

資料編

資料編

1 計画の策定経過

日付	名称	内容
令和7年5月29日	第1回食育連絡会	(1) 次期計画に係るアンケート調査について
令和7年6月17日	第1回清水町健康増進計画策定ワーキンググループ	(1) 清水町健康増進計画の概要について
令和7年6月18日	第1回清水町歯科保健推進会議	(1) 第4次清水町歯科保健行動計画策定について
令和7年6月23日	第1回清水町食育推進委員会	(1) 次期計画に係るアンケート調査について
令和7年7月2日	第1回清水町健康づくり推進協議会	(1) 第5次清水町健康増進計画策定について
(こども) 令和7年7月3日～ 7月18日 (一般) 令和7年7月16日～ 8月15日	清水町健康づくりに関するアンケート調査実施	<幼稚園・保育所(園)保護者> 清水町在住の幼稚園・保育所(園)に通う5歳児の保護者 <小学5年生保護者> 清水町在住の小学5年生の保護者 <中学2年生保護者> 清水町在住の中学2年生の保護者 <高校2年生> 高校2年生の生徒 <一般> 清水町在住の18歳以上を無作為抽出
令和7年10月17日	第2回食育連絡会	(1) アンケート結果報告書について (2) 現行計画の評価と検証について (3) 計画骨子(案)について
令和7年10月21日	第2回清水町食育推進委員会	
令和7年10月22日	第2回清水町歯科保健推進会議	
令和7年11月5日	第2回清水町健康づくり推進協議会	
令和7年10月24日	第2回清水町健康増進計画策定ワーキンググループ	
令和7年12月17日	第3回食育連絡会	(1) 計画案について (2) パブリック・コメント実施について
令和7年12月23日	第3回清水町健康増進計画策定ワーキンググループ	

日付	名称	内容
令和7年12月24日	第3回清水町食育推進委員会	(1) 計画案について (2) アンケート結果の分析について (3) パブリック・コメント実施について
令和7年12月25日	第3回清水町歯科保健推進会議	(1) 計画案について (2) パブリック・コメント実施について
令和8年1月7日	第3回清水町健康づくり推進協議会	
令和8年1月20日～ 2月19日	パブリック・コメントの実施	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（案） についての意見募集
令和8年2月19日	第4回食育連絡会	(1) パブリック・コメントの意見について (2) 計画最終案について
令和8年2月25日	第4回清水町食育推進委員会	
令和8年2月26日	第4回清水町歯科保健推進会議	
令和8年2月27日	第4回清水町健康増進計画策定ワーキンググループ	
令和8年3月4日	第4回清水町健康づくり推進協議会	

2 清水町健康づくり推進協議会規則

昭和54年6月26日規則第10号

〔注〕平成4年9月から改正経過を注記した。

改正

昭和60年6月17日規則第3号

平成4年9月30日規則第19号

平成18年10月31日規則第26号

平成19年4月27日規則第14号

平成21年3月30日規則第4号

平成27年9月30日規則第21号

令和2年6月22日規則第28号

清水町健康づくり推進協議会規則

(設置)

第1条 町は、町民の健康づくりを推進するため、清水町健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）を設置する。

(職務)

第2条 協議会は、次の各号に掲げる事項を協議する。

- (1) 健康増進に関すること。
- (2) 栄養改善に関すること。
- (3) 保健予防に関すること。
- (4) 衛生知識の普及向上に関すること。
- (5) 保健施設に関すること。
- (6) その他目的達成に必要なこと。

(組織)

第3条 協議会は、委員11人以内で組織する。

2 委員は、次の各号に掲げる者のうちから町長が委嘱する。

- (1) 保健医療関係者
- (2) 団体の代表者
- (3) 学識経験者
- (4) 関係行政機関職員
- (5) その他町長が必要と認める者

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任することができる。

(会長)

