

令和3年度第1回市民健康づくり推進協議会(書面)次第

1 報告

- (1) 令和3年度平塚市健康増進計画(第2期)推進事業について【資料1】
- (2) 令和3年度未病改善教室「働く世代のメタボ予防教室」結果報告【資料2】
- (3) 平塚市の新型コロナウイルス感染症予防接種(初回接種及び追加接種)について【資料3】

2 議題

- (1) 令和4年度平塚市保健事業の実施方針(案)について【資料4】
- (2) その他(令和4年度前期分の健康講座、ヘルスアップ健康相談)

以 上

令和3年度平塚市健康増進計画（第2期）推進事業

3 - 1 計画の推進体制に関すること

事業	日程	内容
市民健康づくり推進協議会での報告・検討	2月上旬(書面開催)	計画の進捗状況についての検討、前年度事業評価の報告
健康増進計画（第2期）推進部会の開催	2月(書面開催)	計画の推進体制についての情報共有及び報告

3 - 2 計画の周知に関すること

計画策定後10年が経過していることから、今後も計画の各分野の施策の推進を図りつつ、計画を周知していく。

3 - 3 関係機関・団体及び行政の役割に関すること

会議・専門職種の派遣等
平塚保健福祉事務所管内の地域連携に関する会議等への出席
職域を対象とした健康教育・健康相談等への専門職員の派遣(依頼に応じて対応)
学校(専門学校・大学等)を対象とした健康教育等への専門職員の派遣(依頼に応じて対応)
子どもの生活習慣病予防対策事業での巡回教室(幼稚園・保育園)への専門職員の派遣(依頼に応じて)
小学校歯科巡回指導への歯科衛生士の派遣、巡回教室を希望する幼稚園・保育園への歯科衛生士の派遣(新型コロナウイルス感染症予防のため中止)
健康関連企業との連携事業(新型コロナウイルス感染症予防に配慮しながら実施)

3 - 4 市民とともに進める地域の健康づくりに関すること

事業	日程	内容
健康推進員養成講座	10月13日～1月24日 (全8回実施予定)	養成講座受講生を対象に、地域での健康づくり活動に必要な知識や技術を取得するための養成講座を開催する。
食生活改善推進員養成講座	9月27日～1月28日 (全8回実施予定)	養成講座受講生を対象に、地域での食生活改善活動に必要な知識や技術を習得するための講座を開催する。
地域健康づくり支援事業	通年(随時)	市民団体及びグループ等からの依頼に応じて、健康教育などを実施する。

令和3年度 未病改善教室「働く世代のメタボ予防教室」結果報告

平塚市では、40歳からの働く世代を対象に、生活改善を心がけて動脈硬化の進行にブレーキをかけ生活習慣病を未然に防ぐために、令和元年度から RIZAP 株式会社に委託し、成果報酬型委託事業として未病改善教室「働く世代のメタボ予防教室」を実施しています。

内容は、RIZAP のトレーナーによる3か月間で8回の集団指導です。特徴としては、運動指導の他に、スマートフォンを活用して参加者が提出する毎日の食事記録に対しトレーナーが週1回コメントを返信します。また、単に減量するというのではなく、「なりたい自分」の目標に向い、男女別4～5人のグループでチームを作りチーム目標を立て、お互いに励ましあいながら実践していきます。

令和3年度は、12月～2月の年末年始を挟む期間の実施となりましたが、結果は、体重と腹囲のマイナス5%という成果指標に対し、達成率は87%でした。また、体重と腹囲が減少したことに伴い、血圧も凡そ70%の方に改善が見られました。そして、参加者からは、食事や運動、生活時間などの生活習慣が改善され、気持ちが前向きになったなど精神面にも好影響を及ぼしたなどの感想がありました。また、血液検査のデータが改善したなどの報告もありました。

このように、効果が得られていることから、令和4年度も引き続き継続していく計画です。

令和3年度の結果についての詳細は下記を御参照ください。



1 期間と回数

令和3年12月～令和4年2月(3か月) 主に日曜日 午前 全8回

2 利用者負担金 : 24,000円

3 応募状況

定員25名に対し39名の応募や問い合わせがあり、市で抽選を行い25名を決定した。

4 参加者の状況

性別、年齢、BMI、腹囲の状況(教室初回時の値)

