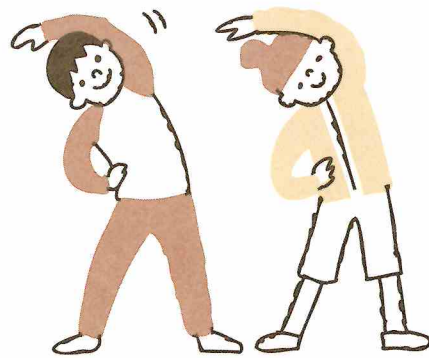




箱根町健康増進計画・食育推進計画（第2次・後期計画）

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



計画書 箱根町HP



計画の概要

計画策定の趣旨

我が国では、医療技術の進歩や生活水準の向上、福祉の充実により、平均寿命が延び続け世界有数の長寿国として認識されています。

箱根町においては、町民が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」を目指してきました。この度、計画中間年度を迎えるにあたって、また近年の社会情勢の変化や町民のニーズに対応した計画を推進するため、新たに「箱根町健康増進計画・食育推進計画(第2次)後期計画」を策定します。

計画の期間

計画の期間は、令和元年度から令和10年度までの10年間です。

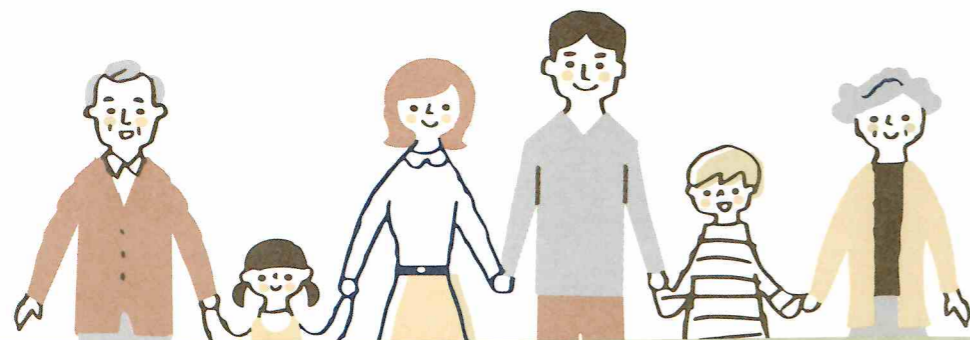
前期計画は令和元年度から令和5年度までの5年間とし、令和5年度での中間評価・見直しを経て、令和6年度から令和10年度までの5年間を後期計画とします。

基本方針及びライフステージ

本計画においては、様々な分野で世代ごとに効果的なアプローチを検討するためライフステージ別の施策を展開しています。

後期計画においても前期計画から継続してこれらの基本方針・ライフステージに基づいた施策を展開し、国や県の指針及び社会情勢の変化に合わせて新しい取組を取り入れていきます。

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



施策の体系



(5つの柱) 基本方針

- 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

6つの分野

- 1 身体活動・運動
- 2 食育と栄養・食生活
- 3 生活習慣病・健康管理
- 4 休養・こころの健康づくり
- 5 たばこ・飲酒
- 6 歯・口腔の健康

町として目指す姿と町民として 目指す取り組み

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

乳幼児期

概ね0歳～6歳



現状値: 令和5年度 目標値: 令和10年度

地域や学校との連携により、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

学生・思春期

概ね7歳～19歳



現状値: 令和5年度 目標値: 令和10年度

町民として目指す取り組み

- ☑ 朝食を毎日取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。

町民として目指す取り組み

- ☑ 朝食を毎日取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。

① 身体活動・運動

指標	対象	現状値	目標値
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	—	38件	34件

② 食育と栄養・食生活			
朝食を欠食する割合	乳幼児	2.3%	0.0%

③ 生活習慣病・健康管理			
3歳6か月児健康診査受診率	乳幼児	109.7%	100.0%

④ 休養・こころの健康づくり			
子育てに自信がもてる割合	保護者	44.2%	50.0%

⑤ たばこ・飲酒			
妊娠中にたばこを吸っていた割合	保護者	4.7%	0.0%
妊娠中にお酒を飲んでいた割合	保護者	0.0%	0.0%

⑥ 歯・口腔の健康			
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	6.1%	0.0%

① 身体活動・運動

指標	対象	現状値	目標値
週に2回以上自主的な運動をしている割合	小学生	70.0%	100.0%
	中学生	77.1%	100.0%
	15～18歳	58.8%	80.0%

