



# さむかわ元気プラン

## 第3期計画

(平成30年度～平成32年度)



ご あ い さ つ

いつまでも健康で、こころ豊かに生き生きとした毎日を送ることを誰もが願っています。

しかしながら、高齢化の進行やライフスタイルの変化は進み続け、がんや心臓病、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病の増加に併せ、認知症や寝たきりなど要介護となる人も増加しており、医療費、介護費のほか、これらを支える人々の負担も増えています。

こうした中、平成20年3月に「さむかわ元気プラン」を策定し、平成25年度からの第2期計画では、「食育計画」を包含し、食を通じた健康づくり、コミュニケーションづくり、地域・環境づくり、さらには、食で繋ぐネットワークづくりに取り組んでまいりました。

平成30年度から始まる第3期計画では、改めて「自分の健康は自分で守る」という意識を、町民の皆さんお一人おひとりにしっかり持っていただきながら、自分、家庭の健康づくり、食育の取り組みを、地域、団体、行政等が支援する体制を推進してまいります。そして、新たに「未病」と「見える化」の視点を追加し、町民一人ひとりが自ら生活習慣に起因するさまざまな病気の予防に努めることで、健康で元気に生活できる期間（健康寿命）を伸ばし、生活の質が向上することを目的に、町全体で健康づくり・食育の推進を図ってまいります。

最後に、このプランの策定にあたり、貴重なご意見をいただきましたさむかわ元気プラン推進委員の皆様をはじめ、アンケート調査、パブリックコメントにご協力いただきました町民の皆様方に心からお礼申し上げます。

平成30年3月



寒川町長 木村 俊雄

<b>第1部 総論</b> .....	<b>1</b>
第1章 計画策定にあたって.....	2
1 計画策定の背景.....	2
2 計画の趣旨と位置づけ.....	3
3 計画の名称及び期間と評価.....	4
4 第2期計画の評価.....	5
第2章 計画の基本理念及び基本目標と基本方針.....	10
1 計画の基本理念.....	10
2 計画の基本目標.....	10
3 健康づくり・食育計画の基本方針.....	11
第3章 計画の推進.....	12
1 計画の効果的な推進に向けて.....	12
2 計画推進のための役割.....	13
3 施策の体系.....	14
第4章 町民の健康状況.....	16
1 人口の状況.....	16
2 出生及び死亡の状況.....	18
3 国民健康保険事業の状況.....	19
4 ライフステージ別にみた疾病件数の状況.....	20
5 介護保険事業の状況.....	21
6 生活習慣病健診等の状況.....	22
7 歯科健康診査の状況.....	29
<b>第2部 各論</b> .....	<b>33</b>
第1章 分野に合わせた健康づくり.....	33
1 分野に合わせた健康づくりの基本的な考え方.....	33
2 計画が取り上げる分野について.....	34
3 ライフステージについて.....	35
4 分野別・ライフステージ別の取り組みの概要.....	36
5 ライフステージ別の課題と具体的な取り組み.....	38
幼年期（0～4歳）.....	38
少年期（5～14歳）.....	42
青年期（15～24歳）.....	46
壮年期（25～44歳）.....	50
中年期（45～64歳）.....	54
高年期（65歳～）.....	58

附属資料 .....	63
1 BMIの目標範囲.....	65
2 さむかわ wakuwaku 体操.....	66
3 生き生き長生き体操.....	67
4 寒川町歯及び口腔（くう）の健康づくり推進条例 .....	68
5 湘南版おくちの健口体操 湘南くち体操.....	70
6 計画策定経過 .....	71
7 設置要綱・委員会名簿.....	73



# 第1部 総論

第1章 計画策定にあたって

第2章 計画の基本理念及び基本目標と基本方針

第3章 計画の推進

第4章 町民の健康状況

### 第1章 計画策定にあたって

#### 1 計画策定の背景

近年わが国は、生活環境や食生活の改善、医学医療等の進歩により長寿国となっている一方、交通機関等の発達、家庭生活の電化、生活スタイルの欧米化等により、生活習慣が変化し、がんや心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病に罹患する人が増えています。

このような状況の中、平成12年には国の「健康日本21」、平成13年には神奈川県「かながわ健康プラン21」が策定され、日ごろから健康づくりを実践し、健康で活力に満ちた社会を目指すという方向性が示されました。

寒川町においても、平成15年に施行された「健康増進法」に基づき、平成20年度から平成24年度までの第1期、平成25年度から平成29年度までの第2期、計10年間を計画期間とした「さむかわ元気プラン」を策定し、町民の健康増進のための様々な施策や事業を進めてきました。

第1期計画期間が終了する平成24年度には計画の中間評価を行い、計画の見直しを行うとともに、食育基本法に基づく「食育推進計画」を包含し、第2期計画を健康増進と食育推進を併せ持ったものとして策定しました。

本計画の予定されていた計画期間は平成29年度で終了となっていますが、町の上位計画である寒川町総合計画「さむかわ2020プラン」との整合性を図るため、基本理念等を継承した形で計画期間を3年間延長し、平成30年度から平成32年度までを第3期計画として策定することとしました。

また、これまで神奈川県が健康増進の取り組みの中で推進していた「未病」の定義が、平成29年2月に国の「健康・医療戦略」の中に盛り込まれ変更されたことから、本計画においても取り組み、町民の健康増進と健康寿命の延伸を推進していくこととしました。

#### 【未病とは・・・】

未病とは、健康と病気を「二分論」の概念で捉えるのではなく、心身の状態は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である。

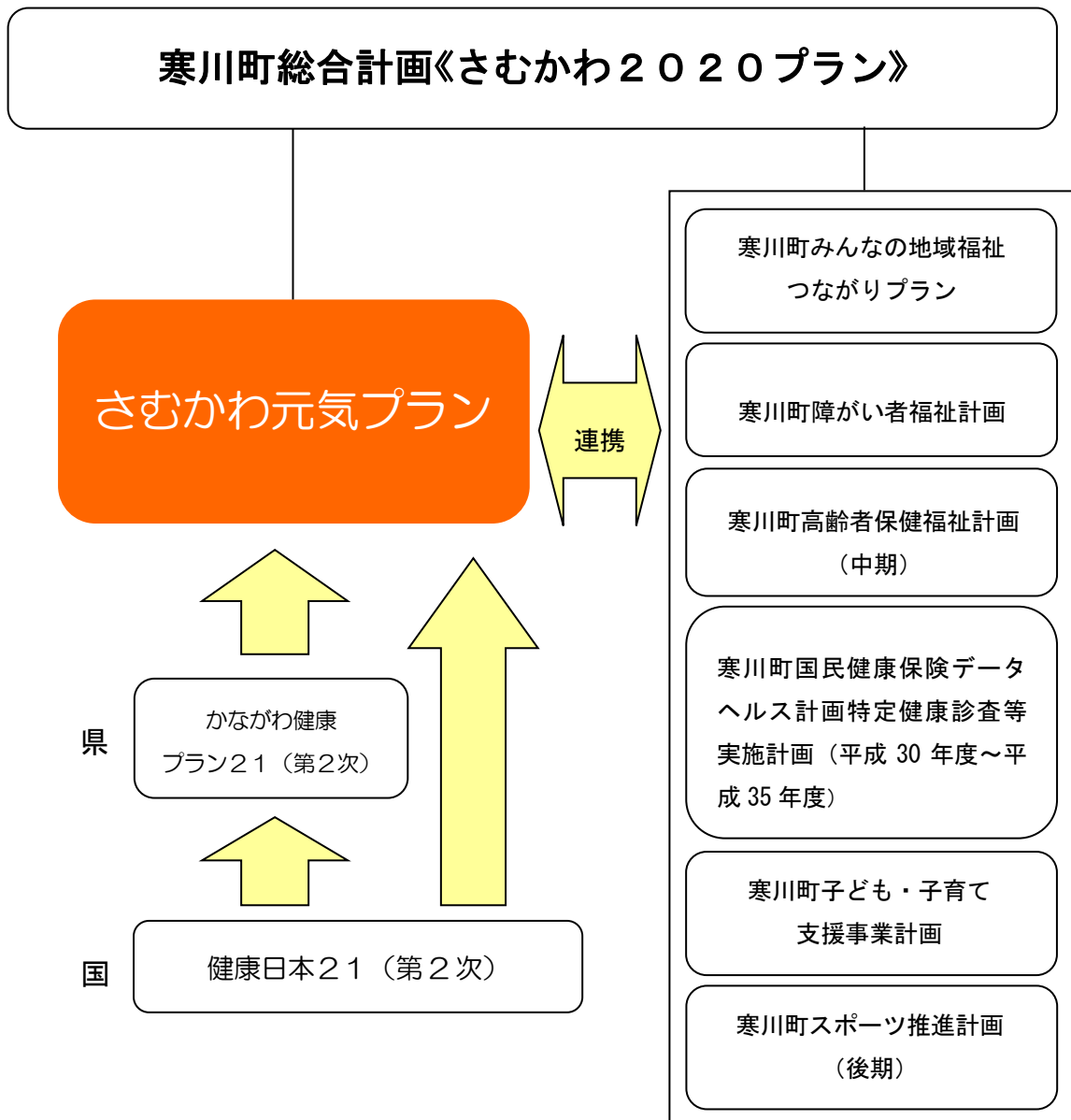
また、この一連の変化の過程において、特定の疾患の予防・治療に止まらず、心身の状態をより良い状態に近づけることを未病の改善という。

※国の「健康・医療戦略」（平成29年2月）より

2 計画の趣旨と位置づけ

本計画は、寒川町総合計画「さむかわ2020プラン」において施策の方向として示されている「明るく生きがいのある健康づくり」との関連や、国の「健康日本21」、県の「かながわ健康プラン21」を背景とし、本町の個別計画である「寒川町みんなの地域福祉つながりプラン」、「寒川町障がい者福祉計画」、「寒川町高齢者保健福祉計画」、「寒川町国民健康保険データヘルス計画特定健康診査等実施計画（平成30年度～平成35年度）<sup>1</sup>」、「寒川町子ども・子育て支援事業計画」、「寒川町スポーツ推進計画（後期）」等との整合を図り、健康全般に関わる様々な分野における課題等の解決に向けて、健康づくりの方向性を示すものです。

寒川町



<sup>1</sup> 高齢者の医療の確保に関する法律に基づいて、保険者は被保険者及び被扶養者に対し、糖尿病等の生活習慣病に関する健康診査（特定健康診査）及びその結果により健康の保持に努める必要がある者に対する保健指導（特定保健指導）を実施することとされたため、それに基づいて基本的事項を定める計画をいいます。



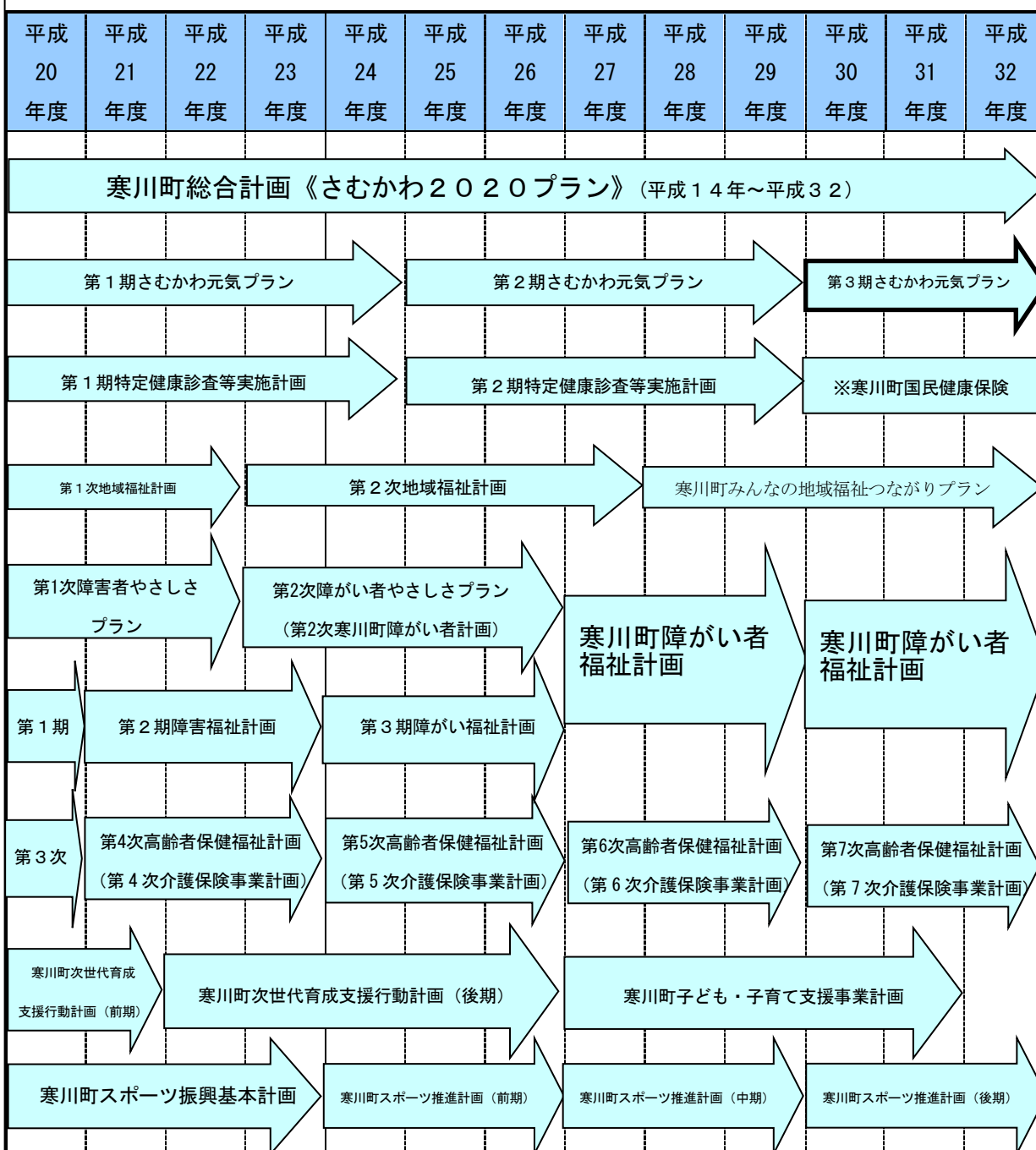
3 計画の名称及び期間と評価

(1) 計画の名称

計画の名称は、「さむかわ元気プラン」とします。

(2) 計画の期間

- ① 本計画は、平成20年度から平成29年度までの10ヵ年計画を町の総合計画の終了年度に合わせ、3年間延長して13年の計画とします。
- ② 延長した平成30年度から平成32年度までの3年間を第3期計画とします。



※寒川町国民健康保険データヘルス計画特定健康診査等実施計画(平成30年度~平成35年度)

#### 4 第2期計画の評価

##### (1) ライフステージ別の健康づくり進捗状況

本計画の第2期計画の評価は、計画にある分野に合わせた健康づくりから、ライフステージごとに設定した目標数値の到達度により健康づくり進捗状況进行评估しました。

評価方法としては、44項目の指標と目標値について、平成23年度のアンケートの結果と平成28年度のアンケートの結果及び目標値を比較し、評価ランクを「A 目標値に達した」「B 目標値に達していないが改善傾向にある」「C やや後退している（1～9%）」「D 悪化している（10%以上）」の4分類としました。

##### (2) 評価結果

第2期計画のライフステージ別の健康づくり進捗状況は、町民アンケートの結果、15歳以上では「健康だと思う」割合が、平成23年度の77.4%から82.3%と増えており、町民、地域団体、行政が取り組んできた効果がうかがえます。

全44項目のうち全体の26項目（59%）が目標達成あるいは、目標値に達していないが改善傾向にあるとなりました。残り18項目（41%）は、やや後退しているまたは悪化しているとなっています。

悪化している4項目をライフステージ別に見ると、幼年期の休養とこころの分野で「22時以降に就寝している割合」の増加、中年期の食育・栄養の分野で「50歳代女性の肥満者の割合」の増加、中年期のたばこ・アルコールの分野で「1日の飲酒量が1合未満の割合」の増加、高年期の地域の分野の「地域活動に参加していない割合」となっています。

食育・栄養の分野は全てのライフステージで生活習慣病予防や未病改善に深く関わる項目となるため、改善している項目も含め次期計画でも引き続き取り組む必要があります。

少年期から壮年期は、A・B評価が多く、概ね取り組みの成果が出ていますが、中年期と高年期はC・D評価が多かったため、次期計画では指標・目標値・事業の見直しを求められる結果となりました。

ライフステージ別の健康づくり	項目数	評価			
		A	B	C	D
1 幼年期（0～4歳）	4	1	1	1	1
2 少年期（5～14歳）	8	0	5	3	0
3 青年期（15～24歳）	7	4	2	1	0
4 壮年期（25～44歳）	6	4	1	1	0
5 中年期（45～64歳）	10	1	3	4	2
6 高年期（65歳以上）	9	3	1	4	1
計	44	13	13	14	4

(3) ライフステージ別の健康づくり進捗状況

1 幼年期

食育・栄養の分野では「食事を子どもだけでする割合」が減少し、目標値を達成しました。歯と口腔の健康の分野で「3歳でむし歯のない割合」は、ほぼ横ばい状況（P29図1-20参照）となっています、休養・こころの健康の分野で「22時以降に就寝している割合」は、親世代の生活習慣の影響からか目標を大きく下回る結果となっています。

NO	評価項目	分野	平成23年度	目標値	平成28年度	評価区分	出典
				(平成29年)			(直近実績値)
1	食事を子どもだけでする割合	食育・栄養	22.4%	18%以下	15.1%	A	H28年度3歳6か月児 健診
2	22時以降に就寝している子どもの割合	休養・こころ	8.1%	5%以下	24.9%	D	
3	3歳でむし歯のない人の割合	歯・口腔	80.8%	85%以上	77.4%	C	
4	父親・母親教室の参加率	地域	44.4%	45%以上	44.9%	B	平成28年度保 健事業

2 少年期

食育・栄養の分野で「朝食の欠食率」は後退傾向にあります。朝食を食べない事が多いと答える割合が、青年期、壮年期ともに増えているということがアンケート結果からわかり、親世代となる壮年期でも多いということが影響していると考えられます。

歯と口腔の健康の分野で「むし歯を防ぐ方法を知っている割合」が後退しています。その他の項目はほぼ横ばいとなっており、わずかに改善傾向をみせています。

NO	評価項目	分野	平成23年度	目標値	平成28年度	評価区分	出典
				(平成29年)			(直近実績値)
1	朝食の欠食率	食育・栄養	2.7%	0%	3.7%	C	さむかわ 元気プラン アンケート 調査結果 (H29年2 月)
2	食べ物や料理に興味がある割合	食育・栄養	54.0%	70%以上	50.4%	C	
3	食育の言葉と意味を知っている割合	食育・栄養	18.1%	30%以上	25.3%	B	
4	遊ぶときは、体を動かして遊ぶ割合	身・運	65.0%	80%以上	69.3%	B	
5	普段、イライラを感じている割合	休・こ	35.4%	30%以下	32.8%	B	
6	むし歯を防ぐ方法を知っている割合	歯・口	58.8%	70%以上	53.4%	C	
7	たばこの害を大人より受けやすいことを知っている割合	た・ア	61.5%	70%以上	63.4%	B	
8	お酒の害を大人より受けやすいことを知っている割合	た・ア	59.7%	70%以上	60.0%	B	

## 3 青年期

食育・栄養の分野で「食事バランスガイドを知っている割合」は目標を達成、また骨粗しょう症につながる危険性のある「女性のやせの割合」は改善傾向をみせていますが、「朝食の欠食率」は少年期同様に後退しています。

歯と口腔の健康の分野では「歯の健康に関心がない割合」が改善傾向をみせています。

たばこ・アルコールの分野では、「20歳未満でたばこを吸っている割合」、「20歳未満でアルコールを飲んでいる割合」とともに目標を達成し、0%となっています。

NO	評価項目	分野	平成23年度	目標値	平成28年度	評価区分	出典
				(平成29年)			(直近実績値)
1	朝食の欠食率	食・栄	13.0%	0%	15.2%	C	さむかわ 元気プラン アンケート 調査結果 (H29年2 月)
2	食事バランスガイドを知っている割合	食・栄	23.0%	30%以上	30.3%	A	
3	女性のやせの割合	食・栄	16.0%	10%以下	13.6%	B	
4	普段の生活でストレスをよく感じる割合	休・こ	29.0%	25%以下	18.2%	A	
5	歯の健康に関心がない割合	歯・口	35.0%	20%以下	22.7%	B	
6	20歳未満でたばこを吸っている割合	た・ア	15.3%	0%	0.0%	A	
7	20歳未満でアルコール類を飲んでいる割合	た・ア	23.0%	0%	0.0%	A	

## 4 壮年期

食育・栄養の分野では「食事バランスガイドを知っている割合」が後退傾向をみせていますが、「外食の際、カロリーや栄養成分などを配慮して選ぶ割合」は改善傾向にあります。

歯と口腔の健康の分野では「歯の健康に関心がない割合」が改善傾向です。

その他の項目は、いずれも目標を達成しています。

NO	評価項目	分野	平成23年度	目標値	平成28年度	評価区分	出典
				(平成29年)			(直近実績値)
1	食事バランスガイドを知っている割合	食・栄	32.0%	50%以上	29.3%	C	さむかわ 元気プラン アンケート 調査結果 (H29年2 月)
2	外食の際、カロリーや栄養成分などを配慮して選ぶ割合	食・栄	28.0%	35%以上	32.6%	B	
3	運動を全くしていない割合	身・運	53.0%	50%以下	32.6%	A	
4	普段の生活でストレスをよく感じる割合	休・こ	29.0%	25%以下	21.7%	A	
5	歯みがきを1日2回以上する割合	歯・口	51.0%	60%以上	60.9%	A	
6	過去1年間に、健康診断や人間ドックを受けていない割合	疾・健	32.0%	25%以下	22.8%	A	

### 5 中年期

食育・栄養の分野では「50歳代女性の肥満の割合」が、たばこ・アルコールの分野では「1日の飲酒量が1合未満の割合」が悪化しています。外食の際、カロリーや栄養成分などに配慮しないでメニューを選ぶ割合は、BMI判定が普通または肥満の人の半数以上となっており、この傾向は将来、生活習慣病の人が増加する要因になる事が考えられます。

歯と口腔の健康の分野では、「定期的に歯科健診や歯石除去・歯面清掃を受けている割合」が改善されておらず、この傾向が次の高年期で歯を失う要因の一つにつながっていることが考えられます。

疾病予防・健康管理の分野では、「定期的に検（健）診を受ける割合」は目標値に達しておらず、ほぼ横ばい傾向です。自分の身体の状態を把握する事は健康を維持増進するために大切であり、受診の結果、未病の状態であればそれを改善して高年期の健康づくりにつなげる必要があります。

NO	評価項目		分野	平成23年度	目標値	平成28年度	評価区分	出典
					(平成29年)			(直近実績値)
1	男性肥満者の割合	40代	食・栄	40.0%	30%以下	36.4%	B	さむかわ 元気プラン アンケート 調査結果 (H29年2 月)
2		50代		31.3%	25%以下	25.6%	B	
3	女性肥満者の割合	40代	食・栄	8.9%	7%以下	5.9%	A	
4		50代		5.5%	4%以下	19.6%	D	
5	運動を全くしていない割合		身・運	32.0%	25%以下	35.4%	C	
6	定期的に歯科健診や歯石除去・歯面清掃を受けている割合		歯・口	34.8%	45%以上	33.8%	C	
7	たばこを吸っている割合		た・ア	18.0%	10%以下	25.2%	C	
8	1日の飲酒量が1合未満の割合		た・ア	58.0%	65%以上	32.3%	D	
9	1年に1回、健診等を受けていない割合		疾・健	19.0%	10%以下	15.0%	B	
10	定期的にがん検診を受けていない割合		疾・健	43.0%	35%以下	47.2%	C	

