

笑顔でさえあう 健幸まちづくり

概要版

# 川西市健幸まちづくり計画

(平成30年度～平成34年度)



©川西市 2008

健康で幸せに暮らし続けることを「健幸」と定義し、「健幸」につながる幅広い視点から、平成28年10月に施行した「健幸まちづくり条例」に基づき、新たな健康課題などに対応し、さらなる健康づくりを推進するため計画「川西市健幸まちづくり計画」を策定しました。

## 計画の基本理念

市民一人ひとりが健康についての正しい知識を持ち、主体的に健康づくりに取り組むことにより、壮年期死亡（早世）と要介護状態となることを予防し、人生の各ライフステージにおける生活の質を高めていくことが重要です。

行政として、個人の健康づくり活動や地域組織の活動を支援し、身近な健康課題を解決していく力をつけていくために、市民公益活動団体や事業者、学校等、保健医療福祉関係機関が協力しあい、健康でいきいきと心豊かに暮らせるまちをめざします。

平成30年4月  
川西市

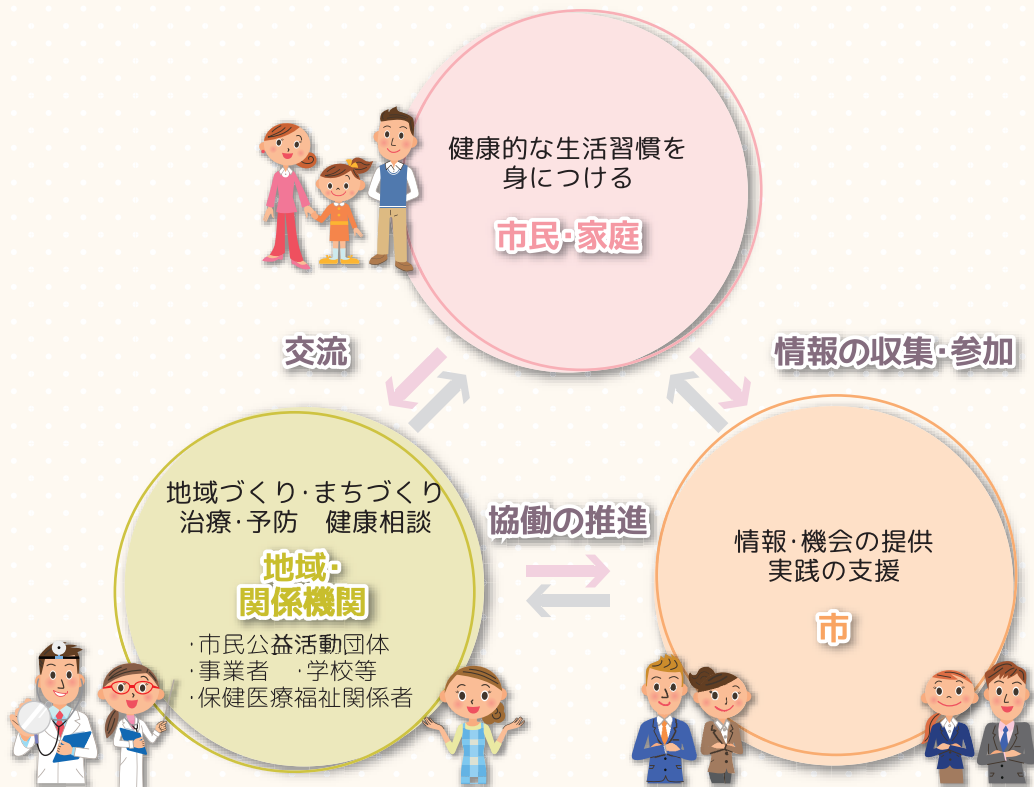
## 計画の位置づけ

この計画は、「川西市健幸まちづくり条例」に基づき、市民や市民公益活動団体、事業者、学校等、保健医療福祉関係者の役割や、市の責務、その推進のための基本となる事項を定めることにより、「健幸」で活力ある社会の実現に寄与することを目的としています。

