

自然を大事に人に優しいふれあいのある元気な町

湯沢町ファミリー健康プラン

湯沢町健康づくり計画

期間(2013～2022 年度)



は じ め に

「わたしたちのねがい」 ～やさしいふれあいのある元気な町をめざして～

人口の急速な高齢化とともに、生活習慣病（がん、脳卒中、心臓病、糖尿病等）が増加し、それに伴って要介護者等の増加も深刻な社会問題となっている状況から、国は 2002 年 8 月 2 日国民の健康づくり・疾病予防を積極的に推進するために健康増進法を公布しました。その法律の中で定められた県の健康増進計画に基づき、市町村健康増進計画を定めることとされています。

湯沢町では健康を生きるための目標ではなく、豊かな人生を送るための大切な資源の一つと考え、『健康寿命』を延ばし最後まで、その人らしい、いきいきとした生活が送られることを目指しています。この考えに立ち、住民ひとりひとりが『自分の健康は自分で守る』という観点にたち、自分の健康に関心を持つ、望ましい生活習慣を身につける、健康課題を乗り越える力をつける、日頃から人との交流を心がけて地域でいざという時に支え合う関係をつくることを啓発してきました。

さらに、個人の取りくみを支援するために、家族・学校・職場・地域の関係機関が連携し、共通の目標に向かって取りくめる計画書として、湯沢町健康づくり計画「湯沢町ファミリー健康プラン」を策定しました。

この計画書は、行政主体ではなく、住民の方々が知恵を出し合い、話し合いを重ねてつくりあげたものです。恵まれた豊かな自然の中で、赤ちゃんからお年寄りまで全ての人が、優しくて、ふれあいのある元気な湯沢町で暮せてよかったと思えるような町づくりをともに推進していきましょう。

最後にこのプランを策定するにあたり、多大なご協力をいただいた策定委員をはじめご意見を頂戴しました多くの住民の皆様、及び関係機関、関係者の方々に厚くお礼申し上げます。

2013 年 3 月

湯 沢 町 長

上村 清隆

〈湯沢町町民憲章〉

「わたしたちのねがい」

美しい自然に つつまれた

雪のまち湯沢

きよらかな愛情あふれるまち

すこやかな活力みなぎるまち

さわやかな誰もが訪れたいまち

みんなで力をあわせ

豊かで明るく住みよい

文化の香り高い町を

つくりましょう

昭和六十年（一九八五年） 十月二十二日制定

〈湯沢町自然保護憲章〉

一、自然を尊び自然に親しみ、美しい郷土を保護することは、われら町民の責務である。われらはこの責務を忘れる行いをしてはならない。

二、自然は、自然の調和をそこなうことなく、自然をかしこく活用することによって保全される。

災害防止施設、その他の公共施設の整備、産業の開発、観光レクリエーション施設の設置等の場合においても、自然を尊重配慮しなければならない。

三、住民は家屋その他の施設をする場合においては、自然環境に適合するよう配慮工夫をするとともに周辺の緑化、河川、道路の清掃美化につとめなければならない。

四、郷土の自然景観、学術的、観光的価値のある動植物、地質、鉱物、及び記念樹木等は、われらのかけがえのない宝である。

一人一人が愛護に努めなければならない。

五、町は、自然保護に関する対策を樹立し、これが実効を期さなければならない。

昭和四十七年（一九七二年）四月制定

目 次

第 1 章	湯沢町健康づくり計画『湯沢町ファミリー健康プラン』の位置づけ・・・ 1
1	計画策定の主旨
2	計画の名称と位置づけ（図 1）
3	計画の策定期間
第 2 章	健康の概念と湯沢町の将来像・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
1	10 年後の私たちの湯沢町・私たちの暮らしを考える
2	いろいろな世代・立場の住民と話し合うことで見えてきたもの
3	これからの湯沢町の課題
4	世代ごとの目標
第 3 章	健康な町づくりに向けての指針・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
	メインスローガン “ 自然を大事に人にやさしいふれあいのある元気な町 ”
第 4 章	湯沢町ファミリー健康プラン共通目標・・・・・・・・・・・・・・・・ 5
第 5 章	それぞれのライフステージにあった暮らしについて
1	こどもの暮らし（育ち盛り・子育て世代・子育て準備期～18 歳）・・・・・・・・ 7
2	青壮年期の暮らし（19～64 歳）・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12
3	高齢期の暮らし（65 歳～）・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 16
第 6 章	湯沢町ファミリー健康プラン 活動進捗状況
1	重点取りくみの進捗状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 20
2	指針ごと及び世代ごとの関連施策・・・・・・・・・・・・・・・・ 22
第 7 章	湯沢町ファミリー健康プラン推進体制・・・・・・・・・・・・・・・・ 24
1	湯沢町ファミリー健康プラン推進に関わる機関・組織・団体・・・ 26
2	推進委員会名簿・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 29
3	推進委員会の様子（開催状況・研修参加・ワーキンググループ）・・・ 30
資料編	（別冊）
1	ファミリー健康プラン 評価報告書
2	資料編（データ版）
①	湯沢町の概況
	・人口と産業の推移
	・出生と死亡の状況
	・疾病状況
②	住民実態調査結果と経年比較分析
③	目指すべき目標と指針に関連する指標（数値）
④	国、県の関連計画の目標値
⑤	かわらばん
⑥	学会発表抄録
⑦	町民実態調査票

第 1 章 湯沢町健康づくり計画

『湯沢町ファミリー健康プラン』の位置づけ

1 計画策定の主旨

「湯沢町健康づくり計画」（ファミリー健康プラン：以下プランとする）は、「安心・元気・自分らしく暮らせる」ために、住民自らの視点や思いに沿って、自らの手で作り上げ、プランの行動目標を自らの責任と役割をもちながら行動、推進していくことを目指して策定されました。

「健康」を生きていく目標(ゴール)ではなく、生活していくための資源のひとつとし、健康づくりに関心のある人もない人も、子どもから高齢者まで健康度格差をなくし、必要な時は支え合いながら「自然を大事に人にやさしいふれあいのある元気な町」をスローガンに行動目標を示しています。

2 計画の名称と位置づけ

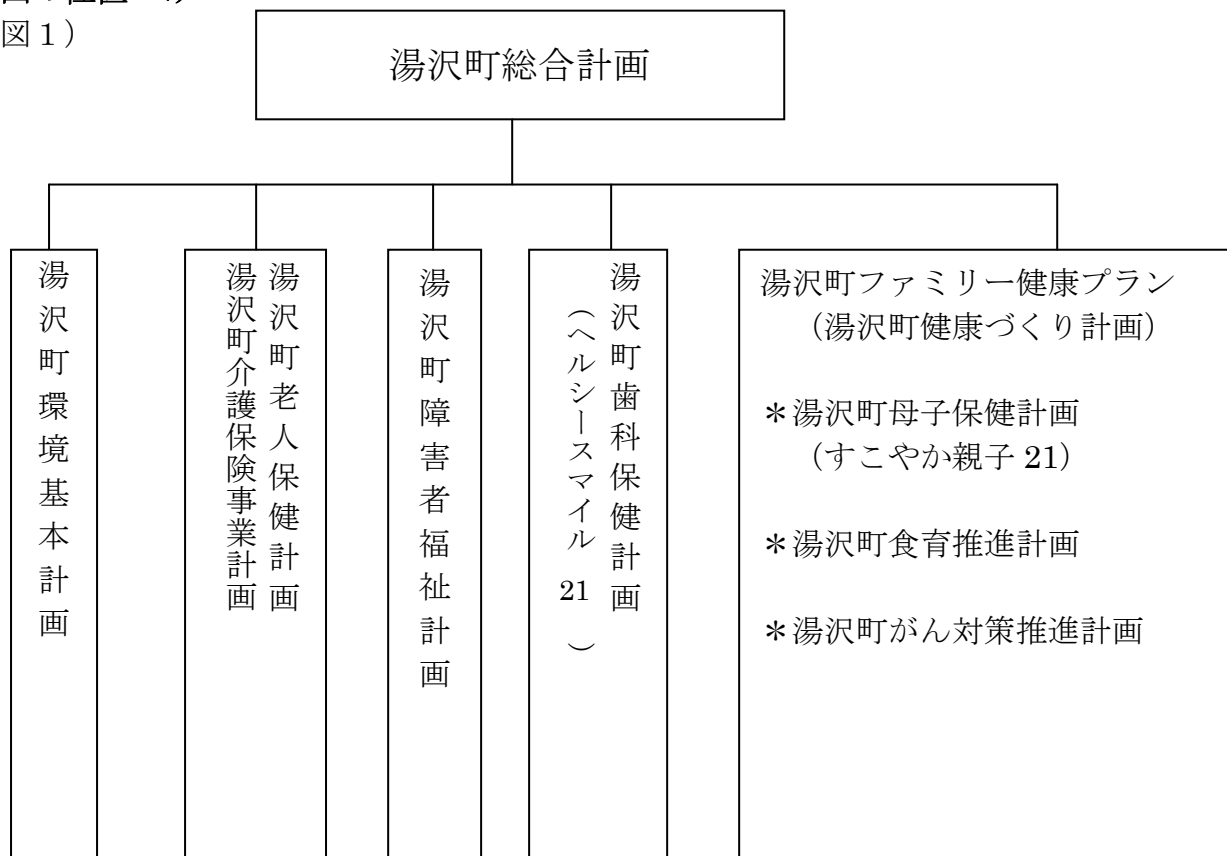
湯沢町健康づくり計画は「湯沢町総合計画」の部門別計画として一体のものであり、湯沢町における健康づくり施策の基本計画であり、名称を「湯沢町ファミリー健康プラン」としています。

3 計画の策定期間

2013 年から 2022 年までとします。

計画の位置づけ

(図 1)



