

(案)

仮称

健康ずしいきいきプラン 21

～健康長寿のまちの実現をめざして～

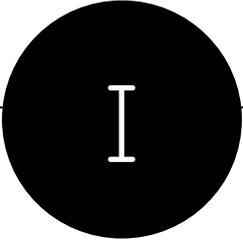


逗子市

2015年(平成27年)3月

目次

第Ⅰ章	基本理念・基本計画	P. 1～4	
1	計画の背景		
2	基本理念「医療・保健・福祉が連携した安心・健康長寿のまち」		
3	基本方針		
第Ⅱ章	計画の概要	P. 5～12	
1	国・県における健康づくり施策の動向		
2	計画の位置づけ		
3	計画の策定体制		
4	計画策定のプロセス		
第Ⅲ章	逗子市の健康に関する現状	P. 13～36	
1	人口動態について		
2	医療費について		
3	疾病構造について		
4	市実施の健康診査の受診状況について		
第Ⅳ章	健康状況調査アンケート	P. 37～52	
1	調査の概要		
2	調査結果について		
第Ⅴ章	健康増進づくりの取組	P. 53～68	
1	計画部会の概要		
2	年代別各グループの話し合いの概要		
①	乳幼児期（0～6歳）グループ		
②	学童期（7～12歳）・思春期（13歳～19歳）グループ		
③	青年期（20歳～39歳）・壮年期（40歳～64歳）グループ		
④	高齢期（65歳以上）グループ		
第Ⅵ章	地域医療の充実	P. 69～76	資料編 P. 95～124
1	医療・保健・福祉の連携強化		1 逗子市健康増進計画策定経過
2	総合的病院誘致		2 逗子市健康増進計画プロジェクトチームの概要
第Ⅶ章	実施計画・評価について	P. 77～93	3 逗子市健康増進計画推進懇話会運営要綱
1	既存事業の整理		4 逗子市健康状況調査アンケート用紙
2	今後取り組むテーマの概要		5 プロジェクトチーム・懇話会・部会委員名簿
3	計画の進行管理について		6 健康増進法の概要



基本理念・基本方針

1 計画の背景

日本は長寿命化、少子化、高齢化等を受けて、2002年（平成14年）に健康増進法が制定・施行されました。逗子市は神奈川県内の他の市町村と比較しても、少子化、高齢化が進んでいます。出生率は神奈川県の平均より低く、全国平均以上に高齢化も進んでおり、2014年（平成26年）5月には高齢化率が30%を超えました。また、生産年齢人口は減少傾向にあります。同時に核家族化も進んでおり、世帯数は増加している一方で、1世帯当たりの平均世帯人数は減少しています。中でも高齢単独世帯や、高齢者世帯は増え続けています。

このような人口動態や市の特徴を踏まえて、生涯を通して健康で、長寿の実現ができるような計画を策定し、実行していくことが必要となっています。

2 基本理念 「医療・保健・福祉が連携した安心・健康長寿のまち」

歳を重ねても健康でいたいという思いはみんなの願いです。人生のうちで健康でいる期間が長ければ長いほど質の高い生活が送れます。

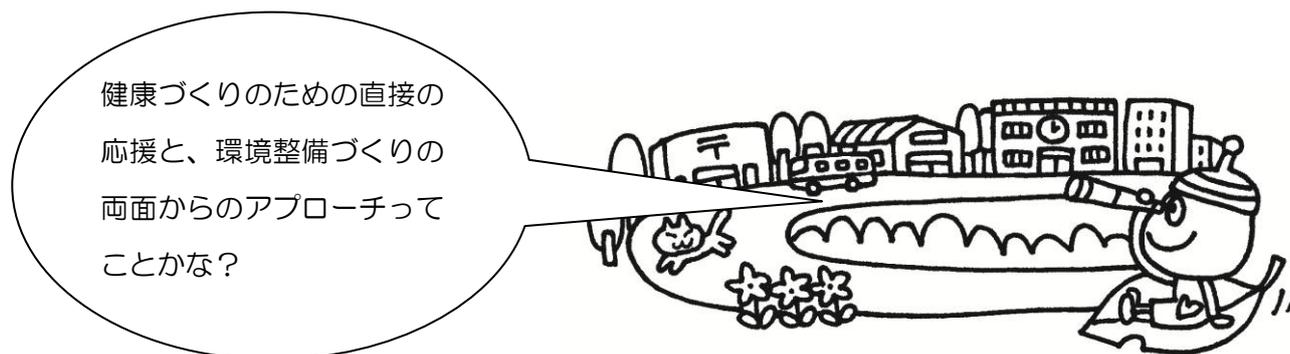
そのためには、市民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という自覚を持ち、自身の健康状態を的確に把握するとともに、家族みんなや仲間と楽しみながら健康づくりを続けることが重要です。

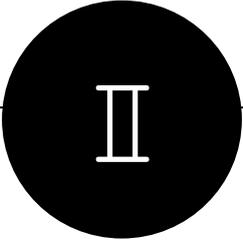
市民誰もが生涯を通じて活動的に生活できるように、市民が主体の健康づくり活動や地域で進める健康づくりを推進していきます。

また、健やかで安心して暮らしていくために、医療・保健・福祉の各分野の関係機関・団体との連携を強化し、誰もが身近なところで適切な医療を受けられるような地域医療体制が充実したまちをめざします。

3 基本方針

全てのライフステージ(乳幼児期、学童期、思春期、青年期、壮年期、高齢期)の人の生涯における各段階)において、市民一人ひとりがそれぞれの価値観に基づいて健康づくりを行い、また互いにサポートし合い、より健やかで心豊かに生活できることを目的とします。





計画の概要

1 国・県における健康づくり施策の動向

国

健康日本21

2000年（平成12年）
～2012年（平成24年）

第2次健康日本21

2012年（平成24年）7月～

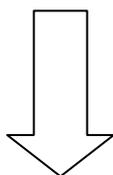
健康増進法

2002年（平成14年）
2003年（平成15年）5月
（最終改正）

健康増進法では、国民が自らの健康を増進させることが重要だと掲げています。

健康日本21は、国民、企業等に健康づくりの取組を浸透させていき、一定程度の時間をかけて、健康増進の観点から、理想とする社会に近づけることを目指す運動です。

今回の「健康日本21（第二次）」では、「健康日本21（第一次）」の評価結果と10年後を見据えた計画が立てられています。



神奈川県

かながわ健康プラン21

2001年（平成13年）
～2010年（平成22年）
2008年（平成20年）3月（改定）

第2次

かながわ健康プラン21

2013年（平成25年）3月～
2014年（平成26年）5月
（一部改定）

「かながわ健康プラン21（第2次）」の方針
「県民がより健康になるための目標が掲げられています。」

- (1) 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- (2) 社会的な目標

社会全体で取り組む目標を設定

- ① 主な生活習慣病の発症予防と重症化防止の徹底
- ② 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
- ③ 健康を支え、守るための社会環境の整備
- ④ 栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康づくり、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善の促進（未病を治す取組）

- (3) 個人の取組目標

県民一人ひとりが取り組む目標を設定

要は、みんなが健康になるように、応援しようってことだね。

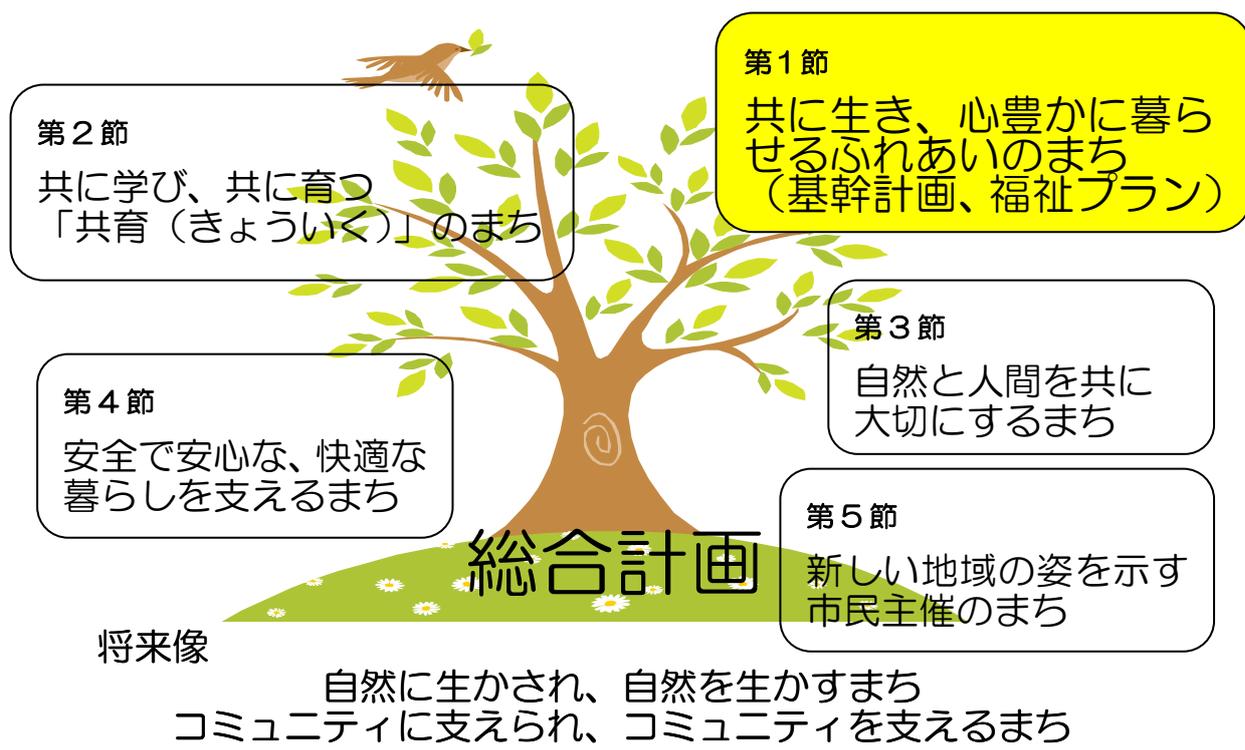
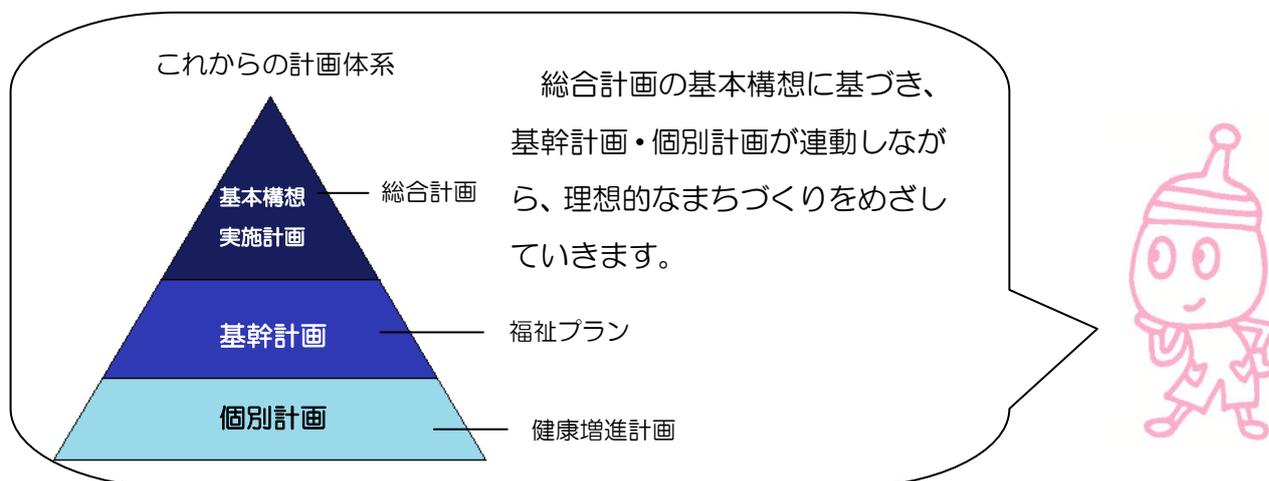


2 計画の位置づけ

計画の期間は、2015年度（平成27年度）から、2022年度（平成34年度）までの8年間とします。

「（仮称）健康ずし いきいきプラン21」は、健康増進法に基づく市町村健康増進計画であり、国及び県の計画を踏まえた、逗子市健康増進計画と位置づけます。

また2015年度（平成27年度）を期首とする本市の総合計画では、総合計画と基幹計画及び個別計画の一体化の方針が示されています。健康増進計画の上位計画である福祉プランは、総合計画基本構想の5本の柱の第1節「共に生き、心豊かに暮らせるふれあいのまち」の基幹計画に位置づけられています。逗子市健康増進計画「（仮称）健康ずし いきいきプラン21」は、総合計画及び福祉プランの個別計画としても位置づけます。



総合計画基本構想 第1節

「共に生き、心豊かに暮らせるふれあいのまち」

の取組の方向

2 医療・保健・福祉が連携した安心・健康長寿のまち

健康増進計画（（仮称）健康ずし いきいきプラン21）

3 高齢者が住み慣れた地域で、安心して暮らせるまち

高齢者保健福祉計画

1 「その人らしく生きること」をお互いに支えあう福祉のまち

地域福祉計画・地域福祉活動計画（福祉プラン）

4 障がい者が安心して自分らしく暮らし続けられるまち

障がい者福祉計画

5 誰もが心豊かに子育てできるまち

子ども子育て支援事業計画

福祉プラン

3 計画の策定体制

計画の策定は、医師及び公衆衛生学・統計学の外部講師をアドバイザーに置き、次の方法により行いました。

(1) 逗子市健康増進計画プロジェクトチーム

計画の策定に当たり、関係する所管の市職員で構成するプロジェクトチーム※を設置し、計画策定に必要な基礎資料等の収集及び分析、基本理念の設定など、計画策定全体の検討を行いました。(2013年度(平成25年度))

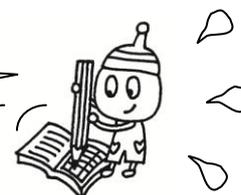
※プロジェクトチーム構成員：

市民協働課、経済観光課、スポーツ課、国保健康課、介護保険課、子育て支援課、緑政課、学校教育課、社会教育課、計9名

(2) アンケート調査

市民の健康についての考えや対応、実践は多様化しており、年代によっても異なります。そこで、年代別の市民の健康についての意識、対応、実践状況などを把握するために健康状況アンケート調査を行い、懇話会や計画部会での計画策定に反映させました。(2014年度(平成26年度))

たくさんの市民の皆さま
の声を計画に反映します！



(3) 逗子市健康増進計画推進懇話会

市民とアドバイザー、関係団体代表が集まり、(2)のアンケート調査結果、部会の内容等を踏まえたうえで、健康増進計画の内容の精査・確認等を行いました。

※逗子市健康増進計画推進懇話会構成員：

公募市民2名、一般社団法人逗葉医師会、公益財団法人逗子市体育協会、
公益財団法人逗葉地域医療センター、食生活改善推進団体若宮会 計6名



(4) 逗子市健康増進計画推進懇話会計画部会

市民、鎌倉保健福祉事務所専門職員、健康係専門職員が集まり、(2)のアンケート調査結果を踏まえて、乳幼児期、学童期・思春期、青年期・壮年期、高齢期の4グループに分かれて、各年代別の課題や今後の取組などについて、意見交換等を行いました。(2014年度(平成26年度)) ※計画部会構成員：市民21名、逗葉医師会、鎌倉保健福祉事務所関係職員3名、健康係専門職員6名、計30名

4 計画策定のプロセス

2013年度（平成25年度）に庁内職員で構成されるプロジェクトチームで計画骨子案を作成、また健康増進計画推進懇話会及び計画部会メンバーの募集を開始し、2014年度（平成26年度）に市民健康状況アンケート調査を実施し、懇話会を3回、計画部会を4回開催、パブリックコメントを実施しました。

策定までのながれ

25年度

- ・ 逗子市健康増進計画プロジェクトチームの開催(3回)
- ・ 逗子市健康増進計画骨子案及び骨子案の考え方を作成
- ・ 逗子市健康増進計画推進懇話会運営要綱の作成

26年度

- ・ 逗子市健康状況調査アンケートの実施
- ・ 逗子市健康増進計画推進懇話会の開催(3回)
 - ・ アンケート調査結果の報告・計画の策定方法(KJ法等)の説明
 - ・ 部会の報告・計画案の提出・スケジュール説明・パブリックコメントの報告
- ・ 逗子市健康増進計画部会の開催(4回)
 - ・ アンケート調査結果の報告・計画の策定方法(KJ法等)の説明
 - ・ 4グループ(乳幼児、学童期・思春期、青年期・壮年期、高齢期グループ)分かれてKJ法の実施、発表会、計画立案等
- ・ パブリックコメント(1か月間)
- ・ 逗子市健康増進計画の策定

※アンケート、部会の詳細は第Ⅳ、Ⅴ章をご参照ください。





逗子市の健康に関する現状

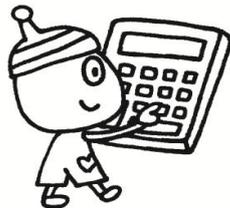
1 人口動態について

○逗子市の人口（平成 26 年 6 月 1 日現在）

総数：57,686 人

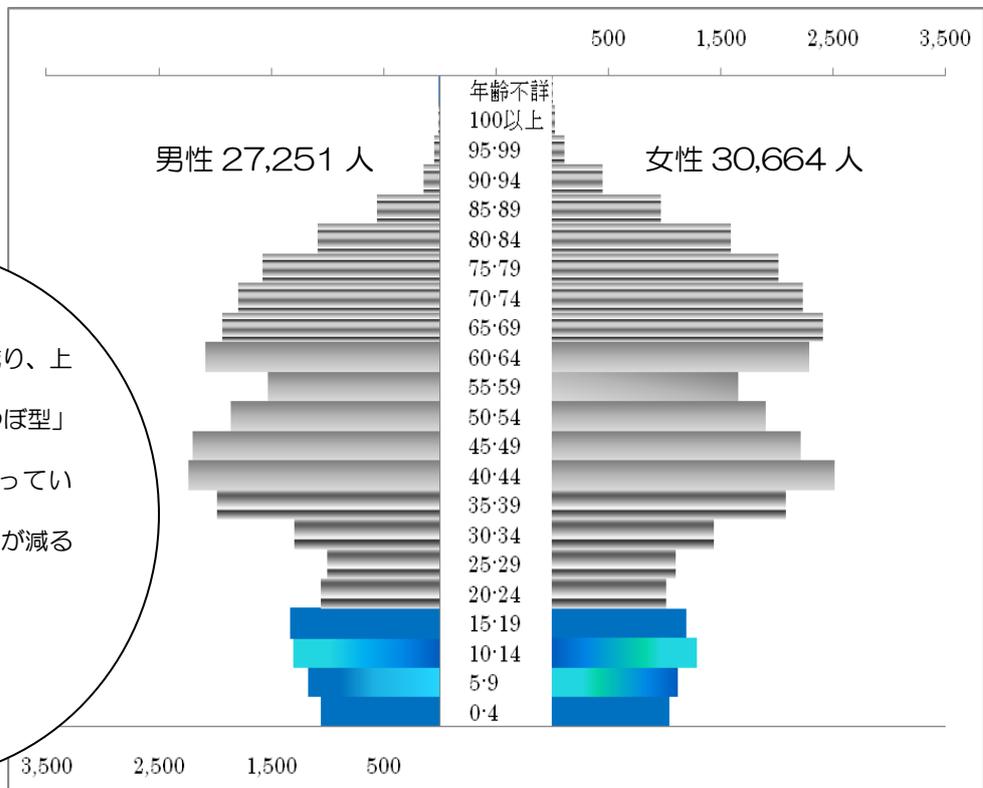
男性：27,073 人

女性：30,613 人



平成 26 年 6 月 1 日現在の「例月高齢化率調べ」で、逗子市の高齢化率は 30.06% になったんだって。

○人口の年齢別構成



逗子市は、真ん中が減り、上が大きくなっている「つぼ型」の人口ピラミッドになっているんだね。これは、人口が減る傾向にある形。心配～！

【引用】統計ずし 2012 年（平成 24 年）版資料
年齢別人口統計調査（平成 25 年 1 月 1 日現在）



年齢3区分の人口構造の推移

【年齢3区分の人口】

(単位：人)

区 分	平成2年	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年
年少人口(0～14歳)	7,928	6,871	6,814	6,910	7,147
割合	14.0%	12.1%	11.9%	11.9%	12.3%
生産人口(15～64歳)	40,007	39,053	37,752	36,162	34,903
割合	70.6%	69.0%	65.9%	62.3%	59.9%
老年人口(65歳以上)	8,673	10,646	12,626	14,680	16,249
割合	15.3%	18.8%	22.0%	25.3%	27.9%
総人口	56,704	56,578	57,281	58,033	58,302



※年齢不詳を含む

資料：国勢調査

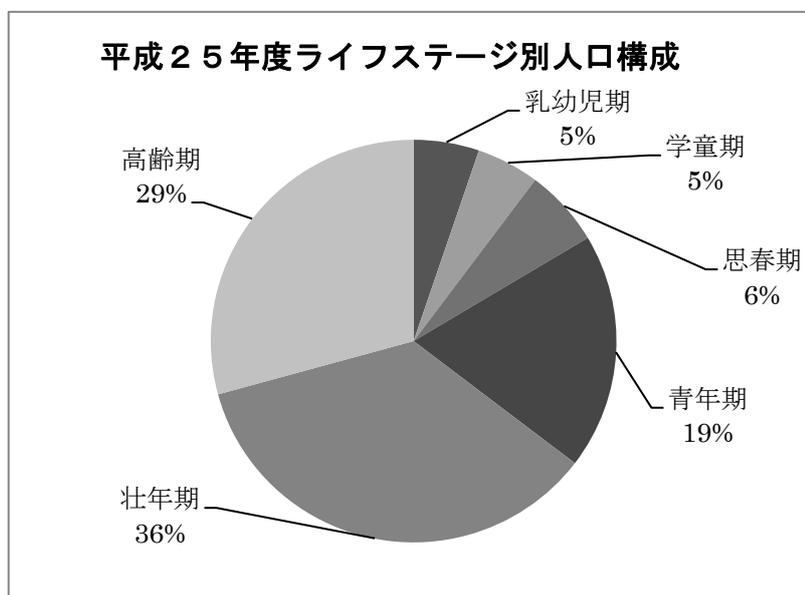
○年齢6区分の人口構造の推移

人口区分を、乳幼児期、学童期、思春期、青年期、壮年期、高齢期のライフステージ別にみると、壮年期、高齢期が多くなっています。

(単位：人)

アンケートでの年齢区分		平成21年	平成22年	平成23年	平成24年	平成25年
乳幼児期	0～6歳	3,082	3,106	3,014	3,035	3,023
学童期	7～12歳	3,183	3,210	3,068	2,998	2,901
思春期	13～19歳	3,343	3,384	3,481	3,572	3,592
青年期	20～39歳	12,626	12,295	12,010	11,558	10,969
壮年期	40～64歳	19,978	20,059	20,527	20,717	20,478
高齢期	65歳以上	16,125	16,454	16,218	16,451	16,949
計		58,337	58,508	58,318	58,331	57,912

資料：神奈川県年齢別人口統計調査(各年1月1日)



(1) 総人口と総世帯数の推移

【総人口と世帯数】

(単位：人、世帯)

区 分	平成2年	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年
総人口	56,704	56,578	57,281	58,033	58,302
男性	27,183	27,205	27,428	27,652	27,514
女性	29,521	29,373	29,853	30,381	30,788
一般世帯数	19,381	20,494	21,936	22,930	23,830
平均世帯人数	2.93	2.76	2.61	2.53	2.45



資料：国勢調査

(2) 世帯構成の推移

一般世帯数は増加傾向が続いています。中でも、単独世帯、65歳以上の高齢単身者世帯、高齢者夫婦世帯の増加が大きくなっています。

世帯総数は増加しているね。だけど、1世帯当たりの平均世帯人数は減少してるんだね。



【世帯構成の推移】

(単位：世帯)

区 分	平成2年	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年
一般世帯総数	19,381	20,494	21,936	22,930	23,830
うち、核家族世帯	13,328	14,068	15,133	15,698	16,252
割合	68.8%	68.6%	69.0%	68.5%	68.2%
うち、単独世帯	3,476	4,068	4,743	5,326	5,908
割合	17.9%	19.8%	21.6%	23.2%	24.8%
(再掲)65歳以上の高齢単身者世帯	1232	1630	2,092	2,644	2,985
割合	6.4%	8.0%	9.5%	11.5%	12.5%
うち、高齢者夫婦世帯 (夫65歳以上妻60歳以上の夫婦1組のみの一般世帯)	1,790	2,167	2,779	3,259	3,557
割合	9.2%	10.6%	12.7%	14.2%	14.9%

資料：国勢調査

- ※ 核家族：夫婦とその未婚の子供、夫婦のみ、又は父親若しくは母親とその未婚の子どものいずれかからなる家族
- ※ 単独世帯：一人で生活している人
- ※ 高齢者夫婦世帯：夫65歳以上、妻60歳以上の夫婦1組のみの一般世帯

(3) 出生の推移

神奈川県では、出生率は減少傾向にあります。逗子市の出生率は神奈川県より低くなっていますが、出生数、出生率ともに大きな変化はありません。

(単位：人)

区 分	平成2年	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年	
出生数	393	417	443	383	408	
出生率(人口千対)	6.9%	7.4%	7.7%	6.6%	7.0%	
神奈川県	出生数	79,437	80,692	82,906	76,196	78,077
	出生率(人口千対)	10.0%	9.9%	9.9%	8.8%	8.8%

資料：神奈川県衛生統計年報

【逗子市出生順位別出生数】

(単位：人)

区 分	平成2年	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年
総 数	393	417	443	383	408
第1児	198	215	230	184	194
第2児	147	154	166	135	151
第3児	41	37	42	57	54
第4児以上	7	11	5	7	9

資料：神奈川県衛生統計年報

【逗子市出生順位別出生数】

(単位：人)

区 分	平成2年	平成12年	平成22年
総 数	393	443	408
19歳以下	4	4	0
20～29歳	205	189	81
30～39歳	181	242	302
40歳以上	3	10	25

資料：神奈川県衛生統計年報



(4) 死亡の推移

死亡数、死亡率とも増加していますが、年齢調整死亡率は減少傾向となっています。

(単位：人)

区 分	平成2年	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年	
死 亡 数	422	444	514	599	601	
死亡率（人口千対）	7.4%	7.9%	9.0%	10.3%	10.3%	
年齢調整死亡率（人口千対）	5.2%	4.5%	4.5%	4.2%	3.4%	
神奈川県	死 亡 数	39,543	46,507	50,539	58,801	67,760
	死亡率（人口千対）	5.0%	5.6%	6.0%	6.7%	7.5%
	年齢調整死亡率（人口千対）	5.7%	5.2%	4.7%	4.3%	3.9%

資料：神奈川県衛生統計年報

※ 年齢調整死亡率

年齢が異なる人口集団の間で、年齢構成の差をとり、のぞいて比較する場合に用いる死亡率。この表の数値は、人口千人当たりの割合。

2 医療費について(平成24・25年度)

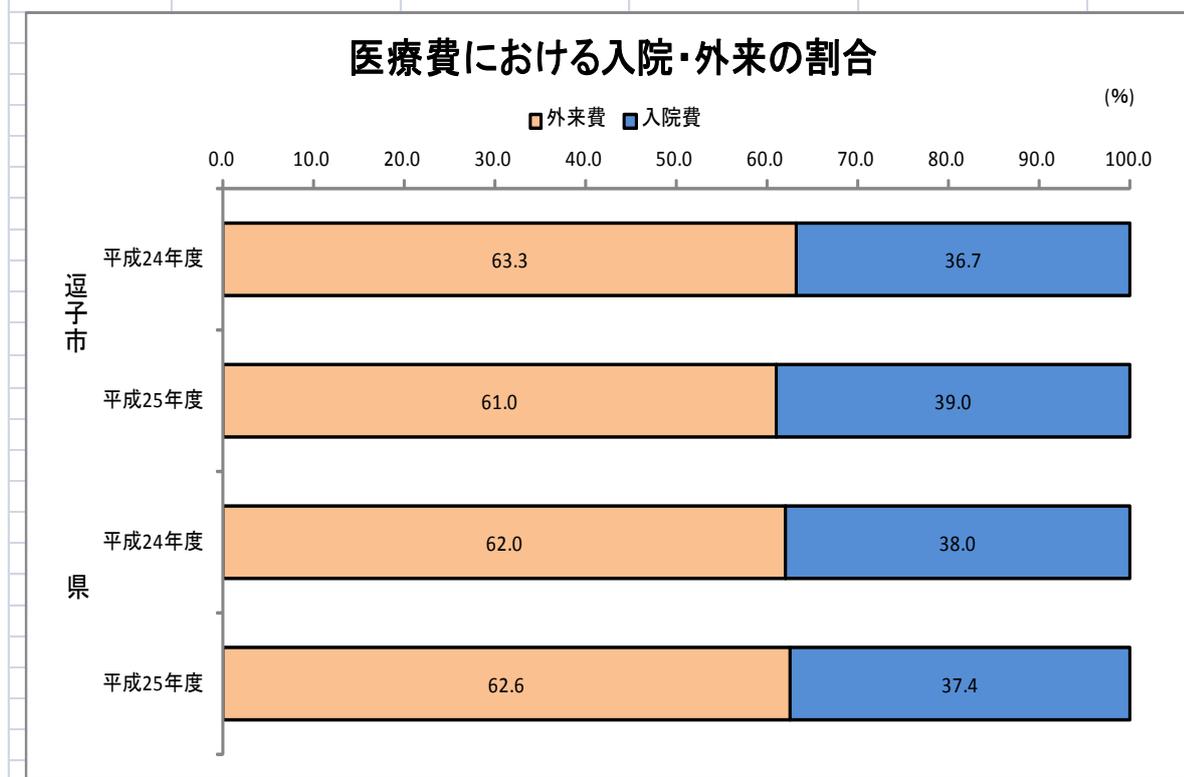


逗子市医療費分析

国保データベース(KDB)システムのデータより、逗子市国民健康保険被保険者の2年度分の医療費を外来費、入院費、総医療費の順に記載しています。

逗子市は県全体と同様、総医療費の約6割が外来費、4割が入院費となっています。

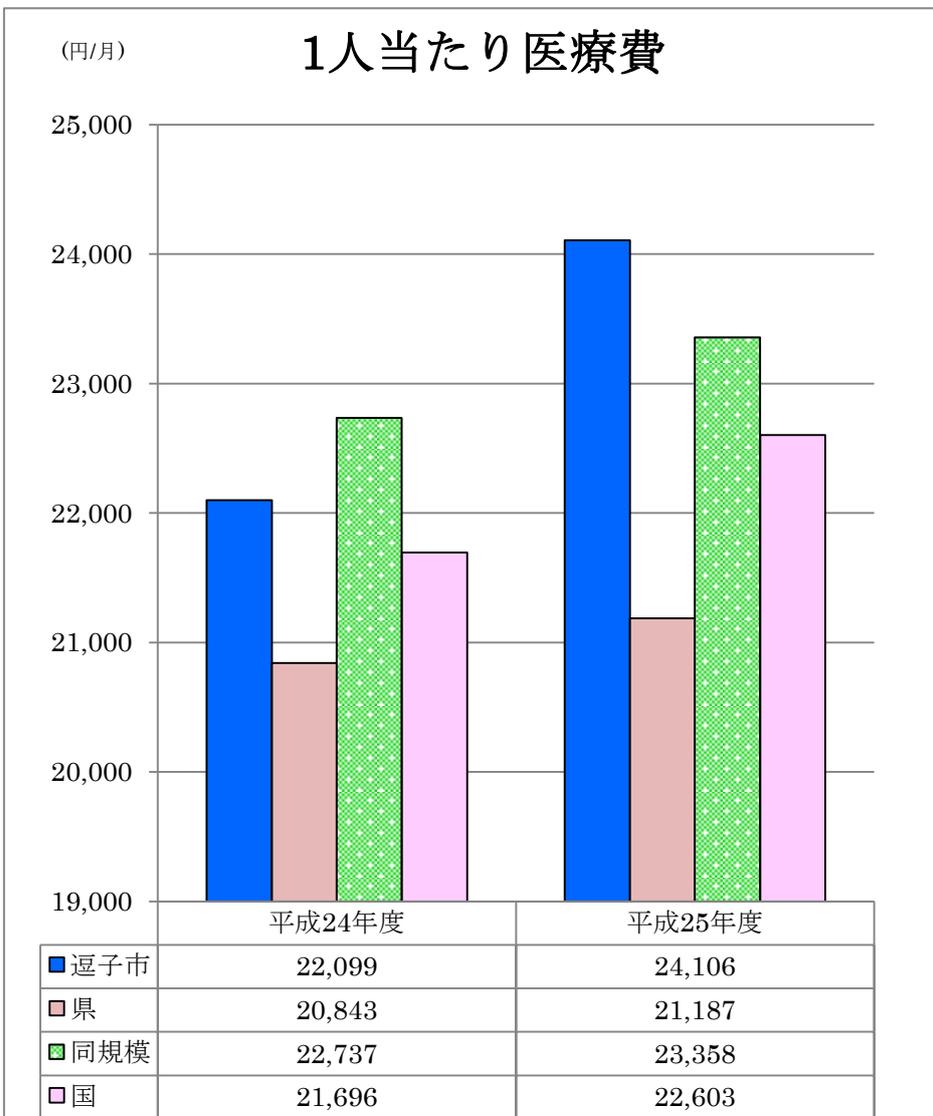
年度	医療費区分	平成24年度		平成25年度	
		医療費(円)	割合(%)	医療費(円)	割合(%)
逗子市	外来費	2,853,143,330	63.3	2,992,781,700	61.0
	入院費	1,650,866,610	36.7	1,912,617,040	39.0
	総医療費	4,504,009,940	100.0	4,905,398,740	100.0
県	外来費	396,418,533,900	62.0	408,215,978,760	62.6
	入院費	242,478,773,830	38.0	244,368,987,520	37.4
	総医療費	638,897,307,730	100.0	652,584,966,280	100.0



