

第2章

健康づくりの取組み

2 - 1 . 前計画の評価

前計画では、7つの健康分野（栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康づくり、たばこ、アルコール、歯の健康、健康管理・生活習慣病）について、合計43項目の指標と目標値を設定しました。そして、平成22年度から市民の健康づくりを推進するための重点施策を中心に取組みを行ってきました。評価については、健康分野ごとの施策に基づく事業評価を年度ごとに実施しました。平成24年度には、中間評価のための市民アンケートを実施し、施策の見直しに役立てました。さらに、計画期間が満了となる平成26年度にも市民アンケートを実施し、最終評価及び第2期計画策定の参考資料としました。その結果、43項目の指標のうち、15項目の指標では目標を達成することができました。しかし、それ以外の28項目については、一部に改善がみられたものの、目標を達成することはできませんでした。

健康分野ごとの最終評価は、次のとおりです。

（健康分野1）栄養・食生活

（乳幼児期～学童・思春期）

「朝食を毎日食べる0～5歳児の割合」は87.9ポイント増加し、「朝食で主食、主菜、副菜がそろった0～5歳児の割合」も50.2ポイント増加しましたが、目標は達成しませんでした。

乳幼児期の朝食は、乳幼児の健やかな成長発達を促し、生活リズムを整える上で重要な習慣です。調査結果から乳幼児期に朝食を摂る重要性について意識の向上は見られましたが、引き続き乳幼児期における食習慣の実態を把握し、取組みを進める必要があります。

（青年期～壮年期～高齢期）

「1日に野菜を350g以上摂取する人の割合」は、男性が27.6ポイント、女性は22.4ポイントの減少でした。今後も、野菜摂取の必要性について更なる啓発が必要です。

食事バランスガイドの「言葉と内容を知っている人の割合」は、10.6ポイントの減少でした。食事バランスガイドでは、主食・主菜・副菜などの料理で1日の適量が示されていますので、今後も食事バランスガイドの更なる周知を図るとともに、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の工夫などについて情報提供を行う必要があります。

指標	策定値	最終値（目標値）
朝食を毎日食べる子ども（乳幼児）の増加 【朝食を毎日食べる0～5歳児の割合】	【平成19年度】 87.9%	【平成26年度】 96.8% (100%)
主食、主菜、副菜がそろった朝食を食べる子ども（乳幼児）の増加【朝食で主食、主菜、副菜がそろった0～5歳児の割合】	【平成19年度】 44.8%	【平成26年度】 50% (60%)

指標		策定値	最終値（目標値）
成人一人当たりの1日の野菜摂取量の増加 【1日に野菜を350g以上摂取する人の割合】	男性	【平成19年度】 40.5%	【平成26年度】 12.9%(50%)
	女性	【平成19年度】 49.2%	【平成26年度】 26.8%(60%)
食事バランスガイドの言葉と内容を知っている成人の増加 【食事バランスガイドについて「言葉と内容を知っている」人の割合】		【平成19年度】 25.4%	【平成26年度】 14.8%(50%)

（健康分野2）身体活動・運動

（乳幼児期～学童・思春期）

「休日に外遊びをする子どもの割合」は、1.8%の減少でした。幼児期に外で元気に体を動かすことは、健やかな成長発達を促し基礎体力を養う上で重要な活動です。

平成25年度文部科学省の児童・生徒の運動時間「運動・スポーツの実施状況（体育の授業を除く）」では「ほとんど毎日（週に3日以上）」と回答した小学校5年生の女子児童の割合が3割に満たないという結果でした。その背景には、女子の運動やスポーツ離れがあり、運動やスポーツをする児童・生徒の二極化などがあるということが指摘されています。そのため、第2期計画においても、引き続き幼児期、学童・思春期における運動習慣の指標を設定し、経過を把握するとともに更なる取組みを推進します。

（青年期～壮年期～高齢期）

「意識的に身体を動かす運動（週2日以上）などを行っている割合」は、目標値を上回りました。しかし、女性の運動習慣が少ない状況であることなどから、第2期計画においても運動習慣者の実態を把握し取組みを行うことが必要です。

