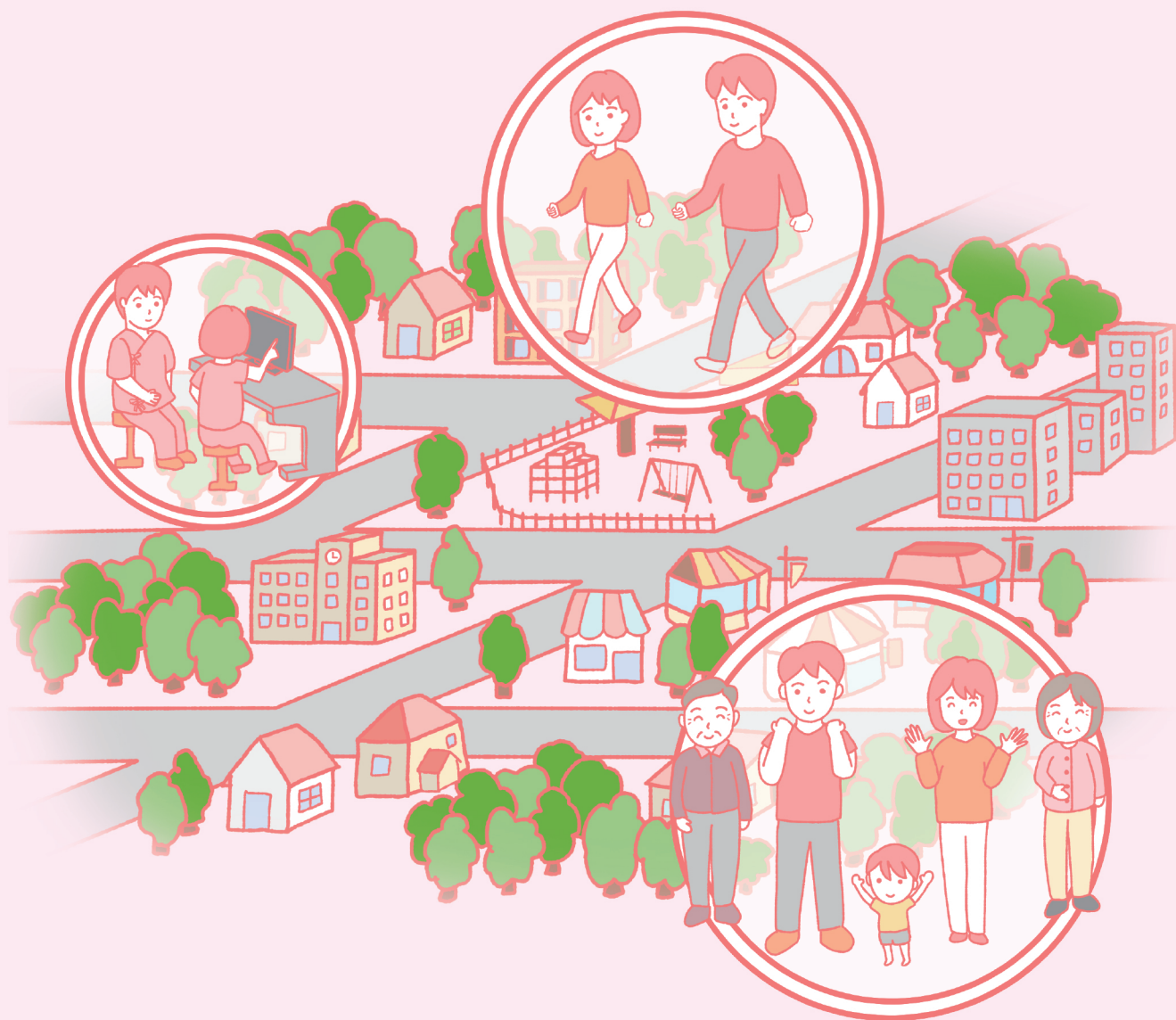


健康日本 21 蟹江町計画

かにえ 活き生きプラン21

(第3次)

ささえあい、こころもからだも健やかに



令和7年3月

蟹 江 町



計画策定の背景と趣旨

国の「健康日本 21（第三次）」では、「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」をビジョンに、誰一人取り残さない健康づくりの展開と、より実効性をもつ取り組みの推進を行うとされています。また、ビジョン実現のための基本的な方向として、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」、「個人の行動と健康状態の改善」、「社会環境の質の向上」、「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」の4つを掲げています。

本町では、平成 27 年度に「かにえ活き生きプラン 21（第2次）」を策定し、町民の健康づくりのための施策を進めてきました。「かにえ活き生きプラン 21（第3次）」は、町民の健康づくりに必要な取り組みをさらに進めていくことを目的とする計画です。



計画の位置づけ

この計画は、健康増進法第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」及び食育基本法第18条に基づく「市町村食育推進計画」として策定した計画です。

また、第5次蟹江町総合計画をはじめ、他の関連諸計画との整合性を図って策定しました。



計画の期間

この計画の期間は、2025（令和7）年度を初年度とし、国の「健康日本 21（第三次）」の最終年度の翌年である 2036（令和 18）年度までの 12 年間とします。

