

箱根町健康増進計画・食育推進計画（第2次）

「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～



箱根町



## はじめに

箱根町では、ますます少子高齢化が進み、健康・医療・福祉・介護に対するニーズが高まるとともに、家族構成やライフスタイルの多様化や生活習慣病の増加、働く世代のメンタルヘルスといったところの問題など健康づくりや食育に関する取組みはより一層重要になっております。



平成18年（2006年）9月に「箱根町健康都市宣言」を宣言し、平成21年度に箱根町健康増進計画・食育推進基本計画「健康・食育はこね21」を策定し、平成25年度（2013年度）にはこれまでの取組みを見直した後期計画を策定し、取組みを着実に推進してまいりました。

こうしたなかさらなる健康づくりや食育を推進し、「健康都市・箱根」を実現するため、『箱根町健康増進計画・食育推進計画（第2次）「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～』を策定しました。

『健康都市・箱根』を実現していくには、町民の皆さま一人ひとりが健康づくりや食育に対して積極的に参加することが必要となります。町としても関係機関と連携しながら、健康づくりや食育に取り組みやすい環境の整備や各種施策の充実に取り組んでまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

最後になりましたが、この計画策定にあたり、熱心なご審議を賜りました箱根町健康増進計画・食育推進基本計画策定委員をはじめとする関係機関の皆さま、アンケート調査を通じて貴重なご意見やご提言をいただきました皆さまに心より感謝を申し上げます。

平成31年3月

箱根町長

山口昇士



# 目次

<b>第1章 計画策定にあたって</b> .....	<b>1</b>
1 計画策定の背景と目的.....	1
2 計画の位置づけ.....	1
3 計画の策定経過.....	2
4 計画期間.....	3
5 第1次計画の評価.....	4
6 第2次計画の改定.....	10
<b>第2章 箱根町を取り巻く現状と課題</b> .....	<b>11</b>
1 統計数値から見た現状.....	11
2 アンケート調査から見た現状.....	19
<b>第3章 計画の基本的な考え方</b> .....	<b>53</b>
1 基本理念.....	53
2 基本方針.....	53
3 施策の体系.....	54
<b>第4章 健康づくり・食育の推進</b> .....	<b>57</b>
1 乳幼児期：概ね0歳から6歳.....	57
2 学童・思春期：概ね7歳から19歳.....	63
3 成人期：概ね20歳から64歳.....	69
4 高齢期：概ね65歳以上.....	77
<b>第5章 計画の推進に向けて</b> .....	<b>85</b>
1 計画を推進する体制の整備.....	85
2 計画の進捗状況の点検及び情報公開.....	85
3 数値目標一覧.....	86
4 町の取組み一覧.....	91
<b>資料編</b> .....	<b>101</b>
1 箱根町健康増進計画・食育推進基本計画策定委員会設置要綱.....	101
2 箱根町健康増進計画・食育推進基本計画策定委員会名簿.....	104
3 箱根町健康増進計画・食育推進基本計画推進庁内会議構成員名簿.....	105



# 第1章 計画策定にあたって

---



# 第1章 計画策定にあたって

## 1 計画策定の背景と目的

近年、生活環境や医療技術の進歩、食生活の改善等により、我が国の平均寿命は年々伸びてきており、世界有数の長寿国となる一方で、ライフスタイルの変化等により、糖尿病やがんといった生活習慣病の増加や働く世代のメンタルヘルスの問題等が課題となっています。このようななかで、栄養の偏りなどによる生活習慣病や、食品の安全性に対する国民の関心は一層高まりをみせています。

国においては、「21世紀における国民健康づくり運動 健康日本21（第二次）」を策定し、健康寿命の延伸、生活習慣病の予防等の方向性が示されました。神奈川県においても、国の上位計画を受けて、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間である「健康寿命」を延ばし、誰もが健康で生き生きとした自分らしい生活が送れるように、県民一人ひとりの取り組みや社会全体の取り組みを掲げた「かながわ健康プラン21（第2次）」を策定しています。

また、食育の推進については、国では、生涯にわたって、健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、それぞれが健全な食生活を実践していくことが大切であり、「生涯にわたる食の営み」や「生産から食卓までの食べ物の循環」にも改めて目を向けた「第3次食育推進基本計画」が策定され、県においても、「食みらい かながわプラン2018」を策定し、県民の食育の推進をしています。

このようななかで、本町においても平成21年度（2009年度）に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、個人、家族、職場、地域、町が連携して健康づくりを推進する「健康都市・箱根」を目指すために、箱根町健康増進計画・食育推進基本計画「健康・食育はこね21」を策定しました。また、平成25年度（2013年度）には、より町民が主体的に取り組めるよう後期計画を策定しましたが、平成30年度（2018年度）をもって計画期間を満了することから、現行計画の評価をもとに、これまでの一連の取り組みを継続し、さらなる健康づくりを図るために、国・県の動向を踏まえた計画の策定を行います。

※食育：生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるべきものとして、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

## 2 計画の位置づけ

本計画は健康増進法第8条2項に規定された市町村健康増進計画及び食育基本法第18条に規定された市町村食育推進計画として位置づけられ、本町における健康の増進及び食育の推進に関する施策の方向性の総合的な指針となるものです。

なお、策定にあたっては、国の「健康日本21（第二次）」及び「第3次食育推進基本計画」、県の健康増進計画「かながわ健康プラン21（第2次）」及び第3次食育推進計画「食みらい かながわプラン2018」との整合性に配慮し策定します。

また、箱根町第6次総合計画を上位計画とし、地域福祉計画、高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画、障がい者計画、障がい福祉計画・障がい児福祉計画、子ども・子育て支援事業計画、特定健康診査等実施計画（データヘルス計画）などの個別・分野別計画と連携を図るものです。

### 3 計画の策定経過

#### (1) 町民アンケート

平成26年（2014年）に策定された「健康・食育はこね21」の後期計画を見直し、新たに策定するにあたり、町の健康に対する取り組みへの貴重な資料とするために実施しました。

##### ①調査対象

- 乳 幼 児：箱根町内在住の乳幼児を持つ保護者
- 小 中 学 生：箱根町内在住の小中学生
- 15～18歳：箱根町内在住の15～18歳の町民
- 成 人：箱根町内在住の20歳以上の町民

##### ②調査方法

- 乳 幼 児：施設配布・施設回収
- 小 中 学 生：施設配布・施設回収
- 15～18歳：郵送配布・郵送回収
- 成 人：郵送配布・郵送回収

##### ③調査期間

- 乳幼児：平成30年（2018年）7月9日（月）～平成30年（2018年）7月19日（木）
- 小中学生：平成30年（2018年）7月9日（月）～平成30年（2018年）7月19日（木）
- 15～18歳：平成30年（2018年）7月24日（火）～平成30年（2018年）8月10日（金）
- 成人：平成30年（2018年）7月24日（火）～平成30年（2018年）8月10日（金）

##### ④回収状況

	発送数	回収数	有効回収数	有効回収率
乳幼児	205	119	119	58.0%
小中学生	241	206	204	84.6%
15～18歳	150	34	34	22.7%
成人	1,404	440	440	31.3%

※有効回収数とは、回収数から白票などの無効票を除いた数

## (2) パブリックコメント

幅広く町民より意見を募集し、町民の意見を計画に反映させるために、パブリックコメントを実施しました。

### ①実施期間

平成31年1月7日（月）～平成31年2月5日（火）

### ②実施方法

ホームページ、箱根町役場本庁舎、箱根町総合保健福祉センター「さくら館」、各出張所に配架。

## (3) 策定委員会

計画の策定において、様々な専門的な意見が反映されるよう、健康増進・食育にかかわる関係者、町民代表、有識者などの参画を得て、策定委員会を設置しました。

## 4 計画期間

計画の期間は、平成31年度（2019年度）から平成40年度（2028年度）までの10年間です。前期計画は平成31年度（2019年度）から平成35年度（2023年度）までの5年間とし、平成35年度（2023年度）での中間評価・見直しを経て、平成36年度（2024年度）から平成40年度（2028年度）までの5年間を後期計画とします。

平成 28 年度 (2016)	平成 29 年度 (2017)	平成 30 年度 (2018)	平成 31 年度 (2019)	平成 32 年度 (2020)	平成 33 年度 (2021)	平成 34 年度 (2022)	平成 35 年度 (2023)	平成 36 年度 (2024)	平成 37 年度 (2025)	平成 38 年度 (2026)	平成 39 年度 (2027)	平成 40 年度 (2028)	
健康・食育はこね21 後期計画													
		見直し	<b>箱根町健康増進計画・食育推進計画（第2次）</b>										
							← 前期計画			後期計画 →			
							見直し						

## 5 第1次計画の評価

第1次計画においては、国の「健康日本21」や「健やか親子21」を踏まえ、「身体活動・運動」、「食育と栄養・食生活」、「がん・メタボリックシンドローム」、「休養・こころの健康づくり」、「たばこ・COPD」、「飲酒」、「歯の健康」、「親と子の健康」、「高齢者の健康」、「地域づくり」の10の分野を設定し、計画を推進してきました。第1次計画の数値目標の達成状況及び課題は以下の通りです。

評価方法については、「A：目標値を達成」、「B：目標値は未達だが、平成25年度（2013年度）より良化」、「C：目標値未達かつ平成25年度（2013年度）より悪化」の3段階で評価しています。

### （1）身体活動・運動

身体活動・運動においては、「身体活動を含めて1日1時間以上歩く人の割合」及び「週1～2回以上運動習慣をもつ人の割合」についてはすべての指標においてC評価（目標値未達かつ平成25年度（2013年度）より悪化）となっています。また、「日常生活における歩数」についても、20～64歳男性と20～64歳女性でB評価（目標値は未達だが、平成25年度（2013年度）より良化）となっていますが、それ以外の指標についてはC評価（目標値未達かつ平成25年度（2013年度）より悪化）となっています。

身体活動・運動においては、どの指標もA評価（目標値を達成）となっておらず、B評価も「日常生活における歩数」の20～64歳男性で1,751歩、20～64歳女性で279歩上昇しているにとどまっています。

日ごろからの運動習慣の必要性について、さらに周知し、町全体に運動習慣を定着させていく必要があります。

指標	対象	前回調査値 平成25年度 (2013年度)	目標値 平成30年度 (2018年度)	現状値	評価
身体活動を含めて 1日1時間以上歩く人の割合	男性	42.3%	70%以上	39.2%	C
	女性	37.4%		29.3%	C
	20歳代	53.5%	70%以上	51.3%	C
	30歳代	51.2%		27.9%	C
	40歳代	34.9%		32.8%	C
	50歳代	47.4%		43.7%	C
	60歳代	42.4%		34.5%	C
	70歳代以上	26.7%		26.1%	C
日常生活における歩数	20～64歳 男性	6,777歩	9,000歩	8,528歩	B
	20～64歳 女性	7,750歩	8,500歩	8,029歩	B
	65歳以上 男性	6,795歩	7,000歩	4,872歩	C
	65歳以上 女性	5,407歩	6,000歩	4,632歩	C
週1～2回以上運動習慣を もつ人の割合	成人	52.1%	60%以上	43.9%	C

注) 「身体活動を含めて1日1時間以上歩く人の割合」及び「日常生活における歩数」の現状値の算出に当たっては、健康日本21の身体活動・運動に示されている「1,000歩は約10分の歩行で得られる歩数」を参考にして、無回答を補完して計算している。

## (2) 食育と栄養・食生活

食育と栄養・食生活においては、「適正体重を維持している人の割合」、「食事バランスガイドを参考に食生活を送っている人の割合」については、B評価（目標値は未達だが、平成25年度（2013年度）より良化）となっていますが、「朝食を欠食する人の割合」、「食事バランスガイドを認知している人の割合」、「食育に関心をもっている人の割合」、「主食・主菜・副菜をそろえた食事が1日2回以上ほぼ毎日の人の割合」については、C評価（目標値未達かつ平成25年度（2013年度）より悪化）となっています。

「食事バランスガイドを認知している人の割合」は0.4ポイント減少となっており、微減と考えられますが、「朝食を欠食する人の割合」、「主食・主菜・副菜をそろえた食事が1日2回以上ほぼ毎日の人の割合」は平成25年度（2013年度）に比べ、5ポイント以上悪化しています。

朝食やバランスの良い食事の必要性をはじめとする、正しい食生活に関する知識の普及啓発を推進していくことが必要です。

指標	対象	前回調査値 平成25年度 (2013年度)	目標値 平成30年度 (2018年度)	現状値	評価
適正体重を維持している人の割合	成人	64.3%	85%以上	67.7%	B
朝食を欠食する人の割合	成人	15.5%	15%以下	20.5%	C
食事バランスガイドを認知している人の割合	成人	59.5%	70%以上	59.1%	C
食事バランスガイドを参考に食生活を送っている人の割合	成人	40.5%	70%以上	47.3%	B
食育に関心をもっている人の割合	成人	65.2%	70%以上	63.4%	C
主食・主菜・副菜をそろえた食事が1日2回以上ほぼ毎日の人の割合	成人	55.5%	80%	49.3%	C

※食事バランスガイド：望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べればよいのかの目安をわかりやすくイラストで示したもの。

### （3）がん・メタボリックシンドローム

がん・メタボリックシンドロームにおいては、「特定健康診査受診率」、「長寿健康診査受診率」、「肺がん検診受診率」については、B評価（目標値は未達だが、平成25年度（2013年度）より良化）となっていますが、「胃がん（消化器）検診受診率」、「大腸がん検診受診率」、「乳がん検診受診率」、「子宮頸がん検診受診率」、「前立腺がん検診受診率」、「メタボリックシンドロームを認知している人の割合」については、C評価（目標値未達かつ平成25年度（2013年度）より悪化）となっています。

「特定健康診査受診率」、「長寿健康診査受診率」等の健康診査受診率は平成25年度（2013年度）と比べて微増となっていますが、各種がん検診受診率は、「肺がん検診受診率」を除いて、平成25年度（2013年度）の受診率を下回っています。「メタボリックシンドロームを認知している人の割合」についても、2ポイント減少しています。

各種がん検診の必要性やメタボリックシンドロームについての正しい知識について、周知啓発していくことが必要です。

指標	対象	前回調査値 平成25年度 (2013年度)	目標値 平成30年度 (2018年度)	現状値	評価
特定健康診査受診率	成人 (国保)	30.7%	60%	31.1%	B
長寿健康診査受診率	成人	36.7%	60%	37.2%	B
がん検診受診率	成人	胃がん (消化器)	20% (バリウム検診)	(バリウム検診)	C
				町基準：8.3% 国基準：9.8%	(リスク検診)
		肺がん	50%	町基準：33.6% 国基準：42.4%	B
		大腸がん	50%	町基準：33.7% 国基準：42.4%	C
		乳がん	20%	町基準：11.0% 国基準：16.4%	C
		子宮頸がん	18%	町基準：13.0% 国基準：22.7%	C
		前立腺がん	35%	実数：18.8%	C
メタボリックシンドロームを 認知している人の割合	成人	96.1%	100%に 近づける	94.1%	C

※メタボリックシンドローム：運動不足等により、内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患をまねきやすい病態。

#### (4) 休養・こころの健康づくり

休養・こころの健康づくりにおいては、「気持ちよく目覚めた人の割合」、「睡眠による休養を十分とれていない人の割合」、「相談する相手がない人の割合」のすべての指標において、C評価（目標値未達かつ平成25年度（2013年度）より悪化）となっています。

「気持ちよく目覚めた人の割合」は4.7ポイントの悪化、「睡眠による休養を十分とれていない人の割合」は6.9ポイントの悪化、「相談する相手がない人の割合」は3.1ポイントの悪化となっています。

日ごろからストレスをためない生活習慣の定着化や相談窓口の周知など、こころの健康に関する支援の充実が必要です。

指標	対象	前回調査値 平成25年度 (2013年度)	目標値 平成30年度 (2018年度)	現状値	評価
気持ちよく目覚めた人の割合	成人	71.7%	80%以上	67.0%	C
睡眠による休養を十分とれていない人の割合	成人	18.1%	15%	25.0%	C
相談する相手がない人の割合	成人	8.5%	0%に 近づける	11.6%	C

#### (5) たばこ・COPD

たばこ・COPDにおいては、「たばこを吸わない人の割合」における男性、「未成年で喫煙経験がある人の割合」でA評価（目標値を達成）、「妊娠中にたばこを吸う人の割合」、「受動喫煙があった人の割合」でB評価（目標値は未達だが、平成25年度（2013年度）より良化）となっていますが、「たばこを吸わない人の割合」における女性、「COPDの認知度」でC評価（目標値未達かつ平成25年度（2013年度）より悪化）となっています。

「未成年で喫煙経験がある人の割合」の0.0%、男性における「たばこを吸わない人の割合」の目標達成等、大きく前進している点がありますが、女性の「たばこを吸わない人の割合」は2.9ポイントの悪化、「COPDの認知度」は2.4ポイントの悪化等、目標の未達事項も多くなっています。

女性に向けた喫煙の危険性の周知啓発や、COPDに関する周知の徹底が必要です。

指標	対象	前回調査値 平成25年度 (2013年度)	目標値 平成30年度 (2018年度)	現状値	評価
たばこを吸わない人の割合	男性	69.2%	70%以上	74.5%	A
	女性	87.4%	90%以上	84.5%	C
未成年で喫煙経験がある人の割合	未成年	3.6%	0%	高校生 0.0%	A
妊娠中にたばこを吸う人の割合	妊婦	5.4%	0%	2.5%	B
受動喫煙があった人の割合	成人	53.3%	40%	49.8%	B
COPDの認知度	成人	39.9%	60%	37.5%	C

※COPD：喫煙、粉塵、化学物質に起因する有毒な煙、ガスを吸うことによって罹る進行性の疾患。慢性の咳、たんを伴い、呼吸困難に陥ることもある。日本ではCOPDの原因の90%以上がたばこの煙によるものといわれている。

## （6）飲酒

飲酒においては、「毎日飲酒する人の割合」でA評価（目標値を達成）、「未成年で飲酒経験がある人の割合」、「妊娠中に飲酒する人の割合」でB評価（目標値は未達だが、平成25年度（2013年度）より良化）となっていますが、「多量飲酒する人の割合」でC評価（目標値未達かつ平成25年度（2013年度）より悪化）となっています。

「毎日飲酒する人の割合」での目標達成や、「未成年で飲酒経験がある人の割合」、「妊娠中に飲酒する人の割合」の良化等、前進している点ではありますが、「多量飲酒する人の割合」は男性50代で16.8ポイント、男性60代で16.1ポイントと大きく悪化しています。

若年層ではない50代以上に向けた多量飲酒の危険性について、周知啓発していくことが必要です。

指標	対象	前回調査値 平成25年度 (2013年度)	目標値 平成30年度 (2018年度)	現状値	評価
毎日飲酒する人の割合	男性	44.9%	35%以下	34.3%	A
	女性	21.2%	15%以下	10.3%	A
多量飲酒する人の割合	男性50代	6.3%	0%に 近づける	23.1%	C
	男性60代	0%	現状維持	16.1%	C
未成年で飲酒経験がある人の割合	未成年	32.1%	0%	高校生 5.9%	B
妊娠中に飲酒する人の割合	妊婦	5.4%	0%	2.5%	B

注) 多量飲酒：「1日平均60gを超える飲酒」を指す。ここでいう60gは、酒に含まれる純アルコール量で、おむねビール中ビン3本、日本酒3合弱、25度焼酎300mlに相当する。

## （7）歯の健康

歯の健康においては、「70歳以上で20本以上の歯を有する人の割合」でA評価（目標値を達成）、「3歳6か月児健診でむし歯がある子どもの割合」、「過去1年間に歯科健診を受診した人の割合」でB評価（目標値は未達だが、平成25年度（2013年度）より良化）となっています。

「3歳6か月児健診でむし歯がある子どもの割合」は4.5ポイントの良化、「過去1年間に歯科健診を受診した人の割合」においては1.6ポイントの良化となっています。

高齢者に向けた8020運動の周知を継続するとともに、乳幼児のむし歯に対する支援、歯科健診の受診率を上げるための周知啓発が必要です。

指標	対象	前回調査値 平成25年度 (2013年度)	目標値 平成30年度 (2018年度)	現状値	評価
3歳6か月児健診でむし歯がある子どもの割合	3歳6か月児	15.0%	0%に 近づける	10.5%	B
70歳以上で20本以上の歯を有する人の割合	成人	39.0%	40%以上	41.0%	A
過去1年間に歯科健診を受診した人の割合	成人	41.6%	65%	43.2%	B

## (8) 親と子の健康

親と子の健康においては、「ひとりで夕食を食べる子どもの割合」における小学生でA評価（目標値を達成）、「ひとりで夕食を食べる子どもの割合」における中学生、「全出生数中の低出生体重児の割合」でB評価（目標値は未達だが、平成25年度（2013年度）より良化）となっていますが、「朝食を欠食する人の割合」、「運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合」でC評価（目標値未達かつ平成25年度（2013年度）より悪化）となっています。

小学生における「ひとりで夕食を食べる子どもの割合」が0.0%となり目標を達成していますが、「朝食を欠食する人の割合」は小学生で6.9ポイントの悪化、中学生では23.5ポイントと大きく悪化しています。

朝食を欠食することの問題点や、運動やスポーツ習慣の定着化に向けた周知を通じた正しい健康習慣の定着を推進することが必要です。

指標	対象	前回調査値 平成25年度 (2013年度)	目標値 平成30年度 (2018年度)	現状値	評価
朝食を欠食する人の割合	小学生	2.6%	0%に 近づける	9.5%	C
	中学生	2.7%		26.2%	C
ひとりで夕食を食べる子どもの割合	小学生	2.6%	0%に 近づける	0.0%	A
	中学生	4.7%		2.9%	B
運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合	小学生 中学生	84.4%	100%に 近づける	84.3%	C
全出生数中の低出生体重児の割合		8.9%	0%に 近づける	7.5%	B

## (9) 高齢者の健康

高齢者の健康においては、「低栄養傾向の高齢者の割合」でA評価（目標値を達成）、「ロコモティブシンドロームを認知している人の割合」でB評価（目標値は未達だが、平成25年度（2013年度）より良化）となっています。

「低栄養傾向の高齢者の割合」で7.6ポイント良化し目標を達成していますが、「ロコモティブシンドロームを認知している人の割合」は2.7ポイントの良化となっていますが目標に達していない状況です。

引き続き高齢者の健康に関する支援を推進しながら、ロコモティブシンドロームに対する周知啓発を推進していくことが必要です。

指標	対象	前回調査値 平成25年度 (2013年度)	目標値 平成30年度 (2018年度)	現状値	評価
ロコモティブシンドロームを認知している人の割合	成人	30.3%	80%	33.0%	B
低栄養傾向の高齢者の割合		11.9%	現状維持	4.3%	A

※ロコモティブシンドローム：筋肉、骨、関節等の運動器の衰えや障がいによって、運動機能が低下し、要介護状態になるリスクが高い状態となること。

注)「低栄養傾向の高齢者の割合」の現状値の算出に当たっては、低体重の指標であるBMIが18.5未満を用いて算出している。

## （10）地域づくり

地域づくりにおいては、「自分の地域のつながりが強い方だと思う人の割合」、「健康や医療サービスに関係したボランティア活動をしている人の割合」のすべての指標において、C評価（目標値未達かつ平成25年度（2013年度）より悪化）となっています。

「自分の地域のつながりが強い方だと思う人の割合」で8.2ポイントの悪化、「健康や医療サービスに関係したボランティア活動をしている人の割合」で6.1ポイントの悪化となっています。

すべての指標で目標値未達かつ悪化となっているため、地域におけるつながりを支援していく取り組みを充実させることが必要です。

指標	対象	前回調査値 平成25年度 (2013年度)	目標値 平成30年度 (2018年度)	現状値	評価
自分の地域のつながりが強い方だと思う人の割合	成人	49.8%	65%	41.6%	C
健康や医療サービスに関係したボランティア活動をしている人の割合	成人	10.2%	25%	4.1%	C

## 6 第2次計画の改定

第1次計画では、「身体活動・運動」、「食育と栄養・食生活」、「がん・メタボリックシンドローム」、「休養・こころの健康づくり」、「たばこ・COPD」、「飲酒」、「歯の健康」、「親と子の健康」、「高齢者の健康」、「地域づくり」という10の分野別に取り組むべき項目を記載していましたが、取り組む項目はライフステージによって異なります。そのため、どの項目に住民が取り組めばよいのかが明確でなかったことが課題として挙げられます。このような課題から、住民が健康づくりや食育に関して何に取り組めばよいのか、本町として何に取り組んでいくのかを明確にしていく必要があります。

第2次計画においては、ライフステージごとに取り組みを示すことで、何に取り組めばよいのか、また本町として何に取り組んでいくのかを明確にしていきます。

## 第2章 箱根町を取り巻く現状と課題

---



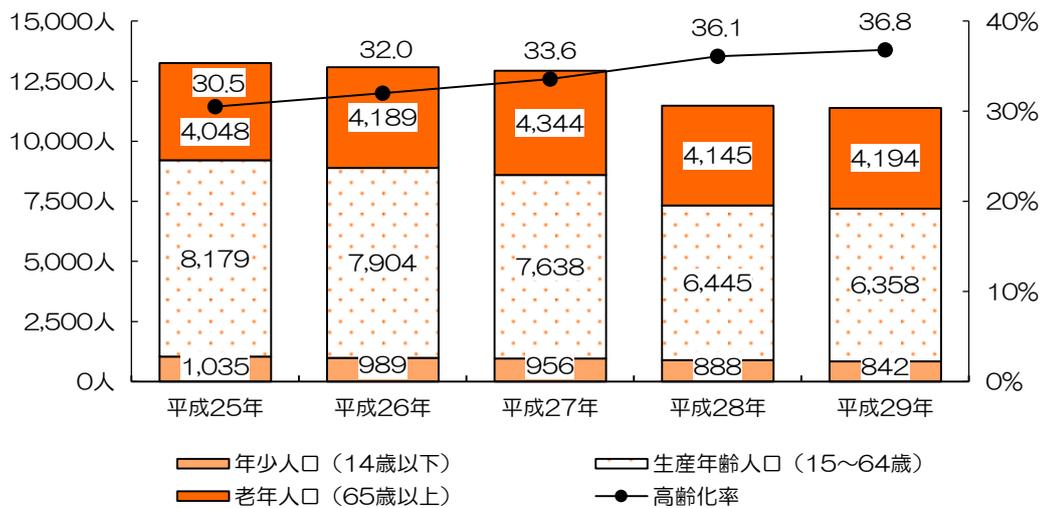
# 第2章 箱根町を取り巻く現状と課題

## 1 統計数値から見た現状

### (1) 人口・人口構成

総人口の推移をみると、平成26年までは13,000人台を推移していたものの、平成27年以降は13,000人を下回っています。高齢化率については、平成25年以降増加傾向にあります。

【人口と高齢化率の推移】

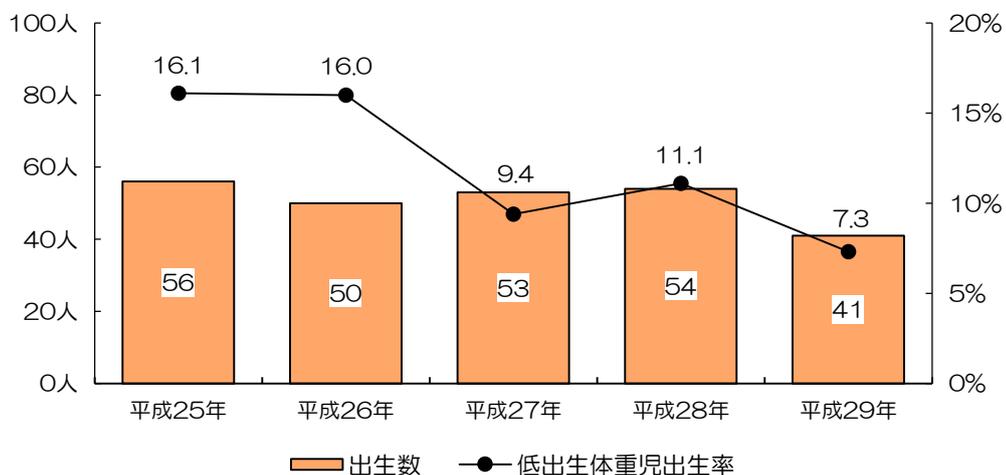


資料：神奈川県年齢別人口統計調査（各年1月1日）

### (2) 出生

出生数の推移をみると、平成25年以降増減を繰り返し、平成29年では41人と低下しています。また、低出生体重児出生率は、平成27年以降低下傾向にあります。

【出生数と低出生体重児出生率の推移】



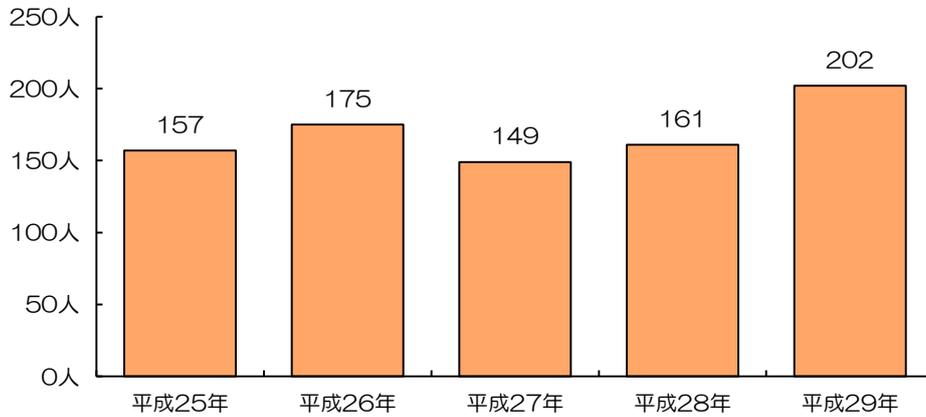
資料：神奈川県衛生統計年報

### （3）死亡

#### ①死亡者数

死亡者数の推移をみると、平成25年以降増減を繰り返し、平成29年には202人と大幅に増加しています。

【死亡者数の推移】

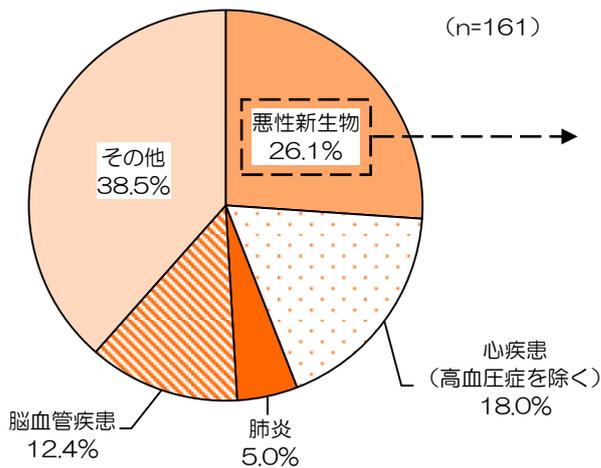


資料：神奈川県衛生統計年報

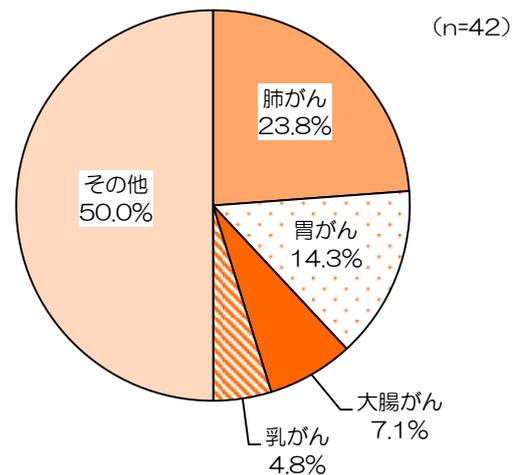
#### ②主要死因別死亡者数割合

平成28年の主要死因別死亡者数割合をみると、悪性新生物（がん）が最も高く26.1%となっており、部位別にみると、肺がんが最も高く23.8%となっています。

【主要死因別死亡者数割合】



【部位別悪性新生物死亡者数割合】

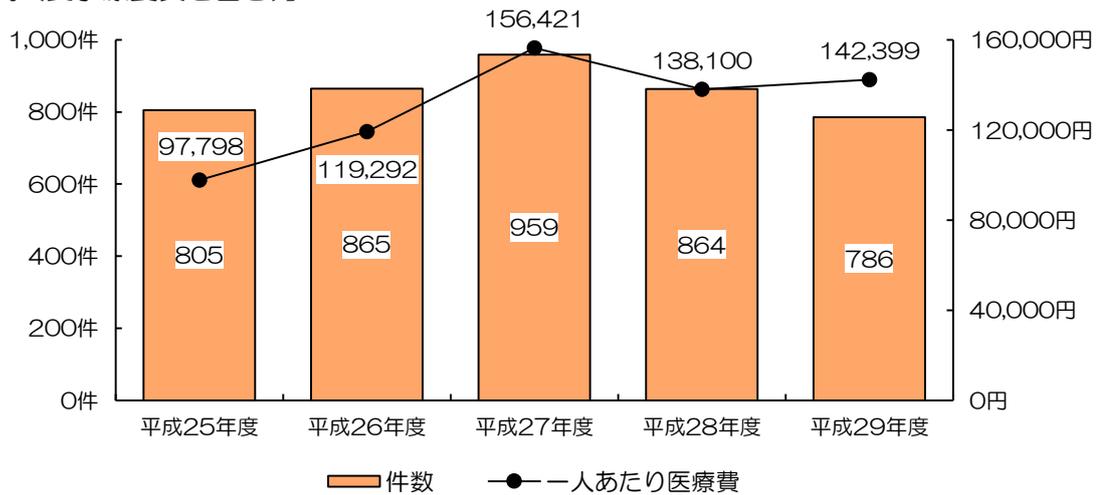


資料：神奈川県衛生統計年報

### (4) 国民健康保険医療費

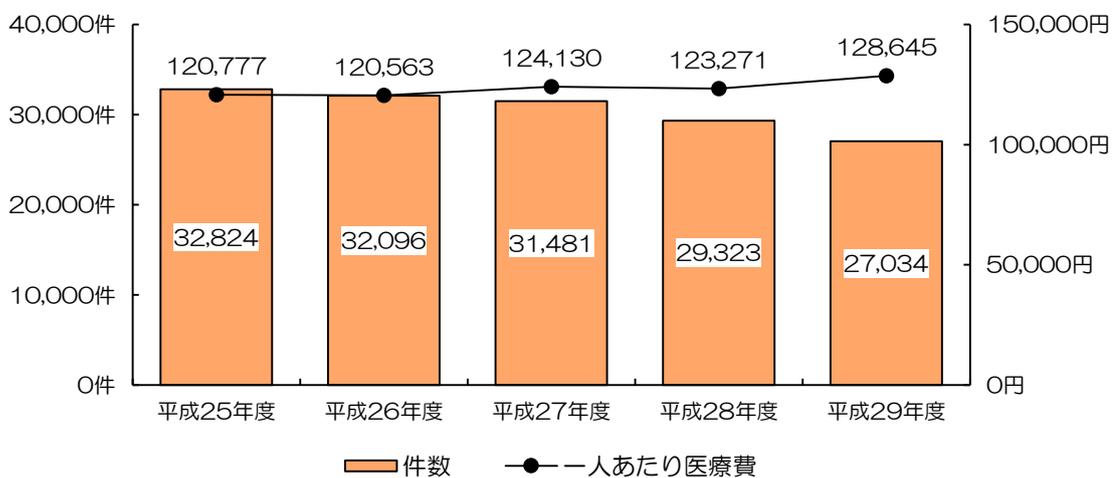
国民健康保険医療費の推移をみると、入院では、平成27年度以降件数は減少しているものの、一人あたり医療費は平成28年度から平成29年度にかけて約4,000円増加しています。入院外では、平成25年度以降件数は減少傾向にあり、一人あたり医療費はほぼ横ばいを推移しています。歯科では、平成27年度以降件数は減少しているものの、一人あたり医療費は25,000円前後を推移しています。

