

海老名市 スポーツ健康推進計画



平成25年8月
海老名市

はじめに

生活環境の改善や医学の進歩により、わが国は、いまや世界有数の長寿国になっています。しかし、高齢化の急速な進行や疾病構造の変化を踏まえ、さらに、生活習慣病の予防、社会生活を営むために必要な機能の維持、向上等により健康寿命の延伸を実現することが必要です。



本市では、市民の健康づくり運動を推進するため、平成17年3月に「えびな健康づくりプラン」を、平成21年度3月には同プラン改定計画を策定しました。

これは、すべての市民が生涯にわたって健康で安らぎと生きがいのある生活を送ることができるまちを目指し、個人、家庭、地域、行政が一体となって、市民の健康づくりを支援できるよう策定したものです。

今回のスポーツ健康推進計画の策定にあたり、これまでの取り組みを見直し、今後の健康に関する新たな取り組みを盛り込みました。

特に、生活習慣病予防や健康寿命の延伸に関する施策を効果的に推進するため、「スポーツ推進計画」との合同計画として、健康づくり・スポーツ振興にかかわる施策を総合的、中長期的に取り組む計画といたしました。

「一市民一スポーツ・レクリエーションの実現とみんなで楽しく健康づくり」を基本理念とし、これを実現するための基本方針として「スポーツ推進計画」「健康増進計画」「食育推進計画」「地域医療政策指針」を定め、各施策の取り組みを体系的に取りまとめました。

本計画の推進により、幼児期から老年期まで、市民の誰もがスポーツ・レクリエーションに親しみ、生活習慣病等の予防に関する正しい知識を持ち、健全な食生活を実践し、地域医療体制の整備と充実によって、豊かな地域社会の実現を図ってまいります。

結びに、計画の策定にあたりましては、市民や関係団体の皆様から貴重なご意見をいただきましたことに厚くお礼申し上げますとともに、今後とも本市のスポーツ振興や健康づくりに向け、ご支援、ご協力をお願い申し上げます。

平成25年8月

海老名市長 内野 優

目次

| | |
|-----------------------------|----|
| 第1章 計画の策定にあたって | 1 |
| 1 計画策定の背景・目的 | 1 |
| 2 計画の位置づけ | 2 |
| 3 計画の期間と見直し | 2 |
| 4 国・県の動向等 | 3 |
| 第2章 市民の健康・スポーツを取り巻く状況 | 6 |
| 1 人口等の状況 | 6 |
| 2 出生及び死亡の状況 | 8 |
| 3 市のスポーツの状況 | 10 |
| 4 健診等の受診状況 | 13 |
| 5 医療の概況 | 17 |
| 6 関係団体の状況 | 18 |
| 7 市民意識調査の結果より | 19 |
| 第3章 計画の基本理念 | 36 |
| 1 基本理念 | 36 |
| 2 基本方針 | 37 |
| 3 計画の体系 | 38 |
| 第4章 スポーツ推進計画 | 40 |
| 1 スポーツに親しむ機会づくり | 43 |
| 2 スポーツ活動を支える環境・場づくり | 53 |
| 3 スポーツを通じたつながりと地域づくり | 58 |
| 第5章 健康増進計画 | 65 |
| 1 生活習慣病予防 | 65 |
| 2 がん対策 | 74 |
| 3 心の健康づくりと自殺予防対策の推進 | 79 |
| 4 介護予防の推進 | 82 |

| | |
|-----------------------|-----|
| 第6章 食育推進計画 | 90 |
| 1 健康づくりにつながる食育 | 90 |
| 2 生活習慣病の予防及び改善につながる食育 | 96 |
| 3 次世代に向けた食育の推進 | 100 |
| 4 食を大切に作る心の育成と環境づくり | 104 |
| 第7章 地域医療政策指針 | 110 |
| 1 地域医療連携の推進 | 110 |
| 2 保健・医療・福祉の連携の推進 | 112 |
| 3 救急医療体制の整備・充実 | 113 |
| 4 災害時医療の確保 | 115 |
| 第8章 計画の推進に向けて | 117 |
| 1 計画の推進 | 117 |
| 2 情報提供の充実 | 118 |
| 3 計画推進体制の充実 | 118 |
| 4 地域における健康づくり活動の推進 | 118 |
| 5 計画の進行管理と評価 | 118 |
| 6 計画推進への取り組み | 118 |
| 策定経過 | 125 |
| 用語説明 | 126 |

第1章 計画の策定にあたって

1 計画策定の背景・目的

高齢化がますます進展していく中、市民がいつまでも健康で明るく、安心して地域生活を営んでいくための、心身の健康や医療に関わる分野における新たな基盤づくりが求められています。

そのためには、生活習慣病の予防をはじめ、健全な食生活や適度な運動・スポーツを通じての健康づくり、さらには適切な地域医療体制について、市民のニーズに答えながら、相互に補う形で施策の推進を図っていく必要があります。

市では、これまで健康増進法に基づき、「えびな健康づくりプラン（平成17年度～平成26年度）」を策定し、一次予防に重点を置いた生活習慣病対策を推進してきました。また、食育基本法に基づく「えびな食育推進計画（平成21年度～平成24年度）」では、食を通じての健康づくりや地域づくりに取り組んできました。

さらに、平成23年度からは、市民が身近なところで安心して医療が受けられるよう、医療体制の充実や地域医療連携の推進に向けた取り組みをスタートしました。

本計画を策定するにあたっては、これらの健康増進、食育、地域医療の分野に、新たにスポーツの分野を盛り込み、より包括的な内容となるよう構成しました。

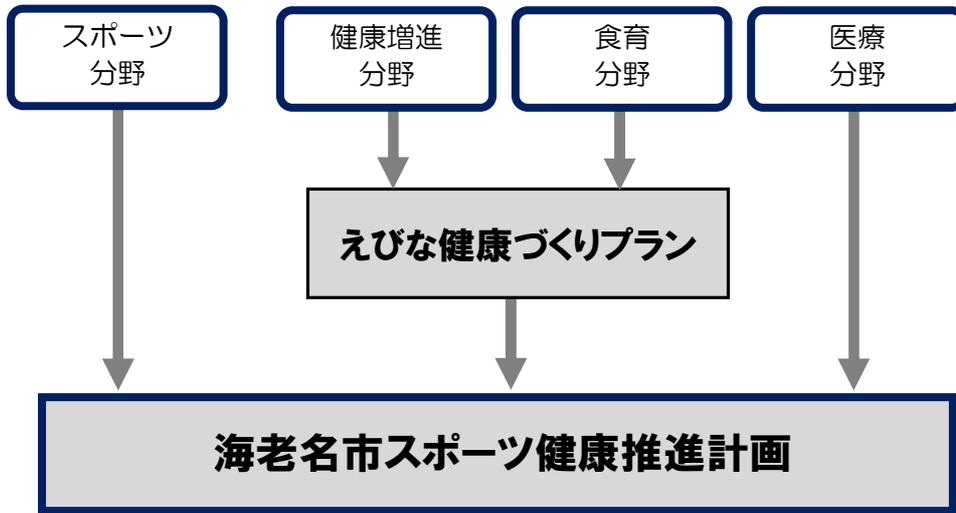
スポーツに関しては、子どもの心身の発育やその後の生活習慣病などの健康面への諸問題に対して、スポーツの持つ心身両面にわたる効果が期待されています。

国においても、平成23年6月の「スポーツ基本法」の制定や、基本法に基づく「スポーツ基本計画」の策定を通じて、スポーツを通じてすべての人々が幸福で豊かな生活を営むことができる社会づくりを目指しています。

また、本計画は、国の「21世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本21（第二次）」の指針に示されている健康寿命の延伸と健康格差の縮小、生活習慣病の予防と重症化予防の徹底、健康を支え、守るための社会環境の整備などを踏まえた内容となっています。

本計画は、市民一人ひとりによる、主体的な健康づくりやスポーツ活動への取り組みを支援するとともに、各種関係機関・団体と行政とが互いに協力しながら、「一市民一スポーツ・レクリエーションの実現とみんなで楽しく健康づくり」による心豊かな地域社会の実現を目指していくものです。

■本計画の関連分野



2 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法（第8条第2項）、食育基本法（第10条）、スポーツ基本法（第10条第1項）及び「神奈川県保健医療計画」に基づき、これらの分野を一体的に策定したものです。

また、本計画は「海老名市基本構想」及び「海老名市第四次総合計画」に基づき、市の保健福祉施策を推進するための地域福祉、障がい者、高齢者・介護保険事業、子育て支援等の各計画や教育委員会の施策等と整合を図り策定したものです。

3 計画の期間と見直し

本計画は、平成25年度を準備期間とし、平成34年度までの10年間の計画として策定しました。計画の中間年度である平成29年度及び最終年度にあたる平成34年度には、取り組みの進捗や目標の達成状況の確認と新たな課題の整理を行い、その結果に基づき必要な見直しを行います。

| 平成25年度 | 平成26年度 | 平成27年度 | 平成28年度 | 平成29年度 | 平成30年度 | 平成31年度 | 平成32年度 | 平成33年度 | 平成34年度 |
|---------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 海老名市基本構想（平成20年～29年） | | | | | | | | | |
| 海老名市総合計画後期基本計画 | | | | | | | | | |
| 海老名市スポーツ健康推進計画 | | | | | | | | | |

4 国・県の動向等

4-1 スポーツ基本法

国は、平成 12 年 9 月に、わが国のスポーツ振興の指針となる「スポーツ振興基本計画」を策定し、スポーツ振興を図ってきました。

また、平成 23 年 6 月には、スポーツを通じてすべての人々が、幸福で豊かな生活を営むことができる社会づくりを目標とする、スポーツ基本法が制定されました。

この基本法では、これからのわが国におけるスポーツ振興の方向性が明示されるとともに、生涯を通じて自己の能力、志向に応じて、多様にスポーツを楽しむことのできる環境の醸成を求めています。

そして、この法に基づき、次のとおりスポーツ基本計画が策定されました。

〈国のスポーツ基本計画〉（平成 24 年度～）

○今後 10 年間の基本方針と現状と課題を踏まえた 5 年間の計画

年齢や性別、障害等を問わず、広く人々が、関心、適性等に応じてスポーツに参画することができるスポーツ環境を整備

- ①子どものスポーツ機会の充実
- ②ライフステージに応じたスポーツ活動の推進
- ③住民が主体的に参画する地域のスポーツ環境の整備
- ④国際競技力の向上
- ⑤国際交流・貢献の推進
- ⑥スポーツ界の透明性、公平・公正性の向上
- ⑦好循環の創出

神奈川県においても、「いつでも、どこでも、だれでも、いつまでも」という考え方のもと、神奈川県スポーツ振興指針「アクティブかながわ・スポーツビジョン」（平成 23 年度）を策定し、「する」、「みる」、「支える」スポーツの推進を図っています。

4-2 健康日本21と健康増進法

壮年死亡の減少、健康寿命の延伸と健康に関する生活の質の向上を目的として、平成12年度から「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」がスタートしました。

また、平成14年7月に健康増進法が制定され、この法律によって健康増進に努めることを国民の責務とし、各自治体は健康日本21に基づいた地域保健の計画策定への努力と、その実施が義務づけられました。

神奈川県においても、県民健康づくり運動として「かながわ健康プラン21」が推進されてきました。

平成24年度に健康日本21が終了するのに伴い、新たに策定された平成25年度から平成34年度にかけての第2次計画では、基本的な方向として新たに次の5つが示されています。

- (1) 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- (2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底（NCD（非感染性疾患）の予防）
- (3) 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
- (4) 健康を支え、守るための社会環境の整備
- (5) 食生活、運動、休養、喫煙、飲酒及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

4-3 食育基本法

健康的な食生活の実践により生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるようにするために、平成17年6月に食育基本法が制定されました。

また、食育を総合的・計画的に推進するために、国は平成18年3月に「食育推進基本計画」を策定し、神奈川県では、平成20年3月に「食みらい かながわプラン」（神奈川県食育推進計画）を策定しました。

平成23年度から平成27年度にかけての国の「第2次食育推進基本計画」では、次のことが食育推進の主なテーマとなっています。

- （コンセプト）「周知」から「実践」へ
- 「第1 食育の推進に関する施策についての基本的な方針」に三つの「重点課題」を掲げる。
 - ① 生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進
 - ② 生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進
 - ③ 家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進

■スポーツ・健康増進・食育・医療分野における国・県の動向と本市の取り組み

| | 国 | 県 | 本市 |
|--------------|-----------------------|------------------------|-----------------|
| 平成 12 年 3 月 | 「健康日本 21」の開始 | | |
| 平成 12 年 9 月 | 「スポーツ振興基本計画」策定 | | |
| 平成 13 年 2 月 | | 「かながわ健康プラン 21」策定 | |
| 平成 14 年 7 月 | 健康増進法制定 | | |
| 平成 16 年 12 月 | | 「アクティブかながわ・スポーツビジョン」策定 | |
| 平成 17 年 3 月 | | | 「えびな健康づくりプラン」策定 |
| 平成 17 年 6 月 | 食育基本法制定 | | |
| 平成 18 年 3 月 | 「食育推進基本計画」策定 | | |
| 平成 20 年 3 月 | | 「アクティブかながわ・スポーツビジョン」改定 | |
| | | 「かながわ健康プラン 21」改定 | |
| | | 「食みらい かながわプラン」策定 | |
| | | 「神奈川県保健医療計画」策定 | |
| 平成 22 年 3 月 | | | 「元気なえびなっ子プラン」策定 |
| 平成 23 年 3 月 | 「第 2 次食育推進基本計画」策定 | | |
| 平成 23 年 6 月 | スポーツ基本法制定 | | |
| 平成 24 年 3 月 | 「スポーツ基本計画」策定 | | |
| 平成 25 年 3 月 | 「健康日本 21 (第 2 次)」(予定) | | |

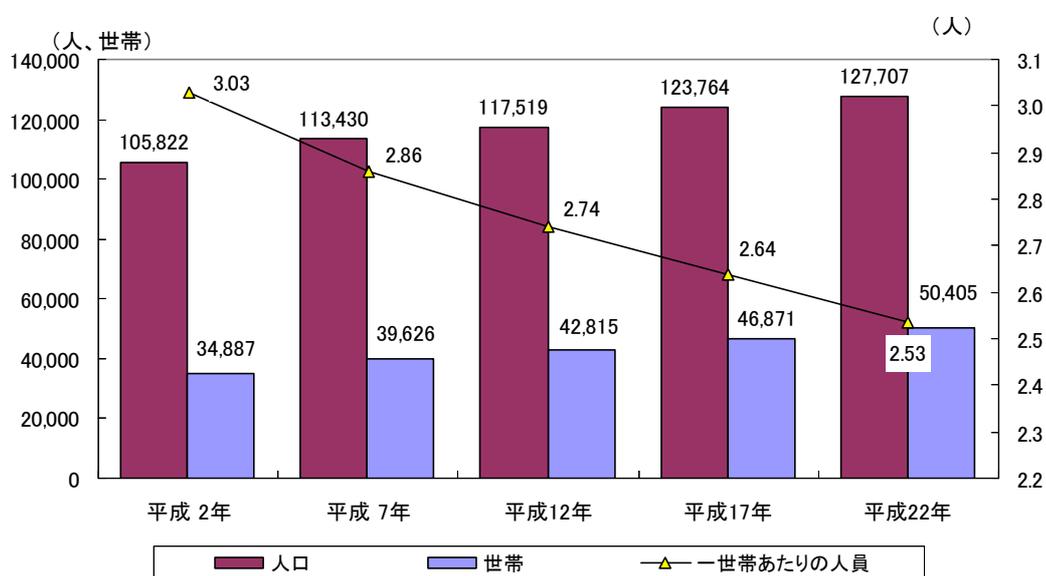
第2章 市民の健康・スポーツを取り巻く状況

1 人口等の状況

1-1 総人口・世帯数の推移

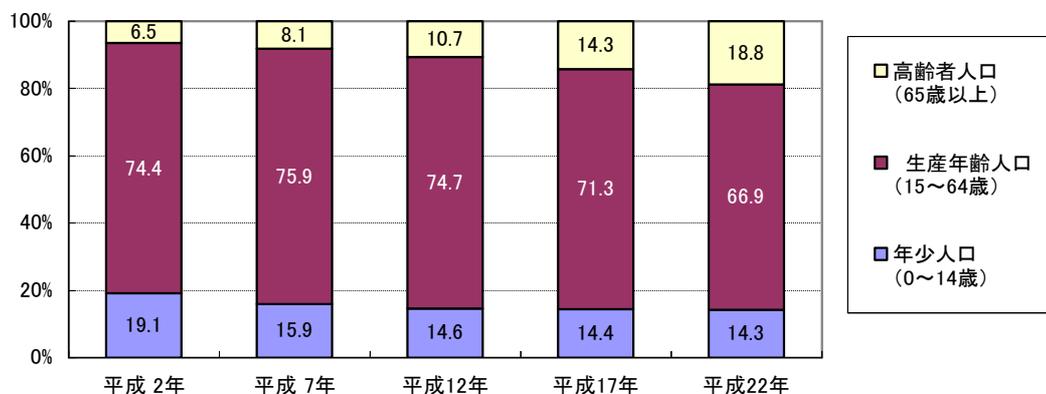
平成22年10月1日現在の人口は127,707人、世帯数は50,405人で、平成2年と比較して、人口は約1.2倍、世帯数は約1.4倍の伸びとなり、一世帯あたりの人員については0.5人の大幅な減少となっています。また、年齢3区分別人口構成でみる高齢者人口割合の伸びが顕著となっています。

■総人口・世帯数の推移



資料：国勢調査

■年齢3区分別人口構成の推移

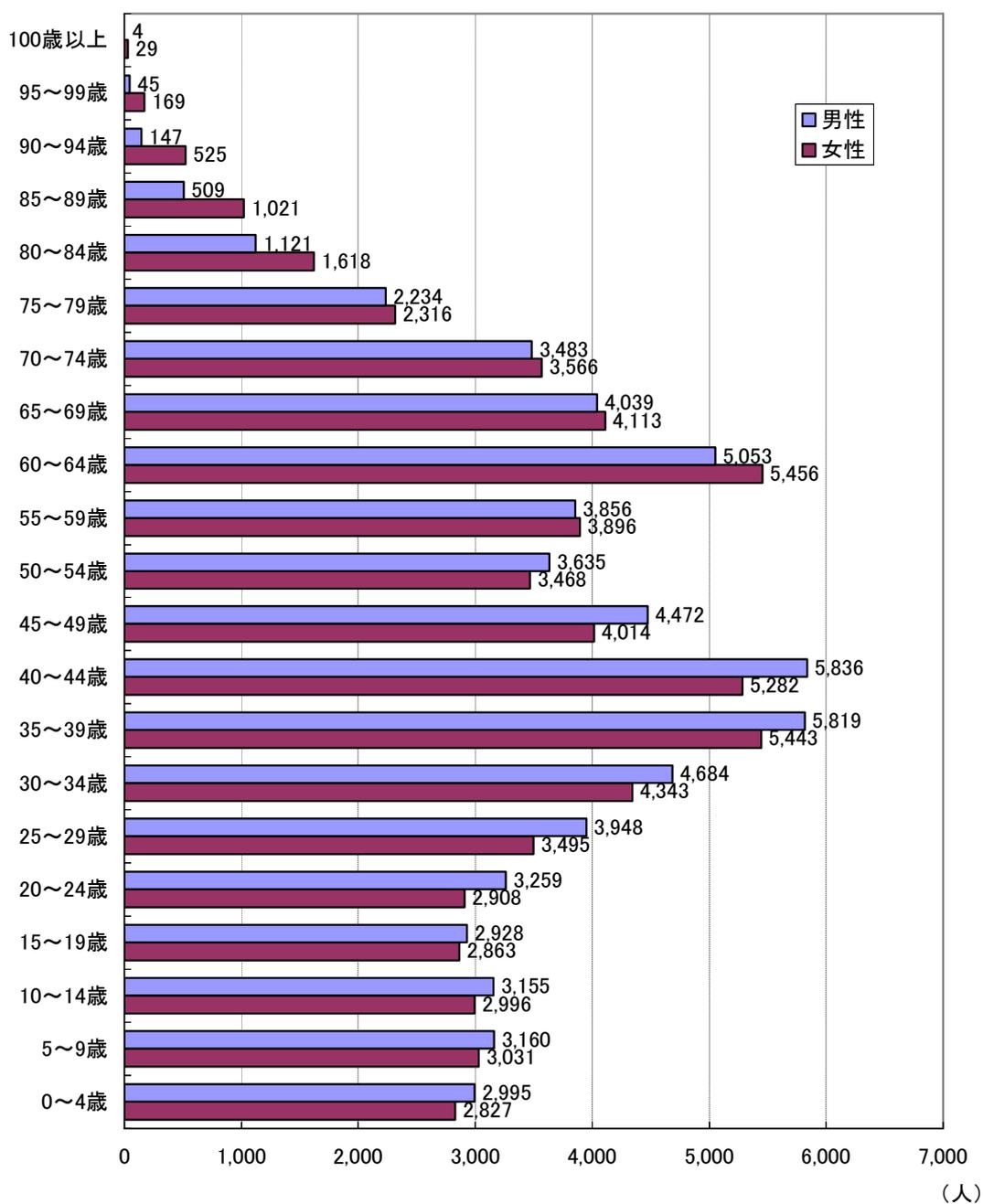


資料：国勢調査

1-2 年齢層別人口

本市の5歳階級別の人口構成をみると、男女共に、60～64歳、35～44歳の人口が多いのが特徴となっています。

■5歳階級別の人口構成(平成24年1月1日現在)



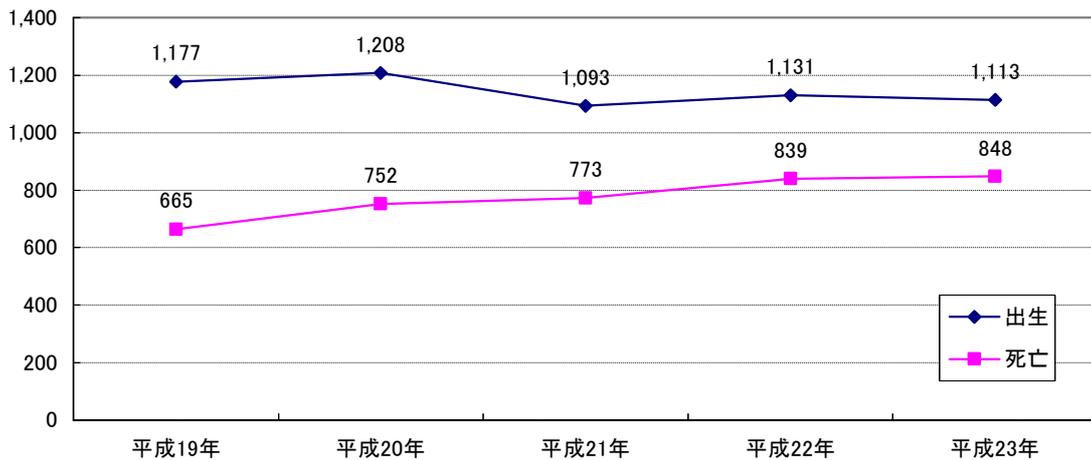
資料：情報システム課

2 出生及び死亡の状況

2-1 出生数及び死亡数の推移

平成 23 年の出生数は 1,113 人、死亡数は 848 人で、出生数は減少し、死亡数は増加傾向にあります。

■出生数及び死亡数の推移
(人)

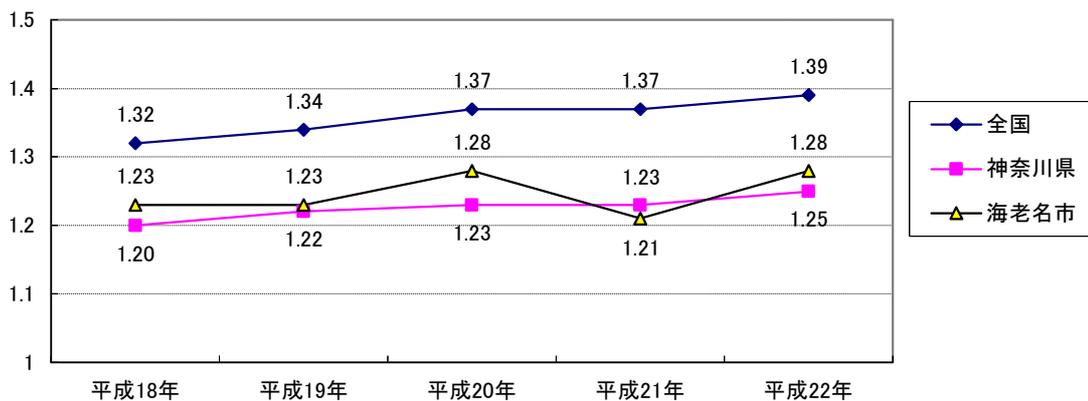


資料：市民課

2-2 合計特殊出生率の推移

平成 22 年の市の合計特殊出生率(女性が一生に産む子どもの数の平均)は 1.28 で、県をやや上回り、全国平均を 0.1 ポイント下回っています。

■合計特殊出生率の推移

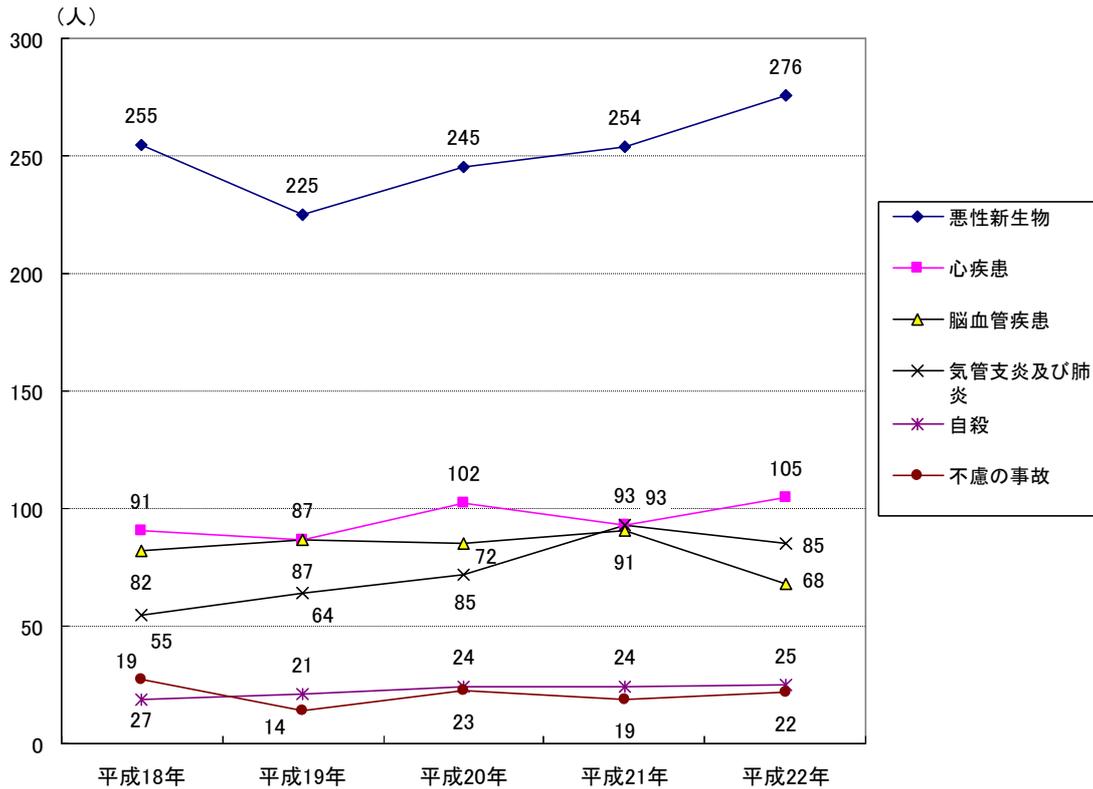


資料：神奈川県衛生統計年報

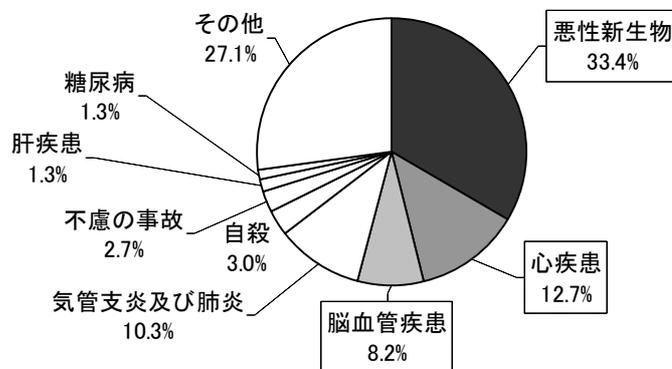
2-3 主要死因別死亡数の状況

本市の主要死因別死亡数の状況は、平成22年で第1位が悪性新生物で276人、第2位が心疾患で105人、第3位が気管支炎及び肺炎で85人、第4位が脳血管疾患で68人という状況になっています。また、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の三大生活習慣病による死因が5割を超えています。

■主要死因別の死亡数の推移



■三大生活習慣病による死亡割合(平成22年)



資料：情報システム課

3 市のスポーツの状況

3-1 スポーツ施設等の利用状況

平成20年度から平成23年度にかけての、市のスポーツ施設等の利用状況は次のとおりです。

■スポーツ施設の利用状況の推移（人）

| 施設名 | | 平成20年度 | 平成21年度 | 平成22年度 | 平成23年度 |
|-----------|-------------|-------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| 下今泉テニスコート | | 1,419件 | 1,773件 | 1,598件 | 1,363件 |
| 今里テニスコート | | 3,013件 | 2,991件 | 2,902件 | 3,047件 |
| 運動公園 | テニスコート | 9,373件 | 9,245件 | 8,500件 | 8,124件 |
| | 野球場 | 250件 | 236件 | 272件 | 170件 |
| | 屋内プール | 63,477件 | 62,598件 | 62,780件 | 52,227件 |
| | 体育館（個人利用） | 36,541人 | 41,071人 | 36,559人 | 47,914人 |
| | 体育館（団体利用） | 2,631件 95,223人 | 2,900件 118,655人 | 2,536件 101,739人 | 3,097件 107,126人 |
| | 陸上競技場（個人利用） | 12,158人 | 16,583人 | 15,834人 | 13,431人 |
| | 陸上競技場（団体利用） | 73件 | 99件 | 93件 | 95件 |
| 中野多目的広場 | | 574件 | 540件 | 588件 | 637件 |
| 北部公園 | 体育館（個人利用） | 20,722人 | 30,354人 | 29,075人 | 31,781人 |
| | 体育館（団体利用） | 1,094件 24,784人 | 1,432件 32,586人 | 1,202件 27,866人 | 1,456件 38,606人 |
| | 屋内プール | 49,612人 | 48,959人 | 43,602人 | 45,781人 |
| | テニスコート | 4,097件 | 4,260件 | 4,148件 | 4,484件 |

資料：文化スポーツ課

■学校体育施設の利用状況の推移（人）

| 施設名 | 平成20年度 | 平成21年度 | 平成22年度 | 平成23年度 |
|--------|--------|--------|--------|--------|
| 体育館・夜間 | 5,658件 | 5,929件 | 5,741件 | 5,177件 |

資料：文化スポーツ課

3-2 スポーツ大会の開催状況

市の主なスポーツ大会の開催状況を平成 23 年度についてみると、次のとおりです。

■市のスポーツ大会開催状況（平成 23 年度）

| 事業名 | 内容 |
|---------------------------|---|
| ①市駅伝大会 | 運動公園をスタート・ゴールとして、1月に市内を巡る駅伝大会として42回目を迎えます。現在は、交通事情を考慮して中野地区までの3往復で行っています。また、小学生を対象としてチビッ子駅伝も同時に開催しています。 |
| ②市総合体育大会 | 市体育協会に加盟している21団体が各々実施している大会で、7月には総合体育館において合同で開会式を実施しています。 |
| ③少年少女スポーツ大会 | 中学生以下を対象としたスポーツ7種目別に開催している大会です。市内チーム約1,500名が参加しています。 |
| ④えびな健康マラソン大会 | 市内中心部において10月に開催する大会であり、毎年2,000人以上の参加があります。初心者・経験者を問わずに年齢・体力に応じて1km～6kmのコースが選べるようになっており、健康・体力づくりを目的としたマラソン大会となっています。 |
| ⑤市民ウォーク | 生涯スポーツとして誰もが気軽に参加できるウォーキング大会であり、海老名の歴史・文化に触れながら市内外を巡り体力増進につなげることを目的にしています。 |
| ⑥海老名市スポーツ・レクリエーションフェスティバル | 市民が様々なスポーツ・レクリエーションを体験することを目的に、体育の日に運動公園において開催するイベントです。 |
| ⑦ファミリースポーツデー | 運動施設の普及とPR、スポーツ振興を図るために体育館・陸上競技場などの有料施設を年2回無料開放し、多くの方が利用できる機会を設けています。 |
| ⑧高度スポーツ誘致 | プロ野球イースタンリーグ、JBL など、レベルの高いスポーツ観戦をしてもらうもので、年1～2回開催します。 |
| ⑨えびな玉入れ選手権大会 | 子どもから高齢者まで、誰でも気軽にスポーツに取り組めるよう、全国予選会を交流会として開催しています。 |
| ⑩ニュースポーツ大会 | 子どもから高齢者まで、誰でも気軽にスポーツに取り組めるよう、カローリング大会を実施します。 |

