

ぴんぴんきらり
健康かわごえ推進プラン
(第2次)

第3次健康日本21・川越市計画
第3次川越市食育推進計画
第2次川越市歯科口腔保健計画

令和2(2020)年度～令和6(2024)年度
川越市

川越市民憲章

昭和 57（1982）年 12 月 1 日制定

先人の輝かしいあゆみにより、すばらしい歴史的遺産をもつ川越。わたくしたちは、このまちに生きること誇りをもって、さらに住みよい魅力あふれるまちづくりをすすめていくことを誓い、ここに市民憲章を定めます。

- 1 郷土の伝統をたいせつにし、平和で文化の香りたかいまちにします。
- 1 自然を愛し、清潔な環境を保ち、美しいうるおいのあるまちにします。
- 1 きまりを守り、みんなで助けあう明るいまちにします。
- 1 働くことに生きがいと喜びを感じ、健康でしあわせなまちにします。
- 1 教養をふかめ、心ゆたかな市民として、活力にみちたまちにします。

■市紋章

（明治 45 年制定）



■市の花 山吹

（昭和 57 年制定）



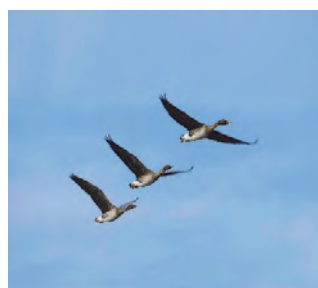
■市の木 かし

（昭和 57 年制定）



■市の鳥 かり

（平成 4 年制定）



ごあいさつ

我が国は、世界上位の長寿社会を迎えており、平成29年には90歳以上の高齢者が初めて全国で200万人を超え、人生100年時代が現実になろうとしています。

本市では、平成27年度に策定した「健康かわごえ推進プラン」に基づいて、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」などの8つの分野を柱に、市民の健康づくり運動として「いきいき川越大作戦」を展開し、健康寿命の延伸を目指した取組を推進してまいりました。

この度、「健康かわごえ推進プラン」の計画期間が満了を迎えたことから、その取組を評価するとともに、法律や国の計画の改定、社会状況の変化等を踏まえ、「健康かわごえ推進プラン（第2次）」を策定いたしました。

健康づくりは、自らが主体的に取り組むものでもあり、主役は市民一人ひとりです。一人ひとりがそれぞれのライフステージの特徴に合わせて健康づくりに取り組むとともに、生きがいを持つことや社会参加等により、いきいきと過ごすことが健康寿命の延伸につながります。

また、市民の皆様が健康づくりに取り組みやすくするには、地域社会全体で健康づくりに取り組むための環境整備を推進していく必要があります。

今後は、本プランを基本に、市民の皆様が健やかで、心豊かに生きがいを持って暮らすことができるよう、市民、関係機関、関係団体等の方々と連携し、スローガンに掲げる「びんびんきらり～健康寿命日本一を目指します～」に向けて取り組んでまいります。

市民の皆様には、本プランをぜひ健康づくりにお役立ていただくとともに、健康づくりの輪が広がるようご協力をお願いします。

結びに、本プランの策定にあたり、ご尽力いただきました川越市健康づくり推進協議会委員の皆様をはじめ、多くの市民、関係機関、関係団体等の方々から、貴重なご意見、ご提案をいただきましたことに心から感謝申し上げます。



令和2年3月

川越市長 川合善明

目 次

第1章 プランの概要

1 策定の趣旨	2
2 プランの名称・位置づけ・構成	2
3 プランの期間	4

第2章 前プランの達成状況等

1 目標の達成状況	6
2 分野別達成状況等	7
3 その他の取組と方向性	25

第3章 市民の健康をめぐる状況

1 人口動態	28
2 健康寿命	35
3 健康診査等の状況	37
4 医療費等	39

第4章 基本的な考え方

1 計画の体系	42
2 目指す姿(スローガン)	43
3 基本理念	44
4 推進の方向性	45

第5章 第3次健康日本21・川越市計画

1 趣旨	48
2 基本的な考え方	49
3 基本方針	49
4 健康づくりの分野	50
5 目標と取組	51

第6章 第3次川越市食育推進計画

1 趣旨	68
2 基本的な考え方	68
3 基本方針	69
4 目標と取組	70

第7章 第2次川越市歯科口腔保健計画

1 趣旨	80
2 基本的な考え方	81
3 基本方針	81
4 目標と取組	82

第8章 ライフステージに応じた健康づくり

1 ライフステージの設定	90
2 ライフステージ別の取組	92

第9章 健康を支える環境づくり

1 社会で健康を支える地域づくり	114
2 資源を生かした健康づくり	115
3 健康情報の提供体制の充実	116

第10章 プランの推進

1 推進体制	120
2 推進組織	124
3 進捗管理	125

参考資料

1 用語解説	132
2 行動目標値一覧表	134
3 川越市健康づくり推進協議会	137
4 川越市歯科口腔保健の推進に関する条例	141
5 計画策定の経緯	143

【用語解説について】

巻末の用語解説に解説を記載している用語については、初出箇所に※を記載しています。

掲載コラム一覧

タイトル	掲載 ページ
健康課題等	
高血圧に気をつけて！	P43
健康無関心層とは	P46
健康づくりで社会貢献！	P46
メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは	P48
身体活動・運動	
+10（プラス10）から始めよう！	P54
ロコモティブシンドロームとは	P55
休養・こころの健康	
自分なりの「生きがい」を持ちましょう	P59
快眠と生活習慣	P59
「こころの健康」について考えてみませんか？	P59
たばこ	
COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは	P62
喫煙と受動喫煙の害	P62
健康管理【健（検）診・重症化予防】	
特定健康診査・特定保健指導とは	P63
がん5年相対生存率とがん検診	P64
要精密検査と言われたら	P64
アルコールの適量はどのくらい？	P66
糖尿病性腎症の重症化を防ぎましょう！	P66
食育	
適正体重とは	P73
バランスのよい食事とは	P73
野菜はなぜ1日350g以上必要？	P74

タイトル	掲載 ページ
食育	
朝食をとろう！	P74
塩分はどれくらい取っていいの？	P75
栄養成分表示の見方	P75
みんなでいただきます！（共食とこ食）	P76
食中毒予防の三原則！	P77
食品ロスを減らすために	P77
野菜を使ったレシピの紹介	P77
歯科口腔保健	
歯周病とは	P80
8020・6024とは	P82
歯周病と全身疾患	P85
かむ8大効用「ひみこの歯がいてーぜ」	P85
口腔ケアのポイント～セルフケアとプロフェッショナルケア～	P86
フッ化物とその効果	P87
ライフステージ、環境づくり	
バランスのよい食事とは？（黄・赤・緑）	P95
生活リズムを整えよう！	P97
やめましょう！妊娠中のお酒とたばこ	P100
働き世代の健康づくり	P101
フレイルにならないために	P104
オーラルフレイルを予防しましょう	P105
高齢期を健康に過ごすためのおすすめ習慣	P108
Smart Wellness Cityの実現に向けて	P117

第1章 プランの概要

1 策定の趣旨

豊かな人生を送るためには、生涯を通じて健康でいきいきと暮らすことが必要です。そのためには、市民一人ひとりの健康づくりの取組とともに、地域や社会全体で連携し、市民の健康づくりを支援していくことが大切です。

本市では、平成27（2015）年3月に「健康かわごえ推進プラン」を策定し、市民の健康づくりを推進するための総合的な取組を展開してきましたが、令和2（2020）年3月末に計画期間の終了を迎えることにともない、新たな社会状況の変化や健康課題等に対応し、本市のさらなる健康づくりを推進するため、「健康かわごえ推進プラン（第2次）」を策定します。

「健康かわごえ推進プラン（第2次）」は、前プランと同様に「第3次健康日本21・川越市計画」、「第3次川越市食育推進計画」および「第2次川越市歯科口腔保健計画」を統合したプランとなっており、健康づくり、食育※、歯科口腔の各分野の取組を相互に進めていきます。

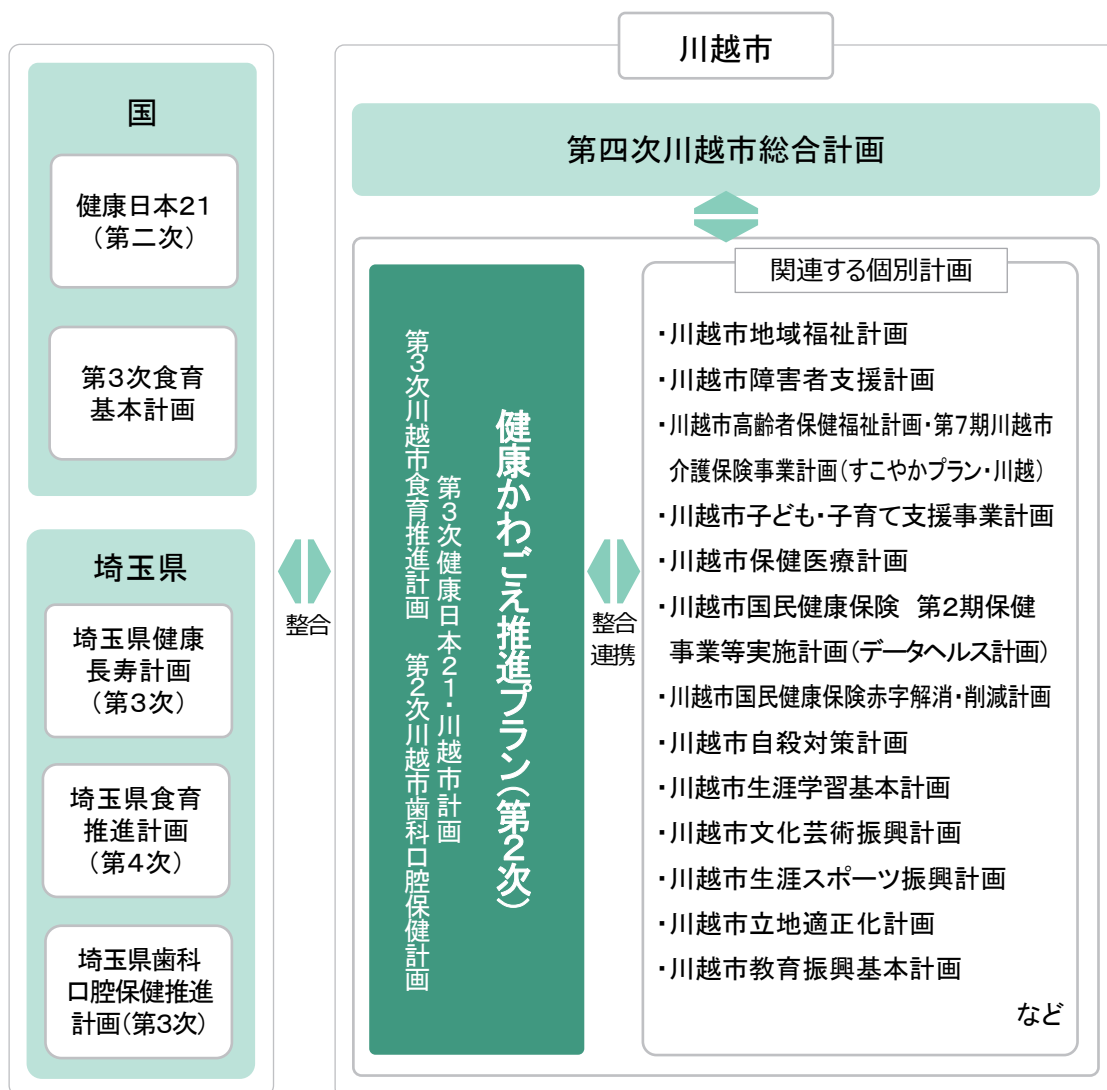
2 プランの名称・位置づけ・構成

（1）プランの名称

本プランの名称は、「健康かわごえ推進プラン（第2次）（第3次健康日本21・川越市計画、第3次川越市食育推進計画、第2次川越市歯科口腔保健計画）」（以下「プラン」という。）とします。

(2) プラン（各計画）の位置づけ

- 「第3次健康日本21・川越市計画」は、健康増進法第8条第2項に基づく市町村健康増進計画です。
- 「第3次川越市食育推進計画」は、食育基本法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画です。
- 「第2次川越市歯科口腔保健計画」は、川越市歯科口腔保健の推進に関する条例第9条に基づく計画です。
- 各計画は、国の方針・計画や埼玉県の方針・計画の方向性を踏まえ策定したものです。
- 「第3次健康日本21・川越市計画」、「第3次川越市食育推進計画」、「第2次川越市歯科口腔保健計画」は、第四次川越市総合計画を上位計画とし、本市の個別計画とも整合を図り策定したものです。
- 本プランは、3つの計画を総合的かつ効果的に推進するものです。



(3) プランの構成

各計画は趣旨、基本的な考え方、基本方針、目標と取組で構成されています。

各計画には、市民自らの取組のほか、市民を支援する市、関係機関、地域等それぞれの役割が示されています。さらに、市民一人ひとりが生涯を通じていきいきと過ごすため、ライフステージに応じた取組を確認できるようにしています。

また、プラン推進のための各取組主体の連携・協働による推進体制や健康を支える環境づくりの方針を示しています。

3 プランの期間

本プランは、令和2（2020）年度から令和6（2024）年度までの5年間の計画とします。また、プランを推進していく中で、社会情勢の変化や法制度・国や県の計画等の改定等を踏まえて、見直しを行います。

令和2(2020)年度	令和3(2021)年度	令和4(2022)年度	令和5(2023)年度	令和6(2024)年度
健康かわごえ推進プラン（第2次）				





第2章 前プランの達成状況等

1 目標の達成状況

平成27（2015）年3月に「第2次健康日本21・川越市計画」、「第2次川越市食育推進計画」および「川越市歯科口腔保健計画」を統合した「健康かわごえ推進プラン」を策定し、「ぴんぴんきり 健康寿命※日本一を目指します」をスローガンに、市民と市、関係機関等がそれぞれの役割を果たしながら、相互に連携し、取組を推進しました。

「健康かわごえ推進プラン」では、目標の達成状況を評価するため、「第2次健康日本21・川越市計画」の8つの分野、「第2次川越市食育推進計画」、「川越市歯科口腔保健計画」のそれぞれに指標を設定しました。

評価に当たっては、策定時の「基準値」と策定時に設定した「目標値」、平成30（2018）年度に実施したアンケート結果および直近の統計データから算出した「直近値」との比較を行い、目標の達成状況を確認しています。

【前プランの指標における目標達成状況】

評価区分	第2次健康日本21・川越市計画	第2次川越市食育推進計画	川越市歯科口腔保健計画
	該当項目数<割合>	該当項目数<割合>	該当項目数<割合>
A 目標値に達した	3項目<14.3%>	0項目<0.0%>	5項目<71.4%>
B 目標値に達していないが改善傾向にある	6項目<28.6%>	0項目<0.0%>	1項目<14.3%>
C 変わらない*	5項目<23.8%>	2項目<33.3%>	0項目<0.0%>
D 悪化している	6項目<28.6%>	3項目<50.0%>	1項目<14.3%>
E 評価困難	1項目<4.7%>	1項目<16.7%>	0項目<0.0%>
合計	21項目<100.0%>	6項目<100.0%>	7項目<100.0%>

* 健康日本21の項目数は、食育と歯科の重複項目を除いた数

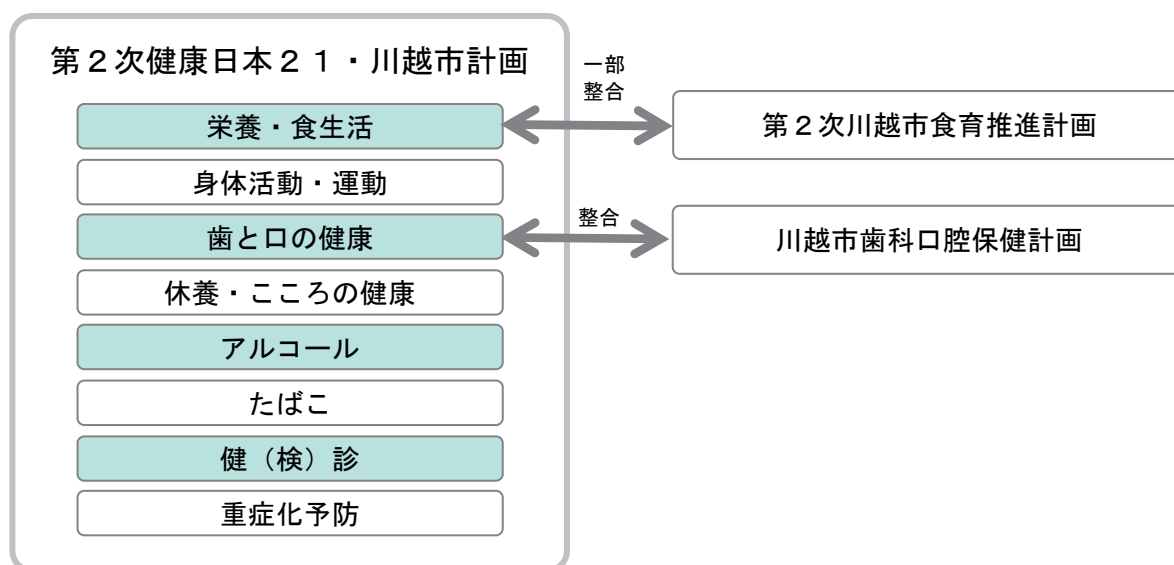
* 策定時より±5%を「変わらない」とみなします

全34指標のうち、Aの「目標値に達した」が8項目、Bの「目標値に達していないが、改善傾向にある」が7項目となっており、合わせて全体の5割弱で改善が見られました。一方で、Dの「悪化している」が10項目あり、全体の約3割となっています。

2 分野別達成状況等

「健康かわごえ推進プラン」では、「第2次健康日本21・川越市計画」に8つの分野を設定し、「第2次川越市食育推進計画」および「川越市歯科口腔保健計画」とともに分野ごとに取組を推進しました。また、ライフステージを設定し、各世代に応じた取組を推進しました。

【前プランにおける分野の設定】



【前プランにおけるライフステージの設定】

①育ちの世代（乳幼児期）	0～5歳
②学びの世代（学童・少年期）	6～15歳
③成長の世代（思春期・青年期）	16～24歳
④自立の世代（壮年期）	25～44歳
⑤円熟の世代（中年期）	45～64歳
⑥ ^{みの} 稔りの世代（前期高齢期）	65～74歳
⑦輝きの世代（後期高齢期）	75歳～

各分野の達成状況の把握に当たっては、ライフステージにも着目し、指標以外の市民アンケートなどの結果の活用と併せて生活背景等も考慮し、今後の方向性を整理しました。

(1) 栄養・食生活（第2次川越市食育推進計画）

- ◆行動目標
- ①適正体重※を維持します
 - ②主食、主菜、副菜※がそろった食事をします
 - ③野菜の入った料理を今よりプラス1皿食べます
 - ④毎日、必ず朝食をとります
 - ⑤家族や友人と食事をする機会を増やします
 - ⑥地場農産物を意識し、食材を選択します
 - ⑦食の安全・安心について、正しい知識を持ちます

◆指標の達成状況

項目		策定時 (H26)	中間評価時 (H28)	最終評価時 (H30)	達成	目標値 (H31)
栄養・食生活	適正体重の人の割合	70.6%	71.2%	66.2%	D	75%以上
	主食、主菜、副菜がそろっている人の割合(昼食)	59.3%	53.6%	47.4%	D	68%以上
	(参考：国の状況)	(H23)68.1%	(H28)59.7%	—	↘	(H34)80%以上
	(参考：県の状況)	—	(H29)48.7%	—	—	(H35)60%以上
	1日に食べる野菜の入った料理の平均皿数	2皿	2皿	2皿	C	5皿以上
	(参考：国の状況)	(H22)282g	(H28)276.5g	—	→	(H34) 350g
	(参考：県の状況)	(H25)295g	(H28)298g	—	→	(H35) 330g
	朝食を欠食する人の割合 (20～30歳代)	24.5%	22.0%	25.4%	C	22%以下
	(参考：国の状況)	(H27)24.7%	—	—	—	(H32)15%以下
	(参考：県の状況)	(H24)23.4%	(H27)22.3%	—	→	(H35)15%以下
	1日1食以上、家族や友人と一緒に食事をしている人の割合	72.1%	71.8%	60.8%	D	79%以上
	(参考：国の状況) ※共食の回数	(H27) 週9.7回	—	—	—	(H32) 週11回以上
	(参考：県の状況) ※共食の回数	(H26) 週9.0回	(H29) 週9.1回	—	→	(H35) 週11回以上
	地場農産物を選んで購入している人の割合	—	42.2%	36.8%	E	50%以上

・適正体重の人の割合は、策定時より減少しています。男性は年代別に見ると40～50歳代で肥満の割合が他の年代より高く、女性は20～40歳代でやせの割合が高くなっています。特に女性の20歳代で2割を超えています。

- ・主食、主菜、副菜がそろっている人の割合は、年々減少しています。特に20～30歳代の若い世代ほど低くなっています。国の調査においても、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者の割合は、減少しています。
- ・1日に食べる野菜の入った料理の平均皿数は2皿となっており、策定時以降変化はありませんが、平均皿数0皿と1皿の人は減少しており、2皿の人は横ばい、3皿以上食べている人は増加傾向でした。目標の5皿以上の人は、5.9%でした。国や県の調査においても、野菜の摂取量は横ばいとなっています。
- ・朝食の欠食率の割合は、策定時からほぼ横ばいで推移しており、県もほぼ同等の割合となっています。年代別に見ると20歳代の欠食率が減少し、30歳代では上昇していました。食べない理由としては、「時間がない」や「もともと食べる習慣がない」との回答が多くなっています。
- ・1日1食以上の共食※の割合は策定時以降減少傾向となっています。ライフステージ別では、特に自立の世代（25～44歳）と円熟の世代（45～64歳）の割合が低くなっています。県の調査においては、共食の回数は横ばいとなっています。
- ・地場農産物を選んで購入している人の割合は男性より女性の方が高く、若い世代ほど地場農産物を意識して購入していません。

◆ライフステージごとの現状と今後の方向性

育ちの世代（0～5歳）

- 朝食を欠食している子は0%ではない（市民アンケート結果）
- 野菜を1日3回食べている人は2割にとどまっている（市民アンケート結果）



○楽しく食事をして食事のリズムを付けることが大切

体の基礎をつくる大切な時期であり、家族等と楽しく食事をする事で、よい食生活のリズムをつけていくことが大切です。また、保護者が栄養・食生活に関心を持ち、子どもに望ましい食生活を定着させる必要があります。

学びの世代（6～15歳） 成長の世代（16～24歳）

- 小・中学生、高校生ともに朝食を欠食する人が1割程度いる（市民アンケート結果）
- 小・中学生では野菜を1日3回以上食べている人は2割弱（市民アンケート結果）



○バランスのよい食事を意識することが必要

大人への成長に向けて、健やかな体の発育と、正しい食を選択する力を養うことが必要。そのため、食事のバランスを意識し定着させていくことが重要です。また、朝食の欠食には夕食や就寝の時間が影響しており、生活リズムの見直しも必要です。

自立の世代（25～44歳）

- 朝食の欠食率が20歳代、30歳代で最も高くなる（市民アンケート結果）
- 女性の20歳代でやせの割合が高く、男性の40歳代で肥満の割合が高くなる（市民アンケート結果）



- 朝食をしっかり食べることが必要
- 適正体重を維持することが必要

就職や出産など、ライフスタイルの変化や時間的制約から食習慣の乱れが見られますが、バランスのよい食生活が生活習慣病※の予防につながるということを認識し、朝食を毎日食べるなどの規則正しい食生活を送ることが必要です。また、適切な食生活により適正体重を維持し、健康な体をつくることが重要です。

子育て世代では、子どもの食を通じて保護者自身の食生活を学び、改善していくことが必要です。

円熟の世代（45～64歳）

- 男性の40～50歳代で肥満の割合が高い（市民アンケート結果）
- 塩分の摂取量に気を付けていない人は、男性の40歳代で5割、50歳代で4割となっている（市民アンケート結果）
- 男性の50歳代は、野菜の皿数が1皿の割合が最も高い（市民アンケート結果）



- 適正体重を維持することが必要
- 減塩に取り組むことが必要
- 野菜を多く食べることが必要

生活習慣病と診断される人が多くなってくる世代であり、適切な食生活により適正体重を維持し、生活習慣病を予防・改善することが必要です。また、本市で有所見率の高い高血圧対策のため、減塩や野菜の摂取に取り組むことが重要です。

稔りの世代（65～74歳） 輝きの世代（75歳～）

- 80歳代以降の男女でやせの割合が増加している（市民アンケート結果）



- 毎日3食の食事をしっかり食べることが必要

食事バランスや減塩等への取組割合は高くなっていますが、食事量の減少等により低栄養※となることで、フレイル※に陥るリスクが高まります。フレイルを予防するためにも、バランスのよい食事をしっかり食べることで、適正体重を維持することが重要です。

(2) 身体活動・運動

- ◆行動目標 ①日ごろから意識的に身体を動かすよう心がけます
 ②運動習慣を持ちます
 ③積極的に地域活動に参加します

◆指標の達成状況

項目	策定時 (H26)	中間評価時 (H28)	最終評価時 (H30)	達成	目標値 (H31)
意識的に身体を動かしている人の割合	66.7%	67.2%	65.6%	C	70%以上
運動習慣者の割合 (30分・週2回以上の運動を 1年以上続けている人)	37.1%	36.8% ^{*1}	38.5%	C	40%以上
(参考：国の状況)	(H22) 【20～64歳】 男性26.3% 女性22.9% 【65歳以上】 男性47.6% 女性37.6%	(H28) 【20～64歳】 男性23.9% 女性19.0% 【65歳以上】 男性46.5% 女性38.0%	—	↓ ↓ → →	(H34) 【20～64歳】 男性36%以上 女性33%以上 【65歳以上】 男性58%以上 女性48%以上
(参考：県の状況)	(H24) 【20～64歳】 男性27.6% 女性31.1% 【65歳以上】 男性45.4% 女性40.4%	(H27) 【20～64歳】 男性26.3% 女性20.6% 【65歳以上】 男性54.1% 女性45.8%	—	→ ↓ ↗ ↗	(H34) 【20～64歳】 男性32%以上 女性35%以上 【65歳以上】 男性60%以上 女性50%以上
地域行事や趣味の会への 参加状況割合	23.6%	27.3%	25.9%	B	28%以上

*1：30分、週2回以上運動している人

- ・意識的に身体を動かしている人の割合は、策定時よりも減少しましたが、6割以上を維持しています。ライフステージ別に見ると、自立の世代（25～44歳）が最も低く、稔りの世代（65～75歳）が最も高くなっており、稔りの世代（65～74歳）と輝きの世代（75歳～）については目標を達成しています。
- ・運動習慣者の割合は、策定時より増加しています。国の調査においては20～64歳の運動習慣者が減少しており、県の調査においては65歳以上の運動習慣者が増加しています。
- ・地域行事や趣味の会への参加状況割合は、策定時よりも増加していますが、一方で全く参加していない割合は約半数となっています。ライフステージ別に見ると、全くしていない人の割合は自立の世代（25～44歳）が最も高く、輝きの世代（75歳～）が最も低くなっています。

◆ライフステージごとの現状と今後の方向性

育ちの世代（0～5歳）

- 外遊びなどにより身体を動かすことをほとんどしていない人が、1割程度いる（市民アンケート結果）



○身体を動かす楽しさを知ることが大切

子どもの生活習慣の基礎を形成する時期であり、家族や友達との外遊びなどを楽しむことで、身体を動かす習慣をつけていくことが大切です。

学びの世代（6～15歳） 成長の世代（16～24歳）

- 中学生・高校生と年齢が上がるにつれ、意識的に身体を動かしている人の割合が減少する（市民アンケート結果）



○運動やスポーツを楽しみ、基礎体力を付けることが大切

大人への成長の過程であり健やかな発育とよりよい生活習慣の形成が重要なため、好きなスポーツなどを楽しむことで、運動習慣と基礎体力を付けることが大切です。

自立の世代（25～44歳） 円熟の世代（45～64歳）

- 意識的に身体を動かしている人の割合が最も低い（市民アンケート結果）



○生活の中で身体を動かす習慣を付けることが必要

○自分にあった運動を続けることが必要

働き世代・子育て世代であり、仕事や育児のため運動に取り組めないという生活背景もありますが、この時期の取組が、将来の生活習慣病やフレイルに陥るリスクを低減することにつながるため、意識して身体を動かし、さらに積極的に運動する意識を持つことが重要です。

稔りの世代（65～74歳） 輝きの世代（75歳～）

- 意識的に身体を動かしている人の割合は高いが、80歳以上では歩行時間が短くなっている（市民アンケート結果）
- 地域行事等への参加の割合は他の世代より高いが、5割を下回っている（市民アンケート結果）



○身体を動かすことで筋力を維持することが大切

○積極的に地域活動に参加することが必要

加齢とともに身体機能や生活機能の低下が起こりやすい年代であり、フレイルを予防し健康寿命を延伸するためにも、身体を意識的に動かし筋力を維持することが必要です。また、地域活動への参加は、閉じこもり予防となり心身の健康につながるため、積極的に参加し外に出る機会をつくる必要があります。



(3) 歯と口の健康（川越市歯科口腔保健計画）

◆行動目標 ①自分にあつた歯と口のケアを行います

②かかりつけ歯科医※を持ちます

③年に1度は歯科健診を受けます

◆指標の達成状況

項目	策定時 (H26)	中間評価時 (H28)	最終評価時 (H30)	達成	目標値 (H31)
かかりつけ歯科医を持つ人の割合	76.8%	77.0%	70.8%	D	85%以上
年に1度は歯科健診を受ける人の割合	42.5%	49.2%	48.0%	A	45%以上
（参考：国の状況）	(H21)34.1%	(H28)52.9%	—	↗	(H34)65%以上
（参考：県の状況）	(H26)49.6%	(H29)56.7%	—	↗	(H35)55%以上
川越市歯周病検診の受診者数	77人	128人 ^{*1}	171人 ^{*2}	B	400人
3歳児でむし歯のない人の割合	84.9%	87.3% ^{*1}	89.8% ^{*2}	A	87%以上
12歳児でむし歯のない人の割合	61.3%	62.1% ^{*1}	68.1% ^{*2}	A	65%以上
（参考：国の状況）	(H23)54.6%	(H28)64.5%	—	↗	(H34)65%以上
（参考：県の状況）	(H26)64.8%	(H29)68.5%	—	↗	(H35) 67.6%以上
6024 [※] 達成者の割合	58.1%	56%	64.9%	A	60%以上
8020 [※] 達成者の割合	26.9%	39%	42.5%	A	28%以上
（参考：国の状況）	(H17)25.0%	(H28)51.2%	—	↗	(H34)50%以上
（参考：県の状況）	(H25)39.0%	(H28)57.1%	—	↗	(H35)60%以上

*1：平成27(2015)年度の数値 *2：平成29(2017)年度の数値

- ・かかりつけ歯科医を持つ人の割合は、策定時から減少しました。
- ・年に1度は歯科健診を受ける人の割合は、策定時より増加し、目標を達成しました。国や県の調査においても、増加しています。
- ・川越市歯周病検診の受診者数は、策定時から年々増加しています。
- ・3歳児でむし歯のない人の割合は、策定時から年々増加し、目標を達成しました。
- ・12歳児でむし歯のない人の割合は、策定時から年々増加し、目標を達成しました。国や県の調査においても増加しており、子どものむし歯は各年代共に減少しています。
- ・6024達成者の割合は、目標を達成しています。
- ・8020達成者の割合は、目標を達成しています。特に、保有している歯の本数が前回調査では1～9本と回答した人が最多であったのに対し、今回は10～19本の回答者が最多となり、全体的に男女とも保有している歯の本数が増加しています。国や県の調査においても、8020達成者の割合は増加しています。

◆ライフステージごとの現状と今後の方向性

育ちの世代（0～5歳）

- 3歳児でむし歯のない人の割合は、9割程度（健診結果）
- 仕上げみがきをしている人の割合は、7割程度（市民アンケート結果）



○食後の歯みがき習慣を身に付けることが必要

口腔衛生や口腔機能の発達を促進するため、子ども本人による食後の歯みがきの実施とともに、保護者による仕上げみがきの実施により、歯みがき習慣を身に付けることが必要です。

学びの世代（6～15歳） 成長の世代（16～24歳）

- 12歳児でむし歯のない人の割合は、7割程度（健診結果）
- 高校生や20歳代では、かかりつけ歯科医を持つ人の割合が低い（市民アンケート結果）



○正しい歯みがき習慣を継続することが必要

生涯にわたる歯と口の健康づくりにつなげるため、定期的な歯科健診の受診や正しい歯みがき習慣を継続し、むし歯や歯周病を予防することが大切です。

自立の世代（25～44歳） 円熟の世代（45～64歳）

- かかりつけ歯科医がいない人や定期的に歯科健診を受けていない人の割合が他の年代より高い（市民アンケート結果）
- 歯科健診を受けていない理由は、男性は「面倒だから」、女性は「時間がない」の割合が高い（市民アンケート結果）



○かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受診することが必要

働き世代・子育て世代であり、時間の制限により取組の割合が低いことが考えられますが、高齢期に向けて口腔機能を健康に保つ必要があるため、かかりつけ歯科医による定期的な歯科健診受診により、適切な口腔ケア※に取り組むことが必要です。

また、年代が高くなるほど歯周病の罹患割合が高くなっており、生活習慣病等の全身疾患との関連性を認識し、歯周病予防に取り組むことが必要です。

稔りの世代（65～74歳） 輝きの世代（75歳～）

- 6024達成者は64.9%、8020達成者は42.5%（市民アンケート結果）
- 何でもかんで食べることができる人の割合は、年代が高いほど低くなる（市民アンケート結果）

**○歯と口の健康を維持することが必要**

歯の喪失や咀嚼、えん下等の口腔機能の低下を防ぎ、いつまでもおいしく食べられるようにすることは、フレイルを予防するためにも重要なことであり、適切な口腔ケアにより生涯にわたって歯と口の健康を維持することが必要です。



(4) 休養・こころの健康

- ◆行動目標 ①睡眠を十分にとります
②ストレスと上手に付き合います
③相談できる相手を持ちます

◆指標の達成状況

項目	策定時 (H26)	中間評価時 (H28)	最終評価時 (H30)	達成	目標値 (H31)
睡眠により疲れがとれていない人の割合	16.4%	21.3%	17.6%	D	15%以下
(参考：国の状況)	(H21)18.4%	(H28)19.7%	—	↘	(H34)15%以下
(参考：県の状況)	(H25)19.1%	(H28)20.1%	—	↘	(H35) 17.3%以上
悩みを相談できる人が1人以上いる人の割合	76.4%	76.6%	75.1%	C	100%

- ・睡眠により疲れがとれていない人の割合は、策定時より増加しています。ライフステージ別に見ると、成長の世代（16～24歳）から円熟の世代（45～64歳）の若い世代の割合が高くなっており、稔りの世代（65～74歳）と輝きの世代（75歳～）の高齢の世代は目標を達成しています。
- ・悩みを相談できる人が1人以上いる人の割合は、策定時からほぼ横ばいです。

◆ライフステージごとの現状と今後の方向性

育ちの世代（0～5歳）

- 夜10時以降に寝る人の割合は、3割以上（市民アンケート結果）



○早寝・早起きをする

乳幼児期の睡眠は脳や心身の発育に重要な役割を果たすため、乳幼児期から早寝・早起きにより生活リズムを整え、睡眠時間を確保することが必要です。

学びの世代（6～15歳） 成長の世代（16～24歳）

- 平日の就寝時間について、午後10時以降が小学生で5割、0時以降が中学生で2割以上、高校生で6割以上（市民アンケート結果）
- 小学生で3割以上、中学生で5割以上が友達関係や勉強、学校生活等で悩みを抱えている（市民アンケート結果）



○早寝・早起し、しっかりと睡眠をとることが必要

○相談先を知っておくことが必要

心身の健やかな成長のためには、十分な睡眠が必要であり、早寝・早起きにより適切な生活習慣を定着させ、しっかりと睡眠をとることが必要です。

また、悩みやストレスを解消するために、困った時に相談できる場所を知っておき、状況に応じて相談することが必要です。

自立の世代（25～44歳） 円熟の世代（45～64歳）

- 20～60歳代にかけて1日の睡眠時間が6時間未満の人の割合が他の年代より高く、また40歳代で睡眠により疲れがとれていない人の割合が高い（市民アンケート結果）
- ストレスと上手に付き合えていない人の割合が女性の20歳代と男性の40歳代で約2割で、他の年代より高い（市民アンケート結果）



○しっかりと睡眠をとることが必要

○ストレスと上手に付き合うことが必要

心身の健康を保つため、まずは規則正しい生活によりしっかりと睡眠時間を確保することが必要です。

また、自分のストレスに気づき、自分にあったストレス解消法を見つける、困った時の相談先を知っておくなど、ストレスと上手に付き合うための対策が必要です。

稔りの世代（65～74歳） 輝きの世代（75歳～）

- 他の年代と比較し、睡眠で疲れが取れない人やストレスと上手に付き合えない人の割合が低い（市民アンケート結果）
- ストレスの要因は、「健康状態」や「人間関係」が多くなっている（市民アンケート結果）



○体調やこころの変化に気づいたら、相談することが大切

○地域等の中で役割や自分なりの生きがいを持つことが必要

心身の活力の低下によりフレイルに陥るリスクが高まるため、体調やこころの変化に気を配り、心配事がある場合は相談・支援等により活力を取り戻すことが必要です。

また、人生で目的意識を持つと、心身の活力を高めることができるため、積極的に地域行事等に参加して役割を持つことや、自分なりの生きがいを持つことなどが大切です。



(5) アルコール

◆行動目標 ①多量に飲酒をしないようにします

②未成年、妊娠中と授乳期は飲酒をしません、させません

◆指標の達成状況

項目	策定時 (H26)	中間評価時 (H28)	最終評価時 (H30)	達成	目標値 (H31)
1日当たり3合以上の 飲酒をしている人の割合	8.6%	—	10.1%	D	5%以下
(参考：国の状況)	(H22) 男性 15.3% 女性 7.5%	(H28) 男性 14.6% 女性 9.1%	—	→ ↘	(H34) 男性 13%以下 女性 6.4%以下
(参考：県の状況)	(H25) 男性 12.2% 女性 9.7%	(H28) 男性 12.8% 女性 9.9%	—	→ →	(H35) 男性 11.4%以下 女性 7.7%以下

・1日3合以上の飲酒をしている人の割合は、策定時より増加しています。国や県では、「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少」を指標に掲げており、国・県ともに割合は横ばいとなっています。

◆ライフステージごとの現状と今後の方向性

学びの世代（6～15歳） 成長の世代（16～24歳）

- 子どもの飲酒は体や脳の発達に悪いことを知っている小中学生の割合は9割以上、お酒の飲み過ぎは健康によくないことを知っている高校生の割合は98.3%（市民アンケート結果）



○お酒の健康への影響を学び、お酒を飲まないことが重要（20歳未満）

20歳未満の飲酒は健康に影響を及ぼすため、本人がそのことを理解し、飲酒しないようにすることが重要です。

自立の世代（25～44歳） 円熟の世代（45～64歳）

稔りの世代（65～74歳） 輝きの世代（75歳～）

- 1日3合以上の飲酒をしている人の割合は、30～50歳代の男性と30歳代の女性で2割以上（市民アンケート結果）
- 妊娠中に飲酒習慣がある人の割合は、1%弱（妊娠届出時アンケート）



○飲酒は適量にすることが必要

○妊娠中と授乳期間中は、飲酒しないことが必要

過度の飲酒は生活習慣病のリスクを高めるため、適度な飲酒量を知った上でその範囲内で飲酒することが大切です。

また、妊娠中は少量の飲酒でも胎児に影響を及ぼす危険性があり、また、授乳期の飲酒についても母乳に影響を及ぼすため、妊娠中および授乳期間中は妊産婦本人が飲酒をしないほか、周囲の人も配慮することが必要です。

(6) たばこ

- ◆行動目標 ①禁煙にチャレンジします
 ②未成年、妊娠中と授乳期は喫煙をしません、させません
 ③受動喫煙※をさせないようにします

◆指標の達成状況

項目	策定時 (H26)	中間評価時 (H28)	最終評価時 (H30)	達成	目標値 (H31)
成人の喫煙率	18.4%	14.5%	13.5%	B	12%以下
(参考：国の状況)	(H22) 19.5%	(H28) 18.3%	—	→	(H34)12%以下
(参考：県の状況)	(H25) 23.6%	(H28) 19.6%	—	↗	(H35)18.6%以下

・成人の喫煙率は、策定時以降減少を続けています。ライフステージ別の喫煙割合を見ると、円熟の世代（45～64歳）が最も高く、輝きの世代（75歳～）が最も低くなっています。国や県の調査においても、喫煙率は減少しています。

◆ライフステージごとの現状と今後の方向性

学びの世代（6～15歳） 成長の世代（16～24歳）

- たばこが健康によくないことを知っている小中学生の割合は96.8%、受動喫煙がからだに悪いことを知っている小中学生の割合は83.2%（市民アンケート結果）
- 受動喫煙したことがある（他人の吸ったたばこの煙を吸ったことがある）小学生は51.6%、中学生は65.9%（市民アンケート結果）



○たばこの害を知り、絶対に吸わないことが重要（20歳未満）

○受動喫煙しないよう気を付けることが必要

20歳未満の喫煙は健康に影響を及ぼすため、本人がそのことを理解し、喫煙しないようにすることが重要です。

また、受動喫煙の害を理解し、喫煙ができる場所に近づかないなど、受動喫煙しないよう自ら気を付けることが必要です。

自立の世代（25～44歳） 円熟の世代（45～64歳）

稔りの世代（65～74歳） 輝きの世代（75歳～）

- 現在たばこを吸っている人の割合は、男性の40歳代・50歳代で3割以上、30歳代・60歳代で2割以上（市民アンケート結果）
- 喫煙者のうち「やめたいがやめられない人」が45.4%、「やめたくない」が38.3%（市民アンケート結果）
- 受動喫煙に配慮していない喫煙者の割合は男性の50歳代で12.5%、今後配慮したいと答えた人の割合は女性の20歳代で33.3%（市民アンケート結果）
- 妊娠中に喫煙している人の割合は0.3%、配偶者が喫煙している人が23%（妊娠届出時アンケート）



- たばこの害を理解し、たばこを吸わないことが必要
- 妊娠中と授乳期間中に、たばこを吸わない、吸わせないことが必要
- 周りの人に受動喫煙させないことが必要

加熱式たばこなどを含めた喫煙の害を理解し、たばこを吸わないことが必要です。特に、妊娠中や授乳期の喫煙は、胎児や乳児の健康に影響を及ぼすため、妊娠中および授乳期間中は妊産婦本人が喫煙をしないほか、周囲の人にも配慮し支援することが必要です。

また、受動喫煙が健康に影響を及ぼすことを理解し、家庭や職場、公共の場で受動喫煙に配慮することが重要です。

(7) 健（検）診

- ◆行動目標 ①年に1度、健康診査を受けます
 ②定期的にがん検診を受けます
 ③年に1度は歯科健診を受けます

◆指標の達成状況

項目	策定時 (H26)	中間評価時 (H28)	最終評価時 (H30)	達成	目標値 (H31)
国民健康保険特定健康診査※ の受診率	38.9% ^{*1}	40.9% ^{*2}	41.4% ^{*3}	B	60%以上 ^{*3}
(参考：国の状況)	(H21)41.3%	(H27)50.1%	—	↗	(H29)70%以上
(参考：県の状況)	(H25)45.8%	(H28)52.3%	—	↗	(H35)70%以上
後期高齢者健康診査の受診率	29.4% ^{*1}	32.2% ^{*2}	33.7% ^{*3}	B	40%以上 ^{*4}
川越市がん検診の受診者数 【胃がん】	2,761人 ^{*1}	2,368人 ^{*2}	2,285人 ^{*3}	D	3,000人以上 ^{*4}
【肺がん】	2,789人 ^{*1}	2,470 ^{*2}	2,519人 ^{*3}	D	3,000人以上 ^{*4}
【子宮がん（頸部）】	5,258人 ^{*1}	4,977人 ^{*2}	4,546人 ^{*3}	D	7,000人以上 ^{*4}
【子宮がん（体部）】	1,220人 ^{*1}	— ^{*5}	— ^{*5}	E	2,000人以上 ^{*4}
【乳がん】	5,324人 ^{*1}	5,876人 ^{*2}	5,259人 ^{*3}	C	7,000人以上 ^{*4}
【大腸がん】	21,531人 ^{*1}	25,068人 ^{*2}	22,064人 ^{*3}	C	25,000人以上 ^{*4}

*1：平成25(2013)年度の数値 *2：平成27(2015)年度の数値

*3：平成29(2017)年度の数値 *4：平成30(2018)年度の数値

*5：子宮がん（体部）の数値は、実施方法変更のため評価困難

- ・健康診査受診率は、国民健康保険、後期高齢者ともに策定時より増加しています。国や県においても、特定健康診査の受診率は増加しています。
- ・アンケート結果では、健診結果は世代が高くなるにつれ要医療・要治療となる割合が高く、要精密検査と判定された方は、稔りの世代（65～74歳）が最も高くなっていました。
- ・がん検診受診者数は、大腸がん検診が最も多く、胃がん検診が最も少なくなっていました。総数の推移を見ると、大腸がん検診以外は減少しています。
- ・アンケート結果では、過去1年間にがん検診を受けた人の割合が増加していました。
- ・アンケート結果では、特定健康診査やがん検診を受けない人の理由では、「症状があれば診察を受ける」が最も多くなっています。ライフステージ別に見ると、自立の世代（25～44歳）は「経費がかかる」、円熟の世代（45～64歳）は「健診にでかけるのが面倒」、輝きの世代（75歳～）は「治療を受けている」が多くなっています。

◆ライフステージごとの現状と今後の方向性

(8)重症化予防に併載

(8) 重症化予防

- ◆行動目標 ①特定保健指導を受け、生活習慣の改善に努めます
 ②健(検)診の結果に基づき、必要があれば医療機関で精密検査等を受診します
 ③かかりつけ医[※]を持ちます

◆指標の達成状況

項目	策定時 (H26)	中間評価時 (H28)	最終評価時 (H30)	達成	目標値 (H31)
国民健康保険特定保健指導 [※] の実施率	12.5% ^{*1}	12.3% ^{*2}	10.6% ^{*3}	D	60%以上 ^{*3}
(参考：国の状況)	(H21)12.3%	(H27)17.5%	—	↗	(H29)45%以上
(参考：県の状況)	(H25)15.4%	(H28)14.4%	—	→	(H35)45%以上
がん検診精密検査受診率 【胃がん】	81.1% ^{*1}	79.3% ^{*2}	93.1% ^{*3}	A	90%以上 ^{*4}
【肺がん】	80.7% ^{*1}	87.3% ^{*2}	90.6% ^{*3}	A	90%以上 ^{*4}
【子宮がん(頸部)】	58.7% ^{*1}	89.6% ^{*2}	87.2% ^{*3}	B	90%以上 ^{*4}
【乳がん】	76.7% ^{*1}	90.5% ^{*2}	96.2% ^{*3}	A	90%以上 ^{*4}
【大腸がん】	58.9% ^{*1}	75.5% ^{*2}	75.2% ^{*3}	B	90%以上 ^{*4}

*1：平成25(2013)年度の数値 *2：平成27(2015)年度の数値

*3：平成29(2017)年度の数値 *4：平成30(2018)年度の数値

- ・特定保健指導の実施率は、策定時と比較して若干減少しています。国における実施率は上がっており、県においては横ばいとなっています。
- ・がん検診精密検査受診率は、胃がん、肺がん、乳がんにおいて目標を達成しました。また、子宮がん(頸部)と大腸がんは目標を達成していませんが、策定時と比較し改善しています。
- ・かかりつけ医を持つ人は、指標としての数値設定はありませんが、市民アンケート調査結果を見ると策定時と比較し若干減少しています。



◆ライフステージごとの現状と今後の方向性

成長の世代（16～24歳） 自立の世代（25～44歳）

- 20歳代・30歳代では健（検）診を受診する割合が低く、未受診の理由は「症状があれば診察を受ける」が多い（市民アンケート結果）
- 健診結果で指摘事項があった人の取組の割合は、約6割（市民アンケート結果）



○定期的に健（検）診を受けることが大切

自立の世代は子育てや仕事のため多忙であり、また、健診結果で指摘事項のある人の割合も低いため、自分自身の健康を意識する機会が少ないが、生活習慣病は若い頃からの生活習慣が影響を及ぼすため、症状がなくても定期的に健（検）診を受診し、健康への関心を高めていくことが重要です。

円熟の世代（45～64歳）

- 健康診査受診率は高いが、がん検診の受診率は5割前後（市民アンケート結果）
- 生活習慣病と診断されたことがある人は、男性の50～70歳代で5割を超え、女性では60歳代以降で4割を超えている（市民アンケート結果）



○定期的に健（検）診を受けることが大切

○生活習慣病の予防や改善に取り組むことが必要

生活習慣病の発症が多くなる世代であり、病気の早期発見・治療のためにも定期的に健（検）診を受けることが重要です。また、生活習慣病の予防や改善のため、食事や運動、喫煙や飲酒等の生活習慣を見直すことが必要です。

稔りの世代（65～74歳） 輝きの世代（75歳～）

- 健康診査受診率は高いが、がん検診の受診率は5割前後（市民アンケート結果）
- 70歳代以上から、健診を受診しない理由として「治療を受けている」が多くなる（市民アンケート結果）



○定期的な健（検）診受診のほか、体調の変化に気を付けることが必要

体調の変化が表れやすい年代であり、健（検）診を受診するほか、自分自身の体調の変化に気を付けることにより、病気の早期発見・治療につなげ、重症化を予防することが大切です。

また、稔りの世代以降では、介護予防※の取組も重要となるため、健康面におけるさまざまな悩みを相談できるよう、かかりつけ医やかかりつけ歯科医、かかりつけ薬局（薬剤師）※を持つことが必要です。

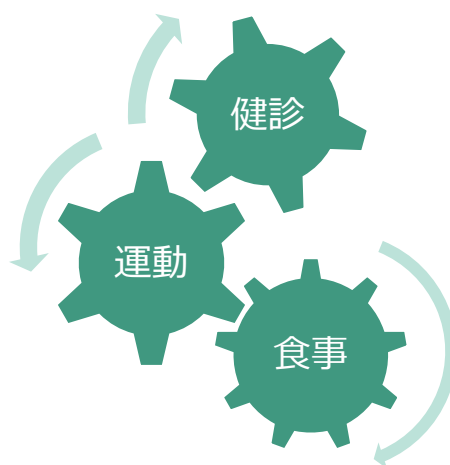
3 その他の取組と方向性

(1) 3つの計画の統合

健康日本21・川越市計画、川越市食育推進計画、川越市歯科口腔保健計画は、行動目標が重複している部分があるなど、それぞれの計画が綿密に関わっており、計画の統合により複数の分野を相互に取り組むことによる相乗効果を発揮しながら、推進を図ってきました。

アンケート結果でも、「運動習慣がある人の方が食生活に気を付けている」「アルコールを飲まない人は肥満割合が低い」など、相互の取組が関連して効果を発揮していると考えられる結果が見られています。このように、一つの分野に取り組むと、他の分野も歯車のように連動して動くことがわかり、今後もこの視点を取り入れた取組を行う必要があります。

また、計画の統合により、各分野における市や関係団体の取組が把握しやすくなり、それぞれの主体において他の分野を関連付けた取組の実施や情報発信ができるようになりました。今後も、3つの計画を統合して推進することにより、効果的な取組を進めていきます。



(2) ライフステージ別の推進

健康づくりは、乳幼児期から高齢期まで、ライフステージごとに課題や留意する点が異なることから、ライフステージを設定し、それぞれの特徴や目指す姿とともに、市民一人ひとりが健康づくりに主体的に関わるための取組をまとめ、ライフステージごとの健康づくりを推進してきました。

ライフステージ別の取組については、さまざまな機会でのチラシの配布や説明、広報川越のコラムでの情報発信等による周知・啓発を図っており、市民から「年齢で示されると、自分の事として具体的に実感しやすい」などの感想や、地区担当保健師から「対象者にあった話をすることで、自分自身のことだと捉えてもらいやすい」などの感想がありました。このことから、ライフステージごとの取組は効果的であったと考えられ、今後もライフステージに応じた健康づくりを推進します。

(3) 地区担当保健師による健康づくりの推進

本市では、従来業務担当制による保健師活動を行っていましたが、市民、世帯、地域全体の健康課題を包括的に把握し、健康づくりに係る事業計画を推進するため、前プランの策定と同時に地区担当制による保健師活動を開始しました。

地区担当制開始後は、母子保健事業においては妊娠期からの相談および支援機能充実のため、各種サービス（利用者支援事業、産後ケア事業、産前・産後サポート事業）を開始したほか、身近な場所での相談機会の拡充や各地区担当保健師による個別ケース対応の充実、関係機関等との連携強化等により、地区の実情に即した支援を行ってきました。また、成人保健事業、介護予防事業においても、各地区の保健推進員をはじめとして、自治会、民生委員、地域包括支援センターなど、関係機関との連携を強化し、各地区のイベント参加や企業と連携した相談会の実施など、機会を捉えて地域に出向くことにより、あらゆる世代の市民の健康づくりや早期予防的介入を重視した活動を行いました。

地域で活動する際には、トレードマークであるピンクのポロシャツを着用し地区担当保健師の認知度を高めるとともに、「ときも健康プロジェクト いきいき川越大作戦」により「食事」「運動」「健診」のわかりやすい切り口での啓発を行ったことにより、活動が地域に浸透し、市民や関係者等の健康意識の向上に寄与しました。

今後も継続して地域の方々に寄り添い、地域住民のニーズに添った活動を目指します。

(4) 市・関係団体等の取組

「健康かわごえ推進プラン」は、市民が主体の計画ですが、地域全体で個人の健康を支え、守っていくことも必要です。そのため、市や関係団体等が連携し、さまざまな市民の健康づくりを推進する取組を行ってきました。具体的には、イベントや講座の開催、健（検）診や保健指導、相談事業の実施、情報発信等による健康情報の普及・啓発等のほか、相談体制の整備や健（検）診・保健指導の勧奨方法の工夫等の環境整備も進めてきました。特に、本市では運動習慣のきっかけづくりとしてラジオ体操の普及・啓発に力を入れており、ラジオ体操マスター講習会、地域や保育園、学校等でのラジオ体操指導、地域のラジオ体操会場の把握と周知、ラジオ体操フェスタの実施など、市の関係部署や地域の関係団体と協力し、ラジオ体操の輪を広げてきました。

一方で、現在、社会環境の変化やライフスタイルの多様化により、生活習慣の乱れが顕著となってきました。「健康かわごえ推進プラン」の指標の達成状況においても、身体活動[※]や野菜の摂取など、生活習慣に関するものについて達成できていない項目がありました。特に、健康無関心層[※]と言われている働き世代・子育て世代は、各分野の取組割合も低くなっており、今後高齢期に向かうこの世代の健康づくりを底上げするため、健康づくりに取り組みやすい環境の整備や社会のしくみづくりが必要です。そのため、今後も既存の取組の充実を図るとともに、より一層関係機関と連携し、健康無関心層を含めた全ての市民の健康づくりを推進するための取組を進めていきます。

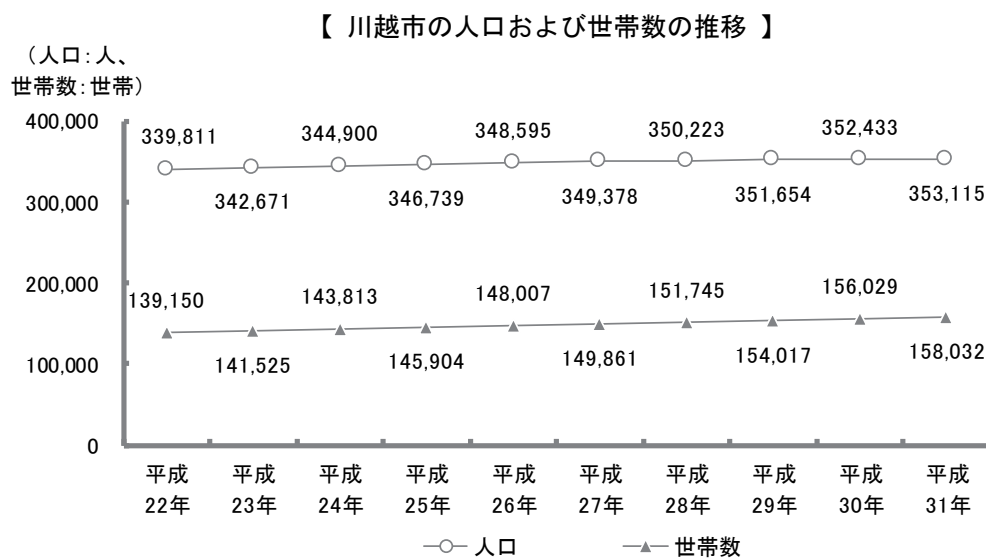


第3章 市民の健康をめぐる状況

1 人口動態

(1) 人口と世帯数の推移

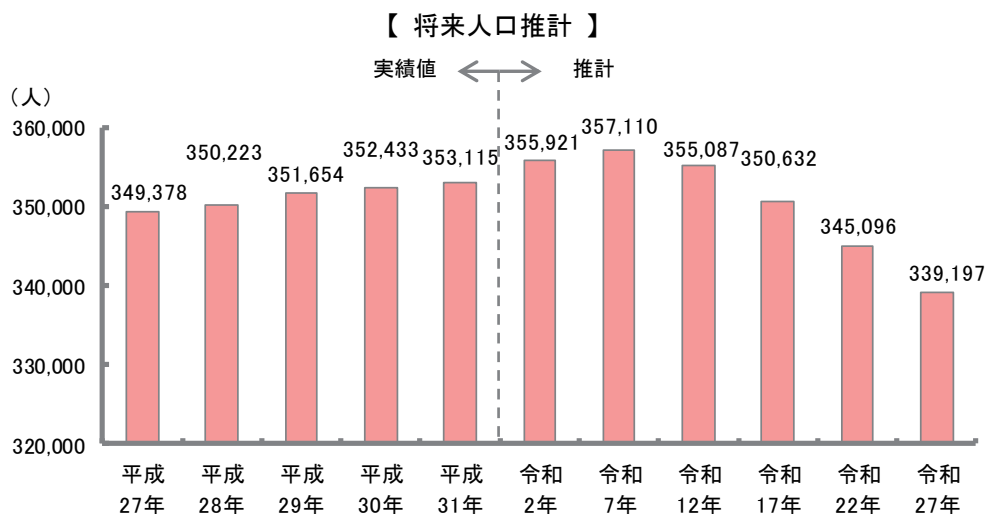
本市の人口は、これまで緩やかに増加してきており、平成31（2019）年現在で353,115人となっています。世帯数についても、158,032世帯へと増加しています。



資料：川越市住民基本台帳（各年1月1日現在）

(2) 将来人口予測

本市の将来人口は、令和7（2025）年をピークに減少することが予測されており、令和27（2045）年には339,197人になると予測されています。



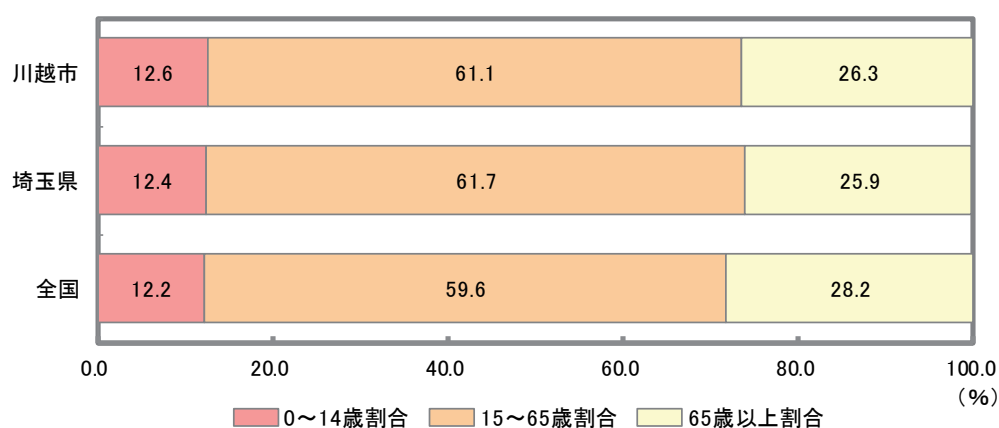
資料：実績値）川越市住民基本台帳（各年1月1日現在）

推計値）日本の地域別将来推計人口-国立社会保障・人口問題研究所

(3) 年齢3区分別人口

本市の年齢3区分別人口割合を見ると、65歳以上の割合が26.3%となっており、全国・県と比較すると県よりわずかに高く、全国より低くなっています。

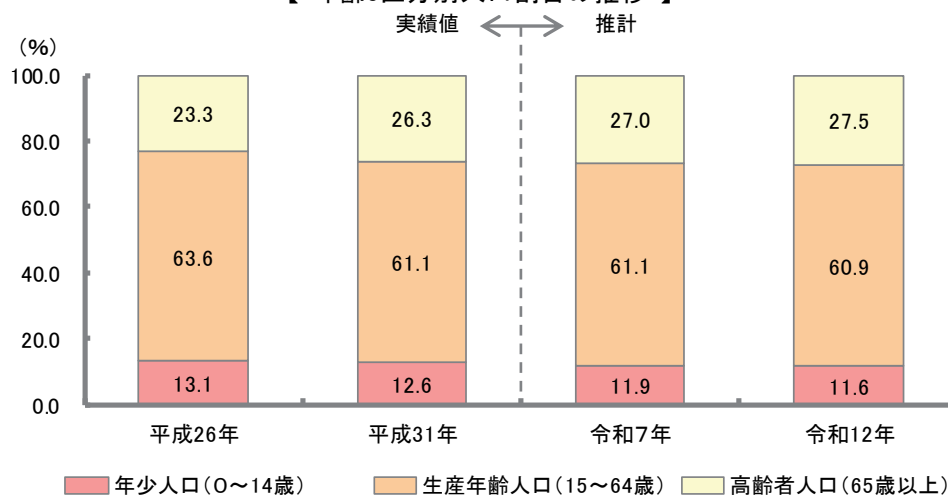
【 年齢3区分別人口割合 】



資料：県・市) 埼玉県町（丁）字別人口（平成31(2019)年1月1日現在）
 国) 総務省統計局 人口推定 平成31(2019)年1月確定値、
 令和元(2019)年6月概算値（平成31(2019)年1月1日現在）

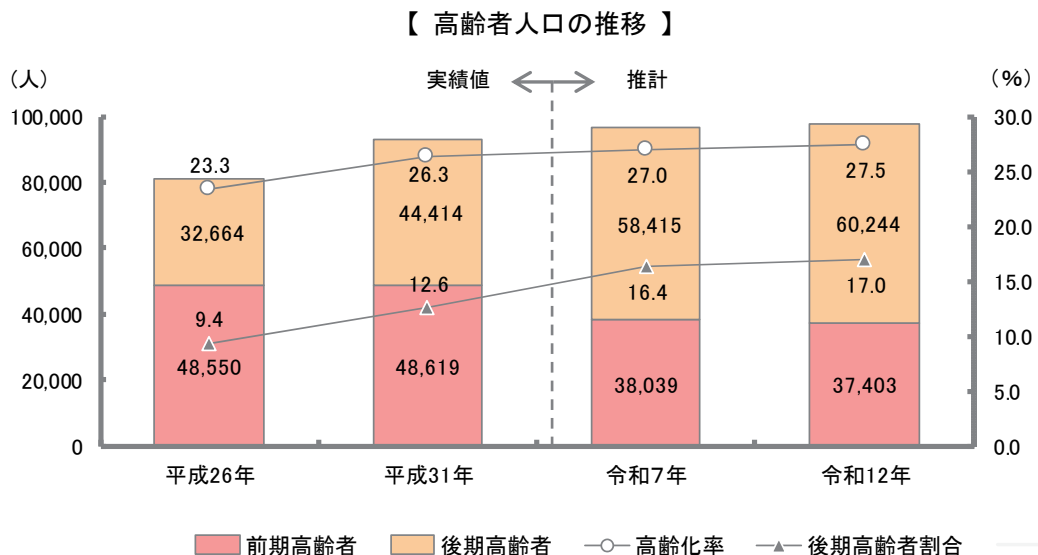
年齢3区分別人口割合の将来推計値を見ると、年少人口（0～14歳）の割合が減少しており、令和12（2030）年には 11.6%になると予測されます。一方、高齢者人口（65歳以上）の割合は増加しており、令和12（2030）年で27.5%と少子高齢化がさらに進むことが予想されています。

【 年齢3区分別人口割合の推移 】



資料：実績値) 埼玉県町（丁）字別人口（各年1月1日現在）
 推計値) 日本の地域別将来推計人口-国立社会保障・人口問題研究所

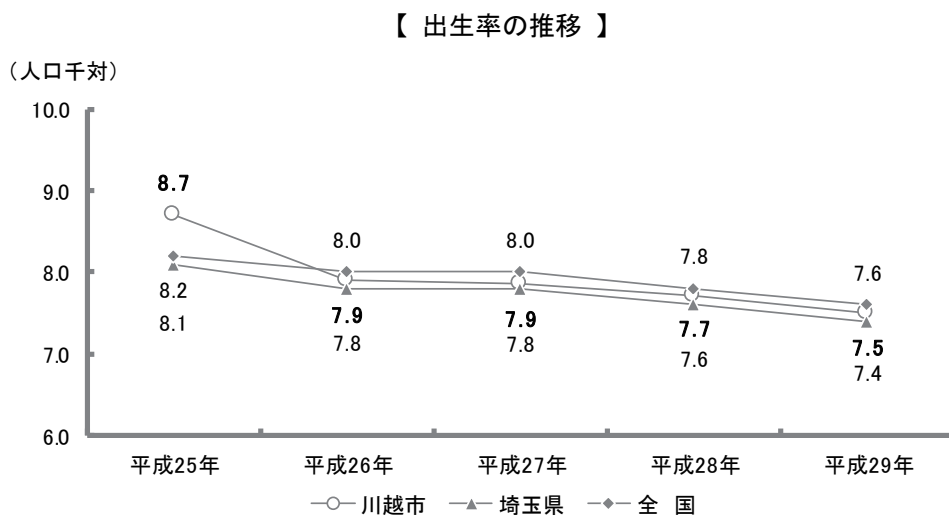
高齢者人口割合の将来推計値を見ると増加傾向にあり、令和12（2030）年で前期高齢者人数が37,403人、後期高齢者人数が60,244人と予想されています。また、後期高齢者の割合も増加傾向にあり、令和12（2030）年には17.0%になると予想されています。



