

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、今回は「こども部会（乳幼児期・学童期・思春期 0～19歳）」、「おとな部会（青壮年期・高齢期 20歳以上）」の2グループとし、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、子育て支援団体、食育サポート、商工会、老人クラブ連合会、介護予防サポーターなどの住民代表・関係団体代表、および学校教育課、介護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1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1期計画時の住民意識調査結果を検討し、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1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。

回	グループワーク内容	実施日
第1回	住民健康意識調査結果の検討 (問題点・課題の洗い出し)	令和2年 7/22(水)
第2回	ブレインストーミング (問題点・課題の洗い出し)	8/5(水)
第3回	施策優先順位付け、施策立案	9/28(月)

グループワーク実施日程

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「健康な食生活」、「運動」、そして「スマホ」と分析された。睡眠の問題とスマホの問題がつながっており、健康な食生活と歯の健康が関連している。また、運動の問題があり、これらすべてと親の問題が関連して、子どもの健康を阻害していると分析された。

・「睡眠」について

夜遅くまで起きていて寝るのが遅い、寝不足などが指摘された。また、昼寝が長く、そのため夜早く寝られないなどの問題もあり、生活リズムが崩れているという課題が指摘された。

・「スマホ問題」について

スマホを持っている子が多く、特に中高生は使用時間が長いという問題がある。使用時間を決めるなどすべきと指摘された。またスマホトラブルも多くなっている。そのためスマホルールを決めると良いのでないかとの意見が挙がった。

・「健康な食生活」について

朝食を食べない子がおり、朝食は大事。コンビニは便利すぎて買い食いつながったり、おやつを食べ過ぎにつながる。好き嫌いが多く、偏食が多い、食べ過ぎが多い。などの問題が指摘された。そのため、様々な工夫やイベントを行うなどして、食への関心を上げるべきとの意見が挙がった。また、野菜が苦手だったり、野菜が嫌いな子が多いので、野菜を摂るよう促進すべきとの意見が多く挙がった。

・「歯」について

どこの歯医者がいいか分からないなど歯科にかかりにくい問題もあるが、虫歯は全身病であることを知らせ、歯の健康を促進すべきとの意見が挙がった。

・「運動」について

運動が楽しくない子が多いため、運動の機会を作るべきという意見が挙がった。特に中高生は部活をやめると運動の機会がなくなるため、様々な運動を行う機会を作るべきという意見が挙げられた。また、公園に幼児用遊具が少ない、砂場に糞があるなどの問題が挙げられ、幼児用公園が必要という意見が挙がった。また、ラジオ体操を地区で取り組むなどして普及すべきという意見が挙がった。ラジオ体操など、一生ものの運動を身につけることが大事という指摘もあった。

・「親の問題」について

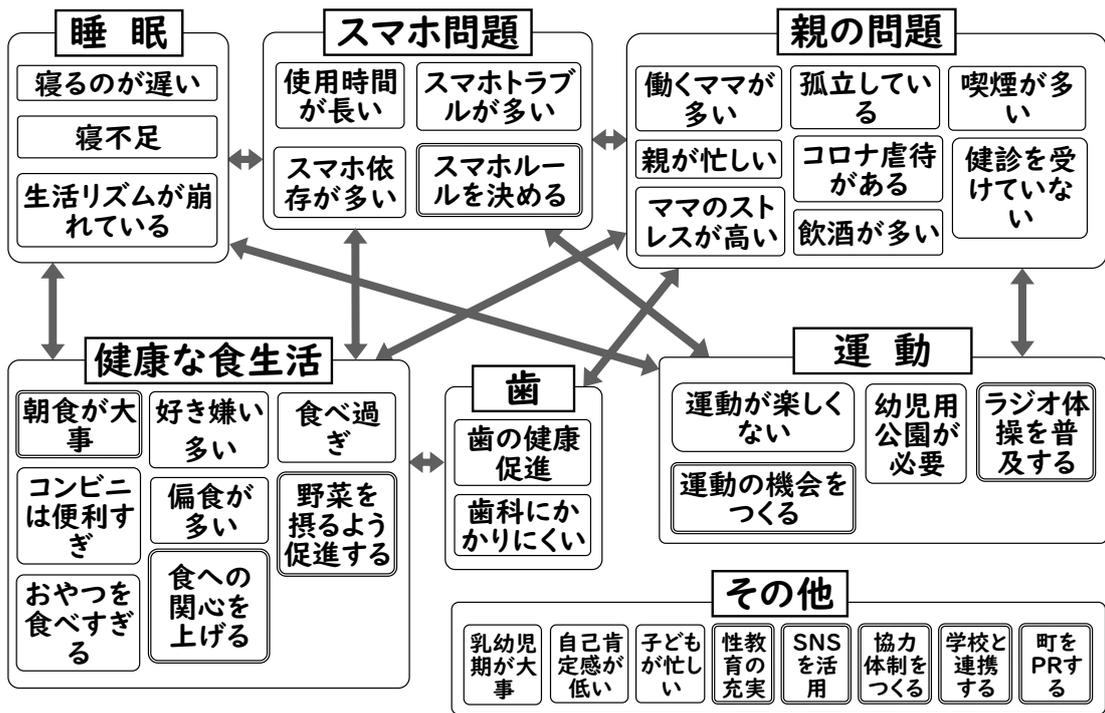
湯河原町では働くママが多く、親が忙しく、ママのストレスが高い、孤立しているなどの問題がある。また飲酒、喫煙が多い、健診を受けていないなど健康に無関心。新型コロナウイルス感染症の蔓延に伴い、学校休業、外出自粛などで家族が自宅にいる時間が多くなったことで、いわゆる「コロナ虐待」があるなどの問題が挙げられた。

