



プラン推進のために

1 健やかでこころ豊かな暮らしの実現 “生きがいくくり”

(1) 休養・こころの健康づくり

【現状から見える課題】

睡眠不足や睡眠障害による休養不足は、子どもでは成長の遅れや食欲不振、注意力や集中力の低下、疲れやすさなどをもたらします。また、成人においても注意力の低下や生活習慣病、うつ病等をひき起こし、心身の健康に悪影響を及ぼします。こころの健康を保つためには、ストレスの対処法や自殺対策、精神疾患等の正しい知識の普及啓発をしていく必要があります。

本町では、保健師や管理栄養士による訪問指導や健康づくりの情報提供などを行うおあしす24健康おおいそ事業を進め、10年間の取組みにより一定の成果を得られたところで、新型コロナウイルス感染症の拡大があり、活動が停滞してしまいました。新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、開催を中止にした事業が多く、コロナ禍でメンタルが不安定になりやすい傾向が続いていることから、開催方法を工夫しつつ、健康相談等を実施していくことが求められます。

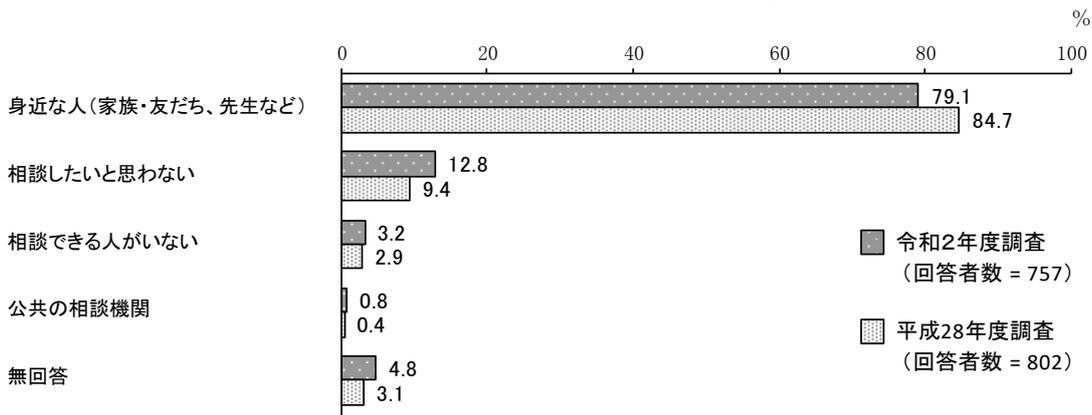
加えて、学校では、SC*（スクール・カウンセラー）、SSW*（スクール・ソーシャル・ワーカー）等との連携協働を図り、児童生徒の異変等を早期発見・対応できるよう校内での相談整備に努めています。

アンケート調査によると、悩みやストレスを相談できる人について、小学生で「相談したいと思わない」の割合が12.8%となっています。

成人では、睡眠から目覚めたとき、疲労感がとれているかについて、「疲労感が残っている」の割合が24.5%となっています。また、睡眠のために薬やお酒を「時々飲む」の割合が13.0%となっています。

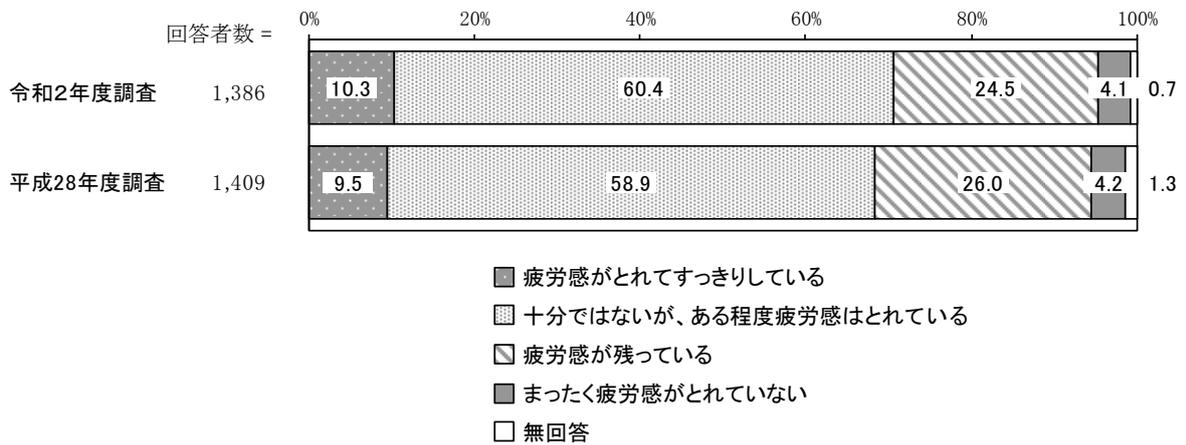
- 質の高い眠りを得るために、仕事や学校生活等を含め、日常生活と睡眠・休養のバランスを保つような工夫が必要です。
- 喫煙や飲酒がストレス解消法とならないよう、自分にあった健康的なストレス解消法を見つけることや、身近な相談相手を持つことが必要です。
- 生活に楽しみを持って心身のバランスを保つとともに、心配ごとを一人で抱え込まず周りに相談し、ストレスをコントロールしていくことが重要です。

悩みやストレスを誰に相談するか（小学生）



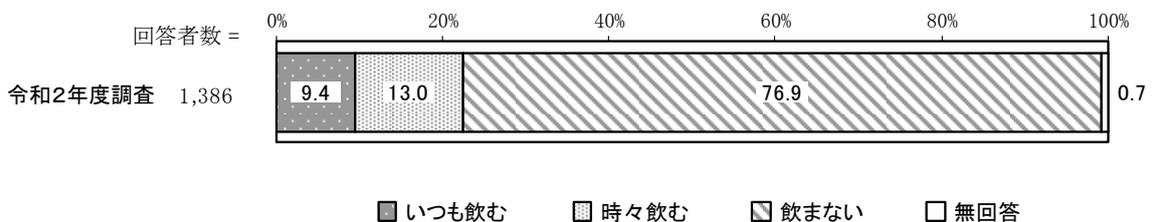
資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

睡眠によって疲労感がとれているか（成人）



資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

睡眠のために薬やお酒を飲むか（成人）



資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

【今後の方向性】

- 休養や睡眠、ストレスへの対応が健康づくりに大切なことを、引き続き啓発していきます。
- 町民一人ひとりが、自分に合った規則正しい生活習慣や十分な睡眠や休息、ストレスのコントロール方法を身につけられるよう支援します。
- 育児や子育ての不安、生活上の悩みなどに対し身近に相談できる場があること、困ったときやこころの不調があるときは、抱え込まず相談するよう周知啓発を行います。
- 地域や職域と連携し、こころの不調のサインを早期に発見し、適切な支援につながる環境をつくります。

【主な目標】

指標名	現状値 令和3年度	目標値 令和9年度
睡眠で休養が十分取れている人の割合（特定健康診査）	79.6%	82%
自殺死亡率*（人口10万人当たりの自殺者数を表した指標。過去5年間の平均値）	9.7人	0人

資料：町民課、スポーツ健康課

①良好な睡眠の確保やストレス解消の推進



町民一人ひとりの取組み

- 早寝・早起きなど生活リズムを整え、睡眠時間を確保します。
- 自分に合ったストレスのコントロール方法を身につけます。
- 趣味や生きがい等を見つけ、さまざまな地域活動に積極的に参加します。



地域組織・関係団体の取組み

- 育児の負担や不安に対して、相談体制を充実します。
- 学校において、睡眠に関する正しい知識を啓発します。
- 職域において、十分な睡眠・休養の確保について正しく理解できるよう支援します。
- 各世代の特性に応じた地域で集まる機会をつくり、地域での様々な活動をつなぎ交流を図ります。



町の取組み

- 育児不安を軽減するため、気軽に相談できる場所を増やし、内容の充実を図ります。
- こころの健康や十分な睡眠・休養の確保についての正しい知識を啓発します。
- 介護予防教室やサロンやカフェ等、人とのつながりや、生きがいにつながる場を支援します。
- 職域において、心の健康づくりについて啓発します。

<関連事業>

- ・ 子ども発達相談・巡回相談事業（子育て支援課）
- ・ つどいの広場事業（子育て支援課）
- ・ こんにちは赤ちゃん事業（乳児家庭全戸訪問事業）（子育て支援課）
- ・ 2歳児全戸訪問事業（子育て支援課）
- ・ 訪問指導（スポーツ健康課）
- ・ 一般介護予防事業（福祉課）

②自殺対策、こころの健康の支援体制



町民一人ひとりの取組み

- こころの問題に関心を持ち、日ごろから相談できる窓口を確認しておきます。
- 子育てに一人で悩まず、周りの人に相談します。
- 人とのつながりを持ち、悩みを相談できる人をつくります。



地域組織・関係団体の取組み

- 地域や職域において、こころの健康を正しく理解できるよう支援します。
- 早期にこころの問題に気づき、相談や適切な対応ができるように関係機関と連携して取り組みます。



町の取組み

- こころの問題を早期に相談できるよう、相談窓口の周知を図るとともに関係機関と連携して、こころの病気の早期発見・早期治療につなげます。
- 自殺予防に対する知識の啓発や情報提供を行うとともに、ゲートキーパーの養成など自殺予防の普及を推進します。
- 閉じこもり予防・うつ予防に関する普及・啓発に努めます。
- 自己肯定感を向上させ、いのちの大切さを伝えます。

<関連事業>

- ・ いのちのはなし事業（スポーツ健康課）
- ・ こころの健康セミナー（スポーツ健康課）
- ・ 健康相談（スポーツ健康課）

③地域・職域での連携推進



町民一人ひとりの取組み

- こころの不調に早期に気づき、一人で抱え込まず周囲の人や専門機関に相談します。
- 身近な人のこころの不調に気づき、適切な支援につなげます。



地域組織・関係団体の取組み

- 地域や職域において、必要に応じて適切な相談機関を活用するよう、広く周知啓発を行います。
- 早期にこころの問題に気づき、相談や適切な対応ができるように関係機関と連携して取り組みます。



町の取組み

- 関係機関が連携して相談体制を整備するとともに、相談場所等を分かりやすく情報発信します。
- 専門機関や関係団体と協力し、子どもや若者が悩みを相談しやすい環境づくりを進めます。

<関連事業>

- ・ 大磯町自殺対策庁内連絡調整会議（スポーツ健康課）
- ・ こころといのちのサポート事業（スポーツ健康課）
- ・ 健康相談（スポーツ健康課）

(2) 食を通じた交流の推進

【現状から見える課題】

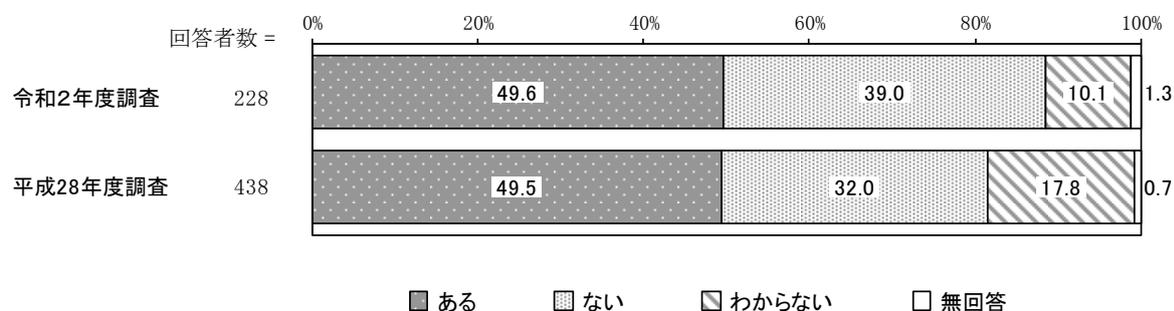
近年では、高齢者のひとり暮らし、ひとり親世帯、貧困の家庭等、家庭環境が多様化することにより、孤食*する人が増えています。共食により食を通じたコミュニケーション等を図りたい人にとって、地域や所属するコミュニティ（職場等を含む）等を通じて、様々な人と共食する機会を持つことが重要となっています。

アンケート調査によると、農林漁業体験の参加について、「ある」の割合が小学生で48.1%、中学生で49.6%となっています。

○家族や仲間と食卓を囲む「共食」は、食事や料理への関心を高めることにつながり、会話を交わすことで食事の楽しさを実感でき、こころの豊かさをもたらすことから、家族や仲間等と楽しく食事をする「共食」を推進することが必要です。

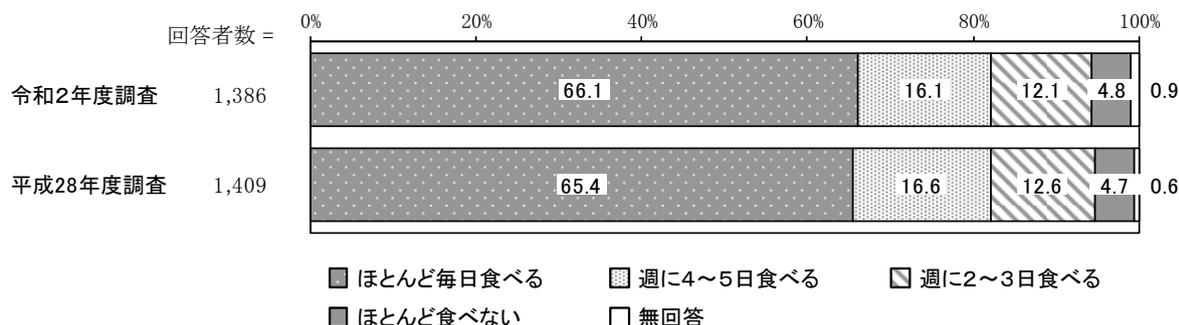
○食との関係が消費のみにとどまるのではなく、農林漁業体験や調理体験等を通して地産地消の大切さや生産から消費までの過程を理解することで、環境に配慮した食生活の実践につながることを期待されます。このため、体験を通じて学ぶ機会を得られるよう、地域の農業水産業者や教育関係者等の多様な機関と連携・協働し、体験活動を推進することが必要です。

農林漁業体験（田植え、地引き網（あみ）など）に参加したことがあるか（中学生）



資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

1日2回以上主食、主菜、副菜を組み合わせた食事をしているか（成人）



資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

【今後の方向性】

- 家庭や地域等において、食を通じたコミュニケーションの大切さや一緒に食事をする機会をつくることの大切さを普及啓発します。
- 地域の農漁業者や教育関係者等の多様な機関と連携・協働し、農漁業体験や調理体験等を通じて、食に関心をもつ機会を増やします。

【主な目標】

指標名	現状値 令和3年度	目標値 令和9年度
朝食を毎日食べている児童・生徒	94.7%	100%

資料：学校教育課

①共食の推進



町民一人ひとりの取組み

- 家族や友だち、地域の人と一緒に楽しみながら、おいしく食事をします。
- 家族で食について会話する機会を持ちます。
- 1日1回は、家族と一緒に食事をします。



地域組織・関係団体の取組み

- 知人や友人、地域の人と一緒に食事を摂る機会を提供します。
- 食を通じた地域のふれあいを進めます。
- 食生活改善推進団体による、食の講座を開催します。
- 保育園等・小学校給食の時間での共食により、豊かな心を育みます。



町の取組み

- 家族等で食卓を囲み、コミュニケーションを図る共食の機会の大切さを発信します。
- 食を通じた地域のふれあいを支援します。
- 中学校給食の早期実現を目指します。

<関連事業>

- ・ みんなでクッキング（スポーツ健康課）
- ・ 共食の普及啓発（スポーツ健康課）
- ・ 幼児おやこクッキング、夏休み親子クッキング（スポーツ健康課）
- ・ 保育園給食事業（子育て支援課）
- ・ 小学校給食（学校教育課）

②農漁業体験に関する情報提供



町民一人ひとりの取組み

- 身近な栽培体験をします。
- 農漁業体験の機会をもちます。



地域組織・関係団体の取組み

- 消費者と生産者が交流できる機会をつくります。
- 収穫体験、農漁業体験を通して学ぶ機会をつくります。



町の取組み

- 関係団体等と連携し、農漁業体験の場を提供します。
- 市民農園を活用した農業活動を推進します。

<関連事業>

- ・ 大磯親子収穫体験（産業観光課）
- ・ 市民農園事業（産業観光課）
- ・ 魚のさばき方教室（産業観光課）
- ・ 釣り船体験教室（産業観光課）

(3) スポーツ観戦

【現状から見える課題】

スポーツを「観る」ことは、楽しみや喜び、感動を感じられ、気分転換やストレス解消が図られるという効果もあります。スポーツ参画人口を拡大させていくため、スポーツを「観る」楽しさを広めるような取組みを促進していくことが重要です。

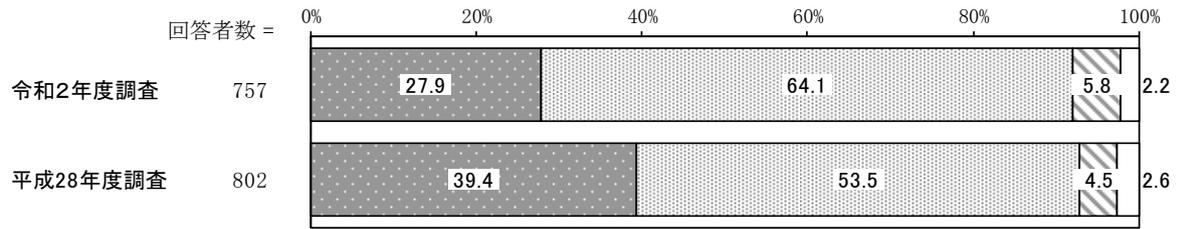
本町では、各種スポーツ健康イベントを推進している中で、多様化するニーズを把握し、新規競技大会の開催等を検討していくことや新型コロナウイルス感染症などの感染状況を考えた対策が必要な状況となっています。

アンケート調査によると、この1年間のスポーツ観戦について、「観戦したことがある」の割合が小学生で27.9%、中学生で45.6%と、ともに減少しています。また、スポーツを観戦したことがない理由として「開催されていることを知らなかった」「観戦したいスポーツの大会が近くにない」などの意見が挙がっています。



○多様なメディアを活用しながら、若い世代にもスポーツを身近に見ることができる機会の確保や情報提供などにより、スポーツを「観る」人を増やすことに努め、運動・スポーツの活性化につなげる必要があります。

