

さむかわ元気プラン

第3期計画素案

寒川町

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「健康プラン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の実践し、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おりますが、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普及していた「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上げ、町民のみなさま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。

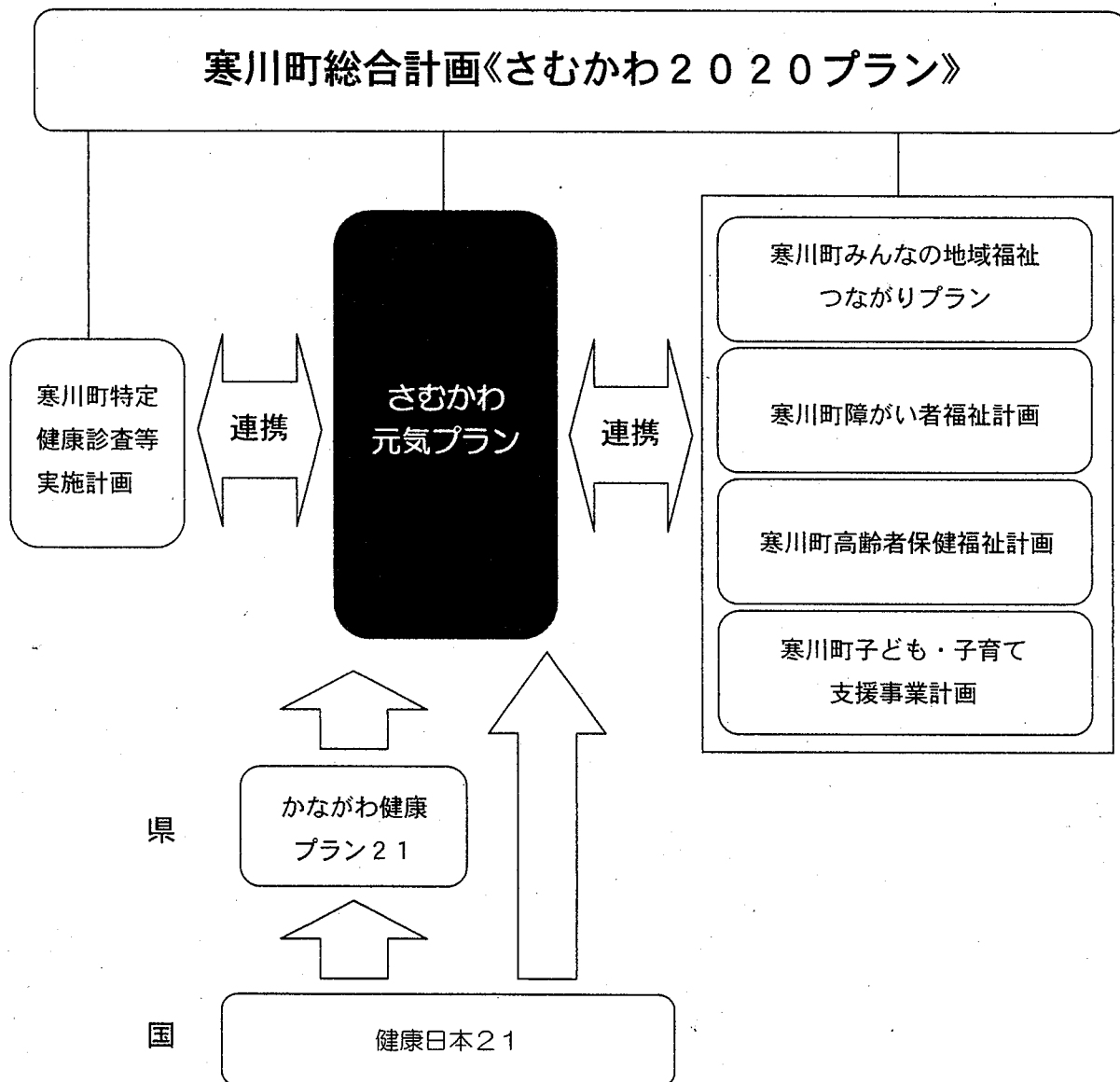
※国の「健康・医療戦略」（平成29年2月）より

第2章 計画の基本理念及び基本目標と基本方針

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」、「寒川町子ども子育て支援事業計画」や「寒川町特定健康診査等実施計画¹」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



¹ 「特定健康診査等実施計画」とは、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。

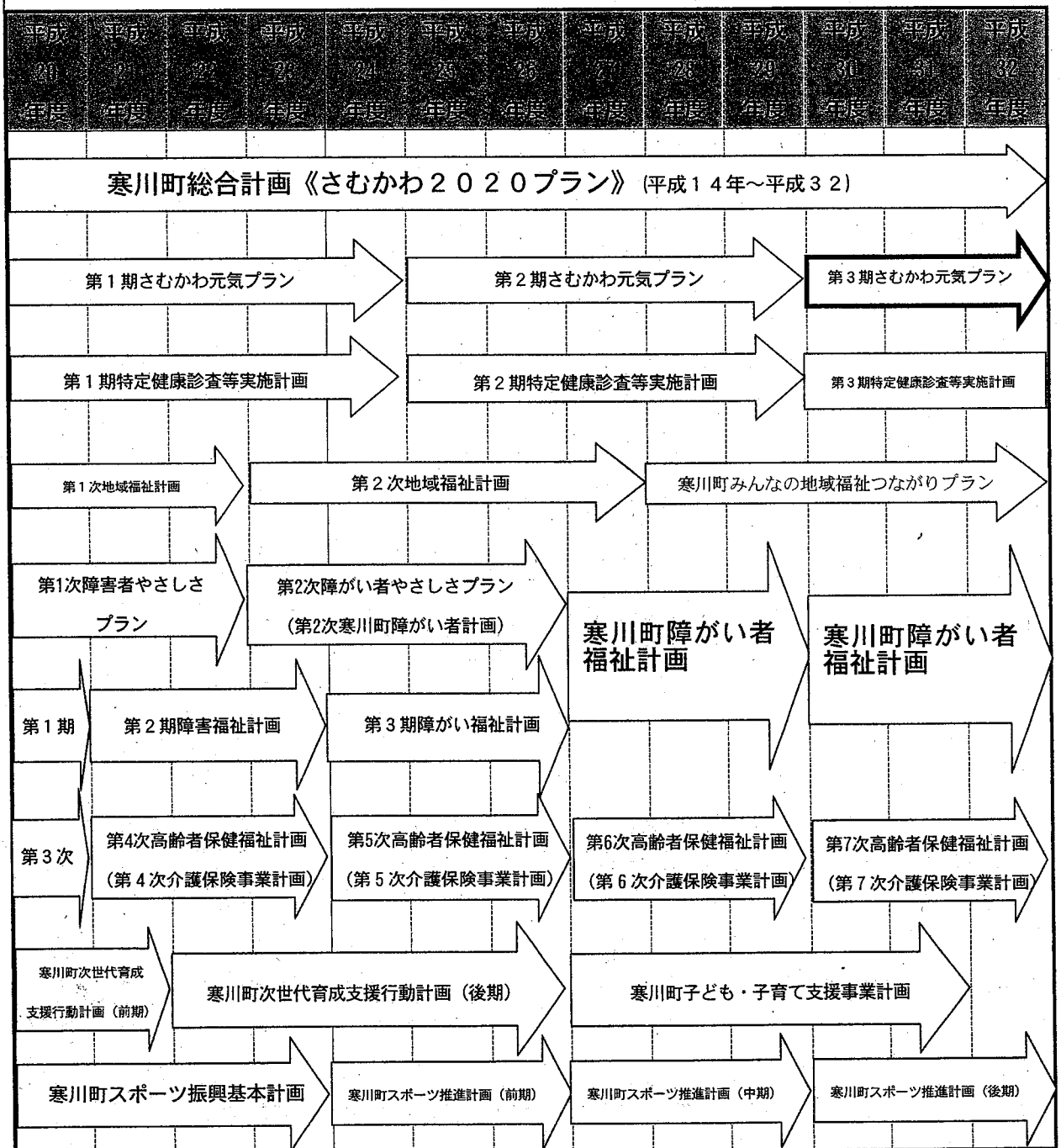
3 計画の名称及び期間

(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。



第2章 計画の基本理念及び基本目標と基本方針

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

元気プランの第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59%（26項目）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41%（18項目）は、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

第2章 計画の基本理念及び基本目標と基本方針

(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「食事を子どもだけにする割合」は減り、目標値を達成しました。「歯と口腔の健康の分野で後退したと評価した「3歳でむし歯のない割合」では、過去5年間、ほぼ横ばい状況となっており、むし歯が15本以上ある3歳の数は増加していません。休養・こころの健康の分野で悪化している「22時以降に就寝している割合」は、目標を大きく下回る結果となっています。親世代の生活習慣が影響していることが考えられます。

NO	評価項目	分野	平成23年度	目標値 (平成29年)	平成28年度	評価 区分	出典 (直近実績値)
1	食事を子どもだけにする割合	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いますが、わずかに改善傾向です。

NO	評価項目	分野	平成23年度	目標値 (平成29年)	平成28年度	評価 区分	出典 (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	

第2章 計画の基本理念及び基本目標と基本方針

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」は目標を達成し、骨粗鬆症につながる危険性のある女性のやせの割合は改善してきていますが、「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」が改善傾向です。

たばこ・アルコールの分野は、どちら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29年)	平成28年度	評価 区分	出典 (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「食事バランスガイドを知っている割合」は後退傾向です。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してきています。

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29年)	平成28年度	評価 区分	出典 (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「50歳代女性の肥満の割合」と、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」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が普通の人でも肥満の人でも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」が低下していて、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と考えられます。

疾病予防・健康管理の分野では、定期的に検（健）診を受ける割合は横ばいの傾向を示しています。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、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29年)	平成28年度	評価 区分	出典 (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	

第2章 計画の基本理念及び基本目標と基本方針

6 高年期

食育・栄養の分野で「60歳代の肥満の割合」は後退しており、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）診を受ける割合は横ばいで、中年期と同様の傾向を示しています。

高年期には、心身の虚弱（フレイル）を防ぐため、地域とのつながりも必要です。老人クラブ（現：シニアクラブ連合会）の加入率が目標を達成していますが、より多くの人の加入を促進することや、地域活動に参加して活動量を増やすことが必要です。

NO	評価項目	分野	平成23年度	目標値 (平成29年)	平成28年度	評価 区分	出典 (直近実績値)
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	普段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	定期的な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	

5 さむかわ元気プランアンケート調査

第2期計画が平成29年度で終了するのを受けて、第3期計画の策定にあたり、町民の生活習慣、健康づくりや食育について実態やニーズ等を把握することを目的に、7歳から14歳までの町立小中学校の児童及び15歳以上の町民を対象に、平成29年2月1日から3月6日までを期間とし、町民意識調査を実施しました。

実施方法 14歳以下 町立小中学校配布・回収
15歳以上 郵送

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、すべての町民が心豊かに生活が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、健全な心とからだをつくり、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(心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。

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²」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^{きょうしょく})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

²「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、疾病を早期に見出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

