

## 第4章 ライフステージ別課題と健康づくりの方向性

### 1 問題分析、施策立案の方法

湯河原町健康増進計画・食育推進計画推進委員会の下にライフステージ別のワーキンググループを設置し、ライフステージごとの問題分析、課題整理を行い、健康づくりの方向性を明らかにするとともに、施策案の整理・優先順位付け、主要施策の立案を行った。

ワーキンググループは、第1期計画策定時は「乳幼児期」、「学童期・思春期」、「青年期・壮年期」、「高齢期」の4グループであったが、第2期計画から「こども部会（乳幼児期・学童期・思春期 0～19歳）」、「おとな部会（青年期・壮年期・高齢期 20歳以上）」の2グループとした。各ライフステージ別に母子保健推進員・健康ゆがわら普及員、スポーツ推進委員会、幼稚園PTA、育児サークル、母子のイベント企画チーム、食育サポート、商工会、湯河原温泉観光協会、老人クラブ連合会などの住民代表・関係団体代表、および学校教育課、農林水産課などの行政代表で構成した。また、主管部署である保健センターの保健師を世話役として各グループに2名ずつ配置した。

グループワークは全3回実施した。第1回目は、第3期計画に先立って実施された第2回住民健康状況調査結果を検討し、各メンバーが感じた健康づくりについての問題点、課題をカードに記載した。また、当日記載しきれなかった事項については、メンバー各自がカードに記載し、次回持ち寄ることとした。第2回目では、前回作成されたカードおよび持ち寄ったカードを読みながら、各グループで議論し、新たな課題についてカードを作成した。その後、各グループのカードを整理して要因関連図を作成し、原因・対策の方向性分析を行った。第3回目では、分析結果を各グループで共有し、要因関連図の問題点・課題の原因と結果、対策の方向性などから、望まれる施策案のリストアップを行った。施策案は各グループとも多岐にわたり、実現が困難なものも含まれること、多数の施策を同時に行うことは、人的・予算的にも困難なため、優先順位付けを行った。この際、第2期計画の既存事業も含め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。

グループワーク実施日程

回	グループワーク内容	実施日
第1回	アンケート調査報告、ブレインストーミング(問題点・課題の洗い出し)	令和7年7/23(水)
第2回	ブレインストーミング(問題点・課題の洗い出し)	8/25(月)
第3回	施策優先順位付け、施策立案	9/17(水)

## 2 課題分析結果の概要

### 1) こども部会（乳幼児期・学童期・思春期 0～19歳）

こどもの健康に大切なのは、「運動」、「健康な食生活」、「やせすぎの改善」、「生活習慣」の4つであると分析された。運動の問題と食の問題、それを支える体型、生活習慣が関連している。全体として健康への関心が低いことが原因であるため、啓発が必要と分析された。

#### ・「運動の問題」について

運動する時間がない、気軽に運動できる場所がないなどで、運動しない子が多い。友達との関係が希薄となり、また防犯上の問題から、友達と遊ばない子が多い。公園の遊具が少なくなった、夏の暑さが厳しくなったなどにより、外遊びをする子が少ない、などの問題が挙げられた。中学校でも部活が少なくなっている、小学校のクラブ活動は情報がない、など学校での運動環境も変わってきた。現在地域の公園で行われているラジオ体操の課題、習い事、放課後の過ごし方についても議論された。全般的に子どもたちの運動量が減っているという課題が浮き彫りになった。

#### ・「食の問題」について

朝食を食べない子がいる、それには親が忙しいなどの事情が絡んでいるなどと議論された。きちんとした食事を用意しようとするコストがかかる。また昼食を食べない子がいる。それらは食への関心が低いことが原因で、食への関心を上げるべきと議論された。好き嫌いが多いことも問題だが、好き嫌いがあったとしても食べないよりはましではないかという意見も挙げられた。野菜が少ない子も多いが、調理を工夫して野菜を多く摂れるようにすることも大事という意見が挙げられた。子どもたちは濃い味付けを好み、塩分が多い。清涼飲料水の飲みすぎなど挙げられた。また、おやつが多い、手づくりのおやつが少ないなどの問題も挙げられた。全般的に、親も子も食への関心が低いことが原因と分析された。