高齢者の「外出が月2～3回以下の要介護認定を受けていない割合」は、22.1ポイント増加したことから、今後も高齢者の外出頻度の割合の実態を把握する必要があります。外出頻度が減少する要因には、意欲の低下など様々なものが考えられます。その一つに、身体活動・運動不足や体力低下などの生活習慣が関係している場合があります。そのため、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）などの運動器の痛みに対する正しい知識を提供していくことが重要です。

指標【調査項目】		策定値	最終値（目標値）
休日に外遊びをする子ども（幼児）の増加 【休日に2時間以上の外遊びをする幼児の割合】		【平成21年度】 74.9%	【平成25年度】 73.1%(80%)
児童・生徒の運動時間の増加 【神奈川県の子童・生徒の週3日以上 の運動習慣の割合】	男子	【平成20年度】 69%	【平成25年度】 <小学5年生> 55% <中学2年生> 82.4% (増加)

指標【調査項目】		策定値	最終値（目標値）
児童・生徒の運動時間の増加 【神奈川県の子童・生徒の週3日以上運動習慣の割合】	女子	【平成20年度】 53%	【平成25年度】 <小学5年生> 27.2% <中学2年生> 56.9% (増加)
	男性	【平成20年度】 54%	【平成26年度】 86.5%(60%)
意識的に身体を動かす運動(週2日以上)などを行っている成人(男性・女性)の増加 【週2日以上で30分以上の運動を1年以上継続している人の割合】	女性	【平成20年度】 46%	【平成26年度】 80.7%(50%)
	外出が月2～3回以下の要介護認定を受けていない高齢者の減少【外出が月2～3回以下の要介護認定を受けていない高齢者の割合】	【平成21年度】 10.8%	【平成25年度】 32.9% (10%以下)

(健康分野3) 休養・こころの健康づくり

(乳幼児期～学童・思春期)

「22時までに就寝する5歳児の割合」は、増減がありませんでした。早寝早起きの習慣を付けることは、幼児の健やかな成長発達と将来の生活習慣病予防の基礎をつくるために重要です。そのため、第2期計画においても指標を設定し、幼児期の就寝時刻の傾向を把握し、幼児期における睡眠の大切さを啓発する取組みを推進します。

(青年期～壮年期～高齢期)

「睡眠による休養が取れていない割合」は、0.1ポイントの増加でした。また、「ストレスが大いにある割合」も1.2ポイントの増加でした。睡眠不足や過度のストレスは、生活習慣病や精神疾患のリスクを高める危険性があることから、引き続き第2期計画の指標とし、経過を把握するとともに更なる取組みを推進します。

指標【調査項目】	策定値	最終値（目標値）
規則正しい生活リズムが確立できる子どもの増加 【22時までに就寝する5歳児の割合】	【平成21年度】 85.6%	【平成25年度】 85.6%(88%)
睡眠による休養が取れていない成人の減少 【睡眠による休養がとれていない成人の割合】	【平成20年度】 22.7%	【平成26年度】 22.8%(21%)
ストレスが大いにある成人の減少 【ストレスが大いにある成人の割合】	【平成20年度】 15.8%	【平成26年度】 17%(12%)

(健康分野4) たばこ

(乳幼児期～学童・思春期)

「妊娠・授乳期における母親の喫煙の割合」は、1.8ポイントの減少でした。また、「妊娠・授乳期における家族の喫煙の割合」は、4.5ポイントの減少でした。

妊娠・授乳期の母親や家族の喫煙は、胎児及び乳児への影響があるといわれています。そのため、引き続き指標を設定し、妊娠・授乳期における喫煙の健康被害について情報提供を行うことが必要です。

(青年期～壮年期～高齢期)

「たばこによる健康影響についての認識の割合」では、「胃潰瘍」を知っている人は1.5ポイント増加し、「歯周病」を知っている人は、2.7ポイントの増加でした。喫煙は、がんや生活習慣病など健康への影響があるといわれているため、今後も情報提供が重要です。

