健康いせはら21（第3期）計画（概要版）

伊勢原市

1　計画策定の趣旨

我が国の高齢化は急速に進行しており、今後もますます進むと予測されています。

伊勢原市の高齢化率も年々高まっており、平均寿命が延びる一方、がんや心疾患、脳血管疾患などの生活習慣が関わる疾病が主な死亡要因となっています。そこで、生活習慣病等の発症を予防する「一次予防」や、疾病を早期発見し、早期治療につなげる「二次予防」により、健康で自立して生活することができる期間を延伸することが重要になっています。

このため、年齢に関わらず、誰もが元気で生きがいをもって生活できるよう、健康づくりへの取組がいっそう求められています。

国は、平成２４年に「健康日本２１（第２次)」を策定し、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現し、社会保障制度が持続可能なものとなるよう、国民の健康増進のための総合的な保健施策を推進することとしています。

また、神奈川県は、平成２５年度からの取組を示した「かながわ健康プラン２１（第２次)」を策定し、食生活をはじめとした健康に関する目標を設定して社会全体の取組をめざしています。

伊勢原市では、平成２５年度から２９年度までを計画期間とする「健康いせはら２１（第２期）計画を策定し、国や神奈川県の計画を踏まえ、健康づくりに取り組んできました。

平成２９年度で計画期間が終了するため、現状と課題を整理し、「健康いせはら２１（第３期）計画」を策定し、更なる健康づくりをめざします。

2　計画策定の方向性

国、神奈川県の各計画を踏まえ、社会生活に必要な身体機能の維持・向上を図り、生活習慣病の予防・重症化を防ぎ、健康寿命を延伸することにより、いつまでも元気でいきいきとした生活を送ることができるよう、各種施策を推進します。

食生活の充実、身体活動や運動による体力づくりなど、日常の生活習慣を改善して疾病を予防する「一次予防」を重視し、また特定健康診査、特定保健指導、がん検診等の健（検）診の推進等による疾病の早期発見・早期治療につなげる「二次予防」、さらには口腔ケアやストレスへの対応、社会参加などの生きがいづくりなどのこころの健康面も取り入れ、多くの市民が健康づくりへの意識を高め、自ら積極的に健康づくりに取り組んでいけるよう、健康づくり事業を展開します。

3　計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第８条に基づく市民の健康の増進に関する計画として位置づけ、策定においては、国の「健康日本２１（第２次)」、神奈川県の「かながわ健康プラン２１（第２次)」や、「伊勢原市第５次総合計画」、「第３次伊勢原市食育推進計画」、「伊勢原市市民生涯スポーツ推進基本計画」等と整合性を図りました。

4　計画の期間

本計画の計画期間は、平成３０年度を初年度とし、平成３４年度までの５年間とします。

5　計画策定の基本的な考え方

【基本理念】

生涯にわたって誰もが健康で暮らしていくことができる
健康文化都市をめざします

将来を見据え、生涯にわたり元気でいきいきとした生活を送ることができるよう、健康づくりに取り組みます。

【基本目標】

健康寿命の延伸と平均寿命との差の縮小

現在、平均寿命と健康寿命の間には差があり、この差は「不健康な期間」となり、この差を縮小することで、身体もこころも元気でいきいきと暮らし続けることが実現できます。
そこで、誰もがいつまでも、健康でいきいきとした生活を送ることができるよう、疾病予防、早期発見・早期治療、食生活の充実、運動による体力づくり、社会参加などの生きがいづくり等を通じて、より良い生活環境の中で、必要な身体機能を維持・向上し、健康で元気に生活できる期間の延伸をめざします。

【基本方針】

基本方針１　健康的な生活習慣の確立

バランスの良い食事、適正体重の維持、運動習慣と同様に日ごろの活動量を増やすこと、また適度なお酒やタバコのたしなみ方について、普及啓発や事業の展開を行っていきます。

基本方針２　疾病予防と早期発見ができる取組

病気を早期発見できるよう健（検）診の受診を促進するとともに、相談事業等に努め健康づくりへの意識啓発に取り組んでいきます。

基本方針３　こころの健康づくり

趣味や生きがいなどの息抜きや周囲に相談をするなど、ストレスをため込み過ぎず、適度に発散し、上手にストレスとつきあっていけるような環境づくりや、意識啓発を進めていきます。

基本方針４　歯・口腔の健康づくり

乳幼児の早い段階からのむし歯予防の取組や、定期的な歯科検診受診等について普及啓発を行っていくことに加え、障がいのある人や介護を必要とする人に対しても口腔の健康づくりができるよう努めていきます。

