

# 健康増進に関する総合的な条例の検討に係る オープンハウスイベント実施結果

## ■ 開催概要

日時	場所
5月20日(金) 17:00~20:00	相模原イツツ3階入り口付近
5月21日(土) 13:00~16:00	アリオ橋本2階 アクアガーデン
5月22日(日) 13:00~16:00	相模大野駅北口ペDESTリアンデッキ

## ■ 実施方法

パネルにより健康づくりを取り巻く状況や条例制定に向けた基本的な考え方などについて説明・対話を行い、シールやふせん(年代別)により意見をいただきました。



## 健康増進に関する総合的な条例の検討に係る オープンハウスイベント実施結果

### ■ 参加者数

会場	参加者
5/21 相模原イツ	74人
5/21 アリオ橋本	95人
5/22 相模大野駅北口	65人
合計	234人

年代	参加者
～17歳	52人
18歳～39歳	72人
40歳～59歳	61人
60歳～74歳	37人
75歳～	12人
合計	234人

### ■ 実施中の様子



# 健康増進に関する総合的な条例の検討に係る オープンハウスイベント実施結果

## ■ パネル内容

**調査中!**

### 健康づくりについて

みなさんの声をお聞かせください。

**参加はとっても簡単!**

普段思っていることをシールやふせんを使ってパネルに貼るだけ

シール    ふせん

年代別カラー

- ～17歳
- 18～39歳
- 40～59歳
- 60～74歳
- 75歳～

**ご参加いただいた方には、  
プレゼントを差し上げます!**

この調査は、現在検討中の「健康増進に関する条例」の参考にするために実施します。

【新型コロナウイルス感染症拡大防止のための対策】  
職員はマスクを着用し、消毒、手洗、検温の対策をしています。  
パネルを二重にする際は、ソーシャルディスタンスの確保にご協力をお願いします。

主催 相模原市

▲参加方法を説明しました。

### 健康づくりを取り巻く状況①

高齢化の進行が見込まれており、健康の維持・向上が重要な課題となっています。

相模原市65歳以上の人口比率（推計）

2015年	2025年	2035年	2045年
24.0%	27.8%	32.1%	37.4%

相模原市の将来人口推計によると、2045年には市の10人に4人が65歳以上になると見込まれています。

平均寿命の延伸に伴い健康寿命も延伸。他方、「不健康な期間」は横ばいで推移。

男性 2016

健康寿命	72.14	不健康な期間	8.84
合計	80.98		

女性 2016

健康寿命	74.79	不健康な期間	12.24
合計	87.03		

【注】健康寿命：健康状態の平均値。健康寿命：日常生活に支障のない期間。不健康な期間：日常生活に支障のある期間。

**健康寿命とは...**

健康寿命とは「日常生活に支障のない期間」のことです。平均寿命と健康寿命の差の期間（不健康な期間）は、支障や介護が必要となるなど、健康上の状態で日常生活に制限のある期間となるほか、医療費や介護費等の負担増にもつながるため、様々な観点から「健康寿命」を延ばすことが求められています。

不健康な期間は男性約8年、女性約12年。  
この期間を短縮させるためには、  
生活習慣が「かん」になります!

▲高齢化、健康寿命について説明しました。

### 健康づくりを取り巻く状況②

健康寿命を延ばすためには、「まだ大丈夫」と思っている若い人たちにも、生活習慣に気をつけてもらうことが大切です。

生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減量などに気をつけた食生活を実践しているか。  
(20歳～39歳と全世代の比較)

世代	実践している	実践していない
20歳～39歳	51.3%	48.7%
全世代	64.1%	35.9%

運動習慣のある人の割合（20歳～39歳と全世代の比較）  
※運動習慣のある人は、1週30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人

性別	20歳～39歳	全世代
女性	10.2%	25.1%
男性	26.0%	33.4%

若年層は生活習慣について意識が低い傾向にある!

