

▼ 第3章 第2期計画の達成状況と健康課題 ▼

## ▼第3章 第2期計画の達成状況と健康課題▼

### 1 健康いせはら21（第2期）計画の達成状況

健康いせはら21（第2期）計画では、3つの基本目標を定め、市民一人ひとりと市民の健康づくりを支えるさまざまな関係機関、行政がそれぞれの役割に応じて取組を行ってきました。

平成29年度に最終評価を行ったところ、「めざす目標」18指標では、「目標値達成」が3指標という結果でした。

目標別にみると、「基本目標1 健康的な生活習慣づくり」では、『歯間清掃用具（フロス）や歯間ブラシを使用する人の割合』、「基本目標2 生活習慣病の予防と改善」では、『タバコを吸う人の割合』、「基本目標3 いきいきとしたくらしと支えあい」では『ミニデイ（サロン）の開催箇所数』がそれぞれ目標を達成することができました。

しかし、上記以外の「基本目標1」のうち「めざす姿(1) すべての市民が毎日の食事をおいしく、楽しく、きちんと食べます。」、「めざす姿(2) すべての市民が自分にあった運動を楽しみながら継続します。」、「めざす姿(4) すべての市民がストレスと上手に付き合い、十分な睡眠をとります。」及び「基本目標2」のうち「めざす姿(1) すべての市民がかかりつけ医を持ち、年1回は健康診断を受けます。」の全ての目標と、「基本目標2」「めざす姿(2)」のうち、『メタボリックシンドローム該当者、予備群の割合』、「基本目標3」「めざす姿(1)」の目標、「めざす姿(2)」のうち、『生きがいとなる趣味や楽しみを持つ人の割合』においては、目標を達成することができなかつたため、今後は健康に関する意識・知識の普及を行うとともに、健康行動を継続し習慣化できるような働きかけが求められています。

そのために、若い世代からの健康に対する意識付けの必要性や、また個人だけではなく、家族や地域などの集団で健康について関心を持っていくことが望まれます。

◎健康いせはら 2 1（第 2 期）計画の達成状況◎

【基本目標 1】健康的な生活習慣づくり

〈めざす姿（1）〉すべての市民が毎日の食事をおいしく、楽しく、きちんと食べます。

めざす目標	平成 22 年度	平成 28 年度	平成 29 年 目標値
主食、主菜、副菜をそろえて 1 日 2 食以上食べる人の割合	*69.5%	*63.5%	73%
朝食を毎日食べる人の割合	*84.7%	*82.7%	90%
適正体重（BMI 18.5 以上 25 未満）	*72.8%	*69.9%	75%

〈めざす姿（2）〉すべての市民が自分にあった運動を楽しみながら続けます。

めざす目標	平成 22 年度	平成 28 年度	平成 29 年 目標値
運動する人の割合	*47.6%	*43.7%	50%
運動不足と感じている人の割合	*60.9%	*69.3%	57%

〈めざす姿（3）〉すべての市民がむし歯や歯周疾患予防をし、一生、何でも食べられる口の機能を保ちます。

めざす目標	平成 22 年度	平成 28 年度	平成 29 年 目標値
歯間清掃用具（フロス）や歯間ブラシを使用する人の割合	*38.4%	*40.4%	40%
70 歳以上の人の歯の本数*6 (70 歳以上で歯の本数が 19 本以下の人の割合)	*18.4 本 *35.7%	— *33.6%	20 本 —

〈めざす姿（4）〉すべての市民がストレスと上手に付き合い、十分な睡眠をとります。

めざす目標	平成 22 年度	平成 28 年度	平成 29 年 目標値
日ごろ、精神的なストレスを多いに感じる人の割合	*15.0%	*20.5%	10%
睡眠を十分にとれている人の割合	*39.1%	*25.7%	45%

