

概要版

# 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

# 愛川町健康プランとは？

## 計画策定の趣旨

現在わが国は、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います。また、令和2年から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交流機会の減少等を招いており、心身の健康への影響が懸念される状況です。

愛川町では平成29年3月に「愛川町健康プラン《第3期》」を策定し、町民の健康づくりを推進してきました。このたび令和4年度をもって第3期計画の期間が終了することから、社会情勢や町の課題等を踏まえ、新たに「愛川町健康プラン《第4期》」を策定しました。

また、「市町村食育推進計画」を健康プランに包含し、健康づくりと食育の一体的な推進を目指していきます。

## 計画の性格と位置づけ

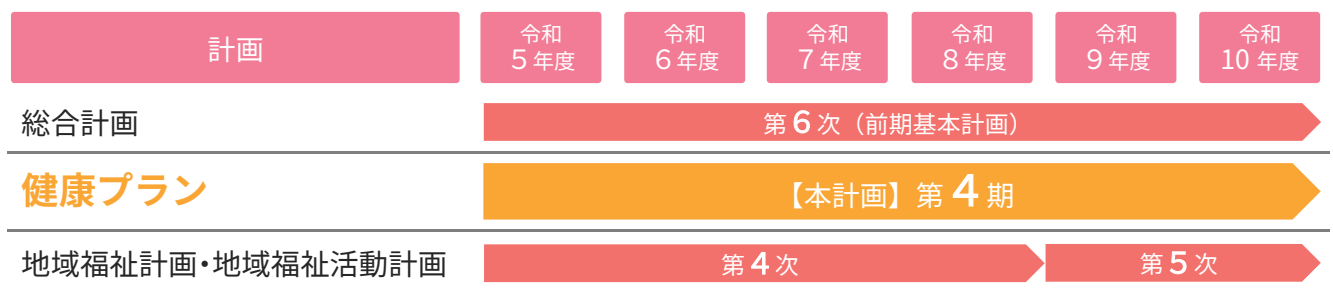
本計画は、地域における健康づくりを重視し、健康寿命の延伸及び食育の推進に取り組むもので、健康増進法に規定する「市町村健康増進計画」、食育基本法に規定する「市町村食育推進計画」を総合的・一体的に策定しました。

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あり、町の関連計画及び国や神奈川県との関連計画と整合を図りながら施策を推進していきます。