資料：文化スポーツ課

3-3 健康づくり・運動推進に関する事業の実施状況

市の主な健康づくり・運動推進に関する事業の実施状況を平成 23 年度についてみると、次のとおりです。

■海老名市における健康づくり・運動推進に関する事業実績（平成 23 年度）

| 事業名 | 対象 | 実施回数 | 担当課 |
|--|-----------------------------|------|---------|
| パパは力持ち！ 遊んでいい汗流そう（予約制） | 2歳以上の幼児と父親 | 6回 | 健康づくり課 |
| これならできる！すっきり運動教室 | 市内在住の方 | 12回 | 健康づくり課 |
| 運動・膝・腰痛の相談（予約制） | 運動全般に関する相談のある方 | 6回 | 健康づくり課 |
| 運動いきいきコース | 要介護状態になるリスクの高い高齢者 | 100回 | 高齢介護課 |
| 水中ウォーキング教室 | 要介護状態になるリスクの高い高齢者 | 36回 | 高齢介護課 |
| 貯筋体操教室 | 市内在住の65歳以上で医師から運動を禁止されていない方 | 141回 | 高齢介護課 |
| 脳いきいき教室 | 市内在住 65歳以上 | 8回 | 高齢介護課 |
| 公園体操の輪を広げよう会 （認知症予防ボランティア養成） | 市内在住の方 | 12回 | 高齢介護課 |
| 高齢者生きがい教室 ノルディックウォーキング | 市内在住 60歳以上 | 5回 | 高齢介護課 |
| 高齢者生きがい教室 スポーツ吹き矢 | 市内在住 60歳以上 | 5回 | 高齢介護課 |
| 少年少女スポーツ大会 （野球、サッカー、バレーボール、ミニバスケットボール、卓球、剣道、バトミントン） | — | 13回 | 文化スポーツ課 |
| えび玉選手権 | — | 1回 | 文化スポーツ課 |
| えびな盆踊りフェスティバル | — | 1回 | 文化スポーツ課 |
| 第27回相模風親子たこあげ大会 | 市内小・中・高校生とその親 | 1回 | 文化スポーツ課 |
| 少年少女スポーツ交流 | — | 3回 | 文化スポーツ課 |
| 第10回えびな市民ウォーク | 一般の方 | 1回 | 文化スポーツ課 |
| 第54回8市親善野球大会 | 8市代表チーム | 1回 | 文化スポーツ課 |
| 第32回海老名市総合体育大会開会式 （表彰式） | 体育協会加盟各種目協会 | 1回 | 文化スポーツ課 |
| 第52回8市2郡親善陸上競技大会 | 8市2郡代表選手対象 | 1回 | 文化スポーツ課 |
| 第27回親子ナイトウォークラリー大会 | 市内小・中・高校生とその親 | 1回 | 文化スポーツ課 |
| 第6回えびな玉入れ選手権 | 市内在住・在学・在勤の方 | 1回 | 文化スポーツ課 |
| 第6回えびな健康マラソン | 市内在住・在学・在勤の方 | 1回 | 文化スポーツ課 |
| 第41回海老名市駅伝競走大会 | 市内在住・在学・在勤の方 | 1回 | 文化スポーツ課 |
| 第66回市町村対抗「かながわ駅伝」競走大会 | 海老名市代表選手 | 1回 | 文化スポーツ課 |
| 第6回ニュースポーツ大会 | 市内在住・在学・在勤の方 | 1回 | 文化スポーツ課 |
| ファミリースポーツデー | 一般の方 | 2回 | 文化スポーツ課 |
| スポーツレクリエーションフェスティバル | 一般の方 | 1回 | 文化スポーツ課 |
| 新入学児童運動能力測定 | 市内未就学児童 | 1回 | 文化スポーツ課 |

資料：文化スポーツ課

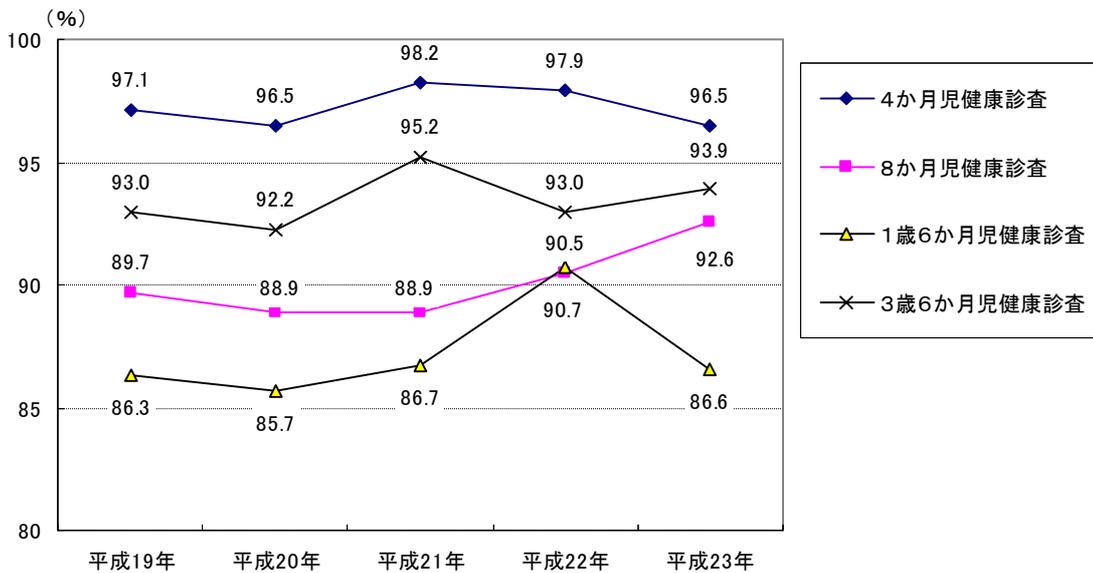
4 健診等の受診状況

4-1 乳幼児健康診査等の受診状況

乳幼児健康診査の受診状況は、平成23年で4か月児が96.5%で最も高く、次いで3歳6か月児が93.9%、8か月児が92.6%、1歳6か月児が86.6%となっています。

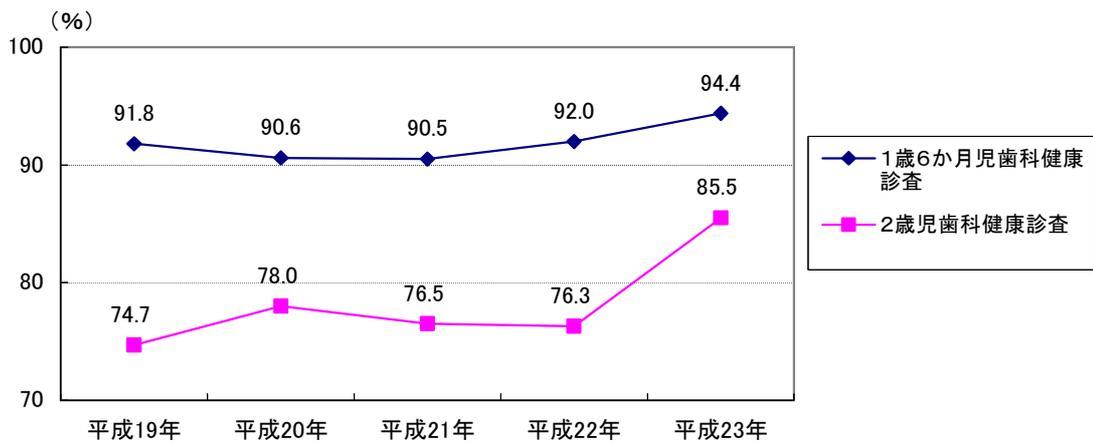
乳幼児歯科健康診査については、平成23年で1歳6か月児が94.4%に対して、2歳児では85.5%と、2歳児の受診率が下回っています。

■乳幼児健康診査の受診状況



資料：健康づくり課

■乳幼児歯科健康診査の受診状況



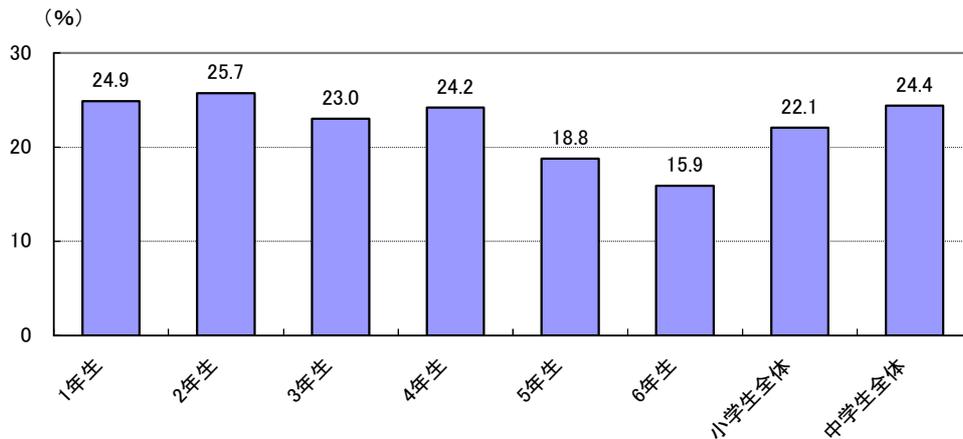
資料：健康づくり課

4-2 学校歯科検診によるう歯（むし歯）の状況

学校歯科検診による小学生の未処置う歯保有者の割合は、平成23年度で22.1%と約5人に1人の割合となっています。5年生、6年生の高学年では、未処置者の割合が20%以下と低くなっています。

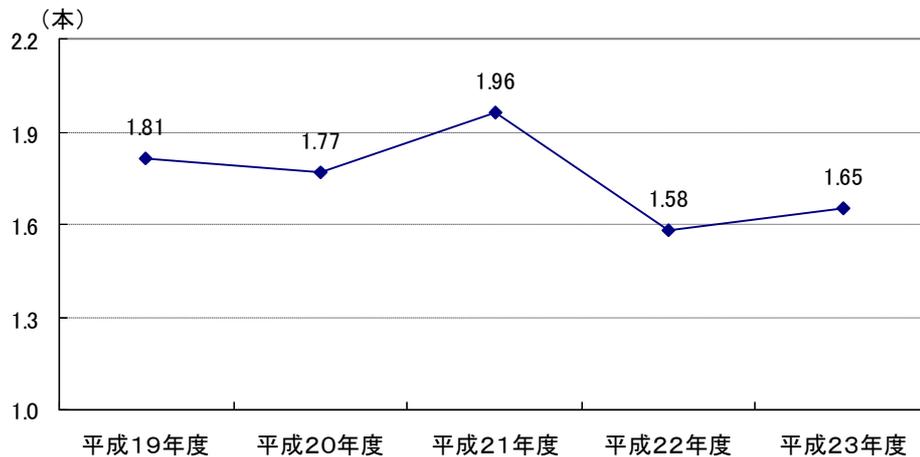
また、中学生（1～3年生）における一人平均のDMF指数は、平成23年度現在で1.65歯となっており、国の目標（12歳で一人平均1.0歯以下）より高い状況にあります。

■小学校における未処置う歯保有者の割合（平成23年度）



資料：学校教育課

■中学生（1～3年生）におけるDMF指数の推移

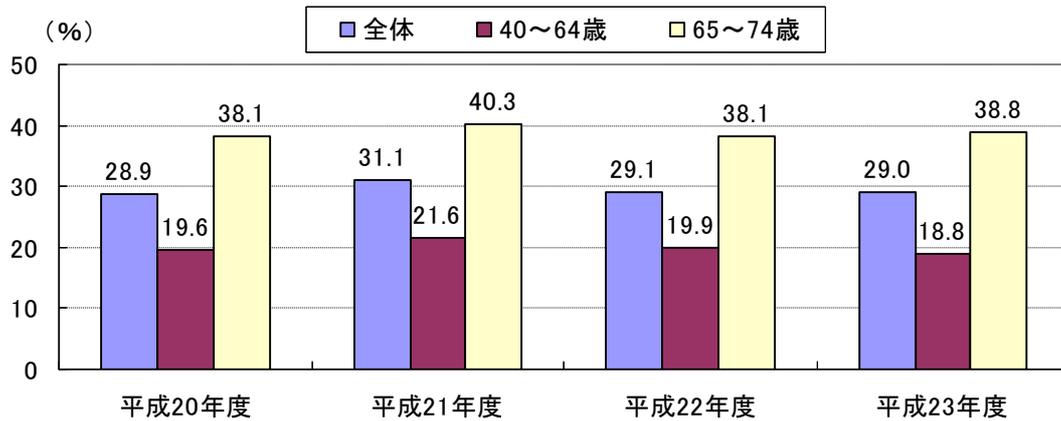


資料：学校教育課

4-3 特定健康診査の受診状況

平成23年度の特定健康診査の受診状況は、全体が29.0%、40～64歳が18.8%、65～74歳が38.8%となっており、40～64歳の受診率が低い傾向にあります。

■ 特定健康診査の受診状況

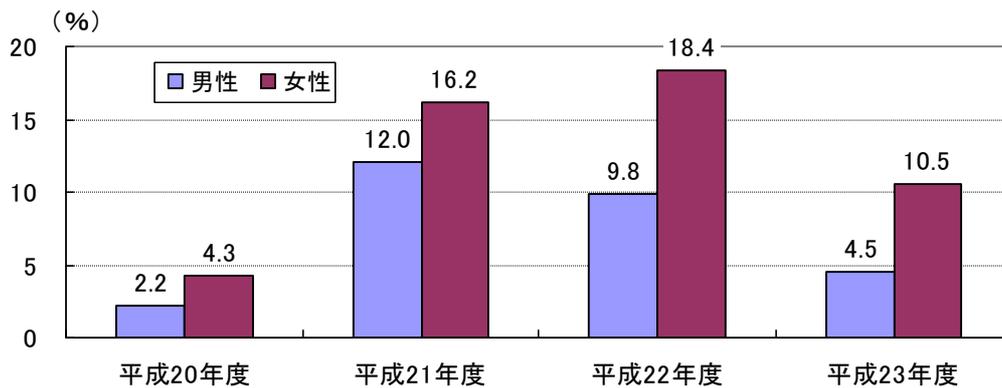


資料：保険年金課

4-4 特定保健指導の実施状況

平成23年度の特定保健指導（積極的支援）の実施状況は、男性が4.5%、女性が10.5%で、男性の終了率が低い傾向にあります。

■ 特定保健指導（積極的支援）の実施状況（終了率）



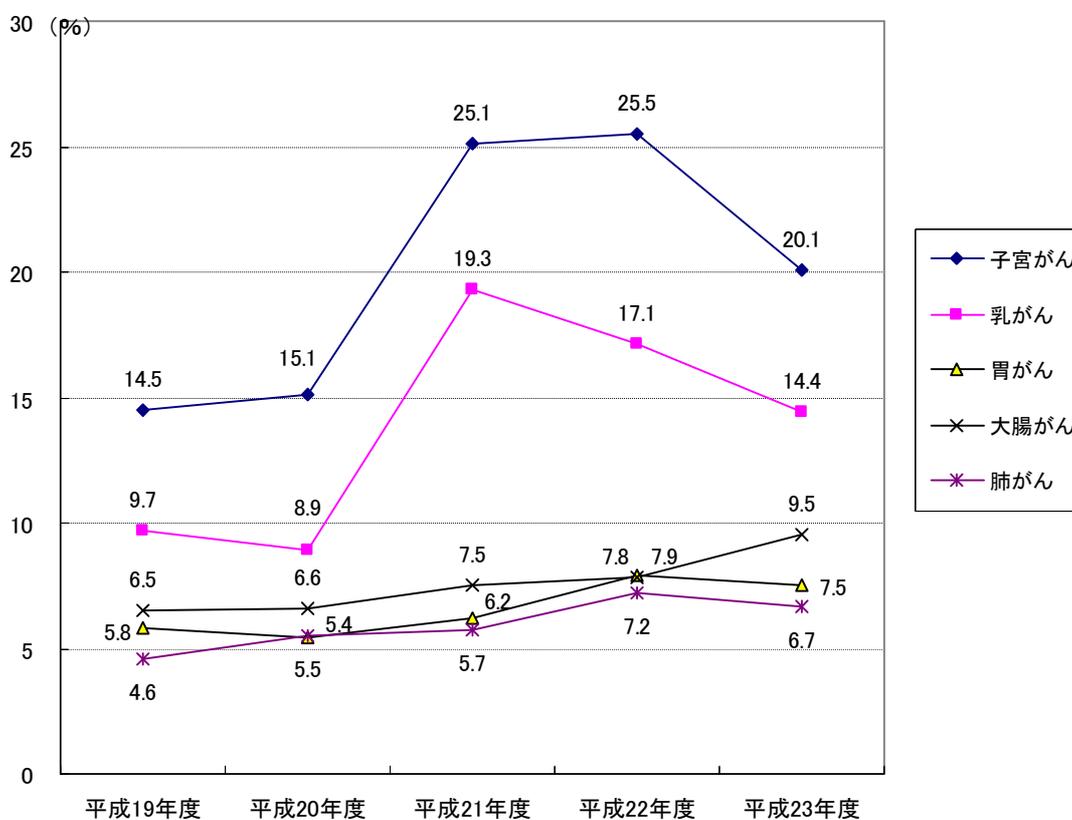
資料：保険年金課

4-5 がん検診の受診状況

本市では、平成22年度から、従来の集団がん検診に、個別がん検診（胃がん・大腸がん・肺がん）を加え、医師会等の関係機関と連携してがん検診を実施しています。また、平成21年度から乳がん・子宮がん検診の無料クーポン、平成23年度からは大腸がん検診の無料クーポンを配布しています。

各種がん検診の受診状況についてみると、平成23年度は子宮がんが20.1%と高く、次いで乳がんが14.4%、大腸がんが伸びて9.5%となっています。

■各種がん検診の受診状況



資料：健康づくり課

5 医療の概況

5-1 医療施設の概況

本市の医療施設等については、平成 22 年現在で、病院が 5 施設、一般診療所が 83 施設、歯科診療所が 60 施設で総数が 148 施設です。過去 5 年間に病院は 1 施設の増加、一般診療所は 4 施設の増加、歯科診療所は 2 施設の減少となっています。

■市の医療施設等

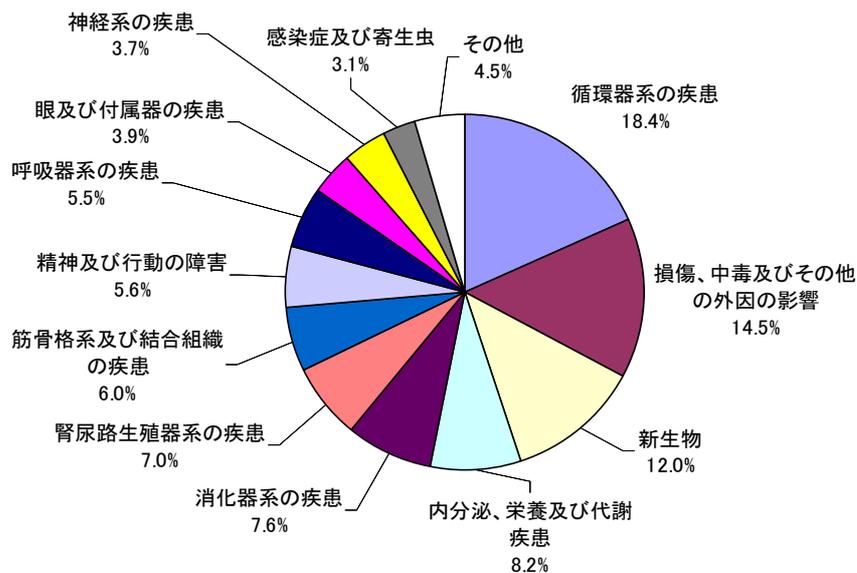
| | 総数 | | 病院 | | 一般診療所 | | | | 歯科診療所 | |
|-------|-----|-------|-----|-----|-------|----|----|-----|-------|-----|
| | 施設数 | 病床数 | 施設数 | 病床数 | 施設数 | 有床 | 無床 | 病床数 | 施設数 | 病床数 |
| 平成18年 | 145 | 1,017 | 4 | 882 | 79 | 11 | 68 | 134 | 62 | 1 |
| 平成19年 | 149 | 1,029 | 5 | 923 | 82 | 10 | 72 | 105 | 62 | 1 |
| 平成20年 | 146 | 1,027 | 5 | 923 | 81 | 9 | 72 | 103 | 60 | 1 |
| 平成21年 | 147 | 1,060 | 5 | 959 | 82 | 8 | 74 | 100 | 60 | 1 |
| 平成22年 | 148 | 1,060 | 5 | 959 | 83 | 8 | 75 | 100 | 60 | 1 |

資料：厚木保健福祉事務所

5-2 医療費の状況

平成 23 年度における市の国民健康保険医療費の総額は、9,120,028 千円で、疾病分類別に見た医療費の割合は「循環器系の疾患」が 18.4%で最も多く、ついで「損傷、中毒及びその他の外因の影響」が 14.5%、「新生物」が 12.0%となっています。

■医療費の状況(平成23年度)



資料：健康づくり課

6 関係団体の状況

6-1 スポーツの関係組織・団体

スポーツに関連する主な組織・団体は、スポーツ振興審議会・スポーツ推進委員協議会・体育協会・レクリエーション協会があります。

| 組織・団体名 | 内容 |
|-------------|--|
| スポーツ振興審議会 | 海老名市のスポーツ振興のため事業等に関して調査審議を行うために開催。 |
| スポーツ推進委員協議会 | 市民のスポーツ推進に寄与することを目的に設置し、スポーツ活動の宣伝・実技指導、各種事業への協力・後援を行う。 |
| 体育協会 | 市内スポーツ団体（21種目協会）により構成されており、スポーツ関連事業の実施や普及活動を行っている。 |
| レクリエーション協会 | 市内レクリエーション団体（5種目団体）で構成されており、レクリエーション・健康増進事業の実施や普及を行っている。 |

平成24年12月現在

6-2 健康づくりの関係団体

健康づくりに関連する主な団体は、食生活改善推進団体えびな会、健康えびな普及委員会があります。

| 組織・団体名 | 内容 |
|---------------|--|
| 食生活改善推進団体えびな会 | 「おいしく楽しく健康に、私たちの健康は私たちの手で」を理念に、糖尿病の予防食や地場産野菜を使った料理の普及、男性のための料理教室、親子で参加できる料理講座など様々な活動を展開している。 |
| 健康えびな普及委員会 | 市民の皆様と一緒に「楽しく、体と心をリフレッシュ」を目標に、海老名のびのび体操の普及、ウォーキング、健康体操教室等の健康づくり活動を展開している。 |

平成24年12月現在

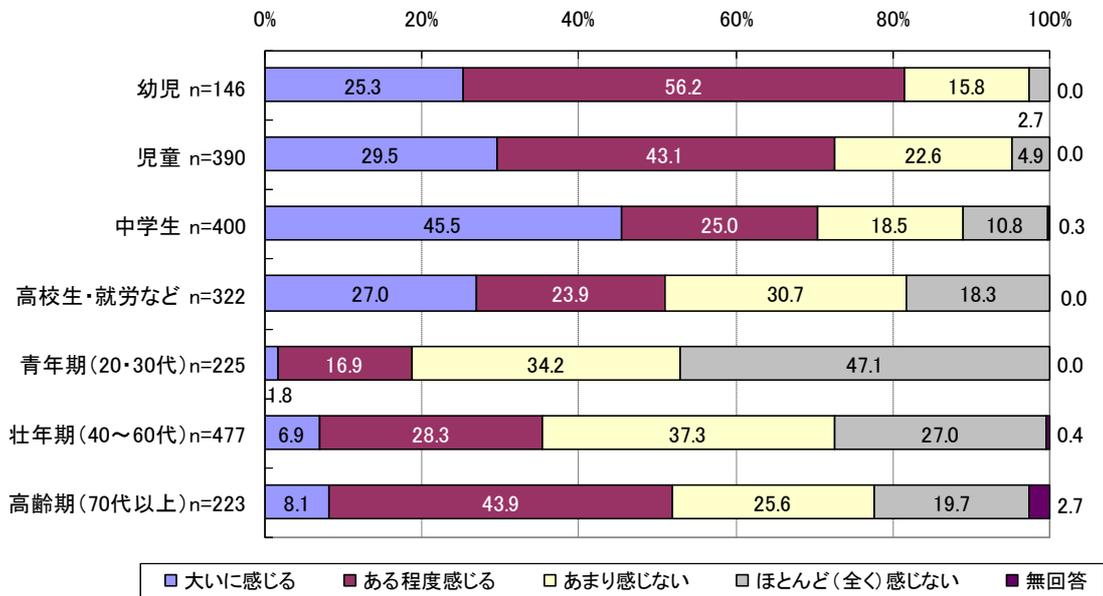
7 市民意識調査の結果より

平成 24 年度に本市でスポーツ・健康に関するアンケート調査（以下「平成 24 年度市アンケート調査」）を実施しました。分野別の主な結果は次のとおりです。

7-1 スポーツ・運動

- ・ 普段、運動が十分にできているかについて、「大いに感じる」「ある程度感じる」をあわせて、幼児は 8 割以上、児童や中学生は約 7 割、高校生・就労などや高齢期は約 5 割となっていますが、特に青年期は 2 割以下、壮年期も 4 割以下となっています。

■ 普段、運動が十分にできているか

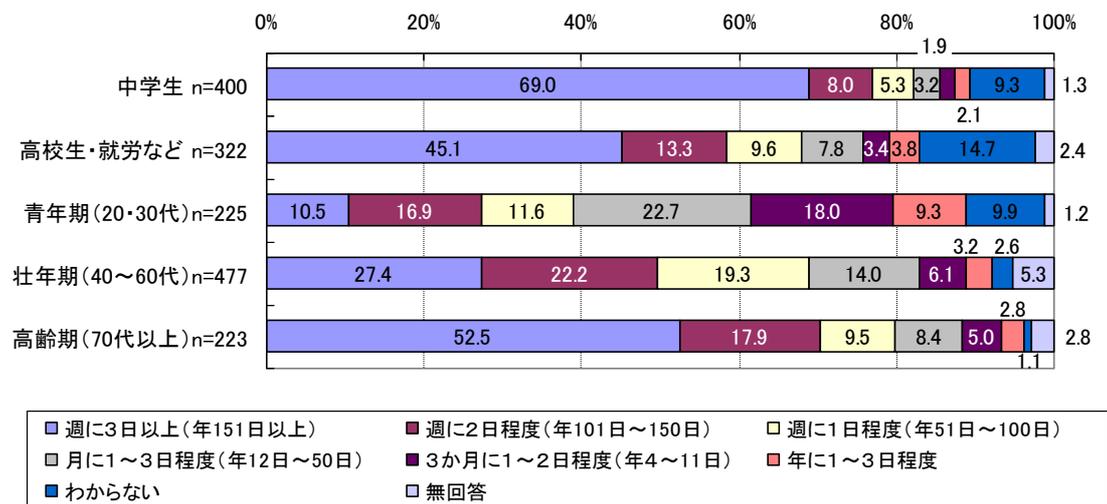


※ n は、表記の回答者の総数。



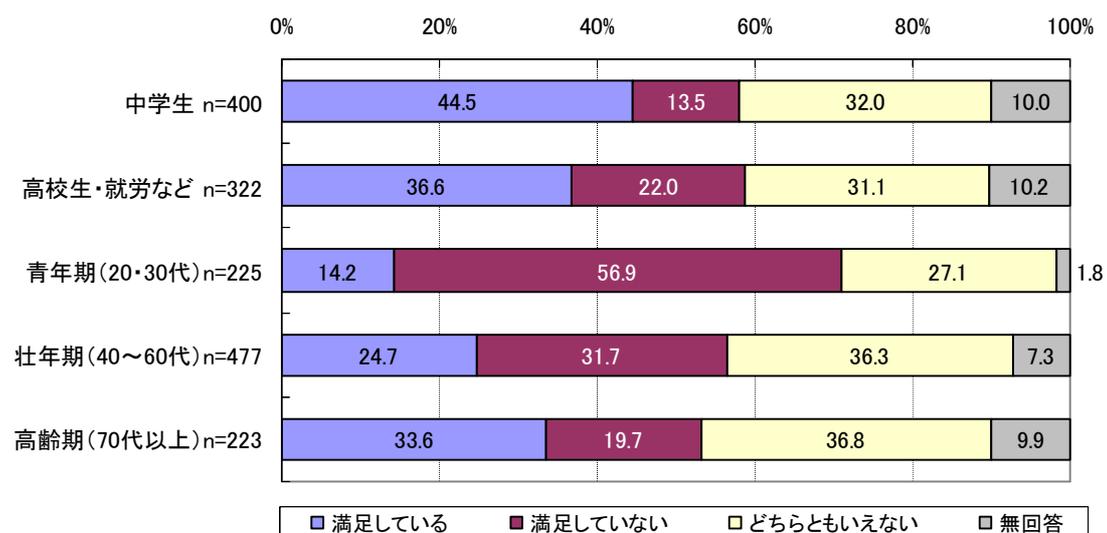
・この1年間で30分以上運動した日数について、「週に3日以上(年151日以上)」が中学生で69.0%、次いで高齢期が52.5%、高校生・就労などが45.1%と高い一方で、青年期は10.5%、壮年期は27.4%と低くなっています。

■この1年間で30分以上運動した日数



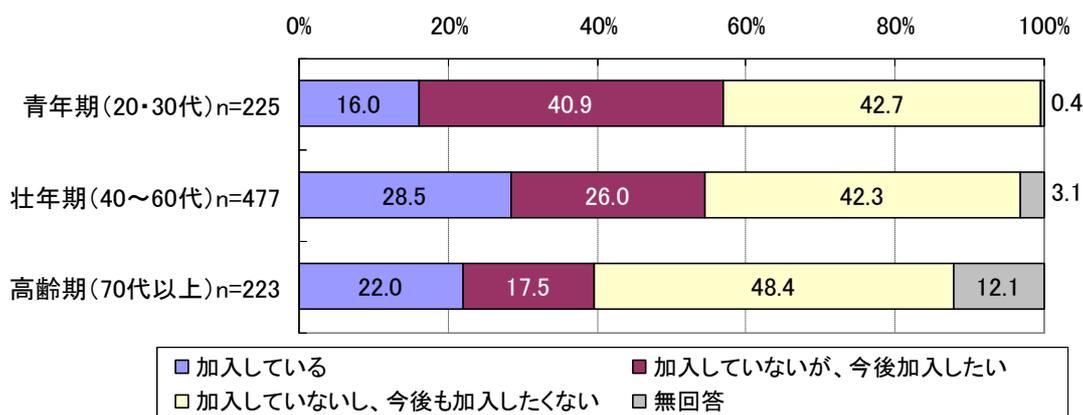
・スポーツや運動をする環境については、「満足している」が中学生は44.5%、高校生・就労などが36.6%、高齢期が33.6%となっていますが、青年期では14.2%と低く、壮年期も24.7%で、青壮年期において低くなっています。

■スポーツや運動をする環境について



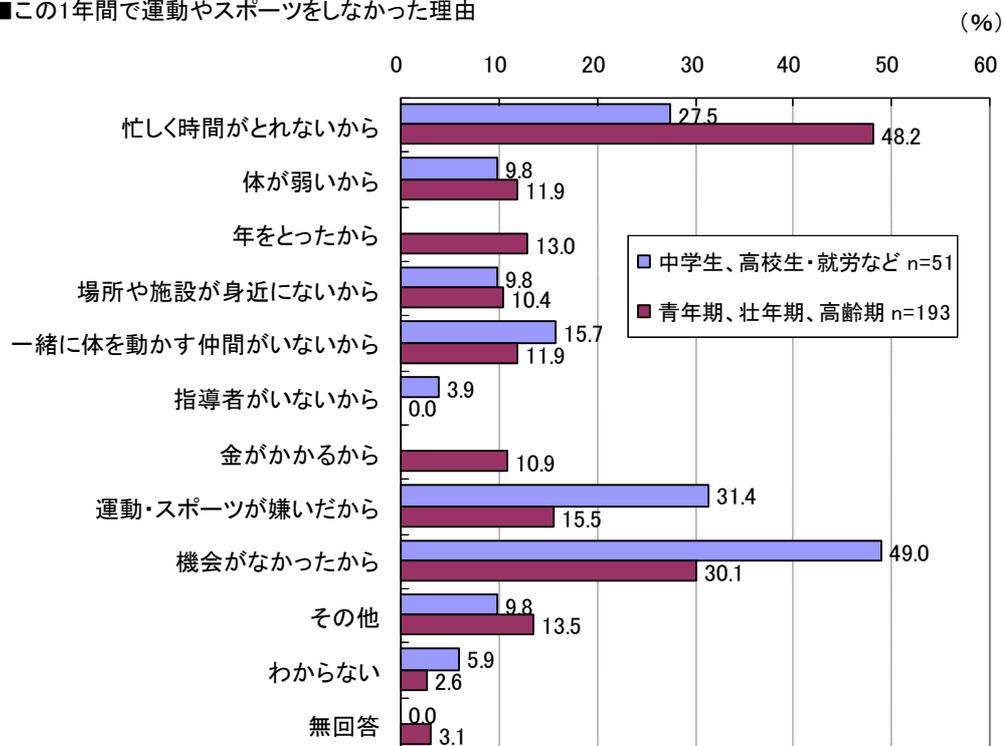
- ・スポーツや運動のクラブ、同好会へ「加入している」のは、壮年期が28.5%、高齢期が22.0%、青年期が16.0%となっています。青年期については「加入していないが、今後加入したい」が4割を超えています。

■スポーツや運動のクラブ、同好会への加入状況



- ・この1年間に運動やスポーツをしなかった理由は、中学生や高校生・就労などは「機会がなかったから」が49.0%で最も多く、青年期、壮年期、高齢期では「忙しく時間がとれないから」が48.2%で最も多くなっています。

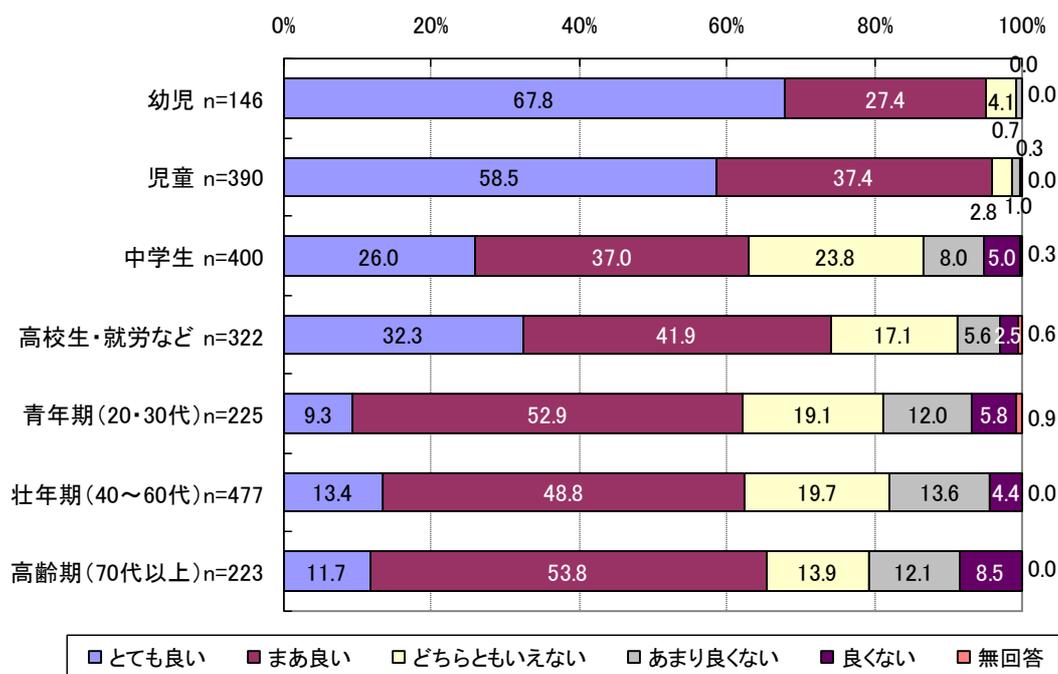
■この1年間で運動やスポーツをしなかった理由



7-2 健康状態・健診等の受診状況

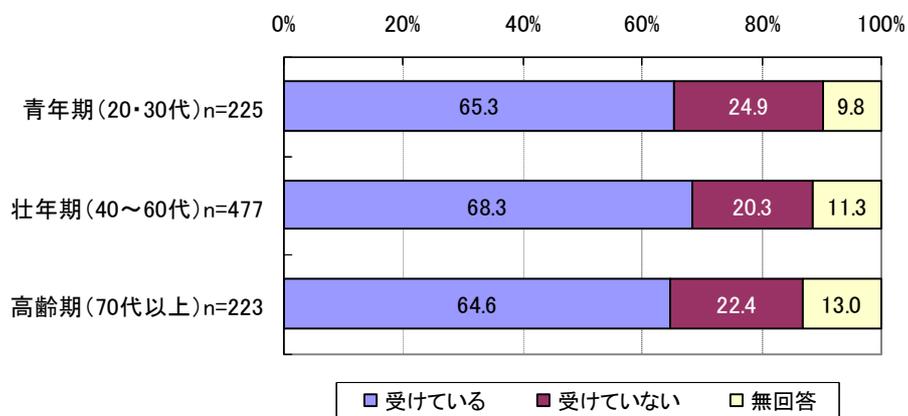
- 現在の健康状態については、「とても良い」が幼児は約7割、児童は約6割、中学生や高校生・就労などは3割前後で、青年期以降では1割前後と、年代が上がるにつれて低くなっています。

