第7章　実施計画

1　既存計画の整理

本町における健康づくりに関連する事業を整理して掲げた。

乳幼児期対象で25事業、学童期・思春期対象で19事業、青年期・壮年期対象で29事業、高齢期対象で38事業、総数で68事業にのぼる。既存事業と新規事業、またライフステージ間の効率的かつ効果的な連携を図り、より効果的な事業を推進することが望まれる。

健康づくり・体力づくりに関連する既存事業の状況

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **事業名** | **ライフステージ** | **事業内容** | **担当部署** |
| **乳幼****児期** | **学童期・****思春期** | **青年期・****壮年期** | **高齢****期** |
| 1 | 4か月児健康診査 | ○ |  |  |  | 診察、育児・栄養相談、ｳｪﾙﾈｽ･ﾀｯﾁｹｱ | 保健センター |
| 2 | 8～９か月児健康診査 | ○ |  |  |  | 医療機関委託の個別健診 | 保健センター |
| 3 | 1歳児歯科教室 | ○ |  |  |  | 歯磨・育児・栄養相談､減塩・おやつ試食、ｳｪﾙﾈｽ･ﾀｯﾁｹｱ | 保健センター |
| 4 | 1歳6か月児健康診査 | ○ |  |  |  | 診察、歯科診察、歯磨・育児・栄養相談、ｳｪﾙﾈｽ･ﾀｯﾁｹｱ | 保健センター |
| 5 | 2歳児歯科検診 | ○ |  |  |  | 歯科診察、歯磨・育児・栄養相談、ｳｪﾙﾈｽ･ﾀｯﾁｹｱ | 保健センター |
| 6 | 2歳6か月児歯科検診 | ○ |  |  |  | 歯科診察、歯磨・育児・栄養相談、ｳｪﾙﾈｽ･ﾀｯﾁｹｱ | 保健センター |
| 7 | 3歳6か月児健康診査 | ○ |  |  |  | 診察、歯科診察、歯磨・育児・栄養相談、ｳｪﾙﾈｽ･ﾀｯﾁｹｱ | 保健センター |
| 8 | にげだしたバイキンマン人形劇（3.6歳児健診） | ○ |  |  |  | 虫歯予防・歯磨き推奨の人形劇 | 母子保健推進員･健康ゆがわら普及員 |
| 9 | 歯科事後検診 | ○ |  |  |  | 歯科診察、歯磨・育児・栄養相談、ｳｪﾙﾈｽ･ﾀｯﾁｹｱ | 保健センター |
| 10 | こんにちは赤ちゃん訪問 | ○ |  |  |  | 体重測定、育児相談、健診や予防接種の案内等 | 保健センター |
| 11 | 離乳食講習会 | ○ |  |  |  | 講話、グループで調理実習 | 保健センター |
| 12 | かるがも育児教室 | ○ |  |  |  | 季節に沿ったテーマ遊び | 保健センター |
| 13 | 育児相談 | ○ |  |  |  | 身体測定、育児・栄養相談、ｳｪﾙﾈｽ･ﾀｯﾁｹｱ | 保健センター |
| 14 | 子育て相談 | ○ |  |  |  | 子どもの発達についての相談、保護者の関わり方の支援 | 保健センター |
| 15 | マタニティクラス | ○ |  |  |  | グループ学習、講話、調理実習、ｳｪﾙﾈｽ･ﾀｯﾁｹｱ等 | 保健センター |
| 16 | 汽車ポッポ親子教室 | ○ |  |  |  | 親子遊び、自由遊び、育児相談、ｳｪﾙﾈｽ･ﾀｯﾁｹｱ | 保健センター |
| 17 | 赤ちゃんとスキンシップ | ○ |  |  |  | 赤ちゃんとマッサージでスキンシップ(ｲﾝﾌｧﾝﾄﾏｯｻｰｼﾞ) | 保健センター |
| 18 | 小学生の料理教室 |  | ○ |  |  | 食に関する講話と調理実習 | 保健センター |