#### ・「やせすぎ」について

特に思春期女子で、やせているのに更にやせたいと思う子が多いことが問題として挙げられた。やせ過ぎによる健康課題について啓発が必要という意見が挙げられた。

#### ・「生活習慣」について

寝るのが遅く寝不足の子が多い。特に親が共働きだと帰宅が遅く、寝るのが遅くなるという問題が挙げられた。ストレスを発散できる場所が少ないという意見もあった。また、スマホについて、低学年から持っている子が多い、スマホの視聴時間が長く、寝る直前まで使っているため睡眠

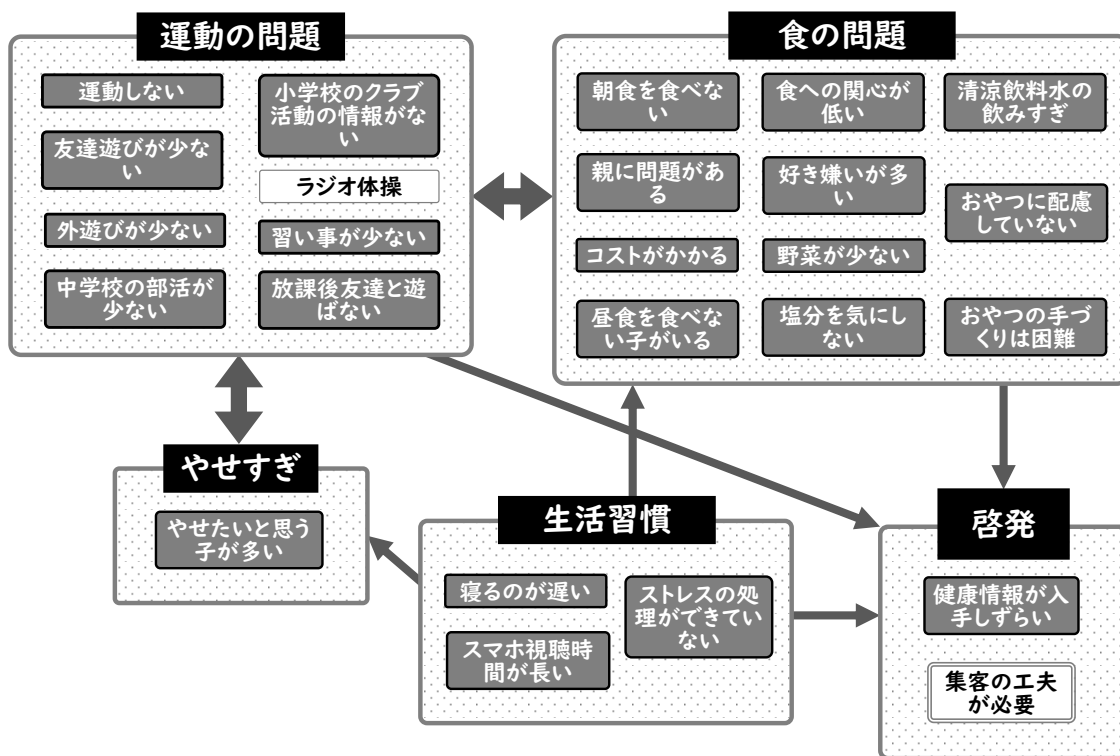
の質が落ちるなどの悪影響が議論された。

・「啓発」について

健康情報の入手についての課題が挙げられた。町の広報がうまく伝わらない、特に興味がない人には情報が伝わらない。町のホームページが分かりにくく、欲しい情報がうまく入手できないなどの問題が挙げられた。特に今回の部会に参加してみて、町でやっている事業について初めて知ったという参加者がおり、必要な人に情報が届かないことが課題として挙げられた。また、イベントを行っても参加者が少ないので、集客の工夫が必要という意見が挙げられた。

「健康への正しい関心を高めよう」

こども部会(乳幼児期、学童期、思春期)



## 2) おとな部会（青年期・壮年期・高齢期 20 歳以上）

おとなの健康には「運動の問題」、「食の問題」があり、その背景として「健康意識が低い」、「ストレス」があると分析された。一方で、前回の住民健康状況調査よりタバコが減った、歯の健康が向上したなど、着実な成果として「健康意識が向上」していることも指摘された。食生活の向上、健康意識の向上を目指し、今後分かりやすい情報発信をするなど、啓発も大事と結論づけられた。