	人数	40歳代	50～60歳	BMI		腹囲 男性 85cm以上 女性 90cm以上
				25～29	30以上	
男性	13	7	6	10	3	13
女性	12	5	7	8	4	12
全体	25	12	13	18	7	25

出席回数 (途中離脱者は0人)

8回出席: 16人、7回出席: 5人、6回出席: 4人

実人数: 25人、延べ人数: 187人

5 成果指標(最終回の測定値)

体重 : 初回の体重の5%の減少

腹囲 : 初回の体重の5%の減少

6 成果指標の結果 (対象者 23人 : 2人は今後測定予定)

	達成者数	達成率
体重	20	87.0%
腹囲	20	87.0%

7 血圧値の変化について（対象者 23人）

初回時に正常高値（収縮期血圧120 129かつ拡張期血圧80未満）以上

正常高値以上の人数	改善者数	改善率
23	16人	69.6%

8 参加者の主な意見・感想（最終日のアンケート結果より）

【食事に関すること】

- ・ 毎回、食事の写真を撮ることで食事の内容やバランスを気にするようになった。
- ・ どういう食事を摂ると体重が増加するかがわかるようになり、一日の中でコントロールできるようになった。
- ・ 食事の献立を考えるようになった。（食べ過ぎもなくなった）

【運動に関すること】

- ・ 毎日コツコツ積み重ねできる運動習慣がついた。
- ・ 体重減少に伴い階段を使うようになった。
- ・ 体を動かす楽しさを思い出させてくれた。今後も運動していこうと思った。

【身体に関すること】

- ・ 健康診断で異常値だった数値がだいぶ下がった。
- ・ ウエストが細くなり、ベルトの穴が3つ短くなった。
- ・ 体が軽くなり、小走りが苦でなくなった。朝の目覚めが良い。

【生活に関すること】

- ・ 気づいたときに体重計に乗る習慣がついた。
- ・ 規則正しい生活をするようになった。

【気持ちや意欲等（精神的なこと）に関すること】

- ・ 年齢に関係なくやればできると思った。
- ・ 最初は面倒くさいと思ったが続けるうちに習慣化して楽しくなった。
- ・ 少しずつ服のサイズが小さくなり気持ちが楽になった。体が軽くなると楽しいです。
- ・ 継続できる自信がついた。
- ・ 気持ちが前向きになった。

【その他】

- ・ 健康を保つということは個人の幸せにも繋がり医療費の削減にもなる。一人でも多くの方がこのプログラムに参加し、健康な生活が送れることを願いつつスタッフに感謝。
- ・ もっと健康志向が推進できると平塚市も活気づく。
- ・ 食事管理、運動方法は大変勉強になったが習慣化するにはこれからが大切だと思った。
- ・ 同じ目標で頑張っている仲間がいたこと、正しい知識と正しいトレーニングで本当に痩せてくる。通えてよかった。

平塚市の新型コロナウイルス感染症予防接種（初回接種及び追加接種）について

初回接種（1、2回目接種）

1 概要

- ・ 期 間 令和3年4月から令和3年11月
- ・ 接種対象者 接種を行う日に住民基本台帳に記載されている12歳以上の方
- ・ 接種費用 全額公費負担
- ・ 接種目標 接種対象者の8割（当初は7割）
- ・ 完了目標 高齢者：7月末、全世代：11月中旬

2 接種体制

- ・ 個別接種（ファイザー） 5月24日開始、市内113医療機関で実施
- ・ 集団接種（ファイザー） 5月15日開始、市内12施設で実施
- ・ 高齢者施設接種（ファイザー） 4月26日開始
- ・ 職域接種、大学拠点接種（モデルナ） 7月初旬開始、市内5事業所・1大学で実施
- ・ 国および神奈川県等の設置した大規模接種会場（ファイザー、モデルナ、アストラゼネカ）

3 接種の時期等

年齢等	接種券の発送日	接種開始日
75歳以上	4 / 19	4 / 26
65～74歳	5 / 13	5月中旬
基礎疾患を有する者	6 / 16以降随時	6月中旬
60～64歳	6 / 18	6月下旬
50～59歳	6 / 29	7月上旬
40～49歳	8 / 6	8月中旬
12～39歳	8 / 19	9月下旬

