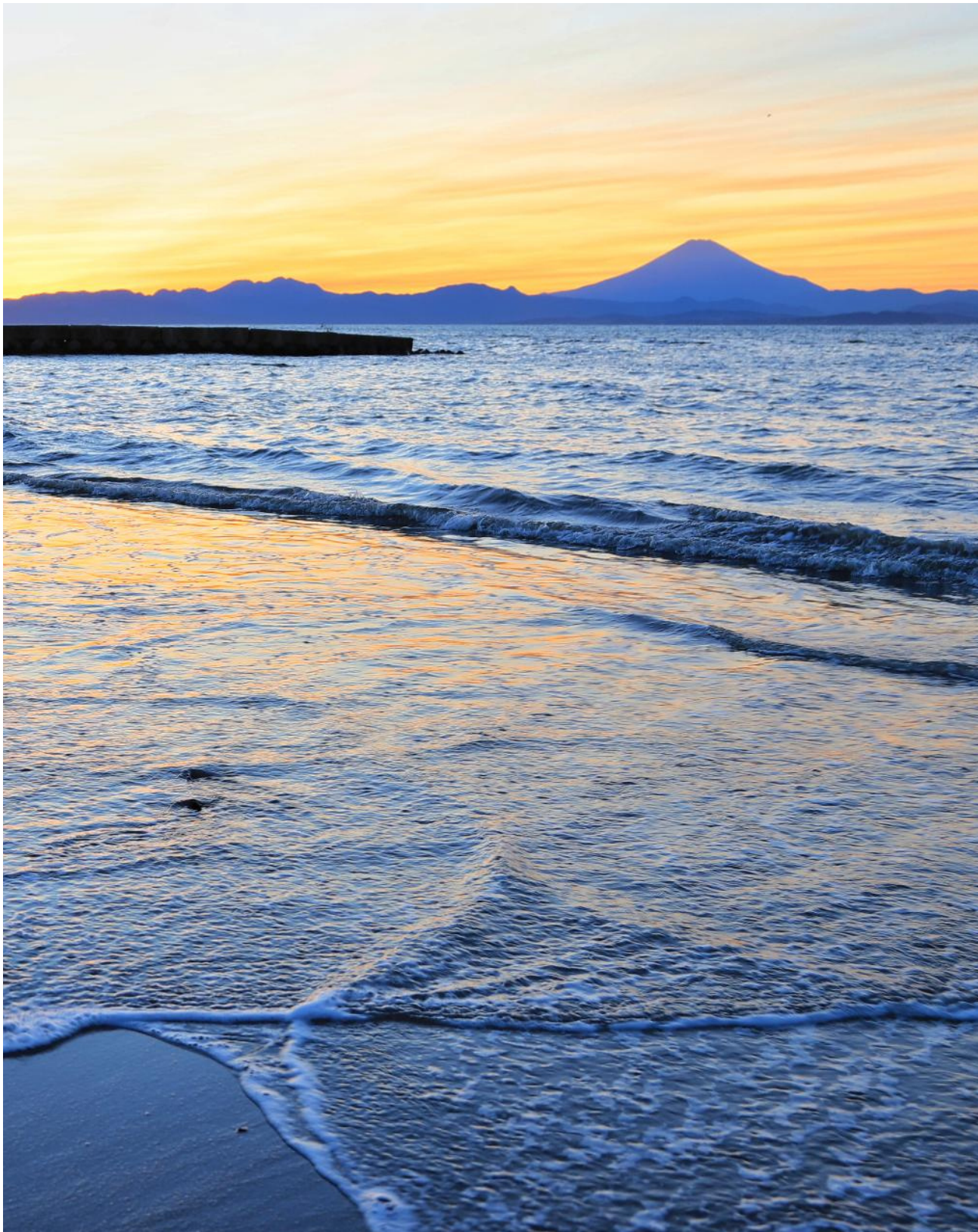


第3期 葉山町健康増進計画 食育推進計画

令和6年度—令和11年度



目次

第1章	計画の策定にあたって	
1	計画策定の背景と目的	4
2	健康づくりや食育に関する国・県の動向	5
3	第3期計画策定における基本的な考え方	6
4	計画の位置づけ	9
5	計画の期間	10
6	葉山町の人口動態	11
7	各種健康診査受診率等	14
第2章	基本理念・基本方針・基本施策について	
1	基本理念・基本方針	18
2	基本理念・基本方針に基づく5つの基本施策について	19
3	計画の5つの基本施策に係る世代別取組み一覧	20
第3章	計画の推進について	
1	計画の体系と概要	24
2	計画の構成	25
3	基本施策と町の具体的な取組み	28
	基本施策1 Let's 1日1運動（運動）	28
	（1）運動機会の拡充	31
	（2）運動習慣への各種動機付け	32
	（3）運動の必要性和効果に関する情報発信	33
	（4）フレイルチェックと健康相談による健康増進	34
	基本施策2 しっかり食べて元気なカラダ（栄養）	35
	（1）広報・町食育ホームページ等を活用した情報発信	38
	（2）体験型プログラムを活用した健康教育	39
	（3）地域団体等と連携した食への関心を高める取組み	40
	基本施策3 「けんしん」受診で心身安心（健診・検診）	41
	（1）受診しやすい環境の整備	43
	（2）効果的な受診勧奨の実施	44
	基本施策4 良い睡眠でカラダもココロも健康に（睡眠）	45
	（1）医師会等と連携した睡眠に関する情報発信	48
	（2）睡眠に関する新規取組みの実施	49
	基本施策5 口から始める「健口」づくり（口腔）	50
	（1）歯科医師会等と連携した情報発信	53
	（2）かかりつけ歯科医の推進	54
	（3）歯周病検診受診率向上に向けた取組み	55
	（4）口腔フレイル予防に関する啓発	56
4	推進体制	57
第4章	資料	
1	町民アンケートの主な結果について（抜粋）	60
2	基本施策に関連する既存事業	96
3	葉山町健康増進計画・食育推進計画策定委員会について	101
4	計画策定の根拠となる法律	104

本計画内における専門用語等の表記について

本計画中の以下の単語は、下記のような文言の省略、または意味するものとして使用します。

文中に使用している単語	省略前の語、意味
国保	国民健康保険
特定健診	「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づく、国保加入中の40～74歳を対象とした健康診査
長寿健診	「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づく、後期高齢者（75歳以上）を対象とした健康診査
KDBシステム	国民健康保険加入者の健康状態等に関するデータベースであり、分析等も含めて行えるシステム
PDCA	事業活動における業務管理を円滑に進める手法の1つで、Plan（計画）→Do（実行）→Check（評価）→Action（改善）の4段階を繰り返すことによって、継続的に改善する方法のこと
アウトプット評価	事業実施量による評価
アウトカム評価	事業の目的・目標の達成度や、成果指標に対する評価
エシカル	倫理的な考えに基づいて良いとされる「環境」「人・社会」「地域」を思いやった考えや行動のこと
フレイル	高齢者の健康な状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」のこと
オーラルフレイル	老化に伴う口腔（歯数・口腔衛生・口腔機能など）の脆弱化による、食べる機能障害や心身の機能低下のこと
インセンティブ	行動を起こす動機付けのための報奨などのこと
ICT	情報や通信に関する技術の総称
未病	心身の状態を「健康」と「病気」の間で変化する過程と捉える概念で、「未病の改善」は神奈川県が推進する取組みの一つ

第1章 計画の策定にあたって

第1章 計画の策定にあたって

1 計画策定の背景と目的

日々の生活を心身ともに健やかに過ごせることは誰もが願うことです。病気の有る無しにかかわらず、その人なりの「健康」を意識しながら日々生活していくことは、ライフステージ全般を通して重要な課題です。

日本は超高齢社会に到達し、世界でも有数の長寿国ではありますが、単に長命だけでなく、生涯健康で日常生活に制限なく自立した生活が可能な「健康寿命」を伸ばすことが、全ての人にとっての本質的な願いとなっています。

国では、平成12年度（2000年度）に「健康日本21」を、平成25年度（2013年度）に「健康日本21（第二次）」を策定し、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を目標に、生活習慣病の発症予防や重症化予防など、国民の健康づくりを推進してきました。

これらの施策の推進を目的に、平成15年度（2003年度）に「健康増進法」（平成30年7月一部改正）が施行され、「健康増進計画」の策定を市町村の努力義務としました。あわせて「国民は健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、生涯にわたって自らの健康状態を自覚するとともに健康の増進に努めなければならない」と国民の責務についても規定しました。

また、「食育基本法」（平成17年制定、平成27年改正）により、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむことができるよう食育の推進が提唱され、「第4次食育推進基本計画」によって具体的取組みが進められています。

このように法律等が整備される中、平成20年度（2008年度）に「特定健診」「特定保健指導」が開始され、生活習慣病の早期発見・早期改善への対策も始まりました。令和6年度（2024年度）からは「健康日本21（第三次）」に基づき「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を全体目標に、更なる取組みが進められる予定です。

本町においても、「健康増進法」や「食育基本法」の趣旨に基づき、「葉山町健康増進計画・食育推進計画（第1期）」（平成25年度から平成29年度 以下「第1期計画」という）、及び「第2期葉山町健康増進計画・食育推進計画」（平成30年度から令和5年度 以下「第2期計画」という※）において、「健康づくり」と「食育推進」に取り組んできました。

今回、「第3期健康増進計画・食育推進計画」（以下「第3期計画」という）は、町民自身が健康な食や暮らしを実践・継続できることにより健康寿命を延伸し、生涯にわたって健康に暮らせることを目的に策定しています。また、国の「健康日本21（第三次）」の方針や現在までの計画事業の取組み経過、町民アンケートの結果等を踏まえ、町民自らの健康づくりを応援していく観点で策定しています。計画期間は、令和6年度（2024年度）から令和11年度（2029年度）までの6年間で、「健康づくり」と「食育推進」を連動させながら進めていきます。

※ 本町の第2期計画は、国の「健康日本21（第二次計画）」の計画期間1年延長にあわせて、計画期間最終年度を1年延長しています。

2 健康づくりや食育に関する国・県の動向

国の動向

国は、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向け誰一人残さない健康づくりの展開と、より実効性を持つ取組みの推進を通じて国民の健康増進の総合的な推進を図ること」を目標に、「健康日本21（第三次）」において、以下の4つの基本方針をもとに取組みを進める方向です。また食育に関しては、「第4次食育推進基本計画」に基づいて推進しています。

「健康日本21（第三次）」における基本方針

- 1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- 2 個人の行動と健康状態の改善
 - 1) 生活習慣の改善：栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康
 - 2) 生活習慣病の発症予防・重症化予防：がん、循環器病、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）の予防等
 - 3) 生活機能の維持・向上：ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防、骨粗しょう症検診、うつや不安の軽減、等
- 3 社会環境の質の向上
 - 1) 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上
 - 2) 自然に健康になれる環境づくり
 - 3) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備
- 4 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり（こども・高齢者・女性）

国の関連法令・計画

- ・健康増進法（平成15年5月施行 平成30年7月一部改正）
- ・食育基本法（平成17年施行 平成27年改正）
- ・第4次食育推進基本計画（令和3年度～令和7年度）
- ・健康日本21（第三次）（令和6年度～令和17年度）

県の動向

神奈川県は、国の取り組む「健康日本21（第二次）」に基づき「かながわ健康プラン21（第2次）」を策定し、県民の健康づくりを進めてきましたが、今後は国の「健康日本21（第三次）」に基づき「かながわ健康プラン21（第3次）」において、県民誰もが元気で生きいきとした自分らしい生活が送れるよう、健康づくりを進めていく方向です。

また「第4次神奈川県食育推進計画（食みらいかながわプラン2023）」や「未病を改善するかながわ宣言」等に基づき、健康寿命の延伸を目的に「食・運動・社会参加」への取組みを行政・県民・企業連携の中で進めています。

県の関連計画

- ・かながわ健康プラン21（第3次）（令和6年度～令和17年度）
- ・第4次神奈川県食育推進計画（食みらいかながわプラン2023）
（令和5年度～令和9年度）
- ・未病を改善するかながわ宣言（平成26年1月）
（平成28年6月に「未病を治す」から「未病を改善する」に表現変更）

3 第3期計画策定における基本的な考え方

(1) 第3期計画策定の考え方

第3期計画は、過去の第1期・第2期計画から連続し、継続性のある計画として策定しています。第2期計画では、第1期計画の課題を踏まえた事業計画により各種取組みを行い、今回の第3期計画策定にあたっては、第2期計画の実施事業振り返りにより課題を整理し、また町民アンケートの結果も踏まえ、現在健康課題となっていることを明確にし、それらの事項を優先的に取り入れた計画として策定しました。

また、第3期計画では策定委員会での検討を通し、基本施策ごとに数値目標を設定し、具体的な取組みによる目標達成状況を、健康づくり指標によりアウトカム評価できるようにしています。

あわせて、成人期、高齢期、子ども期に区分して実施した町民アンケートの結果からは、世代を問わず共通した健康課題が複数把握されたため、ライフステージごとの事業計画ではなく、各種健康課題へ対応した基本施策を柱とする計画として策定しています。

(2) 第2期計画における課題

第2期計画では、

- 日常生活の中で運動を取り入れる人を増やすこと
- 適正体重の保持や良質な睡眠など基本的な生活習慣の向上
- 学校給食と連動した食育の推進
- 食に関心を持ち健康を意識する人を増やすこと
- 高齢者のフレイル予防と健康の保持増進

等为目标に各種取組みを実施し、町民自身が健康な暮らしを实践できるよう努めました。令和元年度（2019年度）末から令和5年度（2023年度）にかけての新型コロナウイルス感染症の影響により、十分な事業展開ができず、PDCAに沿った事業実施に至らない状況が続きました。

また、国による緊急事態宣言等により、国民に対する行動制限も求められたことから、運動不足や受診控え、社会参加の減少によるメンタル面の不調や不眠など、町民の生活や健康に大きな影響がありました。このような状況の中、新型コロナウイルス感染症まん延防止対策を最優先課題としつつ、これらの健康課題にも同時に取り組みましたが、十分な対応には至らずそのまま課題として残りました。

(3) 町民アンケートから把握した課題

令和4年度(2022年度)秋に、無作為抽出で町民3,000人を対象としたアンケートを実施(有効回収率49.1%)しましたが、アンケートの結果からも、運動、栄養、健診・検診受診、睡眠、口腔の健康などに関して課題があることが明らかとなりました。各世代ごとの主な課題は以下のとおりです。

町民アンケートからの課題

成人期の課題

- ◆運動：運動(1回30分以上)をしていない人が3割以上いる。また、コロナ以前に比べて運動が減った人が3割以上いる。約6割の人が「今よりも運動を増やしたい」と思っているが、健康増進施設利用券やウォーキングマップ(健康の散歩道)を知らない町民が7割以上いる。
- ◆栄養：1日の野菜摂取量では、国の目標摂取量(350g)に達していない人がほとんど。また、塩分を気にしていない人が4割以上おり、減塩が課題。
- ◆健診：4人に1人は年1回の健診・検診を受診していない。受診しない理由は「忙しいまたは都合がつかない」が約4割、「特に困りごとがないので受けるつもりがない」が約3割と、健診・検診の必要性に関する認識が低い。
- ◆睡眠：就寝時刻が午前0時以降の人が約4割いる一方で、午前5時台までに起床している人が約4割おり、起床時に「疲れが取れていない」人が3割以上いる。理想的とされる7.5時間睡眠に全く満たない人が一定数いる。
- ◆口腔：「歯磨きを1日2回以上する」人が6割程度で、口腔健康管理のための定期的な受診をしている人も3割強に留まっている。

高齢期の課題

- ◆運動：健康上の理由以外で、運動(1回30分以上)をしていない人が2割以上いる。また、コロナ以前に比べて、外出が減った人が8割、運動が減った人が5割いる。社会参加を促し、日常の活動量を増やしていくことが課題。
- ◆栄養：たんぱく質の摂取頻度は「ほぼ毎食摂取している」人が5割に留まり、「6か月間で2~3kgの体重減があった人」(14.6%)など、低栄養のリスクを持つ人がいるため、十分な栄養摂取が課題。
- ◆健診：年1回の健診・検診を受診していない人は3割で、受診しない理由は「すでに検診医療機関で治療しているので必要ない」が4割以上と、治療と健診・検診の目的の違いについて改めて認識を促す必要がある。
- ◆睡眠：半数以上の人々が午後10時台までに就寝し、7割弱の人が午前6時台までに起床している。起床時に「疲れが取れている」人が約8割と比較的良好。
- ◆口腔：「歯磨きを1日2回以上する」人が6割程度で、口腔フレイルを知らない人が8割弱おり、定期的な受診をしている人も4割弱に留まっている。

子ども期の課題

- ◆運動：4人中3人が体育の授業以外に運動をしているが、3割の子どもはコロナ以前に比べて運動が減っている。
- ◆栄養：野菜摂取量の不足している子どもが多く、ほとんどの子どもが目安量に達していない。塩分についても気にしていない子どもが半数いる。
- ◆睡眠：スマートフォンの利用時間が長いほど就寝時間が遅くなり、睡眠時間が短くなる傾向が見られる。
- ◆口腔：「歯磨きを1日2回以上する」子どもが6割程度に留まっている。また「ひと口あたりの咀嚼回数が10回程度」が約5割と咀嚼回数が少ない。

(4) 各世代の課題に向けた対策

ライフステージごとの課題に対して、以下のような対策が必要です。

課題に向けての対策

成人期の課題に向けた対策

- ◆ 運動：運動の必要性や効果について継続的に啓発し、健康増進施設利用券の周知等に努め、新たに運動を始める人を増やす。また運動を既に行っている人の継続に向け、ウォーキングマップ（健康の散歩道）等の活用による運動の習慣化を促す。ウォーキングは最も身近で取り組みやすい運動であることから、運動のきっかけづくりとして啓発に努め、町民が1日1回の運動に取り組めるよう支援していく。
- ◆ 栄養：生活習慣病予防ができるよう、減塩や野菜摂取量増加を推進していく。
- ◆ 健診：受診につながる環境づくりの整備や効果的な受診勧奨等、受診率向上に対する検診 取組みを推進する。
- ◆ 睡眠：健康習慣に関する情報発信を行い、自分に合った睡眠時間の確保や、質の良い睡眠に向けての取組みを推進する。
- ◆ 口腔：町民自らが口腔への関心を高め、口腔の健康から全身の健康へ結びつくようアプローチしていく。

→健診受診率の向上、運動不足の解消や食生活の見直し等、望ましい生活習慣の実践を通して、自分自身の身体に向き合い、健康の自己管理ができるよう推進していく。

高齢期の課題に向けた対策

- ◆ 運動：社会参加を促し、体力の維持と機能低下予防に取り組む。
- ◆ 栄養：低栄養予防や食への意識を促す取組みを推進する。
- ◆ 健診：主治医からの健診・検診受診勧奨など、医師会等と連携した受診勧奨を行い、検診 早期発見と重症化予防につなげる。
- ◆ 睡眠：質の良い睡眠に向け、生活の方法や生活リズム全般と連動させた啓発を行う。
- ◆ 口腔：口腔ケアと口腔フレイル予防を推進し、口腔内の清潔を保つことや、咀嚼力を維持・増進することで、誤嚥性肺炎等の予防を含め全身の健康管理へつなげる。

→地域の中での社会的つながりや、体験・実践を含むプログラムの活用等により、自分自身の食や健康に対する関心を高め、いつまでも生きいきと暮らせる生活を実践できるよう推進していく。

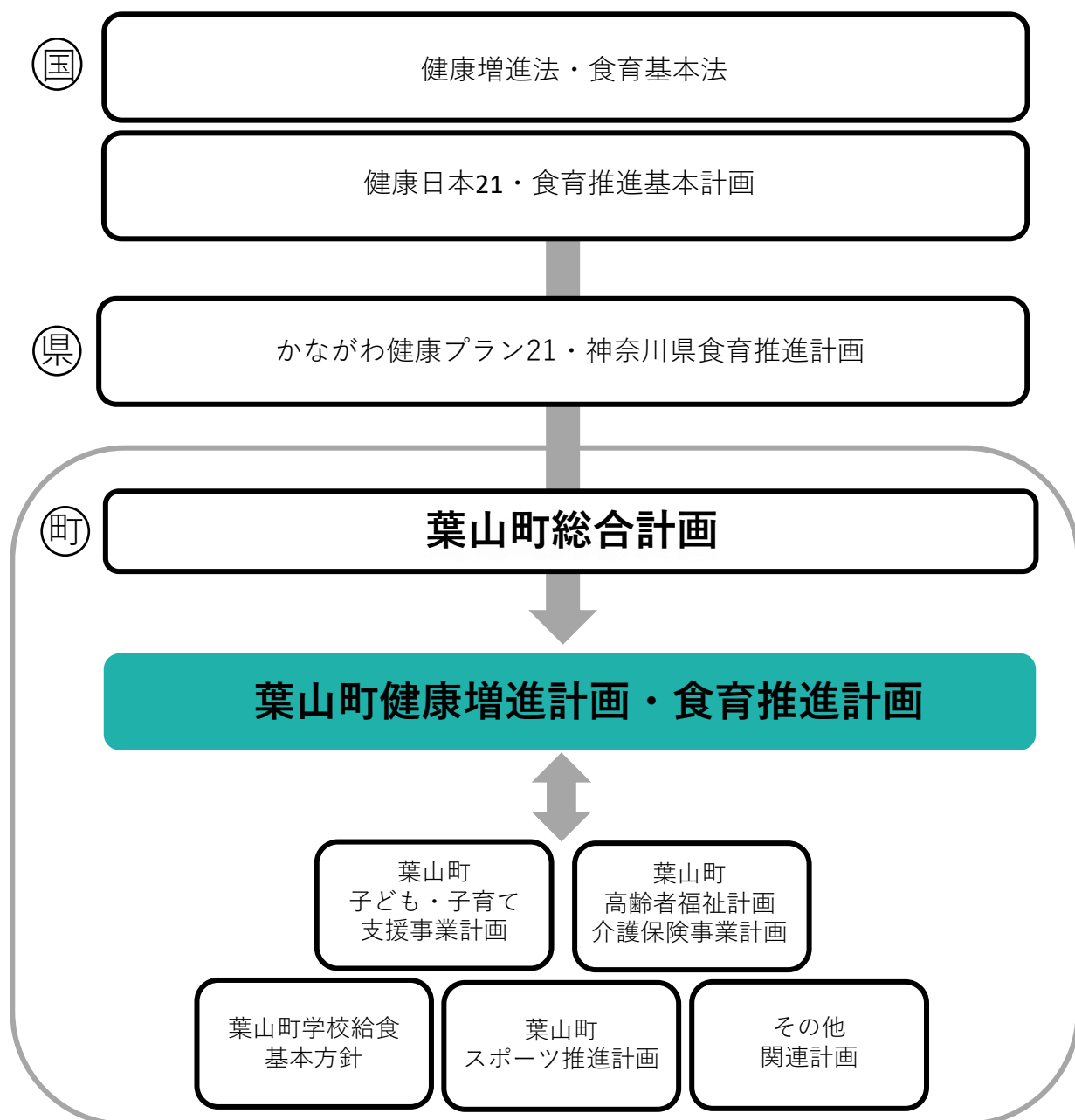
子ども期の課題に向けた対策

- ◆ 栄養：子どもの頃から健康を意識した食生活を送ることができるよう、減塩や野菜の摂取量増加を呼びかけ、食への意識を高める取組みを推進する。
- ◆ 睡眠：質の良い睡眠は順調な成長発達や将来の生活習慣病予防に関連するため、子どもの頃から健康的な生活リズムを身につけ、良質な睡眠が得られるよう周知を行う。
- ◆ 口腔：口腔ケアの習慣化を推進し、口腔機能向上や噛む力の発達に向け、子どもの頃からしっかりと噛むことについて推進していく。

→身体の基盤が出来上がる大切な時期である子ども自身が、自分の心身の健康や食に関心を持ち、健康管理の方法を身に付けていくことができるよう、学校や地域団体と連携しながら推進していく。

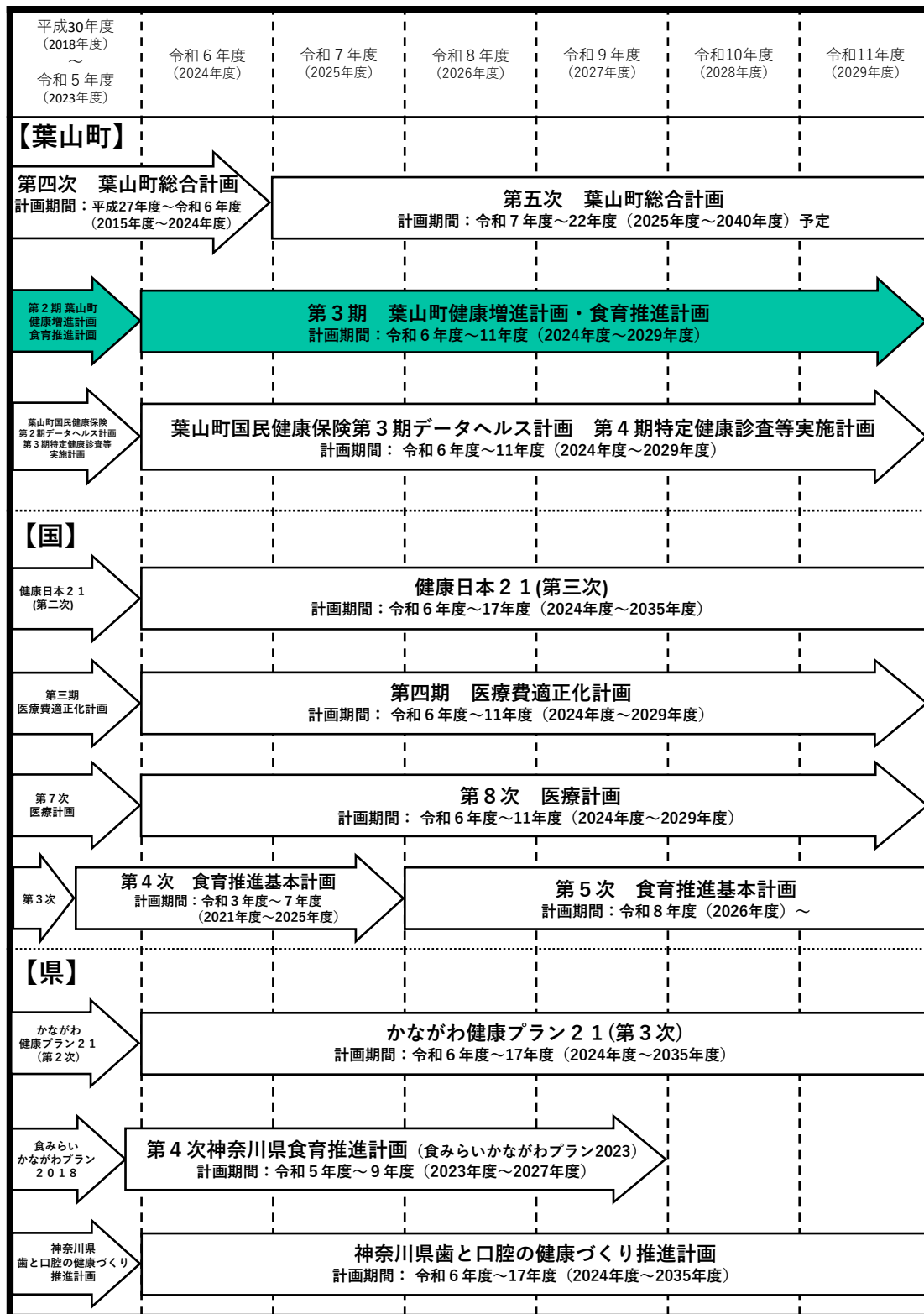
4 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条及び食育基本法第18条に基づく市町村健康増進計画・食育推進計画であり、国の「健康日本21」や「食育推進基本計画」、神奈川県「かながわ健康プラン21」や「神奈川県食育推進計画」等との整合性を図り、健康づくりや食育を住民・地域関係団体・関係機関・学校・行政等が一体となって推進するための行動計画です。「葉山町総合計画」を上位計画として、関係する各種計画と連動しながら推進します。



5 計画の期間

本計画の期間は、令和6年度（2024年度）から令和11年度（2029年度）までの6年間とします。



6 葉山町の人口動態

(1) 総人口と総世帯数の推移

国勢調査における総人口は減少傾向にあり、一般世帯数（※）は増加しているが、1世帯当たりの平均世帯人数は減少している。

※一般世帯とは、住居と生計を共にしている人の集まり、または一戸を構えて住んでいる単身者や、その世帯と住居を共にし別に生計を維持している間借りの単身者、または下宿屋などに下宿している単身者、会社・団体・商店・官公庁などの寄宿舍や独身寮などに居住している単身者を指す。

表1. 総人口と総世帯数 (単位：人、世帯)

区分	平成12年度 (2000年度)	平成17年度 (2005年度)	平成22年度 (2010年度)	平成27年度 (2015年度)	令和2年度 (2020年度)
総人口	30,413	31,531	32,766	32,096	31,665
男性	14,442	14,919	15,426	15,117	14,914
女性	15,971	16,612	17,340	16,979	16,751
一般世帯数	10,995	11,802	12,519	12,561	12,913
(一般世帯) 1世帯当たり人員	2.75	2.65	2.57	2.51	2.41

(参考：国勢調査)

(2) 年齢3区分別人口の推移

15歳未満人口及び15～64歳人口は減少傾向、65歳以上人口は増加傾向にある。

表2. 年齢3区分別人口 (単位：人)

区分	平成12年度 (2000年度)	平成17年度 (2005年度)	平成22年度 (2010年度)	平成27年度 (2015年度)	令和2年度 (2020年度)
15歳未満人口	3,693	4,039	4,476	4,192	3,955
人口構成比	12.1%	12.8%	13.7%	13.3%	12.7%
15～64歳人口	20,475	20,069	19,338	17,338	17,156
人口構成比	67.3%	63.6%	59.0%	55.2%	55.0%
65歳以上人口	6,221	7,423	8,949	9,890	10,071
人口構成比	20.5%	23.5%	27.3%	31.5%	32.3%
総人口（※）	30,413	31,531	32,766	32,096	31,665

※年齢不詳含む

(参考：国勢調査)

(3) 世帯構成の推移

一般世帯数(※)は増加傾向が続いている。中でも、単独世帯、65歳以上の高齢者単身者世帯、高齢者夫婦世帯の増加は大きくなっている。

(※一般世帯の定義はp11参照)

表3. 世帯構成

(単位：世帯)

区分	平成12年度 (2000年度)	平成17年度 (2005年度)	平成22年度 (2010年度)	平成27年度 (2015年度)	令和2年度 (2020年度)
親族世帯	9,097	9,566	9,899	9,511	9,510
核家族世帯	7,884	8,383	8,827	8,603	8,842
割合	71.7%	71.0%	70.5%	68.5%	68.5%
(再掲) 高齢者夫婦世帯 (夫65歳以上妻60歳以上の 夫婦1組のみの一般世帯)	1,348	1,619	1,974	2,117	2,189
割合	12.3%	13.7%	15.8%	16.9%	17.0%
その他の親族世帯	1,213	1,183	1,072	908	668
非親族世帯	31	54	92	100	86
割合	0.3%	0.5%	0.7%	0.8%	0.7%
単独世帯	1,867	2,182	2,527	2,775	3,261
割合	17.0%	18.5%	20.2%	22.1%	25.3%
(再掲) 65歳以上の高齢単身 者世帯	850	1,043	1,213	1,506	1,723
割合	7.7%	8.8%	9.7%	12.0%	13.3%
一般世帯数 ※不詳含む	10,995	11,802	12,519	12,561	12,913

(参考：国勢調査)

(4) 出生の推移

平成27年度(2015年度)までは大きな変化が見られなかったが、令和2年度(2020年度)は出生数が大幅に減少している。

表4. 出生の推移

(単位：人)

区分	平成12年度 (2000年度)	平成17年度 (2005年度)	平成22年度 (2010年度)	平成27年度 (2015年度)	令和2年度 (2020年度)	
出生数	190	208	230	214	139	
出生率(人口千対)	6.2	6.6	7.0	6.7	4.4	
神奈川県	出生数	82,906	76,196	78,077	73,475	60,865
	出生率 (人口千対)	9.8	8.7	8.6	8.1	6.6

(参考：神奈川県衛生統計年報)

(5) 死亡の推移

死亡数・死亡率とも増加傾向にある。

表5. 死亡の推移

(単位：人)

区分	平成12年度 (2000年度)	平成17年度 (2005年度)	平成22年度 (2010年度)	平成27年度 (2015年度)	令和2年度 (2020年度)	
死亡数	247	265	318	372	357	
死亡率(人口千対)	8.1	8.4	9.7	11.6	11.3	
年齢調整死亡率※ (人口千対)	4.1	3.7	3.5	3.35	3.1	
神奈川県	死亡数	50,539	58,801	67,760	75,762	84,601
	死亡率 (人口千対)	6.0	6.7	7.5	8.3	9.2
	年齢調整 死亡率 (人口千対)	4.7	4.3	3.9	3.5	3.3