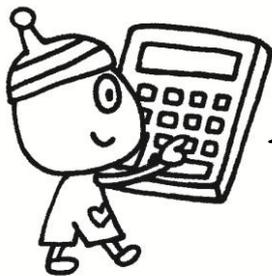
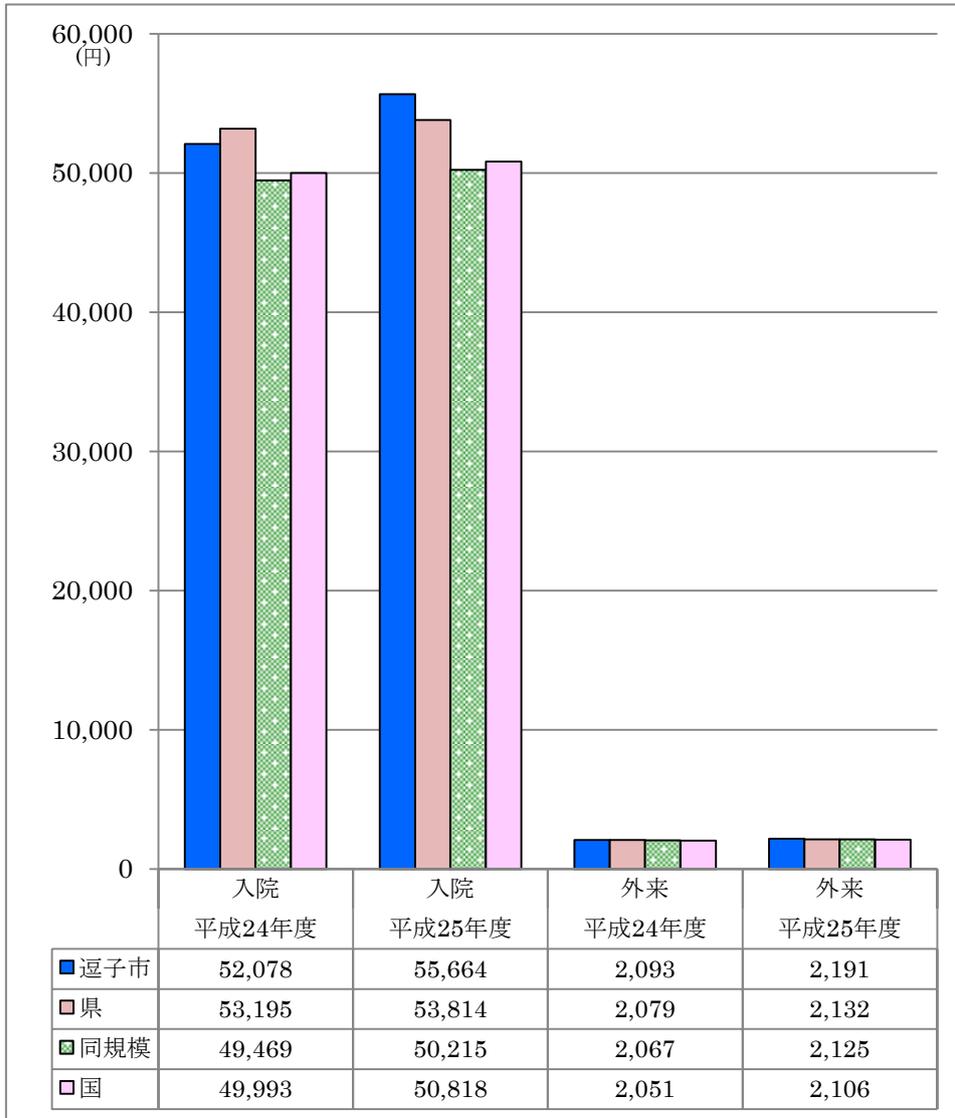
※ 医科・調剤の電子レセプトの分析です。紙レセプトおよび歯科レセプトはデータ内には含まれていません。

1人当たり医療費比較

平成24・25年度1人当たり医療費比較(円/月)			平成24・25年度入院・外来の1件当たりの医療費(円)			
年度	平成24年度	平成25年度	平成24年度		平成25年度	
			入院	外来	入院	外来
逗子市	22,099	24,106	52,078	2,093	55,664	2,191
県	20,843	21,187	53,195	2,079	53,814	2,132
同規模	22,737	23,358	49,469	2,067	50,215	2,125
国	21,696	22,603	49,993	2,051	50,818	2,106



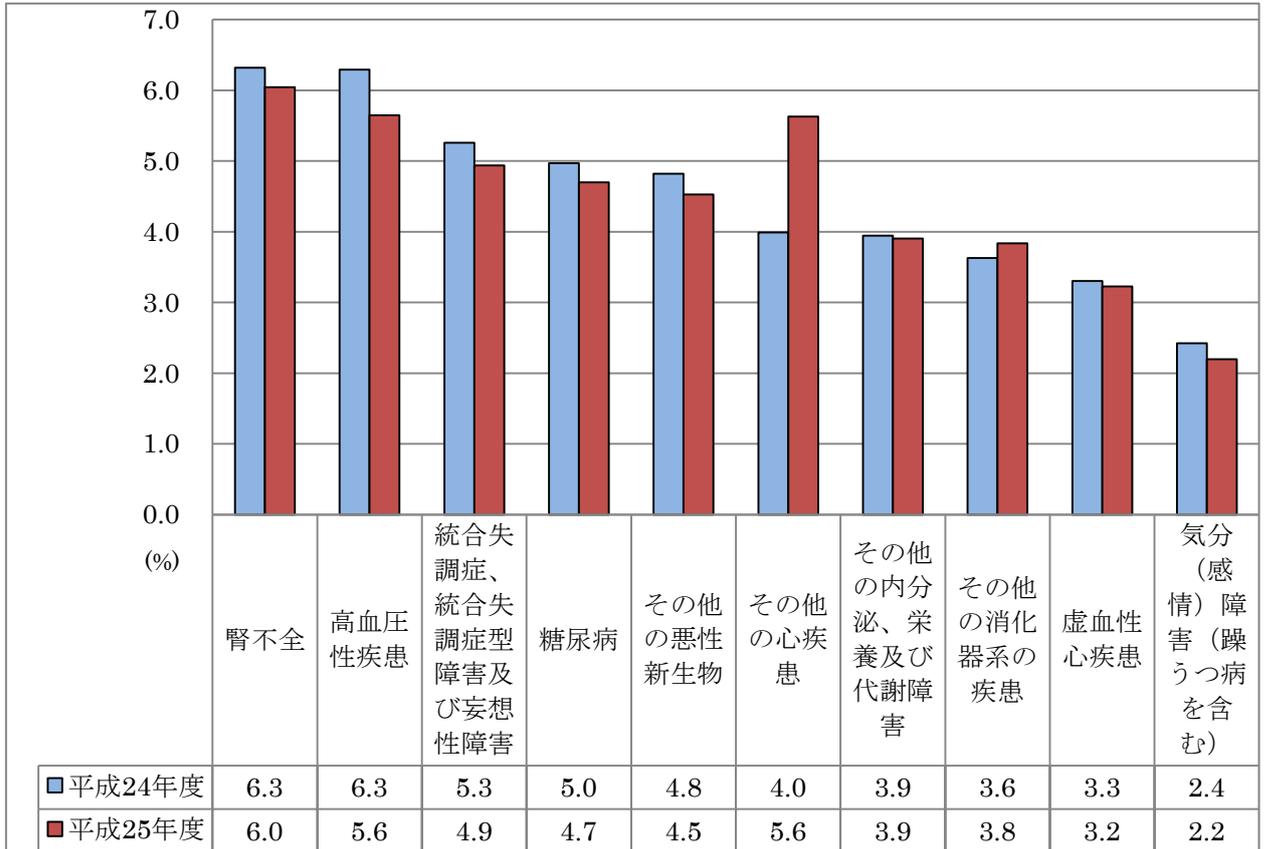
入院・外来の1件当たり医療費比較



平成 24 から 25 年度で、1 人当
たりの入院費は約 3,500 円上がって
いて、
外来費は約 100 円上がっているね。

3 疾病構造について

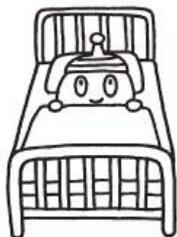
医療費割合の上位疾病(中分類)



※ 疾病については最大医療資源傷病名¹⁾を用いて算出

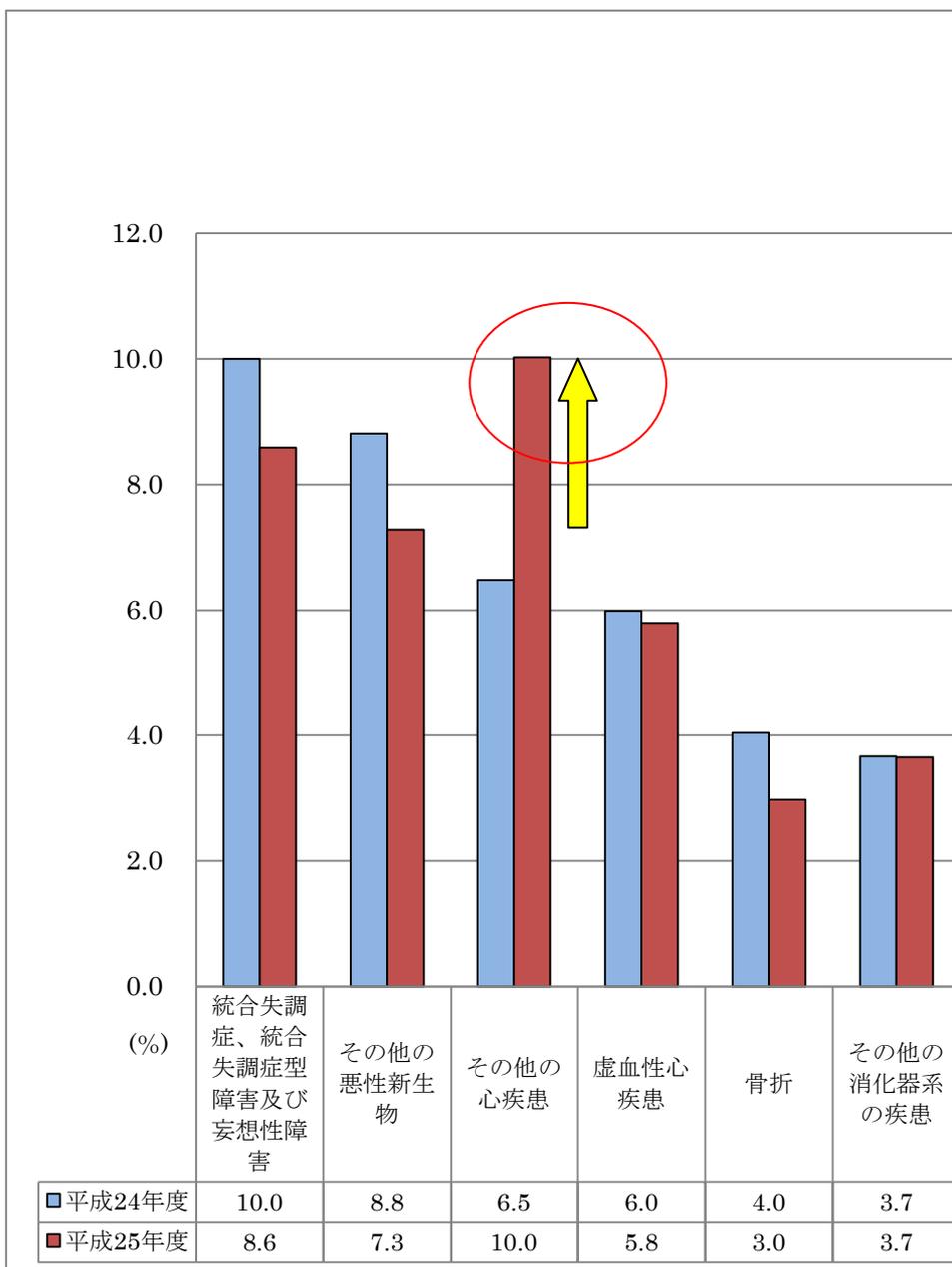
1) 最大医療資源傷病名とは

医科レセプトと調剤のレセプトを紐付けて、複数の傷病名の中から、医療資源が一番高い傷病名を割り出した分析方法による傷病名。

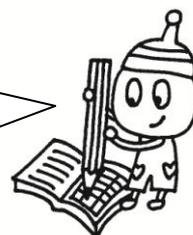


A、B、C複数の病気を抱えている方の場合、A～Cのうち、病院、薬局合わせて、一番お金がかかった病名がBとすると、全ての医療費がBとして計算されているというイメージです。

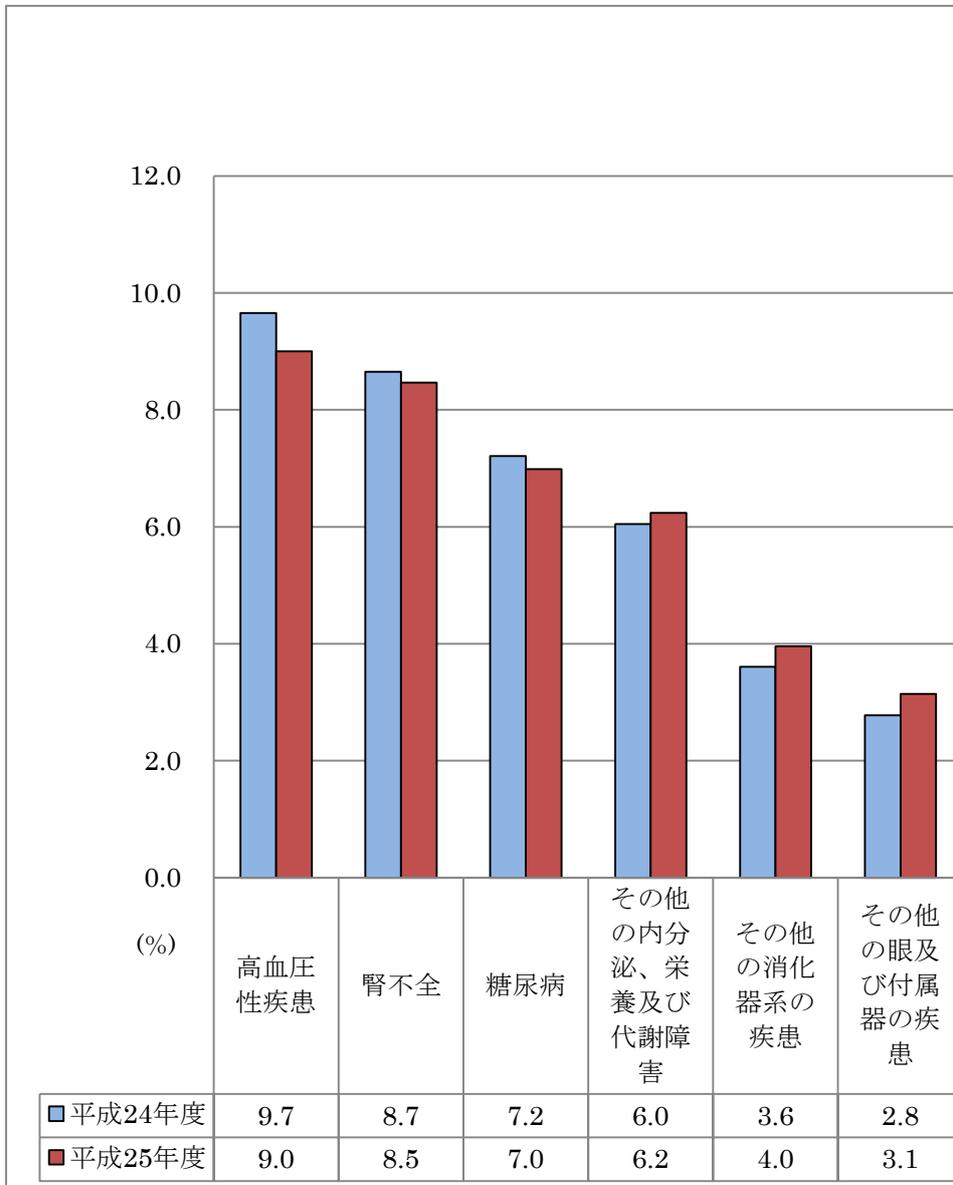
入院別医療費割合の上位疾病(中分類)



平成 24 から 25 年度で、「その他の心疾患」の入院医療費の割合が 6.5%から 10%に上がっているね。



外来における医療費割合の上位疾病(中分類)

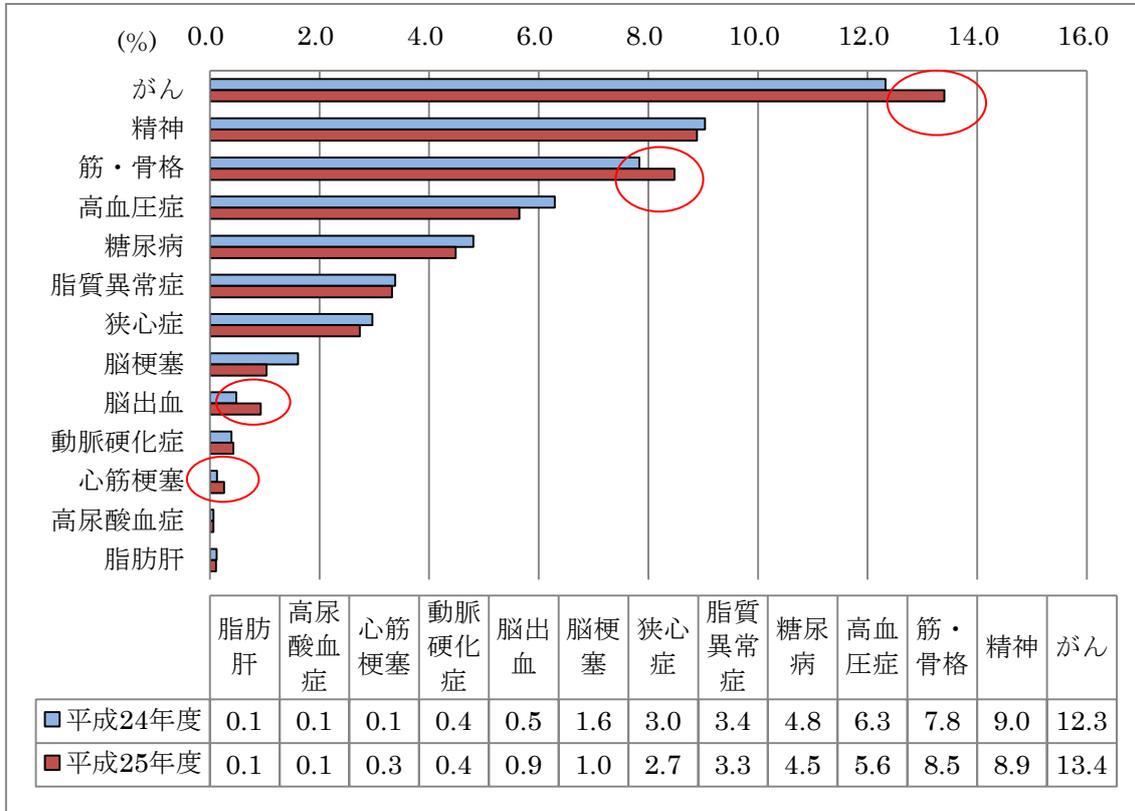


※ 疾病分類項目は、「社会保険表章用疾病分類」によります。

「社会保険表章用疾病分類」とは、世界保健機関（WHO）より公表されている「疾病及び関連保険問題の国際統計分類」（略称、国際疾病分類：ICD）に準じて定められたものであり、社会保険の分野で疾病統計を作成する際の統一の基準として広く用いられているものです。上記以外の疾病項目の詳細は厚生労働省「社会保険表章用疾病分類表」を参照してください。



生活習慣病等²⁾に関する医療費割合

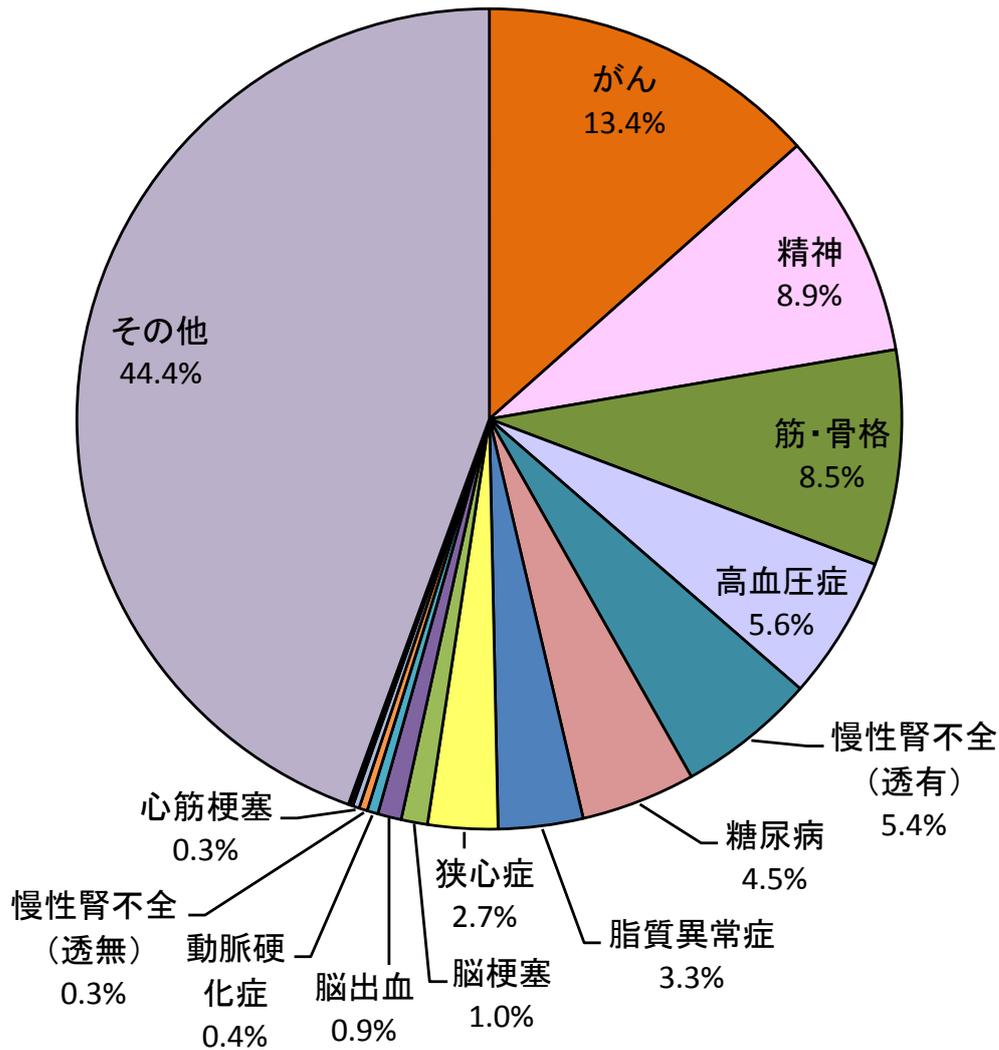


²⁾生活習慣病分類による13疾患とは、上記表中の病名を指します。平成24から25年度で、がんの医療費割合、また前年度比の伸びが大きいことが分かります。その他には、筋・骨格、脳出血、心筋梗塞が前年度に比べ増えています。



医療費割合(平成 25 年度県比較)

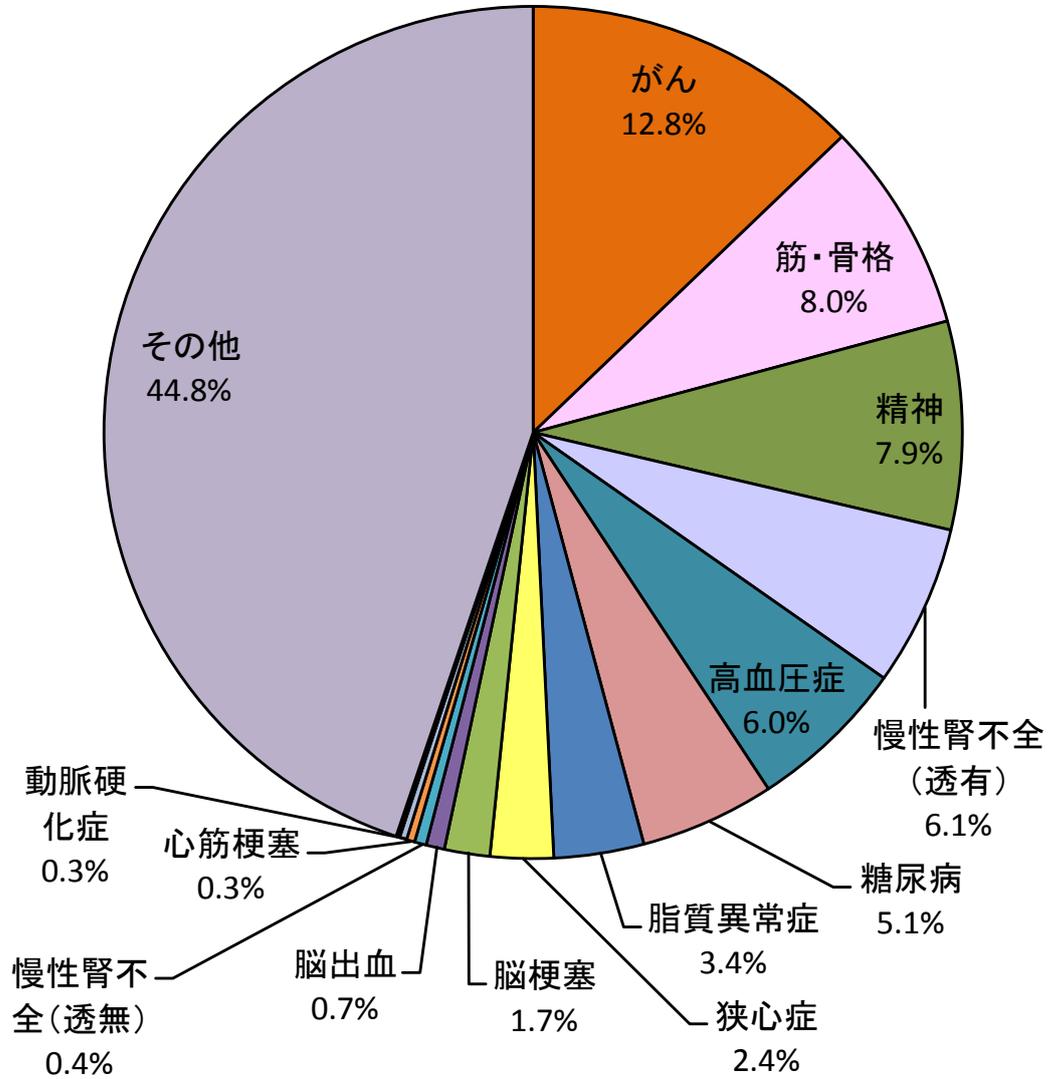
逗子市



慢性腎不全(透有)：慢性腎不全患者のうち透析を実施している人

慢性腎不全(透無)：慢性腎不全患者のうち透析を実施していない人

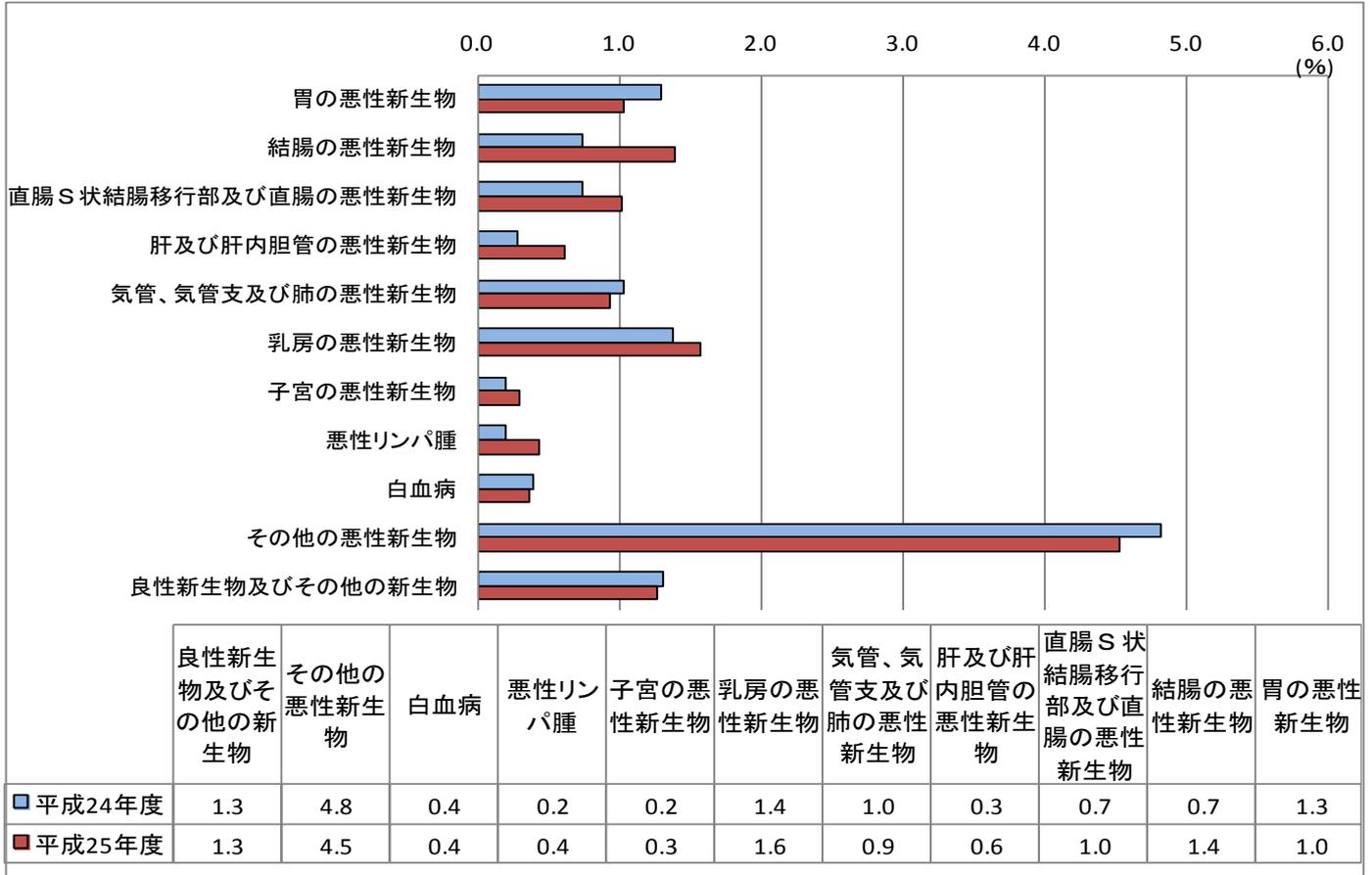
県



神奈川県と逗子市での医療費割合の構成疾患、順位の大きな違いはありませんでした。

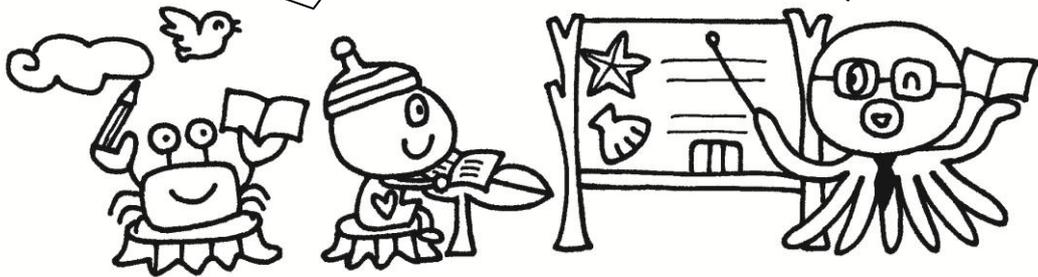


新生物の医療費割合



細胞があれば、どこにでもがんはできるんですよ。

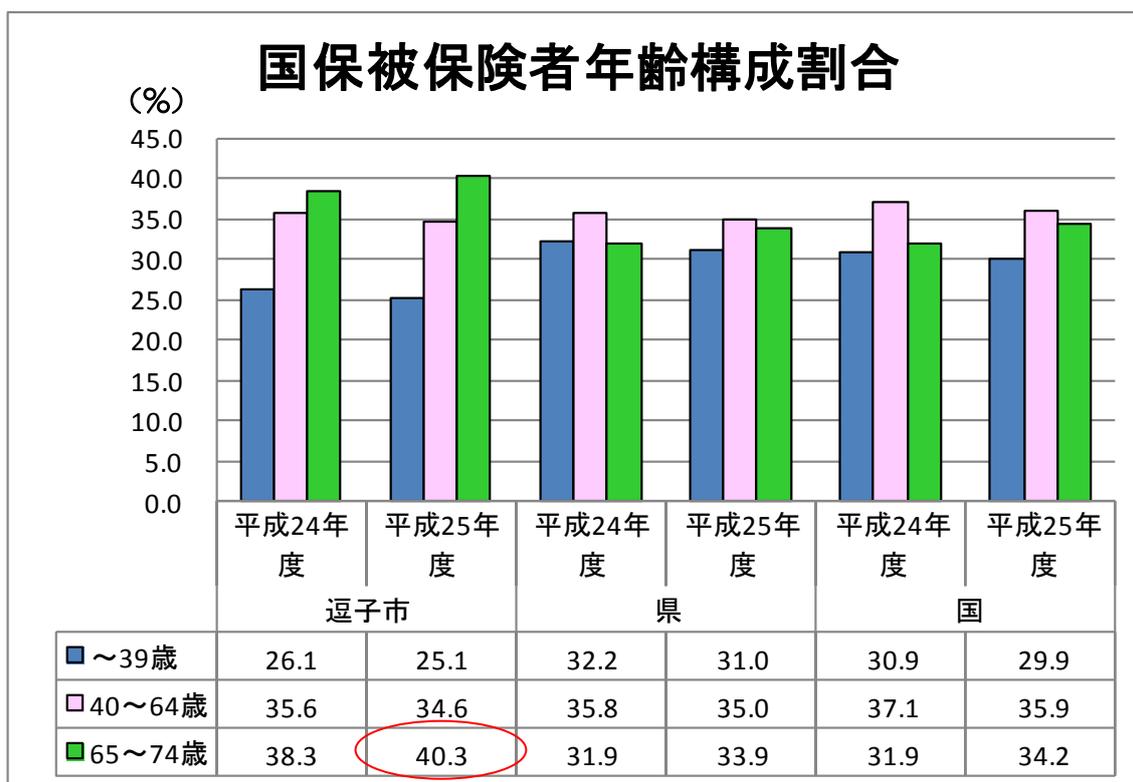
悪性新生物とはがんのことです。がんは、国民の2人に1人がかかり、3人に1人が亡くなる病気です。