4 接種実績（県公表データ：1/3現在）

集計日	対象人口	接種件数		接種率		県平均	
		1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目
全世代	233,520人	203,410	201,871	87.11%	86.45%	86.79%	86.18%
高齢者	72,663人	68,713	68,321	94.56%	94.02%	94.36%	93.98%
12-64	160,857人	134,697	133,550	83.74%	83.02%	83.87%	83.17%

5 本市独自の取組

（1）市独自の優先接種の実施（6月～7月）

- ・ 高齢者施設（居宅・通所系）等の従事者
- ・ 子どもと接する従事者（幼稚園、保育園、こども園、小・中学校、放課後児童クラブ）
- ・ 公務等で市民と密に接する従事者（清掃職員、ケースワーカー、民生委員）
- ・ 災害対応にあたる従事者（消防団、水防団、危機管理担当職員）

- (2) 市内事業所等による協力・連携(7月～8月)
 - ・湘南ベルマーレの協力によるレモンガススタジアム平塚での集団接種
 - ・東海大学と平塚商工会議所の連携による東海大学湘南校舎での会議所会員への集団接種
- (3) 接種対象者に合わせた取組(8月～11月)
 - ・子どもを対象とした夏休み期間での優先接種(12歳～18歳の希望者)
 - ・働く世代や学生が受けやすいよう平塚市役所での平日午後・夜間接種
 - ・障がい者に配慮した専用会場(保健センター)での集団接種
- (4) 配慮が必要な方への接種支援(8月～11月)
 - ・妊婦や同居家族への優先接種
 - ・乳幼児を抱える子育て世代への「保育園等への乳幼児一時預かり」を利用した接種サポート
 - ・受験生への優先接種
 - ・高齢者の接種もれを防ぐため民生委員を通じた地域での声掛け
 - ・外国籍市民への多言語チラシの作成・配布による周知や窓口での相談受付
 - ・ホームレスへの巡回相談時の周知や接種券の作成・配布
- (5) ワクチン接種計画の目標達成に向けた取組(10月～11月)
 - ・市内の在勤・在学者へのワクチン接種
 - ・医療圏が同じ大磯・二宮町民への広域連携接種
 - ・予約不要のワクチン接種の実施
 - ・2回目の接種を受けられていない方専用の予約枠の確保

6 結果等

- ・接種を希望する方への新型コロナウイルス感染症予防接種(初回接種)は、11月中旬までに概ね完了
- ・12歳に新たに到達した方や初回未接種者等を対象とした接種...11月下旬から1月上旬は集団接種により接種機会を確保し、以降は個別医療機関において初回接種を継続

追加接種(3回目接種)

1 概要

- ・期 間 令和3年12月1日から令和4年9月末まで
- ・接種対象者 接種時期の前倒しにより、2回目の接種後、概ね6か月以上経過した方(当面18歳以上)
- ・接種開始時期 医療従事者：12月25日 高齢者施設：12月27日
個別接種：1月17日 集団接種 2月1日
- ・接種間隔 6か月に対応

2 接種状況(県公表データ：3/10現在)

高齢者(65歳以上)		全対象年齢(18歳以上)		全人口
接種回数	接種率	接種回数	接種率	接種率
48,879回	67.27%	79,185回	36.06%	30.85%

令和 4 年 3 月 1 4 日

令和 4 年度 平塚市保健事業の実施方針（案）

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、感染対策を重点的に行うとともに、医師会や各医療機関との連携で住民に対してワクチン接種を最優先で実施していきます。

「平塚市健康づくり推進条例」の基本理念にもとづき、健康づくりに関する 7 つの施策を推進し、平塚市健康増進計画に基づき、効果的かつ効率的に健康づくりに関する各施策に取り組みます。

事業の実施に当たっては、新型コロナ感染対策を十分行うとともに、感染症のまん延状況に応じて、状況によっては中止または縮小といった判断を行います。

保健衛生庶務事業では骨髄ドナーが提供しやすい社会環境づくりを図るため、ドナー及びドナーの事業所（勤務先）に対し助成金を交付する事業を実施します。

母子保健事業では、妊娠、出産から子育て期までの切れ目のない支援を充実するため、「子育て世代包括支援センターネウボラルームはぐくみ」では、保健師や助産師などが全ての妊婦と面接することで、早期のリスク把握による適切な支援に繋がるとともに、不安や悩みの相談対応、情報提供、関係機関と連携した支援を行います。さらに、専任の管理栄養士による妊婦の栄養指導を実施します。

