

## 第3章 計画の理念・基本方針

### 1 基本理念

本計画の基本理念は、本市の総合計画「おだわらTRYプラン」のまちづくり目標の一つである「いのちを大切に作る小田原」を実現させるため、次のとおりとします。

支え合い、喜びとともに希望や生きがいを  
ま ち  
持ちながら健やかに暮らせる小田原をめざして

#### 支え合い とは

健康づくりは、市民一人ひとりが自ら生活習慣を見直し、自発的に取り組むことが基本になります。しかし、個人の健康は、家庭、学校、地域、職場等の社会環境の影響を大きく受けます。そこで、市民の健康を実現するためには、地域や世代間の相互扶助など地域の絆、職場の支援など社会全体が相互に支え合うなかで市民の健康を守る仕組みが重要となります。

#### 喜びとともに希望や生きがいを持ちながら とは

超高齢社会を迎え、単に長生きをするというよりも、人生をいかに充実したものにするかといった生（生命、生活、人生）の質が必要です。

特に、高齢者の健康には、趣味活動や社会活動に参画するなど、生きがいつくりを努めることが大切です。

また、子どもたちには、健やかに成長できるとともに、未来に夢や希望、喜びが持てる社会を築くことが重要となります。

#### 健やかに暮らせる小田原 とは

私たちは、誰もが健やかにこころ豊かに生活できるよう願っています。

そのために、健康の大切さを理解し、自分の健康に関心を持ち、若い頃から適正な食生活、運動不足の解消、節酒、禁煙など、健康的な生活習慣に改善することや健康診査等を受けるなどが大切です。そのためには、健康診査が受けられる、運動ができる、ストレスが解消できる、健康について学べるなどの環境を整えることが重要です。

病気がある人は病気を悪くしない、健康な人はさらに健康が維持・持続できるよう生涯を通じた健康づくりに取り組んでいくことが重要です。

## 2 基本目標

# 健康寿命の延伸

基本理念の実現のために、基本目標を「健康寿命の延伸」と定めます。

自分の健康は自分で守るという健康意識を高め、市民一人ひとりの心身の健康づくりを支援するとともに、生涯を通じた総合的な保健・疾病予防対策が必要です。

平成22年の健康寿命

(年)

年齢	性別	小田原市	全国	神奈川県
0歳	男性	78.16	78.17	78.78
	女性	83.04	83.16	83.28
65歳	男性	17.59	17.23	17.46
	女性	20.20	20.49	20.53

### 3 基本方針

次の3つの基本方針を定め、健康増進に取り組みます。

#### (1) 生活習慣病の予防を中心とした健康づくり

本市の市民の死因は、がん、心疾患、脳血管疾患の3つの割合が、大きくなっていますが、県内の死因割合と比較すると、胃がんと脳血管疾患による死亡率が高いことがわかっています。

これらの疾病は、食生活・運動・休養・喫煙などの生活習慣に起因する疾病であることから、生活習慣を改善するとともに、自分の健康状態を把握するための健康診査やその後の保健指導により、生活習慣病の発症や重症化を予防します。

また、がんについては、がん検診の受診率の向上により早期に発見し、治療につながることで、市民の平均寿命を伸ばします。

特に、脳血管疾患の危険因子に最も影響のある高血圧症については、食生活を中心とした生活習慣の改善と健康診査の受診を通して、早期発見、早期治療するとともに、家庭での血圧管理の重要性を認識することができるように取り組みます。

#### (2) 生涯を通じた健康づくり

本計画は、すべての市民が生涯を通じて健康で生きがいをもって活力あふれる人生を送ることができることを目指しています。

しかしながら、健康的な生活習慣の形成やその改善における課題は、年代ごとに異なっています。

そこで、乳幼児期から高齢期に至るそれぞれのライフステージの課題に応じた健康づくりを進め、またその取組が各年代一連の流れの中で行われることが重要であり、その積み重ねが健康寿命の延伸や生（生命、生活、人生）の質の向上につながります。