6　体系図

健康いせはら21（第3期）計画の体系図

【基本理念】
生涯にわたって誰もが健康で暮らしていくことができる健康文化都市をめざします

【基本目標】
健康寿命の延伸と平均寿命との差の縮小

【基本方針】 / **【めざす姿】**

- 1　健康的な生活習慣の確立
  - 1　子どもの頃から栄養バランスのとれた食を通じて適正体重を維持し、生活習慣病の予防をめざします。
  - 2　受動喫煙の防止に努めるとともに、適正な量の飲酒を心がける人の増加をめざします。
  - 3　若い世代（20歳代から50歳代）を中心とし、日ごろの身体活動に取り組む機会の増加をめざします。
- 2　疾病予防と早期発見ができる取組
  - 4　自分自身または家族で健康診査等の受診を意識し、疾病の予防、早期発見をめざします。
  - 5　健康診査等の結果で受診が必要な人が病院受診をし、早期発見につなげることをめざします。
- 3　こころの健康づくり
  - 6　ストレスへの対処の仕方を工夫し、こころの健康を保つことをめざします。
  - 7　地域とのつながりをもち、お互いに支え合うことをめざします。
- 4　歯・口腔の健康づくり
  - 8　歯及び口腔の健康づくりを関係各機関と連携して進めるとともに、的確な情報収集及び情報提供をめざします。
  - 9　乳幼児期から高齢期まで、年代や社会的な活動の場に応じた、口腔がんを含む歯や口腔疾患の予防をめざします。
  - 10　障がいのある人、介護を必要とする人が、適切に歯及び口腔の健康づくりができるよう、必要な歯科医療の提供や指導をめざします。

（注１）「めざす姿」は、基本目標でめざす状態を表すものです。
（注２）「めざす目標」は「めざす姿」にどこまで近づくことができたのか、目標の達成度を測る指標です。

【めざす目標】	現状値 平成２８年度	目標値 平成３４年度
①朝食を毎日食べる中学生（中学２年生）の割合の増加	89.0%	93%以上
②１日に２～３食は主食・主菜・副菜がそろった食事をとっている人の割合の増加	63.5%	70%以上
③適正体重（ＢＭＩ：18.5以上25未満）の割合の増加	69.9%	73%以上
④健康のために「塩気の多いものを控える」「あぶらっこいものを控える」を心がけている人の割合の増加	塩気 44.2%	50%以上
	あぶら 36.8%	50%以上
⑤高齢者の低栄養傾向（ＢＭＩ：20以下）の人の割合の減少	19.9%	17%以下
①たばこを吸う人の割合の減少	14.4%	12%以下
②自宅でたばこを吸っている人が分煙をしない割合の減少	7.8%	減少
③ＣＯＰＤの言葉も意味も知っている人の割合の増加	26.9%	80%以上
④１回に飲む量が男性３合以上、女性２合以上の割合の減少	男性 12.3%	減少
	女性 17.7%	減少
①運動不足と感じている人の割合の減少	男性 78.2%	68%以下
	女性 81.1%	71%以下
②男女共に１日の歩数が８，０００～１０，０００歩以上の割合の増加	男性 15.8%	26%以上
	女性 7.8%	18%以上
③ロコモティブシンドロームの言葉も意味も知っている人の割合の増加	23.1%	80%以上
①乳幼児健康診査を受ける人の割合の増加	平均受診率 99.3% 4か月児・1歳6か月児・3歳児健康診査の受診率の平均	平均受診率 99.7%以上 4か月児・1歳6か月児・3歳児健康診査の受診率の平均
②年に１回健康診査を受ける人の割合の増加	65.8%	70%以上
③特定健康診査の受診率の増加	36.9%	56%以上
④がん検診（胃・大腸・乳・子宮・肺・前立腺）受診率の増加	15.0%	17%以上
①特定健康診査結果の即受診レベルのうち受診勧奨後に医療機関を受診した割合の増加 ＊即受診レベル：収縮期血圧160mmHg以上　拡張期血圧100mmHg以上 ＬＤＬコレステロール180mg/dl以上 HbA1c8.4%以上 空腹時血糖160mg/dl以上	―	20%以上
②かかりつけ医師がいる人の割合の増加	63.6%	76%以上
①睡眠が「あまりとれていない」「慢性的に睡眠不足である」人の割合の減少	28.7%	20%以下
②悩みがあった時に誰かに相談している割合の増加	52.5%	61%以上
①生きがいがある人の割合の増加	76.0%	80%以上
②近所と親しく交流している人の割合の増加	16.3%	29%以上
①８０２０運動推進員の健口体操を普及した人数の増加	1,041人	1,100人以上
②かかりつけ歯科医師を持つ人の割合の増加	66.9%	82%以上
③歯科相談参加人数の増加	224人	270人以上
①３歳児健康診査でむし歯のない子どもの割合の増加	91.1%	93%以上
②歯周病検診受診率の増加	6.1%	10%以上
③40歳代で歯の本数が28本以上の人の割合の増加	74.7%	85%以上
④60歳代で咀嚼良好者の割合の増加	73.1%	80%以上
⑤口腔がん検診受診人数の増加（累計人数）	20人	100人以上
①在宅歯科医療地域連携室の利用者の増加	8人	30人以上

