

概要版

健康かわごえ推進プラン (第3次)

第4次健康日本21・川越市計画
第4次川越市食育推進計画
第3次川越市歯科口腔保健計画



「健康かわごえ推進プラン（第3次）」は、前プランと同様に「第4次健康日本21・川越市計画」、「第4次川越市食育推進計画」および「第3次川越市歯科口腔保健計画」を統合したプランです。
本プランでは、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。

令和7（2025）年度～令和18（2036）年度
川越市

リサイクル適性 

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。



基本理念

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、各ライフステージ等に応じた健康づくりに取り組みます。

主役は、市民の皆様です！

地域や職場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、職場等、社会全体が支え合い、ともに助け合いながら取組を進めます。

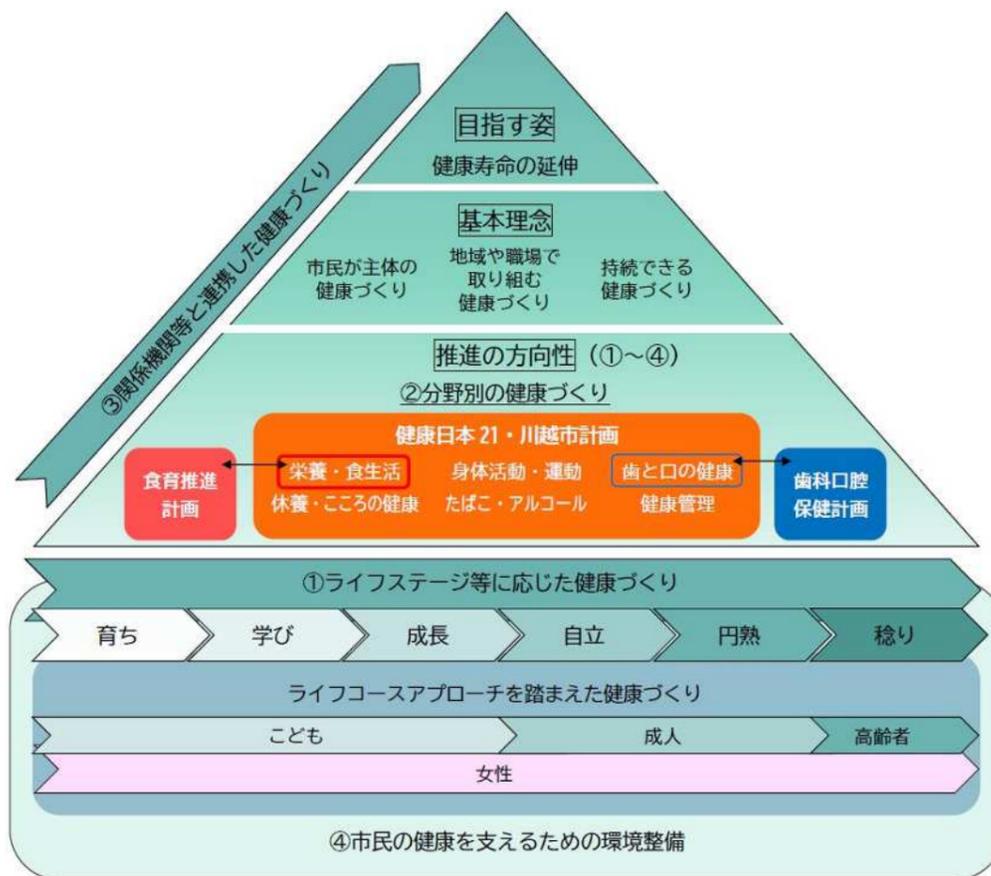
持続できる健康づくり

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。

<プラン全体の指標>

指標	実績値（令和4年）	目標	備考
健康寿命の延伸	男性 18.05歳 女性 20.82歳	平均余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

体系



推進の方向性

本プランの基本理念を踏まえ、以下のとおりプランを推進します。

- ① ライフステージ等に応じた健康づくり
年代や生涯を経時的に捉えた健康課題を自覚し、健康づくりを実践
- ② 分野別の健康づくり
健康づくりに関連する各分野の課題を明確にし、具体的な指標や施策を整理して各分野の取組を推進
- ③ 関係機関等と連携した健康づくり
市や地域、職場、関係機関等が連携し、市民の健康づくりを支援する体制を整備
- ④ 市民の健康を支えるための環境整備
健康づくりの取組が十分でない市民を地域全体で支え、全ての市民が健康づくりに取り組みやすい環境の整備

