



元気で、楽しく、暮らせる町 ～ 一人ひとりがちょっくら頑張る健康づくり ～

1 計画の策定に当たって (P1～)

- (1) 計画策定の背景

令和6年度国では「健康増進法」に基づく健康日本21(第3次)が、埼玉県では健康づくりの各種計画(健康長寿計画、食育推進計画、歯科口腔保健推進計画、自殺計画)を統合した「第8次埼玉県地域保健医療計画」が始まりました。これらを踏まえ、町民の健康づくりを推進するために、新たな計画を策定するものです。
- (2) 計画の位置づけ

「神川町総合計画」「神川町地域福祉計画」を上位計画とし、他の計画との整合及び連携を図りながら県と同様に一体的、総合的に策定した計画となっています。
- (3) 計画の期間

計画の期間は、2025年度から2036年度までの12年間です。

2 町民の健康を取り巻く現状と課題 (P6～)

- ・アンケートや統計データ等から見た現在の町民の姿
- ①人口動態 平均寿命、健康寿命ともに低くなっています。死因は、男女ともに第1位が悪性新生物(がん)となり、県比較では脳血管疾患や肺炎が高く、これらは生活習慣と関係しています。課題は「生活習慣の改善」です。
- ②健康意識 健(検)診受診や食事の質や量に気をつけている人、運動をしている人が少なくなっています。課題は健康意識に対する「行動」です。
- ③栄養 減塩、野菜の摂取量、バランスよく食事をとっている人が少なくなっています。課題は「塩分」「バランス」「野菜摂取量」「食育への関心」です。
- ④身体活動 運動への苦手意識がある人が女性に多くなっています。実際の運動量では健康を守るのに必要な歩数を歩いている人が少なくなっています。課題は「運動への苦手意識」「運動量」です。
- ⑤休養 睡眠時間が7時間未満の人が多くを占めています。課題は「睡眠時間の確保と質」です。
- ⑥飲酒と喫煙 飲酒の日数や飲酒量が多い人が一定数います。受動喫煙がある人の割合が半数を占めているだけでなく、妊娠時の受動喫煙の増加が見られました。課題は「受動喫煙の防止」「適正な飲酒量」です。
- ⑦歯科 検診を受診した人、毎食後に磨いている人が少なくなっています。課題は「かかりつけ歯科医を持つこと」「適切な口腔ケア」です。
- ⑧こころの健康づくり 身近に悩みを相談できる人がいない人が増加しました。課題は「悩みの相談先」です。

3 計画の基本的な考え方 (P51～)

- ・前計画の継承と発展

「健やかに楽しく過ごせ、たとえ病気があっても充実した人生を送れるように、住民一人ひとりができることから始められる健康づくり」を推進します。

4 町の目標と主な取り組み (P54～)

誰ひとり取り残さない全世代の健康を維持するための継続的支援	
栄養・食生活 食育	よりよい栄養・食生活の実践を目指します。 ●朝食の普及啓発 ●栄養バランスのとれた食事の実践 ●適正体重の理解と維持 ●家族や地域での楽しみをもった食の実践
身体活動・運動	個人にあった運動習慣の定着を目指します。 ●身体活動・運動の重要性についての周知啓発 ●ライフステージに合わせた身体活動・運動の推進
飲酒・喫煙	適正な飲酒、受動喫煙防止を目指します。 ●喫煙や飲酒の正しい知識の普及啓発 ●母子保健事業における禁煙支援
疾病予防・健康づくり	健(検)診や予防接種を受ける意識向上を目指します。 ●町民の健康に関する意識啓発 ●予防接種の接種率の向上 ●健(検)診の受診率や結果を活用した健康維持の推進
歯科	虫歯と歯周病予防や噛む力を意識した生活を目指します。 ●定期的な歯科検診の受診促進 ●ライフステージごとの歯・口腔の健康づくりの推進
休養・睡眠	質の高い睡眠や休養の習慣の形成、地域や人との交流を通じたこころの健康の充実を目指します。 ●睡眠の重要性の周知啓発 ●地域活動等の推進
こころの健康づくり	誰もが必要とときに助けを求められる地域を目指します。 ●情報提供と普及啓発 ●相談支援のための人材育成 ●自殺予防のための環境整備・支援、相談支援体制の充実