

### 議題3 第5次総合計画に基づく若い世代の健康づくり促進事業について (意見交換)

町では令和3年度から第5次総合計画前期実行計画（以下「総合計画」という。）に基づき、各種事業に取り組んでいます。健康づくり分野では、20代～40代の「若い世代」をターゲットとした取組を掲げています【別紙1】。

この「若い世代」は、健康に関する知識や意識、実践面などで課題が多く、生涯を通じて活気ある日々を過ごすためには、早期から健全な生活を習慣化することが重要です。このことは、町健康増進計画及び食育推進計画の特徴的課題としても挙げています。

総合計画に基づき、令和3年6月に「若い世代」を対象にアンケート調査を実施しました【別紙2】。健康づくりに対する意識や取組状況、ニーズについて把握しました。

調査結果をもとに、健康課題の解決に向け、新たな取組を実施しています【別紙3】。今後、さらに取組の充実を図り、総合計画の成果目標である「20代～40代で健康づくりに取り組んでいる人の割合」を現状値の35.2%から、令和7年度までに45.2%を目指していきます。

これまでの取組について、また、今後どのようなことが必要か等、ご意見をお願いします。



方針  
H

## 若い世代の健康づくり促進事業

生涯を通じて健康で活気ある日々を過ごすためには、若いうちから健康に対する意識をもつことが大切です。若い世代（20代～40代）の健康への関心を高めるため、オンラインによる教室や相談などライフスタイルに合わせたアプローチをします。

- 1 オンライン相談事業の実施
- 2 若い世代の健康に関する情報収集
- 3 新規健康づくり事業の実施方法及び「健康マイレージ事業」利用拡大に向けた取組内容の検討
  - ・運動面：若い世代をターゲットとしたウォーキングイベント、親子での運動教室
  - ・栄養面：朝食摂取を題材とした参加型啓発事業「(仮称) 私の朝ごはん」、親子向けレシピの作成
- 4 検討結果に基づき、各種健康づくり事業の積極的周知及び実施
- 5 アンケート調査による評価・検証

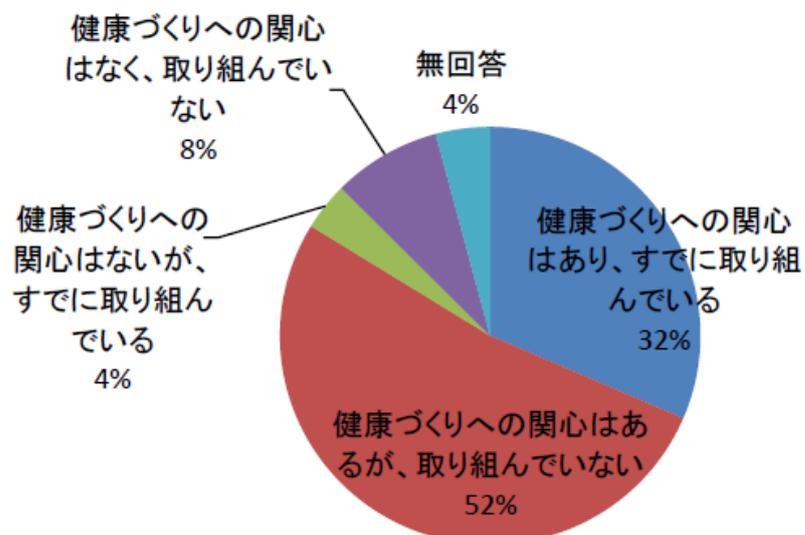
主な  
成果目標  
(令和7年度)