7 行動目標と取組

【基本方針１】健康的な生活習慣の確立

【めざす姿１】子どもの頃から栄養バランスのとれた食を通じて適正体重を維持し、生活習慣病の予防をめざします。

【めざす目標】

目　標	現状値 平成 28 年度	目標値 平成 34 年度
①朝食を毎日食べる中学生（中学２年生）の割合の増加 事業名：**食育料理コンテスト**　学校における食育事業	89.0%	93%以上
②１日に２～３食は主食・主菜・副菜がそろった食事をとっている人の割合の増加 事業名：乳幼児栄養相談　離乳食教室　保育所における食育事業 高校生のための食育推進事業　妊婦等への食育普及啓発 骨量測定相談会時の栄養相談	63.5%	70%以上
③適正体重（ＢＭＩ：18.5 以上 25 未満）の割合の増加 事業名：**インターネット等による食育情報発信**	69.9%	73%以上
④健康のために「塩気の多いものを控える」「あぶらっこいものを控える」を心がけている人の割合の増加 事業名：成人期における食育事業　ヘルスメイトによる地区活動	塩気 44.2%	50%以上
	あぶら 36.8%	50%以上
⑤高齢者の低栄養傾向（ＢＭＩ：20 以下）の人の割合の減少 事業名：高齢期の低栄養予防に向けた食育事業	19.9%	17%以下

注）事業名の太字は本計画からの事業

【めざす姿２】受動喫煙の防止に努めるとともに、適正な量の飲酒を心がける人の増加をめざします。

【めざす目標】

目　標	現状値 平成 28 年度	目標値 平成 34 年度
①たばこを吸う人の割合の減少 事業名：妊娠の届け出時の禁煙相談　ヘルスアップ相談（禁煙相談も含む） 喫煙マナー・受動喫煙に対する知識の普及・啓発	14.4%	12%以下
②自宅でたばこを吸っている人が分煙をしない割合の減少 事業名：４か月･１歳６か月･３歳児健康診査時の禁煙相談 喫煙マナー・受動喫煙に対する知識の普及・啓発	7.8%	減少
③ＣＯＰＤ[*1]の言葉も意味も知っている人の割合の増加 事業名：**ＣＯＰＤの普及・啓発**	26.9%	80%以上
④１回に飲む量が男性３合以上、女性２合以上の割合の減少 事業名：生活習慣病予防教室	男性 12.3%	減少
	女性 17.7%	減少

注）事業名の太字は本計画からの事業

[*1] ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）とは、以前は「肺気腫」「慢性気管支炎」と呼ばれていた疾患をまとめた病名です。

【めざす姿３】若い世代（20 歳代から 50 歳代）を中心とし、日ごろの身体活動[*2]に取り組む機会の増加をめざします。

【めざす目標】

目　標	現状値 平成 28 年度	目標値 平成 34 年度
①運動不足と感じている人の割合の減少 事業名：**すこやかリズム体操の普及** 体脂肪や骨粗しょう症などに特化した疾病予防のための運動教室 ヘルスアップ相談　生活習慣病予防教室 総合型地域スポーツクラブの推進 子育て世代が気軽にスポーツに親しめる機会提供 保健師による相談　中高年スポーツの実施 骨量測定相談会による保健師相談 働く女性への運動・スポーツの機会提供 健康いせはらサポーターの会の地区活動	女性 78.2% 女性 81.1%	68%以下 71%以下
②男女共に１日の歩数が 8,000～10,000 歩以上の割合の増加 事業名：**インセンティブ付き運動・健康プログラム** ウォーキングなど身近に手軽にできる運動機会の提供 若い世代への健康づくり事業の周知	男性 15.8% 女性　7.8%	26%以上 18%以上
③ロコモティブシンドロームの言葉も意味も知っている人の割合の増加 事業名：**ロコモティブシンドロームの普及・啓発**	23.1%	80%以上

注）事業名の太字は本計画からの事業

[*2] 身体活動とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動きのことで、運動とはスポーツ、体操やフィットネスなどの意図的な身体活動のことです。

