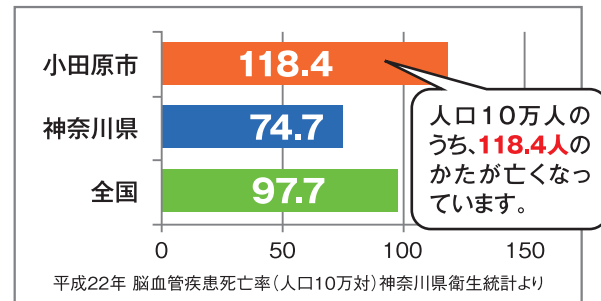


重点的に取り組む事業

重点 脳血管疾患予防プロジェクト（循環器疾患）

現状 ○小田原市は、神奈川県下19市の中で、「脳血管疾患死亡率ワースト1」です。
○脳血管疾患の危険因子である高血圧症の医療機関における国民健康保険受診件数は、歯肉炎及び歯周疾患に次いで多く、全疾患受診件数中の13.3%を占めます。



目標 高血圧症を減らし、脳血管疾患を減らします

目標値

高血圧有所見者（血圧値 140/90mmHg 以上の者）の割合の減少	28.5%	→	25%
LDL コレステロール 160 mg / dl 以上の者の割合の減少	11.1%	→	7.7%
特定健康診査の受診率の増加	20.7%	→	60%

取組 望ましい食習慣・運動など規則正しい生活をする
適正体重の維持に努め、生活習慣病やその予備群にならないようにする
健康への関心を持ち、家庭で血圧測定を習慣化する
定期的に健康診断を受ける
指摘された病気は医療機関に受診し、治療・保健指導を受ける



重点 歯科保健の推進強化（歯・口腔の健康）

現状 ○乳幼児健康診査において、う歯（むし歯）の保有率は年々減少しているが、平成22年度の3歳児健康診査時のう歯（むし歯）の保有率は21.8%で県の18.9%より高率です。
○アンケート調査結果によると、20歯以上ある80歳以上の者は、男性17.4%、女性18.4%です。過去1年間に歯科健康診査を受診した者は、男性43.3%、女性47.7%で、国と比較すると高率です。

目標 80歳で20本の歯を持つことを目指します

目標値

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%	→	50%
3歳児でう歯（むし歯）がない者の割合の増加	78.9%	→	90%
12歳児の一人平均う歯（むし歯）数の減少	1.1歯	→	1.0歯以下
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%	→	65%

取組 正しい歯みがきの習慣を身に付ける
大人は、歯ブラシや、デンタルフロス等用いて歯間部清掃を習慣化する
正しい知識を持ち、う歯（むし歯）、歯周病予防に努める
かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診・歯科保健指導を受ける



