

# 健康かわにし21(第3次)

～健康で生き生きと安心して暮らせるまちづくり～



概要版

令和5年3月  
川西町

## 1 計画策定の趣旨

本町では、平成25年に第2次川西町健康増進計画と第1次食育推進計画を一体的な計画とした「健康かわにし21(第2次)」を策定し、町民の健康づくりや食育に関わる様々な施策を推進してきました。

また、自殺対策については、平成31年に「いのち支える川西町自殺対策行動計画」を策定し、誰も自殺に追い込まれることのない川西町を目指し、自殺対策に取り組んでいます。

令和4年度は、各計画の最終年度であることから、これまでの取り組みの実績や目標に対する最終評価の結果を踏まえるとともに、「健康かわにし21」の「休養やこころの健康づくり」と関連する「いのち支える川西町自殺対策行動計画」を一体的な計画とした「健康かわにし21(第3次)」(以下「本計画」という。)を策定します。

## 2 計画の期間

本計画は、令和5年度から令和14年度までの10年間を計画期間とします。

なお、令和9年度には、取り組みの進捗状況や社会情勢の変化を踏まえ、中間評価を行うとともに、見直しを行うものとします。

## 3 計画の位置付け

本計画は、「健康増進法」第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」と、「食育基本法」第18条に基づく「市町村食育推進計画」、自殺対策基本法第13条に基づく「市町村自殺対策計画」を一体的に策定した計画です。

また、本計画は、「川西町総合計画」を上位計画として、「川西町地域福祉計画」等の健康づくりに関連する計画・施策と整合性を図りながら推進します。

# ライフステージごとの取組

## 乳幼児・学童期 (0~12歳)

### めざす姿

いろいろな経験を通し心豊かに穏やかに育つ



## 若者世代 (13~19歳)

### めざす姿

生活習慣の基本をつくり夢や希望を持って生活する



## 青年期 (20~39歳)

### めざす姿

よい生活習慣を定着させ心身ともに安定した生活を送る



## 壮年期 (40~64歳)

### めざす姿

健康への知識、関心を深めこころからのバランスを保つ



## 高齢期 (65歳以上)

### めざす姿

いくつになってもいきいきと健康で明るい生活を送る



## 栄養・食生活 重点分野

- 「早寝・早起き・朝ごはん」の基本的な食習慣を身につける
- 離乳食から薄味を心がける
- おやつ時間を決め、3食きちんとバランスよく食べる

- 「早寝・早起き・朝ごはん」の基本的な食習慣を身につける
- いろいろな食材を使った献立を心がける

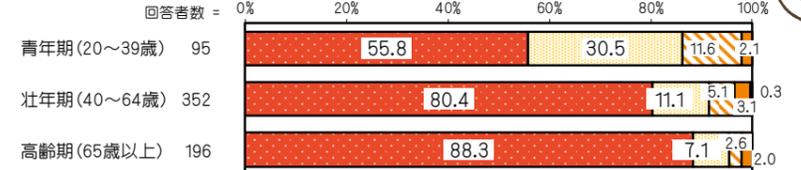
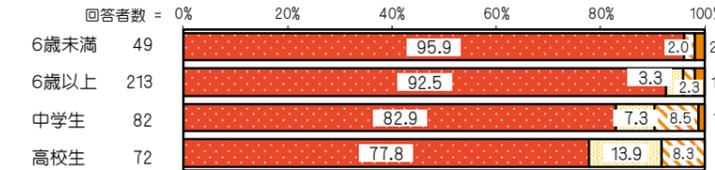
- 朝食をきちんと食べ、規則正しい食生活を心がける
- 間食や夜食を控え、3食きちんとバランスよく食べる

- 塩分の多い食べ物は控え、薄味を心がける
- 自分の適正体重を知り、自分にあった食事を心がける



### 3食の摂取状況

- 毎日きちんと食べる
- その他
- 毎日3食のうちどれか1食は食べない
- 無回答
- 1週間に2~3回食べない



## 運動・身体活動 重点分野

- 親子のスキンシップや年齢・成長や発達に応じた遊びをたくさんする
- 子どもの事故防止に努める

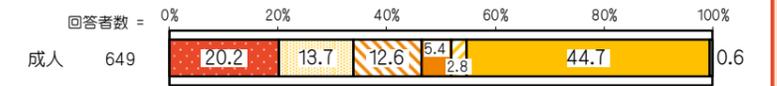
- クラブ活動などに積極的に参加する
- 激しい運動をする時は、健康状態に十分注意する