健康づくり・体力づくりに関連する既存事業の状況(2)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **事業名** | **ライフステージ** | **事業内容** | **担当部署** |
| **乳幼****児期** | **学童期・****思春期** | **青年期・****壮年期** | **高齢****期** |
| 19 | 健康相談・栄養相談 |  |  | ○ | ○ | 保健師・栄養士による個別相談 | 保健センター |
| 20 | 自殺対策事業（いのちをたいせつに） |  | ○ | ○ |  | 自殺対策のための人材（ゲートキーパー）養成 | 保健センター |
| 21 | チャレンジデー |  | ○ | ○ | ○ | 15分間の運動推奨 | 保健センター |
| 22 | 子宮がん検診 |  |  | ○ | ○ | 集団検診、施設検診を実施 | 保健センター |
| 23 | 乳がん検診 |  |  | ○ | ○ | 集団検診、施設検診を実施 | 保健センター |
| 24 | 30代女性の乳がん検診 |  |  | ○ |  | 37歳・39歳になる女性を対象に集団検診を実施 | 保健センター |
| 25 | 胃がん検診 |  |  | ○ | ○ | 集団検診を実施 | 保健センター |
| 26 | 胃がんリスク検診 |  |  | ○ | ○ | 施設検診を実施 | 保健センター |
| 27 | 大腸がん検診 |  |  | ○ | ○ | 集団検診、施設検診を実施 | 保健センター |
| 28 | 肺がん検診 |  |  | ○ | ○ | 集団検診、施設検診を実施 | 保健センター |
| 29 | 後期高齢者健康診査 |  |  |  | ○ | 医療機関委託の個別健診 | 保健センター |
| 30 | 肝炎検査 |  |  | ○ | ○ | 医療機関委託の個別健診 | 保健センター |
| 31 | 成人歯科検診 |  |  | ○ | ○ | 医療機関委託の個別健診 | 保健センター |
| 32 | ヘルスメイト養成講座 |  |  | ○ | ○ | 家庭や地域で食生活改善活動を実践するヘルスメイト（食生活改善推進員）を養成 | 保健センター |
| 33 | 町民健康デー |  |  | ○ | ○ | 健康に対する正しい理解と知識の普及を図る | 保健センター |
| 34 | 定期予防接種 | ○ | ○ |  | ○ | 予防接種法に基づく定期の予防接種を推奨 | 保健センター |
| 35 | ファミリーサポートセンター | ○ | ○ |  |  | 子育ての相互援助活動の場を提供 | 福祉課子育て支援センター |
| 36 | 子育てサロン | ○ |  |  |  | 育児相談、定期的な講座開催 | 福祉課子育て支援センター |
| 37 | ゆたぽん子育て相談 | ○ |  |  |  | 子育てに関する相談 | 福祉課子育て支援センター |
| 38 | あゆみの会 | ○ |  |  |  | 子ども同士のふれあいや親の情報交換の場、言語聴覚士と指導員が指導、助言 | 福祉課 |
| 39 | 親と子の料理教室 |  | ○ |  |  | 小学生の親子で調理実習 | 食生活改善推進団体 |
| 40 | 男の料理教室 |  |  | ○ | ○ | 男性対象の料理教室 | 食生活改善推進団体 |
| 41 | 介護予防普及啓発事業 |  |  |  | ○ | 認知症の早期発見・治療等の啓発のための講義と劇を老人クラブ等で実施 | 介護課 |
| 42 | 介護予防サポーター養成講座 |  |  | ○ | ○ | 介護予防のために高齢者のサポートをするボランティアを養成 | 介護課 |
| 43 | ふれあい料理教室 |  |  |  | ○ | 栄養についての正しい知識をもってもらうため、講義と調理実習の教室の実施 | 介護課 |
| 44 | グループリビングほのぼの |  |  |  | ○ | 「城堀会館」で、自宅の居間でくつろぐような雰囲気の中で一日を楽しく過ごす「通い」の実施 | 介護課 |
| 45 | 布ぞうり教室 |  |  |  | ○ | 地域会館において、生きがい・仲間づくりを目的に、布ぞうり等の手芸を中心とした教室の開催 | 介護課 |
| 46 | 公園体操 |  | ○ | ○ | ○ | 「桜木公園」で生活習慣病、転倒・骨折の予防を目的とした公園体操 | 介護課 |

