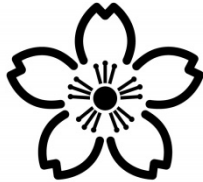


大宮区

健康づくりの目標

1. 子育て世代からの生活習慣病予防を意識した生活スタイルの獲得
 - ・運動習慣の獲得と適正体重の維持
 - ・適正飲酒をする人の増加
 - ・女性のがん検診の受診率の向上
2. 地域のつながりの強化や関係団体との協働
 - ・地域のソーシャルキャピタル³²の向上と共助への支援



【区の概況】

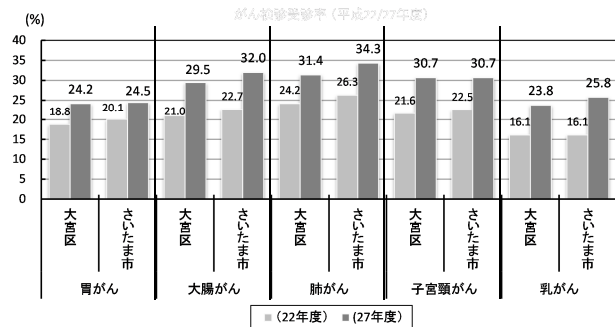
本市の中央部の北寄りに位置し、区域面積は 12.80 km²。区の中には、全国有数のターミナル駅である大宮駅と県内一の商業・業務地区を擁し、その周辺には閑静な住宅街が広がっています。また県内随一の繁

大宮区の花 **さくら** 華街があり、飲食店の数が多い特徴があります。区内には、大宮公園や氷川参道、鉄道博物館、野球場、NACK5スタジアム大宮、自治医科大学附属さいたま医療センターなどがあり、市の交通・経済の中心地として、発展を続けています。

【健康づくりの現状と課題】

- ・高齢化率が 20.6%から 23.9%に上昇し、市内で 4 番目に高齢化が進んだ区となっています (H29.4)。
- ・標準化死亡比 (平成 20~24 年) は、標準化死亡比 (平成 15~19 年) に比べ、女性の悪性新生物と心疾患を除くその他の疾患において男女ともに死亡比が下がってきており、改善が見られます。しかしながら、健康診査結果 (KDB システムデータ (H27)) では、HbA1c の項目で有所見となった割合が高いため、糖尿病予防対策が必要です。
- ・がん検診受診率 (H27) は、がん検診受診率 (H22) よりすべてのがん検診において受診率の向上が見られます。子宮頸がん検診の受診率は市の平均と等しく、大腸がん、肺がん、乳がん検診の受診率は市の平均を下回っています。【図 93】

【図 93 がん検診受診率 (経年比較)】



- ・市民調査 (H28) では、運動習慣がない人の割合は過半数となっています。
- ・市民調査 (H28) では、飲酒頻度は「週に 3~4 日飲む」が 10 区の中で特に高く、中でも 65 歳以上の男性は「毎日飲む」割合が多い傾向にあります。
- ・市民調査 (H28) では、喫煙状況は、男性の 20~39 歳で「吸わない」割合と、65 歳以上の「以前吸っていたが、やめた」割合が 10 区の中で特に高くなっています。また、男性の 40~64 歳では、「吸う」割合が 10 区の中で高い傾向にあります。

³² ソーシャルキャピタル: 人の協同行動を活発にすることによって、社会の効率性を高めることのできる、「信頼」「規範」「ネットワーク」といった社会組織の特徴。

■これまでの取組

平成 26 年度より、運動をきっかけとして生活を見つめ直し、健康づくりに取り組むための男性限定の講座、日常生活で取り組みやすいウォーキングを効果的に行う方法を習得し、継続的に取り組めるよう、区内の公園等を活用した教室を年に数回継続して行いました。同時に子育て世代を対象に、親子で楽しみながら継続できる運動・食育・歯科の教室を年に複数回行いました。また様々な機会をとらえてがん検診等の啓発を行いました。

■中間評価

市民調査（H28）で運動習慣は前回調査（H24）同様、「ない」と答えた人が過半数であり、将来口コモティブシンドロームの増加を招き健康寿命の短縮に繋がる恐れがあるため、若い世代からの身体活動や運動に関する啓発が必要です。また、40 歳以上の HbA1c 受診勧奨域の割合が高く、将来の糖尿病予備軍の増加も懸念されるため、食育に関する取組も大切です。子宮頸がん、乳がんの検診受診率は、平成 22 年に比べると大幅に上昇しました。引続き、がん検診受診率向上に向けた啓発が必要です。

■目標実現に向けた主な取組

1. 子育て世代からの生活習慣病予防を意識した生活スタイルの獲得

- 運動習慣の獲得と適正体重の維持のため、バランスの取れた食習慣の啓発や将来の口コモティブシンドロームの防止のため、若い世代も対象に、氷川参道や大宮公園などのウォーキングコースを利用した教室等を行います。
- 適正飲酒や禁煙についての啓発を行います。
- 女性のがん検診の受診率の向上を図るため、女性特有のがんや病気についての講座や生活習慣病についての啓発を行います。
 - ・親子の教室などで、親と子双方への働きかけを行います。
 - ・市報（区版）、ホームページ、保健センター掲示板等で健康に関する情報を発信します。

2. 地域のつながりの強化や関係団体との協働

- 食生活改善推進員や民生委員等の地域団体との連携のさらなる強化を図ります。
- 区内の自然や施設を使用し、地域でのつながりを意識した運動習慣のための自主的なサークルの養成や支援を引き続き行います。
- 児童センター等との共催事業や公民館報等で保健センター事業の広報を行います。
- 区民まつりで生活習慣病予防やがん検診の受診率向上のため、生活習慣改善や歯の健康の重要性について啓発を行います。