【入院（食事療養費を含む）】



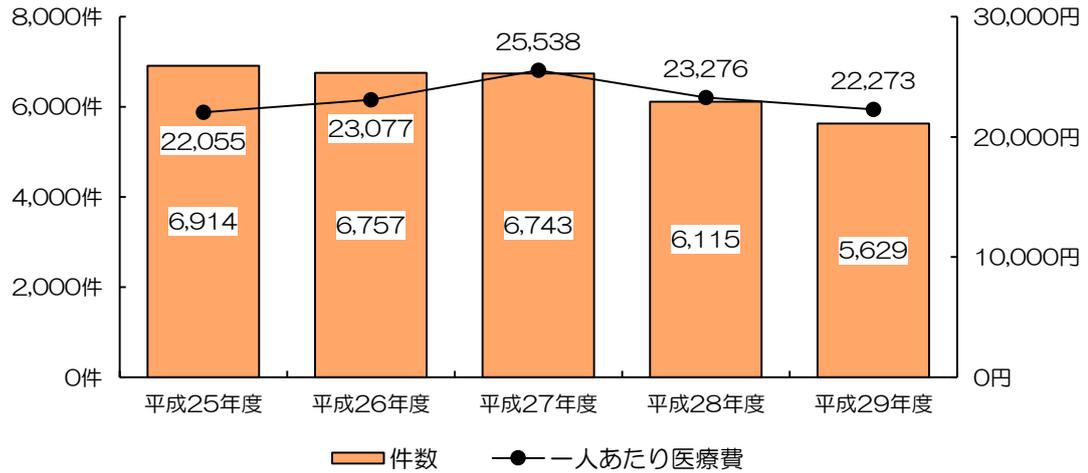
資料：統計はこね

【入院外】



資料：統計はこね

【歯科】



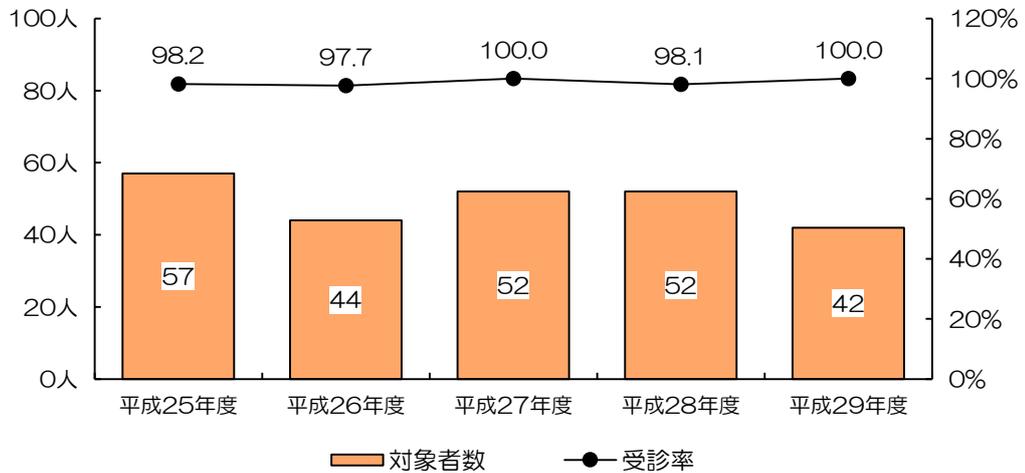
資料：統計はこね

（5）各種健康診査の状況

①乳幼児健康診査

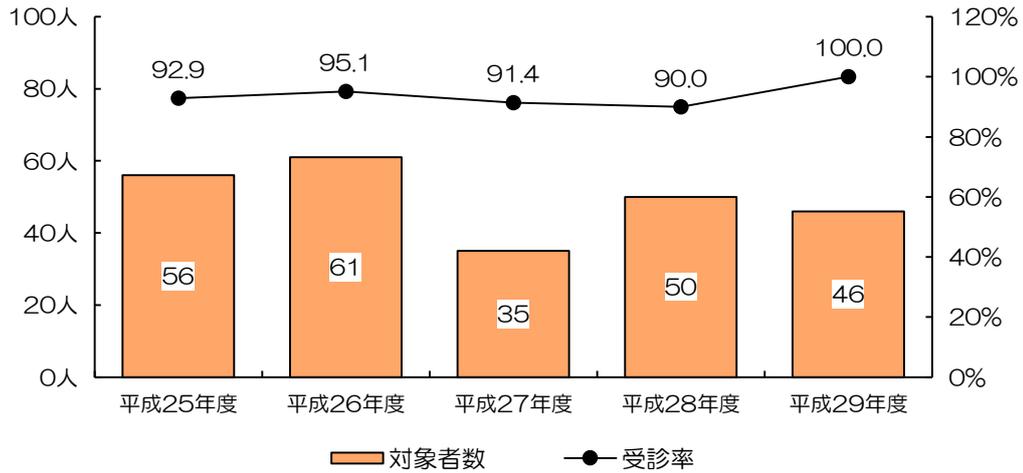
乳幼児健康診査の受診率の推移をみると、平成29年度では4か月児健康診査、8～9か月児健康診査、1歳6か月児健康診査、3歳6か月児健康診査で9割を超え高い受診率となっているものの、幼児歯科健康診査では77.8%と乳幼児健康診査に比べ低くなっています。

【4か月児健康診査】



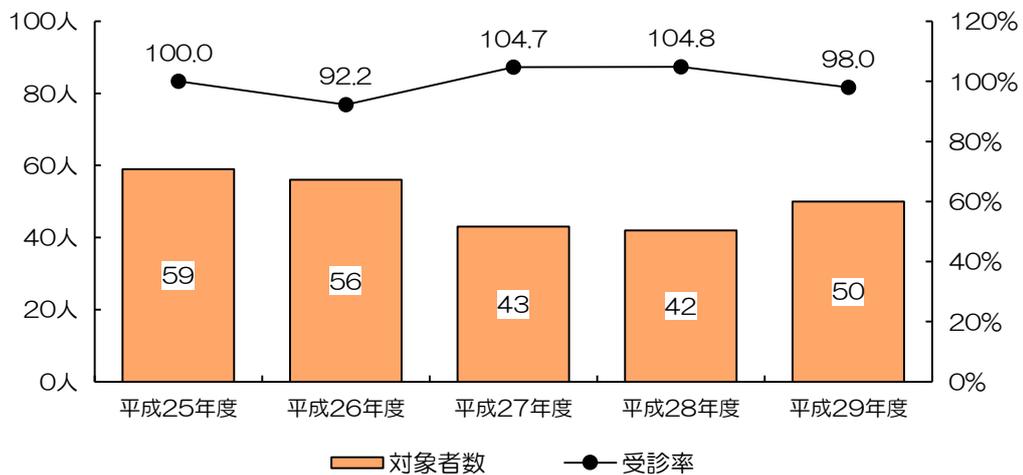
資料：統計はこね

【8～9か月児健康診査】



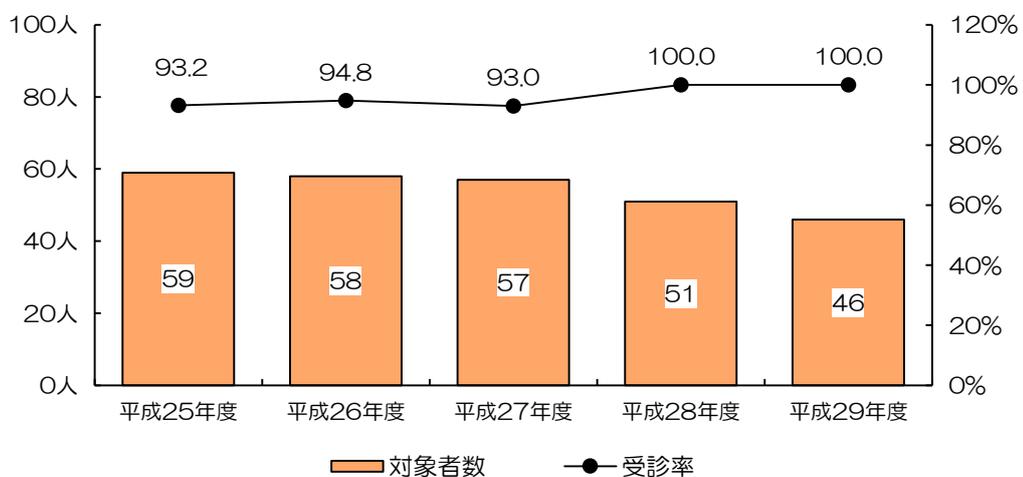
資料：統計はこね

【1歳6か月児健康診査】



資料：統計はこね

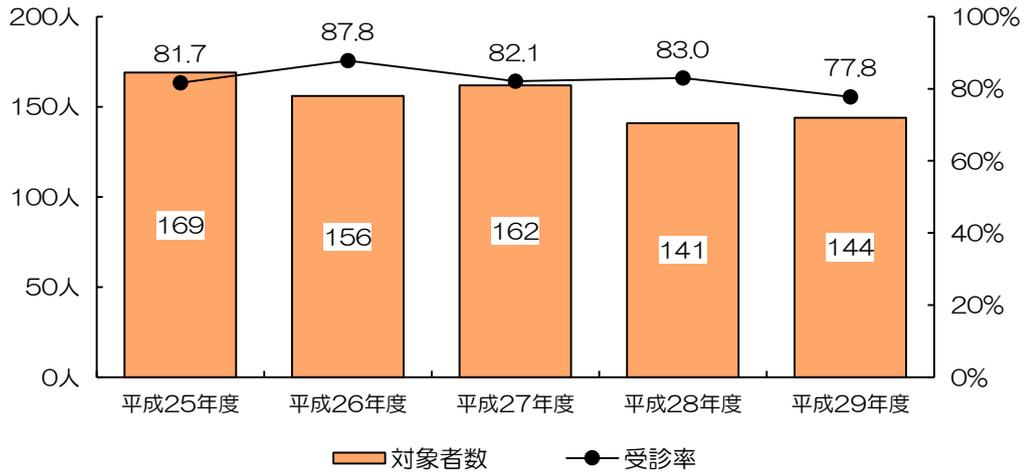
【3歳6か月児健康診査】



資料：統計はこね

注) 乳幼児健康診査の受診率：受診者に前年度の対象者が含まれるため、受診率が100%を超える場合がある。

【幼児歯科健康診査】

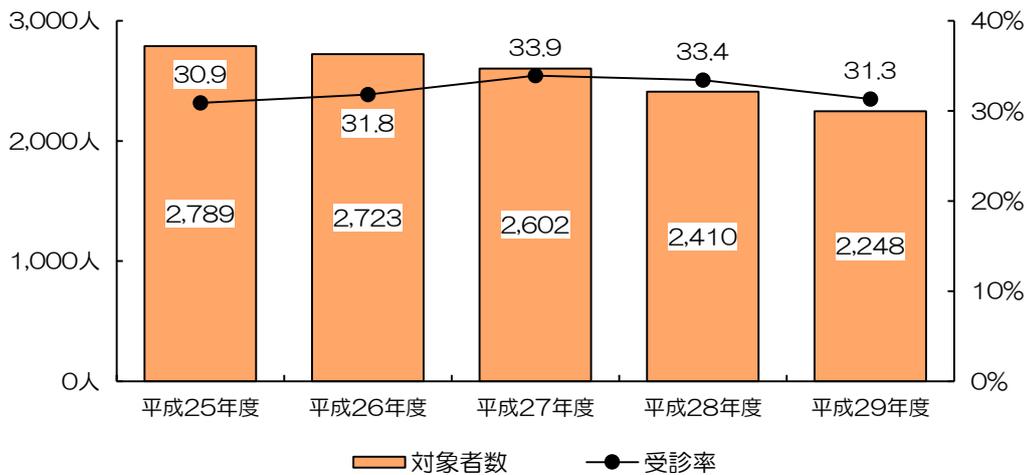


資料：統計はこね  
 ※対象は2歳児、2歳6か月児、3歳児

②特定健康診査、特定保健指導、長寿健康診査

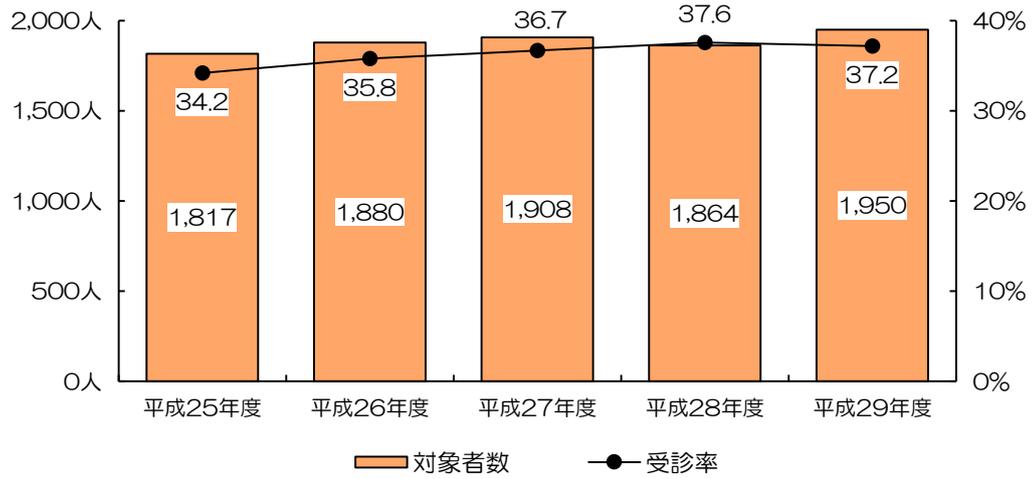
特定健康診査の受診率の推移と、長寿健康診査の受診率の推移をみると、ともに横ばいにあります。特定保健指導の受診率をみると、平成25年度以降増減を繰り返しています。

【特定健康診査】



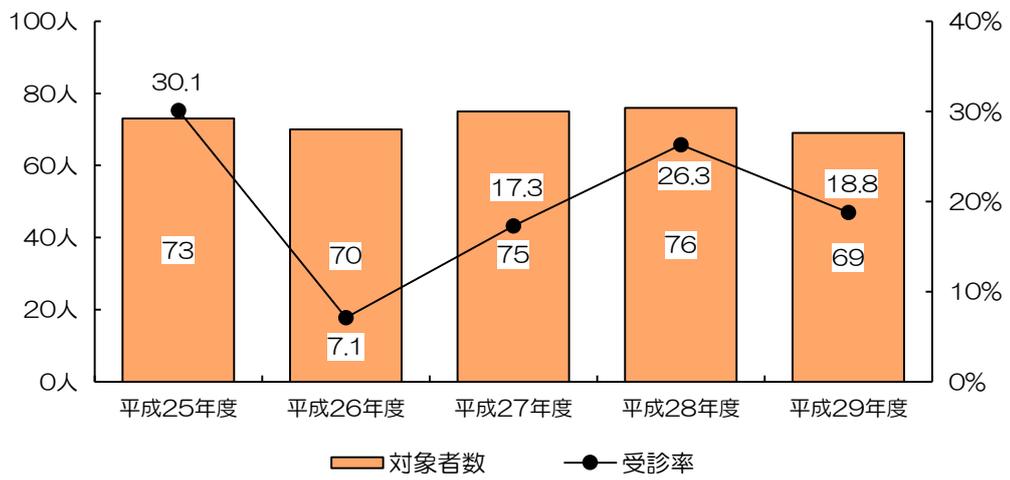
資料：統計はこね

【長寿健康診査】



資料：統計はこね

【特定保健指導】

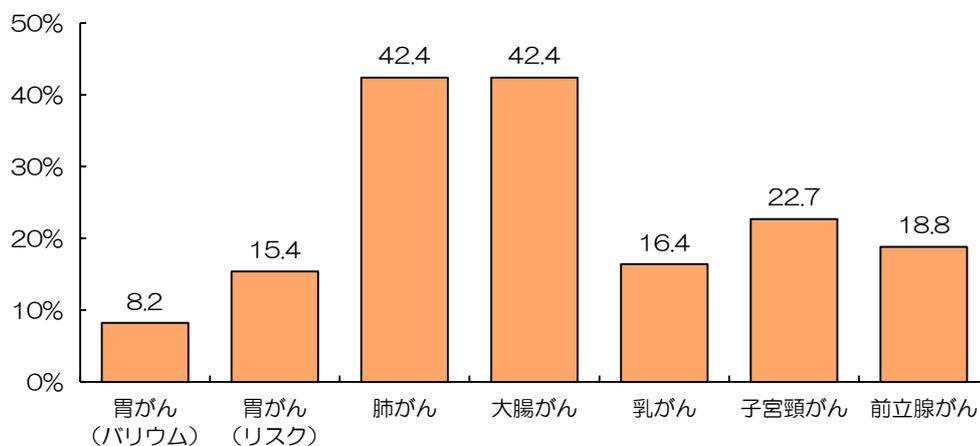


資料：統計はこね

### ③がん検診

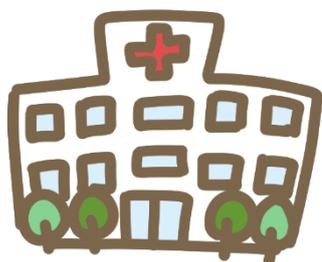
平成29年度のがん検診の受診率をみると、肺がんと大腸がんが最も高く、42.4%となっています。一方、胃がん（バリウム）は8.2%と1割未満となっています。

【がん検診】



資料：町保健事業活動報告書

注) 胃がん検診の対象者：胃がん（バリウム）は41歳以上、胃がん（リスク）は40歳～70歳までの5歳刻み。



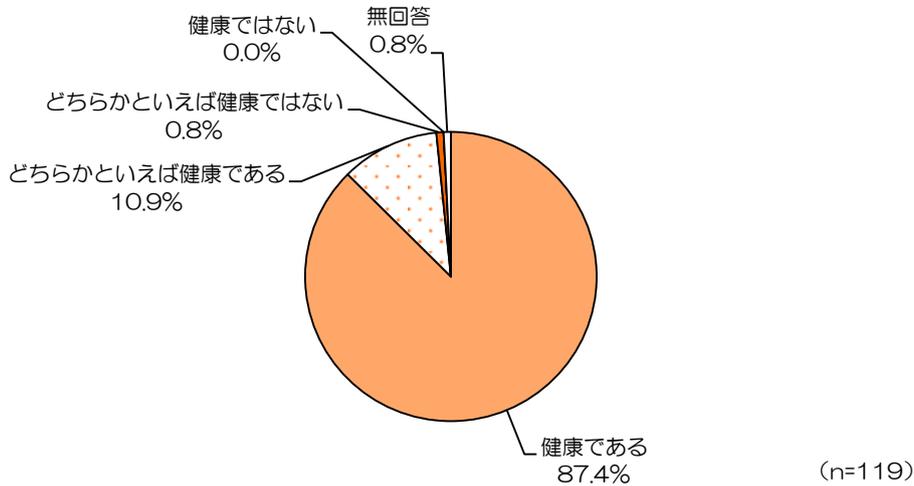
## 2 アンケート調査から見た現状

### (1) 乳幼児（箱根町内在住の乳幼児を持つ保護者を対象）

#### ①お子さんの健康状態

お子さんの健康状態をどのように感じていますか。

(1つに〇)

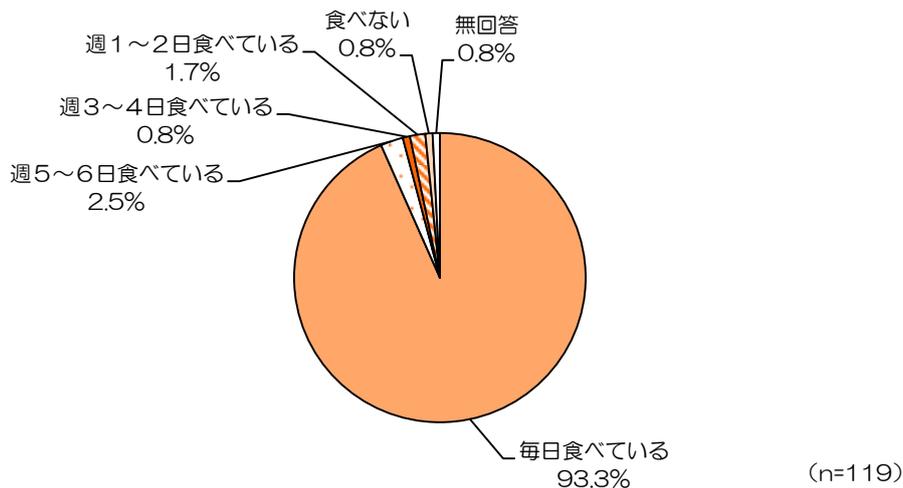


お子さんの健康状態においては、「健康である」が87.4%、「どちらかといえば健康である」が10.9%、「どちらかといえば健康ではない」が0.8%、「健康ではない」が0.0%となっています。

#### ②お子さんは普段朝食を食べているか

お子さんは普段朝食を食べていますか。

(1つに〇)



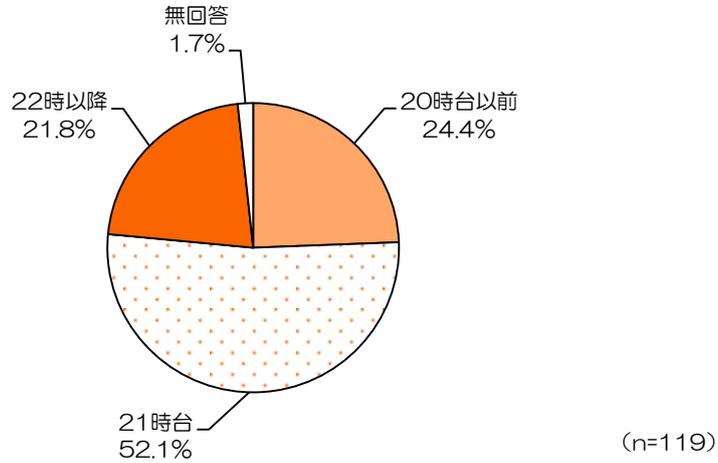
お子さんは普段朝食を食べているかにおいては、「毎日食べている」が93.3%と最も多く、次いで「週5～6日食べている」が2.5%、「週1～2日食べている」が1.7%などとなっています。

### ③お子さんが寝る時刻

お子さんが朝起きる時間と夜寝る時間を教えてください。

（24時間表記で、数字を記入してください）

<寝る時間>

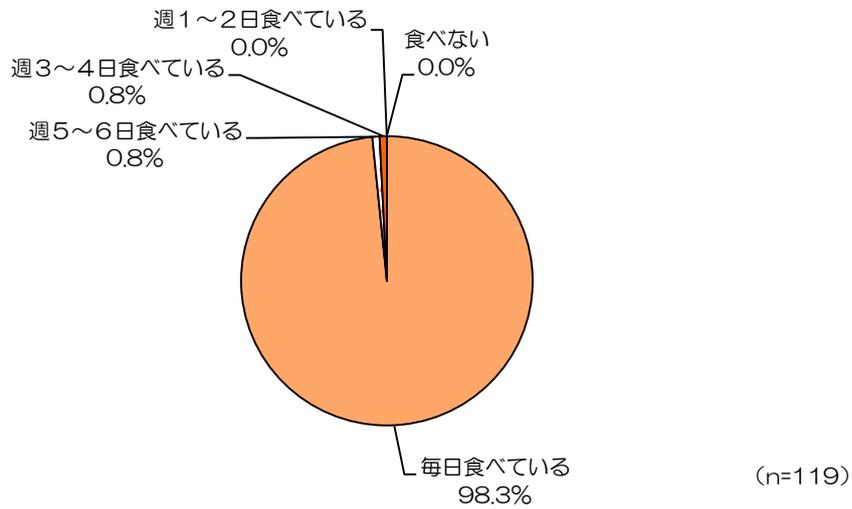


お子さんが寝る時刻においては、「20時台以前」が24.4%、「21時台」が52.1%、「22時以降」が21.8%となっています。

### ④お子さんは夕食を食べているか

お子さんは夕食を食べていますか。

（1つに〇）

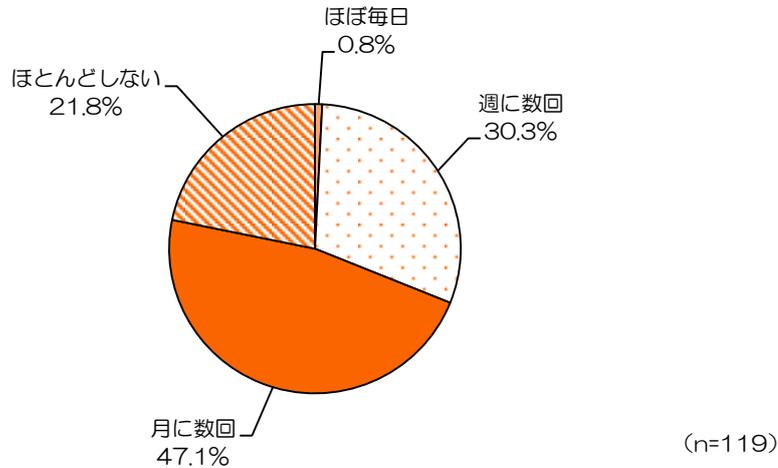


お子さんは夕食を食べているかにおいては、「毎日食べている」が98.3%と最も多く、次いで「週5~6日食べている」と「週3~4日食べている」が0.8%、「週1~2日食べている」と「食べない」が0.0%となっています。

⑤中食をするか

家庭外で調理された食品を購入し、家庭で食べる「中食」をしますか。

※1品でも市販の惣菜などが食事に含まれた場合も含まれます。 (1つに〇)

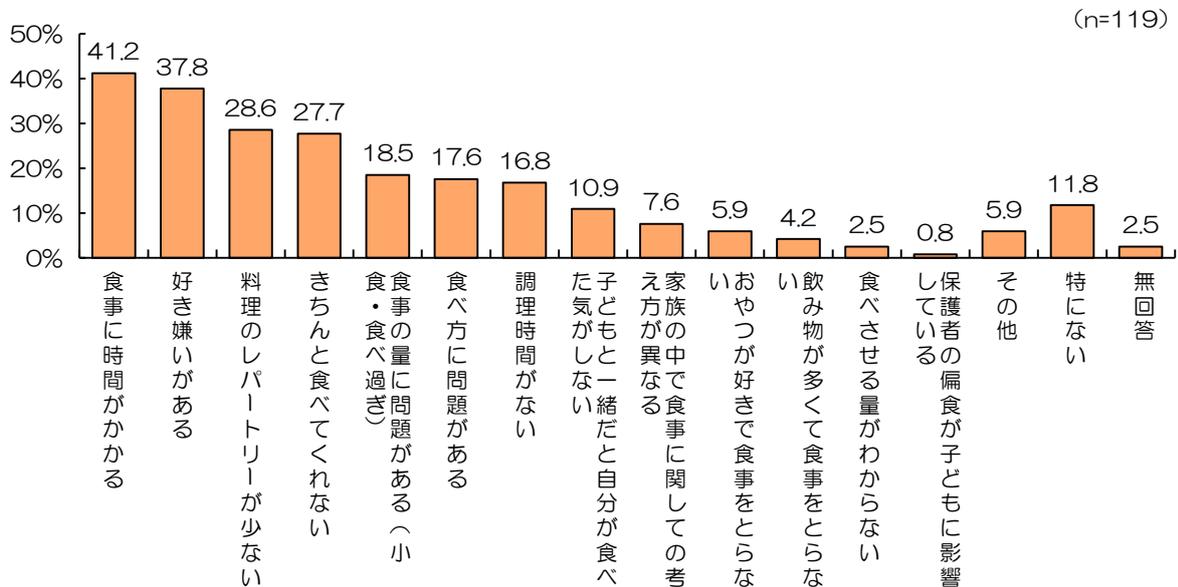


中食をするかにおいては、「ほぼ毎日」が0.8%、「週に数回」が30.3%、「月に数回」が47.1%、「ほとんどしない」が21.8%となっています。

※中食：内食・外食に対し、持ち帰り弁当や市販の惣菜などを買って帰り、家で食事をする事。

⑥お子さんに食事を食べさせるうえで困っていることがあるか

お子さんに食事を食べさせるうえで困っていることがありますか。 (いくつでも〇)

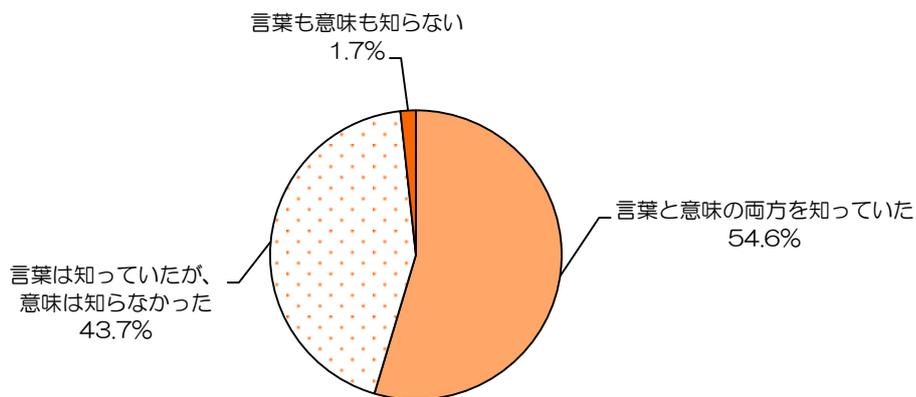


お子さんに食事を食べさせるうえで困っていることがあるかにおいては、「食事に時間がかかる」が41.2%と最も多く、次いで「好き嫌いがある」が37.8%、「料理のレパートリーが少ない」が28.6%などとなっています。

