

## 第4章 計画の推進に向けて





# 1 計画の推進体制

## (1) 計画の推進における考え方

市民一人ひとりの主体的な健康づくりを支援するために、地域の団体や、事業者、関係機関等との連携をさらに強化し、市全体で総合的、効果的に推進していきます。

鎌倉市は、市民病院や保健センターといった施設がない中で、これまで市内施設を上手く活用しながら、事業を展開してきました。今後、さらに市民の健康づくりを推進していくためには、既存施設や恵まれた自然環境等を活用していくことはもとより、活動の拠点を整備する必要があります。

鎌倉市全体のまちづくりの中で、健康づくりの視点も大事にしつつ、新たな拠点整備については、優先順位をつけて検討していくことが必要だと考えます。



## (2) 鎌倉市健康増進計画推進委員会

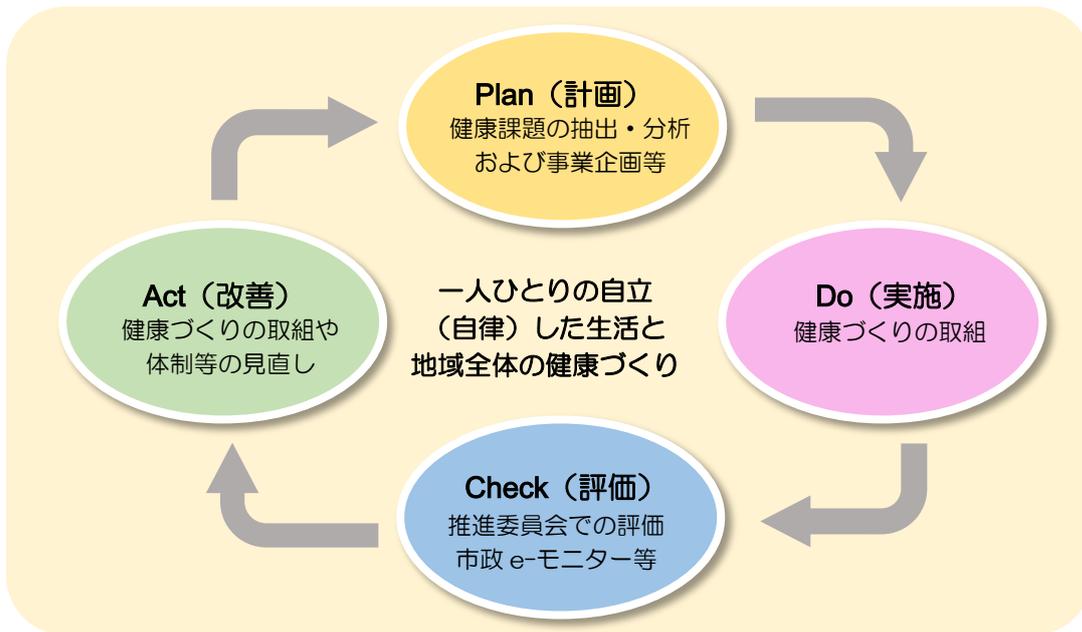
本計画の企画・検討にあたり、市民一人ひとりの健康づくりを支えている保健医療関係団体、学校、職域関係機関・団体、有識者、企業、市民活動推進者、公募市民等で構成されている、鎌倉市健康増進計画推進委員会を設置しています。計画策定においては、それぞれの課題や役割を共有し、方向性を検討してきました。今後も様々な情報を共有しながら、更なる推進を図っていきます。

## 2 計画の評価

### (1) 計画の進行管理・評価の考え方

鎌倉市健康増進計画推進委員会は、本計画を継続的に点検・評価・見直しを行っていく役割を持ち、取組の進捗状況の確認・共有を行い、これらの成果を評価します（PDCA サイクル）。なお、現状把握のための情報収集においては、市政 e-モニター等も活用していきます。

PDCAサイクル



5つのライフステージごとの重点目標、さらに7つの分野における評価指標を設定することによって、基本目標である「一人ひとりの自立 (自律) した生活と地域全体の健康づくり」の達成を目指します。

