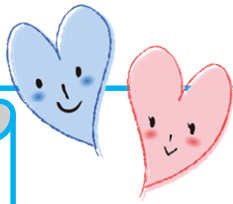




奥多摩町健康増進計画・食育推進計画

(2019年度～2024年度)

— 概要版 —



一人ひとりが主役になって
こころとからだの健康づくりに取り組む 元気なまち

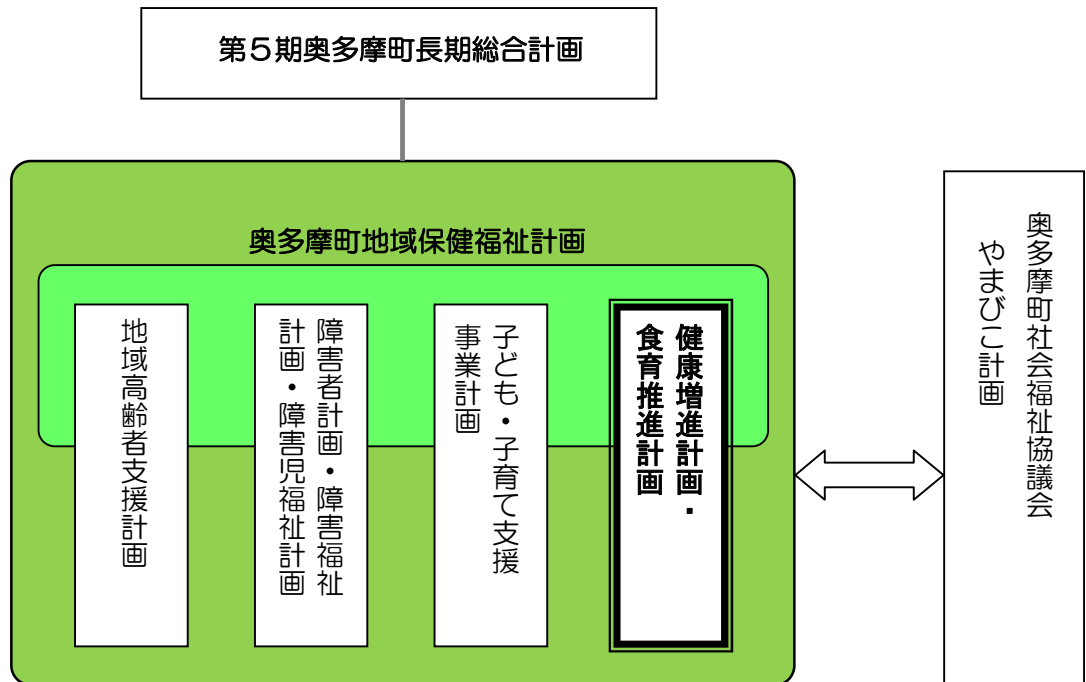


平成31年3月

奥多摩町

計画の概要

◇ 計画の性格と位置づけ



- 本計画は、健康増進法（第8条第2項）に規定する「市町村健康増進計画」（『健康日本21』地方計画）と食育基本法（第18条）の規定による「市町村食育推進計画」とを総合的・一体的に策定した計画です。
疾病の発症そのものを予防する「一次予防」を重視した健康づくり施策や「町民主体の健康づくり」を総合的に推進するとともに、乳幼児期から高齢期まで各ライフステージをつなぐ食育の推進を図ることを目的にします。
- 町の最上位計画『第5期奥多摩町長期総合計画』の部門計画として策定し、その理念・方向性を反映して目標を設定し、実現に向けて取り組んでいくものです。
- 国、東京都それぞれが策定した関連の指針、計画等や、『奥多摩町地域保健福祉計画』など町が策定した各種計画等との整合・連携を図ります。
- 町民一人ひとりの主体的な健康づくりの取り組みと、その活動を社会全体で支えていくための諸活動の指針となる計画です。

