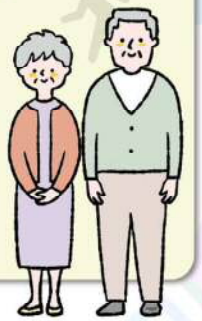


概要版

# 川口市健康生きがいづくり計画・食育推進計画 第三次

～どの世代も健康で生きがいをもち 食を楽しめる都市 川口～

令和７年３月
川口市



## 1 本計画策定の趣旨及び目的

本市ではこれまで、「川口市健康・生きがいづくり計画」及び「川口市食育推進計画」に基づき、健康増進及び食育推進に取り組んできました。この度、両計画が令和６年度末に終了することから、健康づくりと食育に関する取組を効果的かつ効率的に推進するため、両計画を総合的に一体化した「川口市健康生きがいづくり計画・食育推進計画（第三次）」を策定します。

## 2 計画の期間

令和７年度から令和18年度までの12年間とします。

## 3 基本理念

**「どの世代も健康で生きがいをもち　食を楽しめる都市　川口」**

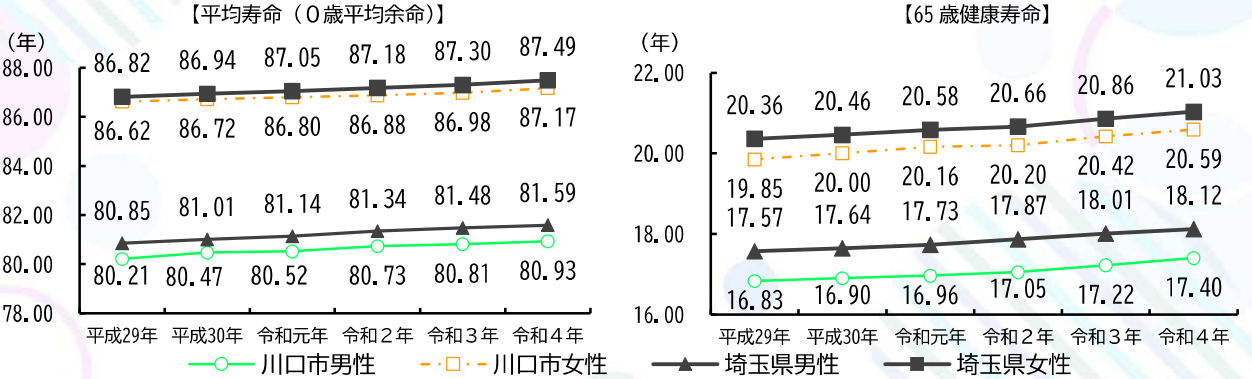
この計画では、「ライフコースアプローチ」を踏まえ、どの世代でも市民一人ひとりが健康で生きがいをもち、食を楽しむまちづくりを推進します。

| 成果指標 | 調査内容 | 対象 | 現状値（R4） | 中間目標（R12） | 最終目標（R17） |
|---|---|---|---|---|---|
| 健康寿命の延伸 | 65 歳健康寿命 | 男性 | 17.40 年 | 18.12 年（令和４年度時点県健康寿命） | 中間目標値以上 |
| | | 女性 | 20.59 年 | 21.03 年（令和４年度時点県健康寿命） | 中間目標値以上 |

## 4 川口市の現状

本市の平均寿命※は、令和４年で男性80.93年、女性87.17年となっており、65歳健康寿命※は、令和４年で男性が17.40年、女性が20.59年となっています。どちらも男女ともに県より低くなっていますが、男女ともに毎年わずかに延びています。

＜ 平均寿命と健康寿命 ＞




資料：埼玉県の健康指標総合ソフトをもとに作成

※平均寿命…性別・年齢別の死亡率を割り出して、０歳児が何歳まで生きるかを予想した平均余命のこと。
※65 歳健康寿命…65 歳から日常生活が制限されることなく過ごせる期間のこと。