第2章 健康の概念と湯沢町の将来像

湯沢町の将来像・・・

1 10年後の私たちの湯沢町・私たちの暮らしを考える

少子高齢社会と情報化社会の進行、厳しい財政不況、東日本大震災からの復興、脱原発と新たな電力資源への転換、地域の医療再編等、私たちを取りまく環境はめまぐるしく変化しています。将来への健康不安は増幅され、安心生活への切望が語られるようになっていきます。

2003年に始まった『住民による、住民のための健康づくり施策の展開』は、住民の健康意識の向上と行動化をどう推進していくのか、湯沢町で自分らしくいきいきと暮らし続けるために必要なことについて、住民と行政、関係機関が一緒に話し合うことから始まりました。

次の10年間の健康づくり計画（湯沢町ファミリー健康プラン：以下プランとする）を策定するにあたり、「湯沢町の将来像」をイメージしながら、次世代が希望と安心を感じながら暮らせ、「自然を大事にひとにやさしくふれあいのある元気な町」を目指して行動計画を立てました。

2 いろいろな世代・立場の住民と話し合うことで見えてきたもの

- 「健康である」ということは、自分らしくいきいきと生活していくための目標ではなく手段であること。からだの健康だけでなく、こころの健康も大切ということから常にこころとからだは両輪でとらえることとしました。
- 健康は、私たち一人一人が自分らしく暮らし続けるために必要であり、自らの責任と役割を持ちながら、意識し、知識を習得し、行動化して得ていくものです。
- 健康づくりには、自然・地域・家庭・職場・学校・経済・趣味生きがいなど私たちを取り巻くあらゆる要素が関与しています。その要素を一人一人が健康と関連付けて活用したり、意識することでだれもが健康づくりに取り組むことができると考えます。
- 地域住民の支え合いが安心への道筋となり課題解決への力となること、自分自身、家族、学校や職場、地域が連動しながらそれぞれの立場で健康になるための行動をおこすことの大切さが語られました。
- 観光推進など他分野の活動の中にも健康のエッセンスを取り入れることができれば、観光と健康づくりが複合的に推進され、町全体の健康意識の底上げが図られると考えます。

3 これからの湯沢町の課題

健康＝心身の健康ではなく、住民一人一人が“自分らしくいきいきと生活している”と捉えていく必要があります。また、人は各ライフステージで生活様式、環境、人間関係が大きく変化しそれらが健康にも大きく影響します。そのために、世代を3つに分けて目標をたてています。

4 世代ごとの目標

育ち盛り・子育て世代・子育て準備期

湯沢の子どもの顔がわかる・みえるあったかい地域で子育てができるために

目標

- 1 健康に関心を持ち丈夫な身体をつくれる
- 2 たくましく生きる社会性を身につけ心が満たされて、いきいき楽しく過ごせる
- 3 あったかい地域で育ち・育てる

青壮年期

朝の目覚めがよく、今日も一日頑張るぞという元気な気持ちかわいてくるために

目標

- 1 自分の健康に関心を持ち健康管理ができる
- 2 趣味や楽しみを持ち、自分にあったストレスの解消ができる
- 3 心も体も疲れたときは十分な休養がとれる
- 4 気軽にお願いのサインが出せて、助けてもらえる家族・地域・職場になる

高齢期

役割や楽しみを持ち、ゆとりをもって活躍しつづけられるために

目標

- 1 自分らしく生活しつづけるために心身の健康を維持できる
- 2 自分らしい生活が続け、趣味や楽しみを持ち、自分なりの役割がある
- 3 住み慣れた家・地域での生活が続けられる

それぞれの世代で出された目標を「からだ」「こころ」「地域性」の3つに分け、住民一人一人が自身の健康、家族の健康、地域のためにできることを考え、行動化するための行動目標を示しています。

住民が主体となって地域、行政、関係機関・団体が一緒に話し合いながら、目標に向かって具体的な取り組みをしていくプランを推進していきましょう。

第3章 健康な町づくりに向けての指針

メインスローガン

“自然を大事に人にやさしいふれあいのある元気な町”

共通目標であるメインスローガンは、住民実態調査の結果から導き出されたキーワードから2003年策定当初に掲げたものです。10年目の評価の結果、ようやく住民に浸透し始めたところであり、湯沢町の目指す姿として次の10年間も同じスローガンとしていく事になりました。スローガンを「からだ」「こころ」「地域性」の3つの指針に沿って世代ごとに推進していきます。

自然を大事に人にやさしいふれあいのある元気な町

いきいき元気に暮らしていくには、身体や心が自分の思いどおりに自立していただける期間を長くする必要があります。（健康寿命を延ばす取り組みが大切です。）

そのためには、健康に関心を持ち、自分の心身の状態を知って早めに対応する人が増えるようにしていくことが重要です。

健康に関する適切な知識、情報を必要な時に得られて、自分ができることを行動できる人が増えるようにしていきます。

「こころの健康不安は無くすことはできない」むしろ、「不安やストレスがあるからこそ生活している」、そして「不安やストレスに立ち向かう力を大切な生きる要素」ととらえ、立ち向かう力を備えていくことが重要です。

不安や心配があるときに解決できる住民が増えるようにしていきます。

自分にとって適切な「相談先」を知っていること、相談し合える仲間がいること、つらいときに支えてくれる家族や職場の仲間がいることなどがいきいき生活していくために大事な立ち向かう力になります

世代を超えて住民がお互いに思いやりをもった支えあいができる、あたたかい地域づくりが重要です。

地域の人々の力で、地域の中で集える場（地域サロンなど）が増えたり、お互い様と助け合えるよう地域の支え手が増えるようにしていきます。

支え合い、ふれあいの一步は『あいさつ』から、町の中であいさつが飛び交うよう推進していきます。

育：子ども・親世代
働：青・壮年期
高：高齢期

自然を大事に人に優しい

指 針
() 内は
キーワード

大 目 標

行 動 目 標

＜からだの健康の指針＞

○自分の健康は自分で守る
(自分の身体を知る、運動、食事、歯、酒・たばこ・薬物の害)

健康に関心を持ち丈夫な身体をつくれる(育)

- ・適切な医療をうけることができる
- ・妊娠期を安心して過ごし丈夫な子どもを生む事ができる
- ・酒・タバコ・薬物の害を理解し、正しい行動がとれる
- ・歯と歯ぐきを大事にできる
- ・好き嫌いをせず、3食バランスよく食べる
- ・心とからだの変化・成長を知る事ができる
- ・毎日楽しく体を動かせる
- ・早ね・早起きができ生活リズムが整う

自分の健康に関心が持て健康管理ができる(働)

- ・体力づくり気分転換のできる運動が習慣になる
- ・よくかんで食事がおいしく食べられる
- ・体に負担とならない程度に嗜好品(酒・たばこ・間食)を摂る
- ・健康のための食事を自分の食生活に取り入れられる
- ・自分の身体の特性、状態を知ることができる

自分らしく生活しつづけるために心身の健康を維持
できる(高)

- ・食事がおいしく食べられる
- ・身近に必要な医療が受けられる
- ・ピンピンコロリを目指し丈夫な筋肉・骨づくりができる
- ・病気や低下していく機能に知識をもち対応できる

＜こころ(社会性)の健康の指

○心が満たされ、気持ちにゆとりを持
(気持ちが落ち込まない、ストレス、十分な休養、
○全ての人が元気に輝けるための生き
(趣味、楽しみ、自分の能力を生かす、役割、生

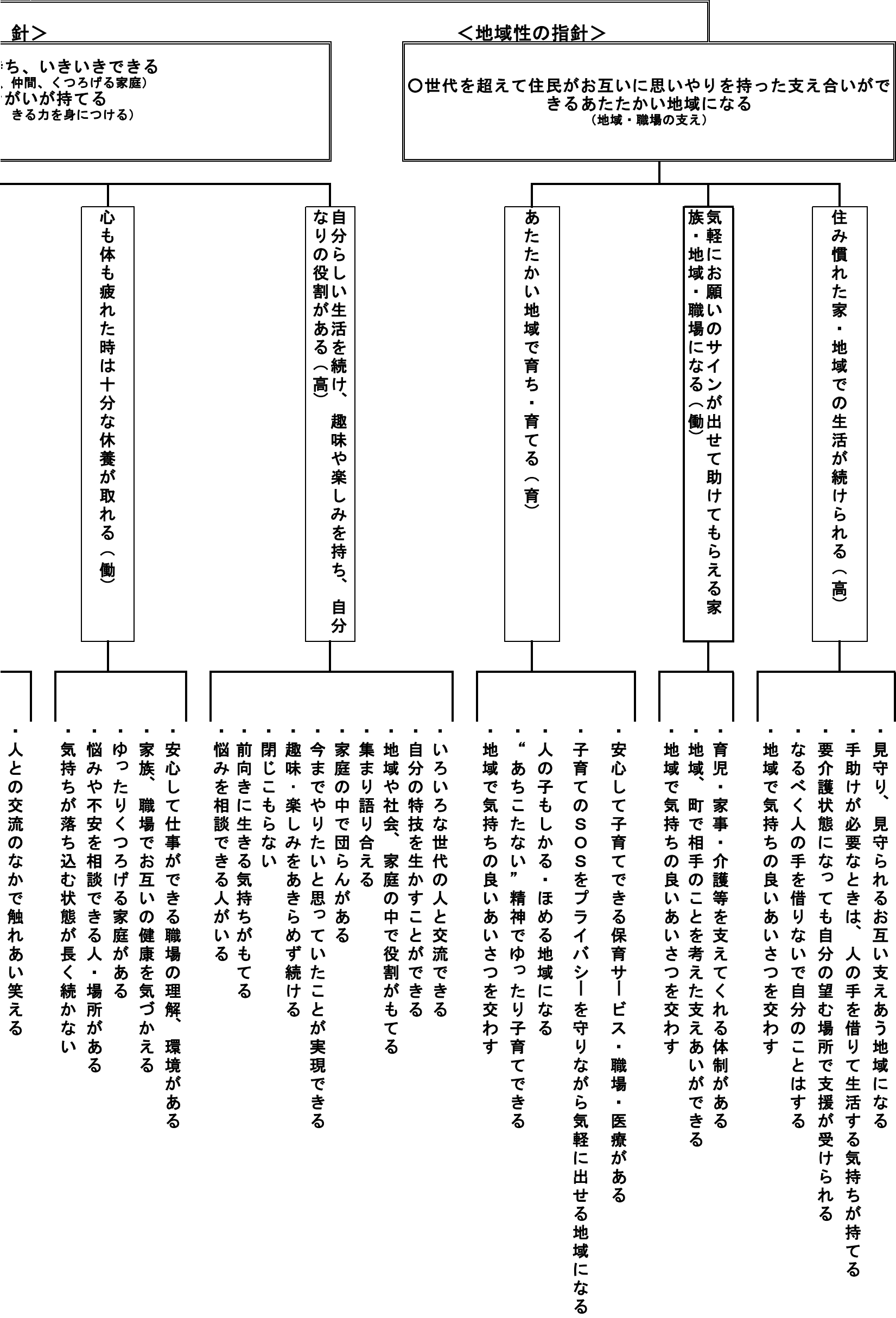
たくましく生きる社会性を身につけ、心が満たされ
て、いきいき楽しく過ごせる(育)