第5条 協議会に会長を置き、委員の互選により定める。

2 会長は、協議会を代表し、会務を総理する。

3 会長に事故があるとき又は会長が欠けたときは、あらかじめ委員の内から互選された者がその職務を代理する。

(会議)

第6条 会長は、会議を招集し、会議の議長となる。

2 協議会の議事は、委員の半数以上の出席がなければ開くことができない。

3 協議会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数の場合は、会長の決するところによる。

4 協議会は、特に必要あると認めるときは、関係者の出席を求め、意見又は説明を開くことができる。

(報告)

第7条 協議会は、協議結果を文書をもって町長に報告しなければならない。

(庶務)

第8条 協議会の庶務は、健幸づくり課で行う。

附 則

1 この規則は、公布の日から施行する。

2 この規則施行後最初に行われる協議会は、第6条第1項の規定にかかわらず、町長が招集する。

附 則（昭和60年6月17日規則第3号）

この規則は、公布の日から施行する。

附 則（平成4年9月30日規則第19号）

この規則は、平成4年10月1日から施行する。

附 則（平成18年10月31日規則第26号抄）

(施行期日)

1 この規則は、平成18年11月1日から施行する。

附 則（平成19年4月27日規則第14号）

この規則は、平成19年5月1日から施行する。

附 則（平成21年3月30日規則第4号）

この規則は、平成21年4月1日から施行する。

附 則（平成27年9月30日規則第21号）

この規則は、平成27年10月1日から施行する。

附 則（令和2年6月22日規則第28号）

この規則は、令和2年7月13日から施行する。

3 清水町健康づくり推進協議会 委員名簿

	氏名	所属
会長	東岡 宏明	沼津医師会
職務代理	崎川 禎彦	駿東歯科医師会清水町支部
委員	篠原 啓子	清水町食育推進委員会
委員	新村 誠	清水町スポーツ推進委員会
委員	宮嶋 正人	清水町シニアクラブ連合会
委員	奥山 理恵子	清水町健康づくり推進委員会
委員	仲田 敏道	清水町商工会
委員	赤堀 摩弥	東部健康福祉センター
委員	渡辺 英一郎	清水町校長会

4 第5次健康増進計画策定ワーキンググループ名簿

氏名	所属
古倉 えり	健幸づくり課 けんしん指導係
山口 美幸	健幸づくり課 保健予防係
渡邊 雅子	福祉介護課 地域福祉係
朝倉 拓也	産業観光課 産業振興係
鈴木 一成	教育総務課 教育推進係
松下 冬子	こども未来課 子育て支援係
岩崎 典子	こども未来課 児童育成係

事務局

氏名	所属
平井 重徳	健康づくり課 課長
井山 公仁	健幸づくり課 課長補佐
岩崎 真由美	健幸づくり課 健幸増進係兼スポーツ振興係
高橋 好美	健幸づくり課 健幸増進係兼スポーツ振興係
風間 恵	健幸づくり課 健幸増進係兼スポーツ振興係

5 清水町食育推進委員会設置要綱

平成20年5月1日告示第37号

改正

平成21年3月31日告示第38号
平成26年1月7日告示第4号
平成27年9月30日告示第107号
令和2年6月15日告示第98号

清水町食育推進委員会設置要綱

(設置)

第1条 乳幼児から高齢者までのすべてのライフステージに応じた円滑な食育の推進を図るため、清水町食育推進委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 委員会は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 食育推進に関すること。
- (2) 食育推進計画の策定に関すること。
- (3) 食育推進計画の進捗状況の管理及び評価に関すること。

(組織)

第3条 委員会は、委員15人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから町長が委嘱又は任命する。

- (1) 食育に関する団体等の代表者
- (2) 幼稚園、小学校及び中学校の保護者の代表
- (3) 学識経験者
- (4) 関係行政機関の職員
- (5) 町職員
- (6) 公募による者
- (7) その他町長が必要と認める者

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とし、再任を妨げない。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(委員長及び副委員長)