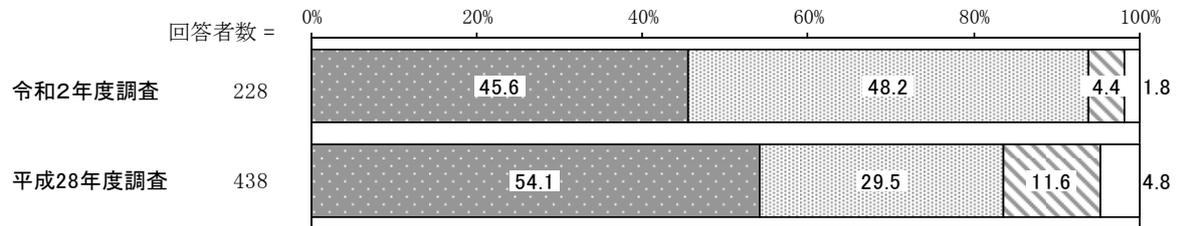
この一年間でスポーツを観戦したことがあるか（小学生）



■ 観戦したことがある □ 観戦したことがない ▨ 忘れた、わからない □ 無回答

資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

この一年間でスポーツを観戦したことがあるか（中学生）



■ 観戦したことがある □ 観戦したことがない ▨ 忘れた、わからない □ 無回答

資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

【今後の方向性】

〇スポーツを「観る」機会が増えるようさまざまな団体が主体となって、スポーツイベント等を積極的に生かす取組みを推進します。

【主な目標】

指標名	現状値 令和3年度	目標値 令和9年度
体育・スポーツ大会等の実施数	10回	35回

資料：スポーツ健康課

①スポーツ健康イベントの推進



町民一人ひとりの取組み

- スポーツ健康イベントをみて、交流できる機会に積極的に参加します。
- 町内など身近な地域での体育・スポーツ大会等に参加します。



地域組織・関係団体の取組み

- スポーツを通じた町民の交流機会をつくり出します。
- 関係団体や地域住民とともに、スポーツ健康イベントを充実します。



町の取組み

- 多くの町民が参加できるスポーツ大会等を活性化します。
- 町民が身近でスポーツをみて、触れ合える機会が増えるよう、各種団体の連携・協働によるイベントの開催などに取り組みます。
- ビーチスポーツの振興に努めます。

<関連事業>

- ・ 町体育協会育成補助事業（スポーツ健康課）
- ・ 一周駅伝大会運営事業（スポーツ健康課）
- ・ 競技大会等の招致・開催（スポーツ健康課）
- ・ スポーツ健康イベント事業（スポーツ健康課）
- ・ 海水浴場振興事業・ポートハウステるがさき管理運営事業（産業観光課）

2 健康に暮らせる生活習慣の推進と生活習慣病予防 “6つの健康習慣の確立”

(1) 歯及び口腔の健康

【現状から見える課題】

全国的な傾向として、いずれのライフステージにおいても、う蝕（むし歯）有病者率は高い水準にあることから、継続的な歯科疾患予防に対する取組みの推進や、歯・歯周病に対する正しい知識の普及啓発が求められています。

歯や歯周病の予防については、日頃のセルフケアに加え専門的な指導や管理も必要なことから、定期的な歯科健診が普及するような取組みが求められています。

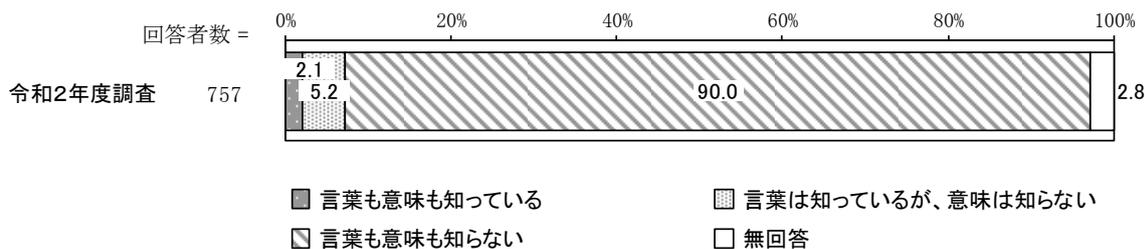
本町では、平成29年4月に「大磯町歯及び口腔の健康づくり推進条例」を制定し、歯及び口腔の健康づくりを推進しました。こうした中、歯科健康診査などの事業を通じ、成人病である歯周病に関して、口腔領域だけではなく、全身に及ぼす影響について広く周知し、健診の必要性を伝えていくことが求められています。学校では、昼食後に歯磨きする生徒が減少しています。

アンケート調査によると、オーラルフレイル*について「言葉も意味も知らない」の割合が小学生で90.0%、中学生で88.6%、成人で72.1%となっています。

かかりつけ歯科医がいる人の割合は、小学生で88.0%、中学生で78.5%、成人で78.8%となっていますが、男性、女性ともに20歳代でいない人の割合が高くなっています。また、定期的に歯の健診もしくは、歯石除去・歯面清掃を受けているかについて、「受けていない」の割合が25.7%で、男性、女性ともに20歳代で「受けていない」の割合が高くなっています。

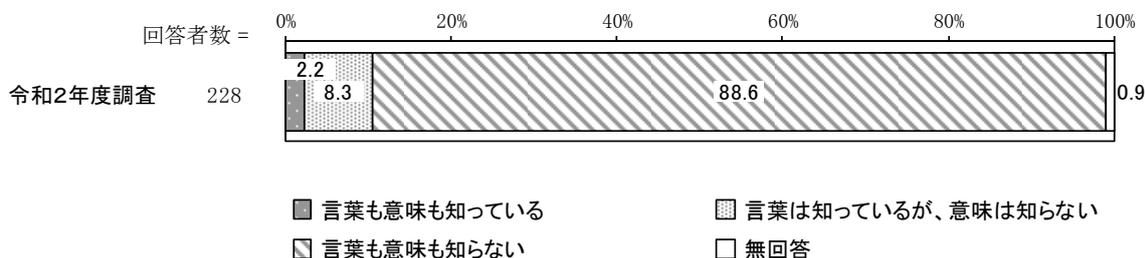
○ライフステージ毎の特徴を踏まえた正しい歯・口腔のケアに関する知識の普及が必要です。また、口腔機能の維持・向上を目指し、定期的な歯科健診によりむし歯・歯周病予防に取り組むとともに、家庭では正しい歯磨きの方法を身につけ、毎日実践することが必要です。

オーラルフレイルを知っているか（小学生）



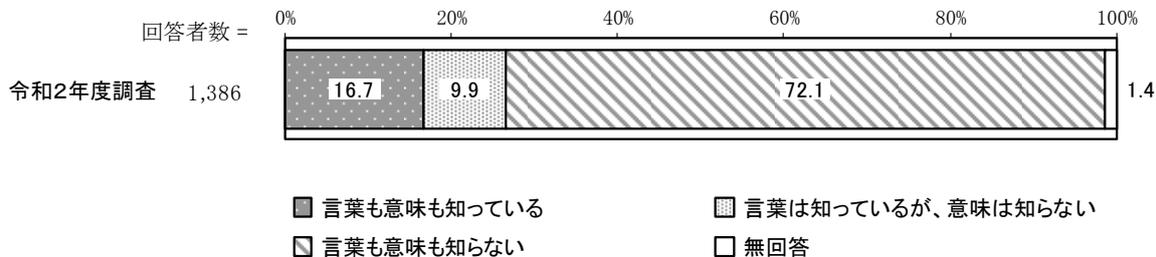
資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

オーラルフレイルを知っているか（中学生）



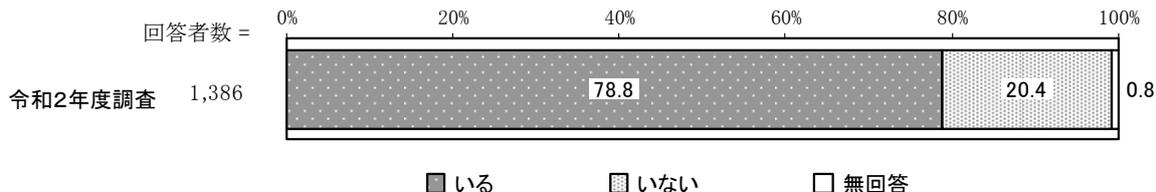
資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

オーラルフレイルを知っているか（成人）



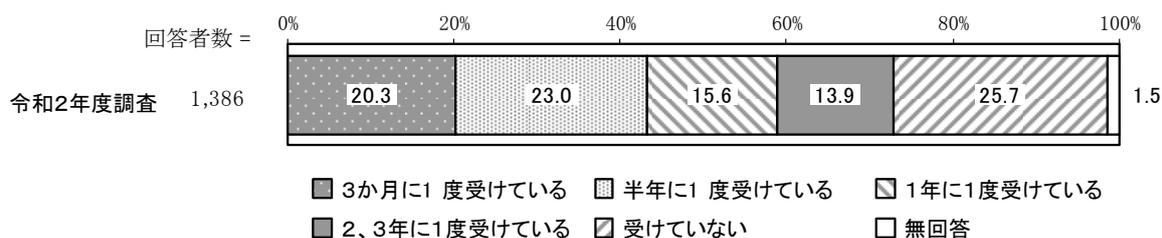
資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

かかりつけ歯科医はいるか（成人）



資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

定期的に歯の健診、歯石除去・歯面清掃を受けているか（成人）



【今後の方向性】

- むし歯予防、歯周病予防、口腔機能の維持・向上、オーラルフレイルの重要性や正しい知識を啓発します。
- 歯科健診を通して、自分の歯と口腔の状態を把握し、歯の喪失防止・かみ合せの保持など、歯及び口腔の健康を末永く維持できる人を増やします。
- 乳幼児から学童期にかけての歯磨き等の指導や、成人期、高齢期ともに歯科健診の受診率の向上、かかりつけ歯科医を持つことの推進、高齢者の介護予防などの歯科保健についての啓発に取り組みます。

【主な目標】

指標名	現状値 令和3年度	目標値 令和9年度
3歳児のむし歯のない児の割合	87.4%	100%
12歳児のむし歯のない児の割合	77.9%	90%
成人歯科健診（40歳代）の歯周病率	40.5%	25%
成人歯科健診（55～64歳）で24本以上自分の歯を有する者の割合	92.3%	100%

資料：スポーツ健康課、学校教育課

①歯及び口腔の健康の普及啓発



町民一人ひとりの取組み

- 乳幼児期において、歯磨き、仕上げ磨きの習慣を身につけます。
- 自分の歯及び口腔の健康に関心を持ち、歯の喪失やむし歯、歯周病の予防に取り組みます。
- 口腔機能の維持のため、口腔の体操等に取り組みます。



地域組織・関係団体の取組み

- 養護教諭等による歯及び口腔の健康に関する教育に加え、よく噛んで食べることを推進します。
- 職域において、歯及び口腔の健康に関する知識や情報を提供します。
- 地域のサロン等で歯及び口腔の機能の維持・向上に取り組みます。
- オーラルフレイル健口推進員は、地域でのお口の健康に関するボランティアとして地域住民のための歯科保健活動に取り組みます。



町の取組み

- 小学校、幼稚園、保育園等への巡回歯磨き指導等で正しい口腔ケアについて、相談・指導します。
- 歯及び口腔の健康と全身の健康との関連について、正しい知識を啓発します。
- 口腔機能の維持・向上に取り組みます。
- オーラルフレイルについて周知・啓発するとともに、通いの場等における予防の取組みを実施します。

<関連事業>

- ・ 歯の健康フェスタ（スポーツ健康課）
- ・ 歯科医師会との連携（スポーツ健康課）
- ・ 一般介護予防事業（歯口腔）（福祉課）
- ・ 小学校、幼稚園、保育園等巡回歯磨き指導（スポーツ健康課）

②歯科健診の推進



町民一人ひとりの取組み

- かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診により歯石除去や保健指導を受けることを、生活習慣に取り入れます。



地域組織・関係団体の取組み

- 地域の歯科医院において、積極的に定期健診の大切さの普及に努めます。
- かかりつけ歯科医を持つことを推進します。
- 歯科医師等は、定期健診の機会を活用し、保健指導を行います。



町の取組み

○かかりつけ歯科医を持ち、若い年代から定期的に歯科健診を受診、歯科保健指導や歯周病ケアを受けることを推進します。

○各年代における歯科健診を実施します。

<関連事業>

- ・ 妊産婦歯科健康診査（スポーツ健康課）
- ・ 乳幼児歯科健康診査（1歳6か月児、2歳児、3歳児）（スポーツ健康課）
- ・ 成人歯科健康診査（スポーツ健康課）
- ・ 歯科医師会との連携（スポーツ健康課）



(2) たばこ、アルコール等

【現状から見える課題】

たばこは、がんや循環器疾患、糖尿病、慢性閉塞性肺疾患（COPD*）、歯周病の原因のひとつといわれています。妊婦の喫煙は、早産や低出生体重児の出生、胎児の発育の遅れのリスクを高めます。また、妊娠中や出生後の周囲の人の喫煙は、乳幼児突然死症候群（SIDS）の要因にもなります。

さらに、20歳未満で喫煙を始めると、20歳以上で喫煙を開始した場合に比べてがん等を発症するリスクが高くなり、吸い始める年齢が若いほどニコチンへの依存度が高い人が多くなるという報告があります。

本町においても、喫煙と生活習慣病との関連についてさらに啓発することが求められています。

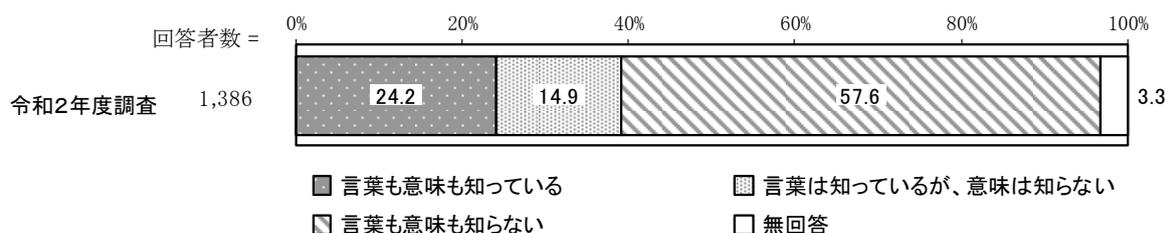
アンケート調査によると、喫煙者が8.2%となっており、特に男性の50歳代、女性の20歳代で2割以上と高くなっています。禁煙意向について、「喫煙本数を減らしたい」の割合が31.0%、「喫煙をやめたい」の割合が22.1%となっています。

また、慢性閉塞性肺疾患（COPD）について、「言葉も意味も知らない」の割合が57.6%、「言葉は知っているが、意味は知らない」の割合が14.9%となっています。

アルコール摂取の頻度については、「ほぼ毎日」の割合が16.6%、男性の60歳代、70歳以上、女性の40歳代で高くなっています。

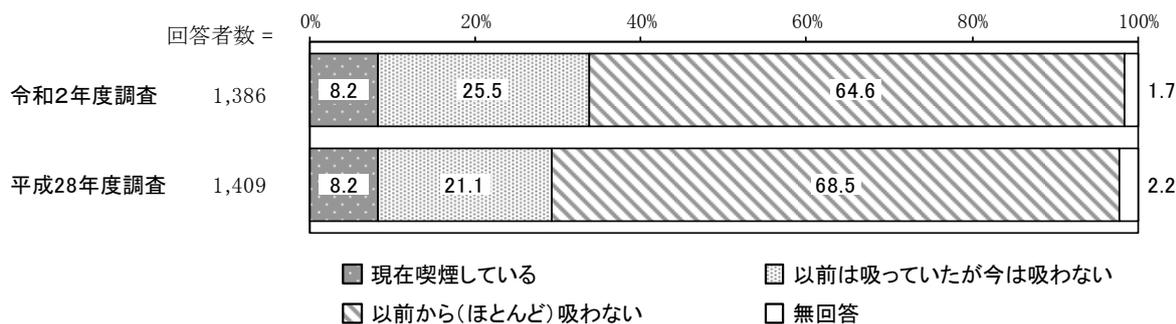
○喫煙が健康に及ぼす影響について周知を続けるだけでなく、喫煙者に対して、受動喫煙や20歳未満の人の前での喫煙に配慮を促すことが重要です。
また、禁煙意向のある人に対して禁煙支援を推進することが重要です。
○多量飲酒は、肝機能低下・肝硬変・生活習慣病へのリスクが高まり、自身の健康を損なうことになり、適正飲酒についての周知啓発が必要です。

慢性閉塞性肺疾患（COPD）という病気を知っているか（成人）



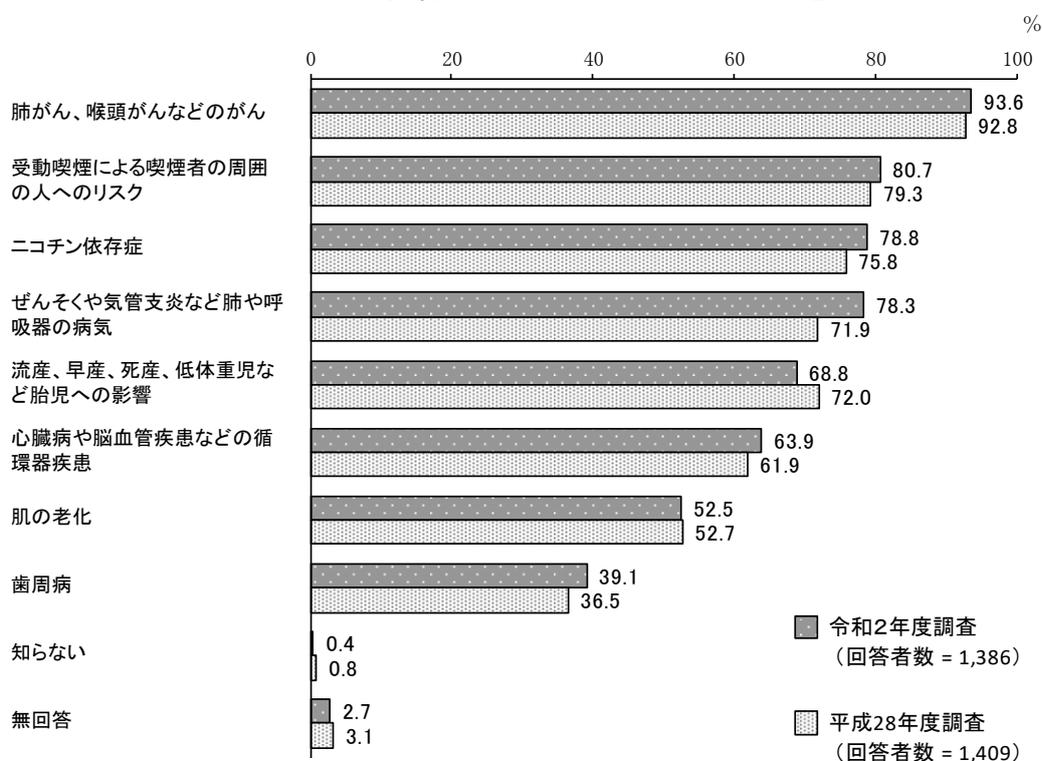
資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

たばこを吸うか（成人）



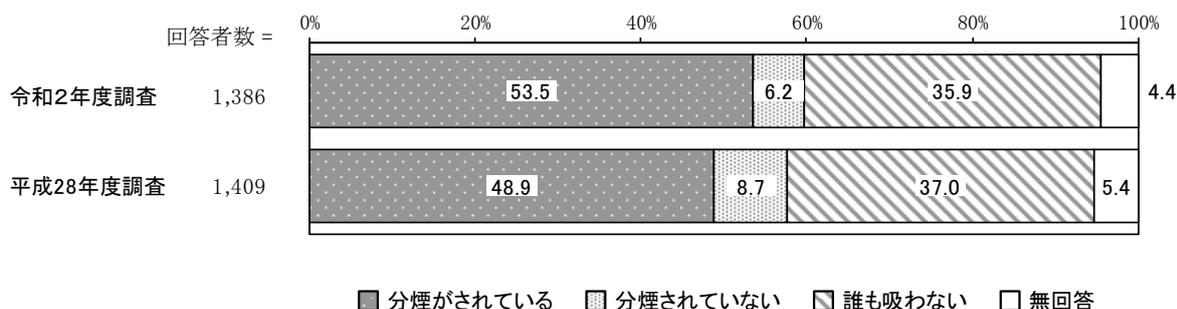
資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

