

愛川町健康プラン《第4期》

～「愛川健康のまち宣言」に基づき、

積極的に健康づくりを実践し、心豊かな明るい愛川を～

愛川町

はじめに

わが国は、医療技術の進歩などにより世界一の長寿国であり、いくつになっても誰もが健康で生き生きと暮らせることが重要となっております。

また、令和2年度初頭から世界中に蔓延した新型コロナウイルス感染症による、外出機会の減少や健診の受診控えなど、心身の健康への影響に対して、アフターコロナを見据えた取り組みも求められています。



このような中、本町では「生活習慣病の予防」さらには「健康寿命の延伸」と「QOL（生活の質）の向上」の実現に向け、平成18年度に「健康プラン」を策定し、社会情勢の変化に合わせた改定を行いながら、町民皆様の健康づくりに取り組むとともに、平成28年7月には、「愛川健康のまち」を宣言し、様々な健康施策を推進しながら、健康寿命の延伸に努めてまいりました。

この度、令和4年度をもって第3期の計画期間が満了することから、食育の推進を含めた総合的な健康づくりをより一層進めるため、食育基本法に規定する食育推進計画と一体化した「健康プラン《第4期》」を策定いたしました。

今後は、本計画のもと、町民一人ひとりの生涯健康で生きがいのある人生を目指して、様々な健康づくりの取り組みを推進してまいりますので、町民の皆様には、笑顔を絶やさず、自分に合った健康づくりを実践していただくよう、心から願っております。

結びに、本計画の策定にあたり、ご尽力をいただきました「健康プラン推進委員会」の委員各位をはじめ、アンケート調査等にご協力いただきました町民の皆様に心からお礼を申し上げます。

令和5年3月

愛川町長 小野澤 豊

【愛川健康のまち宣言】

健康は、みんなの願いであり、幸せの源です。

町民みんなが手を携えて、積極的に健康づくりを実践し、

共に生きる喜びを分かち合いながら、心豊かな明るい愛川を築くため、

ここに「健康のまち」を宣言します。

- Ⅰ 「自らの健康は自らが守る」の意識を高め、健康管理に努めます。
- Ⅰ 恵まれた自然とふれあいながら、健康運動を楽しみ、元気な心と体をつくります。
- Ⅰ 休養を上手にとり、心穏やかな毎日を楽しみます。
- Ⅰ 栄養バランスのとれた食生活を続けます。
- Ⅰ 家庭、地域で支え合い、健康づくりの輪を広げます。

(平成 28 年 7 月 3 日制定)

目次

第1章 計画策定に当たって

1 計画策定の趣旨	2
2 計画の性格と位置づけ	3
3 計画の期間	4
4 計画の策定体制	4

第2章 健康・食育を取り巻く状況

1 町の“すがた”	6
2 町民の意識・実態	13
3 第3期計画の評価と課題	28

第3章 計画が目指す方向

1 計画の基本理念	48
2 「愛川健康のまち宣言」と趣旨・計画の体系	50

第4章 重点施策

重点施策1 多様な切り口から、無関心層へのアプローチを広げる	52
重点施策2 地域での健康づくり活動を活性化させ、町全体へ広げる	53
重点施策3 企業や団体等と連携した健康づくりを進める	54
重点施策4 学校給食等あらゆる機会を通じて食育を推進する	55
重点施策5 SDGsの観点も踏まえた食品ロスへの対応を進める	56

第5章 各分野の取り組み

(1) 健康管理	58
(2) 身体活動・運動	67
(3) 休養・心の健康	70
(4) 食生活・食育【食育推進計画】	73
(5) 家庭、地域での健康づくり	77

第6章 計画の推進

1 計画の周知.....	80
2 役割と連携体制.....	80
3 SDGs の視点を踏まえた計画の推進.....	80
4 進行管理と評価.....	81

資料編

1 第4期の指標一覧.....	84
2 計画策定の審議経過.....	88
3 愛川町健康プラン推進委員会.....	90
4 愛川町健康プラン庁内研究会.....	93
5 愛川町健康プラン庁内研究会専門部会.....	95
6 愛川町健康プラン策定委員会への諮問・答申（写し）.....	97

コラム

1 あいかわりフレッシュ健康体操とは？.....	53
2 フレイルとは？.....	61
3 なくそう！望まない受動喫煙.....	66
4 睡眠12箇条.....	72
5 食事バランスガイドとは？.....	74
6 未病とは？.....	82

第1章 計画策定に当たって

I 計画策定の趣旨

現在わが国は、生活水準の向上や医療技術の進歩、生活環境の改善により平均寿命*が延長し、世界有数の長寿国となりました。2040年時点で65歳の人は、男性の約4割が90歳まで、女性の2割が100歳まで生きると推計されています*。一方で、生活習慣や生活様式の変化に伴い、がんや循環器病等の生活習慣病が増加している状況です。（※「令和2年版厚生労働白書」より）

また、令和2年から世界的規模で蔓延した新型コロナウイルスは、医療機関への受診控えや健診・検診の受診率の低下等、人々の生活や行動に変化をもたらしました。さらに、緊急事態宣言等における外出自粛は、運動や交流機会の減少を招いており、心身の健康への影響が懸念されています。

町では、町民の健康増進の指針とした「愛川町健康プラン」を平成19年3月に策定し、「ヘルスプロモーション」*の考え方を基調とした健康づくりを推進してきました。また、平成28年7月には「愛川健康のまち宣言」を行い、町民が積極的に健康づくりを実践し、「心豊かな明るい愛川」を築くための5つの方針を打ち出しました。平成29年3月に策定した「愛川町健康プラン《第3期》」では、「愛川健康のまち宣言」に基づいて事業を展開しながら、町民一人ひとりが健康づくりに取り組める環境を整備し、健康寿命*の延伸を目指してきました。

このたび「愛川町健康プラン《第3期》」が令和4年度をもって計画期間を終了することから、社会情勢やこれまでの町の取り組み等を踏まえた計画の見直しを行い、町の健康づくりを総合的に推進するとともに、健やかで心豊かな生活の実現には、健全な食生活を送ることが重要であることから、「市町村食育推進計画」を包含した「愛川町健康プラン《第4期》（以下、「本計画」という。）」を策定し、健康づくりと食育*を一体的に推進していきます。

☆平均寿命：出生してからどのくらい生きるかの平均の余命のこと。

☆ヘルスプロモーション：人々が自らの健康をコントロールし、改善できるようにするプロセスのこと。

☆健康寿命：一般的にある健康状態で生活することが期待される平均期間又はその指標総称のこと。「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本21（第二次）」では、健康上の問題で日常生活に制限されることなく生活できる期間と定められている。

☆食育：生きるうえで基本となる「食」について正しい知識を持ち、健全な食生活を実践することを目的とした教育。

2 計画の性格と位置づけ

(1) 計画の性格

本計画は、地域における健康づくりを重視し、これまでの方向性や考え方を継承しながら健康寿命の延伸及び食育の推進に取り組むものとしています。

(2) 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法に規定する「市町村健康増進計画」、食育基本法に規定する「市町村食育推進計画」を総合的・一体的に策定した計画です。

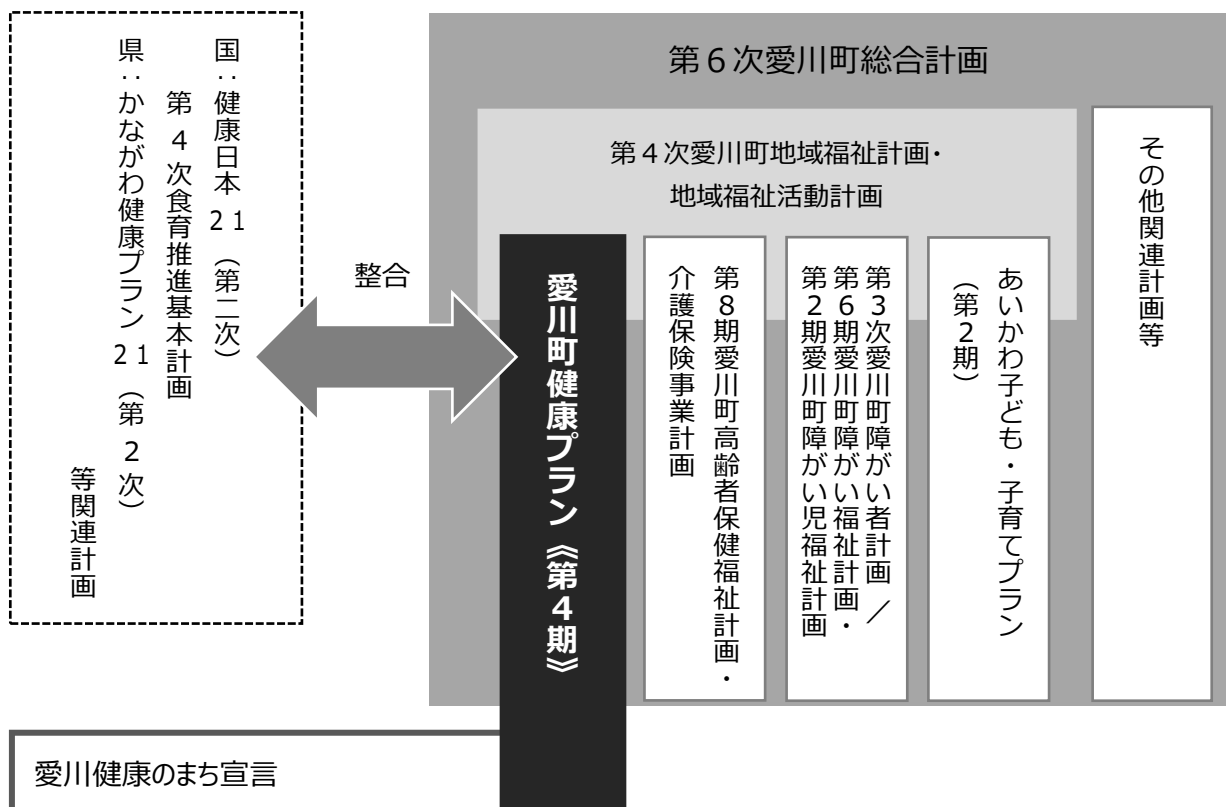
健康増進法 第8条(抜粋)

2 市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して、当該市町村の住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画(以下「市町村健康増進計画」という。)を定めるよう努めるものとする。

食育基本法 第18条(抜粋)

市町村は、食育推進基本計画(都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画)を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画(以下「市町村食育推進計画」という。)を作成するよう努めなければならない。

また、本計画は、「第6次愛川町総合計画」に示される健康づくりや食育の推進に係る分野を具体化した計画です。町の関連計画及び国や神奈川県に関連計画と整合を図りながら施策を推進していきます。



3 計画の期間

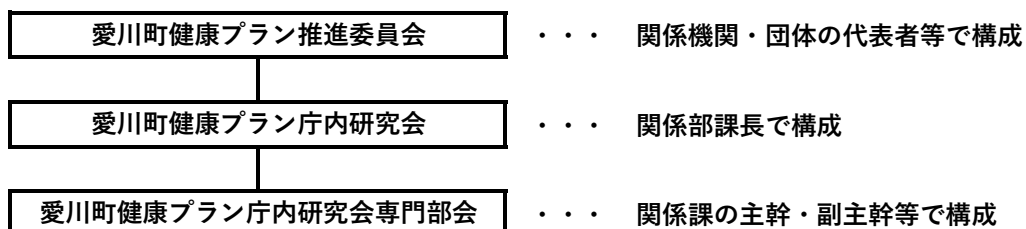
本計画は、「第6次愛川町総合計画」の前期基本計画の期間にあわせ、令和5年度から令和10年度までの6年間を計画期間とします。なお、本計画策定後の社会的状況の変化等により、必要に応じて計画期間内に一部事業を見直すこともあります。

	令和 3年度	令和 4年度	令和 5年度	令和 6年度	令和 7年度	令和 8年度	令和 9年度	令和 10年度
総合計画	第5次		第6次（前期基本計画）					
健康プラン	第3期		【本計画】第4期					
地域福祉計画・ 地域福祉活動計画	第3次	第4次					第5次	
高齢者保健福祉計画・ 介護保険事業計画	第8期			第9期			第10期	
障がい者計画	第3次						第4次	
障がい福祉計画・ 障がい児福祉計画	第6期 第2期			第7期 第3期			第8期 第4期	
子ども・子育てプラン	第2期				第3期			

4 計画の策定体制

本計画の策定に当たっては、町の関係機関・団体の代表者等で構成する「愛川町健康プラン推進委員会」及び庁内関係課で構成する研究会・専門部会を設置しました。また、アンケート調査やパブリックコメントで町民の意見を広く聴取し、町民と関係機関・団体、行政が一体となり策定しました。

策定体制図



第2章 健康・食育を取り巻く状況

Ⅰ 町の“すがた”

(1) 位置・地勢

本町は、神奈川県の中北部に位置し、東西約 10km、南北約 6.7km の中央部がくびれたひょうたん型をした総面積 34.28km² の町です。

首都東京まで 50km 圏内、県庁所在地横浜市まで 30km 圏内の位置にあり、東及び北は相模原市、西は清川村、南は厚木市に接しています。

また、町域の約 4 割を山林が占め、地形は山地・台地・低地に分けることができます。西に丹沢山塊東端の標高 747m の仏果山を最高峰とする山陵が連なり、北の三増峠や南の八菅山等、標高 200m から 300m のゆるやかな丘陵が町の西側を取り囲むように続いています。

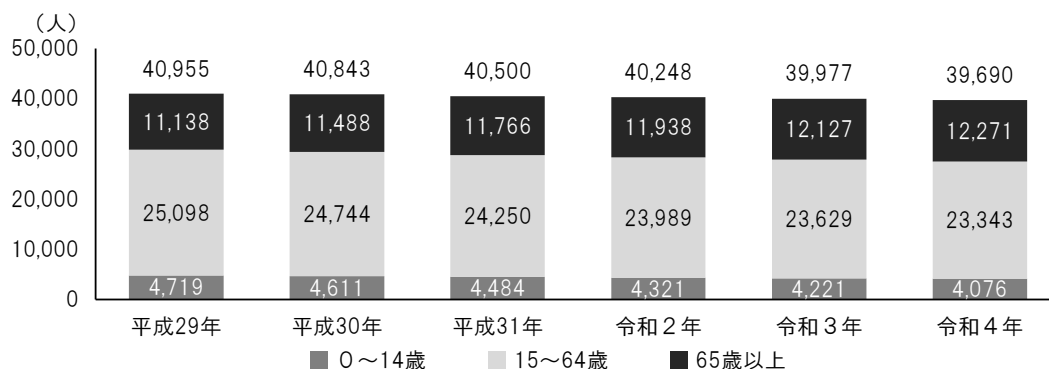
町の中央には丹沢山塊を源とする中津川が貫流して川沿いに低地をつくり、中津川と町東端を流れる相模川に挟まれた中央部から東部にかけて、標高 100m 前後の台地が広がっています。

(2) 年齢3区分別人口の推移

本町の人口は、平成 14 年をピークに緩やかに減少し、令和 4 年には 39,690 人まで減少しています。

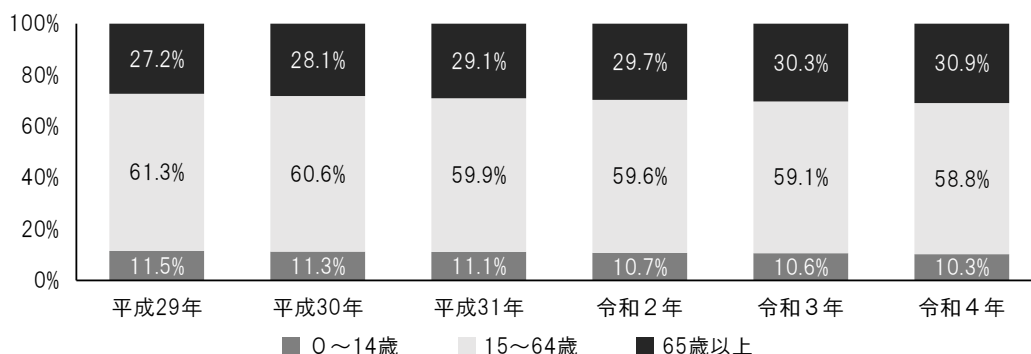
年齢3区分別にみると、65 歳以上は増加、0～14 歳と 15～64 歳は減少しています。また、65 歳以上人口割合は令和 3 年に 30% を上回るなど、少子高齢化が進んでいることがうかがえます。

◆年齢3区分別人口の推移



資料：住民基本台帳（各年1月1日現在）

◆年齢3区分別人口割合の推移



資料：住民基本台帳（各年1月1日現在）

(3) 大字別世帯と人口

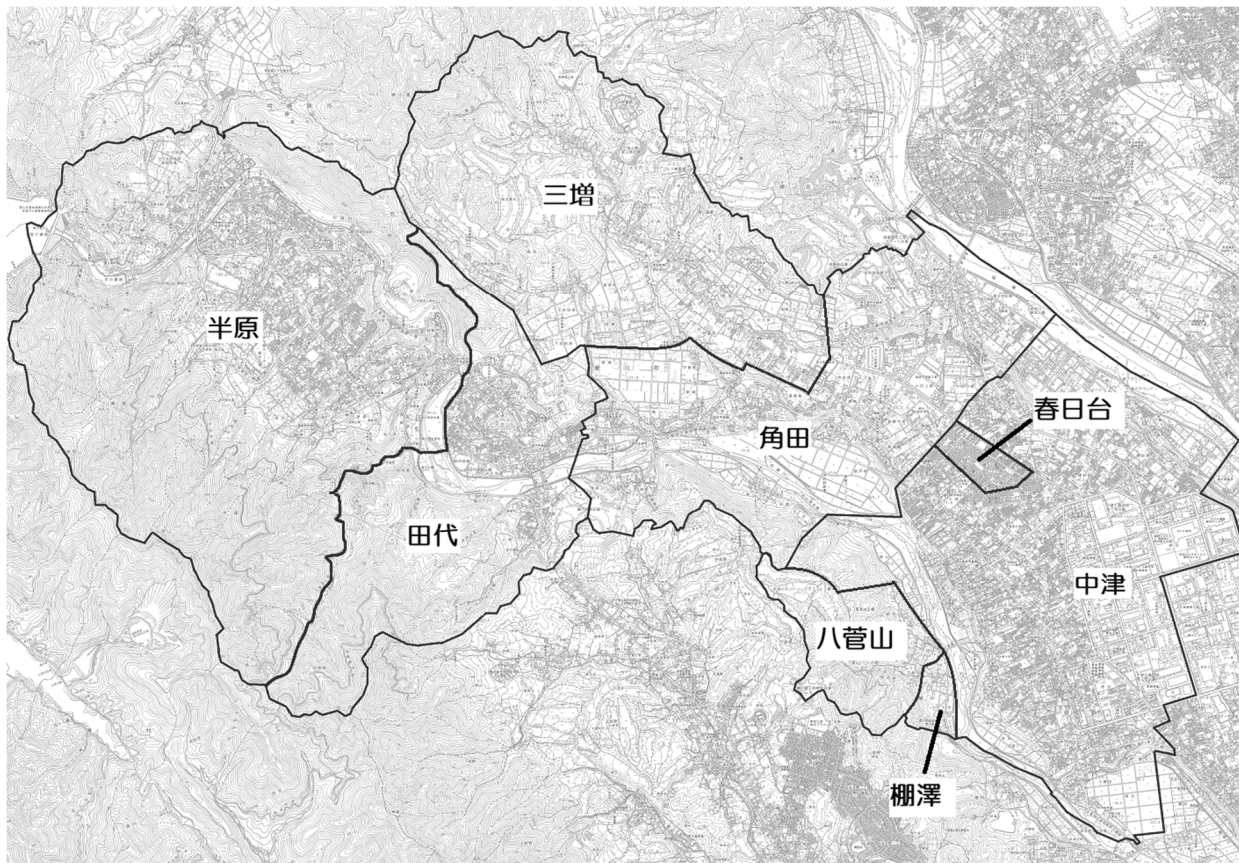
1世帯当たり人員は、地区別にみると、田代地区と角田地区は2.2人/世帯、その他の地区は2.1人/世帯となっています。平成28年と比較すると、棚澤地区を除いたすべての地区で減少しています。

◆令和4年の大字別世帯と人口

世帯数等 大字	世帯数	人口	1世帯当たり人員	【参考】 平成28年1月1日の 1世帯当たり人員
半原	3,220世帯	6,906人	2.1人/世帯	2.4人/世帯
田代	1,317世帯	2,919人	2.2人/世帯	2.5人/世帯
角田	1,405世帯	3,129人	2.2人/世帯	2.4人/世帯
三増	639世帯	1,359人	2.1人/世帯	2.3人/世帯
春日台	1,485世帯	3,187人	2.1人/世帯	2.3人/世帯
中津	10,460世帯	21,967人	2.1人/世帯	2.3人/世帯
八菅山	24世帯	51人	2.1人/世帯	2.5人/世帯
棚澤	83世帯	172人	2.1人/世帯	2.1人/世帯
総数	18,633世帯	39,690人	2.1人/世帯	2.3人/世帯

資料：住民基本台帳（令和4年1月1日現在）

◆大字別地図

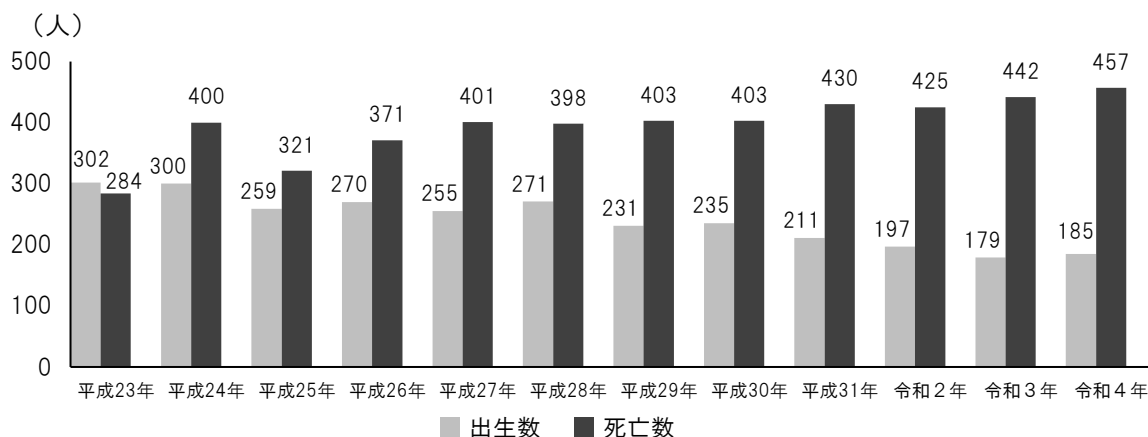


(4) 出生数及び死亡数等

① 出生数及び死亡数

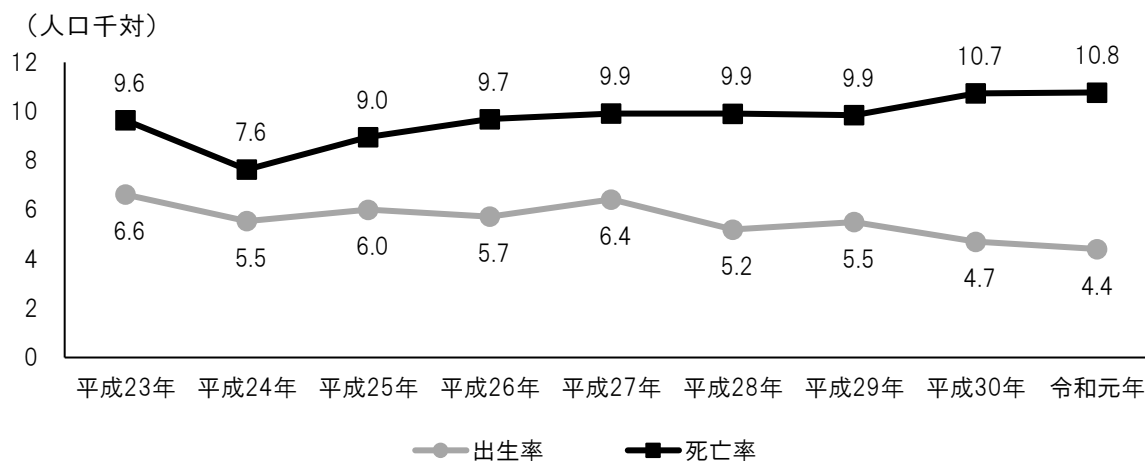
出生数は、平成 23 年まで死亡数を上回っていたものの、以降は死亡数が出生数を上回っており、令和 4 年で出生数 185 人に対し、死亡数は 457 人となっています。また、出生率は低下、死亡率は上昇しており、令和元年で出生率は 4.4（人口千対）、死亡率は 10.8（人口千対）です。

◆出生数及び死亡数の推移



資料：町住民課（各年1月1日現在）

◆出生率及び死亡率の推移



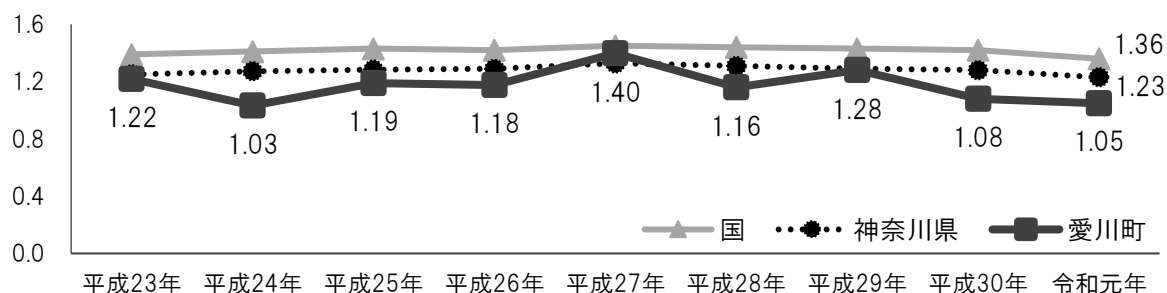
資料：神奈川県衛生統計年報統計表

② 合計特殊出生率☆及び年齢調整死亡率☆

合計特殊出生率は、平成 27 年の 1.40 をピークに緩やかに低下し、令和元年では 1.05 です。年齢調整死亡率は、平成 23 年から平成 24 年にかけて大きく低下した後、概ね同水準で推移していましたが、令和元年は若干低下がみられ 3.87（人口千対）となっています。

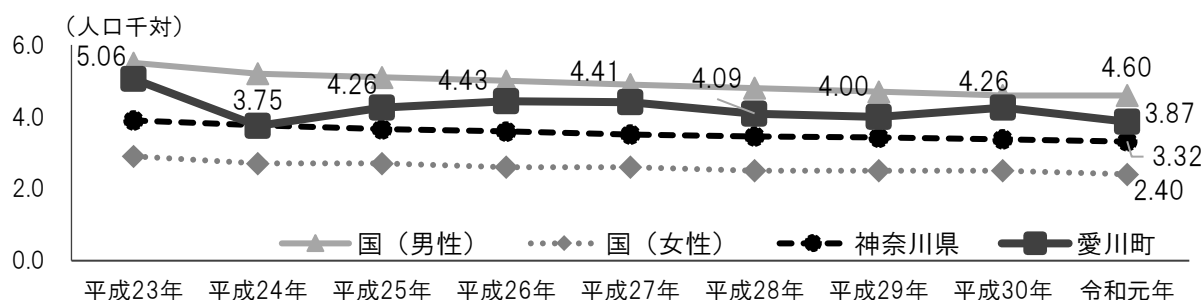
国や県と比較して、合計特殊出生率は低くなっています。

◆合計特殊出生率の推移



資料：国「人口動態統計」、神奈川県・愛川町「神奈川県衛生統計年報統計表」

◆年齢調整死亡率の推移



資料：国「人口動態統計」、神奈川県・愛川町「神奈川県衛生統計年報統計表」

(5) 平均寿命

平均寿命は、男性が 80.5 歳、女性が 86.4 歳で、平成 22 年と比較すると、男女ともに大きな変化はありません。

国や県と比較して、男女ともに若干低くなっています。

◆平均寿命（国・県比較）

単位：歳

男性		女性	
全国	80.8	全国	87.0
神奈川県	81.3	神奈川県	87.3
愛川町	80.5	愛川町	86.4
愛川町 (H22)	80.4	愛川町 (H22)	86.7

資料：平成 27 年市区町村別生命表（厚生労働省）

☆合計特殊出生率：15 歳から 49 歳までの女性の年齢別出生率を合計したもので、1 人の女性が仮にその年次の年齢別出生率で一生の間に生むとしたときの子ども数に相当する。

