

## 第2章 実施計画(後期計画)

### 1 既存計画の整理

中井町における健康づくり、食育に関連する事業を整理して掲げた。健康づくり関連事業は47事業、食育関連事業は40事業、両事業共通の事業は30事業、計117事業にのぼる。うち乳幼児期対象で33事業、学童期・思春期対象で39事業、青壮年期対象で40事業、中年期対象で47事業、高齢期対象で57事業となっている。既存事業と新規事業、またライフステージ間の効果的かつ効果的な連携を図り、より効果的な事業を推進することが望まれる。

健康づくり・食育に関連する既存事業の状況

No.	分類 健康 食育 共通	事業名	ライフステージ					事業内容	担当部署
			乳 幼 児 期	学 童 期	思 春 期	青 壮 年 期	中 年 期		
1	共通	3～4か月児健康診査	○					診察、身体計測、育児相談、栄養相談	健康課
2	共通	7か月児健康診査	○					診察、身体計測、育児相談、栄養相談	健康課
3	健康	お誕生前健康診査	○					医療機関委託の個別健診	健康課
4	共通	1歳6か月児健康診査	○					診察、身体計測、歯科診察、栄養・育児・心理相談	健康課
5	共通	3歳児健康診査	○					診察、身体計測、歯科診察、尿検査、栄養・育児・心理相談、歯磨き指導	健康課
6	健康	親子教室あいあい	○					自由遊び、テーマ遊び、生活習慣の自立への支援、育児相談、必要に応じて心理相談、発達検査	健康課
7	共通	幼児歯科教室	○					虫歯予防や口腔機能に関する講話、染め出し及びブラッシングの実習、育児相談・栄養相談	健康課
8	共通	幼児歯科健康診査	○					歯科診察、歯磨き指導、育児相談、栄養相談	健康課
9	健康	妊婦健康診査	—		○	○		妊婦健診費用の補助	健康課
10	共通	母親・父親教室	—		○	○		グループ学習、講義、実習等	健康課
11	共通	離乳食講習会	○		○	○		乳幼児期の食生活に関する講話、グループで調理実習、育児相談、栄養相談	健康課
12	共通	育児相談	○		○	○		妊婦や乳幼児の食生活、育児などに関する相談	健康課
13	健康	わきあいひろば	○		○	○		身長・体重測定、おもちゃ・絵本の設置、親子同士の交流	健康課
14	共通	3歳児親子セミナー	○					親子遊び、子どもの生活リズムや事故予防、食生活、心身の発達についての講座	健康課
15	健康	ブックスタート事業	○					絵本の読み聞かせ、絵本の配布	健康課

健康づくり・食育に関連する既存事業の状況(2)

No.	分類 健康 食育 共通	事業名	ライフステージ					事業内容	担当部署
			乳 期 幼 児	思 学 春 童 期	青 期 壯 年	中 年 期	高 齢 期		
16	健康	定期予防接種	○	○				予防接種法に基づく定期の予防接種を実施	健康課
17	健康	わくわく&すくすくタイム	○		○			親子遊び、子育て講座(親子で楽しいリトミック、ベビーマッサージ、料理教室、お母さんのリフレッシュ体操等)子育て相談	子育て支援センター
18	食育	さつまいも おやつ試食会	○					講話と手遊び、試食、レシピ配布	子育て支援センター
19	食育	見て遊ぼう料理教室	○					幼児の食事と栄養の講話、料理教室	子育て支援センター
20	食育	歯科検診	○					診察、歯磨き指導、歯と食べることの関係について講話	こども園
21	食育	食育の日	○					保護者の手作り弁当、おにぎり弁当の日	こども園
22	食育	内科検診	○					集団健診	こども園
23	食育	栄養指導	○					栄養指導(食品の働き・色別認識・マナー・配膳・栄養素 について)	こども園
24	食育	お泊り保育	○					グループでの調理実習(カレー作り)食事の準備や後片付け	こども園
25	食育	栄養指導	○					栄養指導(食事とウンチの話)	こども園
26	食育	さつまいもほり	○					収穫体験	こども園
27	食育	みかん狩り	○					収穫体験	こども園
28	食育	もちつき	○					もちつき体験	こども園
29	食育	給食指導	○					食事指導(配膳・マナー・偏食など)	こども園
30	食育	園・小給食交流	○					小学校の給食試食	こども園
31	食育	3歳児健診での手作りおやつ	○		○	○		試食用おやつづくり、リーフレット「幼児の食生活」の配布、説明	食生活改善推進協議会
32	共通	児童館活動促進事業(未就園児と親の遊ぶ会)	○		○	○		未就園児と親の遊ぶ会への助成	社会福祉協議会
33	健康	小地域福祉活動事業	○	○	○	○	○	小地域福祉活動事業指定の自治会へ活動費を助成	社会福祉協議会
34	健康	思春期ふれあい体験事業(赤ちゃんふれあい教室)		○				赤ちゃんとのふれあい体験、保護者との交流、妊婦さんとの交流	健康課
35	食育	稲作体験事業		○				稲作体験(種まきから収穫まで)	環境経済課
36	食育	ふれあい農園		○	○	○	○	農園地貸し出し	環境経済課
37	食育	エンジョイクッキング		○	○	○	○	食生活改善に関する知識と実践のための技術についての実習	井ノロ公民館
38	食育	お菓子づくり教室		○	○	○	○	講師 食生活改善推進協議会	井ノロ公民館
39	食育	親子料理教室		○	○	○	○		井ノロ公民館
40	食育	食育担当者会議		○				こども園・小中学校における食育推進会議	教育課
41	食育	食育の日		○				保護者と児童の手づくり弁当、おにぎり弁当の日	小学校
42	食育	①食事の役割②栄養を考えた食事③調理の基礎		○				家庭科 授業	小学校

健康づくり・食育に関連する既存事業の状況(3)