■目標実現に向けた新たな取組

糖尿病予防対策として運動習慣獲得のための教室、食育に関する啓発・教室を実施します。

【進行管理のための参考指標】

運動習慣ありの割合、飲酒を毎日する人の割合、子宮がん・乳がん検診受診率

見沼区

健康づくりの目標

区の将来像である「見沼の自然との共生」を目指し、区民との協働により、区民一人ひとりが心身共に健やかで生き生きとした生活の実現に努めます。

1. 若い世代から生活習慣病予防に興味・関心がもてる意識づくり
2. 地域環境の活用、組織や団体との連携による地域とつながりある健康づくり



見沼区の花 **クマガイソウ**

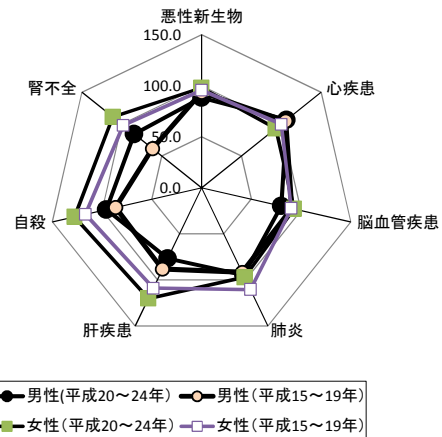
【区の概況】

本市の北東部に位置し、区域面積は 30.69 km²で、人口・面積とも 10 区の中で 2 番目の規模を有しています。区域の北側にはアーバンみらい東大宮を中心とした新興市街地が形成され、南側には見沼たんぼが広がり、見沼代用水東縁沿いに緑のヘルシーロードが整備されるなど、都市的な生活環境と自然の共生が魅力的な街です。

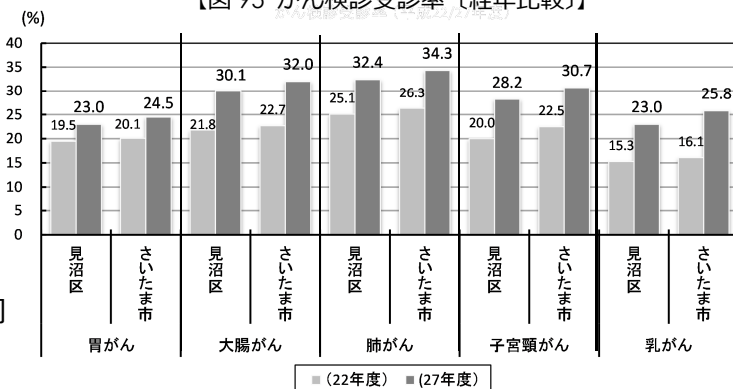
【健康づくりの現状と課題】

- ・高齢化率は 25.9%と 10 区中 3 番目に高い状況となっています。
- ・標準化死亡率³³では、男女ともに腎不全、女性の自殺・肝疾患の割合が高くなっており、こころと身体の健康管理の支援に取り組む必要があります。【図 94】
- ・じん臓機能障害による身体障害者手帳所持者数は年々増加しており、市内で最も多くなっています。腎不全にならないよう、糖尿病等の生活習慣病の重症化予防が重要です。
- ・特定健康診査受診率は上昇していますが、市の平均を下回っており、受診率向上のための啓発が必要です。
- ・がん検診受診率は、上昇していますが、がん検診全般において市の平均を下回っています。【図 95】 特定健康診査同様、積極的な普及啓発が必要です。
- ・市民調査 (H28) では、男性の「肥満」の割合が 30.5%と市内で最も高くなっています。一方、女性の「やせ」の割合は 13.8%と市内で 3 番目に高くなっています。
- ・さいたま市国民健康保険保健事業実施計画 (データヘルス計画 (別冊) (H28~29)) では、さいたま市国民健康保険加入者の一人あたり医療費が、市の平均を上回っています。

【図 94 標準化死亡率〔性別・経年比較〕】



【図 95 がん検診受診率〔経年比較〕】



³³ 標準化死亡率：異なる地域の人口集団の死亡率準を比較する場合において、年齢構成の違いによる影響を除去するため、年齢構成が一定であったとして推計した死亡率のこと。

■これまでの取組

- 正しい食習慣、身体活動量増加の工夫、節度ある適度な飲酒、禁煙などについて市報（区版）に年5～10回掲載しました。ホームページ、区役所事業（ふれあいフェア）、展示コーナーや保健センターの教室等あらゆる機会を活用して情報発信・普及啓発に努めました。
- 「運動したパパママへ きらきら☆こどもキッチン」「親子でトライ!!らんらん♪ランニング」等、親子で参加しやすい教室を年3～7回開催しました。
- 健（検）診受診率の向上に向け、市報（区版）（年1～2回）やホームページ、区役所事業（ふれあいフェア）、展示コーナー、自治会回覧、保健センターの教室等で受診勧奨を行いました。
- こころの健康センターと連携し、「エコ飲みプロジェクト」についての職員研修を行いました。研修内容を活かし、ふれあいフェア・特定保健指導等で節度ある適度な飲酒習慣を推進しました。
- 地域のスポーツ施設と連携して保健センターの運動教室を開催し、地域のつながりを重視した健康づくりを推進しました。
- 保健センター事業において「みぬまをめぐる」を配布し、区内ウォーキングコースの周知を図りました。コースを活用した教室を行い、区民によるウォーキンググループ活動の活性化を図りました。
- 「夏休み親子食育Labo」では、食生活改善と地産地消を目指し、地元農家と協力して地域資源を生かした教室を開催しました。

■中間評価

- 毎日朝食を食べている割合が男性で8割を超えた一方で、女性の10～30歳代は6割弱と低くなっており、引き続き朝食を食べることの重要性を啓発する必要があります。
- 30～40歳代の運動習慣がない者の割合が6割で、市民調査（H24）と変わらないことから、引き続き日常生活における取り組みやすい運動の啓発が必要です。
- 毎日飲酒している割合は市内で男性が2番目、女性は1番目に多かった状況からは改善したが、1合以上の飲酒割合は男性が4割以上いることから、引き続き節度ある適度な飲酒習慣の啓発が必要です。
- 女性の喫煙割合は下がっており、たばこをやめたい・本数を減らしたいと回答している人は男女共に8割以上いるため、引き続き禁煙支援が望まれます。
- ストレスが解消できていない割合は、市内で3番目に低く、大きく改善されました。

■目標実現に向けた主な取組

- 正しい食習慣、身体活動量増加の工夫、節度ある適度な飲酒習慣、禁煙、心身の健康バランスのととり方、各種健（検）診の受診、肥満解消と糖尿病重症化予防などを重点に、市報（区版）、ホームページ、区役所事業、展示コーナーや保健センターの教室等あらゆる機会での情報発信・普及啓発に努めます。
- 若い世代からの肥満対策・生活習慣病予防のため、親子で参加しやすい事業を充実します。

- 公民館・コミュニティ施設・スポーツ施設等関連施設や地域の団体（自治会、スポーツ振興会³⁴）等と連携し、地域のつながりを重視した健康づくりを促進します。
- 食生活改善と地産地消を目指し、食生活改善推進員等地域の組織と連携した取組を推進します。