### ⑦「食育」の認知度

「食育」という言葉やその意味を知っていましたか。

（1つに〇）



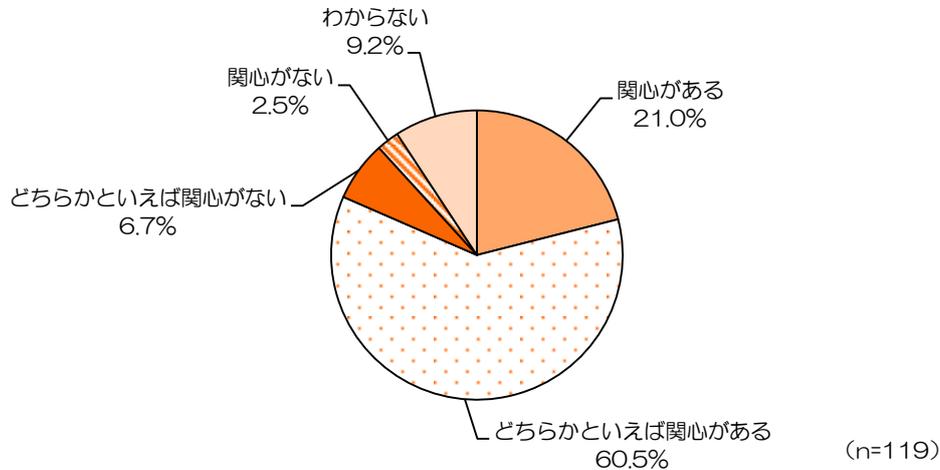
(n=119)

「食育」の認知度においては、「言葉と意味の両方を知っていた」が54.6%、「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」が43.7%、「言葉も意味も知らない」が1.7%となっています。

### ⑧「食育」に関心があるか

「食育」に関心がありますか。

（1つに〇）



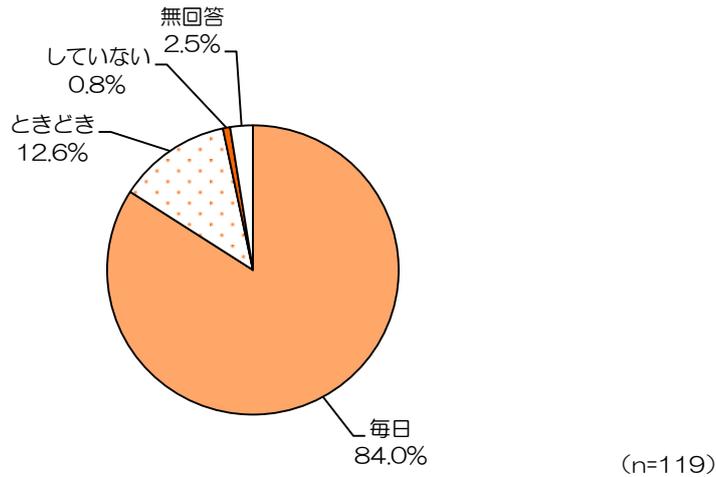
(n=119)

「食育」に関心があるかにおいては、「どちらかといえば関心がある」が60.5%と最も多く、次いで「関心がある」が21.0%、「わからない」が9.2%などとなっています。

⑨お子さんの歯や歯ぐきの仕上げみがきをしているか

お子さんの歯や歯ぐきの仕上げみがきをしていますか。

(1つに〇)

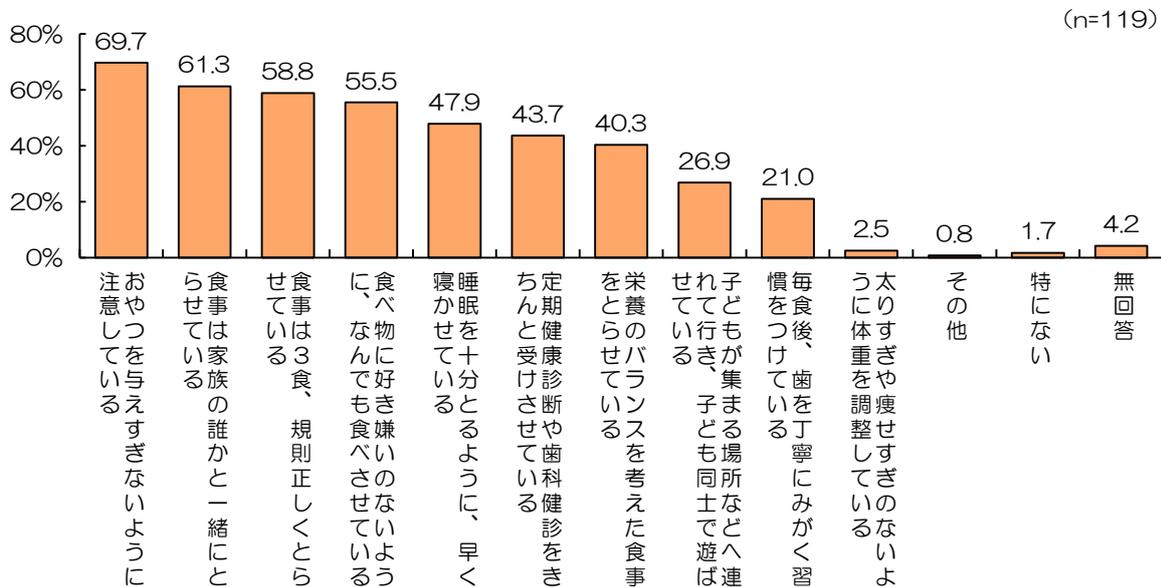


お子さんの歯や歯ぐきの仕上げみがきをしているかにおいては、「毎日」が84.0%、「ときどき」が12.6%、「していない」が0.8%となっています。

⑩お子さんの健康維持・増進のために、意識的に行っていることがあるか

お子さんの健康維持・増進のために、意識的に行っていることがありますか。

(いくつでも〇)

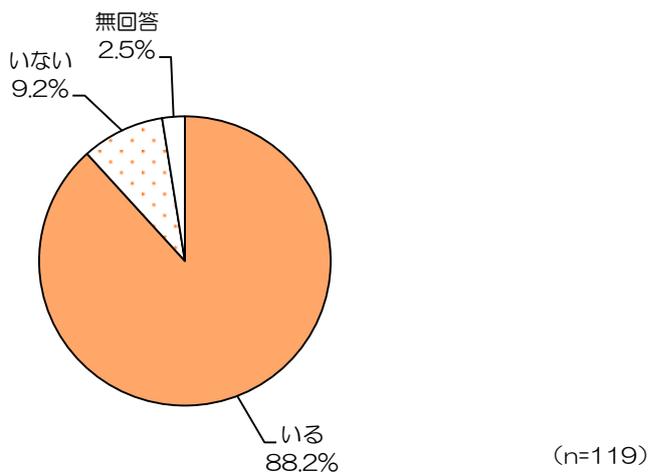


お子さんの健康維持・増進のために、意識的に行っていることがあるかにおいては、「おやつを与えすぎないように注意している」が69.7%と最も多く、次いで「食事は家族の誰かと一緒にとらせている」が61.3%、「食事は3食、規則正しくとらせている」が58.8%などとなっています。

⑪お子さんのかかりつけ医はいるか

お子さんのかかりつけ医はいますか。

（1つに〇）

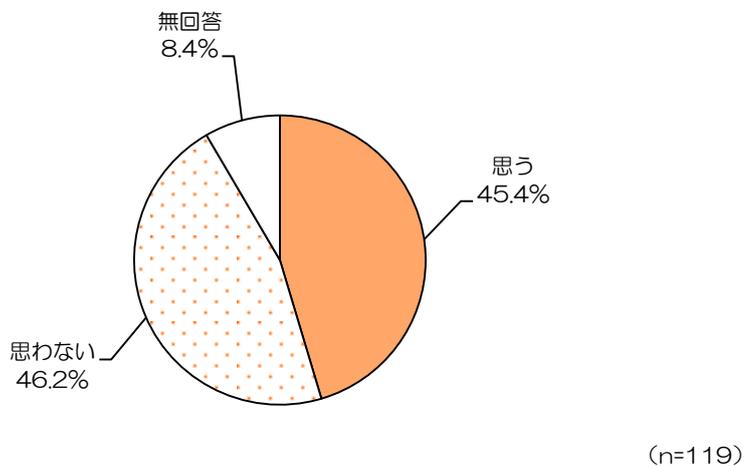


お子さんのかかりつけ医はいるかにおいては、「いる」が88.2%、「いない」が9.2%となっています。

⑫住まいの周辺は子育てがしやすいまちだと思うか

お住まいの周辺は子育てがしやすいまちだと思いますか。

（1つに〇）



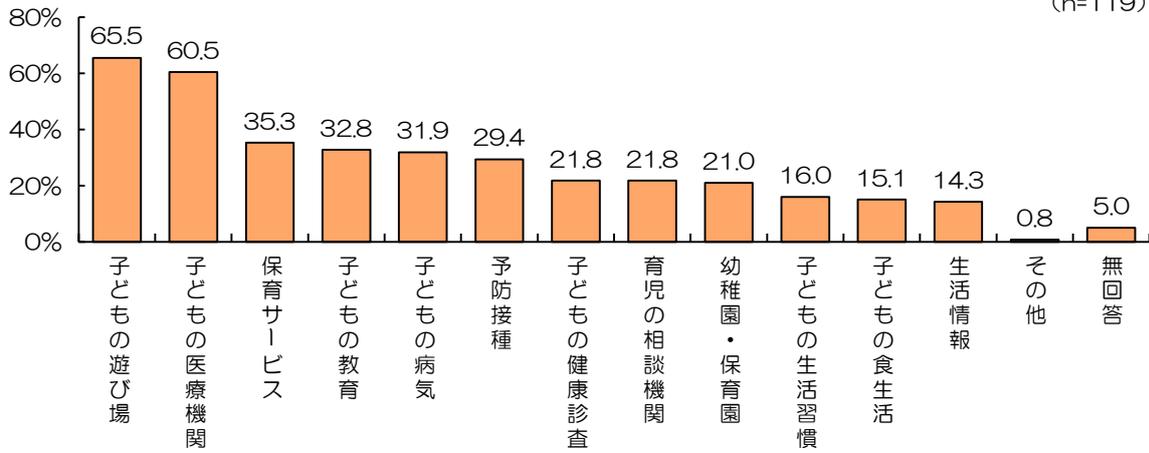
住まいの周辺は子育てがしやすいまちだと思うかにおいては、「思う」が45.4%、「思わない」が46.2%となっています。

⑬子育てについてどのような情報があればいいと思うか

子育てについてどのような情報があればいいと思いますか。

(いくつでも○)

(n=119)



子育てについてどのような情報があればいいと思うかにおいては、「子どもの遊び場」が65.5%と最も多く、次いで「子どもの医療機関」が60.5%、「保育サービス」が35.3%などとなっています。

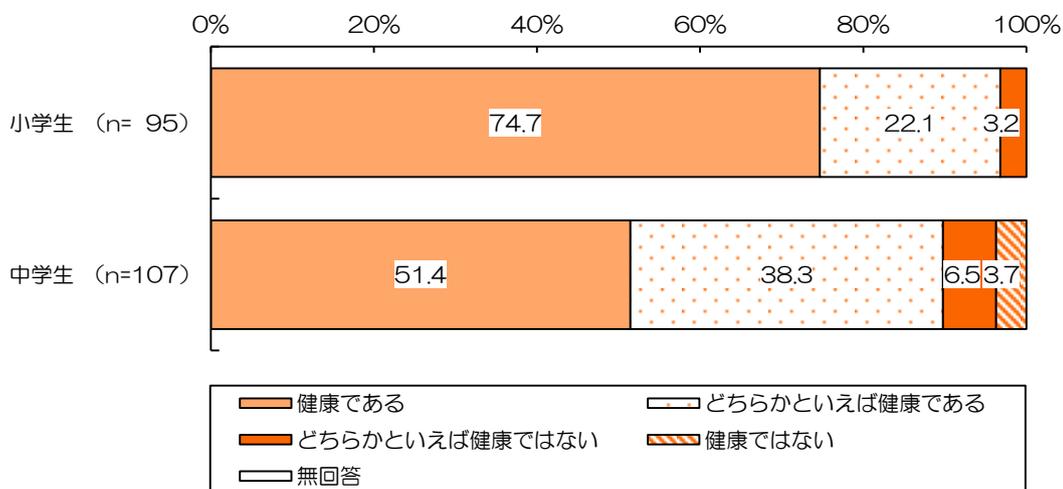


## （2）小中学生

### ①健康状態をどのように感じているか

自分の健康状態をどのように感じていますか。

（1つに〇）



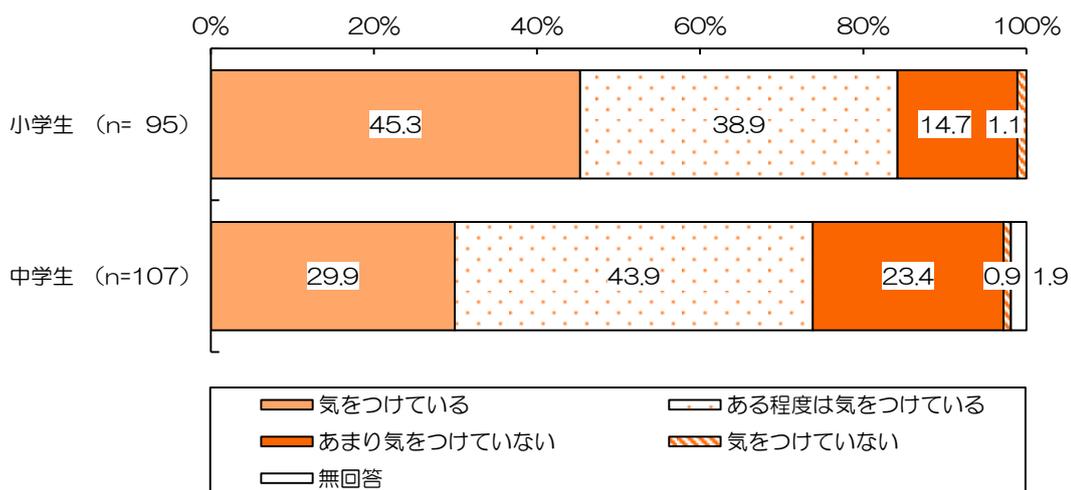
健康状態をどのように感じているかにおいては、小学生では「健康である」が74.7%、「どちらかといえば健康である」が22.1%、「どちらかといえば健康ではない」が3.2%、「健康ではない」が0.0%となっています。

中学生では「健康である」が51.4%、「どちらかといえば健康である」が38.3%、「どちらかといえば健康ではない」が6.5%、「健康ではない」が3.7%となっています。

### ②日ごろ健康状態に気をつけているか

日ごろ、自分の健康に気をつけていますか。

（1つに〇）



日ごろ健康状態に気をつけているかにおいては、小学生では「気をつけている」が45.3%、「ある程度は気をつけている」が38.9%、「あまり気をつけていない」が14.7%、「気をつけていない」が1.1%となっています。

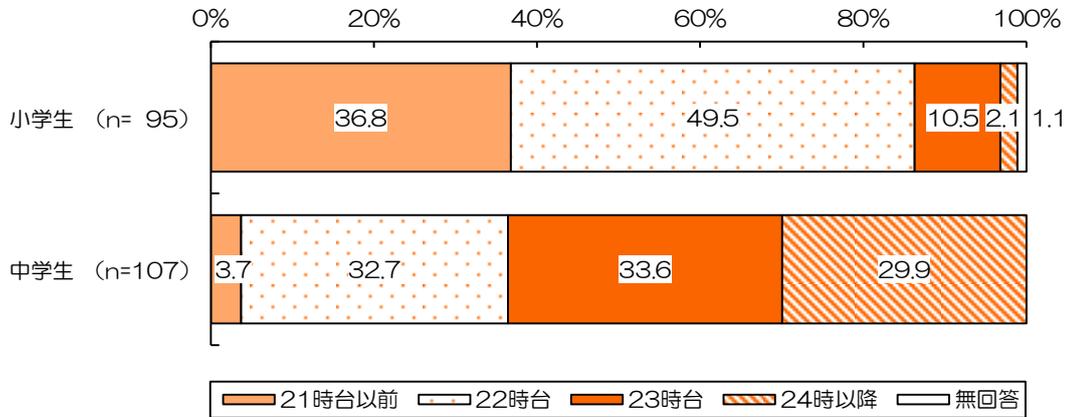
中学生では「気をつけている」が29.9%、「ある程度は気をつけている」が43.9%、「あまり気をつけていない」が23.4%、「気をつけていない」が0.9%となっています。

### ③寝る時刻

朝起きる時間と夜寝る時間を教えてください。

(24時間表記で、数字を記入してください)

<寝る時間>

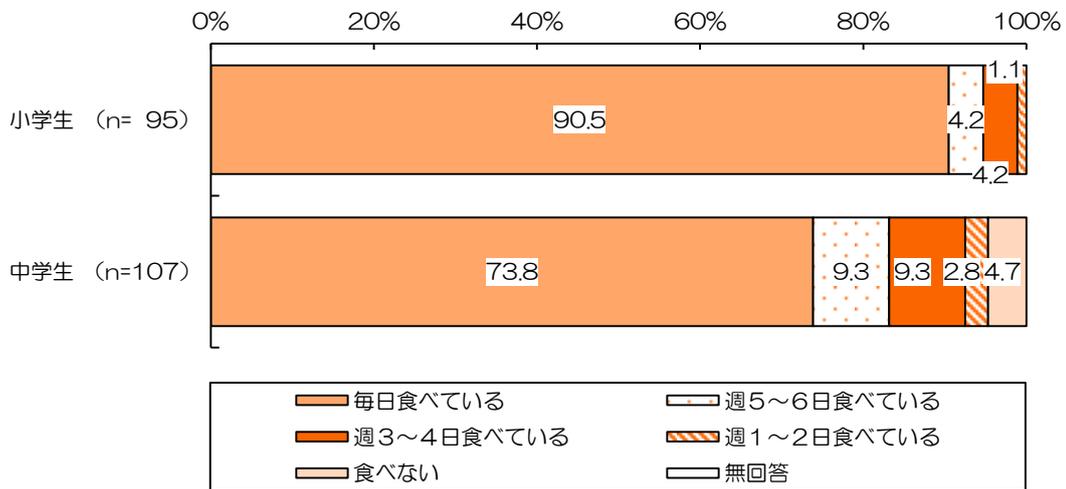


寝る時刻においては、小学生では「21時台以前」が36.8%、「22時台」が49.5%、「23時台」が10.5%、「24時以降」が2.1%となっています。  
 中学生では「21時台以前」が3.7%、「22時台」が32.7%、「23時台」が33.6%、「24時以降」が29.9%となっています。

### ④普段朝食を食べているか

普段朝食を食べていますか。

(1つに○)

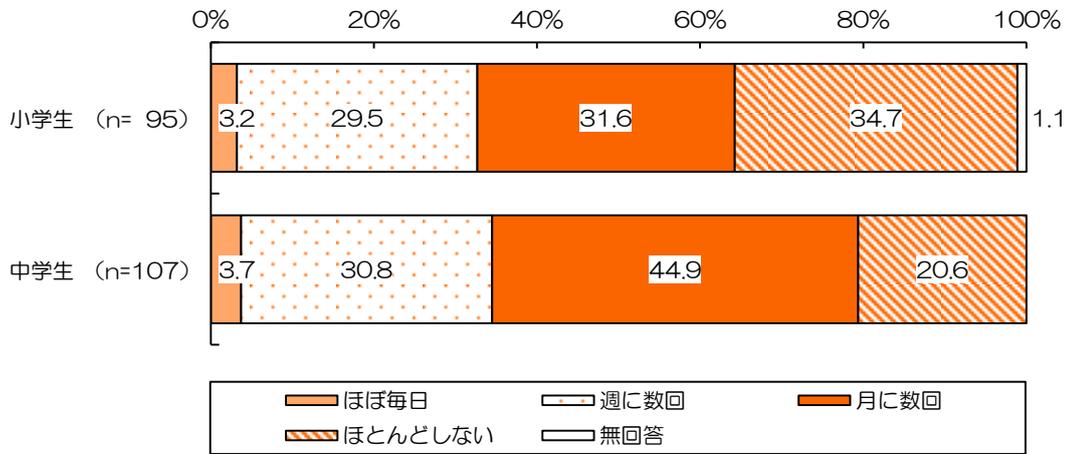


普段朝食を食べているかにおいては、小学生では「毎日食べている」が90.5%と最も多く、次いで「週5~6日食べている」と「週3~4日食べている」が4.2%、「週1~2日食べている」が1.1%などとなっています。  
 中学生では「毎日食べている」が73.8%と最も多く、次いで「週5~6日食べている」と「週3~4日食べている」が9.3%、「食べない」が4.7%、「週1~2日食べている」が2.8%となっています。

### ⑤中食をするか

家庭外で調理された食品を購入し、家庭で食べる「中食」をしますか。

※一品でも市販の惣菜などが食事に含まれた場合も含まれます。（1つに〇）



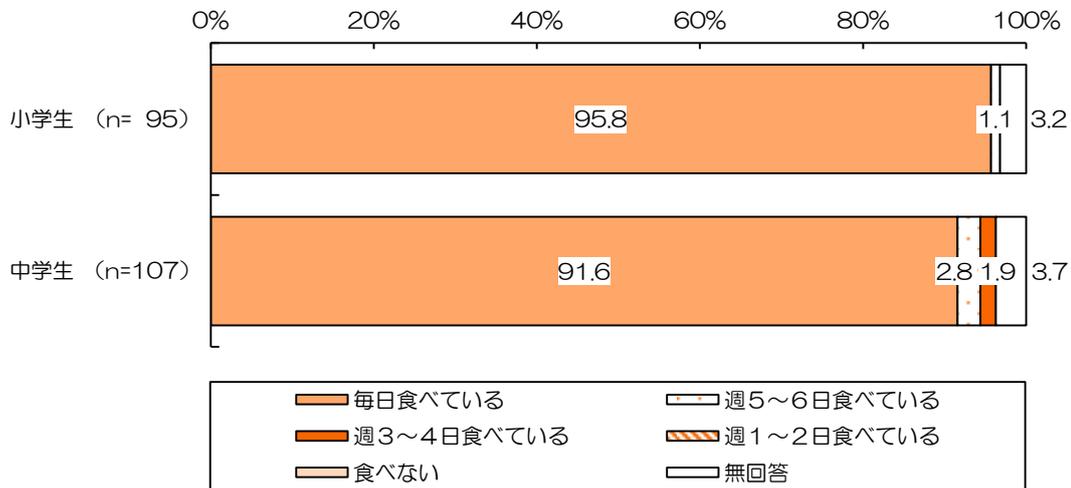
中食をするかにおいては、小学生では「ほぼ毎日」が3.2%、「週に数回」が29.5%、「月に数回」が31.6%、「ほとんどしない」が34.7%となっています。

中学生では「ほぼ毎日」が3.7%、「週に数回」が30.8%、「月に数回」が44.9%、「ほとんどしない」が20.6%となっています。

### ⑥夕食を食べているか

夕食を食べていますか。

（1つに〇）

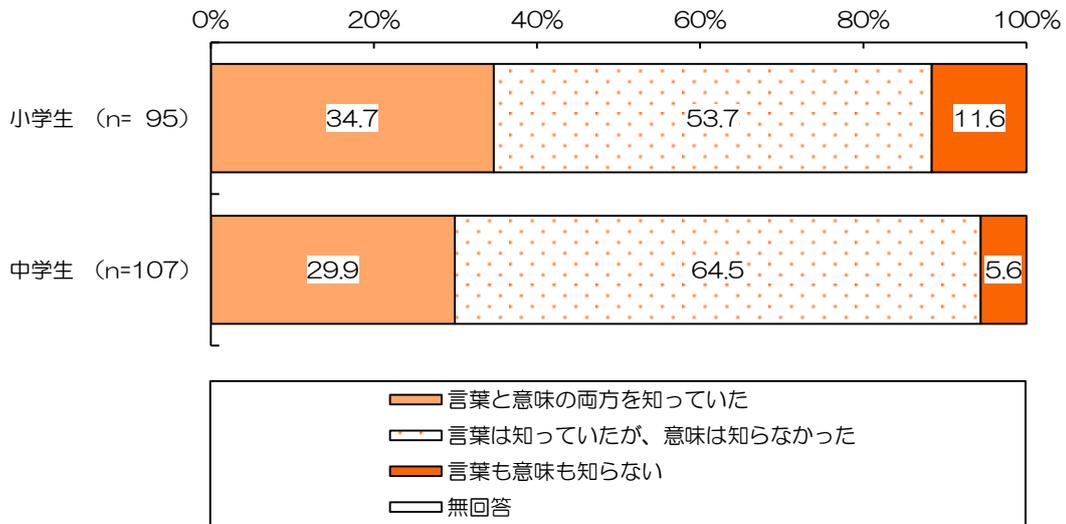


夕食を食べているかにおいては、小学生では「毎日食べている」が95.8%と最も多く、次いで「週5～6日食べている」が1.1%、「週3～4日食べている」、「週1～2日食べている」、「食べない」が0.0%となっています。

中学生では「毎日食べている」が91.6%と最も多く、次いで「週5～6日食べている」が2.8%、「週3～4日食べている」が1.9%などとなっています。

⑦「食育」の認知度

「食育」という言葉やその意味を知っていましたか。 (1つに〇)

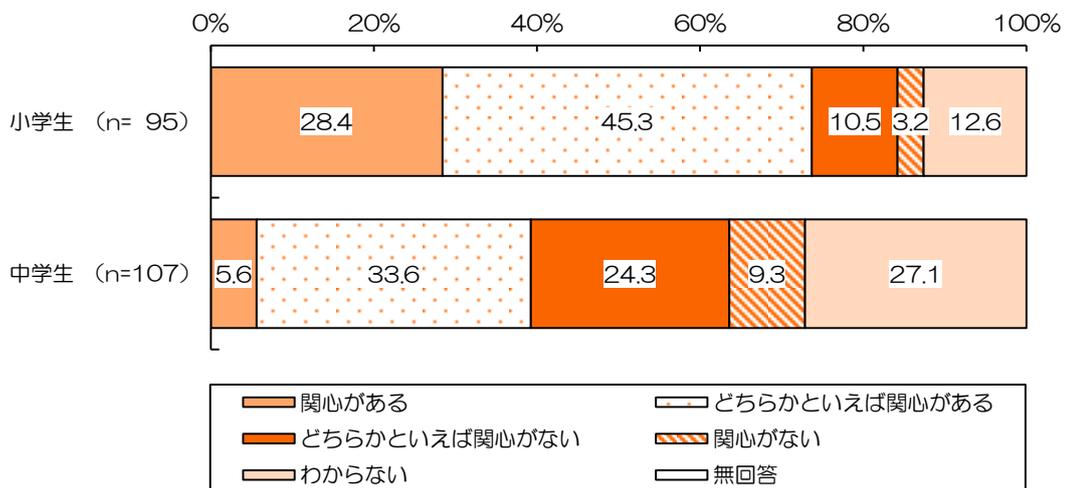


「食育」の認知度においては、小学生では「言葉と意味の両方を知っていた」が34.7%、「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」が53.7%、「言葉も意味も知らない」が11.6%となっています。

中学生では「言葉と意味の両方を知っていた」が29.9%、「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」が64.5%、「言葉も意味も知らない」が5.6%となっています。

⑧食育に関心があるか

「食育」に関心がありますか。 (1つに〇)



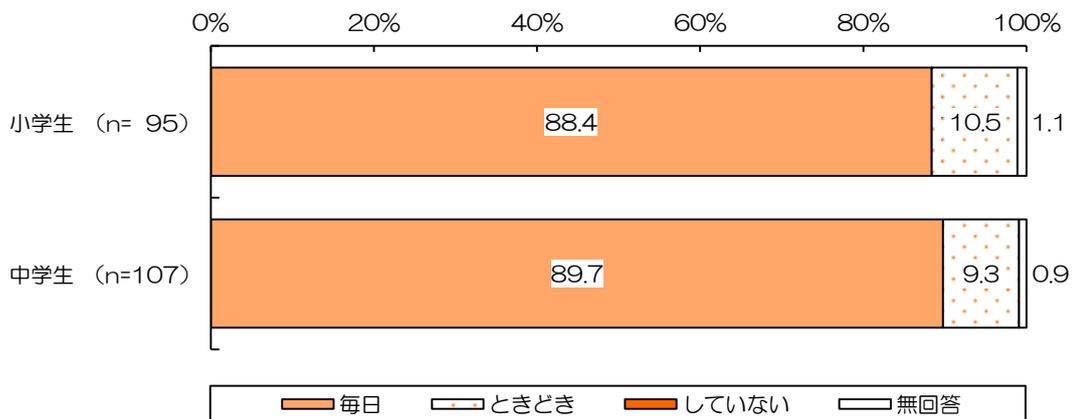
食育に関心があるかにおいては、小学生では「どちらかといえば関心がある」が45.3%と最も多く、次いで「関心がある」が28.4%、「わからない」が12.6%などとなっています。

中学生では「どちらかといえば関心がある」が33.6%と最も多く、次いで「わからない」が27.1%、「どちらかといえば関心がない」が24.3%などとなっています。

### ⑨歯みがきをしているか

歯みがきをしていますか。

（1つに○）



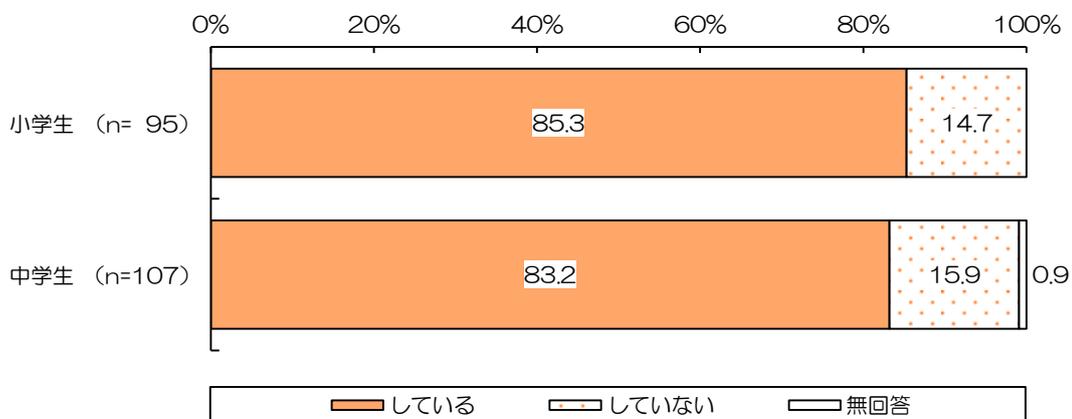
歯みがきをしているかにおいては、小学生では「毎日」が88.4%、「ときどき」が10.5%、「していない」が0.0%となっています。

