

川越町 健康増進計画・食育推進計画

概要版

〈令和2年度～令和11年度〉

令和2年3月 川越町



健康寿命を延ばしましょう!



計画の基本理念

第6次川越町総合計画後期基本計画においては、保健施策における「めざす将来の姿」として、『住民自らがそれぞれに応じた健康づくりに取り組み、元気でいきいきと暮らしています。』及び『保健・福祉・医療の連携により、高齢や病気になっても生きがいを持って安心して暮らせる地域となっています。』を掲げています。まちづくりにおいては、住民一人ひとりが元気でいきいきと暮らし、生きがいを持って安心して暮らせる地域であることが大切です。

このため、子どもから高齢者まで、住民一人ひとりの健康に対する意識及び食を大切にすることを高め、健康づくりや食育にかかる住民主体の継続的な取り組みが図られるよう、住民の活動を支える地域づくりを進めることを本計画の基本理念とします。



この基本理念のもとでめざす健康増進のキャッチフレーズを

みんなで実践!! 川越いきいき健康習慣

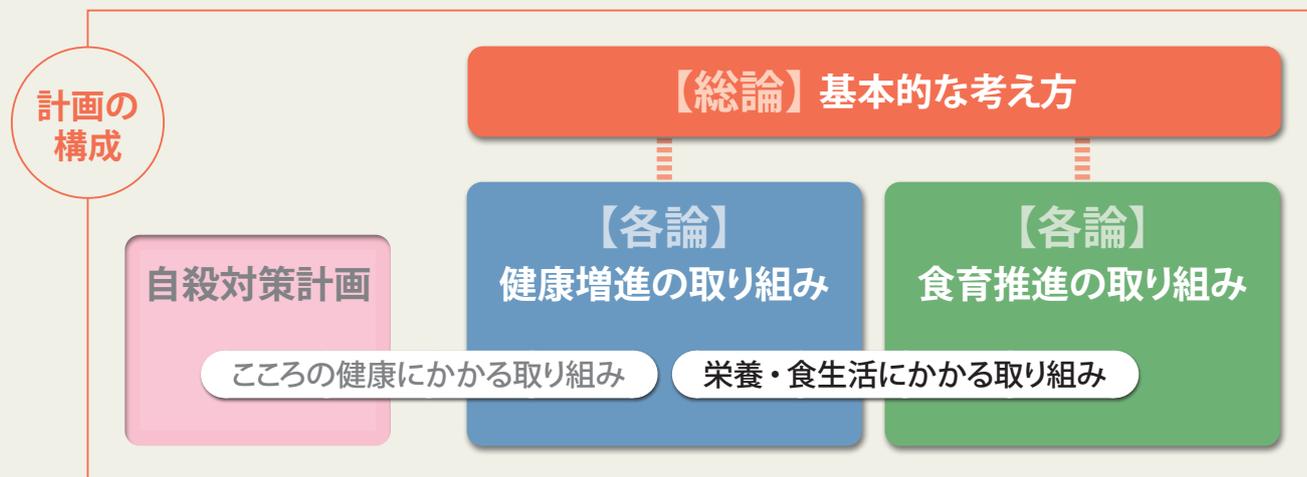
とし、ライフステージに応じて、一人ひとりが心身の健康を育み、健康寿命の延伸につなげられる健康なまちをめざします。

また、食育推進のキャッチフレーズを

みんなで実践!! 川越の健康ごはん習慣

とし、子どもから高齢者まで、一人ひとりが健康な食習慣を実践していくことができる食育のまちをめざします。

計画の基本目標



健康増進にかかる基本目標として、次の6つを掲げます。

- ① 日々継続した身体活動・運動習慣づくり
- ② バランスのとれた栄養・食生活習慣づくり
- ③ 8020をめざした歯と口腔の健康づくり
- ④ 禁煙と節度ある飲酒による健康づくり
- ⑤ 命を大切に、元気に暮らせるこころの健康づくり
- ⑥ 検診・健診受診による生活習慣病対策の促進

具体的な取り組みは
4～5ページを
ごらんください

また、食育推進にかかる基本目標として、次の4つを掲げます。

- ① 健康寿命の延伸につながる食育
- ② 町民の輪を作る食育
- ③ 食の循環や環境を意識した食育
- ④ 食文化の継承に向けた食育

具体的な取り組みは
6～7ページを
ごらんください

これらの基本目標のもと、体系的に取り組みを進めます。

1 日々継続した身体活動・運動習慣づくり

めざす姿 毎日10分多く身体を動かそう

取組内容



町民一人ひとりが取り組むこと

- 家事や日常生活の中で意識して動きましょう
- ラジオ体操・かわごえキラキラ体操などを自分のペースで継続しましょう
- 自分にあった運動を見つけましょう
- なるべく車は使わないようにしましょう