【進行管理のための参考指標】

朝食を毎日食べている割合
 運動習慣がある割合
 毎日飲酒している割合
 たばこを吸う割合
 ストレスを解消できている割合
 特定健康診査受診率
 がん検診受診率

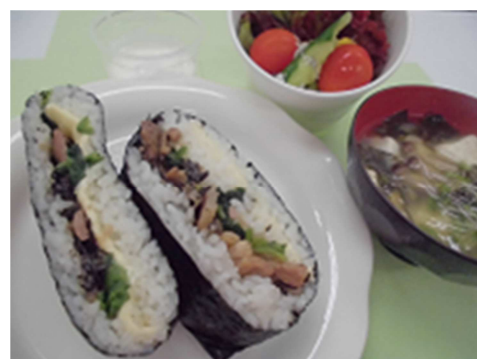
保健 センター 取組紹介



その
3

見沼区

見沼区保健センター
 〔運動したパパママへ きらきら☆こどもキッチン〕の様子



³⁴ スポーツ振興会：さいたま市の生涯スポーツの振興を図るため各区で組織するもの。

南区

南区保健センター〔体組成測定会での啓発〕の様子



喫煙者向けの一酸化炭素濃度測定以外に、一般の方には肺年齢計で COPD を PR しました



糖尿病性網膜症が体験できる眼球模型を使って糖尿病予防の PR

緑区

緑区保健センター
〔生活習慣病予防普及啓発教室『家族みんなで健康教室』〕の様子



岩槻区

岩槻区保健センター〔達人に学ぶおやこシリーズ〕



①「かけっこの達人」
～楽しく走れるコツ教えます！～



②「ごはんの達人」
～岩槻産のお米でおにぎりランチ～の様子

中央区

健康づくりの目標

1. 若い世代から日常生活に運動が取り入れられ、適切な食習慣を獲得する。
2. 区民自らが健康に関する意識を高め、主体的に健康づくりに取り組むことができる。



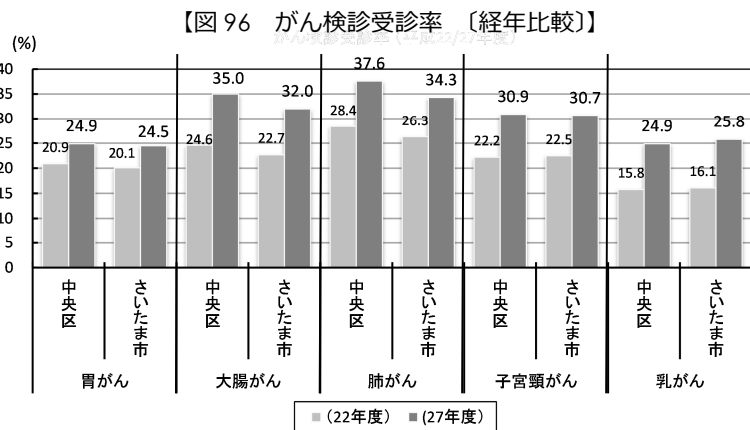
【区の概況】

本市のほぼ中央部に位置し、区域面積は8.39 km²。旧与野市にさいたま新都心の一部が加わった区域です。交通の利便性が高く、さいたまスーパーアリーナや彩の国さいたま芸術劇場などの芸術・文化施設があり、新都心を軸とする新しい都市機能と、いにしへの歴史・文化の共存を

中央区の花 **バラ** 指しています。

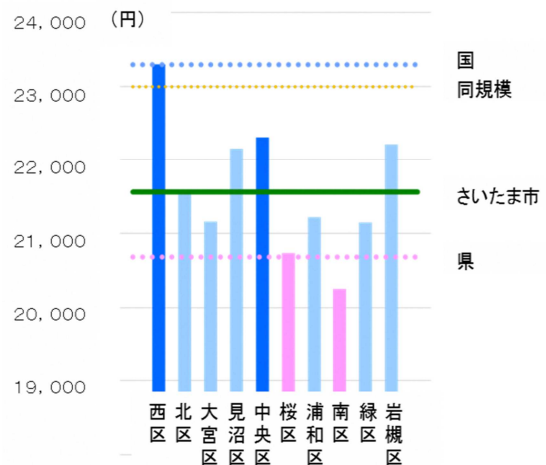
【健康づくりの現状と課題】

- ・生産年齢人口は66.2%と10区中2番目に高く、高齢化率は20.4%と市の平均を下回っています。
- ・各種がん検診受診率は平成22年度よりすべて上昇しており、乳がん検診以外は市の平均受診率を上回っています。【図96】



- ・特定健診受診率は10区中2番目に高く、市民調査(H28)においても健診受診率は高くなっています。
- ・特定健診受診結果から、脂質異常の有所見率が高くなっており、脂質異常症で服薬している人の割合も市平均を上回っています。
- ・平成26年度における国民健康保険加入者の一人あたりの医療費が10区中2番目に高くなっています。健診結果に応じた生活習慣の改善及び、医療に繋がる前の生活習慣病予防に力を入れ、自ら健康づくりへ取り組む意識の醸成が必要です。【図97】
- ・市民調査(H28)では「運動習慣がある」「良く体を動かしている」と答えた人の割合は高く、前回調査(H24)に比べ運動習慣の改善が見られています。しかし、「朝食を食べていない」「昼食を食べていない」と答えた人の割合が10区中最も高く、適切な食習慣についての普及啓発が必要です。

【図97 一人あたりの医療費】



出典：国保データベース(KDB)集計システムデータ(平成26年度)

■これまでの取組

- 各種健（検）診の受診率の向上を図るため、啓発品を作成し、区民まつり等のイベントで啓発を継続して行いました。また、区内の児童センターと連携し、乳がんに関する啓発事業を実施しました。
- 健康づくりや生活習慣病予防に関する情報を市報（区版）、ホームページ、保健センター事業等で継続して発信しました。

■中間評価

- 平成 22 年度に比べ、各種がん検診受診率は上昇していますが、乳がん検診のみ市の平均受診率と比較して低いため、特に乳がん検診に関する啓発が必要です。
- 市民調査（H28）から、運動習慣は改善の傾向がうかがえますが、食習慣に関しては朝食・昼食の欠食率が高く、引き続き適切な食習慣についての啓発が必要です。
- 国民健康保険医療費も高いため、自ら健康づくりへ取り組む意識の醸成と生活習慣病予防に力を入れる必要があります。

