

鎌倉市健康づくり計画（案）に対する意見と市の考え方

項目 番号	該当 ページ	意見公募意見（原文のまま）	市の考え方
計画全般について			
01		<p>計画について意見を申し上げます。</p> <p>①計画は分野別、ライフステージ別で分かり易い。</p> <p>②行政の推進体制も表にまとめられ分かり易い。</p> <p>③ただ、計画を具体的に個人々人までどう落とすのかは書かれていない。</p> <p>④子どもⅠ・Ⅱ、青年・壮年、高齢者にどうPRし、実現していくのかは難しい。そこでご提案。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各層別に、目標とそのフォローが可能なパンフレットを作る。 ・それを、学校や学習センターやすこやかセンターに掲示・設置する。 ・さらに、授業や講座や実施セミナーで参加者を広げる。 ・できれば、小学生のラジオ体操と同様、スタンプカードを作り、それで目標達成過程を可視化する。 ・目標達成者には広報に氏名を記載する（半年 or 1年毎）。 <p>⑤緑が多い鎌倉なので、「山野を駆け巡る」イベントができないものかと思います。</p> <p>良い計画だと思いますので、末端（個人々人）まで実行するようには、をお考えいただきたい。</p>	<p>計画の推進にあたっては、まずは市民の皆様様に計画を手にとってもらうことが重要です。いかに周知していくか、その方法につきましては、概要版パンフレットの作成、職員が地域の活動に出向く際に紹介する等、引き続き検討してまいります。</p> <p>本計画では、「基本目標」、各ライフステージにおける7つの分野の「行動目標」を設定し、目標を達成するために「一人ひとりができること」「みんなでできること」を提案しました。個人が具体的に何を実行するかは、本計画の提案を基に、市民一人ひとりに考えていただくことではないかと考えます。市民講座や健康づくり通信等で、健康づくりに関する情報を発信していくとともに、市民の皆様から寄せられた声を取組に反映してまいります。</p> <p>また、鎌倉の自然環境を活かした「鎌倉」ならではの取組につきましては、実施に向け検討してまいります。</p>

鎌倉市健康づくり計画（案）に対する意見と市の考え方

項目 番号	該当 ページ	意見公募意見（原文のまま）	市の考え方
健康管理について			
04	健康管理	<p>鎌倉市健康づくり計画（案）を拝見し、私の生涯にわたる健康づくりのために、とても参考になりました。</p> <p>病気の早期発見・早期治療のために、健康診断があります。また、人間ドックは現在、日本では年間300万人が受診するほど普及しており、健康診断の内容をカバーしながら、さらに豊富な検査が用意されています。健康診断と比べ、精度の高い検査が受けられ、より病気の兆候が見つけやすい点が特徴です。</p> <p>一歩踏み込んだ検査で日々の健康管理に活かすことが大切と思います。</p>	<p>疾病の早期発見・早期治療、重症化や合併症の予防のためには、定期的に健康診査・がん検診を受診することが効果的です。</p> <p>鎌倉市では、特定健診、後期高齢者健診、各種がん検診、若年者向けのスマホ de ドックを実施しています。</p> <p>新たな健診や、エコー、CTなどの精度の高い検査を含む人間ドック導入につきましては、国の定める指針の動向や、費用対効果などを十分に検討してまいります。</p>

