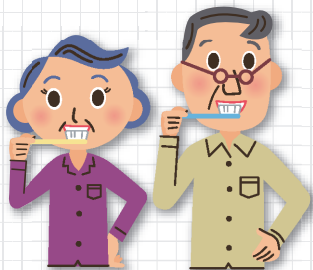




1 生涯を通じた歯科疾患の予防と歯と口の働きの維持・向上

施策の推進方向

- 関係機関との連携により、ライフステージに応じた歯科保健事業に取り組み、「8020 運動」の推進に努めます。
- 「噛む・かむ・カミング 健康づくり ~ひとくち 30 回運動~」を推進するため、「よく噛み、飲み込む力」の育成に取り組むことで、口腔機能の維持・向上を図り、生涯にわたる歯と口の健康づくりを推進します。



市民の取り組み

- ・ よく噛んで食べることを意識します。
- ・ 食べ物や飲み物の選び方、食べ方にも気をつけます。
- ・ 食後は、お茶を飲む、ブクブクうがいをする、歯みがきをする等、きれいな口を維持できるようにします。
- ・ 毎日1回はていねいに歯ブラシによる歯みがきや、歯間ブラシやデンタルフロス・糸ようじなどで歯間清掃をする習慣を持ちます。(特に就寝前)
- ・ かかりつけ歯科医を持ち、定期歯科健診や歯石除去、歯面清掃などを受けます。
- ・ 異常や自覚症状等、気になることがあるときは早めに受診します。
- ・ 自分や家族の歯や口の健康に興味を持ちます。
- ・ 歯と口の健康セミナーや広報など市が発信する情報などに興味を持ちます。

2 支援が必要な人の健康づくり

施策の推進方向

- 定期歯科健診等の推進により、歯科疾患を予防し、早期発見・早期治療を促すとともに、口腔機能の回復や維持・向上のための支援に取り組みます。
- 高齢者の歯の喪失予防や口腔機能の低下を防止することで、8020 健康長寿の推進を図ります。



市民の取り組み

- ・ かかりつけ歯科医を持ちます。(一般の歯科医院、ふれあい歯科診療所、訪問歯科センター)
- ・ 自分でできることと、できないことを本人や介護者が把握し、自分でできることは続けられるよう歯科医師や歯科衛生士に相談して工夫します。
- ・ 介護者や周囲の人が口腔ケアの重要性を理解します。
- ・ 介護者が家庭でできる口腔ケアを習得します。
- ・ 介護者や介護にかかわるスタッフが定期的に歯や口の状態を観察し、異常に気づくように意識します。





1 “食”からひろがる健やかな体と豊かな心づくり ～家庭や学校・保育所等における食生活と食文化の継承～

施策の推進方向

- 健康的な食生活の啓発をすすめます。
- 自然の恵みに気づき、感謝する豊かな心をつくります。
- 家庭での団らんや、学校や保育所等での共食から、食の楽しさやマナーを知り、絆を深めます。



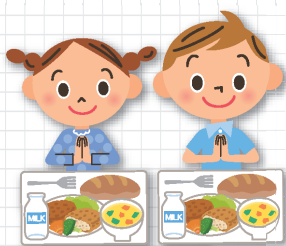
市民の取り組み

- ・食の尊さや役割、大切さを理解します。
- ・食に関心を持ち、食に関する情報を収集します。
- ・生活リズムを整え、早寝・早起きを習慣にして、朝ごはんを必ず食べます。
- ・毎日3食、規則正しい食事時間で、よく噛んで時間をかけて食事をします。
- ・生産者や自然の恵みに感謝し、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをします。
- ・無駄なく調理し、残さず食べます。
- ・家族や友人などと、楽しく食事する時間を増やします。
- ・みんなで協力しながら食事の準備や調理、後片付けをするなど、料理をする機会を増やします。
- ・食事に關するいろいろなマナーを学び、伝えます。
- ・家庭やふるさとの味を、子どもたちに伝えていきます。
- ・日本の食文化や外国の食文化を理解します。
- ・災害などの非常時に備え、1人3日分程度の水や食糧を確保します。