### ・「運動の問題」について

特に青壮年期で運動をする時間がない、運動が好きではないなどの理由で運動する人が少ないことが指摘された。運動をしても、自分に必要な運動強度が分からないという問題もあることが指摘された。そこで、生活の中でできる運動を知らせる、運動はストレス解消になることを知らせる、家の中でもできる効果的な運動を知らせるなどの改善策が挙げられた。高齢者に対しては、楽しいウォーキングコースを作るなどの対策も必要ではないかと議論された。

### ・「食の問題」について

朝食を摂らない人がいるので、朝食を習慣化できるよう対策を知らせるべきと議論された。自分で調理できない人がいる。惣菜の利用が多いので、簡単にできるレシピを紹介するべきと議論された。自分に合った食事が分からない人がいるので、1週間単位でのカロリー摂取量が分かるような工夫が必要と議論された。また、塩分摂取量が多いので、減塩のコツを知らせるべきと議論された。主食・主菜・副菜を揃える、調理・試食会をする、高齢者にも肉食を勧めるなどの改善策も挙げられた。

### ・「健康意識が低い」について

特に若い世代の健康への知識不足など健康意識が低い。若い人のやせ願望が強い、健診を受けない人が多いなど、健康意識が低いことが指摘された。

### ・「健康意識が向上」

健康意識が低いことが指摘された一方で、前回調査に比べるとタバコが減った。むし歯がない人が増加しており、歯の健康が向上しているなど、健康意識が向上した点があることが議論された。

### ・「ストレス」

ストレスについては、たくさんの意見が挙げられた。特に壮年期でストレスを感じている人が多く、他人に知られたくない人も多いのでは。人によりストレスの原因が違う。湯河原町はひとり暮らしの人が多いため、

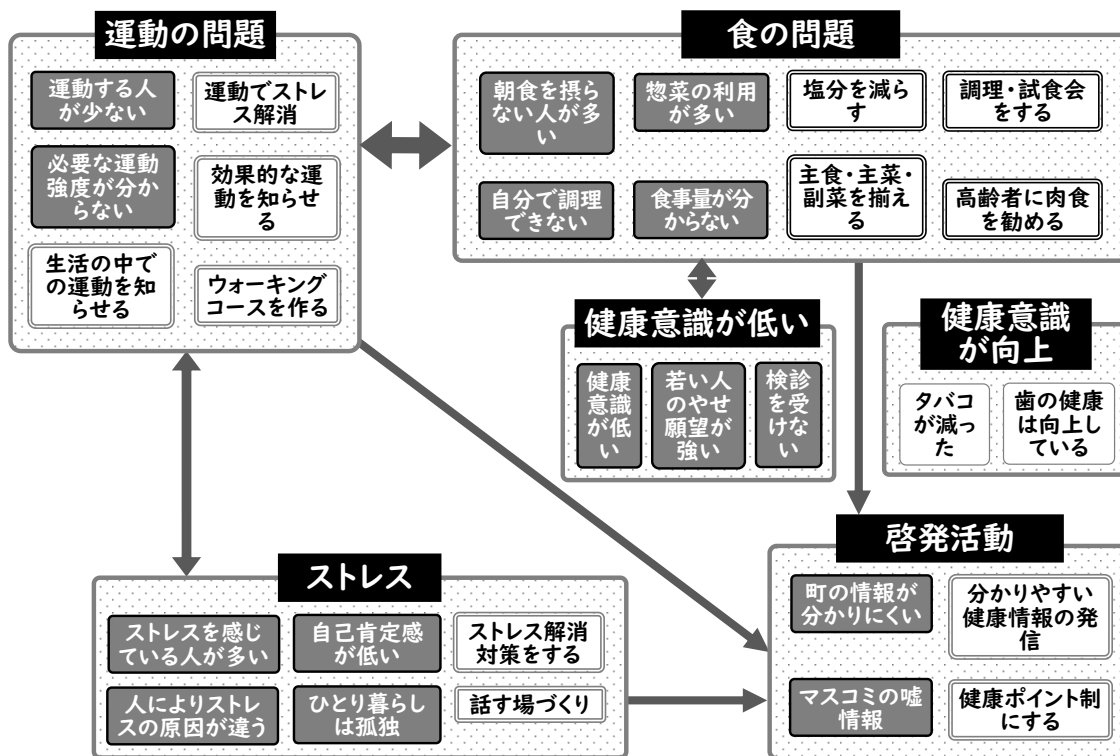
人との付き合いが少なく、孤独な人が多いのでは、などと議論された。そのため、様々なストレス解消対策を知らせる、話す場を作るといいのでは、などの改善策が挙げられた。