No.	分類 健康 食育 共通	事業名	ライフステージ					事業内容	担当部署
			乳幼児 期	学童 期	思春 期	青年 期	中年 期		
43	食育	稲を育てよう		○				校内の花だんに田を作り、JAの協力のもと稲作体験	小学校
44	食育	季節の野菜を育てよう		○				校内の花だんを使って、種や苗から育てて収穫する。収穫した野菜を味わう。	小学校
45	食育	さつまいもをそだてよう		○				畑を耕し、苗を植える。草取り、水やりを行い育てて収穫する。おいもパーティーの実施	小学校
46	食育	やさいを育てよう		○				畑を耕し、野菜の種を植える。草取り、水やりを行い育てて収穫する。できた作物で調理実習	小学校
47	食育	地域の人たちと米作りをしよう		○				学校近隣の田を借り、地域や農業委員の方の協力のもと稲作体験を実施	小学校
48	食育	食育の日		○				保護者と生徒の手づくり弁当、おにぎり弁当の日	中学校
49	食育	健康と環境		○				保健体育 授業	中学校
50	食育	献立づくり		○				家庭科 授業	中学校
51	食育	思春期の体づくりと食生活のかかわり		○				家庭科 授業	中学校
52	食育	食習慣の自立		○				家庭科 授業	中学校
53	食育	食物の栽培		○				技術 授業	中学校
54	食育	世界の様々な地域		○				社会 授業	中学校
55	食育	食べ物に関する感謝の気持ち		○				学級活動	中学校
56	食育	テーマに沿ったお弁当の献立づくり		○				学校保健委員会	中学校
57	食育	身の回りの生物の観察		○				理科 授業	中学校
58	食育	なかい里山 農業体験事業	○	○	○	○	○	野菜・果物等の種まきから収穫までを体験	環境経済課
59	健康	健康スポ・レク祭		○	○	○	○	ストラックアウト、キックターゲット、縄跳び、輪投げ、ゲートボール、ウォークラリー、スポーツチャンバラ、血管年齢測定、足型・足圧測定他	地域支援課
60	共通	健康マラソン大会	○	○	○	○	○	【ファミリーの部】1,100m・1,500m、【個人の部】1,500m・3,000m・5,000m	地域支援課
61	共通	ニュースポーツ教室		○				バウンスボール	地域支援課
62	健康	中学生ふれあいスキー教室		○				中井町青少年指導員と一緒に2泊3日のスキー・スノーボード教室を行う。	教育課
63	共通	中学生ふれあいキャンプ		○				中井町青少年指導員と一緒に1泊2日のキャンプを行う。	教育課
64	共通	1市4町交流キャンプ		○				広域交流で1泊2泊のキャンプ、ミニ登山、地引網などを行う	教育課
65	健康	青少年ふれあい交流事業		○				山形県戸沢村との交流(夏期と冬期に相互の町村に行き、パークゴルフ、海水浴、企業見学、スキー、スノーボードで交流)	教育課

健康づくり・食育に関連する既存事業の状況(4)

No.	分類 健康 食育 共通	事業名	ライフステージ					事業内容	担当部署
			乳 期 幼 児	学 童 期	青 少 年 期	中 年 期	高 齢 期		
66	健康	福祉活動校助成事業		○				(1)校内における課内・課外事業等を通じて福祉の理解を高める活動、(2)地域又は福祉施設等での訪問・交流・奉仕活動等	社会福祉協議会
67	健康	ボランティア体験学習事業(高校生)		○				木之花保育園で保育体験	社会福祉協議会
68	健康	ボランティア講座開催事業		○	○	○	○	ボランティアに関する知識と関連分野の知識習得、ボランティア活動への参加を推進するため講座等	社会福祉協議会
69	共通	手作り食品の販売(美・緑なかいフェスティバル)		○	○	○	○	食品の販売、会の普及活動	食生活改善推進協議会
70	健康	体力測定(美・緑なかいフェスティバル)		○	○	○	○	握力・長座体前屈・片足立ちバランスを測定し、結果に応じた過ごし方や体操をアドバイス	わかさ会
71	健康	健康づくり健康診査			○			特定健康診査に準じた健診(集団健診)	健康課
72	健康	胃がん検診				○	○	集団検診	健康課
73	健康	肺がん検診				○	○	集団検診	健康課
74	健康	大腸がん検診				○	○	集団検診	健康課
75	健康	乳がん検診			○	○	○	集団検診、施設検診を実施	健康課
76	健康	子宮がん検診			○	○	○	集団検診、施設検診を実施	健康課
77	健康	結核検診			○	○	○	集団検診	健康課
78	健康	肝炎ウイルス検診				○	○	血液検査(HCV抗体抗原、HBs抗原) ※必要者にはHCV核酸増幅検査	健康課
79	健康	国保人間ドック補助			○	○	○	人間ドックを受検された方に、費用の一部を補助	税務町民課
80	健康	特定健康診査				○	○	基本的な健診、詳細な健診、追加項目 個別健診、集団健診	税務町民課 (健康課)
81	共通	特定保健指導				○	○	個別相談、集団教育	税務町民課 健康課
82	共通	骨粗しょう症予防講座			○	○	○	骨密度測定と結果説明 講話(保健師・栄養士) 体操実技ほか	健康課
83	共通	食生活改善推進員養成講座			○	○	○	食生活改善、公衆衛生等に関する知識と実践のための技術についての講義、実習	健康課
84	共通	転倒予防体操指導員養成講座			○	○	○	転倒・骨折予防の意義の理解、「こゆるぎ体操」の実施、各種講話、体力測定、転倒骨折予防体操ボランティア活動の進め方	健康課
85	共通	健康づくり講演会			○	○	○	健康づくりや食育のポイントなどに関する講演会	健康課
86	健康	未病センター・健康づくりステーション事業			○	○	○	自らの健康や体力の状態を把握(体力・体組成・脳年齢等の測定)、自身に合った運動の実践・継続のため各種教室・相談	健康課
87	健康	自治会親善ソフトバレーボール大会			○	○	○	ソフトバレーボール	地域支援課
88	健康	自治会親善パークゴルフ大会			○	○	○	パークゴルフ	地域支援課