2 “食”からひろがる地域のつながり ～地域における健全な食環境と循環～

施策の推進方向

- 地産地消を知って、ふるさと川西を味わえる施策を進めます。
- 食に関する環境にやさしい生活の大切さを啓発します。



市民の取り組み

- ・新鮮で安心な地場産野菜を食べます。
- ・食品表示や食品の見分け方の知識を学びます。
- ・関係団体などは、積極的に食の安全に関する知識の普及に努めます。
- ・地元の食材や旬の食材を使って料理をします。
- ・食べ物に感謝し、「もったいない」という意識を持ちます。
- ・農作物の栽培や収穫など、自然とふれあう機会を持ちます。
- ・食品の賞味期限や消費期限等の情報を活用するなど、計画的に食品を購入することで、食品を無駄にしないようにします。
- ・生ごみを減らす工夫をします。

3 次世代へつながり、ひろがる食育の“輪” ～食育を育み守り継ぐしくみ～

施策の推進方向

- “食”に関する情報を得やすいネットワークづくりを進めます。
- 家庭や地域における食育活動をひろげます。

市民の取り組み

- ・“食”に関する正しい情報を積極的に収集します。
- ・地域の“食”を通じたイベントなどに、積極的に参加します。
- ・生産や流通の仕組みを学ぶとともに、身近な地域での食育にかかわる様々なボランティア活動に参画します。
- ・未来の活力や魅力のある地域・社会をめざし、みんなで食育の輪をひろげます。

かわにしの四季の食彩

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
二十四節気	清明・穀雨	立夏・小満	芒種・夏至	小暑・大暑	立秋・処暑	白露・秋分	寒露・霜降	立冬・小雪	大雪・冬至	小寒・大寒	立春・雨水	啓蟄・春分
野菜	軟弱野菜・ブロッコリー たまねぎ・ねぎ・しらす たけのこ	トマト・きゅうり・なす	さといも・さつまいも	しいたけ	だいこん・はくさい	軟弱野菜・チンゲンサイ	スナップエンドウ					
果樹	いちご	もも	いちじく	くり	かき	ゆず	みかん	いちご				
行事例	入学式・源氏まつり	端午の節句・新茶	田植え・梅雨	七夕・海開き	夏祭り・お盆	月見・敬老の日	運動会・稲刈り	紅葉・七五三	クリスマス・大晦日	正月・七草がゆ	節分・いちじくワイン	卒業式・花見



マルシェ*



品評即売会



農林産物品評即売会

※マルシェとは、季節ごとの野菜などが並ぶ朝市などのことで、新しい販売の場となっています。

「完食は愛だ！」～食べ残しゼロ運動～



この運動は、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品「食品ロス」を削減するため、市民の皆さんに「もったいない」食べ残しをしないよう心がけてもらうことを目的としています。特に、食べ残しの多い宴会では、乾杯後の30分間とお開き10分前には席を立たずに料理を楽しむ30・10(さんまるいちまる)運動を中心に展開中です。

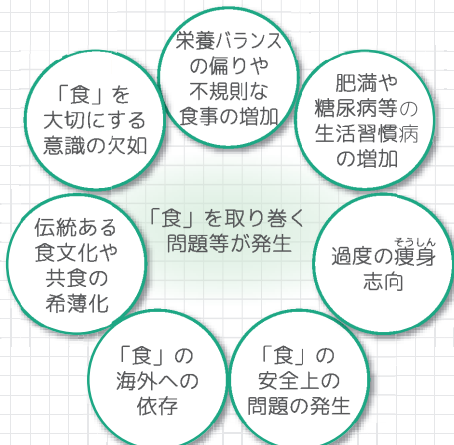
詳しくは

川西市食べ残しゼロ運動

検索



現代の食環境の課題



スローガン・行動目標

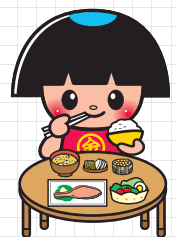
本市の第2次食育推進計画のスローガンを、初期計画から引き続き

「食」からひろがる 元気なかわにし!