- ・命を大切にできる
- ・自分が愛され、必要な存在であると実感できる
- ・悩み・不安を相談できる友達がいる
- ・家族と過ごし、コミュニケーションがとれる
- ・夫婦が仲良く心安らかに過ごす事ができる
- ・相手の気持ちを考え、思いやりの心をもてる
- ・まわりと協調しながら、自分の個性を発揮できる
- ・失敗をおそれず立ち向かえる
- ・自分で考えて行動できる
- ・いきいきと感動できる

趣味や楽しみを持ち、自分にあつたストレスの解消
ができる(働)

- ・家族や友人との会話を楽しめる
- ・自分にあつた趣味を見つけられる
- ・ストレスの解消のための方法がある
- ・ストレスの解消のための時間を持てる

ふれあいのある元気な町



第5章

1 子どもの暮らし（育ち盛り・子育て世代・子育て準備期～18歳）

地域全体に見守られ・あたたかい子育てでいきいきと感動しながら育つ時期

めまぐるしく成長・発達をするこの時期は、多くの不安・心配を抱えながら子も親も共に成長する時期です。最近では、子どもに関する心を痛める報道がされていますが、多くの親は健康で思いやりがあり、たくましく生きる力のある子に育てて欲しいと願います。親や家族・地域には、湯沢町の大切な宝として、子どもがすくすく・いきいきと育ち、生きる力をはぐくむ**役割と責任**があります。育てる側が安心して子育てができ、子ども達があたたかい人間関係を日々感じながら育つことが子どもの心を豊かなものにします。

親や家族に限らず、町全体で子育てする第一歩として地域で気持ちの良いあいさつを交わし、**“子どもの顔がわかり” “子どもに気軽にあいさつの声をかける” 地域**でありたいものです。

大目標① 健康に関心を持ち丈夫な身体をつくれる

乳幼児期は、こころとからだの成長発達が著しく、「食べる、寝る、遊ぶ」という基本的な生活習慣や社会性を身につける大事な時期です。その子の一生を左右するとも言えるからだところの土台を築き上げることが親の重要な役割と責任となります。また、親には子どもの成長発達における課題を理解し、**子どもの育ちを優先にした生活習慣を送る**ことが求められます。そんな時期だからこそ、子育て世代を地域全体で支え、ともに育てる町を目指していきましょう。

学童期にはいと、塾や習い事の占める時間も増えてきます。また、就寝時間が遅くなり、食生活の乱れや遊びの形態の変化に伴う活動量の低下による肥満傾向、視力低下などが年齢とともに増加しています。子どもが自分のこころとからだの健康に関心を持ち、正しい知識や生活習慣を身につけること、疾病予防のための行動がとれるための知識と理解、行動を促す教育が大切になってきます。また、このような取りくみは学校だけでは限界があります。**親の意識改革と行動変容が必要**です。家庭を基盤とした子育てを学校、地域が支える、学校の取りくみを家庭と地域が協力する相互の協働の取りくみを今後も継続していきます。

思春期は、こころもからだも変化し、子どもも親も変化に戸惑い心配の増える時期です。インターネットや携帯電話から情報が簡単に入手でき、行動範囲も広がり、少し背伸びをしたくなる思春期の子ども達が、**正しい情報や知識、態度を身につけ、自分で判断し適切な行動ができる力を育てる**ことが大切です。

湯沢町の子どもは、喫煙や飲酒経験が多いという現状があります。子ども達の喫煙・飲酒行動は周囲の大人の影響が大きく、町全体の飲酒や喫煙に対する許容を変えていく

事、家庭・地域・町全体で『子どもの喫煙と飲酒ゼロ』に取り組む意識改革が重要です。

子育て準備期は、将来親となる自覚を育てるとともに、性についての理解を深め、自分自身を大切にし、相手のこころとからだを大切にする思いやりを育て、望まない妊娠を防ぐことが大切です。子育ては妊娠中から始まっています。自分自身のからだやこころの健康管理を行い、大切な命を育み、周囲の人達と新しい生命の誕生を喜び、安心して出産と子育てを迎えられるよう妊娠期の支援、地域理解を深める取りくみの充実が必要です。

大目標2 たくましく生きる社会性を身につけ、心が満たされて、いきいき楽しく過ごせる

子どもがいきいき楽しく笑って育つために、子どもを中心に家族が支えあい、子育て・家事・仕事などお互いの役割を尊重し協力しながら、気持ちのいいあいさつをかけ合うなどお互いを思いやる関係、子どもが安心して話せる家庭環境をこころがけましょう。

子育てしている人にとって、時には子育てがストレスになることもあります。悩みや心配事を相談できる人がいて、スポーツや趣味などでストレスを発散できる時間をもつことも大切です。また、核家族や働く母親が増えてきています。また、専業主婦であっても「子育てに追われ自分の時間がとれない」「社会参加や自己実現の場や時間が欲しい」という思いを抱えながら子育てしている人が増えています。悩みや心配を気軽に安心して相談できる、あるいは、プライバシーを守りながら交流や必要な情報交換が出来ることが重要です。

地域に子どもの姿が少なくなり子育て体験ができにくくなっている現状から、妊娠期準備期から乳幼児と触れ合う体験の機会をつくることが重要です。また、子ども同士の交流も減ってきています。子どもがお互いの交流や遊びをとおして、人間関係や社会性の基礎を作り上げていきます。自分なりの考えをもち、その考えを他者に伝えられるコミュニケーション力を育み、仲間と協力して何かを成し遂げる体験を通じて生きていく力を育てていくことが大切です。ひとりひとりの能力を引き出し、個性を生かすとともに社会の変化に適応しながらたくましく成長できる環境づくりを子どもに関わる大人の責任で進めていくことが大切です。

大目標3 あたたかい地域で育ち・育てる

幼い頃から人とのあたたかい関係を体験し自然や生き物にふれあうことで、いのちの尊さ、自分が愛される存在である事を感じることが出来ます。子どもの育ちとともに、自分の健康に関心を持つと同時に周囲にも目をむけることができるようになります。お互いの SOS を気付き合える関係を意識した働きかけが必要です。また、湯沢の子どもが良い事をしたら褒め、悪い事をしたら注意するような思いやりのある心が通う地域ぐるみの子育ての一步として地域で大人も子どもも気持ちのいいあいさつを交わすことが大切です。

また、子どもは、遊びをとおしてのびのびと健やかに成長していきます。湯沢の大自然は子ども達の心の豊かさをはぐくむ貴重な資源です。子どもが安心してはだしでも遊べる安全な環境を整え、郷土の文化や豊かな自然の移り変わりを実感しながら、遊びや生活にとり入れ楽しめる力をはぐくむことが大切です。

“あちこたない”は、湯沢の方言で“だいじょうぶ”“何とかなるさ”を意味します。子育て中の人も、周りで支える人もゆとりをもって、いきいきと子育てができる町を目指しましょう。