(参考)

平成24・25年度国保被保険者数の推移

	逗子市	県	国
平成24年度	16,941	2,570,902	29,873,747 (人)
平成25年度	16,803	2,532,558	29,427,334 (人)
伸び率	-0.8	-1.5	-1.5 (%)



逗子市国民健康保険被保険者の方は
県と比べて、65~74歳の方の割合が多いです。



4 市実施の健康診査の受診状況について

① 特定健康診査¹⁾

② メタボリックシンドローム²⁾ 予防のため平成20年度から特定健康診査

及び特定保健指導が開始されました。逗子市国民健康保険加入者の特定健康診査受診率は3割前後にとどまっています。

(単位：人)

年 度	特定健康診査	
	受診者数(人)	受診率
20	3,622	31.8%
21	3,535	30.9%
22	3,365(3,586)	29.2%(26.2%)
23	3,519(3,766)	30.2%(27.8%)
24	3,515(3,776)	30.1%(27.4%)
平成25年度	3,592(3,800)	30.7%(27.6%)

()内は年度途中の移動者を含む

1) 特定健康診査

対象：40～74歳の国民健康保険加入者

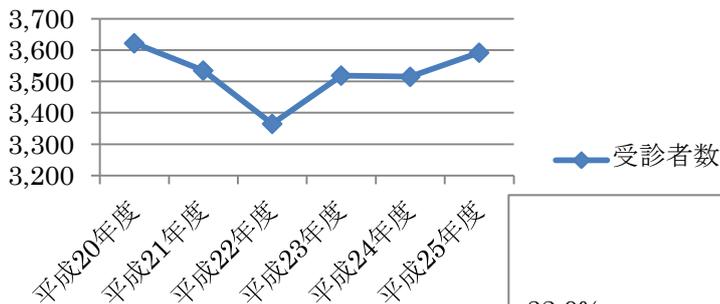
内容：身体測定、血圧測定、検尿、血液検査、診察（医師の判断により心電図・眼底検査）

2) メタボリックシンドローム

内臓脂肪型肥満に加え、①脂質異常、②高血糖、③血圧高値のうち2つ以上あわせもった状態をいいます。それぞれの危険因子がまだ病気でない軽い状態であっても、重なることで、命にかかわる虚血性心疾患や脳血管疾患を引き起こすリスクが高くなります。

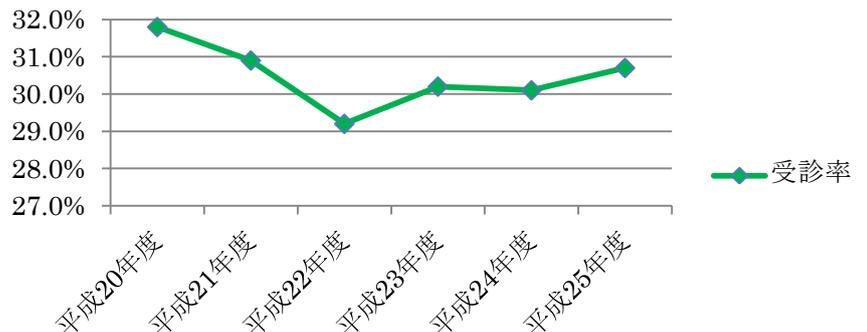
受診者数

(単位：人)



受診率

(単位：人)



③ 特定保健指導³⁾

特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高かった受診者を積極的支援と動機付け支援に区分します。積極的支援は6か月間に5回以上、動機付け支援は6か月間に3回以上の支援をそれぞれ行います。生活習慣を改善できるように、面接や電話などで支援します。

(単位：人)

年 度	積極的支援		動機づけ支援	
	対象者数	終了者数	対象者数	終了者数
平成 20 年度	118	7	427	188
平成 21 年度	84	13	384	100人
平成 22 年度	61(73)	5(5)	304(320)	97(99)
平成 23 年度	84(90)	13(13)	307(333)	70(70)
平成 24 年度	76(82)	1(1)	270(297)	45(45)
平成 25 年度	84	6	318	37

()内は年度途中の移動者を含む

3) 特定保健指導

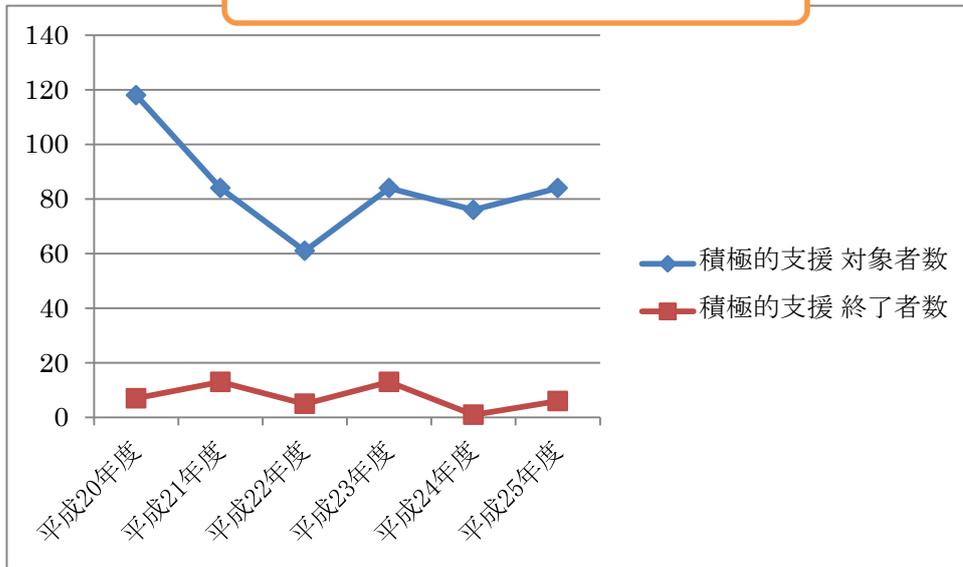
対象：特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高い（生活習慣病になるリスクが高い）と判定された方

内容：保健師・管理栄養士と、個別面談を実施します。個人に適した日常生活で無理なく行える具体的な健康づくりの方法を一緒に考えていきます。

積極的支援は「メタボリックシンドロームによる生活習慣病のリスクが重なっている方」、動機づけ支援は「メタボリックシンドロームによる生活習慣病のリスクが出現し始めている方」が対象。

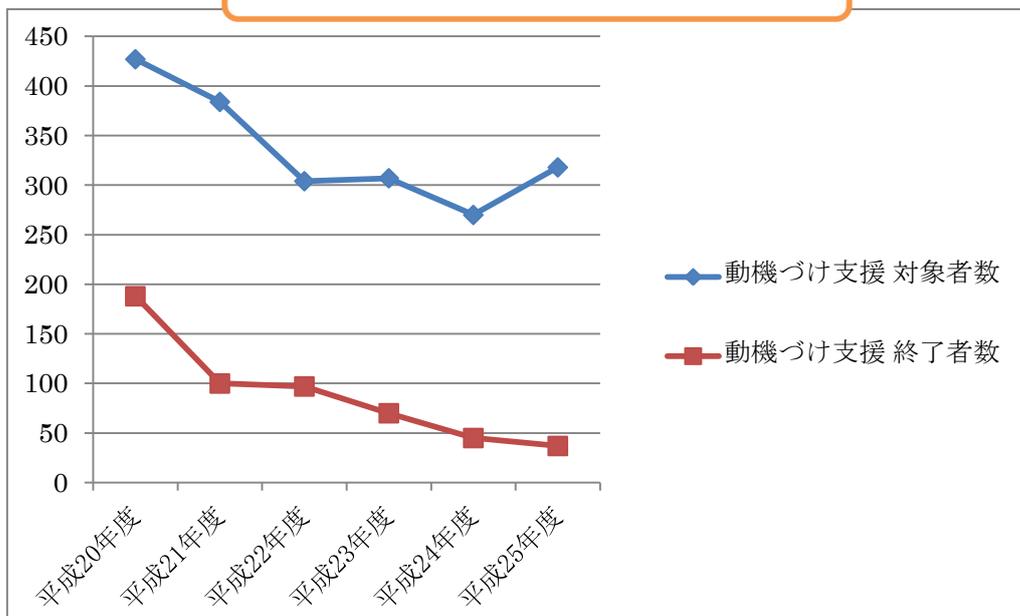
積極的支援

(単位：人)



動機づけ支援

(単位：人)



④ 高齢者健診⁴⁾の受診状況

(単位：人)

年 度	高齢者健康診査	
	受診者数	受診率
平成 20 年度	322	4.23%
平成 21 年度	527	6.69%
平成 22 年度	1186	14.6%
平成 23 年度	1435	17.05%
平成 24 年度	1929	22.12%
平成 25 年度	2069	23.21%



4) 高齢者健康診査

対象：75歳の後期高齢者
保険加入者

内容：身体測定、血圧測定
検尿、血液検査、診
察（医師の判断によ
り心電図・眼底検査）

特定健診と内容は同じ。



⑤ がん検診⁵⁾の受診状況

がん検診の受診率は、8から20%程度と低い状況に留まっています。一方で、逗子市の死因第一位は悪性新生物（がん）であることから、受診率がより向上することが望まれます。

【がん検診の受診状況】

(単位：人)

年度	胃がん検診		肺がん検診		大腸がん検診	
	受診者	受診率	受診者	受診率	受診者	受診率
平成 20 年度	1,298	3.5%	1,025	2.8%	1,119	3.1%
平成 21 年度	1,473	4.0%	1,234	3.3%	1,335	3.6%
平成 22 年度	1,595	4.3%	1,422	3.8%	1,479	3.9%
平成 23 年度	1,585	4.2%	1,440	3.8%	2,373	6.3%
平成 24 年度	1,602	8.0%	1,510	7.6%	2,172	10.9%
平成 25 年度	1,569	7.9%	2,443	12.2%	4,015	20.1%

年度	子宮頸がん検診		乳がん検診	
	受診者	受診率	受診者	受診率
平成 20 年度	1,201	4.5%	881	4.5%
平成 21 年度	1,605	6.0%	1,479	7.4%
平成 22 年度	1,494	5.5%	1,276	6.3%
平成 23 年度	1,608	6.0%	1,362	6.7%
平成 24 年度	1,591	10.1%	1,250	9.5%
平成 25 年度	1,436	9.1%	1,208	9.2%

5) 市で行っているがん検診の内容

① 胃がん検診

対象年齢：40 歳以上

検査内容：集団検診はレントゲン撮影で8枚撮影、個別検診はレントゲン撮影で9枚撮影（注）バリウムを飲めない方、自分の体を両腕で支えられない方、体力に自信のない方は不可

② 肺がん検診

対象年齢：40 歳以上

検査内容：胸部レントゲン写真を1枚撮影。問診内容によって「たんの検査」

③ 大腸がん検診

対象年齢：40 歳以上

検査内容：検便(2日分)による潜血反応を検査

④ 前立腺がん検診

対象年齢：40歳以上 前立腺疾患の未受診者のみ

検査内容：血液検査でPSA(前立腺がん特異抗体)を測定注)

※ 前立腺がん検診は国のがん検診の推奨グレードが異なるため、受診率の記載なし。

⑤ 乳がん検診

対象年齢：受診日現在 40歳以上の偶数歳

検査内容：《必ず両方受診》視触診+マンモグラフィ検査 (乳房のレントゲン撮影)

⑥ 子宮頸がん検診

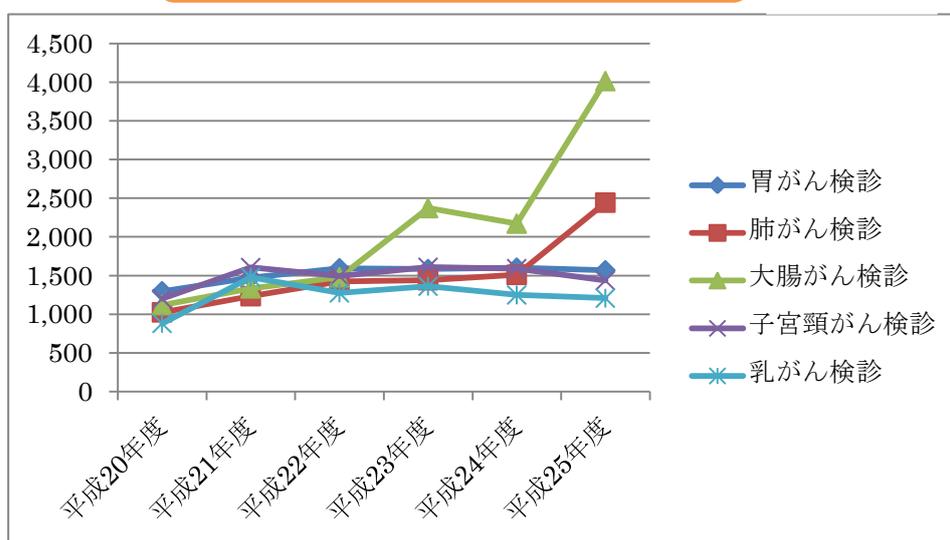
対象年齢：受診日現在 20歳以上の偶数歳

検査内容：子宮頸部の粘膜をとり顕微鏡で検査。個別検診では必要に応じてコルポスコプ検査を実施(腔拡大鏡を挿入する検査)

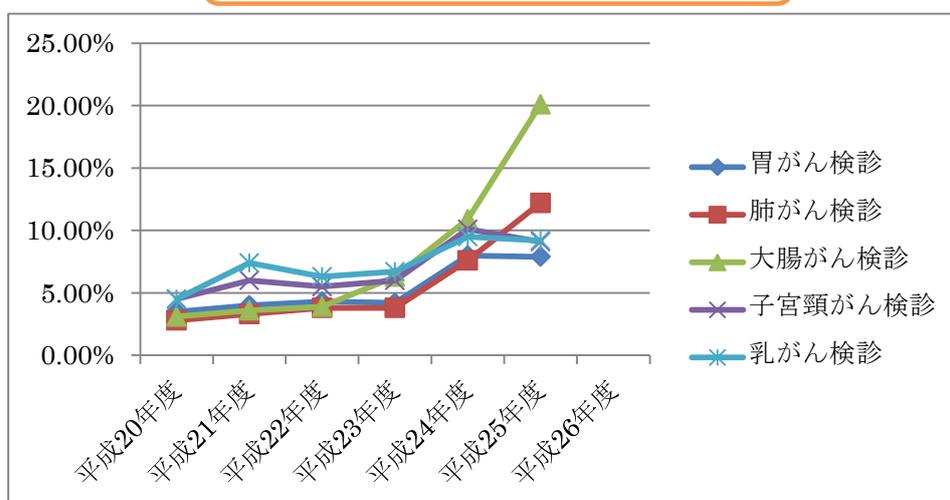
注) 妊娠されている方は個別で随時実施

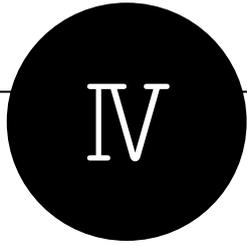
がん検診受診者数

(単位：人)



がん検診受診率





健康状況調査アンケート

1 調査の概要

市民の健康意識と対応、更に実践について、全世代を乳幼児期、学童期、思春期、青年期、壮年期、高齢期の6群に分けて調査を行いました。

調査方法は、無作為抽出で対象者を選び出し、平成26年4月28日に郵送、回答の締切を5月12日とし、その後1か月間回答があった分を入力し、分析を行いました。

【 調査票回収状況 】

No.	対象群	対象年齢	人口	送付数	回収数	回収率
1	乳幼児期	0～6歳	3,100	660	362	54.8%
2	学童期	7～12歳	3,040	1,760	684	38.9%
3	思春期	13～19歳	3,740	1,340	434	32.4%
4	青年期	20～39歳	11,444	1,128	353	31.3%
5	壮年期	40～64歳	21,136	950	407	42.8%
6	高齢期	65歳以上	17,790	568	337	59.3%
	計		60,250	6,406	2,577	40.2%

質問事項は、性別・年齢・就業状況等の「1.属性」、健康状態、体型、健康法等の「2.健康関心」、朝食欠食状況・食材選択・野菜摂取・塩分等の「3.食事」、運動有無・運動内容等の「4.運動」、就寝時間・睡眠時間・目覚め等の「5.睡眠」、ストレス有無・ストレス対策等の「6.精神保健」、喫煙状況・禁煙意思等の「7.喫煙」、飲酒状況・飲酒量等の「8.飲酒」、薬物知識・薬物意識の「9.薬物」、歯磨き習慣・自歯本数等の「10.歯科衛生」、社会活動・外出状況等の「11.健康対策」、逗子市の健康対策事業についての認識・参加意欲等の「12.逗子市の事業」の、計12領域、延159問で構成しました。

なお、年代によって状況や意識が異なるため、質問内容を調整しました。とりわけ乳幼児期においては保護者が回答することになるため「育児ストレス」や「子育て支援への要望」などの質問を設定しました。

調査結果については、各年代別の単純集計、性・年齢別集計、クロス集計のほかに、同じ質問項目については全年代を比較するなどの分析を行いました。

なお、逗子市と同様な手法、調査項目で調査を行った自治体の調査結果（清川村・平成20年、中井町・平成23年、葉山町・平成24年、清川村第二次・平成24年、松田町・平成25年）も参考に比較するなどして、逗子市の特徴を抽出しました。

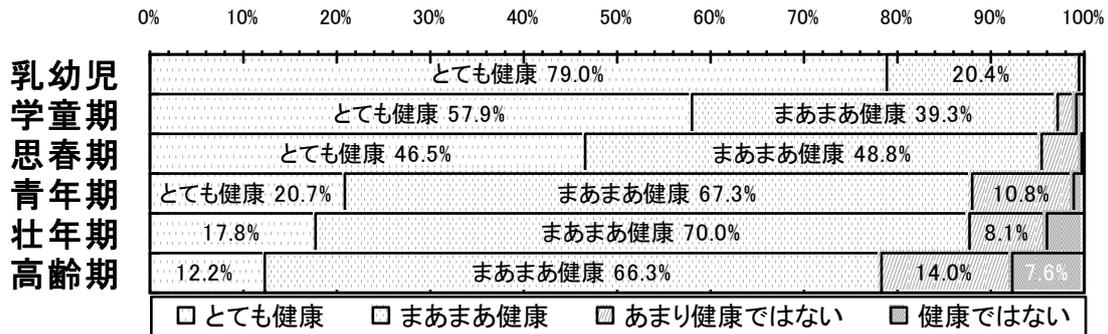
調査分析結果のうちから、ここでは特徴的な事項について示します。

2 調査結果について

(1) 全体の傾向

【健康状態】

健康状態は、乳幼児が最も健康で、年齢が上がるほど「とても健康」が少なくなり、「あまり健康ではない」、「健康ではない」が増加する傾向を示しています。



【健康法】

健康法の順位を比較すると、乳幼児期以外の全年代で「朝ごはんを毎日食べる」が1位になっています。「きちんと水分をとる」は青年期で2位になっていますが、壮年期、高齢期ではあまり順位が高くありません。

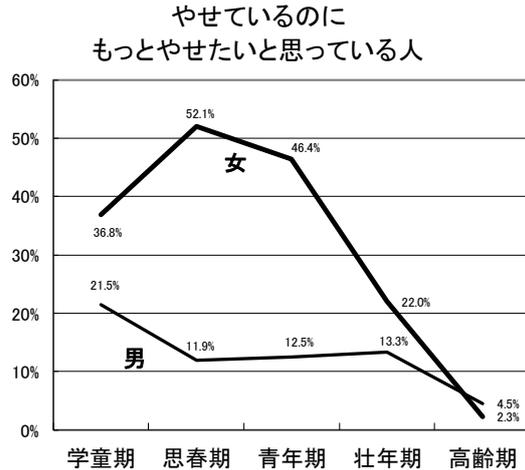
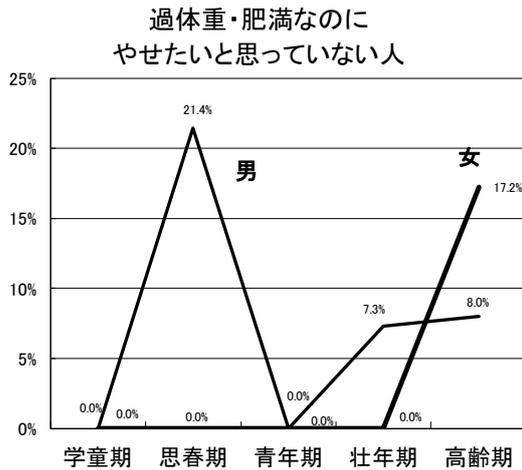
健康法（順位・上位10位まで）

順位	項目	乳幼児	順位	項目	学童期	順位	項目	思春期	順位	項目	青年期	順位	項目	壮年期	順位	項目	高齢期
1	外で遊ばせたり体を動かしたりする	81.8%	1	朝ごはんを毎日食べる	88.7%	1	朝ごはんを毎日食べる	82.2%	1	朝ごはんを毎日食べる	59.3%	1	朝ごはんを毎日食べる	67.4%	1	朝ごはんを毎日食べる	91.0%
2	よく眠る	81.6%	2	友だちと会う・遊ぶ	73.3%	2	運動やスポーツをする	54.2%	2	きちんと水分をとる	51.9%	2	栄養のバランスを考えて食べる	62.9%	2	できるだけ歩いたり体を動かしたりする	66.3%
3	朝ごはんを毎日食べる	81.3%	3	運動やスポーツをする	68.0%	3	残さず食べるよう気をつける	53.7%	3	栄養のバランスを考えて食べる	49.9%	3	できるだけ歩いたり体を動かしたりする	56.1%	3	清涼飲料水などを飲みすぎない	64.5%
4	歯を大切に	73.5%	4	残さず食べるよう気をつける	63.8%	4	きちんと水分をとる	50.9%	4	睡眠を十分とる	44.4%	4	食べすぎないよう気をつける	55.8%	4	睡眠を十分とる	63.6%
5	友だち遊び	52.2%	5	汗をかいたらきちんと水分をとる	54.5%	5	友だちと会う・遊ぶ	50.2%	5	たり体を動かしたりする	42.5%	5	健康診断を定期的に受診する	52.3%	5	友だちや仲間と会う	63.0%
6	おやつをあまり食べ過ぎない	51.4%	6	携帯やゲーム機で遊びすぎない	45.8%	6	たばこは吸わない	44.9%	6	太りすぎない	40.7%	6	太りすぎない	50.8%	6	栄養のバランスを考えて食べる	61.1%
7	周囲の禁煙	36.6%	7	ジュースなど清涼飲料水を飲みすぎない	43.3%	7	お酒は飲まない	38.0%	7	食べすぎないよう気をつける	37.0%	7	睡眠を十分とる	49.7%	7	食べすぎないよう気をつける	57.8%
8	日光によく当たる	29.6%	8	太りすぎない	40.4%	8	太りすぎない	35.2%	8	清涼飲料水などを飲みすぎない	36.2%	8	きちんと水分をとる	48.5%	8	規則的な生活をこころがける	54.8%
9	太りすぎない	20.9%	9	おやつをあまり食べすぎない	38.3%	9	ジュースなど清涼飲料水を飲みすぎない	30.3%	9	友だちや仲間と会う	34.5%	9	規則的な生活をこころがける	45.7%	9	健康診断を定期的に受診する	46.4%
10	食べる量に気をつける	20.1%	10	食べすぎないよう気をつける	29.5%	10	おやつをあまり食べすぎない	26.4%	10	規則的な生活をこころがける	33.9%	10	清涼飲料水などを飲みすぎない	38.4%	10	きちんと水分をとる	42.2%



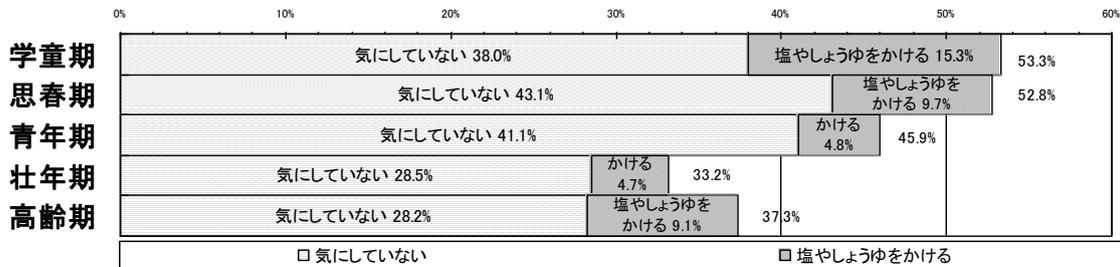
【体型】

過体重・肥満なのにやせたいと思っていない人は、男性では思春期と壮年期以上で高く、女性では高齢期で高くなっています。一方、現在やせているのに、更にやせたい人は学童期から壮年期までの女性に多くみられます。若い女性のやせ傾向は特に神奈川県において顕著といわれますが、広い年代に広がっていることがうかがえます。



【塩分】

塩分を気にしていない、又は塩やしょうゆをかける人の割合は、学童期、思春期で5割を超えていました。高齢期でさえ4割近くが気にしていないという結果になっています。



【事業への参加促進】

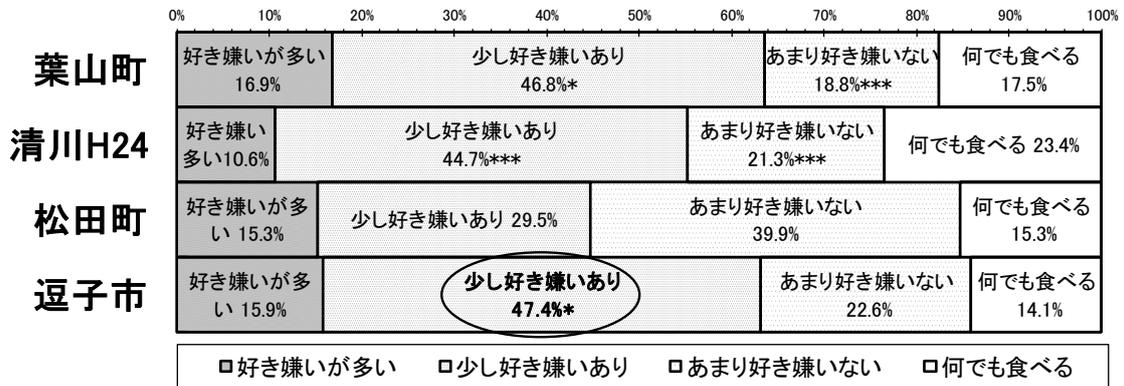
事業への参加促進については、全体では「事業についての情報を得やすくする」、「自己負担を無料、あるいは低くする」、「平日の夜や土曜日、日曜日又は祝日に参加できるようにする」、「色々な世代が参加できる事業にする」、「インターネットや携帯メールを活用する」、「気軽に相談できる体制を整える」、「健康や病気についての情報を充実する」などが多くなっていました。

順位	青年期	順位	壮年期	順位	高齢期
1	事業の情報提供 45.6%	1	事業の情報提供 43.9%	1	事業の情報提供 39.7%
2	自己負担低減 44.4%	2	自己負担低減 41.4%	2	自己負担低減 31.0%
3	平日夜・土日開催 39.8%	3	平日夜・土日開催 34.3%	3	気軽に相談 30.6%
4	色々な世代が参加 34.0%	4	色々な世代が参加 25.1%	4	健康・病気情報充実 28.4%
5	インターネット活用 28.6%	5	インターネット活用 24.3%	5	窓口の一本化 21.1%
6	気軽に相談 17.9%	6	気軽に相談 16.9%	6	色々な世代が参加 15.9%
7	市民意見を事業化 16.1%	7	市民意見を事業化 15.3%	7	特に必要ない 13.8%
8	健康・病気情報充実 14.6%	8	健康・病気情報充実 14.2%	8	地区ごと実施 13.4%
9	専門家の充実 10.3%	9	予算割り当て 12.5%	9	市民意見を事業化 12.1%
10	予算割り当て 8.8%	10	窓口の一本化 10.9%	10	予算割り当て 9.9%
11	地区ごと実施 7.3%	11	地区ごと実施 8.7%	11	専門家の充実 9.1%
12	特に必要ない 6.4%	12	特に必要ない 8.7%	12	参加する気はない 8.6%
13	市民グループ中心 6.1%	13	専門家の充実 7.1%	13	インターネット活用 8.2%
14	窓口の一本化 6.1%	14	市民グループ中心 6.0%	14	平日夜・土日開催 7.3%
15	その他 4.9%	15	参加する気はない 3.5%	15	市民グループ中心 3.9%
16	参加する気はない 4.3%	16	その他 2.5%	16	その他 2.6%