資料：実績値）埼玉県町（丁）字別人口（各年1月1日現在）
推計値）日本の地域別将来推計人口-国立社会保障・人口問題研究所

（4）出生率の推移

本市の出生率は、平成25（2013）年から減少に転じ、平成29（2017）年には7.5となっています。全国・県と比較すると、県より高く全国より低くなっています。

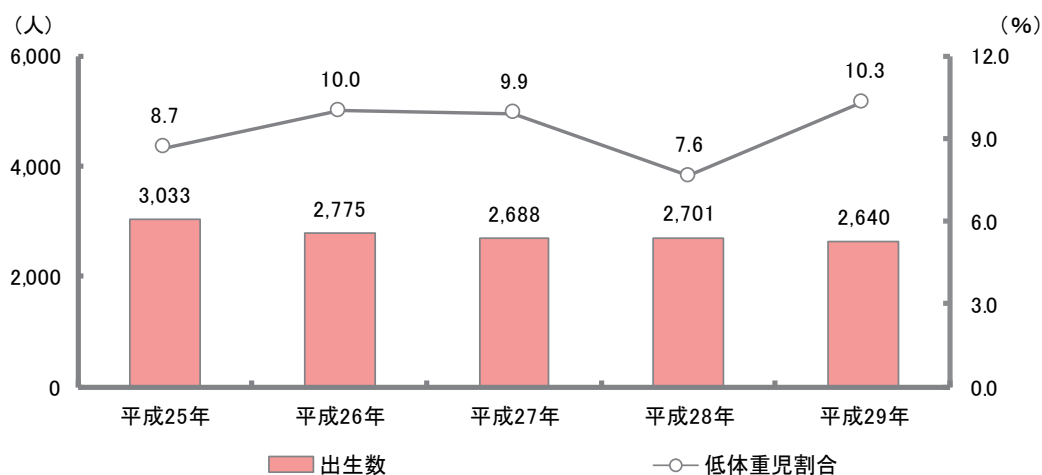


出生率：出生数/人口×1,000
資料：埼玉県保健統計年報

(5) 出生数と低出生体重児割合の推移

本市の出生数は、平成25（2013）年以降減少傾向にあり、平成29（2017）年で2,640人となっています。また、低出生体重児の割合は、平成28（2016）年に減少し7.6%となりますが、平成29（2017）年では増加し10.3%となっています。

【 出生数と低出生体重児割合の推移 】

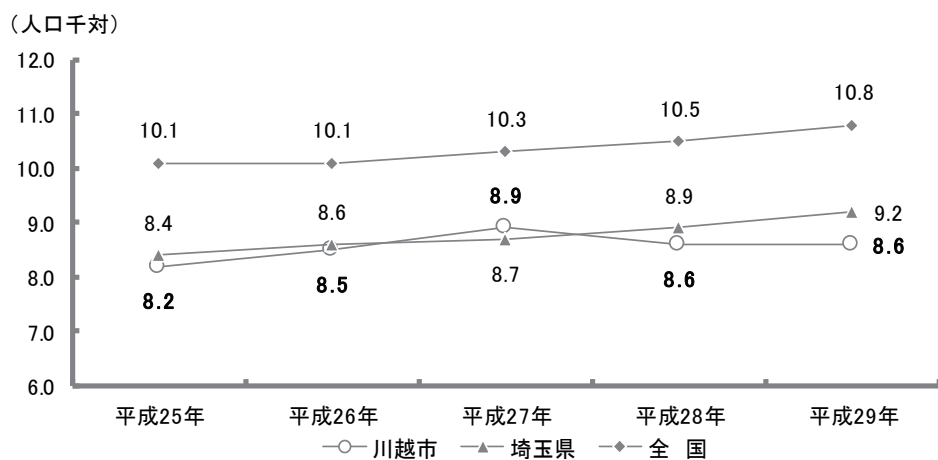


資料：埼玉県衛生研究所データ（地域別健康情報 平成30(2018)年度版）

(6) 死亡率の推移

本市の死亡率は、平成25（2013）年以降微増傾向にありましたが、平成28（2016）年に減少に転じ、平成29（2017）年で8.6となっています。全国・県と比較すると、いずれからも下回っています。

【 死亡率の推移 】



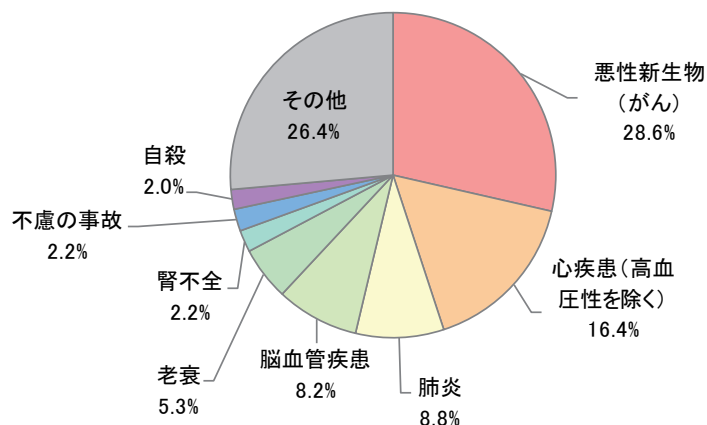
死亡率：死亡数/人口×1,000

資料：埼玉県保健統計年報

(7) 主な死因

本市の死因は「悪性新生物（がん）」が28.6%と最も高く、次いで「心疾患（高血圧性を除く）」が16.4%、第4位の「脳血管疾患」が8.2%となっており、三大生活習慣病による死亡割合は53.2%となっています。また、第3位の「肺炎」が8.8%となっています。

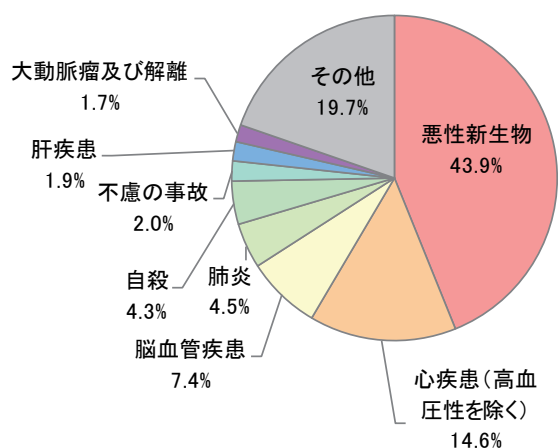
【 死因別死亡割合（平成29（2017）年） 】



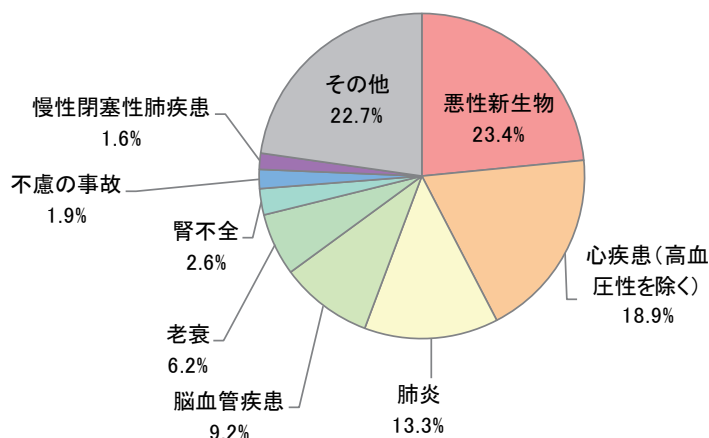
資料：埼玉県衛生研究所データ（地域別健康情報 平成30(2018)年度版）

年代別に見ると、40～74歳では「悪性新生物（がん）」が約4割となっています。また、75歳以上では「心疾患（高血圧性を除く）」「肺炎」の割合が高くなっています。

【 40～74歳死因別死亡割合（平成25～29年） 】



【 75歳以上死因別死亡割合（平成25～29年） 】



資料：埼玉県衛生研究所データ（地域別健康情報 平成30(2018)年度版）

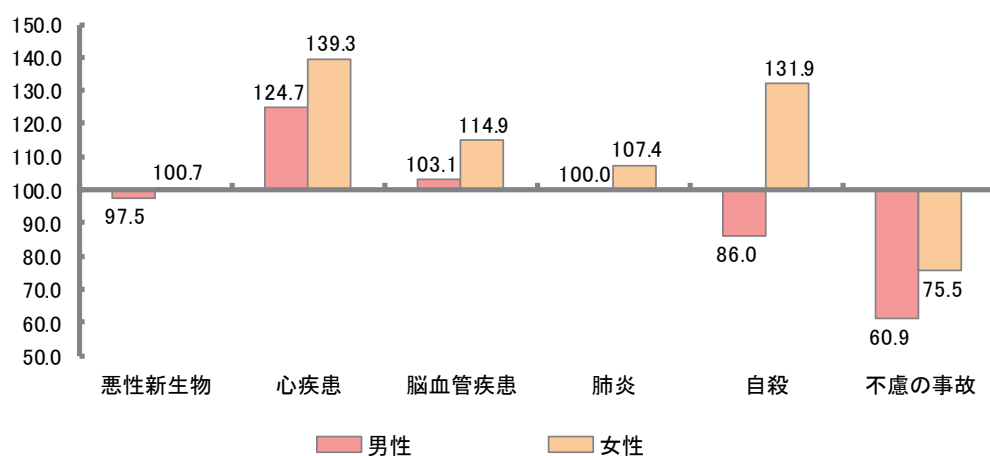
(8) 標準化死亡比 (SMR)

標準化死亡比とは、集団の実際の死亡数（川越市）と、基準母集団（国、埼玉県）の死亡数との比です。

本市の標準化死亡比を国と比較すると、男女とも「心疾患」「脳血管疾患」が高くなっています。また、女性では「自殺」が高くなっています。

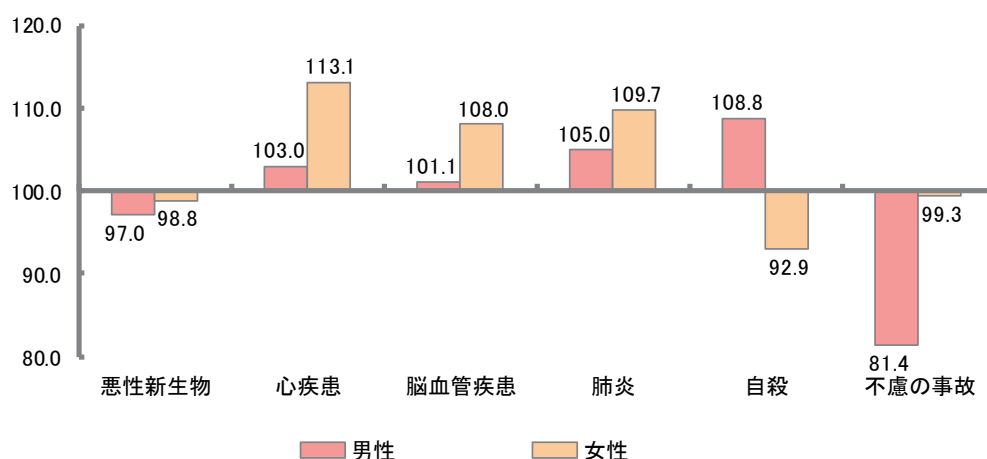
県と比較すると、男女とも「心疾患」「脳血管疾患」「肺炎」が高くなっています。また、男性では「自殺」が高くなっています。

【 国との比較 】



資料：厚生労働省 人口動態特殊報告 人口動態保健所 市町村別統計（平成20(2008)～24(2012)年）

【 県との比較 】

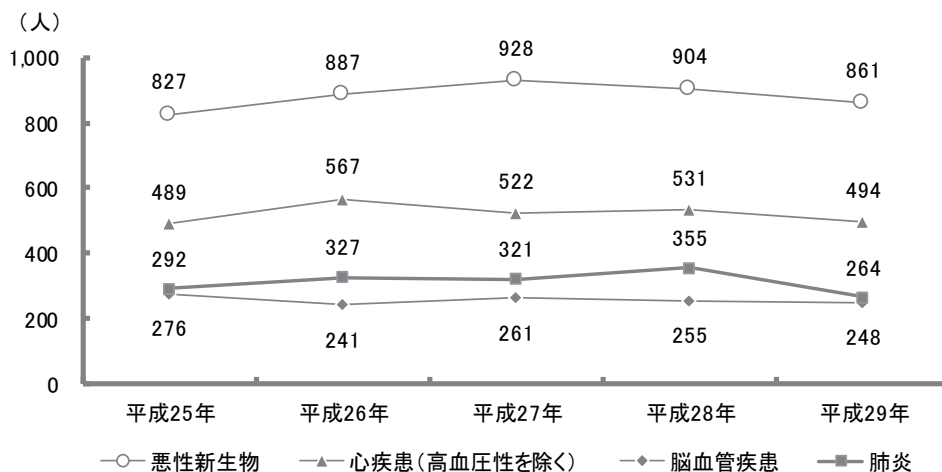


資料：埼玉県衛生研究所データ（地域別健康情報 平成30(2018)年度版）

(9) 3大死因および肺炎の死亡者数の推移

本市の3大死因および肺炎の死亡者数の推移を見ると、平成25（2013）年に比べ「悪性新生物（がん）」「心疾患（高血圧性を除く）」が微増の傾向にあります。一方、「脳血管疾患」「肺炎」の割合は減少傾向にあります。

【 3大死因および肺炎の死亡者数の推移 】



資料：埼玉県保健統計年報

【 〈参考〉ライフステージ別死因順位(平成25年～29年) 】

	幼年期 (0～4歳)	少年期 (5～14歳)	青年期 (15～24歳)	壮年期 (25～44歳)	中年期 (45～64歳)	高齢期 (65歳以上)	総数
第1位	周産期に発生した病態 26.5%	腸管感染症 11.1%	自殺 52.6%	自殺 32.7%	悪性新生物 42.9%	悪性新生物 28.2%	悪性新生物 29.5%
第2位	先天奇形 変形 及び染色体異常 26.5%	その他の新 生物 11.1%	不慮の事故 13.2%	悪性新生物 24.2%	心疾患（高血 圧性を除く） 14.4%	心疾患（高血 圧性を除く） 18.0%	心疾患（高血 圧性を除く） 17.4%
第3位	敗血症 5.9%	心疾患（高血 圧性を除く） 11.1%	心疾患（高血 圧性を除く） 7.9%	心疾患（高血 圧性を除く） 12.1%	自殺 8.1%	肺炎 11.6%	肺炎 10.4%
第4位	心疾患（高血 圧性を除く） 2.9%	周産期に発生した病態 11.1%	悪性新生物 5.3%	不慮の事故 5.6%	脳血管疾患 7.4%	脳血管疾患 8.9%	脳血管疾患 8.6%
第5位	肺炎 2.9%	不慮の事故 11.1%	その他の新 生物 5.3%	脳血管疾患 4.9%	肺炎 2.8%	老衰 4.8%	老衰 4.2%
第6位	腎不全 2.9%	自殺 11.1%	糖尿病 2.6%	肺炎 2.6%	不慮の事故 2.7%	腎不全 2.4%	腎不全 2.2%
第7位	乳幼児突然 死症候群 2.9%	—	脳血管疾患 2.6%	肝疾患 1.3%	肝疾患 2.4%	不慮の事故 1.9%	自殺 2.1%
第8位	—	—	大動脈瘤及 び解離 2.6%	その他の新 生物 1.0%	大動脈瘤及 び解離 1.8%	慢性閉塞性 肺疾患 1.4%	不慮の事故 2.1%
	その他 29.4%	その他 33.3%	その他 7.9%	その他 15.7%	その他 17.6%	その他 22.8%	その他 23.4%

資料：埼玉県衛生研究所データ（地域別健康情報 平成30(2018)年度版）

※旧分類の「死因順位に用いる分類項目」によります。死亡割合が同率の場合は、死因簡単分類のコード番号順に掲載しています。9位以下は8位と同数であっても掲載していません。

2 健康寿命

(1) 健康寿命と平均余命

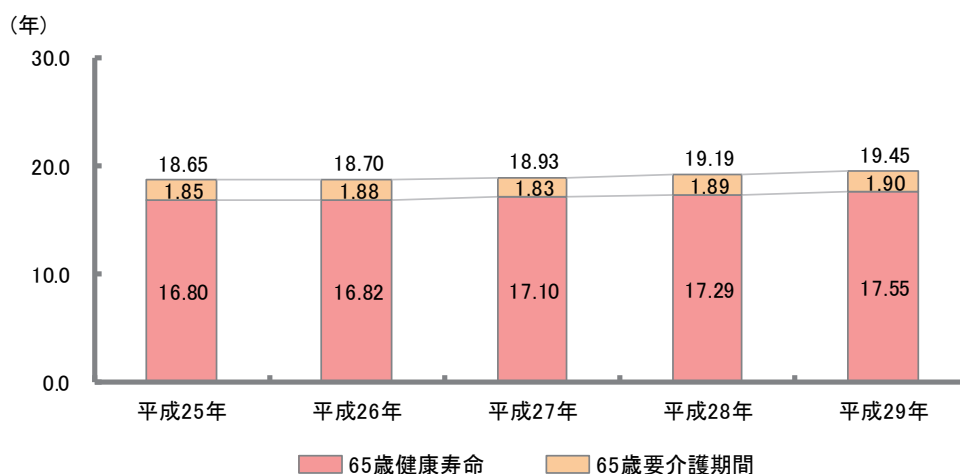
健康で自立した生活を送れる期間を「健康寿命」といい、平均余命※の中で、健康でいる期間のことです。本プランでは、県と同様に65歳に達した人が「要介護2」以上の認定を受けずに生活できる期間を健康寿命と定義しています。

本市の平成29（2017）年における65歳からの健康寿命は、男性が17.55年、女性が20.08年となっています。

平均余命と健康寿命の差は、男性に比べ、女性が大きくなっています。

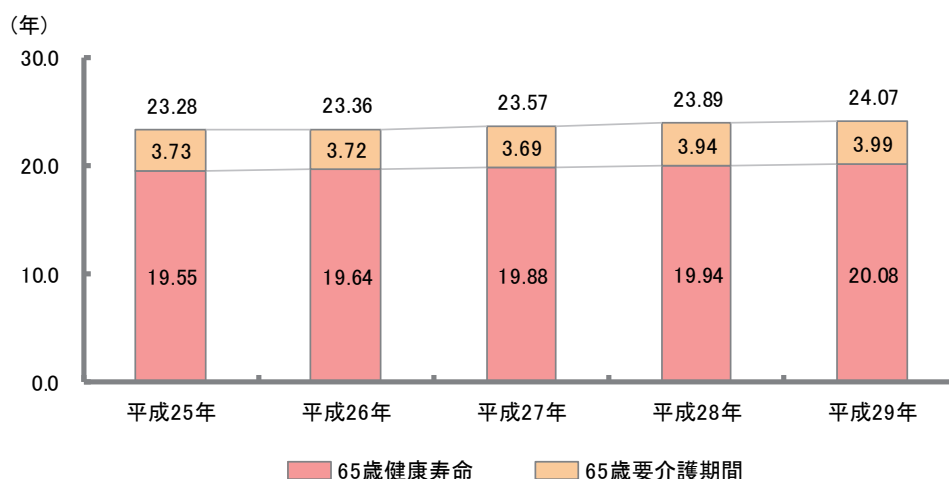
※川越市および埼玉県で定義している健康寿命と国で定義している健康寿命は、算出の仕方が異なります。

【 65歳健康寿命と平均余命（男性） 】



資料：埼玉県衛生研究所データ（地域別健康情報 平成30(2018)年度版）

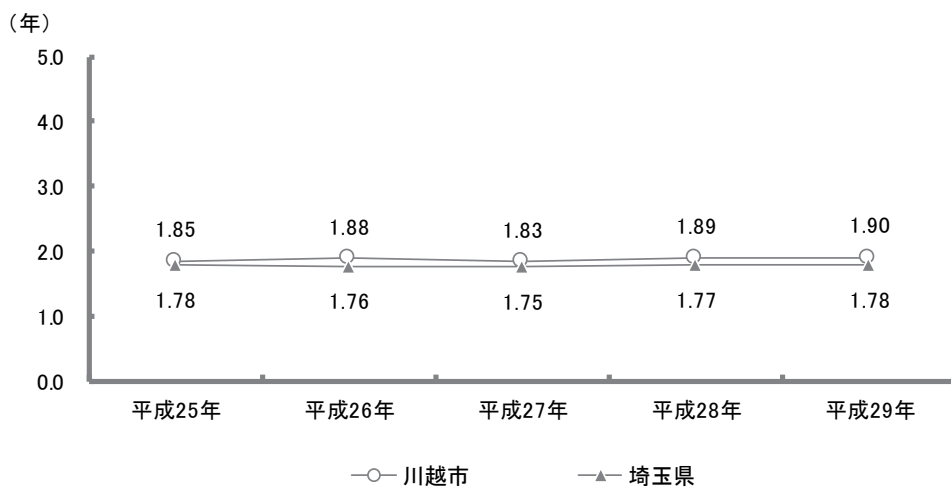
【 65歳健康寿命と平均余命（女性） 】



資料：埼玉県衛生研究所データ（地域別健康情報 平成30(2018)年度版）

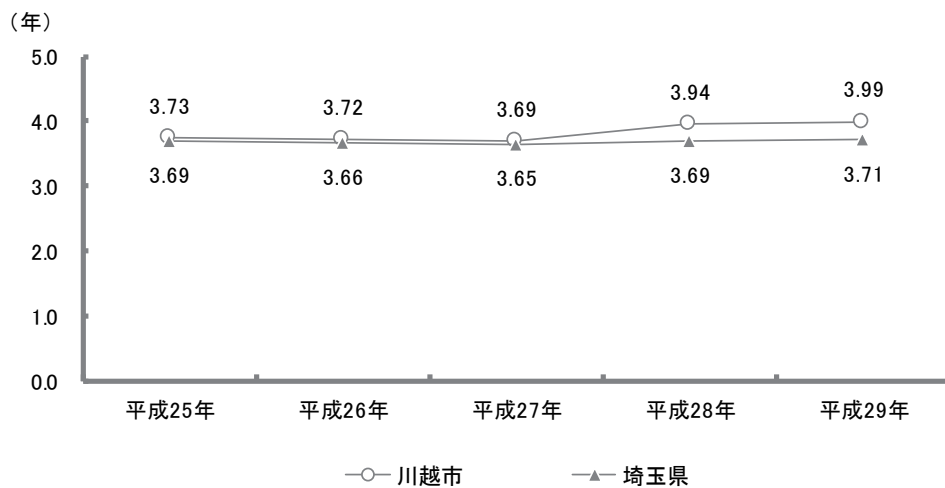
65歳要介護期間を県と比較すると、平成25（2013）年以降、男女ともに県よりも高くなっています。

【 65歳要介護期間の県との比較（男性） 】



資料：埼玉県衛生研究所データ（地域別健康情報 平成30(2018)年度版）

【 65歳要介護期間の県との比較（女性） 】



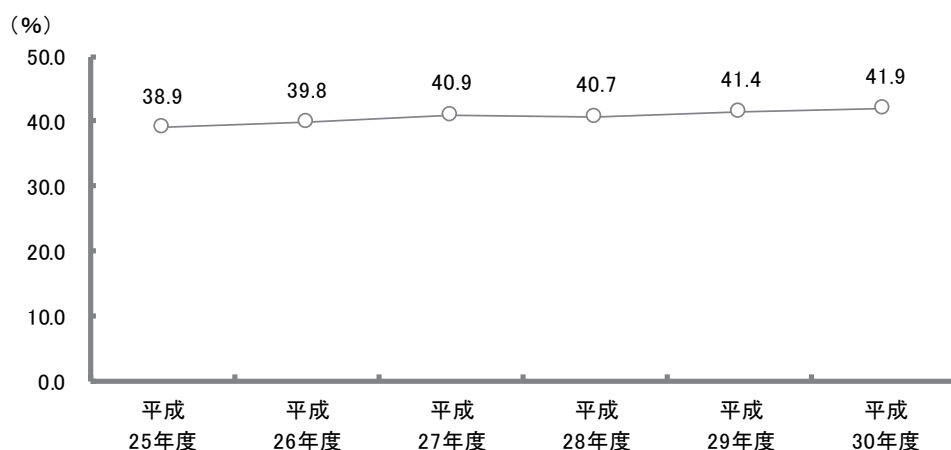
資料：埼玉県衛生研究所データ（地域別健康情報 平成30(2018)年度版）

3 健康診査等の状況

(1) 特定健康診査の受診状況

本市の特定健康診査の受診状況を見ると、年々増加傾向にあり、平成30（2018）年度では41.9%となっています。

【 特定健康診査の受診状況 】

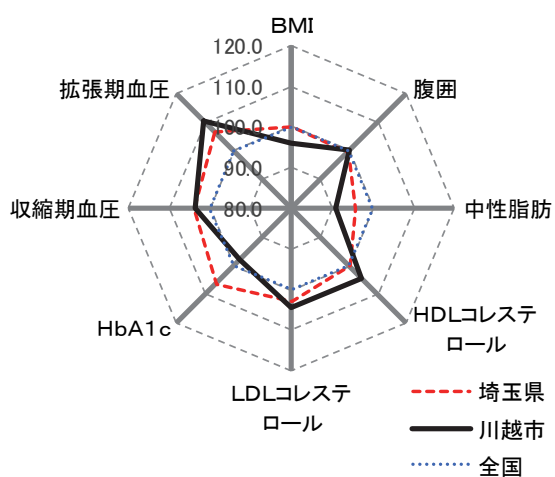


資料：特定健診・特定保健指導保険者別実施状況（法定報告）

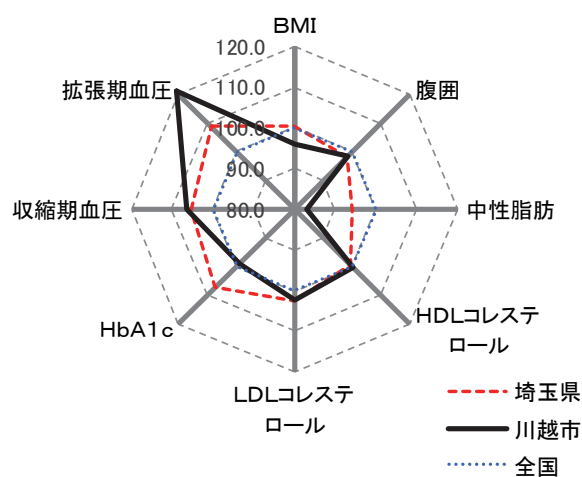
(2) 男女別特定健康診査有所見率

本市の男女別特定健康診査有所見率を見ると、全国平均を100とした場合、男性は腹囲、HDLコレステロール、LDLコレステロール、収縮期血圧で全国・県を上回っています。女性については中性脂肪が全国・県を大きく下回っている一方で、収縮期血圧で全国・県を上回っています。また、拡張期血圧は男女ともに全国・県を大幅に上回っています。

【 男性 】



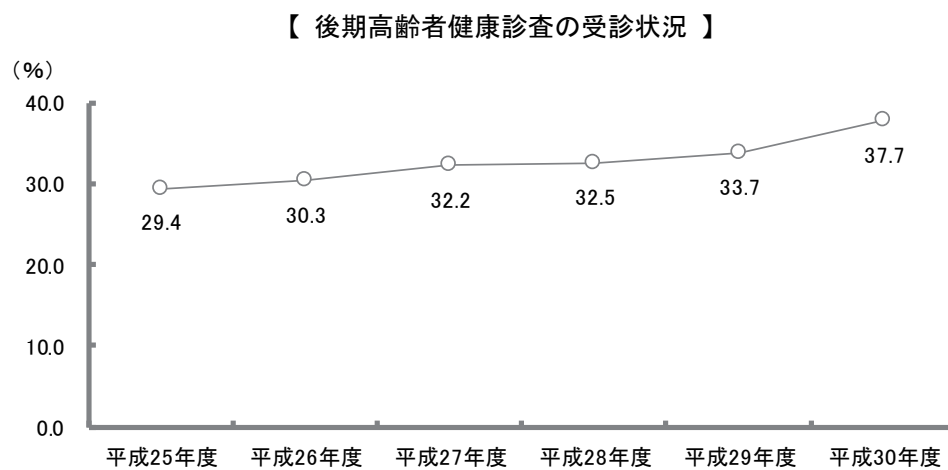
【 女性 】



資料：KDBシステム 国立保健医療科学院「厚生労働省 様式5-2」
年齢調整ツールで加工し作成（平成28(2016)年度版）

(3) 後期高齢者健康診査の受診状況

本市の後期高齢者健康診査の受診状況を見ると、年々増加傾向にあり、平成30（2018）年度で37.7%となっています。

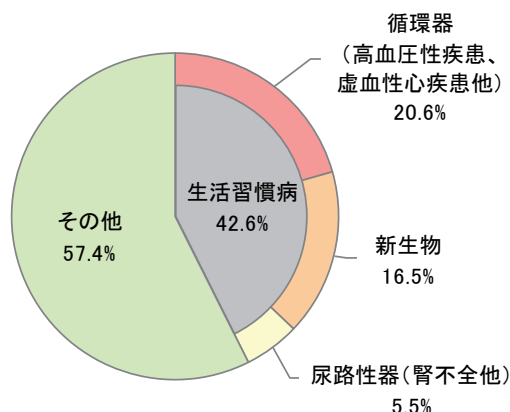


資料：庁内資料

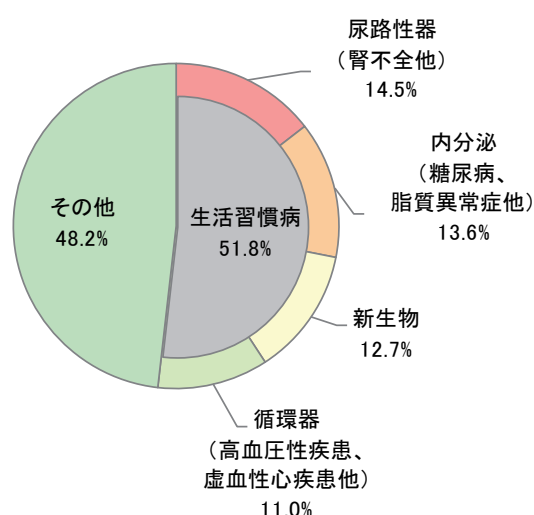
(1) 医療費における生活習慣病の割合

医療費における生活習慣病の割合を見ると、入院では42.6%、外来では51.8%となっています。

【医療費における生活習慣病の割合（入院）】



【医療費における生活習慣病の割合（外来）】

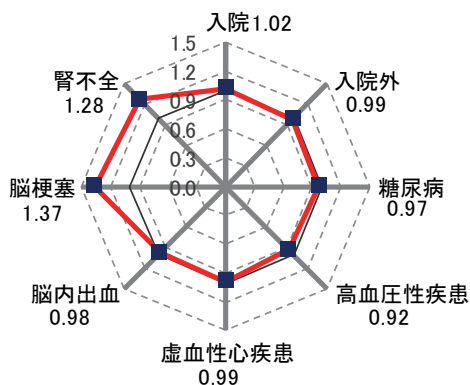


資料：KDBシステム 医療費分析（平成30（2018）年度（累計））

(2) 生活習慣病疾病別医療費の状況

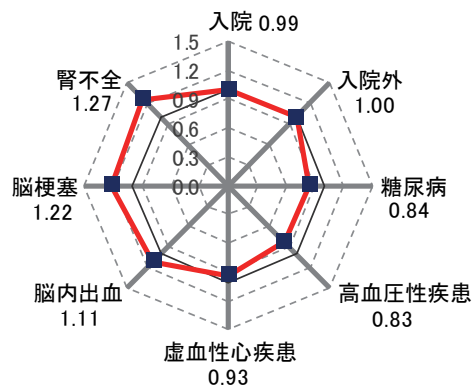
生活習慣病疾病別医療費の状況を見ると、受診率、1人当たり医療費ともに脳梗塞、腎不全で市町村平均より高くなっています。また、1人当たり医療費では脳内出血も市町村平均より高くなっています。