子ども・親（育ち盛り・子育て世代・子育て準備期～18歳）の取り組み

<成長期毎の目標>

親として（妊娠出産・子育て期）

- 安全な妊娠出産が確保される
- 心身ともに丈夫なからだをつくる
- 正しい意識をもち行動する
- 仕事と子育てが両立できる

乳幼児期

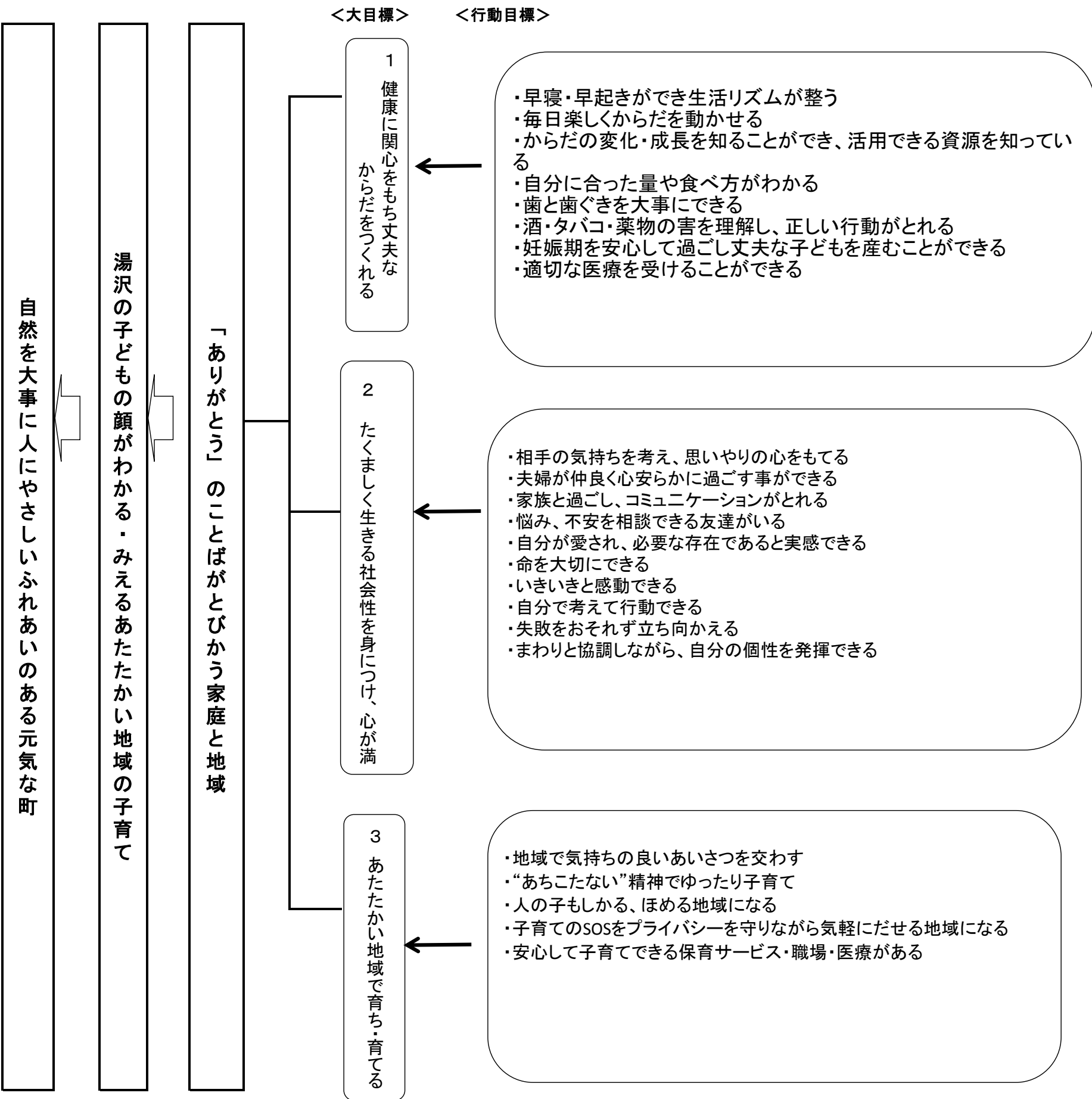
- 親子のスキンシップが十分取れる
- 基本的な生活習慣を身に付ける
- のびのび遊ぶ

学童期

- いろいろな体験を通して学ぶ
- 自分の気持ちを表現できる
- 遊びと学習のバランスがとれる

思春期

- 自分の心身について理解し行動できる
- 自分の言動に責任を持つ
- 人とのコミュニケーションがとれる



10年後の自分・湯沢町をイメージしてみましょう。

- * なりたい自分になるために今からできることを、
家庭、学校、職場、地域で話し合っ、書き留めてみましょう！

10年後のめざす自分になるために今からできること・・・

10年後のめざす自分になるために園やが学校できること・・・

10年後のめざす自分になるために職場や地域(町内)できること・・・

人生の中でもっとも忙しく活動的な時期

この世代は、自立した生活を営み、職場においても家庭においても、いろいろな役割や責任を持ち、日々活動的で忙しい生活を送っています。健康に気をつけたくても仕事や役割を優先し自分のことは後回しにせざるを得ない世代です。

また、町の基幹産業でもある観光業にたずさわる人が多く、季節により生活パターンの変化があり時期によっては生活リズムが一定に保たれにくい人も多く、睡眠不足や食生活の乱れなどから健康を損ないやすい状況があります。

自分が健康であると感じられるとは、「朝までぐっすり眠れ、目覚めが良かった時」「やりたいことをやろう」と感じられたときということが町民意識調査から導き出されています。ストレスがかかりやすいこの世代、“十分な休養”“適度な運動”“バランスの良い食事”はストレス解消に有効な手段です。健康維持増進のためにこれらを実現するためには、自らが健康に関心を持ち『自分の健康は自分で守る』意識を持つこと、必要な情報や知識を得て、継続して行動することが重要です。家族や職場、地域にその責任と役割を果たすためにも健康欠かせない要素です。

大目標1 自分の健康に関心が持て健康管理ができる

朝の目覚めがよく、からだを動かせ、美味しく食べられ、病気のことを心配せずに過ごせる時は、健康であることが当たり前であり、健康のために生活習慣を改善する必要性を感じずに過ごしてしまいます。あるいは、日々の生活の忙しさに自分自身の健康について考える余裕もなく、食生活の乱れや運動不足を感じてはいても、つい、そのままにしてしまいがちです。

住民アンケートからは健康に何らかの不安を抱えている人も多く、食品の内容に気をつけている人、運動習慣がある人などの割合が低い傾向があります。一方、IT 情報をはじめ、メディア情報は健康に関する知識や情報が豊富にある半面、自分の健康状態と結び付けて活用できる情報源として活用していない人も多いことがわかりました。

生活習慣病は自覚症状がなく進行し高齢化とともに重大な疾患を引き起こしてきます。以前は、受診は治療のためととらえられていましたが、近年は予防医学の理念（病気になってしまってからそれを治すことより、病気になりにくい心身をつくる、病気を予防し健康を維持する）が診療の中に取り入れられてきています。

健康のために時間や手をかけられない時期だからこそ、自分の健康に**関心を持って**、適切な生活習慣について**意識を高め**タイムリーに情報を得る、年に1回は健康診断を受けるなど家庭、職場、地域それぞれで**効率よく当り前の習慣として**できることがとても大切になります。

特に、アルコール・タバコに関しては、湯沢町では未成年者の飲酒・喫煙開始年齢が低く、子どもの健康を守り教育する役割を担う立場の大人のマナーも考えさせられます。特に、女性の喫煙率が高いということは、妊娠・出産・子育てをする上での影響力が大きく早急な取りくみが必要です。

『自分の健康は自分で守る』一人一人の取りくみが大切ですが、家庭、職場、地域の理解と支援がなければ実現できない事も多いためそれぞれの取りくみを啓発していくことが必要です。

大目標 2-① 趣味や楽しみを持ち、自分にあったストレスの解消ができる

不況、業績、役職、育児、介護など取り巻く環境が多岐に渡り、自分だけの生活だけではなくいろいろな役割や責任が肩にかかってきています。住民アンケートから家庭や地域、経済的な問題を抱えていてもその解決方法がないという人が多いこともわかりました。最もストレスを感じながら生活をする世代でもあります。こころの健康づくりの要素は、身近な生活の中に様々あります。自分にあった方法や時間を見つけて、心の健康を保ち、上手にストレスと付き合って、明日への活力を回復していくことが大切になります。

また、「趣味や楽しみを持つ」ということは、それらを通じて人との交流を深めたり、触れあいや笑いをもたらすことにもなります。自分に課せられた役割を果たすためにも、自分自身が生き生きとできる時間をあえてつくる意識の改革が大切です。

大目標 2-② 心も体も疲れたときは十分な休養が取れる

つい無理をしがちになり、疲れが積み重なり体の負担となり、ひいては心の健康を損なう恐れがあります。近年、「うつ病」の関心も高くなっています。まずは、安心して悩みを打ち明けられる人や場所があり、ゆったりとくつろげる場があることが必要です。