(2) 乳幼児期の傾向

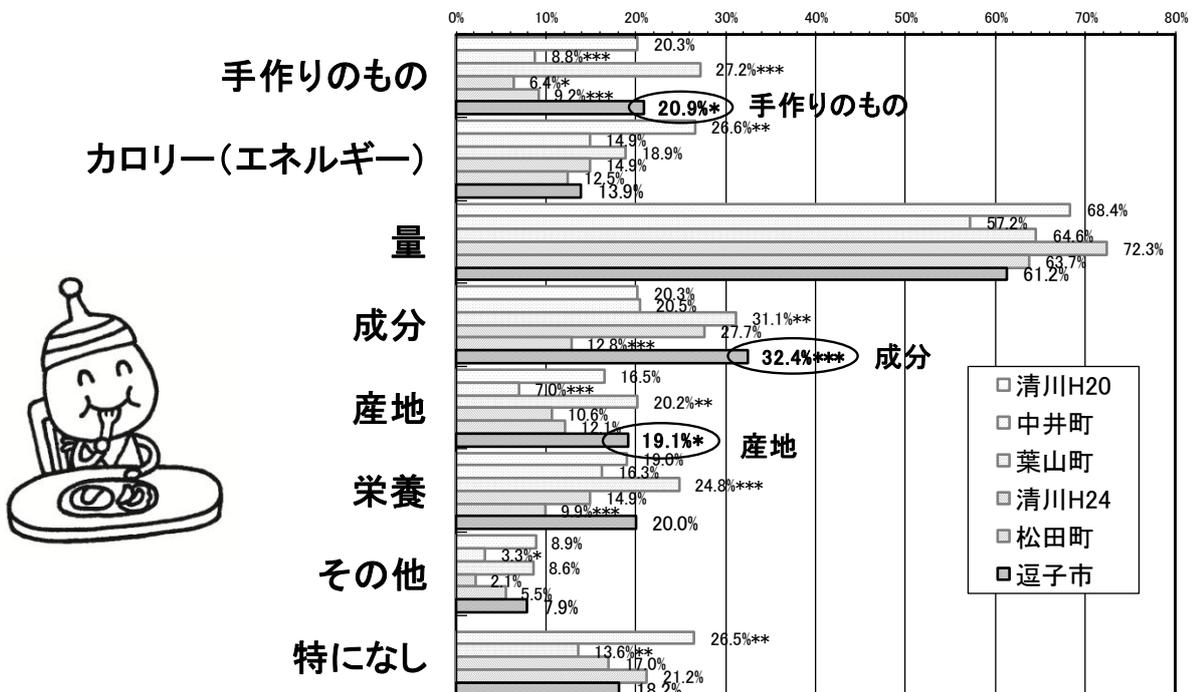
【好き嫌い】

好き嫌いについて他の調査と比べると、逗子市では「少し好き嫌いあり」が多くなっていました。なお、葉山町も逗子市と同程度の回答となっています。



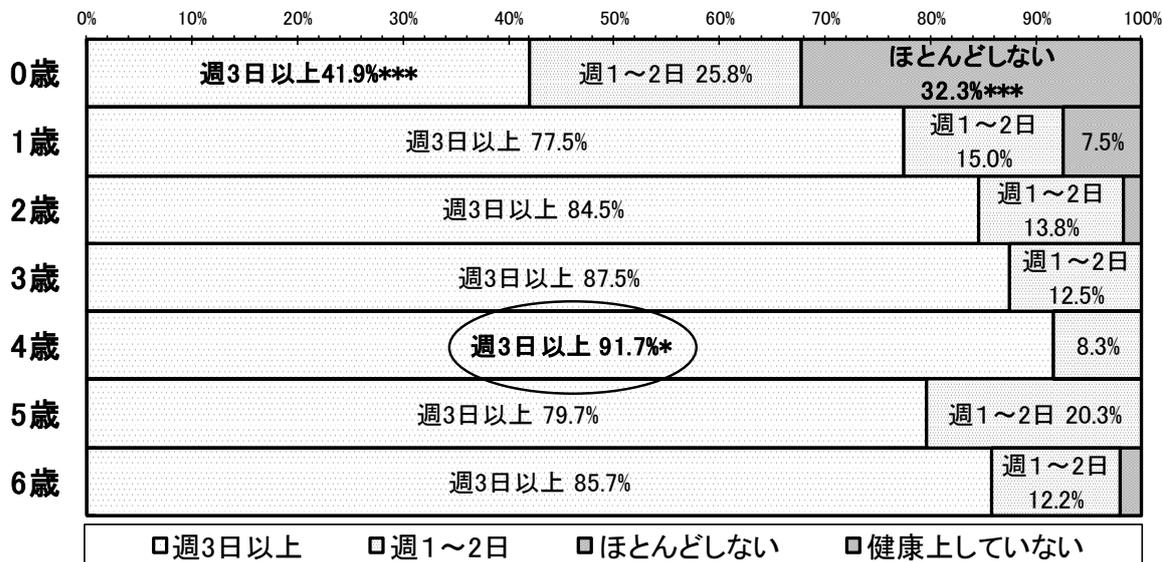
【おやつ配慮】

おやつはどんな点に配慮しているかについては、他の調査と比べると、逗子市では、「手作りのもの」、「成分」、「産地」が多くなっており、よく配慮している傾向がうかがえます。



【外遊び】

乳幼児期の外遊びについては、年齢が上がるほど週3日以上が高くなり、4歳が最も高くなっていました。

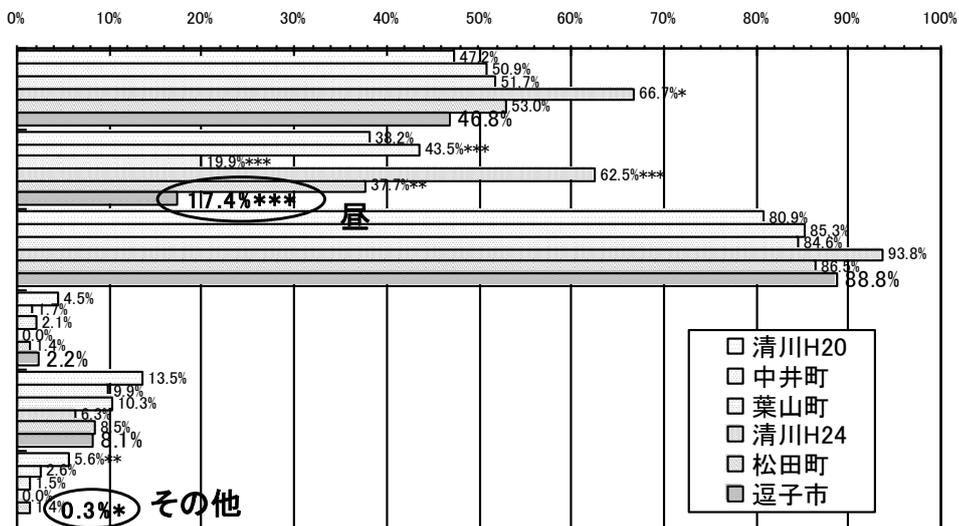


【歯磨き習慣】

歯磨き習慣について他の調査と比べると、全体的に低く、特に「昼」、「その他」が少なくなっていました。夜以外はあまりしていない傾向がうかがえます。



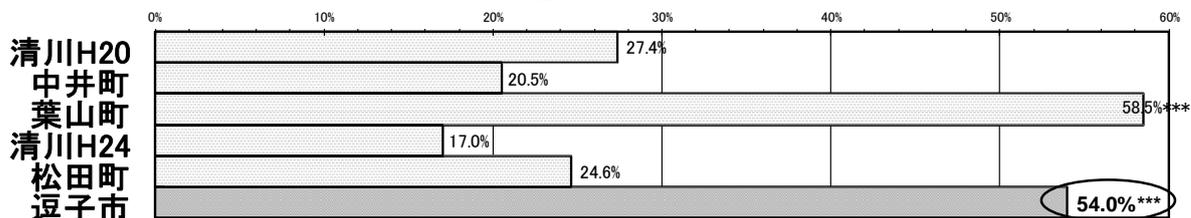
歯磨きをしていない
歯がでてきていない(乳児)
その他



【フッ化物塗布】

フッ化物塗布について他の調査とくらべると、全般的に「受けていない」人が多くなっています。なお、葉山町も受けていない人が多くなっています。

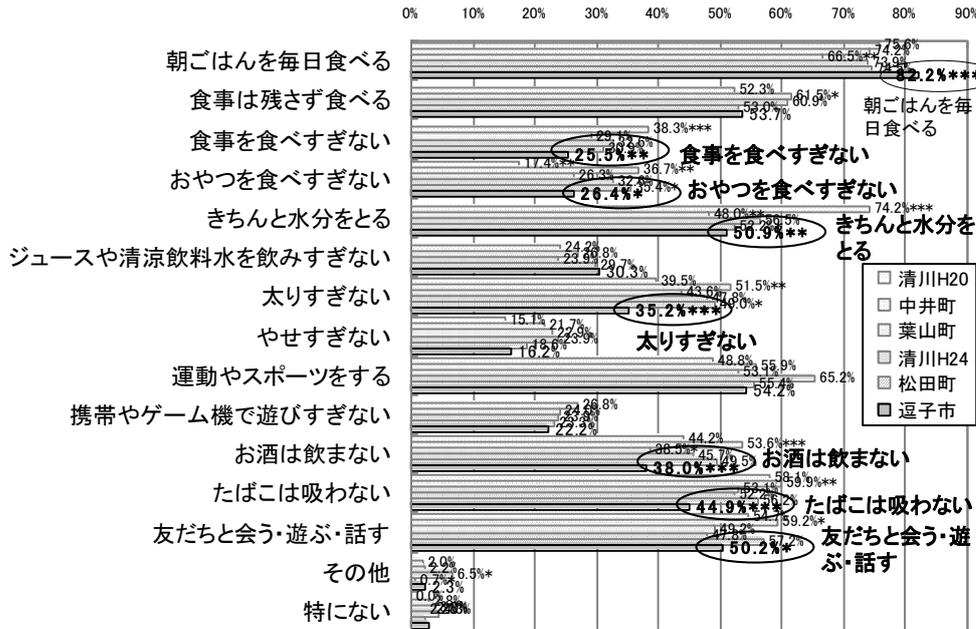
フッ化物塗布を「受けていない」比率



(3) 学童期・思春期の傾向

【健康法】

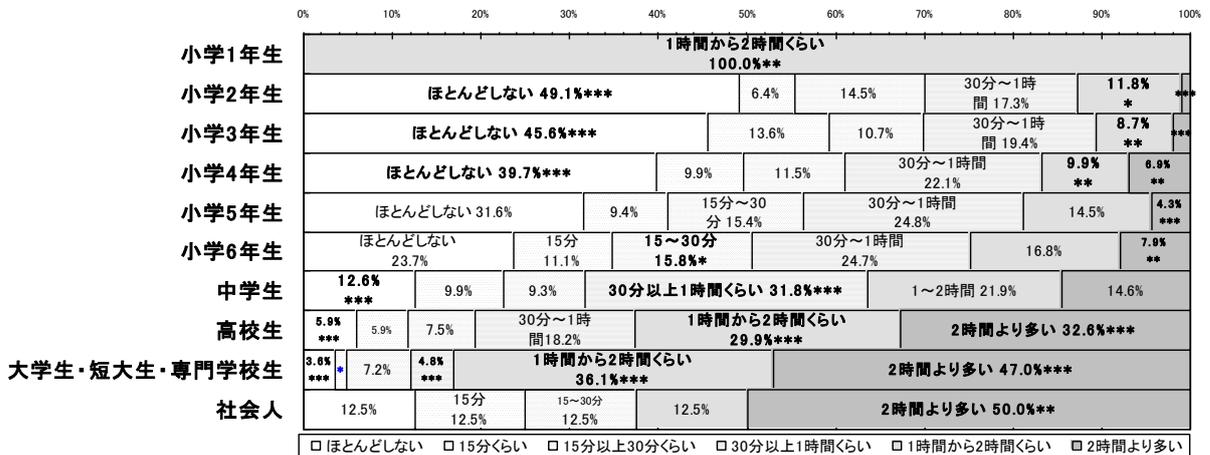
思春期の健康法について他の調査と比べると、「朝ごはんを毎日食べる」のみが多くなっていますが、「食事を食べすぎない」、「おやつを食べすぎない」、「きちんと水分をとる」、「太りすぎない」、「お酒は飲まない」、「たばこは吸わない」、「友だちと会う・遊ぶ・話す」が少ないなど全体的に低くなっています。



【電話・メール・インターネット時間】

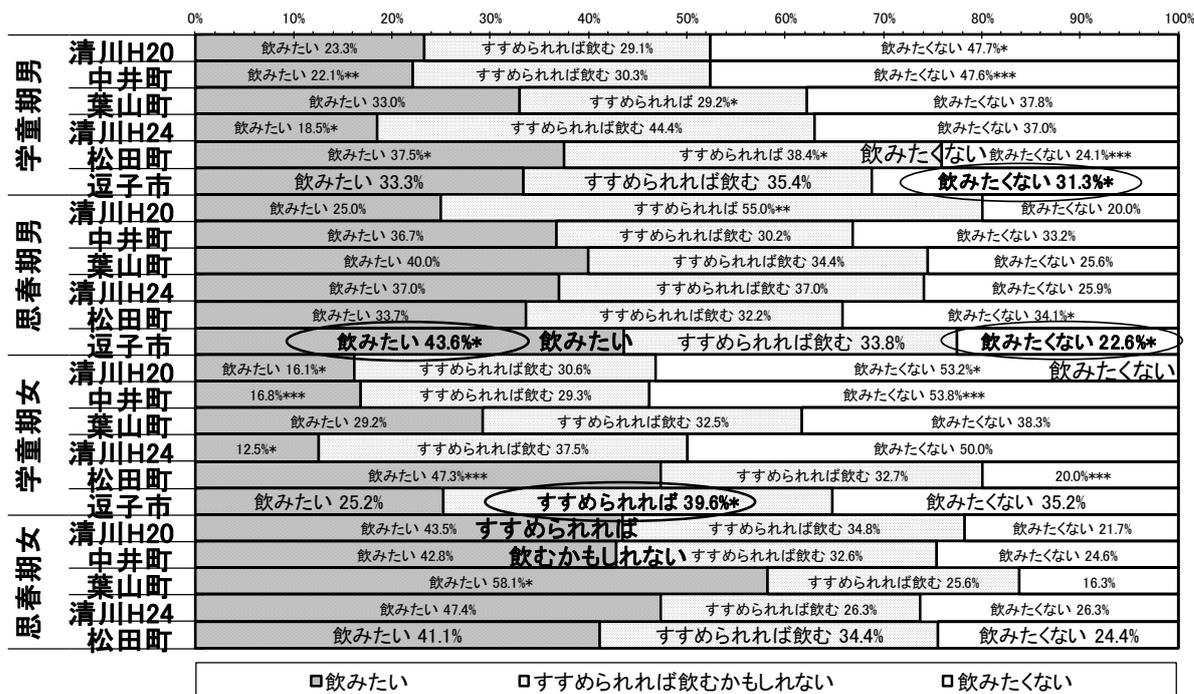
中学生以上の思春期では、9割近くが携帯やスマートフォンを持っていることから、電話・メール・インターネットをする時間は、学年が上がるほどほとんどしない子が減少し、長時間する子が増加している傾向がみられました。思春期では日中眠い子が多いことと関係していると思われます。

なお、小学1年生は回答者が2名だったため、他とは異なる傾向を示しています。



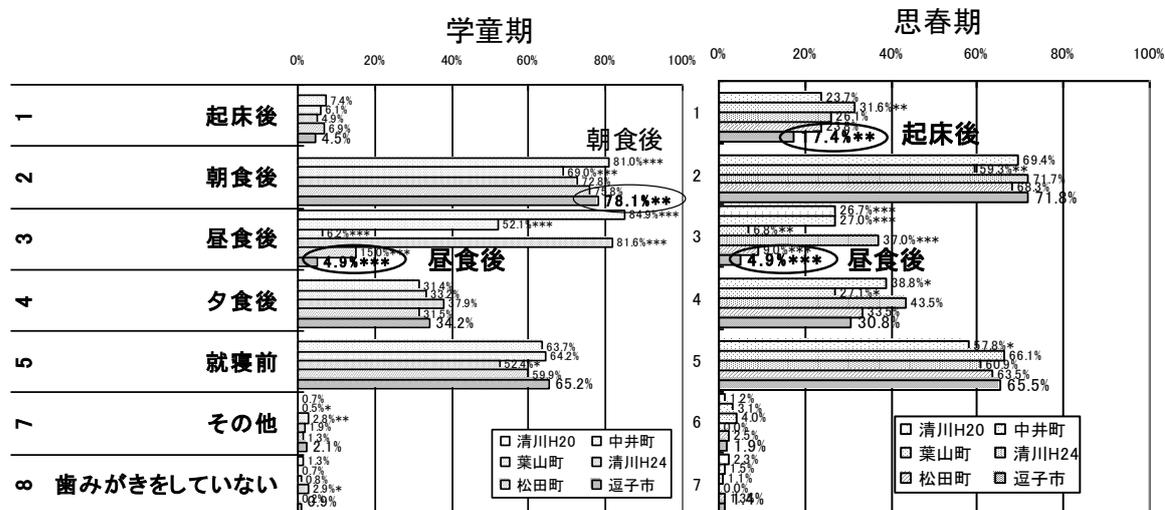
【飲酒意欲】

飲酒意欲について他の調査と比べると、学童期男子では、「飲みたくない」が少ない。思春期男子では、「飲みたい」が多く、「飲みたくない」が少ない。学童期女子では、「すすめられれば飲むかもしれない」が多いなど、全般的に飲酒意欲が高い傾向がみられました。



【歯磨き習慣】

歯磨き習慣について他の調査と比べると、学童期では、「朝食後」が多く、「昼食後」が少ない。思春期では「起床後」、「昼食後」が少なくなっており、全体的に歯磨きの頻度が少ない傾向がうかがえます。



(4) 青年期・壮年期の傾向

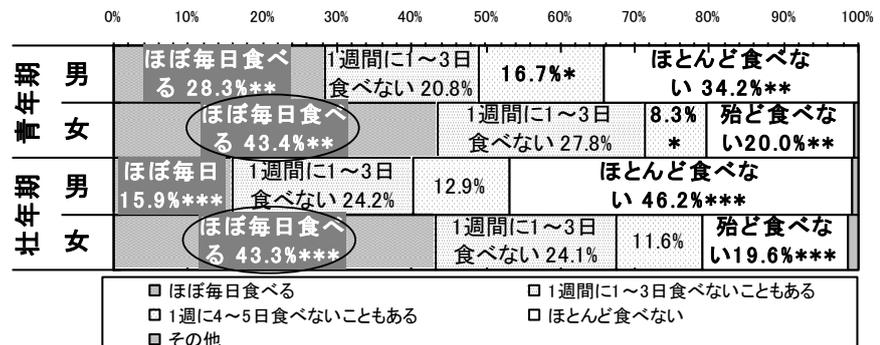
【ほしい健康情報】

青年期・壮年期のほしい健康情報は、1位が「ストレスなど、心の健康について」、2位が「健康によい食事について」と共通していました。

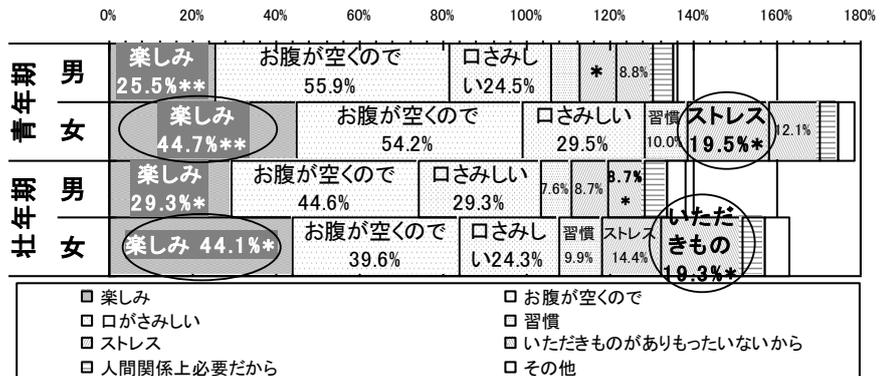
順位	項目	青年期	順位	項目	壮年期
1	ストレスなど、心の健康について	41.7%	1	ストレスなど、心の健康について	36.6%
2	健康によい食事について	40.8%	2	健康によい食事について	34.3%
3	安全な食材、食事について	36.9%	3	運動やスポーツについて	27.2%
4	運動やスポーツについて	28.5%	4	自分の体について	26.7%
5	自分の体について	28.5%	5	安全な食材、食事について	25.1%
6	睡眠について	24.9%	6	特にない	17.8%
7	放射能など安全な環境について	19.8%	7	睡眠について	16.2%
8	特にない	13.8%	8	放射能など安全な環境について	15.4%
9	お酒・たばこ・薬物について	6.9%	9	お酒・たばこ・薬物について	3.1%
10	その他	1.2%	10	その他	1.0%

【間食や夜食】

間食や夜食の頻度については、青年期、壮年期とも女性で「ほぼ毎日食べる」が高く、男性では「ほとんど食べない」が多くなっていました。



間食や夜食をする理由については、男性は全体的に女性より少なくなっていました。女性では、青年期、壮年期とも「楽しみ」が最も多くなっていました。次いで、青年期では「ストレス」、壮年期では「いただきものがありもったいないから」が多くなっていました。なお、男性の場合、「軽食」が多くなっており、間食というより残業などのためではないかと推定されます。



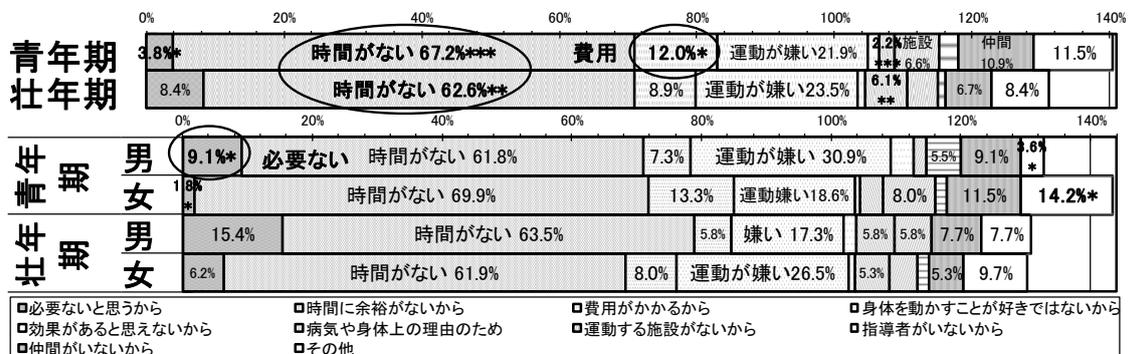
【食品購入の際の配慮】

青年期、壮年期で食品購入の際、気にする点では、「価格」と「おいしさ・味」が上位で、品質などにはあまり配慮していないことが分かりました。

順位	青年期・男	順位	青年期・女	順位	壮年期・男	順位	壮年期・女
1	価格 58.0%	1	おいしさ・味 69.1%	1	おいしさ・味 54.9%	1	おいしさ・味 62.1%
2	おいしさ・味 55.5%	2	価格 66.7%	2	価格 48.1%	2	賞味期限 53.3%
3	カロリー 24.4%	3	カロリー 39.1%	3	賞味期限 36.1%	3	価格 51.1%
4	賞味期限 18.5%	4	鮮度 37.7%	4	カロリー 30.1%	4	鮮度 45.8%
5	鮮度 17.6%	5	賞味期限 35.7%	5	鮮度 22.6%	5	食材の原産地 42.7%
6	食材の原産地 13.4%	6	添加物・保存料 32.4%	6	食材の原産地 19.5%	6	カロリー 40.1%
7	栄養成分 12.6%	7	食材の原産地 30.9%	7	栄養成分 16.5%	7	添加物・保存料 37.4%
8	添加物・保存料 12.6%	8	原材料 21.7%	8	原材料 14.3%	8	原材料 27.3%
9	特に気にしない 10.1%	9	栄養成分 17.4%	9	添加物・保存料 12.8%	9	栄養成分 24.2%
10	原材料 6.7%	10	製造会社 9.2%	10	特に気にしない 8.3%	10	製造会社 7.0%
11	製造会社 5.9%	11	有機栽培 7.7%	11	その他 6.0%	11	有機栽培 6.6%
12	化学肥料 1.7%	12	化学肥料 5.8%	12	自分で購入することがない 6.0%	12	化学肥料 5.7%
13	有機栽培 1.7%	13	特に気にしない 4.8%	13	製造会社 3.0%	13	特に気にしない 3.5%
14	その他 1.7%	14	その他 2.4%	14	有機栽培 3.0%	14	その他 2.6%
15	自分で購入することがない 1.7%	15	自分で購入することがない 1.9%	15	化学肥料 0.8%	15	自分で購入することがない 0.9%

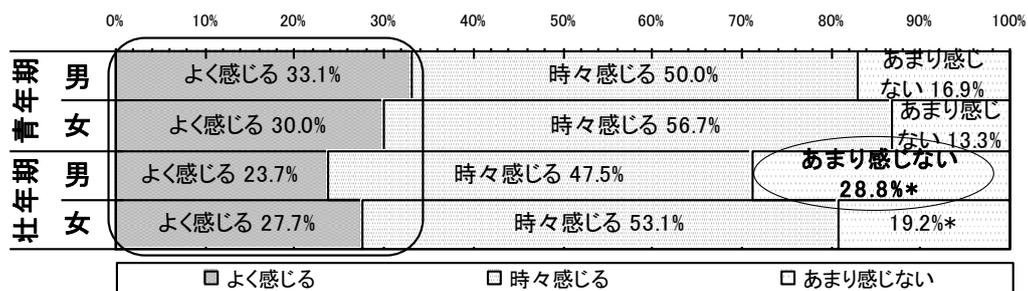
【運動しない理由】

運動しない理由は、青年期、壮年期とも「時間に余裕がないから」が最も多く、また青年期では「費用がかかるから」が多くなっていました。男女別には、青年期男性で「必要ないと思うから」が多くなっていました。運動をあまり重要視していないことが伺えます。



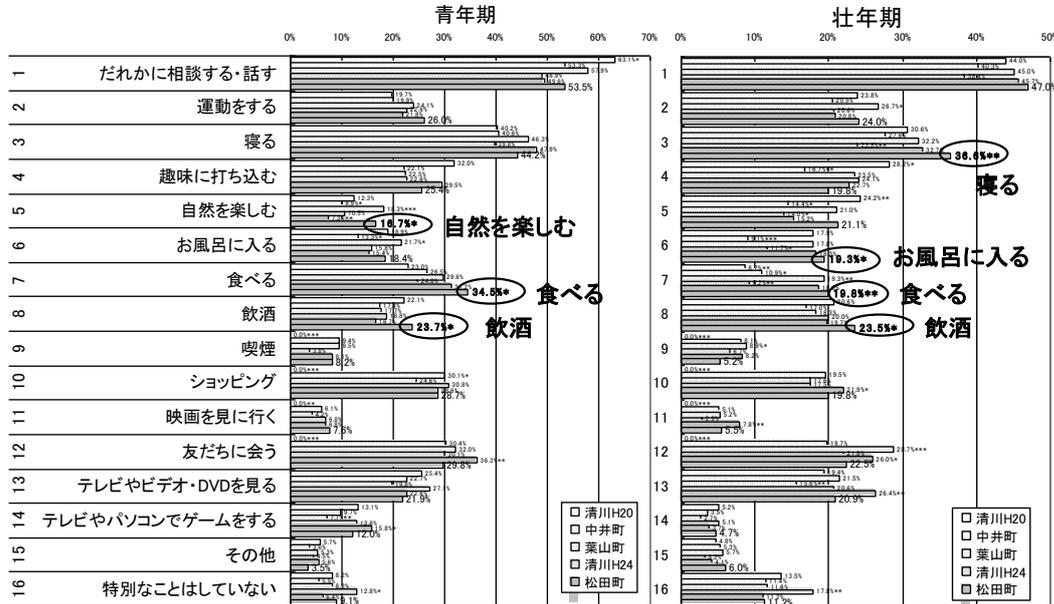
【ストレス有無】

青年期、壮年期ではストレスを「よく感じる」人が多くなっています。壮年期では、男性の方が「あまり感じない」人も多くなっていました。



【ストレス対策】

ストレス対策について他の調査と比べると、青年期、壮年期とも「食べる」、「飲酒」が多くなっていました。不健康な対策がやや多いことが問題です。



【飲酒状況】

飲酒状況については、壮年期男性で「ほとんど毎日」が高い。他の調査と比べると、壮年期女性では、「週3回以上」、「週1回程度」が多く、「ほとんど飲まない」が少なくなっていました。また、飲酒量も多い傾向があります。

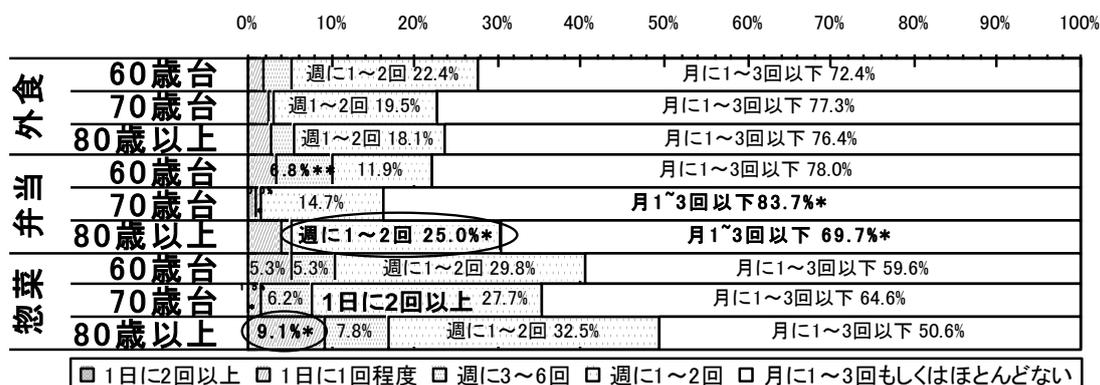
	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%	
青年男	清川H20	ほとんど毎日 20.4%	7.4%	週3回以上 22.2%	週1回程度 22.2%	ほとんど飲まない 29.6%	飲んでいない 20.4%					
	中井町	ほとんど毎日 16.4%	12.1%	週3回以上 16.4%	週1回程度 16.4%	ほとんど飲まない 30.0%	飲んでいない 23.6%					
	葉山町	ほとんど毎日 20.9%	7.8%	週3回以上 18.3%*	週1回程度 14.8%	ほとんど飲まない 29.6%	飲んでいない 15.7%					
	清川H24	ほとんど毎日 19.6%	7.8%	週3回以上 13.7%	週1回程度 13.7%	ほとんど飲まない 43.1%	5.9%*	9.8%				
	松田町	10.4%*	11.5%	週3回以上 11.5%	週1回程度 20.8%	ほとんど飲まない 37.5%	飲んでいない 18.8%					
逗子市	ほとんど毎日 21.0%	10.9%	週3回以上 20.8%	週1回程度 20.2%	ほとんど飲まない 29.4%	飲んでいない 18.5%						
壮年男	清川H20	ほとんど毎日 55.0%***		週3回以上 13.3%	7.5%	14.2%	6.7%					
	中井町	ほとんど毎日 47.0%		週3回以上 14.2%	9.8%	12.6%	14.8%					
	葉山町	ほとんど毎日 40.7%		週3回以上 15.0%	12.0%	17.4%	14.4%					
	清川H24	ほとんど毎日 45.8%		週3回以上 13.2%	11.8%	11.8%	22.9%*	21.1%*				
	松田町	ほとんど毎日 33.3%		週3回以上 13.9%	週1回程度 15.7%	15.7%	飲んでいない 19.4%					
逗子市	ほとんど毎日 38.1%		週3回以上 19.4%	週1回程度 14.4%	15.1%	11.5%						
青年女	清川H20	8.8%	5.9%	週1回程度 16.2%	ほとんど飲まない 36.8%	飲んでいない 30.9%						
	中井町	11.2%	6.5%	週1回程度 18.1%	ほとんど飲まない 32.6%	飲んでいない 27.4%						
	葉山町	7.8%	9.8%	週1回程度 26.6%***	ほとんど飲まない 32.4%	飲んでいない 20.1%						
	清川H24	9.8%	4.9%	週1回程度 15.9%	ほとんど飲まない 63.4%***	3.7%***						
	松田町	9.0%	6.3%*	週1回程度 13.1%	ほとんど飲まない 44.3%	飲んでいない 26.2%						
逗子市	13.7%	10.7%	週1回程度 18.0%	ほとんど飲まない 31.2%	飲んでいない 22.9%							
壮年女	清川H20	11.7%	6.6%	8.0%*	ほとんど飲まない 24.8%	飲んでいない 46.7%***						
	中井町	10.8%	4.7%	10.8%	ほとんど飲まない 27.7%	飲んでいない 44.6%***						
	葉山町	ほとんど毎日 16.4%	8.6%	週1回程度 17.7%	ほとんど飲まない 26.4%	飲んでいない 29.5%						
	清川H24	11.0%	9.1%	週3回以上 13.2%*	ほとんど飲まない 51.2%***	13.4%***						
	松田町	ほとんど毎日 16.3%	8.6%	週3回以上 14.4%	ほとんど飲まない 26.1%*	飲んでいない 36.6%						
逗子市	ほとんど毎日 17.7%	12.8%***	週1回程度 18.6%*	19.9%***	飲んでいない 29.6%							



