

健康増進計画(健康はだの21)第4期計画

基本の方向性 II 健康維持向上のための生活習慣の改善と環境づくり(疾病予防と健康増進)

取組分野 2 身体活動・運動

評価指標		計画策定時	H30実績	R1実績	R2実績	R3実績	R4実績	目標値
日常生活において1時間以上の歩行と同等の活動を行っている人の増加	40～64歳 男性	48.8%	47.7%	48.1%	51.0%	47.8%		54%
	40～64歳 女性	51.6%	49.4%	51.8%	49.0%	44.4%		56%
	65～74歳 男性	57.5%	55.7%	56.1%	54.3%	53.2%		62%
	65～74歳 女性	53.1%	54.6%	54.3%	53.8%	55.6%		58%
運動習慣のある人(1回30分以上、週2回以上の運動を1年以上継続している人)の割合の増加	40～64歳 男性	35.4%	35.5%	37.7%	33.0%	35.2%		40%
	40～64歳 女性	33.5%	31.2%	31.5%	33.6%	30.8%		38%
	65～74歳 男性	56.5%	52.6%	52.5%	48.1%	48.2%		60%
	65～74歳 女性	50.1%	49.1%	47.9%	50.4%	50.0%		55%

重点目標 <身体活動・運動を行う人を増やす>

基本施策 ○ 身体活動・運動に関する正しい知識の普及とライフステージに応じた効果的な身体活動の取り組みの推進

市の主な取組(事業名) 内容	目標値・実績値等	年度					実施状況及び成果等(R3)	担当課 評価	課題及び今後の対策(方向性)
		H30	R1	R2	R3	R4			
ア 幼小中PTA向け健康講座～身体活動編～	指標	アンケートで「実践する」割合(%)					幼稚園・こども園及び小中学校PTAを対象に身体活動に関する出張講座を実施。感染症の影響で、前年度同様に実施校数が少ないが、アンケートでは「実践できる内容があった」と約7割が回答し、身体活動を増やす意識の向上につなげることができた。実施校:2校/参加者数:52人(R2:2校)	B	若い世代へ普及啓発する機会と捉え、前年度中に周知し、多くの参加があるようPTA側の担当者と連携し、健康の情報発信もあわせて実施していくとともに、家族ぐるみで健康意識が高まるような内容を盛り込んでいく。
目的:若い世代で健康づくりへの関心が高まる人を増やす。 内容:幼稚園・こども園・小・中学校のPTA向けの運動講座	目標値	100	100	100	100	100			
	実績値	94.9	90.7	89.4	71.2				
イ 健康教育事業(東海大学との身体活動講座)(再掲)	指標	アンケートで「運動を実践・継続できる」割合(%)					感染症の影響で令和3年度の開催はなかったが、東海大学、スポーツ推進課と協働で、ウォーキングガイドを作成、各課の講座等で配布し、効果的なウォーキングについて普及啓発した。新型コロナウイルスの影響で令和3年度の開催なし。	B	感染症拡大状況を鑑みながら、次年度以降協働して事業を進めていく。
目的:ロコモ予防のため運動を継続できる人を増やす。 内容:東海大学体育学部の学生が中心となって運動講座の開催	目標値	90	100	100	100	100			
	実績値	84.8	0	82.0	-				
ウ 生活習慣病予防事業の実施	指標	アンケートで「実践する、できそう」の割合(%)					緊急事態宣言中のみ講座を中止したが、感染症対策を講じながら実施した。特定健康診査の結果通知時に計画的に講座日程を周知したことで、健診受診者が健康に関心が高まっている時期に参加を促すことができた。 4講座の全参加者数(延べ):255人 「実践する」と回答した人数:236人(92.5%)	A	健康サポート講座は男性参加者の割合が少ないため、男性の参加意欲が上がるような内容に一部内容変更を検討中。その他の講座についても、参加者のニーズを分析しながら講座内容を検討していく。
目的:自らの生活習慣を振り返り、改善する意欲を高める。 内容:メタボリックシンドロームの改善・予防を図る講座を開催(脱メタボ・いきいき食生活メタボ・健康サポート講座・糖尿病予防講座)	目標値	80	82	85	88	90			
	実績値	75.3	89.9	84.6	92.5				
