

## 第3章 第3期計画の達成状況と健康課題

## ▼第3章 第3期計画の達成状況と健康課題▼

### 1 健康いせはら21（第3期）計画の達成状況

健康いせはら21（第3期）計画では、4つの基本方針を定め、健康寿命の延伸と平均寿命との差の縮小を基本目標に、市民一人ひとりがいつまでも健康でいきいきとした生活が送れるよう、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。

令和4年度に最終評価を行ったところ、基本目標である「健康寿命の延伸と平均寿命との差の縮小」については、平均余命・平均自立期間ともに延伸しました。

また、「めざす目標」31指標では、「目標値達成」が2指標という結果でした。

#### 【目標達成した指標】

基本方針1 健康的な生活習慣	めざす姿2	④1回の飲酒量（男性3合以上）
基本方針4 歯・口腔の健康づくり	めざす姿9	①3歳児健康診査でむし歯のない子どもの割合

#### 【目標を達成することができなかった指標】

基本方針1 健康的な生活習慣	めざす姿1	全ての目標 ①②③④⑤
	めざす姿2	①②④（女性の2合以上飲酒量）
基本方針2 疾病予防と早期発見できる取組	めざす姿4	①③④
基本方針3 こころの健康づくり	めざす姿6	全ての目標 ①②
	めざす姿7	②
基本方針4 歯・口腔の健康づくり	めざす姿8	全ての目標 ①③
	めざす姿9	②③⑤

#### 【目標を達成することができなかったが、改善傾向にある指標】

基本方針1 健康的な生活習慣	めざす姿2	③
	めざす姿3	①②③
基本方針2 疾病予防と早期発見できる取組	めざす姿4	②
	めざす姿5	全ての目標 ①②
基本方針3 こころの健康づくり	めざす姿7	①
基本方針4 歯・口腔の健康づくり	めざす姿8	②
	めざす姿9	④
	めざす姿10	①

今後は健康に関する知識の普及を行い、個人の意識や行動の改善を推し進めるだけでなく健康づくり行動が自然に習慣化できるような取組や働きかけが求められています。また、ライフステージに応じた健康に対する意識付けや、個人の努力だけでなく、社会環境の質の向上も望まれます。

◎健康いせはら 2 1（第 3 期）計画の達成状況◎

【基本方針 1】健康的な生活習慣の確立

くめざす姿 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	平成 28 年度	令和 3 年度	令和 4 年度 目標値
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%	80.4%	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%	58.1%	70%以上
③適正体重（BMI：18.5 以上 25 未満）の割合の増加 *	69.9%	65.0%	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%	37.1%	50%以上
	あぶら 36.8%	29.4%	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%	20.2%	17%以下

くめざす姿 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	平成 28 年度	令和 3 年度	令和 4 年度 目標値
①たばこを吸う人の割合の減少 *	14.4%	15.5%	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%	24.1%	減少
③COPDの言葉も意味も知っている人の割合の増加 *	26.9%	31.1%	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%	12.0%	減少
	女性 17.7%	20.4%	減少

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

めざす目標	平成 28 年度	令和 3 年度	令和 4 年度 目標値
①運動不足と感じている人の割合の減少 *	男性 78.2%	69.9%	68%以下
	女性 81.1%	76.7%	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%	15.9%	26%以上
	女性 7.8%	8.5%	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%	24.5%	80%以上

\*平成 28、令和 3 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】 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	平成 28 年度	令和 3 年度	令和 4 年度 目標値
①乳幼児健康診査を受ける人の割合の増加 4 か月児健康診査受診率 99.6% 1 歳 6 か月児健康診査受診率 99.9% 3 歳児健康診査受診率 98.5% 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 99.3%	98.8%	99.7%以上
②年に 1 回健康診査を受ける人の割合の増加 *	65.8%	65.9%	70%以上
③特定健康診査の受診率の増加	36.9%	35.1%	42.5%以上
④がん検診（胃・大腸・乳・子宮・肺・前立腺）受診率の増加	11.8%	10.0%	13%以上

〈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	平成 28 年度	令和 3 年度	令和 4 年度 目標値
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 HbA1c 8.4% 以上 空腹時血糖 160mg/dl 以上	—	23.0% 36.3% 34.3% 0% 12.2%	20%以上
②かかりつけ医師がいる人の割合の増加 *	63.6%	65.8%	76%以上

