

中井町健康増進・食育推進計画(第2期)

(骨子案)

■計画を見開いてみたくなるよう関心惹起するイラスト、写真又はグラフィック挿入

2022年10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
IV 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
V 実現化方策.....	26
1 情報の受発信・共有.....	27
2 地域資源の有効活用.....	27
3 仲間づくりによる推進.....	28
VI 計画の進行管理.....	29
1 計画の進行管理の体制.....	29
2 CAPDC サイクルによる見直し.....	29
資料編.....	31

目次裏（白紙）

I 計画の概要

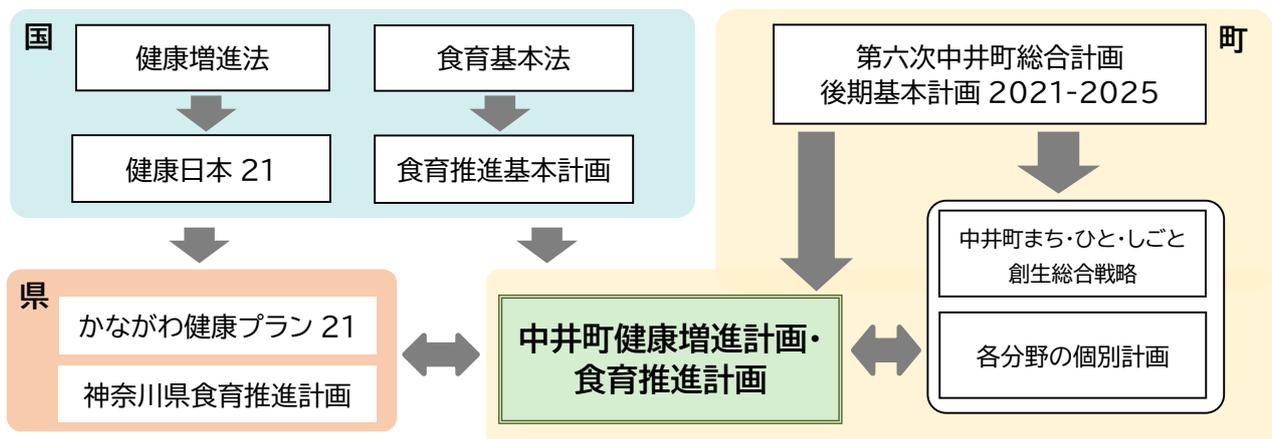
1 健康増進・食育推進計画とは

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り組み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り組み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

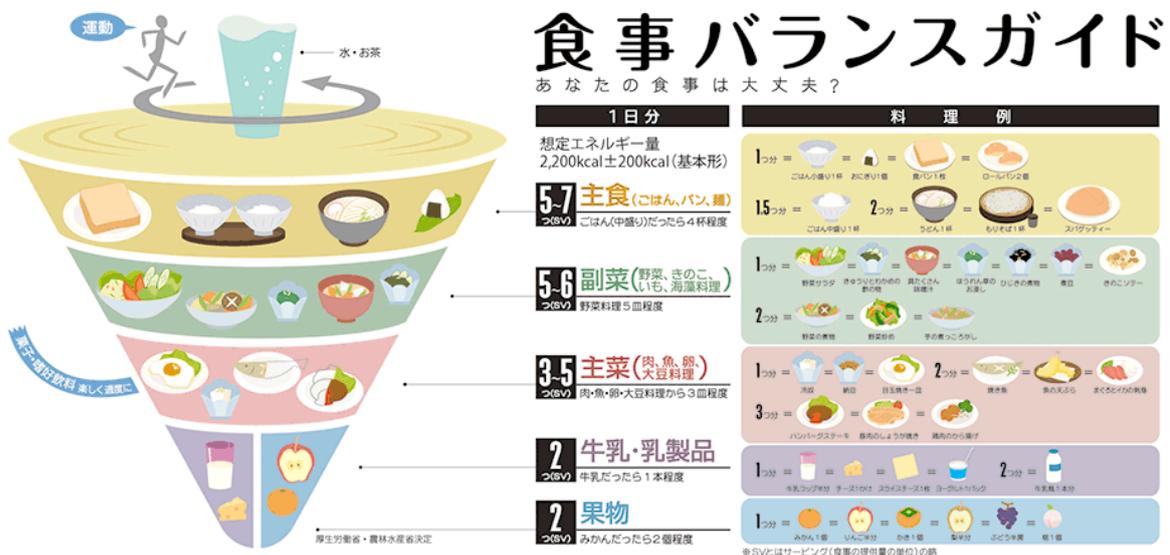
「神奈川県では、心身の状態を健康と病気の二分論の概念で捉えるのではなく、「健康」と「病気」の間を連続的に変化するものとして捉え、この全ての変化の過程を表す概念を「未病」としています。日常の生活において、「未病改善」により、心身をより健康な状態に近づけていくことが重要になります。