◇ 計画の期間

本計画の計画期間は、2019（平成31）年度から2024（平成36）年度までの6か年とします。

◇ 計画の基本理念

『第5期奥多摩町長期総合計画』では、「第2編 基本構想」の中で、「誰もが元気で健康に暮らせる地域づくり」を、健康分野の取り組みの基本方針として示しています。

また、『奥多摩町地域保健福祉計画』では、基本理念を「一人ひとりがささえあい みんなでつくるまち 奥多摩」、基本目標の一つを「心身ともに豊かな生活をめざして」としています。

一方、『第2期奥多摩町健康増進計画』と『第2期奥多摩町食育推進計画』では、計画の基本理念をそれぞれ「一人ひとりが主役 まるごと元気なふるさとづくり」、「食を通してこころとからだの健康づくり」と定め、さまざまな取り組みを進めてきました。

以上のことを踏まえて、本計画の基本理念を、

一人ひとりが主役になって
こころとからだの健康づくりに
取り組む元気なまち

として、町の自然や地域資源を有効活用しながら健康づくり・食育の計画を推進していきます。



◇ 計画の数値目標（重点目標）

本町では、町に暮らすすべての人々が、何歳になっても健康で、地域の中で生き活きと暮らし続けることができるよう、食事や口腔ケアを通じた食生活の見直し（「食育推進計画」）と生活習慣の見直しや運動習慣の確立（「健康増進計画」）等による健康な生活づくりの各種事業を通じて町民の「健康づくり」を支援・促進し、「健康寿命」の延伸をめざします。

《重点目標》

総合的な健康づくり ～ 健康寿命の延伸

□数値目標

項目	ベースライン値 (平成 24 年度)	実績値 (平成 28 年度)	目標値 (2024 年度)
65 歳健康寿命 A (男性)	80.35 歳	80.33 歳	83 歳
65 歳健康寿命 A (女性)	83.86 歳	84.42 歳	85 歳
65 歳健康寿命 B (男性)	79.88 歳	79.76 歳	82 歳
65 歳健康寿命 B (女性)	82.96 歳	83.07 歳	84 歳

* 東京都保健所長会方式による。

目標値は、第 5 期奥多摩町長期総合計画における指標と共通。

* 「65 歳健康寿命」（東京保健所長会方式）とは：

現在 65 歳の人が何らかの障害のために要介護・要支援認定（「要支援 1」または「要介護 2」の認定）を受けるまでの状態を“健康”と考え、その障害のために認定を受ける年齢を平均的に表したものです。（65 歳健康寿命＝65（歳）＋65 歳平均自立期間（年））