健康づくり・食育に関連する既存事業の状況(5)

No.	分類 健康 食育 共通	事業名	ライフステージ					事業内容	担当部署
			乳 期 幼 児	学 童 期	青 春 期	中 年 期	高 齢 期		
89	共通	井ノ口公民会 各種講座・教室			○	○	○	各種体操、ダンス、料理など健康づくりに関する講座・教室の開催	井ノ口公民館
90	食育	ふれあい料理教室			○	○	○	生活習慣病予防のための料理教室	食生活改善推進協議会
91	食育	よい食生活を進める為のグループ講習会			○	○	○	塩分濃度測定、減塩のための講話等	食生活改善推進協議会
92	共通	健康相談				○	○	保健師・栄養士による個別相談	健康課
93	健康	健康づくりウォーク			○	○	○	健康づくりウォーキング講座の受講者が企画し実施するウォーキング実践活動	健康課
94	健康	個別健康教育(喫煙)			○	○	○	呼気一酸化炭素濃度測定 保健師による面談 ほか	健康課
95	共通	訪問指導			○	○	○	保健師・栄養士による個別相談	健康課
96	健康	軽やか体操クラブ(健康普及員活動)			○	○	○	体操(しらすぎ体操、ラジオ体操、ストレッチなど)、健康講話	健康課
97	健康	託児ボランティア養成・育成事業			○	○	○	研修、活動(健康課の各種事業における託児)	健康課
98	健康	ウォーキング				○	○	健康づくりコースを主にウォーキング第1月曜9時～	わかさ会
99	健康	健康づくり研修会				○	○	健康づくりに関する研修を開催。1回/年	わかさ会
100	健康	健康づくり健康診査(後期高齢者健康診査)					○	特定健康診査に準じた健診 個別・集団選択可能	健康課
101	健康	後期高齢者人間ドック補助					○	人間ドックを受検された方に、費用の一部を補助	健康課
102	健康	高齢者インフルエンザ予防接種					○	予防接種法に基づく定期の予防接種(二類疾病)を実施	健康課
103	健康	高齢者肺炎球菌予防接種					○	予防接種法に基づく定期の予防接種(二類疾病)を実施および任意接種	健康課
104	共通	転倒骨折予防教室					○	転倒・骨折予防の意義の理解、中井町転倒・骨折予防体操「こゆるぎ体操」の実施、各種講話(口腔ケア・食事等)、体力測定の実施、評価	健康課
105	共通	介護予防教室					○	介護予防の意義、体操、生活指導、認知症に関する知識及び予防の指導	健康課
106	健康	水中運動教室					○	体力・心身機能の測定、運動機能の維持のための運動(講義および実技)	健康課
107	共通	はつらつ教室					○	体力・心身機能の測定、運動器機能・低栄養・口腔機能・認知機能改善のための指導	健康課
108	健康	高齢者サロン活動事業					○	高齢期の方々の“かよいの場”としてカラオケ体操や囲碁・将棋などのサロン活動を社会福祉協議会委託にて実施	健康課
109	共通	独居老人料理教室開催事業(シルバークッキング)					○	中井町食生活改善推進協議会「いきみ会中井支部」の協力による料理教室を年4回実施	社会福祉協議会

健康づくり・食育に関連する既存事業の状況(6)

No.	分類 健康 食育 共通	事業名	ライフステージ					事業内容	担当部署
			乳 期 幼 児	学 童 期	青 期 壮 年	中 年 期	高 齢 期		
110	共通	配食サービス事業 (ひまわり会食会)					○	ボランティアグループ「ひまわり会」の協力により、毎月第2木曜日に開催	社会福祉協議会
111	健康	生き生きすこやかふれ あい広場事業					○	講演会を実施	社会福祉協議会
112	健康	虚弱・一人暮らし老人激 励事業					○	中井ライオンズクラブの協力と身体障 がい者福祉協会の参加も得て「日帰り 旅行会」を開催	社会福祉協議会
113	共通	健康増進重点プロジェク ト事業			○	○	○	高血圧予防の講義、調理実習、運動 実技	食生活改 善推進協 議会
114	健康	パークゴルフ大会					○	パークゴルフの競技	老人クラブ 連合会
115	健康	輪投げ大会					○	レクリエーションと交流会	老人クラブ 連合会
116	健康	ゲートボール教室・大会					○	ゲートボールの教室や競技	老人クラブ 連合会
117	健康	カーレット					○	カーレットを通じた交流	老人クラブ 連合会
総事業数			33	39	40	47	57		

## 2 計画の期間(後期計画)

「美・緑なかい健康プラン(中井町健康増進計画)」平成24年度～平成33年度および「美・緑なかい健康プラン(食育編)(中井町食育推進計画)」平成27年度～平成33年度までのうち平成29年度～平成33年度の5年間とする。

### 3 実施計画(後期計画)の概要

第1章で述べた平成27年度までの事業実施結果の評価と施策の整理を行った結果、平成29年度からの後期においては、ライフステージ別に乳幼児期、学童期・思春期で各1事業、青壮年期、中年期で各4事業、高齢期で1事業の計11事業が計画された。なお、事業によっては対象ライフステージのみならず、他の年代も活用可能と考えられるため、それらも示した。

