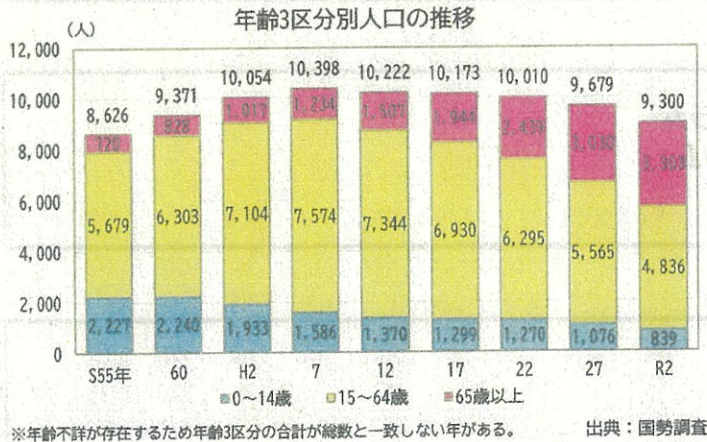


Ⅲ 中井町らしい健康・食育

1 健康・食育に関する中井町の現状

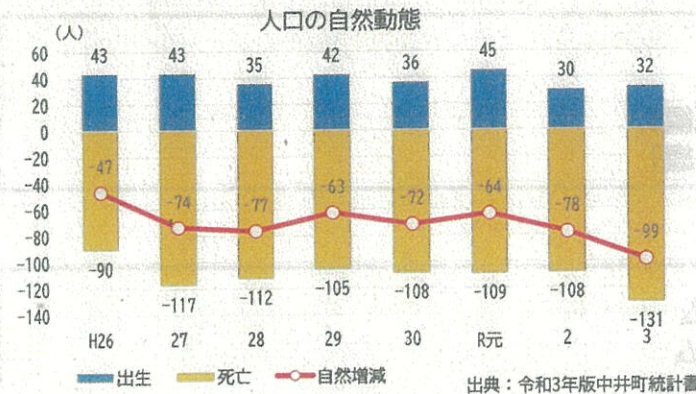
中井町の健康・食育に関する現状は、次のとおりです。

(1)人口



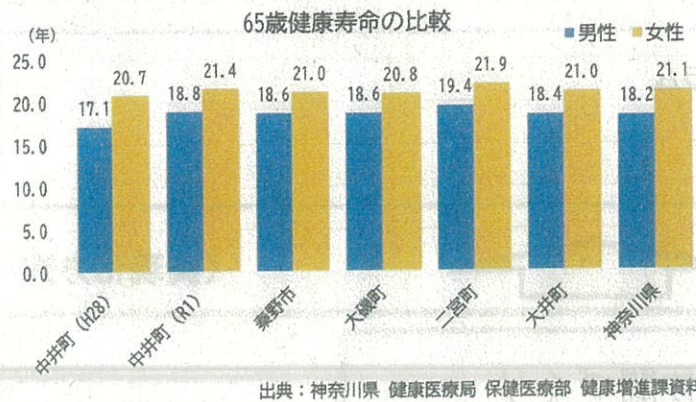
- ◆本町の人口は、国勢調査によると、平成7年をピークに減少が続いており、令和2年では9,300人となっています。
- ◆少子高齢化が進み、令和2年では0~14歳が10%を切る一方で、65歳以上が全体の3分の1以上を占めています。

(2)人口の自然動態



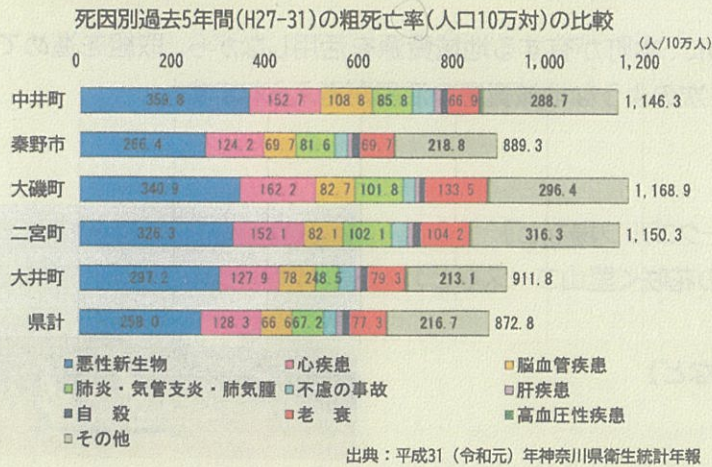
- ◆出生は毎年30~40人台で推移しています。
- ◆死亡は高齢化が進んでいることもあり、増加傾向にあります。
- ◆出生と死亡の差である自然動態は年々マイナス幅が大きくなっています。