【受診率】



■ 川越市 — 市町村平均

【1人当たり医療費】



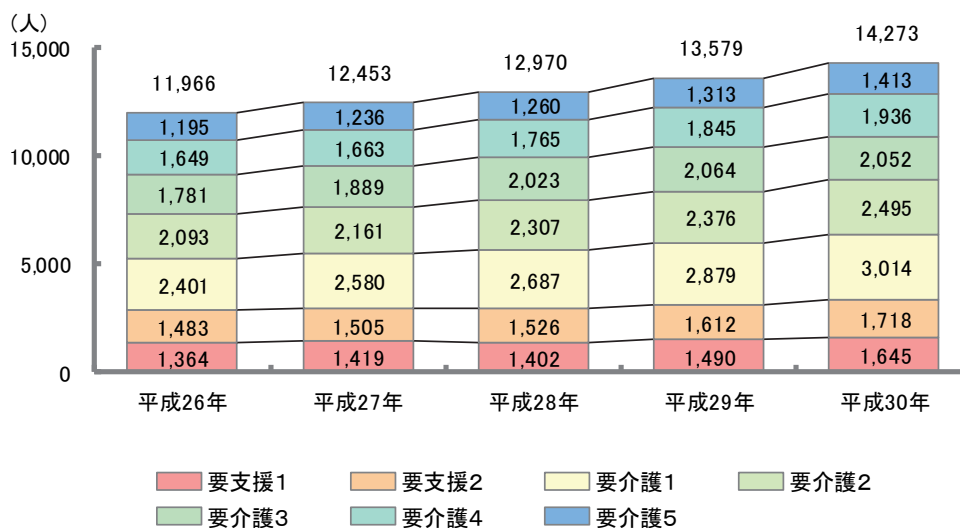
■ 川越市 — 市町村平均

資料：埼玉県国民健康保険における医療費及び特定健診等の状況（平成30(2018)年度版）

(3) 要支援・要介護認定者の状況

本市の要支援・要介護認定者数は年々増加傾向にあり、特に要介護1の認定者数の増加が顕著となっています。

【 要支援・要介護認定者の状況 】

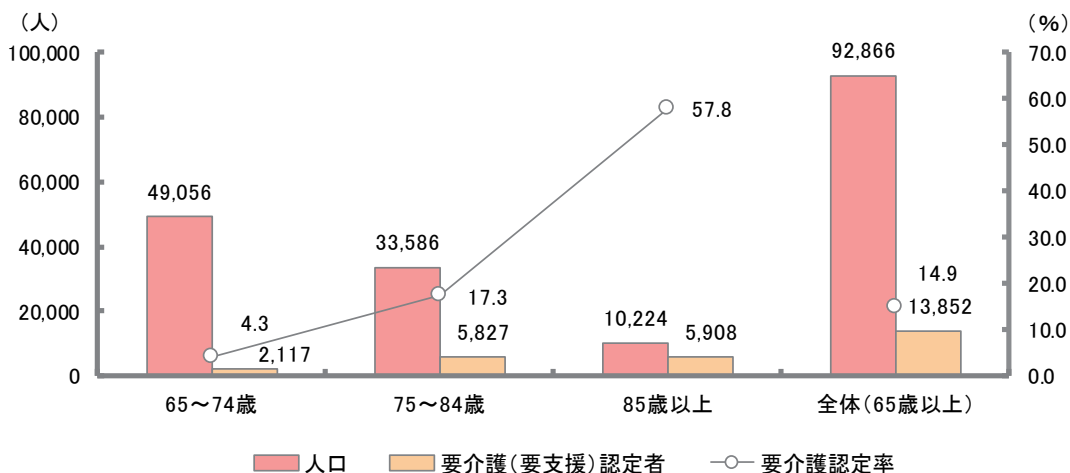


資料：介護保険事業報告月報
※第2号被保険者を含む。

(4) 第1号被保険者年齢階層別要介護（要支援）認定者の割合

本市の第1号被保険者の年齢階層別要介護（要支援）認定者の割合を見ると、85歳以上で57.8%と人口の半数以上が要介護（要支援）認定者となっています。

【 要支援・要介護認定者の状況（第1号被保険者） 】



資料：介護保険事業報告月報（平成30(2018)年）

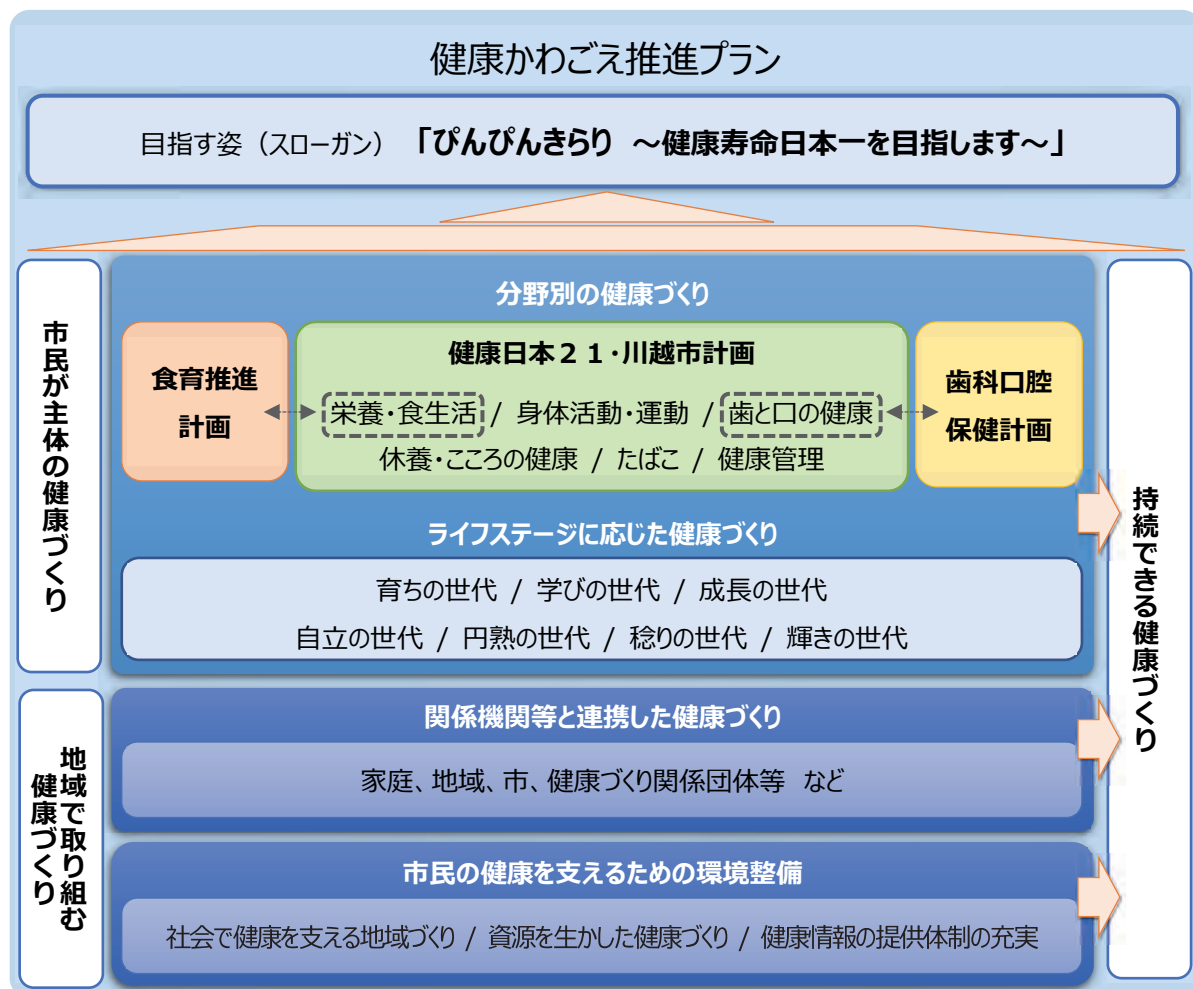


第4章 基本的な考え方

1 計画の体系

健康かわごえ推進プラン（第2次）は、第3次健康日本21・川越市計画、第3次川越市食育推進計画、第2次川越市歯科口腔保健計画を統合して策定し、総合的・一体的に取り組を進めることで健康寿命の延伸を目指します。

＜計画の体系＞



2 目指す姿（スローガン）

ぴんぴんきらり

～健康寿命 日本一を目指します～

本プランでは、全ての市民がぴんぴんと健康で、どの世代もキラキラきらりと輝く毎日を過ごせるように、市民の健康づくりを推進します。

関連する指標

項目	実績値	目標	備考
健康寿命の延伸	男性 17.55歳 女性 20.08歳	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加	65歳からの健康寿命

健康寿命とは、日常的・継続的な介護を受けることなく、健康で自立した生活を送れる期間のことです。豊かな人生を送るためには、平均寿命^{*}を延ばすこと以上に、健康寿命を延ばすことが必要となります。身体のみ健康だけでなく、生きがいを持って自分らしい生活を送り心豊かに過ごすことが、健康の保持には不可欠です。

健康寿命の延伸のためには、生活習慣病の予防が重要です。本市では、主な死亡原因として国や県と同様悪性新生物の次に心疾患、肺炎、脳血管疾患が多くなっています。また、心疾患等の原因として考えられる高血圧の割合は、国や県と比較して高くなっています。これらのことから、本市では高血圧への対策が重要であり、各計画においても「高血圧対策」を念頭に置いて生活習慣の改善等に取り組むことが必要です。

高血圧に気をつけて！

高血圧は、メタボリックシンドローム^{*}をはじめ、急性心筋梗塞や脳梗塞等のあらゆる循環器疾患^{*}の危険因子です。高血圧の原因には、塩分の取りすぎのほか、肥満や飲酒、運動不足、加齢等があります。

日本におけるリスク要因別の関連死亡者数は、喫煙に続き高血圧が2番目に多くなっていることから高血圧の予防はとても大切です。

高血圧は自覚症状がほとんどなく自分で気がつかないことが多いため、毎日の血圧測定や、年に1度の健診受診等により、健康状態を把握しましょう。また、塩分の取りすぎに注意し、カリウムを多く含む野菜や果物の摂取を心掛けるなど、生活の中で高血圧対策に取り組みましょう。



3 基本理念

健康づくりは、市民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という意識を持ち、主体となって健康づくりに取り組むことが必要です。一方で、個人の取組だけでは限界があり、家族や地域、地域で活動する関係機関や団体など、社会全体が共に助け合いながら取組を進めていく必要があります。

また、健康づくりにはゴールがなく、生涯を通じて取組を継続する必要があるため、市民が継続しやすい取組の提示や、継続的な支援ができるようにするための環境づくりにより、持続できるものとするのが大切です。

これらのことから、本プランでは以下の3つを基本理念として、推進します。

市民が主体の健康づくり

市民一人ひとりが生涯健康でいきいきと暮らすため、自らが主体となり、各ライフステージに応じた健康づくりに取り組みます。

地域で取り組む健康づくり

個人の健康づくりを支えるため、家族や地域、地域で活動する関係機関や団体など、社会全体がともに助け合いながら取組を進めます。

持続できる健康づくり

市民が生涯を通じて健康づくりを継続できるようにするため、それぞれの社会環境やニーズに応じた取組と環境づくりを推進します。

4 推進の方向性

本プランの基本理念およびWHOのヘルスプロモーションの概念である「市民一人ひとりの知識や技術の向上」「みんなの知恵と力を合わせる」「健康を支援する環境づくり」を踏まえ、以下のとおりプランを推進します。

◆ライフステージに応じた健康づくり

健康づくりの課題は、社会背景や身体状況の変化等によりライフステージごとに異なります。市民一人ひとりが自分の年代の課題を自覚し、健康づくりを実践することができるよう、ライフステージに応じた健康づくりを推進します。

◆分野別の健康づくり

健康づくりの分野は幅広く、また、各分野の課題は相互に関連しています。各分野における課題を明確にした上で、具体的な指標や施策を整理し、各分野の取組を推進します。

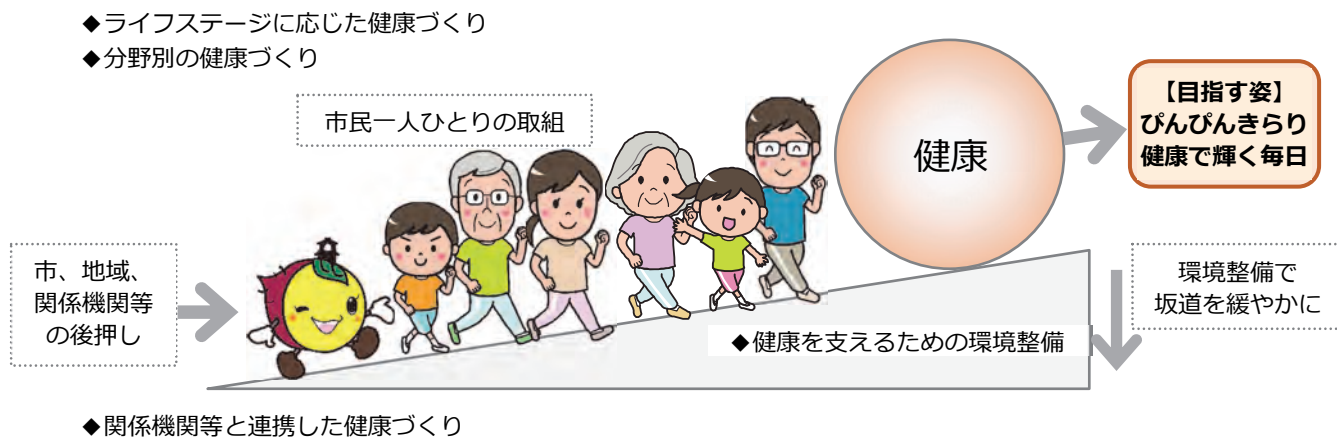
◆関係機関等と連携した健康づくり

健康づくりを推進するためには、市や地域、関係機関等が連携し、主体となる市民を支援していく必要があります。市民の健康づくりを社会全体で支援できるよう体制を整備します。

◆市民の健康を支えるための環境整備

健康無関心層や働き世代など、健康づくりの取組が十分でない市民を支えるためのしくみが必要です。全ての市民が健康づくりに取り組みやすくするための環境整備を推進します。

ヘルスプロモーションの概念図



健康無関心層とは

健康無関心層とは、健康に関する情報等に対して関心の低い人々のことを指します。

特に働いている人や子育て中の方は、日々の生活に追われて自分自身の健康を顧みることが難しく、健康無関心層と言われる方が多い傾向にあります。

本市が平成30年度に実施した市民アンケート調査結果でも、働き世代や子育て世代は自分自身の健康への関心が低い傾向にありました。この世代から健康づくりを意識し、取り組み始めないと、年齢を重ねた後に生活習慣病等の病気を発症する危険性が高くなります。

生活習慣病は、毎日のよい生活習慣の積み重ねにより予防することができます。また、子育て中の方は、子どものよい生活習慣の見本にもなります。

若い頃からよい習慣を持ち、維持できるよう、自分自身の生活を振り返ってみましょう。



健康づくりで社会貢献！

現在、わが国では医療費や介護費等の社会保障費が増加しており、今後少子高齢化が進む中で、ますます公費（税金）の負担が増えていくことが懸念されています。

しかし、みんなで健康づくりに取り組み、いつまでもぴんぴんきらりと元気であることができれば、医療費や介護費を抑えることができます。

自分自身の楽しい老後のため、そして社会のために、若いうちから健康づくりに取り組みましょう。

第5章

第3次健康日本21・川越市計画



1 趣旨

わが国では、生活水準の向上や医療技術の進歩等により、平均寿命が著しく伸び、世界有数の長寿国となっています。しかし、その一方で急速な高齢化とともに、がんや循環器疾患等の生活習慣病の増加やその重症化等が深刻な問題となっています。これらの疾患は死亡の原因になるだけでなく、身体機能や生活の質（QOL）を低下させる原因となります。

この状況を踏まえ、国では、平成24（2012）年度に「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本21（第二次））」を公表し、生活習慣病およびその原因となる生活習慣等の課題について方針を定め、取組を進めています。

本市においても、平成27（2015）年3月に「第2次健康日本21・川越市計画」を策定し、「市民一人ひとりが健やかで、心豊かにいきいきと暮らせるように、健康づくりを推進する」ことを基本理念に、市民を主体として関係団体等や市が連携し、健康づくりを推進してきました。

本計画は、「第2次健康日本21・川越市計画」を引き継ぎ、本市の健康づくりに関する取組のさらなる進展を目指して策定するものです。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは

糖尿病や高血圧等の生活習慣病には、内臓に脂肪が蓄積した、内臓脂肪型肥満が密接に関係することがわかっています。
内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせ持った状態を、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群、通称：メタボ）と言います。



ABCのうち2つ以上

内臓脂肪型肥満

腹囲（おへそ周り）
男性…85cm 以上
女性…90cm 以上



A 脂質異常

中性脂肪
…150mg/dL 以上
HDL コレステロール
…40mg/dL 未満
のいずれかまたは両方

B 高血圧

収縮期（最大）血圧
…130mmHg 以上
拡張期血圧
…85mmHg 以上
のいずれかまたは両方

C 高血糖

空腹時血糖
…110mg/dL 以上
HbA1c（NGSP 値）
…6.0%以上
のどちらか一方

（厚生労働省 特定健康診査・特定保健指導におけるメタボリックシンドローム判定値）

2 基本的な考え方

市民一人ひとりが健やかで、心豊かに生きがいを持って暮らせるように、健康づくりを推進します

3 基本方針

健康づくりとして取り組むべき課題を踏まえ、2つの基本方針を定めます。

● よりよい生活習慣をつくります

健康で心豊かに過ごすためには、健康増進の基本となる「栄養・食生活」「身体活動・運動」「歯と口の健康」「休養・こころの健康」「たばこ」の分野に対し、市民が主体的に取り組むことが重要です。

市民一人ひとりがよりよい生活習慣をつくることができるように、健康増進に向けた取組を積極的に進めます。

● 生活習慣病の早期発見と重症化を予防します

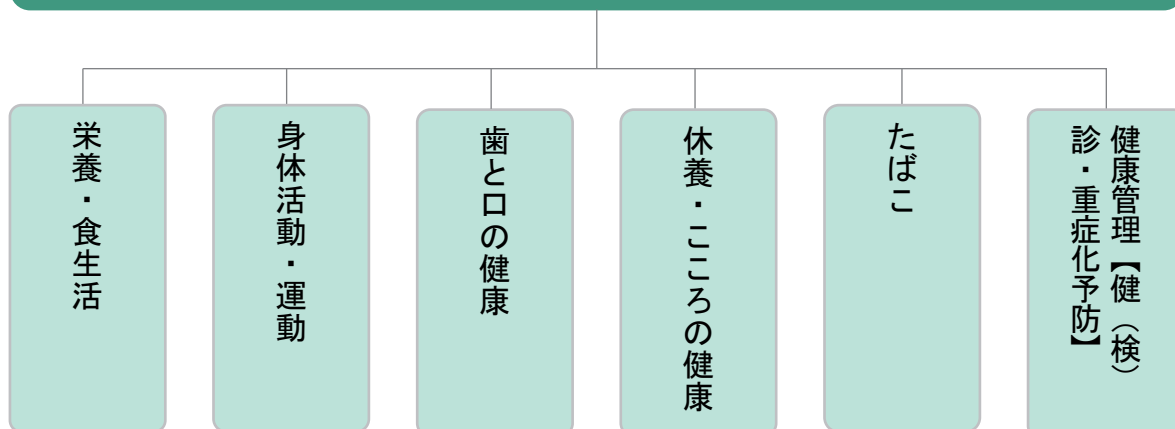
がん、循環器疾患、脳血管疾患等の生活習慣病は、要介護認定の原因の3割、死亡の原因の5割を占めています。また、生活習慣病の中で近年増加傾向にある糖尿病は、進行すると重大な合併症を引き起こします。

健康寿命を延伸するため、「健（検）診」を受け自分の健康状態を知り、生活習慣の改善や早期治療により「重症化予防」に取り組むことで、市民自ら健康管理ができる生活を目指します。

4 健康づくりの分野

本計画では、計画の目標を達成するため、健康日本21（第二次）に準じ、次のとおり6分野を設定します。

市民一人ひとりが健やかで、心豊かに生きがいを持って暮らせるように、健康づくりを推進します



広げよう！ラジオ体操の輪

本市では、いつでもどこでもだれでもできる「ラジオ体操」を推進しています。

第1・第2各約3分間のラジオ体操は、13種類の動きがあり、全身をくまなく動かすことができるバランスのとれた全身運動です。

正しいラジオ体操を学ぶ機会として、ラジオ体操マスター講習会や保育園・小学校等で講習会を実施しています。

運動習慣のきっかけとして、ラジオ体操に取り組んでみませんか。地域でも、ラジオ体操を定期的実施している会場がたくさんあります。ぜひ、ご参加ください。

地域ラジオ体操会場 HP

（担当：健康づくり支援課）



5 目標と取組

栄養・食生活

食は人が生きていくためには欠かせない命の源であり、生活に楽しみをもたらし、人生を豊かにしてくれるものです。

市民一人ひとりが、健康で充実した毎日を送ることができるよう、健康づくりの基本となる「栄養・食生活」の分野に対して、下記のとおり3つの目標を定めました。

(1) 目標項目

行動目標	適正体重を維持します
行動目標	バランスのよい食事をします
行動目標	塩分の摂取量について意識します

関連する指標

項 目		実績値*	目標値*	備考
適正体重の人の割合		66.2%	75%以上	
よい食生活の	野菜を食べている食事の回数 (20～50歳代)	—*1	—*1	
	1日2回以上、主食・主菜・副菜がそろった食事 をしている人の割合(60歳代以上)	52.2%	増加	
塩分の摂取量について意識している人の割合 (20～50歳代)		57.3%	増加	

* 実績値：平成30年度 * 目標値：令和6年度

* 1：実績値の把握が困難なため、中間アンケート調査から数値を確認し、目標値は中間アンケート調査の数値からの増加とする

※詳細は、第6章「第3次川越市食育推進計画」に掲載しています



身体活動・運動

身体を動かすことは、生活習慣病の予防だけではなく、介護予防やリフレッシュによるこころの健康、生きがいなどにもつながります。心身の健康のために、身体活動量を増やし、さらには運動習慣を定着させることが大切です。

(1)現状と課題

市民アンケート調査結果では、「日ごろから意識的に身体を動かしている人」の割合は6割以上を維持しており、「運動習慣者」の割合も増えています。

しかし、若い世代では身体を動かしている人が少ないため、忙しさのため運動する時間が取りにくい人でも実施しやすい取組の普及や、意識啓発をしていく必要があります。

(2)目標項目

行動目標

運動やスポーツを楽しみます

子どもから大人まで、各世代において、運動やスポーツを楽しむことは、運動習慣を身に付けることにつながります。

行動目標

日ごろから意識的に身体を動かすよう心がけます

日ごろから意識的に身体を動かすことで、高血圧、糖尿病、がんなどの生活習慣病の発症やフレイルに陥るリスクを低減、予防することができます。

行動目標

運動習慣を持ちます

身体活動量を増やすことに加え、定期的に運動することで、生活機能低下や生活習慣病の予防効果をさらに高めることが期待できます。

関連する指標

項 目	実績値*	目標値*	備考
意識的に身体を動かしている人の割合	65.6%	70%以上	
運動習慣者の割合 (30分・週2回以上の運動を1年以上続けている人)	【20～64歳】 男性 30.2% 女性 25.6% 【65歳以上】 男性 54.2% 女性 53.3%	【20～64歳】 男性 32%以上 女性 27%以上 【65歳以上】 男性 58%以上 女性 58%以上	

* 実績値：平成30年度

* 目標値：令和6年度

(3) 目標に向けての今後の取組



市民の取組

- 子どもと一緒に体を動かして楽しく遊び、親子のコミュニケーションを深めます
- 運動やスポーツに興味・関心を持ち、自分にあった運動を続けます
- 意識的に車やエレベーターを使わずに歩くなど、日常生活の中で積極的に体を動かします
- 買い物、散歩をするなど積極的に外出します
- 運動習慣のきっかけとして、地域のラジオ体操や健康マイレージ事業に参加します
- 一緒に運動できる仲間をつくり、継続して体を動かします



地域・団体等の取組

- スポーツ教室やイベントなどを実施し、スポーツの楽しさを普及します
- 地域のラジオ体操会場等で、ラジオ体操を普及します
- 運動教室の開催など、身体を動かす機会を提供します
- イベントなどでの情報発信により、運動を始めることや継続することの大切さを啓発します



市の取組

- 子どもが身体を動かす楽しさを体験できるよう、身体を使う遊びやスポーツを推進します
- 運動教室や講座、スポーツイベントなどの充実に努めます
- 健康づくりやフレイル予防における運動の効果・方法等の情報提供を充実します
- 運動を始めるきっかけとして、いつでも、どこでも、誰でもできるラジオ体操を普及・推進します
- ウォーキングを習慣化するために、健康マイレージ事業の周知・普及に取り組みます
- 子どもたちが安心して遊べる環境や、地域で気軽に身体を動かせる場所を整えます
- 市内の運動施設の利用を促進します
- コンパクト・プラス・ネットワークのまちづくりを推進し、公共交通や自転車の利用促進により、活動量の増進を図ります（コンパクト・プラス・ネットワークのまちづくりについては、p117「公共交通の利用による「歩いて」暮らせるまちづくり」のコラムを参照）

市の運動教室 シェイプアップ運動教室

18歳以上の方を対象に、有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせ、効果的に内臓脂肪を燃焼させる運動の実践と、栄養に関する講話を行っています。

健康維持やメタボリックシンドロームの改善を目指しています。

（担当：健康づくり支援課）

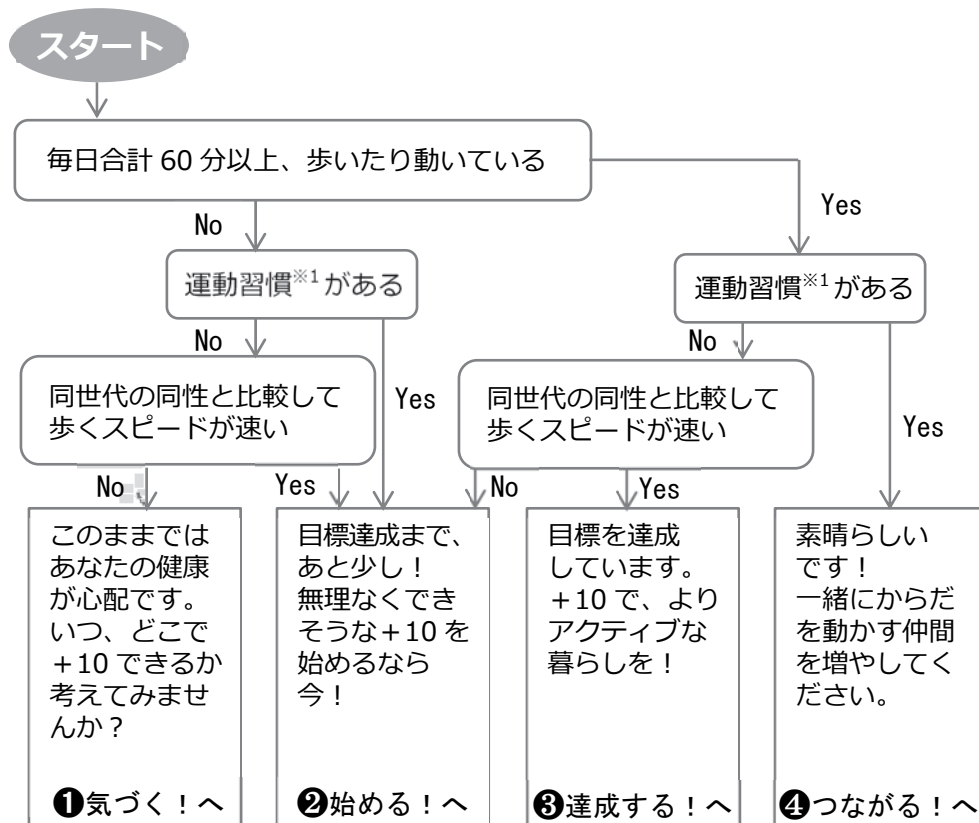
+ 10（プラス 10）から始めよう！

（厚生労働省 アクティブガイド）

普段から元気にからだを動かすことで、糖尿病、脳卒中、ロコモティブシンドローム※などになるリスクを下げることができます。

今より 10 分多く（+ 10）毎日からだを動かしてみませんか？

【あなたは大丈夫？ 健康のための身体活動チェック】



*1 1 回 30 分以上の汗をかく運動を週 2 日以上、1 年以上続けて行っている。

Step①：気づく

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。

「いつなのか？」「どこなのか？」ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

Step②：始める

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。

Step③：達成する

目標は 1 日合計 60 分（65 歳以上は 40 分）、元気にからだを動かすことです。

Step④：つながる

一人でも多くの家族や仲間と +10 を共有しましょう。

ロコモティブシンドロームとは

ロコモティブシンドローム（＝運動器症候群 以下ロコモ）とは、骨、関節、筋肉等の運動器の障害のために、自立度が低下し介護が必要となる危険性が高い状態のことです。

ロコモは、健康寿命の延伸を阻害する大きな要因となります。

【あなたのロコチェック】 一つでもあてはまればロコモの心配があります

- ☐ 片脚立ちで靴下がはけない
- ☐ 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ☐ 階段を上るのに手すりが必要
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ☐ 15分くらい続けて歩けない
- ☐ 2kg程度の買い物を持ち帰るのが困難
- ☐ 家の中のやや重い仕事（掃除機かけや布団の上げ下ろし）が困難



出典：日本ロコモティブシンドローム研究会

PiKOA の取組

◇高齢者向けイベント

習慣的な運動をはじめめるきっかけづくりとして、高齢者が気軽にできる運動プログラムを提供するなど、イベントを通じて、身体を身近に使うことを広める取組を行っています。



◇著名人^{しょうらい}招聘イベント

利用者がプロのアスリートに学べる機会として、スポーツをよりプロフェッショナルに学び、健康増進につなげるイベントを開催しています。

例えば、平成30（2018）年度は元マラソンランナーによる走り方講座で、ウォーキングやジョギング時に身体に負担のかからないストレッチの仕方とフォーム指導等を行い、より健康的にスポーツをするための取組を行いました。



（担当：公園整備課）

歯と口の健康

歯と口の健康を保つことは、食事や会話を楽しみ、生活の質を向上させることにつながり、生涯にわたりいきいきと生活をしていく上で、欠かせないものです。

市民一人ひとりが、健康でいきいきと充実した毎日を送ることができるよう、「歯と口の健康」の分野に対して、下記のとおり3つの目標を定めました。

(1) 目標項目

行動目標	自分にあった歯と口のケアを行います
行動目標	かかりつけ歯科医を持ちます
行動目標	年に1度は歯科健診を受けます

関連する指標

項目	実績値*	目標値*	備考
かかりつけの歯科医を持つ人の割合	70.8%	85%以上	
年に1度は歯科健診を受ける人の割合	48.0%	55%以上	
12歳児でむし歯のない人の割合	66.5%	77%以上	
6024達成者の割合	64.9%	80%以上	
8020達成者の割合	42.5%	60%以上	
ゆっくりよくかんで食べる人の割合	20.3%	増加	

* 実績値：平成30年度 * 目標値：令和6年度

※詳細は、第7章「川越市歯科口腔保健計画」に記載されています

休養・こころの健康

しっかりと休養をとることは、心身の疲労を回復し、こころの健康を保つことにつながります。心身の健康のためには、十分な睡眠をとること、また、趣味や生きがいを持つことなどにより、自分なりのストレス対処法を身に付けることが大切です。

(1) 現状と課題

市民アンケート調査結果では、20～60歳代にかけて「1日の睡眠時間が6時間未満の人」の割合が他の年代より高くなっています。また、20歳代の女性と40歳代の男性で「ストレスと上手に付き合いしていない人」の割合が他の年代より高くなっており、睡眠時間の確保やストレス対策を推進するための取組が必要です。

(2) 目標項目

行動目標

睡眠を十分とるようにします

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。

また、質のよい睡眠は、肥満や高血圧、糖尿病等の生活習慣病予防につながります。

行動目標

ストレスと上手に付き合いします

強いストレスを受け続けると、心や身体、行動にさまざまな変調が起こります。イライラする、眠れない、食欲がない、疲れやすいなど自分のストレスサインを知り、早めに「気づくこと」が必要です。

また、運動、趣味、入浴、自然とのふれ合いなど、自分にあったストレス解消法を見つけることが大切です。

行動目標

自分なりの楽しみや生きがいを持ちます

運動や趣味等の自分なりの楽しみや生きがいを持つことは、ストレスの解消にも効果的で、心を豊かにすることができます。

また、地域や社会で役割を持つことも、心身を活性化することにつながります。

関連する指標

項 目	現状値*	目標値*	備考
睡眠により疲れがとれていない人の割合	17.6%	15%以下	
ストレスとうまく付き合いしている人の割合	31.2%	増加	
地域行事や趣味の会への参加割合	25.9%	28%以上	

* 実績値：平成30年度

* 目標値：令和6年度

(3) 目標に向けての今後の取組



市民の取組

- 早寝・早起きを心がけ、睡眠時間を確保します
- 自分にあったストレスの解消方法を知ります
- 人とのつながりを持ち、悩みを相談できる人をつくります
- 子育てに悩んだら、周りの人や専門機関に相談します
- こころの問題を相談できる機関を知っておきます
- 友人や近所の人、地域の人と交流を持ちます
- 自分なりの楽しみや生きがいなどを持ちます