(5) 高齢期の傾向

【外食、弁当、惣菜の頻度】

高齢期の外食の頻度は、年齢が上がるにつれ少なくなる傾向が見られます。弁当については、80歳以上で利用が高く、「週に1~2回」が多くなっていました。惣菜についても80歳以上で「1日に2回以上」が多くなっていました。



【食生活の課題】

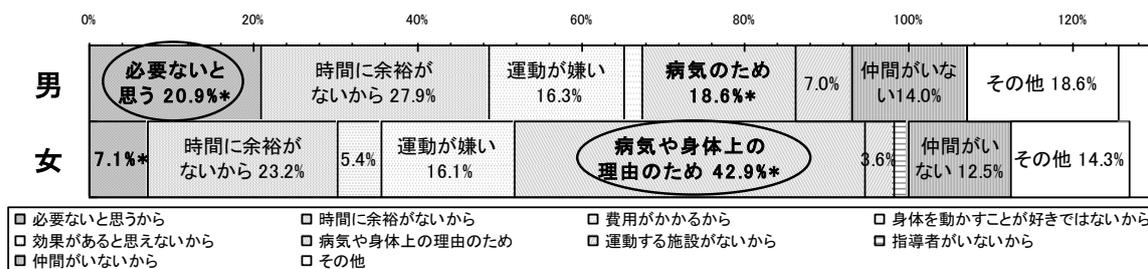
高齢期では、たんぱく質の摂取が少ない、塩分が多いなどの問題がありますが、食生活の課題の自覚では、男女とも「特に課題はない」が1位となっていました。健康な食生活への改善の難しさが想定されます。

食生活の課題(順位・上位10位まで)

順位	高齢期・男	順位	高齢期・女
1	特に課題はない 41.2%	1	特に課題はない 35.5%
2	早食い 18.5%	2	ひとりで食べるが多い 27.1%
3	果物類が少なすぎる 15.1%	3	緑黄色野菜が少なすぎる 16.8%
4	食べすぎる 14.3%	4	牛乳・乳製品が少なすぎる 15.5%
5	塩分が多すぎる 13.4%	5	果物類が少なすぎる 14.8%
6	緑黄色野菜が少なすぎる 11.8%	6	摂取品目が少ない 14.2%
7	ひとりで食べるが多い 10.1%	7	食べすぎる 12.3%
8	脂肪の多い料理や油を使った料理が多すぎる 10.1%	8	塩分が多すぎる 9.0%
9	夕食が遅い 8.4%	9	脂肪の多い料理や油を使った料理が多すぎる 8.4%
10	摂取品目が少ない 7.6%	10	肉や魚が少なすぎる 7.7%

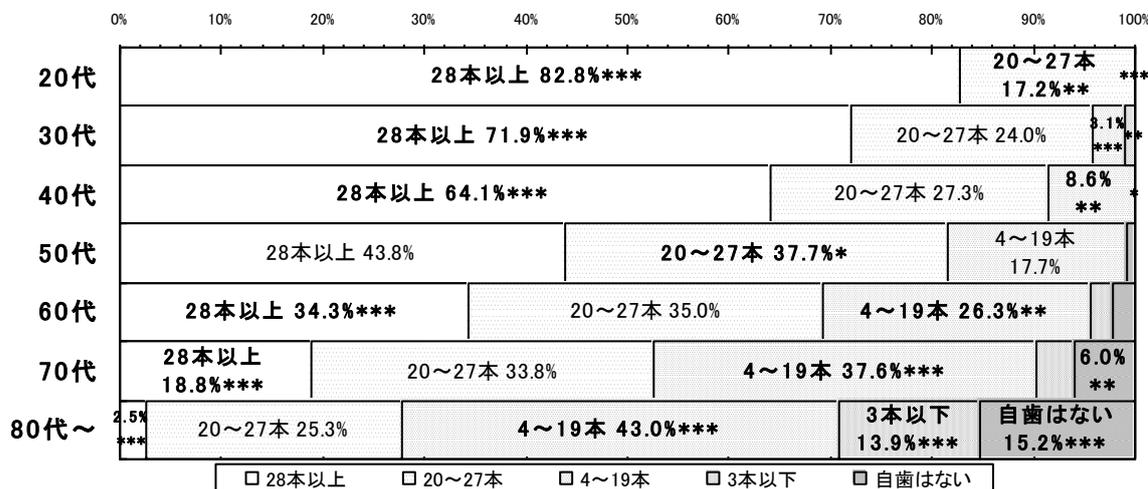
【運動しない理由】

運動しない理由では、男性では「必要ないと思うから」が多く、女性では「病気や身体上の理由のため」が多くなっていました。



【自歯本数】

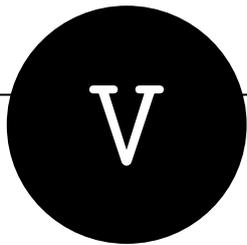
自歯本数は、年齢が上がるほど28本以上が少なくなり、80歳以上では「自歯はない」人が1割以上います。年齢が上がるにつれ歯を失っている状況がうかがえます。ただし、他の調査と比べると自歯本数は多めになっています。



【社会活動参加】

高齢期の社会活動参加について年代別に他の調査と比べると、全般的に「特にしていない」が多く、「お祭り・行事」、「自治会の会合・行事・活動」、「老人クラブ」などが少なくなっています。全体的に社会参加が低い状況が伺えます。





健康増進づくりの取組

1 計画部会の概要

計画部会では、市民アンケートの結果をもとに、問題の分析や今後の取組の立案を行いました。構成人員は、21名の公募市民メンバー、鎌倉保健福祉事務所専門職員3名、そして市からは国保健康課健康係専門職員6名、計30名で、全4回開催しました。メンバーをライフステージ①乳児期、②学童期・思春期、③青年期・壮年期、④高齢期の4グループに分け、それぞれライフステージごとの問題分析、課題整理を行い、健康づくりの方向性を明らかにするとともに、施策案の整理・優先順位づけ、主要施策の立案を行いました。

部会	実施内容	実施方法	部会
第1回	ブレインストーミング	 問題点、原因、改善策のカードを作る	10/17(金)
第2回	KJ法	 原因と結果の関係、改善方策の関連図を作る	10/29(水)
第3回	発表会	 各チームの分析結果を報告し、情報を共有する	11/13(木)
第4回	施策立案・優先順位づけ	 要因関連図をもとに改善策を洗い出し、その優先順位をつける	11/28(金)
	計画策定	 優先順位の高い改善策を、計画にまとめる	



ブレインストーミング：

司会が発言内容を規定するのではなく、みんなで自由に発言をし、発言に対する反論もしないことで、自由な発想を促進する手法。発言は全てカードに記録します。

KJ法：

カードに記録された雑多な意見を同じもの、似たもの、違うものに整理をし、問題の原因と結果、対処法などの関連づけを行う手法。その結果を「要因関連図」などにまとめ、議論に参加しなかった人でも分かるように表現します。手法開発者の川喜田二郎氏のイニシャルをとって、「KJ法」と呼ばれています。



2 年代別各グループの話し合いの概要

①乳幼児期（0～6歳）

「みんなでつながろう 逗子の子育て」

乳幼児期の課題は、「離乳食」、「幼児食」、「医療」、「健診」、「育児ストレス」、「子育て支援」、「虐待」、「ふれあいコミュニケーション」、「運動」、「情報」などが挙げられました。乳幼児の健康づくりには、母親が他の母親や地域とのつながりを作ることが必要で、それには結局「情報」が重要。今ある事業や制度などの情報を母親に届け「つなぐ」ことが大事、ということでキャッチフレーズは「みんなでつながろう 逗子の子育て」となりました。

（1）「離乳食」について

離乳食を作っても、こどもに食べてもらえないという問題が、挙げられました。離乳食が始まる前の教室はあるが、離乳食が始まってからの教室がないため、乳幼児と保護者が一緒に参加ができる離乳食教室を行い、実際に乳幼児の食事の摂り方を学ぶ機会があるといいのではないかと案がでました。

（2）「幼児食」について

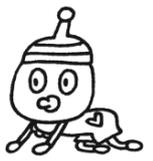
食べ物の好き嫌いが多く、ファストフードを食べる機会が多くなるなど幼児の食に関する問題が挙げられ、親子参加の料理教室で食べず嫌いを治す案が出ました。また、入園後のお弁当作りが不安、作り慣れていない、などの問題があるため、入園後のお弁当作りの教室を行ってはどうかと議論されました。

（3）「医療」について

小児科の休日受診ができない、小児科の医療機関が少ない、仕事をしていると受診が困難などの課題が挙げられました。小児医療情報の提供や、小児に関する情報を掲載した医療マップを作成してはどうかという案がでました。

（4）「健診」について

交通の便が悪い、平日は仕事が休めないなどから、受診の利便性を上げるべきという意見が出されました。また、1歳までに受ける予防接種の種類が多いので、予防接種の受ける順番リストを作るといった案がでました。



(5)「育児ストレス」について

母親の睡眠時間が短い、こどもの発達に個人差があり悩むなどの問題があり、育児ストレスが高いため、母親同士の交流を促進する、相談できる体制をつくるなど、サポートを充実すべきとの意見が出ました。

(6)「子育て支援」について

入園できないため働けない状況があることから、待機児童ゼロを目指すべき。また、駅近や駅中に幼児一時預かり所があればいいなどの意見が出ました。

(7)「虐待」について

虐待があれば、近所の人で通報できるようにして、地域のつながりの中で解決が目指せればいいという議論がありました。

(8)「ふれあいコミュニケーション」について

育児教室への父親の参加、子ども会に幼児の部をつくる、逗子っ子触れ合いクラブをつくる、など地域での交流の場を充実すべきという議論がされました。

(9)「運動」について

近くに公園がない、同年齢の子と遊ぶ場が少ないという問題点が挙げられ、同年齢と遊ぶ場をつくる、幼児運動教室をつくる、幼児の運動会をつくり保護者同士のつながりをつくる、などの案が出されました。

(10)「情報」について

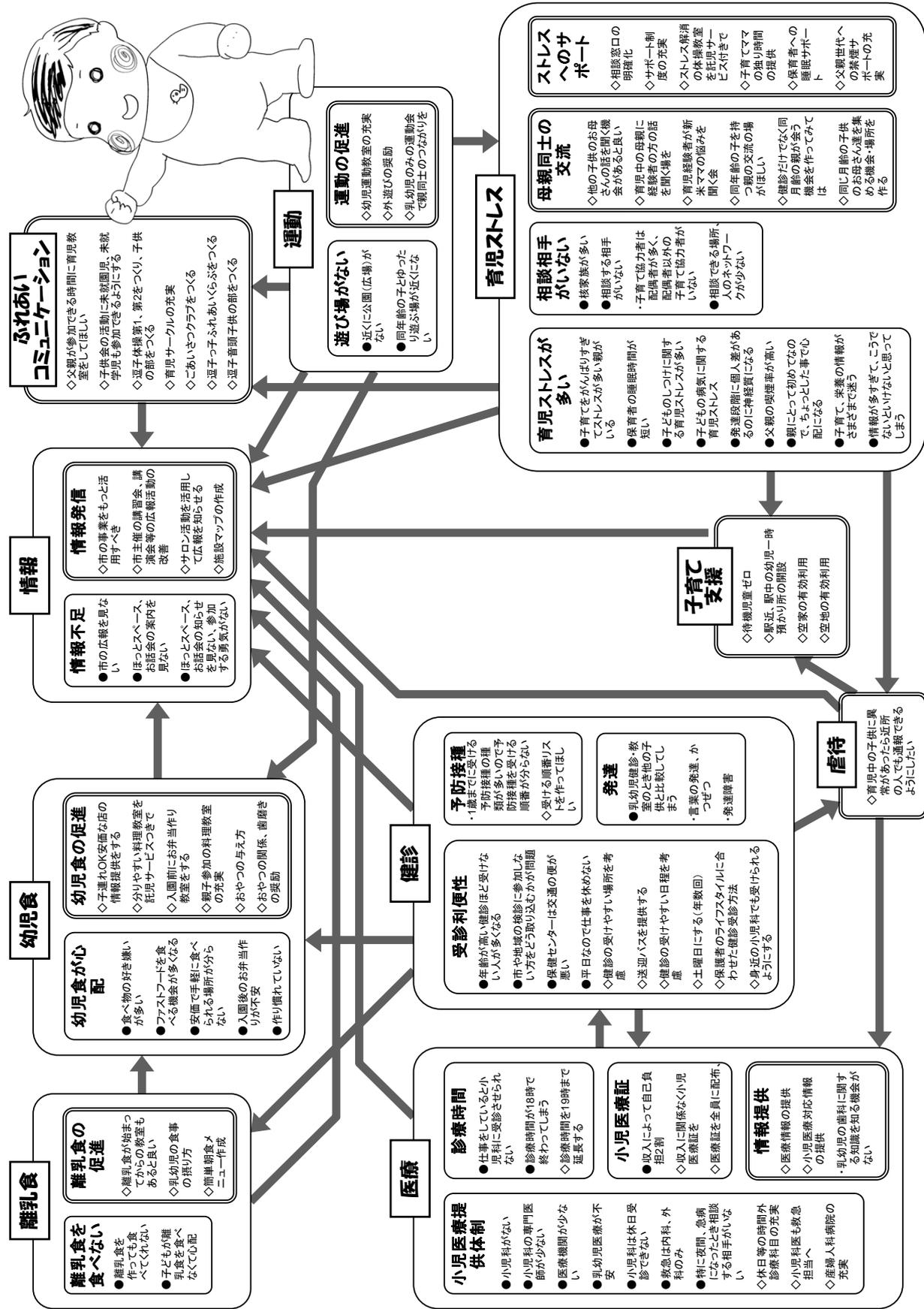
保護者世代は広報を見ない、必要な情報が母親に届かない、今ある支援制度が知られていないなど、周知に大きな問題があることが挙げられました。

また、事業の情報が届いても、参加するには勇気がいることも問題として挙げられました。市の事業をもっと活用できるよう、例えばメールを活用するなど母親世代に効果的な情報発信手段を用いる、施設マップを作って配布するなどして、広報活動を改善すべきと議論されました。



みんなであつなろう 返子の子育て

返子すこやかかあひのびグループ(乳幼児期・0～6歳)



② 学童（7～12歳）・思春期（13～19歳）

「地域で育む未来の『ちから』」

学童・思春期では、「食生活」、「健康意識」、「ストレス」、「睡眠不足」、「薬物、喫煙、飲酒」、「性知識」、「市の情報をキャッチしていない」、「運動」などについての課題が挙げられ、その解決には「地域の輪」、特に子どもたちが中心になった活動にすべきということで、キャッチフレーズは「地域で育む未来の『ちから』」となりました。

（1）「食生活」について

ファストフードが多い、おやつを食べ過ぎ、好き嫌い、塩分の多い味付けが濃いもの好むなど、食に関する課題が多いことが議論されました。そこで、子どもたちが参加して学び、食への興味を高めるような取組を行うべきということで、講習会や料理教室などの案が出されました。

（2）「健康意識」について

昼食後の歯磨きは、幼稚園ではやっているが、小学校ではしていないなど、口の健康の問題が挙げられました。また、特に思春期は健康意識が低く不健康な生活習慣となっているのでは、という問題も挙げられました。将来の生活習慣病を予防するには、この世代から生活習慣を見直すべきと議論されました。

（3）「ストレス」

受験などのストレスが高い、ストレスを食べることで解消している、塾通いなどで帰宅が遅く夕ご飯が遅くなるなど、食生活にも影響する弊害もあるなどの課題が挙げられました。

（4）「睡眠不足」

特に思春期は睡眠不足で、スマートフォンの長時間使用、ゲーム、電話、メール、ネットの利用が多いことなどがその要因ではないかと議論されました。

（5）「薬物・喫煙・飲酒」について

薬物使用については、学童期では知らない子が多いが、思春期では、「個人の自由」という回答が増え、薬物乱用の有害性について伝えていく必要があるという意見が出ました。

喫煙については、思春期で喫煙意欲が高くなり、「家族に喫煙者あり」の家庭もあるため、受動喫煙対策や有害性について伝える必要があると話し合いました。また、「容易にたばこが入手できないよう考えるべき」「COPDについての知識普及が必要」との意見がでました。

飲酒については、思春期女子で「飲酒したい」が増加傾向にあり、周りの大人たちが子どもたちの健康を考えるべきではないかと話し合いました。

(6)「性知識」について

性知識についてよく知らない子が多いという問題が挙げられました。

(7)「健康づくり事業の情報」について

市の情報をキャッチしておらず、イベントなどへの参加率が低いことから、この世代に届くような情報発信と魅力ある事業展開が必要であるという意見がでました。

(8)「運動・スポーツ」について

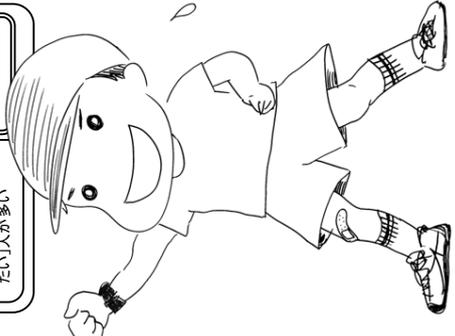
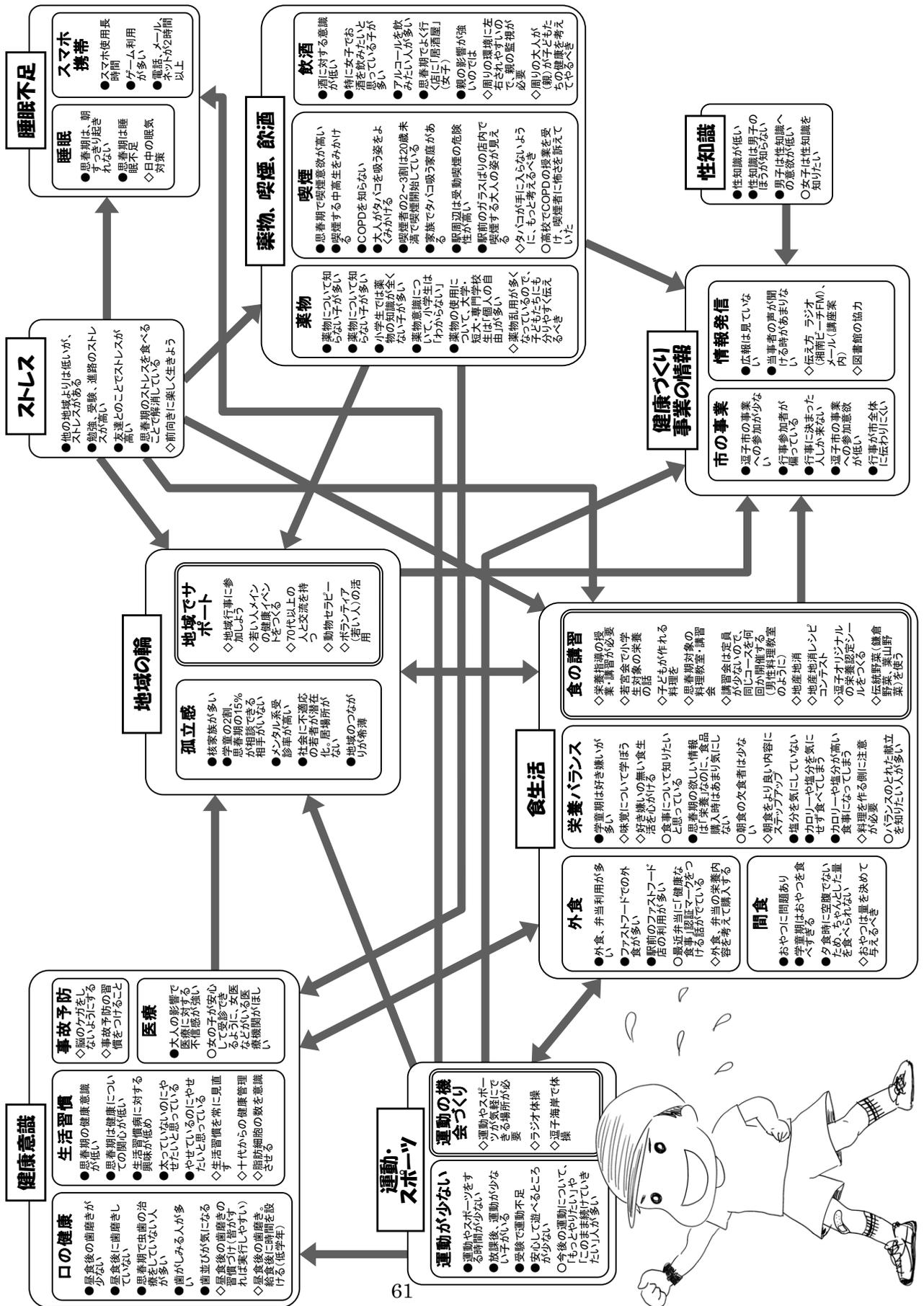
学童期ではあまり運動しない子が多い。思春期では運動している子が多いが、受験のため運動不足の子もいるなどの課題が話し合われました。その解決には、運動やスポーツができる場所や機会をつくるべきという案が挙げられました。

(9)「地域の輪」

核家族が多い、相談相手がいないなど孤立している子がいることが課題として挙げられました。地域の中で相談相手が見つけれられるようにする。大人が中心ではなく、高校生など子どもたちが中心になって企画する。異世代の交流で逆に大人たちが未来世代の子供たちから力をもらうなど、地域でサポートし合える事業展開が重要なのではないかと話し合われました。

地域で育む未来の「ちから」

フューチャーざいグループ(学童期・思春期・7～19歳)





③青年期・壮年期（20～64歳）

「忘れないであなたの健康～地域とともに健康管理～」

青年期・壮年期は、子供から高齢者に向かうサンドイッチ世代であるため、チーム名を「まだまだこれから会」と名づけました。仕事や家庭に忙しく、自身の健康に気を配る余裕や時間がなく、「地域」のつながりがなく、「運動」できない、ストレスが多く「心」の健康が問題、「健診」を受けていない、「歯」の健康、「栄養」、「飲酒」、「喫煙」、市民に「情報」が行き届いていないなどの問題がある。更に、これらの問題が全て「健康管理」につながると議論されました。この世代の課題は地域で解決すべきということで、キャッチフレーズは「忘れないであなたの健康～地域とともに健康管理～」となりました。

（1）「地域」について

家庭の中でのふれ合いをつくり、家族を大切にすることがこの世代の健康の基本であると話し合われました。また、地域の中で住民同士のあいさつや、声掛けが少ないことも問題として挙げられました。市の施設や事業を利用しながら地域のつながりをつくり、地域全体で健康増進に取り組む姿勢が必要と議論されました。

（2）「運動」について

この世代は運動する人が少ない、運動をする時間がない、運動が好きではない、環境が整っていないなどの問題点が挙げられました。運動仲間をつくること、地域で運動できる場をつくることなどが議論されました。

（3）「心」について

仕事や家庭に忙しくストレスを感じる市民が多い、睡眠時間が短いなどから、家で過ごす時間を積極的につくり家庭を大事にするなど、心の休養につながる対策が必要という意見が挙げられました。

（4）「健診」について

健診を受けない人が多いことから、より利便性の高い健診の実施方法を検討する、健診を受診した方へのメリットを設けるなどの意見が挙がりました。



(5)「歯」について

虫歯が未処置の人がいる、定期的に歯科検診を受ける人が少ないという問題点が挙げられ、歯の健康管理の必要性を啓発するため、8020運動を市民に知らせるべきとの意見がありました。

(6)「栄養」について

朝食欠食や塩分の過剰摂取、エネルギー過剰、野菜摂取の不足などの問題点が挙げられました。食生活の改善として、家で料理をする機会を増やすこと、また、外食・中食の際にも健康的な料理や献立を選択できる環境を整えるといった意見が多く挙がりました。

(7)「飲酒」について

ストレス対策として飲酒が挙げられるなど、アルコールの過剰摂取が問題として挙げられました。なるべく家で飲むなどして、アルコール量が適正範囲内になるような工夫が必要との意見がありました。

(8)「喫煙」について

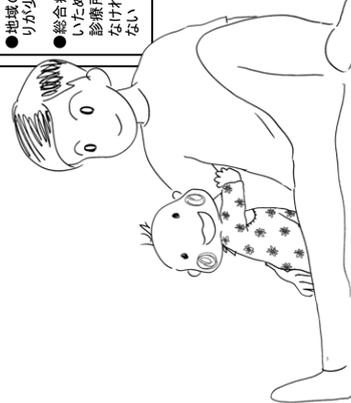
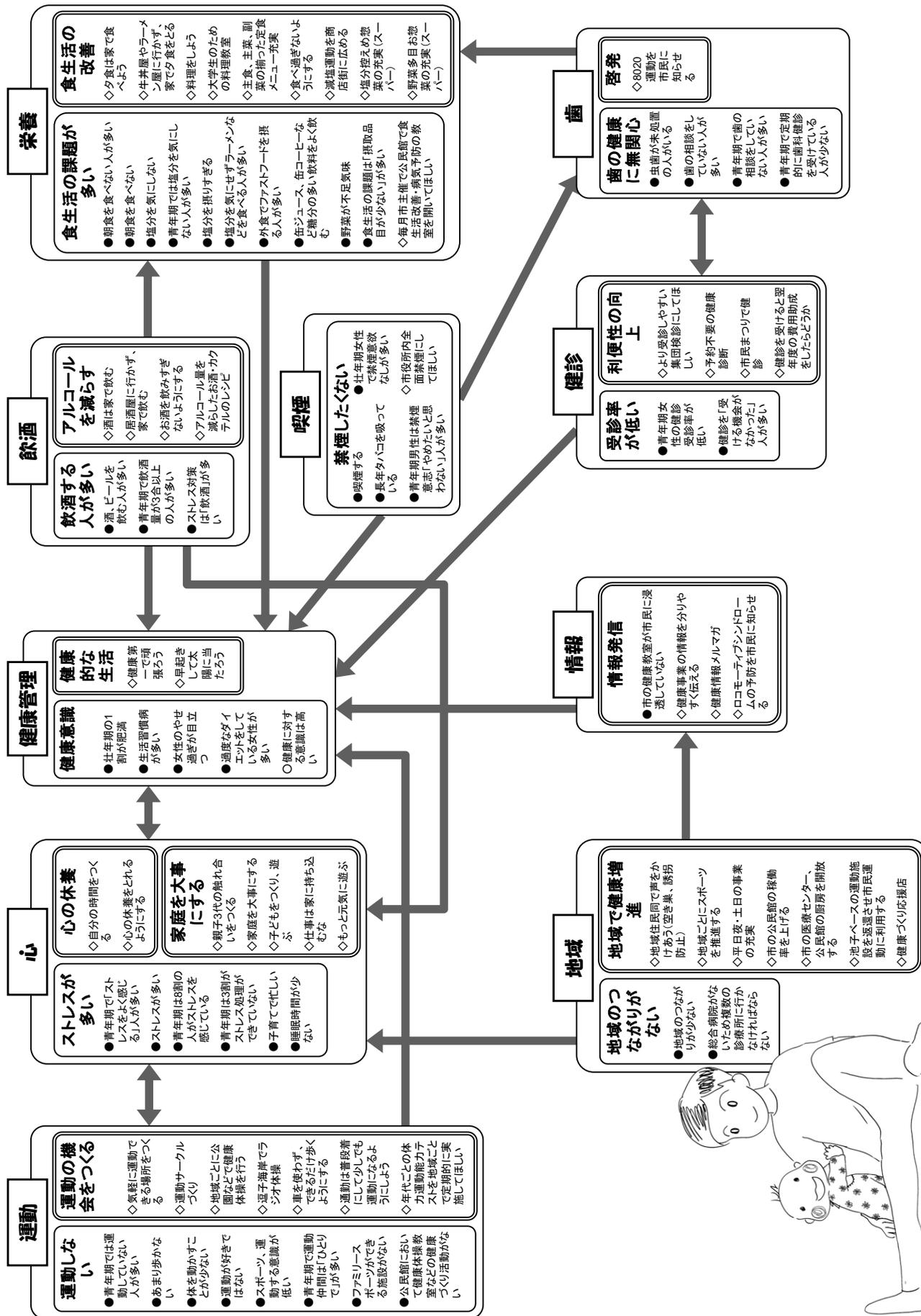
喫煙している人は、男女ともにやめたいと思っていない人が多いことから、「市役所内全面禁煙」など、禁煙を進めることが必要との意見がありました。

(9)「情報」について

市の事業が市民に浸透していないという意見があり、アクセスしやすく分かりやすい健康づくり情報の発信が必要と、議論されました。

(10)「健康管理」について

全ての問題は、健康管理につながると結論づけられました。健康に対する意識が高い市民もいる一方で、壮年期では肥満も多く、生活習慣病が多いという課題もあることから、健康的な生活を心がけるべきと議論されました。



④高齢期（65歳以上）

「あなたもよし、わたしもよし、

正しい健康情報・習慣で輝くシニアライフ」

高齢期は、東京近郊で勤めていて退職後、地域とのつながりがなく、ひとりぼっちで、行く場所が無い、やることがないという状況になっている人が多いという問題提起がなされました。そこで、高齢者の健康のためには、「日常習慣」、「運動習慣」、「食事習慣」、「保健習慣」を見直すことが必要で、そのためには「人との交流」を進めること、また全てをつなぐ「情報」を入手しやすくすることが鍵だと話し合われました。そこで、高齢期のキャッチフレーズは「あなたもよし、わたしもよし、正しい健康情報・習慣で輝くシニアライフ」となりました。

（1）「日常習慣」について

何かあると飲酒する、なくても飲酒するなど、ともかく飲酒に走る人が多い。高齢でも元気で喫煙している人がいることを理由にして禁煙しない。買い物に出かけたことのない男性がいる、外出しない、掃除もしない、日中動いていないから夜眠れないなど、高齢者の日常習慣が悪循環を起こしていると話し合われました。サークルに入り、外出することで、日常習慣の悪循環が断ち切れ、より活動的になると結論づけられました。

（2）「運動習慣」について

高齢になると、体の不具合を理由にして運動を控えるようになるという議論から、例えば「歩く会」という名目で、実態は飲み友達ということでもいいので、運動仲間を作ることが大事と議論されました。要は家に閉じこもらないで外に出るよう、様々な運動の場を作ることが必要。また運動教室の案内など、運動のための情報が少ないので、運動をしたがらない人たち向けに、あふれるくらい多く出すべきと話されました。