■目標実現に向けた主な取組

- 各種健（検）診及び市民調査の結果並びに自分で取り組む生活習慣病予防の方法など区民の健康づくりに関する情報を市報（区版）、ホームページ、区役所展示コーナー、保健センター事業などで発信します。
 - ・適切な食習慣（特に朝食の大切さ）について重点的に啓発します。
 - ・各種健（検）診受診率向上（特に乳がん）のための啓発をします。
- 地域での取組を強化します。
 - ・食生活改善推進員などの地域の団体と連携し、健康づくりに関する普及啓発の担い手を増やします。
 - ・区内の関係機関と連携し、地域での健康づくりの取組を支援します。

■目標実現に向けた新たな取組

- 朝食欠食率の改善に向け、保健センター事業での周知と普及啓発を実施します。
- 乳がん検診受診率向上のために、児童センターと連携した教育を実施し、子育て世代から乳がん検診に関する意識を高める支援をします。

【進行管理のための参考指標】

各種がん検診受診率

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日が
ほぼ毎日の人の割合（食育に関する市民調査）

運動習慣のある人の割合（市民調査）

桜区

健康づくりの目標

1. 健康を実感出来る住民の増加
2. 若い世代からの健康的な生活習慣の獲得



【区の概況】

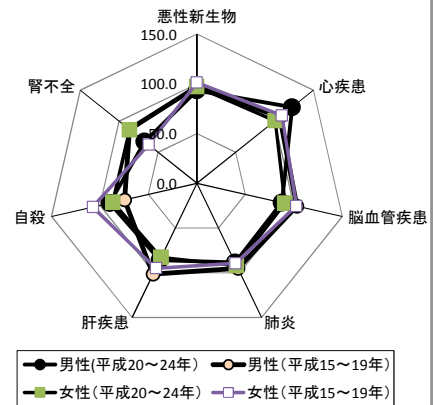
本市の南西部に位置し、区域面積は 18.64 km²。西側を流れる荒川の河川敷（国指定特別天然記念物の田島ヶ原サクラソウ自生地あり）、さくら草公園や秋ヶ瀬公園、荒川総合運動公園などの良好な自然環境があり、水田や畑などの豊かな田園環境も残されています。

桜区の花 **サクラソウ** す。東部や南部には、住宅を中心とする市街地が形成され、新大宮バイパスに沿って流通業務施設や工場が立地しています。東西方向を走る国道 463 号沿いには埼玉大学があり、国際色豊かな学生が集う街でもあります。

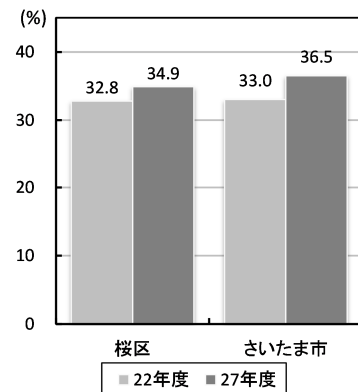
【健康づくりの現状と課題】

- ・高齢化率は 21.9%と市の平均を下回り、合計特殊出生率は 1.34（H27）と平成 22 年より減少傾向にあったものが増加に転じました。
- ・死亡要因は、悪性新生物、心疾患、肺炎の順に高くなっています。標準化死亡比で見ると、女性の心疾患・自殺は改善されたものの、腎不全の割合が高くなっており、男性の心疾患の割合はさらに高くなっています。【図 98】
- ・特定健康診査の受診率は、平成 22 年度からほぼ変化せず、市の平均をやや下回っています。【図 99】
- ・がん検診の受診率は、市の平均を上回っています。特に大腸がん・肺がん・乳がんについては平成 22 年度と比較し受診率が上がっています。【図 100】
- ・家族構成としては三世帯家族や夫婦のみの割合が減少しており、一人暮らしの割合が増加しています。
- ・国民健康保険加入者における 1 人あたりの医療費傾向としては市の平均を下回っています。
- ・じん臓機能障害による身体障害者手帳交付数が増加しています。また、糖尿病の指標となる血糖値等の値が高い傾向にあるので、糖尿病性腎症の発症を予防できるよう、早期発見・治療が重要となります。

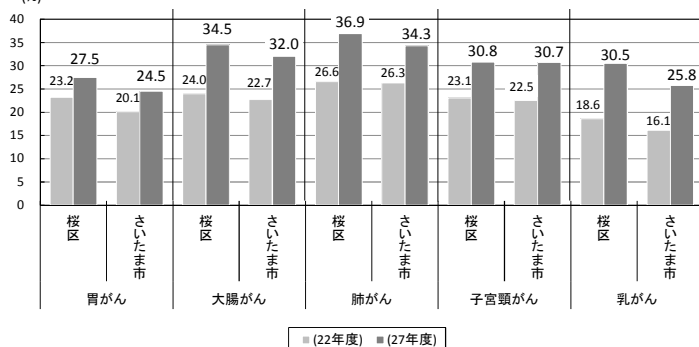
【図 98 標準化死亡比〔性別・経年比較〕】



【図 99 特定健康診査受診率〔経年比較〕】



【図 100 がん検診受診率〔経年比較〕】



■これまでの取組

- 桜区役所外周に整備された「さくらふれあいロード」を活用した取組である「のびのびウォーキング」を平成24年度より開始しました。エントリー者のモチベーションを高め、ウォーキング継続や仲間づくりにつながるよう支援しています。
- 厚生労働省等が設定している健康週間や健康月間に合わせ、また、それ以外でもヘルスプランに沿ったさまざまな健康に関する情報を、市報（区版）や区役所内、各種教室で積極的に提供しています。
- 区の農産物を活用した食育教室や、幅広い年齢層の区民が参加できるような健康づくり教室を企画し、開催しています。

■中間評価

- 平成24年には男女共に「健康でない」と思う人の割合が高い傾向が見られましたが、「健康である」と感じている人の割合が増加してきました。
- 運動習慣のない人の割合が多いですが、1日に歩く時間（歩数）は増加傾向にあります。引き続き日常的な運動習慣の普及を図る必要があります。
- 若年からの喫煙・飲酒率が高く、朝食を毎日食べる人の割合が少なくなっています。また、バランスの悪い食生活や欠食率の高さ、口腔についての意識の低さや残存歯の少なさなども目立ちます。そのため、幼少期から正しい生活習慣を身に付ける必要があります。
- 喫煙率が高く、特に20～39歳の男性で高い傾向があります。市民調査（H24・H28）ではたばこが健康へ及ぼす影響（受動喫煙含む）について知っている人の割合が低く、家庭で受動喫煙の機会も多いため、引き続きたばこが健康に及ぼす影響について、知識の普及が必要です。
- ストレスは解消できていると感じる割合が増えており、相談先として公的な機関を利用している人が増加しています。「生きがい・やりがい」について「あるかわからない」割合が高く、また、「生きがい・やりがい」を「仕事」と回答している人が多いため、地域や三世代で「健幸」を目指す取組が必要です。