健康づくり・体力づくりに関連する既存事業の状況(3)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **事業名** | **ライフステージ** | **事業内容** | **担当部署** |
| **乳幼****児期** | **学童期・****思春期** | **青年期・****壮年期** | **高齢****期** |
| 47 | 転倒予防教室 |  |  |  | ○ | 転倒による骨折を防ぐため、足のバランス等に関する教室の開催 | 介護課 |
| 48 | 区会体操 |  |  |  | ○ | 運動サポーターが中心となって、月1回程度転倒予防の体操、口腔体操等を実施 | 介護課 |
| 49 | 老人クラブ体操 |  |  |  | ○ | 老人クラブ2か所を対象に、「貯筋体操」を実施。転ばないからだ作りを目指す。 | 介護課 |
| 50 | ツーデーマーチ | ○ | ○ | ○ | ○ | ゴールを目指して歩く | 社会教育課 |
| 51 | グラウンドゴルフ大会 |  | ○ | ○ | ○ | スポーツの普及・振興 | 社会教育課 |
| 52 | 町民レクリエーションの集い |  | ○ | ○ | ○ | スポーツ大会 | 社会教育課 |
| 53 | スポーツレクリエーション・フェスティバル |  | ○ | ○ | ○ | グラウンドゴルフ等10種類以上のスポーツによる心身の健全化を図る | 社会教育課 |
| 54 | ファミリーバドミントン教室 |  | ○ | ○ | ○ | 小学校5年生以上を対象にしたニュースポーツの普及 | 社会教育課 |
| 55 | 町民バレーボール大会 |  |  | ○ | ○ | 体力の向上と親睦を図る | 社会教育課 |
| 56 | ママさんバレーボール大会 |  |  | ○ |  | 心身のリフレッシュ、体力の向上を図る | 社会教育課 |
| 57 | オレンジマラソン |  | ○ | ○ | ○ | 3km、5km、10kmマラソン | 社会教育課 |
| 58 | 湯河原町子連夏季キャンプ |  | ○ |  |  | みんなで野外生活をおくり、集団生活を通して明るく健やかなこころを養うことを目的としたキャンプ | 社会教育課（主催：湯河原町子ども育成団体連絡協議会） |
| 59 | 湯河原町子連スケート教室 |  | ○ |  |  | アイススケートを通して、冬のスポーツに親しみながら、子どもたちの体力向上を目的とした教室 | 社会教育課（主催：湯河原町子ども育成団体連絡協議会） |
| 60 | 少年少女球技大会 |  | ○ |  |  | 男女混合のドッジボール | 社会教育課（主催：湯河原町子ども育成団体連絡協議会） |
| 61 | 地域福祉活動計画の推進 | ○ | ○ | ○ | ○ | 誰もが住み慣れた町で安心して暮らせる福祉のまちづくりのための活動計画を推進 | 社会福祉協議会 |
| 62 | 福祉体験学習 |  | ○ |  |  | 町内各学校と連携して児童生徒の福祉意識を高めるため実施 | 社会福祉協議会 |
| 63 | 配食サービス |  |  |  | ○ | ひとりぐらし高齢者等を対象に食の確保と安否確認を目的に実施 | 社会福祉協議会 |
| 64 | シルバースポーツ大会 | ○ |  | ○ | ○ | 高齢者や園児等が参加して健康づくりや相互交流図るためスポーツ大会を実施 | 社会福祉協議会 |
| 65 | ほのぼのふれあいハイキング |  |  | ○ | ○ | 60歳以上を対象に健康保持とふれあいの場を通して介護予防を図る | 社会福祉協議会 |
| 66 | ひとりぐらし高齢者の昼食会 |  |  |  | ○ | ひとりぐらし高齢者を対象に孤独感解消と健康保持を目的に地域会館を利用して昼食会を実施 | 社会福祉協議会 |
| 67 | いきいきサロン |  |  |  | ○ | 高齢者を対象に地域会館を利用して昼食の提供や健康保持(8020運動推進)を目的に実施 | 社会福祉協議会 |
| 68 | ボランティア活動援助 |  | ○ | ○ | ○ | ボランティアグループ等の活動助成及び援助 | 社会福祉協議会 |

