

中井町健康増進・食育推進計画(第2期)

【素案】

計画書を開いてみたくなるような関心を惹起するイラスト・写真などを挿入

※黄色マーカー:11/8(火)推進委員会後修正した箇所

- ◆中井町の現状に関するデータの挿入(p.8)、健診受診率のデータ更新・グラフ差替え(p.9)
- ◆ライフステージに応じた町民の取組目標、関連する事業一覧の挿入(p.24～p.29)
- ◆成果指標の挿入(p.34～p.35)

2022年12月

中井町

表紙裏（白紙）

目 次

I 計画の概要.....	1
1 健康増進・食育推進計画とは.....	1
2 計画策定の趣旨.....	2
3 計画期間.....	2
4 健康・食育の基本的な考え方.....	3
II 将来像・基本方針・計画体系.....	4
1 将来像.....	4
2 基本方針.....	5
3 計画体系.....	6
III 中井町らしい健康・食育.....	8
1 健康・食育に関する中井町の現状.....	8
2 中井町らしい健康・食育の推進.....	10
IV 施策の展開.....	11
基本施策の考え方.....	11
基本施策1 運動・身体活動の促進 【身体】.....	12
基本施策2 ストレス等の解消・休養 【心】.....	14
基本施策3 食育の推進 【食】.....	16
基本施策4 生活習慣病の予防・改善 【習慣】.....	18
基本施策5 健康管理の促進 【予防】.....	20
基本施策6 身近な活動の促進 【地域】.....	22
ライフステージに応じた町民の取組目標.....	24
健康増進・食育推進に関連する事業一覧.....	26
V 実現化方策.....	30
1 情報の受発信・共有.....	31
2 地域資源の有効活用.....	31
3 仲間づくりによる推進.....	32
VI 計画の進行管理.....	33
1 計画の進行管理の体制.....	33
2 CAPDC サイクルによる見直し.....	33
3 成果指標.....	34
資料編.....	37

目次裏（白紙）

I 計画の概要

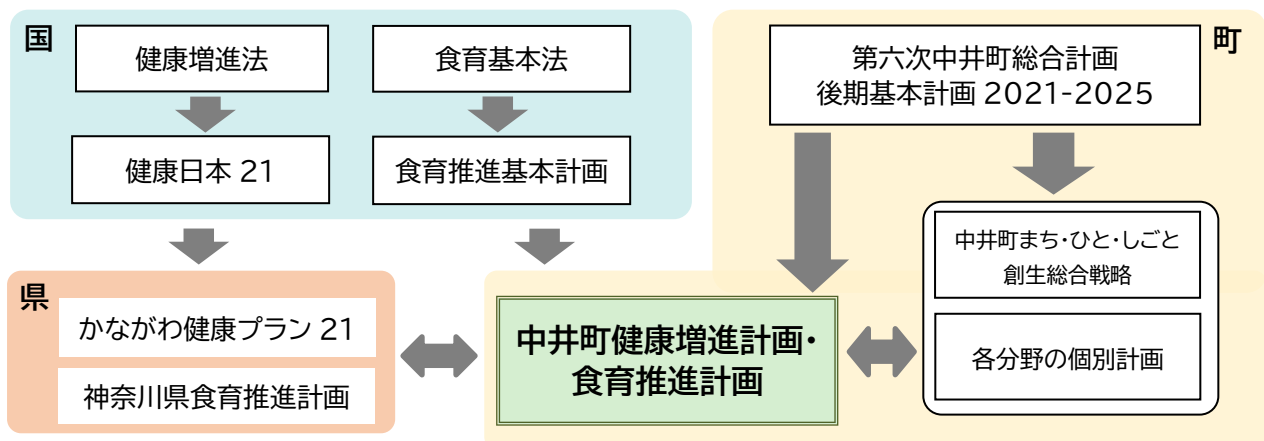
1 健康増進・食育推進計画とは

健康であることは、町民すべての願いであり、町民一人ひとりが充実した生活により豊かな人生を送るうえで必要不可欠なものです。

本計画は、『生涯健康でいきいきと暮らせる里都まち♥なかい』をめざし、町民一人ひとりがそれぞれのライフステージに応じた健康づくりを推進するため、健康増進法及び食育基本法に基づいて、健康づくりの基本的な方向性や施策について定めるものです。

家庭や地域、職場、行政等が互いに連携・協力して、それぞれの役割と責任を果たしながら「健康づくり」や「食」のあり方について考え、主体的に行動することを後押しするための取組や活動を推進するための指針となります。

〈本計画の位置付け〉



「かながわ健康プラン 21」

〈将来像〉いのちが輝き、
誰もが元気で長生きできる神奈川
〈めざすべき姿〉未病を改善し健康長寿の神奈川
〈目標〉健康長寿の延伸と健康格差の是正

「神奈川県食育推進計画」

〈基本理念〉楽しく食べて健康づくり
～つくる・育む・親しむ・食の未来～
〈基本方針〉1. 健康な「体」をつくる
2. 豊かな「心」を育む
3. 食への理解を深め「神奈川の食」
に親しむ

『第六次中井町総合計画』

2-1 安心できる保健・医療体制づくり

2-1-1 生涯を通じた健康づくり

- 2-1-1-1 健康づくりを応援する仕組みと活動の充実
- 2-1-1-2 母子保健活動の推進
- 2-1-1-3 食育・食生活改善の推進
- 2-1-1-4 未病を改善する活動の促進

2 計画策定の趣旨

本町では、平成24年3月に、「健康増進法」に基づく美・緑なかい健康プランを策定し、「町民一人ひとりが生涯にわたり、心身ともに健やかに暮らせるまち」をめざして、健康寿命の延伸、生活の質の向上にむけて、運動・栄養・食生活、休養・こころの健康、飲酒・喫煙、口腔、健康管理、がん予防といった各分野における取組を展開してきました。

平成27年7月に、「食育基本法」に基づく美・緑なかい健康プラン(食育編)を策定しており、中井町の健康を育む自然環境、地域の力を生かし、健康づくりを通して「笑顔で元気なまち中井」をめざして望ましい食習慣の基礎づくり、地域の食文化の継承づくり、食を取り巻く環境づくりを中心に食育の推進を進めてきました。

このたび健康増進・食育推進計画の計画期間の満了に伴い、第2次中井町健康増進・食育推進計画を策定し、令和5年度からこの新しい計画にしたがって健康増進や食育にかかる事業を推進していきます。本計画は、「市町村健康増進計画」「市町村食育推進計画」として位置付け、一体的に策定する計画となります。

3 計画期間

本計画の期間は、令和5年度(2023年度)から令和14年度(2032年度)までの10年間とします。ただし、計画期間中に国・県の状況や社会環境の変化などが生じた場合には、適宜必要な見直しを行うこととします。

主な関連計画	年度	2023 (R5)	2024 (R6)	2025 (R7)	2026 (R8)	2027 (R9)	2028 (R10)	2029 (R11)	2030 (R12)	2031 (R13)	2032 (R14)
総合計画		← 第六次 →			← 第七次 →						
地域福祉計画		← 第三次 →		← 第四次 →			← 第五次 →				
健康増進・食育推進計画		← 第2期 →									
中井町高齢者保健福祉計画・ 介護保険事業計画		← 第8期 →		← 第9期 →			← 第10期 →		← 第11期 →		

4 健康・食育の基本的な考え方

「健康」と「食育」は、ともに扱う範囲が広く、人によってとらえ方がさまざまです。

本計画では、以下のような定義を参考としながら、「健康」と「食育」をとらえ、計画の対象としていきます。

「健康」とは？

「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」

WHO(世界保健機関)憲章(1947年採択)前文より引用

「神奈川県では、心身の状態を健康と病気の二分論の概念で捉えるのではなく、「健康」と「病気」の間を連続的に変化するものとして捉え、この全ての変化の過程を表す概念を「未病」としています。日常生活において、「未病改善」により、心身をより健康な状態に近づけていくことが重要になります。

神奈川県ホームページより引用

「食育」とは？

「食育とは生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てるもの」

食育基本法(2005年制定)前文より引用

こうした定義を参考としながら、町民がいきいきとした豊かな生活をおくり、生活の質を向上させていくために、日常生活の基盤を形成する重要な「身体的・精神的・社会的環境」として、「健康」と「食育」をとらえます。

また、新型コロナウイルスなど新たな感染症や疾病などの影響による運動不足や生活習慣の変化にも対応していくことが求められるなか、あらためて「健康」「食育」の大切さを広く町民に伝え、ともに学びながら、町民自身による活動や取組を応援し、励ましていくよう計画を進めていきます。

Ⅱ 将来像・基本方針・計画体系

1 将来像

生涯健康でいきいきと暮らせる里都まち♡なかい

医療や福祉制度の充実等により、平均寿命も延びるなど、「人生100年」と謳われる時代になりつつあります。

こうしたなか、平均寿命だけでなく、寝たきりにならず健康に過ごすことのできる期間＝「健康寿命」という考え方が重視されています。

60歳以上のシニア世代になっても、健康で生きがいをもって暮らせる町民が増えることをめざして、本計画の将来像を掲げます。

この将来像には、乳幼児から青年・壮年期を経て高齢者までのそれぞれの世代が健康でいきいきと過ごすことに加えて、住み慣れた地域や里山に囲まれた豊かな中井町で暮らし続けていくこともめざしています。

将来像をイメージできるようなイラストを挿入します

2 基本方針

将来像「生涯健康でいきいきと暮らせる里都まちのなかい」を実現するために、4つの基本方針を定めます。

健康寿命の延伸

- ◆平均寿命が延びるなか、健康で過ごせる期間＝「健康寿命」が注目されています。生きがいつくりや支え合いなども含めて、長寿になってもいきいきと暮らしていける健康の増進をめざします。

「健康寿命の延伸」をイメージできる写真・イラスト挿入

生涯を通じた健康づくり

- ◆乳幼児から高齢者までそれぞれの世代で健康であることを大切にします。各世代で陥りやすい疾病や症状などについて周知し、健診や相談により対応するなど、世代に応じた取組を進めていきます。

「生涯を通じた健康づくり」をイメージできる写真・イラスト挿入

健全な食生活の促進

- ◆健康の基盤は、適度な運動・休息に加えて適切な食生活によってもたらされます。「コ食」化などを克服し、食を通じて健康で楽しく豊かな生活が営まれることをめざして食育を進めていきます。

「健全な食生活の促進」をイメージできる写真・イラスト挿入

健康・食による地域づくり

- ◆健康づくりや食生活の改善等を進めるなかで、その結果として人間関係が円滑になったり、協力関係が育まれるなど、豊かな地域づくりに貢献していくことをめざします。

「健康・食による地域づくり」をイメージできる写真・イラスト挿入

3 計画体系

〈将来像〉

〈基本方針〉

〈基本施策〉

「生涯健康でいきいきと暮らせる里都まちづくり」

健康寿命の延伸

生涯を通じた
健康づくり

健全な食生活
の促進

健康・食による
地域づくり

1 運動・身体活動の促進 【身体】

2 ストレス等の解消・休養 【心】

3 食育の推進 【食】

4 生活習慣病の予防・改善 【習慣】

5 健康管理の促進 【予防】

6 身近な活動の促進 【地域】

〈実現化方策〉

情報の受発信・共有

地域資源の活用

〈主な取組〉

- ◆ 健康ウォーキング
- ◆ みんなのラジオ体操(愛称:みんなラジ)
- ◆ 未病改善プログラム

- ◆ リラクゼーション・プログラム
- ◆ 健やかママパパ・プログラム
- ◆ 心の悩み相談

- ◆ 親子クッキング
- ◆ エンジョイクッキング
- ◆ 美味しく減塩プログラム

- ◆ 禁煙チャレンジ
- ◆ お酒のたしなみ方講座
- ◆ お口の健康づくり(乳幼児編)
- ◆ お口の健康づくり(中高年編)

