

第3章

基本理念・基本目標・基本方針

第3章 基本理念・基本目標・基本方針

1 計画の基本理念、基本目標・基本方針及び体系

これまで、平塚市健康増進計画の基本理念を「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」、平塚市食育推進計画の基本理念を「みんなではぐくもう！食育のまち ひらつかの未来」と掲げて、それぞれ進めてきましたが、平成28年6月30日付で、市民、地域団体、事業者及び市の協働による健康づくりを推進し、健やかで心豊かに生活できる社会の実現に寄与することを目的とした平塚市健康づくり推進条例を制定しました。

そこで、これまでの基本理念を引き継いだ上で、新たに「市民一人一人が生涯にわたり健やかで心豊かに生活できるよう全世代を通じて継続的に行われる健康づくり・食育の推進」を基本理念に定めます。また、基本目標に「健康寿命の延伸」を掲げ、基本方針を「ライフステージ・ライフコースアプローチ※に応じた健康づくり」、「健康的な生活習慣の実践・意識や行動の変化」、「持続可能な健康づくりを実践できる環境づくり」の3つに設定して、効果的に推進していきます。

ライフステージは、各世代の特徴に応じて次の6つの段階に分類しました。

ライフステージ	特徴
妊娠期（胎児期）	<ul style="list-style-type: none"> ●胎児の成長や出産を控え、母体の変化が著しい時期 ●妊娠中の生活習慣が胎児の成長に大きく影響する
乳児期・幼児期（0～5歳）	<ul style="list-style-type: none"> ●生理機能の確立 ●生活リズムの形成 ●人格や生活習慣を形成する重要な時期
学童期・思春期（6～17歳）	<ul style="list-style-type: none"> ●基礎体力が身に付く ●社会参加への準備段階 ●精神神経機能の発達 ●生活習慣の確立
青年期（18～39歳）	<ul style="list-style-type: none"> ●身体的には生理機能が完成を迎える ●社会参加の時期に入り、ライフスタイルが決定される ●生活習慣が重要な時期で、壮年期以降の健康に大きな影響がある ●就労や子育てなど極めて活動的な時期
壮年期（40～64歳）	<ul style="list-style-type: none"> ●社会的には働き盛り ●これまでの生活習慣が要因となり、生活習慣病が発症しやすい ●高齢期の準備段階で、身体機能が徐々に低下する
高齢期（65歳以上）	<ul style="list-style-type: none"> ●身体的には老化が進み健康問題が大きくなるが、個人差がある ●何らかの疾病を持っている人が多く、早期治療や治療を継続し病気と上手に付き合う時期 ●生活を楽しむために日常生活の機能を維持する健康づくりが必要

※ ライフコースアプローチ：胎児期から高齢期に至るまで人の生涯を経時的に捉えた健康づくりのこと。

(1) 基本理念

市民一人一人が生涯にわたり健やかで心豊かに生活できるよう 全世代を通じて継続的に行われる健康づくり・食育の推進

乳児期から高齢期まで継続した生活習慣の改善、生活習慣病の発症予防や重症化予防、健康に望ましい行動を取りやすくする環境づくりに、市民、地域団体、事業者及び市が共に取り組むことにより、誰もが健やかな生活を送ることができるまちを目指します。

(2) 基本目標・基本方針

【基本目標】

健康寿命の延伸

脳血管疾患・心疾患が医療費の増加や、介護となる要因の多くの割合を占めているため、健康寿命の延伸を目標に生活習慣病（高血圧等）の発症予防・重症化予防を優先課題として取り組みます。

※令和4年度の健康寿命（平均自立期間）は、男性80.0年、女性で84.4年であり、平均寿命は、男性81.5年、女性87.8年で、平均寿命と健康寿命には、男性1.5年、女性3.4年の差があります。この差（不健康な期間）の拡大を防ぎながら、平均寿命の延び以上に健康寿命を延ばすことを目標とします。

【基本方針】

1 ライフステージ・ライフコースアプローチに応じた健康づくり

ライフステージごとの健康課題の改善や、ライフコースアプローチを踏まえ、胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯をつなげて経時的に捉えた健康づくりに取り組みます。

