

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】

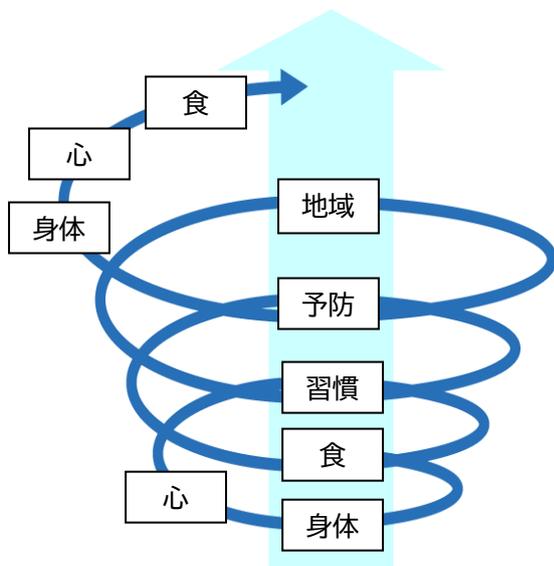
【習慣】の面からの生活習慣病の予防・改善に向けた取組を進めます。

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。

〈現状・課題〉

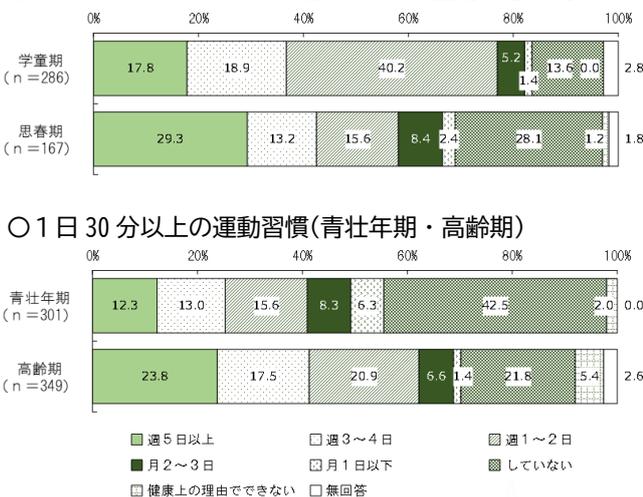
町民アンケート（令和3年）によると、1日30分以上の運動の実施頻度は、青壮年期ではしていない人が約4割で最も多く、週1日以上している人も約4割となっています。高齢期では週1回以上が約6割と多いものの、していない人も約2割おり、運動する頻度は10年前の平成23年調査時（以下、「平成23年調査」）に比べて低下しています。

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。

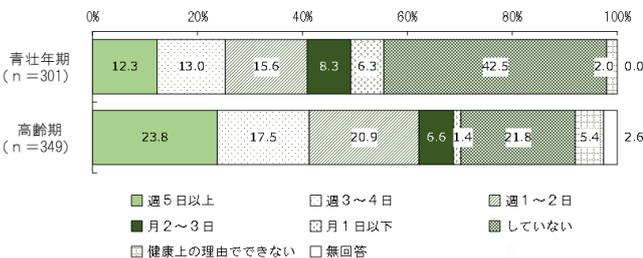
学童期・思春期・青壮年期では、運動を続けたり、始めるために必要なこととして、「身近で気軽に運動できる場所」が4～5割と多く、運動できる場づくりを進めることも必要です。

■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)



■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	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)	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)	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)	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・高齢期のみを選択肢上位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・高齢期のみを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:みんなラジ)

〈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り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

〈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。

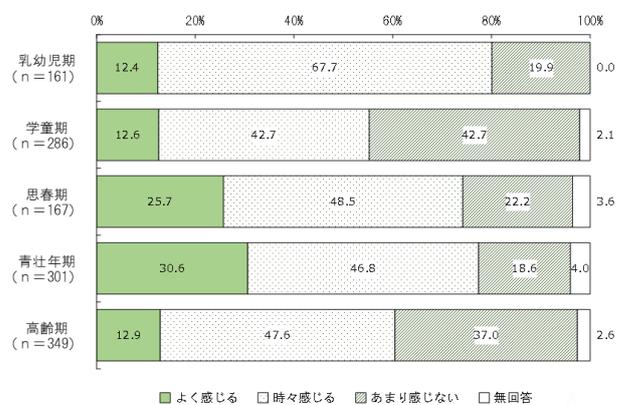
こうした町民の関心の高まりをとらえ、休養やこころの健康づくりに向けた情報発信を強化していくほか、ストレス軽減のための施策や相談機能などを充実させることが求められます。