(参考：神奈川県衛生統計年報)

※年齢調整死亡率：年齢が異なる人口集団の間で、年齢構成の差を取り除いて比較する場合に用いる死亡率

(6) 死因順位

死因の1位から3位は、3年間大きな変動がなく、悪性新生物（がん）が1位となっている。

表6. 死因順位

	区分	1位	2位	3位
令和2年度 (2020年度)	葉山町	悪性新生物	心疾患 (高血圧性を除く)	老衰
	神奈川県	悪性新生物	心疾患 (高血圧性を除く)	老衰
令和元年度 (2019年度)	葉山町	悪性新生物	心疾患 (高血圧性を除く)	老衰
	神奈川県	悪性新生物	心疾患 (高血圧性を除く)	老衰
平成30年度 (2018年度)	葉山町	悪性新生物	心疾患 (高血圧性を除く)	老衰
	神奈川県	悪性新生物	心疾患 (高血圧性を除く)	老衰

(参考：神奈川県衛生統計年報)

7 各種健康診査受診率等

(1) 特定健康診査受診率

特定健康診査受診率は、令和3年度（2021年度）から県平均を上回り、増加傾向である。

表7. 特定健診受診率（対象：国保加入中の40～74歳）（単位：％）

	令和元年度 (2019年度)	令和2年度 (2020年度)	令和3年度 (2021年度)	令和4年度 (2022年度)
葉山町	28.1	22.0	28.8	30.2
神奈川県	29.1	25.7	28.0	30.0

（参考：KDBシステム）

(2) 長寿健康診査受診率

長寿健康診査受診率は、県平均を上回っている。

表8. 長寿健診受診率（対象：75歳以上）（単位：％）

	令和元年度 (2019年度)	令和2年度 (2020年度)	令和3年度 (2021年度)	令和4年度 (2022年度)
葉山町	26.4	20.9	27.4	26.9
神奈川県	12.1	14.8	17.3	20.5

（参考：KDBシステム）

(3) 歯周病検診受診率

歯周病検診受診率は、令和4年度（2022年度）に1.4ポイントの増加がみられ、全体としては微増している。

表9. 歯周病受診率（対象：40、50、60、70歳）（単位：％）

	令和元年度 (2019年度)	令和2年度 (2020年度)	令和3年度 (2021年度)	令和4年度 (2022年度)
葉山町	8.4	8.5	8.1	9.5

（参考：町事業実績）

(4) 一人当たりの医科医療費

国保加入者と後期高齢者の一人当たり医療費（1カ月平均）は、入院費・外来費ともに県より低い傾向である。

表10. 一人当たりの医科医療費（入院費） (単位：円)

		令和元年度 (2019年度)	令和2年度 (2020年度)	令和3年度 (2021年度)	令和4年度 (2022年度)
葉山町	国保加入者 (40～74歳)	8,348	8,033	8,803	8,796
	後期高齢者 (75歳以上)	29,406	26,227	27,606	29,457
県	国保加入者 (40～74歳)	9,919	9,565	10,068	10,193
	後期高齢者 (75歳以上)	30,681	29,169	29,899	31,026

(参考：KDBシステム)

表11. 一人当たりの医科医療費（外来費） (単位：円)

		令和元年度 (2019年度)	令和2年度 (2020年度)	令和3年度 (2021年度)	令和4年度 (2022年度)
葉山町	国保加入者 (40～74歳)	15,297	15,056	16,623	17,913
	後期高齢者 (75歳以上)	35,506	33,708	35,092	34,977
県	国保加入者 (40～74歳)	16,316	15,917	17,031	17,329
	後期高齢者 (75歳以上)	35,269	34,002	35,211	35,380

(参考：KDBシステム)

(5) 一人当たりの歯科医療費

国保加入者の一人当たり歯科医療費（1か月平均）は県と比較するとわずかに高く、後期高齢者の歯科医療費は県とほぼ同等である。

表12. 一人当たりの歯科医療費

(単位：円)

		令和元年度 (2019年度)	令和2年度 (2020年度)	令和3年度 (2021年度)	令和4年度 (2022年度)
葉山町	国保加入者 (40～74歳)	2,210	2,140	2,275	2,325
	後期高齢者 (75歳以上)	3,393	3,073	3,240	3,509
県	国保加入者 (40～74歳)	2,093	2,027	2,185	2,251
	後期高齢者 (75歳以上)	3,224	3,079	3,319	3,431

(参考：KDBシステム)

(6) 生活習慣病保有率

生活習慣病保有率（※）は、ほぼ横ばい状態であるが、県平均と比べて低い。

表13. 生活習慣病保有率

(単位：%)

		令和元年度 (2019年度)	令和2年度 (2020年度)	令和3年度 (2021年度)	令和4年度 (2022年度)
葉山町	国保加入者 (40～74歳)	32.7	31.7	33.0	33.0
	後期高齢者 (75歳以上)	71.5	69.1	70.5	70.4
県	国保加入者 (40～74歳)	35.3	34.3	36.0	35.9
	後期高齢者 (75歳以上)	74.2	71.8	73.1	72.8

(参考：KDBシステム)

※生活習慣病保有率とは、生活習慣病として判定される傷病名の診療報酬明細書（レセプト）がある人を生活習慣病保有者と判定し、被保険者数を分母として算出される値。生活習慣病として判定される傷病名は、糖尿病、高血圧症、脂質異常症、高尿酸血症、脂肪肝、動脈硬化症、脳出血、脳梗塞、狭心症、心筋梗塞、がん、筋・骨格、精神が該当します。

第2章 基本理念・基本方針・基本施策について

第2章 基本理念・基本方針・基本施策について

1 基本理念・基本方針

本計画では、一人ひとりが自らの健康に高い関心を持ち、楽しみながら健康づくり活動に取り組んでいくことを目指し、次のとおり基本理念を掲げるとともに、基本理念を達成するための3つの基本方針を定めます。

基本理念

健康で生きいきと暮らしているまち 葉山

基本 方針 1

一人ひとりが健康の自己管理に努め、自身の健康づくりを実施・継続することで、生活の質を維持向上できることを目指します。

町民それぞれが、自身のライフステージに応じた健康づくり活動を生活に取り入れ継続できるよう、「自分の健康は自分で守る」という意識の強化と、健康増進や食育への関心を高めることを目指します。

基本 方針 2

地域の関係機関や関係団体が連携し、協働することにより、効果的な健康づくり・食育推進活動が実践できることを目指します。

健康づくりや食育推進という共通目標のもと、町民が主体的に行う健康づくりや食育推進活動が、より多角的・効果的・総合的に実践できるよう、地域の関係団体等のつながりや協働による取組みを進めます。

基本 方針 3

地域の特性を活かした健康づくり・食育推進活動の実践を目指します。

葉山の自然を活かした健康づくりや、葉山の食材など地産地消を意識した食育推進に取り組むことで、健康や食に対する興味や関心を深めることを目指します。

2 基本理念・基本方針に基づく5つの基本施策について

計画の基本理念・基本方針は、健康づくりには一人ひとりの取組みと意識が大切であること、地域の関係団体等との連携・協働が必要であること、葉山の自然など地域の特性を活かした取組みが効果的であることの考えに基づき決めました。

また基本理念・基本方針に基づき、ライフステージごとの健康課題を踏まえ、その対策に必要な取組みを5つの基本施策として位置づけました。取組みの柱となる5つの基本施策では、基本施策ごとに強化する対象世代を定めています。

この基本施策に基づく具体的な取組みについては、町が既に実施している各種健康関連事業や、食育推進の既存事業と連動し、それらの事業を活かしながら、より一層強化すべき取組みや、新たな内容を計画事業としています。

第3期計画の推進に関しては、医師会、歯科医師会、保健福祉関係者、地域の健康づくり団体、町内会、民生委員、学校、大学や研究機関、未病関連企業等、地域の関係機関と連携し、協働により推進します。

5つの基本施策

基本施策	施策名（表題）
基本施策1	Let's 1日1運動（運動）
基本施策2	しっかり食べて元気なカラダ（栄養）
基本施策3	「けんしん」受診で心身安心（健診・検診）
基本施策4	良い睡眠でカラダもココロも健康に（睡眠）
基本施策5	口から始める「健口」づくり（口腔）



3 計画の5つの基本施策に係る世代別取組み一覧（既存事業を含む）

	成人期
1. 運動	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 健康増進施設利用券の周知強化と配布 ◆ 新ウォーキングマップ（6字別）の作成とウォーキング教室の実施 ◆ 未病アプリ等を活用した「見える化」できる運動習慣の動機づけ ◆ 各種測定等を活用した運動習慣の動機づけ ◆ 健診受診と連動した運動習慣の動機づけ ◆ 運動の必要性と効果に関する世代別情報発信 □ 各種運動教室や講座の実施 □ 葉山体操の実施
2. 栄養	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 減塩や野菜摂取強化のための栄養教室の実施 ◆ 関連事業と連携した野菜摂取量増加と減塩啓発 ◆ 食育ホームページやHAYAMA STATIONでの野菜摂取と減塩レシピの掲載・配架による啓発 ◆ 関連事業等と連携した食育推進 □ 各種栄養教室（生活習慣病改善栄養指導等）実施 □ 生活習慣病改善の栄養指導・健康相談 □ 食生活改善推進員養成講座の実施 □ 重症化予防事業での栄養指導 □ 公民館教室や親子の料理教室
3. 健診	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 場所や申込み方法など受診しやすい環境の整備 ◆ 対象者に合わせた効果的な受診勧奨の実施 ◆ インセンティブ付与の周知と活用 ◆ 医療機関と連携した受診勧奨 □ 特定健診の実施 □ 各種がん検診の実施 □ 人間ドック補助の実施（国保加入者）
4. 睡眠	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 睡眠講演会の実施 ◆ 医師会と連携した睡眠に関する情報発信 ◆ ICTを活用した取組みの実施 □ 広報等での睡眠の重要性に関する情報発信
5. 口腔	<ul style="list-style-type: none"> ◆ かかりつけ歯科医の推進 ◆ 歯科医師会と協働した口腔内の健康に関する啓発 ◆ 歯周病検診受診勧奨の強化（医科や未病企業等との連携等） □ 歯周病検診の実施 □ 「お口の健康展」での歯周病等予防啓発

◆ 印：本計画での事業
□ 印：既存の事業

高齢期	子ども期 (学齢期・思春期)
<ul style="list-style-type: none"> ◆ フレイルチェックとフレイル予防健康相談の実施 ◆ 健康増進施設利用券の周知強化と配布 ◆ 新ウォーキングマップ（6字別）の作成とウォーキング教室の実施 ◆ 未病アプリ等を活用した「見える化」できる運動習慣の動機づけ ◆ 各種測定等を活用した運動習慣の動機づけ ◆ 健診受診と連動した運動習慣の動機づけ ◆ 運動の必要性と効果に関する世代別情報発信 □ 貯筋運動の実施 □ 各種介護予防運動教室の実施 	<ul style="list-style-type: none"> □ 各種スポーツ体験講座 □ 学校体育施設開放事業 □ 学校教育下での体育や部活動等
<ul style="list-style-type: none"> ◆ たんぱく質摂取強化・低栄養予防教室の実施 ◆ 自主運動グループ等での出張栄養講座の実施 ◆ 広報等での低栄養予防啓発 ◆ 地域団体等と連携した食育推進 □ 各種栄養教室（高齢者料理教室等） □ 低栄養予防健康相談 □ 一体的事業での栄養教育 □ 重症化予防事業での栄養指導 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 学校が実施するエシカル給食等との連携による食育推進 ◆ 減塩や野菜摂取増加に向けた学校給食との連携による取組み ◆ 食育ホームページやHAYAMA STATIONでの野菜摂取と減塩レシピの掲載・配架による啓発 ◆ 地域団体等と連携した学校の食育事業協力による食育推進 □ 学校給食と連携し、給食献立表に減塩記事等掲載による啓発 □ 食育ホームページに給食レシピを掲載することによる食育推進 □ 親子の料理教室
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 場所や申込み方法など受診しやすい環境の整備 ◆ 対象者に合わせた効果的な受診勧奨の実施 ◆ インセンティブ付与の周知と活用 ◆ 医療機関と連携した受診勧奨 □ 長寿健診の実施 □ 各種がん検診の実施 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 各種学校健診等
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 睡眠講演会の実施 ◆ 医師会と連携した睡眠に関する情報発信 □ 広報等での睡眠の重要性に関する情報発信 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 睡眠講演会の実施 ◆ 医師会と連携した睡眠に関する情報発信 □ 広報等での睡眠の重要性に関する情報発信
<ul style="list-style-type: none"> ◆ かかりつけ歯科医の推進 ◆ 歯科医師会と協働した、口腔内の健康や口腔フレイル予防についての情報発信・啓発 ◆ オーラルフレイル健康推進員と協働した自主運動グループ等での口腔フレイル予防指導 ◆ オーラルフレイル予防の栄養教室の実施 □ 後期高齢者の歯科検診 □ 口腔フレイル予防指導 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 歯科医師会実施のブラッシング指導と連携した食育指導の実施 ◆ 学校と連携した口腔内の健康に関する啓発 □ 学校歯科検診の実施 □ 歯科医師会による小学校4年生へのブラッシング指導

第3章 計画の推進について

第3章 計画の推進について

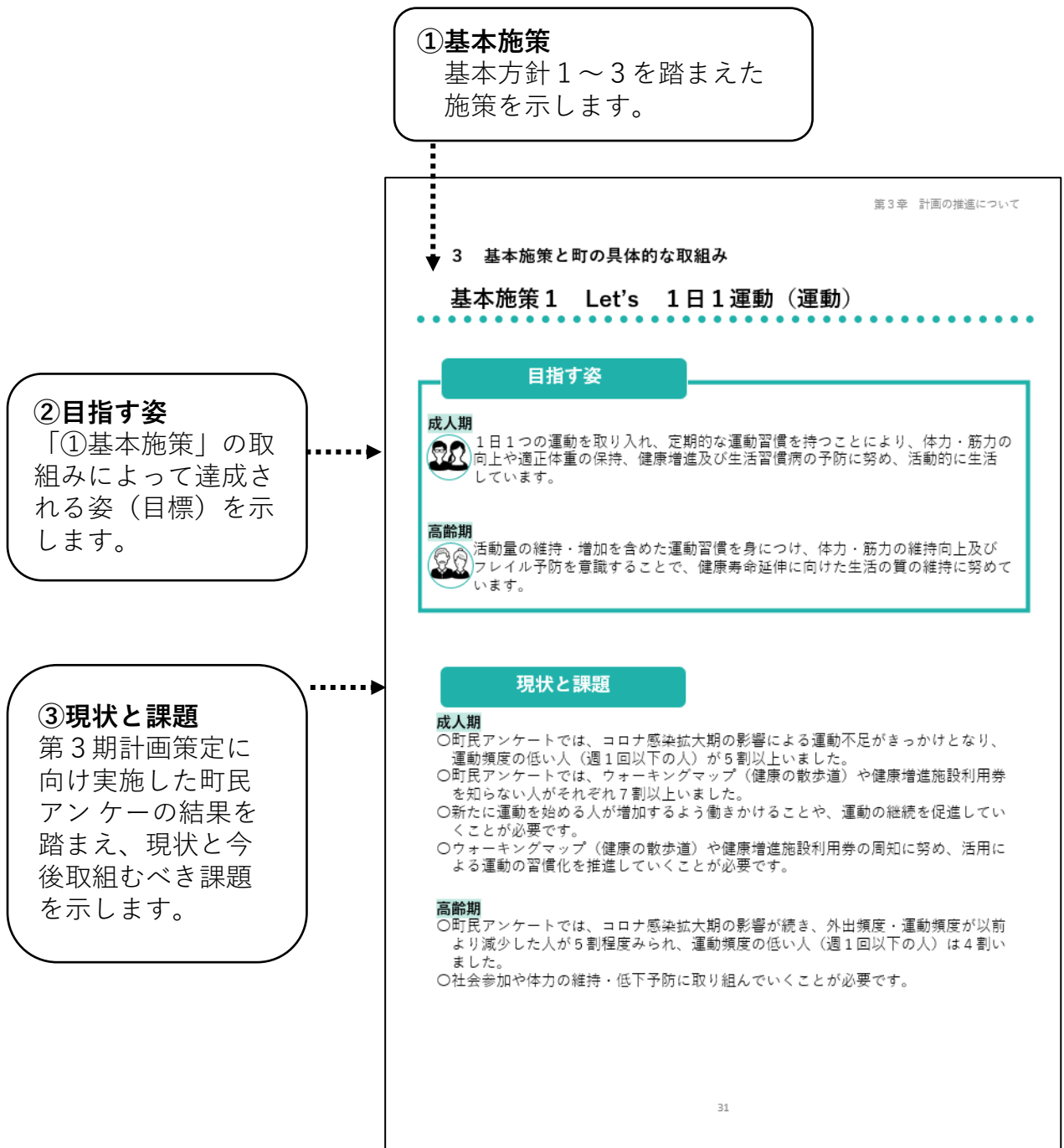
1 計画の体系と概要

基本理念	基本方針	基本施策	目指す姿	取組み強化項目
健康で生きいきと暮らしているまち 葉山	<p>1. 一人ひとりが健康の自己管理に努め、自身の健康づくりを実施・継続することで、生活の質を維持向上できることを目指します。</p> <p>2. 地域の関係機関や関係団体が連携し、協働することにより、効果的な健康づくり・食育推進活動が実践できることを目指します。</p> <p>3. 地域の特性を活かした健康づくり・食育推進活動の実践を目指します。</p>	<p>①Let's 1日1運動(運動)</p>	<p>成人期 1日1つの運動を取り入れ、定期的な運動習慣を持つことにより、体力・筋力の向上や適正体重の保持、健康増進及び生活習慣病の予防に努め、活動的に生活しています。</p> <p>高齢期 活動量の維持・増加を含めた運動習慣を身につけ、体力・筋力の維持向上及びフレイル予防を意識することで、健康寿命延伸に向けた生活の質の維持に努めています。</p>	<p>(1) 運動機会の拡充 (2) 運動習慣への各種動機付け (3) 運動の必要性と効果に関する情報発信 (4) フレイルチェックと健康相談による健康増進</p>
		<p>②しっかり食べて元氣なカラダ(栄養)</p>	<p>成人期 減塩と野菜摂取量の増加等によるバランスの良い食事を習慣化することで、健康増進と生活習慣病予防に取り組んでいます。</p> <p>高齢期 たんぱく質摂取とバランスの良い食事により低栄養を予防し、健康寿命の延伸に向けフレイル予防に取り組んでいます。</p> <p>子ども期 減塩と野菜摂取量の増加等によるバランスの良い食事を意識することで、素材の味を楽しみながら成長期の健康な身体づくりに取り組んでいます。</p>	<p>(1) 広報・町食育ホームページ等を活用した情報発信 (2) 体験型プログラムを活用した健康教育 (3) 地域団体等と連携した食への関心を高める取組み</p>
		<p>③「けんしん」受診で心身安心(健診・検診)</p>	<p>成人期/高齢期 健診受診の必要性を理解し、自身の健康管理に向けた受診行動をとることで、生活習慣病の予防や重症化予防、早期発見に取り組んでいます。</p>	<p>(1) 受診しやすい環境の整備 (2) 効果的な受診勧奨の実施</p>
		<p>④良い睡眠でカラダもココロも健康に(睡眠)</p>	<p>成人期/高齢期 自身の身体と心の状態が睡眠によって影響を受けていることを自覚し、睡眠の重要性を理解することで、生活の仕方や生活リズムを見直し、睡眠の質を高め、健康増進と生活習慣病予防に取り組んでいます。</p> <p>子ども期 睡眠の重要性を理解し、生活リズムや睡眠の見直しを行うことで、健康増進や将来の生活習慣病予防に取り組んでいます。</p>	<p>(1) 医師会等と連携した睡眠に関する情報発信 (2) 睡眠に関する新規取組みの実施</p>
		<p>⑤口から始める「健口」づくり(口腔)</p>	<p>成人期 口腔の健康を理解し、定期的な口腔ケアにより、口腔内の健康増進と全身の健康状態向上に取り組んでいます。</p> <p>高齢期 定期的な口腔ケアと口腔フレイル予防により、口腔内の健康増進と全身の健康状態向上に取り組んでいます。</p> <p>子ども期 しっかり噛むことや口腔ケアの習慣化により、口腔機能の発達や健康な身体づくりに取り組んでいます。</p>	<p>(1) 歯科医師会等と連携した情報発信 (2) かかりつけ歯科医の推進 (3) 歯周病検診受診率向上に向けた取組み (4) 口腔フレイル予防に関する啓発</p>

2 計画の構成

計画書は、「①基本施策」「②目指す姿」「③現状と課題」「④健康づくり指標」「⑤目標達成のためにできること」「⑥取組み強化項目」「⑦町の具体的な取組み」「⑧事業進捗の目安」で構成されています。

なお、「基本施策」の取組みによって達成される姿を「目指す姿」として描き、「現状と課題」を踏まえた目標として「健康づくり指標」による目標値を掲げています。



「健康づくり指標」は、ライフステージ別に「成人期」「高齢期」「子ども期」に分けて目標を定めています。

④健康づくり指標

「②目指す姿」の達成に向けた取組みの評価を行う時の判断基準となります。活用する指標は「町民アンケート」「町事業実績」「KDBシステム」から把握できる値です。参考として、国の「健康日本21」や神奈川県「かながわ健康プラン21」の目標値もあわせて掲載しています。

健康づくり指標

	指標名	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和11年度)
成人期	1回30分以上の運動実施頻度（町民アンケート） ①「週2～4日程度」 ②「週に5日以上」と回答した人の割合の増加	①28.7% ②15.9% } 44.6%	50.0%
	（再掲）週2回以上の運動を1年間継続している人の割合の増加	37.5%	40.0%
	健康増進施設利用券利用率（町事業実績）	29.6%	35.0%
	特定健診質問票での運動実施率（KDBシステム） 30分以上の運動習慣があると回答した人の割合	44.9%	50.0%
	高齢期	1回30分以上の運動実施頻度（町民アンケート） ①「週2～4日程度」 ②「週に5日以上」と回答した人の割合の増加	①32.4% ②21.4% } 53.8%
高齢期	（再掲）週2回以上の運動を1年間継続している人の割合の増加	45.1%	50.0%
	健康増進施設利用券利用率（町事業実績）	42.5%	48.0%
	長寿健診質問票での運動実施率（KDBシステム） ウォーキング等の運動を週に1回以上していると回答した人の割合	70.0%	73.0%
	要介護認定率（KDBシステム）	19.1%	19.0%
	参考値	健康日本21（国） 1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続していると回答した者	28.7% (令和元年)
かながわ健康プラン21（神奈川県） 1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続していると回答した者（20～64歳）		男性：25.4% 女性：26.6% (平成29年～令和元年)	男性：35.0% 女性：35.0% (令和14年度)
かながわ健康プラン21（神奈川県） 1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続していると回答した者（65歳以上）		男性：45.1% 女性：43.1% (平成29年～令和元年)	男性：55.0% 女性：55.0% (令和14年度)

⑤目標達成のためにできること
 施策の取組みに向け、個人や地域・関係機関ができることを示します。

「⑥取組み強化項目」の対象とする世代を、ライフステージ別のイラストで示します。

⑥ 取組み強化項目
 「①基本施策」の推進に向け、第3期計画で強化すべき取組みを示します。

第3章 計画の推進について

目標達成のためにできること

「個人」ができること	「地域・関係機関」ができること
<ul style="list-style-type: none"> 運動の必要性についての理解を深める。 各個人にあった運動方法を見つける。 1日に1つ、何らかの運動を継続する。 継続して運動に取り込む。 自身の体力や筋力に関心を持つ。 フレイルについて理解する。 体力や筋力の維持向上に努める。 自身の適正作業を理解する。 適正作業維持も意識する。 	<p>〔薬山町スポーツ推進委員、薬山体協普及員等〕</p> <ul style="list-style-type: none"> 各種体操の普及等についての協働 町民への運動の動機付けについての協働 <p>〔健康づくり関係団体等〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ウォーキングマップ（健康の散歩道）を活用した健康増進実施に関する協働 <p>〔近隣市内の運動施設等〕</p> <ul style="list-style-type: none"> 町内の健康増進施設利用の対応等での協働 <p>〔株式会社・高齢改善協力企業等〕</p> <ul style="list-style-type: none"> 運動開始の動機付けに効果的な方法を提供、活用することも通じての協働 <p>〔資格連携協定締結企業等〕</p> <ul style="list-style-type: none"> 運動の必要性を認識し、見える化できるようなツールの貸与などによる協働 <p>〔町内会等〕</p> <ul style="list-style-type: none"> 高齢者の自主運動グループへの場の提供等による協力 対象者を高齢者の自主運動グループへつなぐことなどでの協力 <p>〔民生委員〕</p> <ul style="list-style-type: none"> 高齢者に係る情報提供での協力

取組み強化項目

- 運動機会の拡充
- 運動習慣への各種動機付け
- 運動の必要性と効果に関する情報発信
- フレイルチェックと健康相談による健康増進

33

⑦町の具体的な取組み
 「⑥取組み強化項目」で示した各種取組みの具体的な実施方法及び内容を示します。

取組みの実施スケジュールを示します。

⑧事業進捗の目安
 「⑦町の具体的な取組み」の状況をモニタリングし、進捗状況の目安とします。

第3章 計画の推進について

町の具体的な取組み

(1) 運動機会の拡充

ウォーキングマップ「薬山健康の散歩道」の新たなコース（4字別）追加によるバージョンアップ及びその活用と、健康増進施設利用券（※）の周知強化・配布による運動機会の拡充を行います。
 ※町民で18歳以上の希望者に対し、近隣市内3か所の運動施設を1回無料で利用できる「健康増進施設利用券」を1人あたり年1回12枚配布しています。

成人期／高齢期

- ウォーキングマップ6字別新規コースの追加
- ウォーキングマップ6字別新規コースを活用した「ウォーキング実技体験教室」の実施
- 「健康増進施設利用券」の配布
- 広報・町ホームページ、町施設の健康教室・保健指導等でのウォーキングマップと健康増進施設利用券の周知強化

	令和6年度 (2024年度)	令和7年度 (2025年度)	令和8年度 (2026年度)	令和9年度 (2027年度)	令和10年度 (2028年度)	令和11年度 (2029年度)
① 新規コースの追加	新規コース追加のためのルート調査	2字ずつ新規コース追加を開始	新規マップ6字別完成開始
② 教室の実施	ウォーキング教室の実施	新コースを取り入れた教室の導入
③ 利用券の配布	利用券の効果的な配布の実施
④ 周知強化	マップと利用券の周知

事業進捗の目安

- 新規コース追加済のマップ（字）の枚
- ウォーキング教室実施回数
- 利用券申請者数

34

3 基本施策と町の具体的な取組み

基本施策1 Let's 1日1運動（運動）

目指す姿

成人期



1日1つの運動を取り入れ、定期的な運動習慣を持つことにより、体力・筋力の向上や適正体重の保持、健康増進及び生活習慣病の予防に努め、活動的に生活しています。

高齢期



活動量の維持・増加を含めた運動習慣を身につけ、体力・筋力の維持向上及びフレイル予防を意識することで、健康寿命延伸に向けた生活の質の維持に努めています。

現状と課題

成人期

- 町民アンケートでは、コロナ感染拡大期の影響による運動不足がきっかけとなり、運動頻度の低い人（していない、または週1回以下の人）が5割以上いました。
- 町民アンケートでは、ウォーキングマップ（健康の散歩道）や健康増進施設利用券を知らない人がそれぞれ7割以上いました。
- 新たに運動を始める人が増加するよう働きかけることや、運動の継続を促進していくことが必要です。
- ウォーキングマップ（健康の散歩道）や健康増進施設利用券の周知に努め、活用による運動の習慣化を推進していくことが必要です。

高齢期

- 町民アンケートでは、コロナ感染拡大期の影響が続き、コロナ以前に比べて外出頻度が減少した人が8割、運動頻度が減少した人が5割見られました。また運動頻度が週1回以下の人が4割いました。
- 社会参加や体力の維持・低下予防に取り組んでいくことが必要です。

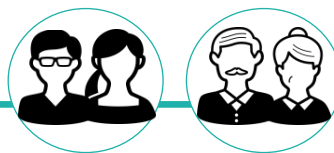
健康づくり指標

	指標名	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和11年度)
成人期	1回30分以上の運動実施頻度（町民アンケート） ①「週2～4日程度」 ②「週に5日以上」と回答した人の割合の増加	①28.7% ②15.9% } 44.6%	50.0%
	週2回以上の運動を1年間継続している人の割合の増加（町民アンケートからの計算による参考値）	37.7%	40.0%
	健康増進施設利用券発行枚数における利用率（町事業実績）	20代 20.6% 30代 21.0% 40代 26.3% 50代 30.0% } 26.1%	35.0%
	特定健診質問票での運動実施率（KDBシステム） 30分以上の運動習慣があると回答した人の割合	44.9%	50.0%
高齢期	1回30分以上の運動実施頻度（町民アンケート） ①「週2～4日程度」 ②「週に5日以上」と回答した人の割合の増加	①32.4% ②21.4% } 53.8%	58.0%
	週2回以上の運動を1年間継続している人の割合の増加（町民アンケートからの計算による参考値）	45.3%	50.0%
	健康増進施設利用券発行枚数における利用率（町事業実績）	60代 42.4% 70代 40.2% 80代 53.3% 90代 5.6% } 42.4%	50.0%
	長寿健診質問票での運動実施率（KDBシステム） ウォーキング等の運動を週に1回以上していると回答した人の割合	70.0%	73.0%
	要介護認定率（KDBシステム）	19.1%	19.0%
参考値	健康日本21（国） 1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続していると回答した者の割合	28.7% (令和元年)	40.0% (令和14年度)
	かながわ健康プラン21（神奈川県） 1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続していると回答した者の割合（20～64歳）	男性：25.4% 女性：26.6% (平成29年～令和元年)	男性：35.0% 女性：35.0% (令和14年度)
	かながわ健康プラン21（神奈川県） 1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続していると回答した者の割合（65歳以上）	男性：45.1% 女性：43.1% (平成29年～令和元年)	男性：55.0% 女性：55.0% (令和14年度)

目標達成のためにできること

「個人」ができること	「地域・関係機関」 ができること
<ul style="list-style-type: none"> ・運動の必要性についての理解を深める。 ・各個人にあった運動方法を見つける。 ・1日に1つ、何らかの運動を実施する。 ・継続して運動に取り組む。 ・自身の体力や筋力に関心を持つ。 ・フレイルについて理解する。 ・体力や筋力の維持向上に努める。 ・自身の適正体重を理解する。 ・適正体重維持を意識する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○葉山町スポーツ推進委員、葉山体操普及員等 <ul style="list-style-type: none"> ・各種体操の普及等についての協働 ・町民への運動の動機付けについての協働 ○健康づくり関係団体等 ウォーキングマップ「健康の散歩道」を活用した健康教室実施に関する協働 ○近隣市内の運動施設等 町民の健康増進施設利用の対応等での協働 ○神奈川県・未病改善協力企業等 運動開始の動機付けに効果的な方法を提供、活用することを通しての協働 ○包括連携協定締結団体・未病改善協力企業等 運動の必要性を実感し、見える化できるようなツールの貸与などによる協働 ○町内会等 <ul style="list-style-type: none"> ・高齢者の自主運動グループへの場の提供等による協力 ・対象者を高齢者の自主運動グループへつなぐことなどでの協力 ○民生委員 高齢者に係る情報提供での協力

取組み強化項目



- (1) 運動機会の拡充
- (2) 運動習慣への各種動機付け
- (3) 運動の必要性と効果に関する情報発信
- (4) フレイルチェックと健康相談による健康増進

町の具体的な取組み

(1) 運動機会の拡充

ウォーキングマップ「葉山健康の散歩道」の新たなコース（6字別）追加によるバージョンアップ及びその活用と、健康増進施設利用券（※）の周知強化・配布による運動機会の拡充を行います。

※町民で18歳以上の希望者に対し、近隣市内3か所の運動施設を1回無料で利用できる「健康増進施設利用券」を1人あたり年1回12枚配布しています。

成人期／高齢期



①ウォーキングマップ（6字別）新規コースの追加

②ウォーキングマップ（6字別）新規コースを活用した「ウォーキング実技体験教室」の実施

③「健康増進施設利用券」の配布

④広報・町ホームページ、町実施の健康教室・保健指導等でのウォーキングマップと健康増進施設利用券の周知強化

		令和6年度 (2024年度)	令和7年度 (2025年度)	令和8年度 (2026年度)	令和9年度 (2027年度)	令和10年度 (2028年度)	令和11年度 (2029年度)
①	新規コースの追加	新規コース追加のためのルート調査	2字ずつ新規コース追加を開始▶		新マップ6字分完成 周知開始▶
②	教室の実施	ウォーキング教室の実施▶	新コースを取り入れた教室の導入▶	▶
③	利用券の配布	利用券の効果的な配布の実施▶			▶
④	周知強化	マップと利用券の周知▶			▶