健康増進計画・食育推進計画 後期事業

ライフステージ	事業番号	事業名	ライフステージ				
			乳幼児期	学童期 思春期	青壮年期	中年期	高齢期
1.乳幼児期	1-1	親子が集う交流の場「わきあいひろば」の利用促進・活用	○		○	○	
2.学童期・思春期	2-1	なかいっ子 わくわく食学び大作戦	○	○	○	○	
3.青壮年期	3-1	禁煙応援＼(^o^)/作戦			○	○	
	3-2	おとなの体力 up 事業			○	○	○
	3-3	元気食でおとなの健康づくり			○	○	○
	3-4	働く世代のこころの健康づくり			○	○	
4.中年期	4-1	働き盛りのウォーキングのすすめ			○	○	○
	4-2	1日1体操!	○	○	○	○	○
	4-3	健診を受けてポイントゲット!			○	○	○
	4-4	健康情報発信事業	○	○	○	○	○
5.高齢期	5-1	『シニア入門リーフレット配布・シニア入門講座』				○	○

#### 1) 乳幼児期、2) 学童期・思春期

乳幼児期では、乳幼児とその保護者を対象とした事業の継続を計画している。学童期・思春期では、今まで個別であった食生活関連事業を統合し、幼児も含めたこども全体の食生活改善の事業を計画している。

No.	事業名	旧事業番号・事業名	事業概要
1-1	親子が集う交流の場「わきあいひろば」の利用促進・活用	【1-4】親子が集う交流の場「わきあいひろば」の利用促進・活用	家にこもりがちな0~1歳児に対し、子どもの遊び場を提供するとともに、親子での地域の友達づくりを推進する。
2-1	なかいっ子 わくわく食学び大作戦	【1-2】幼児のいる家庭も対象とした親子クッキング 【2-1】節約・時短朝食コンテスト 【2-4】電子レンジ de クッキング 【食育1-1】子どものためのクッキング教室 【食育1-2】なかいっ子 食学び大作戦~こどものための食育情報配信~	偏食や食わず嫌いの子どもをなくし、実践を通して栄養バランスについて学ぶことで、子どもの健康な身体づくりに寄与する。

### 3) 青壮年期

青壮年期では、主に継続事業であるが、禁煙、運動、栄養、こころの健康などをバランスよく計画している。なお、「3-3」は青壮年期だけではなく、おとな全般の食生活改善を企図したものとなっている。

No.	事業名	旧事業番号・事業名	事業概要
3-1	禁煙応援＼(^o^)/ 作戦	【3-1】禁煙応援＼(^o^)/作戦	禁煙の広報、ならびに個別の禁煙相談や禁煙外来の紹介など禁煙サポートを行う。
3-2	おとなの体力 up 事業	【3-2】自分の体力に合った運動プログラムづくり 【5-1】「シニア体力測定」の実施・高齢者の体力向上	体力測定会を行い、自分の体力を知り、生活スタイルに合った運動プログラムの提供と町事業、運動グループの紹介等にて運動の継続を推進する。
3-3	元気食でおとなの 健康づくり	【3-3】栄養バランスを考えて食べよう！メッセージの発信 【食育 2-1】炊飯器でクッキング 【食育 2-2】減塩を意識して健康づくり	自分の食に関する問題意識が低いため、簡単で安心安全な調理法の普及をさせることにより、食への意識を喚起し健康づくりをする。
3-4	働く世代のこころの 健康づくり	【3-4】働く世代のこころの健康づくり	疲労度やストレス状態の自己チェック、普及啓発活動、ストレス等に対する相談を行う。

### 4) 中年期、5) 高齢期

中年期では、前期からの継続事業が主となっている。

高齢期では、健康的な生活スタイルの獲得を促進する啓発と社会参画機会の提供による健康増進が計画されている。

No.	事業名	旧事業番号・事業名	事業概要
4-1	働き盛りのウォーキングのすすめ	【4-1】働き盛りのウォーキングのすすめ	ウォーキングのきっかけづくりのため、歩数記録帳・リーフレットの配布、ウォーキング講習会の土・日開催を行い、継続できるようにするためのウォーキングポイント登録制度等を実施する。
4-2	1日1体操！	【4-2】1日1体操！	ラジオ体操等の指導支援を行う「なかい体操サポーター」の養成、地域ぐるみで体操を行う体操会を開催し、体操が日課となるよう促進する。
4-3	健診を受けてポイントゲット！	【4-3】健診を受けてポイントゲット！	働く世代の方が健診受診と身体を動かすことに“お得感”を持って取り組めるよう、ポイント制度を導入し、受診率向上と運動習慣のある人の増加を図る。
4-4	健康情報発信事業	【3-5】健康づくりのまちアピールキャンペーン 【4-4】いつでも分かる健康情報	中井町の健康づくりに関する事業の情報を様々な媒体で提供し、健康増進情報にふれる機会を増やすことにより、健康づくりの意識を高める。
5-1	『シニア入門リーフレット配布・シニア入門講座』	【1-5】『おじいちゃんおばあちゃんのための育児講座』 【5-2】『シニア入門リーフレット配布・シニア入門講座』	退職や役割変化に伴い、健康的な生活スタイルの獲得を促進し、不適応を最小限にするため、情報入手機会と社会参画機会を提供することにより、高齢期の健康増進を図る。