（3）「食習慣」について

インスタント食品、弁当、惣菜、外食など、現在の日本には手軽に食べられるものや場所が充実していることから、ややもすると食事が手抜きになりがち

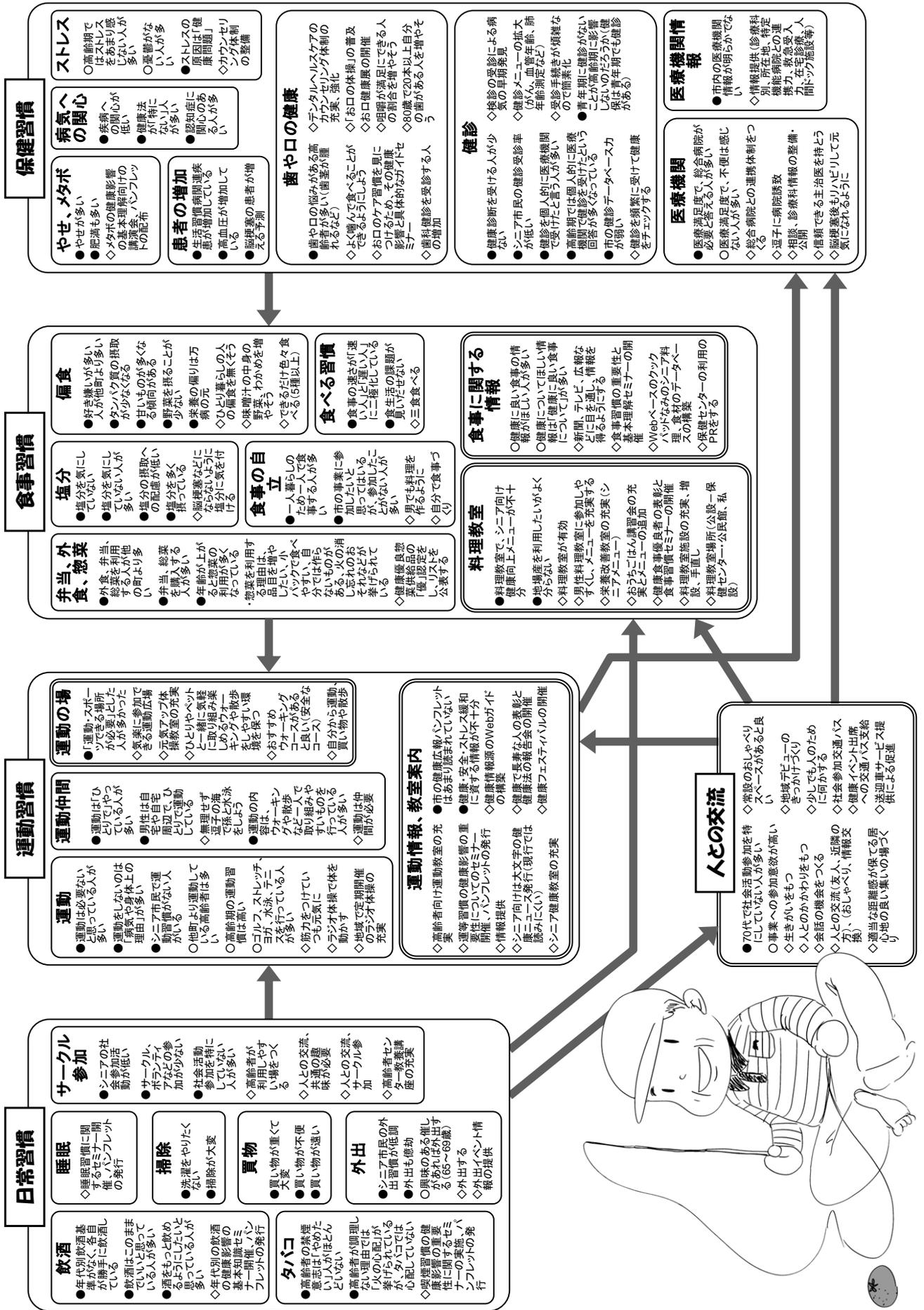
と議論されました。弁当や惣菜は塩分が多くなりがちであること、偏食も多いことなどから、自分の食事は自分で調理し、食習慣を変えることが必要と話されました。運動はしなくても死ぬことは無いが、食事をしなければ死ぬ。健康には食がきわめて重要であることから、シニア向けの料理教室、男性の料理教室などを行うべき。健康に良い食事についての情報を提供すべき。特に情報はすべての鍵であり、女性だけでなく、男性に関心を持ってもらうことも必要と議論されました。

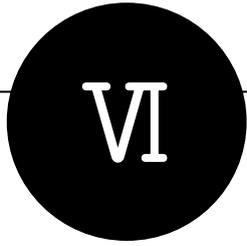
(4)「保健習慣」について

歯が大事で、きちんと食べられれば健康になり、便通もよくなり、病院に行くことも少なくなるという意見が挙げられました。一方、医療機関で受診していれば大丈夫と思いき、健診をきちんと受けていない人がいる。やせとメタボと両方多い。など、保健習慣についての様々な問題点が挙げられました。病気になると、病院が最後の砦であるため、逗子市でかねてから議論されている総合的病院がほしい。また、市内の医療機関の情報が少ないので、医療機関情報を充実すべきと議論されました。

(5)「人との交流」について

高齢者が孤立して不健康な習慣に陥っていることから、社会活動への参加を促すことが必要と議論されました。地域デビューのきっかけづくり、出かけやすくするための交通対策なども必要ではないかと話し合われました。人との交流を活発にすることを通して、自分だけが健康であればいいというのではなく、「あなたもよし、わたしもよし」の関係を作り上げることが健康づくりの鍵となる、と議論されました。





地域医療の充実

1 医療・保健・福祉の連携強化

健康増進法の第2条には、国民の責務として「国民は、健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、生涯にわたって、自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努めなければならない。」とあります。(118 ページ参照)しかし、全市民、全ライフステージ(赤ちゃんから高齢の方まで)の健康度を上げるためには、それを支えるための地域の仕組みが必要になります。

例えば、赤ちゃんや子どもの健康を増進するためには、家族などの周囲の大人のサポートが必要となりますし、また、疾患や障がいを抱える方には、それらを抱えながらも現在の健康状態を維持・増進できるような医療支援、福祉サービス、介護サービス等が必要となります。

また、上位計画である総合計画及び福祉プランでは本計画に基づく健康づくり、疾病予防、健康診査及び保健指導の実施などの健康づくり推進事業とともに在宅医療の推進及び総合病院の誘致などの地域医療充実事業をリーディング事業として位置づけています。そこで、本計画では、健康づくりだけでなく、地域医療を充実する取組を並行して行い、「医療・保健・福祉が連携したまちづくり」を目指し、最終目標として「安心して健康長寿であるまち」を目指します。

総合計画実施計画のリーディング事業 ※

(1) 健康づくり推進事業

- ・健康増進計画に基づく健康づくり活動や年代別健康づくり事業の実施
- ・特定健診・特定保健指導等の実施

(2) 地域医療充実事業

- ・逗子・葉山地区医療保健福祉対策協議会の開催
- ・在宅医療連携拠点等の推進
- ・救急医療情報キットの配付



リーディング事業とは

「Leading～」とは、他をけん引する主導的なものをいいます。

リーディング事業とは、計画期間に取り組むべきことのうち、最も重要な事業のことをいいます。

リーディング事業を成功させることにより、他の事業も引っ張られて成功しやすくなる主導的事业、ということができます。

2 総合的病院誘致

以前の市の総合的病院誘致計画は、平成21年度の、聖テレジア会の進出断念により白紙に戻っています。では、今後、市として病院誘致をどのように考えていくのかを、各要因から分析します。

～医療費需要の動向から考える～

まずは逗子市の医療費需要の動向・予測をみる必要があります。

(1) 予測患者数

高齢化の加速に伴い、予測入院数、予測外来数ともに、増加する予定です。

(2) 入院数

年齢別

65歳以上の女性、中でも80歳以上の女性の増加率が高くなる見込みです。

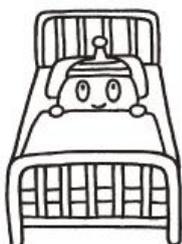
診療科目別

高血圧等を起因とする脳梗塞を中心とした循環器系の需要が著しく高まる見込みです。他には、悪性新生物、骨折、消化器系、眼及び付属器の疾患の増加が予測されています。歯科においては、2017年をめぐりに、患者数が減少する見込みです。高齢化に伴い歯の無い市民が増えることに起因するものかと考えられます。

(3) 人口の将来予測

市の人口は既に減少に転じています。今後の人口の減少に伴い、入院患者数や外来患者数も減少に転じる予測となっています。

これらから勘案すると、市の高齢化に伴い医療ニーズは高まるように思われますが、レセプトなどの医療データとともに、救急搬送数や人口動態等を見据えた上で、計画していく必要があると言えます。



～県の計画・ビジョンから考える～

現在の「神奈川県保健医療計画(平成 25～29 年度)」の二次保健医療圏では、逗子市は横須賀市、鎌倉市、三浦市、葉山町とで構成される「横須賀・三浦」という圏域に属します。その基準病床数、既存病床数では、下表のとおり、逗子の地域では 19 床が過剰となっています。今後も基準病床数の増加を県に対して訴えていきます。

二次保健医療名	基準病床数 A	既存病床数 B	過不足病床数 B-A
横須賀・三浦	5,334	5,343	19

(H26. 3. 31 現在)

横須賀・三浦二次医療圏内の主な病院の病床数

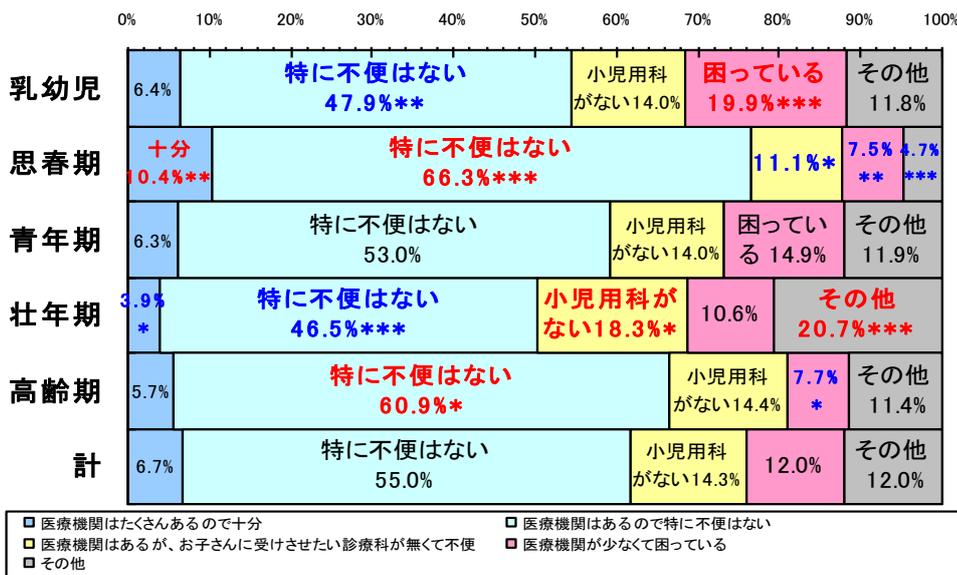


～市民の声から考える～

この度の市民アンケート結果では、医療についてもアンケートを取っています。結果は、以下の通りでした。その他の記述では「総合病院が欲しい」といった意見等が複数ありました。

医療満足度について

「健康状況調査アンケート」結果より抜粋



医療満足度は、全体的には満足している人は61.7%となりました。

望まれる診療科目では、全体では、「皮膚科」「小児科」「アレルギー科」「耳鼻咽喉科」「内科」「整形外科」「脳神経外科」の順となりました。

望まれる診療科(順位)

順位	診療科	計	順位	診療科	乳幼児	順位	診療科	思春期	順位	診療科	青年期	順位	診療科	壮年期	順位	診療科	高齢期
1	皮膚科	35.2%	1	小児科	70.5%	1	皮膚科	39.8%	1	皮膚科	38.6%	1	皮膚科	27.6%	1	脳神経外科	24.7%
2	小児科	27.2%	2	皮膚科	51.2%	2	アレルギー科	22.6%	2	婦人科	28.7%	2	心療内科	20.9%	2	耳鼻咽喉科	21.2%
3	アレルギー科	22.9%	3	小児外科	37.2%	3	内科	21.5%	3	アレルギー科	27.7%	3	内科	19.4%	3	眼科	20.0%
4	耳鼻咽喉科	21.0%	4	小児歯科	36.4%	4	耳鼻咽喉科	20.4%	4	産婦人科	26.7%	4	産婦人科	18.7%	4	内科	17.6%
5	内科	20.1%	5	アレルギー科	32.6%	5	整形外科	18.3%	5	小児科	26.7%	5	婦人科	18.7%	5	循環器科	17.6%
6	整形外科	13.7%	6	耳鼻咽喉科	27.9%	6	眼科	17.2%	6	耳鼻咽喉科	26.7%	6	心療内科	18.7%	6	整形外科	17.6%
7	脳神経外科	13.7%	7	内科	17.1%	7	外科	12.9%	7	内科	25.7%	7	脳神経外科	15.7%	7	脳神経外科	17.6%
8	眼科	13.3%	8	外科	14.0%	8	心療内科	12.9%	8	眼科	13.9%	8	循環器科	14.9%	8	神経内科	14.1%
9	小児外科	13.1%	9	整形外科	14.0%	9	産婦人科	12.9%	9	脳神経外科	12.9%	9	外科	14.9%	9	呼吸器科	14.1%
10	心療内科	12.4%	10	形成外科	9.3%	10	小児科	12.9%	10	心療内科	11.9%	10	小児科	14.2%	10	皮膚科	14.1%
11	婦人科	12.4%	11	形成外科	9.3%	11	形成外科	11.8%	11	歯科口腔外科	10.9%	11	消化器科	11.9%	11	歯科口腔外科	14.1%
12	小児歯科	12.4%	12	呼吸器科	8.5%	12	脳神経外科	10.8%	12	外科	9.9%	12	整形外科	11.9%	12	消化器科	12.9%
13	外科	12.0%	13	眼科	8.5%	13	神経内科	9.7%	13	小児外科	8.9%	13	神経内科	10.4%	13	その他	12.9%
14	その他	10.3%	14	歯科	7.8%	14	婦人科	9.7%	14	小児外科	8.9%	14	眼科	10.4%	14	心療内科	10.6%
15	循環器科	9.0%	15	矯正歯科	7.8%	15	呼吸器科	8.6%	15	歯科	8.9%	15	耳鼻咽喉科	10.4%	15	肛門科	10.6%
16	歯科口腔外科	8.9%	16	脳神経外科	7.0%	16	神経科	8.6%	16	整形外科	7.9%	16	歯科口腔外科	10.4%	16	アレルギー科	8.2%
17	産婦人科	8.7%	17	消化器科	6.2%	17	産科	8.6%	17	形成外科	6.9%	17	精神科	9.0%	17	歯科	8.2%
18	神経内科	8.3%	18	心療内科	4.7%	18	精神科	7.5%	18	小児外科	6.9%	18	泌尿器科	8.2%	18	気管食道科	7.1%
19	呼吸器科	8.3%	19	神経内科	3.9%	19	歯科	7.5%	19	産科	6.9%	19	産科	6.9%	19	外科	5.9%
20	消化器科	8.1%	20	心療内科	4.7%	20	矯正歯科	7.5%	20	産科	6.9%	20	産婦人科	6.0%	20	精神科	5.9%
21	泌尿器科	7.7%	21	心療内科	4.7%	21	小児外科	6.5%	21	泌尿器科	6.9%	21	産婦人科	6.0%	21	精神科	5.9%
22	歯科	7.6%	22	心療内科	4.7%	22	小児外科	6.5%	22	小児外科	6.9%	22	産婦人科	6.0%	22	精神科	5.9%
23	形成外科	6.8%	23	心療内科	4.7%	23	小児外科	6.5%	23	泌尿器科	6.9%	23	産婦人科	6.0%	23	精神科	5.9%
24	精神科	5.4%	24	心療内科	4.7%	24	小児外科	6.5%	24	泌尿器科	6.9%	24	産婦人科	6.0%	24	精神科	5.9%
25	肛門科	5.4%	25	心療内科	4.7%	25	小児外科	6.5%	25	泌尿器科	6.9%	25	産婦人科	6.0%	25	精神科	5.9%
26	矯正歯科	5.2%	26	心療内科	4.7%	26	小児外科	6.5%	26	泌尿器科	6.9%	26	産婦人科	6.0%	26	精神科	5.9%
27	神経科	4.1%	27	心療内科	4.7%	27	小児外科	6.5%	27	泌尿器科	6.9%	27	産婦人科	6.0%	27	精神科	5.9%
28	気管食道科	3.5%	28	心療内科	4.7%	28	小児外科	6.5%	28	泌尿器科	6.9%	28	産婦人科	6.0%	28	精神科	5.9%
29	美容外科	3.3%	29	心療内科	4.7%	29	小児外科	6.5%	29	泌尿器科	6.9%	29	産婦人科	6.0%	29	精神科	5.9%
30	産科	3.3%	30	心療内科	4.7%	30	小児外科	6.5%	30	泌尿器科	6.9%	30	産科	2.2%	30	産科	0.0%
31	性病科	1.1%	31	心療内科	4.7%	31	小児外科	6.5%	31	泌尿器科	6.9%	31	性病科	0.0%	31	性病科	0.0%

充実してもらいたい医療機能(順位)

順位	項目	計	順位	項目	乳幼児	順位	項目	思春期	順位	項目	青年期	順位	項目	壮年期	順位	項目	高齢期
1	休日等の時間外診療科目の充実	57.6%	1	休日等の時間外診療科目の充実	71.8%	1	休日等の時間外診療科目の充実	54.3%	1	休日等の時間外診療科目の充実	61.9%	1	休日等の時間外診療科目の充実	54.0%	1	総合的病院との連携体制	64.3%
2	総合的病院との連携体制	45.1%	2	小児に対する医療機能	60.3%	2	救命救急体制	34.4%	2	救命救急体制	43.5%	2	総合的病院との連携体制	51.0%	2	休日等の時間外診療科目の充実	44.4%
3	救命救急体制	43.8%	3	救命救急体制	54.7%	3	総合的病院との連携体制	32.0%	3	総合的病院との連携体制	40.0%	3	救命救急体制	46.0%	3	救命救急体制	40.1%
4	小児に対する医療機能	26.9%	4	総合的病院との連携体制	42.1%	4	災害時の医療提供機能	23.1%	4	小児に対する医療機能	34.0%	4	人間ドック・がん検診などの健康診断機能	32.8%	4	訪問診療などの在宅医療	27.4%
5	災害時の医療提供機能	23.5%	5	出産及びその前後に関する医療機能	30.0%	5	小児に対する医療機能	14.9%	5	人間ドック・がん検診などの健康診断機能	25.7%	5	災害時の医療提供機能	21.2%	5	災害時の医療提供機能	20.6%
6	人間ドック・がん検診などの健康診断機能	18.6%	6	災害時の医療提供機能	28.2%	6	人間ドック・がん検診などの健康診断機能	14.6%	6	出産及びその前後に関する医療機能	25.4%	6	小児に対する医療機能	19.3%	6	人間ドック・がん検診などの健康診断機能	19.9%
7	出産及びその前後に関する医療機能	15.7%	7	訪問診療などの在宅医療	5.9%	7	出産及びその前後に関する医療機能	11.3%	7	災害時の医療提供機能	24.1%	7	訪問診療などの在宅医療	19.0%	7	その他	4.7%
8	訪問診療などの在宅医療	12.9%	8	その他	5.3%	8	訪問診療などの在宅医療	8.0%	8	訪問診療などの在宅医療	6.3%	8	出産及びその前後に関する医療機能	8.0%	8	小児に対する医療機能	3.6%
9	その他	4.2%	9	その他	5.3%	9	その他	4.1%	9	その他	3.2%	9	その他	3.9%	9	出産及びその前後に関する医療機能	2.9%

「充実してもらいたい医療機能」では、全体では、「休日等の時間外診療科目の充実」「総合的病院との連携体制」「救命救急体制」「小児に対する医療機能」「災害時の医療提供機能」「人間ドック・がん検診などの健康診断機能」の順となりました。

～市の財政状況から考える～

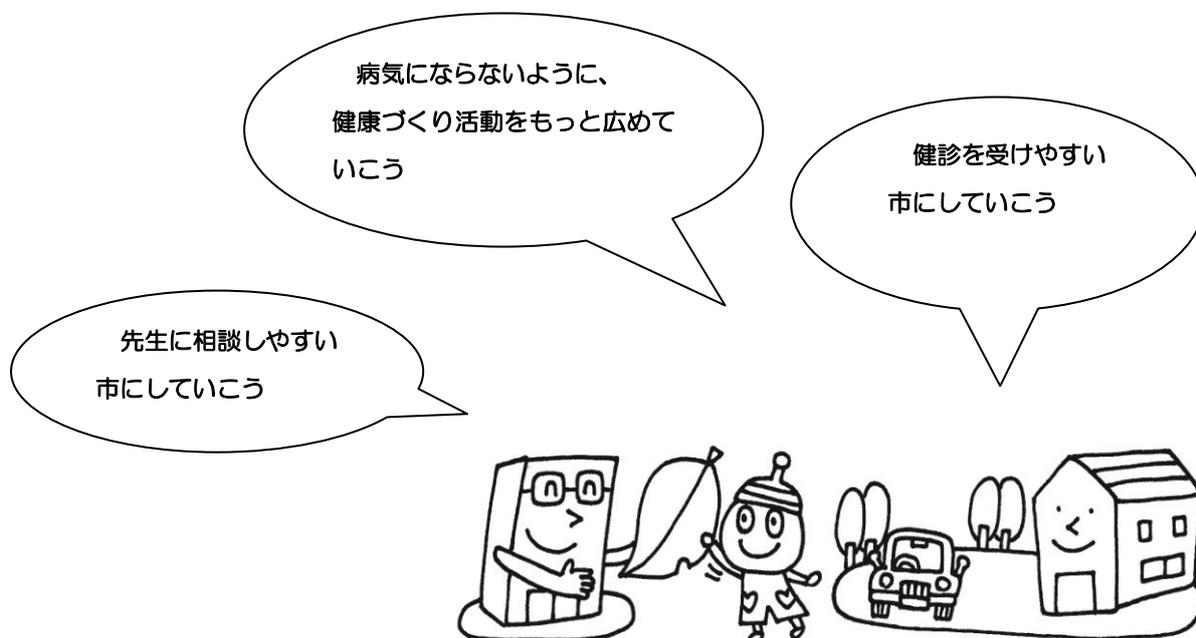
逗子市の人口はすでに減少に転じていますが、特に生産年齢人口の減少の割合が大きく、高齢者、特に後期高齢者の人口の増加の割合が大きくなります。ということは、歳入の低下、歳出の増加につながるということです。また、現在病院を誘致できる場所は限られており、誘致を進める場合は、財政状況との検討も必要となります。



～全体をまとめて考える～

逗子市の医療費需要の動向、国・県の計画・ビジョンの動向、市民ニーズ、市の財政状況などを総合的に考えることにより、今後も引き続き病院誘致については検討を続けてまいります。

また、救急や災害医療、在宅医療など、地域医療の整備については、医師会・歯科医師会・薬剤師会・葉山町等と連携の下、逗子・葉山地区医療保健福祉対策協議会での検討を踏まえ、整備してまいります。





実施計画・評価について

1 既存事業の整理

逗子市における健康づくりに関連する既存事業を挙げました。各年代にまたがる事業延実数は 137 事業となります。(年代別内訳は後述参照)

担当課：子育て支援課

No	事業	年代別						内容
		乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	高齢期	
		0~6歳	7~12歳	13~19歳	20~39歳	40~64歳	65歳以上	
1	妊婦訪問			○	○	○		妊婦訪問を行い、妊娠経過や育児に向けての準備の確認、育児不安の解消を図る。
2	産婦・乳児訪問	○		○	○	○		出産後、家庭訪問を行い、産婦や乳児の健康状態や養育環境の確認、適切な育児の助言と育児不安の軽減を図る。
3	母乳・授乳相談	○		○	○	○		助産師による授乳についての相談を通して適切な授乳の助言と育児不安の解消を図る。
4	母親・両親教室			○	○	○		妊娠、出産、育児についての普及を図り、楽しく育児できるよう仲間づくりの支援を行う。
5	4か月健診	○		○	○	○		疾病の早期発見、順調な発達・発育の確認。保護者に対する知識の普及と不安の解消を図るため、集団指導、問診、計測、診察、個別相談を行う。
6	お誕生日前健診	○		○	○	○		疾病の早期発見、順調な発達・発育の確認。保護者に対する知識の普及と不安の解消を図るため、集団指導、問診、計測、診察、個別相談を行う。
7	1歳6か月児健診	○		○	○	○		乳幼児の親等に対して知識の普及と不安の解消を図り、また、障害や疾病の早期発見のため定期的に健診を実施。
8	2歳児すくすく教室	○		○	○	○		歯科衛生士による歯科相談を実施。保健師は育児相談の対応と児の発育発達の確認を行い、必要な児には管理栄養士による栄養相談を行う。
9	3歳児健診	○		○	○	○		保護者等に対して知識の普及と不安の解消を図り、また、障害や疾病の早期発見のため定期的に健診を実施。尿検査、視聴覚検査も実施。
10	経過検診	○		○	○	○		各種乳幼児健康診査、育児相談及び保健師等による家庭訪問等の結果、事後措置が必要と認められる乳幼児に対し検診を実施。
11	子ども元気相談	○		○	○	○		子どもの発達についての相談と保護者の関わり方の支援
12	健診フォローグループ	○		○	○	○		発達にフォローが必要な児やその親を対象に、親子遊びを通して、児の発達の促し、保護者と児の関わり方の支援、保護者の育児不安の軽減を行う。
13	離乳食教室	○		○	○	○		離乳食の意義、作り方などを指導。正しい食習慣を伝え、離乳食に対する保護者の不安の解消を図る。
14	小児生活習慣病予防健診		○	○	○	○		健康的な生活習慣を身につけることを目的に小学校4年生を対象に健診を実施。

担当課：国保健康課

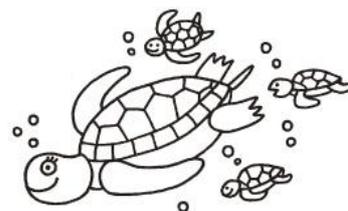
No	事業	年代別						内容
		乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	高齢期	
15	特定健診・特定保健指導					○	○	生活習慣病の早期発見・予防を目的とした健診。健診後必要に応じ保健指導等を実施
16	高齢者健診						○	
17	がん検診事業				○	○	○	主に40歳以上の市民に対してのがん検診。(子宮頸がんのみ20歳以上)早期発見・早期治療を目指す
18	健康づくり教室				○	○	○	メタボリックシンドローム改善を促す参加型教室、ロコモティブシンドローム予防教室、女性の健康教室等、様々なテーマで開催
19	健康・栄養相談		○	○	○	○	○	生活習慣の見直しや健康診断の結果の見方についての保健師と管理栄養士による個別相談
20	禁煙対策事業				○	○	○	市制60周年事業として講演会を喫煙者向け、がん予防としてがん講演会時に、子ども対象に計3回実施。喫煙者には呼気一酸化炭素濃度測定を実施
21	健康サポート出前講座				○	○	○	知識の復普及、生活習慣改善を図るため、保健師・管理栄養士が市民の活動場所へ出向く講座。(お出かけ円卓フォーラム該当事業)
22	血管年齢測定イベント				○	○	○	血管年齢測定を通して生活習慣について見直す機会とする
23	健康フェスティバル	○	○	○	○	○	○	がんの啓発および予防を目的とした啓発イベント
24	体力測定会				○	○	○	逗子アリーナでの体力測定時に、体力測定前に血圧測定を実施し、全体に健康づくりについての講話・実技等を実施
25	栄養改善教室		○	○	○	○	○	生活習慣病等の予防を目的に、年度3回実施
26	食事なんでも相談					○	○	管理栄養士による集団健診会場における食事相談
27	男性の健康料理教室						○	介護予防を目的とした市内在住の料理経験のない65歳以上の男性を対象とした料理教室
28	ヘルスマイト養成講座				○	○	○	家庭や地域で食生活改善活動を実践するヘルスマイト(食生活改善推進員)を養成する講座
29	歯周疾患検診					○	○	40歳、50歳、60歳、70歳を対象にした歯周疾患検診
30	お口の健康展	○	○	○	○	○	○	歯周疾患の予防、食育の普及啓発、禁煙を目的としたパネル展示、個別相談等の啓発イベント
31	食育推進計画推進事業	○	○	○	○	○	○	食に関する教育・啓発を通じて「食を営む力を育てる」とともに、それを支援する環境づくりをすすめる事業
32	地域医療充実事業	○	○	○	○	○	○	住み慣れた地域で自分らしい生活を続けられるよう、医療や介護の連携、充実を図る事業

担当課：介護保険課

No	事業	年代別						内容
		乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	高齢期	
33	介護予防事業						○	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者向け運動教室 ・二次予防事業（運動・口腔栄養） ・介護予防普及啓発（講師等派遣） ・地域介護予防活動支援 ・認知症予防に関する講演会
34	高齢者センター教養講座						○	初心者英会話、パソコン-プリント、初心者デジカメ撮り方、寺子屋、歴史、自然再発見
35	高齢者センターふれあいまつり	○			○	○	○	高齢者センターの周知のため、芸能大会、ゲーム、屋台等をして、3世代交流をはかる。
36	シニア健康教室						○	高齢者を対象に健康講座や健康体操、音楽鑑賞などを行う

担当課：障がい福祉課

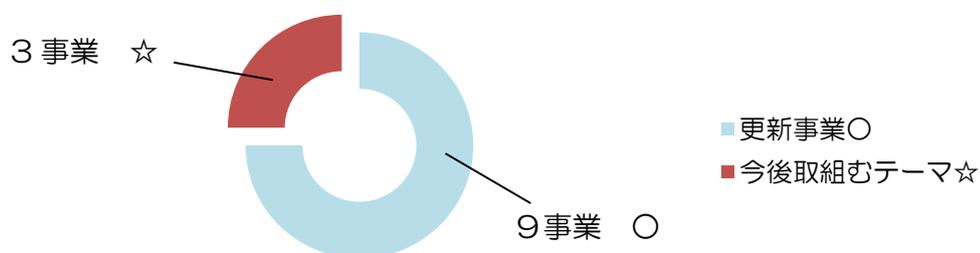
No	事業	年代別						内容
		乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	高齢期	
37	自殺対策強化啓発事業		○	○	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> ・図書館に啓発コーナーを設け、図書で紹介と啓発リーフレットを配布。合わせて自殺予防対策について掲示。 ・公用車に啓発マグネットを貼付 ・自殺対策講演会の実施 ・懸垂幕の掲示・広報紙に記事掲載
38	人材養成事業		○	○	○	○	○	市民・職員等を対象にゲートキーパー研修（こころの健康についてを含む）を開催
		年代別						
		乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	高齢期	
合計		14	7	20	29	32	23	総計 125



2 今後取り組むテーマの概要

今回の計画部会で出た事業案は、次項の 12 項目です。そのうち9事業は既存事業を更新していくことで対応可能なため、既存事業に組み込んでいきます。(○マーク)残りの3項目は、新たな事業として今後取り組むテーマとして位置づけ計画していきます。(☆マーク)

多くのライフステージにまたがる事業を構築し、より家族ぐるみ、地域ぐるみで取り組むことができる、波及効果の高い事業づくりに取り組んでいきます。



基本理念の3本柱、①市民が主体の健康づくり、②地域で進める健康づくり、③関係機関と団体との連携強化、しっかりとりくんでいきます！



※ 新たな事業として今後取り組むテーマとして位置づける3つの計画については、85～87ページをご覧ください。

12の事業案

No.	事業名	事業の概要	実施主体	主な対象	更新事業 ☆	今後 取り組むテーマ ★
1	いつ?何?予防接種! ～予防接種の順番リスト～	乳幼児は予防接種の種類が多く、受ける順番が分かりにくい為、予防接種をより分かりやすく、受けやすくするツールを増やす。 ・メールアドレス登録者へメール送付 ・乳幼児健診時の指導 ・母子健康手帳配付時の案内・指導 ・ホームページへの掲載 ・医療マップへの掲載	市	乳幼児期 (予防接種対象年齢の市民)	☆	
2	親子参加型料理教室 ～ばあば・じいじの知っ得レシピ～	離乳食開始後の不安、幼児食などについて学べる料理教室。偏食、食べず嫌い、お菓子の選び方など	地域	乳幼児期	☆	
3	医療機関マップの改善	既存の医療機関マップの情報の充実化 (地域別、世代別の情報の追加等)	市	全市民	☆	
4	楽しくできるラジオ体操 ～Kids サポ・Ad サポ～	対象者等に対し、ラジオ体操を通じ運動する機会を作り、運動習慣をつくる。そのために、子ども・大人のサポーターを育成していく。	市民	学童期		★
5	公園再整備時には New 健康遊具設置	健康づくりのための遊具などを公園に設置	市	高齢期		★
6	地域限定!健康づくりルートマップ	公園の特徴を伝え公園で楽しめる場所をつくる	地域	全市民	☆	
7	8020運動で若いうちからオーラルケアを!	成人式での啓発、リーフレット、チェックリストの作成、健康歯コンテスト、お口の健康展の参加者UP	市	学童期・思春期	☆	