事業進捗の目安

- ・新規コース追加済のマップ（字）の数
- ・ウォーキング教室実施回数
- ・利用券申請者数

(2) 運動習慣への各種動機付け

運動の必要性を「見える化」できるツールの活用等を含め、大学・研究機関・包括連携協定締結団体・未病改善協力企業等と連携した新たな取組みを実施し、運動習慣への各種動機付けを行います。



成人期／高齢期

① 県の未病アプリ等を活用した運動習慣の動機付けへの取組み

② 測定等（骨密度測定、握力測定、立ち上がり測定等）を活用した運動習慣動機付けへの取組み

③ 健診受診者へ、運動習慣動機付けアプローチの実施



		令和6年度 (2024年度)	令和7年度 (2025年度)	令和8年度 (2026年度)	令和9年度 (2027年度)	令和10年度 (2028年度)	令和11年度 (2029年度)
①	アプリ等を活用した取組み	アプリの活用等を通じた取組みについての情報収集	取組みの準備・調整	取組みの開始	→		
②	測定等を活用した取組み	骨密度測定等を取り入れた運動教室など、運動の必要性を実感できるような取組みについての情報収集	取組みの準備・調整	骨密度測定等取組みの開始	→		
③	健診受診者へのアプローチ	集団健診会場での握力測定導入等を関係機関と調整	握力測定等取組みの開始	→			

事業進捗の目安

- ・ 新規取組みの実施回数
- ・ 教室等の参加者数

(3) 運動の必要性と効果に関する情報発信

運動の必要性と効果に関する情報発信のための資料「やっぱり運動はこんなにいい！ Let's 1日1運動」の世代別資料作成等を通し、効果的な情報発信を行います。



成人期／高齢期

①運動の必要性等についての関心を高める効果的な情報発信



②効果的な資料配布

		令和6年度 (2024年度)	令和7年度 (2025年度)	令和8年度 (2026年度)	令和9年度 (2027年度)	令和10年度 (2028年度)	令和11年度 (2029年度)	
①	効果的な 情報発信	世代別資料 の作成	新規資料の配布	→				
		「広報葉山」 での特集等、 効果的な周知 方法について 検討	運動の必要性の 効果的な 周知の準備	効果的な 周知の実施	→			
②	資料配布	健康増進施設 利用券交付時 の効果的な 資料配布方法 について検討	チェックリスト 等を使用した 効果的な資料 配布のための 準備	効果的な 資料配布の 実施	→			

事業
進捗
の
目安

- ・運動資料の配布者数
- ・広報・町ホームページ等での周知回数

(4) フレイルチェックと健康相談による健康増進

高齢者の自主運動グループ等で参加者のフレイル状況の把握を行い、フレイル予防を目的とした健康相談を実施します。また、地域包括支援センターや民生委員等と連携し、健康状態不明者等の把握と情報共有に努め、早期からの健康支援を目指します。

また、高齢者の自主運動グループ等への参加勧奨を目的としたリーフレットを作成・配布することにより、社会参加を促し日常の活動量を増やします。

高齢期



① アンケートを用いたフレイルチェックの実施

② フレイル予防のための健康相談の実施

③ 高齢者の自主運動グループ等への参加勧奨のためのリーフレット作成・配布

④ 健康状態不明者等の情報共有

		令和6年度 (2024年度)	令和7年度 (2025年度)	令和8年度 (2026年度)	令和9年度 (2027年度)	令和10年度 (2028年度)	令和11年度 (2029年度)
①	フレイルチェック	アンケートによるフレイルチェックの実施	→		アンケート内容の更新	→	
②	フレイル予防のための健康相談	健康相談の実施	→				
③	リーフレット作成・配布	リーフレットの作成・配布	→				
④	健康状態不明者等の把握	健康状態不明者等の情報収集の方法について検討	→	健康状態不明者等の情報収集の開始	→	健康状態不明者等へのアプローチ開始	→

事業進捗の目安

- ・ 高齢者の自主運動グループ等への出張回数
- ・ フレイルチェックによるフレイルリスク保持者把握の有無
- ・ 高齢者の自主運動グループ等での相談対応者数
- ・ 把握やアプローチに至った健康状態不明者等の人数

基本施策2 しっかり食べて元気なカラダ（栄養）

目指す姿

成人期



減塩と野菜摂取量の増加等によるバランスの良い食事を習慣化することで、健康増進と生活習慣病予防に取り組んでいます。

高齢期



たんぱく質摂取とバランスの良い食事により低栄養を予防し、健康寿命の延伸に向けフレイル予防に取り組んでいます。

子ども期



減塩と野菜摂取量の増加等によるバランスの良い食事を意識することで、素材の味を楽しみながら成長期の健康な身体づくりに取り組んでいます。

現状と課題

成人期

- 町民アンケートでは、塩分について気にしていない人が4割以上いました。
- 町民アンケートでは、1日の野菜摂取量が国の目標摂取量（1日350g以上）に達していない人がほとんどです。
- 減塩や野菜摂取量増加への取組みを通し、生活習慣病予防を推進していく必要があります。

高齢期

- 町民アンケートでは、たんぱく質をほぼ毎食摂取している人が5割程度に留まっています。
- 低栄養予防や食への意識を促す取組みを推進していくことが必要です。

子ども期

- 町民アンケートでは、塩分についてあまり気にしていない子どもが5割程度いました。
- 町民アンケートでは、野菜摂取量が不足している子どもが多い状況です。
- 町内小・中学校では地産地消や有機食材の利用等により、環境に配慮したエシカル給食（※）を提供しています。エシカル給食と連携した取組みを推進する必要があります。
- 朝食・昼食・夕食でのバランスの良い野菜摂取の増加を促す必要があります。
- 減塩や野菜摂取量増加への取組みを通し、子どもの頃から健康を意識した食生活を送ることができるよう、食への意識を高める取組みを推進していく必要があります。

※エシカル給食とは：国が掲げるSDGs目標達成のため、葉山町が町民や事業者等と連携・協働して推進する「はやまクリーンプログラム」の、『はやまエシカルアクション（=自然環境・人や社会・地域を思いやった行動）』に基づき進めている給食。安心安全や環境に配慮し、地産地消やオーガニック食材の使用等を意識した給食のこと。

健康づくり指標

	指標名	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和11年度)
成人期	塩分 (町民アンケート) 塩分を ①「あまり気にしていない」 ②「まったく気にしていない」と回答した人の割合の減少	①37.3% ②6.6% } 43.9%	35.0%
	野菜摂取量 (町民アンケート) 野菜の摂取量が目標量(1日350g以上)の人の割合の増加	2.8%	6.0%
高齢期	塩分 (町民アンケート) 塩分を ①「あまり気にしていない」 ②「まったく気にしていない」と回答した人の割合の減少	①31.7% ②2.7% } 34.4%	30.0%
	野菜摂取量 (町民アンケート) 野菜の摂取量が目標量(1日350g以上)の人の割合の増加	2.4%	6.0%
	たんぱく質摂取頻度 (町民アンケート) たんぱく質を「ほぼ毎食」と回答した人の割合の増加	55.3%	60.0%
子ども期	塩分 (町民アンケート) 塩分を ①「あまり気にしていない」 ②「まったく気にしていない」と回答した子どもの割合の減少	①35.7% ②15.3% } 51.0%	48.0%
	野菜摂取量 (町民アンケート) 野菜を多く摂取する子どもの増加 (目安量として1日350g以上)	2.5%	5.0%
	主食・主菜・副菜の揃った食事 (町民アンケート) 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の子どもの割合の増加	89.2%	90.0%
参考値	健康日本21(国) 食塩摂取量の平均値(20歳以上)	10.1g (令和元年)	7.0g未満 (令和14年度)
	かながわ健康プラン21(神奈川県) 食塩摂取量の平均値(20歳以上)	9.9g (平成29年～令和元年)	7.0g未満 (令和14年度)
	健康日本21(国) 野菜摂取量の平均値	269.8g (令和元年)	350g以上 (令和14年度)
	かながわ健康プラン21(神奈川県) 野菜摂取量の平均値(20歳以上)	282.7g (平成29年～令和元年)	350g以上 (令和14年度)
	健康日本21(国) 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加	—	50.0% (令和14年度)
	かながわ健康プラン21(神奈川県) 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加	56.1% (平成29年～令和元年)	75.0% (令和14年度)

目標達成のためにできること

「個人」ができること	「地域・関係機関」 ができること
<ul style="list-style-type: none"> ・食への関心を持ち、バランスの良い健康的な食生活を意識する。 ・「減塩」や「野菜摂取量の増加」の必要性について理解を深める。 ・減塩を意識して薄味に慣れる。 ・野菜を意識して摂取する。 ・バランスを意識して食事を摂ることができる。 ・しっかり噛んで素材の味を楽しむ。 ・調味料をかけ過ぎない。 ・たんぱく質摂取の必要性について理解し、適切な量のたんぱく質摂取を意識する。 ・環境に配慮した食生活を意識する。 ・地産地消や旬のものを意識した食材を取り入れることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○葉山町商工会・産業振興課等 <ul style="list-style-type: none"> ・減塩や野菜摂取に関するレシピの配架等への協力 ・旬の野菜の栄養価PR等での協働 ○包括連携協定締結団体・未病改善協力企業等 <ul style="list-style-type: none"> 野菜の摂取量がわかるツールの活用等を通じた協働 ○地域団体（食生活改善推進団体若宮会等） <ul style="list-style-type: none"> ・学校が実施する食育の取組み等への協力 ・食育記事やレシピ等の作成を通じた協働 ・高齢者向けの栄養教室実施での協働 ・高齢者の栄養に関する広報での協働 ○鎌倉保健福祉事務所 <ul style="list-style-type: none"> 栄養に関わる情報提供・情報発信についての協力 ○教育委員会・学校等 <ul style="list-style-type: none"> ・家庭配布用給食献立表の活用等での協働 ・給食自体を活用した実践的な啓発による協働 ・学校栄養士等が給食の中でできる取組みを実践 ○町内会 <ul style="list-style-type: none"> ・高齢者の自主運動グループ等の場の提供等による協力 ・対象者を高齢者の自主運動グループ等につなぐことでの協力 ○民生委員等 <ul style="list-style-type: none"> 高齢者に係る情報提供での協力 ○地域包括支援センター等 <ul style="list-style-type: none"> ・高齢者の自主運動グループ関与等での協働 ・介護予防、高齢者の栄養支援に係る協働

取組み強化項目



- (1) 広報・町食育ホームページ等を活用した情報発信
- (2) 体験型プログラムを活用した健康教育
- (3) 地域団体と連携した食への関心を高める取組み

町の具体的な取組み

(1) 広報・町食育ホームページ等を活用した情報発信

町食育ホームページの充実と活用強化に努め、減塩や3食を通した野菜摂取量の増加に向けた情報発信を、レシピや啓発記事の掲載及びHAYAMA STATIONでの掲示等を通して行います。



成人期／高齢期／子ども期

①「減塩」に関するレシピや啓発記事を、広報・町食育ホームページ等へ掲載



②「野菜摂取量の増加」に関するレシピや啓発記事を、広報・町食育ホームページ等へ掲載

③「減塩」や「野菜摂取量の増加」に関するレシピを、HAYAMA STATIONで配架・啓発



高齢期

④「低栄養予防」に関する記事を、広報や町内回覧板等を活用して掲載

			令和6年度 (2024年度)	令和7年度 (2025年度)	令和8年度 (2026年度)	令和9年度 (2027年度)	令和10年度 (2028年度)	令和11年度 (2029年度)
①	減塩	成人・高齢者	記事作成と広報やHPでの掲載	記事の更新▶
		子ども	記事作成と家庭用給食献立表での掲載	記事の更新▶
②	野菜摂取量増加	成人・高齢者	記事作成と広報やHPでの掲載	記事の更新▶
		子ども	記事作成と家庭用給食献立表での掲載	記事の更新▶
③	レシピの配架	レシピの準備	レシピ配架・ レシピ更新▶	
④	低栄養予防	高齢者の栄養に関する記事作成	広報等での記事の掲載▶	

事業進捗の目安	<ul style="list-style-type: none"> ・ 広報・町食育ホームページでの記事掲載回数 ・ レシピ配架回数
---------	---

(2) 体験型プログラムを活用した健康教育

減塩や野菜摂取量の増加を目的に、包括連携協定締結団体や未病改善協力企業等と連携した体験型プログラム作成し、そのプログラムを活用した健康教育を実施します。また高齢者に対しては、自主運動グループ等での出張栄養講座を通し、低栄養予防や栄養バランスの改善、食でのフレイル予防に関する健康教育を行います。

成人期

①減塩に関する体験型栄養教室（塩分計を活用した調理等）の実施

②野菜摂取量増加に関する体験型栄養講座の実施（推定野菜摂取量が見える化できる機器等を活用した教室）

高齢期

③「低栄養予防」と「たんぱく質摂取」をテーマとした体験型栄養教室の実施

④高齢者の自主運動グループ等での、出張栄養講座の実施（簡単な調理と試食ありの体験型栄養講座）



		令和6年度 (2024年度)	令和7年度 (2025年度)	令和8年度 (2026年度)	令和9年度 (2027年度)	令和10年度 (2028年度)	令和11年度 (2029年度)
①	減塩の教室	実施可能な方法について関係団体と情報収集・検討	新規取組みの開始	-----▶			
②	野菜摂取量増加の教室	実施可能な方法について関係団体と情報収集・検討	新規取組みの開始	-----▶			
③	低栄養予防の教室	指導案の作成・実施	-----▶				
④	出張栄養講座	ワークシートの使用や簡単な調理と試食等について検討	新規取組みの開始	-----▶			

事業進捗の目安

- ・減塩に関する体験型栄養教室の実施回数及び参加者数
- ・野菜摂取量増加に関する体験型栄養教室の実施回数及び参加者数
- ・低栄養に関する体験型栄養教室の実施回数及び参加者数
- ・出張栄養講座の実施回数及び参加者数

(3) 地域団体等と連携した食への関心を高める取組み

関連事業や地域団体（食生活改善推進団体若宮会等）と連携し、栄養教室等の実施やレシピ配架等を通して、食への気づきを促します。また、子ども期に関しては、学校が実施する食育事業やエシカル給食等の取組みに対し、地域団体等と連携して協力します。



成人期／高齢期／子ども期

①関連事業と連携した「減塩」や「野菜摂取量の増加」に関する啓発（レシピ配架等）



高齢期

②地域団体等（食生活改善推進団体若宮会等）と連携した、高齢者の食への関心を高める取組みの実施（高齢者の自主運動グループ等での出張栄養講座における協働等）



子ども期

③地域団体等（食生活推進団体若宮会等）と連携した、学校が実施する食育事業との協働

④教育委員会と連携した、学校が実施する食への取組み（エシカル給食や地産地消を意識した食育等）との協働

		令和6年度 (2024年度)	令和7年度 (2025年度)	令和8年度 (2026年度)	令和9年度 (2027年度)	令和10年度 (2028年度)	令和11年度 (2029年度)
①	関連事業等との連携	「農産物品評会(産業振興課)」でのレシピ配架について調整		レシピの配架開始	その他、関連事業でのレシピ配架等について調整		
②	若宮会等との連携	高齢者の出張栄養講座等での食育推進		高齢者の出張栄養講座での食育推進の実施			
③	学校が実施する食育事業での協働	若宮会等が協力できる学校の食育事業について情報収集		学校との協働方法について検討	学校が実施する食育事業での協働開始		
④	教育委員会との協働	1 学校給食との協働	(1) エシカル給食や地産地消を意識した学校給食についての協働	エシカル給食や地産地消を意識した学校給食についての情報収集	エシカル給食や地産地消を意識した学校給食との協働方法の検討	エシカル給食や地産地消を意識した学校給食との食育推進協働の開始	
		(2) 減塩、野菜摂取量増加についての協働	減塩、野菜摂取量増加についての協働	学校給食での、減塩や野菜摂取増加に向けた現在の取組みについての情報収集	給食と連携した、減塩や野菜摂取増加についての推進方法の検討	給食と連携した、減塩や野菜摂取増加についての食育推進開始	
		2 学校との協働	学校が実施する食育推進事業との協働	学校が実施する食育推進の取組みについて情報収集	学校と協働した食育推進の方法（資料作成・配布等）について検討	学校と協働した食育推進の取組みを開始	

事業進捗の目安

- ・ 関連事業との連携実績
- ・ 地域団体等（食生活改善推進団体若宮会等）との連携実績
- ・ 教育委員会との連携実績
- ・ 学校が実施する食育の取組みへの協力回数

基本施策3 「けんしん」受診で心身安心（健診・検診）

目指す姿

成人期／高齢期



健診受診の必要性を理解し、自身の健康管理に向けた受診行動をとることで、生活習慣病の予防や重症化予防、早期発見に取り組んでいます。



現状と課題

成人期

- 町民アンケートでは、回答者の約4人に1人は年1回の健診・検診を受診していない状況です。
- 受診につながる環境づくりの整備や効果的な受診勧奨等、受診率向上に対する取組みを推進し、健康の自己管理を促していくことが必要です。

高齢期

- 町民アンケートでは、回答者の約3人に1人は年1回の健診・検診を受診していない状況です。
- 受診率向上に対する取組みを行い、疾病の早期発見により健康寿命の延伸を推進していくことが必要です。

健康づくり指標

	指標名	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和11年度)
成人期	健診・検診の受診状況(町民アンケート) 年に1回健康診査やがん検診を受けている人の割合	74.4%	78.0%
	特定健診の受診状況(KDBシステム) 特定健診を受けている人の割合	29.1%	33.5%
高齢期	健診・検診の受診状況(町民アンケート) 年に1回健康診査やがん検診を受けている人の割合	67.7%	71.0%
	長寿健診の受診状況(KDBシステム) 長寿健診を受けている人の割合	26.1%	29.0%
参考値	特定健康診査受診率法定報告データ (神奈川県国民健康保険団体連合会)	国 36.4% 県 28.3% (令和3年度)	60.0% <small>(第二期医療費適正化計画 より市町村国保目標値)</small>

目標達成のためにできること

「個人」ができること	「地域・関係機関」 ができること
<ul style="list-style-type: none"> ・健診・検診の必要性ついて理解を深める。 ・年1回を目安に受診ができる。 ・定期的・継続的な受診行動がとれる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○逗葉医師会等 ・健診・検診等の実施についての協力 ・未受診者への受診勧奨についての協力 ○大学・研究機関等 受診行動につながる効果的な方法やツールの活用等による協働 ○包括連携協定締結団体・未病改善協力企業等 健診・検診受診勧奨についての協働 ○町内スポーツ施設等 インセンティブの提供等での協力

取組み強化項目



- (1) 受診しやすい環境の整備
- (2) 効果的な受診勧奨の実施

町の具体的な取組み

(1) 受診しやすい環境の整備

大学・研究機関・包括連携協定締結団体・未病改善協力企業等と連携し、健診・検診の実施体制の充実を図り、受診しやすい環境の整備を行います。



成人期／高齢期

①実施体制の充実のためのアンケートの実施



②受診しやすい環境の整備(申込方法や実施場所・時期等)

		令和6年度 (2024年度)	令和7年度 (2025年度)	令和8年度 (2026年度)	令和9年度 (2027年度)	令和10年度 (2028年度)	令和11年度 (2029年度)
①	実施体制の充実	健診・検診受診者を対象としたアンケートの実施	アンケート結果を反映させた実施体制を見直し	新規実施体制での実施	→		
②	受診しやすい環境整備	申込方法等についての情報収集	大学・研究機関・包括連携協定締結団体・未病改善協力企業等や、健診・検診実施機関等との調整	→		新規取組みの開始	→

事業進捗の目安

- ・受診者を対象としたアンケートの実施状況
- ・受診しやすい環境整備の実績

(2) 効果的な受診勧奨の実施

健診・検診受診率向上のため、大学・研究機関・包括連携協定締結団体・未病改善協力企業等と連携し、今までの受診行動など、個人の特性を意識した健診・検診受診勧奨を実施します。また、継続受診者へのインセンティブ付与に関する周知や、医療機関と連携した特定健診・長寿健診・がん検診の受診勧奨等を行います。



成人期／高齢期

- ①今までの受診行動など、個人の特性等意識した健診・検診受診勧奨の実施
- ②特定健診・長寿健診、または人間ドック、がん検診を継続で受診した人に対しインセンティブを付与することの周知
- ③医療機関での、特定健診・長寿健診・がん検診受診勧奨に関するポスター・チラシの掲示



		令和6年度 (2024年度)	令和7年度 (2025年度)	令和8年度 (2026年度)	令和9年度 (2027年度)	令和10年度 (2028年度)	令和11年度 (2029年度)
①	今までの受診行動など個人の特性等意識した受診勧奨	効果的な受診勧奨について検討	効果的な受診勧奨の実施	→		評価及び効果的な内容の検討	→
②	インセンティブ付与の周知	受診行動を促す効果的なインセンティブの検討	健診・検診等でのインセンティブに関するアンケートの実施	アンケート結果を反映させた実施体制の見直し	新たな取り組みの開始	→	
③	医療機関と連携した受診勧奨	医師会等との調整	ポスター・チラシの作成と掲示の開始	→			

事業進捗の目安

- ・ 今までの受診行動や個人の特性を意識した受診勧奨の実施回数
- ・ インセンティブ申請者数
- ・ 医療機関等との連携実績

基本施策4 良い睡眠でカラダもココロも健康に（睡眠）

目指す姿

成人期／高齢期



自身の身体と心の状態が睡眠によって影響を受けていることを自覚し、睡眠の重要性を理解することで、生活の方法や生活リズムを見直し、睡眠の質を高め、健康増進と生活習慣病予防に取り組んでいます。



子ども期



睡眠の重要性を理解し、生活リズムや睡眠の見直しを行うことで、健康増進や将来の生活習慣病予防に取り組んでいます。

現状と課題

成人期

- 町民アンケートでは、睡眠時刻が午前0時以降の人が4割程度います。
- 自分にあった睡眠時間の確保や良質な睡眠に向けての取組みを推進していくことが必要です。

高齢期

- 年齢に伴い睡眠も変化していくため、子ども期・成人期から引き続き良質な睡眠に向けた取組みを推進していくことが必要です。

子ども期

- 町民アンケートでは、スマートフォンの利用時間が長いほど就寝時間が遅くなり、睡眠時間が短くなる傾向がみられました。
- 質の良い睡眠は、順調な成長発達や将来の生活習慣病予防につながると考えられるため、子どもの頃から健康的な生活リズムを身につけ、良質な睡眠が得られるよう、健康への気付きを促していく必要があります。

健康づくり指標

	指標名	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和11年度)
成人期	就寝時刻（町民アンケート） 午前0時までに寝ている人の割合の増加	60.6%	現状値以上
	睡眠の質（町民アンケート） 「ほとんど眠れていない」と回答した人の割合の減少	10.6%	現状値以下
	起床時の気分（町民アンケート） ①「疲れがとれてすっきりしている」 ②「だいたい疲れはとれている」 と回答した人の割合の増加	①5.6% ②59.3% } 64.9%	70.0%
高齢期	就寝時刻（町民アンケート） 午前0時までに寝ている人の割合の増加	85.3%	現状値以上
	睡眠の質（町民アンケート） 「ほとんど眠れていない」と回答した人の割合の減少	4.9%	現状値以下
	起床時の気分（町民アンケート） ①「疲れがとれてすっきりしている」 ②「だいたい疲れはとれている」 と回答した人の割合の増加	①10.3% ②68.8% } 79.1%	80.0%
子ども期	就寝時刻（町民アンケート） 午後11時までに寝ている子どもの割合の増加	64.3%	現状値以上
	起床時の気分（町民アンケート） ①「すっきりしている」 ②「だいたいすっきりしている」 と回答した子どもの割合の増加	①15.3% ②47.1% } 62.4%	70.0%
参考値	（参考）健康日本21（国） 睡眠時間が十分にとれている者の割合（年齢調整値） （※睡眠時間が6-9時間の者の割合） （※60歳以上については睡眠時間が6-8時間の者の割合）	—	60.0% (令和14年度)
	（参考）かながわ健康プラン21（神奈川県） 睡眠で休養が取れている者の割合（年齢調整値）	男性 17.7% 女性 16.5% (平成29年～令和元年) 参考値:目覚めた時に疲労感が残る者の割合の減少	20歳～59歳:75.0% 60歳以上:90.0% (令和14年度) 【指標】 睡眠で休養が取れている者の割合（年齢調整値）

目標達成のためにできること

「個人」ができること	「地域・関係機関」 ができること
<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠の重要性について理解を深める。 ・望ましい睡眠に関する知識を身につける。 ・自身の生活リズムや睡眠への関心を高める。 ・自身の睡眠の見直しを行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ○逗葉医師会 <ul style="list-style-type: none"> ・睡眠の重要性の啓発内容についての協力 ・睡眠講演会等の実施についての協力 ○大学・研究機関等 個人の睡眠や健康状態を「見える化」できるツール等の開発、活用による協働 ○神奈川県・未病改善協力企業等 個人の睡眠状態が把握できるツール等の提供や活用を通じた協働 ○教育委員会・学校教育課・各学校等 睡眠の重要性に係る啓発資料配布等についての協働

取組み強化項目



- (1) 医師会等と連携した睡眠に関する情報発信
- (2) 睡眠に関する新規取組みの実施

町の具体的な取組み

(1) 医師会等と連携した睡眠に関する情報発信

医師会や関係団体等と連携した睡眠の重要性に関する資料作成・配布や、睡眠講演会等の実施により、睡眠の重要性に関する周知・啓発を行います。



成人期／高齢期／子ども期

①医師会等と連携した睡眠の重要性に関する情報発信

②睡眠の重要性に関する睡眠講演会等の実施

		令和6年度 (2024年度)	令和7年度 (2025年度)	令和8年度 (2026年度)	令和9年度 (2027年度)	令和10年度 (2028年度)	令和11年度 (2029年度)
①	睡眠の重要性に関する情報発信	成人・高齢	医師会等と連携した広報等の作成・準備	医師会等と連携した広報等への掲載	→	→	→
		子ども	医師会等と連携した資料作成	教育委員会と調整し、資料配布を開始	→	→	→
②	睡眠講演会等の実施	関係機関と連携した睡眠講演会等の実施	→	→	「町の具体的な取組み(2)」へ移行	→	→

事業進捗の目安

- ・ 広報等での周知・啓発実績
- ・ 講演会の実施回数及び参加者数

(2) 睡眠に関する新規取組みの実施

大学・研究機関・包括連携協定締結団体・未病改善協力企業等と連携し、個人の健康状態を「見える化」するICT（オンライン、アプリケーション、ウェアラブル端末）等を活用した質の良い睡眠に向けた新規取組みを実施します。



成人期

ICTを活用した新規取組みの実施

	令和6年度 (2024年度)	令和7年度 (2025年度)	令和8年度 (2026年度)	令和9年度 (2027年度)	令和10年度 (2028年度)	令和11年度 (2029年度)
新規取組み	具体的な内容や方法について情報収集し関係機関等と調整	→	準備	ICTを活用した新規取組みの開始	→	→

事業進捗の目安

・新規取組みの実績

基本施策5 口から始める「健口」づくり（口腔）

目指す姿

成人期



口腔の健康を理解し、定期的な口腔ケアにより、口腔内の健康増進と全身の健康状態向上に取り組んでいます。

高齢期



定期的な口腔ケアと口腔フレイル予防により、口腔内の健康増進と全身の健康状態向上に取り組んでいます。

子ども期



しっかり噛むことや口腔ケアの習慣化により、口腔機能の発達や健康な身体づくりに取り組んでいます。

現状と課題

成人期

- 町民アンケートでは、歯磨きを1日2回以上する人は6割程度に留まっています。
- 町民自らが口腔への関心を高め、口腔の健康から全身の健康に結び付くようアプローチしていくことが必要です。

高齢期

- 町民アンケートでは、歯磨きを1日2回以上する人は6割程度に留まっています。
- 口腔ケアと口腔フレイル予防を推進し、口腔内の清潔を保つことや、咀嚼力を維持・増進することで、誤嚥性肺炎等の予防を含め全身の健康管理へのアプローチをしていくことが必要です。

子ども期

- 町民アンケートでは、ひと口あたりの咀嚼回数が10回程度と回答した子どもが5割程度おり、咀嚼回数が少ない傾向です。
- 町民アンケートでは、歯磨きを1日2回以上する子どもは6割程度に留まっています。
- 口腔ケアの習慣化を推進し、また口腔機能向上や噛む力の発達に向け、子どもの頃からしっかり噛むことについての情報提供をしていくことが必要です。

健康づくり指標

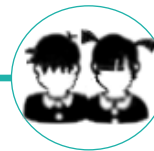
	指標名	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和11年度)
成人期	咀嚼回数（町民アンケート） 「30回以上噛んでいる」と回答した人の割合の増加	5.2%	10.0%
	歯磨き回数（町民アンケート） 歯磨きを1日2回以上する人の割合の増加	58.6%	70.0%
	歯科受診状況（町民アンケート） 定期的に歯科医院で口腔ケアを受けている人の割合の増加	38.3%	44.0%
	食べにくさの半年前との比較（町民アンケート） 食べにくくなった人の割合の減少	8.5%	現状値以下
	咀嚼力（特定健診問診票） 食事を噛んで食べる時の状態で「なんでも噛める」と回答した人の割合の増加	85.5%	現状値以上
	歯周病検診受診率（町事業実績） 歯周病検診受診率の前年度増	9.5%	12.5%
高齢期	咀嚼回数（町民アンケート） 「30回以上噛んでいる」と回答した人の割合の増加	6.9%	10.0%
	歯磨き回数（町民アンケート） 歯磨きを1日2回以上する人の割合の増加	63.5%	70.0%
	歯科受診状況（町民アンケート） 定期的に歯科医院で口腔ケアを受けている人の割合の増加	37.8%	44.0%
	食べにくさの半年前との比較（町民アンケート） 食べにくくなった人の割合の減少	24.7%	20.0%
	食べにくさの半年前との比較（長寿健診問診票） 食べにくくなった人の割合の減少	22.3%	20.0%
子ども期	咀嚼回数（町民アンケート） 「30回以上噛んでいる」と回答した人の割合の増加	5.1%	10.0%
	歯磨き回数（町民アンケート） 歯磨きを1日2回以上する人の割合の増加	61.1%	70.0%
参考値	（参考）健康日本21（国） 50歳以上における咀嚼良好者の割合	50歳代：85.6% 60歳代：71.5% 70歳以上：63.2% (令和元年)	80.0% (令和14年度)
	（参考）かながわ健康プラン21（神奈川県） 50歳以上における咀嚼良好者の割合（年齢調整値）	76.9% (令和2年)	90.0% (令和14年)
	（参考）かながわ健康プラン21（神奈川県） 過去1年間に歯科検診を受診した者の割合の増加	57.0% (令和2年)	85.0% (令和14年)

目標達成のためにできること

「個人」ができること	「地域・関係機関」 ができること
<ul style="list-style-type: none"> ・自身の口腔に対するの関心を持つ。 ・口腔内の健康が全身の健康に影響することを理解する。 ・口腔ケアを習慣化する。 ・口腔のセルフケアに取り組む。 ・かかりつけ歯科医を持つ。 ・定期的に歯科検診を受診する。 ・しっかり噛んで食べる。 ・口腔フレイルについて理解する。 ・口腔フレイル予防に努める。 	<ul style="list-style-type: none"> ○逗葉歯科医師会等 <ul style="list-style-type: none"> ・町、教育委員会、各学校等と連携した、口腔ケアの大切さに関する情報発信による協働 ・歯周病検診の実施 ・お口の健口展実施での協働 ○オーラルフレイル健口推進員 口腔内の健康に関する情報発信等での協働 ○鎌倉保健福祉事務所 <ul style="list-style-type: none"> ・お口の健口展実施での協働 ・歯科保健に関する情報共有 ○教育委員会・学校教育課・各学校等 逗葉歯科医師会や町等と連携した、情報発信等による協働 ○神奈川県・未病改善協力企業等 歯周病検診受診率向上に向けた取り組みでの協働

取組み強化項目

- (1) 歯科医師会等と連携した情報発信
- (2) かかりつけ歯科医の推進
- (3) 歯周病検診受診率向上に向けた取り組み
- (4) 口腔フレイル予防に関する啓発



町の具体的な取組み

(1) 歯科医師会等と連携した情報発信

広報・町ホームページ、お口の健口展等を活用し、口腔内の健康に関する記事の掲載や展示を行います。子ども期に関しては、逗葉歯科医師会や教育委員会等と連携し、口腔ケアや「噛むことの大切さ」を伝える資料作成と周知を行います。また、歯科医師会が実施する小学校での歯科ブラッシング指導と連携し、「噛むことの大切さ」に関するミニ食育教室を実施します。