【基本方針２】疾病予防と早期発見ができる取組

【めざす姿４】自分自身または家族で健康診査等の受診を意識し、疾病の予防、早期発見をめざします。

【めざす目標】

目　標	現状値 平成 28 年度	目標値 平成 34 年度
①乳幼児健康診査を受ける人の割合の増加 事業名：乳幼児健康診査（４か月児・１歳６か月児・３歳児健康診査）の実施と未受診者への対応	４か月児・１歳６か月児・３歳児健康診査の平均受診率 99.3%	４か月児・１歳６か月児・３歳児健康診査の平均受診率 99.7%以上
②年に１回健康診査を受ける人の割合の増加 事業名：**東海大学医学部との連携事業** ３９歳以下健康診査の実施　生活習慣病予防教室等	65.8%	70%以上
③特定健康診査の受診率の増加 事業名：**事業所と連携した生活習慣病予防対策** 特定（一般）健康診査の実施と普及啓発	36.9%	56%以上
④がん検診（胃・大腸・乳・子宮・肺・前立腺）受診率の増加 事業名：がん検診の実施と普及啓発　市民公開講座	15.0%	17%以上

注）事業名の太字は本計画からの事業

【めざす姿５】健康診査等の結果で受診が必要な人が病院受診をし、早期発見につなげることをめざします。

【めざす目標】

目　標	現状値 平成 28 年度	目標値 平成 34 年度
①特定健康診査結果の即受診レベルのうち受診勧奨後に医療機関を受診した割合の増加 ＊即受診レベル　収縮期血圧 160mmHg 以上　拡張期血圧 100mmHg 以上 ＬＤＬコレステロール 180mg/dl 以上　HbA1c8.4%以上 空腹時血糖 160mg/dl 以上 事業名：**生活習慣病重症化予防事業**　特定保健指導	―	20%以上
②かかりつけ医師がいる人の割合の増加 事業名：かかりつけ医師・かかりつけ薬局・お薬手帳の普及啓発	63.6%	76%以上

注）事業名の太字は本計画からの事業

【基本方針３】こころの健康づくり

【めざす姿６】ストレスへの対処の仕方を工夫し、こころの健康を保つことをめざします。

【めざす目標】

目　標	現状値 平成 28 年度	目標値 平成 34 年度
①睡眠が「あまりとれていない」「慢性的に睡眠不足である」人の割合の減少 事業名：**事業所と連携したメンタル対策** こころサポーター（ゲートキーパー）養成研修 自殺予防街頭キャンペーン、ヘルスアップ相談	28.7%	20%以下
②悩みがあった時に誰かに相談している割合の増加 事業名：**新生児訪問（こんにちは赤ちゃん訪問）** 認知症サポーター養成講座　子育て支援センターの運営と対応 青少年相談　保健師による相談	52.5%	61%以上

注）事業名の太字は本計画からの事業

【めざす姿７】地域とのつながりをもち、お互いに支え合うことをめざします。

【めざす目標】

目　標	現状値 平成 28 年度	目標値 平成 34 年度
①生きがいがある人の割合の増加 事業名：**介護支援ボランティアポイント事業** 健康いせはらサポーターの養成講座 健康づくりボランティア現任研修会 ヘルスメイト養成講座　介護予防サポーターの養成講座 伊勢原市シルバー人材センター　趣味の教室	76.0%	80%以上
②近所と親しく交流している人の割合の増加 事業名：子育てサポーターの養成事業　ミニデイ（サロン）の推進	16.3%	29%以上

注）事業名の太字は本計画からの事業

【基本方針４】歯・口腔の健康づくり

【めざす姿８】歯及び口腔の健康づくりを関係各機関と連携して進めるとともに、的確な情報収集及び情報提供をめざします。

【めざす目標】

目　標	現状値 平成 28 年度	目標値 平成 34 年度
①８０２０運動推進員[*3]の健口体操を普及した人数の増加 事業名：８０２０運動推進員養成研修・育成研修 むし歯予防デーでの講演会とお口の体操の実演	1,041 人	1,100 人以上
②かかりつけ歯科医師を持つ人の割合の増加 事業名：かかりつけ歯科医師を持つことの啓発　フッ素塗布事業 保育所歯科検診　学校歯科健診	66.9%	82%以上
③歯科相談参加人数の増加 事業名：骨量測定会歯科相談　３９歳以下健康診査歯科相談	224 人	270 人以上