☆年齢調整死亡率：年齢構成が異なる人口集団の間で死亡率や特定の年齢層に偏在する死因別死亡率等をその年齢構成の差をとりのぞいて比較する場合に用いる。

(6) 主な死因と特徴

① 主な死因と割合

令和元年の主な死因の第1位は「がん」、次いで「心疾患」、「脳血管疾患」となっており、上位3位までで全体の5割以上を占めています。

全体に占める死因別の割合について、平成27年と比較すると、「がん」が3.5ポイント減少、「脳血管疾患」が3.1ポイント増加しています。

県と比較すると、「脳血管疾患」で3.3ポイント高くなっています。

◆主な死因と割合

順位	愛川町						県全体		
	平成27年			令和元年			令和元年		
	主な死因	実数	割合	主な死因	実数	割合	主な死因	実数	割合
1	がん	127	31.8%	がん	120	28.3%	がん	23,974	28.6%
2	心疾患	51	12.8%	心疾患	55	13.0%	心疾患	12,488	14.9%
3	肺炎	38	9.5%	脳血管疾患	44	10.4%	老衰	8,610	10.3%
4	老衰	37	9.3%	老衰	38	9.0%	脳血管疾患	5,976	7.1%
5	脳血管疾患	29	7.3%	肺炎	29	6.8%	肺炎	5,243	6.2%
6	肝疾患	8	2.0%	慢性閉塞性肺疾患	15	3.5%	不慮の事故	2,729	3.3%
7	腎不全	8	2.0%	腎不全	13	3.1%	腎不全	1,371	1.6%
8	自殺	8	2.0%	不慮の事故	13	3.1%	肝疾患	1,308	1.6%
9	慢性閉塞性肺疾患	7	1.8%	肝疾患	8	1.9%	自殺	1,210	1.4%
10	大動脈瘤及び解離	5	1.3%	自殺	8	1.9%	大動脈瘤及び解離	1,207	1.4%
	その他	70	17.5%	その他	81	19.1%	その他	19,852	23.6%

資料：平成27年・令和元年神奈川県衛生統計年報統計（選択死因分類表☆）

※「がん」には上皮内新生物を含まない。（このことはP.10～12【(6) ①～③、(7)】も同様）

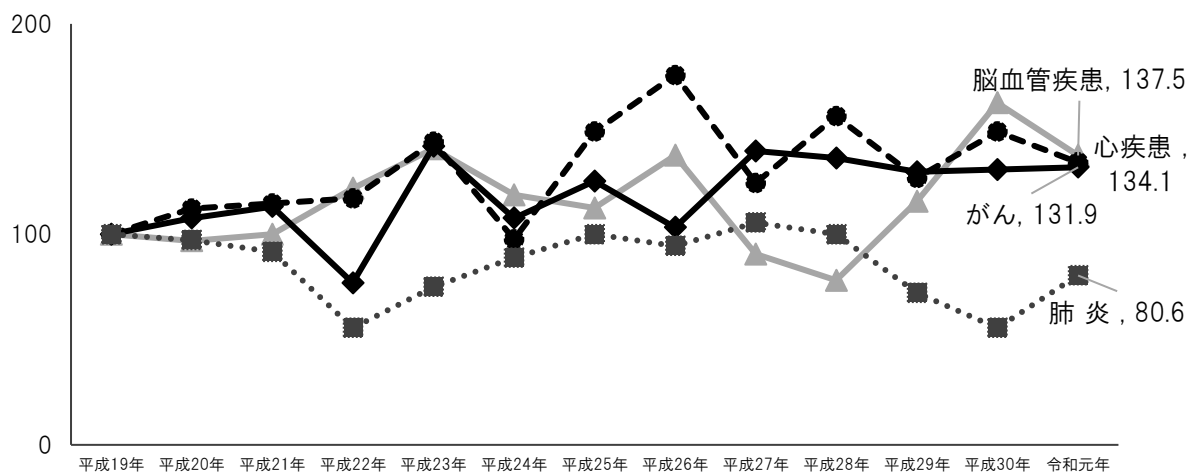
※「心疾患」には高血圧性疾患を含まない。（このことはP.10～12【(6) ①～③、(7)】も同様）

☆選択死因分類表：社会的に関心の強い死因について、死因簡単分類表から選択したもの。分類項目の選定は、死因簡単分類表で死亡数の多い上位15の疾病を参考としている。

② 主な死因別死亡数の推移

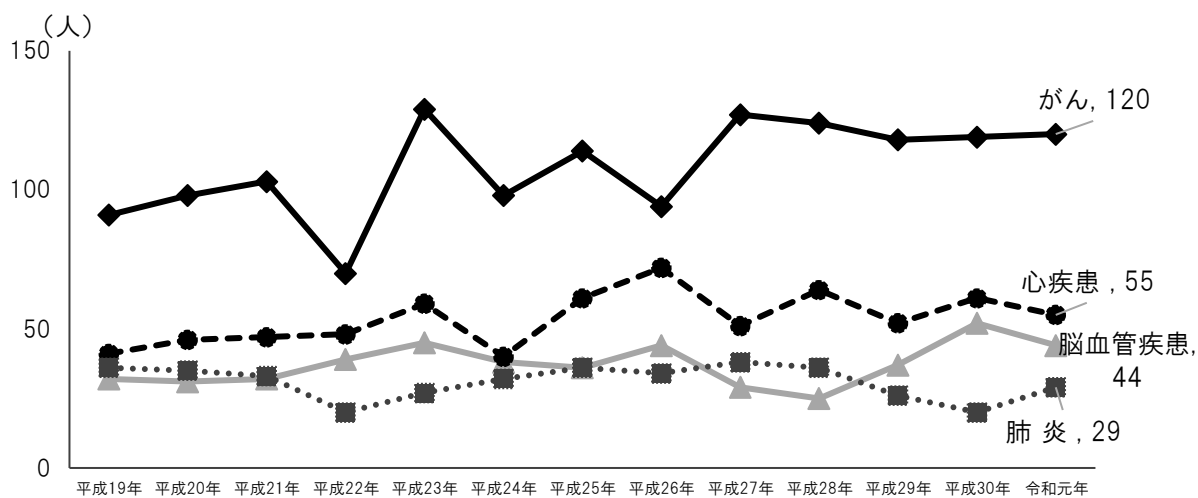
平成19年を基準（100）としたときの主な死因別死亡数は、令和元年で「脳血管疾患」、「心疾患」、「がん」は増加、「肺炎」は減少となっています。

◆主な死因別死亡数の推移（平成19年を100としたとき）



資料：統計あいかわ

◆主な死因別死亡数の推移（実数）

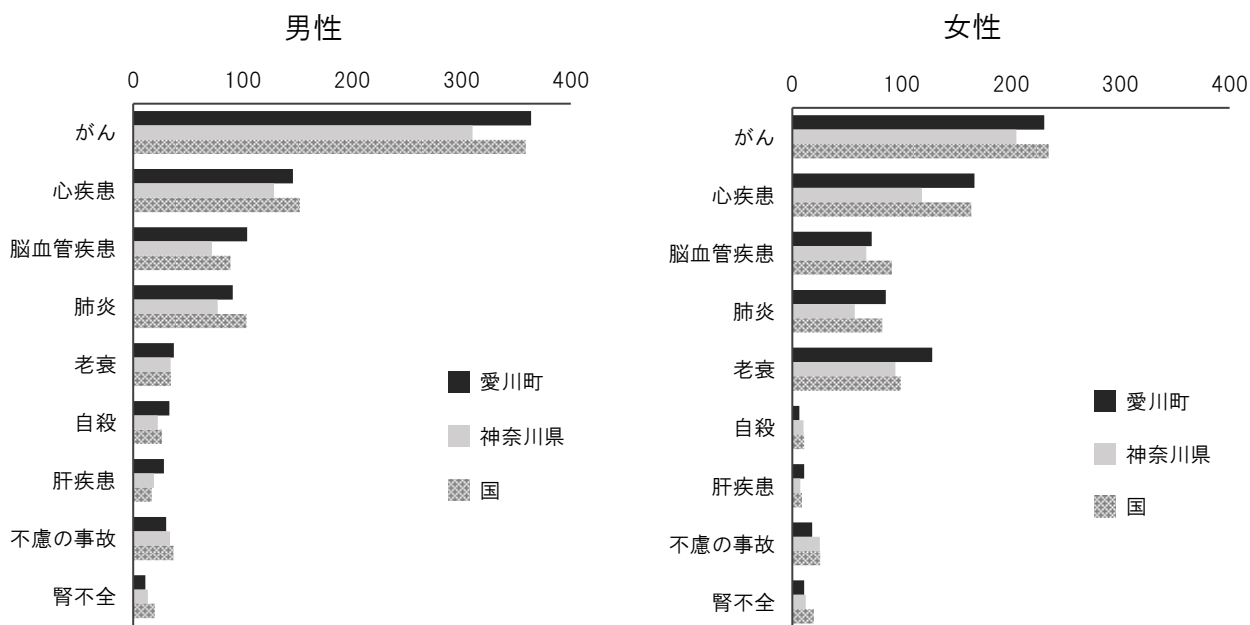


資料：統計あいかわ

③ 死因別死亡率

国・県と比較して、平成 25 年～平成 29 年の死因別死亡率（人口 10 万対）が高い死因は、男性では「がん」、「脳血管疾患」、「老衰」、「自殺」、「肝疾患」、女性では「心疾患」、「肺炎」、「老衰」、「肝疾患」となっています。

◆平成 25 年～平成 29 年の死因別死亡率（人口 10 万対）

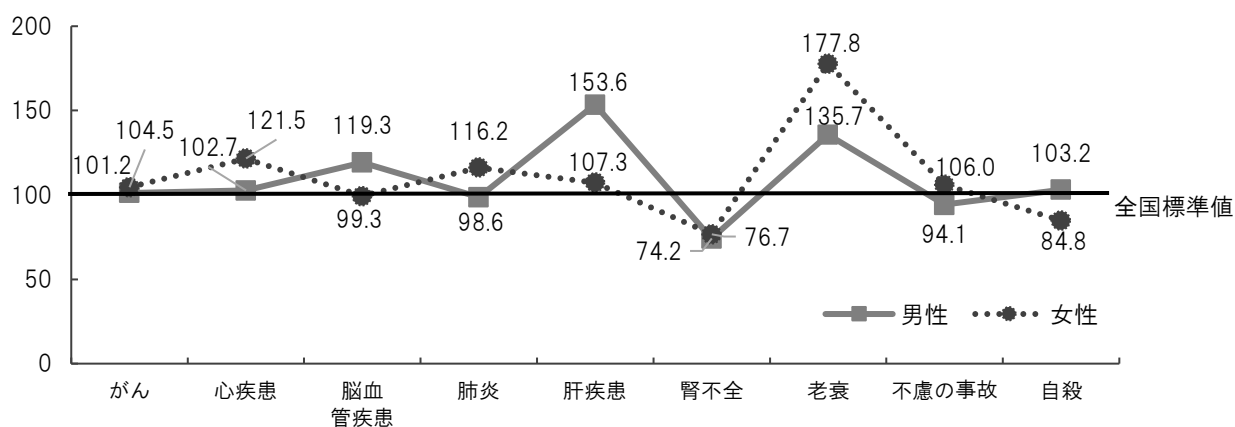


資料：平成 25 年～平成 29 年 人口動態 保健所・市区町村別統計

(7) 標準化死亡比 (SMR) ☆

平成 25 年～平成 29 年の標準化死亡比 (SMR) が全国標準値 (100) よりも特に高い死因は、男性の「肝疾患」、「老衰」、女性の「心疾患」、「老衰」で、特に男性の「肝疾患」は 150、女性の「老衰」では 177.8 を超えるなど全国標準値を大幅に上回っています。

◆平成 25 年～平成 29 年の標準化死亡比 (SMR)



資料：平成 25 年～平成 29 年 人口動態 保健所・市区町村別統計

☆標準化死亡比 (SMR)：人口の年齢構成により調整した死亡率であり、全国標準値を 100 としたものの。

2 町民の意識・実態

(1) アンケート調査の概要

町民の健康・食育に対する意識や行動、今後の健康づくり活動への意向等を把握するため、小・中学生の町民の中から無作為に選んだ 250 人及び 15 歳以上の町民の中から無作為に選んだ 1,000 人を対象にアンケート調査を実施しました。

調査対象	小・中学生	15 歳以上	計
配付件数	250 件	1,000 件	1,250 件
配付方法	郵送での配付		
調査時期	令和 3 年 11 月 4 日～11 月 25 日		
回収・回答方法	郵送回収又は WEB での回答		
回収件数	94 件	337 件	431 件
回収率	37.6%	33.7%	34.5%

【アンケート結果の見方】

●「n」について

「n」とは、number of cases の略で、各設問に該当する回答者総数を表します。

●「%」について

回答者数割合「%」は、小数点第 2 位以下で四捨五入しているため、単数回答（1 つだけに○をつけるもの）であっても合計値が 100.0%にならない場合があります。また、複数回答（あてはまるものすべてに○をつけるもの等）は「n」に対する各選択肢の回答者数の割合を示します。

●選択肢について

図表中において「不明・無回答」とあるものは、回答が示されていない又は回答の判別が著しく困難なものです。また、本文中、選択肢の文言を一部省略している場合があります。

●クロス集計表について

クロス集計表における「全体」の合計は、分析軸となる設問の「不明・無回答」を含んで集計しています。そのため、縦に各項目の合計を足し合わせても「全体」の合計と一致しない場合があります。

●前回調査との比較

前回調査とは、平成 27 年 11 月に実施した「愛川町健康プランアンケート調査」を指しており、同様の質問は参考として数値を掲載しています。また、今回の調査と 10 ポイント以上の差がみられた場合に言及しています。

(2) 小・中学生アンケート調査結果の概要

① いつ歯みがきをしていますか。(複数回答)

全体では「夜(ねる前)」が96.8%と最も多く、次いで「朝」が80.9%、「昼」が36.2%となっています。

性別でみると、大きな差はみられません。

小・中学生別でみると、「昼」では中学生が小学生を21.0ポイント上回っています。

前回調査と比較すると、「昼」では40.6ポイント減少しています。新型コロナウイルス拡大防止の観点から、各小・中学校での「はみがき指導」を見送っていることが減少の要因の一つと考えられます。

単位：%	n	朝	昼	夜(ねる前)	その他	歯みがきをしていない	不明・無回答
全体	94	80.9	36.2	96.8	3.2	1.1	-
性別	男子	77.5	40.0	95.0	-	2.5	-
	女子	83.0	34.0	98.1	5.7	-	-
小・中学生別	小学生	80.6	29.0	98.4	3.2	-	-
	中学生	81.3	50.0	93.8	3.1	3.1	-
【参考】前回	95	76.8	76.8	94.7	3.2	-	-

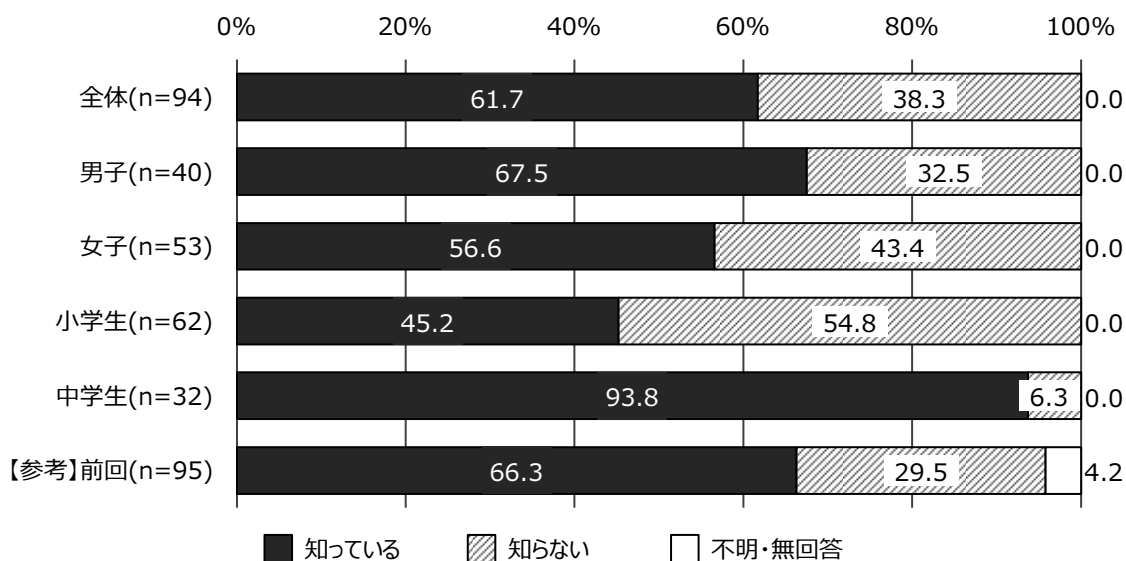
② 子どもは大人よりもたばこの害を受けやすいことを知っていますか。(単数回答)

全体では「知っている」が61.7%と、「知らない」の38.3%を上回っています。

性別でみると、「知っている」では男子が女子を10.9ポイント上回っています。

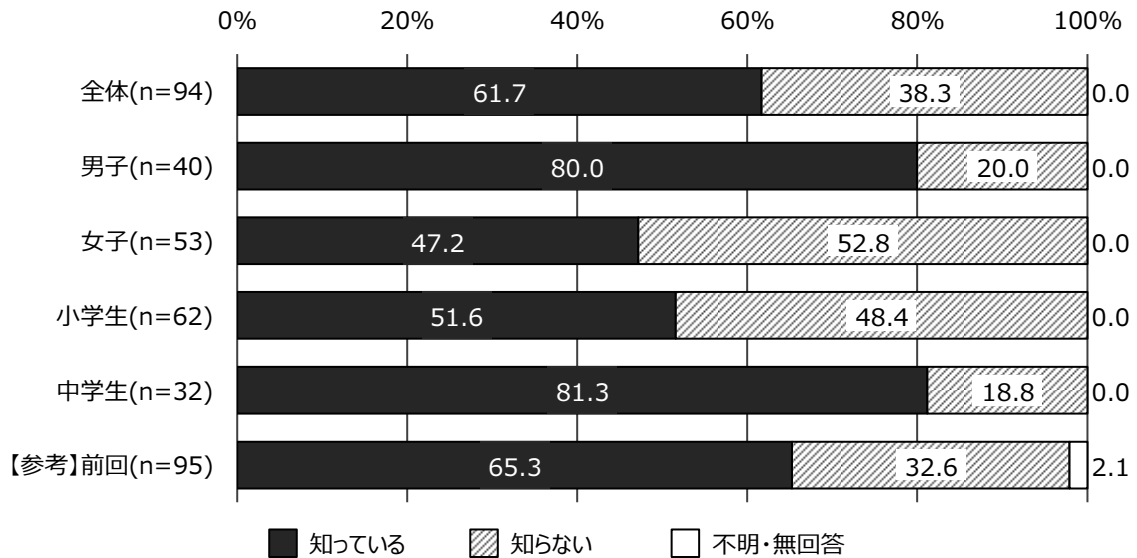
小・中学生別でみると、「知っている」では中学生が小学生を48.6ポイント上回っています。

前回調査と比較すると、大きな差はみられません。



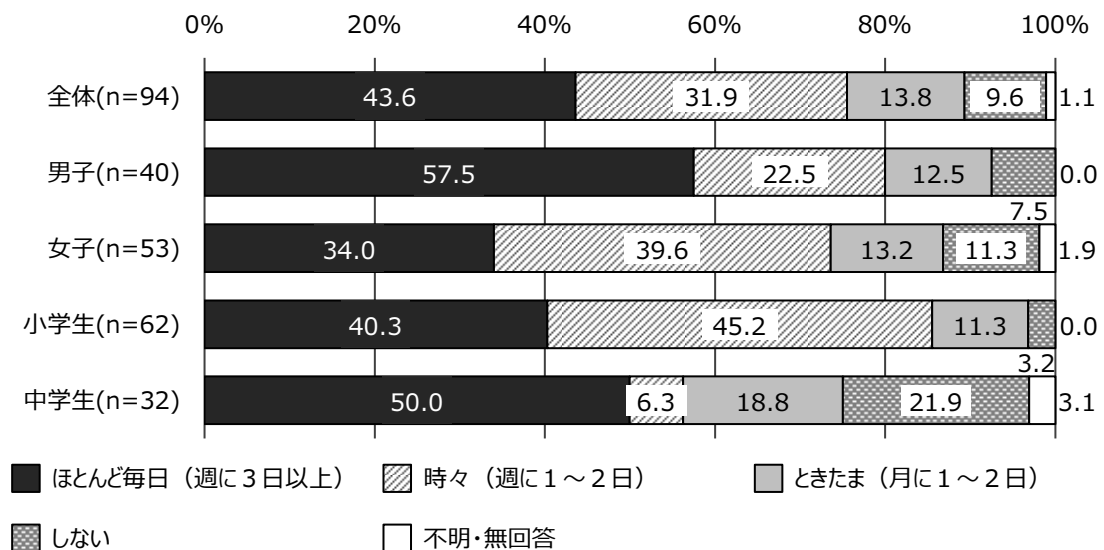
③ 子どもは大人よりもお酒の害を受けやすいことを知っていますか。(単数回答)

全体では「知っている」が61.7%と「知らない」の38.3%を上回っています。
 性別でみると、「知っている」では男子が女子を32.8ポイント上回っています。
 小・中学生別でみると、「知っている」では中学生が小学生を29.7ポイント上回っています。
 前回調査と比較すると、大きな差はみられません。



④ 運動やスポーツをどのくらいしていますか。(学校の体育の授業以外で)(単数回答)

全体では「ほとんど毎日」が43.6%と最も多く、次いで「時々」が31.9%、「ときたま」が13.8%、「しない」が9.6%となっています。
 性別でみると、「ほとんど毎日」では男子が女子を23.5ポイント上回っています。また、「時々」では女子が男子を17.1ポイント上回っています。
 小・中学生別でみると、「時々」では小学生が中学生を38.9ポイント上回っています。また、「しない」では中学生が小学生を18.7ポイント上回っています。
 新規調査のため前回調査との比較はありません。



⑤ 睡眠について、あなたにあてはまるものがありますか。(複数回答)

全体では「とくにない・よくねれる」が43.6%と最も多く、次いで「ねたりず、朝起きるのがつらい」が35.1%、「学校の授業中、眠くなる」が34.0%となっています。

性別でみると、「ねてもつかれがとれない」では18.9ポイント、女子が男子を上回っています。

小・中学生別でみると、「とくにない・よくねれる」では小学生が中学生を28.2ポイント上回っています。また、「ねたりず、朝起きるのがつらい」では41.5ポイント、「学校の授業中、眠くなる」では19.5ポイント、中学生が小学生をそれぞれ上回っています。

前回調査と比較すると、大きな差はみられません。

単位：%	n	ねたりず、朝起きるのがつらい	ねてもつかれがとれない	ふとんに入っても、なかなかねれない	夜中に何度も目がさめる
全体	94	35.1	19.1	22.3	3.2
性別	男子	30.0	7.5	25.0	5.0
	女子	37.7	26.4	18.9	1.9
小・中学生別	小学生	21.0	17.7	19.4	1.6
	中学生	62.5	21.9	28.1	6.3
【参考】前回	95	42.1	17.9	23.2	4.2

単位：%	n	朝早く目がさめてしまい、まだねたりないのに、ねれない	学校の授業中、眠くなる	とくにない・よくねれる	不明・無回答
全体	94	5.3	34.0	43.6	4.3
性別	男子	5.0	32.5	47.5	2.5
	女子	5.7	34.0	41.5	5.7
小・中学生別	小学生	4.8	27.4	53.2	4.8
	中学生	6.3	46.9	25.0	3.1
【参考】前回	95	5.3	30.5	41.1	-

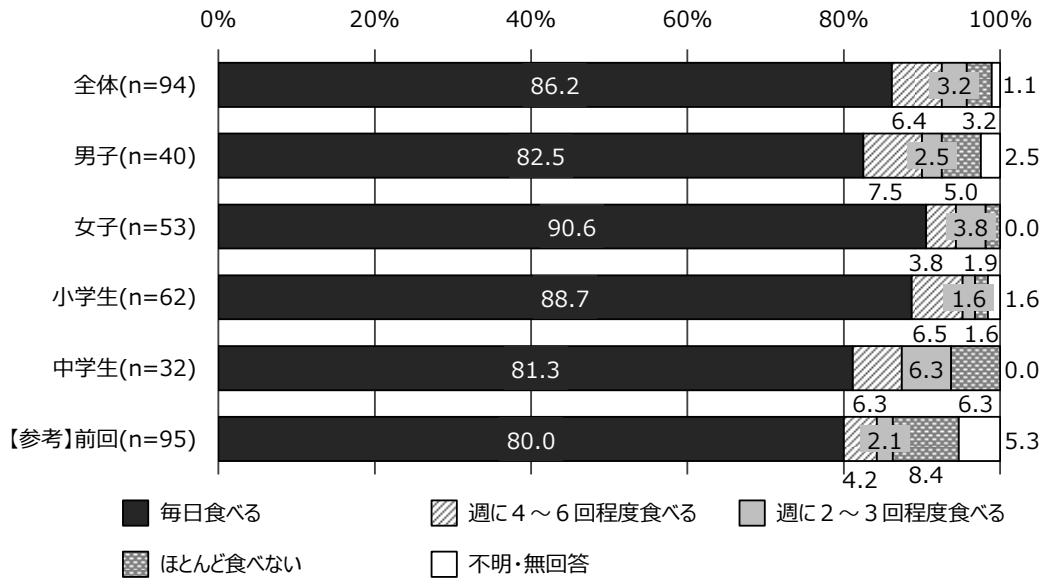


⑥ 朝ごはんを食べていますか。(単数回答)

全体では「毎日食べる」が86.2%と最も多く、次いで「週に4～6回程度食べる」が6.4%となっています。

性別・小中学生別でみると、大きな差はみられません。

前回調査と比較すると、大きな差はみられません。



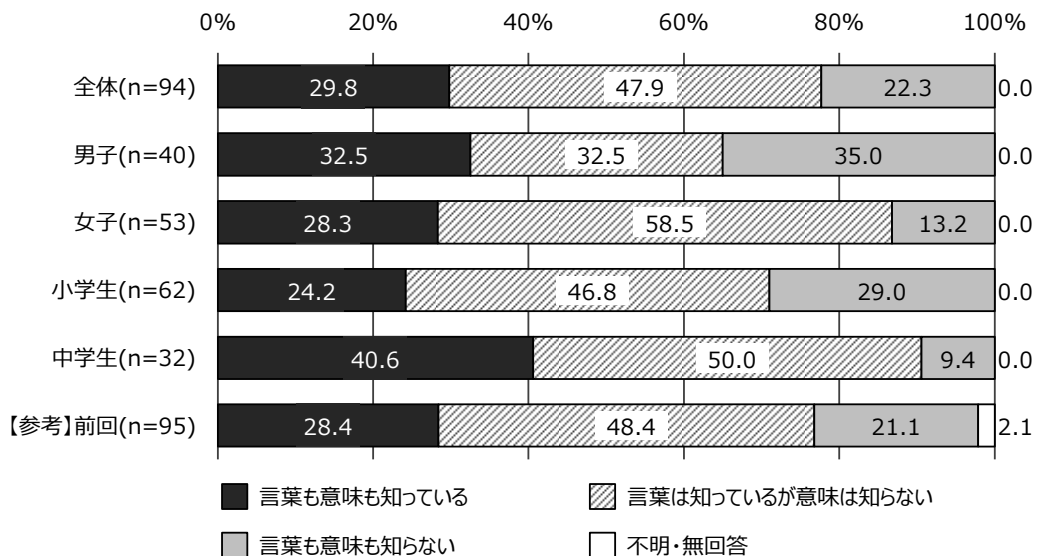
⑦ 「食育」という言葉やその意味を知っていますか。(単数回答)

全体では「言葉は知っているが意味は知らない」が47.9%と最も多く、次いで「言葉も意味も知っている」が29.8%、「言葉も意味も知らない」が22.3%となっています。

性別でみると、「言葉も意味も知らない」では男子が女子を21.8ポイント上回っています。また、「言葉は知っているが意味は知らない」では女子が男子を26.0ポイント上回っています。

小・中学生別でみると、「言葉も意味も知らない」では小学生が中学生を19.6ポイント上回っています。また、「言葉も意味も知っている」では中学生が小学生を16.4ポイント上回っています。