中学生では「毎日」が89.7%、「ときどき」が9.3%、「していない」が0.0%となっています。

### ⑩体育の授業以外で運動をしているか

体育の授業以外で、週に2回以上、スポーツや軽い運動、運動になる遊びなどをしていますか。

（1つに○）

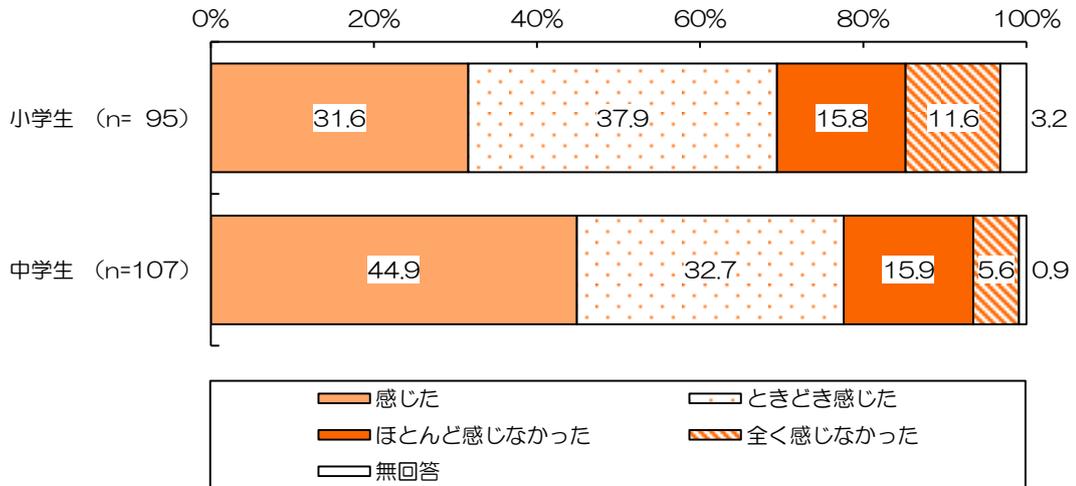


体育の授業以外で運動をしているかにおいては、小学生では「している」が85.3%、「していない」が14.7%となっています。

中学生では「している」が83.2%、「していない」が15.9%となっています。

⑪この1ヶ月でストレスを感じたか

ここ1ヶ月の中で、イライラやストレス、悩みを感じましたか。 (1つに○)

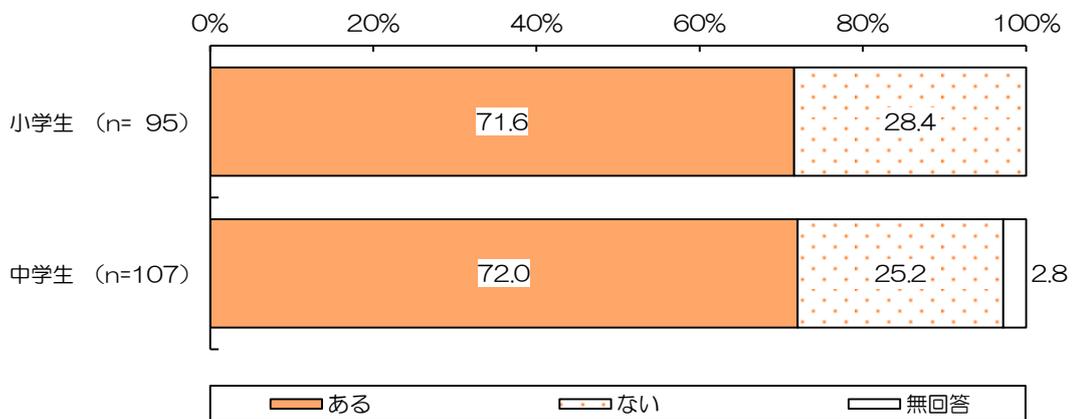


この1ヶ月でストレスを感じたかにおいては、小学生では「感じた」が31.6%、「ときどき感じた」が37.9%、「ほとんど感じなかった」が15.8%、「全く感じなかった」が11.6%となっています。

中学生では「感じた」が44.9%、「ときどき感じた」が32.7%、「ほとんど感じなかった」が15.9%、「全く感じなかった」が5.6%となっています。

⑫ストレス解消法があるか

自分なりのストレス解消法がありますか。 (1つに○)



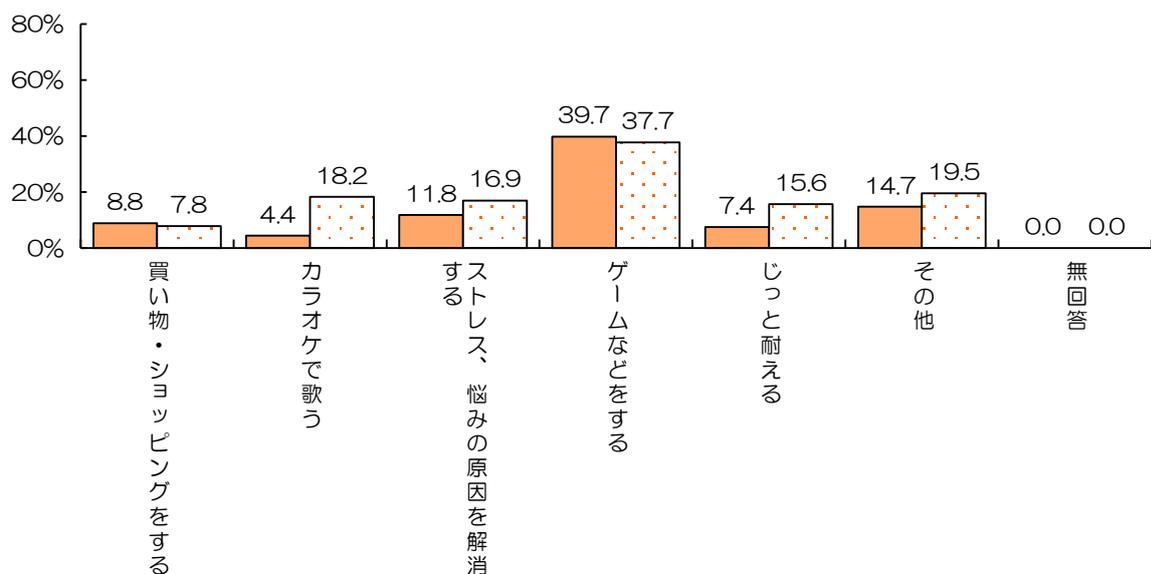
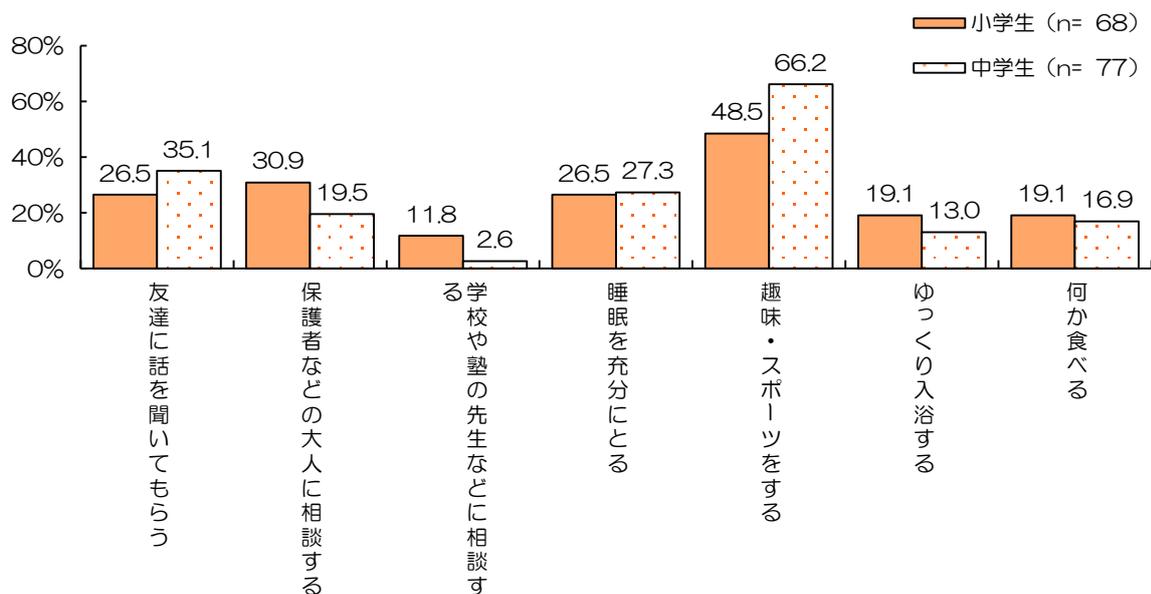
ストレス解消法があるかにおいては、小学生では「ある」が71.6%、「ない」が28.4%となっています。

中学生では「ある」が72.0%、「ない」が25.2%となっています。

### ⑬ ストレス解消法はどのような方法か

具体的にどのような方法ですか。

(いくつでも○)



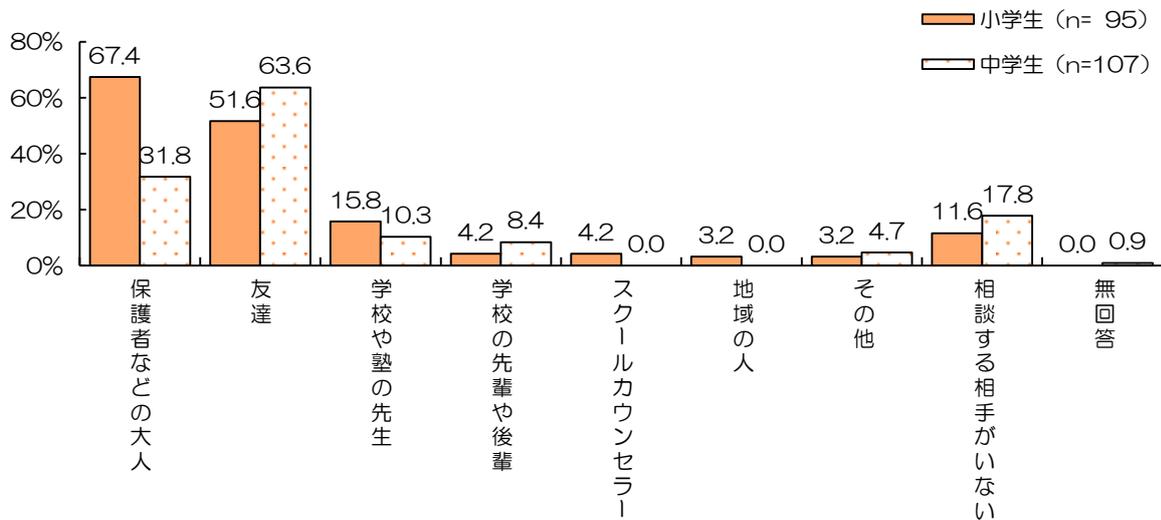
ストレス解消法はどのような方法かにおいては、小学生では「趣味・スポーツをする」が48.5%と最も多く、次いで「ゲームなどをする」が39.7%、「保護者などの大人に相談する」が30.9%などとなっています。

中学生では「趣味・スポーツをする」が66.2%と最も多く、次いで「ゲームなどをする」が37.7%、「友達に話を聞いてもらう」が35.1%などとなっています。

⑭ ストレスを感じたときに相談する人は誰か

イライラやストレス、悩みを感じた時に、相談する人はどなたですか。

(いくつでも○)



ストレスを感じたときに相談する人は誰かにおいては、小学生では「保護者などの大人」が67.4%と最も多く、次いで「友達」が51.6%、「学校や塾の先生」が15.8%などとなっています。

中学生では「友達」が63.6%と最も多く、次いで「保護者などの大人」が31.8%、「学校や塾の先生」が10.3%などとなっています。また、「相談する相手がいない」が17.8%となっています。

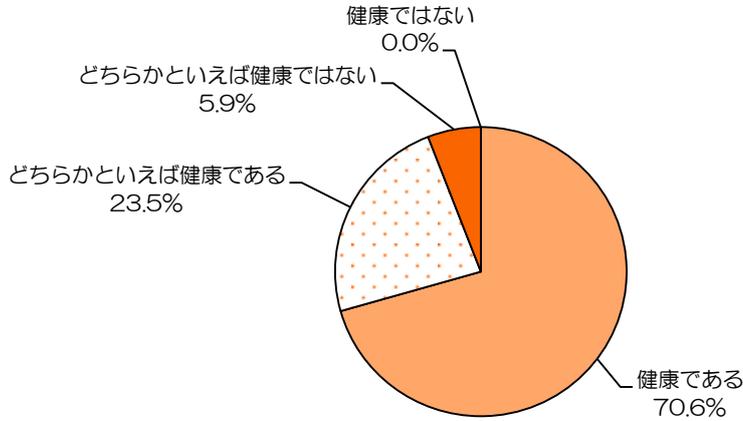


### (3) 15～18歳

#### ①健康状態をどのように感じているか

自分の健康状態をどのように感じていますか。

(1つに〇)



(n=34)

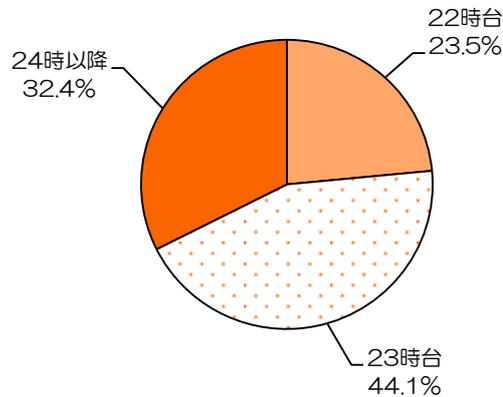
健康状態をどのように感じているかにおいては、「健康である」が70.6%、「どちらかといえば健康である」が23.5%、「どちらかといえば健康ではない」が5.9%、「健康ではない」が0.0%となっています。

#### ②寝る時刻

朝起きる時間と夜寝る時間を教えてください。

(24時間表記で、数字を記入してください)

<寝る時間>



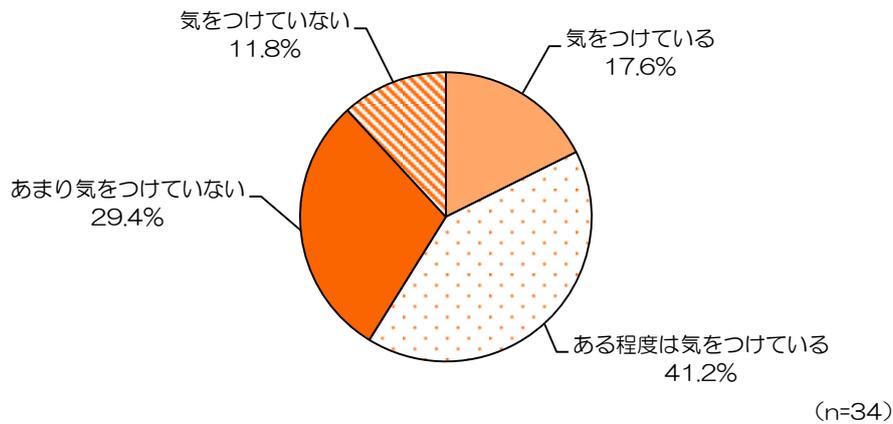
(n=34)

寝る時刻においては、「22時台」が23.5%、「23時台」が44.1%、「24時以降」が32.4%となっています。

### ③日ごろ健康状態に気をつけているか

日ごろ、自分の健康に気をつけていますか。

(1つに〇)

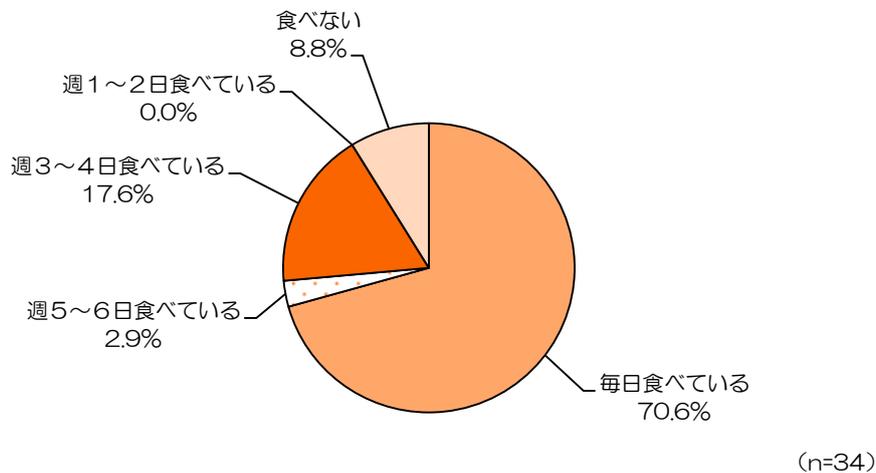


日ごろ健康状態に気をつけているかにおいては、「気をつけている」が17.6%、「ある程度は気をつけている」が41.2%、「あまり気をつけていない」が29.4%、「気をつけていない」が11.8%となっています。

### ④普段朝食を食べているか

普段朝食を食べていますか。

(1つに〇)

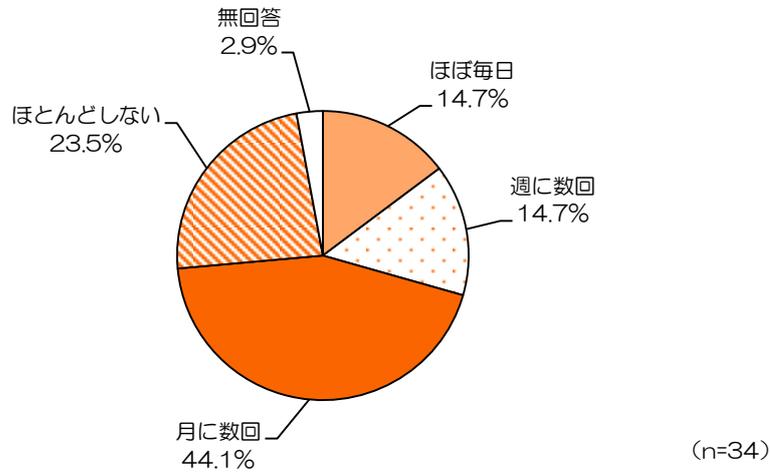


普段朝食を食べているかにおいては、「毎日食べている」が70.6%と最も多く、次いで「週3~4日食べている」が17.6%、「食べない」が8.8%などとなっています。

### ⑤中食をするか

家庭外で調理された食品を購入し、家庭で食べる「中食」をしますか。

※1品でも市販の惣菜などが食事に含まれた場合も含まれます。 (1つに〇)

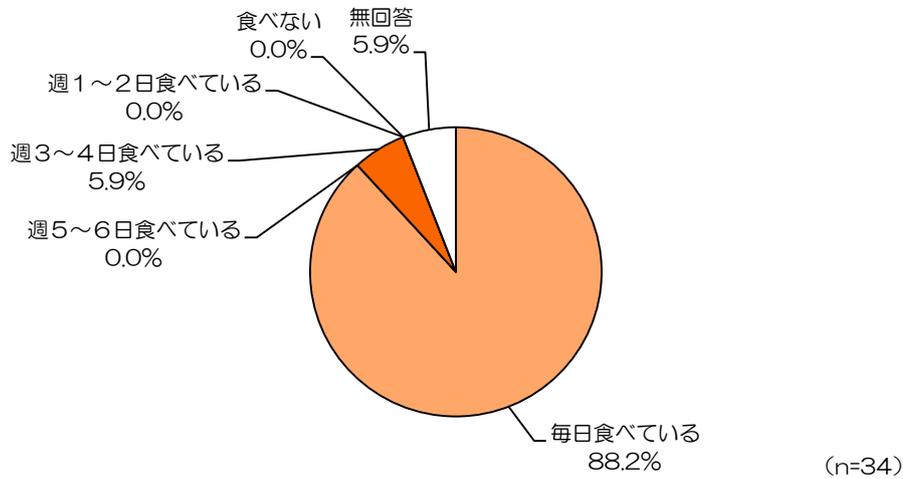


中食をするかにおいては、「ほぼ毎日」が14.7%、「週に数回」が14.7%、「月に数回」が44.1%、「ほとんどしない」が23.5%となっています。

### ⑥夕食を食べているか

夕食を食べていますか。

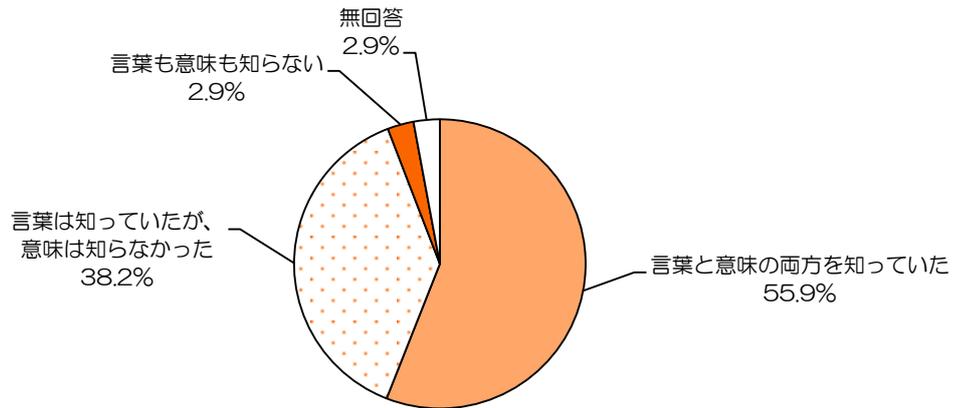
(1つに〇)



夕食を食べているかにおいては、「毎日食べている」が88.2%と最も多く、次いで「週3~4日食べている」が5.9%、「週5~6日食べている」、「週1~2日食べている」、「食べない」が0.0%となっています。

⑦「食育」の認知度

「食育」という言葉やその意味を知っていましたか。 (1つに〇)

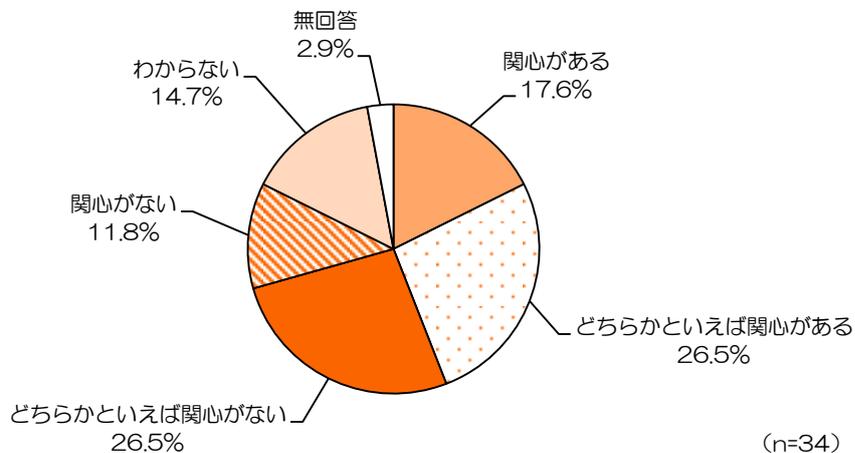


(n=34)

「食育」の認知度においては、「言葉と意味の両方を知っていた」が55.9%、「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」が38.2%、「言葉も意味も知らない」が2.9%となっています。

⑧食育に関心があるか

「食育」に関心がありますか。 (1つに〇)



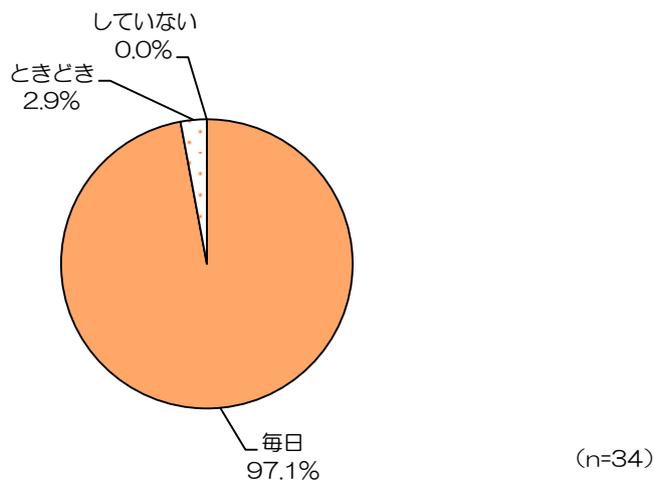
(n=34)

食育に関心があるかにおいては、「どちらかといえば関心がある」と「どちらかといえば関心がない」が26.5%と最も多く、次いで「関心がある」が17.6%、「わからない」が14.7%などとなっています。

### ⑨歯みがきをしているか

歯みがきをしていますか。

（1つに〇）

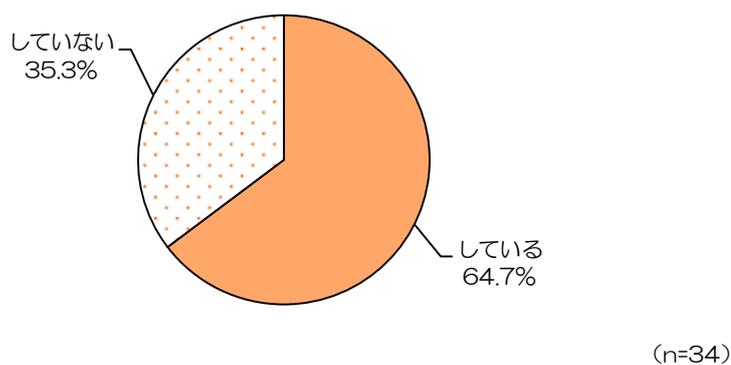


歯みがきをしているかにおいては、「毎日」が97.1%、「ときどき」が2.9%、「していない」が0.0%となっています。

### ⑩週に2回以上自主的な運動をしているか

自主的に、週に2回以上、スポーツや軽い運動、運動になる遊びなどを行っていますか。

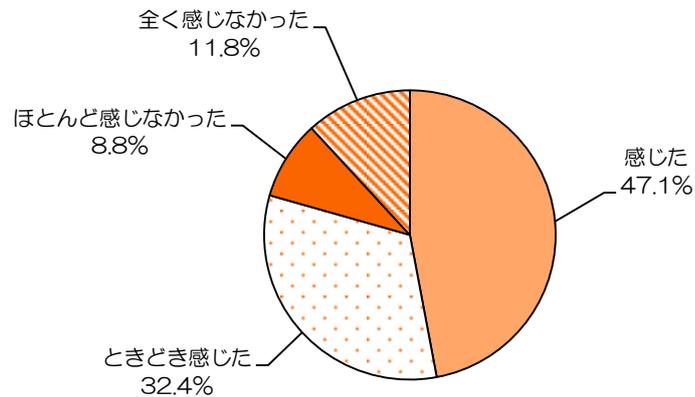
（1つに〇）



週に2回以上自主的な運動をしているかにおいては、「している」が64.7%、「していない」が35.3%となっています。

⑪この1ヶ月でストレスを感じたか

ここ1ヶ月の中で、イライラやストレス、悩みを感じましたか。 (1つに〇)

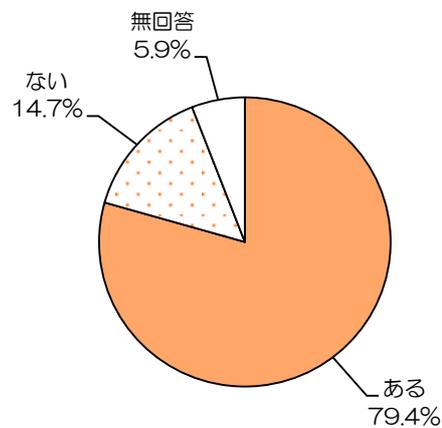


(n=34)

この1ヶ月でストレスを感じたかにおいては、「感じた」が47.1%、「ときどき感じた」が32.4%、「ほとんど感じなかった」が8.8%、「全く感じなかった」が11.8%となっています。

⑫ストレス解消法があるか

自分なりのストレス解消法がありますか。 (1つに〇)



(n=34)

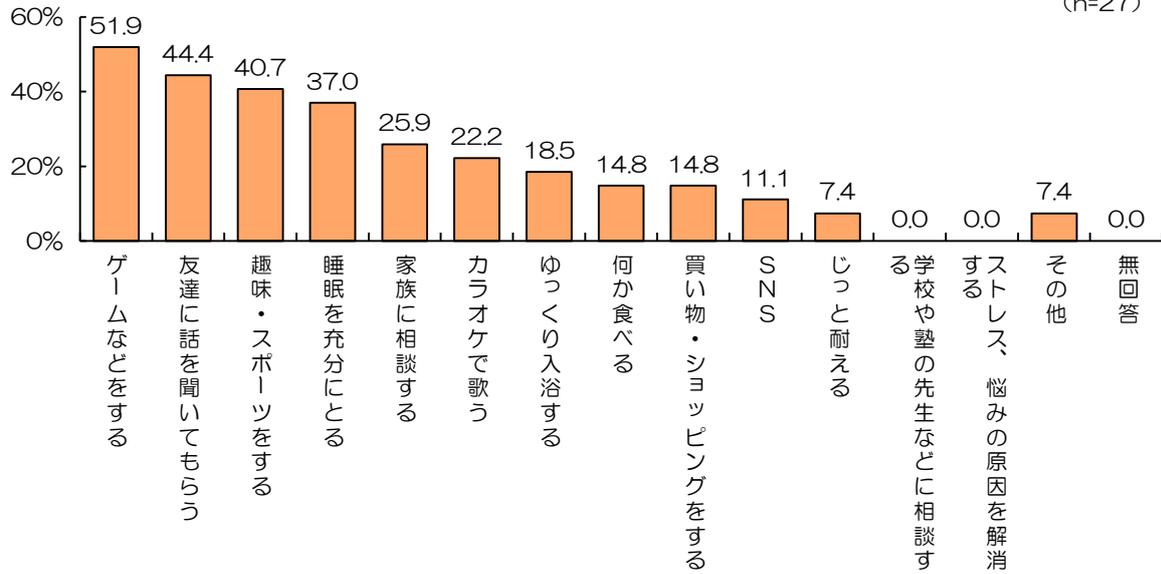
ストレス解消法があるかにおいては、「ある」が79.4%、「ない」が14.7%となっています。

⑬ ストレス解消法はどのような方法か

具体的にどのような方法ですか。

(いくつでも○)

(n=27)



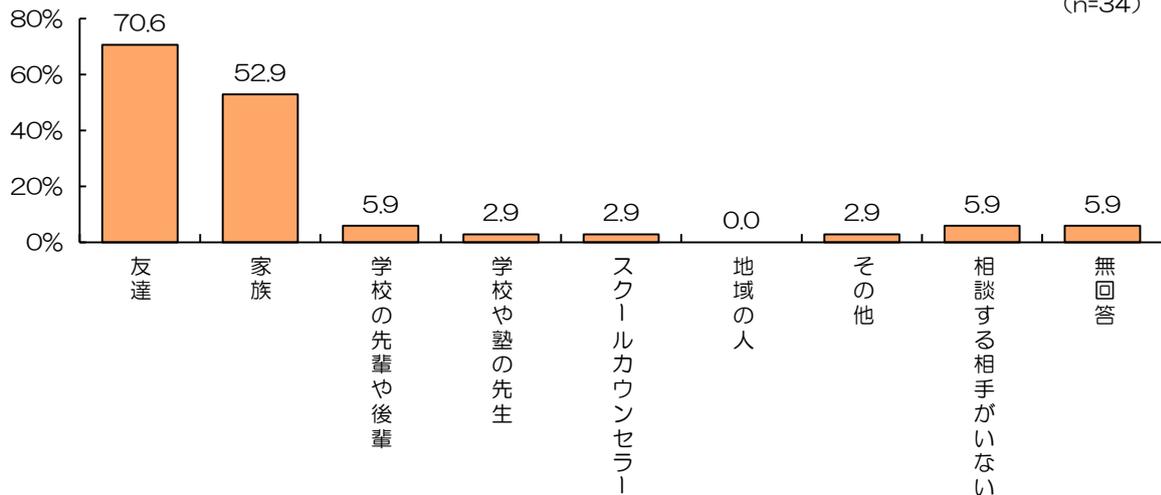
ストレス解消法はどのような方法かにおいては、「ゲームなどをする」が51.9%と最も多く、次いで「友達に話を聞いてもらう」が44.4%、「趣味・スポーツをする」が40.7%などとなっています。

⑭ ストレスを感じたときに相談する人は誰か

イライラやストレス、悩みを感じた時に、相談する人はどなたですか。

(いくつでも○)

(n=34)

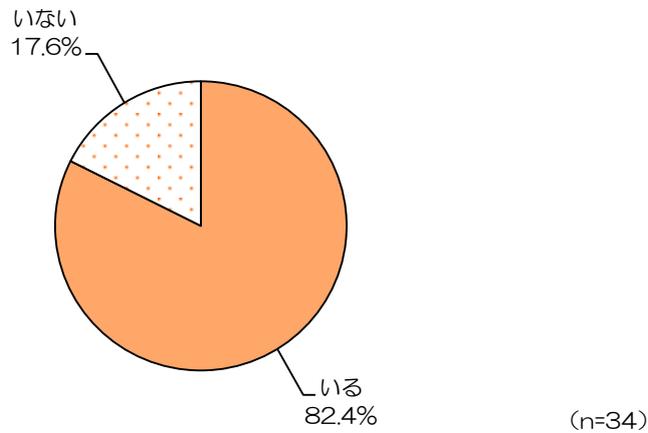


ストレスを感じたときに相談する人は誰かにおいては、「友達」が70.6%と最も多く、次いで「家族」が52.9%、「学校の先輩や後輩」が5.9%などとなっています。また「相談する相手がない」が5.9%となっています。

