

第4章 計画の展開

【基本方針Ⅰ：健康を支援する環境整備】

Ⅰ 社会的つながり

- ・「声掛け あいさつから始まる 楽しい地域づくり」
- ・「地域の仲間と健康づくり」

(1) 行動目標

ライフステージ	行動目標
学童期(6～12歳)	家族で、学校で、近所で、「おはよう」「さようなら」「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」と言葉で伝えよう 見守り活動をしてきている人にあいさつをしよう
思春期(13～19歳)	地域の中で、生活や遊びを通して友人をつくろう 地域の行事に参加してみよう
青年期(20～39歳) 壮年期(40～64歳)	家族や仲間と一緒に、健康づくりに取り組もう 家族や仲間と、健(検)診について話してみよう 生活の中で楽しみや熱中できることを見つけよう
高齢期(65歳以上)	地域のサークル、サロンなどに参加してみよう 自身の健康づくり活動を生かして、地域の健康を支える担い手になろう

一人ひとりが健康に、いきいきと過ごすために、市民がさまざまな場で結びつき、正しい健康情報を入手できるような地域づくりが必要です。健康づくりは、自分自身・家族・仲間・地域全体で支え、支えられることで、より効果的に取り組めるため、健康推進員など、地域にある様々な機関や団体と連携し、健康づくりを支える地域づくりを行います。

(2) 評価指標

項目	現状 (R4年度)	目標
自分が健康だと思う人の割合	79.6%	83%
地域活動参加の割合(65歳以上)	64.7%	68%

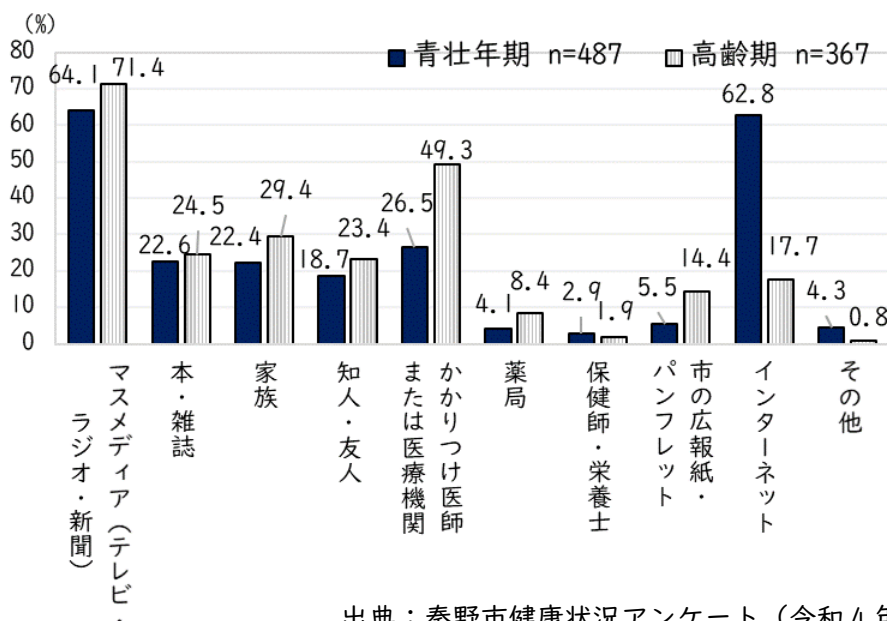
(3) 現状と課題

① 市民の健康意識と健康に関する情報源

「自分が健康だと思う」市民の割合は、青壮年期80.5%、高齢期78.8%であり、最近の身体の健康に対する意識の変化については、「以前から気を付けている」「以前に比べて気を付けている」と答えた市民は、青壮年期87.1%、高齢期92.6%となっています。

健康に関する情報源は、青壮年期及び高齢期ともに、マスメディア（テレビ・ラジオ・新聞）が最も多くなっており、次いで、青壮年期はインターネット、高齢期はかかりつけ医師または医療機関となっています。

図表 健康に関する情報源（複数回答）



出典：秦野市健康状況アンケート（令和4年度）

また、インターネットの利用では、青壮年期は「無料通信アプリの利用」や「わからないことに関する検索」について7割以上の方が活用しています。一方で、高齢期では4割程度にとどまっています。

図表 インターネットの利用状況（複数回答）

順位	青年期 (n=105)	%	壮年期 (n=322)	%	高齢期 (n=367)	%
1	ライン（無料通信アプリ）の活用	91.4%	ライン（無料通信アプリ）の活用	78.6%	ライン（無料通信アプリ）の活用	43.1%
2	わからない事柄に関する検索	76.2%	ニュースサイトの閲覧	76.7%	わからない事柄に関する検索	42.5%
3	ニュースサイトの閲覧	74.3%	わからない事柄に関する検索	75.8%	電子メールの送受信	40.6%
4	ホームページの検索、閲覧	74.3%	電子メールの送受信	65.5%	ニュースサイトの閲覧	33.3%
5	電子メールの送受信	65.7%	ホームページの検索、閲覧	61.8%	利用していない	28.9%
6	ZOOM(オンライン会議)	23.8%	市の公式ライン・メールの活用	19.6%	ホームページの検索、閲覧	25.1%
7	市の公式ライン・メールの活用	20.0%	ZOOM(オンライン会議)	16.1%	市の公式ライン・メールの活用	10.9%
8	その他	5.7%	その他	1.9%	無回答	9.0%
9	利用していない	0.0%	利用していない	1.2%	ZOOM(オンライン会議)	4.4%
10	無回答	0.0%	無回答	1.2%	その他	1.6%
11	県のマイME-BYOカルテの活用	0.0%	県のマイME-BYOカルテの活用	0.3%	県のマイME-BYOカルテの活用	0.0%

出典：秦野市健康状況アンケート（令和4年度）

健康情報があふれる中、市民が正しい情報と自分に合った健康づくりの方法を知る機会を提供するため、情報に応じた発信方法を選択し、さまざまな手法を組み合わせた情報提供が必要です。

② 地域での仲間づくりや居場所づくり

P.○「休日の過ごし方」や「日ごろの活動」について、半数以上の市民が「地域での活動を特にしていない」と答えています。

生涯を通じて心身の健康を保つためには「人」と会話をする「場」が大切です。地域で仲間をつくることや居場所をつくること、役割を持つことなど、生きがいや楽しみを持ちながら生活を送ることができるよう関係団体と協働して事業を開催し、楽しみの創出や生きがいづくりを支援する必要があります。

また、健康づくりを市民から市民へ伝え、実践の輪を広げる健康推進員など、様々な機関や団体と連携し、地域の仲間と楽しく健康づくりができるような地域づくりを推進します。

(4) 本市の取組（関連事業）

取組（関連事業）	担当課
<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防に関する健康講座 ・幼小中PTA向け出張講座（身体活動・栄養・こころの健康） ・若い世代への健康情報の発信 ・東海大学体育学部との協働による運動講座 ・地域での体操会（丹沢あおぞら体操会やご近所体操） ・さわやか体操出張講習会 ・健康推進員の養成及び活動支援 ・食生活改善推進員の養成及び活動支援 ・さわやかマスター（体操普及員）の養成及び活動支援 ・ゲートキーパー養成講座 	健康づくり課
<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの未来応援事業における子どもの居場所づくりへの支援 	子育て総務課
<ul style="list-style-type: none"> ・介護予防普及員の養成及び活動支援 ・認知症サポーター養成講座 ・認知症カフェへの支援 ・元気高齢者の就労支援、活動の場の拡大 ・市民と行政が協働して行う事業の推進 （はだのさわやか体操でフレイル予防） 	高齢介護課
<ul style="list-style-type: none"> ・各公民館での生涯学習講座 	生涯学習課
<ul style="list-style-type: none"> ・安全で快適な道路づくり 	道路整備課

【基本方針Ⅱ：健康の維持向上のための生活習慣の改善と個人の行動変容】

2 栄養・食生活

・「おいしいね 食べ物は 私のからだをつくっている」

(1) 行動目標

ライフステージ	行動目標
学童期(6～12歳)	1日3食、好き嫌いなくバランスよく食べよう おやつの内容や量、時間に気をつけよう
思春期(13～19歳)	食事の大切さや栄養とからだの関係を理解しよう 食事をつくる力や選択する力を身につけよう
青年期(20～39歳)	適塩 [*] を知り、1日3食バランスの良い食事をしよう 野菜を積極的に摂ろう(1日の中でもう1皿分の野菜を摂取しよう)
壮年期(40～64歳)	適正体重を知り、やせすぎ、太りすぎに気をつけよう 野菜を多く含む、バランスの良い適塩の食事をしよう
高齢期(65歳以上)	たんぱく質、乳製品を意識して、低栄養に配慮した食事をしよう 野菜を多く含む、バランスの良い適塩の食事をしよう

※ 適塩とは、男性7.5g/日未満、女性6.5g/日未満としています。

食生活は、生命の維持のみでなく、健康の維持・増進や生活習慣病とも深く関わりがあります。テレビやSNSなどで食に関する情報があふれる中、一人ひとりが栄養バランスを考え、食を選択する力を身につけ、健康的な食生活を送ることが必要です。

また、「食べること」には生活リズムの調節、家族や仲間とのコミュニケーション、食文化の継承など、様々な機能があります。市民一人ひとりが、食の楽しみを感じながら、それぞれのライフステージや環境にあった食生活が送れるように支援します。

(2) 評価指標

項目		現状 (R4年度)	目標
朝食を週4日以上食べる人の割合(40～59歳)		77.8%	82%
主食・主菜・副菜をそろえた食事を毎食している人の割合		41.5%	50%
野菜を毎食食べる人の割合		41.0%	50%
適正体重を維持する人の割合 (BMI20.0～25.0未満 ^{※3})の者 (50～64歳)	男性	51.1%	55%
	女性	47.6%	55%

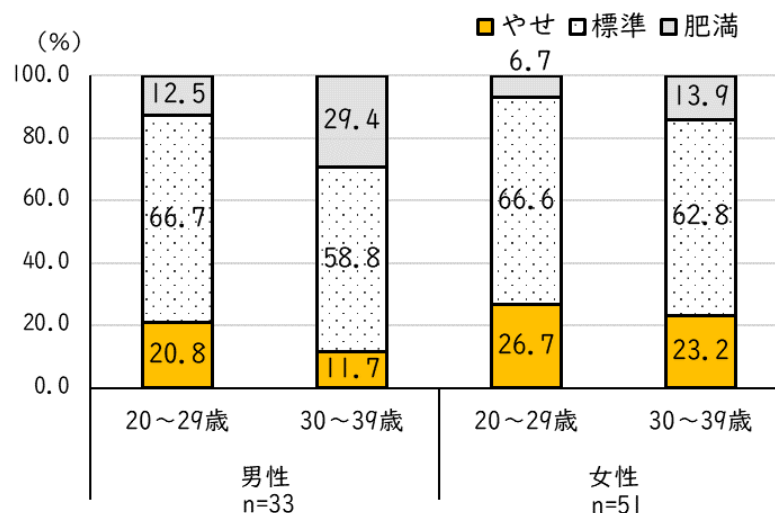
※1 食事摂取基準

(3) 現状と課題

① 適正体重の維持

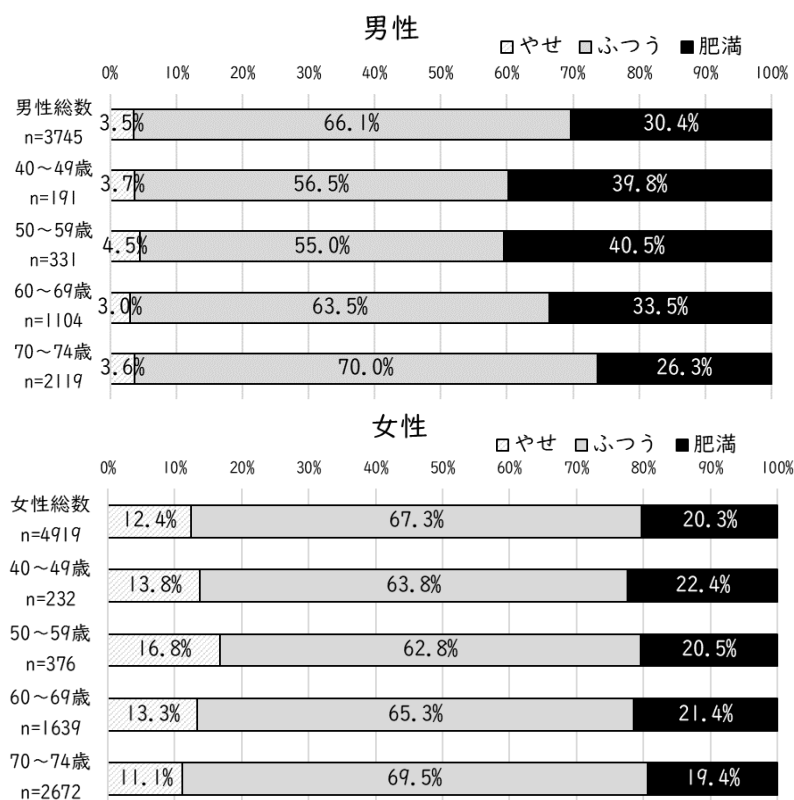
体重は、健康状態を表す重要な指標のひとつです。p.○にあるように、児童生徒の体格指数は、小中学校の男女ともに1割程度が肥満です。一方で、「やせ（低体重）」も健康を損ねる要因となります。本市の20歳代と30歳代における「やせ」の割合は、1割から2割程度となっており、特に女性でその割合が高く、20歳代では4人に1人が「やせ」となっています。若い女性の「やせ」は、鉄欠乏性貧血や摂食障害などの健康問題につながりやすいため、また、妊娠期に向けた健康管理として、適切な食事や適正体重等についての正しい認識を持つことが大切です。

図表 若年層の体格指数（20代～30代）



出典：秦野市健康状況アンケート（令和4年度）

また、本市の令和4年度特定健康診査受診者では、40代と50代の男性において肥満は39%を超えています。一方、女性は、男性と比べてやせが各年代で高くなっています。



出典：秦野市国民健康保険データベース（令和4年度）

成人期の肥満及びやせは、将来的に生活習慣病や高齢者の低栄養につながる恐れがあるため、毎日の食習慣を見直す必要があります。

肥満が気になる あなたへ

食事から摂るエネルギー量を適正にしましょう。

- ・ 野菜のおかずから食べる
- ・ よく噛んで、腹八分目にする
- ・ 間食とアルコールなどの嗜好品は、適度な回数と量、適切な内容に
- ・ 夕食は就寝の2時間前までに食べる
- ・ 油を摂りすぎないように、蒸す・茹でるなどの調理法を組み合わせる
- ・ 3食を均等に規則正しく食べる