【めざす姿９】乳幼児期から高齢期まで、年代や社会的な活動の場に応じた、口腔がんを含む歯や口腔疾患の予防をめざします。

【めざす目標】

目　標	現状値 平成 28 年度	目標値 平成 34 年度
①３歳児健康診査でむし歯のない子どもの割合の増加 事業名：幼児健康診査　すくすく健康相談	91.1%	93%以上
②歯周病検診受診率の増加 事業名：歯周病検診	6.1%	10%以上
③４０歳代で歯の本数が２８本以上の人の割合の増加 事業名：**妊婦歯科検診**　母親父親学級	74.7%	85%以上
④６０歳代で咀嚼良好者[*4]の割合の増加 事業名：総合事業による口腔機能向上のための介護予防指導 一般介護予防事業	73.1%	80%以上
⑤口腔がん検診受診人数の増加（累計人数） 事業名：口腔がん検診	20 人	100 人以上

注）事業名の太字は今計画からの事業

[*3] ８０２０運動推進員とは、歯及び口腔の健康づくりを自主的に実施するための活動をしている人で、神奈川県が養成しています。
[*4] 咀嚼良好者（そしゃくりょうこうしゃ）とは、何でもかんで食べることができる人のことです。

【めざす姿１０】障がいのある人、介護を必要とする人が、適切に歯及び口腔の健康づくりができるよう、必要な歯科医療の提供や指導をめざします。

【めざす目標】

目　標	現状値 平成 28 年度	目標値 平成 34 年度
①在宅歯科医療地域連携室の利用者の増加 事業名：在宅歯科医療地域連携室の周知　療育歯科相談	８人	30 人以上

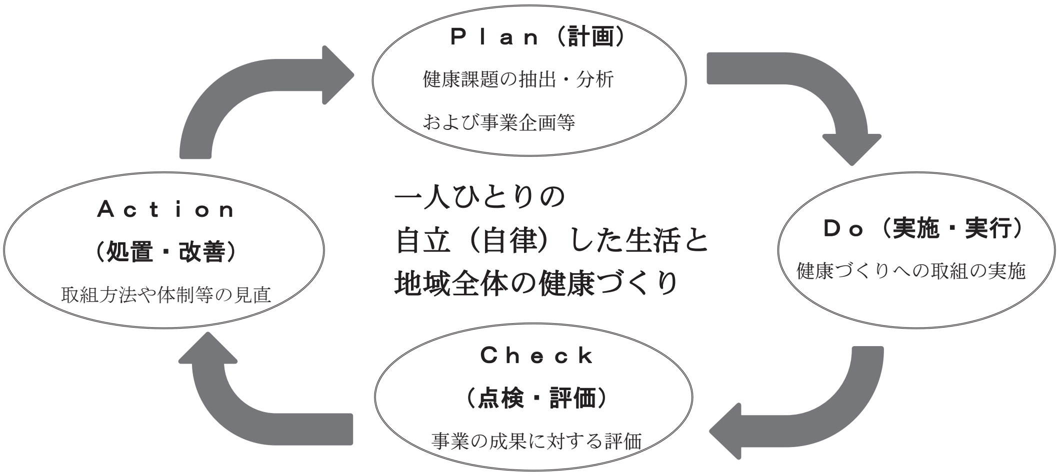
8 計画の推進

計画を推進していくためには、市民一人ひとりが自分の目標を設定し、生活習慣を身につけ、積極的に健康づくりに取り組んでいくことが重要です。

また、健康づくりを支援するために個人のみではなく、地域の団体や、事業者、関係機関等との連携を更に強化し、市域全体で総合的、効果的に推進していきます。

9 評価方法

計画の推進状況を客観的に評価するため、目標値を設定していますが、単なる数値的な目標にとどまらず、市民の健康意識や社会環境等の変化を踏まえ、健康づくりの取組の中でＰＤＣＡサイクル［Ｐｌａｎ（計画）→Ｄｏ（実施・実行）→Ｃｈｅｃｋ（点検・評価）→Ａｃｔｉｏｎ（処置・改善）］を確立し、継続的に計画の進行管理を実施していきます。



10 評価スケジュール

計画に計上した市等の施策について、毎年、各所属に実施状況を確認するなど、着実な事業の実施を図り進行管理を行います。また、計画期間中に国・県等の動向や社会情勢等に変化が生じた場合には、必要に応じて見直しを行います。

計画の中間年度である平成３２年度には中間評価を、また最終年度である平成３４年度には最終評価を実施し、基本目標の達成状況を評価します。

健康いせはら21（第3期）計画（概要版）

発行年月　平成30年3月

発行　　伊勢原市保健福祉部健康づくり課
電話　　0463－94－4711
FAX　　0463－93－8389
E-mail　kenkou@isehara-city.jp