⑮親友と呼べる人がいるか

親友と呼べる人がいますか。

(1つに〇)



親友と呼べる人がいるかにおいては、「いる」が82.4%、「いない」が17.6%となっています。

⑯たばこを吸ったことがあるか

たばこを吸ったことがありますか。

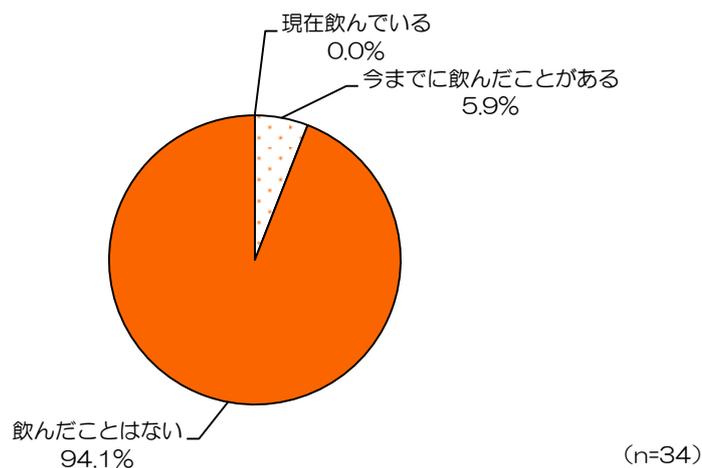
(1つに〇)

たばこを吸ったことがあるかにおいては、「吸ったことはない」が100.0%となっています。

⑰酒を飲んだことがあるか

お酒を飲んだことがありますか。

(1つに〇)

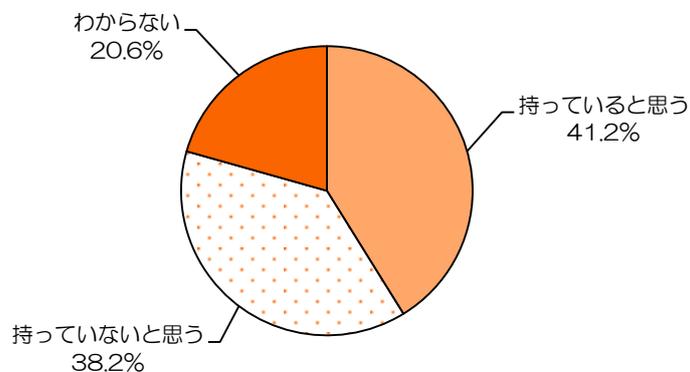


酒を飲んだことがあるかにおいては、「現在飲んでいる」が0.0%、「今までに飲んだことがある」が5.9%、「飲んだことはない」が94.1%となっています。

⑱ エイズや性感染症について正しい知識を持っていると思うか

あなたは、エイズや性感染症について正しい知識を持っていると思いますか。

（1つに〇）



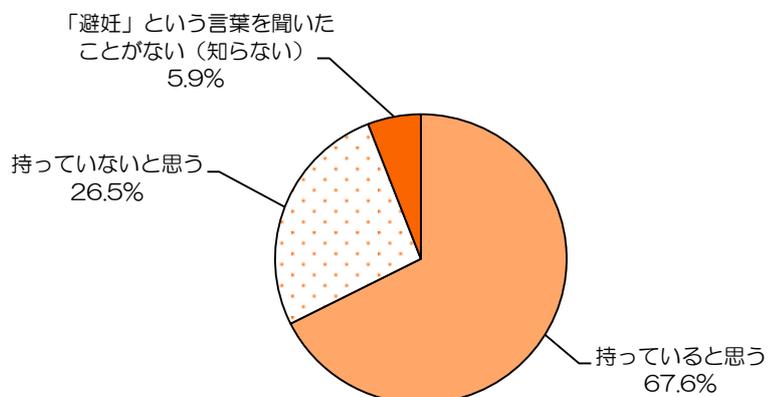
(n=34)

エイズや性感染症について正しい知識を持っていると思うかにおいては、「持っていると思う」が41.2%、「持っていないと思う」が38.2%、「わからない」が20.6%となっています。

⑲ 避妊について正しい知識を持っていると思うか

あなたは、避妊について正しい知識を持っていると思いますか。

（1つに〇）



(n=34)

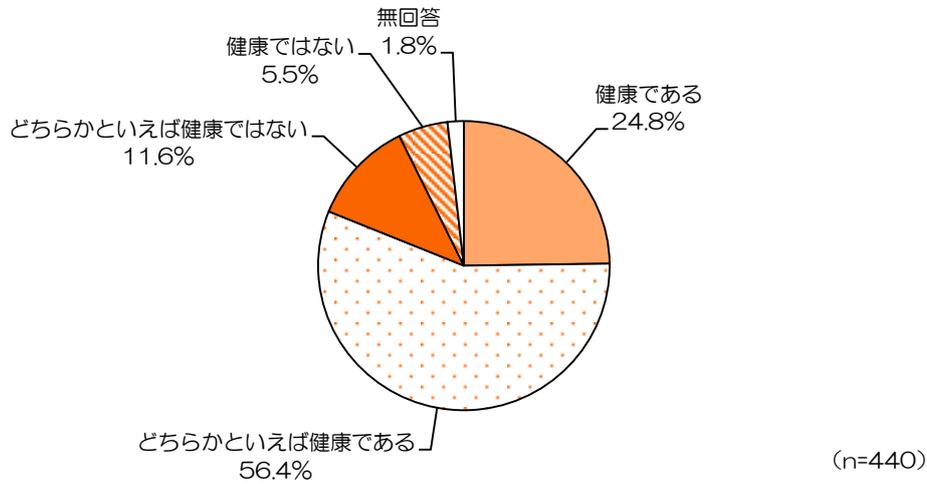
避妊について正しい知識を持っていると思うかにおいては、「持っていると思う」が67.6%、「持っていないと思う」が26.5%、「避妊」という言葉を聞いたことがない（知らない）」が5.9%となっています。

(4) 成人

①健康状態をどのように感じているか

自分の健康状態をどのように感じていますか。

(1つに〇)

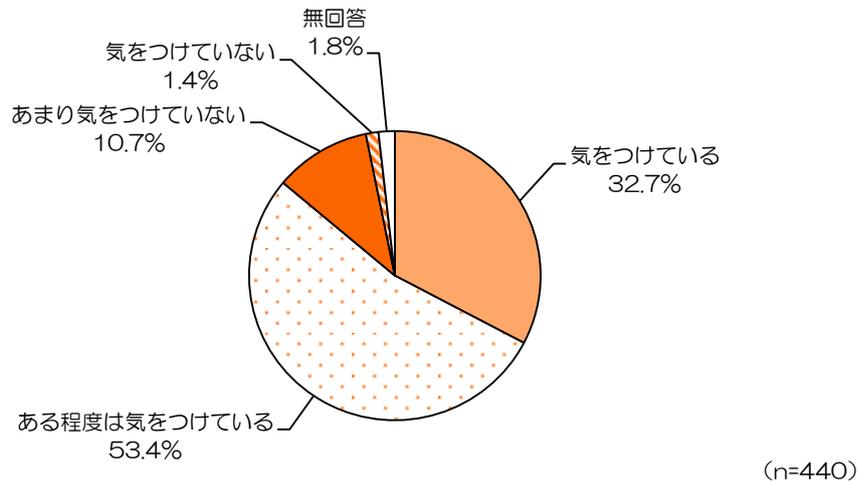


健康状態をどのように感じているかにおいては、「健康である」が24.8%、「どちらかといえば健康である」が56.4%、「どちらかといえば健康ではない」が11.6%、「健康ではない」が5.5%となっています。

②日ごろ健康状態に気をつけているか

日ごろ、自分の健康に気をつけていますか。

(1つに〇)

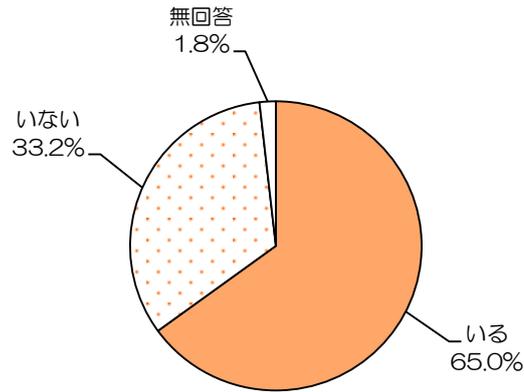


日ごろ健康状態に気をつけているかにおいては、「気をつけている」が32.7%、「ある程度は気をつけている」が53.4%、「あまり気をつけていない」が10.7%、「気をつけていない」が1.4%となっています。

### ③かかりつけ医はいるか

かかりつけ医はいますか。

（1つに〇）



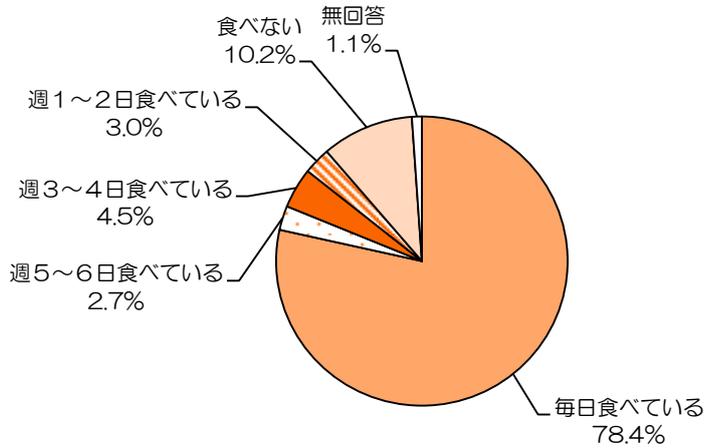
(n=440)

かかりつけ医はいるかにおいては、「いる」が65.0%、「いない」が33.2%となっています。

### ④普段朝食を食べているか

普段朝食を食べていますか。

（1つに〇）



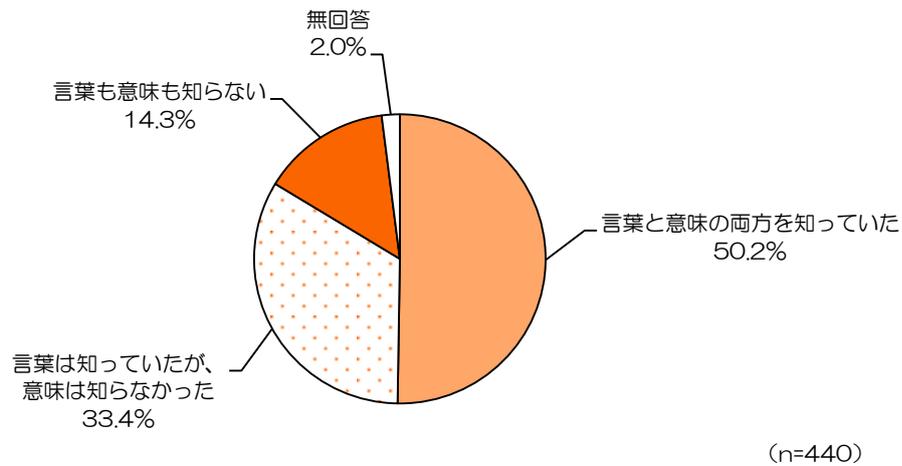
(n=440)

普段朝食を食べているかにおいては、「毎日食べている」が78.4%と最も多く、次いで「食べない」が10.2%、「週3~4日食べている」が4.5%などとなっています。

⑤ 「食育」の認知度

「食育」という言葉やその意味を知っていましたか。

(1つに〇)

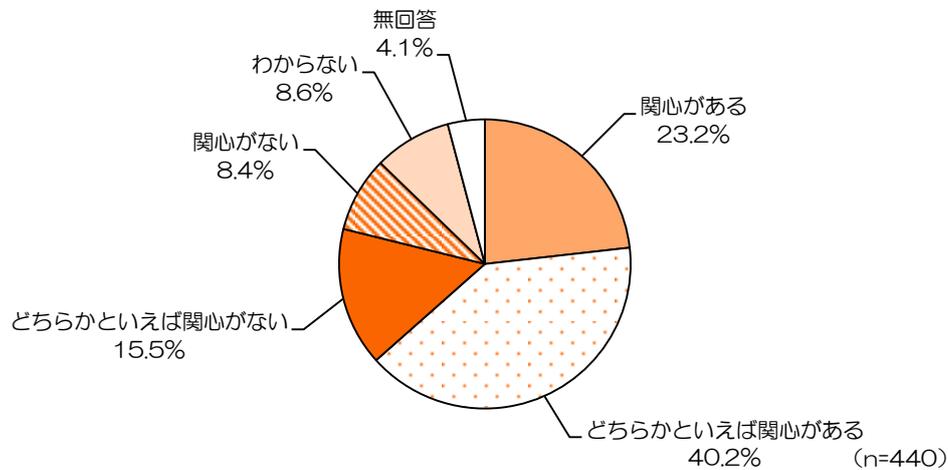


「食育」の認知度においては、「言葉と意味の両方を知っていた」が50.2%、「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」が33.4%、「言葉も意味も知らない」が14.3%となっています。

⑥ 食育に関心があるか

「食育」に関心がありますか。

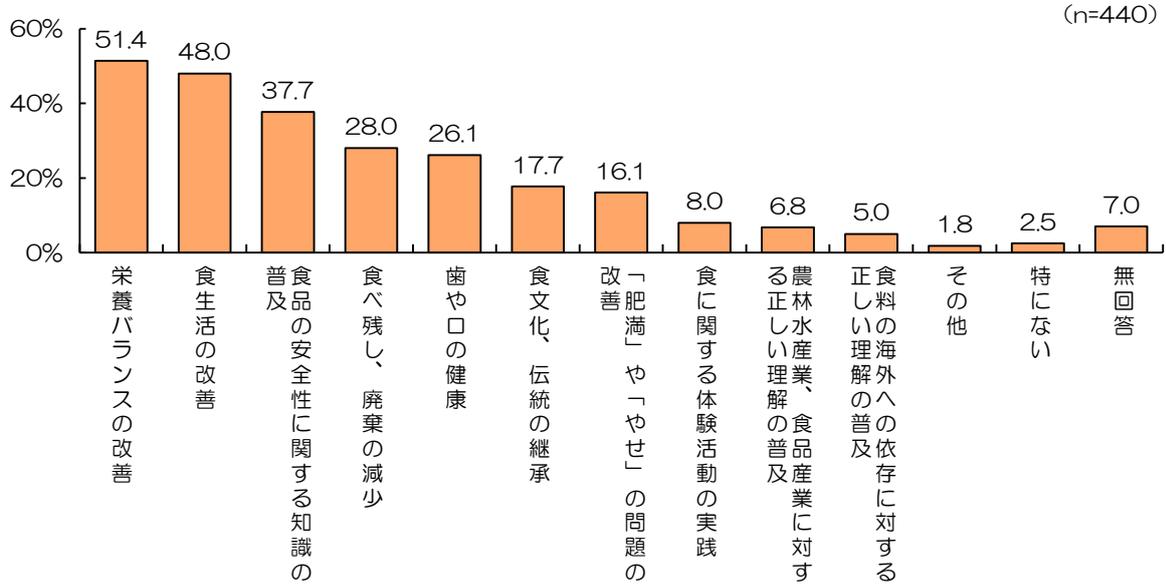
(1つに〇)



食育に関心があるかにおいては、「どちらかといえば関心がある」が40.2%と最も多く、次いで「関心がある」が23.2%、「どちらかといえば関心がない」が15.5%などとなっています。

⑦食育を推進するうえでどのような取り組みが大切か

「食育」を推進するうえで重要なこと、必要なことや大切な取り組みは何だと考えますか。  
（3つまでに○）

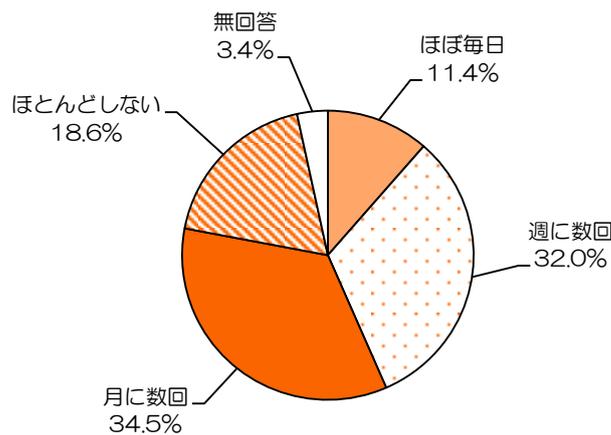


食育を推進するうえでどのような取り組みが大切かにおいては、「栄養バランスの改善」が51.4%と最も多く、次いで「食生活の改善」が48.0%、「食品の安全性に関する知識の普及」が37.7%などとなっています。

⑧中食をするか

家庭外で調理された食品を購入し、家庭で食べる「中食」をしますか。

※1品でも市販の惣菜などが食事に含まれた場合も含まれます。（1つに○）



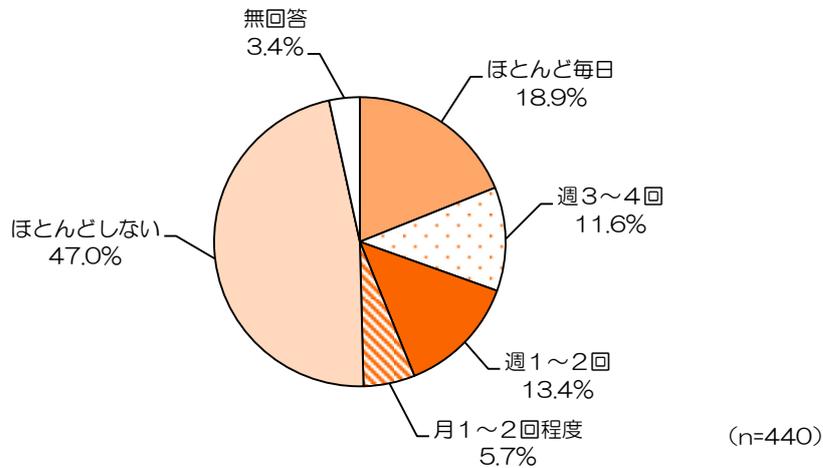
(n=440)

中食をするかにおいては、「ほぼ毎日」が11.4%、「週に数回」が32.0%、「月に数回」が34.5%、「ほとんどしない」が18.6%となっています。

⑨健康の維持・増進に役立つ運動をしているか

ウォーキング、ジョギングなど、健康の維持・増進に役立つ運動をしていますか。

(1つに〇)

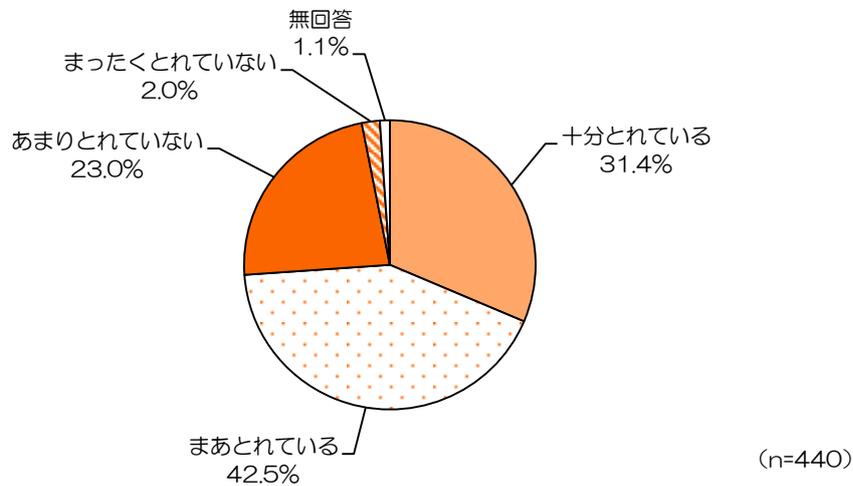


健康の維持・増進に役立つ運動をしているかにおいては、「ほとんどしない」が47.0%と最も多く、次いで「ほとんど毎日」が18.9%、「週1~2回」が13.4%などとなっています。

⑩この1ヶ月睡眠による休養が十分とれているか

ここ1ヶ月、睡眠による休養が十分とれていますか。

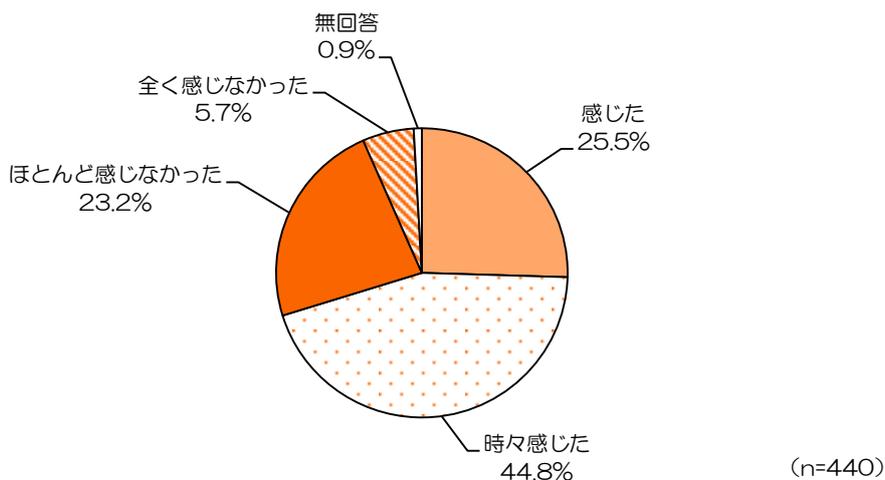
(1つに〇)



この1ヶ月睡眠による休養が十分とれているかにおいては、「十分とれている」が31.4%、「まあとれている」が42.5%、「あまりとれていない」が23.0%、「まったくとれていない」が2.0%となっています。

### ⑪この1ヶ月でストレスを感じたか

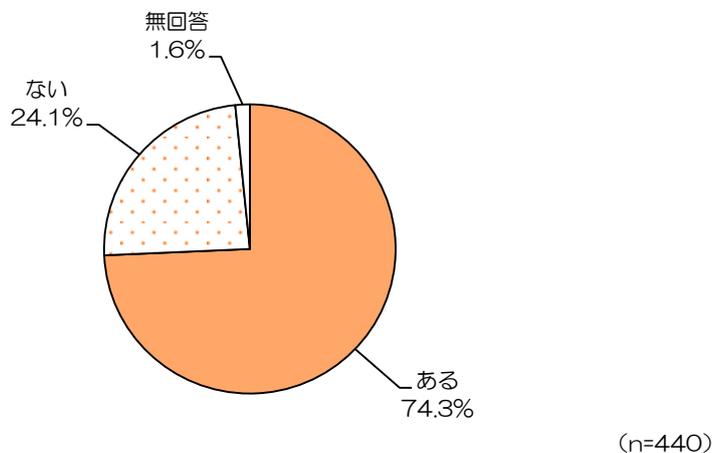
ここ1ヶ月の中で、イライラやストレス、悩みを感じましたか。 (1つに〇)



この1ヶ月でストレスを感じたかにおいては、「感じた」が25.5%、「時々感じた」が44.8%、「ほとんど感じなかった」が23.2%、「全く感じなかった」が5.7%となっています。

### ⑫ストレス解消法があるか

自分なりのストレス解消法がありますか。 (1つに〇)



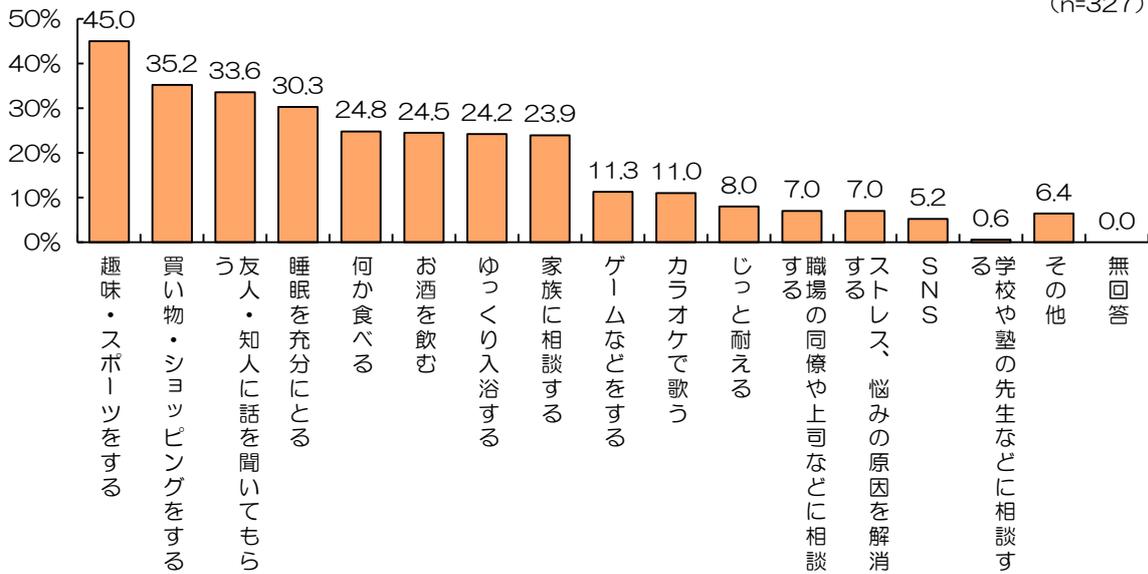
ストレス解消法があるかにおいては、「ある」が74.3%、「ない」が24.1%となっています。

⑬ ストレス解消法はどのような方法か

具体的にどのような方法ですか。

(いくつでも○)

(n=327)



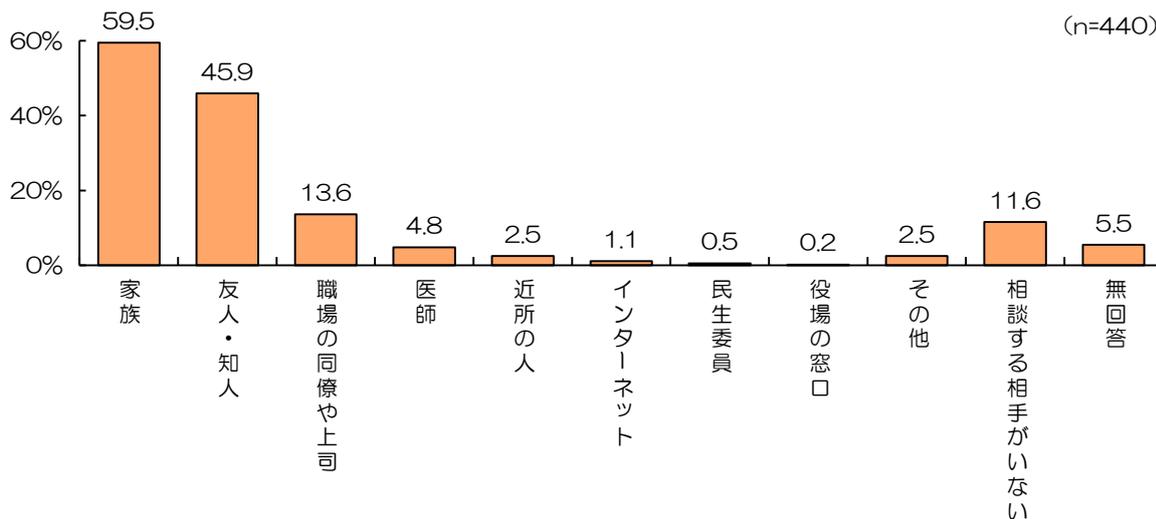
ストレス解消法はどのような方法かにおいては、「趣味・スポーツをする」が45.0%と最も多く、次いで「買い物・ショッピングをする」が35.2%、「友人・知人に話を聞いてもらう」が33.6%などとなっています。

⑭ ストレスを感じたときに相談する人は誰か

イライラやストレス、悩みを感じた時に、相談する人はどなたですか。

(いくつでも○)

(n=440)

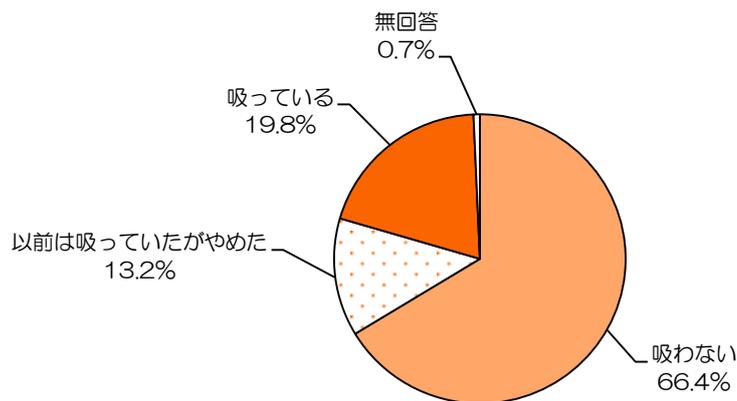


ストレスを感じたときに相談する人は誰かにおいては、「家族」が59.5%と最も多く、次いで「友人・知人」が45.9%、「職場の同僚や上司」が13.6%などとなっています。

⑮たばこを吸うか

たばこを吸いますか。

（1つに〇）



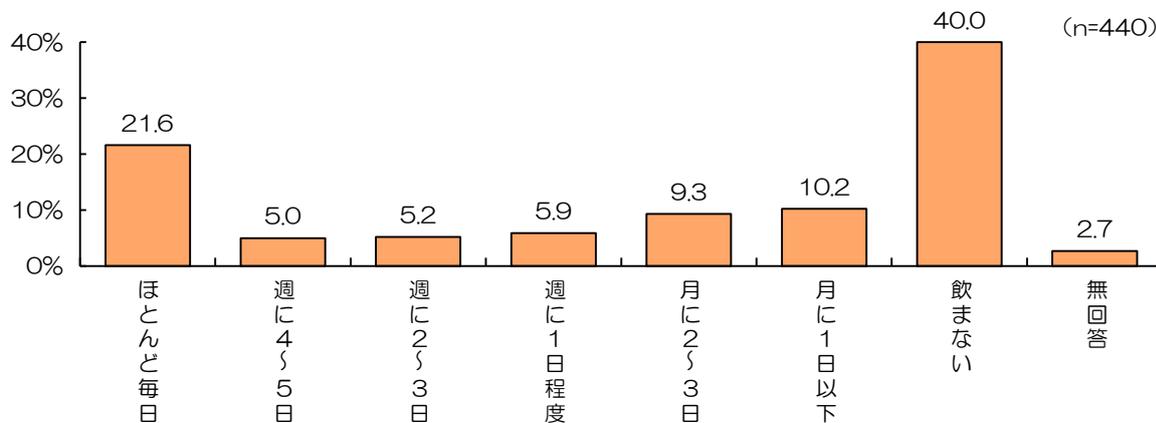
(n=440)

たばこを吸うかにおいては、「吸わない」が66.4%、「以前は吸っていたがやめた」が13.2%、「吸っている」が19.8%となっています。

⑯飲酒の頻度はどのくらいか

どのくらいの頻度でお酒を飲みますか。

（1つに〇）

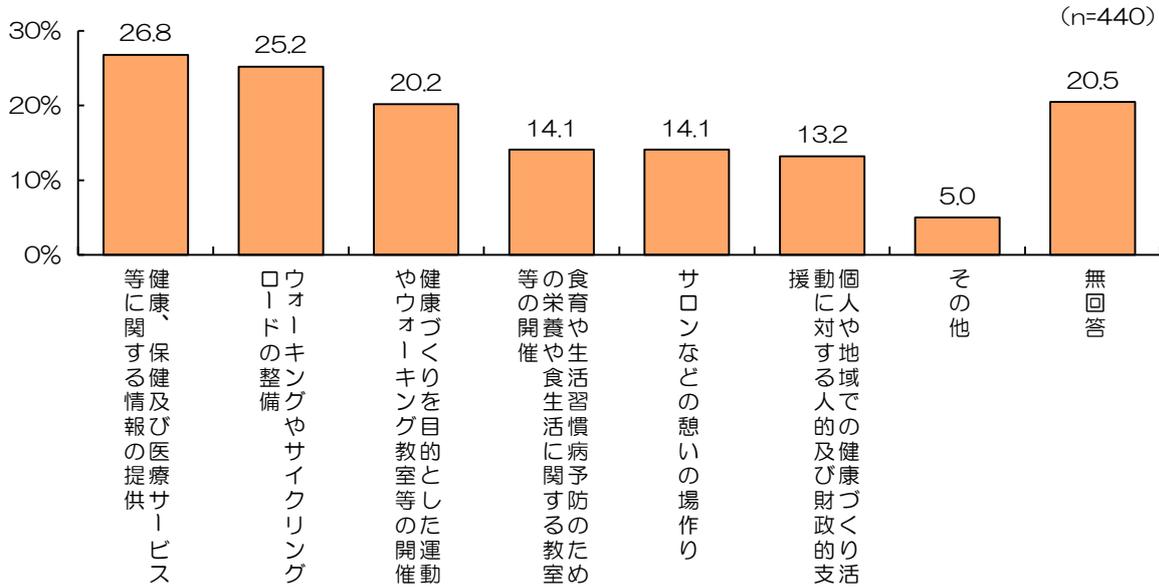


(n=440)