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



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目指して、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目指しています。

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、世代に応じた取り組みを進めていきます。

「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。

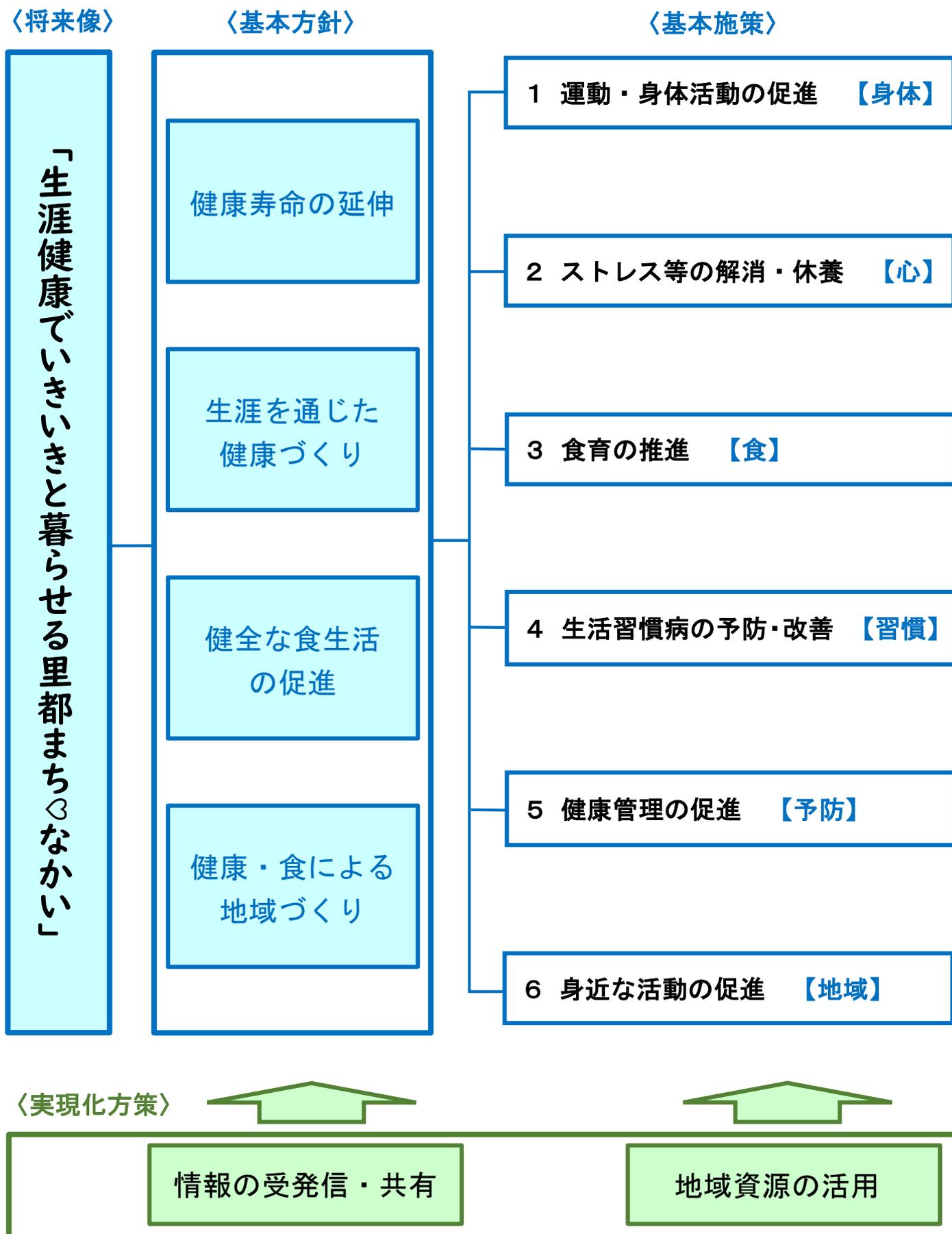
「健全な食生活の促進」をイメージできる写真・イラスト挿入

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



〈主な事業〉

- ◆ 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

IV 中井町らしい健康・食育

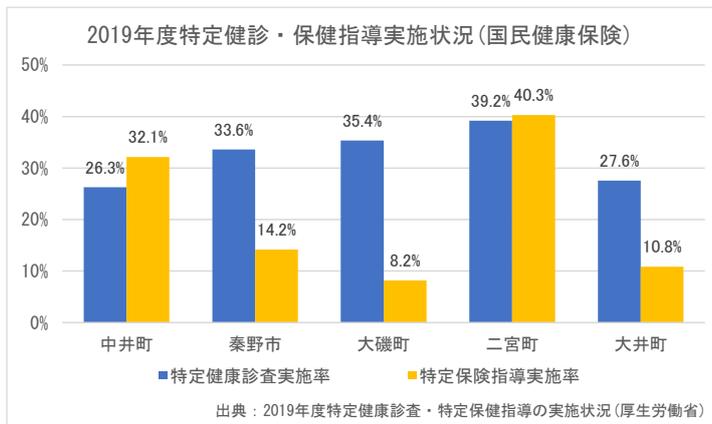
1 健康・食育に関する中井町の現状

- ◆詳細なデータ・グラフは、各基本施策の頁や巻末の資料編に掲載するとして、ここでは中井町の健康・食育に関する骨太な内容に関するデータ・グラフ絞って掲載します。
- ◆ここで掲載するデータ・グラフの候補として、次のようなものが考えられます。