2　計画の期間

平成28年度を初年度とし、平成32年度までの5年間とする。

3　実施計画の概要

第4章で述べた施策立案の方法に則り、ライフステージ別のワーキンググループにおいて、望まれる施策案のリストアップを行った。その後優先順位付けを行い、優先施策を抽出した。これに基づき、優先順位の高い主要施策についての計画立案等を行った。

その結果、新規事業として、各ライフステージ別に3事業、合計で12事業が提案された。

健康増進計画　新規事業（部会案・12事業）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ライフ****ステージ** | **No.** | **事　業　名** | **ライフステージ** |
| **乳幼児期** | **学童期・****思春期** | **青年期・****壮年期** | **高齢期** |
| 1.乳幼児期 | 1-1 | 子どもの健康ワンポイント講座 | ○ | 　 | ○ | 　 |
| 1-2 | 1歳児からの食事講習会 | ○ | 　 | ○ | 　 |
| 1-3 | 子育て情報発信隊 | ○ | 　 | ○ | 　 |
| 2.学童期・思春期 | 2-1 | 運動応援隊 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 2-2 | 元気アップ！　ゆたぽんファイブダンス！ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 2-3 | 親子禁煙作戦！！ | 　 | ○ | ○ | 　 |
| 3.青年期・壮年期 | 3-1 | 簡単レシピで満点料理 | 　 | 　 | ○ | ○ |
| 3-2 | 健康情報メールマガジンで、健康ゲット！！ | 　 | ○ | ○ | ○ |
| 3-3 | 禁煙のススメ“やめたいアナタを応援します” | 　 | 　 | ○ | 　 |
| 4.高齢期 | 4-1 | 孫にＬＩＮＥを送ろう！～スマホの使い方講座の開催 | 　 |  |  | ○ |
| 4-2 | 昔の味と今の味対決 | 　 | 　 | ○ | ○ |
| 4-3 | おしゃれカフェ | ○ | ○ | ○ | ○ |

提案された新規事業案には、既に実施している事業と重複するものが含まれていることから、これについては既存事業の修正により実施すべきものとして、本事業からは除外することとした。また、他の年代とも重複する事業も含まれているが、これらについては別々に実施するのではなく、統合して実施するなどしたほうが効率的と考えられる。そこで、新規事業の整理統合を行った。

健康増進計画　新規事業の整理



新規事業の整理統合の結果、乳幼児期で2事業、学童期・思春期で1事業、青年期・壮年期で3事業、高齢期で1事業の計7事業が計画された。なお、事業によっては対象ライフステージのみならず、他の年代も活用可能と考えられるため、それらも示した。

健康増進計画　新規事業（整理後・7事業）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ライフステージ** | **No.** | **事　業　名** | **ライフステージ** |
| **乳幼児期** | **学童期・****思春期** | **青年期・****壮年期** | **高齢期** |
| 1.乳幼児期 | 1-1 | 子どもの健康ワンポイント講座 | ○ | 　 | ○ | 　 |
| 1-2 | 1歳児からの食事講習会 | ○ | 　 | ○ | 　 |
| 2.学童期・思春期 | 2-1 | 運動応援隊 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 3.青年期・壮年期 | 3-1 | 簡単レシピで満点料理 | 　 | 　 | ○ | ○ |
| 3-2 | 健康情報メールマガジンで、健康ゲット！！ | 　 | ○ | ○ | ○ |
| 3-3 | 禁煙のススメ“やめたいアナタを応援します” | 　 | 　 | ○ | 　 |
| 4.高齢期 | 4-1 | 孫にＬＩＮＥを送ろう！～スマホの使い方講座の開催 | 　 |  |  | ○ |

1) 乳幼児期

乳幼児期では、乳幼児の保護者を対象とした事業を中心に構成している。本町では働く母親が多いことから、乳幼児の就寝時間が遅い、睡眠時間が短いなどの問題が起こっている。また、食事についてもあまり配慮されていないのではないかというおそれもある。そこで、乳幼児の生活リズムや食事に対する情報提供を計画している。また、離乳食から一気に大人の食事を量を少なくして与えているのではないか、そのため塩分や脂肪の摂りすぎに結びついている危険性があるという問題認識から、幼児食の普及に向けた活動も計画している。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | 事　業　名 | 事業の概要 | 対象者 | 実施時期 |
| 1-1 | 子どもの健康ワンポイント講座 | 乳幼児期は、睡眠時間が短い、就寝時間が遅い、食育への関心が低いなど、問題が多いことから、保健センター・幼稚園・保育園等が一丸となって、乳幼児期の健康増進に必要な知識を普及する | 乳幼児のいる家庭・妊婦とその家族 | 平成28年度に調整、準備。平成29年度から段階的に実施 |
| 1-2 | 1歳児からの食事講習会 | 離乳食には配慮しているが、離乳食完了後の配慮が少なく、塩分、脂肪分の取りすぎにつながっていることから､幼児に適した幼児食を普及する | 1歳児の保護者 | 平成28年度に調整、準備。平成29年度から段階的に実施 |

