

## 第2章 早期発見・重症化予防

### ・・・ 章の方針(目指す姿) ・・・

□ 疾病に対する免疫機能を強くするために予防接種を行うとともに、病気を早期に発見し、重症化を防ぐ(=2次予防)観点から、健康リスクを高める行動の見直しへの働きかけと、がん・生活習慣病等の発症・重症化予防を推進します。

### 取り巻く動向と課題

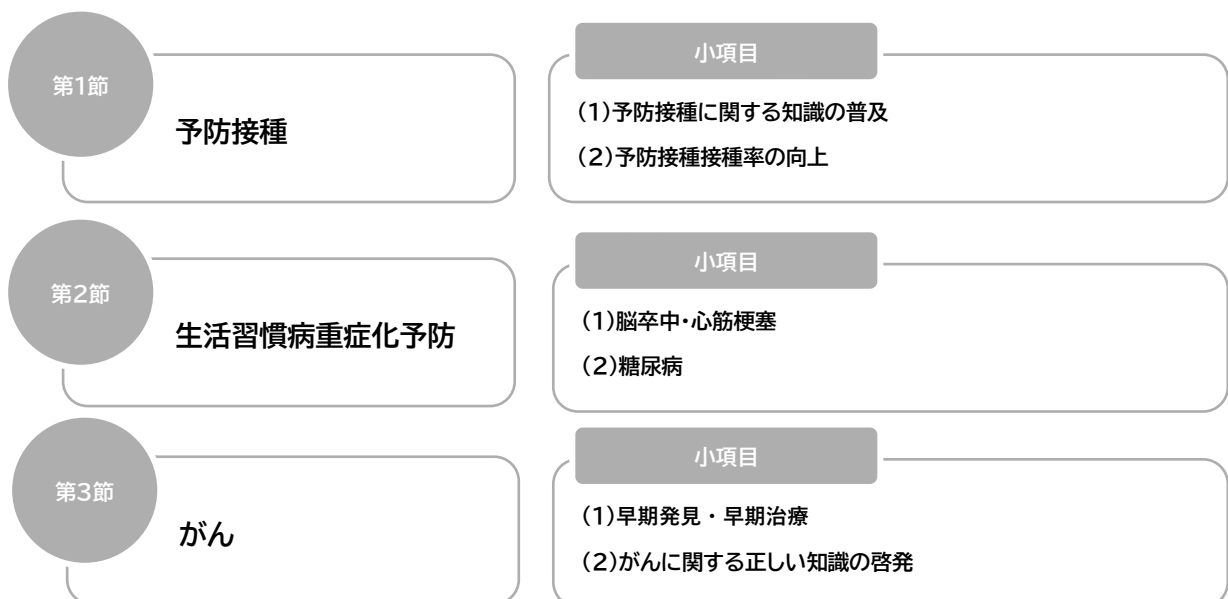
病気にかからないように、あるいはかかっても重くならないようにする観点から、予防接種の機会確保や、まれに生じる重い副反応の可能性について、適切な情報提供が重要です。

また、近年、がんや糖尿病、脂質異常症、高血圧症など、生活習慣に起因する疾病が全国的に増加しており、本市においても死因の上位を占めています。

生活習慣病が重症化すると、生活が制限される場合もありますが、早期に発見し対処することにより、発症を遅らせたり、重症化を予防することができるため、生活習慣病発症後の適切な治療や生活習慣の改善など重症化予防の取組が不可欠です。

本市においては、メタボリックシンドローム\*など生活習慣病の危険因子を早期に発見する特定健康診査\*や生活習慣の改善のための特定保健指導\*の実施やがんの早期発見を目的としたがん検診の実施率を向上させるための取組を推進しています。

今後においても、それぞれの部署が一層連携し施策を推進していく必要があります。



## 第1節 予防接種

国の動向を注視し、市民に適切な情報を提供するとともに、予防接種の機会を確保する必要があります。

### (1) 予防接種に関する知識の普及

主な関係課

□健康管理課

#### ●現状

- 国が定める計画により、市町村の役割は、適正かつ効率的な予防接種の実施、健康被害の救済等とされています。
- 令和7年4月1日より、带状疱疹予防接種が定期接種の対象になりました。