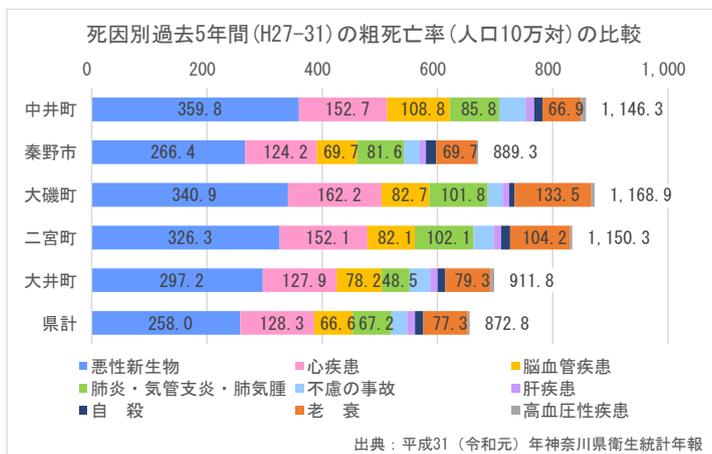
掲載するデータ・グラフ

- ・人口に関するコト
例:年齢別人口構成+経年変化+人口予測(高齢化率・出生率を含む)
- ・健康長寿に関するコト
例:平均寿命と健康寿命+経年変化+県平均・近隣市町との比較
- ・疾病に関するコト
例:主要死因別死亡者数+経年変化+県平均・近隣市町との比較

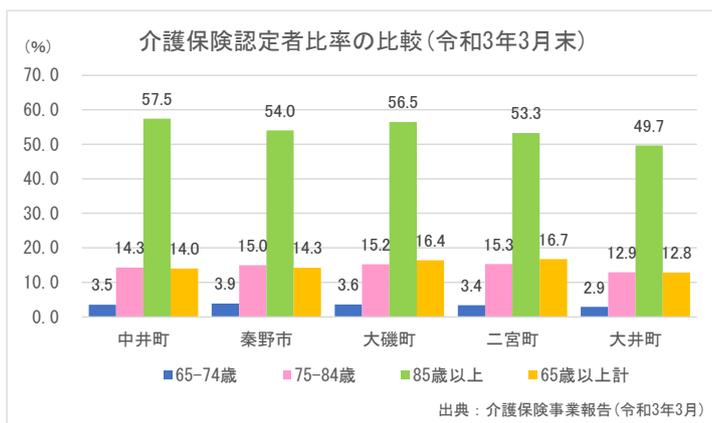
疾病に関するコトの掲載例:



- 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い
- 保健指導の実施率は二宮町に次いで高い



- 「悪性新生物」「心疾患」「脳血管疾患」が3大死因となっている
- 「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る



- 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い
- 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るが、85歳以上では最も高くなっている

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、取り組みを進めていきます。健康増進・食育推進に向けて活用できるコンテンツとして、次のような地域資源が考えられます。

