

第2次川西市健幸まちづくり計画

(令和6年度(2024年度)~令和13年度(2031年度))

健康寿命の延伸

社会環境の質の向上



川西市では、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健康づくりを推進するための「川西市健幸まちづくり計画」を平成30年(2018年)に策定し、市民協働による健康づくり・食育推進に取り組んでいます。

これまでの取組の実績や目標に対する最終評価などを踏まえ、「第2次川西市健幸まちづくり計画」を策定しました。

日頃の生活の中で取り組んでいただきたいことを概要版としてまとめましたので、健康づくりにお役立てください。



令和6年(2024年)3月

川西市

1. すべての世代の健康づくりと生活習慣病等の発症・重症化予防

(1) 栄養・食生活

施策の推進方向

- 若年層に対する健康維持・増進と次世代の健康を育む対策を推進します。
- 規則正しくバランスのとれた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。
- やせや低栄養等の予防を通じた生活機能の維持・向上に向け、食環境の改善を呼びかけます。

取り組んでいただきたいこと

- 食の尊さや役割、大切さを理解しましょう。
- 適正体重を知り、体重管理をしましょう。
- お米を主食に、主菜・副菜をバランスよく食べましょう。
- 野菜の一皿摂取増などを心がけましょう。
- 料理の味つけは薄味を心がけましょう。

(2) 身体活動・運動

施策の推進方向

- 運動習慣を有する子どもの割合を増やし、心身の健康の保持・増進や体力の向上を図ります。
- 日常生活において、身体活動全体の増加・活発化を促します。
- 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組を進めます。
- ライフステージやライフスタイルに応じて気軽に健康づくりに取り組めるよう、ICT*機器を活用した健康づくりを普及啓発します。

取り組んでいただきたいこと

- 普段から、日常生活の中で取り入れやすい気軽な運動の情報に関心を持ちましょう。
- 日常生活の中で、体を動かすことを心がけましょう。



*ICT:Information and Communication Technology (情報通信技術)の略。通信技術を利用した産業やサービスの総称。

(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。
- 過重労働の解消に向け、健康を保持しながら労働以外の生活のための時間を確保できるよう努めます。

取り組んでいただきたいこと

- 適切な量の睡眠の確保や睡眠の質の改善を心がけましょう。
- 日頃から不安や悩みを相談できる関係をつくりましょう。
- しっかり眠れる生活習慣や環境を整えるよう心がけましょう。



(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。



取り組んでいただきたいこと

- たばこが体に与える影響についての知識を持ちましょう。
- 自分にあった禁煙方法を見つけ、チャレンジしましょう。
- 妊娠等をきっかけに家族ぐるみで禁煙に取り組みましょう。
- 20歳未満の者は興味本位でたばこを吸わないようにしましょう。
- 子どもや妊婦、喫煙をしない人の周りでたばこを吸わないようにしましょう。

たばこの害について

喫煙はがんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)^{*}や結核などの呼吸器疾患、2型糖尿病、歯周病など、多くの病気と関係しており、予防できる最大の死亡原因であることがわかっています。また、喫煙を始める年齢が若いほど、がんや循環器疾患のリスクを高めるだけでなく、総死亡率が高くなることもわかっています。

たばこの煙には、喫煙者が吸う「主流煙」、喫煙者が吐き出した「呼出煙」、たばこから立ち上る「副流煙」があり、受動喫煙では呼出煙と副流煙が混ざった煙にさらされることとなります。煙に含まれる発がん性物質などの有害成分は、主流煙より副流煙に多く含まれるものがあり、マナーという考え方だけでは解決できない健康問題です。 ^{*}慢性閉塞性肺疾患(COPD):たばこ煙を主とする有害物質を長期間吸入することによって生じる肺の病気。

出典:厚生労働省 e-ヘルスネット

(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。
- 20歳未満の者に対しては、飲酒を防止する教育を行います。

