

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

☆ぴんぴんきりり ～健康寿命 日本一を目指します～☆

川越市では、令和2年3月に「健康かわごえ推進プラン(第2次)」を策定しました。

このプランは、市民の皆さまが主役であり、乳幼児から高齢者までそれぞれの世代にあった健康づくりの取組を確認できるようにしています。ご自分やご家族の健康づくりにぜひご活用ください。

＜プラン全体の目標＞ 元気に過ごせる期間をより長くするため、健康寿命を延ばし平均寿命との差を縮めよう！

*「健康寿命」とは健康で自立した生活を送れる期間のこと



このプランは、市ホームページにも掲載しています →



自立の世代(壮年期) 23～49歳

仕事や育児で自身の健康管理がおろそかになっていませんか？

本市では、心疾患等の原因として考えられる高血圧の割合が、国や県と比較して高くなっています。

高血圧を予防するためには若いうちから健康づくりに取り組むことが大切です。

高血圧予防のポイントをご紹介しますので、今日から実践しましょう！！

健康づくり、まずは食事から！

○体重は食べた量(エネルギー)と活動量のバランスを見るバロメーターです

適正体重(標準体重)をBMIで確認！肥満は血圧を上げる原因になります。

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

18～49歳の目標とするBMI 18.5～24.9が適正体重で、

統計的に病気になりにくい体重とされています。(厚生労働省 日本人の食事摂取基準 2020年版)



★定期的に体重をはかりましょう！★

○野菜を毎回の食事で積極的に取り入れましょう

＜野菜の具が多い料理を選ぶ＞

＜カット野菜、冷凍野菜を上手に活用＞



めざせ！
今よりプラス1回



野菜の簡単レシピはこちら♪↑

若い頃から健康づくりの取組で高血圧予防！！

健診を受けましょう

糖尿病や高血圧等の生活習慣病にかからないためには、若い頃からの取組が大切です。

「若いから自分は大丈夫」「忙しい」「特に症状がない」からと後回しにせず、定期的に健康診査、がん検診を受け、自分の健康状態を知りましょう。

また、歯周病は全身疾患と深い関係があります。年に1度は歯科健診も受けましょう。



●かかりつけ医・歯科医・薬局を持ちましょう
何でも相談でき、身近にいて頼りになる存在です。
健康についての相談や健診を受ける際に、ぜひ相談しましょう。

身体を動かす場面を意識してみましょう

今よりプラス10分、身体を動かしてみませんか？
毎日のちょっとした運動の積み重ねが、体力の維持・向上、健康増進に確実につながります。

まずは毎日の生活の中で、どんな時に身体を動かす場面があるか意識してみましょう。



受動喫煙に注意！

本人は喫煙しなくても他人の喫煙により発生した煙にさらされることを「受動喫煙」と言います。

受動喫煙により、がん、脳卒中や虚血性心疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等のリスクが高まるため、喫煙者は家庭や職場で受動喫煙をさせないよう、周りの人に配慮しましょう。

また、禁煙に取り組むようにしましょう。

※多くの人が利用する施設では、原則屋内禁煙となっています。
喫煙施設を設置する場合は、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に、飲食店等を選ぶ際の参考にしましょう。



ストレスと上手に付き合おう

こころの病気は、誰でもかかる可能性があります。
ストレスと上手に付き合うためには、イライラする、眠れない、食欲がないなど自分の“ストレスサイン”を知り、早めに「気づくこと」が大切です。

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、自分にあったストレス解消法をみつけましょう。

また、一人で悩まず、周りの人や専門機関に相談しましょう。



○厚生労働省情報サイト「みんなのメンタルヘルス」
⇒働く人のメンタルヘルス・サポートサイト
「こころの耳」