【身体】

- ◆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

【心】

- ◆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②」
イメージできる写真・イラスト
を挿入

【習慣】

- ◆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)
- ◆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

【予防】

- ◆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
- ◆子育て・ボランティア団体

「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

【地域】

- ◆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
- ◆立地企業数、就業機会(昼夜間人口比率 県内箱根町に次いで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り組み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り組みを進めます。

基本施策4 生活習慣病の予防・改善 【習慣】

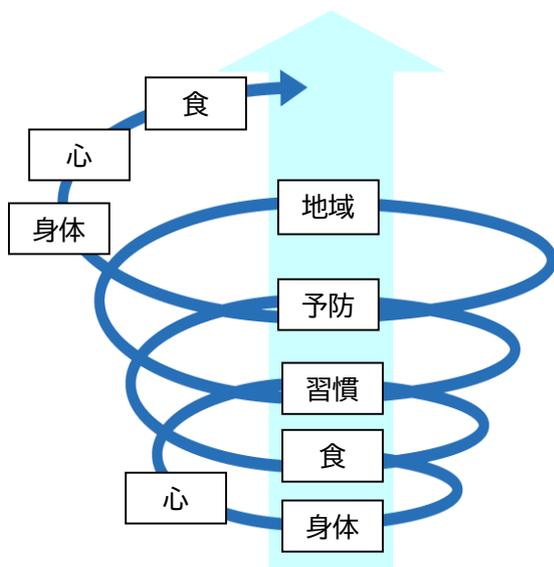
【習慣】の面からの生活習慣病の予防・改善に向けた取り組みを進めます。

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。

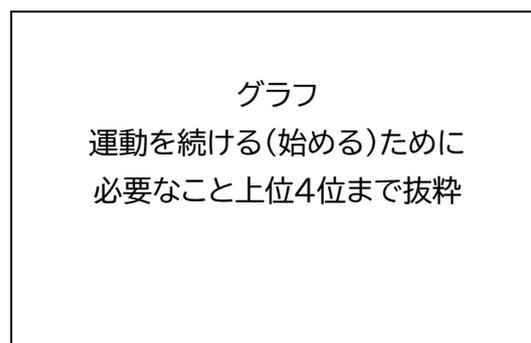
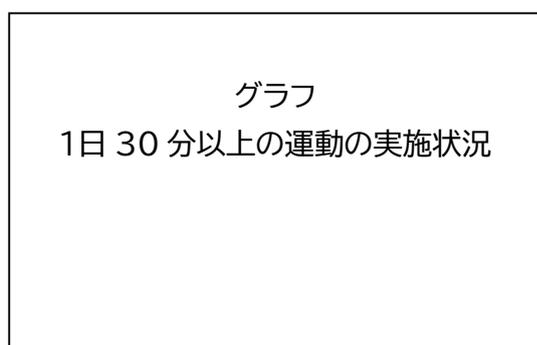
このように、健康づくりのきっかけとなる間口を広くし、町民一人ひとりがいつでもどこでも取り組むことめざします。

〈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。

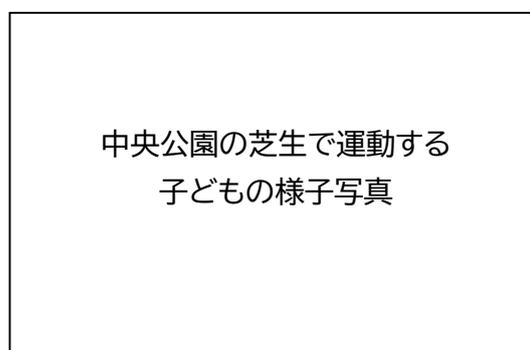
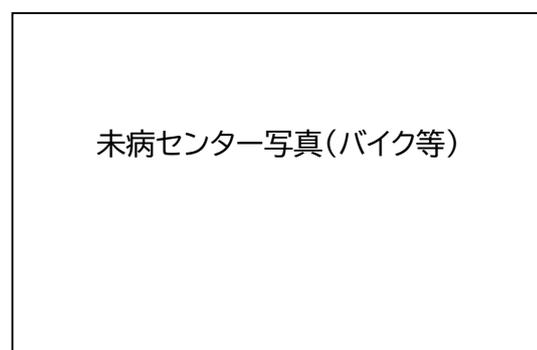
学童期・思春期・青壮年期では、運動を続けたり、始めるために必要なこととして、「身近で気軽に運動できる場所」が 4~5 割と多く、運動できる場づくりを進めることも必要です。



