第４章
健康課題と取組

第４章　健康課題と取組

１　生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

現状と課題

生活習慣病は、今や健康長寿の最大の阻害要因となるだけでなく、医療費にも大きな影響を与えています。

その多くは、不健全な生活の積み重ねによって内臓脂肪型肥満となり、これが原因となって引き起こされるものです。

市民一人一人が日常生活の中で、適度な運動やバランスの取れた食生活、禁煙などを実践することで予防できるということを理解し、生活習慣を改善することが大切です。

基本方針

健康寿命の延伸を図るため、悪性新生物（がん）、循環器疾患*及び糖尿病への対策を図ります。

これら生活習慣病の発症や重症化を予防するために、食生活や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣を改善するとともに、特定健康診査・特定保健指導及びがん検診の受診率の向上を図ります。

⑴　悪性新生物（がん）

悪性新生物（がん）の発症予防及び早期発見・早期治療によって死亡率を減少させるために、次のような取組を行います。

主な取組

①　発症予防
- 喫煙者及び受動喫煙*者減少への取組の推進（保険年金課、健康づくり課、保健センター）
- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の減少への取組の推進（保険年金課、保健センター）
- 適正体重を維持している者の増加への取組の推進（保険年金課、保健センター）
- 食塩摂取量の減少及び野菜・果物摂取量増加への取組の推進（保険年金課、保健センター）
- がん予防の知識の普及啓発（保健センター）

②　重症化予防
- 早期発見のための、がん検診受診率の向上（保健センター）
- 精密検査未受診者への受診勧奨（保健センター）

③　がん対策に関する計画の策定（健康づくり課）
- 熊谷市がん対策推進条例（令和元年１０月１日施行）第７条に基づき、がん対策に関する計画を策定予定



『出前健康教室』

目標値

目標項目		現状値 （平成 30 年度）	目標値 （令和 5 年度）
がん検診受診率の向上	胃がん	１０．１％	５０．０％
	肺がん	１１．０％	５０．０％
	大腸がん	１１．１％	５０．０％
	子宮頸がん	１４．０％	５０．０％
	乳がん	１３．５％	５０．０％

熊谷市個別がん検診受診率



⑵　循環器疾患

循環器疾患の危険因子として主に高血圧、喫煙、脂質異常症*、糖尿病があります。この危険因子を適切に管理し、脳血管疾患・虚血性心疾患*の発症リスクの低減に努めます。

また、循環器疾患との関連があるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）*の該当者及び予備群の減少を図るため、特定健康診査の受診率及び特定保健指導の受診率の向上に取り組みます。

主な取組

①　発症予防

(ｱ) 高血圧の改善、脂質異常症の減少（保険年金課、保健センター）

・食塩摂取量の減少及び野菜・果物摂取量増加への取組の推進

・肥満者減少への取組の推進

・運動習慣者*の増加への取組の推進

・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の減少への取組の推進

(ｲ) 喫煙者減少への取組の推進（保険年金課、健康づくり課、保健センター）

(ｳ) 糖尿病有病者率の抑制（保険年金課、保健センター）

(ｴ) 特定健康診査の受診率・特定保健指導の実施率の向上（保険年金課、保健センター）

(ｵ) 適正体重を維持している者の増加への取組の推進（保険年金課、保健センター）

②　重症化予防

(ｱ) 高血圧及び脂質異常症の治療率の向上（保険年金課、保健センター）

目標値

目標項目	現状値（平成 30 年度）	目標値（令和 5 年度）
脂質異常症（高コレステロール血症）患者の減少（ＬＤＬコレステロールの値が１６０ｍｇ／ｄｌ以上の者を指す。）	男性 １０．０％	男性 ６．２％
	女性 １５．４％	女性 ８．８％

特定健康診査

※ 40 歳から 74 歳までの特定健康診査受診者に占める該当者の割合です（熊谷市国民健康保険加入者についての調査による。）。

目標項目	現状値（平成 30 年度）	目標値（令和 5 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	２９．７％	２５．０％

特定健康診査

※ 40 歳から 74 歳までの特定健康診査受診者に占める該当者の割合です（熊谷市国民健康保険加入者についての調査による。）。

目標項目	現状値（平成 30 年度）	目標値（令和 5 年度）
特定健康診査受診率の増加	３２．７％	６０．０％

特定健康診査

※ 40 歳から 74 歳までの特定健康診査受診者に占める該当者の割合です（熊谷市国民健康保険加入者についての調査による。）。

目標項目	現状値 （平成 30 年度）	目標値 （令和 5 年度）
特定保健指導実施率の増加	１１．８％	６０．０％

特定健康診査

※　40 歳から 74 歳までの特定健康診査の結果、指導対象となった者のうち指導を受けた者の割合です（熊谷市国民健康保険加入者についての調査による。）。

目標項目		現状値 （平成 30 年度）	目標値 （令和 5 年度）
特定保健指導判定値以上の保有者の減少	肥満　腹囲 （男性 85 ㎝以上・女性 90㎝ 以上）	３２．４％	３１．２％
	肥満　ＢＭＩ＊ （BMI25 以上）	２６．０％	２５．２％
	血圧　収縮期 （130mmHg 以上）	５２．０％	５０．０％
	血圧　拡張期 （85mmHg 以上）	１８．２％	１７．５％
	血糖　HbA1c＊ （5.6%以上　NGSP 値）	６７．０％	６６．３％
	脂質　中性脂肪 （150mg/dl 以上）	２０．９％	１８．８％
	脂質　ＨＤＬコレステロール＊ （40mg/dl 未満）	４．４％	３．４％

特定健康診査

※　40 歳から 74 歳までの特定健康診査受診者に占める該当者の割合です（熊谷市国民健康保険加入者についての調査による。）。

⑶　糖尿病

糖尿病の発症を予防することにより有病者の増加の抑制を図ります。

重症化を予防するために、血糖値の適正な管理、治療中断者の減少及び合併症の減少等を目指します。

主な取組

①　発症予防（保険年金課、保健センター）
- 糖尿病有病者の増加の抑制
- 特定健康診査の受診率・特定保健指導の実施率の向上
- 適正体重を維持している者の増加への取組の推進

②　重症化予防（保険年金課、保健センター）
- 生活習慣病重症化予防対策事業の推進
- 治療継続率の増加への取組の推進
- 血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合減少への取組の推進

目標値

目標項目	現状値 （平成 30 年度）	目標値 （令和 5 年度）
糖尿病の治療継続者の割合の増加	３４．２％	７５．０％

特定健康診査

※　40 歳から 74 歳までの特定健康診査受診者に占める該当者の割合です（熊谷市国民健康保険加入者についての調査による。）。

目標項目	現状値 （平成 30 年度）	目標値 （令和 5 年度）
合併症（年間新規透析導入患者数）の減少	４３人	３８人

国民健康保険加入者

※　熊谷市国民健康保険加入者についての調査による該当者の人数です。

目標項目	現状値 （平成 30 年度）	目標値 （令和 5 年度）
血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少	１．０％	１．０％ 未満の維持