## 【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	平成28年度	令和3年度	令和4年度 目標値
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%	30.8%	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%	51.5%	61%以上

〈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	平成28年度	平成3年度	令和4年度 目標値
①生きがいがある人の割合の増加*	76.0%	76.7%	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%	12.8%	29%以上

## 【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	平成28年度	平成3年度	令和4年度 目標値
①8020運動推進員（オーラルフレイル健口推進員）の健口体操を普及した人数の増加	1,041人	408人	1,100人以上
②かかりつけ歯科医師をもつ人の割合の増加*	66.9%	69.5%	82%以上
③歯科相談参加人数の増加	224人	21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	平成28年度	令和3年度	令和4年度 目標値
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%	94.4%	93%以上
②歯周病検診受診率の増加	6.1%	5.9%	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%	71.0%	85%以上
④60歳代で24本以上の自分の歯を有する者の割合の増加*	64.0%	64.7%	85%以上
⑤60歳代で咀嚼良好者の割合の増加*	73.1%	71.8%	80%以上
⑥口腔がん検診受診人数の増加（累計人数）	20人	18人	100人以上

〈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	平成28年度	令和3年度	令和4年度 目標値
①在宅歯科医療地域連携室の利用者の増加	8人	12人	30人以上

## 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3期計画の達成状況を踏まえ、第4期計画を推進していくための、健康に関する令和3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80.0%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日に2～3食そろう人は58.1%です。
- ・適正体重の人は65.0%で、肥満の人は22.9%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：糖尿病、外来：脂質異常症と糖尿病、女性は、入院：脳梗塞と狭心症、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20.2%います。

#### 【今後の視点】

- ・朝食は1日のエネルギーを補給し、心身ともに活動的な状態を保つ上で重要です。特に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、また成人期への健康状態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、免疫力低下や生活習慣病などの疾病につながる恐れがあります。
- ・肥満は、生活習慣病の原因となる大きなリスク要因です。骨や関節の病気などを招く恐れもあり、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、適正体重に向けた食育の取組が必要です。

#### 事業の紹介

### 慢性腎臓病（CKD）予防教室

あなたの腎臓大丈夫？～知っていますか、新たな国民病～

慢性腎臓病とは、腎臓の働き（GFR）が健康な人の60%未満に低下する（GFRが60ml/分/1.73㎡未満）か、あるいはタンパク尿が出るといった腎臓の異常が続く状態です。

加齢により腎機能は低下するため、高齢者になるほどCKDが多くなります。また、高血圧・糖尿病・脂質代謝異常・肥満やメタボリックシンドローム・腎臓病といった生活習慣病を持つ人や、家族に腎臓病の人がいる場合は要注意です。さらにCKDは、心筋梗塞や脳卒中といった心血管疾患の重大な危険因子になっています。

伊勢原市では、慢性腎臓病（CKD）予防教室を開催しています。透析導入の予防を目的に、親しみやすい教室名で、保健師・栄養士による講話を実施しています。

担当：保険年金課・健康づくり課



## 喫煙・飲酒

### 【現状】

- ・喫煙者は15.5%です。
- ・家で吸うときに喫煙場所が分かれていない人の割合は24.1%です。
- ・COPD（慢性閉塞性肺疾患）の言葉も意味も知っている人は31.1%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男性：12.0%、女性：20.4%です。

### 【今後の視点】

- ・喫煙はがんや脳卒中、虚血性心疾患などの循環器疾患、呼吸障害、歯周病などの病気に関係しており、低出生体重児出生率の増加にも影響していることが明らかになっており、禁煙することが望ましいです。
- ・受動喫煙は、喫煙と同様の健康被害や乳幼児突然死症候群の増加などの問題が明らかになっているため、副流煙の有害性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、アルコール性肝障害や膵炎等の臓器障害や高血圧、がん等に関連があるため、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