## 5 分野別の取組

### （1）食生活・食育

**一人ひとりができること（抜粋）**



| | |
|---|---|
| 全世代共通 | ○ 主食・主菜・副菜の３つを揃えた食事を摂るよう意識しましょう。<br>○ 家族や周りの人と一緒に食事をするようにしていきましょう。 |
| こども | ○ 早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけましょう。 |
| 働く世代 | ○ 栄養バランスを考えて調理したり、食事を選択したりするように心がけましょう。 |
| 高齢者 | ○ 筋肉や骨を丈夫に保つために、必要な栄養素（主にたんぱく質・カルシウム）を意識し、摂取しましょう。 |

**評価指標（抜粋）**

| 評価指標 | | 現状値 | 中間目標値(R12) |
|---|---|---|---|
| 栄養士によるレシピ紹介 | 市ホームページ閲覧数 | 700 回 | 現状値を上回る |

※令和６年（10 月末時点）の数値を現状値として記載

### （2）身体活動・運動

**一人ひとりができること（抜粋）**



| | |
|---|---|
| 全世代共通 | ○ 無理をせず、自分の健康状態やライフスタイルに応じた運動・身体活動を行いましょう。<br>アプリや動画などを活用し、楽しみながら、自分の健康状態に応じた運動をしましょう。 |
| こども | ○ スマートフォンやタブレット、ゲーム機、パソコンの利用時間を減らし、こまめに体を動かしましょう。 |
| 働く世代 | ○ なるべく階段を使ってみるなど、日常生活の中で意識的に体を動かす時間を取り入れましょう。 |
| 高齢者 | ○ 買い物、散歩など積極的に外出しましょう。 |

**評価指標（抜粋）**

| 評価指標 | | 現状値(R5) | 中間目標値(R12) |
|---|---|---|---|
| 川口市健康応援アプリ「Sun-歩」 | 利用者数 | 3,609 人 | 5,500 人 |

### （3）生きがい

**一人ひとりができること（抜粋）**

| | |
|---|---|
| 全世代共通 | ○ まわりの人との交流やコミュニケーションを通じて、新たな視点や価値観を得ましょう。<br>○ 共通の趣味や興味を通じて交流を深めることができる場所に参加してみましょう。<br>○ 自分の住むまちに関心をもち、地域活動にも参加してみましょう。 |

**評価指標（抜粋）**

| 評価指標 | | 現状値(R5) | 中間目標値(R12) |
|---|---|---|---|
| 世代・属性を問わない交流 | 実施か所数 | 32 か所 | 92 か所 |

### （4）休養・こころの健康

**一人ひとりができること（抜粋）**



| | |
|---|---|
| 全世代共通 | ○ こころの健康や、こころの病気に関する正しい知識をもち、必要時は専門機関に相談しましょう。 |
| こども | ○ 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜更かしは控えましょう。 |
| 働く世代 | ○ 自分に合った睡眠時間を知り、睡眠時間を確保できるようにしましょう。 |
| 高齢者 | ○ 昼夜のメリハリをつけるため、長時間の昼寝は避け、日中は活動的に過ごすようにしましょう。 |
| 女性 | ○ 妊娠・出産に伴う心身の変化について知識を身につけ、育児の悩みや負担は周囲の人に相談しましょう。<br>十分な睡眠時間を確保できるよう工夫し、規則正しい生活習慣を心がけましょう。 |

**評価指標（抜粋）**

| 評価指標 | | 現状値(R5) | 中間目標値(R12) |
|---|---|---|---|
| こころの体温計 | アクセス数 | 41,679 回 | 現状値維持 |

### （5）アルコール・たばこ

**一人ひとりができること（抜粋）**

| | |
|---|---|
| 全世代共通 | ○ 望まない受動喫煙が生じないよう、喫煙する際は周囲へ配慮しましょう。 |
| こども | ○ アルコールとたばこの健康への悪影響、依存症のリスクについて正しい知識をもちましょう。 |
| 働く世代・高齢者 | ○ あらかじめ量を決めておく、自分の飲酒量を把握しておくなど、飲酒する際は、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒を避け、健康に配慮しましょう。<br>○ 喫煙者はルールを守り、望まない受動喫煙が生じないようにしましょう。 |
| 女性 | ○ 妊娠・授乳中の喫煙、受動喫煙、飲酒は、胎児や乳児の発育、母乳分泌に影響を与えますので、禁煙、禁酒に努め、周囲にも協力を求めましょう。 |