成人期／高齢期

①逗葉歯科医師会等との協働による口腔内の健康に関する資料の作成と周知

②お口の健口展にて口腔内の健康に関する情報発信



子ども期

③逗葉歯科医師会や教育委員会等と協働した口腔内の健康に関する資料作成と周知

④逗葉歯科医師会による小学校での歯科ブラッシング指導と協働したミニ食育教室の実施



		令和6年度 (2024年度)	令和7年度 (2025年度)	令和8年度 (2026年度)	令和9年度 (2027年度)	令和10年度 (2028年度)	令和11年度 (2029年度)
①	逗葉歯科医師会等との協働による資料作成と周知	内容の検討	広報等での情報発信→→→→
②	お口の健口展での情報発信	お口の健口展での情報発信	オーラルフレイル健口推進員(※)と協働した情報発信や口腔機能測定の実施→→→→
③	教育委員会等と協働した資料の作成と周知	関係機関と連携した資料作成・対象学年等の検討	学校での資料配布開始→→→→
④	ミニ食育教室の実施	逗葉歯科医師会による小学校での歯科ブラッシング指導と協働したミニ食育教室の実施	訪問できない学校での動画配信等、啓発方法について関係機関と調整	新規取組みの開始→→→

(※) 神奈川県が県民を対象に養成する、歯とお口の健康をサポートするボランティア

事業進捗の目安	<ul style="list-style-type: none"> ・ 広報・町ホームページ等での啓発記事の掲載回数 ・ お口の健口展の実施回数 ・ オーラルフレイル健口推進員との協働実績 ・ ミニ食育教室の実施回数と参加者数 ・ 作成した啓発資料の配布数
---------	--

(2) かかりつけ歯科医の推進

「歯と口の健口週間」や広報・町ホームページ等を活用し、かかりつけ歯科医を持つことを推進します。



成人期／高齢期

- ①お口の健口展等での周知によるかかりつけ歯科医の推進
- ②歯周病検診受診勧奨時の周知によるかかりつけ歯科医の推進
- ③広報・町ホームページ等での周知によるかかりつけ歯科医の推進

		令和6年度 (2024年度)	令和7年度 (2025年度)	令和8年度 (2026年度)	令和9年度 (2027年度)	令和10年度 (2028年度)	令和11年度 (2029年度)
①	お口の健口展等での推進	掲示等による周知	→				
②	歯周病検診受診勧奨時の推進	かかりつけ歯科医推進のチラシの作成	歯周病検診受診勧奨時の周知の実施	→			
③	広報等での推進	広報等での推進記事掲載	→	逗葉歯科医師会と特集記事等の周知内容について調整	「広報葉山」での特集記事の作成・掲載	→	

事業進捗の目安

- ・お口の健口展での周知回数
- ・歯周病検診受診勧奨時の周知実績
- ・広報・町ホームページ等での周知回数

(3) 歯周病検診受診率向上に向けた取組み

歯周病検診受診率向上のため、歯周病検診受診勧奨の強化や、大学・研究機関・包括連携協定締結団体・未病改善協力企業等と連携し、受診への動機付け及び医療機関と連携した歯周病検診受診啓発を行います。

成人期



①歯周病検診受診勧奨の強化

②未病改善協力企業等との協働による受診への動機付け

③医療機関での歯周病検診受診勧奨に関するポスター・チラシ等の掲示

		令和6年度 (2024年度)	令和7年度 (2025年度)	令和8年度 (2026年度)	令和9年度 (2027年度)	令和10年度 (2028年度)	令和11年度 (2029年度)
①	受診勧奨の強化	受診券をハガキから封筒へ変更する調整開始	受診券に啓発資料の同封を開始	→			
②	未病改善協力企業等との協働による受診への動機付け	企業等との協働による受診への動機付け	試供品等を活用した受診勧奨強化の実施	→			
③	医療機関での受診勧奨	受診勧奨のポスター・チラシの掲示について医療機関（医科・歯科）と調整	受診勧奨のポスター・チラシの作成と掲示	→			

事業進捗の目安

- ・受診勧奨実施者数
- ・未病改善協力企業等との協働実績
- ・ポスター・チラシの掲示実績

(4) 口腔フレイル予防に関する啓発

高齢者に対して、オーラルフレイル健口推進員等と連携し、高齢者の自主運動グループ等での体験型口腔フレイル予防教室（健口体操・口腔機能測定・嚥下状態の確認等）を実施します。また、各種栄養教室や広報・町ホームページ及びお口の健口展等を通して、口腔フレイル予防に関する情報発信を行います。

高齢期



- ①オーラルフレイル健口推進員等と連携した高齢者の自主運動グループ等での体験型口腔フレイル予防教室の実施
- ②「噛み応えのある食事」をテーマとした栄養教室の実施
- ③逗葉歯科医師会と連携した口腔フレイル予防に関する情報発信

		令和6年度 (2024年度)	令和7年度 (2025年度)	令和8年度 (2026年度)	令和9年度 (2027年度)	令和10年度 (2028年度)	令和11年度 (2029年度)
①	体験型口腔フレイル予防教室の実施	オーラルフレイル健口推進員等と連携した効果的な実施方法についての検討	→	オーラルフレイル健口推進員等と連携した新規取り組みの開始	→	→	→
②	栄養教室の実施		「噛み応えのある食事」をテーマとした栄養教室の指導案の作成	「噛み応えのある食事」をテーマとした栄養教室の実施	→	→	→
③	逗葉歯科医師会と連携した口腔フレイル予防に関する情報発信	お口の健口展	展示物での啓発	→	→	→	→
		広報等	広報等での記事の検討	広報等での記事の掲載	→	→	→
		リーフレット	高齢者向けリーフレットの作成	自主運動グループ等でリーフレットの配布開始	→	→	→

事業進捗の目安

- ・オーラルフレイル健口推進員等との協働実績
- ・体験型口腔フレイル予防教室の実施回数及び参加者数
- ・栄養教室の実施回数及び参加者数
- ・お口の健口展での情報発信の回数
- ・広報・町ホームページ等での情報発信の回数

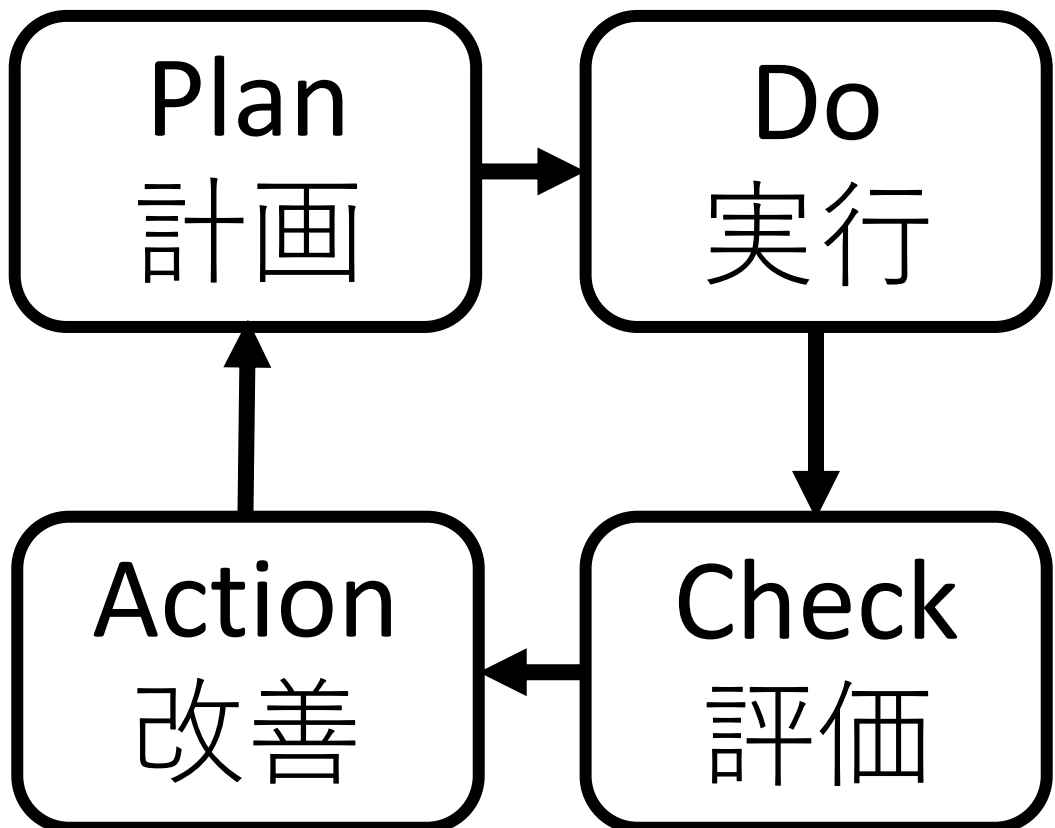
4 推進体制

本計画は、健康づくりと食育推進に関わる町民一人ひとりの取組みを応援する行動計画であり、計画の推進のためには、町民個人や家庭、学校、地域団体、行政等が連携しながら、共に進めていくことが大切です。

そのため、本計画の推進に関しては、関係各機関の委員で構成する「葉山町健康増進計画・食育推進計画策定（推進）委員会」を開催し、計画の進捗状況の確認や、事業評価を行いながら進めていきます。

事業については、PDCAサイクルに従い「Plan（計画）」「Do（実行）」「Check（評価）」「Action（改善）」の繰り返しを通し、事業改善を行いながら実施し、評価についてはアウトプット・アウトカム評価によって行います。

また、社会状況の変化や国・県の制度改正の動向等を踏まえ、必要に応じて実施方法等の見直しを行いながら進めます。



第4章 資料

第4章 資料

1 町民アンケートの主な結果について（抜粋）

町民の健康意識と行動についての現状と課題を明らかにし、「第3期葉山町健康増進計画・食育推進計画」の策定や、今後の町の保健福祉行政へ反映させることを目的に、「第3期葉山町健康増進計画・食育推進計画 町民の健康意識と行動に関するアンケート調査」を実施しました。

- ①調査対象者：葉山町在住の満6歳以上の男女個人3,000名（無作為抽出）
- ②対象者年齢：子ども期調査 6歳～19歳
成人期調査 20歳～64歳
高齢期調査 65歳以上
- ③調査期間：令和4年9月14日～10月2日
- ④調査方法：郵送による配布・回収
- ⑤回収状況：回収率49.1%

	配布数	回収数	有効回収数	有効回収率
子ども期調査	431	157	157	36.4%
成人期調査	1,595	650	648	40.6%
高齢期調査	974	671	669	68.7%
合計	3,000	1,478	1,474	49.1%

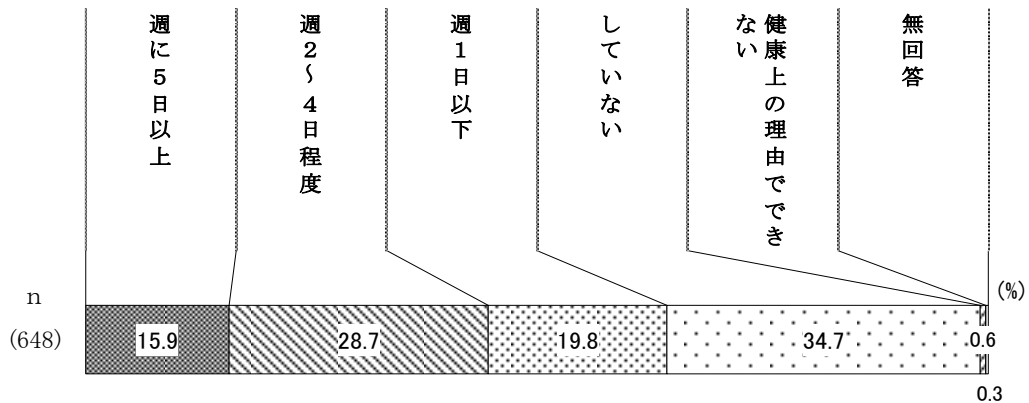


(1) 運動関連

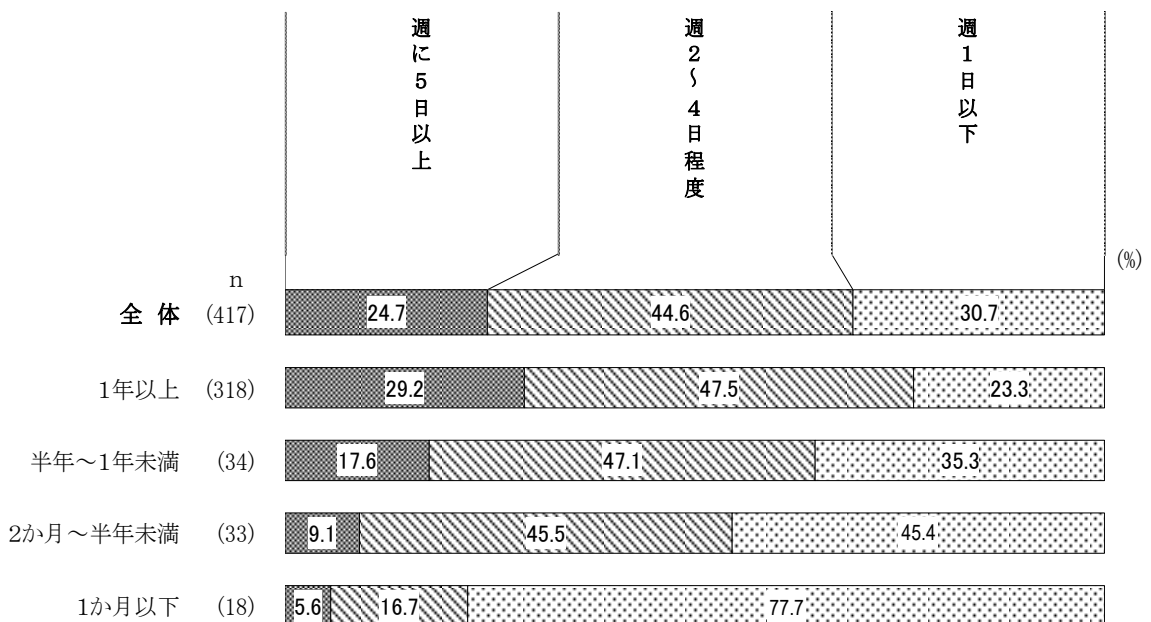
成人期

① 1回30分以上の運動実施頻度

1回30分以上の運動を行う頻度はどのくらいですか。



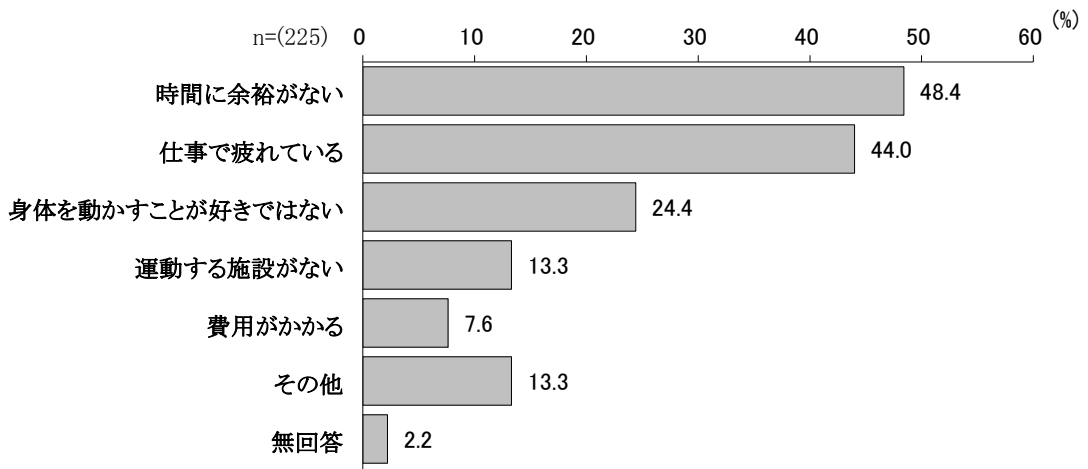
1回30分以上の運動実施頻度では、「週2〜4日程度」が28.7%で最も高く、次いで、「週1日以下」(19.8%)、「週に5日以上」(15.9%)となっている。一方、「していない」は34.7%となっている。

② 運動している人の
運動継続期間別・1回30分以上の運動実施頻度

運動継続期間別で見ると、「週1日以下」は〈1か月以下〉で77.7%と最も高く、「週に5日以上」は〈1年以上〉で29.2%と最も高くなっている。

③ 運動しない理由

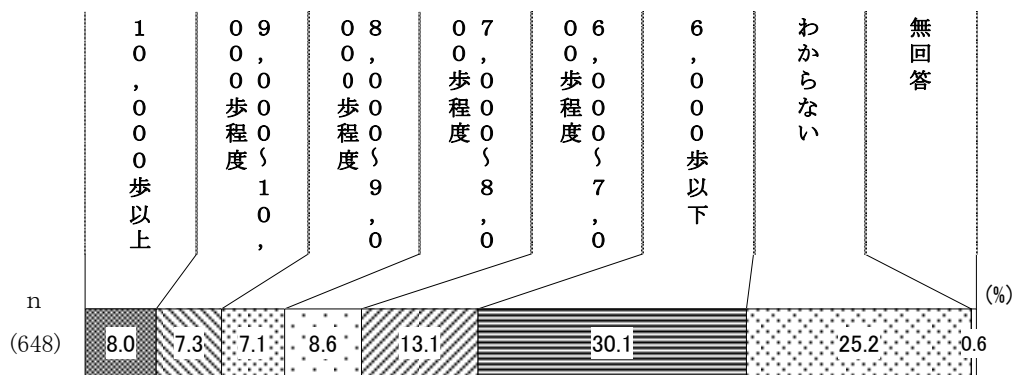
【①で「していない」と回答した人】
 運動していない理由は何ですか。（当てはまるものすべてに○）



運動しない・できない理由では、「時間に余裕がない」が48.4%で最も高く、次いで、「仕事で疲れている」(44.0%)、「身体を動かすことが好きではない」(24.4%)、「運動する施設がない」(13.3%)の順となっている。

④ 1日の平均歩数

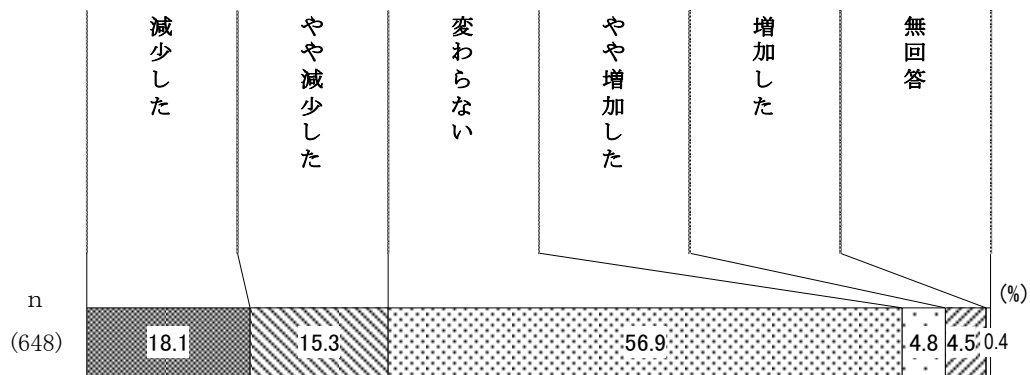
日常生活において、1日の歩数は平均でどのくらいですか。
 (○はひとつ)



1日の平均歩数では、「6,000歩以下」が30.1%で最も高く、「6,000~7,000歩程度」(13.1%)、「7,000~8,000歩程度」(8.6%)、「10,000歩以上」(8.0%)、「9,000~10,000歩程度」(7.3%)となっている。

⑤ 新型コロナウイルス感染症の流行前後での運動頻度の変化

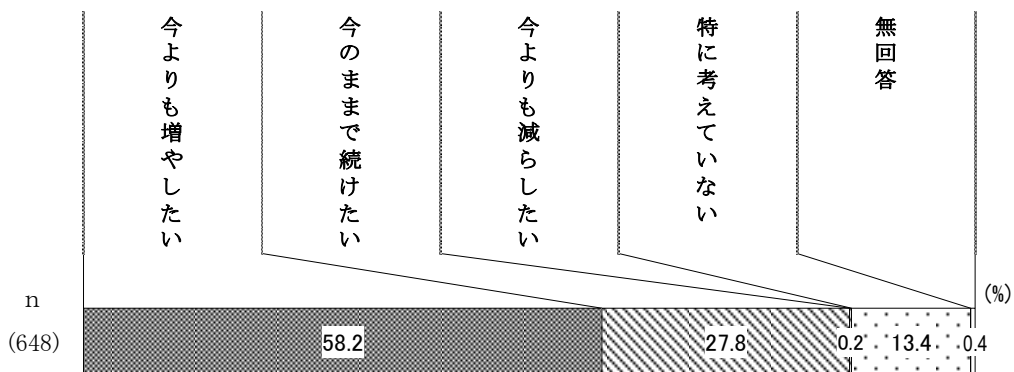
新型コロナウイルス感染症の流行前と比べて、運動の頻度は変化しましたか。
(○はひとつ)



運動頻度を新型コロナウイルス感染症流行の前後で比較してみると、「減少した」(18.1%)と「やや減少した」(15.3%)を合わせた《減少》は33.4%となり、「やや増加した」(4.8%)と「増加した」(4.5%)を合わせた《増加》は9.3%となっている。また「変わらない」は56.9%で最も高くなっている。

⑥ 今後の運動についての考え

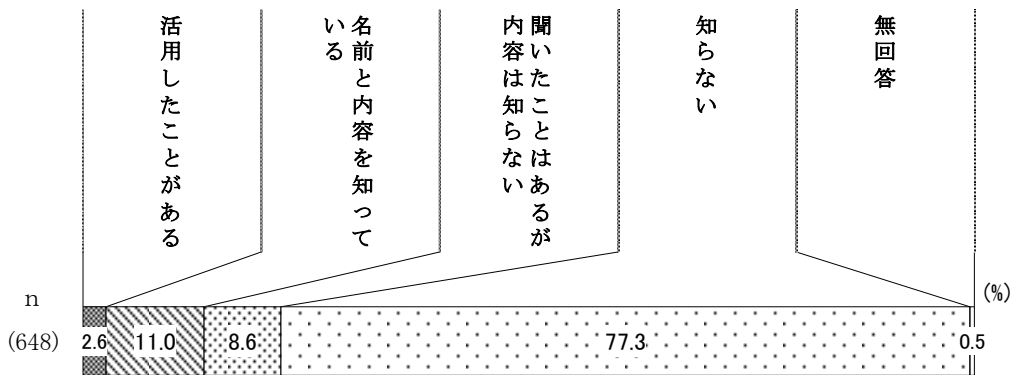
今後、運動についてどのように考えますか。(○はひとつ)



今後の運動についての考えでは、「今よりも増やしたい」が58.2%を占めており、次いで「今のままで続けたい」(27.8%)、「特に考えていない」(13.4%)となっている。

⑦ 「健康の散歩道」の認知

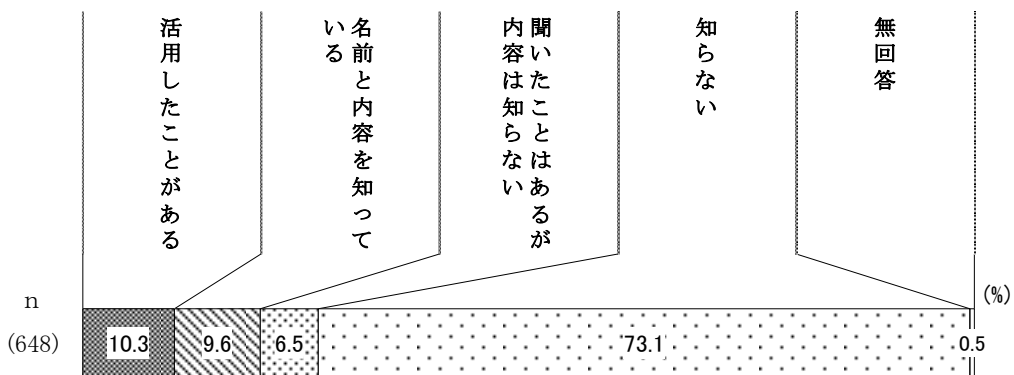
字ごとに発行しているウォーキングマップ「健康の散歩道」を知っていますか。
(○はひとつ)



「健康の散歩道」の認知では、「知らない」が77.3%と最も高く、「聞いたことはあるが内容は知らない」(8.6%)と合わせた《知らない》は85.9%と大半を占めている。「名前と内容を知っている」(11.0%)と「活用したことがある」(2.6%)を合わせた《知っている》は13.6%となっている。

⑧ 「健康増進施設利用券」の認知

「健康増進施設利用券」を知っていますか。(○はひとつ)

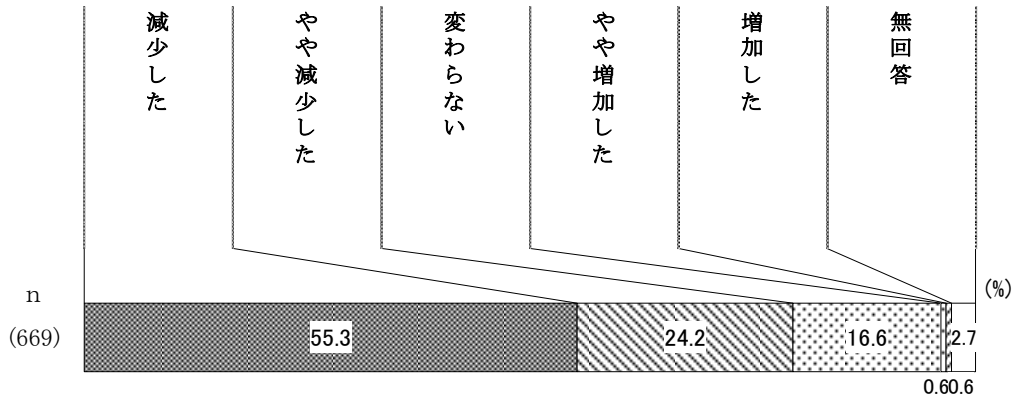


「健康増進施設利用券」の認知では、「知らない」が73.1%と最も高く、「聞いたことはあるが内容は知らない」(6.5%)と合わせた《知らない》は79.6%と大半を占めている。次いで、「活用したことがある」(10.3%)と「名前と内容を知っている」(9.6%)を合わせた《知っている》は19.9%となっている。

高齢期

① 新型コロナウイルス感染症の流行前後での外出頻度

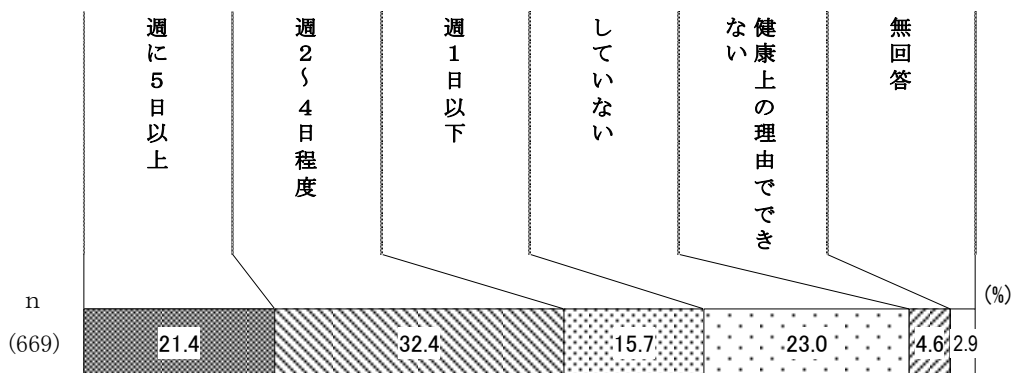
新型コロナウイルス感染症の流行前と比べて、外出の回数は変化しましたか。
(○はひとつ)



新型コロナウイルス感染症流行前と比較した外出回数では、「減少した」(55.3%)と「やや減少した」(24.2%)を合わせて79.5%で約8割を占めている。次いで、「変わらない」が16.6%となっている。

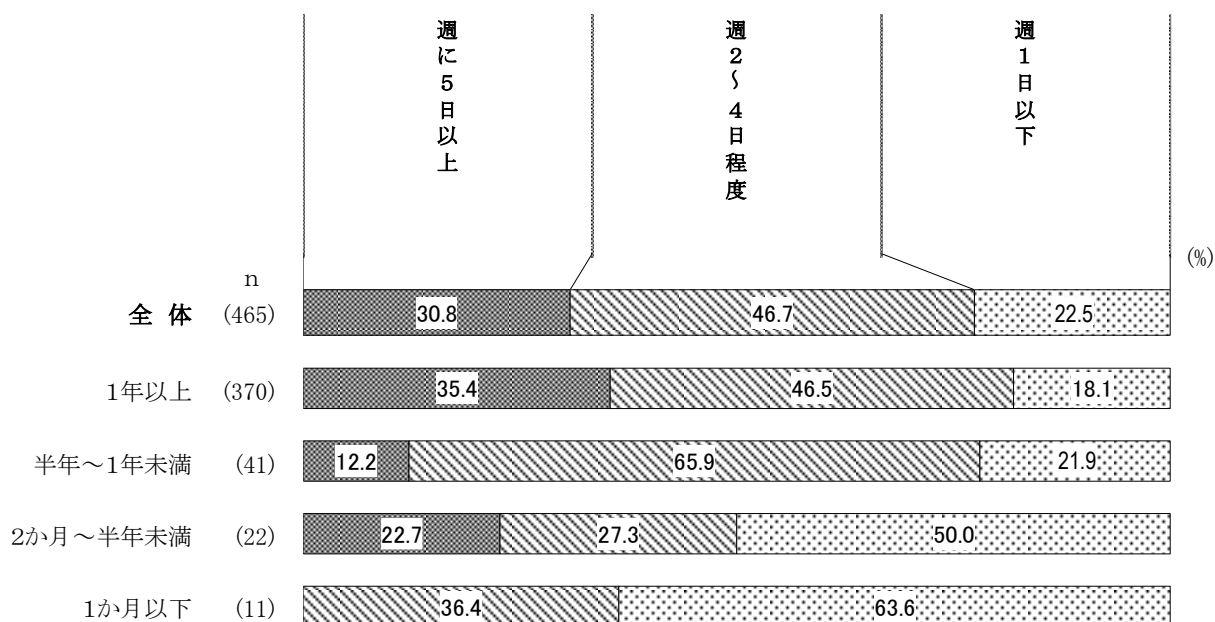
② 1回30分以上の運動実施頻度

1回30分以上の運動を行う頻度はどのくらいですか。(○はひとつ)



1回30分以上の運動実施頻度では、「週2〜4日程度」が32.4%で最も高く、次いで「週に5日以上」(21.4%)、「週1日以下」(15.7%)となっている。一方、「していない」は23.0%となっている。

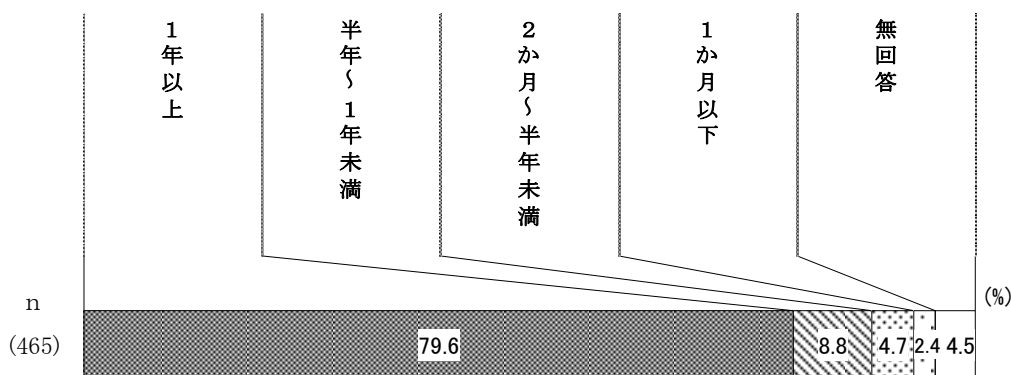
③ 運動している人の
運動継続期間別・1回30分以上の運動実施頻度



運動の継続期間別で見ると、「週に5日以上」は〈1年以上〉で35.4%と他の継続期間に比べて高くなっている。

④ 運動継続期間

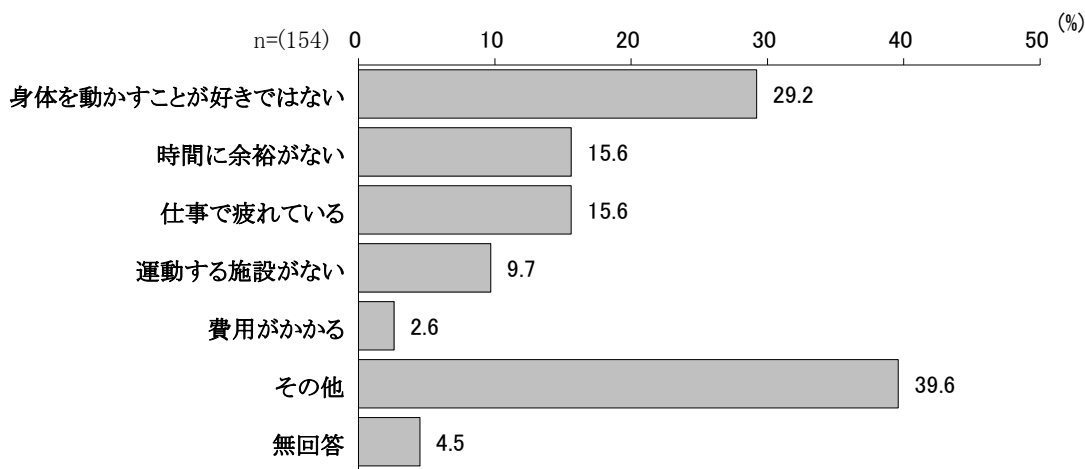
【②で「1. 週に5日以上」「2. 週2〜4日程度」「3. 週1日以下」と回答した人】
運動はどのくらい継続していますか。(○はひとつ)