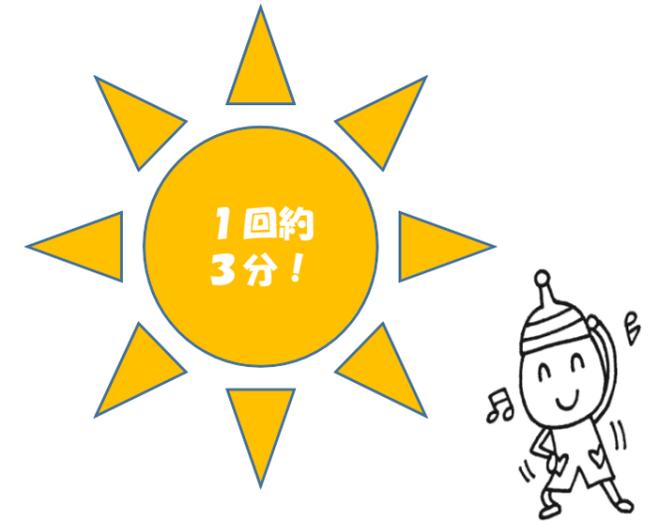
No.	事業名	事業の概要	実施主体	主な対象	更新事業 ☆	今後 取組 むテ ーマ ★
8	広報に健康情報コーナーを！	広報の分かりやすい定例の場所に健康情報コーナーをつくり、季節の健康情報などを載せる	市	全市民	☆	
9	妊娠～パパママ 100%禁煙運動(両親学級での禁煙促進)	両親学級でタバコの害を伝え、禁煙希望者には禁煙サポートを個別に開始する	市	青年期・壮年期・高齢期(妊娠中の方と家族)	☆	
10	広報をより見たい広報に！(情報伝達の改善)	高齢者や子ども向けなど記事の対象ごとにマークをつけ字を大きくする	市	全市民	☆	
11	健診受診率 UP 作戦	医師会・歯科医師会と連携し、通院者の健診受診の確認や、未受診者への受診勧奨を促す	地域	青年期・壮年期・高齢期(健診対象者)		★
12	ボラ・趣味しながら若返り！(日常習慣の改善)	ボラ協・趣味サークル等の開催日に健康出前講座をする	市民	高齢期	☆	



今後取り組むテーマ★ No.1 楽しく出来るラジオ体操～キッズサポ・大人サポ～

ライフステージ				目的	対象者	手段	方法	担当部署	関連部署等	方法・実施時期・期間							
乳幼児期	学童期 思春期	青壮年期	高齢期							27年度	28年度	29年度	30年度	31年度	32年度	33年度	34年度
	○	○	○	<p>運動習慣を子どもの頃から身につけ、体力向上、肥満予防、生活習慣病予防に努めるとともに、日頃から運動することでのストレス解消などにつながることを知る。</p> <p>また、高齢者においては運動習慣を身につけることでロコモティブシンドローム予防、認知症予防とすることを旨とする。</p>	小中高生と家族	<ul style="list-style-type: none"> リーフレットによる周知 市内の定例で行うラジオ体操実施個所を増設。 キッズサポ・大人サポ養成のため、サポーター養成講座を開催 学童保育、スマイル来所者、福祉作業所などでの実施(グループに対するアプローチ) ※ラジオ体操を手段に選んだのは、特にツールがなくとも、無料で、どこでも実施できる運動手段であり、また、世代間を超えた認知度があることから、家族で実施しやすいなど、運動仲間を作りやすく、習慣化しやすいと考えるため。 	<ol style="list-style-type: none"> ①関連部署等との調整 ②市内の定例で行っているラジオ体操実施場所、内容等をチラシで周知 ③ラジオ体操の実施場所を増す。 ④サポーター養成講座を開催し、子ども、大人のサポーターを養成し、サポーターが周囲の人(家族、友人など)にラジオ体操を実施 ⑤サポーターのうちから活動数が多く拡散効果の高い者をキッズサポリーダー、大人サポリーダーとし、今後の活動内容、場所を市とともに計画 ⑥サポーターはリーダーの指示により、学童保育、スマイル来所者、福祉作業所などにもでむぎ、活動を実施 ⑦健康係健康事業でのラジオ体操の実施(アイスブレイク、休憩時間等) ⑨指導者資格取得への支援 ⑩関係者会議、サポーターミーティング、活動報告会を開催し今後の活動に反映 	国保健康課	<ul style="list-style-type: none"> 文化スポーツ課 介護保険課 神奈川県鎌倉保健福祉事務所 逗子体育協会 ZIA(逗子インタラクティブアソシエーション) 商工会 ZUSIP(逗子老人クラブ連合会) (株)逗子スポーツ 愛好団体 自治会 	<p>①</p> <p>②</p> <p>③</p> <p>④</p> <p>⑤</p> <p>⑥</p> <p>⑦</p> <p>⑧</p> <p>⑨</p>							

期待効果	概算費用、予算	関連既存事業
<ul style="list-style-type: none"> 運動習慣の定着化 体力向上 肥満予防 生活習慣病予防 ストレス解消法の獲得 障がい児者の、肥満予防、生活習慣病予防 高齢者のロコモティブシンドローム予防、認知症予防、運動仲間づくり 	<ul style="list-style-type: none"> サポーター養成講座講師料10,000円 通知文等の郵送費 リーフレット プログラム作成料 ラジオ体操実施記入シート紙代 交通費 <p>総計40,000円程度</p>	<p>特定保健指導、商工会での出前講座(鎌倉保健福祉事務所と共催)</p>



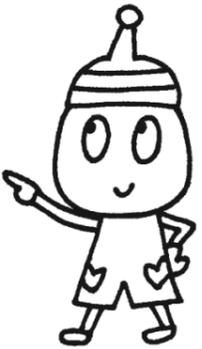
今後取り組むテーマ★ No.2 公園再整備時にはNew健康遊具設置

ライフステージ				目的	対象者	手段	方法	担当部署	関連部署等	方法・実施時期・期間								
乳幼児期	学童期 思春期	青壮年期	高齢期							27年度	28年度	29年度	30年度	31年度	32年度	33年度	34年度	
	○	○	○	子どもから高齢期までの世代が気軽に（身近で、無料で、曜日や時間帯も問わず）健康づくりのための運動ができる場所を確保することにより、市民の健康づくりの活発化を目指す。	子どもから高齢者	健康づくりに資する遊具などの設置	①緑政課に地域の公園再整備計画を確認 ②①に合わせて健康づくりに資する遊具等の設置を提案 ③地域との話し合いを実施 ④健康づくりに資する遊具等を選定 ⑤設置 ⑥広報・HP、地域の自治会の回覧板、民生委員・主任児童委員の会議において周知 ⑦⑥の際、同時に利用後の意見を一定期間募集 ⑧⑦を次回の健康遊具設置の際の①～④に反映	国保健康課	・緑政課 ・地域住民	①								

再整備計画に合わせ
②・③・④計画前年度
①・⑤・⑥計画年度 →⑦・⑧

期待効果	概算費用、予算	関連既存事業
<ul style="list-style-type: none"> 運動習慣の定着化 体力向上 肥満予防 生活習慣病予防 ストレス解消法の獲得 肥満予防、生活習慣病予防 高齢者のロコモティブシンドローム予防、認知症予防、運動仲間づくり 	<ul style="list-style-type: none"> 通知文等の郵送費5,000円程度 健康遊具設置費用（公園×7か所分）約3,500,000円 	<ul style="list-style-type: none"> 第一運動公園整備事業 街区公園整備事業

「健康遊具」とは
 日常生活での健康づくりを主な利用目的とした大人も使える遊具のことです。
 散歩の途中でストレッチ、筋トレなど。

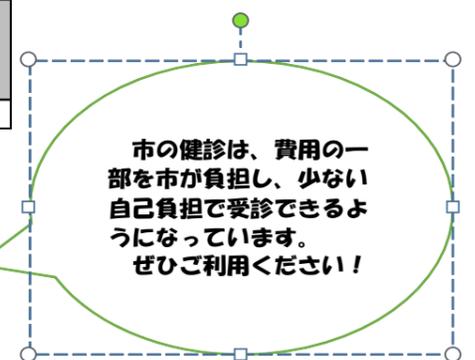


今後取り組むテーマ★ No3 特定健診受診率UP作戦

ライフステージ				目的	対象者	手段	方法	担当部署	関連部署等	方法・実施時期・期間																								
乳幼児期	学童期 思春期	青壮年期	高齢期							27年度	28年度	29年度	30年度	31年度	32年度	33年度	34年度																	
		○	○	<p>健診受診率を向上させ、生活習慣病の早期発見・早期治療につなげる。受診率の上昇により内服開始等受診につながる者が増え、一時的に全体として医療費は増加するが、長期的には重症化予防につながり、医療費や介護保険料が削減される。</p> <p>また、本人や家族のQOL(クオリティオブライフ：生活の質)の向上も期待できる。</p>	成人(健診・検診対象者)	<ul style="list-style-type: none"> ・チラシ等での情報提供 ・関係機関(医師会・歯科医師会・薬剤師会、逗葉地域医療センター)への協力依頼 	<ol style="list-style-type: none"> ①目標設定検討 ※②～⑦の効果予想を検討し、実施の優先度、効果測定方法を決定する。 ②関連部署等との調整 ③健康係その他の健康事業を実施した際、参加者に健診(検診)受診の状況を確認、未受診の場合勧奨 ※ポスターの掲示、チラシ配布程度でも可能。できる範囲での実施 ④広報等での周知(KDBシステムを用い、平成20年度以降の特定健診受診者群・未受診者群に分けた追跡調査を市民に公表、がん検診については、既存の検診受診の有無によるステージの差異を周知) ⑤医師会・歯科医師会・薬剤師会、逗葉地域医療センターへの協力依頼 ⑥⑤がそれぞれの機関利用者に対して、健診(検診)受診の状況を確認・未受診の場合勧奨 ※ポスターの掲示、チラシ配布程度でも可能。できる範囲での実施を依頼 ⑦逗葉地域医療センターに委託実施している集団健診の受診者数を増やす具体案を作成(実施会場の増加、時間帯の変更等) ⑧年度始めに行う関係者会議にて前年度の受診率、効果等の確認。修正計画を立て、引き続き実施 	国保健康課	<ul style="list-style-type: none"> ・逗葉医師会 ・逗葉歯科医師会 ・逗葉薬剤師会 ・逗葉地域医療センター 	<p>①②③</p> <p>④⑤</p> <p>⑥⑦</p> <p>⑧</p>	<p>年度別 受診率達成目標</p> <table border="1"> <tr> <td>27年度</td><td>28年度</td><td>29年度</td><td>30年度</td><td>31年度</td><td>32年度</td><td>33年度</td><td>34年度</td> </tr> <tr> <td>31%</td><td>32%</td><td>34%</td><td>36%</td><td>37%</td><td>38%</td><td>39%</td><td>40%</td> </tr> </table>								27年度	28年度	29年度	30年度	31年度	32年度	33年度	34年度	31%	32%	34%	36%	37%	38%	39%	40%
27年度	28年度	29年度	30年度	31年度	32年度	33年度	34年度																											
31%	32%	34%	36%	37%	38%	39%	40%																											
				<p>逗子市の特定健診受診率は約30%(約3,500人)で推移してきたが、平成34年度までに受診率40%を目標とする。</p>		<table border="1"> <tr> <td></td> <td>H26年度現在</td> <td></td> <td>H34年度目標</td> </tr> <tr> <td>個別健診受診者数</td> <td>約2,500人</td> <td>→</td> <td>3,500人</td> </tr> <tr> <td>集団検診受診者数</td> <td>約1,000人</td> <td>→</td> <td>1,200人</td> </tr> </table>			H26年度現在		H34年度目標	個別健診受診者数	約2,500人	→	3,500人	集団検診受診者数	約1,000人	→	1,200人															
	H26年度現在		H34年度目標																															
個別健診受診者数	約2,500人	→	3,500人																															
集団検診受診者数	約1,000人	→	1,200人																															

期待効果	概算費用、予算	関連既存事業
<ul style="list-style-type: none"> ・長期的な医療費や介護保険料の削減 ・本人や家族のQOL(クオリティオブライフ：生活の質)の上昇 	<p>紙代 20,000円</p> <p>通信費 20,000円</p>	特定健診・各種がん検診等

個人診療で受けた場合の金額	個人負担金
特定健診 約11,000円	→ 1,500円



3 計画の進行管理について

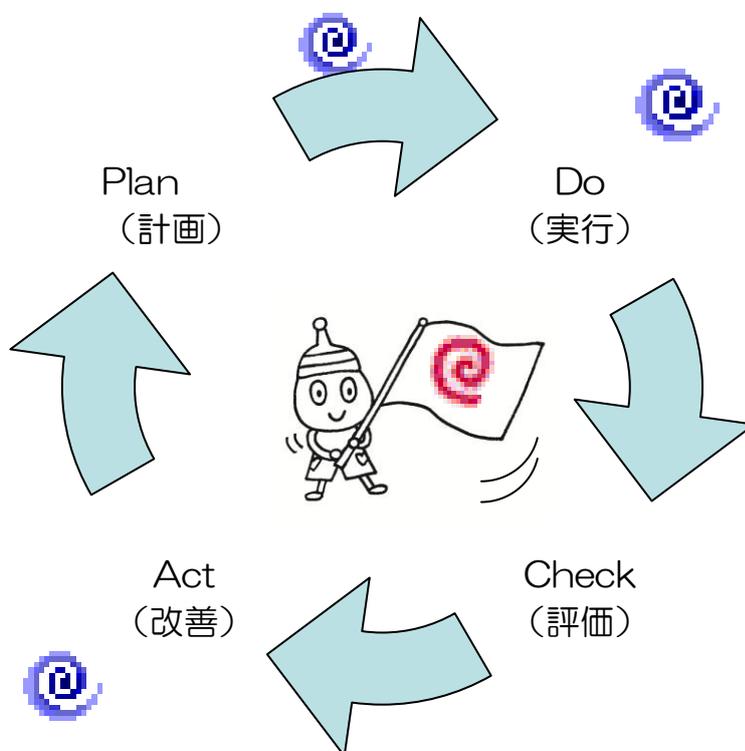
計画期間中は、PDCA サイクルにより事業の進行管理を行いながら、総合計画や福祉プランの見直しに併せ、必要に応じて計画を見直し、計画の実行性を高めます。

この計画に位置付け実施する事業については、毎年度の実施状況を進行管理していきます。事業実施担当者は、毎回の事業ごとにPDCA サイクルを繰り返す（小さいサイクル）、全体としては、年1回の評価で改善事項を翌年の計画に反映していきます（大きいサイクル）。

PDCA サイクル

ピーディーシーエーサイクル : PDCA cycle、plan-do-check-act cycle)

事業活動における生産管理や品質管理などの管理業務を円滑に進める手法の一つです。Plan（計画）→ Do（実行）→ Check（評価）→ Act（改善）の4段階を繰り返すことによって、業務を継続的に改善していきます。



計画の進行管理方法

進行管理対象事業：総合計画におけるリーディング事業、福祉プランの各個別計画の目標と方針における健康増進計画に位置づけられている事業、今後取り組むテーマに位置づけた事業

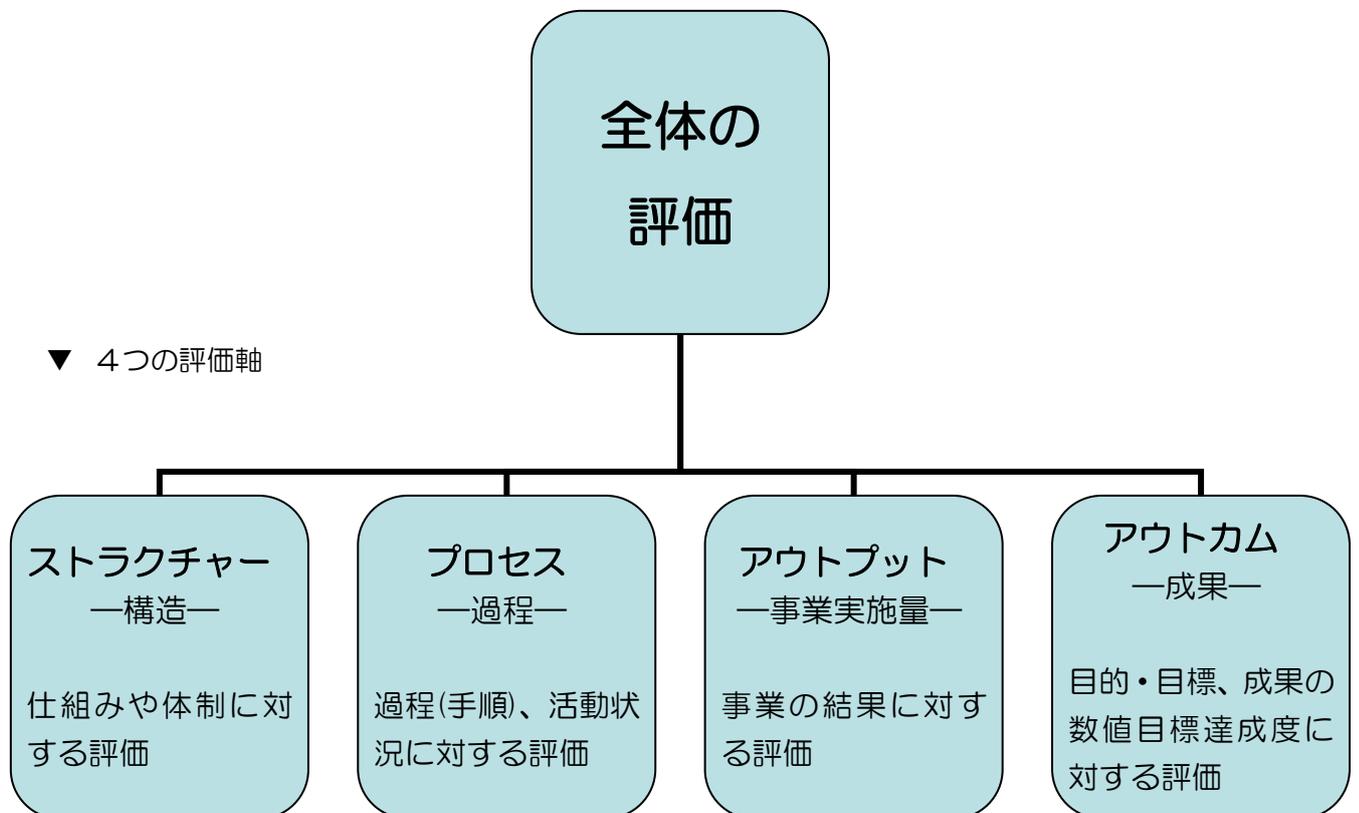
進行管理手法：健康増進計画推進懇話会による意見交換を経て市で決定

活用時期：事業企画時より実施後（報告）までとし、次回の事業企画時にその内容を反映させるもの、今後取り組むテーマに位置づけた事業

評価時期：事業実施報告とともに実施

評価者：事業実施担当者

評価軸：4つの評価軸に沿って評価実施



総合計画におけるリーディング事業及び福祉プランの各
個別計画の目標と方針における健康増進計画に位置づけら
れている事業

【1】 ★リーディング事業
『健康づくり推進事業』

課題	健康と長寿を確保しつつ、医療費の伸びの抑制に資するため、行政のみならず市民が主体の健康づくり活動や地域で進める健康づくりを推進することにより、糖尿病等の生活習慣病の発症と重症化の抑止を図る必要があります。	
取り組み	健康増進計画に基づく年代別健康づくり事業の実施や、生活習慣病等の予防の啓発等を行います。また、併せて特定健診や各種がん検診を実施するとともに、保健師及び管理栄養士の保健指導を推進します。	
目標【2022年度（平成34年度）】	健康増進計画が推進され、国民健康保険被保険者一人当たりの医療費の抑制が図られている。	現状【2012年度（平成24年度）末】 国民健康保険被保険者一人当たり医療費 311,144 円

【2】 ★リーディング事業

『地域医療充実事業』

課題	<p>団塊の世代を中心とした 65 歳以上の高齢者数は、2025（平成 37）年には 3,657 万人となり、このうち 60 パーセント以上の国民が自宅で療養したいと回答していることから、医療と介護のネットワークとして、在宅医療連携拠点の整備が必要となっています。</p> <p>また、救命救急体制の充実や災害時の医療提供機能の拡充など、地域医療のさまざまな観点からも、近隣病院との連携の推進が必要となっています。</p>	
取り組み	<p>逗子・葉山地区医療保健福祉対策協議会において、医師会、歯科医師会、薬剤師会、その他関係機関とともに協議、連携しながら在宅医療連携拠点を整備していきます。また、近隣病院に対して市に必要な連携を要望していきます。</p>	
目標【2022 年度（平成 34 年度）】	在宅医療の連携拠点の設置が完了し、機能している。	現状【2013 年度（平成 25 年度）末】
		設置されていない。

【3】 『特定健診・特定保健指導事業』

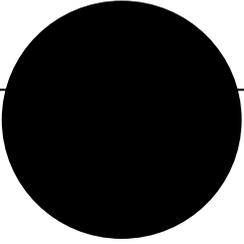
課題	<p>生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドロームの対象者や予備軍となる人を早期に選定し、内臓脂肪型肥満を解消するための生活習慣改善の支援を行い、糖尿病等の生活習慣病の発症と重症化の抑止を図る必要があります。</p>	
取り組み	<p>満 40 歳から 74 歳の本市国民健康保険被保険者を対象に、個別健診及び集団健診により、特定健診を実施し、その結果に基づき保健師・管理栄養士が保健指導を実施します。</p>	
目標【2022 年度（平成 34 年度）】	特定健診の受診率が 40 パーセントになっている。	現状【2013 年度（平成 25 年度）末】
		30.7 パーセント

【4】 『成人等保健事業』

課題	壮年期からの健康づくりと生活習慣病（脳卒中、心臓病、がん等）の予防、早期発見及び早期治療を図る必要があります。
取り組み	胃がんや女性特有のがんをはじめとする各種がん検診や、歯周疾患検診を実施するとともに、健康増進や疾病予防のための正しい知識の普及を図ることを目的に、健康教育・健康相談を実施します。 また、高齢者インフルエンザの予防接種を実施し、高齢者の疾病の重症化を防止します。
目標【2022年度（平成34年度）】	現状【2013年度（平成25年度）末】
胃がん検診及び肺がん検診の受診率が20パーセントになっている。	胃がん検診の受診率7.9パーセント、肺がん検診の受診率12.2パーセント

【5】 『地域医療充実事業』（総合的病院の誘致）

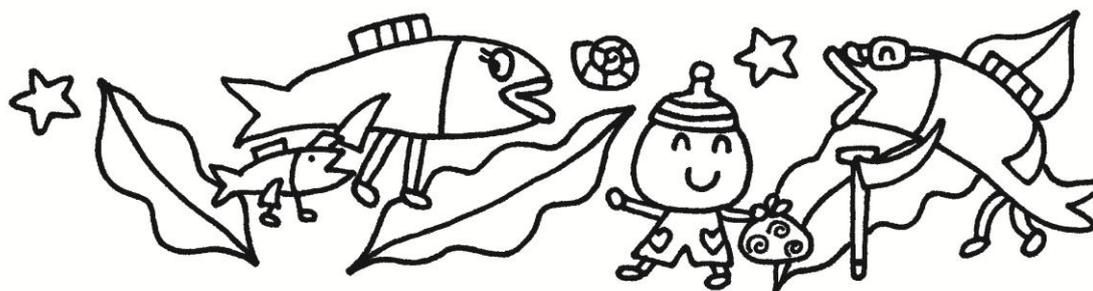
課題	救命救急体制の充実や災害時の医療提供機能の拡充など、地域医療のさまざまな観点から、総合的病院を誘致する必要があります。
取り組み	総合的病院の誘致に必要な病床数を確保するため、県に対して要望を行います。
目標【2022年度（平成34年度）】	現状【2013年度（平成25年度）末】
総合的病院が開設されている。	開設されていない。



資料編

1 逗子市健康増進計画策定経過

年度	年	月	実施内容
H25年度	H25年	11月	第2回（仮称）逗子市健康増進計画プロジェクトチームの開催
	H26年	2月	逗子市健康増進計画部会メンバー（市民）公募開始 第3回（仮称）逗子市健康増進計画プロジェクトチームの開催
		3月	計画骨子策定（仮称） 逗子市健康増進計画推進懇話会要綱作成
H26年度	4月	逗子市健康状況調査アンケート実施(4/28・30送付)	
	5月	逗子市健康状況調査アンケート礼状兼督促はがき送付(5/14・15送付)	
	7月	データ入力等終了、アドバイザーにデータ分析依頼(7月中旬)	
	8月	27日(水) 14:00～(市役所)アドバイザーと分析結果打合せ	
	9月	1日(月) 14:00～(市役所)	第1回懇話会(1/3)
	10月	17日(金) 14:00～(保健センター)	第1回部会(1/4)
		29日(水) 10:00～(保健センター)	第2回部会(2/4)
	11月	13日(木) 14:00～(保健センター)	第3回部会(3/4)
		28日(金) 14:00～(保健センター)	第4回部会(4/4)
	H27年	1月	14日(水) 14:00～(市役所)
2月		パブリックコメント(30日)	
3月		18日(水) 14:00～(市役所)	第3回懇話会(3/3)
4月		施行～8年度毎に計画改定(4年後中間評価)	
H27年度			



2 逗子市健康増進計画プロジェクトチームの概要

1 目的

関係各課（関係機関）との連携により、医療・保健・福祉が連携した安心・健康長寿のまちづくりを目指すために策定する「逗子市健康増進計画」素案の作成について検討するため、逗子市プロジェクトチームの設置等に関する規程に基づき、逗子市健康増進計画プロジェクトチーム（以下「プロジェクトチーム」という。）を設置する。

2 所掌事項

プロジェクトチームの所掌事項は、健康増進計画素案の作成に関することとする。

3 構成員

- (1) 市民協働課
- (2) 経済観光課
- (3) スポーツ課
- (4) 子育て支援課
- (5) 介護保険課
- (6) 緑政課
- (7) 学校教育課
- (8) 社会教育課
- (9) 国保健康課

4 事務局

事務局は国保健康課とする。

5 プロジェクトチームのスケジュール

平成 26 年度に（仮称）逗子市健康増進計画推進懇話会（以下「懇話会」という。）を開催するため、平成 26 年 3 月末までに計画素案を作成する。

- (1) 平成 25 年 6 月 第 1 回プロジェクトチーム開催
- (2) 平成 25 年 11 月 第 2 回プロジェクトチーム開催
- (3) 平成 26 年 2 月 第 3 回プロジェクトチーム開催
- (4) 平成 26 年 3 月 計画素案完成 プロジェクトチーム解散

3 逗子市健康増進計画推進懇話会運営要綱

(趣旨)

第1条 この要綱は、健康増進法（平成14年法律第103号）に基づき定める逗子市健康増進計画の策定、改定及び推進に当たり、広く市民等の意見を聴取することを目的に逗子市健康増進計画推進懇話会（以下「懇話会」という。）を開催し、その運営について必要な事項を定めるものとする。

(メンバー)

第2条 懇話会のメンバーは、次に掲げる者とする。

- (1) 公募による市民
- (2) 公共的団体の推薦を受けた者
- (3) 運動に関する活動を行っている団体の推薦を受けた者
- (4) 食育に関する活動を行っている団体の推薦を受けた者
- (5) その他市長が特に必要があると認めた者

2 懇話会への参集の求めは市長が行い、同一の者に対して継続して求めるものとする。

(アドバイザー)

第3条 市長は、懇話会の開催に当たり、健康増進等について知識経験を有するアドバイザーを置くことができる。

(部会の開催)

第4条 市長は、特に必要があると認めるときは、部会を開催することができる。

(協力の要請)

第5条 市長は、特に必要があると認めるときは、メンバー及びアドバイザー以外の者に対し、資料の提出、意見の開陳、説明その他必要な協力を求めることができる。

(庶務)

第6条 懇話会の庶務は、国保健康課において処理する。

(委任)

第7条 この要綱に定めるもののほか、懇話会の運営について必要な事項は、市長が別に定める。

附 則 この要綱は、平成26年4月1日から施行する。

逗子市健康状況調査アンケート （65歳以上）

あなたのことについてお聞きします。

問1 性別(○は1つ)、年齢(数字をかいてください)、就業等の状況。(○は1つ)

	性別	1. 男	2. 女	年齢	歳
就業等の状況		1. 自営業		2. 会社員・団体職員	
		3. 会社・団体の役員・経営者		4. 派遣職員	
		5. パート・アルバイト		6. 専業主婦	
		7. フリーター		8. 無職	
		9. その他()			

問2 家族構成。(○は1つ)

1. ひとり暮らし	2. 夫婦のみ
3. 親と子の2世代	4. 親と子と孫の3世代
5. その他()	

問3 あなたの健康保険の種別について(○は1つ)

1. 国民健康保険	2. 後期高齢者医療保険
3. 社会保険(本人)	4. 社会保険(家族)
5. その他の本人()	6. その他の家族()

あなたの健康についてお聞きします。

問4 あなたは、自分が健康だと思いますか。(○は1つ)

1. とても健康だと思う	2. まあまあ健康だと思う
3. あまり健康ではない	4. 健康ではない

問5 最近の身体の健康に対する意識の変化についてお聞きします。(○は1つ)

1. 以前から気をつけている	2. 以前に比べて気をつけている
3. 以前に比べて気をつけなくなった	4. 以前から気をつけていない

問 6 あなたがふだん心がけているものに○をつけてください。(○はあてはまるものすべて)

1. 朝ごはんを毎日食べる	2. 残さず食べるよう気をつける
3. 食べすぎないように気をつける	4. 栄養のバランスを考えて食べる
5. おやつをあまり食べすぎない	6. 清涼飲料水などを飲みすぎない
7. きちんと水分をとる	8. やせすぎない
9. 太りすぎない	10. 運動やスポーツをする
11. できるだけ歩いたり体を動かしたりする	
12. 睡眠を十分とる	13. 規則的な生活をこころがける
14. 禁酒・節酒	15. 禁煙・節煙
16. 健康診断を定期的に受診する	17. 友だちや仲間と会う
18. 習い事や各種講座・教室への参加	19. 地域活動、社会活動などへの参加
20. その他 ()	
21. 特になし	

問 7 あなたは、どの疾病に関心がありますか。(○はあてはまるものすべて)

1. メタボリックシンドローム	2. 糖尿病	3. 高血圧
4. 高脂血症	5. 心筋梗塞・狭心症	6. 脳梗塞・脳溢血
7. がん(悪性腫瘍)	8. 肝炎、肝硬変	9. 認知症
10. 骨粗しょう症	11. 寝たきり	
12. その他 ()		

問 8 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を知っていますか。(○は1つ)

1. テレビや家族の話を聞いてよく知っている
2. 聞いたことはあるがよくわからない
3. 聞いたことがない

問 9 COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか。(○は1つ)

1. テレビや家族の話を聞いてよく知っている
2. 聞いたことはあるがよくわからない
3. 聞いたことがない

問 10 あなたの現在の体型を教えてください。(数字でお答えください)

身長	cm	体重	kg
----	----	----	----

問 11 自分の体型については、どのようにしたいと思っていますか。(○は1つ)

1. かなりやせたいと思っている	2. 少しだけやせたいと思っている
3.今のままだよいと思っている	4. 少し太りたいと思っている

問 12-1 過去1年間に健康診断や人間ドックを受けましたか。(○は1つ)

1. 職場の健診を受けた	2. 職場の家族健診を受けた
3. 市の健診を受けた	4. 個人的に医療機関で受けた
5. 受けていない	

問 12-2 問 12-1 で、「5 受けていない」に○をつけた方は、受けていない理由は何ですか。
(○はあてはまるものすべて)

1. 受ける予定にしていたが、忙しかった、あるいは都合がつかなかった
2. 受けたかったが、受ける機会がなかった、あるいは場所がわからなかった
3. 特に困ったことがなかったため、受けるつもりがなかった
4. もし、悪い結果がでたらこわいので受けなかった
5. 異常がある、あるいは過去に異常があったため受けたくなかった
6. 検査や診察が苦痛、あるいは恥ずかしいので受けたくなかった
7. 面倒なので受けなかった
8. お金もったいないので受けなかった
9. すでに医療機関で治療を受けているので必要ない
10. その他()

問 13 あなたは、健康に関する情報を主にどこから得ていますか。(○はあてはまるものすべて)

1. マスメディア(テレビ・ラジオ・新聞)	2. 本・雑誌
3. 家族	4. 知人・友人
5. かかりつけ医師または医療機関	6. 薬局
7. 保健師・栄養士	8. 市の広報紙・パンフレット
9. インターネット	10. その他()

問 14 健康のために知りたいことや教えてほしいことはありますか。(○はあてはまるものすべて)

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1. 健康によい食事について | 2. 安全な食材、食事について |
| 3. 運動やスポーツについて | 4. ストレスなど、心の健康について |
| 5. 睡眠について | 6. 自分の体について |
| 7. お酒・たばこ・薬物について | 8. 放射能など安全な環境について |
| 9. その他 () | 10. 特にない |



医療満足度についてお聞きします。

問 15-1 お住まいの地域の医療機関(病院・医院・クリニック)について、どのように感じていますか。

(○は1つ)

- | |
|-------------------------------|
| 1. 医療機関はたくさんあるので十分。 |
| 2. 医療機関はあるので特に不便はない。 |
| 3. 医療機関はあるが、自分の受けたい診療科が無くて不便。 |
| 4. 医療機関が少なくて困っている。 |
| 5. その他 () |