- ◆ 楽しくけんしん²プログラム
- ◆ お得にけんしん²プログラム
- ◆ アフターけんしん²プログラム

- ◆ 地域で健康づくりプログラム
- ◆ 健康シニア講座
- ◆ 里都まち健康長寿♥♥♥♥

〈実現化方策〉

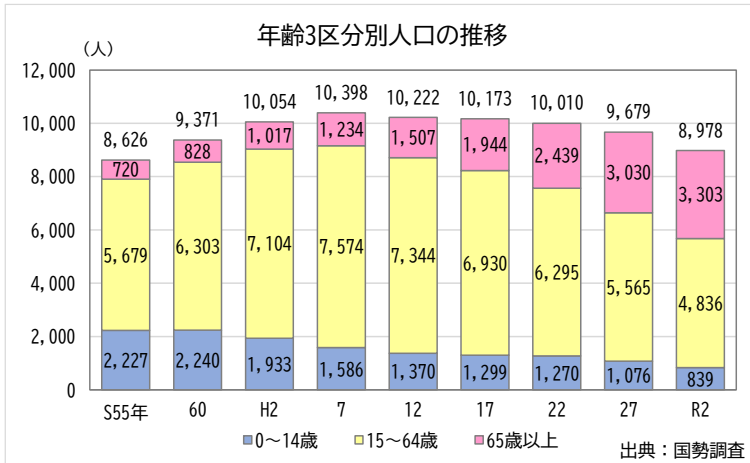
仲間づくり

Ⅲ 中井町らしい健康・食育

1 健康・食育に関する中井町の現状

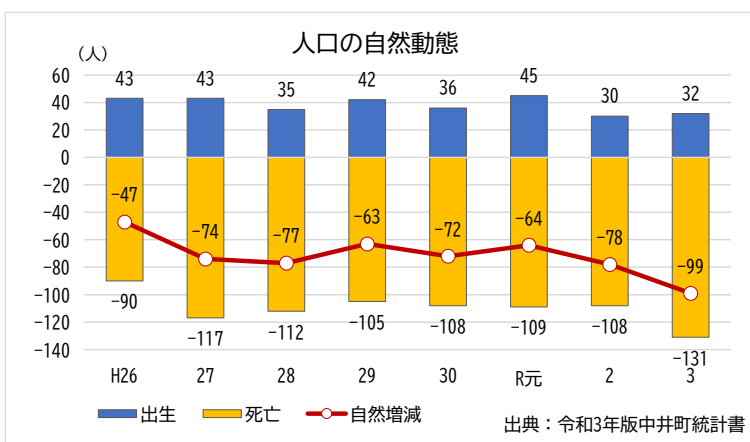
中井町の健康・食育に関する現状は、次のとおりです。

(1)人口



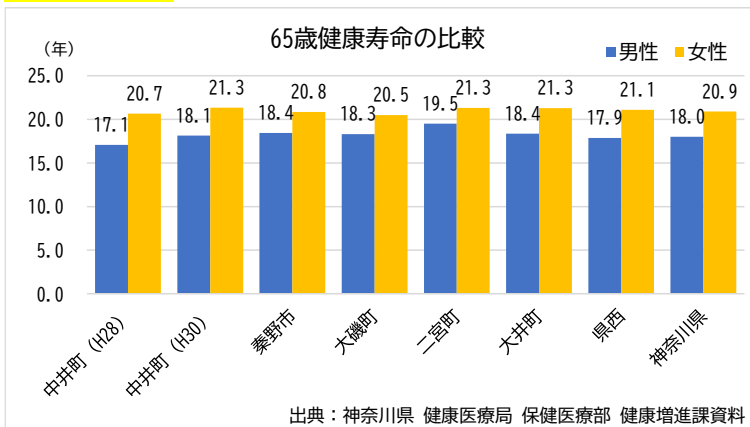
- ◆本町の人口は平成7年をピークに減少が続いており、令和2年の人口は9,000人を割り込んでいます。
- ◆少子高齢化が進み、令和2年には0~14歳が10%を切る一方で、65歳以上が全体の3分の1以上を占めています。

(2)人口の自然動態



- ◆出生は毎年30~40人台で推移しています。
- ◆死亡は高齢化が進んでいることもあり、増加傾向にあります。
- ◆出生と死亡の差である自然動態は年々マイナス幅が大きくなっています。

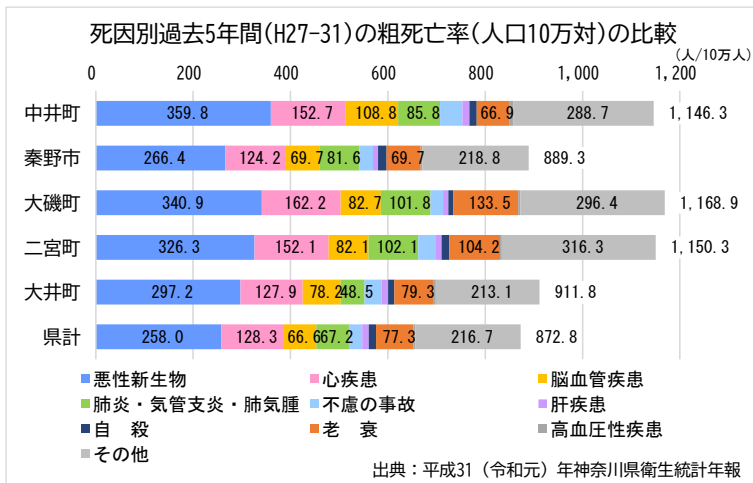
(3)健康寿命



※近隣自治体・県の値は平成28年

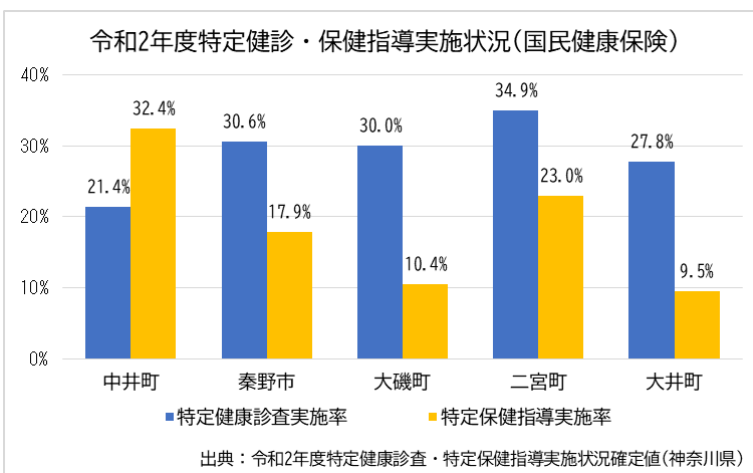
- ◆健康で日常生活を支障なく送ることができる年齢を健康寿命といいます。65歳時点での健康でいられる期間は平成30年時点で男性18.1年、女性で21.3年であり、平成28年に比べると男性で1年、女性では半年程度長くなっています。
- ◆近隣自治体と比較すると、女性は二宮町や大井町とならんで長い一方、男性では最も短くなっています。

(4)死因別死亡率



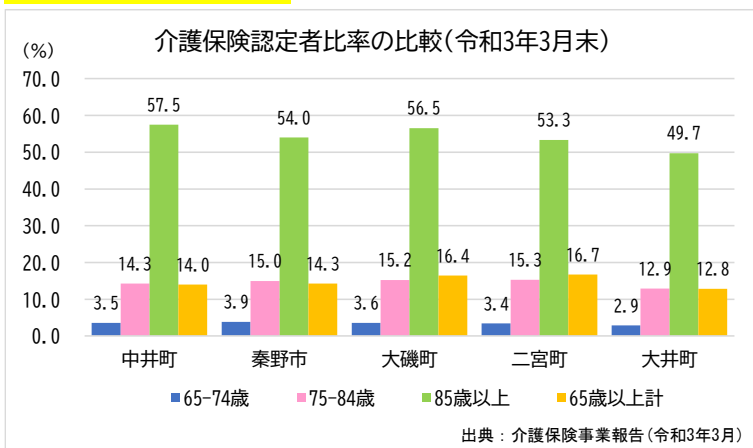
- ◆「悪性新生物」「心疾患」「脳血管疾患」が3大死因となっています。
- ◆「悪性新生物」及び「脳血管疾患」の死亡率は県平均、近隣自治体に比べて高い傾向にあります。

(5)健診の受診状況



- ◆国民健康保険の特定健診の受診率を近隣自治体と比較すると最も低くなっています。
- ◆特定保健指導の実施率は近隣自治体で最も高くなっています。

(6)介護保険の認定率



- ◆65歳以上の介護保険認定者比率は14.0%と大井町に次いで低くなっています。
- ◆年齢別にみると、84歳までの年齢層では認定者比率は近隣自治体に比べて低い水準にありますが、85歳以上では最も高くなっています。

2 中井町らしい健康・食育の推進

中井町らしい健康・食育を進めるために、本町が有する地域資源を活用しながら、取組を進めていきます。健康増進・食育推進に向けて、次のような地域資源の活用が考えられます。

【施設(屋外)】

- ◆中井中央公園(天然芝グラウンド、パークゴルフ場など)
- ◆里山の散歩道(こゆるぎの丘、みかんの花咲く里山コースなど)
- ◆巖島湿生公園、震生湖
- ◆民間施設(2つのサーキット、ゴルフ場など)

「中井町の地域資源①」
イメージできる写真・イラスト
を挿入

【施設(屋内)】

- ◆保健福祉センター、未病センター
- ◆なかい健康づくりステーション
- ◆ネウボラ・子育て支援センター

「中井町の地域資源②」
イメージできる写真・イラスト
を挿入

【自然環境】

- ◆富士山や相模湾、里山の眺望
- ◆里地里山の四季それぞれの匂い
- ◆野鳥のさえずりや虫の声、川のせせらぎ

【食】

- ◆良質で低廉な地下水
- ◆路地野菜、温暖な気候を利用したみかん栽培
- ◆さとやま直売所、道ばた無人販売
- ◆なかい里都まちCAFE、里都まちキッチン

「中井町の地域資源③」
イメージできる写真・イラスト
を挿入

【イベント】

- ◆なかい健康スポ・レク祭、中井町健康マラソン大会、美・緑なかいフェスティバル
- ◆竹灯籠のタベ、あかりの祭典(町民主体、町民協力型イベント)

【地域活動など】

- ◆まちづくりパートナー制度、なかい体操サポーター、里都まちぷらっとスポーツ
- ◆ふれあい農園、日本の竹ファンクラブなど多様なスポーツ・芸術・文化団体
- ◆町内一斉清掃や自治会活動(高い住民参画意識)、わんわんパトロール、防犯パトロール
- ◆立地企業数、就業機会(昼夜間人口比率 県内では箱根町に次いで2位、全国1736中34位)