取り組んでいただきたいこと

- 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しょう。
- 20歳未満の者、妊婦は飲酒を「しない」「させない」を実行しましょう。

節度ある適度な飲酒量

アルコール摂取量の基準とされるお酒の1単位とは、純アルコールに換算して20gです。

この1単位を各種アルコール飲料に換算すると、ビールは中びん1本(500ml)、日本酒は1合(180ml)、ウイスキーはダブル1杯(60ml)、焼酎0.6合(110ml)が目安となります。

【お酒の1単位(純アルコールにして 20g)】

種類・アルコール度数	ビール(5度)	日本酒(15度)	焼酎(25度)	ワイン(14度)	缶チューハイ(5度)
量	中瓶1本 (500ml)	1合 (180ml)	0.6合 (約110ml)	1/4本 (約180ml)	ロング缶1缶 (500ml)

※アルコール量の計算式:お酒の量(ml)×[アルコール度数(%)÷100]×0.8

出典:(公社)アルコール健康医学協会

(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。

取り組んでいただきたいこと

- 自分にとって適正な体重と血圧を知るとともに、定期的に測定しましょう。
- 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しょう。
- メタボリックシンドロームを正しく理解しましょう。
- かかりつけ医やかかりつけ薬局を持ちましょう。

2. ライフステージ別の課題に応じた健康づくり

(1) 親と子の健康

施策の推進方向

- 妊娠期から子育て期にわたって、子どもの成長を見守り、保護者が孤立せず、安心して子育てできるよう切れ目ない支援をより充実していきます。
- すべての子どもが健やかに育つよう、健康診査や相談等を関係機関と連携しながらきめ細やかに実施します。なお、健診未受診者に対しても状況把握に努めます。



取り組んでいただきたいこと

- 妊婦健康診査を受診しましょう。
- 乳幼児健康診査や予防接種を受けましょう。
- 妊娠や出産、子育てに関する情報を積極的に入手し、知識を深めましょう。
- 妊娠前からパートナーや家族と出産や子育てについて話し合い、健康づくりに取り組みましょう。
- 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しょう。
- 必要に応じて身近な相談窓口や専門的な窓口に相談しましょう。

マタニティマーク

このマークは、妊産婦さんが交通機関や職場、飲食店等において身につけることで、周囲の方が妊産婦さんへの配慮を示しやすくするものです。

マタニティマークを身につけた方を見かけたら電車・バス内で席をゆずる、困っているようであれば声をかけ、喫煙を控える等、思いやりのある行動をお願いします。

出典:こども家庭庁「マタニティマーク 公式サイト」



(2) 学童・思春期の健康(学校保健等)



施策の推進方向

- 運動習慣を有する子どもの割合を増やし、心身の健康の保持・増進や体力の向上を図ります。
- 喫煙や飲酒、薬物乱用(市販薬等の過剰摂取を含む)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。

取り組んでいただきたいこと

- 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しょう。
- 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しょう。
- 子ども同士の遊びを通じた体を動かす機会を増やしましょう。
- 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しょう。
- 必要に応じて身近な相談窓口や専門的な窓口に相談しましょう。

(3) 青壮年期・高齢期の健康

施策の推進方向

- より早期からのフレイル予防・オーラルフレイル予防に取り組みます。
- 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。
- 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 健康長寿社会の実現を図ります。

取り組んでいただきたいこと

- 普段から、日常生活の中で取り入れやすい気軽な運動の情報に関心を持ちましょう。
- 日常生活の中で、体を動かすことを心がけましょう。
- お米を主食に、主菜・副菜をバランスよく食べましょう。
- 食後や就寝前には、歯みがきなどで歯と口のケアをしましょう。
- 定期的に健康診査や歯科健診を受けましょう。
- かかりつけ医・歯科医・薬局を持ちましょう。

フレイル・オーラルフレイルについて

フレイルをご存じですか？年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。大事なことは、早めに気づいて、適切な取組を行うこと。そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。栄養、身体活動、社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。



