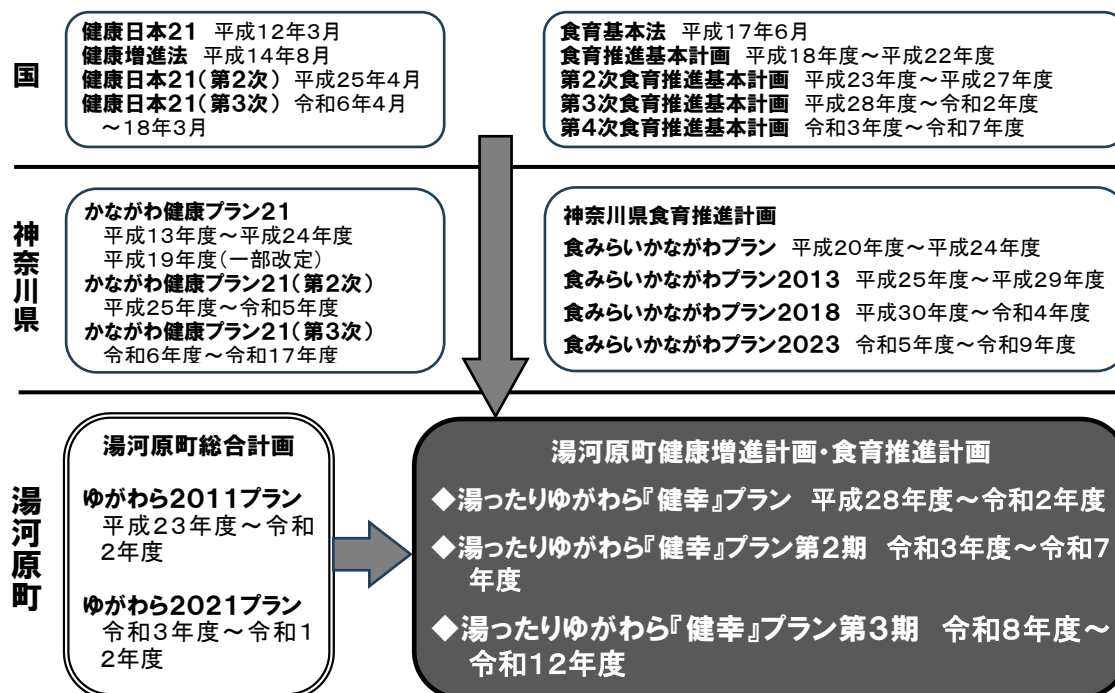


## 第1章 これまでの計画の経緯と事業評価

### 1 湯ったりゆがわら健幸プラン(湯河原町健康増進計画・食育推進計画)策定の経緯

本町においては、総人口が減少を続けており、中でも年少人口、生産人口は減少しているが、その反面、老年人口は増加傾向にある。そのため、出生率は大きく減少し、死亡率は増加している。中でも、悪性新生物、心疾患の死亡数が増加傾向にある。しかしながら、特定健康診査やがん検診の受診率は低迷しており、保健指導の終了者も少ない。このような中で、生活習慣の改善により発病を予防する「一次予防」の重要性が高まっており、町民の健康づくりへの意識を高め、主体的な取り組みを応援する環境づくりが重要となってきた。国においても「健康増進法」が制定され、「健康日本 21」が推進されている。それに基づき、神奈川県では「かながわ健康プラン 21」が策定されている。また、健康づくりの重要な柱の一つとして食の問題があるが、これについては国において「食育基本法」が制定され、「食育推進基本計画」が推進されている。これに基づき神奈川県では「神奈川県食育推進計画（食みらい かながわプラン）」が策定されている。本町においては、これら国、県の法律、計画等を踏まえ、湯河原町総合計画との整合性を図り、本町の状況に適した「湯河原町健康増進計画・食育推進計画」の策定を行なった。

#### 計画策定の背景



## 2 第1期計画の事業評価

4つのライフステージ別に事業を構成し、計7事業が実施された。事業評価結果の概要は以下の通りであった。

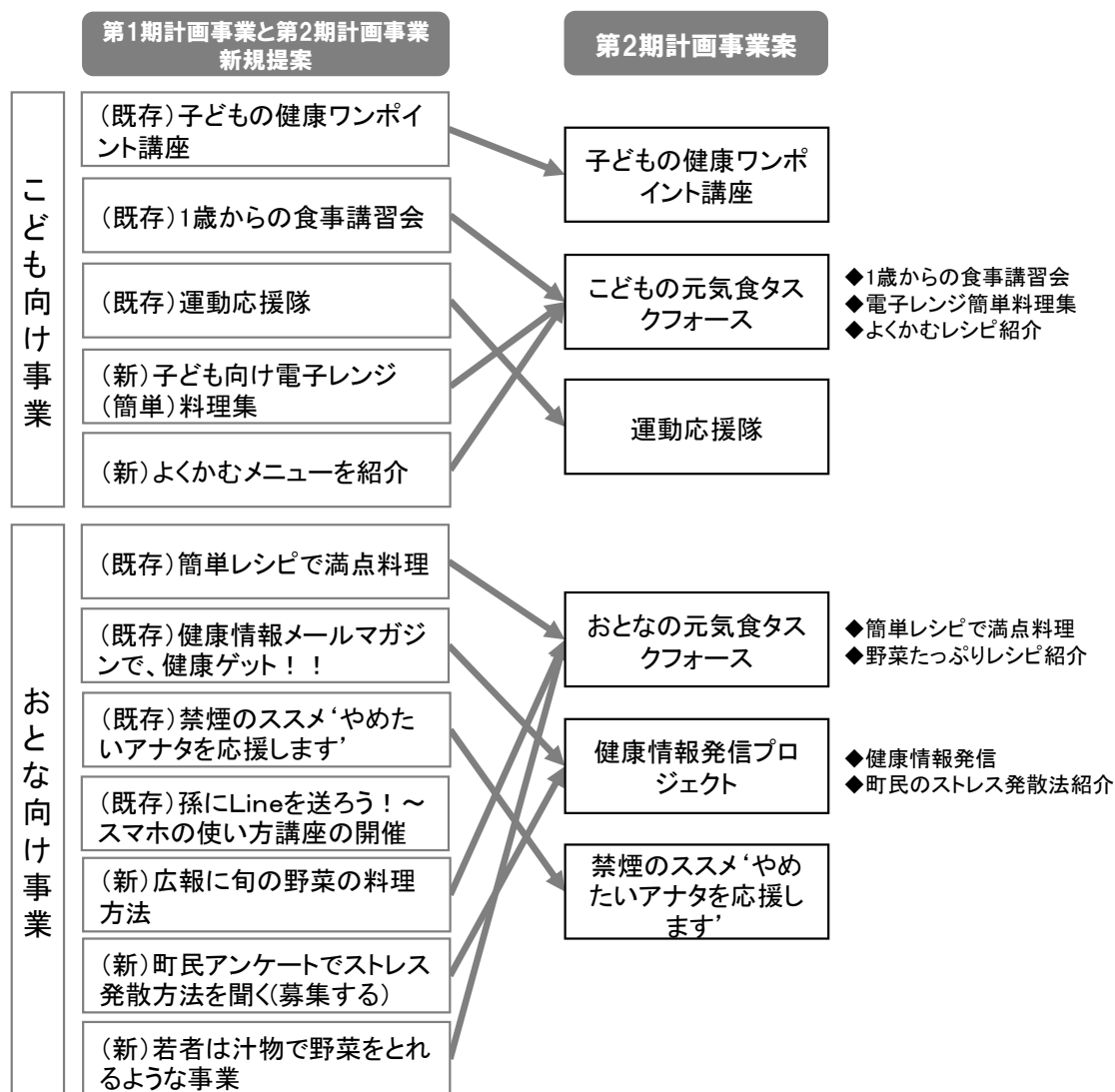
ライフステージ	No.	事業名	事業の概要	対象者	得点						評価
					H28	H29	H30	R1	R2	平均	
乳幼児期	1-1	子どもの健康ワンポイント講座	乳幼児期は、睡眠時間が短い、就寝時間が遅い、食育への関心が低いなど、問題が多いことから、保健センター・幼稚園・保育園等が一丸となって、乳幼児期の健康増進に必要な知識を普及する	乳幼児のいる家庭・妊婦とその家族	100	67	83	75	100	85	A
	1-2	1歳児からの食事講習会	離乳食には配慮しているが、離乳食完了後の配慮が少なく、塩分、脂肪分の取りすぎにつながっていることから、幼児に適した「幼児食」を普及する	1歳児の保護者	100	100	95	95	75	93	A
学童期・思春期	2-1	運動応援隊	学童期・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	学童期・思春期および全町民		100	90	100	100	98	A
青年期・壮年期	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		100	88	72	72	83	A
	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	64	47	47	47	53	52	C
	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		67	43	52	48	52	C
高齢期	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	33	33	0			22	C

