

ながいずみ健康づくりプラン

基本理念

いきいきとした暮らしを支える 優しいながいずみ

健康づくりの将来像

『健康で幸福を実現できるまち』

基本方針

- (1) 健康寿命の延伸を目指す健康づくり
- (2) ライフステージに応じた健康づくり
- (3) 連携と協働の取り組みにより支えあう健康づくり

令和3年3月 長泉町

1 計画策定の趣旨

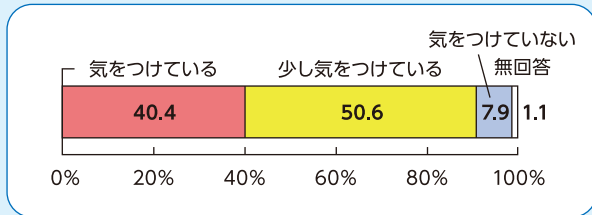
このたび、「第3次長泉町健康増進計画（ながいずみ健康プラン）」の計画期間が満了したことから、これまでの施策の進捗状況や町民の健康状況等を分析・評価し、現状に即した効果的な施策展開に向けた見直しを行い、新たに「第4次長泉町健康増進計画（ながいずみ健康プラン）」（令和3年度～12年度）を策定しました。

2 計画の位置づけ・期間

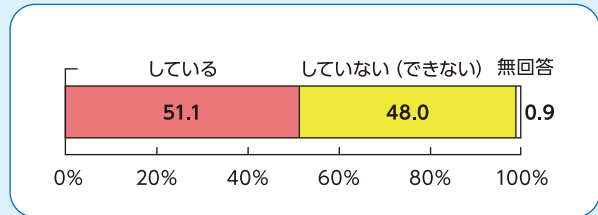
- 本計画は、健康増進法第8条第2項の規定に基づく市町村健康増進計画として位置づけられる、長泉町の健康づくりの総合的な推進を図るための基本指針となる計画です。
- 本計画は「第5次長泉町総合計画」及び「第6次長泉町地域福祉計画」を上位計画として位置づけるとともに、長泉町の他部門の関係計画、国の「健康日本21（第2次）」や静岡県の「第3次ふじのくに健康増進計画後期アクションプラン」等との整合性を図ります。
- 本計画の期間は、令和3年度を初年度とし、令和12年度を最終年度とする10年間です。