あわせて、健康増進法第8条第2項に規定する「健康増進計画」「母子保健計画」や、「歯科口腔保健の推進に関する法律」に基づき「笑顔でささえあう 健幸まちづくり」をめざして一体的に推進していくものです。

さらに、上位計画である「第5次川西市総合計画」に基づき、関連諸計画と整合・連携を図ります。計画期間は平成30年度から平成34年度の5年間とします。

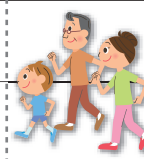

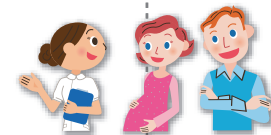
## 計画の推進体制



## 計画期間

平成30年度 (2018年度)	平成31年度 (2019年度)	平成32年度 (2020年度)	平成33年度 (2021年度)	平成34年度 (2022年度)	平成35年度 (2023年度)
第5次川西市総合計画後期基本計画					
第5期川西市地域福祉計画					
川西市子ども・若者育成支援計画					
川西市子ども・子育て計画					
川西市障がい者プラン2023(障がい福祉計画及び障がい児福祉計画は平成32年度まで)					
<b>川西市健幸まちづくり計画</b>					

# ライフステージに応じた健康づくり

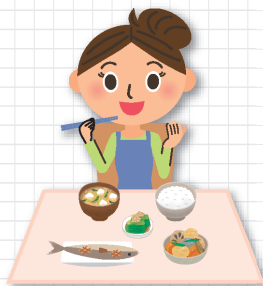
項目		妊娠・ 出産期	乳幼児期 (0～5歳)	少年・思春期 (6～18歳)	青年期 (19～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳～)		
ライフステージに応じた健康づくり	基本目標1 市民みんなの健康づくり	栄養・食生活	健康教室の開催						
		身体活動・運動			運動実践に関する情報発信と支援体制の整備、日常生活における運動の啓発			機能訓練の充実	
		休養・心の健康			心の健康に関する知識普及、精神保健対策の連携、自殺予防対策、PTSD対策カウンセリング事業				
		たばこ	受動喫煙防止対策						
		アルコール	たばこの影響に関する理解の促進、禁煙支援等の推進・未成年者の喫煙防止対策						
		健康診査・各種 検診・健康管理			健診の受けやすい環境づくり				
	基本目標2 子どもの健康づくり	親と子の健康 (母子保健)	子育て世代包括支援センター (母子健康包括支援センター)						
		思春期保健対策の 充実(学校保健等)	妊婦健康診査 費助成事業、 マタニティ マークの普及 啓発、母子 健康手帳交付		早期の養育 支援や保健 指導、乳幼 児健康診査、 就学までの 継続支援		児童生徒の相談 体制の整備、アル コールやたばこ、 薬物対策の強化、 家庭や地域・学校 の連携による保健 学習やスポーツ 活動の推進		
		生涯を通じた歯科 疾患の予防と歯と 口の働きの維持・ 向上	妊婦歯科検診	乳幼児歯科健診	学校歯科検診 歯科保健啓発事業	歯周病検診 歯周病予防啓発事業			
	基本目標3 歯と口の健康づくり	支援が必要な人の 健康づくり	歯と口の健康セミナー、食と歯の健康教室、歯と口の健康週間事業、「かかりつけ歯科医」の推進、定期歯科健診・定期歯石除去の啓発						
「食」からひろがる 「健幸」づくり	食育推進による健幸 まちづくり (第2次川西市食育 推進計画)	家庭での災害備蓄品の啓発、かわにし健幸れすとらん、かわにし食育フォーラム		子育てフェスティバル	小学校等の給食 や食育体験活動、 小児生活習慣病 予防講演会	生活習慣病予防教室等			
	「食」が関わる多様な 分野での食育推進事業	保育所等の食育体験活動、 乳幼児や妊婦等への 食育教室、地域交流		特定保健指導の実施		低栄養の予防・改善に 向けた介護予防事業			
「健幸」につながる まちづくり	スマートウエルネス シティの健幸まち づくり	正しい知識の普及と啓発、通所歯科診療、 訪問歯科診療・訪問口腔ケアを利用した治療や定期歯科健診の啓発							
	安心して暮らせる 救急・医療の体制 づくり	健幸マイレージ制度、きんたくん健幸体操、出前健幸測定会、 地域介護予防活動支援事業、健康遊具の設置、健康イベントの実施、 地域活動への参加の促進、公共交通網を維持するための支援、 自転車通行空間の整備、商業の活性化							
		救急医療体制の整備、関係機関等との連携、休日応急診療(内科)と 休日歯科応急診療の実施、かかりつけ医等の普及と定着、地域医療構想の推進・ 地域包括ケアシステムの推進、つながりノート、中核的医療機関の整備、 感染症の予防に関する知識の普及と啓発、定期予防接種の推進、 新型インフルエンザ等対策、応急処置方法の教育・普及							



