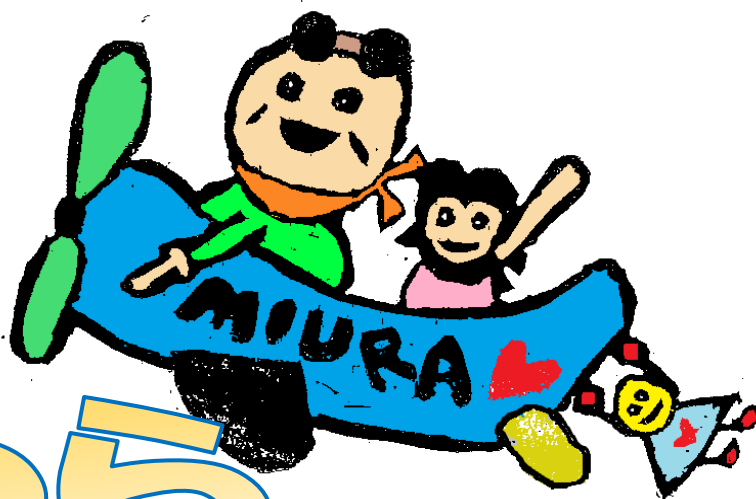


(案)

第2期

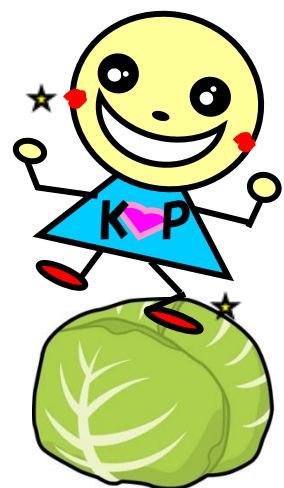
# みづら 保健計画



三浦市

令和6年3月

ぷらっとちゃん：健康ぷらっと（健康づくり拠点）のキャラクターです。



# 目次

## 第1章 計画策定の趣旨・背景

(1)計画の趣旨	3
(2)計画の名称	3
(3)計画の期間	3
(4)計画の位置づけ	3
(5)関連する計画等との整合性	4

## 第2章 基本理念・方針

(1)基本理念	7
(2)基本方針	8

## 第3章 三浦市の概要と健康における現状

(1)市の状況	11
(2)母子保健に関する状況	13
(3)成人保健に関する状況	14
(4)栄養分野に関する状況	15
(5)歯科分野に関する状況	15

## 第4章 第1期実施評価と第2期実施計画

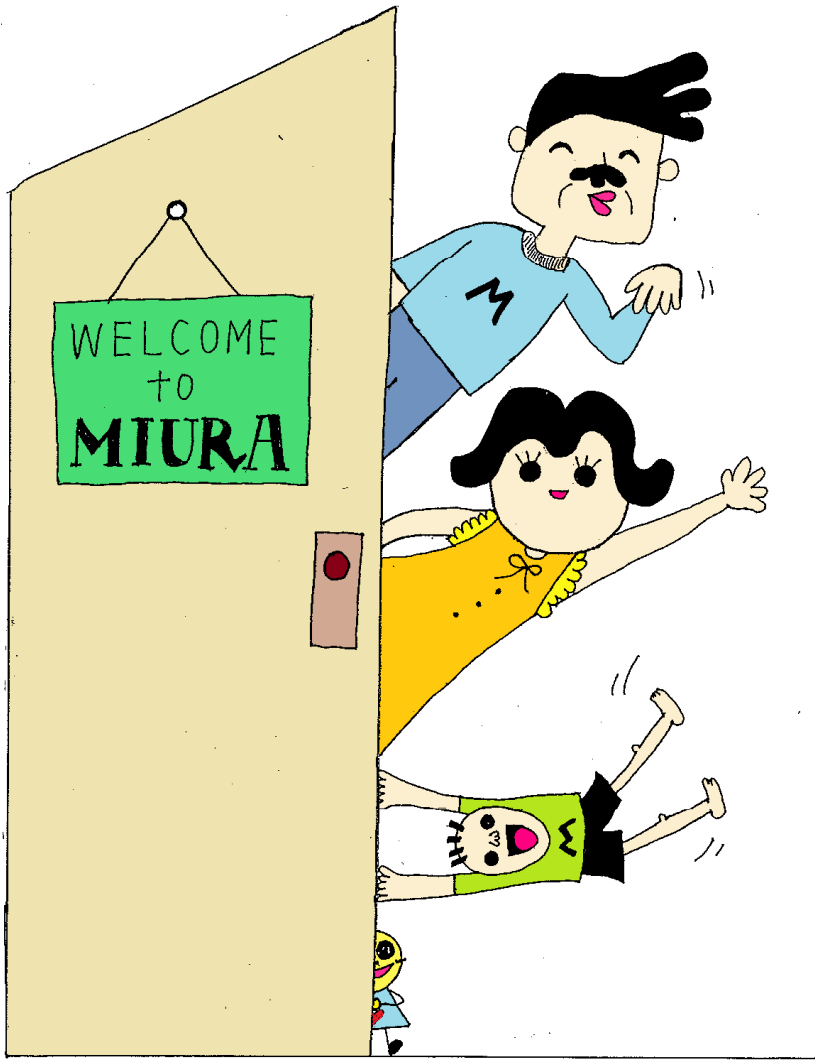
(1)第1期の実施評価	19
(2)第2期実施計画～これからの取り組み～	23
①健康(からだ)	24
②健康(こころ)	26
③栄養・食生活	28
④健口	30
⑤身体活動・運動	32
⑥つながり	34
⑦いきいき自己実現	36
⑧たばこ	38

## 第5章 計画推進体制

(1)計画の推進体制	43
(2)計画の評価	43
(3)評価確認シート	44

## 参考資料

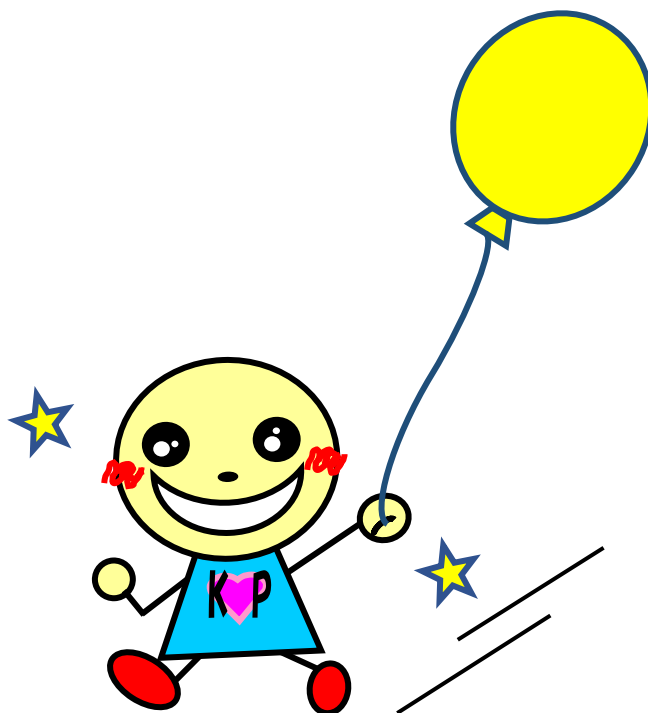
(1)計画策定経過	50
(2)資料編	
①アンケート等	51
②事業名用語説明	60





## 第1章

# 計画策定の趣旨・背景





# 第1章 計画策定の趣旨・背景

## (1) 計画の趣旨

平成30(2018)年4月に、「みうら保健計画(以下「第1期計画」)」を策定し、子どもは故郷である三浦の街・人を好きになってすくすく成長してほしい、大人は元気に歳を重ね、高齢になっても活躍してほしいという想いを込め、施策の推進を図ってきました。

この数年間においては、新型コロナウイルス感染症により生活様式の変更を強いられたり、デジタル化が加速し人との交流方法が変化したり、今まででは考えられなかったスピードで、さまざまなものが変化しました。そうした中、変化に合わせ、市民それぞれの健康観と理想とする生活実現のために、市民に寄り添い、最適な支援やアプローチを検討し取り組みを進めてきました。

健康日本21(第三次)では「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」というビジョン実現を基本的な方向としています。

第1期計画の期間満了となる令和5(2023)年度に、第1期計画検証の結果、基本理念・方針を継承し、令和6(2024)年度から6年間を計画期間とした「第2期みうら保健計画」を策定しました。

## (2) 計画の名称

第2期 みうら保健計画

## (3) 計画の期間

令和6(2024)年4月から6か年計画とし、目標年度を令和11(2029)年度とします。

							(年度)
2018~2023	2024 R6	2025 R7	2026 R8	2027 R9	2028 R10	2029 R11	
第1期	第2期						

## (4) 計画の位置づけ

「第2期みうら保健計画」は、第1期計画と同様に、健康増進法第8条に基づく市町村健康増進計画に位置付けます。

また「第4次三浦市総合計画(三浦みらい創生プラン)」が本計画の上位計画であり、大綱3「住み心地のよい都市をめざして～暮らしを支える」の個別計画に位置付けられます。

## (5) 関連する計画等との整合性

計画の策定にあたっては、健康づくりに関連する以下の計画等と整合性を図りました。

みうら食育推進計画

三浦市国民健康保険データヘルス計画

三浦市国民健康保険特定健康診査等実施計画

三浦市地域福祉計画

三浦市障害者福祉計画

三浦市高齢者保健福祉計画・三浦市介護保険事業計画

三浦市子ども・子育て支援事業計画

### ○健康増進法

○高齢者の医療の確保に関する法律

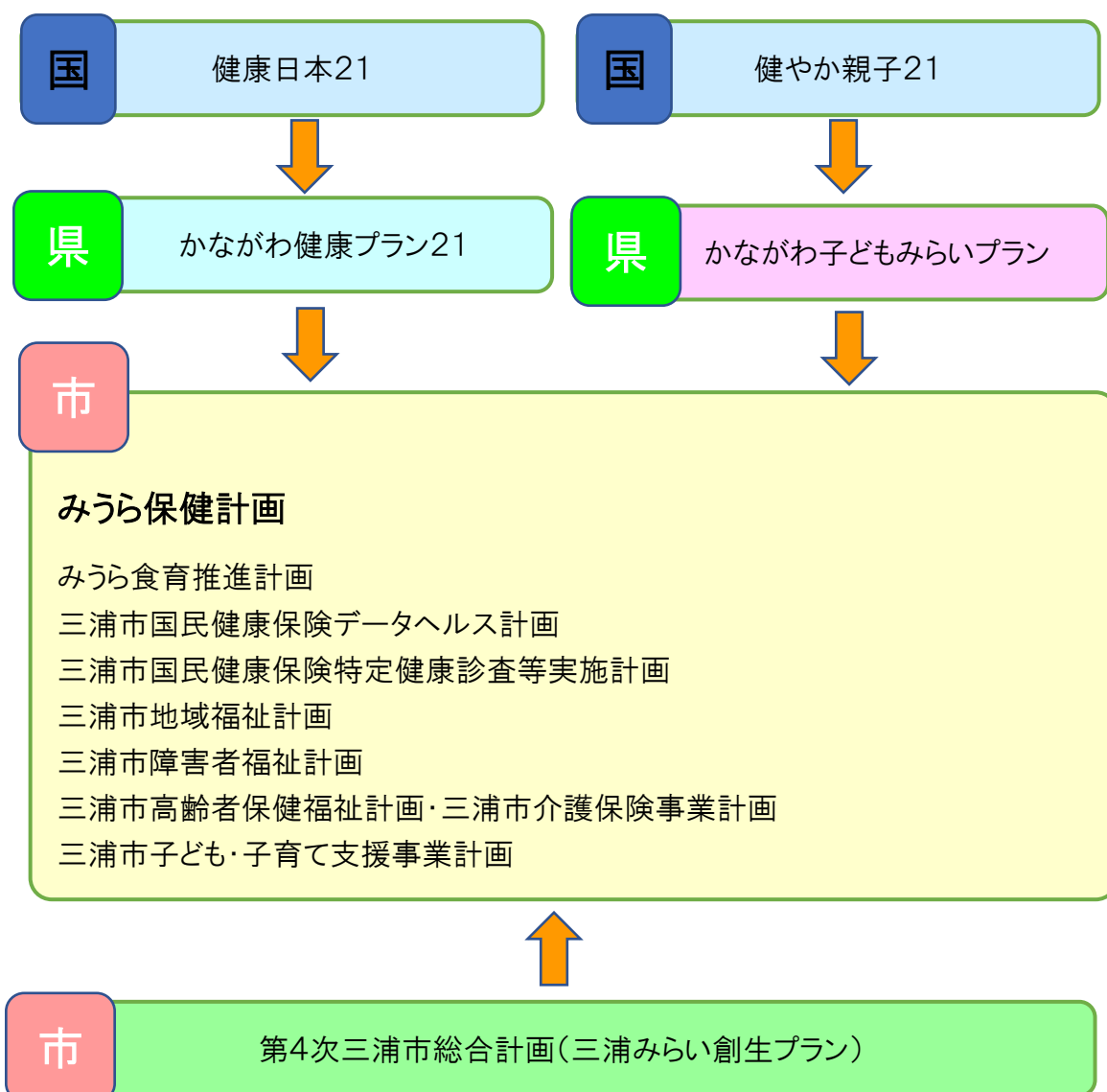
○食育基本法

○母子保健法 ○成育基本法

○子ども・子育て支援法

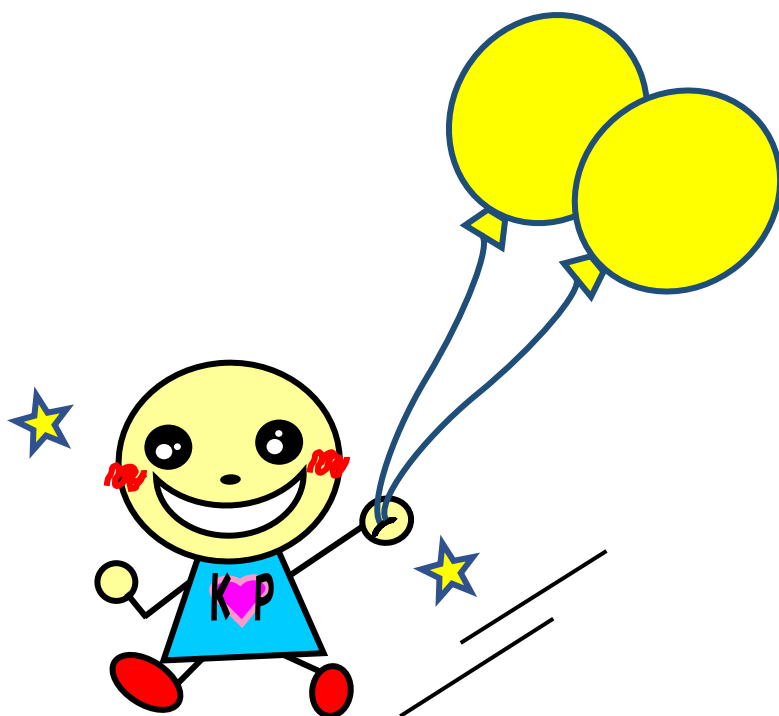
○次世代育成支援対策推進法

○児童虐待の防止等に関する法律



## 第2章

# 基本理念・方針



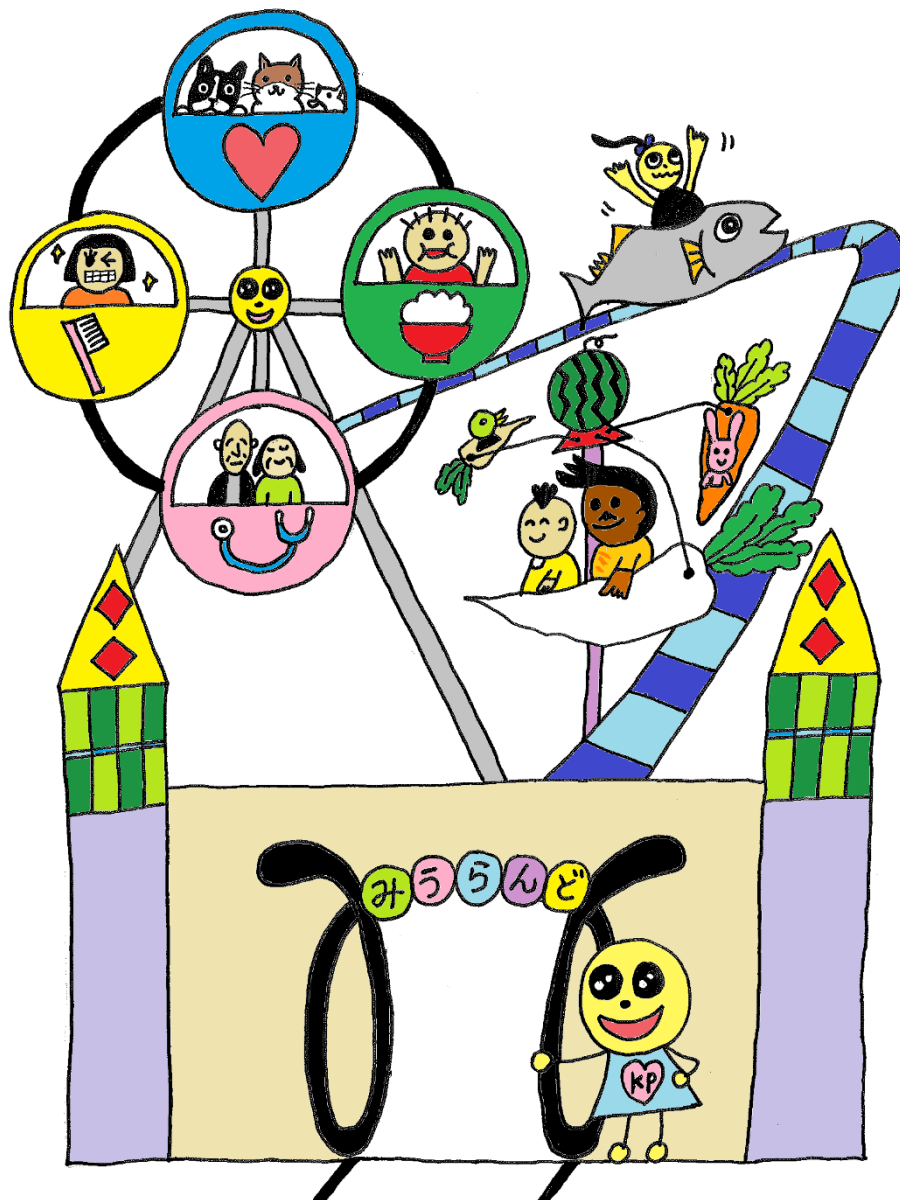


## 第2章 基本理念・方針

第1期計画において、子どもから大人、高齢者までがお互いにツナがり、影響し合いながら、健康の増進に関する施策を総合的に推進していくために基本理念を定め、その実現のため基本方針を設定しました。第2期においても、この基本理念、基本方針を引き継ぎます。

### (1)基本理念

自分・家族・みんなの「健康・元気」を  
考え、動き、つなげ、つくる みうらを目指します  
～**み**んなで **う**みだす **ら**んらん元気 みうらんど～



## (2)基本方針

### ①あなたの笑顔とあったかい心

**人をツナぐ！三浦をツナぐ！**

### ②なりたい自分を表現しよう

**未来の自分をイメージしよう**

## ①あなたの笑顔とあったかい心 人をツナぐ！三浦をツナぐ！

三浦の良いところのひとつに、ご近所付き合いなど、人との強い「ツナがり」があると思います。子どもを育てる良い環境を整えるためにも、高齢者になって一人になったときに地域で見守ってもらえる安心感を得るためにも、この「ツナがり」を大切に育てていきましょう。「あなたの笑顔とあったかい心」は、人をつなぎ、居心地の良い、良好な環境を整えることで、みなさんのところとからだの健康へとつながっていきます。

## ②なりたい自分を表現しよう 未来の自分をイメージしよう

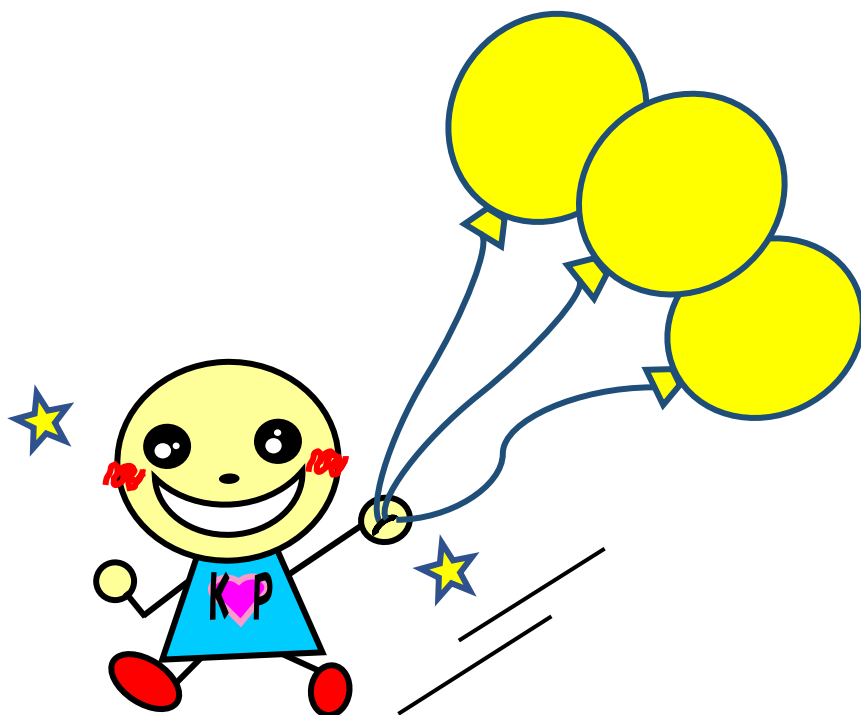
10年後、20年後の自分をイメージしてみましょう。何をしていますか？何をしたいですか？そのイメージを実現するために、おとなも子どもも今、どうしたらいいのか考えてみてください。健康づくりは未来の自分や家族のためのベース(基礎)になります。「からだが資本」と言われる通り、やりたいことができる「からだ」と「こころ」に今から整えていきましょう。子どもはおとなの協力が必要です。ちょっとした意識、それだけでその後の生活が変わってくることもあります。それぞれが良い未来へ向かえるように。

