

ぴんぴんきらり
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

令和2(2020)年度～令和6(2024)年度
川越市

川越市民憲章

昭和 57（1982）年 12 月 1 日制定

先人の輝かしいあゆみにより、すばらしい歴史的遺産をもつ川越。わたくしたちは、このまちに生きること誇りをもって、さらに住みよい魅力あふれるまちづくりをすすめていくことを誓い、ここに市民憲章を定めます。

- 1 郷土の伝統をたいせつにし、平和で文化の香りたかいまちにします。
- 1 自然を愛し、清潔な環境を保ち、美しいうるおいのあるまちにします。
- 1 きまりを守り、みんなで助けあう明るいまちにします。
- 1 働くことに生きがいと喜びを感じ、健康でしあわせなまちにします。
- 1 教養をふかめ、心ゆたかな市民として、活力にみちたまちにします。

■市紋章

（明治 45 年制定）



■市の花 山吹

（昭和 57 年制定）



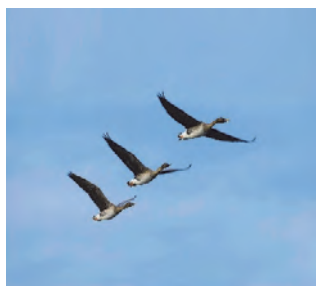
■市の木 かし

（昭和 57 年制定）



■市の鳥 かり

（平成 4 年制定）



ごあいさつ

我が国は、世界上位の長寿社会を迎えており、平成29年には90歳以上の高齢者が初めて全国で200万人を超え、人生100年時代が現実になろうとしています。

本市では、平成27年度に策定した「健康かわごえ推進プラン」に基づいて、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」などの8つの分野を柱に、市民の健康づくり運動として「いきいき川越大作戦」を展開し、健康寿命の延伸を目指した取組を推進してまいりました。

この度、「健康かわごえ推進プラン」の計画期間が満了を迎えたことから、その取組を評価するとともに、法律や国の計画の改定、社会状況の変化等を踏まえ、「健康かわごえ推進プラン（第2次）」を策定いたしました。

健康づくりは、自らが主体的に取り組むものでもあり、主役は市民一人ひとりです。一人ひとりがそれぞれのライフステージの特徴に合わせて健康づくりに取り組むとともに、生きがいを持つことや社会参加等により、いきいきと過ごすことが健康寿命の延伸につながります。

また、市民の皆様が健康づくりに取り組みやすくするには、地域社会全体で健康づくりに取り組むための環境整備を推進していく必要があります。

今後は、本プランを基本に、市民の皆様が健やかで、心豊かに生きがいを持って暮らすことができるよう、市民、関係機関、関係団体等の方々と連携し、スローガンに掲げる「びんびんきらり～健康寿命日本一を目指します～」に向けて取り組んでまいります。

市民の皆様には、本プランをぜひ健康づくりにお役立ていただくとともに、健康づくりの輪が広がるようご協力をお願いします。

結びに、本プランの策定にあたり、ご尽力いただきました川越市健康づくり推進協議会委員の皆様をはじめ、多くの市民、関係機関、関係団体等の方々から、貴重なご意見、ご提案をいただきましたことに心から感謝申し上げます。



令和2年3月

川越市長 川合善明

目 次

第1章 プランの概要

1 策定の趣旨	2
2 プランの名称・位置づけ・構成	2
3 プランの期間	4

第2章 前プランの達成状況等

1 目標の達成状況	6
2 分野別達成状況等	7
3 その他の取組と方向性	25

第3章 市民の健康をめぐる状況

1 人口動態	28
2 健康寿命	35
3 健康診査等の状況	37
4 医療費等	39

第4章 基本的な考え方

1 計画の体系	42
2 目指す姿(スローガン)	43
3 基本理念	44
4 推進の方向性	45

第5章 第3次健康日本21・川越市計画

1 趣旨	48
2 基本的な考え方	49
3 基本方針	49
4 健康づくりの分野	50
5 目標と取組	51

第6章 第3次川越市食育推進計画

1 趣旨	68
2 基本的な考え方	68
3 基本方針	69
4 目標と取組	70

第7章 第2次川越市歯科口腔保健計画

1 趣旨	80
2 基本的な考え方	81
3 基本方針	81
4 目標と取組	82

第8章 ライフステージに応じた健康づくり

1 ライフステージの設定	90
2 ライフステージ別の取組	92

第9章 健康を支える環境づくり

1 社会で健康を支える地域づくり	114
2 資源を生かした健康づくり	115
3 健康情報の提供体制の充実	116

第10章 プランの推進

1 推進体制	120
2 推進組織	124
3 進捗管理	125

参考資料

1 用語解説	132
2 行動目標値一覧表	134
3 川越市健康づくり推進協議会	137
4 川越市歯科口腔保健の推進に関する条例	141
5 計画策定の経緯	143