● フレイル予防の3つのポイント！

栄養

食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりとしましょう。また、お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。

身体活動

ウォーキング・ストレッチなど身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今よりも10分多く体を動かしましょう。

社会参加

趣味・ボランティア・就労など趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけてみましょう。

「オーラルフレイル」とは「お口の虚弱」という意味で、年を重ねるにつれ硬い物が食べにくい、食事の時にむせる、口がかわくなど、食べる・飲み込む働きが衰えてくることを言います。口の中をきれいにしておく口の体操、食事をしっかりとんで食べるなどを毎日の生活の中で取り入れることで、お口のフレイル予防に取り組みましょう。

出典：厚生労働省「令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業」
兵庫県ホームページ「自宅実践！「お口のフレイル(オーラルフレイル)」予防」

3. 歯と口の健康づくり

(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、じょうずに飲み込む力」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。
- 歯周病を有する人を減少させることにより歯の喪失を防止するとともに、糖尿病等の全身疾患の重症化リスクの軽減等により全身の健康の保持・増進を図ります。

取り組んでいただきたいこと

- よく噛んで食べることを意識しましょう。
- 食べ物や飲み物の選び方、食べ方にも気をつけましょう。
- 毎日1回はていねいに、歯ブラシによる歯みがきや、歯間ブラシや糸ようじ(デンタルフロス)など、歯ブラシ以外の道具を使用したセルフケアを行いましょう。
- 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しょう。
- 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しょう。
- 口腔の健康が全身の健康に関係することを知りましょう。
- 自分や家族の歯や口の健康に興味を持ちましょう。
- 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しょう。

(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 健康長寿社会の実現を図ります。



取り組んでいただきたいこと

- 口腔機能の低下を予防・改善することで、低栄養防止・誤嚥性肺炎の予防・身体機能の維持向上が図れることを知りましょう。
- かかりつけ歯科医を持ちましょう。
- 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しょう。
- 介護者や周囲の人が口腔ケアの重要性を理解しましょう。
- 介護者が家庭でできる口腔ケアを習得しましょう。
- 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しょう。

4. 食育推進による健幸まちづくり ～川西市食育推進計画～

(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

- 基本的な生活習慣の形成への意識を高め、生涯にわたって切れ目なく、心身の健康の増進と豊かな人間性を育む基盤づくりを行います。
- 生産者等と連携した学校給食での地場産物の一層の活用と家庭・地域と連携した食育活動を進めていきます。
- 生活圏の拡大や行動の多様化等により生活リズムが乱れやすい環境にある若い世代に対して、食品や情報へのアクセス改善の工夫をしていきます。



取り組んでいただきたいこと

- 食の尊さや役割、大切さを理解しましょう。
- 食に関心を持ち、食に関する情報を収集しましょう。
- 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しょう。
- 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しょう。
- 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」のあいさつをしましょう。
- 無駄なく調理すること、食べ残しを減らすことを心がけましょう。
- 家族や友人などと、楽しく食事する時間を増やしましょう。
- 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しょう。
- 食事に関するマナーを学び、伝えましょう。
- 家庭やふるさとの味を、子どもたちに伝えましょう。
- 日本の食文化や外国の食文化を理解しましょう。

(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。
- 環境と調和のとれた持続可能な消費行動に配慮した食育を推進します。
- 事業者、消費者等の多様な主体が連携し、食品ロスの削減を推進します。



取り組んでいただきたいこと

- 新鮮で安心な地場産野菜を食べましょう。
- 食品表示や食品の見分け方の知識を学びましょう。
- 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しょう。
- 地元の食材や旬の食材を使って料理をしましょう。
- 地域における様々な共食の場づくりを行いましょう。
- 食べ物に感謝し、「もったいない」という意識を持ちましょう。
- 農作物の栽培や収穫など、自然とふれあう機会を持ちましょう。
- 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しょう。
- 生ごみを減らす工夫をしましょう。
- 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しょう。

