


第4次清水町健康増進計画

【概要版】



一人ひとりが主役
みんなで健康づくりに
取り組もう



令和3年度(2021年)～令和7年度(2025年)

計画策定の背景と目的

我が国においては、生活水準の向上や社会保障制度の充実、医療技術の進歩等により平均寿命が飛躍的に延び、世界有数の長寿国となっています。その一方で、食生活の欧米化や長時間労働、運動不足など様々な要因が重なり、疾病全体に占める悪性新生物(がん)、虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病を抱える人が増加しています。今後、更に高齢化が進展し、加齢に伴う生活習慣病が増加するため、医療や介護にかかる負担が年々増加していくことが予測されており、平均寿命だけでなく、健康で自立した生活を送ることができる健康寿命の延伸が求められています。

このような状況のもと、清水町においては、平成22年度に「第3次清水町健康増進計画～すこやかプランしみずちょう21～」を策定し、各種の健(検)診体制、予防体制の充実を図るとともに、食育などの健康に関する教育の充実を図り、町民自らの健康意識の高揚に取り組んできたところです。

この度、第3次計画の最終年度をむかえることから、清水町におけるこれまでの取組を評価し、国や静岡県の健康づくりに関わる動向など、新たな課題をふまえて、健康づくりを効果的に推進し、更なる町民の健康の増進を図るために「第4次清水町健康増進計画～すこやかプランしみずちょう21～」を策定しました。

基本理念

第5次清水町総合計画の基本目標のひとつである「誰もがやすらぎと生きがいを感じる「笑街健幸」のまち」において、「心と体の健康づくりの支援」、「受診しやすい環境づくりの推進と予防体制の充実」を目指し、町民自らの健康意識の高揚といった、健康増進の取組を推進しています。

第4次清水町健康増進計画の基本理念は、前計画を引き継ぐこととし、以下のように設定します。

“一人ひとりが主役、



みんなで健康づくりに取り組もう”

健康なこころとからだを保持増進するため、町民自らが健康や生活習慣について見直し、生活の改善や向上に向けて取り組む自助、その取組を地域が一体となって推進する共助、行政がそれを支援する公助の、協働により健康増進に取り組めます。

基本目標

1 生活習慣の改善

健康づくりを推進する上で、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「飲酒・喫煙」「歯・口腔の健康」は生涯にわたって取り組む必要があります。生活習慣の改善に取り組むことは、生活習慣病の予防だけでなく、自らの生きがいづくりにもつながることから、生涯を通じての健康のためにも、生活習慣の改善の重要性について普及啓発し、健康への意識を高めることで主体的な健康づくりを促進し、その活動を支援します。

2 生活習慣病の発症予防及び重症化予防の推進

がん、心疾患、脳血管疾患など生活習慣が大きく関与する「生活習慣病」は、発症予防及び重症化予防が健康や生活の質を維持するためには不可欠です。そのためには、喫煙・過度の飲酒をはじめとする生活習慣病のリスクを軽減することや治療の中断を減らすことが必要です。

生活習慣病の発症予防には、町民一人ひとりが健康への関心を高め、ヘルスリテラシーの向上と日常生活での行動・実践が不可欠であり、発症予防及び重症化予防を図ります。

3 次代を担う世代の健康と高齢者の生活機能の向上

次世代の健康を支えるため、母子の健康増進に取り組むとともに、子供の頃からの生活習慣病予防のための取組を推進し、生涯にわたって健康な生活習慣を継続できるよう取り組みます。

また、超高齢社会が進行する中、高齢期においては重症化予防・フレイル等予防のみならず低栄養予防に加えオーラルフレイル予防の観点を持った健康寿命の延伸を推進し、要介護状態にならず、自立した生活を送るための健康づくりの取組を支援します。

4 健康を支えるための社会環境の整備

急速に進む少子高齢化など、社会環境が大きく変化する中で、地域住民が、企業や地域の一員として、生涯を通じて健康でいきいきと活躍できる社会環境が重要です。

特に、生活習慣の改善や疾病予防に継続的に取り組むためには、若い世代のうちからの健康づくり、職場を通じた健康づくりの推進とともに、健康なまちづくりなど、町民の自主的な健康行動を誘導する社会環境の整備が重要です。