### (2) 評価スケジュール

本計画は、平成 28 年度からの 10 年計画ですが、10 年後の目標達成に向けたより効果的な施策の推進を図るため、平成 32 年度に中間評価を実施し、必要に応じて計画の見直しを行います。中間評価においては、再度「健康づくりについての意識調査」を実施し、施策の効果・成果等を把握します。

### (3) 評価項目一覧

ライフステージ	分野	指標	目標値 (平成37年度)	現状値 (平成26年度)	出典
	全体	健康寿命	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加	男性：79.84年 女性：84.08年	(参考) 厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」
子ども期	健康管理	かかりつけの医師がいる3歳児の割合	増加傾向へ	92.7%	健康づくりについての意識調査
		自分の健康について考える機会がある子どもの割合	増加傾向へ	小6：53.6% 中3：66.5%	
		3歳児健診受診率	100%に近づける	93.0%	母子保健報告
	食生活・栄養	家族そろって一日に1回以上食事をする子どもの割合	90%に近づける	3歳児：79.9% 小6：80.0%	健康づくりについての意識調査
		献立に野菜のおかずが一日2食以上ある子どもの割合	100%に近づける	3歳児：82.2% 小6：88.6% 中3：84.5%	
		朝食をとる頻度が週6日以上の子どもの割合	100%に近づける	小6：93.8% 中3：95.5%	
	身体活動	外遊びを取り入れている3歳児の割合	100%に近づける	90.4%	
		身体を動かすことが好きな子どもの割合	90%以上へ	3歳児：80.1% 小6：87.2% 中3：83.0%	
	こころ・休養	21時までに寝る3歳児の割合	増加傾向へ	42.0%	
		その日のうちに、寝る中学3年生の子どもの割合	増加傾向へ	48.0%	
		朝、起きた時に疲労感がない子どもの割合	増加傾向へ	小6：63.0% 中3：39.5%	
		将来の夢や目標がある子どもの割合	増加傾向へ	小6：79.1% 中3：79.0%	
		自分の命を大切だと思う子どもの割合	100%に近づける	小6：96.7% 中3：96.0%	

：評価項目（5年ごとに評価）

：モニタリング項目

ライフ ステージ	分野	指標	目標値 (平成37年度)	現状値 (平成26年度)	出典	
子ども期	お酒・たばこ	子どもの家族がたばこを吸う割合	減少傾向へ	妊娠中 母：0.5% 父：22.8% 3歳児 母：4.1% 父：20.3%	健康づくりについての意識調査	
		家庭内で分煙している割合	100%に近づける	小6保護者：90.8% 中3保護者：82.8%		
	歯	かかりつけの歯科医がいる3歳児の割合	60%以上	53.7%		
		かかりつけ歯科医で定期的な歯科検診を受ける子どもの割合	増加傾向へ	3歳児：50.7% 小6：61.2% 中3：41.9%		
		歯肉に異常所見がない中学生の割合	増加傾向へ	77.8%		神奈川県定期歯科検診結果
		むし歯のない3歳児の割合	増加傾向へ	87.1%		母子保健報告
		毎日仕上げ磨きをしている子どもの割合	増加傾向へ	1歳6か月児：- 3歳児：88.4%		健康づくりについての意識調査
		12歳児の平均う歯数	減少傾向へ	0.59本	鎌倉保健福祉事務所統計	
	コミュニケーション	近所の人にあいさつをする子どもの割合	95%	小6：88.2% 中3：90.5%	健康づくりについての意識調査	