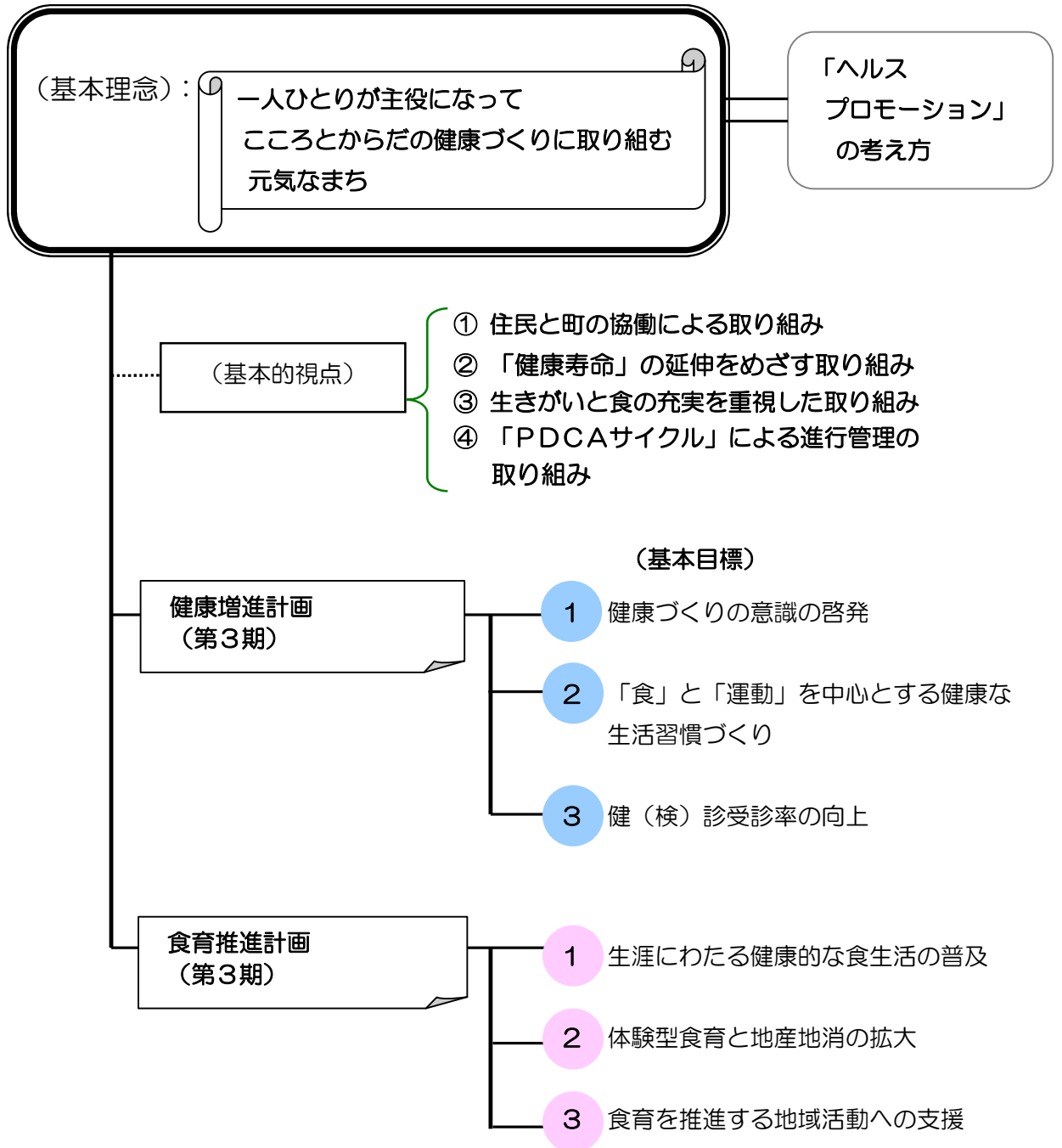
東京都では、現在、

要介護 2 以上（「65 歳健康寿命 A」）、

要支援 1 以上（「65 歳健康寿命 B」）

の 2 つのパターンで「健康寿命」を算出しています。

◇ 計画の展開（体系図）



◇ 計画の内容



《健康増進計画》

基本
目標

1 健康づくりの意識の啓発

健康づくりの基本理念を実現するため、町民一人ひとりが生涯を通じて「自分の健康は自らつくり・守る」という意識と力を身に付けることをめざします。

【町の取り組み（*以下、同様。）】

- ① 健康に関する情報の発信
- ② 若年層、健康無関心層への意識啓発
- ③ 高齢者への意識啓発
- ④ 保健推進員への支援

基本
目標

2 「食」と「運動」を中心とする健康な生活習慣づくり

健康づくりの取り組みは、日頃の生活の中で継続し、習慣となることが成功への鍵であることから、町民一人ひとりが日常生活のなかで健康な食生活を送り、適度な運動を取り入れ、生きがいを持つことなどにより健康な生活習慣をつくっていくことをめざします。

- (1) 栄養バランスの取れた食生活に関する知識の普及
 - ① 朝食欠食者への指導
 - ② 栄養バランスの確保
- (2) 適切な運動に関する知識の普及と体験の場づくり
 - ① 運動習慣の確立
 - ② 運動環境の整備
- (3) 歯と口に関する知識の普及
 - ① 「歯育」の推進
 - ② 乳幼児への取り組みの推進
 - ③ 学齢期の児童への取り組みの推進
 - ④ 成人への取り組みの推進
 - ⑤ 高齢者への取り組みの推進
- (4) 心と身体の健康に関する知識の普及
 - ① 相談体制の充実等
 - ② 自殺予防の推進
 - ③ 禁煙に関する啓発の推進
 - ④ 節度ある飲酒の周知