■現在の健康状態



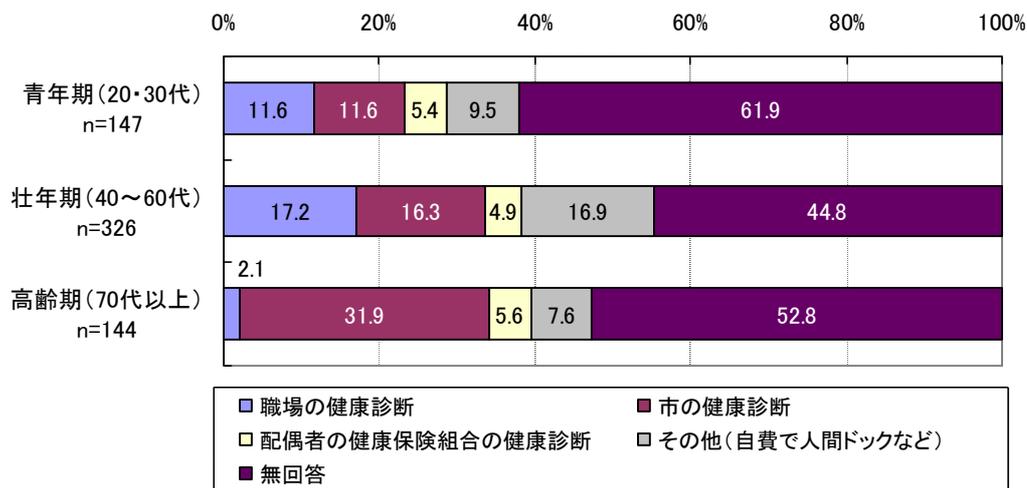
- 最近1年間の健康診断や検診の受診状況は、青年期、壮年期、高齢期を通じて6割以上が「受けている」と回答しています。

■最近1年間の健康診断や検診の受診状況



- がん検診については、青年期の約 4 割、壮年期の 6 割弱、高齢期の 5 割弱が様々な場所ではがん検診を受診しており、高齢期では「市の健康診断」を利用している割合が 31.9%と最も高くなっています。

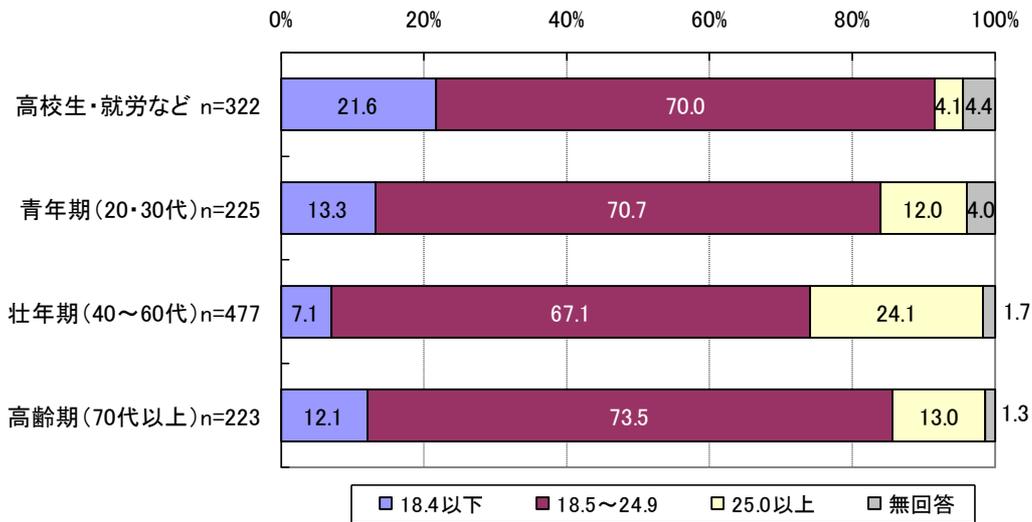
■がん検診の受診場所



7-3 BMI・ローレル指数

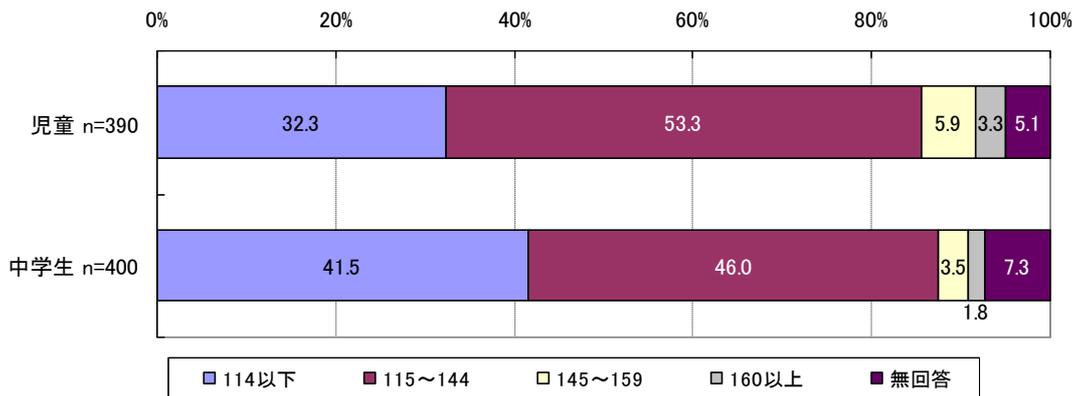
- BMI と年齢区分は、高校生・就労などは、BMI18.4 以下が 21.6%、壮年期では BMI25.0 以上の割合が 24.1%と高くなっています。

■BMIと年齢区分



- ローレル指数についてみると「114 以下」の児童は 3 割以上、中学生は約 4 割となっています。

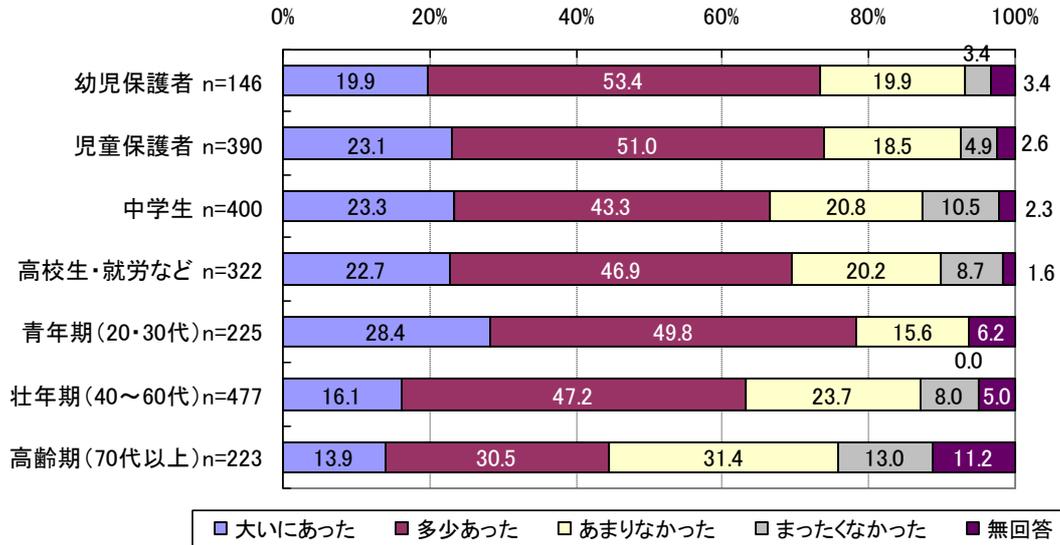
■ローレル指数



7-4 睡眠・ストレス・悩み

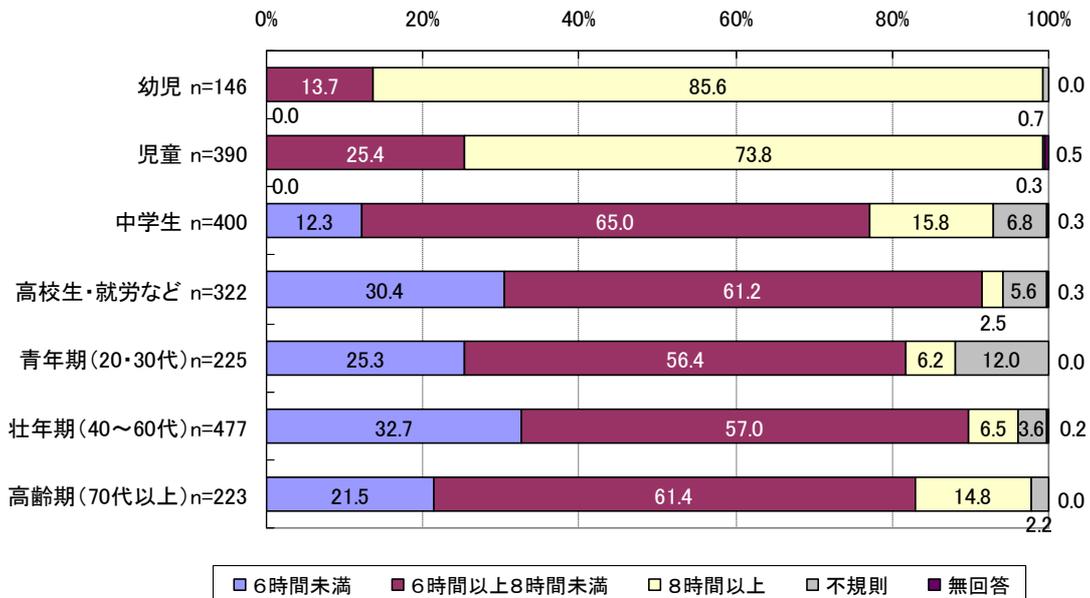
- ここ1か月間のストレスについては、「大いにあった」という回答は、青年期が28.4%と比較的高く、児童保護者や中学生、高校生・就労などが2割を超えています。

■ここ1か月にストレスがあったか



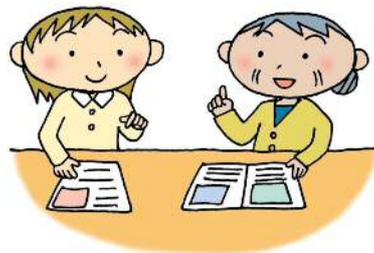
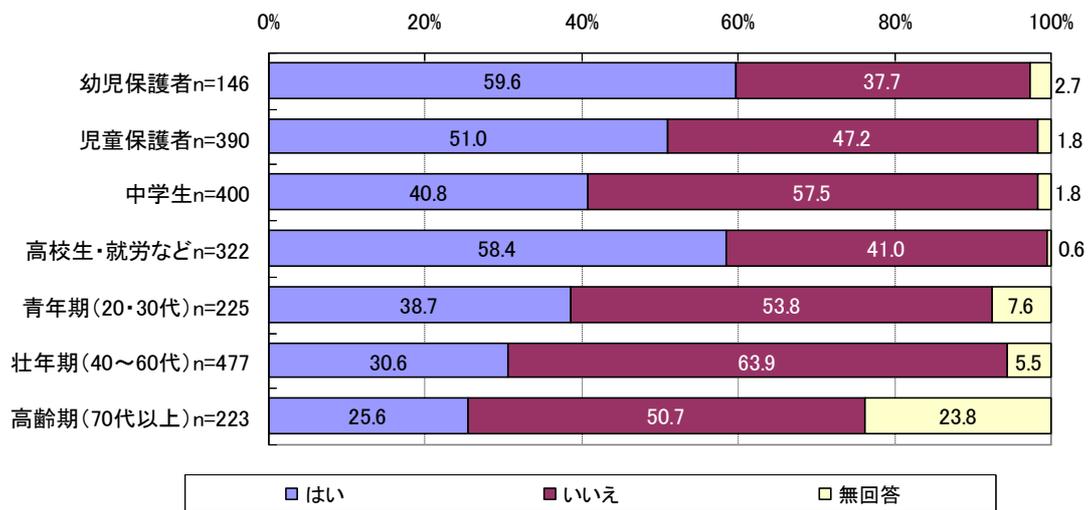
- 普段の睡眠時間が「6時間未満」の割合は、壮年期が32.7%、高校生・就労などが30.4%とこれらの年代で高くなっています。

■普段の睡眠時間



- 悩みなどを相談できる場所を知っているのは、幼児保護者が 59.6%、高校生・就労などが 58.4%、次いで児童保護者が 51.0%とこれらが半数を超えていますが、壮年期が 30.6%、高齢期が 25.6%と年代が上がるにつれて低くなっています。

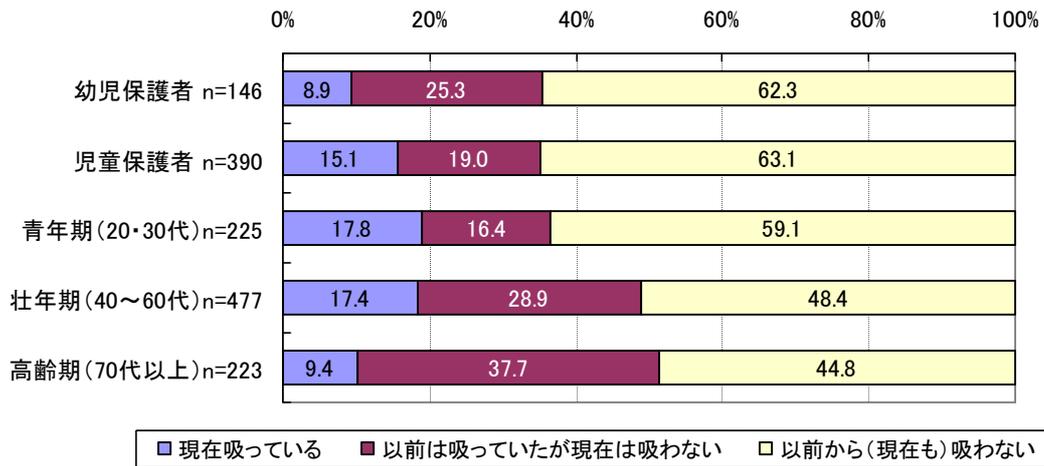
■ 悩みなどを相談できる場所を知っている



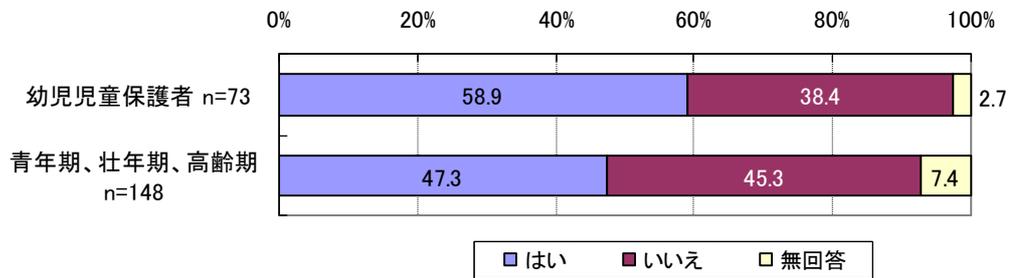
7-5 たばこ

- たばこを「現在吸っている」のは青年期が17.8%、壮年期が17.4%、児童保護者が15.1%の順で高くなっています。また、喫煙者のうち、幼児児童保護者の58.9%、青年期、壮年期、高齢期の47.3%が禁煙したいと回答しています。

■ 普段たばこを吸うか

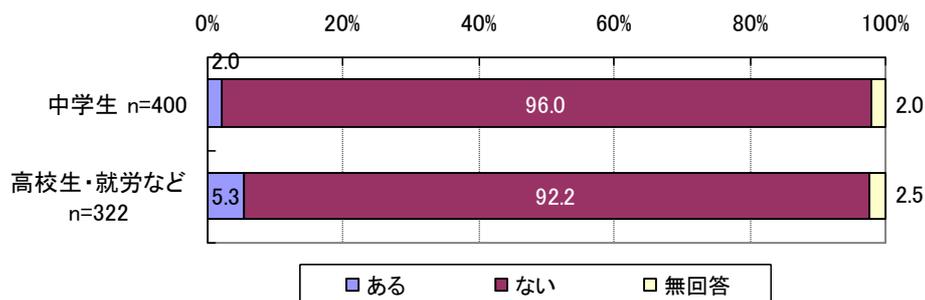


■ 禁煙したいか

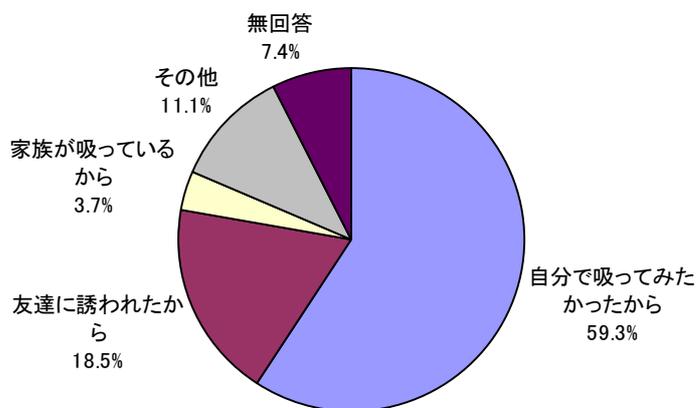


- 中学生や高校生・就労などで、たばこを吸ったことが「ある」のは、中学生が2.0%、高校生・就労などが5.3%となっています。また、たばこを吸おうとした理由は、「自分で吸ってみたかったから」が59.3%と約6割を占め、次いで「友達に誘われたから」が18.5%となっています。

■たばこを吸ったことがあるか



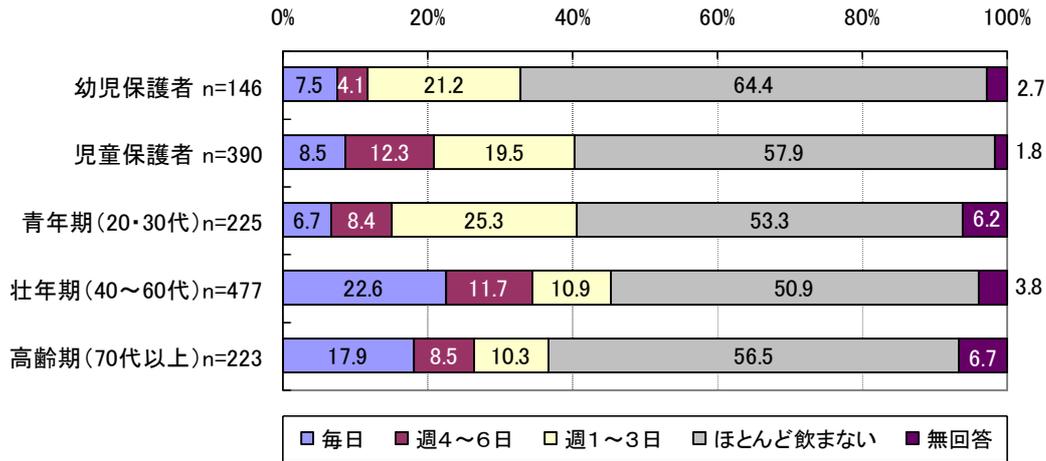
■たばこを吸おうとした理由(中学生、高校生・就労など) n=27



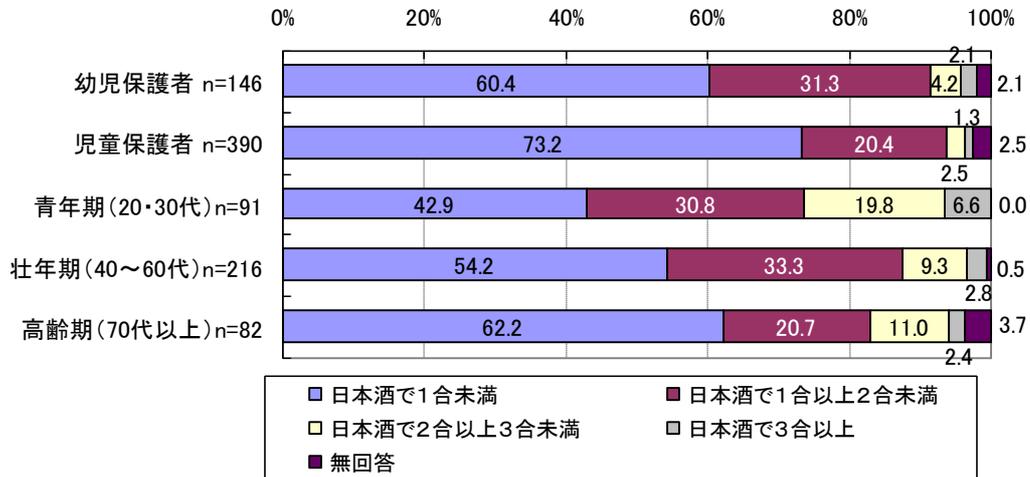
7-6 アルコール

- アルコールを毎日飲む人は、壮年期が 22.6%で最も多く、次いで高齢期が 17.9%となっています。
- 1日に飲むアルコール量は、青年期に、「日本酒で2合以上3合未満」または「日本酒で3合上」飲む割合が高くなっています。

■週に何日くらいお酒を飲むか



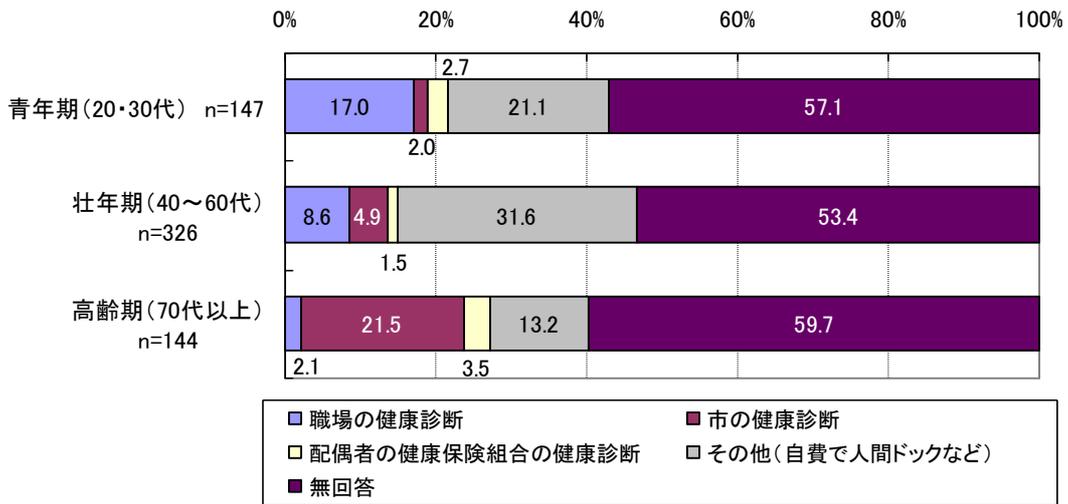
■1日に飲むアルコール量



7-7 歯と口腔

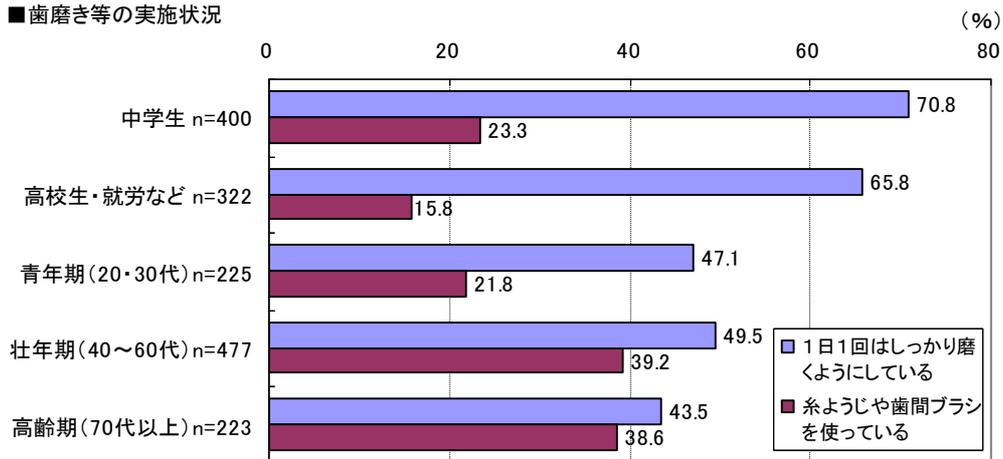
- 歯科検診の受診場所は、青年期は「その他（自費で人間ドックなど）」が 21.1%、次いで「職場の健康診断」が 17.0%、壮年期は「その他（自費で人間ドックなど）」が 31.6%、高齢期は「市の健康診断」が 21.5%となっています。

■ 歯科検診の受診場所



- 歯磨き等の実施状況についてみると、「1日1回はしっかり磨くようにしている」のは中学生が 70.8%、高校生などが 65.8%で、青年期以降は 5 割以下となっています。一方、「糸ようじや歯間ブラシを使っている」のは壮年期が 39.2%、高齢期が 38.6%と、これらの年代で約 4 割となっています。

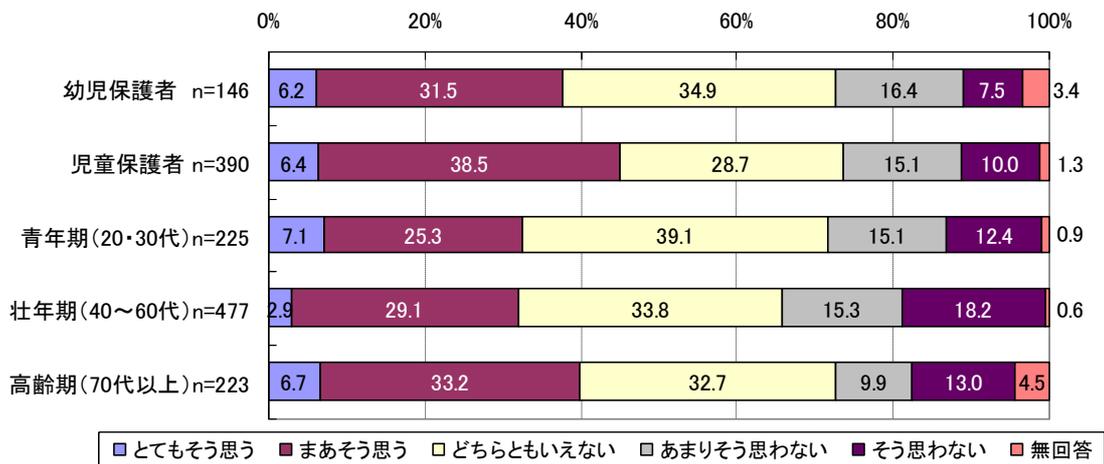
■ 歯磨き等の実施状況



7-8 社会参加

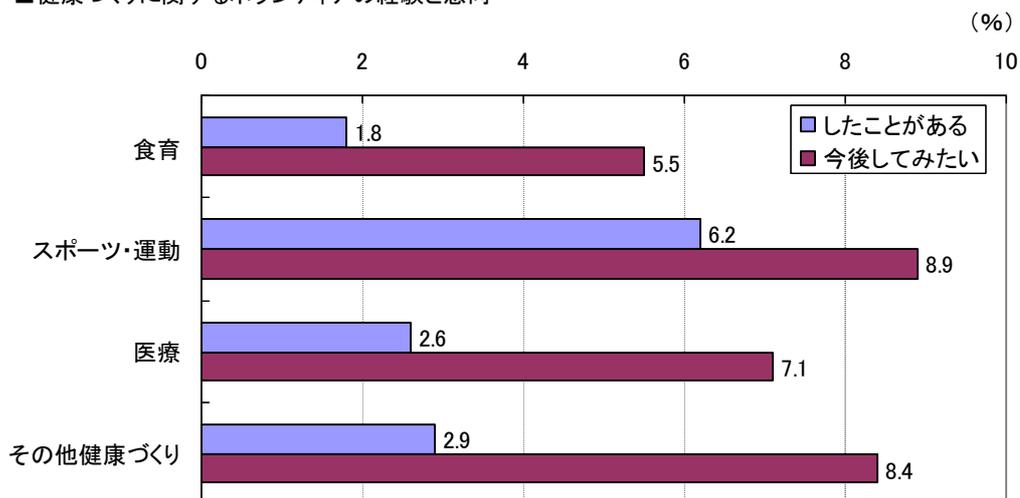
- 地域は互いに助け合っていると思うかについては、「とてもそう思う」と「まあそう思う」を合わせて、児童保護者で4割以上、その他の年代でも3~4割が『そう思う』と回答しています。

■地域は互いに助け合っていると思うか



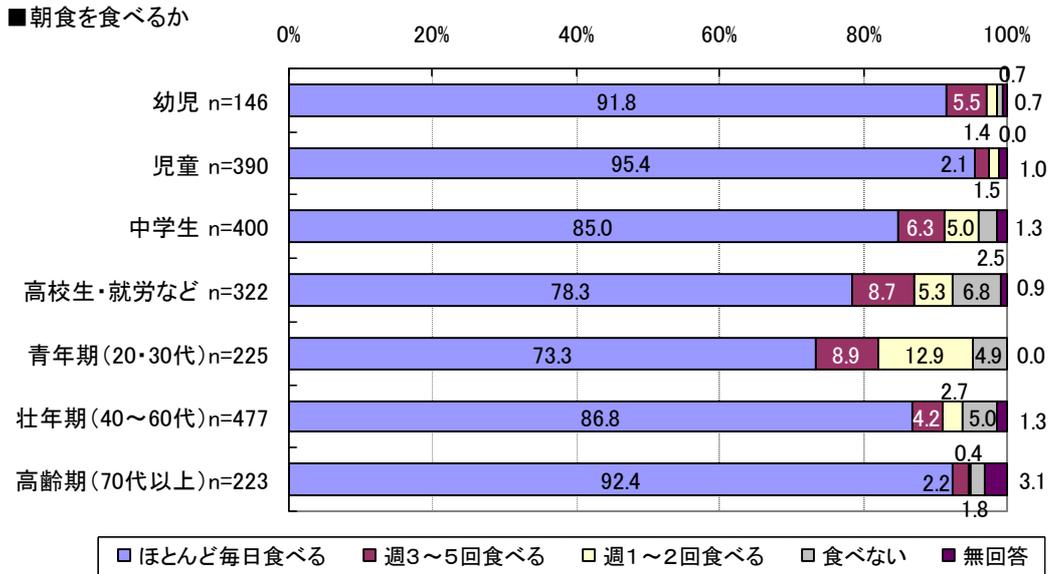
- 健康づくりに関するボランティアの経験と意向については、「したことがある」のはスポーツ・運動の分野が6.2%で最も高く、「今後してみたい」についてもスポーツ・運動が8.9%、その他の健康づくりが8.4%、医療が7.1%となっています。

■健康づくりに関するボランティアの経験と意向

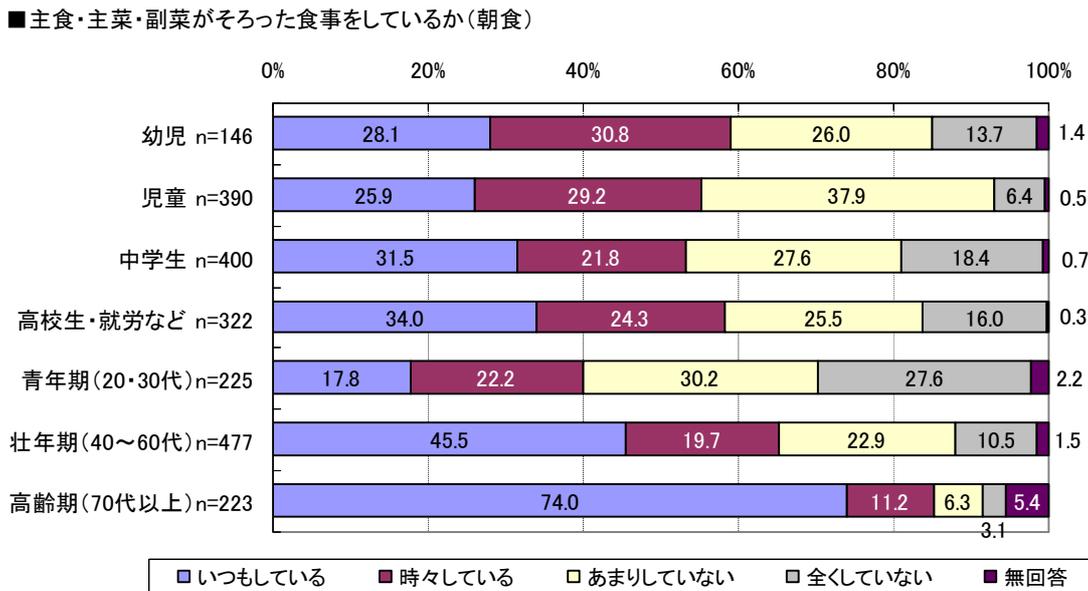


7-9 食生活・食育

・朝食について「ほとんど毎日食べる」のは、児童が95.4%、高齢期が92.4%、幼児が91.8%とこれらの年代で9割を超えています。一方で、青年期が73.3%、高校生・就労などが78.3%と低くなっています。

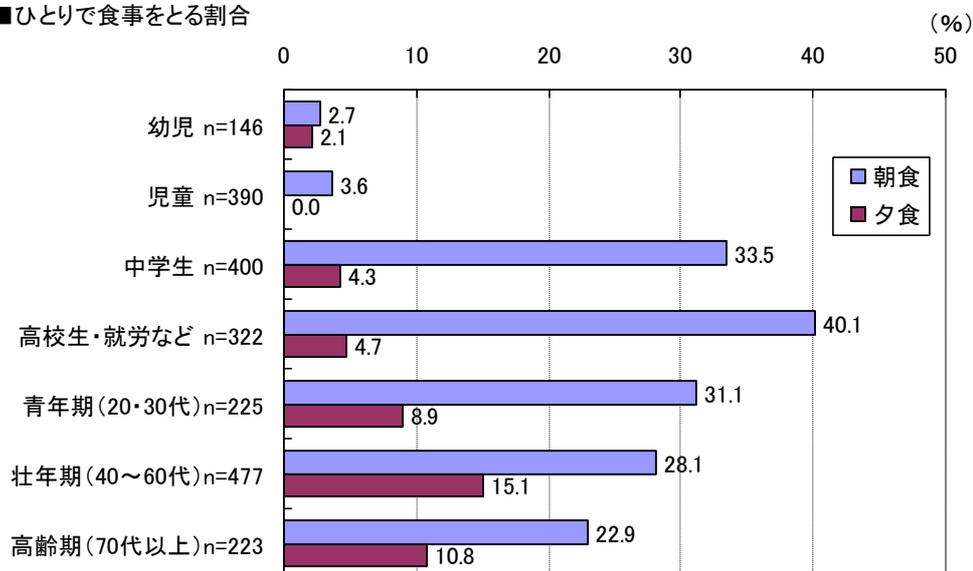


・主食・主菜・副菜がそろった食事（朝食）について「いつもしている」のは、高齢者が74.0%と高く、次いで壮年期が45.5%、高校生・就労などが34.0%、中学生が31.5%で、青年期の17.8%が特に低くなっています。