(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

- 食育に資する人材育成、ボランティア活動の充実を図ります。
- 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。
- 「新たな日常」やデジタル化に対応した食育を推進します。

取り組んでいただきたいこと

- 食に関する正しい情報を、積極的に収集しましょう。
- 地域の食を通じたイベントなどに、積極的に参加しましょう。
- 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関わる様々なボランティア活動に参画しましょう。
- 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しょう。

食品ロス削減に向けて

川西市では、食品ロス削減のため「川西市食べ残しゼロ運動」を推進しています。また、30・10(さんまるいちまる)運動も推進しています。

● 川西市食べ残しゼロ運動って？

外食時の食べ残し削減に重点を置き、市内協力店舗にて「食べ残し削減の呼び掛けなどによる啓発活動」、「適量メニューなどの導入」、「持ち帰りへの対応」、「食料品販売における対応」などの取り組みを行っています。

「もったいない」その意識を持つだけで、食品ロスは削減できます。

● 30・10(さんまるいちまる)運動って？

宴会などで、乾杯後の30分は席を立たず料理を楽しみ、お開き前の10分間は自分の席にもどって残った料理を完食することにより食べ残しの削減を図る運動。農林水産省も推奨しています。

宴会幹事の皆さんや、参加者の皆さんからの簡単なお声掛けで「もったいない」食べ残しを減らすことができます。

出典：川西市ホームページ「川西市食べ残しゼロ運動」



農林水産省ホームページ
全国食育推進ネットワーク
「みんなの食育」QRコード ⇒



食育ピクトグラム

国は、令和3年(2021年)10月に食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく周知することを目的に、12の目標を絵文字で記した食育ピクトグラムを作成しました。川西市においてもこの媒体を用いた情報発信を進めていきます。



1 みんなで楽しく食べよう

共食

家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。



2 朝ごはんを食べよう

朝食欠食の改善

朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。



3 バランスよく食べよう

栄養バランスの良い食事

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。



4 太りすぎないやせすぎない

生活習慣病の予防

適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。



5 よくかんで食べよう

歯や口腔の健康

口腔機能が十分に発達し維持されることが重要です。よくかんでおいしく安全に食べましょう。



6 手を洗おう

食の安全

食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し、行動する力を養いましょう。



7 災害にそなえよう

災害への備え

いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。



8 食べ残しをなくそう

食の安全

SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。



9 産地を応援しよう

地産地消等の推進

地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。



10 食・農の体験をしよう

食の安全

農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。



11 和食文化を伝えよう

日本の食文化の継承

地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切に、次の世代への継承を図りましょう。



12 食育を推進しよう

食育の推進

生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。



出典：農林水産省

5. 健康を支える環境づくり

(1) 社会とのつながりの維持・向上

施策の推進方向

- 健康を支え、守るための地域づくりを進めます。



取り組んでいただきたいこと

- 健康づくりを意識し、地域活動等に積極的に参加しましょう。

(2) 健康になれる環境づくり

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。



取り組んでいただきたいこと

- 外出することを心がけましょう。

(3) 健康情報の提供体制の充実

施策の推進方向

- 各世代のニーズに応じた情報提供の充実を図り、健康に関心の薄い人を含めたすべての市民に対して健康づくりの情報発信を行います。
- 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。

取り組んでいただきたいこと

- 健康及び食に関する正しい情報を、積極的に収集しましょう。

6. 安心して暮らせる救急・医療の体制づくり

(1) 救急医療体制の維持・充実

施策の推進方向

- 救急医療の充実について、兵庫県や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。

取り組んでいただきたいこと

- 子どもが病気やけがのとき、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しょう。
- 応急手当等の方法を習得しましょう。

(2) 地域医療機関との連携・地域包括ケアシステムの構築



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、市立総合医療センターでは、質の高い医療サービスを提供します。