卒煙（禁煙）サポート事業：禁煙治療ができる県内医療機関一覧、かながわ卒煙塾、県保健福祉事務所での卒煙（禁煙）相談の案内。

若年層や妊産婦の喫煙防止対策

受動喫煙防止

参考資料：神奈川県ホームページ

#### 市の禁煙・適正飲酒への取組

喫煙や大量飲酒が生活習慣病悪化の要因となることを啓発するよう努めています。

生活習慣病教室等では、どの疾病でもタバコの害や禁煙、適正飲酒を講話内容に盛り込んでいます。

また、妊娠届出時、母親父親学級等でも妊産婦や乳幼児への影響を含めた啓発をしており、家族全体の卒煙をサポートしています。

担当：健康づくり課・子育て支援課

## 身体活動・運動

### 【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74.9%、女性は83.1%となっており、60歳以上では、男性は69.2%、女性は70.7%となっています。
- ・1日の歩数が8,000歩以上の人は、全体で11.9%、性別で見ると男性は15.9%、女性は8.5%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\*<sup>6</sup>（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、スマートフォンなどを通して測定・評価が可能です。日常生活の中に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することができます。
- ・身体活動量の減少はロコモティブシンドローム（運動器症候群）の原因にもなるため、正しい知識を啓発するとともに、若いうちからの運動習慣が大切です。

### 事業の紹介

#### スマートフォンアプリを利用した健康づくり

スマートフォンアプリを利用した健康づくりに取り組んでいます。

歩数チェックや食事管理等ができるアプリを自分のライフスタイルに合わせて選び、気軽に始めることができます。

開始時と終了時に体組成測定・生活習慣に関するアンケート等を実施し、その変化を評価します。

担当：健康づくり課



\*6 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。



## 疾 病

### 【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98.8%と高い水準です。
- ・ 年に1回健康診査を受ける人の割合は、65.9%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39.3%で、神奈川県内では高い水準ですが約61%は未受診者です。
- ・ 本市の死因の第1位は悪性新生物が29.7%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46.1%、拡張期血圧55.3%、LDLコレステロール値62.1%、HbA1c28.9%、空腹時血糖値29.6%です。
- ・ かかりつけ医師がいない人は33.6%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を継続することが必要です。
- ・ 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や早期治療につながります。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、結果に応じて精密検査や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

#### 伊勢原市のがん検診

##### ◆集団がん検診

検診名	検診内容
胃がん	X線間接撮影(バリウムを飲む検査)
大腸がん	便潜血反応検査(検便検査)
肺がん・結核	①胸部X線撮影 ②喀痰細胞診(胸部X線撮影受診者で、問診の結果必要とされた人)
【女性】 乳がん(マンモグラフィ)	問診・マンモグラフィ検査(乳房X線) *40歳代の方は2方向撮影
【女性】 子宮がん (頸部)	問診・頸部細胞診

##### ◆施設がん検診

検診名	検診内容
【女性】 乳がん(マンモグラフィ)	問診、マンモグラフィ検査(乳房X線)
【女性】 子宮がん (頸部・体部)	①問診・頸部細胞診 ②体部細胞診(頸部細胞診受診者で、問診の結果、必要とされた人)

集団検診は、予約制で年間約36日開催しています。

検診実施専用施設はありませんが会場は市民の利便性を考慮し公共施設等(約10か所)を利用しています。休日開催や24時間予約システムの導入により受診しやすい環境を整えました。

※胃がん、大腸がん、肺がん・結核、乳がんは40歳以上  
子宮がんは20歳以上

担当：健康づくり課

## こころ

### 【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30.8%です。
- ・悩みがあった時に誰かに相談していない人は、48.5%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】

- ・睡眠不足は、生活習慣病の発症リスクを高め、症状を悪化させる原因となり、こころの病気へとつながり、生活の質に影響するため、睡眠に関する正しい知識の普及啓発が必要です。
- ・悩みや不安は人に話すことで気持ちが楽になり、問題が解決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

### こころの健康へのサポート

赤ちゃんが産まれたら、出産が近くなったら、赤ちゃんが生まれたら……喜んでほしい!