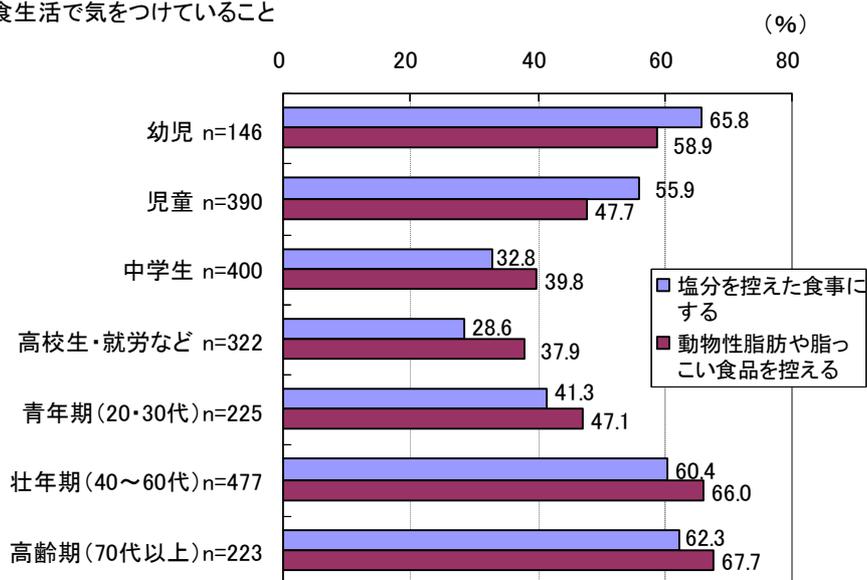
- ひとりで食事をとる割合は、夕食よりも朝食の割合が高く、高校生・就労などでは40.1%、中学生で33.5%、青年期で31.1%となっています。夕食は壮年期が15.1%、高齢期が10.8%と高くなっています。

■ひとりで食事をとる割合



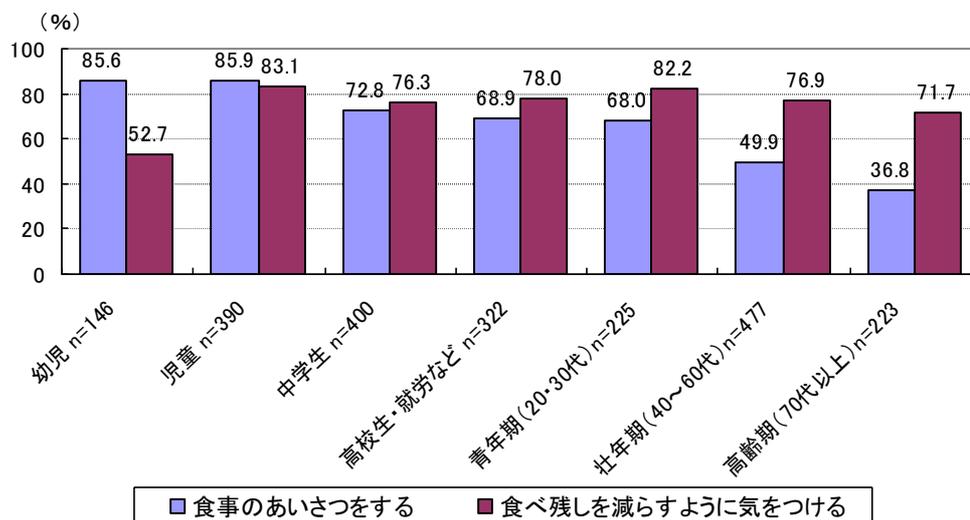
- 食生活に関して、「塩分を抑えた食事にする」のは、幼児や壮年期、高齢期で6割以上、「動物性脂肪や脂っこい食品を抑える」のは壮年期や高齢期で7割近く、幼児が約6割と、幼少期（保護者による）や高い年代で気をつけている割合が高くなっています。

■食生活で気をつけていること



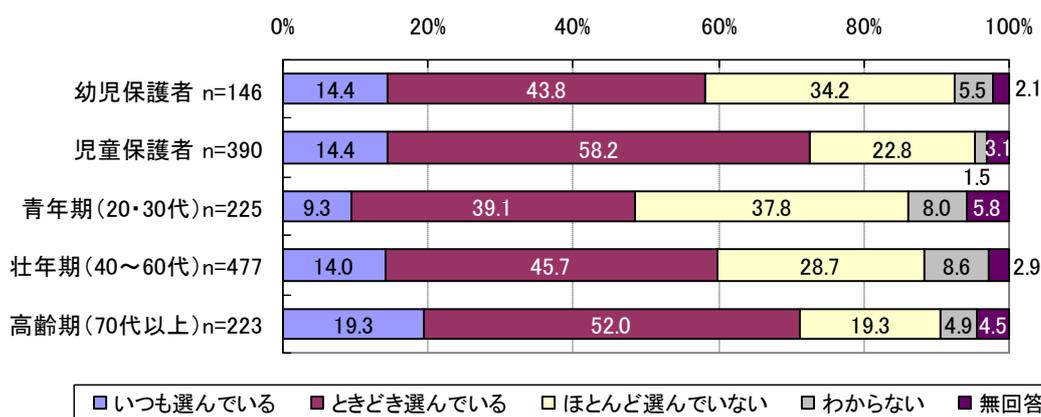
- 食事のあいさつをするのは幼児や児童が8割以上、中学生から青年期にかけてが約7割で、壮年期、高齢期になるほど割合が低くなっています。食べ残しを減らすように気をつけているのは児童と青年期が8割を超えて高くなっています。

■ 食生活のマナーに関して



- 地場産物の食品を購入している割合は、「いつも選んでいる」と「ときどき選んでいる」をあわせて、児童保護者や高齢期が7割以上と高くなっています。

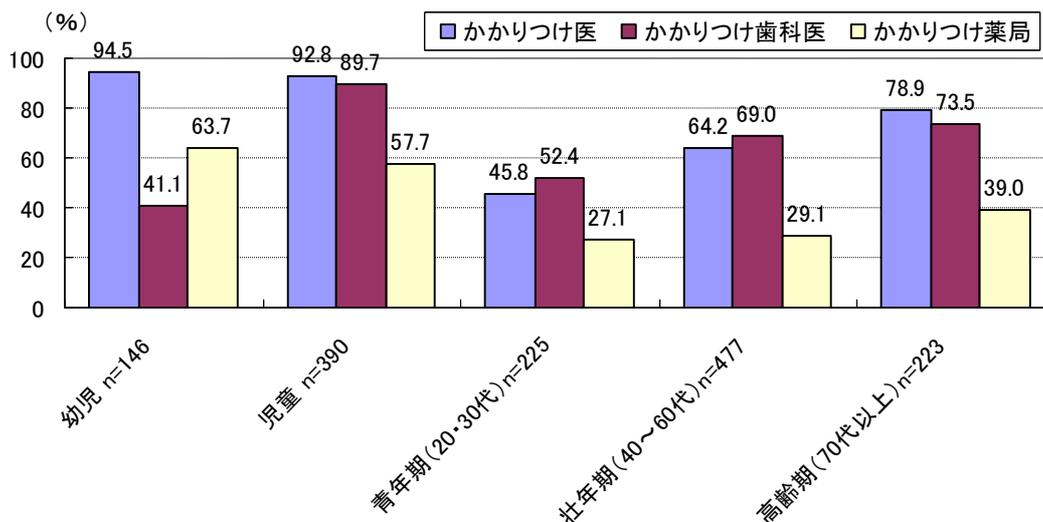
■ 地場産物の食品を購入している割合



7-10 医療機関等

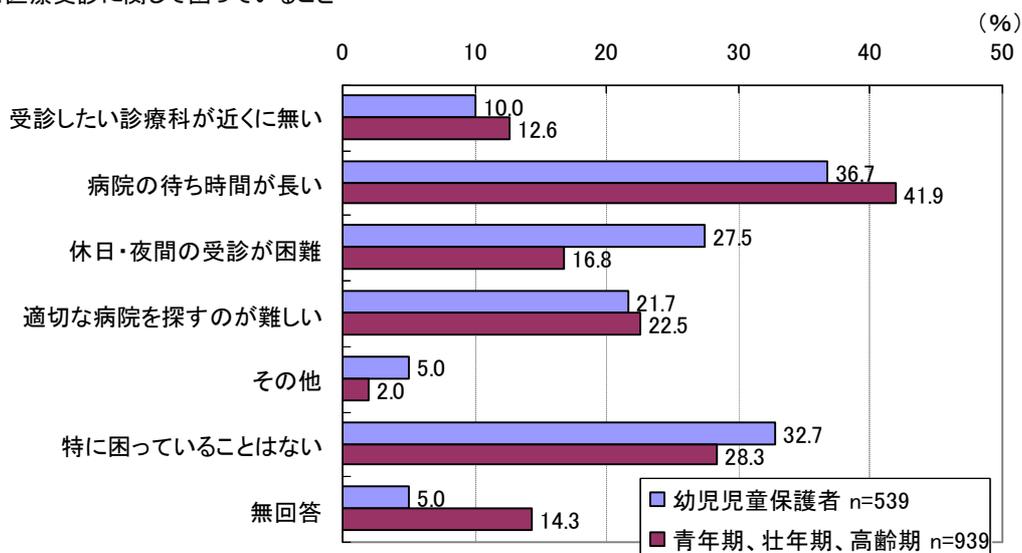
- 行きつけの医療機関について、「かかりつけ医」がいるのは幼児が 94.5%、児童が 92.8%と高く、次いで高齢期が 78.9%となっています。「かかりつけ歯科医」がいるのは、児童が 89.7%、次いで高齢期が 73.5%となっています。「かかりつけ薬局」は幼児が 63.7%、児童が 57.7%となっています。

■行きつけの医療機関



- 医療受診に関して困っていることは、幼児児童保護者では「病院の待ち時間が長い」が 36.7%で最も多く、次いで「休日・夜間の受診が困難」が 27.5%、青年期、壮年期、高齢期では「病院の待ち時間が長い」が 41.9%で最も多く、次いで「適切な病院を探すのが難しい」が 22.5%となっています。

■医療受診に関して困っていること



第3章 計画の基本理念

1 基本理念

都市と自然・緑地・農地がバランスよく共存している環境が特徴である本市では、海老名市第四次総合計画において、『快適に暮らす 魅力あふれるまち 海老名』を将来都市像にまちづくりを進めています。

スポーツや健康の分野では、市民一人ひとりが主体的にスポーツ活動へ参加できるよう、環境づくりを図るとともに、健康づくりプラン（平成 21～24 年度）を推進し、生活習慣病の予防対策と、健康づくりに向けた各種事業を展開してきました。

本計画では、これまでの取り組みを基に、市民の一人ひとりが、自分に合ったスポーツやレクリエーション活動を見つけ、無理なく続けていけることを目指すとともに、地域が支え合い、楽しく健康づくりに取り組みながら、心豊かに生活できる地域社会づくりを目指すものとして、「一市民一スポーツ・レクリエーションの実現と、みんなで楽しく健康づくり」を基本理念に掲げ、子どもから高齢者まで広く参加できる施策を推進します。

いちしみんいち

一市民一スポーツ・レクリエーションの実現と

みんなで楽しく健康づくり

現代生活は、運動不足とエネルギー摂取過剰の状態になりやすく、そのため肥満やメタボリックシンドロームなどの生活習慣病予備軍となり、様々な疾病を発症することが健康面の大きな課題となっています。

高齢化が進展していく中で、生涯を通じて心身共に自立した生活を送るためには、できるだけ身体を動かすことが大切です。

本計画では、できるだけ多くの市民が、なるべく若い時期から、仲間と共に楽しみながら、自分に適したスポーツを日常生活の中に取り入れることによって、自主的な健康づくりに取り組み、明るく健やかな地域社会を実現していくことを目指しています。

2 基本方針

2-1 スポーツ推進計画

国のスポーツ基本計画や、神奈川県スポーツビジョンに基づき、「する人」「みる人」「支える（育てる）人」にも着目しながら、年齢や性別、障がい等を問わずに、多くの人が関心を持ち、スポーツマンシップにのっとりながら生涯にわたってスポーツに親しむことができる環境を整えることを基本方針とします。

2-2 健康増進計画

健康日本21（第二次）の方針に基づき、①生活習慣病の一次予防（発生予防）と重症化予防、②生活習慣の改善に向けた健康づくりの推進、③健康を支え守るための社会環境の整備の推進、の3つを基本方針として施策を推進し、市民の健康寿命の延伸を図ります。

2-3 食育推進計画

国の第2次食育推進基本計画に基づき、①生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進、②生活習慣病の予防及び改善につながる食育、③家庭における共食を通じた子どもへの食育支援、の3つを食育推進計画の基本方針とします。

2-4 地域医療政策指針

「神奈川県保健医療計画」に基づき、市民の誰もが必要なときに、身近なところで適切な医療サービスを受けることができるよう、地域医療体制の確立を目指します。

3 計画の体系

スポーツ推進計画

- 1 スポーツに親しむ機会づくり
- 2 スポーツ活動を支える環境・場づくり
- 3 スポーツを通じたつながりと地域づくり

健康増進計画

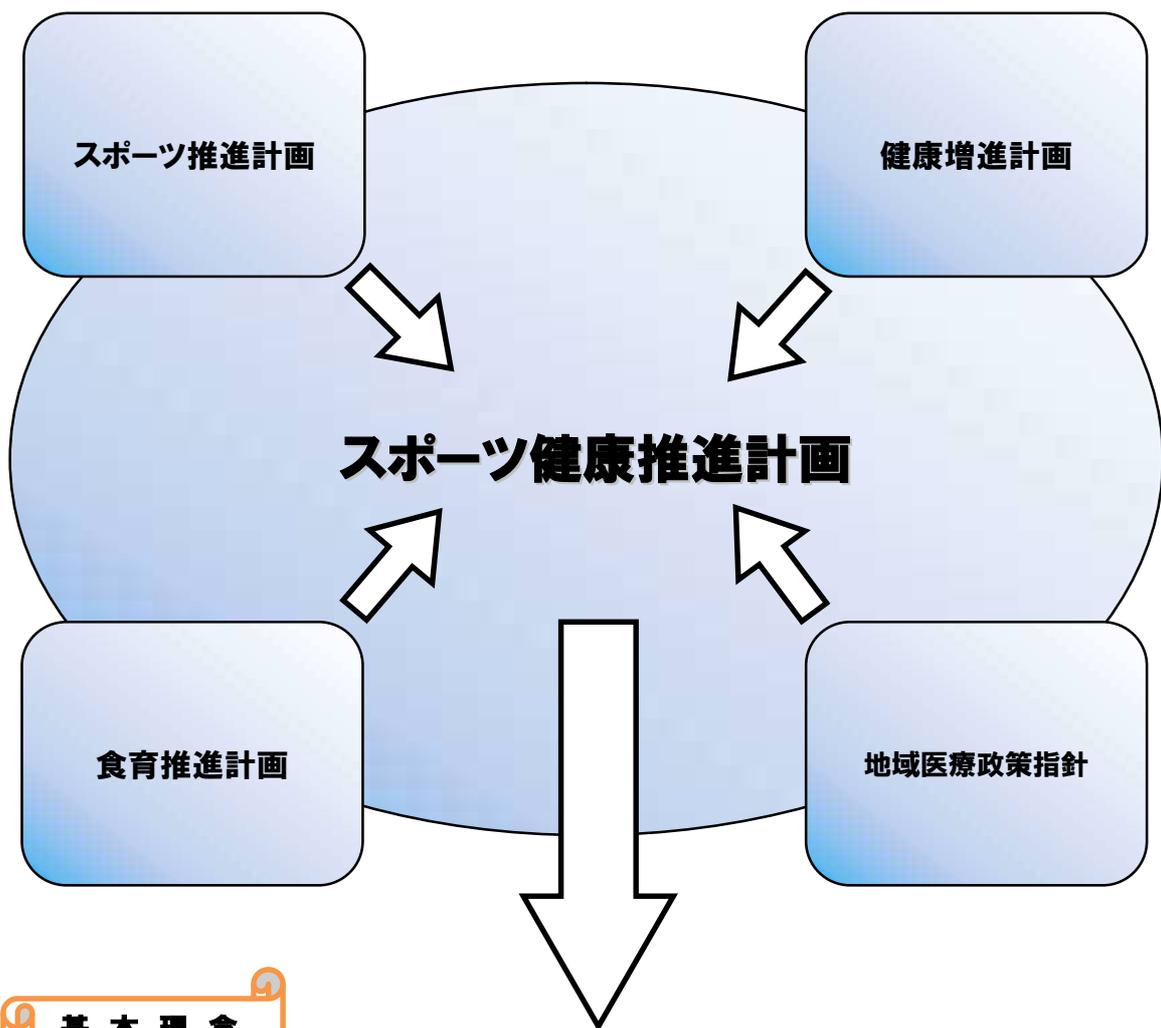
- 1 生活習慣病予防
(糖尿病、COPD、メタボリックシンドローム、歯)
- 2 がん対策(がん、喫煙)
- 3 心の健康づくりと自殺予防対策の推進
- 4 介護予防の推進
(認知症、口腔機能、ロコモティブシンドローム、
社会参加)

食育推進計画

- 1 健康づくりにつながる食育
- 2 生活習慣病の予防及び改善につながる食育
- 3 次世代に向けた食育の推進
- 4 食を大切にする心の育成と環境づくり

地域医療政策指針

- 1 地域医療連携の推進
- 2 保健・医療・福祉の連携の推進
- 3 救急医療体制の整備・充実
- 4 災害時医療の確保



基本理念

いちしみんないち
—市民—スポーツ・レクリエーションの実現と

みんなで楽しく健康づくり

スポーツ・運動は、特別な機会に「まれにするもの」ではなく、日常生活の中にしっかり組み込まれ「いつでも、どこでも、だれでも、いつまでも」することが大切です。また、スポーツ・運動は、一人でするものもありますが、多くは仲間とのコミュニケーションがあり、仲間意識や連帯意識がうまれます。

そして、スポーツ・運動を継続する中で、本人の意識・行動が変化し、本人、仲間、家族、さらにはボランティアなど地域全体の活性化につながります。

よって、肥満や生活習慣病の予防、介護状態になることの予防となり、自立した生活、健康の保持増進を図り、医療費や介護にかかる費用の削減への効果が期待されます。

以上のことから、スポーツ・運動を通じて、健康で生きいきとした地域社会づくりを目指していきます。

第4章 スポーツ推進計画

海老名市が目指す「スポーツ」とは

「運動」・「スポーツ」と「レクリエーション」

本計画では、ウォーキングや軽い体操など、健康のために行う軽度の身体活動を「運動」としてとらえます。

一方、ルールに則り基づいて活動するサッカーなどの各種競技や武道など、中・強度の身体活動を「スポーツ」としています。

原則として「運動」と「スポーツ」の両方を含むものについては「スポーツ」と表現します。

本来「スポーツ」は、ルールに則り行われる、遊び、競争、肉体的・頭脳的な鍛錬といった要素を含む多様な行為の総称で、すること自体を楽しみ、フェアプレーを尊重し、相手や審判などに対して尊敬や礼節をもって接する姿勢としての「スポーツマンシップ」が重要な要素となっています。

「レクリエーション」は、上記の「運動」や「スポーツ」に加え、休養・娯楽・自己実現といった要素を含む、幅広い活動と位置づけます。

本市では、上記のような幅広い意味での「スポーツ」や「レクリエーション」を通じて、市民一人ひとりが、心身の健康の保持・増進に取り組むとともに、スポーツ活動を通じて仲間づくり、地域づくりが広がることを目指します。

また、能力に応じて高度なレベルを目指す市民の活躍を応援し、将来的に「オリンピック」や「パラリンピック」に出場する選手が本市から生まれることで、夢と誇りに満ちた海老名市の実現を目指します。

スポーツ推進計画の長期目標

平成 34 年度までの成果目標として、次の目標を設定します。

- ① 成人のスポーツ実施率*1 3人に2人以上（65%以上）を目指します。
- ② 成人のスポーツ未実施率*2をゼロに近づけます。
- ③ 海老名市から国際大会に通用する選手の輩出を目指します。

※1：20歳以上で、30分以上の運動を週1回以上実施している市民の割合。

市民アンケート調査結果（平成24年）による本市成人の運動実施率は49.5%。

※2：1年間に一度もスポーツをしない市民の割合。

市民アンケート調査結果（平成24年）による本市成人の運動未実施率は20.0%。

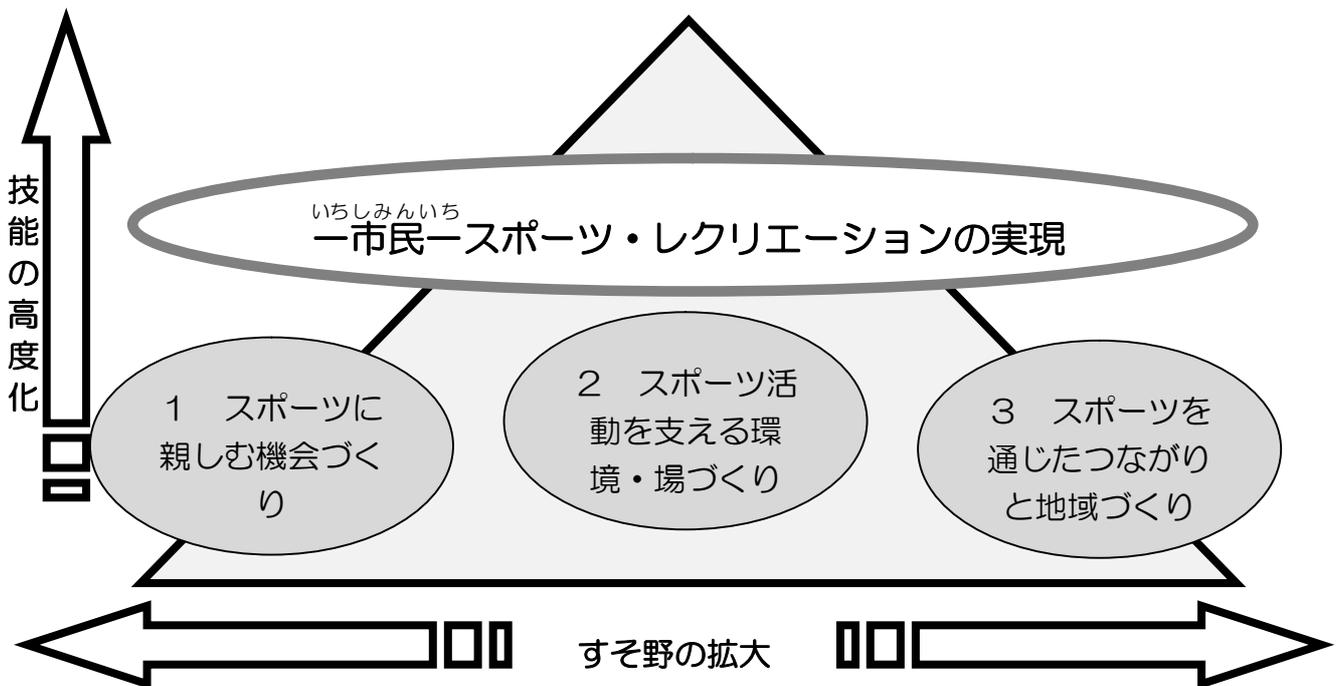
■国のスポーツ実施率の推移と目標

| | |
|-------|-------|
| 平成12年 | 37.2% |
| 平成21年 | 45.3% |

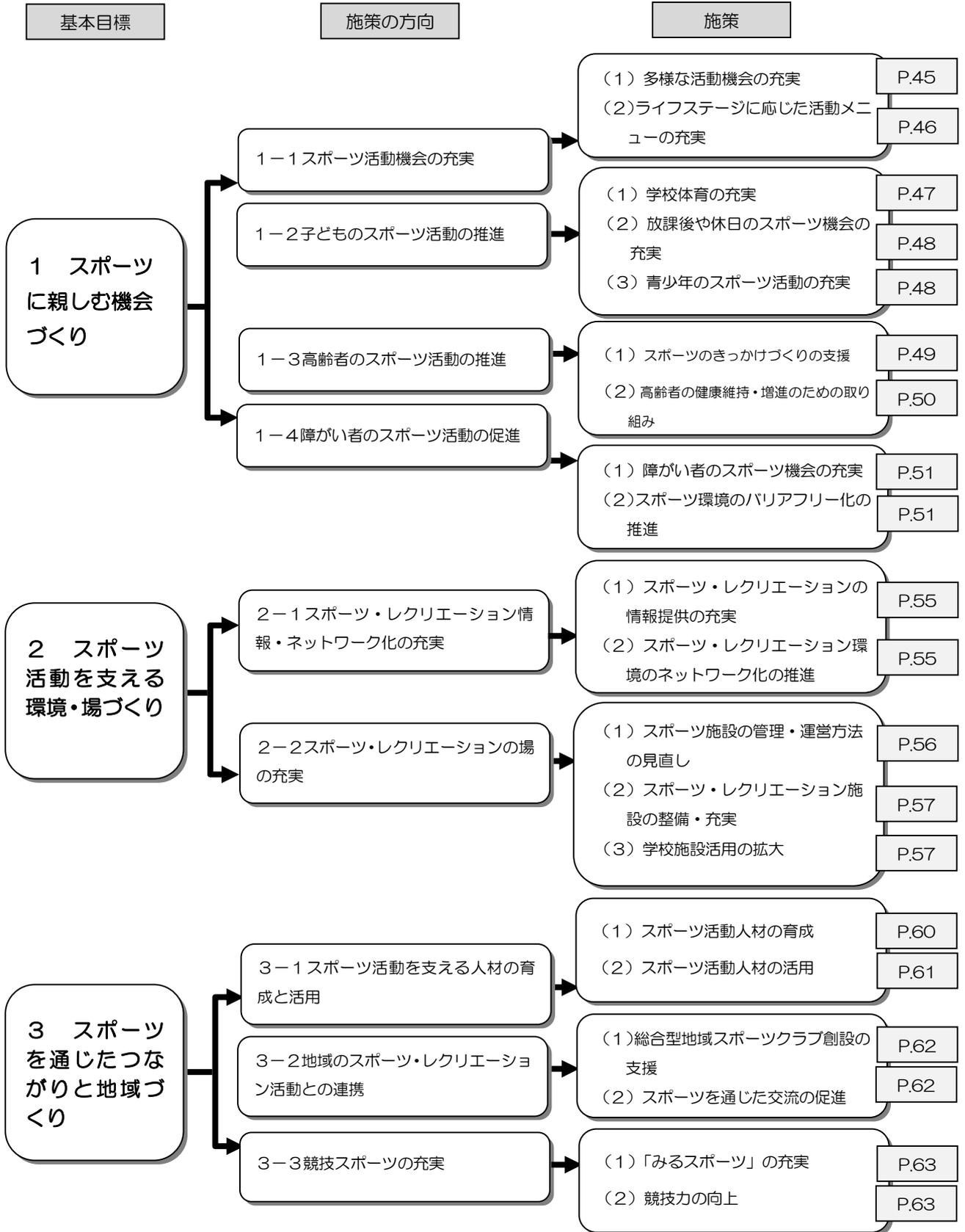
資料：内閣府「体力・スポーツに関する世論調査」

| | |
|-------|-------|
| 平成34年 | 65%程度 |
|-------|-------|

資料：スポーツ基本計画



■スポーツ推進計画の体系



1 スポーツに親しむ機会づくり

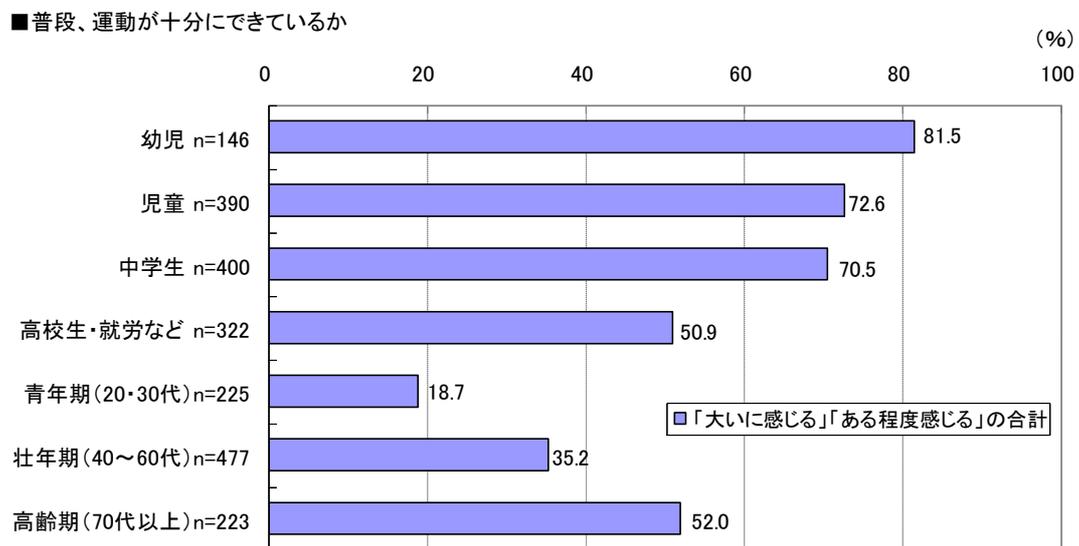
【現状と課題】

スポーツ活動は、健康づくりや生きがいづくりの手段として、広く市民に親しまれています。また、「するスポーツ」だけでなく、「みるスポーツ」「支える（育てる）スポーツ」としても、多くの人たちが関心を寄せ、楽しみながら取り組んでいます。そして、スポーツ活動を通じた仲間づくりや地域づくりへと、これからの地域社会の活性化にも大きな役割が期待されています。

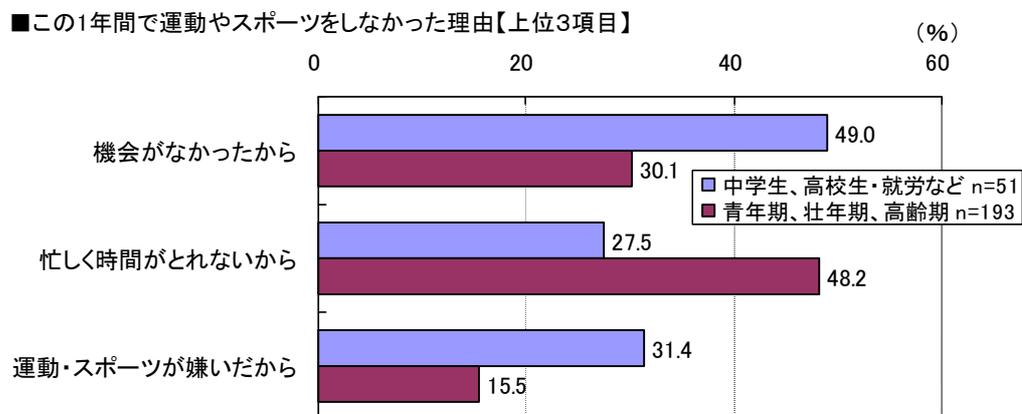
本市においても、市民によって多様なスポーツ活動が展開されていますが、生活スタイルや様々な理由から、スポーツ活動を行っていない、または行えない人も少なくありません。

平成 24 年度に実施した市のアンケート調査では、特に 20 代、30 代の方が普段運動を十分にできていないと感じています。また、運動やスポーツをしなかった理由としては「機会がなかったから」や「忙しく時間がとれないから」といった理由が上位を占めています。

今後も、ライフスタイルの違いや、年齢、性別、障がい等を問わず、誰もが楽しく、生涯にわたってスポーツを楽しめるよう、スポーツに親しむきっかけづくりを進めるとともに、環境を整え、スポーツ活動の推進を図っていくことが必要です。



資料：平成 24 年度市アンケート調査



資料：平成 24 年度市アンケート調査

【施策の基本方向】

ライフスタイルの違いや、年齢、性別、障がい等を問わず、誰もが楽しく、生涯にわたってスポーツに親しめる機会の充実を図ります。



【行政・関係機関の取り組み】

1-1 スポーツ活動機会の充実

(1) 多様な活動機会の充実

○各種スポーツ大会の開催等を通じて、多様なスポーツ活動機会の充実を図ります。

(2) ライフステージに応じた活動メニューの充実

○ライフスタイル・ライフステージに応じたスポーツメニューの充実を促進します。

(1) 多様な活動機会の充実

| 事業名 | 内容 |
|--------------|---|
| ①各種スポーツ大会の開催 | えびな健康マラソン大会や海老名市スポーツ・レクリエーションフェスティバルなど、各種スポーツ・レクリエーション大会を開催し、誰もが気軽に様々なスポーツ・レクリエーションを体験、参加できる機会の充実を図ります。 |
| ②ファミリースポーツデー | ファミリースポーツデーを設定しスポーツ施設の無料開放を行い、家族でスポーツに触れ合う機会づくりと、スポーツ活動の推進を目指します。 |



(2) ライフステージに応じた活動メニューの充実

| 事業名 | 内容 |
|---------------------|--|
| ①乳幼児期からのスポーツメニューの充実 | 乳幼児期からのスポーツ教室やメニューの充実を図ります。 |
| ②青少年に適したスポーツメニューの充実 | 青少年スポーツ教室をはじめ、青少年に適した講座やメニューの充実を図ります。 |
| ③親子でできるスポーツメニューの充実 | 親子スポーツ教室をはじめ、親子で一緒に参加できる講座やメニューの充実を図ります。 |
| ④成人向けのスポーツメニューの充実 | 多忙で運動が不足しがちな成人が気軽に参加できる成人向けのスポーツ教室やメニューの充実を図ります。 |

| ライフステージにおける目標指標と目標値 | | | | |
|---------------------|------------------------------|-------------------|----------------|----------------|
| 世代区分 | 目標指標 | ベースライン (H24年度) | 中間値 (H29年度) | 目標値 (H34年度) |
| 乳幼児期 | 天気の良い日は外で遊ぶ | 81.5%* | 85% | 90% |
| 児童 | 運動する習慣を持つ (運動部含む) | 83.9%* | 90% | 95% |
| 中学生 | | 70.5%* | 75% | 80% |
| 成人 | 1日あたり30分以上のスポーツ・運動をしていない人の減少 | 20.6%* | 10% | ゼロに近づける |