地域・団体等の取組

- こころの健康に役立つ情報を発信します
- こころの悩みを抱えている人に気づいたら話を聞き、必要であれば専門の相談機関につなげます
- さまざまな相談に乗り、こころの健康を保つ支援をします
- 地域の自主的活動グループの支援や、生きがいづくりを支援します
- ボランティア活動を推進します
- ワークライフバランス※の推進、啓発をします



市の取組

- 睡眠の重要性や生活リズムに関する正しい知識を普及します
- こころと身体をいやす機会の提供とストレス対策の情報を発信します
- 育児不安や負担を抱え込まず安心して子育てができるよう、相談できる機会や交流の場を設けます
- 地域、学校、職場、専門機関が連携し、相談しやすい環境づくりを進めるとともに、相談機関の情報を発信します
- 地域の人が集い憩う場や生きがいを発揮できる場を提供します
- 趣味や生きがいを持つことや楽しむことができるよう、地域の催しや講座・教室等の情報を提供します
- ワークライフバランスの推進、啓発をします



自分なりの「生きがい」を持ちましょう

「生きがい」とは、生きることの喜びや張り合い、生きる価値等を意味する言葉です。

生きがいがあるとところが元気になり、日々の生活も活動的になるとともに、身体的な面でも健康の維持につながる可能性があると言われています。

しかし、一言で「生きがいを持つ」と言っても一人ひとりの「生きがい」は多種多様です。まずは、自分なりの「生きがい」を見つけることから始めてみませんか。

【生きがいの見つけ方】

- 好きなことにチャレンジする
- ボランティアなど誰かのために取り組む
- 仲間をつくる
- 目標を持つ など

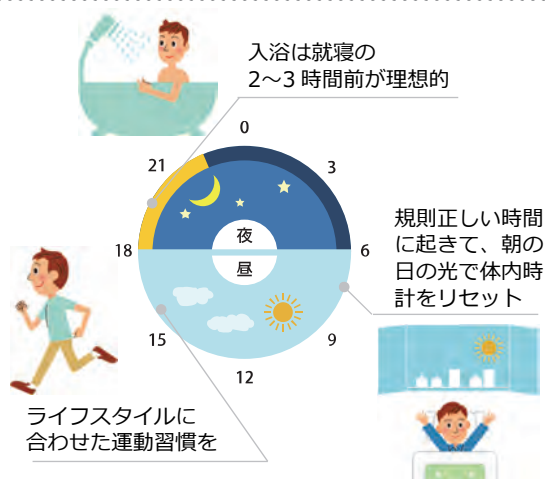


快眠と生活習慣

健やかな睡眠があつてこそ、十分な休養をとることにつながります。しかし、現代の生活は長時間勤務やインターネットなどで夜型になりやすいため、慢性不眠等の睡眠問題が起こりやすく、放置するとうつ病や生活習慣病の悪化など、心身の調子に支障をきたすことがあります。

私たちは人生の3分の1を眠って過ごし、睡眠は最も身近な生活習慣です。

日々の眠りを快眠にするために、まずは規則正しい生活を実践しましょう。



「こころの健康」について考えてみませんか？

こころの病気は、誰でもかかる可能性があります。しかし、病気になったとしても多くの場合は治療によって回復し、安定した生活に戻ることができます。

こころの病気は、本人が苦しんでいても周囲からわかりにくいという特徴があるため、多くの人がこころの病気を正しく理解することがとても大切です。

自分自身や大切な人のためにも、こころの健康について考える時間を持ちましょう。

【こころの病気を理解するために】

- 厚生労働省の情報サイト「みんなのメンタルヘルス」
- ⇒若者を支えるメンタルヘルスサイト「こころもメンテしよう」
- ⇒働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」



たばこ

喫煙は、がん、虚血性心疾患、脳卒中、COPD（慢性閉塞性肺疾患）※等の原因になるほか、妊娠中の喫煙は早産や胎児発育遅延による低出生体重や乳幼児突然死症候群（SIDS）※等の原因となります。また、本人が喫煙しなくても身の回りのたばこの煙を吸わされてしまう「受動喫煙」も、同様の健康被害をもたらします。

自分と周囲の人の健康のために禁煙すること、喫煙する場合は受動喫煙させないよう配慮することが大切です。

(1)現状と課題

市民アンケート調査結果では、20歳以上の喫煙率は年々減少していますが、喫煙者の禁煙への意識では「やめたくてもやめられない」の割合が高くなっています。

また、小中学生では「受動喫煙にさらされたことがある人」が6割となっており、家庭を含むあらゆる場所での受動喫煙対策の促進や、たばこを吸う人の禁煙を支援する取組が必要です。

(2)目標項目

行動目標	たばこを吸いません
------	-----------

禁煙することで、多くの病気を予防することができます。

また、妊娠中に喫煙しないことで乳幼児突然死症候群（SIDS）等のリスクを減らすことができます。

行動目標	受動喫煙しません・させません
------	----------------

たばこを吸う人が家庭や職場等で受動喫煙させないよう配慮することで、周囲の人の健康被害を防ぐことができます。

また、たばこを吸わない人は、喫煙場所に近づかないなど受動喫煙しないように気を付けることで、自分の健康を守ることができます。

関連する指標

項 目	実績値*	目標値*	備考
喫煙率	【中学生】 —*1 【高校生】 —*1 【妊娠中】 0.3% 【成人】 13.5%	【中学生】 0% 【高校生】 0% 【妊娠中】 0% 【成人】 12%以下	
COPDの意味を知っている人の割合	17.4%	80%以上	
受動喫煙に配慮している喫煙者の割合	81.1%	増加	
受動喫煙を受けたことがある人の割合	【小学生】 51.6% 【中学生】 65.9%	減少	

* 実績値：平成30年度 * 目標値：令和6年度

* 1：実績値の把握が困難な項目

(3) 目標に向けての今後の取組



市民の取組

- 喫煙が自分の身体や周囲の人の健康に及ぼす影響について理解し、たばこを吸いません
- たばこの害を理解し、家族に禁煙の輪を広げていきます
- 喫煙が健康に及ぼす影響について学び、20歳未満は絶対に喫煙しません
- たばこが母体や胎児、乳幼児の健康に及ぼす影響について理解し、妊娠中や授乳期間中は喫煙しません。また、家族も乳幼児や妊産婦等がいる場所では喫煙しません
- 自分の喫煙が周囲に与える影響を自覚し、受動喫煙防止に心がけます
- 受動喫煙の害を理解し、子どもや身体の弱い人等がいる場所では喫煙しません



地域・団体等の取組

- たばこが及ぼす害についての知識を普及します
- 20歳未満の者への喫煙防止教育を推進します
- 妊産婦への喫煙防止教育を推進します



市の取組

- がんやCOPD（慢性閉塞性肺疾患）など、たばこが及ぼす害について、正しい知識を普及します
- 禁煙希望者へ、相談窓口や禁煙治療ができる医療機関等の情報提供を行い、禁煙支援を行います
- 妊産婦に対し、喫煙が母体や子どもに及ぼす悪影響について正しい知識を普及し、喫煙防止を徹底します
- 市の施設での受動喫煙防止対策を徹底します
- 職場、飲食店等の公共的な空間における受動喫煙防止を推進します
- 「川越市路上喫煙の防止に関する条例」を推進します

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは

慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称で、たばこの煙を主とする有害物質を長期間吸入することによって生じる「肺」の病気です。肺の内部が破壊されたり気管支が狭くなったりすることで通常の呼吸が困難となり、息苦しさ、特に息を吐き出しにくいという症状や、咳やたんが長く続くという症状もみられます。日本人の患者数は530万人以上といわれており、年間約1万6,000人がCOPDにより死亡し、年々増加傾向にあります。

COPDは、原因のほとんどが喫煙であることから、生活習慣病の一つであり、予防するためには「禁煙」が最も大切です。喫煙している方は今すぐにでも禁煙を始めましょう。



喫煙と受動喫煙の害

たばこのリスク

- たばこの煙は、70種類以上の発がん性物質を含みます。
- 脳卒中や心筋梗塞の大きな原因となります。

喫煙による死亡者数

- たばこを吸わない人より吸う人のほうが死亡率は高くなり、死亡者数も年間約13万人に達しています。
- 日本人では20歳より前に喫煙を始めると、男性は8年、女性は10年も寿命が短くなります。

新しい種類のたばこも注意が必要

- 加熱式たばこも、紙巻たばこと同様に有害化学物質が含まれています。

受動喫煙は喫煙者と同様のリスクがある

- 自分が吸わなくても、他人のたばこの煙を吸うことで、喫煙者と同様の病気のリスクがあります。
- 分煙していても、たばこの臭いを嗅いだけで健康被害を受ける恐れがあります。

禁煙は医療機関で確実に行う

- 禁煙補助薬を使用すると禁断症状が抑えられ、比較的楽に禁煙することができます。さらにカウンセリングも受けると禁煙成功率が高くなります。
- 医師と一緒に取り組むことで、楽に、確実に禁煙することができます。

受動喫煙から身を守るために

- 多くの人が利用する全ての施設では、法律の改正により原則屋内禁煙となります。各種喫煙室を設置する場合は、施設の出入口付近に標識が掲示されていますので、たばこの煙の害にあわないよう飲食店等を選ぶ際の参考にしましょう。
- 家庭等で分煙していても、たばこの煙の被害は完全にはなりません。受動喫煙をなくすためには、禁煙することが一番です。



健康管理【健（検）診・重症化予防】

循環器疾患や脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病は沈黙の病気と言われ、自覚症状が現れたときには、取り返しがつかないほど進行していることがあります。定期的な健診の受診は、生活習慣病のリスクを早期に発見し、生活習慣の改善等により病気を予防することにつながります。また、がん検診の受診も早期発見・早期治療により死亡率を軽減することにつながります。健診の結果から自分自身の健康状態を把握し、望ましい生活習慣を実践していくことが大切です。

また、過度な飲酒は肝機能障害や循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病をはじめとするさまざまな病気のリスク要因になるため、適量を心がけることが大切です。

(1) 現状と課題

健康診査の受診率は、国民健康保険、後期高齢者ともに増加していますが、国や県と比較すると低くなっています。がん検診の受診率も、市民アンケート調査結果では受診割合が増加していますが、国と比較すると低くなっており、受診しやすい環境の整備等によって、より多くの人の健（検）診受診を促進するための取組を進める必要があります。

また、健（検）診結果で指摘事項がある人は、指摘された内容を改善するなど、何らかの行動をとることが重要であり、特定保健指導や精密検査の受診を促進する取組が必要です。

市民アンケート調査結果では、「多量に飲酒をしている人」の割合が増加しており、適量飲酒について意識啓発していく必要があります。

(2) 目標項目

行動目標

定期的に健（検）診を受けます

年に1度の健康診査や定期的ながん検診の受診により、生活習慣病の芽を早めに見つけ、予防の取組につなげることができます。

行動目標

生活習慣病の発症と重症化を予防します

特定健康診査等の結果で生活習慣病の発症リスクがあると判定された方は、特定保健指導等を受け、生活習慣を見直すことで、病気の発症リスクを下げるすることができます。

また、精密検査等の指摘を受けた場合は、早期に受診し、適正な治療を継続することが重症化予防につながります。

特定健康診査・特定保健指導とは

特定健康診査・特定保健指導は、特にメタボリックシンドロームにスポットをあてて健康診査や保健指導を行い、糖尿病や高血圧症、脂質異常症等の生活習慣病の発症や重症化を予防しようとするものです。医療保険者に義務付けられ平成20年度から実施しています。

行動目標

飲酒は適量を心がけます

お酒を飲む場合は、適量を心がけることで、生活習慣病やさまざまな病気のリスクを減らすことができます。

関連する指標

項 目		実績値*	目標値*	備考
国民健康保険特定健康診査の受診率		41.9%	60%以上	
後期高齢者健康診査の受診率		31.1%	40%以上	
(市民がん検診アンケート)	【胃がん】	37.1%	40%以上	
	【肺がん】	46.4%	50%以上	
	【子宮がん(頸部)】	39.1%	40%以上	
	【乳がん】	36.2%	40%以上	
	【大腸がん】	41.9%	50%以上	
国民健康保険特定保健指導の実施率		14.7%	60%以上	
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合		男性 14.6% 女性 9.1% (参考値)	男性 13%以下 女性 6.4%以下	実績値の値は、平成28(2016)年の国の実績値

* 実績値：平成30年度 * 目標値：令和6年度

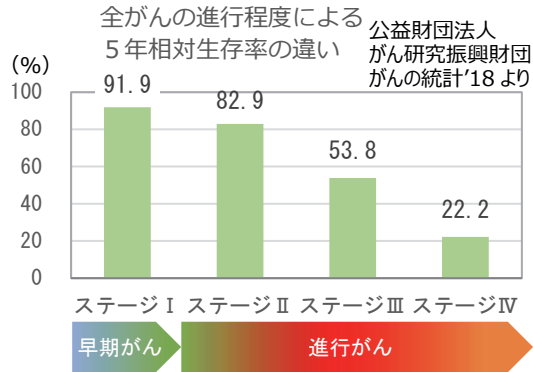
がん 5 年相対生存率とがん検診

5 年相対生存率とは、「がん」と診断された人のうち、5 年後に生存している割合が、日本人全体で 5 年後に生存している人の割合と比べてどのくらいの割合かを表したものです。

市で実施しているがん検診等のご案内 HP



(担当：健康管理課)



要精密検査と言われたら

がん検診を受けると、「要精密検査」「精密検査不要」に判定されます。要精密検査と判定されたら詳しい検査を受けて調べる必要があります。

「要精密検査」という結果の場合は、必ず「精密検査」を受けましょう。病気が見つかることを恐れて、精密検査を受けないことが一番問題です。放置して自覚症状が現れた時には手遅れになっている場合もあるので、速やかに受診するようにしましょう。

(3) 目標に向けての今後の取組



市民の取組

- 家族ぐるみで正しい生活習慣を身に付けます
- 自分の健康状態に関心を持ち、生活習慣の改善や生活習慣病予防を心がけます
- 定期的に健康診査やがん検診、医療機関を受診し、病気の早期発見や重症化予防を心がけます
- かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局（薬剤師）を持ちます
- 飲酒が体に及ぼす影響について正しく理解し、適切な飲酒量を心がけ、自己管理できるようにします
- 飲酒が身体に及ぼす悪影響について学び、20歳未満や妊娠中、授乳期間中はお酒を飲みません
- 妊婦や授乳期間中の人へは、お酒をすすめません



地域・団体等の取組

- 適切な生活習慣についての知識を普及します
- 健康診査・がん検診・歯科健診の意義や必要性についての正しい知識を普及します
- 有病者に対する生活習慣改善の指導や治療等により重症化を予防します
- 過度のアルコール摂取が及ぼす生活習慣病のリスクについて、周知します



市の取組

- 乳幼児健康診査、相談等を通して子どもと家族の健康管理について学べる機会を提供します
- 生活習慣病予防のために、若い世代からの健康づくりの必要性について周知・啓発します
- 健康診査・がん検診・歯科健診の意義や必要性についての知識を普及し、定期的な受診を促進します
- 健(検)診や特定保健指導の受診を促進するため、情報提供の充実と体制整備を図ります
- 保健指導や健康教室等を通じて、健診結果に応じた生活習慣病の予防と重症化予防を行います
- 生活習慣病予防対策として糖尿病性腎症重症化予防事業（受診勧奨、保健指導、継続支援）や高血圧相談会を行います
- かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局（薬剤師）を持てるよう、市内の医療機関の情報を提供します
- 過度な飲酒と生活習慣病発症のリスクの関係についてあらゆる機会を通じて周知・啓発します

アルコールの適量はどのくらい？

- 日本人のアルコールの適量は、1日平均純アルコールで約20g程度
(主な酒類の純アルコール20gの目安)



ビール 5 度
中ビン 1 本
(500ml)



日本酒 15 度
1 合弱
(180ml)



焼酎 25 度
グラス 1 杯
(100ml)



ワイン 12 度
グラス 2 杯弱
(200ml)



ウイスキー 40 度
ダブル 1 杯
(60ml)



缶チューハイ 7 度
1 本
(350ml)

度=%

$$\text{純アルコール量 (g)} = \text{摂取量 (ml)} \times \text{度数} / 100 \times 0.8$$

- ✓ 女性は、この基準の 1/2～2/3 程度が適量です。
- ✓ お酒に弱い方や高齢の方は、より少量の飲酒が適当です。
- ✓ 「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」は、1日当たりの純アルコール摂取量が男性で 40g 以上、女性で 20g 以上となっています。

- あなたはお酒に強い？弱い？

質問 1 現在、ビールコップ 1 杯程度の少量の飲酒ですぐ顔が赤くなる体質がありますか。

質問 2 飲み始めた頃の 1-2 年間はそういう体質がありましたか。

この 2 問のいずれかが「はい」の場合は、お酒に弱いタイプと考えられています。

(アルコールの分解が遅い。)

お酒に弱いタイプの大酒家では、食道や咽頭の発がんリスクが高まることもわかってきているため、強い人より少量の飲酒を心がけましょう。

糖尿病性腎症の重症化を防ぎましょう！

貴方や貴方の身近な人に、糖尿病の方はいらっしゃいませんか？

現在、日本人成人の 4 人に 1 人が糖尿病の疑いがあると言われています。

糖尿病は、早めの治療が大切です。治療を放置すると重大な合併症になる恐れがあります。中でも、糖尿病性腎症は重症化すると人工透析が必要となり、通常 4～5 時間の透析を週 3 日、一生続けることとなります(血液透析の場合)。そうなるとご自身の生活にも大きく影響しますし、また人工透析に係る医療費は年間 500 万円とも言われています。

川越市国民健康保険の平成 30 年度医療費は、206 億円を超えていますが、そのうち、割合が一番高いのが透析を含む慢性腎臓病(7.1%)、2 位が糖尿病(5.0%)です。

糖尿病は、適切な医療と食事や運動等の生活習慣の改善により重症化を予防できます。人生 100 年時代、糖尿病を含めた生活習慣病とその重症化を予防し、いきいきと暮らしましょう！

第6章

第3次川越市食育推進計画

川越でよく
作られている農産物



さつまいも



ごはん



ぶどう



とまと



えだまめ



とうもろこし



かぶ



こまつな

1 趣旨

食は人が生きていくために欠かせない命の源であり、生活に楽しみをもたらし、人生を豊かにしてくれるものです。しかし近年、家族形態やライフスタイルの多様化等にもとない食生活が大きく変化し、不規則な食事や栄養の偏り、食を大切にする心の希薄化等の問題が生じています。

こうした中、国では平成17（2005）年7月に施行した「食育基本法」、平成18（2006）年3月に策定した「食育推進基本計画」により、食育の推進に関する基本的な方針や目標を定めました。また、平成28（2016）年には「第3次食育推進基本計画」を策定し、若い世代を中心とした食育の推進や健康寿命の延伸につながる食育の推進など、5つの重点課題を柱に取組と施策を推進しています。

本市においても、市民の食をめぐる状況を改善するため、平成27（2015）年3月に「第2次川越市食育推進計画」を策定し、食育を推進してきました。

本計画は、「第2次川越市食育推進計画」を引き継ぎ、新たな社会状況や課題等を踏まえ、本市の食育をさらに推進するため策定するものです。

2 基本的な考え方

生涯にわたる市民の健康増進と、食に関する感謝の気持ちや豊かな人間性を育むため食育を推進します



3 基本方針

食育として取り組むべき課題を踏まえ、5つの基本方針を定めます。

- **心身の健康によい「食」を選択する力を養います**

生涯にわたり心身が健康で質の高い生活を送ることができるよう、毎日の食生活を通じて、栄養バランスに配慮した食事の知識や自分にあった食品の選び方など、「食」を選択する力を養います。

- **食に関する感謝の念と理解を養います**

日々の食生活は、自然の恩恵の上にあること、食事に至るまでに生産者をはじめとして多くの人々の苦労や努力に支えられていることへの感謝の念を養います。

- **「食」を通して人とのつながりを持ちます**

食を通して、家族、学校、職場、地域など、さまざまな人とつながることができます。「食」を通じたコミュニケーションは、「食」の喜びや楽しさをもたらし、絆や豊かな心を育みます。

- **地場農産物や食文化を大切にします**

地場農産物は、地元の人々が育んできた地域の「宝」です。地元の農産物を知り、地産地消^{*}を目指します。

今まで引き継いできた食文化を大切にし、家庭、学校、地域等で新しい世代へ受け継いでいきます。

- **安心して食べられる「食」の確保に努めます**

安心した食生活を送るために、安全な食材や食品、正しい「食」に関する情報が提供されるように努めます。また、一人ひとりが自ら適切に判断し、選択できるよう理解を深めます。

4 目標と取組

よい食は心身を健康にし、また、食を通じた人や文化とのふれあいは、豊かな心を育みます。健康を維持するために適切な食事をするとともに、食に対する感謝の気持ちを持ち、食事を楽しむことが大切です。

(1) 現状と課題

市民アンケート調査結果では、20歳代女性のやせ、40～50歳代男性の肥満の割合が高くなっています。

「バランスのよい食事をしている人」や「朝食を食べている人」は、特に20～30歳代の若い世代で割合が低くなっており、「塩分の摂取量に気を付けていない人」は、男性の40～50歳代で多くなっています。また、野菜の摂取量については全世代で不足しており、バランスのよい食事、減塩、野菜の摂取等により食生活を改善し、適正体重を維持するための取組を進める必要があります。

共食の割合は年々減少していますが、共食により地場農産物を含む食文化や食の安全、食品ロス*の問題等を学ぶことができるため、相互に取組を進めていく必要があります。

(2) 目標

行動目標

適正体重を維持します

体重は、健康状態を知るバロメーターです。摂取エネルギー（食べる量）と消費エネルギー（動く量）のバランスを見ることができます。

行動目標

バランスのよい食事をします

主食、主菜、副菜を組み合わせることで、たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルなど、身体を維持するために必要な栄養素をバランスよくとることができます。

行動目標

塩分の摂取量について意識します

高血圧は、メタボリックシンドロームをはじめ、脳血管疾患や心筋梗塞等の原因となります。減塩することで、加齢や食生活にともなう血圧の上昇を抑えることができます。

行動目標

毎日、必ず朝食をとります

朝食は身体や脳の働きを活性化させ、1日を元気に活動するために必要です。

朝食をとることで、1日の生活リズムを整え、規則正しい生活習慣を身に付けることができます。



行動目標

家族や友人と食事をする機会を増やします

共食は、会話を楽しみながら食事ができ、またゆっくり食べることで食欲が満たされ、適量で満足感が得られやすくなります。

また、はしの持ち方や配膳の仕方、姿勢など、食に関する基本的な作法、マナーを習得する機会となります。

行動目標

地場農産物を意識し、食材を選択します

身近で収穫された旬の地場農産物は、新鮮で栄養価が高く、つくった人の顔が見えるので安心して食べることができます。

また、地産地消は輸送距離が短くなるため、環境にやさしく、地域農業の活性化にもつながります。

行動目標

食の安全性について、正しい知識を持ちます

安全な食品の選び方や保存方法、食中毒予防対策等の食の安全に関する正しい情報を積極的に収集し、適切な判断力を身に付けることは、望ましい食生活を営むことにつながります。

行動目標

食品ロスを減らします

日本では、食べられるのに捨てられてしまう食品（食品ロス）が、毎年約643万トン（平成28（2016）年度推計値）発生しています。

食品ロスの大きな原因である「直接廃棄」、「食べ残し」、「過剰除去」を普段から意識することで食品ロス削減につながります。

関連する指標

項 目		実績値*	目標値*	備考
適正体重の人の割合		66.2%	75%以上	
よいバランスの食事	野菜を食べている食事の回数（20～50歳代）	—*1	—*1	
	1日2回以上、主食・主菜・副菜がそろった食事をしている人の割合（60歳代以上）	52.2%	増加	
塩分の摂取量について意識している人の割合（20～50歳代）		57.3%	増加	
朝食を欠食する人の割合（20～30歳代）		25.4%	22%以下	
朝食または夕食を一人で食べることが多い子どもの割合（小・中学生）		【朝食】 小学生 21.1% 中学生 41.5% 【夕食】 小学生 3.3% 中学生 12.8%	減少	
食品ロスを減らすための平均取組数		2.9項目	3.9項目	

* 実績値：平成30年度 * 目標値：令和6年度

* 1：実績値の把握が困難なため、中間アンケート調査から数値を確認し、目標値は中間アンケート調査の数値からの増加とする

(3) 目標に向けての今後の取組



市民の取組

- 適正体重について理解します
- 自分の食事内容や量に関心を持ちます
- 野菜を今より意識して食べます
- うす味を心がけます
- 朝食を食べられるよう生活リズムを整えます
- 家族や友人など、誰かと一緒に食事をします
- 川越市産や埼玉県産を意識して食材を選びます
- 情報に振り回されず、食についての正しい知識を持つよう心がけます
- 食品表示^{*}を参考にします
- 買いすぎない、作りすぎないなど、食品を無駄にしないよう意識します
- 食に関わる体験をします



地域・団体等の取組

- 親子で食事の大切さ、正しい食習慣を学ぶ場や機会を提供します
- 幼稚園や保育園等で食に関する指導を充実し、望ましい食習慣の基礎を身に付けられるよう取り組みます
- 地域活動を通して、地域の人が食生活について学習する機会や家族や知人と一緒に食事をする機会を提供します
- イベントなどを通して、朝食の重要性について周知します
- 地産地消や食品ロス、食の安全について意識して地域での料理教室を行います。また、正しい知識について普及啓発に努めます



市の取組

- 若年女性および高齢者のやせ、中年男性の肥満を減らすため、適正体重についての知識を普及します
- 健康づくりのための食生活の知識について、情報提供や環境整備を充実します
- 朝食の重要性について、周知します
- 家族で食生活の改善につなげるため、共食の重要性を周知します
- 食事の大切さを学んだり、食べる楽しさを経験したりする機会を設けます
- 地産地消について、普及啓発に努めます
- 食品の選び方や扱い方、食品の表示等に関わる啓発に努めます
- 食品ロスの削減について啓発に努めます

適正体重とは

適正体重（標準体重）は、BMI（Body Mass Index）で判定することができます。

BMI は体重と身長の関係から算出される肥満度を示す体格指数です。

日本肥満学会では、BMI が 22 を適正体重（標準体重）としており、統計的に最も病気になりにくい体重とされています。

エネルギーの摂取量と消費量のバランスがとれているかを BMI で評価してみましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

$$\text{適正体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

年齢によって、目標とする BMI が異なります。以下の表の範囲内になるように食生活等を見直してみましょう。

年齢	目標とする BMI
18～49 歳	18.5～24.9
50～64 歳	20.0～24.9
65～74 歳	21.5～24.9
75 歳以上	21.5～24.9

厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2020 年版）

※肥満とともに、特に高齢者（65 歳以上）では低栄養を予防することが重要です。

バランスのよい食事とは

バランスのよい食事とは、「主食」「主菜」「副菜」がそろった食事です。

健康な身体を維持するためにバランスのよい食事を心がけましょう。

主食 ごはん、パン、麺類など
主に炭水化物の供給源で、エネルギーのもとになります。

主菜 肉、魚、卵、大豆製品など
主にたんぱく質や脂質の供給源で、血や筋肉・骨を作ります。

副菜 野菜、海藻、きのこ、いもなど
主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源で、体の調子を整えます。



野菜はなぜ1日350g以上必要？

野菜の摂取は、体重コントロールや高血圧等の循環器疾患、2型糖尿病の予防に効果があると言われています。

健康日本21では、カリウム、ビタミンC、食物繊維等の適量摂取が期待される量として、1日当たりの野菜摂取の目標を350g以上（小鉢5皿分）としています。

今よりプラス1皿野菜料理を食べるよう心がけてみませんか？

目指せ！1日5皿

（小鉢1皿の例）



ほうれん草のおひたし



具たくさん味噌汁



筑前煮



野菜サラダ



ひじきの煮物



和え物



野菜炒め



きゅうりとわかめの酢の物

朝食をとろう！

私たちの体は、寝ている間にもエネルギーが使われており、朝の体はエネルギー不足の状態です。朝食でしっかりとエネルギーを補給しましょう。

朝食の欠食は将来の生活習慣病の原因になります。

朝食をかかさず食べるため、下記のものを参考に手軽に準備できるものをそろえておきましょう。



冷凍ごはん



納豆



卵



チーズ



ミニトマト



塩分はどれくらい取っていいの？

減塩は血圧を低下させ、結果的に高血圧等の循環器疾患のリスクを減少させることがわかっています。

食塩摂取量の平均値（H30 国民健康・栄養調査）は男性 11.0g、女性 9.3g で、目標量を上回っています。

本市の健康課題である高血圧対策の1つとしても、減塩を意識していきましょう。

【1日の食塩摂取量の目安（成人）】

- 男性 7.5g 未満
- 女性 6.5g 未満
- 高血圧予防 6.0g 未満

厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2020年版）

＜減塩のポイント＞

- ・香辛料や香味野菜を使用する
- ・調味料は「かける」より「つける」



- ・市販の食品を食べるときや加工食品を利用するときは栄養成分表示（食塩相当量）を確認する

栄養成分表示の見方

容器包装に入れられた加工食品には栄養成分表示として、熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量で表示）が必ず表示されています。

5つの項目は、生命の維持に必要不可欠であるとともに、日本人の主要な生活習慣病と深く関わっています。

栄養成分表示を確認し、上手に食品を選び、健康の維持・増進に役立てましょう。

（例）しょうゆせんべい

栄養成分表示	
1袋（100g）当たり	
エネルギー	370kcal
たんぱく質	7.2g
脂質	0.9g
炭水化物	82.1g
食塩相当量	1.8g

例えば・・・

■ 肥満ややせの予防のため、食品のエネルギー値をチェック！

■ 高血圧の予防や管理のため、食塩相当量をチェック！

みんなでいただきます！（共食とこ食）

食事を楽しんでいますか？

共食（誰かと食事をする事）は食欲が満たされるだけでなく、心の満足感にもつながり、団らんは心を育む場となります。

さらに、共食ははしの使い方や姿勢など、食に関する基本的なマナーを習得する機会にもなります。



【いくつかの「こ食」を知っていますか？】

- ・孤食：一人で食べる事
- ・個食：家族それぞれが自分の好きなものを食べる事
- ・固食：自分の好きな決まったものしか食べない事
- ・子食：子どもだけで食べる事
- ・小食：いつも食欲がなく、食べる量も少ない事

「こ食」を改善するポイントは、家族や友人等とコミュニケーションをとりながらの「共食」です。

まずは食事に関わってくれた全ての人への感謝の気持ちを表す、「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつから始めてみませんか？

地産地消の取組

本市は県内第2位の農業産出額があり、米や野菜、果物、花きなど、さまざまな農産物が生産される農業の盛んな地域です。

そうした川越の魅力を生かし、市民の皆様へ地元産の農産物を提供するため、農産物の直売情報をお知らせするマップ「川越プチマルシェ」を作成しています。

また、川越産農産物の付加価値や知名度の向上を目的として、平成28年6月に「川越産農産物ブランド化連絡会」が設立され、直売イベントやロゴマーク作成が行われました。

さらに、市民農園や体験農園の利用を進める取組など、「農あるまち川越」を充実させていく施策を進めています。



川越プチマルシェ HP

（担当：農政課）



食中毒予防の三原則！

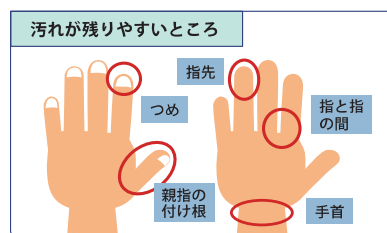
つけない
手をこまめに洗う
食材を小分けに包む

増やさない
食材を適切な温度
で管理する

やっつける
食材を中心部まで
よく加熱する

食中毒の予防はまず手洗いから！
正しい手洗いをしていますか？
右の図の汚れの残りやすい場所
①～④を意識して手を洗いましょう。

- ① 指先（つめも）
- ② 指と指の間
- ③ 親指の付け根
- ④ 手首



食品ロスを減らすために

家庭からの食品ロスの原因は、大きく「直接廃棄」、「食べ残し」、「過剰除去」の3つに分けられます。

それぞれの原因ごとに適切な対策を取るよう、日常生活で小さなことから気を付けましょう。

「直接廃棄」

- ・ 買いすぎ
- ・ 正しくない保存方法

「食べ残し」

- ・ 作りすぎ
- ・ 好き嫌い

「過剰除去」

- ・ 食べられる部分を
廃棄する

<日常生活で心がけること>

- ・ 買い物に行く前に冷蔵庫の中をチェック！
- ・ 「安いから」と買いすぎない
- ・ 食べられる分の料理をつくる
- ・ 保存方法を確認する（食品表示を活用）
- ・ 嫌いな物にも挑戦！



食べものに、
もったいないを、
もういちど。
NO-FOODLOSS PROJECT

農林水産省 食品ロス削減国民運動のロゴマーク「ろすのん」

野菜を使ったレシピの紹介

市民の皆さまの健康をサポートするため、管理栄養士がご家庭で野菜を簡単に食べるための、「時短！お手軽野菜レシピ」を季節ごとに作成しています。総合保健センターや公民館等で配布しています。