20代～40代で健康づくりに取り組んでいる人の割合  
令和3年度アンケート調査から10%増

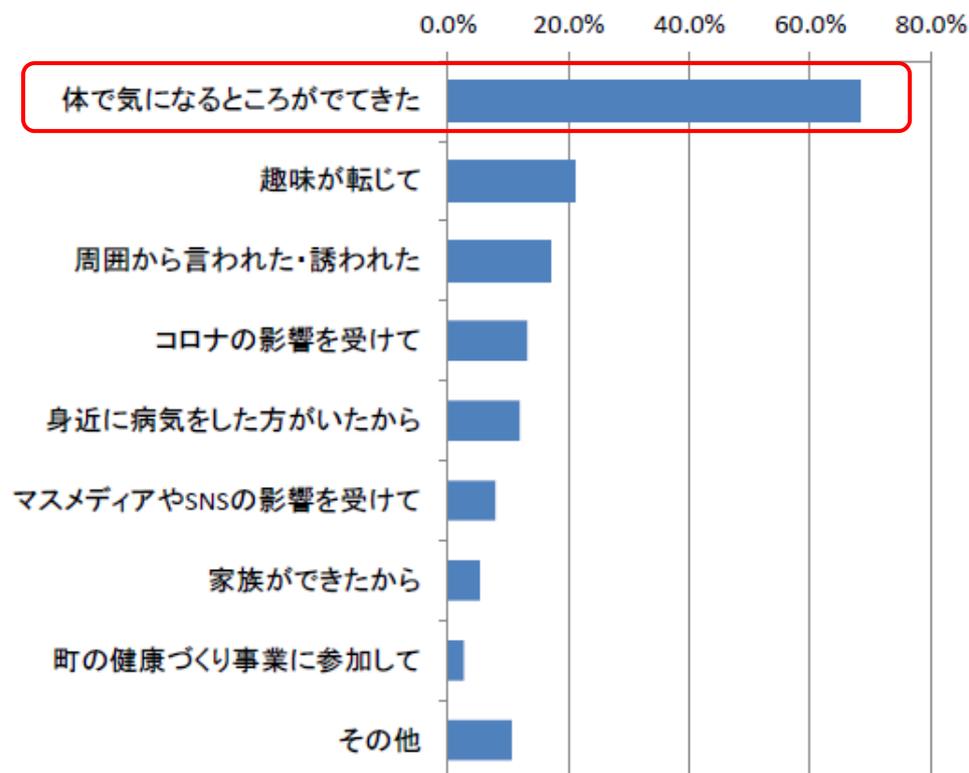
実施項目	実施主体	実施年度（いつまでに）				
		R3	R4	R5	R6	R7
1.オンライン相談事業の実施	健康介護課	→				
2.若い世代の健康に関する情報収集	健康介護課	→				
3.新規健康づくり事業の実施方法及び「健康マイレージ事業」利用拡大に向けた取組内容の検討	健康介護課	→				
4.検討結果に基づき、各種健康づくり事業の積極的周知及び実施	健康介護課		→			
5.アンケート調査による評価・検証	健康介護課					→