「分煙を心がける成人の割合」は、6.3ポイントの増加でした。今後は、喫煙者への分煙啓発だけでなく、喫煙しない人がたばこの煙を吸わないための情報提供も必要です。

指標【調査項目】		策定値	最終値(目標値)
胎児・乳児の健康のために妊娠・授乳中期の喫煙をなくす【妊娠・授乳期における母親の喫煙の割合】		【平成20年度】 9.1%	【平成25年度】 7.3%(0%)
胎児・乳児の健康のために妊娠・授乳期の受動喫煙をなくす【妊娠・授乳期における家族の喫煙の割合】		【平成20年度】 49.1%	【平成25年度】 44.6%(45%)
喫煙の健康への影響について理解している成人の増加 【たばこによる健康影響についての認識の割合】	胃潰瘍	【平成20年度】 22.8%	【平成26年度】 24.3%(50%)
	歯周病	【平成20年度】 27.3%	【平成26年度】 30%(50%)
分煙を心がける成人の増加 【分煙を心がける成人の割合】		【平成20年度】 85.8%	【平成26年度】 92.1%(90%)

(健康分野5) アルコール

(乳幼児期～学童・思春期)

「妊娠期の飲酒の割合」は3.1ポイントの減少でした。「授乳期の飲酒の割合」も3.4ポイントの減少でしたが、目標を達成できませんでした。妊娠中・授乳中の飲酒は、胎児性アルコール症候群など胎児や乳児への影響を考慮して控えることが必要です。そのため、第2期計画においても指標を設定し、引き続き、妊娠・授乳期におけるアルコールの健康被害の情報提供を行います。

(青年期～壮年期～高齢期)

「適度な飲酒を心がける成人の割合」は、6.3ポイントの減少でしたが、目標は達成できませんでした。飲酒に関連する健康問題のリスクは、1日の平均飲酒量だけでなく、飲酒の頻度も併せて判断することが大切です。そのため、第2期計画においても指標を設定し、適度な飲酒習慣の啓発に向けて更なる取組みを推進します。

指標【調査項目】		策定値	最終値（目標値）
胎児・乳児の健康のために妊娠・授乳中の飲酒をなくす 【妊娠期及び授乳期の飲酒の割合】	妊娠中	【平成19年度】 6.3%	【平成25年度】 3.2%（0%）
	授乳中	【平成19年度】 7.8%	【平成25年度】 4.4%（0%）
適度な飲酒を心がける成人の増加 【適度な飲酒を心がける成人の割合】		【平成20年度】 50.1%	【平成26年度】 43.8%（60%）

（健康分野6）歯の健康

（乳幼児期～学童・思春期）

「フッ素の利用法を知っている保護者の割合」は、4.7ポイント増加しました。フッ素の利用はむし歯予防に効果的であるため、今後は予防行動にうつすことが必要です。

「むし歯がある3歳児の割合」は5ポイント減少しました。また、中学1年生において1人が保有するむし歯の割合」は0.9本の減少でした。しかし、初期むし歯や歯肉に炎症がある者は存在していることから、引き続き幼児や学童のむし歯の傾向を把握する必要があります。

むし歯や歯周病は生活習慣病の一つであり、食習慣などの生育環境も大きく関係しています。そのため、日頃の生活習慣を見直し、健全な乳歯列と永久歯列に導くための取組みが必要です。

（青年期～壮年期～高齢期）

「定期的に歯科検診を受ける人の割合」は5.8ポイントの増加、「歯周病予防のための歯間清掃用具の普及率」については8.2ポイントの増加でした。歯の喪失の主な原因の歯周病は、自覚症状が少なく進行するため、定期健診や自己予防法を理解し、実践することが大切です。

「歯や口腔の健康に気を付けている高齢者の割合」は、2.7ポイント増加しました。自分の歯を健康に保ち、口腔機能を維持、向上することは全身の健康保持、増進につながります。

