

「鎌倉市健康づくり計画」の策定にあたって

みなさんは「健康」のために、何か、取り組んでいることはありますか。

私自身、20代、30代の頃のように、無理がきかなくなったなあと感じる時もあり、からだの変わり目にさしかかりつつあることを日々感じている中で、公務を行う上でも、家庭人としても、「健康なからだ」が資本であることを改めて実感しています。元々、からだを動かすことは好きで、仕事の合間に、ジョギングや山登りなどをやっていたのですが、最近は、なかなか“運動”の時間を確保するのは難しく、公務中に車で移動していると、天気の良い日などは特に「ジョギングしたい!」と思うこともしばしばです。

そんな中、私は1年ほど前から、デスクワークを立てて行うようにしております。最初は足が疲れましたが、今では気にならなくなり、また、集中力も上がって、一石二鳥だと感じています。

このように、“健康”とは、今の自分の生活の中で、できることを続けていくことの先に、自ずとついてくるものではないかと思っています。

幸い、鎌倉は、海と山に囲まれた豊かな自然に恵まれ、季節の移ろいを感じながら散策やジョギングを楽しんだり、浜辺で波の音を聞きながらヨガをしたり、気持ちよく、からだを動かすことができる環境にあります。是非、毎日の生活の中で、続けられる何かを見つけてみてください。そして、もしそれが、一人では難しかったら、家族や学校、職場、地域の中で、仲間を見つけてください。一人では難しくても、仲間と一緒になら、声をかけあい、励ましあいながら、続けることができると思います。

この度策定した「鎌倉市健康づくり計画」は、できるだけ多くの皆さんに手にとっていただき、楽しく“健康づくり”に取り組んでもらうヒントにしてもらおう!という想いを込めてつくりました。

是非、この機会に、一緒に“健康づくり”に取り組んでいきましょう。

最後に、この計画を策定するにあたり、ご尽力いただきました鎌倉市健康増進計画推進委員会の委員の皆様、アンケート調査やパブリックコメントにご協力いただきました、市民の皆様に、心から感謝申し上げます。



平成28年3月

鎌倉市長

松尾 崇

目次

第1章 計画の策定にあたって

1 計画策定の趣旨と背景.....	3
(1) 策定の趣旨.....	3
(2) 鎌倉市のこれまでの取組.....	3
2 計画の位置づけ.....	3
3 健康づくりについての意識調査の実施.....	5
(1) 調査目的.....	5
(2) 実施要領.....	5
(3) 調査結果詳細.....	5
4 計画の期間.....	6

第2章 鎌倉市の現状

1 社会状況.....	9
(1) 人口の状況.....	9
(2) 出生の状況.....	11
(3) 死亡の状況.....	12
2 健康・医療に関する状況.....	15
(1) 平均寿命と健康寿命.....	15
(2) 国民健康保険の医療費・医療機関受診の状況.....	16
(3) 介護の状況.....	18
(4) 健康診査の状況.....	19

第3章 行動目標・取組・そして提案

1 計画の基本理念・基本目標.....	25
(1) 基本理念.....	25
(2) 基本目標.....	25
(3) 7つの分野と5つのライフステージ.....	25

2 計画の施策体系と前期の重点目標	26
(1) 施策体系	26
(2) 行動目標・取組と提案	27
(3) 前期の重点目標	27
(4) 分野別	28
健康管理	28
食生活・栄養	34
身体活動・運動	40
こころ・休養	46
お酒・たばこ	56
歯	62
コミュニケーション	68
(5) ライフステージ別	73
子どもⅠ期（0～12 歳）	74
子どもⅡ期（13～19 歳）	82
青年期（20～39 歳）	90
壮年期（40～60 歳）	99
高年期（61 歳～）	108

第4章 計画の推進に向けて

1 計画の推進体制	119
(1) 計画の推進における考え方	119
(2) 鎌倉市健康増進計画推進委員会	119
2 計画の評価	120
(1) 計画の進行管理・評価の考え方	120
(2) 評価スケジュール	120
(3) 評価項目一覧	121
3 庁内取組一覧	125

参考資料

鎌倉市健康増進計画推進委員会条例	133
鎌倉市健康増進計画推進委員会条例施行規則	134
鎌倉市健康増進計画推進委員会委員名簿	135
計画策定の経過	136
平和都市宣言・鎌倉市民憲章	138

本書の読み方

“からだが資本”“健康第一”等というように、自分が望む生活を送るために、“健康”は不可欠です。

第3章では、鎌倉市で実施した「健康づくりについての意識調査」等のデータから見えてきた、鎌倉市民の健康に関する現状と課題のほか、コラムや「一人ひとりができること」「みんなでできること」等、健康づくりのためのヒントを載せています。どうぞ、ご関心のあるページから開いてみてください。

* 第3章の読み方

目次

- 第1章 計画の策定にあたって
(略)
- 第2章 鎌倉市の現状
(略)
- 第3章 行動目標・取組・そして提案
 - 1 計画の基本理念・基本目標
(略)
 - 2 計画の施策体系と前期の重点目標
 - (1) 施策体系
 - (2) 行動目標・取組と提案
 - (3) 前期の重点目標
 - (4) 分野別
 - 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
 - (5) ライフステージ別
 - 子どもⅠ期(0~12歳)
 - 子どもⅡ期(13~19歳)
 - 青年期(20~39歳)
 - 壮年期(40~60歳)
 - 高年期(61歳~)

「生涯の健康づくりを考えたい」
「家族みんなで取り組みたい」
という方は、こちらから。
“食生活・栄養”や“身体活動・運動”
等の分野ごとに、年代を通して見る
ことができるようになっています。

「自分の年代の部分をもっと見たい」
「短時間で読みたい」
という方は、こちらから。
ライフステージ別にまとめています。



※第3章のデータは、特に注釈のないものは「健康づくりについての意識調査」(平成26年度)、
『平成17年度』とあるのは、「市民の健康づくりに関する意識調査」(平成17年度)からのもの。