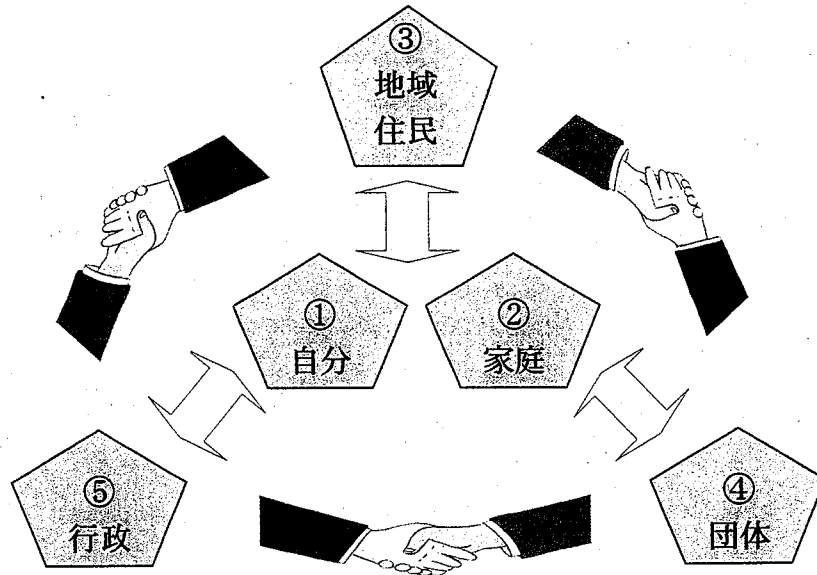
この計画は、本町における健康づくりと食育を実行していくための計画であり、目標を達成するためには町民が計画の内容を理解し、参加していただくことが大切です。

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行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。できるだけ家族そろって食事を摂りましょう。

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。

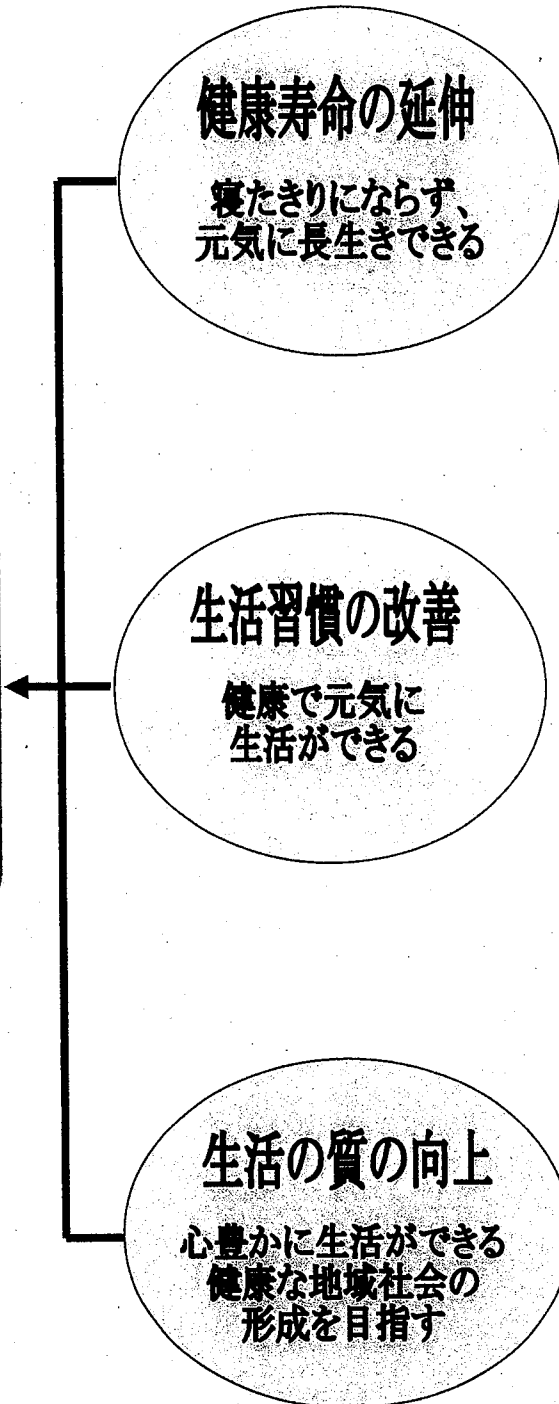
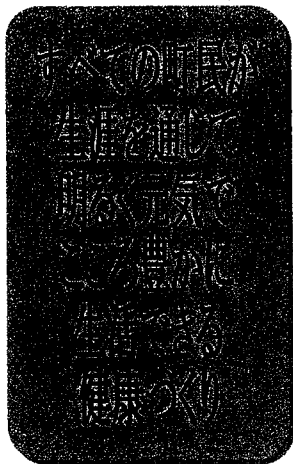
また、自分、家庭、地域住民、団体の活動を支え、暮らしにつなぐ役割を担っているため、その環境づくりを支援します。

3 施策の体系

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
② 家族	身体活動 運動	運動習慣をつくる・続ける	少年期 5～14歳
③ 地域住民	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
④ 団体	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(ロクマルニヨン) 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
⑤ 行政	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
⑤ 行政	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～
⑤ 行政	地域	出会いときずなで豊かに暮らす	

第4章 町民の健康状況

1. 人口の状況

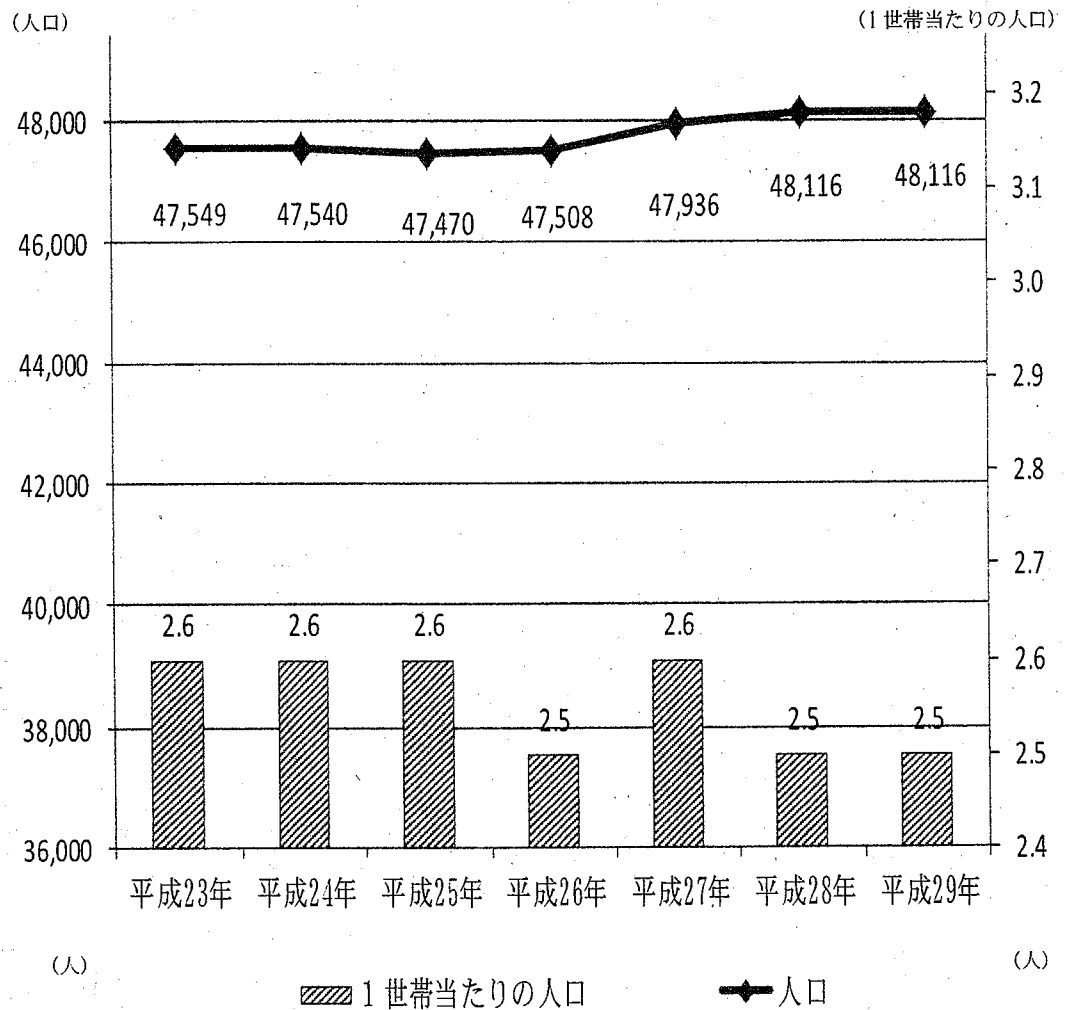
本町の人口は、平成23年から平成29年までの7年間では567人（1.2%）増加して48,116人となりました。

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
「2011統計
さむかわ」

図表 1-1

人口と1世帯当たり人口の推移

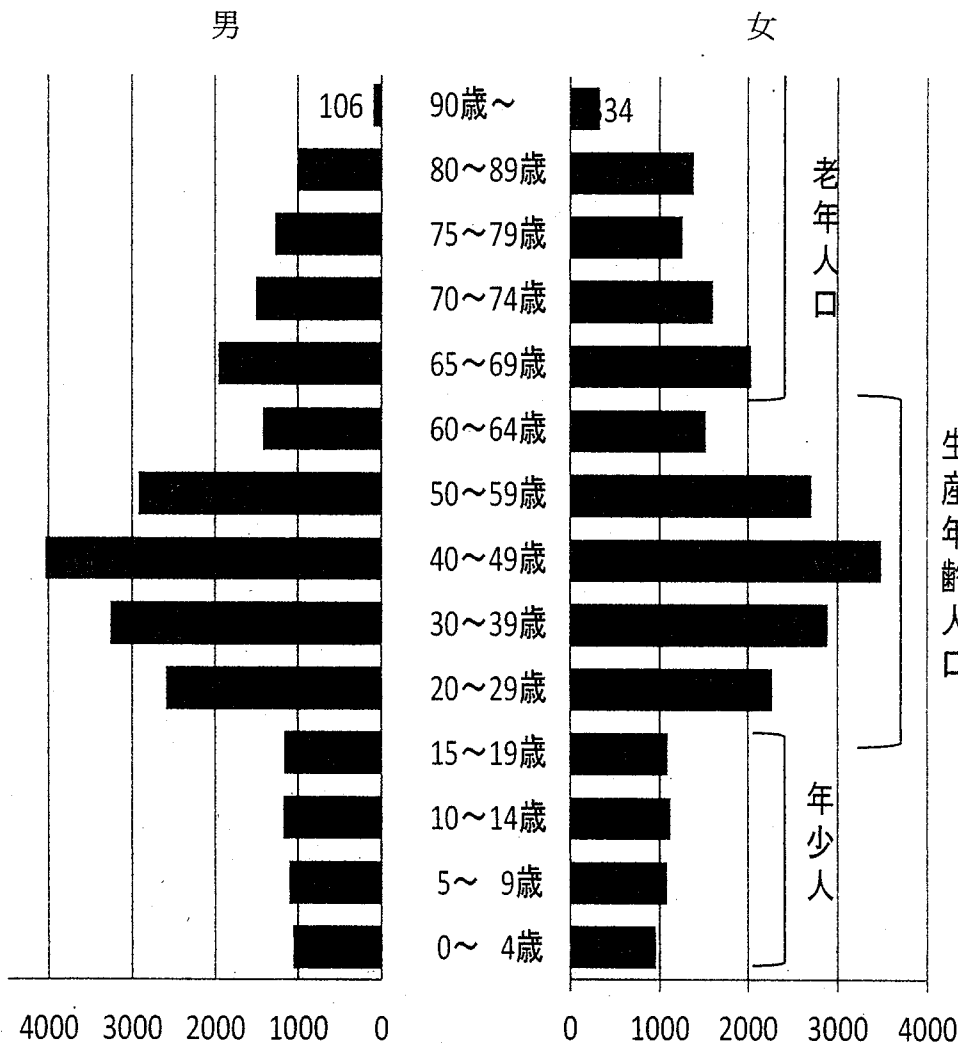


各年10月1日現在

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」

(人)