生涯にわたり歯と口腔の健康づくりが大切であることから、第2期計画にも指標を設定し、引き続き取組みを推進します。

指標【調査項目】	策定値	最終値（目標値）
フッ素の利用法を知っている保護者の増加 【フッ素の利用法（フッ素塗布、歯みがき剤）を知っている保護者の割合】	【平成20年度】 78.6%	【平成25年度】 83.3%（80%）
幼児のむし歯のり患率の減少 【むし歯がある3歳児の割合】	【平成19年度】 21%	【平成25年度】 16%（20%）
むし歯を保有する中学生の減少 【中学1年生において1人が保有するむし歯の割合】	【平成19年度】 1.9本	【平成25年度】 1.0本（1.4本）
定期健診を受診する成人の増加【定期的に歯科検診を受ける人の割合】	【平成20年度】 38%	【平成26年度】 43.8%（40%）
フロス、歯間ブラシを使用する成人の増加 【歯周病予防のための歯間清掃用具の普及率】	【平成20年度】 46.6%	【平成26年度】 54.8%（50%）

指標【調査項目】	策定値	最終値（目標値）
歯や口腔の健康に気を付けている高齢者の増加 【歯や口腔の健康に気を付けている高齢者の割合】	【平成19年度】 7.5%	【平成25年度】 10.2%（10%）

（健康分野7）生活習慣病・健康管理

（乳幼児期～学童・思春期）

乳幼児の健康診査の受診率は、いずれも目標を達成できませんでした。1歳6か月児健康診査の受診率は1.5ポイントの減少でしたが、4か月児健康診査と3歳児健康診査については、受診率が増加しました。8か月児健康診査の受診率は、増減がありませんでした。乳幼児健康診査は、乳幼児の健やかな発育発達を促すための生活習慣の確立を支援する場として重要であることから、引き続き把握を行います。

幼児の肥満の割合は、0.1ポイントの減少がみられましたが、目標は達成できませんでした。そのため、第2期計画では、肥満との関連が大きい幼児期の食生活習慣の指標を新たに設定し、幼児の肥満と併せて引き続き把握を行います。

（青年期～壮年期～高齢期）

20歳代、70歳代及び80歳代では健診受診率が減少しましたが、他の年代では増加しました。がん検診と特定健康診査については受診率が増加しましたが、特定保健指導の実施率は減少しました。健康診査は、生活習慣病の早期発見のために重要であることから、引き続き指標を設定し、受診率向上のための取組みを推進します。

指標【調査項目】		策定値	最終値（目標値）
乳幼児健康診査を受診する子どもの増加 【乳幼児健康診査受診率】 未受診訪問での把握も含む	4か月児健康診査	【平成20年度】 93.8%	【平成25年度】 97%（100%）
	8～10か月児健康診査	【平成20年度】 92.6%	【平成25年度】 92.6%（100%）
	1歳6か月児健康診査	【平成20年度】 93.3%	【平成25年度】 91.8%（100%）
	3歳児健康診査	【平成20年度】 91.4%	【平成25年度】 93.2%（100%）
幼児の肥満の減少 【5歳肥満児の割合】		【平成21年度】 3.6%	【平成25年度】 3.5%（3.0%）
定期健診（健康診査・がん検診） を受診する成人の増加 【過去1年に健康診断を受けている人の割合】	20歳代	【平成20年度】 64.1%	【平成25年度】 61.8%（70%）
	30歳代	【平成20年度】 58.1%	【平成25年度】 72.1%（70%）
	40歳代	【平成20年度】 72.5%	【平成25年度】 79.6%（75%）

指標【調査項目】		策定値	最終値（目標値）
定期健診（健康診査・がん検診） を受診する成人の増加 【過去1年に健康診断を受けて いる人の割合】	50歳代	【平成20年度】 78%	【平成25年度】 83.6%（80%）
	60歳代	【平成20年度】 64.2%	【平成25年度】 68.8%（68%）
	70歳代	【平成20年度】 73.8%	【平成25年度】 66.1%（75%）
	80歳代	【平成20年度】 62%	【平成25年度】 55.8%（65%）
がん検診の受診率の増加 【がん検診の受診率】		【平成20年度】 10.4%	【平成25年度】 14.1%（16%）
特定健康診査の受診率の増加 【特定健康診査の受診率】		【平成20年度】 18.2%	【平成25年度】 29.6%（27%）
特定保健指導の実施率の増加 【特定保健指導の実施率】		【平成20年度】 17.5%	【平成25年度】 8%（19%）