取組を推進するにあたっての視点

本プランでは、市民の健康をめぐる状況等を踏まえ、国や埼玉県、市の各種計画との整合性を図りながら、以下の視点から、計画を推進します。

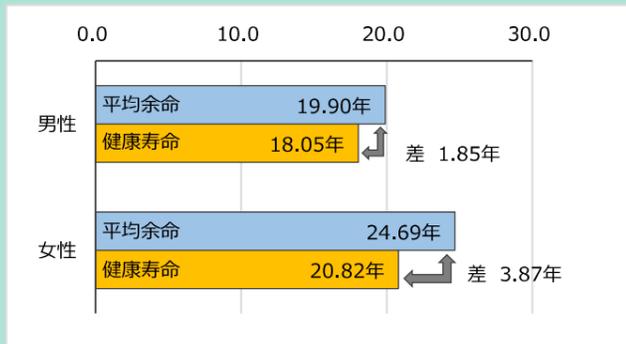
- 1 ライフコースアプローチの観点を取り入れた健康づくりの推進
- 2 生活習慣病対策の強化
- 3 生きがいづくりの促進
- 4 地域全体で支える環境の整備
- 5 情報提供・発信の充実や ICT を活用した新たな取組

データと健康課題

◆健康寿命と平均余命（令和4（2022）年）

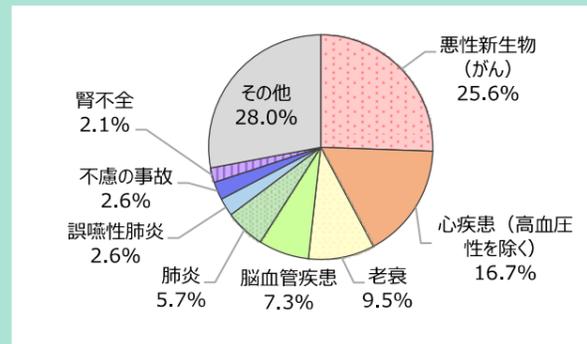
健康寿命と平均余命は増加傾向ですが、平均余命と健康寿命は、男性約2年、女性約4年の差があります。

※健康寿命：健康で自立した生活を送れる期間。本プランにおいては、65歳に達した人が「要介護2」以上の認定を受けないで生活できる期間



◆死因別死亡割合（令和4（2022）年）

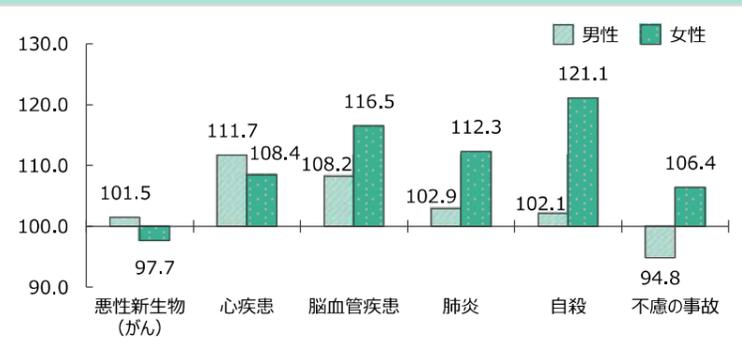
三大生活習慣病（悪性新生物（がん）、心疾患（高血圧性を除く）、脳血管疾患）による死亡割合は49.6%となっています。



◆男女別標準化死亡比（SMR）（平成30（2018）～令和4（2022）年）

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

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



人生100年時代を迎えるにあたり、平均余命を延ばすだけでなく、健康寿命の延伸が重要です。本市では、死因の約5割を3大生活習慣病が占めており、埼玉県と比較した標準化死亡比（SMR）において、心疾患や脳血管疾患の死亡比が高いことが示されています。また、慢性腎臓病の患者数や有病率も増加しています。^{*1}

