

令和6年度 国保健康課における健康増進・食育推進に係る取り組み（予定）

区分	今後取り組むテーマ番号	事業名	内容	実施日など	工夫すること
健康全般	2	特定健康診査	生活習慣病の早期発見を目的とした健診（40～74歳の国民健康保険加入者対象）	①集団健診：29回 ※葉山町の開催を含む ②個別健診：随時	自己負担無料を継続（R5～） →個別医療機関でも受診を促めやすくし、健康無関心層の行動を促す。
	1, 2, 3	特定保健指導	上記健診結果から、生活習慣病リスクのある人へ行う保健指導	①集団健診：29回 ②個別健診：随時	・集団健診会場での初回実施方法を変更 →「腹囲が基準値以上」かつ「内服していない人」全てに初回特定保健指導を実施する。 ・プラン作成者へのインセンティブを変更 →これまでの「トレーニング室利用券」から、アリーナで始まった「シセイカルテ」の利用券と「うみかぜクラブ」体験チケットに変更。
	2	高齢者健診	生活習慣病の早期発見を目的とした健診（75歳以上の後期高齢者医療保険者対象）	①集団健診：29回 ※葉山町の開催を含む ②個別健診：随時	
	2	未病センター（市役所・アリーナ）	市役所1階ロビーとアリーナトレーニング室に設置（H28.12～）。手軽に健康状態や体力等をチェックし、その結果に基づくアドバイスや未病改善の情報を得られる場所	①市役所 ②アリーナ	①市役所 ・専門職が常駐し、気軽な健康相談に対応する。 ・下記のイベントDayを設け、利用障壁を下げる。 ②アリーナ ・「シセイカルテ」を導入、健康の意識付けを図る。
	1, 2, 3	健康栄養相談イベントDay	健康に関する様々な測定や相談を予約制で開催。健康的な生活習慣のきっかけ作りを図るもの	①5/23（定員20人）スポーツ協会：シセイカルテ ②6/28（定員20人）明治安田生命ベジチェック ③7/30（定員20人）明治安田生命「ストレスチェック」 ④9/24（定員20人）スポーツ協会「シセイカルテ」 ⑤10/8（定員20人）サンドラッグ「健骨度チェック」 ⑥11/28（定員20人）明治安田生命「ベジチェック」 ⑦1月中（定員20人）明治安田生命「脳年齢測定」 ⑧2月中（定員20人）明治安田生命「ベジチェック」 ⑨3/11（定員20人）スポーツ協会「シセイカルテ」	・アリーナ（スポーツ協会）で始まった「シセイカルテ」の利用を進め、健康への意識付けのきっかけとする。 ・連携協定を結んでいる明治安田生命保険相互会社や県の未病提携企業のプログラムを活用し、健康への意識付けのきっかけとする。
	1, 2, 3	健康づくり出前講座	市内の団体等に保健師や管理栄養士が出向き、健康知識の普及を図るもの		
	1, 2	アプリで健康ポイントゲットキャンペーン！	スマートフォンアプリを活用した健康的な行動の促進。行動を記録する毎にポイントを付与し、インセンティブを提供	令和5年10月～令和6年1月末	・市政70周年記念企画として、当選者の範囲を拡大 ・経済観光課などと連携し、市内の特産品などを賞品に設定する。 ・無関心層へのアプローチを狙った賞品を設定する。
	1, 2, 3	スポーツの祭典（健康相談）	文化スポーツ課によるイベントに合わせ、選手アリーナ内に保健師が出向き、健康に関する相談を受けるもの	10月6日	・文化スポーツ課と連携し、各種健康啓発の場としても活用する。
栄養・食育	3	食育講演会	食育啓発のため、食にまつわる様々なテーマで開催する講演会	11/6：スポーツ栄養学について（案） ～からだをつくる食事について～	・オリンピックがあるため、スポーツ関連の講演を検討。 →神奈川県にゆかりのあるスポーツ選手と関りのある管理栄養士より講演をいただく予定。
		栄養改善教室	生活習慣病の予防を目的に、講師や管理栄養士等による集団栄養指導と調理実習	①7/3（定員18人）： むくみ解消！からだスッキリ薬膳教室 ②9/25（定員20人）：災害時の食生活 ③10/15（定員32人）：魚のさばき方 ④3月頃（定員18人）： プロのコツを学ぶ料理教室	・商工会及び食品衛生協会等他団体と連携した事業開催。 →チラシ等を配布し募集を予定。3月に教室を予定。 ・災害時の食生活講演会は、能登半島地震で支援したJDATリーダーに講演していただく予定。 自助の備えについても、具体的に話をいただく予定。
		男性の料理教室	介護予防を目的に、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	①5～8月（8回、定員12人） ②9～12月（8回、定員12人） ③1～3月（8回、定員12人）	・新たに参加者同士の交流を再開 →これまでは感染症対策として、作った料理を食べる際に、前を向いて黙食していたが、グループ毎に向き合って食事することを再開する。
		食生活改善推進員養成講座（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、食生活改善推進員（ヘルスマイト）を養成するための講座	①6/19（定員18人）、②6/26（定員18人） ③7/10（定員18人）、④7/24（定員18人） ⑤9/11（定員18人）、⑥9/25（定員18人） ⑦10/9（定員18人）、⑧10/23（定員18人） ⑨11/6（定員18人）、⑩11/20（定員18人） ⑪12/11（定員18人）、⑫1/22（定員18人）	・SNSを活用した募集。インターネット経由での申込みを継続。多くの市民の目に留まるように、広報誌だけでなくLINEの通知を継続。e-kanagawaでの申込みも活用する（継続）。 ・活動目的を明確にし、参加意義を伝える（継続）。
タバコ	2	特定健診後に喫煙者への資料配布	タバコに関する健康情報提供や禁煙指導	対象者へ資料郵送し、電話連絡	
	妊娠届出時に喫煙者へ資料配布	妊娠届出時に喫煙している妊婦、家族へ資料配布			
がん	2	がん予防講演会	がんの予防を目的とした啓発イベント	調整中	
		がん征圧月間（9月）事業		調整中	
		がん啓発のための資料配布		①3歳児健診（12回） ②就学前健診（5回） ③成人式（1回）	
口腔	2	オーラルケア講座	歯周疾患予防や食育普及啓発などを目的とした展示や講座、相談等の啓発イベント	7/11（定員30人）	
		お口の健康展		6/3～6/7にパネル展示する他、口腔に関するイベントを開催 ・6/4「カムカム」チェック ・6/5「バタカ」チェック ・口臭チェックと歯科医師による口の健康相談	