## 6 高年期

食育・栄養の分野で「60歳代の肥満の割合」は増加しており、中年期からの食習慣の影響が考えられます。休養・こころの分野では目標を達成しています。

歯と口腔の健康の分野では目標は達成していますが、アンケート結果を見ると、自分の歯が20本未満の人が中年期と比べて急激に増えています。

疾病予防・健康管理の分野では、「定期的に検（健）診を受ける割合」は中年期同様横ばいとなっています。

高年期には、心身の虚弱（フレイル）を防ぐため、地域とのつながりが必要です。老人クラブ（現：シニアクラブ連合会）の加入率は目標を達成していますが、より多くの人の加入を促進し、地域活動に参加する機会を増やすことが重要となります。

NO	評価項目	分野	平成23年度	目標値	平成28年度	評価区分	出典 (直近実績値)
				(平成29年)			
1	60歳代の肥満者の割合	食・栄	17.5%	15%以下	25.0%	C	さむかわ 元気プラン アンケート 調査結果 (H29年2 月)
2	日頃、日常生活の中で運動を全くしていない割合	身・運	20.0%	10%以下	16.0%	B	
3	普通の睡眠が十分とれている割合	休・こ	26.0%	35%以上	35.5%	A	
4	定期的に歯科健診や歯石除去・歯面清掃を受けている割合	歯・口	24.0%	30%以上	35.3%	A	
5	過去1年間に、健康診断や人間ドックを受けていない割合	疾・健	16.0%	12%以下	17.6%	C	
6	定期的にがん検診を受けていない割合	疾・健	32.0%	25%以下	34.5%	C	
7	たばこを吸っている割合	た・ア	11.0%	8%以下	16.8%	C	
8	老人クラブ加入率	地域	5.2%	14%以上	21.3%	A	高齢介護課 より
9	地域活動等に参加していない割合	地域	36.0%	30%以下	55.5%	D	

\* 「第2期計画の評価」での平成28年度の数値について

平成28年度の数値については、第2期計画を評価するため、町民の生活習慣、健康づくり及び食育についての実態をアンケートにより調査したものです。

実施日：平成29年2月1日から3月6日

実施方法：14歳以下 町立小中学校に配布・回収

15歳以上 郵送による配布・回収

対象年齢	7～14歳	15歳以上	計
対象者数	1,506人	1,297人	2,803人
回収数	1,200人	409人	1,609人
回収率	79.7%	31.5%	57.4%

## 第2章 計画の基本理念及び基本目標と基本方針

### 1 計画の基本理念

すべての町民が生涯を通じて明るく元気で、こころ豊かに生活できる健康づくり

健康を実現するために、一人ひとりが主体的に「自分の健康は自分で守る」という意識を基調とし、多様化するライフスタイルや生活環境、健康観の相違ならびに高齢化に伴う自らの健康づくりに対する取り組みの必要性などに対応した、すべての町民がこころ豊かに生活できる活力ある地域社会の形成を図ることが求められています。

また、町が昭和62年に制定した「健康都市宣言」の基本的な背景を踏まえ、町民一人ひとりが生涯を通じて、健全なこころとからだをつくり、明るく幸せな生活を送るため、健康寿命の延伸、生活習慣の改善、生活の質の向上等の実現を目指して、より一層健康づくりに取り組むことが重要です。

以上のことから、一人ひとりの健康を実現するため、「すべての町民が生涯を通じて明るく元気で、こころ豊かに生活できる健康づくり」を目指し、これを基本理念とします。

### 2 計画の基本目標

- 健康寿命の延伸(寝たきりにならず、元気に長生きできる)
- 生活習慣の改善(健康で元気に生活ができる)
- 生活の質の向上(こころ豊かに生活ができる健康な地域社会の形成を目指す)

健康寿命の延伸を推進するため、生活習慣病に起因する疾病の予防及び改善に重点を置き、新しい「未病」の概念を加え、ライフステージに合わせた7つの分野の健康課題について総合的に取り組む内容として、3つの項目を基本目標とします。

#### 【健康寿命とは・・・】

健康寿命とは、「日常生活を不自由なく生活することのできる期間のこと」です。町民の健康寿命は、国・県の健康寿命と比較して短いことがわかっています。平成25年の国民の健康寿命は、男性71.19歳、女性74.21歳、県民は男性70.90歳、女性67.1歳です。平成26年度で男性66.0歳、女性67.1歳です。

	男性	女性
町 (H26)	66.0歳	67.1歳
県 (H25)	70.90歳	67.1歳
国 (H25)	71.19歳	74.21歳



## 第2章 計画の基本理念及び基本目標と基本方針

## 3 健康づくり・食育計画の基本方針

本計画では、「疾病の一次予防<sup>1</sup>」に重点を置き、ライフステージに応じた健康づくり、食育を推進します。

また、個人や家庭、地域住民、各団体、行政機関等が連携し基本目標が達成できるよう支援します。

## (1)健康づくりの基本方針

- ①ライフステージに合わせた健康づくり
- ②一次予防の推進
- ③町民主体の健康づくりの支援
- ④健康づくりを支援する環境整備
- ⑤自分の健康状態の見える化

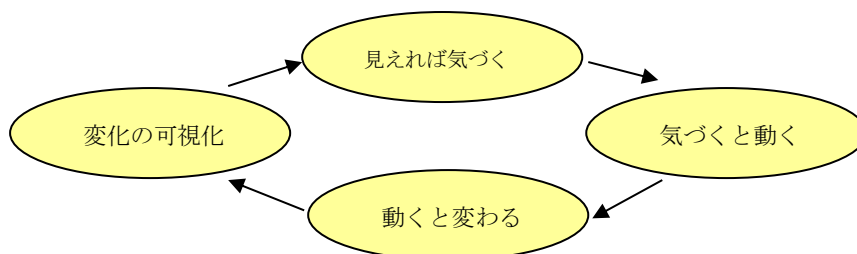
## (2)食育の基本方針

- ①家庭や友人など複数の人と食事を楽しむこと(共食<sup>きょうしょく</sup>)や、五感(視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚)を生かす子どもの頃からの食育
- ②生活習慣病の予防及び改善につながるライフステージに応じた食育
- ③食への感謝と食文化の継承
- ④食の安全と安心

## 【見える化とは・・・】

この計画の中での「見える化」は、健康状態を検診の血液検査値や、日々の体重、血圧、歩数、食事量、飲酒量、たばこの本数、飲んだ薬などを記録して、その変化を見ることです。

見えるように記録をすることで、自分の身体の問題すなわち異常（未病や病気の状態）に気づき、考え、改善に向けての行動につなげるためのものです。



<sup>1</sup>「一次予防」とは、健康的な生活を送りながら危険因子を除去し、疾病の発生を抑えることを目標とした予防の事です。二次予防とは、疾病を早期に発見し早期に治療することで、健康診断や人間ドックがこれに相当します。三次予防とは、合併症や再発の予防です。一般に、予防といった場合は一次予防を指します。



## 第3章 計画の推進

### 1 計画の効果的な推進に向けて

#### ① 計画の周知

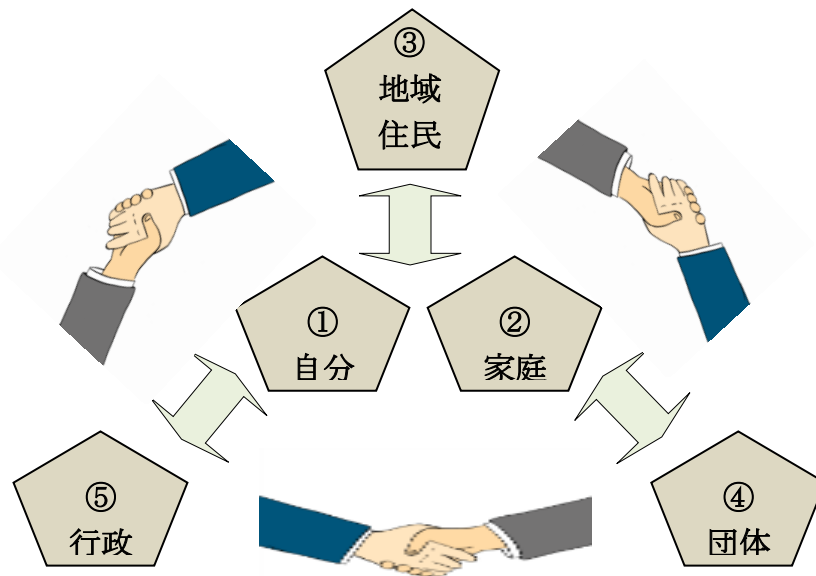
この計画は、本町における健康づくりと食育を実行していくための計画であり、目標を達成するためには町民が計画の内容を理解し、参加していただくことが大切です。

広報さむかわやホームページへの掲載、SNSの活用、概要版の作成・活用等多くの機会を通じて計画を周知し、町民に対する意識を高めていきます。

#### ② 推進体制

本計画は、すべての町民を対象とするものであり、総合的に推進することが必要です。そのためには、自分・家庭を中心に置き、地域住民・団体・行政がそれを支えます。

そして、それぞれが連携と協働しながら健康づくりと食育の目標を達成するために取り組みます。



#### ③ 進行管理と評価

計画の推進及び目標達成のため、関係団体で組織する「さむかわ元気プラン推進委員会」及び庁内関係部署で組織する「さむかわ元気プラン連絡会」を引き続き開催し、健康づくりや食育の課題や進捗状況を共有しながら進捗を管理していきます。それぞれの取り組みを展開する中で、意見や情報の交換を積極的に行い、連携と協働により推進していきます。

なお、計画の最終年度（平成32年度）には、町民アンケートにより実態を把握し、総合的な評価と検証を実施します。

さむかわ元気プラン推進委員会

さむかわ元気プラン連絡会

町民アンケート

## 2 計画推進のための役割

## ① 自 分

計画を推進し、目標を達成するための主役です。

あなたが、健康づくりや食育の正しい知識を身につけ、主体的自発的に、健全な生活を送るようにしていくことが求められます。

自分の健康状態の「見える化」に努めましょう。

## ② 家 庭

計画を推進し、目標を達成するための主役です。

家庭は、健康づくりや食育を推進していくうえで、重要な役割を担っています。子どもが、心身共に健やかに成長していくためには、乳幼児期から早寝、早起き、外遊びをとおして心身の発達を促すことが必要です。食育では主食・主菜・副菜のそろった食事をすることや、食に対する感謝の気持ち、食事のマナーなどが身につくようにすることが大切です。食事はできるだけ家族そろって食べましょう。

また、大人も、年代に応じて、自らの健康づくりと食育の取り組みを積極的に実践することが求められます。

## ③ 地 域 住 民

地域には、日々の暮らしを通じて人々が知り合い、会話が生まれ、きずなをつくる土台があります。そして、そこで行われる行事や催しは文化や伝統を周囲の人々に広め、次の世代へと伝えていく役割が期待されます。地域住民がお互いの交流を通じて、健康づくり・食育を実践していくことが求められ、自分、家庭の取り組みを支える役割があります。

## ④ 団 体

地域で活動している各団体は、それぞれの特性を生かして、健康づくりと食育を実践し、またお互いに協力して推進していくことが期待され、自分、家庭の取り組みを支える役割があります。

## ⑤ 行 政

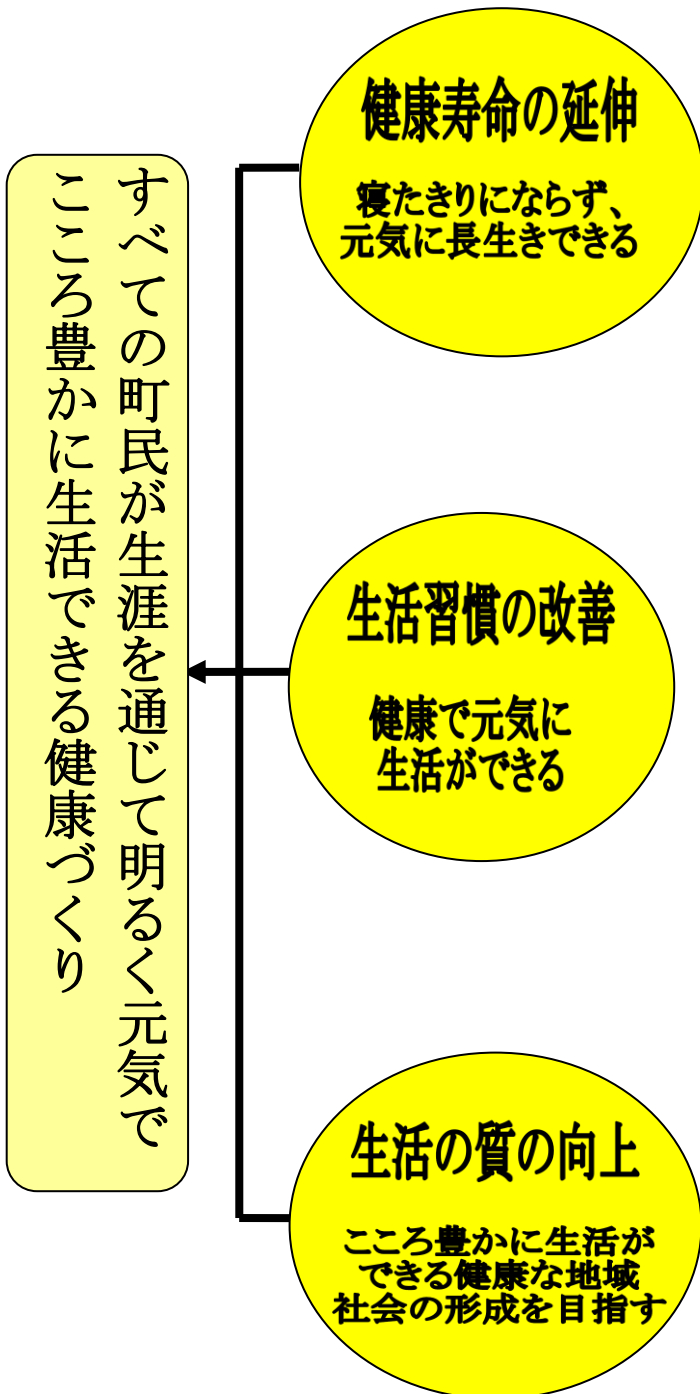
行政は、健康づくりや食育に関する正しい情報や有益な知識を普及・啓発します。

また、自分、家庭、地域住民、団体の活動を支え、暮らしにつながる役割を担っているため、その環境づくりを支援します。

基本理念

基本目標

健康づくり・食育計画の基本方針



- 健康づくりの基本方針
- ①ライフステージに合わせた健康づくり
  - ②一次予防の推進
  - ③町民主体の健康づくり支援
  - ④健康づくりを支援する環境整備
  - ⑤自分の健康状態の見える化

- 食育の基本方針
- ①家族や友人など複数の人と食事を楽しむこと(共食)や、五感(視覚・聴覚・触覚・味覚・臭覚)を生かす子どもの頃からの食育
  - ②生活習慣病の予防及び改善につながるライフステージに応じた食育
  - ③食への感謝と食文化の継承
  - ④食の安全と安心

計画の推進	分野	目指す姿	ライフステージ
① 自分	食育・栄養	食育で食べるための力を育てる・実践する	幼年期 0～4歳
	身体活動 運動	運動習慣をつくる・続ける	少年期 5～14歳
② 家族	休養・こころ の健康	ねむろう・笑おう・休もう ストレス解消	青年期 15～24歳
	歯・口腔 の健康	お口の生活習慣病(むし歯・歯周病)を防いで 8020(ハチマルニイマル)・6024(ロカマルニヨン) 口腔機能(食べる・話す)の働きを身につけ、維持・向上	壮年期 25～44歳
③ 地域住民	疾病予防 健康管理	進んで行う健康チェック (未病の改善・健康の見える化)	中年期 45～64歳
	たばこ アルコール	たばこは吸わない・受動喫煙させない 禁煙チャレンジ お酒は一日1合まで	高年期 65歳～
④ 団体	地域	出会いときずなで豊かに暮らす	
⑤ 行政			

第4章 町民の健康状況

1 人口の状況

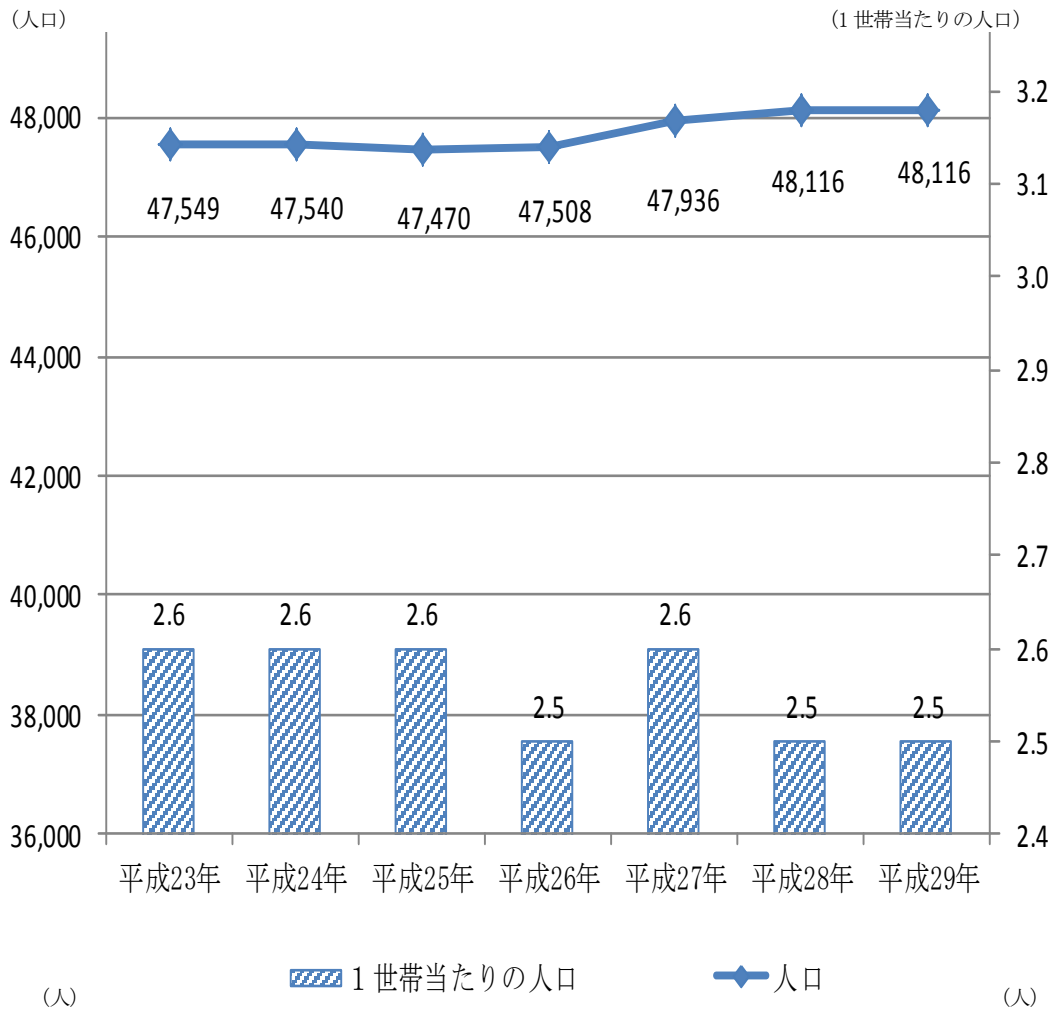
本町の人口は、平成23年から平成29年までの7年間では567人（1.2%）増加して48,116人となりました。

1世帯当りの人口については、平成23年から平成29年までの7年間では0.1人（3.8%）減少しました。原因としては、核家族化、少子化、晩婚化などの進行が考えられます。

図表 1-1  
出典：寒川町  
「2016 統計  
さむかわ」

図表 1-1

人口と1世帯当たり人口の推移

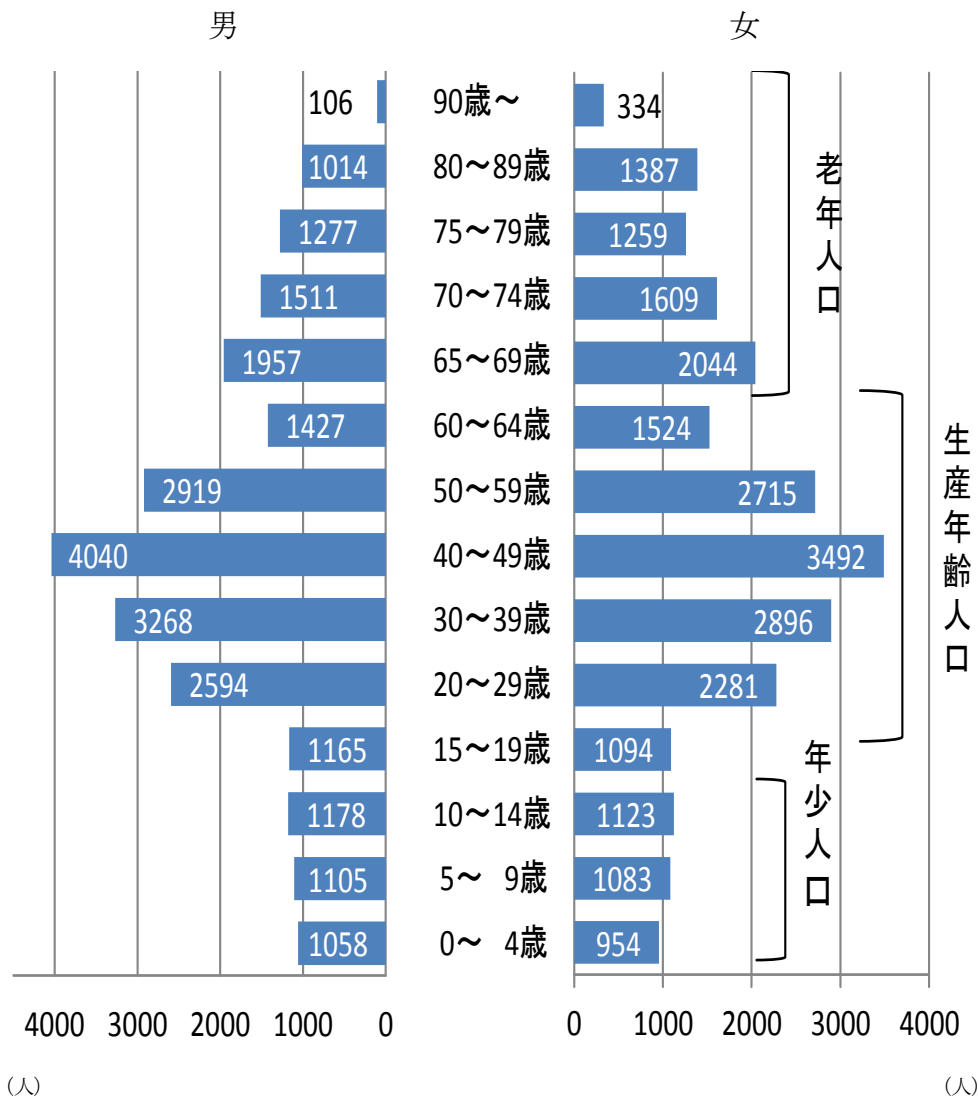


各年10月1日現在

本町の平成29年4月1日現在における年齢階級別人口割合をみると、全人口48,414人のうち0～14歳までの年少人口が6,501人（13.4%）、15～64歳までの生産年齢人口が29,415人（60.8%）、65歳以上の老年人口が12,498人（25.8%）となっています。