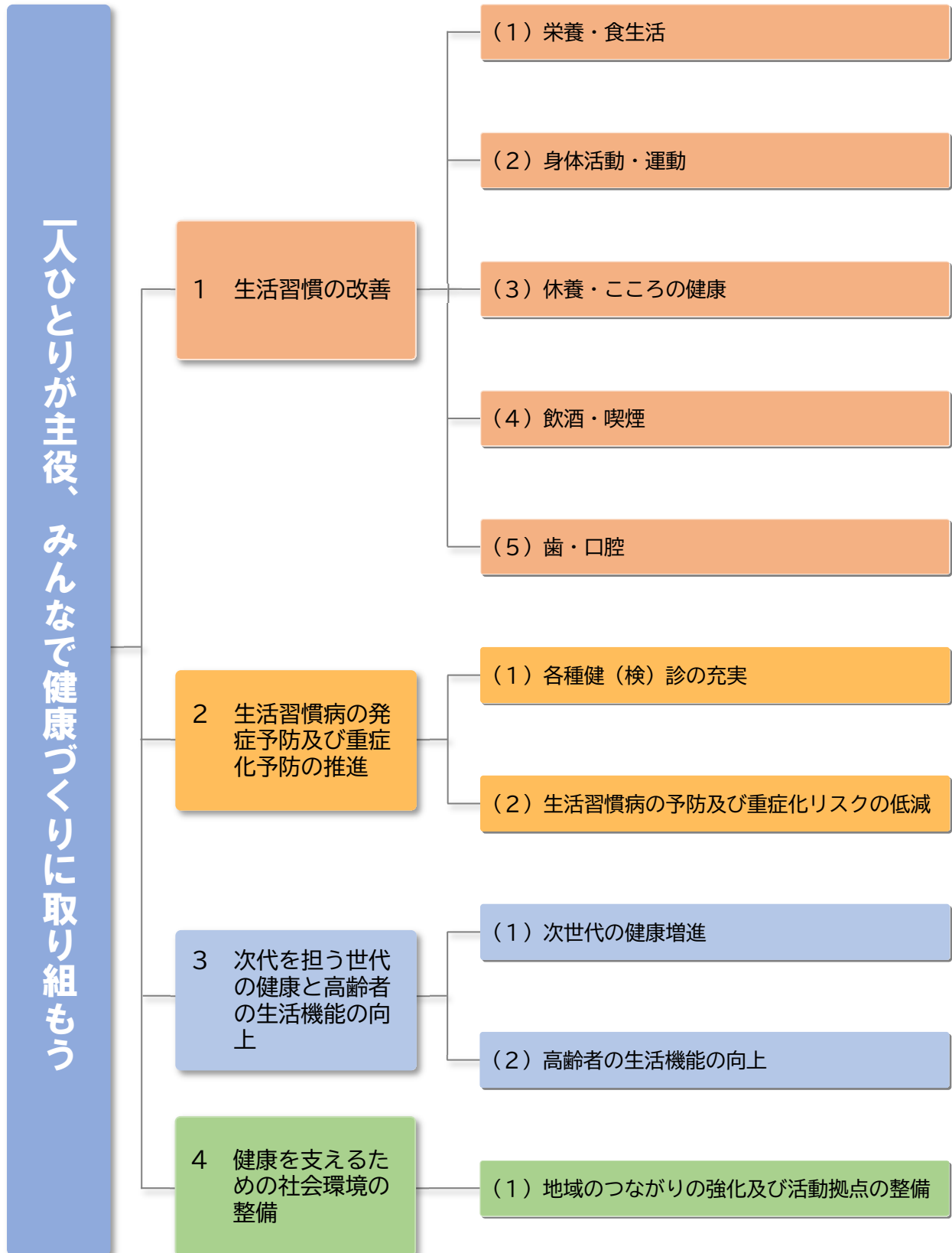
多様な主体と行政が一体となり、一層の連携・協働を図ることで、健康づくりを、社会全体で支える取組を推進します。