評価基準

A	とても良い	平均得点 80 点以上
B	良い	平均得点 60 点以上
C	やや良い	平均得点 40 点以上
D	悪い	平均得点 20 点以上
E	とても悪い	平均得点 20 点未満

### 3 第2期計画の概要

第1期計画では4ライフステージ7事業を実施したが、第2期計画では2部会から5事業が新たに提案された。うち5事業中4事業が「食」に関するものであり、第1期計画の既存事業と一部重複すること、また残りの1事業も健康情報提供であり、既存事業と重複することから、既存事業と、新規事業全体で統廃合を行い、第2期計画では6事業とすることとした。



## 各事業の事業概要（令和6年度）

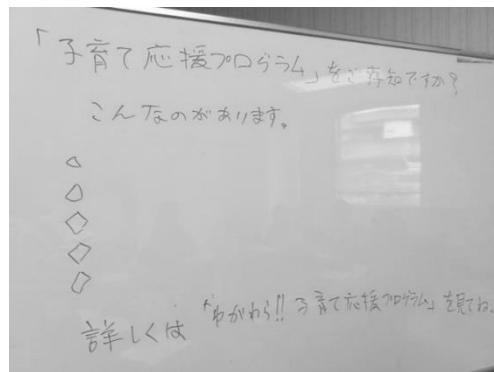
### 1-1 こども期 子どもの健康ワンポイント講座

町民アンケートで子育て情報としてほしいもののトップが「しつけ」であったため、しつけをテーマとした情報発信を行ってきた。春・夏・秋・冬号の関係部署打合せを年4回開催。宮上幼稚園園長、福浦幼稚園園長、たちばな保育園園長、子育て支援センター職員、こども支援課および保健センターの保健師・栄養士がメンバー。毎回メンバーがチラシ案を持ち寄り、議論を交わした。年4回チラシを発行して町内の保育園、幼稚園、保健センター、こども支援課で配布した。令和元年12月冬号まで「しつけ」をテーマにした情報発信を行ったが、しつけについてのテーマが一巡したため、令和元年度3月春号以降しつけ以外の様々なテーマを含む「子育て知恵袋」に変更している。

関係部署打ち合わせ会の議論の様子



議論の過程



令和6年度12月冬号

＊ ＊ ＊ **子育て知恵袋 ～こどもの防災「あんしんぶくろ」＊ ＊ ＊**

＊ ＊ ＊ **楽しく備える気持ちを育てよう！** ＊ ＊ ＊

＊ R6.12月冬号 ＊

☆大地震などの災害に役立つ避難用の「あんしんぶくろ」を用意しましょう

☆子どもが自ら持ち歩けるよう、子どもの体格に合ったお気に入りのキャラクターや柄の入ったリュックを用意しましょう

☆中身は100円ショップなどで子どもと一緒に選びましょう

☆真夏と真冬の年2回子どもと一緒に近くの公園まで避難してみよう  
訓練ごっこをして中身のチョコやお菓子をおやつにすると楽しいですね♪

①500mlペットボトル

②手袋（100円ショップ）

③懐中電灯（100円ショップ）

④アルミブランケット（100円ショップ）

⑤ビニールカップ（100円ショップ）

⑥食糧はコンパクトで高カロリーなもの  
そして子どもが喜ぶおやつ  
チョコレート・カロリーメイト・ゼリー飲料など

⑦ミニ絵本やミニトランプなどコンパクトなもの

次回は令和7年3月頃配布予定です！

通ったりゆがわら健康プラン「乳幼児期・子どもの健康ワンポイント講座」  
問い合わせ／湯河原町保健センター 63-2111（内線365）

大切なあなたを守りたいという気持ちも忘れずに「あんしんぶくろ」にいらしてくださいね♡

町ホームページでバックナンバーをダウンロードできます。

4

## 1-2 こども期 こどもの元気食タスクフォース①1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食事への配慮が少なく、塩分、脂肪分の摂りすぎた食生活につながることから、幼児に適した食事を普及することを目的に事業を実施している。隔月で開催する1歳児歯科教室において栄養講話を実施。令和元年度まではレシピを配布しながら1歳児と保護者に試食してもらい、個々の状況に応じた栄養相談を行っていた。令和2年度以降は、調理完成品を展示しながら講話を行い、食形態や適量を視覚的にとらえられるよう努めている。レシピ紹介に加えて具体的な食べさせ方を伝えることで、幼児の発達にあわせた食事の必要性についての理解を促している。参加者アンケートでは（令和6年度回収率84.8%）、「知らないこともあって勉強になりました」「実際の量を見られたのが良かった」「何が正しいのか量とかわかってなかったのがありがたかったです」などの感想があった。

### 1歳児歯科教室（幼児食）献立

#### わかめおにぎり

材料 小さなおにぎり4個分

ごはん	100g（こども茶碗1膳分）
カットわかめ（乾）	ふたつまみ（2g程度）

① ごはんが熱いうちに細かく砕いたカットわかめを混ぜ合わせる。  
② 4等分にして食べやすい形ににする。

お手さんと一緒に作っても楽しい！

#### にんじん入り鶏そぼろ

材料（2人分）

にんじん	40g（0.1/2本程度）	A	さとう	小さじ1/2
鶏むね肉（肉）	60g		みそ	小さじ1/3
サラダ油	小さじ1		水	大さじ2～

① にんじんはすりおろす（ミキサーでも可）。  
② フライパンにサラダ油を熱し、①を入れ、水気を飛ばすように炒める。  
③ ②に鶏肉を加えてホロホロになるまで炒め、Aを回し入れて、汁気がなくなるまで炒める。