▲若年層の健康意識について説明しました。



# 健康増進に関する総合的な条例の検討に係るオープンハウスイベント実施結果


## ■ パネル内容

### 健康づくりを取り巻く状況③

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う外出自粛やテレワークの定着などにより、人々の身体活動（運動量）が減少しており、身体機能の低下に加え、肥満、飲酒量の増加などによる生活習慣病の発症や悪化が懸念されています。また、「新しい生活様式」に対応した、新たな予防方法や健康づくりへの取組も必要とされています。


Q コロナ前と比較した健康状態

→「良くなった・少し良くなった」が10.6%  
「少し悪くなった・悪くなった」が26.7%



Q 外出自粛等に伴う健康状態や健康づくりの取組の変化

→「増えた」が6.5%  
「減った」が46.6%



2021年のがん検診受診率  
新型コロナ流行前より10.3%下がる。受診控えなど影響。  
(日本のがん協会の調査)

コロナ禍の今だからこそ健康づくりが重要!!

▲コロナ禍の健康づくりの状況について説明しました

### こうした状況を踏まえ「健康増進に関する条例」の制定に向けて検討しています!!

**条例制定のねらい**

「健康づくりに取り組もうと思う気運を盛り上げる！」  
「自ら健康づくりに取り組む！」  
「健康づくりに関係する人たちが連携して取り組む！」  
「市民が生産にわたって生き生きと暮らし続けられる社会の実現を目指す！」

**なぜ今なのか**

「コロナ禍の今こそ改めて健康のことを考えるチャンス！」  
「健康づくりの課題には一刻も早く取り組む必要あり！」

条例をより良いものにするためにみなさんの声をお聞かせください。

▲条例制定のねらい等について説明しました

6 パネル6～9の設問にあてはまる場所にシールを貼ってください。

設問1 健康づくりは、いつから行うと良いと思いますか？

若年世代（～17歳）

20～29歳世代の前半（18歳～29歳）

20～29歳世代の後半（30歳～39歳）

40～49歳世代の前半（40歳～49歳）

40～49歳世代の後半（50歳～59歳）

60～69歳

70歳以上

▲健康づくりに係る設問①



# 健康増進に関する総合的な条例の検討に係る オープンハウスイベント実施結果

## ■ パネル内容

**7**  
問2 あなたの健康づくりのために、一番がんばらなければいけないのは誰だと思いますか？

自分自身

市（行政機関）

会社、学校

近所住民

その他

▲健康づくりに係る設問②

**8**  
問3 あなたの健康づくりの取組について、必要だと思うけど、一番できていないことはどれですか？

バランスのいい食生活

運動習慣

睡眠・休養

健康・がん検診等の受診

かかりつけ医をもつ

歯や口腔のケア

禁煙

禁酒

できていない分野はない

必要分野はない

▲健康づくりに係る設問③

**9**  
問4 「健康増進に関する条例」を作り、健康づくりをより一層進めていくことについてどう思いますか？

— 条例制定のねらい —

- ・「健康づくりに取り組もうと思う気運を盛り上げる！」
- ・「自ら健康づくりに取り組む！」
- ・「健康づくりに関係する人たちが連携して取り組む！」
- ・「市民が生産にわたって生き生きと暮らし続けられる社会の実現を目指す！」