■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

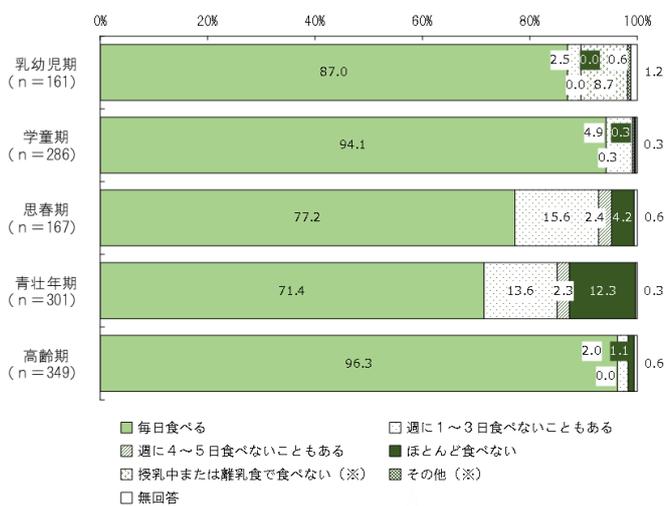
〈現状・課題〉

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。

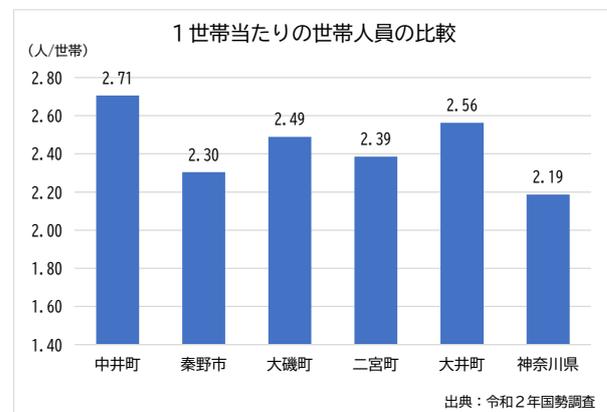
朝食を食べない理由としては、「食べる時間がない」、「食欲がない」が各世代ともに上位を占めています。食事回数が少ないことは、必要な栄養が不足する要因となることから、朝食を食べるための働きかけを行っていくことが必要です。

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・食に関心を持つ町民・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	塩分の摂り過ぎを控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。

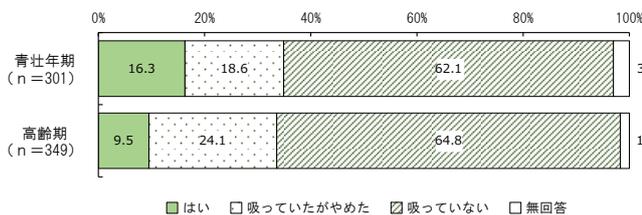
喫煙率は、平成 23 年調査と比較して改善がみられます。今後も、さらなる喫煙率の低下をめざして禁煙外来等の情報提供、禁煙しやすいタイミングでの支援、医師との連携づくりが必要です。

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。

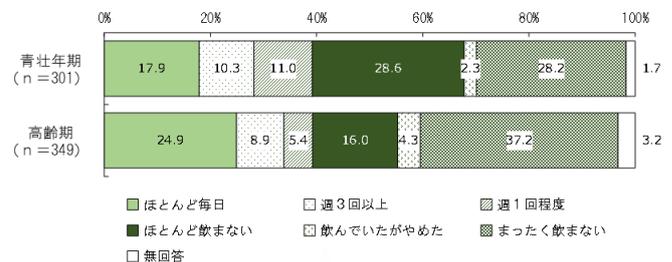
歯および口腔の健康については、65歳以上の自歯が20歯以上ある人は4割以上と、平成 23 年調査に比べて増加しています。また、定期的に歯科健診を受診している人は、すべての世代で4割以上となっていますが、『健康日本 21(第二次)』で示されている目標に比べると低い状況にあります。