図表 1-2

年齢区分別人口分布



図表 1-2  
出典：寒川町  
「住民基本台帳」

平成29年4月1日現在

# 第1部 総論

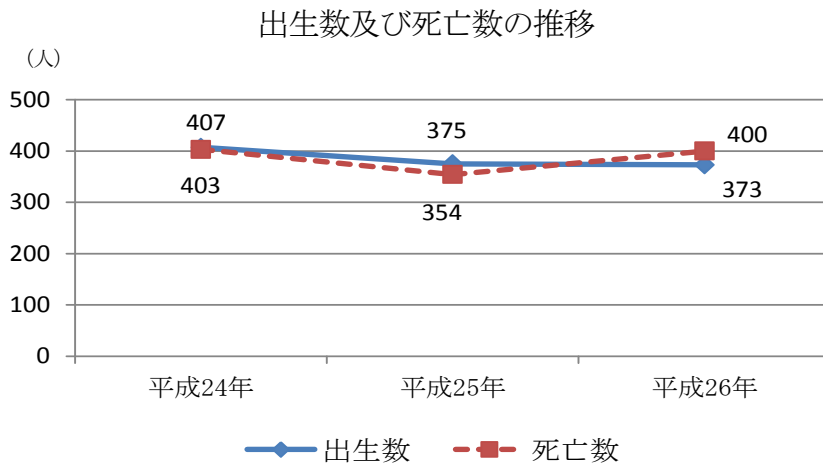
## 第4章 町民の健康状況

### 2 出生及び死亡の状況

本町では、平成26年度では、死亡数が400人に対して出生数が373人であり、死亡数の方が出生数より27人、多くなっています。また、主な死因で最も多いのは悪性新生物114人（28.5%）で、次に心疾患62人（15.5%）、脳血管疾患36人（9.0%）の順となっており、これら3大死因の全死因に占める割合は53.0%となっています。

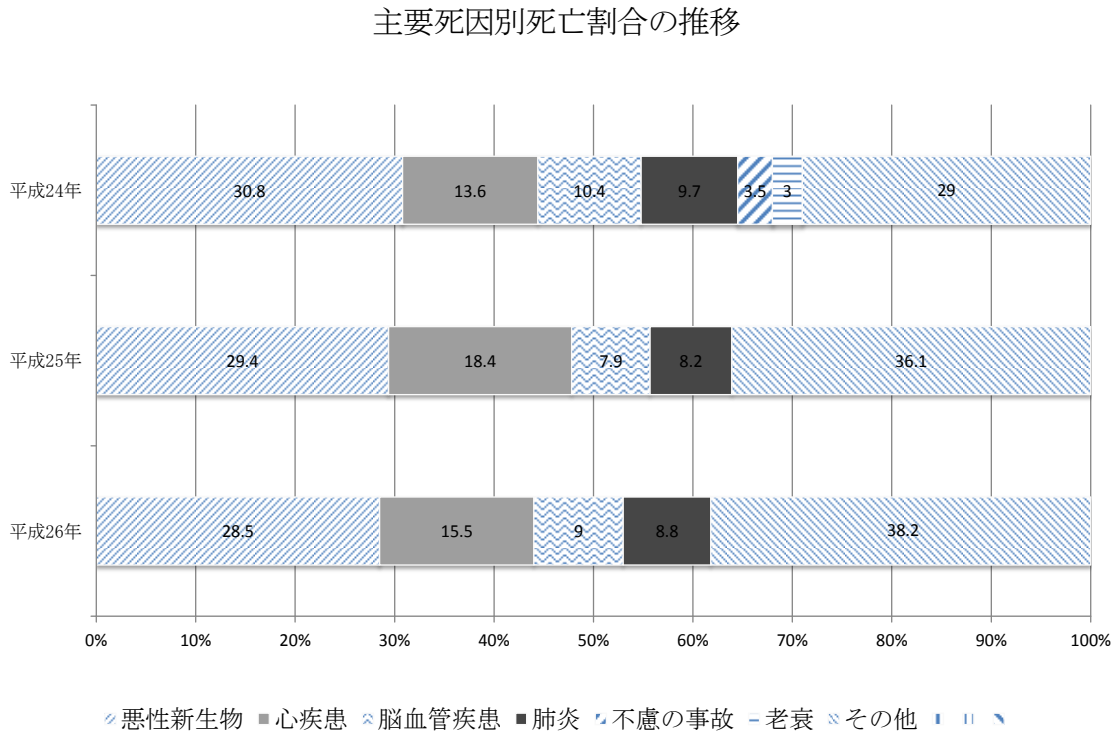
図表 1-3  
出典：茅ヶ崎保健福祉事務所「平成26年統計 人口動態統計」

図表 1-3



図表 1-4  
出典：茅ヶ崎保健福祉事務所「平成26年統計 人口動態統計」

図表 1-4



3 国民健康保険事業の状況

医療費全体については、平成25年度から28年度の4年間で1億6千万円（3.6%）減少し、平成28年度では42億3千万円となっています。この4年間の平均月額医療費は、3,713万円となります。

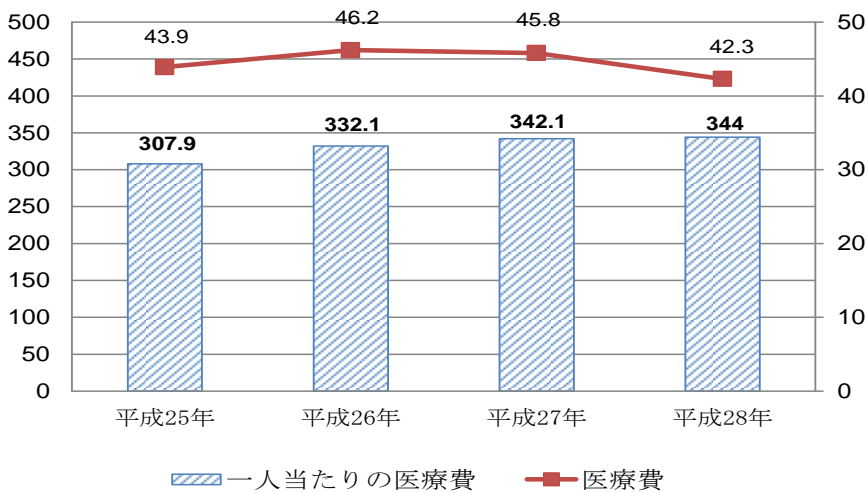
1人当たりの医療費については、4年間で36,100円（11.7%）増加し、平成28年度では344,000円となっています。この4年間の1人当たりの医療費の月平均は、27,627円となります。

図表 1-5

医療費と1人当たり医療費の推移

(1人当たりの医療費：千円)

(医療費：億円)

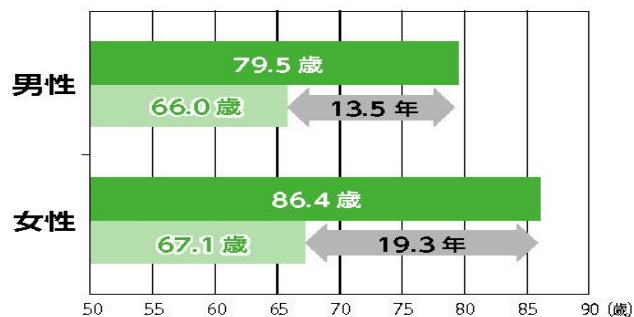


【町の平均寿命と健康寿命】

町の平成26年度の平均寿命と健康寿命です。

平均寿命と健康寿命の差が大きいということは、医療費の増加、介護保険料の増加につながるため、健康寿命を延ばす必要があります。

町の平成26年度 ■平均寿命と ■健康寿命



図表 1-5  
出典：寒川町  
保険年金課



# 第1部 総論

## 第4章 町民の健康状況

### 4 ライフステージ別にみた疾病件数の状況

ライフステージ別に疾病件数をみると、第1位は、幼年期、少年期では「呼吸器系疾患」、青年期から高年期にかけては「消化器系疾患」となっています。2位以降は、ライフステージによって罹患する疾病が異なっており、特に中年期以降で「循環器系疾患」が多くなることがわかります。また、「循環器系疾患」について年次別件数推移をみると、平成25年度から28年度の4年間で275件（14.1%）減少し、平成28年度では1,671件となっています。

図表 1-6  
出典：寒川町  
保険年金課

図表 1-6

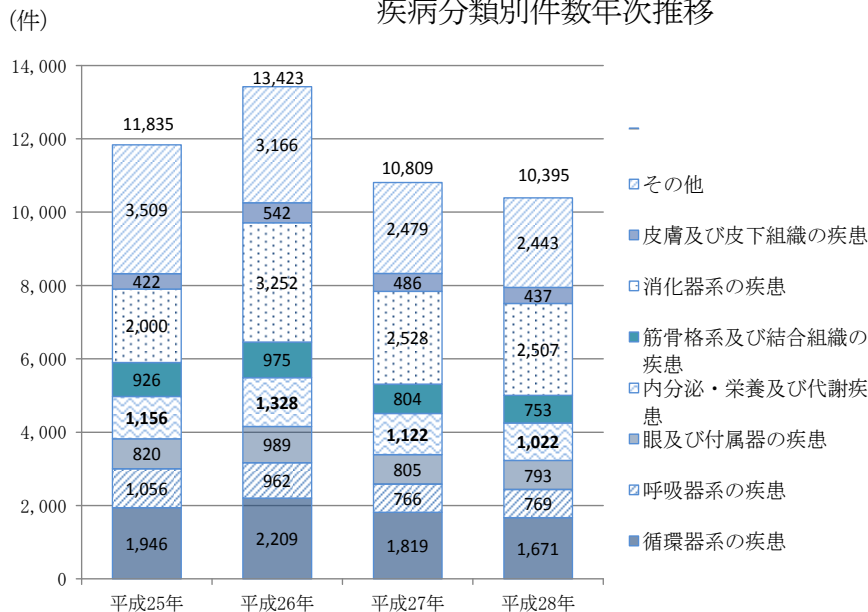
ライフステージ別疾病状況

疾病件数 順位	幼年期 (0～4歳)	少年期 (5～14歳)	青年期 (15～24歳)	壮年期 (25～44歳)	中年期 (45～64歳)	高年期 (65歳～)
1	呼吸器系疾患	呼吸器系疾患	消化器系の疾患	消化器系の疾患	消化器系の疾患	消化器系の疾患
2	皮膚・皮下組織疾患	消化器系の疾患	呼吸器系疾患	精神及び行動の障害	循環器系疾患	循環器系疾患
3	消化器系の疾患	眼及び付属器の疾患	皮膚・皮下組織疾患	呼吸器系疾患	内分泌・栄養及び代謝疾患	内分泌・栄養及び代謝疾患

図表 1-7  
出典：寒川町  
保険年金課

図表 1-7

疾病分類別件数年次推移

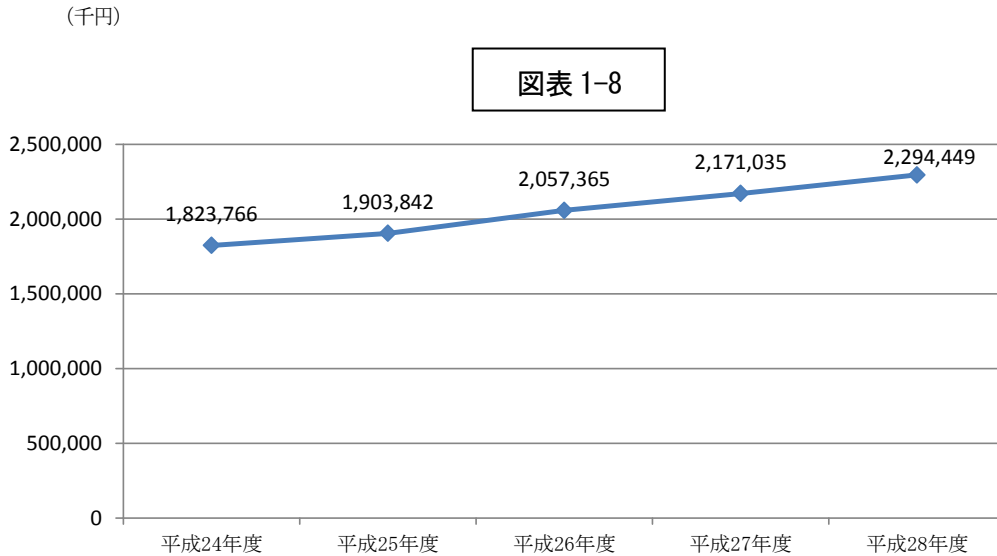


5 介護保険事業の状況

平成24年度から平成28年度の5年間で約4億7千万円（25.8%）増加し、約22億9千万円となり、この間の月額平均は、約1億7千万円程でした。

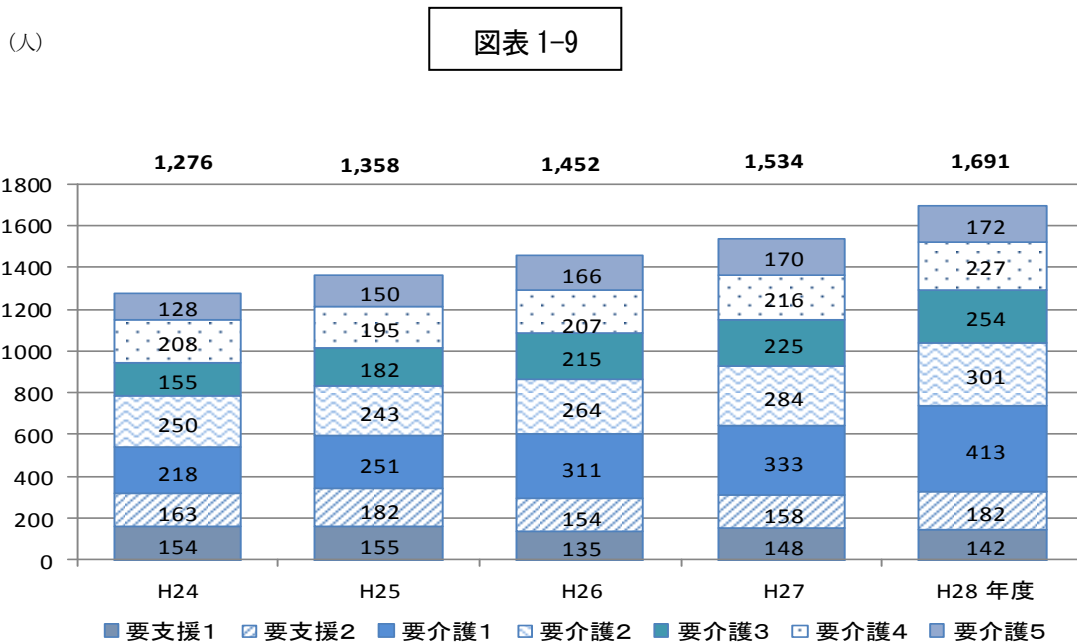
要支援・要介護認定者数は、平成24年度から平成28年度の5年間で415人（32.5%）の増加となります。

サービスの給付状況



図表 1-8  
出典：寒川町  
高齢介護課

要支援・要介護認定者数の推移



図表 1-9  
出典：寒川町  
高齢介護課

第4章 町民の健康状況

6 生活習慣病健診等の状況

(1) 特定健康診査受診状況

特定健康診査・特定保健指導は、平成20年度より制度が開始されました。

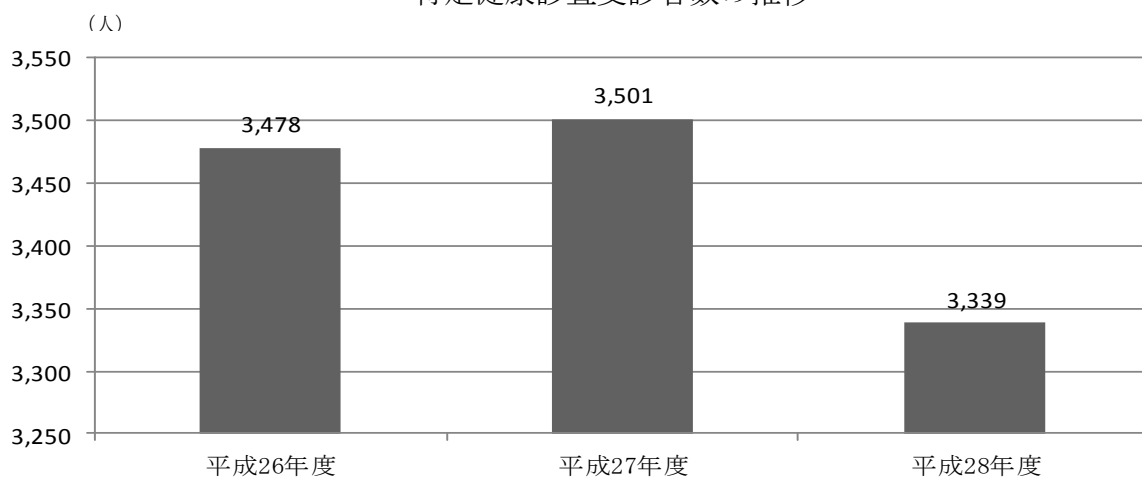
特定健康診査の受診者数は、平成28年度は前年度より162人(4.6%)と減少に転じました。

また、平成28年度の特定健康診査結果については、積極的支援の人が4.9%、動機付け支援の人が17.7%と、この両者の合計は22.6%を占めています。

図表 1-10  
出典：神奈川県  
国民健康保険団体  
連合会

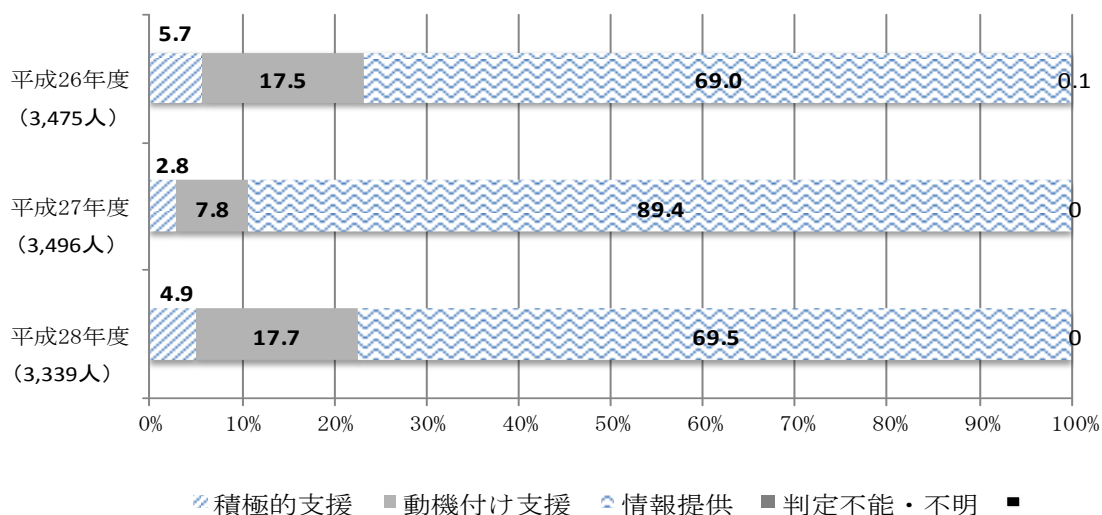
図表 1-10

特定健康診査受診者数の推移



図表 1-11

特定健康診査結果における指導区分別人数割合



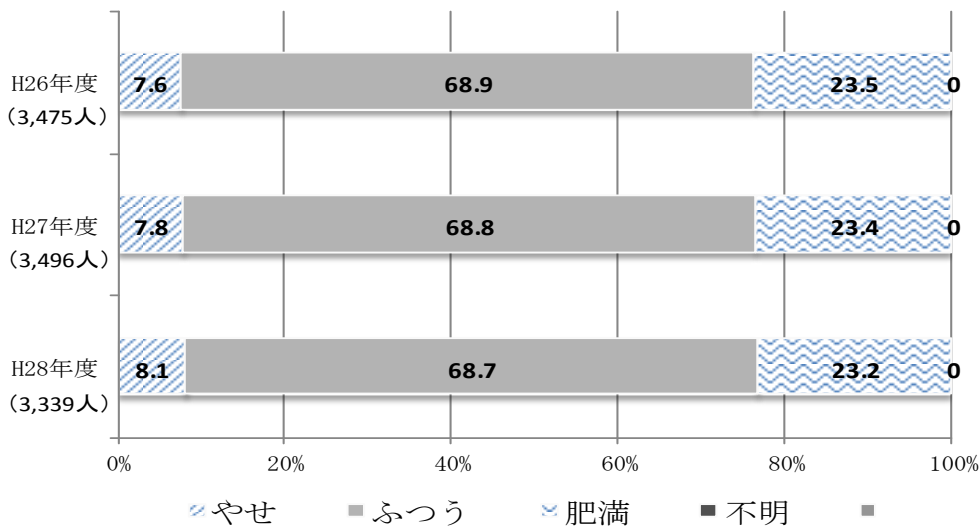
図表 1-11  
出典：神奈川県  
国民健康保険団体  
連合会

(2) 肥満の状況

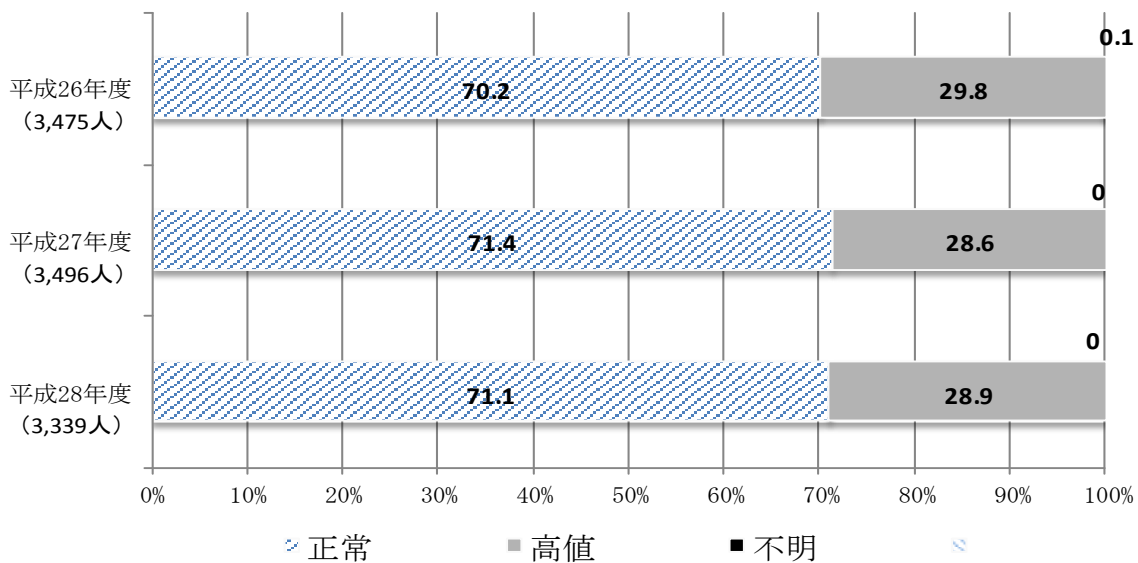
肥満者（BMI<sup>1</sup>25以上）の割合は、平成27年度から28年度の2年間で0.2ポイント減少し、774人となっています。また腹囲が高値の人も0.3ポイント増加し、966人となっています。