(人)

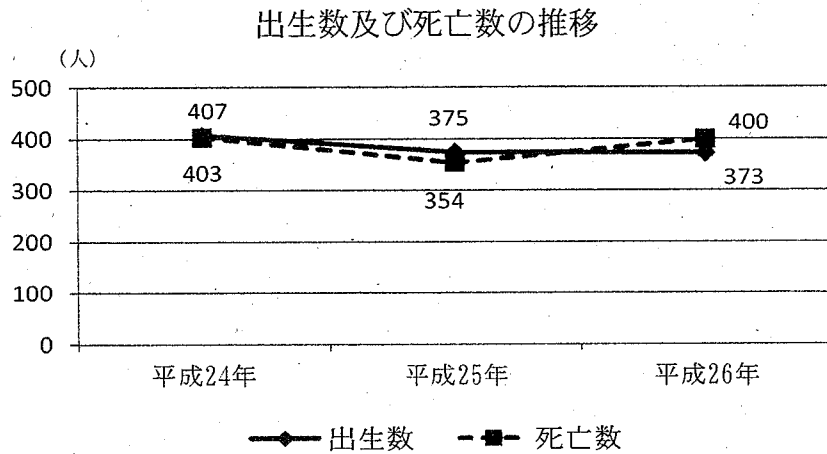
平成29年4月1日現在

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。

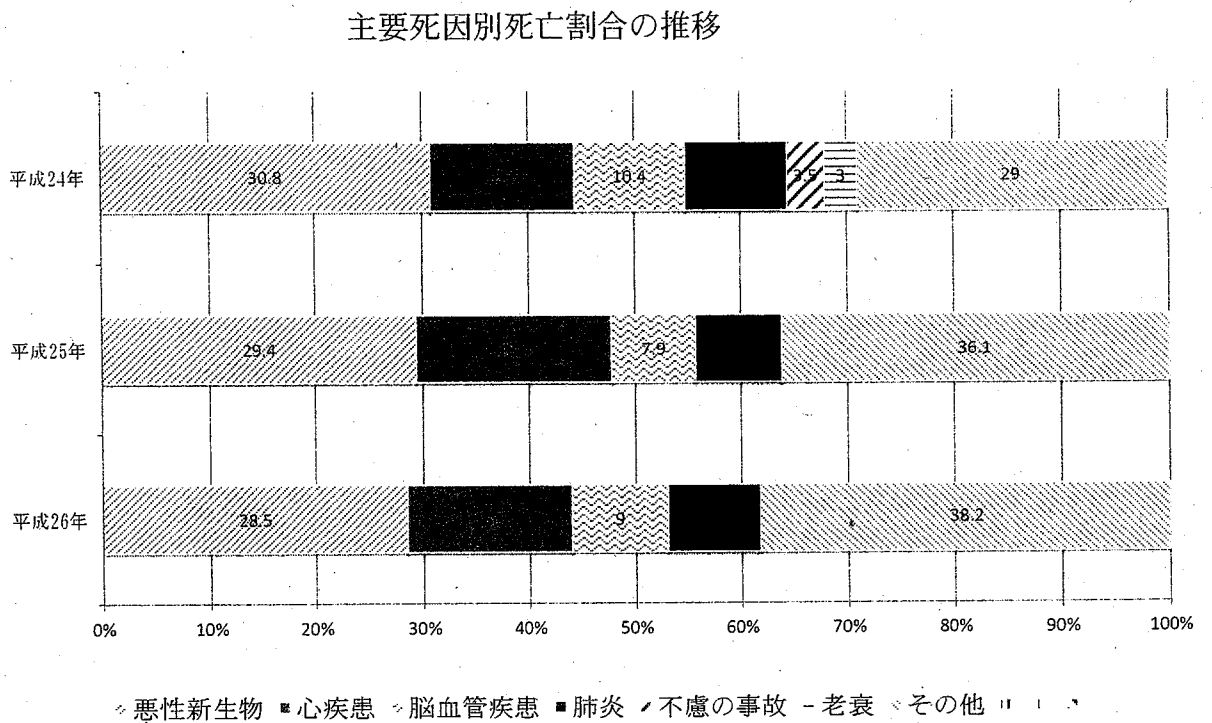
図表 1-3
出典：茅ヶ崎保健福祉事務所「平成26年統計 人口動態統計」

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。

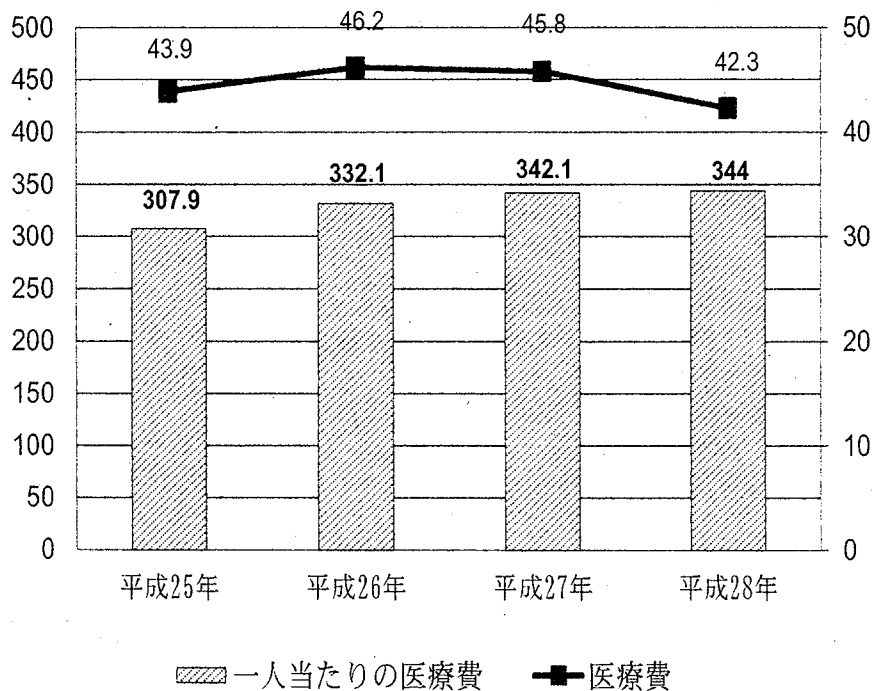
1人当たりの医療費については、4年間で36,100円（11.7%）増加し、平成28年度では344,000円となっています。この4年間の1人当たりの医療費の月平均は、27,627円となります。

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)



図表 1-5
出典：寒川町
保険年金課

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

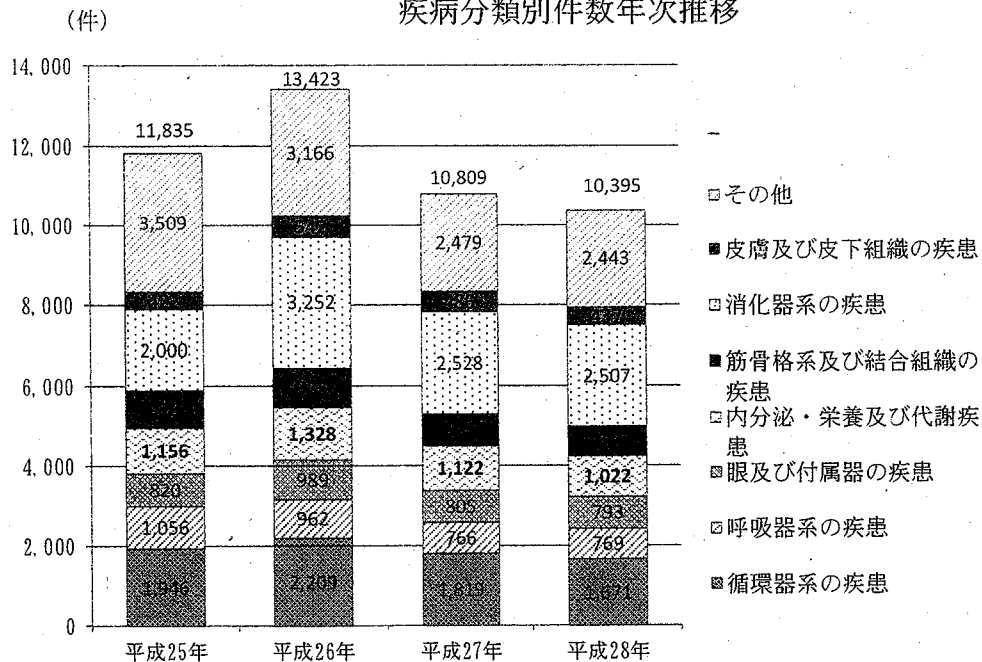
ライフステージ別疾病状況

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 1-6
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



図表 1-7
出典：寒川町
保険年金課

5 介護保険事業の状況

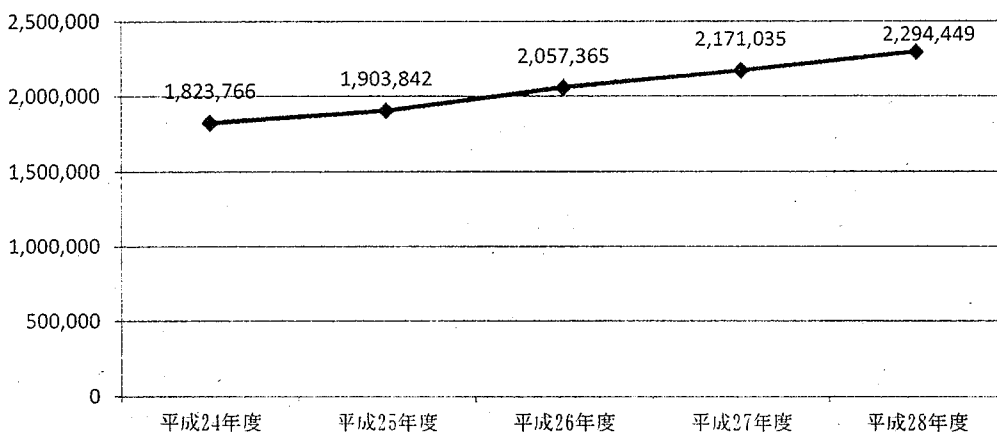
平成24年度から平成28年度の5年間で約4億7千万円（25.8%）増加し、約22億9千万円となり、この間の月額平均は、約1億7千万円程でした。

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

(千円)

