

## つながる団体や地域の役割

一人ひとりの健康づくりを推進するためには、自治会等の地域団体、学校や医療機関などが個人や家族と有機的につながることが重要です。

つながる団体	期待される役割
自治会、PTA、婦人会、シニアクラブ、体育協会、レクリエーション協会など	それぞれの活動が一人ひとりを有機的につなぎ、社会的なつながりを形成し、健康づくりを推進します。
医師会、歯科医師会、薬剤師会、民生委員、保健所、社会福祉協議会など	保健医療福祉の専門家として、情報提供や啓発活動を行うことで健康づくりを支援します。
保育園、幼稚園、小中学校、高校など	園児、児童、生徒が自ら健康的な生活習慣を選択できる力を支援します。
農業協同組合、商工会など	地域社会に向けて、環境づくりを支援します。

### 資料全編の閲覧方法

「第2次さむかわ元気プラン」の資料全編は、寒川町のホームページからご覧いただけます。

第2次さむかわ元気プラン で検索

閲覧はこちら▶



URL <http://www.town.samukawa.kanagawa.jp/>

## お問合せ先

寒川町健康子ども部 健康づくり課  
健康づくり担当  
住 所 〒253-0196  
寒川町宮山165番地  
電 話 0467-74-1111  
FAX 0467-74-9141

「高座」のころ。  
高座郡さむかわ



## 第2次さむかわ元気プラン～前期～

ひとのつながり、地域のつながり、つながる力で健康づくり

(計画期間)

令和3年度から令和10年度までの8年間 ※前期は4年間

概  
要  
版

### 【計画策定の背景】

町では、平成15年に施行された「健康増進法」に基づき、平成20年度に「さむかわ元気プラン」を策定し、13年間の計画期間に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。

令和2年度で計画期間が終了することから、これまでの取組を見直し、国や県の動向を踏まえて、地域全体で健康づくりにつながるしくみの構築など「健康づくり」「歯と口腔の健康」「食育」といった取り組みを包括的に進めるため、「第2次さむかわ元気プラン」を策定し、更なる健康づくりを目指します。

### 《計画の基本理念》

「ひとのつながり、社会のつながり」が、運動の3倍、健康と長寿に良い影響があることがわかってきました。つながることで生まれる力で、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れることを目指します。

### 【基本理念】

「ひとのつながり、地域のつながり、つながる力で健康づくり」

### 【基本目標】

平均自立期間と平均寿命との差を縮小する。

(自立して元気に生活できる期間を延ばす)










<寒川町の平均自立期間と平均寿命>

平成30年	平均自立期間	平均寿命	不健康期間
男性	80.2歳	81.2歳	1.0年
女性	83.5歳	87.0歳	3.5年

※平均自立期間とは・・・介護保険データを元に要介護2以上を「不健康」と定義し、それ以外を「日常動作が自立している」として算出したものです。

## 行動目標（分野別・ライフステージ別）

分野	幼少期・少年期 (0~14歳)	青少年期・壮年期・中年期 (15~64歳)	高年期 (65歳~)
 <b>食育・栄養</b>	1日3回、規則正しく食事をする		
	家族と一緒に食事をする	バランスの良い食事をする 適正体重を維持する	
 <b>身体活動・運動</b>	体を動かして遊ぶ	日常生活の中で意識して体を動かす 体力・筋力・柔軟性を維持する	
 <b>休養・こころの健康</b>	良い睡眠で休養をとる		
	早寝早起きをする	ストレス解消法を持つ こころの健康について正しい知識を身につける	
 <b>歯・口腔の健康</b>	毎食後、歯をみがく習慣を身につける 定期的に歯科健診を受ける		
		歯間清掃器具を使い、歯ぐきの健康を保つ	
 <b>疾病予防 ・健康管理</b>	定期的に健康診断を受ける		
		定期的ながん検診を受ける 自分の健康状態が見える化（記録）する	
<b>たばこ・アルコール</b> 	たばこ・飲酒についての正しい知識を身につける		
		飲酒を適量を心がけ、休肝日をつくる たばこは吸わない・受動喫煙させない	
 <b>地域</b>	普段の生活を楽しむ	外出したり、人と話す機会、体験をつくり町に親しむ 複数の活動に参加する	

## 主な取り組み

### <重点ポイント>

ライフステージごとの健康づくりの課題を解決するために、次の取組に重点を置いて実施します。

#### 幼少期・少年期（0~14歳）

- ・就寝時間を早くして生活リズムを整えるため、親世代への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。
- ・朝食をた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行います。

#### 青少年期・壮年期・中年期（15~64歳）

- ・定期健康診断を受ける機会のない19~39歳を対象とした成人の健康診査時に栄養相談、歯科相談を併設し、栄養と歯と口腔の健康についての啓発を図ります。
- ・かかりつけ歯科医の普及と定期健診の啓発のため、対象年齢の成人歯科健診を継続します。
- ・定期健(検)診の受診勧奨や体の測定講座を実施し、未病の状態を見える化する契機とします。
- ・肥満者の割合を減らすため、バランスのとれた食事や適正な飲酒について、栄養教室で普及啓発します。

#### 高年期（65歳~）

- ・地域活動に参加することが、心身の虚弱（フレイル）予防、認知症予防につながることを高年期対象の教室で普及啓発します。
- ・低体重高齢者の個別訪問や地域の通いの場へ出向き、高齢者の健康づくりに積極的な支援を行います。
- ・低栄養やフレイル予防のため、適切な栄養摂取や適正体重について、栄養教室で普及します。