IV 施策の展開

基本施策の考え方

各施策を展開していくにあたり、施策の束ごとに6つの基本施策を定めます。

6つの基本施策は、相互に関連しつつ、好循環を生み出しながら、健康増進・食育推進に向けた町民一人ひとりの取組を後押ししていくものです。

基本施策1 運動・身体活動の促進 【身体】

【身体】の面からの健康増進に向けて運動・身体活動の促進をめざします。

基本施策2 ストレス等の解消・休養 【心】

【心】の面からの健康増進に向けてストレスの軽減やリフレッシュ等をめざします。

基本施策3 食育の推進 【食】

【食】の面からの健康増進と食育推進に向けた取組を進めます。

基本施策4 生活習慣病の予防・改善 【習慣】

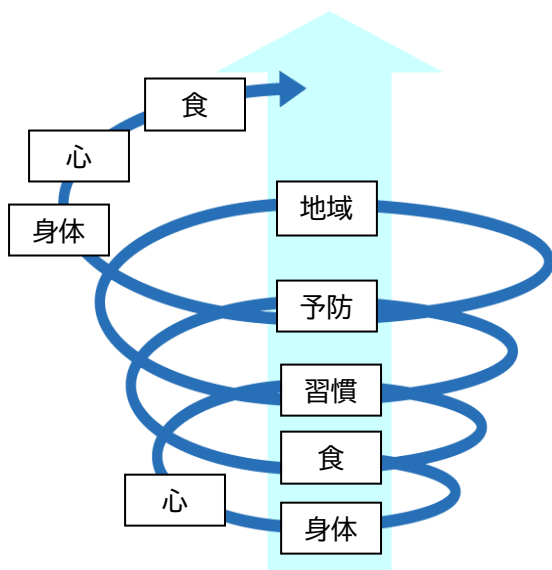
【習慣】の面からの生活習慣病の予防・改善に向けた取組を進めます。

基本施策5 健康管理の促進 【予防】

【予防】の面からの疾病対策として健診・検診や相談等を充実させていきます。

基本施策6 身近な活動の促進 【地域】

【地域】の視点からの健康増進として身近な活動の促進をめざします。



左の図は、6つの基本施策がバラバラに進められるのではなく、相互に関連しながら上昇していく(スパイラルアップ)していくことを示したものです。

始まりは、どこからでもよく、例えば、【食】を入口として、【習慣】⇒【予防】⇒【地域】へと広がり、【身体】や【心】へと進んでいくこともあります。

このように、健康づくりのきっかけとなる間口を広くし、町民一人ひとりがいつでもどこでも取り組むことをめざします。

〈現状・課題〉

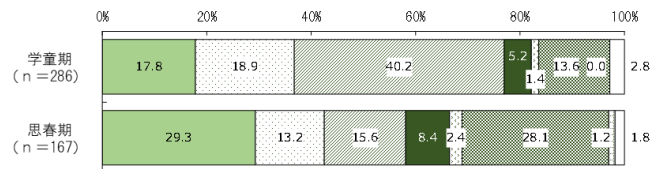
町民アンケート(令和3年)によると、1日30分以上の運動の実施頻度は、青壮年期ではしていない人が約4割で最も多く、週1日以上している町民も約4割となっています。高齢期では週1回以上が約6割と多いものの、していない人も約2割おり、運動する頻度は平成23年調査時に比べて低下しています。

国や県が掲げる運動に関する目標では、週2回以上、1回30分の運動習慣が掲げられており、運動の習慣化と運動・身体活動の増加を促していくことが求められます。

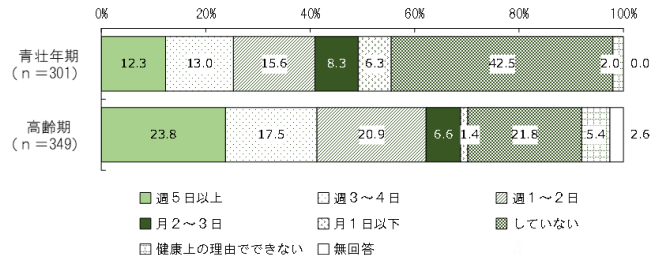
学童期・思春期・青壮年期では、運動を続けたり、始めるために必要なこととして、「身近で気軽に運動できる場所」が4~5割と多く、運動できる場づくりを進めることも必要です。

■運動習慣の状況

○学校の体育の授業以外の運動習慣(学童期・思春期)



○1日30分以上の運動習慣(青壮年期・高齢期)



■運動を続ける(始める)ために必要なこと(上位4位)

		第1位	第2位	第3位	第4位
学童期 (n=286)	選択肢	運動やスポーツができる場所	一緒にする友達	運動やスポーツをする時間	きっかけ
	構成比	54.2	45.5	42.7	17.5
思春期 (n=167)	選択肢	運動やスポーツができる場所	運動やスポーツをする時間	一緒にする友達	きっかけ
	構成比	55.7	53.3	44.3	21.0
青壮年期 (n=301)	選択肢	運動やスポーツをする時間	身近で気軽に運動できる場所※	きっかけ	一緒に楽しむ仲間
	構成比	42.9	42.5	32.9	19.9
高齢期 (n=349)	選択肢	身近で気軽に運動できる場所※	特に必要なし	一緒に楽しむ仲間	きっかけ
	構成比	30.1	22.3	19.5	16.0

※「身近で気軽に運動できる場所」は青壮年期・高齢期のみの選択肢

上位4位には入っていないが、「運動にかかる費用負担の軽減」も青壮年期・高齢期のみの選択肢となっている。

〈施策の方向〉

町民の健康増進に向けて、運動の習慣化のために、気軽に行える「ウォーキング」や「体操」などの活動を普及し、ライフステージに合わせた運動習慣の定着を図る環境づくりを推進します。

誰もが身体を動かし、健康づくりに向けた多様な活動機会を持ち続けられるよう、運動プログラム教室やイベント、それらに係る町民ボランティアの育成等に取り組みます。

未病センター写真(バイク等)

中央公園の芝生で運動する
子どもの様子写真

〈主な取組〉

取組 1-1	「健康ウォーキング」
対象者	全年代
取組概要	機材や場所を選ばず手軽にできるウォーキングを普及させることで、運動・身体活動の促進のきっかけづくりを図ります。そのため、歩数記録帳・リーフレットなどの配布、ウォーキング講習会、親子ウォーキング等を開催します。
期待する効果	手軽な運動の習慣化、仲間づくり、交流機会の獲得

取組 1-2	「みんなのラジオ体操」(愛称:みんなラジ)
対象者	全年代
取組概要	多くの人が知っているラジオ体操を活用し、町民が体操をとおして運動に取組やすい環境づくりを推進します。推進にあたっては個人の活動のほかに地域の会場で体操会の開催や体操サポーターの養成・育成を行い、活動の支援・充実を図ります。
期待する効果	個人・集団を問わず習慣的に運動する機会の獲得

取組 1-3	「未病改善プログラム」
対象者	全年代
取組概要	町民一人ひとりが、身体状況の確認や運動する機会を増やし、身体機能の改善が実感できるよう、未病ステーションを拠点に施設に設置されている各種機材等を活用した運動プログラムの提供や教室を開催します。
期待する効果	未病ステーションを中心に町内で運動できる場所の拡大

〈日常生活の取組目標〉

- 毎日できるだけ歩きましょう。
- 体操やストレッチをしましょう。

事業をイメージできるもの

町民の活動をイメージできるもの

〈現状・課題〉

日常生活で悩みや不安、ストレスを感じている人は10年前に比べて増加しています。また、思春期以上の世代では「健康のために知りたいことや教えて欲しいこと」としてストレスなどの心の健康や睡眠が上位に入っており、町民のストレスや睡眠への関心は高まっています。

一方、ストレスの解消については、高齢期ではストレスを解消できていない人が増加しているほか、思春期では不安や悩み、ストレスなどを相談する人がいない人が2割前後存在しています。

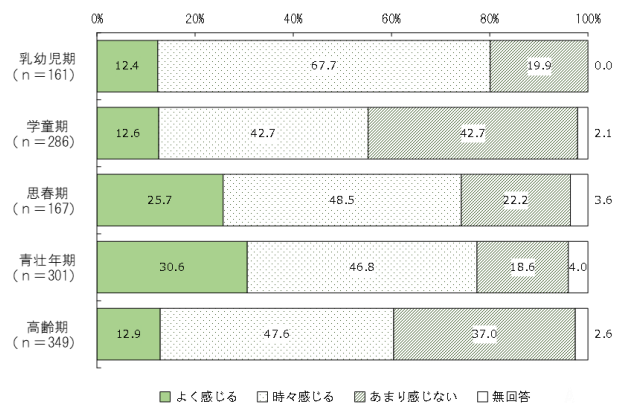
こうした町民の関心の高まりをとらえ、休養やこころの健康づくりに向けた情報発信を強化していくほか、ストレス軽減のための施策や相談機能などを充実させることが求められます。

■健康のために知りたいこと、教えてほしいこと(上位4位)

		第1位	第2位	第3位	第4位
学童期 (n=286)	選択肢	運動やスポーツについて	健康によい食事について	ウイルスなどの予防について	ストレスなど、心の健康について
	構成比	39.9	30.1	29.7	22.7
思春期 (n=167)	選択肢	健康によい食事について	睡眠について	ストレスなど、心の健康について	運動やスポーツについて
	構成比	40.1	37.7	35.9	31.1
青壮年期 (n=301)	選択肢	健康によい食事について	ストレスなど、心の健康について	睡眠について	安全な食材、食事について
	構成比	35.5	33.9	21.3	19.6
高齢期 (n=349)	選択肢	健康によい食事について	安全な食材、食事について	ストレスなど心の健康について	睡眠について
	構成比	28.9	22.3	21.5	19.5

※順位は「特になし」を除いて算出

■日常生活での悩みや不安



※乳幼児期は「おもに育児をしている人(回答者)」についての回答

〈施策の方向〉

こころの状態は、身体の健康や日常生活に大きく影響します。ライフステージや生活環境などにより悩みや不安の要因は人によってそれぞれ異なりますが、睡眠や休養がストレスの軽減には共通して重要です。

一人ひとりが質のよい睡眠を確保でき、自分に合ったストレス対処方法を実践できるよう取組を支援します。

また、身近に相談できる相手や場所を持ち、友人・家族・地域の人など、お互いに気遣い、声をかけあう地域社会を通じて、精神的に孤立する人を減らすための環境づくりを推進します。

〈主な取組〉

取組 2-1	「リラクゼーション・プログラム」
対象者	全年代
取組概要	睡眠や休養、リラクゼーションなど、ストレスやストレスを解消する方法に関するテーマで講演会や体験・実技のプログラムを提供します。
期待する効果	日常生活の身近な気遣いで自身のストレスを早期に把握・軽度なうちに解消・実践友人知人や家族などに伝えることによるストレス対策の輪の広がり

取組 2-2	「健やかママパパ・プログラム」
対象者	妊産婦、乳幼児とその保護者
取組概要	<p>妊娠期から子育て期の個々の状況やニーズに対する、主に次のような事項に関して、助産師・管理栄養士・保健師・保育士等による個別相談を行います。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆妊娠中や産後の生活、出産、授乳に関すること ◆妊産婦および乳幼児の食生活に関すること ◆乳幼児の成長発達や生活習慣など育児に関すること
期待する効果	<p>専門スタッフのアドバイス等による不安や悩み、ストレスの軽減</p> <p>子育て中の保護者との交流・情報交換・仲間づくりによる、孤独感の軽減</p>