前回調査と比較すると、大きな差はみられません。



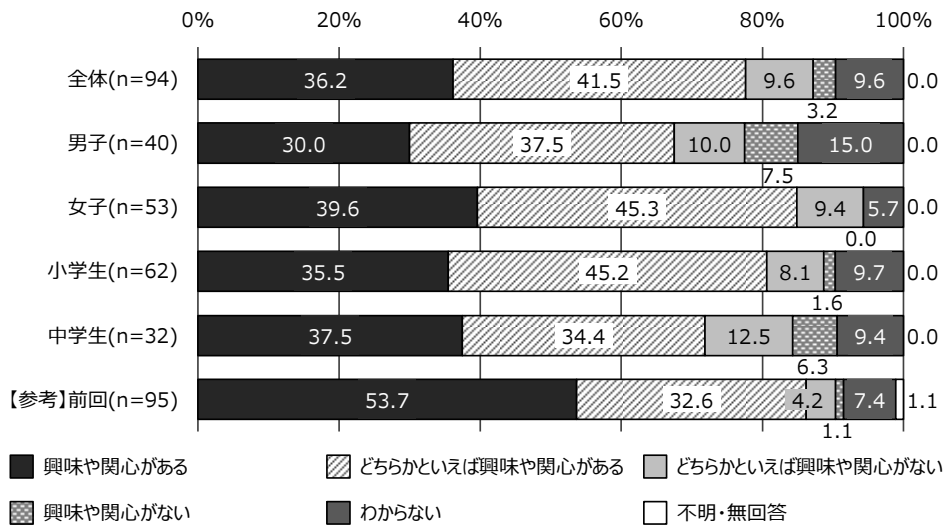
⑧ 食べ物や料理に、興味や関心がありますか。(単数回答)

全体では「どちらかといえば興味や関心がある」が41.5%と最も多く、次いで「興味や関心がある」が36.2%、「どちらかといえば興味や関心がない」と「わからない」が9.6%となっています。また、「興味や関心がある」と「どちらかといえば興味や関心がある」を合わせると77.7%となっています。

性別でみると、「興味や関心がある」と「どちらかといえば興味や関心がある」を合わせたものでは女子が男子を17.4ポイント上回っています。

小・中学生別でみると、「どちらかといえば興味や関心がある」では小学生が中学生を10.8ポイント上回っています。

前回調査と比較すると、「興味や関心がある」では17.5ポイント減少しています。



(3) 15歳以上アンケート調査結果の概要

① 過去1年間に、生活習慣病予防や健康管理のために、健康診断や人間ドックをどこで受けましたか。(病気診療を除く)(複数回答)

全体では「職場の健診を受けた」が41.8%と最も多く、次いで「町の健診を受けた」が21.4%、「受けていない」が20.8%となっています。

性別でみると、「職場の健診を受けた」では男性が女性を16.3ポイント上回っています。

性年代別でみると、男女ともに65歳以上では「町の健診を受けた」が最も多くなっています。また、女性の15~39歳の「学校の健診を受けた」及び女性の65歳以上の「個人的に医療機関で受けた」がそれぞれ20%を超えており、他の年代に比べて高くなっています。

単位：%	n	学校の健診を受けた	職場の健診を受けた	町の健診を受けた	医療保険者の健診を受けた	個人的に医療機関で受けた	受けていない	不明・無回答
全体	337	6.2	41.8	21.4	6.8	12.2	20.8	0.6
男性全体	142	3.5	51.4	19.7	4.2	9.9	18.3	1.4
男性15~39歳	44	11.4	59.1	-	2.3	4.5	25.0	-
男性40~64歳	54	-	61.1	16.7	7.4	9.3	16.7	-
男性65歳以上	44	-	31.8	43.2	2.3	15.9	13.6	4.5
女性全体	194	8.2	35.1	22.7	8.8	13.4	22.7	-
女性15~39歳	59	25.4	44.1	1.7	1.7	3.4	27.1	-
女性40~64歳	95	1.1	40.0	23.2	13.7	14.7	18.9	-
女性65歳以上	40	-	10.0	52.5	7.5	25.0	25.0	-
【参考】前回	428	3.0	26.4	33.6	3.5	9.1	16.4	7.9

② 歯の健康管理について、どのようなことを実践していますか。(複数回答)

全体では「歯みがきを1日2回以上する」が50.4%と最も多く、次いで「歯の間を清掃する器具を使用している」が31.8%、「定期的に歯科検診を受けている」が27.6%となっています。

性別でみると、「特にない」では男性が女性を17.9ポイント上回っています。また、「正しい歯ブラシの使い方についての指導を受けたことがある」では15.9ポイント、「歯の間を清掃する器具を使用している」では22.9ポイント、「歯みがきを1日2回以上する」では14.4ポイント、女性が男性をそれぞれ上回っています。

性年代別でみると、女性の40～64歳では「歯の間を清掃する器具を使用している」が50%、女性の65歳以上では「定期的に歯科検診を受けている」が40%を超えており、他の年代に比べて高くなっています。

前回調査と比較すると、大きな差はみられません。

単位：%	n	定期的に 歯科検診を受けている	定期的に 歯石除去や 歯面清掃を受けている	正しい歯ブラシの 使い方についての 指導を受けたことがある	歯の間を清掃する器具 (デンタルフロスや 歯間ブラシなど)を 使用している
全体	337	27.6	17.2	24.6	31.8
男性全体	142	24.6	12.7	15.5	18.3
男性15～39歳	44	18.2	13.6	18.2	20.5
男性40～64歳	54	29.6	14.8	11.1	20.4
男性65歳以上	44	25.0	9.1	18.2	13.6
女性全体	194	29.9	20.1	31.4	41.2
女性15～39歳	59	16.9	8.5	35.6	30.5
女性40～64歳	95	32.6	27.4	28.4	50.5
女性65歳以上	40	42.5	20.0	32.5	35.0
【参考】前回	428	25.5	15.0	29.0	31.1
単位：%	n	歯みがきを 1日2回以上する	その他	特にない	不明・無回答
全体	337	50.4	0.9	15.7	2.1
男性全体	142	42.3	1.4	26.1	1.4
男性15～39歳	44	47.7	2.3	29.5	-
男性40～64歳	54	38.9	-	24.1	1.9
男性65歳以上	44	40.9	2.3	25.0	2.3
女性全体	194	56.7	0.5	8.2	2.6
女性15～39歳	59	59.3	-	8.5	1.7
女性40～64歳	95	56.8	1.1	10.5	1.1
女性65歳以上	40	52.5	-	2.5	7.5
【参考】前回	428	51.4	3.5	17.5	-

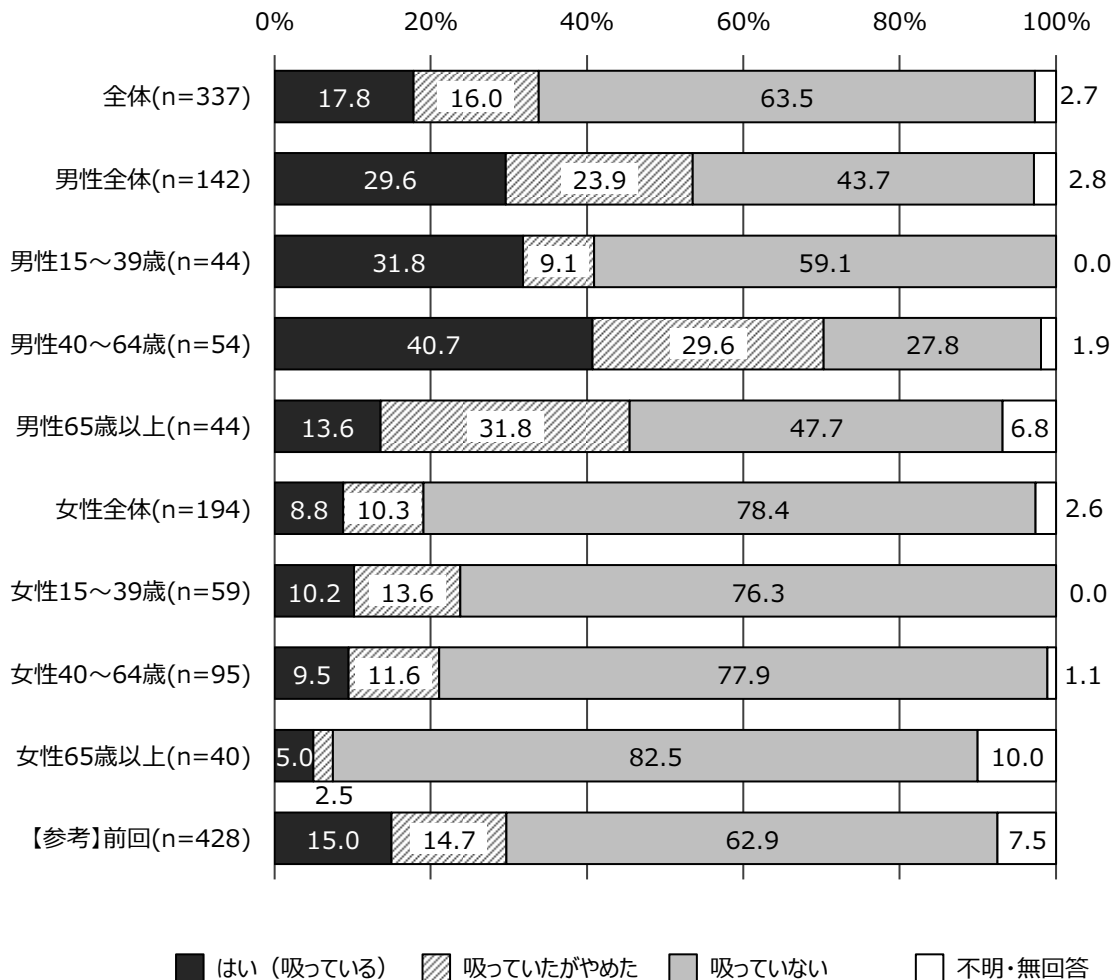
③ たばこを吸っていますか。(単数回答)

全体では「吸っていない」が63.5%と最も多く、次いで「はい(吸っている)」が17.8%、「吸っていたがやめた」が16.0%となっています。

性別で見ると、「はい(吸っている)」では20.8ポイント、「吸っていたがやめた」では13.6ポイント、男性が女性をそれぞれ上回っています。また、「吸っていない」では女性が男性を34.7ポイント上回っています。

性年代別で見ると、男性の40～64歳では「はい(吸っている)」が40.7%と最も多くなっています。

前回調査と比較すると、大きな差はみられません。



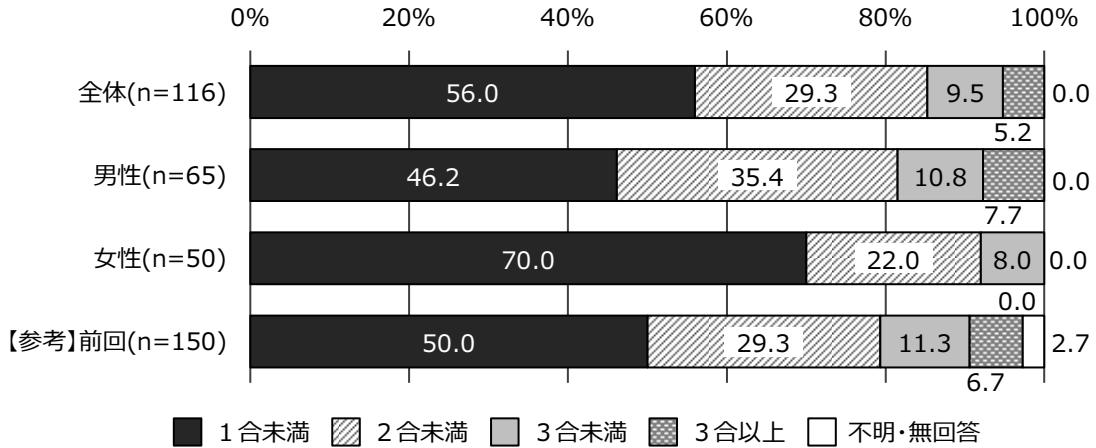
*習慣としてお酒等のアルコール類を飲むと回答した人のみ

④ 平均して1日当たりのお酒の量は、日本酒に換算してどのくらいですか。(単数回答)

全体では「1合未満」が56.0%と最も多く、次いで「2合未満」が29.3%、「3合未満」が9.5%となっています。

性別で見ると、「1合未満」では女性が男性を23.8ポイント上回っています。

前回調査と比較すると、大きな差はみられません。



日本酒換算の考え方

日本酒 1合(180ml) = ビール中瓶 1本(500ml) / 焼酎 0.5合(90ml)
 ウイスキー ダブル 1杯(60ml) / ワイングラス 2杯(240ml)

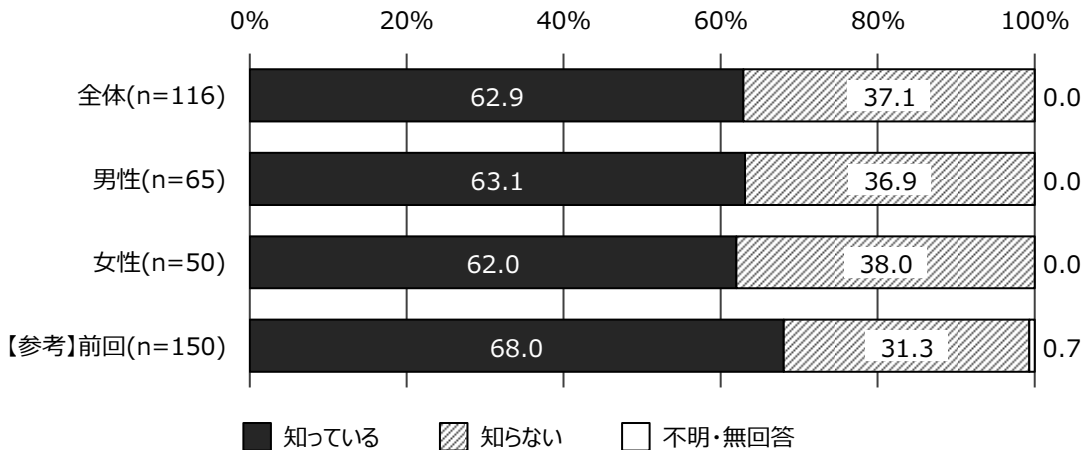
*習慣としてお酒等のアルコール類を飲むと回答した人のみ

⑤ お酒の適量は、1日に日本酒1合程度ということを知っていますか。(単数回答)

全体では「知っている」が62.9%と「知らない」の37.1%を上回っています。

性別で見ると、大きな差はみられません。

前回調査と比較すると、大きな差はみられません。



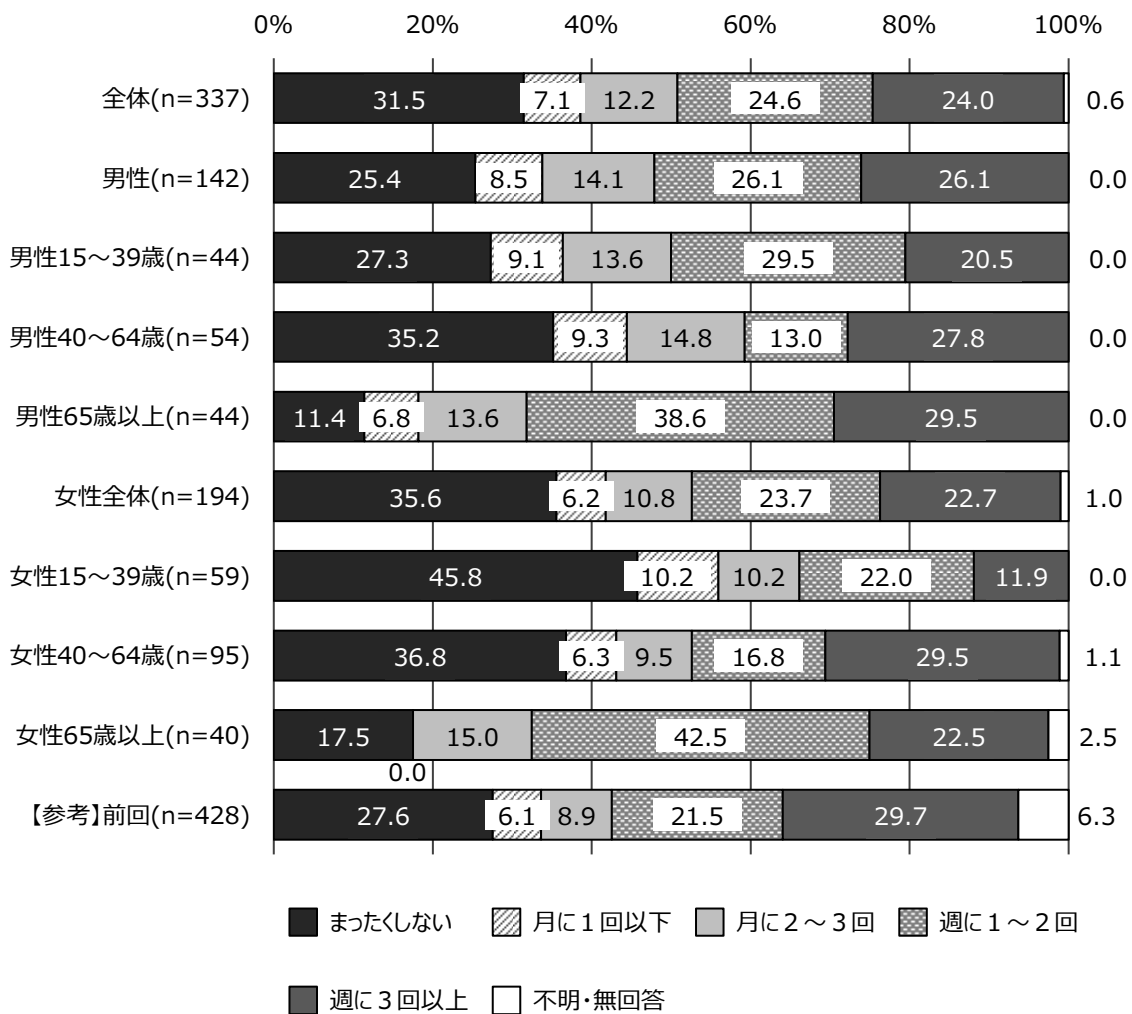
⑥ 日頃から、健康の維持・増進のため意識的に身体を動かすなどの運動(1日30分以上の運動)をしていますか。(単数回答)

全体では「まったくしない」が31.5%と最も多く、次いで「週に1~2回」が24.6%、「週に3回以上」が24.0%となっています。

性別で見ると、「まったくしない」では女性が男性を10.2ポイント上回っています。

性年代別で見ると、男性の15~39歳と65歳以上、女性の65歳以上では「週に1~2回」、男性の40~64歳、女性の15~64歳では「まったくしない」が最も多くなっています。また、男女ともに65歳以上では「まったくしない」が10%台と、他の年代に比べて低くなっています。

前回調査と比較すると、大きな差はみられません。



⑦ 睡眠について、次のうちあてはまるものがありますか。(複数回答)

全体では「寝ても疲れがとれない」が30.3%と最も多く、次いで「睡眠に関して特に問題はない」が28.8%、「日中眠気を感じる」が27.9%となっています。

性別でみると、「睡眠に関して特に問題はない」では男性が女性を15.8ポイント上回っています。また、「寝足りず、朝起きるのがつらい」では10.1ポイント、「寝ても疲れがとれない」では12.4ポイント、「布団に入っても、なかなか寝つけない」では10.2ポイント、「日中眠気を感じる」では10.7ポイント、女性が男性をそれぞれ上回っています。

性年代別でみると、男性の15～39歳と65歳以上では「睡眠に関して特に問題はない」、男女ともに40～64歳では「寝ても疲れがとれない」、女性の15～39歳では「寝足りず、朝起きるのがつらい」、女性の65歳以上では「夜中に何度も目が覚める」が最も多くなっています。

前回調査と比較すると、大きな差はみられません。

単位：%	n	寝足りず、朝起きるのがつらい	寝ても疲れがとれない	布団に入っても、なかなか寝つけない	夜中に何度も目が覚める
全体	337	19.9	30.3	17.8	20.5
男性全体	142	14.1	23.2	12.0	16.2
男性15～39歳	44	29.5	22.7	13.6	2.3
男性40～64歳	54	13.0	37.0	14.8	18.5
男性65歳以上	44	-	6.8	6.8	27.3
女性全体	194	24.2	35.6	22.2	23.7
女性15～39歳	59	44.1	42.4	30.5	13.6
女性40～64歳	95	20.0	36.8	18.9	24.2
女性65歳以上	40	5.0	22.5	17.5	37.5
【参考】前回	428	18.2	22.7	17.8	21.7
単位：%	n	朝早く目覚めてしまい、まだ眠りたいのに眠れない	日中眠気を感じる	睡眠に関して特に問題はない	不明・無回答
全体	337	12.2	27.9	28.8	5.3
男性全体	142	13.4	21.8	38.0	4.2
男性15～39歳	44	9.1	27.3	36.4	-
男性40～64歳	54	20.4	25.9	31.5	1.9
男性65歳以上	44	9.1	11.4	47.7	11.4
女性全体	194	11.3	32.5	22.2	5.7
女性15～39歳	59	6.8	32.2	23.7	3.4
女性40～64歳	95	12.6	33.7	23.2	5.3
女性65歳以上	40	15.0	30.0	17.5	10.0
【参考】前回	428	14.3	31.8	35.0	-

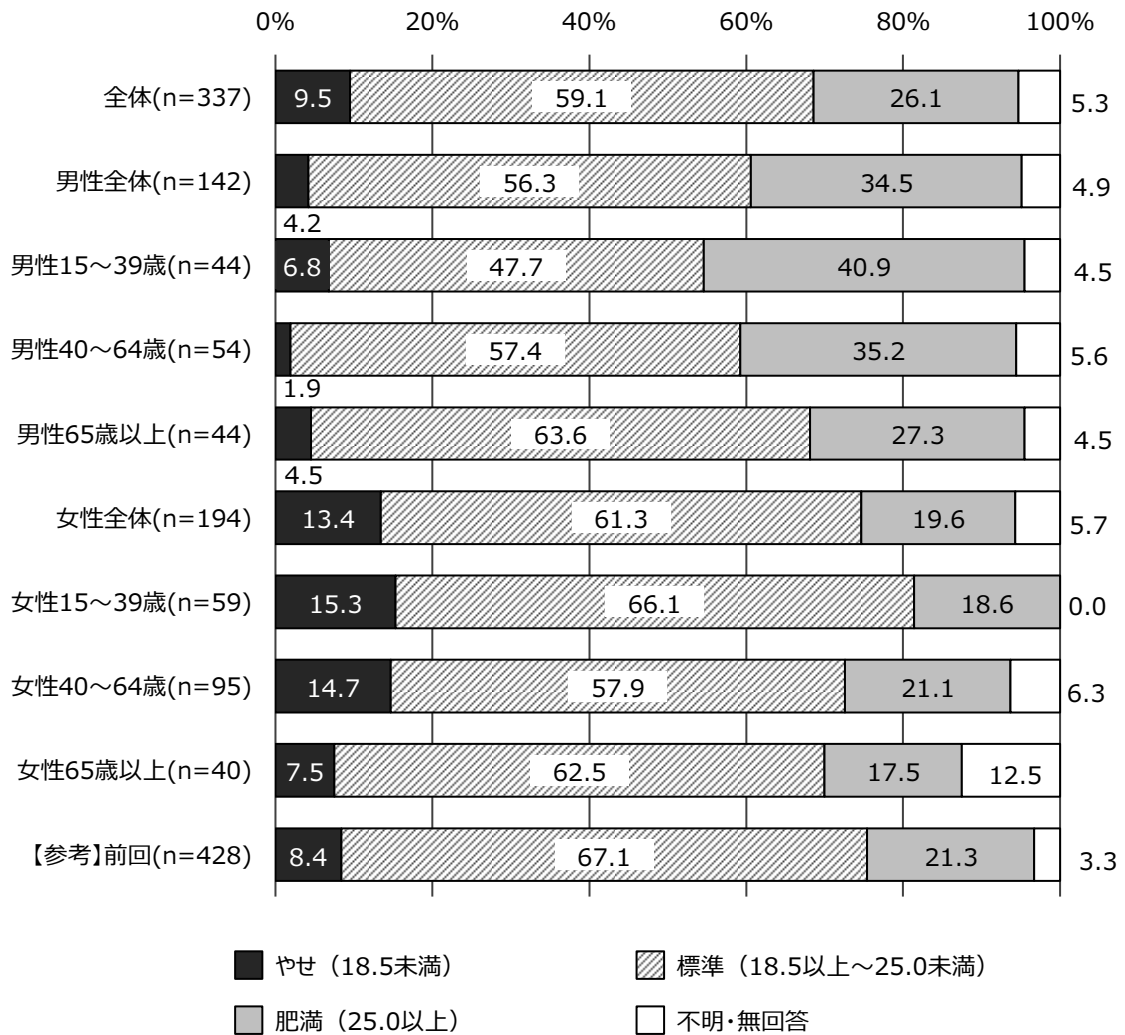
⑧ BMI(身長・体重の数量回答により算出)

全体では「標準」が59.1%と最も多く、次いで「肥満」が26.1%、「やせ」が9.5%となっています。

性別で見ると、「肥満」では男性が女性を14.9ポイント上回っています。

性年代別で見ると、男性の15～39歳では「肥満」が40%、女性の15～64歳では「やせ」が10%を超えており、他の年代に比べて高くなっています。

前回調査と比較すると、大きな差はみられません。



BMI

BMIとは「 $\text{体重(kg)} \div \{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}\}$ 」により算出される体重(体格)指数のことで、BMI22.0は最も病気になりにくい数値(適正指数)とされています。また、25.0以上は「肥満」、18.5未満は「やせ」と判断され、25.0を超えると、糖尿病、脳卒中、心臓病、高血圧等の生活習慣病にかかりやすいといわれています。

なお、適正体重は「 $\{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}\} \times 22$ 」により算出されます。

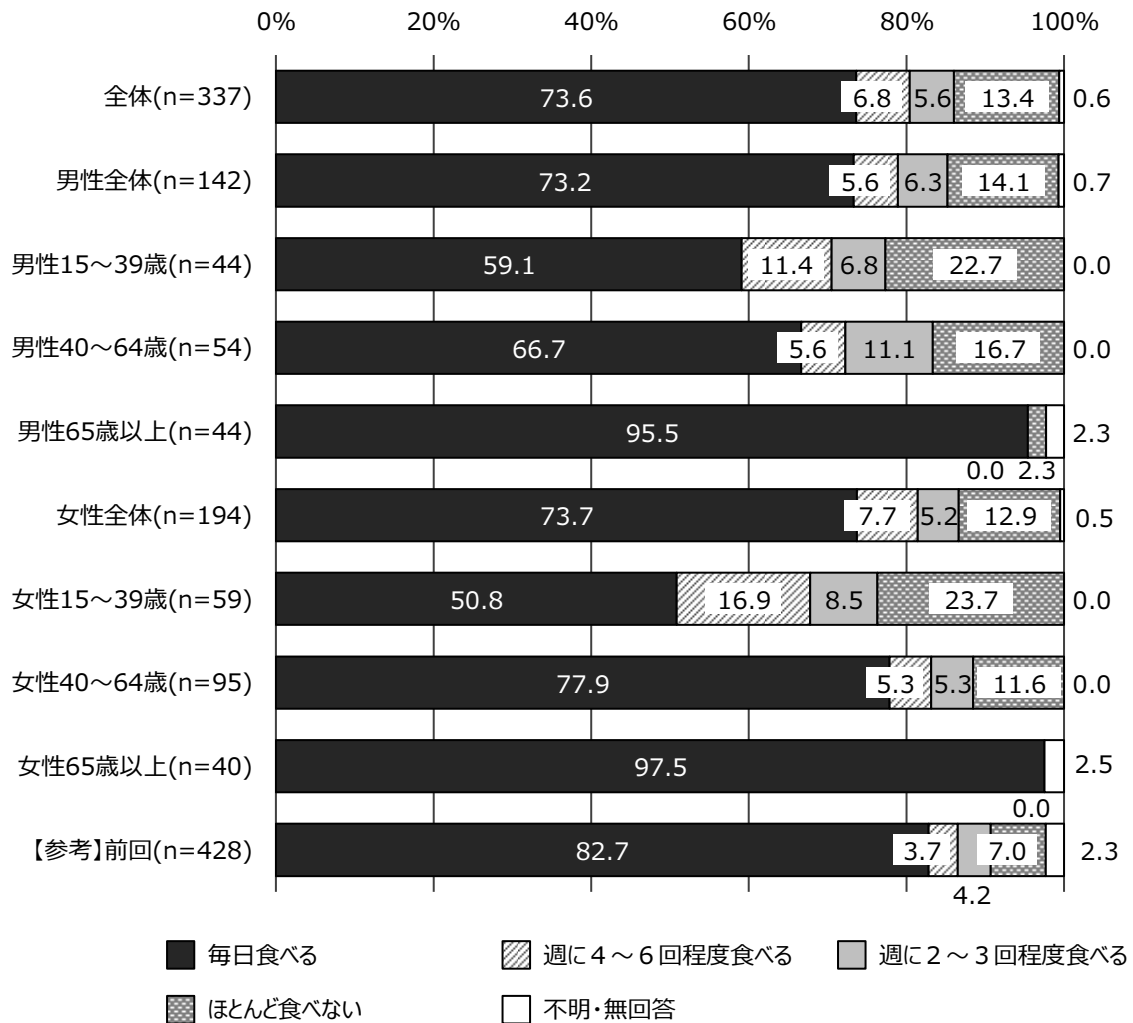
⑨ 朝食を食べていますか。(単数回答)