とし、市民で共有できる行動目標を

「毎月19日は食育の日
“わ”らって食べよう
朝・ひる・バン!

と設定して、さらなる充実を図りながら推進していきます。



©川西市 2008



1 健幸まちづくりの推進

施策の推進方向

- 人がまちに出かけたくなるよう支援します。
- 健幸をささえ、守るための地域づくりを進めます。

市民の取り組み

- ・ 1日1度は外出することを心がけます。
- ・ 健康づくりを意識して地域活動等に積極的に参加します。



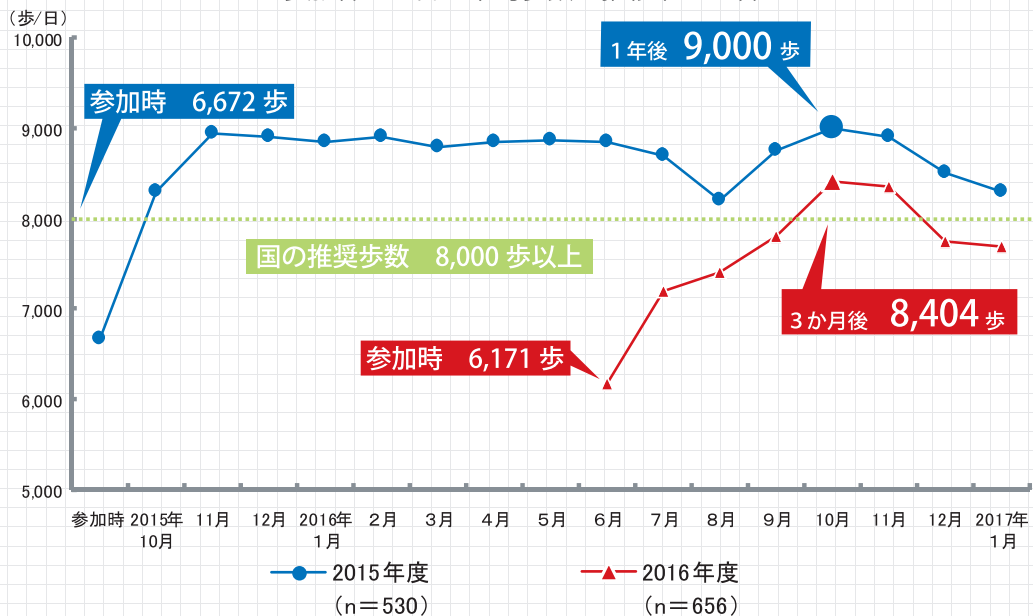
「スマートウェルネスシティ (SWC)」とは

生涯にわたり、身体面の健康だけでなく、人々が生きがいを感じ、安心安全で豊かな生活を送ることで、健やかで幸せ（健幸）に暮らせる「まち」のことです。具体的には、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て、健幸マイレージやきんたくん健幸体操などの取り組みを実施しています。

健幸マイレージ制度

健幸マイレージ制度では、運動・スポーツ無関心層に対して、健康ポイントの付与や歩数などのデータの見える化を図ることで、行動変容を促し、運動・スポーツの習慣化につなげることで、健康寿命の延伸をめざします。

参加者の1日の平均歩数の推移 (2016年)

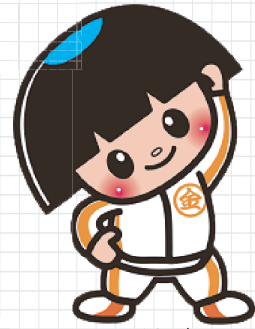


つくばウェルネスリサーチ(2017)

きんたくん健幸体操

市民の皆様には運動習慣を身につけるきっかけにさせていただくため、市と連携協定を結ぶ大阪成蹊短期大学や市医師会の協力のもと、「きんたくん健幸体操」を考案し、DVDに収録しました。

