

第3次 川西町健康増進・食育推進計画

令和7年度～令和18年度

- 川西町では、「川西町食育推進計画（第2次）」を策定し、各種施策を推進してきました。
- このたび、令和6年度末に「健康かわにし21（第2次）」の計画期間が満了となることから、本町の現状や計画の評価を行い、国・県における健康増進・食育を取り巻く情勢の変化を踏まえ、新たな課題に対応していくため、川西町における健康づくりをより一層効果的に推進することを目的に「**第3次健康増進計画**」と「**第3次食育推進計画**」を一体的に策定します。

理念 基本

「すべての町民が共に支えあい、
健やかで心豊かに安心して暮らせる川西町」

目標 基本



健康寿命の延伸

基本方針

1

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

ライフステージに応じた健康づくりを推進することにより、「健康寿命の延伸」を目指します。

2

個人の行動と健康状態の改善

生活習慣病は、食生活、運動、歯・口腔の健康、喫煙、飲酒等の生活習慣が病気の発症・重症化に関与することから、**それぞれの分野別に取り組みを推進**していきます。

3

社会環境の質の向上

健康的な食環境や身体活動・運動を促す環境づくりや、誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備などの取り組みを目指します。

4

食育の推進

心豊かに健やかな生活が送れるよう取り組みを推進し、人と人とのつながりを通じて、こどもから大人まで、みんなが健康に恵まれ、活気あふれる町づくりを目指します。

5

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの視点も重要であり、この考え方に立った取り組みを推進します。



基本方針1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

課題

本町の平均寿命は男性・女性ともに年々伸びている傾向にありますが、平均自立期間をみると、**女性は短くなっている現状**があります。



今後の方向性

少子高齢化をはじめとする社会の変化、ライフスタイルの多様化、疾病構造の変化が進む中、生活習慣病の予防対策の強化等、**ライフコースに応じた健康づくりを推進**することにより、「健康寿命の延伸」を目指します。

CHECK

個人・家庭・地域の取り組み

- ▶ 町民一人一人、自ら生活習慣を見直し、健康への意識を高め、**自分に合った健康づくりの方法を見つけ楽しみながら**健康増進に取り組めます。
- ▶ **若いころから健康を意識し、生活習慣の改善や健診受診により発症予防や重症化予防**に取り組めます。

目標

平均自立期間の延伸

男性 79.7 歳 女性 83.7 歳

平均寿命の伸びを上回る
健康寿命の延伸

基本方針2 個人の行動と健康状態の改善

栄養・食生活

課題

- 朝食を毎日食べている人が若い世代で少ない
- 野菜摂取量が少ない
- 適切な塩分量を知っている人は5割以下にとどまる



今後の方向性

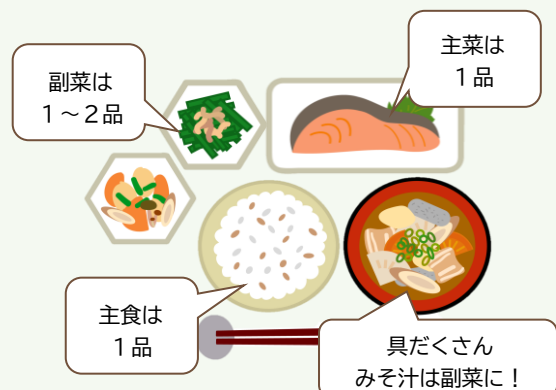
様々な機会を通じて情報を提供し、望ましい食生活を実践・継続できるよう支援します。

CHECK

個人・家庭・地域の取り組み

- ▶ **朝食・昼食・夕食の3食を食べる**健康的な食習慣を定着します。
- ▶ **主食、主菜、副菜を組み合わせたバランスのよい食事**を心がけます。
- ▶ 日ごろから体重を測り、適正体重の維持に努めます。

主食・主菜・副菜の組み合わせ



歯・口腔の健康



課題

- 歯科口腔保健推進の必要性
- 歯磨きを1日に1回以下のみ実施する人が70代で約3割

今後の方向性

歯や口の健康の大切さについて周知し、口腔への理解を深めていくとともに、自身で歯のケアを行えるよう、健康教育や健康相談等を通じて町民の歯や口の健康づくりを支援します。

CHECK

個人・家庭・地域の取り組み

- ▶ かかりつけ歯科医をもち、**年1回以上の定期歯科健診**を受けます。
- ▶ 一日2回以上、丁寧に歯磨きをして、**糸ようじや歯間ブラシ**などで口と歯を**清潔**にします。
- ▶ フッ化物（フッ素入り歯磨粉や歯科医院の予防処置等）でむし歯や歯周病を予防します。