■目標実現に向けた主な取組

- 各種健（検）診の受診率や、市民調査の結果、生活習慣病予防の方法など、区民の健康に関する情報を市報（区版）、ホームページ、区役所展示コーナー、公民館、学校、保健センターで実施する各種講座等で情報発信します。
- 「禁煙」「運動習慣の獲得」「適正体重の維持」の重要性について重点的に啓発します。
- ウォーキングを軸とした、健康づくりのための仲間づくりや活動の支援を行います。
- 地域団体と連携し、地域のつながりを意識した保健事業を展開します。
- 保健師等が地域に出向き、学校保健や地域団体と連携し健康教育を実施します。

■目標実現に向けた新たな取組

- 区内各課と連携し、桜区の健康について普及啓発していきます。

【進行管理のための参考指標】 がん検診受診率、特定健診受診率

浦和区

健康づくりの目標

浦和区は健康で共に支え合うまちづくりを目指します！

1. 若い世代からの健康的な生活習慣の獲得
「運動の習慣化」「食生活の改善」「適正な飲酒」「適正体重の維持」
楽しみながら、できることから始めましょう！
2. 健康診査・がん検診の受診率向上
年に1度、健康をチェックしましょう！
3. 関係機関・地域団体と協働した健康づくりの推進
身近な地域で人のつながりを大切に、健康づくりの輪をひろげましょう！



浦和区の花 二子二子ソウ

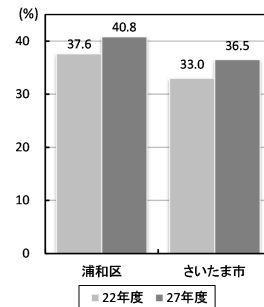
【区の概況】

本市の中南部に位置し、区域面積は11.51 km²。JR線の3駅（浦和駅、北浦和駅、与野駅）があり、浦和駅周辺は商業・業務機能や行政機能が集積しています。JR線沿線を境に西側にはオフィス街が、東側は緑の多い住宅街が広がり、美術館や図書館、科学館、スポーツ施設、高等学校等も多く、教育・文化に関わる資源に恵まれています。

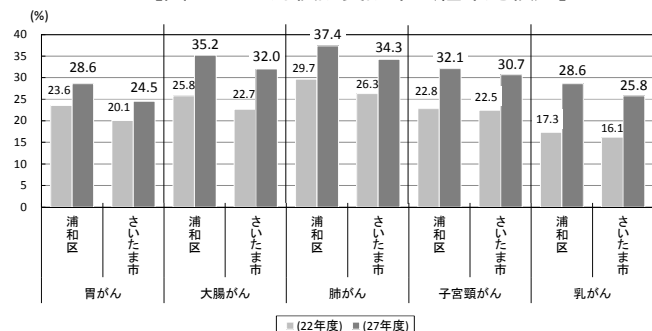
【健康づくりの現状と課題】

- ・高齢化率は市の平均を下回り、平成22年度からの上昇率は10区で2番目に緩やかです。合計特殊出生率は1.13（H23）から1.43（H27）に上昇しました。
- ・特定健康診査受診率【図101】は10区で1番高く、健康への意識は高い状況ですが、市の目標値に達しておらず、目標達成に向けての取組が必要です。特定健康診査の結果では、HbA1c値が高めの方が多傾向にあります。
- ・がん検診受診率【図102】はいずれも上昇しており、市の平均も超えています。市の目標値に向けて、さらなる受診率向上のための取組が必要です。
- ・幼児歯科健康診査の結果（H25）では、むし歯有病者率が市内で最も低くなっています。

【図101 特定健康診査受診率（経年比較）】



【図102 がん検診受診率（経年比較）】



〔以下、市民調査（H28）より〕

- ・痩せている人が多い一方、年齢とともに肥満傾向の人が多くなっています。また、運動習慣のある人は約6割いました。
- ・朝食を毎日食べない人の割合は、市民調査（H24）と比較して改善していないことから、さらなる朝食の摂取の啓発が必要です。
- ・市民調査（H24）と同様に、地域のつながりがあると感じている人の割合が比較的高い傾向にあります。
- ・65歳以上の方の禁煙に取り組んだ人が多い傾向にあります。

■これまでの取組

- 若い世代からの健康的な生活習慣の獲得のため、市PTA協議会浦和区連合会、私立幼稚園協会と連携した健康づくり教室を実施しました。
- 区民が運動習慣を獲得できるよう、誰もが気軽に取り組めるウォーキングの教室を浦和駒場スタジアムで実施しました。
- 関係機関・地域団体と協働した健康づくりの推進のため、市民活動団体と協働し、区健康まつりを毎年実施しました。

■中間評価

- がん検診、特定健康診査の受診率は、目標値に達するよう引き続き啓発が必要です。
- 若い世代からの「適正体重の維持」「運動の習慣化」「食生活の改善」を引き続き啓発する必要があります。
- 禁煙や受動喫煙への意識が高い傾向にあることから、更なる啓発をしていきます。
- 乳幼児期の歯の健康に対する高い意識をその後も維持できるよう、啓発が必要です。
- ウォーキング教室では、若い世代の参加が少なかったため、実施方法の工夫が必要です。

■目標実現に向けた主な取組

1. 若い世代からの健康的な生活習慣の獲得

- 生活習慣病予防に関する情報、がん健診受診率等区民の健康に関する情報を市報（区版）、ホームページ、保健センター展示コーナー等でわかりやすく提供します。
- 区民が運動習慣を獲得できるように、若い世代に関心のある運動や、誰もが気軽に取り組めるウォーキング等を組み込んだ事業を展開します。
- 若い世代から主食・主菜・副菜をそろえた食事の大切さ、1日三食しっかり食べること、特に朝食の大切さについて啓発を行います。

2. 健康診査・がん健診の受診率向上

- 疾病の早期発見・早期治療のために健康診査・がん健診等の受診率向上に向けた啓発を行います。特に女性のがん検診の受診に向けた啓発を行います。
また、健診結果によっては適切な受診・治療継続の重要性についても啓発を行います。

