

健康増進計画・食育推進計画 後期事業（平成29年度～平成33年度）

No.	事業名	ライフステージ				目的	対象者	手段	方法	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.		
		乳幼児期	学童期・思春期	青年期	高齢期											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)			
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	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実施評価	→	→	→	→	→	1-1	
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	健康課、教育課、産業振興課	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集配布を継続実施。 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・レシピ集印刷代・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・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. なかい里山農業体験事業	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
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)	健康課、事業所	産業振興課、教育課、生涯学習課	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	
3-2	おとなの体力up事業			○	○	運動をしていない人は青年期、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	健康課(体力測定ボランティア)	生涯学習課、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	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.	
		乳幼児期	学童期 思春期	青年期	高齢期											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)		
3-3	元気食で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。	青壮年期・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	健康課、産業振興課、生活改善推進団体、仮炊飯器キッチンリーダー	転倒骨折予防体操指導員、生涯学習課、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。	自分で食事作りをする人の増加・食への関心を持つてくる人の増加。減塩への関心を持つてくる人の増加。朝食を毎日食べない青壮年の減少、野菜摂取が少ない(1日に1回以下)青壮年の減少。将来の生活習慣病予防	炊飯器購入代 レシピの印刷代 試食材料費代 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 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	→	→	→	→	→	3-3
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。	青壮年期・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	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
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	健康課、健康普及員	健康づくり推進団体(わかたかさ会等)、環境上下水道課、生涯学習課	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
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	健康課(体操サポーター)、健康普及員	地域防災課、生涯学習課、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. なかい体操サポーターの育成・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)、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・高齢者対象の健康教育や町事業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	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(ラジオカセ等)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サポーターの育成・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	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.	
		乳幼児期	学童期 思春期	青年期	中年期											高齢期	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)
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	・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 ・広報、チラシによる周知と利用動奨 ・特定保健指導、健康相談等での運動指導と利用案内	1. ポイントカード・チラシの作成 2. 広報誌掲載、チラシ配布等による制度周知と利用案内 3. ポイントカードの配布 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 5. 健診受診率の確認 6. ポイントによるパークゴルフ場利用状況の確認	健康課、健康普及員	生涯学習課、税務町民課、産業振興課、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
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、何かを始めてみよう、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	・中井町ホームページ ・SNSの活用 ・広報なかい ・健康づくりカレンダー ・健康づくり事業チラシ ・タウン誌等の記事に取り上げてもらう	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 2. 広報なかいに健康づくり関連情報を掲載 3. 健康づくりカレンダーの作成と配布 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】 5. 町内医療機関にチラシ設置・ポスター掲示依頼【改善】 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 7. ホームページの閲覧状況確認 8. 事業参加者の情報入手方法確認	健康課、地域防災課	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	
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	・シニア入門リーフレットの配布 ・シニア入門講座の開催 ・個々の特技を活かした地域活動団体による活動	1. シニア入門リーフレットの作成、講座の準備 2. リーフレットの配布、および講座案内送付 3. シニア入門講座、おじいちゃんおばあちゃんのための育児講座の開催 4. 講座参加者による地域活動グループの結成と活動 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 6. 活動体験発表会の開催 7. 事業評価	健康課	税務町民課、地域防災課、生涯学習課、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	