図表 1-12

肥満度（BMI 値）別人数割合



腹囲の結果別人数割合



図表 1-12  
出典：神奈川県  
国民健康保険団体  
連合会

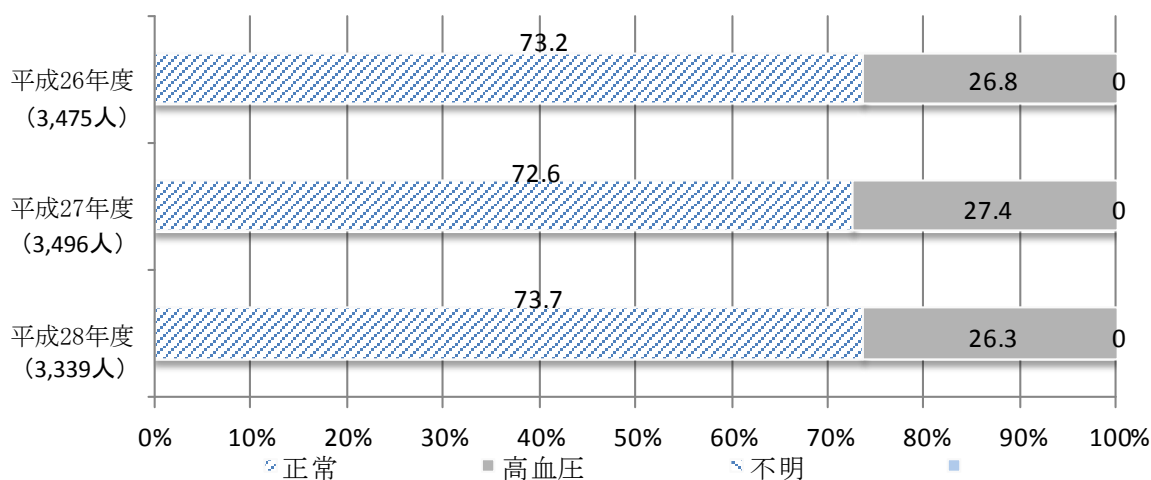
<sup>1</sup> 「BMI」とは、Body Mass Indexの略で、体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m) で計算されます。日本肥満学会では、BMI25 以上を肥満、18.5 未満をやせとしています。

(3) 高血圧の状況

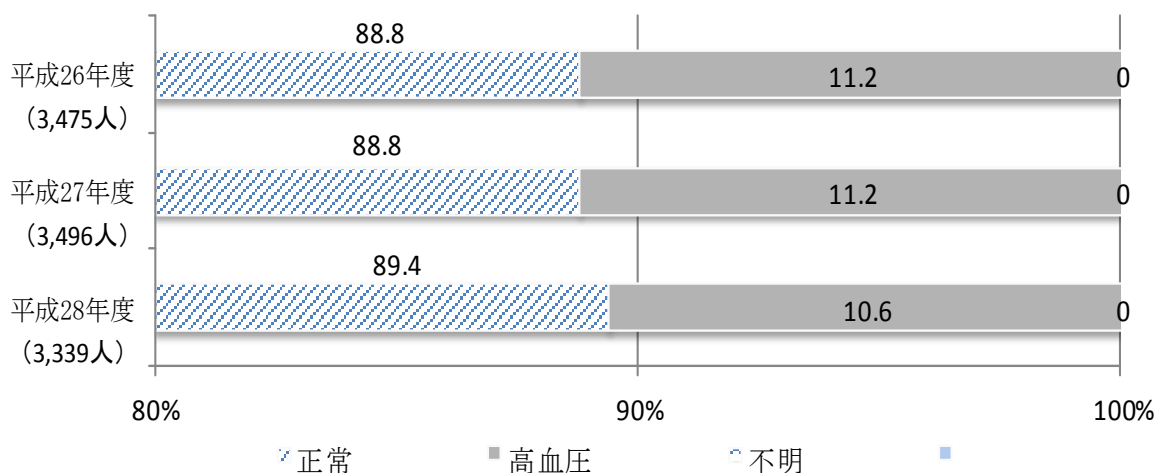
高血圧<sup>2</sup>については、正常な人の割合は、平成27年度から28年度の2年間で最高血圧値では1.1ポイント増加し、2,462人となっています。また、最低血圧値でも0.6ポイント増加し、2,985人となっています。

図表 1-13

収縮期血圧結果別人数割合：最高血圧



拡張期血圧結果別人数割合：最低血圧



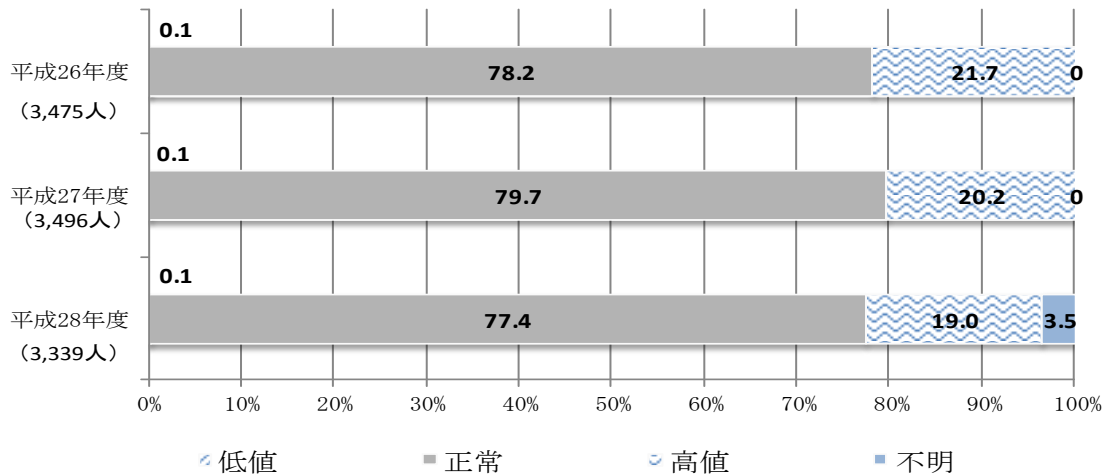
<sup>2</sup> 高血圧における正常高値とは、収縮期血圧 130～139mmHg、拡張期血圧 85～89mmHg のいずれか一方、または、両方に該当するものをいいます。軽症高血圧とは、収縮期血圧 140～159mmHg、拡張期血圧 90～99mmHg のいずれか一方、または、両方に該当するものをいいます。中等度高血圧とは、収縮期血圧 160～179mmHg、拡張期血圧 100～109mmHg のいずれか一方、または、両方に該当するものをいいます。重度高血圧とは、収縮期血圧 180mmHg 以上、拡張期血圧 110mmHg 以上のいずれか一方、または、両方に該当するものをいいます。

(4) コレステロールの状況

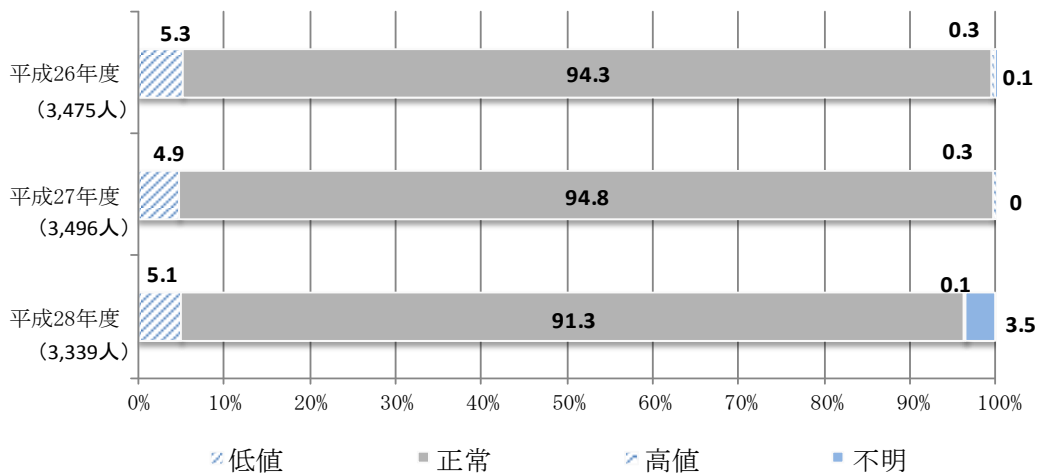
中性脂肪<sup>3</sup>については、正常な人の割合は、平成27年度から28年度の2年間で2.3ポイント減少し、2,584人となっています。またHDLコレステロール<sup>4</sup>も3.5ポイント減少し、3,047人となっています。

図表 1-14

検査結果別人数割合：中性脂肪



検査結果別人数割合：HDL コレステロール



図表 1-14  
出典：神奈川県  
国民健康保険団体  
連合会

<sup>3</sup> 中性脂肪とは体のエネルギーとなる脂質の一種です。基準値：30～149mg/dℓ

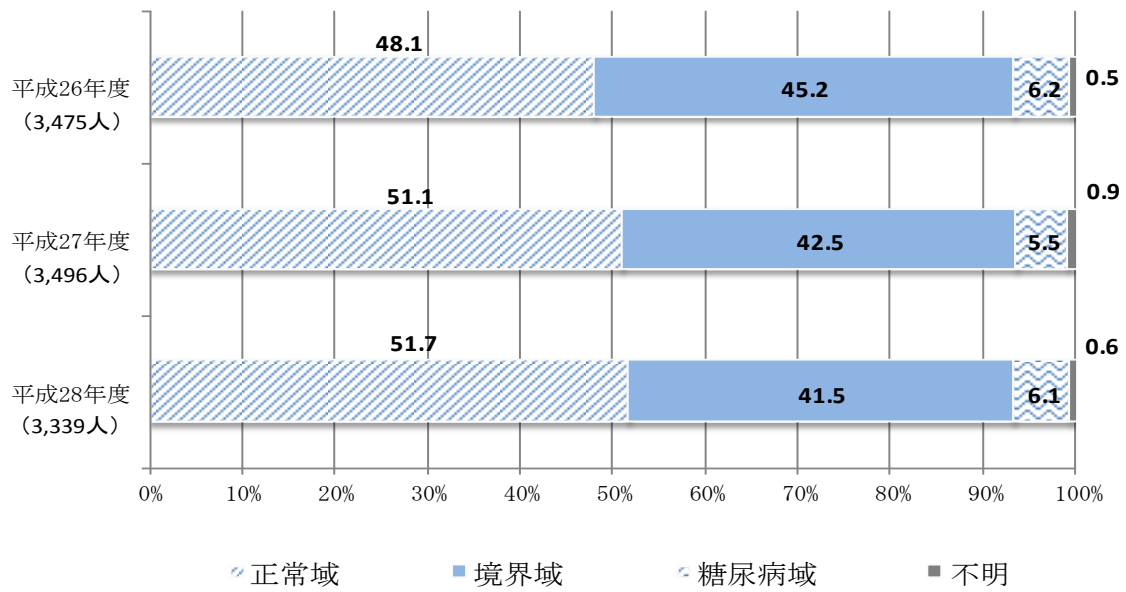
<sup>4</sup> HDL コレステロールとは、善玉コレステロールと呼ばれ、体内（細胞）に蓄積された古いコレステロールを回収し肝臓に送る働きがあります。基準値：40～119mg/dℓ

(5) 糖尿病の状況

糖尿病<sup>5</sup>については、正常な人の割合は、平成27年度から28年度の2年間で0.6ポイント増加し、1,727人となっています。

図表 1-15

検査結果別人数割合：糖尿病



図表 1-15  
出典：神奈川県  
国民健康保険団体  
連合会

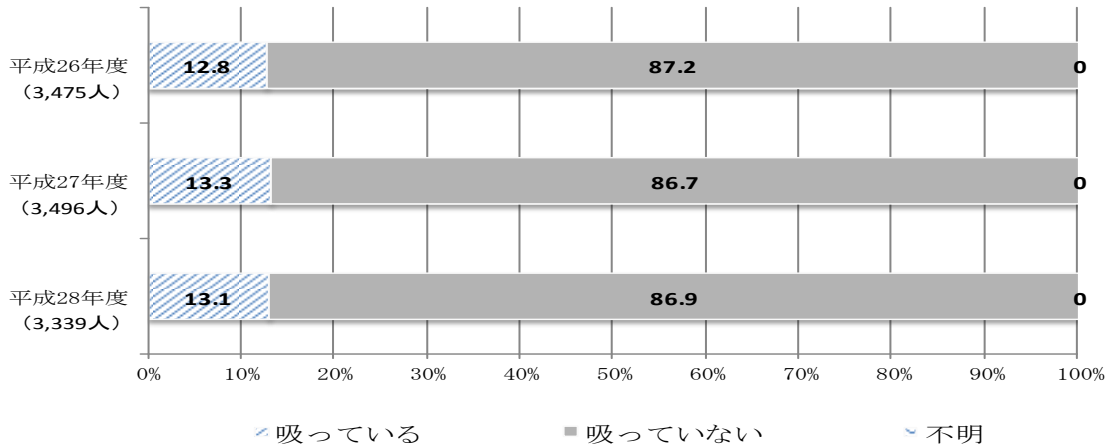
<sup>5</sup> 糖尿病における要指導とは、ヘモグロビンA1c検査値が5.5%以上6.1%未満の者をいいます。要医療とは、空腹時血糖値が血漿126mg/dl以上、随時血糖値が血漿200mg/dl以上、又はヘモグロビンA1c検査値が6.1%以上の者をいいます。

(6) 喫煙の状況

たばこを吸っていない人の割合については、平成27年度から28年度の2年間で0.2ポイント増加し、2,902人となっています。

図表 1-16

検査結果別人数割合：喫煙



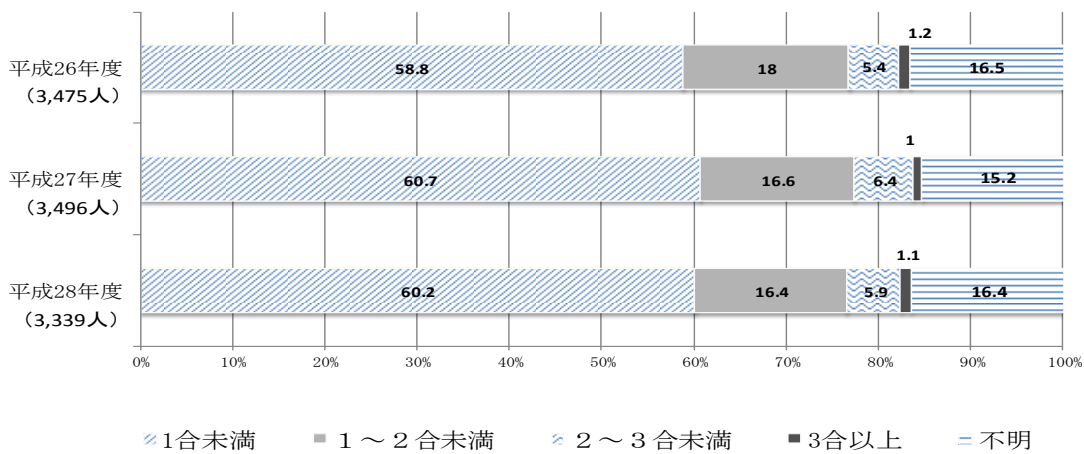
図表 1-16  
出典：神奈川県  
国民健康保険団体  
連合会

(7) 飲酒量の状況

飲酒量の割合については、平成27年度から28年度の2年間で1合未満の飲酒が0.5ポイント減少し、2,010人となっています。

図表 1-17

検査結果別人数割合：飲酒量



図表 1-17  
出典：神奈川県  
国民健康保険団体  
連合会



# 第1部 総論

## 第4章 町民の健康状況

### (8) がん検診の状況

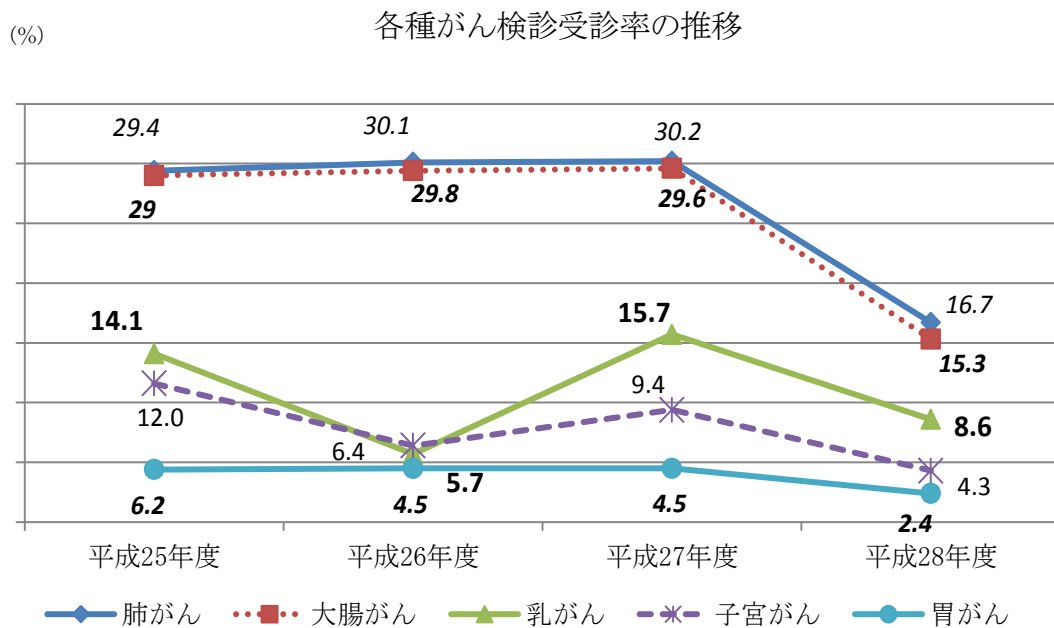
各種がん検診の受診率は平成25年度から28年度の4年間で760人（7.5%）増加し、10,952人となっています。個別にみると肺がん検診が528人（13.5ポイント減少）増加し、4,899人となっています。

要精検率についても118人（25.2%）増加し、587人となっています。

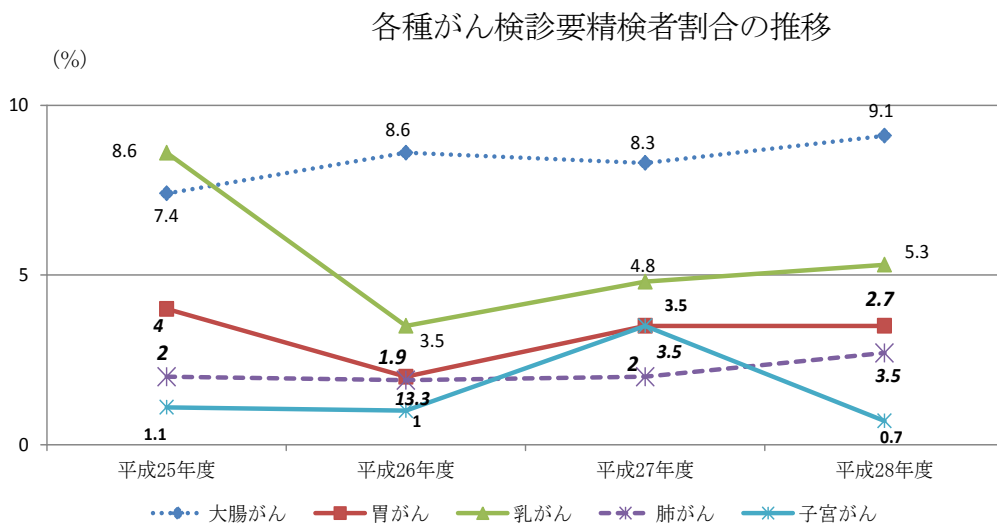
個別にみると大腸がん検診の要精検率は87人（0.8ポイント）増加し、393人となっています。

図表 1-18  
出典：寒川町  
健康・スポーツ課

図表 1-18



図表 1-19



図表 1-19  
出典：寒川町  
健康・スポーツ課

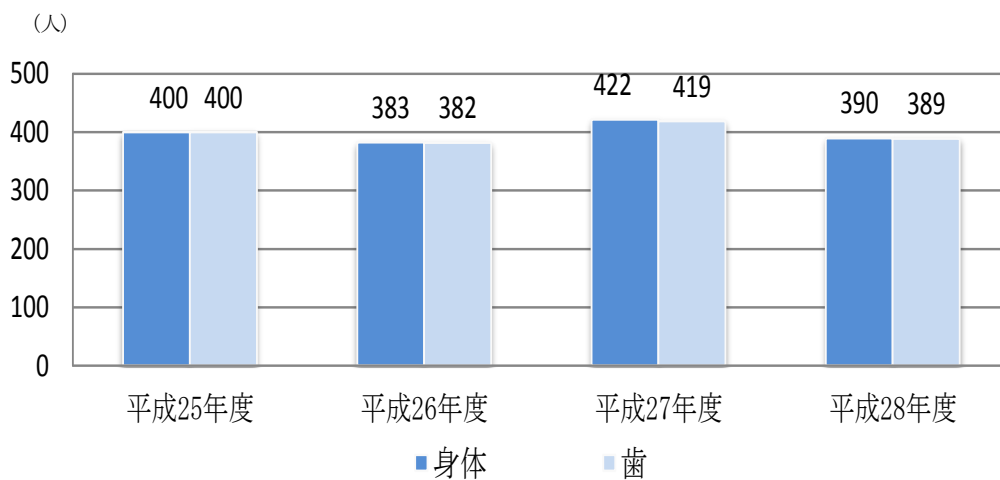
7 歯科健康診査の状況

(1) 3歳6か月児健康診査の状況

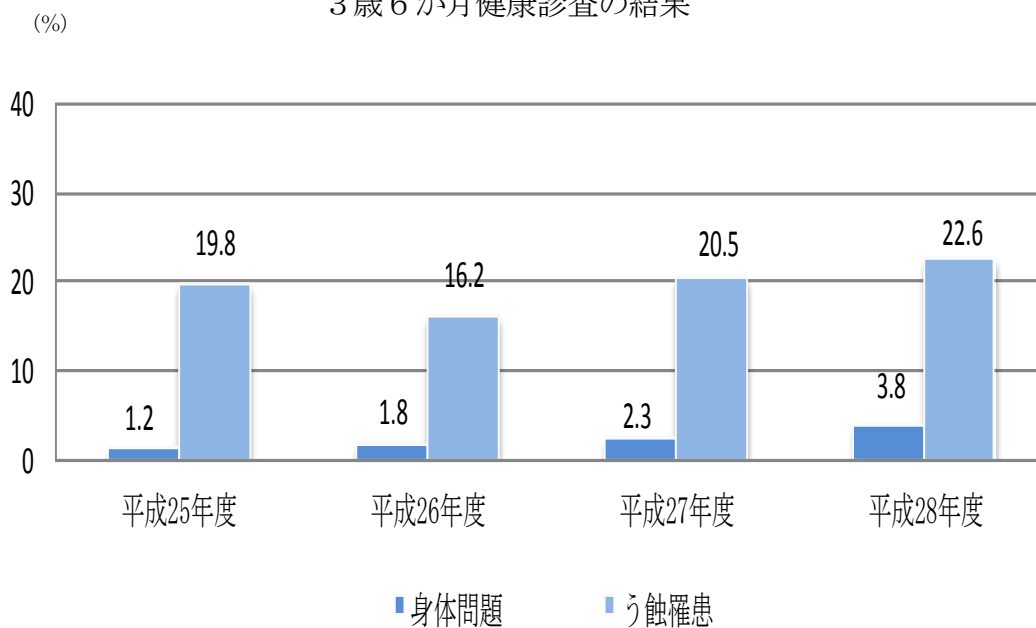
3歳6か月児健康診査について平成28年度の受診数は、身体で390人、歯科で389人となっています。また、平成28年度の3歳6か月児健康診査結果については、身体的問題が3.8%、う蝕罹患が22.6%と、この両者の合計は26.4%を占めています。