【用語解説について】

巻末の用語解説に解説を記載している用語については、初出箇所に※を記載しています。

掲載コラム一覧

タイトル	掲載 ページ
健康課題等	
高血圧に気をつけて！	P43
健康無関心層とは	P46
健康づくりで社会貢献！	P46
メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは	P48
身体活動・運動	
+10（プラス10）から始めよう！	P54
ロコモティブシンドロームとは	P55
休養・こころの健康	
自分なりの「生きがい」を持ちましょう	P59
快眠と生活習慣	P59
「こころの健康」について考えてみませんか？	P59
たばこ	
COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは	P62
喫煙と受動喫煙の害	P62
健康管理【健（検）診・重症化予防】	
特定健康診査・特定保健指導とは	P63
がん5年相対生存率とがん検診	P64
要精密検査と言われたら	P64
アルコールの適量はどのくらい？	P66
糖尿病性腎症の重症化を防ぎましょう！	P66
食育	
適正体重とは	P73
バランスのよい食事とは	P73
野菜はなぜ1日350g以上必要？	P74

タイトル	掲載 ページ
食育	
朝食をとろう！	P74
塩分はどれくらい取っていいの？	P75
栄養成分表示の見方	P75
みんなでいただきます！（共食とこ食）	P76
食中毒予防の三原則！	P77
食品ロスを減らすために	P77
野菜を使ったレシピの紹介	P77
歯科口腔保健	
歯周病とは	P80
8020・6024とは	P82
歯周病と全身疾患	P85
かむ8大効用「ひみこの歯がいてぜ」	P85
口腔ケアのポイント～セルフケアとプロフェッショナルケア～	P86
フッ化物とその効果	P87
ライフステージ、環境づくり	
バランスのよい食事とは？（黄・赤・緑）	P95
生活リズムを整えよう！	P97
やめましょう！妊娠中のお酒とたばこ	P100
働き世代の健康づくり	P101
フレイルにならないために	P104
オーラルフレイルを予防しましょう	P105
高齢期を健康に過ごすためのおすすめ習慣	P108
Smart Wellness Cityの実現に向けて	P117

第1章 プランの概要

1 策定の趣旨

豊かな人生を送るためには、生涯を通じて健康でいきいきと暮らすことが必要です。そのためには、市民一人ひとりの健康づくりの取組とともに、地域や社会全体で連携し、市民の健康づくりを支援していくことが大切です。

本市では、平成27（2015）年3月に「健康かわごえ推進プラン」を策定し、市民の健康づくりを推進するための総合的な取組を展開してきましたが、令和2（2020）年3月末に計画期間の終了を迎えることにともない、新たな社会状況の変化や健康課題等に対応し、本市のさらなる健康づくりを推進するため、「健康かわごえ推進プラン（第2次）」を策定します。

「健康かわごえ推進プラン（第2次）」は、前プランと同様に「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」および「第2次川越市歯科口腔保健計画」を統合したプランとなっており、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。