2 - 2 . 健康づくりの方向性

健康づくりは、個人が自覚し実践することが基本です。そのためには、市民一人一人が生活習慣病予防などの健康づくりに主体的に取り組み、健康管理に努めることが重要です。

生活習慣病を予防するためには、健康的な生活習慣を身につけ習慣化し、それを実践することが必須です。

本計画では、前計画の評価を踏まえ、市民一人一人の健康寿命の延伸や生活の質の向上を目指し、生活習慣の改善や生活習慣病の発症予防・重症化予防に向けた取組みを推進します。

具体的には、ライフステージを「乳幼児期、学童・思春期世代」と「青年期・壮年期世代、高齢期世代」の2つに分け、各世代の市民の健康の保持・増進を推進するための目標を設定し、施策分野ごとに取り組んでいきます。

「乳幼児期、学童・思春期世代」では、健康的な生活習慣を確立し、習慣化することが必要な時期です。健康的な生活習慣を継続することにより、成人になってからの生活習慣病予防につながることを期待されます。そのためには、家庭を含めた周囲の大人が協力して、子どもが健康的な生活習慣を身に付けることができるよう取り組み、支えていくことが必要です。

「青年期、壮年期世代、高齢期世代」では、健康寿命を延ばし充実した人生が送れるように、社会生活を営むために必要な運動機能や認知機能をできる限り維持することが重要です。そのためには、青年期からこうした機能の障がいとなる脳血管疾患等の予防に努めることが必要です。

また、高齢期になっても地域活動に積極的に参加するなど、社会への関わりを持ち続けることが大切です。また、世代を問わず、地域において住民同士が付き合い、信頼関係を深めることは、心身の健康にも良い影響を及ぼすことが期待できます。

ボランティア活動など一人一人ができることに取り組み、地域のつながりを醸成しながら、次世代を担う子どもから高齢者までの健康づくりを推進することが求められます。

2 3 . 施策の体系図

基本理念	政策分野	施策分野	個別施策
生きがいのある暮らしの実現に向けて、健やかな地域づくりを進めよう	1 生活習慣の改善	1 栄養・食生活	【乳幼児期、学童・思春期】
			<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中から産後の栄養についての健康教育 ・乳幼児の食生活についての健康教育 ・乳幼児の食生活についての健康相談 ・乳幼児の食に関する普及・啓発 ・学校における食育 ・農業体験による食と健康についての教育 ・公民館事業での食育の推進
		【青年期、壮年期、高齢期】	
		<ul style="list-style-type: none"> ・貧血予防についての健康教育 ・生活習慣病予防の食事についての健康教育 ・食生活についての健康相談 ・地域における食生活の普及・啓発に関する担い手の養成・育成 ・食に関する普及・啓発 ・高齢者の食生活改善のための訪問指導 ・高齢者の食生活改善のための健康教育 ・高齢者の低栄養予防についての健康教育 ・高齢者の食生活改善についての健康相談 	
		2 身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> 【乳幼児期、学童・思春期】 ・乳幼児健康診査における健康教育 ・子どもの生活習慣病予防のための健康教育 ・子どもの生活習慣病予防についての普及・啓発 ・小中学校における健康教育 ・児童・生徒の運動習慣をつけるための機会の提供 ・児童・生徒の運動習慣をつけるための場の提供 ・生涯スポーツの推進のための機会の提供 ・スポーツを楽しむ環境づくり ・スポーツ活動の普及・啓発 ・スポーツ・レクリエーション活動の場の提供 ・地区住民の親睦や健康増進のための機会の提供