痩せている あなたへ

栄養摂取不足に注意しましょう。

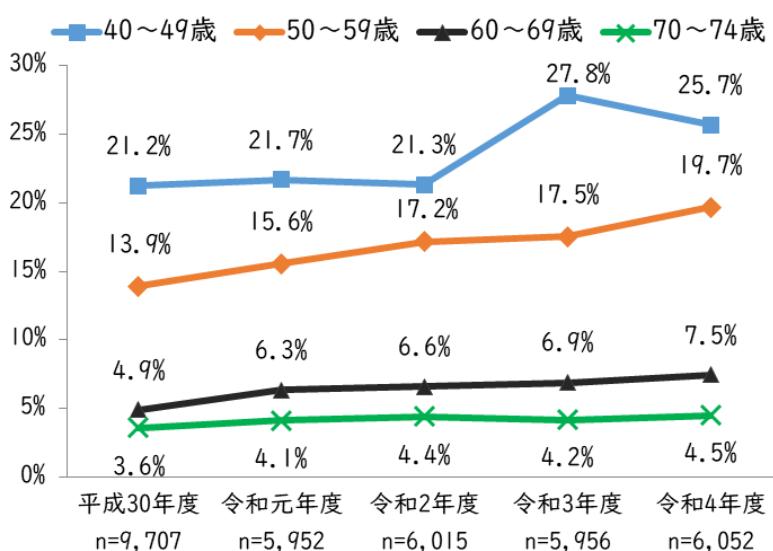
- ・ 1日に必要な栄養素をまんべんなく摂るため、3食をしっかり食べる
- ・ 筋肉をつくるたんぱく質を多く含む食品※を積極的に摂る
※肉類、魚類、卵、大豆製品、牛乳・乳製品など
- ・ ※魚の缶詰や冷凍食品を使ってプラス一品
- ・ 貧血の原因で最も多い「鉄欠乏性貧血」を予防するため、鉄分を多く含む食品※を積極的に摂る
※小松菜、ほうれん草、あさり水煮缶、納豆、レバーなど

② 朝食の状況

特定健康診査質問票では、令和4年度は40～49歳で25.7%が朝食を食べておらず、若い年代ほど割合が高い結果となっています。

また、令和4年度健康状況アンケートでは、「朝ごはんを食べていない理由」について、学童期（7～12歳）は「食欲がない」、思春期（13～19歳）は「時間がない」、青壮年期（20～64歳）及び高齢期（65歳以上）は「食べる習慣がない」と回答した方の割合がそれぞれ最も高くなっています。朝食を含めて、3食のバランスを考えて食べる習慣を身につける必要があります。

図表 朝食の欠食状況（40～74歳）



出典：秦野市特定健康診査質問票

③ 食塩の摂取状況

食塩はからだの生命維持機能に欠かせない食品である一方で、食塩のとり過ぎは、高血圧をはじめ、胃がんや心疾患、脳血管疾患のリスクを高めます。平成28年度国民健康・栄養調査における食塩摂取量では、神奈川県は全国と比べて、男性は0.4g多く、女性は同程

度となっています。厚生労働省が目標とする1日当たりの食塩摂取量は、男性7.5g/日未満、女性6.5g/日未満であり、男女ともに約2~3g多く摂取している状況です。

図表 食塩摂取量の平均値(g/日)

	食塩摂取量の平均値		目標 食塩摂取量	食塩摂取量の平均値と 目標食塩摂取量の差	
	全国 n=9,987	神奈川県 n=133		全国	神奈川県
男性	10.8	10.4	7.5	3.3	2.9
女性	9.2	9.2	6.5	2.7	2.7

出典：H28 国民健康・栄養調査

新型コロナウイルスの影響により利用者が定着した持ち帰りの弁当や惣菜、宅配サービスの食事は、自身で調理せずに様々な料理が食べられる等のメリットがある一方で、塩分量が多いことがあるため、利用の際には食塩摂取量に注意しなければなりません。

家での食事は元より、外食や中食*の利用の際にも、食事の種類や組み合わせ等、自身で食を選択する力が求められるとともに、市民が美味しく、楽しい食生活を続けられる支援が必要です。

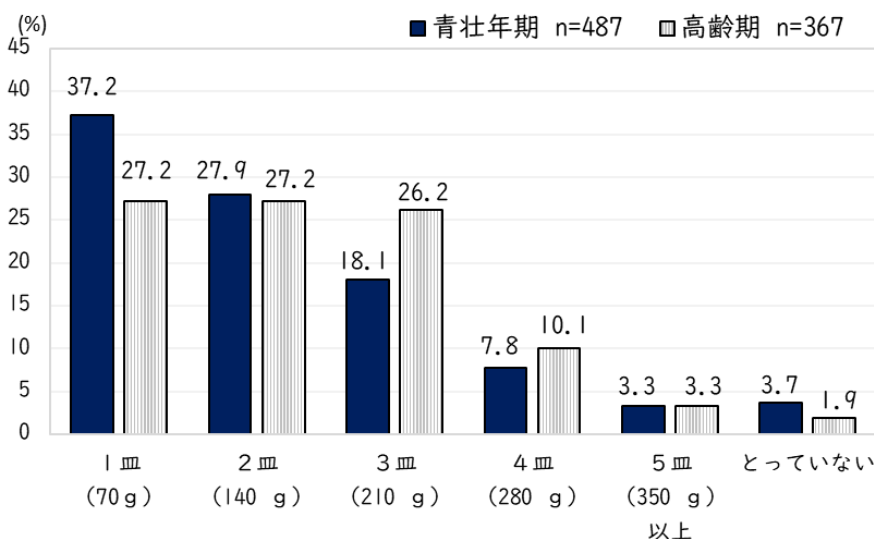
※ 中食とは、家庭外で商業的に調理・加工されたものを購入して食べる形態の食事のことを言います。惣菜店やコンビニ、スーパーなどでお弁当や惣菜を購入することや、外食店のテイクアウトやデリバリーを利用することなどです。

④ 野菜類を多く含むバランスの良い食事

野菜は、生活習慣病やがんの予防効果が期待される、カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンなどの栄養素を含んでいるため、「健康日本21（第3次）」では、「野菜類を1日350g以上食べる」ことを推奨しています。

本市の市民の状況としては、1日当たりの野菜摂取量について、青壮年期は1皿（70g）、高齢期は1皿または2皿（140g）の割合が最も高くなっており、令和元年国民健康・栄養調査「20歳以上の野菜摂取量の平均値（=280.5g）」と比べて、1日の野菜摂取量が不足している現状です。

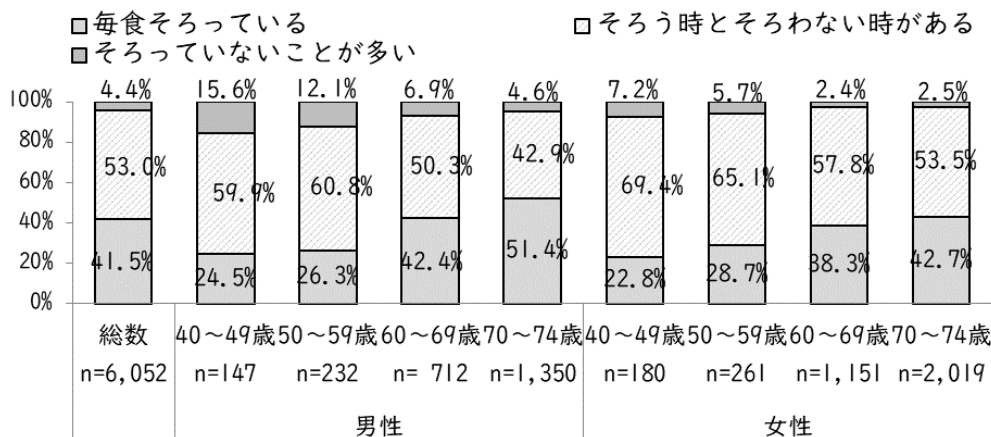
図表 1日当たりの野菜摂取量



出典：秦野市健康状況アンケート（令和4年度）

また、「主食・主菜・副菜のそろった食事をしていますか」に対し、「毎食そろっている」と回答した方は41.5%でした。「そろう時とそろわない時がある」「そろっていないことが多い」と回答した方のうち、年齢が若いほどその割合が高くなります。

図表 主食・主菜・副菜がそろった食事をしていますか



出典：R4 特定健康診査質問票

主食・主菜・副菜をそろえることは、栄養バランスが整いやすくなり、望ましい食事をするためには欠かせません。現在、疾病別対象者に向けた健康教育や市公式YouTubeを活用した情報提供などを行っていますが、野菜の不足分の補い方や栄養バランスのよい食事構成について、さらに周知や啓発をする必要があります。

<東海大学コラム>夕ご飯が遅くなる時は

(4) 本市の取組（関連事業）

取組（関連事業）	担当課
<ul style="list-style-type: none"> ・ 食生活改善推進員の養成及び活動支援 ・ 幼小中PTA向け健康講座（食事編） ・ 病態別(糖尿病編、高血圧症編、脂質異常症編など)の栄養講座 ・ 地産地消推進事業 ・ 市公式YouTubeによる料理動画の配信 	健康づくり課
<ul style="list-style-type: none"> ・ 幼稚園、こども園、小学校における食育 ・ 食育講演会及び講座 ・ おめでた家族教室、離乳食セミナー、幼児食と歯のセミナー ・ 乳幼児健康診査 	こども家庭支援課
<ul style="list-style-type: none"> ・ 子どもの未来応援事業における子どもの居場所づくりへの支援 	子育て総務課
<ul style="list-style-type: none"> ・ 介護予防普及啓発事業 ・ 地域介護予防活動支援事業(栄養出前講座、食のサポート講座、食生活改善推進団体への活動支援) 	高齢介護課
<ul style="list-style-type: none"> ・ メタボリックシンドロームの予防・改善のための料理講座 	国保年金課
<ul style="list-style-type: none"> ・ 地産地消推進事業 ・ 親子地場産野菜教室への支援 ・ はだの産農産物応援サポーターの拡充 	農業振興課

3 身体活動・運動

・「毎日こまめに動いて 週に2回の運動習慣」

(1) 行動目標

ライフステージ	行動目標
学童期(6～12歳)	学校の休み時間やクラブ活動で、毎日楽しく体を動かそう 体を動かす体験を通して、こころと体への影響を知ろう
思春期(13～19歳)	毎日楽しく体を動かし、運動習慣をもつようにしよう スポーツなどの体を動かす体験を通して、こころと体への影響を知ろう
青年期(20～39歳) 壮年期(40～64歳)	ロコモティブシンドローム予防のために、運動習慣を身につけよう、または、運動習慣を継続しよう(30分以上の運動を週2回) 日常での活動や運動において、今より10分多く体を動かそう
高齢期(65歳以上)	フレイル予防のため、定期的に運動を行い、体力と筋力を維持しよう 地域活動などの外出の機会を増やし、活動量を増やそう

身体活動量が多い人や、運動をよくする人は、高血圧、糖尿病、肥満などの罹患率や死亡率が低いこと、また、身体活動や運動が、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことがわかっています。運動の健康に関する効果についての知識は、市民に広く知られつつあるものの、運動を行っている人の割合は少ない現状です。多くの人が、無理なく生活に運動を取り入れる方法の提供や、自然に動きたくなる環境づくりが求められています。

(2) 評価指標

項目			現状 (R4年度)	目標
日常生活において1時間以上歩行と同等の活動を行っている人の割合(40～74歳)	40～64歳	男性	48.2%	52%
		女性	51.3%	55%
	65～74歳	男性	50.9%	55%
		女性	55.3%	59%
運動習慣がある人の割合	40～64歳	男性	34.2%	38%
		女性	31.5%	35%
	65～74歳	男性	49.3%	53%
		女性	47.1%	51%

(3) 現状と課題

① 市民の身体活動や運動習慣の状況

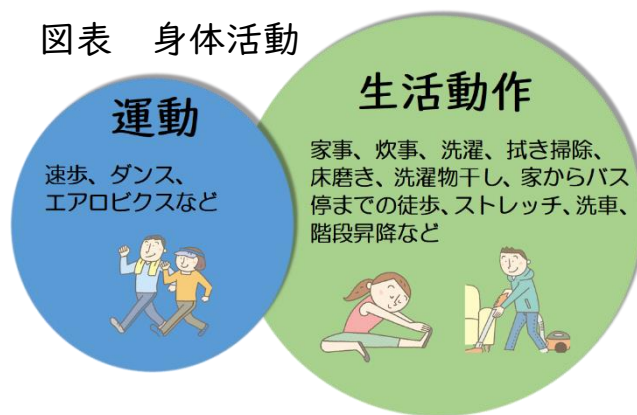
本市では、運動をする時間がとれなくても、日常生活の中でこまめに体を動かすことを推奨してきました。

令和4年度特定健康診査質問票では、「日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している」人の割合は、40～74歳の男性は50.5%、女性は54.5%で、全国平均（男性：51.3%、女性：52.6%）と同程度となっています。

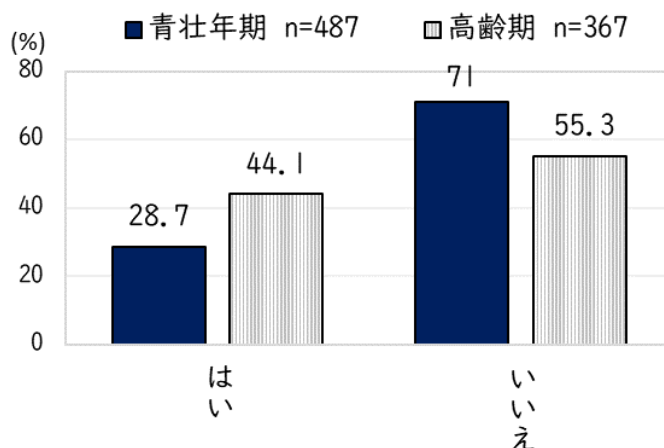
特に、歩数は生活の中での活動を反映しており、日常的に測定できることから、「日常生活における歩数の増加」を促します。

また、「1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人」の割合は、青壮年期28.7%、高齢期44.1%であり、平成28年度調査（青年期34.4%、高齢期52.8%）と比較すると、運動習慣のある人の割合は減少しています。

図表 身体活動



図表 1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人の割合



出典：秦野市健康状況アンケート（令和4年度）

さらに、運動をするときの人数について、青壮年期では、「ひとりで」が30.2%を占めています。運動をしていない理由のうち、平成28年度調査と比較すると、高齢期の「仲間がいないから」を理由として挙げる人が35.5%から7.9%へ減少しています。新型コロナウイルスの影響もあり、様々な理由で個人での運動を選択する人が増えていると考えられます。青壮年期では、「時間に余裕がないから」が57.5%と半数を占めており、テレワーク勤務の普及などにより、日常における活動量の不足が予想され、働き世代への身体活動等を含めた健康支援が必要です。

生活の中で無理なく身体活動を増やす「+10（プラス・テン）」を基本に、どの世代においても、健康増進や介護予防に向けた活動を展開できるよう、身体活動や運動に関する情報提供を行い、関係機関や職域と連携し、それぞれの特性を生かした健康づくりを推進します。

日常生活での身体活動のポイント

① 日常生活でこまめに動きましょう

- ・積極的に掃除をする（床、庭掃除、洗車など）
- ・エレベーター、エスカレーターを使わず、階段を利用する
- ・買い物は歩いていく、少し離れた駐車場に車を止め店まで歩く など

② ウォーキングを行いましょう

ウォーキングを代表とする有酸素運動がおすすめです。

1日最大7000～8000歩が目安です。早歩きで10分間歩くと、約1000歩になります。

最大歩数に足りていないあなたは、1000歩増やすことを目標に取り組みましょう。

③ 筋トレ・スクワットにチャレンジ!

