

愛川町健康プラン《第3期》 概要版

愛川町民生部健康推進課

【愛川健康のまち宣言】 平成28年7月3日制定

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、「健康のまち」を宣言しました。

この計画は、町民の健康増進の指針として、健康増進法に基づき平成23年3月に策定した「愛川町健康プラン《第2期》」を見直し、改定するものです。第2期と同じように食育基本法の「食育」の考え方も取り入れています。

「愛川健康のまち宣言」を軸に、町民の「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」を推進し、愛川における“健康寿命の延伸”の実現に向け、町民の自主的な取り組み、それをサポートする各関係団体の町民組織活動、行政による環境づくりが一体となって、健康づくりを進めていきます。

【計画のキーワードは“健康寿命の延伸”】



【計画で取り上げる分野】

分野	方向性
(1) 健康管理	生活習慣病予防や歯の健康を保つと共に、適正な飲酒と禁煙を実践する。
(2) 身体活動・運動	運動する時間を持って、からだを動かすことを実践する。
(3) 休養・心の健康	休養を心掛け、心にゆとりを持つことを実践する。
(4) 食生活・食育	1日3食、バランスよく食べることを実践する。
(5) 家庭、地域での健康づくり	地域で声をかけ合い、みんなで健康を保つことを実践する。

【計画期間】

平成29年度から平成34年度までの6年間

どんな目標を立てて、どんな取り組みを行うの？

行動目標を立てました

目標に向かって、行政はこのよう な取り組みを進めます

(1) 健康管理

「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！

■健診を受診しよう！健康づくり事業に参加しよう！



■毎食後の歯みがきで歯の健康を保とう！

■禁煙と適度な飲酒を心がけよう！

■健診・検診、歯、たばこ、アルコール分野の対策

- ・「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
- ・骨密度測定会、骨粗しょう症予防セミナーの開催
- ・健康度見える化コーナー（未病センター）の推進
- ・小中学校の歯科保健指導
- ・口腔機能の向上事業の実施
- ・成人歯科検診の実施及び推奨 等
- ・適正飲酒量の周知
- ・たばこ健康についての普及啓発 等

(2) 身体活動・運動

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！

■運動する時間を持って、からだを動かそう！

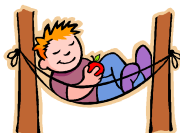
■身体活動、運動分野の対策

- ・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
- ・「3033運動（1日30分、週3回、3か月間）」の普及・啓発
- ・けんこう長寿体操教室の実施
- ・のびのび健康からだ塾の実施
- ・産後ママのリラックス教室の開催
- ・学校開放推進事業の実施
- ・各種スポーツ教室等の開催
- ・スポーツ・レクリエーションフェスティバルの開催（隔年） 等

(3) 休養・心の健康づくり

休養を上手にとり、心穏やかな毎日を楽しみます！

■休養を心がけ、心にゆとりを持とう！



■休養、心の健康分野の対策

- ・休養や心の健康づくりについての知識の普及
- ・気軽に相談できる体制を整え、利用を促進
- ・心の健康講座、こころサポーター養成講座の開催
- ・労働教育講座の開催
- ・家族介護者リフレッシュ事業の実施
- ・趣味の講座の開催 等

(4) 食生活・食育

栄養バランスのとれた食生活を続けます！

- 1日3食、バランスよく食べよう！

■食生活、食育分野の対策

- ・食生活や食育に関する講座の開催
- ・食生活や食育に関する相談事業の実施
- ・学校教育をとおした保護者に対する食育の重要性の啓発
- ・小中学校の食に関する教育における学校給食の活用
- ・小中学校における食育の組織的・計画的な推進
- ・乳幼児健康診査時の栄養指導の充実
- ・食育セミナーの開催 等

(5) 家族、地域での健康づくり

家庭、地域で支え合い、健康づくりの輪を広げます！

- 地域で声をかけ合い、みんなで健康を保ちます！

■家族、地域での結構づくり分野の対策

- ・「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
- ・モデル地区健康づくり事業の実施 等

健康寿命の延伸への取り組みについて

●未病を改善する

健康寿命を伸ばし、高齢になっても誰もが健康に暮らし、長生きして誰もが幸せだったという社会を実現することを目指し、「未病を改善する」取り組みを町・町民・企業・団体等の皆さんと協力して進めることとしています。

●未病とは

人の健康は、ここまでは健康、ここからは病気と明確に区分できるわけではなく、健康と病気の間で連続的に変化しており、その状態を「未病」といいます。たとえば、“自覚はないが、検査の値が少しずつ悪化している”や“何となく具合が悪いが、検査しても異常がない”等の状態を「未病」といいます。

「未病を改善する」とは、特定の病気になってから治療するのではなく、普段の生活において、「心身の状態を整えて、より健康な状態に近づけること」です。

●未病センター

町では、町民の皆さんが自分の健康をチェックし、健康づくりに関心を持ってもらえるように、気軽に健康度のチェックや相談ができる「健康度見える化コーナー（未病センターあいかわ）」を健康プラザ1階に開設し、町民の健康寿命の延伸のための支援を行っています。

*健康寿命とは：日常的・継続的な医療・介護に依存しないで、自分の心身で生命維持し、自立した生活ができる生存期間のことと定義されています。

計画を進める体制は？

この計画の推進にあたっては、次の体制づくりを行い、目標の実現に向けた取り組みを進めます。

計画の周知

この計画は、これからの本町における健康づくりを実行していくための計画であり、町広報紙やホームページをはじめ、各種事業のPR等、幅広い情報提供手段を活用しながら、計画の周知を進めていきます。



町民・関係団体・行政機関の連携と協働

本計画で示した健康の増進や、食育推進の目標実現のため、町民（家庭、地域、町民で組織する団体）、関係団体（医療機関、歯科医療機関、企業、ボランティア団体等）、行政機関（町、学校、県厚木保健福祉事務所等）が連携・協働を図りながら、取り組みを推進します。



計画の進行管理と評価

計画の推進及び目標の達成のために、定期的な進行管理・評価をしていきます。

「愛川町健康プラン推進委員会」及び庁内研究会・専門部会を開催し、町民や関係団体の意見を反映した計画の進捗状況や行動目標の達成状況を調査し、社会状況の変化などを加味して、取り組みの見直しを行います。

なお、計画の最終年度（平成34年度）には、総合的に評価し、計画の改定を行います。

愛川町健康プラン《第3期》における用語の解説

- ※**QOL（生活の質）**：その人なりの生きがいや人生に対する満足感。QOLとは、Quality Of Life（クオリティ・オブ・ライフ）の略
- ※**BMI**：肥満度の判定方法の一つで、体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）で求められる指数のこと（やせ=18.5未満、正常=18.5以上25未満、肥満=25以上）
- ※**食事バランスガイド**：1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、望ましい食事のとり方やおよその量をわかりやすくコマ型のイラストで示したもの
- ※**標準化死亡比（SMR）**：人口の年齢構成で調整した死亡率。全国標準値を100としたもの
- ※**特定健康診査、特定保健指導**：平成20年4月より、40歳以上75歳未満の方を対象に実施されているもので、特定健康診査は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）の早期発見を目的とし、特定保健指導は、メタボリックシンドローム、あるいはその予備群を対象に保健指導を行うもの

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

TEL 046-285-2111（代表） FAX 046-286-8566

Eメールアドレス kenko-suishin@town.aikawa.kanagawa.jp