飲酒の頻度はどのくらいかにおいては、「飲まない」が40.0%と最も多く、次いで「ほとんど毎日」が21.6%、「月に1日以下」が10.2%などとなっています。

⑰町の施策にどのようなことを期待するか

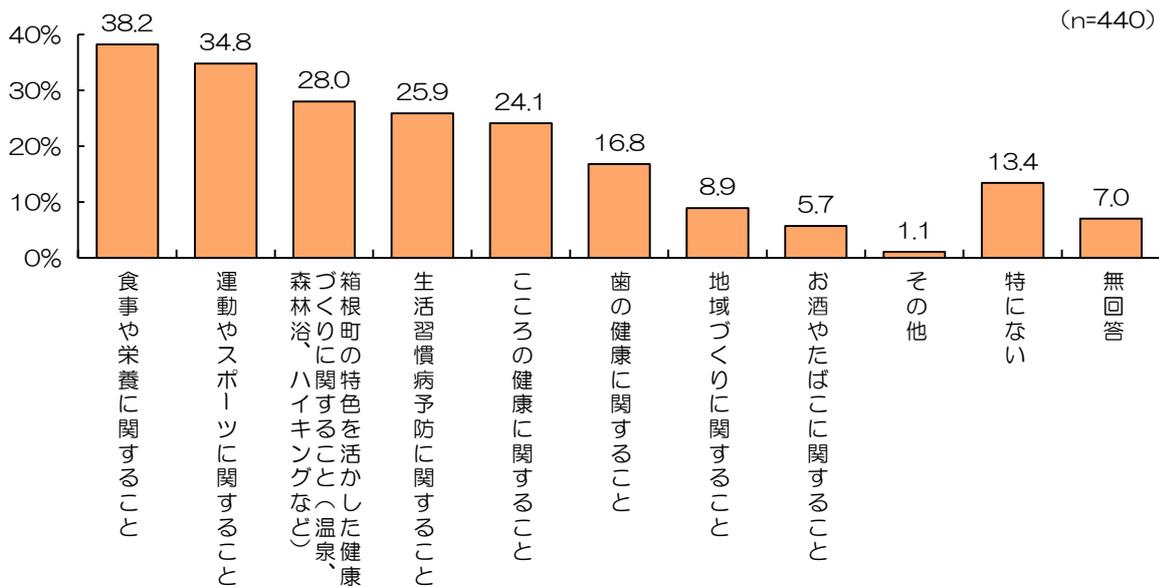
町が実施する健康づくり等に関する施策にどのようなことを期待し、または望んでいますか。  
(2つまでに〇)



町の施策にどのようなことを期待するかにおいては、「健康、保健及び医療サービス等に関する情報の提供」が26.8%と最も多く、次いで「ウォーキングやサイクリングロードの整備」が25.2%、「健康づくりを目的とした運動やウォーキング教室等の開催」が20.2%などとなっています。

⑱健康づくりについてどのようなことを実践したいか

健康づくりについて、今後身につけたい知識や、実践したいことはどれですか。  
(〇はいくつでも)

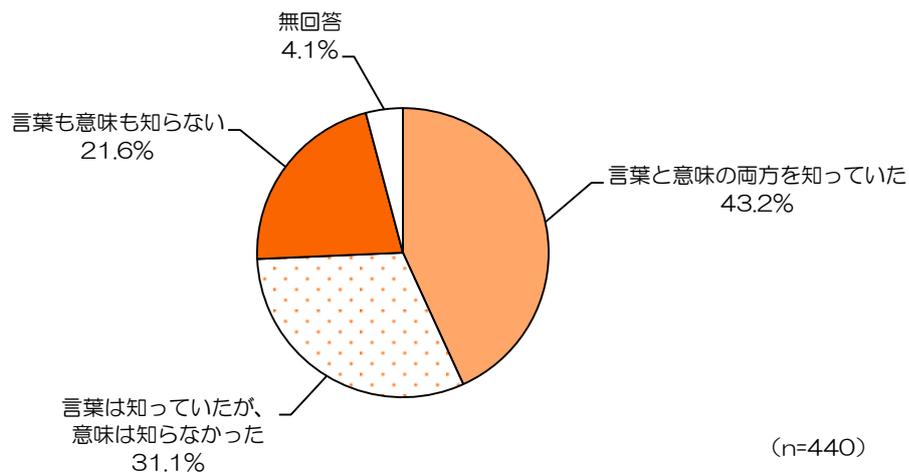


健康づくりについてどのようなことを実践したいかにおいては、「食事や栄養に関すること」が38.2%と最も多く、次いで「運動やスポーツに関すること」が34.8%、「箱根町の特徴を活かした健康づくりに関すること(温泉、森林浴、ハイキングなど)」が28.0%などとなっています。

⑱ 「未病」の認知度

「未病」という言葉やその意味を知っていましたか。

（1つに〇）



「未病」の認知度においては、「言葉と意味の両方を知っていた」が43.2%、「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」が31.1%、「言葉も意味も知らない」が21.6%となっています。



## 第3章 計画の基本的な考え方

---



# 第3章 計画の基本的な考え方

## 1 基本理念

本町では、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、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きました。

本計画においてもこれまでの考え方を踏襲し、平成18年（2006年）9月30日に宣言した箱根町健康都市宣言を実現していくために、「健康都市・箱根の実現」を基本理念とします。

# 健康都市・箱根の実現

## 2 基本方針

本計画においては、箱根町健康都市宣言で掲げられた5つの柱を基本方針とします。この5つの基本方針に基づき、乳幼児期、学童・思春期、成人期、高齢期の4つのライフステージに分け、具体的な施策を展開していきます。

### 箱根町健康都市宣言と健康増進・食育の推進に向けた取組み

- |                         |   |                  |
|-------------------------|---|------------------|
| 1. 自分の体力にあった運動を続けましょう ● | ● | (1) 身体活動・運動      |
| 2. バランスのとれた食生活に努めましょう ● | ● | (2) 食育と栄養・食生活    |
| 3. 確かな予防と健康診断に心がけましょう ● | ● | (3) 生活習慣病・健康管理   |
| 4. 恵まれた温泉資源を活かしましょう ●   | ● | (4) 休養・こころの健康づくり |
| 5. 美しく豊かな自然とふれあいましょう ●  | ● | (5) たばこ・飲酒       |
|                         | ● | (6) 歯・口腔の健康      |

### ライフステージの概要

乳幼児期	概ね0歳から6歳
学童・思春期	概ね7歳から19歳
成人期	概ね20歳から64歳
高齢期	概ね65歳以上

### 3 施策の体系

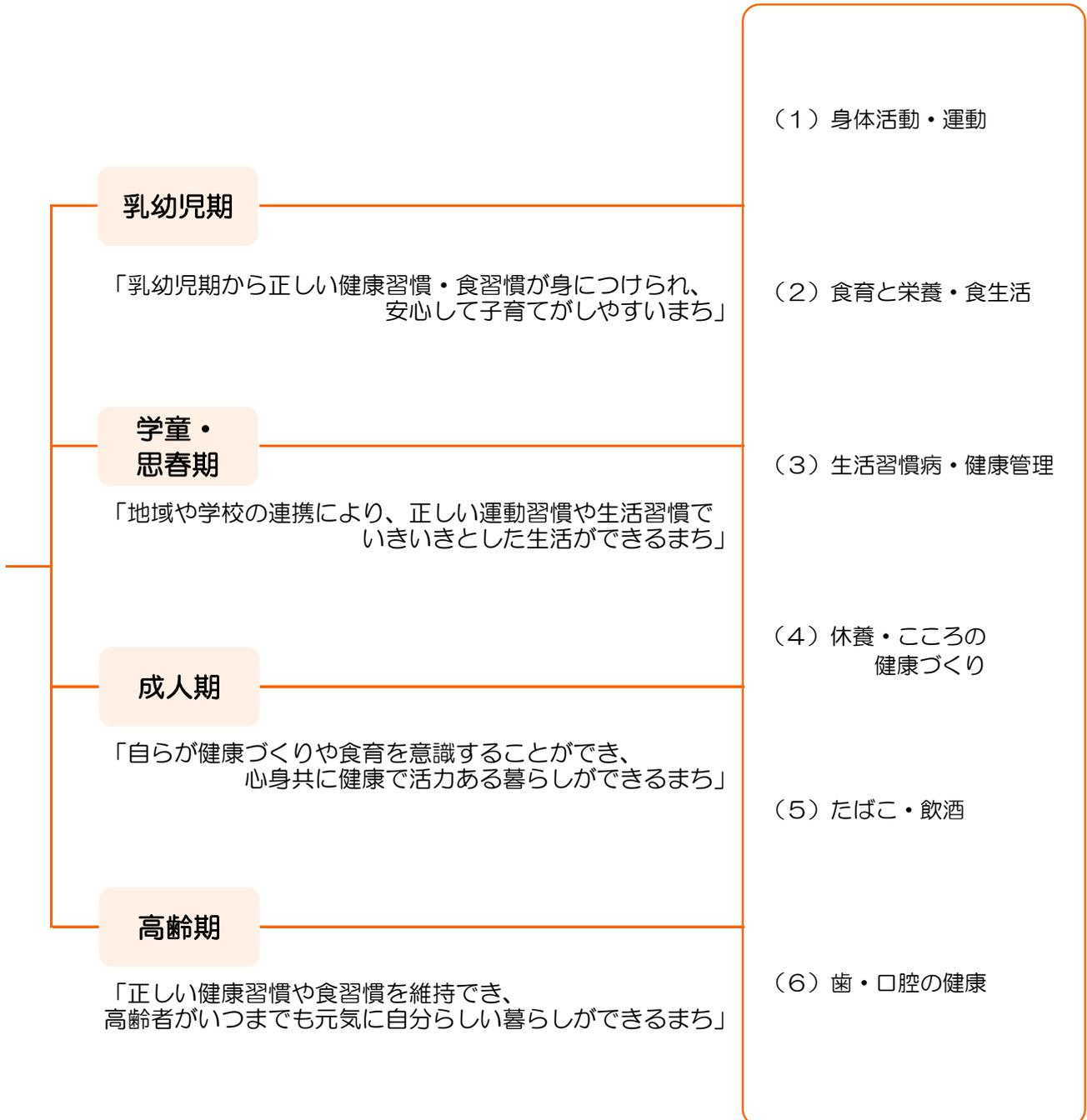
【基本理念】

【基本方針】

健康都市・箱根の実現

1. 自分の体力にあった運動を続けましょう
2. バランスのとれた食生活に努めましょう
3. 確かな予防と健康診断に心がけましょう
4. 恵まれた温泉資源を活かしましょう
5. 美しく豊かな自然とふれあいましょう

【ライフステージ】





## 第4章 健康づくり・食育の推進

---



# 第4章 健康づくり・食育の推進

## 1 乳幼児期：概ね0歳から6歳

乳幼児期は、心身の成長が著しい時期であり、生理機能や生活習慣、人格形成の基礎となる時期です。この時期においては、両親や周囲の環境の影響が大きく、周囲の大人が生活環境を整える必要があります。そのため、乳幼児期においては、成長に関わる大人の健康増進や食育に対する意識を高めていく必要があります。

アンケート調査の結果を見ると、普段朝食を食べているかという質問に対して、毎日食べていると答えた割合は93.3%となっていますが、食べないと答えた割合は0.8%と、少数ですがいる状況にあります。また、朝食を家族と食べないと答えた割合は9.4%となっています。ここから、朝食を毎日食べる習慣、家族の誰かと朝食を食べる習慣がつくように支援していくことが重要です。また、21時台に寝る割合は52.1%で、22時以降に寝る割合は21.8%となっており、7割以上が21時以降に寝ている現状にあります。数値目標となっている3歳6か月児健康診査でむし歯がある割合については、平成25年度（2013年度）調査時は15.0%であったのに対し、10.5%と減少傾向にあります。さらにむし歯を0にする施策を推進していく必要があります。

乳幼児期の健康や食育に関する環境は、今後の成長において大事な時期でもあるため、子どもに関わる大人を含めた総合的な支援を展開していくことが重要です。なお、乳幼児期における健康増進・食育に関する取組みは保護者を含めた取組みを含みます。

### 健康増進・食育に関する取組み

#### （1）身体活動・運動

安心して子どもを遊ばせられる場所があるかという質問において、26.1%の人がないと答えているため、子どもの遊び場に関する整備等が必要です。

- ✳ 子どもの遊び場や運動に関する情報提供を充実させます。
- ✳ 住民のニーズを把握しながら、子どもの遊び場や運動に関する環境整備を推進します。
- ✳ ウォーキングマップや豊かな自然を生かし、親子で参加できるウォーキングイベントを開催します。
- ✳ 温水プールを活用した水泳教室を開催します。
- ✳ 地域のスポーツクラブや活動団体を支援します。

## （2）食育と栄養・食生活

朝食を欠食する割合が5.9%となっており、朝食の欠食を0にすることが重要です。また、子どもだけで夕食を食べる割合は1.7%となっているため、家族等で食事をする重要性を啓発していくことが必要です。

- ⌘ 乳幼児健康診査や歯科健康診査の場を活用し、栄養指導を行います。
- ⌘ 妊産婦や乳幼児を対象とした教室やイベントを開催し、栄養指導の充実を図ります。
- ⌘ 認定こども園や保育園と連携し、健康増進や食育に関する知識の啓発を行います。
- ⌘ 各種健康教室や食育推進事業等を通じて、「やせ」や「欠食」をはじめとする健康づくりや食育に関する知識を啓発します。
- ⌘ 認定こども園や保育園と連携し、食事バランスガイドを活用した食育の推進に取り組みます。
- ⌘ 外食・中食の際に、栄養バランスについて考えられるよう、食事バランスガイドの活用等を通じた周知・啓発を行います。
- ⌘ 健康・福祉フェスティバル等の各種イベントを通じて、食事バランスガイドの啓発に努めます。
- ⌘ 認定こども園や保育園と連携し、動植物の飼育・収穫体験等の生産体験や食育体験の促進を図ります。
- ⌘ 親子で参加できる食文化に関するイベントや教室を充実させます。
- ⌘ ポスターやリーフレット等の活用により、食育の日の周知に努めます。
- ⌘ 地場産物のメニューや地場産物に関する情報提供に努めます。
- ⌘ 関係機関と連携し、アレルギーに対する適切な対応を推進します。

## （3）生活習慣病・健康管理

特に大きな課題は見られませんが、引き続き施策を推進していくことが必要です。

- ⌘ 広報やホームページ等を活用し、母子の健康づくりに関する情報提供を行います。
- ⌘ 受診しやすい乳幼児健康診査の体制を整備します。
- ⌘ 乳児全戸訪問事業や各種健康診査を通じて、予防接種の正しい知識の普及と接種率向上に努めます。
- ⌘ 県と連携し、「食」「運動」「社会参加」の3点から未病の改善に向けて取り組めるよう、「未病」についての周知・啓発を図ります。
- ⌘ さくら館にある「ME-BYO（未病）センターはこね」の周知を行います。

## 未病とは・・・

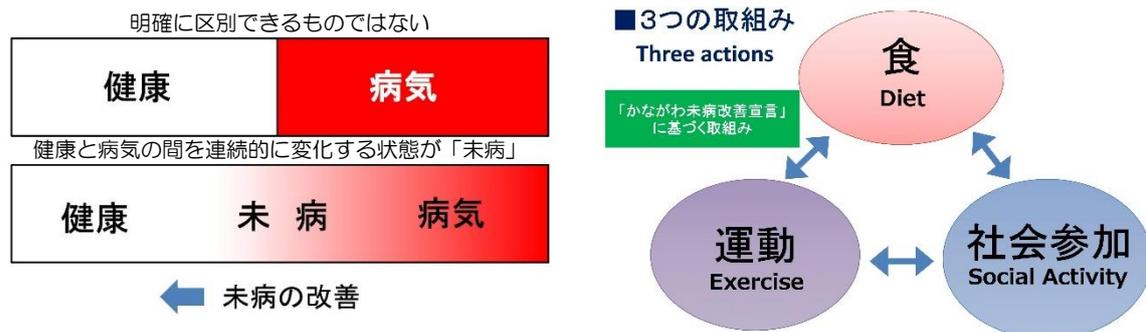
人間の体の状態は「ここまでが健康、ここからが病気」と明確に区別できるものではなく、この健康と病気の間を連続的に変化する状態を「未病」と言います。高齢になっても健康的で自立した生活ができる「健康寿命」を延ばすためには病気になってから病院に行くのではなく、その前に「未病」を改善することで病気自体を防ぐことが大切です。

神奈川県では、「食」・「運動」・「社会参加」の3点から未病の改善に取り組んでいます。

「食」は、毎日の食事のことで、日々の食事を健康的なものとする事で、未病改善につながります。意識を向けてみましょう。神奈川県では健康にうれしい食材を使用したレシピも公開しています。

「運動」は、日常生活にスポーツや運動を取り入れることです。生涯にわたって健康的に生活していくためには体を動かすことが大切です。

「社会参加」は、ボランティア活動、趣味、稽古等を通じて人と交流することです。人との交流は自立度を高め、健康的な暮らしを可能にします。



未病とは、健康と病気を2つの明確に分けられる概念として捉えるのではなく、心身の状態は健康と病気の間を連続的に変化するものと捉え、このすべての変化の過程を表す概念です。

## （４）休養・こころの健康づくり

子育てに自信がもてない割合が59.7%となっており、子育てに関する相談事業を推進していくことが必要です。

- ⌘ 乳児全戸訪問事業や各種健康診査等を通じて、子育てに関する相談事業の周知を図ります。
- ⌘ 乳幼児訪問や育児相談、育児教室を開催し、虐待防止や育児不安の解消に努めます。
- ⌘ 専門スタッフによる相談事業や専門機関との連携により、妊娠・出産・育児に関する相談・支援事業を充実させます。
- ⌘ 専門スタッフや相談窓口職員の資質向上に努めます。
- ⌘ 地域や職域と連携し、こころの健康づくりを推進します。
- ⌘ 町営入浴施設の整備や温泉を活用したこころの健康づくりを推進します。

## （５）たばこ・飲酒

妊娠中にたばこを吸っていた割合、妊娠中にお酒を飲んでいた割合がともに2.5%となっており、妊娠中の喫煙や飲酒の危険性に対する周知が必要です。

- ⌘ 母子健康手帳発行時に配偶者や同居家族の喫煙の有無の確認、禁煙パンフレットの配布を行います。
- ⌘ 出産・育児に関するイベントや教室、育児指導の中で、受動喫煙や喫煙防止の指導を行います。
- ⌘ 公共の場での禁煙・分煙を徹底します。
- ⌘ 職域や関係機関と連携し、禁煙や分煙を推進します。
- ⌘ 妊娠中の飲酒・喫煙の危険性についての周知を行います。

## （６）歯・口腔の健康

減少傾向にありますが、3歳6か月児健康診査でむし歯がある幼児が10.5%となっており、むし歯を0にするための支援を充実させることが必要です。

- ⌘ 赤ちゃんとママの教室の実施や妊婦歯科健診の助成を行い、妊婦への歯科保健を推進します。
- ⌘ 母子健康手帳交付時に歯科保健についての指導を行います。
- ⌘ 幼児歯科健康診査時にフッ素塗布を実施し、むし歯予防に努めます。
- ⌘ 幼児歯科健康診査において、歯の健康についての情報提供を行い、むし歯の早期発見に努めます。

## 町として目指す姿

以上のような課題から、本計画においては、

「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」

を目指します。

## 町民として目指す取組み

また、本計画において乳幼児期の重点的な取組みは以下のようになります。

- ⌘ 朝食を毎日とる習慣をつけましょう。
- ⌘ 家族の誰かと一緒に食事をする習慣をつけましょう。
- ⌘ 夜9時までには子どもを寝かせましょう。
- ⌘ 隣近所と交流するようにしましょう。

## 数値目標

### (1) 身体活動・運動

指標	対象	現状値	目標値 平成40年度 (2028年度)
子どもの遊び場に関して広報誌やホームページで1年間で情報提供した件数	-	28件	34件

### (2) 食育と栄養・食生活

指標	対象	現状値	目標値 平成40年度 (2028年度)
朝食を欠食する割合	乳幼児	5.9%	0.0%

### (3) 生活習慣病・健康管理

指標	対象	現状値	目標値 平成40年度 (2028年度)
3歳6か月児健康診査受診率	乳幼児	100.0%	100.0%

#### （４）休養・こころの健康づくり

指標	対象	現状値	目標値 平成40年度 (2028年度)
子育てに自信がもてる割合	保護者	34.5%	50.0%

#### （５）たばこ・飲酒

指標	対象	現状値	目標値 平成40年度 (2028年度)
妊娠中にたばこを吸っていた割合	保護者	2.5%	0.0%
妊娠中にお酒を飲んでいた割合	保護者	2.5%	0.0%

#### （６）歯・口腔の健康

指標	対象	現状値	目標値 平成40年度 (2028年度)
3歳6か月児健康診査で むし歯がある割合	3歳6か月児	10.5%	0.0%



## 2 学童・思春期：概ね7歳から19歳

学童・思春期は心身が発育し、基礎体力が身につく、生活習慣が確立していく時期となります。また、心身共に大人に移行する時期でもあります。この時期に生活習慣が乱れると、大人になっても改善が難しくなるため、正しい生活習慣を身につける大切な時期といえます。また、自立心が強くなったり、周囲の影響を受けやすいため、精神的に不安定に陥りやすくなります。この時期は、家庭だけではなく、学校や地域などの影響を強く受けるため、学校や地域などと連携した取組みが必要です。

アンケート調査結果を見ると、24時以降に寝る割合が、小学生で2.1%となっていますが、中学生では29.9%と4人に1人以上が24時以降に寝ていることがわかります。また、朝食を毎日食べると答えた割合は小学生で90.5%、中学生で73.8%となっており、中学生において特に毎日食べる生徒が少ないことがわかります。歯みがきについては、毎日していると答えた割合は、小学生で88.4%、中学生で89.7%となっており、特に昼食後に歯みがきをする中学生の割合は9.4%と低い値となっています。さらに、ストレスを感じたときに相談する人は誰かという質問に対し、相談する相手がいないと答えた割合は、小学生で11.6%、中学生で17.8%となっています。

15～18歳を対象としたアンケート結果を見ると、週に2回以上自主的な運動をしていると答えた割合は64.7%となっており、約35%の人が自主的な運動をしていない状況にあります。また、ここ1ヶ月でストレスを感じたかどうかについては、「感じた」、「ときどき感じた」と答えた割合が79.4%となっており、約8割の人がストレスを感じています。さらに、隣近所の方と交流する機会があるかについて「よくある」「ときどきある」と答えた割合は52.9%となっています。

生活習慣が確立し、心身共に大人に移行する学童・思春期においては家庭や学校、地域などと連携し、心身共にサポートしていくことが重要となります。

### 健康増進・食育に関する取組み

#### (1) 身体活動・運動

小学生で14.7%、中学生で15.9%、15～18歳で35.3%の人が週に2回以上自主的な運動をしていないため、学校以外でも運動を気軽にできる環境を整備していくことが必要です。

- ⌘ 子どもの遊び場や運動に関する情報提供を充実させます。
- ⌘ 気軽に運動できる情報を提供します。
- ⌘ 住民のニーズを把握しながら、子どもの遊び場や運動に関する環境整備を推進します。
- ⌘ ウォーキングマップや豊かな自然を生かしたウォーキングイベントを開催します。
- ⌘ 箱根町小学校体育大会等をはじめとしたライフステージに応じた行事を開催します。
- ⌘ 温水プールを活用した水泳教室を開催します。
- ⌘ 各種スポーツイベントや大会、教室を開催します。
- ⌘ 地域のスポーツクラブや活動団体を支援します。

## （2）食育と栄養・食生活

朝食を欠食する割合が小学生で9.5%、中学生で26.2%、15～18歳で29.4%となっており、朝食の欠食を0にする取組みを推進することが必要です。

- ⌘ 学校と連携し、給食時間等に個別の栄養指導を実施します。
- ⌘ バランスの良い食事や朝食の大切さに関する各種啓発を学校と連携して取り組みます。
- ⌘ 健康・福祉フェスティバル等の各種イベントを通じて、食事バランスガイドの啓発に努めます。
- ⌘ 外食・中食の際に、栄養バランスについて考えられるよう、食事バランスガイドの活用等を通じた周知・啓発を行います。
- ⌘ 地場産物を利用した調理実習の実施などを通じて、地場産物の情報提供に努めます。
- ⌘ 給食だよりの発行や個別指導を通じて、日本型食生活の実践を促進します。
- ⌘ ポスターやリーフレット、給食時間での食育放送の実施などにより、食育の日の周知に努めます。
- ⌘ 関係機関と連携し、アレルギーに対する適切な対応を推進します。
- ⌘ 学校等と連携し、環境に配慮した食生活の推進を図ります。

## （3）生活習慣病・健康管理

小学生で12.6%が夜11時以降、中学生で29.9%、15～18歳で32.4%が夜12時以降に寝ており、また、気持ちよく目覚めなかった割合が小学生で22.1%、中学生で57.9%、15～18歳で55.9%となっており、できる限り早寝早起きの生活習慣を定着させることが必要です。

- ⌘ 保健学習や保健指導を通じて、生活習慣病予防等への関心を高めます。
- ⌘ 学校と連携し、健康管理に対する意識啓発を行い、健康管理に対する意識を高めます。
- ⌘ 専門スタッフや相談窓口職員の資質向上に努めます。
- ⌘ 広報やホームページ等を活用し、健康づくりに関する情報提供を行います。
- ⌘ 健康教室や保健指導等を通じて、生活習慣病予防等への関心を高めます。
- ⌘ 健康・福祉フェスティバル等の各種イベントの開催を通じて、生活習慣病予防等への関心を高めます。
- ⌘ 県と連携し、「食」「運動」「社会参加」の3点から未病の改善に向けて取り組めるよう、「未病」についての周知・啓発を図ります。
- ⌘ さくら館にある「ME-BYO（未病）センターはこね」の周知を行います。

## (4) 休養・こころの健康づくり

ここ1ヶ月でイライラやストレス、悩みを感じた割合が小学生で69.5%、中学生で77.6%、15～18歳で79.5%となっていますが、相談する相手がいない割合が小学生で11.6%、中学生で17.8%、15～18歳で5.9%となっており、こころの健康に対する支援が必要です。

- ⌘ 教育相談コーディネーターを中心とした支援教育を推進します。
- ⌘ 児童相談所や保健福祉事務所等の関係機関と連携し、こころの健康づくりに対する相談体制や支援体制を整備します。
- ⌘ 健康・福祉フェスティバルや自殺対策週間等のイベント・事業を通じて、自殺予防に関する情報や相談窓口に関する情報提供を行います。
- ⌘ こころの健康づくりに関する講演会等の開催を充実します。
- ⌘ 地域や学校と連携し、こころの健康づくりを推進します。
- ⌘ 学校と連携し、こころの健康に関する相談場所・相談方法の周知を行います。
- ⌘ 専門スタッフや教育相談センター、教育相談や家庭訪問により、いじめや不登校児童への支援を行います。
- ⌘ 専門スタッフや専門機関と連携し、こころの健康に関する相談窓口の充実を図ります。
- ⌘ 各種研修等を通じて、相談窓口の職員の資質向上に努めます。
- ⌘ 町営入浴施設の整備や温泉を活用したこころの健康づくりを推進します。

## (5) たばこ・飲酒

15～18歳でたばこを吸ったことがある割合は0.0%、お酒を飲んだことがある割合は5.9%となっており、飲酒0に向けた取組みが必要です。

- ⌘ 学校や関係機関と連携し、未成年の喫煙防止を徹底します。
- ⌘ 公共の場での禁煙・分煙を徹底します。
- ⌘ 学校や関係機関と連携し、禁煙や分煙を推進します。
- ⌘ 学校と連携し、未成年の飲酒防止を徹底します。

## （6）歯・口腔の健康

昼食後に歯みがきをしていない割合が、中学生で90.6%、15～18歳で88.2%となっており、歯みがき習慣の定着を推進していくことが必要です。

- ⌘ 保健指導や保健学習、歯科健診を通じ、歯周病やむし歯予防のための知識普及に努めます。
- ⌘ 学校と連携し、毎日の歯磨き習慣の重要性について啓発を行います。
- ⌘ 健康・福祉フェスティバル等のイベントを通じて、口腔体操指導や歯の健康に関する情報提供を行います。
- ⌘ 学校や関係機関と連携し、歯・口腔の健康についての情報提供を行います。

### 町として目指す姿

以上のような課題から、本計画においては、

**「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」**

を目指します。

### 町民として目指す取組み

また、本計画において学童・思春期の重点的な取組みは以下のようになります。

- ⌘ 朝食を毎日とる習慣をつけましょう。
- ⌘ 毎食後歯磨きをする習慣をつけましょう。
- ⌘ 夜12時までには寝るようにしましょう。
- ⌘ 悩みや困ったことは家族や周りの人に相談しましょう。
- ⌘ 隣近所と交流するようにしましょう。

### 数値目標

#### （1）身体活動・運動

指標	対象	現状値	目標値 平成40年度 (2028年度)
週に2回以上自主的な運動をしている割合	小学生	85.3%	100.0%
	中学生	83.2%	100.0%
	15～18歳	64.7%	80.0%

## (2) 食育と栄養・食生活

指標	対象	現状値	目標値 平成40年度 (2028年度)
朝食を欠食する割合	小学生	9.5%	0.0%
	中学生	26.2%	0.0%
	15~18歳	29.4%	0.0%
ひとりで夕食を食べる割合	小学生	0.0%	0.0%
	中学生	2.9%	0.0%

## (3) 生活習慣病・健康管理

指標	対象	現状値	目標値 平成40年度 (2028年度)
夜12時までには寝る割合	小学生	96.8%	100.0%
	中学生	70.1%	100.0%

## (4) 休養・こころの健康づくり

指標	対象	現状値	目標値 平成40年度 (2028年度)
気持ちよく目覚めた割合	小学生	76.8%	80.0%
	中学生	41.1%	80.0%
	15~18歳	44.1%	80.0%
相談する相手がいらない割合	小学生	11.6%	0.0%
	中学生	17.8%	0.0%
	15~18歳	5.9%	0.0%

## (5) たばこ・飲酒

指標	対象	現状値	目標値 平成40年度 (2028年度)
たばこを吸ったことがある割合	15~18歳	0.0%	0.0%
お酒を飲んだことがある割合	15~18歳	5.9%	0.0%

## （6）歯・口腔の健康

指標	対象	現状値	目標値 平成40年度 (2028年度)
昼食後に歯みがきをする割合	小学生	81.9%	100.0%
	中学生	9.4%	30.0%
	15～18歳	11.8%	30.0%



### 3 成人期：概ね20歳から64歳

成人期は身体的・精神的にも自立し、社会的にも最も活動的な時期です。この時期における生活習慣や食生活、運動習慣が生活習慣病を引き起こし、将来の健康状態に大きな影響を及ぼします。また、就職・結婚等の様々な人生の岐路を迎え、社会的責任や様々な役割を担うことから、ストレスを抱えやすい時期でもあります。そのため、正しい生活習慣や食生活、運動習慣を意識的に行うことや、心身の健康に対する支援が重要です。

アンケート調査を見ると、過去1年間に健康診査を受けていないと答えた割合は23.9%となっており、およそ4人に1人は健康診査を過去1年間に受けていないことがわかります。また、1日1時間以上歩く割合は、20歳代で51.3%、50歳代で43.7%、60～64歳で40.5%と40.0%を超えていますが、その他の年代では40.0%を下回っています。更に、ここ1ヶ月でストレスを感じたと答えた割合も83.3%となっています。