筋肉量を増やすことは、運動機能の維持・向上につながります。体の中で、一番大きな筋肉である太ももを鍛えるスクワットはおすすめです。1セット10回、1日2～3セットを目標に行いましょう。

<東海大学コラム>正しいスクワットのポイント



しゃがむ時に息を吸う、立ち上がる時に息を吐く

② ロコモティブシンドローム及び未病改善の状況

女性はやせやホルモンバランスの変化によって骨粗しょう症のリスクが高く、P.○に示したとおり、「介護・介助が必要になった原因」のうち、骨折・転倒、関節の病気などの運動器の障害によるものが高い状況です。40代からロコモティブシンドロームや骨粗しょう症予防のための身体活動を増やす取組を行うとともに、高齢者へのフレイル予防を継続する必要があります。

もしかして、あなたもロコモ※？

「ロコモチェック」

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

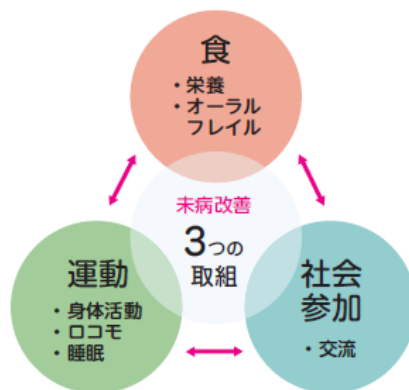


1つでもあてはまる人はロコモの心配があります。

※ロコモ（ロコモティブシンドローム）
筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態。

また本市では、神奈川県が進める未病改善事業に賛同し、市内に公設及び民営あわせて未病センターが5か所承認されるなど、互いに連携し、力を入れて未病改善に取り組んでいます。しかし、令和4年度健康状況アンケートでは、未病改善の取組について、半数近くの市民が実施していない状況です。市民が楽しく主体的に健康づくりに取組めるよう、未病（ME-BY0）に関する連携協定企業と協力し、魅力ある健康づくり事業を実施します。

未病改善教室や骨密度測定のお会の提供などを行い、青壮年期からフレイルやロコモティブシンドロームに関する知識を持ち、予防ができるよう、適切な食生活と運動、社会参加の習慣化を支援します。



③ 市民体操「はだのさわやか体操」の状況

本市には、日常生活の中で気軽にできる運動として、市民体操「はだのさわやか体操」（平成11年作成、以下「さわやか体操」）を市民の健康づくりに活用しています。

令和4年には、高齢期の健康づくり、介護予防を目的に、「さわやか体操」のゆっくりバージョンを中心に筋力アップやストレッチ及びかながわ健口体操を加えた「さわやか体操でフレイル予防」のプログラムが作成され、地域の通いの場を中心に普及活動を行っています。オリジナルバージョン、ゆっくりバージョン、椅子バージョンの3形態ができたことにより、より多くの市民に親しんでもらえる体操になりました。市公式YouTubeでも「さわやか体操」の動画を公開し、スマートフォンなどで気軽に視聴が可能です。

また、「さわやか体操」を地域で普及するボランティア「さわやかマスター」を隔年で養成し、体を動かすことの楽しさを広める活動をしています。さわやかマスターには「さわやか体操」を通じて地域の健康づくりのリーダーとしての役割が一層期待されます。さわやかマスター自身が楽しく活動を継続できるよう、体操会の立ち上げ支援をはじめ、庁内で連携して活躍の場の拡充を図ること、ボランティア同士の交流会・研修会の内容の充実などの支援が必要です。



さわやかマスター養成講座の様子

チャレンジデーにおける体操披露

市内体操会の様子

(4) 本市の取組（関連事業）

取組（関連事業）	担当課
<ul style="list-style-type: none"> ・ 幼小中PTA向け健康講座（身体活動編） ・ 東海大学体育学部との協働による運動講座（再掲） ・ 生活習慣病予防事業 ・ 重点健康相談事業（骨密度測定相談会） ・ 運動推進事業（さわやか体操出張講習会） ・ さわやかマスター（体操普及員）の養成及び育成（再掲） ・ 地域での体操会の開催（再掲） ・ 普及啓発事業 	健康づくり課
<ul style="list-style-type: none"> ・ 生活習慣病予防事業 	国保年金課
<ul style="list-style-type: none"> ・ 一般介護予防事業（運動） 	高齢介護課
<ul style="list-style-type: none"> ・ 森林セラピー事業 	森林ふれあい課
<ul style="list-style-type: none"> ・ 3033運動の推進 ・ 各種スポーツ教室（市スポーツ協会による実施） ・ スポーツやレクリエーションイベントの充実 	スポーツ推進課

4 こころの健康・休養

- ・「ぐっすり眠って スッキリ目覚める」
- ・「悩んだら 言葉にして 相談しよう」

(1) 行動目標

ライフステージ	行動目標
学童期(6～12歳) 思春期(13～19歳)	規則正しい生活習慣を身につけよう 困ったり、悩んだら相談しよう
青年期(20～39歳) 壮年期(40～64歳) 高齢期(65歳以上)	適度な睡眠時間を確保しよう 自分に合ったストレス対処方法を実践しよう 悩んだり困ったら相談しよう

こころの健康は、その人が健康で自分らしく生きるために大切であり、そのためには質の良い睡眠が欠かせません。しかし、生活の中には、交代勤務や長時間通勤、インターネットやゲームによる夜型生活など、睡眠不足や睡眠障害を引き起こす要因が多くあります。国の「健康日本21」では、様々な精神疾患と身体疾患の予防の観点から、健やかな睡眠と休養を確保することが推奨されています。そこで、睡眠の重要性やストレスの対処法などの知識の啓発に取り組み、自殺予防対策とあわせて、こころの健康づくりを進めます。

(2) 評価指標

項目	現状 (R4年度)	目標
睡眠で休養がとれていると感じる人の割合	74.2%	78%
ストレスに対処できる人の割合	66.0%	70%
ゲートキーパーの人数	1,714人	3,000人

(3) 現状と課題

① 睡眠の状況

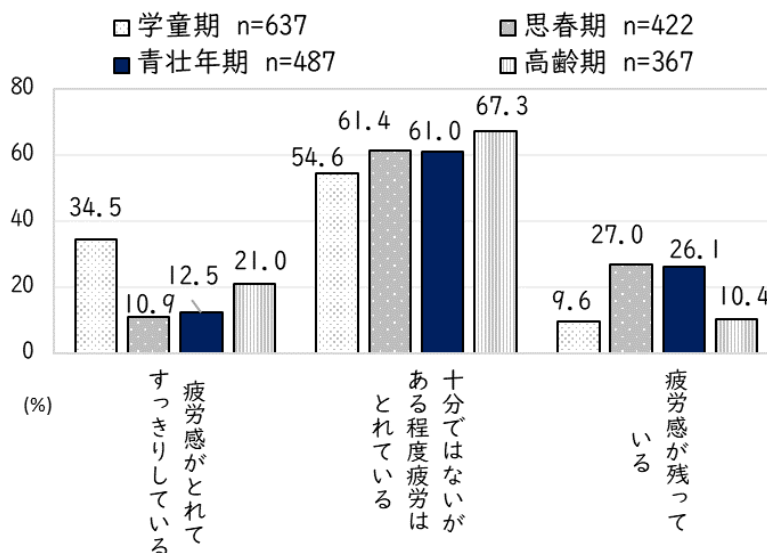
日本人は、世界的にみて、子どもや就労者の睡眠時間が最も短く、さらに短縮する傾向があります。慢性的な睡眠不足は、体の調子を整える自律神経のバランスを崩すことにつながり、高齢期には、脳に老廃物が溜まることで、認知症の発症リスクに関係します。また、質の悪い睡眠は、高血圧、糖尿病、心筋梗塞などの生活習慣病の発症リスクを高め、うつ状態による活動性の低下など心身の症状を悪化させることが明らかです。

本市では、各年代で7割以上の方が、睡眠で休息をとることができていると回答していますが、思春期では27.0%、青壮年期では26.1%が睡眠で疲れがとれていないと回答してい

ます。さらに女性は妊娠出産、更年期などライフステージ毎に女性ホルモンの影響を受けやすい傾向にあり、睡眠の質が低下するなど、睡眠に悩みを抱える人もいます。

十分な睡眠時間を確保できなくても、睡眠時に熟眠感が得られているか、そして、睡眠で休息をとることができているかどうか重要です。市民が睡眠の重要性を理解することができるように、睡眠講座の開催等を通じて知識の啓発を図ります。

図表 朝目覚めたときの状況



出典：秦野市健康状況アンケート（令和4年度）

＜コラム＞快適睡眠のポイント

② 睡眠時間の確保と長時間労働の是正

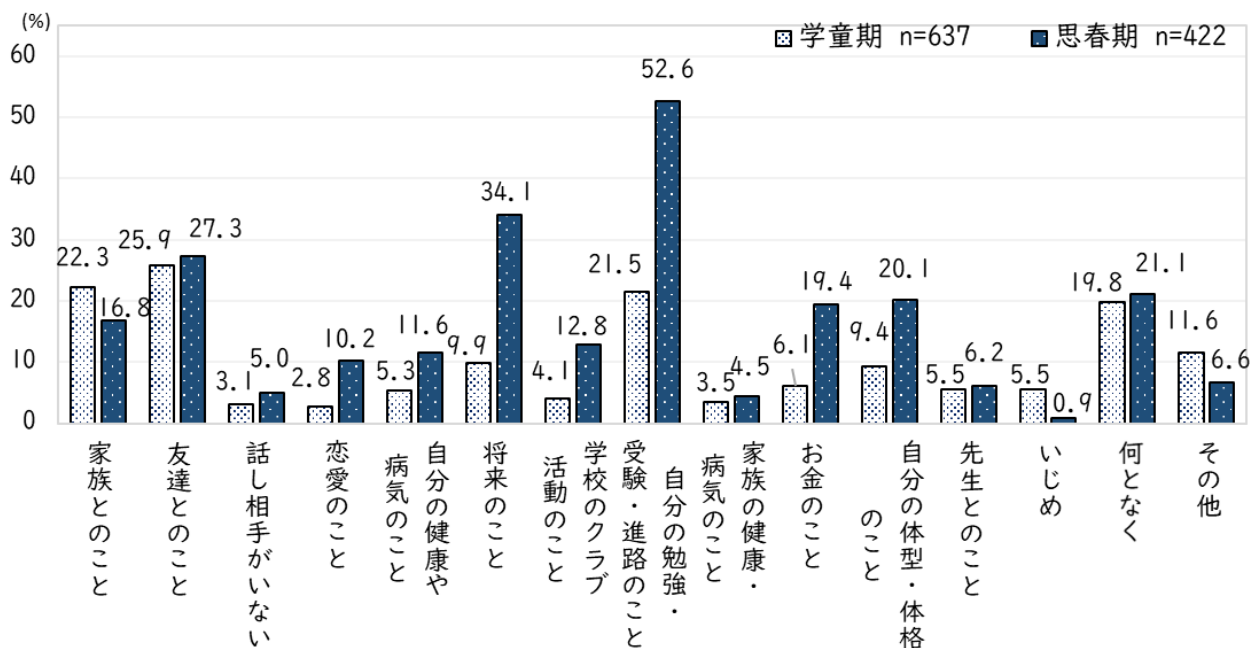
先にも述べたように、日本人の睡眠時間は世界的に見ても短く、さらに短縮する傾向があります。一方、日本人の総労働時間は減少傾向にありますが、長時間労働対策とともに、勤労者が健康を保持しながら、労働以外の生活のための時間を確保して働き続けることができるよう、労働環境の整備が必要です。

③ 悩みやストレスの状況

令和4年度秦野市健康状況アンケート調査では、悩みやストレスの原因について、学童期や思春期は、家族や友人とのこと、勉強や進路に関することが多くなっています。青壮年

期では仕事上の問題が最も多く、次いで、経済的問題や健康に関することが続きます。高齢期では、自身や家族の健康、老後の生活設計、経済的問題が多い状況です。

図表 悩みやストレスの原因（学童期・思春期）（複数回答）



出典：秦野市健康状況アンケート（令和4年度）

こころの健康を維持するためには、疲労が溜まると出やすい症状を知り、自分に合ったセルフケアを選択し、行うことが大切です。そのために、自分のこころの状態を正しく知ることが必要であり、市民が自分のストレス度合いを客観的に知ることができるように、メンタルヘルスチェックシステム「こころの体温計」の周知を行います。あわせて「秦野市のいち支える自殺対策ホームページ」を通じて、こころの健康に関する正しい知識を啓発します。

また、自らの不調に気付いても相談できる相手がない、相談できる専門機関がわからない人もいます。そのため、関係機関が連携して、相談窓口について情報発信するとともに、こころの不調に気付けない人や自分から相談できない人に対して周囲の人や関係機関が声をかけて必要なところへつなぐよう、積極的なアプローチが必要です。そのため、「ゲートキーパー」を養成し、こころの不調に関する共通認識を広め、いつもと様子が違うなと感じたら、声を掛けられる人を増やします。

「ゲートキーパーとは」

こころに不調を抱える方、自殺に傾く人のサインに気づき、対応することができる人のことを言います。悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守るなどの適切な対応を図ることができる人です。

自殺等に関する正しい知識の普及も含めて、無理なく、できることを実践していくことが大切です。

(参考) ストレス解消法

疲労やストレスが溜まっているときは、早めに休息をとることが肝心です。その際、「ストレス解消のための行動一覧」を参考に、自分なりのストレス解消方法をいくつか持っておくと良いでしょう。

図表 ストレス解消のための行動一覧



動物と触れ合う

犬の散歩
鳥の鳴き声に耳を澄ます



創造する

絵を描く
写真を撮る
写真を整理する



マインド

空想する
瞑想する
ヨガをする



日課をつくる

思い切って早起きする
やることリストの中から何かする



体を動かす

散歩する
ジョギングする
自転車に乗る



表現する

笑う
泣く
歌う



奏でる

好きな音楽を聴く
ラジオをつける
歌を歌う
楽器を弾く



自分のケアをする

お風呂に入る
髪を洗う
爪を切る
風寝する



自然に触れる

ガーデニングをする
自然の中を歩く
日当たりのよいところに座る



直す

家の中のものを直す
部屋を飾る



きれいにする

家の掃除をする
お風呂を洗う
トイレをピカピカにする
寝室の掃除をする
冷蔵庫の中を片付ける
靴を洗う
洗濯をする
家の仕事スペースを整頓する



優しくする

誰かに手を貸す
誰かに何かを教える
誰かを喜ばせる
自分の良いところを書き出す
感謝していることや感謝している人を書き出す



新しいことにチャレンジ

聴いたことがない音楽を聴く
新しい服を着る
新しい本を読む
思いつきで何かする
自分を表現する



人とつながる

友達に連絡する
新しいグループに参加する
疎遠になっている友達に連絡してみる



計画する

目標を決める
先5年の計画を立てる
やることリストを作る
買い物リストを作る



学ぶ

新しいことを学ぶ
知らなかったことを知る



読む

好きな本をもう一度読む



料理をする

自分のためだけに料理をする
誰かのために料理をする



書く

相手を褒める手紙を書く
お礼の手紙を書く
「ありがとう」カードを書く



観る

映画を観る
テレビ番組を観る
YouTubeを観る

出典：健康づくり課作成

(4) 本市の取組（関連事業）

取組（関連事業）	担当課
<ul style="list-style-type: none"> ・ 市内公立中学校へのこころのリーフレットの配布 ・ 職域などでの相談窓口の情報提供 ・ ゲートキーパー養成講座（再掲） ・ 「こころの体温計」の運用 ・ 幼小中PTA向け健康講座（こころの健康編） ・ 自殺対策計画の推進 	健康づくり課
<ul style="list-style-type: none"> ・ 妊娠届出時面接 ・ 妊産婦新生児訪問事業 ・ 乳幼児健康診査での相談 	こども家庭支援課
<ul style="list-style-type: none"> ・ 介護者からの電話相談窓口 ・ 介護者セミナー ・ 介護者のつどい 	高齢介護課
<ul style="list-style-type: none"> ・ 不登校児童・生徒への支援 	教育指導課 教育研究所