(3)健康寿命



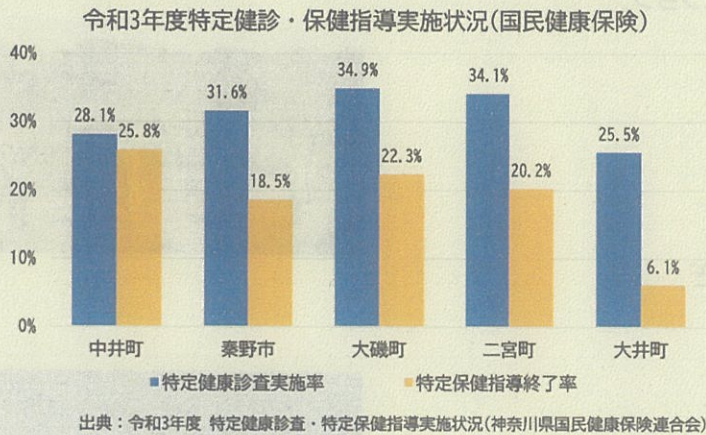
- ◆健康で日常生活を支障なくおくることができる年齢を健康寿命といいます。65歳時点での健康でいられる期間は令和元年時点で男性18.8年、女性で21.4年であり、平成28年に比べると男性で1.7年、女性では0.7年長くなっています。
- ◆神奈川県平均と比較すると、男女ともに健康寿命が長いという特徴がみられます。

(4)死因別死亡率



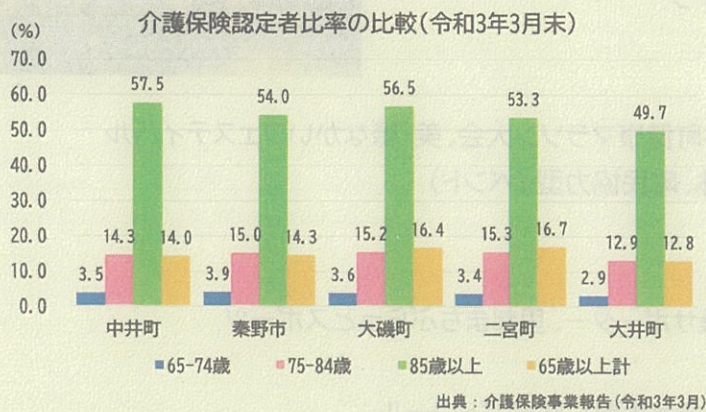
- ◆「悪性新生物(がん)」「心疾患」「脳血管疾患」が3大死因となっています。
- ◆「悪性新生物(がん)」および「脳血管疾患」の死亡率は県平均、近隣自治体に比べて高い傾向にあります。

(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低い状況にあります。
- ◆特定保健指導の終了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。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)



【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

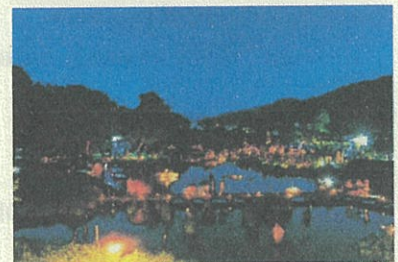


【自然環境】

- ◆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】

- ◆良質な地下水を利用した低廉な水道水
- ◆露地野菜、温暖な気候を利用したみかん栽培
- ◆里やま直売所(中井町農産物直売所)
- ◆なかい里都まちCAFE、里都まちキッチン



【イベント】

- ◆里都まちなかスポーツイベント、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
- ◆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)、防犯パトロール

IV 施策の展開

1 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】

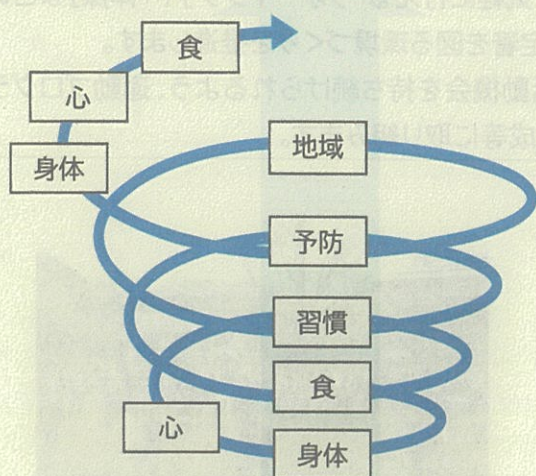
【習慣】の面からの生活習慣病の予防・改善に向けた取組を進めます。

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康診査・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。