身体的・精神的にも自立する時期であり、働き盛りでもある成人期に対する心身の健康づくりに関する支援が必要です。

#### 健康増進・食育に関する取組み

##### (1) 身体活動・運動

どの年齢においても、仕事や家事も含めて1日1時間以上歩く割合が減少しており、日ごろから歩く習慣を定着させることが必要です。また、健康の維持・増進に役立つ運動をしていない割合は58.6%となっており、日ごろからの運動習慣を定着させることも必要です。

- ⌘ 気軽に運動できる情報を提供します。
- ⌘ 住民のニーズを把握しながら、運動に関する環境整備を推進します。
- ⌘ ウォーキングマップや豊かな自然を生かしたウォーキングイベントを開催します。
- ⌘ 温水プールを活用した水泳教室を開催します。
- ⌘ 各種スポーツイベントや大会、教室を開催します。
- ⌘ 地域のスポーツクラブや活動団体を支援します。

## （2）食育と栄養・食生活

朝食を欠食する割合は30.3%となっていますが、20歳代に着目すると、48.7%の人が朝食を欠食していることがわかります。主食・主菜・副菜をそろえた食事が1日2回以上がほとんど毎日の割合は20歳代で23.1%、30歳代で25.6%となっており、若い世代を中心とした正しい食習慣の定着を推進していくことが必要です。

- ⌘ 健康教室や健康・福祉フェスティバル等の栄養相談時に、栄養指導を実施します。
- ⌘ 食文化継承事業等の食育に関する教室を通じて、食育や日本型食生活に関する知識の普及に努めます。
- ⌘ 健康・福祉フェスティバル等を通じて食事バランスガイドの普及・啓発を実施します。
- ⌘ 外食・中食の際に、栄養バランスについて考えられるよう、食事バランスガイドの活用等を通じた周知・啓発を行います。
- ⌘ 広報やリーフレット等を通じて、食育の日について周知します。
- ⌘ 食育サポートメイト（仮称）を育成し、資質の向上に努めます。
- ⌘ 地場産物のメニューや地場産物に関する情報提供に努めます。
- ⌘ 生ごみ処理機器購入費の助成について周知徹底し、環境に配慮した食生活の推進を図ります。
- ⌘ 若い世代に対する朝食の大切さの周知・啓発に努めます。
- ⌘ 若い世代に対して、食育や栄養に関する情報提供を行い、食育や正しい食習慣に関する意識を高めます。



### (3) 生活習慣病・健康管理

過去1年間に健康診査を受けていない割合が23.9%となっており、約4人に1人は過去1年間に健康診査を受けていない状況です。また、かかりつけ医がない割合は全体では49.4%となっていますが、20歳代で66.7%、30歳代で53.5%と若い世代で特に高いことがわかります。日ごろからの健康管理に対する意識を高めていく必要があります。

- ✳ 広報やホームページ等を活用し、健康づくりに関する情報提供を行います。
- ✳ PRチラシの配布や各種イベント等を通じて、特定健康診査やがん検診の受診を勧奨します。
- ✳ 特定健康診査やがん検診の結果に対する指導を行います。
- ✳ 医師会と連携し、健康診査やがん検診の受診率向上に努めます。
- ✳ 対象者にわかりやすい健康診査やがん検診の体制づくりに努めます。
- ✳ がん検診の精度を高め、早期発見・早期治療につなげます。
- ✳ 要精密検査者や特定保健指導対象者に対し、受診勧奨と指導を行います。
- ✳ 健康教室や保健指導等を通じて、生活習慣病予防への関心を高めます。
- ✳ 健康・福祉フェスティバル等の各種イベントの開催を通じて、生活習慣病予防への関心を高めます。
- ✳ 地域や職域と連携し、働く世代の健康診査及びがん検診の受診率向上に向けた働きかけを行います。
- ✳ 健康づくり推進委員を育成し、資質向上に努めます。
- ✳ 県と連携し、「食」「運動」「社会参加」の3点から未病の改善に向けて取り組めるよう、「未病」についての周知・啓発を図ります。
- ✳ さくら館にある「ME-BYO（未病）センターはこね」の周知を行います。
- ✳ 若い世代を中心に、地域の医療情報の発信やかかりつけ医の重要性について啓発を行います。



## （４）休養・こころの健康づくり

ここ1ヶ月でイライラやストレス、悩みを感じた割合は83.3%となっていますが、相談する相手がない割合は12.0%となっています。また、睡眠による休養が十分とれていない割合は32.7%となっており、こころの健康に対する支援が必要です。

- ⌘ 健康・福祉フェスティバルや自殺対策週間等のイベント・事業を通じて、自殺予防に関する情報や相談窓口に関する情報提供を行います。
- ⌘ こころの健康づくりに関する講演会等の開催を充実します。
- ⌘ 地域や職域と連携し、こころの健康づくりを推進します。
- ⌘ 専門スタッフによる相談事業や専門機関と連携し、こころの健康に対する理解促進と対処方法の啓発を行います。
- ⌘ 専門スタッフや専門機関と連携し、こころの健康に関する相談窓口の充実を図ります。
- ⌘ 各種研修等を通じて、相談窓口の職員の資質向上に努めます。
- ⌘ ゲートキーパー養成講座を通じて、ゲートキーパーの養成を図ります。
- ⌘ 町営入浴施設の整備や温泉を活用したこころの健康づくりを推進します。

※ゲートキーパー：自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のこと。

## （５）たばこ・飲酒

たばこを吸わない割合は76.9%と約8割となっていますが、受動喫煙があった割合は61.8%と6割程度となっています。引き続き、禁煙・分煙に対する意識を高めていくことが重要です。

飲酒については、毎日お酒を飲む割合は男性で32.4%、女性で11.9%となっており、男性では約3割が毎日飲むと回答しています。また、飲酒する男性のうち、多量飲酒する男性50歳代は23.1%、60～64歳は33.3%となっていることから、多量飲酒の危険性についての啓発が必要です。

- ⌘ 健康・福祉フェスティバル等のイベント・事業を通じて、禁煙に関する啓発活動を行います。
- ⌘ 禁煙を希望する人に対する禁煙支援を行います。
- ⌘ 公共の場での禁煙・分煙を徹底します。
- ⌘ 職域や関係機関と連携し、禁煙や分煙を推進します。
- ⌘ 飲酒が生活習慣病や健康に与える影響について、保健指導を通じた情報提供を行います。
- ⌘ 健康相談を通じて、飲酒指導や治療が必要な人への支援を行います。
- ⌘ 職域や関係機関と連携し、多量飲酒防止を推進します。

## (6) 歯・口腔の健康

1年に1回以上歯の定期健診を受けていないと答えた割合が57.4%となっており、また、8020運動について知らないと答えた割合は56.2%となっています。歯科健康診査の受診や歯・口腔の健康に対する周知が必要です。

- ⌘ 健康・福祉フェスティバル等のイベントを通じて、口腔体操指導や歯の健康に関する情報提供を行います。
- ⌘ イベント等を通じて、8020運動の啓発に努めます。
- ⌘ 職域や関係機関と連携し、歯・口腔の健康についての情報提供を行います。
- ⌘ 広報誌やホームページ等を活用し、成人歯科健康診査の受診率向上を図ります。

※8020運動：満80歳で20本以上の歯を残すことを目的とした歯科に関する運動。

### 町として目指す姿

以上のような課題から、本計画においては、

**「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」**

を目指します。

### 町民として目指す取組み

また、本計画において成人期の重点的な取組みは以下のようになります。

- ⌘ 1年に1回は健康診査や歯の定期健康診査を受けるようにしましょう。
- ⌘ 毎日1時間は歩くようにしましょう。
- ⌘ 主食・主菜・副菜をそろえた食事をとりましょう。
- ⌘ 隣近所と交流するようにしましょう。

## 数値目標

### （１）身体活動・運動

指標	対象	現状値	目標値 平成40年度 (2028年度)
仕事や家事も含めて1日1時間以上歩く割合	成人期 男性	46.3%	70.0%
	成人期 女性	33.6%	70.0%
	20歳代	51.3%	80.0%
	30歳代	27.9%	70.0%
	40歳代	32.8%	70.0%
	50歳代	43.7%	70.0%
	60～64歳	40.5%	70.0%
日常生活における歩数	成人期 男性	8,528歩	9,000歩
	成人期 女性	8,029歩	8,500歩
週に1～2回以上、健康の維持・増進に役立つ運動をしている割合	成人期	34.3%	60.0%

### （２）食育と栄養・食生活

指標	対象	現状値	目標値 平成40年度 (2028年度)
適正体重を維持している割合	成人期	64.5%	85.0%
朝食を欠食する割合	20歳代	48.7%	30.0%
	30～64歳	26.9%	15.0%
食事バランスガイドを認知している割合	成人期	57.4%	70.0%
食事バランスガイドを食生活の参考にしている割合	成人期	32.6%	70.0%
食育に関心がある割合	成人期	61.0%	70.0%
主食・主菜・副菜をそろえた食事が1日2回以上がほとんど毎日の割合	20～39歳	24.4%	40.0%
	40～64歳	46.2%	80.0%

## (3) 生活習慣病・健康管理

指標		対象	現状値	目標値 平成40年度 (2028年度)
特定健康診査受診率		成人期・高齢期	31.1%	60.0%
がん検診受診率	胃がん (消化器)	成人期・高齢期	(バリウム検診) 8.2%	20.0%
			(リスク検診) 実数：15.4%	20.0%
	肺がん		42.4%	50.0%
	大腸がん		42.4%	50.0%
	乳がん		16.4%	30.0%
	子宮頸がん		22.7%	30.0%
	前立腺がん		実数：18.8%	30.0%
メタボリックシンドロームを 認知している割合		成人期	97.2%	100.0%
かかりつけ医がいる割合		20～39歳	40.2%	60.0%
		40～64歳	54.4%	80.0%
「未病」の認知度		成人期	76.9%	100.0%
地域とのつながりが強い方だと思う人の 割合		成人期	36.7%	50.0%
健康や医療サービスに関係した ボランティア活動をしている人の割合		成人期	2.4%	15.0%

## (4) 休養・こころの健康づくり

指標	対象	現状値	目標値 平成40年度 (2028年度)
気持ちよく目覚めた割合	成人期	57.0%	80.0%
睡眠による休養が十分とれていない割合	成人期	32.7%	15.0%
相談する相手がいらない割合	成人期	12.0%	0.0%

### （5）たばこ・飲酒

指標	対象	現状値	目標値 平成40年度 (2028年度)
たばこを吸わない割合	男性	69.4%	80.0%
	女性	82.5%	90.0%
受動喫煙があった割合	成人期	61.8%	40.0%
COPDを認知している割合	成人期	40.6%	60.0%
毎日お酒を飲む割合	男性	32.4%	15.0%
	女性	11.9%	0.0%
多量飲酒する割合	男性50歳代	23.1%	0.0%
	男性60～64歳	33.3%	0.0%

### （6）歯・口腔の健康

指標	対象	現状値	目標値 平成40年度 (2028年度)
1年に1回以上歯の定期健康診査を受けている割合	成人期	40.2%	65.0%
8020運動を認知している割合	成人期	41.4%	60.0%



## 4 高齢期：概ね65歳以上

高齢期は、身体機能が衰えるため、身体機能の維持に向けた取組みが必要な時期です。また、ひとり暮らし高齢者は閉じこもりがちになるため、運動不足だけではなく、うつにもなりやすくなります。運動不足やうつは心身の健康に大きな影響を与え、要介護状態にもつながるため、健康な状態から要介護状態に移行する中間段階であるフレイル段階の対応も重要となります。心身の機能を維持するために、意識的な外出や運動に対する支援等、総合的な支援が必要な時期です。

アンケート調査を見ると、1日1時間以上歩く割合は男性で31.3%、女性で22.7%となっており、健康の維持・増進に役立つ運動をしていないと答えた割合は30.4%となっています。また、ここ1ヶ月でストレスを感じたと答えた割合は53.3%と5割を超えています。また、歯が20本未満と答えた割合は36.4%となっており、1年に1回以上歯の定期健康診査を受けていない割合は44.6%となっています。

身体機能の衰えや、閉じこもりがちになる高齢期においては、地域と連携した心身の健康を支える総合的な取組みが必要です。

※フレイル：要介護状態の前段階として位置づけられる。身体的、精神的、社会的な問題を抱えやすい状態であり、健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味する。

### 健康増進・食育に関する取組み

#### (1) 身体活動・運動

仕事や家事も含めて1日1時間以上歩く人の割合は男性で31.3%、女性で22.7%となっており、日ごろから意識して1日1時間以上歩く運動習慣を定着させることが必要です。

- ⌘ 介護予防教室等をはじめとした高齢者の介護予防事業を充実させます。
- ⌘ 高齢者を対象とした運動教室を実施します。
- ⌘ 高齢者が気軽に運動できる情報を提供します。
- ⌘ 住民のニーズを把握しながら、運動に関する環境整備を推進します。
- ⌘ ウォーキングマップや豊かな自然を生かしたウォーキングイベントを開催します。
- ⌘ 温水プールを活用した水泳教室を開催します。
- ⌘ ニュースポーツやグラウンドゴルフ等の各種スポーツイベントや大会、教室を開催します。
- ⌘ 地域のスポーツクラブや活動団体を支援します。

## （2）食育と栄養・食生活

朝食を毎日食べる割合は90.8%となっており、9割以上の方が朝食を食べていますが、朝食を欠食する人もいます。また、主食・主菜・副菜をそろえた食事が1日2回以上がほとんど毎日の割合は63.0%と半数を超えています。朝食の欠食を0にする等、高齢者の食育と栄養・食生活に関する施策を推進していくことが重要です。

- ⌘ 高齢者への配食サービスを行います。
- ⌘ 健康教室や健康・福祉フェスティバル等の栄養相談時に、栄養指導を実施します。
- ⌘ 食文化継承事業等の食育に関する教室を通じて、食育や日本型食生活に関する知識の普及に努めます。
- ⌘ 健康・福祉フェスティバル等を通じて、食事バランスガイドの普及・啓発を実施します。
- ⌘ 外食・中食の際に、栄養バランスについて考えられるよう、食事バランスガイドの活用等を通じた周知・啓発を行います。
- ⌘ 広報やリーフレット等を通じて、食育の日について周知します。
- ⌘ 地場産物のメニューや地場産物に関する情報提供に努めます。
- ⌘ 食育サポートメイト（仮称）を育成し、資質の向上に努めます。
- ⌘ 生ごみ処理機器購入費の助成について周知徹底し、環境に配慮した食生活の推進を図ります。



### (3) 生活習慣病・健康管理

過去1年間に健康診査を受けていない割合は18.5%となっており、定期的な健康診査の受診を定着化させていくことが必要です。また、ロコモティブシンドロームについて、言葉も意味も知っている割合は18.5%となっており、ロコモティブシンドロームをはじめとした健康管理に関して啓発していくことが必要です。

- ⌘ 広報やホームページ等を活用し、健康づくりに関する情報提供を行います。
- ⌘ 地域における健康相談事業を充実し、気軽に悩みを相談できる体制の整備に努めます。
- ⌘ PRチラシの配布や各種イベント等を通じて、特定・長寿健康診査やがん検診の受診を勧奨します。
- ⌘ 特定・長寿健康診査やがん検診の結果に対する指導を行います。
- ⌘ 医師会と連携し、健康診査やがん検診の受診率向上に努めます。
- ⌘ 対象者にわかりやすい健康診査やがん検診の体制づくりに努めます。
- ⌘ がん検診の精度を高め、早期発見・早期治療につなげます。
- ⌘ 要精密検査者や特定保健指導対象者に対し、受診勧奨と指導を行います。
- ⌘ 健康教室や保健指導等を通じて、生活習慣病予防への関心を高めます。
- ⌘ 健康・福祉フェスティバル等の各種イベントの開催を通じて、生活習慣病予防への関心を高めます。
- ⌘ 地域や職域と連携し、健康診査及びがん検診の受診率向上に向けた働きかけを行います。
- ⌘ 健康づくり推進委員を育成し、資質向上に努めます。
- ⌘ 老人福祉センターの啓発等を通じて、老人福祉センターの利用促進を図ります。
- ⌘ 県と連携し、「食」「運動」「社会参加」の3点から未病の改善に向けて取り組めるよう、「未病」についての周知・啓発を図ります。
- ⌘ さくら館にある「ME-BYO（未病）センターはこね」の周知を行います。
- ⌘ 教室やサロン等の中で、高齢者に対するフレイルチェックの実施を通じて、フレイル状態を把握します。
- ⌘ 介護予防事業を充実し、フレイル予防やフレイル状態にある高齢者の支援を行います。

## （４）休養・こころの健康づくり

ここ1ヶ月で睡眠による休養がとれている割合は84.2%と8割を超えていますが、ここ1ヶ月でイライラやストレス、悩みを感じた割合は53.3%となっています。また、相談する相手がいない割合は10.3%となっており、成人期と同様に、こころの健康に対する支援が必要です。

- ⌘ 高齢者の生きがいづくりや社会参加を促進します。
- ⌘ 健康・福祉フェスティバルや自殺対策週間等のイベント・事業を通じて、自殺予防に関する情報や相談窓口に関する情報提供を行います。
- ⌘ こころの健康づくりに関する講演会等の開催を充実します。
- ⌘ 地域や職域と連携し、こころの健康づくりを推進します。
- ⌘ 専門スタッフによる相談事業や専門機関と連携し、こころの健康に対する理解促進と対処方法の啓発を行います。
- ⌘ 専門スタッフや専門機関と連携し、こころの健康に関する相談窓口の充実を図ります。
- ⌘ 各種研修等を通じて、相談窓口の職員の資質向上に努めます。
- ⌘ ゲートキーパー養成講座を通じて、ゲートキーパーの養成を図ります。
- ⌘ 町営入浴施設の整備や温泉を活用したこころの健康づくりを推進します。
- ⌘ 高齢者が参加できるイベントや教室の周知を図り、高齢者の外出を促進します。
- ⌘ 高齢者が外出しやすい環境の整備を図ります。

## （５）たばこ・飲酒

たばこを吸わない割合は84.2%と8割を超えており、飲酒についても飲まない割合が50.5%となっています。引き続き、たばこを吸わない割合、お酒を飲まない割合を高めていくことが重要です。

- ⌘ 健康・福祉フェスティバル等の各種イベントや事業を通じて、禁煙に関する啓発活動を行います。
- ⌘ 禁煙を希望する人に対する禁煙支援を行います。
- ⌘ 公共の場での禁煙・分煙を徹底します。
- ⌘ 職域や関係機関と連携し、禁煙や分煙を推進します。
- ⌘ 飲酒が生活習慣病や健康に与える影響について、健康教室や保健指導を通じた情報提供を行います。
- ⌘ 健康相談を通じて、飲酒指導や治療が必要な人への支援を行います。
- ⌘ 職域や関係機関と連携し、多量飲酒防止を推進します。

## (6) 歯・口腔の健康

70歳以上で20本以上の歯を有する人の割合は41.0%となっていますが、1年に1回以上歯の定期健康診査を受けていない割合が44.6%となっています。また、8020運動について知らない割合は70.7%となっており、8020運動をはじめとした歯や口腔の健康についての啓発が必要です。

- ⌘ 健康・福祉フェスティバル等の各種イベントを通じて、口腔体操指導や歯の健康に関する情報提供を行います。
- ⌘ 職域や関係機関と連携し、歯・口腔の健康についての情報提供を行います。
- ⌘ 各種イベント等を通じて、口腔体操指導や8020運動の啓発に努めます。
- ⌘ 口腔機能向上のための教室を開催し、口腔機能の維持及び改善を推進します。
- ⌘ オーラルフレイルに関する情報提供を県と連携して行います。
- ⌘ オーラルフレイル状態からの改善を目的とした予防事業を充実します。

※オーラルフレイル：発音がはっきりしない、食べこぼし等の口の虚弱（ささいな口の機能の衰え）を指す。フレイル状態になる前段階に現れる症状。

### 町として目指す姿

以上のような課題から、本計画においては、

**「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」**

を目指します。

### 町民として目指す取組み

また、本計画において高齢期の重点的な取組みは以下のようになります。

- ⌘ 毎日1時間は歩くようにしましょう。
- ⌘ 1年に1回は健康診査や歯の定期健康診査を受けるようにしましょう。
- ⌘ 主食・主菜・副菜をそろえた食事をとりましょう。
- ⌘ 隣近所と交流するようにしましょう。

## 数値目標

### （1）身体活動・運動

指標	対象	現状値	目標値 平成40年度 (2028年度)
仕事や家事も含めて1日1時間以上歩く割合	高齢期 男性	31.3%	70.0%
	高齢期 女性	22.7%	70.0%
日常生活における歩数	高齢期 男性	4,872歩	7,000歩
	高齢期 女性	4,632歩	6,000歩
週に1～2回以上、健康の維持・増進に役立つ運動をしている割合	高齢期	58.2%	80.0%

### （2）食育と栄養・食生活

指標	対象	現状値	目標値 平成40年度 (2028年度)
適正体重を維持している割合	高齢期	73.4%	85.0%
朝食を欠食する割合	高齢期	7.6%	0.0%
食事バランスガイドを認知している割合	高齢期	60.3%	70.0%
食事バランスガイドを食生活の参考にしている割合	高齢期	65.8%	70.0%
食育に関心がある割合	高齢期	66.8%	70.0%
主食・主菜・副菜をそろえた食事が1日2回以上がほとんど毎日の割合	高齢期	63.0%	80.0%

## (3) 生活習慣病・健康管理

指標		対象	現状値	目標値 平成40年度 (2028年度)
特定健康診査受診率		成人期・高齢期	31.1%	60.0%
長寿健康診査受診率		高齢期	37.2%	60.0%
がん検診受診率	胃がん (消化器)	成人期・高齢期	(バリウム検診) 8.2%	20.0%
			(リスク検診) 実数：15.4%	20.0%
	肺がん		42.4%	50.0%
	大腸がん		42.4%	50.0%
	乳がん		16.4%	30.0%
	子宮頸がん		22.7%	30.0%
	前立腺がん		実数：18.8%	30.0%
ロコモティブシンドロームを 認知している割合		高齢期	37.0%	80.0%
低栄養傾向の割合		高齢期	4.3%	現状維持
「未病」の認知度		高齢期	71.7%	100.0%
地域とのつながりが強い方だと思う人の 割合		高齢期	47.8%	65.0%
健康や医療サービスに関係した ボランティア活動をしている人の割合		高齢期	6.0%	25.0%

## (4) 休養・こころの健康づくり

指標	対象	現状値	目標値 平成40年度 (2028年度)
気持ちよく目覚めた割合	高齢期	80.4%	現状維持
睡眠による休養が十分とれていない割合	高齢期	15.2%	現状維持
相談する相手がいらない割合	高齢期	10.3%	0.0%

### （5）たばこ・飲酒

指標	対象	現状値	目標値 平成40年度 (2028年度)
たばこを吸わない割合	高齢期	84.2%	100.0%
受動喫煙があった割合	高齢期	34.8%	15.0%
COPDを認知している割合	高齢期	33.7%	60.0%
毎日お酒を飲む割合	高齢期	22.8%	15.0%
多量飲酒する割合	高齢期	1.2%	0.0%

### （6）歯・口腔の健康

指標	対象	現状値	目標値 平成40年度 (2028年度)
1年に1回以上歯の定期健康診査を受けている割合	高齢期	46.2%	65.0%
8020運動を認知している割合	高齢期	22.3%	50.0%



## 第5章 計画の推進に向けて

---



# 第5章 計画の推進に向けて

## 1 計画を推進する体制の整備

計画の推進にあたり、庁内の関係各課が連携するとともに、地域や職域、医師会や歯科医師会等の関係機関と連携しつつ、健康づくりを推進していきます。また、研修等を通じた職員の健康づくりに対する資質の向上や知識習得にも努めます。

## 2 計画の進捗状況の点検及び情報公開

本計画は毎年、推進庁内会議において、評価・検証を行い、事業展開に反映させていきます。また、施策の進捗状況を検証し、改善する仕組み（PDCAサイクル）を確立し、効果的・効率的に計画を推進していきます。

検証結果については、広報誌及び町ホームページを通じて、情報公開します。



### 3 数値目標一覧

#### (1) 身体活動・運動

指標	対象	現状値	目標値 平成40年度 (2028年度)
子どもの遊び場に関して広報誌やホームページで1年間で情報提供した件数	-	28件	34件
週に2回以上自主的な運動をしている割合	小学生	85.3%	100.0%
	中学生	83.2%	100.0%
	15~18歳	64.7%	80.0%
仕事や家事も含めて1日1時間以上歩く割合	成人期 男性	46.3%	70.0%
	成人期 女性	33.6%	70.0%
	20歳代	51.3%	80.0%
	30歳代	27.9%	70.0%
	40歳代	32.8%	70.0%
	50歳代	43.7%	70.0%
	60~64歳	40.5%	70.0%
	高齢期 男性	31.3%	70.0%
日常生活における歩数	成人期 男性	8,528歩	9,000歩
	成人期 女性	8,029歩	8,500歩
	高齢期 男性	4,872歩	7,000歩
	高齢期 女性	4,632歩	6,000歩
週に1~2回以上、健康の維持・増進に役立つ運動をしている割合	成人期	34.3%	60.0%
	高齢期	58.2%	80.0%

## (2) 食育と栄養・食生活

指標	対象	現状値	目標値 平成40年度 (2028年度)
朝食を欠食する割合	乳幼児	5.9%	0.0%
	小学生	9.5%	0.0%
	中学生	26.2%	0.0%
	15～18歳	29.4%	0.0%
	20歳代	48.7%	30.0%
	30～64歳	26.9%	15.0%
	高齢期	7.6%	0.0%
ひとりで夕食を食べる割合	小学生	0.0%	0.0%
	中学生	2.9%	0.0%
適正体重を維持している割合	成人期	64.5%	85.0%
	高齢期	73.4%	85.0%
食事バランスガイドを認知している割合	成人期	57.4%	70.0%
	高齢期	60.3%	70.0%
食事バランスガイドを食生活の参考にしている割合	成人期	32.6%	70.0%
	高齢期	65.8%	70.0%
食育に関心がある割合	成人期	61.0%	70.0%
	高齢期	66.8%	70.0%
主食・主菜・副菜をそろえた食事が 1日2回以上がほとんど毎日の割合	20～39歳	24.4%	40.0%
	40～64歳	46.2%	80.0%
	高齢期	63.0%	80.0%

（3）生活習慣病・健康管理

指標		対象	現状値	目標値 平成40年度 (2028年度)
3歳6か月児健康診査受診率		乳幼児	100.0%	100.0%
夜12時までには寝る割合		小学生	96.8%	100.0%
		中学生	70.1%	100.0%
特定健康診査受診率		成人期・高齢期	31.1%	60.0%
がん検診受診率	胃がん (消化器)	成人期・高齢期	(バリウム検診) 8.2%	20.0%
			(リスク検診) 実数：15.4%	20.0%
	肺がん		42.4%	50.0%
	大腸がん		42.4%	50.0%
	乳がん		16.4%	30.0%
	子宮頸がん		22.7%	30.0%
	前立腺がん		実数：18.8%	30.0%
メタボリックシンドロームを 認知している割合		成人期	97.2%	100.0%
かかりつけ医がいる割合		20～39歳	40.2%	60.0%
		40～64歳	54.4%	80.0%
「未病」の認知度		成人期	76.9%	100.0%
		高齢期	71.7%	100.0%
地域とのつながりが強い方だと思う人の 割合		成人期	36.7%	50.0%
		高齢期	47.8%	65.0%
健康や医療サービスに関係した ボランティア活動をしている人の割合		成人期	2.4%	15.0%
		高齢期	6.0%	25.0%
長寿健康診査受診率		高齢期	37.2%	60.0%
ロコモティブシンドロームを 認知している割合		高齢期	37.0%	80.0%
低栄養傾向の割合		高齢期	4.3%	現状維持

## (4) 休養・こころの健康づくり

指標	対象	現状値	目標値 平成40年度 (2028年度)
子育てに自信がもてる割合	保護者	34.5%	50.0%
相談する相手がいない割合	小学生	11.6%	0.0%
	中学生	17.8%	0.0%
	15～18歳	5.9%	0.0%
	成人期	12.0%	0.0%
	高齢期	10.3%	0.0%
気持ちよく目覚めた割合	小学生	76.8%	80.0%
	中学生	41.1%	80.0%
	15～18歳	44.1%	80.0%
	成人期	57.0%	80.0%
	高齢期	80.4%	現状維持
睡眠による休養が十分とれていない割合	成人期	32.7%	15.0%
	高齢期	15.2%	現状維持

（5）たばこ・飲酒

指標	対象	現状値	目標値 平成40年度 (2028年度)
妊娠中にたばこを吸っていた割合	保護者	2.5%	0.0%
妊娠中にお酒を飲んでいた割合	保護者	2.5%	0.0%
たばこを吸ったことがある割合	15～18歳	0.0%	0.0%
お酒を飲んだことがある割合	15～18歳	5.9%	0.0%
たばこを吸わない割合	成人期 男性	69.4%	80.0%
	成人期 女性	82.5%	90.0%
	高齢期	84.2%	100.0%
受動喫煙があった割合	成人期	61.8%	40.0%
	高齢期	34.8%	15.0%
COPDを認知している割合	成人期	40.6%	60.0%
	高齢期	33.7%	60.0%
毎日お酒を飲む割合	成人期 男性	32.4%	15.0%
	成人期 女性	11.9%	0.0%
	高齢期	22.8%	15.0%
多量飲酒する割合	男性50歳代	23.1%	0.0%
	男性60～64歳	33.3%	0.0%
	高齢期	1.2%	0.0%

（6）歯・口腔の健康

指標	対象	現状値	目標値 平成40年度 (2028年度)
3歳6か月児健康診査で むし歯がある割合	3歳6か月児	10.5%	0.0%
昼食後に歯みがきをする割合	小学生	81.9%	100.0%
	中学生	9.4%	30.0%
	15～18歳	11.8%	30.0%
1年に1回以上歯の定期健康診査を 受けている割合	成人期	40.2%	65.0%
	高齢期	46.2%	65.0%
8020運動を認知している割合	成人期	41.4%	60.0%
	高齢期	22.3%	50.0%

## 4 町の取組み一覧

関係課	主な取組み事業
企画課	<p>【乳幼児期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※ ウォーキングマップや豊かな自然を生かし、親子で参加できるウォーキングイベントを開催します。</li> <li>※ 県と連携し、「食」「運動」「社会参加」の3点から未病の改善に向けて取り組めるよう、「未病」についての周知・啓発を図ります。</li> </ul> <p>【学童・思春期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※ ウォーキングマップや豊かな自然を生かしたウォーキングイベントを開催します。</li> <li>※ 県と連携し、「食」「運動」「社会参加」の3点から未病の改善に向けて取り組めるよう、「未病」についての周知・啓発を図ります。</li> </ul> <p>【成人期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※ ウォーキングマップや豊かな自然を生かしたウォーキングイベントを開催します。</li> <li>※ 町営入浴施設の整備や温泉を活用したところの健康づくりを推進します。</li> <li>※ 県と連携し、「食」「運動」「社会参加」の3点から未病の改善に向けて取り組めるよう、「未病」についての周知・啓発を図ります。</li> </ul> <p>【高齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※ ウォーキングマップや豊かな自然を生かしたウォーキングイベントを開催します。</li> <li>※ 県と連携し、「食」「運動」「社会参加」の3点から未病の改善に向けて取り組めるよう、「未病」についての周知・啓発を図ります。</li> <li>※ 町営入浴施設の整備や温泉を活用したところの健康づくりを推進します。</li> </ul>
観光課	<p>【乳幼児期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 地場産物のメニューや地場産物に関する情報提供に努めます。</li> <li>※ 県と連携し、「食」「運動」「社会参加」の3点から未病の改善に向けて取り組めるよう、「未病」についての周知・啓発を図ります。</li> <li>※ 公共の場での禁煙・分煙を徹底します。</li> <li>※ 職域や関係機関と連携し、禁煙や分煙を推進します。</li> </ul> <p>【学童・思春期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※ ウォーキングマップや豊かな自然を生かしたウォーキングイベントを開催します。</li> <li>※ 県と連携し、「食」「運動」「社会参加」の3点から未病の改善に向けて取り組めるよう、「未病」についての周知・啓発を図ります。</li> <li>※ 公共の場での禁煙・分煙を徹底します。</li> <li>※ 学校や関係機関と連携し、禁煙や分煙を推進します。</li> </ul> <p>【成人期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※ ウォーキングマップや豊かな自然を生かしたウォーキングイベントを開催します。</li> <li>※ 地場産物のメニューや地場産物に関する情報提供に努めます。</li> <li>※ 県と連携し、「食」「運動」「社会参加」の3点から未病の改善に向けて取り組めるよう、「未病」についての周知・啓発を図ります。</li> <li>※ 公共の場での禁煙・分煙を徹底します。</li> <li>※ 職域や関係機関と連携し、禁煙や分煙を推進します。</li> </ul>