このため、生活習慣病予防対策に重点的に取り組むことが重要であり、循環器病の危険因子である高血圧、糖尿病、脂質異常症等を適切に管理し、疾病の発症や重症化を防ぐ必要があります。

*1 川越市国民健康保険第3期保健事業等実施計画参考



資料：埼玉県衛生研究所データ（地域別健康情報 令和5(2023)年度版）

資料：埼玉県衛生研究所データ（地域別健康情報 令和5(2023)年度版）

資料：埼玉県衛生研究所データ（地域別健康情報 令和5(2023)年度版）

各計画・分野の行動目標と指標

第4次健康日本21・川越市計画

実績値：令和5(2023)年度 目標値：令和18(2036)年度

行動目標	指標	実績値	目標値
● 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 ● 運動習慣を身に付けます	意識的に身体を動かしている人の割合	67.8%	70%以上
	運動習慣者の割合 (運動習慣者：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 36.7% 女性 29.3% 【65歳以上】 男性 52.6% 女性 56.1%	【20～64歳】 男性 40%以上 女性 35%以上 【65歳以上】 男性 55%以上 女性 60%以上

行動目標	指標	実績値	目標値
● 睡眠を十分とるようにします ● ストレスと上手に付き合います ● 自分なりの楽しみや生きがいをもちます	睡眠により疲れがとれている人の割合	57.7%	60%以上
	ストレスとうまく付き合っている人の割合	36.2%	増加
	地域行事やサークル、習い事等に参加している人の割合	18.7%	28%以上

行動目標	指標	実績値	目標値
● たばこを吸いません ● 飲酒は適量を心がけます	喫煙率	【妊娠中】 2.2% 【成人】 12.3%	【妊娠中】 0% 【成人】 12%以下
	COPDの死亡率	10.7*1	10.0以下
	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	【男性】 14.8% 【女性】 5.2%	減少

*1：実績値：令和3(2021)年

行動目標	指標	実績値	目標値	
● 定期的に健(検)診を受けます ● 生活習慣病の発症と重症化を予防します	国民健康保険特定健康診査の受診率	44.2%	60%以上*1	
	後期高齢者健康診査の受診率	29.8%	43%以上*2	
	受がん検診の割合	【胃がん】	37.4%	40%以上
		【肺がん】	46.0%	50%以上
		【子宮がん(頸部)】	41.5%	45%以上
		【乳がん】	37.4%	40%以上
	【大腸がん】	42.1%	45%以上	
国民健康保険特定保健指導の実施率	12.3%	60%以上*1		
HbA1c8.0%以上の者の割合*3	1.4%	1.0%以下*1		

*1：川越市国民健康保険第3期保健事業等実施計画の目標値：令和11(2029)年度
*2：埼玉県後期高齢者医療広域連合第3期高齢者保健事業実施計画の目標値：令和11(2029)年度
*3：川越市国民健康保険特定健康診査の結果

第4次川越市食育推進計画

実績値：令和5(2023)年度 目標値：令和18(2036)年度

行動目標	指標	実績値	目標値
● 適正体重を維持します ● バランスのよい食事をとります ● 食塩の摂取量について気を付けます ● 毎日、必ず朝食をとります ● 家族や友人と食事をする機会を増やします ● 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	適正体重の人の割合	67.9%	75%以上
	BMI18.5未満の20歳～30歳代女性の割合	17.8%	15%未満
	1日に食べる野菜の入った料理の平均皿数	2.2皿	増加
	1日2回以上、主食・主菜・副菜がそろった食事をとっている人の割合	31.6%	増加
	食塩の摂取量について気を付けている人の割合	62.2%	67%以上
	20～30歳代の朝食を欠食する人の割合	23.6%	22%以下
	毎日1食以上、家族や友人等と一緒に食事をしている人の割合	58.9%	60%以上
	食品ロスを減らすための平均取組数	2.5項目	増加