ライフステージ	分野	指標	目標値 (平成37年度)	現状値 (平成26年度)	出典	
青年期・壮年期・高年期	健康管理	過去1年間に健康診断等を受けた人の割合	70%	青年期：62.4% 壮年期：63.7% 高年期：64.1%	健康づくりについての意識調査	
		健康であると思う人の割合	50%	青年期：42.7% 壮年期：34.2% 高年期：26.1%		
		特定健診受診率	60%	32.3%	市民健康課・ 保険年金課	
		特定保健指導の実施率	60%	21.0%		
		がん検診受診率	胃がん (40～69歳)	40%		10.1%
			肺がん (40～69歳)	40%		28.8%
			大腸がん (40～69歳)	50%		42.2%
			乳がん (40～69歳)	50%		28.4%
			子宮頸がん (20～69歳)	50%		23.2%
		後期高齢者健診受診率	増加傾向へ	34.7%		
	メタボリックシンドローム及び予備群の該当者の割合	減少傾向へ	メタボリックシンドローム 男性：22.5% 女性：6.6% 予備群 男性：18.0% 女性：5.0%			
	やせ(BMI18.5未満)の人の割合	減少傾向へ	男性：3.7% 女性：13.5%			
	肥満(BMI25以上)の人の割合	減少傾向へ	男性：26.3% 女性：14.0%			
食生活・栄養	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が一日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	80%	青年期：53.0% 壮年期：58.5% 高年期：74.8%	健康づくりについての意識調査		
	朝食を毎日食べる人の割合	青年期： 90%に近づける 壮年期・高年期： 100%に近づける	青年期：69.3% 壮年期：81.0% 高年期：91.7%			

ライフ ステージ	分野	指標	目標値 (平成37年度)	現状値 (平成26年度)	出典	
青年期・壮年期・高年期	身体活動・運動	ふだんの生活や仕事で、 身体を動かす時間が 1時間以上ある人の割合	80%	青年期：67.7% 壮年期：66.3% 高年期：72.9%	健康づくりについての意識調査	
		一日30分以上の運動を 週2回以上している人の 割合	青年期：35% 壮年期：45% 高年期：55%	青年期：26.5% 壮年期：33.9% 高年期：48.6%		
	こころ・休養	気分障害・不安障害に 相当する心理的苦痛を 感じている人の割合 (K6で10点以上)	減少傾向へ	青年期：13.7% 壮年期：10.7% 高年期：5.4%		
		週に6～7日、朝すっきり 目覚める人の割合	青年期：20% 壮年期：30% 高年期：50%	青年期：12.9% 壮年期：20.3% 高年期：42.6%		
	お酒・たばこ	生活習慣病のリスクを 高める量を飲酒している 人の割合	減少傾向へ	男性：23.1% 女性：11.3%		
		喫煙率	減少傾向へ	男性：19.1% 女性：5.6%		
	歯	治療以外で定期的に 歯科医院に通院している 人の割合	青年期：40% 壮年期：50% 高年期：60%	青年期：27.4% 壮年期：41.9% 高年期：52.8%		
		デンタルフロスを毎日、 または時々使うようにして いる人の割合	65%	青年期：39.5% 壮年期：55.8% 高年期：58.8%		
		80歳で20本以上歯がある人 の割合	60%	50.2%		
		歯周疾患検診の結果が 「要精密検査」の人の 割合	減少傾向へ	青年期：84.8% 壮年期：88.1% 高年期：87.1%		市民健康課
	コミュニ ケーション	地域の人と付き合いが ある人の割合	95%	青年期：82.6% 壮年期：87.2% 高年期：90.0%		健康づくりについての意識調査
		何らかの地域活動をしてい る人の割合	50%	壮年期：36.7% 高年期：42.9%		