・「その他」について

その他、健康な心身を作るには乳幼児期が大事だという意見が挙げられた。子どもの自己肯定感が低い、子どもが忙しいなどの問題も挙げられた。親が子どもに正しい性教育ができるような講座をするべきという意見や、SNSを活用すべき、協力体制を作るべき、学校と連携する、町をPRするなどの対策が挙げられた。

子どもの健康に大切なのは「健康な食生活」、
「運動」、そして「スマホ」

こども部会(乳幼児期・学童期・思春期 0~19歳)



2) おとな部会（青壮年期・高齢期 20 歳以上）

おとなの健康に大切なのは「健康意識の向上」であると分析された。ストレスが高い、睡眠不足、食事の問題、運動の問題があり、すべてに共通するのは「健康意識が低い」ためと分析された。

・「ストレス」について

ストレスが高い人が多いと指摘された。また、相談相手がいないためストレス解消ができていない人が多いという意見が挙げられた。そのためには、良いストレス解消を知ることが大事、湯河原の特性を生かし温泉に入浴することでストレス解消を図るべきという意見が出された。一方で年をとったらストレスを感じなくなったという意見も出た。また、ストレスが強い人のためには精神科が必要だが、町に精神科がないのは問題だという意見が挙げられた。

・「睡眠」について

寝るのが遅い人が多く、また睡眠時間が短いという問題が挙げられた。夜中に起きてしまうなど、よく眠れないという問題も指摘された。そのためにはよく眠れる方法が知りたい、規則正しい生活をするのが大事などの意見が挙げられた。

・「食事」について

朝食を欠食する人が多い、特に若い人は食に無頓着の人が多く、栄養バランスは家族任せにしている人がいる、脂肪が高い、塩分が高い、料理のレパートリーが少ないなどの問題が挙げられた。これは、食事について特に意識していないなど、食の知識不足によるものと関連付けられた。食に興味を持つべきであり、食育は大切だという意識を持つべきという意見が挙げられた。また、野菜不足の人が多く、特に男性は野菜の摂取が少ないことが指摘された。野菜に興味を持ち、野菜を多く摂るには、野菜作りをする、野菜のアレンジレシピを伝える、野菜は汁物で摂る、野菜の購入を促進する、地元の食材を入手しやすくするなどにより改善すべきと様々な案が挙げられた。

