



第9章

自然に健康になれる環境づくり

市民の健康は、社会環境等のさまざまな影響を受けやすいことから、健康づくりに取り組みやすくなるよう、自然に健康になれる環境を整えることが必要です。そのためには、市民一人ひとりが地域や人とのつながりを深め、社会参加することで相互に支え合うとともに、多様な主体が連携しながら、社会環境の質の向上を図っていくことが重要です。

I 地域のつながりを通じた健康づくり

地域のつながりの強化と地域活動への主体的な参加

新型コロナウイルス感染症の流行以降、地域行事や趣味の会へ参加する方が減少しています。地域で保健活動を展開する保健推進員協議会や食生活改善推進員協議会等の健康づくり関係団体からも、地域におけるつながりが希薄になった、地域の活動へ積極的に参加する方が減少しているように感じるなどの声が聞かれました。

しかし、お互いが見守り、助け合うような良好な地域のつながりが、健康づくりを進めていくためには有効です。となり近所に住んでいなくても、子育ての仲間や趣味の仲間、健康の意識や健康課題が同じ仲間等とつながりを持ち、お互いを尊重し合うことが、生きがいづくりや健康づくりに深く関わってきます。

また、市民の自発的な活動には、健康や医療サービスに関係した活動、こどもを対象とした活動、スポーツ・文化・芸術に関連した活動等、さまざまなものがあります。いずれの活動も身体活動の増加や人との交流により、こころの健康が保たれるなど、生きがいづくりや健康づくりにつながります。このような活動を通し、地域活動への参加や地域社会に貢献することを希望する方が、積極的に活動できるよう機会の充実を図ります。

さらに、市民が気楽に集まれる「集いの場＝よきコミュニティ」を地域で展開できるよう、環境整備を推進します。

2 地域資源を生かした健康づくり

個人の努力だけでは難しい健康づくりも、資源等を活用することで効果的に進めていくことができます。

本市では、健康づくりの拠点施設である総合保健センターのほか、運動に関する社会資源として、川越運動公園、なぐわし公園 PiKOA(ピコア)、サンライフ川越・芳野台体育館等のスポーツ施設や本市の特徴である歴史や、河川等の豊かな自然環境を生かしたウォーキングコースなど、気軽に運動ができる場が数多くあります。

また、食に関する地域の資源として、グリーンツーリズム拠点施設があり、農業体験や川越の農産物を使った食体験等ができます。その他、農産物直売所や市内各スーパーの「地場農産物コーナー」、川越産農産物を使用したメニューを提供する「おいしい川越農産物提供店」、健康情報や栄養バランスのよい食事を提供する「健康づくり協力店」などがあり、たくさんの方に利用していただいています。

医療に関する資源については、市内の病院、診療所、歯科診療所、薬局、助産所等の医療機関等や AED 設置施設を紹介している「すこやかマップ」を発行し、医療における地域の資源を有効に活用できるよう、情報を提供しています。

今後は、健康に関心の薄い者も含めた市民全体が自然に健康になれるしくみを構築できるよう、健康づくりに協力する企業等との連携を図り、資源を活用した健康づくりを拡充していきます。

3 関係団体・企業と連携した健康づくり

本市では、健康づくりの啓発が健康づくり関係団体等により、積極的に推進されています。

医師会、歯科医師会、薬剤師会等の保健医療関係団体は、保健・医療サービスのほか、専門知識等を地域へ還元するために、講演会や市の健康づくりに関するイベントに参加するなど、積極的に健康づくりに取り組んでいます。

また、保健推進員協議会や食生活改善推進員協議会等の健康づくり関係団体や自主グループは、持続可能な健康づくり活動を行うことができるよう、市が育成・支援し、活動を広げています。

これまでの市の事業や広報活動における健康づくり施策は、健康に関心を持つ方が自主的に情報を得る必要がありました。今後は、自然に健康になれる環境を整えるため、大学をはじめとする教育機関との連携による健康づくり事業を展開します。また、スーパーマーケット、コンビニエンスストア、飲食店を含む健康づくり活動に賛同する企業との連携を図り、情報の発信や周知啓発を行う場を広げていきます。

また、働いている人にとって職場は1日の多くを過ごす場所であり、企業における取組が働き世代の健康づくりに大きく影響します。そのため、本市では、健康づくりに積極的に取り組む企業（健康経営®）を増やすことを目指し、市から健康づくりに関する情報提供や企業との連携による取組を推進します。

4 健康情報の提供体制の充実

現代は、個人の価値観や生活様式が多様化しており、健康に関する情報も格段に豊富になっています。さまざまな媒体で提供されている誤った情報や著しく偏った不適切な情報への注意喚起を行い、市民が自分にあった信頼できる情報を見極め、活用できる力であるヘルスリテラシー※を高められるよう情報発信を行います。また、情報取得や意思疎通に配慮が必要な方を含めて、正しい情報を取得できるように努めます。

市民一人ひとりが自分にあった健康づくりに取り組むためには、誰もが健康行動にアクセスしやすい社会環境の構築が重要です。そのため、オンラインやアプリケーションなどのデジタル技術等をさらに活用し、対象者の特性に応じた効果的な働きかけを行う必要があります。また、マイナポータル※などを活用した切れ目のない支援等、国の動向にあわせて進めていきます。

健康に関心の薄い者を含む全ての市民が、健康について意識をして行動をしなくても、生活の場で正しい情報を入手できるような「自然と健康づくりに取り組める環境」を整備するため、民間企業等と連携を図ります。

