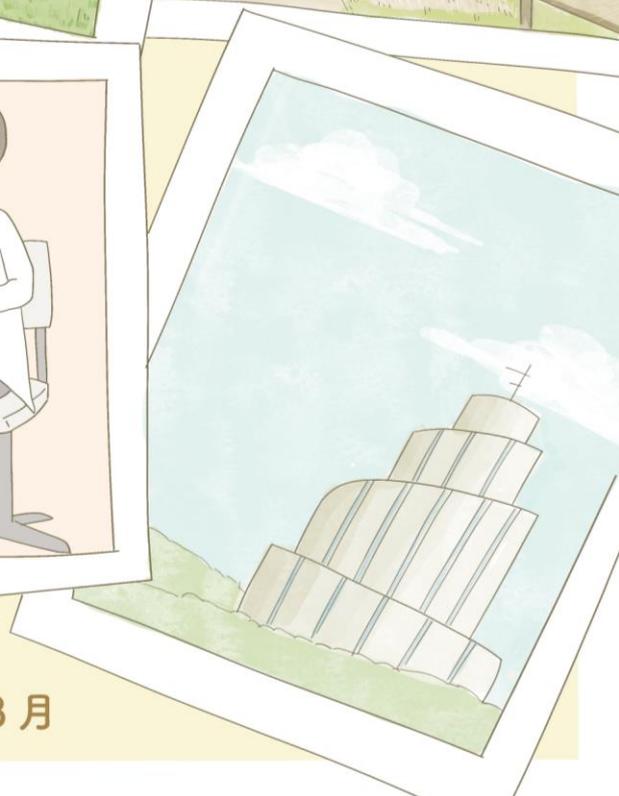
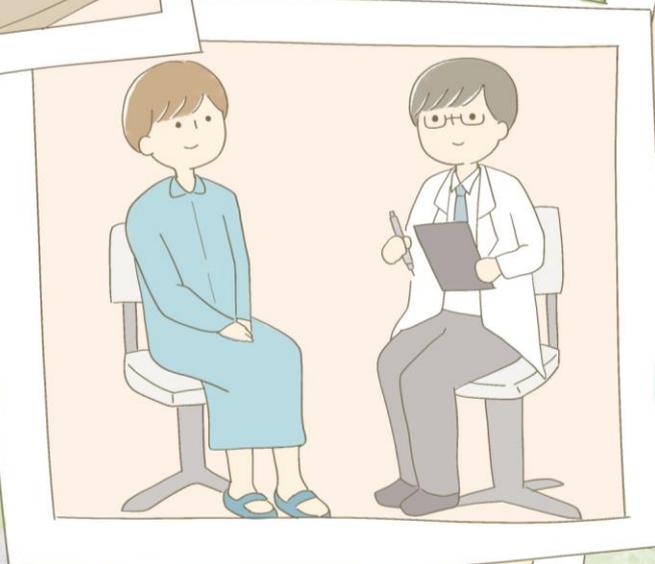
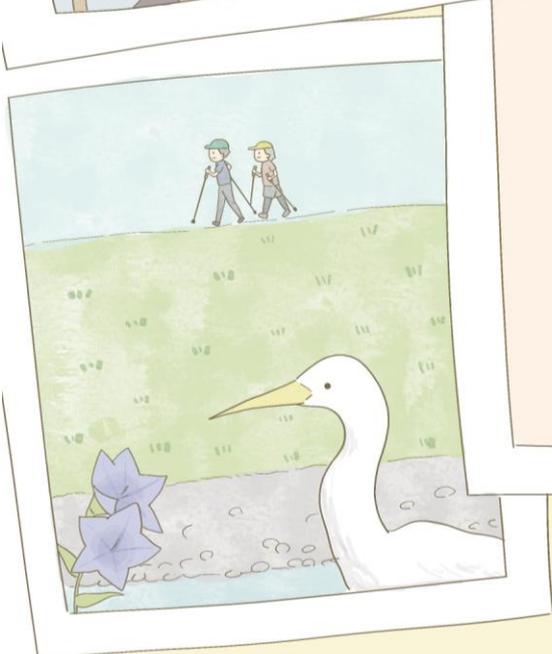
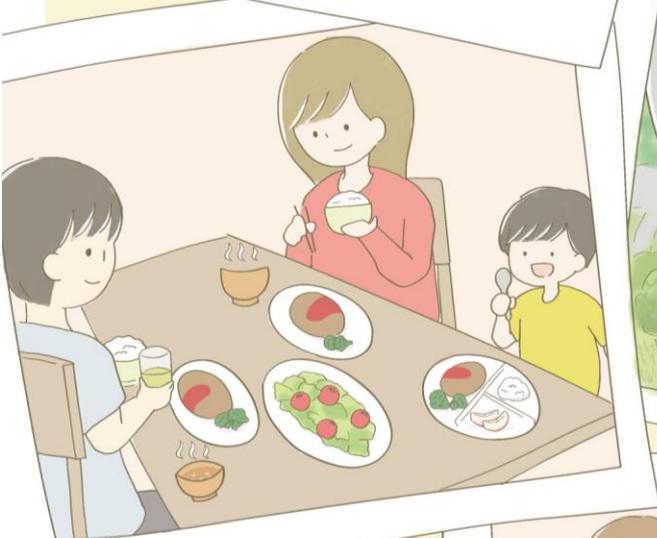
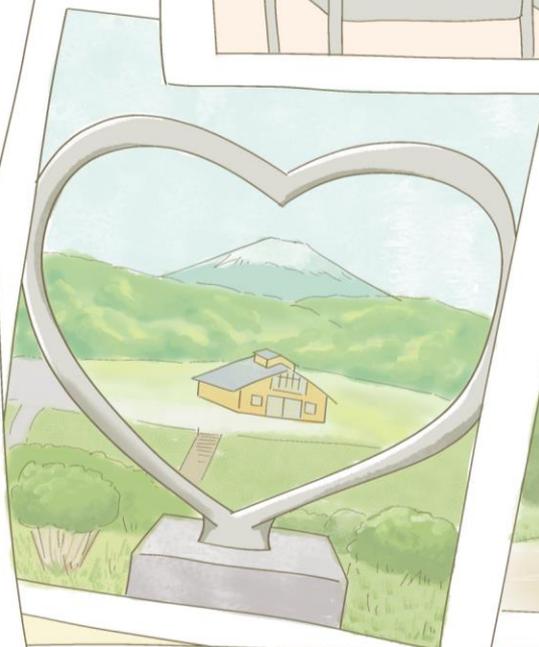
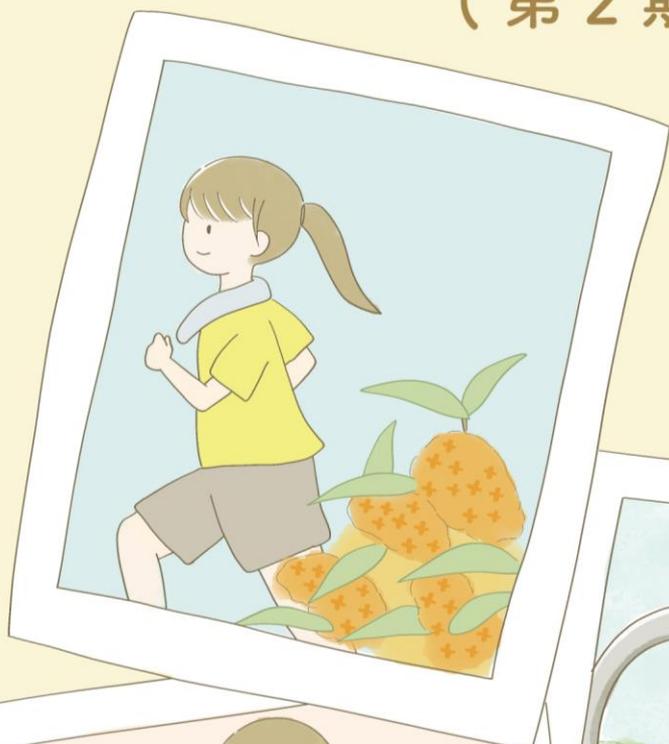