また、夢や希望は生きる活力になり人を元気にします。その夢や希望をかなえるために小さなことからチャレンジしてください。上手いかなくてもまたやり直せばいいんです。未来をイメージしながら、今の自分が今できることをやっていきましょう。その第一歩は自分を知ること、それから行動です。



## 第3章

# 三浦市の概要と 健康における現状





### 第3章 三浦市の概要と健康における現状

【 】は出典

#### (1)市の状況

##### ①人口の状況

年齢別人口構成（人）＜令和5年1月1日現在＞

区分	総人口	年少人口 (0 から 14 歳)	生産年齢人口 (15 から 64 歳)	老年人口 (65 歳以上)
三浦市	40,841	3,203 (7.9%)	20,527 (50.5%)	16,936 (41.6%)
神奈川県	9,227,901	1,047,478 (11.6%)	5,640,059 (62.6%)	2,326,294 (25.8%)
国		(11.6%)	(59.4%)	(29.0%)

【神奈川県年齢別人口統計調査】

#### 人口構造の推移

区分	平成 12 年	平成 17 年	平成 22 年	平成 27 年	令和2年
年少人口(0 から 14 歳)(人)	7,054	5,915	5,132	4,301	3,472
割合(%)	13.5	11.9	10.6	9.5	8.3
生産人口(15～64 歳)(人)	35,151	32,032	28,953	24,885	21,264
割合(%)	67.3	64.2	59.9	55.0	50.8
老年人口(65 歳以上)(人)	10,030	11,903	14,238	16,081	17,158
割合(%)	19.2	23.9	29.5	35.5	41.0

【国勢調査】

##### ②世帯構成の状況

世帯構成の推移

区分	平成 12 年	平成 17 年	平成 22 年	平成 27 年	令和2年
一般世帯総数	17,219	17,466	17,835	17,513	17,153
うち、核家族世帯	11,194	11,209	11,216	10,800	10,249
割合(%)	65.0	64.2	62.9	61.7	59.8
うち、単独世帯	2,998	3,539	4,135	4,528	5,075
割合(%)	17.4	20.3	23.2	25.9	29.6
(再掲)65 歳以上の高齢単身者世帯	1,074	1,514	2,034	2,560	2,937
割合(%)	6.2	8.7	11.4	14.6	17.1
うち、高齢者夫婦世帯	1,526	1,983	2,433	2,793	3,007
割合(%)	8.9	11.4	13.6	15.9	17.5

【国勢調査】

### ③出生の状況

出生率、出生数及び合計特殊出生率

区分	平成28年	平成29年	平成30年	令和1年	令和2年
出生数(人)	207	200	176	155	132
出生率:人口千対(%)	4.6	4.6	4.1	3.6	3.1
神奈川県(%)	7.9	7.6	7.4	7.0	6.8
国(%)	7.8	7.6	7.4	7.0	6.8
合計特殊出生率(%)	1.11	1.12	1.03	0.95	0.86
神奈川県(%)	1.36	1.34	1.38	1.28	1.26
国(%)	1.44	1.43	1.42	1.36	1.33

【神奈川県衛生統計年報・厚生労働省人口動態統計】

### ④死亡・死因の状況

死亡数、死亡率及び年齢調整死亡率の推移

区分	平成28年	平成29年	平成30年	令和1年	令和2年
死亡数(人)	648	629	660	674	709
死亡率:人口千対(%)	14.51	14.34	15.29	15.86	16.65
神奈川県(%)	8.6	8.9	9.2	9.3	9.4
国(%)	10.5	10.8	11.0	11.2	11.1
年齢調整死亡率:人口千対(%)	4.10	3.61	3.79	3.72	3.91
神奈川県(%)	3.46	3.43	3.38	3.32	3.27

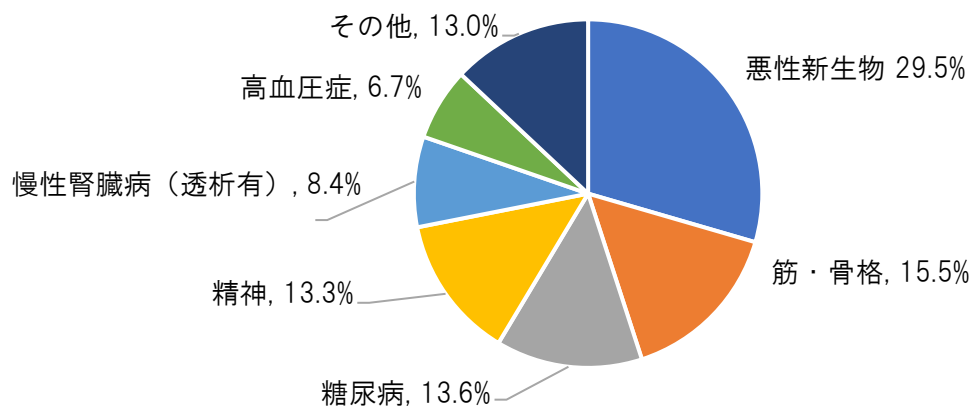
【神奈川県衛生統計年報】

主要原因別死亡数(人)及び死亡率(%)<令和1年度> ※率は10万人対

順位	原因	死亡数	死亡率	順位	原因	死亡数	死亡率
1	悪性新生物	177	417.9	6	脳血管疾患	36	85.0
2	老衰	126	297.4	7	不慮の事故	28	66.2
3	循環器系疾患	115	271.5	8	感染症	21	49.6
4	呼吸器系疾患	63	148.7	9	生殖器系疾患	21	49.6
5	肺炎	47	111.0	10	消化器系疾患	14	33.1

【令和2年度鎌倉保健福祉事務所三崎センター】

### ⑤国民健康保険疾病分類別医療費割合<令和4年度>



【国保連合会特定健診データ管理システム集計】

## (2) 母子保健に関する状況

### ① 出産にかかわる状況

#### 妊娠届出書の状況

出産予定日母年齢	平成 30 年		令和1年		令和2年			
	人数 (人)	市割合 (%)	人数 (人)	市割合 (%)	人数 (人)	割合(%)		
						市	県	国
10歳～19歳	1	0.5	4	2.6	1	0.7	0.6	0.8
20歳～29歳	73	41.5	66	42.6	57	43.2	29.9	33.8
30歳～39歳	89	50.6	70	45.1	66	50.0	62.5	59.4
40歳～49歳	12	6.9	15	9.7	8	6.1	6.9	5.9
50歳～	1	0.5	0	0	0	0	0.01	0.01
合計	176		155		132			

【神奈川県衛生統計年報・厚生労働省人口動態統計】

### ② 1歳6か月児健康診査指さしの状況(%)

区分	平成12年	平成22年	平成28年	令和1年	令和4年
0個	9.5	28.0	26.0	21.0	31.0
1個以上	90.5	72.0	74.0	79.0	69.0

【1歳6か月児健康診査】

※指さしとは：1歳6か月児健康診査で、問診者が「くつ」「犬」「車」など6つ絵が描かれているカードの中から「わんわんどれ？」などと聞き、指さしで回答してもらい、お子さんのコミュニケーションや発達の状況を確認しているものです。

### ③ 育てにくさを感じているか、ゆったりとした気分で過ごせているか

区分		育てにくさを感じているか					
		いつも感じる		時々感じる		感じない	
		人数 (人)	割合 (%)	人数 (人)	割合 (%)	人数 (人)	割合 (%)
(保護者が)ゆったりとした気分で過ごせるか	はい	4	36.4	102	54.5	317	78.9
	いいえ	4	36.4	15	8	6	1.5
	何とも言えない	3	27.3	70	37.4	79	19.7
	合計	11		187		402	

【平成27年度～30年度生まれに対する3歳児健康診査 みうらっ子アンケート】

※育てにくさを感じる保護者ほどゆったりとした気分で過ごせていない傾向がある。

### ④ 育児サークルの活動状況<令和3年度>

区分	年間参加人数(人)	開催回数(回)
プラザ・デ・バンビーノ	122	21
BeBeくらぶ	140	25
みうら子育てネット	(大人のみ) 34	6
ピーナツクラブ	16	2

【三浦市後援名義使用実績報告】

### (3)成人保健に関する状況

#### ①三浦市国民健康保険特定健康診査受診率(%)

区分	令和1年	令和2年	令和3年	令和4年
三浦市	24.9	24.7	30.2	31.8
神奈川県	28.8	25.7	28.3	29.2
全国	37.7	33.5	36.1	37.1

【国保連合会特定健診データ管理システム集計】

#### ②がん検診受診者数(人)

区分	肺がん	大腸がん	子宮頸がん	乳がん	胃がん
令和2年度	3,022	2,707	1,455	805	377
令和3年度	3,219	2,924	1,789	1,099	372
令和4年度	3,301	3,567	1,762	1,086	528

【令和4年度三浦市決算資料】

#### ③特定保健指導受診率

区分	令和1年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
健診受診者(人)	2,310	2,249	2,648	2,589
保健指導対象者(人)	277	281	385	310
終了者(人)	84	103	108	89
終了割合(%)	30.3	36.7	28.1	28.7

【国保連合会特定健診データ管理システム集計】

#### (4) 栄養分野に関する状況

##### ① 特定健康診査受診者質問項目 40～74 歳(%) <令和4年度>

区分	三浦市			神奈川県			国		
	合計	男性	女性	合計	男性	女性	合計	男性	女性
20 歳から体重が 10kg以上増加	35.5	43.9	28.9	34.0	45.1	25.5	35.0	44.9	27.0
1 年間で体重増減 3kg以上	16.2	22.5	11.3	15.9	22.4	10.9	15.7	21.8	10.9
週 3 回以上朝食を 抜く	25.3	17.8	30.9	21.7	14.8	26.9	21.6	14.4	27.4
夕食後の間食 週 3 回以上	10.7	13.0	9.0	11.7	14.6	9.5	10.7	13.2	8.1
飲酒 毎日	25.7	41.3	13.3	25.5	40.9	13.7	25.5	42.5	12.0
1 回 30 分以上の 運動習慣なし	60.4	56.5	63.5	57.3	55.4	58.8	60.4	58.1	62.2

【国保連合会特定健診データ管理システム集計】

##### ② なごみ健康診査受診者質問項目 75 歳以上(%) <令和4年度>

区分	三浦市			神奈川県			国		
	合計	男性	女性	合計	男性	女性	合計	男性	女性
1 日 3 食きちんと 食べる	93.8	93.0	94.3	94.2	93.9	94.4	94.6	94.4	94.8
6 カ月で 2～3kg 以上の体重減少あり	11.6	11.9	11.5	11.4	11.0	11.7	11.7	11.7	11.7

【国保連合会特定健診データ管理システム集計】

#### (5) 歯科分野に関する状況

##### かかりつけ歯科医を決めている人の割合(%)<令和4年度>

3 歳児健診	44.0
20 歳以上	70.6

【みうらっ子アンケート】【成人歯科健診】

##### 歯科健診受診状況(%)<令和4年度>

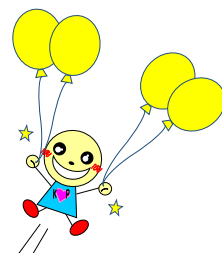
20歳以上の 1 年間に歯科健診を受けたことがある人の割合	56.6
40歳以上で半年前に比べてかたい物が食べにくい人の割合	26.0
40歳以上でお茶や汁物等でむせる人の割合	19.0

【みうらっ子アンケート】【成人歯科健診】【国保連合会特定健診データ管理システム集計】

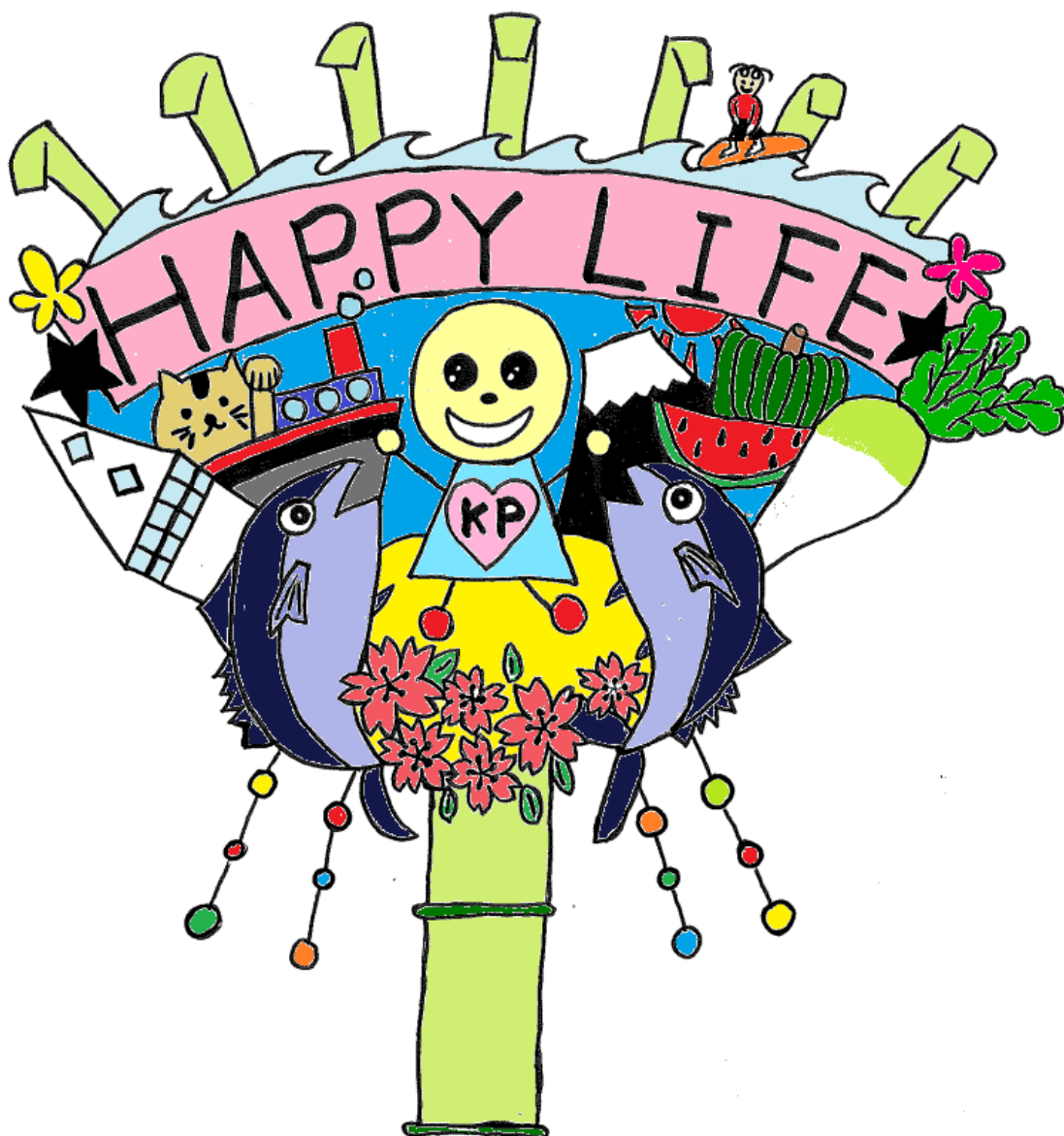




## 第4章



## 第1期実施評価と第2期実施計画





# (1)第1期の実施評価

- ・・・達成
- △・・・未達成だが取組中
- ×・・・未着手

## ① 健康(からだ)

	目指す姿	市民の取組目標	市民を支える取組目標	5 年評価	
				○・△・×	実施内容・状況
子ども (0～5歳)	遊んで食べて寝るのが基本 育てるからだはぐくむ元気	・乳幼児健康診査を受ける ・予防接種を受ける ・早寝早起き朝ごはん	・受けたい健康診査にする ・未受診者への働きかけ ・早寝早起き朝ごはんの大切 さ、実態を伝える	○	乳幼児健康診査は、ほぼ全ての対象者が受診している。未受診児については、訪問や幼稚園保育園での見守りといった方法でフォローできた。 全ての健診において、満足度アンケートを実施し、意見のあった事柄については、翌月以降に反映した。 新型コロナウイルス感染症蔓延時にも定期予防接種について接種勧奨した。 「早寝早起き朝ごはん」については、問診の場で個別の助言等実施はしていたが、統計的に集計することは困難であった。
学童・思春期 (6～17歳)	少しずつ変わるからだはなんのため？ 知って学んで大人の準備	・早寝早起き朝ごはん ・からだの変化について正しい知識を得る	・早寝早起き朝ごはんの大切 さ、実態を伝える ・からだの変化、妊娠について の教育 ・学校での教育や健康診断	○	生活リズムの実態の把握や生活習慣病、思春期(第二次性徴を含む)についての学習を全校で実施している。
おとな (18～39歳)	タフなからだは今のうち 無茶な習慣見直そう	・自分の体重を測る ・規則正しい生活をする ・健(検)診を受ける	・受けやすい健(検)診	○	体重を週1回以上測定した人の割合は、微増した。「外出自粛」「コロナ太り」による体重の変化が影響した可能性が大きい。 感染対策を継続しながら健(検)診を実施したが、健(検)診受診率は、減少傾向。感染症予防に重きが置かれ、健康に対する優先順位が変化し、健診受診率は低下した。しかし、自身の健康に意識を向けるという意味では、感染症予防、外出自粛は多くの市民が自身や家族の健康に関心をもつ機会になった。また、「(自分は)健康である」ということの実感する機会にもなった。
おとな (40～64歳)	これからもやりたいことがしたいから 自分で守ろうわたしの健康	・毎日をはかる、続ける(血圧、体重) ・家族や仲間と健(検)診を受ける ・自分が健康と思うことができる	・受けやすい健(検)診	○	体重を週1回以上測定した人の割合は、令和2年、3年と低下したが、令和4年に大きく上昇した。「外出自粛」「コロナ太り」による体重の変化が影響した可能性が大きい。 新型コロナウイルス感染症により、健(検)診を受ける機会が減り、伴って受診率も低下した。感染症予防に重きが置かれ、健康に対する優先順位が変化しと考えられる。しかし、自身の健康に意識を向けるという意味では、感染症予防、外出自粛は多くの市民が自身や家族の健康に関心をもつ機会になった。また、「(自分は)健康である」ということの実感する機会にもなった。

## ② 健康(こころ)

	目指す姿	市民の取組目標	市民を支える取組目標	5 年評価	
				○・△・×	実施内容・状況
子ども (0～5歳)	泣いて笑ってケンカして ギョッとハグして笑顔がいっぱい	・1日1回ハグしてもらえる (子どもをハグする) ・とまだちに会う、色々な体験 をする (交流の場に行く)	・受けたい健康診査にする ・未受診者への働きかけ ・早寝早起き朝ごはんの大切 さ、実態を伝える	○	健診や教室でハグ運動を進めることで、ハグ実施率は90%以上維持することが出来た。 子育て支援センター利用者や教室参加人数は新型コロナウイルス感染症流行前に比べて、減少している。 みまぐっこでは、交流の場を確保するため、感染症対策を講じ、開催時間を複数回に分ける等、社会状況に合わせて実施した。
学童・思春期 (6～17歳)	いいところ、悪いところ、 全部大事な私自身 自信を持って、前へすすもう	・色々な感情があつていいと 知る ・自分に合った対応を探せる ・相談できる人がいる	・「こころの育ち」について学ぶ 場の提供 ・相談先の周知	○	各学校にスクールカウンセラーを配置。 中学校が中心にはなるが、小学校にも出向き活躍している。
おとな (18～39歳)	ちょっと待ってー呼吸 自分の幸せみいつけた	・自分のこころの状態を知る ・リラックスできる時間がある ・自分のリラックス方法を知 っている ・アルコールの正しい情報が得 られる	・広報紙、教室等での情報発信	○	新型コロナウイルス感染症に関連したストレス対応法は、ストレス自体を自覚し、自身が対応策をとれるよう具体的な方法を紹介する内容になっている。
おとな (40～64歳)		・自分の心の状態を知る ・リラックスできる時間がある ・自分のリラックス方法を知 っている ・アルコールの適正量が守れる	・広報紙、教室等での情報発信	○	新型コロナウイルス感染症に関連したストレス対応法は、ストレス自体を自覚し、自身が対応策をとれるよう具体的な方法を発信できた。 健康教育は実施できなかった。