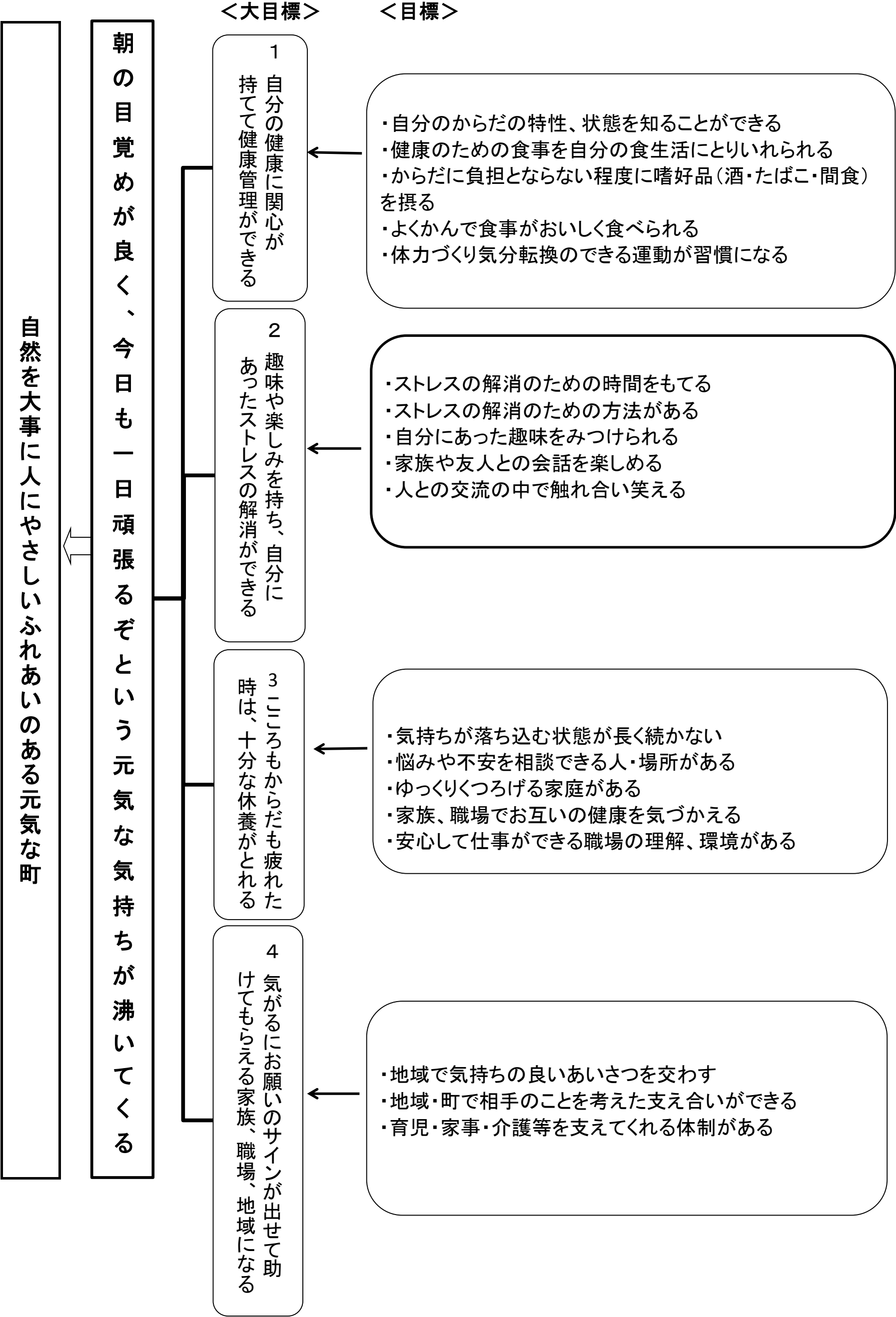
必要な時に SOS を出せる人を日頃の人間関係から築いておくこと、相談先の情報を適切に手に入れるために日頃のアンテナ感覚も大切です。そして、上手にそれらを利用して落ち込んだ気持ちを回復させてあげることが大切です。また、周囲の人の支えも大切で、家族や職場の人間関係の中でもお互いの健康を気遣うことも必要です。心の健康の大切さが職場の中でも理解され社員の健康保持に努める体制が整えられることが必要です。

大目標 3 気軽にお願いのサインが出せて助けてもらえる家族・地域・職場になる

働き盛り世代の生活(例えば子育てや家事・介護など)を支えてくれるものとして、家族内でお互いの役割を認め合い、助け合って生活ができることが必要です。そして、職場の中でもいざ困った時の支援体制が整っていることが必要です。上手にまわりの支援を活用しながら、家族や地域・職場それぞれで、困ったときや助けが必要なときはいつでも気軽に「お願い」と言えて、「お互い様」と支えてもらえる人間関係、環境・体制が重要です。一方、現役を引退しても語り合える仲間がいて、一緒に過ごす仲間がいることは素晴らしいことです。そのためにもこの世代のうちから地域とのつながりも大切にしましょう。

働き盛り世代は、家族を経済的にも支えていく世代になります。湯沢町の四季折々の自然、雪のある生活、温泉は古くから生活の糧として利用してきました。経済的にも安定した生活を送るためにもこの豊かな自然の恵を活かし上手に利用していきながら、次世代にも残していく必要があります。老後の安心生活を意識して、自分らしく生活し続けるために、健康を維持すること、支えてくれる人脈をつくるなどの準備もこの時期には欠かせません。そのための一歩として気持ちの良いあいさつを日頃からこころがけましょう。

青年・壮年期（１９～６４歳）の取りくみ



10年後の自分・湯沢町をイメージしてみましょう。

- * なりたい自分になるために今からできることを、
家庭、学校、職場、地域で話し合って、書き留めてみましょう！

10年後のめざす自分になるために今からできること・・・

10年後のめざす自分になるために学校や職場ができること・・・

10年後のめざす自分になるために地域や町ができること・・・

第5章 3 高齢期の暮らし (65 歳以上)

人生の経験を活かし、今までしてきたことを継続し、充実した生活を送る時期

高齢期世代は、それまで生活のため、家族のため、社会のために活躍してきた時代を経て、時間・気持ち・生活にゆとりができ、自分自身で楽しみながら充実した生活を過ごせる世代です。つちかった経験・技・知恵などを活かし、他の世代に伝える役割を担うこと、社会で役割をもちつづけることが人生をより豊かにします。

反面、加齢にともなう変化でからだやこころ、生活に不安を抱える世代でもあります。核家族化により家族が身近にいない、近所付き合いの希薄化などがその思いに拍車をかけています。『ピンピンコロリ』『健康寿命を長く』が多くの人の切実な願いです。しかし、健康に関する必要な情報をうまく入手できない、相談先がわからず不安を抱えてしまう人や、自分が活躍できる場や機会が見つからない人も多いようです。安心して相談ができ不安や問題が解消され、交流を持ちながら楽しみや役割を持って充実した生活を送れることを願っています。

大目標 1 自分らしく生活しつづけられるために心身の健康を維持できる

誰しも「ピンピンコロリ」と人の世話にならず一生を終えたいと願っています。しかし、加齢にともない徐々に体力・筋力など身体的変化が現れ、そのために痛みやからだの不調が現れ精神的にも不安や自信、意欲がなくなってきます。あらかじめ高齢化による変化を知り、受け入れ、それに対し早いうちから予防策をとることが大切になります。

朝の目覚めがよい、屋外の日光や空気にふれる活動をする、食事をおいしく食べることで心身の健康を実感できます。また、不安や心配ごとを相談できる場や人がいることが安心感につながり、閉じこもらず前向きに生きる気持ちがあります。そのために元気なうちから人との交流を心がけて、必要な情報を得たり、活動の場を見つけて参加するところが大切です。

大目標 2 自分らしい生活が続け、趣味や楽しみを持ち、自分なりの役割がある

楽しんできた趣味などを、年をとったから、からだがかかないからとあきらめがちになります。しかし、若い時にはなかなか実現できなかったことも、体調に合わせて、自分のペースでゆとりをもって実現できる時期が高齢期世代です。

また趣味やスポーツは、家族・友人・近所の人との触れあいや交流をもたらし、笑いがうまれ、楽しくいきいきと生活できることにもつながります。時には、それらの活動を自らが企画し主催者になってみることもやりがいにつながる大切な取り組みとなります。おもいきってやってみましょう！

次世代へ経験や知恵を活かし伝えることがこの世代の方にこそできる重要な役割

でもあります。

そしてそんな人にさりげなく支え手や仲間がいる、そんな地域、町を目指しましょう。

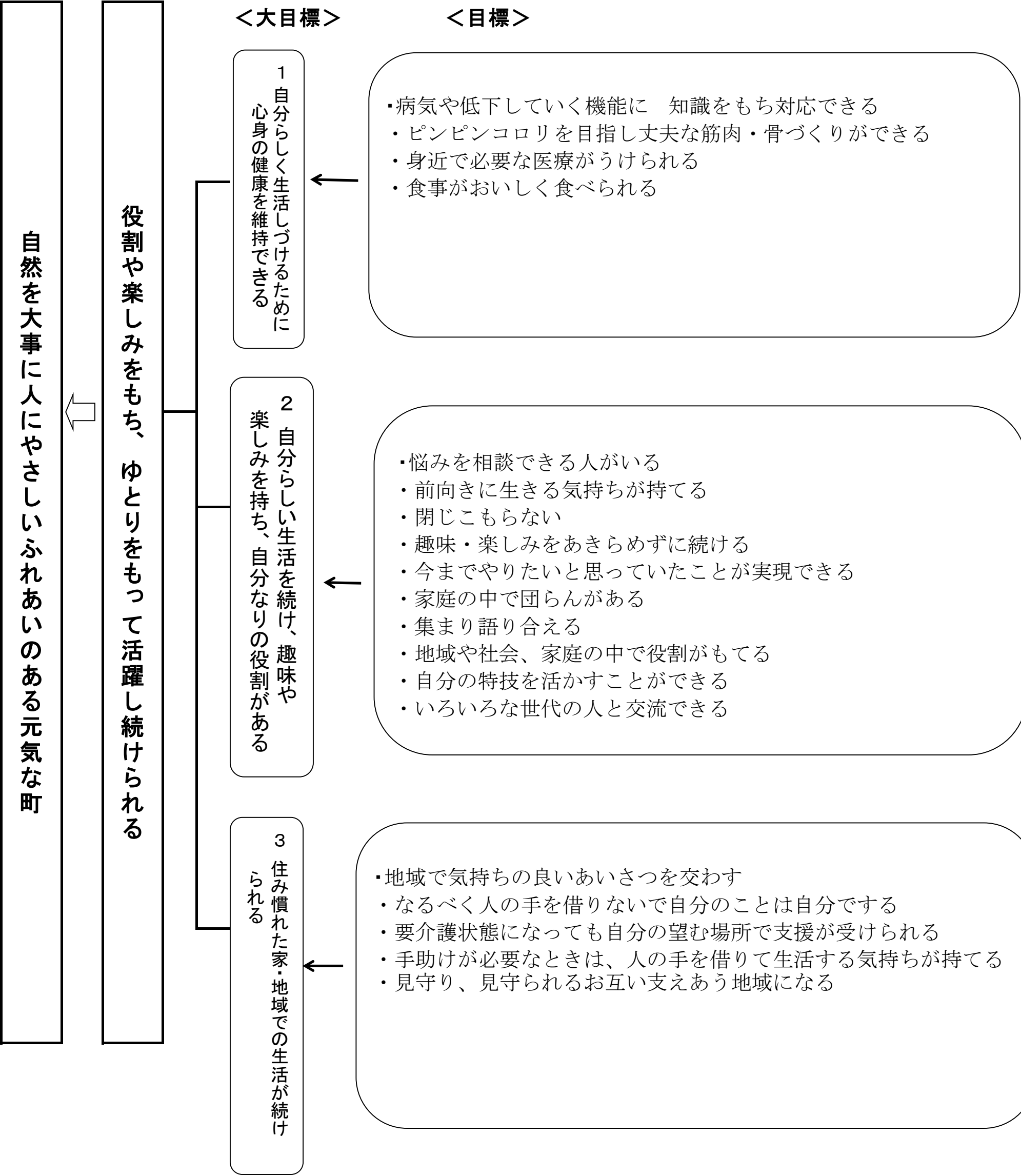
大目標 3 住み慣れた家・地域での生活が続けられる

人の手は借りずに自分のことは自分で行い、いつまでも住み慣れた家で暮らしたいという希望があります。しかし、年を重ねるごとに家族構成にも変化が生じ、高齢世帯、一人暮らし世帯も多くなっています。生活する上での支障もちょっとした手助けや環境の工夫によって、今までどおりの生活続けることが出来ます。高齢者の役割や居場所があること、地域の中で気兼ねなく支えあいができることは高齢者の生活のしやすさに大きく影響します。