## 若い世代の健康づくりに関するアンケート調査結果（抜粋）

問5 「健康づくりの取組状況について教えてください」

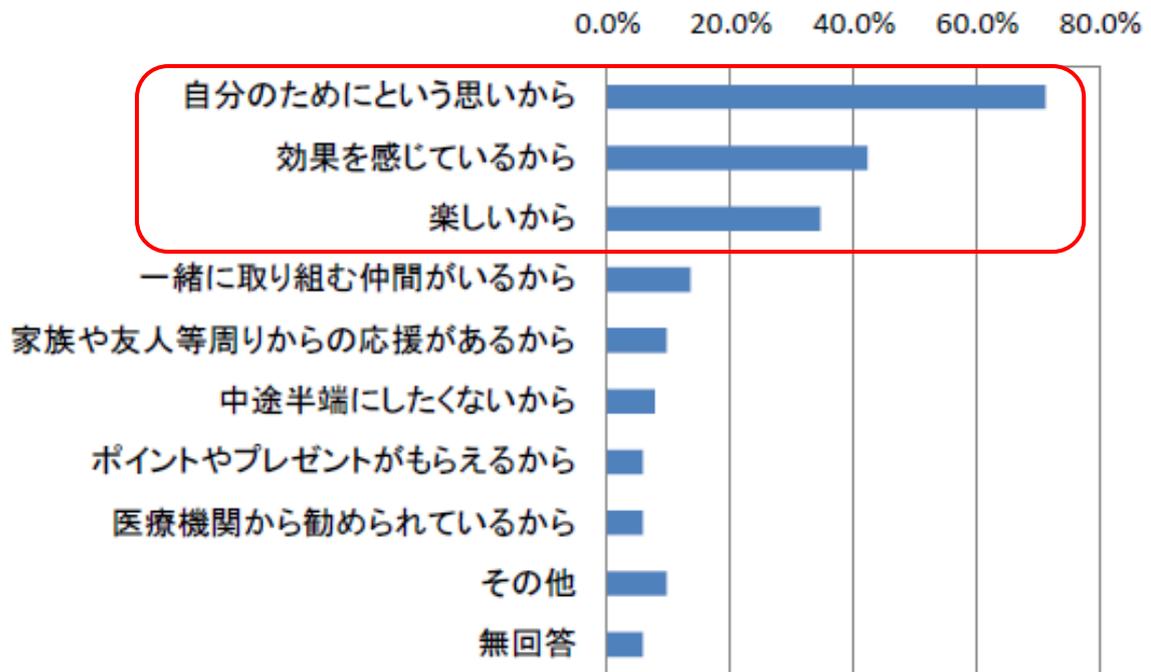


★健康づくりに取り組んでいる人の割合 35.2%

問6-2 「健康づくりの取組みを始めたきっかけについて教えてください」  
(回答対象：問5で健康づくりに取り組んでいると答えた方)

問6-4 「取組が継続できている要因について教えてください」

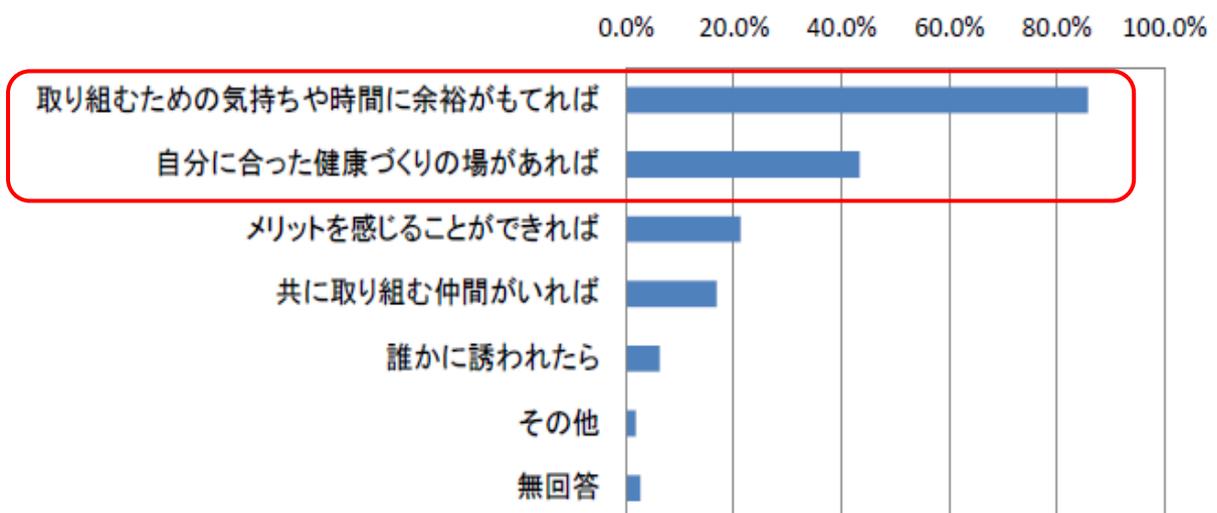
(回答対象：問5で健康づくりに取り組んでいると回答し、取組期間が6か月以上の方)