取組 2-3	「こころの悩み相談」
対象者	全年代、本人またはその家族等
取組概要	<p>次のような事項について保健師・管理栄養士等による個別相談を行うことで、適切な対処方法や相談機会を提供します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆食事や睡眠、運動など生活リズムに関すること ◆身体に関する様々な症状等に関すること ◆専門機関や医療機関の活用に関すること
期待する効果	<p>こころや身体の健康に関する悩みや不安の軽減</p> <p>うつ病・認知症・その他の疾患の早期発見・早期治療・重症化の予防</p>

〈日常生活の取組目標〉

- 規則正しい生活を心がけ、質のよい睡眠と十分な休養を取りましょう。
- 自分に合ったストレス解消法を持ち、ストレスを溜めないようにしましょう。
- 不安や悩みは一人で抱えず、誰かに相談しましょう。

事業をイメージできるもの

町民の活動をイメージできるもの

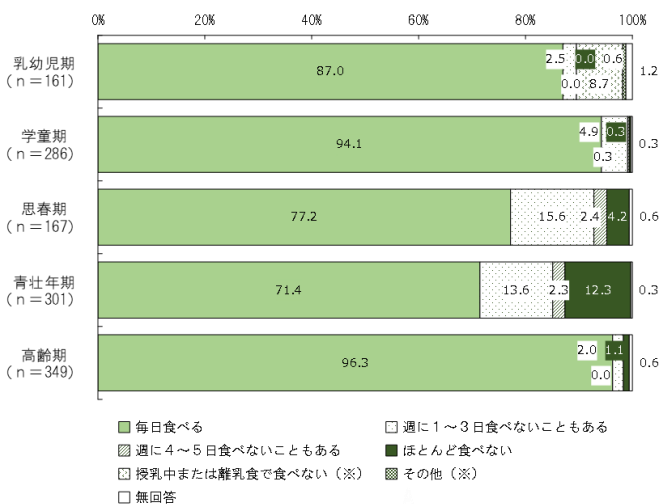
〈現状・課題〉

毎日朝食を食べる習慣は学童期及び高齢期では9割以上と高い一方、思春期・青壮年期では7割台にとどまっており、青壮年期でほとんど食べない人も1割以上となっています。

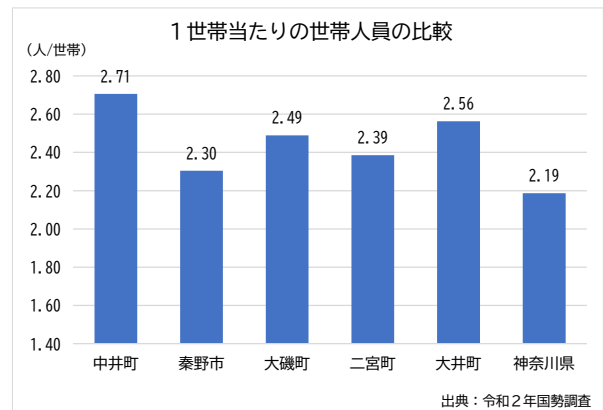
朝食を食べない理由としては、「食べる時間がない」、「食欲がない」が各世代ともに上位を占めています。食事回数が少ないことは、必要な栄養が不足する要因となることから、朝食を食べるための働きかけを行っていくことが必要です。

本町は1世帯当たりの世帯人員が比較的多く、孤食などの問題は少ない状況にありますが、多くの町民が食生活の課題や問題を抱えていることから、食に関する興味や関心、知識を高め、心身の健康のための望ましい食生活を実践できるよう働きかけることが必要です。

■朝食の摂取習慣



■1世帯当たりの世帯人員



〈施策の方向〉

健康に生活するための食習慣づくりをめざして、「朝・昼・夕の規則正しい食事」「生涯を通じた健康のためのバランスのよい食事」「塩分を控えめに野菜を多くとる食事」の3つを重視して進めていきます。

食に関する分かりやすい情報が共有できるよう地場産食材の収穫体験等を通じた関心の喚起・理解の促進を図るとともに、関係機関と連携しつつ食育推進環境を整備していきます。

避けたい7つの「コ食」

- 「孤食」 一人で食べる
- 「個食」 家族それぞれバラバラなものを食べる
- 「子食」 子どもだけで食べる
- 「固食」 同じものばかり食べる
- 「小食」 必要以上に食事量を制限する
- 「濃食」 味の濃いものばかり食べる
- 「粉食」 パンや麺類など粉物ばかり食べる

〈主な取組〉

取組 3-1	「親子クッキング」
対象者	幼児・学童期の親子
取組概要	親子でできる調理実習とともに、3歳児健診時に手作りおやつを紹介や小学生を対象とした親子料理教室などを開催します。
期待する効果	家庭で手作りの食事が食卓に並ぶ機会の増加 家庭での食の関心への高まり

取組 3-2	「エンジョイクッキング」
対象者	調理の習慣がない方、高齢者等
取組概要	料理を楽しむために、簡単で安全な調理法やメニュー等を紹介するとともに、栄養バランスのよい食べ方についてPRしていきます。
期待する効果	主食・主菜・副菜を揃える必要性の周知 自分で食事づくりをする町民・食について関心を持っている町民の増加

取組 3-3	「美味しく減塩プログラム」
対象者	全世代
取組概要	塩分の摂り過ぎを抑えるために減塩促進のPR(チラシ配布・SNSなどの活用)とともに、減塩効果のある地場産野菜・果物の収穫体験やレシピ配布などを行います。
期待する効果	減塩を実行している町民・減塩について関心を持っている町民の増加

〈日常生活の取組目標〉

- 1日3食、バランスよく食べましょう。
- 家族や友人と食事や料理を楽しみましょう。
- 適正な体重を維持しましょう。

事業をイメージできるもの

町民の活動をイメージできるもの

稲作体験事業の様子(次ページに移動)

〈現状・課題〉

生活習慣病を予防し、未病の改善を進めるためには、喫煙・飲酒等の生活習慣の改善や歯・口腔の健康づくりが不可欠です。

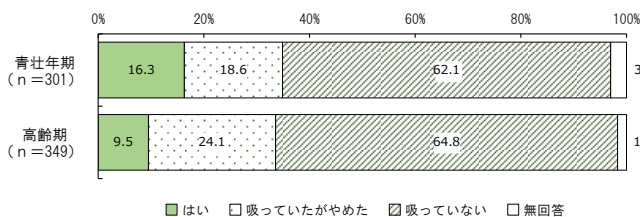
喫煙率は、10年前の調査と比較して改善がみられています。今後も、さらなる喫煙率の向上をめざして禁煙外来等の情報提供、禁煙しやすいタイミングでの支援、医師との連携づくりが必要です。

アルコールの過度の摂取による健康障害は、肝臓疾患をはじめ高血圧、脳出血、脂質異常症など、多くの臓器に影響を及ぼします。また、未成年者は成人の飲酒に比べ深刻な健康問題を引き起こします。思春期で飲酒経験は10年前に比べると減少しているものの、引き続き、未成年者はお酒を飲まない！飲ませない！成人飲酒者は適切な飲酒量に関する知識を取得できるよう周知啓発していくことが必要です。

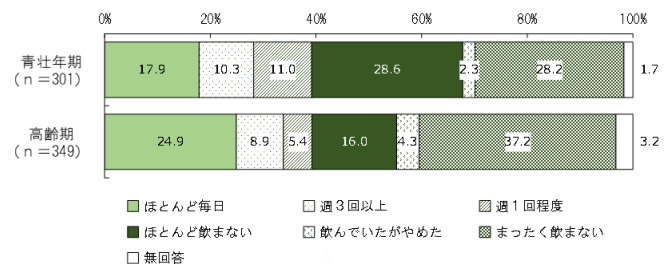
歯および口腔の健康については、65歳以上の自歯が20歯以上ある人は4割以上と、10年前に比べて増加しています。また、定期的に歯科健診を受診している人は、すべての世代で4割以上となっていますが、『健康日本21(第二次)』で示されている目標に比べると低い状況にあります。

食えること、しゃべることは、健康な生活の土台となることから、子どもの頃から正しい口腔ケアの習慣づくり、口腔の健康に関する知識の普及啓発、定期受診率の向上、口腔機能の低下予防対策等の充実を図ることが求められます。

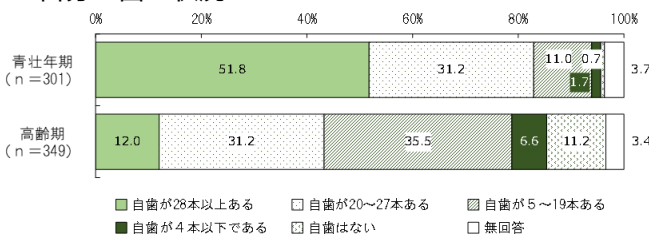
■喫煙の習慣



■飲酒の習慣



■自分の歯の状況



〈施策の方向〉

喫煙率のさらなる低下をめざし、喫煙や受動喫煙による健康影響についての正しい知識の普及啓発とともに、禁煙したい人への支援を進めます。

アルコール多量飲酒による健康被害のリスクを高めないように、適量飲酒や休肝日等、正しい知識の普及啓発とともに、相談支援体制の整備を行います。

歯および口腔の健康について、生涯を通じて自分の歯でおいしく食べることをめざし、乳幼児や中高年層を中心に、自分の歯を守る力を育てるための普及啓発を進めます。

〈主な取組〉

取組 4-1	「禁煙チャレンジ」
対象者	妊産婦とそのパートナー、同居家族
取組概要	妊娠、子育てをきっかけに、たばこによる健康被害に関する知識の普及を図るため、喫煙と受動喫煙による健康被害について説明し、禁煙治療費補助や禁煙相談に関する情報を提供します。各乳幼児健診時には、喫煙者に資料を配布し、説明します。
期待する効果	禁煙チャレンジする町民や子どもを煙から守る町民の増加

取組 4-2	「お酒のたしなみ方講座」
対象者	検診受診者
取組概要	飲酒に関する正しい知識を普及させるため、各種検診会場において、ポスター掲示や資料配架ポスターや資料をクイズ形式にする等読みたくなるような工夫に努めます。
期待する効果	イッキ飲みを強要しないなど飲酒について正しい知識を持つ町民の増加 ゆっくり食事をしながら適量の飲酒をする町民の増加

取組 4-3	「お口の健康づくり(乳幼児編)」
対象者	乳幼児の保護者
取組概要	むし歯予防の普及啓発に向けて、歯科健康診査・ブラッシング指導・エプロンシアターの実施とともに資料を配布します。
期待する効果	歯の健康づくりへの理解促進、保護者自身の歯の健康増進 甘い食べ物や甘味飲料の量や時間への意識づけ、仕上げ磨きの実践向上 かかりつけ歯科医を持つ町民、定期的に歯科健診を受ける町民の増加