5 たばこ・お酒(依存)

・「よく知ろう！ たばことお酒の本当のこと」

(1) 行動目標

ライフステージ	行動目標
学童期(6~12歳)	たばこ・お酒による害について知ろう たばこ・お酒を勧められたときに断わる準備をしよう
思春期(13~19歳)	20歳未満の喫煙と飲酒による害について知ろう お酒とたばこを勧められたときの断り方を考えておこう
青年期(20~39歳) 壮年期(40~64歳) 高齢期(65歳以上)	たばこによる害やニコチン依存について知ろう 飲酒は適量内でとどめよう 喫煙者は喫煙以外のストレス解消法を見つけたり、禁煙外来などを活用して禁煙しよう

たばこは、肺がんだけでなく、虚血性心疾患、脳血管疾患、喘息の原因や、流産などにも関係しています。また、喫煙者の15~20%はCOPD（慢性閉そく性肺疾患）を発症し、呼吸が苦しく、QOL（生活の質）を大きく損なう原因となります。喫煙は、周囲の人々にとっての受動喫煙の問題にもなるため、禁煙及び分煙対策を進める必要があります。

また、節度を守って適度な飲酒をする人は、死亡率が低いことが分かっています。一方で、長期に多量のお酒を飲んでいると、肝臓病やアルコール依存症など、本人の身体的・精神的な健康を損なうだけでなく、食生活や睡眠時間などの生活習慣の乱れにつながります。特に女性は、男性よりお酒による健康障害を引き起こしやすいので注意が必要です。

近年、子どもを始め様々な年代において、タブレットなどの使用が日常化しています。インターネットの活用は生活を便利にする一方で、長時間にわたる画面視聴などから依存に陥る危険性があり、使用の際には注意が必要です。

(2) 評価指標

項目		現状 (R4年度)	目標
非喫煙者の割合	男性	80.3%	83%
	女性	94.5%	97%
妊娠中の非喫煙者の割合		97.9%	100%
20~64歳男性の1日飲酒量2合未満の割合		75.4%	79%
20~64歳女性の1日飲酒量1合未満の割合		63.4%	67%

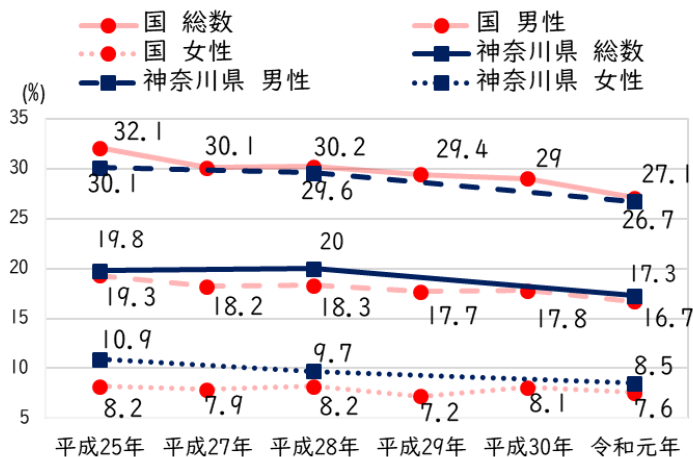
(3) 現状と課題

① 喫煙率の減少

国や神奈川県喫煙している者の割合は、近年ゆるやかに減少しており、令和元年では、国の総数16.7%、うち男性27.1%、女性7.6%、神奈川県の総数17.3%、うち男性26.7%、女性8.5%となっています。

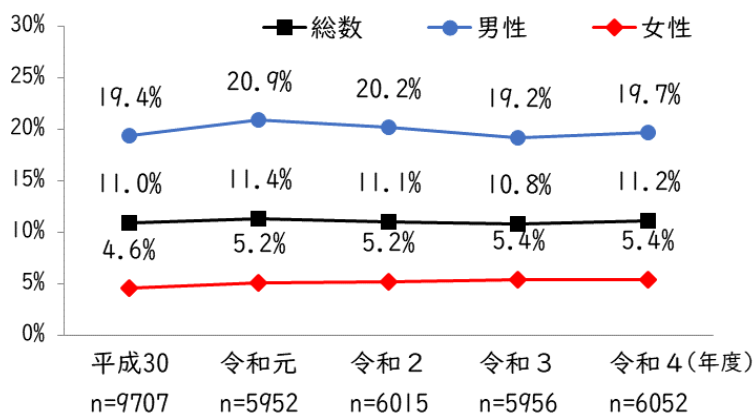
本市の喫煙している者の割合は、過去5か年、横ばいで推移しており、令和4年度では男性19.7%、女性5.4%となっています。また、令和4年度健康状況アンケートより、たばこを吸っていたがやめた方の理由で「たばこを吸える場所が少なくなったから」と答えた人の割合は、平成28年度調査と比べて、壮年期では13.8%と増加しました。これは2020年4月1日から改正された健康増進法が全面施行され、多くの施設において屋内が原則禁煙になったことが影響していると考えられます。

図表 禁煙率の推移（国・神奈川県）



出典：(国)国民健康栄養調査、(県)国民生活基礎調査

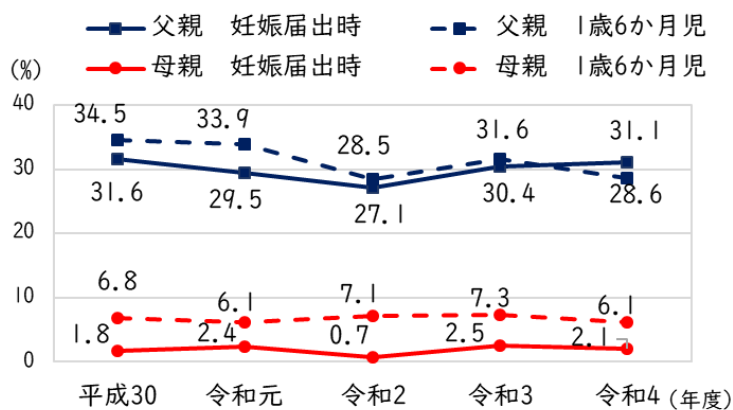
図表 たばこを習慣的に吸っている人の割合



出典：秦野市特定健康診査質問票より作成

また、妊娠がわかると、妊婦本人やその配偶者は、喫煙による健康被害を意識して禁煙に向けた行動変容する傾向があります。妊娠が行動変容への機会となっているため、ひきつづき禁煙支援を進めます。

図表 妊娠届及び1歳6か月児健診問診時の喫煙

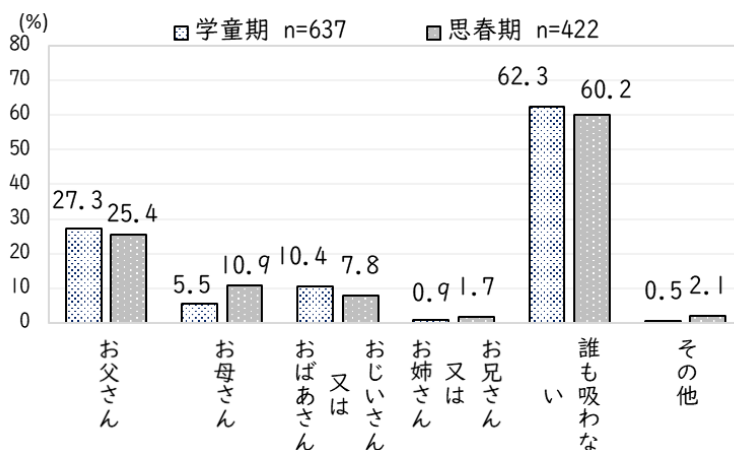


出典：秦野市健康づくり課調べ

② 20歳未満のたばこやお酒などの状況

若いときからの喫煙は、成人になって吸い始めた人よりも肺がんなどの死亡率が高くなり、吸わない人の約6倍の死亡率とも言われます。20歳未満の喫煙は、脳の発達に影響するとともに、ニコチン依存度が高く喫煙継続につながりやすいため、法律により20歳未満の者の喫煙は禁止されています。

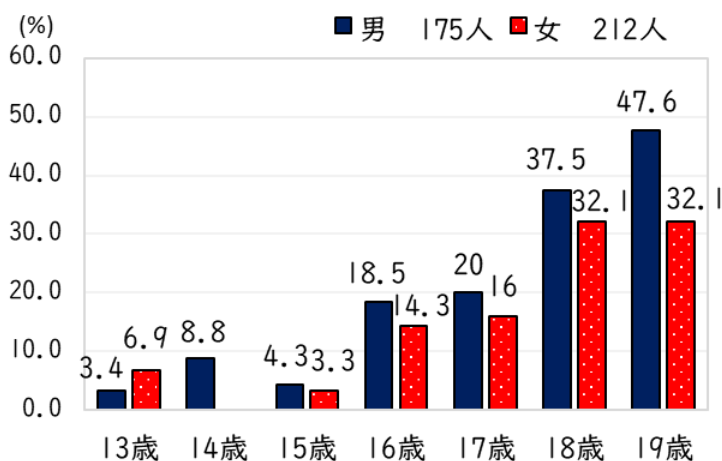
本市では、「あなたの家族にたばこを吸う人はいますか」という問いに対して、学童期と思春期ともに「誰も吸わない」は6割です。一方で、学童期と思春期ともに「お父さん」は25%程度と、4人に1人は受動喫煙のリスクに晒されています。また思春期には、「お母さん」は10.9%となり、妊娠期から幼児期、学童期を経て、母親の喫煙率の上昇がみられます。



出典：秦野市健康状況アンケート（令和4年度）

本市の未成年者（13歳～19歳）の飲酒については、年齢が上がるにつれて割合が増え、男性では18歳37.5%、19歳47.6%、女性では18歳と19歳ともに32.1%がお酒を飲んだことがあると答えています。20歳未満の飲酒は、健全な成長を妨げるなど身体的発育に与える影響が大きいほか、事故や事件など社会的な問題に巻き込まれやすくなるため、20歳未満の飲酒を防止することが重要です。特に女性は、男性よりアルコールによる健康障害を引き起こしやすいので注意が必要です。

図表 お酒を飲んだことがある（思春期）



出典：秦野市健康状況アンケート（令和4年度）

●生活習慣病のリスクを高める量は純アルコール量で、

一日平均男性 40g以上

女性 20g以上

※酒の量 (ml) × 度数 × 比重で計算

【参考：純アルコール量 20g】

ビール (5%) 500ml

日本酒 (15%) 180ml = 1合

焼酎 (25%) 100ml

ワイン (12%) 200ml

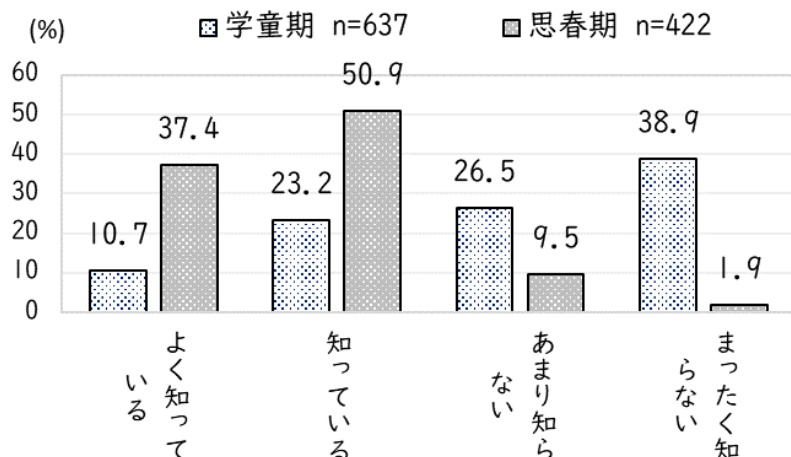
ウイスキー (43%) 60ml

また、薬物の害について、「シンナー・覚せい剤などの薬物の害について知っていますか」という問いに対して、学童期では「まったく知らない」は38.9%、「あまり知らない」は26.5%と、思春期と比べて高くなっています。

学童期からたばこの健康への影響や、20歳未満の者の飲酒防止について正しい情報を提供し、20歳未満の者に喫煙や飲酒をさせない支援が必要です。そのため、市教育部門と連

携をとりながら、喫煙防止教育などの機会を利用してたばこやお酒の依存について、正しい知識を普及する必要があります。

図表 シンナー・覚せい剤などの薬物を知っている人の割合



出典：秦野市健康状況アンケート（令和4年度）

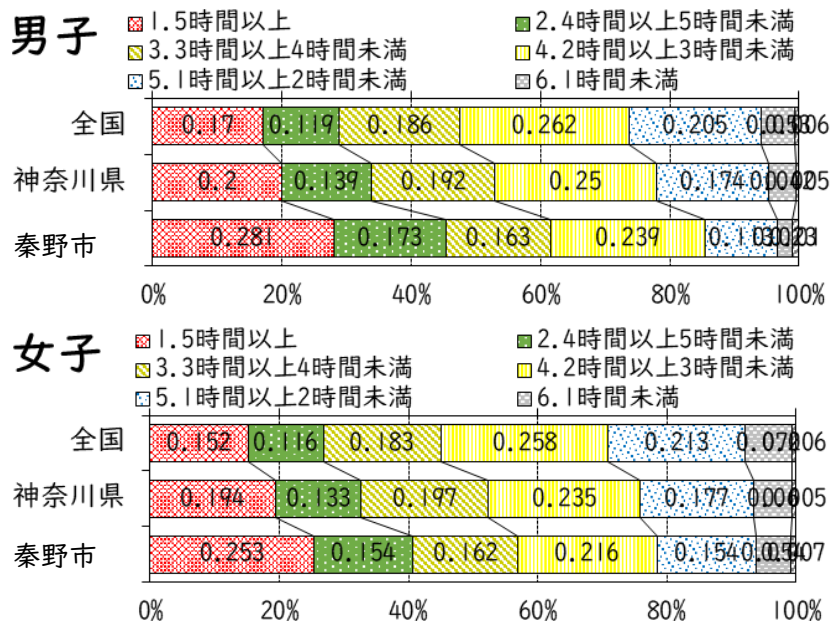
加熱式たばこ

加熱式たばこの主流煙には有害物質が含まれていることは明らかですが、販売されてからの年月がそれほどたたないこともあり、現時点までに得られた科学的知見では、加熱式たばこの喫煙および受動喫煙による将来の健康影響を予測することは困難です。しかし、加熱式たばこの煙（蒸気）には、ニコチンや発がん物質が含まれているため、健康への悪影響は避けられません。

③ 児童・生徒のゲーム、スマートフォン等の使用状況

令和4年全国体力・運動能力・運動習慣等調査では、平日における学習以外での画面視聴時間を聞いたところ、本市の中学生は、2時間以上画面視聴をしている生徒が、全国や国と比べて多くなっています。

