

平塚市健康増進計画（第2期）概要版

ひらつか笑顔プラン ～笑顔は健康のバロメーター～

平塚市 平成27年（2015年）3月

計画策定の趣旨 ～健康寿命の延伸と生活の質の向上を目指して～

急速な高齢化や生活習慣の変化により、疾病構造が変化し生活習慣病が増加することが見込まれていることを踏まえ、国では、「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動」[以下、「健康日本21（第2次）」]を策定し、がん、糖尿病、循環器系疾患などの生活習慣病の発症予防と重症化予防に取り組んでいます。

本市においても、健康寿命の延伸と生活の質の向上を目指し、市民一人一人が日頃から健康を意識し自分の身体の関心を高め、健康づくりに取り組めるよう、今後10年間の健康づくりの方向性を示した「平塚市健康増進計画（第2期）」を策定しました。

計画の位置付け

健康増進法に基づく市町村計画であり、平塚市総合計画の個別計画に位置付けられます。また、関連計画との整合性を図り、本市の健康づくり関連施策を横断的に位置付けます。

計画の期間

平成27年度（2015年）から平成36年度（2024年）までの10年計画です。中間年では、社会状況の変化等に応じて、改訂も視野に入れた見直しを行います。

基本理念・基本方針

<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～

乳幼児から高齢者まで全ての市民が、共に支え合いながら希望や生きがいを持ち、ライフステージに応じて、健やかで心豊かに生活できる社会の実現が重要です。そのためには、少子・超高齢社会が進み、がん、糖尿病などの慢性疾患が増える中で、生活習慣及び社会環境の改善のための様々な努力と工夫が必要となります。本計画では、生活習慣病の発症予防（1次予防）及び重症化予防（2次予防・3次予防）による市民の健康寿命の延伸と、健康づくりを通じて市民一人一人が豊かな生活が送れること（生活の質の向上）を目指します。

< 基本方針 >

基本方針 1・・・「生活習慣病の発症予防と重症化予防」

「健康日本21（第2次）」の考え方に基づき、生活習慣病の発症予防だけでなく、重症化予防も推進します。そのため、取組みの柱となる2つの政策分野（生活習慣の改善・生活習慣病の重症化予防）と、8つの施策分野（栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康づくり、喫煙、飲酒、歯・口腔^{くわう}の健康、がん、生活習慣病）を設定します。

基本方針 2・・・「ライフステージに応じた健康づくり」

生活習慣病の発症の多くは壮年期や高齢期ですが、近年、若年化が指摘されています。生活習慣病を予防するためには、子どもの頃から健康的な生活習慣を身に付けることが重要です。さらに、人口減少と少子・高齢化が進む中では、生産年齢人口の減少による国保財政の悪化が見込まれ、健康寿命の延伸が重要な課題です。そのため、生活習慣病の予防とともに、高齢になっても社会生活を営むための機能を可能な限り維持することが重要です。本計画では、ライフステージごと（乳幼児～高齢期までの5段階）の市民の健康課題を明確にし、その対策となる取組みを推進します。

基本方針 3・・・「市民と行政との協働による地域の健康づくり」

国では、「地域保健対策の推進にあたって、地域のソーシャルキャピタル（信頼、社会規範、ネットワークといった社会関係資本等）を活用し、住民による自助及び共助への支援を推進すること。」としています。地域の健康づくりには、住民参加や地域の支え合いが重要であることから、この考え方に基づき、市民と行政との協働による地域の健康づくりの取組みを推進します。

目標と指標

「平塚市民の健康意識アンケート」結果などをもとに行った前計画の評価に基づき、本市の健康づくりの方向性に沿った指標及び目標値を設定しました。また、各施策分野に関連がある参考データを活用し、市民の健康課題の分析や施策の見直しに役立てます。

計画の推進及び評価

事業評価を毎年実施し、事業の見直しに役立てます。また、中間評価と最終評価を行い、その結果に基づき施策を見直し、計画を推進します。

計画の進捗状況の点検等については、「市民健康づくり推進協議会」において実施します。さらに、庁内の関係課による「健康増進計画推進部会」を設置し、計画推進のため連携強化を図ります。

