

概 要 版

がんばんぺえ!

健康ひのはら21

(第4次)

『みんなが長生き元気な村』



令和5年3月

檜原村

1



計画の趣旨

生涯にわたって、健康でいきいきとした生活を送ることは、村民すべての願いです。

檜原村では、子どもから高齢者まで、病気や障害の有無にかかわらず、すべての村民が健やかに明るく生活することができるよう、「みんなが長生き元気な村」を基本理念とした「健康ひのはら21（第3次）」を平成30年度から令和4年度までの5か年計画として策定し、この計画に基づき檜原村の実情に即した健康づくり・食育推進に取り組んできました。

今回、「健康ひのはら21（第3次）」の計画期間である5年を経過したことに伴い、このような国・都における健康づくりを取り巻く情勢の変化や、「健康ひのはら21（第3次）」の進捗状況を踏まえ、「健康ひのはら21（第4次）」を策定します。

2



計画の位置づけ

この計画は、国が策定した「健康日本21（第二次）」等を踏まえて策定する「健康増進法」に基づく計画になります。

また、「食育基本法」に基づく、「食育推進計画」を兼ねた計画とします。

さらに、「檜原村総合計画」に掲げている“健康管理と福祉の充実で元気な村づくり”の達成に向けて、村民の健康づくりを村民や団体、行政が一体となって推進するための行動計画です。

3



計画の期間

この計画は、令和5年度を初年度とし、令和9年度を目標年度とする5年間を計画期間とします。
なお、社会情勢などの動向や変化を踏まえ、必要に応じて見直すこととします。

■ 計画の期間

令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度	令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度	令和12年度
計画策定	がんばんベえ 健康ひのはら21（第4次）							
					評価・計画策定	次期計画		

4



基本理念

檜原村では、「がんばんべえ 健康ひのはら21」において、一貫して「みんなが長生き元気な村」を基本理念に掲げ、様々な健康づくりに関する取組を推進してきました。

コロナ禍においても、檜原村の地域のつながりの強さを活かし、すべての村民がいつまでも檜原村においていきいきと元気に生活ができるよう、以下の基本理念を掲げます。

「みんなが長生き元気な村」

健康の実現のためには、「自らの健康は、自ら守る」という主体的な健康づくりを行なうことが基本です。

本計画は、子どもから高齢者まで、病気や障害の有無に関わらず、すべての村民が健やかに明るく生活できるよう、「みんなが長生き元気な村」を基本理念として、健康づくり・食育推進に向けた施策を推進します。

5



基本方針

本計画では、上記の基本理念を実現するため、次の4つの基本方針を設定し、健康づくりに取り組みます。

基本方針1 地域の支え合いで健康づくりをする

基本方針2 ライフステージに応じた健康づくりに取り組む

基本方針3 健康づくりを支える環境をつくる

基本方針4 明確な目標を設定する

6

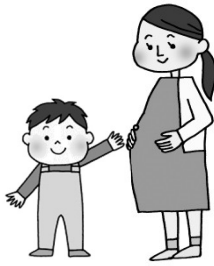
健康づくりの 目標と取組

①子ども期(0~19歳未満・親)

目標1 基本的な生活習慣を身に付けます《健康意識》

実現に向けた取組

個人・家庭の取組



《健康意識》

○各種健康診査を受診しましょう。また、相談したいことを気軽に相談しましょう。

《休養・こころ》

○睡眠時間を十分とって、規則正しい生活習慣を身に付けましょう。

○子どもが不安やストレスを抱えていないか、注意していきましょう。

《飲酒・喫煙》

○喫煙・飲酒・薬物の危険性について、親子で学んでいきましょう。

○子どもや妊婦の近くで喫煙しないなどの配慮をしましょう。

○妊娠や授乳を行なう期間の喫煙や飲酒が子どもに与える影響を正しく理解し、妊娠・授乳中は喫煙・飲酒をしないようにしましょう。

健康推進員の取組



《健康意識》

○健康診査を積極的に受診するよう、声かけを行なうとともに、相談窓口について情報提供するよう努めます。

《休養・こころ》

○様々な機会を通じて、規則正しい生活習慣の大切さを伝えます。

○子どもの変化に周りの大人が早く気付けるよう、声かけをします。

《飲酒・喫煙》

○行政のリーフレット等を活用し、喫煙・飲酒・薬物の危険性について、情報提供に努めます。

行政の取組



《健康意識》

○健康診査について、受診しやすい環境をつくるとともに、健康診査後の相談体制等を強化し、切れ目ない支援を実施します。

《休養・こころ》

○「早寝、早起き、朝ごはん」運動を推進します。

6

健康づくりの 目標と取組

①子ども期(0～19歳未満・親)