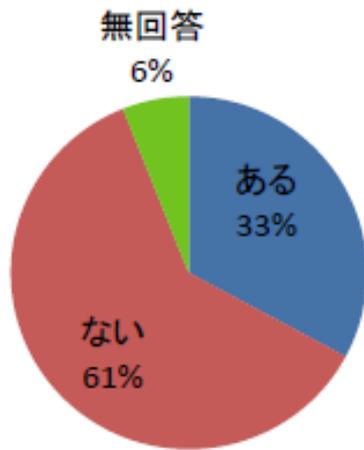
★自分へのメリットが感じられることが、継続の要因となっている傾向。

問7-1 「どのようなことがあったら、健康づくりに取り組むことができますか」

(回答対象：問5で健康づくりに取り組んでいないと回答した方)



問8 「運動習慣はありますか」



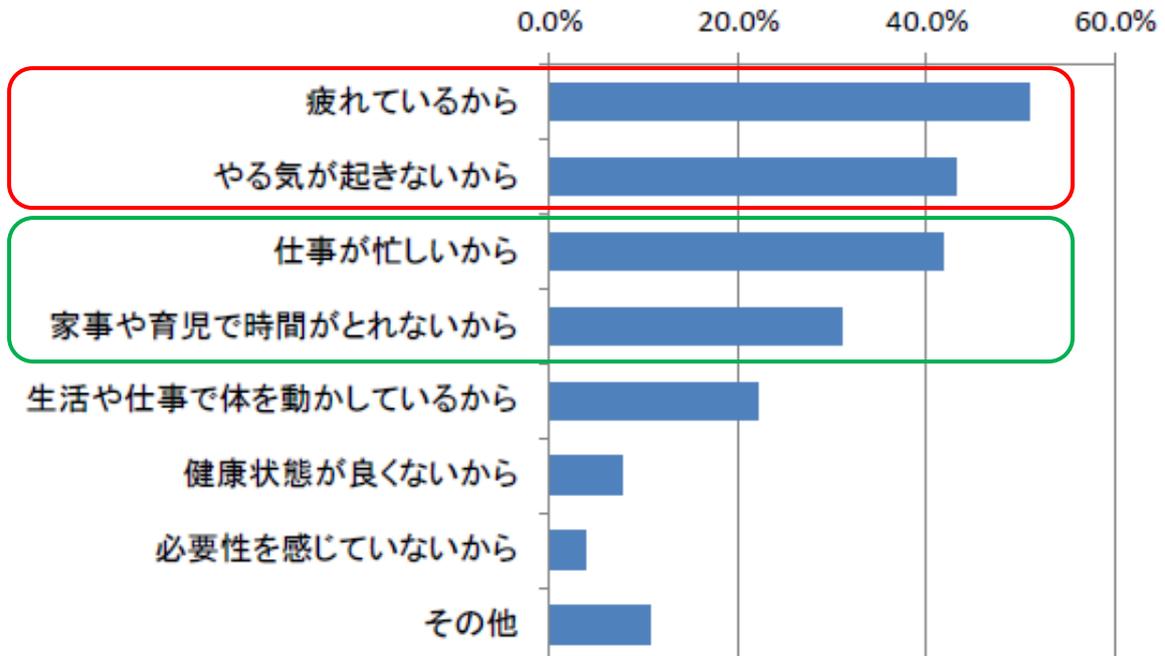
問9-1 「どのような運動を行っていますか」

(回答対象：問8で運動習慣はあると回答した方)

- 1位 筋トレ (36.6%)
- 2位 ウォーキング (26.8%)
- 3位 ランニング (11.3%)

