

# 第2期

概要版

# けんこうプラン大磯



令和5年度～令和9年度



## 基本理念

本計画の基本理念を先の計画から引継ぎ、「生涯健康でこころ豊かにいきいきと暮らせるまち」とし、町民が住み慣れた地域の中で生涯健康でいきいきと暮らせるまちづくりを推進してまいります。

生涯健康でこころ豊かにいきいきと暮らせるまち

## 基本目標

基本目標

1

健やかでこころ豊かな暮らしの実現 “生きがいつくり”

こころの健康を損なった人の心情や背景への理解を深めることも含めて、悩みに遭遇したときに相談することのできる環境や、「人と人とのつながり」の重要性が地域全体の共通認識となるように、ゲートキーパーの育成やその人らしく生きられる居場所づくりを行います。

基本目標

2

健康に暮らせる生活習慣の推進と生活習慣病予防

“6つの健康習慣の確立”

町民一人ひとりが心身ともに健康であり、自分らしく生きることができるよう、健康増進の基本要素となる栄養・食生活、身体活動・運動、飲酒、喫煙、歯・口腔などに関する取組みを通して、健康づくりを支援します。

基本目標

3

いきいきとした健やかな暮らしを支える地域づくり

“生活の質の向上”

町民の健康づくりなどに関わる様々な組織や団体、事業所等の連携と併せて、気軽にスポーツや健康づくりができる環境づくりとして、公共施設の利活用を推進します。



# 施策体系

本プランは、以下の施策を、町民、地域組織・関係団体、町が一体となり推進します。

[基本理念]

[基本目標]

[基本施策]

[方向性]

生涯健康でこころ豊かないきいきと暮らせるまち

## 基本目標1

健やかで  
こころ豊かな  
暮らしの実現  
“生きがいづくり”

(1) 休養・こころの健康づくり

- ① 良好な睡眠の確保やストレス解消の推進
- ② 自殺対策、こころの健康の支援体制
- ③ 地域・職域での連携推進

(2) 食を通じた交流の推進

- ① 共食の推進
- ② 農漁業体験に関する情報提供

(3) スポーツ観戦

- ① スポーツ健康イベントの推進

(1) 歯及び口腔の健康

- ① 歯及び口腔の健康の普及啓発
- ② 歯科検診の推進

(2) たばこ、アルコール等

- ① 喫煙や飲酒の影響の普及啓発
- ② 禁煙、受動喫煙防止の普及啓発

(3) 健康診査・健康相談

- ① 健（検）診等の受診・保健指導機会の確保
- ② 健康に関する身近な相談体制の確保
- ③ 妊娠期から子育て期の切れ目のない支援

(4) 健康管理

- ① 生活習慣病の発症予防・重症化予防
- ② フレイル予防の推進
- ③ 感染症対策の推進

(5) 栄養・食生活

- ① バランスのとれた食事の推進
- ② 食に対する意識の向上

(6) 身体活動・運動の実践

- ① 年齢に応じたスポーツ活動の推進
- ② 誰もが楽しめるスポーツ活動の推進

## 基本目標2

健康に暮らせる  
生活習慣の推進と  
生活習慣病予防  
“6つの健康習慣の  
確立”

(1) 健康づくり、食育、スポーツ推進の連携体制の充

- ① 人材育成とその活用
- ② 健康づくり・食育・スポーツ推進団体の育成及び支援
- ③ 連携・連絡調整の体制整備
- ④ 健康活動を通じた社会関係資本の醸成

(2) 地産地消の推進と食文化の継承

- ① 地場産品の使用推進と購入機会の拡充
- ② 地域食、行事食の伝承
- ③ 環境に配慮した食の推進

(3) 身体活動・運動の支援

- ① 身近でスポーツをする場の整備
- ② スポーツに関する情報提供の推進

## 基本目標3

いきいきとした  
健やかな暮らしを  
支える地域づくり  
“生活の質の向上”



# 健康づくりのために取り組んでいきましょう

## 1 健やかでこころ豊かな暮らしの実現 “生きがいづくり”

- 早寝・早起きなど生活リズムを整え、睡眠時間を確保します。
- 自分に合ったストレスのコントロール方法を身につけます。
- 趣味や生きがい等を見つけ、さまざまな地域活動に積極的に参加します。
- こころの問題に関心を持ち、日ごろから相談できる窓口を確認しておきます。
- 人とのつながりを持ち、悩みを相談できる人をつくります。
- 家族や友だち、地域の人と一緒に楽しみながら、おいしく食事をします。
- 家族で食について会話する機会を持ちます。
- 身近な栽培体験をします。
- 町内など身近な地域での体育・スポーツ大会等に参加します。