図表 平日に、学習以外で、1日に画面（テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコン）を見る時間



出典：全国体力・運動能力・運動習慣等調査（令和4年度）

長時間にわたる画面視聴による健康問題には、睡眠や運動などの生活時間が不足することによる健康障害をはじめ、VDT症候群※、ネット依存が挙げられます。子ども自身に、長時間にわたる画面視聴は健康問題を引き起こす可能性があることを伝え、保護者をはじめ、児童・生徒に関わる全ての大人が、同じくその可能性を理解することが重要です。市教育部門と連携しながら、児童・生徒及び保護者への知識の啓発に取り組む必要があります。

※VDT症候群とは、パソコンやスマートフォンなど様々な表示機器「VDT (Visual Display Terminal)」を長時間使うことによって起こる、目の疲れ、首や肩こり、抑うつなどの心身の不調をいう。）

<東海大学コラム> 依存について

(4) 本市の取組（関連事業）

取組（関連事業）	担当課
市内小中学校での喫煙及び飲酒防止教育 適正飲酒及び受動喫煙防止の普及啓発事業	健康づくり課
妊娠届出時、おめでた家族教室での喫煙及び飲酒防止教育 乳幼児健診での禁煙支援	こども家庭支援課
特定健康診査及び特定保健指導（喫煙・飲酒防止） 普及啓発事業	国保年金課
市内小中学校での喫煙及び飲酒防止教育（再掲）	学校教育課

6 歯・口腔

- ・「歯磨きは 優しく細かく 丁寧に」
- ・「定期的 歯科検診を 受けに行こう」

(1) 行動目標

ライフステージ	行動目標
学童期(6～12歳)	むし歯を防ぐために、家族と一緒に、毎日歯を磨く習慣を身につけよう
思春期(13～19歳)	むし歯を防ぐために毎日2回以上歯を磨く習慣を身につけよう
青年期(20～39歳) 壮年期(40～64歳) 高齢期(65歳以上)	年1回以上歯科検診を受けよう 歯間清掃具（デンタルフロスや歯間ブラシ等）の使用を習慣化しよう

歯と口腔の健康は、口から食べる喜び、話す楽しみを保つうえで重要であり、身体的・精神的・社会的な健康だけでなく、生活の質にも大きく影響します。本市における80歳で20本以上の自歯を有する人は、令和4年度で36.5%となっており、人生100年時代を迎え、乳幼児期からの切れ目ない、歯と口の機能低下（オーラルフレイル）予防が必要です。

(2) 評価指標

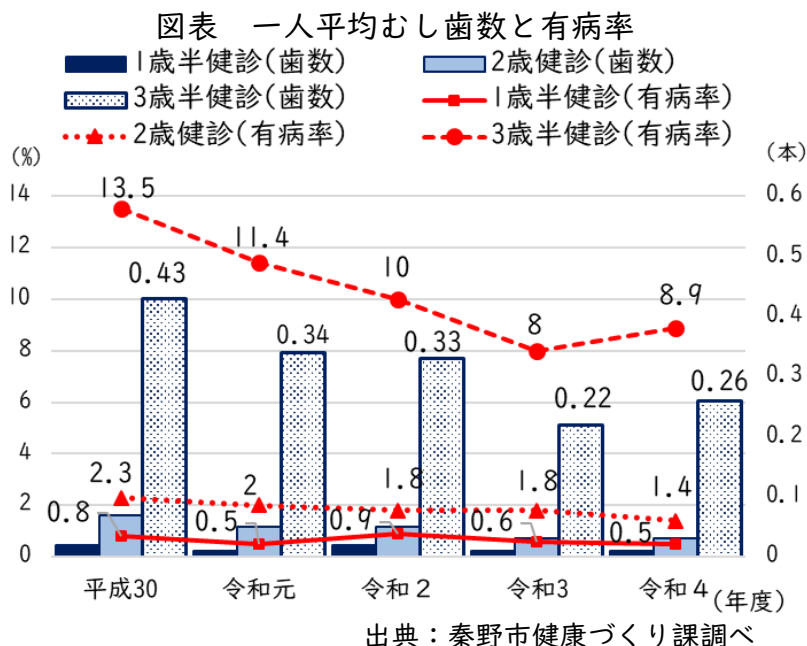
項目	現状 (R4年度)	目標
3歳6か月児でむし歯がある幼児のうち重症の割合	22.5%	15.0%
年に1度以上、歯科検診を受けている人の割合	48.9%	52%
歯間清掃具を使用して口腔内のセルフケアをしている人の割合	31.9%	35%
80歳で20本以上自分の歯を有する人の割合	32.6%	36%

(3) 現状と課題

① 子どものむし歯の状況

p.○に示したように、乳幼児健診の受診率は9割を超えて推移しており、そのうち1歳6か月及び2歳健診でのむし歯の有病率は1～2%台であり、3歳6か月児健診でのむし歯有病率は、令和4年度では8.9%となっています。しかし、p.○に示したように、小学1年生から中学3年生までのむし歯のない児童及び生徒の割合をみると、学年が上がるにつれて減少する傾向があります。

むし歯は、感染症であり、生活習慣病とも言われますので、子どものころから生活習慣を整えることが大切です。

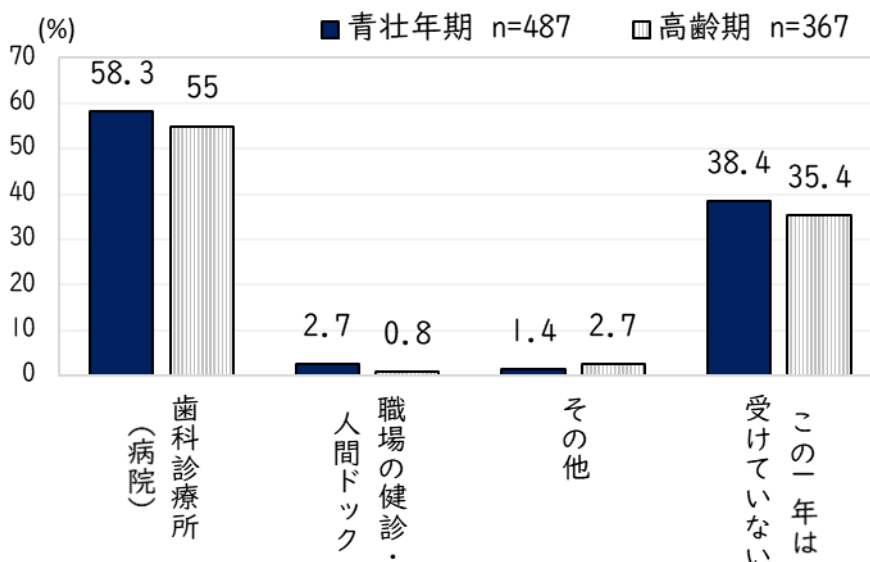


② 歯科検診の状況

いくつになっても、自分の歯を維持し、規則的な口のケア習慣を持っている人は長寿であることが示されています。

本市では、この1年にどこで歯科検診を受けましたかという問いに対して、青壮年期及び高齢期ともに「歯科診療所(病院)」が青壮年期58.3%、高齢期55%となっています。一方で、全体の3人に1人は歯科検診を受けていない状況です。

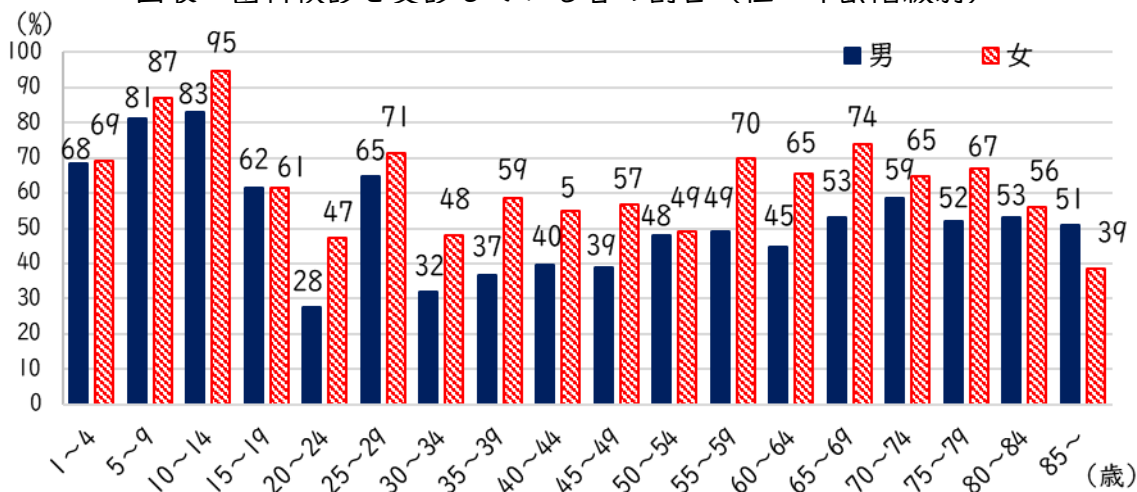
図表 この1年にどこで歯科検診を受けましたか



出典：秦野市健康状況アンケート(令和4年度)

国の調査では、歯科検診を受診している者の割合は、学童期が最も高く、青壮年期の受診割合は低くなっています。

図表 歯科検診を受診している者の割合（性・年齢階級別）



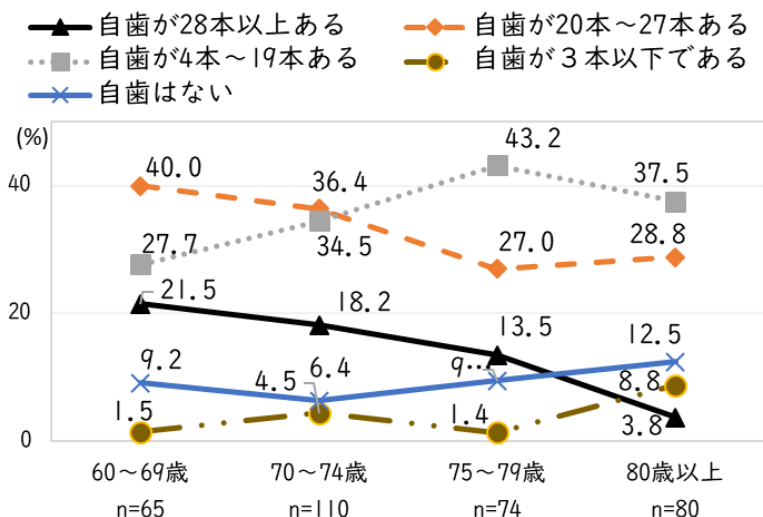
出典：令和4年歯科疾患実態調査結果（厚生労働省）

歯科疾患を早期に発見できるように、かかりつけ歯科医での定期的な歯科検診を受け、生涯にわたり歯と口腔に意識を向けることが大切です。

③ 自分の歯の本数

令和4年度健康状況アンケートでは、「あなたの歯は、何本ありますか」の問いに対して、年齢が上がるほど、自分の歯の本数は減り、80歳以上では「自分の歯がない」と答えた人は12.5%となっています。

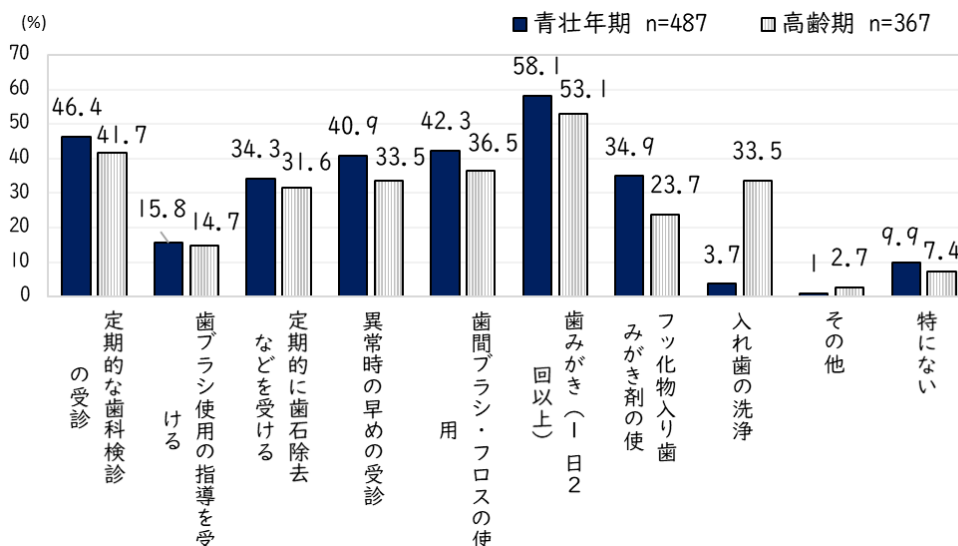
図表 歯は何本ありますか



出典：秦野市健康状況アンケート（令和4年度）

また、歯の健康管理として実践しているものについては、青壮年期及び高齢期ともに、「歯みがきを1日2回以上している」が最も高く、次いで、「定期的に歯科検診を受けている」「歯の間を清掃する器具（歯間ブラシ・フロス）を使用している」の順になっています。

図表 歯の健康管理として実践しているもの



出典：秦野市健康状況アンケート（令和4年度）

歯の喪失は10本以下であれば食生活に大きな支障は生じないと言われており、毎日の口のケアを通じて、80歳になっても20本以上の自分の歯を保つことが大切です。ひきつづき、正しい歯磨きや歯科検診の必要性、歯と口腔の健康について学ぶ機会を提供することに努めます。

(4) 本市の取組（関連事業）

取組（関連事業）	担当課
<ul style="list-style-type: none"> ・歯周病検診 ・歯と口の健康週間事業 ・口腔がん検診の実施 	健康づくり課
<ul style="list-style-type: none"> ・妊婦歯科健康診査 ・乳幼児健診における歯科健診及び歯科相談 ・幼児食と歯のセミナー 	こども家庭支援課
<ul style="list-style-type: none"> ・一般介護予防事業（口腔） 	高齢介護課
<ul style="list-style-type: none"> ・歯と口の健康週間事業 	学校教育課

7 感染症予防

・「手洗い 換気 感染予防の第一歩」

(1) 行動目標

ライフステージ	行動目標
学童期(6～12歳) 思春期(13～19歳)	感染予防の行動（帰宅後や食事前の手洗いなど）を身につけよう 女性は小学校6年生になったらHPVワクチンについて理解し、接種しよう
青年期(20～39歳) 壮年期(40～64歳) 高齢期(65歳以上)	感染症に関する正しい知識を知ろう 適切に感染予防行動をとろう 65歳になったら、高齢者肺炎球菌ワクチンを接種しよう

感染症は、ウイルスや細菌などの病原体が体内に入り増殖することで、発熱や下痢、咳等の症状を引き起こします。細菌感染症に効く抗生物質が開発されましたが、病原体が薬剤耐性を獲得することなどから、感染症の撲滅は難しいのが現状です。そのため、現在は感染症と共存し、感染症の脅威をしのぐことが必要であると考えられています。