〈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。



〈主な事業〉

事業名	「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

事業名	「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り組み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

事業名	「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

基本施策2 ストレス等の解消・休養

【心】

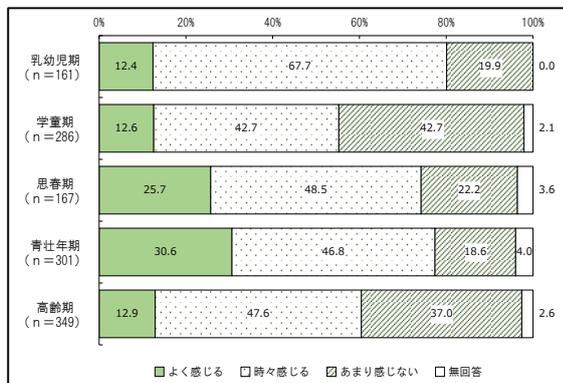
〈現状・課題〉

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。

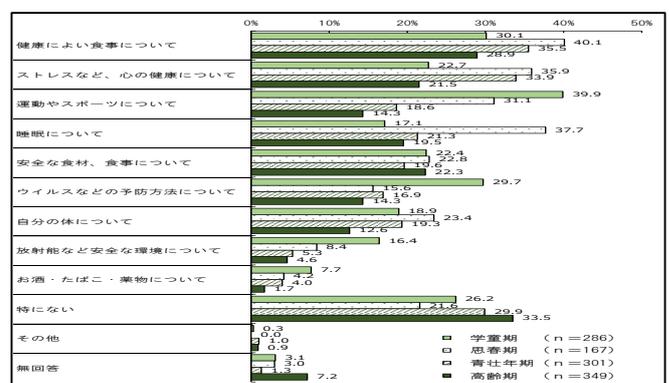
一方、ストレスの解消については、高齢期ではストレスを解消できていない人が増加しているほか、思春期では不安や悩み、ストレスなどを相談する人がいない人が2割前後存在しています。

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。

ここ1年くらいで、日常生活で悩みや不安、ストレスを感じていますか。



健康のために知りたいことや教えて欲しいことなどはありますか。



〈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り組みを支援します。

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。

〈主な事業〉

事業名	「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

事業名	「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	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。 ◆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	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 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

事業名	「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	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。 ◆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	こころや身体の健康に関する悩みや不安の軽減 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