にんじんのオレンジ色が鮮やかです★

#### ほうれん草の鶏辺りえ

材料（2人分）

ほうれん草（葉の部分）	60g（4束程度）	しょうゆ	小さじ1/3
もみのり	ふたつまみ	だし汁	大さじ1と1/3

① ほうれん草はやわらかくゆでて、水気を切って1cmの長さに切る。  
② ①にだし汁、しょうゆ、のりを加えて和える。

のりを入れることでほうれん草の青さが鮮やか！

使用したレシピ



幼児1人分の分量

### 幼児食とは？

幼児食とは、離乳食が完了する1歳6か月頃から就学前までの子どものための食事のことです。幼児食は、食べ物を舌で移動させ、唾液と混ぜて飲み込む練習の始まりです。奥歯が生えそろうまでは、大人と同じように食べ物を噛ですりつぶすことはできません。そのため、子どもの「かむ力」に合わせて、だんだん形のあるものにしていく幼児食が必要です。

#### 噛みとる練習

食べやすい大きさで大きめに切った食べ物を前歯で噛みとることで、かたさや大きさ、ひとくちで食べられる量、味、よく噛んで食べることを覚えていきます。

#### 手づかみ食べ

手で食べても大丈夫なように、食事の前に手洗いをしましょう。  
なるべく自分で食べられるようにしたいところですが、まだまだうまく食べられません。こぼしてしまうことも多いですが、上手にできたらたくさん褒めてあげましょう。

#### 好き嫌い

1～2歳児の食べ物の好みは、味よりも舌触りや色で判断されることが多いです。保護者がおいしそうに食べてみたり、ひとくちでも食べたら褒めてあげるなどして、色々な味に慣れさせるように心がけましょう。

#### 遊び食べ

子どもが食事に集中できるのは15～30分です。遊び始めたら食事をさりあげましょう。遊び食べをしているとお腹がいっぱいになっていることも多いようです。  
子どもは、食べ物で遊ぶことで、食べ物に興味を示したり、食べ物の感触を確かめたりと多くのことを学んでいます。また、子どもは食べ物で遊んではいけなことがわかりません。「ご飯は食べるものだから遊んじゃダメよ」などと言葉をかけ、食べ物の大切さやマナーを伝えてください。  
おもちゃは見えない場所に片付け、テレビも消して、食事に集中できる環境を整えることも大切です。

#### 味付け

味付けは、大人より薄めの味付けが好ましいので、大人の料理を味付けする前に取り分けて、薄味に仕上げましょう。味付けは、大人の半くらいが目安です。大人も薄味をこころがけましょう。  
＜食塩相当量＞  
1～2歳 男 3.0g未満/日 女 3.0g未満/日  
3～5歳 男 3.5g未満/日 女 3.5g未満/日

栄養講話用資料



講習会の様子

## 1-2 こども期 こどもの元気食タスクフォース②電子レンジ簡単料理集

子どもの食の問題点として、食に関心がない、食べ物の好き嫌いがある、野菜が苦手、朝食を食べない子が多い等がある。自ら食事を考えたり調理したりすることを通して、規則正しい食生活やバランスの良い食事を身につけることを目的に事業を実施している。子どもの食の問題を共有し、効果的に食育を推進するために、保育園や学校等庁内関連部署の食育推進担当者の連絡会を令和3年度に立ち上げた。

連絡会では各所属の課題共有のほか、令和4年度・5年度に電子レンジコンテスト準備及び審査会、令和6年度にコンテスト入賞作品普及方法について検討した。普及媒体であるレシピ集には、食に関心を持つ子どもが増えることを期待し、電子レンジ調理や朝食を食べることのメリットを記載した。レシピ集は令和7年2月、町内の小中学校、幼稚園、保育園、在校生・在園児等に1,600部配布した。

### 【コンテスト概要】

募集期間	令和5年7月から8月の2か月間
テーマ	電子レンジを使った簡単朝食
対象者	湯河原町に在住、在園、在学中の18歳以下の子ども
応募数	13点（全員に審査員からのコメント付き参加賞配布）
入賞数	最優秀賞1点、優秀賞2点、特別賞5点（広報ゆがわら令和5年11月号及び町ホームページで公表）
レシピ公表	広報、ホームページで順次紹介（令和5年度） レシピ集配布（令和6年度）



連絡会の様子（R6）

子ども対象  
(18歳以下)

「電子レンジレシピコンテスト」

～簡単に作れる朝食レシピを募集します～

自ら食事を考えたり調理したりすることを通して食に関する意識を高め、生涯にわたって自分の身体を大切にすることを目的に、オリジナルレシピの募集をします。  
応募者には、全員参加賞を贈呈し、優秀なレシピについては表彰します。

湯河原町健康推進計画・食育推進計画  
こども向け事業「こどもの元気食タスクフォース」

- 1 テーマ 電子レンジを使った簡単朝食レシピ
- 2 募集対象 湯河原町に在住、在園、在学中の18歳以下の子ども  
※保護者と協力して応募することができます。
- 3 募集内容 オリジナル料理の材料・分量・作り方、セールスポイントなど
- 4 募集条件 ①調理手順で1回以上、電子レンジを使うこと  
②子どもが作れること  
③1食1人分を500円以内で作れること  
④1食1人分を30分以内で作れること  
(炊飯や下ごしらえの時間は含まず大人1人で作った場合の調理開始から完成まで)  
⑤未発表のオリジナル作品であり、特定の企業や商品を宣伝する効果がないこと
- 5 締め切り 令和5年8月31日（木）
- 6 提出方法 応募用紙に記入して、保健センターに提出してください。  
湯河原町保健センター 〒259-0301 湯河原町中央2-1-3  
電話：0465-63-2111（内線367） Eメール：hoken@town.yugawara.kanagawa.jp
- 7 その他 応募レシピは、原則として返却しません。  
応募レシピの著作権等については、湯河原町に譲渡するものとします。  
応募レシピを広報やホームページ等に転載することがあります。  
応募レシピ以外の個人情報、本コンテストのみに使用し適切に取り扱います。

募集案内

30分でできる！(米の浸水時間は除く)

### 理想の朝食 和風Ver.

材料	分量 (1人分)	作り方
米	0.5合	① 米・水をタッパーに入れ30分浸水する。
水	120ml	② 枝豆はさやから出しておく。
枝豆 (冷凍でもよい)	30粒	③ ①に②を入れ、蓋をなめらかに置いて600Wの電子レンジで4分加熱後、200Wで1分加熱し、10分ほど蒸らす。
卵	1切れ	④ 別のタッパーに水、しょうゆ、砂糖を入れて混ぜる。
水	50ml	⑤ ④に③より、3cmの長さで切った長ネギを入れ、タッパーをして600Wの電子レンジで1分30秒加熱し、裏返して600Wで1分加熱する。
醤油・砂糖	大さじ1ずつ	⑥ なすをいちょう切り、オクラを輪切りにして600Wの電子レンジで3分加熱する。
長ネギ	1/4本	⑦ 耐熱容器に枝豆とかつお節を入れてフタをし、3分おき、汁をとる。
かつお節	2g	⑧ おわりに⑥と⑦を入れて、みそをとく。
オクラ	1本	
なす	1本	
みそ	大さじ1/2杯	