元気なうちからまわりの人との交流を心がけて、健康づくりのための事業や取り組みに参加する、情報入手のためにアンテナを高くするなどの心がけが大切です。

湯沢町で自然の恩恵にあずかって暮らしてきた世代だからこそ次世代へ自然の恵み、守ることの大切さを伝える役割があります。しかし、一方で冬の雪をはじめ環境の厳しさ、生活のしづらさを感じはじめる世代でもあります。交通手段の確保や融雪対策などが安心生活につながります。また、経済・事故・犯罪などから身を守り安全に暮らせるように地域ぐるみで対策がとられることが求められています。さらに、ひとりひとりが足腰を弱らせない、必要な情報を得て活用できる、いざという時に助け合える人間関係を築くことを、元気なうちから、日頃から、心がけておくことが大切です。

高齢期（65歳以上）の取りくみ



10年後の自分・湯沢町をイメージしてみましょう。

- * なりたい自分になるために今からできることを、
家庭、職場、地域で話し合っ、書き留めてみましょう！

10年後のめざす自分になるために今からできること・・・

10年後のめざす自分になるために家庭や職場ができること・・・

10年後のめざす自分になるために地域や町ができること・・・

第6章 湯沢町ファミリー健康プラン 活動進捗状況

1 重点取りくみの進捗状況

共通目標	事業区分	15年3月	平成16年度	平成17年度	平成18年度	平成19年度
元気・活躍は予防から	たばこ対策	平成15年3月 湯沢町ファミリー健康プラン策定	喫煙予防教室		学校・教室の実施 町・教室の評価アンケート集計・分析・資料提供	
			啓発普及(保健便り)			
			啓発普及(広報・健康教育・健康相談)		商工会の取りくみ (受動喫煙防止対策の推進) 商工会で情報提供 (湯沢町収穫祭にてPR) 湯沢町保健医療センターとの連絡調整 (町のたばこ対策推進への助言) 禁煙・分煙登録施設23施設へ たばこの講演会 (禁煙支援・受動喫煙防止対策推進)	乳児健診に保護者教育
						役場庁舎及び公用車、出先機関の施設内禁煙化
	アルコール対策		アルコールを正しく知ろう教室	湯沢中学校の教室にAAの協力依頼	湯沢高校「アルコールの害」授業	
			啓発普及(保健便り)			
			酒販組合との情報交換 (未成年飲酒防止対策など)			
			啓発普及(広報・健康教育・健康相談)	アルコールのパンフレットを作成し学校配布		
			アルコール依存症回復者支援 (自助グループ支援)			
こころが満たされ、気持ちにゆとりをもち、いきいきできる	こころ対策	歯科保健対策会議				
		親子歯磨き教室				
		「いじめの起きない学校づくりのために」調査・集計・個別指導 親を巻き込んだ個別あるいは全体指導・啓発 随時相談(養護教諭や先生方による相談体制・中学はハートフル相談員)				
		保護者が学ぶ機会 (湯沢町PTA研究集会)				
		言葉とこころの相談室 (悩みを抱えた親子相談) 各種教室や健診 (親支援を行い、子どもの心成長発達をサポートする) 心の健康相談会 (精神保健相談・認知症についての相談) 障害者の社会参加サポート (当事者のつどい) 障害者家族のサポート (家族会支援)	障害者家族のサポート (家族会・発達障害児を持つ親の会支援)	ジュニア福祉ボランティア体験研修会 (障害者理解及び心の育成)	子ども・青壮年期・高齢期世代 —— 具体的戦略の検討	
		介護者教室	認知症介護講座	各介護保険施設による介護者教室 高齢者訪問相談事業 認知症サロン開催 高齢者虐待防止ネットワーク運営協議会 高齢者虐待防止講演会	認知症サロンボランティア育成	
		温水健康体操教室 元気な高齢者づくりアシスタントの育成	(豪雪冬場の高齢者見守り事業等のニーズ↑)	心の健康不安対策会議 で事業の必要性がさら	見守りネット事業 (社協連携事業展開)	

平成15年度（2003年）10年計画でファミリー健康プランが作成されました。
その後の10年間は、以下の重点とりくみを中心にあらゆる保健・健康増進事業が関係組織・団体との連携により展開されてきました。

[illegible]

2 指針ごと及び世代ごとの関連施策

			子ども・親世代					青年・壮年期
			誕生	入園	小学校	中学校	高校	18歳
からだの指針	○自分の健康は自分で守る 【子ども・親】健康に関心を持ち丈夫なからだをつくれる 【青壮年期】自分の健康に関心をもって健康管理ができる 【高齢期】自分らしく生活し続けるために健康を維持できる	健診・がん対策等	乳幼児健診（3歳まで）					基本健診・事後指導
		予防接種	各種予防接種事業					妊産婦への事業（母子手帳発行・マタニティサロン等）
		歯科保健	母親への歯科教育					HPVワクチン接種及び性についての健康教育
		食育	母親への歯科教育					成人歯科健診（妊婦・40・50・
		たばこ	歯科健診（1歳）～フッ化物塗布事業（保育園年少まで）					フッ化物洗口事業（年中～中学生まで）
		アルコール	親子歯磨き教室（年長、小学2年生）					健康増進事業・生活習慣病予防事業（
		運動	食育推進事業（入園前児～保育園と連携した取組）					6か月児健診時受動喫煙防止教育
		医療費助成	子ども医療費助成事業					特定不妊治療費助成事業
			相談・訪問事業					妊産婦医療費助成事業
			子ども医療費助成事業					精神障害者医療費助成事業
こころの指針	○こころが満たされ、気持ちにゆとりをもち、いきいきできる ○全ての人が元気に輝けるための生きがいがある 【子ども・親】たくましく生きる社会性を身につけ、心が満たされて、いきいき楽しく過ごせる 【青壮年期】趣味や楽しみを持ち、自分にあったストレスの解消ができる 【高齢期】自分らしい生活を続け、趣味や楽しみを持ち、自分なりの役割がある	こころ	子どもの育ち支援事業（親子遊び教室・こころの相談会）					発達障がい児新こころゲート
		サロン事業への支援	子どもの言語発達支援事業（言葉の教室・就学後は通級指導教室）					要保護児童支援
			要保護児童支援					DV対策
地域性の指針	○世代をこえて住民がお互いに思いやりをもった支えあいができるあたたかい地域になる 【子ども・親】あたたかい地域で育ち・育ち合える 【青壮年期】気軽なお願いのサインが出せて助けてもらえる家族・地域・職場になる 【高齢期】住み慣れた家・地域での生活が続けられる	地区組織育成	母子保健推進協議会					食生活改善推進協議会
		地域づくり	総合型スポーツクラブ設立（通称：ユースポ）					精神障がい者家族会の支援
		環境整備	普及啓発活動（広報・商工会報・各種イベントにあわせて実施）					傾聴ボランティア
			ウォーキングロード登録事業					アクション農
			受動喫煙防止対策					

湯沢町ファミリー健康プラン計画策定の経過

時期	H23. 11月7日	H23.12月	H24.1月	H24.2月初旬	H24. 2月27日	H24. 3月28日	H24.4月	H24.4月～5月
全体の流れ	計画の評価 及び次期計 画の策定の 検討と合意	町民アンケー ト票および分 析内容の検討				調査票作製 調査対象者選定 調査方法検討	・調査発送準備 ・学校関係者調整	○実態調査実施 小中学生 高校生以上 4/27～発送 ○調査票回収5/18まで
推進委員会	H23年度 第2回推進 委員会			●調査票作 成ワーキング(事 務局)⇒事務 局打合せに 推進委員参 加	●H23年度 第3回推進委員会 ●教育委員会説明協 力依頼	●H23年度 第4回推進委員会	●学校校長会にて説 明、協力依頼 (4/16)	●関係機関調査協力依頼
町民への広 報、周知								
事務局 (行政)	●推進委員 会 ○10年目評 価に向けたタ イムスケ ジュールの 確認と評価 方法・内容に ついて検討 開始 ○推進委員 評価・策定コ アメンバー調 整	○10年目評 価スケジュール・方法・内 容の担当案作 製	○解析作 業・内容 の検討 (業者打 合せ)	◎10年目評 価の方向性、 内容検討 ○調査票検 討 ○調査対象、 方法検討	○推進委員会運営 ○教育委員会との 子ども世代調査に ついて調整、検討	○ワーキング運営及 び調査票作成作業	○校長会説明等関係 者説明・調整 ○調査準備 ・対象者選定 ・印刷 ・発送	○調査実施(発送)、回収
							○調査票プレテストの 実施 ・調査票入力、解析業 者委託	【調査票集計・分析】 ○回収集計作業 ・データー入力 ・集計(エクセルデーター) ・SPSS解析ソフト入力