## 3 庁内取組一覧 (平成 27 年度実施分)

担当課	庁内の取組			分野						ライフステージ			
	事業名等	内 容	対象者	健康管理	食生活・栄養	身体活動・運動	こころ・休養	お酒・たばこ	歯	コミュニケーション	子ども期	青年期・壮年期	高年期
市民健康課	妊産婦・乳幼児健康診査	妊産婦健康診査 <small>妊産婦健診の費用を一部助成。</small>	妊産婦	○								◆	
		4か月児健康診査	4カ月の子ども	○							◆		
		お誕生前健康診査	10～11カ月の子ども	○							◆		
		1歳6か月児健康診査	1歳9カ月になる子ども	○	○	○	○			○		◆	
		2歳児歯科健康診査	2歳6カ月になる子ども	○						○		◆	
		3歳児健康診査	3歳6カ月になる子ども	○	○	○	○			○		◆	
	こんにちは、あかちゃん教室 (両親教室)	妊娠・出産・育児について学び、沐浴実習などを行う教室。	妊娠22週～34週の妊婦とその家族	○	○	○	○	○	○	○		◆	
	おんぶで離乳食教室	離乳食初期～中期について学ぶ教室。おんぶも体験。	5カ月の子どもの保護者		○					○	◆	◆	
	まんま♡る～ぶ (6か月児育児教室)	離乳食、親子遊び、育児についての話とブックスタートの紹介。参加者同士の情報交換。	6～7カ月の子ども	○	○	○	○			○	◆	◆	
	いい歯にっこりスクール (1歳児歯科育児教室)	乳歯の手入れ、食生活、遊び方等、子どもとの生活についての教室。	1歳2カ月になる子ども	○	○	○	○			○	◆	◆	
	抱っこ de シャベル (乳幼児健康相談)	身長・体重の計測、育児に関する相談や参加者同士の情報交換。	乳幼児とその保護者	○	○	○	○			○	◆	◆	
	妊産婦・乳幼児家庭訪問	新生児や乳幼児がいる家庭に訪問し、発育・発達や育児に関する相談や情報提供。	妊産婦や、乳幼児とその保護者	○	○		○			○	◆	◆	
	ママとパパのための健康相談・健康チェック	保護者自身の健康に関する相談、健診の案内等。各会場で年1回程度、健康チェック (骨密度測定等)。	抱っこ de シャベルを利用している保護者	○	○	○	○	○				◆	
	やってみよう！ わくわくクッキング	食材に触り匂いを嗅ぐ、調理のお手伝い等、食に関する様々な体験をすることにより、将来にわたり「食」への関心を高める講座。	2歳6カ月～3歳11カ月の子どもとその保護者		○					○	◆	◆	
親子ふれあいセミナー	子どものからだところを育む、親子遊びや健康に関する講座。	未就学の子どもとその保護者	○	○	○	○			○	◆	◆		
思春期出前講座「いのちの教室」	学校に出向いて行う、「いのちの大切さ」「思春期のこころとからだの変化」等についての教室。	市内小・中学生	○			○			○	◆	◆		
思春期講演会	思春期のこころとからだの変化やその対応等についての講演会。	市内小・中学生とその保護者	○			○			○	◆	◆		

