

『小田原市健康増進計画』

骨子案

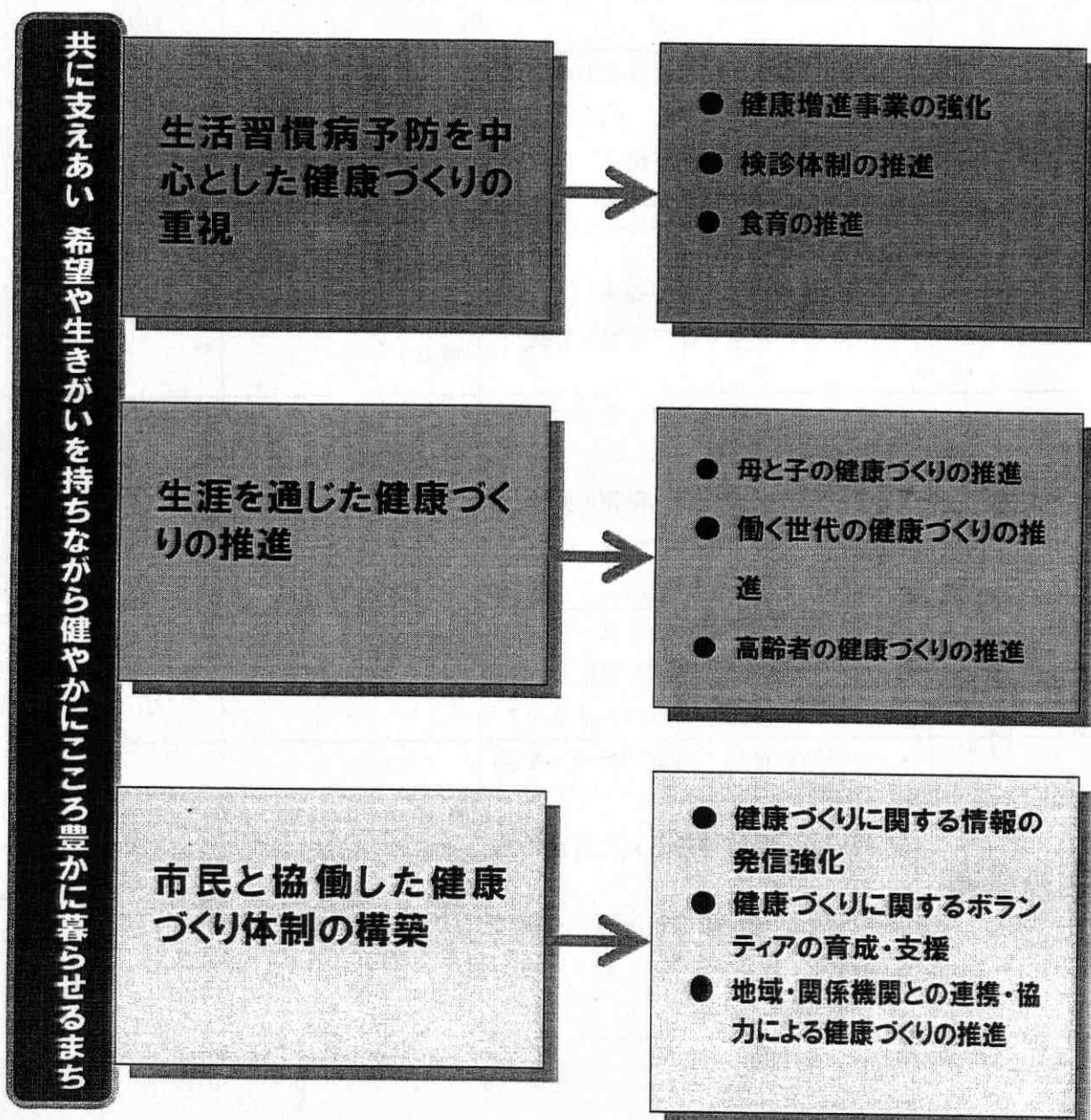
平成24年5月

～いのちを大切にする小田原～

基本理念

基本的な方向

取組の方向



大目標 健康寿命の延伸

基本理念を実現するために6つの分野に目標を掲げて取り組みます

分 野	目 標	目標とする指標			
		項目	小田原市 の現状 (%)	国の指 標 (%)	
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> 食育の推進（小田原市食育推進計画） 食に関する知識の普及 食塩摂取量減少のための普及啓発 	栄養のバランスを考えて食事をとる市民の割合の増加		88.2	75.0*
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> 運動習慣を身につけるための啓発 おだわら百彩の普及 運動しやすい環境整備 スポーツ振興事業の推進 	運動習慣のある者 の増加	20～ 50歳	男 16.9	35
			60歳	男 42.2	30
			以上	女 34.1	55
					45
休養	<ul style="list-style-type: none"> 積極的な休養の確保 休養に関する知識の普及 こころの健康に関する普及啓発 	睡眠による休養を十分とれていない者の減少		22.6	15