運動継続期間では、「1年以上」が79.6%を占めており、次いで、「半年〜1年未満」(8.8%)、「2か月〜半年未満」(4.7%)、「1か月以下」(2.4%)の順となっている。

⑤ 運動しない理由

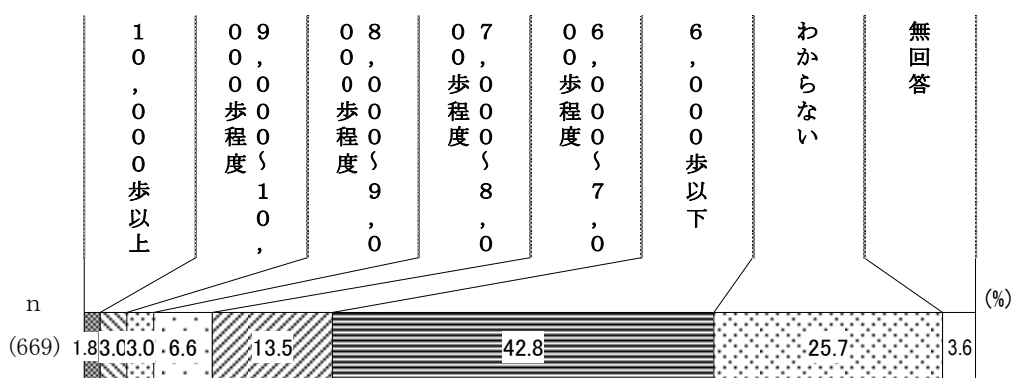
【②で「4. していない」と回答した人】
 運動していない理由は何ですか。（当てはまるものすべてに○）



運動しない・できない理由では、「身体を動かすことが好きではない」(29.2%)、「時間に余裕がない」「仕事で疲れている」(各15.6%)の順となっている。また、「その他」の内容では、「コロナ」「いつも動いている」などがあつた。

⑥ 1日の平均歩数

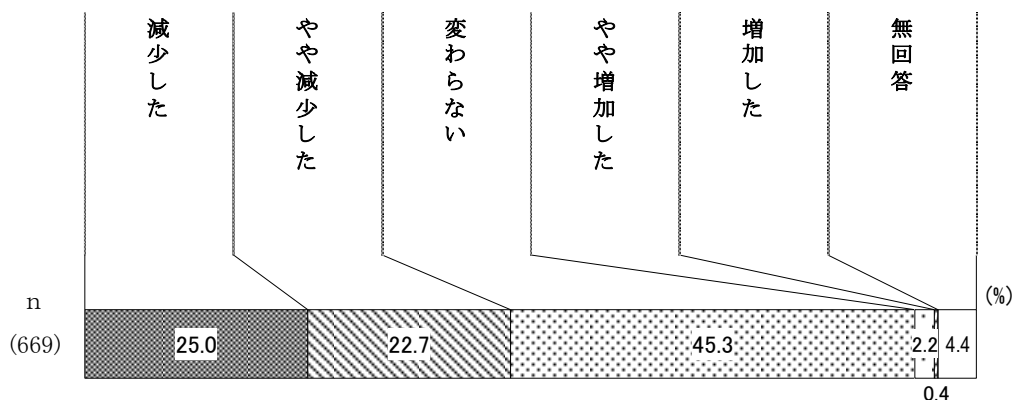
日常生活において、1日の歩数はどのくらいですか。（○はひとつ）



1日の平均歩数では、「6,000歩以下」が42.8%で最も高く、次いで「6,000～7,000歩程度」(13.5%)、「7,000～8,000歩程度」(6.6%)、「8,000～9,000歩程度」「9,000～10,000歩程度」(各3.0%)、「10,000歩以上」(1.8%)となっている。

⑦ 新型コロナウイルス感染症の流行前後での運動頻度の変化

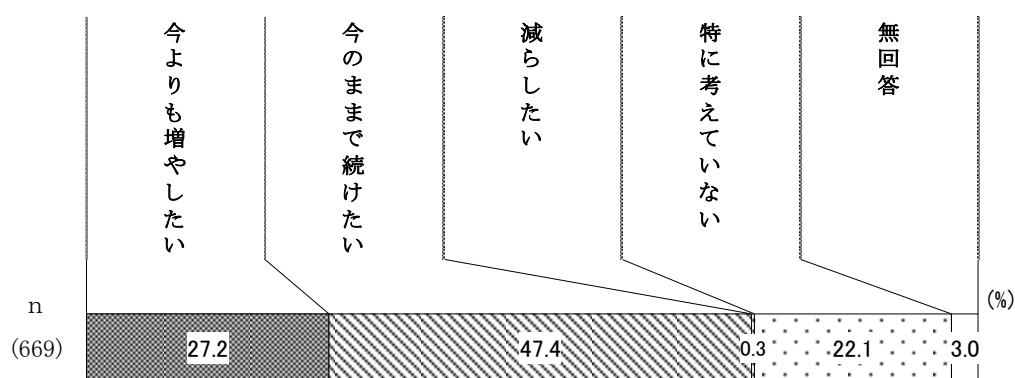
新型コロナウイルス感染症の流行前と比べて、運動の頻度は変化しましたか。
(○はひとつ)



新型コロナウイルス感染症の流行前後での運動頻度の変化では、「変わらない」が45.3%で最も高く、「減少した」(25.0%)と「やや減少した」(22.7%)を合わせた《減少》(47.7%)となっている。

⑧ 今後の運動についての考え

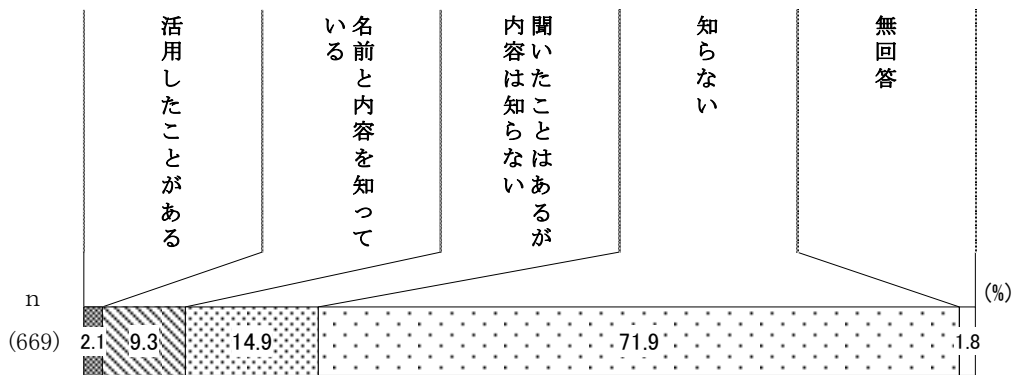
今後、運動についてどのように考えますか。(○はひとつ)



今後の運動についての考えでは、「今のままで続けたい」が47.4%で最も高く、次いで「今よりも増やしたい」(27.2%)、「特に考えていない」(22.1%)となっている。

⑨ 「健康の散歩道」の認知

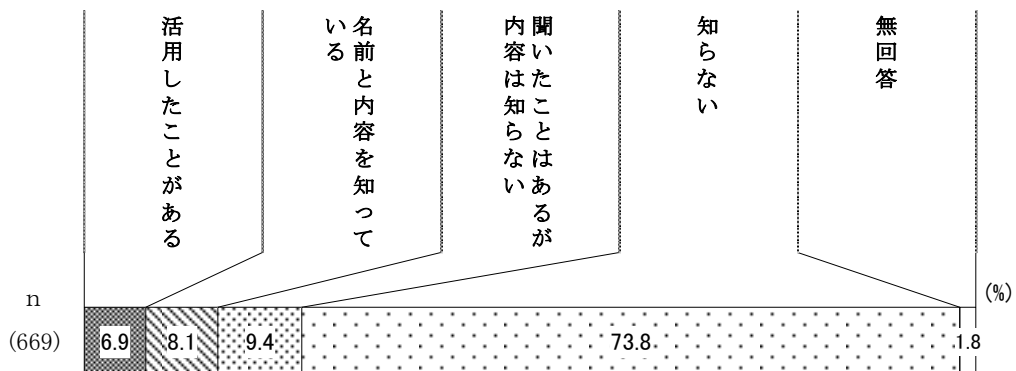
字ごとに発行しているウォーキングマップ「健康の散歩道」を知っていますか。
(○はひとつ)



「健康の散歩道」の認知では、「知らない」が71.9%で最も高く、「聞いたことはあるが内容は知らない」(14.9%)と合わせた《知らない》は86.8%を占めている。「名前と内容を知っている」(9.3%)と「活用したことがある」(2.1%)を合わせた《知っている》は11.4%となっている。

⑩ 「健康増進施設利用券」の認知

「健康増進施設利用券」を知っていますか。(○はひとつ)



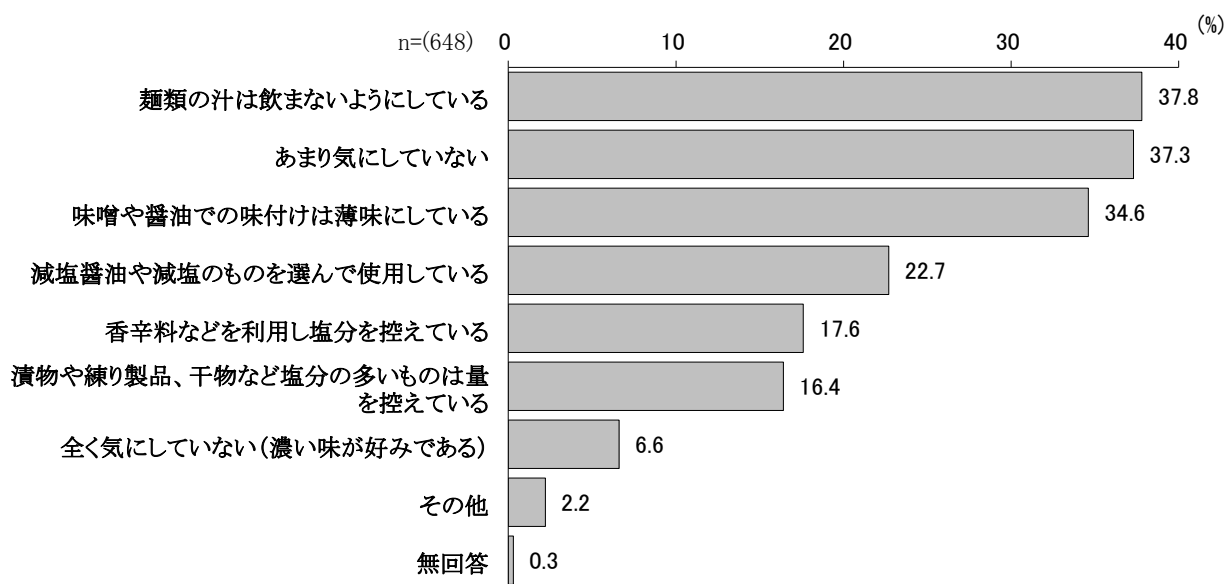
「健康増進施設利用券」の認知では、「知らない」が73.8%で最も高く、「聞いたことはあるが内容は知らない」(9.4%)と合わせた《知らない》は83.2%を占めている。「名前と内容を知っている」(8.1%)と「活用したことがある」(6.9%)《知っている》は15.0%となっている。

(2) 栄養関連

成人期

① 塩分で気を付けていること

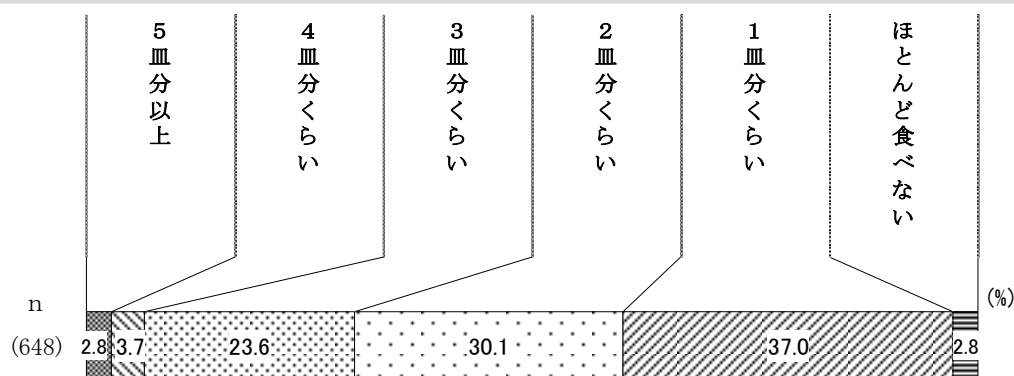
塩分について気を付けていることはありますか。(当てはまるものすべてに○)



塩分で気を付けていることでは、「麺類の汁は飲まないようにしている」が37.8%で最も高く、僅差で、「あまり気にしていない」(37.3%)、「味噌や醤油での味付けは薄味にしている」(34.6%)、「減塩醤油や減塩のものを選んで使用している」(22.7%)の順となっている。また、「その他」の内容では、「出汁をとる」などがあつた。

② 1日の野菜の摂取量

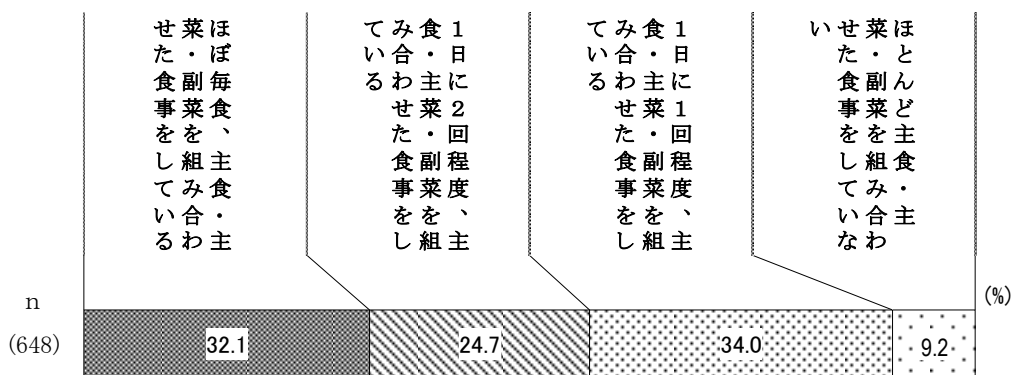
1日の中で、野菜を何皿分くらい食べますか。きのこ、豆、いも、わかめなどの海藻類を含みます。1皿はお茶碗1杯分としてください。(○はひとつ)
※5皿で1日の目標摂取量の350g相当です。



1日の野菜摂取量では、「1皿分くらい」が37.0%で最も高く、「ほとんど食べない」(2.8%)を合わせた《1皿分以下》(39.8%)は約4割となっている。

③ 主食・主菜・副菜の揃った食事

主食（ご飯やパン）・主菜（肉や魚）・副菜（野菜やきのこ、海藻など）の3種類がそろった食事をしていますか。（○はひとつ）

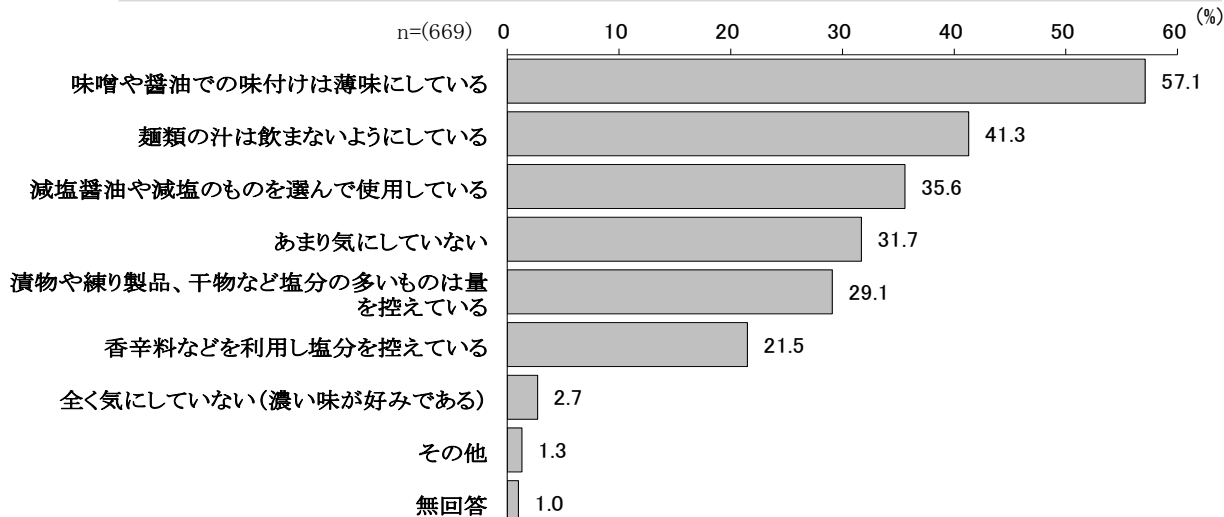


主食・主菜・副菜の揃った食事では、「1日に1回程度、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている」が34.0%で最も高く、次いで、「ほぼ毎食、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている」(32.1%)、「1日に2回程度、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている」(24.7%)、「ほとんど主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしていない」(9.2%)となっている。

高齢期

① 塩分で気を付けていること

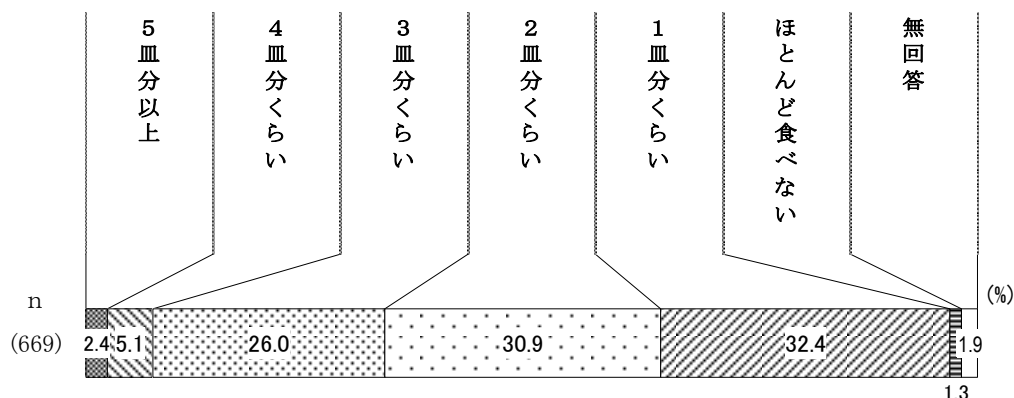
塩分について気を付けていることはありますか。（当てはまるものすべてに○）



塩分で気を付けていることでは、「味噌や醤油での味付けは薄味にしている」が57.1%で最も高く、次いで、「麺類の汁は飲まないようにしている」(41.3%)、「減塩醤油や減塩のものを選んで使用している」(35.6%)、「あまり気にしていない」(31.7%)、「漬物や練り製品、干物など塩分の多いものは量を控えている」(29.1%)「香辛料などを利用し塩分を控えている」(21.5%)の順となっている。また、「その他」の内容では、「塩分量を計測している」などがあつた。

② 1日の野菜の摂取量

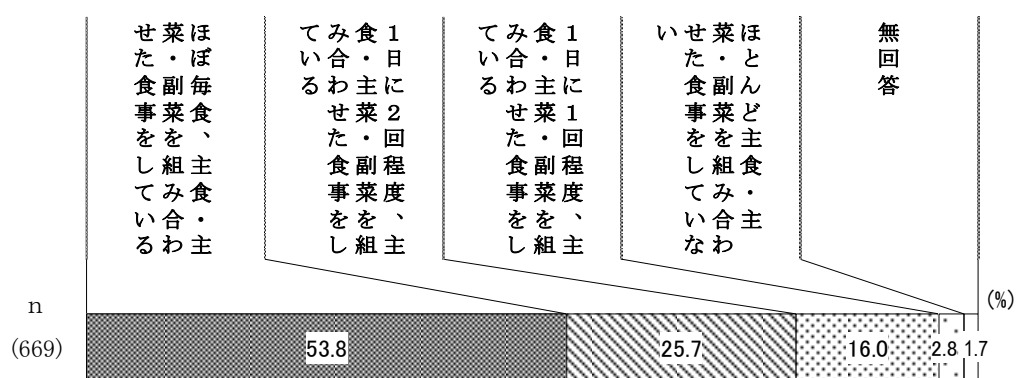
1日の中で、野菜を何皿分くらい食べますか。きのこ、豆、いも、わかめなどの海藻類を含みます。1皿はお茶碗1杯分としてください。(○はひとつ)
 ※5皿で1日の目標摂取量の350g相当です。



1日の野菜摂取量では、「1皿分くらい」が32.4%で最も高く、次いで、「2皿分くらい」(30.9%)、「3皿分くらい」(26.0%)となっている。1日に必要な野菜の摂取量(350g)の観点から、「5皿以上」に着目すると、2.4%にとどまっている。

③ 主食・主菜・副菜の揃った食事

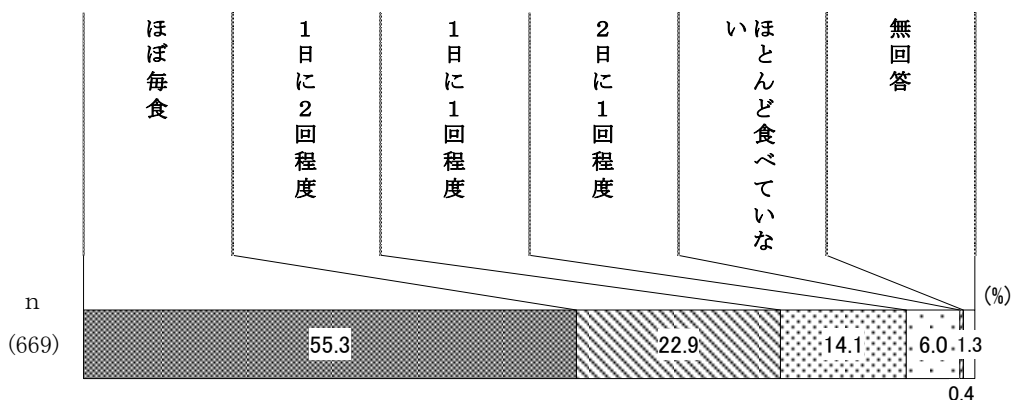
主食(ご飯やパン)・主菜(肉や魚)・副菜(野菜やきのこ、海藻など)を組み合わせた食事をしていますか。(○はひとつ)



主食・主菜・副菜の揃った食事では、「ほぼ毎食、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている」が53.8%で最も高く、次いで、「1日に2回程度、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている」(25.7%)、「1日に1回程度、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている」(16.0%)、「ほとんど主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしていない」(2.8%)となっている。

④ たんぱく質の摂取頻度

肉、魚、卵、豆腐、納豆などのたんぱく質を摂取する頻度はどのくらいですか。（○はひとつ）

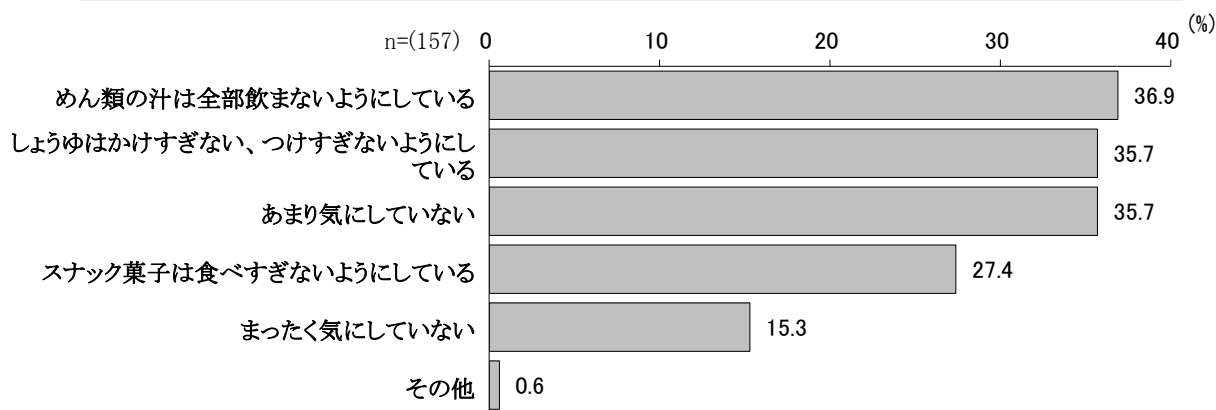


たんぱく質の摂取頻度では、「ほぼ毎食」が55.3%で最も高く、次いで、「1日に2回程度」(22.9%)、「1日に1回程度」(14.1%)、「2日に1回程度」(6.0%)となっている。一方で「ほとんど食べていない」は0.4%となっている。

子ども期

① 塩分で気を付けていること

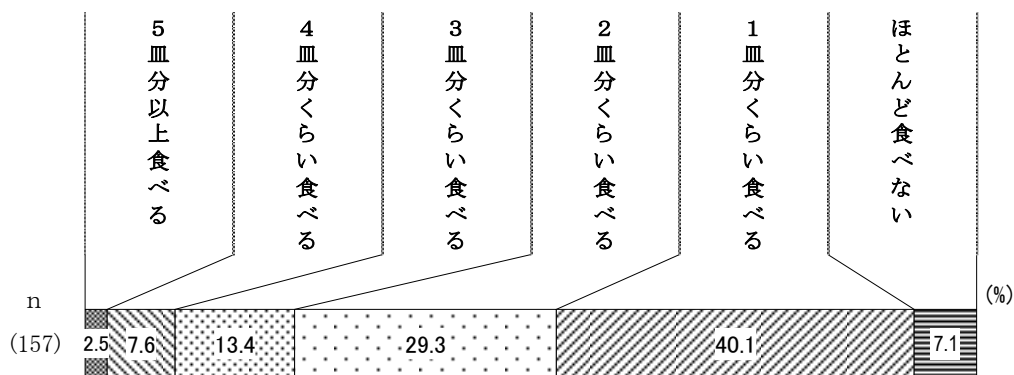
塩分について気を付けていることはありますか。（当てはまるものすべてに○）



塩分で気を付けていることでは、「めん類の汁は全部飲まないようにしている」が36.9%で最も高く、僅差で「しょうゆはかけすぎない、つけすぎないようにしている」と「あまり気にしていない」(各35.7%)が続いている。

② 1日の野菜の摂取量

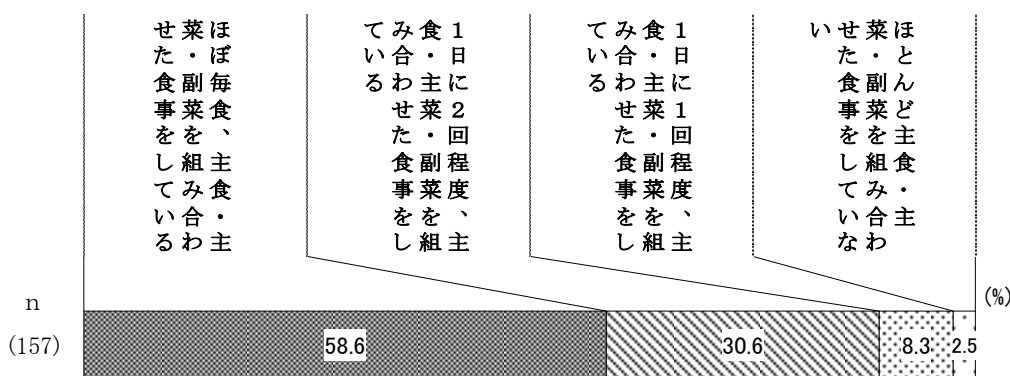
1日の中で、野菜を何皿分くらい食べますか。きのこ、豆、いも、わかめなどの海藻類を含みます。1皿はお茶碗1杯分としてください。(○はひとつ)



1日の野菜の摂取量では、「1皿分くらい食べる」が40.1%で最も高く、次いで「2皿分くらい食べる」(29.3%)、「3皿分くらい食べる」(13.4%)となっている。1日に必要な野菜の摂取量(350g)の観点から、「5皿以上」に着目すると、2.5%にとどまっている。

③ 主食・主菜・副菜の揃った食事

主食(ご飯やパン)・主菜(肉や魚)・副菜(野菜やきのこ、海藻など)を組み合わせた食事をしていますか。(○はひとつ)



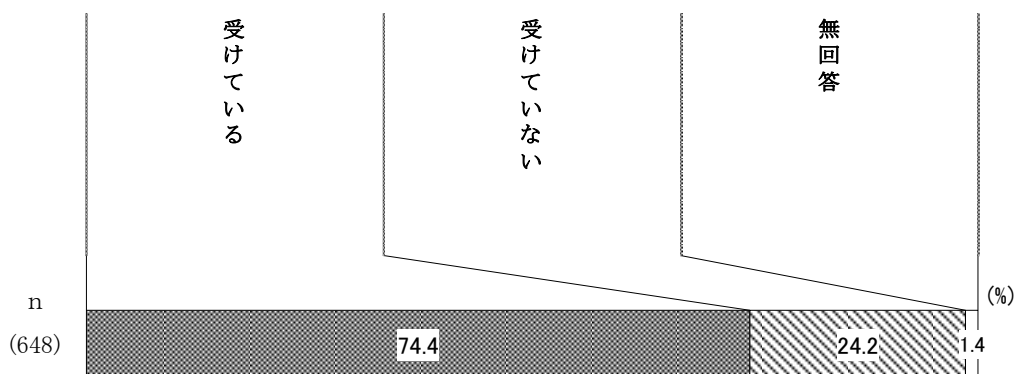
主食・主菜・副菜の揃った食事では、「ほぼ毎食、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている」が58.6%で最も高く、次いで、「1日に2回程度、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている」が30.6%となっている。

(3) 健診関連

成人期

① 健診の受診状況

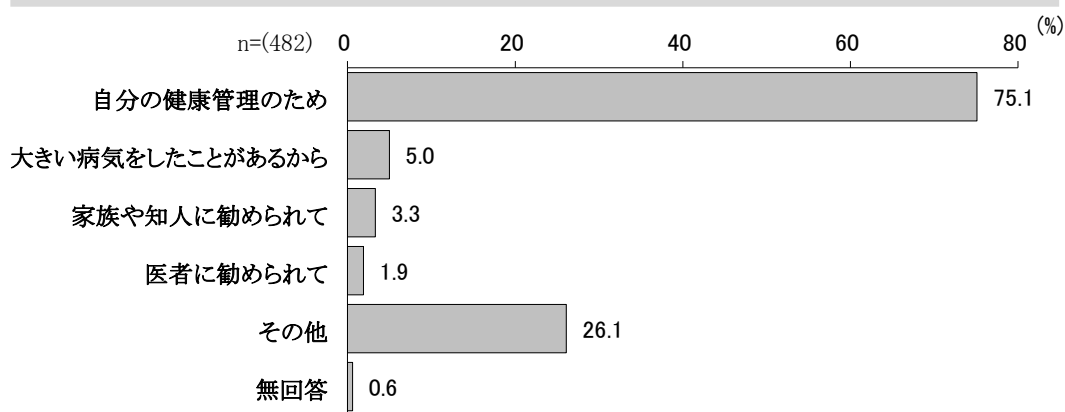
年に1回、健康診査やがん検診等を受けていますか。(○はひとつ)