第3次川越市歯科口腔保健計画

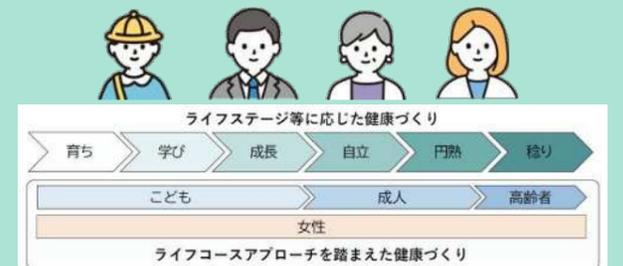
実績値：令和5(2023)年度 目標値：令和18(2036)年度

行動目標	指標	実績値	目標値
● 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 ● 年に1度は歯科健診を受けます	かかりつけ歯科医を持つ人の割合	72.7%	80%以上
	年に1度は歯科健診を受ける人の割合	52.7%	60%以上
	12歳児でむし歯のない人の割合	72.3%	77%以上
	6024達成者の割合	71.2%	80%以上
	8020達成者の割合	62.5%	65%以上
	ゆっくりよくかんで食べる人の割合	24.1%	増加
	60歳代における咀嚼 ^{そじやく} 良好者の割合	74.7%	80%以上

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

本プランでは、各ライフステージ別の取組に加え、生活習慣に大きく影響する就学、就業等の時期を考慮し、「子ども」、「成人」、「高齢者」の3つに区分し、ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりを推進します。

また、女性については、ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化することを踏まえ、各段階での健康課題の解決を図ることが重要である点を考慮し、ライフコースアプローチによる横断的な健康づくりを推進します。



ライフステージ別取組一覧



世代	こども			成人（働き世代・子育て世代）		高齢者
	育ちの世代（乳幼児期）	学びの世代（学童・少年期）	成長の世代（思春期・青年期）	自立の世代（壮年期）	円熟の世代（中年期）	みの 稔りの世代（高齢期）
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 	黄・赤・緑の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	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	野菜を今より多く食べる / 減塩に取り組む 朝食をしっかり食べる		1日3食しっかりと食べる
	「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをする	家族と一緒に食事をする	適正体重を知り、定期的に体重をはかる習慣を付ける 	適正体重を維持するため、定期的に体重をはかる 主食・主菜・副菜のそろった食事をとる		適正体重を維持する 家族や友人と食事を楽しむ
	食に関わる体験をする			地場農産物を意識する（地産地消） / 食品を無駄にしないように意識する / 食の安全性について正しい知識を持つ		
運動 身体活動	身体を動かし楽しく遊びながら、親子のコミュニケーションをとる 	身体を使った遊びやスポーツを楽しむ	身体を動かすことや運動の機会を増やす	座りすぎに注意し、生活の中でこまめに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）		身体を動かすことで筋力を維持する 積極的に外出する機会を増やす
		自分にあった運動習慣を身に付ける	運動やスポーツを楽しむ	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身に付ける
歯と口の健康 歯科口腔	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	食後に歯をみがき、仕上げみがきや口の中のチェックをしてもらう	正しい歯みがきを実践し、むし歯や歯周病を予防する	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		いつまでも美味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(受けさせる)	自分の歯と口に関心を持つ	定期的に歯科健診を受ける	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	歯ごたえのあるものを食べ、しっかりよくかむ 甘い飲食物は控えめにする		ゆっくりよくかんで食べる 歯周病と全身疾患との関連について正しい知識を持つ		しっかりかんで飲み込む
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 	ストレスと上手に付き合う 一人で悩みを抱え込まず、早めに相談する		体調や身体の変化に気づいたら相談する
	親子のスキンシップを大切に	一人で悩まず、家族や先生等に相談する				
	テレビやスマートフォンなどはルールを決める	困ったときの相談先を知る	テレビやゲーム、スマートフォンなどはルールを決める	就寝前や深夜にパソコンやゲーム、スマートフォンなどの使用は避ける		
	自分なりの楽しみや生きがいを見つける (例) あいさつ	(例) 地域の人とあいさつをする (例) 地域の中で学ぶ	自分なりの楽しみや生きがいを見つける (例) 地域の人との関わりを持つ (例) 友人関係を広げる	(例) 地域との関わりを持つ (例) 友人関係を広げる	(例) 積極的に地域活動に参加する (例) 友人関係を広げる	
アルコール たばこ		たばこの害を知り、たばこを吸わない	たばこの害やアルコールの健康への影響を知る たばこを吸わない(20歳未満)	たばこの害を理解し、禁煙する		
		アルコールの健康への影響を知り、飲酒をしない	飲酒をしない(20歳未満)	飲酒は適量を心がけ、休肝日をつくる		
				20歳未満、妊娠中や授乳期中の人に喫煙・飲酒をすすめない 周りの人に受動喫煙をさせない		
健康 管理 重症化予防 〔健(検)診〕	乳幼児健康診査や予防接種を受ける(受けさせる) 	自分の健康に関心を持つ	自分の健康に関心を持ち、健康管理を意識する	定期的に健(検)診を受ける 自分の健康状態に関心を持ち、生活習慣病予防や改善に取り組む 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		体調の変化に気を付ける