・「運動」

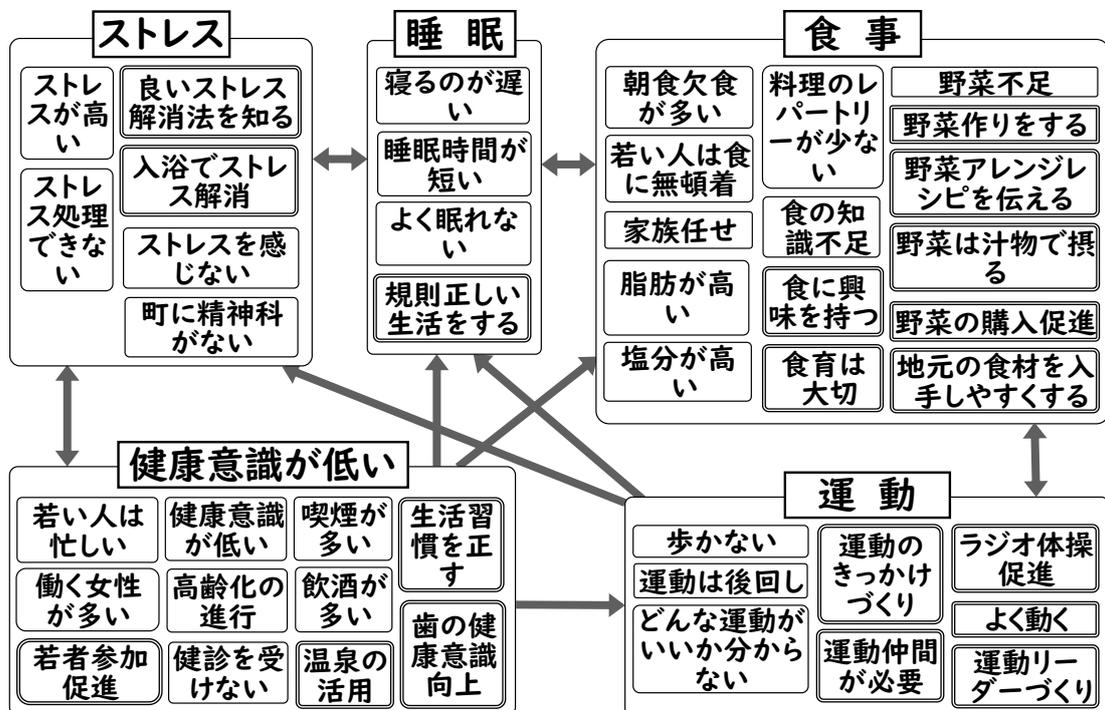
車を使うことが多く歩かない、働いている世代は忙しいため運動は後回しにしているという問題が指摘された。一方、運動しようと思ってもどんな運動がいいかわからないなどの課題が指摘された。そのためには運動のきっかけづくりが必要、運動仲間が必要という意見が出された。また、ラジオ体操を促進する、よく動くようにする、運動を広めるリーダーづくりが必要などの意見が挙げられた。

・「健康意識が低い」

おとなの健康に共通するのは「健康意識が低い」ことであると指摘された。若い人は忙しく、働く女性も多いので健康づくりへの若者の参加を促進すべきという意見が挙げられた。また、健康意識が低い、高齢化の進行、健診を受けない人が多い、喫煙する人が多い、飲酒する人が多いなどの問題も挙げられた。そのためには温泉を活用する、生活習慣を正す、歯の健康意識の向上も大事などの意見が挙げられた。

おとなの健康に大切なのは
「健康意識の向上」

おとな部会（青壮年期・
高齢期 20歳以上）



3 第2期事業提案

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1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2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1期計画の既存事業3事業、ならびに新規事業提案19事業、計22事業について優先順位付けを行った。その結果、No.4の「子ども向け電子レンジ（簡単）料理集」、No.5の「よくかむメニューを紹介」が1位となり、それに引き続き既存事業3事業が優先順位上位となった。