図表 1-20

3歳6か月児健康診査の推移



3歳6か月健康診査の結果



図表 1-20  
出典：寒川町  
健康・スポーツ課

第4章 町民の健康状況

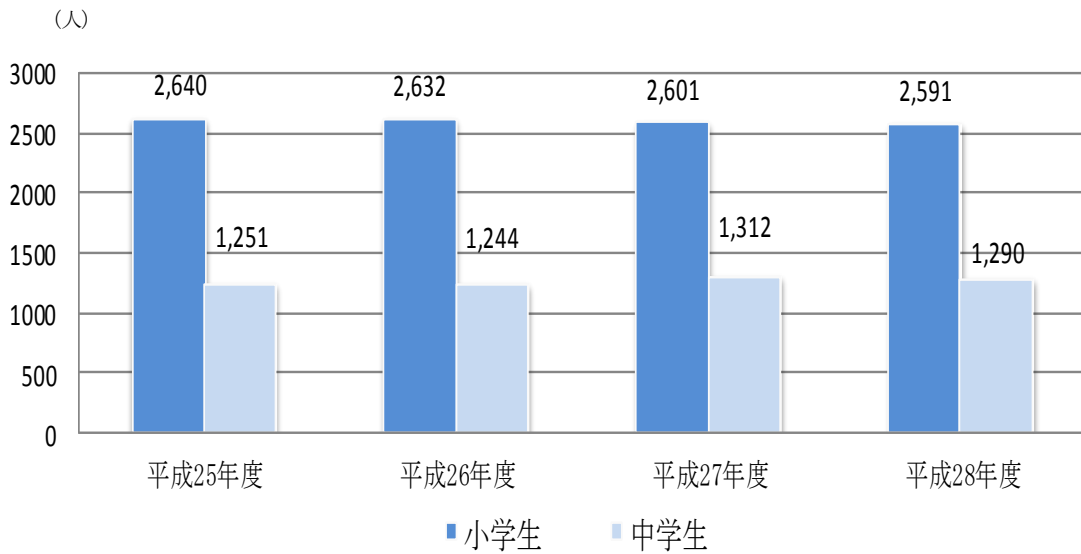
(2) 児童・生徒の虫歯の状況

児童・生徒の歯科健診について平成28年度の受診数は、小学生で2,591人、中学生で1,290人となっています。また、虫歯の罹患率は平成25年度から平成28年度の4年間で、小学生は121人(4.1ポイント)減少し、中学生も162人(13.3ポイント)減少しています。

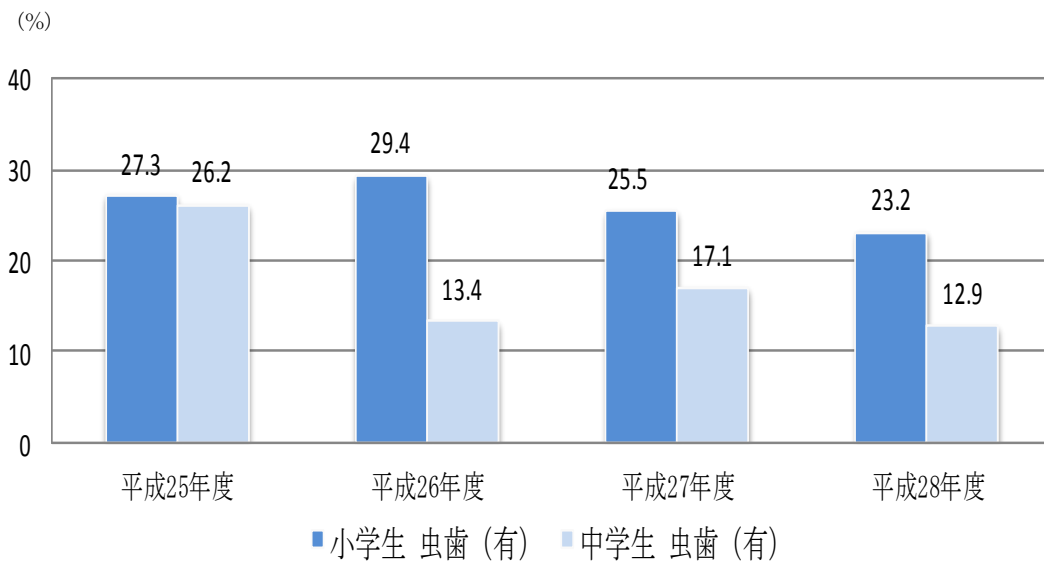
図表 1-21  
出典：寒川町  
学校教育課

図表 1-21

児童・生徒の歯科健診受診者の状況



児童・生徒の虫歯罹患率の状況

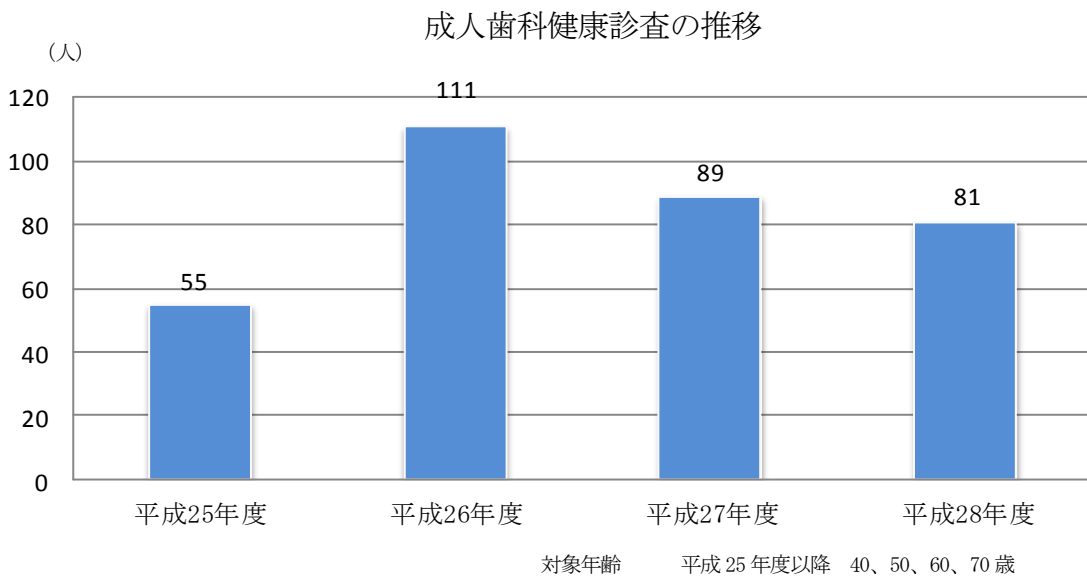


(3) 成人歯科健康診査の状況

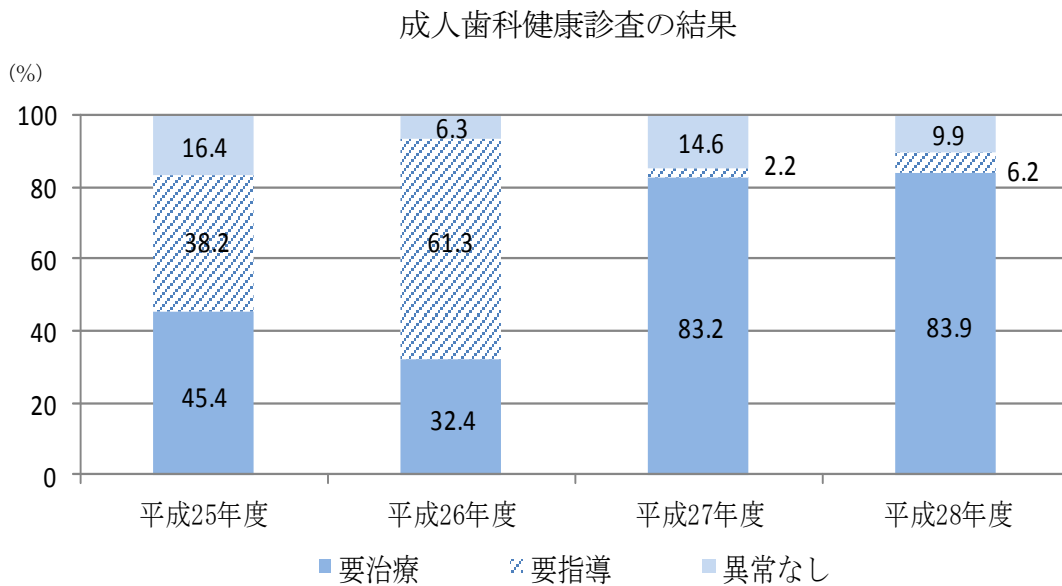
成人歯科健康診査の受診者数は、平成25年度から28年度の4年間で26人(47.3%)増加しています。

また、平成28年度の成人歯科健康診査結果については、要治療の人が83.9%、要指導の人が6.2%と、この両者の合計は90.1%を占めています。

図表 1-22



図表 1-22  
出典：寒川町  
健康・スポーツ課





## 第2部 各論

### 第1章 分野に合わせた健康づくり

第1章 分野に合わせた健康づくり

第1章 分野に合わせた健康づくり

1 分野に合わせた健康づくりの基本的な考え方

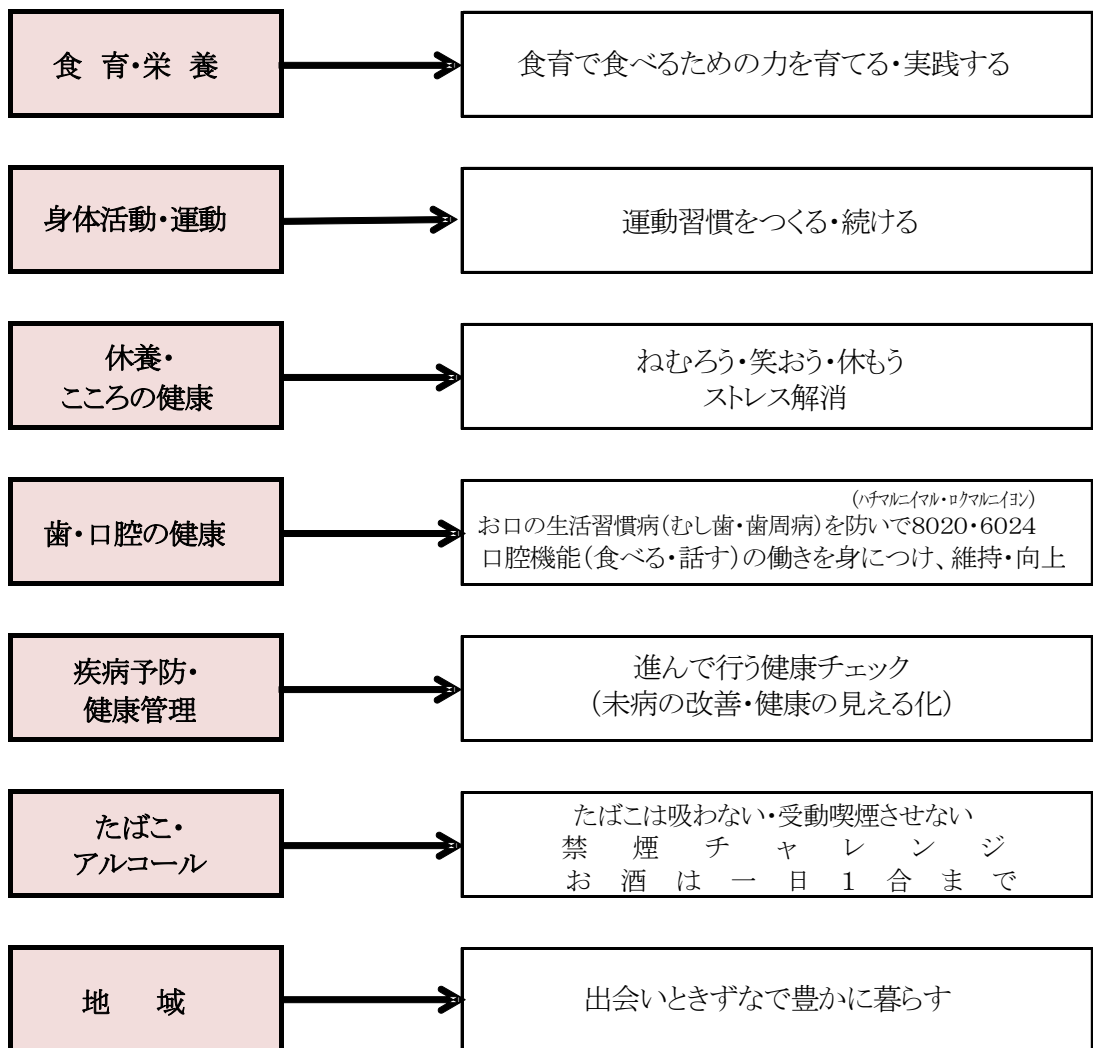
「さむかわ元気プラン」の各目標を達成するためには、個人や家庭が主体的に取り組むことに加え、それを支える様々な関係団体や行政の相互の連携を促し、地域社会がお互いに支え合い個人の健康づくりを支援することが必要です。

健康寿命の延伸及び生活の質の向上を阻害する生活習慣病と、その原因である生活習慣に関する「7分野」として、①「食育・栄養」②「身体活動・運動」③「休養・こころの健康」④「歯・口腔の健康」⑤「疾病予防・健康管理」⑥「たばこ・アルコール」⑦「地域」を掲げて目標を設定しています。

2 計画が取り上げる分野について

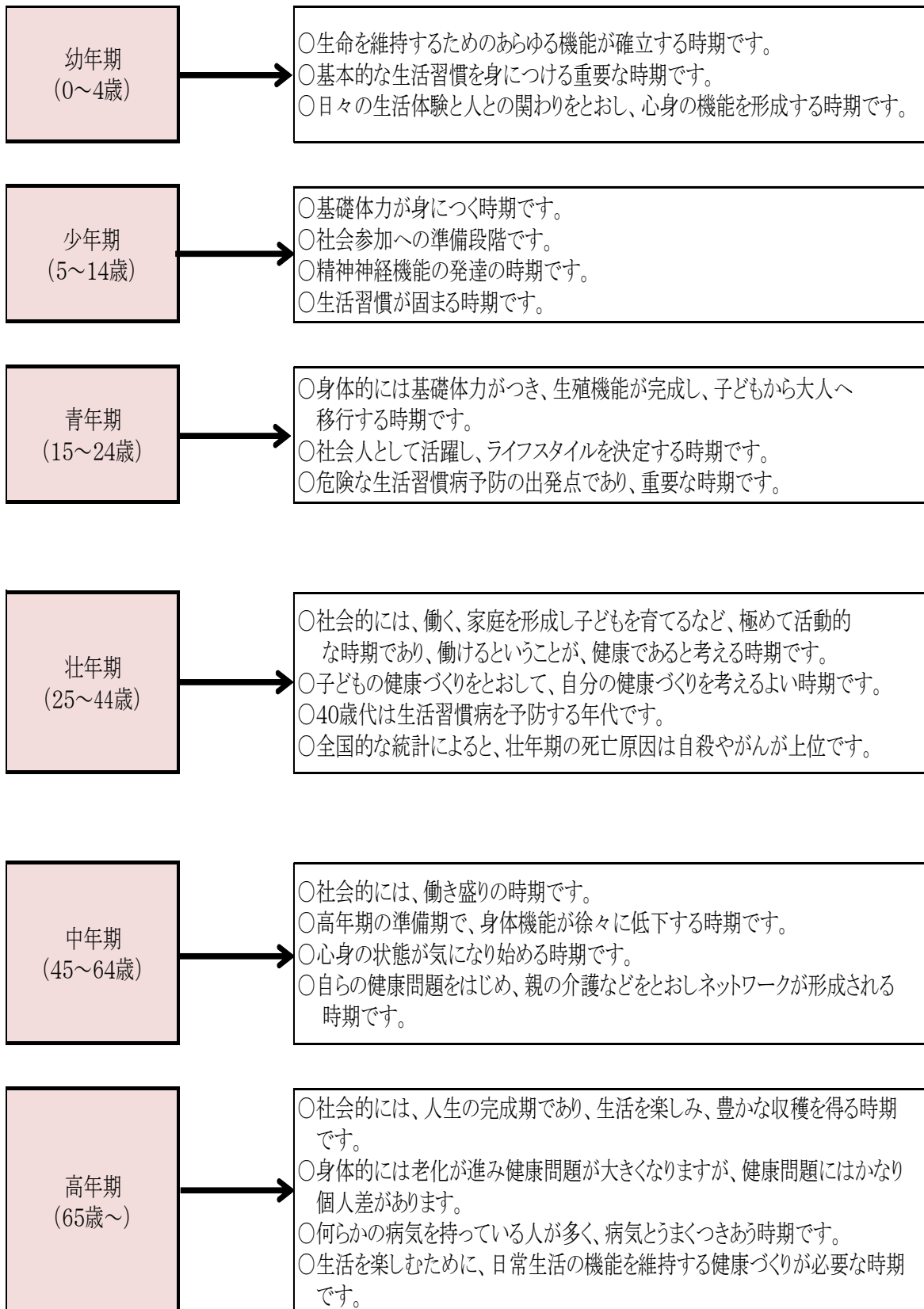
【分野】

【目指す姿】



## 第1章 分野に合わせた健康づくり

## 3 ライフステージについて





## 第2部 各論

### 第1章 分野に合わせた健康づくり

#### 4 分野別・ライフステージ別の取り組みの概要

	幼年期(0～4歳)	少年期(5～14歳)	青年期(15～24歳)
食育・栄養	【おいしく・楽しく食事を】		
	食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる		食の体験を深め、自分らしい食生活を見つける
身体活動・運動	【運動やスポーツを行うきっかけや】		
	身体を動かすことの楽しさを知り、好きになる	外あそびや屋外で、身体を動かす体験を深める 好きなスポーツを見つける	運動習慣 適度な運動やスポーツで、
こころの健康・休養	【自然の中で遊ぶ】【快適な睡眠と笑いで疲労回復・スト		
	正しい生活リズムを送り、体内時計の基礎をつくる 同じ時刻に起きる	自分を大切にする	ストレスに
歯・口腔の健康	【むし歯予防・口腔】		
	むし歯をつくらないようにする 食べる(かむ力、のみこむ力)・話す機能の基礎をつくる		健康な
疾病予防・健康管理	【自分の健康状態を知ろう】		
	生活リズムを整えて、健康な身体の基礎をつくる	規則正しい生活リズムで丈夫な身体とところをつくる	生活習慣病の
たばこ・アルコール	【喫煙しない】【禁煙チャレンジ】		
	子どもの手に届かない、安全な環境		たばこ・アルコールの害を知る
地域	【地域で支え合う】		
	外に出たり、人と話す機会、体験をつくり、町に親しむ 子育ても地域の資源を利用する		地域の活動に関心を

第1章 分野に合わせた健康づくり

(具体的な取り組みは38頁以降をご参照ください)

壮年期(25~44歳)	中年期(45~64歳)	高年期(65歳~)
<b>【感謝の心をもつ】</b>		
健全な生活を実践し、次世代へつなげる		食を通じた豊かな生活の実現 次世代への食文化や食に対する経験・知識を伝える
<b>【習慣を身につけ、親しみ楽しむ】</b>		
をつくる 体力・筋力・柔軟性を高める	体力・筋力・柔軟性を維持する 日常動作で身体をこまめに動かす	
<b>【ストレス解消】【目覚めたら朝陽を取り入れ体内時計スイッチオン】</b>		
過剰なストレスは早期解決を心がける 早めに気付く	自分の時間を楽しむ	ゆとりの中に楽しみや 生きがいを見いだす
<b>【機能の維持・向上】</b>		
歯を守る・歯周疾患の予防	歯の喪失予防 口の周りの筋肉を動かし、食べる、話す機能の維持・向上	
<b>【健康診査やがん検診を受ける】</b>		
予防に関心を持ち、自分に合った健康づくりの方法を自分で選ぶことができる		脱水・転倒・事故・ 感染症の予防
<b>【喫煙マナーを守る】【適量飲酒】</b>		
たばこは吸わない・受動喫煙させない お酒は一日1合まで		
<b>【くらしの実践】</b>		
介護・育児は町ぐるみ 持ち参加する	ボランティア等、地域の活動をすすんで行う 趣味活動等で外出する機会をもつ	

### 第1章 分野に合わせた健康づくり (幼年期)

#### 5 ライフステージ別の課題と具体的な取り組み

##### 幼年期 (0~4歳)

###### 健康づくりの課題

- ・あそびを通じて子どもは身体機能を高めていきます。スマートフォンのアプリなど、乳幼児向けのものもありますが、長時間の利用は身体活動を低下させます。晴れている日は、外遊びができる時間を意識的につくるのが大切です。
- ・心身の成長・発達が著しい時期です。「食べる・遊ぶ・起きる・寝る」の生活のリズムをつけることは、健やかな成長・発達につながります。
- ・22時以降に就寝している子どもが24.9%います。第2期計画策定時より16.8ポイント上昇しています。夜遅くまで起きていると朝食が食べられない、日中眠気で活動できないなどの影響が出る場合があります。早寝早起きをすることが大切です。
- ・乳歯のむし歯は、永久歯にも影響を及ぼします。歯みがきの習慣をつけるとともに、おやつや飲み物の与え方に注意が必要です。
- ・乳幼児の事故原因で最も多いのは家庭内の誤飲や転落事故です。危険の予測や安全への配慮が必要です。

###### 食育の課題

- ・乳幼児期は保護者の食習慣に大きく影響されます。経験した味が味覚に、体験が食習慣につながるため、家族で正しい食習慣を身につけ、一緒に楽しく食事をする必要があります。
- ・「いただきます」「ごちそうさま」という挨拶は食に感謝する言葉です。小さい頃から生活の中で身につける必要があります。
- ・食事をおいしく食べるためには、空腹感がとても重要です。おやつの量や内容について、正しい知識で実践することが必要です。

###### 【指標と目標値】

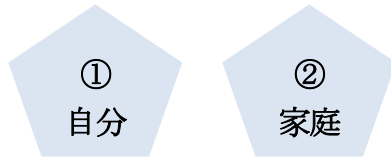
分野	指標	現状値 (H28)	目標値 (H32)
食育・栄養	食事を子どもだけとする割合	15.1%	10%
休養・こころの健康	22時以降に就寝している子どもの割合	24.9%	5%
歯・口腔の健康	2歳でむし歯のない子どもの割合	93.6%	95%
	3歳でむし歯のない子どもの割合	77.4%	88%

\*食事を子どもだけとする割合と22時以降に就寝している子どもの割合は、平成28年度 3歳6か月児健康診査集計に基づく

## 第1章 分野に合わせた健康づくり（幼年期）

## 【それぞれの具体的な取り組み】

- ・就寝時間を早くして生活リズムを整えるため、親世代へ早寝早起きの啓発をします。
- ・3歳でむし歯のない子どもを増やすため、2歳児歯科健診を継続します。



全 体	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子ども中心の生活リズムで1日を過ごす。大人のリズムに子どもを合わせない。</li> </ul>
食育・栄養	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事は生活リズムの基本です。1日3回の食事は、子どもの成長・発達に合わせた量とかたさにする。</li> <li>・料理はうす味にし、様々な食べ物の味を経験させ、食べ物本来の味を教える。</li> <li>・次の食事に影響が出ないよう、おやつは食前2時間をさけ、時間を決めて1日に1～2回とし、水分補給は甘味の少ないものとする。</li> <li>・子どもにできそうな食事の支度や片付けを普段から一緒に行う。</li> <li>・「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶や食事のマナーは大人が普段の生活行動の中で見せ、伝える。</li> <li>・テレビやDVD等をつけたままで食事をしない。</li> </ul>
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スマートフォン、DVD、テレビを見る時間は、1日2時間以内にする。</li> <li>・様々な遊びを中心に、毎日合計60分以上楽しく体を動かす。</li> </ul>
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝は遅くても7時台には起こす。夜は21時前に寝かせる。</li> <li>・子どもの感情を受け止め、寄り添い、子育ての負担感が解消できるよう相談できる相手をつくる。</li> </ul>
歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯みがきの習慣をつけるために、大人が仕上げみがきをする。</li> <li>・お菓子や飲み物の量、内容、与える時間の正しい知識を得て実践する。</li> </ul>
疾病予防・健康管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・母子健康手帳、母子アプリを活用し、成長の見える化をする。</li> <li>・健康診査や予防接種を受けさせる。</li> <li>・かかりつけ医を持ち、定期健診を受ける。</li> </ul>
たばこ・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・受動喫煙をさせない環境をつくる。</li> <li>・たばこやアルコールの誤飲を防ぐ。</li> </ul>
地域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・親子で他の人と知り合う場にすすんで出かける。</li> <li>・子育ての負担を減らすために、地域の社会資源を活用する。</li> </ul>