#### ●本市の主な取組

- 予防接種法に基づき、定期の予防接種を協力医療機関において実施しています。
- 小児の定期予防接種、成人用肺炎球菌ワクチン予防接種及び带状疱疹ワクチン予防接種について、個別通知を実施しています。
- 定期予防接種については、広報紙や市ホームページ、ポスター等を通して、広く市民に対して予防接種の周知を実施しています。
- 骨髄移植等の造血幹細胞移植<sup>※</sup>により、移植前に接種した定期予防接種の効果が期待できないと医師に判断され、任意で再接種をされた方について、接種費用の助成を実施しています。
- 予防接種の副反応による健康被害の救済制度について、法令に基づき適切に運営しています。

#### ●保健・医療関係団体等の主な取組

- 定期予防接種の機会の確保(所沢市医師会)
- 店頭にてHPVワクチン接種への啓発(所沢市薬剤師会)



#### 課題

- 制度が複雑化しているため、よりわかりやすい情報提供及び接種勧奨をきめ細かく行う必要があります。
- 予防接種は副反応が起きる可能性があり、ごくまれに健康被害が発生する事実について、市民の理解を得られるよう周知する必要があります。



#### 施策の方向性

- 定期予防接種に関する正確な情報提供を行います。
- 医療機関と連携強化し、適正な予防接種の実施を図ります。



#### 一人ひとりに望まれる健康づくりへの取組

- 大人の定期予防接種について、市ホームページ、広報紙やかかりつけ医等から正確な情報を得る。
- こどもの定期予防接種について、本市のリーフレットやかかりつけ医等から正確な情報を得る。
- 「健康ガイドとろざわ」や広報紙、市ホームページにより、疾病罹患予防の重要性や予防接種の有効性、副反応などについて、正しい知識を持つように努める。

## (2) 予防接種接種率の向上

主な関係課

□健康管理課

### ●現状

- 予防接種法の規定により、本市は実施主体として対象者に対し、予防の重要性、予防接種の有効性、副反応及び接種対象期間等を周知し、必要に応じて勧奨を行っています。
- 令和6年度におけるこどもの予防接種の全体接種率は、93.6%となっています。
- 令和6年度から新たに五種混合※ワクチンが使用されたことにより、年度途中で四種混合※ワクチンが出荷終了となっています。

### ●本市の主な取組

- 「健康ガイドとろざわ」や広報紙による周知、個別通知により、定期接種の接種率向上に努めています。
- 乳児家庭全戸訪問事業における接種勧奨を行うとともに、乳幼児健康診査時における予防接種記録により、必要に応じて保健指導を実施しています。
- 予防接種協力医療機関に対して、「定期予防接種実施要領」や「予防接種ガイドライン」を送付したほか、予防接種の実施に関する情報提供を継続して行っています。



### 課題

- 引き続き、接種率の向上を図るため、予防の重要性、予防接種の有効性、副反応及び接種対象機関等の周知の他に個別通知を継続する必要があります。



### 施策の方向性

- 様々な媒体を通じて周知を行い、安定的に予防接種を実施します。
- 医療機関へのきめ細かい情報提供を継続して行います。



### 一人ひとりに望まれる健康づくりへの取組

- 保護者は、母子健康手帳に予防接種の記録を記載しておき、健康の保持に役立てる。
- 本市からの通知等に目を通し、予防接種の必要性について理解する。
- 定期予防接種の期間内に接種ができるよう努める。
- 乳幼児の予防接種は種類が多く複雑であるため、かかりつけ医に相談の上、接種スケジュールを立てる。
- 季節性インフルエンザのような流行が予測される疾患については、流行時期までに予防接種を受ける。

## 第2節 生活習慣病重症化予防\*

本市の国民健康保険被保険者の特定健診は県平均受診率を下回っていますが、特定保健指導\*は県平均を大幅に上回っています。引き続き特定健診・特定保健指導\*の受診率・実施率の向上に取り組むとともに、健診結果やレセプト\*データを活用し、高血圧や糖尿病の疑いがある方に対し、2次予防(=病気の早期発見により、重症化を防ぐ)対策の実施が重要となります。

### (1)脳卒中・心筋梗塞

#### 主な関係課

国民健康保険課 健康づくり支援課

#### ●現状

- 健診や人間ドックを毎年受ける人は約7割となっていますが、「受けるのが面倒だから」「費用がかかるから」等の理由で受けていない人も多い状況です。
- 市アンケートでは、青年期・壮年期(働き盛りの世代)の男性は肥満の割合が高く、特に50、60代男性は肥満(1度以上、BMI\* 25以上)の方が3割を超えています。
- 後期高齢者医療の健診結果において、高血圧(収縮期血圧:140mmHg以上)の割合が県平均より高い傾向にあります。
- 近年の死因としては、がんに次いで、心疾患、脳血管疾患などが主因を占めています。