特定健康診査

※　40 歳から 74 歳までの特定健康診査受診者に占める該当者の割合です(熊谷市国民健康保険加入者についての調査による。）。

目標項目	現状値 （平成 30 年度）	目標値 （令和 5 年度）
特定健康診査受診率の増加（再掲）	３２．７％	６０．０％

特定健康診査

※　40 歳から 74 歳までの特定健康診査受診者に占める該当者の割合です（熊谷市国民健康保険加入者についての調査による。）。

目標項目	現状値 （平成 30 年度）	目標値 （令和 5 年度）
特定保健指導実施率の増加（再掲）	１１．８％	６０．０％

特定健康診査

※　40 歳から 74 歳までの特定健康診査の結果、指導対象となった者のうち指導を受けた者の割合です（熊谷市国民健康保険加入者についての調査による。）。

２　栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口の健康に関する生活習慣の改善

現状と課題

生活習慣病を予防し、健康寿命を延伸するためには、市民の健康の増進を形成する基本的要素となる栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口の健康に関する生活習慣の改善が重要です。

基本方針

乳幼児期から高齢期までのライフステージ（乳幼児期、青壮年期、高齢期等の人の生涯における各段階をいう。）や性差など、それぞれの特性やニーズ、健康課題等を把握し、改善への働きかけに取り組みます。



『糖尿病食１６００キロカロリー献立例』

⑴　栄養・食生活（熊谷市食育推進計画）

経済の発展に伴い、生活水準が向上するとともに、食を取り巻く環境が大きく変化する中で、食に関する価値観やライフスタイルの多様化が進んでいます。

これまでも栄養や食生活の改善、食育の推進に取り組んできましたが、エネルギーや食塩等の過剰摂取や野菜の摂取不足等の栄養の偏り、朝食の欠食に代表されるような食生活の乱れがみられます。また、生活時間の多様化から家族や友人と一緒に食事をする機会が減少しています。

これらに起因する、肥満や生活習慣病の予防や改善を推進するとともに、「早寝早起き朝ごはん」運動や地産地消を推進していきます。

今後も、栄養・食生活の改善を推進するとともに、食に関する正しい情報を適切に選別し活用するなど、食をめぐる様々な問題の解決に取り組むことが必要です。

また、この栄養・食生活の取組を、令和２年度から令和５年度までの４年間を期間とする食育推進計画として策定するものです。

計画策定の趣旨

市民の食育を推進するために、健康的な食生活の実践、食の安心・安全の確保と理解、食文化の継承の取組についての方針、目標、計画を定めるために策定します。

計画の基本理念

この計画は、次の事項を基本理念とします。

①　健全な身体を育む

乳幼児期から高齢期に至るまで、毎日の食生活を通じて、栄養バランスに配慮した食習慣の実現など、正しい食習慣や生活のリズムを身につけていくための取り組みを推進します。

②　豊かな心を培う

おいしくて楽しい食生活の実現や、「食」に対する感謝の気持ちの育成を推進し、豊かな人間形成を目指します。

③　正しい知識を養う

栄養・食生活は、一生を通じての健康づくりの基本です。

「食」への関心を高め、自分に合った方法で生活に取り入れ、「食」に関する正しい情報を幅広く適切に得られるよう正しい知識の普及啓発に努めます。



『みんなで農業体験・料理教室』

計画策定に係る現状と課題

1　健全な身体を育む

食生活を取り巻く社会環境の変化に伴い、日本の伝統的な食生活から、個人の好みに合わせた食生活へと多様化しています。このような中で、栄養バランス・食習慣の乱れ等が健康に様々な影響を及ぼしています。

○　栄養バランス・食習慣の乱れ

・加工食品や特定食品への過度な依存、脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足など栄養の偏りや、朝食の欠食に代表される食生活の乱れが、肥満・やせ、低栄養などの生活習慣病につながる問題を引き起こしています。

・男性では肥満、女性では肥満だけではなく若い世代のやせ、高齢者では低栄養が問題となっています。

・食生活の影響が大きいといわれる、糖尿病などの生活習慣病の発症要因となるメタボリックシンドロームが疑われる者とその予備群が増加しています。

・朝食の欠食が栄養素摂取の偏りのリスクを高める要因になることが報告されており、夜遅くの過食が朝食を食べない者の増加につながるなど、肥満や生活習慣病の発症を助長し、健康への悪影響が多く指摘されています。

○　子ども・若い世代の食生活

・幼少期から規則正しい生活をすることにより、健全な食習慣の形成を促進する必要があります。

・健全な食生活を次世代に伝えていくために、特に若い世代に対して、食品を選び食べることに関する知識の普及や実践の工夫などを促進する必要があります。

2　豊かな心を培う

食生活の多様化とともに、世帯構造の変化や地域社会の弱体化などにより、食への感謝の念が希薄化するとともに、健全な食生活や古くからの地域で育まれてきた食文化が失われつつあることが危惧されています。

○　食への感謝の念の希薄化

・生活時間の多様化や単身世帯、ひとり親世帯、共働き世帯などが増加する中で、家族との「共食」が難しい人が増えています。

・「食」を通じてコミュニケーションを図ることは、心の交流を図り、思いやりの心を育むとともに、食への感謝の念、理解を深め、マナーなど食生活の基礎を身につける機会でもあります。

・農業体験、買い物、料理などを通じて、食べることの楽しさを地域や家族、友人と共有する機会を増やし、「共食」の大切さへの意識を高める必要があります。
・日常生活において食料が豊富に存在することが、当たり前のように受け止められる傾向にあり、食は動植物の「命」を受け継ぐこと、食生活は生産者をはじめ加工や流通等の多くの人々に支えられていることを、実感しにくくなっています。

○　伝統ある食文化の継承の機会の減少

・日本の豊かで多様な食文化は、世界に誇ることができるものですが、近年、核家族化の進展や地域社会とのかかわりの希薄化、食のグローバル化が進む中で、地域に伝わる優れた伝統的な食文化が十分に継承されず、その特色が失われつつあります。
・平成２５年１２月「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録されたことを踏まえ、四季折々の旬の食材、年中行事、郷土料理など、伝統的な食文化への関心を高め、継承していく必要があります。

３　正しい知識を養う

昨今、マスメディア等を通じて食に関する情報が氾濫していることから、食に関する情報を適切に選別し活用することが難しくなっています。また、食品の安全性の確保は、食生活における基本的な問題であり、関心は高い状況にあります。

○　食育への関心

・健全な食生活の実現に欠かせない食に関する知識や判断力を養うよう、正しい情報の普及啓発を促進し、食育への関心を高めていく必要があります。

○　食品の安全性への関心

・食に関する情報が氾濫していることから、消費者が正しい情報を適切に選別し活用することが必要となっています。
・食料などの安定供給を確保し、豊かな食生活を将来にわたって実現するため、地場産農産物に関する情報提供や消費拡大を促進していく必要があります。
・安全な食品の生産、供給を促進するとともに、食品に対する様々な情報の中から適切に選択できるよう、正しく分かりやすい情報の提供が必要です。

主な取組

① 栄養・食生活に関する教室の開催（健康づくり課、保健センター、母子健康センター、保育課、農業振興課、学校教育課、中央公民館）
② 家族と一緒に食べる「共食」の推奨（健康づくり課、保育課、学校教育課）
③ 朝食をしっかり食べる取組の推進（保育課、学校教育課）
④ 学校給食における地場産物使用の推進（教育総務課、学校給食センター）
⑤ 栄養バランス等に配慮した食生活の指導・相談の実施（保健センター、母子健康センター、学校教育課）
⑥ 特定保健指導による食生活・食習慣の改善の推進（保険年金課、保健センター）
⑦ 歯科口腔保健推進計画の推進（健康づくり課）
⑧ 食育に関わるボランティア活動の推進（健康づくり課ほか）
⑨ 農業体験料理教室の開催（農業振興課）
⑩ 安全・安心・新鮮な地産地消の推進（農業振興課）
⑪ 栄養・食生活に関する情報発信の推進（保健センター）