レシピ提供：加藤 雄士さん

～電子レンジで作る朝ごはんレシピについて～

① このレシピ集は  
湯河原町の  
18歳以下の子ども対象  
「電子レンジ  
レシピコンテスト」  
から生まれました

② 「電子レンジレシピ  
コンテスト」が目指したこと

- ★食に関する意識を高める
- ★食の記録を豊かにする
- ★朝食の大切さを理解して、自分の身体を大切にしたい子どもを増やす

③ 電子レンジ調理の  
メリット

- ★加熱をおまかせできる
- ★夜間でも加熱してそのまま食べられる
- ★加熱時間が短くなる

↓

忙しい朝にピッタリ

④ 毎日朝ごはんを食べる  
メリット

- ★いろいろな食品を食べることで体に必要な栄養が取りやすい
- ★睡眠の質が良くなり、早寝早起きがしやすい
- ★イライラや不安な気持ちが少なくなる、楽しく朝がやい
- ★学力や体力の成長が良くなる

レシピ

### 1-3 こども期 運動応援隊

学童期・思春期の児童で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ことにより、ストレス、睡眠不足、肥満の改善を図ることを目的にラジオ体操の普及を図っている。検討部会（平成 29 年度から開始）を 3 回（夏休み直前、夏休み終了後、年度末に来年度の打合せ）実施している。ラジオ体操に 10 回参加するごとにプレゼント（お菓子付きメダル等）を渡す取組みは大好評。令和 6 年度の 30 回以上参加者は 24 名にのぼり、「がんばったで賞」としてプレゼントと賞状を授与した。

平成 30 年度から 3 公園でのラジオ体操にこども達の受入れ活動を開始、令和 3 年度以降は夏休み期間全日実施となった。会場については、3 公園に加え、令和 2 年度から素鷲神社（月 1）、令和 4 年度から福浦児童遊園（令和 5 年度東台福浦小学校ピロティに変更）、万葉公園の観光朝市（日曜日）の実施協力を得ている。また令和 6 年度は、東台福浦小学校での実施日数が週 2 回から 5 回に増えたこと、夏休み前に小中学校へ訪問しラジオ体操を周知した成果か、こども達の参加延数が 361 人、大人も含めると合計 525 人もの増加につながった。

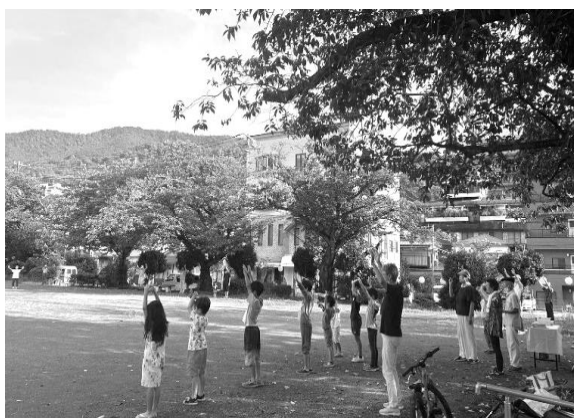
「夏休みはラジオ体操！」とこども達に定着してきている。こども達とラジオ体操実践者の高齢者の人が声をかけ合い会話が弾み、顔なじみとなって、毎年こどもの成長を喜びあえる素敵な時間・多世代交流の場となっている。

令和 6 年度（2024 年度）の参加者数

	子ども	大人	合計
海浜公園	512	1,524	2,036
桜木公園	495	1,064	1,559
柵口公園	462	415	877
東台福浦小学校	235	228	463
観光朝市	18	158	176
合計	1,722	3,389	5,111

実施日数と参加者数の推移

令和 2 年度からの推移			
年（日数）	子ども	大人	合計
R2（23）	1,041	2,413	3,454
R3（40）	1,673	3,447	5,120
R4（40）	1,502	3,093	4,595
R5（40）	1,361	3,225	4,586
R6（41）	1,722	3,389	5,111



## 2-1 おとな期 おとなの元気食タスクフォース①簡単レシピで満点料理

外食や中食（惣菜・弁当など調理済みのものを買ってきて食べる）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ないことから、簡単栄養レシピを作成し、普及することを目的として事業を実施している。簡単で食事バランスのいい料理を公募し、レシピ集を作成。令和5年度までに作成したレシピ集を保健センター窓口で配架のほか、健康増進事業参加者、町内の保育園・幼稚園・小中学校児童生徒への配布を行った。令和6年3月からは小田原医師会湯河原班会員の医療機関での配架を開始した。また湯河原町ホームページ、メールマガジン、広報ゆがわらで周知した。食育サポートと協力して試作を行い、野菜たっぷりレシピ集1を作成した。



レシピ試作の様子

レシピ作り

あなたの簡単レシピ

【料理名】野菜たっぷりマカロニサラダ

【セールスポイント】いろいろな種類の野菜が入る。

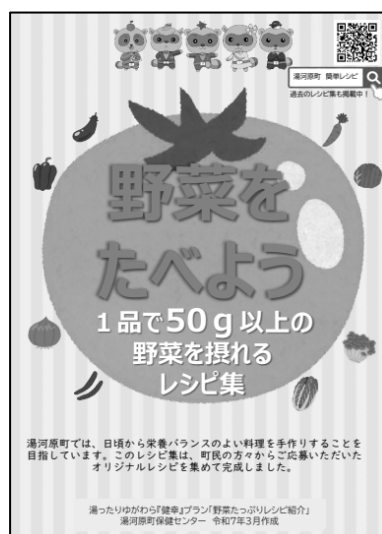
【材料と分量】（2人分）マカロニ 40g、トマト 1/4、きゅうり 1/2、にんじん 1/4、きゅうり 40g、ハム 2枚、マヨネーズ

【作り方】マカロニとたまごをゆでる。きゅうりをにんじんとすりおろし、マヨネーズで混ぜる。全ての材料を混ぜて、マヨネーズと、塩、しょうゆ、レモン汁を加える。

【お名前】  
レシピ掲載に氏名を公表することに  
同意する。イニシャルがよい。 → どちらかにO  
【電話番号】  
【ご住所】

※こちらの料理、連絡先等の情報は、保健センターの事業でのみ使用します。  
応募作品は、町の様々な事業で活用していく予定です。

応募用紙



野菜たっぷりレシピ集1より

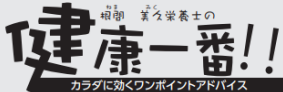


## 2-2 おとな期 健康情報発信プロジェクト①健康情報発信

町広報紙やメールマガジン・LINE、SNS 等で町の教室の周知、健康診断への案内の周知をすることで、教室などへの参加者を増やすことにより、町民がより健康な生活を送れるようにすることを目的に事業を実施している。町広報紙「健康一番」のコーナー記事を保健師・栄養士が輪番で担当（毎月）。健康に関する情報提供を実施した。

令和6年度（2024年4月～2025年3月）

号	テーマ	担当者
4月号	「季節の変わり目にご注意を！ 食事で免疫力アップ！」	根間 美久
5月号	～食で楽しいを広げていく～	木村 美樹
6月号	6月は『食育月間』	小川 浩行
7月号	熱中症を防ごう！	吉田 友美
8月号	「健診を受けていますか？」	加藤 直見
9月号	災害時のトイレ問題	楊 志百
10月号	スマホに子守をさせないで	渡邊 妙子
11月号	～令和の人気給食と「噛む力」～	木村 美樹
12月号	寒さに負けない体をつくろう！	小川 浩行
令和7年1月号	新しい年、こころの健康も 大切にしませんか	吉田 友美
2月号	「人生100年時代の栄養のとり方」	加藤 直見
3月号	妊婦・乳幼児のための災害対策	楊 志百