3 アンケート調査結果からみた現状

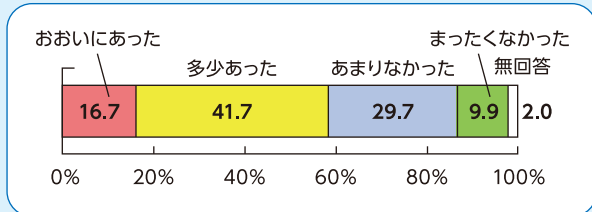
① 栄養バランスに気をつけていますか？



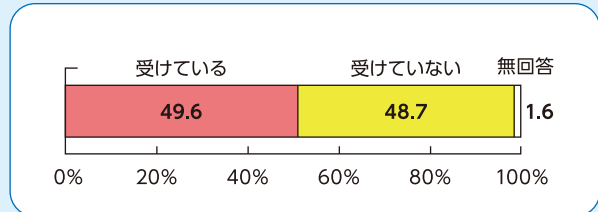
② ふだん運動やスポーツをしていますか？



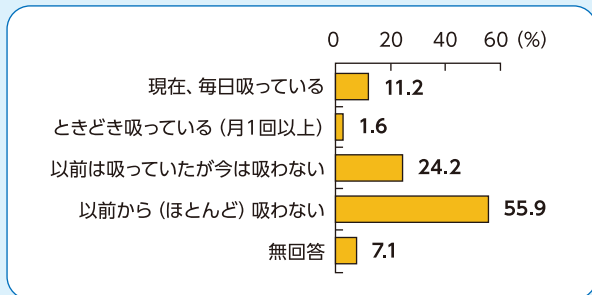
③ ストレスを感じることはありましたか？



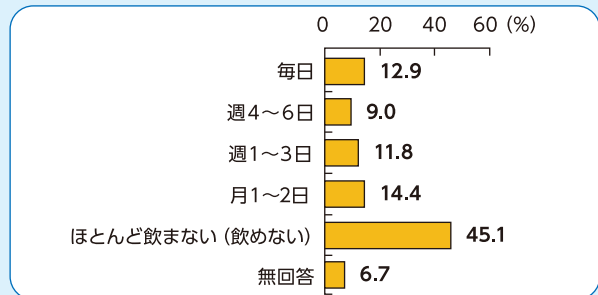
④ 1年に1回以上、定期的な歯科健診を受けていますか？



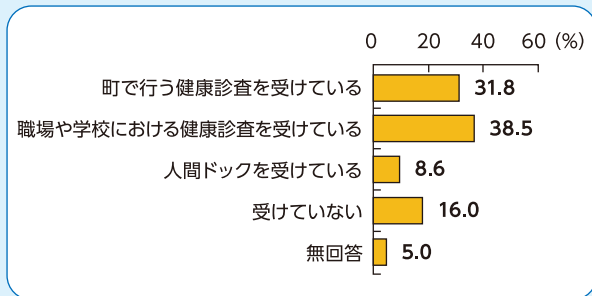
⑤ 喫煙をしていますか？



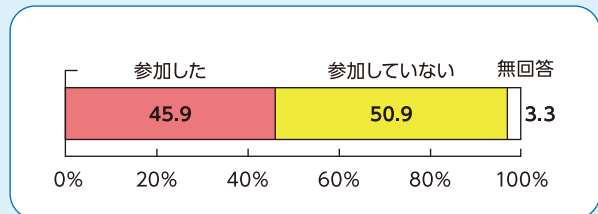
⑥ 飲酒をしていますか？



⑦ 定期的な健康診査(診断)を受けていますか？

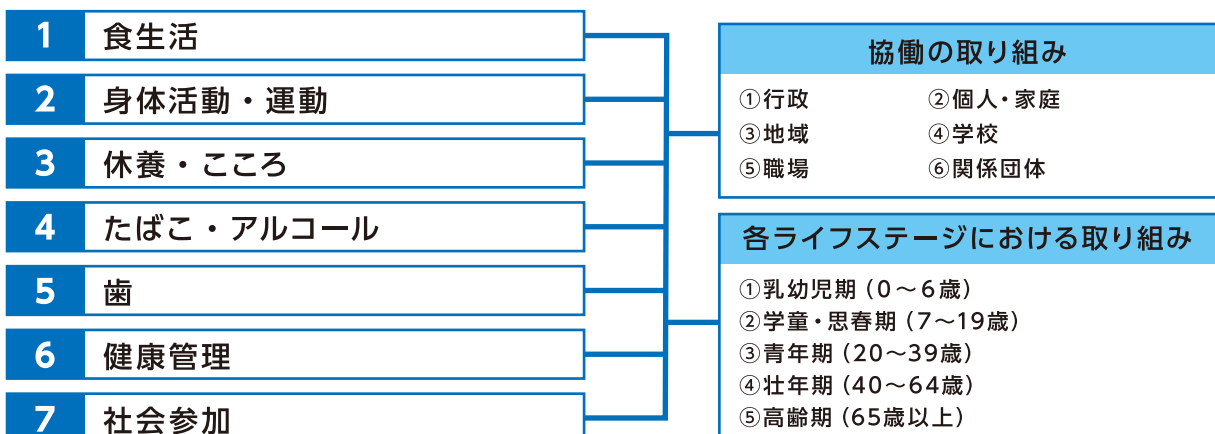


⑧ この1年間に地域社会活動に参加しましたか？



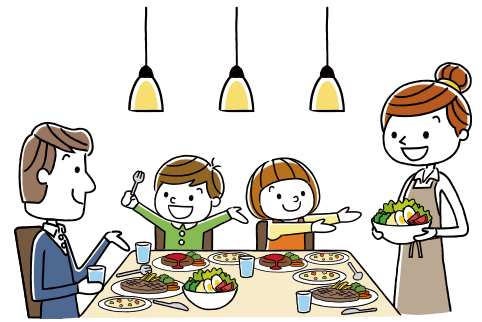
資料：令和元年度長泉町健康づくりアンケート調査【16歳以上】
〔回答者数〕798人(⑤・⑥は、うち20歳以上の743人)