第5条 委員会に委員長及び副委員長を置く。

- 2 委員長及び副委員長は、委員の互選により定める。
- 3 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。
- 4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故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6条 委員会は、委員長が必要に応じて招集し、その会議の議長となる。

2 委員会は、委員の過半数の出席がなければ会議を開くことができない。

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

4 委員長は、必要があると認めるときは、専門的事項に関し識見を有する者及び関係者に対して会議への出席を求め、意見を聴取し、又は説明を求めることができる。

(庶務)

第7条 委員会の庶務は、健幸づくり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、委員会の運営に関し必要な事項は、別に定める。

附 則

この告示は、公示の日から施行する。

附 則（平成21年3月31日告示第38号）

この告示は、平成21年4月1日から施行する。

附 則（平成26年1月7日告示第4号）

この告示は、公示の日から施行する。

附 則（平成27年9月30日告示第107号）

この告示は、平成27年10月1日から施行する。

附 則（令和2年6月15日告示第98号）

この告示は、令和2年7月13日から施行する。

6 清水町食育推進委員会 委員名簿

	氏名	所属等
委員長	篠原 啓子	学識経験者(日本大学短期大学部食物栄養学科准教授)
副委員長	山本 貴世子	清水町商工会
委員	深津 ひろみ	清水町健康づくり推進委員会
委員	古屋 奈美	静岡県立沼津商業高等学校PTA
委員	増田 晶子	富士伊豆農業協同組合
委員	菊地 愛絵	清水町幼稚園PTA連絡協議会
委員	笹原 千晶	清水町PTA連絡協議会
委員	眞田 みつる	公募
委員	園田 勝	公募
委員	鈴木 遥	静岡県東部健康福祉センター
委員	加藤 紀彦	清水町教頭会
委員	吉田 剛	教育総務課
委員	小松 義和	こども未来課
委員	木村 直人	産業観光課
委員	大嶽 知之	社会教育課

7 食育連絡会 委員名簿

氏名	所属
岩崎 真也	産業観光課
牧野 貴彦	社会教育課
芹澤 香	こども未来課
齋藤 啓子	教育総務課
岡田 和香奈	こども未来課
川久保 美和	清水小学校
横山 文子	清水幼稚園
向笠 友紀	南保育所

8 清水町民の歯や口腔の健康づくり条例

平成23年3月23日条例第3号

清水町民の歯や口腔の健康づくり条例

(目的)

第1条 この条例は、静岡県民の歯や口の健康づくり条例(平成21年静岡県条例第75号)の趣旨に基づき、本町の歯や口腔の健康づくりについての基本理念を定め、町の責務等を明らかにするとともに、歯や口腔の健康づくりに関する施策(以下「歯科保健施策」という。)の基本となる事項を定めることにより、歯科保健施策を総合的かつ計画的に推進し、もって生涯にわたる町民の健康の増進に寄与することを目的とする。

(基本理念)

第2条 歯や口腔の健康を保持するためには、日常生活において歯科疾患を予防するとともに、歯科疾患を早期に発見し、及び早期に治療することが重要であることから、歯科保健施策は、生涯にわたる歯や口腔の健康づくりに関する町民の自主的な努力を促進しつつ、保健医療、公衆衛生、社会福祉、教育その他関連する施策との有機的な連携により講ぜられるものでなければならない。

(町の責務)

第3条 町は、前条に定める基本理念(以下「基本理念」という。)にのっとり、歯科保健施策を総合的に策定し、及び実施するものとする。

(保健、医療、福祉、教育等に関係する者の役割)

第4条 保健、医療、福祉、教育等に関係する者は、基本理念にのっとり、町民の歯や口腔の健康づくりの推進並びにそれぞれの者が行う歯や口腔の健康づくりに関する活動との連携及び協力を図るよう努めるものとする。

(町民の役割)

第5条 町民は、歯や口腔の健康づくりに関する知識及び理解を深めるよう努めるとともに、自らの歯や口腔の健康づくりに積極的に取り組むよう努めるものとする。

(財政上の措置)