施策の概要

本市では、市民の生活習慣病の発症と重症化を予防するため、2つの政策分野にそれぞれ施策分野を設定し、様々な取組みを推進します。

政策分野	施策分野	施策分野の概要
1 生活習慣の改善	1 栄養・食生活	栄養・食生活は、生活習慣病や生活の質（QOL）との関連が深い分野です。市民が良好な食生活を送れるように支援します。
	2 身体活動・運動	身体活動・運動には、生活習慣病予防、高齢者の認知機能や運動機能など社会生活機能低下を予防する効果があります。健康づくりの重要な要素であることから、身体活動・運動に対する市民の意識を高めるとともに、地域で気軽に運動に取り組める環境づくりを進めます。
	3 休養・こころの健康	こころの健康は、生活の質を大きく左右する要素です。身体とこころの健康を保つための三要素には、適度な「運動」、バランスの取れた「栄養・食生活」、心身の疲労回復と充実した人生を目指す「休養」があります。また、十分な睡眠を取りストレスと上手に付き合うことが、こころの健康を維持するために重要です。休養・こころの健康づくりに対する理解を深め、生活習慣の振り返りやリフレッシュの機会を得られるような環境づくりを進めます。
	4 喫煙	たばこは、がんや循環器疾患など多くの生活習慣病と関連があるほか、妊娠の異常をもたらす危険因子です。たばこの健康影響についての十分な知識の普及、未成年者の喫煙防止、受動喫煙の害を排除、又は減少させるための環境づくり（分煙）禁煙希望者に対する禁煙支援が重要であり、これらの項目に関する環境づくりを進めます。
	5 飲酒	急性アルコール中毒や慢性的な多量飲酒は、臓器障害などの健康への大きな影響があります。近年、未成年者などの飲酒も問題となっています。多量飲酒の減少、未成年者の飲酒防止、適度な飲酒についての啓発が重要であり、これらの項目に関する環境づくりを進めます。
	6 歯・口腔の健康	歯の健康は、生活習慣病との関連だけではなく、食事や会話、運動など生活の質の向上につながる重要な要素です。生涯にわたり自分の歯を保つことにより、健やかで楽しい生活を過ごそうという「8020運動」が推進されています。そのため、歯と口腔の健康増進に関する環境づくりを進めます。
2 生活習慣病の重症化予防	1 がん	がんの予防と早期発見・早期治療は、進行がんによる死亡率を減少させることにつながります。そのため、自覚症状がなくても定期的ながん検診を受けることや、自覚症状がある場合には、早期に医療機関を受診する必要性などについて、普及・啓発活動を行います。
	2 生活習慣病	循環器疾患や糖尿病予防などの知識の普及・啓発や特定健診・特定保健指導のサービスなどを提供し、生活習慣病予防のための環境づくりを進めます。

ライフステージごとの目標と取組み

市民アンケートの結果などから明らかになった市の健康課題に基づき、市民一人一人が心がけ、取組みが必要な生活習慣を健康行動として示しました。いつまでも元気に自分らしく毎日を過ごすためにも、出来ることから始めてみましょう。

政策分野	施策分野	健康行動	
		<乳幼児期、学童・思春期>	<青年期、壮年期、高齢期>
生活習慣の改善	栄養・食生活	3食をバランスよく食べよう	3食をバランスよく食べよう 高齢者の低栄養を予防しよう（高齢期）
	身体活動・運動	元気に楽しく身体を動かそう	定期的に運動しよう ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を予防しよう（高齢期） 社会活動に参加しよう（高齢期）
	休養・こころの健康	早寝早起きをしよう	睡眠による休養をとろう ストレスと上手に付き合おう
	喫煙	受動喫煙を避けよう	喫煙の害から身を守ろう COPD（慢性閉塞性肺疾患）について知ろう
	飲酒	お酒の害から乳児・胎児を守ろう	適度な飲酒を心がけよう (飲酒習慣がある方への健康行動)
	歯・口腔の健康	むし歯から歯を守ろう	歯みがき上手になろう 歯周病を予防しよう なんでもよくかんで食べよう 歯と口腔の健康に関心を持とう（高齢期）
の重症化予防 生活習慣病	がん		定期的にがん検診を受けよう
	生活習慣病		年に1回は健康診断を受けよう