第1章

第2章

第3章

健康

食生活

運動

休養

たばこ

歯

コミュニケーション

I 子ども

II 子ども

青年期

壮年期

高年期

第4章

担当課	庁内の取組			分野							ライフステージ		
	事業名等	内容	対象者	健康管理	食生活・栄養	身体活動・運動	こころ・休養	お酒・たばこ	歯	コミュニケーション	子ども期	青年期・壮年期	高年期
市民健康課	成人健康診査	スマホドック（郵送健診）	20歳～38歳の偶数年齢の女性 および鎌倉市国保加入男性	○								◆	
		鎌倉市国保特定健康診査	40～74歳の鎌倉市国保加入者	○								◆	◆
		後期高齢者健康診査	75歳以上	○									◆
		大腸がん検診	40歳以上	○								◆	◆
		胃がんリスク検診	40歳以上	○								◆	◆
		肺がん検診	40歳以上	○								◆	◆
		乳がんマンモグラフィ併用検診	40歳以上の偶数年齢の女性	○								◆	◆
		子宮頸がん検診	20歳以上の偶数年齢の女性	○								◆	◆
		結核検診	16～39歳	○								◆	◆
		肝炎検診	40歳以上	○								◆	◆
		歯周疾患検診	20・24・28・32・36・40・50・60・70歳	○					○			◆	◆
		健康相談	健康全般に関する相談（血圧・体組成測定も可）。	市民	○	○	○	○	○				◆
	機能訓練教室	心身機能の維持・改善のために、運動（プールでの水中運動も含む）や食生活の見直し、情報交換を行う教室。	股関節・膝関節疾患を有する、おおむね64歳以下の人（病院等でのリハビリテーションを行っていない人）	○	○	○						◆	◆
	健康づくり講座	生活習慣病・乳がん・認知症・介護等の予防に関する各種講座。	市民	○	○	○	○	○	○	○		◆	◆
	地域サポーター養成講座	身近なところで、高齢者のサロンや集まりの場の運営等をしていくために、高齢期の心身の変化、介護予防等について学ぶ講座。	地域での健康づくりや介護予防の普及に取り組みたい人	○	○	○	○		○	○		◆	◆
	認知症サポーター養成講座	認知症についての基礎知識や認知症の方への接し方等について学ぶ講座。	市民	○						○	◆	◆	◆
	ゲートキーパー養成講座	自殺の現状、自殺のサイン等、基本的な知識や、サインに気が付いたときの対応方法等について学ぶ講座。	市民	○			○			○		◆	◆
	健康づくり応援団	体力や骨密度等の測定、ロコモチェック、運動や食生活、乳がんの自己触診等、健康づくりに関する出前講座。	地域の活動グループ（町内会・PTA・子育てサークル等）	○	○	○	○		○	○	◆	◆	◆
	介護予防教室	心身機能の維持向上、認知症予防を目的とした、運動、食生活、口腔ケアの総合コースや、トレーニングマシンを利用した運動教室、プールでの水中運動を主体とした教室等。	65歳以上で、要支援・介護認定を受けていない、体力の低下等が心配な方	○	○	○	○		○	○			◆
	かまくら食育カレッジ	多面的・総合的な視点から「食」に関心もてるよう、様々なテーマで行う講座。	市民	○	○					○	◆	◆	◆

担当課	庁内の取組			分野						ライフステージ			
	事業名等	内容	対象者	健康管理	食生活・栄養	身体活動・運動	こころ・休養	お酒・たばこ	歯	コミュニケーション	子ども期	青年期・壮年期	高年期
高齢者いきいき課	配食サービス	バランスのよい食事を自宅に配達。	要件をみたす65歳以上の 人		○					○			◆
	デイ銭湯	市内の銭湯で、入浴の他、健康チェック・体操等。	65歳以上の 人	○		○	○			○			◆
	いきいきサークル事業	自治・町内会館等での、軽体操・健康講話・各種レクリエーション活動等。	60歳以上の 人			○	○			○			◆
スポーツ課	スポーツ教室	おやこ体操、海岸など屋外での子ども向けの運動の他、各年代に応じて、筋力トレーニング、ストレッチ、ウォーキング、水泳指導、武道やマリンスポーツ体験等、各種講座。	市民	○		○				○	◆	◆	◆
	生涯スポーツリーダー養成教室	ストレッチングやニュー・スポーツなどの指導法を学ぶ。	在住・在勤で運動経験があり、スポーツリーダーとして活動意欲がある人	○		○	○			○		◆	
	市民運動会	運動を楽しみ、交流を図る、地域住民による運動会。	市民			○				○	◆	◆	◆
	無料測定会	血圧、体重、体脂肪等の測定とストレッチや筋力トレーニング等。	市民	○		○					◆	◆	◆
子どもみらい課	一日冒険遊び場	自然の中で炊飯体験、木工・竹細工、ロープ遊び、昔遊び等を親子で体験。	主に小学校低学年までの子どもと保護者		○	○	○			○	◆	◆	
	かまくらママ'sカレッジ	子どもと一緒にヨガやさとも掘りなど、体験を通して親子で楽しむ講座。特別企画として、鎌倉女子大学等の協力を得て、様々な親子遊びのイベントも行う。	主に0～3歳の子どもと保護者		○	○	○			○	◆	◆	
	つどいの広場	子どもと一緒に、お母さんやお父さんが気軽に集い、子育てについての相談もできる場。	主に0～3歳の子どもと保護者		○	○	○			○	◆	◆	
	かまくら子育てメディアスポット	子育てコンシェルジュ（先輩ママ）による子育て支援、地域の情報、親子向けイベントの紹介等。	主に0～3歳の子どもと保護者		○	○	○			○	◆	◆	
	かまくら子育てナビきらきら	子育てに関する情報をまとめた冊子の作成・配布。	妊娠中から小学校低学年の子どもと保護者	○						○	◆	◆	