4 健康領域ごとの取り組み



(1) 食生活

● 協働の取り組み



行政	地域	学校	職場	関係団体
<ul style="list-style-type: none"> ・「食」に関する正しい知識の普及・啓発 ・食育指導者の人材育成・活動支援 ・食育実践事業の充実 	<ul style="list-style-type: none"> ・「食」に関する正しい知識の普及・啓発 ・「食」を楽しむ機会の提供 	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい食習慣の指導 ・給食を通じた食育の実施 	<ul style="list-style-type: none"> ・職場での食育の実践 ・「食」を楽しむ機会の提供 	<ul style="list-style-type: none"> ・スーパー等での食育活動の推進 ・「食」を楽しむ機会の提供 ・地産地消の推進

● ライフステージに応じた健康づくり

ライフステージ	個人・家庭の行動目標(一部抜粋)
全ライフステージ	<ul style="list-style-type: none"> ●朝食を食べる習慣を身につけるとともに、毎日3食規則正しく食事をとりましょう。 ●家族や仲間と一緒に楽しく食事をしましょう。 ●正しい食事マナーを身につけましょう。 ●「食」に関心を持つとともに、正しい知識を身につけましょう。
乳幼児期(0～6歳)	<ul style="list-style-type: none"> ●食事やおやつの質・量・とる時間に配慮しましょう。 ●ゆっくりよく噛んで食べる習慣を身につけましょう。 など
学童・思春期(7～19歳)	<ul style="list-style-type: none"> ●必要なエネルギー・栄養を摂取し、規則正しい食生活と栄養バランスを心がけましょう。 ●家庭や学校生活の中で、「食」に関する基本的な知識を身につけ、自分自身で食生活の管理をしましょう。 など
青年期(20～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> ●朝食を食べる習慣を身につけ、規則正しい食生活と栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。 ●自分の適正体重を理解し、維持できる食事量を心がけましょう。 など
壮年期(40～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ●規則正しい食生活と塩分や脂質を抑えたバランスの良い食事を心がけましょう。 ●自分の適正体重を理解し、維持できる食事量を心がけましょう。 など
高齢期(65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ●低栄養状態や栄養過多とならないよう、必要な栄養量を摂取し、バランスのとれた薄味の食事を心がけましょう。 ●「食」に関する知識について、若い世代に伝えていきましょう。

● 評価指標

実績値は町民アンケート調査(令和元年度)より

指標(一部抜粋)	実績値	目標値(R12)
「主食・主菜・副菜」を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日とっている人の割合(20歳以上)	55.3%	80%以上
朝食を毎日食べる人の割合(20歳代女性)	58.8%	75%以上
塩分のとりすぎに気をつけている人の割合(20歳以上)	62.7%	70%以上

(2) 身体活動・運動

● 協働の取り組み



行政	地域	学校	職場	関係団体
<ul style="list-style-type: none"> ・運動習慣の定着・継続支援 ・健康づくりの場の整備 ・地域において健康づくりを担う人材の活動支援 ・地域・地域サークル等との連携による運動実践の支援 	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ・レクリエーション活動の充実 ・健康づくり活動の推進 	<ul style="list-style-type: none"> ・学校体育等の充実 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康増進に向けた運動・スポーツへの支援 	<ul style="list-style-type: none"> ・NPO法人長泉町スポーツ協会活動の充実 ・スポーツ推進委員会活動の充実

● ライフステージに応じた健康づくり

ライフステージ	個人・家庭の行動目標(一部抜粋)
全ライフステージ	<ul style="list-style-type: none"> ●自分の体力や健康状態にあった運動を見つけ、日常的な運動習慣を身につけましょう。 ●なるべく歩いたり、階段の昇り降りをしったりするなどして、意識的に身体を動かすようにしましょう。
乳幼児期(0～6歳)	<ul style="list-style-type: none"> ●安全に配慮し、外での遊びやスポーツを積極的にする機会を増やしましょう。 ●気軽に運動できる場所について知りましょう。 など
学童・思春期(7～19歳)	<ul style="list-style-type: none"> ●運動やスポーツを通して、基礎的体力の向上に努めましょう。 ●テレビやゲーム、パソコン、スマートフォンなどに集中しすぎず、身体を動かす時間を増やしましょう。 など
青年期(20～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> ●楽しみながら運動・スポーツに取り組める仲間をつくりましょう。 ●体力の維持のため、日常生活における活動量を増やすように心がけましょう。
壮年期(40～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ●自分のライフスタイルに応じて、継続的に取り組める運動を日常生活に取り入れましょう。 ●肥満・生活習慣病を予防するため、意識的に身体を動かしましょう
高齢期(65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ●仲間とともに運動教室などに参加し、楽しみながら体力維持に取り組みましょう。 ●要介護状態を予防するため、日常生活の中で意識的に身体を動かすとともに、行動範囲が狭くならないように心がけましょう。