図表 1-8

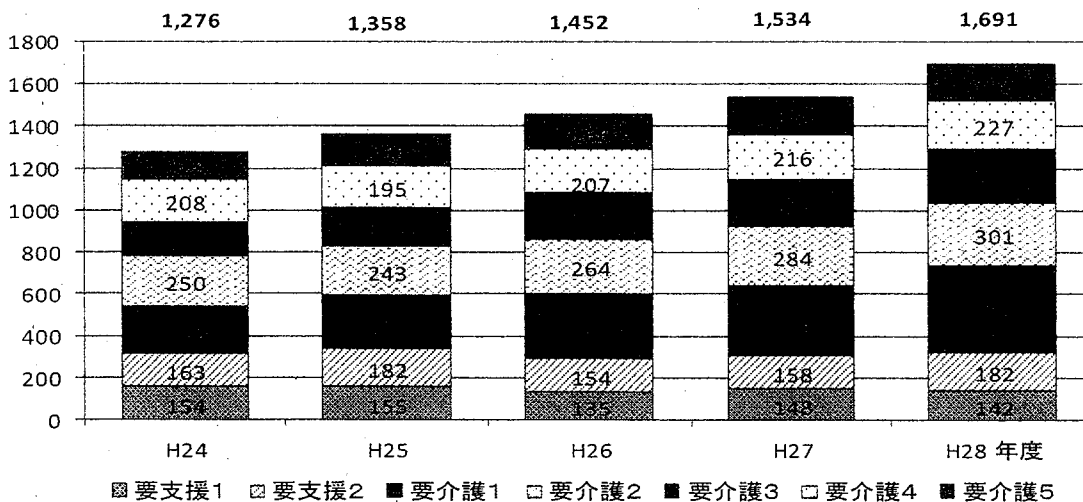


図表 1-8
出典：寒川町
高齢介護課

要支援・要介護認定者数の推移

(人)

図表 1-9



図表 1-9
出典：寒川町
高齢介護課

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。

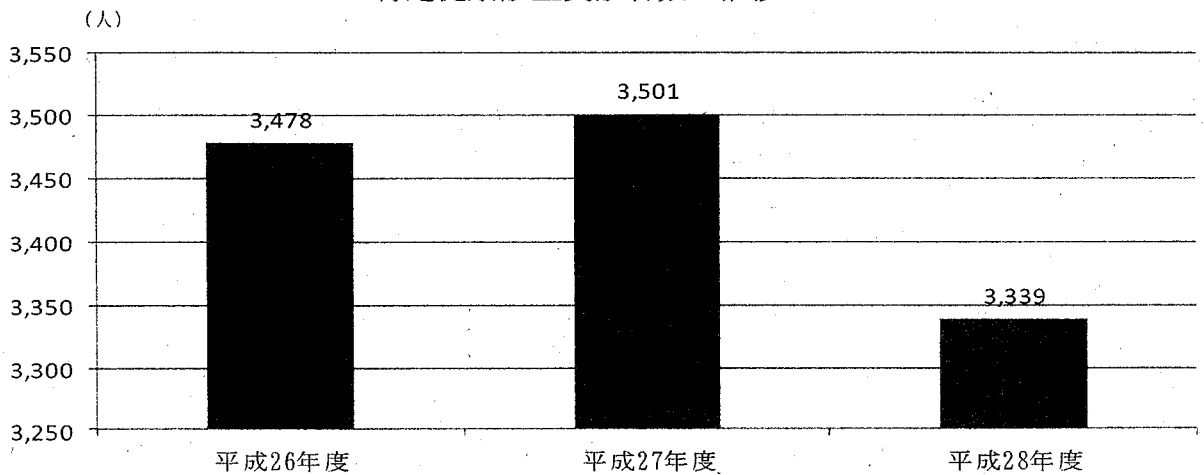
特定健康診査の受診者数は、平成28年度は前年度より162人(4.6%)と減少に転じました。

