

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

健康プラス+



川越市では、令和7年3月に「健康かわごえ推進プラン（第3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。

このプランは、川越市のホームページにもあります→



ライフコース

【働き世代・子育て世代】

成人

自立・円熟の世代（壮年・中年期）

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、「高血圧症」「糖尿病」「脂質異常症」等が健康課題となっています。

若いうちからの健康づくりはとても大切です！今日から実践してみましょう。

健康づくりはまず食事から

①定期的に体重を測りましょう！

体重は**食べた量と動いた量**のバランスを見るバロメーターです。

自分の体重は適正範囲？BMIでチェックしてみましょう！

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

目標とするBMIは「18.5～24.9」（18～49歳）です。

「20.0～24.9」（50～64歳）

「厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2025年版）」



「やせ」も「肥満」も健康に悪影響を及ぼします。
食べ過ぎや偏った食事、無理なダイエットに
注意し、適正体重を意識しましょう。



②栄養バランスのよい食事を意識しよう！

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスの良い食事になります。

副菜

（野菜、海藻、きのこ、芋など）
主に体の調子を整える

1食で小鉢2皿
を目指しましょう

主食

（ごはん・パン・麺類など）
主にエネルギーのもとになる



主菜

（肉・魚・卵・大豆製品など）
主に血や筋肉、骨をつくる

野菜たっぷりなら
みそ汁も副菜に



- ①香辛料や香味野菜を使用して調味料を控えめに
- ②めん類はスープを残す
- ③調味料は「かける」より「つける」
- ④卓上調味料は味をみてからつかう

「若いころから、健康づくりの取組で高血圧予防」



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。

しっかりと睡眠をとること、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、困ったときには一人で悩まず、周りの人や専門機関に相談しましょう。

○厚生労働省 <https://kokoro.mhl.go.jp>

⇒ 働く人のメンタルヘルス・

ポータルサイト「こころの耳」

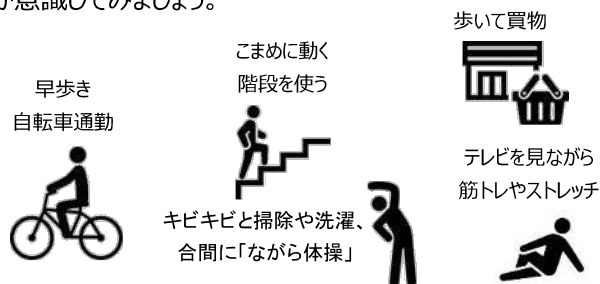


座りっぱなしをやめてプラス 10 分

座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かしましょう。

まずは、今よりプラス 10 分多く、身体を動かすことから始めてみましょう！

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。



「ここで変われば人生が変わる！ 知っておきたい 5 つの習慣」

飲酒のことをよく知ろう

飲酒は健康だけでなく、さまざまな影響を及ぼします。

一人ひとりがアルコールのリスクを理解し、どのような影響があるかを把握して、自分に合った飲酒を決め、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。



<お酒の付き合い方を見直しましょう>

- ・自分の飲酒状況等を把握する
- ・あらかじめ、量を決めて飲酒する
- ・飲酒前、飲酒中に食事をする
- ・飲酒の合間に水を飲む
- ・週の中で飲酒しない日を設ける（休肝日）



「アルコールウォッチ」
純アルコール量と分解時間を
はかり飲酒を見守るツールです



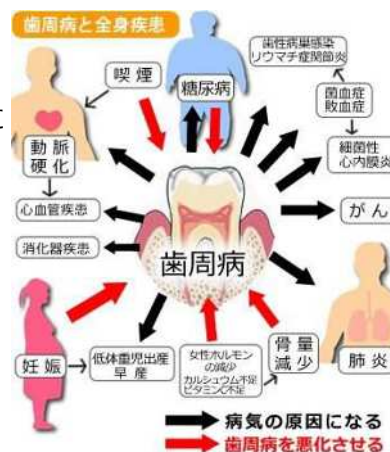
お口も健康ですか？

歯周病と全身疾患

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。

歯周病を予防し、全身疾患のリスクを防ぐためにも、健口に気をつけましょう。

かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう！



忙しい毎日を過ごしているあなたへ

～健康診査はあなたと家族の未来を守る大切なステップです～

「時間がない」「症状がない」と後回しにせず、定期的な健康診査やがん検診を受けましょう。
早めに発見し、治療することで生活習慣病やがんなどの病気を深刻な状態から防ぐことができます。

また、かかりつけ医や歯科医は、あなたの健康をサポートする頼れるパートナーです。健康診査を通じて、生活習慣を見直し、より健康的な生活を目指しましょう。健康診査は未来への投資です。この機会にぜひ、健診を受けるようにしましょう！