取組 4-4	「お口の健康づくり(中高年編)」
対象者	40歳以上の方
取組概要	口腔機能の維持向上に向けて、65歳以上で20歯以上あることを目標に、がん検診・高齢者の集まる場などで普及啓発し、口腔機能チェックや講座を開催します。
期待する効果	歯の健康に興味を持ち、歯の健康づくりへの理解促進 かかりつけ歯科医を持つ町民、定期的に歯科健診を受ける町民の増加

〈日常生活の取組目標〉

- 禁煙を応援してくれる人を見つけましょう。
- 休肝日をつくりましょう。
- 食後の歯磨きを心がけましょう。
- かかりつけ歯科医をもち、定期的に健診を受けましょう

禁煙補助事業・禁煙貯金箱

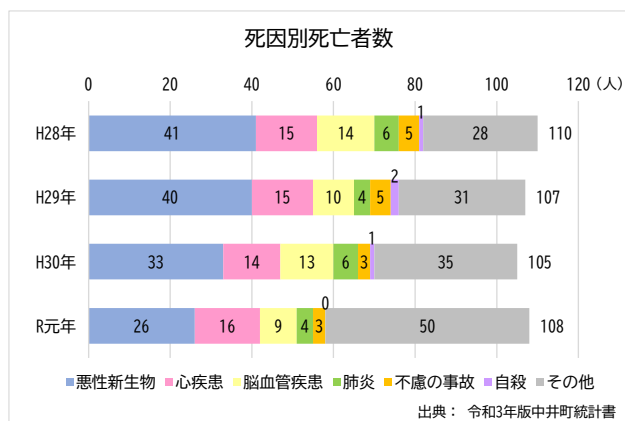
〈現状・課題〉

令和元年の本町の死因の上位1～3位は、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患となっており、生活習慣病による死亡割合が5割弱を占めています。このことから、がんを含む生活習慣病予防に対する取組は今後も重要です。

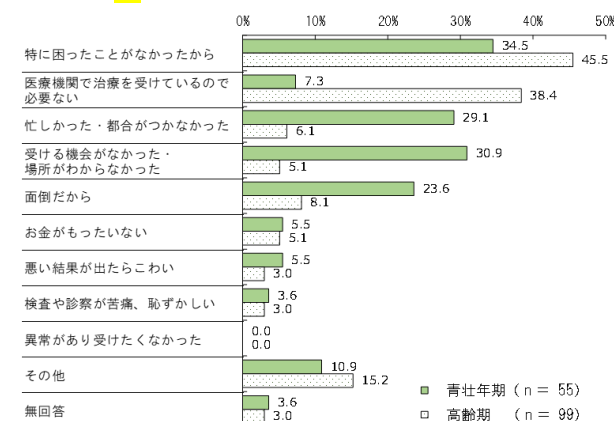
健康診査や人間ドッグの受診状況については、青壮年期では約8割、高齢期では約7割が受診しています。健康診査を受けていない理由は、高齢期・青壮年期ともに「特に困ったことがなかったから」であり、無症状で進行する生活習慣病に対する普及啓発と健康診査や検診の受診勧奨が必要です。

さらに受診後の精密検査の受診率が低いほか、医療機関を受診しない人が多いことから健康診査の結果を活かした未病の改善や早期治療につなげる対策が必要です。

■死因別死亡者数



■健康診査や人間ドッグを受けない理由



〈施策の方向〉

健康長寿の実現に向けて、3大疾病(がん・心疾患・脳血管疾患)の予防や対応力を高めるため、定期的な健康診査とともに検診による重篤な疾患の早期発見・早期治療の普及を図ります。

健康診査や検診を自身の健康チェックや生活習慣を見直すきっかけとし、生活習慣病の発症や重症化予防に活かせるよう努めます。

健康の維持増進と疾病予防に対する継続した取組の一環として、健康診査や検診を受けることが、「気軽に」「お得感」を持って行えるような仕組みや環境づくりの充実を図ります。

「けんしん²」

本計画では、健診と検診の2つを合わせて、「けんしん²」と称しています。それぞれの内容は次のとおりです。

「健診」健康診査の略。健康状態を確認し、病気の予防や異常を早期に発見するために行う。乳幼児の節目となる月齢時や、学校や職場などで年1回行うものなど。

「検診」特定の病気を発見するために行う検査のこと。がん検診・歯科検診など。

〈主な取組〉

取組 5-1	「楽しくけんしん ² プログラム」
対象者	各種健診、がん検診の対象者
取組概要	検診案内をわかりやすく伝えます(個人宛て通知・広報・町 HP・SNS など)。 申込方法の選択肢を拡充します(Web・はがき・電話・イベント会場での申込など)。 ライフスタイルに応じた受診方法の選択肢を用意します(医療機関の拡大・集団健診の夜間や休日開催・実施期間の拡大など)。 費用負担の軽減、無料化に向けた取組を進めます。
期待する効果	受診者の増加 がんなど疾病の早期発見、早期治療 医療費の削減・軽減

取組 5-2	「お得にけんしん ² プログラム」
対象者	全世代
取組概要	健康診査、がん検診の受診や健康づくりに向けた町民の自主的な取組を促進するために、次のようなプログラムを実践します。 ◆ポイントを集めて賞品ゲット！ ◆歩いて商品も健康も手に入れよう！ ◆イベント会場での「検診を受けようキャンペーン！」>
期待する効果	受診者の増加 若年層から検診の必要性に対する認識の向上 健康診査・検診に対するポジティブなイメージの醸成

取組 5-3	「アフターけんしん ² プログラム」
対象者	各種健診・がん検診の受診者やその家族等
取組概要	結果を生かすために、保健師・管理栄養士・理学療法士による個別指導（保健福祉センター・本人宅）や、アドバイス(日常生活改善に向けた食事や運動・身体活動等)によるアフターケアに取り組みます。また、取組成果の確認などのフォローアップとともに、要精検者などへの受診を勧奨します。
期待する効果	日常生活での工夫・改善点・実践方法の普及 未病改善・疾病予防・重症化予防の向上

〈日常生活の取組目標〉

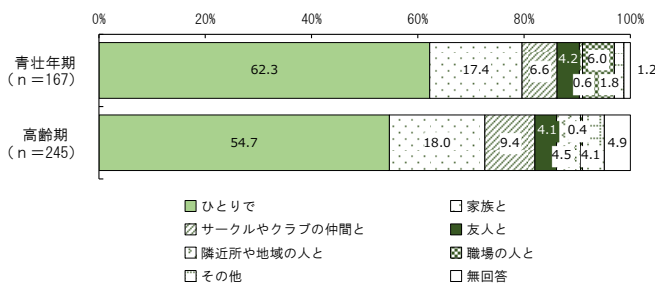
- 自分の身体の状態を定期的にチェックしましょう。
- 健康診査の結果を日常生活の改善や、受診に活かしましょう。

〈現状・課題〉

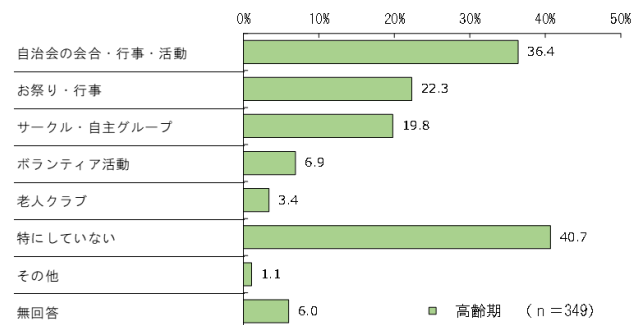
青壮年期・高齢期では半数以上の人が一りで運動を行っており、特に高齢期では10年前に比べ比率が大幅に上昇しています。健康づくり活動の継続には励まし合う、誘い合う、情報を交換し合う仲間が存在が重要であり、仲間づくりにつながる取組を充実することが必要です。

コロナ禍や老人クラブの減少も相まって、高齢期の外出や身近な地域での活動が減少しています。中井町地域福祉に関するアンケート調査(令和元年6月)によると、地域活動に参加していない理由として、50歳以上では「活動の内容に興味や関心がなく、参加したいと思わないから」が最も多くなっています。交流機会、外出回数の減少は、心身の健康状態へ影響を与えているといわれています。青壮年期や高齢期の町民が興味・関心を持てる活動を拡充することで、フレイルの進行を防ぐ対策が求められます。

■一緒に運動を行う人



■日頃参加している活動



〈施策の方向〉

高齢になっても、いきいきと自分らしく健康長寿で暮らしていけるよう、自分に合った身近な活動とともに、地域活動への参加や外出機会のきっかけづくりなど、健康と食の面からサポートしていきます。

町民一人ひとりが健康で元気に過ごすことを通じて、人と人との交流が生まれ、支え合いなどのつながりが豊かになり、人と地域がともに元気になっていくことをめざします。

基本施策6をイメージできるもの

《仲間と活動しているイラスト》

基本施策6をイメージできるもの

《おやじの会活動中の写真》

〈主な取組〉

取組 6-1	「地域で健康づくりプログラム」
対象者	青壮年期から高齢期
取組概要	地域での交流を図りながら、取組が継続するよう健康づくりと気軽に参加できる地域活動等を組み合わせた事業や地域資源を健康づくりに活かす取組など、身近な地域において活動への参加の機会となる事業を展開します。
期待する効果	健康づくり活動や地域活動に「機会があれば参加したい人」の参加促進 体験してみたい活動が次の活動につながるなど活動の継続と好循環

取組 6-2	「健康シニア講座」
対象者	高齢者等
取組概要	健康づくり等でシニアが希望するテーマを設定し、少人数のグループで学び体験できる、次のようなプログラムを実施します。 ◆片づけ講座、防災・防犯講座、フレイル予防、認知症予防等、高齢期の暮らしに活用できる内容を取り上げます。 ◆遊び感覚で参加でき健康増進にもつながるもの、一人ではできないようなことに着目した取組を入れます。
期待する効果	仲間づくり・講座終了後も継続できる活動の発見 身近な地域で健康づくり活動の継続による介護予防・健康長寿の実現

取組 6-3	「里都まち健康長寿♡♡♡」
対象者	全世代
取組概要	スポーツや勉強会などのイベントや集まりの際に、近隣の人・知人友人・初めて出会う人たちが、食や健康を通じて笑顔で交流する小さな機会をたくさん設けます。
期待する効果	多世代交流による町民の笑顔の広がり・心と身体のリフレッシュ