全体では「毎日食べる」が73.6%と最も多く、次いで「ほとんど食べない」が13.4%、「週に4～6回程度食べる」が6.8%となっています。

性別で見ると、大きな差はみられません。

性年代別で見ると、男女ともに65歳以上では「毎日食べる」が90%を超え、男女ともに15～39歳では「ほとんど食べない」が20%を超えるなど、他の年代に比べて高くなっています。

前回調査と比較すると、大きな差はみられません。



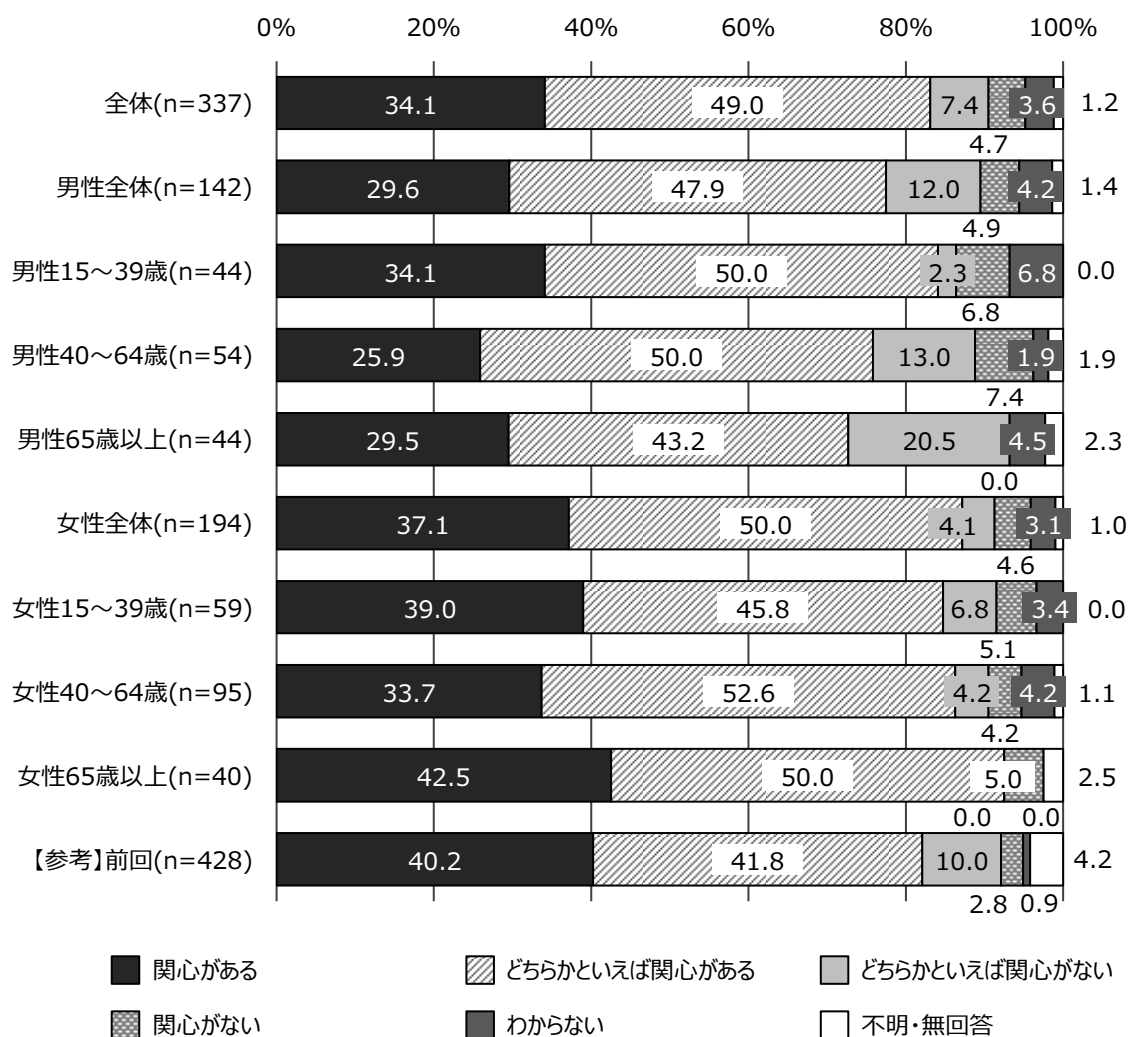
⑩ 食べ物や料理に関心がありますか。(単数回答)

全体では「どちらかといえば関心がある」が49.0%と最も多く、次いで「関心がある」が34.1%、「どちらかといえば関心がない」が7.4%となっています。また、「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせると83.1%となっています。

性別でみると、大きな差はみられません。

性年代別でみると、女性の65歳以上では「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせると90%を超えており、他の年代に比べて高くなっています。

前回調査と比較すると、「関心がある」から「どちらかといえば関心がある」に変位している傾向となっています。



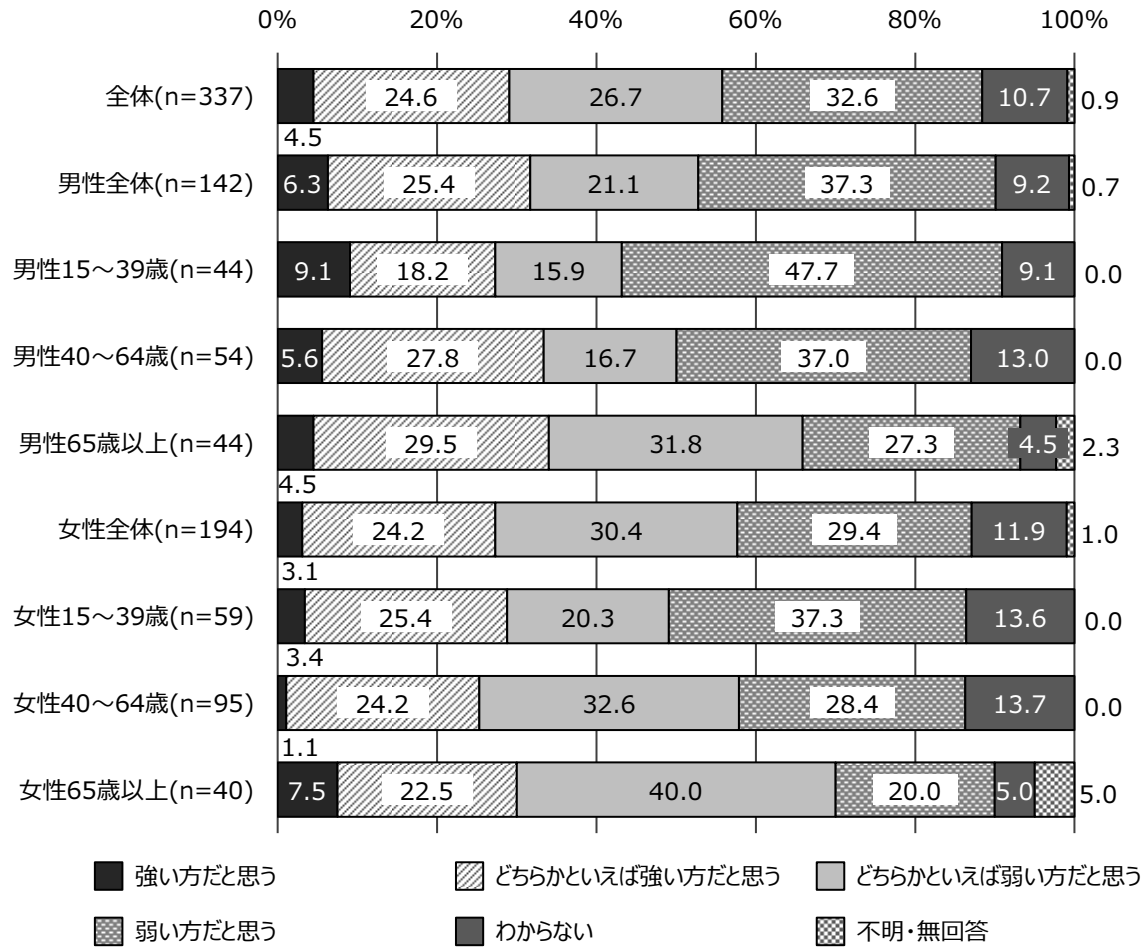
⑩ ご自分と地域の人たちとのつながりは強い方だと思いますか。(単数回答)

全体では「弱い方だと思う」が32.6%と最も多く、次いで「どちらかといえば弱い方だと思う」が26.7%、「どちらかといえば強い方だと思う」が24.6%となっています。また、「どちらかといえば弱い方だと思う」と「弱い方だと思う」を合わせると59.3%となっています。

性別でみると、大きな差はみられません。

性年代別でみると、男性の65歳以上と女性の40歳以上では「どちらかといえば弱い方だと思う」が最も多くなっています。

新規調査のため前回調査との比較はありません。



3 第3期計画の評価と課題

平成29年度から令和4年度までを計画期間とする第3期計画の指標の達成状況は、次のとおりです。令和2年以降、新型コロナウイルスの拡大防止の観点から各事業の中止や参加者数の制限等があり、町民の意識・実態（町民アンケートの結果）や各事業の取り組み実績に影響を及ぼしていることがうかがえる結果となっています。

評価判定				
★★★★★	★★★★	★★★	★★	★
目標を達成している	目標未達成だが改善傾向にある	変わらない	悪化している	評価困難（比較不可）

(1) 健康管理【①生活習慣病・健診】

指標

町では、特定健康診査や特定保健指導の実施、骨密度測定会・骨粗しょう症予防セミナーの開催等に取り組んできました。

指標の達成状況をみると、「健康度見える化コーナー（未病センターあいかわ）」の利用者延数や妊婦健診受診率は目標に達している一方、特定健康診査受診率やがん検診受診率は低下しています。また、メタボリックシンドローム該当者割合は上昇しています。

	目標	H27 実績値	R3 実績値	第3期計画 の目標値	評価	
健診（健康診断や人間ドック）の受診率 （15歳以上）	向上	75.7%	78.6%	86.0%	★★★★★	
特定健康診査受診率 （40～74歳国保被保険者）	向上	37.1%	36.2% ^②	60.0%	★★	
特定保健指導終了率 （40～74歳国保被保険者）	向上	11.7%	15.3% ^②	60.0%	★★★★★	
がん検診受診率	向上	11.2%	9.2%	50.0%	★★	
がん検診受診率 （がん部位別）	胃がん	向上	8.5%	6.6%	40.0%	★★
	大腸がん	向上	12.6%	11.0%	40.0%	★★
	肺がん	向上	10.3%	9.1%	40.0%	★★
	乳がん	向上	11.1%	8.6%	50.0%	★★
	子宮がん	向上	13.7%	10.8%	50.0%	★★
「健康度見える化コーナー（未病センターあいかわ）」の利用者延数	増加		2,576名 ^①	2,000名	★★★★★	
メタボリックシンドローム該当者割合 （40～74歳国保被保険者）	低下	19.0%	24.6%	14.8%	★★	
妊婦健診受診率	向上	80.8%	88.0%	84.3%	★★★★★	
「健康ひろば」参加者延数	増加		94名 ^①	100名	★	

①：令和元年度の数値、②：令和2年度の数値

課題

- 健康度見える化コーナーの利用者延数が増加した一方で、運動を週3日以上している人の割合は低下、喫煙率（20歳以上）と朝食を食べない人の割合（15歳以上）は上昇している状況です。また、BMIで肥満と判定される人の割合も上昇しており、町民の不健康な生活習慣や食生活の乱れが見受けられます。町民一人ひとりが、自身の健康状態に関心を持ち、自分に合った健康づくりに取り組んでいけるよう、意識啓発を図ることが重要です。
- 平均寿命は、男女ともに国・県の平均値を下回っています。また、本町の主な死因（令和元年）は、「がん」、「心疾患」、「脳血管疾患」が全体の5割を占めています。このような生活習慣病の予防に向けて、町民が主体的に生活習慣を見直し、改善していくことができるよう、情報提供や普及・啓発を積極的に行うことが求められています。
- 健診（健康診断や人間ドック）の受診率は、H27実績値よりも上昇しています。また、特定健康診査の受診率は、35%前後で推移しており、新型コロナウイルスの感染拡大下においても受診率は大きく下がっていない状況です。一方で、がん検診の受診率は、H27実績値よりも低下しています。また、健診・がん検診を受けていない理由として、「特に気になる症状がないので、受ける必要がない」、「特に理由はない」等が挙げられています。早期発見・早期治療につなげることができるよう、健診・がん検診を定期的に受診する大切さを啓発することが重要です。

参考

健康診断や人間ドックを受けていない理由について（上位3位まで抜粋）

1	特に気になる症状がないので、受ける必要がない	25.7%
2	特に理由はない	24.3%
3	お金がかかる	21.4%

（女性20歳以上、男性40歳以上の人のみ）がん検診を受けていない理由について
（上位3位まで抜粋）

1	特に気になる症状がないので、受ける必要がない	27.6%
2	特に理由はない	25.9%
3	時間がない	20.7%

- 特定保健指導終了率は、H27実績値よりも上昇していますが、目標には達していない状況です。生活習慣病の発症リスクが高い人の生活習慣を改善し、生活習慣病の予防につなげることが大切であることから、1人でも多くの人に指導を受けてもらえるよう、実施方法やアプローチの仕方等を見直し、利用推奨を強化する必要があります。

- メタボリックシンドローム該当者割合は、H27 実績値よりも上昇しています。また、BMI が肥満の人は健診（がん検診も含む）を受けていない人の割合が少し高く、かつ、健診の結果に対し何もしていない人の割合も少し高い傾向があります。健診（検診）の受診を積極的に推奨し、心身の健康状態の把握や生活習慣の改善につなげることが大切です。

参考

《クロス集計》 健康診断や人間ドックを受けた場所について×BMI 別

単位：%	n	学校の健診を受けた	職場の健診を受けた	町の健診を受けた	医療保険者（保険証を発行するところ）の健診を受けた	個人的に医療機関で受けた	受けていない	不明・無回答
全体	337	6.2	41.8	21.4	6.8	12.2	20.8	0.6
やせ	32	3.1	43.8	25.0	6.3	18.8	21.9	-
標準	199	8.5	38.7	25.1	7.0	13.1	17.6	1.0
肥満	88	1.1	51.1	12.5	6.8	9.1	23.9	-

《クロス集計》（女性 20 歳以上、男性 40 歳以上の人のみ）がん検診を受けた場所について×BMI 別

単位：%	n	職場のがん検診を受けた	町のがん検診を受けた	医療保険者（保険証を発行するところ）のがん検診を受けた	個人的に医療機関などで受けた	受けていない	不明・無回答
全体	277	14.4	20.9	5.4	10.1	41.9	10.5
やせ	28	25.0	17.9	3.6	17.9	46.4	-
標準	165	14.5	26.1	6.1	9.1	36.4	10.9
肥満	68	10.3	11.8	5.9	10.3	52.9	10.3

《クロス集計》（健診を受けた人のみ）健診の結果とその後の対応について×BMI 別

単位：%	n	参考にして日常生活に気をつけている	定期的な治療（検査）している	何もしていない	不明・無回答
全体	265	55.8	26.8	22.6	4.2
やせ	25	60.0	32.0	20.0	4.0
標準	162	58.6	24.1	22.2	3.7
肥満	67	49.3	28.4	26.9	1.5

(1) 健康管理【②歯の健康】

指標

町では、小・中学校における歯科保健指導の推進や、むし歯予防教室・1歳6か月児健診・2歳児歯科健診・3歳6か月児健診の実施等に取り組んできました。

指標の達成状況をみると、12歳児における1人平均むし歯数は目標値「1本以下」に達しています。一方で、1日2回以上歯みがきをしている人の割合（小・中学生及び15歳以上）、成人歯科健康診査受診率、3歳児でむし歯のない人の割合は低下しています。なお、1日2回以上歯みがきをしている人の割合（小・中学生）の低下は、新型コロナウイルス拡大防止の観点から各小・中学校における「はみがき指導」を見送ったことが一因と考えられます。

		目標	H27 実績値	R3 実績値	第3期計画 の目標値	評価
1日2回以上歯みがきをしている人の割合 (小・中学生)	男子	向上	80.5%	75.0%	87.0%	★★
	女子	向上	90.4%	84.9%	95.0%	★★
1日2回以上歯みがきをしている人の割合 (15歳以上)		向上	51.4%	50.4%	61.0%	★★
定期的に歯科検診を受けているという人の割合 (15歳以上)		向上	25.5%	27.6%	30.0%	★★★★
成人歯科健康診査受診率		向上	4.0%	3.8%	4.8%	★★
3歳児でむし歯のない人の割合		向上	80.0%	72.2%	80.0%	★★
12歳児における1人平均むし歯数		減少	0.8本	0.46本	1本以下	★★★★★

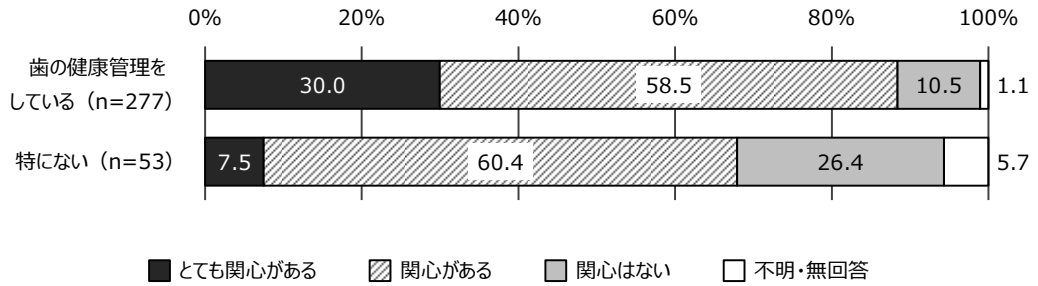
課題

- 1歳6か月児健診、2歳児歯科健診、3歳6か月児健診等の受診率は維持されているものの、う蝕率の改善がみられていない状況です。また、3歳児のむし歯のない人の割合は、H27実績値よりも低下しています。子ども自身が正しい口腔ケアを身につけられるよう、保護者に対して、歯と口の健康づくりに関する啓発を行うことが求められています。
- 町内の小学校では、「全国小学生歯みがき大会」に参加するなど、歯の健康に関する取り組みを進めてきました。H27実績値よりも12歳児における1人平均むし歯数は減少している一方で、1日2回以上歯みがきをしている小・中学生の割合は低下しています。小・中学校における歯科保健指導に、引き続き取り組んでいくことが大切です。

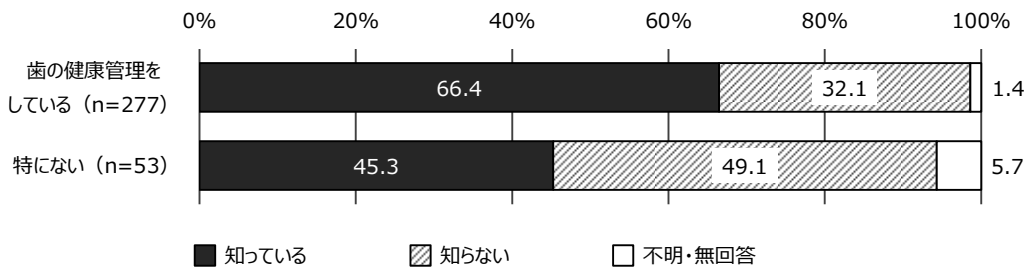
- 歯の健康管理で特に何もしていない人は、歯の健康に関心があまりなく、また、むし歯は感染症であることやむし歯の予防方法等の認知度が低い傾向があります。歯科検診の有用性や、歯と口の健康が全身の健康に及ぼす影響等を周知・啓発し、一人ひとりが歯の健康管理に積極的に取り組むきっかけを創出することが必要です。

参考

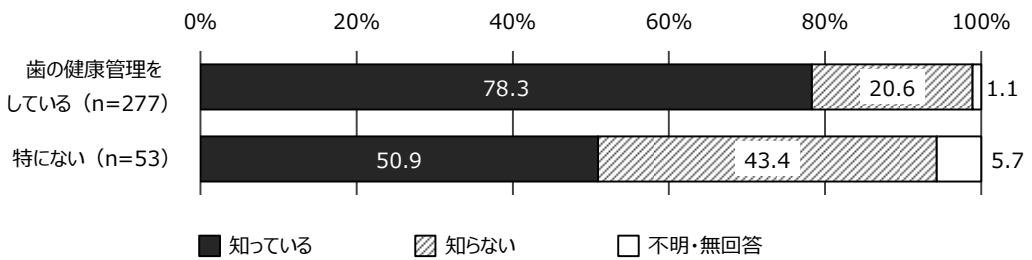
《クロス集計》 歯の健康への関心について×歯の健康管理別



《クロス集計》 むし歯は感染症であることを知っているかについて×歯の健康管理別



《クロス集計》 むし歯の予防方法を知っているかについて×歯の健康管理別

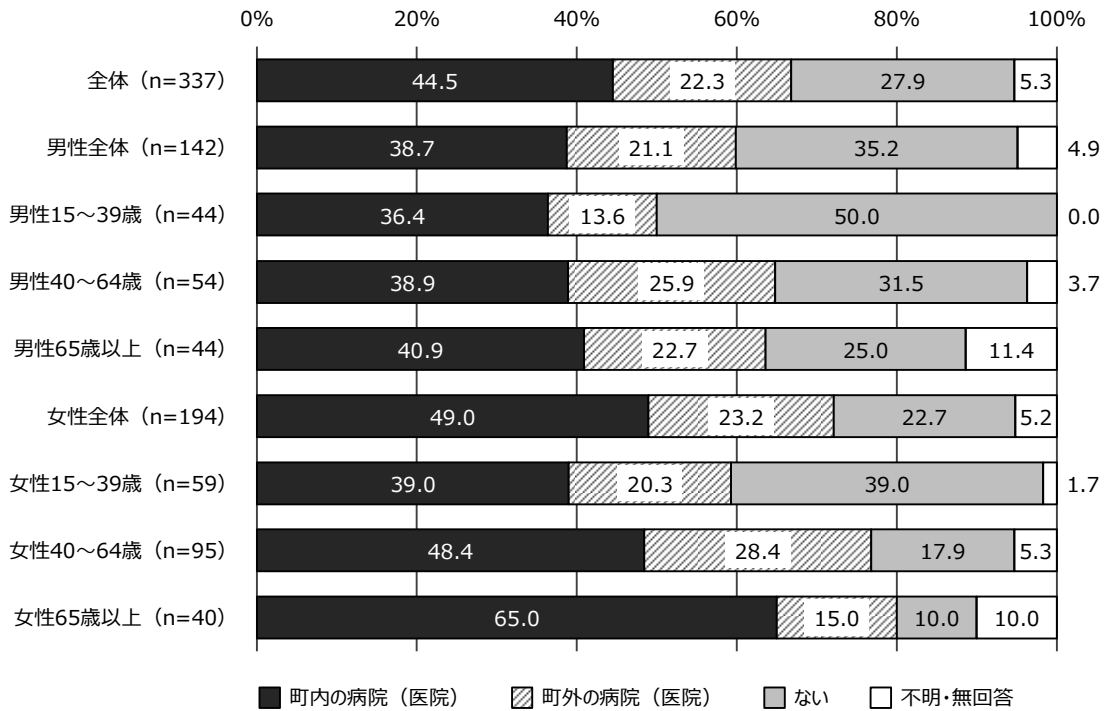


※【歯の健康管理をしている】は、<歯の健康管理について、どのようなことを実践しているか>の問に対し、「特にない」と「不明・無回答」を除いたもの。

■ かかりつけ歯科医がない人の割合は、2割台後半となっています。また、男女ともに年代が下がるにつれてない人の割合が高くなっており、特に男性の15～39歳では「ない」人の割合が5割を超えています。医療機関と連携し、定期的な受診を推奨することが大切です。

参考

《クロス集計》 かかりつけ歯科医について×性年代別



(1) 健康管理【③たばことアルコール】

指標

町では、小・中学校における保健指導の推進や、たばことアルコールについての普及・啓発等を進めてきました。

指標の達成状況をみると、たばこに関する「保健指導のための講演会」の実施回数は、目標に達しています。また、「たばこを吸うとかかりやすくなる」という疾患を知っている人の割合は、すべての疾患で上昇しています。一方で、たばこの煙は大人よりも子どもに悪いことを知っている人の割合はH27実績値より低下し、喫煙率（20歳以上）は上昇しています。

		目標	H27 実績値	R3 実績値	第3期計画 の目標値	評価	
たばこ	たばこの煙は、大人よりも子どもに悪いことを知っている人の割合（小・中学生）	向上	66.3%	61.7%	90.0%	★★	
	喫煙率（20歳以上）	低下	15.0%	18.8%	12.2%	★★	
	「たばこを吸うとかかりやすくなる」という疾患を知っている人の割合	肺がん	向上	76.4%	85.2%	100.0%	★★★★
		心臓病	向上	42.8%	55.5%	100.0%	★★★★
		脳卒中	向上	47.7%	60.5%	100.0%	★★★★
		妊娠への影響	向上	72.9%	73.6%	100.0%	★★★★
		歯周病	向上	36.9%	46.0%	100.0%	★★★★
「保健指導のための講演会」実施回数（小・中学生）	増加		各学校 年1回 ^②	各学校 年1回	★★★★★		

②：令和2年度の数値

アルコールに関する「保健指導のための講演会」の実施回数は、目標に達しています。一方で、子どもは大人よりもお酒の害を受けやすいことを知っている人の割合と、お酒の適量が1日当たり1合程度ということを知っている人の割合は低下しています。

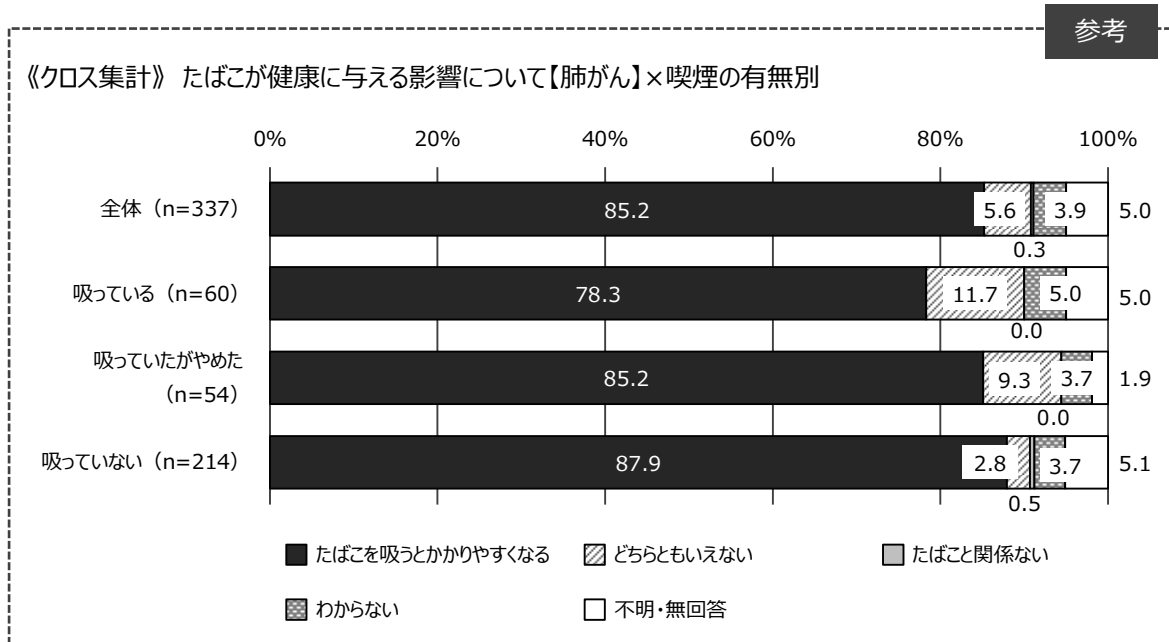
		目標	H27 実績値	R3 実績値	第3期計画 の目標値	評価
アルコール	子どもは、大人よりもお酒の害を受けやすいことについて知っている人の割合（小・中学生）	向上	72.9%	61.7%	90.0%	★★
	飲酒者のうち、1日平均の飲酒量が「1合以上」という人の割合（20歳以上）	低下	47.0%	42.5%	24.0%	★★★★
	お酒の適量が1日当たり1合程度ということについて「知っている」という人の割合（15歳以上）	向上	68.0%	62.9%	100.0%	★★
	「保健指導のための講演会」実施回数（小・中学生）	増加		各学校 年1回 ^②	各学校 年1回	★★★★★