目標2 遊びなどを通じて、運動に取り組みます《運動》

実現に向けた取組

個人・家庭の取組



《身体活動・運動》

- 遊びを通じて、他人とのコミュニケーションの仕方を身に付けましょう。
- 体育や課外活動による体力づくりに努めましょう。
- 子どもが、安心、安全に遊べるよう、見守っていきましょう。

健康推進員の取組



《身体活動・運動》

- 運動やスポーツを通じた地域の交流機会の情報提供等に努めます。
- 運動・体力づくりの大切さを情報提供するよう努めます。
- 豊かな檜原村の自然の中で、子どもがのびのびと遊べるよう、親子で遊べる様々な企画立案に努めるとともに、周知方法を検討します。

行政の取組



《身体活動・運動》

- 他課と連携し、運動やスポーツを通じた地域の交流機会の情報提供等を推進します。
- 学校と連携し、運動・体力づくりを推進します。
- 健康推進員活動を後方支援します。

6

健康づくりの 目標と取組

①子ども期(0~19歳未満・親)

目標3 適切な食習慣の基礎を身に付けます《栄養・食生活》

実現に向けた取組

個人・家庭の取組



《栄養・食生活》

- 好き嫌いをしないで、バランスのとれた食事を摂りましょう。
- 栄養のバランスのとれた食事を用意しましょう。
- なるべく子どもと一緒に、楽しい雰囲気の中で食事をしましょう。
- 子どものおやつの時間には、気をつけましょう。

《歯・口腔》

- 食事は、しっかりと噛んで食べましょう。
- 食後、就寝前の歯みがき習慣と仕上げみがきの習慣を身に付けましょう。子どもに虫歯予防の大切さについて伝えましょう。
- 定期的に歯科健診を受診しましょう。

健康推進員の取組



《栄養・食生活》

- バランスのとれた食事の大切さの周知に努めます。
- 様々な機会を通じて情報交換し、子どもと過ごす時間の大切さと併せて、楽しい食事の大切さを伝えます。
- 子どもの身体にいいおやつについて、情報交換に努めます。

《歯・口腔》

- 咀嚼の大切さの周知に努めます。
- 正しい歯みがき習慣等に関するリーフレットを作成し、健康推進員 PR と同時に配布します。
- 様々な機会を通じて情報交換し、歯科健診に関する意識の向上に努めます。

行政の取組



《栄養・食生活》

- 食に関する情報の提供や食育の推進に努めます。
- 栄養教室等の栄養・食について学べる場を提供します。
- 楽しい食事をするることによる、健康への影響について周知します。
- 教室を通して、離乳食からおやつを含めた幼児食について、情報提供します。

《歯・口腔》

- 子どもの歯・口腔の発達について情報提供し、生涯自分の歯で食事ができるよう推進します。
- 訪問歯科活動を通して学校と連携し、子ども自身へ虫歯予防の意識づけを行ない、将来進んで口腔衛生に取り組めるよう指導を行ないます。
- 定期的に乳幼児の口腔状態を把握し、「ひのはらっ子歯っぴー手帳」を活用し、保健師や歯科衛生士、医療機関、学校と連携し、指導を行ないます。

6

健康づくりの 目標と取組

②青・壮年期(19～65歳未満)

目標1 自覚を持って生活習慣病の予防に取り組みます《健康意識》

実現に向けた取組

個人・家庭の取組



《健康意識》

- 健康診査や各種がん検診を受け、その結果を健康づくりに活かしていきましょう。
- 健康についての教室や講座に参加するなど、生活習慣病の予防に取り組みましょう。
- 家族の健康状態や体調にお互いに関心を持つようにしましょう。

《休養・こころ》

- 悩みや不安を相談できる人を見つけましょう。
- 家族の心の変化や悩みに関心を持つようにしましょう。
- ストレス解消のため、自分なりの趣味や楽しみを持ち、気分転換を図りましょう。

