

概要版

第5次清水町健康増進計画 第4次清水町食育推進計画 第4次清水町歯科保健行動計画

令和8年度 → 令和17年度

誰もがやすらぎと生きがいを感じる

しょうがいけんこう

「笑街健幸」のまちの実現



令和8年3月

清水町

1 計画策定の背景と目的

1 国の動向

国では、新たな課題を解決するため、令和6年度から令和17年度までの「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21（第三次）」を開始しています。

また、令和3年3月には、食育に関する施策を総合的かつ計画的に進めるため「第4次食育推進基本計画」が策定されました。

加えて、平成24年に「歯科口腔保健の推進に関する法律」に基づく「歯科口腔保健の推進に関する基本事項」が制定され、その後、令和5年10月に基本的事項を改正し、令和6年度から、「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第二次）」を展開し、生涯を通じた歯科健診の推進や口腔機能管理の充実、かかりつけ歯科医の普及等について示しています。

2 静岡県の動向

静岡県では、令和6年3月に「第4次静岡県健康増進計画」を策定し、また、同年同月に「第4次静岡県食育推進計画」「第3次静岡県歯科保健計画」も策定しています。

3 清水町の動向

本町では、「第4次清水町健康増進計画」、「第3次清水町食育推進計画」、「第3次清水町歯科保健行動計画」の計画期間が令和7年度をもって終了します。本計画は、現在の社会情勢や国、県の健康増進・食育推進・歯科保健に関する方向性を踏まえ、継続して町民が健康づくりを実践するために作成するものです。なお、各計画に関する取組の相互連携により、相乗効果を創出し、効果的かつ効率的な推進を図るため、各計画を一体化し、新たに「第5次清水町健康増進計画・第4次清水町食育推進計画・第4次清水町歯科保健行動計画」として策定します。

2 理念

本計画は、「第5次清水町健康増進計画・第4次清水町食育推進計画・第4次清水町歯科保健行動計画」として、これまでの個別計画を一体的に策定します。

そこで、清水町総合計画と整合を図り、誰もが生涯にわたって活躍し、心身ともに健康で幸せを感じられるくらしの実現を目指し、3計画に共通の理念として『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』を掲げます。

誰もがやすらぎと生きがいを感じる

しょうがいけんこう
「笑街健幸」のまちの実現

※笑街健幸とは、街角に笑顔があふれ、住民がいつまでも健康で幸せにくらす様子を表現した造語。

3 めざす姿

本計画の理念の実現に向け、各計画のめざす姿を設定します。

1 第5次清水町健康増進計画

「一人ひとりが主役、みんなで健康づくりに取り組もう」

町民一人ひとりが自らの健康づくりに主体的に取り組み、地域・家庭・職場で互いに支えあいながら、誰もが健やかに生きがいを感じて暮らせるまちを目指します。

2 第4次清水町食育推進計画

「～みんなで食育大行進～食育でつなぐ明日への元気」

食を通じて心と体の健康を育み、世代や地域を越えて食育の輪を広げ、日々の生活に元気をもたらす暮らしをみんなで進めていくまちを目指します。

3 第4次清水町歯科保健行動計画

「生涯おいしく食べ、楽しく話せるお口の健康に取り組もう」

生涯にわたり食べる・話す機能を守り、生活の質を高めることで、誰もが笑顔で暮らせるよう、口の健康を大切にすまちを目指します。

4 取組を推進するにあたっての視点

本計画では、こどもから高齢者まですべての町民が共に支え合いながら希望や生きがいを持ち、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を目指していくため、生活習慣および社会環境の変化に合わせ、各ライフステージに応じた健康づくりに着目した対策が必要です。

ライフコースによって心身の機能や生活パターンが異なるため、健康づくりの課題や取組が変化します。社会の多様化や環境の変化を踏まえ、「誰一人取り残さない健康づくり」を推進するには、各ライフステージ特有の課題に取り組むことが重要です。また、過去の生活習慣は次のライフステージの健康状態に大きく関わります。

これらを踏まえ、こども期から高齢期まで人の生涯を経時的に捉えたライフコースアプローチの観点を取り入れ、健康づくりを推進していきます。



5 計画の全体像

【 基本理念 】

誰もがやすらぎと生きがいを感じる「^{しょうがいけんこう}笑街健幸」のまちの実現

第5次清水町 健康増進計画

【めざす姿】

一人ひとりが主役、みんなで健康づくりに取り組もう

- 1 生活習慣の改善
- 2 生活習慣病の発症予防及び重症化予防の推進
- 3 健康を支えるための社会環境の整備

※取組の一部は、食育推進計画及び歯科保健行動計画に掲載

第4次清水町 食育推進計画

【めざす姿】

～みんなで食育大行進～
食育でつなぐ明日への元気

- 1 食への関心を深める食育
- 2 みんなで育む食育
- 3 ずっと健康でいるための食育
- 4 町全体ですすめる食育

第4次清水町 歯科保健 行動計画

【めざす姿】

生涯おいしく食べ、楽しく話せるお口の健康に取り組もう

- 1 8020運動の推進
- 2 むし歯や歯周病予防対策
- 3 口腔機能の獲得・維持・向上
- 4 災害と歯科救急体制の整備
- 5 歯や口の健康づくりの調査研究

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

妊娠・出産



こども期



成人期



高齢期

女性



7 皆さんに取り組んでいただきたいこと

第5次清水町健康増進計画

1 生活習慣の改善

(1) 栄養・食生活

- 適正体重を維持する
- 朝食を欠かさず、3食規則正しく食べている
- 主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスの良い食事を毎日摂っている