● 評価指標

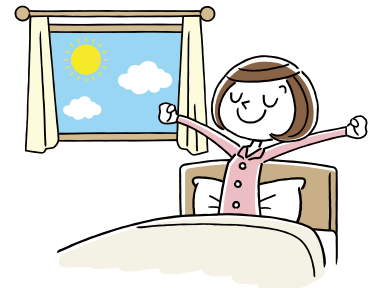
実績値は住民意識調査(令和元年度)より

指標(一部抜粋)	実績値	目標値(R12)
1日の平均歩数(運動・スポーツに限らず10分以上連続した歩行)	7,070歩	8,000歩以上
1週間のうち、連続して10分以上歩く日が「ない」人の割合(20歳以上)	23.4%	20%以下

(3) 休養・こころ

● 協働の取り組み

行政	地域	学校	職場	関係団体
<ul style="list-style-type: none"> ・休養・こころの健康に関する知識の普及・啓発 ・こころの相談窓口の充実 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域・社会活動の推進 	<ul style="list-style-type: none"> ・相談体制の充実 ・豊かなこころの育成 	<ul style="list-style-type: none"> ・こころの健康を支える環境整備 	<ul style="list-style-type: none"> ・専門的な相談・指導の実施



● ライフステージに応じた健康づくり

ライフステージ	個人・家庭の行動目標(一部抜粋)
全ライフステージ	<ul style="list-style-type: none"> ●十分な睡眠をとり、心身の疲れを翌日に持ち越さないようにしましょう。 ●家族との団らん・会話などにより、悩みの解消やこころのリフレッシュをしましょう。 ●心配事や悩みを相談できる相手をつくり、一人で抱え込まないようにしましょう。 ●自分なりのストレス解消法を身につけ、日常生活で実践しましょう。
乳幼児期(0～6歳)	<ul style="list-style-type: none"> ●早寝・早起きなどの基本的な生活リズムを身につけましょう。 ●成長ホルモンの分泌を妨げないよう、十分な睡眠をとりましょう。 など
学童・思春期(7～19歳)	<ul style="list-style-type: none"> ●生活習慣を可能な限り整え、慢性的な睡眠不足にならないようにしましょう。
青年期(20～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> ●生活リズムを整え、適切な休養と睡眠をとりましょう。 ●こころの健康について関心を持ち、必要に応じて専門機関等に相談するようにしましょう。
壮年期(40～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ●仕事や家庭以外にも活動できる場をつくりましょう。 ●家族のこころの変化に気づき、適切に関わりましょう。
高齢期(65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ●身近な地域活動などに積極的に参加し、友人や地域の人々との継続的な交流を図りましょう。 ●生涯学習を推進し、趣味や生きがいをもった生活を送りましょう。 など

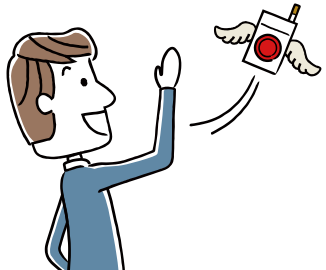
● 評価指標

実績値は町民アンケート調査(令和元年度)より

指標(一部抜粋)	実績値	目標値(R12)
ストレス解消法を持っている人の割合	70.1%	概ね70%を維持
睡眠による休養がとれている人の割合	76.2%	85%以上
不満や悩みなどを相談できる人がいる人の割合	87.8%	90%以上

(4) たばこ・アルコール

● 協働の取り組み

行政	地域	
<ul style="list-style-type: none"> 禁煙支援 受動喫煙の防止 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒の防止 薬物乱用防止対策の推進 	<ul style="list-style-type: none"> 禁煙や節度ある飲酒の啓発 受動喫煙の防止 	
学校	職場	関係団体
<ul style="list-style-type: none"> 適切な保健指導の実施 	<ul style="list-style-type: none"> 禁煙指導の取り組み 禁煙化・分煙化の推進 	<ul style="list-style-type: none"> 医療機関による禁煙支援 未成年者へのたばこや酒の販売防止