(2) 評価指標

項目	現状 (R4年度)	目標
麻しん・風しん（混合・単独）（一期）予防接種率	88%	100%
高齢者インフルエンザ予防接種の接種率	52%	55%

(3) 現状と課題

① 新型感染症を踏まえた新興感染症対策

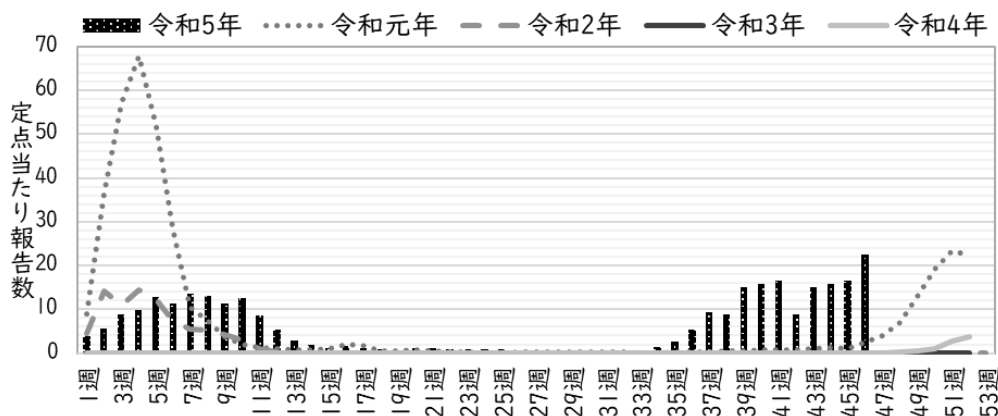
平成4年に米国医学研究所や世界保健機関（WHO）などが、かつて知られておらず、最近になって新しく認識され、局地的あるいは国際的に公衆衛生問題となる感染症を「新興感染症」と定義しました。令和2年から流行した新型感染症はこれに当たります。

新興感染症の場合、最初は原因や感染経路が分からず、また、ワクチンや治療薬ができるまでには長い時間がかかるため、発症の予防や治療が難しい病気といえます。適切に対策すれば、必ずしも死に至るものばかりではありませんが、事前の対策が十分でないと、新型感染症のようにあっという間に広がる危険性があります。本市としては、感染症拡大を防止するために、重症化予防のための生活習慣病の改善に加えて、日常でできる感染予防行動の周知を図ります。

② 季節性インフルエンザ等の感染症の状況

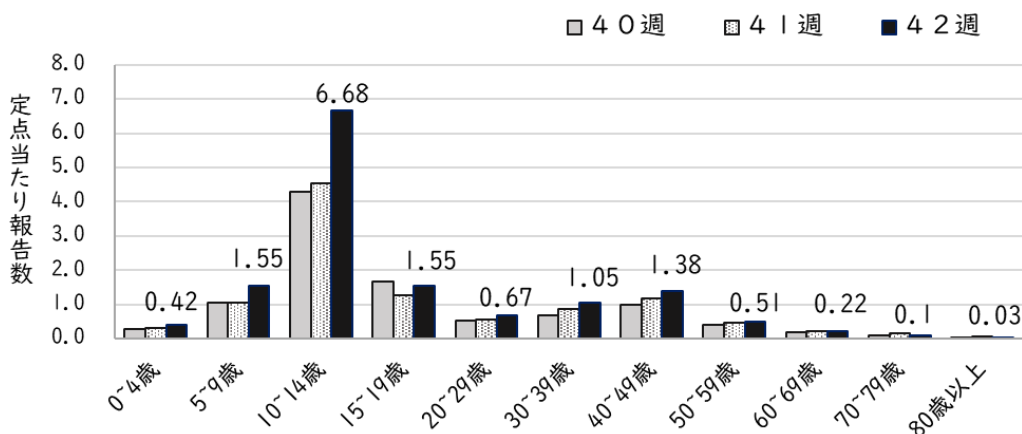
季節性インフルエンザは、子どもの感染者数が高い傾向にあり、家庭などで子どもから大人へ感染が広がる傾向にあります。特に、高齢者では、感染者数は少なくても、合併症を引き起こすリスクが高く、致死率は各年代の中で最も高い状況です。市民が正しい感染予防行動をとれるよう、感染症予防行動（手洗い、換気、咳エチケットなど）の普及啓発を、市ホームページやSNSなどあらゆる方法で行います。

図表 神奈川県インフルエンザ定点当たりの報告数（年別・週別）



※令和5年年は棒グラフ、過去は折れ線グラフ

図表 全県インフルエンザ定点当たりの報告数（年齢群別）



出典：神奈川県衛生研究所 インフルエンザ情報

③ 予防接種の状況

本市では、予防接種法に基づき、乳幼児から20歳未満及び65歳以上の高齢者に対して、予防接種費用の助成をしています。P.〇ページに示したとおり、乳幼児の予防接種については、高い接種率で推移しています。しかし、65歳以上のインフルエンザ予防接種は、助成制度があるものの、接種率は5割程度に留まっています。高齢者に対する季節性インフルエンザ予防接種については、重症化や致死率の抑制効果があるとされていますので、ひきつづき積極的に勧奨します。

図表 高齢者インフルエンザ予防接種の実施状況

区分	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
対象者数(人)	46,964	47,802	48,672	49,279	49,572
接種者数(人)	19,886	21,519	29,261	24,816	25,758
接種率(%)	42.3	45.0	60.1	50.4	52.0

※ 令和2年度は新型コロナウイルスとの同時流行を避け、接種率の向上を図ることから、接種費用の全額助成を実施

出典：令和5年度秦野市保健衛生の概要

(4) 本市の取組（関連事業）

取組（関連事業）	担当課
<ul style="list-style-type: none"> ・普及啓発事業（高齢者） ・65歳以上の季節性インフルエンザ予防接種の費用助成 ・高齢者肺炎球菌予防接種の費用助成 ・平時からの新興感染症対策（情報収集） 	健康づくり課
<ul style="list-style-type: none"> ・普及啓発事業（乳幼児等） ・乳幼児から20歳未満の予防接種の費用助成 	こども家庭支援課

【基本方針Ⅲ：生活習慣病の発症予防と重症化予防】

8 生活習慣病・がん

- ・「健康診査 受けて始まる 健康づくり」
- ・「がん対策は リスク回避（予防）とがん検診」

(1) 行動目標

ライフステージ	行動目標
学童期(6～12歳) 思春期(13～19歳)	食事や運動、休息等、基本的な健康習慣を身に付けよう 生活習慣病やがんについて知ろう HPVワクチンで子宮頸がんへの予防行動をとろう
青年期(20～39歳)	女性は2年に1回子宮頸がん検診を受けよう 毎日、健康習慣を実践しよう
壮年期(40～64歳) 高齢期(65歳以上)	1年に1回胃がん・大腸がん・肺がん検診を受けよう 女性は2年に1回子宮頸がん・乳がん検診を受けよう がん検診で要精密検査になったら、精密検査を受診しよう 健康診査を受け、生活習慣病のリスクを早期発見し、重症化予防に努めよう

死因の上位を占める、がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病、腎不全などの疾患は、生活習慣と関連が深く、不健康な生活習慣の積み重ねが原因となり得ます。

特にがんは、生涯のうち2人に1人はがんに罹患すると言われ、国や県、本市において、死亡原因の1位となっています。また、生活習慣病では、内臓脂肪型肥満と高血圧や脂質異常、高血糖が重なると、その発症リスクが非常に高まります。

生活習慣病やがんの多くは、初期には自覚症状が少なく、気が付いたときには重症化し、命に関わる状態になることもあります。そのため、定期的に健康診査やがん検診を受け、適切な生活習慣の改善や早期発見・早期治療を推進することが重要です。

生活習慣病予防とがん対策のための健康習慣

1. 喫煙をしない（他人のたばこの煙を避ける）
2. 定期的に運動をする
3. 適正体重を維持する
4. 野菜や果物は不足にならないように
5. 1日7～8時間の睡眠をとる
6. 適塩でバランスのとれた食生活を
7. 間食とアルコールは適度な回数と量を
8. ウイルスや細菌の感染予防と治療
9. 定期的な健康診査とがん検診を

(2) 評価指標

項目	現状 (R4年度)	目標
特定健康診査受診率	31.6%※	35%
特定保健指導終了者割合	18.5%※	19%
血糖有所見者割合	9.5%※	9.0%
子宮頸がん (20~69歳) 検診受診率	10.0%	15%
乳がん (40~69歳) 検診受診率	16.2%	25%
大腸がん (40~69歳) 検診受診率	5.9%	10%
精密検査受診率 (大腸)	82.4%※	90%

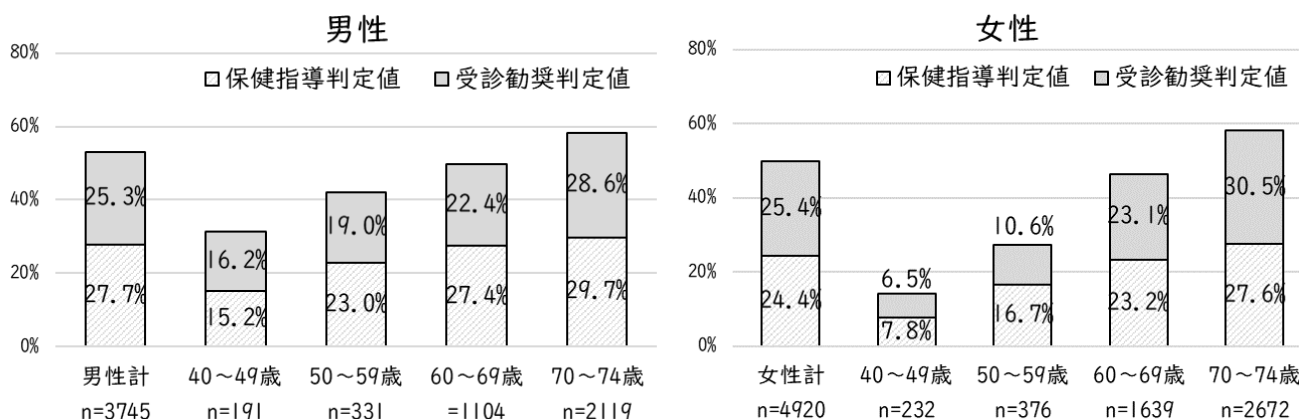
※ 令和3年度実績

(3) 現状と課題

① 生活習慣病の状況とがんによる死亡状況

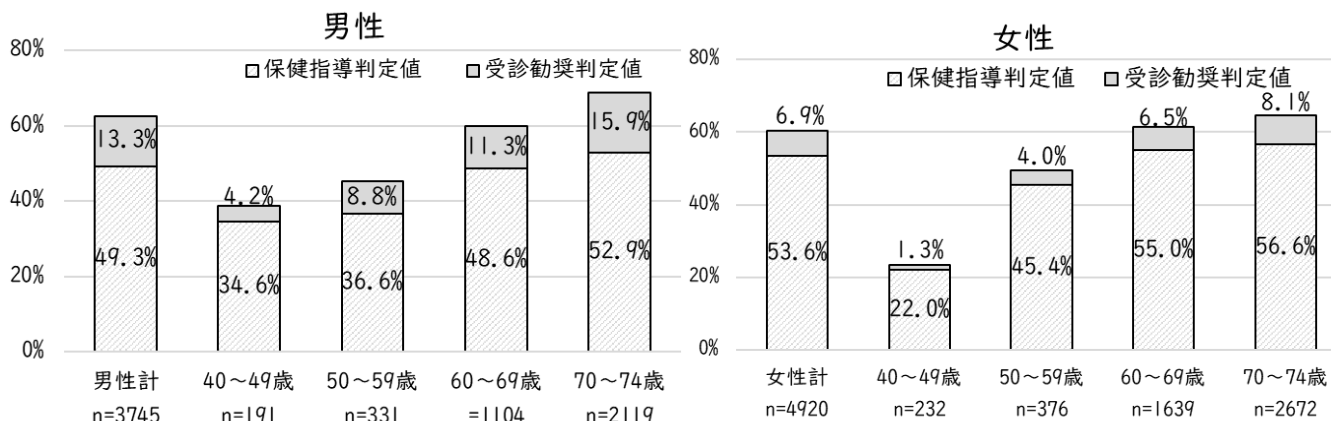
令和4年度特定健康診査の結果における収縮期血圧では、男性25.3%、女性25.4%が、HbA1cでは男性13.3%、女性6.9%が受診勧奨判定値となっています。

図表 収縮期血圧



※ 保健指導判定値：生活習慣の改善が必要なことを示す値。130mmHg以上140mmHg未満
 受診勧奨判定値：重症化を予防するために、医療機関を受診する必要があることを示す値。
 140mmHg以上

図表 HbA1c (血糖有所見者)

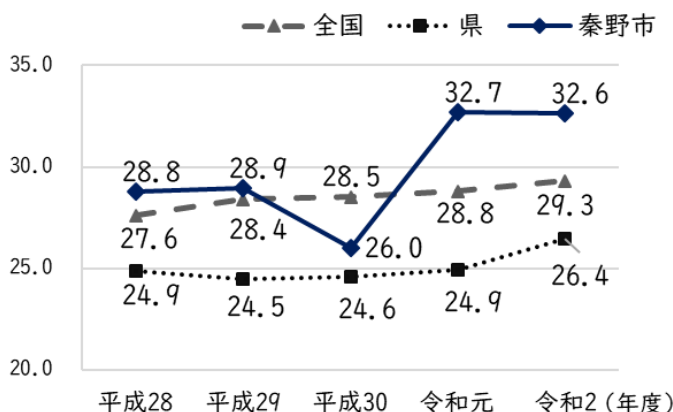


※ 保健指導判定値：生活習慣の改善が必要なことを示す値。5.6%以上6.5%未満 (NGSP値)
 受診勧奨判定値：重症化を予防するために、医療機関を受診する必要があることを示す値。
 6.5%以上 (NGSP値)

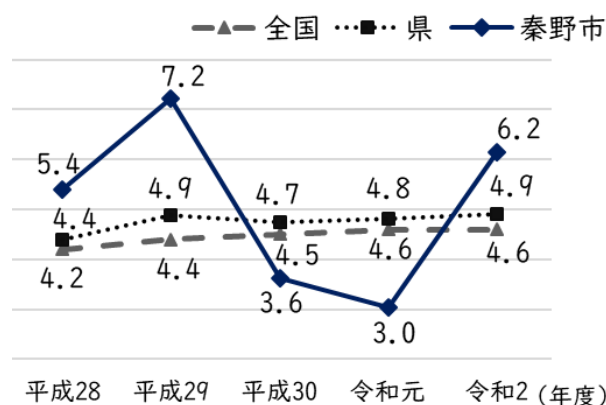
出典：秦野市国民健康保険データベース (令和4年度)

また、本市における死因の第1位はがんであり、国や県と比較すると、結腸（大腸）がん、子宮頸がんによる死亡率が高くなっています。

図表 結腸がん死亡率



図表 子宮頸がん死亡率



出典：神奈川県衛生統計年報統計表

定期的な健（検）診によって、生活習慣病やがんの兆候を発見するだけではなく、どの世代においても、一人ひとりが生活習慣病やがん対策のための健康習慣を意識的に行うことが重要です。