## 第2部 各論

### 第1章 分野に合わせた健康づくり (幼年期)



地域住民・団体		分野	行政	
事業名	団体		事業名	課名等
人形劇 エプロンシアター	茅ヶ崎市・寒川町 地域活動栄養士 にんじんの会	食 育 ・ 栄 養	離乳食講習会	子育て支援課
安全安心の地元農産物を提供する わいわい市寒川店	さがみ農業協同組合寒川地区		親子料理教室	健康・スポーツ課
「食のたより」発行	寒川町内保育園		保育園に通う児童に対する食育の推進	保育・青少年課
芋苗植え・芋掘り	寒川町内保育園		給食施設指導	茅ヶ崎市保健所
毎月19日食育の日	寒川町内保育園		専門的栄養指導	茅ヶ崎市保健所
			栄養表示に関する普及啓発	茅ヶ崎市保健所
			食品の安全衛生等に関する相談	茅ヶ崎市保健所
		身体活動 ・ 運動	7か月児相談	子育て支援課
			ニュースポーツ普及	健康・スポーツ課
			スポーツ施設運営	健康・スポーツ課
ふれあい・いきいきサロン (子育て)	寒川町社会福祉協議会	休養・ こころの健康	3歳6か月児健康診査	子育て支援課
保育園での歯科検査	寒川町内保育園	歯・ 口腔の 健康	7か月児相談	子育て支援課
			2歳児歯科健康診査	子育て支援課
			3歳6か月児健康診査	子育て支援課
			歯っぴいデー	健康・スポーツ課
			重度う蝕ハイリスク対策事業	茅ヶ崎市保健所
			歯間清掃具の普及啓発事業	茅ヶ崎市保健所

第1章 分野に合わせた健康づくり（幼年期）

地域住民・団体		分野	行政	
事業名	団体		事業名	課名等
小児アレルギー疾患勉強会	茅ヶ崎医師会	疾病予防 ・ 健康管理	4か月児健康診査	子育て支援課
保育園での内科健診	寒川町内保育園		1歳6か月児健康診査	子育て支援課
			定期予防接種	子育て支援課
赤ちゃん訪問	寒川町民生委員児童委員協議会	地域	父親・母親教室	子育て支援課
子育て広場	寒川町民生委員児童委員協議会		さむかわ町民大学	協働文化推進課
子育て広場情報誌作成	寒川町民生委員児童委員協議会		子ども向け情報紙「すきっぷ」発行	協働文化推進課
夏祭り 夕涼み会	寒川町自治会長連絡協議会			
どんど焼き(だんご焼き)	寒川町自治会長連絡協議会			
ふれあい福祉フェスティバル	寒川町社会福祉協議会			
ふれあい・いきいきサロン(子育て)	寒川町社会福祉協議会			
どんど焼き	寒川町内保育園			
園庭開放	寒川町内保育園			

### 第1章 分野に合わせた健康づくり (少年期)

#### 少年期 (5～14歳)

##### 健康づくりの課題

- ・遊ぶときは体を動かし、外で遊ぶことが多い子どもの割合は69.3%です。学童期、思春期は身体の基本となる骨や筋肉をつくる大切な時期です。友達、家族といろいろな運動や活動に積極的に参加し、身体を動かすことが必要です。
- ・普段の生活でイライラを感じている子どもの割合は32.8%です。悩みを一人で抱えることなく、早めに解決できるように、家庭、地域、学校が連携して支援し、話しやすい雰囲気や、気軽に相談できる環境づくりが必要です。
- ・6歳臼歯が生え、乳歯から永久歯に生え変わる時期です。この時期以降は歯みがきを自分で行うようになりますが、生え始めの歯は柔らかくむし歯になりやすいため、小学校低学年頃までは大人による仕上げみがきが必要です。
- ・子どもが喫煙、飲酒の害に対する正しい知識を得て、絶対に吸わない、飲まないを実践するようにし、また大人が容認しないという姿勢も大切です。

##### 食育の課題

- ・朝食を食べないことが多い子どもの割合は3.7%です。朝食を食べないと学力や体力が低下するという調査結果が出ています。毎日朝食を食べることが必要です。
- ・平日の朝食を一人で食べる割合は24.9%です。家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図ることは食育の原点であり、共食を通じて、食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活に関する基礎を習得するために必要です。

#### 【指標と目標値】

分野	指標	現状値 (H28)	目標値 (H32)
食育・栄養	朝食の欠食率	3.7%	0%
	平日の朝食を一人で食べる割合	24.9%	20%
身体活動・運動	遊ぶときは、体を動かして遊ぶ割合	69.3%	80%
休養・こころの健康	普段イライラを感じている割合	32.8%	30%
歯・口腔の健康	歯の健康にまったく関心がない割合	21.7%	10%
たばこ・アルコール	たばこの害を大人より受けやすいことを知っている割合	63.4%	70%
	お酒の害を大人より受けやすいことを知っている割合	60.0%	70%

## 第1章 分野に合わせた健康づくり (少年期)

## 【それぞれの具体的な取り組み】

- ・朝食を食べない子どもを減らすため、栄養教室で食事の大切さの普及啓発をします。
- ・むし歯を防ぐ方法を知らせるため、歯っぴいデーで普及啓発をします。

①

自分

②

家庭

食育・栄養	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食を食べる。</li> <li>・1日3食、決まった時間に家族や友達等と楽しく食事をする。</li> <li>・自分の年齢や活動量にあった食事量や食べ物の組み合わせが分かり、調整できる。</li> <li>・野菜などの食材を栽培したり、地元の食材を知ることで、食への関心を高め、感謝の気持ちを持ち、育てる。</li> <li>・1日3食、決まった時間に家族や友達等と楽しく食事をする。</li> <li>・家族や友達等と一緒に料理をする機会をつくる。</li> <li>・食事のマナーを身につける。</li> </ul>
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・テレビやDVD・ゲームの時間を決め、天気の良い日はできるだけ外で元気に遊び体を動かす。</li> <li>・親や異なる年齢の子どもと遊ぶ。</li> </ul>
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・十分な睡眠や休養をとるために生活リズムを整える。</li> <li>・早寝、早起きの習慣を身につける。</li> <li>・悩みは1人で抱え込まず、家族、友達、先生等誰かに相談する。</li> </ul>
歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯みがきは1日2回以上する。</li> <li>・歯の健康に関心を持ち、むし歯や歯周病の原因や予防法を知る。</li> <li>・家に甘いお菓子や甘味飲料をなるべく置かないようにする。</li> </ul>
疾病予防・健康管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康診査や予防接種を受ける。</li> <li>・自分の体調を知り、それに合わせた生活行動がとれる。</li> </ul>
たばこ・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこやアルコールの害を正しく理解する。</li> <li>・受動喫煙をしない、させない。</li> </ul>
地域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域で行われる行事に参加し、仲間づくりを広げる。</li> <li>・知り合いには自分から挨拶ができる。</li> </ul>



## 第2部 各論

### 第1章 分野に合わせた健康づくり (少年期)

③ 地域住民		④ 団体		⑤ 行政	
地域住民・団体		分野	行政		
事業名	団体		事業名	課名等	
人形劇 エプロンシアター	茅ヶ崎市・寒川町 地域活動栄養士 にんじんの会	食・育・ 栄・養	小学生料理教室	健康・スポーツ課	
安全安心の地元農産物を提供する わいわい市寒川店	さがみ農業協同組合寒川地区		保育園に通う児童に対する食育の推進	保育・青少年課	
小学生向け栄養教室	寒川町婦人会		遊休農地活用事業	農政課	
「食のたより」発行	寒川町内保育園		米飯給食の推進	学校教育課	
芋苗植え・芋掘り	寒川町内保育園		地場産の奨励	学校教育課	
毎月19日食育の日	寒川町内保育園		食育全体計画の策定と食育推進	寒川町立小学校	
			料理教室	教育総務課（公民館）	
			給食施設指導	茅ヶ崎市保健所	
			専門的栄養指導	茅ヶ崎市保健所	
			栄養表示に関する普及啓発	茅ヶ崎市保健所	
			食品の安全衛生等に関する相談	茅ヶ崎市保健所	
小学生向け健康教室	寒川町婦人会		身体活動・ 運動	障害者スポーツ教室（卓球教室）	福祉課
小学生と家族のためのソフトテニス教室	寒川町体育協会			障害者各スポーツ大会参加	福祉課
バレーボール教室	寒川町体育協会	ニュースポーツ普及		健康・スポーツ課	
レクリエーションフェスティバル	寒川町レクリエーション協会	スポーツ施設運営		健康・スポーツ課	
		スポーツ教室		健康・スポーツ課	
			スポーツ大会	健康・スポーツ課	

第1章 分野に合わせた健康づくり (少年期)

地域住民・団体		分野	行政	
事業名	団体		事業名	課名等
ふれあい・いきいきサロン(障がい児者)	寒川町社会福祉協議会	休養・ こころの健康	小中学生の相談	学校教育課
保育園での歯科検査	寒川町内保育園	歯・ 口腔の 健康	歯っぴいデー	健康・スポーツ課
			学校での歯科検診	学校教育課
			歯の衛生に関する図画・ポスター及び 歯科保健啓発標語募集	学校教育課
			歯の衛生週間	寒川町立小学校
			重度う蝕ハイリスク対策事業	茅ヶ崎市保健所
			歯間清掃具の普及啓発事業	茅ヶ崎市保健所
小児アレルギー疾患勉強会	茅ヶ崎医師会	疾病予防 ・ 健康管理	定期健康診断	寒川町立小中学校
保育園での内科健診	寒川町内保育園		薬物乱用防止啓発	茅ヶ崎市保健所
			女子カハッピーライフ支援事業	茅ヶ崎市保健所
		たばこ・ アルコール	小中学生への飲酒、喫煙、薬物乱用防止教育	学校教育課
ふれあい事業	寒川町PTA連絡協議会	地 域	さむかわ町民大学	協働文化推進課
「P連だより」発行	寒川町PTA連絡協議会		子ども向け情報紙「すきっぷ」発行	協働文化推進課
学童保育ふれあい事業	寒川町民生委員児童委員 協議会			
夏祭り 夕涼み会	寒川町自治会長連絡協議会			
どんど焼き(だんご焼き)	寒川町自治会長連絡協議会			
ふれあい福祉フェスティバル	寒川町社会福祉協議会			
ふれあい・いきいきサロン(障がい児者)	寒川町社会福祉協議会			

### 第1章 分野に合わせた健康づくり（青年期）

#### 青年期(15～24歳)

##### 健康づくりの課題

- ・進学や就職などで生活スタイルが変わる時期で、ストレスが多くなります。慢性的なストレス状態にならないように、家族や仲間とのコミュニケーションを大切にすることが必要です。
- ・歯の健康に特に関心がない人の割合は22.7%で、前回調査に比べ12.3ポイント改善していますが、他の世代に比べ関心がない人の割合は依然として高い状態にあります。
- ・歯の健康のため、甘いお菓子、甘味飲料の飲食回数や量を注意することが必要です。
- ・かかりつけの歯科医で定期的な歯科健康診査を受けることが必要です。
- ・20歳未満でたばこを吸っている人の割合は、アルコールを飲んでいる割合はともに0%で、今後も維持していくことが必要です。

##### 食育の課題

- ・普段朝食を食べていない割合は15.2%です。食事回数を減らすと体が飢餓状態になり、太りやすい体質になります。健康維持のために1日3回食事をする必要があります。
- ・作って貰った物を食べる生活習慣から自立して、自分で選んだ物を食べるように変わる時期です。自分でカロリーや栄養を考えて選ぶことが、以降のライフステージでの肥満予防や健康につながるため大切です。

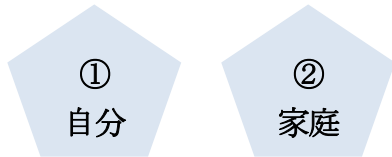
#### 【指標と目標値】

分野	指標	現状値 (H28)	目標値 (H32)
食育・栄養	朝食の欠食率	15.2%	0%
	外食の際、カロリーや栄養成分など配慮して選ぶ割合	15.1%	35%
	女性のやせの割合	13.6%	10%
休養・こころの健康	普段の生活でストレスをよく感じる割合	18.2%	12%
歯・口腔の健康	歯の健康に関心がない割合	22.7%	20%
たばこ・アルコール	20歳未満でたばこを吸っている割合	0%	0%
	20歳未満でアルコール類を飲んでいる割合	0%	0%

## 第1章 分野に合わせた健康づくり(青年期)

## 【それぞれの具体的な取り組み】

・朝食を食べない人を減らすために、青年期前後のライフステージで3食食べる事の大切さを普及啓発します。



食育・栄養	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3回の食事のうち、主食<sup>1</sup>、主菜<sup>2</sup>、副菜<sup>3</sup>を基本に多様な食品を組み合わせた食事を1日2回以上とる。</li> <li>・日常的に外食したり惣菜を買う場合は、食品表示を参考にして選び、ファストフードに偏らない。</li> <li>・自分の適正体重を知り、過度なダイエットはしない。</li> <li>・自分で食事を作る機会を持ち、手づくり料理の種類を増やす。</li> </ul>
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康づくりのために、運動や身体活動は大切だと理解する。</li> <li>・普段から積極的に体を動かす。</li> </ul>
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日頃から悩みを相談できる家族関係や友達関係をつくる。</li> <li>・心と身体の健康のつながりについて、正しい知識をもつ。</li> </ul>
歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・むし歯や歯周病が生活習慣病と関係があることを理解する。</li> <li>・むし歯や歯周病の予防を自主的に行う。</li> <li>・かかりつけ歯科医を持ち、年に1回健診を受ける。</li> <li>・口腔内の疾患があれば、最後まで治療をする。</li> </ul>
疾病予防・健康管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康診査の記録や健康手帳を活用して、検査値の変化を把握する。</li> <li>・健康診査の結果を正しく理解し、生活習慣を振り返る。</li> <li>・かかりつけ薬剤師を持ち、お薬手帳を活用する。</li> </ul>
たばこ・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・未成年は喫煙、飲酒は絶対しない。</li> <li>・喫煙、飲酒がおよぼす健康への影響を理解する。</li> </ul>
地域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域行事に参加しながら仲間づくりをする。</li> <li>・地域行事で役割がある場合は積極的にチャレンジし、交流できる機会をもつ。</li> </ul>

<sup>1</sup> 「主食」とは、米・パン・麺類などの穀類で主に炭水化物によるエネルギー供給源です。(菓子パンは含みません)

<sup>2</sup> 「主菜」とは、魚・肉・大豆製品・卵などの主に良質なたんぱく質や脂質の供給源です。

<sup>3</sup> 「副菜」とは、野菜や海藻・豆類などを利用した料理です。

## 第2部 各論

### 第1章 分野に合わせた健康づくり（青年期）

③ 地域住民		④ 団体		⑤ 行政	
地域住民・団体		分野	行政		
事業名	団体		事業名	課名等	
安全安心の地元農産物を提供する わいわい市寒川店	さがみ農業協同組合寒川地区	食育・栄養	はたちからのバランス食普及	健康・スポーツ課	
			家庭菜園事業	産業振興課	
			資料保存活用事業	総務課	
			町史刊行事業	総務課	
			給食施設指導	茅ヶ崎市保健所	
			専門的栄養指導	茅ヶ崎市保健所	
			栄養表示に関する普及啓発	茅ヶ崎市保健所	
			栄養・食生活に関する情報提供 (HP、ツイッター等)	茅ヶ崎市保健所	
			食品の安全衛生等に関する相談	茅ヶ崎市保健所	
小学生と家族のためのソフトテニス教室	寒川町体育協会		身体活動・運動	障害者スポーツ教室（卓球教室）	福祉課
バレーボール教室	寒川町体育協会	障害者各スポーツ大会参加		福祉課	
レクリエーションフェスティバル	寒川町レクリエーション協会	ニュースポーツ普及		健康・スポーツ課	
		スポーツ施設運営		健康・スポーツ課	
		スポーツ教室		健康・スポーツ課	
		スポーツ大会		健康・スポーツ課	

## 第1章 分野に合わせた健康づくり(青年期)

地域住民・団体		分野	行政	
事業名	団体		事業名	課名等
ふれあい・いきいきサロン(障がい児者)	寒川町社会福祉協議会	休養・ こころの健康	自殺対策街頭キャンペーン	茅ヶ崎市保健所
		歯・口腔の 健康	歯間清掃具の普及啓発事業	茅ヶ崎市保健所
薬と健康の週間	茅ヶ崎・寒川薬剤師会	疾病予防 ・ 健康管理	成人の健康診査	健康・スポーツ課
			薬物乱用防止啓発	茅ヶ崎市保健所
		たばこ・ アルコール	地域禁煙サポート	茅ヶ崎市保健所
ふれあい福祉フェスティバル	寒川町社会福祉協議会	地 域	さむかわ町民大学	協働文化推進課
ふれあい・いきいきサロン(障がい児者)	寒川町社会福祉協議会		さむかわ出前講座	協働文化推進課
夏祭り 夕涼み会	寒川町自治会長連絡協議会		生涯学習人材登録制度 「ステップアップ」	協働文化推進課
どんど焼き(だんご焼き)	寒川町自治会長連絡協議会			

### 第1章 分野に合わせた健康づくり (壮年期)

#### 壮年期(25~44歳)

##### 健康づくりの課題

- ・日頃、運動を全くしていない人の割合は改善されてきていますが、中年期の次に高くなっています。生活の中に運動を取り入れる工夫が必要です。
- ・普段の生活でストレスをよく感じる割合は21.7%で目標値に到達していますが、青年期と比較すると増加しています。ストレスを上手に解消していく必要があります。
- ・歯みがきを1日2回以上する人の割合は60.9%です。むし歯、歯周病予防のために、丁寧に歯をみがくことや、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健康診査を受け歯石を取るなどが必要です。
- ・生活習慣病予防や健康管理のために、未病の概念を知り、病気になる前に1年に1回の健康診査やがん検診を受診して、自分の身体の状況を見える化することが必要です。
- ・育児の孤立化を防ぐため、地域全体で育児を支援する体制が必要です。

##### 食育の課題

- ・子育てをする世代が朝食を食べないことが多いと、子どもの朝食欠食への影響が大きいと考えられます。自分の健康のためにも朝食を食べることは大切です。
- ・誰かに作ってもらった食事を食べてきた年代から、自分で料理したり、外食等選んで食べる機会が増えてきます。食に関する知識や判断力を養う必要があります。
- ・一人ひとりが自分や家族の状況に合った食事をするために、食材や調理法、味つけ、組み合わせを考え、実践できる必要があります。

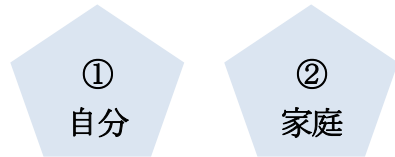
#### 【指標と目標値】

分野	指標	現状値 H28年	目標値 H32年
食育・栄養	朝食を食べない割合	18.5%	15%
	外食の際、カロリーや栄養成分など配慮して選ぶ割合	32.6%	35%
身体活動・運動	運動を全くしていない割合	32.6%	30%
休養・こころの健康	普段の生活でストレスをよく感じる割合	21.7%	17%
歯・口腔の健康	歯みがきを1日2回以上する割合	60.9%	65%
疾病予防・健康管理	過去1年間に、健康診査や人間ドックを受けていない割合	22.8%	20%
地域	父親・母親教室の参加率	44.9%	45%

## 第1章 分野に合わせた健康づくり(壮年期)

## 【それぞれの具体的な取り組み】

- ・歯と口腔の健康を継続させるため、かかりつけ歯科医の普及と定期健診の啓発をします。
- ・定期健（検）診の受診勧奨をし、未病の状態を見える化する契機とします。



食育・栄養	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1日3回食事をとる。</li> <li>・日常的に外食したり惣菜を買う場合は、食品表示を参考にして選び、ファストフード等に偏らない。</li> <li>・食事をおいしく食べるため、食事の盛りつけ、食器などを工夫する。</li> <li>・新鮮な食材、旬の食材の選び方を知り、料理をつくる。</li> <li>・食事の時間は、家族の健康管理をできる機会でもあるため、一緒に食べる。</li> <li>・バランスのとれた食生活を送るため、毎日1皿野菜料理をプラスする。</li> </ul>
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・通勤や買い物等、出かけるときは歩くようにする。</li> <li>・ストレッチや柔軟体操で身体をほぐし、1日の疲れが残らないようにする。</li> </ul>
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスチェックなどを利用して、こころの健康度を見える化する。</li> <li>・休養の大切さを知り、睡眠不足が習慣化しないようにする。</li> <li>・自分なりのストレス解消法をみつける。</li> <li>・悩みは一人で抱えこまない。</li> <li>・家族や仲間と気がねなく談笑できる時間をもつ。</li> </ul>
歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べたら歯を磨く、又は口をゆすぐ。</li> <li>・フロスや歯間ブラシ等を使って歯の手入れをする。</li> <li>・かかりつけ歯科医を持ち、年に1回健診を受ける。</li> </ul>
疾病予防・健康管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の適正体重を知り、過度なダイエットはしない。</li> <li>・年に1回、健康診査やがん検診を受ける。</li> <li>・健康診査の記録や健康手帳を活用して、検査値の変化を把握する。</li> <li>・かかりつけ薬剤師を持ち、お薬手帳を活用する。</li> </ul>
たばこ・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙をしない。</li> <li>・喫煙する場合はマナーを守る。</li> <li>・長年の喫煙はCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の原因になることを知る。</li> <li>・アルコールの多飲をしない。</li> </ul>
地域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・広報、ミニコミ紙、回覧等を通じて地域の情報を把握し周知する。</li> <li>・イベントなどの開催には、すすんで協力・参加をする。</li> </ul>



## 第2部 各論

### 第1章 分野に合わせた健康づくり (壮年期)



地域住民・団体		分野	行政	
事業名	団体		事業名	課名等
安全安心の地元農産物を提供する わいわい市寒川店	さがみ農業協同組合寒川地区	食育・ 栄養	壮年期料理教室	健康・スポーツ課
「食のたより」発行	寒川町内保育園		家庭菜園事業	農政課
			文書館資料保存活用事業	総務課
			料理教室	教育総務課（公民館）
			専門的栄養指導	茅ヶ崎市保健所
			栄養表示に関する普及啓発	茅ヶ崎市保健所
			食生活改善推進員等の育成	茅ヶ崎市保健所
			食品の安全衛生等に関する相談	茅ヶ崎市保健所
小学生と家族のためのソフトテニス教室	寒川町体育協会	身体活動・ 運動	障害者スポーツ教室（卓球教室）	福祉課
バレーボール教室	寒川町体育協会		障害者各スポーツ大会参加	福祉課
レクリエーションフェスティバル	寒川町レクリエーション協会		ニュースポーツ普及	健康・スポーツ課
小学生向け健康教室	寒川町婦人会		スポーツ施設運営	健康・スポーツ課
			スポーツ教室	健康・スポーツ課
			スポーツ大会	健康・スポーツ課
ふれあい・いきいきサロン（障がい児者）	寒川町社会福祉協議会	休養・ こころの 健康	健康相談	健康・スポーツ課
福利厚生斡旋事業	寒川町商工会		自殺対策人材育成事業	福祉課 健康・スポーツ課 町民窓口課
			自殺対策普及啓発事業	福祉課 健康・スポーツ課 町民窓口課
			女性のこころの相談	茅ヶ崎市保健所
			自殺対策街頭キャンペーン	茅ヶ崎市保健所