②：令和2年度の数値

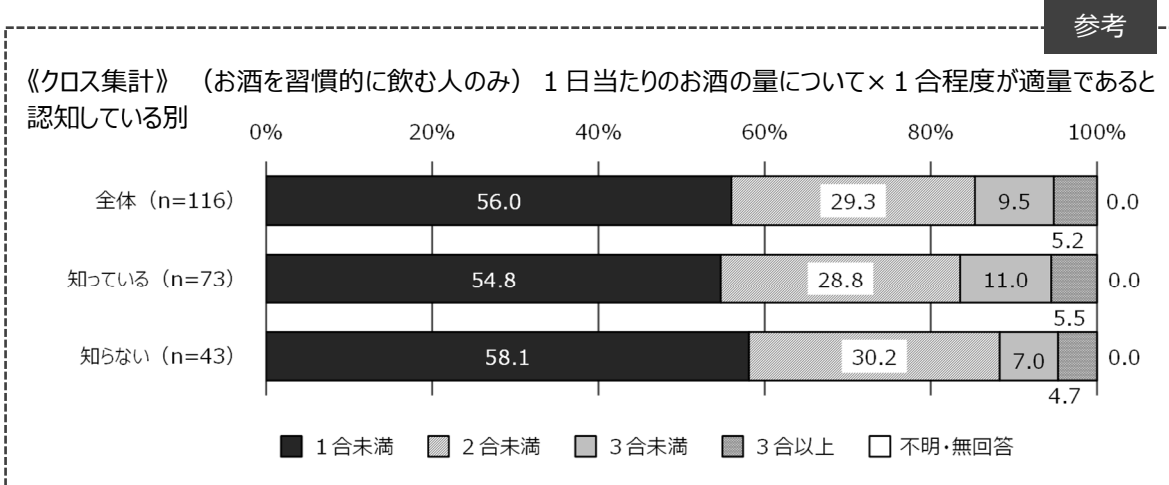
課題

- たばこを吸うと肺がん等にかかりやすくなると認知している人の割合は、H27 実績値よりも上昇しています。一方で、喫煙率（20 歳以上）は、H27 実績値よりも上昇しています。また、たばこを吸っている人は、吸っていない人に比べて、たばこを吸うと肺がん等にかかりやすくなることの認知度が低い傾向にあります。

市民が、たばこを吸うことによる健康影響を十分に理解し、禁煙や喫煙量の減少につながられるよう支援することが求められています。



- お酒を習慣的に飲む人で、お酒の適量が1日当たり1合程度ということを知っている人の割合は、H27 実績値よりも低下しています。また、1合程度が適量だと知っており1合以上飲んでいる人の割合は、4割台半ばとなっています。自身の飲酒習慣を振り返る機会の提供や、適切な飲酒を心がけることへの意識づけを行うことが求められています。



※厚生労働省では、1日平均純アルコールで20g程度が「節度ある適度な飲酒」としている。20gとは、大体日本酒1合（180ml）、ビール中瓶1本（500ml）、焼酎0.5合（90ml）、ウイスキーダブル1杯（60ml）、ワイングラス2杯（240ml）等に相当する。

- 悩みや不安、ストレスの解消法として「誰かに相談する・話す」の割合が、最も高くなっています。一方で、たばこを吸っている人では「たばこを吸う」の割合が高く、お酒を習慣的に飲んでいる人では「お酒を飲む」の割合が高くなっており、ストレス等の解消のためにたばこやお酒に頼る人が多いことがうかがえます。長期にわたる喫煙や多量飲酒は、生活習慣病の原因となるほか、依存症につながる危険性もあります。たばこやお酒に頼らない、ストレス等の解消法を推奨することが大切です。

参考

《クロス集計》 悩みや不安、ストレスの解消法について×喫煙の有無別

単位：%	n	誰かに相談する・話す	運動をする	睡眠をとる	趣味に打ち込む	自然を楽しむ	入浴する	食べる
全体	278	51.1	17.6	30.6	33.8	16.2	16.5	28.4
吸っている	54	46.3	5.6	31.5	33.3	11.1	13.0	24.1
吸っていたがやめた	42	47.6	16.7	31.0	38.1	11.9	7.1	16.7
吸っていない	176	52.8	20.5	30.7	33.0	18.2	19.9	33.5

単位：%	n	お酒を飲む	たばこを吸う	悩みやストレスの原因を解消する	その他	特に解消法はない	不明・無回答
全体	278	15.1	8.3	8.6	1.4	11.9	2.5
吸っている	54	20.4	42.6	3.7	-	11.1	1.9
吸っていたがやめた	42	31.0	-	9.5	-	11.9	2.4
吸っていない	176	9.7	-	10.2	2.3	12.5	2.8

《クロス集計》 悩みや不安、ストレスの解消法について×飲酒の有無別

単位：%	n	誰かに相談する・話す	運動をする	睡眠をとる	趣味に打ち込む	自然を楽しむ	入浴する	食べる
全体	278	51.1	17.6	30.6	33.8	16.2	16.5	28.4
飲んでいる	94	43.6	16.0	29.8	35.1	14.9	13.8	20.2
飲んでいたがやめた	17	52.9	17.6	23.5	47.1	17.6	11.8	41.2
飲んでいない	161	55.3	18.0	31.7	32.3	17.4	19.3	32.3

単位：%	n	お酒を飲む	たばこを吸う	悩みやストレスの原因を解消する	その他	特に解消法はない	不明・無回答
全体	278	15.1	8.3	8.6	1.4	11.9	2.5
飲んでいる	94	42.6	11.7	10.6	1.1	11.7	3.2
飲んでいたがやめた	17	-	5.9	5.9	5.9	11.8	-
飲んでいない	161	-	6.8	8.1	1.2	12.4	2.5

- 子どもは大人よりもたばこ及びお酒の害を受けやすいことを知っている小・中学生の割合は、H27実績値よりどちらも低下しています。小・中学生が、たばことお酒について正しい知識を身につけることができるよう、学校教育や地域、家庭において、たばことお酒と健康に関する普及・啓発の機会を創出することが重要です。

(2) 身体活動・運動

指標

町では、「ヘルシーボディエクササイズ（けんこう長寿体操教室とのびのび健康からだ塾を統合したもの）」や「産後ママのリラックス教室」等、各種スポーツ教室等の開催に取り組んできました。

指標の達成状況をみると、「認知機能低下予防事業」の新規参加者数は目標に達していますが、学校の授業以外でスポーツや運動、体を動かす遊びをしている人の割合、健康の維持・増進のために意識的に体を動かす運動（週3日）等をしている人の割合、健康の維持・増進のために「ウォーキングや散歩」を行っている人の割合は低下しています。

		目標	H27 実績値	R3 実績値	第3期計画 の目標値	評価
学校の授業以外でスポーツや運動、体を動かす遊びをしている人の割合（中学生）		向上	62.8%	50.0%	65.0%	★★
健康の維持・増進のために意識的に体を動かす運動（週3日）等をしている人の割合（15歳以上）		向上	29.7%	24.0%	36.0%	★★
健康の維持・増進のために「ウォーキングや散歩」を行っている人の割合（15歳以上）		向上	62.9%	58.5%	70.0%	★★
運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合（週に3日以上）	小学5年生男子	向上	/	100.0%*	61.5%	★
	小学5年生女子	向上		37.5%*	35.9%	★
ラジオ体操公認指導者数の割合		向上	/	0%	平成28年度（8名）の2割増	★★
「認知機能低下予防事業」の新規参加者数		増加	323名	512名 ^①	390名	★★★★★
スポーツ・レクリエーション・フェスティバルの種目数		増加	28種目	30種目 ^①	毎年1種目以上の更新	★★
各種スポーツ教室の種目数		増加	5種目	4種目 ^①	3年に1度の種目更新	★★
「けんこう長寿体操教室」新規参加者延数		増加	110名	18名	130名	★★
「のびのび健康からだ塾」新規参加者延数		増加	100名		120名	★★

*サンプル数が極端に少ないため参考値

①：令和元年度の数値

課題

- 運動をまったくしない人（15歳以上）は、約3人に1人となっています。また、15～64歳の人では、運動をまったくしない、もしくは月1回以下の人割合が高く、町民に運動習慣が根付いていない状況が見受けられます。さらに、運動をしていない理由として「時間に余裕がないから」が6割台半ばと最も多くなっており、働き盛り世代及び子育て世代が仕事や家事で忙しく、運動に充てる時間の確保が難しい状況がうかがえます。一人ひとりのライフスタイルに合わせた運動や、すき間時間でできる手軽な運動方法を積極的に情報提供していくことが大切です。

参考

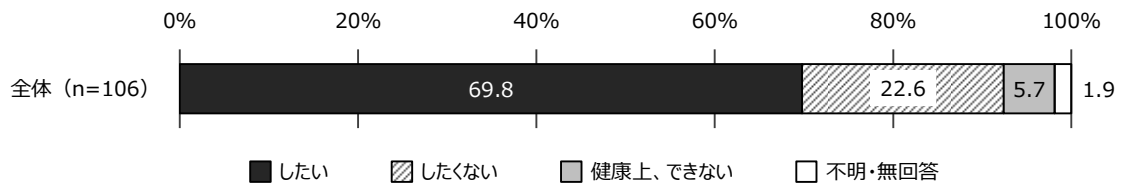
運動をしていない理由（上位3位まで抜粋）

1	時間に余裕がないから	64.2%
2	身体を動かすことが好きではないから	28.3%
3	病気や身体上の理由のため	12.3%

- 運動をまったくしない人の約7割が、今後は運動をしたいと思っており、意欲はあるものの実際に運動に結びついていない状況がうかがえます。また、運動を始めるために必要なこととして、運動をまったくしない人では「時間をつくるための周りの理解・協力」や「一緒に楽しむ仲間」を挙げている人の割合が高くなっています。企業や地域に働きかけ、町民が運動に取り組みやすい環境を整備することが求められています。

参考

（運動をまったくしない人のみ）今後の運動への意向について



《クロス集計》 今後運動を続けていく（又は新たに始める）ために必要なこと×運動量別

単位：%	n	身近で気軽に運動ができる場や機会	スポーツや運動に関する情報	自分に合う運動を見つけられる相談・体験の場	初心者に対する指導体制の充実	スポーツ教室などのメニューの豊富化	スポーツ大会など、練習成果の発表の場	公共スポーツ施設の増加、設備の充実
全体	337	57.6	12.8	17.5	10.1	7.7	2.7	23.1
まったくしない	106	51.9	10.4	20.8	15.1	12.3	1.9	22.6
月に1回以下	24	58.3	12.5	16.7	4.2	16.7	-	16.7
月に2～3回	41	73.2	7.3	14.6	4.9	2.4	2.4	26.8
週に1～2回	83	54.2	10.8	21.7	8.4	7.2	4.8	22.9
週に3回以上	81	61.7	19.8	11.1	9.9	2.5	2.5	24.7
単位：%	n	時間をつくるための周りの理解・協力	一緒に楽しむ仲間	スポーツや運動にかかる費用負担の軽減	その他	特に必要なことはない	不明・無回答	
全体	337	16.6	28.2	18.4	3.6	16.3	3.9	
まったくしない	106	24.5	37.7	20.8	3.8	13.2	9.4	
月に1回以下	24	8.3	25.0	12.5	-	12.5	-	
月に2～3回	41	9.8	19.5	22.0	4.9	12.2	-	
週に1～2回	83	16.9	27.7	16.9	4.8	21.7	-	
週に3回以上	81	12.3	22.2	17.3	2.5	17.3	3.7	

- 町では令和3年度より、40歳からの健康づくりのための運動教室として「ヘルシーボディエクササイズ」を実施しており、周知方法の改善等で令和2年度より参加者数の増加を達成しています。一方で、1歳未満の子の母親が対象となる「産後ママのリラックス教室」は、事業の認知度が低い状況です。町民の運動習慣の定着や健康づくりのきっかけにつながるよう、町が実施している身体活動・運動に関する事業の積極的な周知や、町民のニーズに沿った企画内容の検討が大切です。

(3) 休養・心の健康

指標

町では、心の健康講座やこころサポーター[☆]養成講座、労働教育講座、趣味の講座の開催等を進めてきました。

指標の達成状況をみると、年間200日以上出勤し、週60時間以上働いている人の割合は目標に達しています。一方で、睡眠について「寝ても疲れがとれない」という人の割合は上昇し、「家族介護者リフレッシュ事業」の参加者延数や「趣味の講座」の参加者延数は減少しています。

	目標	H27 実績値	R3 実績値	第3期計画 の目標値	評価
健康づくりをいつもしていることとして「よく眠れる」をあげた人の割合（小・中学生）	向上	41.1%	43.6%	52.0%	★★★★
睡眠について「寝ても疲れがとれない」という人の割合（15歳以上）	低下	22.7%	30.3%	18.1%	★★
男性における「自殺」の標準化死亡比（SMR）	全国標準値（100）未満に低下	141.8	103.2 （平成25年～平成29年）	100未満	★★★★
年間200日以上出勤し、週60時間以上働いている人の割合（15歳以上）	低下		4.8%	15.2%以下	★★★★★
「家族介護者リフレッシュ事業」の参加者延数	増加	28名	22名 ^①	33名	★★
「こころサポーター」の登録人数	増加	122名	244名	270名	★★★★
「趣味の講座」の参加者延数	増加	582名	564名 ^①	700名	★★

①：令和元年度の数値

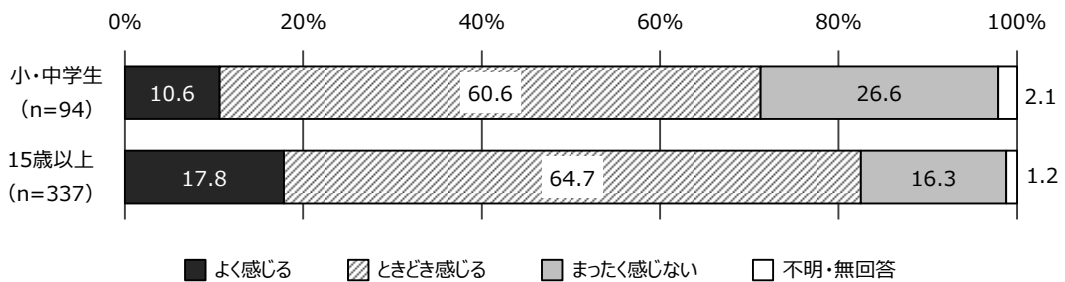
☆こころサポーター：悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のこと。
町では、定期的に「こころサポーター養成講座」を開催している。

課題

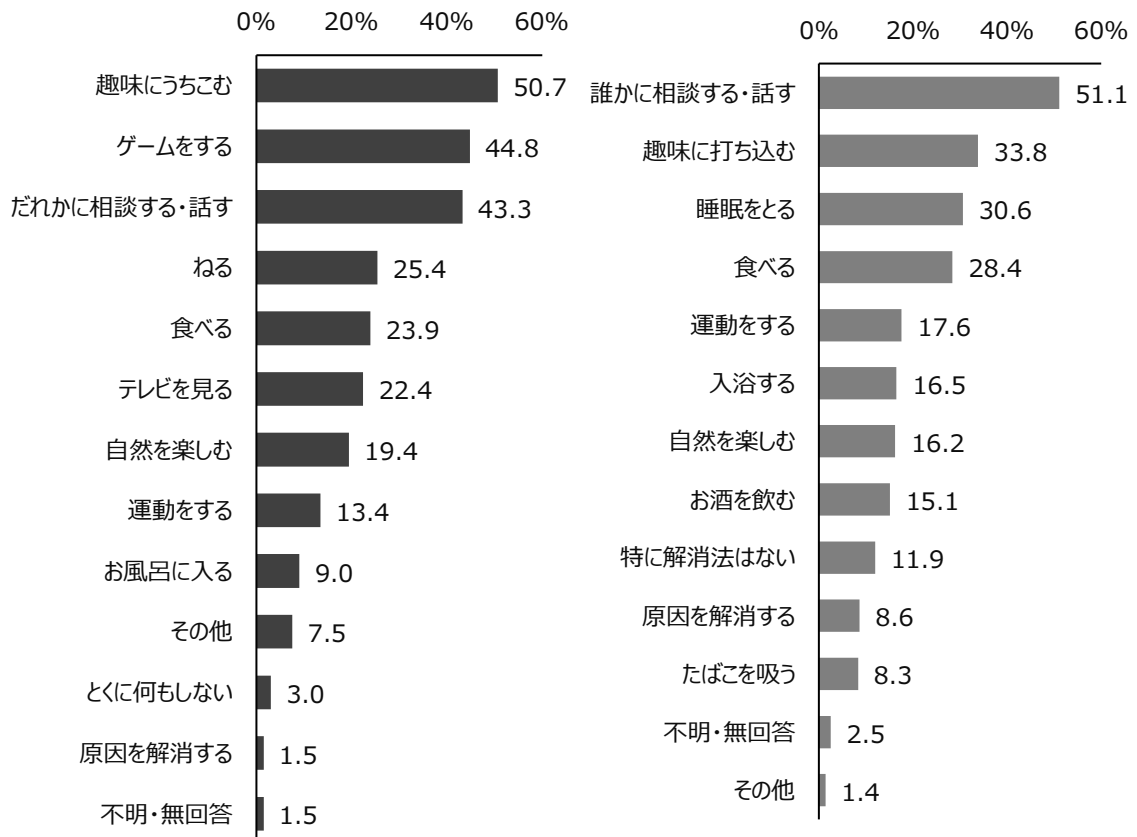
- 普段の生活で悩みや不安、ストレスを感じている小・中学生は7割、15歳以上では8割を超えています。また、ストレスの解消法について、小・中学生では「趣味にうちこむ」、「ゲームをする」「だれかに相談する・話す」、15歳以上では「誰かに相談する・話す」、「趣味に打ち込む」、「睡眠をとる」等が挙げられています。一方で、15歳以上では「特に解消法はない」が約1割となっています。学校や企業、地域、家庭と連携し、ストレスとの上手い付き合い方の普及・啓発や、悩みを相談しやすい環境づくりを進めていくことが大切です。

参考

悩みや不安、ストレスについて（上段：小・中学生、下段：15歳以上）



悩みや不安、ストレスの解消法について（左：小・中学生、右：15歳以上）



- ストレスをよく感じている人では、ときどき感じている人よりも「勤務先での仕事や人間関係」にストレスを感じている人の割合が高くなっています。町では、「労働教育講座」を開催し、メンタルヘルス対策や余暇活動の促進等、勤労者の心身の支援に努めています。引き続き、勤労者の心身の健康維持や、働きやすい職場環境づくりの推進が求められています。

参考

《クロス集計》（ストレスを感じている人のみ）ストレスを感じていることについて×ストレス別

単位：%	n	自分の健康	家族の健康	自分の進学、就職、結婚などの問題	家族の進学、就職、結婚などの問題	現在の収入や資産	今後の収入や資産の見通し	老後の生活設計
全体	278	42.4	38.5	11.9	10.4	25.2	34.2	35.3
よく感じる	60	46.7	33.3	15.0	15.0	28.3	38.3	28.3
ときどき感じる	218	41.3	39.9	11.0	9.2	24.3	33.0	37.2

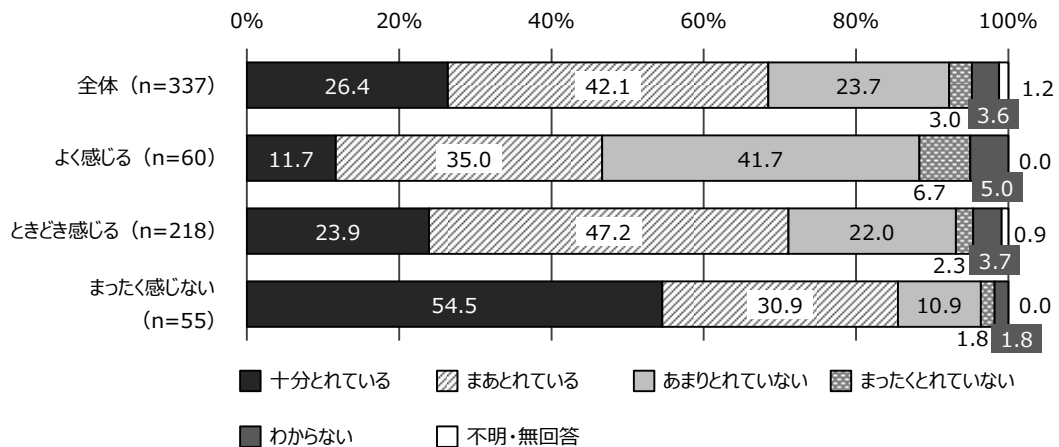
単位：%	n	家族・親族間の人間関係	友人や知人との人間関係	近隣・地域との関係	勤務先での仕事や人間関係	進学先での勉強や人間関係	事業や家業の経営上の問題	その他
全体	278	16.5	8.6	5.0	34.9	3.6	2.9	2.5
よく感じる	60	26.7	6.7	6.7	53.3	5.0	-	3.3
ときどき感じる	218	13.8	9.2	4.6	29.8	3.2	3.7	2.3

単位：%	n	わからない	不明・無回答
全体	278	2.2	0.4
よく感じる	60	1.7	-
ときどき感じる	218	2.3	0.5

- 睡眠に関して「寝ても疲れがとれない」と「睡眠に関して特に問題はない」がどちらも約3割となっており、十分な睡眠がとれている人ととれていない人の二極化がうかがえます。また、ストレス等をよく感じている人では、睡眠で休養が十分にとれていない人の割合が高くなっています。睡眠の確保や質の向上、心の健康づくり等の普及が求められています。

参考

《クロス集計》睡眠で休養が十分にとれているかについて×ストレス別



(4) 食生活・食育

指標

町では、小・中学校における食育の組織的・計画的な推進や、食育セミナーの開催、乳幼児健康診査時の栄養指導等に取り組んできました。

指標の達成状況をみると、食育の意味を知っている人の割合（15歳以上）は目標に達しています。一方で、朝食を食べない人の割合（15歳以上）や食事バランスガイドの内容を知っている人の割合、食べ物や料理に興味や関心があるという人の割合（小・中学生）は低下し、BMIで肥満と判定される人の割合は上昇、「食育セミナー」新規参加者数は減少しています。

	目標	H27 実績値	R3 実績値	第3期計画 の目標値	評価
朝食を食べない人の割合（小・中学生）	低下	8.4%	3.2%	0.0%	★★★★
朝食を食べない人の割合（15歳以上）	低下	7.0%	13.4%	0.0%	★★
BMIで肥満と判定される人の割合（15歳以上）	低下	21.3%	26.1%	15.0%	★★
食事バランスガイドの内容を知っている人の割合（15歳以上）	向上	29.2%	23.4%	70.0%	★★
食育の意味を知っている人の割合（小・中学生）	向上	28.4%	29.8%	31.0%	★★★★
食育の意味を知っている人の割合（15歳以上）	向上	48.1%	53.7%	53.0%	★★★★★
食べ物や料理に興味や関心があるという人の割合（小・中学生）	向上	86.3%	77.7%	90.0%	★★
食べ物や料理に興味や関心があるという人の割合（15歳以上）	向上	82.0%	83.1%	90.0%	★★★★
「食育セミナー」新規参加者数	増加	30名	6名 ^①	36名	★★

①：令和元年度の数値

課題

- 小・中学校においては、各校で食育に係る全体計画を作成し、計画的に推進しています。また、朝食を食べない小・中学生の割合は、H27実績値よりも減少しており、0%に近づいています。一方で、食べ物や料理に興味や関心がある小・中学生は、H27実績値よりも減少しています。食に興味関心を持つことは、正しく健全な食生活を身につけることにつながるため、小・中学校が連携して、食育を更に推進していくことが求められています。

- 朝食を食べない人の割合（15歳以上）は、H27実績値よりも上昇しており、毎日食べない理由として「食べる時間がない」、「食欲がない」、「食べる習慣がない」等が挙げられています。特に若い世代での朝食の欠食がみられるため、仕事や家事等で忙しい中でも、正しい食生活を送ることができるように意識づけが必要です。

参考

朝食を毎日食べない理由について（上位3位まで抜粋）

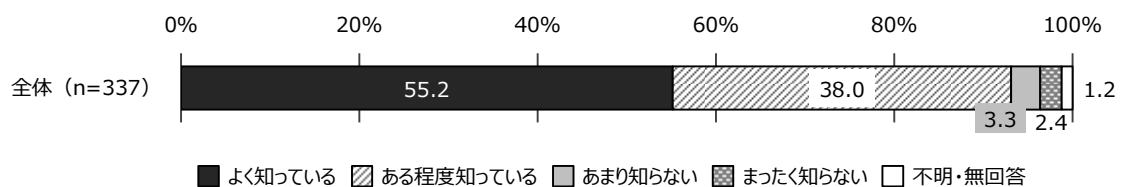
1	食べる時間がない	44.8%
2	食欲がない	31.0%
3	食べる習慣がない	27.6%

- BMIで肥満と判定される人の割合は、H27実績値よりも上昇しています。また、男性の15～39歳では肥満の割合が4割を超えています。肥満は糖尿病や高血圧、脂質異常症等の生活習慣病をはじめ、多くの疾患を引き起こす原因にもなるため、適正体重の維持や食生活の見直し等と呼びかける必要があります。

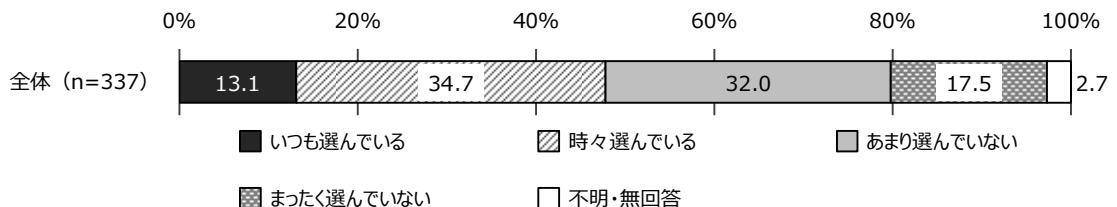
- 町では、「食育セミナー」や「町民健康講座」、「健康フェスタあいかわ」等で食育について考える機会を提供してきました。また、食べ物や料理に興味や関心があるという人（15歳以上）の割合は、H27実績値よりも上昇しています。さらに、食品ロスが問題となっていることを知っている人の割合は9割を超えており、食育の推進の成果がみられます。一方で、環境に配慮した食品を選んでいる人は約2人に1人、郷土料理や伝統料理、作法等を受け継いでおり、伝えている人は約5人に1人という状況です。更なる食育の推進に向け、食を通じた環境への配慮や、食文化の継承等の重要性を普及・啓発することが大切です。

参考

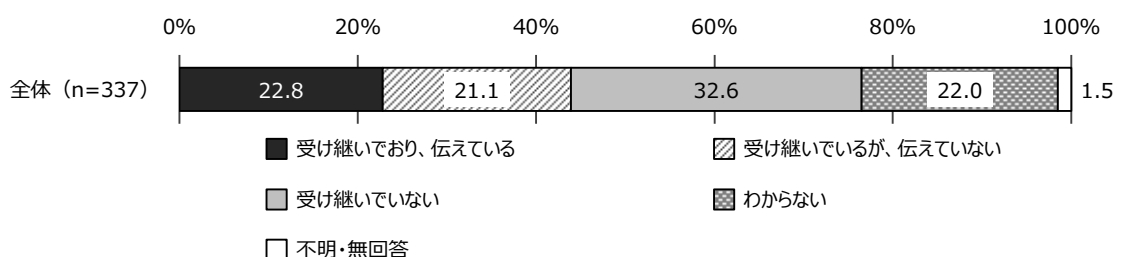
食品ロスの問題について



環境に配慮した食品について



郷土料理や伝統料理、作法等について



(5) 家庭、地域での健康づくり

指標

町では、「楽しくクラブ（元はモデル地区健康づくり事業）」の実施や、「健康フェスタあいかわ」等のイベントにおける健康づくりの啓発、町オリジナル体操「あいかわりフレッシュ健康体操」の普及等を進めてきました。

指標の達成状況をみると、「あいかわりフレッシュ健康体操」を広める会登録者数は目標に達している一方、「健康フェスタあいかわ」参加者数は減少しています。

(5) 家庭、地域での健康づくり	目標	H27 実績値	R3 実績値	第3期計画 の目標値	評価
楽しくクラブ実施地区の数	増加		14 地区	21 地区	★
いきいき 100 歳体操実施団体の数	増加		18 団体	22 団体	★
居住地でお互いに助け合っていると思う町民の割合	向上		29.1%	65.0%	★
健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている町民の割合	向上		10.1%	25.0%	★
「健康フェスタあいかわ」参加者数	増加	1,965 名	1,466 名 ^①	2,180 名	★★
「あいかわりフレッシュ健康体操」を広める会登録者数	増加	37 名	56 名	45 名	★★★★★

①：令和元年度の数値



■体操教室の様子■ みんなで体操に取り組んで、健康づくりを実践しよう!

