

第5章 湯ったりゆがわら健幸プランの基本理念、基本方針・基本計画

1 基本理念、基本方針策定の方法

1) 基本理念、基本方針策定の方法

湯ったりゆがわら健幸プランは個人の健康づくりの取り組みを地域で応援する仕組みづくりが肝要である。そのため、計画の基本理念や基本方針についても、行政が予め設定するのではなく、住民代表や地域の代表が入って構成された「湯河原町健康増進計画・食育推進計画策定委員会」で作成することとした。平成27年11月18日開催の策定委員会において、事前に議題として提示していた基本理念・基本方針づくりについて各委員の思いを述べていただき、オーディット・トレイル法（テープ起こし）により、キーワードを挙げて整理し、頻出キーワードを基に基本理念案、基本方針案を書き起こした。これを基に、平成27年12月16日開催の策定委員会において検討し、決定した。

第2期計画においては、第1期計画との一貫性を担保するため、第1期計画の基本理念、基本方針を引き継ぐこととしたが、本第3期計画においても、引き続き従来の基本理念、基本方針を継承することとした。

2 「湯ったりゆがわら健幸プラン」の基本理念

町民がともに支えあい健康な生涯を送れるよう地域の健康づくりを推進し、「湯けむりと笑顔あふれる四季彩のまち 湯河原」を実現する。

3 「湯ったりゆがわら健幸プラン」の基本方針

○湯河原町の四季の自然、歴史、温泉などの魅力、良さを取り入れた健康づくり

湯河原町の魅力、良さを取り入れて、町民が受け入れやすく、「是非やってみたい」「楽しい」プログラムづくりを目指す。

○高齢者になる前の健康づくりの推進

次世代への健康習慣の継承のためにも、青年期・壮年期の町民が興味を持ち、参加し、実践できるプログラムを推進する。

○町民みずからの健康づくりを、地域全体で支える

行政、地域の組織・団体が連携して、町民みずからの健康づくりを応援するしくみを構築する。

○健康情報、健康づくり事業のお知らせを様々なメディアで発信

スマートフォン、インターネットなどを活用した情報発信を行うとともに、医療機関など町民が集まる場にも情報配架を行う。

○健康づくり事業を横断的に検証、推進する体制の構築

事業評価の仕組みの導入、推進委員会など第三者機関の設置を行い、事業の進捗状況、成果を検証し、効果的な事業の推進を行う。

4 「湯ったりゆがわら健幸プラン」の基本計画

基本方針	基本計画
<p>1 湯河原町の四季の自然、歴史、温泉などの魅力、良さを取り入れた健康づくり</p>	<p>健康の良い面、プログラムの楽しい面を前面に打ち出し、もっと健康になるように働きかける「ポジティブ・キャンペーン」の方法で推進する。</p> <p>本町においては、海と山の四季折々の豊かな自然、遺跡や史跡、温泉などがある。また、湯河原町マスコットキャラクター「ゆがわら戦隊ゆたぼんファイブ」も地域に密着して活躍している。これらの本町の魅力、良さを取り入れて、町民が「湯河原町らしい」と感じられる、親しみやすく、参加のハードルが低くなるような事業の構築を行う。</p> <p>健康介入においては、実施側の「実施容易性」（フィージビリティ）と、参加者側の「受け入れやすさ」（アクセプタビリティ）の両方のバランスを取り、町民が受け入れやすく、本町の魅力、良さを取り入れて、「是非やってみたい」「楽しい」プログラムづくりを目指す。</p>
<p>2 高齢者になる前の健康づくりの推進</p>	<p>高齢者の健康課題はその前の段階での不健康な習慣や行動により引き起こされるため、高齢者になってから急に健康に気をつけても改善には限界がある。したがって、高齢者になる前の健康づくりが重要である。</p> <p>一方で、青年期、壮年期では忙しい日常生活を送っており、共働き世帯が多く、ひとり暮らし世帯も多いことから、朝食を抜く、外食が多い、惣菜や市販の弁当が多いなどから、野菜摂取が少ない、食塩摂取が多いなど食生活上の課題が多くなっている。</p> <p>また、忙しいので運動する時間がない。仕事で疲れるから休日にもあまり外に出かけず、閉じこもっている人も多い。仕事上のストレスも多いが、運動などで積極的に発散するのではなく、休養して消極的に解消を待つ人も多い。</p> <p>生活習慣の面では、喫煙、飲酒が高く、特に女性で高くなっている。子どもの母親の喫煙が顕著に高く、子どもたちにタバコに対する抵抗感を失わせ、大人になったら吸いたいと興味を持たせる結果にもつながっている。</p> <p>健康づくりは全ての年代で必要であるが、特に青年期・壮年期の町民への対策が重要で、自らが健康な高齢者になるため、また子ども世代に対し良い影響を与えることで、次世代への健康習慣の継承のためにも重要である。青年期・壮年期の町民が興味を持ち、参加し、実践できるプログラムを推進する。</p>
<p>3 町民みずからの健康づくりを、地域全体で支える</p>	<p>みずからの健康はみずから守り、増進すべきことは誰しも理解しているが、健康な生活習慣についての知識が不十分だったり、知識はあっても実行が伴わなかったり、やる気はあってもやり方がわからなかったり、と個人によってさまざまであり、町民みんなが正しい知識と方法で健康づくりを行うのは難しい。</p> <p>したがって、行政は旗振り役となり、町民に適切な健康知識を広めたり、実行方法の研修をしたりすることが重要である。</p> <p>そのためには、地域の様々な団体と連携し、町民みずからの健康づくりを、行政、団体、地域、家庭で応援するしくみを構築する必要がある。</p>

<p>4 健康情報、健康づくり事業のお知らせを様々なメディアで発信</p>	<p>町民はみずからの健康づくりについての情報入手が少なく、積極的に入手しようという意欲も高くないという課題がある。テレビ、ラジオ、新聞などのマスメディアからの情報入手が多く、町の広報や本、その他のメディア（媒体）から主体的に情報収集しようとする人が少ない。</p> <p>本町で有効なのはスマートフォンやメールなどを使うことである。自分のスマートフォンなどにピンポイントで健康情報や事業の開催のお知らせが来れば、より認知度が高く、参加率も向上する。また、デジタル機器に弱い高齢者には町の広報やチラシなど物理的メディアを使うことも検討する。</p>
<p>5 健康づくり事業を横断的に検証、推進する体制の構築</p>	<p>本計画の事業においては、「1. きちんとした事業評価を行う」、「2. 第三者の委員会で検討し、改善する」により推進する。</p> <p>そこで、自己評価→改善のための「セルフモニタリング」のしくみを用いる。</p> <p>また、町内の関係団体、町民代表を入れた「健康増進計画・食育推進計画推進委員会」を設置し、健康づくり事業を横断的に検証し、推進する体制を構築する。推進委員会は、毎年開催するものとし、前年度の事業の実施結果を検討し、今年度の事業の進め方を協議する。</p> <p>健康づくり事業を横断的に検証、推進する体制の構築により、町民の健康づくりを効果的に推進することを目指す。</p>