ライフステージ	課 題
乳幼児期 (0～5 歳)	<p>健康の基礎となる生活習慣や社会性などが作られる時期です。食事、睡眠、遊びなどの生活リズムを整えることは成長発達のためにも大切です。</p> <p>また、親子のよい相互関係を通じて、社会性を身につけます。</p> <p>親を含めた家族の健康づくりのための基本的な生活習慣の獲得のための支援の充実が必要です。</p>
学齢期 (6～19 歳)	<p>基礎体力が身につき、生活習慣が出来上がる時期です。成長過程にあり、不安定な年代です。学校などの家庭以外のつながりもでき、生活の乱れなどの問題や、喫煙、飲酒への興味も芽生える時期で、生涯を通じて健康に過ごすための正しい知識を学ぶ必要があります。</p> <p>家庭、地域、学校等と連携した健康づくりへの支援が必要です。</p>
青年期 (20～39 歳)	<p>就職や結婚などで個々の生活スタイルに相違がありますが、社会や家庭での役割が大きくなる時期です。仕事や、子育てなど多忙となり、健康づくりの取組が難しい時期です。</p> <p>女性は、妊娠・出産を経験する時期で、安全な出産と適切な育児に向けた支援が大切です。</p>
壮年期 (40～64 歳)	<p>社会的な役割の重要性が増しますが、身体機能は低下し始めます。生活習慣病等になる人が増加する年代です。</p> <p>こころの問題に悩む人や、歯周病にかかる人も多くなります。家庭、地域、職域との連携した健康づくりへの支援が必要です。</p>
高齢期 (65 歳以上)	<p>人生の完成期で自分らしくこころ豊かな生活を送ることができる年代です。しかし、高血圧症や糖尿病など何らかの病気をもっている人が多く、病気とうまく付き合いながら、日常生活の機能を維持するための健康づくりが必要です。健康寿命の延伸を目指し、要介護状態になる時期を遅らせる支援が必要です。</p>

### (3) 市民と協働した健康づくり

市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むためには、社会全体として積極的に支援する体制づくりが必要です。

個人はもとより、家庭、学校、地域、職域、医療機関、行政などがお互いにそれぞれの役割を担うとともに、その機能を発揮して、市民が健康づくりに取り組むための環境を整備することが重要です。

そのために、個人・家庭、学校、地域、職域、医療、行政などさまざまな機関それぞれが自らできることを認識し、地域社会全体で健康づくりへの支援体制を構築することを進めていきます。

	役 割
個人・家庭	<p>「健康づくり」は、本人の価値、生き方、健康観等によるところが大きく、それらに基づいた支援が大切ですが、市民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という意識を持つことが重要です。</p> <p>また、個人を支える家庭は、最小単位の支援の場です。生活習慣も家族の影響を受けることが多く、家族ぐるみで健康課題に取り組むことが重要です。</p>
学校	<p>学校は、学齢期の多くの時間を過ごす場です。</p> <p>学校は、児童生徒が健康の大切さを認識できるようにすると共に、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していくための資質や能力を育てる場として重要な役割があります。</p> <p>家庭や、地域と連携し、健康的な生活習慣を身につけるための教育が必要です。</p>
地域	<p>地域は人々の生活の場であり生涯を通じて大切な環境です。乳幼児、高齢者、自営業者、主婦等は特に大きな影響があります。</p> <p>個人の健康を、地域との連携や支え合いにより支援する仕組みが重要です。</p> <p>そのためには、市民が核となった健康づくりが必要で、市民の主体的な活動や、行政と市民団体等との協働による健康づくりが大きな推進になります。</p>
職場	<p>青年期から壮年期にかけて労働者として過ごす場所です。働く時期の健康管理としてはとても重要です。</p> <p>健康づくりのための職場の支援や体制づくりが重要です。</p> <p>過重労働からくる健康被害や、健康づくりに関心がない人などへの啓発も必要です。</p> <p>また、退職後の健康管理の観点からも重要な役割を果たしています。</p>
医療	<p>病院、診療所、かかりつけ医、歯科医師等の専門家は、病気の治療のみならず、疾病予防や医療・保健に関する情報提供の場としても大きな役割を果たしています。</p> <p>特定健康診査やがん検診においても、地域医療の重要な役割を担っています。</p> <p>また、薬局・薬剤師については医薬品の適正な使用や健康に関する相談、情報提供など重要な役割を果たしています。</p>
行政	<p>市民の健康課題や地域特性を明らかにし、健康に関する正しい知識の普及や情報提供、健康診査の実施などの健康づくりを推進するとともに、健康づくりに関する地域の団体への支援、住民同士が支え合うような地域づくりが重要です。</p> <p>さらに、学校、事業所、ボランティア、関係団体などと連携を図りながら効果的な事業の展開を図ることが重要です。</p>

## 4 12分野における目標

本計画の基本理念のもと、基本目標を実現するため、3つの基本方針に基づき、①栄養・食生活、②身体活動・運動、③休養、④喫煙、⑤飲酒、⑥歯・口腔の健康、⑦がん、⑧循環器疾患、⑨こころの健康、⑩親と子の健康、⑪高齢者の健康、⑫地域の12分野毎に目標を設定し健康増進に取り組みます。

分 野	目 標
栄養・食生活	食育を推進し、健康的な食生活を送りましょう
身体活動・運動	自分に適した運動習慣を身につけましょう
休 養	余暇を楽しみ十分な睡眠をとりましょう
喫 煙	禁煙を目指します
飲 酒	節度ある適度な飲酒を目指します
歯・口腔の健康	80歳で20本の歯を持つことを目指します
が ん	がん検診を積極的に受け、早期治療を図ります
循環器疾患	高血圧を減らし、脳血管疾患を減らします
こころの健康	こころの健康を大切にして、実りある人生を目指します
親と子の健康	健やかな子どもの成長を目指します
高齢者の健康	こころも体も元気な高齢者を目指します
地 域	支え合い、地域の人々と楽しく暮らしましょう