基本理念	政策分野	施策分野	個別施策
生きがいのある暮らしの実現に向けて、健やかな地域づくりを進めよう	1 生活習慣の改善	2 身体活動 ・運動	【青年期、壮年期、高齢期】
			<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防のための運動の健康教育 ・生活習慣病予防のための運動の健康相談 ・生活習慣病予防のための運動の普及・啓発 ・地域の健康づくりのための活動支援 ・地域における運動の普及・啓発に関する担い手の育成 ・身体機能の低下を防ぐための知識の習得と実践の場の提供 ・高齢者のための身近な交流の場の活動支援 ・高齢者の社会参加促進のための活動支援 ・生涯スポーツの推進のための機会の提供 ・スポーツを楽しむ環境づくり ・スポーツ活動の普及・啓発 ・スポーツ・レクリエーション活動の場の提供 ・地区住民の親睦や健康増進のための機会の提供
		3 休養・ こころ の健康	【乳幼児期、学童・思春期】
			<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児健診における健康教育 ・子どもの生活習慣病予防のための健康教育 ・小中学校における健康教育 ・命の尊さの教育 ・悩みやストレスへの対処法の教育 ・悩みを相談できる窓口の情報提供による普及・啓発 ・こころの健康への関心強化のための普及・啓発 ・地域団体や関係機関等との協働による命の尊さの普及・啓発
	【青年期、壮年期、高齢期】		
	<ul style="list-style-type: none"> ・休養に関する健康教育 ・睡眠やこころの健康に関する健康相談 ・休養に関する普及・啓発 ・地域における休養の普及・啓発に関する担い手の養成・育成 ・高齢者のこころの健康についての健康相談 ・介護者のストレス軽減や介護技術の向上のための機会の提供 ・悩みを相談できる窓口の情報提供による普及・啓発 ・こころの健康への関心強化のための普及・啓発 ・関係機関等との協働による命の尊さの普及・啓発 ・ゲートキーパーの養成 ・定年退職前後の世代を対象とした学習機会の提供 		

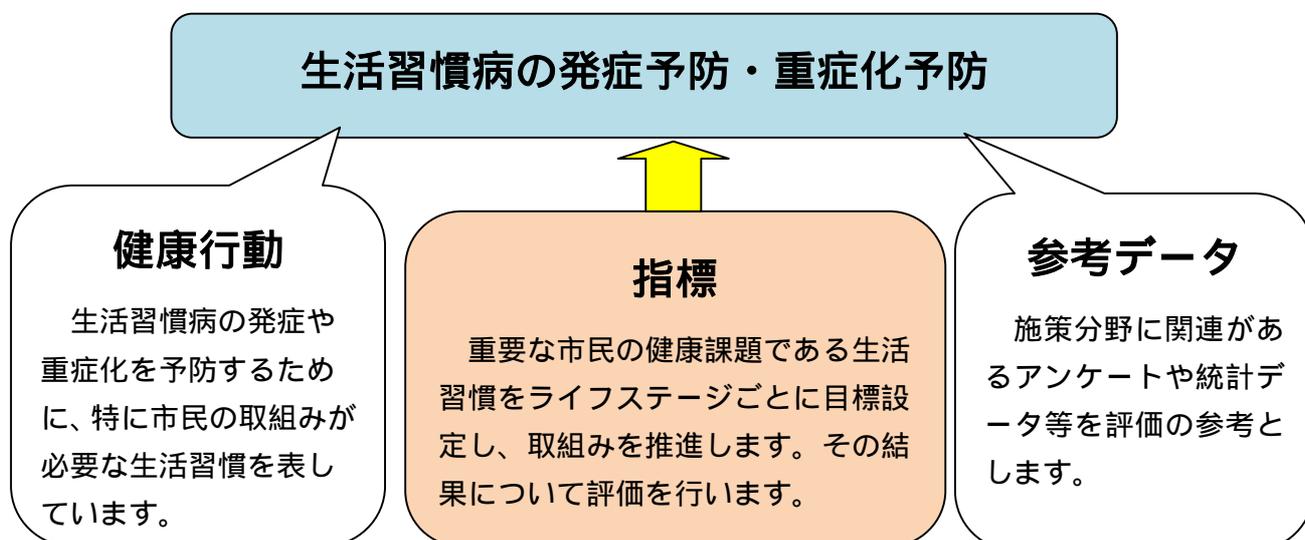
基本理念	政策分野	施策分野	個別施策
生きがいのある暮らしの実現に向けて、健やかな地域づくりを進めよう	1 生活習慣の改善	4 喫煙	【乳幼児期、学童・思春期】
			<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中及び授乳中の喫煙の健康への影響に関する健康教育 ・妊娠中及び授乳中の喫煙の健康への影響に関する健康相談 ・妊娠中及び授乳中の喫煙の健康への影響に関する普及・啓発 ・地域における喫煙の教育指導
			【青年期、壮年期、高齢期】
			<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙による健康への影響についての健康教育 ・COPD（慢性閉塞性肺疾患）についての健康教育 ・生活習慣病予防と喫煙に関する健康相談 ・喫煙による健康への影響についての普及・啓発
		5 飲酒	【乳幼児期、学童・思春期】
			<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中及び授乳中の飲酒による影響に関する健康教育 ・妊娠中及び授乳中の飲酒による影響に関する健康相談 ・妊娠中及び授乳中の飲酒による影響に関する普及・啓発 ・地域における飲酒の教育指導
			【青年期、壮年期、高齢期】
			<ul style="list-style-type: none"> ・飲酒についての健康教育 ・飲酒についての健康相談 ・飲酒についての正しい知識の普及・啓発 ・高齢者の飲酒についての健康相談
		6 歯・口腔の健康	【乳幼児期、学童・思春期】
			<ul style="list-style-type: none"> ・歯科健（検）診 ・歯科健康教育 ・歯科健康相談 ・むし歯や歯周病予防についての普及・啓発
			【青年期、壮年期、高齢期】
			<ul style="list-style-type: none"> ・歯科健（検）診 ・歯科健康教育 ・歯科健康相談 ・歯科疾患予防についての普及・啓発 ・口腔機能の低下を防ぐための知識の習得と実践の場の提供 ・高齢者の歯や口腔に関する健康相談

