資料２－３

主な事業 × ライフステージ（タタキ台案）

【凡例：◎中心となる対象者　○対象者　】

基本施策	主な事業（例） ※現行計画の事業名をもとに、次期計画にむけた事業名案として記載しています。	事業の概要 ※現計画の概要を記載しています。	ライフステージ						備考
			乳幼児期	学童期 思春期	青壮年期	中年期	高齢期		
１　運動・身体活動の促進　【身体】									
	１－１　体力の見える化事業	現計画【3ー2 おとなの体力 up 事業】 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、運動に興味を持ち、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なる。 文科省「新体力テスト」			◎	◎	○		
	１－２　「みんなでラジオ体操しませんか？」	現計画【4-2　１日１体操！】 多くの人がすでに知っている体操【ラジオ体操】を活用し、町民が体操に取り組みやすい環境づくりを推進する。推進にあたっては、地域の会場（公園や広場など）において、中年期のみならず、子どもから高齢者まで広く地域ぐるみで体操を行う体操会を開催する。		○	○	◎	○		
	１－３　なかい体操サポーター養成講座	現計画【4-2　１日１体操！】 運動をはじめるきっかけをつくり、運動を続けるために必要な知識・技術を身につけ、地域の健康づくり活動の支援者となる「なかい体操サポーター」の養成を実施する。			○	◎	○		
	１－４　ウォーキング事業	現計画【4-1 働き盛りのウォーキングのすすめ】 手軽に取り組めるウォーキングを効果的かつ安全に実施してもらうための基礎編。働く世代の方が参加しやすいよう土曜日または日曜日に開催する。 日常生活の中でウォーキングが継続できるようにするきっかけや励みとするための記録用紙の配布と活用促進。			○	◎	○		
２　ストレス等の解消・休養　【心】									
	２－１　こころの健康づくり　健康相談・啓発	現計画【3-4 働く世代のこころの健康づくり】 疲労度やストレスの状態に気付き、早めに対処できる機会を作るきっかけとして、『1 分でできるストレスチェック』を作成。HP 掲載や様々な機会に送付・配布し、啓発と活用促進と図る。			◎	◎			
		現計画【3-4 働く世代のこころの健康づくり】相談 ストレスチェックをきっかけに、こころの健康に関する相談および受診勧奨や福祉関係者等へつなぐ。本人だけでなく、その家族にも対応。			◎	◎	○		
	２－２　育児相談	現計画【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 子どもの遊び場を提供するとともに、親子が地域で友達作りができるよう支援し、子育て中の保護者の精神的ストレスの軽減を図る。	○		◎				子育て世代
	２－３								

３　食育の推進　【食】								
３－１　親子クッキング（レシピ集配布）	現計画【2-1 なかいっ子わくわく食学び大作戦】 幼児のいる家庭も対象とした親子クッキングを３歳児健診時に開催とレシピ集配布（手作りおやつ、H30 年度開催したクッキングコンテスト入賞レシピ掲載）	◎	○	◎	◎			
３－２　かんたん・やさしいクッキング	現計画【2-1 なかいっ子わくわく食学び大作戦、電子レンジ de クッキング教室】子どもでも時短・簡単にできるメニューの紹介と調理実習 現計画【3-3 元気食でおとなの健康づくり、炊飯器クッキング】炊飯器を使ったレシピ紹介と出前指導の実施	○	◎	◎	◎	◎		
３－３　減塩を意識して健康づくり	現計画【3-3 元気食でおとなの健康づくり】 既存事業での減塩講話、減塩の掲示、啓発	○	◎	◎	◎	◎		
４　生活習慣病への対策　【習慣】								
４－１　禁煙応援事業	現計画【3-1 禁煙応援＼(^o^)／作戦】 禁煙相談：面談、電話、メール等にて保健師と３か月間の禁煙相談 禁煙に関するポスターの掲示やチラシの配布。			◎	◎	◎		
４－２　体力の見える化事業	1-1 参照			◎	◎	○		
４－３　ウォーキング講習会・ウォーキング記録帳の配布	1-4 参照			○	◎	○		
４－４　栄養バランスを考えた食事のとり方チラシ配布	現計画【3-3 元気食でおとなの健康づくり】 事業での食事のとり方チラシ、リーフレット等の配布	○	○	◎	◎	○		
５　がん等疾病への対策　【疾病】								
５－１　禁煙応援事業	4-1 参照			◎	◎	◎		
５－２　健診を受けてポイントゲット！	現計画【4-3　健診を受けてポイントゲット！】 働く世代の健診受診と体を動かすことに“お得感”を持って取り組めるよう、ポイント制度を導入し、受診率の向上と運動習慣のある人の増加を図る。			○	◎	○		
５－３								
６　健診・相談の充実　【予防】								
６－１　禁煙応援事業	現計画【3-1 禁煙応援＼(^o^)／作戦】 妊娠届出時等母子事業において妊婦・胎児・乳幼児への受動喫煙防止の説明や資料配布。園年長児に禁煙金太郎ぬりえの配布とその保護者への資料配布	◎	○	◎	◎	◎		
６－２　健診を受けてポイントゲット！	5 - 2 参照			○	◎	○		
６－３								
７　身近な活動の促進　【地域】								
７－１　「わきあいひろば」の利用促進、活用	2－3 参照	○		◎				子育て世代
７－２　シニア（ライフ）入門事業	現計画【5-1　シニア入門リーフレット配布・シニア入門講座】 高齢期における社会での役割変化等に伴う生活リズムの変化による健康問題に対し、新しい生活スタイルの受容を促進するため、高齢期の各種情報入手機会と社会参加機会の提供を図り、健康増進を図る。					◎		
７－３								