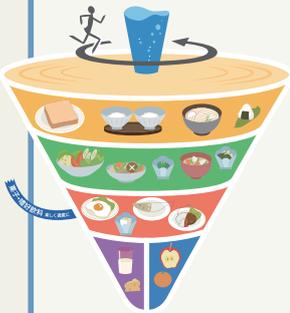
地域で取り組むこと

- 地域で運動やウォーキングを行うイベントを開催したり、グループを作ったりしましょう
- 誘い合って運動しましょう

2 バランスのとれた栄養・食生活習慣づくり

めざす姿 栄養や食生活についての正しい知識を得よう

取組内容



町民一人ひとりが取り組むこと

- 自分の適正体重を知り、定期的な体重測定と適切な食事量を心がけましょう
- 間食を控えましょう
- 食事を薄味にしましょう
- 1日3食、規則正しく食事をとりましょう
- よく噛んで食べることで適切な食事量・食事内容の大切さについて学びましょう

地域で取り組むこと

- 家族や仲間が揃って楽しい食事をする時間を増やしましょう
- 食生活改善推進連絡協議会は、健康料理教室、親子料理教室などを開催しましょう

3 8020をめざした歯と口腔の健康づくり

めざす姿 いつまでも自分の歯で食べよう ~8020をめざして

取組内容



町民一人ひとりが取り組むこと

- 甘い飲み物や食べ物の量や摂取時間を考え、糖分のとりすぎに気をつけましょう
- 食事はゆっくりよく噛んで食べ、食後は歯みがきを行いましょう
- かかりつけの歯科医師を持ちましょう

地域で取り組むこと

- 周囲に声をかけ合って、歯と口腔の健康に関する情報や知識を得るようにしましょう

4 禁煙と節度ある飲酒による健康づくり

めざす姿 禁煙と節度ある飲酒に努めよう

取組内容



町民一人ひとりが取り組むこと

- 人前でたばこを吸わないよう喫煙マナーを心がけましょう
- たばこの害について学び、禁煙に努めましょう
- お酒の身体への影響について学び、休肝日を設けましょう

地域で取り組むこと

- たばこ・お酒が身体におよぼす影響について知り、家族や地域で適切な摂取を心がけましょう
- 未成年者の喫煙・飲酒を防止しましょう
- 受動喫煙の防止に協力しましょう
- 地域や職場で喫煙マナーの向上に努めましょう

5 命を大切に、元気に暮らせるこころの健康づくり

めざす姿 一人ひとりの命を大切にしよう。こころ豊かに元気に暮らそう

取組内容



町民一人ひとりが取り組むこと

- 十分に休養・睡眠をとり、趣味・楽しみ・生きがいを持って楽しく過ごしましょう
- こころの健康に対する理解を深め、自分や家族のこころの健康を大切にしましょう
- 不調・不安はまわりの人や専門家に早めに相談しましょう

地域で取り組むこと

- 地域の中でお互いに声をかけ合い、人とのつながりを大切にしましょう
- そばにいる人の変化に気づき、声をかけ合いましょう

6 検診・健診受診による生活習慣病対策の促進

めざす姿 検診・健診を受けて健康管理に生かそう

取組内容



町民一人ひとりが取り組むこと

- 定期的に検診・健診を受けて生活習慣の改善を心がけましょう
- 定期的に体重を測り、適正体重の維持に努めましょう
- 規則正しい生活習慣を身につけましょう
- 検診・健診結果により、精密検査が必要となった場合は速やかに受診し、保健指導が必要な場合は指導を受け、改善できるよう努めましょう

地域で取り組むこと

- 生活習慣病予防につながる取り組みをしましょう
- 健康かわごえ推進協議会・食生活改善推進連絡協議会は、生活習慣病予防につながる各種教室を開催しましょう
- 周囲に声をかけ合って、検診・健診を受けるようにしましょう

1 健康寿命の延伸につながる食育

めざす姿 栄養や食生活についての正しい知識を得よう

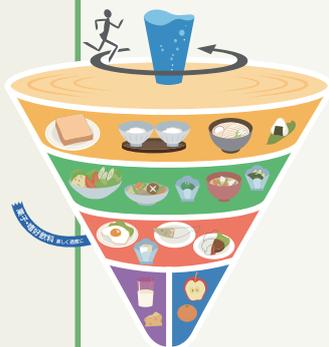
取組内容

町民一人ひとりが取り組むこと

- 主食、主菜、副菜を揃えることによる栄養バランスを理解し、実践しましょう
- 「毎日プラス一皿の野菜」を実践しましょう
- 上手に「中食」を取り入れ、「家でひと手間かけた料理」を実践しましょう
- 外食では栄養バランスの良いものを選びましょう
- 「早寝早起き朝ごはん」を実践しましょう
- 食育に関するイベントに参加しましょう