○・・・達成  
 △・・・未達成だが取組中  
 ×・・・未着手

### ③ 栄養・食生活

	目指す姿	市民の取組目標	市民を支える取組目標	5 年評価	
				○・△・×	実施内容・状況
子ども (0～5歳)	ごはん大好き！ みんなで食べるとおいしいね	・朝ごはんを食べる ・よくかんで食べる ・みんなで食べる	・乳幼児健康診査や教室で朝ごはん、共食の大切さを伝える ・簡単メニューの紹介をする ・食育に関するネットワークの活用	○	朝食を食べる人は、ほぼ食べる人を含めて、95%前後の値を維持。共食は100%に近い値を維持しており、年齢による差もみられなかった。 新型コロナウイルス感染症流行により健診時の集団教育や、試食提供など出来なくなったが、健診待ち時間での個別指導や離乳食の段階別形状を作る体験等方法を変えアプローチを行った。 1歳前後の離乳食・歯みがき等の悩み軽減のため、令和1年度から新たに「ぼくぼく・しゃかしゃか」(離乳食&歯みがき教室)を開始した。
学童・思春期 (6～17歳)	3食食べて成長！ 強くなろう、きれいになろう	・朝ごはんを食べる ・食事の大切さについて学ぶ(主食・主菜・副菜をそろえる) ・仲間・家族と食べる楽しさを体験する	・朝ごはん、共食の大切さを伝える ・レシピの紹介をする ・食育に関するネットワークの活用	○	みうらっ子食育ネットワークの活動に小中学校の栄養教諭・養護教諭・食育担当教諭が関わり、食育の取組など情報共有を図った。また、子どもの好きなメニューのレシピをホームページに掲載した。
おとな (18～39歳)	上手に選ぼう、上手に食べよう 自分のために、家族のために	・朝食を必ず摂る ・毎食、主食・主菜・副菜をそろえる ・毎食野菜料理を一品増やす ・栄養表示を見る	・レシピ紹介 ・食生活改善推進団体三栄会の活動支援 ・教室(妊婦含む)、教育、相談の開催 ・食育に関するネットワークの活用	○	新型コロナウイルス感染症流行時であっても、食に関わる関係機関・団体と連携して継続的に食育に取り組むことができた。
おとな (40～64歳)		・毎食、主食・主菜・副菜をそろえる ・1日全体量の適量を知る ・調味料は量って使う	・レシピ紹介 ・食生活改善推進団体三栄会の活動支援 ・教室、教育、相談の開催 ・食育に関するネットワークの活用	○	新型コロナウイルス感染症流行時であっても、食に関わる関係機関・団体と連携して継続的に食育に取り組むことができた。

### ④ 健口

	目指す姿	市民の取組目標	市民を支える取組目標	5 年評価	
				○・△・×	実施内容・状況
子ども (0～5歳)	守ってあげたい かわいい歯 もぐもぐごっくん 元気な歯	・毎日仕上げみがきをする ・親子でよくかんで食べる	・乳幼児健康診査で仕上げみがきの大切さと、方法について伝える ・離乳食教室でかむことの大切さを伝える ・歯のフェスティバルの実施	○	3歳児健診におけるむし歯のない歯の割合は増えた。乳児期から、歯科衛生士が個別に対応し、歯や咀嚼機能の大切さについて説明、重要性の意識づけを行った。歯科衛生士等の丁寧な指導により保護者の仕上げみがきに対する理解が深まった。
学童・思春期 (6～17歳)	ピカピカ白い歯 正しく歯みがき むし歯と戦え いざ出陣！	・歯周病を知っている ・正しい歯ブラシの使い方を覚える	・歯周病やむし歯についての知識を伝える ・正しい歯みがき方について指導をする ・歯のフェスティバルの実施	○	12歳児のむし歯のない歯の割合が令和3年度に70%以下となったが、その他の年は70%台後半の値を維持している。3歳児健診と比べると割合は低かった。
おとな (18～39歳)	歯周病予防 学んで 続けて 8020	・かかりつけ歯科医を持ち、年に1回歯科健診を受ける ・歯間清掃用具を使用する	・保護者対象の歯科教育・指導・相談の実施 ・妊娠期における口腔ケアの重要性など、普及啓発 ・歯周病と全身の健康の関連性について普及啓発 ・歯のフェスティバルの実施	○	「年に1回歯科健診を受診する人」と「歯間清掃用具を使用する人」の割合は、5年間で微増した。 例年行っている歯科相談は継続して実施した。歯科保健を目的としたイベント(歯のフェスティバル等)については、新型コロナウイルス感染症の影響はあるが、可能なかたちで実施できた。
おとな (40～64歳)		・かかりつけ歯科医を持ち、年に1回歯科健診を受ける ・歯間清掃用具を使用する	・歯周病と全身の健康の関連性について普及啓発 ・歯のフェスティバルの実施	○	「年に1回の歯科健診を受診する人」の割合は低下したが、「歯間清掃用具を使用する人」の割合は横ばい、進行した歯周病の保有者の割合は低下した。外出自粛等による健診の後回しや、マスク生活による口腔環境への関心低下が影響している。 例年行っている歯科相談は継続して実施した。歯科保健を目的としたイベント(歯のフェスティバル等)については、新型コロナウイルス感染症の影響はあるが、可能なかたちで実施できた。

- ・・・達成
- △・・・未達成だが取組中
- ×・・・未着手

## ⑤ 身体活動・運動

	目指す姿	市民の取組目標	市民を支える取組目標	5 年評価	
				○・△・×	実施内容・状況
子ども (0～5歳)	いつでもどこでも 体のびのび親子で遊ぼう！ みうらっ子	・からだを使って遊ぶ	・からだを使った遊びの情報 提供	△	『たかいたかい』や『ひこうき』などからだを使って遊ぶが子の割合は、1歳6か月では90%前後の数値を維持できていたが、3歳になるとそこから10%程度下がっている。
学童・思春期 (6～17歳)	みんなで汗かき それが青春！ 骨も体もつよくなる	・休み時間以外で遊ぶ(6～12歳) ・汗をかきような運動を 定期的実践する(13～17歳)	・10代での運動の大切さを伝える ・学校での教育や健康診断	○	三浦市内全ての学校の生徒は、体育の授業を通して、運動の大切さを学んでいる。
おとな (18～39歳)	休日しっかり 平日ちょびり 体動かし 汗かこう	・汗をかきような活動を、定期的 に実践する ・ラジオ体操をする	・ラジオ体操の普及 ・ウォーキングガイドブックの 配布やイベントの開催 ・ウォーキングボランティアの 活用などの自主グループ支援	○	ラジオ体操メイン研修会では、夏休みや土曜日に開催するなど、若い世代の人が参加しやすい工夫した。
おとな (40～64歳)	今からでもできる 動き出せ 歩き出せ	・ラジオ体操など継続的に身体を 動かす習慣がある	・ラジオ体操の普及 ・ウォーキングガイドブックの 配布やイベントの開催 ・ウォーキングボランティアの 活用などの自主グループ支援	○	「週2回30分以上運動をしている人」の割合は、令和1年度に増加したが、令和2年度以降低下している。新型コロナウイルス感染症による外出自粛や行動制限などが影響し、運動する場や機会が少なくなったことが影響している。しかし、コロナ禍においても感染対策を行いながらラジオ体操講習会の実施やウォーキングガイドブックの配布を行い、市民が運動をするきっかけづくりを行うことができた。

## ⑥ つながり

	目指す姿	市民の取組目標	市民を支える取組目標	5 年評価	
				○・△・×	実施内容・状況
子ども (0～5歳)	親子ツナ (親子のつながり大切に)	・1日1回ハグしてもらう ・親が安心して子育てができる ・親が相談できる人がいる、場がある	・1日1回ハグ運動の実施 ・親が安心して子育てができる ための情報提供、場の提供	○	新型コロナウイルス感染症流行時期と重なり、開催の自粛・参加控えにより乳幼児の教室参加者は減少し令和2年度は最低人数となった。令和3年度以降、教室1回につき複数の時間帯で開催することで感染対策をしながらも多くの人が参加していただくことが出来た。 両親学級は時間帯を複数回に分けて実施することで、参加者数に新型コロナウイルス感染症流行の大きな影響はなかった。
学童・思春期 (6～17歳)	友ツナ 街ツナ (友達や地域とのつながり大切に)	・友達とのつながりを持つ ・地域とのつながりを持つ ・近所の人にあいさつができる	・スクールガード活動の実施	△	地域社会などでボランティア活動に参加したことがある子の割合は、感染症流行に伴い低下していたが、やや増加傾向にある。
おとな (18～39歳)	三浦ツナ (三浦のつながり大切に)	・地域の活動やイベントに参加する ・隣近所と挨拶ができる	・市の事業、地区活動の紹介 ・あいさつの効果や利点について周知する	△	新型コロナウイルス感染症の影響により、市の教室は休止や中止、制限等をかけており、参加者数が一時減少したが徐々に回復している。 サークルは徐々に活動を再開できていると考えるが、新型コロナウイルス感染症流行期よりサークル数は大きく減少した。
おとな (40～64歳)		・地域の活動やイベントに参加する ・ボランティア活動に参加する	・市事業、サークル、地区活動の紹介 ・ボランティア活動の紹介	△	新型コロナウイルス感染症の影響により、市の教室は休止や中止、制限等をかけており、参加者数が一時減少したが、徐々に回復している。市で把握しているボランティア活動も新型コロナウイルス感染症の影響で、活動できない時期があったが、徐々に活動を再開できている。 また、サークル数は新型コロナウイルス感染症流行期より大きく減少したが、自治会加入率は維持しており、新型コロナウイルスのワクチン接種では自治会の力を活用し、予約が困難な方の予約を行うなど、つながりを確認できた。

○・・・達成  
 △・・・未達成だが取組中  
 ×・・・未着手

⑦ いきいき自己実現

	目指す姿	市民の取組目標	市民を支える取組目標	5 年評価	
				○・△・×	実施内容・状況
子ども (0～5歳)	これできるかな、やってみよう はぐくもう 好奇心	・できたらいっぱい褒めてもらえる ・失敗しても励ましてもう一度やってみる ・1日1回ハグしてもらえる	・自己肯定感の大切さを伝える ・体験(成功も失敗も)の大切さを伝える ・1日1回ハグ運動を勧める ・卒業(卒乳、トイレなど)教室の開催	○	健診や教室でハグ運動を進めることで、ハグ実施率は90%以上維持することが出来た。 トイレトレーニングについては2歳半でトレーニングを開始していない子の割合が上昇している。健診時や来所時に情報提供していたが、教室(集団指導)は未実施の状態が続いた。
学童・思春期 (6～17歳)	なんでも挑戦 なんでも経験 自分で考える 自分で選ぶ	・自分のことを好きになれる ・自分のこれからのこと(未来)を考えられる	・自己肯定感の大切さを伝える ・ライフプランについて情報提供する	○	平成30年度から令和2年度までは市内小学校2校に出向き、それぞれ年1回赤ちゃん抱っこ体験教室(自分が家族から愛されていることを認識し、自分を好きになることを目的とした教室)を実施。新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、体験教室を控えたいと学校より申し出があり令和3年度以降は1校のみとなったが、継続して実施出来た。
おとな (18～39歳)	なりたい自分を表現しよう 未来の自分をイメージしよう	・自分の理想とする姿がある ・具体的な方法で取り組める	・三浦市民、子どもの健診で情報提供	△	個々の自己実現の目標が異なるため評価することは難しいが、市が市民の自己実現の一助となるよう健康に関する情報発信や事業を開催した。 しかし、若い世代の事業参加は少ないため、3歳児健診に来場した保護者や新型コロナワクチン集団接種会場来場者に健康に関するチラシの配布などアプローチ方法を工夫した。
おとな (40～64歳)		・自分の理想とする姿がある ・具体的な方法で取り組める ・病気があったとしても自分らしく生きられる	・健康に関する情報を保健指導、教室で伝える ・必要な情報を自分で選べるよう支援する	○	自己実現の目標は個々の市民により異なることから、評価は難しい。 令和2年以降は新型コロナウイルス感染症の影響により、生活様式の大きな変化があり、順応することができた人、生活のしづらさを感じ何らかの心身の不調につながった人、自分自身の生活を振り返るきっかけになった人など、さまざまな経験をする機会となった。そのような中で、市が健康に関する情報発信や感染症対策に努めながら事業を実施したことは、市民にとって自己実現のための一助になったと考える。

⑧ たばこ

	目指す姿	市民の取組目標	市民を支える取組目標	5 年評価	
				○・△・×	実施内容・状況
子ども (0～5歳)	煙イヤ！言えない子の前で吸いますか？	・子どもに受動喫煙させない	・子どもに受動喫煙させない	○	母子健康手帳交付時は全数面接を実施し、喫煙者(本人・家族)には禁煙指導を実施した。 乳幼児健診での集団指導は新型コロナウイルス感染症対策のため、問診時の個別指導に切り替え、受動喫煙防止に関するリーフレットの配布も行った。
学童・思春期 (6～17歳)	学ぼう！タバコの本当のこと 守ろう！自分の体	・子どもは吸わない大人は吸わせない ・たばこの健康への害を理解している	・たばこの健康への害を理解している者の増加	○	たばこの害について、三浦市内の全ての学校で学習する機会を毎年設けている。
おとな (18～39歳)	そろそろ禁煙しませんか みつけようきっかけ 増やそうサポーター	・吸わない ・たばこが周りに与える害を正しく理解する	・喫煙者の減少	○	令和3年度以降は新型コロナウイルス感染症の影響により、店頭や街頭での受動喫煙、禁煙などについて啓発はできなかったが、デジタルサイネージやホームページなど利用し、様々なかたちで禁煙支援を行うことができた。 ※市民の取り組みについては、18～39歳の喫煙者数を把握するデータがないため、数値で評価することができない。
おとな (40～64歳)		・禁煙する	・喫煙者の減少	○	喫煙率は令和4年度にやや増加したものの、ほぼ横ばいである。 令和3年度以降は新型コロナウイルス感染症の影響により、店頭や街頭での受動喫煙、禁煙などについて啓発はできなかったが、デジタルサイネージやホームページなど利用し、様々なかたちで禁煙支援を行うことができた。

## (2)第2期実施計画～これからの取り組み～

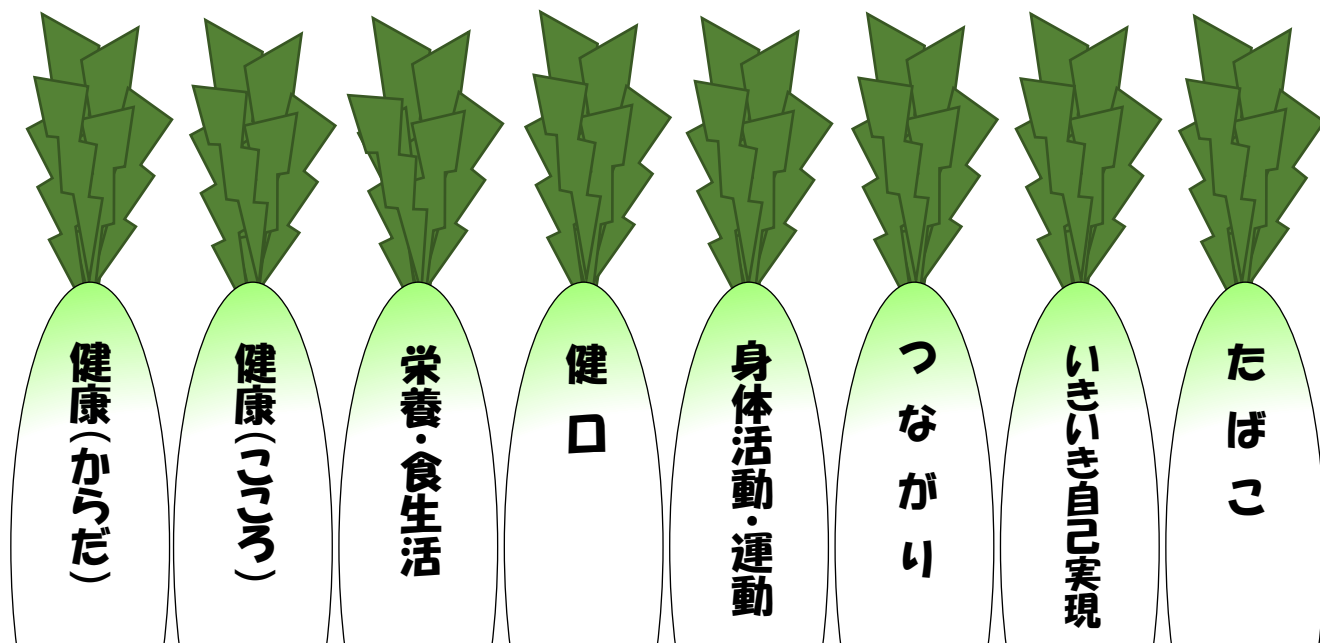
第2期みうら保健計画では、2つの基本方針を掲げ、8つのカテゴリー毎、ライフステージ毎に目標(イメージする市民像)を示しています。その姿を目標に、8つのカテゴリー毎、ライフステージ毎に取り組みを設定・実行し、計画を推進していきます。



**8つの目標達成に向けて、  
「子ども」も「おとな」もみんなで行いましょう！**



大きく育てね～



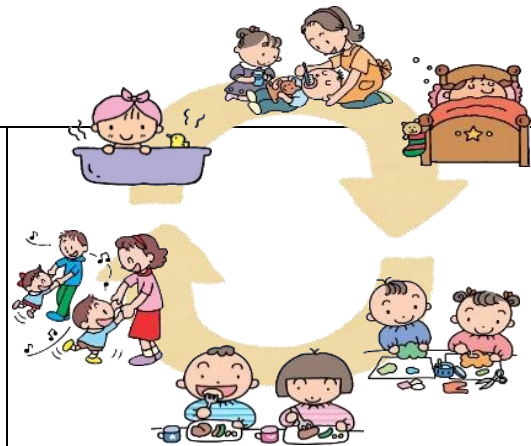
各カテゴリーに対して、各事業や保健活動の中で取り組んでいきます。



## ① 健康(からだ)

### 子ども(0~17歳)

目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝早起きを心掛け、健康的なからだづくりができる</li> <li>・全ての子が、乳幼児健康診査を受けて成長発達を確認できる</li> <li>・予防接種の時期を逃さない</li> </ul>
取り組み	・乳幼児健康診査、予防接種、精密検査の受診率向上に向けた周知啓発
指標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児健康診査受診率</li> <li>・予防接種接種率</li> <li>・乳幼児精密検査受診率</li> <li>・決まった時間に寝る・起きる児の割合</li> </ul>



子どもの時期には、「遊ぶ」「食べる」「寝る」といった基本的な生活リズムを整えることが、からだづくりの基礎となる。



【3歳児健診での眼科検査の様子】

### おとな(18歳~)

目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の健康を振り返り、生活習慣改善や自分に合ったセルフケアをおこなえる</li> </ul>
取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康診査(みうら国保健診、なごみ健診等)や特定保健指導、がん検診等の実施</li> <li>・受診勧奨の実施</li> </ul>
指標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康診査(みうら国保健診、なごみ健診等)受診状況</li> <li>・特定保健指導等実施結果</li> <li>・がん検診実施状況</li> <li>・受診勧奨実施状況</li> </ul>

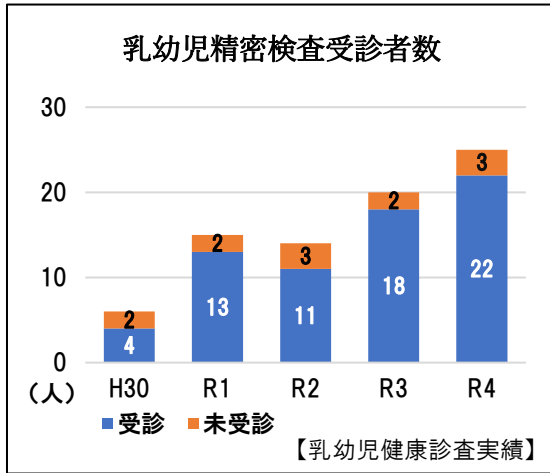


1年に1回、健診を受けよう！



## 《 現状と課題 》

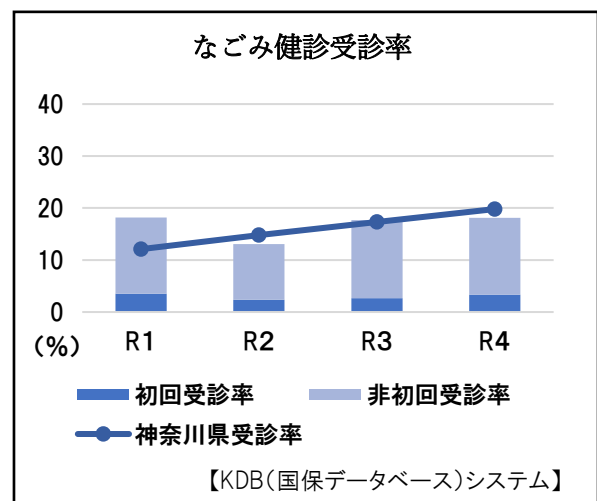
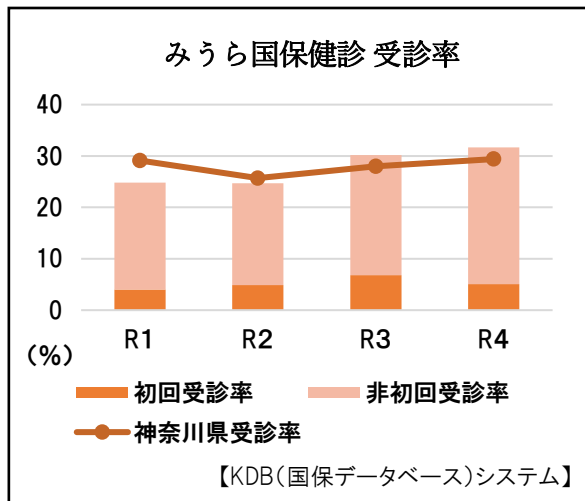
### 子ども



