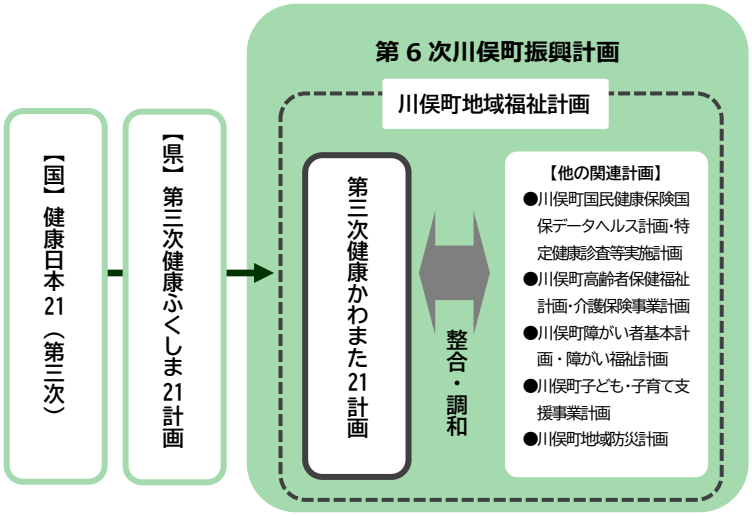
第三次　健康かわまた 21 計画

概要版

計画策定の趣旨

川俣町では平成 17 年度に「健康かわまた 21 計画」を策定し、各種施策を推進してきました。
令和 6 年度末に「第二次 健康かわまた 21 計画」の計画期間が満了となることから、計画の評価を行い、これまで川俣町が取り組んできた健康増進施策、食育推進施策に関する各種施策について見直すとともに、社会動向、国や県の方向性、川俣町の現状等と照らし合わせ、川俣町における健康づくりをより一層効果的に推進することを目的に、新たな計画となる**「第三次　健康かわまた 21 計画」を策定**しました。



基本理念

いきいき、元気、みんなの笑顔輝くまち「かわまた」

町民がいつまでも川俣町においていきいきと元気に生活ができるよう、本計画においても、第一次計画からの基本理念を踏襲し、健康づくりの取り組みを推進します。

基本的な視点

①　町民主体の健康づくりへの支援

町民一人ひとりが健康に関心をもち、健康づくりに取り組むことは、主体的な健康づくりの行動につながり、健康づくりの輪を広げていきます。そのため、積極的な情報提供を図るとともに、町民が気軽に取り組める健康づくりのきっかけをつくります。

②　ライフコースを見据えた健康づくり・食育の推進

健康寿命の延伸、社会の多様化を受け、様々なライフステージ（乳幼児期、青壮年期、高齢期等の人の生涯における各段階）に特有の健康づくりを継続して推進します。

また、現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性があることや、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があります。このことから、乳幼児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ）を視野に入れ、他分野とも連携した包括的な健康づくりを推進します。

【重点施策】生活習慣病の発症予防と重症化予防

川俣町では、「悪性新生物（がん）」や「心疾患」「脳血管疾患」が町の主要死因の上位を占めています。
これらの生活習慣病の「発症予防」のため、健全な食生活や運動習慣の定着、たばこ対策など、日常生活からできる予防の取り組みについて普及・啓発します。
また、健康診査の結果から生活習慣の改善が必要な人に対し、個人のライフスタイルを尊重しながら行動変容を促し、継続して取り組むことができるよう「重症化予防」へ向けての支援を行います。

1　栄養・食生活・食育　【食に対する意識を高め、健全な食生活を実践しましょう】

食と健康は深い関係があり、健康な体は健全な食生活から生まれます。栄養バランスのとれた食生活を続けることは、私たちの心身の豊かな成長につながります。

町民の主な取り組み

- 朝食を毎日食べ、一日３食しっかり食べる習慣を身につけます。
- 家族や仲間などと共に食事を楽しみます。
- 世代間交流の場をつくるなど、次世代へ食に関する知識を伝えます。

地域（団体など）の主な取り組み

- 食生活改善推進委員等を中心に、正しい食生活の普及に取り組みます。
- 地域において、イベント等で食を通じたコミュニケーション機会の充実を図ります。
- 農業従事者は、積極的に消費者との交流の場を作ります。

行政の主な取り組み

- 母子健康手帳配布時の栄養指導
- 親と子の料理教室
- 乳幼児健康診査時の相談・指導
- 食生活改善推進活動の支援
- 公民館主催による料理教室や講座
- 健康料理教室

2　身体活動・運動　【日頃から気軽に身体を動かし、運動を習慣化しましょう】

日常生活における適度な運動やスポーツは、日々の生活の中で意識的に身体を動かすことの積み重ねが、健康を維持していくうえで重要な役割を果たします。

町民の主な取り組み

- 通勤や休憩時間等のちょっとした時間に身体を動かす習慣をつけます。
- 日常生活の中でできるかぎり歩く機会を増やすように心がけます。
- 行事やイベント等に積極的に参加し、共に運動する仲間をつくります。