健診の受診状況では、「受けている」が74.4%、「受けていない」が24.2%となっている。

② 健診を受ける理由

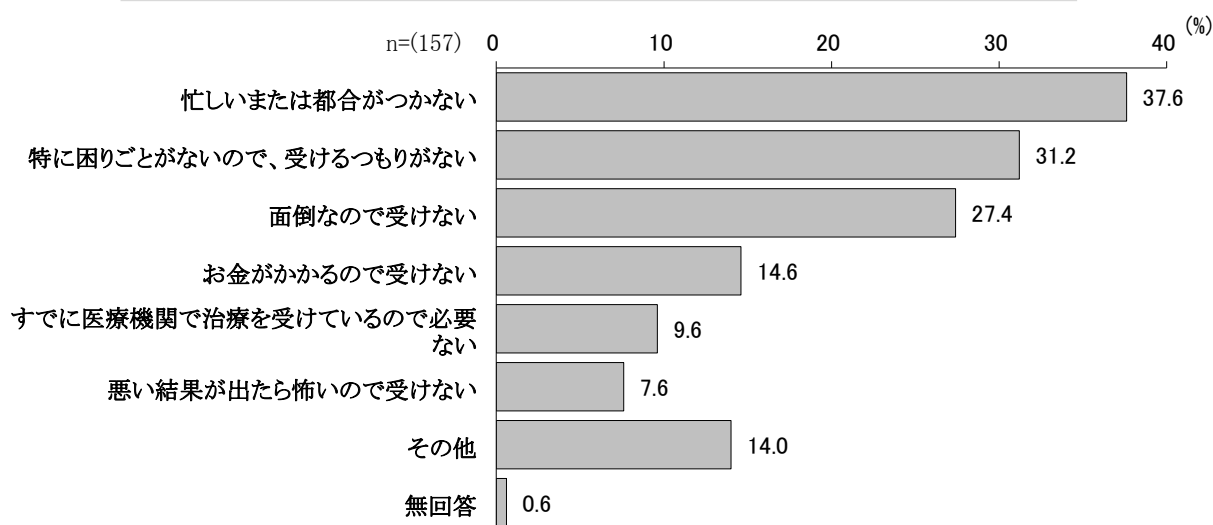
【①「1. 受けている」と回答した人】
受けている理由を教えてください。(当てはまるものすべてに○)



健診を受けている理由では、「自分の健康管理のため」が75.1%で最も高く、また、「その他」の内容では、9割以上が「職場での健診」と回答している。

③ 健診を受けない理由

【①で「2. 受けていない」と回答した人】
受けていない理由を教えてください。（当てはまるものすべてに○）

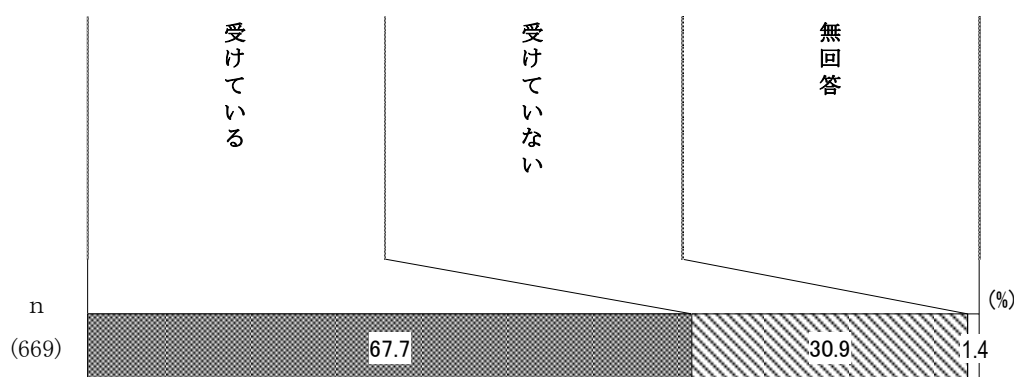


健診を受けていない理由では、「忙しいまたは都合がつかない」が37.6%で最も高く、次いで「特に困りごとがないので、受けるつもりがない」(31.2%)、「面倒なので受けない」(27.4%)、「お金がかかるので受けない」(14.6%)の順となっている。また、「その他」の内容では、「新型コロナウイルスの影響により受けなかった」、「コロナが落ち着いたら受ける予定」などがあつた。

高年齢期

① 健診の受診状況

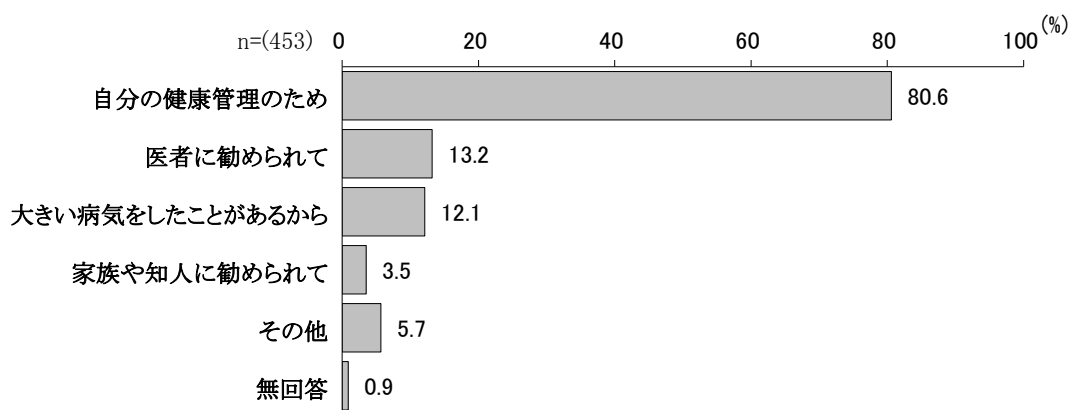
年に1回、健康診査やがん検診等を受けていますか。（○はひとつ）



健診の受診状況では、「受けている」が67.7%、「受けていない」が30.9%となっている。

② 健診を受ける理由

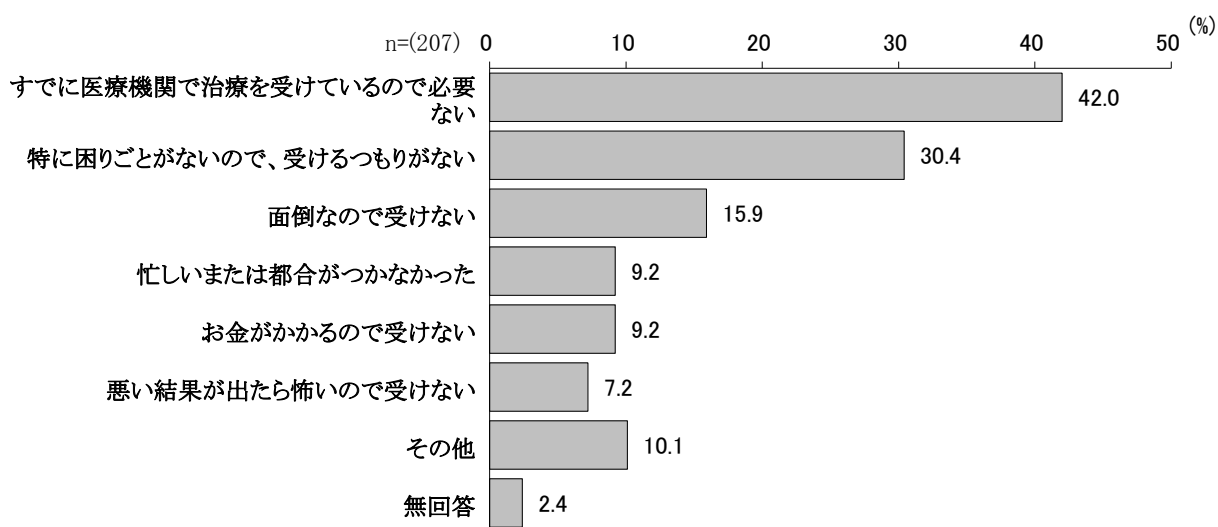
【①「1. 受けている」と回答した人】
受けている理由を教えてください。（当てはまるものすべてに○）



健診を受けている理由では、「自分の健康管理のため」が80.6%で最も高く、次いで、「医者に勧められて」(13.2%)、「大きい病気をしたことがあるから」(12.1%)の順となっている。また、「その他」の内容では、7割以上が「職場での健診」と回答している。

③ 健診を受けない理由

【①で「2. 受けていない」と回答した人】
受けていない理由を教えてください。（当てはまるものすべてに○）



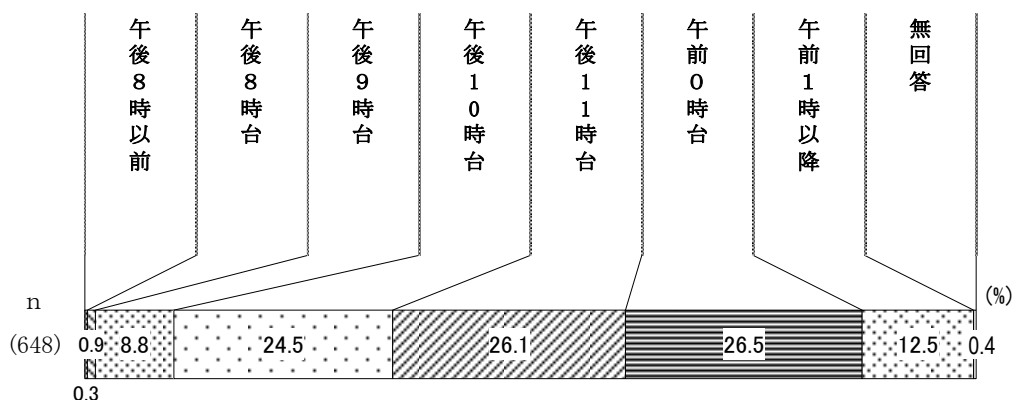
健診を受けていない理由では、「すでに医療機関で治療を受けているので必要ない」が42.0%で最も高く、次いで、「特に困りごとがないので、受けるつもりがない」(30.4%)、「面倒なので受けない」(15.9%)、「忙しいまたは都合がつかなかった」「お金がかかるので受けない」(各9.2%)の順となっている。また、「その他」の内容では、「新型コロナウイルスの影響」などがあつた。

(4) 睡眠関連

成人期

① 就寝時刻

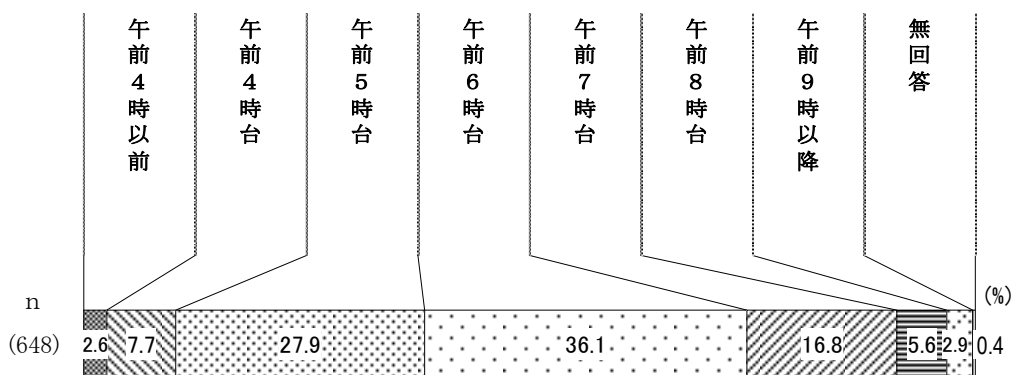
就寝時間は何時ですか。1週間で最も頻度の高い時間としてください。
(○はひとつ)



就寝時刻では、「午前0時台」が26.5%で最も高く、次いで「午後11時台」(26.1%)、「午後10時台」(24.5%)、「午前1時以降」(12.5%)となっている。

② 起床時刻

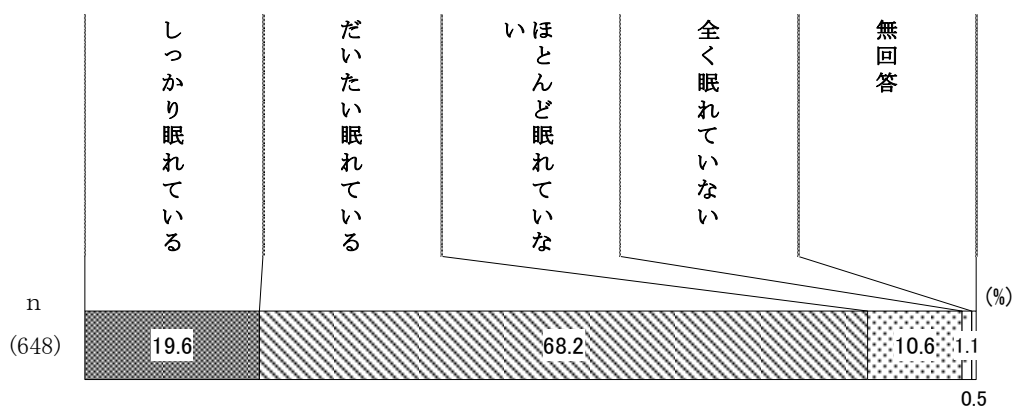
起床時間は何時ですか。1週間で最も頻度の高い時間としてください。
(○はひとつ)



起床時刻では、「午前6時台」が36.1%で最も高く、次いで「午前5時台」(27.9%)、「午前7時台」(16.8%)、「午前4時台」(7.7%)となっている。

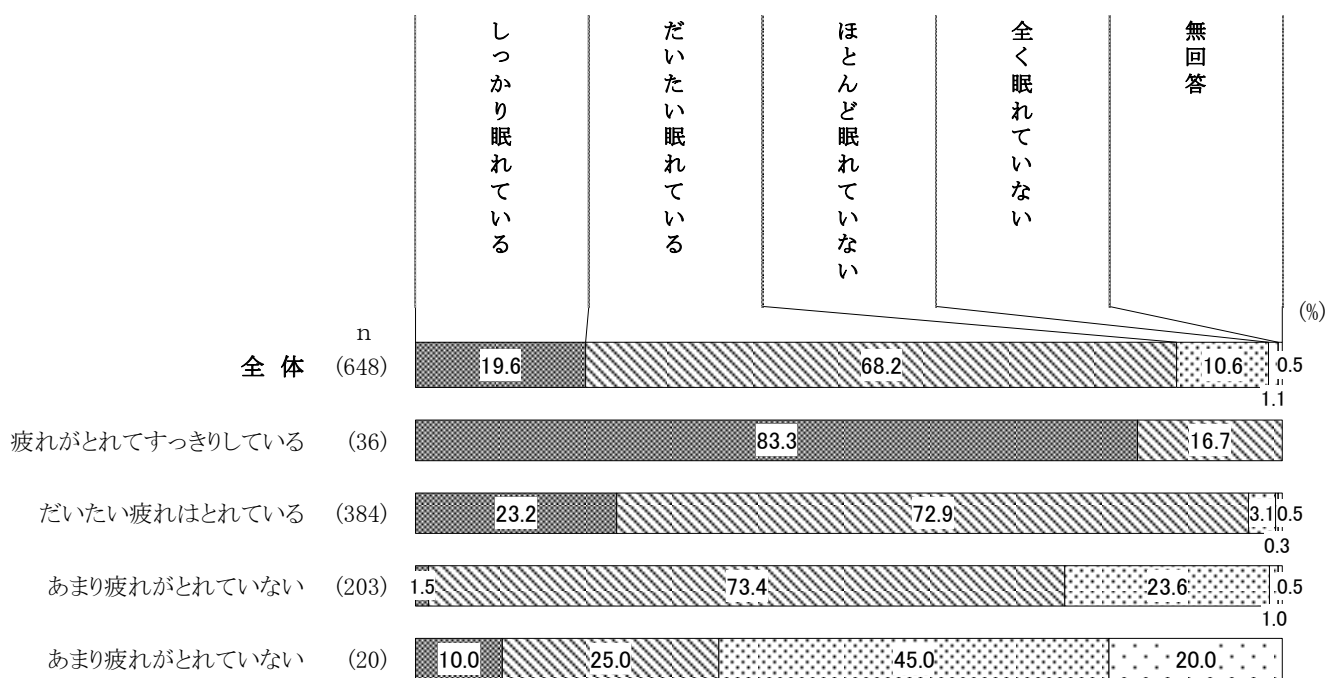
③ 睡眠の質

しっかり眠れているという自覚はありますか。(○はひとつ)



睡眠の質では、「だいたい眠れている」が68.2%と最も高く、「しっかり眠れている」(19.6%)を合わせて9割近く占めており、一方で「ほとんど眠れていない」の(10.6%)と「全く眠れていない」(1.1%)合わせて11.7%となっている。

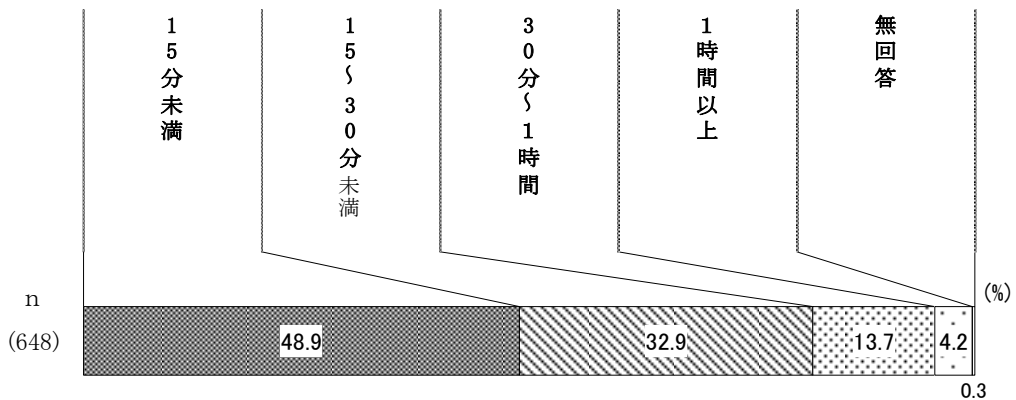
④ 起床時の疲労感別・睡眠の質



起床時の疲労感別でみると、「しっかり眠れている」は〈疲れがとれてスッキリしている〉で83.3%と最も高く、一方「全く眠れていない」は〈あまり疲れがとれていない〉で20.0%と最も高くなっている。《眠れていない》自覚が上がるほど疲れがとれていないと感じる割合が高い傾向にある。

⑤ 入眠までの時間

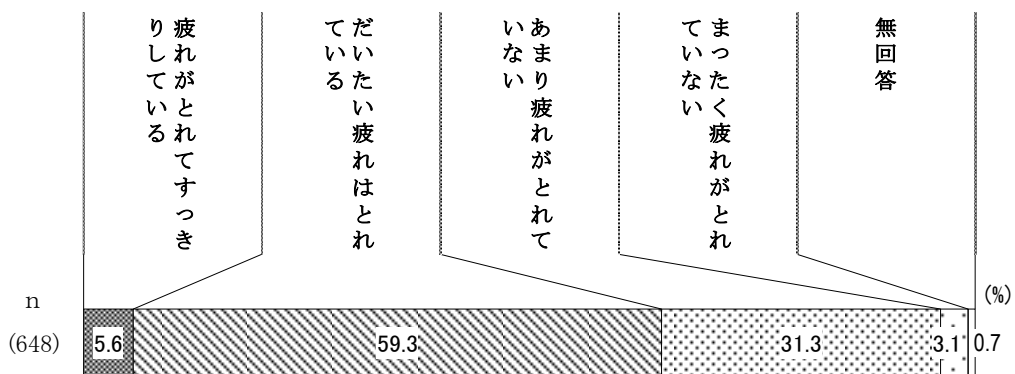
ベッド・布団に入ってから寝つくまでにどれくらい時間がかかりますか。
(○はひとつ)



寝つくまでの時間では、「15分未満」が48.9%で最も高く、「15～30分」(32.9%)と合わせた《30分未満》(81.8%)が8割強となっている。一方、「1時間以上」は4.2%となっている。

⑥ 起床時の疲労感

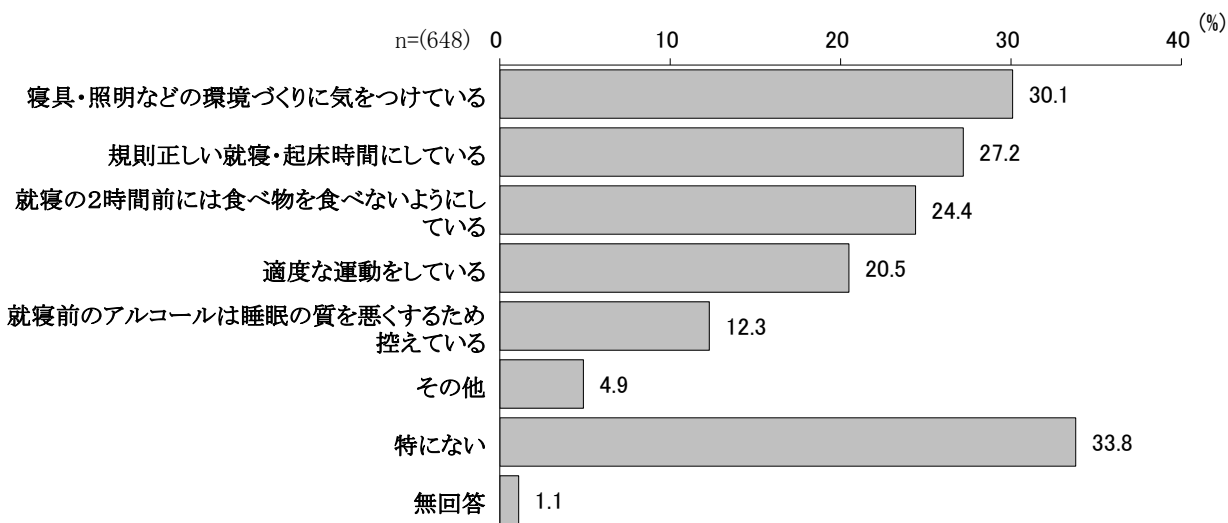
目覚めたときに疲れはとれていますか。(○はひとつ)



起床時の疲れの解消状況では、「だいたい疲れはとれている」59.3%と「疲れがとれてすっきりしている」5.6%を合わせた《疲れがとれている》は64.9%を占めている。

⑦ 睡眠の質改善法

睡眠の質を良くするためにやっていることはありますか。
(当てはまるものすべてに○)

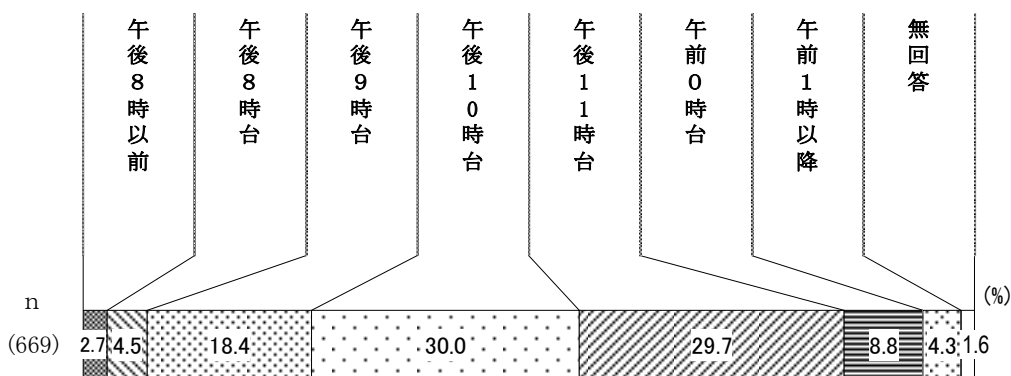


睡眠の質を良くするためにやっていることでは「寝具・照明などの環境づくりに気をつけている」30.1%が最も高く、次いで、「規則正しい就寝・起床時間に行っている」(27.2%)、「就寝の2時間前には食べ物を食べないようにしている」(24.4%)、「適度な運動をしている」(20.5%)の順となっている。また、「その他」の内容では、「ゆっくりお風呂に入る」「日中に陽を浴びる」などがあつた。

高齢期

① 就寝時刻

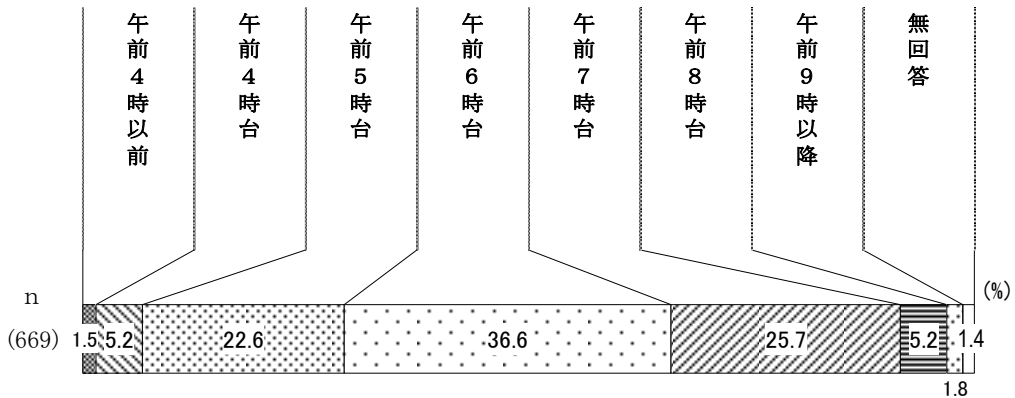
就寝時刻は何時ですか。1週間で最も頻度の高い時刻としてください。
(○はひとつ)



就寝時刻では、「午後10時台」が30.0%で最も高く、次いで、「午後11時台」(29.7%)、「午後9時台」(18.4%)、「午前0時台」(8.8%)の順となっている。

② 起床時刻

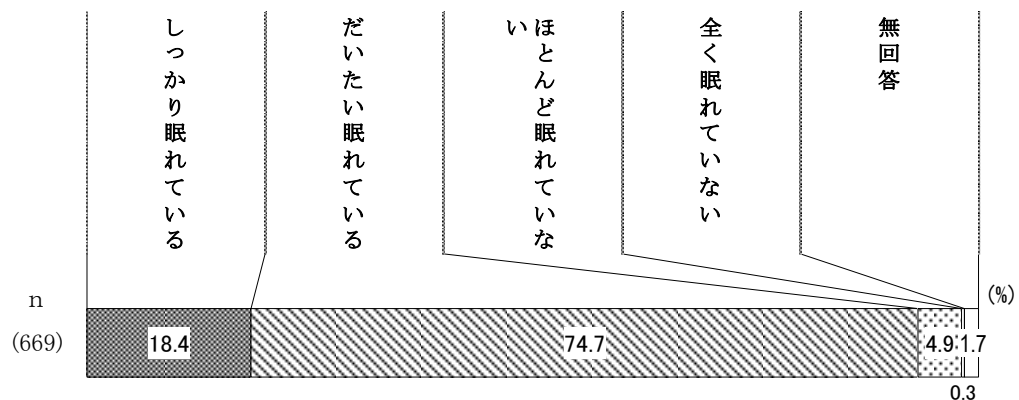
起床時間は何時ですか。1週間で最も頻度の高い時間としてください。
(○はひとつ)



起床時刻では、「午前6時台」が36.6%で最も高く、次いで、「午前7時台」(25.7%)、「午前5時台」(22.6%)、「午前4時台」と「午前9時以降」が(5.2%)となっている。

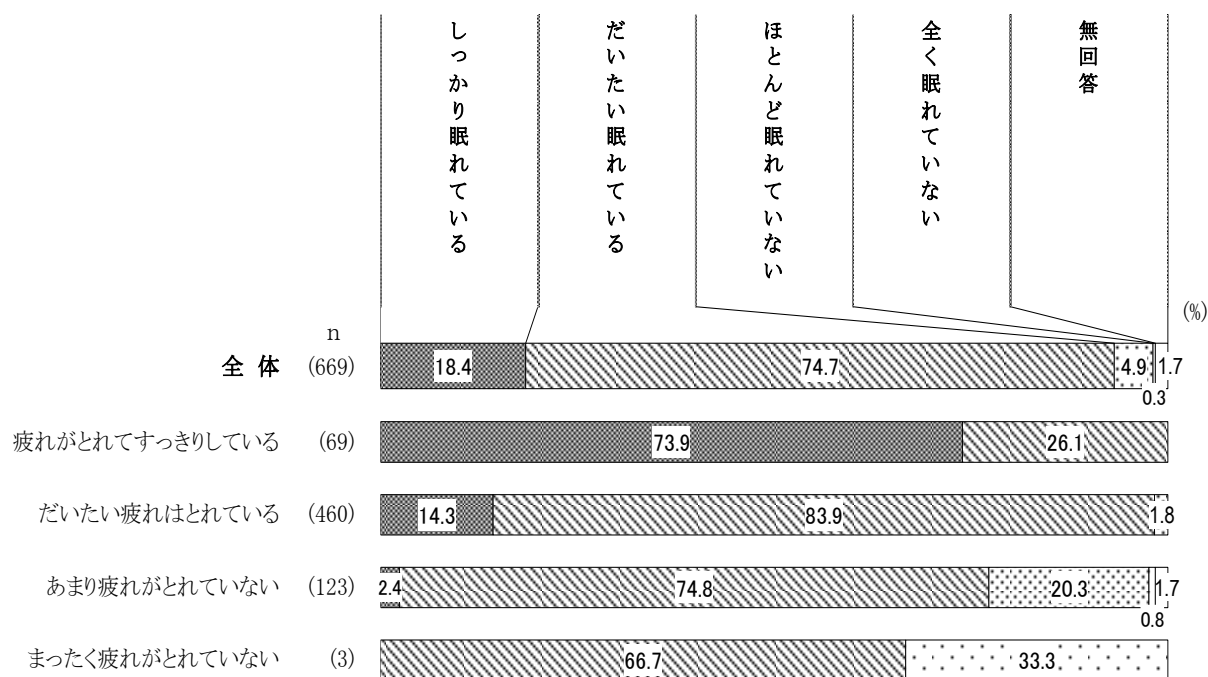
③ 睡眠の質

しっかり眠れているという自覚はありますか。(○はひとつ)



睡眠の質では、「だいたい眠れている」が74.7%を占めており、「しっかり眠れている」(18.4%)と合わせた《眠れている》(93.1%)は9割台半ば近くとなっている。

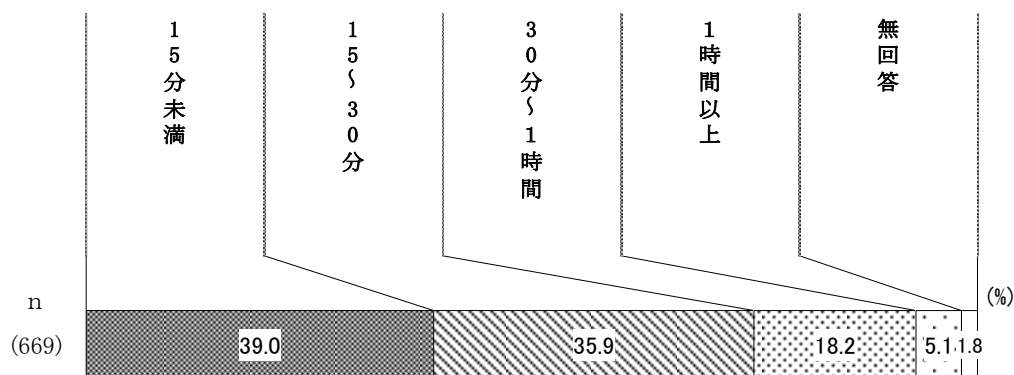
④ 起床時の疲労感別・睡眠の質



起床時の疲労感別で見ると、〈疲れがとれてスッキリしている〉では、「しっかり眠れている」が73.9%を占め、「だいたい眠れている」(26.1%)を合わせた《眠れている》は100.0%となる。〈あまり疲れがとれていない〉では、「ほとんど眠れていない」(20.3%)と「全く眠れていない」(0.8%)を合わせた《眠れていない》は21.1%となっている。

⑤ 入眠までの時間

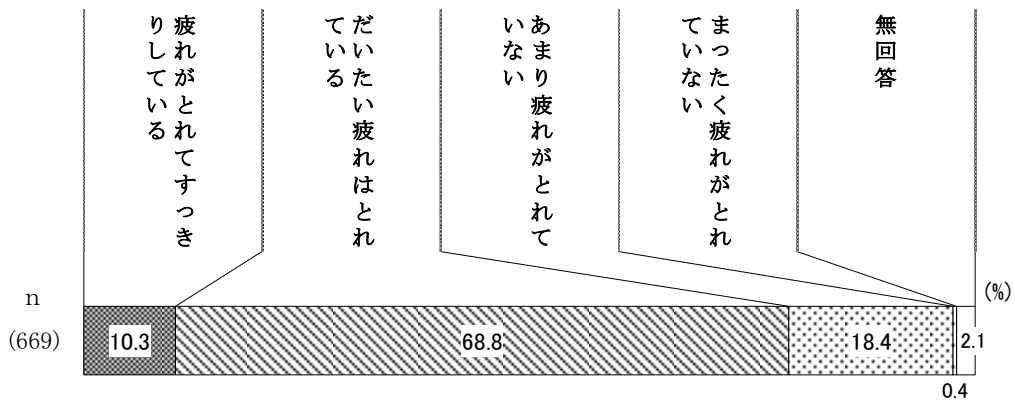
ベッド・布団に入ってから寝つくまでにどれくらい時間がかかりますか。
(○はひとつ)



