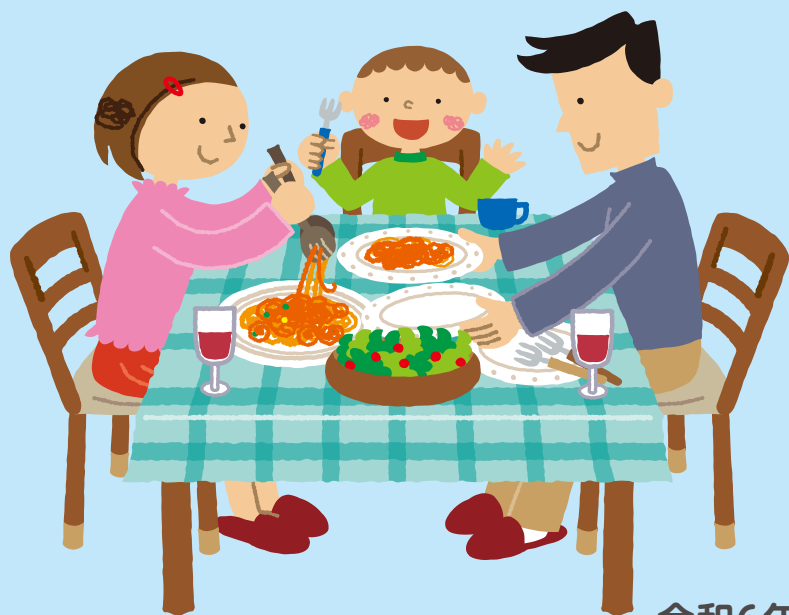




河内町 健康増進計画

第3次



令和6年3月
河内町





河内町健康増進計画(第3次)とは？

河内町健康増進計画(第3次)は、健康増進法第8条第2項に基づく市町村健康増進計画であり、町民への健康増進に関する施策を展開するための、基本的な事項を定めたものです。また、食育基本法第18条に基づく市町村食育推進計画の内容を併せた総合的な計画として策定します。

また、町の最上位計画である「河内町総合計画」をはじめ、「河内町総合戦略 第2期」、「高齢者福祉計画・介護保険事業計画」、「子ども・子育て支援事業計画」など他の計画との整合性を図ります。

さらに、国の「健康日本21(第二次)」、「第4次食育推進基本計画」、「自殺総合対策大綱」や、県の「第3次健康いばらき21プラン」等との整合性を図っています。

なお、持続可能な地域づくり～SDGsの視点～を取り入れます。



計画の期間

計画期間は、令和6年度から令和12年度までの7年間とします。

なお、町を取り巻く状況や、経済、社会、地域の状況の変化など、必要に応じて計画の見直しを行います。



町の健康づくり支援における重要ポイントは？

① 病気の発症予防と重症化予防の徹底

生活習慣の改善や医療機関受診につなげる取り組みを継続することが必要です。
また、健康診断・検診の受診率を向上させることが必要です。

② 「減塩」を中心とした食生活の改善

食生活の面では「減塩」を中心とした食生活の改善を推進していくことが重要です。
町においても、団体の活動の協力を得て、「減塩」を推奨していますが、引き続き啓発をしていく必要があります。

③ 運動習慣づくり・身体活動の促進

成人期の人が自ら取り組めるような情報提供などを行い、身体活動量を増やし、運動習慣の形成を後押ししていくような支援を図る必要があります。

④ フレイル予防

令和2年における町の平均寿命(令和2年市町村別生命表)は、男女ともに全国や県平均以下となっています。高齢者が筋トレや適度な運動などによりフレイル予防に取り組むだけでなく、長寿と健康寿命の延伸を目指し、高齢期を迎える前の成人期から、生涯を通じて健康づくりに取り組むことが重要です。





計画の基本的な考え方と基本目標

本計画の策定に当たり、SDGs の「すべての人に健康と福祉を」の考え方を取り入れるとともに、第2次計画の基本理念である「健康長寿の延伸」を踏襲し、個人の生活習慣の改善と、個人を取り巻く生活環境の改善を通じて、生活習慣病の発症予防・重症化予防を図ること、社会生活に必要な機能の低下を抑えて生活の質の向上を図ること、また、健康づくりに関する資源の有効活用や、個々人の社会との繋がりを強め社会環境の質の向上を図ることなど、包括的予防に取り組み、健康寿命の延伸を目指します。

