

(案)

鎌倉市健康づくり計画

平成 28 年 4 月

鎌 倉 市

市長あいさつ文



目 次

第1章 計画の策定にあたって

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

第2章 鎌倉市の現状

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

第3章 行動目標・取組・そして提案

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

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

第４章 計画の推進に向けて

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

参考資料

鎌倉市健康増進計画推進委員会条例	133
鎌倉市健康増進計画推進委員会条例施行規則	134
鎌倉市健康増進計画推進委員会委員名簿	135
計画策定の経過	136
市民意見募集（パブリックコメント）の結果	138
平和都市宣言・鎌倉市民憲章	139

本書の読み方

“カラダが資本” “健康第一” などというように、自分が望む生活を送るために、“健康” は不可欠です。

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

* 第3章の読み方

目 次

第1章 計画の策定にあたって

(略)

第2章 鎌倉市の現状

(略)

第3章 行動目標・取組・そして提案

1 計画の基本理念・基本目標

(略)

2 計画の施策体系と前期の重点目標

(1) 施策体系

(2) 行動目標・取組と提案

(3) 前期の重点目標

(4) 分野別

健康管理
食生活・栄養
身体活動・運動
こころ・休養
お酒・たばこ
歯
コミュニケーション

(5) ライフステージ別

子どもⅠ期(0～12歳)
子どもⅡ期(13～19歳)
青年期(20～39歳)
壮年期(40～60歳)
高年期(61歳～)

「自分の年代の部分をまず見たい」

「短時間で読みたい」

という方は、こちらから。
ライフステージ別にまとめています。

「生涯の健康づくりを考えたい」

「家族みんなで取り組みたい」

という方は、こちらから。
“食生活” “や” “運動” 等の分野ごとに、年代をとおして、見るできるようになっています。



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