寝つくまでの時間では、「15分未満」が39.0%で最も高く、「15〜30分」(35.9%)、と合わせた《30分未満》(74.9%)となっている。一方、「1時間以上」は5.1%となっている。

⑥ 起床時の疲労感

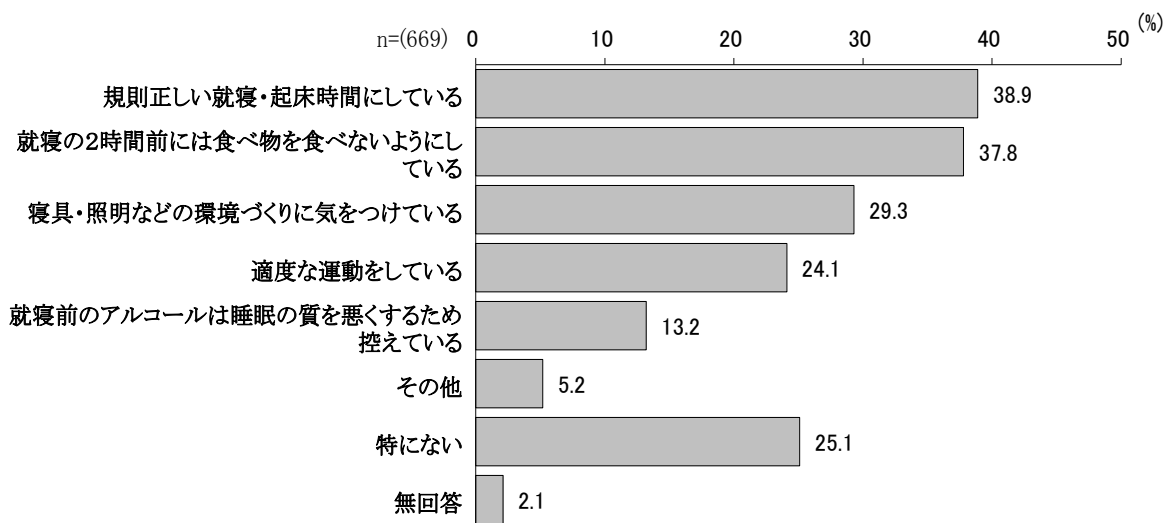
目覚めたときに疲れはとれていますか。(○はひとつ)



起床時の疲れの解消状況では、「だいたい疲れはとれている」68.8%と「疲れがとれてすっきりしている」10.3%を合わせた《疲れがとれている》は79.1%を占めている。

⑦ 睡眠の質改善法

睡眠の質を良くするためにやっていることはありますか。(当てはまるものすべてに○)

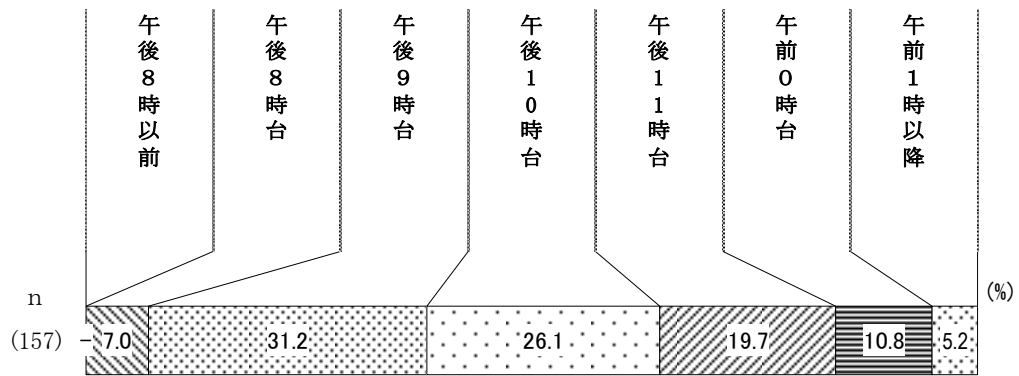


睡眠の質を良くするためにやっていることでは、「規則正しい就寝・起床時間に行っている」が38.9%で最も高く、次いで、「就寝の2時間前には食べ物を食べないようにしている」(37.8%)、「寝具・照明などの環境づくりに気をつけている」(29.3%)、「適度な運動をしている」(24.1%)の順となっている。また、「その他」の内容では、「入浴時にリラックスする」「睡眠導入剤」「カフェインを控える」などがあつた。

子ども期

① 就寝時刻

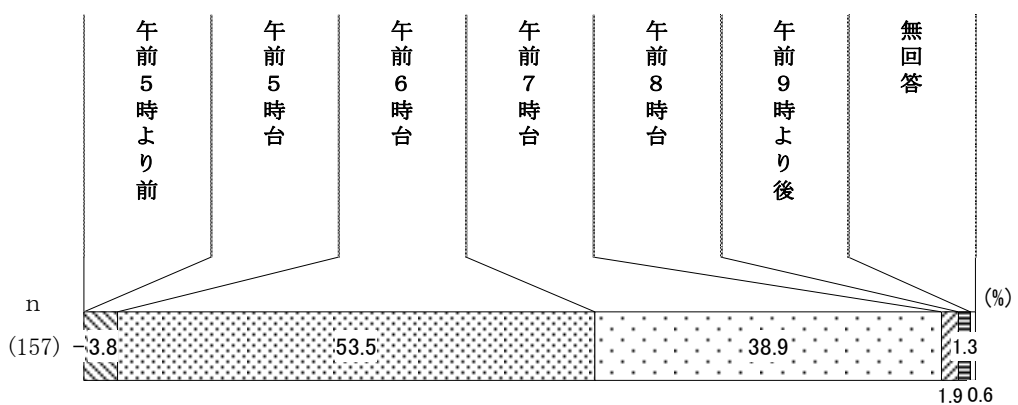
いつも何時に寝ますか。(○はひとつ)



就寝時刻は、「午後9時台」が31.2%で最も高く、次いで、「午後10時台」(26.1%)、「午後11時台」(19.7%)、午前0時以降が1割を超えている。

② 起床時刻

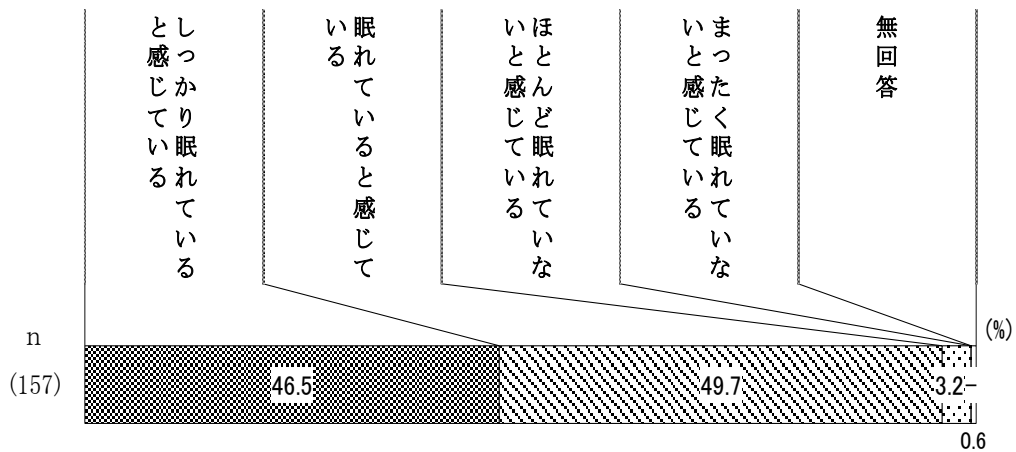
いつも何時に起きますか。(○はひとつ)



起床時刻は、「午前6時台」が53.5%で最も高く、次いで、「午前7時台」が38.9%となっており、この2つの時間帯(92.4%)で9割を超えている。

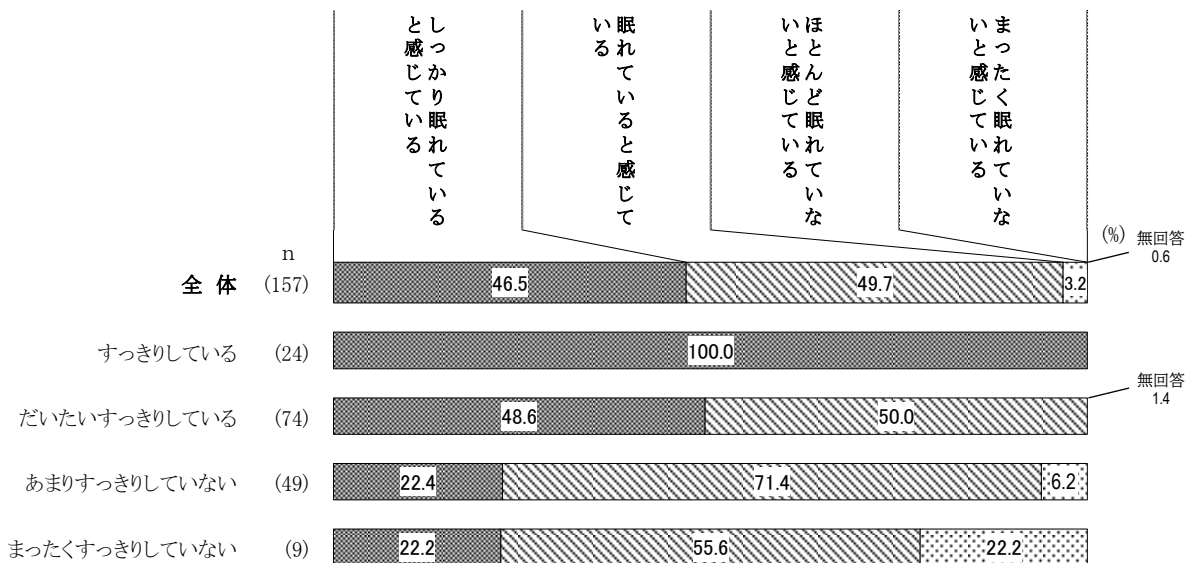
③ 睡眠の質

しっかり眠れていると感じていますか。(○はひとつ)



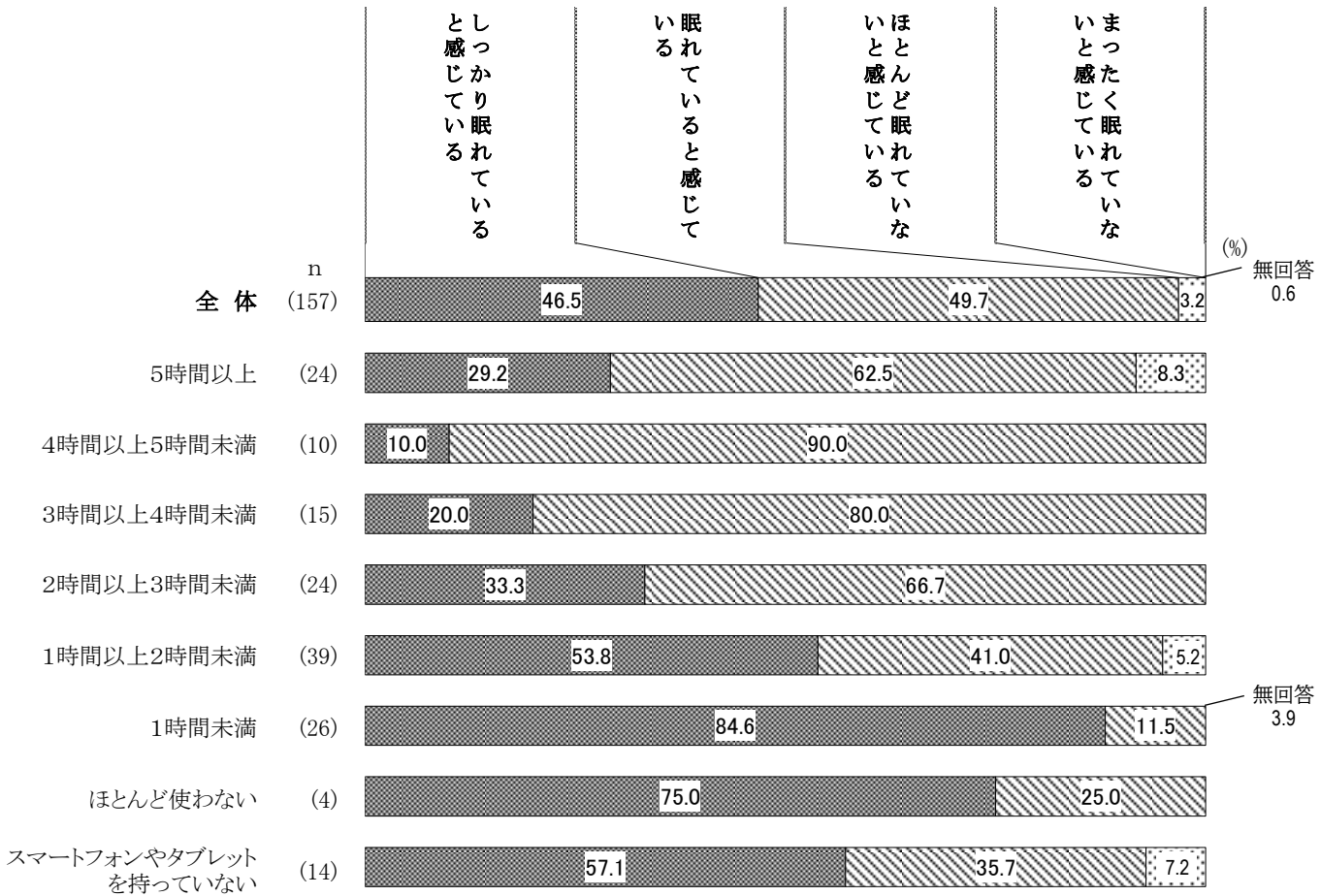
睡眠の質では、「眠れていると感じている」が49.7%で最も高く、「しっかり眠れていると感じている」(46.5%)を合わせた《眠れていると感じる》は96.2%を占めている。

④ 起床時の疲労感別・睡眠の質



起床時の気分別でみると、「しっかり眠れていると感じている」は、<すっきりしている>が100%となっており、眠れている実感があるほど、起床時の気分がよくなっている傾向にある。

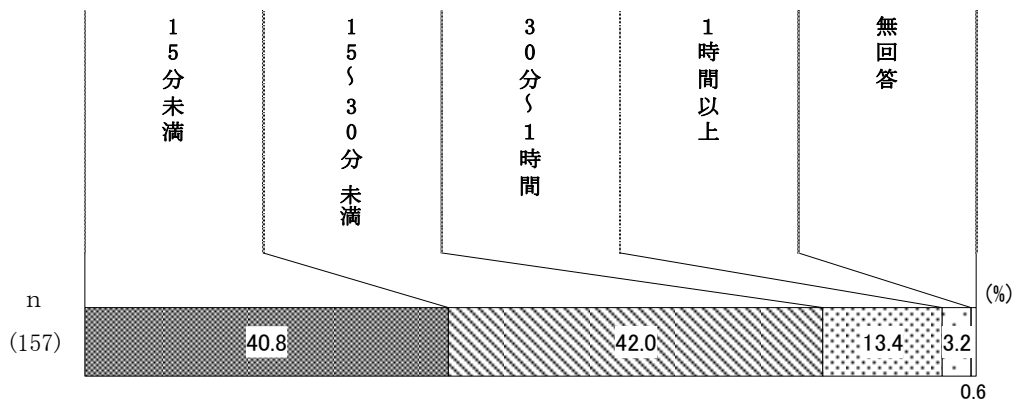
⑤ スマートフォンやタブレットの使用時間別・睡眠の質



スマートフォンやタブレットの使用時間別でみると、nの少ない層が多いが、「ほとんど眠れていないと感じている」は<5時間以上>で8.3%と最も高くなっている。スマートフォンやタブレットの使用時間が短くなるほど「しっかり眠れていると感じている」割合が高くなる傾向にある。

⑥ 入眠までの時間

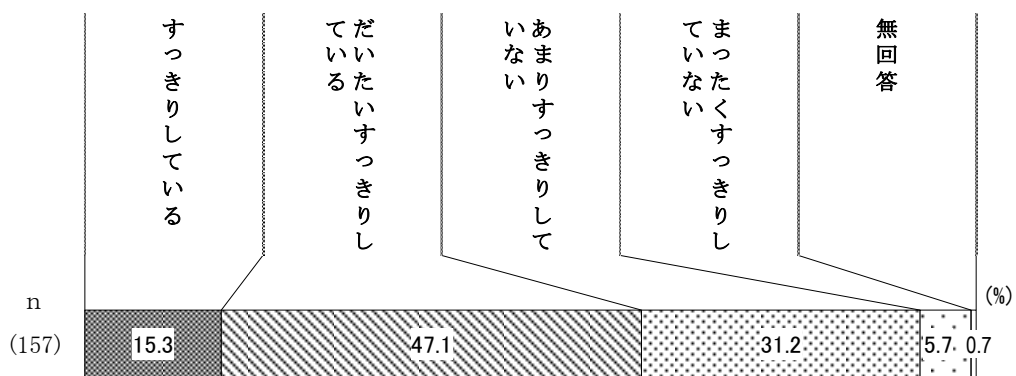
ベッド・布団に入ってから寝つくまでにどれくらい時間はかかりますか。
(○はひとつ)



寝つくまでの時間では、「15～30分」が42.0%で最も高く、「15分未満」(40.8%)と合わせた《30分未満》(82.8%)が8割強となっている。「1時間以上」は3.2%となっている。

⑦ 起床時の気分

目覚めたときの気分はどうですか。(○はひとつ)



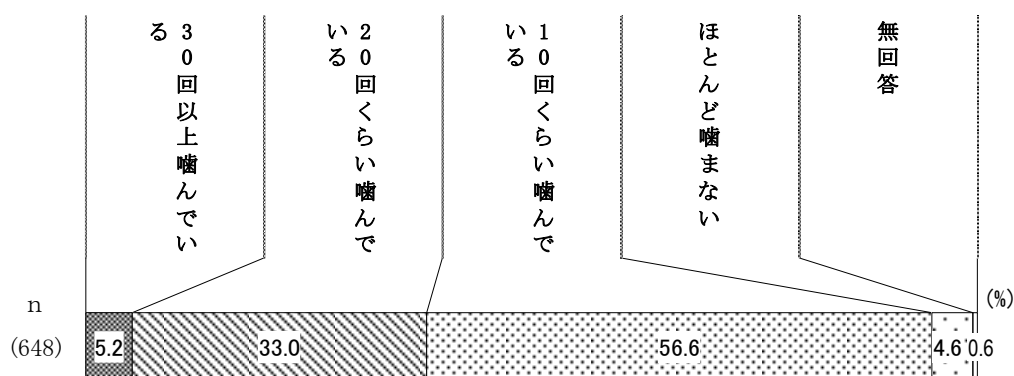
起床時の気分は、「だいたいすっきりしている」が47.1%で最も高く、「すっきりしている」(15.3%)を合わせた《すっきりしている》は62.4%となっている。一方「あまりすっきりしていない」(31.2%)と「まったくすっきりしていない」(5.7%)を合わせた《すっきりしていない》は36.9%となっている。

(5) 口腔関連

成人期

① 咀嚼回数

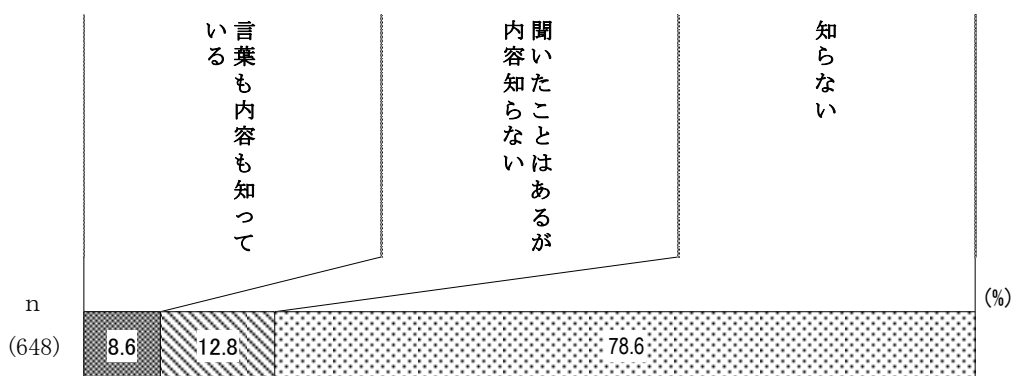
1口食べるごとに何回くらい噛んで食べていますか。(○はひとつ)



咀嚼回数では、「10回くらい噛んでいる」が56.6%で最も高く、次いで、「20回くらい噛んでいる」(33.0%)、「30回以上噛んでいる」(5.2%)となっている。一方で「ほとんど噛まない」は4.6%となっている。

② 「口腔フレイル」の認知

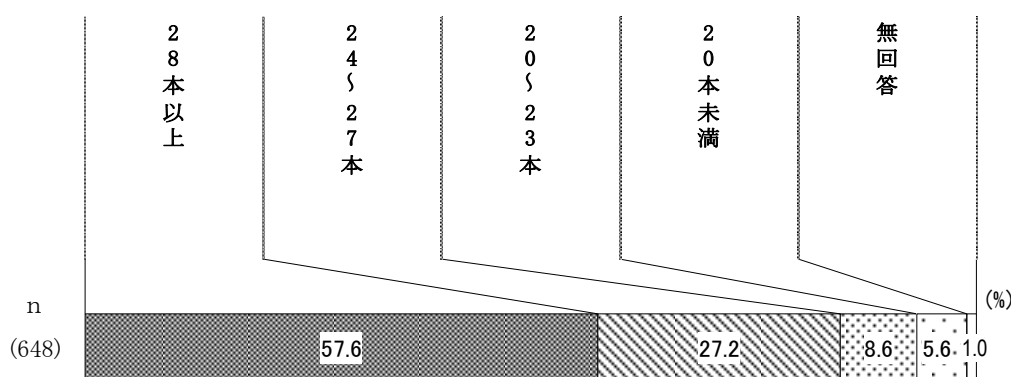
「口腔フレイル」について知っていますか。(○はひとつ)



「口腔フレイル」の認知では、「知らない」が78.6%で最も高く、「聞いたことはあるが内容知らない」(12.8%)と合わせた《知らない》は91.4%と9割を超えている。「言葉も内容も知っている」は8.6%となっている。

③ 自歯の本数

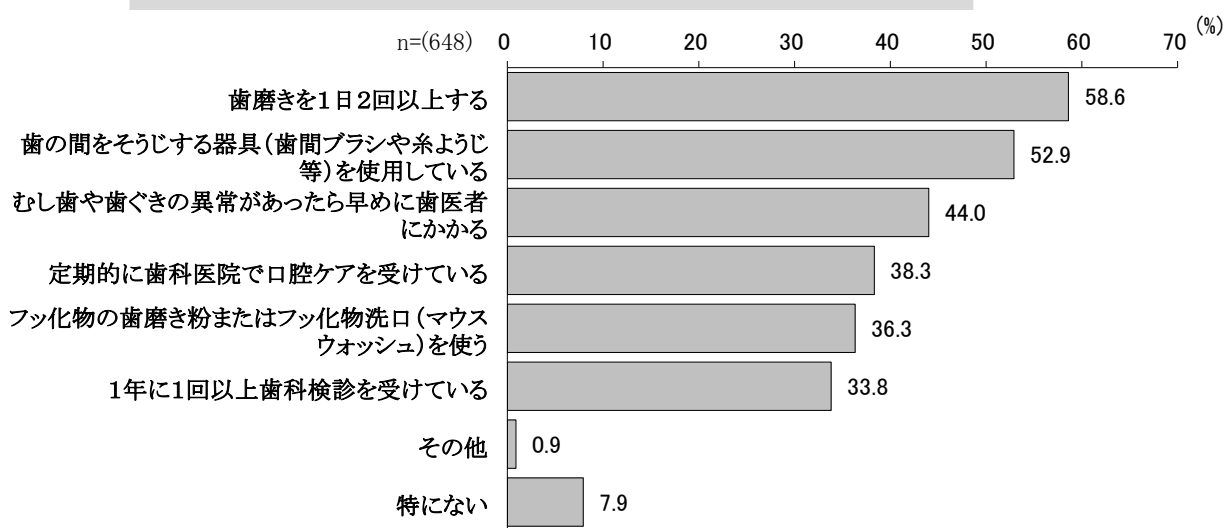
自分の歯は現在何本ありますか。(○はひとつ)



自歯の本数では、「28本以上」が57.6%で最も高く、次いで、「24~27本」(27.2%)、「20~23本」(8.6%)、「20本未満」(5.6%)となっている。

④ 口腔内の健康について

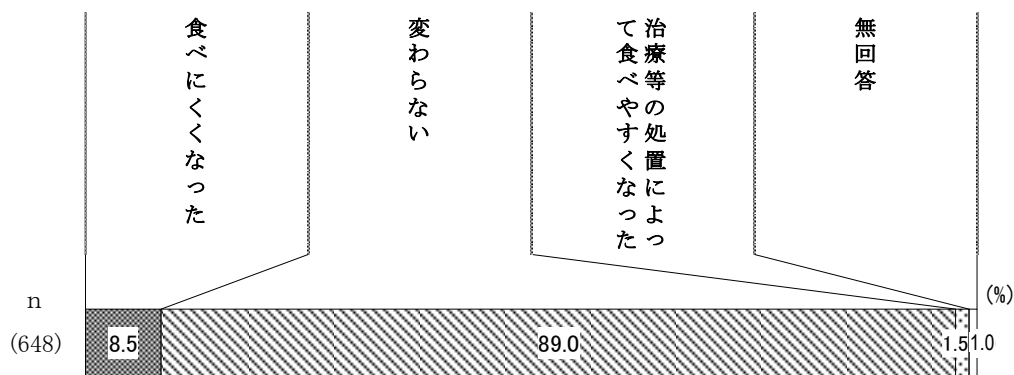
口腔内の健康のためにおこなっていることはありますか。
(当てはまるものすべてに○)



口腔内の健康のためにおこなっていることでは、「歯磨きを1日2回以上する」が58.6%で最も高く、次いで、「歯の間をそうじする器具 (歯間ブラシや糸ようじ等) を使用している」(52.9%)、「むし歯や歯ぐきの異常があったら早めに歯医者にかかる」(44.0%)、「定期的に歯科医院で口腔ケアを受けている」(38.3%)、「フッ化物の歯磨き粉またはフッ化物洗口 (マウスウォッシュ) を使う」(36.3%)「1年に1回以上歯科検診を受けている」(33.8%)の順となっている。また、「その他」の内容では、「電動歯ブラシを使う」などがあつた。

⑤ 半年前との食べにくさの比較

半年前に比べて固いもの（さきいかやたくあん等）が食べにくくなりましたか。
（○はひとつ）

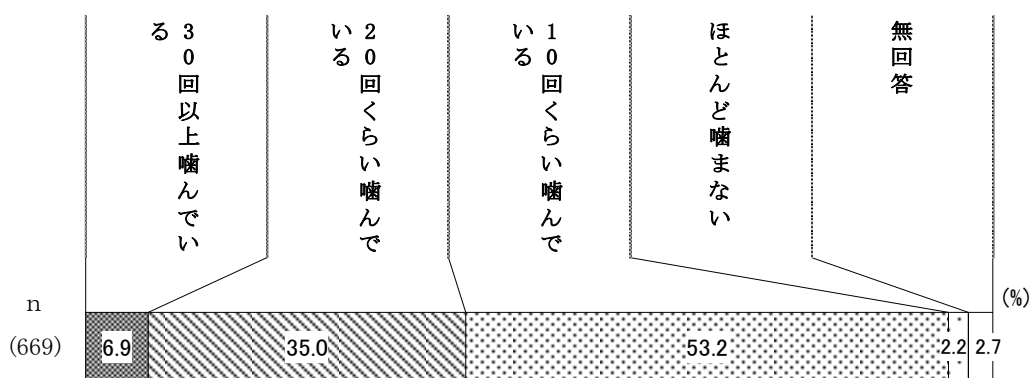


半年前と固いものの食べにくさを比較してみると、「変わらない」が89.0%で大半を占めており、「食べにくくなった」が8.5%で、「治療等の処置によって食べやすくなった」はわずかに1.5%となっている。

高齢期

① 咀嚼回数

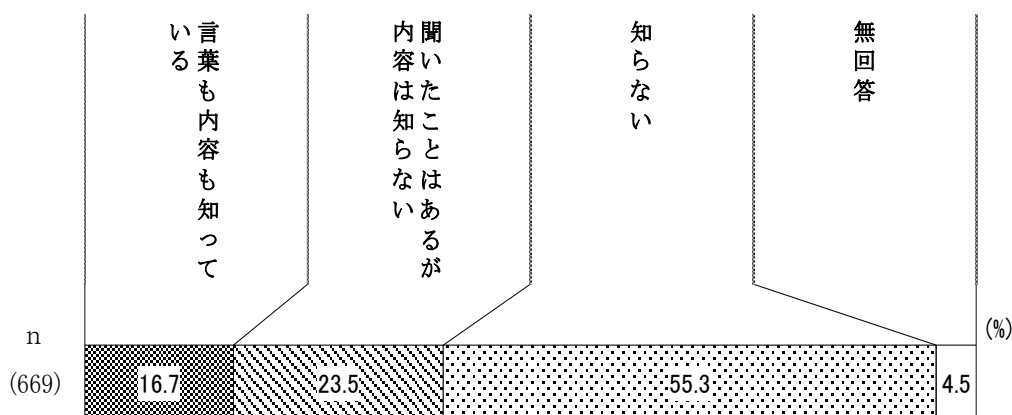
1口食べるごとに何回くらい噛んで食べていますか。（○はひとつ）



咀嚼回数では、「10回くらい噛んでいる」が53.2%で最も高く、次いで、「20回くらい噛んでいる」(35.0%)、「30回以上噛んでいる」(6.9%)、「ほとんど噛まない」(2.2%)となっている。

② 「口腔フレイル」の認知

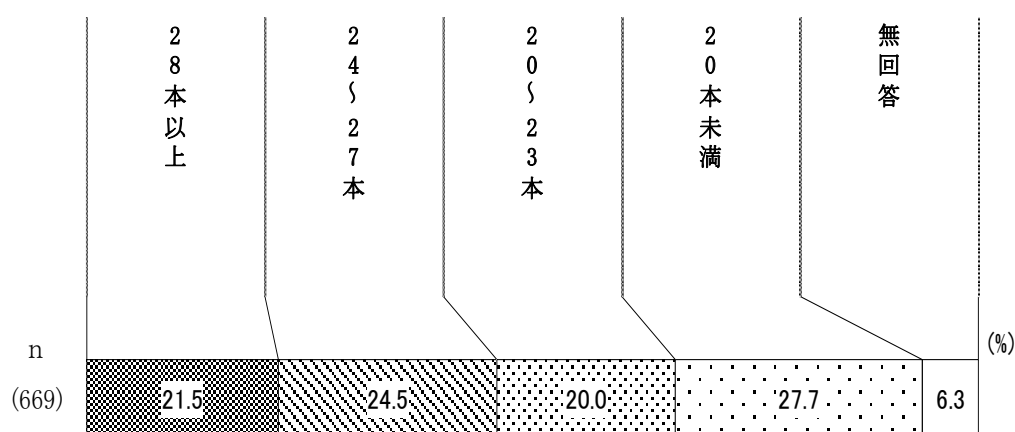
「口腔フレイル」について知っていますか。(○はひとつ)



「口腔フレイル」の認知では、「知らない」が55.3%で最も高く、「聞いたことはあるが内容は知らない」(23.5%)と合わせた《知らない》は78.8%を占めている。「言葉も内容も知っている」は16.7%となっている。