3. 関係機関・地域団体と協働した健康づくりの推進

- 市民活動団体、食生活推進員、愛育会、自主グループ、公民館等と健康で共に支えあうまちづくりを進めるための情報交換や検討を行い、健康づくり事業を計画・実施します。
- 保健師等が地域に出向き、関係機関・地域団体と協働した健康づくり事業を実施します。

■目標実現に向けた新たな取組

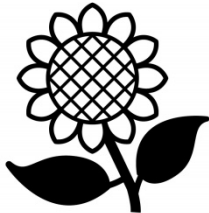
- 「禁煙」の重要性について更に啓発していきます。
- 歯や口腔の正しいセルフケアができるよう支援し、健診の受診勧奨を行います。

【進行管理のための参考指標】 がん検診受診率、運動習慣のある人の割合、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合

南区

健康づくりの目標

1. 生活習慣病の改善、重症化予防のため、若い世代から健康を意識した生活スタイルが獲得できる
2. 区民が主体的に健康づくりに取り組むための知識が得られる



南区の花 ヒマワリ

【区の概況】

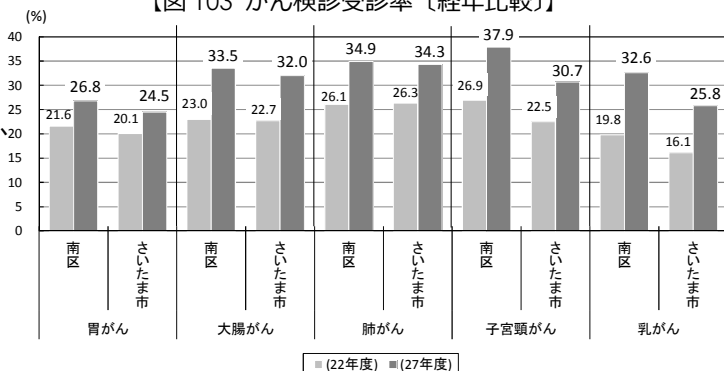
本市の南端に位置し、区域面積は 13.82K m²。市内最大の人口を有し、武蔵浦和駅、南浦和駅及び中浦和駅の 3 駅があり、武蔵浦和地区では、都心型住宅の供給とともに商業・業務機能の集積を図っています。また、区全域にわたって、水辺空間や河川・水路が広がり、公園・緑道として整備されています。

【健康づくりの現状と課題】

- ・人口は 180,152 人と市内最大。転出入の人口移動も最も多く、都心のベッドタウンとなっています。高齢化率は 18.7%と最も低く、年少人口比率、出生率の高い地域であるため、若い世代へのアプローチが不可欠です。

- ・がん検診は市の受診率より高い状況が維持され特に子宮頸がん、乳がん検診の受診率は他の部位のがん検診より高く女性の健康への意識の高さがうかがえます。【図 103】

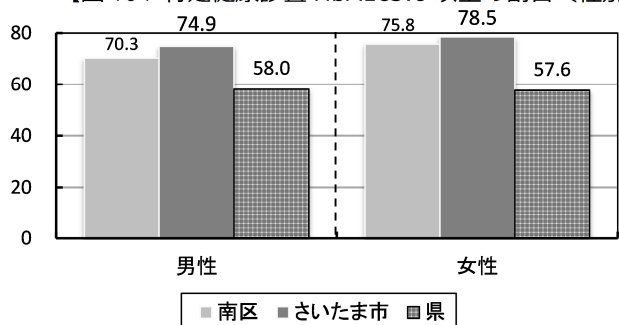
【図 103 がん検診受診率〔経年比較〕】



- ・市民調査 (H28) では「健康」と感じている割合が市民調査 (H24) と比べるとやや減少し、運動習慣のない人 (男女) の割合はやや増加傾向でした。40～64 歳男性の肥満が多く、男女とも HbA1c の値が高いため、今後も肥満予防や運動を中心とした健康づくりの啓発が必要と言えます。

【図 104】

【図 104 特定健康診査 HbA1c5.6 以上の割合〔性別〕】



- ・COPD の認知度は市民調査 (H24) からやや増加しましたが一方で、喫煙者は市内で 3 番目に多い状況のため、今後も引き続き禁煙対策、COPD の啓発が重要です。
- ・男女の朝食欠食率と「1 日 1 回以上丁寧に歯をみがく」割合は市民調査 (H24) から目立った改善はないため、引き続き「三食しっかり食べる」大切さや歯のセルフケアの知識・技術習得への支援が必要です。

出典：国保データベース(KDB)集計システムデータ(平成 27 年度)

■これまでの取組

- 地区健康教育や保健センター事業で「ながら運動」「朝食を食べる」大切さや乳がんの自己触診法、がん検診について随時、ミニ講話を行い、教育と周知を行いました。
- メタボリックシンドローム、禁煙、食習慣、歯周病などの生活習慣病予防に関連する事業において健康測定機器や視覚媒体を活用し健康情報の「見える化（可視化）」を行いました。また、民間企業、関連団体と共同でイベントを年1~2回実施し、啓発を行いました。
- 禁煙やCOPDの認知度向上のため通常健康相談の他、禁煙相談の事業化やチラシ、啓発グッズを作成して禁煙の必要性を周知しました。

■中間評価

- 若い世代から健康づくりを意識し、がん検診、食事、運動に関する知識の普及や情報提供が必要です。
- 運動や食習慣を中心としたメタボリックシンドローム、糖尿病予防対策が必要です。
- 歯周病予防のための技術習得やあらゆる世代へ禁煙、COPDの啓発が必要です。

■目標実現に向けた主な取組

- 地区健康教育や保健センター事業で「朝食を食べる」大切さについて伝えます。
- 若い世代から健康づくりに取り組む必要性を周知します。
- 日常生活の中で身体活動を増やすため、ながら運動を学ぶ機会を提供します。
- 保健センター事業等でチラシやグッズを使用し、禁煙の必要性やCOPDの内容について伝えます。
- 定期的ながん検診や歯科健康診査の受診勧奨を行います。
- 歯周病予防の情報提供および歯、口腔のセルフケアの知識・技術習得への支援を行います。
- インターネットを活用した健康づくり情報の発信を行います。