計画の体系

[基本理念]

[基本目標]

[施策の方向性]



施策の展開

1 生活習慣の改善

(1) 栄養・食生活

【めざす姿】

毎日3食、主食・主菜・副菜をバランスよく食べ、規則正しい食生活を実践し、丈夫な体をつくりましょう

【施策の方向性】

生涯を通じた健康づくりのため、町民一人ひとりが健康への関心を高め、各ライフステージに応じた正しい栄養・食事の知識の習得と望ましい食生活の実践を目指します。

町民の取組

- ・規則正しい食生活が将来の健康づくりにつながることを理解します
- ・毎日3食きちんと食べて、正しい生活リズムを身につけます
- ・食事の際は、よく噛んで食べることを心がけます

地域の取組

- ・食に関心のある団体は、地域の食育活動を推進します
- ・飲食店や食品販売店が食の安全性について情報提供します



(2) 身体活動・運動

【めざす姿】

今よりも10分多く、身体を動かすことを意識して、継続的な運動習慣を身につけましょう

【施策の方向性】

ライフステージごとに、一人ひとりの生活環境と体力に合った、継続的な運動習慣の持続と、日常生活の中でも今より体を動かすことを意識することで、生涯を通じて健康な身体を維持することを目指します。

手軽に取り組めることができる様々な機会の拡充や環境整備、情報提供により、仲間づくりや世代間交流の促進、コミュニケーション能力の向上、ひいては地域のつながりの広がりにも結びつけていきます。

町民の取組

- ・親子で体を使って楽しく遊びます
- ・地域や学校などのスポーツ活動に参加します
- ・効果的な運動法を身につけ、日常生活の中で、身体を動かすことを心がけます
- ・身近な人を誘って、運動に取り組み、運動を継続できるように、互いに声を掛け合います
- ・ロコモティブシンドロームについて理解します



地域の取組

- ・地域で親子が参加できる行事の開催や子供が体を動かす機会をつくります
- ・地域におけるスポーツ活動への参加を促します

(3) 休養・こころの健康

【めざす姿】

自分のこころとからだを大切にし、だれもが悩みをひとりで抱えることなく、生きがいを持って暮らしましょう

【施策の方向性】

健康におけるこころとからだの休養の重要性を啓発します。
また、悩みを抱えた人に対しては、相談支援に取り組みます。

町民の取組

- ・休養を十分にとり、規則正しい生活習慣を心がけます
- ・家族の様子の変化に気付き、話し合います
- ・悩みや不安を抱え込まず相談します
- ・自分に合ったストレスの解消法を見つけ、実践します
- ・近所の人とのつきあいを大切にします
- ・ワーク・ライフ・バランスを実践します

地域の取組

- ・地域で子供の成長を見守り、声かけや挨拶をします
- ・挨拶や声かけをし、近所づきあいを大切にします
- ・事業所は、こころの健康づくり対策をします



(4) 飲酒・喫煙

【めざす姿】

自分と相手の健康を意識して、適度な飲酒と禁煙を心がけましょう

【施策の方向性】

飲酒・喫煙が健康に及ぼす影響についての知識の普及・啓発に取り組みます。
適度な飲酒・禁煙を呼びかけ、禁煙したい人への相談や治療についての情報提供を実施します。

町民の取組

- ・若い年代のうちに飲酒・喫煙が健康に及ぼす影響を理解します
- ・たばこの煙が家族や他人の健康を害することを理解します
- ・禁煙に取り組みます
- ・ストレスの発散を飲酒・喫煙に求めないようにします

地域の取組

- ・飲食店などは、適度な飲酒を心がけるよう啓発します
- ・アルコールを無理に勧めないようにします
- ・禁酒、禁煙に挑戦している人に協力します
- ・大人は、子供のいるところでは、喫煙しません