時期	5月	H24 8月8日	9月	11月	H24 12月18日	1月	H25. 2月25日	3月	4月
全体の流れ	○調査票入力 ○素集計 (解析)	○調査結果に 関する検討				○10年目評 価報告書案作 成 ○次期計画書 案の検討	→ 報告書・計画書作成、 配布		
推進委員会		●H24年度 第1回推進委 員会	○アンケート 結果ワーキン グ(9/18)		●H24 第2回推進委 員会		●H24. 第3回推進委 員会	◎最終評価 報告書作成 ◎次期計画 書作成	
町民への広 報、周知					湯沢町広報特 集(3回分) (ズ)		パブリックコメ ント募集 (2/20 - 3/27)	◎次期計画 書 町民配布版 作成	◎次期計画書 町民配布版配 布
事務局 (行政)	○町民アン ケート結果の 分析、検討 ○次期計画の 検討							次期計画書 の作成 配布冊子な どの作製	
	○報告書用 フォーマット作成 ○評価報告書 素案の検討						◎印刷業者調 整	◎印刷製本 (業者) ・印刷、製本	

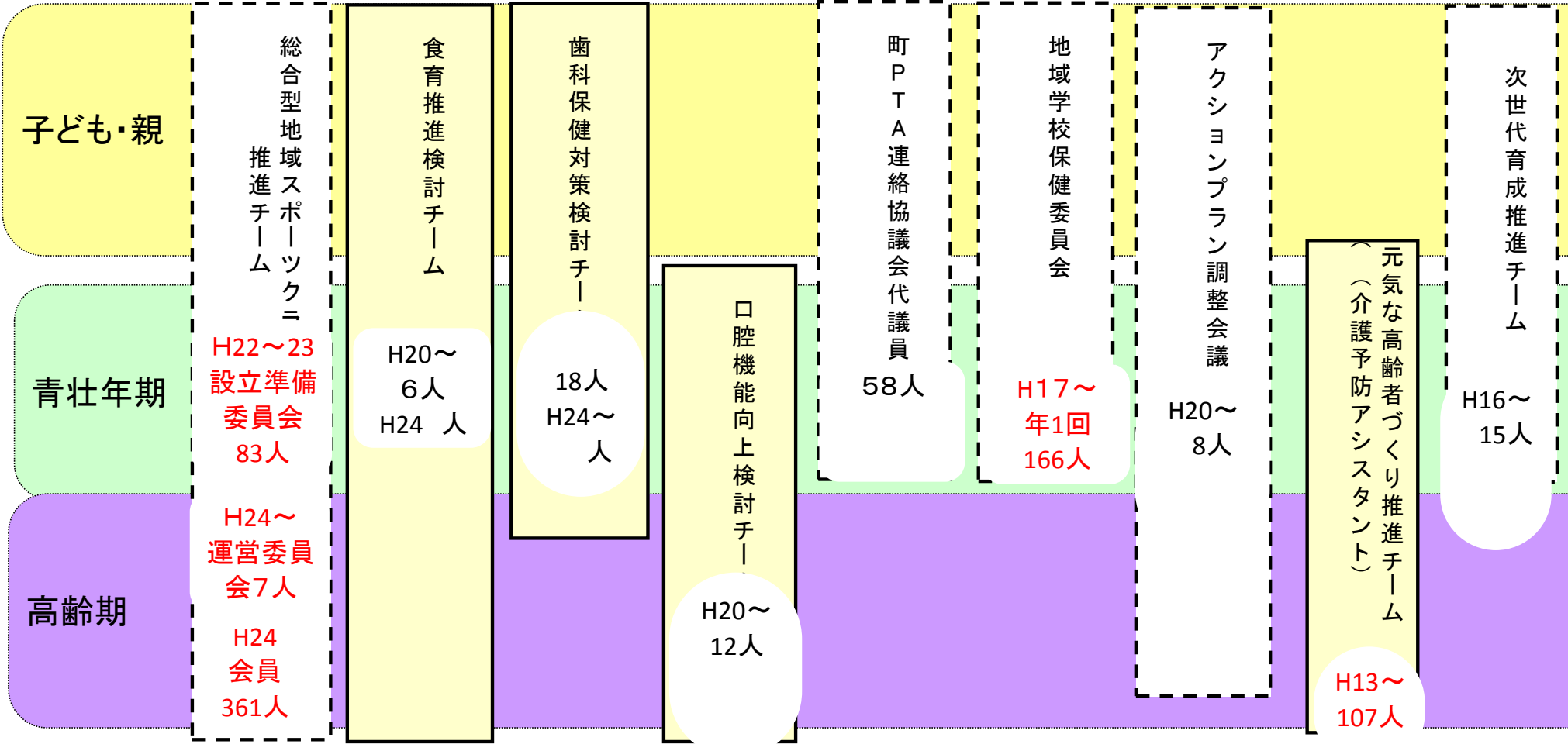
第7章 ファミリー健康プラン推進体制

(＊登録延人数もしくは参加者延べ数を記載)

評価検討ワーキング
(2008評価時) H20～ 27人
(2012評価時) H24～ 10人

自然を大事に

自分の健康は自分で守る



推進に関与した組織・関係機関

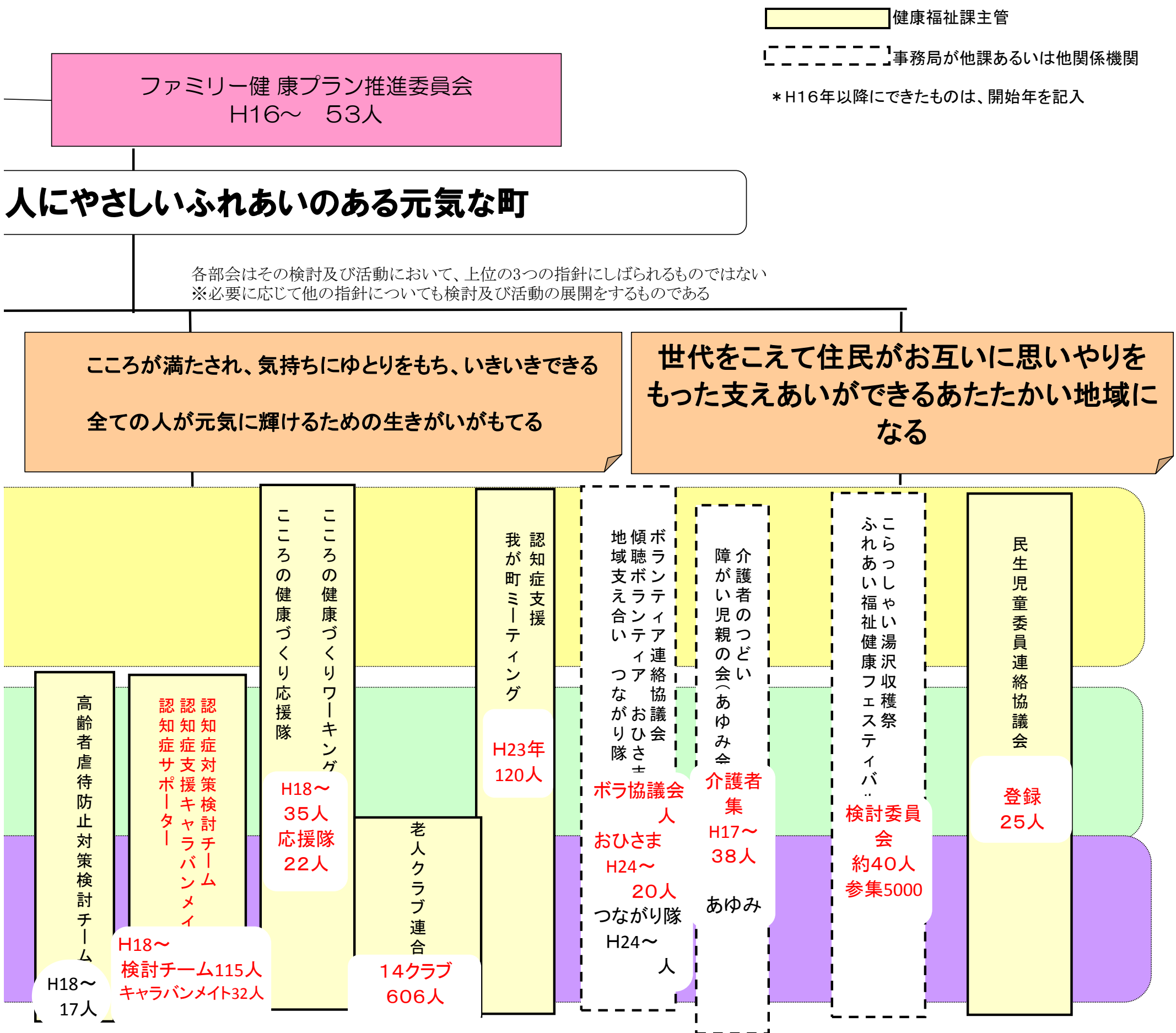
湯沢町食生活推進協議会
湯沢町体育指導委員会
湯沢町母子保健推進協議会
湯沢町民生児童委員協議会
身体障害者の会
湯沢町婦人科医
湯沢町商工会
商工会婦人部
湯沢町老人クラブ連合会

湯沢町保健医療センター
湯沢町歯科医師会
町内歯科医院5か所
歯科衛生士
在宅歯科衛生士
湯沢町薬剤師会
元気な高齢者づくりアシスタント
運動インストラクター
元気パワーアップ倶楽部ボランティア