2) 学童期・思春期

学童期・思春期の対象者はほとんどが在学中であり、多くの健康対策は授業や学校行事の中で行われている。したがって、学校活動と離れた事業を実施することは、重複となったり、忙しい学校活動の他に参加するという負担増にもつながりかねない。そこで、町の健康増進計画の事業としては、学童期・思春期では、運動が楽しくないと感じる子が多く、運動離れにつながっていることから、運動の楽しさを体感し、運動習慣の獲得につなげるための1事業のみを計画することとした。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | 事　業　名 | 事業の概要 | 対象者 | 実施時期 |
| 2-1 | 運動応援隊 | 学童・思春期には運動不足の子や、運動が楽しくない子が多いことから、運動の楽しさを体感し、運動習慣をつけさせる | 学童・思春期および全町民 | 平成28年度に打合せ、平成29年度に実行委員会、平成30年度以降モデル地区で実施 |

3) 青年期・壮年期

青年期・壮年期は、健康習慣を獲得し、将来の健康な生活につながる重要な時期であるため、「高齢者になる前の健康づくり」として栄養対策、保健情報対策、禁煙促進などの事業を計画している。この年代は外食や中食（なかしょく・買い求めたものを家で食べる）が多いので、自ら調理する習慣をつけるため簡単なレシピを普及する。この年代で有効な情報伝達手段であるメールを活用した健康情報の発信。本町では喫煙者が多いことから、禁煙の促進を行う等である。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | 事　業　名 | 事業の概要 | 対象者 | 実施時期 |
| 3-1 | 簡単レシピで満点料理 | 外食や中食を摂る機会が多く、食事のバランスについて考える機会が少ないことから、簡単栄養レシピを作成し、普及する | 青年期・壮年期 | 平成28年度に打合せ、平成29年度レシピ検討、平成30年度から実施 |
| 3-2 | 健康情報メールマガジンで、健康ゲット！！ | メールマガジンで町の教室の周知、健康診断への案内の周知を行い、教室などへの参加者を増やす | 青年期・壮年期 | 平成28年度に打合せ、平成29年度以降に順次実施 |
| 3-3 | 禁煙のススメ“やめたいアナタを応援します” | 喫煙者が多いこと、また禁煙したい人も多いが、禁煙できていないことなどから、禁煙手段の提供、禁煙継続強化をすることにより、喫煙者を減少させる | 青年期・壮年期の喫煙者のうち､禁煙したい人 | 平成28年度に研修、平成29年度に資料作成、調整、平成30年度から段階的に実施 |

4) 高齢期

高齢期では、パソコンやスマートフォンなどを使いこなせないため情報入手が限られるという、「デジタル・ディバイド」（情報格差）が問題になっている。一方、本町では、本などでの情報収集も少ないという傾向も明らかになっている。そこで、孫との交流をキーワードにして、スマートフォンの使用法を習得でき、併せてインターネット上の情報を収集できるスキルを身につけられる事業を計画した。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | 事　業　名 | 事業の概要 | 対象者 | 実施時期 |
| 4-1 | 孫にＬＩＮＥを送ろう！～スマホの使い方講座の開催 | スマートフォンを所有しているが、使い方がよく分からない高齢者に対して、孫世代との交流を目指した講座を開き、同時に健康情報などデジタル情報の入手を促進する | 高齢期 | 平成28年度に打合せ、平成29年度に講師育成、テストケースで実施、平成30年度から実施 |

4　実施計画

1) 乳幼児期



2) 学童期・思春期







3) 青年期・壮年期



4) 高齢期