## 産後ママのメンタルヘルスケア

～心を健康にして笑顔いっぱいの育児を～

妊娠、出産、育児、産後期間のうちに、ママの体と心には、次々と大きな変化が起こります。特に出産後の激変な身体的変化や慣れない育児は、心に大きな影響を与えます。赤ちゃんは「人の子供、大人同様」、育児に関する適切な理解はありません。ママも健康にして、笑顔いっぱいの育児を楽しんでください。

**多くのママが経験する「マタニティ・ブルー」と十数パーセントのママが併発する「産後うつ病」**

**マタニティ・ブルー** (マタニティ・ブルーズとも書きます)

- Q いつ? ..... A 出産後数日から10日くらいの時期にかかります。
- Q どんな症状? ..... A 次のような軽いつつの症状が現れます。  
「わけもなく涙が出る」「不安になる」「やる気が出ない」「集中力が低下する」など。
- Q どれくらいのママがかかるの? ..... A 30～50%くらいのママが経験します。
- Q どれくらいで収まるの? ..... A 通常1～2週間程度で症状が収まっていきます。
- Q マタニティ・ブルーになったら? ..... A 「産後に気持ちが晴れないのはよくある普通なこと」と割り切ってみて、理由の理解と癒しを得ながら、ゆったりと過ごしてください。

**産後うつ病**

- Q いつ? ..... A 出産後2か月ごろまでに多く発症します。マタニティ・ブルーが2週間くらい続いても改善しない場合は、産後うつ病の可能性が考えられます。
- Q どんな症状? ..... A 一日中憂うつだったり、今まで楽しいと思えていたことが楽しくと思えなくなったりするような状態が持続する(目安は大体2週間以上)ような状態です。「育児への不安」「家事をするのがつらい」「赤ちゃんに向き合おうがつかない」「母親としての自信喪失」などの気持ちを生じることもあります。
- Q どれくらいのママがかかるの? ..... A 十数パーセントのママがかかると思われています。
- Q 産後うつ病が心配なときは? ..... A 気持ちがつかなくて日常生活が大変になってきたら自分一人で悩まず「何とかならう」と考えず、自治体の保健センターや子育て世代包括支援センター、医療機関などに相談してください。家族など周りの人につらい気持ちを聞いてもらったり、サポートを求めたりすることも大切です。

**「産後うつ」は、早く気づいて適切な治療を受ければ、早く回復する病気**

～産後うつ病は、早めに相談して医療機関の治療を受け、しっかりと心身の休息を取ることで、早い回復が期待できます。

不安 → 相談 → 支援・休息 → 回復

伊勢原市子育て世代包括支援センター(子育て支援課内)  
電話 0463-94-4637(直通)

妊娠期から産後にかけて、自身のこころの変化に気づくことができ、早期に相談につながるよう啓発に努めています。

担当：子育て支援課

## 社会交流

### 【現状】

- ・生きがいが無い人は、19.2%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。
- ・健康に影響を与える要因の一つとして、社会的なネットワーク（人と人とのつながり）との関連が指摘されており、地域で困った時お互いに助け合うことが、精神的なサポートとなり、健康づくりにも良い影響を及ぼすことが期待されます。

### 事業の紹介

#### いきいき百歳体操

健康寿命を延ばし、地域コミュニティの活性化を図るなど、健康で生きがいのある生活を送れるよう、その一環として「いきいき百歳体操」の普及啓発を行っています。

いきいき百歳体操とは、平成14年に高知市が開発した高齢者が効果的に筋力をつけるための体操です。この体操は、準備体操、筋力運動、整理体操で構成され、筋力運動の中には手首や足首におもりをつけて行うものもあります。使用するおもりは、重さを調整することによって、無理なく安全に筋力をつけることができます。



担当：健康づくり課



## 歯・口腔

### 【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、5.6%です。
- ・かかりつけ歯科医師を持たない人の割合は、26.8%です。
- ・歯周病検診の受診率は5.4%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27.0%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、80.7%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、73名で増加傾向です。
- ・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。
- ・口腔機能の低下は寿命の延伸や生活の質（QOL）の向上に影響します。そのため、乳幼児期からのむし歯予防、成人期以降のむし歯予防と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。高齢期には、オーラルフレイルの予防も大切です。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。
- ・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

#### 歯周病検診

20・30・40・50・60・70歳と10歳刻みの人を対象に実施しています。  
お知らせハガキを送付し、歯科医院へ受診していただいています。  
平日の受診が難しい人のため、休日歯科診療所でも実施しています。歯周病予防はもちろん、かかりつけ歯科医師について考えるきっかけになることを目的としています。

#### 骨量測定相談会時の歯と歯ぐき相談

気軽に、歯や歯ぐきの相談をしていただけるよう、骨量測定相談会時に歯科衛生士による相談を実施しています。

担当：健康づくり課