〈日常生活の取組目標〉

- 身近な地域でできる楽しみを見つけましょう。
- 地域の行事などに友人と誘い合って参加しましょう。

事業をイメージできるもの

町民の活動をイメージできるもの

ライフステージに応じた町民の取組目標

基本施策	ライフステージ	乳幼児期(0歳～6歳)	学童期(7～11歳)
運動・身体活動の促進 【身体】		日頃から親子で 楽しく体を動かしましょう	運動をとおして、 健康な身体づくりをしましょう
		体を動かす遊びをしましょう	遊びやスポーツをとおして、 運動をしましょう
ストレス等の解消・休養 【心】		少しずつ生活リズムを つけましょう	早寝早起きを心がけましょう
		妊娠・出産・育児期間中の 悩みやストレスは、家族や友人、 専門家に相談しましょう	困ったことやつらいことは、 おうちの人や先生などに 話しましょう
		ゆったりとした気持ちでこどもと接 する時間を持ちましょう	好きなことをしたり、楽しく 過ごせる時間を持ちましょう
食育の推進 【食】		食事のバランスやおやつに注意しましょう	
		楽しみながら学び体験する機会を もち、食への興味を持たせましょう	毎日朝食をとりましょう
		家族で楽しく食事をしましょう	地域の食文化や 食材への関心を高めましょう
生活習慣病の予防・改善 【習慣】		かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けましょう	
		正しいブラッシング方法・デンタルフロスの使用方法を知り、 歯磨き習慣を身に付けましょう	
		たばこ・お酒による害について知りましょう	
		未成年(10代)のうちは喫煙・飲酒をせず、 勧められた時の断り方を学びましょう	
健康管理の促進 【予防】		月齢や年齢に応じたけんしんを 受けましょう	けんしんで自分の成長を 確認しましょう
		食事や睡眠のリズムを 身につけましょう	十分な睡眠と栄養、うがい・手洗い などで病気に負けないからだを 作りましょう
		かかりつけ医をもちましょう	
身近な活動の促進 【地域】		外遊びや散歩の機会を活かして、あ いさつから交流を広げましょう	地域の行事や活動に 参加しましょう
			おとなは地域の活動に子どもが 参加できるよう、くふうしましょう
		多世代交流の機会を持ってみましょう	

思春期(12~19歳)	青壮年期(20~64歳)	高齢期(65歳以上)
運動をとおして、健康な身体づくりをしましょう	習慣的に身体を動かして、生活習慣病を予防しましょう	習慣的に身体を動かして、フレイルを予防しましょう
スポーツなどで身体を動かす機会を習慣にしましょう	日頃の生活の中で、身体を動かす機会(階段を使う、近い距離は歩くなど)を作りましょう	
寝る直前はスマートフォンやパソコンを使わないようにしましょう	朝、心地よい目覚めを睡眠の目安にしましょう	
悩みや不安は、信頼できる人に相談しましょう	不眠や身体の不調が続くときは、専門医へ相談しましょう	家族や地域の人と声を掛け合いましょう
自分なりのストレスの解消法を持ちましょう		
食品や栄養についての知識を高めましょう	3食バランスよく食事をとりましょう	
毎日朝食をとりましょう	地元産を意識して食材を購入しましょう	
自分の適正体重を知り、必要な食事をとりましょう		
かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けましょう		
デンタルフロスや歯間ブラシ等の使用を習慣にしましょう		
たばこ・お酒による害について知りましょう		
未成年(10代)のうちは喫煙・飲酒をせず、勧められた時の断り方を学びましょう	妊婦さん、子どもの周りでは喫煙しないようにしましょう	
	家族の妊娠を機に禁煙チャレンジしましょう	
自分の健康に関心を持ちましょう	飲酒の適量を知りましょう	
	週2日の休肝日をつくりましょう	
自分の健康に関心を持ちましょう	年に1回はけんしんを受けましょう	
感染症や生活習慣病などの予防について知識を持ちましょう	無理なく続けられる健康づくりに取り組みましょう	
かかりつけ医をもちましょう	けんしんの結果を健康管理に役立てましょう	
地域の情報をゲットしましょう	地域の情報にアクセスして、イベントや事業に参加してみよう	運動や活動の仲間づくりのきっかけになるイベントや事業の情報をつかみましょ
町や地域の事業、イベントに積極的に参加してみよう	関心のあるテーマをきっかけに、地域とつながる場所や交流の場に出かけてみよう	誘い合って地域の活動に参加しよう。続けて参加できる場をつくって、出かけましょ
多世代交流の機会を持ってみよう		

健康増進・食育推進に関連する事業一覧

施策 主な 取組 No.	事業名	事業内容	対象(ライフステージ)					基本施策(分野)					主な 担当部署	
			乳 幼 児 期	学 童 期	思 春 期	青 壯 年 期	高 齢 期	【 身 体 】	【 心 】	【 食 】	【 習 慣 】	【 予 防 】		【 地 域 】
5-1	妊婦健康診査	妊婦健診費用の補助	○											健康課
	母親・父親教室	グループ学習、講義、実習など	○			○								健康課
	妊婦訪問 新生児・産婦訪問	妊婦・新生児・産婦を対象とした訪問支援	○			○		○				○		健康課
	産後ほっとステーション	産後1か月以降の母子を対象に、心身のケアや育児サポート等を行う(産後デイサービス)	○			○		○				○		健康課
2-3 5-3	育児相談	乳幼児の身長・体重測定、妊婦・乳児・幼児の生活・栄養・育児に関する個別指導・相談	○			○		○	○			○		健康課
3-2	離乳食講習会	・乳幼児期の食生活についての集団指導 ・グループで調理実習	○			○			○					健康課
5-1	乳児健康診査	3~4か月児、7か月児、お誕生日前(10~11か月児)健診 問診、身体計測、内科診察、栄養・育児・母乳相談 集団または個別	○						○			○		健康課
5-1	幼児健康診査	1歳6か月児、3歳児 集団 問診、身体計測、内科・歯科診察、栄養・育児相談、尿・視聴覚検査(3歳児)	○						○			○		健康課
	ブックスタート事業	民生委員児童委員による絵本の読み聞かせ 絵本の配布 7か月児健診時に実施	○						○					健康課
3-1	3歳児親子セミナー	子どもの生活リズムや事故予防、食生活、心身の発達についての講座	○			○			○	○	○			健康課
	親子教室あいあい	自由遊び、テーマ遊び、生活習慣の自立への支援、育児相談、必要に応じて心理相談、発達検査	○			○			○			○		健康課
4-3	幼児歯科教室	集団指導、歯とお口の状態確認とブラッシングのアドバイス、個別相談	○							○	○	○		健康課
4-3	幼児歯科健康診査	歯科診察・歯磨き指導・育児相談・栄養相談	○							○	○	○		健康課
	定期予防接種	予防接種法に基づく定期の予防接種	○	○						○				健康課
	高齢者インフルエンザ予防接種	予防接種法に基づく定期の予防接種(二類疾病)								○				健康課
	高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種	定期接種以外の任意接種								○				健康課
5-1	がん検診(胃・大腸・肺・前立腺)	集団検診 (一部個別)				○	○					○		健康課
5-1	がん検診(乳・子宮頸部)	集団・施設選択可能				○	○					○		健康課
5-1	特定健康診査	40~74歳 国民健康保険加入者 身体計測、各種血液検査、尿検査など 集団・施設選択可能										○		税務町民課 健康課
5-1	健康づくり健康診査	75歳以上 後期高齢者医療保険加入者 身体計測、各種血液検査、尿検査など 集団・施設選択可能				○	○					○		健康課 税務町民課

施策 主な 取組 No.	事業名	事業内容	対象(ライフステージ)					基本施策(分野)					主な 担当部署		
			乳 幼 児 期	学 童 期	思 春 期	青 壯 年 期	高 齢 期	【 身 体 】	【 心 】	【 食 】	【 習 慣 】	【 予 防 】		【 地 域 】	
5-1	健康づくり健康診査	35～35歳の方など 身体計測、各種血液検査、尿検査 など 集団・施設選択可能				○	○					○		健康課	
5-1	肝炎ウイルス検診	B型肝炎・C型肝炎(40歳以上/ 1回) 集団・施設選択可能				○	○					○		健康課	
5-1	人間ドック補助	人間ドックを受検された方に、費用 の一部を補助				○	○					○		税務町民課 健康課	
5-3	特定保健指導	保健師・管理栄養士・健康運動指導 士による個別相談、集団教室				○	○	○		○	○	○		税務町民課 健康課	
5-3	運動教室	健康運動指導士による個別相談、 集団教室				○	○	○				○		税務町民課 健康課	
4-1	個別健康教育(喫煙)	呼気一酸化炭素濃度測定 保健師 による面談など				○	○					○	○	健康課	
2-3 5-3	健康相談	保健師・管理栄養士による個別相 談				○	○			○		○		健康課	
5-3	訪問指導	保健師・管理栄養士・理学療法士に よる個別相談				○	○	○				○	○	健康課	
1-2	みんなラジ(みんなの ラジオ体操)	ラジオ体操を活用し、体操をと おして運動に取り組み環境づくりを 図るプログラム	○	○	○	○	○	○						○	健康課
1-1	健康ウォーキング	手軽にできるウォーキングを 活用した運動・身体活動の促進				○	○	○				○	○	健康課	
	骨密度測定会	骨密度測定と結果説明 講話・ 体操実技				○	○					○	○	健康課	
	和太鼓フィットネス	和太鼓を活用した全身運動				○	○	○	○					健康課	
4-4	フレイルチェック	フレイル予防を目的とした各種測 定と講義・実技				○	○	○	○					○	健康課
	転倒骨折予防体操教室	転倒骨折予防体操「こゆるぎ体操」 を主に、筋力トレーニングやデュ アルタスクなど				○	○	○	○					○	健康課
	水中運動教室	筋・骨への負担が軽減される水 中での歩行を主とした運動				○	○					○		健康課	
4-4	はつらつ教室	一定の基準に該当する高齢者へ 運動・栄養・口腔機能・認知機能の 改善を目的とした講義・実技				○	○	○	○					○	健康課
1-3	未病改善プログラム	未病センター・なかい健康づくり ステーションを拠点に行う各種運動 教室	○	○	○	○	○	○	○					健康課	
6-1	わかさ会健康づく り活動	健康普及員経験者が中心となり、 健康に関する講座やウォーキング の開催、ボランティア活動など				○	○	○						○	健康課 わかさ会
6-1	託児ボランティア養 成・育成事業	託児のボランティアに関する研修 と活動(健康課の各種事業にお ける託児)				○	○							○	健康課
6-1	転倒予防体操指導員 養成講座	「転倒骨折予防体操教室」を推進 するボランティアの養成講座				○	○	○	○					○	健康課
6-1	なかい体操サポー ター養成講座	「みんなラジ」を推進するボラン ティアの養成講座				○	○	○						○	健康課
6-1	なかいフレイルサポ ーター養成講座	フレイル予防活動を推進するボ ランティアの養成講座				○	○	○	○					○	健康課

