

## 第6章 実施計画

### 1 計画の期間

◇第1期計画 平成28年度から平成32年度（令和2年度）までの5年間

◇第2期計画 令和3年度から令和7年度までの5年間

◆第3期計画 令和8年度から令和12年度までの5年間

### 2 実施計画の概要

第3期計画では6事業を実施することとした。

健康増進計画・食育推進計画 第3期計画事業(6事業)

対象	新 No.	旧 No.	事業名	ライフステージ			
				乳幼児期	思春期・学童期	青年期・壮年期	高齢期
こども	1-1	1-2①	1歳児からの食事講習会	○		○	
	1-2	1-3	運動応援隊	○	○	○	○
	1-3	1-2	子どもの健康ワンポイント講座	○		○	
おとな	2-1	新	塩分を減らそう	○	○	○	○
	2-2	2-2	健康情報発信プロジェクト	○	○	○	○
	2-3	2-1①	簡単レシピで満点料理	○	○	○	○

## 1) こども向け事業

こども向け事業では、第1期計画時から好評で、第2期計画でも継続した3事業が、第3期計画でも引き続き実施されることとなった。「1-1 1歳児からの食事講習会」では、「幼児食」の普及を目指す。「1-2 運動応援隊」については、第1期計画で体制が構築でき、参加者数も順調に増加していることから、引き続き推進する。「1-3 子どもの健康ワンポイント講座」は第1期計画では、肩ひじを張らない「子どものしつけ」が主題だったが、第2期計画では「母親が頑張らなくても大丈夫」の路線で、ケガや食事、生活習慣にテーマを広げており、好評を得ているため引き続き実施する。

No.	事業名	事業の概要	対象者	実施時期
1-1	1歳児からの食事講習会	離乳食の大切さは周知されているが、離乳食完了後は大人の食事を量を少なくして与えていることも多く、塩分、脂肪分の取りすぎにつながっている。そのため、幼児に適した「幼児食」を普及することにより、幼児の健康の向上に寄与する。	1歳児の保護者（1歳児歯科教室）	令和8年度～令和12年度
1-2	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。	幼児期、学童期・思春期および全町民	令和8年度～令和12年度
1-3	子どもの健康ワンポイント講座	乳幼児期は、朝食の欠食率が高い、就寝時間が遅い、子どものための食育の知識が低いなどの問題が多い。そのため、乳幼児期に必要な健康知識の普及をすることで、乳幼児の健康向上に寄与する。	乳幼児の家族	令和8年度～令和12年度

## 2) おとな向け事業

おとな向け事業としては、「食」をテーマとした新規事業1事業、ならびに継続事業2事業を実施することとなった。「2-1 塩分を減らそう」では、実際の食品の塩分量を掲示するなどして、全ての年代での塩分の摂り過ぎを啓発する事業として計画している。「2-2 健康情報発信」、「2-3 簡単レシピで満点料理」はいずれも第1期計画から引き続き実施することになった。

No.	事業名	事業の概要	対象者	実施時期
2-1	塩分を減らそう	青年期では塩分についてあまり気にしていない人が多く、神奈川県内の塩分摂取量は日本人(日本国内)の摂取基準を超えている。 食塩過剰摂取により生ずる疾患について認識するとともに、身近な食品の塩分量を知ることで、減塩意識が高まり、塩分摂取量が減少することを目指す。	全町民	令和8年度～令和12年度
2-2	健康情報発信	メールマガジン等で、健康情報や町の教室の周知、検診案内の周知、教室など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。	青年期、壮年期の男女	令和8年度～令和12年度
2-3	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。 簡単栄養レシピを作成、普及することで、食事バランスへの関心を高める。また食育サポートの活動PRを通して、食育推進団体の強化を図る。	青年期、壮年期、高齢期	令和8年度～令和12年度