「季節の変わり目にご注意を！  
食事で免疫力アップ！」

暖かな春の陽気と共に新年度がスタートしましたが、体調はいかがですか？春は日々の寒暖差や気温、環境の変化も多い季節なので、体調を崩しやすいです。ウィルスなどと一緒に、体を守る機能のことも「免疫力」といいます。免疫力が上がると、ウィルスなどに感染しても発症を抑えたり悪化を防げるようになり、免疫力が下がると、疲れを感じやすく体の不調が起これば、感染症にもかかりやすくなります。今回は、免疫力を高める食事のポイントを紹介いたします。

①免疫細胞をつくる  
たんぱく質は、体を構成する基本材料で、効率的に免疫細胞を生成します。また、ウィルスの侵入を防ぐ皮膚や粘膜をつくる材料となります。（肉・魚・卵・大豆製品など）

②免疫力を高める  
抗酸化作用をもつビタミンA・C・Eは、免疫細胞を増やし、活性化させる働きがあります。また、免疫力低下の原因であるストレス緩和にも有効です。（ビタミンA：レバー、うなぎ、緑黄色野菜など。ビタミンC：緑黄色野菜・果物など。ビタミンE：魚介類・ナッツ類など）

③腸内環境を整える  
免疫細胞の多くは腸に存在しており、重要な働きを果しています。発酵食品や食物繊維などをとって、善玉菌を増やすことで腸の働きを活性化します。（発酵食品：ヨーグルト・納豆・キムチ、甘酒など。食物繊維：海藻類・きのこなど）

④体を内側から温める  
免疫細胞が活発に働ける体温は36・5℃以上です。血流がよくなることで、免疫細胞の働きが活性化します。（生姜・唐辛子・根菜・温かい料理など）

材料(2人分) 分量(g)

キムチ 60g  
豚肉(にま切) 50g  
キャベツ 40g  
外葉1枚程度 50g  
もやし 30g  
にんじん 30g  
ニラ 20g

【油】 小ま 40g  
【スープ】 水 600cc  
みそ 小じじ

①豚肉とキャベツは、食べやすい大きさに、にんじんは1cmの厚さの輪切りにする。  
②鍋にスープの湯を沸かし、豚肉、キムチ、野菜を全て入れて煮る。  
③小まのポツポツと小麦粉と水を入れ、すいとんのタネを作ります。固まらないうちに、②の鍋に入れて入れる。  
④すいとんが浮き上がったら、火を止め、みそを溶き入れる。  
【ポイント】 野菜はあまりもちの食材でOK!

町ホームページ



妊婦・乳幼児のための災害対策

2011年3月11日の東日本大震災から14年が経ちます。みなさん、災害対策はしていますか？普段から災害に備え、防災用品の準備や、家族との情報共有など対策を立てておくことも大切です。今回は妊婦や乳幼児がいる家庭に必要なものや、あったら便利なものをご紹介いたします。非常持ち出し品に加えて、必要な持ち出し品を確認しましょう。非常持ち出し品についてはこちらをご確認ください。

妊婦さん用  
□母子健康手帳・健診補助券・健康保険証の写し □清浄綿 □生理用ナプキン・吸水ショーツ □ベビーオムツ・ティッシュペーパー □マスク □石鹸・洗剤 □下着・衣類 □バスタオル・ブランケット □保温できるもの（毛布・カイロ、羽織るもの、靴下 □常備薬・お薬手帳 □携帯トイレ □雨具 □ヘルメット・帽子・軍手 □缶詰 □ラップ □懐中電灯 □筆記用具 □乳幼児用（妊婦さん用にプラス） □粉ミルクと飲料水（軟水、または液体ミルク □哺乳瓶・乳首 □紙コップ □授乳服・授乳ケープ □離乳食、おやつ □紙おむつ（1日8～10枚必要） □ゴミ袋 □おしりふき □赤ちゃんの衣類 □抱っこひも（おんぶひも） □使い慣れたおもちゃ（音の出ないもの）、絵本

（ワンポイントアドバイス）  
○おんぶひもより抱っこひも抱っこ  
もの方が赤ちゃんの頭を守りやすく、リュックも背負えます。

○液体ミルクもおすすめ  
お湯や計量が必要なく常温で保存し、常温で飲めます。衛生面からも常備にはおすすめです。缶詰でできる乳首は別売りで買うことができます。賞味期限は約1年、紙パック約半年です。

○回転輸送のすすめ  
自宅に留まることを想定して、1週間程度の食料などを備えておきましょう。紙おむつやおしりふきも1～2袋多めに買い置きしておきましょう。

町ホームページ

## 2-3 おとな期 禁煙のススメ ‘やめたいアナタを応援します’

湯河原町では喫煙者が多いこと、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こと。そして、喫煙関連疾患の減少、間接喫煙関連の弊害を減少させることを目的に事業を実施している。庁内禁煙成功者の体験談をアンケートにて聞き取りを実施。令和2年3月に禁煙成功体験談集『たばこをやめたいアナタへ 私はこうしてやめられた 禁煙成功体験談集 第1集』を作成した。

令和2年度は、庁内職員（喫煙者）メンバーによる検討部会で、「禁煙成功体験集」の活用方法について、また女性の禁煙成功体験談の収集等について検討した。（令和2年6月30日）役場職員の紹介により、女性の禁煙成功談のアンケート調査は1名実施することができた。

令和3年度は、検討部会を設けることが出来ず、計画の取り組みは進んでいないが、禁煙成功体験集の配架は継続している。

令和4年度は、検討部会を2回実施し、禁煙方法の情報収集と禁煙グッズ資料の作成をした。

令和5年度は、禁煙外来、治療に関するアンケートを町内医療機関に実施した。

令和6年度は、検討部会を1回実施し、健康状況アンケートの設問内容確認、禁煙グッズの活用を検討した。

### <禁煙成功体験談 第1集の周知・配布方法>

- ・町ホームページに体験集をアップ（令和2年7月）
- ・湯河原町商工会議所に、会員への生活習慣病予防健診のお知らせに体験集の同封を依頼（令和2年7月）（884冊）
- ・乳幼児健診、母子健康手帳交付時に、喫煙者へ配布（20冊）
- ・町施設（役場庁舎内・保健センター・保育園・幼稚園・子育て支援センター・図書館等）にポスター冊子ポケットつきセットで体験集を配架（600冊）
- ・健康ゆがわら普及員定例会、湯河原町食育サポート総会にて体験集の配布と、女性の嫌煙成功体験談の募集について周知（61冊）
- ・町メールマガジン（令和2年9月・11月・12月）にて体験集のお知らせ
- ・町広報「健康一番」（令和3年1月号）に「禁煙成功体験談集のお知らせ」と、女性の禁煙成功体験談の募集
- ・新型コロナワクチン集団接種会場にて体験談集のポスター掲示、体験談集の配架（令和3年5月から）
- ・小田原医師会湯河原班会員の医療機関にて体験談集の配架（令和5年3月から）