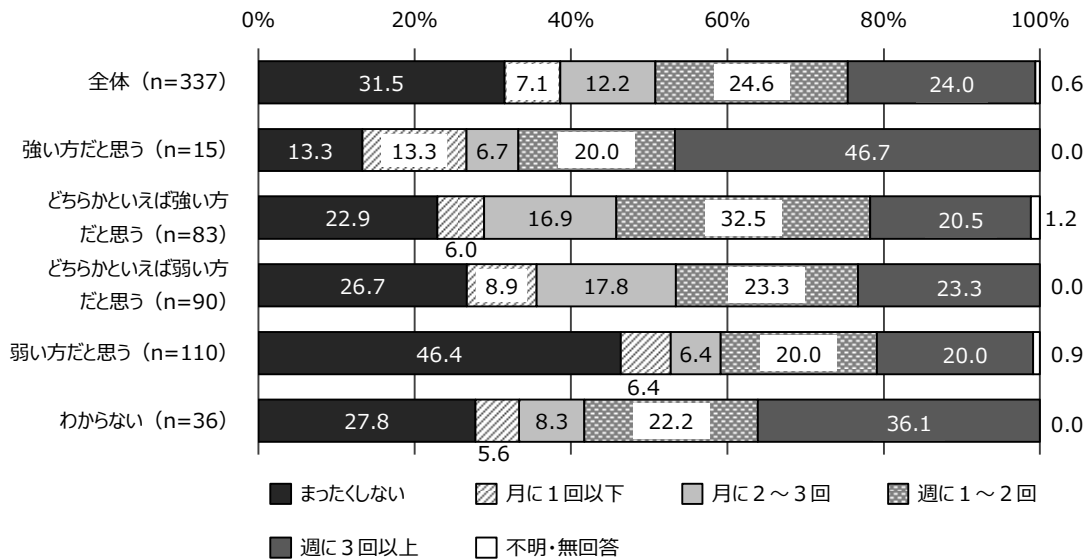


課題

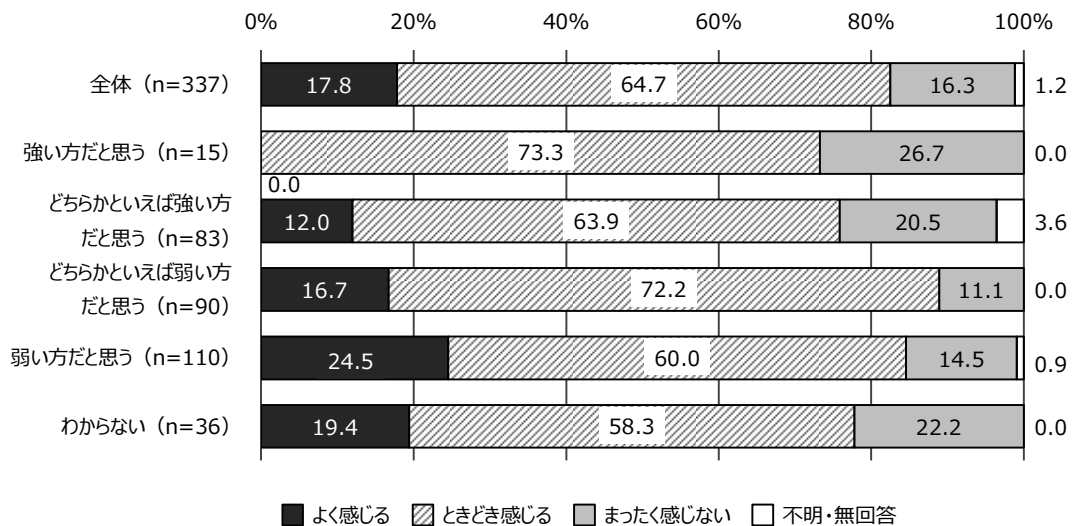
- 地域とのつながりが弱いと思う人の割合は約6割となっています。また、地域とのつながりが強いと思う人では、運動をまったくしない人の割合が低く、さらに、ストレスもまったく感じない人の割合が高い傾向にあることから、地域とのつながりが、個人の健康づくりにも影響を及ぼしていることがうかがえます。地域の住民同士が、お互いに声をかけ合い、つながりを深めながら健康づくりに取り組むことができるよう、支援していく必要があります。

参考

《クロス集計》 運動量について×地域とのつながり別

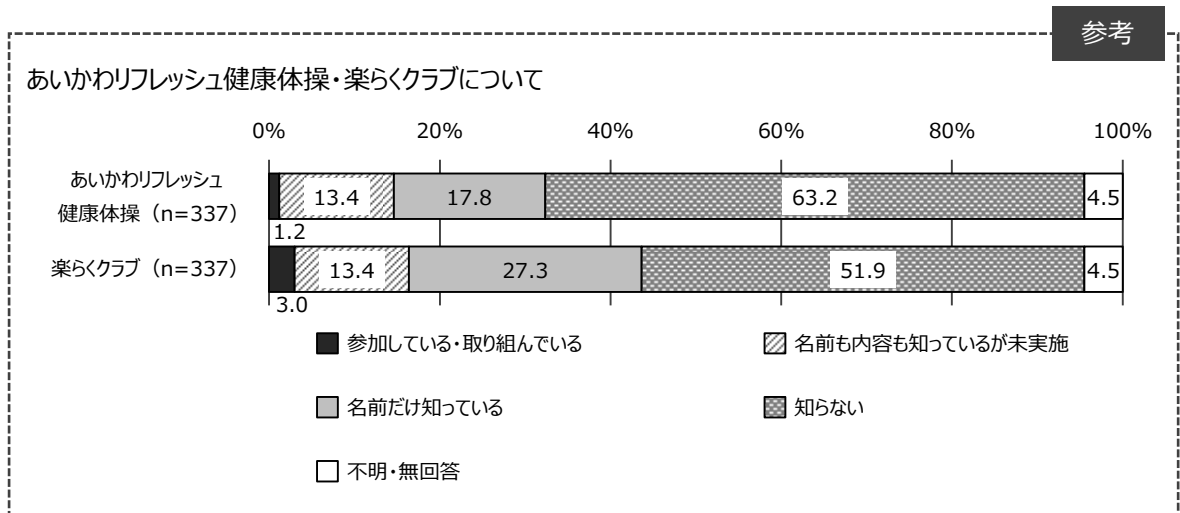


《クロス集計》 悩みや不安、ストレスについて×地域とのつながり別



■ 町オリジナル体操「あいかわリフレッシュ健康体操」を広める会の登録者数は、H27実績値よりも増加しています。一方で、「あいかわリフレッシュ健康体操」を知らない人が6割台半ば、取り組んでいる人は1割以下となっています。町民の生活習慣病予防や介護予防につながるよう、自宅で一人でも気軽に運動することができる「あいかわリフレッシュ健康体操」を、普及・啓発していくことが大切です。

■ 楽しくクラブ（元はモデル地区健康づくり事業）は、14地区（令和3年度現在）で実施しており、事業開始当初から少しずつ実施地区を広げている状況です。一方で、知らない人が約5割、参加している人が1割以下となっています。事業を継続していくために、各地区が、ニーズや特性に沿いながら主体的に進められるよう支援することが大切です。



■ 健康や病気の予防に関する町の取り組み（健康フェスタあいかわ、愛川健康のまち宣言、愛川町健康プラン、健康度見える化コーナー）を、いずれも知らない人が約5割となっており、特に若い世代の認知度が低くなっています。世代によって情報収集に使用する媒体や方法が異なるため、情報の発信方法を工夫することが求められています。

参考

《クロス集計》健康や病気の予防に関する町の取り組みについて×性年代別

単位：%	n	健康フェスタあいかわ	愛川健康のまち宣言	愛川町健康プラン（健康づくりを推進するための計画）	健康度見える化コーナー（未病センターあいかわ）	いずれも知らない	不明・無回答
全体	337	28.2	19.3	19.0	7.4	50.4	3.9
男性全体	142	26.1	14.8	14.1	2.8	57.0	4.2
男性15～39歳	44	22.7	15.9	6.8	4.5	63.6	2.3
男性40～64歳	54	29.6	14.8	9.3	1.9	61.1	1.9
男性65歳以上	44	25.0	13.6	27.3	2.3	45.5	9.1
女性全体	194	29.9	22.7	22.7	10.8	45.4	3.6
女性15～39歳	59	13.6	11.9	10.2	6.8	71.2	-
女性40～64歳	95	33.7	22.1	21.1	8.4	43.2	3.2
女性65歳以上	40	45.0	40.0	45.0	22.5	12.5	10.0

第3章 計画が目指す方向

I 計画の基本理念

「健康」は、幸せの源であり誰もが健やかに充実した日々を送る上で欠かせないものです。

令和5年度を計画期間の初年度とする第6次愛川町総合計画では、6つのまちづくりの基本目標の一つとして、「健康でゆとりとふれあいのまちづくり」を掲げ、町民の心身の健康の維持と増進を目指し、生涯にわたる健康づくりの支援に努めることとしています。

健康づくりや食育の推進に当たっては、町民一人ひとりが心身の状態や運動習慣、食生活等に関心を持ち、主体的に取り組むことが大切です。また、健康づくりに資する町民の活動を地域全体で支えることも重要であり、町民・地域・行政が一体となって健康づくりや食育の推進に取り組むことが求められています。

こうしたことから、本計画では、生涯にわたってその人らしく、心身ともに健やかでいきいきとした生活を送ることができるよう、これまでの方向性や考え方を継承し、『「愛川健康のまち宣言」に基づき、積極的に健康づくりを実践し、心豊かな明るい愛川を』を基本理念として掲げます。

・ ・ ・ 基本理念 ・ ・ ・

**「愛川健康のまち宣言」に基づき、
積極的に健康づくりを実践し、
心豊かな明るい愛川を**

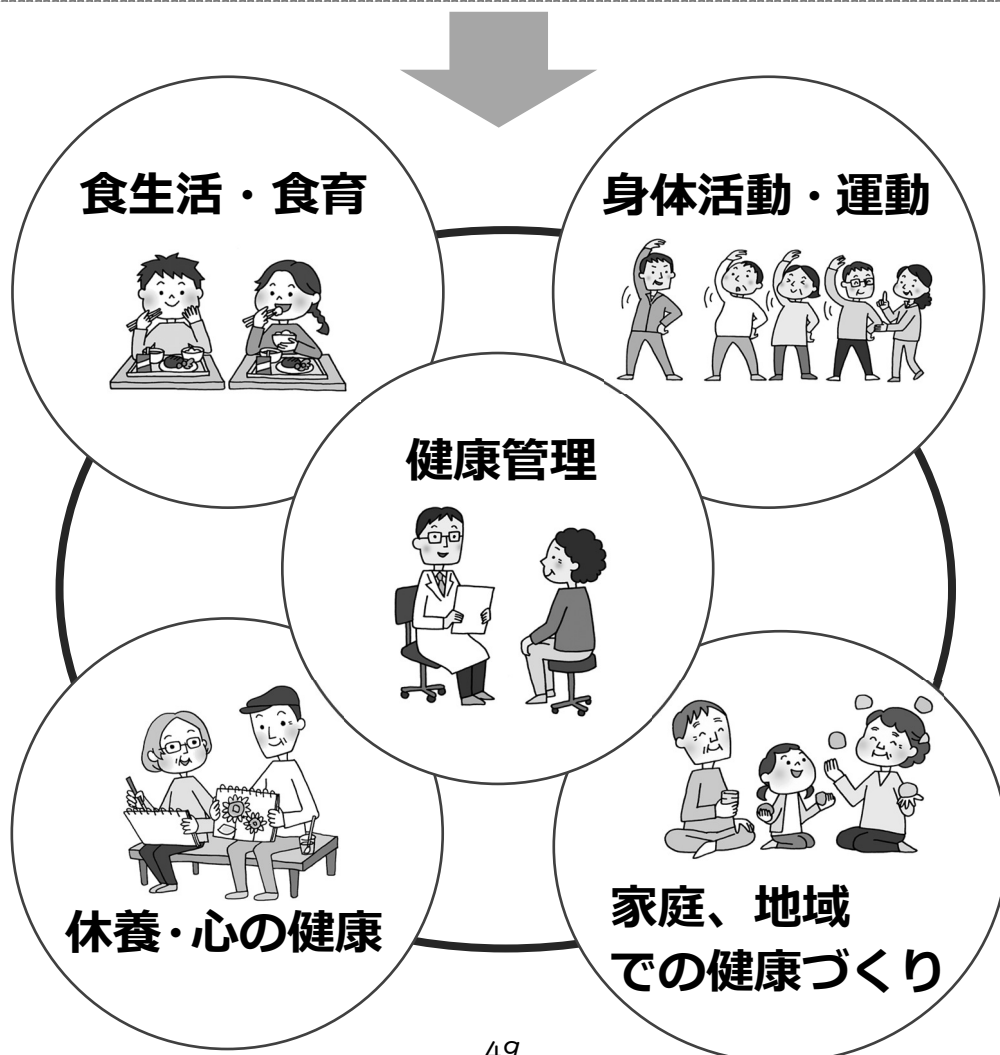
【愛川健康のまち宣言】（再掲）

健康は、みんなの願いであり、幸せの源です。

町民みんなが手を携えて、積極的に健康づくりを実践し、
共に生きる喜びを分かち合いながら、心豊かな明るい愛川を築くため、
ここに「健康のまち」を宣言します。

- Ⅰ 「自らの健康は自らが守る」の意識を高め、健康管理に努めます。【健康管理】
- Ⅰ 恵まれた自然とふれあいながら、健康運動を楽しみ、元気な心と体をつくります。
【身体活動・運動】
- Ⅰ 休養を上手にとり、心穏やかな毎日を楽しみます。【休養・心の健康】
- Ⅰ 栄養バランスのとれた食生活を続けます。【食生活・食育】
- Ⅰ 家庭、地域で支え合い、健康づくりの輪を広げます。【家庭、地域での健康づくり】

（平成 28 年 7 月 3 日制定）



2 「愛川健康のまち宣言」と趣旨・計画の体系

本計画では、「愛川健康のまち宣言」を軸に【健康管理】、【身体活動・運動】、【休養・心の健康】、【食生活・食育】、【家庭、地域での健康づくり】の5つの分野を掲げています。分野ごとに行動目標を設定し、各種事業を展開していきます。

「自らの健康は自らが守る」の意識を高め、健康管理に努めます。

(1) 健康管理

[生活習慣病・健診] 健診を受診しよう！健康づくり事業に参加しよう！
[歯の健康] 毎食後の歯みがきで歯の健康を保とう！
[たばことアルコール] 禁煙と適度な飲酒を心がけよう！

恵まれた自然とふれあいながら、健康運動を楽しみ、元気な心と体をつくります。

(2) 身体活動・運動

できる運動から始めよう！運動を習慣化させよう！

休養を上手にとり、心穏やかな毎日を楽しみます。

(3) 休養・心の健康

休養を心がけ、心にゆとりを持とう！
ストレスとの上手い付き合い方を見つけよう！

栄養バランスのとれた食生活を続けます。

(4) 食生活・食育 【食育推進計画】

1日3食、バランスよく食べよう！
環境に配慮した食生活を実践しよう！
地域の食材を食べよう！食文化を伝えよう！

家庭、地域で支え合い、健康づくりの輪を広げます。

(5) 家庭、地域 での健康づくり

地域で声をかけ合い、みんなで健康を保とう！

第4章 重点施策

重点施策

多様な切り口から、無関心層へのアプローチを広げる

【取り組みの内容】

- ▶ 町民が自身の健康状態を把握する機会として、健診、がん検診及び特定健診等の受診や、健康度見える化コーナー（未病センターあいかわ）の利用等を積極的に推奨します。
- ▶ 3033(サンマルサンサン)運動や、すき間時間でできる手軽な運動を周知・啓発します。
- ▶ 情報の発信方法等を工夫し、誰もが健康や食育に関する情報を入手できる環境を整備します。
- ▶ 講座・イベントのプログラムや広報物については、町民の興味・関心が高い内容を取り入れます。

【目指す6年後の姿】

健康づくりに取り組む町民が増えています！

【関連する指標】

指標	目標	令和3年実績値	第4期計画目標値
健診（健康診断や人間ドック）の受診率（15歳以上）	向上	78.6%	86.0%
がん検診の受診率	向上	9.2%	20.0%
特定健康診査の受診率（40～74歳国保被保険者）	向上	36.2% ^②	☆
特定保健指導の終了率（40～74歳国保被保険者）	向上	15.3% ^②	☆
1日2回以上歯みがきをしている人の割合（小・中学生）	向上	80.9%	90.0%
1日2回以上歯みがきをしている人の割合（15歳以上）	向上	50.4%	65.0%
定期的に歯科検診を受けている人の割合（15歳以上）	向上	27.6%	30.0%
成人歯科健康診査の受診率	向上	3.8%	6.0%
学校の授業以外でスポーツや運動、体を動かす遊びをしている人の割合（中学生）	向上	50.0%	65.0%
健康の維持・増進のために「ウォーキングや散歩」を行っている人の割合（15歳以上）	向上	58.5%	70.0%
朝食を食べない人の割合（小・中学生）	低下	3.2%	0.0%
朝食を食べない人の割合（15歳以上）	低下	13.4%	0.0%

^②：令和2年度の数値

☆：第4期特定健康診査等実施計画に定める目標値に準ずる
（第4期特定健康診査等実施計画は令和6年3月策定予定）

重点施策 2

地域での健康づくり活動を活性化させ、町全体へ広げる

【取り組みの内容】

- ▷ 楽らくクラブをはじめとした地域ぐるみの健康づくり活動を支援し、健康づくりの輪を広げていきます。
- ▷ 楽らくクラブが地域住民のつながりを深められる場となるよう、地域の特性やニーズに応じた活動を支援します。
- ▷ 楽らくクラブが持続可能な取り組みとなるよう、リーダー養成等を通じて自走できる仕組みづくりを行います。

【目指す6年後の姿】

地域での健康づくり活動が広がっています！

【関連する指標】

指標	目標	令和3年実績値	第4期計画目標値
楽らくクラブ実施地区の数	増加	14 地区	21 地区
居住地域でお互いに助け合っていると思う町民の割合 (15 歳以上)	向上	29.1%	65.0%
あいかわりフレッシュ健康体操の参加者延数	増加	年 45 名	年 200 名

コラム1 「あいかわりフレッシュ健康体操とは？」

生活習慣病予防や介護予防を目的とした町のオリジナル体操です。「あいかわりフレッシュ健康体操を広める会」を中心に、体操の普及を行っています。

身体を伸ばす、ねじる、バランス、筋肉トレーニングや有酸素運動、ステップ運動等がトータルで効率的に行えるユニークな体操です。南国調のメロディーで、子どもから高齢の方まで、目的に合わせて楽しくできます。

「あいかわりフレッシュ健康体操」講座への参加をお待ちしています！

(対象者、開催日、会場等については広報紙や町ホームページをご確認ください)

重点施策 3

企業や団体等と連携した健康づくりを進める

【取り組みの内容】

- ▷ 企業や団体等と連携しながら、町民が健康づくりに取り組みやすい環境や心身の健康について相談しやすい場等を整備します。
- ▷ 「健康フェスタあいかわ」「スポーツ・レクリエーション・フェスティバル」等のイベントにおいて、企業や団体等との連携を進めながら企画を充実させます。

【目指す6年後の姿】

官民一体の魅力的な取り組みが増えています！

【関連する指標】

指標	目標	令和3年実績値	第4期計画目標値
ラジオ体操の公認指導者数	増加	0名	10名
いきいき100歳体操実施団体の数	増加	18団体	22団体
健康増進に係る企業や団体等の協定を基にした講座への参加者延数	—	—	年100名
「健康フェスタあいかわ」の参加者数	維持	年1,466名 ^①	年1,500名

①：令和元年度の数値



■町民健康講座■ 企業との協定を基に、健康講座を実施しています！

重点施策 4

学校給食等あらゆる機会を通じて食育を推進する

【取り組みの内容】

- ▷ 学校給食を食育の生きた教材とし、児童・生徒をはじめとしたすべての町民が、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけることができるよう、指導の充実を図ります。
- ▷ 地産地消の推進として、愛川ブランド認定品を活用するほか、郷土料理の継承等を通じて、郷土愛の醸成につなげていきます。

【目指す6年後の姿】

食育に関心のある町民が増えています！

【関連する指標】

指標	目標	令和3年実績値	第4期計画目標値
食育に関心を持っている人の割合（小・中学生）	—	—	90.0%
食育に関心を持っている人の割合（15歳以上）	—	—	90.0%
地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている人の割合（15歳以上）	向上	22.8%	55.0%
栄養教諭による地場産物に係る食に関する指導の平均取り組み回数	増加	月7回	月12回以上
学校給食における地場産物を使用する割合（品目ベース）	向上	25.6%	30.0%以上
学校給食の残食率	低下	7.7%	5.0%以下



■学校給食■

重点施策 5

SDGs の観点も踏まえた食品ロスへの対応を進める

【取り組みの内容】

- ▷ 持続可能な社会の実現に向けて、地場産品や有機食品を選ぶ、過剰包装を減らすなど環境に配慮した食生活等を推進し、SDGs の達成に貢献します。
- ▷ 食品ロスの問題解決に向けて、日頃の生活での留意点の啓発を引き続き行います。
- ▷ フードドライブやフードバンク等の福祉分野とも連携を図り、食を通じて地域で支え合う社会の実現を目指します。

【目指す6年後の姿】

町民一人ひとりが環境に配慮した食生活を実践しています!

【関連する指標】

指標	目標	令和3年実績値	第4期計画目標値
食品ロス問題を認知して食品ロス削減に取り組む人の割合 (15歳以上)	向上	89.9%	93.0%
【再掲】学校給食の残食率	低下	7.7%	5.0%以下

※SDGsについてはP.80に記載しています。



第5章 各分野の取り組み

(1) 健康管理

— 愛川健康のまち宣言 —

「自らの健康は自らが守る」の意識を高め、健康管理に努めます。

この分野では、さらに3つに分けて、今後の方向性を見ていきます。

- ① 生活習慣病・健診
- ② 歯の健康
- ③ たばことアルコール

① 生活習慣病・健診

**行動
目標**

健診を受診しよう！健康づくり事業に参加しよう！

取り組みの方向性

健康寿命を延伸し、平均寿命との差を縮めるに当たっては、町民一人ひとりが、健康に関心を持ち、自分に合った健康づくりに取り組むことが重要です。そのためには、自らの健康状態を知り、生活習慣を振り返ることが大切になります。

町民が、心身の健康状態を把握し、生活習慣の改善に取り組めるよう、健診、がん検診及び特定健診等の受診や、特定保健指導、健康度見える化コーナー（未病センターあいかわ）の利用を積極的に推奨します。また、本町の主な死因の5割を占めている生活習慣病の予防に向けて、生活習慣の改善に関する情報を、様々な機会や媒体を通じて提供し、規則正しい生活への意識醸成を図ります。



指 標

指 標		目 標	令和3年 実績値	第4期計画 目標値
健診（健康診断や人間ドック）の受診率（15歳以上）		向上	78.6%	86.0%
がん検診の受診率		向上	9.2%	20.0%
がん検診の受診率（がん部位別）	胃がん	向上	6.6%	20.0%
	大腸がん	向上	11.0%	20.0%
	肺がん	向上	9.1%	20.0%
	乳がん	向上	8.6%	20.0%
	子宮がん	向上	10.8%	20.0%
特定健康診査の受診率（40～74歳国保被保険者）		向上	36.2% ^②	☆
特定保健指導の終了率（40～74歳国保被保険者）		向上	15.3% ^②	☆
「健康度見える化コーナー（未病センターあいかわ）」の利用者延数		維持	年 2,576名 ^①	年 2,600名
妊婦健診の受診率		向上	88.0%	90.0%
健康ポイント事業応募者延数		増加	年 328名	年 600名

①：令和元年度の数値、②：令和2年度の数値

☆：第4期特定健康診査等実施計画に定める目標値に準ずる
（第4期特定健康診査等実施計画は令和6年3月策定予定）

具体的な取り組み

主 体	行動内容
町 民 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 年に1回は健診やがん検診を受け、生活習慣改善や疾病の早期発見、早期治療につなげます。 ■ 健康に関心を持つために、健康プラザ内に設置した「健康度見える化コーナー」等を積極的に利用して、自分の健康度を定期的にチェックします。 ■ 町の健康づくり事業に積極的に参加し、健康意識を高めます。 ■ 定期的に体重や血圧等を測定し、日々の健康状態を把握します。 ■ 生活習慣病についての知識を持ちます。 ■ かかりつけ医を持ちます。
関係団体 	<p>【健康づくり推進委員】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 健診やがん検診を受診するよう、家族や地域で声をかけます。 ■ 町の健康づくり事業に参加するよう、家族や地域に声をかけます。 ■ 健康相談が気軽にできる窓口があることを知らせます。 <p>【その他の関係団体】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 健診やがん検診の受診を促します。（厚木医師会） ■ 広報媒体を通じてかかりつけ医の普及・啓発を図ります。（厚木医師会）

行政



- 健診やがん検診、特定健診の啓発を行い、受診率の向上を図ります。
- 生活習慣病の予防・改善につながる健康づくり事業（健康度見える化コーナーや各講座、相談等）の充実を図ります。
- 生活習慣病予防についての知識の普及・啓発を図ります。

行政（町）の主な取り組み

事業	内容
がん検診等の実施	町民の QOL [☆] の向上や健康寿命の延伸を図るため、疾病の早期発見や早期治療につなげることができるよう、国の指針等に基づき、対象となる町民の方へがん検診及び肝炎ウイルス検診を実施します。
がん検診等の受診勧奨の実施	学校や商工会、企業、関係団体等と連携し、がん検診や健診等の受診勧奨を定期的に行います。
特定健康診査・特定保健指導・後期高齢者健康診査の実施	40 歳～74 歳までの国民健康保険の被保険者と、町内に在住する神奈川県後期高齢者医療制度に加入する者（75 歳以上の方）を対象に健康診査を実施します。
「健康フェスタあいかわ」等のイベントにおける健康づくりの啓発	関係団体との連携により健康チェックや体験の場を設け、健康づくりの情報提供を行い、健康づくりに対する意識啓発を図ります。また、企業や大学等との連携を進め、町民のニーズに沿った企画を充実させます。
骨密度測定・骨粗しょう症予防相談会	自分の骨量を知り、生活習慣の改善につなげられるよう、骨密度測定及び骨粗しょう症予防に関する情報提供・保健指導を行います。
健康度見える化コーナー（未病センターあいかわ）の充実	町民が、自身に合わせた健康管理を行うことができるよう、血圧計・血管年齢計・骨健康度測定計・脳年齢計・体組成計により健康度の自己チェックが気軽にできる場として、健康プラザ内の玄関ホールに健康度見える化コーナー（未病センターあいかわ）を設置します。
生活習慣病に関する知識の普及	町広報紙やホームページ等を通じて、メタボリックシンドロームやがん等の生活習慣病及びフレイルに関する正しい知識の普及に努めます。
生活習慣病予防教室の実施	神奈川工科大学との包括連携協定に基づく取り組みとして、壮年期を対象とした生活習慣病予防教室「もっと元気プロジェクト with 健幸 ai ちゃん」を実施します。