《飲酒・喫煙》

- アルコールや喫煙が身体に及ぼす影響について理解しましょう。

健康推進員の取組



《健康意識》

- 檜原村が実施する健康診査や各種がん検診を周知し、受診を促すよう努めます。
- 健康教室や各種事業などについて情報提供し、参加を促すよう努めます。

《休養・こころ》

- ストレスを解消し、リフレッシュできる方法等、心の健康の維持・増進につながる情報の提供や企画に携わります。
- 友人や身近な人の変化に気づき声かけをするよう努めます。

《飲酒・喫煙》

- 行政のリーフレット等を活用し、飲酒や喫煙が健康に及ぼす影響について啓発に努めます。

行政の取組



《健康意識》

- 健康診査について、同時実施できる体制とし受診しやすい環境をつくるとともに、全く健診を受けていない人を把握し、働きかけを行なうなど、受診率の向上を図ります。
- 健康についての教室や講座を開催するとともに、周知方法や実施内容の充実等を図ります。
- 健診結果を基に村民の健康状態を把握し、それに伴う健康教室の計画を行なうなど、生活習慣病の予防や加齢による心身の変化に関する事業を推進します。

《休養・こころ》

- 心の健康についての情報の提供や相談窓口を充実します。

《飲酒・喫煙》

- アルコールや喫煙が身体に及ぼす影響や適正飲酒・受動喫煙等に関する啓発を行ないます。

6

健康づくりの 目標と取組

②青・壮年期(19～65 歳未満)

目標2 日常生活の中で気軽に身体を動かします《運動》

実現に向けた取組

個人・家庭の取組



《身体活動・運動》

- 自分に合った運動を生活習慣の中に取り入れていきましょう。
- 日常生活の中でできる限り歩く機会を増やすように心がけましょう。
- グループで行なう運動は感染対策を十分にとって行ないましょう。

健康推進員の取組



《身体活動・運動》

- 老後に備えて、各種の運動等、体力・筋力づくりにつながる企画に携わっていきます。
- 歩くことが身体にいいこと、日常生活に取り入れ易いこと等の周知に努めます。

行政の取組



《身体活動・運動》

- 各種運動教室の企画・運営の充実を図ります。
- 日常に取り入れ易い運動等について、相談できる体制づくりに取り組みます。
- 外出自粛時など、在宅で気軽にできる運動を啓発します。
- グループで運動を行なう際の感染対策について周知します。

6

健康づくりの 目標と取組

②青・壮年期(19～65 歳未満)

目標3 適切な食習慣や歯・口腔の健康づくりに取り組みます《栄養・食生活》

実現に向けた取組

個人・家庭の取組



《栄養・食生活》

- 早寝早起きして、朝食を食べる習慣を身に付けましょう。
- 1日3食きちんと食事を摂るようにしましょう。
- 主食・主菜・副菜を揃えて、栄養のバランスを考えた食事を摂りましょう。
- 食品の選び方や適切な調理・保管の方法等について基礎的な知識を持って行動しましょう。
- 外食や出来上がった総菜を購入して食べるときは、栄養成分表示を参考にするなど、健康に配慮しましょう。

《歯・口腔》

- 定期的に歯科健診を受け、自分の歯を大切にしていきましょう。
- 食事はしっかりと噛んで食べるようにしましょう。気になることがあれば、相談会などに参加しましょう。
- 正しい歯みがきを実践し、食後は口腔内を清潔に保つことで口腔機能の低下を防ぎます。

健康推進員の取組



《栄養・食生活》

- 朝食抜きの影響等について周知に努めます。
- 檜原村で行なわれる健康教室の周知に取り組みます。

《歯・口腔》

- 様々な機会を通じて情報交換し、歯科健診に関する意識の向上と受診勧奨に努めます。
- 正しい歯みがき習慣等に関するリーフレットを作成し、健康推進員 PR と同時に配布します。

行政の取組



《栄養・食生活》

- 朝食の重要性について啓発を行ないます。
- 健康教室で栄養のバランスのとれた献立の情報や食に関する情報を提供します。
- 食品の選び方や適切な調理・保管の方法等について基礎的な知識を提供します。
- 外食や出来上がった総菜の上手な利用方法に関する情報を提供します。