## 4 実施計画

### 1) こども向け事業

No.	事業名	ライフステージ				目的	対象者	手段	方法
		乳幼児期	学童期	思春期	青年期				
1-1	1歳児からの食事講習会	○		○		離乳食の大切さは周知されているが、離乳食完了後は大人の食事を量を少なくして与えていることも多く、塩分、脂肪分の取りすぎにつながっている。そのため、幼児に適した「幼児食」を普及することにより、幼児の健康の向上に寄与する。	1歳児の保護者(1歳児歯科教室)	・幼児食レシピの検討 ・講習会 ・広報	1 関係団体との打合せ 2 栄養講話、幼児食試食 3 保育園やサロン、保健センターの事業、小児科などでレシピ配布 4 ホームページからレシピをダウンロードできるようにする 5 利用者アンケート 6 改善策の検討
1-2	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、運動の楽しさを感じ、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。	幼児期、学童期・思春期および全町民	・ラジオ体操の実施(桜木公園・柵口公園・海浜公園・東台福浦小学校ピロティ等) ・学校や保育園・幼稚園へポスター掲示とチラシ配布 ・夏休みに参加した子どもにはプレゼントでモチベーションアップ	1 関係部署との打合せ 2 周知活動(広報、メルマガ、学校訪問、掲示板等) 3 出席カード、プレゼント、ポスター、チラシの準備 4 公園でラジオ体操を実施(夏休みに子どもたちが参加) 5 参加者数、参加者満足度で評価
1-3	子どもの健康新ポイント講座	○		○		乳幼児期は、朝食の欠食率が高い、就寝時間が遅い、子どもそのための食育の知識が低いなどの問題が多い。そのため、乳幼児期に必要な健康知識の普及をすることで、乳幼児の健康向上に寄与する。	乳幼児の家族	・関係部署とのネットワーク構築 ・チラシの作成 ・母子保健事業(乳幼児健診等)、保育園・幼稚園、子育て支援施設等でチラシ配布	1 チラシの作成 2 チラシの配布:母子保健事業(健診等)、保育園・幼稚園、子育て支援施設等へチラシ配布。ホームページ掲載、メルマガ、SNSで配信 3 次回テーマの検討 4 満足度の測定 5 満足度の評価・改善策の検討

担当部署	関連部署	実施時期・期間	期待効果	概算費用、予算	年度別計画					No.
					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	
保健センター	湯河原町食育サポート	R8:・講習会実施方法打ち合わせ・講習会実施・レシピをホームページに掲載・アンケート実施 R9:・新レシピ検討 R10:・新レシピで実施	幼児食の普及により、塩分摂取量の低下、口腔機能の発達に合った食事による咀嚼の発達を促進し、早食い、丸飲みを減少させ、肥満児の減少、こどもの発達を促すことに寄与する	食育サポート調理委託料 6回分3万円、レシピ紙代、印刷代1万円	講習会実施方法打ち合わせ・講習会実施・レシピをホームページに掲載・アンケート実施	新レシピ検討	新レシピで実施			1-1
保健センター	社会教育課(体育協会、スポーツ推進員)、学校教育課、母子保健推進員、健康ゆがわら普及員、老人クラブ連合会等	部会(年3回)開催。実施に向け役割分担等検討、活動の継続、実施地区的維持	身体を動かすことによる子どものストレス解消、運動不足・睡眠不足の解消、肥満者の低減、自己肯定感の向上、多世代交流	傷害保険の加入7万、のぼり旗の作成費用4万、出席カード・参加者へのプレゼント11万						1-2
保健センター	こども支援課(栄養士、保育園、子育て支援センター)、社会教育課、福浦幼稚園、私立幼稚園	関係部署打合せ(年4回)による情報共有、課題の整理、周知内容の検討、チラシ作成、配布(年4回)	親世代の子育て(乳幼児期の食含む)への自信の向上により、育児負担やストレスの軽減を図り、精神的に安定できるように支援することで、虐待予防へ寄与する。	チラシ用紙代、印刷代、ラミネート代等2万円						1-3