#### ●本市の主な取組

- 保健センターの各種保健事業において、健診の重要性を周知し受診率の向上を図っています。また、生活習慣病予防について普及啓発しています。
- 所沢市国民健康保険被保険者の対象者には、生活習慣病を予防するための特定健診、また、健診結果に応じて生活習慣病改善のための特定保健指導\*を実施しています。

#### ●保健・医療関係団体等の主な取組

- 脳卒中・心筋梗塞ネットワーク協議会(所沢市医師会)…協力医療機関により受け入れ搬送先当番病院の決定等



#### 課題

- 重症化予防のため、特定健診の受診率や特定保健指導\*の実施率向上が必要です。
- 運動習慣や食生活の改善が必要です。



#### 施策の方向性

- 定期的な健診・かかりつけ医等の重要性を周知し、受診率向上を図ります。
- 健診の受診を習慣化させ、生活習慣を振り返る大切さを普及啓発します。
- 健診データやレセプト\*情報等を活用し、生活習慣病の重症化予防に取り組みます。
- 関係機関と連携し、生活習慣病の早期発見に努めます。



### 一人ひとりに望まれる健康づくりへの取組

- 栄養バランスの良い食事、適度な運動など、身近に行えることから取り組む。
- 毎年、健診(検診)を受診する。
- 健診結果によっては、速やかに医療機関を受診したり、専門家(医師・保健師・栄養士等)に相談する。
- 自分や家族の健康、病気に関する相談などを気軽にでき、必要に応じて専門機関へつなげる役割を担う「かかりつけ医療機関※(医科、歯科、薬局)」を持つ。
- 救急救命講習等に積極的に参加して、救急車が到着するまでの正しい処置や、AED※の操作方法等を身につけておく。(埼玉県や市ホームページでは、公表可能なAED※設置施設について公開しています。)



### コ ラ ム 血圧、毎日測っていますか？ 正しい測定が健康管理の第一歩

血圧 測って  
健康管理！



所沢市特定健診の結果、血圧が保健指導判定値以上の方の割合は50%以上！  
「医療機関では上がりやすい」ということもあるので、家庭で血圧を測定し、普段の値を把握しておくことが大切です。  
血圧は、測定時の環境だけでなく、睡眠や疲労の状態、活動量なども影響するため、一日の中でも変動します。  
朝と夜に測り記録することで、生活の振り返りになるだけでなく、体調の変化にも気づきやすくなります。自分で測る事ができる「家庭血圧」は健康管理にぴったりです！  
※いつもより高い値が続いた時は、かかりつけ医(内科)を受診しましょう。

#### 血圧測定のポイント

- ✓椅子に座り、1~2分ほど安静にしてから測る
- ✓足を組まず、背もたれに軽くもたれてリラックスする
- ✓測定部位は心臓の高さに合わせる

※ 所沢市では、市内の一部公共施設に血圧計を設置しています。



血圧を上げ過ぎないためには、減塩や体重管理に加えてリラクゼーションが有効です。

- ・日中のいろいろな場面で“深呼吸”を取り入れてみましょう。  
気持ち切り替わり、リフレッシュできます。
- ・ゆっくりお風呂に入り“しっかり眠れる”準備をしましょう。
- ・ウォーキングやストレッチなど、息が上がらない程度の有酸素運動で“積極的休息”をとることも血液循環の改善につながり効果的です。

## (2)糖尿病

### 主な関係課

□国民健康保険課 □健康づくり支援課

#### ●現状

- 糖尿病は、脳卒中や心血管疾患等の危険因子となる慢性疾患です。
- 運動不足であると(2型)糖尿病にかかりやすいことは広く認識されていますが、市アンケート結果をみると、意識的に体を動かすことを心掛けている人の割合は少ない傾向にあります。
- 所沢市国民健康保険被保険者の令和6年度の高額医療費上位は、糖尿病、慢性腎不全となっています。慢性腎不全は、人工透析となる可能性があり、年間医療費も高額化する可能性があります。

#### ●本市の主な取組

- 糖尿病性腎症と歯周病の相互性に着目し、糖尿病が疑われる者や糖尿病で医療機関受診中の者のうち、歯科レセプト\*がない方への受診勧奨通知を発送しています。
- 地域や関係機関に対し健診データから把握される糖尿病の実態を周知しています。
- 保健センターの各種保健事業において、健診の重要性を周知し受診率の向上を図っています。また、生活習慣病予防について普及啓発を行っています。
- 保健センターの栄養事業において、食事による血糖コントロール方法や原材料の見方等を周知し、糖尿病予防の普及啓発を行っています。