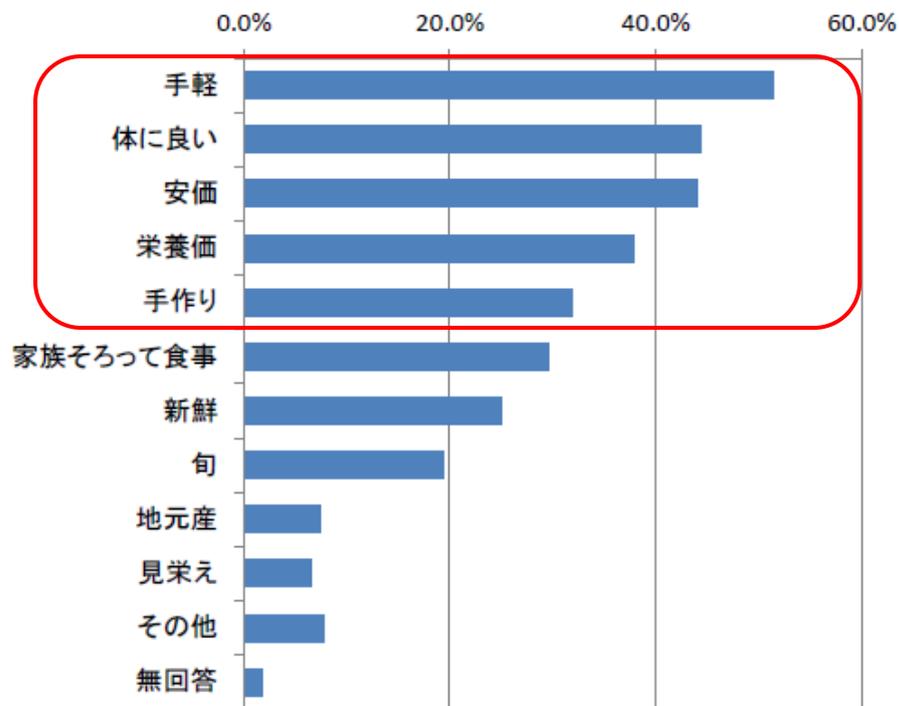
問9-2 「運動が習慣とならない理由は何ですか」

(回答対象：問8で運動習慣はないと回答した方)



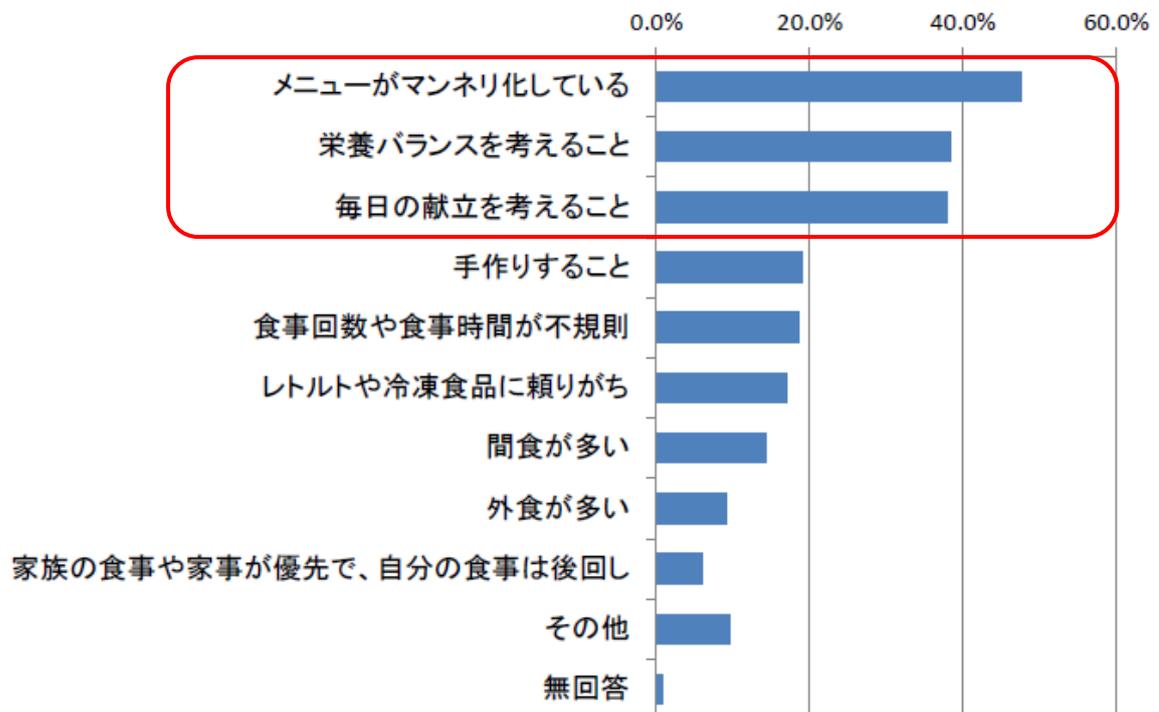
★仕事や家事等で忙しく、疲れなどからモチベーションが上がらないことが要因となっている傾向。