基本理念	政策分野	施策分野	個別施策
て、 生きがいのある暮らしの実現に向け 健康やかな地域づくりを進めよう	2 生活習慣病の重症化予防	1 がん	<ul style="list-style-type: none"> ・がん検診 ・がん予防についての健康教育 ・がん予防・がん検診についての普及・啓発
		2 生活習慣病	<ul style="list-style-type: none"> ・国民健康保険特定健康診査 ・国民健康保険特定保健指導 ・肝炎ウイルス検診 ・後期高齢者健康診査 ・その他健康診査 ・生活習慣病予防のための健康教育 ・生活習慣病予防のための健康相談 ・生活習慣病予防の普及・啓発

2 - 4 . 目標と指標

生活習慣の改善や生活習慣病の重症化を予防するために、特に重要な市民の健康課題については、施策分野ごとに健康行動として設定します。また、施策分野を評価するための指標を掲げます。具体的には、関係資料をもとに指標の現状値を把握し、市民の健康づくりにおける将来的なあるべき姿を想定しながら目標値を設定します。また、施策分野を評価する上で関連がある統計や調査を参考データとして設定し、指標と併せて確認を行い、施策分野の評価に役立てます。

健康行動	生活習慣病の発症や重症化を予防するために、特に市民の取組みが必要な生活習慣
指標	施策分野を評価するための目標値を設定した項目
参考データ	施策分野を評価するための指標以外の参考とするアンケートや統計データ



2 - 5 . ライフステージごとの目標と取組み

(1) 乳幼児期、学童・思春期

ア 目指す姿

子どもが健やかに成長・発達するためには、胎児期（妊娠中）からの母体の健康づくりが重要です。具体的には、妊娠中に必要な栄養をバランスよく摂り、たばこやお酒の害からや胎児や乳児を守ることです。さらに、出生後は、子ども自身が成長とともに健康に良い生活習慣を身に付けていくことが必要です。そのためには、保護者や家族、身近な地域住民などは、子どもが健やかに成長・発達するための生活習慣について理解し、見守り働きかけることが大切です。具体的には、子ども自身が健康に良い生活習慣を理解し、良い健康行動が選択できるようになること、さらに大人になっても継続できることを目指した支援を行う必要があります。

そのような健康に良い生活習慣を子どもの頃から獲得することで、健やかな成長・発達に良い影響を及ぼすだけでなく、将来的に生活習慣病を予防することにもつながります。

イ 健康行動と指標

健康行動 < 3食をバランスよく食べよう >

3食をきちんと食べることは、心身を育む上で望ましい生活習慣であり、乳幼児期、学童・思春期の食習慣は、青年期以降の食習慣に影響を与えます。特に朝食は、午前中からしっかりと活動ができるように脳や身体にエネルギーを補給する働きがあります。そのため、指標は「朝食を毎日食べる5歳児の割合」及び「朝食を食べる小学5年生の割合」とし、その増加を目指します。また、「朝食に主食、主菜、副菜を食べる5歳児の割合」についても指標とし、その増加を目指します。