■目標実現に向けた新たな取組

- 保健センター事業や地区健康教育等のさまざまな場面で、健康測定機器や健診結果などの確かな情報をもとに、個々の体型の特徴や健康課題に自ら気づき、運動、食習慣が改善できる取組を支援します。

【進行管理のための参考指標】

朝食を「ほとんど毎日食べる」人の数
喫煙率
がん検診受診率

緑区

健康づくりの目標

1. 子育て世代からの健康づくりを意識した生活スタイルの獲得
 - ・がん検診受診率の向上、適切な食習慣の獲得、運動習慣の獲得
2. 地域のつながりを生かしたコミュニティ間での協働
 - ・PTA・食生活改善推進員・自主グループ・民生委員協議会・商工会等



【区の概況】

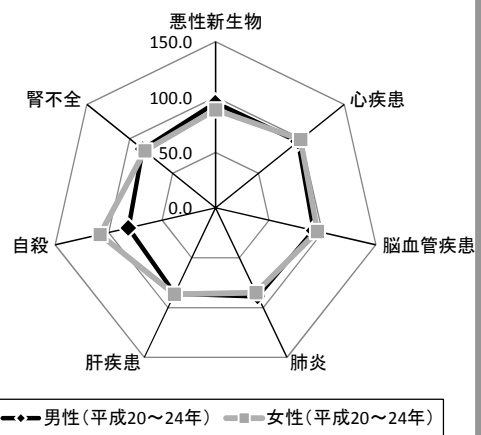
本市の東南部に位置し、区域面積は 26.44 km²。新しい鉄道や道路交通網などとともに、秩序ある市街地が整備され、良好な住宅地と植木や花卉を栽培する農業緑地、綾瀬川、芝川、見沼代用水東縁・西縁などが調和し、花と緑あふれる季節感の味わえる地域となっています。

緑区の花 サクラ

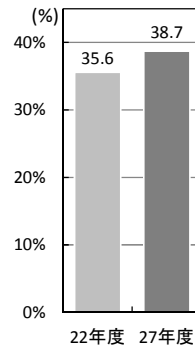
【健康づくりの現状と課題】

- ・高齢化率は市の平均を下回る一方で、合計特殊出生率は 1.59 (H27) と市の平均より高くなっています。また 30～40 歳代の人口割合が高く、子育て世代の方が増えています。
- ・標準化死亡比では、5 年前割合が高かった女性の脳血管疾患 (118.7→95.4)、心疾患 (107.1→99.2)、男性の悪性新生物 (106.1→94.8)、心疾患 (112.8→96.1) は改善しています。【図 105】
- ・特定健康診査の受診率は、男女とも上昇しており市の平均を上回っています。しかし、KDB 集計システムデータ (H27) では BMI 高値・高血圧・脂質異常を指摘される方が多い傾向のため、栄養や運動を含めた生活習慣の見直しが必要です。【図 106】
- ・がん検診受診率は、すべて上昇しており、子宮頸がんを除いた 4 検診は市の平均を上回っています。今後も受診率向上のための取組が必要です。【図 107】
- ・市民調査 (H28) で、市の平均と比べて次のような特徴と課題があります。
 - ①「毎日三食、野菜を食べている」割合が低いので、バランスのとれた食事の大切さを伝えていく必要があります。
 - ②「地域の人はお互いに助け合っている」と思っている人の割合が高い傾向にあります。
 - ③20～40 歳代の運動習慣がない人が多い状況です。また「運動する施設が少ない」という理由から、若い世代から施設に頼らない運動習慣づくりを進める必要があります。
 - ④男女ともに 40～64 歳の喫煙者が多い一方で、禁煙の意思がある人が少なく、受動喫煙への意識も低い傾向があるため、喫煙習慣の見直しを促して行く必要があります。

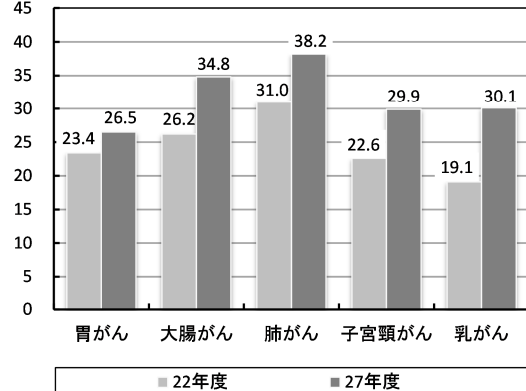
【図 105 標準化死亡比〔性別〕】



【図 106 特定健康診査受診率 緑区〔経年比較〕】



【図 107 がん検診受診率〔経年比較〕】



■これまでの取組

- 運動習慣がない子育て世代を対象に親子で体を動かす教室を開催しました。
- 講義や調理実習を通して適切な食習慣が身につくような教室を開催しました。
- 脳血管疾患、心疾患を予防するための教室を開催しました。
- がん検診受診率の向上を図るため、市報（区版）や保健事業での啓発、区民課待合スペース付近に健康情報コーナーを設置し、パンフレットを置くなど普及啓発を行いました。
- 保健事業へ参加し継続的な運動を希望された方には、自主グループへの紹介や連絡調整をし、自主グループ活動が円滑に行われるよう支援しました。

■中間評価

- ヘルスプラン2 1（第2次）策定時と比較してがん検診・特定保健指導受診率は上昇しており、取組の効果がでています。
- 朝ごはんを食べない人の割合がやや多く、「毎日三食、野菜を食べている」割合が低くなっています。また、運動習慣がない人が多いことから食習慣や運動習慣改善が求められています。

■目標実現に向けた主な取組

- 「朝食を食べる」「野菜を摂る」などバランスのとれた食事や取り組みやすい運動などをテーマにした教室を行う等、若い世代からの適切な食習慣と運動習慣を身につけてもらうよう取組を進めます。
- 脳血管疾患・心疾患を予防するため、栄養・運動・生活に関する情報を、イベントや保健事業などの場で効果的な方法で提供します。
- 子育て世代も参加しやすい保健事業に取り組みます。
- 全世代に対して各種健（検）診の受診及び、喫煙習慣の見直しを促すため、市報（区版）や保健事業での啓発、健康情報コーナーを設置しパンフレットを置くなど普及啓発を行います。
- 公民館やその他関連施設との連携を図るための情報収集を行います。また、保健師・管理栄養士・歯科衛生士が出向いて健康づくりのための事業を行います。
- 保健事業へ参加し、継続的な運動を希望される方に自主グループを紹介するなど、健康づくりの自主グループ活動の支援に取り組みます。
- 食生活改善推進員・自主グループ・民生委員協議会・PTA・商工会等、様々な地域の団体との連携を強化し、健康づくりのための保健活動を行います。

