

健康プラス+



＜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ましょう！

※「健康寿命」とは健康で自立した生活を送れる期間のこと

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。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、市ホームページにも掲載しています→



ライフコース

こども

育ちの世代（乳幼児期）

育ちの世代は、生活習慣の基礎をつくる大切な時期です。保護者の方等の周囲の生活リズムなどが大きく影響するため、家族みんなで健康づくりに取り組みましょう。

めざせ！早寝・早起き・朝ごはん！

～生活リズム改善大作戦～

作戦
その1

カーテンを開けて
朝の光を浴びましょう

朝の日の光を浴びると、1日約
25時間で刻まれている体内時計
をリセットできます。



作戦
その2

朝ごはんを食べましょう

＜朝ごはんの役割＞

- ・体温を上げる
- ・脳にエネルギーを補給する
- ・「朝うんち」の習慣をつける



作戦
その3

昼間できるだけ体を
動かしましょう

昼間にいっぱい活動すれば、
夜早く眠れます。



作戦
その8

決まったサイクルを
作ってみましょう

毎日同じ時間に同じことを
繰り返すことで、脳に眠くなる
サイクルができます。

家族と一緒に挑戦しよう



作戦
その4

夕食の時間を早く
しましょう

寝かせる時間の2時間前には
夕食にできるとよいですね。



作戦
その7

お気に入りの入眠儀式
を見つけましょう

耳を触る、体をトントンする、
本の読み聞かせをするなど、お気
に入りの儀式を見つけましょう。



作戦
その6

寝るときは電気を
消しましょう

暗くなれば、自然と「眠る」
気分にもなります。



作戦
その5

寝る時間になったら
テレビを消しましょう

子どもが寝る時間になったら、
大人もテレビを消しましょう。



乳幼児期は、こころとからだの基礎を作る大切な時期です。思いやりや体力・運動能力等を育てるためにも人とのかかわりを大切にしましょう。

いただきます・ごちそうさま

食事のあいさつは、感謝の気持ち

食事のあいさつには、食事に関わってくれたすべてに感謝の気持ちが込められています。

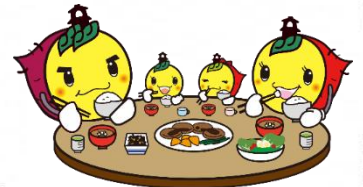
いただきます

ごちそうさま

おいしく、楽しく、みんなで食べよう！

食卓は、コミュニケーションの場となるほか、食事マナーを身に付ける場ともなります。

みんなで食卓を囲み、
楽しい食事時間を
過ごしましょう。



メディアとは上手につきあいましょう

- 2歳までのTVの視聴は控えましょう
- 授乳中、食事時のTVの視聴はやめましょう
- メディアへの接触は、長くても1日2時間までにしましょう
- こどもの部屋には、TVやパソコンなどを置かないようにしましょう
- メディアを利用する場合は、ルールを作りましょう



親子でスキンシップ

親との会話やお散歩、外遊びなどで親と一緒に過ごすことは、こどものこころや身体、五感や共感力を育みます。

親子で一緒に、様々な遊びや体験等をしてみましょう。



健康チェックを忘れずに！ ～健診や予防接種を受けましょう～

総合保健センターや病院で受ける乳幼児健診は、子どもの成長を確認できる大切な機会です。年齢に合わせて、定期的に受けましょう。

また、感染症等の病気から子どもを守るため、予防接種は対象時期にしっかりと受けましょう。

⇒市で受けられる健診・予防接種

健康づくりスケジュールや市ホームページをご確認ください



仕上げみがきをしっかりと

<仕上げみがきのポイント>

- むし歯になりやすい部分を中心に



奥歯の溝



歯と歯の間



歯と歯肉の境目

- 痛くないことが大切です