問10 「日ごろ食事で重視していることは何ですか」



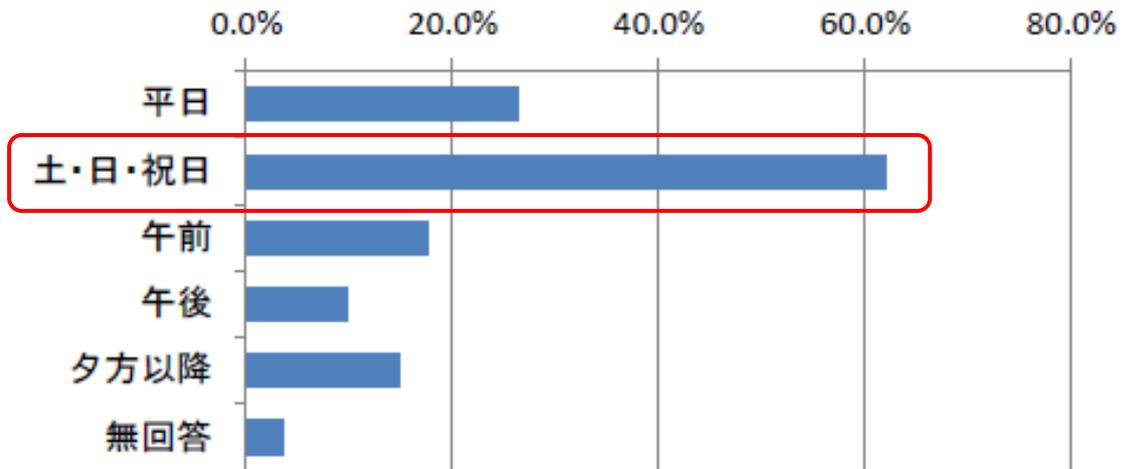
★「体に良い」「栄養価」といった健康への関心が高い傾向。また、「手軽さ」や「安価」を重視しつつ、「手作り」も大切にしている。