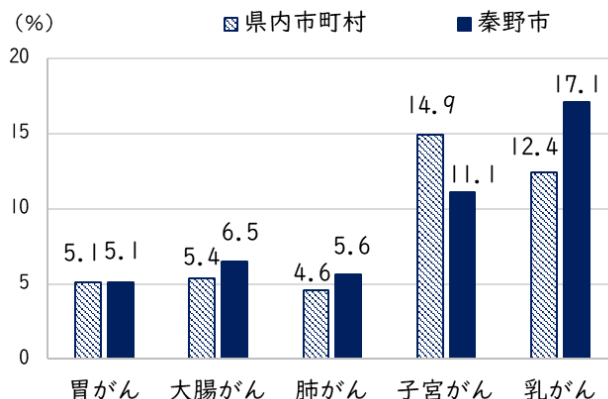
② 特定健康診査の受診状況とがん検診の実施状況

健康的な生活習慣を基本として、定期的に健康診査を受け、自身の健康状態の把握を行い、早期の生活習慣の改善及び治療をすることが、生活習慣病の重症化予防の第一歩となります。

生活習慣病予防に重要なメタボリックシンドロームに着目した「特定健康診査」では、受診率はP. ○に示したとおり、新型コロナウイルスの影響により減少傾向でしたが、令和4年度の受診率は32.6%となり、以前の状態に戻りつつあります。

また、本市のがん検診は、令和3年度から申込制で実施しています。申込みをした対象者の4割以上が電子申請を利用しています。また、がん検診受診率については、子宮頸がん検診の受診率が、県と比較して低い状況です。市民の5がん検診受診の勧奨を行うとともに、子宮頸がん検診の20代～30代の受診率を高めるよう、受診しやすい環境整備と健（検）診の周知徹底を図る必要があります。

図表 5がん検診受診率（第二指標※ 県比較）



※ 第二指標とは、全体の傾向を把握するために、分母を「各市町村の住民数」、分子を「各市町村がん検診受診者数」とした指標。（分母は職域対象者が含まれているが、分子には職域受診者を含めていない。）

※ 対象者・受診者の年齢は、大腸がん、肺がん及び乳がんは40歳～69歳、子宮頸がんは20～69歳、胃がんは50～69歳で算出。

出典：地域保健・健康増進事業報告より作成

さらに、本市は結腸がん（大腸がん）による死亡率が高いため、子宮頸がん検診と合わせて大腸がん検診の受診者を増やすことが課題です。これらのがんは、早期に発見して治療することで、ほぼ完治が可能といわれており、検診受診者を増やす対策が有効です。

③ 精密検査の実施状況

がん検診の目的は、検診を受診し、早期発見・早期治療により、がん死亡率を下げることです。がん検診では、がんの疑いがあるかないかを調べ、がんの疑いがある場合は、二次検査として精密検査を案内します。精密検査を受け、がんか否かを判別するまでが、がん検診を行う目的であるため、精密検査が必要とされた方への働きかけが今後必要です。

図表 がん検診項目別精密検査受診率

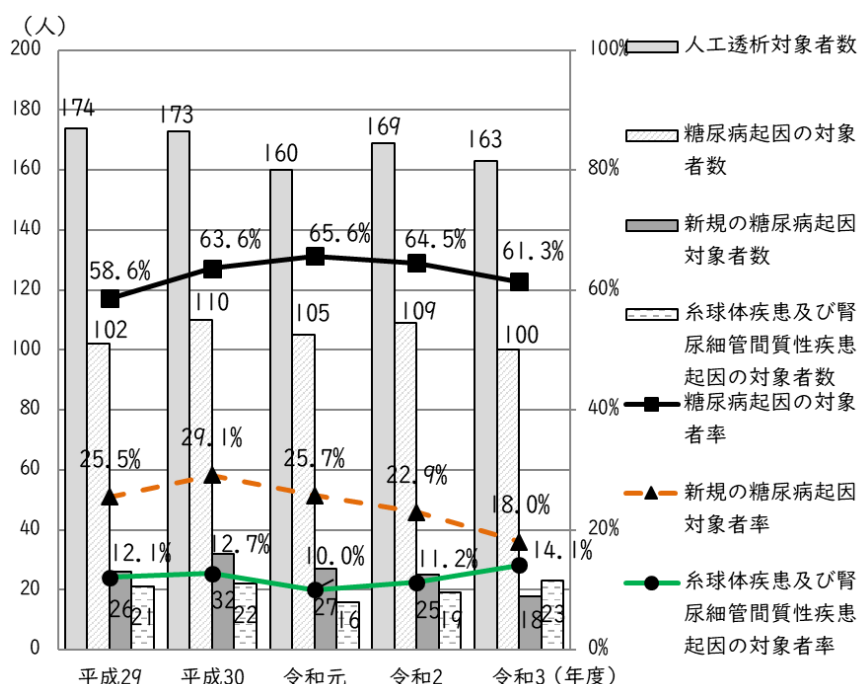
項目	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
胃がん	93.5	97.1	81.4	94.1	90.9
大腸がん	68.6	90.6	77.9	85.5	82.4
肺がん	58.6	89.1	63.5	78.7	89.4
乳がん	99.7	100	100	100	100
子宮頸がん	88.4	87.5	96.1	97.9	100

出典：健康づくり課調べ

④ 糖尿病の重症化予防

糖尿病は自覚症状なく進行していくことが特徴であり、重症化すると神経障害、網膜症、慢性腎臓病などの合併症を引き起こします。さらに慢性腎臓病の末期では、人工透析の導入が必要になり、本人のQOL（生活の質）を著しく脅かします。人工透析患者は、P. ○に示したとおり年齢とともに増え、特に男性の45歳以上から64歳までで増加します。また人工透析患者のうち、糖尿病起因の者は令和3年度で61.3%となり半数以上を占めています。定期的な健康診査の受診により糖尿病の兆候を早期に発見し、早期の治療や生活習慣の改善をすることが重要です。

図表 人工透析患者の主要原疾患の割合



出典：秦野市国民健康保険データベース (H29 - R3)

(4) 本市の取組（関連事業）

取組（関連事業）	担当課
<ul style="list-style-type: none"> ・巡回型健康測定事業(健康バス事業) ・メタボリックシンドロームの改善と予防のための講座 ・病態別（糖尿病編、高血圧症編、脂質異常症編）料理講座 への生活習慣改善講座 ・日常生活動作を増やすための講座 ・普及啓発事業 ・胃がん検診 ・肺がん検診 ・大腸がん検診 ・子宮頸がん検診 ・乳がん検診 ・無料クーポン券の配布及び受診勧奨 ・受診年齢到達者への受診勧奨 ・精密検査未受診者への受診勧奨 ・高齢者の介護予防事業と保健事業の一体的実施 	健康づくり課
<ul style="list-style-type: none"> ・特定健康診査未受診者受診勧奨 ・普及啓発事業 ・特定保健指導 ・健康ポイントプログラム事業 ・HbA1c6.5%以上の未受診者に対する受診勧奨 ・かかりつけ医と連携した生活習慣改善プログラム ・メタボリックシンドロームの改善と予防のための講座 ・病態別（糖尿病編、高血圧症編、脂質異常症編）料理講座 への生活習慣改善講座 ・日常生活動作を増やすための講座（再掲） ・高齢者の介護予防事業と保健事業の一体的実施（再掲） 	国保年金課

資料編

Ⅰ 令和4年度秦野市健康状況アンケート調査について【抜粋】

○調査の目的

秦野市健康増進計画（第5期）及びはだの自殺対策計画（第2期）を作成するにあたり、市民の健康状況や健康に対する考えを把握するためアンケート調査を実施しました。

○調査対象

秦野市在住の満7歳以上の人から5100人を無作為抽出

○調査期間

令和4年11月1日から令和4年11月30日

○調査方法

郵送による配布・回収

○回収状況

配布数	有効回答数	有効回答率
5,100 通	1,913 通	37.5%

○調査結果

本項目では、秦野市健康状況アンケート調査から、主なものを抜粋して掲載しています。

2 第5期秦野市健康増進計画評価指標の出典一覧

取組分野	評価指標	現状値 (R4)	目標値	出典	
社会的つながり	自分が健康だと思う人の割合	79.6%	90%	R4秦野市健康状況アンケート	
	地域活動参加の割合（65歳以上）	64.7%	80%	R4秦野市健康状況アンケート	
栄養・食生活	朝食を週4日以上食べている人の割合 （40歳～59歳）	77.8%	85%	特定健康診査質問票	
	主食・主菜・副菜をそろえた食事を毎食している人の割合	41.5%	55%	特定健康診査質問票	
	野菜を毎食食べる人の割合	41.0%	45%	R4秦野市健康状況アンケート （青壮年期及び高齢期）	
	適正体重を維持する人の割合 （BMI20.0～25未満の者の割合）	男性 51.1% 女性 47.6%	55%		
身体活動・運動	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割合	40～64歳 男性	48.2%	54%	R4秦野市健康状況アンケート
		40～64歳 女性	51.3%	56%	
		65～74歳 男性	50.9%	56%	
		65～74歳 女性	55.3%	60%	
	運動習慣のある人の割合	40～64歳 男性	34.2%	39%	
		40～64歳 女性	31.5%	36%	
		65～74歳 男性	49.3%	55%	
		65～74歳 女性	47.1%	52%	
こころの健康・休養	睡眠で休養がとれていると感じる人の割合	74.2%	80%	R4秦野市健康状況アンケート	
	ストレスに対処できる人の割合	66.0%	70%		
	ゲートキーパーの人数	1,714人	3,000人	秦野市健康づくり課調べ	
たばこ・お酒	非喫煙者の割合	男性	80.3%	82%	R4秦野市健康状況アンケート
		女性	94.5%	96%	R4秦野市健康状況アンケート
	妊娠中の非喫煙者の割合	2.10%	0%	妊娠届出時アンケート	
	男性の1日飲酒量2合未満の割合	81.1%	82%	特定健康診査質問票	
	女性の1日飲酒量1合未満の割合	76.6%	80%	特定健康診査質問票	
歯・口腔	3歳6か月児歯科健診におけるむし歯がない幼児の割合	91.1%	92%	3歳6か月児健診アンケート	
	年に1度以上、歯科健診を受けている人の割合	48.9%	52%	R4秦野市健康状況アンケート	
	補助的清掃用具の使用して口腔内のセルフケアをしている人の割合	31.9%	50%	R4秦野市健康状況アンケート	
	80歳（75歳以上集計）で20本以上自分の歯を有する人の割合	36.5%	50%	R4秦野市健康状況アンケート	
こころの健康・休養	麻しん・風しん（混合・単独）（一期）ワクチンの接種率	88%	100%	担当課確認中	
	高齢者インフルエンザ予防接種の接種率	52.0%	55.0%	秦野市健康づくり課調べ	
生活習慣病・がん	特定健康診査受診率	31.6%	34%	秦野市国民健康保険データベース	
	特定保健指導終了者割合の割合	18.5%	20%		
	血糖有所見者割合の減少	9.5%	9.0%		
	子宮頸がん（20～69歳）検診受診率	10.0%	15%	秦野市健康づくり課調べ	
	乳がん（40～69歳）検診受診率	16.2%	20%		
	大腸がん（40～69歳）検診受診率	5.9%	10%		
	精密検査受診率（大腸）	82.4%	90%		

3 第5期秦野市健康増進計画関連事業について

No	事業名	事業の概要	所管課
1	市公式 YouTube による料理動画の配信	野菜を中心にバランスの良い食事や調理の工程等について、市の公式 YouTube による動画の配信。	健康づくり課
2	丹沢あおぞら体操会	秦野市民体操であるさわやか体操、ラジオ体操、転倒骨折予防体操など 30 分間の体操会を実施し、運動習慣の定着とコミュニティの再構築を図る。	健康づくり課
3	ご近所体操	公園において秦野市民体操であるさわやか体操、ラジオ体操、転倒骨折予防体操など 30 分間の体操会を実施し、運動習慣の定着とコミュニティの再構築を図る。	健康づくり課
4	ウォーキングマップの配布	水無川沿いの遊歩道を歩くウォーキングマップを配布。(橋ごとに消費エネルギーを掲載) マイME-BYOカルテのQRコードを掲載し、ウォーキングの効果を確認しながら未病改善に役立てるよう周知。	健康づくり課
5	P T A 保護者向け出張講座	育児・介護・家事などで家族に影響を与え、これからの地域を担う世代を対象に生活習慣改善や運動習慣確立、こころの健康、食育、受動喫煙防止を目的に行う。	健康づくり課
6	喫煙防止教育	依頼のある小中学校に対し、たばこの害や、喫煙防止に関する講演会を実施	健康づくり課
7	糖尿病予防講座	より多くの市民に糖尿病についての正しい知識を得てもらい、予防に努めることを目的に、医師による講話を実施	健康づくり課
8	未病センター健康測定相談会	未病改善の基本である「食」「運動」「社会参加」の観点から、健康相談会及び未病改善セミナーを実施	健康づくり課
9	食生活改善推進員養成講座	地域で食生活改善推進活動を実践するボランティアを養成するため、活動に必要な知識や技術を学ぶ講座(年1回5日間コース)	健康づくり課
10	ゲートキーパー研修	自殺リスクのある人に早期に気づき、傾聴し、必要時専門機関につなぐことができる人材の養成を目的に、講話を実施	健康づくり課
11	健康推進員養成講座	自ら心身の健康を保つとともに、健康に関する正しい知識を身近な人、地域へ普及する役割を担う健康推進員を養成	健康づくり課

12	健康測定会（健康バス）	からだの健康状態を見える化して健康意識を高めることを目的に、地域を巡回する健康測定会	健康づくり課
13	今日からはじめる血管イキイキ食活のすすめ	健診等の結果に基づき、メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防及び改善のための食事に関連した講座	国保年金課 健康づくり課
14	「かながわ再発見フェア」に出展	市内のイオンモールで開催した「かながわ再発見フェア」未病・健康ブースで、健康測定会やチラシ配布など健康づくり情報を普及啓発。	健康づくり課
15	健康ウォーク	動植物を観察しながら、身近な自然に親しみ、自然環境との共生を考える。	生涯学習課
16	初夏の里山自然観察ウォーキング	虫・植物等を観察しながら、身近な自然に親しみ、自然環境との共生を考える	生涯学習課
17	古道・大山道を歩く	大山道を歩きながら道祖神などの石仏から地元の歴史を辿る	生涯学習課
18	落葉の里山自然観察ウォーキング	東田原地区の里山の草花・虫・鳥などを観察して、身近な自然に親しむ	生涯学習課
19	健康ウォーク酒匂川の自然観察会	動植物を観察しながら、身近な自然に親しみ、自然環境との共生を考える。	生涯学習課
20	第3木曜日は、北公民館で体を動かそう！	普段体を動かす習慣がない方を対象にした健康を維持するためのリフレッシュストレッチ（全10回）	生涯学習課
21	北のハイキング「鶴巻地区」	新たな仲間作りと健康増進を目的とし、観光ボランティアのガイドによるハイキング実施する	生涯学習課
22	北のハイキング「しだれ桜とビジターセンター見学」	新たな仲間作りと健康増進を目的とし、観光ボランティアのガイドによるハイキング実施する	生涯学習課
23	椅子に座って行うタップダンス	膝などに不安のある高齢者を対象に椅子に座って行うタップダンスの体験教室希望者は発表会に参加可能（全4回）	生涯学習課
24	中高年のための生き生きヨガ	心の安定とやすらぎを得るとともに健康維持を目的に、ヨガの呼吸法を学ぶ	生涯学習課
25	はだの里山ハイキング	地域の史跡や動植物を観察し、環境問題を考え、自然環境との共生を考える。	生涯学習課