小田原市健康増進計画【概要版】

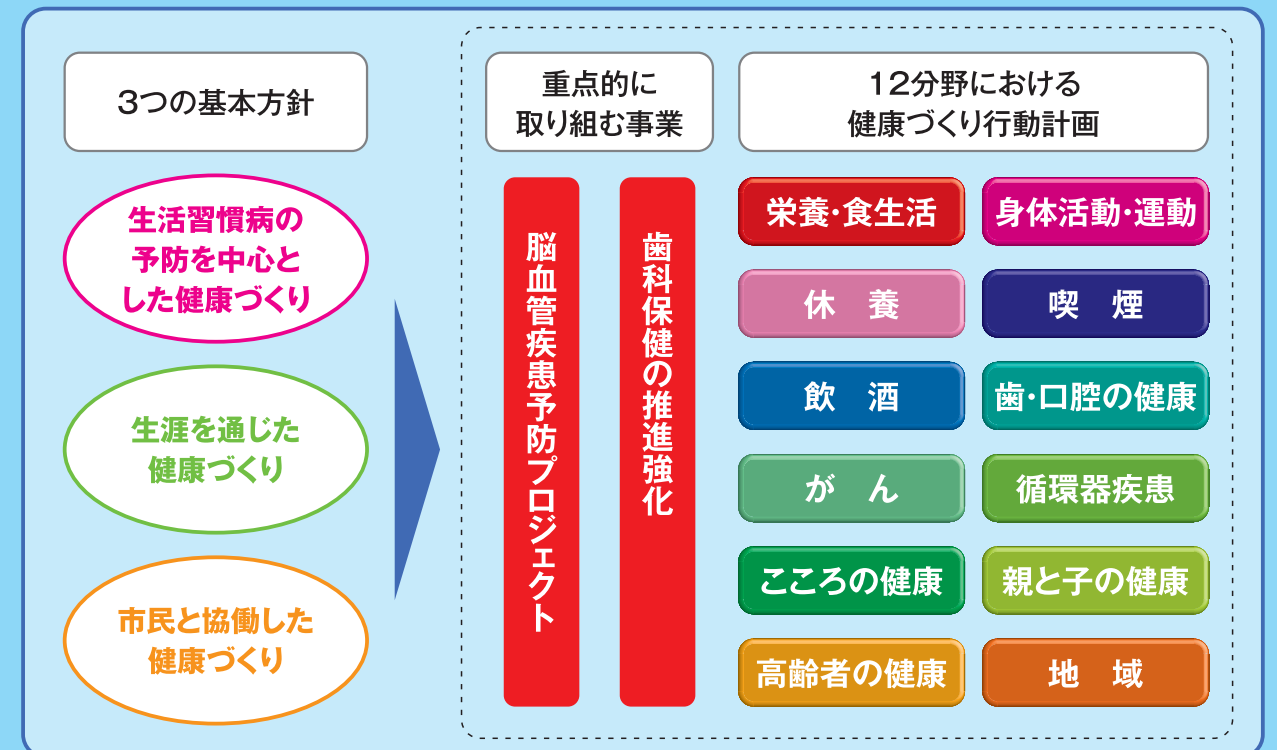
平成25年度～平成34年度

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まちをめざして

基本目標

「健康寿命*の延伸」



取り組む人々

個人・家庭 学校 地域 職域 医療 行政

*健康寿命とは 平均余命のうち健康で活動的に暮らせる期間で、重いけがや病気による障がい期間を差し引いた年数

小田原市は市民の健康づくりを総合的に推進していくため、「小田原市健康増進計画」を策定しましたので、その概要をお知らせします。

小田原市健康増進計画【概要版】

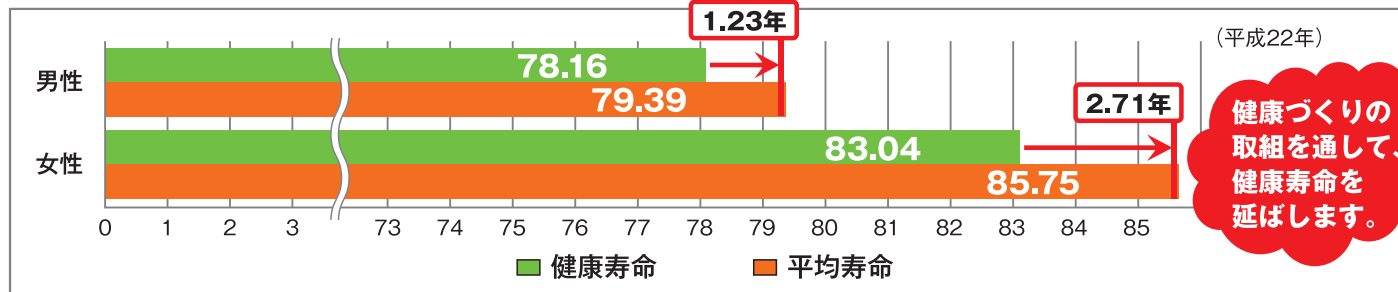
発行 平成25年（2013年）9月

作成 小田原市福祉健康部健康づくり課（保健センター）

〒256-0816 小田原市酒匂2-32-16 電話：0465-47-0820 FAX：0465-47-0830

小田原市 平成25年（2013年）9月

健康寿命と平均寿命



*「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」により示された健康寿命の算定方法の指針の「日常生活動作が自立している期間の平均」を用い、市が独自で算出

