

「健康・食育はこね21」

～健康づくりの大きな輪 「健康都市・箱根の実現」を目指して～

新しい生活様式を取り入れながら実施した取り組みを紹介します

町全体が目標に向かい一体となって健康づくりを推進できるよう「健康都市・箱根の実現」を基本理念として、健康の大切さを実感し、生涯を通じて健康づくりに努め、心豊かな生活を営むことができるように、個人、家族、職場、地域、町が連携して健康づくりを推進しています。

基本方針は、「箱根町健康都市宣言」で掲げられた5つの柱とし、それに基づき、4つのライフステージごとに6つの分野の取り組みを、関係各課等と連携を図り推進しています。

新型コロナウイルスの感染拡大防止を図るために、事業の中止等がありましたが、新しい生活様式を取り入れながら実施した令和2年度および令和3年度の取り組み（一部）を、紹介します。

箱根町健康増進計画・食育推進計画「健康・食育はこね21」は、



身体活動・運動

森のふれあい館では、クイズを解きながら、やすらぎの森を散策する「クイズラリー」などを開催中です！運動不足解消やリフレッシュにお勧めです！

「地域を知ろう歩こうマップ」や「箱根ハイキングマップ（DMO作成）」など、さまざまなウォーキングマップも活用ください！



学童・思春期

食育と栄養・食生活

町立小・中学校では、食育の授業や給食に県内産の食材や芦ノ湖産のわかさぎを取り入れた「スクール箱根丼」、給食だよりの発行などを通して食育の推進を行っています。

今後は、食品ロス削減の推進啓発などにも取り組んでいきます。

地域や学校の連携により、正しい運動習慣や生活習慣でいきいきとした生活ができるまち



乳幼児期

休養・こころの健康づくり

妊娠前から子育て期に渡るまで子育て家庭を応援する「ママ・パパサポート事業」の1つで、ベビーマッサージや授乳相談等を実施している『赤ちゃん和妈妈パパの会（いちご教室）』に、令和3年度は、妊産婦さんの身体と心にやさしい骨盤ケアの体験と栄養たっぷりランチを試食できる「妊産婦のヒーリングケア」コースが加わりました。他の保護者と交流しながら、ゆっくり過ごせる教室です。

乳幼児期から正しい健康習慣・食習慣が身につけられ、安心して子育てがしやすいまち

〔9月および10月に予定している主なイベントや事業の紹介〕

イベント、教室名	実施日時・場所	内容	照会先
プチ森林セラピー体験	実施日：9月26日(日) 場所：箱根やすらぎの森 森のふれあい館	ウォーキングとワークショップ（草木染の体験）	森のふれあい館 ☎83-6006
ゆっくりゆったり教室	実施日：9月27日(月)～ 12月27日(月) (全12回) 場所：箱根集会所	「運動」、「お口の手入れ」、「食生活の改善」の3つの内容で介護予防を行います。	福祉課 ☎85-7790
子育てスクール 親子で楽しむ森林セラピーin箱根やすらぎの森	実施日：10月24日(日) 時間：10:00～15:00頃 場所：箱根やすらぎの森	子育て中の保護者同士が交流しながら、森の中で森林セラピー等の体験を行い、楽しい時間を過ごせるイベントです。 詳細は、町のホームページなどでお知らせします。	子育て支援課 ☎85-9595

■：町として目指す姿
●：4つのライフステージ
○：6つの分野



健康都市・箱根の実現

成人期

生活習慣病・健康管理

国民健康保険および後期高齢者医療加入者を対象に、仙石原地域を新たに加えたノルディックウォーキングや水中運動、ヨガを取り入れた、スマートライフ教室を開催しました。今年度も実施しています！

特定・長寿健康診査やがん検診は、個別（医療機関で実施）および集団で実施しています。ご自分の健康管理のために、1年に1度は受診しましょう。

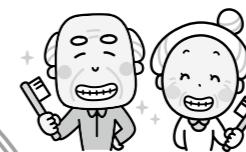
自らが健康づくりや食育を意識することができ、心身共に健康で活力ある暮らしができるまち



たばこ・飲酒

喫煙や受動喫煙、飲酒による健康への悪影響から守るために、出産育児教室や健康教室などで保健指導を行い、町立中学校では、喫煙や飲酒に関する学習を行っています。

森のふれあい館や星槎レイクアリーナ箱根などの町施設では、施設内禁煙や喫煙可能場所の案内などを行い、禁煙・分煙に取り組んでいます。



高齢期

歯・口腔の健康

はつらつ町民健康教室では、健口体操を実施し、オーラルフレイル啓発活動を行いました。介護予防の取組として、「ゆっくりゆったり教室」において、口腔機能向上のための指導を行っています。今後は集いの場での集団指導に加え、口腔機能低下者には、個別訪問指導を実施します。

正しい健康習慣や食習慣を維持でき、高齢者がいつまでも元気に自分らしい暮らしができるまち