たばこの有害性や影響についてどのようなことを知っているか（成人）



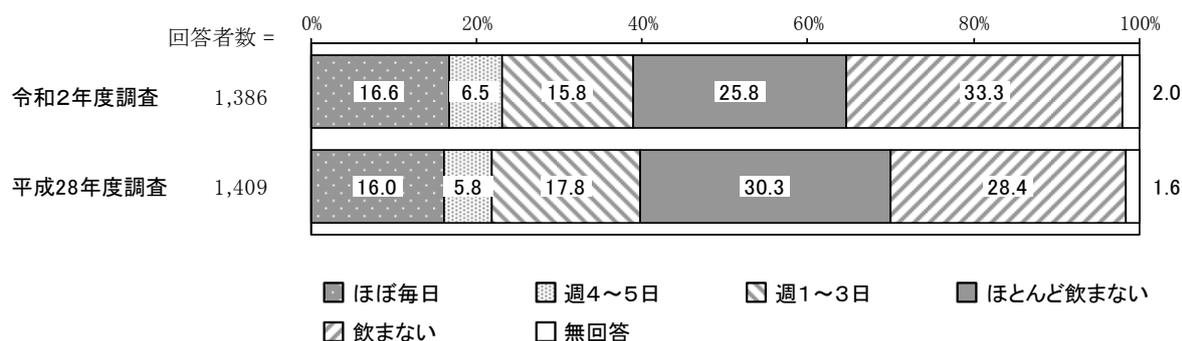
資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

職場や身の回りでの分煙（成人）



資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

アルコール飲料をどの程度飲むか（成人）



資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

【今後の方向性】

- 喫煙の知識の普及や禁煙支援を通じて、喫煙者を減らし、20歳未満の人や妊婦を副流煙から守る環境をつくります。
- 過剰な飲酒が健康へ及ぼす影響について学び、節度ある飲酒習慣の普及啓発を行います。
- 妊産婦や20歳未満の人の飲酒が健康に及ぼす影響の周知を図ります。
- 生活習慣病のリスクを高める、喫煙や飲酒をされる方、喫煙者の割合を減少させます。

【主な目標】

指標名	現状値 令和3年度	目標値 令和9年度
アルコールを毎日摂取する人の割合（特定健康診査）	23.7%	23%
たばこを毎日吸う人の割合（特定健康診査）	9.2%	8%

資料：町民課

①喫煙や飲酒の影響の普及啓発



町民一人ひとりの取組み

- 妊産婦はたばこを吸いません。
- 妊娠・授乳中はお酒を飲みません。
- 20歳未満の人は、喫煙や飲酒が身体に及ぼす影響を学び、たばこを吸いません。お酒を飲みません。
- 喫煙が健康に及ぼす影響を知り、禁煙に取り組めます。
- 飲酒が身体に及ぼす影響を正しく理解し、適度な飲酒量を心がけます。



地域組織・関係団体の取組み

- 妊産婦や乳幼児のいる場所で喫煙しないように、地域全体で取り組みます。
- 乳幼児・妊産婦に対し、喫煙・飲酒が及ぼす影響を伝えます。
- 販売店や関係機関等、地域ぐるみで20歳未満の人の喫煙・飲酒防止を徹底します。
- 生活習慣病予防のための保健指導への積極的な参加を呼び掛けます。



町の取組み

- 妊産婦に対し、飲酒や喫煙が母体や子どもに及ぼす影響について正しい知識を啓発します。
- 喫煙が健康に及ぼす影響、がんや慢性閉塞性肺疾患（COPD）の発症リスクなどの、たばこの害について正しい知識を啓発します。
- 適切な飲酒量や飲酒が身体に及ぼす影響について正しい知識を啓発します
- 平塚保健福祉事務所と連携して、喫煙や飲酒の健康への影響に関する正しい知識を普及啓発します。

<関連事業>

- ・ 妊娠届時の保健師等による保健指導（スポーツ健康課）
- ・ 受動喫煙防止の普及啓発（スポーツ健康課）

②禁煙、受動喫煙防止の普及啓発



町民一人ひとりの取組み

- 受動喫煙の害を知り、特に妊産婦や乳幼児のいる場所では喫煙しません。
- 自らの喫煙が周囲に与える影響を自覚し、受動喫煙防止等マナーを守ります。
- 禁煙相談や禁煙外来を利用します。



地域組織・関係団体の取組み

- 学校等での喫煙防止教育を推進します。
- 禁煙に向けた啓発や必要に応じた禁煙外来の紹介等を行います。
- 公共の場や飲食店等における分煙・禁煙を進めます。
- 事業所内での受動喫煙防止対策を進めます。



町の取組み

- 禁煙希望者のために、禁煙方法についての情報提供と禁煙に対する支援をします。
- 受動喫煙のリスクを啓発し、公共施設における禁煙・分煙を推進します

<関連事業>

- ・ 町内公共施設内での分煙状況の確認（スポーツ健康課）
- ・ 受動喫煙防止の普及啓発（スポーツ健康課）
- ・ 健康相談、保健指導（スポーツ健康課）



(3) 健康診査・健康相談

【現状から見える課題】

生活習慣の改善が、健康寿命の延伸に寄与することが示されており、がんや糖尿病、心疾患などの生活習慣病は、日本人の死亡原因の約6割を占めています。生活習慣病の予防と早期発見・早期治療に重要なのが、「特定健診」と「がん検診」の定期的な受診です。また、各種健診（検診）は、若い世代からの健康増進につながる生活習慣の意識づけに有効です。

本町では、かかりつけ医のいない、普段健診を受診していない町民への各種健診（検診）の周知・啓発が求められています。さらに、身近な医療機関を確保するために医療過疎への取組みも求められています。

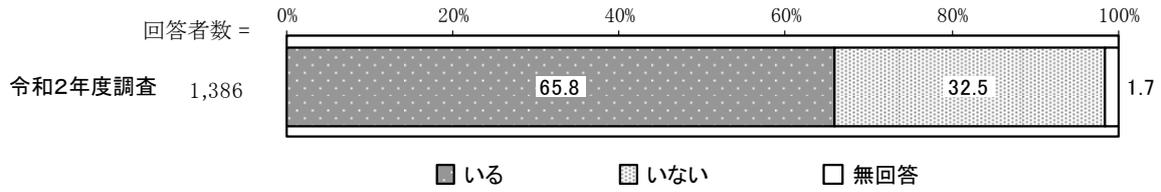
アンケート調査によると、かかりつけ医がいない人の割合が32.5%、男性、女性ともに20歳代の割合が高い状況にあります。

特定健康診査、特定保健指導について、「言葉も内容も知っている」の割合が35.5%となっています。また、定期的に健康診断を受けているかについて、「受けている」の割合が65.2%、「受けていない」の割合が26.7%となっています。町や職場、人間ドック等でがん検診を受診したことがない理由について、「時間がない、忙しいから」の割合が33.3%と最も高く、次いで「費用がかかるから」の割合が28.9%、「特に必要を感じないから」の割合が23.5%となっています。

がんになっても安心して仕事を続けるために必要な支援について、「体調や治療に応じた柔軟な勤務形態」「治療・通院目的の休暇・休業制度等」「病気の早期発見、重症化予防の推進」が上位に挙げられています。また、若い世代のがん患者に対する支援としては、「就労支援」「学業支援」「カウンセラーや相談窓口の案内」が上位となっています。

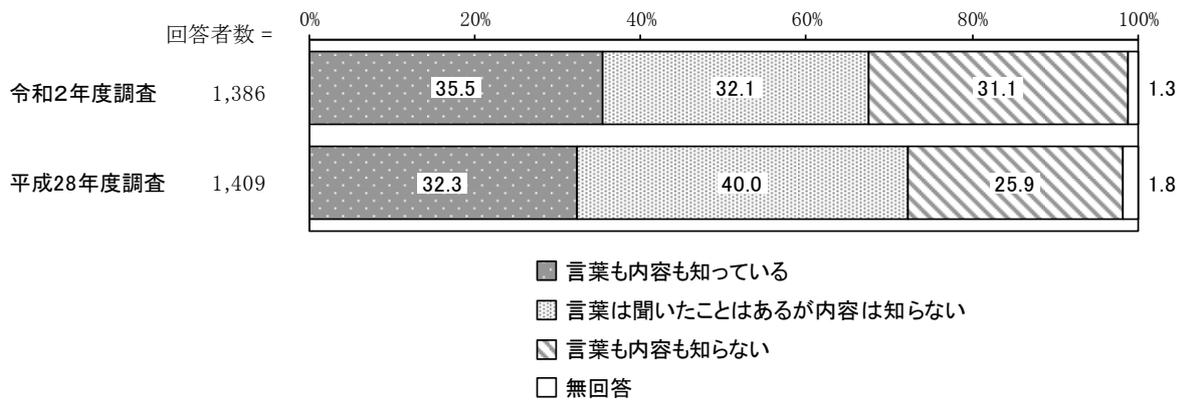
- 生活習慣病の発症や重症化の予防のためには、各種健診（検診）や保健指導を活かし、メタボリックシンドローム*などの生活習慣病予備群の早期発見、並びに町民の自発的な生活習慣の改善が必要です。食生活、運動、規則正しい生活習慣等を心がけ、体重や血圧、歩数等の自身の健康を記録し、日々チェックすることで、体調の変化に気付くことが大切です。
- 若い世代から高齢者までの全世代で健診（検診）やかかりつけ医の重要性が認識できるような情報提供や、受診の啓発とともに、受診しやすい体制づくりが必要です。また、疾患の重症化を予防するため、一人ひとりに合わせた定期的な受診を勧奨することも必要です。
- 乳幼児健診や予防接種など、子どもの発育に必要な健康管理を行うと共に、子どもの発達段階に応じた切れ目ない支援と相談体制の充実が必要です。

かかりつけ医はいるか（成人）



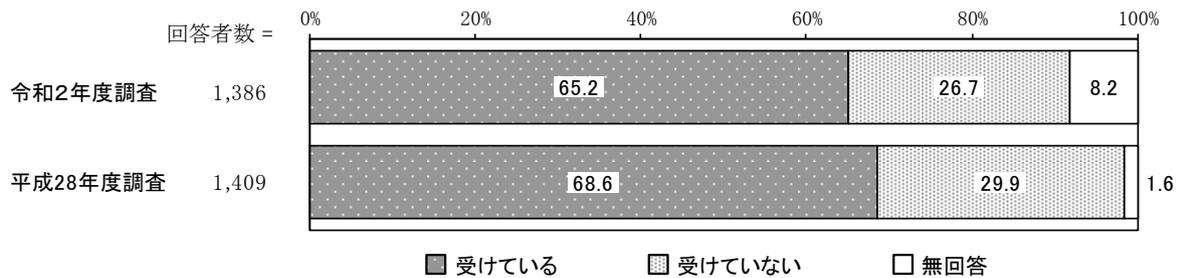
資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

特定健康診査、特定保健指導を知っているか（成人）



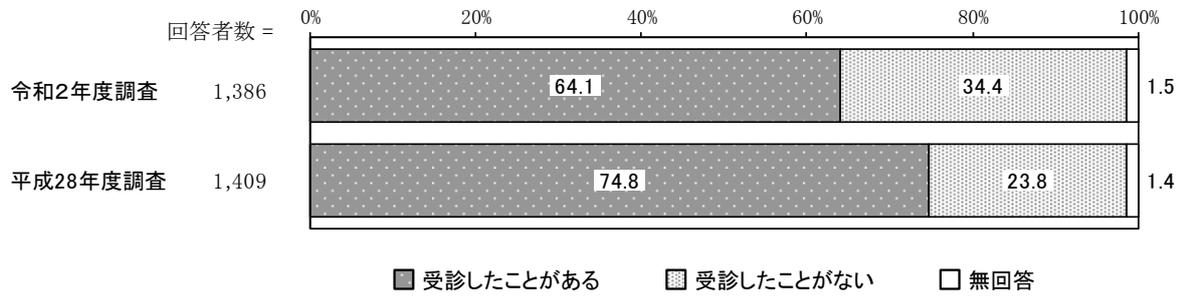
資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

あなたは、定期的に健康診断を受けているか（成人）



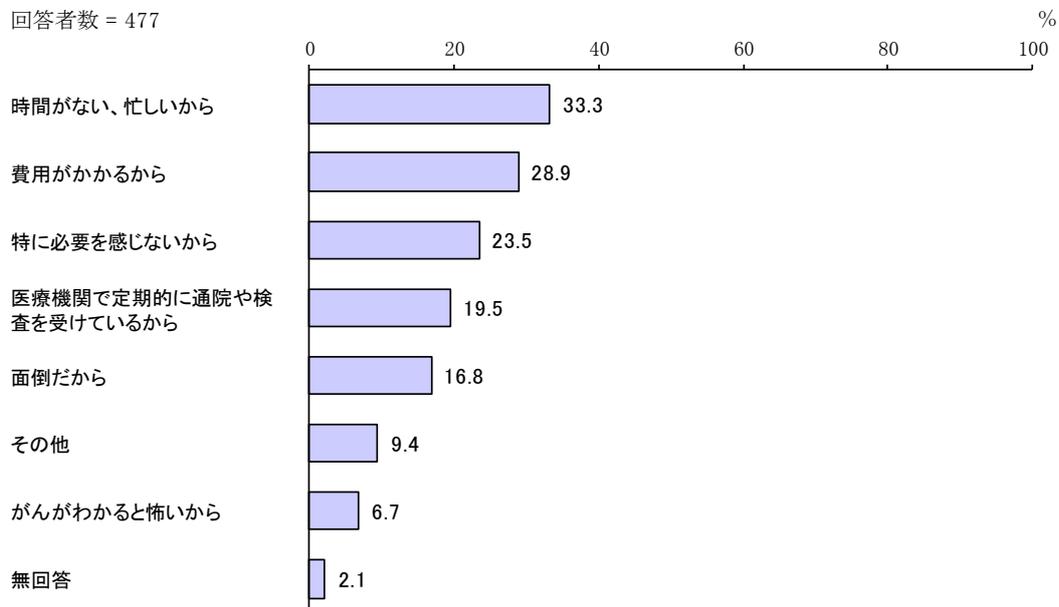
資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

町や職場、人間ドック等でがん検診を受診したことはあるか（成人）



資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

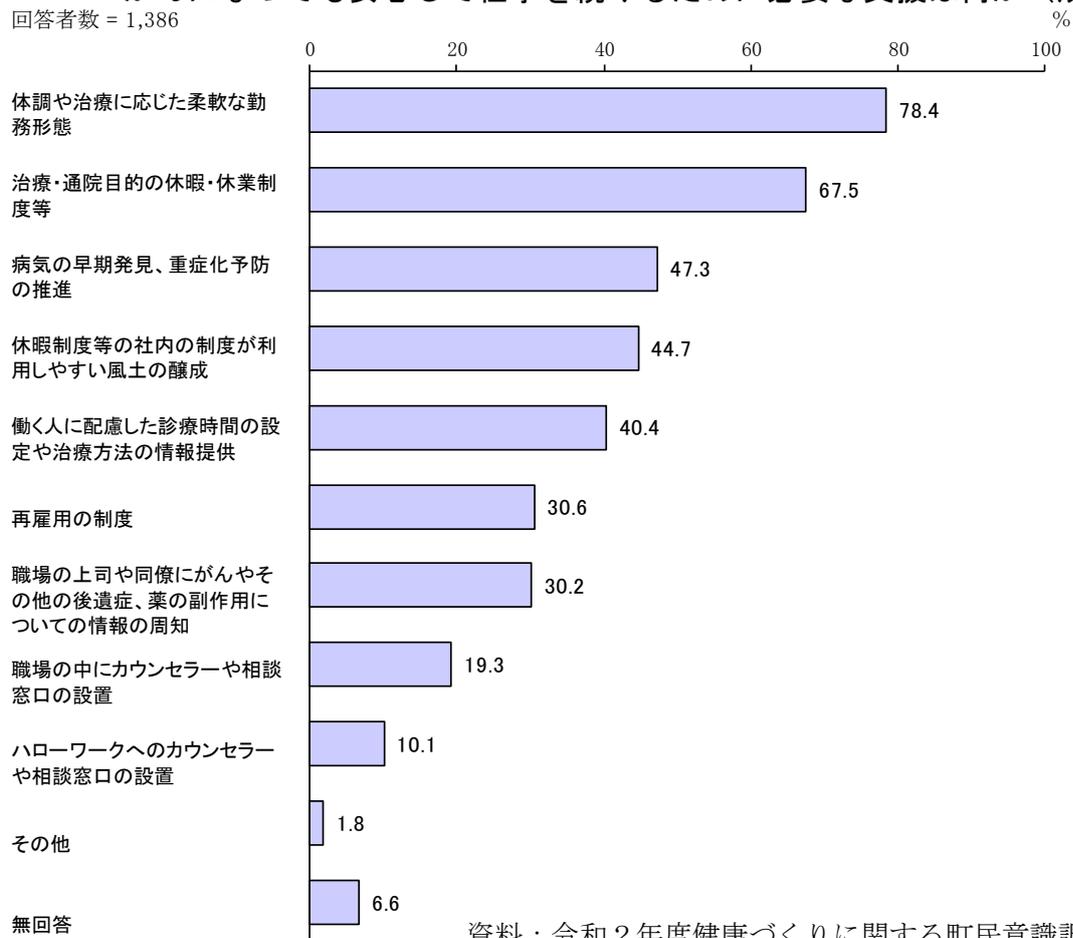
がん検診を受診したことがない理由（成人）



資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

がんになっても安心して仕事を続けるために必要な支援は何か（成人）

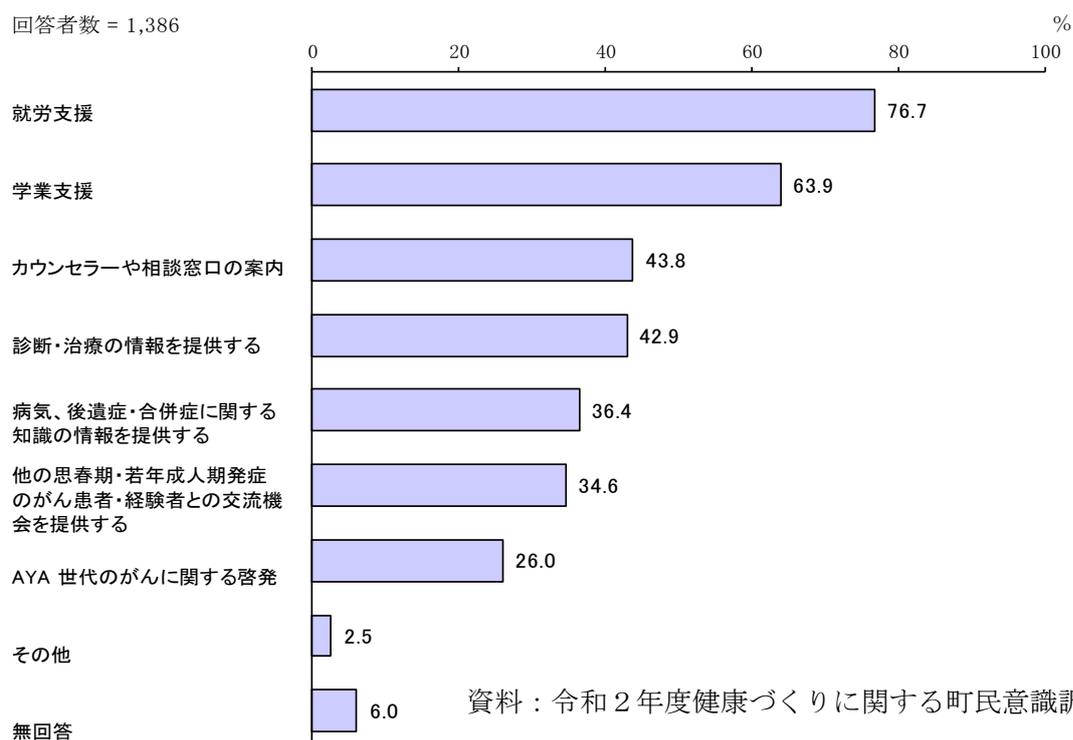
回答者数 = 1,386



資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

A Y A世代（15歳～39歳の若い世代）のがん患者にどのような支援が必要か（成人）

回答者数 = 1,386



資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

【今後の方向性】

- 町民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組めるように、自分の健康状態を知る機会をつくります。
- 気軽に相談できる場としてかかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を活用できるよう、これらを持つことの必要性について啓発を行います。
- 乳幼児の健やかな成長・発達を促進し、安心して育児が行えるよう、健診や保健指導、予防接種等を実施します。
- 特定健康診査未受診者への受診勧奨を行うとともに、より受けやすく、効果的な実施に努めます。また、健康に関する相談の場や機会を充実します。
- 若い世代への普及啓発として、中学生等を対象とした「がん教育」を継続し、がんを含めた生活習慣病の予防や家族や自分自身にとってのがん検診の大切さを伝えていきます。
- がん検診の受診を促進するとともに、がんと診断された人に対する不安や悩みの解消など心のケアを実施する等の支援を行います。
- いそさぽ赤ちゃん相談室（子育て世代包括支援センター）を中心に妊娠、出産、子育てに関わる関係機関が連携し、切れ目のない支援を行います。
- 感染症に関する正確な情報提供を行うとともに、予防対策を実施します。