また、子育て中の方のために市立保育園で提供している人気メニューのレシピも配布していますので、是非ご活用ください。

なお、市ホームページにもレシピを掲載していますので、ご覧ください。

レシピはこちら♪ →



第7章

第2次川越市歯科口腔保健計画



山田中学校 小川結菜さん



仙波小学校 柳井奏乃さん

1 趣旨

歯と口の健康を保つことは、食事や会話を楽しむことや生活の質を向上させることにつながり、生涯にわたりいきいきと生活をしていく上で、欠かせないものです。一方で、歯周病等の歯科疾患[※]と糖尿病等の生活習慣病が深く関係することが指摘されるなど、歯と口の健康は全身の健康状態にも大きく影響し、健康寿命の延伸にも関連が深いことがわかっています。

こうした中、国では平成23（2011）年8月に「歯科口腔保健の推進に関する法律」を施行し、歯科口腔保健の総合的な取組と施策を推進しています。

本市においても、平成25（2013）年9月に施行した「川越市歯科口腔保健の推進に関する条例」に基づき、平成27（2015）年3月に「川越市歯科口腔保健計画」を策定し、ライフステージに応じた歯科口腔保健に関する施策を推進してきました。

本計画は、「川越市歯科口腔保健計画」を引き継ぎ、新たな社会状況や課題等を踏まえ、本市の歯科口腔保健をさらに推進するため策定するものです。

歯周病とは

歯周病は、歯と歯肉のすきま（歯周ポケット）から侵入した細菌が歯肉に炎症を引き起こし、さらには歯を支える骨（歯槽骨）を溶かしてグラグラにしてしまう病気です。

歯周病予防のためには、歯垢（プラーク）をつけたままにしないようにしっかりと口腔ケアを行い、定期的に歯科健診を受けることが大切です。さらに、歯周病になりやすくなる因子である糖尿病やたばこなどにも注意する必要があります。



2 基本的な考え方

- 生涯にわたる歯科疾患予防に向けた取組と歯科疾患の早期発見、早期治療を促進します
- ライフステージの特性に合わせ、適切かつ効果的に歯科口腔保健を推進します
- 関連分野における施策と連携し、関係者の協力を得て、総合的に歯科口腔保健を推進します

本計画は、「川越市歯科口腔保健の推進に関する条例」に掲げる事項を基本的な考え方とします。

3 基本方針

歯と口の健康づくりとして取り組むべき課題を踏まえ、3つの基本方針を定めます。

- **生涯を通じた歯科疾患の予防と早期発見、早期治療を促し、全身の健康状態や生活の質の向上を目指します**

歯と口の健康を保つことは、食べる喜びや話す楽しみを保つ上で重要であり、身体的な健康から精神的な健康まで、生活の質（QOL）の向上に大きく影響します。

歯と口の健康を維持するため、定期的に歯科健診を受け、歯科疾患を早期に発見、治療し、ハチマルニイマル8020を目指します。

● 各ライフステージの特性に応じた取組を進めます

歯と口の健康づくりを推進するためには、乳幼児期における口腔機能の発達支援から高齢期における口腔機能の低下防止まで、生涯を通じた途切れない取組を各ライフステージの特性に応じて進める必要があります。

また、障害のある人等が適切で効果的な歯科保健医療サービスを受けることができるよう、本人や家族、関係機関等へ情報提供を行い、支援します。

● 市民、地域、関係機関、市が共通認識を持ち、連携して取り組みます

歯と口の健康づくりは、学校、職場、地域等からもさまざまな影響を受けるため、一人ひとりが適切に歯と口の健康づくりが実践できるよう、個人、地域、歯科保健関係者や関係機関、市が連携、協力して一体的に取り組むことが重要です。

4 目標と取組

歯と口の健康を保つことは、口から食べる喜び、話す楽しみを保つことなどに繋がります。生涯を通じて口腔機能を維持するためには、歯科疾患を予防し、歯の喪失を防ぐことが大切です。

(1) 現状と課題

市民アンケート調査結果では、「かかりつけ歯科医を持つ人」の割合は減少しました。また、「年に1度は歯科健診を受ける人」の割合は増加していますが、国や県と比較すると低くなっています。

全国的に見ても成人期の歯周病の罹患率はいまだ高いことから、今後もより多くの人がかかりつけ歯科医を持つことや、定期的に歯科健診を受けることなどを促進する取組が必要です。

8020・6024 とは

8020 とは、「80 歳になっても 20 本以上自分の歯を保とう」という運動です。20 本以上自分の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われていたため「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いが込められています。

また、6024 は「60 歳になっても自分の歯を 24 本以上保とう」という運動です。8020 を達成するためには 6024 を達成することが重要であり、どの年代においても歯と口の健康に気を付けることが大切です。



(2) 目標

行動目標

自分にあった歯と口のケアを行います

歯ブラシや歯間清掃用具（デンタルフロス、歯間ブラシなど）によるケアなど、自分にあった口腔ケアの方法を知り適切に行うことは、歯科疾患の予防、口腔機能の維持・向上等につながります。

行動目標

かかりつけ歯科医を持ちます

かかりつけ歯科医は、歯の治療や相談、定期健診など、歯と口の健康をトータルにサポートしてくれる身近な歯科医師です。

自分自身で行うセルフケアと歯科医師等の歯科専門職が行うプロフェッショナルケアを組み合わせることで、歯と口の管理を適切に行うことができるため、かかりつけ歯科医を持ちましょう。

行動目標

年に1度は歯科健診を受けます

定期的に歯科健診を受けることは、歯科疾患を予防し、早期発見、早期治療につながります。

関連する指標

項 目	実績値*	目標値*	備考
かかりつけ歯科医を持つ人の割合	70.8%	85%以上	
年に1度は歯科健診を受ける人の割合	48.0%	55%以上	
12歳児でむし歯のない人の割合	66.5%	77%以上	
6024達成者の割合	64.9%	80%以上	
8020達成者の割合	42.5%	60%以上	
ゆっくりよくかんで食べる人の割合	20.3%	増加	

* 実績値：平成30年度

* 目標値：令和6年度

(3) 目標に向けての今後の取組



市民の取組

- 自分の歯と口に関心を持ちます
- 自分にあった歯と口のケアをします
- 歯周病と全身疾患の関連について正しい知識を持ちます
- かかりつけ歯科医を持ちます
- 年に1度は歯科健診を受けます
- しっかりよくかんで食べる習慣を身に付けます



地域・団体等の取組

- 適切な口腔ケアについて、普及啓発します
- 歯周病と全身疾患の関係性について周知を図ります
- 歯科健（検）診や歯科保健指導を行います
- かかりつけ歯科医を持つことを推進します



市の取組

- 口腔ケアの正しい知識について、普及啓発や情報提供の充実を図ります
- 保育園や学校等を通じて歯科健康教育の充実を図ります
- 歯周病と全身疾患の関係性等について根拠に基づいた取組を推進します
- 歯科健（検）診や歯科保健指導等を受ける機会を設けます
- かかりつけ歯科医を持つことができるよう、市内の歯科診療所の情報を提供します
- 医科歯科連携※や病診連携※を推進し、地域歯科医療※の推進を図ります

歯ッピーフェスティバル

歯と口の健康に関する正しい知識の普及啓発のため、6月の「歯と口の健康週間事業」として、川越市歯科医師会と市が共催で開催しています。

その他、協力団体として、歯科衛生士会、歯科技工士会、健康や食育に関係する団体等がそれぞれの特性を生かし、市民の歯と口の健康づくりを推進するために参加しています。

（担当：川越市歯科医師会・健康づくり支援課）



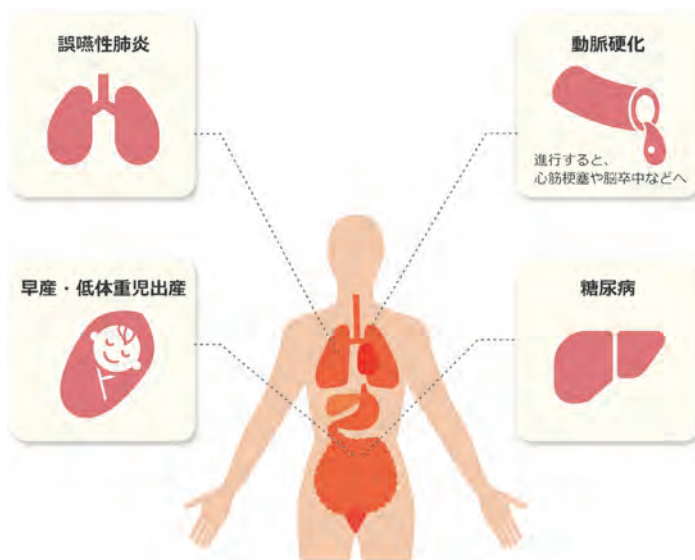
歯周病と全身疾患

歯周病が、全身のさまざまな病気と深く関係していることをご存知ですか？

歯周病の人は、急性心筋梗塞、脳梗塞、くも膜下出血等の病気になる確率や早産等の危険性が高くなることなど、多くの病気との関連が指摘されています。

特に歯周病と糖尿病は相互の関係性も指摘されており、糖尿病患者は歯周病が悪化しやすく、歯周病患者は糖尿病の血糖コントロールが難しくなるといわれています。

歯周病を予防し、全身疾患のリスクを防ぐためにも、^{けんこう}健口に気をつけましょう。



かむ8大効用「ひみこの歯がいーぜ」

よくかむことは、食べ物をかみ砕いて体に入れるだけではなく、全身の健康を維持するためにとっても大切な働きをしています。

- ひ 肥満予防
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音はっきり
- の 脳の発達
- 歯 歯の病気を防ぐ
- が がんを防ぐ
- いー 胃腸の働きを促進する
- ぜ 全身の体力向上と全力投球

＜かむ回数を自然と増やす方法＞

- ・食材を大きく切り、歯ごたえが残るように調理する
- ・かみごたえのある硬めの食材を足す

など



よくかむためには、一口30回を目安に柔らかいものばかりでなく、かみ応えのある物も積極的にとるようにしましょう。

口腔ケアのポイント～セルフケアとプロフェッショナルケア～

セルフケア

毎日の歯みがきや正しい食生活、規則正しい生活等といった自分自身や家庭内で行う歯や口の健康管理を言います。

【セルフケアのポイント】

●歯のみがき方

①みがくポイント



歯と歯肉の境目



歯と歯の間



奥歯の溝



歯ブラシの持ち方

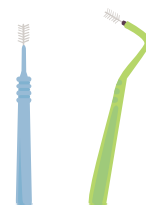
②歯口清掃用具



歯ブラシの選び方・動かし方



デンタルフロス



歯間ブラシ

●仕上げみがきも大切です

子どもの仕上げみがきについては、小学生のうちにはできるだけ行うようにすることが大切です。小学生の頃は、自分自身できれいにみがくことがまだ難しく、生え変わる歯の部分はデコボコしてみがきにくいなど、むし歯のリスクが高くなる時期と言われています。低学年までは毎日、中学年以降も可能な限り仕上げみがきをするようにしましょう。また、仕上げみがきができない場合でも、こまめに口の中をチェックするようにしましょう。

プロフェッショナルケア

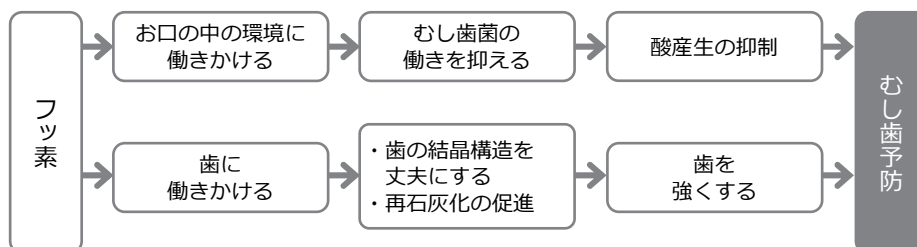
セルフケアでは手入れが行き届かない部分を、プロのスキルと視点でケアすることを言います。かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診してプロフェッショナルケアを受けるようにしましょう。



フッ化物とその効果

フッ化物とは、炭素等と同じように広く自然界に存在する元素の一つです。土や水、植物や動物だけではなく、人間の身体にも含まれており、特に歯や骨を丈夫にする有益な元素です。特に、フッ化物はむし歯予防効果が高いと言われているため、生活の中で上手に取り入れましょう。

●フッ化物の効果



●フッ化物の応用方法

【歯科医院】

- ・フッ化物塗布：歯科医院での定期的な塗布

【家庭】

- ・フッ化物入り歯磨剤：フッ化物入り歯みがき粉を毎日使用する
- ・フッ化物洗口：歯科医院で処方してもらい、ブクブクうがいをこまめに行う

【保育園・小学校等】

- ・フッ化物洗口：保育園や小学校等で、集団でブクブクうがいをする

【フッ化物洗口事業（保育課・健康づくり支援課）】

幼児のむし歯予防事業の取組として、保育園等でフッ化物を応用した洗口事業を実施しています。



障害者（児）歯科保健事業（リーフレット）

市では、障害のある方々が歯科相談や診療をスムーズに受けることができるよう、川越市歯科医師会の協力のもと、リーフレットを作成しています。

歯科相談や診療を希望する場合は、右記二次元コードよりデータをご確認ください。

（担当：健康づくり支援課）



第8章

ライフステージに応じた健康づくり

1 ライフステージの設定

乳幼児から高齢者まで、ライフステージに応じて課題や留意する点が異なります。そのため、本市ではライフステージを7期に分類し、各ライフステージの特色に応じて市民一人ひとりが健康づくりを実践していく取組のポイントをまとめました。

1. 育ちの世代	(乳幼児期)	0～5歳頃
2. 学びの世代	(学童・少年期)	6～15歳頃
3. 成長の世代	(思春期・青年期)	16～22歳頃
4. 自立の世代	(壮年期)	23～49歳頃
5. 円熟の世代	(中年期)	50～64歳頃
6. ^{みの} 稔りの世代	(前期高齢期)	65～74歳頃
7. 輝きの世代	(後期高齢期)	75歳頃～

市民が主役の健康づくりを推進する、ときも健康プロジェクト「いきいき川越大作戦」を展開しています。

川越市ときも健康プロジェクト

いきいき川越大作戦

～バランスよく食べ、よく動き、健康チェック～

- 野菜を今より意識して食べましょう
- 主食・主菜・副菜が揃った食事をしましょう
- うす味を心がけましょう

食事

運動

健診

- 車やエレベーターを使わず歩くなど、意識的に身体を動かしましょう
- ラジオ体操やウォーキングなど、運動を継続しましょう
- スポーツを楽しみましょう

- 年に1度、健康診査と歯科健診を受けましょう
- 定期的ながん検診を受けましょう

2 ライフステージ別の取組

（1）育ちの世代（乳幼児期）0～5歳頃

育ちの世代は、心や身体の機能が大きく発達し、生活機能が形成され始めます。生活習慣の基礎をつくる大切な時期ですが、保護者等の生活リズムなどが大きく影響するため、周囲が望ましい生活習慣の見本を示し、家族とのふれあいの中で子どもの健やかな成長を育みましょう。

また、育ちの世代は、家庭とともに地域が主な生活の場となります。地域の人と積極的にあいさつを交わすなどの交流を図ることで、人間関係を広げることができます。

□ 世代の特徴と健康課題

特性	○身体の発育や発達が著しく、性格や生活習慣の基礎がつくられる重要な時期	
	○遊びやスキンシップを通して、心や運動機能が発達する	
生活背景	○保護者等の生活リズムなどが強く影響する	
	人生の節目	誕生 保育園・幼稚園等への入園
健康づくりの課題等	生活の場面	家庭、地域 保育園・幼稚園等
	・早寝早起きの実践 ・健康習慣を身に付ける ・受動喫煙への対策 ・保護者自身の健康づくり	

川越市子育てガイドマップ「こえどちゃん」の紹介

子育てをしているといろいろな悩み事や相談したいことが出てくるのではないのでしょうか。

そんなとき活用していただきたいのが「こえどちゃん」。幅広い子育て情報が掲載されています。

しかも現役の子育て中のお父さんお母さんが「子育て目線」で編集しています。

「こえどちゃん」は、市役所・総合保健センター・市民センターなどで配布しています。ぜひ活用してください。

（担当：こども政策課）



□ 市民一人ひとりの取組



市民一人ひとりが健康づくりを実践していく際の取組ポイントです。

分 野	取 組
栄養・食生活（食育）	● 朝、昼、夕の食事のリズムをつけ、楽しく食事をする ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする ・食に関わる体験をする
身体活動・運動	● 家族等と一緒に楽しく外遊びをする
歯と口の健康	● 食後の歯みがき習慣を身に付ける ● 仕上げみがきをしてもらう ・定期的に歯科健診を受ける（受けさせる） ・しっかりよくかんで食べる習慣を身に付ける
休養・こころの健康	● 早寝・早起きをする ・親子のスキンシップを大切にする ・スマートフォンやテレビなどはルールを決めて付き合う ● 自分なりの楽しみや生きがいを見つける（例）あいさつする
たばこ	—
健康管理 【健（検）診・重症化予防】	・乳幼児健診や予防接種を受ける（受けさせる）

保育園での食育の取組

「一人ひとりの子どもの食を営む力を育み、豊かな心と体を育てる」を目標に、保育園では食育を推進しています。

また収穫や調理等の食に関わる体験や5歳児を対象に食の大切さや箸の持ち方等の食事のマナーに関する指導を行っています。

（担当：保育課）



（2）学びの世代（学童・少年期）6～15歳頃

学びの世代は、成長が最も著しい時期にあたり、大人になる体の基礎をつくる時期です。家庭の中で生活習慣が確立されていきますが、望ましい食生活や集団活動に必要な社会性等を身に付け、自分で自分の健康を管理する意識を持つことが大切となります。

また、家庭から学校、親から友人へと生活空間や人間関係が変化するため、家庭での取組と併せて、主な生活の場である学校での取組が重要となります。さらには、もう一つの生活の場である地域では、あいさつを交わすなどの交流を図ることで、人間関係をさらに広げることができます。

□ 世代の特徴と健康課題

特性	○体格や身体機能の発達が著しく、基礎体力が身に付く時期	
	○社会参加への準備段階であり、心身共に著しく発達する	
生活背景	○生活習慣の基礎が定着する時期	
	人生の節目	小学校入学、中学校入学
生活背景	生活の場面	家庭、地域 小学校、中学校
	健康づくりの課題等	・食習慣、運動習慣等の望ましい生活習慣の定着 ・永久歯のむし歯の増加 ・たばこやアルコールなどへの正しい知識の習得 ・ゲーム、インターネットを利用したサービスなどの長時間利用

学校等での食育の取組

小・中学校において、食の大切さや食事の選び方等食に関する指導を行っています。

また、地場産物を使用した献立を給食に取り入れるなど、食糧の生産、流通、消費について理解を深め、食に対する感謝の気持ちを育むための取組を実施しています。

（担当：学校給食課）



□ 市民一人ひとりの取組



市民一人ひとりが健康づくりを実践していく際の取組ポイントです。

分 野	取 組
栄養・食生活（食育）	● 黄、赤、緑バランスのよい食事について理解する ・朝食を毎日食べる ・家族と一緒に食事をする ・食に関わる体験をする
身体活動・運動	● 身体を使った遊びやスポーツを楽しみ、基礎体力を付ける
歯と口の健康	● 食後に歯みがきをする ● 仕上げみがきやチェックをしてもらう ・自分の歯と口に関心を持つ ・しっかりよくかんで食べる
休養・こころの健康	● 早寝・早起きをする ・一人で悩まず、家族や先生等に相談する ・困ったときの相談先を知る ・スマートフォンやテレビなどはルールを決めて付き合う ● 自分なりの楽しみや生きがいを見つける （例）地域の人とあいさつをする （例）地域の中で学ぶ
たばこ	● たばこの害を知る ● たばこを絶対に吸わない
健康管理 【健（検）診・重症化予防】	● 自分の健康に関心を持つ ・お酒の健康への影響を学び、お酒を飲まない

バランスのよい食事とは？（黄・赤・緑）

「黄」「赤」「緑」の3つのグループをそろえて食べよう！

エネルギー村（黄）

ごはん、パン、めん類、いも類、油、砂糖など
主にエネルギーのもとになる食品

きんにく村（赤）

肉、魚、卵、牛乳・乳製品、豆など
主に体をつくる食品

ビタミン村（緑）

野菜、果物、きのこ類など
主に体の調子を整える食品

（3）成長の世代（思春期・青年期）16～22歳頃

成長の世代は、身体的な成熟とともに生活習慣が固まる時期ですが、学生や社会人の単身生活等により生活の自由度が高くなり、喫煙等の望ましくない生活習慣が身に付きやすい時期でもあります。

また、美容やファッションといった視点で健康を捉えがちであり、極端な生活習慣を実践してしまう危険性があります。さらに、学校生活から社会人へ向け大きく生活環境が変化する時期でもあるため、自立へ向けて健康を守る知識を身に付け、自分自身で健康管理ができるようにすることが必要です。

□ 世代の特徴と健康課題

特性	○人生で最も体力が充実する時期であり、この時期の運動習慣が生涯を通して健康に過ごす基盤をつくる	
	○ストレスにより体やこころの不調を感じやすい	
	○学校生活や仕事が生活の中心となり、食事の時間や睡眠時間等の生活習慣が不規則になりやすい	
生活背景	人生の節目	高校入学、大学入学 就職
	生活の場面	家庭、地域 高校、大学、会社
健康づくりの課題等		・望ましい食生活についての理解、実践、習慣化 ・喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響についての理解 ・アルコールが体に及ぼす影響や適量飲酒の知識の習得 ・自分自身の健康を守る知識の習得



□ 市民一人ひとりの取組



市民一人ひとりが健康づくりを実践していく際の取組ポイントです。

分 野	取 組
栄養・食生活（食育）	● 主食、主菜、副菜がそろった食事を意識する ・ 朝食を毎日食べる ・ 適正体重を知り、定期的に体重をはかる習慣を付ける
身体活動・運動	● 運動やスポーツを楽しみ、基礎体力を付ける
歯と口の健康	● 正しい歯みがきを実践し、むし歯や歯周病を予防する ● 定期的に歯科健診を受ける
休養・こころの健康	● しっかりと睡眠をとる ・ 一人で悩まず、家族や先生等に相談する ・ 困ったときの相談先を知る ● 自分なりの楽しみや生きがいをみつける （例）友人関係を広げる （例）地域との関わりを持つ
たばこ	● たばこの害を知る ● たばこを絶対に吸わない（20歳未満）
健康管理 【健（検）診・重症化予防】	● 自分の健康に関心を持ち、健康管理を意識する ・ お酒を飲まない（20歳未満）

生活リズムを整えよう！

高校生や大学生等の年代は、部活動や塾、アルバイトなどにより、生活リズムが乱れやすくなります。毎日を元気に過ごすために下記の習慣を心がけましょう。

- 決まった時間に起床する
遅く寝ても決まった時間に起きることによってその日は早く就寝することができ、生活リズムが整います。
- 1日3食規則正しく食べる
夜遅い時間に食べ過ぎるとお腹が空かず朝食を抜きがちになります。
そのような時は間食を上手に取り入れて遅い時間の食事を控えましょう。

<部活動や塾、アルバイトの休憩時間におすすめの間食>



おにぎり



サンドイッチ



ヨーグルト



野菜ジュース

（４）自立の世代（壮年期）23～49歳頃

（働き世代・子育て世代）

自立の世代は、社会人としての独立と同時に、結婚や出産等でライフスタイルが大きく変化し、社会的にも最も活動的になる時期です。

家庭や職場等でも責任や仕事が増えて精神的なストレスが高まると同時に、睡眠が十分にとれず不調を感じる人が多くなります。時間に余裕が持てず自分自身の健康を顧みることがおろそになりやすい時期ですが、家族の健康と併せて、自分自身の健康を見直しましょう。特に40歳になると、特定健康診査やさまざまながん検診等を受けることができるため、積極的に受診し自分の身体について知ることが大切です。

また、子育て中の人は、社会から孤立することにより心身の健康に影響をきたすことがあるため、子育てサロンなどの地域の集まりに参加したり、趣味の会に参加したりするなど、積極的に社会参加していく必要があります。

□ 世代の特徴と健康課題

特性	○社会人として独立し、ライフスタイルを決定する重要な時期	
	○健康への関心が低く、生活習慣病が発症しやすい	
生活背景	○妊娠や出産等で母子共に健康な身体づくりが必要	
	○円熟の世代以降の健康状態に大きな影響を与える	
生活背景	人生の節目	卒業・自立、就職、離職、転職 結婚、妊娠、出産
	生活の場面	家庭、地域 大学、会社、子どもの通う園・学校
健康づくりの課題等		・不規則な生活習慣 ・仕事、育児等の多忙による、健康への意識の低下 ・自身の健康が家族の健康と関連していることへの理解

ときも健康メッセージ～最優秀賞～

お父さん、お母さんへ

いつも、お仕事がんばってくれて、ありがとう。
がんばりすぎていて体、大丈夫？
いつまでも元気な笑顔をみていたいので、
健診を受けて、ずっと笑顔でいてね。

作者：本田 あやめ

ときも健康メッセージは、両親（保護者）や祖父母等へ「健診を受けて、いつまでも健康でいてほしい」という思いをこめて、小学生が作ったメッセージです。

（担当：国民健康保険課）

□ 市民一人ひとりの取組



市民一人ひとりが健康づくりを実践していく際の取組ポイントです。

分 野	取 組
栄養・食生活（食育）	● 朝食をしっかり食べる ● 適正体重を維持するため、定期的に体重をはかる ● 野菜を今より多く食べる ● 減塩に取り組む ・ 主食・主菜・副菜のそろった食事をする ・ 地元産を意識する（地産地消） ・ 食品を無駄にしないように意識する ・ 食の安全について正しい知識を持つ
身体活動・運動	● 生活の中で身体を動かす習慣を付ける（通勤時や家事、育児等で意識して身体を動かす） ・ 自分にあった運動をみつけ、運動を習慣にする
歯と口の健康	● 自分にあった口腔ケアを実践する ● かかりつけ歯科医を持つ ● 歯周病と全身疾患との関連について正しい知識を持つ ● 定期的に歯科健診を受ける ・ ゆっくりよくかんで食べる
休養・こころの健康	● しっかりと睡眠をとる ● ストレスと上手に付き合う ・ 困ったときの相談先を知る ● 自分なりの楽しみや生きがいを見つける （例）友人関係を広げる （例）地域との関わりを持つ
たばこ	● たばこの害を理解し、禁煙する ● 周りの人に受動喫煙させない ● 妊産婦や20歳未満に喫煙をすすめない
健康管理 【健（検）診・重症化予防】	● 定期的に健（検）診を受ける ● 飲酒は適量を心がけ、休肝日をつくる ・ かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局（薬剤師）を持つ ・ 妊産婦や20歳未満に飲酒をすすめない

分 野	取 組
妊産婦期	
栄養・食生活（食育）	● 主食・主菜・副菜のそろった食事をする
身体活動・運動	● 体調に合わせて適度に運動し、体力を維持する
歯と口の健康	● 歯周病等を予防するため、適切な口のケアをする
休養・こころの健康	● 子育てサロンに参加するなど、地域との関わりを持つ
たばこ	● 妊娠中や授乳中はたばこを吸わない
健康管理 【健（検）診・重症化予防】	● 妊婦健康診査等の健診を受ける ● 妊娠中や授乳中は飲酒しない

やめましょう！妊娠中のお酒とたばこ

妊娠中の飲酒や喫煙は、お腹の赤ちゃんに悪影響を与えます。
大切な赤ちゃんのために、妊娠中や授乳中は、お酒やたばこを止めましょう。

- 妊娠中の飲酒は、胎児性アルコール症候群（FAS）のリスク

妊娠中に飲酒すると、生まれてくる赤ちゃんにさまざまな影響を及ぼすことがあります。胎児・乳児の低体重や顔面を中心とする奇形・脳障害等のほか、ADHD（注意欠如・多動症）や成人後の依存症リスクなどの可能性があり、胎児性アルコール症候群と呼ばれています。



- 妊娠中の喫煙は、早産や乳幼児突然死症候群（SIDS）等のリスク

妊娠中の喫煙は、母体や赤ちゃんにさまざまな影響を及ぼすことがあります。早期破水や早産の原因となったり、胎児の成長が制限され低出生体重児が生まれる可能性が増加したりします。また、出生後の乳児期においては、乳幼児突然死症候群の原因となることがあります。

※妊娠中や授乳中のお母さんの受動喫煙も、胎児や乳児に同様の影響を与えます（受動喫煙については、p62「喫煙と受動喫煙の害」のコラムを参照）。



働き世代の健康づくり

働き世代の人は、仕事や子育てなど社会や家庭で担う役割が大きく、忙しい毎日を過ごしているのではないのでしょうか。自分の身体に関心を持ちにくい、後回しになりがちな時期ではありますが、健康寿命の延伸を阻む原因である生活習慣病は、働き世代からの生活習慣の積み重ねが大きく影響します。自分自身や家族のためにも、いつまでも元気であるために、今から健康づくりに取り組みましょう。

また、家庭での取組も大切ですが、働き世代の方が一日の大半を過ごす「職場」での取組も重要です。以下からは、働く場所における健康づくりについて紹介します。

●働く場所での健康づくり

みなさんは、「健康経営®^{*}」という言葉をご存知でしょうか。健康経営とは、会社が社員の健康に投資して、いきいきと元気に働いてもらうことを言います。

本市においても埼玉県健康経営認定制度^{*1}に登録し、積極的に健康づくりに取り組んでいる企業があります。企業等での取組が働く世代の健康づくりに大きく影響するため、働く場所での健康づくりの参考にしてみたいはいかがでしょうか。

^{*1} 埼玉県健康経営認定制度：埼玉県健康経営実践事業所、埼玉県健康宣言事業所として埼玉県が認定する制度です

【川越市内の埼玉県健康経営実践事業所】

（令和2年3月現在）

初回認定月	事業所名	健康経営実践内容
H30.11	岩堀建設工業株式会社	○健康診断の結果をグラフ化 ○本社・工事現場でのラジオ体操等
H31.4	初雁興業株式会社	○産業医の健康相談 ○健康チェックコーナー設置等
R1.5	株式会社埼玉クリーンサービス	○社内トレーニングジムの設置 ○社内完全禁煙 ○コバトン健康メニューなどの共有等
R1.7	明治安田生命保険相互会社 川越支社	○みんなの健活プロジェクトの展開 ○私の「健康宣言」の実施等
R1.8	サンケン電設株式会社	○喫煙所の廃止により社内禁煙 100% ○従業員健康診断 100%の実施等

※「健康経営」は特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。

（5）円熟の世代（中年期）50～64歳頃

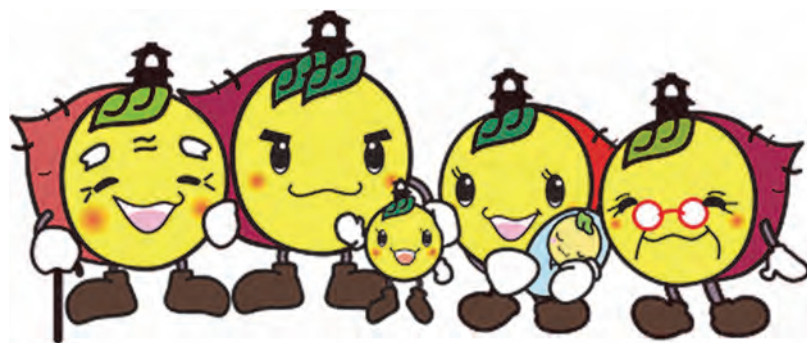
（働き世代・子育て世代）

円熟の世代は、社会生活で重要な役割を担う時期であり、仕事でも家庭でも役割や責任が大きくなる一方で、身体機能が低下し、生活習慣病の発症や受診を必要とする機会が増え始めます。退職等による生活環境の変化や更年期等による体調の変化で、身体的・精神的・社会的にも大きく変化を迎える時期のため、健康診査等を通じて自分の健康状態を適切に把握し、自身の健康管理に努めましょう。

また、これまで培ってきた豊かな知識や経験、技能等を生かし、地域の担い手として活躍することは、自身の生きがいづくりなどにもつながります。「職場・仕事」等のライフスタイルから「家庭・地域」を含むバランスのとれたライフスタイルに変えていくことが大切です。

□ 世代の特徴と健康課題

特性	○身体機能の低下や生活習慣病等の発症により、健康に気をつけ始める時期	
	○職場での役割や責任が重くなるほか、家庭での役割も重なり、ストレスが強まる	
生活背景	○女性は、更年期症状として体調不良や情緒不安定等の症状が起きやすい	
	人生の節目	昇進、異動、退職
健康づくりの課題等	生活の場面	家庭、地域 会社、子どもの通う園・学校
	・生活習慣の改善 ・健康状態の把握とともに、重症化予防対策 ・フレイル予防	