\*6「70 歳以上の人の歯の本数」について、「平成 28 年度伊勢原市健康づくりに関する意識調査」では本数ではなく選択制（① 28 本以上、② 24～27 本、③ 20～23 本、④ 19 本以下）で回答しているため、参考に「70 歳以上で歯の本数が 19 本以下の人の割合」を掲載しています。

\* 平成 22、28 年度に実施した伊勢原市健康づくりに関する意識調査の結果によるため、各年代の対象者抽出条件が異なります。

## 【基本目標 2】生活習慣病の予防と改善

〈めざす姿 (1)〉すべての市民がかかりつけ医を持ち、年 1 回は健康診断を受けます。

めざす目標	平成 22 年度	平成 28 年度	平成 29 年 目標値
年に 1 回健康診断を受ける人の割合	*79.9%	*65.8%	85%
特定健康診断の実施率	33.5%	36.9%	60%
がん検診受診率	11.0%	15.0%	17%

〈めざす姿 (2)〉すべての市民が生活習慣病の悪化を防ぐために自己の健康管理をします。

めざす目標	平成 22 年度	平成 28 年度	平成 29 年 目標値
メタボリックシンドローム該当者の割合	15.2%	16.8% (平成 27 年度)	14%
メタボリックシンドローム予備群の割合	10.2%	10.2% (平成 27 年度)	9%
タバコを吸う人の割合	*17.6%	*14.4%	15%

## 【基本目標 3】いきいきとしたくらしと支えあい

〈めざす姿 (1)〉すべての市民が、住み慣れた地域でいつまでも元気にくらしします。

めざす目標	平成 22 年度	平成 28 年度	平成 29 年 目標値
要支援・要介護認定者率	15.3% (平成 24 年 12 月 31 日現在)	15.4% (平成 28 年 12 月 31 日現在)	15.3%

〈めざす姿 (2)〉すべての市民が趣味や楽しみを持ち続け、いきいきくらしします。

めざす目標	平成 22 年度	平成 28 年度	平成 29 年 目標値
ミニデイ (サロン) の開催箇所数	26 箇所	32 箇所	32 箇所
生きがいとなる趣味や楽しみを持つ人の割合	*75.3%	*72.1%	80%

\* 平成 22、28 年度に実施した伊勢原市健康づくりに関する意識調査の結果によるため、各年代の対象者抽出条件が異なります。

## 2 健康に関する現状のまとめと今後の視点

第2章の死亡要因の状況、疾病状況、歯科保健の状況及び伊勢原市健康づくりに関する意識調査の結果等、また第2期計画の達成状況を踏まえ、第3期計画を推進していくための、健康に関する平成28年度の現状のまとめと今後の視点について整理しました。

### 栄養・食生活

#### 【現状】

- ・朝食をほぼ毎日食べている人は82.7%で、約2割の人が食べていません。
- ・主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を、1日3食そろう人は22.2%、1日2食そろう人は41.3%です。
- ・適正体重の人は69.9%で、肥満の人は18.6%です。
- ・神奈川県と比較すると、生活習慣病の中で男性は、入院：脳出血と心筋梗塞、外来：脂質異常症と糖尿病、女性は、外来：脂質異常症と糖尿病の医療費が高くなっています。
- ・高齢者の体格をみると、「低栄養傾向」にある高齢者が19.9%います。

#### 【今後の視点】

- ・子どもの食生活に関する生活習慣は、心身を育む上で不可欠であり、また成人期の食生活に影響を与えるため、若いうちから規則正しい食生活を身につけることが重要です。
- ・偏った食事は、栄養不足や貧血を招くほか、生活習慣病などの疾病につながるため、気をつけていくことが大切です。
- ・肥満は、生活習慣病の原因となる他、骨や関節の病気などを招く恐れがあり、適正体重を維持する必要があります。
- ・生活習慣病の予防のため、減塩や脂質のバランス等に気をつけていく必要があります。
- ・高齢者は、やせや低栄養が要介護等の要因になっていることから、適切な栄養素量の摂取が必要です。