令和3年度から3歳児健診で、眼科のスクリーニング検査を開始した。それにより、これまで、気づかれなかった疾患の可能性をスクリーニングすることができ、精密検査が必要な者が増加している。精密検査受診の結果、治療が必要になることがあるため、精密検査の全数受診を目指すことが課題である。



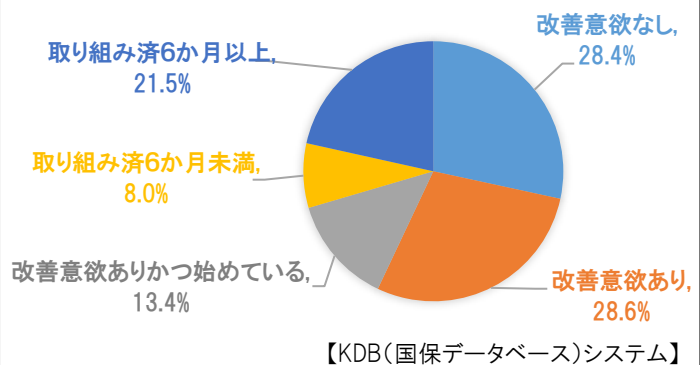
### おとな



新型コロナウイルス感染症の影響によって健診受診率が一時的に減少したが、戻りつつある。特に令和3年度は、特定健康診査(みうら国保健診)の受診勧奨を強化したことにより、全体の受診率と初回受診率(初めて健診を受診した人の率)が大幅に増えている。

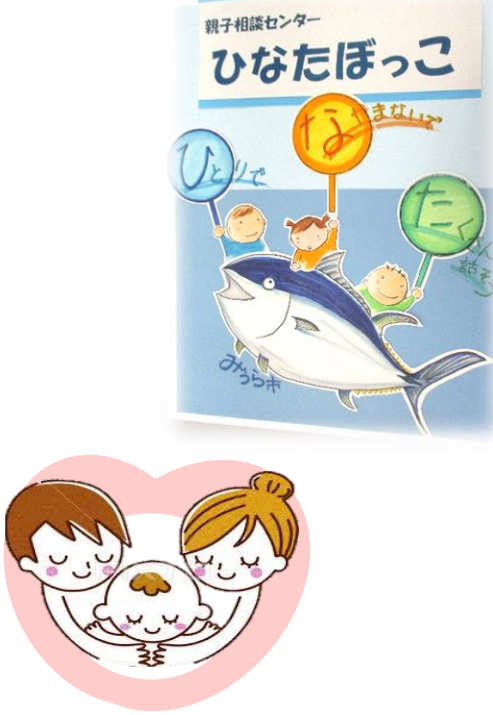
健診は、毎年継続して受診して自分のからだの変化を知ることが大切である。引き続き初回受診者が増え、さらに初回受診者が健診を継続して受診する習慣を身に着けることが課題となる。

### 令和1年から令和4年の生活習慣改善取り組み状況




## ② 健康(こころ)

### 子ども(0~17歳)

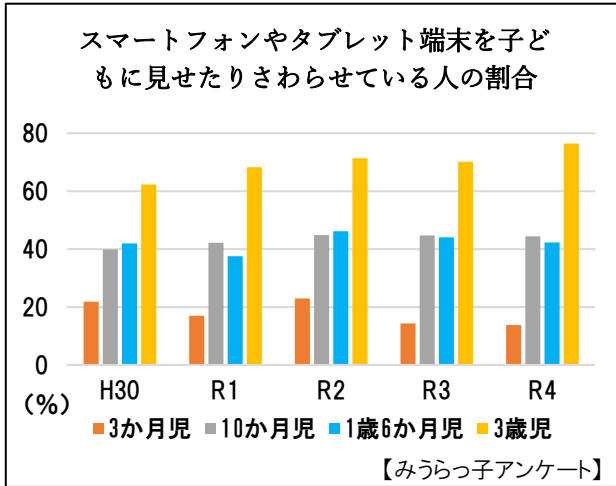
<b>目標</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・親子や地域等とのかかわりの中で、こころを育てる</li> <li>・色々な感情への対応を探せる</li> </ul>	
<b>取り組み</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児期から自他ともに認められる経験を積み重ねていけるようなかかわり方を周知する</li> <li>・SOSを出せる場所を周知する</li> </ul>	
<b>指標</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・育児教室開催数</li> <li>・サークル後援登録数</li> <li>・子どもを手遊びやうたを使ってあやす割合</li> <li>・「幸せな気持ちになることがある」子の割合(参考)</li> <li>・スマートフォンやタブレット端末を子どもに使用させている割合</li> <li>・親子相談センター相談数</li> <li>・スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーの相談件数</li> </ul>	

### おとな(18歳~)

<b>目標</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・こころの健康について知識を持ち、よい状態を保てる</li> <li>・メンタルヘルスについてセルフケアの具体的な方法に関する知識を獲得する</li> </ul>	 <p>三浦市の75歳以上の方に質問しました。 「毎日の生活に満足していますか？」 満足・やや満足と回答した人は約90%! (なごみ健診質問票 NO.2 集計)</p> <p>89.9% (R2)    89.6% (R3)    90.5% (R4)</p>
<b>取り組み</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・広報紙、ホームページにメンタルヘルス情報掲載</li> <li>・健康相談、保健指導にて個別対応</li> </ul>	
<b>指標</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠で休養が十分とれている人の割合</li> <li>・毎日の生活に満足している人の割合</li> </ul>	

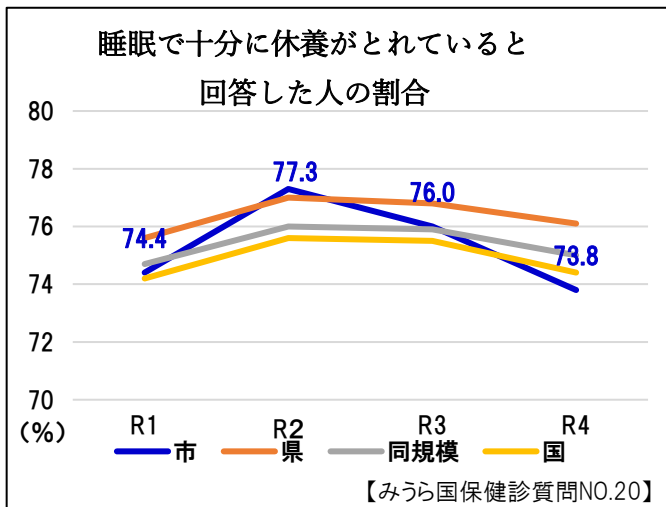
## 《 現状と課題 》

### 子ども

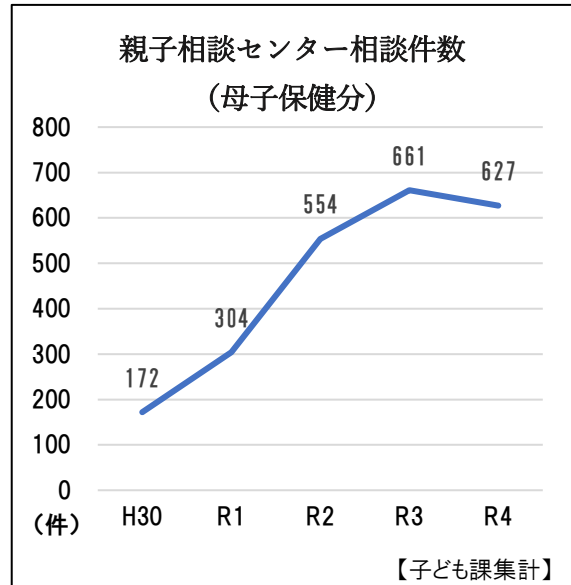


3か月児でスマートフォンやタブレットを見せている割合は年々減少しているが、3歳児では年々増加している。とくに3か月児から10か月児の間で大幅に増加していることが分かる。スマートフォンやタブレットは生活の一部として身近な存在であるが、乳幼児期は子どもの愛着形成にとっても大切な時期であるため、成長段階に合わせた親子の関わり方とスマホやタブレットの使用方法について周知していく必要がある。

### おとな



また、高齢期にあつては、毎日の生活について満足、やや満足している人の率は高いが、引き続きこころの充足を図るため、睡眠や食事、社会とのつながりなども含め、支援体制をととのえることが課題である。





年々、親子相談センターへの相談件数は増えており、相談場所として定着しつつある。需要に合わせた対応や職員配置が課題である。





睡眠で十分に休養がとれていると回答した人の割合は、令和4年度において比較対象より下回った。こころの安定と深く関係する睡眠はこころの健康のバロメーターであり、数値が上がるのが望ましい。こころの健康状態を自分自身で把握し、適したセルフケアが行えるように支援する必要がある。

### ③ 栄養・食生活

#### 子ども(0~17歳)

<b>目標</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食の楽しさ、おいしさを知る</li> <li>・3食楽しく食べて、生活リズムを整える</li> <li>・栄養バランスのとれた食事の大切さを知る</li> </ul>	 <p>離乳食の試食中</p> <p>【もぐもぐごっくん】</p>
<b>取り組み</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝ごはんを食べることの大切さ、誰かと食べる(共食)楽しさについて乳幼児期の健診や教室を活用し伝えていく</li> <li>・みうらっ子食育ネットワークを活用して、他機関と共に年代別の課題を見出し、共有していく</li> </ul>	
<b>指標</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝ごはんを食べている子の割合(幼児)</li> <li>・朝ごはんを食べない(欠食)子の割合(小中学生)</li> <li>・誰かと食べている子の割合</li> <li>・啓発・普及実施回数</li> </ul> <p>【参考】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食生活改善推進団体三栄会の活動</li> <li>・みうらっ子食育ネットワークの活動</li> </ul>	 <p>たべもの釣りゲームをしてるよ!</p> <p>【かむかむ歯っぴーDay】</p>

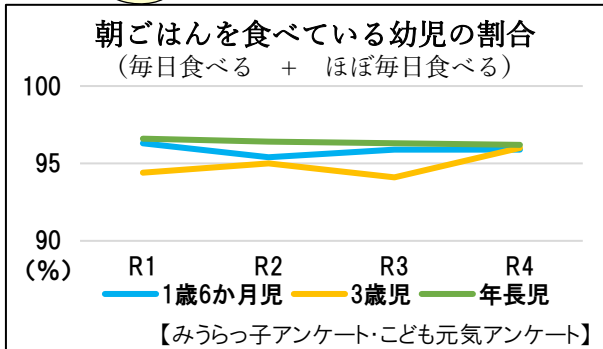
#### おとな(18歳~)

<b>目標</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おいしく、楽しく食事をする</li> <li>・バランスのとれた適切な量と質の食事を、1日3食、規則正しく食べることができる</li> </ul>	 <p>ジュースの甘さを説明しています!</p> <p>【かむかむ歯っぴーDay】</p>
<b>取り組み</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養教育、相談やイベントで「食」に関する知識(朝ごはんを食べる。主食・主菜・副菜をそろえるなど)の啓発・普及</li> <li>・食育推進計画の進捗管理や連絡会等で食に関わる関係機関、団体と情報連携を図る</li> </ul>	
<b>指標</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・教室や地域における食に関する知識の普及啓発実施回数、リーフレットの配布数</li> <li>・朝食を抜くことが週に3回以上ある人の割合</li> <li>・1日3食きちんと食べている人の割合</li> </ul> <p>【参考】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・みうら食育推進計画の進捗状況</li> </ul>	 <p>こころの栄養 Sweetsを作り中!</p> <p>【みうらみんなのごはん塾】</p>



## 《 現状と課題 》

### 子ども

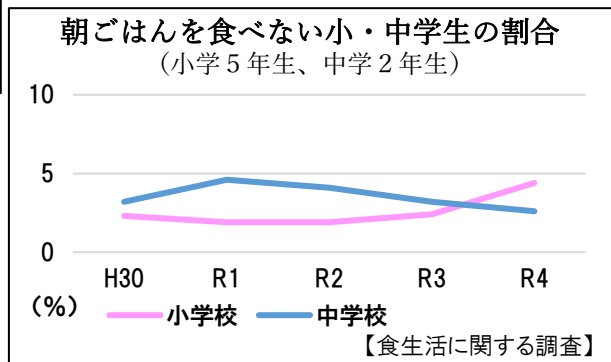


朝ごはんを食べている幼児の割合は、95%前後を維持している。しかし、母親の約80%、父親の70%弱が、朝ごはんを食べていない。

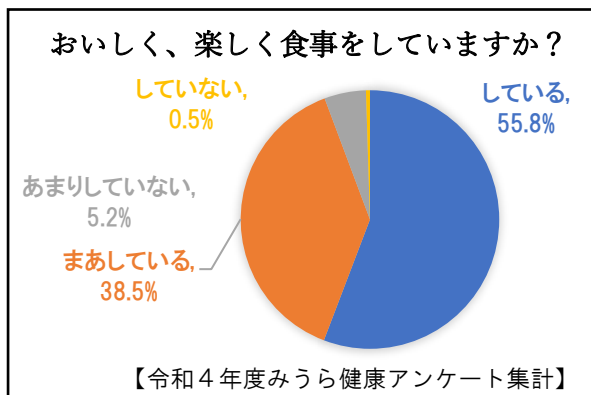
保護者が朝ごはんを欠食する環境は、将来子どもに影響することが考えられるため、保護者へのアプローチも必要である。

小学生の欠食率は2%前後を維持していたが、令和4年度は4.4%に上昇し中学生を上回っており、早い時期からの取り組みが必要である。

中学生の欠食率は令和1年の4.6%をピークに減少傾向にあり、令和4年は2.6%と小学生の数値を下回ってきている。

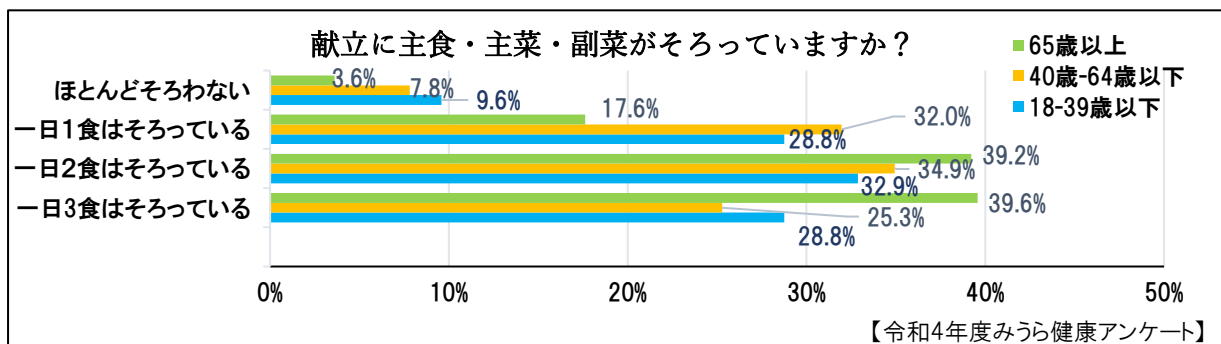


### おとな



「食」を考える上で「おいしい、楽しい」と食事をすることは、精神的健康感に大きく影響する。食事を介して家族や社会とのつながりをもてるなど様々な機能がある。



幼児期・学童期では、健全な発育の基本となり、高齢期では、活動的な日常生活を支える生きがいにもなる。これからも「おいしく、楽しく」食事ができるように関係機関、団体と連携し、取り組む必要がある。





バランスのとれた適切な量と質の食事を、1日3食規則正しく食べることが健康なからだの土台となるが、「献立に主食・主菜・副菜がほとんどそろわない」で、39歳以下の若い世代は65歳以上と比べて多いことが課題である。働きざかり世代、子育て世代が、朝ごはんの大切さとバランスのとれた適切な量と質の食事について(献立に主食・主菜・副菜をそろえる)関心を持つことが必要である。

## ④ 健口

### 子ども(0~17歳)

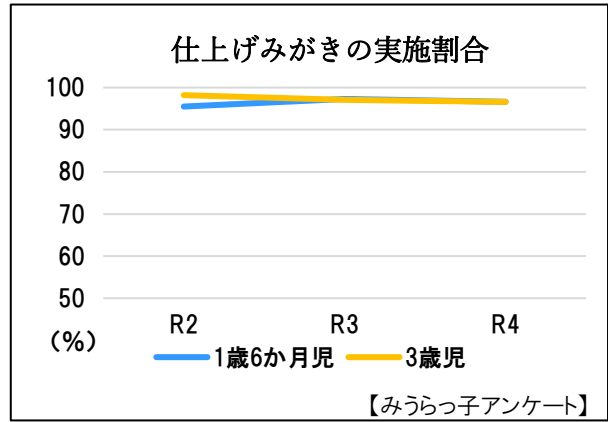
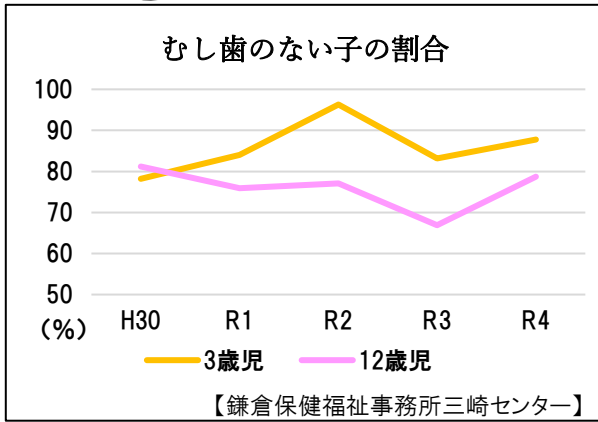
<b>目標</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・正しい歯みがきの大切さを知り、習得できる</li> </ul>	 <p>歯科衛生士のはみがき指導✦</p>
<b>取り組み</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・正しい歯みがきの大切さ、歯ブラシ・糸ようじ等の使い方について情報提供や普及啓発に取り組む</li> </ul>	<p>【ぱくぱく・しゃかしゃか】</p>
<b>指標</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日仕上げみがきをする割合</li> <li>・仕上げみがきや、予防歯科の周知回数（歯みがきジェルの配布数や案内通知数）</li> <li>・歯みがき指導の回数</li> <li>・かかりつけ歯科医がいる割合</li> </ul>	 <p>【かむかむ歯っぴーDay】</p>

### おとな(18歳~)

<b>目標</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯とお口の健康に関心を持ち、情報を得ることができる</li> <li>・かかりつけ歯科医を持ち、自分のお口の状態にあったケアを実施できる</li> </ul>	 <p>【成人歯科健診】</p>
<b>取り組み</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分のお口の状態を知り、う歯・歯周病予防、口腔機能の維持・向上に取り組めるようにする</li> <li>・歯科口腔保健に関わる知識の普及・啓発をする</li> </ul>	 <p>【歯科健康教育】</p>
<b>指標</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かかりつけ歯科医がいる者の割合</li> <li>・年に1回歯科健診を受診している者の割合</li> <li>・補助的清掃用具を使用している者の割合</li> <li>・歯科健診、歯科相談の実施数、参加者数</li> <li>・進行した歯周病を有する者の割合</li> <li>・歯科保健の普及・啓発活動の実施状況</li> </ul>	<p>オーラルフレイル健口推進員</p>

## 《 現状と課題 》

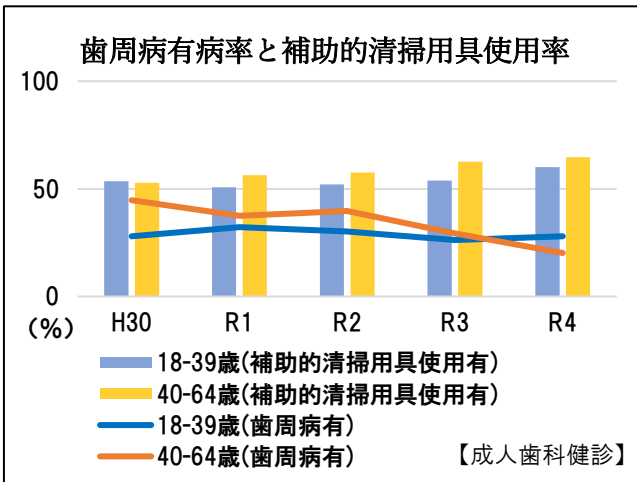
### 子ども



3歳児のむし歯のない子の割合は12歳児に比べ高い数値で経過している。

1歳6か月児、3歳児共に仕上げみがきを実施している割合は高く、12歳になると仕上げみがきがなくなり、自分でみがくことにより、正しいみがきができず、むし歯になりやすい口腔環境になっている可能性がある。幼児期からの正しい歯みがきの方法を啓発していくことが必要である。