## 第1章 分野に合わせた健康づくり(壮年期)

地域住民・団体		分野	行政	
事業名	団体		事業名	課名等
妊婦歯科健康診査	茅ヶ崎歯科医師会	歯・ 口腔の 健康	妊婦歯科健康診査	子育て支援課
			成人歯科健康診査	健康・スポーツ課
			歯間清掃具の普及啓発事業	茅ヶ崎市保健所
			8020運動推進員育成講座	茅ヶ崎市保健所
薬と健康の週間	茅ヶ崎・寒川薬剤師会	疾病予防 ・ 健康管理	がん検診	健康・スポーツ課
会員向け健康診断	寒川町商工会		特定健康診査・特定保健指導	保険年金課
			給食施設指導	茅ヶ崎市保健所
			薬物乱用防止啓発	茅ヶ崎市保健所
		たばこ ・ アルコール	母子健康手帳交付	子育て支援課
			健康相談	健康・スポーツ課
			地域禁煙サポート	茅ヶ崎市保健所
			アルコール教室	茅ヶ崎市保健所
ふれあい福祉フェスティバル	寒川町社会福祉協議会	地 域	父親母親教室	子育て支援課
ふれあい・いきいきサロン(障がい児者)	寒川町社会福祉協議会		さむかわ町民大学	協働文化推進課
小地域福祉活動の推進	寒川町社会福祉協議会		さむかわ出前講座	協働文化推進課
夏祭り 夕涼み会	寒川町自治会長連絡協議会		生涯学習人材登録制度 「ステップアップ」	協働文化推進課
どんど焼き(だんご焼き)	寒川町自治会長連絡協議会			
ふれあい事業	寒川町PTA連絡協議会			
「P連だより」発行	寒川町PTA連絡協議会			

### 第1章 分野に合わせた健康づくり（中年期）

#### 中年期（45～64歳）

##### 健康づくりの課題

- ・社会的には働き盛りですが、家庭でも職場でも役割が大きいため、忙しく、ストレスも多くなりがちです。自分に合ったストレス解消法を見つけるとともに、悩みは一人で抱え込まないようする必要があります。
- ・運動習慣のない人の割合は増加傾向です。日常の生活の活動の中で、買い物はなるべく歩く、階段を利用するなどこまめに身体を動かすことが大切です。
- ・定期的に歯科健診や歯石除去・歯面清掃を受けている割合は33.8%と第1期計画策定時より低下しています。むし歯や歯周病が増加し、歯の喪失がみられる時期なので、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診等を受けることが大切です。
- ・喫煙者の割合は、増加傾向です。たばこはがんをはじめ、生活習慣病に関係しています。また、喫煙者だけでなく周囲の人の健康にも影響を及ぼすため、喫煙者は禁煙に努め、喫煙する時には分煙することが大切です。

##### 食育の課題

- ・身体の不調が起きたり、生活習慣病が発症しはじめることから、健康が気になり始めます。食生活の改善と、運動習慣の定着をすることで、肥満や生活習慣病にならないようにすることが大切です。
- ・女性肥満者の割合（50歳代）が増加しています。体格や適正体重に対する正しい知識を身につけ、バランス良く食事をする必要があります。
- ・食育では、郷土料理や行事料理を家庭や地域などを通して、次世代へ伝えることが大切です。

#### 【指標と目標値】

分野	指標	現状値 H28年	目標値 H32年
食育・栄養	男性肥満者の割合	27.8%	25%
	女性肥満者の割合	16.4%	15%
身体活動・運動	運動を全くしていない割合	35.4%	25%
歯・口腔の健康	定期的に歯科健診や歯石除去・歯面清掃を受けている割合	33.8%	45%
	55歳～64歳で24本以上自分の歯がある割合	—	70%
たばこ・アルコール	たばこを吸っている割合	25.2%	10%
	1日の飲酒量が1合未満の割合	32.3%	65%
疾病予防・健康管理	過去1年間に1回、健康診査や人間ドックを受けていない割合	15.0%	10%
	定期的ながん検診を受けていない割合	47.2%	35%

## 第1章 分野に合わせた健康づくり（中年期）

## 【それぞれの具体的な取り組み】

- ・肥満者の割合を減らすため、バランスのとれた食事の重要性を栄養教室で普及啓発します。
- ・喫煙率を減らすため、喫煙が原因となる疾患をがん検診で周知し禁煙を促します。

①  
自分②  
家庭

食育・栄養	<ul style="list-style-type: none"> <li>・欠食をせず、毎日野菜料理をたっぷり食べる。</li> <li>・塩分、脂肪のとりすぎに注意し、味付けはうす味にする。</li> <li>・日常的に外食したり惣菜を買う場合は、食品表示を参考にして選ぶ。</li> <li>・午後9時以降の食事は軽めにする。</li> </ul>
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・通勤や家事の中でこまめに体を動かす。</li> <li>・休日こそ、スポーツやアウトドアを楽しむ時間をつくる。</li> </ul>
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスに気づき、自分に合った方法で解消する。</li> <li>・休養の大切さを理解し、ストレスをためないようにする。</li> <li>・眠れないことが続く場合は、早めに相談や受診をする。</li> <li>・職場でも談笑等のリフレッシュできるひとときを過ごす。</li> </ul>
歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・口腔機能を維持、向上するために健口体操を行う。</li> <li>・かかりつけ歯科医をもち、歯科健康診査、歯面清掃等をする。</li> <li>・むし歯、歯周疾患の予防と早期治療をし、途中で治療をやめない。</li> <li>・かかりつけ歯科医を持ち、年に1回健診を受ける。</li> </ul>
疾病予防・健康管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病の発病予防と重症化予防のため、健康診査とがん検診を受ける。</li> <li>・健康診査の結果は健康手帳に記録して見える化し、生活習慣の見直しや改善のために活用する。</li> <li>・かかりつけ薬剤師を持ち、お薬手帳を活用する。</li> </ul>
たばこ・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこは吸わない。</li> <li>・喫煙はマナーを守り、禁煙は思ったら何度でもチャレンジする。</li> <li>・長年の喫煙はCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の原因になることを知る。</li> <li>・休肝日は最低でも週1日つくる。</li> </ul>
地域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子育てや介護等、家族の用事に合わせて外出し、人と知り合うことで地域を知る。</li> <li>・健康診査やがん検診を受けようと声をかけあう。</li> <li>・地域で行われる健康づくりや食育の活動を知り合いに伝える。</li> </ul>

## 第2部 各論

### 第1章 分野に合わせた健康づくり（中年期）

③ 地域 住民		④ 団体		⑤ 行政	
地域住民・団体		分野	行政		
事業名	団体		事業名	課名等	
男性の料理教室	寒川町食生活改善推進団体	食 育 ・ 栄 養	中年期料理教室	健康・スポーツ課	
生活習慣病ワースト25ステップアップ事業	寒川町食生活改善推進団体		食生活改善推進員養成講座	健康・スポーツ課	
安全安心の地元農産物を提供する わいわい市寒川店	さがみ農業協同組合寒川地区		家庭菜園事業	農政課	
「食のたより」発行	寒川町内保育園		文書館資料保存活用事業	総務課	
			料理教室	教育総務課（公民館）	
			専門的栄養指導	茅ヶ崎市保健所	
			栄養表示に関する普及啓発	茅ヶ崎市保健所	
			食品の安全衛生等に関する相談	茅ヶ崎市保健所	
		食生活改善推進員等の育成	茅ヶ崎市保健所		
健康づくり体操の日	健康運動ボランティア	身体活動 ・ 運動	健康教育	健康・スポーツ課	
小学生と家族のためのソフトテニス教室	寒川町体育協会		健康運動ボランティア養成（育成）セミナー	健康・スポーツ課	
バレーボール教室	寒川町体育協会		障害者スポーツ教室（卓球教室）	福祉課	
レクリエーションフェスティバル	寒川町レクリエーション協会		障害者各スポーツ大会参加	福祉課	
小学生向け健康教室	寒川町婦人会		ニュースポーツ普及	健康・スポーツ課	
			スポーツ施設運営	健康・スポーツ課	
			スポーツ教室	健康・スポーツ課	
			スポーツ大会	健康・スポーツ課	
		運動教室	教育総務課（公民館）		

第1章 分野に合わせた健康づくり（中年期）

地域住民・団体		分野	行政	
事業名	団体		事業名	課名
ふれあい・いきいきサロン (障がい児者)	寒川町社会福祉協議会	休養・ こころの 健康	健康づくり講座	健康・スポーツ課
			自殺対策人材育成事業	福祉課 健康・スポーツ課 町民窓口課
			自殺対策普及啓発事業	福祉課 健康・スポーツ課 町民窓口課
			自殺対策街頭キャンペーン	茅ヶ崎市保健所
			女性のこころの相談	茅ヶ崎市保健所
口腔がん検診	茅ヶ崎歯科医師会	歯・ 口腔の 健康	歯っぴいデー	健康・スポーツ課
歯科訪問車	茅ヶ崎歯科医師会		成人歯科健康診査	健康・スポーツ課
			歯間清掃具の普及啓発事業	茅ヶ崎市保健所
			8020運動推進員育成講座	茅ヶ崎市保健所
			健康教育(ロコモ予防教室)	健康・スポーツ課
スポーツ医部会講演会	茅ヶ崎医師会	疾病予防 ・ 健康管理	骨粗しょう症予防事業	健康・スポーツ課
薬と健康の週間	茅ヶ崎・寒川薬剤師会		特定健康診査・特定保健指導	保険年金課
		たばこ・ アルコール	地域禁煙サポート	茅ヶ崎市保健所
			アルコール教室	茅ヶ崎市保健所
ふれあい福祉フェスティバル	寒川町社会福祉協議会	地 域	さむかわ町民大学	協働文化推進課
ふれあい・いきいきサロン (障がい児者)	寒川町社会福祉協議会		さむかわ出前講座	協働文化推進課
小地域福祉活動の推進	寒川町社会福祉協議会		生涯学習人材登録制度「ステップアップ」	協働文化推進課
夏祭り 夕涼み会	寒川町自治会長連絡協議会			
どんど焼き(だんご焼き)	寒川町自治会長連絡協議会			

### 第1章 分野に合わせた健康づくり（高年期）

#### 高年期（65歳～）

##### 健康づくりの課題

- ・自分の歯が減ってくる時期です。口腔内の汚れは、歯の喪失につながるだけでなく、誤えん性肺炎、糖尿病、高血圧等全身の病気にかかわります。かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受け、歯（義歯）や口腔内の手入れを行うことが健康維持につながります。
- ・生きがい、趣味、役割を持つことで、こころの健康の維持と認知症の予防が期待できます。ストレスをためず、上手に解消することが必要です。
- ・定期的に健（検）診を受診し、健康状態を把握することが大切です。また、不調は、かかりつけ医などに相談し、疾病予防や早期治療につなげましょう。
- ・閉じこもり予防と心身の虚弱（フレイル）予防の一つとして、地域活動に参加することが必要です。

##### 食育の課題

- ・60歳代の肥満者の割合が増加傾向にありますが、高年期は肥満よりやせに注目する必要があります。やせは、体力や疲労回復力の低下につながるため、バランスの良い食事で適正体重を保つことが不可欠です。
- ・高年期は粗食傾向にあり、栄養不足につながります。やせや骨量の減少、筋力低下、ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）、サルコペニアにつながります。寝たきりにつながる骨粗しょう症予防のためにも栄養価の高い食事が必要です。
- ・単身で生活している人も、地域などで一緒に食事を楽しめる環境づくりが必要です。

#### 【指標と目標値】

分野	指標	現状値 H28年	目標値 H32年
食育・栄養	65歳～74歳のやせの割合（BMI20以下）	—	22%
身体活動・運動	日頃、日常生活の中で運動を全くしていない割合	16.0%	10%
休養・こころの健康	普段の睡眠が十分とれている割合	35.5%	35%
歯・口腔の健康	定期的に歯科検診や歯石除去、歯面清掃を受けている割合	35.3%	40%
	75歳～84歳で20本以上自分の歯がある割合	—	54%
疾病予防・健康管理	過去1年間に、健康診査や人間ドックを受けていない割合	17.6%	12%
	定期的ながん検診を受けていない割合	34.5%	25%
たばこ・アルコール	たばこを吸っている割合	16.8%	8%
地域	老人（シニア）クラブ加入率	21.3%	30%

## 第1章 分野に合わせた健康づくり（高年期）

## 【それぞれの具体的な取り組み】

・地域活動に参加することは、心身の虚弱（フレイル）予防、認知症予防のため高年期対象の教室で普及啓発します。

①

自分

②

家庭

食育・栄養	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族や友達みんなで食卓を囲んで、楽しく和やかに食事をする。</li> <li>・主食に偏らず、主菜、副菜をしっかり食べ、骨粗しょう症やエネルギーの過不足や低栄養を予防する。</li> <li>・食に関する昔からの言い伝えや、郷土料理等の伝統や文化を次世代に伝える。</li> </ul>
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動は、年齢や体力に合い、継続できるものを選ぶ。</li> <li>・日常生活の中でも意識的に体を動かすように心がける。</li> </ul>
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・質の良い眠りのために、規則正しい生活時間を過ごす。</li> <li>・身だしなみを整えたり、おしゃれ（服、髪型、アクセサリー等）を楽しむ積極的に外に出ることを意識する。</li> </ul>
歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯みがきや健口体操を行い、歯の喪失や口腔機能の低下を予防する。</li> <li>・義歯になっても口腔内清掃をする。</li> <li>・かかりつけ歯科医を持ち、定期健診を受ける。</li> <li>・口腔内の疾患は、最後まで治療をする。</li> </ul>
疾病予防・健康管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康診査、がん検診を受診する。</li> <li>・体調の変化に気づいたら、かかりつけ医に相談する。</li> <li>・感染症、脱水、転倒を予防する。</li> <li>・健康診査の結果等、健康手帳に記録して、検査値の変化を把握する。</li> <li>・かかりつけ薬剤師を持ち、お薬手帳を活用する。</li> </ul>
たばこ・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・病気の重症化予防、健康への悪影響のため、たばこは吸わない。</li> <li>・お酒は、一日1合までにする。</li> </ul>
地域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生涯学習、レクリエーションや文化活動に積極的に参加する。</li> <li>・イベントや交流の場などの情報を活用する。</li> <li>・1人暮らし等への声かけをする。</li> </ul>



## 第2部 各論

### 第1章 分野に合わせた健康づくり（高年期）



地域住民・団体		分野	行政		
事業名	団体		事業名	課名等	
人形劇と栄養ミニ講座	茅ヶ崎市・寒川町地域活動 栄養士 にんじんの会	食 育 ・ 栄 養	高年期料理教室	健康・スポーツ課	
料理を楽しむ会	茅ヶ崎市・寒川町地域活動 栄養士 にんじんの会		お父さんのためのアンチエイジング講座	高齢介護課	
男性の料理教室	寒川町食生活改善推進団体		元気はっけん広場	高齢介護課	
生活習慣病ワースト25 ステップアップ事業	寒川町食生活改善推進団体		ひとり暮らし老人等給食サービス事業	高齢介護課	
安全安心の地元農産物を提供する わいわい市寒川店	さがみ農業協同組合寒川地区		家庭菜園事業	農政課	
			文書館資料保存活用事業	総務課	
			料理教室	教育総務課（公民館）	
			専門的栄養指導	茅ヶ崎市保健所	
			栄養表示に関する普及啓発	茅ヶ崎市保健所	
			食生活改善推進員等の育成	茅ヶ崎市保健所	
			食品の安全衛生等に関する相談	茅ヶ崎市保健所	
レクリエーションフェスティバル	寒川町レクリエーション協会		身 体 活 動 ・ 運 動	高齢者健康トレーニング教室	高齢介護課
ウォークラリー大会	寒川町レクリエーション協会			町高齢者スポーツ大会事業	高齢介護課
健康づくり体操の日	健康運動ボランティア			障害者スポーツ教室（卓球教室）	福祉課
小学生と家族のためのソフトテニス教室	寒川町体育協会	障害者各スポーツ大会参加		福祉課	
バレーボール教室	寒川町体育協会	スポーツ教室		健康・スポーツ課	
ゆめクラブスポーツ大会	寒川町シニアクラブ連合会	スポーツ大会		健康・スポーツ課	
健康体操教室	寒川町シニアクラブ連合会	スポーツ施設運営		健康・スポーツ課	
小学生向け健康教室	寒川町婦人会	ニュースポーツ普及		健康・スポーツ課	
		ロコモ予防教室		健康・スポーツ課	
		運動教室		教育総務課（公民館）	

第1章 分野に合わせた健康づくり（高年期）

地域住民・団体		分野	行政	
事業名	団体		事業名	課名等
ふれあい・いきいきサロン（障がい児者）	寒川町社会福祉協議会	休養・ こころの 健康	自殺対策人材育成事業	福祉課 健康・スポーツ課 町民窓口課
カラオケ教室	寒川町シニアクラブ連合会		自殺対策普及啓発事業	福祉課 健康・スポーツ課 町民窓口課
			地域包括支援センター運営事業	高齢介護課
			自殺対策街頭キャンペーン	茅ヶ崎市保健所
口腔がん検診	茅ヶ崎歯科医師会	歯・ 口腔の 健康	成人歯科健康診査	健康・スポーツ課
			元気はっけん広場	高齢介護課
			お父さんのためのアンチエイジング教室	高齢介護課
			歯間清掃具の普及啓発事業	茅ヶ崎市保健所
			8020運動推進員育成講座	茅ヶ崎市保健所
薬と健康の週間	茅ヶ崎・寒川薬剤師会	疾病予防 ・ 健康管理	特定健康診査・特定保健指導	保険年金課
歌って回想健康法	寒川町シニアクラブ連合会		高齢者インフルエンザ予防接種	健康・スポーツ課
スポーツ医師会講演会	茅ヶ崎医師会			
		たばこ・ アルコール	地域禁煙サポート	茅ヶ崎市保健所
			アルコール教室	茅ヶ崎市保健所
ふれあい福祉フェスティバル	寒川町社会福祉協議会	地 域	健康教室	健康・スポーツ課
小地域福祉活動の推進	寒川町社会福祉協議会		老人クラブ育成	高齢介護課
ふれあい・いきいきサロン（障がい児者）	寒川町社会福祉協議会		地域包括支援センター運営事業	高齢介護課
夏祭り 夕涼み会	寒川町自治会長連絡協議会		さむかわ町民大学	協働文化推進課
どんど焼き（だんご焼き）	寒川町自治会長連絡協議会		さむかわ出前講座	協働文化推進課
			生涯学習人材登録制度 「ステップアップ」	協働文化推進課



## 付属資料

- 1 BMI の目標範囲
- 2 さむかわ wakuwaku 体操
- 3 生き生き長生き体操
- 4 寒川町歯及び口腔（くう）の健康づくり推進条例
- 5 湘南版おくちの健口体操 湘南くち体操
- 6 計画策定経過
- 7 設置要綱・委員会名簿



## 1 BMIの目標範囲

厚生労働省は、健康の維持・生活習慣病などを減らすため、身長と体重から肥満度を算出する体格指数の「BMI (body mass index)」の目標値を示しました(2015年)。

年齢が高くなるほど低栄養状態になる人の割合が増え、筋肉量の減少(サルコペニア)の危険性が高まることが判明しました。

転倒予防や介護予防の観点もふまえ、50歳代以上はBMIの下限を上げた目標値にしました。

◆BMIの計算式は次のとおりです。あなたのBMIを求めてみましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重} \text{ k g} \div \text{身長} \text{ m} \div \text{身長} \text{ m}$$

$$\text{適正体重} = \text{身長} \text{ m} \times \text{身長} \text{ m} \times 22 \text{ k g}$$

(計算例)

身長：170 cm 体重 70 k g の場合

$$\text{BMI} = 70 \text{ k g} \div 1.7 \text{ m} \div 1.7 \text{ m} = 24.2$$

(参考) 適正体重  $1.7 \text{ m} \times 1.7 \text{ m} \times 22 = 63.58 \text{ k g}$

◎目標とするBMIの範囲(18歳以上)

年 齢	目標とするBMI (k g/m <sup>2</sup> )
18～49歳	18.5～24.9
50～69歳	20.0～24.9
70歳以上	21.5～24.9

厚生労働省「日本人の食事摂取基準2015年版」より

## 2 さむかわ wakuwaku 体操 (平成19年10月)

みんな みんな みんな 起きようよ  
朝 朝 朝ですよ  
お日様 キラキラ <sup>かわも</sup>川面も キラキラ  
まぶしい笑顔で おはようさん

※不思議な気持ち みんな笑ってる  
強く明るく元気よく 空の上まで ジャンプ ジャンプ ジャンプ  
不思議な力 <sup>ちから</sup> みんな集まれ  
大きな輪になって 元気になろう

川と文化の街の空  
ダイサギ 飛び回り  
大地はやさしい スイセン スイスイ  
みんなに笑顔を よせている

不思議な気持ち みんな笑ってる  
手を振り足踏み続けよう もっと元気よく ファイト ファイト ファイト  
ちいさな子から お年寄りまで  
大きな輪になって 仲間になろう

<sup>ちから</sup>力 ワクワク 元気 ワクワク 気持ちワクワク 体 ワクワク

※くりかえし

不思議な力 <sup>ちから</sup> みんな集まれ  
大きな輪になって 元気になろう  
大きな輪になって ゆっくり休もう

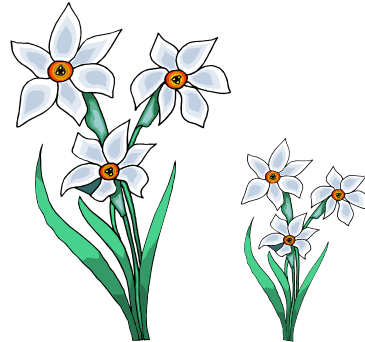
この体操は、明るい歌とリズムで小さい子どもからお年寄りまで誰でも楽しめます。また、「オリジナル」「ゆっくり」「座位」と3種類の動きがあるので、体調に合わせてできます。



さむかわ  
wakuwaku体操  
健康運動ボランティア

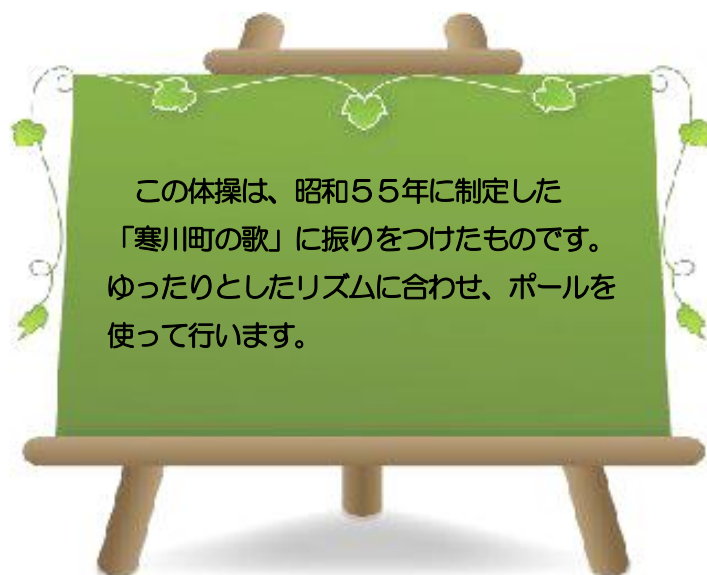
### 3 生き生き長生き体操（寒川町棒体操）（昭和61年10月）

すいせん  
水仙が 明るくいぶく  
寒川の 花とみどりよ  
山なみを はるかに望み  
われらみな 力すこやかに  
あたらしく 進みゆくまち



もくせい  
木犀が ゆかしく香る  
寒川の 古き歴史よ  
相模川 きよらに流れ  
われらみな 心あたたかく  
しあわせの 夢多きまち  
ああ 寒川は のびるふるさと  
ああ 寒川は とわのふるさと

