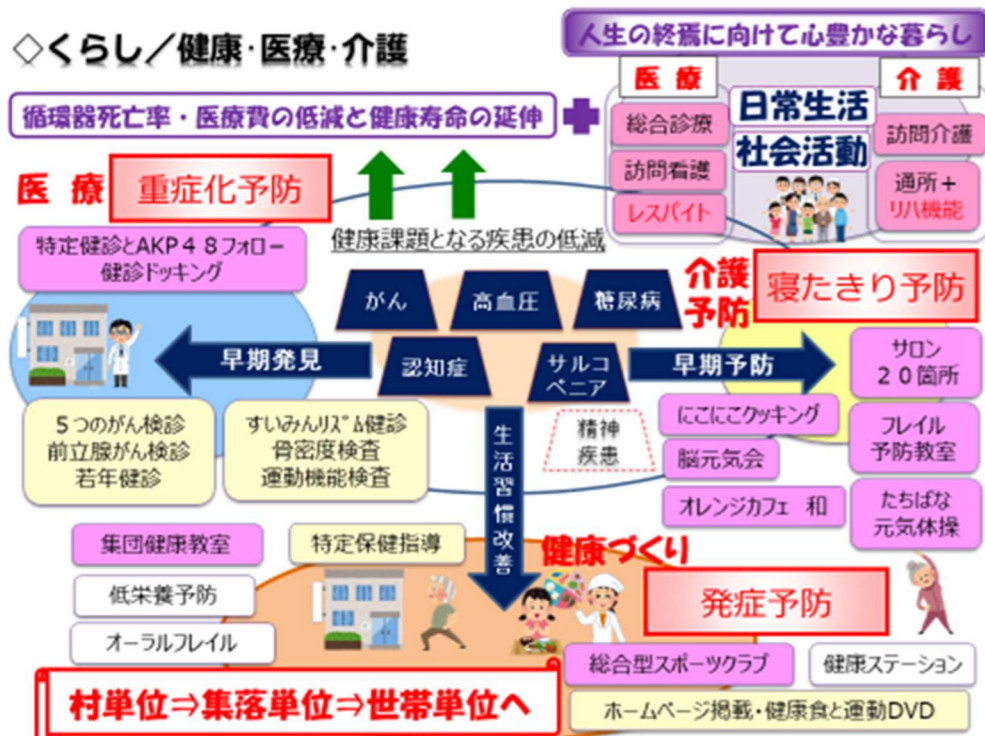


基本理念

誰もが自分らしく元気に
いきいきと暮らせる明日香村

イメージ図



基本方針

- ① 健康寿命の延伸による QOL の向上
- ② 生活習慣病の予防と早期発見、重症化予防の推進
- ③ ライフステージ、ライフコースに応じた健康づくりの推進
- ④ 地域コミュニティや多様でゆるやかなつながりも活かした健康づくりの推進
- ⑤ 多分野や多様な主体との連携による健康になる環境づくりの推進

■ 行政の取り組み

領域	施策	目標
(1) 健（検）診・重症化予防	① 各健（検）診の受診促進と実施 ② 特定保健指導の実施と重症化予防の推進 ③ がん検診の充実と受診促進	・ 過去1年間に健康診査を受診した人の増加 ・ 過去1年間にがん検診を受診した人の増加
(2) 食育・栄養食生活	① 子どもの頃からの望ましい食習慣や知識の習得 ② 生活習慣病・低栄養予防のための適切な食事の実践支援 ③ 地産地消の推進や農業・食文化等の体験の促進	・ 適正体重を維持している者の増加 ・ バランスの良い食事を食べている者の増加 ・ 1日の野菜摂取量の増加 ・ 明日香村の伝統食、郷土食を食べたことがある人の増加
(3) 身体活動と運動	① 子どもの頃からの運動習慣の確立や身体活動量増加の支援 ② 高齢期の運動支援とフレイル予防の推進	・ 日常生活における歩数の増加 ・ 運動習慣者の増加
(4) 休養・こころの健康	① ストレスとの付き合い方や睡眠による休養等に係る普及啓発 ② 相談窓口の情報提供と相談支援の対応力強化	・ 睡眠による休養が十分にとれている者の増加 ・ 自殺者数をなくす（0人） ・ ゲートキーパー養成者数
(5) 喫煙と飲酒	① 禁煙・受動喫煙対策の推進 ② 飲酒のリスクに関する普及啓発	・ 成人の喫煙率の減少 ・ 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒している者の減少
(6) 歯と口の健康	① 乳幼児期からのむし歯予防等の推進 ② 歯周疾患の早期発見と早期治療および口腔機能の維持・向上	・ 12歳う歯有病者数の減少 ・ 過去1年間に歯科健診を受診した割合の増 ・ 8020・6024達成者の増加

■ あすか健康づくりプロジェクト

あすか健康づくりプロジェクトは、住民、関係機関、企業、行政等が連携・協働し、みんなで取り組む健康づくりのチャレンジです。

令和5年度以降に3つのプロジェクトごとに「検討会議」を設置し、具体的な実施内容、スケジュール、協力体制等について検討していきます。

【プロジェクトを考える5つのポイント】

- ① 簡単に取り組めることを重視して、健康づくりに参加しやすくする
- ② 仲間ができて、毎日がいきいきと楽しくなる
- ③ 健康になっている“実感”にプラスして“お得感”もある
- ④ むらづくりの他領域の課題と健康づくりが重なりあう取り組みを行う
- ⑤ 住民、関係機関、企業、行政など、みんなの力をあわせて取り組む

農と 健耕づくり

(10年後の村民のめざす姿)
ライフステージに応じて「農」のスキルを学び、年間を通じて本村の新鮮な野菜を食べ、「農」を通じたりフレッシュや新たな人とのつながりで、いきいきと過ごしている。

- (取り組みのイメージ)
- ・ 援農ボランティア・農業サポーターの仕組みづくり。
 - ・ 村民向けに色々な農業講座の開催。
 - ・ 直売所と連携した普及啓発の実施。
 - ・ 本村産農産物の料理教室の開催 など

商と 健光ポイントを使ったまちづくり

(10年後の村民のめざす姿)
そこでも！ここでも！健康づくりや地域活動、ボランティアでポイントをもらって、村内で利用して、健康になる上にまちづくりに貢献し、いきいきと過ごしている。

- (取り組みのイメージ)
- ・ 地域活動、ボランティア活動などでの健康づくりポイントの付与。
 - ・ 健康ポイントを地域活性化、地域経済循環（地域通貨のような仕組み）につながる仕組みとして検討 など

人と ボランティアで楽しく健広づくり

(10年後の村民のめざす姿)
本村の多種多様なまちづくりのボランティア活動の中から、私のお気に入りの活動を見つけて参加することで、やりがいを感じ、楽しくいきいきと過ごしている。

- (取り組みのイメージ)
- ・ ボランティア情報を集約して、希望者とマッチングする仕組みづくり。
 - ・ ボランティア活動の広報強化。
 - ・ 健康ポイントとの連携 など

計画の推進～PDCA サイクル（Plan：計画策定→Do：計画の実施→Check：評価→Action：計画の見直し）により進捗管理～

- ・ 「明日香村健康づくり推進協議会」による計画の進捗管理
- ・ 令和11（2029）年度頃に計画全体の進捗評価と必要に応じた見直しの実施