< 乳幼児期、学童・思春期の健康行動 >

は、市民アンケートの結果によるものです。％は、小数点第1位以下を四捨五入しています。

3食をバランスよく食べよう

毎日朝食を食べる子どもや主食・主菜・副菜をそろえた朝食を食べる子どもは増加しています。1日3食をバランスよく食べることは、心身を育む上で重要です。特に朝食は、午前中からしっかりと活動できるように、脳や身体にエネルギーを補給する働きがあります。午前中から元気に活動するためにも、バランスの良い朝食をとりましょう。

< バランスのよい食事の例 >



元気に楽しく身体を動かそう

子どもの外遊びや運動をする時間が減少しています。子どもにとっての外遊びや運動は、運動神経の発達を促し体力・運動能力の基礎などを養う大切な体験です。幼児期から外遊びなどを通して楽しく身体を動かす習慣を身に付け、元気な身体をつくりましょう。



早寝・早起きをしよう

子どもの睡眠時間が減少しています。早寝・早起きの生活リズムは、心身の成長を促し集中力を高めるなど、子どもの成長にとって大切な習慣です。子どもの健やかな成長を促すために、早寝早起きの習慣をつけましょう。

受動喫煙を避けよう

妊娠中及び授乳中に喫煙をしている人は減っていますが、国や県の割合よりも高い状況です。妊娠中は、あかちゃんの低体重や乳幼児突然死症候群のリスクを高めるので禁煙をしましょう。また、あかちゃんの身体にニコチンなどを入れないためにも、母乳を与えている期間も禁煙をしましょう。家族や周囲の人は、妊産婦や乳幼児を受動喫煙から守るために、喫煙場所などに配慮しましょう。

お酒の害から乳児・胎児を守ろう

妊娠中・授乳中に飲酒をする人は減っています。妊娠中に飲酒をすると、アルコール分が胎盤を通過し、胎児の急性アルコール症候群などを引き起こす可能性があります。また、アルコールは母乳にも移行します。母乳を与えている期間も飲酒をしないようにしましょう。

むし歯から歯を守ろう

子どものむし歯は、幼児期、学童期ともに年々減っています。乳幼児期のむし歯を防ぐことは、健康な永久歯を導くことにつながります。よくかむことは、だ液の分泌を促し、消化を助けるだけでなく、あごの成長を促すなど歯並びにも良い影響を与えます。歯みがきだけでなく、歯科医院での定期検診やフッ化物を利用し、むし歯予防に役立てましょう。

< 青年期、壮年期、高齢期の健康行動 >

3食をバランスよく食べよう

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をとることは、必要な栄養素を摂取しやすくバランスの良い食事につながるため、肥満や生活習慣病の予防に役立ちます。また、野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が含まれ、肥満や循環器疾患などを予防する効果が期待できますが、どの年代でも摂取量が不足しています。バランスの良い食事をとるためにも、1日に350gの野菜をとるように心がけましょう。

野菜350gを
使った料理例



高齢者の低栄養を予防しよう（高齢期）

本市の健康診査を受けた高齢者の20%が低栄養傾向です。低栄養は、高齢者の介護が必要となる要因の一つです。低栄養とは、特にたんぱく質やエネルギーなどが不足した状態をいい、体調不良や様々な疾病の原因になります。低栄養を防ぐために、1日3回の食事を取りましょう。

定期的に運動しよう

60歳未満の人は、運動習慣が少ない状況です。運動不足は生活習慣病のリスクを高め、心肺機能や運動機能の低下をもたらします。生活の中で継続できる運動や身体を使う機会を増やしましょう。1回に30分以上の運動を1週間に2回以上行うことで、より運動の効果が期待できます。余暇時間が少ない働き盛りの世代では、運動のみならず就業や家事などの場面においても歩く機会を増やすなど、普段の生活の中で身体を使う工夫をしましょう。



ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を予防しよう（高齢期）

ロコモティブシンドロームとは、加齢や運動不足などにより、骨、関節、筋肉などの働きが低下し、歩行困難や転倒をしやすい状態です。ロコモティブシンドロームを知っている人は23%でした。また、介護保険を利用していない高齢者のうち、20%の人が歩行困難や外出困難を自覚しています。ロコモティブシンドロームの予防のために、運動習慣や身体を動かす機会を増やしましょう。

社会活動に参加しよう（高齢期）

何らかの地域活動をしている高齢者の割合は19%です。社会参加は、生きがいや外出の機会を増やし、体力の維持や食欲増進などの効果も期待できます。仕事やボランティア活動、趣味などを通して、人との交流や社会とのつながりを大切にしましょう。