このDVDを団体へは配布、個人へは貸出しています。また、市内のグループ、団体の集会の場に「きんたくん健幸体操リーダー」を派遣しています。



©川西市 2008

基本目標

6

安心して暮らせる救急・医療の体制づくり



1 救急・災害医療の充実

施策の推進方向

- 救急・災害医療の充実について、兵庫県に働きかけるとともに、近隣市との協力体制を強化し、広域的な医療体制の構築に努めます。

市民の取り組み

- 病気やけがのとき、阪神北広域こども急病センターや兵庫県小児救急医療の電話相談を利用します。

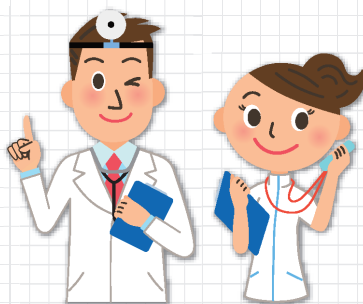
2 地域医療の基盤づくりと疾病対策

施策の推進方向

- 保健・医療・福祉が連携し、健康増進や疾病予防、適正な医療を提供できる地域医療体制の充実をめざします。
- 地域の中核病院として、市立川西病院における良質で安全な医療サービスを提供します。

市民の取り組み

- かかりつけ医・歯科医・薬局を持ち、在宅医療についての理解を深めます。



主な数値目標

指 標	方向性	現状値	目標値 (平成34年)	本編 記載頁
①食事を楽しいと思う人の割合の増加	↗	68.3%	80% ※(100%)	32
②意識的に運動を心がけている市民の増加※1	男 性	↗	70.1%	35
	女 性	↗	63.3%	
③ストレスを感じた市民の減少	↘	66.2%	60%	39
④睡眠による休養がとれていない市民の減少	↘	20.1%	19%	39
⑤成人の喫煙率	↘	10.5%	10%	43
⑥生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している市民の割合	男 性	↘	18.5%	47
	女 性	↘	6.5%	
⑦健康づくりに意識的に取り組んでいる市民の割合	↗	67.6%	80%	51
⑧乳幼児健康診査受診率（健診後の状況把握者含む）	↗	98.6%	99%	56
⑨妊娠から出産、及び産後の保健・医療サービスについて満足している親の割合	↗	86.1%	87%	56
⑩むし歯のない3歳児の割合	↗	89.4%	95%	68
⑪定期的に（年1回以上）歯科健診を受けている市民の割合	↗	45.5%	50%	68
⑫8020運動を知っている市民の割合	↗	67.8%	75%	68
⑬「食育」の言葉も意味も知っている人の割合の増加	↗	51.4%	85% ※(100%)	81
⑭川西や近隣で栽培された野菜（地場産野菜）を「よく買う」「ときどき買う」人の割合の増加	↗	77.6%	90%	85
⑮「スマートウエルネスシティ」の言葉も意味も知っている市民の割合	↗	5.9%	50%	99
⑯市内の医療環境に満足している市民の割合	↗	48.3%	60%	105
⑰かかりつけ医を持っている市民の割合	↗	72.5%	80%	105
⑱かかりつけ歯科医を持っている市民の割合	↗	75.5%	80%	105
⑲かかりつけ薬局を持っている市民の割合	↗	46.2%	60%	105

※1 1回30分以上の運動を週2回以上実施している人の割合

※目標値において、「(100%)」の表記については、理念としての最終目標を示しています。

①⑬⑭の現状値：川西市 食に関するアンケート調査（平成27年）

②の現状値：川西市 健康づくりについてのアンケート調査（平成29年）

③～⑥⑫⑮～⑲現状値：川西市 健康づくりについてのアンケート調査（平成29年）

⑦⑪の現状値：川西市 市民実感調査（平成29年度）

⑧の現状値：川西市 乳幼児健康診査実績（平成28年度）

⑨の現状値：川西市 親子の健康づくりについてアンケート調査（平成29年）

⑩の現状値：川西市 3歳児健康診査 歯科健診（平成28年度）

川西市健幸まちづくり計画【概要版】

平成30年(2018年)4月

発行 川西市 健康増進部 健幸政策課

〒666-0016 兵庫県川西市中央町12番2号(保健センター内)

TEL 072-758-4721 FAX 072-758-8705

E-mail kawa0032@city.kawanishi.lg.jp