

# ひらつか健康・食育プラン 21 概要版

## 第 3 次平塚市健康増進計画・第 3 次平塚市食育推進計画

平塚市 令和 6 年（2024 年）3 月

### 1 計画策定の趣旨

社会の動向として、高齢化及び人口減少が進んでおり、令和 22 年（2040 年）ごろには、高齢人口がピークを迎える一方で、生産年齢人口の急激な減少が予測されています。また、疾病構造としては、主要な疾病は感染性疾患から非感染性疾患に移行し、生活習慣病の割合が増加しています。

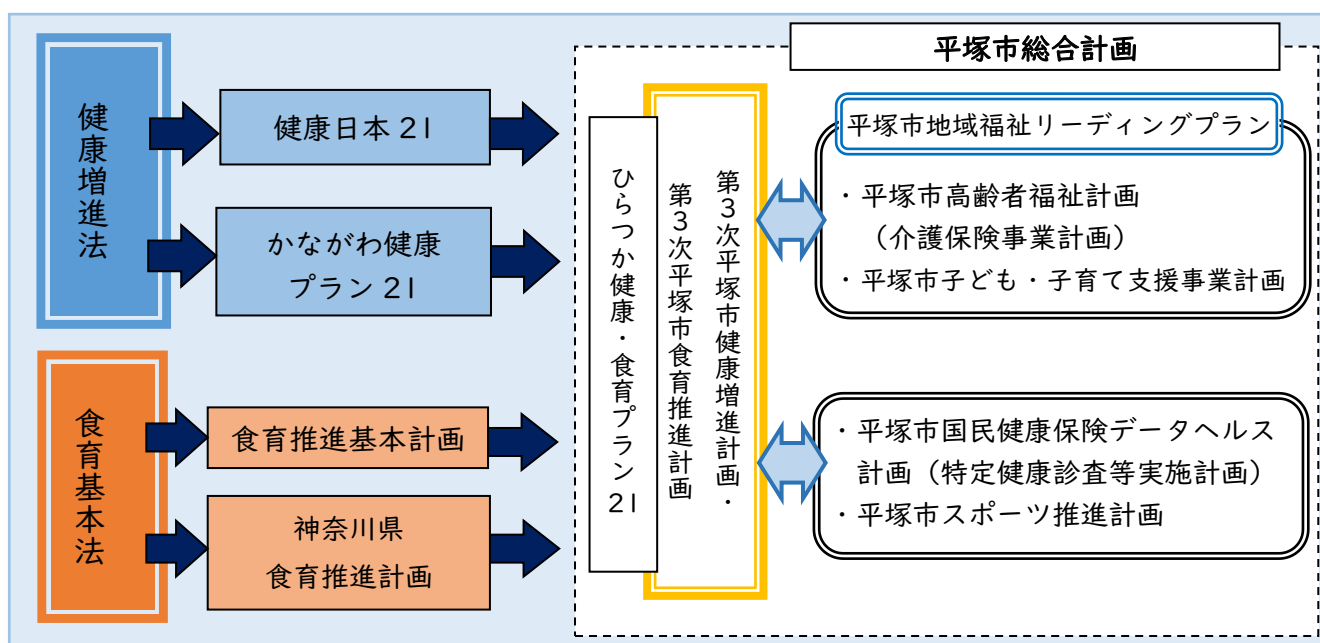
このような中で、社会の活力を維持・向上していくためにも、健康寿命の延伸を図っていくことが強く求められているため、本市の健康・食育を取り巻く現状、これまでの取組を踏まえ、「第 3 次平塚市健康増進計画」及び「第 3 次平塚市食育推進計画」を連動し、「ひらつか健康・食育プラン 21」として策定します。

### 2 改訂時期の短縮・計画期間

令和 6 年度からの国の「健康日本 21（第三次）」の開始に合わせ、「平塚市健康増進計画（第 2 期）」及び「第 2 次平塚市食育推進計画」の両計画期間を 1 年間短縮し、「第 3 次平塚市健康増進計画」及び「第 3 次平塚市食育推進計画」を令和 6 年度から令和 17 年度までの 12 年計画とします。

