

## 松田町健康増進計画・食育推進計画 今後も取り組むテーマの概要

作業部会におけるグループワークの結果をベースに、年代別に望まれる取り組みを検討し、優先順位付けを行い、優先順位の高い取り組みについて、計画を立案しました。その結果、乳幼児期で3事業、学童期・思春期で4事業、青壮年期で5事業、高齢期で7事業の計19事業について新たに組み合わせることとなりました。これらの新しい取り組みは、他の年代と一緒に実施することで効果が上がるものもあり、その目的や特色を生かしながら、年代を横断的に実施します。また、既存事業を発展させることで目的を達成できるものについては、既存事業の見直しを図ることで事業を実施します。

町民と地域、町行政が協力、連携して平成26年度から段階的に事業を開始しますので、町民の皆さんの積極的な参加をお願いします。

| 年代別        | No. | テ ー マ                           | 事 業 概 要                                     | 年 代 別 |     |     |      | 実 施 時 期   |
|------------|-----|---------------------------------|---|-------|-----|-----|------|---|
|            |     |                                 |   | 乳幼児期  | 学童期 | 思春期 | 青壮年期 |   |
| 乳幼児期       | 1-1 | 手作りレシピでみんな健康 ※                  | 塩分や糖分、脂肪分の減少を意識した、家で作る健康的な食事やおやつを紹介         | ○     |     |     |      | 平成27年度から準備・段階的に実施                                   |
|            | 1-2 | 乳幼児の病気予防 ※                      | 保護者が病気やけがを予防するための知識、習慣を身につけて、子どもの健康を維持      | ○     |     |     |      | 平成26年度から準備・段階的に実施                                   |
|            | 1-3 | 元気いっぱい外遊び ※                     | 外遊びの場を利用し、子どもの体力づくりの促進、親同士の交流を促進            | ○     |     |     |      | 平成27年度に検討<br>平成28年度に準備<br>平成29年度から実施                |
| 学童期<br>思春期 | 2-1 | 将来につながる減塩生活                     | 食事に関する普及啓発を行い、将来の生活習慣病を予防                   |       |     | ○   |      | 平成28年度に検討<br>平成29年度に準備<br>平成30年度に段階的に実施             |
|            | 2-2 | 親子で楽しい時短レシピ                     | 簡単な手作り料理を作ることで、食への関心を高め、栄養を意識した健康的な食事に結び付ける |       |     | ○   |      | 平成28年度に検討<br>平成29年度に準備<br>平成30年度に段階的に実施             |
|            | 2-3 | 健康標語づくり                         | 健康標語コンクールを実施し、健康意識の向上を図る                    |       |     | ○   |      | 平成29年度に検討<br>平成30年度に準備<br>平成31年度に段階的に実施             |
|            | 2-4 | 生涯にわたる8020運動                    | 主体的に虫歯や歯肉炎予防のセルフケアに取り組むよう支援                 |       |     | ○   |      | 平成26年度から検討・実施                                       |
| 青壮年期       | 3-1 | お口の健康づくり ※                      | 正しい口腔ケアの方法を習得し、口腔機能と健康の維持増進                 |       | ○   | ○   | ○    | 平成26年度から準備・実施                                       |
|            | 3-2 | 見よう知ろう健康情報                      | 関係機関の参加・協力を得て、積極的に健康情報を発信することで健康意識の向上を図る    | ○     | ○   | ○   | ○    | 平成26年度に検討<br>平成27年度に段階的に実施                          |
|            | 3-3 | 減塩のすすめ ※                        | 日ごろの塩分摂取量を知り、食生活を振り返り、生活習慣病を予防              |       |     | ○   | ○    | 平成28年度に準備<br>平成29年度から段階的に実施                         |
|            | 3-4 | ラジオ体操で気軽に健康UP                   | 運動をするきっかけづくりから継続への支援で、健康の維持増進               | ○     | ○   | ○   | ○    | 平成28年度に検討<br>平成29年度に準備<br>平成30年度に段階的に実施             |
|            | 3-5 | こころの健康づくり ※                     | こころの健康についての啓発、相談の場づくり                       |       |     | ○   | ○    | 平成26年度に準備・段階的に実施                                    |
| 高齢期        | 4-1 | 憩いの場づくり ※                       | 地域の集会施設を使用し、高齢者の社会参加を促す機会づくり                |       |     |     | ○    | 平成26年度に準備<br>平成27年度から段階的に実施                         |
|            | 4-2 | 知りたい健康ニュースの発行                   | 健康情報を発信して啓発を行い、健康意識の向上を図る                   |       |     | ○   | ○    | 新規事業案3-2「見よう 知ろう 健康情報」に統合し、事業を実施                    |
|            | 4-3 | こころの健康サポーター育成                   | 日常の悩みごとを気軽に相談できるボランティアを育成                   |       |     |     | ○    | 新規事業3-5「こころの健康づくり」に統合し、新規事業4-1「憩いの場づくり」において、相談事業を実施 |
|            | 4-4 | 高齢期の体力づくり教室 ※<br>～運動して健康な体を保とう～ | 体力の維持・向上を目指した運動                             |       |     |     | ○    | 平成27年度に準備<br>平成28年度から段階的に実施                         |
|            | 4-5 | ひとりでも運動 (※)                     | 気軽に日常的に一人でも運動                               |       |     |     | ○    | 新規事業4-4「高齢期の体力づくり教室」に統合                             |
|            | 4-6 | 減塩シールの作成 (※)                    | 日ごろの塩分摂取量を知り、食生活を振り返り、疾病を予防                 |       |     | ○   | ○    | 新規事業3-3「減塩のすすめ」に統合                                  |
|            | 4-7 | おたっしや健康表彰                       | 健康の維持・増進の取り組みをしている町民を広く表彰                   |       |     | ○   | ○    | 平成29年度に検討<br>平成30年度に準備<br>平成31年度に実施                 |

現在、町における「健康増進のための事業」は、町行政や地域団体などにより100事業（乳幼児期向け41事業、学童期・思春期向け10事業、青壮年期向け69事業、高齢期向け65事業、事業の参加対象は重複）が実施されています。表中※マークのある事業は、既存事業と関連付けて実施します。計画期間の中間年度（平成30年度）には、これらの既存事業や新規事業の見直しを図ります。

### めざせ！はつらつ人生FU健康意識改革

青壮年期部会  
「やっこ隊2064」  
チーム  
(20～64歳)

青壮年期は、ライフステージの中で最も健康で元気に活躍できる年代です。一方で高齢期に向けて体調が変化してくる年代でもあります。健康への過信、仕事の忙しさや子育てなど、生活リズムの乱れなどもあることから、より健康への意識を高めるべきであると議論され、「歯の健康」「酒・タバコ」「食生活」「心の健康」「睡眠」「運動」「PR」「健康意識」などについて対策が立てられました。

### 元気にアンチエイジング＼(^o^)/

高齢期部会  
「アンチエイジング」  
チーム  
(65歳以上)

高齢期の現状は、加齢に伴う心身機能の低下に加え、一人暮らしや夫婦のみの世帯の増加、人と話す機会の減少、食事作りの困難感、外出機会の減少などが健康意識の低下につながっていると考えられます。また、住む地域により生活の利便性の差が大きく、健康課題にも違いが出るという指摘もありました。加齢に対抗して、いつまでも「元気にアンチエイジング」しようと議論され、対策が立てられました。



受け継がれた足柄のふるさと料理「にぎりずし」