第6条 町は、歯科保健施策を推進するため、必要な財政上の措置を講ずるよう努めるものとする。

(施策の基本事項)

第7条 歯科保健施策の基本となる事項(以下「基本事項」という。)は、次に掲げるとおりとする。

- (1) 8020運動(80歳になっても自分の歯を20本以上保つよう歯や口腔の健康づくりを進める運動をいう。)を推進すること。
- (2) むし歯や歯周病の予防対策を推進すること。
- (3) 歯科救急医療体制の整備を推進すること。
- (4) 歯や口腔の健康づくりに必要な調査研究を推進すること。

(歯科保健行動計画)

第8条 町長は、歯科保健施策の総合的かつ計画的な実施を図るため、清水町歯科保健行動計画（以下「行動計画」という。）を定めるものとする。

- 2 行動計画は、健康増進法（平成14年法律第103号）に基づく町の健康増進計画その他健康づくりに関する計画と整合するものでなければならない。
- 3 行動計画は、次に掲げる事項について定めるものとする。
 - (1) 基本事項に基づく歯科保健施策
 - (2) 前号の歯科保健施策を効果的に推進するための基本事業及び目標
 - (3) 前2号に掲げるもののほか、歯科保健施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項
- 4 町長は、行動計画を定めたときは、これを公表しなければならない。
- 5 町長は、歯科保健施策の進捗状況等を踏まえ、おおむね5年ごとに行動計画を見直すものとする。
- 6 第4項の規定は、行動計画の変更について準用する。

(歯科保健推進会議)

第9条 町は、歯科保健施策の円滑な推進を図るため、清水町歯科保健推進会議（以下「歯科保健推進会議」という。）を置く。

- 2 歯科保健推進会議に関し必要な事項は、別に定める。

附 則

この条例は、公布の日から施行する。

9 清水町歯科保健推進会議規則

平成23年3月31日規則第2号

改正

平成26年1月7日規則第1号

平成27年9月30日規則第21号

令和2年6月22日規則第28号

清水町歯科保健推進会議規則

(趣旨)

第1条 この規則は、清水町民の歯や口腔の健康づくり条例（平成23年条例第3号。以下「条例」という。）第9条第2項の規定に基づき、清水町歯科保健推進会議（以下「推進会議」という。）に関し必要な事項を定めるものとする。

(所掌事務)

第2条 推進会議は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 条例第8条に定める清水町歯科保健行動計画の策定に関して意見を述べること。
- (2) 歯科保健（歯と口における健康の保持及び増進を言う。以下同じ。）の実態把握に関すること。
- (3) 前2号に掲げるもののほか、歯科保健の推進に関すること。

(組織)

第3条 推進会議は、委員15人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから町長が委嘱又は任命する。

- (1) 歯科医師
- (2) 歯科衛生士
- (3) 学識経験者
- (4) 歯科保健に関する団体等の代表
- (5) 幼稚園、小学校及び中学校の保護者の代表
- (6) 町職員
- (7) 公募による者
- (8) その他町長が必要と認める者

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とし、再任を妨げない。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第5条 推進会議に会長及び副会長を置く。

- 2 会長及び副会長は、委員の互選により定める。
- 3 会長は、推進会議を代表し、会務を統括する。
- 4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるとき又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 会長は、必要に応じて会議を招集し、その会議の議長となる。

- 2 推進会議は、委員の過半数の出席がなければ会議を開くことができない。
- 3 推進会議の議事は、出席委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、会長の決するところによる。
- 4 会長は、必要があると認めるときは、専門的事項に関し識見を有する者及び関係者に対して会議への出席を求め、意見を聴取し、又は説明を求めることができる。

(庶務)

第7条 推進会議の庶務は、健幸づくり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、推進会議の運営に関し必要な事項は、別に定める。

附 則

- 1 この規則は、公布の日から施行する。
- 2 この規則の規定に基づき、新たに委嘱又は任命する委員の任期は、第4条の規定にかかわらず、委嘱又は任命した日から平成24年2月29日までとする。