目標値

目標項目	現状値 （平成 30 年度）	目標値 （令和 5 年度）
栄養・食生活に関する教室の参加者の増加	１，６９９人	１，９００人

健康増進事業調査

目標項目	現状値 （平成 30 年度）	目標値 （令和 5 年度）
毎日、朝食を食べる子どもの割合の増加	９７．２%	１００%

「熊谷の子どもたちはこれができます！『4 つの実践』と『3 減運動』」に係る調査

目標項目	現状値 （平成 30 年度）	目標値 （令和 5 年度）
肥満傾向にある小学生・中学生（中等度・高度肥満傾向児）の割合の減少	小学生 ８．１％	小学生 ７．６％
	中学生 ７．９％	中学生 ７．４％

児童生徒の疾病等調査票

目標項目	現状値 （平成 30 年度）	目標値 （令和 5 年度）
特定保健指導における食に関する講話参加者の割合の増加	１１．８％	６０．０％

熊谷市国民健康保険事業実施計画（第 2 期データヘルス計画・第 3 期特定健康診査等実施計画）

目標項目	現状値 （平成 30 年度）	目標値 （令和 5 年度）
食育の推進に関わるボランティアの数の増加	５０７人	５５０人

食育の推進に関わるボランティア数調査

目標項目	現状値 （平成 30 年度）	目標値 （令和 5 年度）
みんなで農業体験・料理教室の参加者の増加	２１３人	２３０人

産地づくり対策事業実績

目標項目	現状値 （平成 30 年度）	目標値 （令和 5 年度）
地産地消参加農家数の増加	６７４戸	６９９戸

農産物直売所・生産者部会会員数

⑵　身体活動・運動

身体活動・運動は、生活習慣病の予防のほか、メンタルヘルスや生活の質の改善に有効であるとともに、高齢者の自立を高め、健康長寿につながります。

多くの市民が無理なく日常生活の中で運動を実施する方法の提供や、運動習慣の定着、身体活動量の増加を目指すとともに、取り組みやすい環境を整備します。

主な取組

① 運動習慣者の割合の増加（スポーツ観光課、保健センター、中央公民館）
② 子どもの体力の向上（学校教育課）
③ 運動しやすいまちづくりの推進（スポーツ観光課、健康づくり課）



『タグラグビー』



『熊谷さくらマラソン大会』

目標値

目標項目	現状値 （平成 30 年度）	目標値 （令和 5 年度）
スポーツ活動を「実践」している市民の割合の増加	４６．５％	６５．０％

まちづくり市民アンケート調査

目標項目	現状値 （平成 30 年度）	目標値 （令和 5 年度）
新体力テスト　県平均値を上回る項目の割合の増加	小学校 １００％	小学校 １００％の維持
	中学校 ８１．３％	中学校 １００％

新体力テスト結果

目標項目	現状値 （平成 30 年度）	目標値 （令和 5 年度）
熊谷市立健康スポーツセンターを利用している者の増加	８７，８８３人	９０，０００人

健康スポーツセンター利用状況調査

目標項目	現状値 （平成 30 年度）	目標値 （令和 5 年度）
くまがや健康マイレージ事業に参加している者の増加	１，０２１人	４，５００人

埼玉県コバトン健康マイレージ申込件数一覧表

⑶　休養

仕事や人間関係・暮らしによって生じた心身の疲労の回復と、身体的、精神的に充実した人生を送るための休養は生活の質に係る重要な要素の一つです。十分な睡眠をとり、ストレスと上手に付き合うことは、こころの健康にも欠かせない要素であり、休養が日常生活の中に適切に取り入れられた生活習慣が確立されるよう働きかけます。

主な取組

睡眠の大切さについて周知及び睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少への取組（保険年金課、保健センター）

目標値

目標項目	現状値 （平成 30 年度）	目標値 （令和 5 年度）
睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少	１８．５％	１５．０％

特定健康診査質問票

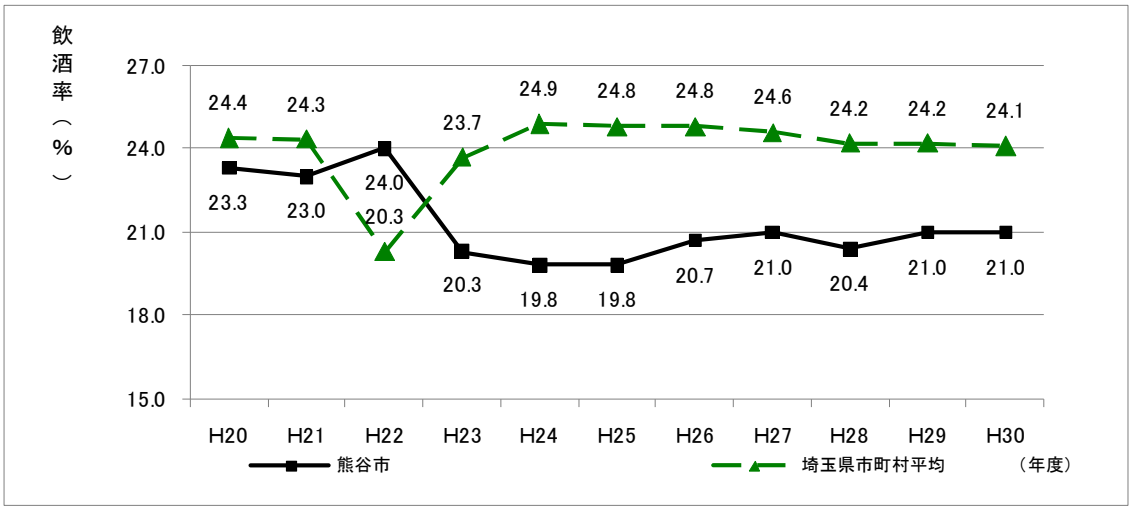
※　40 歳から 74 歳までの特定健康診査受診者に占める該当者の割合です（熊谷市国民健康保険加入者についての調査による。）。

⑷　飲酒

過度の飲酒は、生活習慣病をはじめとする様々な身体疾患やうつ病等の健康障害のリスク要因になるだけでなく、未成年者の飲酒は発育に、また、妊娠中の飲酒は胎児の発育に悪影響を及ぼします。

生活習慣病の発症リスクを高める量を飲酒している者の減少、未成年者の飲酒をなくすこと及び妊娠中の飲酒の防止など、アルコールによる健康への影響について、知識の普及・啓発を図ります。

飲酒率の推移



※　ここでいう「飲酒率」とは、40 歳から 74 歳までの特定健康診査受診者のうちの毎日飲酒している者の割合です（熊谷市国民健康保険加入者についての調査による。）。

主な取組

①　生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者（１日平均純アルコール摂取量が男性で４０ｇ以上、女性で２０ｇ以上の者）への指導の充実（保険年金課、保健センター）

②　未成年者の飲酒をなくすため、健康への影響についての指導の充実（学校教育課）

③　未成年者の飲酒をなくすため、街頭補導にて声かけを実施（こども課）

④　妊娠中で飲酒をしている者への指導の充実（母子健康センター）

主な酒類の換算の目安

お酒の種類	ビール（中瓶１本 500ml）	清酒（1 合 180ml）	ウイスキー・ブランデー（ダブル 60ml）	焼酎（35 度１合 180ml）	ワイン（１杯 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