## 5 目標項目

「いのちを大切にす小田原」を実現するとともに、市民の健康増進を図るため、本計画の基本方針に基づき、個別分野ごとに行動していくことにより、計画期間終了の平成34年度までに達成すべき目標を次のとおりとします。

分野	目標項目	市の現状値	基準年	目標値
栄養・食生活	肥満者割合の減少	男性 28.9% 女性 16.1%	平成22年度	男性 23% 女性 13%
	栄養のバランスを考えて食事をとる市民の割合の増加	34.6%	平成23年度	75%
	食塩摂取量の減少	—		8g/日
	野菜摂取量の増加	—		350g/日
	毎日朝食をとる市民の割合の増加	小学生 86.2% 中学生 82.4% 20歳以上 78.9%	平成22年度 平成23年度	95% 85%
身体活動運動	運動習慣者 <sup>(16)</sup> の割合の増加	20～59歳 男性 23.0% 女性 16.9%	平成23年度	男性 36% 女性 33%
		60歳以上 男性 42.2% 女性 34.1%	平成23年度	男性 58% 女性 48%
休養	睡眠で休養を十分とれている者の割合の増加	78.4%	平成22年度	85%
	睡眠時間が6時間未満の者の割合の減少	41.0%	平成23年度	25%
喫煙	成人の喫煙率の減少	17.7%	平成23年度	12%
	妊娠中の喫煙をなくす	4.8%	平成23年度	0%
	未成年者の喫煙をなくす	—		0%
	家庭で受動喫煙の機会を有する者の割合の減少	43.5%	平成23年度	0%
飲酒	1日3合以上の飲酒者の割合	男性 2.7% 女性 0.3%	平成22年度	減少傾向へ
	飲酒習慣者 <sup>(17)</sup> の割合	男性 30.2% 女性 9.2%	平成23年度	減少傾向へ
	未成年者の飲酒をなくす	—		0%

分野	目標項目		市の現状値	基準年	目標値
歯・ 口腔の 健康	80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加		17.9%	平成23年度	50%
	3歳児でう歯（むし歯）がない者の割合の増加		78.9%	平成23年度	90%
	12歳児の一人平均う歯（むし歯）数の減少		1.1歯	平成22年度	1.0歯
	過去1年間に歯科健康診査を受診した者の割合の増加		45.4%	平成23年度	65%
がん	がん検診の受診率の増加	胃がん	5.5%	平成23年度	50%
		肺がん	26.5%		
		大腸がん	27.6%		
		乳がん	女性 13.8%		
		子宮がん	女性 13.7%		
		前立腺がん	男性 13.9%		
	子宮頸がん予防ワクチン <sup>(18)</sup> の接種率の増加		女子 73.0%	平成23年度	100%
循環器 疾患	高血圧有所見者（血圧値140/90mmHg以上の者）の割合の減少		28.5%	平成22年度	25%
	LDLコレステロール160mg/dl以上の者の割合の減少		11.1%	平成22年度	7.7%
	特定健康診査の受診率の増加		20.7%	平成22年度	60%
こころの 健康	自殺者の減少 （人口10万人当たり）		19.7人	平成22年	減少傾向へ
	心配ごとや悩みごとを相談できる人がいない者の割合の減少		男性 9.3% 女性 7.2%	平成23年度	減少傾向へ
親と子の 健康	全出生数中の低出生体重児の割合の減少		10.4%	平成22年	減少傾向へ
	小学5年生の中等度・高度肥満傾向児の割合の減少		男児 5.8% 女児 5.7%	平成22年度	減少傾向へ
	毎日朝食をとる市民の割合の増加 （再掲）	小学生	86.2%	平成22年度	95%
		中学生	82.4%		
	20歳以上	78.9%	平成23年度	85%	

分野	目標項目	市の現状値	基準年	目標値
高齢者の健康	低栄養傾向 <sup>(19)</sup> の高齢者の割合の減少	22.2%	平成22年度	27%
	運動習慣のある70歳以上の割合の増加	34.8%	平成23年度	50%
地域	ミニミニ健康デー参加者数の増加	10,642人	平成22年度	20,000人
	健康づくりサポーター <sup>(20)</sup> 数の増加	27人	平成24年度	50人

## 6 計画の体系図

### 基本理念

支え合い、喜びとともに希望や生きがいを  
持ちながら健やかに暮らせる小田原<sup>ま</sup><sub>ち</sub>をめざして

### 基本目標

「健康寿命の延伸」