## 4 実施計画

No.	事業名	ライフステージ					目的	対象者	手段	方法
		乳幼児期	学童期 思春期	青壮年期	中年期	高齢期				
1-1	親子が集う交流の場「わきあいひろば」の利用促進・活用	○		○	○		家にもこもりがちな0～1歳児期の保護者を中心とした乳幼児のいる家族に対し、子どもの遊び場を提供するとともに親子で地域で友達づくりができるよう推進し、子育て中の保護者の精神的ストレスの軽減をはかり、ひいては乳幼児の健康増進に寄与する。	乳幼児とその家族	・育児相談に併設している「フリースペースわきあいひろば」の定期的開催 ※開催会場を検討(例:保健福祉センター、井ノ口公民館、境コミュニティセンターなど)	1. 広報なかい・ホームページ掲載、チラシ配布などで周知 2. 「フリースペースわきあいひろば」開催 3. 利用者アンケートなどによる事業実施評価
2-1	なかいっ子 わくわく食学び大作戦	○	○	○	○		中井町でも偏食や食べず嫌い、朝食欠食の子どもがみられる。また共働きの家庭も増えていることから子どもの栄養バランスの乱れの懸念もある。育ち盛りの学童・思春期の子ども達にとって、きちんと朝食を摂ることが重要だが、食べる時間が無い、用意されていないなどで朝食を食べられない子どもたちがいる。親子を巻き込んだ取り組みを行うことにより、朝食の必要性を再確認するとともに毎日の朝食を無理なく用意できるように促進する。偏食など栄養バランスについて意識改革や健康関心の向上を図ることを目的とする。	幼児・小・中学生及びその家族	・既存事業を活用し、料理教室開催 ・節約・時短朝食、親子で作れるおやつ等のクッキングコンテスト実施 ・食育情報配信	1. 幼児のいる家庭も対象とした親子クッキングの開催とレシピ集配布の継続実施 2. 電子レンジdeクッキング教室の継続開催 3. 食育情報配信(給食だより、広報等、町ホームページ食育コーナー開設) 4. 教育委員会や学校など関係機関と関係部署との検討開始、調整・打合せ、コンテストの実施とレシピ紹介 5. 町内小・中学生を対象とした食育カルタ作り
3-1	禁煙応援(〇〇)ノ作戦			○	○		たばこに関する健康情報の提供や、禁煙に向けた応援をすることにより禁煙を実現し、喫煙による健康への害を防ぐ。	青壮年期、中年期の喫煙者	・禁煙応援、相談先を知らせるポスターの掲示(町内企業、自治会館等) ・禁煙応援グッズの配布 ・保健師による禁煙サポートの実施 ・禁煙サポートを実施している医療機関の紹介	1. 禁煙応援ポスターの見直し、制作 2. 町内事業所への説明 3. ポスター掲示、禁煙応援グッズ配布の依頼 4. 禁煙応援相談実施 5. 実施状況の評価(協力機関数、相談者数、禁煙成功者数等)
3-2	おとなの体力up事業			○	○	○	運動をしていない人は青壮年期、中年期に多く、高齢期も半数以上の人が週1～2日以下しか運動をしていない。そこで、体力測定会を開催し自分の現状の体力・運動機能を知る。自分に合った効果的な運動の仕方がわかることで、運動に興味をもち、継続した運動習慣となることを期待する。また、町事業や町内のスポーツ団体、運動グループを紹介することにより、様々なライフスタイルに合わせた運動方法を選択できるようにする。	青壮年期・中年期・高齢期	・体力測定会 ・運動の専門家によるおすすめプログラム、体操教室 ・町事業、町内のスポーツ団体等の紹介	1. 関係者会議の開催 2. 体力測定会の実施 3. 体力測定の結果をもとに、運動の専門家による体操教室の開催や個別運動プログラムへのサポート 4. 体力測定ボランティア養成・育成 5. 実施状況の評価(体力測定の実施者数と測定結果の変化、運動教室の参加者数)、運動教室実施評価 等

担当部署	関連部署	実施時期・期間	期待効果	概算費用、予算	関連既存事業	年度別計画					No.
						平成29年度	平成30年度	平成31年度	平成32年度	平成33年度(最終評価)	
健康課	子育て支援センター、福祉課	平成29年度以降 継続 1. 広報なかい・ホームページ掲載、チラシ配布 2. 育児相談「フリースペースわきあいひろば」開催 3. 利用者アンケートなどによる事業実施評価	保護者の育児ストレスの軽減、子どもの成長発達促進	チラシ作成	12. 育児相談 17. わくわく&すくすくタイム	1 広報なかい・ホームページ掲載、チラシ配布 2 「フリースペースわきあいひろば」開催 3 利用者アンケートなどによる事業評価					1-1
健康課、教育課、環境経済課	小・中学校、給食センター、栄養士、食生活改善推進団体	平成29年度以降： 1. 幼児のいる家庭も対象とした親子クッキングの開催とレシピ配布を継続実施。 2. 電子レンジdeクッキング継続開催 3. 食育情報配信、給食だより、等への掲載は継続実施。平成30年度町ホームページに食育コーナー開設し、情報掲載。 4. 平成29年度教育委員会や学校など他機関との調整、平成30年度～コンテスト実施。 5. 平成32年度から町内小中学校との検討、連絡調整、打合せ。食育カルタ作り。	家庭で手作りの食事やおやつを出す機会の増加。食事内容に関心を持つ家庭(子ども)の増加、子どもの健康増進。	試食材料費・レシピ印刷代・消耗品・資材用紙代・チラシ、用紙代・カルタ作成費用・周知文書・応募用紙・投票用紙・応募作品のカラーコピー代金 賞状作成費 参加賞および受賞者への賞品購入代	4. 1歳6か月児健康診査 5. 3歳児健康診査 31. 3歳児健康診査での手作りおやつ 38. お菓子づくり教室 39. 親子料理教室 58. なかい里山農身体験事業	1 親子クッキング開催とレシピ配布継続実施 2 電子レンジdeクッキング教室継続実施 3 食育情報配信継続実施 町ホームページ食育コーナー開設 4 コンテスト検討開始、関係部署打合せ コンテスト実施			5 検討、連絡調整、打合せ食育カルタ作り	2-1	
健康課、事業所	環境経済課、教育課	平成29年度以降： 1. ポスター見直し、制作 2. 事業所等への説明 3. ポスター掲示、グッズ配布協力依頼 4. 禁煙相談実施	禁煙したい人の増加、喫煙率の低下、喫煙関連疾患による医療費の減少	ポスター制作：用紙代等の消耗品費	71. 健康づくり健康診査 72～76. 各種がん検診 80. 特定健康診査 81. 特定保健指導 92. 健康相談 94. 個別健康教育(喫煙)	1 ポスター製作 2 事業所等への協力依頼 3 ポスター掲示、グッズ配布 4 禁煙相談窓口の開催				3-1	
健康課(体力測定ボランティア)	地域支援課、運動推進関係者、健康普及員、子育てサークル	平成29年度以降： 1. 関係者会議の開催 2. 体力測定会の実施 3. 体操教室の実施、個別運動プログラムへのサポート 平成30年度以降： 4. 体力測定ボランティア養成・育成	運動していない青壮年・中年・高齢期の方の減少、運動機能の維持・向上、生活習慣病の予防・改善	体力測定会後の体操教室講師料 ボランティア養成・育成講座講師料	59. 健康スポ・レク祭 60. 健康マラソン大会 70. 体力測定(美・緑なかいフェスティバル) 86. 未病センター・健康づくりステーション事業 89. 公民館各種講座・教室 93. 健康づくりウォーク 96. 軽やか体操クラブ 98. ウォーキング 104. 転倒骨折予防教室 105. 介護予防教室 106. 水中運動教室	1 関係者会議 2 体力測定会の実施 3 体操教室の実施、個別プログラムへのサポート 4 体力測定ボランティア養成・育成				3-2	