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。

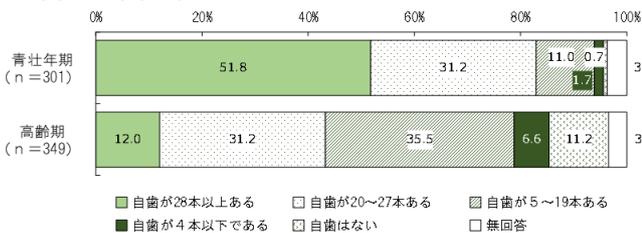
■喫煙の習慣



■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

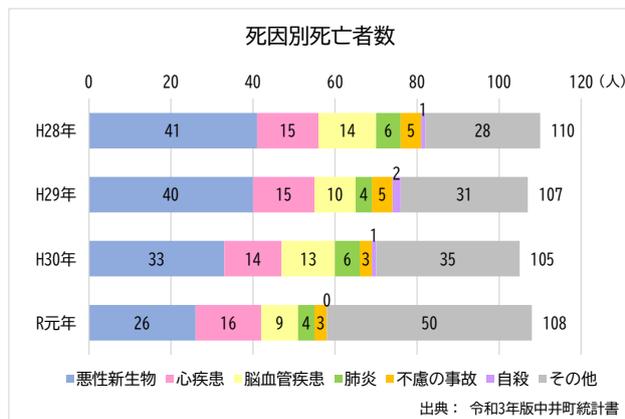
〈現状・課題〉

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。

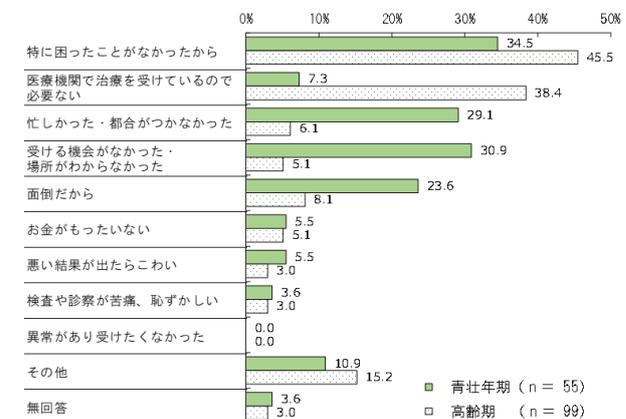
健康診査や人間ドックの受診状況については、青壮年期では約8割、高齢期では約7割が受診しています。健康診査を受けない理由は、高齢期・青壮年期ともに「特に困ったことがなかったから」であり、無症状で進行する生活習慣病に対する普及啓発と健康診査や検診の受診勧奨が必要です。

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<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〉

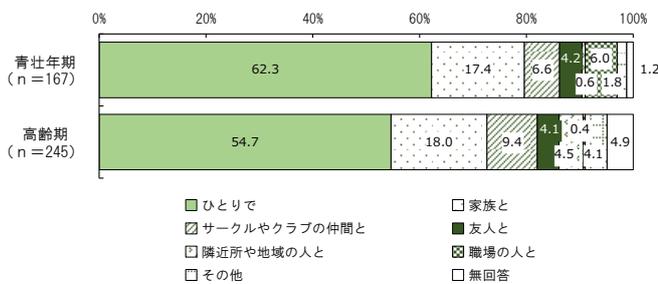
- 自分の身体の状態を定期的にチェックしましょう。
- 健康診査の結果を日常生活の改善や受診に活かしましょう。

〈現状・課題〉

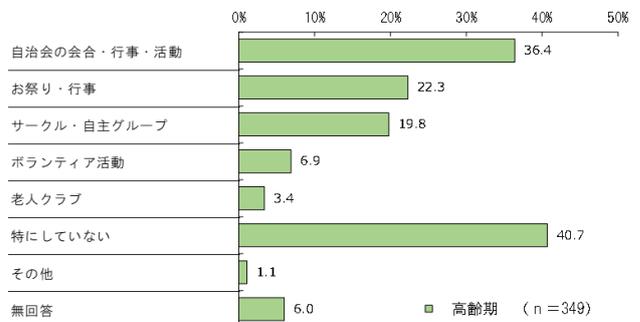
青壮年期・高齢期では半数以上の人が一りで運動を行っており、特に高齢期では平成 23 年調査に比べ比率が大幅に上昇しています。健康づくり活動の継続には励まし合う、誘い合う、情報を交換し合う仲間の存在が重要であり、仲間づくりにつながる取組を充実することが必要です。

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



里都まちなかいバラスポーツ体験会 ポッチャ

2 ライフステージに応じた町民の取組目標

ライフステージ 基本施策	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子どもと接 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 持ち、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持ち、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	
	20歳未満の人は喫煙・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 身に付けましょう	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 つくりましょう
	かかりつけ医を持ちましょう	
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、 工夫しましょう
	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)をつくりましょう	
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、必要な食事量をとりましょう		
かかりつけ歯科医を持ち、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		
20歳未満の人は喫煙・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	
	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	
かかりつけ医を持ちましょう	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、イベントや事業に参加してみましょう	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う
町や地域の事業、イベントに積極的に参加してみましょう	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ましょう	誘い合って地域の活動に参加しましょう 続けて参加できる場をつくって、出かけましょう
多世代交流の機会を持ってみましょう		