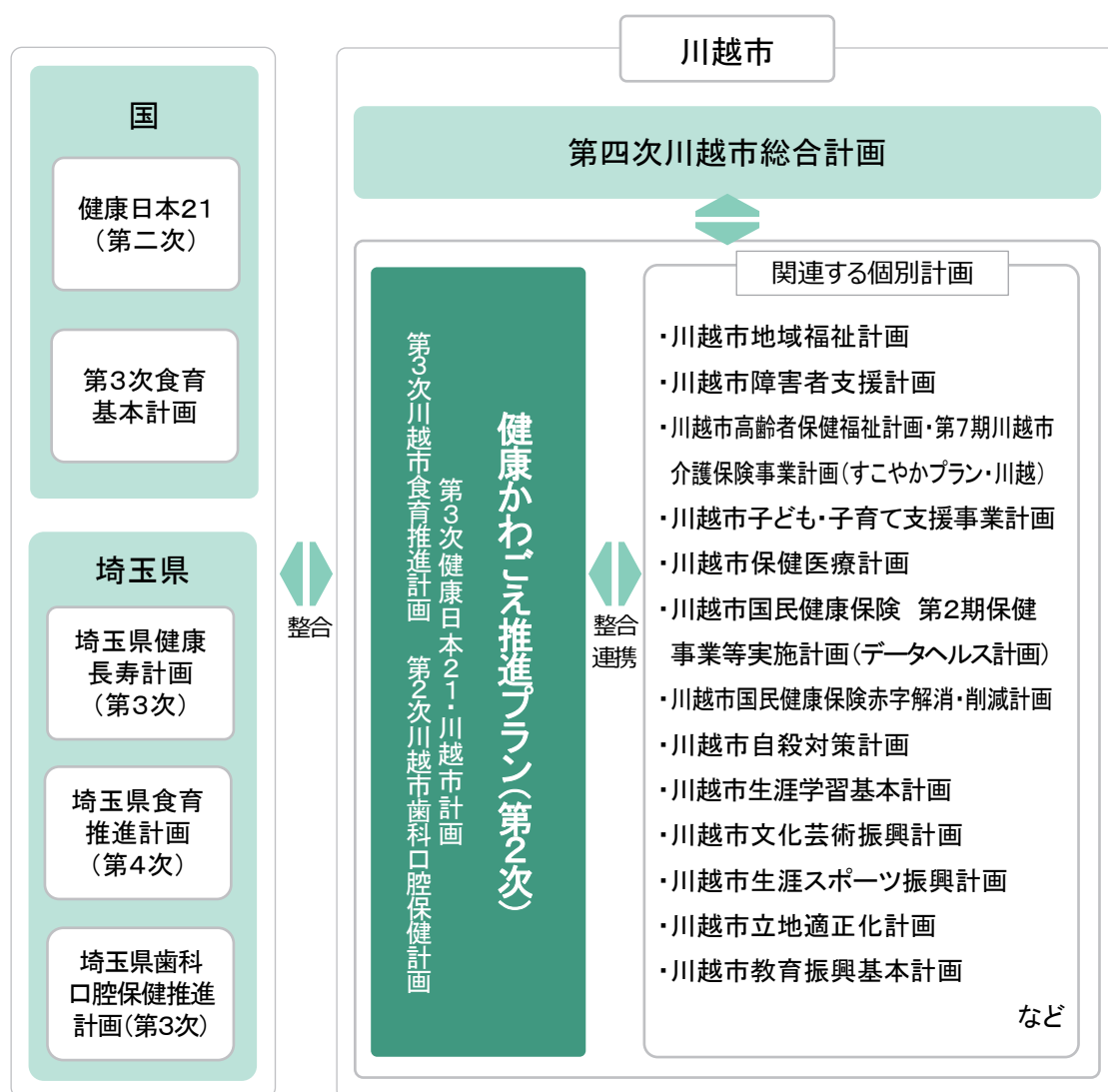
2 プランの名称・位置づけ・構成

（1）プランの名称

本プランの名称は、「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）」（以下「プラン」という。）とします。

(2) プラン（各計画）の位置づけ

- 「第3次健康日本21・川越市計画」は、健康増進法第8条第2項に基づく市町村健康増進計画です。
- 「第3次川越市食育推進計画」は、食育基本法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画です。
- 「第2次川越市歯科口腔保健計画」は、川越市歯科口腔保健の推進に関する条例第9条に基づく計画です。
- 各計画は、国の方針・計画や埼玉県の方針・計画の方向性を踏まえ策定したものです。
- 「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」は、第四次川越市総合計画を上位計画とし、本市の個別計画とも整合を図り策定したものです。
- 本プランは、3つの計画を総合的かつ効果的に推進するものです。



(3) プランの構成

各計画は趣旨、基本的な考え方、基本方針、目標と取組で構成されています。

各計画には、市民自らの取組のほか、市民を支援する市、関係機関、地域等それぞれの役割が示されています。さらに、市民一人ひとりが生涯を通じていきいきと過ごすため、ライフステージに応じた取組を確認できるようにしています。

また、プラン推進のための各取組主体の連携・協働による推進体制や健康を支える環境づくりの方針を示しています。

3 プランの期間

本プランは、令和2（2020）年度から令和6（2024）年度までの5年間の計画とします。また、プランを推進していく中で、社会情勢の変化や法制度・国や県の計画等の改定等を踏まえて、見直しを行います。

令和2(2020)年度	令和3(2021)年度	令和4(2022)年度	令和5(2023)年度	令和6(2024)年度
健康かわごえ推進プラン（第2次）				