いきいきサロンボランティア
谷後サロンボランティア
三俣サロンボランティア
西中サロンボランティア
原町内サロンボランティア

ふれあいサロン
介護経験者
認知症支援者

プランを推進していく中で、目標に向かい町民を中心とした様々なワーキングや検討チーム、関連事業実施団体（組織）・・・が生まれてきました。
関係する団体や組織も増え、それにより推進に関与する町民も増えています。



- ゆのさと園
グループホーム雪割草
小規模多機能型
新潟県保健衛生センター
青少年育成アドバイザー
子育てサークル

南魚沼地域振興局
南魚沼児童相談所
南魚沼警察署
湯沢町社会福祉協議会
湯沢町体育協会
湯沢町敏施設公社
地域ケアプランニング

湯沢町学校教育研究協議会
湯沢中学校
三国小学校
三俣小学校
土樽小学校
神立小学校
湯沢小学校
湯沢町PTA連絡協議会
各学校PTA

各校
校長
養護教諭

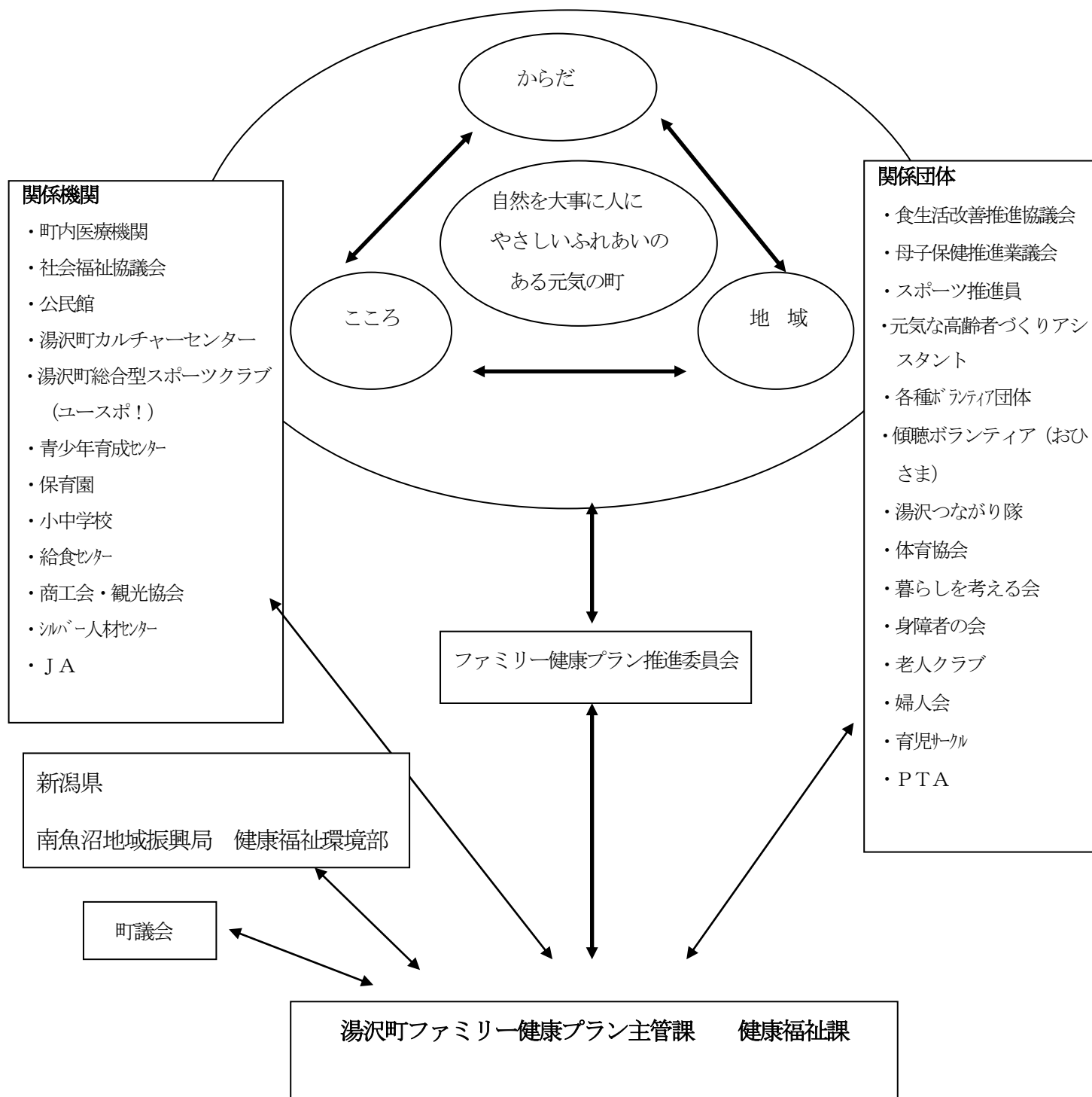
教育課
産業観光課
地域整備課
総務課
町民課
健康福祉課

学校教育班
観光交流班
維持管理班
庶務班
子育て支援班
保育園
子育て支援センター
保健班
福祉介護班

生涯学習班
企画財政班

第8章 ファミリー健康プラン推進に関わる機関・組織・団体

「湯沢町ファミリー健康プラン」を推進するためには、住民一人ひとりの努力とそれを支援していく地域資源が連携し体制がつくられることが必要になります。それぞれの関係機関・団体が同じ目標と意識を共有し、自分たちでできることの再確認を行いながら町づくりを推進していきます。



1 ファミリー健康プラン推進に関わる機関・組織・団体の概要

* ファミリー健康プラン推進委員会

総合的な健康づくりを推進するために、健康づくりの方向性から具体案について企画、実践、評価する組織として役割を担っています。また、プランを町全体に周知、広げる取り組みを行います。また、関係機関や組織・団体が主体的に健康づくりに取り組めるよう取り組みを支援します。

食生活改善推進員

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に乳幼児から高齢者まで食を通じて、減塩食やバランス食の普及に取り組んでいきます。

母子保健推進員

未来を担う子どもたちが安全に安心して生まれ、健やかに成長できるよう、子育て中の家族を支援します。

元気な高齢者をつくるアシスタント

介護予防事業の運営支援。高齢者とともに活動し生活を支える視点、信頼関係を大切に活動しています。

暮らしを考える会

地域農産物を活用し、交流活動を行い昔の食生活の伝承を伝えています。

湯沢町総合型スポーツクラブ ユースポ！（スポーツ推進員）

「いつでも」「どこでも」「だれでも」笑顔で参加でき、“人”“自然”“健康”を柱に、からだを動かし、こころも動かす。を設立理念とし広義のスポーツ（文化教育、地域交流などを含む）をとおり、世代を超えた地域の交流や健康づくりを推進します。

体育協会

町民体育の発展とスポーツ精神の高揚を図ることを目標に、町民の健康増進に努めます。

民生・児童委員

地域の実状を把握してすべての人と協力しながら、福祉の増進と健全な地域社会づくりを支援します。

青少年育成センター

「大人が変われば、子どもが変わる」を理念に、学校教育活動を踏まえ、関係機関・団体及び地域社会と連携し、湯沢町の青少年健全育成活動を展開します。

子育て支援センター

子育てを応援・支援する行政機関です。

シルバー人材センター

知事から認可を受け、国並びに南魚沼市から補助金を受けている高齢者の働く公益的団体です。

商工会

町の商工業の担い手支援。地域振興をはかることや経営改善普及を目的に行っています。

観光協会

町の中心産業観光業の担い手支援。地域経済の安定と豊かな暮らしを応援しています。

ボランティア協会

15 団体（老人給食、給食配送、点訳、手話、高齢者手芸、音声訳、介護、絵本の読み聞かせ、日赤奉仕団、聴おひさまなど）、延べ 345 人の方が登録しています。特技を生かし、地域で支えあって暮らしていくための地域づくりを推進します。

婦人会

湯沢地区婦人会と土樽地区婦人会の 2 団体があります。研修事業や奉仕活動を行います。

2 ファミリー健康プラン推進委員会名簿

		氏 名	団 体 名 等
1	知識経験を有する者	清 水 洋 子	東京医療保健大学 教授
2	住民の代表者	大 津 孝 一	
3		森 下 律 子	
4		原 沢 き み 子	
5		笛 田 幸 子	
6		青 山 ミ ュ キ	
7		内 野 悦 子	
8	医療関係団体の代表者	佐 藤 誠	湯沢町保健医療センター 医師
9		笠 原 浩 介	湯沢町歯科医師会
10		宮 嶋 陽 一 郎	湯沢町薬剤師会
11	地区組織の代表者	飯 塚 由 加	体育指導委員会
12		関 明 美	食生活改善推進協議会
13		高 橋 圭 子	母子保健推進協議会
14		角 谷 洋	湯沢町社会福祉協議会
15		清 水 守	児童民生委員協議会
16		林 敏 幸	湯沢町商工会
17		高 橋 は る み	湯沢町商工会女性部
18		駒 形 虎 次 郎	湯沢町ボランティア連絡協議会
19		里 吉 常 代	湯沢町総合型スポーツクラブ
20	行政機関及び学校の職員	近 藤 哲 夫	湯沢町学校教育研究協議会 学校保健部長 三国小学校長
21		田 中 さ ち 子	湯沢町学校教育研究協議会 学校保健部会 養護教諭
22		山 田 秀 子	南魚沼地域振興局 健康福祉環境部
23		山 本 茂 正	湯沢町副町長
24		種 村 公 夫	教育課 管理指導主事
25		原 沢 梅 子	教育課 保育園長
26		南 雲 重 幸	教育課 生涯学習班主査
27		南 雲 佐 智 子	産業観光課 観光交流班主任