〈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

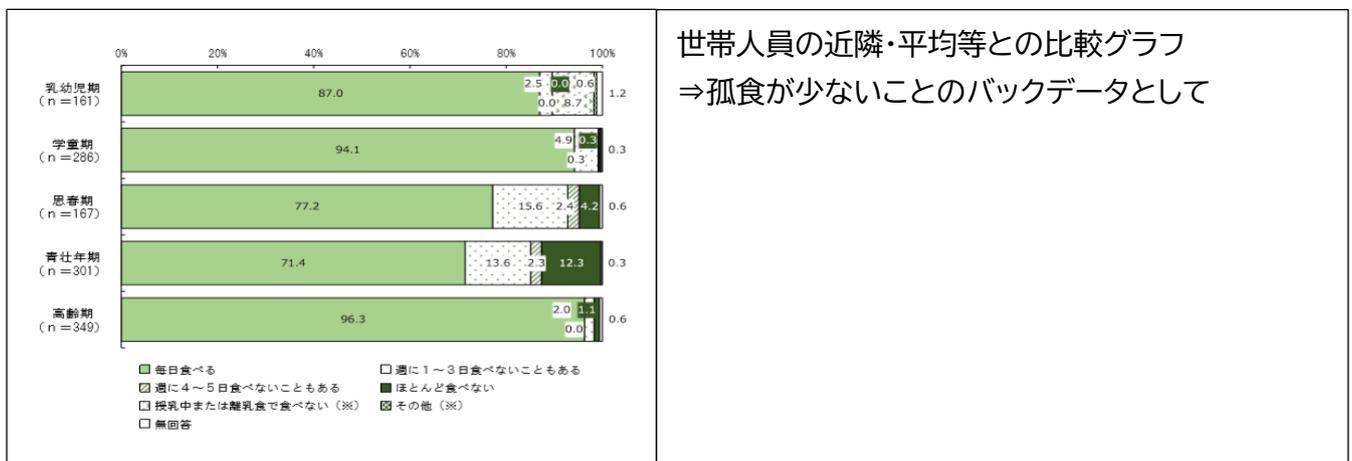
町民の活動をイメージできるもの

〈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。

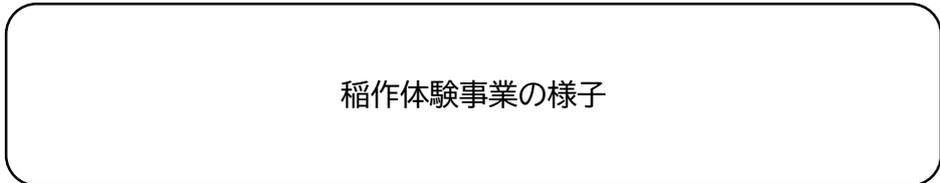
本町は世帯人員が比較的多く、孤食などの問題は少ない状況にありますが、多くの町民が食生活の課題や問題を抱えていることから、食に関する興味や関心、知識を高め、心身の健康のための望ましい食生活を実践できるよう働きかけることが必要です。



〈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。



〈主な事業〉

事業名	「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

事業名	「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

事業名	「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

〈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。

グラフ
アンケート調査報告書p70
喫煙状況

グラフ
アンケート調査報告書p82
自歯の本数等

グラフ
アンケート調査報告書p76
飲酒状況

〈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。

オーラルフレイルの写真

禁煙補助事業・禁煙貯金箱

〈主な事業〉

事業名	「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

事業名	「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

事業名	「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

事業名	「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みつけましょう。
- 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

〈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り組みは今後も重要です。

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。

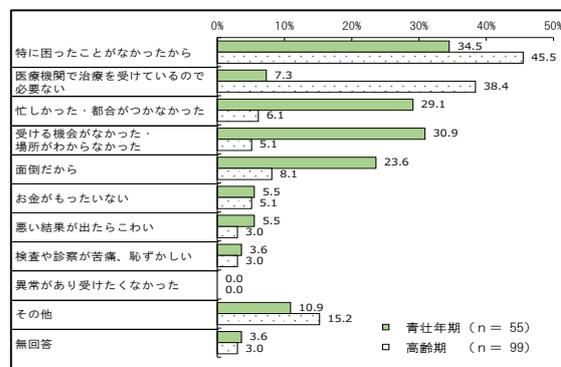
死因別死亡者数 R3 中井町統計書

(単位:人)

区分	総数	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肺炎	不慮の事故	自殺	その他
平成28年	110	41	15	14	6	5	1	28
平成29年	107	40	15	10	4	5	2	31
平成30年	105	33	14	13	6	3	1	35
令和元年	108	26	16	9	4	3	0	50

資料：神奈川県小田原保健福祉事務所足柄上センター年報

「死因別死亡者数」をグラフ化



健康診断や人間ドッグを受けない理由は何ですか

〈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り組みの一環として、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。



〈主な事業〉

事業名	「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、無料化に向けた取り組みを進めます。
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

事業名	「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り組みを促進するために、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

事業名	「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〉

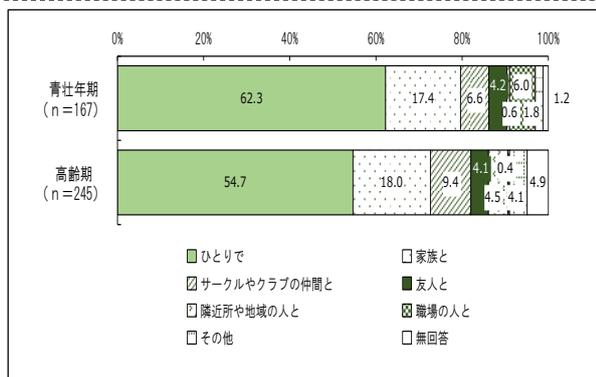
- 自分の身体の状態を定期的にチェックしましょう。
- 健康診査の結果を日常生活の改善や、受診に活かしましょう。