*平成24年度市アンケート調査の実績

1-2 子どものスポーツ活動の推進

(1) 学校体育の充実

○学校体育を通じて、子どものスポーツ・運動機会の充実を図ります。

(2) 放課後や休日のスポーツ機会の充実

○部活動や放課後の居場所づくり活動をはじめ、放課後や休日のスポーツ機会の充実を図ります。

(3) 青少年のスポーツ活動の充実

○青少年団体の活動支援等を通じて学外における児童・青少年の体力増進を推進します。

(1) 学校体育の充実

| 事業名 | 内容 |
|-----------------------|---|
| ①体力・運動能力テストの実施とデータの活用 | 定期的に体力運動能力テストとアンケートを実施し、得られたデータの分析を通じて、効果的な取り組みの実施につなげます。また「学び合い・思いやり・元気なえびなっ子プラン」の推進を図ります。 |
| ②小学校合同のスポーツ大会の実施 | スポーツへの興味や、自己の記録への関心・意欲の向上を図るため、小学校連合運動会を開催します。 |



(2) 放課後や休日のスポーツ機会の充実

| 事業名 | 内容 |
|------------------|---|
| ①部活動の充実 | 部活動指導者の派遣や、市外選手の派遣支援などを通じて、中学校の部活動活性化を推進します。 |
| ②海老名あそびっ子クラブの充実 | 市内全小学校で、放課後、児童に校庭や体育館を開放し、遊びの場を提供する「海老名あそびっ子クラブ」の充実を図ります。また、活動を見守る「パートナー」の育成を推進します。 |
| ③えびなっ子サマースクールの充実 | 夏休みの居場所づくりを目的として、夏休みの一定期間に学校施設を開放し、児童に学習や遊びの場を提供することにより、「えびなっ子サマースクール」の充実を図ります。 |
| ④屋内プールの開放 | 夏休み期間中の児童の体力づくりと遊泳中の安全確保を目的に、屋内プールを小学生に無料開放します。 |

(3) 青少年のスポーツ活動の充実

| 事業名 | 内容 |
|--------------------|--|
| ①青少年団体の育成 | 青少年指導嘱託員、スカウト連絡協議会や、青少年健全育成連絡協議会の活動の支援・交流を通じて、青少年のスポーツ活動の充実、青少年の健全育成を図ります。 |
| ②少年少女スポーツクラブの育成・支援 | 子どもの健全育成とスポーツ活動の底上げに向けて、少年少女スポーツクラブの育成・支援を行います。 |

| ライフステージにおける目標指標と目標値 | | | | |
|---------------------|---------------------------|-------------------|----------------|----------------|
| 世代区分 | 目標指標 | ベースライン (H24年度) | 中間値 (H29年度) | 目標値 (H34年度) |
| 小学生 | 学校や地域のスポーツクラブで活動している割合の増加 | 70.8%* | 75% | 80% |

*平成24年度市アンケート調査の実績

1-3 高齢者のスポーツ活動の推進

(1) スポーツのきっかけづくりの支援

- 高齢者が各自の状況に応じて無理なくスポーツ活動に取り組めるよう、グラウンドゴルフやニュースポーツなどへの参加を推進します。
- 気軽に楽しくスポーツ施設を利用してもらえるよう、高齢者の施設利用において経済的な便宜を図ります。

(2) 高齢者の健康維持・増進のための取り組み

- えびな市民活動センターの交流館やレクリエーション館をはじめとする身近な地域で、高齢者が親しみやすい簡易なスポーツを普及させるなど、地域毎のスポーツ環境の充実を通じて、健康維持・増進、介護予防、認知症予防などを推進します。

(1) スポーツのきっかけづくりの支援

| 事業名 | 内容 |
|------------------|--|
| ①高齢者向けスポーツの推進 | 高齢者団体と連携し、グラウンドゴルフやニュースポーツなど、高齢者が取り組みやすいスポーツメニューの提供を通じて、高齢者のスポーツ活動の支援・充実を図ります。 |
| ②ニュースポーツの推進 | 県の老人クラブ連合会などから情報収集をし、高齢者や障がいのある人も取り組みやすいニュースポーツの実施を周知・支援します。 |
| ③高齢者のスポーツ施設利用の促進 | 高齢者の体力の低下防止と健康の維持・増進を図ることを目的として、プール利用料やトレーニング機器利用料の助成を行います。 |

ライフステージにおける目標指標と目標値

| 世代区分 | 目標指標 | ベースライン (H24年度) | 中間値 (H29年度) | 目標値 (H34年度) |
|------|---------------------------|-------------------|----------------|----------------|
| 高齢者 | この1年間で30分以上運動した日数が、週に2日以上 | 70.4%* | 75% | 80% |

(2) 高齢者の健康維持・増進のための取り組み

| 事業名 | 内容 |
|-------------------|--|
| ①一般高齢者向け介護予防事業の充実 | えびな市民活動センターやコミュニティセンター、自治会館など、身近な地域を利用して、認知症予防の教室、転倒予防や筋力アップのための体操教室など、高齢者の健康の維持や増進に向けた取り組みの充実を図ります。 |
| ②介護予防プログラムの充実 | えびな市民活動センターやコミュニティセンター、自治会館など、身近な地域を利用して、元気度チェックリストの基本チェックリストの結果、介護予防プログラムへ参加することが望ましいと判定された方を対象に、運動コース（体操・マシン）や、水中ウォーキング教室など、運動器の機能を向上させるプログラムの提供を行います。 |
| ③疾病予防メニューの充実 | えびな市民活動センターやコミュニティセンター、自治会館など、身近な場を利用して、高齢者の疾病予防に向けた身近な地域での運動教室や相談を行います。 |

ライフステージにおける目標指標と目標値

| 世代区分 | 目標指標 | ベースライン (H24 年度) | 中間値 (H29 年度) | 目標値 (H34 年度) |
|------|--------------------|--------------------|-----------------|-----------------|
| 高齢者 | 介護ボランティアポイント事業参加者数 | — | 180 人 | 280 人 |



ゴムバンド体操

1-4 障がい者のスポーツ活動の促進

(1) 障がい者のスポーツ機会の充実

○障がいのある方が気軽にスポーツ活動に取り組めるよう、メニューや参加機会の充実を図ります。

(2) スポーツ環境のバリアフリー化の推進

○障がいの有無や健康状態などに関わらず、誰でも気軽に活動に参加できるよう、施設や公共の場等のバリアフリー化を推進します。

(1) 障がい者のスポーツ機会の充実

| 事業名 | 内容 |
|----------------|--|
| ①スポーツ大会への参加促進 | 障がい者によるスポーツ大会等への参加を支援し、活動の場の拡大と障がい者相互の交流を図ります。 |
| ②ニュースポーツの普及・啓発 | 障がい者が気軽に参加できるスポーツであるフライング・ディスクの普及等を図ります。 |

(2) スポーツ環境のバリアフリー化の推進

| 事業名 | 内容 |
|-----------------|--|
| ①スポーツ施設のバリアフリー化 | スポーツ施設の新設や改修に合わせ、段差を解消するスロープの導入や障がい者用トイレの設置などのバリアフリー化を行い、誰もが利用しやすいスポーツ施設の整備を推進します。 |

■フライング・ディスク参加者の推移

| | 平成 21 年度 | 平成 22 年度 | 平成 23 年度 | 平成 24 年度 |
|------|----------|----------|----------|----------|
| 参加者数 | 266 人 | 300 人 | 388 人 | 334 人 |

資料：文化スポーツ課

| ライフステージにおける目標指標と目標値 | | | | |
|---------------------|---------------------|--------------------|-----------------|-----------------|
| 世代区分 | 目標指標 | ベースライン (H24 年度) | 中間値 (H29 年度) | 目標値 (H34 年度) |
| — | フライング・ディスクの 参加者数 | 334 人 | 400 人 | 450 人 |



2 スポーツ活動を支える環境・場づくり

【現状と課題】

スポーツ活動を始め、無理なく継続するためには、市民一人ひとりのニーズに合った適切な情報と、場の提供が重要です。

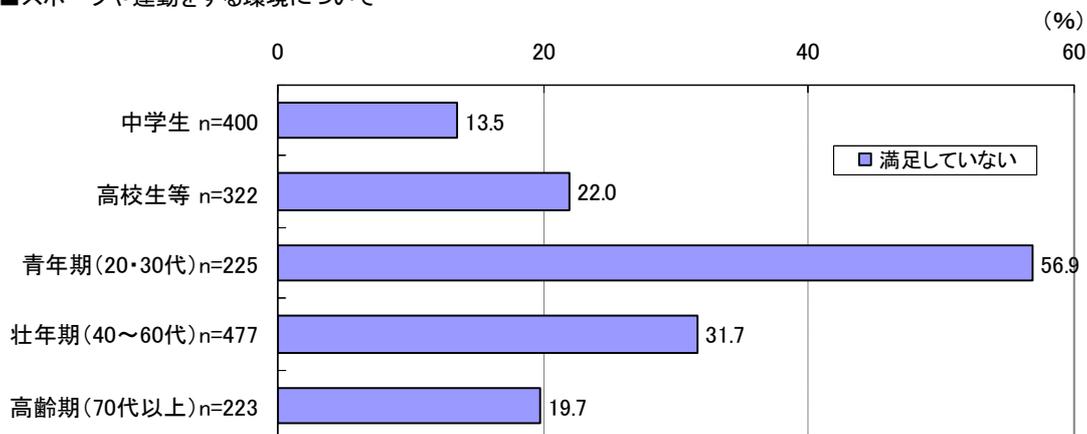
本市では、地域でのスポーツ・レクリエーション活動に関する情報提供を、市のホームページや広報紙などを通じて行っています。また市内には、市営・民営を合わせ、様々なスポーツ施設が整備されており、市民の積極的な利用が図られています。

一方で、平成 24 年度に実施した市のアンケート調査では、スポーツや運動をする環境について、特に 20 代、30 代で「満足していない」とする割合が約 6 割と高くなっています。また、小学生でも、「特に行っていない」が約 3 割に上ります。

誰もが生涯にわたってスポーツ・レクリエーションに親しめる環境づくりに向けて、えびな市民活動センターレクリエーション館の整備を進めており、この施設の積極的な活用が期待されます。

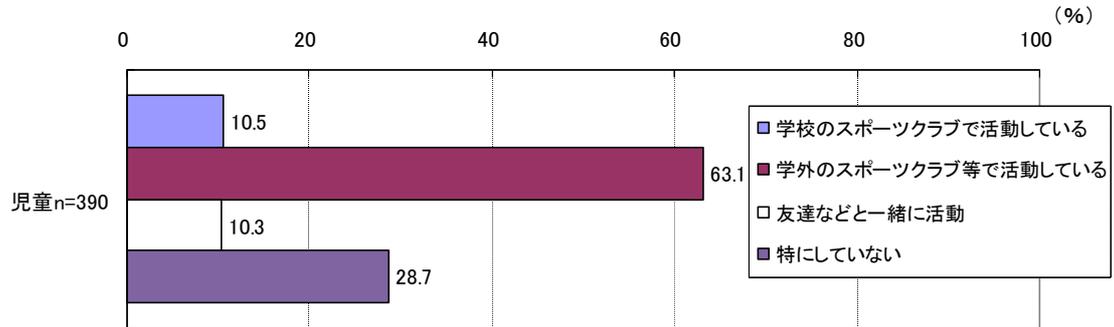
今後も、自分の好みやライフスタイル等に合った適切なスポーツ機会をみつけ、無理なく継続するための環境や場の充実を図ることが必要です。

■ スポーツや運動をする環境について



資料：平成 24 年度市アンケート調査

■スポーツ活動の様態(小学生について)



資料：平成 24 年度市アンケート調査

【施策の基本方向】

スポーツ・レクリエーション情報を集約し、効果的な情報提供を行うとともに、スポーツ・レクリエーション活動の場の充実を図ります。

えびな市民活動センターについて

えびな市民活動センターは、青少年会館・中央公民館・市民活動サポートセンターの機能を統合した施設です。

ホール、和室、調理室、実習室、会議室を備え、様々な市民活動を支援する「交流館」と、プール・多目的室・トレーニングルーム・レクリエーションルームを備え、市民の健康増進を支援する「レクリエーション館」の2つの施設からなります。

また、災害時には避難所として機能させることを目的に、自家用発電装置や防災備蓄倉庫などの災害対策機能も備えています。

【行政・関係機関の取り組み】

2-1 スポーツ・レクリエーション情報・ネットワーク化の充実

(1) スポーツ・レクリエーションの情報提供の充実

○イベントや講座、施設利用に関する事項など、スポーツ・レクリエーションに関する情報提供の充実を図ります。

(2) スポーツ・レクリエーション環境のネットワーク化の推進

○スポーツ・レクリエーション施設のネットワーク化を通じて、市民が気軽にスポーツ・レクリエーション活動に参加できる環境づくりを進めます。

(1) スポーツ・レクリエーションの情報提供の充実

| 事業名 | 内容 |
|------------------|---|
| ①公共施設利用予約システムの活用 | 神奈川県電子自治体共同運営サービスとして運用されている、公共施設利用予約システムを活用し、スポーツ・レクリエーション情報のネットワーク化の促進を図ります。 |
| ②広報活動の充実 | 市のホームページや生涯学習ガイド等を活用し、スポーツ・レクリエーション関連情報の広報を充実します。 |

(2) スポーツ・レクリエーション環境のネットワーク化の推進

| 事業名 | 内容 |
|--------------------------|--|
| ①相模川海老名スポーツ施設ネットワーク事業の推進 | 神奈川県と連携し、県立三川公園・河原口高水敷・海老名運動公園・中野多目的広場等を、サイクリングロードなどで一体的に整備することで、相模川沿いのスポーツ・レクリエーションゾーンとして市民のスポーツ・レクリエーション活動の環境づくりを進めます。 |

ライフステージにおける目標指標と目標値

| 世代区分 | 目標指標 | ベースライン (H24年度) | 中間値 (H29年度) | 目標値 (H34年度) |
|------|---------------------|--------------------|----------------|----------------|
| — | 市スポーツ関連ホームページのアクセス数 | 89,671件 (H23年度) | 95,000件 | 100,000件 |

2-2 スポーツ・レクリエーションの場の充実

(1) スポーツ施設の管理・運営方法の見直し

- 市民が安心してスポーツ活動に取り組めるように、スポーツ施設等の適切な管理・運営の見直し・改善を行います。
- より多くのスポーツ機会の提供に向けて、スポーツ施設の効率的な利用の促進を図ります。

(2) スポーツ・レクリエーション施設の整備・充実

- 公共施設等、スポーツ活動を行う場の充実を図ります。
- 市民が身近にウォーキングなどの運動に取り組めるように公園やウォーキングロード等の整備充実を図ります。

(3) 学校施設活用の拡大

- 身近なスポーツや交流の場として、学校施設の積極的な開放と活用を行います。

(1) スポーツ施設の管理・運営方法の見直し

| 事業名 | 内容 |
|----------------|--|
| ①スポーツ施設の管理・運営 | 安全で快適なスポーツ施設の利用に向けて、施設の適切な管理・運営を図ります。 |
| ②スポーツ施設の効果的な運用 | 利用者のニーズに合わせた利用日や利用時間の設定など、スポーツ施設の効果的な運用の促進を図ります。 |

(2) スポーツ・レクリエーション施設の整備・充実

| 事業名 | 内容 |
|-----------------|--|
| ①えびな市民活動センターの整備 | レクリエーション館の整備を通じて、市民がスポーツ活動を行う場の充実を図ります。 |
| ②運動公園・北部公園の整備 | 運動公園や北部公園等の施設・設備の整備を通じて、スポーツ・レクリエーション活動の場の充実を図ります。 |

(3) 学校施設活用の拡大

| 事業名 | 内容 |
|------------|---|
| ①学校施設の開放 | 小中学校における休日等の運動場や体育館の開放を周知し、利用者増を促すとともに、夜間の照明付運動場の開放等、学校のスポーツ施設の活用を図ります。 |
| ②小学校校庭の芝生化 | 子どもたちがのびのびと運動できる環境づくりに向けて、小学校校庭の芝生化を進めます。 |

| ライフステージにおける目標指標と目標値 | | | | |
|---------------------|--------------------|-------------------|----------------|----------------|
| 世代区分 | 目標指標 | ベースライン (H24年度) | 中間値 (H29年度) | 目標値 (H34年度) |
| — | スポーツや運動をする環境の満足度向上 | 24.4%* | 30% | 40% |

*平成24年度市アンケート調査の実績

3 スポーツを通じたつながりと地域づくり

【現状と課題】

スポーツは、健康・体力づくりに効果があるばかりでなく、「みるスポーツ」など様々なスポーツ活動を通じて人と人とのつながりを育みます。また、身近でトップアスリートが活躍する姿に接することが、地域への誇りや地域コミュニティの活性化にもつながります。

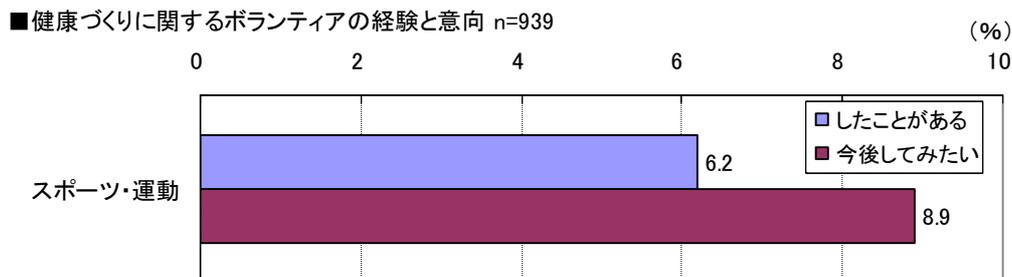
そして、自分に合ったスポーツと出会い、それを継続し、能力を高めていくためには、適切なアドバイスを行える適切な指導者や環境が重要な役割を持ちます。

平成 24 年度に実施した市のアンケート調査では、約 1 割の人が、スポーツ・運動に関するボランティアを「今後してみたい」と考えていますが、こうしたボランティアをしたい人としてほしい人のニーズをマッチングさせ、活動者同士の交流促進を図るには、調整役となる人材や仕掛けも重要です。

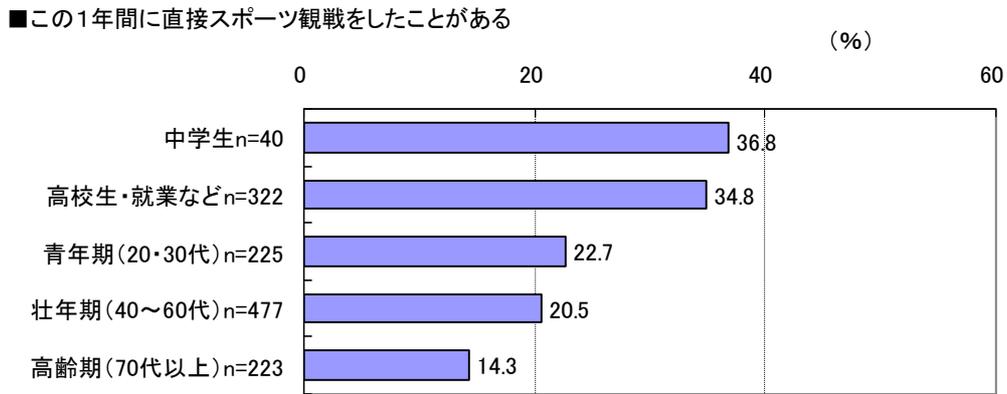
また、この 1 年間に直接スポーツ観戦をしたことがある割合は、20 代以上になると大きく低下します。

今後も、活動の幅を広げたり、一層のスキルアップを目指す人に、適切なサポートを行える指導者の育成と活用が必要です。

また、身近な地域において、子どもから高齢者まで、それぞれの特性に応じて無理なく多様な活動に参加できる仕組みが求められます。



資料：平成 24 年度市アンケート調査



資料：平成 24 年度市アンケート調査

【施策の基本方向】

スポーツ活動を支える人材の育成と活用を図るとともに、地域のスポーツ・レクリエーション活動を行う個人・団体との連携を通じて、人と人とのつながりの強化と地域づくりを推進します。



【行政・関係機関の取り組み】

3-1 スポーツ活動を支える人材の育成と活用

(1) スポーツ活動人材の育成

- 講座の実施等を通じて、スポーツボランティアの育成を図ります。
- 市のスポーツ活動に貢献した人を表彰することで、スポーツ活動の振興を図ります。

(2) スポーツ活動人材の活用

- 学校・関係機関・団体等と連携し、スポーツを教えたい人を、スポーツ指導者として活躍してもらえる環境づくりを進めます。
- 市民が望ましい運動習慣を身につけられるよう、スポーツ推進委員の活動を支援します。
- スポーツに関する専門知識や技術を持っている人や、指導者として活躍している人を支援します。

(1) スポーツ活動人材の育成

| 事業名 | 内容 |
|------------------|--|
| ①研修会・講習会を通じた資質向上 | 神奈川県、神奈川県体育協会が開催する各種研修会・講習会等へ、スポーツ推進委員や各種競技団体指導者に積極的に参加してもらえるよう、情報提供等に努めるとともに、参加のための支援を行います。 |
| ②スポーツボランティアの育成 | スポーツイベントの運営・実施や指導に関わるスポーツボランティアに関する講習会を実施し、スポーツボランティアの育成を図ります。 |
| ③海老名市文化スポーツ表彰 | 海老名市の文化スポーツの発展に貢献した人に対して、表彰を行います。 |

(2) スポーツ活動人材の活用

| 事業名 | 内容 |
|------------------|---|
| ①スポーツボランティアの人材確保 | スポーツ活動に関してボランティアを行いたい方をボランティアバンクに登録し、様々なスポーツ関連大会への協力とスポーツの普及・周知を図ります。 |
| ②各種スポーツ大会への選手派遣 | 市の内外で行われる各種スポーツ大会へ、選手を派遣するための支援を行います。 |
| ③スポーツ推進委員との連携 | 市民のスポーツへの理解やスポーツ活動への参加促進に向けて、スポーツ推進委員との連携を図ります。 |
| ④競技団体との連携 | 市民の多様化・高度化したニーズに応えるため、競技団体と連携を図りながら、適切な指導を行うことができる指導者の確保を図ります。 |



3-2 地域のスポーツ・レクリエーション活動との連携

(1) 総合型地域スポーツクラブ創設の支援

○総合型地域スポーツクラブの創設と育成の支援を行います。

(2) スポーツを通じた交流の促進

○地域でスポーツ・運動等に取り組む自治会や地域活動等を支援します。

○民間事業者等と連携し、地域のスポーツ参加者の増加を図ります。

○スポーツを通じて、児童生徒の交流機会の促進を図ります。

(1) 総合型地域スポーツクラブ創設の支援

| 事業名 | 内容 |
|--------------------|--|
| ①総合型地域スポーツクラブ創設の支援 | 市民の手で、自主的・主体的に運営される「総合型地域スポーツクラブ」の創設に向けた支援を行います。 |

(2) スポーツを通じた交流の促進

| 事業名 | 内容 |
|---------------------------|---|
| ①地域団体との連携 | 自治会など地域団体との連携強化に向けたモデル地域を指定し、地域間・世代間のスポーツ交流機会の充実を図ります。 |
| ②地域スポーツ事業者との連携 | 民間のスポーツ関連事業者等と連携し、情報提供や合同事業の実施等を通じて、地域のスポーツ参加者の増加を図ります。 |
| ③海老名市・白石市・登別市少年少女スポーツ交流事業 | 海老名市と都市間交流事業を行っている宮城県白石市、北海道登別市と、スポーツを通じた児童生徒の交流を推進します。 |

3-3 競技スポーツの充実

(1)「みるスポーツ」の充実

- スポーツ関連団体、事業者等と連携し、各種スポーツ大会の観戦や情報提供など「みるスポーツ」機会の充実を図ります。
- 一流のスポーツ選手の技能を間近に見ることによって、高度なスポーツへの関心を高めます。

(2) 競技力の向上

- 本市からトップアスリートを輩出する環境づくりに向けて、体育協会と加盟競技団体と連携して指導者の育成を図るなど、本市のスポーツ競技力向上に努めます。

(1)「みるスポーツ」の充実

| 事業名 | 内容 |
|-----------------|---|
| ①高度スポーツ誘致 | 高度なスポーツ技術を持った選手と市民が身近に触れ合うことができるよう、高度スポーツの誘致を推進します。 |
| ②プロスポーツ選手との交流促進 | 一流のスポーツ選手の技能を間近に見る機会の充実を通じて、高度なスポーツへの関心を高めます。 |

(2) 競技力の向上

| 事業名 | 内容 |
|-------------|--|
| ①競技団体との連携強化 | 本市からトップアスリートを輩出する環境づくりに向けて、体育協会と加盟競技団体と連携し、本市のスポーツ競技力の向上に努めます。 |
| ②優れた指導者の育成 | 国・県の派遣事業などを活用し、高度で適切な指導方法を身につけた指導者の育成を図ります。 |

| ライフステージにおける目標指標と目標値 | | | | |
|---------------------|------------------------|--------------------|-----------------------|---------------------|
| 世代区分 | 目標指標 | ベースライン (H24 年度) | 中間値 (H29 年度) | 目標値 (H34 年度) |
| 中学生 | 直接スポーツ観戦を行った人の増加 | 36.8%* | 50% | 65%以上 |
| 高校生 | | 34.8%* | | |
| 青年期 | | 22.7%* | | |
| 壮年期 | | 20.5%* | | |
| 高齢期 | | 14.3%* | | |
| — | 世界的に活躍できるトップアスリートを輩出する | — | オリンピック・パラリンピック代表候補の輩出 | オリンピック・パラリンピック代表の輩出 |

*平成 24 年度市アンケート調査の実績

第5章 健康増進計画

1 生活習慣病予防

1-1 糖尿病の予防と重症化の防止

【現状と課題】

糖尿病は、心筋梗塞や脳卒中のリスクを高め、重大な合併症を併発することなどによって、生活の質の向上や健康寿命の延伸を図る上での課題となっています。

生活習慣病対策として特定健康診査・特定保健指導を実施し、特定健診受診者に対して糖尿病重症化予防を実施しています。そのほか、糖尿病については、ヘルシークッキング教室（糖尿病予防）をはじめ、糖尿病予防教室OB会（うさぎ会）への支援、自治会等と協力して糖尿病予防講演会を実施しています。

海老名市国民健康保険の医療費による糖尿病患者のレセプト件数をみると、平成20年6月の244,349件から、平成24年6月には291,847件へと約1.2倍の大幅な増加となっています。

今後も高齢化の進展に伴い、糖尿病患者が増加していくことが予想されることから、疾病についての正しい知識の普及とともに、早期発見と重症化防止に努めていく必要があります。

■糖尿病患者のレセプト件数（各年6月現在）



資料：海老名市国民健康保険の医療費

【施策の基本方向】

生活習慣病の早期発見に向け、特定健康診査・特定保健指導の受診率・実施率の向上を図るとともに、糖尿病などの疾病の早期発見と重症化防止に努めます。また、循環器疾患、糖尿病等の予防に関する正しい知識の普及・啓発に努めます。

【行政・関係機関の取り組み】

- 糖尿病等の疾病を早期に発見し、適切な医療・保健指導を受けて、重症化や合併症を未然に予防できるよう特定健康診査・特定保健指導の受診率の向上に努めます。
- 対象者への個別勧奨通知や各種保健事業において、特定健康診査・特定保健指導の受診勧奨に努めます。
- 医師会と連携し、生活習慣病予防のための健康相談・教育等を実施します。
- 健康相談・健康教育等の各種保健事業において、糖尿病等の予防に関する正しい知識の普及・啓発を行います。
- 糖尿病予防教室OB会(うさぎ会)への継続した支援を実施し、悪化防止に努めます。また、市内の医療機関と連携し、重症化対策に努めます。

| ライフステージにおける目標指標と目標値 | | | | |
|---------------------|-------------|-------------------|----------------|----------------|
| 世代区分 | 目標指標 | ベースライン (H24年度) | 中間値 (H29年度) | 目標値 (H34年度) |
| 40～64歳 | 特定健康診査の受診率の | 19.9%* | 60% | 60% |
| 65～74歳 | 増加 | 29.1%* | 60% | |

* 平成24年神奈川県の実績

【自分・家族でできること】

- 特定健康診査・特定保健指導を受ける。
- 年に1度は健康診査を受け、継続的に自己管理を行う。
- 健康診査後の指導事項や再検査を忘れずに受ける。
- 健康や病気などの心配事については、早めに主治医などに相談する。

【地域でできること】

- 特定健診を受けようと声をかけ合う。
- 事業主・従業員の健康の維持管理のため、医療機関と連携し定期健康診断、生活習慣病検診を行う。
- 医療機関での周知を図る。

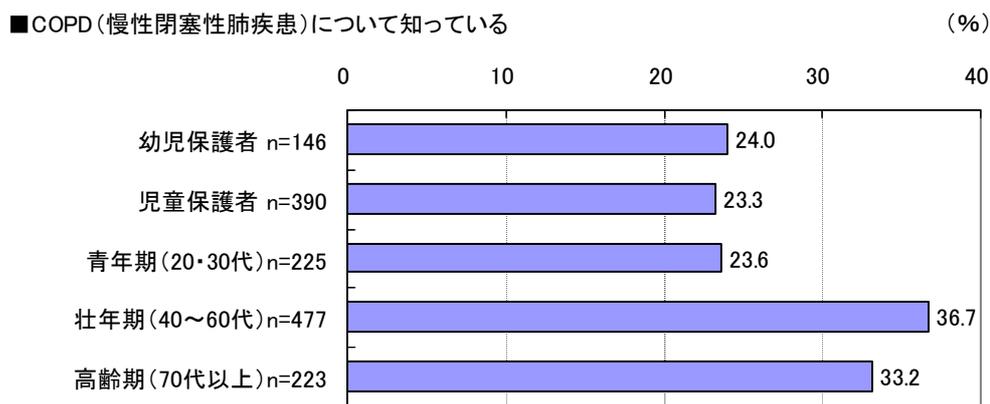
1-2 COPD（慢性閉塞性肺疾患）対策の推進

【現状と課題】

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症疾患で、咳・痰・息切れや呼吸障がいなどの症状があり、肺の生活習慣病とも呼ばれています。平成 23 年人口動態統計によると、COPD による死亡は、わが国の死因順位の第 9 位となっており、今後さらに罹患率や死亡率の増加が予想されています。

COPD が国民の健康増進にとって重要な疾患であるにも関わらず、高血圧や糖尿病などに比べて疾患名が十分に認知されていないことが課題となっています。

平成 24 年度に実施した市のアンケート調査では、喫煙の影響として COPD について知っている割合は壮年期でも 36.7% と低いことから、認知率の向上に努めるとともに、疾病の発症予防を図っていく必要があります。



資料：平成 24 年度市アンケート調査

【施策の基本方向】

COPD に関する知識の普及・啓発を推進するとともに、疾病の発症予防と重症化予防を図ります。

【行政・関係機関の取り組み】

〇COPDについて正しい知識を普及し、疾病の予防と早期発見・早期治療につなげていきます。

| ライフステージにおける目標指標と目標値 | | | | |
|---------------------|---------------------------|--------------------|-----------------|-----------------|
| 世代区分 | 目標指標 | ベースライン (H24 年度) | 中間値 (H29 年度) | 目標値 (H34 年度) |
| 20 歳以上 | COPD (慢性閉塞性肺疾患) について知っている | 32.5%* | 60% | 80% (国) |

*平成 24 年度市アンケート調査の実績

【自分・家族でできること】

- 受動喫煙防止のための取り組みを行う。
- 妊婦や未成年者の近くでたばこを吸わない。
- 未成年者にたばこを吸わせない。
- 妊娠中、妊娠前にはたばこを吸わない。

【地域でできること】

- 喫煙所の設置、分煙対策の推進。
- 分煙についての周知活動。
- 学校や関係団体、保護者等が連携し、子ども喫煙防止活動を推進する。

1-3 メタボリックシンドローム対策の推進

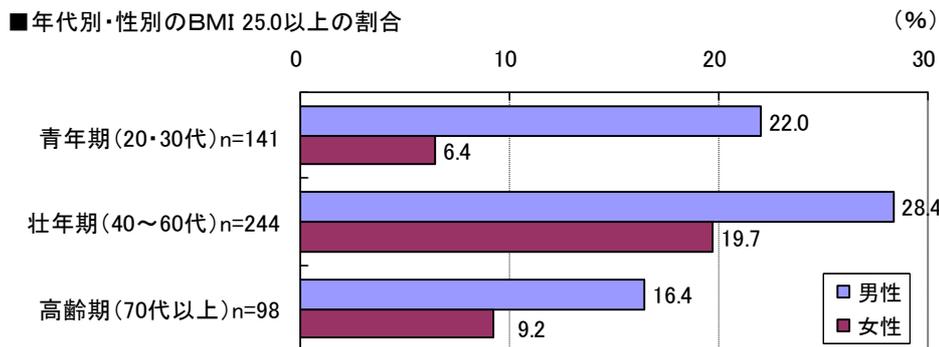
【現状と課題】

メタボリックシンドロームの予防には、適切な食生活、日常生活における適度な運動などとともに、特定健康診査による早期発見に努めることが大切です。

本市では、平成 20 年 4 月より、生活習慣病対策として特定健康診査・特定保健指導を実施していますが、特定健康診査の受診率が低下していることから、受診率の向上を図っていく必要があります。特定保健指導が必要と判断された人に対しては、医療機関との連携を図り、速やかに保健指導ができるよう支援していくことも重要です。

また、健康えびな普及員会で体操、ウォーキング等の運動教室を実施し、自治会等によるウォーキング活動等も行われています。

今後は、BMI による肥満の割合も高く、運動不足になりがちな青壮年期の働く世代が、積極的に運動に取り組める機会を充実し、運動への参加を働きかけていく必要があります。



資料：平成 24 年度市アンケート調査



【施策の基本方向】

生活習慣病の早期発見に向け、特定健康診査・特定保健指導の受診率・実施率の向上を図り、糖尿病などの疾病の早期発見と重症化防止に努めます。また、循環器疾患、糖尿病等の予防に関する正しい知識の普及・啓発を行います。

市民が身近な場で適度な運動ができるよう、環境整備を進めるとともに、ウォーキングを中心とした身近な運動の普及に努めます。

【行政・関係機関の取り組み】

- 疾病を早期に発見し、適切な医療・保健指導を受けて、重症化や合併症を未然に予防できるよう特定健康診査・特定保健指導の受診率・実施率の向上に努めます。
- 医師会と連携し、生活習慣病予防のための健康相談・健康教育等を実施します。
- 健康相談・健康教育等の各種保健事業において、がんや循環器疾患、糖尿病等の予防に関する正しい知識の普及・啓発を行います。
- 適正飲酒（適量で節度ある飲酒）の啓発及び正しい知識の普及に努めます。
- 望ましい運動習慣を身につけられるように普及啓発を図ります。
- 市民が身近にウォーキングなどの運動に取り組めるように公園、スポーツ施設等の環境整備を進めます。
- 健康えびな普及員会活動、健康づくりイベント等の自治会活動を支援します。
- 民間事業等を把握し、情報提供や合同事業等を開催します。