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

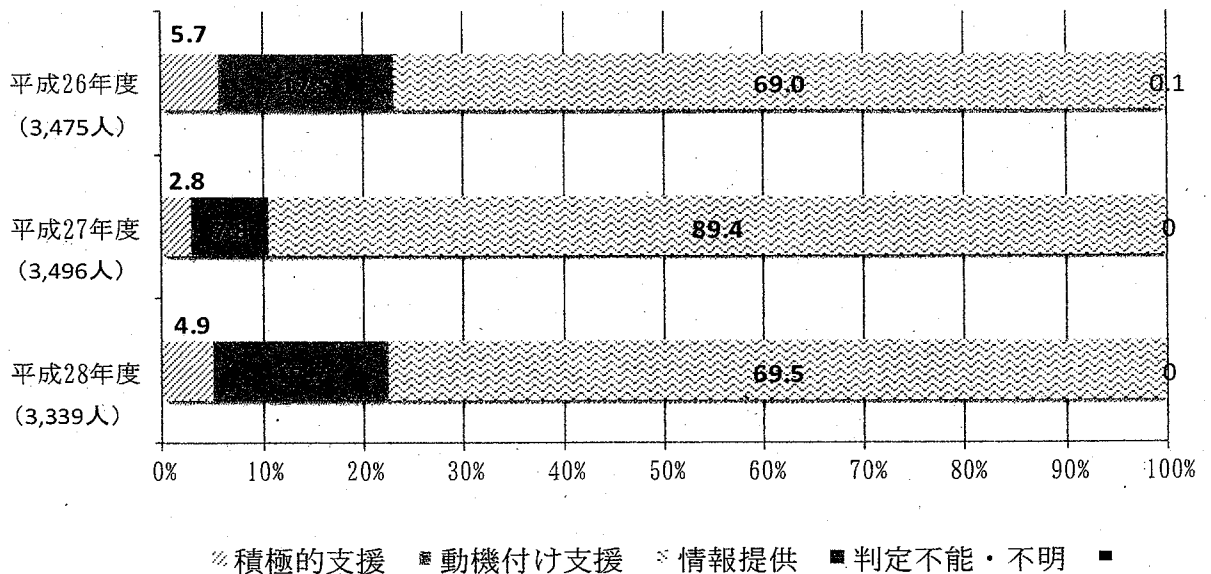
特定健康診査受診者数の推移



図表 1-11
出典：神奈川県
国民健康保険団体
連合会

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

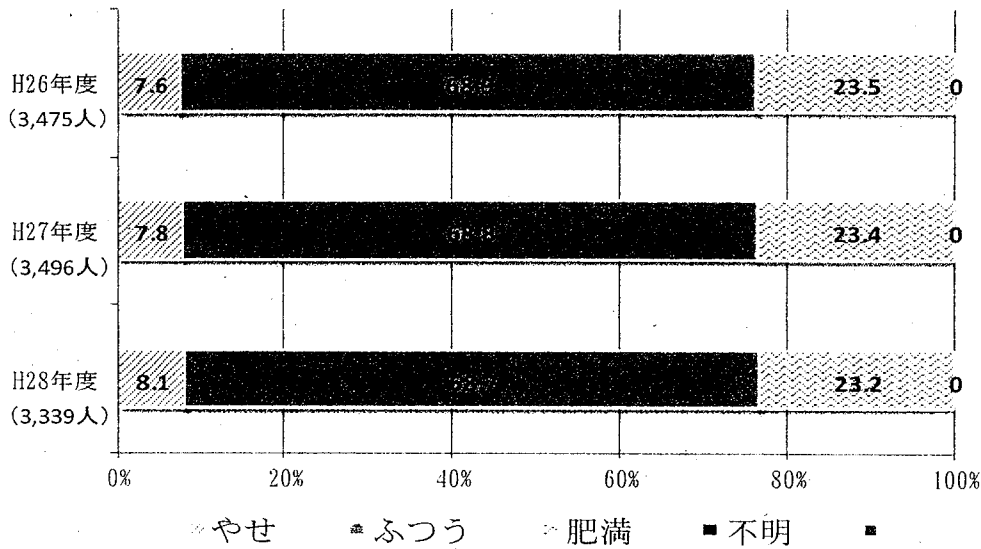


(2) 肥満の状況

肥満者（BMI¹²25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。

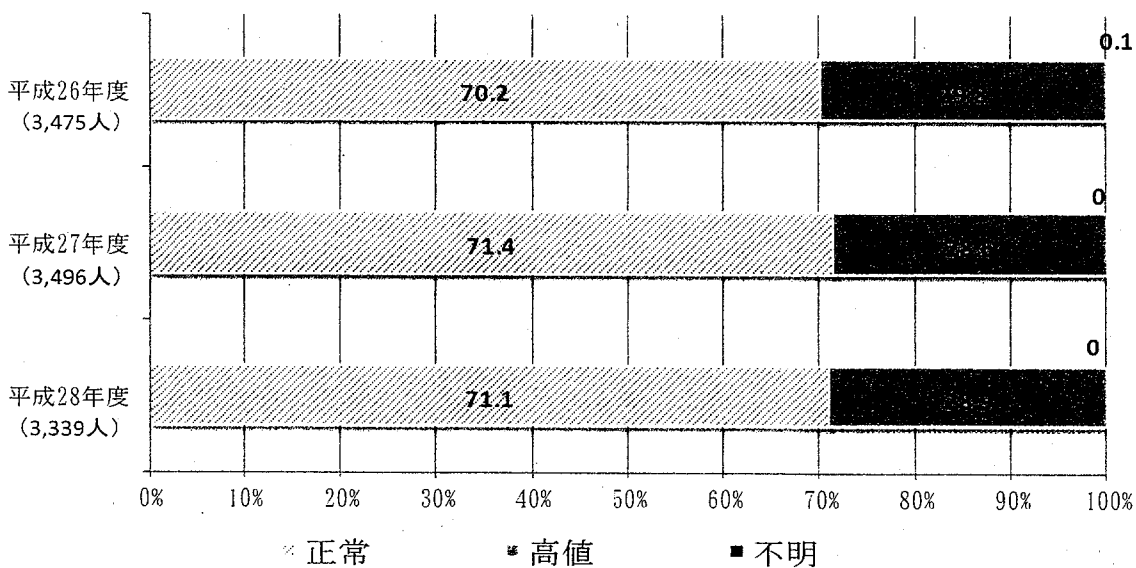
図表 1-12

肥満度（BMI 値）別人数割合



図表 1-12
出典：神奈川県
国民健康保険団体
連合会

腹囲の結果別人数割合



¹² 「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。

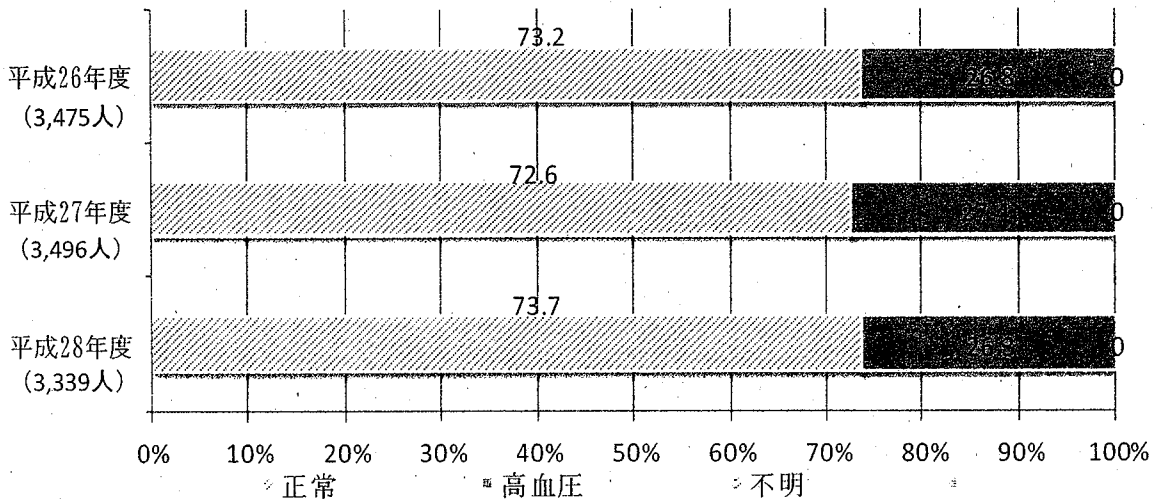
(3) 高血圧の状況

高血圧¹³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。

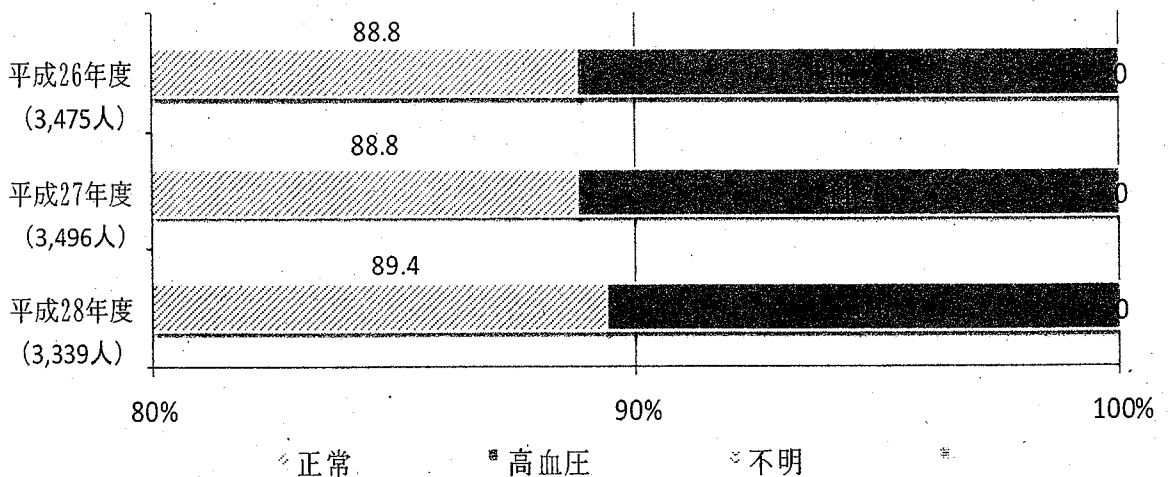
図表 1-13
出典：神奈川県
国民健康保険団体
連合会

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



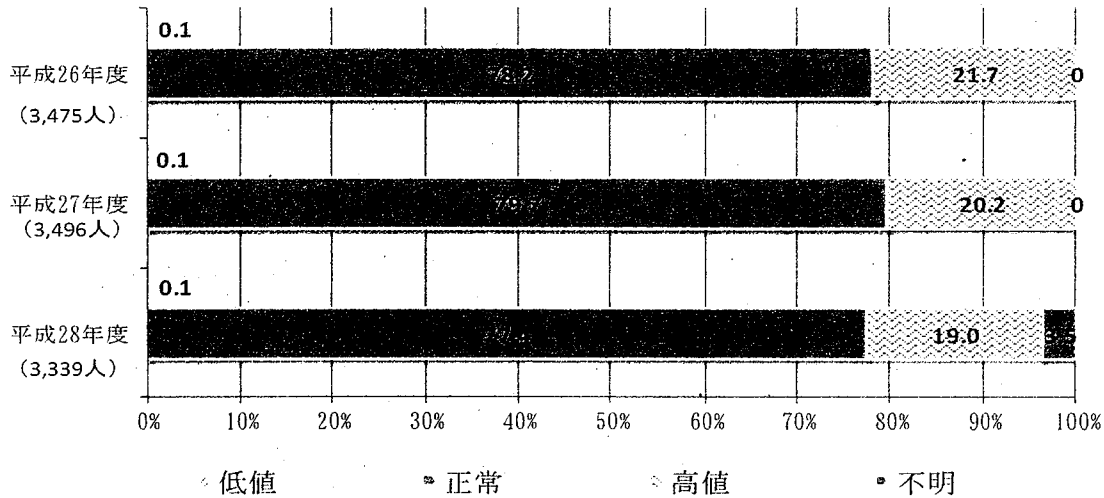
¹³ 高血圧における正常高値とは、収縮期血圧 130～139mmHg、拡張期血圧 85～89mmHg のいずれか一方、または、両方に該当するものをいいます。軽症高血圧とは、収縮期血圧 140～159mmHg、拡張期血圧 90～99mmHg のいずれか一方、または、両方に該当するものをいいます。中等度高血圧とは、収縮期血圧 160～179mmHg、拡張期血圧 100～109mmHg のいずれか一方、または、両方に該当するものをいいます。重度高血圧とは、収縮期血圧 180mmHg 以上、拡張期血圧 110mmHg 以上のいずれか一方、または、両方に該当するものをいいます。

(4) コレステロールの状況

中性脂肪¹⁴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¹⁵も3.5ポイント減少し、3,047人となっています。

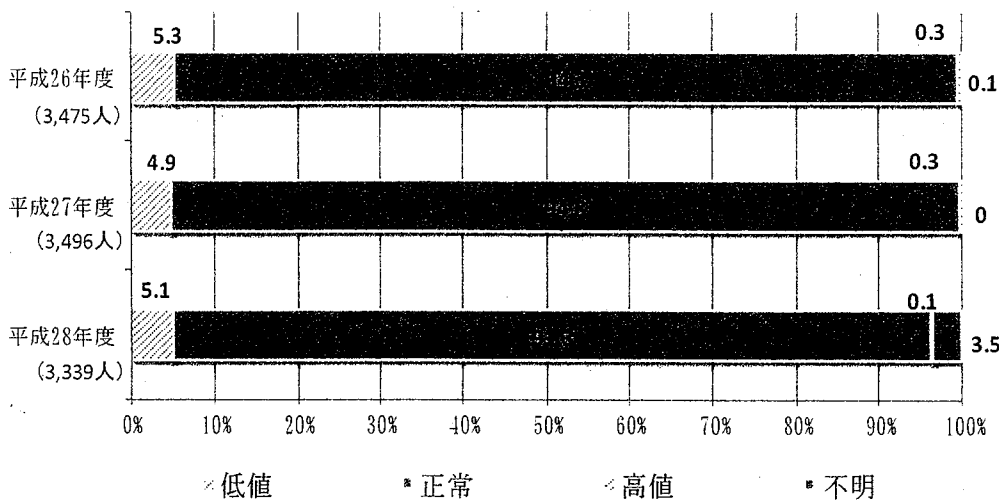
図表 1-14

検査結果別人数割合：中性脂肪



図表 1-14
出典：神奈川県
国民健康保険団体
連合会

検査結果別人数割合：HDL コレステロール



¹⁴ 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

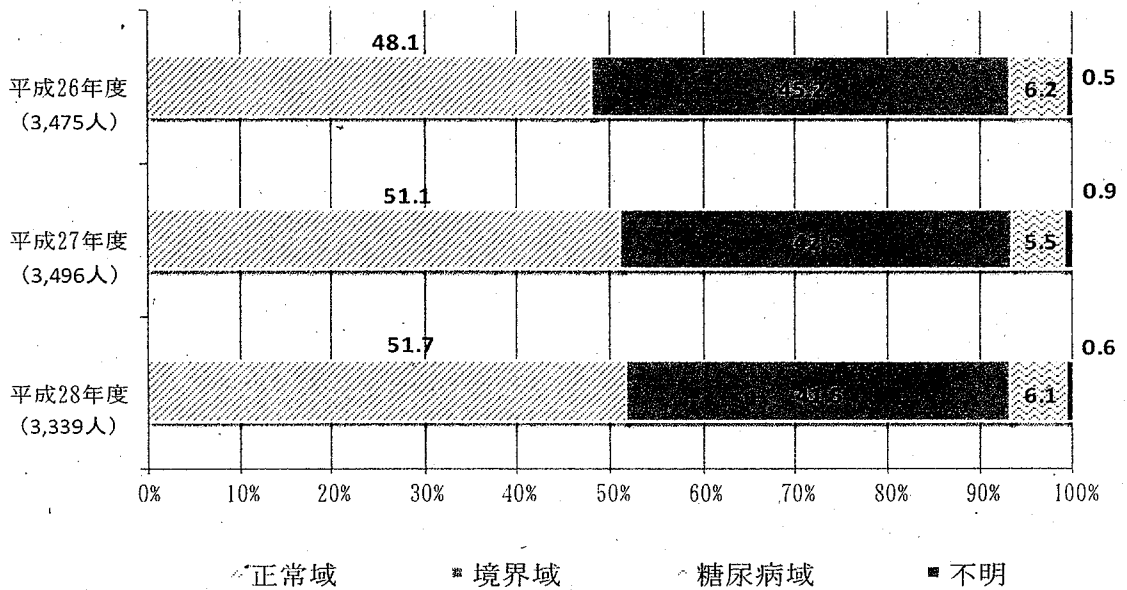
¹⁵ HDL コレステロールとは、善玉コレステロールと呼ばれ、体内（細胞）に蓄積された古いコレステロールを回収し肝臓に送る働きがあります。基準値：40～119mg/dℓ

(5) 糖尿病の状況

糖尿病¹⁶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

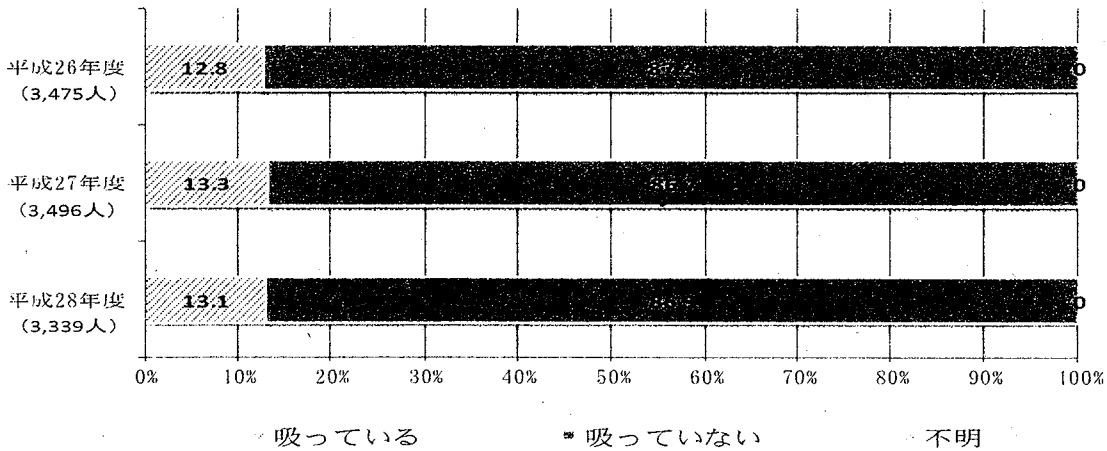
¹⁶ 糖尿病における要指導とは、ヘモグロビンA1c検査値が5.5%以上6.1%未満の者をいいます。要医療とは、空腹時血糖値が血漿126mg/dℓ以上、随時血糖値が血漿200mg/dℓ以上、又はヘモグロビンA1c検査値が6.1%以上の者をいいます。