基本
目標

3 健（検）診受診率の向上

健（検）診体制等の充実・強化に努めるほか、20歳～70歳の町民を対象とする「成人歯科健康診査」（歯周疾患検診）が不十分であることから、従来の各種健（検）診も含め積極的に受診を促していきます。

- ① 健（検）診の受診率の向上など
- ② がん予防、糖尿病・メタボリックシンドローム予防の強化

《食育推進計画》

基本
目標

1 生涯にわたる健康的な食生活の普及

胎児期・乳幼児期から高齢期まで、ライフステージの特徴に合わせて取り組めるよう、町民（個人・家庭）・地域・行政が役割分担を行いつつ、連携・協働して食育の推進に取り組んでいきます。

- ① 食に関する正しい知識の普及
- ② 保育園での食育の推進
- ③ 小・中学校での食育の推進
- ④ 成人に対する食育の推進
- ⑤ 高齢者に対する食育の推進
- ⑥ 関係機関との連携の推進

基本
目標

2 体験型食育と地産地消の拡大

自分で実際に食材を育てて料理を作り、「食」に関わるさまざまな人々とのふれあいを通して食の大切さへの理解や“感謝の心”を持つことができるように、交流を推進します。

また、自然に恵まれた本町の伝統的な食文化を次世代に伝えることにより、子どもたちの食生活を充実させるとともに、自分たちの郷土を知ってもらい郷土愛を育みます。さらに、給食や「総合的な学習」の時間などを通じて、食材の「地産地消」にもつなげていけるように努めます。

- (1) 地産地消の推進
 - ① 郷土への愛着の養成
 - ② 地元産食材の活用の促進
- (2) 生産者との交流の促進、(3) 農業体験の機会の拡充
 - ① 「奥多摩型グリーンツーリズム」の推進
 - ② 生産者との交流の促進
 - ③ 農業体験等の推進

基本
目標

3 食育を推進する地域活動への支援

町内に所在する食育活動団体やグループが行う食育事業に補助金を交付することで、町の食育の底上げと食育人材の育成を図ります。

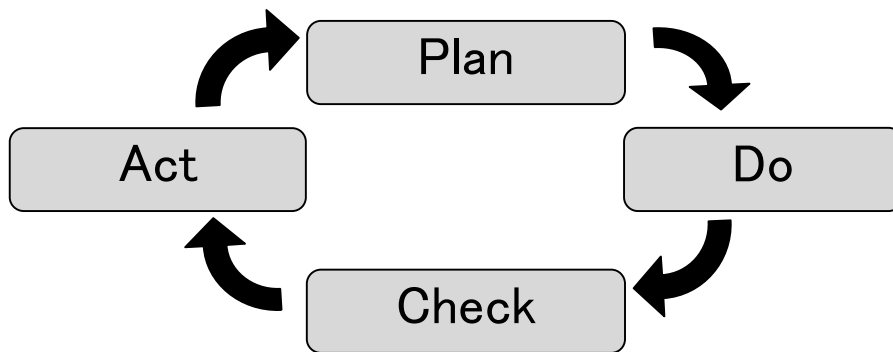
- ① 「食育推進サポーター」の活用
- ② 食育推進活動団体への補助

◇ 計画の推進と進行管理

◎ 計画の基本的視点（推進・進行管理の考え方）

- (1) 住民と町の協働による取り組み
- (2) 「健康寿命」の延伸をめざす取り組み
- (3) 生きがいと食の充実を重視した取り組み
- (4) 「PDCAサイクル」による進行管理の取り組み

「PDCAサイクル」のイメージ



◎ 推進・進行管理の具体的方法



● 町・関係機関等の連携・協働による推進

健康づくり・食育を町民、地域、商店・企業、関係団体、町の連携・協働で推進するため、有識者を初め保健関係や医療機関、学校関係者等、子ども福祉関係者、保健推進員、農業関係者、地域における関係機関・団体の代表等で構成する「奥多摩町健康づくり推進協議会」、「奥多摩町食育推進協議会」により総合的な協議・検討を行っていくほか、町民とふれあう町の各事業等のさまざまな機会を通じて普及啓発を図っていき、計画内容の実践につなげていくこととします。