

## 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

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。

本計画では、基本理念を第3期計画から継承し、市民（性別、年齢、病気や障害の有無等にかかわらず、すべての人）が健康でこころ豊かに暮らしていくことができるよう健康づくりの取組を推進します。

### 2 基本目標

健康寿命の延伸と平均寿命との差の縮小

健康上の問題で日常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。

平均寿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。

誰もがいつまでも、心身ともに健康で自分らしい生活を送ることができるよう、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できることを目指し、前計画に引き続き基本目標とします。

### 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】

#### 生涯を通じた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、人生100年時代の健康づくりとして、それぞれのライフステージにふさわしい食生活、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、適正量のお酒のたしなみ方やたばこの有害性について、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（重症化予防）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、治療に繋がっ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。また、良好にコントロールすることで重症化を防ぐことができます。そのため、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】

#### みんなで支え合うこころの健康づくり

こころの健康は、自分らしく生きるための重要な要素であり、生活の質（QOL）に大きく影響します。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】

#### 生涯を通じた歯・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（QOL）の向上や健康寿命の延伸に大きく寄与します。歯を失う大きな原因であるむし歯と歯周病は、日頃のセルフケアや定期健診により予防が可能です。特に、歯周病は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。

## SDGs（持続可能な開発目標）の達成に向けて

### 1 SDGsと本市の取組

SDGsとは、2015年9月の国連サミットで採択された、2016年から2030年までの国際目標です。持続可能な世界を実現するために17のゴールと169のターゲットで構成され、地球上の「誰一人として取り残さない」社会の実現を目指し、経済・社会・環境の三側面から統合的に取り組むとしています。本計画の上位計画である「伊勢原市第6次総合計画」は、SDGsの理念を盛り込み、SDGsとの関係性を明確にしています。