## 2 健康に暮らせる生活習慣の推進と生活習慣病予防 “6つの健康習慣の確立”

- 乳幼児期において、歯磨き、仕上げ磨きの習慣を身につけます。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診により歯石除去や保健指導を受けることを、生活習慣に取り入れます。
- 飲酒が身体に及ぼす影響を正しく理解し、適度な飲酒量を心がけます。
- 受動喫煙の害を知り、特に妊産婦や乳幼児のいる場所では喫煙しません。
- 健康診査・がん検診を定期的を受診することを習慣化し、自分の健康状態を知ります。
- 健康づくり、妊娠・出産、育児に関する各種教室等に積極的に参加します。
- かかりつけ医を持ち、積極的に活用します。
- 日ごろから健康づくりに関わる情報に関心をもち、生活習慣病の予防方法を学び、日常的に実践します。
- フレイル予防のために身近な場所で継続的に運動に取り組みます。
- 新型コロナウイルス感染症も含め、感染症に関する正しい知識に基づき、適切な感染予防の行動を実践します。
- 3食（特に朝食）をきちんと食べるなど規則正しい食習慣を身につけます。
- 日常生活の中で意識的に体を動かし、手軽にできる運動を行います。
- スポーツ大会・レクリエーションに積極的に参加します。



## 3 いきいきとした健やかな暮らしを支える地域づくり “生活の質の向上”

- 健康づくりに関するボランティア活動等に関心を持ち、積極的に参加します。
- 健康づくりを通じて、仲間づくり、人との交流の機会を積極的に作ります。
- 地域での情報交換や茶話会、体操やレクリエーションなど交流の場へ積極的に参加します。
- まつりや季節行事など行事食づくりに参加します。
- 計画的に食品を購入することで、食品を無駄にしないようにします。
- 身近な施設を利用し、スポーツを気軽に楽しみます。
- スポーツ教室やイベント情報を入手し、積極的に参加します。





## プランの位置づけと期間

本計画は、健康増進法に基づく市町村健康増進計画に位置づけるとともに、食育基本法に基づく市町村食育推進計画、スポーツ基本法に基づく地方スポーツ推進計画を包含するものとします。

また、本計画は、「大磯町第五次総合計画」を上位計画とし、町の関連諸計画や、県が策定した「かながわ健康プラン21（第2次）」「第3次神奈川県食育推進計画」「神奈川県スポーツ推進計画」との整合・連携を図り、関係する事業を協働し推進するものとします。

本計画は、令和5年度から令和9年度までの5年間の計画とします。



## プランの数値目標（主な項目）

本プランは、施策分野ごとに評価指標として目標値を設定し、それらの指標が達成できるよう、取り組みを進めていきます。

基本目標	指標名	現状値 R3	目標値 R9
健やかで こころ豊かな 暮らしの実現 “生きがいづくり”	睡眠で休養が十分取れている人の割合 (特定健康診査)	79.6%	82%
	朝食を毎日食べている児童・生徒	94.7%	100%
	体育・スポーツ大会等の実施数	10回	35回
健康に暮らせる 生活習慣の推進と 生活習慣病予防 “6つの健康習慣の 確立”	成人歯科健診（55～64歳）で24本以上 自分の歯を有する者の割合	92.3%	100%
	アルコールを毎日摂取する人の割合 (特定健康診査)	23.7%	23%
	たばこを毎日吸う人の割合 (特定健康診査)	9.2%	8%
	特定健康診査受診率	34.9%	38%以上
	3歳児健康診査の受診率	97.6%	100%
	児童・生徒の肥満の割合（学校健診）	7.7%	7%
	メタボリックシンドローム該当者 (特定健康診査)	16.7%	11%
週2回以上運動・スポーツを行っている人 の割合（特定健康診査）	49.7%	51%	
いきいきとした 健やかな暮らしを 支える地域づくり “生活の質の向上”	スポーツ健康ボランティアの数	99人	110人
	小学校給食における地場産食材使用の割合	30.3%	33%以上



第2期けんこうプラン大磯【概要版】 令和5年3月

編集・発行：大磯町 町民福祉部 スポーツ健康課  
〒255-8555 神奈川県中郡大磯町東小磯 183  
電話：0463-61-4100（代表） FAX：0463-61-6002