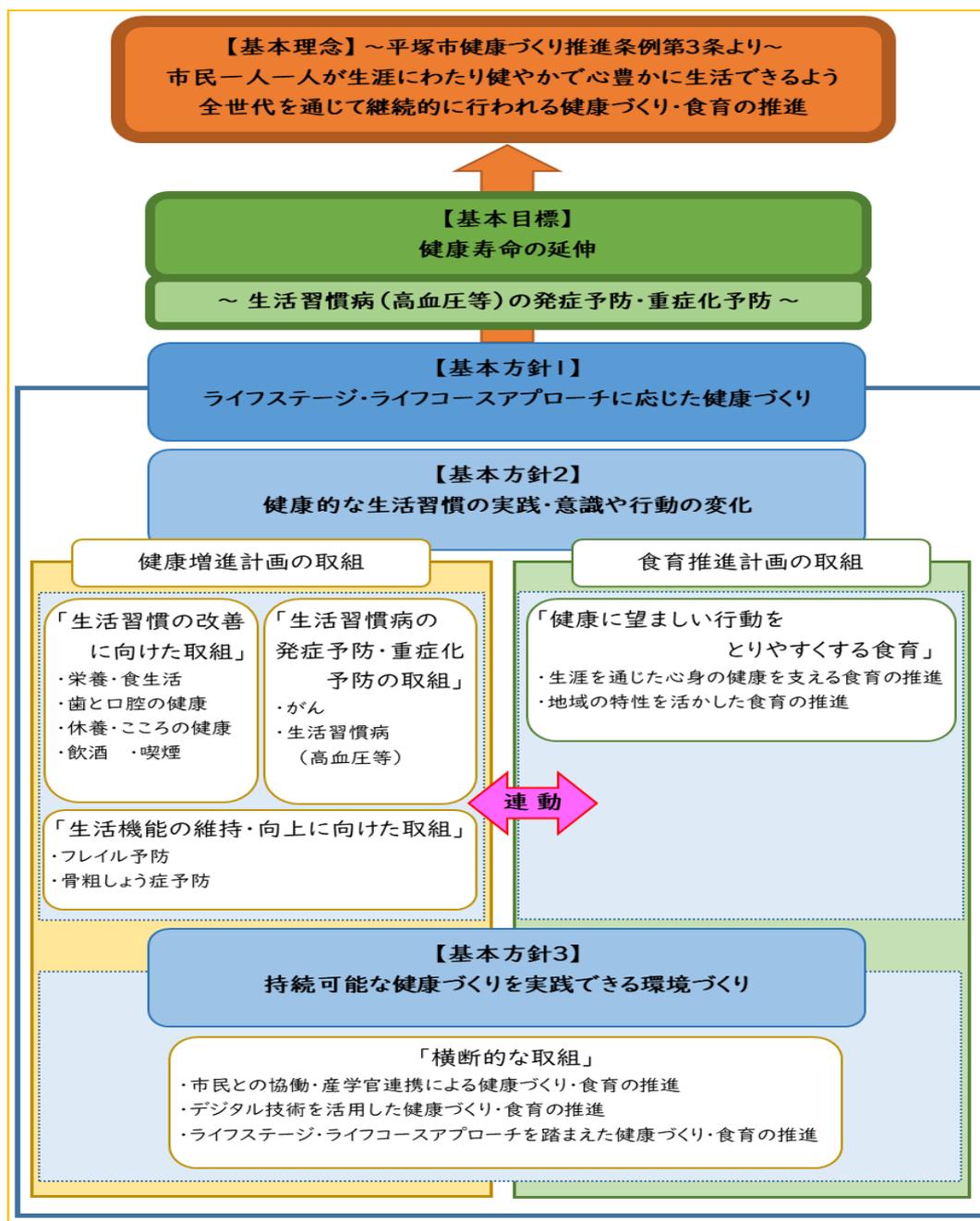
2 健康的な生活習慣の実践・意識や行動の変化

個人の行動と健康状態の改善は重要であり、そのため、生活習慣の改善等による生活習慣病の予防に加え、生活機能の維持・向上の観点も踏まえた取組を推進します。

3 持続可能な健康づくりを実践できる環境づくり

自ら健康づくりに積極的に取り組む市民だけでなく、健康に関心の薄い市民を含め、幅広くアプローチを行うことが重要です。地域団体や産学官と連携し、市民一人一人が無理なく自然に健康な行動を取ることができるような環境づくりに取り組みます。

(3) 体系



- ◆ **基本目標** 「健康寿命の延伸」とは、基本理念達成のため、基本方針の道しるべとなるものです。
- ◆ **基本方針1** 「ライフステージ・ライフコースアプローチに応じた健康づくり」については、この切り口で全ての取組を実施します。
- ◆ **基本方針2** 「健康的な生活習慣の実践・意識や行動の変化」については、第4章・第5章で具体的な取組を記載し、実施します。
構成としては、①基本的な考え方を示し、②主な現状と課題を抽出し、これに対応する③健康行動と指標・目標値を設定し、市と市民の主な取組を併せて記載します。
- ◆ **基本方針3** 「持続可能な健康づくりを実践できる環境づくり」については、第6章で具体的に取組を記載し、実施します。

2 ひらつか健康・食育プラン21のライフステージ別の健康行動一覧

市民の取組が必要な生活習慣や行動を妊娠期から高齢期までのライフステージ・施策分野

ライフステージ 施策分野	(胎児期) 乳児期・幼児期 (0～5歳) 【妊娠期】	学童期・思春期 (6～17歳)	青年期 (18～39歳)
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ●適正体重を目指そう ●主食・主菜・副菜を組み合わせたバランス ●食塩を摂りすぎないようにしよう 		
食育	●食育に関心を持とう		●地元産農水
歯と口腔の健康	●よく噛んで食べよう		
	●むし歯を予防しよう	●むし歯や歯周病を 予防しよう	
身体活動・運動	●楽しく身体を動かそう		
休養・ こころの健康	●早寝早起きをしよう		
飲 酒	●妊娠中の飲酒はやめよう		
喫 煙	<ul style="list-style-type: none"> ●受動喫煙をしない・させない行動をとろう ●妊娠中の喫煙はやめよう 		
が ん			
生活習慣病(高血圧 等)の発症予防・ 重症化予防			

別の一覧にしました。

／ 壮年期 (40～64歳)	／ 高齢期 (65歳以上)
のよい食事を食べよう	
産物を活用しよう	●ボランティアと食育に取り組もう
●年1回は歯科検診を受けよう ●むし歯や歯周病を予防しよう	
●定期的に運動しよう	●身近な地域活動に参加しよう
●睡眠で十分な休養をとろう ●ストレスに気づき適切に対処しよう	
●適度な飲酒量を守ろう	
●やめたい喫煙者は禁煙にチャレンジしよう ●COPDについて知ろう	
●定期的にがん検診を受けよう	
●検査結果に応じた生活習慣の改善・早期受診・治療を継続しよう ●1年に1回健康診査を受けよう	