● ライフステージに応じた健康づくり

ライフステージ	個人・家庭の行動目標(一部抜粋)
全ライフステージ	<ul style="list-style-type: none"> 喫煙や多量飲酒が健康に及ぼす影響について正しく理解しましょう。 たばこを吸わない人に及ぼす受動喫煙による健康への影響について理解しましょう。 未成年者の飲酒や喫煙を防止しましょう。また、未成年者に飲酒や喫煙を勧めてはいけません。
乳幼児期(0～6歳)	<ul style="list-style-type: none"> 飲酒や喫煙のもたらす害について理解しましょう。
学童・思春期(7～19歳)	<ul style="list-style-type: none"> 飲酒や喫煙をしてはいけません。また、周囲に勧められても断りましょう。 保護者や周囲の大人は受動喫煙による健康への影響について理解し、未成年者の受動喫煙を防ぎましょう。
青年期(20～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠中や授乳中は、飲酒や喫煙をしないようにしましょう。
壮年期(40～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> 喫煙している人は、健康相談や禁煙外来を活用して禁煙に取り組みましょう。 お酒を飲む人は、節度ある飲酒を心がけましょう。
高齢期(65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> 飲酒や喫煙以外に、自分にあったストレス解消法を身につけるようにしましょう。 喫煙と、がんやCOPD(慢性閉塞性肺疾患)等の関係について理解しましょう。


● 評価指標

実績値は町民アンケート調査(令和元年度)より

指標(一部抜粋)	実績値	目標値(R12)
喫煙者の割合(20歳以上男性)	20.6%	12%以下
喫煙者の割合(20歳以上女性)	5.9%	
自宅における受動喫煙の機会がある子どもの割合(未就学児)	14.7%	0%
自宅における受動喫煙の機会がある子どもの割合(小学生)	16.5%	0%
生活習慣病のリスクを高める量(純アルコール40g以上)の飲酒をする人の割合(男性)	14.0%	10%以下

(5) 歯

● 協働の取り組み

行政	地域	
<ul style="list-style-type: none"> むし歯予防、歯周病予防の推進 フッ化物を活用したむし歯予防対策の推進 高齢者のための口腔衛生指導の普及 生涯を通じた歯や口の健康づくりの推進 	<ul style="list-style-type: none"> 地域における生涯を通じた歯や口の健康づくりの推進 	
学校	職場	関係団体
<ul style="list-style-type: none"> 歯科健診の実施 歯・口の健康についての指導 	<ul style="list-style-type: none"> 定期的な歯科健診の勧奨 行政との連携 	<ul style="list-style-type: none"> 歯科専門団体による歯科保健事業の充実

● ライフステージに応じた健康づくり

ライフステージ	個人・家庭の行動目標(一部抜粋)
全ライフステージ	<ul style="list-style-type: none"> ●歯と口腔の健康について関心を持ち、歯と口腔の健康に関する知識を深めましょう。 ●歯の手入れに関する正しい知識を身につけ、自分にあった歯磨きの習慣を定着させましょう。 ●かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診や歯石除去、歯面清掃を受け、歯周病の発生・進行を防止しましょう。 ●フッ化物を活用し、むし歯を予防し、歯の健康を維持しましょう。 ●甘い食べ物や飲み物は控えましょう。 ●だらだら食べない、正しい食生活を身につけましょう。 ●なんでもよく噛んで食べましょう。
乳幼児期(0～6歳)	<ul style="list-style-type: none"> ●よく噛んで食べる習慣と、規則正しい生活リズムを身につけましょう。 ●年齢や歯の状態にあった歯ブラシを選び、うがい・歯磨きや正しいブラッシングの習慣を身につけましょう。 など
学童・思春期(7～19歳)	<ul style="list-style-type: none"> ●飲み物や間食の選び方など、歯や口腔内の健康に関する知識を身につけましょう。 ●歯間部清掃器具の使用を実践しましょう。 など
青年期(20～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> ●歯間部清掃器具の使用を実践しましょう。
壮年期(40～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ●歯周病と生活習慣病に関連があることを理解しましょう。
高齢期(65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ●歯の健康に対する意識を高め、8020を目指しましょう。 ●オーラルフレイルなどを防ぎ、口腔機能の維持を図るため、介護予防教室に積極的に参加しましょう。 など