・「啓発活動」

町の情報が分かりにくいことが指摘された。ホームページでどこに何があるか分からない、文章だけではわからないなどの問題点が挙げられた。そのため、メルマガ等での情報発信、文章だけでなくイラストを入れる、二次元コードを付して詳しい情報が入手できるようにするなど、分かりやすい健康情報の発信が大事と議論された。また、楽しく続けられるよう健康ポイント制にしてはどうかというアイデアも挙げられた。

「健康な食生活で健康意識の向上を」

おとな部会（青年期、壮年期、高齢期）



### 3 第3期計画の事業提案

#### 1) 提案事業の優先順位付け

各部会で挙げられた改善方策の提案は多数に及ぶため、その優先順位付けが各グループ内で行われた。改善方策の優先順位付けは、各事業につき、「コスト面」、「施策の実施容易性」、「利害関係者の調整容易性」、「健康増進効果」、「医療費低減効果」の5つの評価項目で、各施策がどの程度寄与するかを5段階で評価することにより行った。その結果、5つの評価項目の合計点数の高い順に優先順位をつけた。すなわち優先順位が高い施策とは、「コストがあまりかからなく」、「容易に実施可能で」、「利害関係者の調整がほとんど不要で」、「健康増進効果が高く」、「医療費低減効果が高い」ものということになる。

なお、第2期計画の事業も同時に優先順位付けを行うものとし、全体で優先順位の高い事業を第3期計画の事業として提案してもらった。

改善方策優先順位づけシート用 評価基準

評価項目														
コスト面			施策の実施容易性			利害関係者の調整容易性			健康増進効果			医療費低減効果		
施策を実施するのに、どのくらい費用がかかりそうかを評価する			施策を実施するのにどのくらい人手がかかりそうか、今の体制でできそうか評価する			施策の実施に、関係者の承諾や調整が必要かどうか評価する			施策を実施すると、どのくらい健康増進に役立ちそうか評価する			施策の効果として、病気になる人が減って医療費が低減しそうかどうか評価する		
評価	点数	評価基準	評価	点数	評価基準	評価	点数	評価基準	評価	点数	評価基準	評価	点数	評価基準
◎	5	全くコストがかからない	◎	5	現状の体制・人員で容易に実施可能	◎	5	利害調整が不要	◎	5	人口全体への効果が見込まれる	◎	5	短期に巨額な医療費低減効果が見込まれる
○	4	殆どコストがかからない	○	4	多少の配置換えで行えそう	○	4	自部課内の調整で済む	○	4	対象者集団の殆どへの効果が見込まれる	○	4	短期に一定程度の医療費低減効果が見込まれる
△	3	現予算の調整で可能	△	3	部門全体で体制・人員配置を行えば実施可能	△	3	役所内の調整で済む	△	3	一定程度の数への効果が見込まれる	△	3	長い目で見れば医療費低減効果が確実に見込まれる
▲	2	予算要求すれば通りそう	▲	2	新たな体制・人員配置が必要	▲	2	他機関との調整が必要	▲	2	あまり効果がない	▲	2	長い目で見れば効果がありそう
●	1	巨額な費用がかかり困難	●	1	新たな体制・人員でも困難	●	1	他機関に権限があり調整困難	●	1	効果のほどは分からない	●	1	医療費低減に寄与するかわからない

## 2) こども部会（乳幼児期・学童期・思春期 0～19歳）

こども部会では第2期計画の既存事業5事業、ならびに新規事業提案6事業、計11事業について優先順位付けを行った。その結果、既存事業「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」が1位となり、次いで既存事業「1-3 運動応援隊」が2位、既存事業「1-1 子どもの健康ワンポイント講座」が3位となった。既存事業が上位を占めたため、引き続き実施することとなった。