庁内の取組				分野					ライフステージ				
担当課	事業名等	内 容	対象者	健康管理	食生活・栄養	身体活動・運動	こころ・休養	お酒・たばこ	歯	コミュニケーション	子ども期	青年期・壮年期	高年期
保育課	入園児の健康診断	内科（年2回）、眼科（年1回）、耳鼻科（年1回）、歯科（年2回）の健康診断。	園児	○					○		◆		
	給食だよりの発行	保育園の献立の作り方を紹介したり、食や健康に関する情報を提供。	園児の保護者	○	○	○	○					◆	
	地域子育て支援事業	地域の方が参加できる行事や子育て相談等。	市民		○	○	○				◆	◆	◆
青少年課	子どもの家（学童保育）	保護者が就労等により、家庭にいない小学生に、放課後の遊びや生活の場の提供。	小学1～3年生			○	○			○	◆		
	子ども会館	地域の子どもたちが自由に遊べる場の提供。	乳幼児～中学生と保護者			○	○			○	◆	◆	
	各種講座・教室	子どものための各種講座・教室。	乳幼児～中学生と保護者			○				○	◆	◆	
総務課	各種講座・教室	各年代に応じた、食生活や体操など、健康に関する講座。	市民		○	○	○	○	○	○	◆	◆	◆
学務課	定期健康診断	内科、眼科、耳鼻科、歯科の健康診断。	市立小・中学生	○	○	○	○		○		◆		
	歯科保健指導	歯科医師会と連携し、視覚的教材を活用した歯科保健指導。	市立小学校1年生～4年生 中学校1年生	○					○		◆		
教育指導課	保健だよりの発行	心身の発育・発達、食生活・運動・休養及び睡眠との関係、望ましい生活リズム、飲酒・喫煙等について学び、自分のからだを健康に関心を向け、健康づくりの基礎を育む。	市立小・中学生とその保護者	○	○	○	○	○	○		◆	◆	
	健康・保健学習	同上	市立小・中学生	○	○	○	○		○		◆		
	食育の推進	栄養のバランスや規則正しい食生活、食品の安全性や食文化等について、教科等の内容と関連させた指導。	市立小・中学生		○					○	◆		
	鎌倉市小学校陸上記録大会	市内17校の6年生による陸上記録会。	小学6年生			○					◆		

担当課	庁内の取組			分野						ライフステージ			
	事業名等	事業内容	対象者	健康管理	食生活・栄養	身体活動・運動	こころ・休養	お酒・たばこ	歯	コミュニケーション	子ども期	青年期・壮年期	高年期
福祉総務課・社会福祉協議会	サロン活動	高齢者や子育てサロンなど、身近な場所で開催する場の運営。	市民				○			○	◆	◆	◆
	見守り活動の支援	身近な地域における高齢者や障害者に対してボランティア市民が行う、見守りや訪問活動。	市民	○						○	◆	◆	◆
	福祉教育の推進	障害者や高齢者について理解を深めるための福祉教育。	小・中学生							○	◆		
	ボランティアセンター	ボランティア活動に関する相談、情報収集・提供、各種ボランティア研修・講座。	市民							○	◆	◆	◆
	地域福祉相談室	高齢者、障害や子育て、生活に関することなどを気軽に相談できる福祉の総合的な窓口。	市民				○				◆	◆	◆
	鎌倉福祉まつり	福祉等について考えるきっかけとなる出会いと交流の場。	市民							○	◆	◆	◆