● 評価指標

実績値は、※1健康増進課にて実施する3歳児健診結果、※2定期健康診断結果、
※3町民アンケート調査(いずれも令和元年度)、※4後期高齢者健診問診票における目標値より

指標(一部抜粋)	実績値	目標値(R12)
むし歯がない子どもの割合(3歳児)※1	94.5%	97%以上
むし歯がない子どもの割合(中学3年生)※2	62.9%	70%以上
定期歯科健診受診率(20歳以上)※3	50.5%	65%以上
高齢でもなんでもよく噛んで食べられる人の割合(75歳以上)※4	—	65%以上

(6) 健康管理

● 協働の取り組み

行政 ・生活習慣病の発症予防・早期発見・早期治療・重症化予防 ・感染症予防対策の推進	地域 ・健康管理意識の啓発	
学校 ・健康診断の実施 ・がん教育の実施	職場 ・健康診断の実施 ・健康管理意識の啓発 ・就労環境の整備	

● ライフステージに応じた健康づくり

ライフステージ	個人・家庭の行動目標(一部抜粋)
全ライフステージ	<ul style="list-style-type: none"> ●日頃から健康や病気について相談できるよう、身近にかかりつけ医を持ちましょう。 ●生活習慣病予防の知識を身につけ、望ましい生活習慣を実践し、健康の維持・増進を心がけましょう。 ●感染症予防の知識を身につけるとともに、手洗い・うがい・咳エチケットなどを実践しましょう。 ●定期的に健康診査・がん検診を受診し、健康の維持を図るとともに、生活習慣病の早期発見・早期治療を心がけましょう。
乳幼児期(0～6歳)	<ul style="list-style-type: none"> ●感染症や重い病気にかかるのを予防するため、予防接種を受けましょう。 ●子どもの成長発達についての確認や病気などの早期発見のため、健康診査を受けましょう。 など
学童・思春期(7～19歳)	<ul style="list-style-type: none"> ●自分の身体の仕組みや変化、健康について関心を持ち、正しい知識を身につけましょう。
青年期(20～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> ●健診(検診)の結果、医療機関への要受診となった場合は、必ず医療機関を受診しましょう。 ●妊娠中は、母体・胎児の健康について関心を持ち、定期的な妊婦健診を受診しましょう。 など

ライフステージ	個人・家庭の行動目標(一部抜粋)
壮年期 (40～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ●特定保健指導を積極的に利用しましょう。 ●生活習慣病の予防が認知症予防につながることを認識し、生活習慣の見直しをしましょう。
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ●感染症や重い病気にかかるのを予防するため、予防接種を受けましょう。 ●特定保健指導を積極的に利用しましょう。 など

● 評価指標

実績値は、※1 町民アンケート調査(令和元年度)、※2 平成28年度特定健診データ報告書(静岡県)より

指標(一部抜粋)	実績値	目標値(R12)
適正体重を知っている人の割合※1	77.7%	90%以上
メタボリックシンドローム予備群の男性の割合(40～74歳)※2	17.4%	15%以下
メタボリックシンドローム予備群の女性の割合(40～74歳)※2	4.2%	4%以下
肥満の男性の割合(40～74歳)※2	50.0%	45%以下
肥満の女性の割合(40～74歳)※2	21.6%	20%以下
高血圧症予備群の男性の割合(40～74歳)※2	13.8%	12%以下
高血圧症予備群の女性の割合(40～74歳)※2	11.8%	10%以下
定期的な健康診査を受けている人の割合(20歳以上)※1	79.8%	85%以上
定期的ながん検診を受けている人の割合(20歳以上)※1	60.3%	70%以上

(7) 社会参加

● 協働の取り組み

行政 ・地域活動への支援 ・地域活動の担い手となる人材の育成	地域 ・地域活動のための機会や場の設定 ・「新しい生活様式」への対応	
学校 ・地域との交流機会の確保	職場 ・従業員の地域活動への参加に対する理解を深める ・企業としての地域社会への貢献	