施策 主な 取組 No.	事業名	事業内容	対象(ライフステージ)					基本施策(分野)					主な 担当部署
			乳 幼 児 期	学 童 期	思 春 期	青 壮 年 期	高 齢 期	【 身 体 】	【 心 】	【 食 】	【 習 慣 】	【 予 防 】	
3-3	食生活改善推進員養成講座	食生活改善、公衆衛生等に関する知識と実践のための技術についての講義、実習				○	○	○	○	○	○	○	健康課
3-2	男の料理教室(おやじの会)	65歳以上男性対象の料理教室等調理実習、試食						○				○	健康課
3-1	3歳児健診での手作りおやつ	試食用おやつづくり、リーフレット「幼児の食生活」の配布、説明	○			○		○				○	食生活改善推進協議会
3-2	ふれあい料理教室	生活習慣病予防のための料理教室			○	○	○		○	○		○	食生活改善推進協議会
3-2	エンジョイクッキング	食生活改善に関する知識と実践のための技術についての実習 講師中井町食生活改善推進協議会			○	○	○		○	○	○	○	井ノ口公民館
3-1	親子お菓子づくり教室	調理実習、試食		○	○	○	○		○			○	井ノ口公民館
3-2	料理教室	調理実習、試食		○	○	○	○		○	○		○	井ノ口公民館
3-1	子育て支援センター事業	親子遊び、子育て講座(親子で楽しいリトミック、ベビーマッサージ、料理教室、お母さんのリフレッシュ体操等)、子育て相談、園庭での遊具・砂場遊び	○			○		○	○	○			福祉課
	農産物直売所の維持管理	地元農産物の消費促進				○	○	○	○			○	産業振興課
	農産物品評会	生産者の生産技術の成果等を競い、生産意欲の高揚とあわせて消費者(町民)へ農業のPRを図り、地域農業の発展に資する		○	○	○	○		○			○	産業振興課
3-3	農産物収穫体験	農産物(米)の生産における様々な体験		○	○	○	○		○			○	産業振興課
	食を通した多文化共生交流会	外国籍住民と地域住民と一緒に日本食等を作るなど、食を通じた交流会(R5 実施予定)		○	○	○	○		○			○	地域防災課
	中学生ふれあいスキー教室	中井町青少年指導員による宿泊を伴うスキー・スノーボード教室			○			○				○	生涯学習課
	ふれあいキャンプ	中井町青少年指導員による宿泊を伴うキャンプ		○	○			○				○	生涯学習課
	1市4町交流キャンプ	近隣市町の小学生による1泊2日のキャンプ		○				○				○	生涯学習課
	青少年ふれあい交流	山形県戸沢村と中井町の青少年が相互の町村を訪問し、双方の文化や生活を体験		○				○				○	生涯学習課
	里都まちスポーツイベント	交流人口の増加、町民の健康増進等を目的としたスポーツイベント		○	○	○	○	○				○	生涯学習課
	自治会親善ユニカール大会	健康づくりや生きがいづくりの他、地域の活性化を図ることを目的とした自治会単位のチーム戦によるユニカール大会		○	○	○	○	○				○	生涯学習課
	健康マラソン大会	町民等の体力向上や健康増進を図ることを目的とした、個人や家族単位によるマラソン大会		○	○	○	○	○					生涯学習課
	ニュースポーツ教室	レクリエーションの一環として気軽に楽しむことができるスポーツ体験教室		○	○	○	○	○				○	生涯学習課

施策 主な 取組 No.	事業名	事業内容	対象(ライフステージ)					基本施策(分野)					主な 担当部署	
			乳幼児期	学童期	思春期	青壮年期	高齢期	【身体】	【心】	【食】	【習慣】	【予防】		【地域】
3-1	食育の日	保護者と児童の手作り弁当(11月)、おにぎり弁当の日(3月)		○	○				○					教育課
	食育の日献立(和食献立)	食育の日に和食献立(毎月19日)		○	○				○					教育課
	中学生による給食献立作り	技術・家庭科授業			○				○					教育課
	食の指導	国語、社会、数学、理科、美術、保健体育、技術・家庭、英語、道徳、総合的な学習、特別活動における食に関する指導を実施		○	○			○	○	○	○	○		教育課
	かながわ産品学校給食デー	神奈川県産品を活用した地産地消の学校給食		○	○				○		○			教育課
	中井町産品給食	中井町産の食材を使用した給食		○	○				○		○			教育課
3-2	給食メール配信	献立内容について(料理の由来、食べ物の産地や栄養など)郷土食、行事食、食事のマナーなどの情報発信		○	○			○	○	○	○	○		教育課
3-3	栄養情報発信	「給食だより」発行、給食や食の話題について家庭へ配布		○	○			○	○	○	○	○		教育課
	子育て支援活動促進事業(未就園児と親の遊ぶ会)	町内の未就園児と親の遊ぶ会への支援	○			○		○					○	社会福祉協議会
	福祉活動校助成	地域等でのスポーツ・交流活動の実施 福祉教育等及び活動費の助成		○	○			○					○	社会福祉協議会
3-2	シルバークッキング	独居高齢者等を対象とした料理教室 講師:中井町食生活改善推進協議会					○		○				○	社会福祉協議会
	食事等見守りサービス	独居高齢者の健康管理、孤独の解消を目的とした食事会や配食					○		○				○	社会福祉協議会
	小地域福祉活動	自治会を単位としたサロン活動等への支援	○	○	○	○	○						○	社会福祉協議会
	なかまるサロン	高齢者等を対象とした身近で気軽に通える憩いの場等				○	○				○	○		社会福祉協議会
	高齢者サロン活動	介護予防を目的とした、カラオケ体操・シニアカレッジ(なかいい体操・おやつクッキング)					○	○	○				○	社会福祉協議会
	パークゴルフ大会	会員同士によるパークゴルフ大会					○	○					○	老人クラブ連合会
	輪投げ大会	会員同士による輪投げ大会					○	○					○	老人クラブ連合会
	箱根町老人クラブとの交流会	箱根町老人クラブ会員とグラウンドゴルフやパークゴルフで交流					○	○					○	老人クラブ連合会
	スポーツ(レクリエーション)交流会	老人クラブ及びボランティア団体等の会員と交流					○	○					○	老人クラブ連合会
	グラウンドゴルフ大会	会員同士によるグラウンドゴルフ大会					○	○					○	老人クラブ連合会

V 実現化方策

計画を推進していくためには、行政だけでなく、広く町民や事業者、医療機関、福祉・健康関連団体などが連携・協力しながら、計画を推進していくことが求められています。

本計画を着実に実行し、より良い成果を生み出していくために、次の3つを計画の**実現化**に向けた方針として定めます。

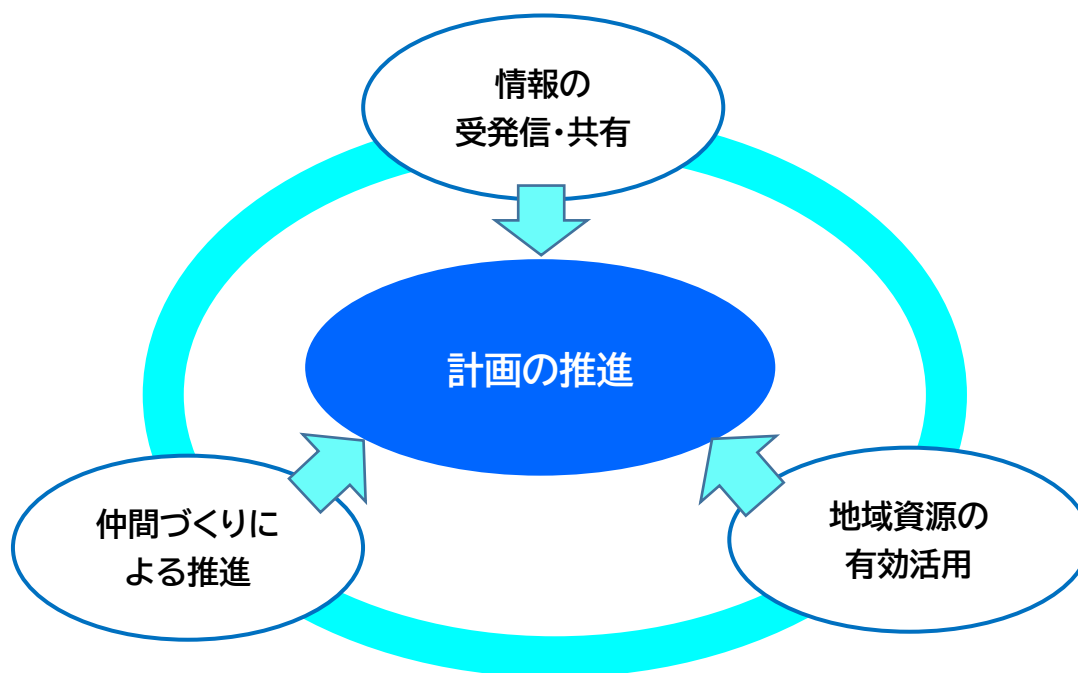
【計画の**実現化**に向けた方針】

- (1)情報の受発信・共有
- (2)地域資源の有効活用
- (3)仲間づくりによる推進

これら3つの**実現化**に向けた方針は、各施策や事業を実施していくための共通の基盤であり、施策を進めていく際の進め方のポイントや実施にあたってめざす方向性を示しています。

施策が、何をするか(WHAT)を示しているとするば、**実現化**に向けた方針は、どのように**進めるか**(HOW)を表しています。

これら3つの方針は、施策を**実施**していくための「推進力」でもあり、3つの方針が相互に連動することで、相乗効果や波及効果を生み出しながら、施策の成果を高めていくことをめざします。



1 情報の受発信・共有

必要な情報の受発信や共有を通じて、健康増進や食育推進に親しむ環境を形成し、町民・事業者・行政が連携・協力して取り組める基盤を形成しながら進めていきます。

①情報の受発信

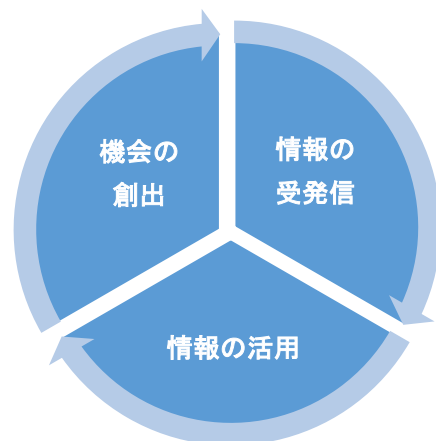
健康づくりや食育に関する各種取組等、情報の受発信力を高め、伝達方法も含めて、適切な情報共有の推進を図ります。

②情報の活用

地域や行政などの情報を有効に活用することで、出会いや交流のきっかけや取組の広がりへとつなげていきます。

③機会の創出

情報の受発信や活用によって生み出された場やきっかけを育みながら、健康づくりを進めていく機会を培っていきます。



2 地域資源の有効活用

町内の地域資源を有効に活用することで、健康づくりや食生活を通じた安全・安心・健康なライフスタイルを育み、中井町らしい豊かな暮らしを形成する方向で進めていきます。

①地域資源の再発見

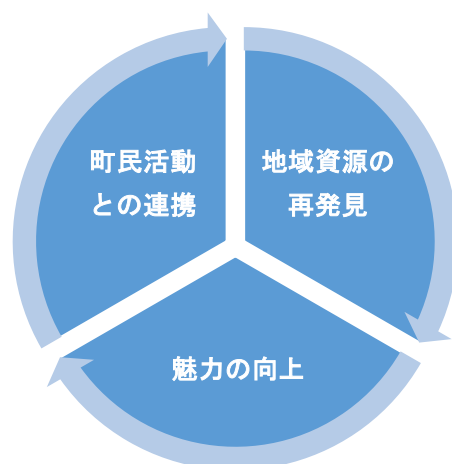
さまざまな取組を通じて、多角的な視点から「ヒト・モノ・コト」などの多様な地域資源を掘り起こしていきます。