喫煙	<ul style="list-style-type: none"> タバコの健康に及ぼす影響に関する知識の普及 青少年への喫煙防止教育の強化 禁煙サポート体制の整備 禁煙・分煙の環境整備 	喫煙率の低下		17.7	12
飲酒	<ul style="list-style-type: none"> 飲酒に関する知識の普及 未成年者の飲酒防止の啓発 アルコール関連問題への早期介入 	習慣飲酒の割合の低下		35.4	
歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> 歯科健診体制の整備（幼児～高齢者まで） 定期的な歯科健診と自己管理の推進 むし歯・歯周病予防に関する普及啓発 8020運動の推進 	80才で20本以上の自分の歯を有する割合の増加		18.4	50

* 小田原市食育推進計画からの目標値

1 計画の趣旨

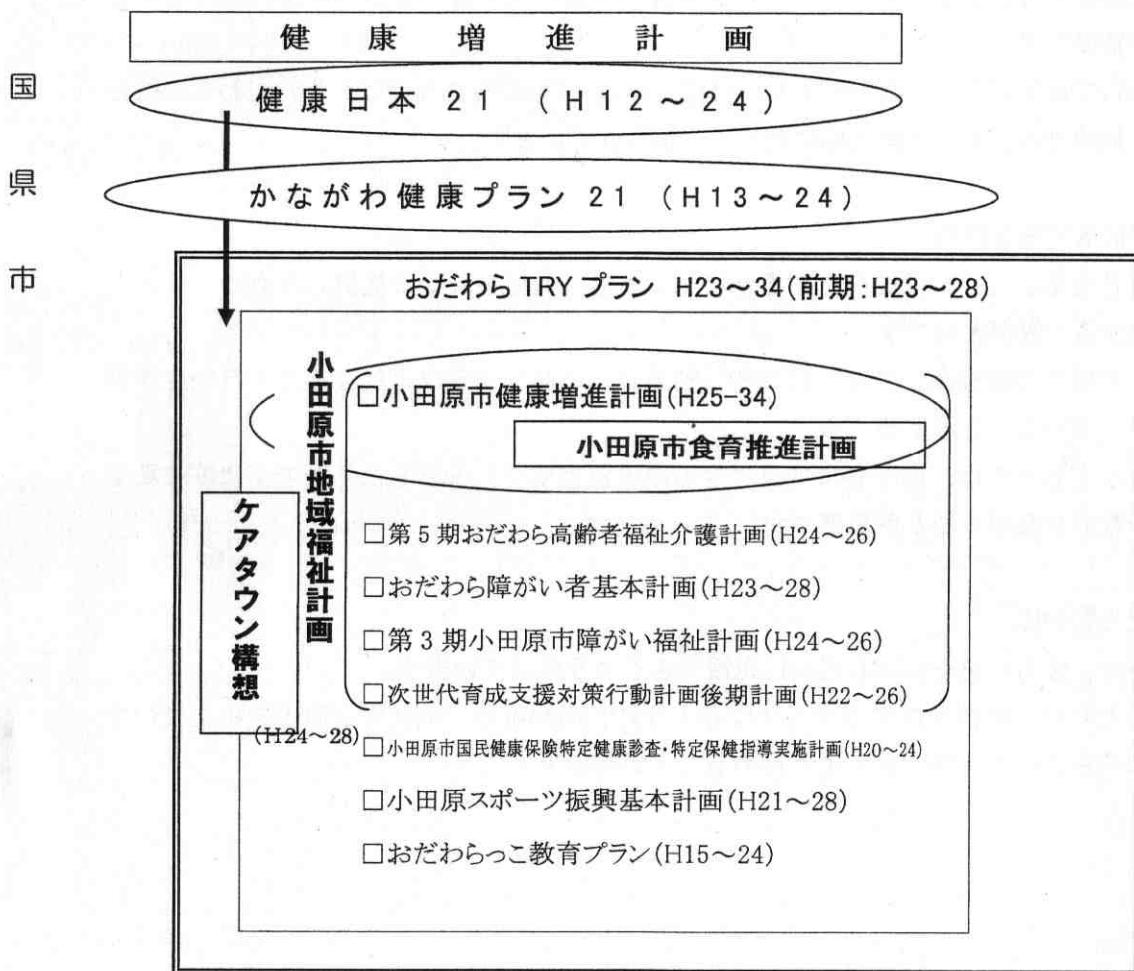
わが国では、人口の急速な高齢化と共に疾病全体に占めるがん、心臓病、脳卒中、糖尿病等の生活習慣病の割合が増加しており、これに伴って、要介護等の増加が深刻な社会問題とになっています。