賛成

反対

分からない

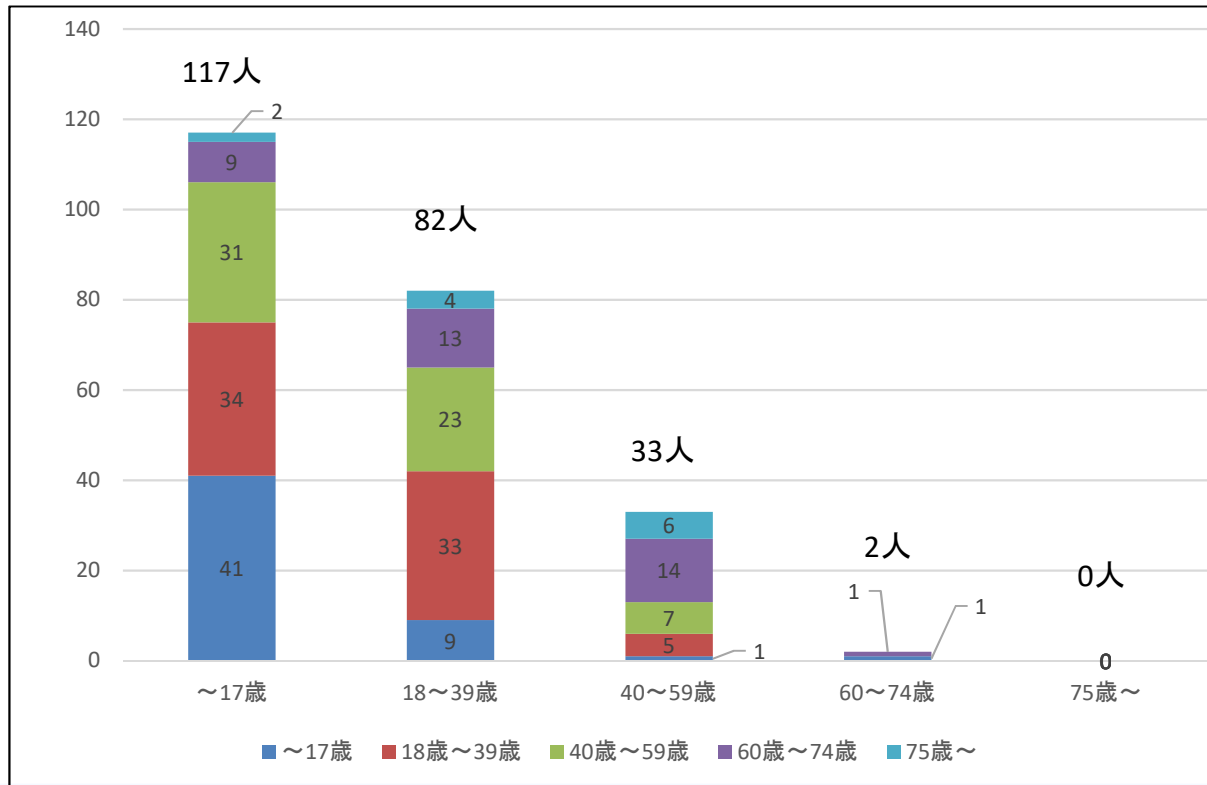
▲健康づくりに係る設問④



# 健康増進に関する総合的な条例の検討に係る オープンハウスイベント実施結果

## ■ パネル⑥ (設問 1)

「健康づくりは、いつから行うと良いと思いますか？」  
集 計



### 回答結果

~17歳	計117人
18~39歳	計 82人
40~59歳	計 33人
60~74歳	計 2人
75歳~	計 0人
合計 234人	

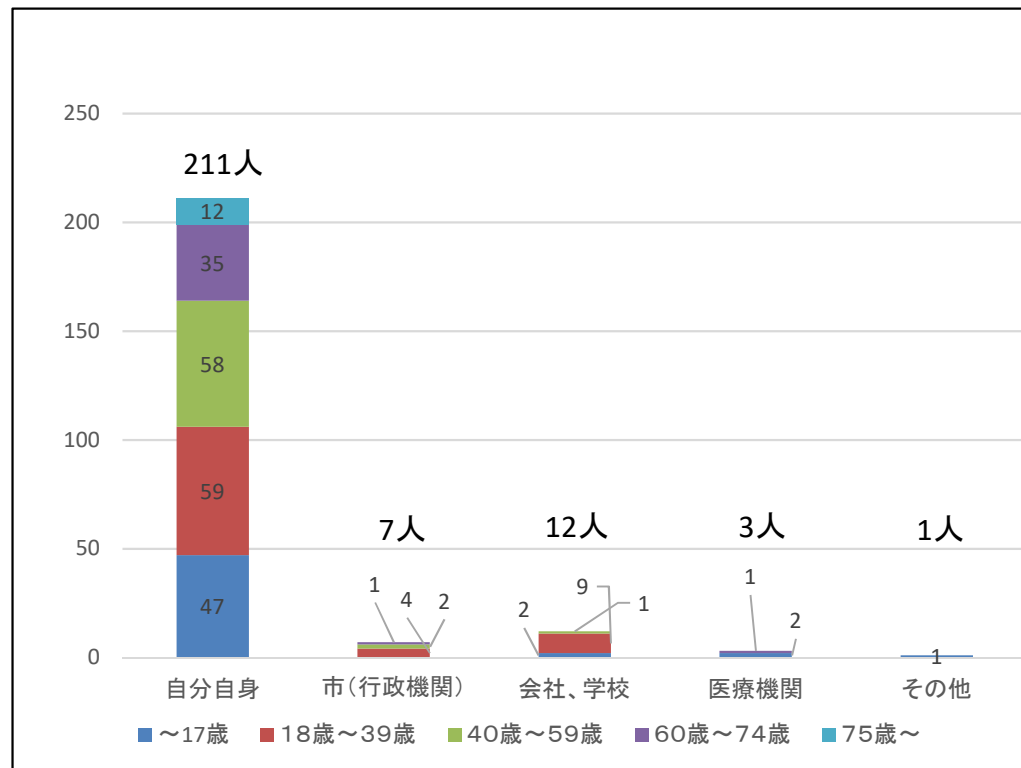
~17歳、18歳~39歳と回答した方が199人となっています。若い年代から健康づくりを行うと良いと考えている方が多い傾向にあります。