## 2) おとな向け事業

No.	事業名	ライフステージ					目的	対象者	手段	方法
		乳幼児期	思春期	学童期	壮年期	高齢期				
2-1	塩分を減らそう	○	○	○	○	○	青年期では塩分についてあまり気にしていない人が多く、神奈川県内の塩分摂取量は日本人(日本国内)の摂取基準を超えている。食塩過剰摂取により生ずる疾患について認識するとともに、身近な食品の塩分量を知ることで、減塩意識が高まり、塩分摂取量が減少することを目指す。	全町民	・保健センターポスター掲示(食塩と血圧、減塩) ・塩分量を示した食品サンプル掲示 ・広報掲載、メルマガ、LINE、インスタ、デジタルサイネージ、ホームページでの情報発信 ・保健センター事業での媒体活用	1 関係団体との打ち合わせ 2 食塩と血圧の関係について内容、掲示場所、周知方法等検討 3 食塩摂取目標量の周知 4 食品の塩分量の周知 5 改善策の検討
2-2	健康情報発信	○	○	○	○	○	メールマガジン等で、健康情報や町の教室の周知、検診案内の周知、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。	青壮年期の男女	・広報、メルマガ、LINE、インスタ、ホームページでの発信 ・保健センター事業でのチラシ配布、デジタルサイネージの活用	1 関係機関との打合せ(SNS登録推進) 2 広報、メルマガ、LINE、インスタ、ホームページ 3 各担当者による情報発信 4 事業評価 5 改善策検討
2-3	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。簡単栄養レシピを作成、普及することで、食事バランスへの関心を高める。また食育サポートの活動PRを通して、食育推進団体の強化を図る。	青壮年期、高齢期	・簡単栄養満点レシピ作成 ・レシピ普及 ・食育サポートの活動PR、チラシ配布、食育サポートメイト養成講座紹介・広報、SNS活用	1 関係団体との打合せ 2 レシピ普及のための方法検討 3 レシピ試作、作成、配布 4 試食会の実施 5 實施状況評価 6 改善策検討 7 食育サポート活動PR資料作成、配布

担当部署	関連部署	実施時期・期間	期待効果	概算費用、予算	年度別計画					No.
					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	
保健センター	住民課、介護課、湯河原町食育サポート	令和8年度：周知媒体検討、関係団体との打ち合わせ 令和9年度：掲示場所、周知方法拡大に向け検討、実施 令和10年度：周知媒体追加、改善策検討、実施 令和11年度：掲示場所、周知方法拡大に向け検討、実施 令和12年度：周知媒体追加、改善策検討、実施	身近な食品の塩分量を知ることで高血圧を予防し、循環器系疾患及び腎疾患の発症を予防する。また、心疾患、脳血管疾患の死亡減少に寄与する。	食材費1万円、ポスター制作代5,000円、媒体作成15,000円	周知媒体検討、関係団体との打ち合わせ	掲示場所、周知方法拡大に向け検討、実施	周知媒体追加、改善策検討、実施	掲示場所、周知方法拡大に向け検討、実施	周知媒体追加、改善策検討、実施	2-1
保健センター	地域政策課、秘書広報室	発信方法整理、随時情報発信、ホームページ上に情報発信ページ増設検討	健康	情報発信チラシ作成代1万円						2-2
保健センター	湯河原町食育サポート、秘書広報室、こども支援課、学校教育課	令和8年度：内容と普及手段検討 令和9年度：レシピ試作、作成 令和10年度：レシピ集普及、実施状況評価、改善策検討 令和11年度：レシピ試作、作成 令和12年度：レシピ集普及、実施状況評価、改善策検討	バランスがよい食事をとる機会が増えることにより、青年期・壮年期の生活習慣病予防及び高齢期やこども期の健康増進にも寄与する。	調理委託料 4万円(150人分)、レシピ作成料・レシピ印刷製本代 2万円	内容と普及手段検討	レシピ試作、作成	レシピ集普及、実施状況評価、改善策検討	レシピ試作、作成	レシピ集普及、実施状況評価、改善策検討	2-3