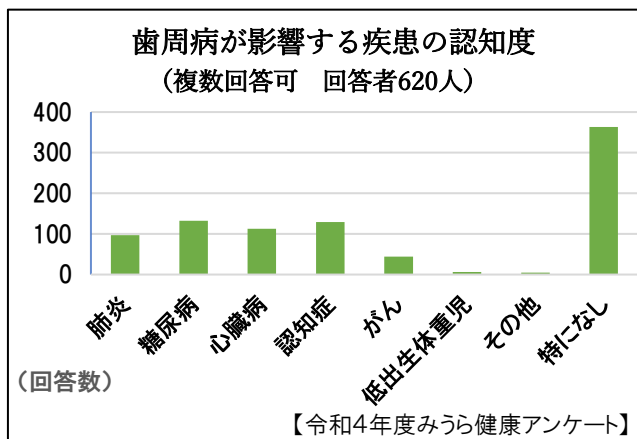
### おとな



進行した歯周病を有する者の割合は、全体的に減少傾向であり、補助的清掃用具(デンタルフロスや歯間ブラシ)を使用している者の割合は微増していることから、日頃から口腔ケアに取り組む者が増え、歯周病を有する者が減少した可能性がある。一方で、18~39歳の進行した歯周病の保有状況は横ばいであり、若い世代から歯周病予防への取組が求められる。


歯周病が全身疾患に影響することを知らない者は半数以上を占めており、口とからだの関係について普及・啓発することで、歯科口腔だけにとどまらず、全身の健康につなげていくことができる。

第1期計画の取組では、歯の健康に重点が置かれていたが、口腔機能の維持・向上、歯周病と全身疾患との関係を含め、早期から歯科口腔保健への関心と取組につなげられる事業展開が必要である。




## ⑤ 身体活動・運動

### 子ども(0~17歳)

<b>目標</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・成長段階にあった運動を楽しむことができる</li> </ul>	<p style="text-align: center;">【パパと遊ぼう】</p>  <p>令和4年にスタートした「パパと遊ぼう」では、親子遊びの体験をとおして、体を使った遊びの楽しさを伝えている。自宅でも楽しんでもらえるように、遊びの内容や伝え方を工夫している。</p>
<b>取り組み</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・親子で遊べる教室参加を促し、親子で遊ぶ機会の提供を積極的に行う</li> <li>・遊べる場所を新たに提供したり、マップなどで集約し情報提供する</li> </ul>	
<b>指標</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「たかいたかい」や「飛行機」などからだを使って遊ぶ児の割合(参考)</li> <li>・公園・屋内運動施設利用件数</li> <li>・体育が楽しいと思う中学生の割合(全国値)</li> </ul>	

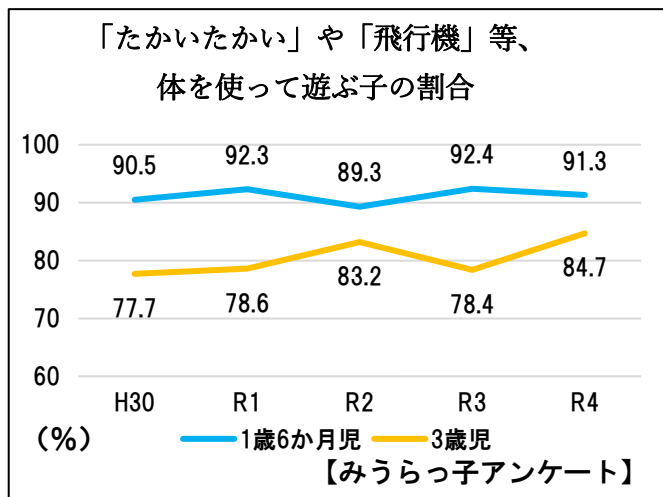
### おとな(18歳~)

<b>目標</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動の意義を知り、運動する楽しさを実感できる</li> </ul>	<p style="text-align: center;">【みうらウキウキラジオ体操 メイン研修会】</p>  <p>からだを動かす楽しさや、効果的な体操技術の習得確認など目的に開催している。</p>
<b>取り組み</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ラジオ体操の普及</li> <li>・運動の意義や効果を周知</li> <li>・運動の機会の提供</li> <li>・ウォーキングボランティアなどの自主グループ支援</li> </ul>	
<b>指標</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1回30分以上の運動習慣なしの割合</li> <li>・ラジオ体操の普及啓発取り組み状況</li> <li>・健康づくりセミナー開催回数、参加人数</li> <li>・元気アップ教室開催の有無</li> </ul>	



## 《 現状と課題 》

### 子ども

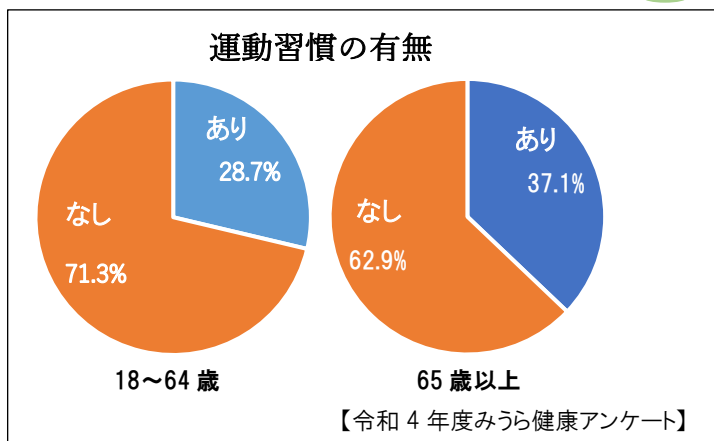


親子で体を使って遊ぶ児の割合は1歳6か月児と比べて3歳児では減っているが、就園によって外で体を動かす機会が増えることが考えられる。一方で、体を動かす体験のない児については保護者自身も遊び方を知らない可能性も考えられる。自宅でも楽しんでもらえる遊びを伝えていくことが必要である。



【パパと遊ぼう】

### おとな



【ウォークボランティアみうら】

世代別の運動習慣の有無を見てみると、18～64歳では「運動習慣あり」が28.7%、「運動習慣なし」が71.3%であった。65歳以上では、「運動習慣あり」が37.1%、「運動習慣なし」は62.9%であった。特に働き盛りである18～64歳に運動習慣がない人が多いことは課題である。



運動は生活習慣病やフレイル予防だけでなく、こころの健康にも効果的である。こころも身体も健康に過ごすためには、若い頃から運動の意義や身体を動かす楽しさを知り、運動を習慣化することが重要となる。そのため、ラジオ体操の普及など誰もが気軽にできる運動を発信すること、そして運動の習慣化に向けた支援を行うことが必要である。



## ⑥ つながり

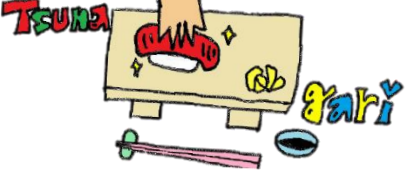

### 子ども(0~17歳)



<p>目標</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・安心して遊び、学び、相談できる人や場所がある</li> <li>・SOSを出せる場所を知っている</li> </ul>	<p>【みまぐっこ】</p> 
<p>取り組み</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・親子で交流が持てるような地域の教室やサークルなどの紹介を積極的に行う</li> </ul>	<p>【みうらっ子ぱーく】</p> 
<p>指標</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児教室参加者数</li> <li>・子育て支援センター利用者数</li> <li>・地域のサークル利用者数</li> <li>・安心して子育てができる割合(参考)</li> <li>三浦市の療育利用実人数</li> <li>・学童保育の実人数</li> <li>・児童相談所(児童からの相談数)</li> </ul>	

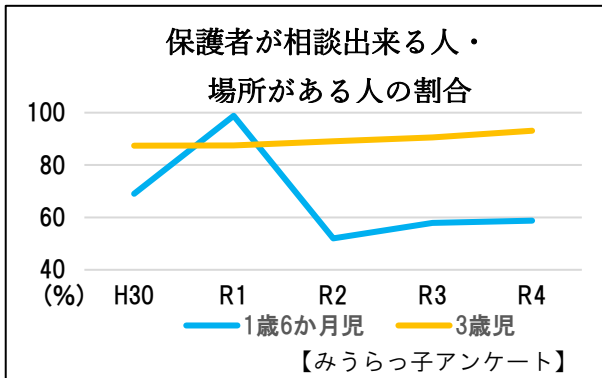
### おとな(18歳~)



<p>目標</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市や地域のイベント・サークルなどに参加できる</li> </ul>	 <p>【保健衛生委員研修会】</p>
<p>取り組み</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地区組織活動支援</li> <li>・ラジオ体操マイスターの育成</li> <li>・保健衛生委員の活動環境を整える</li> </ul>	
<p>指標</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地区組織活動状況</li> <li>・普段から家族や友人と付き合いがある割合</li> <li>・ラジオ体操マイスター認定数(参考)</li> <li>・各事業でのつながりを促進するカリキュラム</li> </ul>	

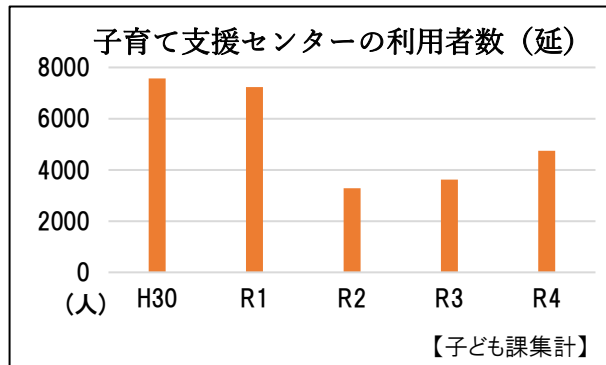
## 《 現状と課題 》

### 子ども



相談ができる人や場所がある人は、1歳6か月児の保護者が約 60%、3歳児の保護者では約 80%以上である。

3歳児は幼稚園や保育園に所属しているため、相談できる場や人が多く、割合が高いと考えられる。

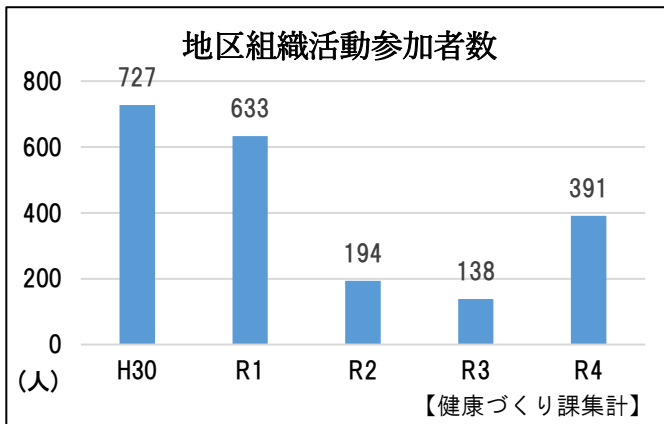


子育て支援センターやサークルの利用者数は、新型コロナウイルス感染症に伴い大きく減少した。

感染症対策に伴う利用方法の変更(予約制・利用時間の分割等)により、利便性が低下し他児との交流の場が減ってしまったためと考えられる。

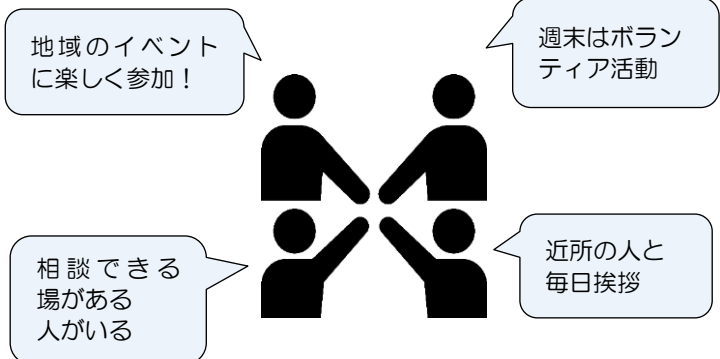
親子のかかわり方やきずなの大切さを伝えていくことが課題となるため、みまぐっこやみうらっこパーク(令和5年度からの新規事業)など、場を提供していく。

### おとな



新型コロナウイルス感染症の影響により地域のサークルや集まり、お祭り、市や民間の教室やイベントなども開催できないなど、制限される期間が長くあったが、徐々に活動が再開している。市が保健衛生委員やラジオ体操マイスター、ウォークボランティアみうら、三栄会(食生活改善推進員)に協力などを依頼している地区組織活動の状況も活発になっている。

市の教室やイベント、地域のサークルや集まりなどに参加しやすい場の提供や周知を行っていき、まずは活動に参加してもらおう。また、保健衛生委員などの活動を再考し、より地域に健康の普及活動などを行いやすい環境を作っていく。


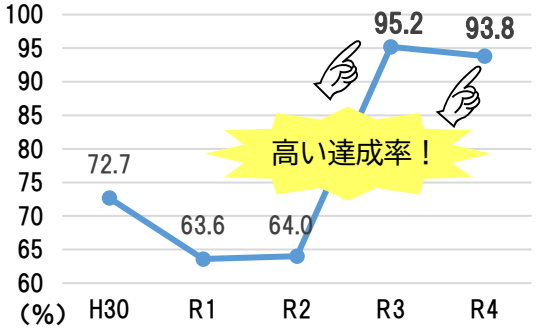



## ⑦ いきいき自己実現

### 子ども(0~17歳)

<b>目標</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「できた」を喜ぶ体験を重ねられる</li> <li>・自分のいいところが見つけれられる</li> </ul> 	 
<b>取り組み</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保護者が子どもの良いところを認識出来るようなかわりについて情報提供</li> </ul>	
<b>指標</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・育てにくさを感じた時に対処できる割合</li> <li>・子どもの社会性の発達過程を知っている割合</li> <li>・「自分には良いところがある」と思っている子の割合 (参考)</li> <li>・「将来の夢や目標を持っている」子の割合</li> </ul>	

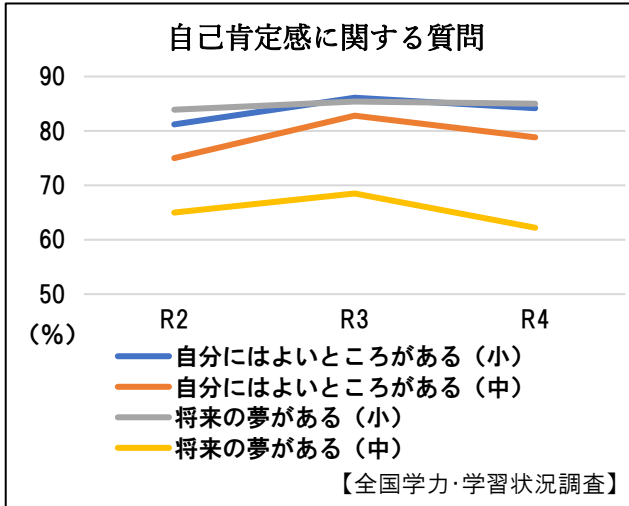
### おとな(18歳~)

<b>目標</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己が掲げる希望や目標を表現し、取り組める</li> </ul> 	<p><b>健康づくりセミナー目標達成者率</b></p>  <p>【健康づくり課集計】</p> 
<b>取り組み</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・広報誌やホームページ、LINEなどを活用した情報発信</li> </ul>	
<b>指標</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣改善意欲がある人の割合</li> <li>・健康づくりセミナー参加者・達成状況</li> <li>・ぶらっと健康相談再来所者(2年連続)</li> </ul>	



## 《 現状と課題 》

### 子ども



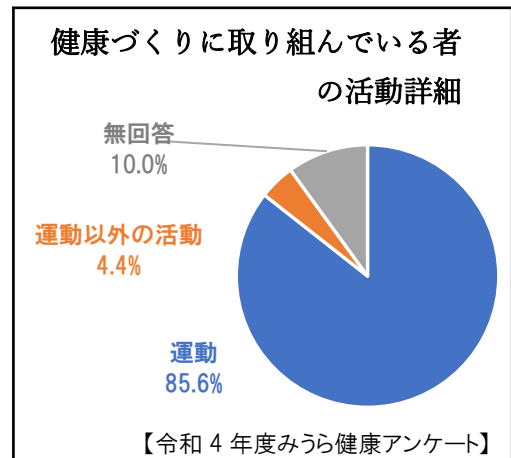
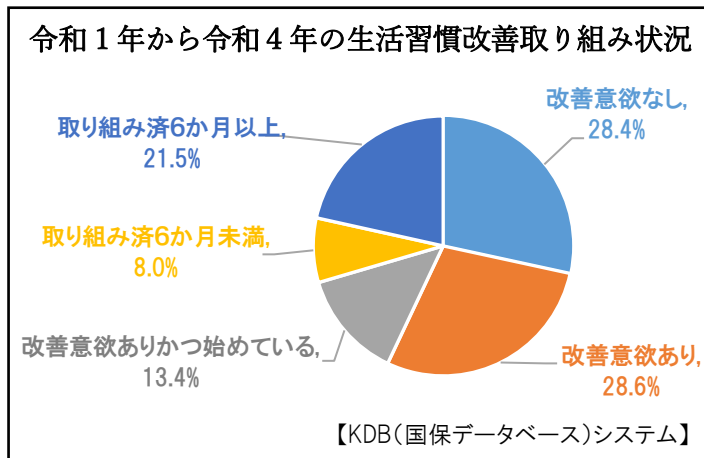
自分を肯定できるような質問に対しては、小学生に比べ中学生の方が低い割合となっている。

「将来夢がある」と回答した中学生は小学生の割合に比べ 10%ほど低い。また、「自分にはよいところがある」と回答する中学生は、小学生よりも低い割合である。

自己肯定感を高めていけるような関わり方を乳幼児期から保護者へ伝えていけると良い。



### おとな





生活習慣改善状況について、約70%は生活習慣改善意欲があり、その内約40%は改善に向けて取り組んでいる。改善意欲のない者も含め、行動変容に導けるよう働きかけが課題となる。

「いきいきと自分らしく生きる」ために不可欠である「健康」の維持が必要な中、「健康づくりに取り組んでいる者」の多くが運動に取り組んでいた。詳細としては、散歩や筋トレなど個人の取り組みもあれば、バレーボールや元気アップ教室など、人と交流しながらの取り組みを挙げている者が多いことがわかった。また、趣味やボランティアなど運動以外の活動を通し、いつまでも「自分らしく」いられるために取り組んでいることもわかった。一方、アンケート回答者の半数以上が健康づくりに取り組んでいないと回答したため、今後も健康情報を積極的に提供し、行動変容につなげていく必要がある。


自己実現について市民が目標達成できるよう、まずは健康の維持・増進は不可欠である。変わりゆく時代や年代に合わせ、市民の一助となれるよう、健康に関する情報や事業を開催していくことは今後も必要であり、課題である。また SNS などを活用した情報発信の手法の構築も必要である。

## ⑧ たばこ

### 子ども(0~17歳)

目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保護者の喫煙率の減少</li> <li>・母の出産後の再喫煙の減少</li> <li>・受動喫煙の防止ができる</li> </ul>	 <p>【受動喫煙による子どもの歯ぐきの影響】</p> <p>乳幼児健康診査で配布しているリーフレットでは、写真を用いて受動喫煙による子どもへの影響を示している。</p> 
取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙の健康への影響について情報提供</li> <li>・禁煙・受動喫煙防止について普及啓発</li> <li>・健康相談、保健指導時の禁煙指導の実施</li> <li>・禁煙支援、禁煙外来の紹介</li> </ul>	
指標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠中の妊婦・家族の喫煙率</li> <li>・育児期間中の両親の喫煙率</li> <li>・普及啓発実施回数</li> </ul>	

### おとな(18歳~)

目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこの害について正しい知識をもてる</li> <li>・禁煙をする人の割合の増加</li> </ul>	<p>結果報告会や特定保健指導、健康相談などで、たばこの害、禁煙、受動喫煙についてのリーフレットを喫煙者へ配布しています。</p> 
取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙の健康への影響について情報提供</li> <li>・禁煙・受動喫煙防止について普及啓発</li> <li>・健康相談、保健指導時の禁煙指導実施</li> <li>・禁煙支援、禁煙外来の紹介</li> </ul>	
指標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙率(40~74歳)及び喫煙状況</li> <li>・禁煙・受動喫煙防止の普及啓発取り組み状況</li> <li>・禁煙への取り組み状況</li> </ul>	