中井町 健康増進計画・食育推進計画 (第2期)概要版



令和5年(2023年)3月

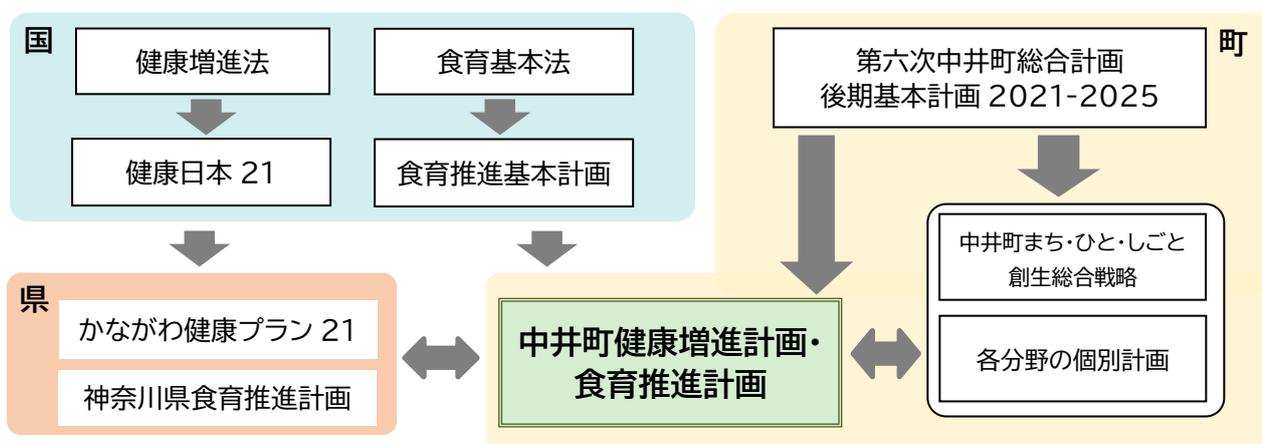
健康増進計画・食育推進計画とは

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おく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、健康増進法およ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

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。

年度	2023 (R5)	2024 (R6)	2025 (R7)	2026 (R8)	2027 (R9)	2028 (R10)	2029 (R11)	2030 (R12)	2031 (R13)	2032 (R14)
主な関連計画										
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	
健康増進計画・食育推進計画					第2期					
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	

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。

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、健康で生きがいを持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。



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♡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。生きがいづ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。



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。



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。
※コ食：孤食、個食、子食、固食、小食、濃食、粉食など



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。



計画体系

〈将来像〉

「生涯健康でいきいきと暮らせる里都まち♥なかい」

〈基本方針〉

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

〈基本施策〉

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
- ◆ こころの悩み相談

- ◆ 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

ちょうどいい ちょっといい



さと
里都まち♥なかい

中井町健康増進計画・食育推進計画（第2期）

発行 中井町
神奈川県足柄上郡中井町比奈窪 56
令和5年3月
編集 中井町健康課
<http://www.towan.nakai.kanagawa.jp/>
編集協力 (株) 地域計画建築研究所
デザイン Uto Yukina

本冊子には見やすいユニバーサルデザインフォントを使用しています。