26	西の女性交流会 秦野たばこ音頭 踊り体験	郷土の「秦野たばこ音頭」の踊りを通じて、体を動かすとともに参加者相互の交流を図る	生涯学習課
27	西の女性交流会 史跡巡り	ガイドによる解説を聞きながら、市内の史跡や道祖神を巡る街歩きを楽しむ。	生涯学習課
28	さわやかウォーキング	南地区の方を対象に季節を感じながらみんなで楽しく歩く	生涯学習課
29	南地区ハイキング『震生湖』	自然豊かな観光スポットを歩く	生涯学習課
30	南のハイキング（秋） ～渋沢丘陵縦走～	運動不足の方、もっと歩きたい人のために「秋のはだの」を満喫する	生涯学習課
31	スマイル筋活体操	筋活体操を通して、健康増進を図る	生涯学習課
32	健康体操「リズムに合わせて健康体操」	高齢者の健康とふれあいを目的とし、開催する	生涯学習課
33	椅子に座って行う脳いきいき健康運動	いつまでも健康で過ごすために、リズム体操と椅子に座って誰にもできるヨガの呼吸法で体調を整える教室	生涯学習課
34	親子卓球教室	親子で卓球に親しみ、体を動かす楽しさを学ぶ	生涯学習課
35	早春の上地区を歩く	秦野市でありながら、独自の流れに育まれた文化を持つ上地区の自然を満喫し、併せて自然環境や環境の変化を観察する	生涯学習課
36	初心者卓球教室	ボランティアの活用と市民文化の向上	生涯学習課
37	渋沢散策ハイキング	自然や地域の歴史に触れながら渋沢駅を基点として散策する	生涯学習課
38	古道・大山道を歩く	大山道を歩きながら地元の歴史を辿る	生涯学習課
39	スマイル筋活体操教室	軽度の運動をすることにより、体力づくりを促進する	生涯学習課
40	世界一やさしい体操	やさしく体全体を協調（ハーモニー）することで人が本来持っていた自然に楽に体が動くことを体験し健康維持のための体操	生涯学習課
41	里山めぐりハイキング	自然・史跡にふれ、ふるさとの景観を楽しむ	生涯学習課

42	3B体操体験	ボール・ベル・ベルターという3つの用具を使用して健康づくりをしながら運動不足を解消し、ストレスを発散できるよう楽しく体操する	生涯学習課
43	脳の健康教室	簡単な読み書き・計算を繰り返し行い、認知機能を高める、くもん式学習療法を用いた講座（事前説明会各期1回ずつ実施）	高齢介護課 高齢者支援担当
44	いきいき運動コース	さわやか体操やストレッチ、軽い筋力トレーニングなど転ばないための体作りを目指す講座（2会場それぞれ月1回開催）	高齢介護課 高齢者支援担当
45	フレイル予防で健康長寿	フレイル測定と管理栄養士、歯科衛生士、保健師等の専門職の講話を通じて、フレイル予防のポイントを学び、健康寿命延ばす講座（2日間コース2会場）	高齢介護課 高齢者支援担当
46	コグニサイズでGO	脳と体を同時に動かす「コグニサイズ」を体験する講座。（1日コース×4会場）	高齢介護課 高齢者支援担当
47	姿勢改善で痛み予防教室	姿勢やバランスを改善し、転倒予防のための簡単なストレッチや筋力エクササイズを行う講座（2日間コース×7会場）	高齢介護課 高齢者支援担当
48	教えて先生！MCIと認知症予防	認知症の診断や治療、その予防についてを学ぶ講座（5会場）	高齢介護課 高齢者支援担当
49	尿もれトラブル解消講座	高齢期に起こりやすい尿もれ等の排泄トラブルを予防・改善することで、閉じこもりを予防し、外出・社会参加の機会を増やし、いきいきとした毎日を過ごすための講座。（女性向け2回、男性向け1回）	高齢介護課 高齢者支援担当
50	出前講座	自治会、サークル等の仲間の集まりに職員が伺い、依頼内容に応じて、介護予防のための講話や体操を行う	高齢介護課 高齢者支援担当
51	いきいきはだのサポーター養成研修	高齢期を健康でいきいきと暮らすための知識（体操、認知症、フレイル、食と口腔など）を学んで実践し、市民にもその知識を伝えていくサポーターを養成する研修（全8回）	高齢介護課 高齢者支援担当
52	いきいきライフ交流会	「脳の健康教室でできた友人と交流を続けたい」という方の交流会。ボランティアを中心に脳トレや体操、音読などを行う。9回+説明会1回	高齢介護課 高齢者支援担当
53	妊娠届出時面接	母子健康手帳交付時、妊娠中、出産、育児まで、母子が健康に過ごせるよう、個々に合った知識や情報の提供を実施。喫煙の有無にかかわらず「ママと家	こども家庭支援課 親子健康担当

		族の卒煙（禁煙）を応援します」を配布して、禁煙の重要性を伝える	
54	おめでとう家族教室（父親母親教室）	妊婦が心身ともに順調に過ごし、夫婦や家族で妊娠・分娩・産褥・育児等について知識や技術の習得をしながら親となる自覚や役割について考える教室	こども家庭支援課 親子健康担当
55	祖父母教室	初めて祖父母になる方を対象に、育児不安を抱える夫婦の相談相手や育児支援ができるよう祖父母教室を実施している。	こども家庭支援課 親子健康担当
56	妊婦健康診査及び妊婦歯科健康診査	妊娠中の健康管理のため、健康診査費用について、一部補助するもの。	こども家庭支援課 親子健康担当
57	妊産婦・新生児訪問	乳児家庭全戸訪問事業のうち、母子保健担当で実施する訪問において、産後うつの早期発見、早期対応を行うもの。	こども家庭支援課 親子健康担当
58	産後ケア事業	産後、家族等から十分な支援が受けられず、育児不安等がある母子を対象とし、母体ケア、乳児ケア、育児相談等を実施し、母が休息できる環境と、母同士が交流できる場を提供するもの。	こども家庭支援課 親子健康担当
59	食育の推進	①乳幼児健診やセミナー等による家庭における食育の普及啓発 ②食育キャラクターを活用した食育推進事業の実施 ③ホームページや SNS を活用した情報提供	こども家庭支援課 親子健康担当
60	スポーツ・レクリエーションイベントの充実	市のほか、市民、市民団体、企業等と協働し、「住民の健康づくり」や「まちの活性化」を図るきっかけづくりとなる各種事業を実施	スポーツ推進課

4 計画の策定までの経過

実施項目	実施日	内容
第1回健康増進計画事業推進協議会	令和5年 6月29日	<ul style="list-style-type: none"> ・地域での推進活動について（令和4年度の実績結果及び令和5年度の実績計画） ・市健康増進計画「健康はだの21（第4期）」評価について ・第5期計画改定に向けて（策定スケジュール及び骨子（案）） ・令和4年市民健康状況アンケート調査報告（青壮年期における健康課題の抽出）
第1回健康増進計画検討委員会	令和5年 7月27日	<ul style="list-style-type: none"> ・令和4年度健康増進事業進捗管理について ・市健康増進計画「健康はだの21」第5期骨子（案）について
第2回健康増進計画検討委員会	令和5年 10月19日	<ul style="list-style-type: none"> ・市健康増進計画「健康はだの21」第5期素案について
第2回健康増進計画事業推進協議会	令和5年 11月14日	<ul style="list-style-type: none"> ・地域での推進活動について（令和5年度の実績状況及び令和6年度の実績計画） ・第1回及び第2回健康増進計画検討委員会報告について ・市健康増進計画「健康はだの21」第5期修正素案について
第3回健康増進計画検討委員会	令和5年 11月20日	<ul style="list-style-type: none"> ・市健康増進計画「健康はだの21」第5期修正素案について
定例部長会議報告	令和6年 1月4日	
市議会議員連絡会報告	令和6年 1月16日	
計画案に対するパブリックコメントの実施	令和6年 2月2日～ 2月28日	<ul style="list-style-type: none"> ・市公式ホームページやSNSでの周知 ・公共施設での閲覧

5 秦野市健康増進計画(素案)についてのパブリックコメント実施結果

- (1) 意見募集期間
- (2) 意見の提出者数及び件数
- (3) 内容別の意見件数

6 秦野市健康増進計画検討委員会

(1) 秦野市健康増進計画検討委員会規則

平成26年9月5日

規則第34号

(趣旨)

第1条 この規則は、秦野市附属機関の設置等に関する条例（昭和33年秦野市条例第6号）第2条の規定により設置される秦野市健康増進計画検討委員会（以下「委員会」という。）の組織及び運営について必要な事項を定める。

(委員)

第2条 委員会は、9名の委員により組織する。

2 委員会の委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 保健衛生及び健康増進について学識経験を有する者
- (2) 地域における健康増進活動の実践者
- (3) 健康増進に熱意のある公募の市民

(委員の任期)

第3条 委員の任期は、2年とする。ただし、再任することができる。

2 委員が欠けた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(委員長及び副委員長)

第4条 委員会に委員長及び副委員長それぞれ1名を置き、委員の互選により定める。

2 委員長は、委員会の会務を総理し、委員会を代表する。

3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 委員会の会議（以下「会議」という。）は、委員長が招集し、その議長となる。

2 会議は、委員の過半数の出席がなければ開くことができない。

3 会議において議決を要するときは、出席委員の過半数により決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

4 委員会は、会議の運営上必要があると認めるときは、委員以外の者に会議への出席を求め、意見若しくは説明を聴き、又は資料の提出を求めることができる。

(会議の公開)

第6条 会議は、公開とする。ただし、会議の秩序維持のためその他会議の運営上必要があると認めるときは、委員会の議決により非公開とすることができる。

(議事録の作成)

第7条 会議の議事は、その経過に係る要点を記録しておかなければならない。

2 議事録には、委員長及び副委員長が指名した委員1名が署名するものとする。

(秘密の保持)

第8条 委員は、職務上知り得た秘密を他に漏らしてはならない。その職を退いた後も、また、同様とする。

(庶務)

第9条 委員会の庶務は、健康増進主管課において処理する。

(補則)

第10条 この規則に定めるもののほか、委員会の運営について必要な事項は、委員長が会議に諮って定める。

附 則

(施行期日)

1 この規則は、公布の日から施行する。

(委員の任期の特例)

2 第3条第1項本文の規定にかかわらず、この規則の施行の日以後最初に委嘱する委員の任期は、平成28年7月2日までとする。

(2) 秦野市健康増進計画検討委員会委員名簿

(50音順)

	氏 名	推薦・役職等	備考
1	石川 奈穂	平塚保健福祉事務所秦野センター 保健福祉課長	副委員長
2	井上 泰	一般社団法人 秦野伊勢原歯科医師会会長 歯科医師	
3	大島 正	NPO法人 秦野市薬剤師会会長 薬剤師	
4	小澤 美代	秦野市食生活改善推進団体会長	
5	斎藤 照代	国際医療福祉大学 小田原保健医療学部 看護学科教授	委員長
6	関野 高弘	一般社団法人 秦野伊勢原医師会 医師	
7	新津 亨	秦野市民生委員児童委員協議会 児童部会長	
8	益井 亜矢子	一般公募による市民	
9	松下 宗洋	東海大学体育学部生涯スポーツ学科講師 スポーツ科学博士	

7 秦野市健康増進事業推進協議会

(1) 秦野市健康増進事業推進協議会設置要綱

平成20年7月30日施行

改正 平成23年4月1日 平成26年4月1日

平成26年9月5日

(趣旨)

第1条 この要綱は、健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項の規定に基づいて本市が策定した健康増進計画に定める施策を実践するに当たり、意見又は助言を求めるため、秦野市健康増進計画事業推進協議会（以下「協議会」という。）を設置し、その組織及び運営について必要な事項を定める。

(意見又は助言を求める事項)

第2条 協議会において意見又は助言を求める事項は、次に掲げるとおりとする。

- (1) 健康増進計画の普及啓発に関すること。
- (2) 健康増進計画の施策の実践に関すること。
- (3) 健康増進計画の改定に関すること。
- (4) 地域における健康づくり活動の推進及び市民団体の連携に関すること。

(組織)

第3条 協議会の委員（以下「委員」という。）は、25名以内とし、次に掲げる者により組織する。

(1) 健康づくり、食育、スポーツ等の地域づくりを実践する関係団体の代表者又は関係団体から推薦された者

- (2) 公募の市民
- (3) 神奈川県平塚保健福祉事務所の職員
- (4) 秦野市社会福祉協議会の役員等で、その会長が推薦した者
- (5) 本市の職員

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、再任を妨げない。

2 委員が欠けた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会議)

第5条 協議会の会議（以下「会議」という。）は、市長が招集する。

2 会議は、必要に応じて座長を置くことができる。

3 座長を置いたときは、座長が会議の議長となる。

4 協議会は、必要があると認めるときは、会議に委員以外の者の出席を求め、説明若しくは意見を聴き、又は必要な資料の提出を求めることができる。

(報償の支給)

第6条 委員が会議に出席するときは、予算の範囲内で報償を支給することができる。ただし、委員のうち、第3条第3号から第5号までの区分から選出される者については、支給しない。

(庶務)

第7条 協議会の庶務は、健康増進主管課において処理する。

2 会議における意見又は助言は、健康増進主管課において記録し、文書化する。

(補則)

第8条 この要綱に定めるもののほか、協議会の運営について必要な事項は、会議に諮って定める。

附 則

この要綱は、平成20年7月30日から施行する。

附 則(平成23年4月1日)

(施行期日)

1 この要綱は、平成23年4月1日から施行する。

(委員の任期の特例)

2 この要綱の施行の日現在において委員会の委員である者の任期は、第4条本文の規定にかかわらず、この要綱の施行の日以後に行われる「健康はだの21」の改定が完了するまでとする。

附 則(平成26年4月1日)

この要綱は、平成26年4月1日から施行する。

附 則(平成26年9月5日)

(施行期日)

1 この要綱は、平成26年9月5日から施行する。

(委員の地位に関する経過措置)

2 この要綱の施行の日前に、この要綱による改正前の秦野市「健康はだの21」推進委員会設置要綱(以下「改正前の要綱」という。)の規定により健康はだの21推進委員会の委員の職にある者は、この要綱の施行の日において、この要綱による改正後の秦野市健康増進計画事業推進協議会設置要綱(以下「改正後の要綱」という。)の規定により健康増進計画事業推進協議会の委員に選出されたものとみなす。この場合において、改正後の要綱の規定による健康増進計画事業推進協議会の委員の任期は、改正前の要綱の規定による健康はだの21推進委員会の委員の残任期間とする。

(2) 秦野市健康増進事業推進協議会委員名簿

(50音順)

	委員	所属	備考
1	相原 みき子	秦野市食生活改善推進団体	市民団体等
2	外久保 よう子		
3	石田 信夫	秦野市スポーツ推進委員連絡協議会	//
4	藤村 富士雄	なでしこ傾聴の会	//
5	鈴木 誠	公益社団法人秦野青年会議所	//
6	植田 晃輔	東海大学 体育学部	//
7	千明 詩菜		
8	石丸 昌義		公募市民
9	金井 孝之	公募市民	//
10	森岡 美香	神奈川県平塚保健福祉事務所 秦野センター	関係機関
11	永山 義雄	秦野市社会福祉協議会	//
12	高齢介護課		関係課
13	国保年金課		
14	こども家庭支援課		
15	スポーツ推進課		
16	農業振興課		