令和 4 年度から新規で、産後うつ予防や新生児の虐待予防等を図るため、おおむね産後 1 か月の産婦に対する健康診査（母体の身体機能の回復、授乳状況及び精神状態の把握等）にかかる費用を助成します。

さらに、令和 4 年度から 3 歳児健診において、屈折検査ができる専用の器械（スポットビジョンスクリーナー）を用いて、受診者全員に対して弱視の原因となる屈折異常や斜視のスクリーニング検査を実施します。

既存の各種健診、家庭訪問、育児相談、健康教室、子どもの生活習慣病予防対策事業、産後ケア事業として、産後デイサービス「産後ルーム ママはぐ」、産後メンタ

ルヘルス相談、産前・産後ヘルパー派遣事業を継続していきます。

子どもの欲しい夫婦への経済的支援として、特定不妊治療費助成事業を実施します。また、不育症で悩む夫婦に対して治療費を助成します。

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、公共交通機関の利用を躊躇する妊婦に対して、タクシー券を交付し、感染防止及び健康増進を図ります。

健康増進事業では、平塚市健康増進計画（第2期）を推進する中で、市民の健康寿命の延伸、生活の質の向上を目指し、生活習慣の改善、生活習慣病の発症予防に向けた施策を職種間連携により充実します。特に、成人の保健事業と介護予防事業の一体的な実施の一環として、令和4年度から国保保健事業等と連携して市の健康課題の一つである高血圧予防に取り組みます。高血圧の成因となる肥満予防として、30歳からの働く世代を対象とした未病改善教室や肥満改善教室等の各種の健康教育を実施します。また、個別の健康相談の回数を増やし、高血圧予防・改善のため生活習慣の行動変容を支援します。

さらに、令和4年度から市民の健康づくりに関する包括連携協定を締結している企業と連携し、働く世代の家庭血圧普及啓発を3年間のモデル事業として実施します。

食育推進事業では第2次平塚市食育推進計画を推進し、庁内関係部署と連携しながら、次世代を担う子どもから高齢者まで「食」に対する知識と、「食」を選択する力を、様々な経験を通じて習得してもらうため、親子で朝ごはんクッキング教室などを開催するとともに、食生活改善推進団体と連携して地域での取組を推進します。

感染症対策事業では、感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律に基づき、結核にかかる定期的健康診断を実施するとともに、新型インフルエンザ等対策行動計画に基づく、新型コロナウイルス感染症のまん延防止に係る各種対応にあたります。

予防接種事業では、伝染のおそれがある疾病の発生及びまん延を予防するため、各種予防接種を実施します。なお、風しんの感染拡大防止のための追加措置として

これまで定期予防接種の対象にならなかった昭和 37 年 4 月 2 日から昭和 54 年 4 月 1 日生まれの男性に対して、風しんの抗体検査を実施し、抗体価の低い者に対して定期予防接種として風しん予防接種を行います。

休日・夜間救急医療推進事業では、保健センターの維持管理を行うほか、初期及び 2 次救急体制の維持・推進に努めます。

市民に対し熱中症予防行動を効果的に促す庁内横断的な取り組みとして、「熱中症予防に関する検討会」を開催し、情報共有や、連携を行います。また、熱中症について正しい知識を学び、関係者や市民に広める人材を養成する講座を開催します。

今後、本市としては、健やかで豊かに生活できる社会づくりをめざし、市民、地域団体、事業者、県及び市が協働して健康づくりを推進し、保健センターを地域保健業務の拠点として、保健衛生に関する各施策の更なる充実に取り組んでまいります。