附 則 (平成26年1月7日規則第1号)

この規則は、公布の日から施行する。

附 則 (平成27年9月30日規則第21号)

この規則は、平成27年10月1日から施行する。

附 則 (令和2年6月22日規則第28号)

この規則は、令和2年7月13日から施行する。

10 清水町歯科保健推進会議 委員名簿

	氏名	所属等
会長	齋藤 雅彦	駿東歯科医師会清水町支部
副会長	伊東 きよみ	在宅歯科衛生士
委員	古谷 みゆき	静岡県東部健康福祉センター（歯科医師）
委員	奥津 めぐみ	清水町8020推進員（清水町健康づくり推進委員会）
委員	小川 侑男	清水町シニアクラブ連合会
委員	中島 智子	清水町幼稚園PTA連絡協議会
委員	須田 安里	清水町PTA連絡協議会
委員	塩谷 知里	静岡県立沼津商業高等学校（養護教諭）
委員	飯嶋 孝子	清水町教頭会
委員	関 晃美	清水町立小中学校養護教諭
委員	小林 昭信	公募
委員	金高 亜紀	公募
委員	高城 順美	清水西幼稚園
委員	菊地 絵梨	清水保育所

11 用語解説

【あ行】

◆いきいきサロン

おおむね60歳以上の方を対象に、地区公民館や福祉センターなどでボランティア等の協力を得ながら、おしゃべり、レクリエーションなどを行う。

◆インクルーシブスポーツ

障害の有無や年齢、性別、文化的背景などに関わらず、誰もが平等に参加できるスポーツのこと。

◆エストロゲン

女性ホルモン的一种で、卵胞ホルモンともいう。生殖器や乳房を発達させ丸みを帯びた体に変化させるはたらきを持ち、月経周期の調整や妊娠の準備などにも深く関わる。

◆嚥下

「飲み込む」という動作のこと。

【か行】

◆介護予防

要介護状態の発生をできる限り防ぐ（遅らせる）こと、そして要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐこと、さらには軽減を目指すこと。

◆家庭血圧

家庭内で自分自身または家族が血圧計を用いて測定する血圧のこと。日常生活のリラックスした状態で測定するため、より実態に近い血圧値を把握することができる。

◆行事食

正月の「おせち料理」や端午の節句の「かしわもち」など、季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理のこと。家族の幸せや健康を願う意味が込められている。

◆共食

家族や友人など、誰かと一緒に食事をする事。共食をすることは、健康な食生活や規則正しい食生活、自身を健康だと感じていることと関係がある。

◆健康格差

地域や社会経済状況の違いによって生じる健康状態の差を指す。

◆健康寿命

平均寿命から寝たきりや認知症等、介護や病気療養が必要な期間を除いた、日常生活が制限されることなく過ごせる期間のこと。単に平均寿命を延ばすだけでなく、自立して生活できる期間を延ばすことが、生活の質（QOL：Quality of Life）の向上に重要である。

◆健口体操

口や舌の動きをなめらかにし、唾液の分泌を促進することで、口腔機能を維持・向上させるための運動のこと。

◆健康づくり推進委員

誰もが健康で活躍できるまちを目指し、町民の健康の保持・増進及び地域における健康づくり事業を総合的に推進するため設置している。

◆健康日本21

健康増進法に基づき策定された「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」のこと。

◆健診

健康診断あるいは健康診査の略語で、全身の健康状態を確認する目的で行われるもの。

◆検診

特定の病気があるかどうか調べるもの。

◆ゲートキーパー

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応をとること（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）ができる人を指す。

◆健幸アンバサダー

人及び都市の「健幸」を達成するための健康の伝道師であり、健康無関心層を含めた地域の町民に、身近な人から口コミで必要かつ正確な（各種疾病予防、運動栄養、こころ、まちづくり、社会制度、行事、イベントなど）健康に関する情報を広げていく役割を担っていく。