(5) 歯・口腔

【めざす姿】

一生を、一本でも多く自分の歯で過ごすため、健康で丈夫な歯・口腔環境をつくりましょう

【施策の方向性】

乳幼児期から定期的な歯科健診を受ける習慣を作り、強い歯づくりに取り組みます。
また、正しい歯みがき方法や口腔ケアの周知等による歯周病の予防にも取り組みます。

町民の取組

- ・むし歯・歯周病予防に関する情報を活用します
- ・正しい歯みがき等の方法を知り、身につけます
- ・保護者は子供が正しく歯みがきできるよう手助けします
- ・かかりつけの歯科医をもちます
- ・よく噛んで食べる習慣づけをします
- ・8020 コンクールに参加します
- ・オーラルフレイルについて理解します
- ・家庭外でも、食後の歯みがきを実践します



地域の取組

- ・イベントなどでオーラルフレイルに関する知識と 8020 運動を広げます
- ・歯科医療機関は、歯科健診や歯周病予防の重要性を啓発します
- ・指導や治療が必要な人に対し治療を受けやすい環境づくりに努めます

2 生活習慣病の発症予防及び重症化予防の推進

(1) 各種健(検)診の充実

【めざす姿】

健診を受けて自分自身の健康状態をチェックし、健康づくりに役立てましょう

【施策の方向性】

生活習慣病の予防には、日頃から自分自身や家族の健康状態に関心を持ち、自らの健康を定期的に見直すことが重要です。健診等を受けない人を少なくするため、より気軽に受診できるよう、ライフステージに応じた健(検)診を充実していきます。

町民の取組

- ・かかりつけ医をもち定期的な健(検)診を受けます
- ・定期的に妊婦健康診査・産婦健康診査を受診します
- ・乳幼児健康診査を受診します
- ・かかりつけ歯科医をもち、歯科口腔健診を受けます
- ・健診結果をもとに生活習慣を改善したり、精密検査を受けたりします
- ・早期発見・重症化予防の重要性を認識します

地域の取組

- ・ 地域で声を掛け合って健診を受けます
- ・ ワーク・ライフ・バランスを推進します
- ・ 事業所は、従業員に対して健（検）診の受診勧奨や保健指導の利用を呼びかけます
- ・ 医療機関、歯科医療機関、薬局が連携し重症化を予防します



(2) 生活習慣病の予防及び重症化リスクの低減

【めざす姿】

自分の健康は自分で管理し、生活習慣病を予防しましょう

【施策の方向性】

一人ひとりが自分の健康について関心を高め、体調の変化に自ら気づき、生活習慣の改善に努めるよう支援します。今後も定期的な健康診査等による健康チェックを町民に促すとともに、日頃からの健康づくりを支援します。

町民の取組

- ・ 健康への関心を高めます
- ・ 毎日体重を測る等、自分で自分の健康を管理します
- ・ 定期的に健診やがん検診をうけます
- ・ 必要に応じ精密検査を受けます

地域の取組

- ・ 地域で健康づくりに取り組みます
- ・ 地域での健康づくり活動について、情報提供をします



3 次代を担う世代の健康と高齢者の生活機能の向上

(1) 次世代の健康増進

【めざす姿】

生涯にわたって、心身ともに健やかに生活するための健康づくりに取り組みましょう

【施策の方向性】

次世代の健やかな成長と生涯にわたる健康づくりの基盤となる、よりよい生活習慣の形成に向けて、子供の健康教育に取り組むとともに、保護者に対しても、子供の健康づくりのために支援し、実践するよう取り組みます。

町民の取組

- ・妊娠前、妊娠中の生活習慣を見直し、改善します
- ・乳幼児期から栄養・食生活、運動や歯・口腔の健康等を心がけます
- ・子供がいる家庭は、子供のために規則正しい生活を送ります
- ・保護者は子供の体調の変化に、常に気を配ります

地域の取組

- ・地域で子供を見守ります
- ・保護者の気持ちに寄り添い、相談にのります
- ・妊婦や子供の前では、飲酒や喫煙を控えます
- ・医療機関は、妊娠週数にあった健診や指導をします