以上

令和4年4月～10月 なるほど納得！健康講座

市内在住・在勤の方を対象に生活習慣病や健康づくりに役立つ講座を保健センターで開催しています。全て予約制です。申込みはお電話で。お気軽にご参加ください。

新型コロナウイルスの感染状況により、変更になる場合があります。

健康講話「睡眠時無呼吸症候群について」

睡眠中に呼吸が止まる、寝た気がしない…もしかして睡眠時無呼吸症候群かも？
専門医の話を聞いて生活習慣を見直してみませんか。

受講料：無料 希望者には、講座終了後に血圧測定をします。

日	時
令和4年6月15日 (水)	13:30～15:30

大人のためのオーラルケア講座

2920時間…。1日2回3分、80年間でオーラルケアに費やした場合の時間です。
貴重な時間を無駄にしないためのケアの秘訣をお伝えします。

受講料：無料



日	時
令和4年5月30日 (月)	13:30～15:00

運動教室

参加条件：BMI 25以上または腹囲基準値
(男性85cm・女性90cm)

今年こそ、
おなか周りを
スッキリさせて
みませんか？

すっきりボディを手に入れたいあなたへ【定員25人】

リバウンドしにくい、科学的根拠に基づく運動や食事の仕方を学べます。
教室の初日と最終日に体組成を測定し、カラダの変化を実感できます！！

対象年齢：40～74歳

全6回

申込み締切：令和4年9月9日(金)

受講料：1,500円(初日に徴収)



日	時
(全て火曜日 10:00～11:30)	
令和4年9月27日、10月4日・25日、11月8日・29日、12月13日	

RIZAP×平塚市「からだ」改善計画 【定員25人】

RIZAPトレーナーによる運動指導・食事記録に週1回のコメント返信等
現状の体重からマイナス5%を目指します。

対象年齢：30歳～50歳代

全8回

健診結果要提出(今年度または前年度)

応募期間：令和4年7月15日(金)～8月1日(月)まで

(郵送またはメールでの申込みも可)

受講料 24,000円(初日に徴収)

参加者の声：
ボディメイク
は楽しい！

日	時
(全て土曜日 10:00～11:30)	
令和4年10月8日・15日・22日・29日、11月12日・26日、 12月10日・24日	

お問合せ・お申込みは、裏面をご覧ください。

ヘルスアップ健康相談

血圧が高めの方は、
ぜひご相談ください！！

「血圧が高いと、この先どうなるの？」
「なにを気をつけたらいいの？」
こんなお悩みに保健師と栄養士が
一緒に考えます。

血圧が130/80mmHg以上の方は要注意！

会場：平塚市保健センター

方法：来所相談（予約制）

内容：生活習慣病や健康についての相談

予約時間：午後1時00分～3時00分のうちの1時間（予約は30分刻み）

「血糖値が高め」、「体重を減らしたい」等のご相談もお待ちしております。

日	程
令和4年4月27日(水)	
5月25日(水)	
6月22日(水)	
7月8日(金)	7月27日(水)
8月12日(金)	8月24日(水)

相談は、
無料です



9月以降の日程でご相談希望の方は、お問合せください。

お問合せ・お申込み先：平塚市健康課(保健センター)

TEL 0463 - 55 - 2111

交通:神奈中バス 平塚駅北口4番線 湘南車検場前下車、徒歩1分

平65系統 下島・大島經由田村車庫行 平97系統 平間・大島經由伊勢原駅南口行

「郵送またはメールでの申込みが可」の教室については下記を御参照ください。

記載事項：希望教室名・開催日・住所・氏名・生年月日・電話番号

宛先：〒254-0082 平塚市東豊田448-3 平塚市健康課

メールアドレス：kenko@city.hiratsuka.kanagawa.jp

知っていますか？ 「睡眠時無呼吸症候群と高血圧」の関係

睡眠時無呼吸症候群は、高血圧になる原因の一つです。それ以外にも、心臓病や脳血管障害の危険因子です。睡眠時無呼吸症候群は、肥満や加齢とともに増加します。昼間の眠気、集中力の低下、気分が落ち込んで何もする気になれないなどの自覚症状により受診することも多いです。

高血圧の人は、自覚症状がない場合もあり、家族からいびきや無呼吸を指摘され受診することも多いです。家庭血圧では、「早朝高血圧」として発見される場合もあります。気になる場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

参考：高血圧治療ガイドライン2019

令和4年(2022年) 月 日

(宛先)
健康課長

氏名： _____

書面会議についての意見

1 意見あり(下記のとおりまた別紙のとおり)

2 意見なし

1、2のどちらかに○をつけて返信用封筒で送付をお願いいたします。

提出〆切：3月29日(火)