ライフステージにおける目標指標と目標値

| 世代区分 | 目標指標 | ベースライン (H24年度) | 中間値 (H29年度) | 目標値 (H34年度) |
|------|-----------------------|-------------------|----------------|----------------|
| 青年期 | 普段、運動が十分にできている | 18.7%* | 30% | 40% |
| 壮年期 | | 35.2%* | 40% | 50% |
| 高齢期 | | 52.0%* | 60% | 70% |
| 青年期 | メタボリックシンドロームについて知っている | 74.2%* | 85% | 95% |
| 壮年期 | | 79.0%* | 90% | 95% |
| 高齢期 | | 67.3%* | 80% | 90% |

*平成24年度市アンケート調査の実績

【自分・家族でできること】

- 特定健康診査・特定保健指導を受ける。
- 年に1度は健康診査を受け、継続的に自己管理を行う。
- 健康診査後の指導事項や再検査を忘れずに受ける。
- 健康や病気などの心配事については、早めに主治医などに相談する。
- 太りすぎに気をつける。
- 自分に適度な飲酒量について知り、飲みすぎに注意する。
- 今よりあと10分歩く時間を増やす。
- 様々な運動を体験し、運動に親しむ。
- 日常生活で体を動かす習慣を身につける。
- 学校、地域、職場などで開催される各種スポーツやレクリエーション活動に積極的に参加する。

【地域でできること】

- 特定健診を受けようと声をかけ合う。
- 事業主・従業員の健康の維持管理のため、医療機関と連携し、定期健康診断、生活習慣病検診を行う。
- 医療機関でメタボリックシンドローム対策についての周知を図る。
- 健康えびな普及員会活動、自治会活動での運動習慣の普及を図る。
- 地域住民に様々な運動の機会や場を提供する。



測定会

1-4 歯と口腔の健康づくり

【現状と課題】

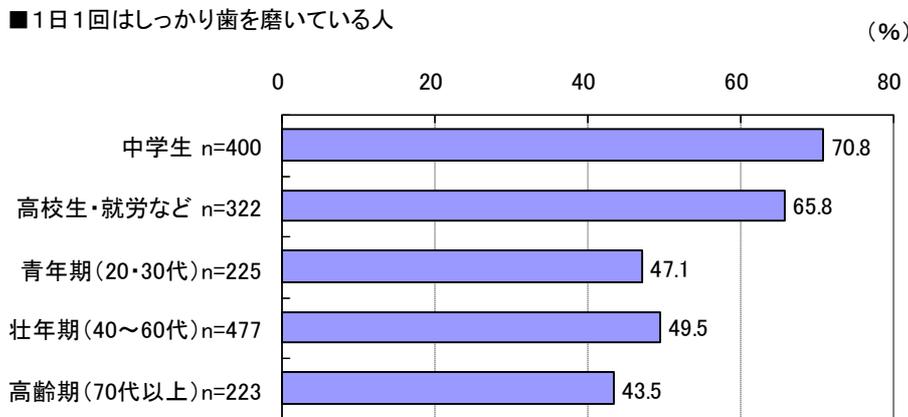
歯と口腔の健康づくりは、生涯にわたる生活の質に深く関わり、生活習慣病予防の面でも重要です。

近年では、平成 23 年 8 月に歯科口腔保健の推進に関する法律が施行され、県では、神奈川県歯及び口腔の健康づくり推進条例が、同年 7 月から施行となるなど、口腔の健康の保持に関する施策の総合的な推進が図られています。

平成 24 年度に実施した市のアンケート調査では、1 日 1 回は歯をしっかりと磨いている人の割合は、青年期以降では半数以下となっていることから、歯と口腔の健康づくりに向けた意識啓発をさらに推進していく必要があります。

また、市の乳幼児歯科健康診査では、1 人平均むし歯数は減少していますが、12 歳児 1 人平均むし歯数（DMFT 指数）については、市の中学生の数値は平成 23 年度で 1.65（健康日本 21 の目標値は 1.0 歯未満）となっていることから、さらなる改善が必要です。

従来から推進されている「8020（ハチマルニイマル）運動」についても、高齢社会の進展を踏まえ、さらなる取り組みが求められています。



(資料：平成 24 年度市アンケート調査)

【施策の基本方向】

生涯を通じた歯の健康づくりのため、歯と口腔の健康づくりに向けた意識啓発と、歯科健診、歯科保健指導の充実を図ります。

【行政・関係機関の取り組み】

- 乳幼児を対象に歯科健康診査を実施し、むし歯の多発、重症化を予防します。
- 小・中学校における学校歯科保健を推進します。
- かかりつけ歯科医での歯科健康診査が定着するよう事業の周知に努め、受診率の向上を図ります。

| ライフステージにおける目標指標と目標値 | | | | |
|---------------------|-------------------|-------------------|----------------|----------------|
| 世代区分 | 目標指標 | ベースライン (H24年度) | 中間値 (H29年度) | 目標値 (H34年度) |
| 乳幼保護者 | フッ化物入りの歯磨剤を使用している | 41.1%* | 50% | 60% |
| 児童保護者 | | 37.2%* | 50% | 60% |
| 青年期 | 1日1回はしっかり歯を磨いている | 47.1%* | 60% | 70% |
| 壮年期 | | 49.5%* | 60% | 70% |
| 高齢期 | | 43.5%* | 60% | 70% |

*平成24年度市アンケート調査の実績

【自分・家族でできること】

- 幼少期から、歯をみがく習慣を身につけさせる。
- フッ化物入りの歯磨剤の使用やフッ化物による洗口（ゆすぎ）を心がける。
- 定期的に歯科健康診査を受け、歯間部清掃用具を正しく使う。

【地域でできること】

- 地域のボランティア団体などが、保護者を対象に、しっかり噛むことやむし歯をつくらない子育てを支援する。



2 がん対策

2-1 がんの早期発見と予防対策の推進

【現状と課題】

がんは昭和 56 年以降わが国の死因の第 1 位であり、市でも平成 22 年の死亡者のうち 33.4%ががんで亡くなっています。

国では、平成 19 年 4 月にがん対策基本法が施行され、これに基づき「がん対策推進基本計画」が策定されるなど、がん対策の推進が図られてきています。

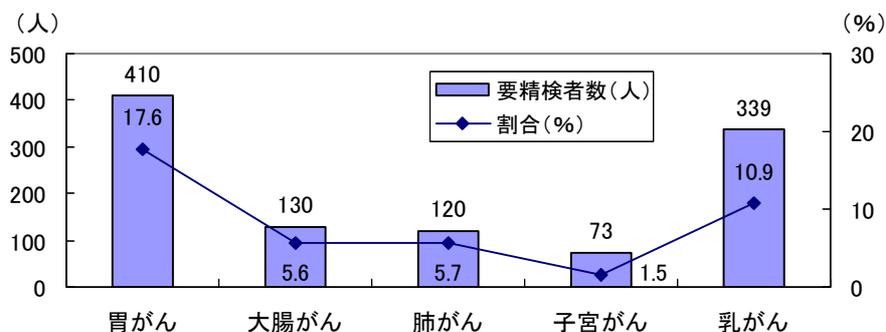
本市では、指定医療機関等に委託して、各種がん検診（胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮がん、前立腺がん、口腔がん）を実施しています。

平成 22 年度からは、従来の集団がん検診に個別がん検診（胃・大腸・肺・乳・子宮）を加え、医師会などの関係機関と連携しながらがん検診を実施し、大腸・乳がん・子宮がん検診については無料クーポンを配布しています。

また、がん検診周知やがん情報センターの周知、自治会等と協力してのがん予防講演会の開催、精密検査未受診者の状況把握などに努めています。

市民のがんによる死亡数は年々増加していることから、早期発見のためのがん検診受診率のさらなる向上とともに、精密検査受診率の向上についても図っていく必要があります。

■各種がん検診における要精密検査者の状況



資料：健康づくり課

【施策の基本方向】

市民の生活習慣の改善を促すとともに、がん検診についての啓発、受診勧奨を行い、国の「がん対策推進基本計画」におけるがん検診の受診率 50%以上（職域の検診を含む）を目標に、がん検診の受診率向上に取り組んでいきます。

【行政・関係機関の取り組み】

- 健康教育や健康相談において、がんに対する正しい知識の普及や市民が自ら取り組むことができるがん予防の情報提供に努めます。
- 節目年齢における受診勧奨通知や各種保健事業を通じて、がん検診の周知に努め、受診率の向上を図ります。また、精密検査未受診者については、個別に受診勧奨を行います。
- 医療機関と連携・協力し、個別検診の拡大を図り、検診体制の充実に努めます。
- がん診療の現状の把握に努め、治療や療養についての情報提供に努めます。

ライフステージにおける目標指標と目標値

| 世代区分 | 目標指標 | ベースライン (H24 年度) | 中間値 (H29 年度) | 目標値 (H34 年度) |
|------|----------------|--------------------|-----------------|-----------------|
| 青年期 | 定期的にがん検診を受けている | 38.1%* | 60% | 70% |
| 壮年期 | | 55.3%* | 60% | 70% |
| 高齢期 | | 47.2%* | 60% | 70% |

*平成 24 年度市アンケート調査の実績

【自分・家族でできること】

- 定期的にがん検診を受ける。
- かかりつけ医を持つ。

【地域でできること】

- がん検診を受けようと声をかけ合う。

2-2 喫煙の防止と喫煙マナーの向上

【現状と課題】

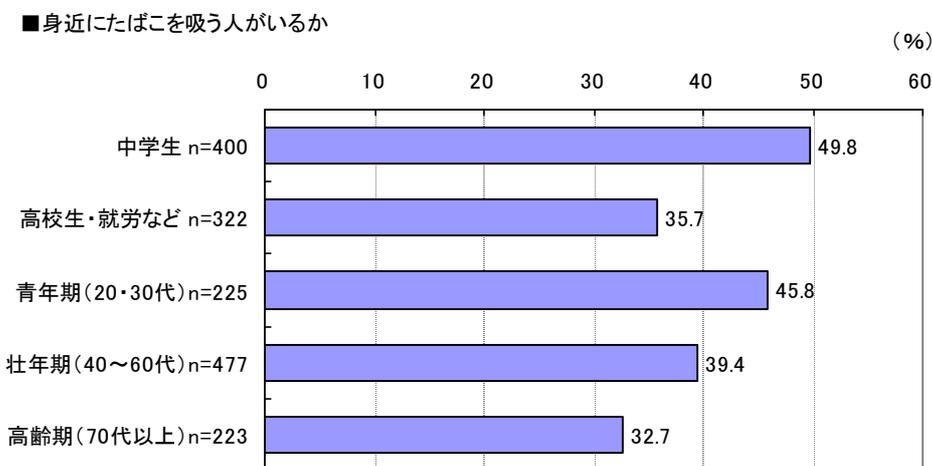
喫煙は、肺がんやCOPD（慢性閉塞性肺疾患）、心疾患をはじめとする多くの疾病の原因となり、COPD は息切れや呼吸困難等の症状があり、進行すると日常生活にも支障をきたします。

また、受動喫煙がもたらす健康被害の防止に努め、乳幼児や妊婦のいる家庭では、妊婦本人はもちろん、家族や周囲の人がたばこを吸わないよう注意が必要です。

平成 15 年 5 月に施行された健康増進法に「受動喫煙の防止」に関する規定が定められてから、多くの自治体で受動喫煙防止、公共の場や公共交通機関等での分煙の取り組みが進められています。県でも、神奈川県公共的施設における受動喫煙防止条例を制定し、平成 22 年 4 月に施行しました。

本市では、小・中学生の保護者を対象とした喫煙防止教育を実施しているほか、市薬剤師会に委託し、市内 13 小学校の 3 年生に対して児童喫煙防止教育を実施しています。

平成 24 年度に実施した市のアンケート調査では、中学生の半数が身近でたばこを吸う人がいると回答しており、家族が子どもの近くではたばこを吸わないなどの配慮が必要です。



資料：平成 24 年度市アンケート調査

【施策の基本方向】

喫煙の健康への影響についての正しい知識や喫煙マナーの普及に努めるとともに、地域と家庭が連携して、未成年者の喫煙の防止対策に取り組みます。

【行政・関係機関の取り組み】

- 禁煙・分煙の普及・啓発を行います。
- COPD（慢性閉塞性肺疾患）について正しい知識を普及していきます。
- 喫煙による健康被害、禁煙効果や方法等の知識の普及を図ります。
- 禁煙希望者に対し、禁煙のため具体的な方法を提供し、禁煙できるよう支援します。
- 児童喫煙防止教育を実施し、喫煙が健康に及ぼす影響、受動喫煙の害などについて認識を深めます。
- 妊産婦に対する禁煙の指導及び、妊婦や子どもの近くで喫煙しないよう啓発を行います。
- 乳幼児健診で、喫煙の子どもへの影響について知識の周知を図る。
- 薬物乱用防止キャンペーンなどに併せて禁煙キャンペーンを実施、協力します。

ライフステージにおける目標指標と目標値

| 世代区分 | 目標指標 | ベースライン (H24年度) | 中間値 (H29年度) | 目標値 (H34年度) |
|------|-----------|-------------------|----------------|----------------|
| 中学生 | 喫煙したことがある | 2.0%* | 0% | 0% (国) |
| 高校生等 | | 5.3%* | 0% | |
| 青年期 | 喫煙している | 17.8%* | 13% | 12% (国) |
| 壮年期 | | 17.4%* | 13% | |
| 高齢期 | | 9.4%* | 9% | |

*平成24年度市アンケート調査の実績

【自分・家族でできること】

- 禁煙にチャレンジする。
- 喫煙者はマナーの向上を心がける。
- 受動喫煙防止のための取り組み。
- 妊婦や未成年者の近くでたばこを吸わない。
- 未成年者にたばこを吸わせない。

【地域でできること】

- 喫煙所の設置、分煙対策を推進する。
- 分煙についての周知活動を行う。
- 学校や関係団体、保護者等が連携し、子ども喫煙防止活動を推進する。
- 未成年者にたばこを売らない。



3 心の健康づくりと自殺予防対策の推進

【現状と課題】

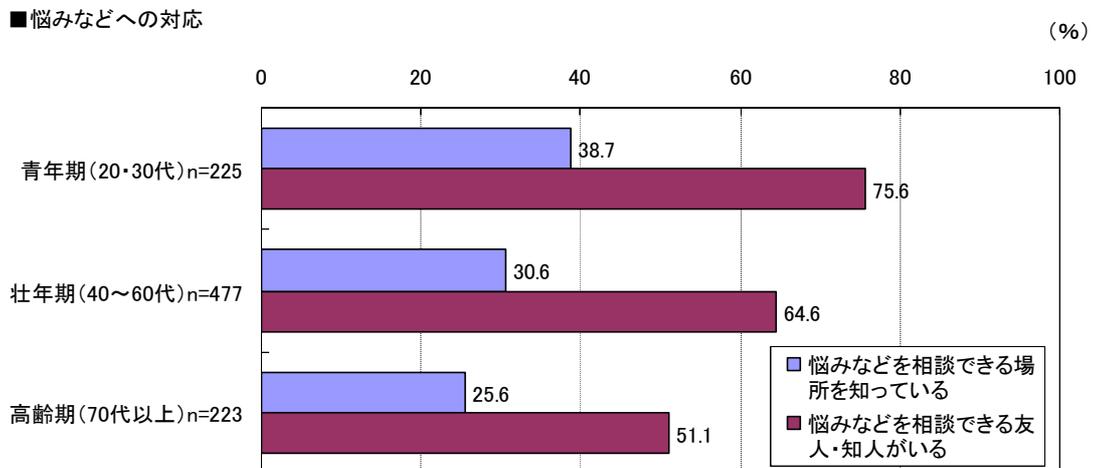
現代はストレス社会といわれていますが、仕事や人間関係などから生じる精神的ストレスを抱えている人やうつ病になる人が増加しています。

また、国全体で年間 3 万人近い自殺者も大きな問題となっており、平成 18 年 10 月には、自殺対策基本法が施行されるなど自殺対策の取り組みが進められています。

本市では「こころの相談」を実施しているほか、母子を対象に、育児相談、母と子のこころの相談、依頼母子相談、すくすくサロン育児相談を実施しているほか、高齢者を対象に、脳の活性化を図る教室や生きがい教室等を実施しています。

平成 24 年度に実施した市のアンケート調査では、壮年期や高齢期になるほど、悩みなどを相談できる場所を知っている人や相談できる友人・知人がいる人が少なくなることから、地域・職域と連携した取り組みを推進していく必要があります。

また、睡眠は日常生活の活力の源であり、ストレスの解消のためにも、また疾病予防の面からも睡眠時間の確保は重要です。適度な睡眠時間とともに、質のよい睡眠が確保できるよう普及・啓発を進めていく必要があります。



資料：平成 24 年度市アンケート調査

【施策の基本方向】

休養・こころの健康について、正しい知識の普及・啓発を図るとともに、関係機関との連携のもと、こころの健康について相談できる体制の整備やうつ病等精神疾患の早期発見、自殺予防対策等に取り組みます。

【行政・関係機関の取り組み】

- こころの健康や睡眠についての関心や理解を深めるために知識の普及を図ります。
- こころの相談場所について情報提供するとともに、心身の健康に関する個別の相談に応じ、必要な助言・指導を行います。
- こころのサポーター研修を開催します。
- 生涯学習・スポーツ関連の充実を図るとともに、余暇や趣味の充実を推進します。
- 関係機関が連携して自殺対策に取り組み、広報紙、ホームページ、パンフレット、講演会等を通して自殺予防に関する普及・啓発を行います。
- 育児に関する親子の心身両面での援助を行うとともに、情報交換や仲間づくりの場となるようにします。
- 認知症や閉じこもり等の予防に努め、高齢者が可能な限り、地域で自立した日常生活を営むことができるよう支援します。
- 関係機関と連携し、うつ病等精神疾患の早期発見・早期対応を図ります。
- 妊産婦期の心身の変化に対する理解の促進と、対処法の普及を行います。
- 良好な母子関係を確立することで乳幼児期からの健全なこころを育成する支援をします。
- うつ病等の気分障がいに対する正しい知識の普及を行います。

ライフステージにおける目標指標と目標値

| 世代区分 | 目標指標 | ベースライン (H24年度) | 中間値 (H29年度) | 目標値 (H34年度) |
|------|--------------------|-------------------|----------------|----------------|
| 青年期 | 悩みなどを相談できる場所を知っている | 38.7%* | 40% | 60% |
| 壮年期 | | 30.6%* | 40% | 60% |
| 高齢期 | | 25.6%* | 40% | 60% |
| 青年期 | 悩みを相談できる友人がいる | 75.6%* | 80% | 80% |
| 壮年期 | | 64.6%* | 70% | 80% |
| 高齢期 | | 51.1%* | 60% | 70% |

*平成24年度市アンケート調査の実績

【自分・家族でできること】

- 睡眠や休養について生活習慣を見直す。
- 心の病気を知る。
- 休養の大切さや心の健康について重要さを認識する。
- ストレスをためないようにする。
- 身近に相談できる人を持つ。(知り合いや専門家に相談する。)
- 地域のボランティア活動やサークル活動に積極的に参加する。
- 相手の気持ちを受け止める。

【地域でできること】

- 家族や知りあいなどに声をかけ合えるような関係づくりに努める。
- 孤立者(一人暮らしの人等)への声かけを行う。
- 相談できる場所について、互いに情報を交換する。
- 趣味の講座の開催やボランティア活動の実践などに努める。



健康教育

4 介護予防の推進

4-1 認知症予防の推進

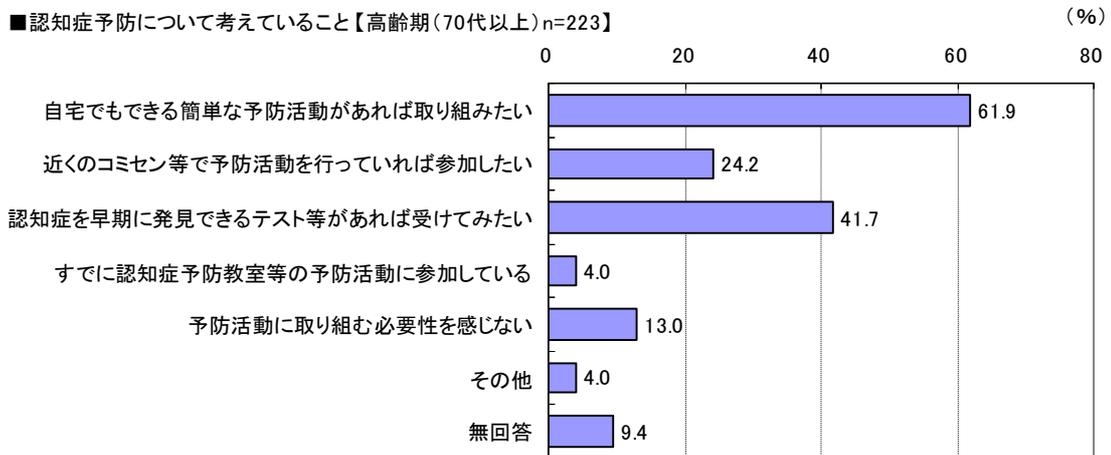
【現状と課題】

高齢化が進展する中、市内には、見守りまたは支援の必要な高齢者（認知症高齢者で日常生活自立度Ⅱ以上：平成23年度要介護認定訪問調査結果より）が、1,877人（65歳以上人口の7.6%）となっています。

市内の認知症高齢者の約半数は、在宅で生活をしています。今後も住み慣れた地域で安心して生活し続けることができるよう、認知症の予防に向けた取り組みと、地域の人たちの認知症への理解を進めていく必要があります。

平成24年度に実施した市のアンケート調査では、「自宅でもできる簡単な予防活動があれば取り組みたい」と回答した高齢者は約6割で、認知症の予防活動には関心が高いことがうかがえます。今後は、関係機関と連携し、認知症サポーターの養成や地域における支援対策を充実していく必要があります。

また、医療ニーズが高い要介護高齢者に対しては、医療機関や関係機関と連携し、訪問指導や保健指導などの在宅療養支援を充実していく必要があります。



(資料：平成24年度市アンケート調査)

【施策の基本方向】

認知症などにより高齢者が要介護状態になることを予防し、自立した日常生活を営むことができるよう支援します。また、地域包括支援センターでの相談や療養支援が必要な人に対する支援対策を充実します。

【行政・関係機関の取り組み】

- 高齢者のニーズに沿った健康づくり事業、介護予防事業や介護予防のプログラム（認知症予防支援プログラム）を実施して、高齢者が自分に合った健康づくりに積極的に取り組めるよう支援します。
- 地域包括支援センターの周知と相談の充実に努めるとともに、寝たきりの原因となる骨折の予防や認知症の予防に取り組みます。
- 医療ニーズが高い要介護高齢者に対して、本人や家族の状態に応じた在宅療養生活の支援を図ります。
- 認知症の正しい理解や相談窓口、対応方法等を普及していきます。
- 健康の保持増進と心身機能の低下防止、訪問指導事業の周知、関係機関との相互連携による在宅生活の支援を図ります。

ライフステージにおける目標指標と目標値

| 世代区分 | 目標指標 | ベースライン (H24年度) | 中間値 (H29年度) | 目標値 (H34年度) |
|------|----------------|-------------------|----------------|----------------|
| 壮年期 | 地域包括支援センターについて | 31.9%* | 50% | 60% |
| 高齢期 | 知っている | 43.5%* | 50% | 60% |

*平成24年度市アンケート調査の実績

【自分・家族でできること】

- 日常のことに興味と好奇心を持つようにする。
- 転倒・骨折を予防する運動を行う。
- 市の介護予防事業や相談を利用する。

【地域でできること】

- 一人暮らしの高齢者を見守る地域づくりを進める。
- 身近な人の相談にのる。

4-2 口腔機能の向上

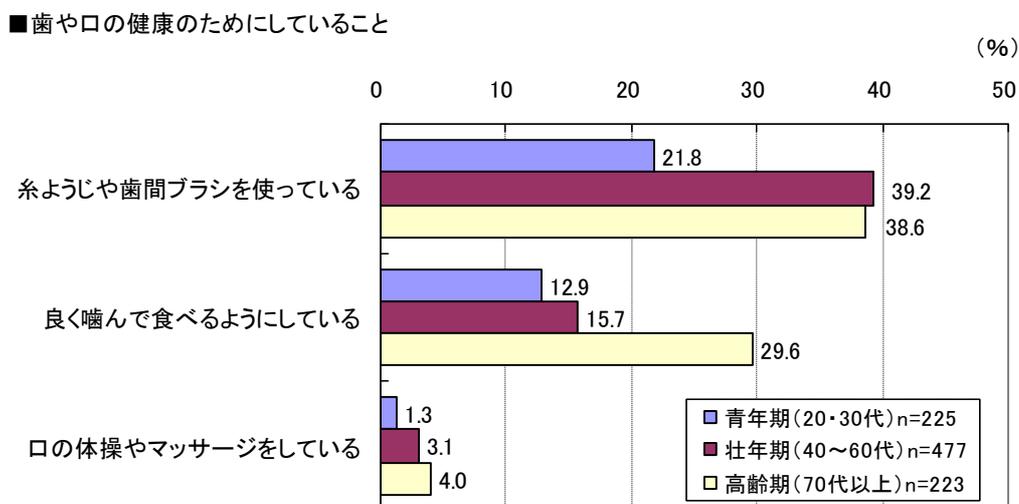
【現状と課題】

元気な高齢者は、歯や口腔の健康に関心を持ち、望ましい生活習慣が身についている人が多いといわれています。

高齢者の口腔ケアでは、歯ブラシなどの道具の利用ばかりでなく、顔や舌の体操、唾液腺のマッサージなどにより、歯や口腔の機能を維持し、活性化していくことも効果があります。また、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科医院に行って健診や指導を受けることも重要です。

平成 24 年度に実施した市のアンケート調査では、70 歳以上の高齢者で歯磨きや歯間ブラシの使用などを行っている人が 4 割前後いる一方で、口の中の観察やマッサージ等については実施が少なくなっています。

高齢者の歯や口腔の健康について、正しい知識や口腔ケアの普及に努め、歯周病対策や口腔機能維持・向上とともに、高齢期における生活の質の向上を図っていく必要があります。



資料：平成 24 年度市アンケート調査

【施策の基本方向】

口腔機能低下について、正しい知識の普及に努め、歯科健康診査の受診率の向上を図るとともに、歯周病対策や口腔機能維持・向上対策を推進します。

【行政・関係機関の取り組み】

- かかりつけ歯科医での定期的な健康診査が定着するよう、事業の周知に努め、受診率の向上を図ります。
- 介護予防のプログラム（口腔機能の向上プログラム）などを通じて、高齢者の口腔機能の向上を図ります。
- 各種保健事業を通じて8020（ハチマルニイマル）運動を推進します。

| ライフステージにおける目標指標と目標値 | | | | |
|---------------------|--------------------------|-------------------|----------------|----------------|
| 世代区分 | 目標指標 | ベースライン (H24年度) | 中間値 (H29年度) | 目標値 (H34年度) |
| 青年期 | 歯や口腔に異常を感じた ら診察を受けている | 31.6%* | 50% | 60% |
| 壮年期 | | 35.0%* | 50% | 60% |
| 高齢期 | | 41.7%* | 50% | 60% |

*平成24年度市アンケート調査の実績

【自分・家族でできること】

- 食後に歯をみがく習慣を身につける。
- フッ化物入りの歯磨剤の使用やフッ化物による洗口を心がける。
- 定期的に歯科健康診査を受け、歯間部清掃用具を正しく使う。

【地域でできること】

- 病院・施設等における口腔ケアを充実する。
- 8020（ハチマルニイマル）推進員による活動を推進する。

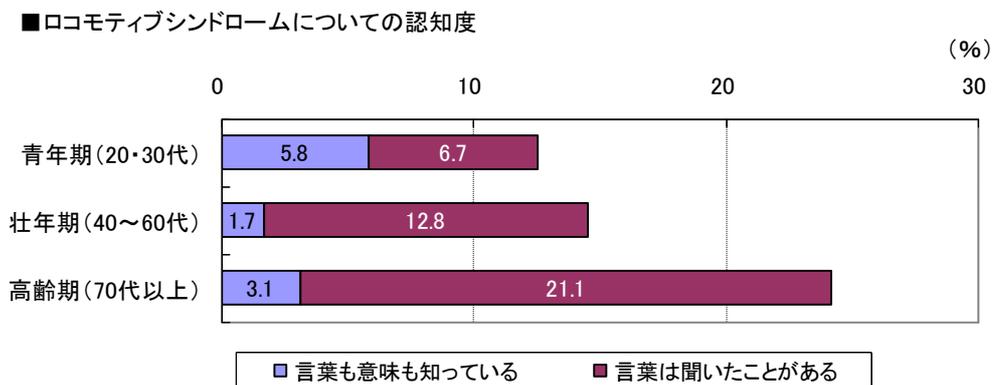
4-3 ロコモティブシンドロームの予防

【現状と課題】

健康日本 21（第 2 次）の推進に際しては、ロコモティブシンドロームについての認知度を高め、国民全体としての運動器の健康が保たれ、介護を必要とする国民の割合を減少させることを目指しています。

平成 24 年度に実施した市のアンケート調査で、ロコモティブシンドロームについての認知度はまだ低いことから、知識の普及を図るとともに、高齢者の運動機能の維持向上を図っていく必要があります。

ロコモティブシンドロームの予防には、運動とともに食事も重要であり、骨粗しょう症の予防もあわせて、幅広い食品からカルシウム等の多様な栄養成分を摂取し、骨や健康の維持増進を図っていくことが重要です。



(資料：平成 24 年度市アンケート調査)

【施策の基本方向】

ロコモティブシンドロームについての認知度の向上を図り、高齢者のニーズに沿った健康づくり事業や介護予防事業を実施して、高齢者の運動器の維持向上を図ります。

【行政・関係機関の取り組み】

- ロコモティブシンドロームについて、様々な保健事業の機会を通じて普及・啓発を図ります。
- 介護予防のプログラム（栄養改善プログラム）などを通じて、高齢者の栄養バランスや低栄養状態の改善を図ります。

| ライフステージにおける目標指標と目標値 | | | | |
|---------------------|-----------------------|-------------------|----------------|----------------|
| 世代区分 | 目標指標 | ベースライン (H24年度) | 中間値 (H29年度) | 目標値 (H34年度) |
| 青年期 | ロコモティブシンドロームについて知っている | 12.5%* | 50% | 80% (国) |
| 壮年期 | | 14.5%* | | |
| 高齢期 | | 24.2%* | | |

*平成24年度市アンケート調査の実績

【自分・家族でできること】

- ロコモティブシンドロームの予防や改善のための運動を行う。
- 腰や関節の痛み、筋力の衰えなどが感じられてきたら、医師の診察を受ける。

【地域でできること】

- 一人暮らしの高齢者を地域で見守る。
- 地域で誘い合って、ウォーキングなどに取り組む。

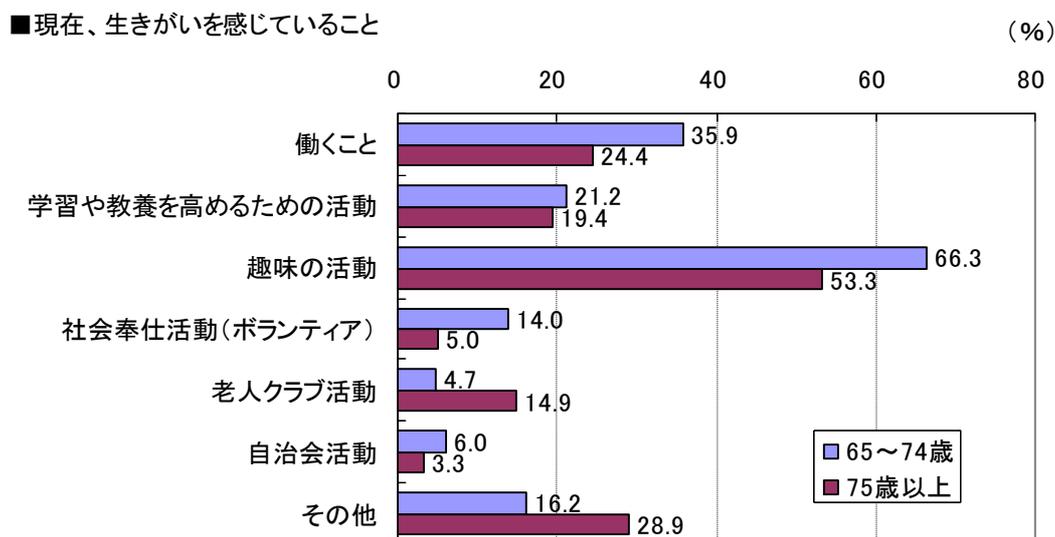
4-4 社会参加の促進

【現状と課題】

高齢期における趣味・稽古事や仕事、ボランティア活動などの社会参加は、高齢者の健康や自立を保つ上でも重要な要素です。また、社会参加は、外出の機会の増加にもつながり、心の健康にとっても好影響をもたらします。

本市では、高齢者の社会参加への支援として、就業の場の確保に向けたシルバー人材センターの充実、ゆめクラブ活動や生きがい教室への支援を行っています。

「えびな高齢者プラン21」の策定にあたってのアンケート調査では、現在、生きがいを感じていることとして、「趣味の活動」を挙げている高齢者の割合が高く、次いで「働くこと」、「学習や教養を高めるための活動」の順となっており、活動の場の提供などを図っていくことも重要です。



資料：「えびな高齢者プラン21」

【施策の基本方向】

働く意欲のある高齢者への就労の場の確保により、生きがいづくりや社会参加の機会を拡充できるよう支援を行います。また、高齢者の仲間づくりを通しての健康づくりと地域社会への参加機会の拡充を図ります。

【行政・関係機関の取り組み】

- 働く意欲のある高齢者が、知識・経験・能力を生かし、生きがいと社会参加の機会を得ることができるようシルバー人材センターへの支援により就労の場の確保を図ります。
- 各種ボランティア活動についての情報提供を行い、高齢者のボランティア活動への参加を促進します。
- 介護ボランティアポイント事業を推進します。
- 高齢者の仲間づくりを通しての健康づくりと、地域社会への参加活動等を促進するために、ゆめクラブ活動への支援や生きがい教室等の充実を図ります。

| ライフステージにおける目標指標と目標値 | | | | |
|---------------------|----------------------|--------------------|-----------------|-----------------|
| 世代区分 | 目標指標 | ベースライン (H24 年度) | 中間値 (H29 年度) | 目標値 (H34 年度) |
| 青年期 | 地域が互いに助け合っている と思う | 32.4%* | 55% | 65% (国) |
| 壮年期 | | 32.0%* | | |
| 高齢期 | | 39.9%* | | |