**評価指標（抜粋）**

| 評価指標 | | 現状値 | 中間目標値(R12) |
|---|---|---|---|
| 受動喫煙に関する意識啓発 | 市ホームページ閲覧数 | 153 回 | 900 回 |

※令和６年（10 月末時点）の数値を現状値として記載

### （6）歯と口腔の健康

**一人ひとりができること（抜粋）**

| | |
|---|---|
| 全世代共通 | ○ むし歯や歯周病予防について正しく理解し、年に１回以上、歯科健診を受診するようにしましょう。 |
| こども | ○ 正しい歯みがきの方法と習慣を身につけましょう。 |
| 働く世代 | ○ 忙しくても、少なくとも１日１回はていねいな歯みがきを心がけましょう。 |
| 高齢者 | ○ 80 歳になっても 20 本以上自分の歯を保つことを目指しましょう（8020 運動）。 |
| 女性 | ○ 妊娠期に歯と口の健康について正しい知識を身につけ、歯科健診を受けましょう。 |

**評価指標（抜粋）**

| 評価指標 | | 現状値(R5) | 中間目標値(R12) |
|---|---|---|---|
| 成人歯科健康診査 | 受診率 | 0.8% | 現状値を上回る |

### （7）疾病予防

**一人ひとりができること（抜粋）**



| | |
|---|---|
| 全世代共通 | ○ 日頃の健康チェック・計測で体の状態を把握しましょう。<br>○ 定期的に健診やがん検診を受けましょう。<br>○ 健（検）診の結果、医療機関の受診が必要と判断された場合は、早めに受診しましょう。<br>○ かかりつけ医をもち、気になる症状があるときは医療機関を受診しましょう。 |

**評価指標（抜粋）**

| 評価指標 | | 現状値(R4) | 中間目標値(R12) |
|---|---|---|---|
| がん検診 | 胃がん検診受診率 | 5.3% | 現状値を上回る |
| | 肺がん検診受診率 | 5.2% | |
| | 大腸がん検診受診率 | 6.5% | |
| | 子宮頸がん検診受診率 | 19.5% | |
| | 乳がん検診受診率 | 14.9% | |



## 6 計画の推進体制・評価方法

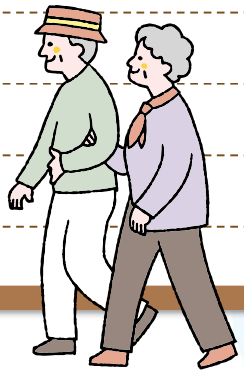
- ○ 国や県の健康増進及び食育推進に関する方針を踏まえながら、市の健康福祉分野の行政計画と整合を図り、川口市地域保健審議会を中心に推進するとともに、関係団体等との連携を強化し、市民の健康・生きがいづくりと食育推進を支援することを目指します。
- ○ 計画の評価については、毎年度、川口市地域保健審議会において検討し、その結果を公表します。
- ○ 計画の中間年である令和12年度には、中間見直しを実施します。
- ○ 計画の最終年度には、市民意識調査の実施等により、目標の達成度について評価を行います。
- ○ 国・県の状況などによっては、計画期間中においても必要に応じて評価を行います。

## 7 健康・生きがいづくり、食育推進のための目標

ご自身のライフスタイルに合わせ、健康・生きがいづくり、食育推進を意識した目標をまずは１つ考えてみましょう

**あなたの目標は？**

例）　いつもより2,000歩多く歩く




川口市健康生きがいづくり計画・食育推進計画（第三次）　【 概要版 】

令和７年３月

発行：川口市 保健部 保健総務課　企画係

〒332-8601　川口市青木２丁目１番１号　　電話　048-229-3291（直通）