No.	改善方策・施策	評価項目								総合評価			
		コスト面		施策の実施容易性		利害関係者の調整容易性		健康増進効果				医療費低減効果	
		評価	点数	評価	点数	評価	点数	評価	点数	評価	点数	点数	優先順位
1	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(「幼児食」の普及のためレシピを作成・配布、1歳歯科教室での栄養講話を年6回実施)	△	3	◎	5	△	5	○	4	△	3	20	1位
2	1-3 運動応援隊(夏休み中のラジオ体操の普及)	△	3	△	3	○	4	○	4	○	4	18	2位
3	1-1 子どもの健康ワンポイント講座(乳幼児保育者向けの情報紙「子育て知恵袋」を子育て応援関係者が集まって作成。年4回発行)	○	4	△	3	▲	2	○	4	△	3	16	3位
4	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(よく噛む食事を普及しあごの発達を促進する)	△	3	△	3	▲	2	○	4	△	3	15	4位
5	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(こどもの食への関心を高めるため、電子レンジレシピ募集、レシピ集の配布)	△	3	△	3	▲	2	○	4	△	3	15	4位
6	朝食を食べよう レシピ全世帯ラインで周知 写真付きで送信	△	3	△	3	△	4	●	1	△	2	13	6位
7	スマホ脳について知識提供	▲	2	△	3	▲	2	△	3	△	3	13	6位
8	小学生料理教室春休みバージョン	▲	2	▲	2	△	3	△	3	△	3	13	6位
9	講師をよんで運動、室内で体を動かす 子ども運動入門講座	▲	2	▲	2	▲	2	○	4	△	3	13	6位
10	やせすぎた時のリスクを伝達する 思春期事業	▲	2	▲	2	▲	2	△	3	△	3	12	10位
11	朝食かんたんレシピ発行	▲	2	△	3	▲	2	●	1	▲	2	10	11位

### 3) おとな部会（青年期・壮年期・高齢期 20 歳以上）

おとな部会では第2期計画の既存事業5事業、ならびに新規事業提案5事業、計10事業について優先順位付けを行った。その結果、新規事業「塩分を減らそう」が1位となり、既存事業「2-2 健康情報発信プロジェクト①健康情報発信」が2位、次いで既存事業「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」が3位となった。

No.	改善方策・施策	評価項目								総合評価			
		コスト面		施策の実施容易性		利害関係者の調整容易性		健康増進効果				医療費低減効果	
		評価	点数	評価	点数	評価	点数	評価	点数	評価	点数	点数	優先順位
1	(新) 塩分を減らそう(塩分を減らすために、保健センター入口に食品の塩分量を掲示する。塩分が多いものと少ない物+汁を飲まないなどのコツ)	△	3	◎	5	◎	5	△	3	▲	2	18	1位
2	2-2 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)	○	4	○	4	△	3	△	3	▲	2	16	2位
3	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(中食・外食が多いことから、簡単に食事バランスのいい料理を公募し、レシピ集を作成・配布)	△	3	○	4	△	3	△	3	▲	2	15	3位
4	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(野菜が不足がちなため、簡単に野菜の摂れる料理を公募し、レシピ集を作成・配布)	▲	2	○	4	△	3	△	3	▲	2	14	4位
5	運動量を増やす 運動情報の発信(隙間時間にできる、家の中でできる運動。メルマガ、LINE、広報、SNSで周知。青年期壮年期対象。動画を撮りInstagramで発信)	▲	2	○	4	▲	2	△	3	△	3	14	4位
6	塩分控えめレシピを募集してレシピ集をつくる(代替調味料を使っているレシピ)募集することも啓発になる。集まった塩分控えめレシピの試食会をする。	▲	2	△	3	△	3	△	3	△	3	14	4位
7	電子レンジで簡単レシピを集める。	▲	2	△	3	△	3	△	3	△	3	14	4位
8	○○から○○まで○○kmと景勝地やハイキングコースを案内。(歩いてみようと思わせて、運動量を増やす。)	○	4	▲	2	●	1	△	3	△	3	13	8位
9	2-3 禁煙のススメ‘やめたいアナタを応援します’(喫煙者を中心とした部会で検討し、禁煙啓発物を作成、配布)	▲	2	▲	2	▲	2	△	3	△	3	12	9位
10	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(町民のストレス解消法を収集し、よいストレス解消法を発信する)	▲	2	▲	2	●	1	△	3	▲	2	10	10位