#### 事業の紹介

#### 生活習慣病予防教室

生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群です。疾患としては、糖尿病、肥満症、脂質異常症、高血圧症、歯周病などがあります。

伊勢原市では、生活習慣病を予防するための教室を開催しています。

平成29年度は、「糖尿病予防教室」「脂質異常症予防教室」「メタボリック予防教室」を実施し、保健師・栄養士による講話、運動指導士等による講話や実践、教室の種類によって、体脂肪測定を行いました。

これからも内容を検討しながら開催する予定です。

担当：健康づくり課

## 【現 状】

- ・喫煙者は約14.4%です。
- ・たばこの先端から立ち上がる「副流煙」には、有害物質の濃度が高く、健康被害が報告されています。
- ・COPD（慢性閉塞性肺疾患）の言葉も意味も知っている人は26.9%です。
- ・生活習慣病のリスクを高める量（1日当たりの純アルコール摂取量男性40g以上、女性20g以上）を飲酒している人は約10～20%です。

## 【今後の視点】

- ・喫煙はがんや呼吸障害、動脈硬化などを引き起こすため禁煙することが望ましいです。
- ・受動喫煙は、肺がん、虚血性疾患や乳幼児突然死症候群、低出生体重児出生率の増加などの問題が明かになっているため、たばこの影響や分煙について周知していくことが必要です。
- ・COPD（慢性閉塞性肺疾患）と喫煙との関係を周知し、予防に努めていくことが必要です。
- ・多量飲酒は、肝臓病、膵臓病、メタボリックシンドローム等に関係があるため、適正な飲酒量についての理解が必要です。

## 事業の紹介

かながわのたばこ対策

神奈川県では、神奈川県がん対策推進計画に基づいて次の施策によりたばこ対策に取り組んでいます。

- ◆ 卒煙（禁煙）サポート事業：たばこをやめたい方を応援します。
  - ①かながわ卒煙サポートネットワーク  
卒煙サポートに取り組んでいる事業所及びこれから取り組みたいと考えている事業所にご参加いただき運営しています。
  - ②卒煙サポートセミナー  
事業所や団体などで、労働安全衛生、健康づくりなどを担当している方々を対象に、喫煙と健康影響に関する基礎知識や、卒煙（禁煙）支援に活用できる面接技法などをご紹介します。
- ◆ 未成年者の喫煙防止対策：未成年者に喫煙させない環境を作ります。
- ◆ 受動喫煙の防止：たばこを吸わない人が自分の意志とは関係なく、たばこの煙を吸う受動喫煙を防止します。

参考資料：神奈川県ホームページ

【現 状】

- ・運動不足と感じている人の割合は20歳代から50歳代で男性は78.2%、女性は81.1%となっており、60歳以上では、男性は55.0%、女性は65.8%となっています。
- ・1日の歩数が8,000歩以上の人は、全体で11.6%、性別で見ると男性は15.8%、女性は7.8%となっています。
- ・ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知らない人は半数以上を占めています。

【今後の視点】

- ・身体活動\*7（生活活動及び運動）は、生活習慣病予防の重要な要素であることを周知し、日常生活における活動量や運動量の増加につながる必要があります。
- ・歩行は、代表的な身体活動の1つであり、日常生活の中で無理なく取り入れることができ、生活習慣病のリスクを下げることができます。
- ・ロコモティブシンドローム（運動器症候群）は、要支援や要介護状態を引き起こす可能性があり、若いうちからの運動習慣が大切です。

事業の紹介

インセンティブ付き運動・健康プログラム

インセンティブとは「やる気を起こさせる・目的を達成させるための刺激」という意味です。

平成29年度は、「クルリン健康ポイント事業」を実施しています。

事業の内容は、参加者に活動量計を貸与し、毎日の歩数を気にしていただき、運動の習慣化のきっかけづくりとしています。事業実施前と終了時に体力測定やアンケートを行い、数値等の変化を見ていきます。