歯間清掃用具を併用しましょう！

- ◆ 落とせる汚れは歯ブラシだけでは**6割**です！
- ◆ 歯間清掃用具を併用すると**9割**にUPします！

歯間ブラシ



フロス

身体活動・運動

課題

- 運動習慣者の割合が少ない
- 肥満傾向の児童・生徒の割合が増加している



今後の方向性

町民が気軽に運動を実践できる機会の増加、冬季に実践できる運動・スポーツの推進をしていきます。

CHECK

個人・家庭・地域の取り組み

- ▶ 座りっぱなしの時間を短くして、少しでも、からだを動かします。
- ▶ **1回30分以上、週2回以上の運動や週2～3回、筋トレ**をします。
- ▶ こどもが習慣的に運動する機会を増やします。（1週間の運動時間（体育授業除く）60分以上）。

プラス10を取り入れよう！

- 「**+10分**」体を動かすことが**運動不足解消の近道**！

毎日まとまった時間をつくって運動するのは難しいもの。まずは毎日、今より10分体を動かすように心がけてみましょう。





休養・睡眠・こころ

課題

- 質の良い睡眠、適切な睡眠時間をとれていない人の存在
- 不満・悩み・ストレスがある人は5割以上

今後の方向性

質の良い睡眠や休養の実現に向けての知識の普及啓発に努め、十分な睡眠時間が取れるようにします。自分なりにストレスを解消できるよう、楽しみや趣味を持つこと、スポーツをすることなど様々なストレス解消法に関する情報提供を行います。

CHECK

個人・家庭・地域の取り組み

- ▶ **早寝早起きする規則正しい生活習慣**を心がけ、睡眠を十分とります。
- ▶ **幼児期からメディア（テレビやスマホなど）に対する対策**をとって良質な睡眠をとります。
- ▶ 一人で悩まず、周囲の人や相談機関に相談します。

環境を整えて良質な睡眠を！～寝る前の習慣を見直そう～

夜寝る前にスマートフォンを見たり、ゲームをすることは、生活リズムの夜型化や入眠障害を引き起こし、睡眠時間が短くなり、質も低下します。寝室にはスマートフォン等を持ち込まないように。良質な睡眠のためにいつもの習慣を見直してみましょう。



飲酒

課題

- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の増加

今後の方向性

飲酒が健康にもたらす影響について情報提供を行うとともに、地域活動や学校教育等を通じて健康への影響について未成年者への周知を図ります。

CHECK

個人・家庭・地域の取り組み

- ▶ **節度ある飲酒量を知り**、飲みすぎに注意します。
- ▶ 過度の飲酒が及ぼす健康への影響について理解を深めます。
- ▶ 週2日休肝日を設けます。



適切なお酒のたしなみ方を覚えよう

厚生労働省が定める「節度ある適度な飲酒」は1日平均純アルコールで**男性20g**、**女性や高齢者は10g**です。自分の適正量を把握してきましょう。

● 純アルコール 20g の目安 ●



ビール
中瓶・ロング缶 1本
500ml



チューハイ
350ml 缶 1本



ワイン
グラス 2杯弱
200ml



日本酒
約1合
180ml

喫煙

課題

- 喫煙をする男性の割合は約2割
- 受動喫煙を受けている人の存在

今後の方向性

たばこの害について正しい知識の普及啓発を行うとともに、地域活動や学校教育等を通じて喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響について未成年者への周知を図ります。

CHECK

個人・家庭・地域の取り組み

- ▶ 喫煙の健康への影響について理解します。 ▶ 喫煙者は、禁煙にチャレンジします。
- ▶ 家庭内での受動喫煙をなくします。

喫煙の健康への影響を理解しましょう！

● 喫煙との関連が確実と判定された病気

【がん】 喉頭がん 肝臓がん 食道がん 胃がん 肺がん すい臓がん 子宮頸がん

【がん以外の病気】 脳卒中 歯周病 COPD 虚血性心疾患 2型糖尿病

【妊娠・出産】 早産 低出生体重



生活習慣病の発症予防・重症化予防(がん・循環器病・糖尿病・COPD)

課題

- がん検診の受診率は2～3割にとどまる
- メタボリックシンドローム該当者・予備群の増加
- 生活習慣病（悪性新生物（がん）、心疾患等）の死亡率が全国に比べ高い

今後の方向性

健康診査、がん検診を受けやすいよう、受診日及び受検場所の周知や受けやすい体制づくりを推進します。

CHECK

個人・家庭・地域の取り組み

- ▶ 検診で精密検査が必要と言われたら、検査を必ず受けます。
- ▶ **生活習慣病予防の正しい知識を身に付け、自分に合った健康づくり**に取り組みます。
- ▶ 医療機関や薬局は、がんやがん検診について情報提供、相談支援を行います。

早期発見・早期治療のために、**年に1度はがん検診を受けましょう！**



基本方針3 社会環境の質の向上

社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

課題

- 地域活動への参加状況は20代で2割以下にとどまる
- 様々なこころの健康の問題を抱える方の存在



今後の方向性

仕事でのつながりや地域コミュニティ、ボランティア等の社会参加の促進に加え、地域における支え合いの体制づくりや気軽に相談できる体制整備等を通して、社会とのつながり、こころの健康の維持・向上を図ります。

