

目次

序章 計画策定の趣旨

1 計画策定の背景	
(1) 生活習慣病の増加と「健康日本 21」・「健康増進法」	2
(2) 健康を支援する環境づくりー「ヘルスプロモーション」	3
2 計画の名称 「ひらつか笑顔プラン～笑顔は健康のバロメーター～」	4
3 計画策定の目的 ～一人一人の主体的な健康づくりから～	5
4 計画の位置付けと構成	6
(1) 計画の位置付けー「健康日本 21」・「かながわ健康プラン 21」との連携	6
(2) 計画の期間ー平成 22 年度から平成 26 年度までの 5 年間	7
(3) 計画の構成ー7つの健康分野と 5つのライフステージ	7
(4) 健康分野の取組の考え方	8
(5) ライフステージの特徴	9

第1章 健康づくりの課題

1 健康を取り巻く状況と健康価値観の変化	12
(1) 疾病構造の変化ー急性期疾患から生活習慣病の時代へ	12
(2) 健康価値観の多様化	13
2 本市の健康課題	14
(1) 人口構造の状況	14
ア 人口と世帯数ー市民 5 人に 1 人が 65 歳以上の時代へ	14
イ 出生及び死亡の推移ー1 人の女性が一生に産む子どもの数は 1.27 人	15
ウ 死亡原因と主要死因の状況ー死亡原因の 1 位はがん	16
エ 平均寿命ー男性は 79.5 歳、女性は 85.9 歳	19

(2) 市民が受けている医療と介護の状況	20
ア 生活習慣病患者の実態－医療費の約半分は生活習慣病	20
イ 特定健康診査・特定保健指導の実施状況－多い糖尿病・高血圧・脂質異常症	22
ウ がん検診の受診状況－受診率が低いがん検診	24
エ 自立支援医療申請件数－増える精神疾患の申請件数	26
オ 要介護（支援）認定者の状況－増える要介護認定者数	26
3 市民の健康意識・生活習慣の実態	28
(1) 平塚市健康増進計画アンケート調査の概要	28
(2) アンケート結果からみた市民の健康意識・生活習慣の実態	28
ア 健康意識・健康づくり全般－健康に不安を感じるのは30歳代から	29
イ 栄養・食生活－バランスが良い朝食を食べている0～5歳児は約50%	32
ウ 身体活動・運動－運動習慣は10歳代後半から減少傾向	35
エ 休養・こころの健康づくり－睡眠による休養が足りない20～40歳代	39
オ たばこ・アルコール－妊娠中の受動喫煙は約50%	43
カ 歯の健康－50歳代から重度の歯周病が増加傾向	47
キ 生活習慣病・健康管理－5歳児の肥満とやせは微増傾向	50
(3) ライフステージでみた市民の健康の現状	54

第2章 健康づくりの目指すもの

1 基本理念「生きがいのある暮らしの実現に向けて、健やかな地域づくり・人づくりを進めよう」	58
2 基本方針	60
(1) 生活習慣病予防を重視した健康づくり	61
(2) ライフステージに応じた健康づくり	63
(3) 市民との協働を目指した地域の健康づくり	64
3 施策の体系（健康分野別・ライフステージ別の行動目標と指標）	66

4	健康分野別・ライフステージ別の取組と施策	68
	（健康分野1）栄養・食生活－食育は生きる上での基本	69
	（健康分野2）身体活動・運動－身体活動量を増やそう	75
	（健康分野3）休養・こころの健康づくり－睡眠と休養を上手に活用	82
	（健康分野4）たばこ－防ごう受動喫煙	91
	（健康分野5）アルコール－適量で楽しく健康に	97
	（健康分野6）歯の健康－「8020運動」で健口増進!	101
	（健康分野7）生活習慣病・健康管理－メタボリックシンドローム予防	106

第3章 計画の推進体制

1	計画の周知	118
2	市民・関係団体・行政機関の役割と連携・協働	118
3	市民参加による地域の健康づくり	119
4	計画の進行管理	123

資料

1	用語解説	126
2	参考データ資料	133
3	平塚市健康増進計画の策定体制	143
4	平塚市健康増進計画策定委員会委員名簿	144
5	平塚市健康増進計画策定委員会設置要綱	145
6	平塚市健康増進計画策定までの経過	147