重点取組 その他の取組

ライフステージ別取組一覧

自然に健康になれる環境づくり

「自然に健康になれる環境づくり」とは、個人が健康を意識しなくても、日常生活で健康的な行動を促す環境を整備することです。

自分自身の健康に関心の薄い方や関心を持つ余裕がない方等も含め、幅広い方に対してアプローチを行うことが重要です。

- 1 地域のつながりを通じた健康づくり**
地域のつながりの強化と地域活動への主体的な参加
- 2 地域資源を生かした健康づくり**
既存施設等の資源を活用した健康づくりの拡充
- 3 関係団体・企業と連携した健康づくり**
健康づくりの情報発信や健康づくり活動の支援、連携した取組の実施等
- 4 健康情報の提供体制の充実**
誰もが健康情報にアクセスしやすい環境整備の推進

分野	女性		
	思春期 	妊産婦期	更年期 
栄養・食生活 食育	適正体重を知り、成長・発達に必要なエネルギーや栄養素を十分にとる	主食・主菜・副菜のそろった食事をとる 	食べすぎによる肥満に注意する 骨密度の低下を防ぐため、カルシウムを積極的にとる
運動 身体活動	日中、適度な疲れを感じるように身体を動かす	体調に合わせて適度に運動し、体力を維持する	こまめに身体を動かす 骨量や筋肉を減らさないために、無理のない範囲の定期的な筋力トレーニングをする
歯と口の健康 歯科口腔	ホルモンの変化により歯肉炎等になりやすいため、規則正しい生活とともに毎食後の歯みがきをしっかりと行う	妊産婦性歯肉炎等を予防するため、適切な口のケアや歯科健診を受ける	歯周病になりやすく悪化しやすいため、歯肉の状態に気を付け、適切な口腔ケアに取り組む 
休養・こころの健康	しっかりと睡眠をとる 	「わけもなくイライラする」、「なぜか涙がでてしまう」など、こころが不安定な時は、一人で悩みを抱え込まず、早めに相談する 	良質な睡眠をとる 就寝前にリラックスする ストレスがたまっていることを自覚する
たばこ・アルコール	妊娠をする前からたばこの害や飲酒と妊娠に関わる適正な情報を理解する	妊娠中や授乳期中は、全期間を通じて喫煙・飲酒をしない	骨密度の低下を加速させないため、喫煙はせず、アルコールは控える
健康管理 〔健康（検）診・重症化予防〕	初経がはじまり、妊娠が可能な「からだ」へ変化することを理解し、自分の健康に関心を持つ	妊産婦健康診査等の健診を受ける 	がん検診や婦人科の検診を定期的にする 骨密度検診を受ける

重点取組  その他の取組

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。自分自身の健康に関心を持っているものの、健康づくりのための取組が後回しになりがちな時期でもありますが、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、今から健康づくりに取り組みましょう。



健康かわごえ推進プラン（第3次） 概要版
 〔第4次健康日本 21・川越市計画〕〔第4次川越市食育推進計画〕〔第3次川越市歯科口腔保健計画〕
 編集：保健医療部健康づくり支援課
 〒350-1104 川越市大字小ケ谷 817 番地 1 TEL：049-229-4121（直通）
 URL：https://www.city.kawagoe.saitama.jp/ FAX：049-225-1291
 発行：令和7年3月 本プランは、市ホームページからご覧いただけます ⇒