厚生労働省

目標値

目標項目	現状値（平成 30 年度）	目標値（令和 5 年度）
生活習慣病のリスクを高める量を毎日飲酒している者の割合の減少	男性 ３７．７％	男性 １３．０％
	女性 ８．９％	女性 ６．４％

特定健康診査質問票

※　40 歳から 74 歳までの特定健康診査受診者に占める該当者の割合です（熊谷市国民健康保険加入者についての調査による。）。

目標項目	現状値（平成 30 年度）	目標値（令和 5 年度）
妊娠中で飲酒をしている者の割合の減少	１．８％	０．９％

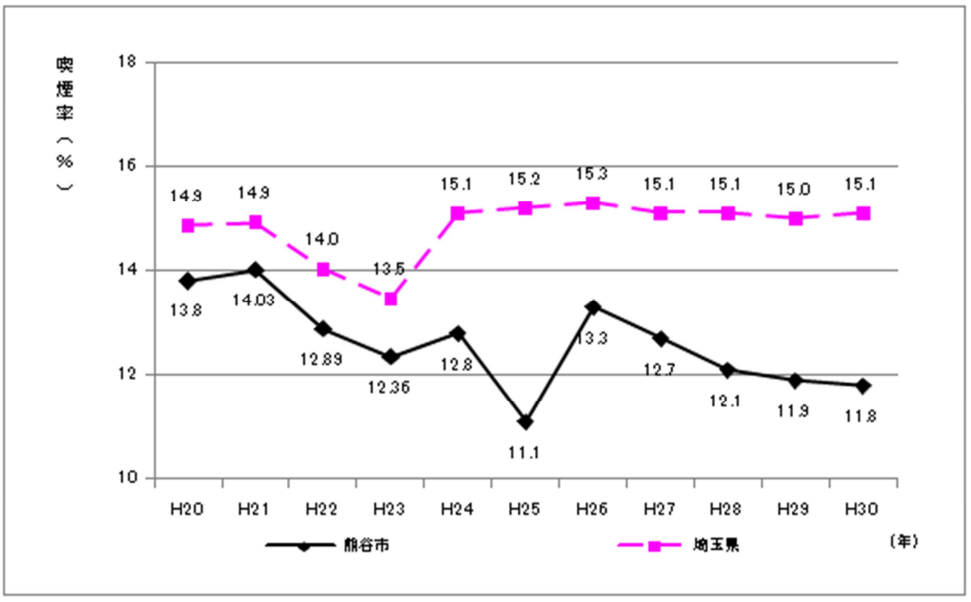
妊娠届出時アンケート

⑸　喫煙

喫煙は、多くの悪性新生物（がん）や、心筋梗塞・脳梗塞などの循環器系疾患、ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）＊などの呼吸器疾患、歯周病等、多くの疾患の発症に深く関係しています。また、妊婦の喫煙による流産、早産、低出生体重児等の発生率が上昇することも報告されています。他人のたばこの煙を吸わされる受動喫煙も様々な疾病の原因となるため、喫煙による健康被害を回避することが大切です。

平成３０年の「健康増進法の一部を改正する法律」の成立（令和２年４月１日全面施行）により、望まない受動喫煙の防止を図るため、多数の者が利用する施設等における喫煙の禁止が定められたことから、成人の喫煙率の減少、未成年者の喫煙をなくすこと及び妊娠中の喫煙の防止と併せて、受動喫煙防止対策を推進します。

喫煙率の推移



※　ここでいう「喫煙率」とは、40 歳から 74 歳までの特定健康診査受診者のうちの喫煙者の割合です（熊谷市国民健康保険加入者についての調査による。）。

主な取組

① 成人の喫煙率の減少への取組（健康づくり課、保健センター）
② 未成年者の喫煙をなくすため、健康への影響についての指導の充実（学校教育課）
③ 未成年者の喫煙をなくすため、街頭補導にて声かけを実施（こども課）
④ 妊娠中の喫煙をなくすための指導の充実（母子健康センター）
⑤ 受動喫煙防止対策の推進（健康づくり課）
⑥ ＣＯＰＤの認知度の向上（保健センター）

目標値

目標項目	現状値 （平成 30 年度）	目標値 （令和 5 年度）
成人で喫煙をしている者の割合の減少	１１．８％	１２．０％ 未満の維持

特定健康診査質問票

※ 40 歳から 74 歳までの特定健康診査受診者に占める喫煙者の割合です（熊谷市国民健康保険加入者についての調査による。）。

目標項目	現状値 （平成 30 年度）	目標値 （令和 5 年度）
妊娠中で喫煙をしている者の割合の減少	２．１％	１．５％

妊娠届出時アンケート

【COPD の危険度チェックリスト】

COPD 診断と治療のためのガイドライン第4版より作成

	質　　問	チェック	ポイント
1	年齢はいくつですか？	49 歳以下 □	0
		50～59 歳 □	4
		60～69 歳 □	8
		70 歳以上 □	10
2	1 日に吸うタバコの本数と喫煙歴は？ (現在禁煙している方は、以前の本数) <1 日の本数>×<年数>=	0～299 □	0
		300～499 □	2
		500～999 □	3
		1,000 以上 □	7
3	あなたの肥満度 BMI は？ BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	25.4 未満 □	5
		25.4～29.7 □	1
		29.8 以上 □	0
4	天候により咳がひどくなることがありますか？	ある □	3
		天候に関係しない □	0
		咳は出ない □	0
5	風邪を引いていないのに痰が絡むことがありますか？	ある □	3
		ない □	0
6	朝起きてすぐに痰が絡むことがよくありますか？	ある □	3
		ない □	0
7	喘鳴(ゼイゼイ、ヒューヒュー)がよくありますか？	ない □	0
		時々またはよくある □	4
8	今までにアレルギー症状はありますか？	ある □	0
		ない □	3

計　　ポイント

合計ポイントが

17ポイント以上・・・COPD が疑われる。

19ポイント以上・・・COPD の危険性が高い。

⑹　歯・口の健康（熊谷市歯科口腔保健推進計画）

歯・口の健康は、食べる喜び、話す楽しみを保つ上で重要であり、身体的な健康のみならず、精神的・社会的な健康にも大きく寄与します。健全な歯・口腔機能を育み、生涯にわたり維持することは、生活習慣病や認知症の予防の観点からも重要です。

これまでもライフステージに応じた歯科検診を推進してきましたが、青年期、成人期以降の検診が進まない状況にあります。

市民の生涯にわたる健康で質の高い生活を確保するため、う蝕（むし歯）予防、歯周病予防及び歯の喪失防止に加え、咀嚼といった口腔機能の発達、維持・向上を推進し歯科検診の受診率の向上を目指します。

また、この歯と口の健康づくりに関する取組を、令和２年度から令和５年度までの４年間を期間とする歯科口腔保健推進計画として策定するものです。

計画策定の趣旨

市民の健康寿命を延ばすとともに、誰もが生涯を通じて健康でいきいき暮らせるよう市民の歯と口の健康づくりを推進するため、熊谷市市民の歯と口の健康づくりを推進する条例（平成２５年制定）に基づき、総合的かつ計画的な実施のための方針、目標、計画を定めるものです。

