

▼ 第4章 計画策定の基本的な考え方 ▼

## ▼第4章 計画策定の基本的な考え方▼

### 1 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

伊勢原市は、昭和61年3月1日伊勢原市制施行15周年にあたり、健康で文化の香り高いまちづくりを期して、健康文化都市宣言を行いました。

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。

### 2 基本目標

健康寿命の延伸と平均寿命との差の縮小

身体機能の低下などにより自立度が低下したり、寝たきり状態や介護が必要になると、本人だけでなく家族など周囲の方々は、大変負担が大きくなります。

健康上の問題で日常の生活が制限されることがなく生活できる期間、病気などで寝たきりになったり、介護を受けたりせずに健康で元気に生活できる期間が健康寿命です。

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。

### 伊勢原市健康・文化都市宣言

わたくしたち伊勢原市民は、光と緑が織りなす美しい自然と先人の創（つく）りあげた文化を継承、発展させ、生き生きとした健康で心豊かな生活をきずきあげてを望みます。

わたくしたちの幸福（しあわせ）は、平和な社会のもとに身体（からだ）も心もすこやかで、互いに生きがいを感じあえる、うるおいに満ちた故郷（ふるさと）づくりにあります。

ここにわたくしたちは、与えられた豊かな自然の恵みともてる英知を結集して、健康で文化の香り高い都市（まち）の創造に向かって努力することを決意し、伊勢原市を「健康・文化都市 伊勢原」とすることを宣言します。

### 3 基本方針

#### 【基本方針1】

#### 健康的な生活習慣の確立

一人ひとりの毎日の生活習慣の積み重ねが健康維持には最も基本となることから、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

病気にならないことが最善ですが、病気になってしまった場合に、早期に発見し、治療に繋げていくことができると、適切な医療により、早期に病気を治癒することができます。

そのために、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

過度なストレスは、本人や家族を追いつめ、うつ病などの精神疾患を招くほか、社会生活を営む上で大きな障害になってきます。

そのため、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

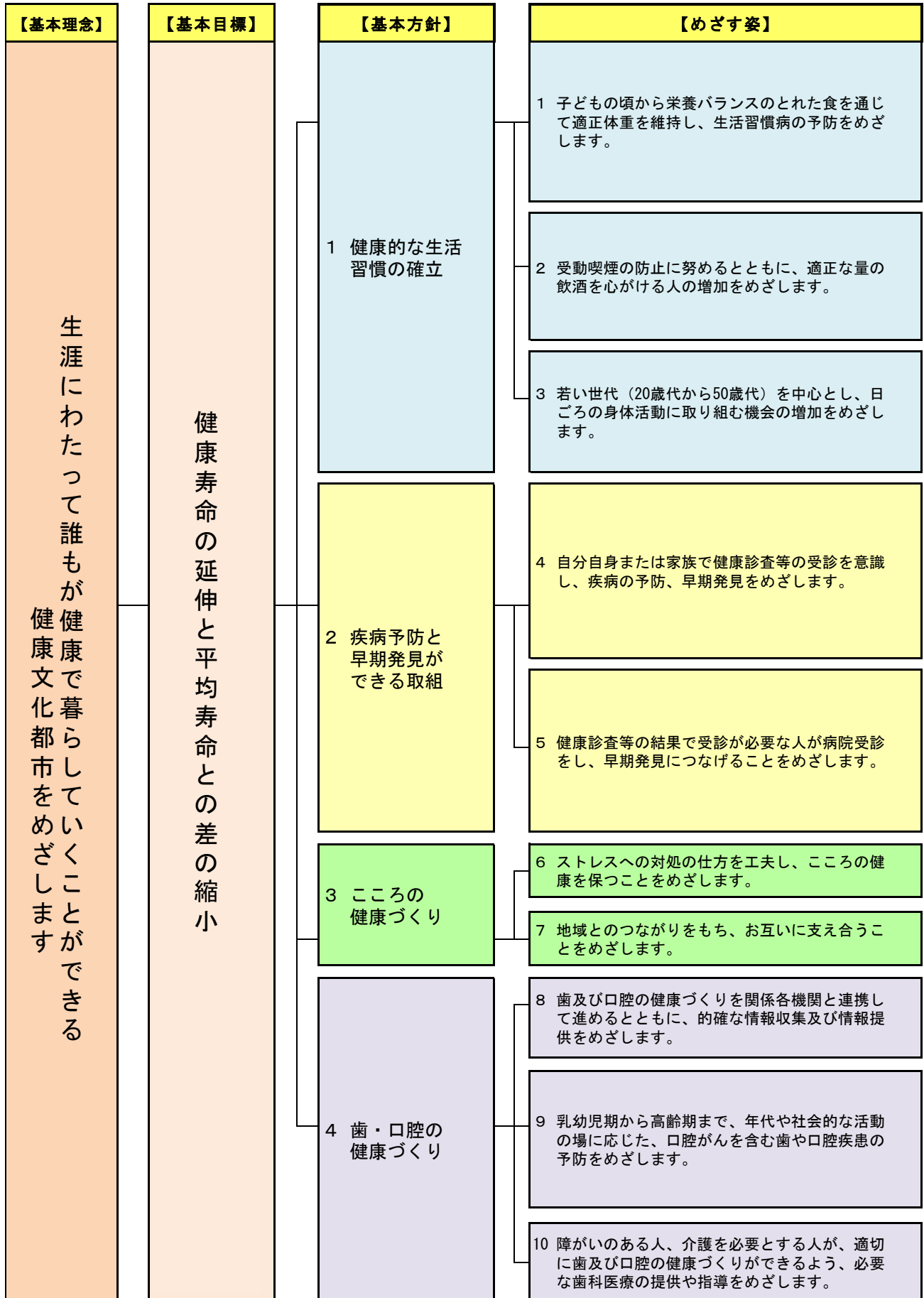
歯や口腔の健康を生涯にわたり維持することは、生活の質の向上や健康寿命の延伸に大きく寄与します。むし歯予防は、全年齢における健康課題の1つであり、さらに、歯周病はむし歯とともに歯科の2大疾患で、糖尿病や循環器疾患などの全身疾患との関連性も指摘されています。

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。

# 健康いせはら21(第3期)計画の体系図

## 第4章

### 計画策定の基本的な考え方



(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」にどこまで近づいたのか、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（BMI20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%	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	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	—	20%以上
* 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		
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