◆健幸スポーツの駅

地域において、町民が自分の健康状態やニーズに応じて、スポーツによる健康づくりを開始したくなった時に、健幸コンシェルジュがそれに応じたプログラムを実施できる施設やプログラムを紹介する役割を持つ。

※健幸コンシェルジュとは

健康運動指導等の資格を持ち、運動に関する相談にのったり、リクエストに答えたりする健幸生活のサポート役です。

◆口腔機能

噛む（咀嚼）、飲み込む（嚥下）、話す（発声）、唾液の分泌、味覚等のお口の機能をいう。

◆口腔ケア

歯磨き等で口の中をきれいに保つだけでなく、健康保持や口腔機能向上のためのお口の体操や嚥下のトレーニング等を含んだ幅広い内容のこと。

◆高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施

後期高齢者の医療保険者である静岡県後期高齢者医療広域連合と市町村が協力して、後期高齢者の健康増進・フレイル予防に努める新たな仕組みのこと。

◆誤えん性肺炎

食べ物や唾液などが誤って肺に入ってしまうこと(誤えん)から発症する肺炎のこと。

◆骨密度

骨を構成するカルシウムなどのミネラル成分のつまり具合。骨の強さやつまり具合で評価できる。

◆骨粗鬆症

骨の量(骨量)が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気のこと。

◆こども食堂

近年の核家族化に伴って増えてしまった孤食防止のための居場所づくり(世代間交流の場)や、バランスの取れた栄養満点の食事を提供することによる食育活動を目的とした活動。

◆更年期

閉経の前後5年の10年間を指す。女性ホルモンの分泌が急激に減少するため心身に様々な不調が現れやすくなる時期。

◆孤食

一人で食事をすることを指し、特に孤独を感じる食事のこと。

【さ行】

◆脂質異常症

血液中の脂質の値(コレステロールや中性脂肪)が基準値から外れた状態をいう。

◆シニアクラブ

お住まいの地域を基におおむね60歳以上の方が自主的に活動している団体。仲間づくりを通して生きがいと健康づくりを行い、その知識や経験を生かして、地域を豊かにする活動も行っている。

◆受動喫煙

自分以外の方が吸っているたばこ(加熱式たばこを含む)の煙を吸いこむことを指す。

◆笑街健幸パスポート

町では、町内に住所を有する65歳以上の方を対象に、心と体の健康維持、運動習慣の定着などを図ることを目的とし、町内体育施設や福祉施設等の使用料が無料になる「笑街健幸パスポート」を発行している。

◆職域

特定の職務や職業の範囲、そこで求められる専門的な役割や責任の領域を指す。

◆食育

食育基本法（平成17年法律第63号）において、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎と位置づけ、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることとされている。

◆食育月間・食育の日

毎年6月は「食育月間」としており、国、地方公共団体、関係団体などが協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の一層の浸透を図ることとしている。食育の「育」=19（いく）にちなんだ語呂合わせで、毎月19日を「食育の日」としている。

◆食育ボランティア

「とまとくらぶ」という名称で、地域で「食を通しての健康づくりの輪」が広がるよう活動を実施するボランティア団体。

◆食品ロス

まだ食べられるのに廃棄される食品のこと。事業活動を伴って発生する食品ロスを「事業系食品ロス」、各家庭から発生する食品ロスを「家庭系食品ロス」という。

◆しみず朝市

J Aふじ伊豆清水支店で開催される野菜直売店。

◆身体活動

安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費するすべての動作。身体活動は、日常生活における労働や家事などの「生活活動」と、体力の維持・向上を目的として、計画的・意図的に実施する「運動」の2つに分けられる。

◆スポーツ協会

清水町スポーツ協会は、スポーツの振興及び健康の増進に関する事業を行い、スポーツを核としたまちづくりに寄与することを基本理念に活動を行うNPO法人で、スポーツ少年団や加盟競技団体で構成される。