市民の生涯にわたる健康で質の高い生活の確保に寄与することを目的とします。

計画の基本理念

この計画は、条例に掲げる次の事項を基本理念とします。

①　市民が生涯にわたり歯と口の健康づくりに取り組み、歯と口の疾患を早期に発見し、早期に治療を受けることを促進します。

②　周産期も含め、乳幼児期から高齢期までの生涯にわたり疾患の特性に応じて、適切かつ効果的に歯と口の健康づくりを推進します。

③　保健、医療、社会福祉、労働衛生、教育その他の関連分野における施策との連携を図り、その関係者の協力を得て、総合的かつ計画的に歯と口の健康づくりを推進します。

計画策定に係る現状と課題

①　歯科疾患の予防

・歯周病は糖尿病や認知症の発症・悪化と深く関係しています。
・妊娠期の歯周病は、早産や低体重児出産の原因になります。
・児童、生徒のむし歯保有率は、減少傾向にあるものの、いまだに高い値にあります。
・２０歳以降は歯の喪失原因である歯周疾患が増加していく時期であり、特に４０歳以降の抜歯原因の４０～５０％が歯周疾患です。
・５０歳以降、喪失歯が増加する傾向にあります。

②　生活の質の向上に向けた口腔機能の維持・向上

・現状では多くの人がむし歯や歯周疾患に罹患し、５０歳代から歯を失う傾向が大きくなっています。
・乳幼児から小児期においては口腔機能が十分に発達しにくい傾向があります。
・高齢期においては摂食・嚥下（えんげ）等の口腔機能が低下しやすい傾向にあります。
・特に、高齢者や障害者の口腔内の状態は、歯科受診が困難な場合が多く、一般的に口腔内の状態が悪化しやすい状況にあります。
・生涯を通じた口腔機能の発達、維持・向上を図るためには、乳幼児期からの取組が大切です。

③　定期的に歯科検診又は歯科医療を受けることが困難な者に対する歯科口腔保健

・高齢者や障害者の口腔内の状態は、歯科受診が困難な場合が多く、一般的に悪化しやすい状況にあります。
・成人期の歯科検診は、定期的な受診に結びついていない状況にあります。

主な取組

① 妊娠期における歯科口腔保健の推進（母子健康センター）
② 乳幼児期及び学齢期のむし歯予防のためのフッ化物応用を含めた総合的な歯科口腔保健の推進（母子健康センター、保育課、教育総務課、学校教育課）
③ 成人期の定期歯科検診の受診促進（健康づくり課、保健センター）
④ 歯科口腔保健の観点からの食育、生活習慣病及び喫煙による影響対策の推進（健康づくり課、保健センター）
⑤ 高齢者の歯科口腔保健の維持及び向上の推進（長寿いきがい課、健康づくり課、保健センター）
⑥ 障害者、要介護高齢者等の歯科医療の受診の機会提供（健康づくり課）
⑦ かかりつけの歯科医師等の活用による口腔機能の保持（健康づくり課）
⑧ スポーツマウスガードの啓発（スポーツ観光課）
⑨ 歯科口腔保健、歯科疾患予防の情報収集及び普及啓発（健康づくり課、保健センター）



目標値

目標項目	現状値 （平成 30 年度）	目標値 （令和 5 年度）
妊婦歯科健診受診者の増加	実施前	３０．０%

妊婦歯科健康診査受診者数

目標項目	現状値 （平成 30 年度）	目標値 （令和 5 年度）
３歳児でう蝕がない者の割合の増加	８４．２%	８７．５%

３歳児健康診査

目標項目	現状値 （平成 30 年度）	目標値 （令和 5 年度）
未処置歯のある小学生・中学生の割合の減少	小学生 ２０．３%	小学生 １８．８%
	中学生 １３．７%	中学生 １３．２%

児童生徒の疾病等調査票

目標項目	現状値 （平成 30 年度）	目標値 （令和 5 年度）
４・５歳児でフッ化物洗口を実施する者の割合の増加	４１．８%	５３．３%

各保育所における実施児童数

目標項目	現状値 （平成 30 年度）	目標値 （令和 5 年度）
フッ化物洗口を実施する小学生の割合の増加	９６．７%	９７．７%

フッ化物洗口事業申請書

目標項目	現状値 （平成 30 年度）	目標値 （令和 5 年度）
成人で歯科検診及び保健指導を受けた者の増加	１，２８７人	１，７６０人

歯と口の健康診査受診者数

目標項目	現状値 （平成 30 年度）	目標値 （令和 5 年度）
口腔衛生講演会に参加した者の増加	２６２人	２７２人

熊谷市学校保健会事業報告

3　社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

現状と課題

健やかに生きるためには、身体の健康だけでなく、こころの健康も不可欠です。しかし、現代社会における社会環境の複雑多様化は、ストレスを抱えやすい状況に置かれて、うつ病をはじめとしたこころの病気にかかる者が増えています。

健康寿命の延伸を実現するには、生活習慣病の予防とともに、社会生活を営むための機能を維持していくことが必要です。生涯を通じて自立した日常生活を営むことを目指し、それぞれのライフステージにおいて、心身の機能の維持・向上につながる取組が必要です。