## 1 栄養・食生活

### 施策の推進方向

- 若年層に対する食生活の見直しと改善を呼びかけます。
- 適正な食生活を実践するための情報提供や料理体験などを行います。



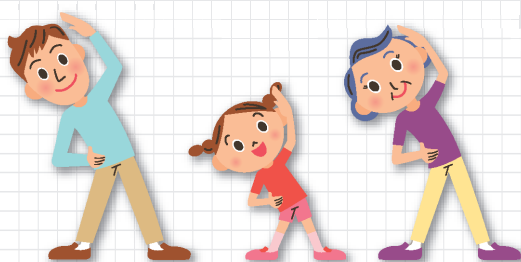
### 市民の取り組み

- ・ 食の尊さや役割、大切さを理解します。
- ・ 適正体重を知り、体重管理をします。
- ・ お米を主食に、主菜・副菜をバランスよく食べます。
- ・ 料理の味つけは薄味に心がけます。
- ・ 乳幼児期から食べ物をしっかりと噛む習慣を身につけます。
- ・ 食後や就寝前には、歯みがきなどで歯と口のケアをします。
- ・ 定期的に健康診査や歯科健診を受けます。

## 2 身体活動・運動

### 施策の推進方向

- 老若男女問わず、日頃から自身の健康を意識しつつ、幸せを実感できる健幸まちづくりに向けた取り組みを進めます。
- より早期からのフレイル予防に取り組めます。



### 市民の取り組み

- ・ 普段から、日常生活の中で取り入れやすく、気軽な運動を見つけてます。
- ・ 日常生活の中で、体を動かすことを心がけます。

## 3 休養・心の健康

### 施策の推進方向

- ライフステージに応じた心の健康づくりに関する知識の普及を図るとともに、相談支援体制を充実します。
- 心の悩みを持つ人に対する理解を深め、専門・関係機関と連携しながら地域における生活を支援します。

### 市民の取り組み

- ・ 適切な量の睡眠の確保や睡眠の質の改善に心がけます。
- ・ 日頃から不安や悩みを相談できる関係をつくります。
- ・ しっかり眠れる生活習慣や環境を整えるよう心がけます。
- ・ 地域の活動に積極的に参加します。

## 4 たばこ

### 施策の推進方向

- 喫煙による健康被害に関する知識の普及を図り、禁煙支援と受動喫煙の防止対策を進めます。



### 市民の取り組み

- ・たばこが体に与える影響についての知識を持ちます。
- ・自分にあった禁煙方法を見つけ、チャレンジします。
- ・妊娠等をきっかけに家族ぐるみで禁煙に取り組みます。
- ・未成年者は興味本位で吸わない様にします。
- ・子どもや喫煙をしない人の周りでたばこを吸わない環境をつくります。

## 5 アルコール

### 施策の推進方向

- アルコールに対する理解が深まるよう、知識の普及啓発に努めます。
- 未成年者に対しては、飲酒を防止する教育を行います。

### 市民の取り組み

- ・飲酒が健康に及ぼす影響や自分にとってのアルコールの適量を知り、節度ある飲酒を心がけます。
- ・未成年者、妊婦は飲酒を「しない」「させない」を実行します。

### 適正な飲酒量（純アルコール量の目安）

生活習慣病のリスクを高める純アルコール量は、男性 40g 以上、女性 20g 以上といわれています。週 2 日の休肝日を守り、バランスのよい食事と適正な飲酒量を心がけましょう。