*平成 24 年度市アンケート調査の実績

【自分・家族でできること】

- 若い年代から続けられる趣味や生きがいを持つようにする。
- 地域の行事やボランティア活動などに参加する。

【地域でできること】

- 一人暮らしの高齢者を地域で見守る。
- 地域の行事や市の事業、教室などへ誘い合って参加する。

第6章 食育推進計画

1 健康づくりにつながる食育

1-1 自分に合った食事の量や内容、組み合わせを知る

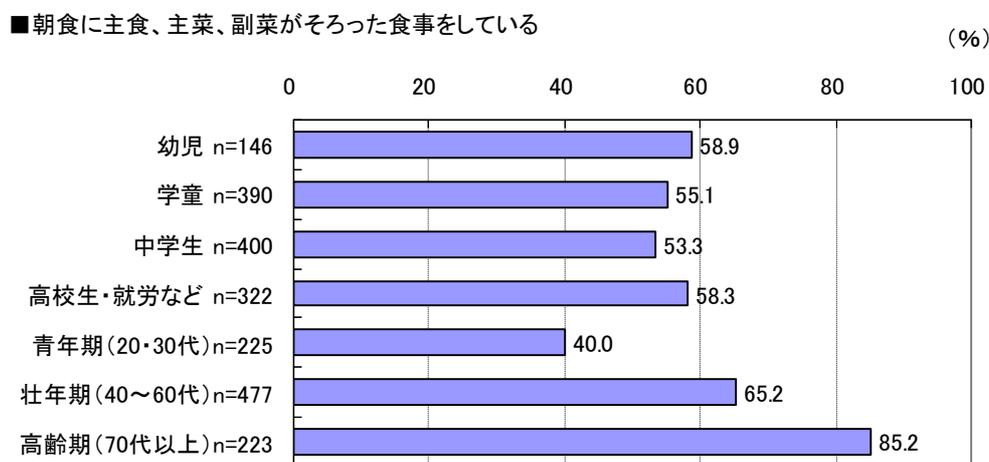
【現状と課題】

わが国では、戦後食生活が大きく変化し、米の消費量が低下する一方で、肉類や乳製品などの動物性たんぱく質や脂肪を多くとるようになってきました。その結果、食生活を原因とした生活習慣病が引き起こされるようになっていきます。

食事のバランスを保つためには、主食、主菜、副菜をそろえることを基本とし、様々な食品を組み合わせる食べることが大切です。

平成24年度に実施した市のアンケート調査では、朝食に主食、主菜、副菜がそろった食事をしているのは、高齢期が8割を超えて高くなっていますが、その他の年代は6割前後、青年期が4割と特に低くなっています。

今後は、若い世代からの適切な食習慣を形成していくことができるよう、食と健康に関する普及・啓発や食育の推進を図っていく必要があります。



資料：平成24年度市アンケート調査

【施策の基本方向】

市民一人ひとりが食についての意識を高め、自分に合った食事の量や内容について知り、健全な食生活を実践することで、心身の健康を増進していくことができるよう支援していきます。

【行政・関係機関の取り組み】

- 食を通じた健康づくりを日常的に実践できるよう、食と健康に関する普及・啓発を行います。
- 自分に合った量や食事バランスについて学ぶ場や機会をつくれます。

| ライフステージにおける目標指標と目標値 | | | | |
|---------------------|---------------------------------|----------------------|-------------------|-------------------|
| 世代区分 | 目標指標 | ベースライン (平成 24 年度) | 中間値 (平成 29 年度) | 目標値 (平成 34 年度) |
| 幼児 | 朝食に主食、主菜、 副菜がそろった食 事をしている | 58.9%* | 70% | 100%に近づける |
| 児童 | | 55.1%* | 70% | |
| 中学生 | | 53.3%* | 70% | |
| 高校生等 | | 58.3%* | 70% | |
| 青年期 | | 40.0%* | 60% | |
| 壮年期 | | 65.2%* | 80% | |
| 高齢期 | | 85.2%* | 95% | |

*平成 24 年度市アンケート調査の実績

【自分・家族でできること】

- 食事の適量を知り、主食・主菜・副菜がそろった食事をとる。
- 中食・外食の適切な選択をする。
- 間食・夜食を抑える。
- 米食のよさを見直し、日本型食生活を実践する。

【地域でできること】

- 職域連携（外食の栄養成分表示の普及）を進める。

1-2 朝食をとり、生活リズムを整える

【現状と課題】

家庭は、子どもや家族が望ましい食習慣を身につけるための基礎となる場です。大人になってから生活習慣を改めることが困難なことを考えると、特に子どもへの「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣化は重要です。

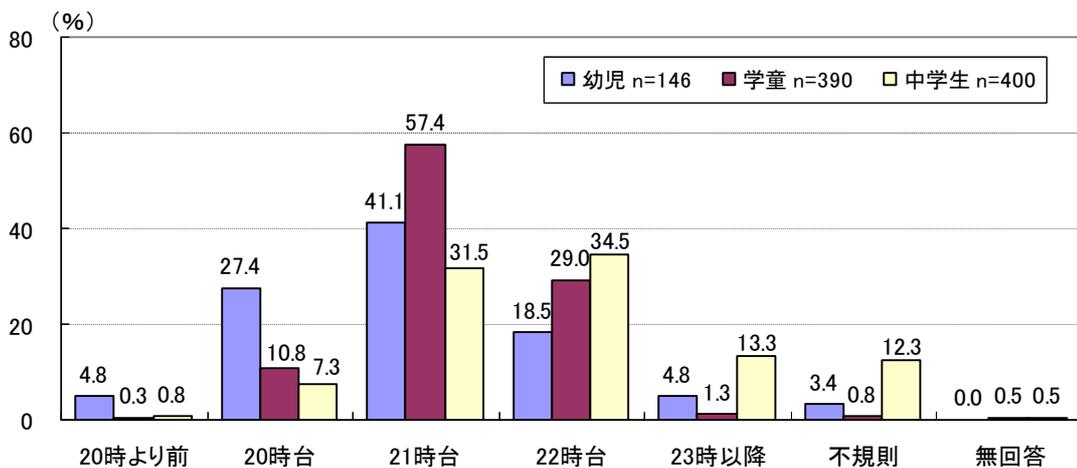
特に朝食をとることは一日の始まりで、午前中を有意義に過ごすためにも重要です。朝食をしっかりとるには、早寝・早起きを心がけ、生活リズムを整えることが大切になります。

近年は、大人のライフスタイルの変化に伴って夜更かしをする子どもが増えており、子どもの夜更かしや睡眠不足は、心身の発育にも悪い影響を及ぼします。

平成24年度に実施した市のアンケート調査でも、22時を過ぎても起きている幼児や児童も少なくないことから、早寝・早起きを実践するなど生活リズムを整え、朝食をとる習慣を身につけるよう家庭での食育を推進していく必要があります。

また、親の生活習慣が、様々な形で子どもに影響を与えることから、親の生活習慣を改めることも重要です。

■就寝時間



資料：平成24年度市アンケート調査

【施策の基本方向】

子どもから高齢者まで、望ましい食習慣が形成できるよう、様々な機会を通じて普及・啓発を図り、学校や家庭での食育を推進します。

【行政・関係機関の取り組み】

- 子どもたちが望ましい食習慣を身につけることができるよう保育園、幼稚園、学校、家庭、地域が連携しながら、家庭や学校における食育の推進を図ります。
- 多様な世代が食事について望ましい習慣を学ぶ機会を提供します。

| ライフステージにおける目標指標と目標値 | | | | |
|---------------------|---------------------|----------------------|-------------------|-------------------|
| 世代区分 | 目標指標 | ベースライン (平成 24 年度) | 中間値 (平成 29 年度) | 目標値 (平成 34 年度) |
| 幼児 | 朝食を食べる | 91.8%* | 100%に 近づける | 100%に 近づける |
| 児童 | | 95.4%* | | |
| 中学生 | | 85.0%* | | |
| 高校生等 | | 78.3%* | 90% | |
| 青年期 | | 73.3%* | | |
| 壮年期 | | 86.8%* | 100%に 近づける | |
| 高齢期 | | 92.4%* | | |
| 幼児 | 22 時以降に就 寝する子どもの | 23.3%* | 減らす | 減らす |
| 児童 | | 30.3%* | | |
| 中学生 | | 47.8%* | | |

*平成 24 年度市アンケート調査の実績

【自分・家族でできること】

- 早寝・早起き・朝ごはんをできるところから実行する。
- 毎朝しっかり朝日を浴びる。
- 家族で生活習慣を改める。
- 遅い時間に幼児をつれて出歩かない。

【地域でできること】

- 保育園、幼稚園や学校と協力し「早寝・早起き・朝ごはん運動」を推進する。

1-3 規則正しい排便習慣を身につける

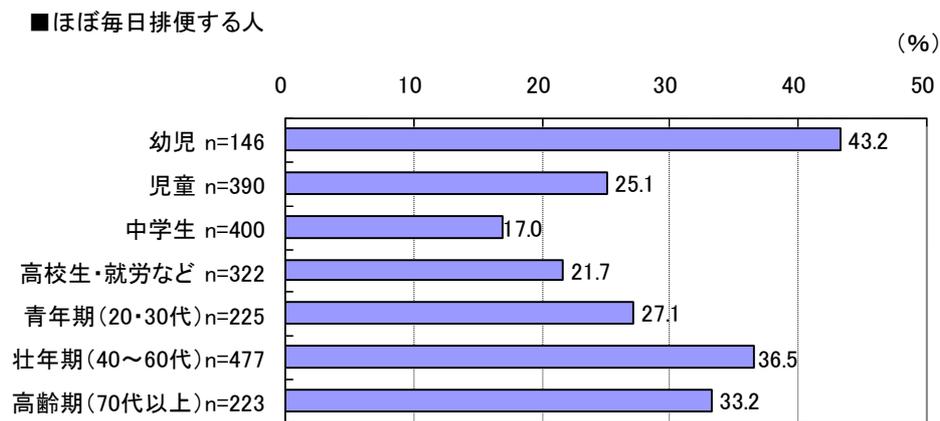
【現状と課題】

現代では、食事の偏りや不規則な生活、運動不足、ストレスなどが原因で便通が乱れ、便秘や排便の異常で悩んでいる人や子どもも少なくないといわれています。

排便習慣は生活リズムと関係が深く、「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣とともに、子どもの頃から身につけることが望ましい生活習慣の一つです。

平成 24 年度に実施した市のアンケート調査で、ほぼ毎日排便する人の割合は、中学生で 17.0%と最も低く、高校生等、児童、青年期でも 3 割以下となっています。

食事と排便を一連のものとしてとらえ、排便の重要性について啓発するとともに、食生活や生活習慣の改善により、適正な排便習慣が確立できるよう働きかけていく必要があります。



資料：平成 24 年度市アンケート調査

【施策の基本方向】

健康における排便の重要性について、市民の意識を高めるとともに、子どもの頃から適正な排便習慣が身につけられるよう働きかけを行います。

【行政・関係機関の取り組み】

- 食育や各種保健事業の機会を通じて、適正な排便について普及・啓発を行います。
- 保育園、幼稚園、学校における排便教育と、トイレ環境の改善などを通じて、子どもたちが排便の大切さを知り、排便を肯定的にとらえられるよう働きかけます。

| ライフステージにおける目標指標と目標値 | | | | |
|---------------------|--------------|-------------------|----------------|----------------|
| 世代区分 | 目標指標 | ベースライン (H24年度) | 中間値 (H29年度) | 目標値 (H34年度) |
| 幼児 | ほぼ毎日排便 する | 43.2%* | 60% | 70% |
| 児童 | | 25.1%* | 40% | |
| 中学生 | | 17.0%* | 40% | |
| 高校生等 | | 21.7%* | 40% | |
| 青年期 | | 27.1%* | 40% | |
| 壮年期 | | 36.5%* | 50% | |
| 高齢期 | | 33.2%* | 50% | |

*平成24年度市アンケート調査の実績

【自分・家族でできること】

- 腸の働きや排便の大切さについて知る。
- 毎日の排便状況から自分や子どもの健康状態を把握する。
- 野菜を積極的にとる。

【地域でできること】

- 食育を推進する機会などに、食べ物と排便の関係について考える。

2 生活習慣病の予防及び改善につながる食育

2-1 野菜の摂取量を増やす

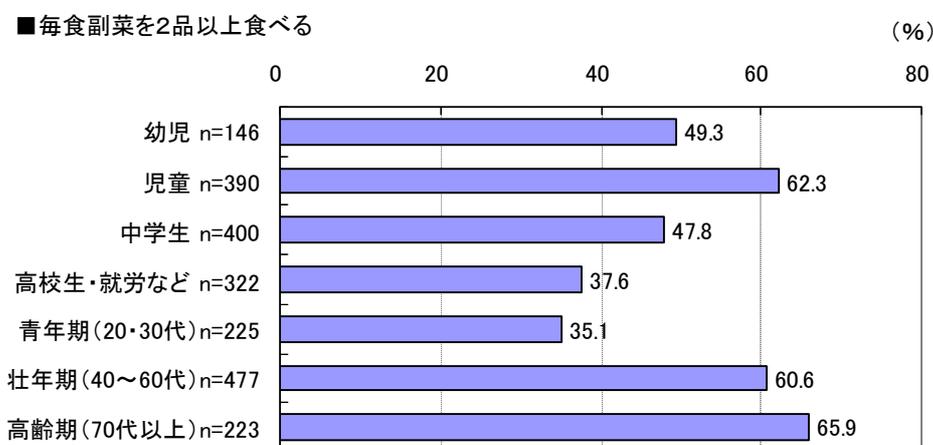
【現状と課題】

食は日々の健康づくりの基本であり、野菜不足や脂質の摂りすぎなどで食事バランスが乱れると、肥満や生活習慣病の原因ともなります。また、現代人の食生活は主食や主菜に偏りがちであり、副菜や果物が不足しているともいわれています。

日本型食生活の基本である「一汁三菜」、つまり主食に汁物（一品）と主菜（メインのおかず一品）と副菜（小鉢二品程度）を組み合わせる食べ方は、様々な栄養素をバランスよくとることができます。

平成 24 年度に実施した市のアンケート調査で、毎食副菜を 2 品以上食べる人の割合は、児童や壮年期、高齢期では 6 割を超えていますが、青年期や高校生等の若い世代で 4 割以下となっていました。

野菜、豆類、海藻類などをメインとする副菜を充実させ、生活習慣病予防のために必要なビタミン、ミネラル、食物繊維などを補っていくことが重要です。



資料：平成 24 年度市アンケート調査

【施策の基本方向】

日本型食生活の良さを見直し、毎食副菜を 2 品以上食べることを基本に、市民の野菜摂取量を増加させ、生活習慣病の予防及び改善につながるよう働きかけを行います。

【行政・関係機関の取り組み】

- 食を通じた健康づくりを日常的に実践できるよう、日本型食生活の良さについて見直すとともに、「一汁三菜」の意義などについて普及啓発を行います。

| ライフステージにおける目標指標と目標値 | | | | |
|---------------------|-------------|--------------------|-----------------|-----------------|
| 世代区分 | 目標指標 | ベースライン (H24 年度) | 中間値 (H29 年度) | 目標値 (H34 年度) |
| 幼児 | 副菜 2 品以上食べる | 49.3%* | 60% | 100%に 近づける |
| 児童 | | 62.3%* | 80% | |
| 中学生 | | 47.8%* | 60% | |
| 高校生等 | | 37.6%* | 50% | |
| 青年期 | | 35.1%* | 50% | |
| 壮年期 | | 60.6%* | 80% | |
| 高齢期 | | 65.9%* | 80% | |

*平成 24 年度市アンケート調査の実績

【自分・家族でできること】

- 日本型食生活を実践する。
- 副菜を積極的に取り入れる。
- 食事の適量を知り、主食・主菜・副菜のそろった食事をとる。
- 中食・外食については、同じ物を食べ続けない、定食物を選ぶなどの適切な選択に心がける。

【地域でできること】

- 海老名産の野菜を使った一品料理等の普及を図る。

2-2 栄養成分表示を活用する

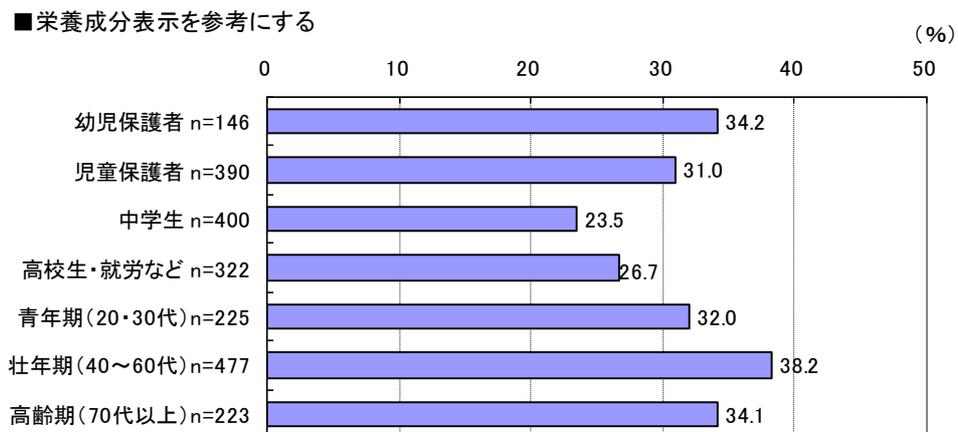
【現状と課題】

食育基本法には、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが示されています。

健全な食生活を実践していくためには、食に関する正しい知識を持つことが不可欠であり、また、生活習慣病予防の上でも、自分に合った食事の量や内容について知ることが重要です。

栄養成分表示は、消費者が食品を選択する際の指標となるとともに、それを参考にすることで、栄養バランスの取れた健康的な食生活の実践に役立つことが期待されるものです。

平成24年度に実施した市のアンケート調査では、栄養成分表示を参考にしている割合は壮年期で4割弱、その他の成人の世代でも3割を超える程度となっており、さらなる啓発を図っていく必要があります。



資料：平成24年度市アンケート調査

【施策の基本方向】

栄養成分表示の使い方について普及し、市民一人ひとりが食についての意識を高めるとともに、栄養成分表示を行う飲食店等の増加を図ります。

【行政・関係機関の取り組み】

○食を通じた健康づくりを日常的に実践できるよう、食の選択に関する普及啓発を行います。

| ライフステージにおける目標指標と目標値 | | | | |
|---------------------|-----------------|-------------------|----------------|----------------|
| 世代区分 | 目標指標 | ベースライン (H24年度) | 中間値 (H29年度) | 目標値 (H34年度) |
| 幼児保護者 | 栄養成分表示を 活用する | 34.2%* | 50% | 60% |
| 児童保護者 | | 31.0%* | | |
| 中学生 | | 23.5%* | | |
| 高校生等 | | 26.7%* | | |
| 青年期 | | 32.0%* | | |
| 壮年期 | | 38.2%* | | |
| 高齢期 | | 34.1%* | | |

*平成24年度市アンケート調査の実績

【自分・家族でできること】

- 栄養成分表示を意識して活用する。
- 食事の適量を知り、主食・主菜・副菜のそろった食事をとる。
- 中食・外食については、同じ物を食べ続けない、定食物を選ぶなどの適切な選択に心がける。

【地域でできること】

- 職域連携（外食の栄養成分表示の普及）を進める。



食育レシピ

3 次世代に向けた食育の推進

3-1 若い女性の適正体重者を増やす

【現状と課題】

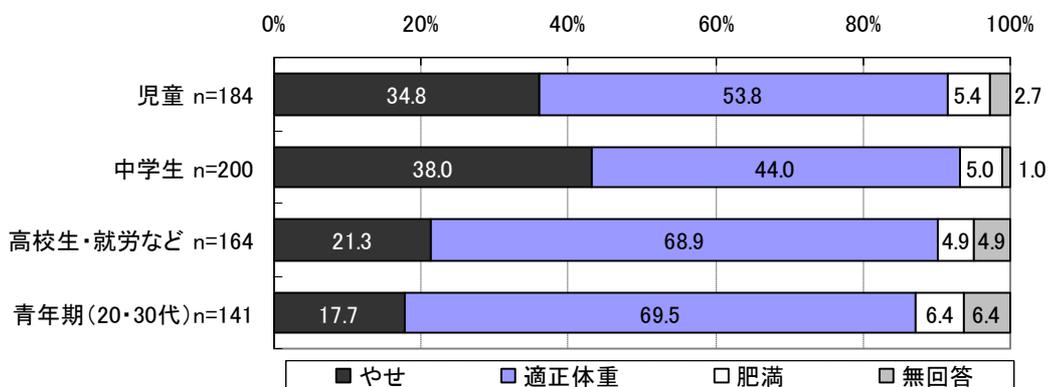
BMI 25 以上の肥満の人は、運動不足等によって壮年期以降に増加する傾向が見られますが、若い世代では「やせ」が問題となっています。

特に若年層の女性では、実際の体型を過大評価して過度なダイエットを行い、やせる必要がないのに体重を減らして、月経異常や摂食障害、将来の骨粗しょう症などの健康への悪影響を生じている場合があります。

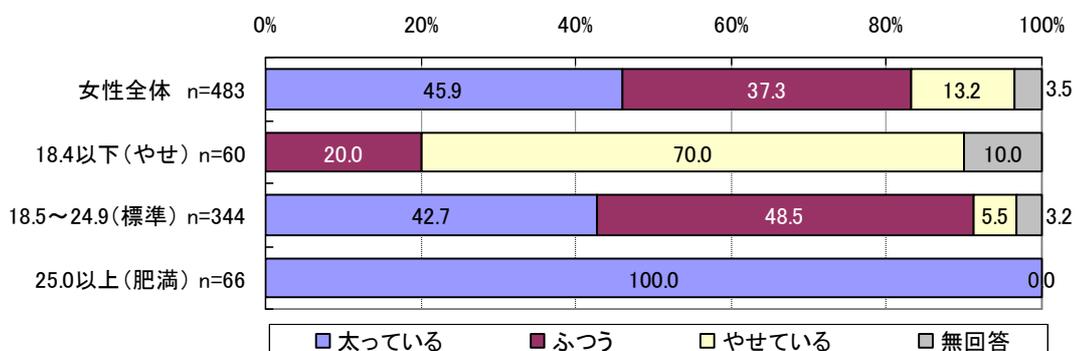
また、こうした痩身志向による過度なダイエットが、成長発育期にある高校生や中学生、さらには小学生へと低年齢化していることが課題となっています。

平成 24 年度に実施した市のアンケート調査でも若い世代にやせの割合が高くなっており、保健教育や栄養教育等を通じて、成長期の栄養や食事のあり方について正しい知識を普及啓発していく必要があります。

■年代別にみた女性の適正体重の割合（児童・中学生はローレル指数、高校生・就労など・青年期はBMIによる）



■BMIと自分の体重についての意識(女性のみ)



資料：平成 24 年度市アンケート調査

【施策の基本方向】

保健教育や栄養教育等を通じて、成長発育期にある若い世代に、自分の身体状況を正しく認識させるとともに、思春期や青年期、また妊娠してからの過度なダイエットによる健康への影響について啓発します。

【行政・関係機関の取り組み】

- 母親になる女性については、妊娠前から食生活を見直す体制づくりを進めます。
- 保健教育や栄養教育を通じて、過度なダイエットの危険性について啓発します。

| ライフステージにおける目標指標と目標値 | | | | |
|---------------------|----------------------|--------------------|-----------------|-----------------|
| 世代区分 | 目標指標 | ベースライン (H24 年度) | 中間値 (H29 年度) | 目標値 (H34 年度) |
| 児童 | 適正体重(ローレル指数 115~159) | 59.2%* | 80% | 90% |
| 中学生 | | 49.5%* | 70% | |
| 高校生等 | 適正体重 (BMI18.5~24.9) | 70.0%* | 90% | 100%に近づける |
| 青年期 | | 70.7%* | 90% | |

*平成 24 年度市アンケート調査の実績

【自分・家族でできること】

- 肥満や過度の痩身思考など、食生活による健康への影響を理解する。
- やせ志向を強調するメディア等の情報に惑わされないように、健康や栄養について正しく判断する力を養う。
- 自分の体型について正しく知る。

【地域でできること】

- 成長期の栄養や食事のあり方について、親子で学習する機会を設ける。

3-2 食事づくりを手伝う

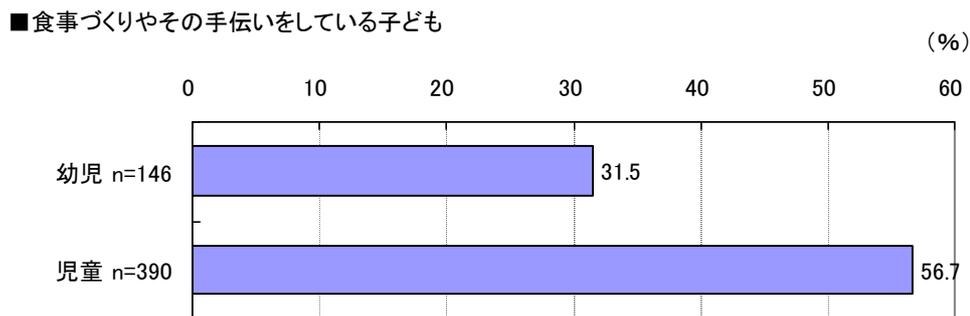
【現状と課題】

家庭は、子どもが食事の準備や手伝いに参加しながら、料理を作る楽しさや味覚を身につけていく場として最も重要な場所です。

平成 24 年度に実施した市のアンケート調査で、食事づくりやその手伝いをしている子どもは、幼児で約 3 割、児童で 6 割近くとなっていました。

核家族の増加や働く女性の増加などによって、食に関しては外食や惣菜、調理食品の利用が急速に進んでいますが、家族みんなで料理や食事が楽しめるように親子で食事づくりや食卓の準備を行うことも大切です。

子どものいる家庭では、親子で一緒に買い物に行き、栄養成分表示を見たり、地域の食材を選んだり、また、旬のものを取り入れ、季節の行事を大事にした料理を作るなどの工夫も必要です。



資料：平成 24 年度市アンケート調査

【施策の基本方向】

子どもが食事づくりの手伝いを通して、食の大切さ、食品の選び方、調理の方法などの知識を習得できるよう、様々な機会に啓発していきます。

【行政・関係機関の取り組み】

○家庭における食育に関して、学校や地域と連携して食育推進の普及や情報提供を充実します。

ライフステージにおける目標指標と目標値

| 世代区分 | 目標指標 | ベースライン (H24 年度) | 中間値 (H29 年度) | 目標値 (H34 年度) |
|------|----------|--------------------|-----------------|-----------------|
| 幼児 | 食事づくりやその | 31.5%* | 50% | 70% |
| 児童 | 手伝いをする | 56.7%* | 80% | 90% |

*平成 24 年度市アンケート調査の実績

【自分・家族でできること】

- 親子で一緒に食事づくりをし、食育に関する知識を深める。
- 子どもに料理や家事の手伝いをさせる。
- 親子で一緒に買い物に行き、食材や栄養表示を見たりする。

【地域でできること】

- 親子で一緒に地域の料理教室などに参加する。



調理実習の様子

4 食を大切にしている心の育成と環境づくり

4-1 食を大切にする

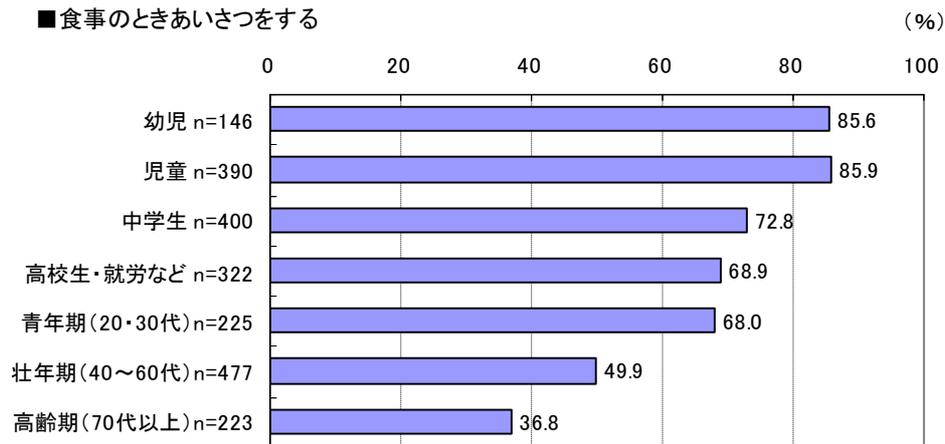
【現状と課題】

女性の職場進出や核家族の増加、食生活の変化などによって、家庭内での「孤食」や「個食」が増えてきています。

本市では、毎月19日を、家族そろって食卓を囲む「家族いっしょに食べようデー（食育の日）」としており、事業の周知を図るとともに、家庭や地域での「共食」を通じ、食を通じたコミュニケーションの機会を増やすことが大切です。

平成24年度に実施した市のアンケート調査では、食事のときにあいさつをするのは、幼児や児童で8割を超えていますが、年代が高くなるにつれて割合が低下しています。

家族と一緒に食事をする楽しさとともに、食を大切にする気持ちや必要なマナーを共に育てていくことが大切です。



資料：平成24年度市アンケート調査

【施策の基本方向】

子どもから高齢者まで望ましい食習慣が形成できるよう、様々な機会を通じて普及・啓発を図り、保育園、幼稚園、学校や家庭での食育を推進します。また、食を通じたコミュニケーションづくりを推進します。

【行政・関係機関の取り組み】

○子どもたちが望ましい食習慣を身につけることができるよう保育園、幼稚園、学校、家庭、地域が連携しながら、家庭や学校における食育の推進を図ります。

○給食などを通して、一緒に食事をする楽しさを伝え、必要なマナーを伝えてい

きます。

○多様な世代が食事について望ましい習慣を学ぶ機会を提供します。

○「家族いっしょに食べようデー（食育の日）」の普及を図ります。

| ライフステージにおける目標指標と目標値 | | | | |
|---------------------|---------------|--------------------|-----------------|-----------------|
| 世代区分 | 目標指標 | ベースライン (H24 年度) | 中間値 (H29 年度) | 目標値 (H34 年度) |
| 幼児 | 食事のときにあいさつをする | 85.6%* | 100%に 近づける | 100%に 近づける |
| 児童 | | 85.9%* | | |
| 中学生 | | 72.8%* | | |
| 高校生等 | | 68.9%* | 70% | 80% |
| 青年期 | | 68.0%* | | |
| 壮年期 | | 49.9%* | | |
| 高齢期 | | 36.8%* | 減らす（国） | 減らす |
| 幼児 | ひとりで食事をする | 朝食 2.7% | | |
| | | 夕食 2.1% | | |
| 児童 | | 朝食 3.6% | | |
| | | 夕食 0% | | |
| 中学生 | | 朝食 33.5% | | |
| | | 夕食 4.3% | | |

*平成 24 年度市アンケート調査の実績

【自分・家族でできること】

- 子どもの孤食を減らす。
- 家族や友人と食卓を囲み団らんをする。
- 正しいマナー、作法による食事を心がける。
- 食前食後のあいさつを習慣づける。

【地域でできること】

- 食の楽しさを実感できる機会を設ける。
- 地域の食事会などに参加する。

4-2 地場産物を使用する

【現状と課題】

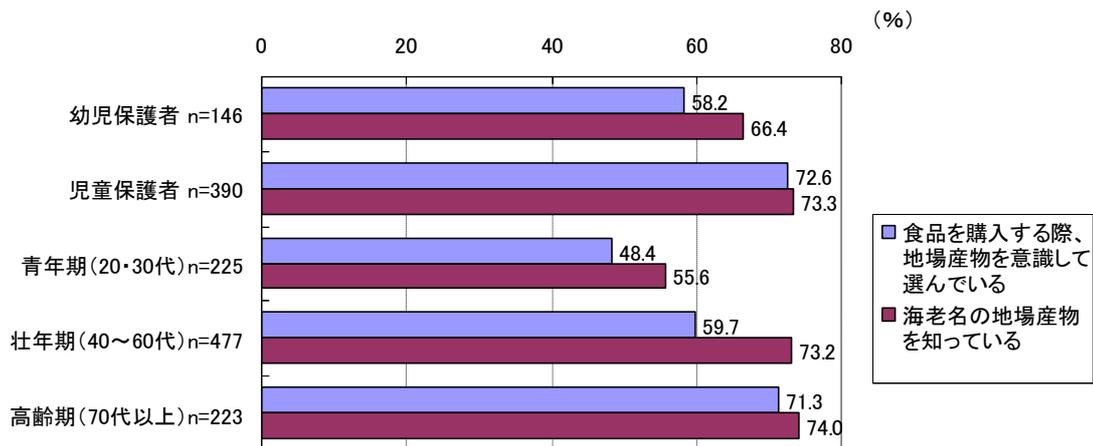
現代は、多種多様な食品が簡単に手に入る一方で、市民が食の生産の現場に触れる機会がなく、食生活を支えている人や自然、食材となっている動植物の生命に対する感謝の念が薄れつつあります。

市内には魅力的な田園風景があり、米をはじめ様々な野菜も作られています。生産者と消費者の交流できる機会や場も多くあることから、これらを活用し、市民が自然の恩恵や食に関わる人々への理解を深めることが大切です。

平成 24 年度に実施した市のアンケート調査では、食品を購入する際に地場産物を選んでいる割合が、児童保護者や高齢期で 7 割を超えています。

今後も、地産地消を積極的に進めながら、地域の伝統料理や特産物などの食文化についての理解を深め、後世に伝えていく必要があります。

■海老名の地場産物について



資料：平成 24 年度市アンケート調査

【施策の基本方向】

市民が食の生産者や食材について理解を深め、食を大切にする心を育めるような機会を充実します。また、食に関する情報提供の充実を図り、その情報が食生活の中で十分に生かされるよう働きかけていきます。

【行政・関係機関の取り組み】

- 親子で楽しく調理をする機会を設け、父親の参加を促します。
- 保育園や学校で、生産体験を行う場を増やします。
- 学校給食や市内企業給食への地場産物の利用促進を図ります。
- 市民・団体等と協力し、食に関する情報の共有ができる場を提供します。

| ライフステージにおける目標指標と目標値 | | | | |
|---------------------|------------------------------|--------------------|-----------------|-----------------|
| 世代区分 | 目標指標 | ベースライン (H24 年度) | 中間値 (H29 年度) | 目標値 (H34 年度) |
| 幼児保護者 | 食品を購入する際 に、地場産品を選 んでいる | 58.2%* | 70% | 80% |
| 児童保護者 | | 72.6%* | 90% | 100%に近づける |
| 青年期 | | 48.4%* | 70% | 80% |
| 壮年期 | | 59.7%* | 70% | 80% |
| 高齢期 | | 71.3%* | 90% | 100%に近づける |
| 幼児保護者 | 地場産物を知って いる | 66.4%* | 100%に 近づける | 100%に 近づける |
| 児童保護者 | | 73.3%* | | |
| 青年期 | | 55.6%* | | |
| 壮年期 | | 73.2%* | | |
| 高齢期 | | 74.0%* | | |

*平成 24 年度市アンケート調査の実績

【自分・家族でできること】

- 自然の恩恵、生産者等へ感謝の念を持つ。
- 海老名産の食材を知り、料理に活用する。
- 農業生産者直売所などを積極的に利用する。

【地域でできること】

- 地場の食材に触れられる機会や場をつくる。
- 新鮮な食材、旬の食材を提供する。
- 食に関する情報を多くの人と共有できる場をつくる。
- 市内農産物を購入するように努める。