◆スポーツ推進委員

町民ひとり1スポーツを目指し、主な活動として幅広い層の町民の皆様が、『安心』して『楽しく』体を動かし、健康で充実した生活を送れるように、ペタボードやモルック等のレクリエーションスポーツの紹介や、ファミリーバドミントン教室等の各種教室、レク・スポ大会やモルック大会など、様々なイベントの企画及び運営を行っている。

◆心疾患

心臓病。心臓の疾患の総称。

◆生活習慣病

食生活・運動習慣・休養・喫煙・飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患の総称のこと。

◆咀嚼

食物をかみ砕くこと。

【た行】

◆地域包括支援センター

高齢者の皆さんが住みなれた地域で安心して暮らせるよう、介護・医療・福祉・健康面から総合的な支援を行う。

◆地産地消

国内の地域で生産された農林水産物を、その生産された地域内において消費し、消費者と生産者が互いの距離を縮めようとする取組のこと。

◆町民農園

清水町柿田と徳倉地区にある1区画約10坪の広さの農園で、野菜や花を育てるため貸付している。

◆低栄養

体に必要な栄養素やエネルギーを十分に摂取できていない状態。

◆適正体重

身長(m) × 身長(m) × 22で算出することができる。

◆特定健診

40歳以上75歳未満の人を対象に、メタボリックシンドロームのリスクを評価し、生活習慣病の予防を目的とした健康診断のこと。

◆特定保健指導

健診結果に基づく階層化により「動機づけ支援」「積極的支援」に該当した人に対して実施する保健指導。特定保健指導の目的は、対象者が自分の健康状態を自覚し、生活習慣の改善のための自主的な取組を継続的に行うことができるようにすること。

【な行】

◆妊娠高血圧症候群

妊娠の影響で起こる高血圧のこと。妊娠前の血圧に関係なく起こり、母親だけでなく子どもにも影響がある病気。特に妊娠34週未満で発症する早発型は重症化のリスクが高いといわれている。

◆認知症

脳の病気や障がい等、様々な原因によって認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態のこと。認知症にはいくつかの種類がある。

◆認知症高齢者等サポート店認証制度

認知症高齢者等に対して適切な理解及び対応に努める「店舗・事業所」を「清水町認知症高齢者等サポート店」として認証している。

◆脳血管疾患

脳血管疾患には、脳卒中以外にも高血圧性脳症・脳血管性認知症等を含む脳の血管のトラブル全般が含まれている。高齢になればなるほど発症率が高く、死につながるが多くなっている。

【は行】

◆8020運動

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができるといわれているため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まった。

◆標準化死亡率（SMR：Standardized Mortality Ratio）

死亡率は通常年齢によって大きな違いがあることから、異なった年齢構成を持つ地域別の死亡率を、そのまま比較することはできない。比較を可能にするためには標準的な年齢構成に合わせて、地域別の年齢階級別の死亡率を算出して比較する必要がある。

標準化死亡率は、基準死亡率（人口10万対の死亡数）を対象地域に当てはめた場合に、計算により求められる死亡数と実際に観察された死亡数とを比較するもの。

◆病診連携

病院と診療所が連携し、患者に包括的で一貫性のある医療サービスを提供する仕組みのこと。

◆フッ化物歯面塗布

歯の表面にフッ化物を直接塗布することで、虫歯の予防を目的とした方法のこと。

◆フッ化物洗口

永久歯のむし歯予防を目的に一定の濃度のフッ化ナトリウムを含む溶液で1分間ぶくぶくうがいをする方法のこと。

◆フレイル

加齢に伴い心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉。身体的要因（筋力の低下、口腔機能の衰え、低栄養等）、精神・心理的要因、社会的要因等が重なって生じ、筋肉量や心身の活力の低下は高齢期に達する前から注意が必要。