（寒川町の歌）





## 4 寒川町歯及び口腔（くう）の健康づくり推進条例

（目的）

第1条 この条例は、歯及び口腔の健康づくりが、生活習慣病の予防など全身の健康の保持増進に重要な役割を果たすことに鑑み、歯及び口腔の健康づくりに関し、基本理念を定め、及び町、町民、歯科医療従事者等の責務を明らかにするとともに、歯及び口腔の健康づくりに関する施策の基本となる事項を定めること等により、歯及び口腔の健康づくりに関する施策を総合的に推進し、もって町民の生涯にわたる健康の保持増進に寄与することを目的とする。

（基本理念）

第2条 歯及び口腔の健康づくりは、子どもの健やかな成長、食育の推進、生活習慣病及び介護の予防、重症化の防止等に資するものであることから、町民一人一人が、生涯にわたり自主的に歯及び口腔の健康づくりに関する取組を推進できるよう、環境の整備を図ることを基本理念とする。

（町の責務）

第3条 町は、前条に定める基本理念を踏まえ、歯科口腔保健の推進に関する法律（平成23年法律第95号）、健康増進法（平成14年法律第103号）、母子保健法（昭和40年法律第141号）その他の歯及び口腔の健康づくりに関する法令に基づき、歯及び口腔の健康づくりに関する施策を総合的に策定し、実施しなければならない。

2 町は、歯及び口腔の健康づくりの推進に当たっては、歯科医師、歯科衛生士、歯科技工士その他の歯科医療又は歯科保健指導に係る業務（以下「歯科医療等業務」という。）に従事する者（以下「歯科医療等業務従事者」という。）並びに保健、医療、教育、社会福祉、労働衛生その他の歯及び口腔の健康づくりに関連する業務に従事する者及びこれらの業務を行う団体との連携協力体制の整備に努めなければならない。

（町民の責務）

第4条 町民は、歯及び口腔の健康づくりに関する正しい知識を持ち、生涯にわたり日常生活において自ら口腔疾患の予防に向けた取組を行うとともに、定期的に歯科に係る検診を受け、必要に応じて歯科保健指導を受けることにより、歯及び口腔の健康づくりに努めるものとする。

（歯科医療等業務従事者の責務）

第5条 歯科医療等業務従事者は、歯及び口腔の健康づくりに資するよう、医師その他歯科医療等業務に関連する業務に従事する者との緊密な連携を図りつつ、適切にその業務を行うとともに、町が講ずる歯及び口腔の健康づくりに関する施策に協力するよう努めるものとする。

（保健、医療、教育及び社会福祉関係者並びに事業者の役割）

第6条 保健、医療、教育及び社会福祉に係る業務に携わる者並びに事業者は、それぞれの業務において、相互に連携を図りながら歯及び口腔の健康づくりの推進に積極的な役割を果たすよう努めるものとする。

（基本的施策）

第7条 町は、町民の歯及び口腔の健康づくりの推進を図るため、次に掲げる事項について必

要な施策を講ずるものとする。

- (1) 8020 運動（80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保つことを目的とした歯科口腔保健に関する取組）の普及啓発並びに歯及び口腔の健康づくりに関する正しい知識及び適切な口腔管理の実践に向けた取組方法等の普及啓発に関すること。
- (2) 定期的に歯科検診を受けること、必要に応じて歯科保健指導を受けること及びかかりつけ歯科医を持つことの促進に関すること。
- (3) 口腔に発生するがん等の対策に関すること。
- (4) 歯科保健サービスを受けることが困難な障害者、介護を必要とする者等に係る歯及び口腔の健康づくりの推進に関すること。
- (5) 食育並びに歯及び口腔の健康づくりを併せた施策及びその推進に関すること。
- (6) 歯及び口腔の健康づくりに携わる人材の確保及び研修等による資質の向上に関すること。
- (7) 歯及び口腔の健康づくりの効果的な実施に資する情報の収集及び調査研究に関すること。
- (8) 歯科医療等業務従事者並びに保健、医療、教育及び社会福祉関係者並びに事業者との連携体制の構築に関すること。
- (9) 前各号に掲げる事項のほか、歯及び口腔の健康づくりの推進に関する基本施策として必要な事項

附 則

この条例は、平成 26 年 4 月 1 日から施行する。

5 湘南版おくちの健口体操 湘南くち体操

**湘南版**


お口の健口体操

# 湘南くち体操


みんなの元気は  
お口から!

**腹式深呼吸 (3回)**

体操の前後に呼吸を整える



口をすぼめてゆっくりと息を吐き出す




お腹がふくらむように、鼻から息を吸い込む

基礎編


**1 顔面体操 (3回) ●顔全体を使う 目の向きもポイント**

脳にほどよい刺激が伝わり、表情を豊かにする




ゲー

驚き顔




チョキ

開き顔



パー


驚き顔



ブー

**2 舌体操 (3回)**

舌の動きがよくなり、だ液がよく出て食事がいしくなる




口を開けて舌の先に力を入れて大きく動かす

①前/後  
②右/左  
③上/下


舌を閉じて舌で中から押す

①上唇/下唇  
②右頬/左頬  
③唇の内側をグルッと回す




**3 だ液腺マッサージ**

口の中が潤い、飲みこみやすくなる




**耳下腺**  
指4本で耳の前の頬を後ろから前へマッサージ

あごの骨の内側のやわらかい部分を押す



**顎下腺**

親指であごの下から舌のつけ根をつき上げる




**舌下腺**

応用編

**4 湘南あいうえお体操 ●母音は言葉の基本 顔全体を使って発音しよう!**

明るい朝日だ


**あ**



大きく

磯に行こうよ


**い**



横引く

海でウクレレ


**う**



突き出し

烏帽子は絵になる


**え**



四角く

大きな音だよ

**お**



丸く

**5 指折りでパタカラ発声**

唇・舌・のどを鍛えて飲みこみをよくしよう! 指の運動で、脳の血流も高めよう!

①指折り数えて「パ」を8回  
②9回目で両手を前にストレッチ→脱力  
③「タ」「カ」「ラ」も同様に  
④最後に続けて「パタカラ」を3回

**6 歯ブラシによる頬ストレッチ**

内側から筋肉をほくし、弾力ある頬をつくらう!

歯ブラシの背中で頬の内側を押してストレッチ

①上から下へ  
②下から上へ

**●実施時の注意●**

湘南くち体操は身体運動に比べて、心臓や呼吸等への負担が少ないのが特徴ですが、無理はしないで自分のペースで実施して下さい。また、実施前にはうがいなどで口の中をきれいにしておきましょう。

発行・問い合わせ / 神奈川県茅ヶ崎保健福祉事務所  
神奈川県茅ヶ崎市茅ヶ崎1-8-7  
電話 0467-85-1171  
※詳しくは貸し出しビデオ・DVD参照、又はくち体操着及員まで

70

## 6 計画策定経過

### 1 さむかわ元気プラン推進委員会の実施状況

平成28年度

	年月日	議題
第1回	平成28年5月11日	(1) 第2回チャレンジデーについて (2) 第5回食育広場について
第2回	平成28年8月3日	(1) さむかわ元気プラン第2期計画の概要について (2) 平成27年度実績報告について (3) 今後のスケジュールについて
第3回	平成28年11月21日	(1) さむかわ元気プラン第3期計画の策定について (2) さむかわ元気プラン第3期計画策定スケジュールについて (3) さむかわ元気プランアンケート(案)と指標の評価について

平成29年度

	年月日	議題
第1回	平成29年8月10日	(1) 平成28年度実績報告について (2) アンケート結果について (3) 今後のスケジュールについて
第2回	平成29年10月23日	(1) 第3期計画の素案について
第3回	平成30年2月8日	(1) パブリックコメントの実施結果について (2) 平成30年度の取り組みについて

### 2 さむかわ元気プラン連絡会の実施状況

	年月日	議題
第1回	平成29年10月11日	(1) さむかわ元気プラン第2期計画の進捗状況について (2) さむかわ元気プラン第3期計画の素案について

### 3 パブリックコメント実施結果

(1) 募集期間 平成29年12月18日(月)～平成30年1月17日(水)

(2) 閲覧場所 町役場1階ロビー、健康・スポーツ課、健康管理センター、北部・南部文化福祉会館、町民センター、同センター分室、寒川総合図書館、寒川総合体育館、町ホームページ

(3) 意見の提出状況

意見提出者数 2名

意見総数 2件

(4) 意見項目

第1部総論第1章 2計画の趣旨と位置づけ 1件

第1部総論第3章 1計画の効果的な推進に向けて 1件

計 2件



## 7 設置要綱・委員会名簿

### 1 さむかわ元気プラン推進委員会設置要綱

(趣旨)

第1条 この要綱は、さむかわ元気プラン推進委員会に関し必要な事項を定めるものとする。

(設置)

第2条 町民の総合的な健康づくりを目指し、さむかわ元気プラン（以下「プラン」という。）の推進に必要な調査研究等を行うため、さむかわ元気プラン推進委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事項)

第3条 委員会の所掌事務は、次に掲げるとおりとする。

(1) プラン推進のための調査研究及び行動に関すること

(2) さむかわ wakuwaku 体操をはじめとする運動習慣の定着と食育の普及啓発に関すること

(3) プラン推進のため各関係機関等との協働連携に関すること

(4) プランの進捗状況の評価検証に関すること

(5) 前各号に掲げるもののほか、プランの推進に必要な事項

(組織)

第4条 委員会の委員は、22人以内をもって組織する。

2 委員は、別表に掲げる者から町長が委嘱又は任命する。

(任期)

第5条 委員の任期は2年とする。ただし、補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員の再任は、妨げない。

(委員長及び副委員長)

第6条 委員会に委員長及び副委員長各1人を置き、委員の互選により定める。

2 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。

3 副委員長は、委員長に事故があるとき又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議及び意見の聴取)

第7条 委員会は、必要に応じて委員長が招集し、その議長となる。

2 委員長は、会議の運営上必要があると認めるときは、関係者の出席を求め、その意見を聴くことができる。

(秘密の保持)

第8条 委員会の委員は、職務上知り得た秘密を漏らしてはならない。その職務を退いた後も、また同様とする。

(事務局)

第9条 委員会の庶務は、健康子ども部健康・スポーツ課において処理する。

(委任)

第10条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が委員会に諮って定める。

附 則

この要綱は、平成20年6月1日から施行する。

附 則（平成24年7月31日）

この要綱は、平成24年7月31日から施行する。

附 則（平成25年4月1日）

この要綱は、平成25年4月1日から施行する。

附 則（平成29年4月1日）

この要綱は、平成29年4月1日から施行する。

別表（第4条関係）

- (1) 公募の町民
- (2) 茅ヶ崎医師会の代表
- (3) 茅ヶ崎歯科医師会の代表
- (4) 茅ヶ崎寒川薬剤師会の代表
- (5) 寒川町自治会長連絡協議会の代表
- (6) 寒川町民生委員児童委員協議会の代表
- (7) 寒川町社会福祉協議会の代表
- (8) 町内の健康福祉関係団体等の代表
  - (ア) 町食生活改善推進団体
  - (イ) 町シニアクラブ連合会
  - (ウ) 茅ヶ崎市・寒川町地域活動栄養士（にんじんの会）
- (9) 町内の母子保健関係団体の代表
- (10) 町内のスポーツ教育関係団体等の代表
  - (ア) 町体育協会
  - (イ) 町レクリエーション協会
  - (ウ) 町婦人会
  - (エ) 町PTA連絡協議会
- (11) 町内の産業振興関係団体等の代表
  - (ア) JAさがみ農業協同組合
  - (イ) 町商工会
- (12) 健康運動ボランティアの代表
- (13) 町立小中学校学校長等
- (14) 茅ヶ崎市保健所職員

さむかわ元気プラン推進委員会委員名簿(任期:平成26年7月31日～平成28年7月30日)

	区 分	団 体 名 等	氏 名	備 考
1	公募の町民	公募の町民	佐藤 健司	
2	公募の町民	公募の町民	三浦千賀子	
3	茅ヶ崎医師会	一般社団法人茅ヶ崎医師会	禹 雅誉	
4	茅ヶ崎歯科医師会	一般社団法人茅ヶ崎歯科医師会	神部 哲哉	
5	茅ヶ崎寒川薬剤師会	一般社団法人茅ヶ崎寒川薬剤師会	小林きぬ子	委員長
6	町自治会長連絡協議会	寒川町自治会長連絡協議会	竹田 智一	
7	町民生委員児童委員協議会	寒川町民生委員児童委員協議会	庭野 珠樹	
8	町社会福祉協議会	社会福祉法人寒川町社会福祉協議会	森 一光	
9	健康福祉関係団体	寒川町食生活改善推進団体	三輪 晴美	
10		寒川町老人クラブ連合会	脇 善治	
11		茅ヶ崎市・寒川町地域活動栄養士にんじんの会	宮治友美枝	
12	母子保健関係団体	旭保育園	中島 光子	
13	スポーツ及び教育関係団体	寒川町体育協会	大矢 亘晃	
14		寒川町レクリエーション協会	五島恵津子	
15		寒川町婦人会	小林 篤子	副委員長
16		寒川町PTA連絡協議会	茂内 勝	
17	産業振興関係団体	さがみ農業協同組合寒川支店	菊地 義幸	
18		寒川町商工会		
19	健康運動ボランティア団体	健康運動ボランティア	市川 悦子	
20			大神レイ子	
21	寒川小中学校学校長会	寒川町小中学校長会	宮崎 幸夫	
22	県茅ヶ崎保健福祉事務所	神奈川県茅ヶ崎保健福祉事務所	山本 千恵	

さむかわ元気プラン推進委員会委員名簿(任期:平成28年7月31日～平成30年7月30日)

	区 分	団 体 名 等	氏 名	備 考
1	公募の町民	公募の町民	三浦千賀子	
2	公募の町民	公募の町民	松永 秀行	委員長
3	茅ヶ崎医師会	一般社団法人茅ヶ崎医師会	玉井 滋	富田一郎(～H29.7.30)
4	茅ヶ崎歯科医師会	一般社団法人茅ヶ崎歯科医師会	神部 哲哉	
5	茅ヶ崎寒川薬剤師会	一般社団法人茅ヶ崎寒川薬剤師会	小林きぬ子	
6	町自治会長連絡協議会	寒川町自治会長連絡協議会	竹田 智一	
7	町民生委員児童委員協議会	寒川町民生委員児童委員協議会	庭野 珠樹	
8	町社会福祉協議会	社会福祉法人寒川町社会福祉協議会	中村 恵子	
9	健康福祉関係団体	寒川町食生活改善推進団体	三輪 晴美	
10		寒川町シニアクラブ連合会	脇 善治	
11		茅ヶ崎市・寒川町地域活動栄養士にんじんの会	田頭 明子	
12	母子保健関係団体	一之宮愛児園	落合智賀子	
13	スポーツ及び教育関係団体	寒川町体育協会	一ノ瀬篤雄	
14		寒川町レクリエーション協会	稲葉 貞之	
15		寒川町婦人会	小林 篤子	
16		寒川町PTA連絡協議会	川部 雅人	茂内勝(～H29.7.30)
17	産業振興関係団体	さがみ農業協同組合寒川支店	齋藤 修	
18		寒川町商工会	三簾 博照	
19	健康運動ボランティア団体	健康運動ボランティア	石井 祥子	副委員長
20			横山 肇	
21	寒川小中学校学校長会	寒川町小中学校長会	宮崎 幸夫	
22	茅ヶ崎市保健所	茅ヶ崎市保健所	小島 敦	県茅ヶ崎保健福祉事務所山本千恵(～H29.3.31)



2 さむかわ元気プラン連絡会設置要領

(設置)

第1条 町民の総合的な健康づくりを目指し、さむかわ元気プラン（以下「プラン」という。）を推進し、各課等の調整を図るため、庁内にさむかわ元気プラン連絡会（以下「連絡会」という。）を設置する。

(所掌事項)

第2条 連絡会の所掌事項は、次に掲げるとおりとする。

- (1) プランの策定に関すること。
- (2) プランに係わる各課等との調整及び推進に関すること。
- (3) その他プランの推進に必要な事項に関すること。

(組織)

第3条 連絡会は、別表に掲げる者をもって組織する。

(会長及び副会長)

第4条 連絡会に会長及び副会長を置く。

- 2 会長には健康子ども部長を、副会長には健康・スポーツ課長をもって充てる。
- 3 会長は、会務を総理し、連絡会を代表する。
- 4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 連絡会は、必要に応じて会長が招集する。

2 会長は、会議の運営上必要と認めるときは、関係者の出席を求め、その意見を聴くことができる。

(庶務)

第6条 連絡会の庶務は、健康子ども部健康・スポーツ課において処理する。

(委任)

第7条 この要領に定めるもののほか、連絡会の運営に関し必要な事項は、会長が別に定める。

附 則

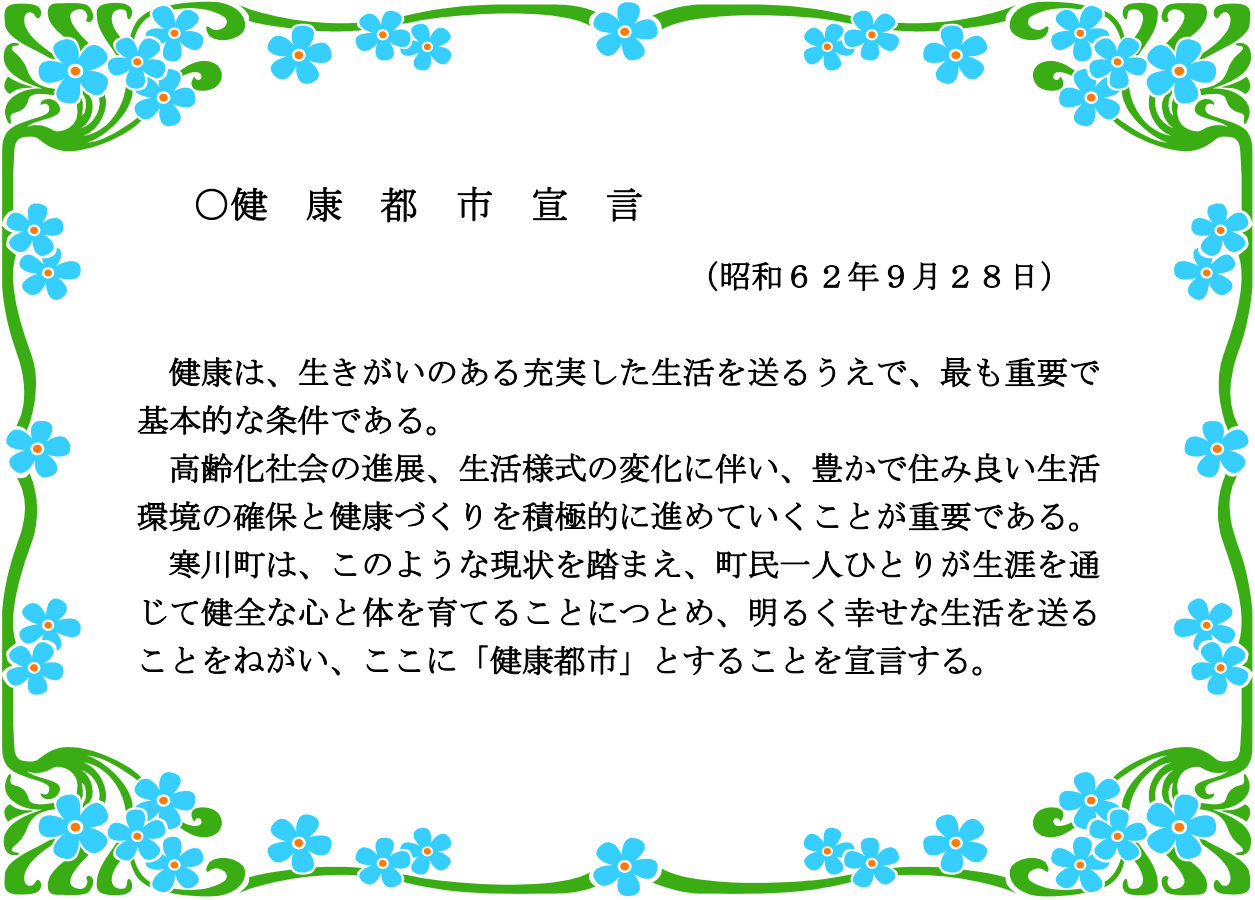
この要領は、平成24年 6月13日から施行する。

附 則

この要領は、平成29年 4月1日から施行する。

別表（第3条関係）

1	健康子ども部長	8	健康子ども部子育て支援課長
2	総務部総務課長	9	健康子ども部保育・青少年課長
3	町民部協働文化推進課長	10	健康子ども部健康・スポーツ課長
4	町民部町民窓口課長	11	環境経済部農政課長
5	福祉部福祉課長	12	教育委員会学校教育課長
6	福祉部高齢介護課長	13	教育委員会教育総務課長
7	福祉部保険年金課長		



## ○健康都市宣言

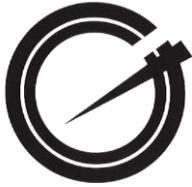
(昭和62年9月28日)

健康は、生きがいのある充実した生活を送るうえで、最も重要で基本的な条件である。

高齢化社会の進展、生活様式の変化に伴い、豊かで住み良い生活環境の確保と健康づくりを積極的に進めていくことが重要である。

寒川町は、このような現状を踏まえ、町民一人ひとりが生涯を通じて健全な心と体を育てることにつとめ、明るく幸せな生活を送ることをねがい、ここに「健康都市」とすることを宣言する。

## 町章・シンボルマーク



○町章—昭和 25 年 10 月 11 日議決

寒川町の「サ」の頭文字を示し、町の平和（円）と町民の団結（くさび）を表しています。



○町の花（すいせん）・町の木（もくせい）

—昭和 48 年 4 月 2 日制定

明るく楽しい豊かなまちづくりにふさわしい町の「花と木」を町民の投票によって決めました。

美しい花と緑にあふれた住みよいまちづくりを進めていきたいという願いと次の時代を背負って立つ子どもたちに花や木を愛するやさしい気持ちを引き継いで広めていってほしいという願いがこめられています。



○町の鳥（ダイサギ）—平成 10 年 11 月 1 日制定

寒川町の飛躍を願い、大きく羽ばたく様子を表しています。町が大きく発展してほしい、自然を守る考えを広げていってほしいという願いをこめて公募により決めました。

大きく白くきれいで飛んでいる姿がすばらしい、寒川町が有力な繁殖地で地域になじみ深い、などの理由から決められました。

平成30年3月発行

発行：寒川町

編集：健康子ども部 健康・スポーツ課

〒253-0196 神奈川県高座郡寒川町宮山 165 番地

TEL 0467-74-1111(代表) FAX 0467-74-9141

e-mail : kenkou@town.samukawa.kanagawa.jp