② 食育と栄養・食生活			
朝食を欠食する割合	小学生	4.3%	0.0%
	中学生	4.8%	0.0%
	15～18歳	20.6%	0.0%
ひとりで夕食を食べる割合	小学生	0.0%	0.0%
	中学生	8.4%	0.0%

③ 生活習慣病・健康管理			
夜12時までには寝る割合	小学生	95.7%	100.0%
	中学生	73.5%	100.0%
気持ちよく目覚めた割合	小学生	61.4%	80.0%
	中学生	42.2%	80.0%
	15～18歳	61.8%	80.0%

④ 休養・こころの健康づくり			
相談する相手がいない割合	小学生	7.1%	0.0%
	中学生	15.7%	0.0%
	15～18歳	14.7%	0.0%

⑤ たばこ・飲酒			
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			
昼食後に歯みがきをする割合	小学生	29.4%	100.0%
	中学生	20.7%	30.0%
	15～18歳	9.1%	30.0%

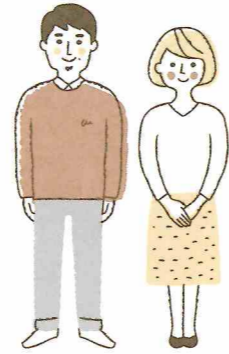
町として目指す姿と町民として

目指す取り組み

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

成人期

概ね20歳～64歳



現状値：令和5年度 目標値：令和10年度

▼ 町民として目指す取り組み ▼

- ✓ 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。

① 身体活動・運動

指標	対象	現状値	目標値
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	15.0%	70.0%
	成人期女性	16.0%	70.0%
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	43.6%	60.0%
	成人期	55.0%	85.0%
適正体重を維持している割合	20歳代	26.7%	30.0%
	30～64歳	13.4%	15.0%
朝食を欠食する割合	20～39歳	26.5%	40.0%
	40～64歳	36.0%	80.0%
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	成人期	12.1%	25.0%
	成人期	18.8%	40.0%
1日5皿(約350g)野菜を摂る人の割合の増加	成人期	12.1%	25.0%
	成人期	18.8%	40.0%
果物を1日1つ分(100g)摂る人の割合の増加	成人期	18.8%	40.0%
	成人期	18.8%	40.0%
特定健康診査受診率	成人期高齢期	33.5%	60.0%
	成人期	6.7%	20.0%
胃がん(消化器)検診受診率(バリウム検診)	成人期	6.7%	20.0%
	成人期	6.7%	20.0%
胃がん(消化器)検診受診率(リスク検診)	成人期	6.7%	20.0%
	成人期	6.7%	20.0%
肺がん検診受診率	成人期	41.5%	50.0%
	成人期	37.8%	50.0%
大腸がん検診受診率	成人期	37.8%	50.0%
	成人期	37.8%	50.0%
乳がん検診受診率	成人期	15.7%	30.0%
	成人期	15.7%	30.0%
子宮頸がん検診受診率	成人期	22.7%	30.0%
	成人期	22.7%	30.0%
前立腺がん検診受診率	成人期	22.7%	30.0%
	成人期	22.7%	30.0%
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	2.7%	15.0%
	成人期	2.7%	15.0%
「フレイル」の言葉も意味も理解している人の割合の増加	成人期	12.8%	30.0%
	成人期	12.8%	30.0%
気持ちよく目覚めた割合	成人期	60.4%	80.0%
	成人期	60.4%	80.0%
睡眠による休養が十分とれていない割合	成人期	26.9%	15.0%
	成人期	26.9%	15.0%
相談する相手がいない割合	成人期	15.4%	0.0%
	成人期	15.4%	0.0%
たばこを吸わない割合	成人期男性	71.7%	80.0%
	成人期女性	88.9%	90.0%
受動喫煙があった割合	成人期	45.0%	40.0%
	成人期	45.0%	40.0%
毎日お酒を飲む割合	成人期男性	26.9%	15.0%
	成人期女性	9.9%	0.0%
多量飲酒する割合	男性50歳代	12.5%	0.0%
	男性60～64歳	30.0%	0.0%
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	42.3%	65.0%
	成人期	42.3%	65.0%
8020運動を認知している割合	成人期	49.7%	60.0%
	成人期	49.7%	60.0%
口腔機能の衰え(オーラルフレイル)の兆候が無い人の割合の増加	成人期	55.0%	70.0%
	成人期	55.0%	70.0%