掲示ポスター  
冊子入れポケット付きセット



## 4 第2期計画の事業評価と課題

### 1) 事業評価指標

事業ごとに主要成果指標（Key Performance Indicators=KPI）を設定し、事業担当者が自ら評価して省みる「セルフモニタリング」を行い、評価した。事業の評価は「①ストラクチャー（組織）」、「②プロセス（実施段階）」、「③アウトプット（実施結果）」、「④アウトカム（実施成果）」の4つの軸で、評価の方法としては「4：とてもよくできた、3：だいたいできた、2：あまりできなかった、1：ほとんどできなかった」の4段階評価など定性的評価を定量化する方法で行った。

事業名・プログラム名	No.	指標	指標種類	データ源泉	評価の方法	評価頻度
1-1 子どもの健康ワンポイント講座	1	関係部署、関係機関・団体との調整	ストラクチャー	会議記録	4段階評価(4:とてもよくできた、3:だいたいできた、2:あまりできなかった、1:ほとんどできなかった)	年1回
	2	チラシの作成	プロセス	活動報告書	4段階評価(4:とてもよくできた、3:だいたいできた、2:あまりできなかった、1:ほとんどできなかった)	年1回
	3	情報提供数	アウトプット	チラシ配布数	4段階評価(4:とてもよくできた、3:だいたいできた、2:あまりできなかった、1:ほとんどできなかった)	年1回
	4	保護者満足度	アウトカム	配布施設の人に保護者の反応などを5段階で聞き取り、平均点を取る	4段階評価(4:とてもよくできた、3:だいたいできた、2:あまりできなかった、1:ほとんどできなかった)	年1回
1-2 こどもの元気食タスクフォース ①1歳児からの食事講習会	1	関係団体との打合せ	ストラクチャー	活動報告書	4段階評価(4:とてもよくできた、3:だいたいできた、2:あまりできなかった、1:ほとんどできなかった)	年1回
	2	リーフレット・レシピの普及	プロセス	活動報告書	4段階評価(4:とてもよくできた、3:だいたいできた、2:あまりできなかった、1:ほとんどできなかった)	年1回
	3	講習会の実施	プロセス	活動報告書	4段階評価(4:とてもよくできた、3:だいたいできた、2:あまりできなかった、1:ほとんどできなかった)	年1回
	4	参加者数	アウトプット	活動報告書	対象者の参加率を5段階評価(5:とても多い(90%以上)、4:多い(70%以上)、3:平均的(50%以上)、2:少ない(20%以上)、1:とても少ない(20%未満))	年1回
	5	参加者満足度	アウトカム	参加者アンケート	アンケートで「とても良かった」または「まあまあ良かった」と回答した人の割合を5段階評価(5:90%以上、4:70%以上、3:50%以上、2:20%以上、1:20%以下)	活動の都度
1-2 こどもの元気食タスクフォース ②電子レンジ簡単料理集	1	関係団体との打合せ	ストラクチャー	活動報告書	4段階評価(4:とてもよくできた、3:だいたいできた、2:あまりできなかった、1:ほとんどできなかった)	年1回
	2	レシピ募集、レシピ集作成	プロセス	活動報告書	4段階評価(4:とてもよくできた、3:だいたいできた、2:あまりできなかった、1:ほとんどできなかった)	年1回
	3	レシピ集配布、広報	プロセス	活動報告書	4段階評価(4:とてもよくできた、3:だいたいできた、2:あまりできなかった、1:ほとんどできなかった)	年1回
	4	レシピ配布数	アウトプット	活動報告書	配布数を5段階評価(5:多い、4:やや多い、3:やや少ない、2:少ない、1:なし)	年1回
1-2 こどもの元気食タスクフォース ③よく噛むレシピ紹介	1	関係団体との打合せ	ストラクチャー	活動報告書	4段階評価(4:とてもよくできた、3:だいたいできた、2:あまりできなかった、1:ほとんどできなかった)	年1回
	2	レシピ募集、レシピ集作成	プロセス	活動報告書	4段階評価(4:とてもよくできた、3:だいたいできた、2:あまりできなかった、1:ほとんどできなかった)	年1回
	3	レシピ集配布、広報	プロセス	活動報告書	4段階評価(4:とてもよくできた、3:だいたいできた、2:あまりできなかった、1:ほとんどできなかった)	年1回
	4	レシピ配布数	アウトプット	活動報告書	配布数を5段階評価(5:多い、4:やや多い、3:やや少ない、2:少ない、1:なし)	年1回

事業名・プログラム名	No.	指標	指標種類	データ源泉	評価の方法	評価頻度
1-3 運動 応援隊	1	プロジェクトチーム会議の開催	ストラクチャー	会議記録	4段階評価(4:とてもよくできた、3:だいたいできた、2:あまりできなかった、1:ほとんどできなかった)	年1回
	2	事業関係者との調整	プロセス	活動報告書	4段階評価(4:とてもよくできた、3:だいたいできた、2:あまりできなかった、1:ほとんどできなかった)	年1回
	3	ちらしの作成	プロセス	活動報告書	4段階評価(4:とてもよくできた、3:だいたいできた、2:あまりできなかった、1:ほとんどできなかった)	年1回
	4	教室の周知	プロセス	活動報告書	4段階評価(4:とてもよくできた、3:大体できた、2:あまりできなかった、2:殆どできなかった)	年1回
	5	開催回数	プロセス	活動報告書	4段階評価(4:とてもよくできた、3:大体できた、2:あまりできなかった、2:殆どできなかった)	年1回
	6	参加者数	アウトプット	活動報告書	参加実人数を5段階評価(5:30人以上、4:20人以上、3:15人以上、2:10人以上、1:10人未満)	活動の都度
	7	参加者満足度	アウトカム	参加者アンケート	アンケートで「とても良かった」または「まあまあ良かった」と回答した人の割合を5段階評価(5:90%以上、4:70%以上、3:50%以上、2:20%以上、1:20%以下)	活動の都度
2-1 おとなの元 食タスクフ ォース ①簡単レ シピで満 点料	1	関係団体との打合せ	ストラクチャー	活動報告書	4段階評価(4:とてもよくできた、3:だいたいできた、2:あまりできなかった、1:ほとんどできなかった)	年1回
	2	レシピの募集	プロセス	活動報告書	4段階評価(4:とてもよくできた、3:だいたいできた、2:あまりできなかった、1:ほとんどできなかった)	年1回
	3	応募レシピの試作、選考	プロセス	活動報告書	4段階評価(4:とてもよくできた、3:だいたいできた、2:あまりできなかった、1:ほとんどできなかった)	年1回
	4	レシピの配布	プロセス	活動報告書	4段階評価(4:とてもよくできた、3:だいたいできた、2:あまりできなかった、2:ほとんどできなかった)	年1回
	5	応募者数	アウトプット	活動報告書	5段階評価(5:とても多い(20人以上)、4:多い(15人以上)、3:平均的(10人以上)、2:少ない(5人以上)、2:とても少ない(5人未満))	年1回
	6	レシピの配布枚数	アウトプット	活動報告書	4段階評価(4:とてもよくできた(80枚以上)、3:だいたいできた(60枚以上)、2:あまりできなかった(40枚以上)、1:ほとんどできなかった(40枚未満))	年1回
	7	町民健康デーでの試食人数	アウトプット	活動報告書	4段階評価(4:とてもよくできた(80人以上)、3:だいたいできた(60人以上)、2:あまりできなかった(40人以上)、1:ほとんどできなかった(20人以下))	年1回
	8	試食者満足度	アウトカム	参加者アンケート	アンケートで「とても良かった」または「まあまあ良かった」と回答した人の割合を5段階評価(5:90%以上、4:70%以上、3:50%以上、2:20%以上、1:22%以下)	年1回
2-1 おとなの元 食タスクフ ォース ②野菜た っぷりレ シピ紹介	1	関係団体との打合せ	ストラクチャー	活動報告書	4段階評価(4:とてもよくできた、3:だいたいできた、2:あまりできなかった、1:ほとんどできなかった)	年1回
	2	レシピ募集、レシピ集作成	プロセス	活動報告書	4段階評価(4:とてもよくできた、3:だいたいできた、2:あまりできなかった、1:ほとんどできなかった)	年1回
	3	レシピ集配布、広報	プロセス	活動報告書	4段階評価(4:とてもよくできた、3:だいたいできた、2:あまりできなかった、1:ほとんどできなかった)	年1回
	4	レシピ配布数	アウトプット	活動報告書	配布数を5段階評価(5:多い、4:やや多い、3:やや少ない、2:少ない、1:なし)	年1回