基本方針

生涯を通じて自立した日常生活を営むことを目指し、乳幼児期から高齢期まで、それぞれのライフステージにおいて、心身機能の維持及び向上につながる対策に取り組みます。

また、「誰も自殺に追い込まれることのない共に支え合えるまち熊谷」を目指し、熊谷市自殺対策計画の推進を図ります。

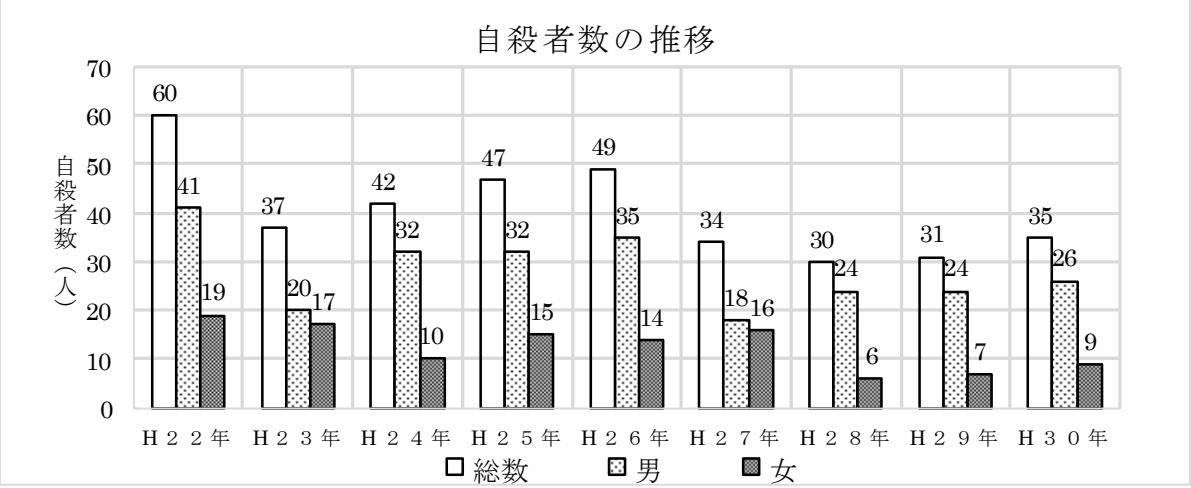


『介護予防サポーター養成講座』

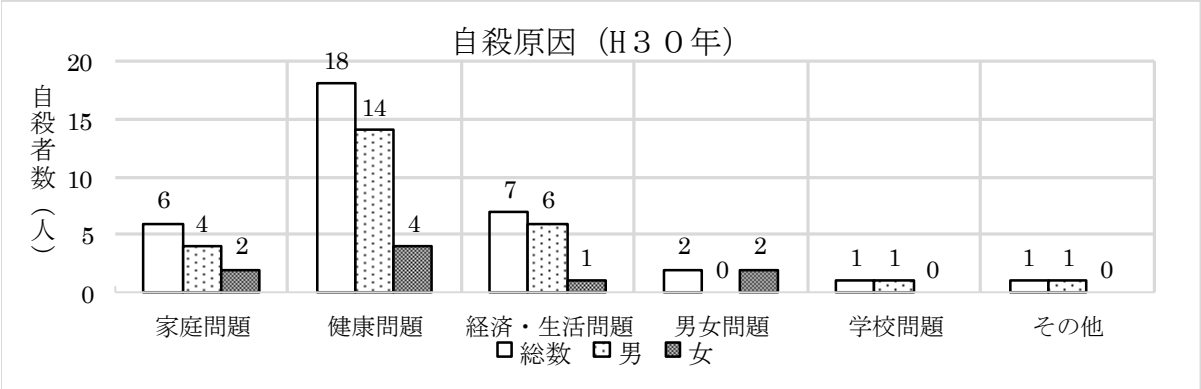
(1)　こころの健康

こころの健康は、個人の生活の質を大きく左右します。適度な運動やバランスのとれた栄養・食生活、休養・睡眠は、こころの健康に欠かせない要素となっています。市民が生活習慣を見直し、こころの健康を保つための取組を推進します。

本市の自殺者数は、平成２３年に減少し、その後再び増加傾向にありましたが、平成２７年以降は、３０人台で推移しています。自殺は、健康問題のほか、経済・生活問題など様々な要因が複雑に関係しています。誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指し、悩んでいる者を早期に発見し支援につなげられるよう、熊谷市自殺対策計画中の事業を推進します。



厚生労働省「自殺の統計」



厚生労働省「自殺の統計」

主な取組

① 睡眠の大切さについて周知及び睡眠による休養を十分とれていない者の減少への取組（保険年金課、保健センター）（再掲）
② 運動習慣者の割合の増加（スポーツ観光課、保健センター、中央公民館）（再掲）
③ 熊谷市自殺対策計画の推進（健康づくり課ほか）

(ｱ) 各種連絡会議等を活用し地域におけるネットワークの強化
(ｲ) 普及啓発
- 市ホームページ、市報での情報提供や様々な媒体による普及啓発
- 講演会、各種教室による普及啓発
- 児童生徒の SOS の出し方に関する教育の実施
- こころの体温計(インターネットによるストレス度､落ち込み度をチェックできるシステム）の実施

(ｳ) 相談支援体制の充実
- ゲートキーパー（自殺予防に関する適切な対応ができる人材）の育成
- 各種相談窓口の充実
- うつ病の早期発見、支援
- 相談機関、関係機関との連携

目標値

目標項目	現状値 （平成 30 年度）	目標値 （令和 5 年度）
睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少（再掲）	１８．５％	１５．０％

特定健康診査質問票

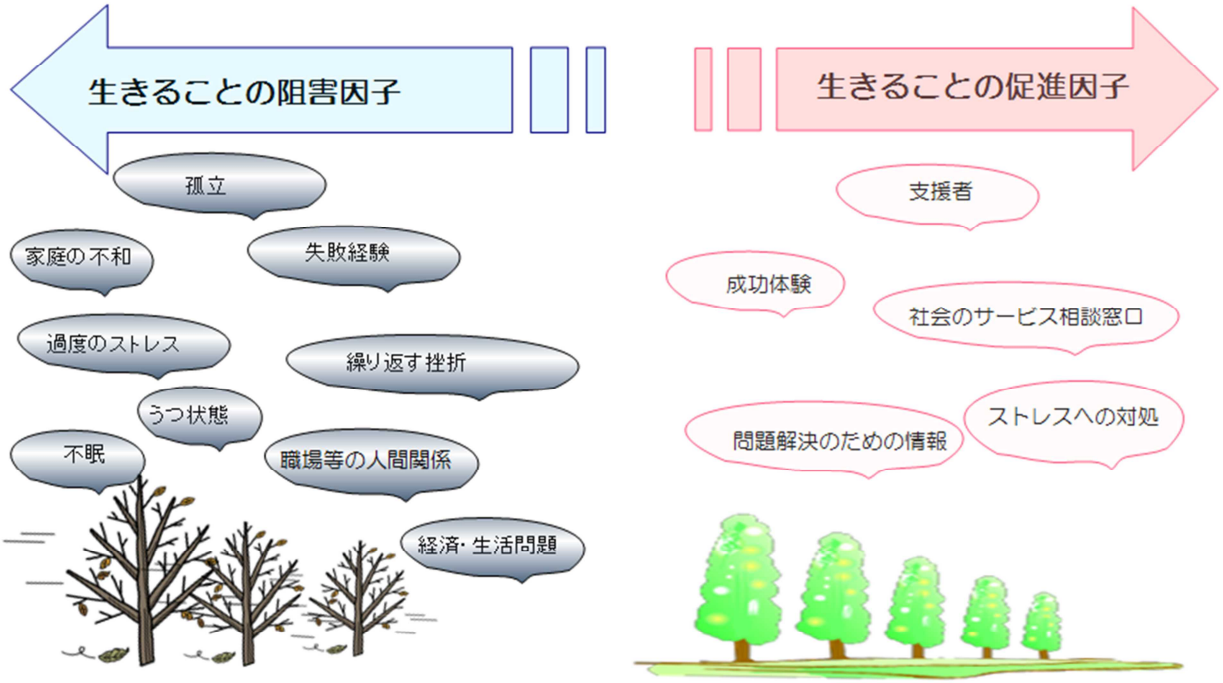
※ 40 歳から 74 歳までの特定健康診査受診者に占める該当者の割合です（熊谷市国民健康保険加入者についての調査による。）。

目標項目	現状値 （平成 30 年度）	目標値 （令和 5 年度）
スポーツ活動を「実践」している市民の割合の増加（再掲）	４６．５％	６５．０％

まちづくり市民アンケート調査

目標項目	現状値 （平成 30 年度）	目標値 （令和 5 年度）
自殺死亡率の減少 （人口 10 万人あたりの自殺者数）	１７．６人	１３．２人

厚生労働省　自殺の統計



⑵　次世代の健康

将来を担う次世代の健康を支えるためには、妊婦や子どもの健康増進が大切です。幼少期から健全な生活習慣を身につけ、生活習慣病予防の基礎を固め、適正体重の子どもの増加を目指します。

主な取組

①　母親の妊娠前・妊娠期
- 妊娠期の母親のやせ、低栄養の減少への取組の推進（母子健康センター）
- 母親の喫煙の防止の促進（母子健康センター）
- 低体重児出産の割合の減少への取組の推進（母子健康センター）

②　子どもの健やかな生活習慣の確立
- 健康的な生活習慣（栄養・食生活、運動）を有する子どもの増加への取組の推進（母子健康センター、保育課、学校教育課）
- 肥満傾向にある子どもの減少への取組の推進（教育総務課、学校教育課）
- う蝕のある子どもの減少への取組の推進（母子健康センター、教育総務課、学校教育課）



『食育パネル指導』

目標値

目標項目	現状値 （平成 30 年度）	目標値 （令和 5 年度）
肥満傾向にある小学生・中学生（中等度・高度肥満傾向児）の割合の減少（再掲）	小学生 ８．１％	小学生 ７．６％
	中学生 ７．９％	女子 ７．４％