2030（令和 12）年度に中間評価、2036（令和 18）年度に最終評価を実施します。



基本理念

～ ささえあい、こころもからだも健やかに ～

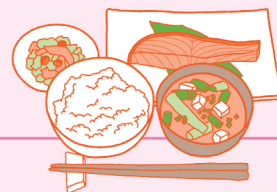
国の「健康日本 21（第三次）」の、誰一人取り残さない健康づくり、より実効性をもつ取り組みの推進という視点を踏まえるとともに、社会環境との関係性も重視した健康づくりを進めていく考えから「ささえあい、こころもからだも健やかに」を基本理念とします。

基本目標と計画の体系

1

生活習慣の確立と改善

栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康づくり、歯とお口の健康、たばこ・アルコールの5つの分野において、健康な生活習慣に関する知識や情報を普及し、日常生活に取り入れることができるよう取り組みます。



- (1) 栄養・食生活
- (2) 身体活動・運動
- (3) 休養・こころの健康づくり
- (4) 歯とお口の健康
- (5) たばこ・アルコール

2

生活習慣病の発症予防と重症化予防

各種検診（健診）の定期的な受診により疾病を早期に発見するとともに、治療のための適切な受診、各種疾病の発症予防に関する知識や情報の普及等により、疾病の重症化を予防します。

- (1) 各種検診（健診）の受診の促進
- (2) 疾病の予防と重症化予防



3

健康になれる社会づくり

仕事や地域活動をはじめ、ボランティア活動などの社会貢献活動に積極的に関わることを通じて、参加者も周囲の人も健康になれる社会づくりをめざします。同時に、地域の食文化や特産品への関心を高め、食育を推進します。

- (1) 自然に健康になれる環境づくり
- (2) 地域の食文化や特産品への意識の高揚



健康づくりの取り組み

「町民のとりくみ」
を参考に、
健康づくりに
取り組んで
みませんか？



生活習慣の確立と改善

➡ 栄養・食生活

課題・方向性

- 朝食を食べない人を減らす必要があります
- バランスのよい食習慣を普及し、肥満、やせ、低栄養の予防に取り組む必要があります

町民のとりくみ

- 生活リズムを整え「早起き・早寝・朝ごはん」に取り組もう
- 主食・主菜・副菜を基本に1日3回食事をしよう
- 家族や友達と一緒に食事をする時間を楽しもう
- 定期的に体重を測ろう

行政・関係機関 のとりくみ

- 食生活に関する情報を提供し、啓発します
- 特定健康診査・特定保健指導等を通して食生活の改善を支援します

➡ 身体活動・運動

課題・方向性

- 運動習慣がある成人を増やす必要があります
- 特に、女性の運動習慣者を増やす取り組みが必要です

町民のとりくみ

- 意識して体を動かす機会を少しでもつくろう
- 生活の中に運動を取り入れよう
- 気軽に運動できる仲間をつくろう
- 自分の1日の歩数や活動量を知り、動く時間を10分増やそう



行政・関係機関 のとりくみ

- 身体活動・運動に関する正しい知識を普及啓発します
- 健幸ポイントやウォーキングマップ等を活用し、運動に取り組みやすい環境をつくれます

➡ 休養・こころの健康づくり

課題・方向性

- 半数以上の人自身が自身の睡眠が足りないと感じており、睡眠の質を高める取り組みが必要です
- ストレス解消法を持つことの重要性を啓発する必要があります
- いつでも相談できる体制・環境づくりが必要です

町民のとりくみ

- 「早起き・早寝」を心がけ、生活リズムを整えよう
- 日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保しよう
- 「睡眠休養感」の向上を目指そう
- 自分にあったストレス解消法を持とう
- 悩んだら周りの人や専門機関に相談しよう
- こころの不調に気づいたら、早めに専門機関に相談しよう

行政・関係機関のとりくみ

- 「睡眠休養感」や適正な睡眠時間の確保を普及啓発します
- 気軽に相談できる機会や場所を充実させ、こころの健康に関する相談体制を整えます

➡ 歯とお口の健康

課題・方向性

- 若い頃からかかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診するとともに、歯とお口の健康に関する知識を身に付けることができるよう支援する必要があります

町民のとりくみ

- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受診しよう
- 歯やお口の健康に関心を持ち、正しい知識を身につけ実践しよう（デンタルフロス、フッ化物等）
- 「6024・8020」を目指そう
- よく噛んで食べ、口腔機能を育成・維持・向上させよう

行政・関係機関のとりくみ

- 歯やお口の健康に関する正しい知識を普及啓発します
- フッ化物の応用を推進し、こどものむし歯予防に取り組みます



➡ たばこ・アルコール

課題・方向性

- 妊娠中の喫煙が増加しているので、0%をめざす必要があります
- COPDの認知度を高め、喫煙の健康への影響を理解できるよう啓発する必要があります
- お酒を「毎日飲む」人が見られますので、飲酒の健康への影響を啓発していく必要があります