- 通勤、買い物時は歩くことや階段を使うことを意識し、こまめに身体を動かす
- ウォーキングなど、無理なく続けられる運動習慣をつける
- スポーツを通じて、人との交流をもつ

- 自分の身体の状態にあった運動を続ける
- 運動をする時は転倒などに気をつける

### 定期的な運動状況

- 1週間に3~7日
- 1週間に2日
- 1週間に1日
- 1か月に2~3日
- 1か月に1日
- していない
- 無回答



## 休養やこころの健康づくり

- 規則正しい生活をし、十分な睡眠をとる
- 家庭や学校、職場、地域などで明るく挨拶をする



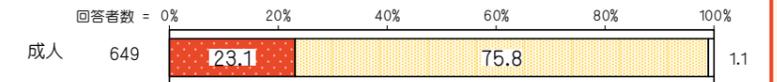
- 夜更かしをせず、早寝・早起きを心がける
- 家族や友だちとのコミュニケーションを大切にする

- 生活にメリハリをつけ、しっかり休養をとる
- 気軽に相談できる専門家や相談機関を知っておく
- 自分にあったストレス解消法を身につける

- 近所同士の交流をもつ
- 楽しみや生きがいをつくり、地域の活動に積極的に参加する

### 川西町近隣のこころの健康相談ができる機関の認知度

- 知っている
- 知らない
- 無回答



## 歯の健康

- 歯の生え始めから歯みがきを開始し、歯みがき習慣をつける
- 保護者が仕上げ歯みがきをする

- しっかりと歯みがきをする習慣をつける
- むし歯予防に取り組む

- 健康な歯を保つため、正しい歯みがき習慣を身につける
- 歯の状態にあわせて、歯間ブラシなどを上手に使う
- 定期的に歯科検診やクリーニングを受ける



## たばこ・アルコール

- 妊娠中は喫煙、飲酒をしない

- 喫煙、飲酒が健康に及ぼす影響を知る

- 喫煙に関する正しい知識やマナーや正しい飲酒の仕方について子どもに教える
- 喫煙マナーを守る
- 飲酒の適量を知り、多量飲酒をしない

## 検診(予防) 重点分野

- 妊婦健診・乳幼児健診を受け、お母さんと子どもの健康を守る

- 学校の健診を受け、自分の健康に関心をもつ

- 職場や地域の健診・検診を定期的に受ける
- 運動・食事等の生活習慣病の予防策について知り、生活の中に取り入れる
- 特定健診、がん検診を受診する
- かかりつけ医をもち、早期発見・早期治療に努める

- 特定健診・健康診査・がん検診などを定期的に受ける
- 介護予防教室等に積極的に参加し、楽しみながら健康づくりをする

### 健診(健康診断や健康診査)や人間ドックの受診状況について

- 毎年受けている
- 受けたり、受けなかつたりである
- ほとんど、または全く受けたことがない
- 無回答



## 食育(食の教育)

- 家族揃って食卓を囲む機会を増やす
- 食事から命の大切さを感じ、感謝のこころをもつ
- 地域のイベントや教室に参加し、「つくる」「味わう」を楽しむ

- 大人が見本となり、子どもたちに食事の楽しさやマナーを教える
- 家庭の食事に、地域の食材や郷土料理を取り入れる
- 家庭で食品ロスを削減する取り組みを実践する

## 【自殺対策の推進】

誰も自殺に追い込まれることのない川西町を目指し、自殺対策に取り組みます。

### 1 地域におけるネットワークの強化

- ① 地域におけるさまざまな団体・組織との連携とネットワークを強化していきます。

### 2 自殺対策を支える人材の育成

- ① さまざまな職種を対象とする研修を実施します。
- ② 一般住民に対する研修による人材育成（ゲートキーパー研修等）をおこないます。

### 3 町民への啓発と周知

- ① 自殺対策に関する意識の啓発をおこないます。

### 4 生きることの促進要因への支援

- ① 居場所づくり活動を促進していきます。
- ② 相談窓口の充実をはかります。
- ③ さまざまな負担の軽減をはかります。



### 5 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

- ① 児童生徒・保護者への支援（命の教育、相談窓口の整備等の充実）をおこないます。

健康かわにし21（第3次）【概要版】 令和5年3月

発行：川西町 保健センター

〒636-0202 奈良県磯城郡川西町大字結崎217番地の1

電話：0745-43-1900

FAX：0745-43-2812



川西町公式LINE友だち募集中！

生活に役立つ情報やイベントの案内を配信しています

友だち追加画面でQRコード  
もしくはID入力  
ID @kawanishitown

