

# 健康プラス+



川越市では、「いつまでも いきいきと 健やかに暮せるまち 小江戸川越」をスローガンに、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。自分や家族の健康づくりに活用してください。

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

## こども

## 成長の世代（思春期・青年期）

学校生活から社会人へと大きく生活環境が変化する時期です。ここから紹介する「知っておきたい生活習慣」を実践すれば、これからの人生が変わります！自立の世代へ向けて、自分の健康に関心を持ち、健康を守る知識を身に付けましょう。

### 振り返ろう！自分の食生活

#### ①定期的に体重を測ろう！



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！

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

目標とするBMIは「18.5～24.9」（18～49歳）です。

「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。

無理なダイエットや偏った食事に注意し、適正体重を意識しましょう。



#### ②朝食をとろう！

朝食でエネルギーを補給し、元気に1日をスタートしましょう！

普段食べる習慣がない人は、まずは簡単なものや少量からでもOK！

何か口にすることから始めましょう。



#### ③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

##### 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

##### その他



牛乳・乳製品

これらも  
毎日摂れると  
さらにバランスUP



果物

中学校を卒業すると、牛乳を飲む機会が減ってしまいます。1日コップ1杯を目安に飲みましょう。

## 人生 1/3 の睡眠を大切にしていますか？

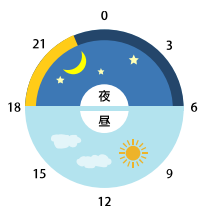
人間は、人生の三分の一の時間を睡眠に使っていると言われています。貴重な 1/3 を大切に、よい睡眠をとり、こころもからだも健康になりましょう。

### ●スムーズな眠りのため、自分にあったリラックス方法を取り入れる

→入浴（就寝 1～2 時間前に）や体操など

### ●体内時計のリズムを保つ

- 規則正しい起床時間を心がける
- 休日に夜更かし・朝寝坊はしない
- 寝る前や深夜のパソコン・ゲーム・スマホは避ける（睡眠を妨げ、体内時計の乱れにつながります）



※「慢性不眠等」は、うつ病や生活習慣病の悪化等につながることがあります。どうしても眠れない…そんな時は、専門医に相談してみましょう。

## 運動やスポーツを楽しもう！

若い頃の運動経験不足は、その後の運動やスポーツ習慣に影響を与え、将来の肥満やメタボ、糖尿病等の生活習慣病のリスクを高めます。

「最近、運動してないな…」と思っているそこのあなた！まずは、からだを動かすことから始めてみませんか？

### 『スキマ時間を活用しよう』

→定期的にまとまった時間を取ることが難しい人向け

### 『習い事で運動習慣をつけよう』

→なかなか習慣付けられない人向け



### 『アクティビティで楽しもう』

→一人よりも仲間と一緒になら頑張れる人向け

### ●忙しくて、時間がない！人は…

→通勤・通学時は一駅手前で下車して歩く、階段を利用するなど、普段の生活の中に取り入れる



### 「スポーツインライフ」を目指そう！

運動やスポーツは、気分転換やストレス解消にもとても効果的です。生活の中に自然とスポーツを取り入れることができ、スポーツを行うことが生活習慣の一部になるとよいですね。

## 自分のお口は健康ですか？

### 1 自分にあった歯と口のケアをしましょう

健康な歯と口を維持するためには、歯ブラシやデンタルフロス、歯間ブラシ等を適切に行うことが大切です。自分にあったケアの方法を知り、実践しましょう。



### 2 かかりつけ歯科医を持ちましょう

かかりつけ歯科医では、歯の治療や相談、定期健診、自分にあったケアの方法も教えてもらえます。自分自身で行うセルフケアと、歯科医師等の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、より適切に歯と口の管理を行いましょう。



### 3 年に 1 回は歯科健診を受けましょう

歯周病などの歯科疾患を予防、早期発見、早期治療するためには、定期的な歯科健診を受けることが大切です。

また、自身の歯みがきなどを見直すきっかけにもなります。



## お酒は 20 歳になってから たばこは百害あって一利なし

20 歳未満の飲酒・喫煙は  
法律で禁止されています



### ●若い頃からお酒を飲むと…

- ・急性アルコール中毒で死亡することもある！ ☠
- ・アルコール依存症になりやすい

### ●若い頃からたばこを吸うと…

- ・がんなどの様々な病気にかかるリスクが高くなる
- ・喫煙が習慣となり、なかなかやめられない

### ●受動喫煙に注意！

誰かのたばこの煙を吸うだけで、喫煙者と同様のリスクがある