【主な目標】

指標名	現状値 令和3年度	目標値 令和9年度
各種がん検診の受診率		
胃がん	5.4%	10%以上
肺がん	34.3%	45%以上
大腸がん	32.6%	40%以上
乳がん	8.6%	20%以上
子宮がん	9.9%	25%以上
特定健康診査受診率	34.9%	38%以上
特定保健指導実施率	22.3%	24%以上
3歳児健康診査の受診率	97.6%	100%
第2期麻疹・風しんの予防接種率	89.8%	100%

資料：スポーツ健康課、町民課

①健（検）診等の受診・保健指導機会の確保



町民一人ひとりの取組み

- 乳幼児健診を受診し、心身の発達について正しい知識をもちます。
- 健康診査・がん検診を定期的に受診することを習慣化し、自分の健康状態を知ります。
- 健診結果から自分の健康状態を確認し、維持・改善に向けて、自己の健康管理を行えるようにします。



地域組織・関係団体の取組み

- 健康に関する情報を積極的に取り入れ、地域・職域等で周知を図ります。
- 職域において、年に1回は必ず健康診査を実施し、健（検）診結果に応じた生活習慣の改善のための支援を受けられる体制づくりをします。
- 事業所は、働き盛りの人たちが受診しやすいよう環境を整えます。
- 医療機関は、健（検）診の結果で精密検査の対象となった方に対し、健（検）診結果の説明を行い、受診勧奨をします。また、がん予防について、知識の普及に努めます。
- 地域住民が広く参加できるような健康づくりのための活動の場をつくりま
- す。
- 健康づくりボランティアは、広く地域住民の生活習慣病予防の啓発活動を進めます。



町の取組み

- 妊娠期からの健康づくりを支援します。
- 健康診査、育児相談等の母子保健事業を充実し、健康に対する意識の向上を図ります。
- 健康診査・保健指導、がん検診の受診促進に向け、町民のさまざまなライフスタイルに合わせた受診しやすい体制の整備を進めます。
- 生活習慣病予防のために、若い年代からの健康づくりの必要性を周知し、健康教育、健康診査等の充実を図ります。

<関連事業>

- ・ 乳幼児健康診査（スポーツ健康課）
- ・ 妊産婦健康診査（スポーツ健康課）
- ・ 予防接種事業（スポーツ健康課）
- ・ 特定健康診査事業（町民課）
- ・ がん検診推進事業（スポーツ健康課）
- ・ 後期高齢者健診推進事業（町民課）
- ・ 肝炎ウイルス検診（スポーツ健康課）

②健康に関する身近な相談体制の確保



町民一人ひとりの取組み

- 健康相談の場を知って、活用します。
- 健康づくり、妊娠・出産、育児に関する各種教室等に積極的に参加します。
- かかりつけ医を持ち、積極的に活用します。



地域組織・関係団体の取組み

- 健康づくりボランティアは、地域住民に健康づくり、妊娠・出産、育児に関する相談の場の周知を図ります。
- 健康づくり、妊娠・出産、育児に関する相談者を適切な相談先・機関へつなげます。
- かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局の普及啓発に努めます。



町の取組み

- ライフステージに応じた健康づくりに関する相談の場や機会を充実します。
- 健康相談から必要に応じて、世帯丸ごと相談として対応していきます。
- 妊娠・出産、育児や子育て等の悩み事に対して身近に相談支援できる体制を整えます。
- かかりつけ医をつくることの重要性の周知・啓発を行います。
- 健診結果を活かした生活習慣病の予防として健診結果相談会、重症化予防講座などについて引き続き取り組み、健診結果を活かした生活習慣病予防が実践できるようにします。

<関連事業>

- ・ 健康相談、保健指導（スポーツ健康課）
- ・ 育児相談（子育て支援課、スポーツ健康課）
- ・ いそさぼ赤ちゃん相談室（子育て世代包括支援センター）、マタニティスクール（スポーツ健康課）
- ・ 不育症治療費助成事業（スポーツ健康課）
- ・ 健診結果相談会事業（町民課）
- ・ 医療受診勧奨事業（町民課）
- ・ 地域のつながり事業（スポーツ健康課、福祉課）

③妊娠期から子育て期の切れ目のない支援



町民一人ひとりの取組み

- 地域ぐるみの子育て支援に協力します。



地域組織・関係団体の取組み

- 必要に応じて、母子保健を中心としたネットワークや医療機関等は町と連携し、妊娠・出産・育児支援を充実します。



町の取組み

- 妊娠、出産、子育てに関する正しい知識を啓発します。
- 男性が妊娠中から子育てに参加できるような場をつくります。
- 育児中の保護者が孤立しないよう、母子保健コーディネーターが関係機関と連携と図り、切れ目のない支援体制づくりを行います

<関連事業>

- ・ 育児相談（子育て支援課、スポーツ健康課）
- ・ いそさぼ赤ちゃん相談室（子育て世代包括支援センター）、マタニティスクール（スポーツ健康課）

(4) 健康管理

【現状から見える課題】

町民自らが主体的に健康づくりに取り組み、予防、早期発見・早期対応、治療・再発予防の観点から健康管理をすることが大切です。近年、新型コロナウイルス感染症の影響により、生活様式が変わりつつあります。感染症対策をしながら、日常生活を送るために必要な情報提供が求められています。

アンケート調査による自由意見では、健康づくりに関する意識についての意見が小学生223件、中学生61件、一般成人126件と多くなっています。

○生活習慣病の予防には、日ごろから、睡眠、食事、運動を通して生活習慣を整え、健康な身体づくりをすることです。感染症対策として予防接種やうがい、手洗い等を行うこと、また、気持ちよく過ごしやすい生活環境を作ることなども含まれます。生活をより健康に送るためには、日ごろの健康管理が重要です。

令和2年度健康づくりに関する町民意識調査における自由意見数

単位：件

分類回答	小学生	中学生	一般成人
1. 運動について	50	9	133
2. 食生活について	52	9	40
3. 喫煙について	1		2
4. 歯の状況について			2
5. 睡眠について	29	3	22
6. こころの健康について	3	4	17
7. 健康診査の受診状況等について			2
8. 健康づくりに関する意識について	223	61	126
9. 交流・ふれあいについて	2	2	19
10. 行政の広報・窓口等について	1	1	6
11. 親子の健康づくりに関する意識について	1		10
12. アンケートについて	1		10
13. その他	11	3	22

資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

【今後の方向性】

- 市民の生活習慣病の予防や重症化予防のための支援を行います。
- 高齢者にフレイルにつながる低栄養や身体機能の低下を予防する取組を提供します。
- 感染症についての正しい知識と予防法を啓発するとともに、予防接種の普及・啓発を図ります。

【主な目標】

指標名	現状値 令和3年度	目標値 令和9年度
特定健康診査受診率<再掲>	34.9%	38%

資料：町民課

①生活習慣病の発症予防・重症化予防



町民一人ひとりの取組み

- 日ごろから健康づくりに関わる情報に関心を持ち、生活習慣病の予防方法を学び、日常的に実践します。



地域組織・関係団体の取組み

- 生活習慣病予防に必要な情報提供や意識啓発を行い、健康課題に応じた講座の開催に努めます。



町の取組み

- 生活習慣病予防における知識や生活習慣の改善の必要性を啓発し、より良い生活習慣が実践できるように働きかけます。
- 糖尿病等の生活習慣病の重症化予防対策に取り組みます。

<関連事業>

- ・ 生活習慣病重症化予防事業（町民課）

②フレイル予防の推進



町民一人ひとりの取組み

- フレイル予防のために身近な場所で継続的に運動に取り組みます。
- 介護予防教室等に積極的に参加します。
- 高齢者は低栄養にならないようバランスの良い食生活を行います。



地域組織・関係団体の取組み

- 高齢者の集まる場で、フレイル予防のための体操等を実施します。
- 低栄養予防のための食の講話、個別栄養相談を行います。
- 高齢者の社会参加や人と交流する場を増やします。



町の取組み

- フレイルについて周知・啓発をします。
- 通いの場等におけるフレイル予防教室を実施します。

<関連事業>

- ・ 一般介護予防事業（福祉課）
- ・ 介護予防（福祉課）

③感染症対策の推進



町民一人ひとりの取組み

- 予防接種で予防できる感染症については、適切に予防接種等を受けます。
- 新型コロナウイルス感染症も含め、感染症に関する正しい知識に基づき、適切な感染予防の行動を実践します。



地域組織・関係団体の取組み

- 接種対象者に対する積極的な接種勧奨を行います。
- 感染症に関する正しい知識の周知を推進します。



町の取組み

- 感染症についての基本的な情報や流行状況について周知するとともに、感染予防及び感染拡大防止の施策を推進します。
- 定期予防接種の実施および未接種者へ接種勧奨を行います。

<関連事業>

- ・ 感染防止対策についての情報提供（町ホームページ）（危機管理課、スポーツ健康課）
- ・ 予防接種事業（スポーツ健康課）



(5) 栄養・食生活

【現状から見える課題】

生涯にわたりいきいきと暮らし、健康を保つためには生活リズムを整え、栄養バランスに配慮した食事をとるなど、健全な食生活を維持することが大切です。ライフステージの特性に応じた切れ目のない実践が重要となり、特に子どものうちから栄養バランスに配慮した食生活や規則正しい食習慣を実践すること、生活環境や体の変化に応じた食生活の知識を得ることは、生活習慣病の予防に役立ち、将来の健康をつくります。

アンケート調査によると、朝食を「毎日食べる」の割合が小学生で94.5%、中学生で86.4%、成人で82.2%となっており、特に男性の30歳代、女性の20歳代で低くなっています。

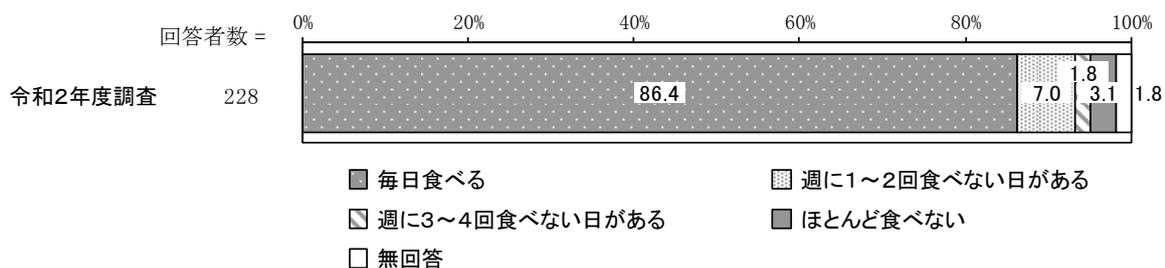
食育の関心度について、「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた“関心がある”人の割合が85.4%となっています。また、自分の適性体重について、「知らない」の割合が55.7%となっています。

栄養成分を参考にしてメニューを選ぶかについて、「ほとんど参考にしない」の割合が小学生で75.4%、中学生で57.0%、成人で34.6%となっています。「特に塩分の摂取量について意識していない」の割合が38.5%となっています。



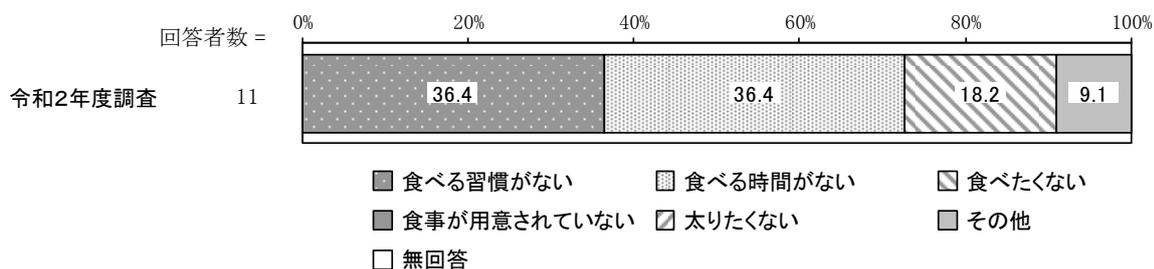
- 生活習慣病の発症予防や低栄養予防のために、規則正しい生活リズムが望ましい食習慣につながることを啓発し、ライフステージの特徴に応じた栄養指導を実施することが必要です。
- 朝食やバランスの良い食事をとることなど、薄味や減塩、野菜摂取量についての正しい情報と実践につながる知識を普及して、望ましい食生活についての知識や選ぶ、つくる技術を高め、習慣にすることが必要です。

朝食を食べているか（中学生）



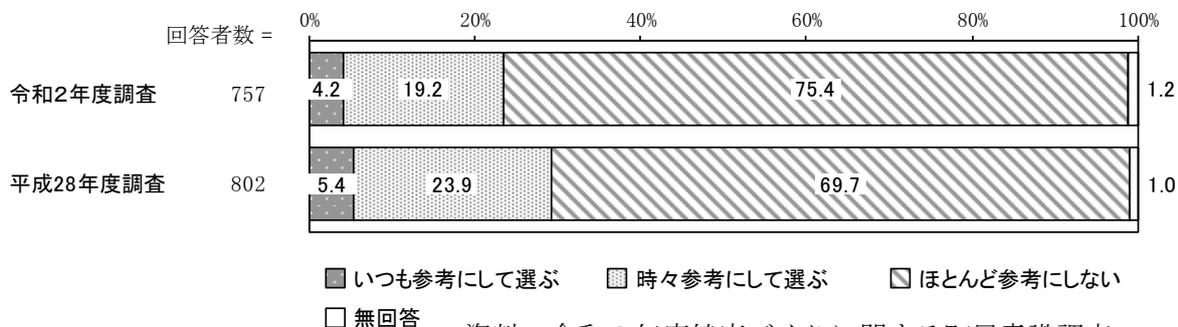
資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

朝食を食べない理由（中学生）



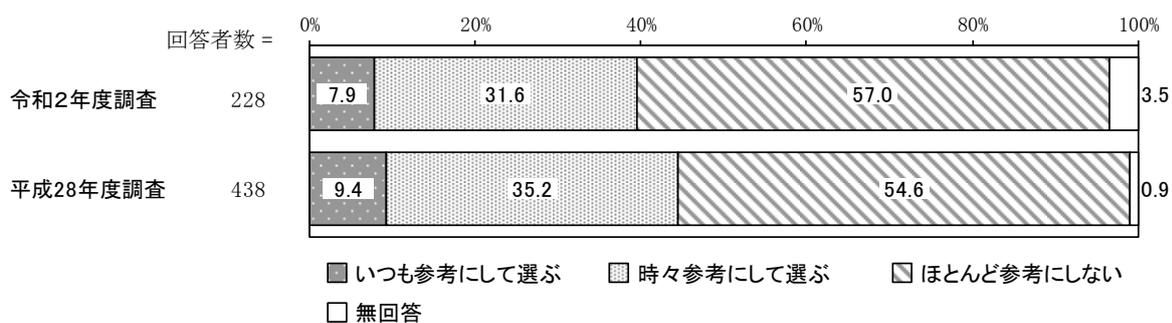
資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

飲食店、レストラン、食品売り場などで食品や料理の栄養成分の表示を参考にしてメニューを選ぶか（小学生）



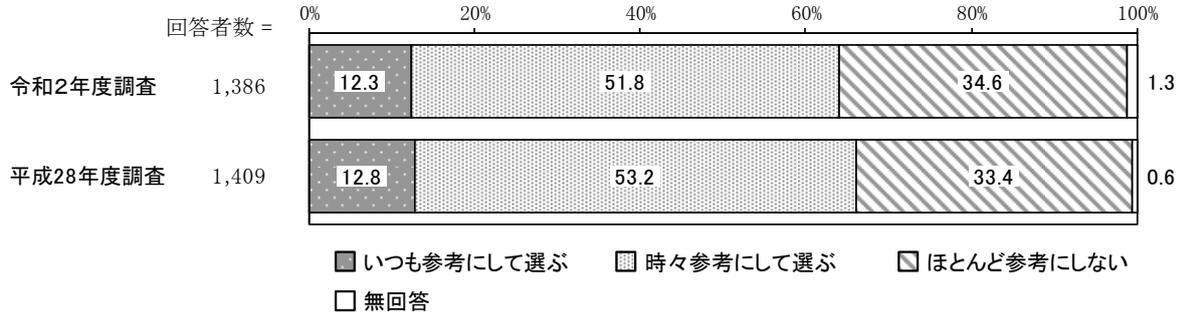
資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