☆QOL： Quality Of Life（クオリティ・オブ・ライフ）の略称で「生活の質」を意味する。

事業	内容
健康ポイント事業の実施	町民が、気軽に楽しみながら健康づくりを実践し、町民の健康意識の向上を図るため愛川町健康ポイント事業を実施します。
国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者への保健事業の実施	特定健康診査や後期高齢者健康診査の結果から生活習慣病の重症化予防やフレイル予防のための保健指導を実施し、QOLの向上と医療費の適正化を図ります。
高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業	高齢者の健康づくり事業や介護予防事業等と連携しながら、高齢者が健康でいきいきと暮らしていけるよう、訪問指導等の個別的な支援や、通いの場における健康講話・健康相談等、高齢者の特性を踏まえた保健事業を実施します。

コラム2 「フレイルとは？」

フレイルとは、加齢とともに、心身の活力(例えば筋力や認知機能等)が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡等の危険性が高くなった状態のことです。

多くの高齢者が中間的な段階(フレイル)を経て徐々に要介護状態に陥ると言われています。

～フレイル予防の3つのポイント～

- ①**栄養** バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう！美味しいものを長く食べ続けられるように、お口の健康にも気を配ることが大切です。
- ②**身体活動** 体を動かすことは、食欲や心の健康にも影響します。「フレイルかな」と思った方は、今より10分多く体を動かすよう心がけましょう！
- ③**社会参加** 趣味やボランティア、地域活動等を通じて社会とのつながりを持ちましょう！

この3つのポイントをバランスよく実践することが、フレイル予防につながります。

特に後期高齢者では、これまでの肥満対策に重点を置いた生活習慣病対策から、フレイルに着目した対策に徐々に転換することが必要です。

参考：厚生労働省

② 歯の健康

行動 目標

毎食後の歯みがきで歯の健康を保とう！

取り組みの方向性


歯の健康は全身の健康に関係しており、歯や口腔が健康であることは、豊かな食生活を営むことができるだけでなく、様々な疾病の予防にもつながります。



むし歯・歯周病等の予防方法の周知や、正しい歯の健康管理に関する情報提供、小・中学校における歯科保健指導等、様々なアプローチを行い、歯の健康に係るセルフケアを促進させます。また、歯科医師や歯科衛生士等の専門家が行うプロフェッショナルケアも大切であることから、医療をはじめとした様々な分野の関係機関との連携強化を図り、定期的な歯科検診の受診や改善指導等につなげていきます。

指 標

指 標	目 標	令和3年 実績値	第4期計画 目標値
1日2回以上歯みがきをしている人の割合（小・中学生）	向上	80.9%	90.0%
1日2回以上歯みがきをしている人の割合（15歳以上）	向上	50.4%	65.0%
定期的に歯科検診を受けている人の割合（15歳以上）	向上	27.6%	30.0%
成人歯科健康診査の受診率	向上	3.8%	6.0%
3歳児でむし歯のない人の割合	向上	72.2%	85.0%
12歳児における1人平均むし歯数	維持	0.46本	1本以下

具体的な取り組み

主 体	行動内容
町 民 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 毎食後の歯みがきの習慣をつけます。 ■ むし歯や歯周病の予防法を知ります。 ■ 定期的に歯科検診を受けます。 ■ かかりつけ歯科医を持ちます。

<p style="text-align: center;">関係団体</p> 	<p>【その他の関係団体】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 広報媒体を通じた歯の健康づくりや、かかりつけ歯科医に関する普及・啓発を行います。（厚木歯科医師会） ■ 8020（ハチマルニイマル）運動を推進するため、口腔機能向上等の普及・啓発を行います。（オーラルフレイル健口推進員）
<p style="text-align: center;">行政</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ むし歯や歯周病等の予防について、普及・啓発を図ります。 ■ 歯科検診の啓発を行い、定期的な歯科検診受診を促進します。 ■ 歯科医師等の医療機関や、学校等の教育機関との連携を強化します。

行政（町）の主な取り組み

事業	内容
小・中学校の歯科保健指導の推進	小・中学校において歯科検診を実施し、検診結果を踏まえた適切な保健指導を実施します。また、小・中学校間の連携を進め、歯科保健指導を推進します。
口腔機能の向上事業の実施	要支援・要介護状態になるおそれのある高齢者等を対象に、口腔機能の向上のための教育や、口腔清掃の指導、摂食・嚥下機能に関する機能訓練の指導等を実施します。また、口腔機能の向上の必要性について、広く周知するとともに、指導内容の充実を図ります。
むし歯予防教室、1歳6か月児健診、2歳児歯科健診、3歳6か月児健診の実施	子ども自身が正しい口腔ケアを身につけ、むし歯を防ぐことができるよう、保護者に対して積極的に受診勧奨したり、口腔衛生に関する教育を行ったりして、乳幼児の健全育成を図ります。
成人歯科健診・口腔がん検診の実施及び推奨	40歳以上の人に歯科検診・口腔がん検診を実施するとともに、歯の健康が全身の健康に及ぼす影響や、歯科検診の有用性等を健康講座及び広報等で普及・啓発し、検診の受診率向上を図ります。
重度むし歯ハイリスク幼児予防対策事業の実施（厚木保健福祉事務所）	むし歯の要因を持ち、継続的な歯科保健指導等が必要と認められる幼児と保護者に対して、歯科検診、歯科保健指導、予防処置等を行うことにより、幼児の健全育成を図ります。

③ たばことアルコール

行動 目標

禁煙と適度な飲酒を心がけよう！

取り組みの方向性

飲酒は、生活習慣病をはじめとする様々な健康障害のリスク要因となり得るのみならず、未成年者の飲酒や飲酒運転事故等の社会的な問題の要因にもなります。また、喫煙は肺がんや心臓病、脳卒中等を引き起こす危険因子であるほか、受動喫煙も様々な疾病の原因となります。

町民が、たばことアルコールとの正しい付き合い方を身につけられるよう、適正飲酒量の周知や、たばこが及ぼす健康被害等の普及・啓発を積極的に行います。

指 標

たばこ

指 標		目 標	令和3年 実績値	第4期計画 目標値
たばこの煙は、大人よりも子どもに悪いことを知っている人の割合（小・中学生）		向上	61.7%	90.0%
喫煙率（20歳以上）		低下	18.8%	12.0%
「たばこを吸うとわかりやすくなる」という疾患を知っている人の割合	肺がん	向上	85.2%	100.0%
	心臓病	向上	55.5%	100.0%
	脳卒中	向上	60.5%	100.0%
	妊娠への影響	向上	73.6%	100.0%
	歯周病	向上	46.0%	100.0%
「保健指導のための講演等」の実施回数（小・中学生）		維持	各学校 年1回 ^②	各学校 年1回
「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」を知っている人の割合（15歳以上）		向上	33.3%	80.0%
たばこを吸う場所や周囲に気を遣っている人の割合（15歳以上）		向上	83.3%	100.0%




^②：令和2年度の数値

アルコール

指 標	目 標	令和3年 実績値	第4期計画 目標値
子どもは、大人よりもお酒の害を受けやすいことを知っている人の割合（小・中学生）	向上	61.7%	90.0%
飲酒者のうち、1日平均の飲酒量が「1合以上」の人の割合（20歳以上）	低下	42.5%	24.0%
お酒の適量が1日当たり1合程度ということを知っている人の割合（15歳以上）	向上	62.9%	100.0%
「保健指導のための講演等」の実施回数（小・中学生）	維持	各学校 年1回 ^②	各学校 年1回

^②：令和2年度の数値

具体的な取り組み

主 体	行 動 内 容
町 民 	<ul style="list-style-type: none"> ■ たばこの有害性や、飲酒が健康に与える影響について、正しい知識を持ちます。 ■ 喫煙者は、受動喫煙に配慮し、喫煙マナーを守ります。 ■ 思い切って禁煙します。 ■ 未成年者や妊産婦の喫煙・飲酒をなくします。 ■ 家族で声をかけあい、飲酒は1日当たり1合程度、週に2日の休肝日をつくりま す。
関係団体 	<p>【健康づくり推進委員】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ たばこや飲酒に関する知識を家族や隣近所に伝えます。 <p>【食品衛生協会】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 喫煙者に対する禁煙の推進の理解とともに、店舗内の禁煙又は分煙の徹底を図り ます。 ■ 未成年者への喫煙と飲酒の防止を図ります。 ■ 飲酒運転の防止に対する取り組みを実施します。
行 政 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 喫煙・受動喫煙の防止について、啓発を行います。 ■ 適量飲酒について、啓発を行います。 ■ 未成年者や妊産婦の喫煙・飲酒の防止に関する取り組みを推進します。 ■ 禁煙相談を実施します。（県厚木保健福祉事務所） ■ アルコール依存症の相談窓口を設けます。（県厚木保健福祉事務所）

行政（町）の主な取り組み

事業	内容
小・中学校における保健指導の充実	各小・中学校において、喫煙・飲酒・薬物乱用防止等に関する保健指導を実施します。
母子健康手帳の交付時面接における指導の実施	妊娠届出面接時に、妊婦・胎児への喫煙及び飲酒の影響についての指導を実施し、必要に応じて妊婦又は夫への指導を徹底します。
適正飲酒量の周知	町民健康講座、広報、出前講座等の各種健康教育や健康相談において、適正飲酒量について周知します。
たばこと健康についての普及・啓発	「健康フェスタあいかわ」や町民健康講座、広報等で、たばこが健康に及ぼす影響等について、普及・啓発します。
受動喫煙の防止	望まない受動喫煙の防止に向け、企業や地域等と連携しながら対策の強化を講じます。また、県が実施しているたばこ対策協力企業認定制度等の情報を発信し、受動喫煙防止を推進します。
卒煙支援の促進	県が実施している卒煙（禁煙）サポート支援の情報（禁煙補助薬等を使用して禁煙治療を行う医療機関、禁煙セミナー等）を提供し、卒煙を促進します。

コラム3 「なくそう！望まない受動喫煙」

平成30年7月、健康増進法の一部を改正する法律が成立し、令和2年4月1日より全面施行されました。このことで、望まない受動喫煙を防止するための取り組みは、マナーからルールへと変わりました。

《 法改正のポイント 》

- * 多くの施設において屋内が原則禁煙
- * 20歳未満の方は喫煙エリアへ立入禁止
- * 屋内での喫煙には喫煙室の設置が必要
- * 喫煙室には標識掲示が義務づけ 等



参考：厚生労働省

(2) 身体活動・運動

— 愛川健康のまち宣言 —

恵まれた自然とふれあいながら、健康運動を楽しみ、
元気な心と体をつくります。

行動 目標

できる運動から始めよう！
運動を習慣化させよう！

取り組みの方向性

適切な運動は、がんや脳卒中、心臓病、糖尿病、メタボリックシンドローム等の発症リスクを低下させるだけでなく、ロコモティブシンドロームや認知症等の予防にもつながります。また、心地の良い運動は、気分転換やストレスの解消にもつながるため、心の健康づくりにも効果的です。

町民一人ひとりが、自身の年齢や体力、ライフスタイル等に適した運動を楽しみながら継続して行うことができるよう、企業や地域と連携しながら、町民が運動に取り組みやすい環境を整備します。また、3033（サンマルサンサン）運動や、すき間時間でできる手軽な運動等を周知・啓発し、習慣的に身体を動かすことへの意識を向上させます。




指 標

指 標	目 標	令和3年 実績値	第4期計画 目標値
学校の授業以外でスポーツや運動、体を動かす遊びをしている人の割合（中学生）	向上	50.0%	65.0%
健康の維持・増進のために意識的に体を動かす運動を週に3日以上している人の割合（15歳以上）	向上	24.0%	36.0%
健康の維持・増進のために「ウォーキングや散歩」を行っている人の割合（15歳以上）	向上	58.5%	70.0%
運動やスポーツを週に3日以上している人の割合（小・中学生）	向上	43.6%	50.0%
ラジオ体操の公認指導者数	増加	0名	10名
「認知機能低下予防事業」の参加者延数	増加	年512名 ^①	年730名

指 標	目 標	令和3年 実績値	第4期計画 目標値
スポーツ・レクリエーション・フェスティバルの種目数	維持	30 種目 ^①	毎年1 種目 以上の更新
各種スポーツ教室の種目数	維持	4 種目 ^①	3 年に1 度の 種目更新
健康づくり事業の参加者延数	増加	年 107 名	年 200 名
「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」を知っている人の割合（15 歳以上）	向上	36.2%	80.0%

①：令和元年度の数値

具体的な取り組み

主 体	行動内容
町 民 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 体を動かすことの必要性を知ります。 ■ 好きな運動を自ら進んで行います。（ウォーキング等） ■ 楽しくマイペースで 3033（サンマルサンサン）運動（1日 30 分、週 3 回、3 か月間）を続けます。 ■ 家族や仲間と一緒に楽しく運動します。 ■ 運動に関する事業に積極的に参加します。
関係団体 	<p>【健康づくり推進委員】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 町の運動に関する事業に参加するよう、家族や地域で声をかけます。 ■ 公園で体操を行うなど、積極的に運動します。
行 政 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 体を動かすことの必要性について、啓発を行います。 ■ 生活に取り入れやすい、個人に合った運動教室等の充実を図ります。 ■ 運動習慣者を増やすため、運動教室やイベント等の充実を図ります。 ■ 地域で運動を推進する人材の育成を支援します。 ■ 学校の開放等、運動しやすい環境づくりを推進します。

行政（町）の主な取り組み

事 業	内 容
町オリジナル体操「あいかわりフレッシュ健康体操」の普及	「あいかわりフレッシュ健康体操講座」や健康づくり推進委員活動、各種行事等を通じて、広く町民に体操の普及を図ります。また、体操の普及活動を行う団体との連携を強化し、活動機会を拡充します。

事業	内容
3033 運動の推進	3033 (サンマルサンサン) 運動 (1日30分、週3回、3か月間) について、広報等を通じて普及・啓発を図ります。また、仕事や家事の合間のできる手軽な運動に関する情報を提供します。
ヘルシーボディエクスサイズの実施	ロコモティブシンドロームとメタボリックシンドロームの予防を行うための教室を実施し、健康寿命の延伸や運動の習慣づけを図ります。また、町民が興味関心を持てる内容や参加しやすい実施体制等を検討します。
産後ママのリラックス教室の実施	産後の母親が心身のリラックスを図れるよう、自身の身体や心を見つめる機会を提供します。
学校開放推進事業の実施	地域の最も身近なスポーツ施設として、地域のスポーツ活動の拠点となるよう、学校体育施設の開放を積極的に推進します。
各種スポーツ教室等の開催	スポーツの振興と体力づくり、技術の向上を図るため、各種の大会・教室を開催します。また、町民が参加しやすいよう、効果的な開催方法や周知方法、種目等を検討します。
スポーツ・レクリエーション・フェスティバルの開催	「いつでも、どこでも、だれでも」楽しく親しめる多彩なスポーツ・レクリエーションを通して、町民等の交流を深めるとともに、生涯スポーツを推進します。また、町の一大スポーツイベントとして定着するよう、関係団体等と連携し、内容を拡充させます。
地域で運動を推進する人材の確保	「ラジオ体操公認指導者」の資格認定料の助成や、「あいかわりフレッシュ健康体操を広める会」の指導者養成等、地域で運動を推進する人材の確保に努めます。
多様な主体の連携による運動のきっかけづくり	企業や団体等多様な主体と連携し、運動機会の提供や身近な運動場所の確保等、町民が運動に気軽に取り組めるようなきっかけをつくります。



■地域健康づくり事業■ 行政区や老人クラブ等で体操を実施しています!

(3) 休養・心の健康

— 愛川健康のまち宣言 —

休養を上手にとり、心穏やかな毎日を楽しみます。

行動 目標

休養を心がけ、心にゆとりを持とう！
ストレスとの上手い付き合い方を見つけよう！

取り組みの方向性

心の健康と身体の健康は相互に関係しており、心の不調は、様々な身体症状を引き起こします。心の健康を保ち、いきいきと自分らしく生きるためには、適切な運動・バランスのとれた食生活とともに、休養が大切な要素となります。また、適切な休養には、質量ともに十分な睡眠と、ストレスの解消が重要です。


学校や企業、地域、家庭と連携し、悩みを相談しやすい環境づくりや、快適な睡眠及びストレス管理に関する普及・啓発等を進め、町民が心の健康や休養の大切さを認識し、心にゆとりを持つことができるよう支援します。

指 標

指 標	目 標	令和3年 実績値	第4期計画 目標値
睡眠について「よくねれる」をあげた人の割合（小・中学生）	向上	43.6%	52.0%
睡眠について「寝ても疲れがとれない」という人の割合（15歳以上）	低下	30.3%	15.0%
男性における「自殺」の標準化死亡比（SMR）	低下	103.2 (平成25年～ 平成29年)	全国標準値 (100)未満
年間200日以上出勤し、週60時間以上働いている人の割合（15歳以上）	維持	4.8%	5.0%以下
「こころサポーター」の登録人数	増加	244名	340名
「趣味の講座」の参加者延数	増加	年564名 ^①	年700名

①：令和元年度の数値

具体的な取り組み

主 体	行動内容
町 民 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 休養や心の健康づくりについての知識を持ちます。 ■ 十分な睡眠をとります。 ■ 自分なりのストレス解消方法を持ちます。(趣味やレクリエーション、自然に親しむ、家族や友人と会話を楽しむ、閉じこもらずに行動する等) ■ 楽しい行事への参加や家族団らん等、笑うことを増やします。 ■ 悩みを相談できる場所や人を持ちます。 ■ 自ら進んで人と関わり、自分の居場所を見つけます。
関係団体 	<p>【健康づくり推進委員】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 気軽に健康相談のできる窓口があることを知らせます。
行 政 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 休養や心の健康づくりについての知識の普及・啓発を図ります。 ■ 気軽に相談ができる体制を整え、利用を促進します。 ■ 地域におけるメンタルヘルスケアを促進できるよう、こころサポーター等の人材を養成します。 ■ 精神保健福祉相談を実施します。(県厚木保健福祉事務所)



行政（町）の主な取り組み

事業	内容
心の健康講座・ こころサポーター養成講座の実施	大切な命を守るため、こころサポーターの養成を続けるとともに、サポーターの育成を行います。また、自身の「心の健康管理」に関心を持っていただくため、こころの体温計によるストレスチェックシステムを引き続き実施します。
労働教育講座の開催	勤労者を対象に、メンタルヘルス対策や余暇活動の促進を目的とした講座を開催し、勤労者の支援に努めます。
趣味の講座の開催	公民館において、各種教室・講座の実施や高齢者を対象に、陶芸・カラオケ・囲碁将棋・ゲートボール等、趣味の講座を実施するとともに、町民のニーズに合わせた講座内容の充実を図ります。
相談しやすい環境づくりの推進	「福祉の総合相談窓口」により、町民の福祉に関する悩みや困りごとを幅広く受け止め、必要な福祉サービスや支援につなぎます。
休養等に関する知識の普及	ストレスの解消法や快適な睡眠方法に関する情報を、講座や広報で提供し、正しい休養の知識を普及します。

コラム 4 「睡眠 12 箇条」

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

できることから取り組んでみましょう！

参考：健康づくりのための睡眠指針2014（平成26年3月）

(4) 食生活・食育【食育推進計画】

— 愛川健康のまち宣言 —

栄養バランスのとれた食生活を続けます。

行動 目標

1日3食、バランスよく食べよう！
環境に配慮した食生活を実践しよう！
地域の食材を食べよう！食文化を伝えよう！

取り組みの方向性

食は、生命を維持し、健康な生活を送るために欠くことのできない重要なものであり、様々な生活習慣病や日々の暮らしのQOL（生活の質）と深い関係があります。健康で心豊かな生活を送るためには、健全な食生活の実現や、それを支える社会及び環境を持続可能なものにしていくことが重要です。

町民が、食に興味関心を持ち、一人ひとりのライフステージやライフスタイルに合った正しい食生活を身につけることができるよう、学校教育や各種講座を通して、食生活を見直す機会や、栄養管理に関する情報の提供等を積極的に行います。また、郷土料理や伝統料理等多様な食文化の継承や、食を通じた環境への配慮、地産地消等、食を支える環境の持続に資する取り組みを推進していきます。

指 標

指 標	目 標	令和3年 実績値	第4期計画 目標値
朝食を食べない人の割合（小・中学生）	低下	3.2%	0.0%
朝食を食べない人の割合（15歳以上）	低下	13.4%	0.0%
BM Iで肥満と判定される人の割合（15歳以上）	低下	26.1%	15.0%
「食事バランスガイド」の内容を知っている人の割合（15歳以上）	向上	23.4%	30.0%
食育に関心を持っている人の割合（小・中学生）	—	—	90.0%
食育に関心を持っている人の割合（15歳以上）	—	—	90.0%
食に関する事業の参加者延数	増加	年6名 ^①	年36名

指 標	目 標	令和3年 実績値	第4期計画 目標値
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合（15歳以上）	向上	45.4%	50.0%
ひとりで食べる人が多い人の割合（小・中学生）	低下	【朝食】 小学生 11.3% 中学生 34.4% 【夕食】 小学生 3.2% 中学生 3.1%	【朝食】 小学生 1.0% 中学生 24.0% 【夕食】 小学生 0.0% 中学生 0.0%
地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている人の割合（15歳以上）	向上	22.8%	55.0%
食品ロス問題を認知して食品ロス削減に取り組む人の割合（15歳以上）	向上	89.9%	93.0%
栄養教諭による地場産物に係る食に関する指導の平均取り組み回数	増加	月7回	月12回以上
学校給食における地場産物を使用する割合（品目ベース）	向上	25.6%	30.0%以上
学校給食の残食率	低下	7.7%	5.0%以下

①：令和元年度の数値

コラム5「食事バランスガイドとは？」

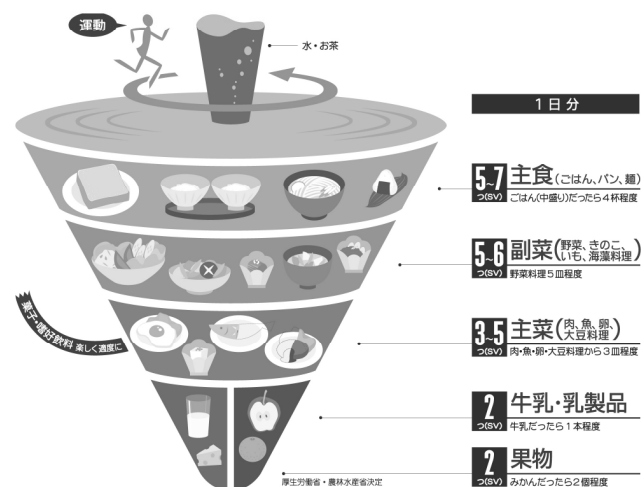
1日に、「何を」「どれだけ」食べたらいいかを考える際の参考となるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストでわかりやすく示したものです。

「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループにわかれており、上から多く食べた方がよいものの順となっています。

バランスのよい食生活を心がけましょう！




食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



参考：農林水産省

具体的な取り組み

主 体	行 動 内 容
<p>町 民</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 家庭料理を大切に、健康的な食生活を送ります。 ■ 健康に配慮した食事を作るよう心がけます。 ■ 塩分のとりすぎに気をつけます。 ■ 早寝早起きをして、朝食を食べます。 ■ 「食事バランスガイド」等を参考に、1日に3食、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をとります。 ■ 食に関心を持って、楽しく食事をします。 ■ 自分の食事の適量について知ります。 ■ 家族や地域の人と一緒に食事をします。 ■ 地場産品を積極的に購入します。 ■ 家庭や地域に伝統的な料理や作法等を伝えます。 ■ 食品ロスの削減に向けて自分でできることを考え、実践していきます。
<p>関係団体</p> 	<p>【食生活改善推進団体】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 食生活改善や食育を推進するため、料理教室やイベント等を通じて啓発を行います。 ■ 減塩で野菜たっぷり、必要量のたんぱく質を摂れる、生活習慣病予防の料理教室をこれからも続けます。 ■ 「食べ物を選ぶ力を育てる」、「基本的な調理方法を覚える」、「皆で楽しく食べる」ため、親子の調理講習会、子どもだけの調理講習会を行います。 ■ 「食事バランスガイド」の普及・啓発を行います。 <p>【食品衛生協会】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 食品の安全性に向けた取り組みとして、安全・安心の食品を提供します。
<p>行 政</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 食生活や食育に関する事業（各講座や相談等）の充実を図ります。 ■ 食生活や食育についての知識の普及・啓発を図ります。 ■ 地場産品を周知し、地産地消を推進します。 ■ 伝統的な食文化の継承を推進します。 ■ 食品ロスの削減を推進します。

行政（町）の主な取り組み

事業	内容
保育園給食を通じた家庭への食育推進	園児をもつ家庭に対し、毎日の給食や調理保育、食に関する情報を記載した給食献立表の配付を通して、食に関心を持ち、望ましい食生活を実践することができるよう、食育推進を図ります。
学校給食を通じた家庭に対する食育の重要性の啓発	児童生徒が、食に関する理解を深め、望ましい食習慣の形成を図るため、学校から家庭への働きかけや啓発活動等を積極的に行います。
学校給食を活用した小・中学校の食に関する指導の推進	児童生徒が、食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身につけ、適切な栄養の摂取による健康の保持増進が図れるよう、各教科等の食に関する指導と関連づけるとともに、給食が生きた教材として活用されるよう献立内容の充実を図ります。
小・中学校における食育の組織的・計画的な推進	家庭科や体育科をはじめとする各教科、学級活動等において、食に関する指導の充実に努めます。また、小・中学校における食育を組織的・計画的に推進します。
乳幼児健康診査時の栄養指導の充実等	乳幼児健康診査時に実施している栄養指導の充実を図ります。また、朝食を食べることや早寝早起きを実践すること等、子どもの基本的な生活習慣を整え、生活リズムを向上させるため、乳幼児健康診査や健康教育等を通じて、食に対する保護者の関心と理解を促進し、食育推進と食生活改善の啓発を図ります。
町民健康講座の開催	健康に関する様々なテーマで実施している町民健康講座について、県や企業と連携を図りながら、町民ニーズに応じた講座内容の充実を図ります。
「健康フェスタあいかわ」等のイベントにおける食育推進と食生活改善のPRの実施	生活習慣病の予防につながる食事の展示やレシピの配布等を実施し、食育推進と食生活改善の啓発を図ります。
関係団体と連携した食育の推進	食生活改善推進員や食品衛生協会等と食育の課題を共有し、幅広い年齢層に向けて効果的な取り組みを検討します。また、プロから料理を教わる食育セミナーを開催し、体験を通して食育について学びます。
地産地消の推進	学校給食や愛川ブランド認定品等を活用し、地産地消を推進します。また、農業体験の機会等を提供し、食や農業への理解促進を図ります。
食文化の継承の推進	家庭・地域・学校等と連携し、郷土料理や伝統料理等伝統的な食文化の継承に努めます。
フードドライブの推進	食品ロスの削減に向けてフードドライブを推進します。また、社会福祉協議会が行うフードバンクと連携し、食を通じて地域で支え合う社会の実現を目指します。

(5) 家庭、地域での健康づくり

— 愛川健康のまち宣言 —

家庭、地域で支え合い、健康づくりの輪を広げます。

行動 目標

地域で声をかけ合い、みんなで健康を保とう！

取り組みの方向性

町民一人ひとりが健康を意識し、健康づくりに取り組んでいる「健康のまち」を実現するためには、地域や家庭の力が不可欠です。また、誰かと交流しながら健康づくりに取り組むことは、孤独感の解消や生きがいづくりにもつながります。




地域の住民同士が、互いに声をかけ合い、つながりを深めながら健康づくりに取り組むことができるよう、地域や関係団体と協力しながら、誰もが参加しやすいイベントの企画や、町民ニーズに沿った内容の充実等、魅力ある事業を展開していきます。また、情報の発信方法等を工夫し、誰もが健康に関する情報を入手しやすい環境づくりに努めます。

指 標

指 標	目 標	令和3年 実績値	第4期計画 目標値
楽らくクラブ実施地区の数	増加	14 地区	21 地区
いきいき 100 歳体操実施団体の数	増加	18 団体	22 団体
居住地域でお互いに助け合っていると思う町民の割合 (15 歳以上)	向上	29.1%	65.0%
健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている町民の 割合 (15 歳以上)	向上	10.1%	25.0%
「健康フェスタあいかわ」の参加者数	維持	年 1,466 名 ^①	年 1,500 名
あいかわりフレッシュ健康体操の参加者延数	増加	年 45 名	年 200 名
健康増進に係る企業や団体等の協定を基にした講座への参 加者延数	—	—	年 100 名
「愛川健康のまち宣言」を知っている人の割合 (15 歳以上)	向上	19.3%	100.0%