②魅力の向上

町内の身近な地域で触れ合いながら、地域資源を知り、体験し味わうことで、中井町の魅力を広げていきます。

③町民活動との連携

町民のさまざまな活動と連携しながら、健康づくりを進めていくことで、施策の波及効果を高めていきます。



3 仲間づくりによる推進

健康づくりに向けた取組を世代や地域、町民や行政、分野や組織といった垣根を越えて、仲間をつくりながら継続して進めていくことで、施策の実現性や成果を高めていきます。

①日常的な交流

高齢者や関係者だけで進めるのではなく、出会ったことのない人たちが交流する機会や場をつくりながら進めていきます。

②健康・食育の可能性の拡大

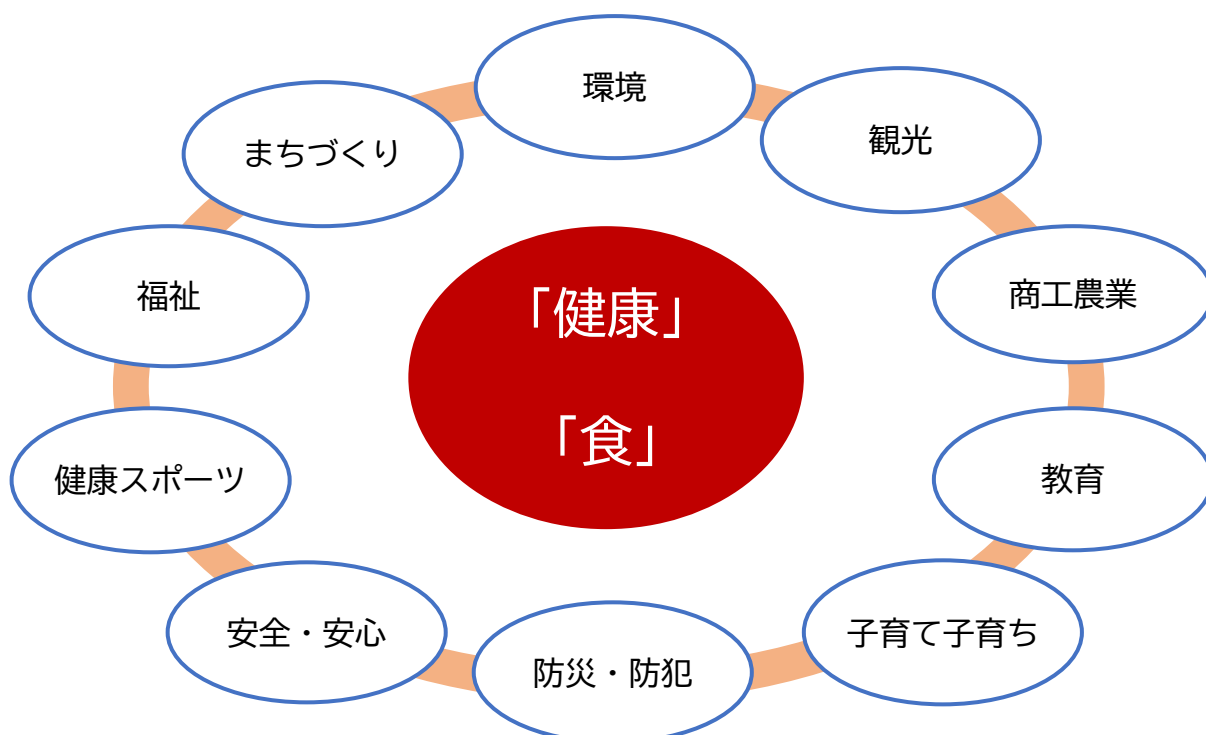
さまざまな人や団体等との連携・協力関係を築きながら進めていくことで、健康づくり・食育推進の領域を広げていきます。

③計画の着実な推進

町民運動としてお互いに励まし合いながら進めていくことで、地域課題等にも柔軟に対応しつつ、着実に推進していきます。



協働・連携による推進(イメージ)



中井町の町民や事業者も含めた各分野の関係団体が、「健康」「食」を中心に協働・連携して計画を推進していきます。

VI 計画の進行管理

この間、施策や事業の実施状況を点検・評価し、課題解決に向けた検討・提言が重ねられてきました。こうした成果を踏まえ、本計画の進行を管理し、適切に運用を図っていくために、以下の2つの点を軸に計画の進行管理を進めていきます。

1 計画の進行管理の体制

有識者や町民等から、専門的で幅広い視点からの意見を取り入れつつ、健康課以外の関連分野と連携しながら、実施計画での事業評価と連動する形で本計画の進行管理を行います。

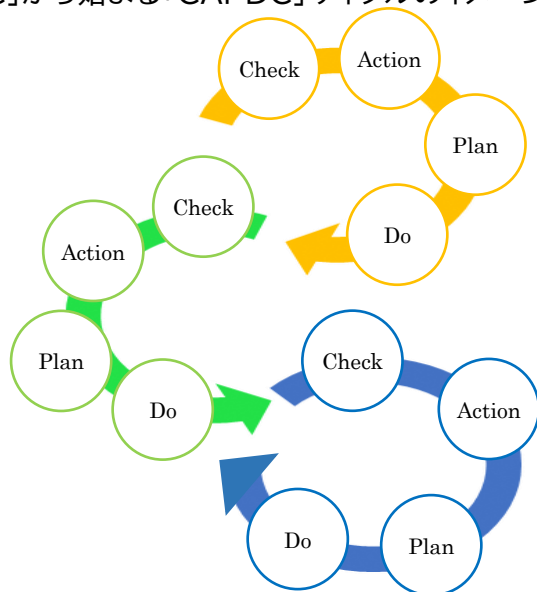
進行管理による評価結果については、適切にフィードバックされ、改善へとつながる体制を必要に応じて改善していくことで、その後の取組に活かしていきます。

2 CAPDC サイクルによる見直し

実施計画や予算の見直しとも連動させつつ、実行性・実効性が向上する仕組みへと改善しながら、進行管理を進めていきます。その一例として、現状の評価から始め、改善後も評価を行いながら、事業展開につなげていく「CAPDC」サイクルによる見直しも考えられます。

※PDCAサイクル:Plan(計画)・Do(実行)・Check(評価)・Action(改善)を繰り返すことによって、業務を継続的に改善していく手法のこと。

「C」から始まる「CAPDC」サイクルのイメージ



Check を起点とすることにより、主に以下のようなメリットが考えられます。

- ・見直しの機会が重視される。
- ・業務の引き継ぎが円滑になる。
- ・修正の幅や選択肢が広がる。

また、Check とは、現行の取組・成果に対する単純な評価だけを指すのではなく、時代やニーズに合致しているか、本来の目的からそれていないかなど、足元から分析をし直すという意味合いも含まれています。

3 成果指標

施策本	指標	現状値		目標(値) (R14)	出典	
総合指標	健康寿命 (65歳健康寿命)	H30	男性 18.14年 女性 21.32年	延伸傾向へ	かながわ未病改善ナビサイト	
	自分が健康だと思う人の割合	R3	学童期 97.9% 思春期 87.4% 青壮年期 82.1% 高齢期 74.2%	増加傾向へ	町民アンケート とても健康+ まあまあ健康	
運動・身体活動の促進【身体】	外遊びをする割合	R3	乳幼児期 67.7%	増加傾向へ	町民アンケート 週3日以上	
	運動、スポーツをしている割合		学童期 36.7% 思春期 42.5%		町民アンケート 週5日以上+ 週3~4日	
	1日30分以上運動をしている人の割合		青壮年期 25.3% 高齢期 41.3%		町民アンケート 週5日以上+ 週3~4日	
	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の割合	R2	44.7%		特定健康診査 (40~74歳 国保の方)	
	ウォーキング等の運動を週1回以上している人の割合		59.0%		健康づくり健康診査 (75歳以上の方)	
	未病センター・なかい健康づくりステーション利用者数	R3	614人/年		1000人/年間	第6次中井町総合計画
	みんなラジ参加者数	R3	618人/年 (15人/回)		960人/年 (20人/回)	事業報告書
ストレス等の解消・休養【心】	目覚めた時に疲労感が残っている人の割合	R3	思春期 25.1% 青壮年期 22.9% 高齢期 7.2%	20%以下	町民アンケート	
	睡眠不足の人の割合	R2	23.70%	20%以下	特定健康診査	
	悩みや不安、ストレスを解消できていると思う人の割合	R3	乳幼児期 64.6% 学童期 — 思春期 70.1% 青壮年期 62.8% 高齢期 73.9%	増加傾向へ	町民アンケート	
	悩みや不安、ストレスを相談する人がいないという人の割合	R3	乳幼児期 3.1% 学童期 14.0% 思春期 19.2% 青壮年期 17.3% 高齢期 25.2%	減少傾向へ	町民アンケート	
	自殺による死亡者数	R1	0人	0人	中井町統計書	
食育の推進【食】	朝食を欠食する人の割合	R3	学童期 0.3%	0%	第4次食育推進基本計画 町民アンケート	
	野菜料理をほとんど毎食とる人の割合	R3	学童期 43.7% 思春期 41.9% 青壮年期 46.5%	50%に近づける	町民アンケート	
	高齢者の低栄養(BMI18.5未満)の割合	R2	65~74歳 6.7% 75歳以上 9.5%	減少傾向へ	特定健康診査 健康づくり健康診査	

施策基本	指標	現状値		目標(値) (R14)	出典
生活習慣病の予防・改善【習慣】	3歳児健診でむし歯のない人の割合	R3	88.1%	90%	母子保健報告
	定期的に歯科検診を受ける人の割合	R3	学童期 57.3% 思春期 40.1% 青壮年期 43.9% 高齢期 43.3%	増加傾向へ	町民アンケート
	自分の歯が20本以上ある高齢者の割合	R3	高齢期 43.2%	増加傾向へ	町民アンケート
	妊娠中の喫煙率	R3	0%	0%	健やか親子21報告
	喫煙率	R3	青壮年期 16.3% 高齢期 9.5%	減少傾向へ	町民アンケート
		R2	11.0%		特定健康診査
	1回あたりの純アルコール摂取量 男性40g以上、女性20g以上の割合(20歳以上)	R3	男性 8% 女性 4%	減少傾向へ	町民アンケート
		R2	男性 8% 女性 10%		特定健康診査
未成年者の飲酒経験割合	R3	思春期 13.8%	0%	町民アンケート	
健康管理の促進【予防】	がん検診受診率	H30	胃 14.6% 大腸 14.3% 肺 13.3% 子宮頸 18.5% 乳 4.0%	50%以上	健康増進事業報告
	特定健康診査受診率	R2	21.4%	70%	特定健康診査法定報告
	特定保健指導実施率	R2	32.2%	45%	特定健康診査法定報告
	生活習慣改善(運動・食事等)の取り組みを実施している人の割合	R2	28.8%	増加傾向へ	特定健康診査
身近な活動の促進【地域】	健康シニア講座参加者数	H29	105人		事業報告書
	運動を仲間や友人、地域の人等と行う人の割合	R3	高齢期 18.4%	増加傾向へ	町民アンケート
	地域活動への参加状況	R1	高齢期 ・ボランティアのグループ 18.6% ・スポーツ関係のグループ、クラブ 32.9%		介護予防・日常生活圏域ニーズ調査
	参加している活動「特にしていない」人の割合	R3	高齢期 40.7%	減少傾向へ	町民アンケート

(空白の頁)

資料編

- 1 関連データ【4～6頁】
- 2 アンケート調査結果（主なもの抜粋）【4～6頁】
- 3 町内の主な健康・食育・医療等の関連施設【1～2頁】
- 4 諮問・答申【1頁】
- 5 委員名簿【1頁】
- 6 設置要綱【1頁】
- 7 策定経緯【1頁】

※ 用語解説：巻末にまとめて掲載するよりも、各頁の下段（欄外）に簡潔に
掲載するほうが読みやすいか？