基本施策 1 運動・身体活動の促進

【身体】

〈現状・課題〉

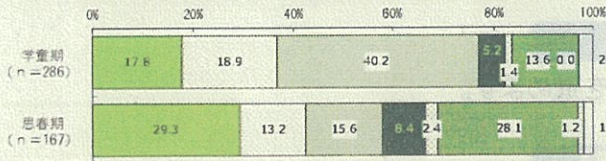
町民アンケート(令和3年)によると、1日 30 分以上の運動の実施頻度は、青壮年期ではしていない人が約4割で最も多く、週1日以上している人も約4割となっています。高齢期では週1回以上が約6割と多いものの、していない人も約2割おり、運動する頻度は 10 年前の平成 23 年調査時(以下、「平成 23 年調査」)に比べて低下しています。

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。

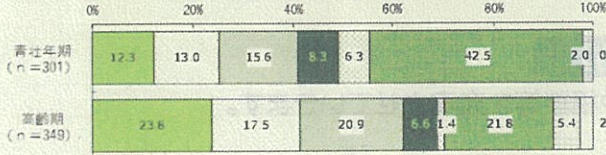
学童期・思春期・青壮年期では、運動を続けたり、始めるために必要なこととして、「身近で気軽に運動できる場所」が4~5割と多く、運動できる場づくりを進めることも必要です。

■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)



■ 週5日以上 □ 週3~4日 □ 週1~2日
 ■ 週2~3日 □ 月1日以下 ■ していない
 □ 健康上の理由でできない □ 無回答

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



健康づくりウォーク



みんなのラジオ体操(愛称:みんらじ)

〈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

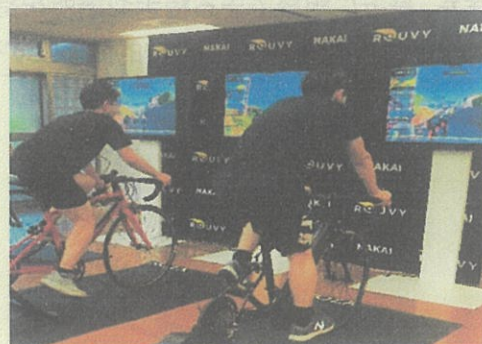
取組 1-3	「未病改善プログラム」
対象者	全年代
取組概要	町民一人ひとりが、身体状況の確認や運動する機会を増やし、身体機能の改善が実感できるよう、未病センターを拠点に施設に設置されている各種機材等を活用した運動プログラムの提供や教室を開催します。
期待する効果	未病センターを中心に町内で運動できる場所の拡大

〈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。



ウォーキング講習会 ノルディックウォーキング



未病センター・なかい健康づくりステーション

基本施策2 ストレス等の解消・休養

【心】

〈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平成23年調査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ほしいこと」としてストレスなどのこころ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。

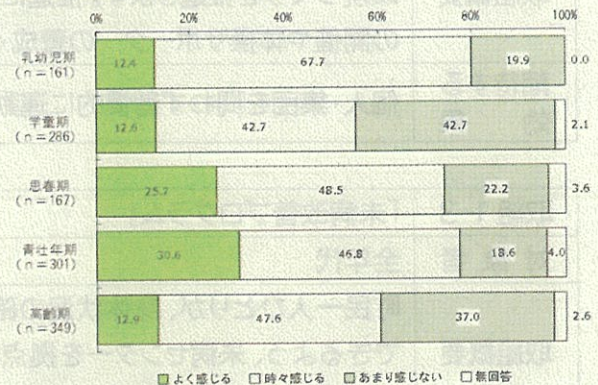
こうした町民の関心の高まりをとらえ、休養やこころの健康づくりに向けた情報発信を強化していくほか、ストレス軽減のための施策や相談機能などを充実させることが求められます。

■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 ◆身体に関するさまざま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〉