④ 休養・こころの健康づくり

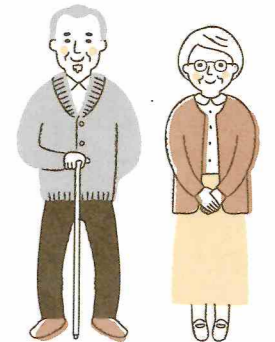
⑤ たばこ・飲酒

⑥ 歯・口腔の健康

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

高齢期

概ね65歳以上



現状値：令和5年度 目標値：令和10年度

▼ 町民として目指す取り組み ▼

- ✓ 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。

① 身体活動・運動

指標	対象	現状値	目標値
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	20.8%	70.0%
	高齢期女性	17.0%	70.0%
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	56.6%	80.0%
	高齢期	56.6%	80.0%
適正体重を維持している割合	高齢期	71.7%	85.0%
	高齢期	71.7%	85.0%
食事バランスガイドを食生活の参考にしてしている割合	高齢期	49.4%	70.0%
	高齢期	49.4%	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	68.1%	80.0%
	高齢期	68.1%	80.0%
1日5皿(約350g)野菜を摂る人の割合の増加	高齢期	25.7%	30.0%
	高齢期	25.7%	30.0%
果物を1日1つ分(100g)摂る人の割合の増加	高齢期	40.7%	50.0%
	高齢期	40.7%	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	高齢期	9.7%	25.0%
	高齢期	9.7%	25.0%
長寿健康診査受診率	高齢期	35.7%	60.0%
	高齢期	35.7%	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	45.1%	80.0%
	高齢期	45.1%	80.0%
「フレイル」の言葉も意味も理解している人の割合の増加	高齢期	15.0%	45.0%
	高齢期	15.0%	45.0%
気持ちよく目覚めた割合	高齢期	79.6%	現状維持
	高齢期	79.6%	現状維持
相談する相手がいない割合	高齢期	15.9%	0.0%
	高齢期	15.9%	0.0%
たばこを吸わない割合	高齢期	87.6%	100.0%
	高齢期	87.6%	100.0%
受動喫煙があった割合	高齢期	27.4%	15.0%
	高齢期	27.4%	15.0%
毎日お酒を飲む割合	高齢期	26.5%	15.0%
	高齢期	26.5%	15.0%
多量飲酒する割合	高齢期	3.3%	0.0%
	高齢期	3.3%	0.0%
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	54.0%	65.0%
	高齢期	54.0%	65.0%
8020運動を認知している割合	高齢期	46.9%	50.0%
	高齢期	46.9%	50.0%
口腔機能の衰えの兆候が無い人の割合の増加	高齢期	38.1%	50.0%
	高齢期	38.1%	50.0%

③ 生活習慣病・健康管理

④ 休養・こころの健康づくり

⑤ たばこ・飲酒

⑥ 歯・口腔の健康

自分、家族、地域で健康づくり・ 食育の大きな輪を広げましょう!

今回新たに設定した取組を含め、皆が支えあう誰もが元気なまちづくりを目指していきます。

① 身体活動・運動

- 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。
- ウォーキングマップや豊かな自然を生かした親子でも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。

② 食育と栄養・食生活

- 乳幼児に対して適正な食事が提供できるよう、離乳食について相談できる教室等の実施や幼少期からの五感を意識した食育を推進していきます。
- 生活習慣病の予防に向けて、減塩の取組や野菜・果物を食生活に取り入れることを推進していきます。
- 「食ること」に支援を必要とする世帯や児童への支援として、また地域の居場所づくりとして子ども食堂との連携に努めます。
- 災害時を想定した食事や栄養バランスの大切さ、非常食の備蓄の必要性等について教育を推進するとともに、児童生徒を通じて保護者への周知を図ります。

③ 生活習慣病・健康管理

- 体重や血圧のセルフチェックを推進するとともに、食事の状況や運動の頻度等、自身の生活を振り返ることの重要性を周知していきます。
- 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。また、未病とあわせて「フレイル」について紹介し、早期から介護予防を意識することを呼びかけます。

④ 休養・こころの健康づくり

- 悩みや不安の相談先として、対面の窓口のほか電話相談やSNSを活用した相談窓口について周知し、利用を促進します。
- 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。
- 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。

⑤ たばこ・飲酒

- 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。
- 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。

⑥ 歯・口腔の健康

- 「オーラルフレイル健口推進員」と連携し、歯や口の健康に関する情報提供を中心にオーラルフレイルの予防を啓発していきます。

令和6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:web_sakura@town.hakone.kanagawa.jp

HP:https://www.town.hakone.kanagawa.jp