分野毎の目標

栄養・食生活

- 【目標】** 食育を推進し、健康的な食生活を送りましょう
- 【目標値】**
- 肥満者 (BMI 25 以上) の割合の減少
 - 男性 (40~60歳代) 28.9% → 23%
 - 女性 (40~60歳代) 16.1% → 13%
 - 栄養のバランスを考えて食事をする市民の割合の増加 34.6% → 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% → 95%
 - 中学生 82.4% → 95%
 - 20歳以上 78.9% → 85%



身体活動・運動

- 【目標】** 自分に適した運動習慣を身につけましょう
- 【目標値】**
- 運動習慣者の割合の増加
 - 20~59歳 男性 23.0% → 36%
 - 20~59歳 女性 16.9% → 33%
 - 60歳以上 男性 42.2% → 58%
 - 60歳以上 女性 34.1% → 48%



飲酒

- 【目標】** 節度ある適度な飲酒を目指します
- 【目標値】**
- 1日3合以上の飲酒者の割合
 - 男性 2.7% → 減少傾向へ
 - 女性 0.3% → 減少傾向へ
 - 飲酒習慣者の割合
 - 男性 30.2% → 減少傾向へ
 - 女性 9.2% → 減少傾向へ
 - 未成年者の飲酒をなくす — → 0%



喫煙

- 【目標】** 禁煙を目指します
- 【目標値】**
- 成人の喫煙率の減少 17.7% → 12%
 - 妊娠中の喫煙をなくす 4.8% → 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% → 0%



がん

- 【目標】** がん検診を積極的に受け、早期治療を図ります
- 【目標値】** がん検診の受診率の増加
- 胃がん 5.5%、肺がん 26.5%、大腸がん 27.6%
 - 前立腺がん(男性) 13.9%、乳がん(女性) 13.8%、子宮がん(女性) 13.7% → 50%
 - 子宮頸がん予防ワクチンの接種率の増加 女子 73% → 100%



親と子の健康

- 【目標】** 健やかな子どもの成長を目指します
- 【目標値】**
- 全出生数中の低出生体重児の割合の減少 10.4% → 減少傾向へ
 - 小学校5年生の中等度・高度肥満傾向児の割合の減少
 - 男児 5.8% → 減少傾向へ
 - 女児 5.7% → 減少傾向へ



地域

- 【目標】** 支え合い、地域の人々と楽しく暮らしましょう
- 【目標値】**
- ミニミニ健康デー参加者数の増加 10,642人 → 20,000人
 - 健康づくりサポーター数の増加 27人 → 50人

こころの健康

- 【目標】** こころの健康を大切にして、実りある人生を目指します
- 【目標値】**
- 自殺者の減少 (人口10万人当たり) 19.7人 → 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% → 減少傾向へ
 - 女性 7.2% → 減少傾向へ

こころの病気に早く気づき、対応するためには、自身のストレス解消法を見つけ、一人で抱え込まず、だれかに相談しましょう。

こころサポーター(ゲートキーパー)

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

気づき	家族や仲間の変化に気づいて、声をかける	傾聴	本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
つなぎ	早めに専門家に相談するよう促す	見守り	温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

高齢者の健康

- 【目標】** こころも体も元気な高齢者を目指します
- 【目標値】**
- 低栄養傾向の高齢者の割合の増加の抑制 22.2% → 27%*
 - 運動習慣のある70歳以上の割合の増加 34.8% → 50%
- *今後も高齢者人口の増加が見込まれ、それに伴う低栄養傾向の高齢者の割合も増加すると考えられ、現状よりも目標値の割合が高くなっている。



休養

- 【目標】** 余暇を楽しみ十分な睡眠時間をとりましょう
- 【目標値】**
- 睡眠で休養を十分とれている者の割合の増加 78.4% → 85%
 - 睡眠時間が6時間未満の者の割合の減少 41.0% → 25%



こころの相談

困ったときや心配ごとがあったら、ひとりで抱え込まず相談しましょう。

- こころの電話相談** (神奈川県精神保健福祉センター) ☎ : 0120-821-606 日時 : 月~金 (祝除く) 受付は9:00から20:45まで
- こころの耳** (厚生労働省) インターネットによる情報提供窓口 <http://kokoro.mhlw.go.jp/> **こころの耳** で検索 *利用規約を必ずご確認ください。