PHRやICTを活用した健康づくり

【PHR（パーソナル ヘルス レコード）を活用した健康づくり】

PHRとは、「個人の健康、医療、介護等に関する情報を一元的に集約したデータ」を指します。これは、個人が生まれてから現在までの疾病、治療、服薬、出産の履歴、現在の心身の状態、生活習慣、介護状態等がまとめられた記録です。PHRでは、これらの情報を集約・一元化することで、個人が自分で管理できるまとまった記録として提供し、医療や介護等の現場で活用されることを目的としています。

PHRに蓄積されたデータは、受ける医療の質の向上やヘルスリテラシーの向上、普段の生活における疾病予防等に役立ちます。過去の通院や健（検）診データ、処方箋データ、食事、睡眠、バイタルデータなども含めることで、医療を受ける際に総合的な指導を受けたり、将来の病気のリスクについて知ることができたりするようになります。

ぜひ、PHRを上手に活用して、自分や身の回りの人の健康に役立ててみましょう。

【ICT を活用した健康づくり】

情報通信技術（ICT）を活用した取組の一つに、運動や健康づくり事業等への参加により、ポイントを付与することなどが考えられます。この取組には、運動の継続や外出のきっかけづくりだけでなく、参加者が楽しみながらモチベーションを維持することにつながります。

また、オンラインなどによる健康教室等は、忙しい方、介護や育児で外出が難しい方にとって、自宅で受講できる利点があります。

健康経営の推進

健康経営とは、企業が従業員等の健康保持・増進に取り組むことによって、将来的に収益性等を高める投資になるとの考えの下、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践することです。

従業員の健康管理や健康づくりの推進は、単に医療費の節減のみならず、生産性の向上、従業員の創造性の向上、企業イメージの向上等の効果が期待されます。また、企業におけるリスクマネジメントの観点からも重要です。

<健康経営がもたらすメリット>

- ・ 個人の健康への効果
- ・ 組織の活性化
- ・ 企業価値の向上

埼玉県では、県民が健康で生き生きと暮らすことができる健康長寿社会の実現を目指しています。事業所における従業員等の健康に配慮した経営を促進するため、健康経営に取り組む事業所や団体を認定しています。

令和7年2月末現在、認定を目指して健康経営に取り組むことを宣言している事業所（埼玉県健康宣言事業所）は、779社（支店を含めると3,588事業所）あり、認定された事業所（埼玉県健康経営実践事業所）は、359社（支店等を含めると2,418事業所）となっています。

【埼玉県】



埼玉県健康経営HP

【経済産業省】



経済産業省健康経営HP



健康経営ポータルサイト

公共交通の利用による「歩いて」暮らせるまちづくり

（コンパクト・プラス・ネットワークのまちづくり）

今後の人口減少と少子・超高齢社会の進展を踏まえ、自動車に過度に頼ることなく、「歩いて出かける」ことを基本とした日常生活を送れるまちへの転換が必要です。

川越市が目指しているまちづくり

- ☑ 医療・福祉・商業施設や住まいなどがまとまって立地。
- ☑ これらの生活利便施設に電車やバスなどの公共交通でアクセス可能。
- ☑ 日常生活に必要なサービスが住まいの身近に存在。

このような都市では、市民の歩行量や高齢者の外出機会も多くなっています。公共交通を利用して外出すると、自然と歩行量が増え、健康づくりにもつながります。

【担当：都市計画課】



自然に健康になれる環境づくり

「自然に健康になれる環境づくり」とは、個人が健康を意識しなくても、日常生活で健康的な行動を促進する環境を整えることです。健康寿命の延伸には、自ら健康づくりに積極的に取り組むだけでなく、自身の健康に関心を持つ余裕がない方も含め、幅広い方に対してアプローチを行うことが重要です。

<例>

○栄養・食生活・・・社員食堂や行きつけの店等で健康に配慮したメニューなどを提供している場合、自身の健康への関心の程度や食生活改善の意思にかかわらず、そのようなメニューなどを自然に選択し、健康的な食生活の実践につなげることができます。

○身体活動・運動・・・広い歩道や自転車専用レーンを設けることや、公園や広場を整備することで、歩行者や自転車利用者をはじめとする市民が自然に身体活動や運動を行うことができます。

○受動喫煙の防止・・・受動喫煙により、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群等のリスクが高まるとの報告があります。望まない受動喫煙を防止するための取組を一層推進することにより、地域全体が健康的な生活を送ることができます。

健康に関心を持つ余裕がない方であっても、無理なく自然に健康な行動を取ることができる環境の整備を推進するため、保健医療分野のみならず、さまざまな分野と幅広く連携するとともに、各推進主体とも協働し、社会全体で取り組む必要があります。



食環境づくり推進事業

生活習慣病の予防は、若いうちからの取組が大切です。しかし、仕事や家事、子育てなどに忙しく、自分自身の健康を顧みることが難しい方も多くいます。そのような方でも、無理なく健康的な生活を送れるよう、自然に健康になれる環境づくりの取組を進めています。

具体的には、健康メニューや健康情報の提供、栄養成分表示等を行う店を「川越市健康づくり協力店」として認定することや、コンビニエンスストア、スーパーマーケットなどと連携し、商品棚へ野菜摂取を促すPOPの設置やイベントへの出展を行っています。

また、企業健診等において尿中ナトリウム／カリウム比（ナトカリ比）測定を行い、食事による高血圧のリスクをチェックすることで、自分自身の健康に目を向けるきっかけづくりも行っています。

【担当：健康づくり支援課】