■目標実現に向けた新たな取組

「朝食を食べる」「野菜を摂る」などバランスのとれた食事の重要性について、更に啓発していきます。

【進行管理のための参考指標】

がん検診受診率、運動習慣のある人の割合、
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合

岩槻区

健康づくりの目標

1. 若い年代からの健康づくりのための意識向上
 - ・禁煙（健康に及ぼす影響についての理解）、望ましい食習慣（適切な食事内容・量の理解と実践）・運動習慣（運動の必要性の理解と実践）の獲得
2. 健（検）診受診率の向上
 - ・効果的な情報発信（PR活動）と地域との連携



岩槻区の花 やまぶき

【区の概況】

市の東部に位置し、区域面積は 49.17 km²と市内最大で、緩やかに起伏した台地の緑や元荒川の水辺など豊かな自然環境に富んでいます。代表的な憩いの場としては岩槻城址公園が挙げられます。また、全国有数の人形生産地としても知られており、江戸時代から始まったといわれている人形づくりは、岩槻の伝統的地場産業として、現在に至っています。近年の傾向としては、平成 22 年以降減少傾向にあった人口が、岩槻南部新和西地区の土地区画整理事業の進展に伴い平成 27 年以降は増加傾向に転じています。

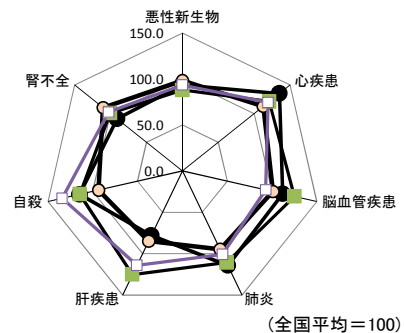
【健康づくりの現状と課題】

- ・高齢化率は、29.2%に上昇し、市内で最も高齢化が進んだ地域となっています。一方で、合計特殊出生率は 1.29（H27）と市内で最も低くなっています。
- ・標準化死亡率に見る女性の脳血管疾患、肝疾患の割合が高く、男性は心疾患の割合が高くなっています。【図 108】
- ・特定健康診査の受診率は、上昇していますが、目標値を下回っています。【図 109】
- ・がん検診受診率は、上昇していますが、まだ目標値を下回っています。特に胃がん健診、乳がん検診の受診率が低い状況です。【図 110】

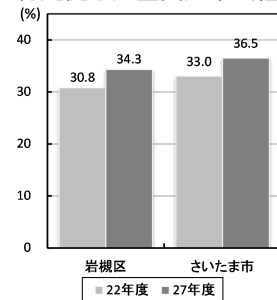
〔以下、市民調査（H28）より〕

- ・食育に関心がある人の割合が少なく、また、朝食を食べている人の割合が目標値より低くなっています。年代別では、特に青年期・成人期の男性で朝食を「食べないことが多い」と答えた人の割合が多くなっています。
- ・1日に歩く時間が 30 分未満の人の割合が多く、運動習慣がある人の割合が目標値より低いいため、男女ともに取り組みやすい運動の機会の提供が必要です。
- ・喫煙者の割合がさいたま市の中でも最も高く、目標値に達していません。たばこが健康に及ぼす影響（COPD、受動喫煙等）についての関心が低いことから、禁煙の取組を進める必要があります。
- ・毎日飲酒をする人の割合がさいたま市の中でも最も高く、適正飲酒について啓発する必要があります。
- ・地域のつながりがあると感じている人の割合が比較的高い傾向にあるため、地域のつながりを生かした健康づくりが求められます。

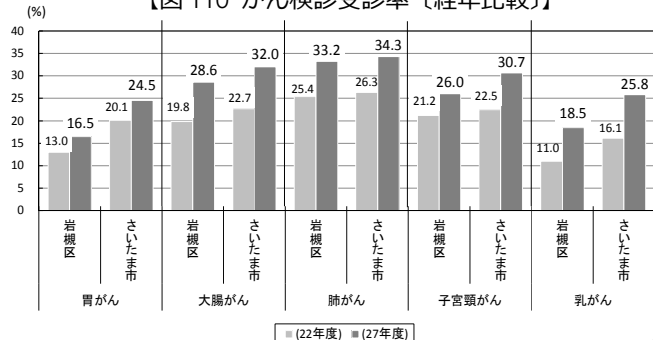
【図 108 標準化死亡率〔性別・経年比較〕】



【図 109 特定健康診査受診率〔経年比較〕】



【図 110 がん検診受診率〔経年比較〕】



■これまでの取組

- 親子や若い年代を対象に生活習慣病予防を目的とした体験型の教室を年6回以上実施しました。
- 地域のサークル活動を把握し、運動継続の場を教室参加者に紹介しました。
- がん検診PRポスターを作成し、駅、バス、商業施設等に掲示し、啓発を行いました。
- 区内イベントにて禁煙や健康についての情報提供を行いました。

■中間評価

- 教室参加者の事後アンケート等では生活習慣改善についての意識の向上が見られましたが、教室に参加しない層や健康への関心が低い層への働きかけを強化する必要があります。
- 平成22年に比べるとがん検診受診率は、5つのがん検診で上昇していますが、胃がん、乳がんについては依然として受診率が低いいため、引き続き区内のイベントや団体等と連携をとり、普及啓発する必要があります。

■目標実現に向けた主な取組

- 若い年代に関心のあるテーマで、食事や運動などの生活習慣の改善につながるような体験型の教室を実施します。
- 地域のサークル活動の把握を行い、教室参加後の運動継続のための場の紹介に努めます。
- 健康への関心が低い層への働きかけの機会として、区内のイベント等とタイアップした普及啓発活動の展開を図ります。また、区役所ロビーに健康情報コーナーを設置し、来庁者へのPRを図ります。
- 健（検）診受診率アップのために、年間を通して保健センター事業での普及啓発に努めるとともに、強化月間を設けPR活動を推進します。また、区内の団体・組織等との連携を強化し、効果的な受診勧奨を実施します。

■目標実現に向けた新たな取組

たばこ・アルコールが健康に及ぼす影響についての関心を高めるために、市報（区版）やホームページ等を活用して情報を発信するとともに、区役所内に情報コーナーを設置し、視覚的にわかりやすい情報提供に努めます。

【進行管理のための参考指標】

がん検診受診率

特定健康診査受診率