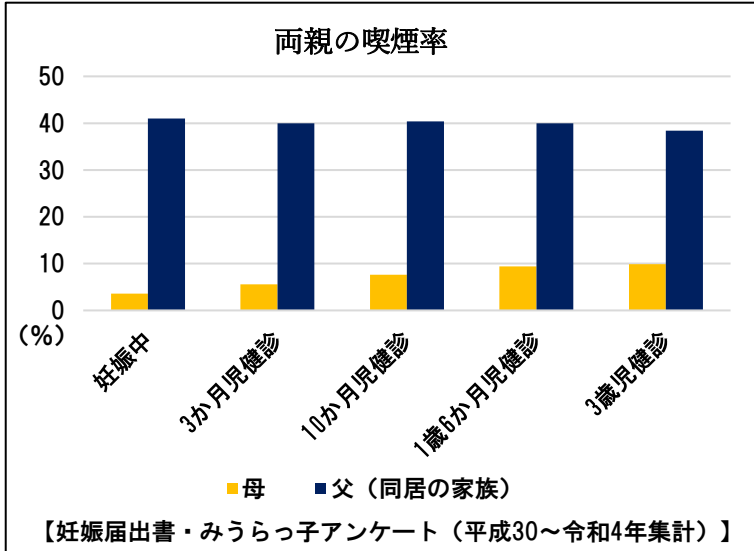
一人ひとりがたばこの害について学ぼう



20歳未満の喫煙は法律で禁じられています

## 《 現状と課題 》

### 子ども

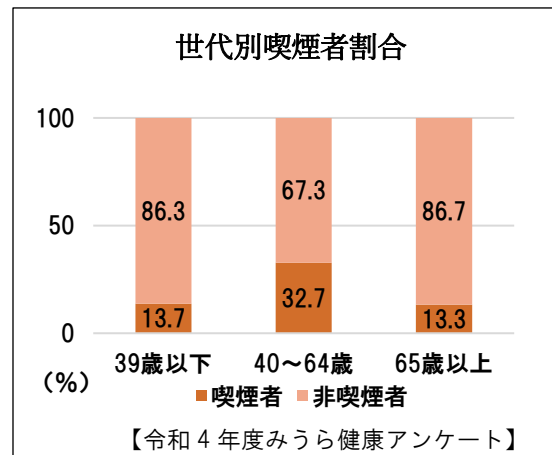
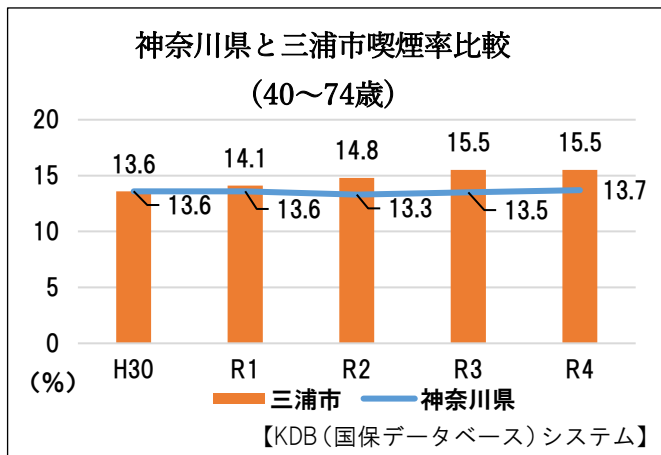


子どもの年齢が上がるにしたがって母の喫煙率が上がっている。妊娠中に3%だったのが1歳6か月児健診の時には約10%になることから、新生児訪問や乳児健診時に母へ再喫煙を防ぐ働きかけが有効と考えられる。

また、父や同居の家族の喫煙率については、どの時期も約40%を推移しており、児へのたばこの害などの周知啓発が引き続き課題である。

たばこ(の煙)を吸いたくない人、  
吸わせたくない人には吸わせない

### おとな



三浦市の喫煙率は全体的に増加傾向にあり、神奈川県と比較しても三浦市は喫煙率が高くなっていることがわかる。世代別に喫煙者の割合を見てみると、40~64歳で喫煙者の割合が最も高くなっている。

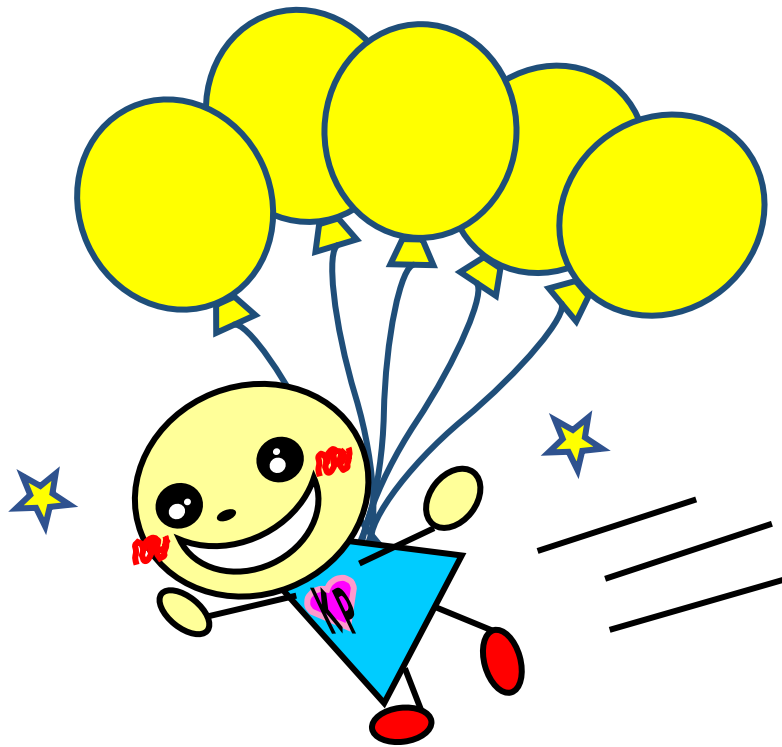
たばこは、がんや心疾患、脳血管疾患、呼吸器疾患、歯周病など多くの病気のリスクとなり、喫煙を始める年齢が早いほど死亡率も高くなる。反対に、若年のうちから禁煙をするほど健康改善に効果がある。そのため、早期からたばこの害を正しく理解し、禁煙に取り組めるような情報発信と支援が課題となる。また、たばこ(の煙)を吸いたくない人に対して吸わせない環境づくりとして、受動喫煙の防止や意識啓発が課題となる。





## 第 5 章

# 計画推進体制





## 第 5 章 計画推進体制

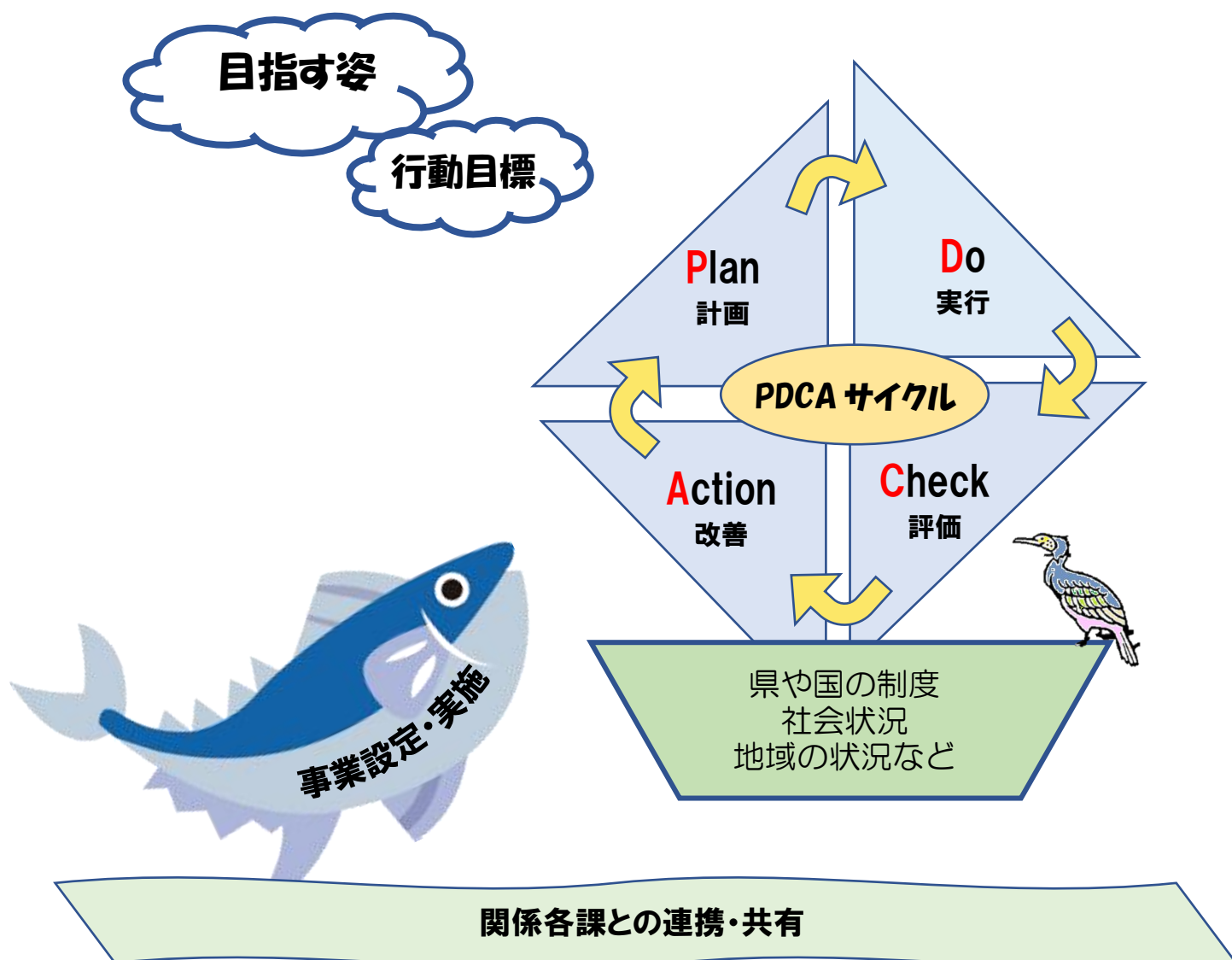
### (1) 計画の推進体制

計画の進行については、健康づくり課、子ども課を中心に関係部署・関係機関との調整を行い、定期的に確認します。また、必要に応じ計画推進に関する検討会等を実施します。

### (2) 計画の評価

行動目標については、それぞれのカテゴリー・ライフステージ毎に年 1 回、PDCA サイクルでの評価を行い、改善策を検討します。また、本計画の評価は最終年度である令和 11(2029)年度に行い、次年度の改定を目指します。

なお、国・県の制度改正があった場合や社会情勢の変化に伴い、必要に応じて見直しをしています。



### (3) 評価確認シート 子ども

	目標	取り組み	指標	直近値(令和4年度)	調査
健康 (からだ)	・早寝早起きを心掛け、健康的なからだづくりができる ・全ての子が、乳幼児健診を受けて成長発達を確認できる ・予防接種の時期を逃さない	・乳幼児健康診査・予防接種・精密検査の受診率向上に向けた周知啓発	乳幼児健康診査受診率	3か月: 99.3% 10か月: 101.3% 1歳6か月: 98.0% 3歳: 94.1%	乳幼児健康診査事業実績
			予防接種接種率(MR2期・二種混合)	MR2期: 90% 二種混合: 58%	予防接種事業実績
			乳幼児精密検査受診率 (乳幼児精密検査受診者数/発行数)	88%	乳幼児精密検査事業実績
			決まった時間に寝る・起る児の割合 (毎日+ほぼ毎日) (小学6年生、中学3年生)	寝る時間 小学校79.5% 中学校77.5% 起る時間(%) 小学校91.7% 中学校88.3%	全国学力・学習状況調査
健康 (こころ)	・親子や地域等との関わりの中で、こころを育てる ・色々な感情への対応を探せる	・乳幼児期から自他ともに認められる経験を積み重ねていけるようなかかわり方を周知する ・SOSを出せる場所を周知する	育児教室開催数(参加者延べ数)	(みまぐ)12回/150人 (もぐもぐ)6回/28人 (ばくしゃか)6回/22人	母子教室事業実績
			サークル後援登録数(子ども課)	3サークル	後援名義使用承認数
			子どもを手遊びやうたを使ってあやす割合	3か月: 97.1% 10か月: 97.4%	みうらっ子アンケート
			「幸せな気持ちになることがある」子の割合 (よくある+ときどきある)	小学校: 96.4% 中学校: 93.2%	全国学力・学習状況調査
			(参考)スマートフォンやタブレット端末を子どもに使用させている割合	3か月: 13.8% 10か月: 44.4% 1歳6か月: 42.3% 3歳: 76.5%	みうらっ子アンケート
			(参考)親子相談センター相談数	627件	親子相談センター実績
			(参考)スクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカーの相談件数	SC相談件数:(小+中)1027件 SSW相談件数:(小学校)144件 (中学校)35件	学校教育課実績
栄養・ 食生活	・食の楽しさ、おいしさを知る ・3食楽しく食べて、生活リズムを整える ・栄養バランスのとれた食事の大切さを知る	・朝ごはんを食べる大切さ、誰かと食べる(共食)楽しさについて乳幼児期健康診査や教室を活用し伝えていく ・みうらっ子食育ネットワークを活用して、他機関や年代別の課題を見出し、共有していく	朝ごはんを食べている子の割合 (毎日+ほぼ毎日)	毎日食べる 1歳6か月: 89.9% (95.9%) 3歳: 88.6% (96.0%) 年長児: 82.3% (96.2%)	みうらっ子アンケート こどもげんきアンケート
			朝ごはんを食べない(欠食)子の割合	小学校: 4.4% 中学校: 2.6%	食生活に関する調査
			誰かと食べている子の割合	1歳6か月: 98.5% 3歳: 98.7% 年長児: 99.2%	みうらっ子アンケート こどもげんきアンケート
			啓発・普及実施回数	(健診個別アプローチ)5回 (教育回数)みまぐ2回、もぐもぐ6回、ばくしゃか6回、その他12回	母子教室事業実績
			(参考)食生活改善推進団体三栄会の活動	27回	子ども課事業での活動回数
			(参考)みうらっ子食育ネットワークの活動	令和4年12月20日開催	開催実績
			健口	・正しい歯みがきの大切さを知り、習得できる	・正しい歯みがきの大切さ、歯ぶらし・糸ようじ等の使い方について情報提供や普及啓発に取り組む
仕上げみがきや、予防歯科の周知回数 (歯みがきジェルの配布数や案内通知数)	10か月: 154人 1歳6か月: 150人 2歳: 113人 3歳: 176人	乳幼児健診実績			
歯みがき指導の回数	170人(3園)	幼保歯科事業実績			
かかりつけ歯科医がいる割合	3歳児: いる 44.0% いない 48.6% どちらでもない 7.4%	みうらっ子アンケート			

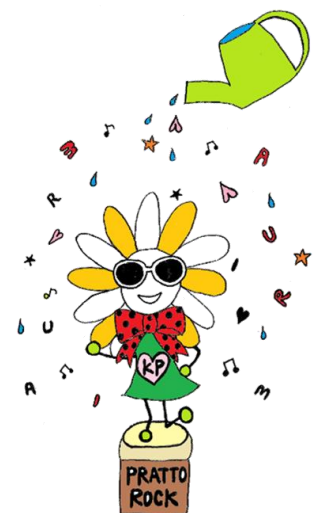
	目標	取り組み	指標	直近値(令和4年度)	調査
身体活動・運動	・成長段階にあった運動を楽しむことができる	・親子で遊べる教室参加を促し、親子で遊ぶ機会の提供を積極的に行う ・遊べる場を新たに提供したり、マップなどに集約し情報提供する	「たかいたかい」や「飛行機」等、体を使った遊びをする割合	1.6歳: 91.3% 3歳: 84.7%	みうらっ子アンケート
			(参考) 公園・屋内運動施設利用件数	公園: 2826件 屋内運動施設: 5817件	文化スポーツ課集計
			(参考) 体育が楽しいと思う中学生の割合(全国値)	楽しい: 49.4% やや楽しい: 38.0%	全国体力・運動能力、運動習慣調査
つながり	・安心して遊び、学び、相談できる人や場所がある ・SOSを出せる場所を知っている	・親子で交流が持てるような地域の教室やサークルなどの紹介を積極的に行う	乳幼児教室参加者数	プレババママ 3回: 23組(夫 20人) みまぐっこ 12回: 150人	母子教室事業実績
			子育て支援センター利用数	利用件数 629件 大人1903人 子ども2211人	子ども課集計
			地域のサークル利用者数	545人	みうらっ子アンケート
			安心して子育てができる割合	3か月: 89.9% 10か月: 85.4% 1.6歳: 87.9% 3歳: 84.0%	みうらっ子アンケート
			(参考) 三浦市の療育利用実人数	SUP:(実)22人(延)842人  就学前の受給者証の決定実人数: 22人(R5.3.31現在) 就学前の受給者の利用者実人数: 21人	子ども課集計  福祉課集計
(参考) 学童保育の利用実人数 児童相談所(児童からの相談数)	学童保育192人 どろんこ38人・とびうお61人・ひまわり59人・たんぽぽ34人 管内虐待受理件数 69件	子ども課集計  鎌倉三浦地域児童相談所の概要			
いきいき自己実現	・「できた」を喜ぶ体験を重ねられる ・自分のいいところが見つけられる	・保護者が子どもの良いところを認識出来るような関わりについて情報提供	育てにくさを感じたときに対処できる割合	1.6歳: 92.3% 3歳: 87.5%	みうらっ子アンケート
			子どもの社会性の発達過程を知っている割合	1.6歳: 96.0% 3歳: 75.6%	みうらっ子アンケート
			「自分にはよいところがある」と思っている子の割合	(当てはまる+どちらかと言えば当てはまる) 小学校84.2% 中学校78.8%	全国学力・学習状況調査
			(参考) 「将来の夢や目標を持っている」子の割合	(当てはまる+どちらかと言えば当てはまる) 小学校85.0% 中学校62.2%	全国学力・学習状況調査
たばこ	・保護者の喫煙率の減少 ・母の出産後の再喫煙の減少 ・受動喫煙の防止ができる	・喫煙の健康への影響についての情報提供 ・禁煙・受動喫煙防止についての普及啓発 ・健康相談、保健指導時の禁煙指導の実施 ・禁煙支援、禁煙外来の紹介	妊娠中の妊婦・家族の喫煙率	妊婦: 5.3% 同居の家族: 38.3%	妊娠届出書
			育児期間中の両親の喫煙率	3か月: 母7.2% 父38.1% 10か月: 母11.8% 父36.8% 1.6歳: 母10.7% 父36.7% 3歳: 母10.8% 父36.7%	みうらっ子アンケート
			普及啓発をした回数	妊娠届出時: 138件 リーフレット配布(乳幼児健康診査時): 48回 プレママパパ体験デー: (集団)3回(個別)1回	母子保健事業実績



おとな

	目標	取り組み	指標	直近値(令和4年度)	調査
健康 (からだ)	・自分の健康を振り返り、生活習慣改善や自分に合ったセルフケアをおこなえる。	・健康診査(みうら国保健診やなごみ健診等)や特定保健指導、がん検診等の実施 ・受診勧奨の実施	健康診査(みうら国保健診やなごみ健診等)受診状況	みうら国保健診(特定健康診査)受診率31.7% 初回受診率5.1%、非初回受診率26.6% なごみ健診受診率18.1% 初回受診率3.3%、非初回受診率14.8%	KDBシステム
			特定保健指導等実施結果	特定保健指導終了率 令和3年度実績 28.1%	事業実施状況集計
			がん検診実施状況	肺がん検診受診率10.8% 大腸がん検診受診率11.7% 子宮頸がん検診受診率9.2% 乳がん検診受診率6.7% 胃がんリスク検診受診者数400人	がん検診事業実績
			受診勧奨状況	40代女性を対象に乳がん検診の受診勧奨個別通知を送付 みうら市民まつりで大腸がん検診受診勧奨ブースを設置 今年度40歳になる人を対象に肝炎ウイルス検診の受診勧奨個別通知を送付	事業実施状況集計
健康 (こころ)	・こころの健康について知識を持ち、よい状態を保てる。 ・メンタルヘルスについてセルフケアの具体的な方法に関する知識を獲得する	・広報紙、ホームページにメンタルヘルス情報掲載 ・健康相談、保健指導にて個別対応	睡眠で休養が十分とれている人の割合	73.8%	みうら国保健診質問票NO.20
			毎日の生活に満足している人の割合	90.5%	なごみ健診質問票NO.2
栄養・食生活	・おいしく、楽しく食事をする ・バランスのとれた適切な量と質の食事を1日3食規則正しく食べることができる	・栄養教育、相談やイベントで「食」に関する知識(朝ごはんを食べる。主食・主菜・副菜をそろえるなど)の啓発・普及 ・食育推進計画の進捗管理や連絡会等で食に関わる関係機関、団体と情報連携を図る	教室や地域における食に関する知識の啓発・普及を実施した回数	元氣アップ教室10回(100人) 健康づくりセミナー等31回	事業実施状況集計
			リーフレット配布数	令和6年度新規事業	福祉課集計
			朝食を抜くことが週に3回以上ある人の割合	10.2%	みうら国保健診質問票NO.17
			1日3食きちんと食べている人の割合	93.3%	なごみ健診質問票NO.3
			(参考) みうら食育推進計画の進捗状況	令和4年11月11日食育推進連絡会を開催 みうら食育推進計画(第2次三浦市食育推進計画)進捗状況について→令和3年度の評価を報告 みうら食育推進計画改定に向けて→第3次三浦市食育推進計画作成に向けての作業とスケジュールについて確認 その他→食育担当者による情報交換	実施状況
健口	・歯とお口の健康に関心を持ち、情報を得ることができる ・かかりつけ歯科医を持ち、自分のお口の状態にあったケアを実施できる	・自分のお口の状態を知り、う歯・歯周病予防、口腔機能の維持・向上に取り組めるようにする ・歯科口腔保健に関わる知識の普及・啓発をする	かかりつけ歯科医がいる者の割合	70.0%	成人歯科健診質問票
			年に1回歯科健診を受診している者の割合	56.3%	成人歯科健診質問票
			補助的清掃用具を使用している者の割合	62.4%	成人歯科健診質問票(ほとんど使わない者以外)
			歯科健診、歯科相談の実施数と参加者数	歯科健診:19回、343人 歯科相談:30回、165人	成人歯科健診質問票 ぶらっと健康相談、結果報告会
			進行した歯周病を有する者の割合	31.5%	成人歯科健診結果票(PD1またはPD2の者)
			歯科保健の普及・啓発活動の実施状況	1回、41人(子ども21人、大人20人)	実施回数と参加者