問11 「日ごろの食事について悩んでいること、困っていることは何ですか」

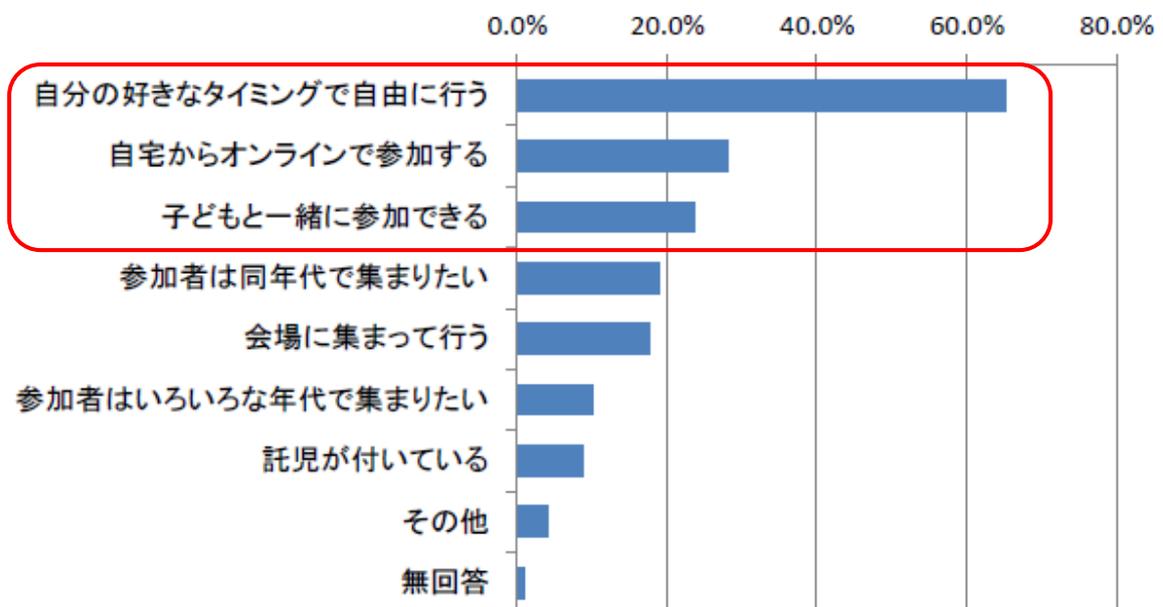


★日々、献立を考えたり栄養バランスに配慮することに悩みを抱えている傾向。

問12「町の健康づくり事業や相談事業を利用する場合、参加しやすい日程を教えてください」



問13「町の健康づくり事業を利用する場合、参加しやすい開催方法を教えてください」



★多様なライフスタイルに応じた実施方法が求められている。

第5次総合計画前期実行計画に基づく取組

**【成果目標】**  
「20代～40代で健康づくりに  
取り組んでいる人の割合」35.2%

○オンライン相談 (R3～)  
健康相談・栄養相談・特定保健指導に  
て、オンラインによる個別相談を導入。



健康ワードラリー (和戸駅)

○健康マイレージ利用拡大に向けた取組 (R3～)  
町内小・中学校や世帯への  
チラシ配布により事業を周知。また、一定期間中、アプリで新規に登録した方の中から抽選で賞品が当たるキャンペーンを実施。

**【取組の積極的周知】**

- ・ Twitter や LINE 配信
- ・ チラシ配布先の拡大  
(民間企業の訪問営業、町内の学校や保育園を通じて配布)

**【運動】**

- スッキリ運動教室 (R3～)  
20代～40代を対象。軽運動等。託児あり。
- 健康ワードラリー (R3～)  
開催期間中に町内のチェックポイントを巡るウォーキング事業。働き世代を考慮し、集合形式ではなく、都合の良いタイミングで自分のペースで歩く。
- お家で Fit! 運動オンデマンドレッスン (R4～)  
動画視聴による、自宅で軽運動や筋トレ、有酸素運動に取り組む。
- 親子ウォーキング教室 (R4～予定)  
小学1～3年生と保護者を対象。土曜日開催。子供と一緒に参加することで、意欲や関心を高めるねらい。

**【栄養】**

- 健幸レシピフォトコンテスト (R4～)  
健康的な食生活について、市民が日ごろ実践する取組を例に写真を用いて啓発。
- 親子向けレシピ (R4～予定)  
町ホームページに子育て世代向けのレシピを掲載。子どもの食事に関する悩み解決や、親子で料理をするきっかけとなるようなレシピ及び情報を発信し、家族で健全な食生活に取り組むツールとする。



フォトコンテスト最優秀賞作品

目標達成に向けて、  
今後必要な取組は…？

令和7年度までに  
45.2%