4-3 「食」に関する環境づくり

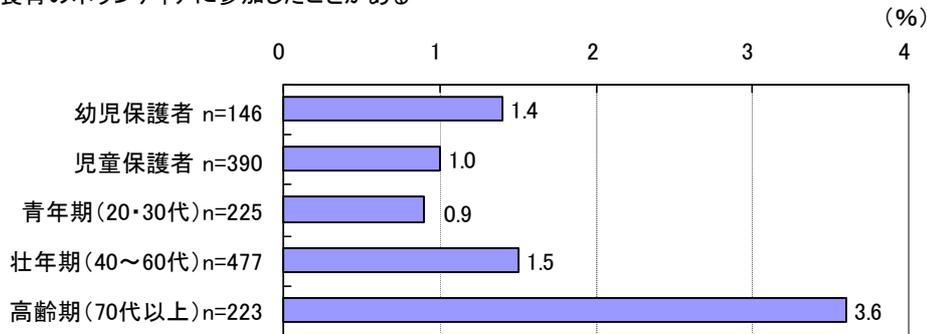
【現状と課題】

本市では、平成 24 年 4 月現在 98 名の食生活改善推進員が、様々な年代を対象に食生活改善や健康づくりのボランティア活動を行っています。

平成 24 年度に実施した市のアンケート調査で、食育に関係したボランティア活動に参加した割合は高齢者が 3.6%で、その他の世代は 2%未満となっていました。

今後は、食生活改善推進員の活動を中心に、家庭や学校、地域での食育を実施し、食事や栄養バランスについての普及・啓発を推進していくとともに、食や食文化に関するボランティア等の地域活動を一層充実していく必要があります。

■食育のボランティアに参加したことがある



資料：平成 24 年度市アンケート調査

【施策の基本方向】

食に関わるすべての人が連携・協力できる環境整備を進めます。

【行政・関係機関の取り組み】

- 食生活改善推進員養成講座を開催し、推進員の充実を図ります。
- 食生活改善推進団体えびな会の拡充を図ります。
- 食のボランティア団体（在宅栄養士の会など）などの活動を支援します。
- 関係機関・団体とのネットワークづくりを推進します。
- 庁内食育推進会議を実施します（年 1 回）。

| ライフステージにおける目標指標と目標値 | | | | |
|---------------------|---------------------|-------------------|----------------|----------------|
| 世代区分 | 目標指標 | ベースライン (H24年度) | 中間値 (H29年度) | 目標値 (H34年度) |
| 幼児保護者 | 食のボランティア 活動へ参加する | 1.4%* | 増やす | 増やす |
| 児童保護者 | | 1.0%* | | |
| 青年期 | | 0.9%* | | |
| 壮年期 | | 1.5%* | | |
| 高齢期 | | 3.6%* | | |

*平成24年度市アンケート調査の実績

【自分・家族でできること】

- 食と健康への関心を高め、地域の活動に参加する。
- 食のボランティア養成講座などに参加する。
- 身近なところで、自分の食についての知識や経験を生かして、食育のための活動に参加する。

【地域でできること】

- 地域ボランティア団体としての活動を積極的に行う。
- 食生活改善について普及・啓発を行う。
- 学校、家庭と連携した地域での食育を推進する。



ふれあい昼食会

第7章 地域医療政策指針

1 地域医療連携の推進

【現状と課題】

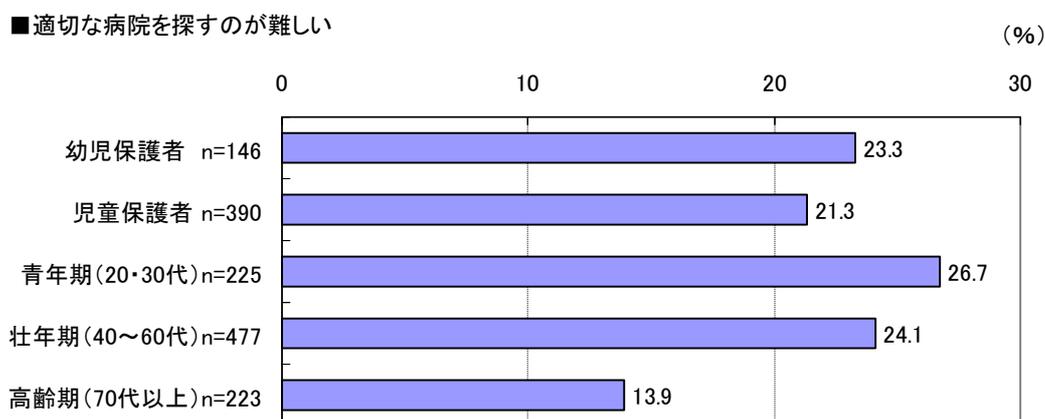
少子高齢化の進展や疾病構造の変化など地域医療を取り巻く環境の大きな変化を踏まえ、誰もが身近な場所で、適切な医療サービスを受けられることのできるための地域医療体制の確立が求められています。

本市では、医療は患者の身近な地域で提供されることが望ましいとの観点から、かかりつけ医を地域における第一線の医療機関として位置づけ、「海老名かかりつけ医ハンドブック」の作成を医師会に委託し、かかりつけ医の普及を推進しています。

平成24年度に実施した市のアンケート調査では、幼児や児童の保護者、青年期、壮年期の2割以上が適切な病院を探すのが難しいと回答しており、医療機関についての情報提供とかかりつけ医のさらなる定着を図っていく必要があります。

さらに、地域医療支援病院である海老名総合病院との機能分担と連携を進め、市民が身近な地域で安心して医療を受けられるよう、地域医療体制の整備と充実を図っていく必要があります。

また、高齢化が進展していく中で、市民が高齢になっても安心して在宅生活を継続できるよう、医療と介護の連携を推進することも重要なテーマとなっています。



資料：平成24年度市アンケート調査

【施策の基本方向】

日常の健康管理や一次医療を担うかかりつけ医の普及・定着を進めるとともに、専門的な機能を持つ地域医療支援病院である海老名総合病院との機能分担と連携を進め、市民が身近なところで安心して医療が受けられるよう市内の医療機関と連携し、地域医療の推進を図ります。

【行政・関係機関の取り組み】

- 医師会、歯科医師会、薬剤師会と連携し、海老名かかりつけ医ハンドブックの作成・全世帯配布による市内医療機関についての情報提供を定期的に行い、かかりつけ医の普及・定着を推進します。
- かかりつけ医の支援とあわせ、地域医療支援病院との連携を促進し、地域医療連携体制の整備を進めます。
- 地域の医療機関相互の機能連携を図るため、海老名市医療センターにおける高度医療機器の共同利用等を支援します。



2 保健・医療・福祉の連携の推進

【現状と課題】

高齢化が進展していく中で、市民が高齢になっても安心して在宅生活を継続できるよう、医療と介護の連携推進が重要となっています。

特に、入院治療の必要がなくなった患者が自宅で安心して療養できるよう、医療機関から社会福祉施設等への入所や在宅医療、各種保健サービスの利用などが円滑にできるための支援が必要です。

県央二次医療保健医療圏域では、在宅療養支援病院が整備されていないことが課題となっていますが、医療と介護が切れ目なく提供できる体制を築くため、新たな地域包括ケアシステムの検討が進められています。

このほかにも、療養中であつたり、未熟児を抱え育児支援が必要だつたりなど、様々な理由により援助が必要な人々が暮らしており、県央地域保健医療推進指針に基づき、地域で暮らす人々のQOLを高めていくことができるよう、保健・医療・福祉の関係者が連携協力して支援を行う体制づくりを進めていく必要があります。

【施策の基本方向】

県央地域保健医療推進指針に基づき、医療と介護の連携を推進し、医療と介護のサービスが切れ目なく提供できる体制の整備を図ります。また、訪問指導等の保健サービスについて周知を図り、サービスを必要とする人の利用を促します。

【行政・関係機関の取り組み】

- 医療と介護の連携により、サービスを適切に提供できる体制づくりを進めます。
- 患者やその家族に対して、在宅医療や在宅介護などの利用の啓発や、訪問指導等の保健サービスの普及を図ります。

3 救急医療体制の整備・充実

【現状と課題】

救急医療は、昼夜の区別なく急病や事故等から市民の生命を守る使命を担っています。県では、軽症の患者を対象とした「一次救急」、重症の患者を対象とした「二次救急」、そして生命に危機が及ぶ患者を対象とした「三次救急」による体系的な救急医療体制の整備を進めています。

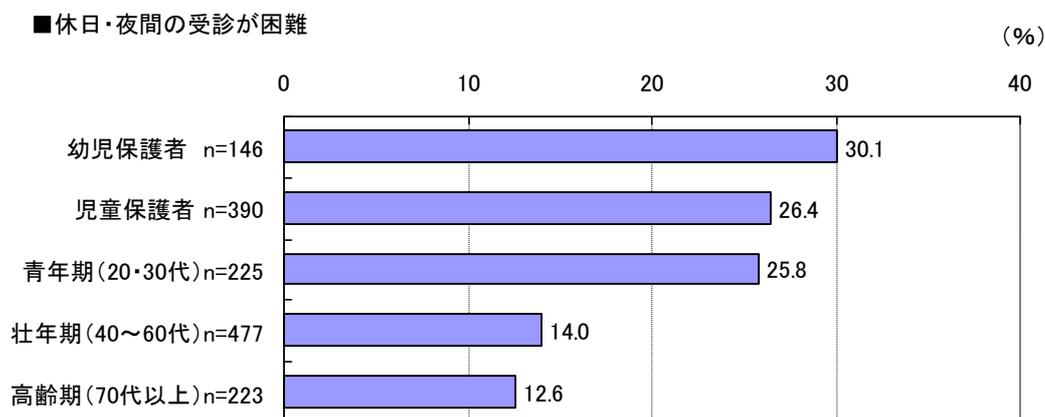
本市では、小児の一次救急は、座間市にある「座間・綾瀬・海老名小児救急医療センター」で実施し、小児二次救急は病院群輪番制により実施しています。

平成 24 年度に実施した市のアンケート調査では、幼児保護者の約 3 割、児童保護者や青年期の 4 人に 1 人が休日・夜間の受診が困難と回答しており、安定的な体制の確保が課題となっています。

内科・外科については、一次救急は海老名市医療センターの急患診療所（内科のみ）で実施し、二次救急は市内 3 病院による輪番制で実施しています。二次救急については、軽症患者が受診する割合が高いことが課題となっています。

歯科救急は、海老名市休日歯科診療室で休日の診療を実施していますが、急患や休日の利用について、より利用しやすい実施方法を検討する必要があります。

そのほか、周産期救急や精神科救急については、県や県内の医療機関の協力を得て、広域的に対応しています。



資料：平成 24 年度市アンケート調査

【施策の基本方向】

救急医療全般に関して、適切な利用がなされるよう広く周知を行うとともに、県や関係機関と連携し、安定的な救急医療体制が確保できるよう努めます。また、利用者のニーズや事業の運営状況をみながら、今後の体制のあり方について検討していきます。

【行政・関係機関の取り組み】

- 医師会や関係機関との連携により、海老名市医療センターにおける救急医療体制の維持及び運営体制の強化を図ります。
- 救急医療体制の確保のため、小児の一次救急・二次救急、内科・外科の一次救急・二次救急、歯科救急に対して助成を行います。
- 広報紙やホームページを通じて救急医療機関についての周知を図るとともに、救急医療について適切な利用がなされるよう促します。
- 医療センターの施設整備により、災害等に伴う停電時にも医療行為が行える体制の整備を図ります。

4 災害時医療の確保

【現状と課題】

平成 23 年 3 月に発生した東日本大震災で、市には大きな被害はなかったものの、大規模災害が発生した場合に備えて、医療救護体制の一層の整備充実を図っていくことが重要な課題となっています。

本市では、医療機関や医師会と連携・協力し、災害時に対応できるよう、平常時から「海老名市地域防災計画」の中で医療・救護・防疫活動に備えています。災害時には、市及び医師会は救護班を編成し、海老名市医療センターと3つの災害時協力病院（海老名総合病院、さがみ野中央病院、湘陽かしわ台病院）を中心に医療救護活動に当たることになります。

大規模な災害時には様々な混乱が予想されますが、適切な医療救護活動を行えるよう、医療救護施設の確保や被災者の搬送体制の整備、災害用医薬品の確保を図るとともに、避難所等での被災者の健康管理や感染症に対する防疫体制の整備なども進めていく必要があります。

また、人的被害や医療ニーズなどの情報を把握し、提供できるよう、県や医師会、関係機関と連携を密にし、情報システムの確立を図っておく必要があります。

【施策の基本方向】

災害時における医療・救護・防疫活動等の基本的な対応については、海老名市地域防災計画に基づき進めます。大規模な災害時に適切な医療救護活動を迅速かつ継続して行えるよう、国、県、医師会等の関係機関や団体と連携しながら体制の整備に努めます。

また、避難所等での被災者の健康管理や感染症の発生に備えた防疫体制の整備も進めていきます。

【行政・関係機関の取り組み】

- 県や市の災害対策本部、医師会等と情報の共有に努め、迅速で的確な医療情報収集を行い、防災無線、広報紙、ホームページ、メールサービス等を通じ、適切な情報提供に努めます。
- 災害時の対応として、地域医療施設強化実施計画を策定し、災害時の医療連携体制を整えるとともに、医療拠点となる施設についての設備計画を策定し、必要な整備を行います。
- 傷病者の搬送については、県や消防機関と連携し、適切な体制ができるように努めます。
- 市及び医療救護施設においては、定期的に医薬品の整備、点検等を行い、不足するものについては適宜補充し、備蓄に努めます。
- 市薬剤師会と連携を強化し、災害時の医薬品の確保について円滑な供給が可能となるようなシステムの構築を図ります。
- 災害時に感染症が発生した場合の対応や感染症予防の対応については、県と連携し防疫体制に努めます。また、日頃から様々な被災場面を想定した研修などを実施し、県と協力して防疫用品の備蓄に努めます。



第8章 計画の推進に向けて

これまでの各種統計データやアンケート調査結果から、本市の健康づくりに関するさまざまな課題が浮かび上がっています。本市でも平成22年にはおよそ5人に1人が高齢者となっており、生活習慣病とともに高齢化に伴う疾患が増加しており、死因についても悪性新生物、心臓病、脳血管疾患が5割を超えています。また今後、寝たきりや認知症など要介護状態になる人の増加も予想されています。

アンケート調査では、普段運動が十分にできている割合や、この1年間で30分以上運動した日数について、特に青年期や壮年期で低い傾向がみられ、時間的余裕や運動の機会がないことが大きな要因となっています。

青年期では、食事の面でも朝食欠食者（週1～2回以下）の割合が2割に近く、栄養のバランス（主食・主菜・副菜の揃った食事）を考えている割合が半数以下となっています。こうした青年期からの運動不足と食生活の不健全な傾向が、壮年期において4人に1人がBMI25以上の肥満という結果とつながり、メタボリックシンドローム、肥満、糖尿病、高血圧などの生活習慣病から、疾病の重症化や高齢期の要介護状態へと進んでいく傾向がうかがえます。

本市の現在の人口構成を見ると、35～45歳と60～64歳の年代が特に多く、今後の10年間で生活習慣病や要介護高齢者とその予備軍が大きく増加することが予想されます。

平成25年度から始まる国の健康日本21（第2次）では、新たにロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防が取り上げられていますが、運動器の維持向上を図っていくことは、介護予防の観点から本市においても重要な課題と考えられます。そして、ロコモティブシンドロームの予防のためには、適度な運動や体操だけでなく、食事を改善することも重要です。

したがって、本市のこれからの健康づくりは、若い時期からの適度な運動習慣の確立や食事を中心とした生活習慣の改善、介護予防につながる取り組みなどを総合的に、世代に応じ継続して実践していくことで「健康寿命の延伸」を図り、高齢者の生活の質の向上につなげることが重要となります。また、安心した生活を継続できるよう、医療と介護の連携を推進することが求められます。

1 計画の推進

本計画の推進にあたっては、健康づくりに関わる関係団体などとの連携の取れた効果的な取り組みを行うとともに、市民が主体的に取り組むスポーツ・健康づくりを総合的に推進する体制を整備します。

2 情報提供の充実

市民、民間団体、事業者等のそれぞれがスポーツや健康づくり、食育、医療に取り組みやすくなるよう関係する情報の収集に努めます。また、広報紙やホームページ、各種保健事業等の場を通じてこれらの情報提供を行い、自ら健康づくりに取り組む市民への支援と、健康に関する知識の普及を図ります。

3 計画推進体制の充実

地域と職域の連携及び民間団体、事業者、保健医療関係や教育機関などとの連携を強化し、市民の健康づくりの取り組みに対する支援の充実を図ります。

4 地域における健康づくり活動の推進

市民が健康で心豊かに生活できる地域社会づくりを目指すために自治会、各種市民団体と協働した地域づくりを推進します。

健康づくりに取り組む団体の活動に対する支援やネットワークづくりを図るとともに、NPO、ボランティア、地域コミュニティなど、多様な担い手による主体的な健康づくり活動に対する支援を充実します。

市民のスポーツ・健康づくりを総合的に実践できる場として、えびな市民活動センターの活用を進めます。

5 計画の進行管理と評価

市民、関係団体、事業者及び行政で構成する「海老名市スポーツ振興審議会」や「海老名市健康づくり推進協議会」を通じて、活動状況の評価を行います。

また、計画の中間年度である平成29年度及び、最終年度にあたる平成34年度には、取り組みの進捗や目標の達成状況の評価と新たな課題の整理を行い、その後の施策の見直し、充実に生かしていきます。

6 計画推進への取り組み

本市では、「えびな市民活動センター」を拠点として、スポーツ・運動に関する活動機会の提供だけでなく、講座や講習会など、市民の健康づくりに関する多様な取り組みを充実します。そして今後は更に、年代に応じた多様な活動機会、活動メニューを揃え

て、多様な年代を取り込みながら、日常的に運動習慣のある市民の割合を高めることによって、医療費の削減と介護予防効果につなげていきます。

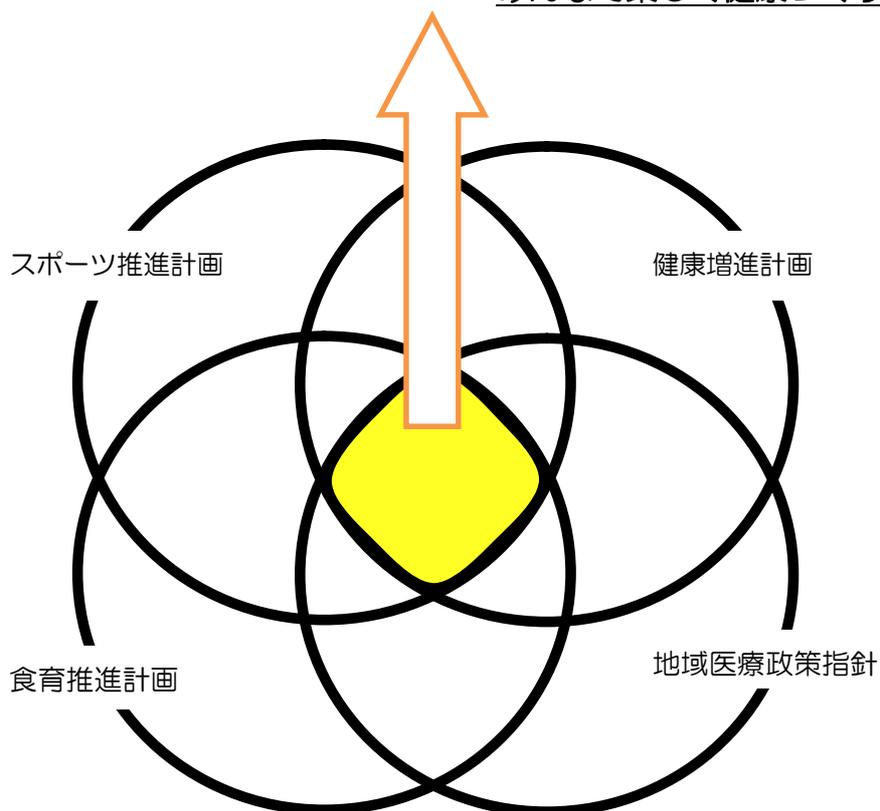
また、それに併せて、疾病予防、介護予防、食育などの意義を市民に啓発し、健康の維持増進に向けた市民の意識を高め、自ら取り組んでいけるよう支援するとともに、運動を通じた仲間づくりにもつなげます。

今後も、市民と各種関係機関・団体、行政が一層連携し、「一市民一スポーツ・レクリエーションの実現とみんなで楽しく健康づくり」による心豊かな地域社会づくりを目指します。

基本理念

いちしみんいち
一市民一スポーツ・レクリエーションの実現と

みんなで楽しく健康づくり



6-1 えびな市民活動センターレクリエーション館の設置について

えびな市民活動センターの概要

えびな市民活動センターレクリエーション館は、平成 26 年度中に開館予定です。

■施設のコンセプト

- ・自立性・自発性に基づいた市民活動を広くサポートする施設
「市に頼らず、市民が自発的に活動できる場を提供し、コミュニティ活動を促進する」
- ・子どもから高齢者、障がい者まで、すべての市民が等しく活動できる施設
「世代を問わず互いに支えあえる関係を築き、誰もが楽しく過ごせる施設とする」
- ・市民の自由な活動、交流、スポーツや健康増進、市民の災害時の避難など、多くの活動に対応できる機能を備えた施設
「市民の誰もが生涯にわたって、スポーツ・レクリエーションに親しめる環境を整える」

■基本設計主旨

協働のまちづくりの拠点

- ・新たなコミュニティ組織の創出
- ・活発な市民交流によって、地域のまとまりを促す
- ・市民が積極的にまちづくりに参加できる機会の創出
- ・市政や市民活動等の情報公開の場づくり
- ・気軽に立ち寄れる場の提供

快適で安心して利用できる施設

- ・世代間交流を通して、市民同士が学びあえる環境づくり
- ・高齢者や障がい者の生きがいづくりと支援
- ・誰にとっても使いやすい親切的な施設
- ・地域の活力向上や元気づくりにつながる施設
- ・時代や環境の変化へ柔軟に対応できる施設

親しみと愛着が持てる市民の施設

- ・スポーツ活動、市民活動を通じて、市民が日々集い生涯を通じて生きがいを見出せる場所の提供
- ・地域に密着した、親しみを持てるシンボル施設
- ・環境負荷を抑えた、市民に永く利用される施設
- ・災害時の避難所としても機能する安全な施設と敷地利用

6-2 えびな市民活動センターレクリエーション館で想定される 活動メニュー 例

■えびな市民活動センターレクリエーション館で想定される活動メニュー 例

| 事業・メニュー | 主な対象世代 | 現状の対象者 |
|--|---------|-----------------------------|
| すくすく広場 | 幼児期 | — |
| 野球、サッカー、バレーボール、ミニバスケットボール、卓球、剣道、バトミントン | 学齢期～ | — |
| エクササイズダンス | 青年期～ | — |
| フィットネス運動 | 青年期～ | — |
| マシーントレーニングによる脚筋カトレニング | 青年期・壮年期 | — |
| 器具を使わない筋肉トレーニング | 壮年期・高齢期 | — |
| 高齢者生きがい教室 | 壮年期・高齢期 | 60歳以上の方 |
| ノルディックウォーキング | 壮年期・高齢期 | 60歳以上の方 |
| 健康体操 | 壮年期・高齢期 | 60歳以上の方 |
| 太極拳 | 壮年期・高齢期 | 60歳以上の方 |
| 脳いきいき教室 | 壮年期・高齢期 | 介護認定及び二次予防事業対象者以外の高齢者 |
| 脳の健康楽習教室 | 壮年期・高齢期 | 介護認定及び二次予防事業対象者以外の高齢者 |
| ターゲットバードゴルフ競技会 | 高齢期 | ゆめクラブ加入の高齢者 |
| ニュースポーツ講習会 | 高齢期 | ゆめクラブ加入の高齢者 |
| グラウンドゴルフ普及事業 | 高齢期 | ゆめクラブ加入の高齢者 |
| 運動いきいきコース | 高齢期 | 要介護状態になるリスクの高い高齢者 |
| 水中ウォーキング教室 | 高齢期 | 要介護状態になるリスクの高い高齢者 |
| トレーニングマシーンコース | 高齢期 | 要介護状態になるリスクの高い高齢者 |
| 体操教室 | 高齢期 | 要介護状態になるリスクの高い高齢者 |
| 運動・口腔・栄養教室 | 高齢期 | 要介護状態になるリスクの高い高齢者 |
| 認知・運動教室 | 高齢期 | 要介護状態になるリスクの高い高齢者 |
| 元気アップ食事教室 | 高齢期 | 要介護状態になるリスクの高い高齢者 |
| 元気アップ食事相談 | 高齢期 | 要介護状態になるリスクの高い高齢者 |
| 歯つらつ相談 | 高齢期 | 要介護状態になるリスクの高い高齢者 |
| のびのび元気アップ体操教室 | 高齢期 | 市内在住の65歳以上で医師から運動を禁止されていない方 |
| 少林寺拳法 | 全世代 | — |
| ニュースポーツ大会 | 全世代 | 市内在住・在学・在勤の方 |
| ファミリースポーツデー | 全世代 | 一般の方 |
| スポーツレクリエーションフェスティバル | 全世代 | 一般の方 |
| 運動・膝・腰痛の相談（予約制） | 全世代 | 運動全般に関する相談のある方 |
| ストレッチング | 全世代 | — |
| ウォーキング | 全世代 | — |

■えびな市民活動センターレクリエーション館で想定される介護予防プログラム 例

| 内 容 | | |
|-----|---|-------------|
| I | 壮年期 | 高齢期 |
| | ウォーク | ウォーク |
| | <ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ&コンディショニング（身体調整）20分 ・ウォーキング 40分 ・クーリングダウン 10分 | |
| II | 壮年期 | 高齢期 |
| | ストレッチ | ストレッチ |
| | <ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ&コンディショニング 20分 ・ストレッチ 40分 ・クーリングダウン 10分 | |
| III | 壮年期 | 高齢期 |
| | 体力測定 | 体力測定 |
| | <ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ ・握力、下肢筋力、開眼片足立ち、複合的動作能力、歩行能力 ・ウォーキング ・コンディショニング ・筋力EX&レクリエーション | |
| IV | 壮年期 | 高齢期 |
| | 水中運動 | 水中運動 |
| | <ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ&コンディショニング 20分 ・水中ウォーキング 40分 ・クーリングダウン 10分 | |
| V | 壮年期 | 高齢期 |
| | 水中運動 | 水中運動 |
| | <ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ&コンディショニング 20分 ・水中エクササイズ 40分 ・クーリングダウン 10分 | |
| VI | 壮年期 | 高齢期 |
| | トレーニングマシン運動 | トレーニングマシン運動 |
| | <ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ ・トレーニングマシンを使い筋力向上 40分 ・クーリングダウン 10分 ・コンディショニング | |

■えびな市民活動センターレクリエーション館で想定される介護予防プログラムの実施スケジュール 例

| Aコース メタボが気になる方におすすめ。40歳代・50歳代 | | | | | | |
|-------------------------------|-------------------|---|-------------------|---|-------------------|------|
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 1週 | マシントレーニング 水中運動 | | マシントレーニング 水中運動 | | マシントレーニング 水中運動 | |
| 2週 | ストレッチ 水中運動 | | ストレッチ 水中運動 | | ストレッチ 水中運動 | |
| 3週 | ウォーク マシントレーニング | | ウォーク マシントレーニング | | ウォーク マシントレーニング | |
| 4週 | マシントレーニング 水中運動 | | マシントレーニング 水中運動 | | マシントレーニング 水中運動 | 健康測定 |

| Bコース まだまだ運動が出来る！運動不足な60歳代 | | | | | | |
|---------------------------|---|-------------------|---|-------|--------------|------|
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 1週 | | マシントレーニング 水中運動 | | ストレッチ | ウォーク 水中運動 | |
| 2週 | | マシントレーニング | | | 水中運動 | ウォーク |
| 3週 | | マシントレーニング 水中運動 | | ストレッチ | ウォーク 水中運動 | |
| 4週 | | マシントレーニング | | ストレッチ | 水中運動 | 健康測定 |

| Cコース 転ばない、転倒しない筋力アップが大事。70歳代 | | | | | | |
|------------------------------|-------------------|---|----------|---|-----------------|------|
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 1週 | マシントレーニング ウォーク | | 水中ウォーク | | ストレッチ 水中ウォーク | |
| 2週 | マシントレーニング | | 水中エクササイズ | | ストレッチ | ウォーク |
| 3週 | マシントレーニング | | 水中ウォーク | | ストレッチ 水中ウォーク | |
| 4週 | マシントレーニング ウォーク | | 水中エクササイズ | | ストレッチ | 健康測定 |

| Dコース ひざ・腰が少し弱い、でも動きたい方や75歳以上 | | | | | | |
|------------------------------|--------|---|-------------------|---|----------|------|
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 1週 | 水中ウォーク | | マシントレーニング | | 水中エクササイズ | |
| 2週 | 水中ウォーク | | ストレッチ 水中ウォーク | | 水中エクササイズ | ウォーク |
| 3週 | 水中ウォーク | | マシントレーニング | | 水中エクササイズ | |
| 4週 | 水中ウォーク | | ストレッチ 水中エクササイズ | | 水中エクササイズ | 健康測定 |

| Eコース まだまだ元気な75歳以上 | | | | | | |
|-------------------|---|------|-----------------|---|-----------|------|
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 1週 | | ウォーク | ストレッチ | | 水中エクササイズ | |
| 2週 | | ウォーク | ストレッチ 水中ウォーク | | マシントレーニング | |
| 3週 | | ウォーク | ストレッチ | | 水中エクササイズ | |
| 4週 | | ウォーク | ストレッチ 水中ウォーク | | マシントレーニング | 健康測定 |

策定経過

| 日付 | 事項 | 内容 |
|--------------------------------|------------|--|
| 平成 24 年 9月 18 日～ 10月 5 日 | アンケート調査の実施 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 幼児・児童保護者調査 ・ 中学生・高校生等対象調査 ・ 一般調査 |
| 9月 20 日 | 健康づくり推進協議会 | ・ えびな健康づくりプラン進捗状況について |
| 平成 25 年 1月 22 日 | 健康づくり推進協議会 | ・ 海老名市スポーツ健康推進計画（仮称）の概要について |
| 2月 27 日 | 健康づくり推進協議会 | ・ 海老名市スポーツ健康推進計画（素案）について |
| 7月 17 日 | スポーツ振興審議会 | ・ 海老名市スポーツ健康推進計画（素案）について |

用語説明

あ

NCD（非感染性疾患）

脳卒中や癌、心疾患、糖尿病、高血圧症、動脈硬化など、その発症や進行に食生活や運動、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関係するとされる疾病の総称。

海老名かかりつけ医ハンドブック

市医師会で発刊し、市内の病院、診療所、歯科医院、保険薬局などの幅広い情報を提供している。

えびな市民活動センター

青少年会館・中央公民館・えびな市民活動サポートセンターの機能を統合した施設。

ホール・会議室・実習室などを備え、様々な市民活動を支援する「交流館」、プール・多目的室・トレーニングルーム・レクリエーションルームを備え、市民の健康増進を支援する「レクリエーション館」の2つの施設からなる。

災害時には避難所として機能させることを目的に、自家用発電装置や防災備蓄倉庫などの災害対策機能も備えている。

か

かかりつけ医、歯科医、薬局

普段からかかりつけている患者の健康状態や病歴のことなどを把握しており、医療や健康に関することを気軽に相談できる医師、歯科医師や薬局。

QOL

クオリティ・オブ・ライフ。一般に、一人ひとりの人生の内容の質や社会的にみた生活の質のこと。

共食（キョウシヨク）

一緒に、楽しく食事をする事。

県央地域保健医療推進指針

神奈川県保健医療計画の趣旨に沿い、地域における保健医療施策を推進するため、県央二次保健医療圏域の特性に応じて、課題の解決に向けた取り組みの方向性を示すもの。

県央二次保健医療圏域

県のほぼ中央に位置し、厚木市、海老名市、座間市、相川町、清川村（以上、厚木保健福祉事務所管内）と、大和市、綾瀬市（以上、大和保健福祉事務所管内）の5市1町1村から構成されている。

さ

仕上げ磨き

子どもがひとりで上手に歯を磨けるようになるまで、保護者が歯磨きの仕上げを手伝うこと。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）

気管支、細気管支、肺胞の広い範囲に治りにくい慢性の炎症が起こり、空気の出し入れが障がいされ（気流障がい）、肺胞が壊れ、酸素の取り入れ、二酸化炭素の排出（ガス交換）が障がいされる病気。

脂質異常症

血液中に含まれる脂質が過剰、もしくは不足している状態を指す。高脂血症から脂質異常症に改名された。

受動喫煙

喫煙者が吸い込む煙よりも、たばこの先から出ている煙のほうに多く有害物質が含まれおり、非喫煙者がこの煙を吸い込むこと。

スポーツ実施率

海老名市の20歳以上の人口のうち、1回あたり30分以上のスポーツを週1回以上実施している市民の割合のこと。

た

地域医療支援病院

かかりつけ医を支援するとともに、他の医療機関との役割分担と連携により地域医療の充実を図る役割を担う病院のこと。

地域包括ケアシステム

地域住民に対し、保健、医療、介護等の福祉サービスを、関係者が連携協力して、地域住民のニーズに応じて一体的に提供する仕組み。

地域包括支援センター

介護保険法で定められた、地域住民の保健・福祉・医療の向上、虐待防止、介護予防マネジメントなどを総合的に行う機関。

DMFT 指数

1人あたりの永久歯のむし歯合計数（むし歯で抜いた歯、治療した歯も含む）。

な

中食（ナカシヨク）

お惣菜やコンビニ弁当などの調理済み食品を自宅で食べること。

は

8020（ハチマルニイマル）運動

厚生労働省や日本歯科医師会により推進されている満80歳で20本以上の歯を残そうとする運動。

BMI

体格指数のことで、 $\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}$ で算出。18.5未満で「やせ」、18.5以上25未満で「標準」、25以上30未満で「肥満」、30以上で「高度肥満」と判定される。

ま

メタボリックシンドローム

内臓脂肪型肥満（内臓肥満・腹部肥満）に高血糖・高血圧・脂質異常症のうち2つ以上を併発した状態をいう。

ら

ローレル指数

児童生徒の肥満の程度を表す指数。130程度で標準的な体型とされ、プラスマイナス15程度に収まっていれば標準とされる。また、プラスマイナス30以上となると、太りすぎ・やせすぎと判断される。

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

運動器（足腰の骨や関節、筋力など）の障がいにより要介護になるリスクの高い状態になること。

海老名市 スポーツ健康推進計画

発行年月 平成25年8月

発行 海老名市

編集 海老名市 市民協働部 文化スポーツ課
保健福祉部 健康づくり課

〒243-0492 海老名市勝瀬175-1

Tel 046-235-4927 (直)

Fax 046-233-9118