問 15-2 問 15-1で「3.医療機関はあるが、自分の受けたい診療科が無くて不便」又は「4.医療機関が少なくて困っている」に○をつけた方は、あると良い診療科はなんですか。

(○はあてはまるものすべて)

- | |
|---|
| (内科系) 1. 内科 2. 神経内科 3. 呼吸器科 4. 消化器科 5. 循環器科 6. アレルギー科 |
| (外科系) 7. 外科 8. 整形外科 9. 脳神経外科 10. 形成外科 11. 美容外科 |
| (精神科系) 12. 精神科 13. 神経科 14. 心療内科 |
| (産婦人科系) 15. 産婦人科 16. 産科 17. 婦人科 |
| (小児科系) 18. 小児科 19. 小児外科 20. 小児歯科 |
| (眼科・耳鼻咽喉科系) 21.眼科 22. 耳鼻咽喉科 23. 気管食道科 |
| (皮膚科・泌尿器科・肛門科系) 24.皮膚科 25. 泌尿器科 26.性病科 27. 肛門科 |
| (歯科系) 28. 歯科 29. 矯正歯科 30. 歯科口腔外科 |
| 31. その他 () |

問 16 お住まいの地域の医療体制について、今後、より充実してもらいたい医療機能は何ですか。

(○はあてはまるものすべて)

1. 小児に対する医療機能	2. 救命救急体制
3. 出産及びその前後の母子に関する医療機能の充実	4. 休日等の時間外診療科目
5. 人間ドック・がん検診などの健康診断機能	6. 訪問診療などの在宅医療
7. 災害時の医療提供機能	8. 総合的病院との連携体制
9. その他 ()



栄養・食生活についてお聞きます。

問 17-1 あなたは、朝食を食べていますか。(○は1つ)

1. ほぼ毎日食べる ともある	2. 1週間に1~3日食べないこと もある
3. 1週間に4~5日食べないこと もある	4. ほとんど食べない

問 17-2 朝食を食べない方は、朝食を食べていない理由は何ですか。(○は1つ)

1. 食べる時間がない	2. 食欲がない
3. 食べる習慣がない	4. 作る時間がない
5. 朝ごはんがない	6. その他 (
)

問 18-1 あなたは、3食の食事以外に間食や夜食をしていますか。(○は1つ)

1. ほぼ毎日食べる もある	2. 1週間に1~3日食べないこと もある
3. 1週間に4~5日食べないこと もある	4. ほとんど食べない
5. その他 ()

問 18-2 間食や夜食をする時間はいつですか。(○はあてはまるものすべて)

1. 朝食から昼食の間	2. 昼食から夕食の間
3. 夕食から就寝までの間	4. 決まっていない
5. その他 ()

問 18-3 間食や夜食をする理由はなんですか。(○はあてはまるものすべて)

- | | | | |
|---------------|----------------------|-----------|-------|
| 1. 楽しみ | 2. お腹が空くので | 3. 口がさみしい | 4. 習慣 |
| 5. ストレス | 6. いただきものがありもったいないから | | |
| 7. 人間関係上必要だから | | | |
| 8. その他 (| | |) |

問 18-4 間食や夜食の時はどのようなものを食べていますか。(○はあてはまるものすべて)

- | | |
|----------|--------------------------|
| 1. 菓子類 | 2. 軽食(おにぎり、パン、カップラーメンなど) |
| 3. その他 (|) |

問 19 普段の食事は、塩分に気をつけていますか。(○はあてはまるものすべて)

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1. 味噌や醤油は計量して薄味にしている | |
| 2. 香辛料などを利用し塩分を控えている | |
| 3. 減塩醤油や減塩のものを選んで使用している | |
| 4. つけものの量を控えている | |
| 5. 麺類の汁は飲まないようにしている | |
| 6. 練り製品・干物など塩分の多いものは控えている | |
| 7. 塩分についてはあまり気にしていない | |
| 8. 味が薄いと味気ないので、塩やしょうゆなどをかけるようにしている | |
| 9. その他 (|) |

問 20 あなたは、好き嫌いがありますか。(○は1つ)

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. 好き嫌いが多い | 2. 少し好き嫌いがある |
| 3. あまり好き嫌いがない | 4. 何でも食べる |

問 21 あなたは、食事を食べるのが速いほうですか。(○は1つ)

- | | | |
|------------|------------|--------|
| 1. とても速いほう | 2. やや速いほう | 3. ふつう |
| 4. やや遅いほう | 5. とても遅いほう | |

問 22 あなたは、野菜料理(果物は除く)をどのくらい食べますか。(○は1つ)

- | | |
|------------|------------|
| 1. ほとんど毎食 | 2. 1日に2回程度 |
| 3. 1日に1回程度 | 4. 2日に1回程度 |

5. ほとんど食べない

問 23 あなたは、肉や魚、卵、豆腐、納豆などのおかずをどのくらい食べますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|------------|
| 1. ほとんど毎食 | 2. 1日に2回程度 |
| 3. 1日に1回程度 | 4. 2日に1回程度 |
| 5. ほとんど食べない | |

問24-1 あなたは、外食をしたり、市販のお弁当や惣菜を買って食べることがありますか。
(○は1つ)

- | | |
|---------------------|------------|
| 1. 1日に2回以上 | 2. 1日に1回程度 |
| 3. 週に3~6回 | 4. 週に1~2回 |
| 5. 月に1~3回もしくはほとんどない | |

問 24-2 外食の頻度はどのくらいですか。(○は1つ)

- | | |
|---------------------|------------|
| 1. 1日に2回以上 | 2. 1日に1回程度 |
| 3. 週に3~6回 | 4. 週に1~2回 |
| 5. 月に1~3回もしくはほとんどない | |

問 24-3 お弁当を買う頻度はどのくらいですか。(○は1つ)

- | | |
|---------------------|------------|
| 1. 1日に2回以上 | 2. 1日に1回程度 |
| 3. 週に3~6回 | 4. 週に1~2回 |
| 5. 月に1~3回もしくはほとんどない | |

問 24-4 お惣菜を買う頻度はどのくらいですか。(○は1つ)

- | | |
|---------------------|------------|
| 1. 1日に2回以上 | 2. 1日に1回程度 |
| 3. 週に3~6回 | 4. 週に1~2回 |
| 5. 月に1~3回もしくはほとんどない | |

問 24-5 お惣菜を購入する理由は何ですか。(○はあてはまるものすべて)

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1. 美味しいから | 2. 1日に2回程度 |
| 3. 小パックで食べ切りやすいから | 4. 2日に1回程度 |
| 5. 買いやすい金額だから | 6. スーパーやコンビニに行くのが習慣 |

- | | | |
|-------------------------|-----------------|------------|
| 7. 調理が面倒だから、または作りたくないから | だから | 8. 時間がないから |
| 9. 食材は重いので、持ち帰るのが大変だから | 10. 光熱費がかからないから | |
| 11. 火のつけ忘れがあり、調理が危ないから | 12. その他（ | ） |

問 24-6 あなたは、食材や惣菜、お弁当などの食品を購入する場合、何に配慮して選んでいますか。(○はあてはまるものすべて)

- | | | | |
|------------------|-------------|-----------|----------|
| 1. カロリー | 2. 栄養成分 | 3. 食材の原産地 | 4. 賞味期限 |
| 5. 原材料 | 6. 価格 | 7. 鮮度 | 8. 製造会社 |
| 9. おいしさ・味 | 10. 添加物・保存料 | 11. 化学肥料 | 12. 有機栽培 |
| 13. その他（ | | | ） |
| 14. 自分で購入することがない | 15. 特に気にしない | | |

問 25 普段のご自分の食生活の課題や問題と思われることは何ですか。

(○はあてはまるものすべて)

- | | |
|---------------------------|--------------------|
| 1. 食事時間が不規則 | 2. 夕食が遅い |
| 3. 食事時間が短い | 4. 早食い |
| 5. ひとりで食べることが多い | 6. 食べすぎる |
| 7. 食欲がない | 8. 適切な食事の量や内容が分らない |
| 9. 摂取品目が少ない | |
| 11. 肉や魚が少なすぎる | 10. 肉や魚が多すぎる |
| 13. 牛乳・乳製品が少なすぎる | 12. 牛乳・乳製品が多すぎる |
| 14. 脂肪の多い料理や油を使った料理が多すぎる | |
| 15. 脂肪の多い料理や油を使った料理が少なすぎる | |
| 16. 緑黄色野菜が多すぎる | 17. 緑黄色野菜が少なすぎる |
| 18. 果物類が多すぎる | 19. 果物類が少なすぎる |
| 20. 甘い飲み物やスナック菓子が多すぎる | |
| 21. 塩分が多すぎる | |
| 22. 塩分が少なすぎる | |
| 23. 栄養剤やサプリメントが多すぎる | |

- 24. 栄養剤やサプリメントが必要
- 25. その他 ()
- 26. 特に課題はない

問26 食生活や栄養に関連して、参加したい事業は何ですか。(○はあてはまるものすべて)

- 1. バランスのとれた食事についての教室
- 2. 手が痛い、重い器具が持てないなどの症状があってもできる料理の教室
- 3. 飲み込みにくい、噛みにくいなどの症状に適した食事内容と調理方法の教室
- 4. 惣菜やレトルト食品、冷凍食品を利用した料理教室
- 5. 食中毒の予防方法について、調理実習で教える教室
- 6. 自分の食事内容が適正か、個別に確認する教室
- 7. その他 ()



運動についてお聞きます。

問 27-1 あなたは日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のため意識的に身体を動かす運動(1日 30 分以上の運動)をしていますか。(○は1つ)

- 1. 週に5日以上
- 2. 週3~4日
- 3. 週1~2日
- 4. 月に2~3日
- 5. 月に1日以下
- 6. していない
- 7. 健康上の理由でできない

問 27-2 運動をしている方は、いつ行うことが多いですか。(○は1つ)

- 1. 平日の朝から午前中
- 2. 平日の午後
- 3. 平日の夕方から夜
- 4. 休日の朝から午前中
- 5. 休日の午後
- 6. 休日の夕方から夜
- 7. 特に決まっていない

問 27-3 運動をしている方は、どこで行うことが多いですか。(○はあてはまるものすべて)

- 1. 自宅
- 2. 自宅周辺の野外
- 3. 市内の公園や道路
- 4. 市内の公共施設
- 5. 市内の民間施設
- 6. 市外の公園や道路
- 7. 市外の公共施設
- 8. 市外の民間施設

9. 特に決まっていない

問 27-4 運動をしている方は、誰と行うことが多いですか。(○は1つ)

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. ひとりで | 2. 家族と |
| 3. 友人と | 4. 職場の人と |
| 5. サークルやクラブの仲間と | 6. 隣近所の人や地域の人と |
| 7. その他 () | |

問 27-5 運動をしている方は、行っている運動やスポーツは何ですか。

(○はあてはまるものすべて)

- | | |
|-------------------|--------------------------------|
| 1. ウォーキング・散歩 | 2. ジョギング |
| 3. ストレッチ・体操・ヨガ | 4. ダンス、エアロビクス |
| 5. サイクリング | 6. 水泳 |
| 7. 登山、ハイキング | 8. トレーニングマシンを使った運動 |
| 9. 剣道・柔道・空手・少林寺拳法 | 10. ゴルフ |
| 11. テニス | 12. 野球・ソフトボール |
| 13. バレーボール | 14. インディアカ |
| 15. バトミントン | 16. 卓球 |
| 17. サッカー、フットサル | 18. ボウリング |
| 19. ラグビー、タグラグビー | 20. ゲートボール |
| 21. ヨット・カヌー | 22. サーフィン |
| 23. 練功十八法 | 24. 自衛術 <small>じきょうじゆつ</small> |
| 25. 気功 | 26. 太極拳 |
| 27. その他 () | |

問 27-6 運動をしてない方、またはほとんど運動をしてない方の理由は何ですか。

(○はあてはまるものすべて)

- | | |
|-----------------|----------------------|
| 1. 必要ないと思うから | 2. 時間に余裕がないから |
| 3. 費用がかかるから | 4. 身体を動かすことが好きではないから |
| 5. 効果があると思えないから | 6. 病気や身体上の理由のため |
| 7. 運動する施設がないから | 8. 指導者がいないから |

9. 仲間がいないから

10. その他（ ）

問 28 あなたは、今後どのくらい運動をしたいと思いますか。(○は1つ)

1. もっとしたい

2.今のままで続けたい

3. 始めたい

4. 減らしたい

5. 健康上できない

6. 特に考えていない

問 29 今後運動を続けていく(または、新に始める)ために、あなたにとって必要なことは何ですか。

(○はあてはまるものすべて)

1. 身近で気軽に運動やスポーツのできる場所

2. 運動やスポーツに関する情報

3. 運動やスポーツをする時間

4. 一緒に楽しむ仲間

5. きっかけ

6. 運動やスポーツにかかる費用負担の軽減

7. その他（ ）

8. 健康上の理由で該当しない

9. 特に必要なし



睡眠についてお聞きします。

問 30 あなたの平日の寝る時間はだいたい何時ごろですか。(○は1つ)

- | | | |
|-------------|------------|----------|
| 1. 午後8時より前 | 2. 午後8時台 | 3. 午後9時台 |
| 4. 午後10時台 | 5. 午後11時台 | 6. 午前0時台 |
| 7. 午前1時よりあと | 8. 決まっていない | |

問 31 あなたの平日の睡眠時間はだいたいどのくらいですか。(○は1つ)

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. 4時間以下 | 2. 4～5時間位 |
| 3. 5～6時間位 | 4. 6～7時間位 |
| 5. 7～8時間位 | 6. 8～9時間位 |
| 7. 9時間以上 | |

問 32 朝、目覚めたときの状況はどうですか。(○は1つ)

- | |
|-------------------------|
| 1. 疲労感がとれてすっきりしている |
| 2. 十分ではないが、ある程度疲労はとれている |
| 3. 疲労感が残っている |

問 33 よい睡眠のために、あなたが実践していることはありますか。(○はあてはまるものすべて)

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. 規則正しい就寝・起床 | 2. 寝具・照明などの環境づくり |
| 3. 食習慣の改善 | 4. 適度な運動 |
| 5. ストレスの解消 | 6. 睡眠薬・睡眠補助薬の使用 |
| 7. アルコール類を飲む | 8. 就寝前に夜食・間食をとる |
| 9. 相談・カウンセリングを受ける | |
| 10. その他 () | |
| 11. 特にない | |



心の健康についてお聞きします。

問 34 ここ1年間くらいで、ふだんの生活で悩みや不安、ストレスを感じていますか。(○は1つ)

- | | | |
|----------|------------|------------|
| 1. よく感じる | 2. ときどき感じる | 3. あまり感じない |
|----------|------------|------------|

問 35 ストレスをよく感じる内容は何ですか。(○はあてはまるものすべて)

- | | |
|-------------|--------------------------|
| 1. 自分や家族の健康 | 2. 自分や家族の進学、就職、結婚など |
| 3. 家事・育児 | 4. 収入や資産などの経済的問題 |
| 5. 老後の生活設計 | 6. 家族・親族、近隣・地域、勤務先での人間関係 |
| 7. 仕事上の問題 | 8. その他 () |

問 36 ここ1ヶ月間を振り返り、あなたは悩みや不安、ストレスを処理できていると思いますか。
(○は1つ)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. 十分処理できている | 2. 何とか処理できている |
| 3. あまり処理できていない | 4. まったく処理できていない |

問 37 悩みや不安、ストレスはどうやって解消していますか。(○はあてはまるものすべて)

- | | | |
|--------------------|---------------------|------------|
| 1. だれかに相談する・話す | 2. 運動をする | 3. 寝る |
| 4. 趣味に打ち込む | 5. 自然を楽しむ | 6. お風呂に入る |
| 7. 食べる | 8. 飲酒 | 9. 喫煙 |
| 10. ショッピング | 11. 映画を見に行く | 12. 友だちに会う |
| 13. テレビやビデオ・DVDを見る | 14. テレビやパソコンでゲームをする | |
| 15. その他 () | 16. 特別なことはしていない | |

問 38 悩みや不安、ストレスについて相談する相手はいますか。(○はあてはまるものすべて)

- | | |
|-----------|-------------|
| 1. 家族 | 2. 友人 |
| 3. 職場の人 | 4. カウンセラー |
| 5. 医療機関 | 6. 介護・福祉関係者 |
| 7. 県・市の職員 | 8. その他 () |
| 9. 特にいない | |

問 39 ここ1年間で、憂鬱で生きているのが辛くなる時がありましたか。(○は1つ)

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 全くない | 2. ほとんどない |
| 3. 少しはある | 4. しばしばある |
| 5. いつもある | |



たばこについてお聞きします。

問 40-1 あなたは、たばこを吸っていますか。(○は1つ)

- | | | |
|-------|--------------|-----------|
| 1. はい | 2. 吸っていたがやめた | 3. 吸っていない |
|-------|--------------|-----------|

問 40-2 現在たばこを吸っている方は、何歳から1日何本くらいたばこを吸っていますか。

歳頃から	1日	本くらい
------	----	------

問 40-3 現在たばこを吸っている方は、今後吸う事をやめたいと思いますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. やめたいと思わない | 2. 本数を減らしたい |
| 3. やめたい | 4. 特に考えていない |

問 40-4 現在たばこを吸っている方は、たばこを吸う場所や周囲への気遣いなどをどのよう
にしていますか。(○はあてはまるものすべて)

- | |
|-------------------------|
| 1. 子どものそばでは吸わないようにしている |
| 2. 換気扇の下で吸っている |
| 3. 家族のいる部屋では吸わないようにしている |
| 4. ベランダや縁側で吸っている |
| 5. 外で吸っている |
| 6. 1人だけの時車内で吸っている |
| 7. その他 () |
| 8. 特にしていない |

問 40-5 吸っていたがやめた方は、やめた理由は何ですか。(○はあてはまるものすべて)

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1. 健康に気を使って | 2. 健康状態が悪くなったから(病気) |
| 3. 医師から言われて | 4. 家族に禁煙を勧められて |
| 5. 友人や知人に禁煙を勧められて | 6. 子どもができたから(妊娠を含む) |

- | | |
|-----------------------|-------------|
| 7. たばこを吸える場所が少なくなったから | |
| 8. 周囲に迷惑だから | 9. 経済的な理由から |
| 10. 受動喫煙防止条例ができたから | |
| 11. その他 () | |

問 41 禁煙を促進するためには、どのような取り組みが有効だと思いますか。

(○はあてはまるものすべて)

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| 1. 飲食店の禁煙・分煙 | 2. 職場での禁煙・分煙 |
| 3. 未成年者がたばこを吸わない環境づくり | 4. 禁煙支援に関する健康教育 |
| 5. 正しい知識の普及 | 6. 医療機関での禁煙指導 |
| 7. その他 () | |
| 8. 特に禁煙を促進する必要はない | |

お酒についてお聞きします。



問 42-1 お酒等アルコール類をどのくらい飲みますか。(○は1つ)

- | | | |
|-------------|--------------|-----------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. 週3回以上 | 3. 週1回程度 |
| 4. ほとんど飲まない | 5. 飲んでいたがやめた | 6. 飲んでいない |

問 42-2 問 40-1 で、「1~3」に○を付けた方は、一回あたりに飲むお酒の量は日本酒に換算してどのくらいですか。(○は1つ) ※換算:ビール大びん1本(633ml)=酒1合

- | | |
|---------|---------|
| 1. 1合未満 | 2. 2合未満 |
| 3. 3合未満 | 4. 3合以上 |

問 42-3 お酒を週1回以上飲んでいる方は、お酒をやめたい、または量を減らしたいと思いませんか。(○は1つ)

- | | |
|------------|-----------------|
| 1. このままで良い | 2. 量を減らしたい |
| 3. 禁酒したい | 4. もっと飲めるようにしたい |



歯について、お聞きします。

問 43 あなたの歯の状況は、いかがですか。(○は1つ)

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. 自歯が 28 本以上ある | 2. 自歯が 20 本～27 本ある |
| 3. 自歯が 4 本～19 本ある | 4. 自歯が 4 本以下である |
| 5. 自歯はない | |

問 44-1 あなたは、歯や口について次のような症状や悩みがありますか。(○はあてはまるものすべて)

- | | |
|--------------------------------|---------------|
| 1. 歯ぐきがはれることがある | 2. 歯がしみることがある |
| 3. 歯ぐきから血が出る | 4. 口臭が気になる |
| 5. 未処置のむし歯がある | 6. 噛み合わせがわるい |
| 7. 歯並びが気になる | |
| 8. 入れ歯、さし歯、ブリッジ、インプラント等が合っていない | |
| 9. その他 () | |
| 10. 特にない | |

問 44-2 症状や悩みがある方は、医療機関に相談していますか。(○は 1 つ)

- | | | |
|-----------|------------|---------------|
| 1. 相談している | 2. 相談していない | 3. 相談しようと思わない |
|-----------|------------|---------------|

問 45 あなたは、歯の健康管理について、どのようなことを実践していますか。

(○はあてはまるものすべて)

- | | |
|------------------------------|--|
| 1. 定期的に歯科検診を受けている | |
| 2. 歯ブラシの正しい使い方の指導を受けている | |
| 3. 定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている | |
| 4. むし歯や歯肉の異常があったら早めに医療機関にかかる | |
| 5. 歯の間を清掃する器具を使用している | |
| 6. 歯みがきを 1 日 2 回以上している | |
| 7. フッ化物入りの歯みがき剤を使用している | |
| 8. 入れ歯の洗浄をしている | |
| 9. その他 () | |
| 10. 特にない | |

問 46 あなたは、この1年にどこで歯科検診を受けましたか。(○はあてはまるものすべて)

- | | |
|--------------|------------------|
| 1. 歯科診療所（病院） | 2. 職場の健診・人間ドック |
| 3. その他（ | ） 4. この1年は受けていない |

日ごろの活動についてお聞きします。

問 47 あなたは、次のような活動に参加していますか。(○はあてはまるものすべて)

- | | | |
|----------------|-----------------|---|
| 1. お祭り・行事 | 2. 自治会の会合・行事・活動 | |
| 3. サークル・自主グループ | 4. 老人クラブ | |
| 5. ボランティア活動 | 6. その他（ | ） |
| 7. 特にしていない | | |

問 48-1 あなたは、1年前と比べて外出の回数に変化していますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------------|----------|
| 1. どちらかといえば、増えている | 2. 変わらない |
| 3. どちらかといえば、減っている | |

問 48-2 外出の回数が減っている方は、どのようなことがあれば出かけたいと思いますか。

(○はあてはまるものすべて)

- | | |
|--------------------------|----------|
| 1. 興味のある催しや行事があれば | |
| 2. 催しや行事の案内や情報がわかれば | |
| 3. 歩いて出かけられる場所に集まる機会があれば | |
| 4. 気軽に集まれる少人数のサークルがあれば | |
| 5. 送迎など外出しやすい手段があれば | |
| 6. 一緒に出かける友だちや仲間がいれば | |
| 7. 安心して外出できるよう付添いなどがあれば | |
| 8. 参加費用や交通費などがあまりかからなければ | |
| 9. からだの調子や気分がよければ | |
| 10. 安心して滞在できる施設・設備があれば | |
| 11. その他（ | ） |
| | 12. 特にない |

逗子市の健康に関する取り組みについてお聞きます。

問 49 逗子市の健康づくり・体力づくりなどの事業のうち、知っているものに○をつけてくださ

い。(○はあてはまるものすべて)

1. 逗子市チャレンジデー	2. 健康フェスティバル
3. お口の健康展	4. 食事相談・健診結果相談
5. がん検診	6. 逗子市特定健診
7. 逗子市特定保健指導	8. 高齢者健診
9. ヘルスマイト養成講座	10. 男性の料理教室
11. 血管年齢測定会	12. 健康まつり市民運動会
13. 肺年齢測定	14. 地域体育祭
15. おうちごはん講習会	16. 地域で定期的に行うラジオ体操
17. 高齢者向け運動教室	18. お口の健康・栄養改善教室
19. 元気アップ体操教室	20. 公衆浴場の入浴助成券
21. シニア健康教室	22. 高齢者センター教養講座
23. うみかぜクラブ	24. 逗子ビーチクリーン隊
25. 知っているものがない	26. その他 ()

問 50 逗子市の健康づくり・体力づくりなどの事業のうち、参加したことがあるものに○をつけ

てください。(○はあてはまるものすべて)

1. 逗子市チャレンジデー	2. 健康フェスティバル
3. お口の健康展	4. 食事相談・健診結果相談
5. がん検診	6. 逗子市特定健診
7. 逗子市特定保健指導	8. 高齢者健診
9. ヘルスマイト養成講座	10. 男性の料理教室
11. 血管年齢測定会	12. 健康まつり市民運動会
13. 肺年齢測定	14. 地域体育祭
15. おうちごはん講習会	16. 地域で定期的に行うラジオ体操
17. 高齢者向け運動教室	18. お口の健康・栄養改善教室
19. 元気アップ体操教室	20. 公衆浴場の入浴助成券
21. シニア健康教室	22. 高齢者センター教養講座
23. うみかぜクラブ	24. 逗子ビーチクリーン隊
25. 参加したことがない	26. その他 ()

問 51 逗子市の健康づくり・体力づくりなどの事業のうち、参加したいものに○をつけてください。(○はあてはまるものすべて)

- | | |
|---------------|--------------------|
| 1. 逗子市チャレンジデー | 2. 健康フェスティバル |
| 3. お口の健康展 | 4. 食事相談・健診結果相談 |
| 5. がん検診 | 6. 逗子市特定健診 |
| 7. 逗子市特定保健指導 | 8. 高齢者健診 |
| 9. ヘルスマイト養成講座 | 10. 男性の料理教室 |
| 11. 血管年齢測定会 | 12. 健康まつり市民運動会 |
| 13. 肺年齢測定 | 14. 地域体育祭 |
| 15. おうちごはん講習会 | 16. 地域で定期的に行うラジオ体操 |
| 17. 高齢者向け運動教室 | 18. お口の健康・栄養改善教室 |
| 19. 元気アップ体操教室 | 20. 公衆浴場の入浴助成券 |
| 21. シニア健康教室 | 22. 高齢者センター教養講座 |
| 23. うみかぜクラブ | 24. 逗子ビーチクリーン隊 |
| 25. 特になし | 26. その他 () |

問 52 逗子市の健康づくり事業は、どのようにしたら参加しやすくなるとお考えでしょうか。

(○はあてはまるものすべて)

- | |
|----------------------------------|
| 1. 事業についての情報を得やすくする |
| 2. 健康や病気についての情報を充実する |
| 3. インターネットや携帯メールを活用する |
| 4. 市民の意見を取り上げた事業にする |
| 5. 色々な世代が参加できる事業にする |
| 6. 地区ごとで実施する |
| 7. 市民グループやコミュニティが中心となって活動するようにする |
| 8. 平日の夜や土日に参加できるようにする |
| 9. 自己負担を無料、あるいは低くする |
| 10. 市の予算を十分に割り当てる |
| 11. 気軽に相談できる体制を整える |
| 12. 保健医療福祉の窓口を一本化して分かりやすくする |
| 13. 栄養士、運動指導員などの専門家を充実させる |
| 14. その他 () |
| 15. 特に必要ない |
| 16. どのような事業であっても参加する気はない |

問 53 健康づくりを支える環境づくりに対するご意見・ご要望がありましたら、ご記入ください。

ご協力ありがとうございました。

5 プロジェクトチーム・懇話会・計画部会委員名簿

(敬称略)

平成25年度にプロジェクトチームを発足、26年度に懇話会3回、部会4回を開きました。

プロジェクトチーム

構成メンバー：市職員9名

市民協働課 須田 透、経済観光課 鈴木 仁、スポーツ課 中川 晴美、
子育て支援課 伊藤 英樹、介護保険課 池田 恵、緑政課 香山 智、
学校教育課 桑原田 久子、社会教育課 高橋 洋一

懇話会

構成メンバー：7名 ※○はアドバイザー

○東海大学医学部 基盤診療学系公衆衛生学 非常勤准教授 渡辺 良久
○一般社団法人逗葉医師会 逗子メディスタイルクリニック医師 徳永 理恵
公募市民 高田 正彦、野北 祐弘
公益財団法人逗子市体育協会 市立体育館 館長 中川 晴美
公益財団法人逗葉地域医療センター 健診業務室 室長 樋口 知雄
食生活改善推進団体若宮会 村田 まみ



計画部会

構成メンバー：30名

◎公募市民 (21名)

乳幼児期グループ：篠崎 佳代子、岩崎 章、翁川 タマ、原 和恵、高橋 龍造

学童期・思春期グループ：圓谷 真理子、澤木 和代、中村 弘美、大道 美香、
福井 和子

青年期・壮年期グループ：加藤 実、緒方 美智子、小池 のり子、石渡 晶子、
高橋 三雄、岡田 潔

高齢期グループ：北村 俊男、川口 紘子、石田 和美、佐々木 由三、大川 博之

◎鎌倉保健福祉事務所 (3名) 歯科医師：古川 清香、保健師：行竹 三紀恵

管理栄養士：五十嵐 香織

◎逗子市(国保健康課) (6名) 保健師：山田 寛子、井崎 浩子、遠座 恵子

管理栄養士：小林 美緒、柏木 まどか、伊藤 美佐子

6 健康増進法の概要

第1章 総則

(1) 目的

国民の健康増進の総合的な推進に関し基本的な事項を定めるとともに、国民の栄養の改善、国民の健康増進を図るための措置を講じ、国民保健の向上を図ることを目的とする。

(2) 責務

- ① 国民は、健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、生涯にわたり、自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努める。
- ② 国及び地方公共団体は、教育活動と広報活動を通じた健康の増進に関する正しい知識の普及、情報の収集、整理、分析、提供、研究の推進並びに健康の増進に関する人材の養成、資質の向上を図るとともに、健康増進事業実施者と関係者に対し、必要な技術的援助を与えることに努める。
- ③ 健康増進事業実施者（保険者、事業者、市町村、学校等）は、健康教育、健康相談等国民の健康増進のための必要な事業を積極的に推進するように努める。

(3) 関係者の協力

国、地方公共団体、健康増進事業実施者、医療機関、その他の関係者は、相互に連携を図りながら協力するように努める。

第2章 基本方針等

(1) 基本方針

厚生労働大臣は、国民の健康増進の総合的な推進を図るための基本的な方針を定める。

- ① 国民の健康増進の推進に関する基本的な方向
- ② 国民の健康増進の目標に関する事項
- ③ 都道府県健康増進計画及び市町村健康増進計画の策定に関する基本的な事項
- ④ 国民健康・栄養調査その他の健康増進に関する調査・研究に関する基本的な事項
- ⑤ 健康増進事業実施者間における連携及び協力に関する基本的な事項
- ⑥ 食生活、運動、休養、飲酒、喫煙、歯の健康の保持、その他の生活習慣に関する正しい知識の普及に関する事項

- ⑦ その他国民の健康増進の推進に関する重要事項
- (2) 都道府県健康増進計画等
都道府県健康増進計画及び、市町村健康増進計画（住民の健康増進の推進に関する施策についての計画）を策定する。
- (3) 健康診査の実施等に関する指針
厚生労働大臣は、生涯にわたる国民の健康増進に向けた自主的な努力を促進するため、健康診査の実施及びその結果の通知、健康手帳の交付、その他の措置に関し、健康増進事業実施者に対する健康診査の実施等に関する指針を策定する。

第3章 国民健康・栄養調査等

- (1) 国民健康・栄養調査の実施
国民の健康増進の総合的な推進を図るための基礎資料として、国民の身体状況、栄養摂取量及び生活習慣所の状況を明らかにするため、国民健康・栄養調査を実施する。
- (2) 生活習慣病発生の状況把握
国及び地方公共団体は国民の生活習慣とがん、循環器病、生活習慣病との相関関係を明らかにするため、生活習慣病の発生状況の把握に努める。

第4章 保健指導等

- (1) 市町村による生活習慣相談等の実施
- (2) 都道府県による専門的な栄養指導その他の保健指導の実施

第5章 特定給食施設等

- (1) 特定給食施設における栄養管理
- (2) 受動喫煙の防止
学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店その他の多数の者が利用する施設を管理する者は、これらを利用する者について、受動喫煙を防止するために必要な措置を講ずるよう努める。

第6章 特別用途表示及び栄養表示基準

販売に供する食品につき、乳幼児、幼児用、妊産婦用、病者用への特別の用途に適する旨を表示する者は、厚生労働大臣の許可がいる。

逗子市健康増進計画

2015年（平成27年）3月

発行 逗子市

編集 福祉部国保健康課健康係

〒249-8686

神奈川県逗子市逗子5丁目2番16号

電話 046-873-1111(内線241・242・243)

FAX 046-873-4520

E-mail kenkou@city.zushi.kanagawa.jp