なお、評価項目が1つでも「1」になった事業は、それが原因で実現が困難となる可能性があるため、それ以上の評価を行わなかった事業もある。

改善方策優先順位づけ結果

（こども部会－乳幼児期・学童期・思春期 0～19歳）

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	（既存）子どもの健康ワンポイント講座	◎	5	◎	5	▲	2	○	4	△	3	19	4位
2	（既存）1歳からの食事講習会	△	3	◎	5	◎	5	○	4	△	3	20	3位
3	（既存）運動応援隊	△	3	◎	5	▲	2	○	4	○	4	18	5位
4	子ども向け電子レンジ（簡単）料理集	△	3	◎	5	◎	5	○	4	○	4	21	1位
5	よくかむメニューを紹介	△	3	◎	5	◎	5	○	4	○	4	21	1位
6	「お弁当の日」に野菜メニューを募集し、野菜たっぶり賞を	◎	5	◎	5	▲	2	△	3	△	3	18	5位
7	夏休み課題に、料理作り（町として）	△	3	◎	5	●	1	○	4	○	4	17	7位
8	ラジオ体操の会場を増やす	△	3	▲	2	▲	2	○	4	○	4	15	8位
9	ラジオ体操を広める（週に1回でも）	▲	2	△	3	▲	2	○	4	○	4	15	8位
10	土、日イベントの開催（ハイハイレースなど屋内）	○	4	◎	5	○	4	●	1	●	1	15	8位
11	虫歯は全身病であることを知らせる映像などを	△	3	△	3	▲	2	△	3	△	3	14	11位
12	競技ではなく、体を動かす楽しみを体育館で	▲	2	▲	2	▲	2	○	4	○	4	14	11位
13	町の料理教室を回数増、春休みや冬休みにも	▲	2	▲	2	▲	2	○	4	○	4	14	11位
14	スマホ・タブレットの使用方法の教室	▲	2	▲	2	▲	2	○	4	△	3	13	14位
15	ラジオガをみんなに普及	▲	2	▲	2	●	1	○	4	○	4	13	14位
16	「生きものロコモ体操」普及	▲	2	▲	2	●	1	○	4	○	4	13	14位
17	町民体育館の開放日（対象を絞って遊びを）	△	3	△	3	●	1	△	3	△	3	13	14位
18	「スマホ」標語募集	△	3	◎	5	▲	2	●	1	●	1	12	18位
19	有料の朝ごはんを各学校に用意する	●	1	●	1	●	1	○	4	△	3	10	19位
20	スポーツを伝える日（月に1回でも）	△	3	△	3	▲	2	●	1	●	1	10	19位
21	公園遊具の充実	▲	2	●	1	●	1					4	21位
22	砂場の清掃の回数を増やして欲しい					●	1					1	22位

3) おとな部会（青壮年期・高齢期 20歳以上）

おとな部会では第1期計画の既存事業4事業、ならびに新規事業提案9事業、計13事業について優先順位付けを行った。その結果、No.3の既存事業「禁煙のススメ‘やめたいアナタを応援します’」、No.5の新規事業「広報に旬の野菜の料理方法」が1位となった。続いてNo.6の新規事業「町民アンケートでストレス発散方法を聞く(募集する)」、No.7の新規事業「若者は汁物で野菜をとれるような事業」が3位となった。それに続いてNo.2の既存事業「健康情報メールマガジンで、健康ゲット!!」が5位となった。

改善方策優先順位づけ結果

(おとな部会－青壮年期・高齢期 20歳以上)

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		点数	優先順 位
		評価	点数	評価	点数	評価	点数	評価	点数	評価	点数		
1	(既存)簡単レシピで満点料理	△	3	◎	5	▲	2	△	3	▲	2	15	10位
2	(既存)健康情報メールマガジンで、健康ゲット!!	◎	5	◎	5	▲	2	△	3	△	3	18	5位
3	(既存)禁煙のススメ‘やめたいアナタを応援します’	◎	5	◎	5	◎	5	△	3	△	3	21	1位
4	(既存)孫にLineを送ろう!～スマホの使い方講座の開催	○	4	▲	2	●	1	●	1	●	1	9	13位
5	広報に旬の野菜の料理方法	◎	5	◎	5	◎	5	△	3	△	3	21	1位
6	町民アンケートでストレス発散方法を聞く(募集する)	○	4	◎	5	◎	5	△	3	△	3	20	3位
7	若者は汁物で野菜をとれるような事業	○	4	◎	5	◎	5	△	3	△	3	20	3位
8	ラジオ体操の場所を増やす	△	3	◎	5	▲	2	○	4	△	3	17	6位
9	ストレス発散を目的とした場所を提供する	▲	2	◎	5	◎	5	△	3	▲	2	17	6位
10	野菜1日350g食べられるレシピの開発(農協、スーパー等に設置)	○	4	◎	5	▲	2	△	3	△	3	17	6位
11	湯河原野菜マップで湯河原野菜について紹介・周知する	○	4	◎	5	▲	2	△	3	▲	2	16	9位
12	温泉に力を入れる 温泉無料券か割引券	●	1	◎	5	▲	2	△	3	▲	2	13	11位
13	65歳以上の高齢者に配布している利用券を直接わたす(届けるようにする)	●	1	▲	2	▲	2	△	3	▲	2	10	12位