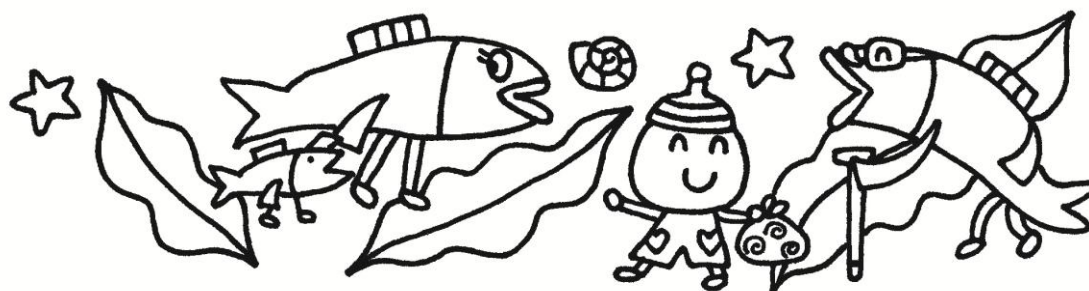


資料編

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. 特にない	

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。

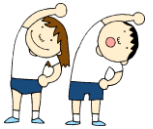
(○はあてはまるものすべて)

- | | |
|---------------------------|--------------------|
| 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。(〇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。(〇は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。(〇は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。(〇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が増えていますか。(○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. ヘルスメイト養成講座	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. ヘルスメイト養成講座	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. 特にない | 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。