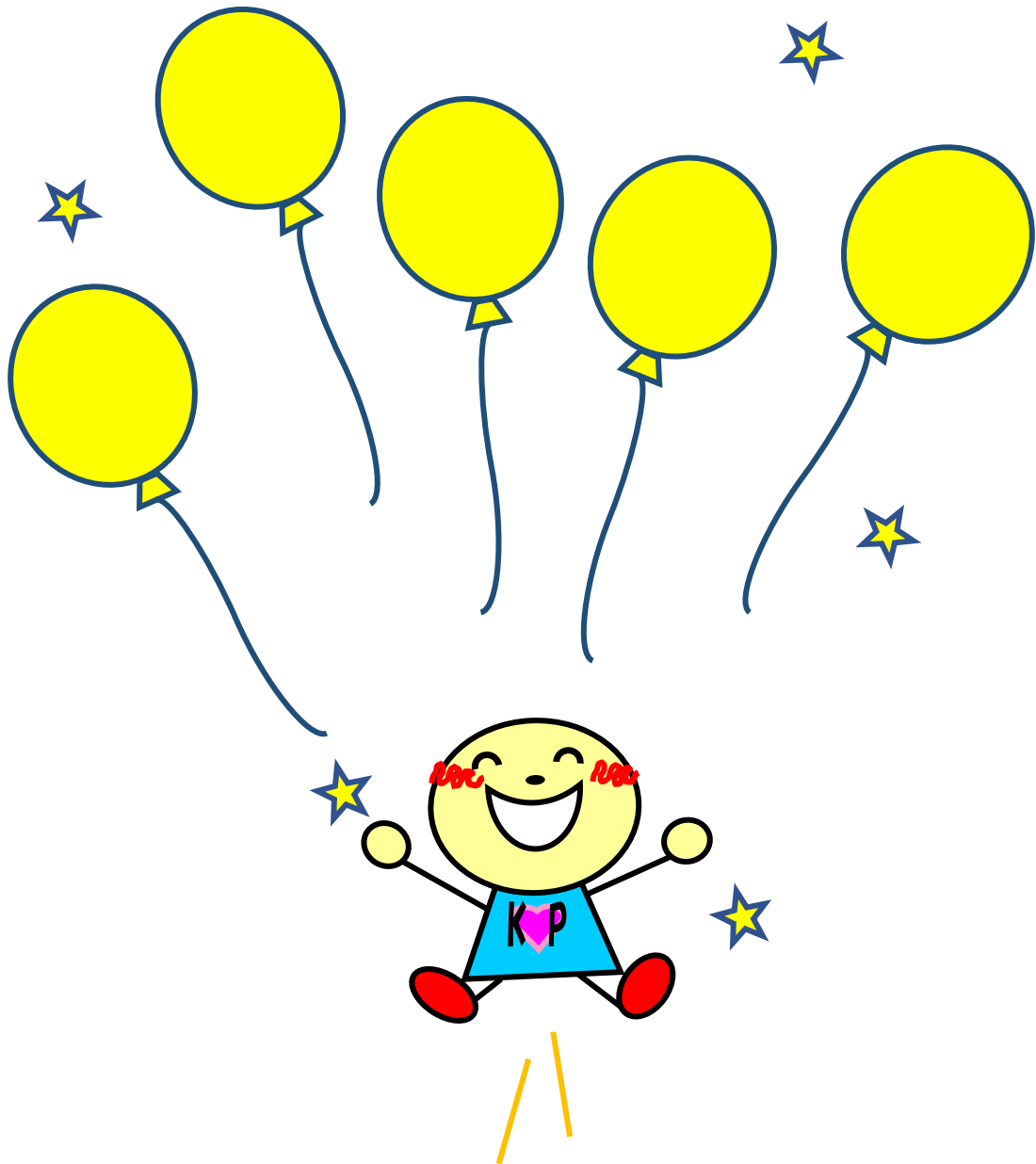
	目標	取り組み	指標	直近値(令和4年度)	調査
身体活動・運動	・運動の意義を知り、運動する楽しさを実感できる	・ラジオ体操の普及 ・運動の意義や効果を周知 ・運動の機会の提供 ・ウォーキングボランティアなどの自主グループ支援	1回30分以上の運動習慣なしの割合	60.4%	みうら国保健診質問票NO.10
			ラジオ体操の普及啓発取り組み状況	定例開催12回 メイン研修1回	事業実施状況集計
			健康づくりセミナー開催回数、参加人数	19回、82人(スペシャルセミナーを含む)	事業実施状況集計
			元気アップ教室開催の有無	実施あり	事業実施状況集計
つながり	・市や地域のイベント・サークルなどに参加できる	・地区組織活動支援 ・ラジオ体操マスター育成 ・保健衛生委員の活動環境を整える	保健衛生委員活動状況(開催数、参加者数、ボランティア活動数)	年間2回連絡会、6回研修会、1回市民講座 研修会参加者262人 ボランティア参加8人	事業実施状況集計
			ウォークボラみうら活動状況(活動回数、講師回数)	自主活動5回 講師活動3回	事業実施状況集計
			三栄会活動状況(開催回数、講師回数)	年間1回総会、10回定例会 ごはん塾講師1回、保健衛生委員研修会講師2回	活動状況集計
			ラジオ体操マスター認定数	26人(R5.3月末)	事業実施状況集計
			普段から家族や友人と付き合いがある割合	92.2%	なごみ健診質問票NO.14
			(参考) 各事業でのつながりを促進するカリキュラムの実施	健康づくりセミナーのグループワークなど実施状況	事業実施状況集計
いきいき自己実現	・自己が掲げる希望や目標を表現し、取り組める	・広報紙やホームページ、LINEなどを活用した情報発信	生活習慣改善意欲がある人の割合	72.2%	みうら国保健診質問票NO. 22
			健康づくりセミナー参加者・達成状況	16名参加・達成者15名	事業実施状況集計
			ぶらっと健康相談再来所者(2年連続)	令和5年度末集計開始	健康かるて
たばこ	・禁煙をする人の割合の増加 ・たばこの害について正しい知識をもてる	・喫煙の健康への影響についての情報提供 ・禁煙・受動喫煙防止についての普及啓発 ・健康相談、保健指導時の禁煙指導の実施 ・禁煙支援、禁煙外来の紹介	喫煙率(40～74歳)及び喫煙状況	15.5%	みうら国保健診質問票NO. 8
			禁煙・受動喫煙防止の普及啓発取り組み状況	喫煙による健康への影響及び受動喫煙防止についてホームページに掲載 世界禁煙デーに合わせ三浦市民(市広報誌)へ禁煙についての情報を掲載	市ホームページ、広報紙、SNS 保健指導、健康教育 実施状況
			禁煙への取り組み状況	集団健診受診者のうち喫煙者へリーフレットを配布 健康相談・保健指導などにおいて喫煙者へ禁煙についての情報提供	保健指導評価内容







# 參考資料



(1)計画策定経過

○部内技術職ワーキンググループによるグループワーク

メンバー：一瀬 大友 小野里 篠原 沼田 松尾 吉見（五十音順）

（令和5年4月より松尾に代わり沼田）

	開催日時	内容
1	令和4年12月15日	・改定スケジュールについて ・第1期計画の実施評価と課題について ・基本理念及び基本方針について ・骨子について ・カテゴリー分類について ・市民健康アンケートの実施について
2	令和4年1月19日	・カテゴリーごとの目標及び評価指標について ・使用する統計データについて
3	令和4年2月28日	・カテゴリーごとの目標及び評価指標について ・使用する統計データについて ・第1期計画の評価について
4	令和4年3月22日	・第1期計画の評価について ・素案について
5	令和5年4月27日	・第1期計画の評価について ・素案について
6	令和5年5月17日	・第1期計画の評価について
7	令和5年5月22日	・部内技術職連携調整会議での進捗状況報告
8	令和5年6月22日	・原案について ・カテゴリーごとの様式について検討・作成 ・第1期計画評価様式について検討・修正
9	令和5年7月21日	・原案について ・カテゴリーごとの様式について検討・作成
10	令和5年8月10日	・原案について ・カテゴリーごとの内容について検討・修正
11	令和5年9月1日	・原案について ・カテゴリーごとの内容について検討・修正
12	令和5年9月28日	・原案について ・カテゴリーごとの課題確認、目標と評価指標の検討
13	令和5年10月26日	・原案について ・各章ごとの内容確認、修正
14	令和5年11月2日	今後のスケジュールの確認、各ページの内容検討

全体で出された意見をまとめ、決定、発信をする。

○各課およびグループ(子ども・おとな・栄養歯科)での話し合い：適宜実施

○三浦市医師会・鎌倉保健福祉事務所三崎センターの意見聴取

○令和5年12月11日～令和6年1月9日パブリックコメント実施

(2)資料編 ①アンケート等

みうらっ子アンケート  
3か月

回答者氏名	男・女 歳	お子さん 名前	
職業	主婦 常勤 パート 自営	生年月日	年 月 日

R4

三浦市では、お子さんとその保護者のみなさんの育児や健康の支援を行うために母子保健事業や健康づくり事業を実施しています。現在のお子さんや保護者の皆さんの状況を把握するため、以下のアンケートを行いますのでご協力お願いいたします。（このアンケートは国の施策として取り組まれている「健やか親子21」の指標が含まれています。）

以下のアンケートの該当番号を右枠に記入、〔 〕内に回答を記入し、健診当日にご提出ください。

1	1日1回お子さんをハグしていますか？		1.はい 2.いいえ
2	退院してから1か月程度、助産師や保健師からの指導・ケアは十分に受けることができましたか		1.はい 2.いいえ 3.どちらともいえない
3	妊娠中あなた（お母さん）は喫煙をしていましたか		1.なし 2.あり〔 〕本/日
4	(1)現在あなた（お母さん）は喫煙をしていますか (2)現在、お子さんのお父さんは喫煙をしていますか		1.なし 2.あり〔 〕本/日
5	妊娠中あなた（お母さん）は飲酒をしていましたか		1.なし 2.あり
6	生後1ヵ月時の栄養法はどうか		1.母乳 2.人工乳 3.混合
7	この地域で今後も子育てをしていきたいですか		1.そう思う 2.どちらかといえばそう思う 3.どちらかといえばそう思わない 4.そう思わない
8	お子さんのお父さんは育児をしていますか		1.よくやっている 2.時々やっている 3.ほとんどしない 4.なんともいえない
9	お母さんはゆったりとした気分でお子さんとお過ごせる時間がありますか		1.はい 2.いいえ 3.何ともいえない
10	あなたはお子さんに対して、育てにくさを感じていますか →（「1.いつも感じる」もしくは「2.時々感じる」と回答した人のみ (2)育てにくさを感じた時に相談先を知っているなど何らかの解決する方法を知っていますか		1.いつも感じる 2.時々感じる 3.感じない 1.はい 2.いいえ
11	生後半年から1歳頃までの多くの子どもは「親の後追いをする」ことを知っていますか		1.はい 2.いいえ
12	この数ヶ月間に、ご家庭で右記のことがありましたか。当てはまるものすべてに○をつけてください		1.しつけのし過ぎがあった 2.感情的にたたいた 3.乳幼児だけを家に残して外出した 4.長時間食事を与えなかった 5.感情的な言葉でどなった 6.子どもの口をふさいだ 7.子どもを激しくゆさぶった 8.いずれにも該当しない
13	赤ちゃんがどうしても泣き止まない時などに、赤ちゃんの頭を前後にガクガクするほど激しく揺さぶることによって、脳障害が起きること（乳幼児揺さぶられ症候群）を知っていますか		1.はい 2.いいえ
14	小児救急電話相談（#8000）を知っていますか		1.はい 2.いいえ
15	お子さんのかかりつけの医師はいますか		1.はい 2.いいえ 3.何ともいえない
16	お子さんのお母さんは妊娠中、働いていましたか？ →（「1.働いていたことがある」と回答した人のみ） 妊娠中、仕事を続けることに対して職場から配慮されたと思いますか？		1.働いていたことがある 2.働いていない 1.はい 2.いいえ
17	妊娠中、マタニティマークを知っていましたか？ →（「2.知っていた」と回答した人のみ） マタニティマークを身に付けたりすることなどとして利用したことがありますか		1.知らなかった 2.知っていた 1.利用したことがある 2.利用したことはない
18	むし歯の原因菌が唾液で感染することを知っていますか		1.はい 2.いいえ
19	お子さんを手遊びやうたなどを使ってあやしますか		1.はい 2.いいえ 3.手遊びを知らない
20	スマホやタブレット端末をお子さんに見せたりさわらせてたりしていますか		1.はい 2.いいえ
21	あなたは1日どれくらいスマホやタブレット端末を利用していますか		1.1時間以内 2.3時間以内 3.5時間以内 4.5時間以上
22	あなたは育児の相談を誰にしていますか（多い順に3つまで）		1.パートナー 2.父母 3.兄弟姉妹 4.友人 5.インターネット 6.医療機関 7.市役所 8.その他〔 〕
23	あなたは安心して子育てができていますか		1.はい 2.いいえ 3.何ともいえない
24	お父さん・お母さんは朝食を食べていますか	お父さん… お母さん…	1.毎日食べる 2.ほぼ毎日食べる 3.食べない日の方が多い 4.食べない 1.毎日食べる 2.ほぼ毎日食べる 3.食べない日の方が多い 4.食べない
25	お母さんは子宮頸がん検診を受けていますか		1.受けている 2.受けていない：理由〔 〕
26	あなたは職場健診、市の健診等ご自身が健診を受けられる場所、機会を知っていますか		1.知っている 2.知らない

# みうらっ子アンケート

## 10か月

回答者氏名	男・女 歳	お子さん 名前	
職業	主婦 常勤 パート 自営	生年月日	年 月 日

R4

三浦市では、お子さんとその保護者のみなさんの育児や健康の支援を行うために母子保健事業や健康づくり事業を実施しています。現在のお子さんや保護者の皆さんの状況を把握するため、以下のアンケートを行いますのでご協力お願いいたします。（このアンケートは国の施策として取り組まれている「健やか親子21」の指標が含まれています。）

以下のアンケートの該当番号を右枠に記入、〔 〕内に回答を記入し、健診当日にご提出ください。

1	1日1回お子さんをハグしていますか？	1.はい 2.いいえ	
2	(1)現在あなた（お母さん）は喫煙をしていますか	1.なし 2.あり〔 〕本/日	
	(2)現在、お子さんのお父さんは喫煙していますか	1.なし 2.あり〔 〕本/日	
3	この地域で今後も子育てをしていきたいですか	1.そう思う 2.どちらかといえばそう思う 3.どちらかといえばそう思わない 4.そう思わない	
4	お子さんのお父さんは育児をしていますか	1.よくやっている 2.時々やっている 3.ほとんどしない 4.なんともいえない	
5	お母さんはゆったりとした気分でお子さんとお過ごせる時間がありますか	1.はい 2.いいえ 3.何ともいえない	
6	(1)あなたはお子さんに対して、育てにくさを感じていますか	1.いつも感じる 2.時々感じる 3.感じない	
	→（「1.いつも感じる」もしくは「2.時々感じる」と回答した人のみ (2)育てにくさを感じた時に相談先を知っているなど何らかの解決する方法を知っていますか	1.はい 2.いいえ	
7	この数ヶ月間にご家庭で当てはまることがありましたか、当てはまるものすべてに○をつけてください	1.しつけのし過ぎがあった 2.感情的にたいた 3.乳幼児だけを家に残して外出した 4.長時間食事を与えなかった 5.感情的な言葉でどなった 6.子どもの口をふさいだ 7.子どもを激しくゆさぶった 8.いずれにも該当しない	
8	お子さんを手遊びやうたなどを使ってあやしますか	1.はい 2.いいえ 3.手遊びを知らない	
9	スマホやタブレット端末をお子さんに見せたりさわらせたりしていますか	1.はい 2.いいえ	
10	あなたは1日どれくらいスマホやタブレット端末を利用していますか	1.1時間以内 2.3時間以内 3.5時間以内 4.5時間以上	
11	あなたは育児の相談を誰にしていますか（多い順に3つまで）	1.パートナー 2.父母 3.兄弟姉妹 4.友人 5.インターネット 6.医療機関 7.市役所 8.その他〔 〕	
12	あなたは安心して子育てができていますか	1.はい 2.いいえ 3.何ともいえない	
13	お子さんの誤飲の危険性がある39mm以下のものを子どもの手の届かないところ（1m以上の高さ）に置くようにしていますか	1.はい 2.いいえ	
14	戸棚や引き出しなどに子どもの開閉防止器具をつけていますか	1.はい 2.いいえ	
15	お父さん・お母さんは朝食を食べていますか	お父さん… 1.毎日食べる 2.ほぼ毎日食べる 3.食べない日の方が多い 4.食べない お母さん… 1.毎日食べる 2.ほぼ毎日食べる 3.食べない日の方が多い 4.食べない	
16	お母さんは子宮頸がん検診を受けていますか	1.受けている 2.受けていない：理由〔 〕	
17	あなたは職場健診、市の健診等ご自身が健診を受けられる場所、機会を知っていますか	1.知っている 2.知らない	
18	あなたは、体重を定期的に測定していますか	1.週1回以上 2.1か月に1～2回程度 3.年に1回程度 4.測定していない	
19	あなたはお住いの地区の祭事やイベントに参加していますか	1.参加している 2.参加していない	

# みうらっ子アンケート

## 1歳6か月

回答者氏名	男・女 歳	お子さん 名前	
職業	主婦 常勤 パート 自営	生年月日	年 月 日

R4

三浦市では、お子さんとその保護者のみなさんの育児や健康の支援を行うために母子保健事業や健康づくり事業を実施しています。現在のお子さんや保護者の皆さんの状況を把握するため、以下のアンケートを行いますのでご協力お願いいたします。（このアンケートは国の施策として取り組まれている「健やか親子21」の指標が含まれています。）

以下のアンケートの該当番号を右枠に記入、〔 〕内に回答を記入し、健診当日にご提出ください。

1	1日1回お子さんをハグしていますか？	1.はい 2.いいえ	
2	(1)現在あなた（お母さん）は喫煙をしていますか	1.なし 2.あり〔 〕本/日	
	(2)現在、お子さんのお父さんは喫煙していますか	1.なし 2.あり〔 〕本/日	
3	保護者が毎日仕上げ磨きをしていますか	1.子どもが磨いた後保護者が仕上げ磨きをしている 2.子どもが自分で磨かずに保護者だけで磨いている 3.子どもだけで磨いている 4.子どもも保護者も磨いていない	
4	四種混合（ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ）の予防接種（第1期初回3回）を済ませましたか	1.はい 2.いいえ	
5	麻疹風しんの予防接種を済ませましたか	1.はい 2.いいえ	
6	この地域で今後も子育てをしていきたいですか	1.そう思う 2.どちらかといえばそう思う 3.どちらかといえばそう思わない 4.そう思わない	
7	お子さんのお父さんは育児をしていますか	1.よくやっている 2.時々やっている 3.ほとんどしない 4.なんともいえません	
8	浴室のドアは子どもが一人で開けることができないような工夫がしてありますか。	1.はい 2.いいえ 3.該当しない	
9	お母さんはゆったりした気分でお子さんと過ごせる時間がありますか	1.はい 2.いいえ 3.何ともいえません	
10	(1)あなたはお子さんに対して、育てにくさを感じていますか	1.いつも感じる 2.時々感じる 3.感じない	
	→（「1.いつも感じる」もしくは「2.時々感じる」と回答した人のみ (2)育てにくさを感じた時に相談先を知っているなど何らかの解決する方法を知っていますか	1.はい 2.いいえ	
11	1歳半から2歳頃までの多くの子どもは「何かに興味を持った時に、指さして伝えようとする」ことを知っていますか	1.はい 2.いいえ	
12	この数ヶ月間にご家庭で当てはまることがありましたか、当てはまるものすべてに○をつけてください	1.しつけのし過ぎがあった 2.感情的にたたいた 3.乳幼児だけを家に残して外出した 4.長時間食事を与えなかった 5.感情的な言葉でどなった 6.子どもの口をふさいだ 7.子どもを激しくゆさぶった 8.いずれにも該当しない	
13	スマホやタブレット端末をお子さんに使わせていますか	1.はい 2.いいえ	
14	あなたは1日どれくらいスマホやタブレット端末を利用していますか	1.1時間以内 2.3時間以内 3.5時間以内 4.5時間以上	
15	絵本の読みきかせをしていますか	1.ほぼ毎日している 2.週に数回している 3.月に数回している 4.ほとんどしない 5.やったことがない	飛行機 
16	お子さんと「たかいたかい」や「飛行機」等、体を使った遊びをしていますか	1.はい 2.いいえ	
17	お子さんを同年齢の子どもと交流できる場所に連れて行っていますか（保育園・幼稚園を含む）	1.ほとんど毎日 2.週に4～5回 3.週に2～3回 4.週1回 5.ほとんどない	
18	あなたは育児の相談を誰にしていますか（多い順に3つまで）	1.パートナー 2.父母 3.兄弟姉妹 4.友人 5.インターネット 6.医療機関 7.市役所 8.その他〔 〕	
19	あなたは安心して子育てができていますか	1.はい 2.いいえ 3.何ともいえません	
20	お子さんは主に誰と一緒にご飯を食べていますか 複数回答	1.父 2.母 3.祖父母 4.兄弟姉妹 5.1人で 6.その他	
21	お子さんは朝食を食べていますか	1.毎日食べる 2.ほぼ毎日食べる 3.食べない日の方が多い 4.食べない	
22	お父さん・お母さんは朝食を食べていますか	お父さん… 1.毎日食べる 2.ほぼ毎日食べる 3.食べない日の方が多い 4.食べない お母さん… 1.毎日食べる 2.ほぼ毎日食べる 3.食べない日の方が多い 4.食べない	
23	あなたは主食・主菜・副菜を組み合わせた食事がバランスが取れていることを知っていますか	1.はい 2.いいえ	
24	お母さんは子宮頸がん検診を受けていますか	1.受けている 2.受けていない：理由〔 〕	
25	あなたは職場健診、市の健診等ご自身が健診を受けられる場所、機会を知っていますか	1.知っている 2.知らない	