(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



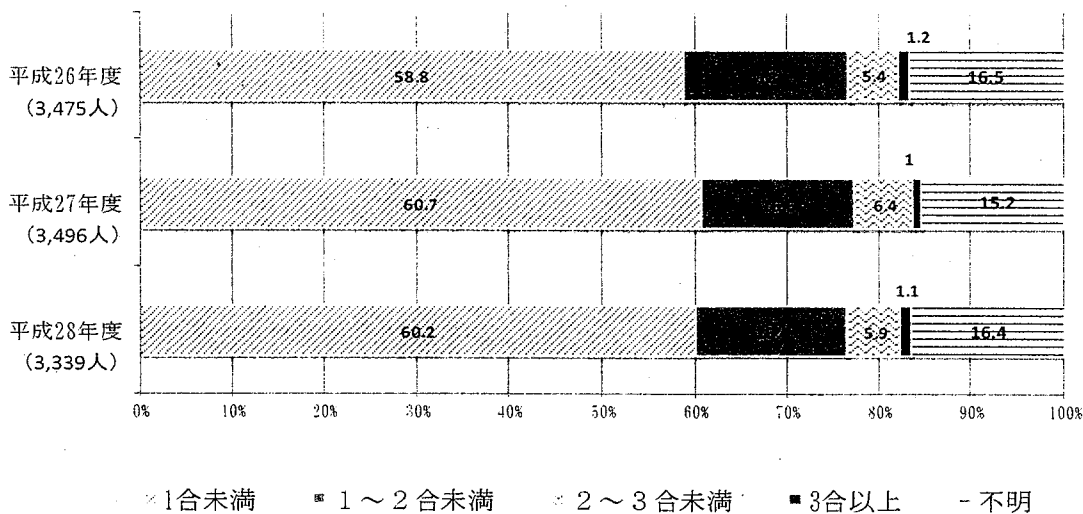
図表 1-16
出典：神奈川県
国民健康保険団体
連合会

(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

(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。

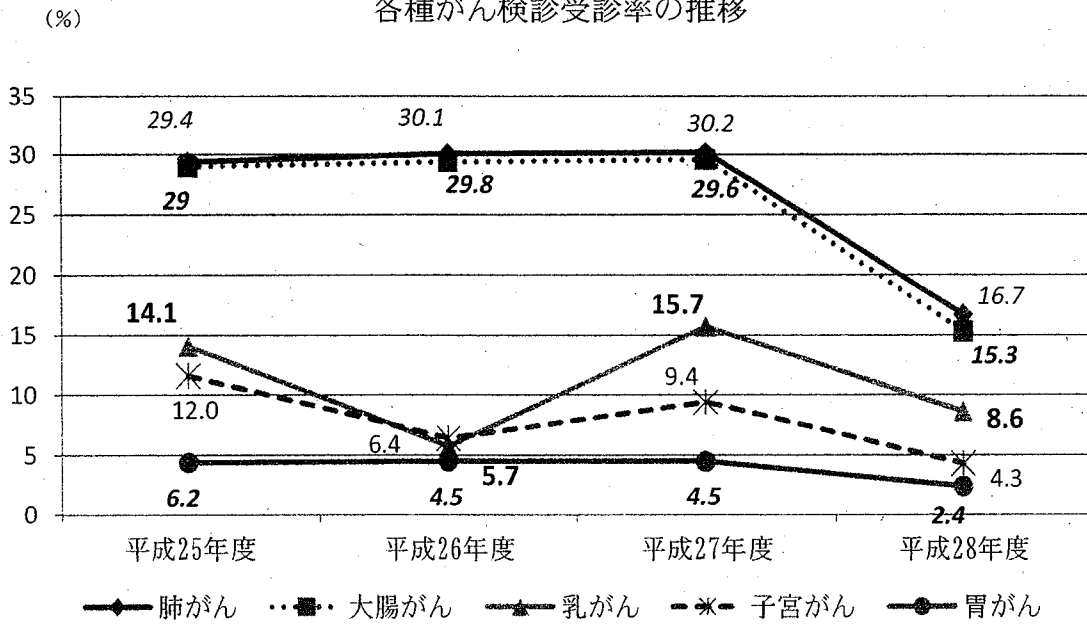
要精検率についても118人(25.2%)増加し、587人となっています。

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・スポーツ課課

図表 1-18

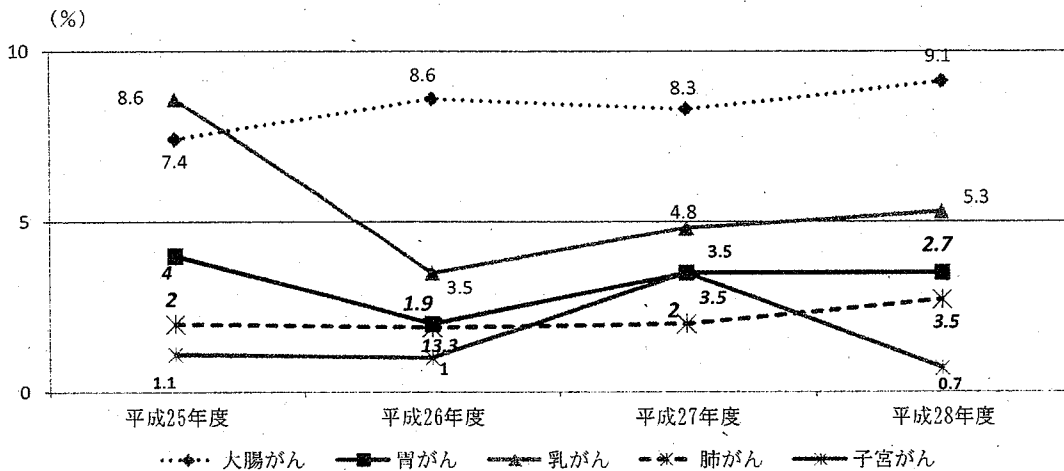
各種がん検診受診率の推移



図表 1-19
出典：寒川町
健康・スポーツ課

図表 1-19

各種がん検診要精検者割合の推移



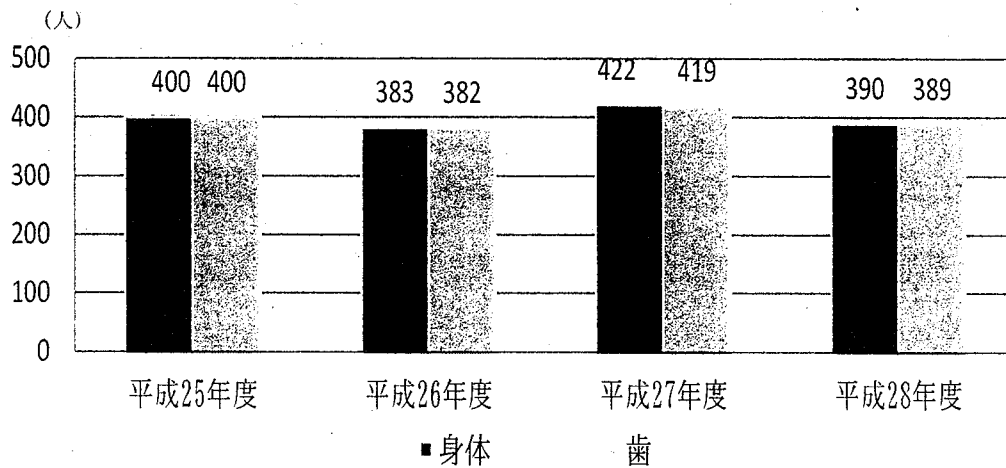
7 歯科健康診査の状況

(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。

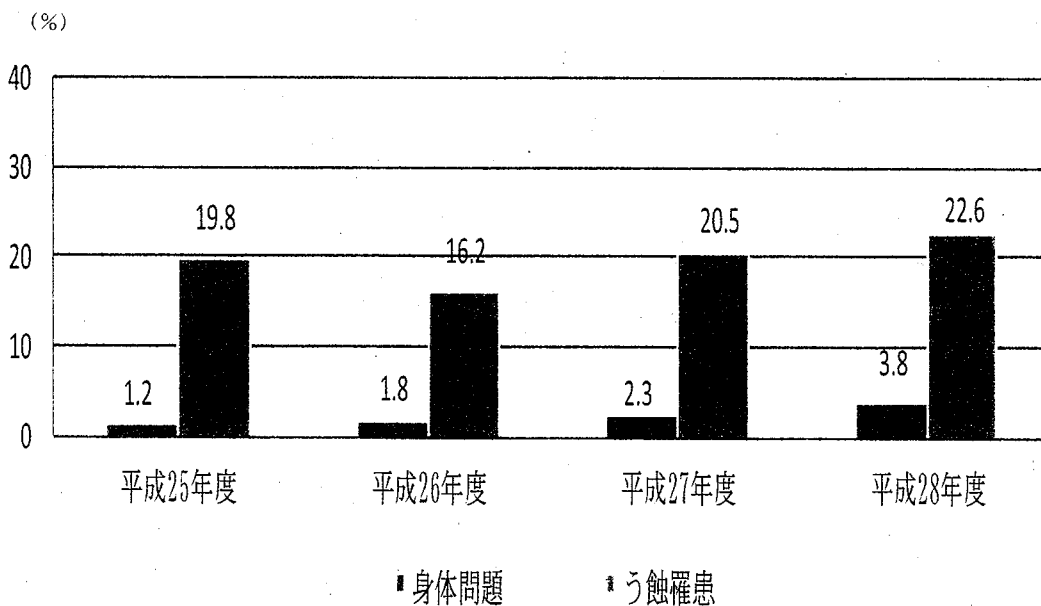
