

ひらつか健康・食育プラン21

第3次平塚市健康増進計画

第3次平塚市食育推進計画



令和6年度～令和17年度

(2024年度～2035年度)

あいさつ

「誰もが健やかな生活を送ることができるまち」を目指して

わが国は、生活環境の変化や医療技術の進歩に伴って、平均寿命が延びる一方、高齢化の進展、生活習慣や食生活の変化などから、生活習慣病を引き起こす割合が高まっています。また、介護を必要とする人の増加も見込まれ、今後、医療や介護などに関わる社会保障費用の負担増が深刻な問題となっています。

本市では、平成27年（2015年）3月に「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」を策定し、市民一人一人が豊かな生活を送れることを目指して、生活習慣病の発症予防・重症化予防による市民の健康寿命の延伸、健康づくりや食育などに取り組んできました。また、企業との連携協定締結や大学との連携を通して、地域での疾病対策や介護予防事業に専門的な知見や技術を取り入れ、効果的な健康づくり施策も進めました。

このたび、変化する社会情勢を背景に、平塚市では新たに「ひらつか健康・食育プラン21」を策定し、「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」を基本理念に掲げました。

「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」の取り組みを評価し、その結果明らかになった課題、社会状況、医療費や介護の状況等を踏まえつつ、「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」を連動して推進します。具体的には、健康寿命の延伸に向けた、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、次世代を担う子どもや若い世代から高齢者までの、適切な生活習慣の継続による健康づくりや食育に取り組めます。

計画の推進に当たって、市民、地域団体、事業者及び市が相互に協力していくことが必要です。今後とも皆様の御理解と御協力をいただきますようお願いいたします。

結びに、本計画の策定に当たり、市民健康づくり推進協議会及び平塚市食育推進会議の委員の皆様をはじめ、多くの皆様から貴重な御意見をいただきましたことに、心からお礼申し上げます。

令和6年（2024年）3月

平塚市長 落合克宏

ひらつか健康・食育プラン21 目次

第1章 ひらつか健康・食育プラン21策定の趣旨

1 計画策定の背景	2
2 計画の位置付け	3
3 計画の期間	3
4 SDGs（持続可能な開発目標）の視点を踏まえた計画の推進	4

第2章 平塚市の健康づくりと食育を取り巻く現状

1 平塚市の現状	6
2 健康づくりの現状	16
3 食育・食生活の現状	31
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の評価	35

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	39
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	42

第4章 健康づくり運動の推進【第3次平塚市健康増進計画】

1 目指す姿	45
2 生活習慣の改善に向けた健康行動と取組内容	46
（1）栄養・食生活	46
（2）歯と口腔の健康	49
（3）身体活動・運動	51
（4）休養・こころの健康	52
（5）飲酒	54
（6）喫煙	55
3 生活習慣病の発症予防・重症化予防に向けた健康行動と取組内容	57
（1）がん	57
（2）生活習慣病（高血圧等）	58
4 生活機能の維持・向上に向けた取組	60
（1）フレイル予防	60
（2）骨粗しょう症予防	61

第5章 食育の推進【第3次平塚市食育推進計画】

1 目指す姿	63
2 食育の推進における健康行動と取組内容	64
（1）生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進	64
（2）地域の特性を活かした食育の推進	67

第6章 横断的な取組

- 1 市民との協働・産学官連携による健康づくり・食育の推進 71
- 2 デジタル技術を活用した健康づくり・食育の推進..... 72
- 3 ライフステージ・ライフコースアプローチを踏まえた
健康づくり・食育の推進..... 72

第7章 点検及び評価 74

【資料編】

- 1 平塚市健康増進計画（第2期）の成果と課題（最終評価） 77
- 2 第2次平塚市食育推進計画の成果と課題（最終評価） 88
- 3 ひらつか健康・食育プラン21の指標・目標値一覧 99
- 4 平塚市高血圧の発症予防・重症化予防のための保健活動 104
- 5 平塚市健康づくり推進条例 106
- 6 本計画の策定経過 109
- 7 市民健康づくり推進協議会及び平塚市食育推進会議等..... 111
- 8 平塚市民の健康意識及び食育推進のためのアンケート調査の概要 118
- 9 用語解説（50音順） 120