地域（団体など）の主な取り組み

- 子どもから高齢者まで楽しく体を動かす運動教室やスポーツイベントを開催します。
- 地域で声をかけ合い、運動・スポーツを通じた地域の交流機会の確保に努めます。

行政の主な取り組み

- 健康教室
- 公民館主催によるスポーツ教室や講座
- 各種取り組みの周知
- 介護予防体操教室
- 遊具の更新

3　休養・こころの健康　【ストレスの解消方法を身につけ、休養をしっかりとりましょう】

こころの健康を保つためには、十分な睡眠や休養により心身の疲労回復を図るとともに、趣味や適度な活動に取り組むことで、ストレスとうまく付き合っていくことが必要となります。

町民の主な取り組み

- 十分な睡眠や休養をとるように心がけます。
- 運動や趣味の活動等を通じて、ストレスにうまく対処します。
- 悩みごとは早めに周囲に相談するようにします。

地域（団体など）の主な取り組み

- 趣味の講座の開催や地域活動の実施など、個々の生きがいややりがいを持つことを支援します。
- 職場におけるこころの健康に配慮し、適切な対応を心がけます。

行政の主な取り組み

- すくすく育児相談
- スクールカウンセラー等による相談
- いきがい活動支援事業
- 心の健康に関する情報提供・普及啓発

4　たばこ　【たばこの害について理解し、受動喫煙を避け、禁煙に取り組みましょう】

たばこは、肺がんをはじめ、多くのがんや虚血性心疾患、脳血管疾患、消化器疾患、歯周疾患、さらに慢性気管支炎や肺気腫といったＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）など、さまざまな疾患の危険因子となっています。

町民の主な取り組み

- たばこが身体に及ぼす影響について理解します。
- 禁煙・分煙を心がけます。
- 受動喫煙を理解し、喫煙マナーを守ります。
- たばこに頼らないストレス対処法を見つけます。

地域（団体など）の主な取り組み

- 未成年者へのたばこの販売、提供を行わないよう、年齢確認を徹底します。
- 地域の公共の場での禁煙に取り組み、禁煙・分煙対策を推進します。

行政の主な取り組み

- 誤飲防止の啓発
- 教育機関との連携
- 健診時のポスター掲示
- スモーカーライザー（一酸化炭素濃度検査）の実施
- 公共施設における禁煙・分煙

5　アルコール　【節度ある飲酒と、未成年者への飲酒を防止しましょう】

長期にわたる過剰の飲酒は、肝臓への負担がかかるだけでなく、高血糖や高血圧等を促し、さまざまな疾患の原因につながります。アルコールが身体に及ぼす影響について啓発するとともに、未成年者や妊婦の飲酒防止の取り組みが大切です。

町民の主な取り組み

- 適量の飲酒に努め、休肝日を設けるなど、お酒の正しい飲み方を身につけます。
- お酒を飲めない人には、無理に進めないようにします。
- アルコールに頼らないストレス対処法を見つけます。

地域（団体など）の主な取り組み

- アルコールが健康に及ぼす影響について、地域で普及啓発に努めます。
- 未成年者へのお酒の販売・提供を行わないよう、年齢確認を徹底します。

行政の主な取り組み

- 母子健康手帳配布時の指導
- 誤飲防止の啓発
- 家庭訪問
- 保健指導
- 教育機関との連携
- 飲酒に関する資料提供

6　歯の健康　【歯の大切さを知り、健康な歯の維持に努めましょう】

歯や口の健康の大切さについて周知し、口腔への理解を求めていくとともに、自身で歯のセルフケアを行えるよう、健康教育や健康相談等を通じて町民の歯や口の健康づくりを支援します。

町民の主な取り組み

- 正しい歯磨きや歯磨きの習慣について実践します。
- よく噛んで食べるようにします。
- 定期的にかかりつけ歯科医を受診し、健診や歯の清掃等を受けるようにします。

地域（団体など）の主な取り組み

- むし歯や歯周病が全身の健康に及ぼす影響について地域内で普及啓発するとともに、正しい口腔ケアや口腔機能の重要性を周知します。
- 定期的な歯科健診受診の重要性を認識し地域の人々に伝えます。