◆平均寿命

性別・年齢別の死亡率を割り出して、0歳児が何歳まで生きるかを予想した平均余命をいう。平均余命とは、ある年齢に達した人々がその後何年生きられるかを示した数値。

◆ベジチェック

手のひらをセンサーに約30秒あてるだけで、推定野菜摂取量が測定できる。利用者がその場で結果を見ることができ簡便さが特徴。結果は、野菜摂取レベル（0～12.0）と、推定野菜摂取量（g・6段階）で表示され、野菜摂取レベルの目標値は7.0～8.0となっている。

【ま行】

◆メタボリックシンドローム

内臓脂肪が蓄積した肥満状態に加えて、高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることで、生活習慣病や将来的に心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患を発症しやすい状態をさす。

【や行】

◆要介護状態

入浴・排泄・食事等の日常生活における基本的な動作について、常時介護が必要と見込まれる状態のこと。

【ら行】

◆ライフコースアプローチ

胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経済的に捉えた考え方。

◆レクリエーションスポーツ

スポーツを活用したレクリエーション活動の一部であり、心身の健全な発達や豊かな生活の実現を目指す。年齢・性別・体力に関係なく、誰でも・いつでも・どこでも「楽しむこと」を目的に行われる運動。

◆ロコモティブシンドローム（ロコモ）

「立つ」「歩く」といった身体能力（移動機能）が低下している状態のこと。

◆ローリングストック

日常的に使う食品や生活用品を少し多めに備蓄し、消費した分を随時補充して常に一定量を保つ備蓄方法のこと。

【わ行】

◆ワークライフバランス

仕事とプライベートどちらも充実させていこうという考え方。

【英数単語】

◆BMI

ボディマス指数 (Body Mass Index)。体重と身長の関係から算出した、肥満度を表す指数。
体重 (kg) ÷ [身長 (m) × 身長 (m)] で表される。

日本肥満学会では、BMIが22の場合が標準体重であるとしており、BMIが25以上の場合を「肥満」、BMIが18.5未満である場合を「やせ」としている。

◆COPD

慢性閉そく性肺疾患（Chronic Obstructive Pulmonary Disease）のこと。たばこの煙等の有害物質が原因で肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気。咳やたん、息切れ等の症状がでる。また、肺がんになる可能性が高くなる。COPDの進行を防ぐためには禁煙や早期発見・治療が必要。

◆CKD

慢性腎臓病（CKD）とは、腎臓の働き（GFR）が健康な人の60%未満に低下する（GFRが60ml/分/1.73m²未満）か、あるいはタンパク尿が出るといった腎臓の異常が続く状態。

◆HbA1c（ヘモグロビン エーワンシー）

赤血球の中にある酸素を運ぶヘモグロビンに血液中のブドウ糖が結合したものの。過去1～2か月間の平均血糖値を表す。

◆SDGs

Sustainable Developmental Goals（持続可能な開発目標）の略で、2015年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」にて記載された2016年から2030年までの国際目標のこと。「誰一人取り残さない」持続可能で多様性と包摂性のある世界を実現するための17のゴール・169のターゲットから構成されている。

◆SNS

登録された利用者同士が交流できるWeb サイトの会員制サービスのこと。友人同士や同じ趣味を持つ人同士が集まったり、近隣地域の住民が集まったりと、ある程度閉ざされた世界にすることで、密接な利用者間のコミュニケーションを可能にしている。

◆PDCAサイクル

Plan（計画）、Do（実行）、Check（評価）、Action（改善）の4つのプロセスを繰り返すことによって業務を継続的に改善し、品質や効率を高めていくマネジメント手法のこと。

◆PLUS-Walk清水町

町内在住・在勤・在学の方であれば誰でも使える無料のスマートフォンアプリ。

健康づくり事業として、楽しみながら、一人でも気軽に運動できるウォーキングの普及と健康記録が見える化し、健康行動につなげるため、日々の歩数記録や体重・血圧・睡眠時間をアプリに登録することで、けんこうポイントが貯まる。貯まったけんこうポイントは、ゆうすいポイントと交換ができる。

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

発行年月 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