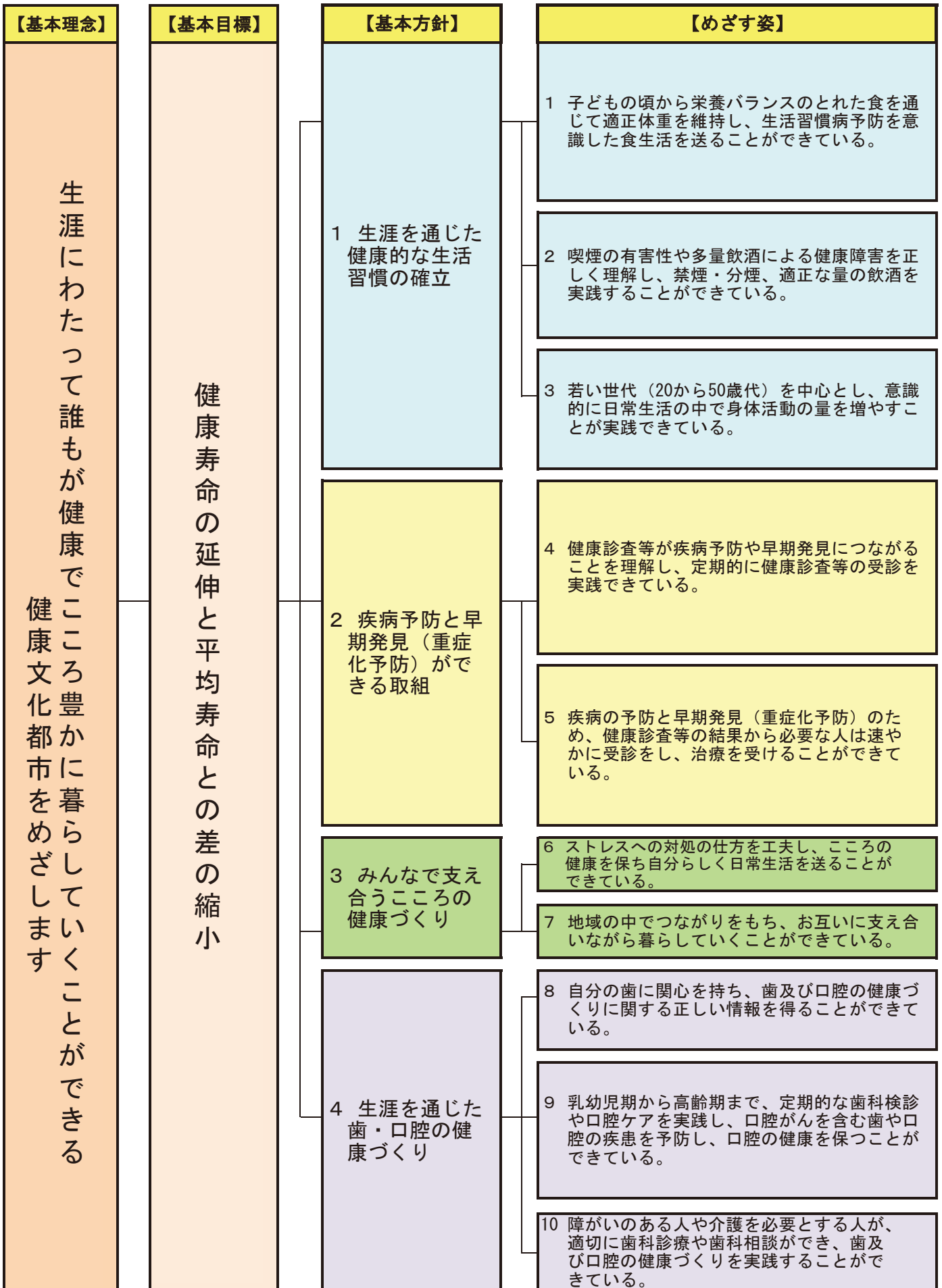
### 2 SDGsと健康づくり

市民の健康増進や地域における健康づくり活動は、ゴール3の「あらゆる年齢の全ての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する」に係るものとして位置づけられます。特に、ゴール3のターゲット「2030年までに、非感染性疾患による若年死亡率を、予防や治療を通じて3分の1減少させ、精神保健及び福祉を促進する」にある、非感染性疾患による若年死亡率の減少は、本市の健康課題と重なります。非感染性疾患とは、人から人へ伝染することなく長期間に渡り一般的に緩やかに進行する疾患であり、心筋梗塞や脳卒中などの循環器疾患やがん、慢性呼吸器疾患、糖尿病などの生活習慣病が挙げられます。主な原因は、喫煙やアルコールの摂取、不健康な食事や運動不足が原因であるため、これらを改善する対策が必要といわれています。他のゴールを含め、本計画の推進がSDGsの達成に向けての一助となるよう、取り組んでいきます。





# 健康いせはら21(第4期)計画の体系図



(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 令和3年度	目標値 令和10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	80.4%	85%以上	
②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	
③適正体重（BMI：18.5以上25未満）の割合の増加	65.0%	66%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 37.1%	40%以上	
	あぶら 29.4%	33%以上	
⑤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	
①たばこを吸う人の割合の減少	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	24.1%	減少	
③COPDの言葉も意味も知っている人の割合の増加	31.1%	40%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 12.0%	減少	
	女性 20.4%	減少	
①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	
②男女共に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	
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	24.5%	30%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 98.8%	平均受診率 99.0%以上	
	4か月児・1歳6か月児・3歳児健康診査の平均受診率	4か月児・1歳6か月児・3歳児健康診査の平均受診率	
②年に1回健康診査を受ける人の割合の増加	65.9%	70%以上	
③特定健康診査の受診率の増加	35.1%	43.85%以上	
④がん検診（胃・大腸・乳・子宮・肺）受診率の増加	10.0%	13%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	①収縮期血圧160mmHg以上	①23.0%	①20%
	②拡張期血圧100mmHg以上	②36.3%	②33%
	③LDLコレステロール180mg/dl以上	③34.3%	③31%
	④HbA1c8.4%以上	④0%	④0%
	⑤空腹時血糖160mg/dl以上	⑤12.2%	⑤10%
	②かかりつけ医師がいる人の割合の増加	65.8%	70%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	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	51.5%	61%以上	
①生きがいがある人の割合の増加	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	12.8%	29%以上	
①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	408人	1,200人以上	
②かかりつけ歯科医師を持つ人の割合の増加	69.5%	82%以上	
③歯科相談参加人数の増加	21人	50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	94.4%	98%以上	
②歯周病検診受診率の増加	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	71.0%	85%以上	
④60歳代で咀嚼良好者の割合の増加	71.8%	80%以上	
⑤口腔がん検診受診人数の増加（累計人数）	18人	20人	
①在宅歯科医療地域連携室の利用者の増加	12人	30人以上	