飲食店、レストラン、食品売り場などで食品や料理の栄養成分の表示を参考にしてメニューを選ぶか（中学生）



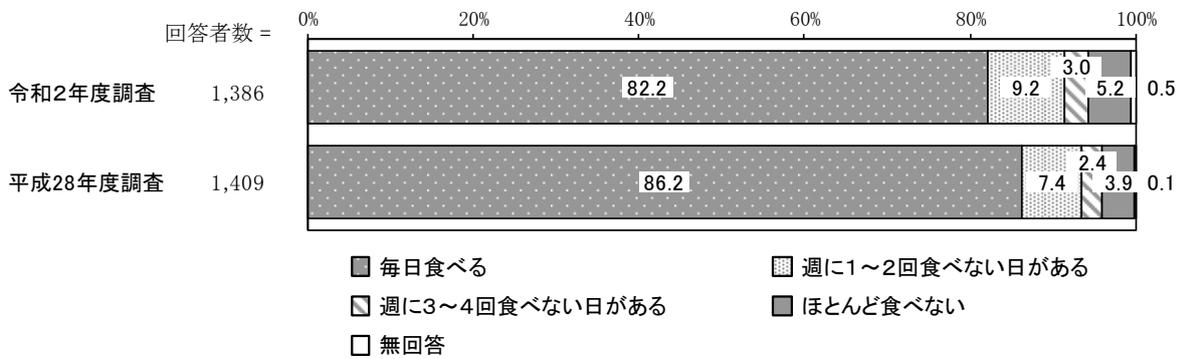
資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

飲食店、レストラン、食品売り場などで食品や料理の栄養成分の表示を参考に
にしてメニューを選ぶか（成人）



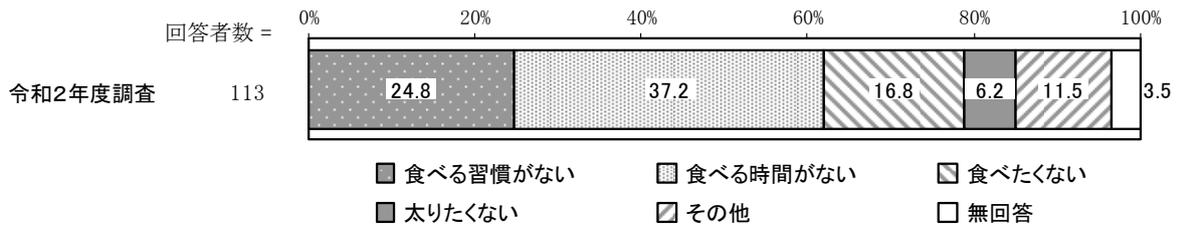
資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

朝食を食べているか（成人）



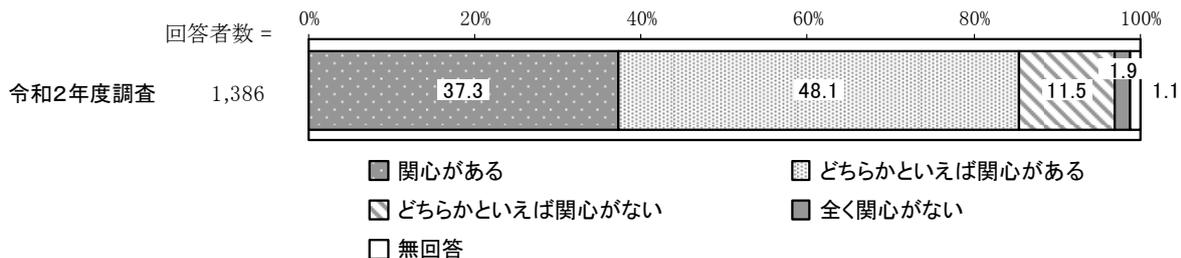
資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

朝食を食べない理由（成人）



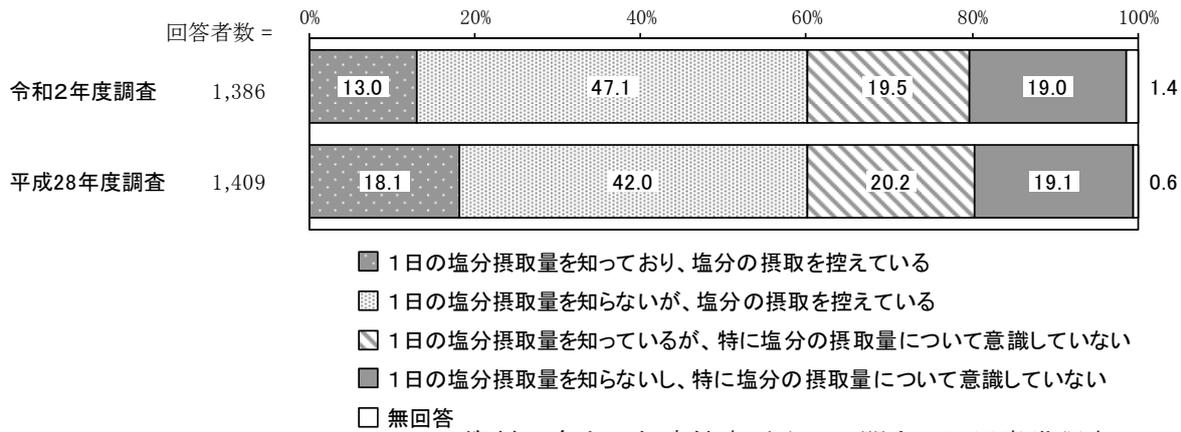
資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

食育について関心があるか（成人）

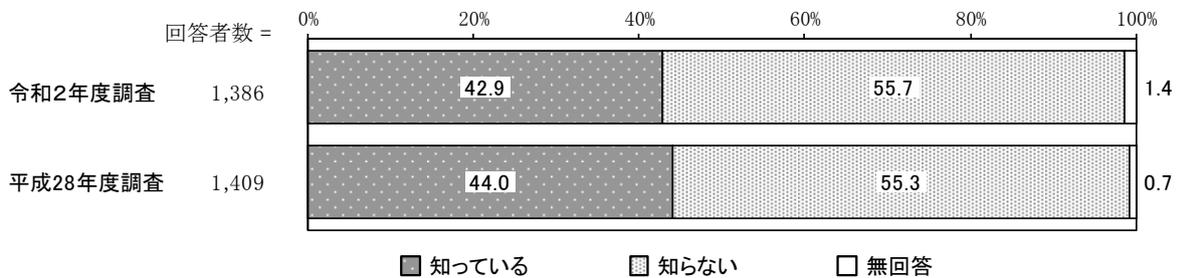


資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

普段の食事の中で塩分を控えているか（成人）



自分の適性体重を維持するための適切な食事の量を知っているか（成人）



【今後の方向性】

- 町民一人ひとりが、自分の食生活・食習慣、栄養や食品の安全性に関心を持ち、自分に合った食事内容や量を理解して、正しい食習慣を継続できるよう支援します。
- 子どもの頃から規則正しい食生活を身につけることが大切であり、引き続き、各種クッキング教室やマタニティスクール、また乳幼児健診や育児相談等での食への支援にさらに力を入れていきます。また、小学校等の授業において、食育を推進します。
- 成人期においては、食習慣を見直し、生活習慣病の予防をするため、規則正しいバランスのとれた食事について効果的に啓発をしていきます。老年期では、低栄養やフレイル（年齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態）について啓発していくなど、ライフステージに応じた食生活・食習慣、栄養に関する取組みを行います。

【主な目標】

指標名	現状値 令和3年度	目標値 令和9年度
児童・生徒の肥満の割合（学校健診）	7.7%	7%
メタボリックシンドローム該当者 （特定健康診査）	16.7%	11%

資料：学校教育課、町民課

①バランスのとれた食事の推進



町民一人ひとりの取組み

- 子どもは好き嫌いをなくし、バランスのとれた食事をします。保護者は、発育・成長に必要な栄養素を子どもが摂取できるよう働きかけます。
- 3食（特に朝食）をきちんと食べるなど規則正しい食習慣を身につけます。
- バランスのとれた食事内容や量を知り、自分にとって望ましい食習慣を身につけます。



地域組織・関係団体の取組み

- 地域や職域で、自分に合った食事内容や量を知る機会をつくります。
- 生活習慣病予防のための健康教育等への積極的な参加を呼びかけます。



町の取組み

- 健診や教室時に相談や情報提供を行い、正しい食習慣の知識を普及します。
- 自分の食事内容や量に関心を持ち、望ましい食習慣を身につけられるよう支援します。
- 生活習慣病予防のための健康教育を充実するとともに、望ましい食習慣を実践できるよう支援します。

<関連事業>

- ・ 健診結果相談会事業、生活習慣病重症化予防事業（町民課）
- ・ 朝食喫食率向上のための普及啓発（スポーツ健康課）
- ・ 栄養士の出前事業（スポーツ健康課）
- ・ 離乳食教室（スポーツ健康課）
- ・ 和食料理教室（スポーツ健康課）
- ・ 一般介護予防事業（福祉課）
- ・ 保育園給食事業（子育て支援課）
- ・ 小学校給食（学校教育課）

②食に対する意識の向上



町民一人ひとりの取組み

- 規則正しい生活リズムを心がけ、子どもが正しい食事内容や量を摂取できるよう努めます。
- 地域での取組みに積極的に参加し、自分の食事内容や量を理解する。



地域組織・関係団体の取組み

- 学校や幼稚園・保育園等において栄養教諭等による児童・生徒に対する食の指導を充実するとともに、「給食だより」、給食展示や試食会を通して、保護者にも望ましい食習慣を伝えます。
- 食生活改善推進団体等が、地域活動の中で食事内容や量を意識できる機会をつくります。



町の取組み

- 食生活改善推進団体等と協力し、適切な食生活について啓発します。
- 親子で食事の大切さや正しい食習慣を学ぶ機会を提供します。

<関連事業>

- ・ 食育推進事業（スポーツ健康課）
- ・ 乳幼児健診栄養相談、健康栄養相談（スポーツ健康課）
- ・ 幼児おやこクッキング、夏休み親子クッキング（スポーツ健康課）



(6) 身体活動・運動の実践

【現状から見える課題】

運動・スポーツは、心身を健やかに保ち、健康寿命の延伸、ひいては医療費の抑制が期待できます。また、意識的に運動・スポーツに取り組むことで、健康の保持・増進だけでなく、メンタルヘルスの維持向上や、自己免疫力を高めて様々な感染症などを予防することにもつながります。

近年では、新型コロナウイルス感染症の影響による運動不足の結果、特に中高年においては、生活習慣病等の発症や体力・生活機能の低下（骨や筋肉等運動器の衰え、認知症等）をきたす「健康二次被害」を起こすリスクが高まる状況にあります。

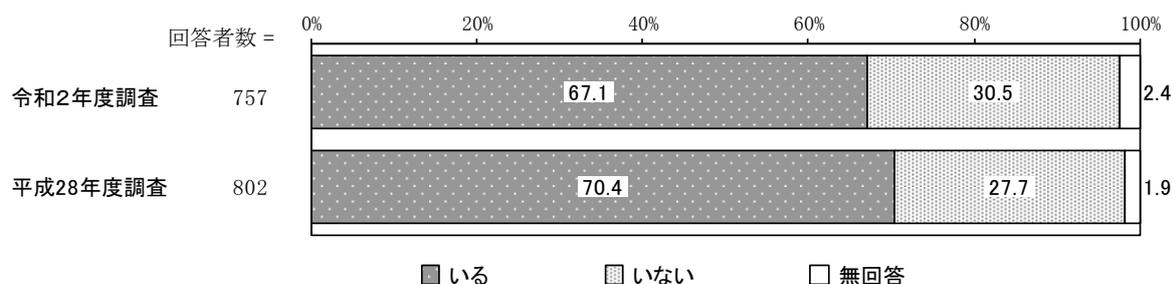
本町では様々なスポーツ大会を行っていますが、参加者の高齢化が進む中、新規の参加者も増えてきています。一方、中学校の部活動においては、指導者の不足や教師の負担が課題となっており、部活動の地域移行を進めていくことが求められています。また、身体を動かす大切さをわかっているものの、室内でのゲームやテレビ等の時間が多くなりがちな家庭も少なくないです。

アンケート調査によると、スポーツや運動（30分以上）の頻度について、「ほとんどしない」の割合が33.0%と最も高く、次いで「週に3日以上」の割合が13.6%、「週に2日」の割合が12.6%となっています。性・年齢別で見ると、他に比べ、30歳代、60歳代の男性、20歳代の女性で「ほとんどしない」の割合が高くなっています。



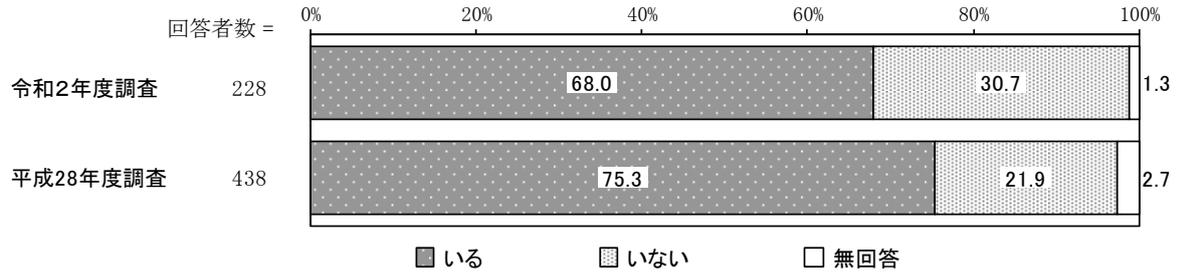
○スポーツや運動が健康に与える影響を正しく理解し、忙しい日常生活の中でも意識して運動する習慣をつけていくことが必要です。

スポーツや運動を指導してくれる人がいるか（小学生）



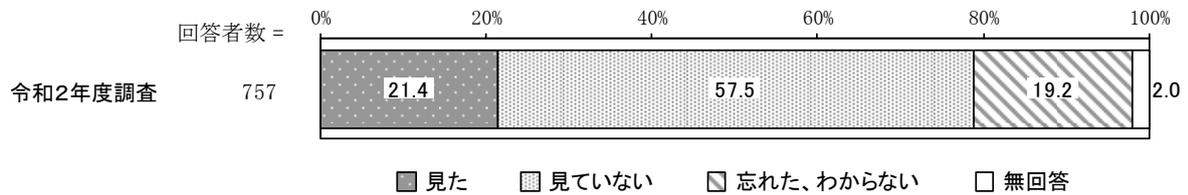
資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

スポーツや運動を指導してくれる人がいるか（中学生）



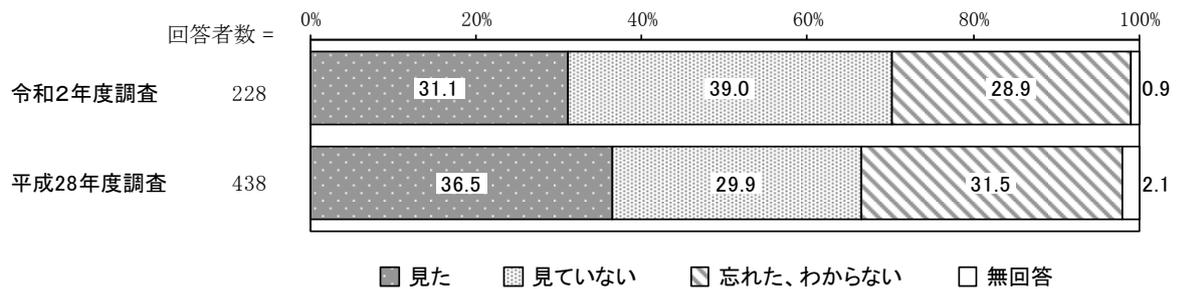
資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

大磯町で開催されるスポーツの大会の情報を過去1年間、広報やホームページなどで見たことがあるか（小学生）



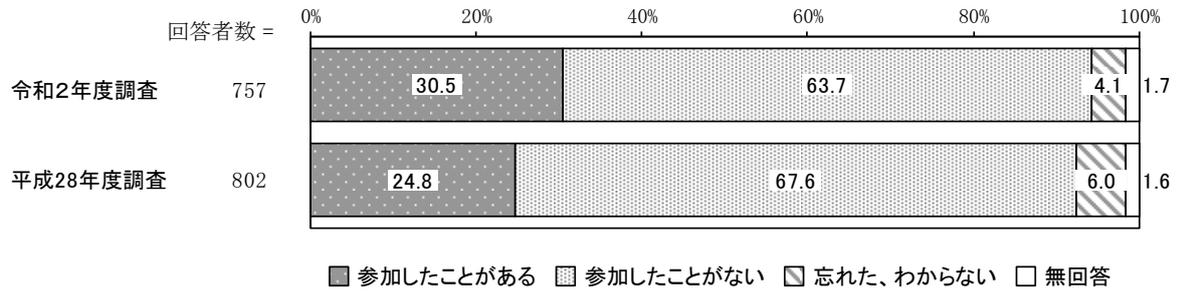
資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

大磯町で開催されるスポーツの大会の情報を過去1年間、広報やホームページなどで見たことがあるか（中学生）



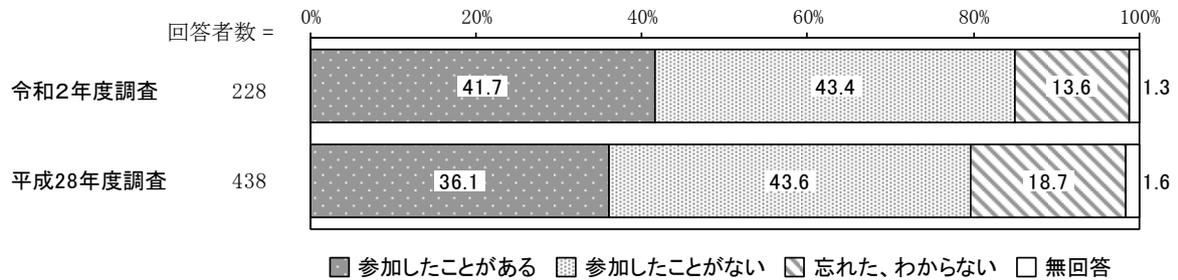
資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