日本酒 1 合(180ml)  
= 22g



ビール(中瓶 1 本500ml)  
= 20g



焼酎1合(25度) = 36g



ワイン(1 杯120ml)  
= 12g



ウイスキー・ブランデー  
(ダブル60ml) = 20g

## 6 健康診査・各種検診・健康管理

### 施策の推進方向

- 定期的な健康診査やがん検診の受診の必要性について周知するとともに、市民が受診しやすい環境づくりに努めます。
- 健康の保持・増進に向けた知識を普及し、生活習慣の改善に向けた意識の向上を図ります。

### 市民の取り組み

- ・自分にとって適正な体重と血圧を知るとともに、定期的に測定します。
- ・毎年 1 回、健（検）診を受けて結果を記録に残し、再検査や精密検査が必要な場合は必ず受診します。
- ・メタボリックシンドロームを正しく理解します。
- ・かかりつけ医やかかりつけ薬局をもちます。



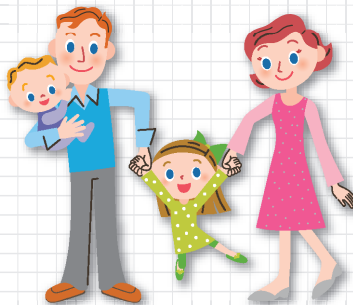
## 1 親と子の健康（母子保健）

### 施策の推進方向

- 乳幼児の高い健診受診率を維持しながら、健診未受診者の把握に努め、関係機関と連携を強化し、健康診査や健康相談等の母子保健事業をきめ細かく実施していきます。
- 妊娠期から子育て期にわたって、保護者が孤立せず、安心して子育てできるよう切れ目のない相談支援体制をより充実していきます。

### 市民の取り組み

- ・ 妊娠中は妊婦健康診査を受診します。
- ・ 乳幼児健康診査や予防接種を受けます。
- ・ 妊娠や出産、子育てに関する情報を積極的に入手し、知識を深めます。
- ・ 夫婦や家族で出産や子育てについて話し合いをします。
- ・ 一人で悩まず、周りの人とのコミュニケーションを大切にします。
- ・ 必要に応じて専門的な窓口にご相談します。
- ・ 産前産後の身体の変化に伴うストレスを感じたら、息抜きやリフレッシュをします。

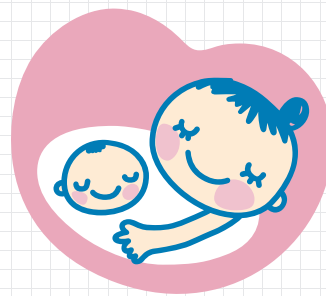


## マタニティマーク

このマークは「マタニティマーク」と言い、国民運動計画「健やか親子 21」推進検討会において、妊娠・出産に関する安全性と快適さの確保を目指し発表された妊産婦さんを表す印です。

妊娠初期は赤ちゃんの成長はもちろん、お母さんの健康を維持するためにもとても大切な時期です。しかし、外見からは妊婦であることの見分けがつかないため、「電車で席に座れない」、「たばこの煙が気になる」など妊婦さんには様々な苦勞があります。

交通機関を利用する際など、このマークをつけている方を見かけたら、思いやりのある行動をお願いいたします。



## 2 思春期保健対策の充実（学校保健等）

### 施策の推進方向

- 喫煙や飲酒、薬物乱用の防止を図るため、イベント等を通して、啓発を強化します。
- 体と心の健康を自らがつくるなど、体と心を一体としてとらえた教育や相談を進めます。

### 市民の取り組み

- ・ 子どもが自分の体を大切にするよう、普段から子どもの話を聞き、受けとめるようにします。
- ・ 地域の子どもの成長に関心を持ち、必要に応じて助けあいます。
- ・ 子ども同士の遊ぶ機会を増やします。
- ・ 親子で生活習慣病について学び、正しい生活習慣を身につけます。