児童生徒の疾病等調査票

目標項目	現状値 （平成 30 年度）	目標値 （令和 5 年度）
３歳児でう蝕がない者の割合の増加（再掲）	８４．２％	８７．５％

３歳児健康診査

目標項目	現状値 （平成 30 年度）	目標値 （令和 5 年度）
未処置歯のある小学生・中学生の割合の減少（再掲）	小学生 ２０．３％	小学生 １８．８％
	中学生 １３．７％	中学生 １３．２％

児童生徒の疾病等調査票

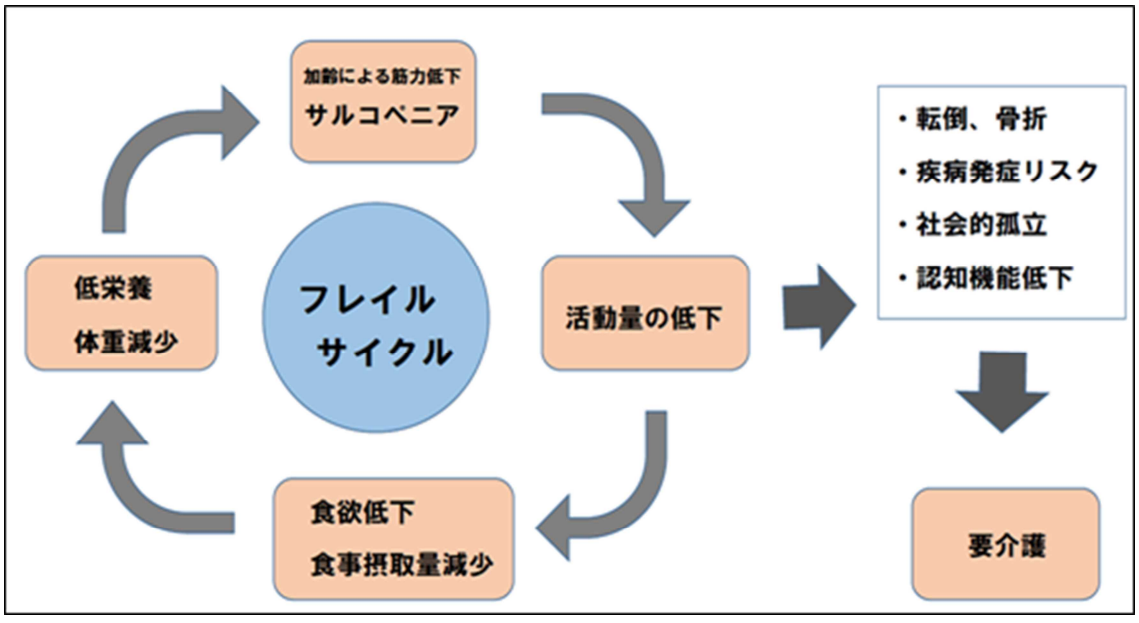
⑶　高齢者の健康

加齢に伴うロコモティブシンドローム*やフレイル*の進行を予防するためには、高齢者の健康に焦点を当てた取組を強化することが必要です。いつまでも生活の質を保つために、適切な栄養摂取や運動能力の維持・向上により、生活機能の自立を確保する取組を推進します。

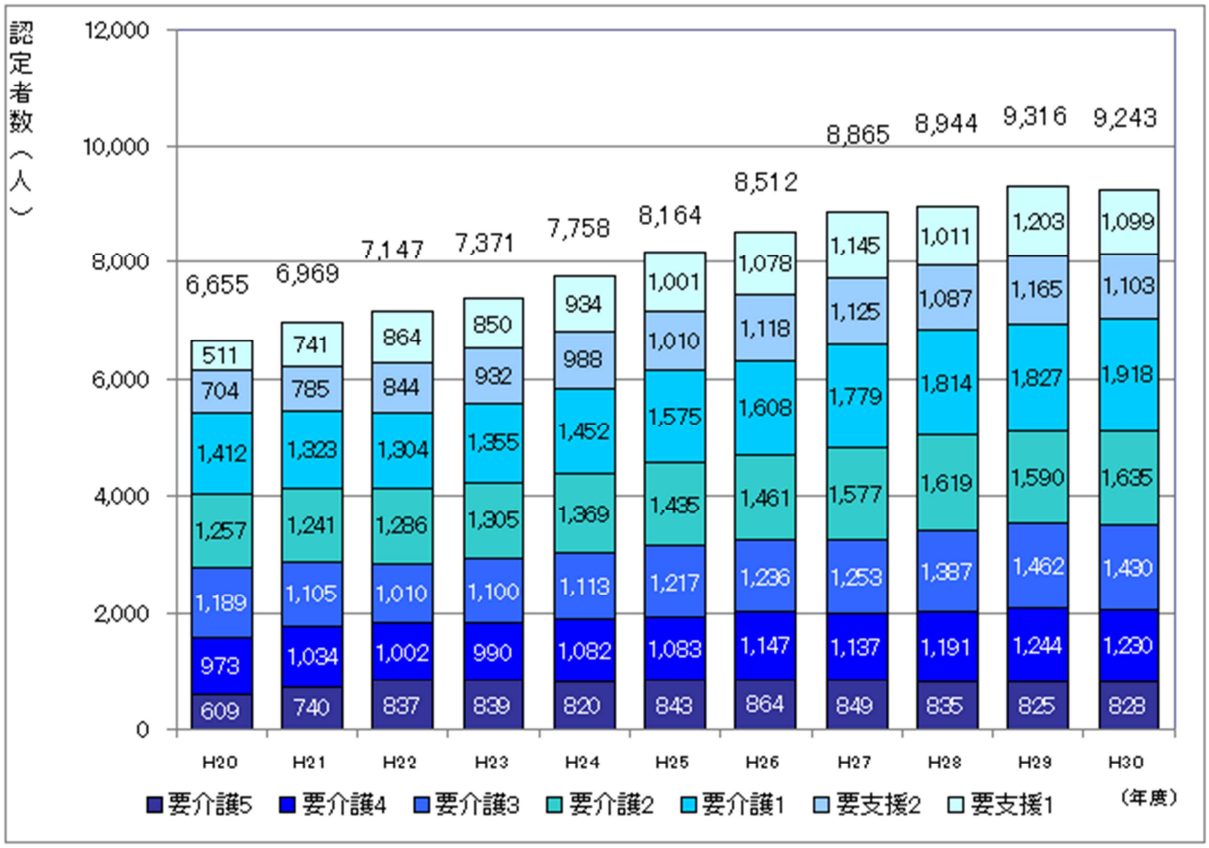
また、高齢者の活躍機会を増やすことにより社会参加を促進します。

主な取組

①　高齢者の健康づくりと介護予防事業の充実（長寿いきがい課）
②　身体活動の維持・向上への取組の推進（長寿いきがい課、保健センター）
③　ロコモティブシンドローム、フレイルの認知度の向上（長寿いきがい課、保健センター、保険年金課）
④　栄養改善への取組の推進（長寿いきがい課、保健センター、保険年金課）
⑤　口腔機能の維持・向上への取組の推進（長寿いきがい課、健康づくり課、保健センター）
⑥　地域活動をしている高齢者の増加への取組の推進（長寿いきがい課）

