以上飲酒している人

4 計画の性格と期間

(1) 性 格

生涯を通じた健康づくりを推進し、市民が生き生きと安心して暮らせる地域社会を創造するためには、生活習慣病などの発症を予防する「一次予防」に重点をおいた健康づくりの具体的な行動が重要です。そこで、越谷市では「食生活」、「運動」、「たばこ」、「歯科保健」、「心の健康（アルコールを含む）」の5つの領域を「一次予防」の重点領域と捉え、積極的かつ効果的に健康づくりを推進するために、市民をはじめ健康に関わる者が一体となって取り組むことができる具体的な行動目標を掲げるものです。

(2) 期 間

行動計画の期間は平成 15 年度（2003 年度）を初年度とし、平成 22 年度（2010 年度）までの8年間とします。

中間年度において行動計画全般に関して検討を行い、その結果に基づき必要に応じて見直しを行います。

5 目標領域の設定

健康指標をふまえ、越谷市の「一次予防」として取り組むべき課題を下記のとおり設定しました。

(1) 食生活

食生活は、生命を維持し、健やかに成長し、また健康な生活を送るためには欠くことのできない営みです。身体的な健康という点から、栄養状態を適正に保ち、必要な栄養素を摂取することが不可欠です。食生活は社会的、文化的な営みであり生活の質とのかかわりも深く、精神的な健康という点からみても大切なことです。

基本健康診査の結果では、半数が高脂血症と高血圧症です。

介護保険利用者の原因疾患は、脳血管系疾患・循環器系疾患・糖尿病等の生活習慣病に起因するものが多く、次いで、骨折が原因と考えられるものが多くなっています。

また、悪性新生物の部位別がんの死亡をみると、大腸がんが第3位になっています。

これらのことは、総エネルギーや動物性脂肪の摂取過多、食物繊維やミネラルの摂取不足が考えられます。

(2) 運動

日常生活における身体活動や運動をよく行っている人は、生活習慣病の罹患率や死亡率が低いといわれています。知識や意識・態度を向上させ適正体重を維持したり、筋力アップをすることで、寝たきりの減少や生活習慣病を予防したり、メンタルヘルスや生活の質の向上を図ることができます。

また、家事や仕事のオートメーション化や交通手段の発達などにより日常生活上の身体活動が低下してきていることは明らかであり、近年の生活習慣病の増加の一因になっています。

生活習慣病の予防効果は、身体活動量（「身体活動の強さ」×「行った時間」の合計）の増加によって上昇することから、長期的には1日10分程度の歩行を1日に数回行う程度でも健康上の効果が期待できます。

したがって、爽快感や楽しさを伴う運動を意識的に取り入れることが、日常生活の中での健康づくりに効果的です。

(3) たばこ

たばこは、肺がん、喉頭がん、咽頭がんをはじめとする様々ながんや心臓疾患、歯周疾患等の多くの疾病発病率を高くする危険因子です。また、低出生体重児や流産・早産などの妊娠に関連した異常の危険因子であるともいわれています。副流煙による非喫煙者への健康への影響も懸念され、たばこの健康への影響を十分に理解しないまま喫煙を開始するのを防ぐため、未成年者や妊婦を含めた禁煙教育・分煙教育が重要です。

越谷市の悪性新生物の部位別がんの死亡をみると、肺がんが1位です。

長期の副流煙による受動喫煙から非喫煙者の保護を徹底し、健康が脅かされない環境づくりを推進するとともに、禁煙したくても継続できない人には支援を行う必要があります。

(4) 歯科保健

むし歯及び歯周病に代表される歯科疾患は、その発病や進行により歯の喪失につながります。ひいては食生活や社会生活に支障をきたし、全身の健康への影響も懸念されます。

歯や口腔の健康を保つことは、単に食事を食べるという点だけでなく、食事や会話を楽しむなど豊かな人生を送るためにも重要です。

また、要介護者においては、口腔衛生状態や咀嚼力の改善を図ることで、誤嚥性肺炎の減少や日常生活動作の改善に効果があります。

定期的な歯石除去や歯面清掃などの予防処置や、歯科健診、早期治療を行うことが歯の喪失を抑制することから、自分にあった歯磨きや適切な食生活習慣を維持することが重要です。

(5) 心の健康（アルコールを含む）

心の健康は、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件です。心の健康を保つには、適度な運動やバランスの取れた食生活だけでなく、心身の疲労回復と充実した人生を目指す休養が欠かせない要素となっています。

休養は、単に体を休めるだけでなく、自分を見つめ直したり、ボランティア活動や趣味、スポーツなどを行ったりするひとときで、人生を積極的に過ごすためにも有効です。

また、アルコールは、ストレス解消やリラックス、安眠を導くなど気分転換を図る飲み物として親しまれているものの、多量飲酒による依存症などの問題も有しています。

生きがいを持って暮らせる環境の整備、相談窓口の設置や、休養の必要性、ストレス対処法、節度ある適度な飲酒などの正しい知識の普及啓発が大切になります。