大磯町で開催されるスポーツの大会に参加したことがあるか（小学生）



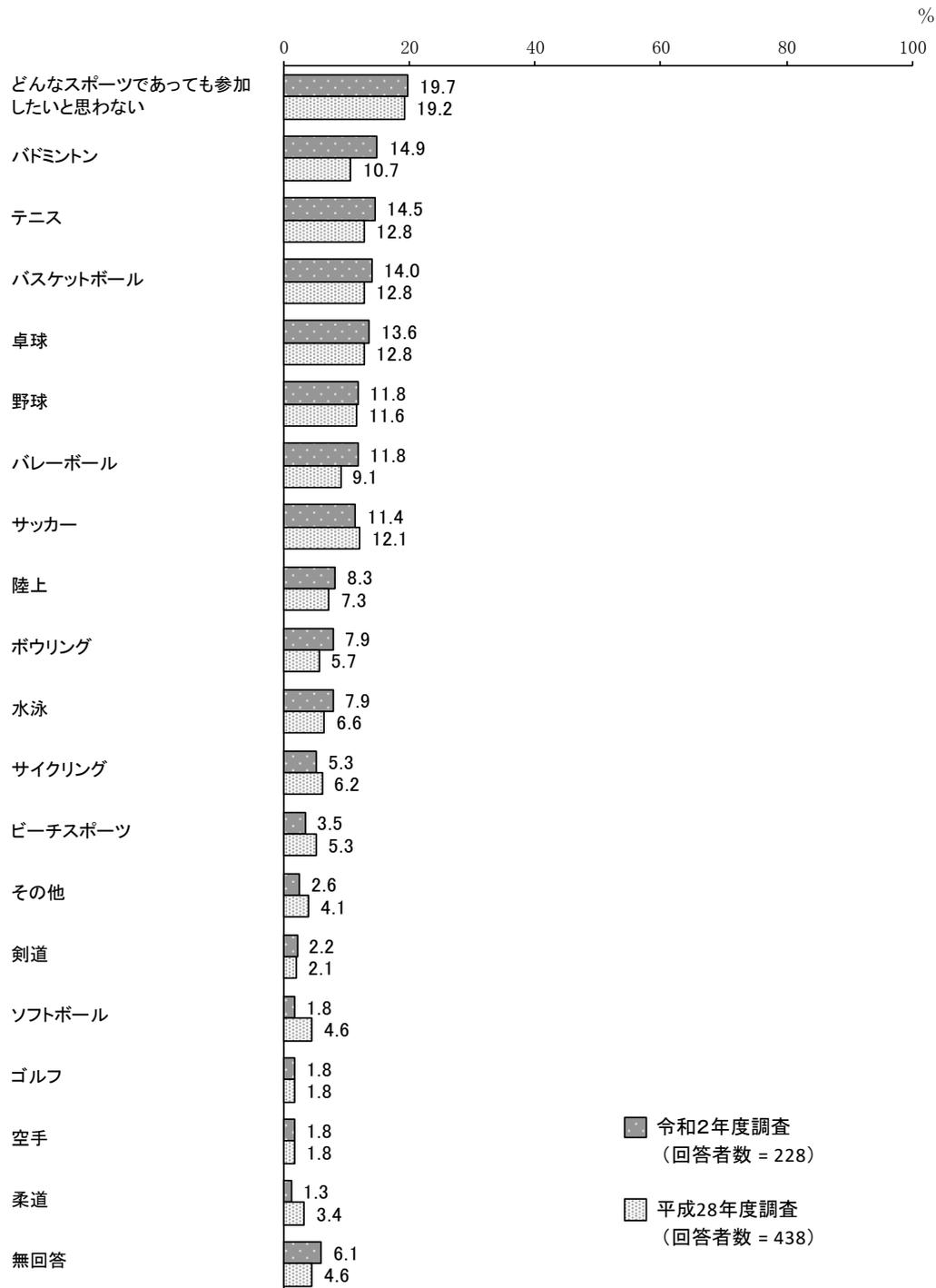
資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

大磯町で開催されるスポーツの大会に参加したことがあるか（中学生）



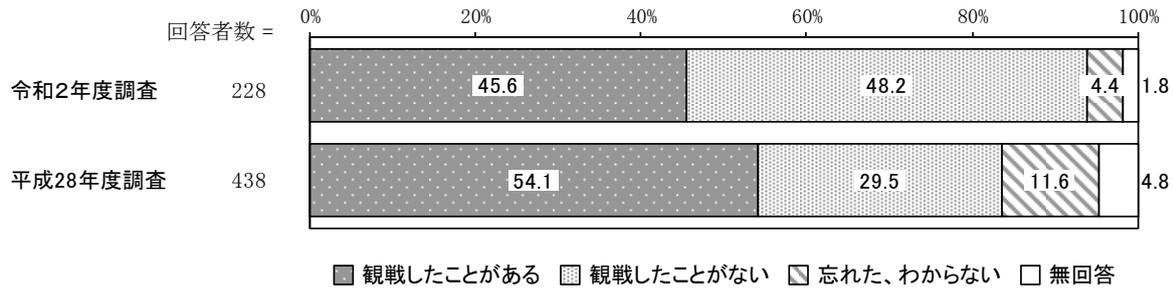
資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

どんなスポーツの大会であれば参加したいか（中学生）



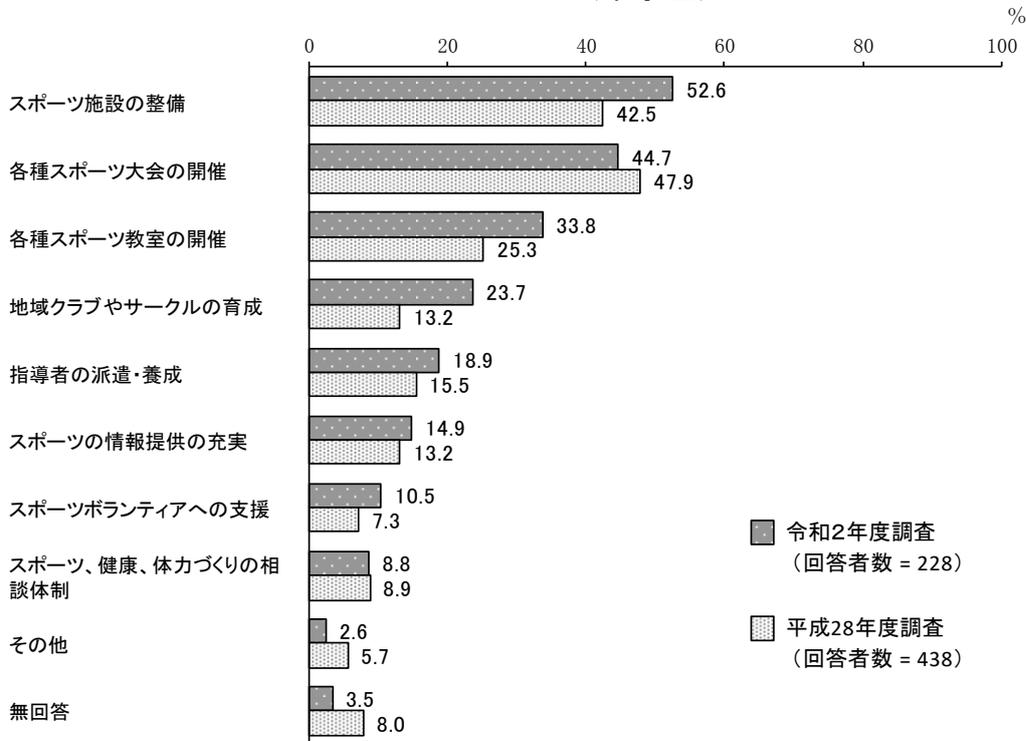
資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

この1年間でスポーツをどこかで観戦したことがあるか（中学生）



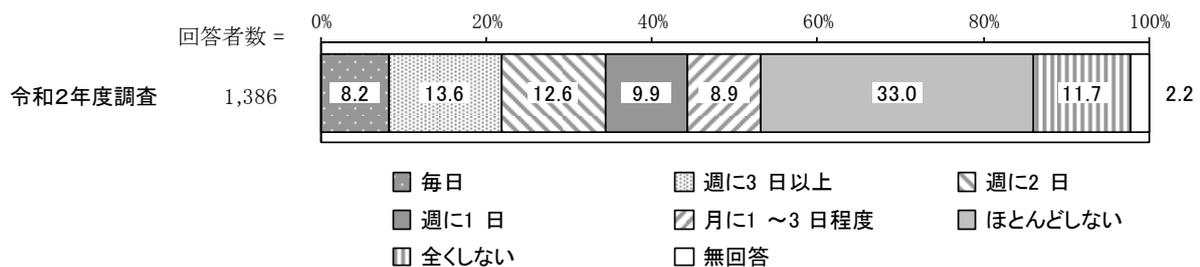
資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

スポーツや運動が盛んな町になるために、今後どのような取組みが必要か（中学生）



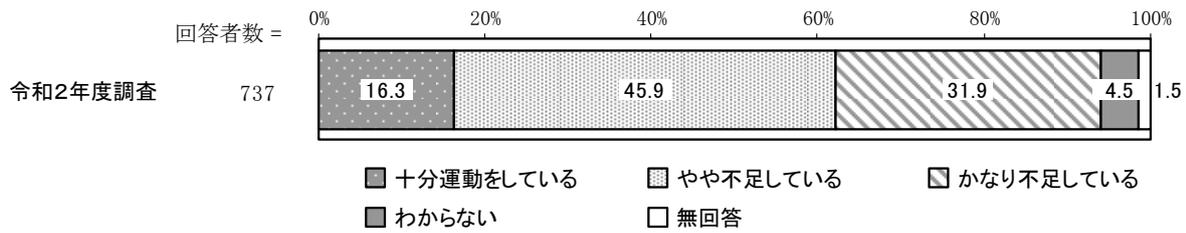
資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

スポーツや運動（30分以上）をどの程度行っているか（成人）



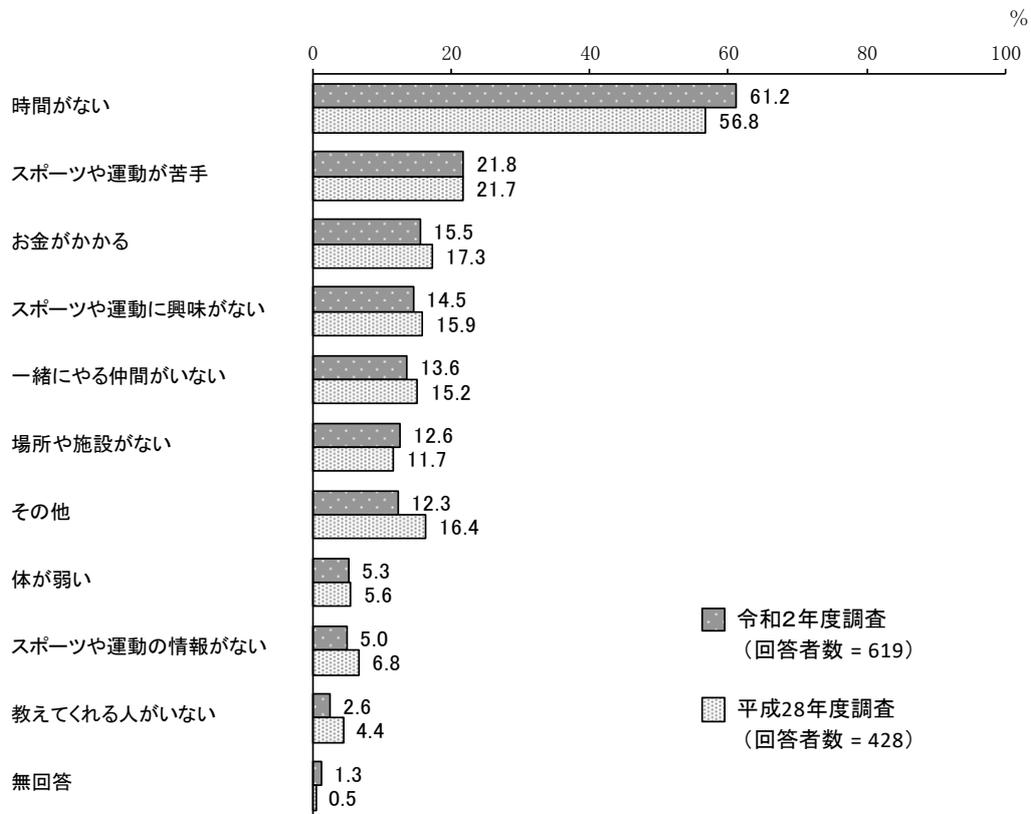
資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

運動量は十分か（成人）



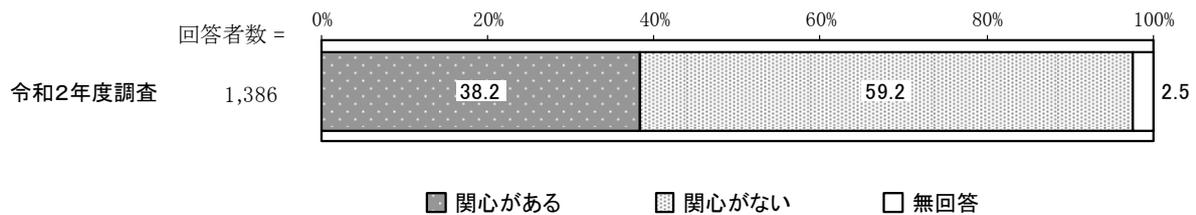
資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

スポーツや運動をしない主な理由（成人）



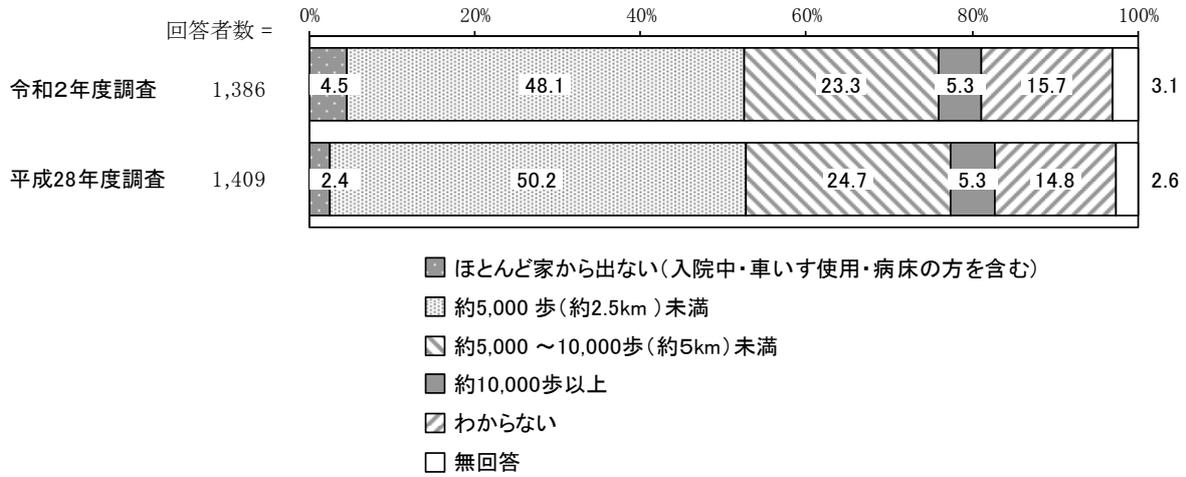
資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

障がい者スポーツへの関心はあるか（成人）



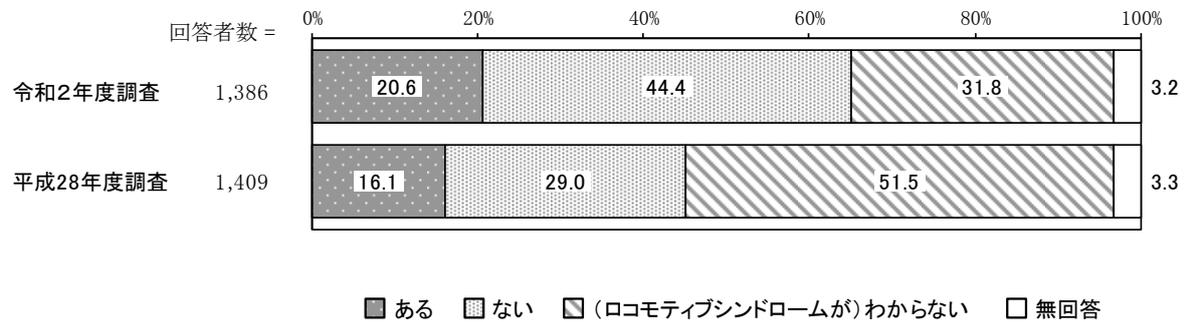
資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

平均1日にどのくらい歩くか（成人）



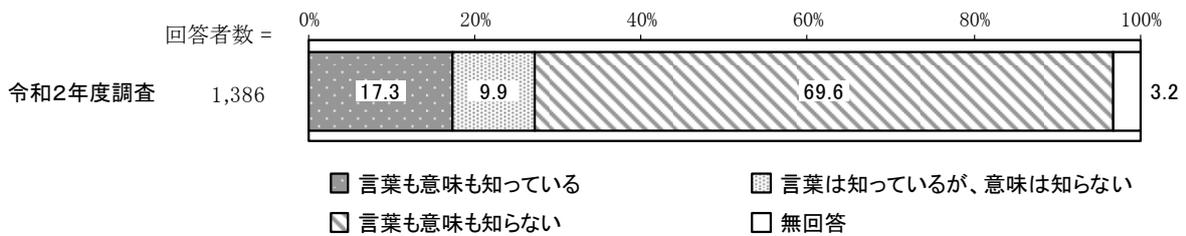
資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

ロコモティブシンドローム*の予防のために何か行っていることはあるか（成人）



資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

フレイルという言葉を知っているか（成人）



資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

【今後の方向性】

- 町民一人ひとりが生活の中での運動量を自覚し、ライフスタイルに合った運動や身体活動が維持・増進できるよう取り組みます。また、高齢者の身体機能の低下を防ぎ、日常生活を維持できるような環境づくりを推進します。
- 出かける場所があることは、自然と体を動かすことや歩くことにつながりますので、出かけたくなる魅力あふれるまちづくりを進めます。
- 町立中学校の部活動は、専門的な知識を有する地域の指導者を活用するなどして、スポーツをしたい子どもが安心して運動できる、大機式の持続可能な部活動の在り方を目指します。
- 成人期において、運動習慣を見直し、生活習慣病予防に取り組みます。

【主な目標】

指標名	現状値 令和3年度	目標値 令和9年度
週2回以上運動スポーツを行っている人の割合 (特定健康診査)	49.7%	51%
65歳以上で要介護認定を受けている人の割合	16.4%	15%

資料：町民課、福祉課

①年齢に応じたスポーツ活動の推進



町民一人ひとりの取組み

- ライフステージやライフスタイルに合わせ、楽しみながら無理のない範囲で健康づくりの取組みを継続していきます。
- クラブ活動や地域のスポーツ活動に積極的に参加します。
- 日常生活の中で意識的に体を動かし、手軽にできる運動を行います。



地域組織・関係団体の取組み

- 親子がふれあい、遊べる場をつくります。
- 学校等において日常的な運動を維持できるように取り組みます。
- 地域で子どもたちが安心してスポーツを楽しめる環境をつくります。
- 学校の部活動についての課題解決を踏まえた地域での支援に努めます。
- 運動のきっかけや継続できる機会を増やします。
- 生活習慣病予防のための保健指導等への積極的な参加を呼びかけます。



町の取組み

- 運動による生活習慣病予防、ロコモ予防、フレイル予防などの周知に努めます。
- 子どもが学校や地域のスポーツクラブなどにおいて、運動や体力づくりに取り組めるよう支援します。
- 介護予防教室等において、運動機能が維持できるよう支援します。