また、インセンティブとして、1日の歩数に応じたポイントや健（検）診受診等の加算ポイントを貯め、獲得したポイント数に応じてプレゼントと交換します。

本市の特徴として、歩くだけではなく、月1回土・日曜日を活用し、「運動と栄養」や「入浴効果と睡眠」などの講義、「効果的な歩き方」などの実技も行っています。

担当：スポーツ課

\*7 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。

【現 状】

- ・ 4か月児・1歳6か月児・3歳児健康診査の平均受診率は99.3%と高い水準です。
- ・ 年に1回健康診査を受ける人の割合は、65.8%となっています。
- ・ 伊勢原市国民健康保険特定健康診査の受診率は36.9%で、神奈川県内では高い水準ですが約63%は未受診者です。
- ・ 本市の死因の第1位は悪性新生物が約30%を占めていますが、がん検診受診率は低い水準です。
- ・ 特定健康診査の受診者のうち即受診レベルであるが受診をしていない人は、収縮期血圧38.5%、拡張期血圧35.0%、LDLコレステロール値38.6%、HbA1c 8.0%、空腹時血糖値1.9%です。
- ・ かかりつけ医師がいない人は35.8%です。

【今後の視点】

- ・ 乳幼児健康診査の平均受診率を維持できるよう、未受診者へのアプローチが必要です。
- ・ 各健康診査やがん検診等の受診率を上げることにより、死亡要因の1位である悪性新生物や心疾患の早期発見につながります。そのため受診勧奨通知の工夫や未受診者へのアプローチが必要です。
- ・ 各健康診査等の受診後、結果に応じて適切な医療を受けることが、早期治療と重症化予防につながります。
- ・ かかりつけ医師を持つことのメリットについて理解を広げる必要があります。

事業の紹介

東海大学医学部との連携事業

平成29年度に東海大学医学部のご協力を得て実施している事業には、「健康バス測定会」と「健康講座」があります。

◆ 健康バス測定会

地域（各自治会やイベント会場など）に出向いて、健康測定会（骨量測定・体組成測定・血管年齢測定・血圧測定）を実施し、健康診査の未受診者には、未受診の理由をお伺いし、健康診査受診の意義・必要性などをお伝えして、受診勧奨を行っています。

◆ 健康講座

東海大学医学部の教授等から、脂質異常症やがんなどの生活習慣病の講話と合わせて、健康診査受診の意義を伝える講義を開講しています。

担当：健康づくり課



【現 状】

- ・睡眠が「あまりとれていない」「慢性的に睡眠不足である」人の割合は28.7%です。
- ・悩みがあった時に誰かに相談していない人は、45.8%となっており、一人で悩みを抱えている可能性がある人が約半数となっています。

【今後の視点】

- ・睡眠不足が継続すると心身の疲労が回復せず、持病（高血圧や糖尿病など）の悪化要因となったり、適切な判断力を鈍らせるなど、生活の質に影響するため、良質な睡眠を確保していくことが必要です。
- ・悩みは人と話すことで気持ちが前向きになったりすることもあるので、周囲の人が変化に気づき、早めに声をかけることができる環境を整えていくことと、様々な場所で気軽に相談できる機会があることが望ましいです。

事業の紹介

こころサポーター（ゲートキーパー）養成講座

こころサポーターとは、こころに不調を抱えていたり、自殺に傾くサインに気づき、対応する人のことです。

こころサポーターになれる人は全ての市民です。

特別で専門的な役割ではなく、誰もが市民として生活の中でできる対応をし、更に社会的な立場や役割の中で実践していくことが必要です。

養成講座では、悩みを抱えている人の特徴や支援を必要とする人への気づき、適切な初期対応の仕方などを学びます。

担当：障害福祉課



【現 状】

- ・生きがいがない人は、18.3%おり、生きていく上での張りがなく、閉じこもりや精神的な疾患につながる可能性があります。
- ・近所との交流は、「あいさつをする程度」の割合が最も多くなっており、積極的にご近所と交流をしている人は少ないです。

