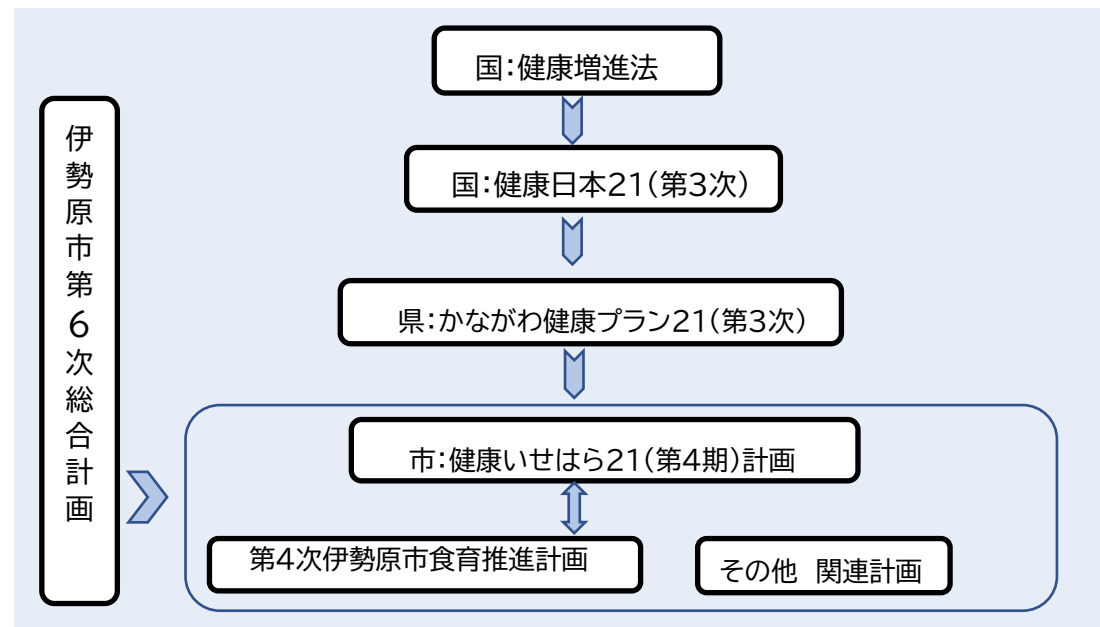


◆計画を推進するため

▶ 計画を推進していくためには、市民一人ひとりが自分に応じた健康的な生活習慣を身につけ、日頃から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、健康づくりを推進するために個人のみではなく、地域の医師、歯科医、薬局、市内の病院などの医療機関や地域の団体や事業者等との連携をさらに強化し、市域全体で総合的、効果的に取組を展開していきます。

◆計画の位置づけ



右のQRコードから、「健康いせはら21(第4期)計画」本文をご覧ください



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン

健康いせはら21(第4期)計画概要版

- 発行年月日 令和6年3月
- 発行 伊勢原市健康づくり課
- 電話 0463-94-4616 FAX 0463-93-8389
- E-mail kenkou@isehara-city.jp

健康いせはら21(第4期)計画 概要版

期間 令和6年度から令和10年度

～ 生涯を健やかに、こころ豊かに暮らせる伊勢原をめざして ～

計画策定の趣旨

伊勢原市では、国、神奈川県計画を踏まえた「健康いせはら21(第3期)計画(計画期間:平成30年度から令和5年度)」を策定し、健康づくりに取り組んできました。令和5年度で計画期間が終了するため、現状と課題を整理し、新たに「健康いせはら21(第4期)計画」を策定し、更なる健康づくりに取り組みます。