行政の主な取り組み

- 妊婦への歯科指導
- 乳幼児歯科健診
- 歯科衛生士による指導
- 幼児期のフッ素塗布
- 正しい知識の普及
- 定期的な検診の推進

7　生活習慣病予防（生活習慣病の発症予防・重症化予防の推進）【自分の身体の状態を把握し、生活習慣を見直しましょう】

重点施策

心疾患や脳血管疾患は、高血圧、脂質異常症（高脂血症）、糖尿病といった生活習慣病との関りが深く、また、がんも３分の２が生活習慣によるものと言われています。

町民の主な取り組み

- 生活習慣病等に関心をもち、予防するための知識を身につけます。
- 喫煙や多量飲酒が引き起こす危険因子について、理解します。
- 健診結果が要医療の場合には、早期に診療を受け、改善・回復に努めます。

地域（団体など）の主な取り組み

- 生活習慣病等に関する知識について、地域で共有を図ります。
- 町が実施する「けんしん」や健康づくり事業等は、地域で声を掛け合って受診・参加するようにします。

行政の主な取り組み

- 母子健康手帳配布時の栄養指導
- 乳幼児健康診査時の相談・指導
- 食生活改善推進員の支援
- 児童・生徒の学習会の開催
- 各種検診・健診の受診勧奨
- 人間ドックの実施

8　原子力災害の影響に配慮した健康づくり【原子力災害の影響について学び、将来にわたる健康増進に取り組みましょう】

今後も住み慣れた地域で生活を送ることができるよう、さまざまな健康への不安等に配慮し、解消に向けた健康増進の取組が重要です。

町民の主な取り組み

- 食の安全に関心をもち、情報を得るようにします。
- 地域コミュニティでさまざまな情報共有を図ります。
- 健康に不安を感じたら、相談窓口や関係機関等へ相談するようにします。

地域（団体など）の主な取り組み

- 食品の安全管理に取り組むとともに、情報の共有を図ります。
- 地域コミュニティを構築します。
- 放射線に関する健康管理対策について、地域全体で取り組みます。

行政の主な取り組み

- 総合相談窓口の設置
- 内部被ばく検査
- 放射線量の測定
- 野菜、土壌、水等の測定
- 給食による地産地消の推進
- 家庭訪問

ライフステージにあわせた健康づくり・食育

町民がより効果的に健康づくりを進めていくためには、各ライフステージの特徴に応じた取り組みが必要です。

妊娠・乳幼児期	学童・思春期	青壮年期	高齢期
乳幼児期の健康づくりは、両親や家庭の影響が大きいため、妊娠期から子育てに至るまで、乳幼児やその家庭に対する切れ目のない支援が必要です。	望ましい生活習慣を確立し、健康な身体の基礎をつくることが大切です。また、広い地域社会における望ましい生活習慣の確立が必要であり、家庭・学校・地域の連携が重要となります。	青年期は壮年期以降の生活習慣の出発点として重要な時期です。壮年期は就職、結婚、出産等による生活スタイルが変化するため自分の身体や健康に関心を持つことが重要です。	地域や保健・医療・福祉の専門家による支援や、高齢者の特性を捉え、高齢者の虚弱（フレイル）の進行を予防する取り組み へと転換することが必要です。

計画の推進

●町民主体の健康づくりの推進

町民一人ひとりが生涯にわたって健やかで心豊かに、いきいきと生活していくためには、主体的に健康を維持、増進することができるよう、町民自らが継続的に取り組むことが大切です。

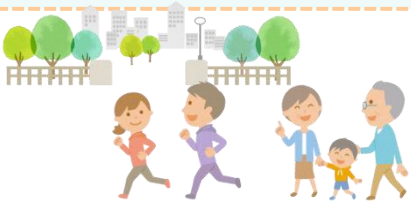
町民一人ひとりが健康に関心をもち、定期的に健康診査を受けるなど、自らの健康状態を把握し、食生活や運動、休養等の日常生活を見直しながら、地域にいる支援者等を活用し、持続的に健康づくりを進めます。

●計画の推進体制

本計画を活用し、町民一人ひとりが日常生活の中で積極的に健康づくりや食育の推進に取り組んでいくために、町及び町民や団体、関係機関等がそれぞれの役割を担い、特性を活かしながら、相互に連携していきます。

計画の評価・進行管理

本計画を実効性のあるものとして推進していくため、各担当課において毎年度の取り組みの進捗を管理し、ＰＤＣＡマネジメントサイクルにより、時代の変化や課題に柔軟に対応しながら取り組みを進めます。

立案した計画(Plan)の目標達成に向けた施策等を着実に実行(Do)し、成果に基づく客観的な評価(Check)を行います。その結果を踏まえて、必要な改善・見直し(Action)を図ります。評価(Check)は、附属機関である「川俣町健康づくり推進協議会」が行い、施策の見直し、計画の見直しに反映します。

第三次　健康かわまた 21 計画【概要版】
発 行 年 月：令和 7 年 3 月
発行・編集：川俣町　保健福祉課
〒960-1492　福島県伊達郡川俣町字五百田 30 番地
電話：024-566-2111　FAX：024-566-2438