③ 自歯の本数

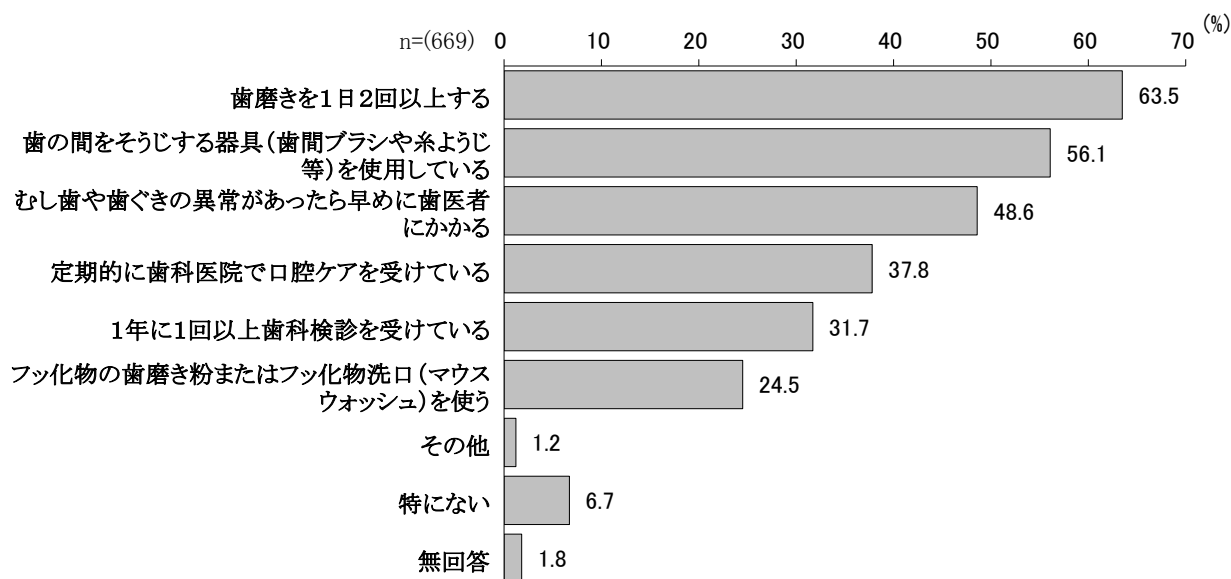
自分の歯は現在何本ありますか。(○はひとつ)



自歯の本数では、「20本未満」が27.7%で最も高くなっている。また、「20~23本」(20.0%)、「24~27本」(24.5%)、「28本以上」(21.5%)を合わせた《20本以上》は66.0%となっている。

④ 口腔内の健康について

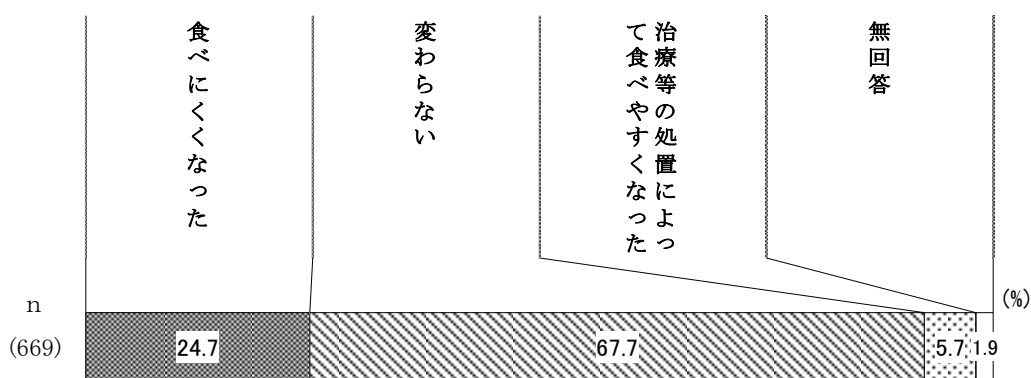
口腔内の健康のためにおこなっていることはありますか。
(当てはまるものすべてに○)



口腔内の健康のためにおこなっていることでは、「歯磨きを1日2回以上する」が63.5%で最も高く、次いで、「歯の間をそうじする器具 (歯間ブラシや糸ようじ等) を使用している」(56.1%)、「むし歯や歯ぐきの異常があったら早めに歯医者にかかると」(48.6%)、「定期的に歯科医院で口腔ケアを受けている」(37.8%)、「1年に1回以上歯科検診を受けている」(31.7%)、「フッ化物の歯磨き粉またはフッ化物洗口 (マウスウォッシュ) を使う」(24.5%)の順となっている。また、「その他」の内容では、「入れ歯の手入れ」「塩歯磨き」などがあった。

⑤ 半年前との食べにくさの比較

半年前に比べて固いもの (さきいかやたくあん等) が食べにくくなりましたか。
(○はひとつ)

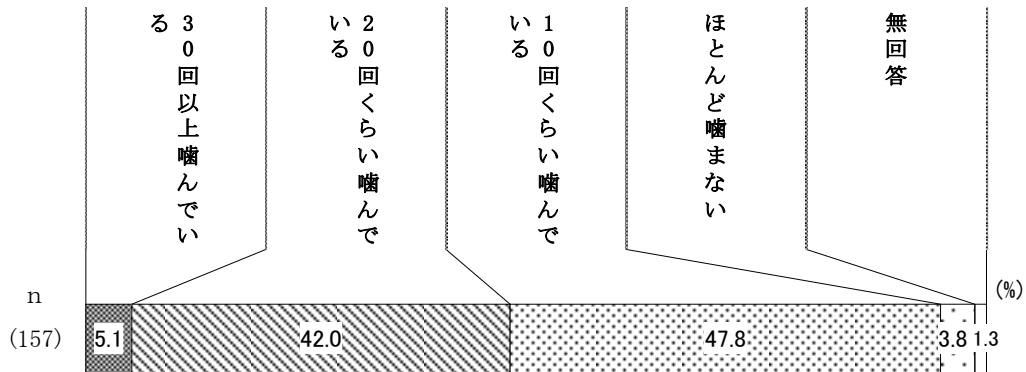


半年前と比較した固いものの食べにくさでは、「変わらない」が67.7%で最も高く、次いで、「食べにくくなった」(24.7%)、「治療等の処置によって食べやすくなった」(5.7%)の順となっている。

子ども期

① 咀嚼回数

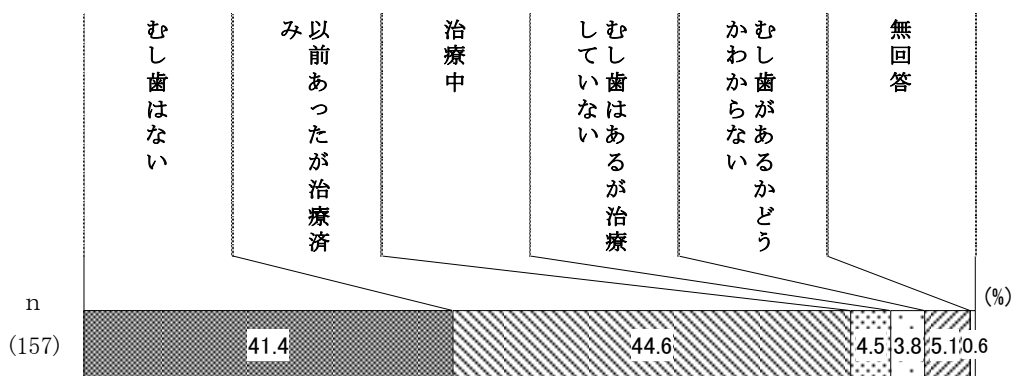
1口食べるごとに何回くらい噛んで食べていますか。(〇はひとつ)



咀嚼回数では、「10回くらい噛んでいる」が47.8%で最も高く、次いで、「20回くらい噛んでいる」が42.0%となっている。

② むし歯の有無

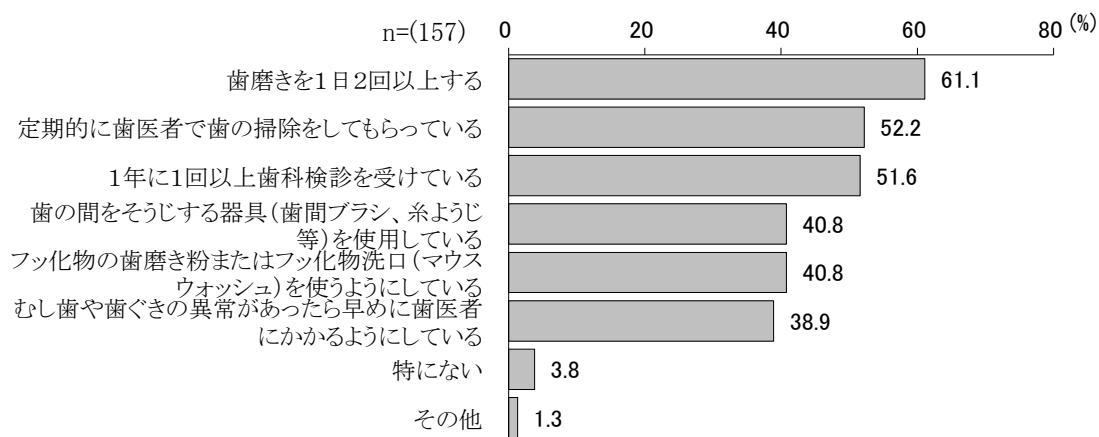
むし歯はありますか。(〇はひとつ)



むし歯の有無では、「以前あったが治療済み」が44.6%で最も高く、次いで、「むし歯はない」(41.4%)、「むし歯があるかどうか分からない」(5.1%)、「治療中」(4.5%)、「むし歯はあるが治療していない」(3.8%)となっている。

③ 口腔内の健康について

むし歯予防のためにおこなっていることはありますか。
(当てはまるものすべてに○)



むし歯予防のためにおこなっていることでは、「歯磨きを1日2回以上する」が61.1%で最も高く、次いで、「定期的に歯医者で歯の掃除をしてもらっている」(52.2%)、「1年に1回以上歯科検診を受けている」(51.6%)、「歯の間をそうじする器具(歯間ブラシや糸ようじ等)を使用している」「フッ化物の歯磨き粉またはフッ化物洗口(マウスウォッシュ)を使う」(各40.8%)、「むし歯や歯ぐきの異常があったら早めに歯医者にかかる」(38.9%)の順となっている。

2 基本施策に関連する既存事業

基本施策1

Let's 1日1運動（運動）
に関連する既存事業

	事業名	年代			事業内容	担当課
		子ども期	成人期	高齢期		
1	各種運動教室		○	○	心身の健康と生活習慣病等の予防や運動習慣の動機付けを目的に、運動講師による運動教室を行う。（1コース4日間×年3コース）	町民健康課
2	肩こり腰痛 予防改善体操		○	○	肩こり腰痛等を予防・改善し、将来のロコモティブシンドロームやフレイルを予防することを目的に運動教室を行う。	町民健康課
3	骨盤底筋運動教室		○	○	骨盤底筋群を鍛える運動を実施し、筋力の維持向上を図り、尿失禁等を予防することを目的として運動教室を行う。	町民健康課
4	生活習慣改善教室		○	○	生活習慣病の予防・改善・重症化予防を目的に、自身の生活習慣の課題に気づき、改善に向けて行動できるよう講話と運動実技、栄養教室を行う。（1コース5日間）	町民健康課
5	ウォーキング教室		○	○	日常的にウォーキングに取り組む人を増やすことで、生活習慣病の予防と健康の保持増進を図ることを目的に、運動講師によるウォーキング教室を行う。	町民健康課
6	通いの場での 健康教育		○	○	「貯筋運動グループ」等の通いの場に出向き、フレイル予防の健康教育や健康相談を行う。	町民健康課
7	老人会（いこいの日） 健康教育		○	○	老人会の集まりに出向き、健康教育や健康相談を行う。	町民健康課
8	健康増進施設 利用助成券		○	○	近隣自治体の運動施設利用のため「健康増進施設利用助成券」を発行することで運動の機会を提供し、運動習慣への動機付けとする。	町民健康課
9	葉山健康の散歩道 （ウォーキングマップ）	○	○	○	健康の散歩道（6字別のウォーキングマップ）を作成することで、ウォーキングする人を増やし、健康づくりに役立てる。	町民健康課
10	すこやか育児教室 （1歳頃）	○	○		1歳1～3か月の幼児と保護者に対し、発育・発達支援や地域での仲間づくりを目的に、幼児の生活全般の確認・指導のための教室を行う。	子ども育成課
11	2歳児教室 （2歳頃）	○	○		2歳3～5か月の幼児と保護者に対し、2歳児の発育・発達支援や地域での仲間づくりを目的に、講話や集団遊び・心理相談員による相談など、幼児の生活全般の確認・指導のための教室を行う。	子ども育成課
12	生きがい ミニデイサービス			○	地域の人々が主体となり、各町内会館などで、講座や軽体操、会食サービスなどを行う。	福祉課
13	介護予防 水中歩行教室			○	介護予防に役立てるため、水中の正しい歩き方を実技と講義を行う。	福祉課
14	貯筋運動			○	地域の住民が主体となり、週1回程度地域にある集会場（町内会館、小学校、店舗、個人宅など）に集まり、筋力の向上を目指して器具を使わない運動（貯筋運動）を行う。	福祉課
15	短期集中 予防サービス事業		○	○	やや筋力の低下した人、転倒リスクの高い人を対象に、理学療法士の指導のもとに筋力の向上を目指す教室を行う。（1コース10回）	福祉課
16	トップアスリートに 学ぼう	○	○	○	トップアスリート等による技術指導や、交流の機会のある場として、体験講座を実施する。	生涯学習課
17	町民体力測定	○	○	○	自らの体力を知るための新体力テストを実施する。	生涯学習課
18	葉山町民 スキー学校	○	○	○	スキーとスノーボードに親しむことを目的に、級別に実技指導及び自由滑走を行う。	生涯学習課
19	ウィンドサーフィン 体験講座	○	○	○	地域の特性を活かして町民の誰もが気軽にマリンスポーツに触れ合う機会を持つことを目的に、ウィンドサーフィン体験講座を実施する。	生涯学習課
20	SUP&ビーチテニス 体験講座	○	○	○	地域の特性を活かして町民の誰もが気軽に運動やマリンスポーツに触れ合う機会を持つことを目的に、SUP&ビーチテニス体験講座を実施する。	生涯学習課
21	HAYAMA海の学校 波乗り体験	○	○	○	海の危険性やルールを学びながら海の楽しさを体感し、同世代、異世代、親子や他の家族との交流を深めることを目的に、波乗り体験（サーフィン、ボディボード、シーカヤック、サバニ、スタンドアップパドル）と救命学習を実施する。	生涯学習課
22	HAYAMA海の学校 ヨット体験	○	○	○	「日本ヨット発祥の地」という地域の特性を活かし、海に囲まれた葉山の自然環境に親しみ、同世代の仲間との自主性や協調性を育むことを目的に、ヨット体験（国際級OP艇の陸上学習・乗船（操舵））、大型ヨット乗船体験、救命学習、ロープワーク、ヨットの講話等を実施する。	生涯学習課
23	葉山町民駅伝	○	○	○	陸上競技の提供により、広く青少年の健全育成及び町民相互の親睦を促進するため、町民駅伝を実施する。	生涯学習課
24	学校体育施設 開放事業	○	○	○	小中学校体育施設を開放することで、スポーツ・レクリエーションや生涯スポーツ活動の普及を奨励する。	生涯学習課
25	町内公園への 健康遊具設置・管理	○	○	○	背伸ばしベンチ 14基 健康歩道 1基	都市計画課

基本施策2

しっかり食べて元気なカラダ（栄養・食育推進） に関連する既存事業

	事業名	年代			事業内容	担当課
		子ども期	成人期	高齢期		
1	生活習慣改善教室		○	○	生活習慣病の予防・改善・重症化予防を目的に、自身の生活習慣の課題に気づき改善に向けて行動できるよう、講話と運動実技、栄養教室を行う。（1コース5日間）	町民健康課
2	糖尿病重症化 予防事業		○	○	糖尿病ハイリスクの人に対し、重症化の予防を目的に、未受診者への受診勧奨や保健師・管理栄養士による集団保健指導を実施し、疾患の理解を促し、生活習慣改善への行動変容を支援する。	町民健康課
3	糖尿病性腎症重症化 予防事業		○	○	糖尿病性腎症の重症化リスクのある高齢者に対し、未受診者への受診勧奨と個別の保健指導を実施する。	町民健康課
4	高血圧重症化 予防事業		○	○	高血圧の重症化ハイリスクで医療にかかっていない人を対象に、受診勧奨と保健指導を実施し、高血圧の重症化予防を図る。	町民健康課
5	低栄養予防事業			○	低栄養のリスクがある人に対し、個別での保健指導を行う。	町民健康課
6	ヘルシー クッキング教室		○	○	健康な食習慣を習得できるよう、健康増進を目的に、栄養バランスのよい食事について講話と調理実習を行う。	町民健康課
7	かんたん料理教室		○	○	主に高齢期にとっての適切な食生活の習得と、健康維持・増進を目的に、簡単に栄養バランスのよい食事について調理実習を行う。	町民健康課
8	災害に備えた 食生活教室		○	○	災害時でも心身の健康が保てるよう、平時から「食」を通して健康を保つことを意識し、日々の食生活の見直しを含め、有事に備えた食生活について考える教室を行う。	町民健康課
9	健康栄養相談		○	○	希望される町民に対し、個別の健康栄養相談を実施する。	町民健康課
10	通いの場での 健康教育			○	「貯筋運動グループ」等の通いの場に出向き、フレイル予防の健康教育や、健康相談を行う。	町民健康課
11	老人会（いこいの日） 健康教育			○	老人会の集まりに出向き、健康教育や健康相談を行う。	町民健康課
12	各種依頼による 健康教育	○	○	○	自治会等町民団体の依頼に基づき、出張での健康教育・栄養講話を行う。	町民健康課
13	食生活改善推進員 養成講座		○	○	地域の食育を推進することを目的に、調理実習を含む講座を実施し、食生活改善推進員を養成する。（1コース10回）	町民健康課
14	お口の健康展	○	○	○	町役場ロビーで歯の健康に関するパネルの展示と、保健師・栄養士による健康栄養相談、鎌倉保健福祉事務所の歯科医師・歯科衛生士による健康相談・保健指導を実施し、口腔ケアと噛むことの大切さを啓発する。	町民健康課
15	プレママ プレパパ教室		○		両親で子育てをしていくことへの支援として、妊娠中及び出産後の健康管理・日常生活の注意・育児について講話や沐浴、妊婦体操等の実習を行う。（1コース4日間）	子ども育成課
16	離乳食教室	○	○		離乳食の作り方や進め方などについて、試食も含めた講話を行う。	子ども育成課
17	すこやか育児教室 （1歳頃）	○	○		1歳1～3か月の幼児と保護者に対し、発育・発達支援や地域での仲間づくりを目的に、幼児の生活全般の確認や指導を行う。	子ども育成課
18	ぴよぴよ相談	○	○		子育て支援センターや児童館において、保健師等による出張育児相談（健康・栄養相談）と身体計測を行う。	子ども育成課
19	母子健康相談	○	○		母子への支援を目的に、育児、栄養、運動、歯科等の相談対応、保健指導を行う。	子ども育成課
20	妊婦健康相談・ 家庭訪問		○		妊娠中の健康管理や、栄養・運動、出産準備などについて、窓口相談や電話相談、家庭訪問等を行う。	子ども育成課
21	生きがい ミニデイサービス			○	地域の人々が主体となり、各町内会館などで、講座や軽体操、会食サービスなどを行う。	福祉課
22	公民館教室 キッチンはやま		○	○	生活をより健康的で彩り豊かなものとするため、調理に関する新たな知識と技術を習得する実習を行う。	生涯学習課
23	家庭教育支援講座	○	○		料理を通して、親子の豊かな関わりを育てることを目的に、親子参加の料理講座を行う。	生涯学習課

	事業名	年代			事業内容	担当課
		子ども期	成人期	高齢期		
24	葉山ふれあい マーケットin南郷	○	○	○	地域内の消費拡大と新たな観光イベントとして地域外からの誘客を図ることを目的に、出店者と地元消費者の連携によるマーケットを開催する。	産業振興課
25	ビッグハマ マーケット	○	○	○	地域産業（商工業、観光、農業、漁業）の活性化と地域住民の交流を目的に、農業協同組合・漁業協同組合とも連携したイベント市を開催する。	産業振興課
26	農産物品評会	○	○	○	生産者の生産意欲の高揚を図り、消費者の地産地消への関心を高めることを目的に、町の農産物を展示し、技術の成果を競う品評会を実施する。	産業振興課
27	親子料理教室	○	○		地産地消や食育を普及することを目的に、地場野菜を使った児童と保護者による調理実習を行う。	産業振興課
28	葉山の魅力創生 発信事業	○	○		葉山の里山環境を保全・再生するための担い手の増加や、移住・定住促進、町の魅力を高めることによるシビックプライド（郷土愛）の醸成を図ることを目的に、里山での自然体験を通して葉山の里山環境に関心を深めてもらう事業を行う。	政策課
29	エシカル給食	○			オーガニック調味料の使用及び環境に配慮したバイオマスストローを利用することで、地球環境に配慮した学校給食を提供する。	学校教育課
30	地産地消	○	○		エシカル給食の一環で、地場産の野菜や海産物を積極的に取り入れることで、学校給食の地産地消を推進する。	学校教育課

基本施策3 「けんしん」受診で心身安心（健診・検診） に関連する既存事業

	事業名	年代			事業内容	担当課
		子ども期	成人期	高齢期		
1	特定・長寿健康診査		○	○	健康管理に役立てることを目的に、身体計測、血圧、理学的検査、検尿、血液検査、（心電図・眼底検査）、等の健康診査を行う。	町民健康課
2	特定・高齢者 保健指導		○	○	特定健康診査等の結果から、保健師と管理栄養士が面談を実施し、生活改善のための指導を行う。	町民健康課
3	特定健診未受診者 受診勧奨事業		○		以下の対象者に電話での受診勧奨を行う。 ・前年度国民健康保険新規加入者 ・前々年度特定健診受診者のうち、前年度未受診だった人	町民健康課
4	特定保健指導 未利用者受診勧奨		○		当該年度特定保健指導対象者のうち未利用の人に対して、電話での利用勧奨を行う。	町民健康課
5	がん等検診		○	○	以下のがん等検診を実施することで、疾患の早期発見に努め町民の健康管理に役立てる。 ・胃がん検診 ・胃がんリスク検診 ・肺がん検診 ・大腸がん検診 ・前立腺がん検診 ・乳がん検診 ・子宮頸がん検診 ・骨粗しょう症検査 ・肝炎ウイルス検査	町民健康課
6	がん予防講演会		○	○	逗葉医師会と連携し「がん予防講演会」を実施する。	町民健康課
7	歯周病検診		○	○	歯周病の早期発見による口腔の健康の保持を目的に、歯科検診を行う。	町民健康課
8	人間ドック・ 脳ドック費用助成		○		葉山町国民健康保険加入者のうち、規定の項目を満たした人間ドック・脳ドック受検者に対して、上限2万円の費用補助を実施することで、健診を受診しやすい環境を作る。	町民健康課
9	2か月児 育児相談	○	○		2か月児の育児について、保健師等による育児相談（健康・栄養相談）と身体計測を行う。	子ども育成課
10	妊婦健康診査・ 産後健康診査		○		妊産婦の健康管理を目的に、妊婦健康診査・産後健康診査の費用助成を行う。	子ども育成課
11	4か月児 健康診査	○	○		疾病の早期発見と予防及び育児支援を目的に、4か月児への健康診査（健診・健康相談・栄養相談）を実施し、順調な発達への支援を行う。	子ども育成課
12	10か月児 健康診査	○	○		疾病の早期発見と予防及び育児支援を目的に、10か月児への健康診査（健診・健康相談・栄養相談）を実施し、順調な発達への支援を行う。	子ども育成課
13	1歳6か月児 健康診査	○	○		疾病の早期発見と予防及び育児支援を目的に、1歳6か月児への健康診査（健診・歯科健診・健康相談・栄養相談・心理相談）を実施し、順調な発達への支援を行う。	子ども育成課
14	2歳児 歯科健康診査	○	○		う歯の早期発見と予防を目的に、2歳児への歯科検診（歯科相談、保健相談、栄養相談）とブラッシング指導を実施する。	子ども育成課
15	3歳児 健康診査	○	○		疾病の早期発見と予防及び育児支援を目的に、3歳児への健康診査（健診・歯科健診・健康相談・栄養相談・心理相談）を実施し、順調な発達への支援を行う。	子ども育成課

基本施策4 良い睡眠でカラダもココロも健康に（睡眠） に関連する既存事業

	事業名	年代			事業内容	担当課
		子ども期	成人期	高齢期		
1	健康栄養相談		○	○	希望される町民に対し、個別の健康栄養相談を実施する。	町民健康課
2	通いの場での 健康教育			○	「貯筋運動グループ」等の通いの場に出向き、フレイル予防の健康教育や、健康相談を行う。	町民健康課
3	老人会（いこいの日） 健康教育			○	老人会の集まりに出向き、健康教育や健康相談を行う。	町民健康課
4	各種依頼による 健康教育	○	○	○	自治会等町民団体の依頼に基づき、出張での健康教育・栄養講話を行う。	町民健康課

基本施策5

口から始める「健口」づくり（口腔）
に関連する既存事業

	事業名	年代			事業内容	担当課
		子ども期	成人期	高齢期		
1	歯周病検診		○	○	歯周病の早期発見による口腔の健康の保持を目的に、歯科検診を行う。	町民健康課
2	低栄養予防事業			○	低栄養のリスクがある人に対し、個別での保健指導を行う。	町民健康課
3	ヘルシー クッキング教室		○	○	健康な食習慣を習得できるよう、健康増進を目的に、栄養バランスのよい食事について講話と調理実習を行う。	町民健康課
4	かんたん料理教室		○	○	主に高齢期に合った適切な食生活の習得と、健康維持・増進を目的に、簡単で栄養バランスのよい食事について調理実習を行う。	町民健康課
5	健康栄養相談		○	○	希望される町民に対し、個別の健康栄養相談を実施する。	町民健康課
6	歯科ブラッシング 指導時の食育	○			歯科医師会の行う町内小学校4年生を対象としたブラッシング指導時に噛むことの大切さについて食育指導を行う。	町民健康課
7	通いの場での 健康教育			○	「貯筋運動グループ」等の通いの場に出向き、フレイル予防の健康教育や、健康相談を行う。	町民健康課
8	老人会（いこいの日） 健康教育			○	老人会の集まりに出向き、健康教育や健康相談を行う。	町民健康課
9	各種依頼による 健康教育	○	○	○	自治会等町民団体の依頼に基づき、出張での健康教育・栄養講話を行う。	町民健康課
10	お口の健康展	○	○	○	町役場ロビーで歯の健康に関するパネルの展示と、保健師・栄養士による健康栄養相談、鎌倉保健福祉事務所の歯科医師・歯科衛生士による健康相談・保健指導を実施し、口腔ケアと噛むことの大切さを啓発する。	町民健康課
11	プレママ プレパパ教室		○		両親で子育てをしていくことへの支援として、妊娠中及び出産後の健康管理・日常生活の注意・育児について講話や沐浴、妊婦体操等の実習を行う。（1コース4日間）	子ども育成課
12	すこやか育児教室 （1歳頃）	○	○		1歳1～3か月の幼児と保護者に対し、発育・発達の支援や地域での仲間づくりを目的に、幼児の生活全般の確認・指導のための教室を行う。	子ども育成課

3 葉山町健康増進計画・食育推進計画策定委員会について

(1) 葉山町健康増進計画・食育推進計画策定委員会規則

(趣旨)

第1条 この規則は、葉山町附属機関の設置に関する条例（平成7年葉山町条例第13号）第2条の規定に基づき設置された葉山町健康増進計画・食育推進計画策定委員会（以下「委員会」という。）の組織、所掌事務、運営等に関し必要な事項を定めるものとする。

(所掌事務)

第2条 委員会は次の各号に掲げる事項を審議し、その結果を報告し、又は意見を建議するものとする。

- (1) 健康増進法（平成14年法律第103号）の規定に基づく町民の健康の増進の推進に関する施策についての計画に関すること。
- (2) 食育基本法（平成17年法律第63号）の規定に基づく葉山町における食育の推進に関する施策についての計画に関すること。
- (3) 前2号に掲げるもののほか、計画を策定するために必要な事項に関すること。

(委員)

第3条 委員会の委員は、次の各号に掲げる者のうちから町長が委嘱する。

- (1) 逗葉医師会から推薦された医師
- (2) 逗葉歯科医師会から推薦された歯科医師
- (3) 保健福祉関係者
- (4) 関係行政機関の職員
- (5) その他町長が必要と認めた者

2 委員の任期は、6年とする。ただし、委員が欠けた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(委員長及び副委員長)

第4条 委員会には、委員長及び副委員長各1人を置く。

2 委員長及び副委員長は、委員の互選により定める。

3 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。

4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 委員会の会議は、委員長が招集し、その議長となる。

2 委員会は、委員の過半数が出席しなければ会議を開くことができない。

3 委員会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは議長の決するところによる。

(意見等の聴取)

第6条 委員会は、その所掌事務について必要があると認めるときは、関係者の出席を求め、その意見又は説明を聴くことができる。

(秘密の保持)

第7条 委員は、委員会において知り得た個人の情報について、他に漏らしてはならない。その職を退いた後も同様とする。

(庶務)

第8条 委員会の庶務は、町民健康課において処理する。

(委任)

第9条 この規則に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が委員会に諮って定める。

附 則

この規則は、平成24年4月1日から施行する。

附 則 (平成27年3月18日規則第9号抄)

1 この規則は、平成27年4月1日から施行する。(後略)

附 則 (平成30年9月6日規則第12号)

(施行期日)

1 この規則は、公布の日から施行する。

(経過措置)

2 この規則の施行後最初に委嘱される委員の任期については、この規則による改正後の葉山町健康増進計画・食育推進計画策定委員会規則第3条第2項の規定にかかわらず、平成33年3月31日までとする。

附 則 (令和5年9月29日規則第19号)

(施行期日)

1 この規則は、令和5年10月1日から施行する。

(経過措置)

2 この規則の施行の日の前日において現に葉山町健康増進計画・食育推進計画策定委員会規則による葉山町健康増進計画・食育推進計画策定委員会の委員であった者の任期から適用する。

(2) 第3期葉山町健康増進計画・食育推進計画策定委員会 名簿(敬称略)

所属	氏名	職名	区分
逗葉医師会	本田 秀佳	医師	委員長
逗葉歯科医師会	堀内 章	歯科医師	副委員長
学校法人徳洲会 湘南鎌倉医療大学	北岡 英子	学部長・教授	学識経験者
民生委員児童委員協議会	萩原 幹子	会長	町民 (関係団体)
葉山町食生活改善推進団体 若宮会	鈴木 真紀子	会長	町民 (関係団体)
鎌倉保健福祉事務所	近内 美乃里	保健福祉部長	関係行政機関
長柄小学校	降旗 宏美	栄養教諭	教育関係
学校教育課	瀨名 恵美子	課長	教育関係
生涯学習課	守谷 悦輝	課長	教育関係
産業振興課	行谷 正茂	課長	産業関係
子ども育成課	内藤 丈裕	課長	保健福祉関係
福祉課	内田 自栄	課長	保健福祉関係

(3) 第3期葉山町健康増進計画・食育推進計画策定委員会 開催状況

回	日時・場所	内容	出席者数
第1回	令和5年6月8日 葉山町役場	・第3期計画の基本理念・方針について ・第3期計画基本施策等の検討	10人
第2回	令和5年9月29日 葉山町役場	・第3期計画事業(案)の検討	10人
第3回	令和5年11月20日 葉山町役場	・第3期計画全体(案)の検討 ・表紙案の検討	9人
第4回	令和6年1月下旬 書面会議	・パブリックコメントについて 報告及び最終調整	12人

4 計画策定の根拠となる法律

健康増進法の概要

(1) 目的

国民の健康の増進の総合的な推進に関し基本的な事項を定めるとともに、国民の健康の増進を図るための措置を講じ、国民保健の向上を図る。

(2) 責務

- ① 国民 健康な生活習慣の重要性に対し関心と理解を深め、生涯にわたり、自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努める。
- ② 国及び地方公共団体 健康の増進に関する正しい知識の普及、情報の収集・整理・分析・提供、研究の推進、人材の養成・資質の向上を図るとともに、関係者に対し、必要な技術的援助を与えることに努める。
- ③ 健康増進事業実施者（保険者、事業者、市町村、学校等） 健康相談等国民の健康の増進のための事業を積極的に推進するよう努める。

(3) 国、地方公共団体、健康増進事業実施者、医療機関その他の関係者の連携及び協力

食育基本法の概要

目的：国民が健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進し、施策を総合的かつ計画的に推進すること等を目的とする。

基本的施策

- ①家庭における食育の推進
- ②学校、保育所等における食育の推進
- ③地域における食生活の改善のための取組の推進
- ④食育推進運動の展開
- ⑤生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等
- ⑥食文化の継承のための活動への支援等
- ⑦食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進

「第3期 葉山町健康増進計画・食育推進計画」
(令和6年度～令和11年度)

発行日 令和6年3月

発行 葉山町

〒240-0192 神奈川県三浦郡葉山町堀内2135

電話 046-876-1111 (代表)

編集 葉山町福祉部町民健康課



HAYAMA