□ 市民一人ひとりの取組



市民一人ひとりが健康づくりを実践していく際の取組ポイントです。

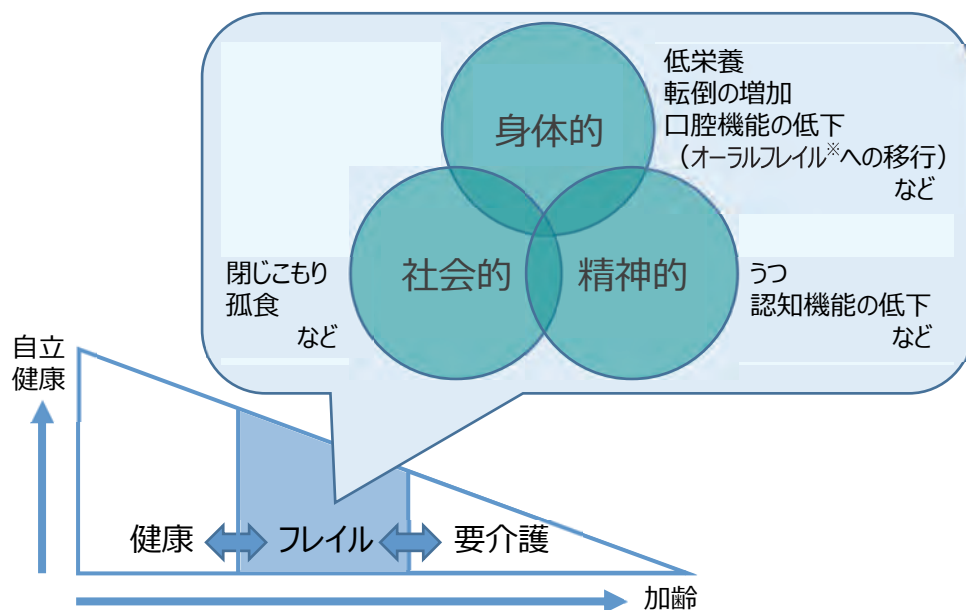
分 野	取 組
栄養・食生活（食育）	● 適正体重を維持するため、定期的に体重をはかる ● 減塩に取り組む ● 野菜を今より多く食べる ・ 主食・主菜・副菜のそろった食事をする ・ 地元産を意識する（地産地消） ・ 食品を無駄にしないように意識する ・ 食の安全について正しい知識を持つ
身体活動・運動	● 生活の中で身体を動かす習慣を付ける（通勤時や家事、育児等で意識して身体を動かす） ・ 自分にあった運動をみつけ、運動を習慣にする
歯と口の健康	● 自分にあった口腔ケアを実践する ● かかりつけ歯科医を持つ ● 歯周病と全身疾患との関連について正しい知識を持つ ● 定期的に歯科健診を受ける ・ ゆっくりよくかんで食べる
休養・こころの健康	● しっかりと睡眠をとる ● ストレスと上手に付き合う ・ 困ったときの相談先を知る ● 自分なりの楽しみや生きがいをみつける （例）友人関係を広げる （例）積極的に地域活動に参加する
たばこ	● たばこの害を理解し、禁煙する ● 周りの人に受動喫煙させない ● 妊産婦や20歳未満に喫煙をすすめない
健康管理 【健（検）診・重症化予防】	● 生活習慣病の予防や改善に取り組む ● 定期的に健（検）診を受ける ● 飲酒は適量を心がけ、休肝日をつくる ・ かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局（薬剤師）を持つ ・ 妊産婦や20歳未満に飲酒をすすめない

フレイルにならないために

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間地点で、「加齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態等になる危険性が高くなった状態（虚弱）」のことを言います。

ただし、フレイルに陥った場合でも、食事や運動、人との交流など、適切な対応をすれば、健康な状態に戻ることができます。

いつまでもぴんぴんと健康でキラキラきりと輝く毎日を過ごせるように、健康づくりに取り組み、フレイルの予防・状態の改善をしましょう。



- 低栄養予防に
 - ・・・ バランスのよい食事とたんぱく質の摂取を
- 筋力維持に
 - ・・・ スクワットなどの筋力トレーニングを毎日の習慣に（無理のない範囲で）
- 閉じこもり防止に
 - ・・・ 地域の人とあいさつする、買い物等で外出する、防犯パトロールなどのボランティア活動に参加するなど、自分にあった社会参加を

オーラルフレイルを予防しましょう

「オーラルフレイル」は、「かむ」「飲み込む」「話す」などの口腔機能が加齢等により衰えることや食の偏りなどを含み、身体の衰え（フレイル）の一つです。

口のまわりの衰えから始まる状態を見過ごしていると、自覚のないまま悪循環に陥り、やがて食欲低下や低栄養状態になる危険性があります。また、オーラルフレイルの状態をそのままにしておくと、要介護状態となるリスクを高める危険性もあります。



オーラルフレイルは、早めに気づき適切な対応をすることで、健康な状態に近づくことが可能です。上記の症状に思い当たる方は、下記の健口体操等を行ってみましょう。また、かかりつけの歯科医師にも相談しましょう。

<あいうべ体操>

あごに痛みがある場合は、「い〜う〜」だけでも大丈夫です。

1日30セットを目安に行いましょう。

-
- ① 「あー」と口を大きく開く
 - ② 「いー」と口を大きく広げる
 - ③ 「うー」と口を強く前に突き出す
 - ④ 「べー」と舌を突き出し下に伸ばす

（6）稔りの世代（前期高齢期）65～74歳頃

稔りの世代は、自由な時間の中で余暇を楽しむなど、自分のための生活をする事ができる時期です。しかし、身体機能の低下が進行し健康に関する問題が大きくなるため、高齢期を健康に過ごすために疾病の早期発見・治療はもちろん、積極的に筋力づくりや認知症予防に取り組むことが重要です。

また、人生で目的意識を持つことは、心身の活力を高めることにもつながるため、積極的に社会と交流するなど、より生きがいを持ち、人生を豊かにしていくことが必要です。

□ 世代の特徴と健康課題

特性	○身体機能の低下が進み、日常生活の機能を維持する健康づくりが必要な時期 ○健康問題が大きくなる時期	
生活背景	人生の節目	退職 地域・家庭との関わりの再構築
	生活の場面	家庭、地域 会社
健康づくりの課題等		・生活習慣病の重症化予防と生活習慣の改善 ・フレイル予防 ・地域活動への参加等による、生きがいづくり ・歯の喪失による咀嚼機能の低下



□ 市民一人ひとりの取組



市民一人ひとりが健康づくりを実践していく際の取組ポイントです。

分 野	取 組
栄養・食生活（食育）	● 1日3食しっかりと食べる ・適正体重を維持する ・家族や友人と食事を楽しむ ・地元産を意識する（地産地消） ・食品を無駄にしないように意識する ・食の安全について正しい知識を持つ
身体活動・運動	● 身体を動かすことで筋力を維持する ・自分の体力に応じて運動や身体を動かす習慣を付ける
歯と口の健康	● いつまでもおいしく食べられるよう、歯と口の健康を維持する ● 定期的に歯科健診を受ける ・かかりつけ歯科医を持つ ・しっかりかんで飲み込む
休養・こころの健康	・困ったときの相談先を知る ● 地域等の中で役割や自分なりの生きがいを持つ （例）ボランティア活動に参加する （例）友人関係を保つ
たばこ	● たばこの害を理解し、禁煙する ● 周りの人に受動喫煙させない ● 妊産婦や20歳未満に喫煙をすすめない
健康管理 【健（検）診・重症化予防】	● 体調の変化に気を付ける ● 定期的に健（検）診を受ける ・かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局（薬剤師）を持つ ・飲酒は適量を心がける ・妊産婦や20歳未満に飲酒をすすめない

(7) 輝きの世代（後期高齢期）75歳頃～

輝きの世代は、自由な時間の中で余暇を楽しむなど、自分のための生活をするすることができる時期です。積極的に地域行事等に参加し社会的役割を持つことなど、自分なりの生きがいを持つことは、心身の活力を高め、生活に潤いを与えてくれます。

心身の状態を維持して健康寿命を延ばし、生活の張りや充足感を持っていきいきと暮らせるようにしましょう。

□ 世代の特徴と健康課題

特性	○自分の健康状態について意識が高くなる一方で、健康問題が大きくなる時期	
	○身体機能の低下が進み、日常生活の機能を維持する健康づくりが必要な時期	
生活背景	人生の節目	健康維持
	生活の場面	家庭、地域
健康づくりの課題等		・日常生活の機能を維持する健康づくり（かむ力や味覚、運動機能の低下） ・フレイル予防 ・地域等とのつながり

高齢期を健康に過ごすためのおすすめ習慣

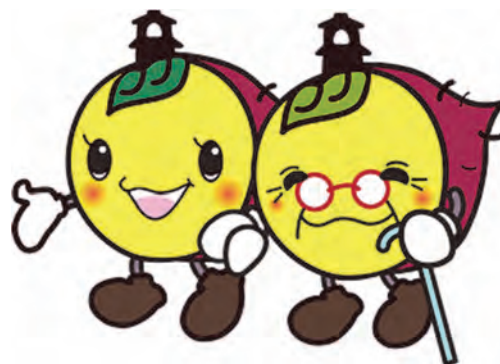
- 朝日を浴びましょう
朝日を浴びることで脳がすっきり目覚め、体内リズムも正常化されます
- 笑うことを心がけましょう
笑いは血液循環をよくし、免疫を高めます
- おしゃれをしてみましょう
おしゃれをすると気分が明るくなり行動が積極的になります

□ 市民一人ひとりの取組



市民一人ひとりが健康づくりを実践していく際の取組ポイントです。

分 野	取 組
栄養・食生活（食育）	● 1日3食しっかりと食べる ・適正体重を維持する ・家族や友人と食事を楽しむ ・地元産を意識する（地産地消） ・食品を無駄にしないように意識する ・食の安全について正しい知識を持つ
身体活動・運動	● 身体を動かすことで筋力を維持する
歯と口の健康	● いつまでもおいしく食べられるよう、歯と口の健康を維持する ● 定期的に歯科健診を受ける ・かかりつけ歯科医をもつ ・しっかりかんで飲み込む
休養・こころの健康	・体調や体の変化に気づいたら相談する ・困ったときの相談先を知る ● 地域等の中で役割や自分なりの生きがいを持つ （例）ボランティア活動に参加する （例）友人関係を保つ
たばこ	● 周りの人に受動喫煙させない ● 妊産婦や20歳未満に喫煙をすすめない
健康管理 【健（検）診・重症化予防】	● 体調の変化に気を付ける ● 定期的に健（検）診を受ける ・かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局（薬剤師）を持つ ・妊産婦や20歳未満に飲酒をすすめない



ライフステージ別取組一覧

世代 分野	0～5歳頃（育ち）	6～15歳頃（学び）	16～22歳頃（成長）
食育	朝、昼、夕の食事のリズムをつけ、楽しく食事をする	黄・赤・緑バランスのよい食事について理解する	主食、主菜、副菜がそろった食事を意識する
		朝食を毎日食べる	
	食事のあいさつをする	家族と一緒に食事をする	適正体重を意識する
	食に関わる体験をする		
身体活動・運動	家族等と一緒に楽しく外遊びをする	身体を使った遊びやスポーツを楽しむ、基礎体力を付ける	運動やスポーツを楽しみ、基礎体力を付ける
歯科口腔	食後の歯みがき習慣を身に付ける	自分にあった口腔ケアを実践し、むし歯や歯周病を予防する	
	仕上げみがきをしてもらう	仕上げみがきやチェックをしてもらう	
	定期的に歯科健診を受ける(受けさせる)	自分の歯と口に関心をもつ	定期的に歯科健診を受ける
	しっかりよくかんで食べる習慣を身に付ける	しっかりよくかんで食べる	
休養・こころの健康	早寝・早起きをする		しっかりと睡眠をとる
	親子のスキンシップを大切にする	一人で悩まず、家族や先生等に相談する	
		困ったときの相談先を知る	
	スマートフォンやテレビなどはルールを決めて付き合う		
	自分なりの楽しみや生きがいを見つける		
	あいさつをする	地域の人とあいさつをする	地域との関わりをもつ
		地域の中で学ぶ	友人関係を広げる
たばこ		たばこの害を知る	
		たばこを絶対に吸わない（20歳未満）	
【健（検）診・重症化予防】 健康管理	乳幼児健診や予防接種を受ける（受けさせる）	自分の健康に関心をもつ	自分の健康に関心をもち、健康管理を意識する
		お酒の健康への影響を学び、お酒を飲まない	お酒を飲まない（20歳未満）

重点取組

その他の取組

働き世代・子育て世代			
23～49歳頃（自立）	50～64歳頃（円熟）	65～74歳頃（稔り）	75歳頃～（輝き）
野菜を今より多く食べる / 適正体重を維持する	減塩に取り組む	1日3食しっかりと食べる	
朝食をしっかりと食べる		適正体重を維持する	
主食・主菜・副菜のそろった食事をする		家族や友人と食事を楽しむ	
地元産を意識する（地産地消） / 食品を無駄にしないように意識する / 食の安全について正しい知識をもつ			
生活の中で身体を動かす習慣を付ける		身体を動かすことで筋力を維持する	
自分にあった運動をみつけ、運動を習慣にする		自分の体力に応じて運動や身体を動かす習慣を付ける	
自分にあった口腔ケアを実践し、むし歯や歯周病を予防する / 歯周病と全身疾患の関連について正しい知識を持つ		いつまでもおいしく食べられるよう、歯と口の健康を維持する	
かかりつけ歯科医をもつ		かかりつけ歯科医をもつ	
定期的に歯科健診を受ける			
ゆっくりよくかんで食べる		しっかりと飲んで飲み込む	
しっかりと睡眠をとる			体調や体の変化に気づいたら相談する
ストレスと上手に付き合う			
困ったときの相談先を知る			
自分なりの楽しみや生きがいを見つける		地域等の中で役割や自分なりの生きがいをもつ	
地域との関りをもつ	積極的に地域活動に参加する	ボランティア活動に参加する	
友人関係を広げる		友人関係を保つ	
たばこの害を理解し、禁煙する			
周りの人に受動喫煙させない			
妊娠中や授乳中は、たばこを吸わない、吸わせない	妊産婦や20歳未満に喫煙をすすめない		
定期的に健（検）診を受ける			
	生活習慣病の予防や改善に取り組む	体調の変化に気を付ける	
飲酒は適量を心がけ、休肝日をつくる		飲酒は適量を心がける	
妊娠中や授乳中は、飲酒しない / すすめない	妊産婦や20歳未満に飲酒をすすめない		
かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局（薬剤師）をもつ			

The background of the page features abstract, overlapping teal-colored geometric shapes, primarily triangles and polygons, creating a modern and dynamic visual effect. The shapes are layered, with some appearing more prominent than others, and they cover the upper and right portions of the page.

第9章 健康を支える環境づくり

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、健康を支え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、企業や保健医療機関等のさまざまな主体が自発的に健康づくりに取り組むことが重要となります。

1 社会で健康を支える地域づくり

地域のつながりの強化

健康づくりを推進していくためには、地域における相互信頼等を高め、地域のつながりを強化し、「よいコミュニティ」づくりを行うことが必要です。

お互いが見守り、助け合うような良好な地域関係を築くためには、隣近所で声をかけ合うこと、普段から笑顔であいさつを交わし、世代間交流を図ることなどが基盤になります。さらに、近所に住んでいなくても、子育ての仲間、健康の意識や課題が同じ仲間等とつながりを持ち、お互いを認め、尊重しあうことで、市全体として地域力を高めていくことができます。

また、地域のつながりを強化することは市民の生きがいづくりにもつながるため、集いの場を提供することなどにより、市民が地域や社会との絆を深めるための環境整備を推進します。

地域活動への主体的な参加

市民の自発的な活動の一つとして、ボランティア活動があります。ボランティア活動には、健康や医療サービスに関係した活動、子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など、さまざまなものがありますが、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、健康づくりや生きがいづくりにつながります。また、その活動は他者の健康づくりを支えることにもつながるため、市民の地域活動への参加を促進します。

2 資源を生かした健康づくり

資源の活用

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、川越運動公園やなぐわし公園ピコアなどのスポーツ施設、農産物直売所等の施設の整備が進んでいます。また、本市の特徴である歴史、里山・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や、レクリエーションの場も数多くあります。そのほか、安心して歩ける生活道路の整備やコンパクト・プラス・ネットワークのまちづくりなど、外出したり歩いたりしやすいまちを目指したまちづくりを推進しています。今後は、これらの地域資源を有効に活用し、より効果的に健康づくりを推進していきます。

関係団体・企業等と連携した健康づくり

本市では、健康づくり関係団体等により、積極的な健康づくりの啓発が推進されています。今後も、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の育成や活用と、自主グループなどの支援をすることで、健康づくり活動を広げ、活性化を図ります。

また、働いている人にとって、職場は一日の多くを過ごす場所であり、企業等での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、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を行うことなどにより、市と産業界等の連携や企業等の多様な主体による自発的な取組を促します。

※「健康経営」は特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。

川越市健康まつり

市民一人ひとりが健康に対する関心を高め、健康づくりに取り組むための情報提供を行うとともに、行政、保健医療関係団体、健康に関する団体等がそれぞれの特性を生かし、連携を図り健康づくりを推進することを目的として、年に1回、川越市健康まつりを開催しています。

楽しい催しが沢山ありますので、ぜひご来場ください。

（担当：川越市健康まつり実行委員会）



3 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きています。このような状況の中で、市民一人ひとりが自分にあった健康づくりに取り組むことができるよう、正しい情報を提供し、市民が適切に選択できるよう支援します。

市や健康づくり関係団体等は、広報誌やリーフレット、ホームページやSNS等の各種広報媒体等により、健康情報や関係イベントなどの情報を提供します。

また、必要な情報が届くように、各世代の情報を入手する手段やニーズに応じた情報提供の充実を図り、健康無関心層も含めた全ての市民に対して健康づくりの情報発信を行います。

小江戸健康講座

地域等からの依頼により、ライフステージに応じた健康づくりのための講座を実施しています。

小江戸健康講座 HP



(担当：健康づくり支援課)

Smart Wellness City の実現に向けて

Smart Wellness City（スマートウェルネスシティ）は、交通インフラの充実や歩道・自転車道等ハード面でのまちづくり、健康増進インセンティブなどにより住民の取組を促すアプローチ、社会的なつながりの醸成等により、「暮らすことで健康になり、また、生きがいを感じて豊かな生活を送れるようになるまち」のことです。

本市でも、そこに住んでいるだけで自然と歩いてしまい、知らない間に健康になれる、そんな Smart Wellness City の考え方を活用した取組を進めています。

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）

超高齢社会の進行を踏まえ、自動車に過度に依存せず、「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が多くなっています。

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）

「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」

健康増進インセンティブなどにより市民の取組を促すアプローチとして、県との共同事業である「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」を実施しています。歩数計やスマートフォンアプリで歩数を記録し、歩数に応じて貯まったポイントで賞品が当たる抽選を行うなどにより、楽しくウォーキングを継続できるしくみになっています。

「今より1日プラス1,000歩」を目指し、自分の生活スタイルに合わせやすいウォーキングから健康づくりを始めてみませんか？



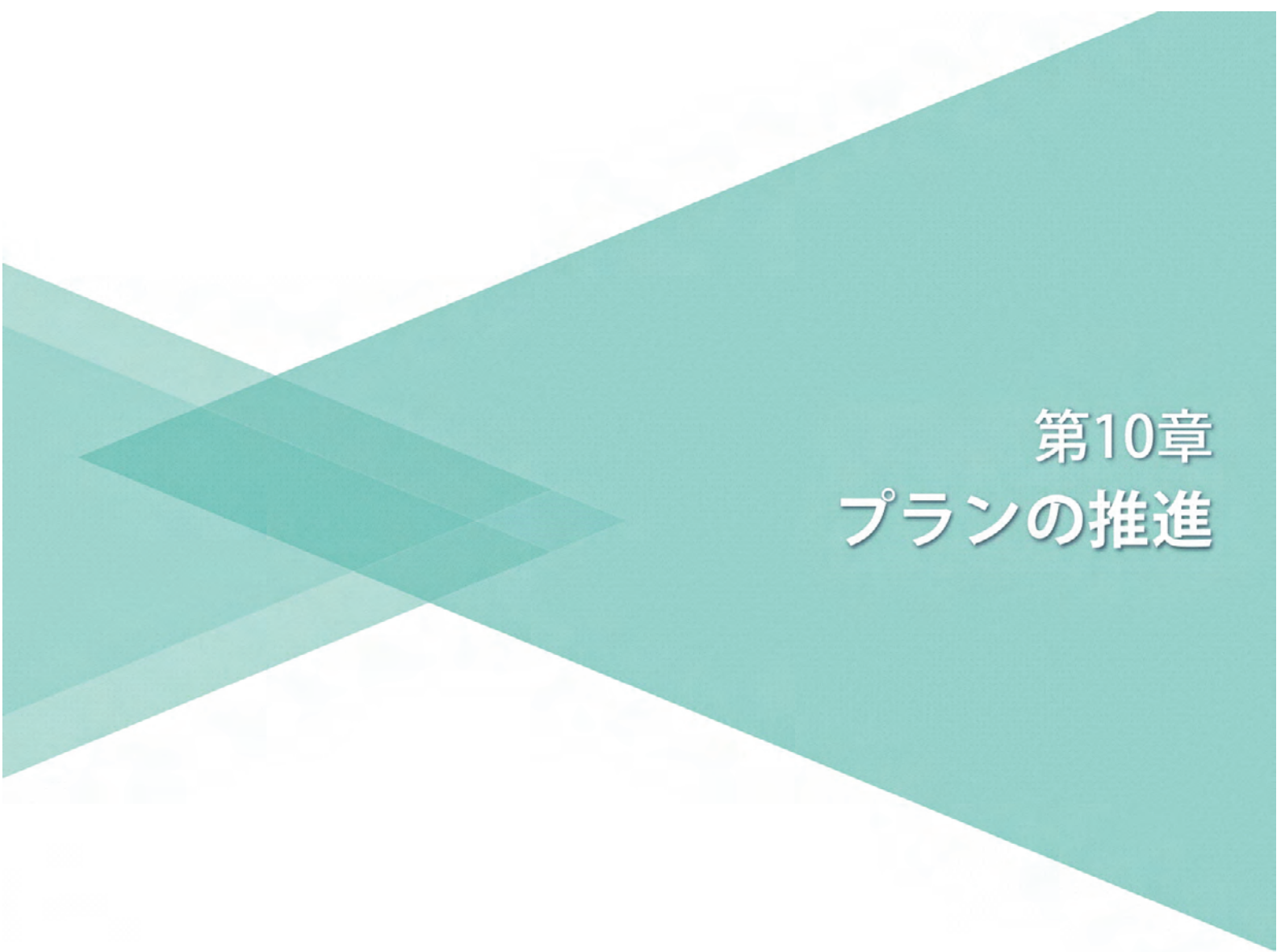
コバトン健康マイレージ HP



市内ウォーキングコース HP



（担当：健康づくり支援課）



第10章 プランの推進

1 推進体制

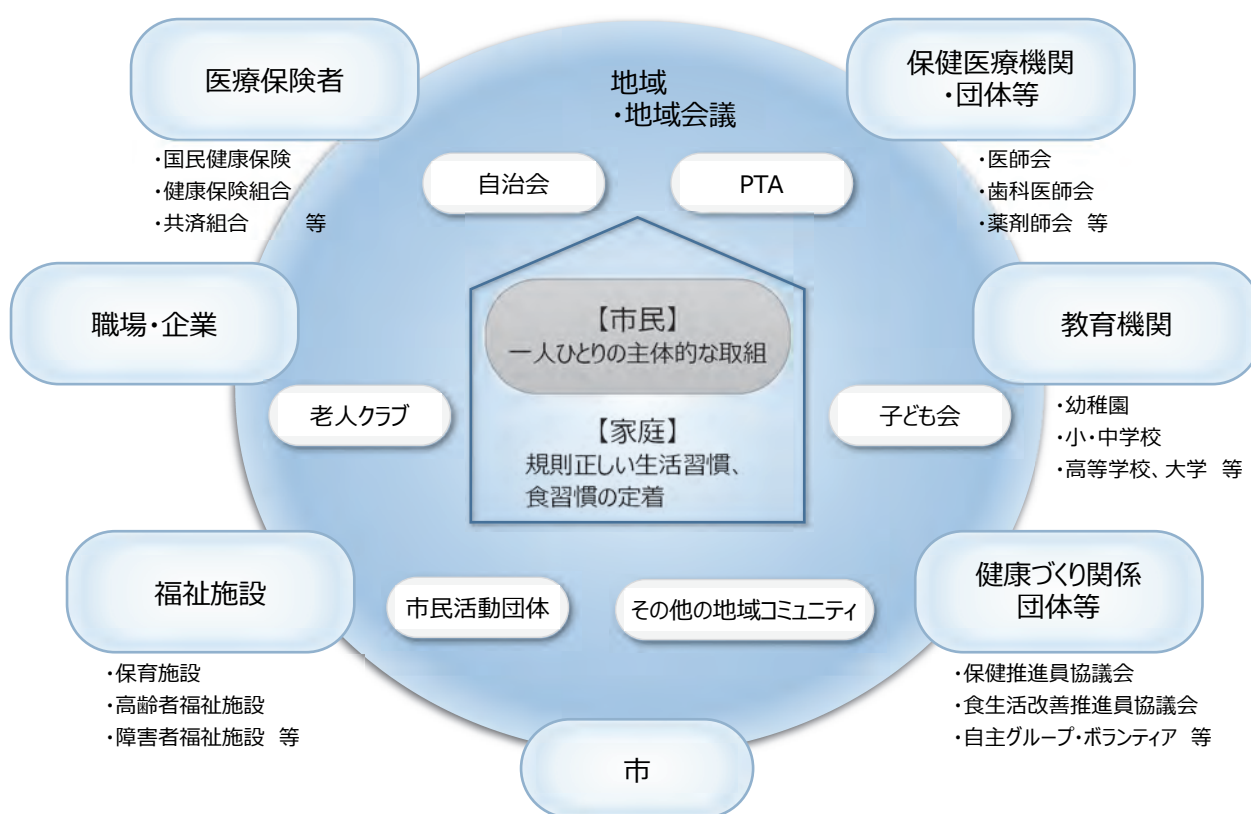
(1) 関係機関等と連携した健康づくり

① 市民・関係機関・市等の連携による推進体制

本プランでは、「ぴんぴんきらい 健康寿命日本一」を目指し、「市民が主体の健康づくり」を「地域で取り組む健康づくり」で支え、「持続できる健康づくり」につなげていくことを基本理念としています。

健康づくり、食育、歯科口腔保健を推進するためには、市や地域、関係機関等が連携し、市民を支援していくことが必要であり、各主体が連携・協働して地域・社会ぐるみで取組を行い、市民の健康づくりなどの実践を支援します。

市民・関係機関・市等の連携による推進体制



② 各主体の役割

○ 市民の役割

健康づくりは、市民一人ひとりが自分自身の問題として捉え、主体的に取り組むことが重要です。市民は、自分の健康に関心を持ち、積極的に健康的な生活習慣を身に付け、自分にあった健康づくりを実践していく必要があります。

○ 家庭の役割

家庭は、乳幼児からの生涯を通じ主な生活習慣を身に付ける場であり、家族の生活習慣は家庭内で相互に影響を与えます。市民一人ひとりが健康的な生活習慣を身に付けるためには、家族が相互により影響を与えながら家族ぐるみで取り組むことが重要です。

○ 地域の役割

身近な仲間やコミュニティの中での健康づくりは、地域の中で取組の輪が広がり多くの人の健康づくりに影響を与え、地域全体の健康づくりにつながるほか、さまざまな活動を通じた「仲間づくり」や「まちづくり」にもつながります。地域の絆を深め、市民相互の支え合い、助け合いによって健康づくりに取り組むことにより、共に健康で豊かな暮らしをすることが期待されます。

○ 健康づくり関係団体等の役割

健康づくり関係団体や自主グループ・ボランティアは、各地域で直接市民と関わり、柔軟な取組を行うことができます。市民の身近なところに学びや実践の場、仲間との交流の場を提供するなど、地域に根ざした活動を行うとともに地域と市をつなぐ役割を担い、市民の継続的な健康づくりを支援していくことが期待されます。

○ 福祉施設（保育施設）、教育機関（幼稚園、学校）の役割

保育施設・幼稚園・学校は、乳幼児期から青年期にかけて多くの時間を過ごす場であり、健康教育を通じて健康観の確立や、望ましい生活習慣の習得の場として重要な役割を担います。家庭、地域と連携を図りながら、園児、児童、生徒等が自分の意志で適切な判断や行動をとれるよう、健康教育を充実していくことが望まれます。

○ 福祉施設（老人福祉施設、障害者福祉施設等）の役割

福祉施設には、高齢者や障害のある人等のそれぞれの特性に応じた健康づくりの取組の推進が望まれています。また、施設利用や事業参加は、仲間づくりや生きがいづくりにもつながるため、高齢者や障害のある人等が健康で心豊かな生活を送れるような取組を充実していくことが期待されます。

○ 職場・企業の役割

働く人にとって職場は一日の多くを過ごす場所であり、職場の環境や事業者の取組は働き世代の健康づくりに大きく影響します。特に働く人には健康に無関心な人が多く、職場において定期的な健康診査の実施とその後の保健指導、メンタルヘルスや受動喫煙対策等の取組を積極的に行い、正確な情報を提供することで、組織全体で健康管理を行うことが望まれます。

また、企業活動には、健康に配慮した商品・サービスの提供や情報の提供、環境整備など、市民の健康づくりに寄与する取組を市との協働等により推進することが期待されます。

○ 医療保険者の役割

国民健康保険、健康保険組合、共済組合等の保険者には、被保険者やその扶養者に対する特定健康診査・特定保健指導等の保健事業の実施が義務付けられています。被保険者の生活習慣病等のリスクを減らし健康づくりを推進するため、市と連携し、より効果的かつ効率的な保健事業活動を展開していくことが求められます。

○ 保健医療機関・団体等の役割

医師会、歯科医師会、薬剤師会等の保健医療関係団体には、保健・医療サービスの提供のほか、専門家の立場から、健康づくりに関する情報提供や相談対応、関係機関等への支援など、さまざまな機会を通じて市民の健康づくりの支援を行うことが期待されます。

○ 市の役割

本市は、市民一人ひとりが生涯を通じて健康づくりに取り組むための指針として、「健康かわごえ推進プラン（第2次）」を広く周知し、プランを着実に推進していくことが必要です。プランの推進にあたっては、健（検）診事業や保健事業のほか、庁内の関係部門と連携して健康づくりに関する諸施策を実施するとともに、さまざまな関係機関・団体等と連携し、市民の主体的な健康づくりを社会で支え、社会全体で健康づくりに取り組める環境づくりを進めていきます。

(2) 地域特性に応じた健康づくり

誰もが健康づくりに関心を持ち、気軽に取り組めるようにするためには、地域に根ざした身近な情報から地域ごとに健康課題を捉え、保健推進員協議会や食生活改善推進員協議会をはじめ、地域の各種団体との連携を強化して、地域特性に応じた健康づくりを推進することが必要です。

本市では、地域に根ざして活動する保健推進員協議会や食生活改善推進員協議会等の関係団体の育成や活動支援を行っているほか、市民センターや地域会議と連携し、地域に密着した健康づくりの推進に取り組んできました。また、平成27（2015）年度からは、市民、世帯、地域全体の健康課題を包括的に把握し、健康づくりに係る事業を効果的に推進するため、地区担当制による保健師活動を開始しました。

地区担当保健師や関係団体等が直接各地区で活動することにより、市民や地域の人と顔の見える関係を構築することができ、市民が相談しやすい環境となったほか、自治会やその他の地域活動をする人との連携を密にすることができるようになりました。さらに、地域とのつながりの強化により、情報共有も強化され、地域内の情報から健康課題を把握し、地域特性に応じた保健事業を展開しています。

本プランの推進にあたっては、保健推進員協議会や食生活改善推進員協議会等の関係団体や自治会等の地域団体との連携をさらに強化し、全ライフステージの市民を対象にした健康づくり、生活習慣病等の発症や重症化予防に向けた取組を実施するとともに、必要な情報の提供や早期予防的介入を重視した活動を行い、地域特性に応じた健康づくりを推進します。

地区保健師活動

地域の方々に寄り添い、地区の実情に即した支援をすることを目指して、地区担当制による保健師活動を行っています。

ピンクのポロシャツがトレードマークです。地域で見かけた際には、気軽にお声がけください。

（担当：健康づくり支援課）



2 推進組織

本プランの推進組織として、「川越市健康づくり推進協議会」および「川越市健康づくり推進庁内会議」がそれぞれの役割のもとに連携して、本プランの推進を図ります。

川越市健康づくり推進協議会

健康づくり、食育、歯科口腔保健を推進するため、プランの進捗状況の確認や課題等を検討します。

<構成団体>

学識経験者、川越市校長会、川越市医師会、川越市歯科医師会、川越市薬剤師会、埼玉県歯科衛生士会川越支部、川越市体育協会、川越市社会福祉協議会、川越市老人クラブ連合会、川越市自治会連合会、川越市保健推進員協議会、川越市食生活改善推進員協議会、川越商工会議所、地域活動栄養士 PFC の会、川越地区私立幼稚園協会、川越市 PTA 連合会、健康づくりボランティアグループやまぶき 21

川越市健康づくり推進庁内会議

各部署が連携して健康づくり・食育・歯科口腔保健の推進に取り組むため、それぞれの取組の実施状況、課題、成果について定期的に情報交換・情報共有を行います。

<構成部署>

政策企画課、地域づくり推進課、スポーツ振興課、福祉推進課、生活福祉課、障害者福祉課、地域包括ケア推進課、高齢者いきがい課、こども政策課、こども育成課、保育課、保健医療推進課、国民健康保険課、高齢・障害医療課、保健予防課、食品・環境衛生課、健康管理課、健康づくり支援課、資源循環推進課、産業振興課、農政課、都市計画課、公園整備課、地域教育支援課、中央公民館、教育指導課、学校給食課