- 規則正しい生活をこころがけ、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。



ヨガ体験



和太鼓フィットネス

基本施策3 食育の推進

【食】

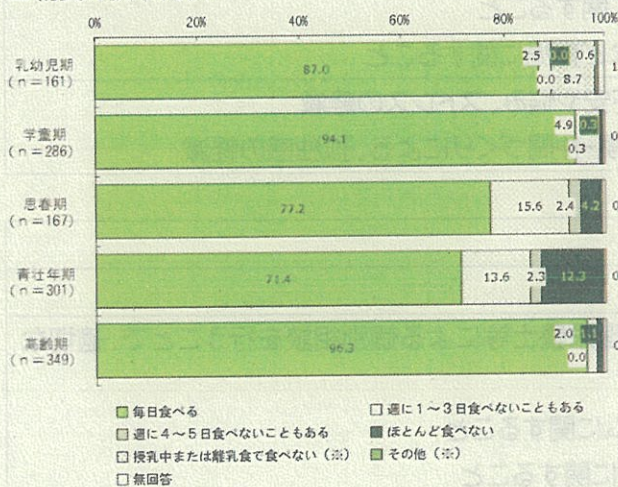
〈現状・課題〉

毎日朝食を食べる習慣は学童期および高齢期では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。

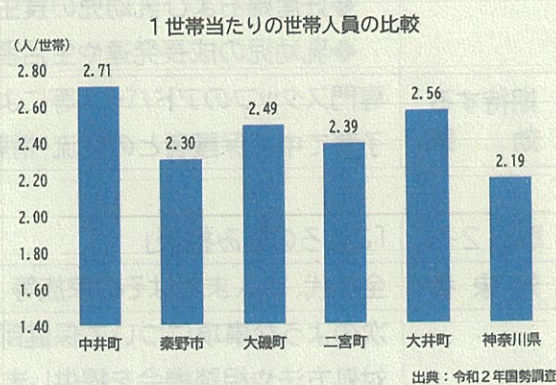
朝食を食べない理由としては、「食べる時間がない」、「食欲がない」が各世代ともに上位を占めています。食事回数が少ないことは、必要な栄養が不足する要因となることから、朝食を食べるための働きかけを行っていくことが必要です。

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」「塩分を控えめにして野菜を多くとる食事」の3つを重視して進めていきます。

食に関するわ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。



栄養相談

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歳児健診時に手づく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	家庭で手づく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	調理初心者や高齢者、食や調理に関心がある方
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、規則正しい食事や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 自ら食事をつくる町民・食に関心を持っている町民・仲間と食事を楽しむ町民の増加

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や果物の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。
- 朝・昼・夕に規則正しく食べましょう。
- 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。



親子お菓子づくり教室



離乳食講習会



稲作体験

〈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。

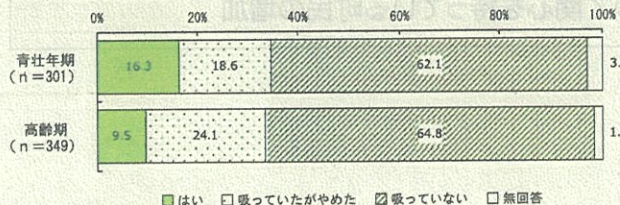
喫煙率は、平成23年調査と比較して改善がみられます。今後も、さらなる喫煙率の低下をめざして禁煙外来等の情報提供、禁煙しやすいタイミングでの支援、医師との連携づくりが必要です。

アルコールの過度の摂取による健康被害は、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、10代のうちは20歳以上の飲酒に比べ深刻な健康問題を引き起こします。思春期の飲酒経験は平成23年調査に比べると減少しているものの、引き続き、10代のうちはお酒を飲まない！飲ませない！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必要があります。

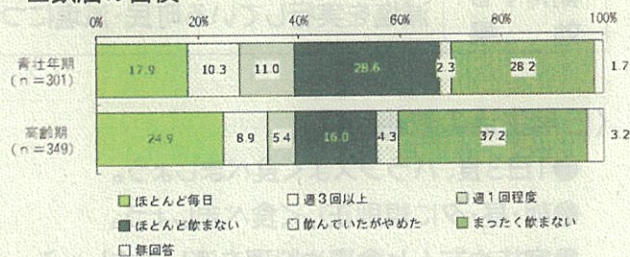
歯および口腔の健康については、65歳以上の自歯が20歯以上ある人は4割以上と、平成23年調査に比べて増加しています。また、定期的に歯科健診を受診している人は、すべての世代で4割以上となっていますが、『健康日本21(第二次)』で示されている目標に比べると低い状況にあります。

食べること、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。

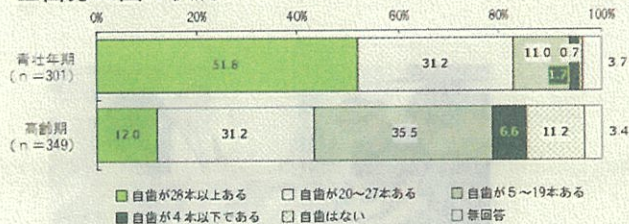
■喫煙の習慣



■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への影響について、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、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します。さらに、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	飲酒について正しい知識を持つ町民の増加

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、歯科健診・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、80歳以上で20歯以上あることを目標に、中高年の段階から、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持ち、定期的に健診を受けましょう