● ライフステージに応じた健康づくり

ライフステージ	個人・家庭の行動目標(一部抜粋)
全ライフ ステージ	<ul style="list-style-type: none"> ●自分の住む地域について関心を持ち、地域で行われている活動に積極的に参加しましょう。 ●子どものスポーツ活動への指導や郷土料理の伝承など、これまで得た経験や技術を地域の中で伝えましょう。 ●興味・関心のあることや、趣味活動などを通じた活動の場を持ち、友人・知人との交流を図りましょう。
乳幼児期 (0～6歳)	<ul style="list-style-type: none"> ●自分が住んでいる地域で行われる伝統行事やイベントに、家族と積極的に参加しましょう。 ●近隣の人や地域の人と顔を合わせた時には、家族で挨拶を交わすなど、日頃から地域の人と交流を持ち、地域への愛着を深めましょう。
学童・思春期 (7～19歳)	<ul style="list-style-type: none"> ●地域についての理解を深め、世代を通じた交流を持てる関係を築きましょう。
青年期 (20～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> ●自身の興味のあることや趣味などを通じて、新たな人間関係や活動の場を広げましょう。
壮年期 (40～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ●子育てなどを通じて、学校や地域の行事に積極的に参加し、生活における地域との結びつきを高めましょう。 ●自身のライフサイクルを視野に入れ、就業の場以外の人間関係の構築や、趣味などを通じた社会参加を図りましょう。
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ●地域活動の中で役割を担うことで、社会参加を図りましょう。 ●年齢や体力に応じた活動を無理なく行い、若い世代とも交流を図りましょう。

● 評価指標

実績値は町民アンケート調査(令和元年度)より

指標	実績値	目標値(R12)
この1年間に地域社会活動に参加した人の割合	46.3%	50%以上

5 計画の実現に向けて

(1) 協働による取り組み

1	個人・家族の役割	<ul style="list-style-type: none"> ■「自分の健康は自分でつくる」 ■家庭を通じた適切な生活習慣の取得
2	地域の役割	<ul style="list-style-type: none"> ■健康づくり活動の輪の拡大
3	学校（保育所・幼稚園・学校）の役割	<ul style="list-style-type: none"> ■健康づくり活動の実践や健康教育の提供 ■スクールカウンセラー事業
4	職場の役割	<ul style="list-style-type: none"> ■従業員の健康管理 ■従業員の健康を考えた就業環境の整備
5	関係団体の役割	<ul style="list-style-type: none"> ■医療機関による健康づくりの指導・啓発 ■健康づくりの視点を取り入れた活動の展開
6	行政の役割	<ul style="list-style-type: none"> ■協働による多面的な施策の展開

(2) 健康づくりに関する組織との連携と支援

地区組織

健康推進員
民生委員
老人クラブ（シニアクラブ長泉）



地域づくりを担う人材

食育推進ボランティア
スポーツリーダー
スポーツ推進委員
NPO法人長泉町スポーツ協会
8020推進員

(3) 健康づくり推進体制の強化

町民や関係団体の代表者で組織された「長泉町健康づくり推進協議会」や庁内の関係課で組織された「健康づくり庁内連絡会」を中心として、個人や家族、地域、学校、職場、関係団体の協働により、長泉町における健康づくりを推進していきます。



(4) 健康づくり情報の発信

1	健康づくり情報の集約	<ul style="list-style-type: none"> ■健康づくりに関する総合的な情報を提供する窓口の整備 ■ホームページにおける健康づくり情報の充実・一元化
2	効果的な健康づくり情報の発信	<ul style="list-style-type: none"> ■「広報ながいずみ」、「健康だより」等による定期的な健康づくり情報の発信 ■ホームページの充実、活用の普及拡大 ■健康づくりに関する基礎的な知識の普及啓発の推進 ■健康づくりを実践する団体・グループ等の紹介
3	庁内における健康づくり情報のネットワーク化	<ul style="list-style-type: none"> ■公共施設や公民館等における健康づくり情報コーナーの設置 ■インターネット閲覧サービス等の充実 ■健康づくりを実践する団体・グループ等の情報交換の場やネットワークの整備

(5) 計画の進行管理と評価

- PDCAサイクルの確立
- 適切な評価の実施

第4次長泉町健康増進計画

ながいずみ健康づくりプラン（概要版）【令和3年3月】

【発行】長泉町 健康増進課

【住所】〒411-0933 静岡県駿東郡長泉町納米里549

ウェルビアナがいずみ（長泉町健康づくりセンター）

【TEL】055-986-8769 【FAX】055-986-8713

【ホームページ】<http://www.town.nagaizumi.lg.jp>