



第2次さむかわ元気プラン～後期～

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

概
要
版

(計画期間)

令和7年度から令和10年度までの4年間

※前期は令和3年度から6年度までの4年間

計画策定の背景

平成15年に施行された「健康増進法」また平成17年に施行された「食育基本法」に基づき、平成20年度に「さむかわ元気プラン」を策定し健康増進と食育推進に取り組み、令和3年3月より、新たに第2次さむかわ元気プラン 前期を策定し、町民の健康増進のための様々な施策や事業を実施してきました。

令和6年度で前期計画が終了することから、これまでの取組の評価、見直しを行い、国や県の動向を踏まえ、更なる取組みとして、第2次さむかわ元気プラン 後期を策定します。前期計画の趣旨を継承しながら、「栄養・食生活」「運動・休養・たばこ・アルコール」「健診(検診)」「地域連携」の分野に重点を置き、誰もが生涯を通じて、心身ともに健やかに元気に生活できるよう、健康寿命の延伸を目指します。

計画の基本理念

「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」

計画の基本目標

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～

<令和5年:寒川町の平均寿命と平均自立期間>

	平均寿命	平均自立期間	不健康期間
寒川町:男性	81.7	79.6	2.1
寒川町:女性	87.4	83.6	3.8
※ 県:男性	82.0	80.4	1.6
※ 県:女性	87.9	84.5	3.4

分野別・ライフステージ別の行動目標

平均自立期間と平均寿命の差(不健康期間)を縮小し、自立して元気に生活できる期間を延ばすために、健康づくりの基本的要素となる①「栄養・食生活」②「運動・休養・たばこ・アルコール」③「健診(検診)」④「地域連携」の4つの分野に応じたライフステージ別の行動目標をまとめました。

分野	施策	幼年期・少年期	青年期・壮年期・ 中年期	高年期
栄養・ 食生活	健康を支える 食育	一日3回、規則正しく食事をする	適正体重を維持する	
	食環境づくり	家族と一緒に食事をする	バランスの良い食事をする	
運動・休養・ たばこ・ アルコール	身体活動 ・ 運動	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	
	休養・こころの 健康	早寝・早起きをする 良い睡眠で休養をとる	ストレス解消法を持つ 心の健康について正しい知識を身につける	
	たばこ ・ アルコール	たばこ・飲酒についての正しい知識を身につける	飲酒は適量を心がけ、休肝日をつくる たばこは吸わない・受動喫煙させない	
健診(検診)	健康管理	定期的に健康診断を受ける	定期的にがん検診を受ける 自分の健康状態を見える化(記録)する	
	歯・口腔の 健康	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	
地域連携	町民が参加する 事業の 環境づくり	普段の生活を楽しむ	外出したり、人と話す機会、体験を作り 町に親しむ	
	地域団体の 充実		複数の活動に参加する	

ライフステージ別生活習慣チェックリスト

ライフステージ別にご自身の生活習慣をチェックし、チェックがつかない項目について、2ページの行動目標を実践してみましょう。まずはできることから始めることが、健康づくりへの第一歩となりますよ。

<幼年期・少年期>

	チェックリスト項目
✓	朝食を毎日食べている
✓	朝食は家族のだれかと食べている
✓	週3日以上運動をしている
✓	0時以降に就寝することはない

	チェックリスト項目
✓	普段の生活は楽しい
✓	たばこ・お酒の害について知っている
✓	虫歯はない

<青年期・壮年期・中年期>

	チェックリスト項目
✓	朝食を毎日食べている
✓	太りぎみでない、またはやせぎみでない
✓	3食のうち、主食・主菜・副菜を揃えて食べる食事が1日2回以上ある
✓	運動習慣がある
✓	普段の生活でストレスを感じない
✓	たばこを吸わない
✓	毎日飲酒しない

	チェックリスト項目
✓	健康診査や人間ドックを毎年受けている
✓	定期的ながん検診を受けている
✓	歯みがきを1日2回以上する
✓	定期的に歯科健診や歯石除去・歯面清掃を受けている
✓	町の健康づくりの講座や教室、イベントに参加したことがある
✓	地域活動に参加している

<高年期>

	チェックリスト項目
✓	やせぎみではない
✓	運動習慣がある
✓	たばこを吸わない
✓	毎日飲酒しない

	チェックリスト項目
✓	健康診査や人間ドックを毎年受けている
✓	定期的ながん検診を受けている
✓	20本以上自分の歯がある
✓	町の健康づくりの講座や教室、イベントに参加したことがある
✓	地域活動に参加している

分野別取組の方向性

健康課題に応じて分野別に行政の取組の方向性をまとめました。子供から高齢者まで、具体的な健康課題に合わせた支援を実施していきます。

分野	施策	取組の方向性
栄養 ・ 食生活	健康を支える食育	○幼年期、少年期、さらに壮年期の食生活の改善に向け普及啓発を行います。 ○青年期・高年期の女性はやせに対して、将来のフレイルへの危険性等、正しい知識の普及啓発を行います。
	食環境づくり	○共食の推進、また共食の機会の普及啓発を行います。 ○主食・主菜・副菜の3つを揃えて食べる環境づくりの推進と普及啓発を行います。
運動・休養・ たばこ・ アルコール	身体活動・運動	○健康教育やスポーツ教室等とおし、身体活動・運動に関する知識や方法を習得、実践をすることで身体活動量を増やすことのできる取り組みや環境づくりを推進します。 ○健康運動ボランティアやスポーツ推進委員などの育成・支援を行い、地域で健康づくりを推進するリーダーの育成をさらに進めます。
	休養・こころの健康	○幼年期からの早寝早起きの習慣の推進や青年期・壮年期・中年期にはストレス解消法の推進、また全年代に対する相談事業や自殺対策事業の取り組みを行っていきます。
	たばこ・アルコール	○喫煙が及ぼす健康への影響について、普及啓発を更に進め、禁煙希望者への禁煙支援や、受動喫煙を防止するための対策を行っていきます。 ○飲酒と健康への影響について、正しい知識の普及啓発を行っていきます。
健診(検診)	健康管理	○定期的に健康診断や人間ドック、がん検診を受けることの重要性について普及啓発を行い、健康への関心や意識の向上を図ります。 ○若い世代から自分の健康に関心を持ってもらうために成人の健康診査事業を継続し、受診の啓発を行います。
	歯・口腔の健康	○虫歯のない子どもの割合を維持、改善していくために歯科検診事業を継続して実施します。 ○かかりつけ医の普及と定期健診の啓発のため、対象年齢の成人歯科検診を継続します。 ○虫歯の予防や、歯磨きの習慣をつけるために、歯っぴいデーで普及啓発を行います。 ○定期的に歯科健診を受けることの重要性や歯周病と全身の病気の関連について普及啓発を行います。
地域連携	町民が参加する事業の環境づくり	○町民の各事業への積極的な参加、利用を促進するため、関心が高く、健康づくりに役立つ内容の講座等を検討し、実施します。 ○HP、広報紙、LINE等を活用し、実施事業の情報を発信し、イベント等でチラシの配布等の普及啓発を図り、町民の事業への参加を促進していきます。
	地域団体の充実	○地域団体の活動内容の情報発信等を行い、活動を支援していきます。 ○出前講座を実施し、新たな活動を取り込むことにより、地域団体の活動を促進します。 ○地域団体の活動人員の確保や養成、“通いの場”や民生委員児童委員による地域活動、ニュースポーツの普及等を支援していきます。

問い合わせ先

寒川町健康福祉部 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
F A X 0467-74-9141

「高座」のこころ。
高座郡さむかわ