# みうらっ子アンケート

## 3歳

回答者氏名	男・女 歳	お子さん 名前	
職業	主婦 常勤 パート 自営	生年月日	年 月 日

R4

三浦市では、お子さんとその保護者のみなさんの育児や健康の支援を行うために母子保健事業や健康づくり事業を実施しています。現在のお子さんや保護者の皆さんの状況を把握するため、以下のアンケートを行いますのでご協力お願いいたします。（このアンケートは国の施策として取り組まれている「健やか親子21」の指標が含まれています。）

以下のアンケートの該当番号を右枠に記入、〔 〕内に回答を記入し、健診当日にご提出ください。

1	1日1回お子さんをハグしていますか？	1.はい 2.いいえ	
2	(1)現在あなた（お母さん）は喫煙をしていますか	1.なし 2.あり〔 〕本/日	
	(2)現在、お子さんのお父さんは喫煙していますか	1.なし 2.あり〔 〕本/日	
3	保護者が毎日仕上げ磨きをしていますか	1.子どもが磨いた後保護者が仕上げ磨きをしている 2.子どもが自分で磨かずに保護者だけで磨いている 3.子どもだけで磨いている 4.子どもも保護者も磨いていない	
4	この地域で今後も子育てをしていきたいですか	1.そう思う 2.どちらかといえばそう思う 3.どちらかといえばそう思わない 4.そう思わない	
5	お子さんのお父さんは育児をしていますか	1.よくやっている 2.時々やっている 3.ほとんどしない 4.なんともいえない	
6	お母さんはゆったりした気分でお子さんと過ごせる時間がありますか	1.はい 2.いいえ 3.何ともいえない	
7	(1)あなたはお子さんに対して、育てにくさを感じていますか	1.いつも感じる 2.時々感じる 3.感じない	
	→（「1.いつも感じる」もしくは「2.時々感じる」と回答した人のみ）		
	(2)育てにくさを感じた時に相談先を知っているなど何らかの解決する方法を知っていますか		1.はい 2.いいえ
8	3歳から4歳頃までの多くの子どもは「他の子どもに誘われれば遊びに加わろうとする」ことを知っていますか	1.はい 2.いいえ	
9	この数ヶ月間にご家庭で当てはまるがありましたか、当てはまるものすべてに○をつけてください	1.しつけのし過ぎがあった 2.感情的にたいた 3.乳幼児だけを家に残して外出した 4.長時間食事を与えなかった 5.感情的な言葉でどなった 6.いずれにも該当しない	
10	お子さんのかかりつけの医師はいますか	1.はい 2.いいえ 3.何ともいえない	
11	お子さんのかかりつけの歯科医師はいますか	1.はい 2.いいえ 3.何ともいえない	
12	スマホやタブレット端末をお子さんに使わせていますか	1.はい 2.いいえ	
13	あなたは1日どれくらいスマホやタブレット端末を利用していますか	1.1時間以内 2.3時間以内 3.5時間以内 4.5時間以上	
14	絵本の読みかきせをしていますか	1.ほぼ毎日している 2.週に数回している 3.月に数回している 4.ほとんどしない 5.やったことがない	飛行機 
15	お子さんと「たかいたかい」や「飛行機」等、体を使った遊びをしていますか	1.はい 2.いいえ	
16	お子さんを同年齢の子どもと交流できる場所に連れて行きますか（保育園・幼稚園を含む）	1.ほとんど毎日 2.週に4～5回 3.週に2～3回 4.週1回 5.ほとんどない	
17	あなたは育児の相談を誰にしていますか（多い順に3つまで）	1.パート 2.父母 3.兄弟姉妹 4.友人 5.インターネット 6.医療機関 7.市役所 8.その他〔 〕	
18	あなたは安心して子育てができていますか	1.はい 2.いいえ 3.何ともいえない	
19	お子さんは主に誰と一緒にご飯を食べていますか 複数回答	1.父 2.母 3.祖父母 4.兄弟姉妹 5.1人で 6.その他	
20	お子さんは朝食を食べていますか	1.毎日食べる 2.ほぼ毎日食べる 3.食べない日の方が多い 4.食べない	
21	お父さん・お母さんは朝食を食べていますか	お父さん… 1.毎日食べる 2.ほぼ毎日食べる 3.食べない日の方が多い 4.食べない	
	お母さん… 1.毎日食べる 2.ほぼ毎日食べる 3.食べない日の方が多い 4.食べない		
22	お母さんは子宮頸がん検診を受けていますか？	1.受けている 2.受けていない：理由〔 〕	
23	あなたは職場健診、市の健診等ご自身が健診を受けられる場所、機会を知っていますか？	1.知っている 2.知らない	
24	あなたは、体重を定期的に測定していますか	1.週1回以上 2.1か月に1～2回程度 3.年に1回程度 4.測定していない	
25	あなたはお住いの地区の祭事やイベントに参加していますか	1.参加している 2.参加していない	

## みうら国保健診質問票

No	質問項目	回答
1-3	現在、次の薬を服用していますか。(医療機関で薬を処方されていますか。)	
1	a. 血圧を下げる薬	①はい ②いいえ
2	b. 血糖を下げる薬又はインスリン注射	①はい ②いいえ
3	c. コレステロールや中性脂肪を下げる薬	①はい ②いいえ
4	医師から、脳卒中(脳出血、脳梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ
5	医師から、心臓病(狭心症、心筋梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ
6	医師から、慢性腎臓病や腎不全にかかっているといわれたり、治療(人工透析など)を受けていますか。	①はい ②いいえ
7	医師から、貧血といわれたことがありますか。	①はい ②いいえ
8	現在、たばこを習慣的に吸っていますか。 (※「現在、たばこを習慣的に吸っている」とは、「合計100本以上、又は6ヶ月以上吸っている者」であり、最近1ヶ月間も吸っている者)	①はい ②いいえ
9	20歳の時の体重から10kg以上増加していますか。	①はい ②いいえ
10	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか。	①はい ②いいえ
11	日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか。	①はい ②いいえ
12	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いですか。	①はい ②いいえ
13	食事をかんで食べるときの状態はどれにあてはまりますか。	①なんでもかんで食べることができる。 ②歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある ③ほとんどかめない
14	人と比較して食べる速度が速いですか。	①速い ②ふつう ③遅い
15	就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ありますか。	①はい ②いいえ
16	朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。	①毎日 ②時々 ③ほとんど摂取しない
17	朝食を抜くことが週に3回以上ありますか。	①はい ②いいえ
18	お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)は、どの位の頻度で飲みますか。	①毎日 ②時々 ③ほとんど飲まない(飲めない)
19	飲酒日の1日当たりの飲酒量はどの位ですか。 日本酒1合(180ml)の目安:ビール500ml、焼酎25度110ml、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)	①1合未満(飲めない) ②1~2合未満 ③2~3合未満 ④3合以上
20	睡眠で休養が十分とれていますか。	①はい ②いいえ
21	運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思っていますか。	①改善するつもりはない ②改善するつもりである(概ね6か月以内) ③近いうちに(概ね1か月以内)改善するつもりであり、少しずつ始めている ④既に改善に取り組んでいる(6か月未満) ⑤既に改善に取り組んでいる(6か月以上)
22	生活習慣の改善について保健指導を受ける機会があれば、利用しますか。	①はい ②いいえ
23	食後10時間以上経過していますか	①はい ②いいえ

## なごみ健診質問票

No	質問項目	回答
1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない ⑤よくない
2	毎日の生活に満足していますか	①満足 ②やや満足 ③やや不満 ④不満
3	1日3食きちんと食べていますか	①はい ②いいえ
4	半年前に比べて固いもの（※）が食べにくくなりましたか ※さきいか、たくあんなど	①はい ②いいえ
5	お茶や汁物等でむせることがありますか	①はい ②いいえ
6	6カ月で2～3kg以上の体重減少がありましたか	①はい ②いいえ
7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	①はい ②いいえ
8	この1年間に転んだことがありますか	①はい ②いいえ
9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	①はい ②いいえ
10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われていますか	①はい ②いいえ
11	今日が何月何日かわからない時がありますか	①はい ②いいえ
12	あなたはたばこを吸いますか	①吸っている ②吸っていない ③やめた
13	週に1回以上外出していますか	①はい ②いいえ
14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	①はい ②いいえ
15	体調が悪い時に、身近に相談できる人がいますか	①はい ②いいえ



## みうら健康アンケート

所要時間:約 8 分

R5 年 月 日  
三浦市健康づくり課

### みうら健康アンケート

皆さんの健康をサポートするための資料とさせていただきます。ご協力のほどお願い致します。

※アンケートへの回答により、個人が特定されることはありません。

- あなた自身について教えてください。該当する箇所には○をつけ、( )には数字等をご記入ください。

年齢	( )歳	性別	女性・男性・どちらでもない
仕事の有無	あり・なし	加入保険	国保・社保・後期高齢・他( )
居住地区	南下浦・初声・三崎・その他( )		
同居人数	ご自分の他に( )人【内訳: 自分+ 大人( )人、18歳未満( )人】		

- 当てはまる番号 1 つに○をつけるか、( )には詳細等をご記入ください。  
(複数回答可)と記載がある設問は、当てはまるもの全ての番号に○をつけてください。

1	年に一度は、健診(検診)を受けていますか？(職場、市の施設、病院など、場所は問いません。) ①はい … 設問2へ      ②いいえ … 設問3へ
2	設問1で「①はい」を選んだ方へ 受けている健診(検診)項目はどれですか？(複数回答可) ①採血などの一般健診   ②肺がん検診   ③胃がん検診   ④大腸がん検診 ⑤子宮がん検診   ⑥乳がん検診   ⑦その他(内容: )
3	身長と体重を教えてください。(おおよそで、構いません。) 身長( )cm      体重( )Kg
4	睡眠で休養が十分とれていますか？ ①はい   ②いいえ
5	あなたの現在の健康状態はいかがですか？ ①よい   ②まあまあ   ③ふつう   ④あまりよくない   ⑤よくない (④、⑤の場合の理由: )
6	健康づくりに取り組んでいますか？ ※散歩など、心身のリフレッシュにつながっているものも含まれます。 ①取り組んでいる(内容: )      ②取り組んでいない
7	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか？ ①はい   ②いいえ
8	現在、たばこを習慣的に吸っていますか？ (※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「これまでに合計100本以上、または6ヶ月以上たばこを吸った経験があり、最近1ヶ月間に時々または毎日たばこを吸っている者」) ①はい   ②いいえ

裏面 にお進みください

9	気軽に相談にのってくれたり、話をきいてくれたりする人がいますか？ ①いる(誰: ) ②いない
10	日頃、健康に関する情報を何(どこ)から得ていますか？(複数回答可) ①市の職員(保健師、栄養士など) ②市の広報紙 ③家族や友人等 ④学校や会社 ⑤病院や薬局 ⑥新聞 ⑦本や雑誌 ⑧テレビやラジオ ⑨インターネット(パソコンや携帯電話等) ⑩講演会 ⑪その他( ) ⑫特にない
11	おいしく、楽しく食事をしていますか？ ①している ②まあしている ③あまりしていない ④していない
12	ふだん食欲はありますか？ ①ある ②まあある ③あまりない ④ない
13	朝ごはんを食べるのは、週にどれくらいですか？ ①ほぼ毎日 ②週に3～5日 ③週に1～2日 ④ほとんど食べない
14	献立に、主食(ご飯、パン、めんなど)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品を材料にしたおかず)、 副菜(野菜を材料にしたおかず)がそろっていますか？ ①一日3食そろっている ②一日2食はそろっている ③一日1食はそろっている ④ほとんどそろわない
15	献立に野菜のおかずがありますか(野菜ジュースは含みません)？ ①一日3食ある ②一日2食はある ③一日1食はある ④ほとんどない
16	家族や仲間と一緒に食事をしたり、お茶を飲んだりすることはありますか？ ①一日1回以上 ②週に1回以上 ③月に1回以上 ④ほとんどない
17	歯や口のことで気になることはありますか？(複数回答可) ①歯が痛い ②歯ぐきから血が出る ③歯がぐらつく ④歯並び ⑤口臭 ⑥口の中のねばつき ⑦口をあけると顎がグリグリと音がする ⑧噛みにくい ⑨水がしみる ⑩食物が歯に挟まる ⑪その他( )
18	歯みがきは一日何回しますか？ ①3回以上 ②2回 ③1回 ④0回
19	デンタルフロス(糸つきようじ)や歯間ブラシを使っていますか？ ①ほぼ毎日 ②週に3～4日 ③週に1～2日 ④ほとんど使わない
20	かかりつけの歯科医はいますか？ ①いる ②いない ③今後つくろうと思っている
21	過去3年以内に歯科健診(歯科医院または市の無料歯科健診)を受けましたか？ ①受けた ②受けていない (①の場合の場所: 歯科医院 ・ 市の無料歯科健診 )
22	歯周病が関係する病気について、知っているものはありますか？(複数回答可) ①肺炎 ②糖尿病 ③心臓病 ④認知症 ⑤がん ⑥低出生体重児 ⑦その他( ) ⑧特にない

ご協力ありがとうございました。

三浦市健康づくり課

成人歯科健診問診票

1	「成人歯科健診」(今日受ける健診)を以前に受診したことがありますか？ ①ある(            年ころ)    ②ない
2	歯や口のことで気になることがありますか？ ①歯が痛い    ②歯ぐきから血がでる    ③歯がぐらつく    ④歯ならびが悪い ⑤口臭がする    ⑥口の中がねばつく    ⑦口をあけるとときあごがゴリゴリと音がする    ⑧かみにくい    ⑨水がしみる    ⑩食物がはさまりやすい    ⑪その他
3	歯みがきは1日何回しますか？ ①0回    ②1回    ③2回    ④3回以上
4	どのくらいの時間歯をみがきますか？ ①1分以内    ②1～3分    ③3～5分    ④5分以上
5	デンタルフロス(糸付きようじ)や歯間ブラシを使っていますか？ ①ほぼ毎日    ②週に3～4日    ③週に1～2日    ④ほとんどない
6	鏡を使って歯や歯ぐきの様子を観察することはありますか？ ①週に1回以上    ②月に1回以上    ③ほとんどない
7	歯をみがくときに、歯みがき剤は使っていますか？ ①使っている    ②使っていない
8	かかりつけの歯科医を決めていますか？ ①決めている    ②決めていない
9	過去1年間に歯科健診を受診しましたか？ ①受診した    ②受診していない
10	たばこを吸ったことがありますか？ ①現在吸っている(    )本/日(    )年間    ②以前吸っていた(    )年間 ③吸ったことがない
11	たばこが歯周病に悪い影響を与えることを知っていますか？ ①知っている    ②知らない
12	何でもかんで食べることができますか？ ①できる    ②できない    ③わからない
13	全身の状態では当てはまるものはありますか？ ①糖尿病    ②関節リウマチ    ③狭心症・心筋梗塞・脳梗塞    ④内蔵型肥満 ⑤妊娠    ⑥その他

## ②事業名用語説明

事業名	対象	内容	担当課
ウォークボランティア みうら	全市民	三浦市内でのウォーキングイベントを主催しているボランティア団体	健康づくり課
オーラルフレイル健口 推進員	全市民	歯・口腔の健康づくりを推進するためのボランティア（神奈川県が養成）	鎌倉保健福祉事務所三崎センター
かむかむ歯っぴーDay	主に年長児 と保護者	歯科口腔衛生向上を目的としたイベント（令和5年度より実施）	健康づくり課
健康づくりセミナー	30歳から74歳 までの市民	メタボリックシンドローム予防・改善を目的とした教室	健康づくり課
食生活改善推進団体三 栄会	全市民	食を通じた健康づくりの活動を行うボランティア団体	鎌倉保健福祉事務所三崎センター
成人歯科健診	20歳以上の市民	歯科健診、歯科相談、歯科指導	健康づくり課
特定保健指導	みうら国保健診 受診者	生活習慣病の予防効果が期待できる方へ、生活習慣改善に向け、保健師、管理栄養士がサポートするプログラム	保険年金課
なごみ健診	後期高齢者医療 保険加入者	三浦市後期高齢者医療保険加入者を対象とした健康診査	健康づくり課
2歳児歯科健康診査	2歳6か月児	歯科健診、フッ素塗布、育児相談等	子ども課
乳幼児健康診査	3か月児・10か 月児・1歳6か 月児・3歳児	健康診査、育児相談等	子ども課
ぱくぱく・ しゃかしゃか	8～12か月児と 保護者	離乳食、歯みがき、あそびの紹介	子ども課
歯のフェスティバル	全市民	歯科口腔衛生向上を目的としたイベント（令和1年度まで実施、2～3年は中止、4年は名称を歯っぴーKidsDayとして実施）	健康づくり課
パパと遊ぼう	6か月～3歳児 とその父親	親子あそびの紹介、保護者同士の交流、育児相談	子ども課
ぶらっと健康相談	全市民	測定機器を用いた測定および健康相談	健康づくり課
プレママパパ体験 デー	妊婦さんと その家族	沐浴体験、栄養・歯科等の健康教育、助産師の話、妊婦同士の交流	子ども課
マタニティータイム	妊婦さんと その家族	妊婦同士の交流、相談の場	子ども課

事業名	対象	内容	担当課
みうらウキウキラジオ体操	全市民	ラジオ体操普及と運動習慣のきっかけ作りのための教室	健康づくり課
みうら健康アンケート	全市民	新型コロナワクチン集団接種会場等で実施した健康調査アンケート（令和5年1月実施）	健康づくり課
みうら国保健診	40歳以上の国民健康保険加入者	三浦市国民健康保険加入者を対象とした特定健康診査	健康づくり課
三浦市食育推進連絡会	全市民	食育に関する施策の総合的な推進に必要な連絡調整及び意見交換を行う	健康づくり課
みうら食育推進計画	全市民	「みうらの食」を通じて食育に関する施策を総合的に推進するため計画	健康づくり課
みうらっ子アンケート	乳幼児健診を受診する保護者	お子さんや保護者の状況を把握するためのアンケート（国の施策として取り組まれている「健やか親子21」の指標が含まれている）	子ども課
みうらっ子食育ネットワーク	0～18歳	みうらの子どもの「食」に関わる関係機関・団体が集まり、食育推進を図るため検討・取組みを行う	子ども課
みうらっ子ぱーく	2歳～未就園児	あそびの広場	子ども課
みうらみんなのごはん塾	全市民	「食」や「健康づくり」についての講話やみうらの食材を使った調理実習を行い、食生活改善推進員を養成する教室	健康づくり課
みまぐっこ	0歳児と保護者	手遊び、保護者同士の交流、個別相談等	子ども課
もぐもぐごっくん	4～7か月児と保護者	離乳食教室	子ども課
ラジオ体操マイスター	全市民	地域でのラジオ体操の普及啓発を行うボランティア（健康づくり課が認定）	健康づくり課
元気アップ教室	65歳以上の市民	健康づくり、介護予防に取り組むための運動教室	高齢介護課





第2期 みうら保健計画 2024年(令和6年)3月

発 行 三浦市

編集・作成 三浦市保健福祉部

健康づくり課・子ども課

〒238-0298 神奈川県三浦市城山町 1-1

電話番号 046-882-1111

ファックス 046-882-2040

E-mail [hoken0301@city.miura.kanagawa.jp](mailto:hoken0301@city.miura.kanagawa.jp)