事業名・プログラム名	No.	指標	指標種類	データ源泉	評価の方法	評価頻度
2-2 健康情報発信プロジェクト ①健康情報発信	1	関係部署との打ち合わせ	ストラクチャー	会議記録	4段階評価(4:とてもよくできた、3:大体できた、2:あまりできなかった、1:ほとんどできなかった)	年1回
	2	メルマガ登録の推進	プロセス	広報・チラシ	4段階評価(4:とてもよくできた、3:大体できた、2:あまりできなかった、1:ほとんどできなかった)	年1回
	3	メルマガの作成	プロセス	広報・チラシ・健康カレンダー	4段階評価(4:とてもよくできた、3:大体できた、2:あまりできなかった、1:ほとんどできなかった)	年1回
	4	メルマガ登録者数	アウトプット	地域政策課が把握している登録者数	5段階評価(5:とても多い=2500人以上、4:多い=1500~2499人、3:平均的=1000~1499人、2:少ない=500~999人、1:とても少ない=100~499人)	年1回
	5	メルマガ送付数	アウトプット	地域政策課が把握している送付数	5段階評価(5:とても多い=2500人以上、4:多い=1500~2499人、3:平均的=1000~1499人、2:少ない=500~999人、1:とても少ない=100~499人)	年1回
	6	登録者満足度	アウトカム	登録者アンケート	アンケートで「とても満足」「だいたい満足」と回答した人の割合を5段階評価(5:90%以上、4:70%以上、3:50%以上、2:20%以上、1:20%未満)	年1回
2-2 健康情報発信プロジェクト ②町民のストレス発散法紹介	1	関係部署との打ち合わせ	ストラクチャー	会議記録	4段階評価(4:とてもよくできた、3:大体できた、2:あまりできなかった、1:ほとんどできなかった)	年1回
	2	ストレス解消法の収集	プロセス	活動報告書	4段階評価(4:とてもよくできた、3:だいたいできた、2:あまりできなかった、1:ほとんどできなかった)	年1回
	3	ストレス解消法の発信	プロセス	活動報告書	4段階評価(4:とてもよくできた、3:だいたいできた、2:あまりできなかった、1:ほとんどできなかった)	年1回
	4	登録者満足度	アウトカム	登録者アンケート	アンケートで「とても満足」「だいたい満足」と回答した人の割合を5段階評価(5:90%以上、4:70%以上、3:50%以上、2:20%以上、1:20%未満)	年1回
2-3 禁煙のススメ ‘やめたいアナタを応援します’	1	プロジェクトチーム会議の開催	ストラクチャー	会議記録	4段階評価(4:とてもよくできた、3:だいたいできた、2:あまりできなかった、1:ほとんどできなかった)	年1回
	2	禁煙啓発方法の検討、資料収集、啓発成果物の作成	プロセス	会議記録	4段階評価(4:とてもよくできた、3:だいたいできた、2:あまりできなかった、2:ほとんどできなかった)	年1回
	3	禁煙促進成果物の配布数	アウトプット	活動報告	4段階評価(4:とてもよくできた 300以上、3:大体できた 100以上、2:あまりできなかった 50以上、1:ほとんどできなかった 50未満)※具体的な件数の目標設定	年1回
	4	禁煙促進教室等の実施	プロセス	会議記録	4段階評価(4:とてもよくできた、3:だいたいできた、2:あまりできなかった、2:ほとんどできなかった)	年1回
	5	参加者満足度	アウトカム	参加者アンケート	アンケートで「とてもよかった」「よかった」と回答した人の割合を5段階評価(5:90%以上、4:70%以上、3:50%以上、2:20%以上、1:20%未満)	活動の都度

## 2) 事業評価結果

設定した主要評価指標に基づき、各年度の事業の実施状況を評価した結果について、第 2 期計画の事業開始年度の令和 3 年度から令和 6 年度までについて次ページに示す。

なお、事業によって開始年度が異なるため、評価されていない年度もある。「1-2 こどもの元気食タスクフォース③よく噛むレシピ紹介」は、令和 5 年度、6 年度と関係団体との打ち合わせのみとなっている。「2-1 おとなの元気食タスクフォース②野菜たっぷりレシピ紹介」は、令和 5 年度に関係団体との打ち合わせを行い、令和 6 年度から実施している。「2-2 健康情報発信プロジェクト②町民のストレス発散法紹介」は、令和 6 年度に関係部署との打ち合わせのみを行っている。

### 3) 事業評価結果まとめ

評価結果は4段階評価、あるいは5段階評価などと指標によって評価段階が異なるため、100点満点の「得点」に換算し、平均得点を計算した。また、4年間の平均得点をA～Eで総合評価したところ、多くの事業がA評価であったが、「2-1 おとなの元気食タスクフォース①簡単レシピで満点料理」はB評価、「2-2 健康情報発信プロジェクト①健康情報発信」はC評価、「2-3 禁煙のススメ『やめたいアナタを応援します』」はD評価、「2-2 健康情報発信プロジェクト②町民のストレス発散法紹介」はE評価となった。