図表 1-20

3歳6か月児健康診査の推移



図表 1-20
出典：寒川町
健康・スポーツ課

3歳6か月健康診査の結果



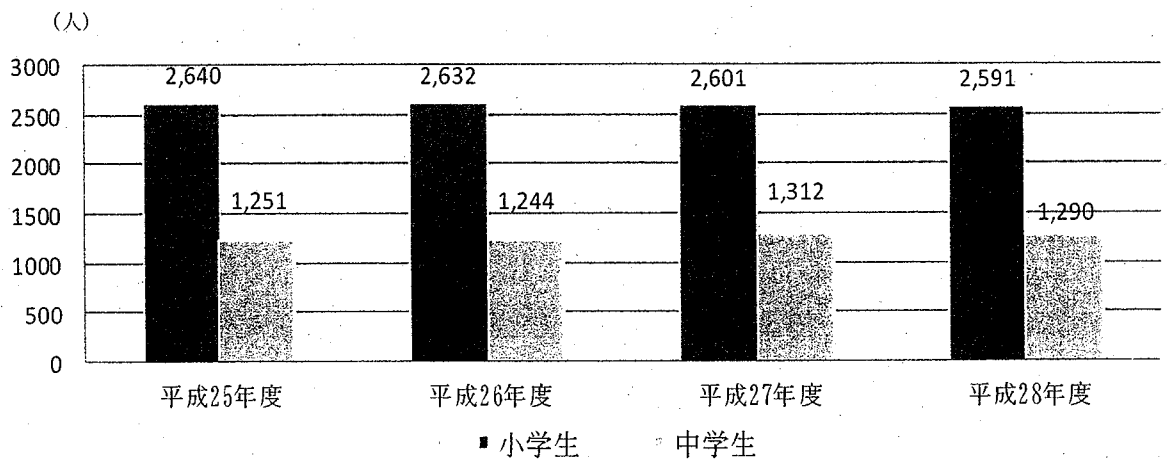
(2) 児童・生徒の虫歯の状況

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。

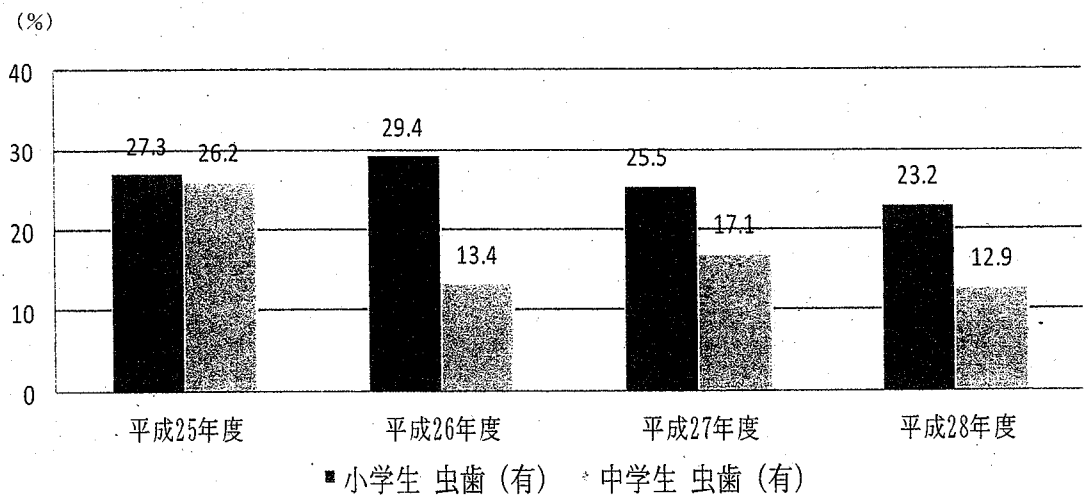
図表 1-21
出典：寒川町
学校教育課

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



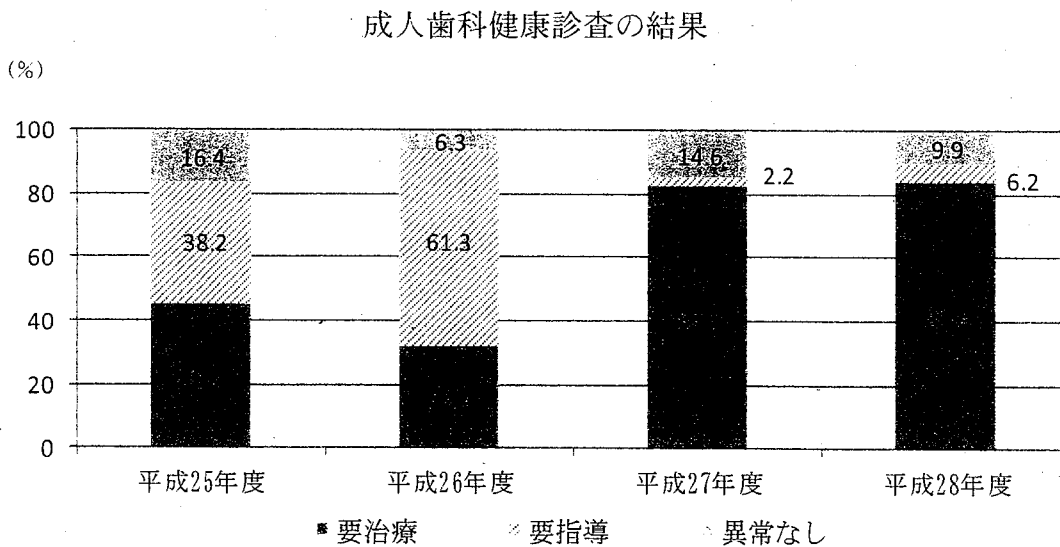
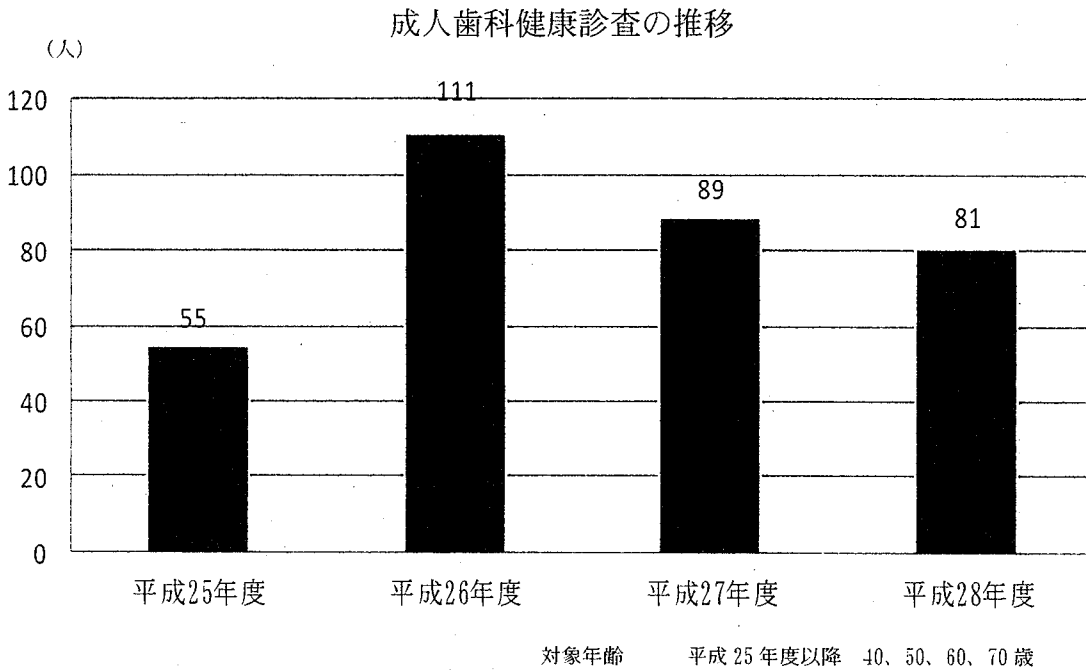
(3) 成人歯科健康診査の状況

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

1 分野に合わせた健康づくりの基本的な考え方

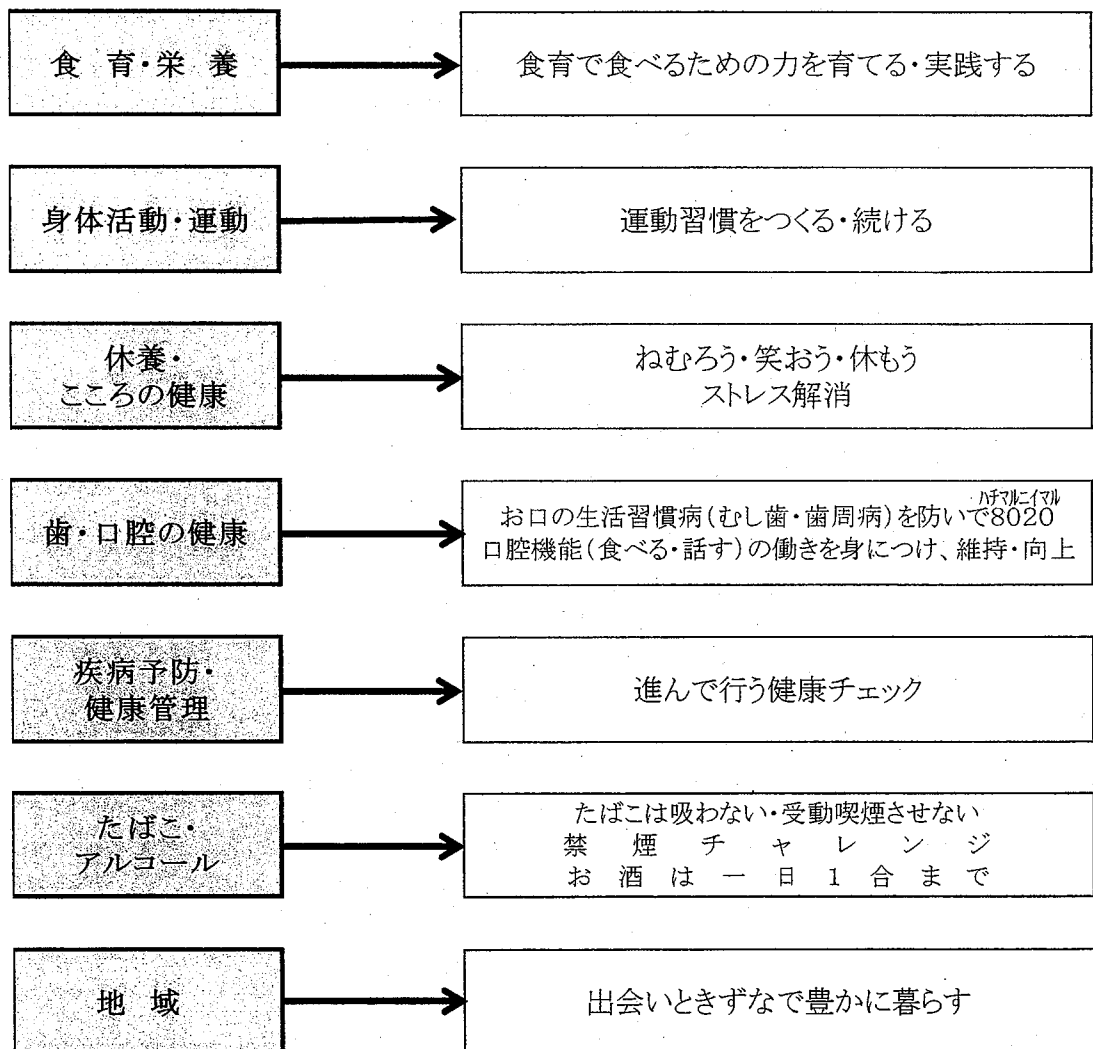
「さむかわ元気プラン」の各目標を達成するためには、個人や家庭が主体的に取り組むことに加え、それを支える様々な関係団体や行政の相互の連携を促し、地域社会がお互いに支え合い個人の健康づくりを支援することが必要です。