### 3 計画の位置付け

本計画は、「平塚市総合計画」を上位計画とし、関連計画と調整を図っています。



#### 4 平塚市健康増進計画（第2期）と第2次平塚市食育推進計画からみる 主な現状と課題

「平塚市健康増進計画（第2期）」及び「第2次平塚市食育推進計画」の最終評価を踏まえ、目標未達成の項目について、引き続き取り組むことはもちろん、目標を達成した項目についても、良い状態を保つためにも、緩めることなく、引き続き取組を継続します。また、健（検）診・医療情報等のデータ分析から、本市の主要な健康課題である「脳血管疾患・心疾患」への対応をはじめ、市民アンケート調査結果や「健康日本21（第二次）」の最終評価等により、次の項目についても、新たな課題として取り組みます。

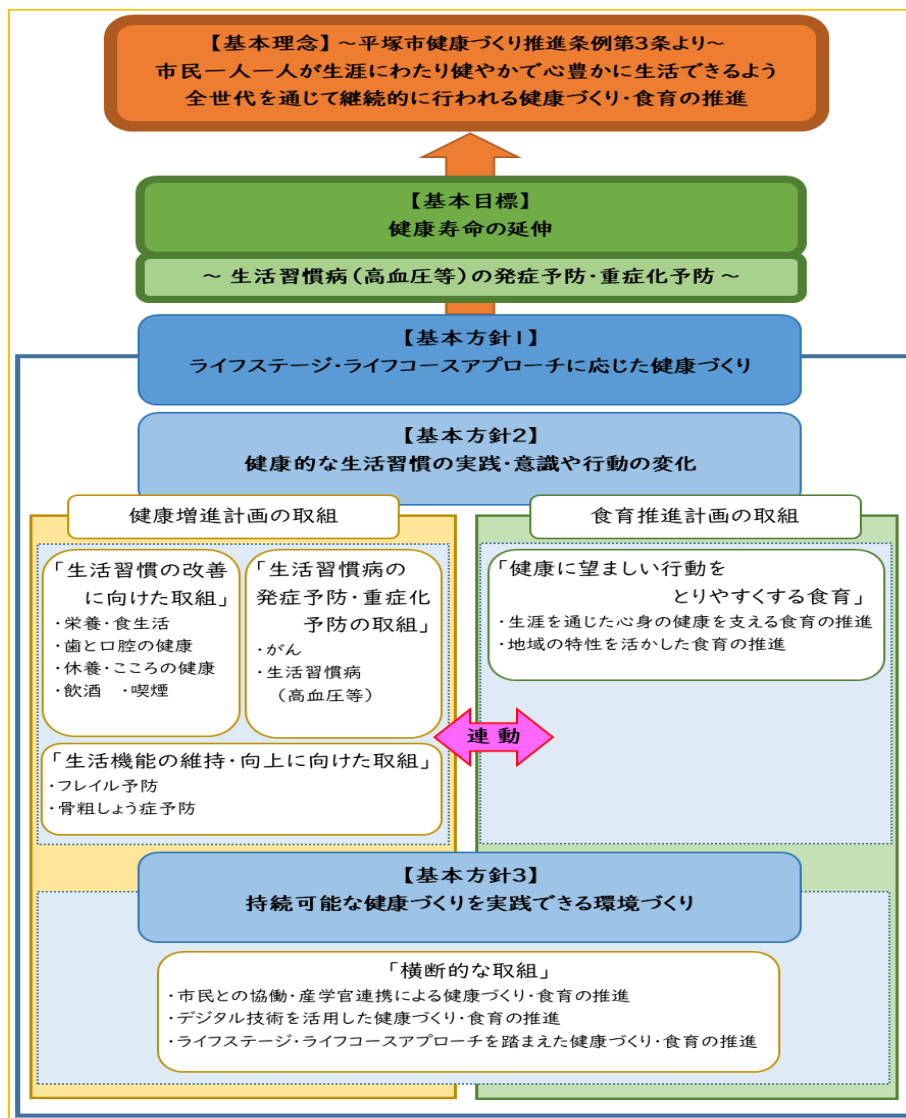
項目	現状	課題
肥満者の割合 (BMI25以上)	<ul style="list-style-type: none"> <li>令和4年度の特定健康診査を受診した40～64歳の肥満者の割合は、男性は50歳代が39.7%で最も多いですが、平成30年度の39.9%から0.2%減少しました。ただし、40歳代及び60～64歳は増加傾向にあります。</li> <li>女性では、50歳代が最も多く令和4年度は21.5%で、平成30年度の20.3%から増加しています。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>脳血管疾患の原因となる高血圧症の予防・重症化予防として早期からの肥満予防に取り組む必要があります。</li> </ul>
食塩を摂りすぎないように心がけている者の割合	<ul style="list-style-type: none"> <li>令和4年度に実施したアンケート調査では、食塩の摂取量が多くならないよう気を付けている者は、70歳代が82.1%で最も多く、次いで80歳代の76.1%でした。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肥満者では、高血圧等の所見を持つものが年代ごとに増加しています。適切な食習慣の普及と高血圧症発症の要因となる減塩の意識づけが必要です。</li> </ul>
検査結果に応じた生活習慣の改善・早期受診・治療の継続	<ul style="list-style-type: none"> <li>高血圧I度以上の割合は、平成30年度の26.9%から令和4年度の28.9%と増加しています。</li> <li>令和4年度の拡張期高血圧では、40歳代の肥満なしが6.4%に対して、肥満ありが20.3%と、その差が13.9%と最も大きいです。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>高血圧になると、動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中などを起こすリスクが高くなります。そのため、生活習慣の改善や服薬による治療等により血圧を管理していくことが重要です。</li> <li>内臓脂肪の蓄積は、高血圧だけでなく、糖尿病やその他の生活習慣病、脳血管疾患、心疾患の重症化につながるリスクが高くなります。若い世代からの取組や対策が必要です。</li> </ul>
「オーラルフレイル」を知っている者の割合	<ul style="list-style-type: none"> <li>令和4年度に実施したアンケート調査では、「オーラルフレイル」という言葉や意味を知っている者の割合は27.9%でした。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>要介護状態に陥ることなく、健やかに自立した暮らしを送るために、オーラルフレイルを理解し、予防や改善を行うことが必要です。</li> </ul>