取り組んでいただきたいこと

- かかりつけ医・歯科医・薬局を持ちましょう。
- 地域包括ケアシステムについての理解を深めましょう。

(3) 災害時の医療体制の確保と感染症の発生に備えた医療体制の確保

施策の推進方向

- 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。
- 新興感染症等の感染拡大期における医療体制の確保を図ります。

ローリングストック法

日頃から自宅で利用しているものを少し多めに備えることで、災害時に自宅で当面生活することが可能となります。

ローリングストック法とは、定期的に(1カ月に1~2度)備蓄品を食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法です。食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品なども非常食として扱えます。

- 備蓄のコツ
 - ・ 普段食べている食材を多めに買って、備える
 - ・ 普段の食事で食べる
 - ・ 食べたら買い足して、補充する



出典：川西市ホームページ
政府広報オンライン

非常時の口腔ケアについて

非常時には、慣れない環境などで強いストレスを受け、唾液が出にくくなることがあります。唾液には口の中をきれいに洗い流してくれる働きがあります。なるべく口を動かし、またマッサージをして唾液の分泌をうながしましょう。

- 水がない場合でも、ガムやマウスウォッシュ(洗口液)を使って口の手入れをしましょう！
- 少ないお水でも歯や入れ歯をみがきましょう！

口の中を清潔にしておかないと、口の中で細菌が増えて、肺炎をおこしやすくなります。特に高齢者の方は誤嚥(ごえん)性(せい)肺炎(はいえん)に注意してください。肺炎以外にも、全身の病気に影響を及ぼします。

出典：日本歯科医師会

主な数値目標

指 標	方向性	現状値	目標値 (令和13年 (2031年))	本編 記載頁
①食事をすることが楽しいと思う市民の割合	↗	59.9%	70%	28, 71
②意識的に運動を心がけている市民の割合※ ¹	男 性	↗	68.9%	30
	女 性	↗	62.2%	
③ストレスを感じた市民の割合	↘	68.8%	60%	33
④睡眠による休養がとれていない市民の割合	↘	20.4%	19%	33
⑤成人の喫煙率	↘	8.9%	8%	36
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※ ²	男 性	↘	15.9%	38
	女 性	↘	8.6%	
⑦健康づくりに意識的に取り組んでいる市民の割合	↗	72.6%	80%	41, 51
⑧乳幼児健康診査受診率（健診後の状況把握者含む）	↗	99.9%	100%	45
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%	90%	45
⑩むし歯のない3歳児の割合	↗	92.4%	95%	57
⑪80歳で20歯以上の自分の歯を有する市民の割合	↗	79.6%	85%	57
⑫定期的に（年1回以上）歯科健診を受けている市民の割合	↗	50.4%	95%	57
⑬「食育」の言葉も意味も知っている市民の割合	↗	59.9%	85%	65
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」市民の割合	↗	72.2%	90%	69
⑮市内の医療環境に満足している市民の割合	↗	54.9%	65%	83
⑯かかりつけ医を持っている市民の割合	↗	68.6%	80%	83
⑰かかりつけ歯科医を持っている市民の割合	↗	75.1%	80%	57, 83
⑱かかりつけ薬局を持っている市民の割合	↗	58.2%	65%	83

※1 1回30分以上の運動を週2回以上実施または心がけている市民の割合

※2 1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の人

①⑦⑫⑮～⑱の現状値：川西市市民実感調査（令和4年度（2022年度））

②～⑥⑨⑬⑭の現状値：川西市健康づくりについてのアンケート調査（令和4年度（2022年度））

⑧の現状値：川西市 乳幼児健康診査実績（令和4年（2022年））

⑩⑪現状値：川西市 歯科健診（令和4年（2022年））

第2次川西市健幸まちづくり計画 【概要版】

令和6年（2024年）3月

発行 川西市 健康医療部 保健・医療政策課
〒666-8501 兵庫県川西市中央町12番1号
TEL 072-740-1136 FAX 072-740-1336
E-mail kawa0129@city.kawanishi.lg.jp

かわにし  新時代へ