## 計画の期間

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。

※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場合もあります。



## 計画の策定体制

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。

## 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

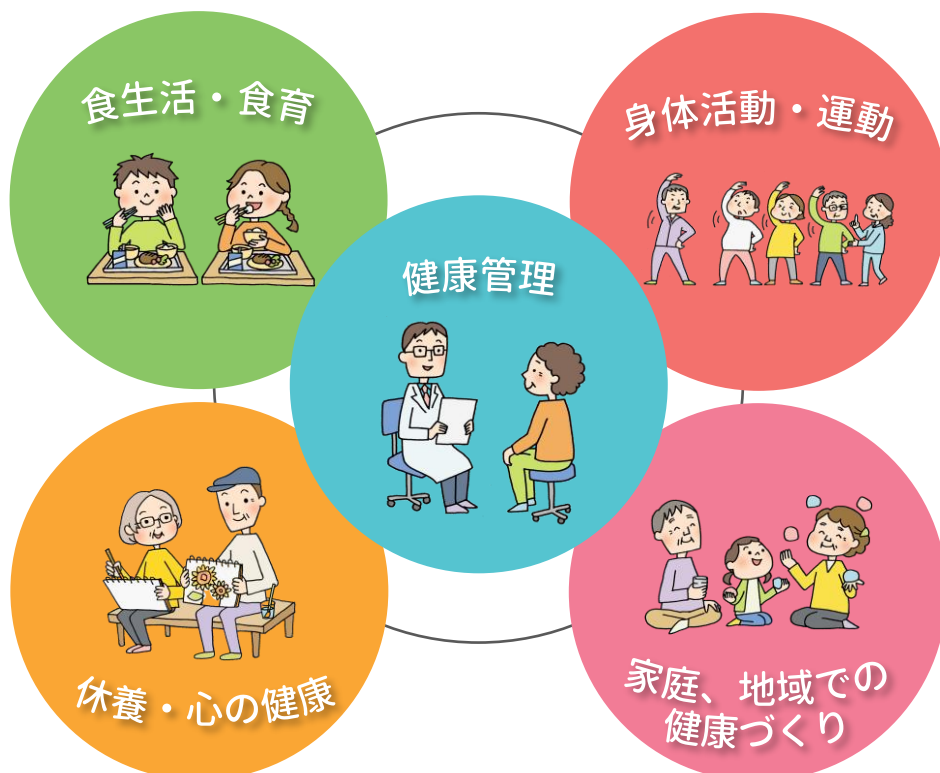
### ～愛川健康のまち宣言～

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。

- | 「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。
- | 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。
- | 休養を上手にとり、心穏やかな毎日を楽しみます。
- | 栄養バランスのとれた食生活を続けます。
- | 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)

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。



# 01 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。

## 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！

町民の  
取組

- 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。
- 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。
- かかりつけ医を持ちます。

関係団体の  
取組

- 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。(健康づくり推進委員)
- 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。(健康づくり推進委員)
- 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)

行政の  
取組

- 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。

## 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！

町民の  
取組

- 毎食後の歯みがきの習慣をつけます。
- 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。

関係団体の  
取組

- 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)

行政の  
取組

- 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。

### 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！

#### 町民の取組

- 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。

#### 関係団体の取組

- たばこや飲酒に関する知識を家族や隣近所に伝えます。(健康づくり推進委員)
- 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。(食品衛生協会)
- 未成年者への喫煙と飲酒の防止を図ります。(食品衛生協会)

#### 行政の取組

- 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。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)

## 02 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！

#### 町民の取組

- 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。

#### 関係団体の取組

- 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。(健康づくり推進委員)
- 公園で体操を行うなど、積極的に運動します。(健康づくり推進委員)

#### 行政の取組

- 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。
- 学校の開放等、運動しやすい環境づくりを推進します。

## 03 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！

町民の  
取組

- 休養や心の健康づくりについての知識を持ちます。
- 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)
- 悩みを相談できる場所や人を持ちます。

関係団体の  
取組

- 気軽に健康相談のできる窓口があることを知らせます。(健康づくり推進委員)

行政の  
取組

- 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。
- 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)

## 04 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！

町民の  
取組

- 「食事バランスガイド」等を参考にし、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。
- 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。

関係団体の  
取組

- 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。(食生活改善推進団体)
- 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。(食品衛生協会)

行政の  
取組

- 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。



# 05 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！

### 町民の取組

- 近所の人や地域と声をかけ合います。
- 町が実施する健康づくり事業に興味を持ち、参加します。
- 健康や食育に関する情報を積極的に収集します。

### 関係団体の取組

- 楽し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。(行政区・老人クラブ)
- 「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。(健康づくり推進委員)
- 健康に与える影響について自覚を持った営業をします。(食品衛生協会)

### 行政の取組

- 町民に参加してもらえよう、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。

## 重点施策

本計画で重点的に取り組む施策を5つ設定しました。

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

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！

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

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！

施策  
3

企業や団体等と連携した健康づくりを進める

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！

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

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！

施策  
5

SDGs の観点も踏まえた食品ロスへの対応を進める

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！

# ●●● あいちゃんコラム ●●●

## ▶ あいかわりフレッシュ健康体操 って何？



**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。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！

## ▶ フレイル って何？



フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下し、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。

①**栄養**、②**身体活動**、③**社会参加**（趣味やボランティア、地域活動等）、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！

## ▶ 食事バランスガイド って何？



1日に「何を」「**どれだけ**」食べたらよ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。食事バランスガイドを参考に、バランスのよい食生活を心がけましょう！



愛川町健康プラン《第4期》 概要版 令和5年3月

発行／編集：愛川町 民生部 健康推進課

〒243-0392 神奈川県愛甲郡愛川町角田251-1

T E L：046-285-2111

E - m a i l：kenko-suishin@town.aikawa.kanagawa.jp