## 健康増進に関する総合的な条例の検討に係る オープンハウスイベント実施結果

### ■ パネル⑦ (設問 2)

あなたの健康づくりのために、一番がんばらなければいけないのは誰だと思いますか  
集 計



#### 回答結果

自分自身	計211人
市(行政機関)	計 7人
会社・学校	計 12人
医療機関	計 3人
その他	計 1人
合計 234人	

自分自身と回答した人が211人、  
全体の87%となっています。

健康づくりにおいては、自分自身  
が一番がんばらなければいけないと  
考えている人がほとんどであると言  
えます。

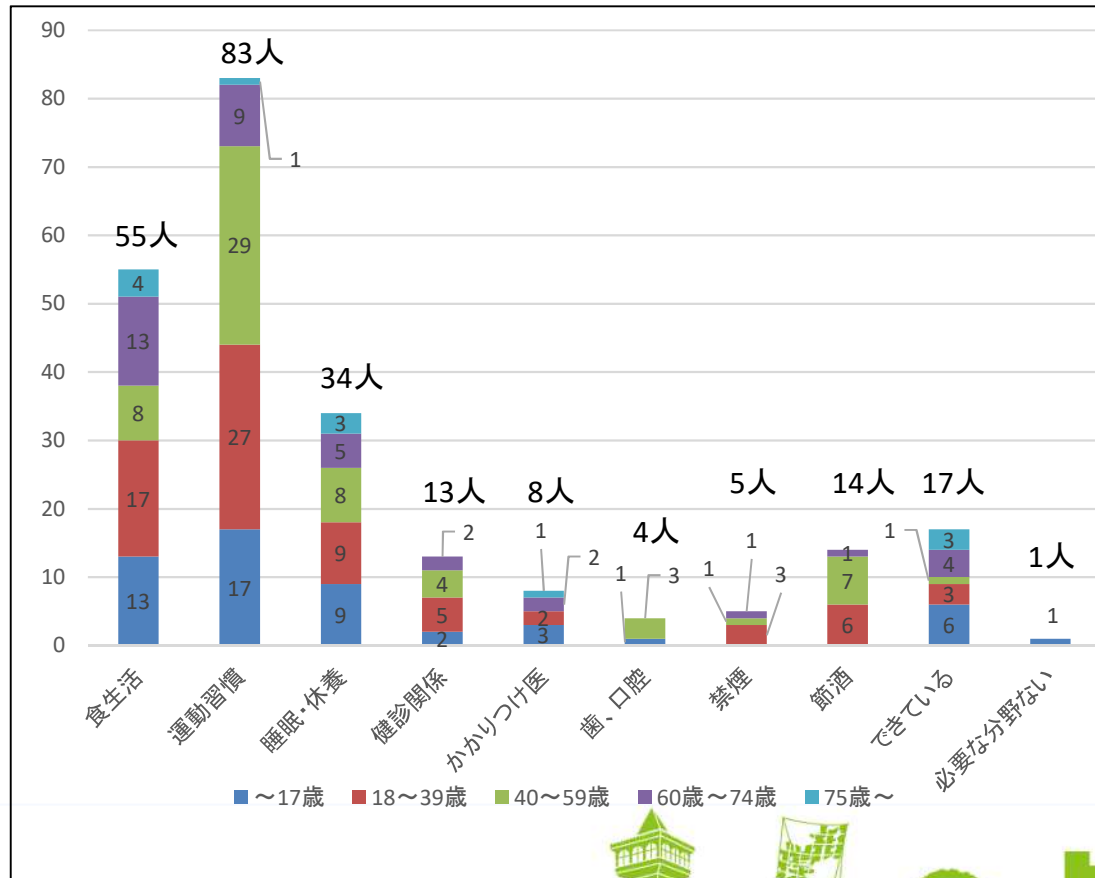


# 健康増進に関する総合的な条例の検討に係る オープンハウスイベント実施結果

## ■ パネル⑧ (設問 3)

あなたの健康づくりの取組について、必要だと思うけど、一番できていないことはどれですか。

### 集 計



### 回答結果

食生活	計	55人
運動習慣	計	83人
睡眠・休養	計	34人
健診関係	計	13人
かかりつけ医	計	8人
歯、口腔	計	4人
禁煙	計	5人
節酒	計	14人
できている。	計	17人
必要な分野なし	計	1人
		合計 234人

食生活、運動習慣、睡眠・休養について必要だと思うが、取り組めていない人が多い傾向にあります。





## 健康増進に関する総合的な条例の検討に係る オープンハウスイベント実施結果

### ■ パネル⑨ (設問4)

「健康増進に関する総合的な条例」を作り、健康づくりをより一層進めていくことについて  
どう思いますか。

