

# 小田原市の健康増進計画目標項目の考え方

平成 24 年 8 月

小田原市健康づくり課

健康寿命の延伸と健康格差の縮小の実現に関する目標

【国の目標】

項 目	現 状		目 標 値
	内 容	年	
健康寿命の延伸（日常生活に制限のない期間の平均の延伸）	男性 70.42 年 女性 73.62 年	22 年	平均寿命の増加分上回る健康寿命であること

【小田原の目標値】

項 目	現 状		目 標 値
	内 容	年	
健康寿命の延伸（日常生活動作が自立している期間の延伸）	65 歳 男性：18.32 年 女性：20.8 年	22 年	自立期間を長く

小田原市の平均寿命は、平成 17 年男性 78.9 歳、女性 85.1 歳です。男性は神奈川県 79.5 歳より低く国の 78.6 歳より高い状態で、神奈川県 35 市町中 26 番目です。女性は神奈川県 86.0 歳、国 85.5 歳より低く、神奈川県 35 市町村中 31 番目です。

高齢化の進展及び疾病構造の変化を踏まえ、生活習慣病の予防及び社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上等により健康寿命の延伸を実現することが重要です。

そこで、本市では、介護保険の介護情報、人口と死亡数を基礎資料として「日常生活動作が自立している期間の平均」（「日常生活に制限がない期間の平均」に類する指標）を用いて平均自立期間の延伸を目標とします。

栄養・食生活、身体活動、運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣

【国の目標】

項 目	現 状		目標値
	内 容	年	
適正体重を維持している者の増加 (肥満・やせの減少)	20～60歳代の男性肥満者の割合：31.2%	22年	28%
	40～60歳代女性の肥満者の割合：22.2%		19%
適切な量と質の食事をとる者の増加 ① 主食・主菜・副菜を組合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加	68.1%	23年	80%
② 食塩摂取量の減少	10.6g	22年	8g
③ 野菜と果物の摂取量の増加	野菜摂取量の平均値：282g	22年	350g
	果物摂取量の100g未満の者の割合：61.4%		30%

【小田原の目標値】

項 目	現 状		目標値	
	内 容	年		
肥満者割合の低下	男性：28.9% 女性：16.1%（市特定健診）	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% （市アンケート）	23年度	75%以上	
食塩摂取量の減少			6gに近づける	
野菜摂取量の増加			350g	
毎日朝食をとる市民の割合	小学生	86.1%	22年度	95%以上
	中学生	82.4%		
	20歳以上	78.9%	23年度	85%以上

「栄養のバランスを考えて食事を取る市民の割合の増加」、「毎日朝食をとる市民の割合」を指標としました。これは小田原市食育推進計画の指標でもあります。目標値は小田原市食育推進計画と同じですが、目標年度が小田原市食育推進計画は平成28年度までとなっています。

「適正体重を維持している者の増加（肥満・やせの減少）」は「特定健診の肥満者割合の低下」として、特定健康診査の情報を活用します。

また、「食塩摂取量の減少」について、現在の食塩摂取量は、把握できませんが、本市の課題である脳血管疾患の死亡率が高いことや、基本健康診査での平均血圧が県より高いことを鑑み、日本高血圧学会がすすめている減塩目標の6gを目標としました。

野菜摂取量の増加も、減塩同様の考え方です。

毎日朝食をとる市民の割合は、小田原市食育推進計画の目標でもあります。

身体活動・運動

【国の目標】

項 目	現 状			目 標 値
	内 容		年	
運動習慣者の割合の増加	20 ～ 64 歳	男性：26.3%	22 年	20～64歳男性：36%
		女性：22.9%		20～64歳女性：33%
	65 歳 以上	男性：47.6%		65歳以上男性：58%
		女性：37.6%		65歳以上女性：48%

【小田原の目標値】

項 目	現 状			目 標 値
	内 容		年	
運動習慣者の割合	20 ～ 59 歳	男性：23.0%	23 年度	36.0%
		女性：16.9%		33.0%
	60 歳 以上	男性：42.2%		58.0%
		女性：34.1% (市アンケート)		48.0%

市アンケートの「運動習慣の割合」を活用し、目標値としました。

目標値は、国の国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針（以下「国の基本方針」という。）より、年齢の区分が若干違いますが、同数としました。

## 休養

### 【国の目標】

項 目	現 状		目標値
	内 容	年	
睡眠による休養を十分取れていない者の割合の減少	18.4%	21 年	15%

### 【小田原の目標値】

項 目	現 状		目標値
	内 容	年	
睡眠で休養が十分取れる人の増加	78.4% (特定健康健診)	22 年度	85%
睡眠時間 6 時間未満の人の割合の減少	41.0% (市アンケート)	23 年度	25%

