

川島町^{けんこう}健康長寿のまちづくり推進計画【後期計画】

健康増進・食育推進計画・歯科口腔保健推進計画

令和5年度～令和8年度

概要版



1 はじめに

川島町では、平成27年6月19日に町民一人ひとりが健康に対する意識を高め、健やかで充実した生活を送れるよう、町民及び関係機関の相互の連携により、健康づくりに取り組む「川島町健康長寿のまちづくり条例」を制定し、平成29年3月に策定した「川島町健康長寿のまちづくり推進計画（健康増進・食育推進計画・歯科口腔保健推進計画）」により、健康づくりの施策の充実を図ってきました。

町民一人ひとりが、家庭や働く場などの全ての生活の場において、生涯にわたり健やかで心豊かに暮らしていけるよう、健康長寿の取組を推進していきます。

2 計画の期間

この計画の計画期間は、平成29年度から令和8年度までの10年間であり、令和4年度に中間評価及び見直しを行いました。評価、見直し結果を踏まえ計画を改定し、令和5年度より令和8年度までの4年間、川島町健康長寿のまちづくり推進計画（後期計画）として施策を推進します。

ただし、社会情勢などの変化に伴い、必要に応じて見直すものとします。

3 計画の体系

「みんないきいき 笑顔あふれる 健康長寿のまち かわじま」を基本理念とし、7つの健康分野にそれぞれのライフステージを定め、具体的な健康づくりのための行動を設定します。

基本理念

みんないきいき ^{えがお}笑顔あふれる ^{けんこうちやうじゆ}健康長寿のまち かわじま

健康分野

1 疾病予防・健康管理 2 栄養・食生活 3 身体活動・運動 4 歯と口腔の健康 5 喫煙 6 飲酒 7 こころの健康

ライフステージ

妊娠期・乳幼児期

学童期・思春期

青年期

壮年期

高齢期

協働による健康づくりの推進
















行動目標

町民の役割

地域の役割

事業者

町・保健医療関係者

ライフステージ 健康分野	妊娠期・乳幼児期(0歳～6歳)	学童・思春期(7歳～19歳)	青年期(20歳～39歳)	壮年期(40歳～64歳)	高齢期(65歳以上)
疾病予防 ・健康管理	<ul style="list-style-type: none"> 健やかな妊娠と出産のために、妊婦健康診査を受けましょう。  <p>健康診査や予防接種など、健康管理に努めましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 規則正しい生活リズムを身につけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 健康的な生活習慣を身につけましょう。  <p>自分の健康状態を確認するために、年1回は必ず健康診査を受けましょう。</p>	<p>循環器系疾患や腎臓病、糖尿病など生活習慣病の適切な知識を習得し、積極的に健康づくりや疾病予防に取り組みましょう。</p>	
栄養 ・食生活	<ul style="list-style-type: none"> 家族と一緒に食事を楽しみ、豊かなこころを育みましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムをつくりましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 食事を通して、健康づくりに努めましょう。 <p>地域の産物や旬の食材を食生活に取り入れましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 適正体重と健康維持を心がけ、バランスのよい適切な食生活を実践しましょう。 	 <p>1日3回、バランスの良い食事 をとりましょう。減塩に心がけ、野菜を毎食とるように努めましょう。</p>
身体活動 ・運動	<ul style="list-style-type: none"> 健やかな出産に備えて、体調に合った身体活動を心がけましょう。  <p>数多くの運動やスポーツを経験しましょう。</p>		 <p>生活の中で体を動かすことに心がけましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 歩く習慣を身につけ、運動不足を解消しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 筋力やバランス感覚を低下させないよう、体操や運動をしましょう。 
歯と口腔の 健康	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠の安定期に入ったら、歯科健康診査を受けましょう。  <p>フッ化物を積極的に利用しましょう。</p>	<p>健康な歯を残すため、かかりつけ歯科医をもち、予防に努めましょう。</p>		<p>壮年期から認知症予防や介護予防に口腔機能の維持が重要であることを理解し、健康な歯ぐきを保つようにしましょう。</p> <p>歯周病など口腔内疾患が全身の健康に影響することを理解しましょう。</p>	
喫煙	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠する前から、禁煙をしましょう。  <p>禁煙</p>  <p>妊婦、子どもを受動喫煙から守りましょう。</p>	<p>喫煙者はマナーを守り、非喫煙者の受動喫煙を防ぎましょう。</p> <p>喫煙が体に及ぼす影響を知り、禁煙の意志を持ちましょう。</p>			
飲酒	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠中や授乳中は飲酒をしないようにしましょう。 	<p>飲酒が健康に与える影響 について学び理解を深めましょう。</p>		<p>適量飲酒に努め、飲酒を強要しないマナーを確立しましょう。</p> <p>節度ある飲酒の知識を持ち、休肝日を設けるなどアルコールを飲みすぎないようにしましょう。</p>	
こころの 健康	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠中、子育て中の不安や悩みは抱え込まずに相談しましょう。 <p>早寝、早起きの規則正しい生活習慣を身につけましょう。</p>	<p>睡眠障害やうつ病について学び理解を深めましょう。</p>		<p>自分にあったストレスの対処方法を見つけましょう。</p> <p>十分な睡眠をとり、疲れを翌日に残さないようにしましょう。</p>	
		<p>相談相手や仲間をもち、一人で悩まないようにしましょう。</p>			

適量

5 計画の目標

生活習慣の多様化により疾病構造が変化し、生活習慣病の割合が増加するとともに、寝たきりや認知症のように高齢化に伴う機能の低下も増加しています。

これらの疾患は、生命に関係するだけでなく身体の機能や生活の質にも影響があるため、生活習慣病の予防はもとより、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上等にも取り組み、健康寿命を延伸することが重要です。

そこで、本計画においては、各健康分野の目標値の他に、「川島町健康増進計画・食育推進計画・歯科口腔保健推進計画」の共通目標として、以下の目標を設定します。

目 標	基準値 (平成 26 年度)			現状値 (令和2年度)			最終目標値 (令和8年度)	
	性別	年齢 【平均年齢】		年齢 【平均年齢】	年齢 【平均年齢】			
※健康寿命の延伸	男性	16.41 年 【81.41 歳】	+1.45 歳 →	17.86 年 【82.86 歳】	+1.50 歳 →	19.36 年 【84.36 歳】		
	女性	19.56 年 【84.56 歳】	+0.86 歳 →	20.42 年 【85.42 歳】	+1.00 歳 →	21.42 年 【86.42 歳】		

※健康寿命：65歳に達した人が健康で自立した生活を送ることができる期間。具体的には、介護保険制度の「要介護2以上」になるまでの期間を「健康寿命」として算出しています。

か わ べ え の けんこう 健幸知恵袋



+10（プラステン）で健康寿命をのぼそう！

今より10分多く、毎日からだを動かすことで、「脂肪のリスクを2.8%」「生活習慣病発症を3.6%」「がん発症を3.2%」「口コモ・認知症の発症を8.8%」低下させることが可能であるとされているのじゃ。そうじ+10分、通勤+10分、散歩+10分、ウォーキング+10分、筋トレ+10分など、自分のライフスタイルに合った+10を取り入れるのじゃ！



川島町健幸長寿のまちづくり推進計画（後期計画）【概要版】

令和5年3月

発行 川島町

編集 健康福祉課健康増進グループ

〒350-0192 埼玉県比企郡川島町大字下八ツ林 870 番地 1

T E L 049-297-1811（代表） F A X 049-297-6058