#### 集 計

賛 成	反 対	分 からない
201	7	26

賛成 201人(①40人②62人③53人④34人⑤12人)

反対 7人(① 4人② 0人③ 2人④ 1人⑤ 0人)

分からない 26人(① 8人②10人③ 6人④ 2人⑤ 0人)

内訳(①～17歳②18～39歳③40～59歳④ 60～74歳⑤～75歳)

賛成の意見が多数でした。



## 健康増進に関する総合的な条例の検討に係る オープンハウスイベント実施結果

### ■ 健康づくりに関する意見について（自由意見）

コメント数 25件

5/21 相模原イツ（中央区）（18人）（②7人③2人④9人）

5/22 アリオ橋本（緑区）（1人）（①1人）

5/23 相模大野駅（南区）（6人）（①1人②1人③2人④1人⑤1人）

内訳（①～17歳②18～39歳③40～59歳④60～74歳⑤～75歳）

#### 主な意見

- ・取り組みやすい（家でもできるような事）事を発信して下さると挑戦しやすいかなと思いました。
- ・食生活、運動に関するセミナー等を病院で開催することを検討してほしい。
- ・親子で遊べる公園が増えると子どものころから運動できる機会が増えると思います。
- ・将来も元気で自分の足で色々な所に出かけたり好きな事を続けられるように「健康づくり」を心掛けたい。
- ・歩いて楽しい公園がもっと増えたらいいと思います。
- ・ラジオ体操、ウォーキングなどの地域の取り組みを行っている行事の回数を、コロナ前の回数、もしくは、それ以上に増やしてほしい。
- ・公園でのラジオ体操やウォーキングイベントなどが、もっと機会があれば、参加してみようという意識につながっていくと思います。