①：令和元年度の数値

具体的な取り組み

主 体	行 動 内 容
町 民 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 近所の人や地域と声をかけ合います。 ■ 各地区で行われる事業に積極的に参加します。 ■ 町が実施する健康づくり事業に興味を持ち、参加します。 ■ 小さなことでも悩まず、周りの人に相談します。 ■ 自分からやりたいことを見つけ、充実した生活を送ります。 ■ 健康や食育に関する情報を積極的に収集します。
関係団体 	<p>【行政区・老人クラブ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 楽らくクラブ等の地域活動に積極的に参加し、町民への参加呼びかけを行います。 <p>【健康づくり推進委員】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 「町民健康講座」等、町の健康づくり事業への参加について、家族や隣近所等に声をかけていきます。 ■ 各地域の散策コース等をもとに、地域住民とともにウォーキングを行います。 <p>【食品衛生協会】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 健康に与える影響について自覚を持った営業をします。
行 政 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 関連する事業の普及・啓発を行います。 ■ 町民に参加してもらえるよう、有意義な事業展開を行います。 ■ 健康を保つうえで、家庭、地域での支え合いの大切さを啓発します。 ■ 情報発信を強化し、町の取り組み等を広く周知します。

行政（町）の主な取り組み

事 業	内 容
「健康フェスタあいかわ」等のイベントにおける健康づくりの啓発【再掲】	関係団体との連携により、健康チェックや体験の場を設け、健康づくりの情報提供を行い、健康づくりに対する意識啓発を図ります。また、企業や大学等との連携を進め、町民のニーズに沿った企画を充実させます。
町オリジナル体操「あいかわりフレッシュ健康体操」の普及【再掲】	「あいかわりフレッシュ健康体操講座」や健康づくり推進委員活動、各種行事等を通じて、広く町民に体操の普及を図ります。また、体操の普及活動を行う団体との連携を強化し、活動機会を拡充します。
地域健康づくり事業「楽らくクラブ」の推進	地区の公民館や広場等の身近な場所で、健康体操や健康講話、健康相談等を取り入れながら、地域住民が主体的に活動し、地域ぐるみの健康づくりを進められるよう支援します。
情報発信媒体の充実	健康や疾病予防に関する町の取り組みが町民に広く周知されるよう、多様な情報発信媒体を活用し、認知度向上や参加者増加を図ります。
自治会・町内会の活性化支援	地域における健康づくりの促進に向けて、地域のつながりの基盤組織である自治会・町内会の活動を活性化させます。

第6章 計画の推進

1 計画の周知

本計画は、町民と町が一体となって「健康のまち」を実現すべく進める計画であり、“愛川健康のまち宣言”の周知とともに、町広報紙やホームページをはじめ幅広い情報提供手段を活用して計画の周知を進めます。

2 役割と連携体制

町民（家庭、地域等）、関係団体（医療機関、歯科医療機関、ボランティア団体等）、行政機関（県、町、学校、厚木保健福祉事務所等）が、それぞれの役割を認識して、相互の連携により取り組みを推進します。

3 SDGs の視点を踏まえた計画の推進

SDGs（Sustainable Development Goals：持続可能な開発目標）とは、「誰一人取り残さない」持続可能でよりよい社会の実現を目指す国際目標のことで、経済・社会・環境等に係る17のゴールと169のターゲットから構成されています。平成27年9月の国連サミットにおいて、すべての加盟国が合意した「持続可能な開発のための2030アジェンダ」の中で掲げられました。

本計画においても、持続可能な社会の構築に向けて、SDGsの視点を踏まえた取り組みを推進していきます。



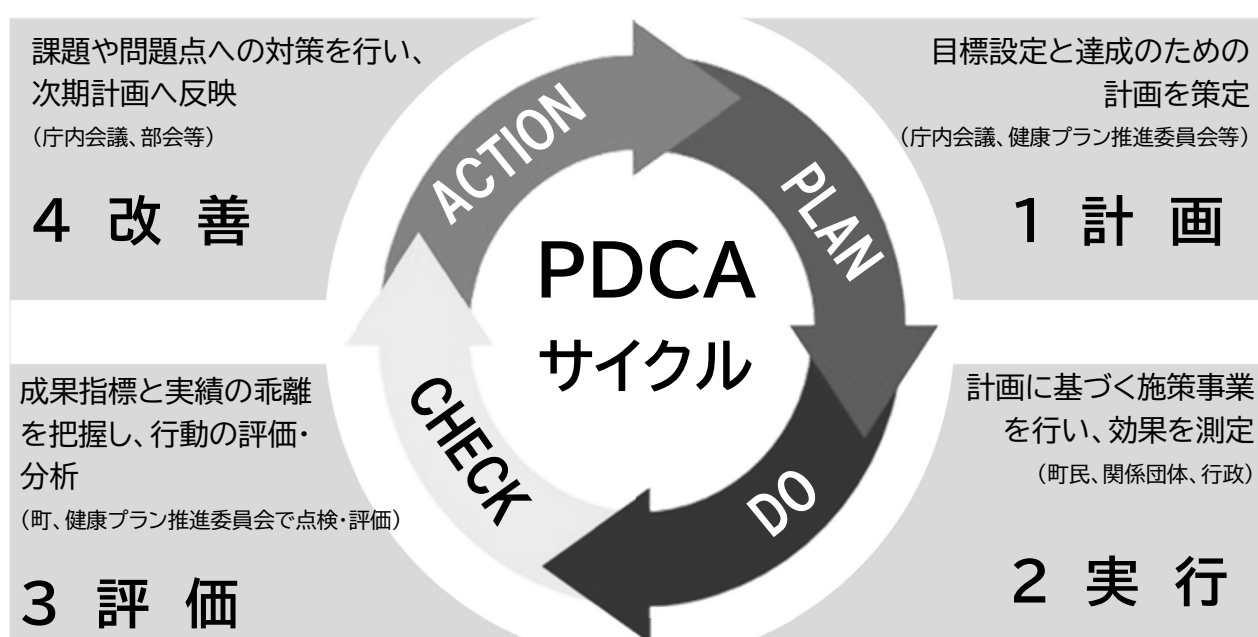
4 進行管理と評価

本計画の基本理念を実現するため、PDCA サイクルを取り入れた進行管理を適切に行います。

また、毎年「愛川町健康プラン推進委員会」において、施策の進行状況の報告や達成度の評価を行います。

さらには、こうした結果や社会状況の変化等を加味し、必要に応じて取り組みの見直しを行い、計画の最終年度（令和 10 年度）には、総合的に達成状況の評価を行い、次期計画の策定を行います。

■PDCA サイクルのプロセスイメージ



※PDCA サイクルとは

業務プロセスの管理手法の一つで、計画（Plan）→実行（Do）→評価（Check）→改善（Action）という4段階の活動を繰り返し行うことで、継続的にプロセスを改善していく手法のこと。

コラム6「未病とは？」

心身の状態は、健康と病気の間を連続的に変化しています。このすべての変化の過程を表す概念を「未病」としています。日常の生活において、「未病改善」により、心身をより健康な状態に近づけていくことが重要になります。



神奈川県では平成29年3月29日に「かながわ未病改善宣言」を発表し、健康寿命を延ばすため「未病を改善する」取り組みを進めています。

この宣言では、2つの理念と重要な3つの取り組みを掲げ、すべての世代が未病を自分のこととして考え、行動していくよう、ライフステージに応じた未病対策を進めています。

《 2つの理念 》

- *「超高齢社会を幸せに生きるには未病改善が大切だ」という価値観を県民文化として育て、人生100歳時代に向けた「スマイルエイジング」を実現します。
- *そのため、未病改善について皆で学び、県民一人ひとりとはもとより社会のあらゆる主体が協力しあって、ライフステージに応じた未病改善の取り組みを展開します。

《 3つの取り組み 》

- *食…毎日の食生活を見直し、健康的な食生活へ改善すること。オーラルフレイル対策も重要です。
- *運動…日常生活にスポーツや運動を取り入れること。質の良い睡眠も重要です。
- *社会参加…ボランティアや趣味の活動等で他者と交流し、社会とのつながりを持つこと。

参考：神奈川県「未病について(健康寿命の延伸に向けた取組)」

資料編

Ⅰ 第4期の指標一覧

本計画の「第5章 各分野の取り組み」に掲げる「指標」について、一覧で掲載します。

(Ⅰ) 健康管理 ①生活習慣病・健診(P.59)

指 標	目 標	令和3年 実績値	第4期計画 目標値	
健診（健康診断や人間ドック）の受診率（15歳以上）	向上	78.6%	86.0%	
がん検診の受診率	向上	9.2%	20.0%	
がん検診の受診率（がん部位別）	胃がん	向上	6.6%	20.0%
	大腸がん	向上	11.0%	20.0%
	肺がん	向上	9.1%	20.0%
	乳がん	向上	8.6%	20.0%
	子宮がん	向上	10.8%	20.0%
特定健康診査の受診率（40～74歳国保被保険者）	向上	36.2% ^②	☆	
特定保健指導の終了率（40～74歳国保被保険者）	向上	15.3% ^②	☆	
「健康度見える化コーナー（未病センターあいかわ）」の利用者延数	維持	年 2,576名 ^①	年 2,600名	
妊婦健診の受診率	向上	88.0%	90.0%	
健康ポイント事業応募者延数	増加	年 328名	年 600名	

(Ⅰ) 健康管理 ②歯の健康(P.62)

指 標	目 標	令和3年 実績値	第4期計画 目標値
1日2回以上歯みがきをしている人の割合（小・中学生）	向上	80.9%	90.0%
1日2回以上歯みがきをしている人の割合（15歳以上）	向上	50.4%	65.0%
定期的に歯科検診を受けている人の割合（15歳以上）	向上	27.6%	30.0%
成人歯科健康診査の受診率	向上	3.8%	6.0%
3歳児でむし歯のない人の割合	向上	72.2%	85.0%
12歳児における1人平均むし歯数	維持	0.46本	1本以下

(1) 健康管理 ③たばことアルコール

たばこ (P.64)

指 標		目 標	令和3年 実績値	第4期計画 目標値
たばこの煙は、大人よりも子どもに悪いことを知っている人の割合 (小・中学生)		向上	61.7%	90.0%
喫煙率 (20 歳以上)		低下	18.8%	12.0%
「たばこを吸うとかかりやすくなる」という疾患を知っている人の割合	肺がん	向上	85.2%	100.0%
	心臓病	向上	55.5%	100.0%
	脳卒中	向上	60.5%	100.0%
	妊娠への影響	向上	73.6%	100.0%
	歯周病	向上	46.0%	100.0%
「保健指導のための講演等」の実施回数 (小・中学生)		維持	各学校 年1回 ^②	各学校 年1回
「COPD (慢性閉塞性肺疾患)」を知っている人の割合 (15 歳以上)		向上	33.3%	80.0%
たばこを吸う場所や周囲に気を遣っている人の割合 (15 歳以上)		向上	83.3%	100.0%

アルコール (P.65)

指 標		目 標	令和3年 実績値	第4期計画 目標値
子どもは、大人よりもお酒の害を受けやすいことを知っている人の割合 (小・中学生)		向上	61.7%	90.0%
飲酒者のうち、1日平均の飲酒量が「1合以上」の人の割合 (20 歳以上)		低下	42.5%	24.0%
お酒の適量が1日当たり1合程度ということを知っている人の割合 (15 歳以上)		向上	62.9%	100.0%
「保健指導のための講演等」の実施回数 (小・中学生)		維持	各学校 年1回 ^②	各学校 年1回

(2) 身体活動・運動 (P.67~68)

指 標		目 標	令和3年 実績値	第4期計画 目標値
学校の授業以外でスポーツや運動、体を動かす遊びをしている人の割合 (中学生)		向上	50.0%	65.0%
健康の維持・増進のために意識的に体を動かす運動を週に3日以上している人の割合 (15 歳以上)		向上	24.0%	36.0%
健康の維持・増進のために「ウォーキングや散歩」を行っている人の割合 (15 歳以上)		向上	58.5%	70.0%
運動やスポーツを週に3日以上している人の割合 (小・中学生)		向上	43.6%	50.0%

指 標	目 標	令和3年 実績値	第4期計画 目標値
ラジオ体操の公認指導者数	増加	0名	10名
「認知機能低下予防事業」の参加者延数	増加	年512名 ^①	年730名
スポーツ・レクリエーション・フェスティバルの種目数	維持	30種目 ^①	毎年1種目 以上の更新
各種スポーツ教室の種目数	維持	4種目 ^①	3年に1度の 種目更新
健康づくり事業の参加者延数	増加	年107名	年200名
「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」を知っている人の割合（15歳以上）	向上	36.2%	80.0%

(3) 休養・心の健康 (P.70)

指 標	目 標	令和3年 実績値	第4期計画 目標値
睡眠について「よくねれる」をあげた人の割合（小・中学生）	向上	43.6%	52.0%
睡眠について「寝ても疲れがとれない」という人の割合（15歳以上）	低下	30.3%	15.0%
男性における「自殺」の標準化死亡比（SMR）	低下	103.2 (平成25年～ 平成29年)	全国標準値 (100) 未滿
年間200日以上出勤し、週60時間以上働いている人の割合（15歳以上）	維持	4.8%	5.0%以下
「こころサポーター」の登録人数	増加	244名	340名
「趣味の講座」の参加者延数	増加	年564名 ^①	年700名

(4) 食生活・食育【食育推進計画】(P.73～74)

指 標	目 標	令和3年 実績値	第4期計画 目標値
朝食を食べない人の割合（小・中学生）	低下	3.2%	0.0%
朝食を食べない人の割合（15歳以上）	低下	13.4%	0.0%
BMIで肥満と判定される人の割合（15歳以上）	低下	26.1%	15.0%
「食事バランスガイド」の内容を知っている人の割合（15歳以上）	向上	23.4%	30.0%
食育に関心を持っている人の割合（小・中学生）	—	—	90.0%
食育に関心を持っている人の割合（15歳以上）	—	—	90.0%
食に関する事業の参加者延数	増加	年6名 ^①	年36名
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合（15歳以上）	向上	45.4%	50.0%

指 標	目 標	令和3年 実績値	第4期計画 目標値
ひとりで食べる人が多い人の割合（小・中学生）	低下	【朝食】 小学生 11.3% 中学生 34.4% 【夕食】 小学生 3.2% 中学生 3.1%	【朝食】 小学生 1.0% 中学生 24.0% 【夕食】 小学生 0.0% 中学生 0.0%
地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている人の割合（15歳以上）	向上	22.8%	55.0%
食品ロス問題を認知して食品ロス削減に取り組む人の割合（15歳以上）	向上	89.9%	93.0%
栄養教諭による地場産物に係る食に関する指導の平均取り組み回数	増加	月7回	月12回以上
学校給食における地場産物を使用する割合（品目ベース）	向上	25.6%	30.0%以上
学校給食の残食率	低下	7.7%	5.0%以下

(5) 家庭、地域での健康づくり(P.77)

指 標	目 標	令和3年 実績値	第4期計画 目標値
楽らくクラブ実施地区の数	増加	14地区	21地区
いきいき100歳体操実施団体の数	増加	18団体	22団体
居住地域でお互いに助け合っていると思う町民の割合（15歳以上）	向上	29.1%	65.0%
健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている町民の割合（15歳以上）	向上	10.1%	25.0%
「健康フェスタあいかわ」の参加者数	維持	年1,466名 ^①	年1,500名
あいかわりフレッシュ健康体操の参加者延数	増加	年45名	年200名
健康増進に係る企業や団体等の協定を基にした講座への参加者延数	—	—	年100名
「愛川健康のまち宣言」を知っている人の割合（15歳以上）	向上	19.3%	100.0%

①：令和元年度の数値

②：令和2年度の数値

☆：第4期特定健康診査等実施計画に定める目標値に準ずる
（第4期特定健康診査等実施計画は令和6年3月策定予定）

2 計画策定の審議経過

令和3年度

年 月	調査・会議等	概 要
令和3年 9月21日	第1回愛川町健康プラン庁内研究会 第1回愛川町健康プラン庁内研究会 専門部会	(1) 愛川町健康プラン<第4期>計画策 定スケジュールについて (2) 町民アンケート調査について
令和3年 9月30日～ 10月7日	第1回愛川町健康プラン推進委員会 ※書面開催	(1) 愛川町健康プラン<第4期>計画策 定スケジュールについて (2) 町民アンケート調査について
令和3年 11月4日～ 11月25日	アンケート調査の実施	配付件数：1,250件 回収件数：431件
令和4年 2月2日	第2回愛川町健康プラン庁内研究会 専門部会	(1) 愛川町健康プラン<第4期>骨子案 について (2) 愛川町健康プラン<第4期>計画策 定スケジュールについて
令和4年 2月4日	第2回愛川町健康プラン庁内研究会	(1) 愛川町健康プラン<第4期>骨子案 について (2) 愛川町健康プラン<第4期>計画策 定スケジュールについて
令和4年 3月29日	第2回愛川町健康プラン推進委員会	(1) 愛川町健康プラン<第4期>骨子案 について (2) 愛川町健康プラン<第4期>計画策 定スケジュールについて

令和4年度

年 月	調査・会議等	概 要
令和4年 5月30日	第1回愛川町健康プラン庁内研究会 専門部会	(1) 愛川町健康プラン<第4期>素案に ついて (2) 愛川町健康プラン<第4期>計画策 定スケジュールについて
令和4年 6月2日	第1回愛川町健康プラン庁内研究会	(1) 愛川町健康プラン<第4期>素案に ついて (2) 愛川町健康プラン<第4期>計画策 定スケジュールについて
令和4年 6月27日	第1回愛川町健康プラン推進委員会	(1) 愛川町健康プラン<第4期>素案に ついて
令和4年 7月26日	第2回愛川町健康プラン庁内研究会 専門部会	(1) 愛川町健康プラン<第4期>素案に ついて
令和4年 7月29日	第2回愛川町健康プラン庁内研究会	(1) 愛川町健康プラン<第4期>素案に ついて

年 月	調査・会議等	概 要
令和4年 10月25日	第2回愛川町健康プラン推進委員会	(1) 愛川町健康プラン《第4期》(案)について (2) 愛川町健康プラン《第4期》(案)の諮問に対する答申について (3) 愛川町健康プラン《第4期》今後の予定について
令和5年 1月13日～ 2月1日	パブリックコメントの実施	計画案に対する町民意見の公募
令和5年 2月20日	行政経営会議	愛川町健康プラン《第4期》承認

3 愛川町健康プラン推進委員会

(1) 愛川町健康プラン推進委員会規則

(趣旨)

第1条 この規則は、愛川町附属機関の設置に関する条例（平成26年愛川町条例第1号）に基づき設置された愛川町健康プラン推進委員会（以下「委員会」という。）の組織及び運営等について、必要な事項を定める。

(所掌事項)

第2条 委員会は、次に掲げる事項について所掌する。

- (1) 健康増進法（平成14年法律第103号）第8条に基づく健康増進計画（以下「健康プラン」という。）の策定及び総合的な推進に関すること。
- (2) その他健康プランに関し必要な事項

(委員)

第3条 委員は、次に掲げる者のうちから町長が委嘱する。

- (1) 公募による町民等
- (2) 町健康づくり推進委員会の代表者
- (3) 区長会の代表者
- (4) 医療関係者
- (5) 関係団体等の代表者
- (6) 関係行政機関の職員

2 委員の任期は、2年とする。ただし、委員に欠員を生じた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

3 委員は、再任することができる。

(委員長及び副委員長)

第4条 委員会に委員長及び副委員長各1人を置き、委員の互選によりこれを定める。

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、委員長を補佐し、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)

第5条 委員会の会議は、委員長が招集し、その議長となる。

2 委員会の会議は、委員の半数以上が出席しなければ開くことができない。

3 委員会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、委員長の決するところによる。

4 委員会は、必要があると認めるときは、関係者に出席を求め、その説明又は意見を聴くことができる。

(部会)

第6条 委員会は、その所掌事項に係る専門的事項を調査審議させるため、部会を置くことができる。

(庶務)

第7条 委員会の庶務は、健康増進事務主管課において処理する。

(委任)

第8条 この規則に定めるもののほか、委員会の運営等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

- 1 この規則は、平成26年4月1日から施行する。
- 2 第3条第2項の規定にかかわらず、この規則施行後最初に委嘱する委員の任期は、平成27年3月31日までとする。

(2) 愛川町健康プラン推進委員会委員名簿

敬称略

選出区分	氏名	所属	備考
公募による町民等	佐々木 慶子	公募	
町健康づくり 推進委員会の代表者	野口 順子	町健康づくり 推進委員会代表	令和3年4月1日～ 令和4年3月31日
	小尾 明世		令和4年4月1日～ 令和5年3月31日
区長会の代表者	古座野 茂夫	区長会代表	委員長
医療関係者	新藤 裕実子	町内医師会代表	
医療関係者	山下 千穂	町内歯科医師会代表	
関係団体等の代表者	三好 正秋	町食品衛生協会代表	令和3年4月1日～ 令和4年3月31日
	柳川 幸夫		令和4年4月1日～ 令和5年3月31日
関係団体等の代表者	岡本 孝枝	町食生活改善 推進団体代表	
関係団体等の代表者	齋藤 光枝	町内婦人団体代表	
関係行政機関の職員	田中 智子	厚木保健福祉事務所 保健福祉課長	副委員長

任期 令和3年4月1日～令和5年3月31日

4 愛川町健康プラン庁内研究会

(1) 愛川町健康プラン庁内研究会設置要綱

(設置)

第1条 愛川町健康プラン(以下「健康プラン」という。)に係る施策等について調査検討するため、愛川町健康プラン庁内研究会(以下「研究会」という。)を設置する。

(所掌事項)

第2条 研究会は、次に掲げる事項について所掌する。

- (1) 健康プラン案の策定に関すること。
- (2) 健康プラン案策定のための調査及び研究に関すること。
- (3) その他健康プランの策定に関し必要な事項

(組織)

第3条 研究会は、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 研究会に、会長及び副会長を置く。

- 2 会長は、民生部長をもって充て、副会長は、健康推進課長をもって充てる。
- 3 会長は、研究会を代表し、会議の議長となる。
- 4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるときは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 研究会の会議は、必要に応じて、会長が招集する。

- 2 研究会は、必要があると認めるときは、関係者の出席を求め、その説明又は意見を聴くことができる。

(専門部会の設置)

第6条 所掌事項に係る専門的・具体的な事項について、調査検討を行うため、研究会に愛川町健康プラン庁内研究会専門部会(以下「専門部会」という。)を置く。

- 2 専門部会において検討した事項は、研究会に報告するものとする。
- 3 専門部会の組織、運営等に関し必要な事項は、別に定める。

(庶務)

第7条 研究会の庶務は、民生部健康推進課において処理する。

(委任)

第8条 この要綱に定めるもののほか、研究会の運営に関し必要な事項は、会長が定める。

附 則

この要綱は、平成22年6月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成27年8月1日から施行する。

附 則

この要綱は、令和3年8月1日から施行する。

(2) 愛川町健康プラン庁内研究会委員名簿

所 属 名	職 名	氏 名	備 考
民生部	部 長	和田 康	会長
健康推進課	課 長	矢後 早苗	副会長
企画政策課	課 長	小川 浩幸	
福祉支援課	課 長	後藤 昭弘	
子育て支援課	課 長	高橋 誠	
高齢介護課	課 長	高瀬 紀之	
国保年金課	課 長	高橋 聡	
農政課	課 長	岡部 誠一郎	
教育総務課	課 長	宮地 大公	
指導室	室 長	前盛 朋樹	
生涯学習課	課 長	上村 和彦	
スポーツ・文化振興課	課 長	松川 清一	

事務局

所 属 名	職 名	氏 名	備 考
健康推進課	主 査	栗屋 宏樹	
同 上	主 査	山田 敦子	
同 上	主任栄養士	小野澤 綾子	

5 愛川町健康プラン庁内研究会専門部会

(1) 愛川町健康プラン庁内研究会専門部会要綱

(趣旨)

第1条 この要綱は、愛川町健康プラン庁内研究会設置要綱第6条第3項の規定に基づき、愛川町健康プラン庁内研究会専門部会（以下「専門部会」という。）の組織・運営等に関し、必要な事項を定める。

(所掌事項)

第2条 専門部会は、次に掲げる事項について所掌する。

- (1) 健康プランの施策・事業に係る具体的な事項に関すること。
- (2) その他健康プランの推進に関し必要な事項に関すること。

(組織)

第3条 専門部会は、別表に掲げる者をもって組織する。

(部会長)

第4条 専門部会に部会長を置き、健康推進課長をもって充てる。

2 部会長は、専門部会を代表し、会議の議長となる。

(会議)

第5条 専門部会の会議は、必要に応じて、部会長が招集する。

2 専門部会は、必要があると認めるときは、関係者の出席を求め、その説明又は意見を聴くことができる。

(庶務)

第6条 専門部会の庶務は、民生部健康推進課において処理する。

(委任)

第7条 この要綱に定めるもののほか、専門部会の運営に関し必要な事項は、部会長が定める。

附 則

この要綱は、平成22年6月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成27年8月1日から施行する。

(2) 愛川町健康プラン庁内研究会専門部会委員名簿

所 属 名	職 名	氏 名	備 考
健康推進課	課 長	矢後 早苗	部会長
企画政策課	専任主幹	六反 吉和	
福祉支援課	主 幹	小島 亘	
子育て支援課	副主幹	高木 賢	
高齢介護課	主 幹	力石 邦彦	
国保年金課	技 幹	江藤 陽子	
農政課	主 幹	高橋 利夫	
教育総務課	主 幹	阿部 成彦	
指導室	副主幹	岡田 渉	
生涯学習課	副主幹	谷島 花	
スポーツ・文化振興課	副主幹	市川 百合子	

事務局

所 属 名	職 名	氏 名	備 考
健康推進課	主 査	栗屋 宏樹	
同 上	主 査	山田 敦子	
同 上	主任栄養士	小野澤 綾子	

6 愛川町健康プラン策定委員会への諮問・答申（写し）



4 愛 健
令和4年10月25日

愛川町健康プラン推進委員会
委員長 古座野 茂夫 殿

愛川町長 小野澤 豊

愛川町健康プラン《第4期》（案）について（諮問）

愛川町健康プラン《第4期》（案）について、別紙のとおり策定しましたので、愛川町
附属機関の設置に関する条例に基づき諮問いたします。

記

- 1 諮問事項
愛川町健康プラン《第4期》（案）について
- 2 計画期間
令和5年度から令和10年度まで（6か年）

（事務担当は、民生部健康推進課すこやか保健班）

令和4年11月15日

愛川町長 小野澤 豊 殿

愛川町健康プラン推進委員会
委員長 古座野 茂夫

愛川町健康プラン《第4期》(案)について(答申)

令和4年10月25日付け文書をもって諮問のありました標記のことにつきましては、慎重に審議した結果、次のとおり答申します。

記

医療技術の進歩等により平均寿命が延長した一方、生活習慣や生活様式の変化に伴い、がんや循環器病等の生活習慣病が増加しております。また、令和2年から蔓延した新型コロナウイルスは、健診・検診の受診率の低下、運動や交流機会の減少等、人々の生活や行動に変化をもたらしており、心身の健康への影響が懸念される状況であります。

このような中、町民一人ひとりが、生涯にわたってその人らしく、心身ともに健やかでいきいきとした生活を送るためには、健康寿命の延伸や食育の推進が一層重要であると考えます。

こうしたことから、愛川町健康プラン《第4期》では、これまでの方向性や考え方を継承しつつ、本計画の期間中に重点的に取り組む施策を5つ設定し、目指す6年後の姿を掲げております。

本計画の推進にあたっては、施策を確実に進行できるよう、町民・地域・行政が一体となって、健康づくりや食育の推進に取り組んでいただきたいと考えます。なお、行政区や老人クラブ、健康づくり推進委員等、各関係団体の活動の様子が、町民に伝わるような形で記載いただけると、より愛川町らしさのある計画書になるものと考えます。

本計画の基本理念である「積極的に健康づくりを実践し、心豊かな明るい愛川を」の実現に向け、町民が健康に安心して過ごせる地域づくりに努めることを要望し、答申といたします。

愛川町健康プラン《第4期》

～「愛川健康のまち宣言」に基づき、積極的に健康づくりを実践し、心豊かな明るい愛川を～

令和5年3月

〒243-0392 神奈川県愛甲郡愛川町角田251-1

発行：愛川町

編集：愛川町 民生部 健康推進課

T E L : 046-285-2111

E-mail : kenko-suishin@town.aikawa.kanagawa.jp