睡眠による休養をとろう

睡眠による休養が十分にとれていない人は23%です。睡眠不足は、疲労感をもたらす情緒不安定や適正な判断力を低下させ、生活習慣病の悪化にもつながります。

良い睡眠を確保するために、適度な運動や朝食をとるなど生活習慣を見直しましょう。夜更かしを避け体内時計のリズムを保ち、眠れない状態が2週間以上続いたら、専門医に相談しましょう。



健康づくりのための睡眠指針2014 ~睡眠12箇条~

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病を予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

出典：

厚生労働省 健康局

ストレスと上手に付き合おう

こころの健康を保つためには、ストレスと上手く付き合うことが大切ですが、39%の人は「ストレス解消が上手くできない」と感じています。また、強いストレスがあると感じている人は17%です。こころの健康を保つためにも、自分のストレスの状態を知り、リラックスや気分転換など自分に合ったストレス解消方法を工夫しましょう。

喫煙の害から身を守ろう

分煙（喫煙場所や喫煙時間を制限すること）を心がけている喫煙者は、92%です。一方、受動喫煙（他人のタバコの煙を吸ってしまうこと）に気を付けている人は、47%です。受動喫煙は、虚血性心疾患や肺がんなどの原因になります。たばこを吸う人は分煙を、吸わない人はたばこの煙の影響を受けないように心がけましょう。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）について知ろう

COPDを知っている人は34%です。COPDとは、痰、咳、息切れなどの症状があり、徐々に呼吸障害が進む炎症性肺疾患です。主な原因は長期間の喫煙であり、COPDの予防には禁煙が重要です。治療により進行を防ぐ効果は期待できますが、治すことはできません。そのため、喫煙が与える健康への影響やCOPDについての正しい知識を持ちましょう。

適度な飲酒を心がけよう

生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人は、男性では11%、女性では7%です。男性では、およそ日本酒2合以上、女性では日本酒1合以上の飲酒習慣があると、生活習慣病のリスクが高くなります。生活習慣病予防のためにも、適度な飲酒を心がけましょう。

歯みがき上手になろう

歯間清掃用具（デンタルフロスや歯間ブラシなど）を使用している人は、55%で増加しています。歯と歯の間にたまった汚れは、歯ブラシだけでは取りきれません。歯周病予防のために、食後の歯みがきと併せて歯間清掃用具を使用しましょう。

歯周病を予防しよう

歯周病は、日本人が歯を失う主な原因であり、糖尿病や循環器疾患との関連性があります。本市の歯科検診の結果では、40歳の45%に進行した歯周炎がありました。歯周病は、痛みなどの自覚症状が少ないまま進行するという特徴があるため、定期的に歯科健診を受け、早期発見や治療を受けることが大切です。

なんでもよくかんで食べよう

50歳代以降になると、一部かめない人が増加しています。自分の歯や義歯などでしっかりかめる歯を保持し、全身の健康保持、増進のためにもよくかむことを心がけましょう。

歯と口腔の健康に気を付けよう

歯や口腔の健康に気を付けている高齢者は10%です。特に虚弱高齢者や要介護高齢者では、口腔機能が低下すると低栄養や誤嚥性肺炎の要因になります。歯と口腔の健康が全身の健康と密接に関わっていることを理解し、日頃から適切な口腔ケアを行いましょう。

定期的ながん検診を受けよう

がん検診を受けている市民は60%です。がん予防のために食事や運動などの生活習慣を見直し、定期的ながん検診を受けましょう。正しいがんの知識を持ち、がん予防のために食事や運動などの生活習慣を見直し、早期発見のために、自覚症状がなくても定期的ながん検診を受けましょう。

年に1回は健康診断を受けよう

年に1回健康診断を受けている人は61%です。糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病は、自覚症状がないまま進行するため、放置しておくとう心筋梗塞や脳卒中などの重症な疾病を発症する危険性があります。そのため、年に1回は健康診断を受けましょう。また、健康診断の結果を食生活や運動などの生活習慣の見直しにも役立てましょう。



（お問合せ） 平塚市健康・こども部 健康課 TEL：0463（55）2111

平塚市健康増進計画（第2期）ホームページアドレス：

<http://www.city.hiratsuka.kanagawa.jp/kenkou/kenko-zoushinkeikaku-pabukome.htm>