エ 重点健康相談事業(骨密度測定相談会)	指標	骨密度測定会の参加者数(人)					乳がん検診時、未病健康相談会等で骨密度測定を実施した。同時に、骨密度を増やす生活習慣改善に向けて相談を行った。また、初めてシルバー人材センター会員に実施した。 乳がん検診:7回276人、講座:12回186人 シルバー:1回39人	A	乳がん検診時での啓発は、初めて骨密度を受ける人もいるが、リピーターも多い印象のため、次年度はリピート率を調査していく。若い世代に啓発できる機会も検討していきたい。
目的:骨密度に関心を持ち、自らの骨密度を知る人が増える。 内容:骨粗鬆症予防を目的とした骨密度測定の実施	目標値	400	400	400	400	400			
	実績値	428	398	299	462				
オ 一般介護予防事業の実施(運動)	指標	運動に関する講座の延参加者数(人)					○公民館等で以下の運動講座を実施 ・「姿勢改善で痛み予防」 2日間×12回 延153人 ・「ボールウォーキング」 2日間×2回 延55人 ・「いきいき運動コース」 36回(4会場) 延763人 ・「コグニサイズでGO」 7日間 延90人 ・フレイルチェック測定会 6回 延41人 ○ミニデイサービスで運動講座を実施 7回 延53人参加 ○地域高齢者支援センター主催の介護予防教室 14回 延128人参加	B	感染症予防に留意し、各種団体の協力を得ながら、事業を実施した。今後も自分に合った無理のない効果的な運動を取り入れることができるような運動講座を提供していく。
目的:身体を動かし、心身機能の低下を予防する。 内容:運動に関する講座、相談の実施	目標値	2,650	2,800	2,950	3,100	3,250			
	実績値	4,388	4,241	1,180	1,303				
カ 運動推進事業(さわやか体操出張講習会)の実施(再掲)	指標	さわやか体操出張講習会の依頼(団体数)					感染症の影響で依頼団体数は令和2年度に引き続き依頼数が減少した。前年に依頼のあった生命保険会社から、フォローアップの希望があり実施した。 実施回数:6回、参加人数:120人	C	感染状況を鑑みながら、地域からの依頼が増えるよう、さわやか体操PRする機会を増やしていきたい。
目的:地域の活動団体や自主サークルへさわやか体操を広める。 内容:依頼のあった団体へ、さわやか体操の出張講座を実施	目標値	10	11	12	13	14			
	実績値	6	9	4	4				
キ 3033運動の推進	指標	イベントで3033運動の啓発周知数(回)					新型コロナウイルスの影響により、イベント等での普及啓発は実施できなかったが、各スポーツ施設への階段や壁に常時ポスター掲示することで普及啓発を図った。	C	令和3年度は、ほとんどイベントが開催されなかったため、今後は社会情勢の変化に応じた普及啓発活動を検討する必要がある。
目的:1日30分、週3回、3か月継続してスポーツを実施。 内容:イベント等で普及啓発を実施	目標値	1	-	-	-	-			
	実績値	2	2	0	0				
ク スポーツ教室(市スポーツ協会による実施)	指標	新規プログラム教室の開催数(回)					・ズンバ教室(8回) 延93名 ・ボールウォーキング教室(18回) 延146名	A	現在の開催事業をベースに、利用者の要望を取り入れた新規プログラムを検討し、教室を展開していく。また、令和4年度からふるさと大使と連携した教室を実施しているため、当教室を通して、女子野球の普及を図っていく。
目的:子供から高齢者、障害者などがスポーツに親しむ。 内容:気軽に参加できる各種スポーツ教室の実施	目標値	1	1	1	1	1			
	実績値	5	2	2	2				
ケ スポーツ・レクリエーションイベントの充実	指標	チャレンジデーの参加率(%)					感染症対策を実施したうえで、「2021スポーツクライミングはだの丹沢カップ」を開催した。また、指標となっている「チャレンジデー」は、10月に延期となったが、2年ぶりに開催することができた。 ・2021スポーツクライミングはだの丹沢カップ 213名 ・チャレンジデー 18,850名	B	チャレンジデーの参加者増に向けた周知方法を工夫していく。また、はだの丹沢カップについては、継続的に実施し、スポーツクライミングの普及・振興を図る。
目的:市民のスポーツに対する参加意欲を高める。 内容:参加型イベント(チャレンジデーなど)や体力テスト、ニュースポーツ体験会などの開催	目標値	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0			
	実績値	46.4	53.2	-	11.5				