CHECK

個人・家庭・地域の取り組み

- ▶ **社会活動（就労・就学・自治会・ボランティア・サークル等）に積極的に参加します。**
- ▶ 楽しみを持ちます。
- ▶ ストレスに気づき、上手に対処する方法を見つけます。
- ▶ 地域による子育て支援推進や子育て世代の交流を推進します。

自然に健康になれる環境づくり



課題

健康への関心が低い方も、無理なく自然に健康的な生活習慣を身に付けることができる環境づくりを進めていくことが重要です。

今後の方向性

行政だけでなく、関係機関や団体、住民組織等多様な主体による、町民への健康づくりの働き掛けや、地域とのつながりの向上、まちづくり等により、自然に健康になれる環境づくりを推進します。

CHECK

個人・家庭・地域の取り組み

- ▶ 歩く機会を増やします。
- ▶ 喫煙者は、禁煙にチャレンジします。
- ▶ 減塩商品・ベジアップ商品を食生活に上手に取り入れます。

今日からできる減塩

- 「かけて食べる」より『つけて食べる』や『スプレー型醤油さしの利用を』
調味料は小皿にとってつけたり、スプレータイプでかけましょう。
- うま味・酸味・辛味・香りを上手に活用しましょう！
- 減塩商品を利用してみましょう！
パッケージに「減塩」と書いている商品を活用しましょう。

うま味



酸味



辛味



香り



基本方針4 食育の推進

健康を支える食育の推進 ～食を知り、食を実践し、健康な体をつくろう～

課題

- 食育への関心度等が性別・年齢によってばらつきがある

今後の方向性

食は生命の源であり、健康づくりの基本です。生活の多様化や嗜好重視の食などにより、不規則な食生活になりがちです。その中で食に対する正しい知識を身につけ、栄養バランスや適塩、自らに合った適正な食事を考えて摂ることについて推進していきます。

CHECK 個人・家庭・地域の取り組み

- ▶ 家族や友人、地域との交流を深め、みんなで食事を楽しまします。



こころを育む食育の推進 ～食を楽しみ、食に感謝し、食を伝えよう～

課題

- 家族そろって食事をする機会が少ない（週に数回程度、または食べていない）人が2割以上

今後の方向性

家族や仲間と食卓を囲むことで、食を楽しみ、マナーなどを身につけます。また、自然の恵みや食にかかわる人へ感謝する心を持つこと、川西の郷土の食を伝え受け継ぐ取り組みなどから、豊かな心を育めるよう、幼児施設、学校、農業関係者、商工事業所や食生活改善推進協議会等の関係機関と連携し取り組みを推進します。

CHECK 個人・家庭・地域の取り組み

- ▶ 家庭では、食事の楽しさやマナーが身に着けられるようにします。

地産地消の推進

課題

- 地場食材を利用する人は5割以上

今後の方向性

地域の農産物に対する理解を深め、身近で生産された食材をいただくことは、安全安心だけでなく地産地消につながります。また、食品表示など食品の品質や安全性等の情報について関心を持ち、自らが安全安心なものを選ぶ力を身につける取り組みを推進します。

CHECK 個人・家庭・地域の取り組み

- ▶ 農業関係者、食品関係事業者は地場産物を使った献立を町民へ紹介します。



こども



「栄養・食生活」、「歯・口腔の健康」、「身体活動・運動」、「こころの健康」などの**基本的な生活習慣について正しい習慣を身につける**ことを促し、生涯にわたって良好な健康状態を維持するための健康意識の向上に取り組めます。

おとな



生活習慣を見直す意識を持つとともに、**将来を見据えて、よりよい生活習慣を獲得・維持する、健診・がん検診を定期的に受ける、病気の予防や必要な治療をする、質のよい睡眠を心がけ疲労回復を図る**など、生活習慣病を予防する取り組みを推進します。

高齢者



健康寿命の延伸に向けては、できる限り要介護状態にならないことが重要であり、高齢期においては筋力、認知機能などが衰え心身の活力が低下した、要介護状態に至る前段階である**「フレイル」を予防することが肝要**です。社会参加の機会の縮小や日常生活活動の減少による健康状態の悪化、肥満よりも死亡率が高いやせなど、高齢期特有の健康課題への対応に取り組めます。

妊婦・女性



女性の健康は、妊娠・出産という次世代の健康を育むことにも直結し、妊娠期は、出産を控え母体の変化が著しい時期であるほか、親の生活習慣が胎児や乳幼児の成長発達に大きく影響する時期であるため、そのような観点を持って取り組みを推進していく必要があります。

これらを踏まえ、**若い女性のやせ傾向による骨量減少や低出生体重児出産のリスク、妊娠中の喫煙・飲酒の胎児への影響、歯・口腔の健康など**、女性特有の健康課題に特化した健康づくりに取り組めます。

第3次川西町健康増進・食育推進計画【概要版】

令和7年3月

発行 川西町 編集 川西町 健康子育て課

住所 〒999-0193 山形県東置賜郡川西町大字上小松 977 番地 1

連絡先 TEL : 0238-42-6640 FAX : 0238-42-6614