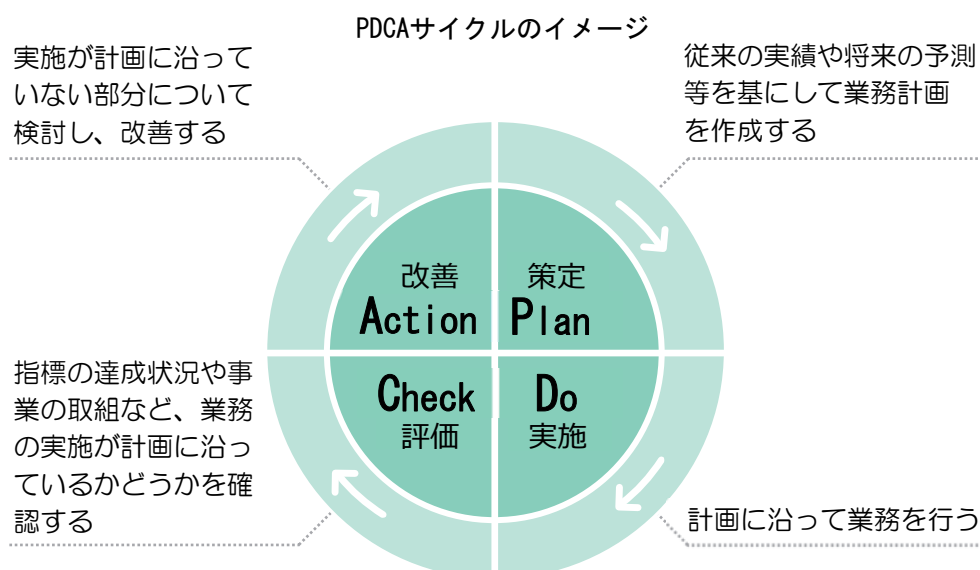
3 進捗管理

(1) 進捗管理と評価方法

本プランの中間年に向けて令和3（2021）年度に中間アンケートを行い、必要に応じて計画や施策の見直しを行います。見直しにあたっては、「川越市健康づくり推進協議会」および「川越市健康づくり推進庁内会議」により指標の達成状況や事業の取組状況を確認します。

また、プランの最終年である令和6（2024）年度には最終評価を行い、評価の結果を次期プランの策定につなげていきます。

なお、計画期間中に国・県等の動向や社会情勢等の変化が生じた場合には、必要に応じて見直しを行います。



(2) 評価項目

本プランでは、各分野を基本に市民一人ひとりの目標を設定し、その目標に対して指標、目標値を設定しました。

なお、指標以外にも、市民の健康状態や健康行動、社会環境のデータなどの中で重要と考えられる項目については、モニタリングを行い、プランの進捗管理の参考とします。

川越市保健推進員協議会の取組

自治会から推薦され、市から委嘱された保健推進員は、健康に関する正しい知識を学び、広く健康情報の発信等を行っています。

地域の活動では、各地区で開催されている公民館まつりなどで保健推進員コーナーを設置し、血管年齢チェックや体力測定等を行っています。また、自治会館等で開催する健康講座では、楽しくリズム体操など楽しく体を動かすための運動や食生活についての講話等を通じ、健康情報を発信しています。

その他、市が主催する健康まつりや歯ッピーフェスティバルのイベントでも、子どもから高齢者まで幅広い市民の方に、ラジオ体操や食事、歯と口の健康についての正しい知識について普及啓発を行っています。

保健推進員は、市民の皆さまの「健康応援団！」として活動しています。



川越市食生活改善推進員協議会の取組

公民館や総合保健センターにおいて、よい食生活をすすめるための調理実習を実施したり、公民館等と共催で男性料理教室を実施したりしています。

また、さまざまなイベントにも参加し、各地域で子どもから高齢者まで幅広い市民の方に、食生活の正しい知識について普及啓発をしています。



地域活動栄養士 PFC の会の取組

子どもやその保護者を対象に、バランスのよい食事を体験しながら学ぶことができるよう、お弁当箱を使った取組を実施しています。



また、親子や子育て中のママを対象に、簡単にできるクッキング教室等を開催し、調理の体験や野菜を簡単に美味しく食べる工夫等を伝えています。



健康づくりボランティアグループやまぶき 21 の取組

健康づくりボランティアグループやまぶき 21 は、ボランティア活動を通し、健康づくりを推進しています。

定期的に健康づくりのためのウォーキングイベントの開催や、子育て教室等で親子への適切な生活習慣の周知、高齢者への体操の普及啓発等を行っています。



川越市自治会連合会の取組

行政や各種関係団体と連携協力し「安全・安心のまちづくり」のため、活動を行っています。

各自治会では、地域行事の中で実施する健康相談をはじめ、運動、レクリエーションなどの健康づくりに寄与する取組や、地域のつながりを強化するためのコミュニティづくりなどを推進しています。



川越市歯科医師会の取組

歯と口の健康づくりを推進するため、乳幼児から高齢者、障害のある方に対して、歯科健診や歯科保健指導等を行っています。

また、歯ッピーフェスティバルをはじめとするさまざまなイベントなどを実施し、多くの市民の皆さまに対し歯と口の大切さについて普及啓発に取り組んでいます。



埼玉県歯科衛生士会 川越支部の取組

市民の歯と口の健康づくりを推進するため、関係機関や他職種と連携しながら取組を行っています。

学校での歯みがき指導や公民館等での講話の実施、歯ッピーフェスティバルや健康まつり、リレーフォーライフなどのイベントでは歯科のコーナーを設け、全ての世代の方に対して歯と口の大切さを周知・啓発しています。



川越市薬剤師会の取組

薬剤師は、薬の飲み合わせやジェネリック医薬品の説明、手元に残った残薬の処理方法の指導等のほか、健康に関するさまざまな相談に対応しています。また、薬局としてもまちかど相談薬局やクールオアシス機能を活用して、地域の健康を守る役割を担っています。

川越市薬剤師会では、イベントでの薬のコーナーの設置、公民館等で薬の正しい飲み方の講話や学校等と連携した喫煙、飲酒、薬物乱用防止教育等を行っています。全ての世代の方に薬に関連する正しい知識の普及啓発を行い、身近な健康相談ができる場所として地域に根差した活動に取り組んでいます。



川越市医師会の取組

地域の医療・保健・福祉に貢献できるよう、夜間休日診療所の運営や各種健（検）診、市民講演会等を実施しています。

また、健康まつりをはじめとするイベントなどを実施し、健康寿命の延伸に資するよう、普及啓発等に取り組んでいます。



川越市体育協会の取組

健康的な生活習慣をつくるため、さまざまなスポーツ活動に楽しみながら取り組むことができるよう、生涯スポーツの普及発展に努めています。

生涯スポーツフェスティバルや市民体育祭等スポーツを行うきっかけづくりとなるようなイベントの実施のほか、各競技団体ではそれぞれのスポーツをより発展させるための活動を行っています。



川越市老人クラブ連合会の取組

豊かで健全な老後の生活を送るため、地域ごとに老人クラブを結成し、友愛活動や奉仕活動等を実施しています。

また、各種スポーツの大会やシニア芸能大会等のイベントを実施することで、健康づくりや生きがいづくりの活動にも取り組んでいます。



川越市 PTA 連合会の取組

川越市 P T A 連合会では、子どもたちの笑顔を守るための家庭へのアプローチについて検討を重ね、平成 2 9 年度から、「スマイルチャレンジ」事業をスタートしました。

右の「スマイルチャレンジの木」は、子どもたちが自信と夢に満ち、自らを肯定して生きられるよう、私たちがとるべき「8つの行動」を図案化したものです。ルールづくりそのものを行うのではなく、私たち大人が取るべき行動を確認するというスタンスで作成しました。

川越市 P T A 連合会は、子どもたちの健全育成・こころの健康のために、「スマイルチャレンジ」に取り組んでいます。



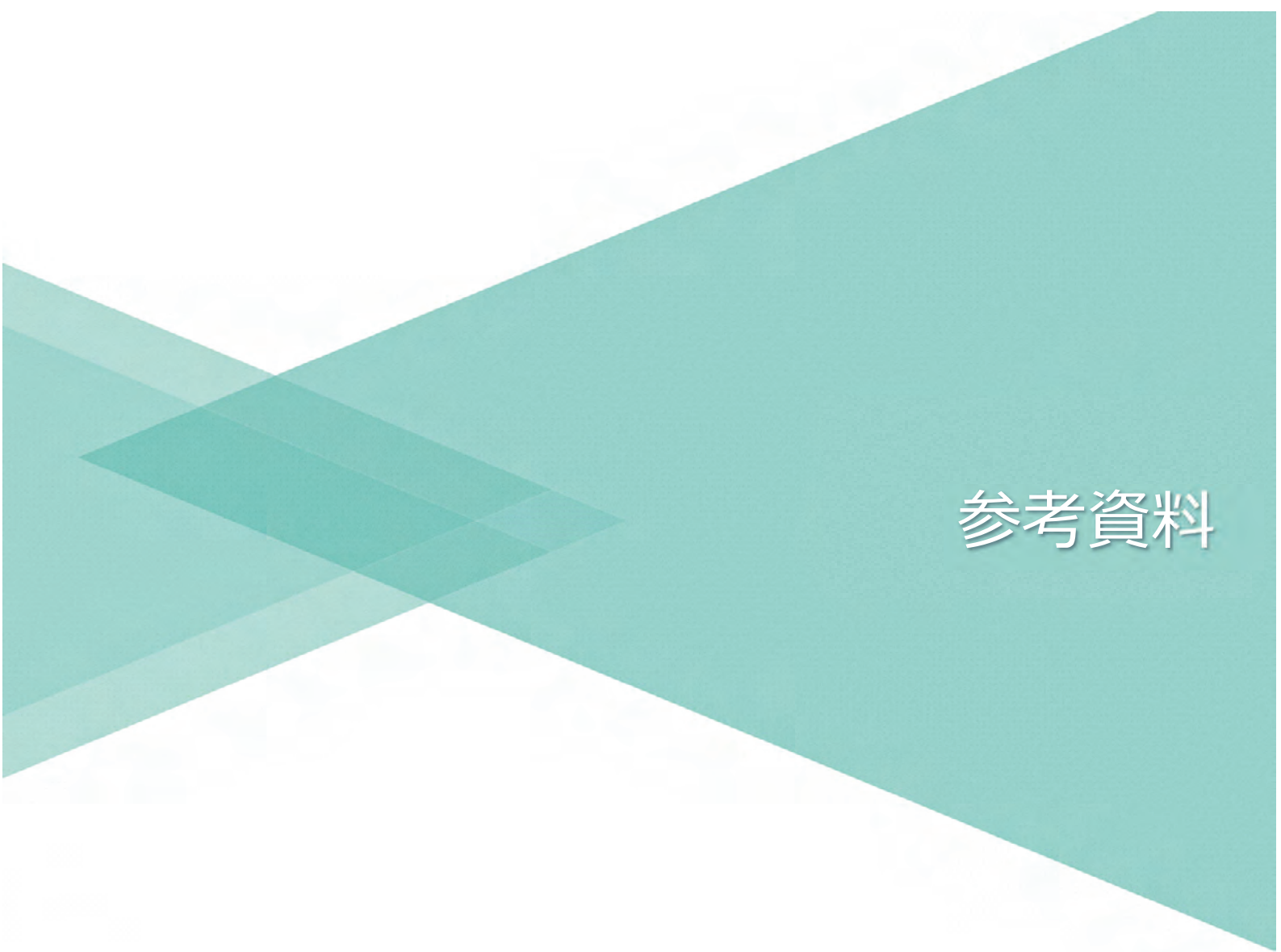
川越市地域会議の取組

地域全体に関わることやさまざまな地域課題に対処するために、それぞれの活動主体が個別に活動するのではなく、地域に関わるみんなが共通の認識を持ち、課題解決に向けて一緒になって取り組むことが必要と考え活動しています。

地域会議によっては、地域住民の健康維持・促進のため部会を設置し、健康相談会の開設や血管年齢測定、歯磨き指導など、行政と協働で取り組んでいます。



(担当：地域づくり推進課)



參考資料

1 用語解説

医科歯科連携	病院等での病気の治療と歯科治療を組み合わせで行うこと
オーラルフレイル	身体の衰え（フレイル）の一つで、口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含むもの
かかりつけ医	健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師のこと
かかりつけ歯科医	生涯を通じて口腔の健康を維持するために、継続的に適切な治療や管理を提供し、いつでも相談に応じてくれる身近な歯科医のこと
かかりつけ薬局 （薬剤師）	薬による治療のこと、健康や介護に関することなどに豊富な知識と経験を持ち、患者さんや生活者のニーズに沿った相談に応じてくれる薬剤師のこと
共食	一人で食べるのではなく、家族や友人、職場の人や地域の人など、誰かと共に食事をする事
健康経営	従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践すること
健康寿命	健康で自立した生活を送れる期間のこと
健康無関心層	健康づくりの取組を行わない、新たな健康情報を取ろうとしないなど、健康づくりに対して関心が低い層のこと
口腔ケア	口の手入れのことであり、生活の質を高め、口腔から全身の健康を維持すること
COPD （慢性閉塞性肺疾患）	有毒な粒子やガス（主にたばこの煙）の吸入が原因で、運動時の呼吸困難や慢性の咳・痰等の症状がある進行性の疾患のこと
歯科疾患	むし歯、歯周病（歯肉炎・歯周炎）、不正咬合 ^{ふせいこうごう} 、顎関節症、腫瘍等の歯科に関わる病気のこと
主食、主菜、副菜	主食：ごはん、パン、めん類等で主に炭水化物の供給源 主菜：肉、魚、卵、大豆製品等で主にタンパク質、脂質の供給源 副菜：野菜、海藻、きのこ、いも等で主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源
受動喫煙	本人が喫煙しなくても身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうこと
循環器疾患	血液を全身に循環させる臓器である心臓や血管等が正常に働かなくなる疾患のことで、高血圧・心疾患（急性心筋梗塞・心不全）・脳血管疾患（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血） ^{りゅう} ・動脈瘤等に分類される
食育	さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること
食品表示	原材料、賞味期限、アレルギー表示、栄養成分表示など、食品の安全性の確保や栄養改善、健康増進等を図る目的で食品に表示される事項のこと
食品ロス	売れ残りや食べ残し、期限切れ食品など、本来は食べることができたはずの食品が廃棄されること

身体活動	家事、通勤・通学、労働等の「生活活動」と、スポーツやエクササイズなど、体力の維持・増進を目的として計画的・意図的に行う「運動」を含む、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動きのこと
生活習慣病	食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が深く関与し、発症の原因となる疾患で、がん、心疾患、脳血管疾患、高血圧性疾患、糖尿病、肝疾患、腎疾患等がある
地域歯科医療	医療機関や行政、市民等が連携して取り組む総合的な歯科医療活動のこと
地産地消	その土地でとれた農林水産物をその地で消費すること
低栄養	食欲の低下や食事が食べにくくなった等の理由により食事量が減り、身体を動かすために必要なエネルギーや筋肉の合成に必要なたんぱく質等が不足した状態のこと
適正体重	BMI が 18.5 以上 25.0 未満のやせでも肥満でもない普通体重のこと (BMI= 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m))
特定健康診査	生活習慣病の発症や重症化を防ぐため、特にメタボリックシンドロームに着目して実施する健康診査のこと
特定保健指導	特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高い方に対して、専門スタッフが生活習慣を見直すサポートをすること
乳幼児突然死症候群 (SIDS) ハチマルニイマル 8020	何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が突然死に至る原因の分からない病気で、窒息等の事故とは異なるもの 80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保とうということ
病診連携	地域医療等において、核となる病院と地域内の診療所が行う連携のこと
フレイル	加齢とともに、心身の活力（例えば筋力や認知機能等）が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡等の危険性が高くなった状態のこと
平均寿命	0 歳における平均余命のこと
平均余命	ある年齢の人が、あと何年生きられるかを表した期待値のこと
メタボリックシンドローム ロクマルニイヨン 6024	おなか周りの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか 2 つ以上を併せ持った状態のこと（和名：内臓脂肪症候群） 60 歳で 24 本以上自分の歯を保とうということ
ロコモティブシンドローム	骨、関節、筋肉等の運動器の障害のために、自立度が低下し介護が必要となる危険性が高い状態のこと
ワークライフバランス	仕事と生活との調和をとり、その両方を充実させる働き方、生き方のこと

2 行動目標値一覧表

(1) 第3次健康日本21・川越市計画

行動目標	指標	実績値	目標値
1. 栄養・食生活			
適正体重を維持します	適正体重の人の割合	66.2%	75%以上
バランスのよい食事をします	野菜を食べている食事の回数(20~50歳代)	-	中間アンケートからの増加
	1日2食以上、主食・主菜・副菜がそろっている人の割合(60歳代以上)	52.2%	増加
塩分の摂取量について意識します	塩分の摂取量について意識している人の割合	57.3%	増加
2. 身体活動・運動			
運動やスポーツを楽しみます	-	-	-
日ごろから意識的に身体を動かすよう心がけます	意識的に身体を動かしている人の割合	65.6%	70%以上
運動習慣を持ちます	運動習慣者の割合	【20~64歳】 男性 30.2% 女性 25.6% 【65歳以上】 男性 54.2% 女性 53.3%	【20~64歳】 男性 32%以上 女性 27%以上 【65歳以上】 男性 58%以上 女性 58%以上
3. 歯と口の健康			
自分にあった歯と口のケアを行います	-	-	-
かかりつけ歯科医を持ちます	かかりつけ歯科医を持つ人の割合	70.8%	85%以上
年に1度は歯科健診を受けます	年に1度は歯科健診を受ける人の割合	48.0%	55%以上
行動目標全てに関連する指標	12歳児でむし歯のない人の割合	66.5%	77%以上
	6024達成者の割合	64.9%	80%以上
	8020達成者の割合	42.5%	60%以上
	ゆっくりよくかんで食べる人の割合	20.3%	増加
4. 休養・こころの健康			
睡眠を十分とるようにします	睡眠により疲れがとれていない人の割合	17.6%	15%以下
ストレスと上手に付き合います	ストレスとうまく付き合えている人の割合	31.2%	増加
自分なりの趣味や生きがいを持ちます	地域行事や趣味の会への参加割合	25.9%	28%以上
5. たばこ			
たばこは吸いません	喫煙率	【中学生】 - 【高校生】 - 【妊娠中】 0.3% 【成人】 13.5%	【中学生】 0% 【高校生】 0% 【妊娠中】 0% 【成人】 12%以下
	COPDの意味を知っている人の割合	17.4%	80%以上
受動喫煙しません・させません	受動喫煙に配慮している喫煙者の割合	81.1%	増加
	受動喫煙を受けたことがある人の割合	【小学生】 51.6% 【中学生】 65.9%	減少

行動目標	指標	実績値	目標値
6. 健康管理【健（検）診・重症化予防】			
定期的に健（検）診を受けます	国民健康保険特定健康診査の受診率	41.9%	60%以上
	後期高齢者健康診査の受診率	31.1%	40%以上
	ア受がん ン診ん ケ率検 ト（診 市の 民	【胃がん】	40%以上
		【肺がん】	50%以上
		【子宮がん （頸部）】	40%以上
		【乳がん】	40%以上
生活習慣病の発症と重症化を予防します	国民健康保険特定保健指導の実施率	14.7%	60%以上
飲酒は適量を心がけます	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合	男性 14.6% 女性 9.1% (参考値*1)	男性 13%以下 女性 6.4%以下

* 実績値：平成 30 年度、目標値：令和 6 年度

* 1 平成 28（2016）年の国の実績値

（２）第 3 次川越市食育推進計画

行動目標	指標	実績値	目標値
適正体重を維持します	適正体重の人の割合	66.2%	75%以上
バランスのよい食事をします	野菜を食べている食事の回数（20～50 歳代）	—	中間アンケートからの増加
	1 日 2 回以上、主食・主菜・副菜がそろった食事をしている人の割合（60 歳代以上）	52.2%	増加
塩分の摂取量について意識します	塩分の摂取量について意識している人の割合	57.3%	増加
毎日、必ず朝食をとります	朝食を欠食する人の割合（20～30 歳代）	25.4%	22%以下
家族や友人と食事をする機会を増やします	朝食または夕食を一人で食べることが多い子どもの割合（小・中学生）	【朝食】 小学生 21.1% 中学生 41.5% 【夕食】 小学生 3.3% 中学生 12.8%	減少
地場農産物を意識し、食材を選択します	—	—	—
食の安全性について、正しい知識を持ちます	—	—	—
食品ロスを減らします	食品ロスを減らすための平均取組数	2.9 項目	3.9 項目

* 実績値：平成 30 年度、目標値：令和 6 年度

(3) 第2次川越市歯科口腔保健計画

行動目標	指標	実績値	目標値
自分にあつた歯と口のケアを行います	-	-	-
かかりつけ歯科医を持ちます	かかりつけ歯科医を持つ人の割合	70.8%	85%以上
年に1度は歯科健診を受けます	年に1度は歯科健診を受ける人の割合	48.0%	55%以上
行動目標全てに関する指標	12歳児でむし歯のない人の割合	66.5%	77%以上
	6024達成者の割合	64.9%	80%以上
	8020達成者の割合	42.5%	60%以上
	ゆっくりよくかんで食べる人の割合	20.3%	増加

* 実績値：平成30年度、目標値：令和6年度

3 川越市健康づくり推進協議会

(1) 川越市健康づくり推進協議会条例

平成二十六年六月二十五日
条例第四十六号

(設置)

第一条 健康増進法（平成十四年法律第百三号）第八条第二項に規定する市町村健康増進計画及び食育基本法（平成十七年法律第六十三号）第十八条第一項に規定する市町村食育推進計画の策定その他市民の健康づくりの推進に関する事項について協議するため、川越市健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）を置く。

(組織)

第二条 協議会は、委員二十人以内で組織し、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- 一 学識経験者
- 二 保健医療関係団体の代表者
- 三 社会福祉関係団体の代表者
- 四 健康づくり推進活動を行う団体の代表者
- 五 前各号に掲げる者のほか、市内に住所を有する者

(任期)

第三条 委員の任期は、二年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任されることができる。

(会長及び副会長)

第四条 協議会に会長及び副会長を置き、委員の互選によってこれを定める。

- 2 会長は、会務を総理し、協議会を代表する。
- 3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を代理する。

(会議)

第五条 協議会は、会長が招集する。

- 2 協議会は、委員の過半数が出席しなければ、会議を開くことができない。
- 3 協議会の議事は、出席した委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、会長の決するところによる。
- 4 協議会は、必要があるときは、関係者の出席を求め、意見を聴くことができる。

(庶務)

第六条 協議会の庶務は、川越市保健所健康づくり支援課において処理する。

(委任)

第七条 この条例に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、市長が定める。

附 則

この条例は、公布の日から施行する。

(2) 令和元(2019)年度川越市健康づくり推進協議会 委員名簿

(令和2年2月現在)

	所 属 団 体	氏 名
1	川越市医師会	◎廣澤 光昭
2	川越市自治会連合会	○新井 正司
3	埼玉医科大学	宮山 徳司
4	女子栄養大学	西村 早苗
5	明海大学	松本 勝
6	川越市校長会	黒須 淳一
7	川越市歯科医師会	今井 恒晴
8	川越市薬剤師会	森山 康代
9	埼玉県歯科衛生士会川越支部	井上 弘美
10	川越市体育協会	大塚 賢一
11	川越市社会福祉協議会	岩田 淳
12	川越市老人クラブ連合会	原 伸次
13	川越市保健推進員協議会	長峰 す美子
14	川越市食生活改善推進員協議会	米原 民子
15	川越商工会議所	原 知之
16	地域活動栄養士 PFC の会	志村 洋子
17	川越地区私立幼稚園協会	三芳 弘道
18	川越市 PTA 連合会	矢部 孝
19	健康づくりボランティアグループやまぶき 21	江尻 旬子

◎会長 ○副会長

(3) (仮称) 健康かわごえ推進プラン（第2次）について（諮問）

川健発第688号
平成31年2月15日

川越市健康づくり推進協議会
会長 廣澤 光昭 様

川越市長 川 合 善 明

(仮称) 健康かわごえ推進プラン（第2次）について（諮問）

川越市健康づくり推進協議会条例（平成26年条例第46号）第1条の規定に基づき、下記のことについて貴協議会の意見（答申）を求めます。

記

諮問事項

(仮称) 健康かわごえ推進プラン（第2次）（第3次健康日本21・川越市計画、第3次川越市食育推進計画、第2次川越市歯科口腔保健計画）の策定について

(4) 健康かわごえ推進プラン（第2次）について（答申）

川健協発第13号
令和2年2月20日

川越市長 川合善明様

川越市健康づくり推進協議会
会長 廣澤光昭

健康かわごえ推進プラン（第2次）について（答申）

平成31年2月15日付け川健発第688号で諮問のあった「健康かわごえ推進プラン（第2次）」について、下記のとおり答申します。

記

本協議会で慎重に協議を重ねた結果、以下の点について十分に配慮して計画の実現に努められるよう要望します。

- 1 第3次健康日本21・川越市計画、第3次川越市食育推進計画、第2次川越市歯科口腔保健計画の3つの計画を一体的かつ総合的に推進することで相乗効果が発揮できるよう、計画の実施に努めること。
- 2 計画の推進に当たっては、市民一人ひとりの自主的な健康づくりを支援するため、各ライフステージや分野別の取組を効果的に推進していくこと。
- 3 市民が健康づくりに関心を持ち自ら積極的に取り組めるよう、さまざまな機関・団体等と相互に連携し、多様な広報活動や環境整備等により計画や取組について広く周知を図るとともに、参加を促進していくこと。
- 4 人生100年時代を迎えるに当たり、身体的な健康づくりだけではなく、生きがいや社会参加等の取組を推進することで、更なる健康寿命の延伸を目指していくこと。

4 川越市歯科口腔保健の推進に関する条例

平成二十五年九月二十七日

条例第三十一号

（目的）

第一条 この条例は、口腔の健康が市民が健康で質の高い生活を営む上で重要な役割を果たしていることに鑑み、歯科口腔保健の推進に関し、基本理念を定め、市の責務等を明らかにするとともに、歯科口腔保健の推進に関する施策の基本となる事項を定めることにより、当該施策を総合的かつ計画的に推進し、もって市民の生涯にわたる健康の保持及び増進に寄与することを目的とする。

（定義）

第二条 この条例において、次の各号に掲げる用語の意義は、当該各号に定めるところによる。

- 一 歯科口腔保健 歯科疾患の予防等による口腔の健康の保持をいう。
- 二 歯科検診等 歯科に係る検診（健康診査及び健康診断を含む。）、保健指導等をいう。
- 三 歯科医師等 歯科医師、歯科衛生士、歯科技工士その他の歯科医療又は保健指導に係る業務に従事する者をいう。

（基本理念）

第三条 歯科口腔保健の推進は、次に掲げる事項を基本理念として行うものとする。

- 一 市民が生涯にわたり、日常生活において歯科疾患の予防に向けた取組を行うとともに、歯科疾患を早期に発見し、早期に治療を受けることを促進すること。
- 二 乳幼児期から高齢期までのそれぞれの時期における口腔とその機能の状態及び歯科疾患の特性に応じて、適切かつ効果的に歯科口腔保健を推進すること。
- 三 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つつ、その関係者の協力を得て、総合的に歯科口腔保健を推進すること。

（市の責務）

第四条 市は、前条の基本理念（以下「基本理念」という。）にのっとり、歯科口腔保健の推進に関する施策を策定し、及び実施するものとする。

（歯科医師等の責務）

第五条 歯科医師等は、基本理念にのっとり、市が実施する歯科口腔保健の推進に関する施策に協力するよう努めるものとする。

（関係機関等の責務）

第六条 保健、医療、社会福祉及び教育の関係機関等は、基本理念にのっとり、それぞれの業務において、市が実施する歯科口腔保健の推進に関する施策に協力するとともに、相互に連携及び協力を図るよう努めるものとする。

（事業者の責務）

第七条 事業者は、基本理念にのっとり、その雇用する者（以下この条において「従業員」という。）の歯科検診等を受ける機会を確保すること等により、歯科口腔保健に関する従業員の取組を支援するよう努めるものとする。

（市民の責務）

第八条 市民は、歯科口腔保健に関する正しい知識と理解を深め、生涯にわたり、歯科口腔保健に取り組むよう努めるものとする。

（計画の策定）

第九条 市長は、市民の生涯にわたる歯科口腔保健に関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、歯科口腔保健に関する基本的な計画を策定するものとする。

（基本的施策の実施）

第十条 市は、市民の歯科口腔保健を推進するための基本的な施策として次に掲げるものを実施するものとする。

- 一 歯科口腔保健の普及啓発に必要な施策
- 二 歯科検診等を受けることの勧奨に関する施策
- 三 乳幼児期から高齢期までにおけるそれぞれの時期に合わせた歯科口腔保健に必要な施策
- 四 障害者、介護を必要とする高齢者等に対する適切な歯科口腔保健に必要な施策
- 五 歯科口腔保健の推進に関する調査及び研究に必要な施策
- 六 前各号に掲げるもののほか、市民の歯科口腔保健の推進に必要な施策

（委任）

第十一条 この条例の施行に関し必要な事項は、市長が別に定める。

附 則

この条例は、公布の日から施行する。

5 計画策定の経緯

月 日	会 議 名 等	内 容
平成 30 年 10 月 30 日	川越市民の健康についてアンケート調査実施 (市内在住の 20 歳以上の男女 3,000 人対象、郵送配布・郵送回収) (市立小学校 5 年生・市立中学校 2 年生、直接配布・直接回収)	
平成 31 年 1 月 18 日	平成 30 年度第 1 回川越市健康づくり推進庁内 会議検討部会	・健康かわごえ推進プランの最終評価について ・庁内における健康づくりの取組について
2 月 1 日	平成 30 年度第 2 回川越市健康づくり推進庁内 会議	・健康かわごえ推進プランの最終評価について
2 月 15 日	平成 30 年度第 2 回川越市健康づくり推進協議 会	・協議会に諮問 ・健康かわごえ推進プランの最終評価について
4 月 23 日	平成 31 年度第 1 回川越市健康づくり推進庁内 会議検討部会	・川越市民の健康について アンケート調査結果報告書 ・健康かわごえ推進プランの評価について ・(仮)健康かわごえ推進プラン(第 2 次)につ いて
令和元年 5 月 17 日	令和元年度第 1 回川越市健康づくり推進庁内会 議	・川越市民の健康について アンケート調査結果報告書 ・健康かわごえ推進プランの評価について ・(仮)健康かわごえ推進プラン(第 2 次)につ いて
5 月 28 日	令和元年度第 1 回川越市健康づくり推進協議会	・川越市民の健康について アンケート調査結果報告書 ・健康かわごえ推進プランの評価について ・(仮)健康かわごえ推進プラン(第 2 次)につ いて
7 月 18 日	令和元年度第 2 回川越市健康づくり推進庁内会 議	・川越市の健康課題について ・(仮)健康かわごえ推進プラン(第 2 次) 骨子 案について
7 月	第 1 回庁内関係課グループヒアリング	・関係課における健康づくりの取組について
8 月 6 日	令和元年度第 2 回川越市健康づくり推進協議会	・川越市の健康課題について ・(仮)健康かわごえ推進プラン(第 2 次) 骨子 案について
8 月	第 2 回庁内関係課グループヒアリング	・今後の健康づくりの取組について
9 月 10 日	令和元年度第 2 回川越市健康づくり推進庁内会 議検討部会	・(仮)健康かわごえ推進プラン(第 2 次) の素 案について
8 月～10 月	関係団体ヒアリング	・関係団体における健康づくりの取組について
10 月 3 日	令和元年度第 3 回川越市健康づくり推進協議会	・健康かわごえ推進プラン(第 2 次) 素案につ いて
10 月 17 日	令和元年度第 3 回川越市健康づくり推進庁内会 議(書面会議)	・健康かわごえ推進プラン(第 2 次) 原案につ いて
10 月 29 日	令和元年度第 4 回川越市健康づくり推進協議会	・健康かわごえ推進プラン(第 2 次) 原案につ いて
12 月 10 日	計画原案に関する意見公募の実施(令和 2 年 1 月 9 日まで)	
令和 2 年 1 月 23 日	令和元年度第 4 回川越市健康づくり推進庁内会 議	・健康かわごえ推進プラン(第 2 次) 原案につ いて
2 月 7 日	令和元年度第 5 回川越市健康づくり推進協議会	・健康かわごえ推進プラン(第 2 次) について
2 月 20 日	答申	・協議会からの答申

健康かわごえ推進プラン（第２次）

〔第３次健康日本２１・川越市計画〕

〔第３次川越市食育推進計画〕

〔第２次川越市歯科口腔保健計画〕

令和２年３月

発行 川越市

編集 保健医療部健康づくり支援課

〒350-1104 川越市大字小ヶ谷 817 番地 1

TEL : 049-229-4121（直通）

FAX : 049-225-1291

E-mail : kenkoshien@city.kawagoe.saitama.jp

URL : <https://www.city.kawagoe.saitama.jp/>