<関連事業>

- ・ おおいそ骨太体操講習会、大磯こゆるぎ体操研修会（スポーツ健康課）
- ・ 子どもスポーツチャレンジ事業（スポーツ健康課）
- ・ 中学校における運動部活動の地域移行（学校教育課・スポーツ健康課）
- ・ 学校における運動する機会の充実（学校教育課）
- ・ 町体育協会育成補助事業（スポーツ健康課）
- ・ 一般介護予防事業（福祉課）

②誰もが楽しめるスポーツ活動の推進



町民一人ひとりの取組み

- 子どもと一緒に体を動かして遊ぶ楽しさを経験し、親子のコミュニケーションを深めます。
- スポーツ大会・レクリエーションに積極的に参加します。
- 一緒に運動できる仲間をつくり、継続して体を動かします。



地域組織・関係団体の取組み

- 子どもたちが体を使う遊びやスポーツを体験する機会をつくります。
- 地域のスポーツ行事などへの参加の機会を提供します。



町の取組み

- だれもが手軽にできるスポーツやレクリエーションなどに取り組める環境づくりを進めます。
- 障がい者スポーツへの参加機会の充実や、普及啓発を図ります。

<関連事業>

- ・ スポーツ推進委員運営事業（スポーツ健康課）
- ・ 障がい者スポーツへの参加機会の充実（福祉課）

3 いきいきとした健やかな暮らしを支える地域づくり “生活の質の向上”

(1) 健康づくり、食育、スポーツ推進の連携体制の充実

【現状から見える課題】

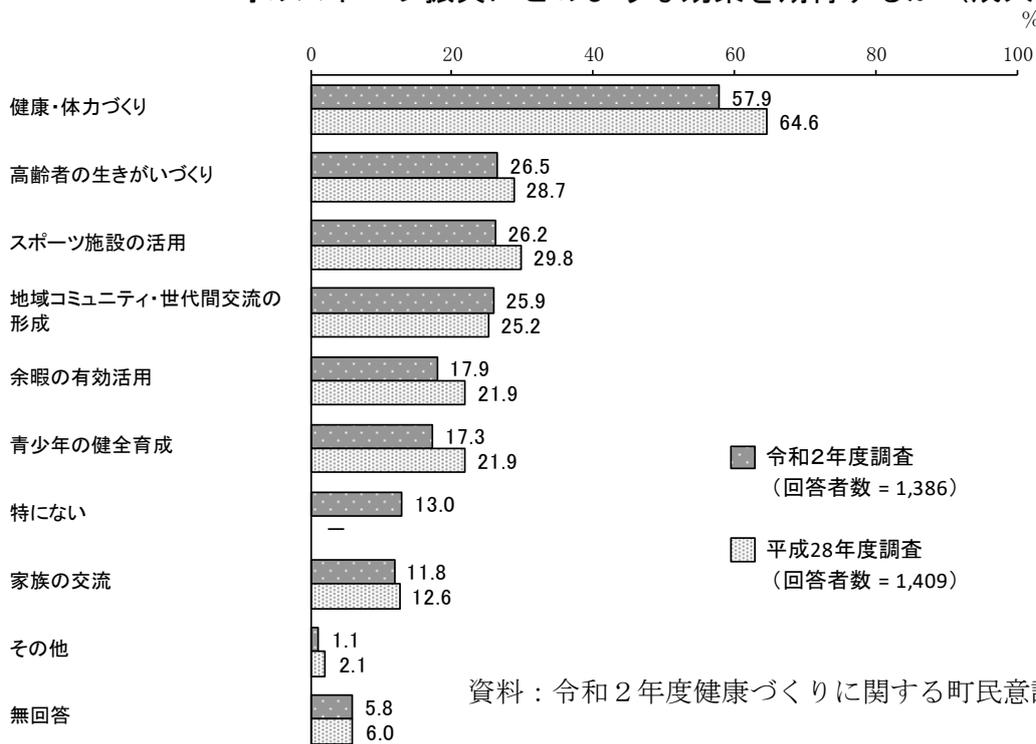
運動・スポーツへの新規参加を促し、地域の活性化につなげていくために、指導者やスポーツボランティア、審判員などのスポーツ活動を支える人材の育成や、スポーツに親しむ環境整備が求められています。

本町においても、健康づくり、食育、スポーツ推進の連携体制の充実にあたって、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、講座の開催や会議等の開催ができず、場所等も含めて実施の在り方を検討していく必要があります。

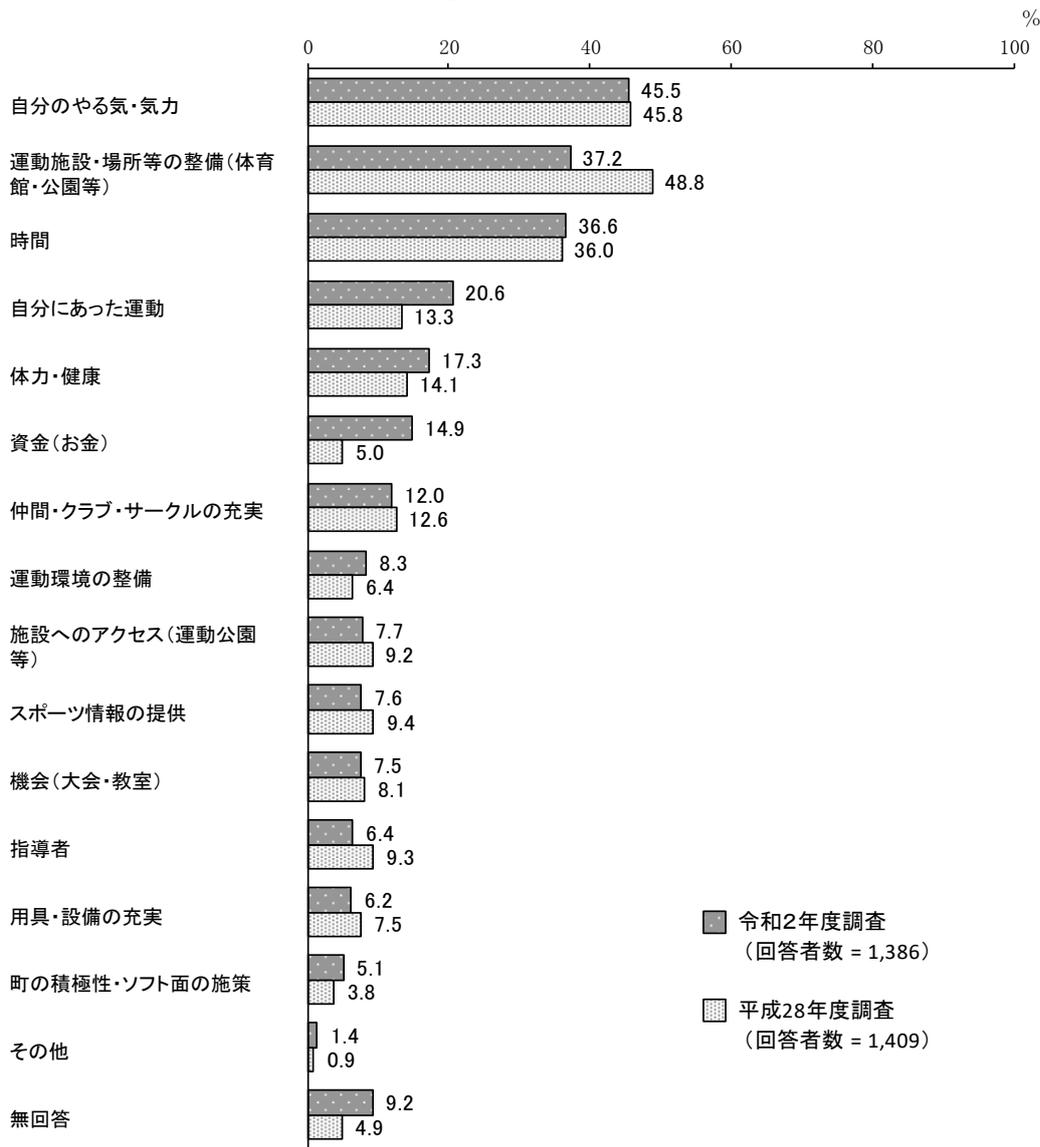
アンケート調査では、町のスポーツ振興に期待する効果として、「健康・体力づくり」の割合が57.9%と最も高く、次いで「高齢者の生きがいづくり」の割合が26.5%、「スポーツ施設の活用」の割合が26.2%となっています。平成28年度調査と比較すると、「健康・体力づくり」の割合が減少しています。

○スポーツの楽しみ方やスポーツへの興味がわくような指導が期待されていることから、スポーツの裾野を広げていくためにも、人材の育成や活動支援が重要です。

町のスポーツ振興にどのような効果を期待するか（成人）



スポーツや運動を充実させるためには、何が必要か（成人）



資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

【今後の方向性】

- 町民一人ひとりが健康に関心を持ち、主体的に健康づくりに取り組めるよう、地域組織・関係団体が積極的に健康づくりに取り組めるよう、社会環境を整備します。
- 町民の主体的な活動を推進するためには、健康づくりや食育、スポーツの推進に係る人材の育成や活動を支援します。
- 健康づくりを通して、人と人とのつながりや、町民の社会活動への積極的な参加などを促進します。

【主な目標】

指標名	現状値 令和3年度	目標値 令和9年度
スポーツ健康ボランティアの数	99人	110人
スポーツ指導者バンク登録数	11人（団体）	12人（団体）

資料：スポーツ健康課

①人材育成とその活用



町民一人ひとりの取組み

○健康づくりに関するボランティア活動等に関心を持ち、積極的に参加します。



地域組織・関係団体の取組み

○健康づくりや食育、スポーツの推進に関するボランティア活動等への参加を広く呼びかけます。

○町民の健康づくりに関する取組みが継続できるよう、健康づくりや食育、歯科（オーラルケア）、スポーツをサポートする人材の育成を図ります。



町の取組み

○食生活改善推進員、スポーツボランティア等、健康づくりや食育、スポーツの推進を支える人材の育成と活動の支援を充実します。

<関連事業>

- ・ スポーツ指導者バンク制度（スポーツ健康課）
- ・ スポーツ健康ボランティア等の育成・支援（スポーツ健康課）
- ・ 近隣大学等と連携した人材の活用（スポーツ健康課）
- ・ スポーツ表彰事業（スポーツ健康課）
- ・ 食生活改善推進員養成講座（スポーツ健康課）

②健康づくり・食育・スポーツ推進団体の育成及び支援



町民一人ひとりの取組み

○健康づくり・食育・スポーツ推進団体の活動に積極的に参加します。



地域組織・関係団体の取組み

○健康づくり・食育・スポーツ推進団体の活動の周知と、活動等の参加を広く呼びかけます。



町の取組み

○健康づくり・食育・スポーツ推進団体の育成、活動支援を充実します。

<関連事業>

- ・ 食生活改善推進員の育成・支援（スポーツ健康課）
- ・ 町体育協会育成補助事業（スポーツ健康課）
- ・ スポーツ推進委員運営事業（スポーツ健康課）
- ・ 健康づくりを推進する団体の育成、活動支援（スポーツ健康課）

③連携・連絡調整の体制整備



町民一人ひとりの取組み

○健康、スポーツ活動を通して、地域のきずなを深め、ネットワークをつくれます。



地域組織・関係団体の取組み

○ボランティア団体や関係機関、事業所等の町民生活にかかわるさまざまな組織・団体が連携・協力し、健康づくり、食育、スポーツ推進の取組みを進めます。



町の取組み

○町と地元の病院を含めた医療機関との連携を更に深めます。
○健康づくりや食育、スポーツ関係機関のネットワークが形成されるよう、地域の関係者と協力して環境を整備します。

<関連事業>

- ・ 救急医療（休日急患当番医、夜間一次救急医療）（スポーツ健康課）
- ・ 大磯町保健医療連絡協議会（スポーツ健康課）
- ・ 磯食だよりの発行（スポーツ健康課）
- ・ 大磯町スポーツ健康会議（スポーツ健康課）
- ・ 大磯町スポーツ指導者バンク（スポーツ健康課）
- ・ 大磯町生涯学習人材登録（生涯学習課）

④健康活動を通じた社会関係資本*の醸成



町民一人ひとりの取組み

- 健康づくりを通じて、仲間づくり、人との交流の機会を積極的に作ります。
- 地域での情報交換や茶話会、体操やレクリエーションなど交流の場へ積極的に参加します。



地域組織・関係団体の取組み

- 町民が地域でふれあい、交流できる機会をつくります。
- 地域での健康づくり、社会参加を促す事業を進めるとともに、支援する人材を育成します。



町の取組み

- 地域のつながりの重要性や健康状態にもたらす効果などについて周知・啓発します。
- 介護予防、健康づくり活動、各種ボランティアなど地域のつながりを豊かにする取組みを推進します。

<関連事業>

- ・ 大磯町スポーツ指導者バンク（スポーツ健康課）
- ・ 大磯町生涯学習人材登録（生涯学習課）
- ・ 地域のつながり事業（スポーツ健康課、福祉課）

(2) 地産地消の推進と食文化の継承

【現状から見える課題】

地域でとれた食材をその地域で消費する地産地消は、新鮮で安心できる食材が手に入るため、町民の健康に寄与し、町全体を活性化させます。地域の特産物や食文化を再認識することは、地域の良さを見つめなおす機会となり、地域への愛着を深めることにもつながります。

また、現代は食べたいものがすぐに手に入る飽食の時代である一方、大量の食品が食べられないまま捨てられる食品ロスの問題や地域の伝統的な食文化が失われつつあり、地域社会の活性化等の観点からも課題となっています。

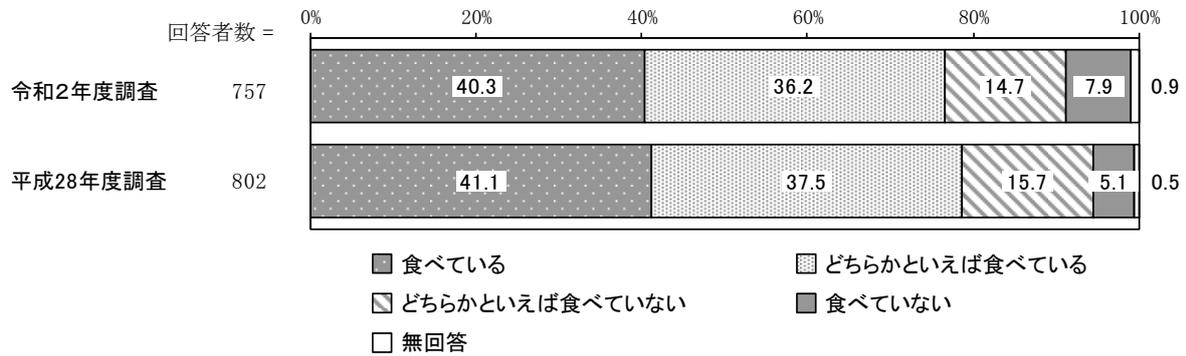
本町では、市民農園を開設していますが、参加者は横ばい傾向にあります。

アンケート調査によると、行事食を食べているかについて、「食べている」と「どちらかといえば食べている」を合わせた“食べている”の割合が小学生で76.5%、中学生で81.6%となっています。また、「ときどき家庭で作り食べる」の割合が41.8%と最も高く、次いで「家庭では作らないがときどき食べる」の割合が21.4%、「よく家庭で作り食べる」の割合が19.2%となっています。

加えて、地産地消を優先して購入しているかについて、「する」の割合が49.5%、「しない」の割合が49.1%となっています。

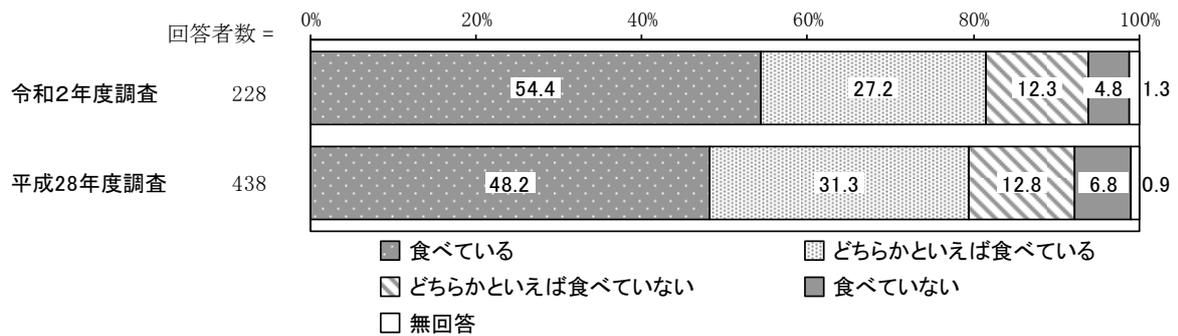
- 
- 昔ながらの行事食や伝統的な料理等は、歴史を経て培われてきた貴重な財産であることから、行事食や伝統料理、郷土料理をつくり、次世代へ伝承していく取組みが必要です。
 - 食がより身近に感じられるように、地場産物の消費拡大を図るため、生産者と消費者が交流する機会を充実させることが必要です。
 - 食品ロスについて理解を深め、食に対する感謝の気持ちや「もったいない」という食べ物を大切にすることを培うことが必要です。

行事食など、地域や家庭で受け継がれてきた料理を食べているか（小学生）



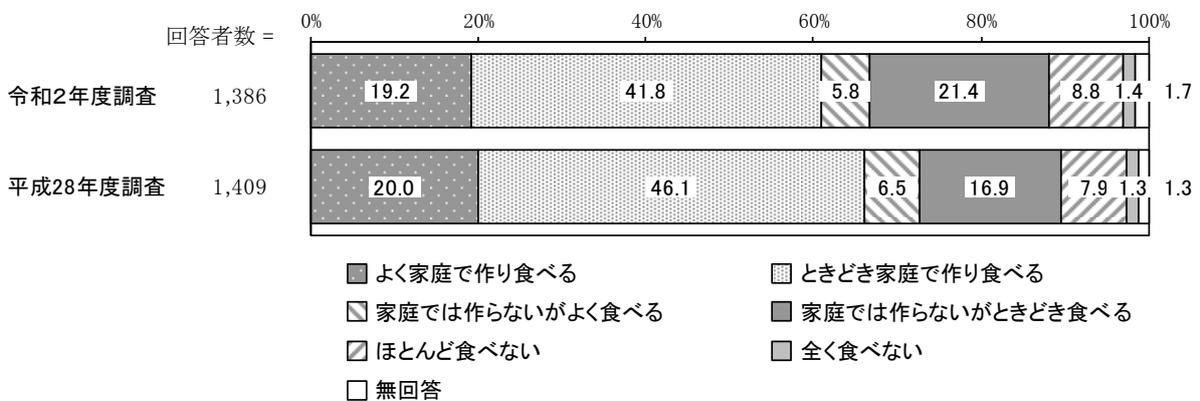
資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