No.	事業名	ライフステージ					目的	対象者	手段	方法
		乳幼児期	学童期 思春期	青年期	中年期	高齢期				
3-3	元気食 でのおとな の健康 づくり			○	○	○	多忙並びに不規則な生活になりがちな世代の方が、食塩の摂取過剰や低栄養、肥満などにおける課題が多い一方、自分の食に関する問題意識が低い。外食、惣菜、弁当が多く調理をあまりしない状況にある。炊飯器を使って簡単に安心安全な調理法の普及をさせることにより、食への意識を喚起し、それを通じた健康づくりをする。少しでも栄養バランスを考えた食事を摂り、生活習慣病の予防につなげていただくため、情報提供をする。	青年期・中年期・高齢期	1. 炊飯器を使ったレシピ紹介と出前指導の実施 2. 既存事業での減塩講話 3. 若い世代の集まる事業でのリーフレット配布	1. 高齢者の集まる場所(転倒骨折予防教室など)の関係機関・関係者との調整。炊飯器を使ったレシピ(地産地消で)の作成。出前指導(試食とレシピ紹介)。対象者の集まる既存事業にて普及。 2. 食生活改善推進団体等の既存事業で減塩講話実施。催し物、未病センターなかい健康づくりステーション内で減塩媒体掲示。 3. 子育てサークルの母親対象とした体力測定会、成人式、催し物等若い世代が集まる場所にて栄養バランスを考えた食事の摂り方のチラシを配布、情報提供を行う。
3-4	働く世代 のこころ の健康 づくり			○	○		就寝時間が遅く、睡眠時間も短い、また、疲労感やストレスをよく感じている人が多い世代にとって、疲労度やストレスの状態に気づき、早めに対処できる機会を設けることは、こころの健康の保持増進につながるため。	青年期・中年期の本人、家族	・疲労度やストレス状態の自己チェック ・普及啓発活動 ・ストレス対応、悩み相談 ・医療機関などの紹介	1. 各種事業やイベントなどの機会に自己チェックを実施し、こころの健康づくり啓発チラシ(相談日入り)を配布 2. 公共施設などで自己チェック票を配架し、啓発と自己チェック票の活用を周知する。 3. 悩みやストレス対応に関する相談に対応し、情報提供、受診に向けてのサポートを実施する。 4. 実施状況の評価(ストレスチェック実施者数、相談者数など)
4-1	働き盛りの ウォーキング のすすめ			○	○	○	“歩く”ことは健康なからだづくりの基本であり、きっかけがあれば取り組みたいと考えている方も多いため、効果的で安全なウォーキング方法を知り、日常生活の中でウォーキングが継続できるようにする。	40～59歳の方(ただし、事業によりそれ以外の方も参加可能)	・ウォーキング関連リーフレット・ウォーキング記録帳(歩数をポイントに換算して記録)の配布、歩数計の貸し出し ・ウォーキング講習会 ・健康相談・健康教室などでの指導 ・歩数と運動強度に着目した取り組みの活用 ・ウォーキングイベントの開催及び関連事業の周知	1. ウォーキング関連リーフレット・ウォーキング記録帳の作成配布、歩数計の貸し出し 2. ウォーキングポイント登録制度の実施 3. ウォーキング講習会(土日など)の開催 4. 健康相談・健康教室での講座案内やウォーキング指導の実施 5. 歩数と運動強度に着目した取り組みの活用 6. 健康づくり推進団体によるウォーキングイベントの開催支援 7. 事業参加者の取り組み状況評価 8. 庁内関係課事業への協力
4-2	1日1体 操!	○	○	○	○	○	多くの人が既に知っている体操を活用し個人や集会等複数人がつどう場で体操を実施することで、身体を動かす事が日課となるよう促進する。	町内在住・在勤の方ほか参加したい人誰でも	・「なかい体操サポーター」の育成・活動支援 ・地域における体操の場立ち上げ支援	1. なかい体操サポーターの養成・育成(活動実績把握と事業評価を含む) 2. 町民への周知(自治会長会議、自治会回覧、広報なかい、HP、チラシほか) 3. 成人・高齢者対象の健康教育や町開催事業(スポレク等)を活用したラジオ体操などの実施 4. 体操の場(総合グラウンド、厳島湿生公園など)の開催 5. 自治会長会議等にて体操の場を立ち上げたい自治会の募集と活動の支援