《歯・口腔》

- 歯周疾患検診等について、周知方法を再検討し、受診率の向上を目指します。
- 歯と口の地域訪問相談会やポスターによる普及啓発を充実し、噛ミング 30、6024 運動を推進します。
- 歯や口の健康づくりについて、正しい知識の普及啓発に努めます。

6

健康づくりの 目標と取組

③高齢期(65歳以上)

目標1 生きがいを持って心身ともに健康な生活を送ります《健康意識》

実現に向けた取組

個人・家庭の取組



《健康意識》

- 定期的に健康診査を受けましょう。
- 加齢による心身の変化を受け入れて、生活していきましょう。

《休養・こころ》

- 介護予防や認知症、うつ予防などに関心を持ち、日頃から相談できる相手を見つけておきましょう。
- 生きがい、やりがいのあることを見つけて、継続的に活動していきましょう。

《飲酒・喫煙》

- アルコールや喫煙が身体に及ぼす影響について理解しましょう。

健康推進員の取組



《健康意識》

- 健康診査の周知と受診勧奨に努めます。

《休養・こころ》

- 介護予防や認知症について相談できる場の情報提供に努めます。
- 高齢者が、地域の中で生きがいをもって、生活できるよう、各種の活動や交流の場への参加を呼びかけるよう努めます。

《飲酒・喫煙》

- 飲酒や喫煙が健康に及ぼす影響について啓発に努めます。

行政の取組



《健康意識》

- 健康診査について、同時実施できる体制とし受診しやすい環境をつくとともに、全く健診を受けていない人を把握し、働きかけを行なうなど、受診率の向上を図ります。
- 健康についての相談を受ける機会を充実します。

《休養・こころ》

- 介護予防教室などの機会を活用し、介護予防や認知症、うつ予防などについての正しい知識を普及します。
- 高齢者主体で実施しているサロン等に出向き、健康の保持増進に向けた支援を行ないます。

《飲酒・喫煙》

- アルコールや喫煙が身体に及ぼす影響や適正飲酒・受動喫煙等に関する啓発を行ないます。

6

健康づくりの 目標と取組

③高齢期(65歳以上)

目標2 日常生活で運動に取り組みます《運動》

実現に向けた取組

個人・家庭の取組



《身体活動・運動》

- 生活習慣の中に、自分の体力や身体能力に合った無理のない運動を取り入れていきましょう。
- 日常生活の中で、筋力の維持・増進に努めましょう。

健康推進員の取組



《身体活動・運動》

- 高齢者が、自分の体力や身体能力に合った運動・スポーツに取り組めるよう、支援に努めます。
- 高齢者クラブやサロン等に出向き、交流や健康について情報提供に努めます。

行政の取組



《身体活動・運動》

- 健康づくりや介護予防のための運動教室の企画・運営の充実を図ります。
- 高齢者が自主的に活動できるよう後方支援に努めるとともに、リーダーの養成を行ないます。

6

健康づくりの 目標と取組

③高齢期(65歳以上)

目標3 いつまでも食事が楽しめるよう、 歯や口腔の健康を保持します《栄養・食生活》

実現に向けた取組

個人・家庭の取組



《栄養・食生活》

- 規則正しい食習慣を身に付けましょう。
- 年齢に合った食事の内容を考えていきましょう。
- 家族と一緒に楽しく食事をしましょう。

《歯・口腔》

- 定期的に歯科健診を受け、自分の歯を大切にしましょう。
- 食事はしっかりと噛んで食べるようにしましょう。気になることがあれば、相談会などに参加しましょう。
- 正しい歯みがきを実践し、食後は口腔内を清潔に保つことで口腔機能の低下を防ぎましょう。

健康推進員の取組



《栄養・食生活》

- 高齢者に合った食生活の知識や情報の提供に努めます。

《歯・口腔》

- 歯科健診の周知と受診勧奨に努めます。
- 正しい歯みがき習慣等に関するリーフレットを作成し、健康推進員 PR と同時に配布します。

行政の取組



《栄養・食生活》

- 栄養のバランスのとれた献立の情報や食に関する情報を提供します。
- 食に関する情報を提供し、食育を推進します。

《歯・口腔》

- 歯周疾患検診等について、周知方法を再検討し、受診率の向上を目指します。
- 歯と口の地域訪問相談会やポスターによる普及啓発を充実し、噛ミング 30、8020 運動を推進します。
- 歯や口の健康づくりについて、正しい知識の普及、啓発に努めます。