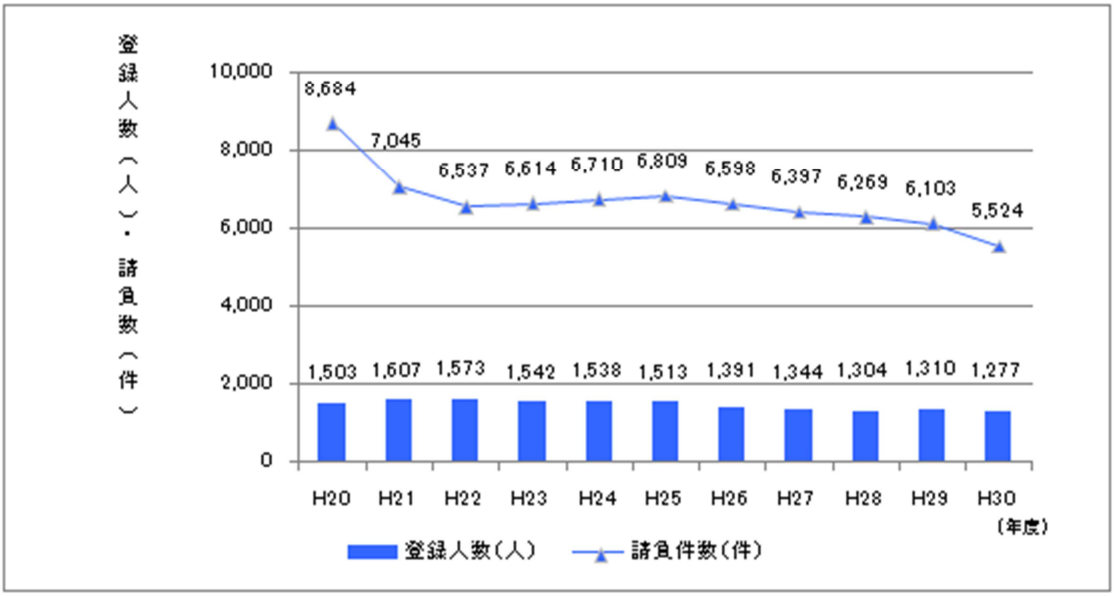


要介護認定者数の内訳



介護保険事業状況報告　各年度末現在

シルバー人材センターに登録している高齢者数・シルバー人材センターにて仕事を請けた件数の推移



商工業振興課

目標値

目標項目	現状値 （平成 30 年度）	目標値 （令和 5 年度）
高齢者の健（検）診の受診者数	３７，１０２人	３８，９００人

熊谷市個別がん検診、特定健康診査

目標項目	現状値 （平成 30 年度）	目標値 （令和 5 年度）
介護予防事業の開催場所の増加	２８箇所	５０箇所

住民主体の通いの場の開催場所

目標項目	現状値 （平成 30 年度）	目標値 （令和 5 年度）
催し物へ参加した高齢者数の増加	９７２人	１，１００人

長寿クラブ連合会各種事業

４　社会環境の整備

現状と課題

健康づくりは、市民一人一人が自らの責任において自主的に取り組むことが大切ですが、家庭、学校、地域等の社会環境も個人のこころと体の健康に影響を及ぼすことから、社会全体で個人の健康を支え、守る環境づくりに努めていくことが大切です。

また、社会環境が整備されるためには、市民の自発的な健康づくりの促進が必要です。

基本方針

健康を守るために、市民一人ひとりが主体的に社会参加しながら、支え合い、地域や人とのつながりを深めるとともに、自発的に健康づくりに取り組む気運の醸成を図ります。



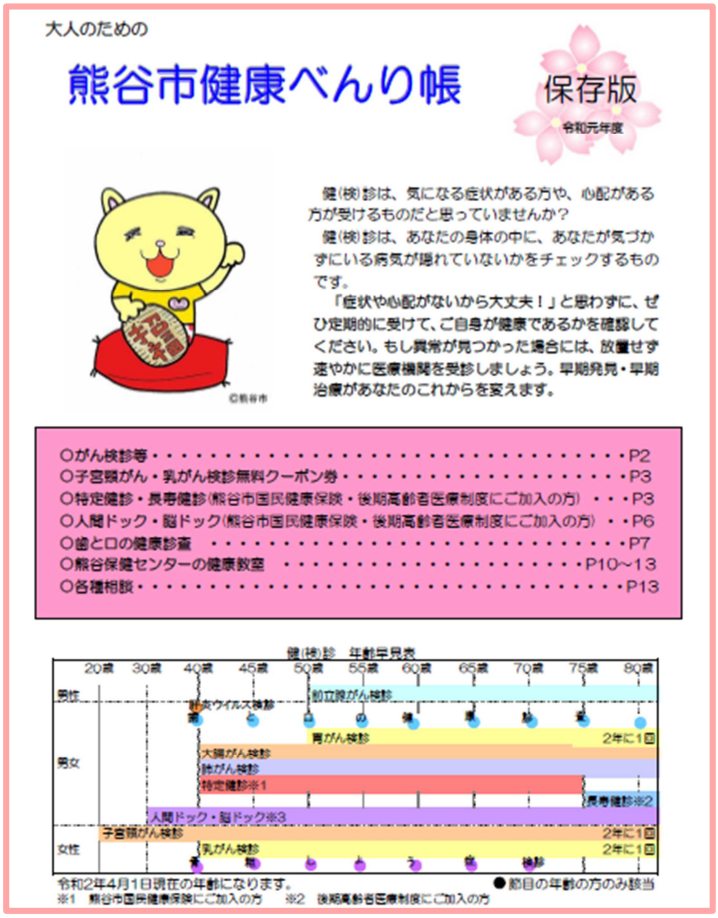
『チェアーエクササイズ』

⑴　社会環境の整備

個人の健康は、社会環境の影響を受けることから、健康に関心を持ち、健康づくりに取り組みやすいよう、関係機関、民間企業と共同し、環境を整備することが必要です。また、地域における健康づくりの取組を促進します。

主な取組

①　健康づくりなどを目的とした健康教育などへの市民参加を促進する取組（健康づくり課、保健センター）
②　健康づくりに関する情報発信の推進（健康づくり課、保健センター）
③　地域のつながりの強化（市民活動推進課、社会教育課、中央公民館）


大人のための
熊谷市健康べんり帳
保存版
令和元年度
健(検)診は、気になる症状がある方や、心配がある方が受けるものだと思っていませんか？
健(検)診は、あなたの身体の中に、あなたが気づかずにいる病気が隠れていないかをチェックするものです。
「症状や心配がないから大丈夫！」と思わずに、ぜひ定期的に受けて、ご自身が健康であるかを確認してください。もし異常が見つかった場合には、放置せず速やかに医療機関を受診しましょう。早期発見・早期治療があなたのこれからを変えます。
©熊谷市
○がん検診等・・・

目標値

目標項目	現状値 （平成 30 年度）	目標値 （令和 5 年度）
健康教育を受ける人の増加	２，１１９人	２，５００人

地域保健・健康増進事業報告

目標項目	現状値 （平成 30 年度）	目標値 （令和 5 年度）
健康であると思っている市民の割合の増加	７１．８％	８０．０％

まちづくり市民アンケート調査

目標項目	現状値 （平成 30 年度）	目標値 （令和 5 年度）
公民館で開設する講座、教室の開設数の増加	５１２件	５１２件

公民館学級講座等実績表

目標項目	現状値 （平成 30 年度）	目標値 （令和 5 年度）
公民館で開設する講座、教室への参加者数の増加	４５，７３４人	４５，８００人

公民館学級講座等実績表