担当部署	関連部署	実施時期・期間	期待効果	概算費用、予算	関連既存事業	年度別計画					No.		
						平成29年度	平成30年度	平成31年度	平成32年度	平成33年度(最終評価)			
健康課、環境経済課、食生活改善推進団体、仮炊飯器クッキングリーダー	転倒骨折予防体操指導員、教育課、社会福祉協議会	平成29年度以降： 1. 高齢者の集まる場所(転倒骨折予防教室など)の関係機関・関係者と炊飯器クッキングの打合せ調整。レシピの作成、炊飯器購入、出前指導(試食とレシピ紹介)のモデル実施。平成30年度 炊飯器クッキングリーダー養成に関する調整、打合せ。平成31年度炊飯器リーダー養成炊飯器クッキングの実施。 2. 既存事業で減塩講話と減塩媒体掲示継続実施。 3. 子育てサークルの母親対象とした体力測定会、成人式、催し物等若い世代が集まる場所にて栄養バランスを考えた食事の摂り方のチラシを配布、情報提供の継続実施。	自分で食事作りをする人の増加・食への関心を持つ人の増加。減塩への関心を持っている人の増加・減塩実行する人の増加。朝食を毎日食べない若者の減少、野菜摂取が少ない(1日に1回以下)若者の減少将来の生活習慣病予防	炊飯器購入代 レシピの印刷代 試食材料費 メニュー選び提案のチラシ 用紙代 減塩促進媒体パネル・用紙代	10. 母親父親教室 82. 骨粗しょう症予防教室 86. 未病センター・健康づくりステーション事業 90. ふれあい料理教室 104. 転倒骨折予防教室 105. 介護予防教室 109. 独居老人料理教室 113. 健康増進重点プロジェクト事業	1準備、レシピ作成、炊飯器購入、モデル実施	炊飯器クッキングリーダー養成に関する調整、打合せ	炊飯器リーダー養成、炊飯器クッキング実施					3-3
						2減塩講話・媒体掲示実施							
						3栄養バランス考えた食事の摂り方チラシ配布実施							
健康課、福祉課	保健福祉事務所、民生委員児童委員協議会	平成29年度以降 継続 1. 各種事業やイベント、訪問などの機会に自己チェック票の実施とこころの健康づくり啓発チラシ(相談日入り)の配布 2. 保健福祉センター、庁舎、公民館など町内の公共施設などで自己チェック票を配架し、活用を周知する。 3. 健康相談日や随時の相談に保健師などが対応し、情報提供・受診勧奨などを行う。 4. 実施状況の評価(年度ごとにストレスチェック実施者数、相談者数など)	悩みや不安について相談相手がいない人の割合の減少、ストレス処理できている人の割合の増加	印刷用紙代等	92. 健康相談 95. 訪問指導	1各種事業などでの自己チェック票の実施と啓発チラシの配布 2町内の公共施設などで自己チェック票を配架し、活用を周知 3保健師などによる相談(情報提供・受診勧奨など) 4実施状況の評価						3-4	
健康課、健康普及員	健康づくり推進団体(わかかさ会等)、環境経済課、地域支援課	平成29年度以降：1. リーフレット・ウォーキング記録帳の作成配布 2. ウォーキングポイント登録制度の実施(継続) 3. ウォーキング講習会の開催(継続) 4. 健康相談・健康教育での案内および指導(継続) 5. 歩数と運動強度に着目した取り組みの活用 6. 健康づくり推進団体によるウォーキングイベントの開催支援 7. 事業参加者の取り組み状況評価 8. 庁内関係事業への協力	ウォーキングに取り組む住民の増加運動不足に関する生活習慣病による医療費の減少	リーフレット作成費用講座開催(講師謝礼、資料代) 健康づくり推進団体によるウォーキングイベント運営費	86. 未病センター・健康づくりステーション事業 93. 健康づくりウォーキング 98. ウォーキング	1リーフレット、記録帳配布、歩数計貸し出し 2ウォーキングポイント登録制度 3ウォーキング講習会 4健康相談・健康教室での案内、指導 5歩数と運動強度に着目した取り組みの活用 6ウォーキングイベント開催・支援 7庁内関係事業への協力						4-1	
健康課(体操サポーター)、健康普及員	企画課、地域支援課、まち整備課、転倒骨折予防体操指導員	【平成29年度以降継続】 1. なかいい体操サポーターの養成・育成(活動実績把握と事業評価を含む) 2. 住民への周知(自治会長会議、自治会回覧、広報なかいい)、地域における体操実施状況把握(サポーターを介してなど) 3. 成人・高齢者体操の健康教育や町事業を活用したラジオ体操の実施 【平成29年度】 4. 体操の場(総合グラウンド等)の開催 【平成30年度以降】 5. 自治会単位での体操の場(地域における体操活動の場)の立ち上げ支援	体操が日課となる住民の増加	周知用のチラシの作製サポーターの活動支援物品(ラジカセ等)購入費	59. 健康スポ・レク祭 96. 軽やか体操クラブ 104. 転倒骨折予防教室	1サポーターの養成・育成(活動実績把握と事業評価を含む) 2町民への周知 参加者数の集計・評価 3成人・高齢者対象の健康教育や町事業での体操の実施 4体操の場の立ち上げ 5自治会単位などによる体操の場の実施及び活動支援						4-2	