「睡眠による休養を十分取れていない者の割合」については、同項目が市アンケートにあります。特定健康診査の間診「睡眠で休養が十分とれる」を利用することとします。

小田原市健康に関するアンケートで休養が「十分取れている」または「まあまあとれている」をあわせると 75.9%で、特定健康健診の間診と比較すると、同程度でしたので、既存事業を生かした目標値を利用することとします。

また、睡眠は単に睡眠時間が十分取れていればよいということではありませんが、小田原市健康に関するアンケートによりますと、睡眠時間が 6～7 時間以上の方は休養が十分とれている割合が 80%以上ということから、睡眠時間 6 時間未満の人の割合の減少も目標値としました。

喫煙

【国の目標】

項 目	現 状		目標値
	内 容	年	
成人の喫煙率の減少	19.5%	22 年	12%
妊娠中の喫煙をなくす	5.0%	22 年	0%
受動喫煙（家庭・職場・飲食店・業 行政機関・医療機関）の機会を有す る者の割合の減少	行政機関：16.9%	20 年	0%
	医療機関：13.3%		
	職場：64%	23 年	受動喫煙の無 い職場の実現
	家庭：10.7%	22 年	3%
飲食店：50.1%	15%		

【小田原の目標値】

項 目	現 状		目標値
	内 容	年	
成人の喫煙率の低下	17.7%（市アンケート）	23 年度	12%
妊娠中の喫煙率をなくす	4.8 %（妊娠届出書）	23 年度	0%
家庭で受動喫煙の機会を有する者の割合の減少	43.5%（妊娠届出書）	23 年度	25%

国の基本方針のとおりですが、データソースとしては、「妊娠中の喫煙率をなくす」、「家庭で受動喫煙の機会を有する者の割合の減少」は妊娠届出書で評価します。目標値は全て国と同じです。

飲酒

【国の目標】

項 目	現 状		目標値
	内 容	年	
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している物（1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者）の割合の減少	男性：15.3%	22年	13.0%
	女性：7.5%		6.4%
妊娠中の飲酒をなくす	8.7%	22年	0%（26年）

【小田原の目標値】

項 目	現 状		目標値
	内 容	年	
1日3合以上の飲酒割合の低下	男性 2.7% 女性 0.3% (小田原市特定健診)	22年	減少傾向へ
飲酒習慣者の割合の低下	男性 30.2% 女性 9.2% (市アンケート)	22年	減少傾向へ

アルコールは節度ある適度な飲酒が求められています。多量飲酒者の状況は、特定健康診査の問診において「1日3合以上の飲酒」で状況把握をしたいと考えます。

また、小田原市健康に関するアンケート調査によりますと、本市の飲酒習慣のある者の割合は、男子は国より低率で女性の場合はその年齢でも高率でしたので、この「飲酒習慣者の割合の低下」も目標としました。

歯・口腔の健康

【国の目標】

項 目	現 状		目標値
	内 容	年	
歯の喪失防止 ① 80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の増加	25.0%	17年	80%
乳幼児・学齢期のう蝕のない者の増加 ① 3歳児でう蝕がない者の割合が80%以上である都道府県の増加	6都道府県	21年	23都道府県
② 12歳児の一人平均う歯数が1.0歯未満である都道府県の増加	7都道府県	23年	28都道府県
過去1年間に歯科健診を受診した者の増加	34.1%	21年	65%

【小田原の目標値】

項 目	現 状		目標値
	内 容	年	
80歳で20歯以上の歯を有する者の増加	17.9%（市アンケート）	23年度	50%以上
3歳児でう蝕がない者の増加	78.9%（母子保健報告）	23年度	80%以上
12歳児の平均むし歯数	1.1歯（学校保健統計）	22年度	1.0歯以下
過去1年間に歯科健診を受診した者の増加	45.4%（市アンケート）	23年度	65%

4項目とも、国の基本方針と同様です。

がん

【国の目標】

項 目	現 状			年	目標値
	内 容				
がん検診受診率の向上		男性	女性	22 年	50% (平成 28 年) (当面 40%)
	胃がん	36.6%	28.3%		
	肺がん	26.4%	23.0%		
	大腸がん	28.1%	23.9%		
	乳がん		39.1%		50%
	子宮頸がん		37.7%		

【小田原の目標値】

項 目	現 状		年	目標値
	内 容			
がん検診受診率	胃がん	5.5%	23 年	50% (当面 40%)
	肺がん	26.5%		
	大がん	27.6%		
	乳がん	13.8%		50%
	子宮がん	13.7%		
子宮頸がん予防ワクチンの接種率		73.0%	23 年度	100%