こうした背景を踏まえて、国では平成12年3月に、「健康日本21」を、神奈川県においては、平成13年2月に「かながわ健康プラン21」が策定されました。

また、国においては、平成25年度からの「次期国民健康づくり運動」にむけて、策定中です。

このような中、小田原市では、市民が生涯にわたり、健康で元気に安心して暮らせる地域社会を実現するため、その行動指針となる「小田原市健康増進計画」を策定しました。

【計画の位置づけ】



【計画の期間】

計画の期間は、平成28年度までを第1期計画とし、中間評価を行うとともに、平成34年度までを第2期計画とします。

2 健康増進計画の基本理念

共に支えあい、希望や生きがいを持ちながら

健やかにこころ豊かに暮らせるまち

共に支えあい

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、小田原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、職場の支援等が機能することにより、社会全体が相互に支え合いながら市民の健康を守る仕組みが重要です。

おだわらTRYプランのまちづくりの目標である、「いのちを大切にするおだわら」においても「地域での支えあいを大切に育て」と謳われています。

希望や生きがいを持ちながら

超高齢社会を迎える、単に長生きするというよりも、人生をいかに充実したものにするかといった生活の質が大切です。

特に、高齢者の健康は、趣味の活動や、社会参加に参加するなど社会参加を行い生きがいづくりに努めることが重要です。

また、子どもたちは、健やかに成長できる環境が大切で、子どもたちが未来に夢や希望が持てる社会を気づくことが重要です。

健やかにこころ豊かに

私たちは、誰もが健やかに心豊かに生活できるよう願っています。

子どもたちは、希望を持てるまちになるように、高齢者は、病気や、障害を抱えていても豊かに暮らせることができるよう努めることが重要です。

3 基本的な方向と取組

基本的な方向：生活習慣病予防を中心とした健康づくりの重視

【基本的な方向性の考え方】

本市の平成22年の死因は、1位悪性新生物、2位心疾患、3位脳血管疾患です。

1位の悪性新生物の中で、胃がんの死亡率が、国と比較すると高く、3位の脳血管疾患の死亡率は平成19年から神奈川県内19市の中で高い状態が続いています。

また、腎不全、糖尿病の死亡も多くなっています。

このような状況の中、健康な時期に、栄養・運動・休養など生活習慣の改善、健康環境の改善による疾病の発生予防の強化と、検診等によって早期に発見し、治療や保健指導などの対策を行い、疾病や重症化を防ぐことが重要です