〈現状・課題〉

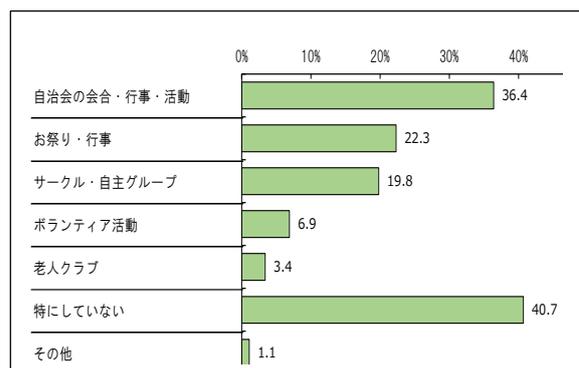
青壮年期・高齢期では半数以上の人が一りで運動を行っており、特に高齢期では 10 年前に比べ比率が大幅に上昇しています。健康づくり活動の継続には励まし合う、誘い合う、情報を交換し合う仲間が存在が重要であり、仲間づくりにつながる取り組みを充実することが必要です。

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。

中井町健康に関する町民意識調査
運動を誰と行うことが多いか



中井町健康に関する町民意識調査
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7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7をイメージできるもの

《おやじの会活動中の写真》

〈主な事業〉

事業名	「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、取り組み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り組みなど、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

事業名	「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り組みを入れます。
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

事業名	「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

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つを計画の推進に向けた方針として定めます。

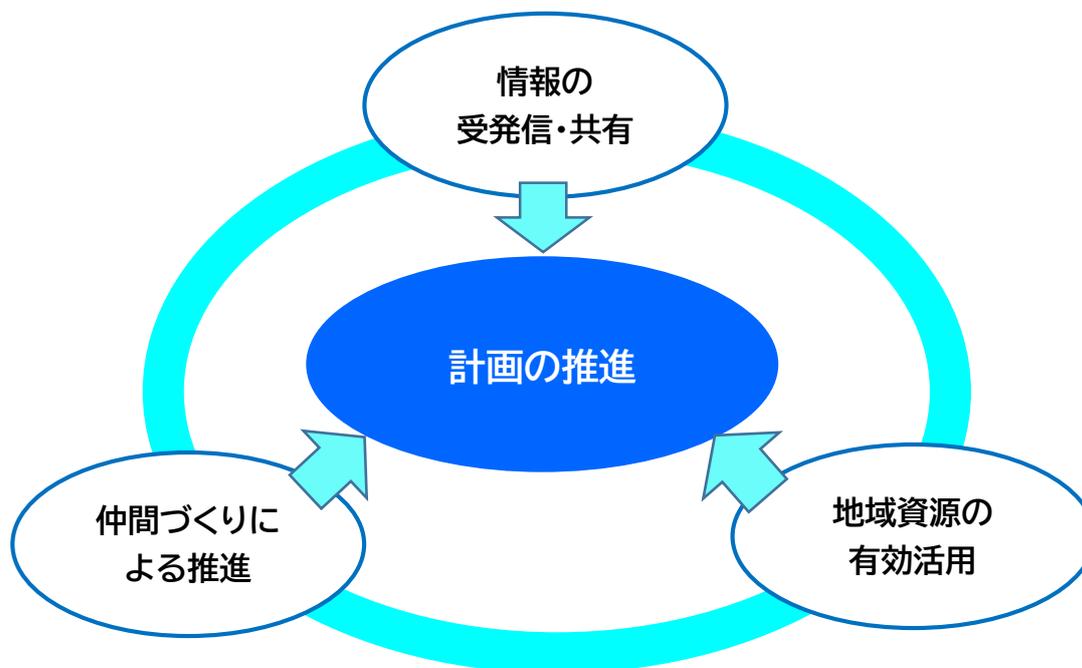
【計画の推進に向けた方針】

- (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つの推進に向けた方針は、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れば、推進に向けた方針は、どのようにするか(HOW)を表しています。

これら3つの方針は、施策を推進していくための「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り組み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

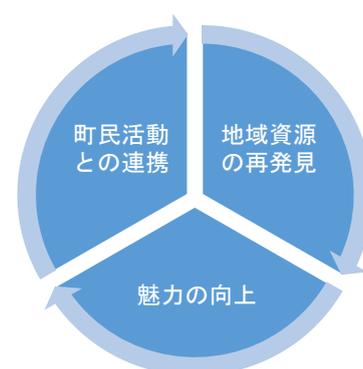
さまざまな取り組みを通じて、多角的な視点から「ヒト・モノ・コト」の多様な地域資源を掘り起こしていきます。

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り組みを世代や地域、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