行事食など、地域や家庭で受け継がれてきた料理を食べているか（中学生）



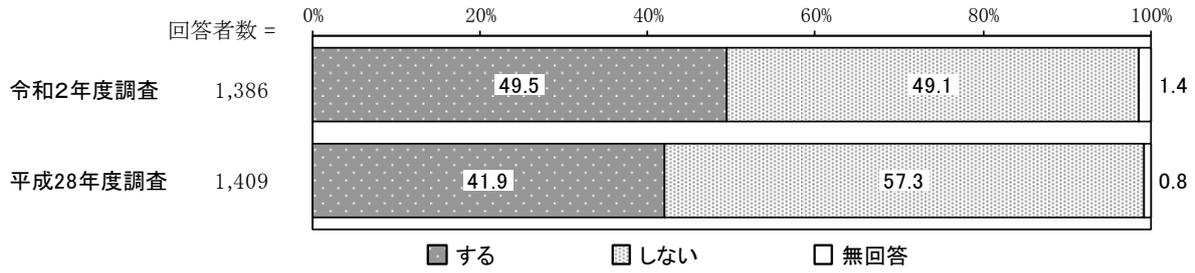
資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

行事食など、地域や家庭で受け継がれてきた料理を食べているか（成人）



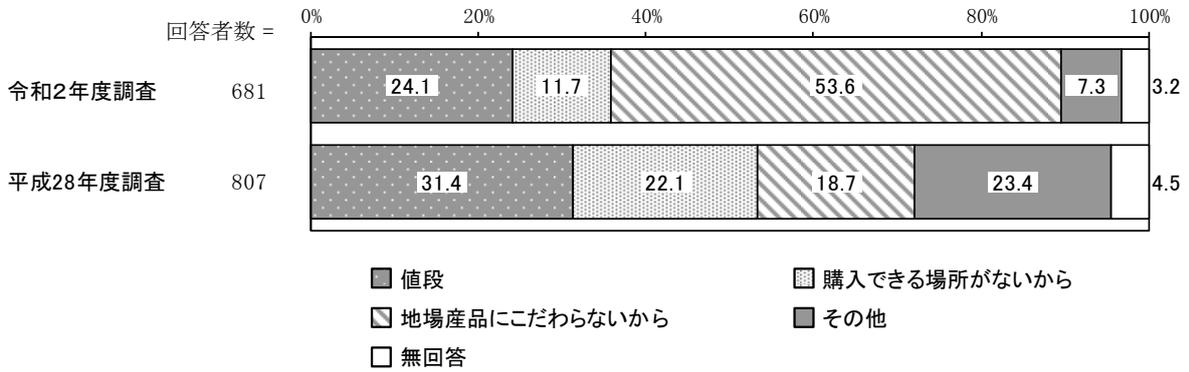
資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

地場産品を優先して購入しているか（成人）



資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

地場産品を購入しない理由（成人）



資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

【今後の方向性】

○自然環境を守り、地産地消を意識した食生活が実践できるよう、関係機関と連携して取組みを進めます。

【主な目標】

指標名	現状値 令和3年度	目標値 令和9年度
小学校給食における地場産食材使用の割合	30.3%	33%以上

資料：学校教育課

①地場産品の使用推進と購入機会の拡充



町民一人ひとりの取組み

- 新鮮で生産者の見える地場産品を使用するよう心がけます。
- 食品表示や食品の見分け方、食の安心・安全の知識を学び、地場産品の購入時等に活用します。



地域組織・関係団体の取組み

- 消費者と生産者が交流できる機会をつくります。
- 地場産品を購入できるお店の情報を提供します。



町の取組み

- 学校給食等における地場産品の活用を進めます。
- オーガニック食材を使用した地産地消の給食を推進します。
- 地場産品のPRや購入できる場所や食品表示の見方などについて、情報の発信に努めます。
- 地場産品を使ったレシピを紹介し、地産地消を推進します。

<関連事業>

- ・ 学校給食における地場産品の使用推進（学校教育課）
- ・ 農業振興普及事業（産業観光課）
- ・ 磯食だよりの発行（スポーツ健康課）
- ・ Oisoレシピの作成（スポーツ健康課）

②地域食、行事食の伝承



町民一人ひとりの取組み

- 行事食や伝統料理、郷土料理づくりを体験する。
- まつりや季節行事など行事食づくりに参加します。



地域組織・関係団体の取組み

- 季節や行事に合わせた食事について学ぶ機会をつくります。
- 家庭やボランティア団体等を通して食文化を伝承します。
- 伝統料理のレシピを、給食だより等を活用して紹介します。



町の取組み

- 伝統料理教室など食文化の継承のための活動支援を行います。
- 伝統料理のレシピを紹介します。

<関連事業>

- ・ Oisoレシピの作成（スポーツ健康課）

③環境に配慮した食の推進



町民一人ひとりの取組み

- 無駄なく調理したり残さず食べ、ごみを減らす工夫をします。
- 計画的に食品を購入することで、食品を無駄にしないようにします。



地域組織・関係団体の取組み

- 地域の中で食品の食べ残しや廃棄を少なくするよう働きかけます。



町の取組み

- 食品ロスの削減を推進するための情報発信や取組みを推進します。

<関連事業>

- ・ 学校給食残率の減少の取組み（学校教育課）
- ・ ごみの分別および減量化推進事業（環境課）

(3) 身体活動・運動の支援

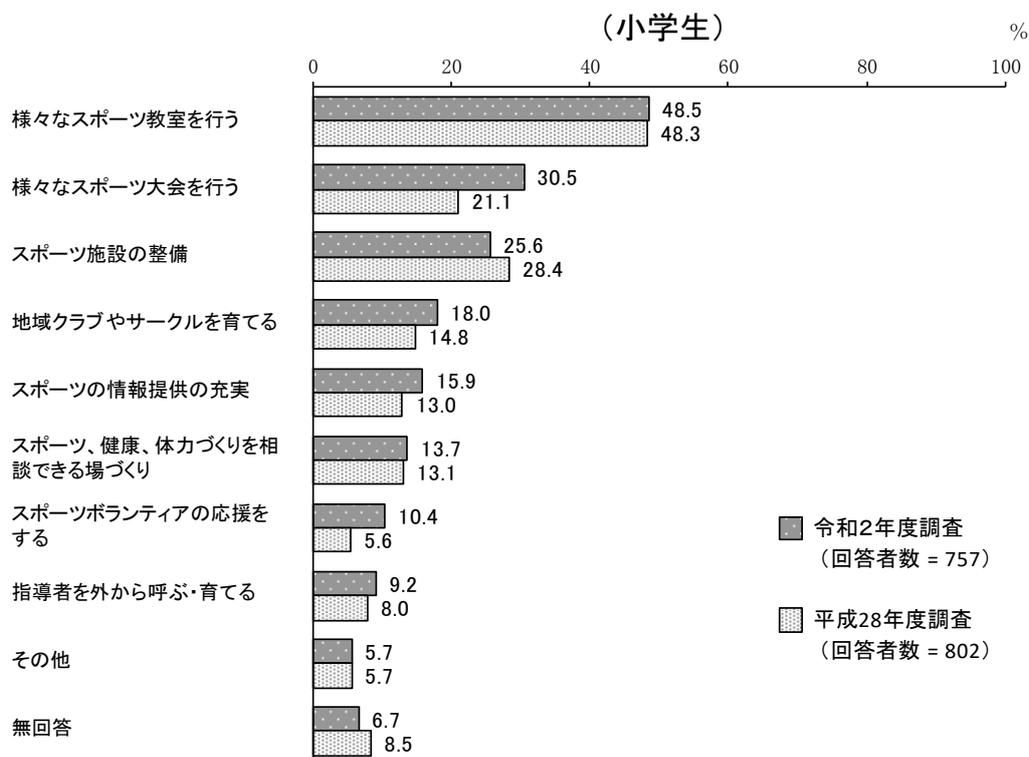
【現状から見える課題】

町民の運動・スポーツへの関心や、それらの情報の取得方法に違いがあることから、健康づくりを目的とした初心者向けの運動・スポーツ行事から競技スポーツまで、幅広い情報提供が求められます。

アンケート調査によると、総合型地域スポーツクラブ*の認知度について、「知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）」の割合が75.1%と最も高くなっています。また、参加意向については、「条件次第で加入してみたい」の割合が37.5%と最も高くなっています。

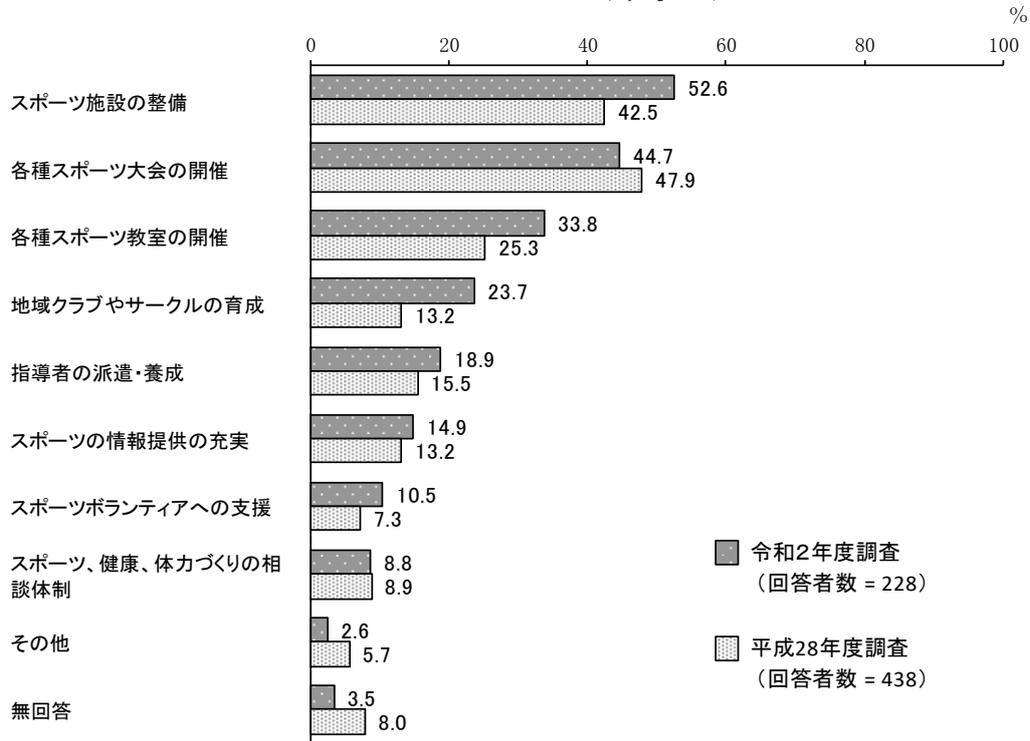
- SNSをはじめ多様なメディアを活用し、若い世代にもスポーツを身近に見ることができる機会やスポーツができる施設、また多様な教室に関する情報提供など、スポーツを「する」以外の「みる（観戦する）」「支える（ボランティア等）」についても広く行うことも必要です。
- 気軽に運動・スポーツに関わることのできる環境づくりを進め、各種運動・スポーツ行事の活性化につなげることが重要です。

今後スポーツや運動をする人が増えていくためにどのようなことが必要か



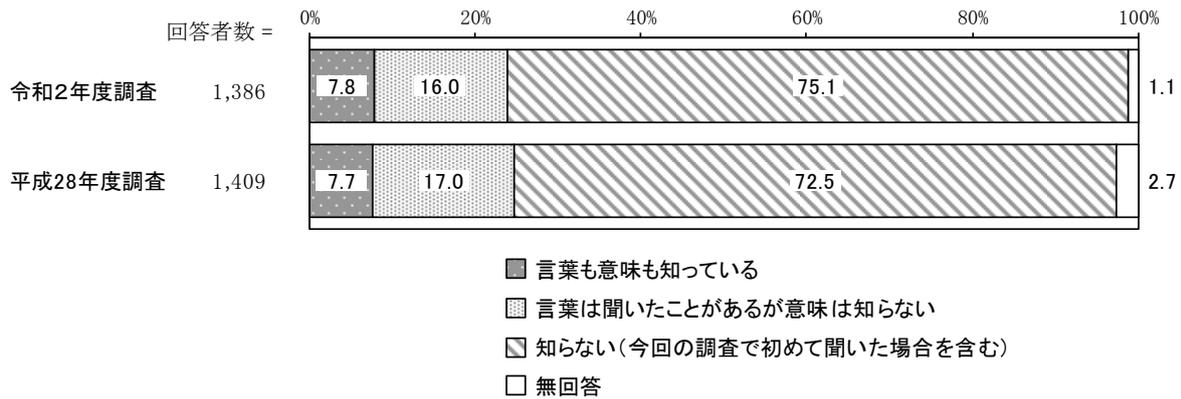
資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

今後スポーツや運動をする人が増えていくためにどのようなことが必要か
(中学生)



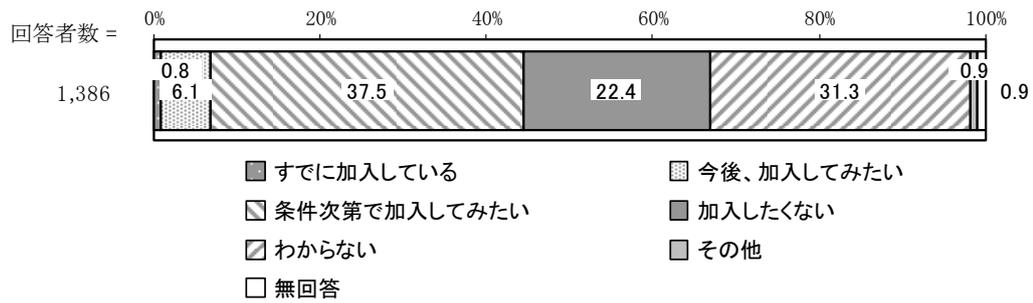
資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

総合型地域スポーツクラブを知っているか (成人)



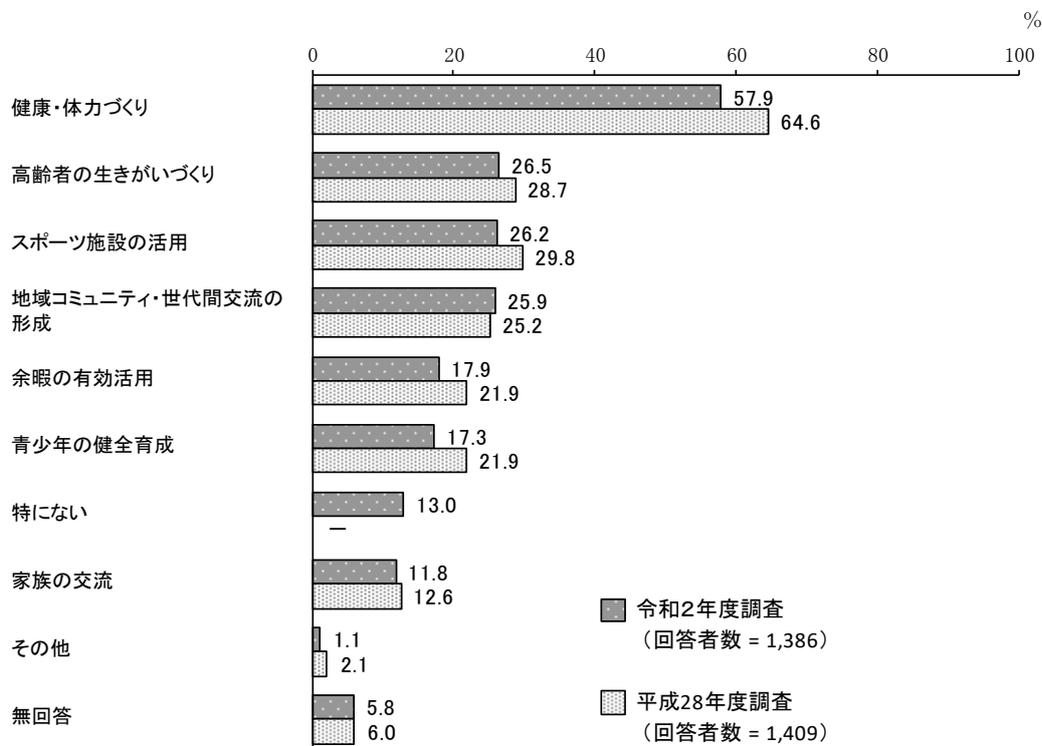
資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

総合型地域スポーツクラブに加入したいか（成人）



資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

町のスポーツ振興にどのような効果を期待（成人）



資料：令和2年度健康づくりに関する町民意識調査

【今後の方向性】

○身近な地域でのスポーツ施設の整備・充実を図ります。また、町民の積極的なスポーツ活動に結びつく情報提供を推進します。

【主な目標】

指標名	現状値 令和3年度	目標値 令和9年度
学校体育施設開放利用延べ数	1,734 件	2,300 件

資料：スポーツ健康課

①身近でスポーツをする場の整備



町民一人ひとりの取組み

- 身近な施設を利用し、スポーツを気軽に楽しみます。
- スポーツボランティアとしてイベント等に参加します。



地域組織・関係団体の取組み

- 既存スポーツ施設の効率的な活用を図ります。
- 民間施設の協力を得て、町民が気軽に利用できる施設整備を図ります。
- スポーツ指導者やスポーツボランティアの育成を図ります。



町の取組み

- 身近な施設で気軽にスポーツを楽しめるよう、スポーツ施設の整備・充実、既存施設の利活用を図ります。
- 地域のスポーツの指導者の発掘、育成を図ります。

<関連事業>

- ・ 武道館維持管理事業（スポーツ健康課）
- ・ 学校施設等開放事業（スポーツ健康課）
- ・ 学校プール開放事業（スポーツ健康課）
- ・ 総合型地域スポーツクラブの普及・啓発（スポーツ健康課）
- ・ スポーツ推進委員運営事業（スポーツ健康課）
- ・ 総合型地域スポーツクラブ創設・運営のかかわり（スポーツ健康課）
- ・ 公共スポーツ施設の有効活用の促進（スポーツ健康課）
- ・ 運動公園維持管理事業（都市計画課）
- ・ 3市3町広域行政推進協議会、公共施設相互利用事業（政策課）
- ・ 民間スポーツ施設の活用（スポーツ健康課）
- ・ 海水浴場振興事業・ポートハウステるがさき管理運営事業（産業観光課）

②スポーツに関する情報提供の推進



町民一人ひとりの取組み

- 様々なスポーツ情報を入手し、スポーツ活動に活用します。
- スポーツ教室やイベント情報を入手し、積極的に参加します。



地域組織・関係団体の取組み

- 地域のスポーツ情報を集約し、積極的に発信します。
- SNSをはじめ多様なメディアを活用し、町民が利用しやすい情報入手の仕組みをつくります。



町の取組み

- スポーツイベントの開催、地域のスポーツ活動など、町民がスポーツに親しむきっかけとなるスポーツに関連した情報提供を充実します。
- ウォーキングなどの健康づくりに取り組めるよう、情報提供を充実します。

<関連事業>

- ・ スポーツ・健康情報の一元化（スポーツ健康課）
- ・ スポーツ・健康のリアルタイムな情報提供（スポーツ健康課）
- ・ スポーツを楽しむきっかけづくりの情報（スポーツ健康課）
- ・ 町民による情報提供の推進（スポーツ健康課）
- ・ ウォーキングマップの配架（スポーツ健康課）