## 5 計画の基本理念・基本目標・基本方針

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月に市民、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」及び「持続可能な健康づくりを実践できる環境づくり」の3つに設定します。

※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。



## 6 市の取組

「平塚市健康増進計画（第2期）」及び「第2次平塚市食育推進計画」の評価を踏まえ、本計画における取組の柱となる政策分野を設定して、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・食育の推進に取り組めます。

計画	政策分野		市の取組
		(施策分野)	
健康増進計画	生活習慣の改善	栄養・食生活	食生活における生活の質を維持することや、健康診査と合わせた低栄養状態の高齢者への働きかけを拡充します。
		歯と口腔の健康	歯科疾患の予防により、生涯にわたって歯や口腔の健康を保つとともに、全身の健康づくりにつなげます。
		身体活動・運動	生涯を通じて生活習慣病の予防、生活の質の向上、運動習慣の意識向上や定着化及び地域活動の参加を促します。
		休養・こころの健康	適切な休養をとり、こころの不調を感じたときに周囲や適切な相談機関等に相談するなど、予防の意識を高める取組を実践します。
		飲酒	アルコールの健康への影響、適正飲酒量などの知識を普及し、情報提供に努めます。
		喫煙	喫煙の健康への影響、受動喫煙をしない・させないための行動など、普及啓発に努めます。
	生活習慣病の発症予防・重症化予防	がん	予防可能ながんのリスク要因として、生活習慣に関連するものがあり、これらに対する対策を行っていくことで、がんの罹患率減少を図ります。
		生活習慣病（高血圧等）	若い世代から生活習慣病の発症を予防するために、健康づくりの知識や情報の普及啓発に努めます。
	生活機能の維持・向上に向けた取組	フレイル予防	社会参加として「通いの場」の利用を促すことや、フレイルチェック測定会を地域で定期的実施し、さらに関係機関と連携し、栄養や口腔機能の改善の対策事業等を継続します。
		骨粗しょう症予防	骨密度測定を実施し、測定結果に応じた生活・栄養指導を行い、測定結果で要医療となった場合には、医療機関への受診勧奨を実施します。
食育推進計画	生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進		朝食を食べることや、栄養バランスに配慮した食事など、望ましい食習慣を身につけられるような取組を推進するとともに、ライフステージやライフスタイル、多様な暮らしに対応し、切れ目のない生涯を通じた食育を推進します。
	地域の特性を活かした食育の推進		食に対する感謝の気持ちや環境へ配慮する気持ちを培うとともに、地域に根差した「食」に触れ合う取組を推進します。また、市と住民組織が協働し、子どもから高齢者まで健全な食生活を実践して健やかに過ごせるよう、食改善活動の取組を支援します。