がんの指標としては、年齢調整死亡率の指標がありませんので、がん検診受診率のみの指標とします。目標値は、国の基本方針と同様です。

循環器疾患

【国の目標】

項 目	現 状		目標値
	内 容	年	
高血圧の改善（収縮期血圧の平均値の低下）	男性 138mHg	22 年	134mHg
	女性 133mHg		129mHg
脂質異常症の減少（LDLコレステロール 160 mg/dl 以上の者の割合）	男性 8.3%	22 年	6.2%
	女性 11.7%		8.8%
特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上	特定健康診査実施率 41.3% 特定保健指導実施率 12.3%	21 年度	平成 25 年度から開始する第二期医療費適正化計画にあわせて設定

【小田原の目標値】

項 目	現 状		目標値
	内 容	年	
高血圧有病率（血圧値 140/90 mmHg 以上の割合）	28.5%（特定健康診査）	22 年度	25%
LDLコレステロール 160 mg/dl 以上の者の割合	11.0%（特定健康診査）	22 年度	7.7%
特定健康診査受診率	20.7%	22 年度	60%

高血圧の改善（収縮期血圧の平均値の低下）と LDLコレステロール 160 mg/dl 以上の者の割合の減少は、国の基本方針と同様です。

しかし、二つとも市特定健康診査からの指標です。

また、早期発見、早期治療の観点から、特定健康診査受診率の向上を指標としました。

こころの健康

【国の目標】

項 目	現 状		目標値
	内 容	年	
自殺者の減少（人口 10 万人当たり）	23.4	22 年	自殺総合対策大綱の見直しの状況を踏まえて設定

【小田原の目標値】

項 目	現 状		目標値
	内 容	年	
自殺者の減少（人口 10 万人当たり）	19.7（人口動態統計）	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人の割合	男性 9.3% 女性 7.2%（市アンケート）	23 年	減少傾向へ

自殺者の減少は、国の基本方針と同様です。

自殺者減少のため、「悩みを一人で抱えこまないこと」が重要です。そこで、市アンケートより、心配ごとや悩みごとを相談できる人がいない人の割合を減らすことを指標としました。

次世代の健康（親と子の健康）

【国の目標】

項 目	現 状		目標値
	内 容	年	
健康な生活習慣（栄養・食生活・運動）を有する子どもの割合の増加 ① 朝・昼・夕の三食を必ず食べることに気をつけて食事をしている子どもの割合	小学 5 年生 84.5%	17 年度	100%に近づける
適正体重の子どもの増加 ① 全出生数中の低出生体重児の割合の減少	低出生体重児 9.6%	22 年	減少傾向へ （平成 26 年）
② 肥満傾向にある子どもの割合の減少	小学 5 年生の中等度・高度肥満傾向児の割合 男子：4.60% 女子：3.39%	23 年	減少傾向へ （平成 26 年）

【小田原の目標値】

項 目	現 状		目標値
	内 容	年	
全出生数中の低出生体重児の割合	10.4 （人口動態統計）	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	男子 5.8% 女子 4.6% （全国学力・学習状況調査）	22 年	減少傾向へ
毎日朝食をとる市民の割合	小学生	86.1%	21 年度
	中学生	79.0%	
	20 歳以上	78.9%	
			95%以上
			85%以上

「全出生数中の低出生体重児の割合」と「小学生の中等度・高度肥満傾向児の割合」は、国の基本方針と同じです。

「健康な生活習慣（栄養・食生活・運動）を有する子どもの割合の増加」について、「毎日朝食をとる市民の割合」で読み取ることとしました。これは小田原市食育計画と同じ目標です。

目標値は、小田原市食育計画の目標値と同じですが、目標年度が小田原市食育推進計画は平成 28 年度までとなっています。

## 高齢者の健康

### 【国の目標】

項 目	現 状		目標値
	内 容	年	
低栄養傾向（BMI）の高齢者の割合の増加の抑制	17.4%	22年	22%
足腰に痛みのある高齢者の割合の減少（千人当たり）	男性：218人 女性：291人	22年	男性：200人 女性：260人

### 【小田原の目標値】

項 目	現 状		目標値
	内 容	年	
低栄養傾向の高齢者の割合	22.2%（長寿高齢者健診）	22年度	26.8%
運動習慣のある70歳以上の割合	34.8%（市アンケート）	23年度	男性：58.0% 女性：48.0%

低栄養傾向の高齢者の割合の減少の項目と目標値は、国の基本方針と同様です。

「足腰に痛みのある高齢者の割合の減少」の代替として「運動習慣のある70歳以上の割合」の増加とし、足腰に痛み等が発生すれば、運動も行わないという予測のもとに考えました。目標値は、身体活動・運動で60歳以上の運動習慣の割合と同じです。

健康を支え、守るための社会環境の整備に関する目標（地域）

【小田原の目標値】

項 目	現 状		目標値
	内 容	年	
ミニミニ健康デー参加人数	10,642 人	22 年度	20,000 人