幼児歯科健診エプロンシアター

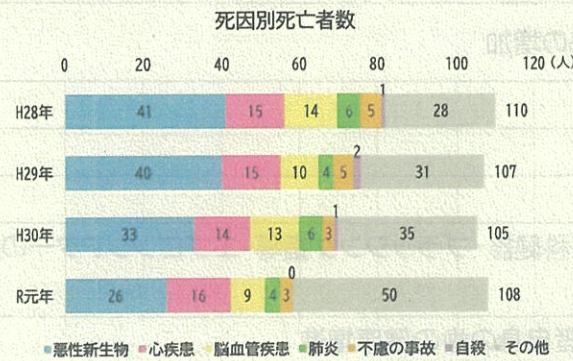
〈現状・課題〉

令和元年の本町の死因の上位1～3位は、悪性新生物(がん)、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、がんをはじめとする生活習慣病予防に対する取組は今後も重要です。

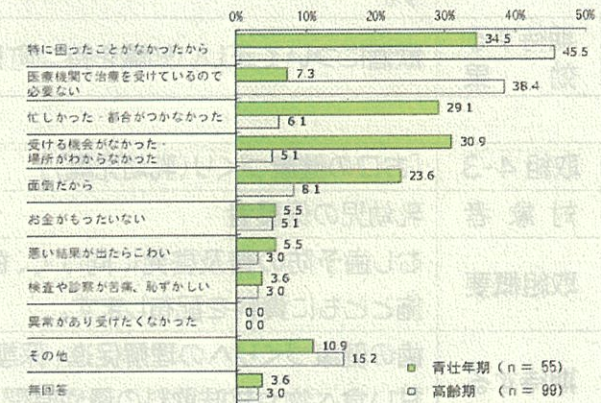
健康診査や人間ドックの受診状況については、青壮年期では約8割、高齢期では約7割が受診しています。健康診査を受けない理由は、高齢期・青壮年期ともに「特に困ったことがなかったから」であり、無症状で進行する生活習慣病に対する普及啓発と健康診査や検診の受診勧奨が必要です。

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クを受けない理由



〈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。

健康診査や検診を受けることのメリットを周知しつつ、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、肝炎ウイルス検診など。

〈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！ ◆歩いて賞品も健康も手に入れよう！ ◆イベント会場でのく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	結果を活かすために、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〉

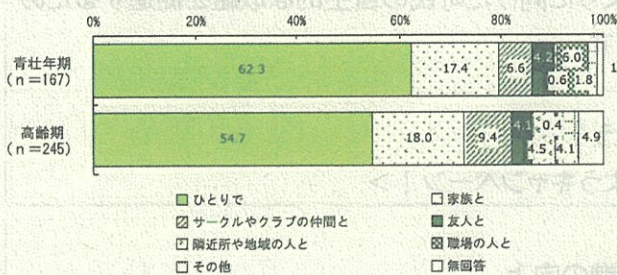
- 自分の身体の状態を定期的にチェックしましょう。
- 健康診査の結果を日常生活の改善や受診に活かしましょう。

〈現状・課題〉

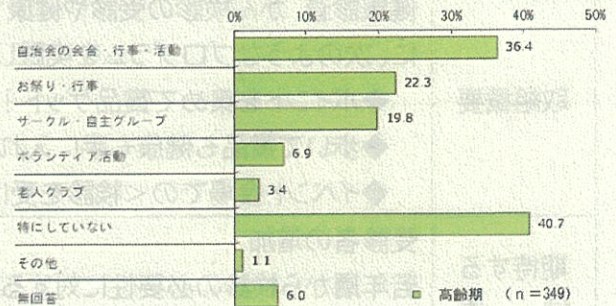
青壮年期・高齢期では半数以上の人が一りで運動を行っており、特に高齢期では平成23年調査に比べ比率が大幅に上昇しています。健康づくり活動の継続には励まし合う、誘い合う、情報を交換し合う仲間が存在が重要であり、仲間づくりにつながる取組を充実することが必要です。

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。

フレイルの予防

年齢を重ねて、心や体の活力(全身の筋力や認知機能、社会参加など)が低下してしまった状態を「フレイル」といい、フレイルの状態が悪化してしまうことで、要介護状態になる恐れがあるとされています。

フレイルの予防には、「お口まわりの機能維持と十分な栄養摂取」「適度な運動で体力づくり」「積極的な社会参加」これら3つのポイントを日常生活の中に取り入れることが重要とされています。

〈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。



おやじの会 料理教室



里都まちなかいパラスポーツ体験会 ボッチャ