地域で取り組むこと

- 「健康づくり応援の店」に参加しましょう
- 飲食店や社員食堂では健康づくりを意識したメニューの提供を行いましょ
- 企業の社会貢献活動として、子どもたちへの食育を推進しましょう
- 食生活改善推進連絡協議会は、健康料理教室、親子料理教室などを開催しましょう
- 企業や店舗は、食育に関する情報提供を行いましょ



2 町民の輪を作る食育

めざす姿 みんなで一緒に食事で楽しくコミュニケーションをとろう

取組内容

町民一人ひとりが取り組むこと

- 「食育の日」(毎月19日)や「食育月間」(6月)を意識しましょう
- ボランティア活動、地域活動などに参加しましょう
- 「共食」を進めるため、食事づくりや準備に加わって楽しく食べましょう
- おいしく・楽しく食べられるよう、食事時間にゆとりを持ちましょう

地域で取り組むこと

- 料理サークルなどは、料理の普及に関する活動を行いましょ
- 青少年育成町民会議、スポーツ少年団などの組織は、食育の啓発を行いましょ
- 企業は、従業員が家族団らんできるように努めましょ
- 地域における町民どうしの「共食」・交流の機会づくりを行いましょ
- 作物を一緒に作って、一緒に食べることを通して交流を深めましょ



3 食の循環や環境を意識した食育

めざす姿 食べ物の背景を考えて、感謝の気持ちを持つ

取組内容

町民一人ひとりが取り組むこと

- 食べ物に感謝しましょう
- フードマイレージを意識し、地場産物を活用したり、家庭菜園を試みたりしましょう
- 「冷蔵庫のクリーンアップデー」*1を実践しましょう
- エコクッキングを心がけ、食べる量を考えて調理しましょう
- 食べ残しをなくしつつ、生ごみの堆肥化に協力しましょう
- 外食では食べられるだけの量を注文しましょう



地域で取り組むこと

- 農林水産業に関連する団体は、野菜づくり教室を開催しましょう
- 野菜づくりの得意な人は、協力し合ってまわりの人に作り方を教えましょう
- ふれあい広場朝市を開催しましょう
- スーパーマーケットにおいては、地場産コーナーを設置しましょう
- 食品ロス削減運動(「3010運動」*2、「すぐたべくん」*3の啓発)に取り組みましょう
- 飲食店や職場などにおいては、「食べ残しなし」のPRとともに少ない盛りつけを選ぶようにしましょう
- 外食産業においては、食品ロス削減や食の安全に対する取り組みを進めましょう

4 食文化の継承に向けた食育

めざす姿 日本の食文化の良さを知り、食を通して伝えよう

取組内容

町民一人ひとりが取り組むこと

- 和食の良さを知り、和食に親しみましょう
- 家庭や地域において、行事食や郷土料理にふれる機会を作りましょう
- 食のマナーを子どもたちに伝え、正しい配膳を行いましょ



地域で取り組むこと

- ボランティア団体などは、食文化の伝承に協力しましょう
- 飲食店、スーパーマーケットや職場などでは、行事食や郷土料理にふれる機会を作りましょう
- 料理コンテストなどに協力しましょう

*1 クリーンアップデーとは、食品ロス削減のため、例えば毎週金曜日は冷蔵庫内を点検し、期限の近いもの、残り物を使い切ろうとする運動。

*2 3010運動とは、注文の際、適量を注文し、乾杯後30分は料理を楽しみ、お開き前10分は席に戻って料理を楽しむことを推奨する運動。

*3 すぐたべくんとは、賞味期限や消費期限がより長い商品を選択的に購入するのではなく、陳列順に購入するといった消費行動を消費者に訴えかけるキャラクター。





生ごみの堆肥化に
協力しましょう



クリーンセンターで堆肥になります



役場で堆肥がもらえます

3010運動*



今日、
お父さんは
宴会だね♪



親子でエコクッキング

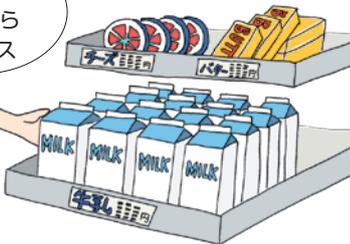


家庭菜園をしてみましょう



食べものに
感謝しましょう

すぐ食べる時は
手前から
チョイス



スーパーマーケットで
すぐたべくん*の実践

クリーンアップデー*

星の印は
クリーンアップデーね♪



かわごえの食の循環

*印の用語は中面において解説があります。