区分	今後取り組む テーマ番号	事業名	内容	実施日など	工夫すること
高齢者の 保健事業と 介護予防の 一体的実施	1, 2, 3	シニア健康セミナー	高齢による心身の機能低下（フレイル）を予防するための方法について指導	①6/6（定員50人） ②12/5（定員50人）	①PT、OT、管理栄養士による講義を予定 ②PT、OT、歯科衛生士による講義を予定
		通いの場	健康に関する専門職が高齢者が集う地域のサロンへ赴き、講座等を実施	東部サロン×2回 中部サロン×2回 西部サロン×1回	・各回、PT、OT、管理栄養士、歯科衛生士らと調整し訪問・講義する。
		ラジオ体操講座	身近な運動として認知されているラジオ体操の正しいやり方を伝え、運動習慣を推進	①6/15：※スポーツ推進員向けに実施 ②10/21：亀岡八幡宮（定員30人） ③10/24：亀岡八幡宮（定員30人） ④11/7：亀岡八幡宮（定員30人） ⑤11/18：亀岡八幡宮（定員30人）	・文化スポーツ課と連携し、スポーツ推進委員向けに講座を実施する。 ・参加者が多く要望が多かった亀岡八幡宮での連続開催を行う。
自殺対策	2	ゲートキーパー養成講座	市民・職員等を対象に自殺対策につながる行動ができる人材を養成する	①7/30：市立中学校の教員向け講座（新規） ②3/15：市民向けの講座（継続） ※その他、受講者でボランティアを募り、啓発活動を予定	・中学校教員に講座を行い、若い世代への啓発を行う。 ・新たにボランティアを募り、市内で啓発活動を行うことで普及を図る。
		自殺対策講演会	「いきるを支える鎌倉・逗子・葉山」実行委員会として、自殺対策の講演会を実施	9/21：「思春期の子を持つ親世代への支援」（オンライン）	オンライン開催にし、多数の聴講希望者に対応する。
地域医療	2	地域医療検討会	市内の地域医療に関する情報を共有し、これからの逗子市に必要な地域医療とその実現に向けた課題を話し合う場	①7月 ②未定 ※今年度で終了予定	
その他	1, 2, 3	上記以外の健康相談・健康教室など	逗子葉山未病フェス実行委員会からの依頼を受けて健康栄養相談を実施	9/22：未病フェス（詳細未定）	
	2		重複・頻回受診や不要な多剤服用を防ぐため、適切な医療との付き合い方を指導	10/31（50人）薬の講演会	
	1		県の未病応援プログラムにて、提携企業による講座などを実施	12月 子どもの走り方教室（未定）	
	1	ベンチたいそう看板の活用	イスやベンチを用いた気軽な体操を表示した看板を作成。社会福祉協議会の協力を得て、市内サロンで体操を実施	看板の在庫と合わせて社協と調整（未定）	