3 健康増進・食育推進に関連する事業一覧

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	施策 主な 取組 No.
		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〕		
妊婦健康診査	妊婦健診費用の補助	○			○					○		健康課	5-1
母親・父親教室	グループ学習、講義、実習	○			○		○	○	○	○		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とした、心身のケア、育児サポート等(産後デイサービス)	○			○		○			○		健康課	
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	2-3 5-3
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	3-2
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) 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	4-1 5-1
幼児健康診査	1歳6か月児、3歳児 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) 集団	○			○			○	○	○		健康課	4-1 5-1
ブックスタート	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)	○					○					健康課	
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	3-1
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	
幼児歯科教室	歯とお口の状態確認とブラッシングのアドバイス、集団指導、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	4-3
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	
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	5-1

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	施策 主な 取組 No.
		乳幼児期	学童期	思春期	青年期	高齢期	【身体】	【心】	【食】	【習慣】	【予防】		
健康づくり健康診査	35～39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	人間ドック受検者に、費用の一部 を補助				○	○				○		税務町民課 健康課	5-1
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	5-3
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				○	○			○	○		健康課	4-1
健康相談	保健師・管理栄養士による個別相 談				○	○	○	○	○	○		健康課	2-3 5-3
訪問指導	保健師・管理栄養士・理学療法士に よる訪問指導				○	○	○	○	○	○		健康課	2-3 5-3
みんなラジ(みんなの ラジオ体操)	ラジオ体操を活用した運動機会の 創出プログラム	○	○	○	○	○	○				○	健康課	1-2
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	1-1
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	和太鼓を使った全身運動				○	○	○	○				健康課	
フレイルチェック	フレイル予防のための各種測定と 講義・実技				○	○	○	○			○	健康課	4-4
転倒骨折予防教室	転倒骨折予防体操「こゆるぎ体 操」、筋力トレーニングやデュアルタ スク				○	○	○	○			○	健康課	
水中運動教室	筋・骨への負担が軽減される水中 での歩行運動				○	○	○			○		健康課	
はつらつ教室	対象高齢者への運動・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	4-4
未病改善プログラム	未病センター・なかい健康づくりス テーションを拠点とした各種運動 教室	○	○	○	○	○	○	○				健康課	1-3
わかくさ会健康づく り活動	健康普及員経験者らによる、健康 に関する講座やウォーキング、ボラ ンティア活動				○	○	○				○	健康課 わかくさ会	6-1
託児ボランティア養 成・育成	託児のボランティアに関する研修 と活動				○	○					○	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	6-1

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	施策 主な 取組 No.	
		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】
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	3-3
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	3-2
3歳児健診での手づくりおやつ	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	○			○				○			○	食育ボランティア	3-1
ふれあい料理教室	生活習慣病予防のための料理教室			○	○	○			○	○		○	食育ボランティア	3-2 3-3
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				○	○			○	○		○	井ノ口公民館	3-2
親子お菓子づくり教室	調理実習		○	○	○	○			○			○	井ノ口公民館	3-1
料理教室	調理実習				○	○			○	○		○	井ノ口公民館	3-2
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	3-1
農産物直売所	地元農産物の消費促進	○	○	○	○	○			○			○	産業振興課	
農産物品評会	生産意欲の高揚と消費者(町民)へ農業のPRを図る		○	○	○	○			○			○	産業振興課	
農産物収穫体験	農産物(米)の生産におけるさまざまな体験		○	○	○	○			○			○	産業振興課	
食を通じ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つくるなど、食を通じた交流会	○	○	○	○	○			○			○	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	
里都まちなかいスポーツイベント	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ほか、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	

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	施策 主な 取組 No.
		乳幼児期	学童期	思春期	青年期	高齢期	【身体】	【心】	【食】	【習】	【予防】		
食育の日	保護者と児童の手づくり弁当(11月)、おにぎり弁当の日(3月)		○	○				○				教育課	3-1
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づくり	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		○	○			○	○	○	○		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	
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	
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	3-3
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	町内小中学校に対する福祉教育等および活動費の助成		○	○			○				○	社会福祉協議会	
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					○		○			○	社会福祉協議会	3-2
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				○	○		○		○	○	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、eスポーツ・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	老人クラブおよ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	