【これからの取組】

取組の方向	具体的な取組例
健康増進事業の強化	<ul style="list-style-type: none">○健康づくり事業の強化○特定保健指導の充実○既存事業・健康関連施設の整備
検診体制の推進	<ul style="list-style-type: none">○がん検診の充実・整備○特定健診の受診体制の整備○乳幼児からの歯科保健事業の充実
食育の推進	<ul style="list-style-type: none">○食育推進計画の普及啓発○関係機関・団体等との連携強化○食育推進計画における目標値に向けての事業の展開

基本的な方向性：生涯を通じた健康づくりの推進

【基本的な方向性の考え方】

健康づくり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ることを目指すものです。

健康的な生活習慣の形成や改善における課題は各年代ごとに異なります。

そこで、乳幼児期から高年期に至るそれぞれのライフステージごとに課題に応じた健康づくりを進め、またその取組が一連の流れの中で行われることが重要で、その積み重ねが健康寿命の延伸や生活の質の向上へとつながります。

【これからの中の取組】

取組の方向	具体的な取組例
母と子の健康づくりの推進	○乳幼児健診の充実・母子保健事業との連携 ○市内小学校・中学校や高等学校と協力した事業の展開 ○子育て支援の充実
働く世代の健康づくりの推進	○生活習慣病予防対策事業の体制整備 ○こころの健康づくりの推進 ○職域保健と連携した施策の展開
高齢者の健康づくりの推進	○高齢者健康づくりの推進 ○介護予防事業の充実 ○生きがい対策事業の推進

基本的な方向性：市民と協働した健康づくり体制の構築

【基本的な方向性の考え方】

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作りが必要です。

個人を取り巻く家族はもとより、行政、医療機関、教育機関、地域、職域などが互いにそれぞれの役割を担い機能を発揮して、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。

そのために家族、地域等のそれぞれができることを認識し、地域全体で支援体制を構築することを進めていきます。

【これからの取組】

取組の方向	具体的な取組例
健康づくりに関する情報の発信強化	<ul style="list-style-type: none">○小田原市の健康状況の情報整理と発信の強化○広報・ホームページを活用した発信強化○健康づくりに向けた事業の推進
健康づくりに関するボランティアの育成・支援	<ul style="list-style-type: none">○健康おだわら普及員・小田原市食生活推進団体の育成支援○健康づくり関連団体等への活動支援○各種団体との連携強化
地域・関係機関との連携・協力による健康づくりの推進	<ul style="list-style-type: none">○民間企業との協力による健康づくりの普及啓発○医師会・歯科医師会・薬剤師会との連携強化○地域との連携による事業の展開

4 ライフステージごとの健康づくりの課題

分 野	課 題
乳幼児期 (0~5歳)	<p>乳幼児期は、健康の基礎となる生活習慣や社会性などの基礎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して、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を行うことが必要です。</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、学校等関係機関と連携した健康づくりへの支援が大切です。</p>
青年期 (20~39歳)	<p>就職や結婚、出産などで個々の生活スタイルに相違がありますが、家庭や社会での役割が大きくなる年代です。仕事や、子育てなど多忙な時期で、健康づくりの取り組みが難しい時期です。</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、身体的機能は低下し始めます。生活習慣病等の罹患率が増加する年代です。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れる年代です。しかし、高血圧症や糖尿病など何らかの病気を持っている人が多く、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。健康寿命の延伸をめざし、要介護状態になる時期を遅らせる支援が必要です。</p>