基本施策 ○身体活動・運動に取り組みやすい環境づくり										
市の主な取組(事業名) 内容	目標値・ 実績値等	年度					実施状況及び成果等(R3)	担当課 評価	課題及び今後の対策(方向性)	
		H30	R1	R2	R3	R4				
ア さわやかマスター(体操普及員)の養成及び育成(再掲)	指 標	さわやかマスターの活動回数(回)					R3年度に実施予定だった「さわやかマスター養成講座」は新型コロナウイルス感染症の影響で、R4年度に延期とした。さわやかマスターの活動意欲の維持向上を目的として、11月に現任研修会を行った。市直営体操会である「丹沢あおぞら体操会」は11月から再開し、前年に比べ活動が増えている。	B	さわやか体操を通じて、地域住民の運動のきっかけづくりや継続につながるよう、コロナ禍におけるさわやかマスターの活動の場や方法について検討が必要。徐々に活動の回数等をコロナ禍以前に戻せるようにマスターと協力して実施。	健康づくり課
目的:さわやかマスターが地域で広く体操の普及を行う。 内容:さわやかマスターを養成・育成し、地域で活動できるよう支援	目標値	75	77	79	81	83				
	実績値	75	82	0	10					
イ 地域での体操会の開催(再掲)	指 標	市内体操会の延参加者数(人)					市直営体操会である「丹沢あおぞら体操会」は感染状況を鑑みながら、11月より再開。その他、屋外で実施している体操会は継続して実施した。各体操会の中心となっているさわやかマスターの協力もあり、体操会の参加人数は、令和2年度と比較して増加した。	B	公園等の身近な場所で、自主的に行う「体操会」が継続して行えるよう、活動を支援する。また、体操会運営の中心となっているさわやかマスターが意欲的に活動できるように支援を行うとともに、休止中の市直営体操会である「ラジオ体操会」の再開に向けて動いていく。	健康づくり課
目的:地域で、「体操会」を定期的実施し、運動習慣のある人を増やす。 内容:さわやかマスターが中心となり、体操会を定期的に開催	目標値	8,000	8,100	8,200	8,300	8,400				
	実績値	7,125	5,181	2,654	3,154					
ウ 普及啓発事業の実施	指 標	ウォーキングマップ等の配布数(枚)					ウォーキングマップ、さわやか体操の解説図を、市内のイオンモールで開催した「未病かながわ再発見」ブースでパネル展示とチラシ配布し、コロナ禍でもできる身近な健康づくりとして情報提供した。ウォーキングマップには、県が推進する健康管理アプリ「マイME-BYOカルテ」のQRコードを掲載し、歩数を計測して楽しみながらウォーキングが継続できるよう周知した。	B	市民が運動に取り組めるよう、媒体の工夫、各イベントや講座実施の機会をとりえて積極的に情報提供していく。	健康づくり課
目標:市民が運動に取り組みやすい環境づくり 内容:ウォーキングマップ、市内体操会案内、さわやか体操のCD・DVD等を配布	目標値	550	600	650	700	750				
	実績値	570	980	550	274					
エ 健康増進計画事業推進協議会との協働事業(再掲)	指 標	春風ウォークの参加者数(人)					例年、開催しているウォーキングイベント(全長5.8kmのはだの桜道)は、健康づくりに関心が薄い人やあらゆる世代の人が参加し、「健康はだの21」の推進に関連した普及啓発を行う機会であったが、感染症の影響で中止となった。コースは、HP上で公開し、少人数でのウォーキングを呼び掛けた。	D	「桜」をきっかけにしたウォーキングイベントは、あらゆる世代に健康情報を普及啓発できる機会でもあり、安全に開催する方法等を検討していく。	健康づくり課
目的:健康増進計画推進協議会と連携による健康づくりの普及啓発 内容:健康増進計画「健康はだの21」の推進協議会と協力して、健康づくりイベントを実施	目標値	400	400	400	400	400				
	実績値	276	471	-	-					
オ 森林セラピー事業	指 標	森林セラピーの開催数(回)					里山団体などと共催で、森林セラピーイベントを開催し、里山の魅力を発信した。イベントの他、森林セラピーガイド研修(2回)、藍染め研修会も実施した。参加者数:309人。	A	里山団体や施設管理者等による協議会と連携して、イベントの開催や人材育成を図る。また、市外向けに発信強化も検討していく。	森林ふれあい課
目的:山の魅力を感じながら身体活動を普及啓発する 内容:市と里山団体共催で一般市民などを対象に森林セラピー体験事業を市内の里山において実施	目標値	7	7	10	11	12				
	実績値	5	7	7	22					