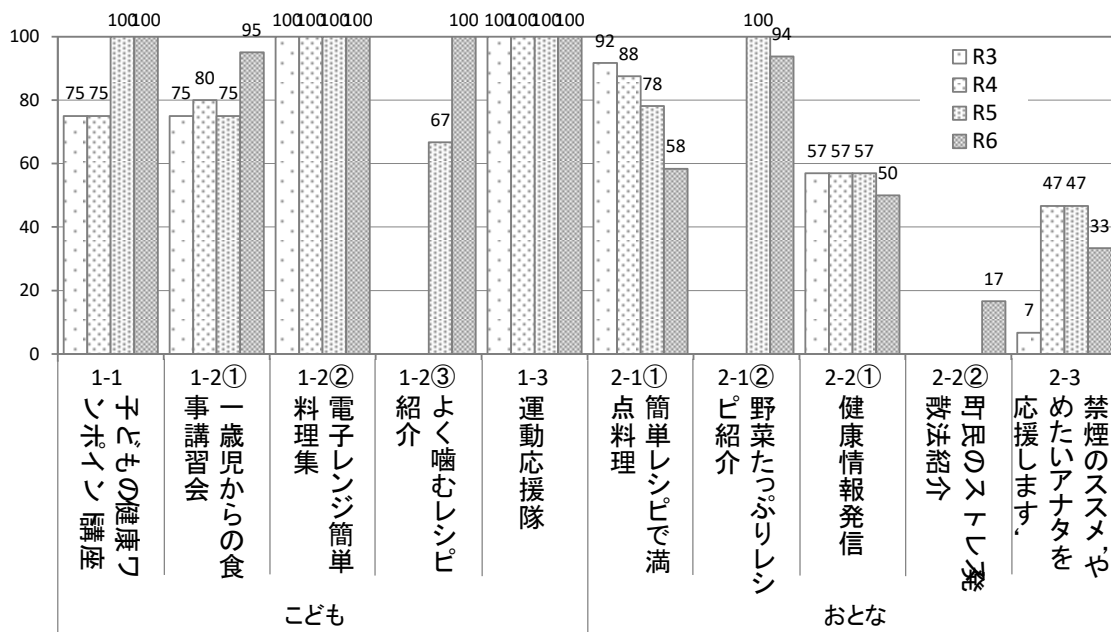
評価基準

A	とても良い	平均得点 80 点以上
B	良い	平均得点 60 点以上
C	やや良い	平均得点 40 点以上
D	悪い	平均得点 20 点以上
E	とても悪い	平均得点 20 点未満

世代	テーマ	No.	指標	指標種類	評価段階	活動評価				得点				平均得点					評価
						R3	R4	R5	R6	R3	R4	R5	R6	R3	R4	R5	R6	平均	
子ども	1-1 子どもの健康ワンポイント講座	1	関係部署、関係機関・団体との調整	ストラクチャー	4	4	4	4	4	100	100	100	100	75	75	100	100	88	A
		2	チラシの作成	プロセス	4	4	4	4	4	100	100	100	100						
		3	情報提供数	アウトプット	4	4	4	4	4	100	100	100	100						
		4	保護者満足度	アウトカム	4	1	1	4	4	0	0	100	100						
	1-2 こどもの元気食タスクフォース①1歳児からの食事講習会	1	関係団体との打合せ	ストラクチャー	4	4	4	4	4	100	100	100	100	75	80	75	95	81	A
		2	リーフレット・レシピの普及	プロセス	4	4	4	4	4	100	100	100	100						
		3	講習会の実施	プロセス	4	4	4	4	4	100	100	100	100						
		4	参加者数	アウトプット	5	4	5	4	4	75	100	75	75						
		5	参加者満足度	アウトカム	5	1	1	1	5	0	0	0	100						
	1-2 こどもの元気食タスクフォース②電子レンジ簡単料理集	1	関係団体との打合せ	ストラクチャー	4	4	4	4	4	100	100	100	100	100	100	100	100	100	A
		2	レシピ募集、レシピ集作成	プロセス	4			4	4			100	100						
		3	レシピ集配布、広報	プロセス	4			4	4			100	100						
		4	レシピ配布数	アウトプット	5				5				100						
	1-2 こどもの元気食タスクフォース③よく噛むレシピ紹介	1	関係団体との打合せ	ストラクチャー	4			3	4			67	100						A
		2	レシピ募集、レシピ集作成	プロセス	4														
		3	レシピ集配布、広報	プロセス	4														
		4	レシピ配布数	アウトプット	5														
	1-3 運動応援隊	1	プロジェクトチーム会議の開催	ストラクチャー	4	4	4	4	4	100	100	100	100	100	100	100	100	100	A
		2	事業関係者との調整	プロセス	4	4	4	4	4	100	100	100	100						
		3	ちらしの作成	プロセス	4	4	4	4	4	100	100	100	100						
		4	教室の周知	プロセス	4	4	4	4	4	100	100	100	100						
		5	開催回数	プロセス	4	4	4	4	4	100	100	100	100						
		6	参加者数	アウトプット	5	5	5	5	5	100	100	100	100						
		7	参加者満足度	アウトカム	5	5	5	5	5	100	100	100	100						
おとな	2-1 おとなの元気食タスクフォース①簡単レシピで満点料理	1	関係団体との打合せ	ストラクチャー	4	4	4	4	4	100	100	100	100	92	88	78	58	79	B
		2	レシピの募集	プロセス	4	4	4	4	1	100	100	100	0						
		3	応募レシピの試作、選考	プロセス	4	4	4	4	1	100	100	100	0						
		4	レシピの配布	プロセス	4	4	4	4	4	100	100	100	100						
		5	応募者数	アウトプット	5	3	2	2	1	50	25	25	0						
		6	レシピの配布枚数	アウトプット	4	4	4	4	4	100	100	100	100						
		7	町民健康デーでの試食人数	アウトプット	4			4	3			100	67						
		8	試食者満足度	アウトカム	5			1	5			0	100						
	2-1 おとなの元気食タスクフォース②野菜たっぷりレシピ紹介	1	関係団体との打合せ	ストラクチャー	4			4	4			100	100			100	94	97	A
		2	レシピ募集、レシピ集作成	プロセス	4				4				100						
		3	レシピ集配布、広報	プロセス	4				4				100						
		4	レシピ配布数	アウトプット	5				4				75						
	2-2 健康情報発信プロジェクト①健康情報発信	1	関係部署との打ち合わせ	ストラクチャー	4	1	1	1	1	0	0	0	0	57	57	57	50	55	C
		2	メルマガ登録の推進	プロセス	4	3	3	3	1	67	67	67	0						
		3	メルマガの作成	プロセス	4	4	4	4	4	100	100	100	100						
		4	メルマガ登録者数	アウトプット	5	4	4	4	5	75	75	75	100						
		5	メルマガ送付数	アウトプット	5	5	5	5	5	100	100	100	100						
		6	登録者満足度	アウトカム	5	1	1	1	1	0	0	0	0						
	2-2 健康情報発信プロジェクト②町民のストレス発散法紹介	1	関係部署との打ち合わせ	ストラクチャー	4				3				67				17	17	E
		2	ストレス解消法の収集	プロセス	4				1				0						
		3	ストレス解消法の発信	プロセス	4				1				0						
		4	登録者満足度	アウトカム	5				1				0						
	2-3 禁煙のススメ‘やめたいアナタを応援します’	1	プロジェクトチーム会議の開催	ストラクチャー	4	1	4	4	3	0	100	100	67	7	47	47	33	33	D
		2	禁煙啓発方法の検討、資料収集、啓発成果物の作成	プロセス	4	1	4	4	3	0	100	100	67						
		3	禁煙促進成果物の配布数	アウトプット	4	2	2	2	2	33	33	33	33						
		4	禁煙促進教室等の実施	プロセス	4	1	1	1	1	0	0	0	0						
		5	参加者満足度	アウトカム	5	1	1	1	1	0	0	0	0						
				ストラクチャー						71	86	85	83	72	78	80	75	76	B
				プロセス						83	90	92	68						
				アウトプット						79	79	79	77						
				アウトカム						20	20	33	57						



事業評価結果を事業別にグラフ化すると、「1-2②電子レンジ簡単料理集」、「1-3 運動応援隊」は得点が高いが、得点が高いものもある。得点が高いものは、対象者の満足度がきちんと把握できておらず、アウトカムが低いことによる。事業は、単に実施するだけでなく、参加者の満足度を測り、改善することが必要である。



また、評価軸別にみると、アウトカム（成果）が増加傾向になっている。