本計画の基本理念を実現していくために、以下の3つの基本方針を掲げます。



基本方針	施策
基本方針 1 健康意識の向上	(1)健康意識の向上と地域の支えあいによる健康づくり (2)健康管理の充実
基本方針 2 健康的な生活習慣の実践	(1)身体活動・運動 (2)休養とこころの健康 (3)歯・口腔の健康 (4)喫煙・飲酒
基本方針 3 生涯にわたる食育の実践	(1)食育を通じた健康づくり (2)家庭における食育の推進 (3)地域全体での食育の推進

基本方針 1 健康意識の向上

(1) 健康意識の向上と地域の支えあいによる健康づくり

町の取り組み

- 健康教室を実施し、本人から家族や友人などへ知識を広め、みんなで健康づくりに取り組めるよう普及啓発を行います。
- フレイル予防に関する教室開催、情報提供を行います。
- シニアクラブ、シルバーリハビリ体操指導士会、キッチン菜の花会との連携、健康づくりに関わる活動の活性化を図ります。

みんなの取り組み

- 自分の健康に関心を持ちましょう。
- 健診(検診)を受け、自分の身体の状態を知り、生活習慣を改善しましょう。
- 生きがいを持ち積極的に社会参加をしましょう。



項 目	現 状 値	目 標 値
健康教室等の実施	6 回	8 回
自分が健康だと感じている割合	66.2%	70%

(2) 健康管理の充実

町の取り組み

- 各種がん検診を充実し、早期発見・早期治療でがんの死亡率を減らします。
- 申込み方法の改善、受診しやすい体制づくり、内容の充実を図り、受診率向上に努めます。
- 健診(検診)結果に異常があった者の管理体制について、継続的なフォローアップ体制を充実させ、疾病の早期発見、早期治療につなげます。

みんなの取り組み

- 年1回は健診(検診)を受け、自分の身体の状態を知り、生活習慣を改善しましょう。
- 健診(検診)の結果、要治療、要精密検査になった場合は、早期に医療機関を受診しましょう。
- 健康教室や健康相談に積極的に参加しましょう。
- かかりつけ医・薬局を持ち、健康管理に心がけましょう。



項 目	現 状 値	目 標 値
特定健診受診率	34.5%	50.0%
かかりつけ医がいる人の割合	62.7%	70.0%

(1) 身体活動・運動

町の取り組み

- 健康を維持増進するための運動に関する知識や方法を習得、習慣化するため、運動教室を開催します。
- こども園、かわち学園において楽しく運動習慣をつける機会を提供します。
- 健康長寿のための運動に関する知識と技術を持つ指導者（シルバーリハビリ体操指導士）の担当課（福祉課：地域包括支援センター）と協力し、活動を支援します。

みんなの取り組み

- 運動や外遊びを通して、元気に楽しく身体を動かす習慣をつけましょう。
- 今より10分でも多く身体を動かし、関節や筋肉の衰えを予防しましょう。



項 目	現 状 値	目 標 値
定期的に運動をしている人の割合 (週に3回以上している)	20.8%	25.0%
学校の授業以外に、30分以上、外で遊ぶことや、 運動をすることがある子どもの割合 (週に3回以上している)	小学生39.8% 中学生29.7%	小学生43.0% 中学生33.0%
特定健診受診者のうち、1日30分以上の 運動習慣のない人の割合	(R4)65.3%	55%

(2) 休養とこころの健康

町の取り組み

- 休養、睡眠のとり方について正しい知識の普及啓発を行います。
- 健康相談や家庭訪問などの各事業においても、必要時にこころの相談を行います。

みんなの取り組み

- 日頃から、こころの健康づくりに関心を持ちましょう。
- 自分のこころの状態に気づき、早めに対処し、必要なときは誰かに相談しましょう。
- 十分な睡眠と休養をとり、自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。



項 目	現 状 値	目 標 値
睡眠・休養がとれている人の割合 (「十分にとれている」と「とれている」の合計)	66.3%	70.0%

(3) 歯・口腔の健康

町の取り組み

- 1歳6か月児健診、3歳児健診において、歯科衛生士による乳歯のむし歯予防と口腔ケアについて指導、ブラッシング指導を行います。
- 1歳6か月児健診、3歳児健診時に、希望者にフッ素塗布を実施します。
- こども園、かわち学園において歯科検診、歯の衛生指導を実施します。