町民のとりくみ

- 未成年は飲酒・喫煙をしません
- 妊娠中は飲酒・喫煙をしません
- 無理な飲酒、喫煙を強要しません
- 喫煙の影響を知り、禁煙へ取り組もう
- 飲酒の影響を知り、健康に配慮した飲酒の仕方をしよう
- 喫煙する人は、周囲への影響を自覚し、受動喫煙防止に取り組もう

行政・関係機関のとりくみ

- COPD（慢性閉塞性肺疾患）に対する正しい知識や予防のための情報を周知・啓発します
- 飲酒、喫煙、受動喫煙が及ぼす健康影響を周知・啓発します

生活習慣病の発症予防と重症化予防

➡ 各種検診（健診）の受診の促進

課題・方向性

- 各種検診（健診）の定期的な受診を促し、受診率を高めていく必要があります
- 特定健診結果において、メタボリックシンドローム該当者の減少をめざすとともに、自分の健康に関心を持つよう啓発していく必要があります

町民のとりくみ

- 検診（健診）の必要性を理解し、がん検診や特定及び後期高齢者健康診査などを受診し、自分の状態を確認しよう

行政・関係機関のとりくみ

- 各種検診（健診）の受診率向上を図ります
- 各種検診（健診）の内容や有効性を正しく啓発します
- 検診項目や実施体制を工夫し、受診者の利便性を図ります

➡ 疾病の予防と重症化予防

課題・方向性

- 病気に対する正しい知識を持ち、疾病の予防に努めることができるよう支援する必要があります

町民のとりくみ

- がんについての正しい知識を得て、生活習慣を見直そう
- 検診結果が要精密検査・要医療の場合は医療機関を受診しよう
- 定期的に血圧測定をしよう
- 「かかりつけ医」、「かかりつけ歯科医」、「かかりつけ薬局」を持とう

行政・関係機関のとりくみ

- 検診の結果、精密検査が必要になった人に対し、精密検査の必要性を伝え、早期受診・早期治療につなげます
- 利用者のライフスタイル、健診結果に基づく保健指導を実施します

健康になれる社会環境づくり

➡ 自然に健康になれる環境づくり

課題・方向性

- 地域参加を通じて自然に健康になれる環境づくりを進める必要があります。

町民のとりくみ

- 地域活動に参加しよう
- 健幸ポイント事業などに関心を持ち、積極的に参加しよう

行政・関係機関のとりくみ

- だれもが自然に健康になれる環境づくりについて多様な機関と連携します
- ホームページやアプリなどを活用し、健康づくりについての情報発信を行います

➡ 地域の食文化や特産品への意識の高揚

課題・方向性

- 食育についての正しい知識を普及し、意識を高めていく必要があります。

町民のとりくみ

- 食育に関心を持ち、実践できることは、積極的に実践しよう
- 地域の特産品に関心を持ち、積極的に食べよう

行政・関係機関のとりくみ

- こどもたちが地域の食文化に触れる機会をつくります
- 農業体験など、食育について体験し学習できる機会をつくります

健康づくりの合言葉

本計画では、「毎日コツコツ かにえ」を健康づくりの合言葉とし、生活習慣の改善や歯とお口のお手入れなどに「毎日コツコツ」取り組むことができるよう啓発します。

生活習慣病の発症予防と重症化予防のための 健康づくりの合言葉 毎日コツコツ かにえ

健康づくりに、毎日コツコツ取り組みませんか！

食

めざそう！
野菜1日350g

動

座りっぱなしをやめて+10
(例) プラス10分歩こう！

歯

お口のケアを
毎日コツコツ！

誰とでも

- ・仲間と！
- ・家族と！
- ・お友達と！

どこでも

- ・町で！
- ・学校で！
- ・職場で！

休

睡眠休養感を
高めよう！

たばこ

クリアな空気を
めざそう！

お酒

体にやさしい
飲み方を！

世代別、健康づくりのポイント！

育ち・学びの世代

- ・好き嫌いをなく食べよう
- ・お口を閉じてよく噛もう
- ・毎日元気に体を動かそう
- ・早起き早寝、朝ごはん
- ・たばこの煙をさけよう



子育て・お勤め世代

- ・3食しっかり + 野菜
- ・フロスですっきり、かがやくお口
- ・プラス10分コツコツ動く
- ・質・量ともに十分な睡眠を
- ・禁煙で体も空気もキレイに
- ・体にやさしい飲み方を

行こう 受けよう 確かめよう がん、循環器疾患、糖尿病、COPD 予防

- ☒ からだのチェック (がん検診・健康診査)
- ☒ 確実な検診事後行動
- ☒ 適切な受診

輝く女性の心がけ

STOP

飲酒 たばこ やせ 骨粗しょう症

年を重ねた世代

- ・お肉、お野菜、しっかりと
- ・飲む噛む力、いつまでも
- ・ちょこちょこ動いて40分
- ・昼夜のメリハリで良い睡眠を
- ・禁煙で体も空気もキレイに
- ・体にやさしい飲み方を