計画策定の方向

国、神奈川県の各計画を踏まえ、個人の行動と健康状態の改善及び社会環境の質の向上の取組を進めることで、健康寿命の延伸・健康格差の縮小の実現をめざします。

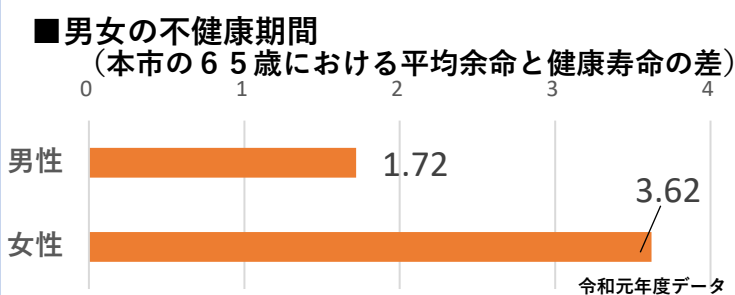
計画の基本理念

「生涯にわたって誰もが健康でこころ豊かに暮らしていくことができる健康文化都市をめざします」

計画の基本目標

「健康寿命の延伸と平均余命[※]との差の縮小」

※ある年齢に達した人達がその後平均して何年生きられるかを示したもの



- ▶ 健康寿命は日常生活が自立し、制限されることなく生活できる期間です。
- ▶ 平均余命と健康寿命の差は「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。
- ▶ 健康な人はより健康に、健康に課題がある人は良好にコントロールしながら健康を維持することをめざしましょう。

4つの基本方針とめざす姿

①生涯を通じた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、生活習慣病予防を意識した食生活を送ることができている。

めざす姿2 喫煙の有害性や多量飲酒による健康障害を正しく理解し、禁煙・分煙、適正な量の飲酒を実践することができている。

めざす姿3 若い世代(20から50歳代)を中心とし、意識的に日常生活の中で身体活動の量を増やすことが実践できている。

③みんなで支え合う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、こころの健康を保ち自分らしく日常生活を送ることができている。

めざす姿7 地域の中でつながりを持ち、お互いに支え合いながら暮らしていくことができている。

②疾病予防と早期発見(重症化予防)の取組

めざす姿4 健康診査等が疾病予防や早期発見につながることを理解し、定期的に健康診査等の受診を実践できている。

めざす姿5 疾病の予防と早期発見(重症化予防)のため、健康診査等の結果から必要な人は速やかに受診をし、治療を受けることができている。

④生涯を通じた歯・口腔の健康づくり

めざす姿8 自分の歯に関心を持ち、歯及び口腔の健康づくりに関する正しい情報を得ることができている。

めざす姿9 乳幼児期から高齢期まで、定期的な歯科検診や口腔ケアを実践し、口腔がんを含む歯や口腔の疾患を予防し、口腔の健康を保つことができている。

めざす姿10 障がいのある人や介護を必要とする人が、適切に歯科診療や歯科相談ができ、歯及び口腔の健康づくりを実践することができている。

施策の展開

栄養・食生活

基本方針 1

生活習慣病の予防には、適正体重の維持。主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事、食塩摂取量の減少や、野菜・果物の適正な摂取を心がけることが必要です。

めざす目標	現状値 (R3)	目標値 (R10)
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上ほぼ食べている人の割合の増加	58.1%	60%以上
適正体重 (BMI※: 18.5以上25未満) の割合の増加	65.0%	66%以上
高齢者の低栄養傾向 (BMI: 20以下) の人の割合の減少	20.2%	17%以下

※BMIとは、身長と体重から求める体格指数のことです。もっとも病気になりにくいBMIは22前後です。『体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)』で計算することができます。

家庭・個人でできること

- ・生活リズムの見直しと朝食の摂取をしよう
- ・主食、主菜、副菜をそろえた健全な食生活の実践をしよう
- ・食事は腹八分目を心がけ適正体重を維持しよう
- ・塩分や脂肪分の多い食事の摂り過ぎを注意し薄味の心がけをしよう
- ・高齢期は低栄養予防に向けた適正体重の維持を心がけよう



たばこ・お酒

基本方針 1

たばこはがんや動脈硬化、糖尿病などの生活習慣病リスクを高め、またCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の発症につながります。お酒は過度な量を摂取すると肝臓などの臓器障害、アルコール依存症等の健康面への影響を及ぼします。

めざす目標	現状値 (R3)	目標値 (R10)
たばこを吸う人の割合の減少	15.5%	12%以下
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	24.1%	減少
1日に飲む量が男性3合以上、女性2合以上の割合の減少	男性 12.0%	減少
	女性 20.4%	減少

家庭・個人でできること

- ・お酒の適量や飲み過ぎの害についての知識の習得をしよう
- ・週2日の休肝日を設定しよう
- ・ニコチン依存症や喫煙、副流煙の害についての知識の習得をしよう
- ・禁煙にチャレンジしている人の応援をしよう
- ・受動喫煙を防止するための家庭内分煙の徹底をしよう