みんなの取り組み

- むし歯予防のため、歯みがき習慣を身につけ、間食は時間を決めて、甘い飲食物を控えましょう。
- 歯周疾患検診を積極的に受けましょう。



項 目	現 状 値	目 標 値
60歳代で自分の歯を24本以上持つ人の割合	44.6%	50.0%
幼児のむし歯の罹患率(3歳児)	12.5%	11.0%
歯周疾患検診の受診率	3.3%	10.0%

(4) 喫煙・飲酒

町の取り組み

- 学校における未成年者の喫煙防止のための保健指導の充実強化を図ります。
- 循環器系疾患の減少やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の減少に向け、喫煙が身体に及ぼす影響について情報提供を行います。
- 過度な飲酒を避けるなど適正な飲酒についての正しい知識の普及を図ります。

みんなの取り組み

- アルコールが心身に与える影響を理解し、適度な飲酒を心がけましょう。
- 喫煙による健康リスクを理解し、禁煙に努めるとともに、受動喫煙防止に取り組みましょう。



項 目	現 状 値	目 標 値
成人の喫煙者の割合の減少	男性17.5% 女性4.6%	男性15.0% 女性3.0%
飲酒が毎日の人割合の減少	19.6%	15.0%
特定健診受診者の喫煙率	17.7%	15.0%

(1) 食育を通じた健康づくり

町の取り組み

- 食育の大切さについて、町民一人ひとりが理解し、取り組むことを推進します。
- こども園、かわち学園等において食育教育を行います。小中学校においては栄養教諭を中心に食に関する教育を行います。
- 生涯にわたる薄味の習慣化と積極的な野菜の摂取を推進します。



みんなの取り組み

- 栄養バランスのとれた食事を摂り、減塩を心がけましょう。
- 毎食野菜を食べましょう。

項 目	現 状 値	目 標 値
日々の生活に取り入れている・取り入れていきたい食育に関する取り組みで「塩分を摂り過ぎないようにする」と回答した人の割合	57.7%	60.0%
自分に合った食事内容、量を知っている人の割合（「よく知っている」と「だいたい知っている」の合計）	78.8%	80.0%

(2) 家庭における食育の推進

町の取り組み

- 子どもの基本的な生活習慣を育成するため、朝食摂取を起点とした生活リズムの向上を推進します。
- 子どもを中心とした家族や若い世代が、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を習得できる機会づくりを推進します。
- 家族そろって食べる食事の大切さについて、保護者が理解し、実践できるよう情報提供を行います。

みんなの取り組み

- 早寝・早起き・朝ごはんを実践し、規則正しい生活リズムを身につけましょう。
- 家族と楽しく食卓を囲みましょう。



項 目	現 状 値	目 標 値
毎日糖分が入った飲料を飲む子どもの割合（3歳児）	34.2%	34%以下
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする子どもの割合	こども園92.3% 小学生89.2% 中学生89.2%	100.0%

(3)地域全体での食育の推進

町の取り組み

- キッチン菜の花会と連携した事業を実施します。
- こども園、かわち学園等において、栄養教諭、生産者と連携した食育事業を実施します。
- キッチン菜の花会の活動の中で、地場産物を取り入れた献立の普及を行います。
- こども園・かわち学園の給食において、郷土料理や行事食を取り入れ、子ども達への食文化の伝承を行います。
- 食品ロス削減について周知啓発を行い、取り組みを展開していきます。

みんなの取り組み

- 食に関する体験や地域の食文化を学びましょう。

項 目	現 状 値	目 標 値
学校給食における地場産物に関する指導状況 (小中学生)	100.0%	現状維持
地域団体が地元産の農産物を活用し、 地域の伝統的な食文化を継承する教室	4回/年 教室のみ	6回/年

町ではこんな団体が活動しています！

シルバーリハビリ体操指導士会

シルバーリハビリ体操は「いつでも・どこでも・一人でも」でき、
肩痛・膝痛・転倒予防等に効果があり、体力や身体機能が
低下してからも取り組める体操です。
町内の集会所等で開催しています。



食のボランティア「キッチン菜の花会」

令和2年4月に「キッチン菜の花会」という「食」のボランティア団体が
誕生しました。

人の「和」を第一のモットーとして活動していきます。
家庭で作れるからだにも良いおすすめ料理のレシピ動画を
配信しています。



河内チャンネル
キッチン菜の花会
～おうちdeごはん～

河内町健康増進計画(第3次) 概要版

発行・編集／河内町保健センター 〒300-1312茨城県稲敷郡河内町長竿3693-2
電話:0297-84-4486 FAX:0297-84-4487