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。

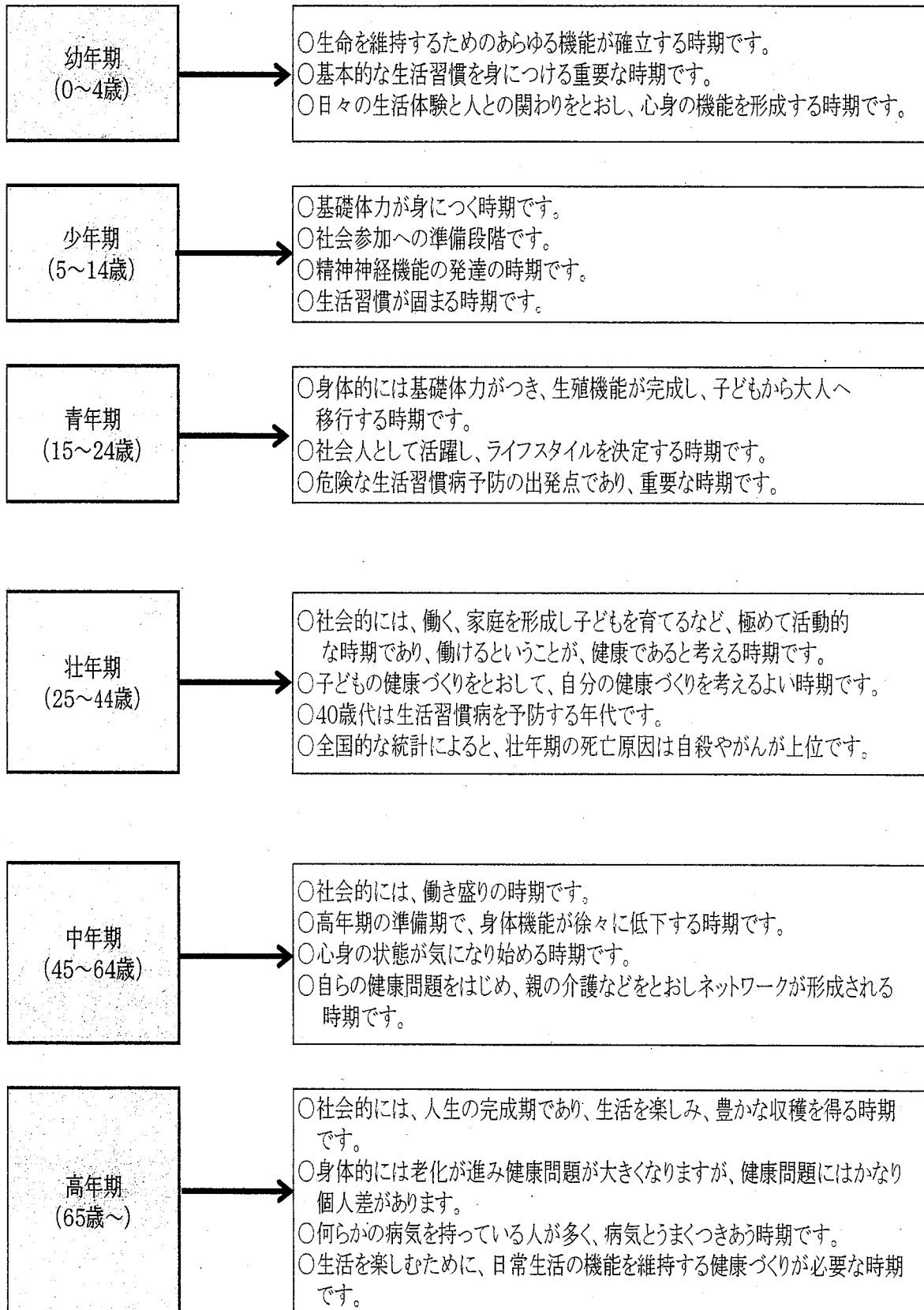
2 計画が取り上げる分野について

【分野】

【目指す姿】



3 ライフステージについて



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	【おいしい・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みつける	健全な食
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 好きなスポーツをみつける	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●●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~)
【感謝の心をもつ】		
生活を実践し、次世代へ伝える	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	
【習慣を身につけ、親しみ楽しむ】		
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	
【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】		
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
【機能の維持・向上】		
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	
【健康診査やがん検診を受ける】		
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
【喫煙マナーを守る】【適量飲酒】		
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		
【くらしの実践】		
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	

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 数 値】

分 野	指 標	現状値 (H28)	目 標 値 (H32)
食 育・栄 養	食事を子どもだけでする割合	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%	85%

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。

①
自分②
家庭

全 体	・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。
食育・栄養	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。 ・次の食事に影響が出ないように、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。 ・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。 ・「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。 ・テレビやDVD等をつけたままで食事をしない。
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・ゲーム、DVD、テレビを見る時間は、1日2時間以内にする。
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ・朝は遅くても7時台には起こす。夜は午後9時前に寝かせる。 ・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。
歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・<u>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。</u> ・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。
疾病予防・健康管理	<ul style="list-style-type: none"> ・健康診査や予防接種を受けさせる。 ・<u>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。</u> ・かかりつけ医を持ち、定期健診を受ける。
たばこ・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> ・受動喫煙をさせない環境をつくる。 ・たばこやアルコールの誤飲を防ぐ。
地域	<ul style="list-style-type: none"> ・親子で他の人と知り合う場にすすんで出かける。 ・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。

第2部 各論

第1章 分野に合わせた健康づくり (幼年期)

③ 地域住民		④ 団体	⑤ 行政	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	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			

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、飲まないを实践するようにし、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。

【指標と目標数値】

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 (幼年期)

【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"> ・朝食を食べる。 ・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。 ・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。 ・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。 ・家族や友達等と一緒に料理をする機会をつくる。 ・食事のマナーを身につける。
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・親子や異なる年齢の子どもと遊ぶ。
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ・十分な睡眠や休養をとるために生活リズムを整える。 ・早寝、早起きの習慣を身につける。 ・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。
歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・歯みがきは1日2回以上する。 ・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。 ・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。
疾病予防・健康管理	<ul style="list-style-type: none"> ・健康診査や予防接種を受ける。 ・自分の体調を知り、それに合わせた生活行動がとれる。
たばこ・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこやアルコールの害を正しく理解する。 ・受動喫煙をしない、させない。
地域	<ul style="list-style-type: none"> ・地域で行われる行事に参加し、仲間づくりを広げる。 ・知り合いには自分から挨拶ができる。

第2部 各論

第1章 分野に合わせた健康づくり (幼年期)

③ 地域住民		④ 団体	⑤ 行政	
地域住民・団体			行政	
事業名	団体	分野	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
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		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 (幼年期)

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
			心理相談員による教育相談	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
			薬物乱用防止教室	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			

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0%、20歳未満でアルコールを飲んでいる割合は0%となっており、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回食事をすることが必要です。
- ・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。

【指標と目標数値】

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%

【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。

① 自分

② 家庭

食育・栄養	<ul style="list-style-type: none"> ・3回の食事のうち、主食¹、主菜²、副菜³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。 ・自分の適正体重を知り、過度なダイエットはしない。 ・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。
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・普段から積極的に体を動かす。
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・心と身体の健康のつながりについて、正しい知識をもつ。
歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・むし歯や歯周病の予防を自主的に行う。 ・かかりつけ歯科医を持ち、年に1回健診を受ける。 ・口腔内の疾患があれば、最後まで治療をする。
疾病予防・健康管理	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・健康診査の結果を正しく理解し、生活習慣を振り返る。 ・かかりつけ薬剤師を持ち、活用する。
たばこ・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> ・未成年は喫煙、飲酒は絶対しない。 ・喫煙、飲酒がおよぼす健康への影響を理解する。
地域	<ul style="list-style-type: none"> ・地域行事に参加しながら仲間づくりをする。 ・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。

¹ 「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)

² 「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。

³ 「副菜」とは、野菜や海草・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 (幼年期)

③ 地域 住民		④ 団体	⑤ 行政	行政	
地域住民・団体		団体	分野	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
			家庭菜園事業	農政課	
			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	
			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

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
			女子力全開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	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		生涯学習入材登録制度 「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			

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ことが必要です。
- ・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ことが必要です。
- ・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、実践できることが必要です。

【指標と目標数値】

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。

①
自分②
家庭

食育・栄養	<ul style="list-style-type: none"> ・1日3回食事をとる。 ・外食や惣菜を買うときは、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。 ・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。 ・新鮮な食材、旬の食材の選び方を知り、料理をつくる。 ・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。 ・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。
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ・通勤や買い物等、出かけるときは歩くようにする。 ・ストレッチや柔軟体操で身体をほぐし、1日の疲れがのこらないようにする。
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。 ・自分なりのストレス解消法を見つける。 ・悩みは一人で抱えこまない。 ・家族や仲間と気がねなく談笑できる時間をもつ。
歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・食べたら歯を磨く、又は口をゆすぐ。 ・フロスや歯間ブラシ等を使って歯の手入れをする。 ・かかりつけ歯科医を持ち、年に1回健診を受ける。
疾病予防・健康管理	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の適正体重を知り、過度なダイエットはしない。 ・年に1回、健康診査やがん検診を受ける。 ・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。 ・かかりつけ薬剤師を持ち、活用する。
たばこ・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙をしない。 ・喫煙する場合はマナーを守る。 ・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。 ・アルコールの多飲をしない。
地域	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・イベントなどの開催には、すすんで協力・参加をする。

第2部 各論

第1章 分野に合わせた健康づくり (壮年期)

③ 地域住民		④ 団体	⑤ 行政	分野	
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
				資料保存活用事業	総務課
				町史刊行事業	総務課
				料理教室	教育総務課
				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)
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
福利厚生幹旋事業	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			

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みつけるとともに、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。

【指標と目標数値】

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	1年に1回、健診等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"> ・欠食をせず、毎日野菜料理をたっぷり食べる。 ・塩分、脂肪のとりすぎに注意し、味付けはうす味にする。 ・外食や惣菜、お弁当を買うときは、食品表示を参考にして選ぶ。 ・午後9時以降の食事は軽めにし、間食は控える。
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ・通勤や家事の中でこまめに体を動かす。 ・休日こそ、スポーツやアウトドアを楽しむ時間をつくる。
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスに気づき、自分に合った方法で解消する。 ・休養の大切さを理解し、ストレスをためないようにする。 ・眠れないことが続く場合は、早めに相談や受診をする。 ・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。
歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・口腔機能を維持、向上するために健口体操を行う。 ・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。 ・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。 ・かかりつけ歯科医を持ち、年に1回健診を受ける。
疾病予防・健康管理	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・健康診査の結果は健康手帳に記録し、生活習慣の見直しや改善のために活用する。 ・かかりつけ薬剤師を持ち、活用する。
たばこ・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこは吸わない。 ・喫煙はマナーを守り、禁煙は思いいたら何度でもチャレンジする。 ・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。 ・休肝日は最低でも週1日つくる。
地域	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・健康診査やがん検診を受けようと声をかけあう。 ・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。

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				行政	
事業名	団体	分野	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		資料保存活用事業	総務課	
			町史刊行事業	総務課	
			料理教室	教育総務課	
			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		

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	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	健康管理	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(だんど焼き)	寒川町自治会長連絡協議会			

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。ストレスをためない、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、この世代は、肥満よりやせに注目する必要があります。やせの基準が平成27年より65歳以上はBMI 21.0未満にかわり、加齢に伴い心身機能が低下し、栄養不足が原因と言われるロコモ、サルコペニアにおちいりやすくなります。そのため、バランスの良い食事は不可欠になります。
- ・高年期の粗食は栄養不足になる傾向があり、やせや骨量の減少、筋力低下につながります。寝たきりにつながる骨粗鬆症予防のためにも栄養価の高い食事を摂ることが必要です。
- ・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。

【指標と目標数値】

分野	指標	現状値 H28年	目標値 H32年
食育・栄養	やせの割合	—	
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、健康診断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"> ・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。 ・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。 ・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。
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ・運動は、年齢や体力に合い、継続できるものを選ぶ。 ・日常生活の中でも意識的に体を動かすように心がける。
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ・質の良い眠りのために、規則正しい生活時間を過ごす。 ・身だしなみを整えたり、おしゃれ（服、髪型、アクセサリー等）を楽しみ積極的に外に出ることを意識する。
歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・義歯になっても口腔内清掃をする。 ・かかりつけ歯科医を持ち、定期健診を受ける。 ・口腔内の疾患は、最後まで治療をする。
疾病予防・健康管理	<ul style="list-style-type: none"> ・健康診査、がん検診を受診する。 ・体調の変化に気づいたら、かかりつけ医に相談する。 ・感染症、脱水、転倒を予防する。 ・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。 ・かかりつけ薬剤師を持ち、活用する。
たばこ・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> ・病気の重症化予防、健康への悪影響を知り、たばこは吸わない。 ・お酒は、一日1合までにする。
地域	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・イベントや交流の場などの情報を活用する。 ・1人暮らし等への声かけをする。

第2部 各論

第1章 分野に合わせた健康づくり (高年期)

③ 地域住民		④ 団体	⑤ 行政	
地域住民・団体			行政	
事業名	団体	分野	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
			資料保存活用事業	総務課
			町史刊行事業	総務課
			料理教室	教育総務課
			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

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
スポーツ医部会講演会	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		生涯学習人材登録制度 「ステップアップ」	協働文化推進課