#### ●保健・医療関係団体等の主な取組

- 糖尿病ネットワーク(所沢市医師会)・・・所沢市医師会糖尿病ネットワーク協力医による適切な糖尿病診療を提供するためのネットワークの構築



#### 課題

- 重症化予防のため、特定健診の受診率や特定保健指導\*の実施率向上が必要です。
- 運動習慣や食生活の改善が必要です。



#### 施策の方向性

- 定期的な健診・かかりつけ医等の重要性を周知し、受診率向上を図ります。
- 健診の受診を習慣化させ、生活習慣を振り返る大切さを普及啓発します。
- 関係機関と連携し、生活習慣病の早期発見に努めます。



#### 一人ひとりに望まれる健康づくりへの取組

- 望ましい生活習慣を知り、行動する。
- 毎年、健診(検診)を受診する。健診結果によっては医療機関を受診する。
- 自分や家族の健康、病気に関する相談などを気軽にでき、必要に応じて専門機関へつなげる役割を担う「かかりつけ医療機関\*(医科、歯科、薬局)」を持つ。



#### その甘さ、何からできている？

原材料表示で「ぶどう糖果糖液糖」をチェック

飲み物の原材料、  
見てみよう！



清涼飲料水、調味料、菓子パンなどの原材料表示で見かける「ぶどう糖果糖液糖」は、でんぷんを原料にした甘味料です。ぶどう糖果糖液糖が含まれているものを日常的に多く食べていると、糖分のとり過ぎにつながります。糖分のとり過ぎは、中性脂肪の増加や糖尿病などの生活習慣病などのリスクを高めます。まずは、食品の原材料表示を確認し、意識するところから始めてみませんか？



口腔ケアが  
体のケアに  
つながる！

コ  
ラ ム  
知っていますか？  
歯周病と糖尿病の深い関係

歯周病は、歯の周囲のみがき残してあるプラーク（歯垢）の中に含まれる「歯周病菌」によって、歯肉に炎症が起きることによって発症します。初期段階では、腫れたり出血したりし、重症化すると、歯を支えている歯槽骨が破壊され、歯がグラグラになって抜けてしまうこともあります。この歯周病菌は、血管内に入って全身をめぐり、血糖値を下げるインスリンの働きを妨げます。

糖尿病は、インスリンが十分に働かないため血糖値が高くなる病気です。何年も高い値が続くと心臓病や失明、腎不全、足の切断といった重い合併症を引き起こします。また、白血球や免疫に関わる細胞の機能が低下し、歯周病のような感染症が悪化しやすくなります。

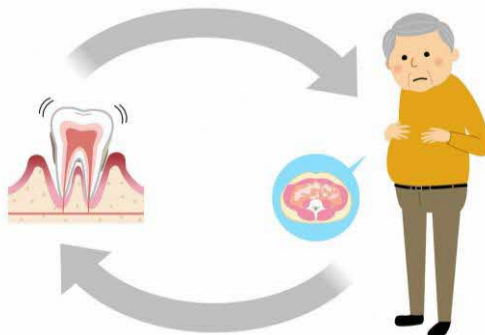
こういった関係から、歯周病と糖尿病の両方に罹患していると、それぞれの症状が悪化しやすくなると言われています。

日頃の口腔ケアに加えて、かかりつけ歯科医院を持ち、定期的な歯みがき指導やプラークの除去、歯科治療を受けることで、自分の歯を保ち、さらには全身の健康管理にもつながりましょう！

歯周病のセルフチェックリスト

- 朝起きたときに口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉がときどき腫れる
- 歯肉が下がって歯と歯の間にすきまができた
- 歯がグラグラする

ひとつでも当てはまったら歯周病の可能性ががあります。歯科医療機関で検査を受けてみましょう。



「歯周病と糖尿病の深い関係」  
(糖尿病情報センター公式 HP)

## 第3節 がん

がんは、国民の2人に1人がかかる可能性があり、3人に1人が死亡すると言われていますが、早期に発見できれば治る可能性が高い病気であるため、がん検診の受診率向上に取り組むとともに、市民に対し検診の重要性について普及啓発を進める必要があります。

### (1)早期発見・早期治療

#### 主な関係課

国民健康保険課 健康管理課 健康づくり支援課

#### ●現状

- 全国・埼玉県の傾向と同様に、本市においても、がんによる死亡数は令和5年における死因別順位の1位となっています。
- 市アンケートでは、がん検診を「継続的に受けている」と回答した市民の割合は3割以下となっています。

