

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



令和7（2025）年度～令和18（2036）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（やまぶき）
（昭和 57 年制定）



■市の木 かし
（昭和 57 年制定）



■市の鳥 雁（かり）
（平成 4 年制定）



ごあいさつ

本市では、「健康かわごえ推進プラン（第2次）」に基づき、日常生活が健康上の問題で制限されることなく生活できる期間、すなわち「健康寿命」の延伸を目指し、市民の皆様とともに健康づくりに関する施策を推進してまいりました。

こうした中、本市の健康寿命の伸びは、男女ともに平均余命の伸びを上回り、一定の成果が着実に現れております。

現在、社会のさらなる多様化や人生100年時代を迎えるにあたり、誰もがより長く元気に暮らしていくための基盤として、健康の重要性はより高まってきております。

この度策定いたしました「健康かわごえ推進プラン（第3次）」におきましても、誰一人取り残さない健康づくりを実現できるよう、スローガンを「いつまでもいきいきと 健やかに暮らせるまち 小江戸川越」とし、引き続き健康寿命の延伸を目指してまいります。

その実現に向け、地域、関係団体、行政等が連携・協力しながら、社会全体が自然に健康になれる環境を整備し、市民一人ひとりの健康づくりの総合的な支援に努めてまいります。市民の皆様も、引き続き、健康づくりへの積極的な取り組みをお願い申し上げます。

結びに、本プランの策定にあたり、貴重なご意見やご提案を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、関係機関、関係団体の皆様、健康についてのアンケート等、様々な機会にご協力くださった市民の皆様に対し、心から感謝申し上げます。

令和7年3月

川越市長 森田初恵



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 SDGs に対応した計画推進	4
4 プランの期間.....	5
5 これまでのプラン.....	5

第2章 前プランの達成状況

1 目標の達成状況.....	8
2 目指す姿の評価.....	9
3 分野別達成状況等.....	10
4 その他の評価.....	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.....	36
4 医療費・介護の状況.....	37
5 コロナ禍における市民意識の変化.....	39

第4章 プランの基本的な考え方

1 プランの体系.....	42
2 目指す姿（スローガン）	43
3 基本理念.....	45
4 推進の方向性.....	46
5 取組を推進するにあたっての視点.....	47

第5章 第4次健康日本21・川越市計画

1 趣旨.....	52
2 基本理念.....	52
3 基本方針.....	52
4 健康づくりの分野.....	53
5 目標と取組.....	54

第6章 第4次川越市食育推進計画

1 趣旨.....	76
2 基本理念.....	76
3 基本方針.....	77
4 目標と取組.....	78

第7章 第3次川越市歯科口腔保健計画

1 趣旨.....	88
2 基本理念.....	88
3 基本方針.....	89
4 目標と取組.....	90

第8章 ライフステージ等に応じた健康づくり

1 ライフステージの設定.....	98
2 ライフコースアプローチの観点.....	98
3 ライフステージ別の取組.....	99

第9章 自然に健康になれる環境づくり

1 地域のつながりを通じた健康づくり.....	122
2 地域資源を生かした健康づくり.....	123
3 関係団体・企業と連携した健康づくり.....	123
4 健康情報の提供体制の充実.....	124

第10章 プランの推進

1 推進体制.....	128
2 推進組織.....	132
3 進捗管理.....	133

参考資料

1 用語解説.....	142
2 行動目標一覧表.....	144
3 川越市健康づくり推進協議会 委員名簿.....	146
4 計画策定の経緯.....	148

【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	掲載位置 (ページ数)		タイトル	掲載位置 (ページ数)
第4章 プランの基本的な考え方			26	みんなでいただきます！	83
1	高血圧に気をつけて	44	27	ローリングストックのススメ	83
2	脂質異常症とは	44	28	食中毒予防の三原則！	84
3	健康に関心の薄い層とは	48	第7章 第3次川越市歯科口腔保健計画		
4	ライフコースアプローチとは	49	29	歯周病とは	89
5	糖尿病って、どんな病気？	49	30	8020・6024 とは	90
第5章 第4次健康日本21・川越市計画			31	歯周病と全身疾患	92
6	メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは	53	32	よくかんで健康に	92
7	食塩はどれくらいっていいの？	54	33	歯と口のケアのポイント ～セルフケアとプロフェッショナルケア～	93
8	ロコモティブシンドロームとは	57	34	フッ化物とその効果	94
9	ウォーキングの効果と歩数	58	35	歯磨剤を活用しよう	95
10	座位行動（座りっぱなし）をやめてプラス・テン（+10）	59	36	災害時の歯と口のケア	95
			第8章 ライフステージ等に応じた健康づくり		
11	良い睡眠から健康に！	63	37	バランスのよい食事とは（黄・赤・緑）	101
12	「こころの健康」について考えてみませんか？	63	38	生活リズムを整えよう！	104
13	自分なりの「生きがい」を持ちましょう	64	39	プレコンセプションケアとは	105
14	大切な命を守るゲートキーパー	64	40	「結核」は昔の病気ではありません	106
15	喫煙と受動喫煙の害	67	41	働き世代の健康づくり	108
16	COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは	68	42	熱中症予防対策	108
17	飲酒のことをよく知ろう	68	43	フレイルにならないために	111
18	がんの罹患率	71	44	オーラルフレイル・健口体操	111
19	要精密検査と言われたら	71	45	高齢者の低栄養予防	112
20	特定健康診査・特定保健指導	72	46	誤嚥性肺炎とは	113
第6章 第4次川越市食育推進計画			47	やめましょう！妊娠中のたばこお酒	117
21	バランスのよい食事とは	76	48	骨粗しょう症とは	117
22	朝食をとろう！	81	第9章 自然に健康になれる環境づくり		
23	栄養成分表示の見方	81	49	PHR や ICT を活用した健康づくり	124
24	適正体重とは	82	50	健康経営の推進	125
25	食品ロスを減らすために	82	51	自然に健康になれる環境づくり	126