(2) 高齢者の生活機能の向上

【めざす姿】

いつまでも自分らしく、元気に暮らすための健康づくりに取り組みましょう

【施策の方向性】

高齢者がいつまでも自立した生活を送ることができるよう、生活習慣病の発症・重症化を予防しフレイル等や低栄養予防に取り組みます。また、地域とのかかわりを大切にしつつ、生きがいをもって生活できるよう支援します。

町民の取組

- ・自身の身体機能の変化について、把握します
- ・高齢期の人がある家庭は、家族が体調の変化に気を配ります
- ・身近な人と健康づくりに取り組みます

地域の取組

- ・地域で仲間づくりをし、一緒に体操や運動などをします
- ・地域の高齢者の様子を気かけます
- ・認知症について理解を深めます



4 健康を支えるための社会環境の整備

(1) 地域のつながりの強化および活動拠点の整備

【めざす姿】

すべての人が支え合う、みんなが健康なまちづくりに取り組みましょう

【施策の方向性】

一人だけではきっかけがなかったり、始めたとしても継続が難しい健康づくりも、みんなで協力、連携することで進めやすくなります。地域全体で支え合いながら健康づくりを継続できるような環境の整備に取り組みます。普段の生活が健康行動につながっているとの認識のもと、ボランティア団体や関係機関、事業者などの町民の生活に関わるあらゆる人々・団体が連携し、健康なまちづくりを進めていきます。

町民の取組

- ・自分が実践している健康づくりについて地域で誘い合い、広めます
- ・近所の人と挨拶をする等、交流を心がけます
- ・地域でのボランティア活動等を継続的に行います

地域の取組

- ・身近な人を誘って地域のために活動します
- ・地域の人に参加できる行事を開催します



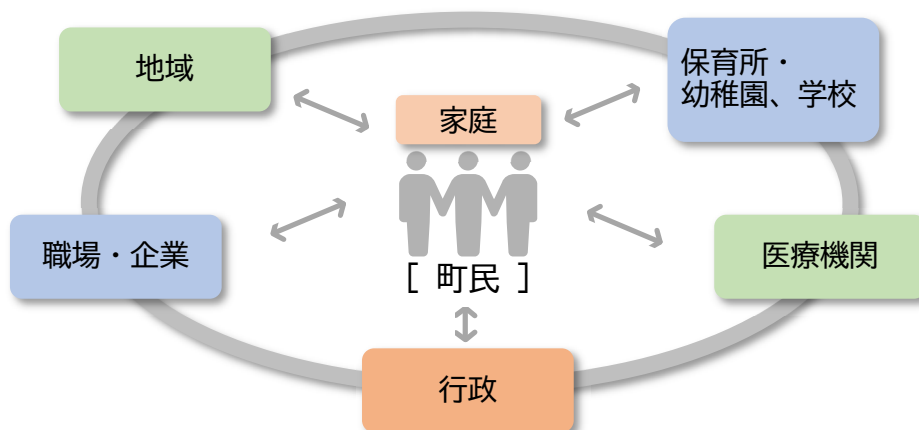
計画の推進体制

町では、この第4次清水町健康増進計画を有効なものとするよう、関係部署において「健康づくり」の視点に配慮し、施策を実施するよう努めるとともに、町民が主体的に健康づくりへ取り組めるよう、適切に情報を提供し、年代や生活スタイルなど、個々の生活環境も考慮しながら、多角的に事業の展開を図ることとします。

そのため、健康づくり推進協議会、食育推進委員会や歯科保健推進会議など町民が参画する各種委員会を通じて検証・評価を行います。

また、医療機関をはじめ、自治会や地域で活動する団体、職場・企業、保育所・幼稚園・学校との連携をより強化し、「誰もがやすらぎと生きがいを感じる「笑街健幸」のまち」の実現に向け、健康づくりネットワークの構築に取り組んでいきます。

[計画の推進主体]



[健康づくり推進協議会]

第4次清水町健康増進計画（概要版）

令和3年3月

〒411-0903 静岡県駿東郡清水町堂庭 63-1

清水町図書館・保健センター複合施設（まほろば館） 健幸づくり課

TEL 055-981-8206 FAX 055-981-3208

メール kenko@town.shizuoka-shimizu.lg.jp