【今後の視点】

- ・生きがいがあることで、健康を維持するだけでなく、生活の質を維持向上できる可能性があるため、自分に合った生きがいをもつことが大切です。
- ・地域で困った時にお互いに助け合うことで、精神的なサポートとなり、今後ますます地域での支え合いが必要となってきます。

事業の紹介

健康いせはらサポーターの会

健康いせはらサポーターの会は、地域の健康づくりを実践していく団体です。

◆ 活動の内容

「ゆったりウォーキング」「ノルディックウォーキング」「すこやかリズム体操の普及」「お父さんお母さんの骨量測定会」などがあります。

◆ 入会するには

市が実施する養成講座を受講し、修了した人が入会することができます。

養成講座の内容は、伊勢原市の健康づくりの方針、ボランティア活動の基本や健康づくりの運動などになります。

◆ その他

入会後も活動している健康づくりボランティアの人を対象とした研修会も実施しています。

担当：健康づくり課



ゆったりウォーキング



お父さんお母さんの骨量測定会

【現 状】

- ・ 3歳児健康診査受診者の中で、むし歯がある人の割合は平成27年度は8%です。
- ・ かかりつけ歯科医師を持たない人の割合は、27.9%です。
- ・ 歯周病検診の受診率は6.1%で、過去数年をみても低い受診率を推移しています。
- ・ 40歳代で歯が28本未満の人が23.6%おり、40歳以前にむし歯や歯周病等で抜歯をしている可能性があります。
- ・ なんでもかんで食べることができる人の割合は、77.1%ですが、年齢が高くなるにつれ、低くなる傾向がみられます。
- ・ 歯科衛生士による歯科相談参加者人数は、224名で減少傾向です。
- ・ 口腔がんは、呼吸や食べる、話すなどの生命活動を行う上で、大きな障害となる可能性があります。
- ・ 障害のある人、介護を必要とする人に対して、歯科相談、歯科診療の対応を行っていますが、利用者は少ない状況です。

【今後の視点】

- ・ 歯及び口腔の健康づくりは、日々情報が変化していくことから、常に新しい情報提供や情報収集に努めていくこと、また行政のみではなく、歯科医師会やボランティア、各団体等の関係機関と連携して推進していくことが重要です。
- ・ 口腔機能を維持していくためには、歯が生える乳幼児期からのむし歯予防、成人期以降はむし歯予防に合わせて歯周病予防が重要で、歯の本数を減らさないようにしていく必要があります。そのためには、日々の自分自身での口腔ケアとかかりつけ歯科医師を持ち、定期的（妊娠時を含む）に歯科のチェックをしていくことが重要です。高齢期には、更にかむ力、飲み込む力などの衰えや、また舌の動きの低下、唾液の分泌量の低下なども生じるため、歯以外の機能も維持していくことが大切です。
- ・ 障がいのある人、介護を必要とする人が、気軽に歯科相談や歯科医療を受けることができるような支援が必要です。

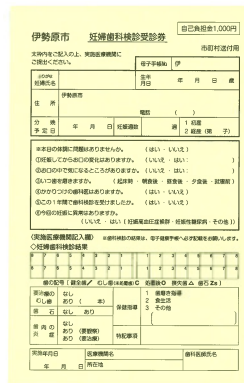
事業の紹介

妊婦歯科検診

妊婦に対して、出産までの間に1回歯科検診を受けることができます。

- ◆ 受診券 妊娠の届け出の時にお渡しします。
- ◆ 場所 歯科医師会に加入している歯科医療機関
- ◆ 内容 歯科検診と保健指導
- ◆ 負担額 1,000円

市県民税非課税世帯、生活保護世帯は免除する制度がありますので、事前に担当課へ申請をお願いいたします。



妊婦歯科検診受診券

担当課：子育て支援課