身体活動と運動

基本方針 1

身体活動・運動の不足は生活習慣病による死亡危険因子と言われております。運動の意義や重要性を認知し、実践していくことで健康寿命の延伸につながると考えられます。

めざす目標	現状値 (R3)	目標値 (R10)
運動不足と感じている人の割合の減少	男性 69.9%	68%以下
	女性 76.7%	71%以下
男女ともに1日の歩数が8,000歩以上の割合の増加	男性 15.9%	26%以上
	女性 8.5%	18%以上

家庭・個人でできること

- ・日ごろから、意識して身体活動(生活活動及び運動)を実践しよう
- ・エスカレーターではなく、できるだけ階段を使用しよう
- ・市や地域の活動に参加しよう(例:市民大清掃やウォーキングなど)
- ・仲間と身体を動かす機会を作り、励まし合ったり、運動についての情報の共有をしよう



健(検)診と重症化予防

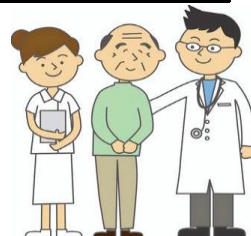
基本方針 2

生活習慣病は自覚症状がなく進行するものも多く、定期的な健(検)診が欠かせません。早期発見から早期治療につながり、また疾病をコントロールすることで重症化を防ぐことができます。

めざす目標	現状値 (R3)	目標値 (R10)
年に1回健康診査を受ける人の割合の増加	65.9%	70%以上
がん検診(胃・大・乳・子宮・肺)受診率の増加	10.0%	13%以上
かかりつけ医師がいる人の割合の増加	65.8%	70%以上

家庭・個人でできること

- ・月齢に合わせ、乳幼児健康診査を受診をしよう
- ・1年に1回の健康診査の受診と定期的ながん検診の受診を心がけよう
- ・日ごろから生活習慣病や健(検)診についての知識の習得をしよう
- ・かかりつけ医師を見つけ、日ごろより健康についての相談をしよう
- ・健康診査受診後、検査値が標準値を外れていたら、医師の指示に従い、早めの対応を心がけよう



こころ

基本方針 3

ストレスは生活習慣病の発症や重症化の誘因のひとつでもあります。ストレスの多い現代では、十分な睡眠をとり、ストレスと上手に付き合うことが必要です。

めざす目標	現状値 (R3)	目標値 (R10)
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	30.8%	20%以下
生きがいがある人の割合の増加	76.7%	80%以上

家庭・個人でできること

- ・規則正しい生活リズムを身につけ、良質な睡眠を確保しよう
- ・自分にとってのワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)を考え、問題を感じたら早めの改善を心がけよう
- ・自分の頑張りを認め、自分を褒める機会を多くもつ努力をしよう
- ・気軽に、悩みを相談できる相手を持とう
- ・趣味や生きがいを持ち、自分の好きなことを行う時間を確保しよう
- ・仲間、家族、地域の人々と交流し、たくさん話をしよう
- ・家族との団らんなどを確保し、精神的に落ち着ける時間をもつように心がけよう



歯と口腔

基本方針 4

歯の健康は、全身の健康の保持増進に寄与し、食べる、会話を楽しむといった生活の質にも影響するため、むし歯や歯周病予防が必要です。

めざす目標	現状値 (R3)	目標値 (R10)
かかりつけ歯科医師をもつ人の割合の増加	69.5%	82%以上
歯周病検診受診率の増加	5.9%	10%以上
60歳代で咀嚼良好者の割合の増加	71.8%	80%以上

家庭・個人でできること

- ・かかりつけ歯科医師をもち、歯や口腔の健康を意識しよう
 - ・自分の歯に関心を持ち歯及び口腔についての正しい知識を得よう
 - ・定期的に歯科健康診査を受診しよう
 - ・毎食後、歯を磨く習慣をつけ、1日1回は丁寧なブラッシングをし、デンタルフロスや歯間ブラシも使おう
 - ・菓子類や甘味料、飲料などの間食や食事の摂取方法にも気を付けよう
 - ・お口の体操を実践し、オーラルフレイル※予防をしよう
- ※オーラルフレイルとは口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含み、身体の衰え(フレイル)の1つです