No.	事業名	ライフステージ					目的	対象者	手段	方法
		乳幼児期	学童期 思春期	青年期	中年期	高齢期				
4-3	健診を受けてポイントゲット！			○	○	○	働く世代の方が健診と、身体を動かすことを“お得感”を持って取り組めることで、受診率向上と運動習慣のある人の増加を図るため、特に男性の運動傾向として取り組みの高いゴルフ・パークゴルフを糸口に、ポイント制を導入する。	20歳以上の町民	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特定健診または人間ドック受診やパークゴルフ、ウォーキング等の健康増進活動にポイントがつき、町内パークゴルフ場1ラウンド無料等と交換できる</li> <li>・広報、チラシによる周知と利用勧奨</li> <li>・特定保健指導、健康相談等での運動指導と利用案内</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ポイントカード・チラシの作成</li> <li>2. 広報誌掲載、チラシ配布等による制度周知と利用案内</li> <li>3. ポイントカードの配布</li> <li>4. 健診等受診、健康づくり事業参加、ウォーキング等健康増進活動に対するポイント付け</li> <li>5. 健診受診率の確認</li> <li>6. ポイントによるパークゴルフ場利用状況の確認</li> </ol>
4-4	健康情報発信事業	○	○	○	○	○	就労されている方が多い世代のため、中井町の健康づくりに関する事業の情報を様々な媒体で提供することにより、タイムリーに必要な情報を使いやすい方法で入手でき、活用し易くなる。 町内外へ情報を発信し、中井町の健康づくりについての情報にふれる機会を増やすことにより、何かを始めよう、続けていこうとの気持ちを高めることにつなげる。	全年齢層	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中井町ホームページ</li> <li>・SNSの活用</li> <li>・広報なかい</li> <li>・健康づくりカレンダー</li> <li>・健康づくり事業チラシ</li> <li>・タウン誌等の記事に取り上げてもらう</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 中井町ホームページに健康づくり関連コーナーを開設【改善】 特に40歳～64歳を対象とした事業案内や健康メモなどのコーナーを作る</li> <li>2. 広報なかいに健康づくり関連情報を掲載</li> <li>3. 健康づくりカレンダーの作成と配布</li> <li>4. 健康づくりに関するイベントのチラシを作成し、健康づくり推進団体や健康普及員を通じて声かけ【継続】</li> <li>5. 町内医療機関にチラシ設置・ポスター掲示依頼【改善】</li> <li>6. 個別通知に事業案内を同封【継続】、封筒おもて面余白に広告印刷</li> <li>7. ホームページの閲覧状況確認</li> <li>8. 事業参加者の情報入手方法確認</li> </ol>
5-1	『シニア入門リーフレット配布・シニア入門講座』				○	○	高齢期は、退職や社会での役割変化に伴い生活スタイルの変化が余儀なくされる一方、新しい生活リズムの獲得が必ずしも円滑に行かず、健康問題が惹起されることも多い。そこで、新しい生活スタイルへの受容を促進し、不適応を最小限にするため、情報入手機会と社会参画機会を提供することにより、高齢期の健康増進を図る。	高齢期。ならびに中年期で孫がいる方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シニア入門リーフレットの配布</li> <li>・シニア入門講座の開催</li> <li>・個々の特技を活かした地域活動団体による活動</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. シニア入門リーフレットの作成、講座の準備</li> <li>2. リーフレットの配布、および講座案内送付</li> <li>3. シニア入門講座、おじちゃんおばあちゃんの為の育児講座の開催</li> <li>4. 講座参加者による地域活動グループの結成と活動</li> <li>5. 講座参加者(グループメンバー)によるシニア入門講座の継続開催</li> <li>6. 活動体験発表会の開催</li> <li>7. 事業評価</li> </ol>

担当部署	関連部署	実施時期・期間	期待効果	概算費用、予算	関連既存事業	年度別計画					No.
						平成29年度	平成30年度	平成31年度	平成32年度	平成33年度(最終評価)	
健康課、健康普及員	地域支援課、税務町民課、環境経済課、まち整備課(パークゴルフ場指定管理者)、井ノ口公民館	平成29年度以降:1. 健康ポイント制度実施(継続)、2. 周知活動(充実) 3. ポイント制度の見直し 4. 受診率、パークゴルフ場利用状況の確認	ポイントの付与により健康診断受診者の増加とポイントを利用する目的でパークゴルフをする人の増加。	周知用チラシ・ポイントカード印刷代 スタンプまたはシールなどの消耗品代 ポイント交換用賞品代	59. 健康スポ・レク祭 71. 健康づくり健康診査 72~76. 各種がん検診 77. 結核検診 79. 国保人間ドック補助 80. 特定健康診査 81. 特定保健指導 82. 骨粗しょう症予防講座 86. 未病センター・健康づくりステーション事業 96. 軽やか体操クラブ 101. 後期高齢者人間ドック補助 105. 介護予防教室	1健康ポイント制度の実施(継続) 2周知活動(充実) 3ポイント制度の見直し・改善 4受診率、パークゴルフ場利用状況の確認					4-3
健康課、企画課	町内医療機関、健康づくり推進団体、健康普及員	平成29年度:1. ホームページに健康づくり関連コーナーを開設 平成29年度以降:2. 広報なかいに健康づくり関連情報を掲載(継続) 3. 健康づくりカレンダー作成配布(継続) 4. 事業・イベントチラシ作成配布、推進団体等による声かけ、周知活動 5. 町公共施設、町内医療機関にチラシ設置 6. 個別通知に事業案内を同封、町封筒おもて面余白に広告印刷	健康づくりに関する事業への参加者の増加、サービス利用者の増加。	健康づくりカレンダー印刷代 チラシ・ポスター作成用紙代	なし	1ホームページに健康づくり関連コーナー開設 2広報なかいに健康づくり関連情報掲載(継続) 3健康づくりカレンダー作成配布(継続) 4事業・イベントチラシ作成配布、推進団体等による周知活動 5町公共施設、町内医療機関にチラシ設置 6個別通知に事業案内同封					4-4
健康課	税務町民課、企画課、地域支援課、井ノ口公民館、シルバー人材センター、老人会・シニアクラブ、社会福祉協議会	平成29年度:1. 次年度のシニア入門講座実行委員の選出 平成30年度:2. 講座参加者(グループメンバー)によるシニア入門講座の開催 平成31年度:3. 活動体験発表会の開催計画 平成32年度:4. 活動体験発表会の開催	高齢期の活動の場の増加、高齢期における健康問題の解決、医療費の削減	・リーフレット作成料 ・講座用媒体作成料 ・講座資料作成料	85. 健康づくり講演会 104. 転倒骨折予防教室 108. 高齢者サロン活動事業 111. 生き生きすこやかふれあい広場事業	シニア入門リーフレット配布、シニア入門講座開催(継続) 1次年度のシニア入門講座実行委員の選出	2講座参加者による、シニア入門講座の開催	3活動体験発表会の開催計画	4活動体験発表会の開催		5-1