	<p>【高齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※ウォーキングマップや豊かな自然を生かしたウォーキングイベントを開催します。</li> <li>※地場産物のメニューや地場産物に関する情報提供に努めます。</li> <li>※県と連携し、「食」「運動」「社会参加」の3点から未病の改善に向けて取り組めるよう、「未病」についての周知・啓発を図ります。</li> <li>※公共の場での禁煙・分煙を徹底します。</li> <li>※職域や関係機関と連携し、禁煙や分煙を推進します。</li> </ul>
<p>総務防災課</p>	<p>【乳幼児期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※町営入浴施設の整備や温泉を活用したところの健康づくりを推進します。</li> <li>※公共の場での禁煙・分煙を徹底します。</li> </ul> <p>【学童・思春期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※町営入浴施設の整備や温泉を活用したところの健康づくりを推進します。</li> <li>※公共の場での禁煙・分煙を徹底します。</li> </ul> <p>【成人期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※町営入浴施設の整備や温泉を活用したところの健康づくりを推進します。</li> <li>※公共の場での禁煙・分煙を徹底します。</li> </ul> <p>【高齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※町営入浴施設の整備や温泉を活用したところの健康づくりを推進します。</li> <li>※公共の場での禁煙・分煙を徹底します。</li> </ul>
<p>財務課</p>	<p>【乳幼児期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※県と連携し、「食」「運動」「社会参加」の3点から未病の改善に向けて取り組めるよう、「未病」についての周知・啓発を図ります。</li> <li>※町営入浴施設の整備や温泉を活用したところの健康づくりを推進します。</li> <li>※公共の場での禁煙・分煙を徹底します。</li> </ul> <p>【学童・思春期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※県と連携し、「食」「運動」「社会参加」の3点から未病の改善に向けて取り組めるよう、「未病」についての周知・啓発を図ります。</li> <li>※町営入浴施設の整備や温泉を活用したところの健康づくりを推進します。</li> <li>※公共の場での禁煙・分煙を徹底します。</li> </ul> <p>【成人期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※県と連携し、「食」「運動」「社会参加」の3点から未病の改善に向けて取り組めるよう、「未病」についての周知・啓発を図ります。</li> <li>※町営入浴施設の整備や温泉を活用したところの健康づくりを推進します。</li> <li>※公共の場での禁煙・分煙を徹底します。</li> </ul> <p>【高齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※県と連携し、「食」「運動」「社会参加」の3点から未病の改善に向けて取り組めるよう、「未病」についての周知・啓発を図ります。</li> <li>※町営入浴施設の整備や温泉を活用したところの健康づくりを推進します。</li> <li>※公共の場での禁煙・分煙を徹底します。</li> </ul>
<p>福祉課</p>	<p>【乳幼児期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※町営入浴施設の整備や温泉を活用したところの健康づくりを推進します。</li> </ul>

- ※ 公共の場での禁煙・分煙を徹底します。

#### 【学童・思春期】

- ※ 児童相談所や保健福祉事務所等の関係機関と連携し、こころの健康づくりに対する相談体制や支援体制を整備します。
- ※ 地域や学校と連携し、こころの健康づくりを推進します。
- ※ 学校と連携し、こころの健康に関する相談場所・相談方法の周知を行います。
- ※ 専門スタッフや専門機関と連携し、こころの健康に関する相談窓口の充実を図ります。
- ※ 各種研修等を通じて、相談窓口の職員の資質向上に努めます。
- ※ 町営入浴施設の整備や温泉を活用したこころの健康づくりを推進します。
- ※ 公共の場での禁煙・分煙を徹底します。

#### 【成人期】

- ※ 専門スタッフによる相談事業や専門機関と連携し、こころの健康に対する理解促進と対処方法の啓発を行います。
- ※ 専門スタッフや専門機関と連携し、こころの健康に関する相談窓口の充実を図ります。
- ※ 各種研修等を通じて、相談窓口の職員の資質向上に努めます。
- ※ 町営入浴施設の整備や温泉を活用したこころの健康づくりを推進します。
- ※ 公共の場での禁煙・分煙を徹底します。
- ※ 健康相談を通じて、飲酒指導や治療が必要な人への支援を行います。
- ※ イベントなどを通じて、8020運動の啓発に努めます。

#### 【高齢期】

- ※ 介護予防教室等をはじめとした高齢者の介護予防事業を充実させます。
- ※ 高齢者を対象とした運動教室を実施します。
- ※ 高齢者が気軽に運動できる情報を提供します。
- ※ ニュースポーツやグラウンドゴルフ等の各種スポーツイベントや大会、教室を開催します。
- ※ 地域のスポーツクラブや活動団体を支援します。
- ※ 高齢者への配食サービスを行います。
- ※ 健康教室や健康・福祉フェスティバル等の栄養相談時に、栄養指導を実施します。
- ※ 健康・福祉フェスティバル等を通じて、食事バランスガイドの普及・啓発を実施します。
- ※ 外食・中食の際に、栄養バランスについて考えられるよう、食事バランスガイドの活用等を通じた周知・啓発を行います。
- ※ 地域における健康相談事業を充実し、気軽に悩みを相談できる体制の整備に努めます。
- ※ 健康教室や保健指導等を通じて、生活習慣病予防への関心を高めます。
- ※ 老人福祉センターの啓発等を通じて、老人福祉センターの利用促進を図ります。
- ※ 教室やサロン等の中で、高齢者に対するフレイルチェックの実施を通じて、フレイル状態を把握します。
- ※ 介護予防事業を充実し、フレイル予防やフレイル状態にある高齢者の支援を行います。
- ※ 高齢者の生きがいづくりや社会参加を促進します。
- ※ 健康・福祉フェスティバルや自殺対策週間等のイベント・事業を通じて、自殺予防に関する情報や相談窓口に関する情報提供を行います。
- ※ 地域や職域と連携し、こころの健康づくりを推進します。
- ※ 専門スタッフによる相談事業や専門機関と連携し、こころの健康に対する理解促進と対処方法の啓発を行います。
- ※ 専門スタッフや専門機関と連携し、こころの健康に関する相談窓口の充実を図ります。
- ※ 各種研修等を通じて、相談窓口の職員の資質向上に努めます。

	<ul style="list-style-type: none"> <li>※ 町営入浴施設の整備や温泉を活用したところの健康づくりを推進します。</li> <li>※ 高齢者が参加できるイベントや教室の周知を図り、高齢者の外出を促進します。</li> <li>※ 高齢者が外出しやすい環境の整備を図ります。</li> <li>※ 禁煙を希望する人に対する禁煙支援を行います。</li> <li>※ 公共の場での禁煙・分煙を徹底します。</li> <li>※ 職域や関係機関と連携し、禁煙や分煙を推進します。</li> <li>※ 飲酒が生活習慣病や健康に与える影響について、健康教室や保健指導を通じた情報提供を行います。</li> <li>※ 健康相談を通じて、飲酒指導や治療が必要な人への支援を行います。</li> <li>※ 職域や関係機関と連携し、多量飲酒防止を推進します。</li> <li>※ 健康・福祉フェスティバル等の各種イベントを通じて、口腔体操指導や歯の健康に関する情報提供を行います。</li> <li>※ 職域や関係機関と連携し、歯・口腔の健康についての情報提供を行います。各種イベント等を通じて、口腔体操指導や8020運動の啓発に努めます。</li> <li>※ 口腔機能向上のための教室を開催し、口腔機能の維持及び改善を推進します。</li> <li>※ オーラルフレイルに関する情報提供を県と連携して行います。</li> <li>※ オーラルフレイル状態からの改善を目的とした予防事業を充実します。</li> </ul>
<p>子育て支援課</p>	<p>【乳幼児期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 子どもの遊び場や運動に関する情報提供を充実させます。</li> <li>※ 乳幼児健康診査や歯科健康診査の場を活用し、栄養指導を行います。</li> <li>※ 妊産婦や乳幼児を対象とした教室やイベントを開催し、栄養指導の充実を図ります。</li> <li>※ 認定こども園や保育園と連携し、健康増進や食育に関する知識の啓発を行います。</li> <li>※ 各種健康教室や食育推進事業等を通じて、「やせ」や「欠食」をはじめとする健康づくりや食育に関する知識を啓発します。</li> <li>※ 認定こども園や保育園と連携し、食事バランスガイドを活用した食育の推進に取り組みます。</li> <li>※ 外食・中食の際に、栄養バランスについて考えられるよう、食事バランスガイドの活用等を通じた周知・啓発を行います。</li> <li>※ 認定こども園や保育園と連携し、動植物の飼育・収穫体験等の生産体験や食育体験の促進を図ります。</li> <li>※ 親子で参加できる食文化に関するイベントや教室を充実させます。</li> <li>※ ポスターやリーフレット等の活用により、食育の日の周知に努めます。</li> <li>※ 関係機関と連携し、アレルギーに対する適切な対応を推進します。</li> <li>※ 広報やホームページ等を活用し、母子の健康づくりに関する情報提供を行います。</li> <li>※ 受診しやすい乳幼児健康診査の体制を整備します。</li> <li>※ 乳児全戸訪問事業や各種健康診査を通じて、予防接種の正しい知識の普及と接種率向上に努めます。</li> <li>※ 乳児全戸訪問事業や各種健康診査等を通じて、子育てに関する相談事業の周知を図ります。</li> <li>※ 乳幼児訪問や育児相談、育児教室を開催し、虐待防止や育児不安の解消に努めます。</li> <li>※ 専門スタッフによる相談事業や専門機関との連携により、妊娠・出産・育児に関する相談・支援事業を充実させます。</li> <li>※ 専門スタッフや相談窓口職員の資質向上に努めます。</li> <li>※ 地域や職域と連携し、ところの健康づくりを推進します。</li> <li>※ 母子健康手帳発行時に配偶者や同居家族の喫煙の有無の確認、禁煙パンフレットの配布を行います。</li> <li>※ 公共の場での禁煙・分煙を徹底します。</li> <li>※ 出産・育児に関するイベントや教室、育児指導の中で、受動喫煙や喫煙防止の指導を行います。</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>※ 妊娠中の飲酒・喫煙の危険性についての周知を行います。</li> <li>※ 赤ちゃんとママの教室の実施や妊婦歯科健診の助成を行い、妊婦への歯科保健を推進します。</li> <li>※ 母子健康手帳交付時に歯科保健についての指導を行います。</li> <li>※ 幼児歯科健診時にフッ素塗布を実施し、むし歯予防に努めます。</li> <li>※ 幼児歯科健康診査において、歯の健康についての情報提供を行い、むし歯の早期発見に努めます。</li> </ul> <p><b>【学童・思春期】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 子どもの遊び場や運動に関する情報提供を充実させます。</li> <li>※ 気軽に運動できる情報を提供します。</li> <li>※ 健康・福祉フェスティバル等の各種イベントを通じて、食事バランスガイドの啓発に努めます。</li> <li>※ 関係機関と連携し、アレルギーに対する適切な対応を推進します。</li> <li>※ 健康教室や保健指導等を通じて、生活習慣病予防等への関心を高めます。</li> <li>※ 健康・福祉フェスティバル等の各種イベントの開催を通じて、生活習慣病予防等への関心を高めます。</li> </ul>
<p>保険健康課</p>	<p><b>【乳幼児期】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 住民のニーズを把握しながら、子どもの遊び場や運動に関する環境整備を推進します。</li> <li>※ ウォーキングマップや豊かな自然を生かし、親子で参加できるウォーキングイベントを開催します。</li> <li>※ 温水プールを活用した水泳教室を開催します。</li> <li>※ 地域のスポーツクラブや活動団体を支援します。</li> <li>※ 各種健康教室や食育推進事業等を通じて、「やせ」や「欠食」をはじめとする健康づくりや食育に関する知識を啓発します。</li> <li>※ 親子で参加できる食文化に関するイベントや教室を充実させます。</li> <li>※ ポスターやリーフレット等の活用により、食育の日の周知に努めます。</li> <li>※ 県と連携し、「食」「運動」「社会参加」の3点から未病の改善に向けて取り組めるよう、「未病」についての周知・啓発を図ります。</li> <li>※ さくら館にある「ME-BYO（未病）センターはこね」の周知を行います。</li> <li>※ 公共の場での禁煙・分煙を徹底します。</li> </ul> <p><b>【学童・思春期】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 温水プールを活用した水泳教室を開催します。</li> <li>※ 県と連携し、「食」「運動」「社会参加」の3点から未病の改善に向けて取り組めるよう、「未病」についての周知・啓発を図ります。</li> <li>※ さくら館にある「ME-BYO（未病）センターはこね」の周知を行います。</li> <li>※ 公共の場での禁煙・分煙を徹底します。</li> </ul> <p><b>【成人期】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 気軽に運動できる情報を提供します。</li> <li>※ ウォーキングマップや豊かな自然を生かしたウォーキングイベントを開催します。</li> <li>※ 温水プールを活用した水泳教室を開催します。</li> <li>※ 地域のスポーツクラブや活動団体を支援します。</li> <li>※ 健康教室や健康・福祉フェスティバル等の栄養相談時に、栄養指導を実施します。</li> <li>※ 食文化継承事業等の食育に関する教室を通じて、食育や日本型食生活に関する知識の普及に努めます。</li> <li>※ 健康・福祉フェスティバル等を通じて食事バランスガイドの普及・啓発を実施します。</li> </ul>

- ※ 外食・中食の際に、栄養バランスについて考えられるよう、食事バランスガイドの活用等を通じた周知・啓発を行います。
- ※ 広報やリーフレット等を通じて、食育の日について周知します。
- ※ 食生活改善推進員を育成し、資質の向上に努めます。
- ※ 地場産物のメニューや地場産物に関する情報提供に努めます。
- ※ 若い世代に対する朝食の大切さの周知・啓発に努めます。
- ※ 若い世代に対して、食育や栄養に関する情報提供を行い、食育や正しい食習慣に関する意識を高めます。
- ※ 広報やホームページ等を活用し、健康づくりに関する情報提供を行います。
- ※ PRチラシの配布や各種イベント等を通じて、特定健康診査やがん検診の受診を勧奨します。
- ※ 特定健康診査やがん検診の結果に対する指導を行います。
- ※ 医師会と連携し、健康診査やがん検診の受診率向上に努めます。
- ※ 対象者にわかりやすい健康診査やがん検診の体制づくりに努めます。
- ※ がん検診の精度を高め、早期発見・早期治療につなげます。
- ※ 要精密検査者や特定保健指導対象者に対し、受診勧奨と指導を行います。
- ※ 健康教室や保健指導等を通じて、生活習慣病予防への関心を高めます。
- ※ 健康・福祉フェスティバル等の各種イベントの開催を通じて、生活習慣病予防への関心を高めます。
- ※ 地域や職域と連携し、働く世代の健康診査及びがん検診の受診率向上に向けた働きかけを行います。
- ※ 健康づくり推進委員を育成し、資質向上に努めます。
- ※ 県と連携し、「食」「運動」「社会参加」の3点から未病の改善に向けて取り組めるよう、「未病」についての周知・啓発を図ります。
- ※ さくら館にある「ME-BYO（未病）センターはこね」の周知を行います。
- ※ 若い世代を中心に、地域の医療情報の発信やかかりつけ医の重要性について啓発を行います。
- ※ 健康・福祉フェスティバルや自殺対策週間等のイベント・事業を通じて、自殺予防に関する情報や相談窓口に関する情報提供を行います。
- ※ こころの健康づくりに関する講演会等の開催を充実します。
- ※ 地域や職域と連携し、こころの健康づくりを推進します。
- ※ 各種研修等を通じて、相談窓口の職員の資質向上に努めます。
- ※ ゲートキーパー養成講座を通じて、ゲートキーパーの養成を図ります。
- ※ 町営入浴施設の整備や温泉を活用したこころの健康づくりを推進します。
- ※ 健康・福祉フェスティバル等のイベント・事業を通じて、禁煙に関する啓発活動を行います。
- ※ 禁煙を希望する人に対する禁煙支援を行います。
- ※ 公共の場での禁煙・分煙を徹底します。
- ※ 職域や関係機関と連携し、禁煙や分煙を推進します。
- ※ 飲酒が生活習慣病や健康に与える影響について、保健指導を通じた情報提供を行います。
- ※ 健康相談を通じて、飲酒指導や治療が必要な人への支援を行います。
- ※ 職域や関係機関と連携し、多量飲酒防止を推進します。
- ※ 健康・福祉フェスティバル等のイベントを通じて、口腔体操指導や歯の健康に関する情報提供を行います。
- ※ イベントなどを通じて、8020運動の啓発に努めます。
- ※ 職域や関係機関と連携し、歯・口腔の健康についての情報提供を行います。
- ※ 広報誌やホームページ等を活用し、成人歯科健康診査の受診率向上を図ります。

	<p><b>【高齢期】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※ウォーキングマップや豊かな自然を生かしたウォーキングイベントを開催します。</li> <li>※温水プールを活用した水泳教室を開催します。</li> <li>※健康教室や健康・福祉フェスティバル等の栄養相談時に、栄養指導を実施します。</li> <li>※食文化継承事業等の食育に関する教室を通じて、食育や日本型食生活に関する知識の普及に努めます。</li> <li>※健康・福祉フェスティバル等を通じて、食事バランスガイドの普及・啓発を実施します。</li> <li>※外食・中食の際に、栄養バランスについて考えられるよう、食事バランスガイドの活用等を通じた周知・啓発を行います。</li> <li>※広報やリーフレット等を通じて、食育の日について周知します。</li> <li>※地場産物のメニューや地場産物に関する情報提供に努めます。</li> <li>※食生活改善推進員を育成し、資質の向上に努めます。</li> <li>※広報やホームページ等を活用し、健康づくりに関する情報提供を行います。</li> <li>※地域における健康相談事業を充実し、気軽に悩みを相談できる体制の整備に努めます。</li> <li>※PRチラシの配布や各種イベント等を通じて、特定・長寿健康診査やがん検診の受診を勧奨します。</li> <li>※特定・長寿健康診査やがん検診の結果に対する指導を行います。</li> <li>※医師会と連携し、健康診査やがん検診の受診率向上に努めます。</li> <li>※対象者にわかりやすい健康診査やがん検診の体制づくりに努めます。</li> <li>※がん検診の精度を高め、早期発見・早期治療につなげます。</li> <li>※要精密検査者や特定保健指導対象者に対し、受診勧奨と指導を行います。</li> <li>※健康教室や保健指導等を通じて、生活習慣病予防への関心を高めます。</li> <li>※健康・福祉フェスティバル等の各種イベントの開催を通じて、生活習慣病予防への関心を高めます。</li> <li>※地域や職域と連携し、健康診査及びがん検診の受診率向上に向けた働きかけを行います。</li> <li>※健康づくり推進委員を育成し、資質向上に努めます。</li> <li>※県と連携し、「食」「運動」「社会参加」の3点から未病の改善に向けて取り組めるよう、「未病」についての周知・啓発を図ります。</li> <li>※さくら館にある「ME-BYO（未病）センターはこね」の周知を行います。</li> <li>※健康・福祉フェスティバルや自殺対策週間等のイベント・事業を通じて、自殺予防に関する情報や相談窓口に関する情報提供を行います。</li> <li>※こころの健康づくりに関する講演会等の開催を充実します。</li> <li>※地域や職域と連携し、こころの健康づくりを推進します。</li> <li>※各種研修等を通じて、相談窓口の職員の資質向上に努めます。</li> <li>※ゲートキーパー養成講座を通じて、ゲートキーパーの養成を図ります。</li> <li>※町営入浴施設の整備や温泉を活用したこころの健康づくりを推進します。</li> <li>※健康・福祉フェスティバル等の各種イベントや事業を通じて、禁煙に関する啓発活動を行います。</li> <li>※公共の場での禁煙・分煙を徹底します。</li> <li>※職域や関係機関と連携し、禁煙や分煙を推進します。</li> <li>※飲酒が生活習慣病や健康に与える影響について、健康教室や保健指導を通じた情報提供を行います。</li> <li>※健康・福祉フェスティバル等の各種イベントを通じて、口腔体操指導や歯の健康に関する情報提供を行います。</li> <li>※各種イベント等を通じて、口腔体操指導や8020運動の啓発に努めます。</li> </ul>
<p>都市整備課</p>	<p><b>【乳幼児期】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※子どもの遊び場や運動に関する情報提供を充実させます。</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>※ 住民のニーズを把握しながら、子どもの遊び場や運動に関する環境整備を推進します。</li> <li>※ 町営入浴施設の整備や温泉を活用したところの健康づくりを推進します。</li> <li>※ 公共の場での禁煙・分煙を徹底します。</li> </ul> <p>【学童・思春期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 子どもの遊び場や運動に関する情報提供を充実させます。</li> <li>※ 住民のニーズを把握しながら、子どもの遊び場や運動に関する環境整備を推進します。</li> <li>※ 町営入浴施設の整備や温泉を活用したところの健康づくりを推進します。</li> <li>※ 公共の場での禁煙・分煙を徹底します。</li> </ul> <p>【成人期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 住民のニーズを把握しながら、運動に関する環境整備を推進します。</li> <li>※ 町営入浴施設の整備や温泉を活用したところの健康づくりを推進します。</li> <li>※ 公共の場での禁煙・分煙を徹底します。</li> </ul> <p>【高齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 住民のニーズを把握しながら、運動に関する環境整備を推進します。</li> <li>※ 町営入浴施設の整備や温泉を活用したところの健康づくりを推進します。</li> <li>※ 公共の場での禁煙・分煙を徹底します。</li> </ul>
<p>環境課</p>	<p>【学童・思春期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 学校等と連携し、環境に配慮した食生活の推進を図ります。</li> </ul> <p>【成人期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 生ごみ処理機器購入費の助成について周知徹底し、環境に配慮した食生活の推進を図ります。</li> </ul> <p>【高齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 生ごみ処理機器購入費の助成について周知徹底し、環境に配慮した食生活の推進を図ります。</li> </ul>
<p>学校教育課</p>	<p>【乳幼児期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 関係機関と連携し、アレルギーに対する適切な対応を推進します。</li> <li>※ 専門スタッフや相談窓口職員の資質向上に努めます。</li> <li>※ 公共の場での禁煙・分煙を徹底します。</li> </ul> <p>【学童・思春期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 子どもの遊び場や運動に関する情報提供を充実させます。</li> <li>※ 気軽に運動できる情報を提供します。</li> <li>※ 箱根町小学校体育大会等をはじめとしたライフステージに応じた行事を開催します。</li> <li>※ 学校と連携し、給食時間等に個別の栄養指導を実施します。</li> <li>※ バランスの良い食事や朝食の大切さに関する各種啓発を学校と連携して取り組みます。</li> <li>※ 外食・中食の際に、栄養バランスについて考えられるよう、食事バランスガイドの活用等を通じた周知・啓発を行います。</li> <li>※ 地場産物を利用した調理実習の実施などを通じて、地場産物の情報提供に努めます。</li> <li>※ 給食だよりの発行や個別指導を通じて、日本型食生活の実践を促進します。</li> <li>※ ポスターやリーフレット、給食時間での食育放送の実施などにより、食育の日の周知に努めます。</li> <li>※ 関係機関と連携し、アレルギーに対する適切な対応を推進します。</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>※ 保健学習や保健指導を通じて、生活習慣病予防への関心を高めます。</li> <li>※ 学校と連携し、健康管理に対する意識啓発を行い、健康管理に対する意識を高めます。</li> <li>※ 専門スタッフや相談窓口職員の資質向上に努めます。</li> <li>※ 教育相談コーディネーターを中心とした支援教育を推進します。</li> <li>※ 児童相談所や保健福祉事務所等の関係機関と連携し、こころの健康づくりに対する相談体制や支援体制を整備します。</li> <li>※ 地域や学校と連携し、こころの健康づくりを推進します。</li> <li>※ 学校と連携し、こころの健康に関する相談場所・相談方法の周知を行います。</li> <li>※ 専門スタッフや教育相談センター、教育相談や家庭訪問により、いじめや不登校児童への支援を行います。</li> <li>※ 学校や関係機関と連携し、未成年の喫煙防止を徹底します。</li> <li>※ 公共の場での禁煙・分煙を徹底します。</li> <li>※ 学校や関係機関と連携し、禁煙や分煙を推進します。</li> <li>※ 学校と連携し、未成年の飲酒防止を徹底します。</li> <li>※ 保健指導や保健学習、歯科健診を通じ、歯周病やむし歯予防のための知識普及に努めます。</li> <li>※ 学校と連携し、毎日の歯磨き習慣の重要性について啓発を行います。</li> <li>※ 健康・福祉フェスティバル等のイベントを通じて、口腔体操指導や歯の健康に関する情報提供を行います。</li> <li>※ 学校や関係機関と連携し、歯・口腔の健康についての情報提供を行います。</li> </ul>
<p>生涯学習課</p>	<p>【乳幼児期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※ ウォーキングマップや豊かな自然を生かし、親子で参加できるウォーキングイベントを開催します。</li> <li>※ 地域のスポーツクラブや活動団体を支援します。</li> <li>※ 親子で参加できる食文化に関するイベントや教室を充実させます。</li> <li>※ 公共の場での禁煙・分煙を徹底します。</li> </ul> <p>【学童・思春期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※ ウォーキングマップや豊かな自然を生かしたウォーキングイベントを開催します。</li> <li>※ 箱根町小学校体育大会等をはじめとしたライフステージに応じたスポーツイベントを開催します。</li> <li>※ 各種スポーツイベントや大会、教室を開催します。</li> <li>※ 地域のスポーツクラブや活動団体を支援します。</li> <li>※ 公共の場での禁煙・分煙を徹底します。</li> </ul> <p>【成人期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 気軽に運動できる情報を提供します。</li> <li>※ ウォーキングマップや豊かな自然を生かしたウォーキングイベントを開催します。</li> <li>※ 各種スポーツイベントや大会、教室を開催します。</li> <li>※ 地域のスポーツクラブや活動団体を支援します。</li> <li>※ 公共の場での禁煙・分煙を徹底します。</li> </ul> <p>【高齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※ ウォーキングマップや豊かな自然を生かしたウォーキングイベントを開催します。</li> <li>※ ニュースポーツやグラウンドゴルフ等の各種スポーツイベントや大会、教室を開催します。</li> <li>※ 地域のスポーツクラブや活動団体を支援します。</li> <li>※ 公共の場での禁煙・分煙を徹底します。</li> </ul>



資料編

---



# 資料編

## 1 箱根町健康増進計画・食育推進基本計画策定委員会設置要綱

(趣旨)

第1条 この要綱は、箱根町健康増進計画・食育推進基本計画策定委員会の設置、組織及び運営に関し必要な事項を定めるものとする。

(設置)

第2条 健康増進法（平成14年法律第103号）及び食育基本法（平成17年法律第63号）の本旨に基づき箱根町健康増進計画・食育推進基本計画（以下「計画」という。）を策定するため、箱根町健康増進計画・食育推進基本計画策定委員会（以下「策定委員会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第3条 策定委員会は、次に掲げる事務を所掌する。

- (1) 計画の策定に関すること。
- (2) その他計画の策定のために必要な事項に関すること。

(組織等)

第4条 策定委員会は、委員15人以内をもって組織する。

2 策定委員会の委員は、次に掲げる者のうちから町長が委嘱する。

- (1) 医療関係者
- (2) 自治会の代表者
- (3) 健康づくり推進委員会の代表者
- (4) 食生活改善推進団体の代表者
- (5) PTAの代表者
- (6) 校長会の代表者
- (7) 園長会の代表者
- (8) 町民（公募）
- (9) 関係行政機関の職員
- (10) 町職員
- (11) その他町長が必要と認めた者

3 委員は、計画の策定が終了したときは、解任されるものとする。

(会長及び副会長)

第5条 策定委員会に会長及び副会長を置き、委員の互選により定める。

- 2 会長は、策定委員会の会務を総理し、策定委員会を代表する。
- 3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるとき、又は欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 策定委員会の会議は、必要に応じて会長が招集する。ただし、委員の委嘱後最初に開催される策定委員会の会議は、町長が招集する。

2 会長は、会議の議長となり、議事を総理する。

- 3 策定委員会は、必要があると認めるときは、委員以外の者の出席を求め、その意見又は説明を聴くことができる。

（庁内会議）

第7条 策定委員会に、計画の策定に関する事項の調査及び検討並びに計画の進行管理に関する事務を処理するため、箱根町健康増進計画・食育推進基本計画推進庁内会議（以下「庁内会議」という。）を設置する。

- 2 庁内会議は、福祉部保険健康課長及び別表に掲げる関係課の職員をもって組織する。
- 3 庁内会議は、必要に応じて福祉部保険健康課長が招集し、その議長となる。
- 4 庁内会議は、必要があると認めるときは、関係者の出席を求め、その意見又は説明を聴くことができる。

（庶務）

第8条 策定委員会の庶務は、福祉部保険健康課において処理する。

（委任）

第9条 この要綱に定めるもののほか、議事の手続その他策定委員会の運営に関し必要な事項は、会長が策定委員会に諮って定める。

附 則

（施行期日）

- 1 この要綱は、平成25年6月1日から施行する。

（関係要綱の廃止）

- 2 次に掲げる要綱は、廃止する。

（1） 箱根町健康増進計画・食育推進基本計画策定委員会設置要綱

（2） 健康・食育はこね21推進庁内会議設置要綱

（会議の招集の特例）

- 3 第6条第1項の規定にかかわらず、この要綱の施行の日以後最初に招集される策定委員会の会議は、町長が招集する。

附 則

この要綱は、平成29年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成30年5月1日から施行する。

別表（第7条関係）

部等	課名
企画観光部	企画課
	観光課
総務部	総務防災課
	財務課
福祉部	福祉課
	子育て支援課
	保険健康課
環境整備部	都市整備課
	環境課
教育委員会	学校教育課
	生涯学習課

## 2 箱根町健康増進計画・食育推進基本計画策定委員会名簿

推薦団体名	所属	役職	氏名	備考
小田原医師会	郷医院箱根小涌園診療所	院長	郷 辰彦	
小田原歯科医師会	辻内歯科医院	院長	辻内 輝久雄	
自治会連絡協議会	温泉地域自治会連合会 (宮ノ下自治会)	副会長 (会長)	元波 英敏	
健康づくり推進委員会	健康づくり推進委員会	会長	安藤 公米子	
食生活改善推進団体	食生活改善推進団体	会長	小泉 京子	
P T A連絡協議会	箱根中学校P T A	書記	菊川 由香理	
校長会	箱根中学校	校長	平塚 広	
園長会	仙石原幼児学園	園長	高緑 早苗	
町民代表	一般公募	—	土屋 孝子	
関係行政機関	小田原保健福祉事務所 保健福祉部	部長	露木 美和子	
労働関係者	小田原箱根商工会議所 (箱根支部)	箱根支部担当部長兼 中小企業相談部長	古川 正治	
有識者	小田原短期大学 食物栄養学科	学科長 教授	稲葉 佳代子	
町職員	福祉部	福祉部長	片倉 建	
町職員	教育委員会	教育次長	内田 恭司	

任期：平成30年10月16日～平成31年2月28日

### 3 箱根町健康増進計画・食育推進基本計画推進庁内会議構成員名簿

部課名		役職	氏名
企画観光部	企画課	副主幹	片野 忍
	観光課	主事	遠藤 高志
総務部	総務防災課	主事補	平井 悠菜
	財務課	主任主事	斉藤 寛幸
福祉部	福祉課	保健師	高井 尚子
	子育て支援課	係長	笠間 恵
	保険健康課	保健師	鈴木 智恵
環境整備部	都市整備課	主事	渡辺 烈
	環境課	主事	村田 秀代
教育委員会	学校教育課	主事補	平井 綾乃
	生涯学習課	副技幹	加藤 和子



---

箱根町健康増進計画・食育推進計画（第2次）  
「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～

平成31年3月  
発行者 福祉部保険健康課  
神奈川県足柄下郡箱根町宮城野881-1  
箱根町総合保健福祉センター「さくら館」  
TEL：0460-85-0800  
E-mail：sakura@town.hakone.kanagawa.jp  
<https://www.town.hakone.kanagawa.jp>

---