#### ●本市の主な取組

- 「健康ガイドとろざわ」の全戸配布等による周知や、同時受診が可能な乳がん、子宮頸がん<sup>\*</sup>のバス検診を土曜日・日曜日に実施することを通して、受診しやすい環境づくりを実施しています。
- 保健センターの各種教育、相談、出張講座、地区活動や国民健康保険被保険者への特定健康診査<sup>\*</sup>への案内を通じて、がんの早期発見に向けたがん検診の重要性について普及啓発を行っています。
- 検診の結果、精密検査が必要と判定された方に対して、精密検査の受診を勧奨しています。

#### ●保健・医療関係団体等の主な取組

- がん検診委員会（所沢市医師会）…本市で実施しているがん検診（胃がん・肺がん・乳がん・大腸がん・子宮頸がん<sup>\*</sup>・前立腺がん）ごとに設置され、効果的ながん検診実施に向けての助力・協力



#### 課題

- 本市で実施のがん検診受診率が低く、受診率向上に向けた対策が必要です。



#### 施策の方向性

- がん検診の普及啓発や関係機関との連携を図り、受診率向上を目指します。
- がん検診の習慣化により、生活習慣を振り返る大切さを普及啓発します。



#### 一人ひとりに望まれる健康づくりへの取組

- 定期的ながん検診を受ける。
- 自分や家族の健康、病気に関する相談などを気軽にでき、必要に応じて専門機関へつなげる役割を担う「かかりつけ医療機関<sup>\*</sup>（医科・歯科・薬局）」を持つ。

(2)がんに関する正しい知識の啓発

主な関係課

□保健医療課 □国民健康保険課 □健康管理課 □健康づくり支援課

●現状

- 国において、令和5年度から令和10年度までの新たな計画として、「がん予防」・「がん医療」・「がんとの共生」の3つの柱を中心とする「第4期がん対策推進基本計画」が令和5年3月に策定されました。
- 埼玉県においても、市町村の役割として、市民へのがんに関する正しい知識の普及啓発や生活習慣の改善に関する取組を積極的に推進しています。
- 市アンケートでは、特に若い世代で新型コロナウイルス感染症拡大前と比較して、飲酒量や喫煙量が増えています。

●本市の主な取組

- 生活習慣病の予防や健康づくりの推進等、がんの1次予防に向けた取組を進めています。
- がん罹患している方に対し、各種サービスや相談窓口の案内など、個々の状況に応じた支援を行っています。
- 市ホームページにて、「がんに関する相談窓口」「小児・AYA世代※(15~39歳)のがん患者等に関する情報」「がん治療による外見の変化に対するケア(アピアランスケア※)」「がん検診」に関する情報を周知しています。



課題

- がんのリスクを高める飲酒や喫煙に関する情報提供が必要です。
- がんは、早期に発見し適切な医療にかかれば治療できる病気であるため、がん患者やがん経験者が社会で活躍できる仕組みの充実が必要です。
- がん医療において、緩和医療等が求められています。



施策の方向性

- 市ホームページ等を活用してがん患者及びその家族にわかりやすい情報発信を行います。
- 関係機関と連携しながら、県のがん相談支援センターの広報や小児・AYA世代※のがん患者等に対して正確な情報提供を行います。



一人ひとりに望まれる健康づくりへの取組

- がんについての正しい知識と理解を深める。
- がん予防のために栄養バランスの良い食事や適度な運動、禁煙など、身近に行えることから取り組む。

コラム 「見た目の変化」に寄り添う支援  
— アピアランスケアをご存じですか —

がんやがん治療により、外見の変化(脱毛、手術痕、部分欠損など)が起こることで、人との関わりを避けなくなったり、外出を避けたりと、今まで通りの生活が送りにくくなることがあります。国立研究開発法人国立がん研究センター中央病院(以下、国立がん研究センター)では、こうした悩みに寄り添い、その人らしく過ごすための取組として「アピアランスケア(アピアランス支援)」を紹介しています。

なお、本市では、治療に伴う外見の変化に悩む方を支えるため、ウィッグや補整具などのアピアランスケア用品の購入費を助成する制度を実施しています。

アピアランスケア支援

- ✓ウィッグや帽子の活用
- ✓スキンケアやメイクの工夫
- ✓爪や皮膚の保護方法



「アピアランス支援センター」  
(国立がん研究センター公式 HP)



「がん患者アピアランスケア用品購入費助成」  
(所沢市公式 HP)