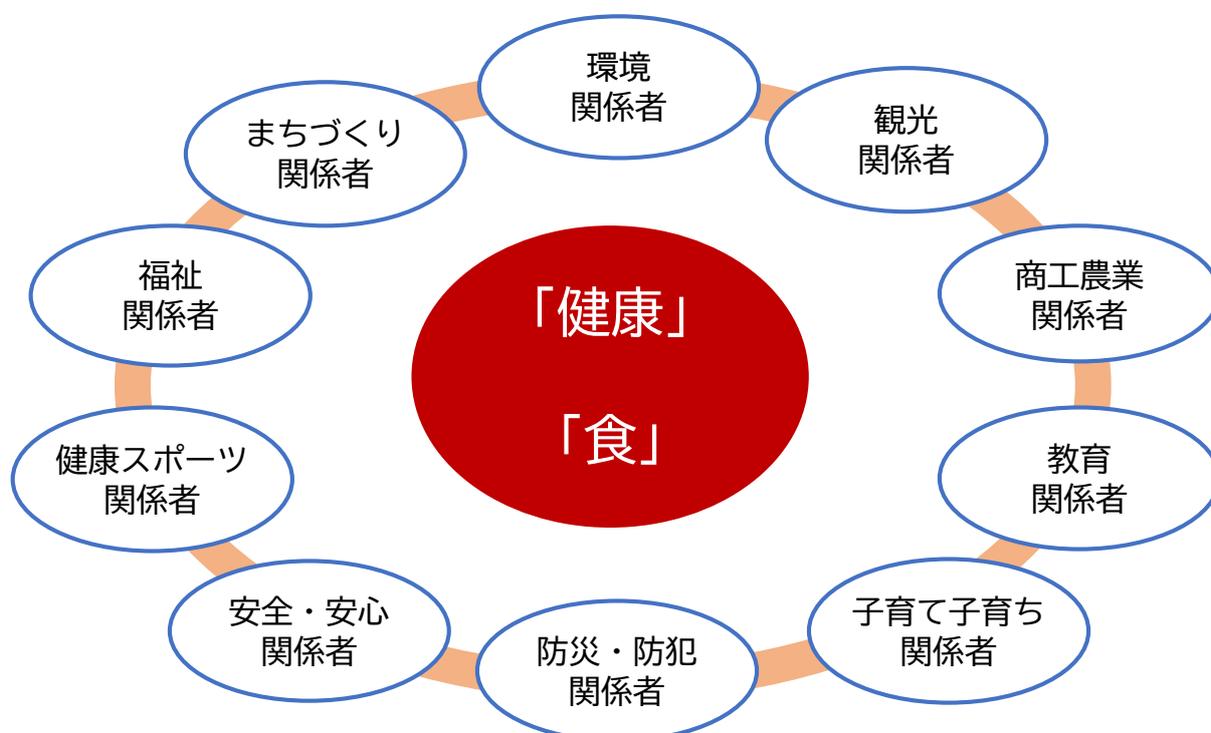
さまざまな人や団体等との連携・協力関係を築きながら進めていくことで、健康づくり・食育推進の領域を広げていきます。

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、地域の課題等にも柔軟に対応しつつ、着実に推進していきます。



仲間づくりによる推進(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」を中心に協力・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つの視点を中心に取り組んでいきます。

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。

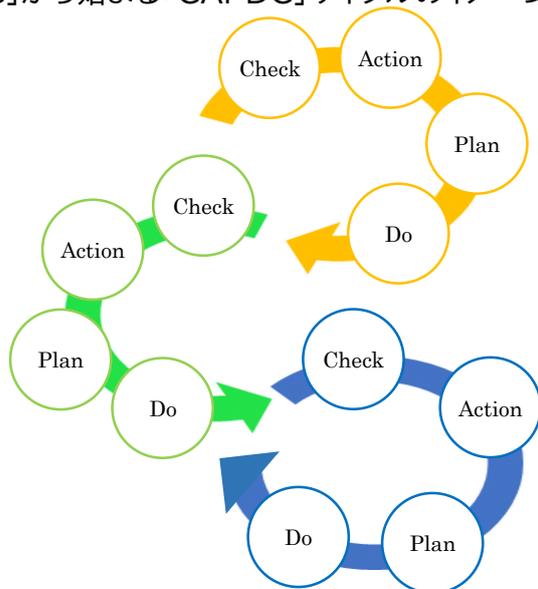
進行管理による評価結果については、適切にフィードバックされ、改善へとつながる体制を必要に応じて改善していくことで、その後の取り組みに活かしていきます。

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、現行の取り組み・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んでいます。

(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。