鎌倉市健康づくり計画（案）に対する意見と市の考え方

項目 番号	該当 ページ	意見公募意見（原文のまま）	市の考え方
身体活動・運動について			
02	P45、 P110	<p>1. 客観的な管理 毎日1万歩あるきましょうと言われたこともあるが、鎌倉市内在住ではかなり意識しても5,000がやっとであろう。しかし、万歩計を着用して目標を設定して毎日歩くように心がけることが大切だと思う。「計画」では数値例が少ないように感じた。数値の絶対値については議論があるだろうが、天候の悪い日で不足した分を翌日とりもどすなど、自己管理してはどうだろうか。</p> <p>2. 健康散策路の整備 手っ取り早く自宅の周囲を歩くこともよいが、マンネリ化すると長続きしない。やはり変化も必要である。しかし、急に何時間も歩くことは高齢者には困難であるし、かえって健康に障害を与える恐れもある。</p> <p>鎌倉市内には自然豊かな公園もあるし、三大ハイキングコース、緑地など様々なグレードの散策路があるが意外に歩いた経験のない市民が多い。具体的に紹介してはどうか。例えば、入門は祇園山から始め、最後は天園をぐるっと回るなど。</p> <p>ところで、常盤山については北条氏常盤亭跡周辺を除いて未整備の状態である。一つには旧野村研究所跡の利用計画が未定であることも影響しているし、地権者が鎌倉市・神奈川県・私有地と入り組んでいることも関係しているであろう。</p> <p>しかし、海拔も桔梗山が115Mほどであり、高低差がすくなく1時間程度の散策にはもってこいである。北側は野村住宅地、南側は市役所通りがあり、それぞれバスが運行しているのでアクセスは抜群である。東へ足を伸ばせば大仏ハイキングコースに接続している。</p> <p>ただし、竹（真竹、孟宗竹、矢竹、笹竹等）の侵食がすすんでおり、山道の確保もままならない状態である。約1年前から、研究所敷地内の竹は文化財課がボランティアをつのって伐採し始めたが、その他の区域は荒れるにまかせた状態で、倒木や山道の崩落もある。</p> <p>中央公園のような人工的なバリアフリー化は不要だが、山道の確保や尾根道への接続部分の階段の整備程度を計画的に実施すれば若年層（保育園児）から高齢層（老人会）までが利用可能となる。現在、某市民団体が従来あった山道の矢竹と笹竹を取り除きつつありおおむね歩行できるようになったが、それ以上の整備は専門家の手が必要でむずかしい状況である。</p> <p>そこで、常盤山散策路の整備を台峯の整備が終了した後の計画に組み入れてはどうか。そして、市民に周知し活用してもらい、若年層から高齢者まで幅広い年代で利用し、丈夫な躰の子どもの育成と高齢者の健康生活期間の延長に役立てたい。</p>	<p>運動をした方がいいと分かっているにもかかわらず、実際に継続していくことは困難です。一人ひとりの身体活動状況や運動習慣に応じて、主体的に運動に取り組んでいくための手助けとなるツールや、身体活動や運動を増やすための気付きや行動変容のための工夫等、今後の取組の中で紹介していきたいと考えます。</p> <p>ご意見いただきましたとおり、鎌倉には豊かな自然や名所・旧跡を巡る、散策・ハイキングコースが多数あります。市民の皆様の健康づくりに活用していただけるよう、情報提供を行ってまいります。</p> <p>散策路の整備につきましては、「鎌倉市都市マスタープラン」「鎌倉市環境基本計画」「鎌倉市公共施設再編計画」、各部門の個別計画と連携しながら、介護予防・健康づくりを推進するまちづくりを進めてまいります。</p>

鎌倉市健康づくり計画（案）に対する意見と市の考え方

03	<p>運動のページについて、アンケート結果などはまとめられていますが、それに対する実践の場などの紹介が足りないと思います。私が住んでいる今泉台町内会においては様々な取り組みが行われています。是非、ご紹介頂きたいと思います。</p>	<p>地域の団体や事業者、関係機関等の取組につきましては、健康づくりにお役立ていただけるよう、今後情報提供を行ってまいります。</p>
05	<p>高齢化社会が他市よりも急速に進む鎌倉市では、65歳以上の人口の割合が29.6%に達し、これに伴い高齢者の医療費負担が増え続け、鎌倉市の財政悪化の原因となっています。</p> <p>このような現状に鑑み、高齢者の健康確保が急務であり、高齢者が健康を維持すること、自分の自由意思でいろいろな行動が可能になる状態、いわゆる健康寿命の状態を延ばすことは本計画の通りです。</p> <p>本計画で、「身体活動・運動」を青年期・壮年期・高年期の前期（平成28～32年度）の重点目標としたことを大いに歓迎します。</p> <p>健康の増進、維持には兎にも角にも適切な運動が必要です。</p> <p>運動・スポーツは多様ですが、私たちは「山歩きによる健康」を提唱して、常盤山散策路の活動を行ってきました。活動内容としては、常盤山の尾根道に通ずる常盤側4つのルートの整備、歩いて道をつくることに主眼をおき、月2回山を歩きながらの倒木、竹林、笹や草木の管理等です。</p> <p>高齢者が体、特に足腰の筋肉を鍛えることは日常生活を送るためにたいへん重要です。また高齢者だけでなく、子どもたちが幼いころから山道を歩き、体を鍛えながら自然に親しめる環境が、特に現代の子どもたちには欠かせません。子育て環境には自然が必要です。</p> <p>幸い鎌倉は子育てができる自然に恵まれています。身近にある自然を活用したいものです。</p> <p>最近ほかの市民活動団体との連携も始まりましたが、ボランティアの高齢化や動員に課題があり、健康増進の観点から、行政と市民団体が一体となって進める協働の体制整備を模索してゆきたいと考えています。</p> <p>高齢者団体との連携は、みらいふる鎌倉（74クラブ・会員3700人）と関係する市民健康課、さらに連合町内会・スポーツ振興会、民間各団体等との連携があります。</p> <p>健康増進には高齢者の交流ばかりでなく、子どもたち、そのお父さん、お母さんたちとの3世代交流も大切です。</p> <p>このような視点から、鎌倉のさまざまな自然を活用した健康増進を本計画に組み込むことを要望します。</p>	<p>健康寿命の延伸において、「身体活動・運動」の重要な要素の一つです。特に、青年期以降の「身体活動・運動」については、介護予防、認知症予防、こころの健康維持にも大きく影響します。</p> <p>地域の団体や事業者、関係機関等が実施する既存の取組を紹介していくとともに、行政と市民団体等が協働して、「身体活動・運動」に関する取組を充実させていきたいと考えます。</p> <p>また、高齢者に限定せず、すべての世代を超えて参加できる取組や、鎌倉の豊かな自然環境を活かした取組を実施してまいります。</p>