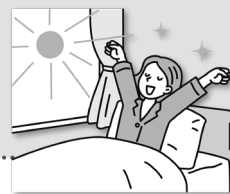
(2) 身体活動・運動

- 自分に合った運動を継続している
- 日常生活で意識的に身体活動を増やしている



(3) 休養・こころの健康

- 十分な睡眠と休養を確保して生活リズムを整えている
- 生きがいや楽しみを日常で感じている
- 悩みや不安を信頼できる人や場所に相談できる



(4) 飲酒・喫煙

- 飲酒や喫煙の健康リスクを知り、健康に配慮した生活を送っている



(5) 歯・口腔

- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受診して、口腔ケアを行っている

2 生活習慣病の発症予防及び重症化予防の推進

(1) 予防対策

- 生活習慣を見直し、定期的に健診やがん検診を受診して自分の健康状態を知っている

(2) 重症化予防

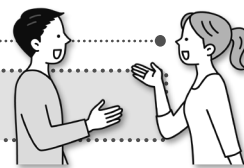
- がんや生活習慣病の早期発見、早期治療、重症化予防に取り組んでいる



3 健康を支えるための社会環境の整備

(1) 社会とのつながり

- 地域の人と交流し、地域活動を通じて生きがいや楽しみを感じている



(2) 自然に健康になれる環境づくり

- 受動喫煙のリスクを理解し、受動喫煙による健康被害を防いでいる
- 健康づくりに取り組める環境を楽しみながら活用する



(3) 多様な主体による健康づくり

- 様々な主体が地域で健康づくり活動を実施している
- 企業・学校・医療機関・地域団体・町民などが役割を分担しながら、健康づくりを協働で進めている



第4次清水町食育推進計画

1 食への関心を深める食育

- 食に関心をもち、必要な情報を正しく理解して、食を選択する力を身につけている



2 みんなで育む食育

- 家族や仲間と楽しく食事をする中で、食に関する感謝の気持ちや豊かな心を育てている
- 食品ロス削減を通じて、持続可能で豊かな食生活を町全体で実践している

3 ずっと健康でいるための食育

- 朝食を含む規則正しい食事や、望ましい食習慣を生活に定着させている
- 生活習慣病予防につながる栄養バランスの良い食生活を各世代で実践できている

4 町全体ですすめる食育

- 地産地消の推進や人材の育成を通じて、食や農に関する学びが充実し、町全体で食育活動が展開されている
- 食育を通じて災害時の備えが進み、安心して暮らせる町となっている



第4次清水町歯科保健行動計画

1 8020運動の推進

(1) 8020運動を推進する

- 8020運動で、生涯にわたり自分の歯を大切にする



2 むし歯や歯周病予防対策

(1) 歯みがきの習慣と定着

- 正しい方法で丁寧な歯みがきの習慣を身につけ、実践する



(2) 定期的な歯科健診

- 「かかりつけ歯科医」を持ち、定期的な歯科健診を受け、早期発見・早期治療につなげる

(3) むし歯・歯周病の予防の知識の普及

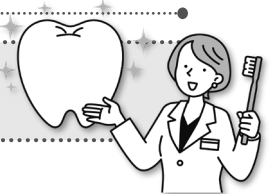
- 歯や口腔の疾患と全身疾患の関連を理解し、正しい知識を持ち予防に取り組む

(4) 歯の大切さの啓発

- 「一生おいしく食べて楽しく話せる」ことを目指し、自らお口の健康づくりを実践する

(5) 通院・診療困難者への対応

- 障がいのある人（児・者）や高齢者が、どのような状況でも継続して適切な歯科医療・ケアを受けられる体制を整える



3 口腔機能の獲得・維持・向上

(1) オーラルフレイル予防の推進

- よく噛んで味わって食べる習慣を意識的に実践する



4 災害と歯科救急体制の整備

(1) 大規模災害時の歯科保健体制整備

- 災害時における歯科口腔保健の重要性を理解する

(2) 歯科救急体制の整備

- 休日や緊急時でも、適切かつ良質な歯科医療サービスを受けられる体制を把握・共有する

5 歯や口の健康づくりの調査研究



(1) 歯科保健の実態把握と情報提供

- 口腔の健康が全身の健康に与える影響を理解する

8 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

現在の健康状態はこれまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性があり、次世代のこどもの健康にも影響を及ぼす可能性があります。

このことから、妊娠・出産、こども期から高齢期にいたるまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりである「ライフコースアプローチ」の観点を取り入れていきます。女性については、ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性等を踏まえ、人生の各段階における健康課題の解決を図ります。

1 こどもの健康

- 健やかな生活習慣を身につけている

2 成人の健康

- 望ましい食生活と運動習慣を維持し、生活習慣病のリスクを低くしている
- ストレスに適切に対処し、心身の健康を保っている

3 高齢者の健康

- フレイルやオーラルフレイルの予防に取り組んでいる
- 社会参加や地域活動を通じて生きがいや楽しみを感じ、いきいきと暮らしている

4 女性の健康

- ライフステージに応じた健康管理を実践している

第5次清水町健康増進計画
第4次清水町食育推進計画
第4次清水町歯科保健行動計画
(概要版)

令和8年3月

発行：清水町

編集：清水町 健幸づくり課

〒411-0903 静岡県駿東郡清水町堂庭 63 番地の1 (まほろば館内)

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