健康行動 < 元気に楽しく身体を動かそう >

幼児期から楽しく身体を動かす遊びをすることで、幼児期に必要な多様な動きの獲得や体力・運動能力の基礎を養うことができます。そのため、運動に関する指標として、「休日に2時間以上外遊びをする5歳児の割合」とし、その増加を目指します。また、学童期に運動習慣を身に付けることは、体力の向上・運動能力の向上だけでなく、継続的な運動習慣が将来の生活習慣病の予防につながるといわれています。そのため、学童・思春期の指標を「運動・スポーツの実施状況（ほとんど毎日 週3回以上）」とし、その増加を目指します。

健康行動 < 早寝早起きをしよう >

幼児期からの早寝早起きの習慣は健やかな成長を促します。そのため、幼児期の指標として、「22時までに就寝する5歳児の割合」とし、その増加を目指します。また学童・思春期においても行動の多様化などにより生活リズムが崩れやすい環境にあり、睡眠時間の不足による影響がみられることもあります。そのため、学童・思春期の指標として「睡眠時間が6時間未満の小学

5年生の割合」とし、その減少を目指します。

健康行動 <受動喫煙を避けよう>

妊娠中の喫煙をなくすことで妊娠中の合併症のリスクを下げるだけでなく、児の低体重や乳幼児突然死症候群を減らすことも期待できます。また、授乳中に喫煙をしないことも母子の健康を守るために重要であることから、「妊娠中及び授乳中の喫煙の割合」を指標とし、その減少を目指します。また、妊産婦・乳幼児が受動喫煙の煙害にさらされないように、家族や周囲の人は喫煙場所などに配慮することが必要です。そのため、「受動喫煙をしない・させない者の割合」を指標とし、その増加を目指します。

健康行動 <お酒の害から乳児・胎児を守ろう>

妊婦や授乳中の女性が飲酒をしないためには、本人の努力のみならず周囲の理解や協力が必要です。そのため、「妊娠中及び授乳中の飲酒の割合」を指標としその減少を目指します。

健康行動 <むし歯から歯を守ろう>

乳幼児期は口腔の発育を促し、また、健全な永久歯列へ導くうえで大切な時期です。そのため「むし歯がない3歳児の割合」の増加、「むし歯がない中学1年生の割合」の増加及び「フッ化物を利用している者の割合」の増加を指標とします。

ウ 目標値

前計画の評価及び各施策分野の指標の現状値を参考として、各指標の目標値を設定しました。目標値は中間値及び最終値としました。(目標値の記載が中間値のみとなっている指標については、関連計画の見直しなどに合わせて最終目標値を設定します。)

政策分野	施策分野	健康行動	指標	現状値 (H26)	目標値	
					中間 (H31)	最終 (H36)
1 生活習慣の改善	1 栄養・食生活	3食をバランスよく食べよう	朝食を毎日食べる5歳児の割合	96.4%	増加	100%に近づける
			朝食を食べる小学5年生の割合	(男子) 99.1% (女子) 98.8%	増加	100%に近づける
			朝食に主食、主菜、副菜を食べる5歳児の割合	58.1%	60%	70%

政策分野	施策分野	健康行動	指標	現状値 (H26)	目標値	
					中間 (H31)	最終 (H36)
1 生活習慣の改善	2 身体活動・運動	元気に楽しく身体を動かそう	休日に2時間以上の外遊びをする幼児の割合	73.1%	77%	80%
			運動・スポーツの実施状況 (ほとんど毎日[週3日以上])	小学5年生 (男子) 60.8% (女子) 30.2% 中学2年生 (男子) 79.5% (女子) 57.5%	増加	増加
	3 休養・こころの健康	早寝・早起きをしよう	22時までに就寝する5歳児の割合	85.6%	87%	88%
			睡眠時間が6時間未満の小学5年生の割合	(男子) 7.3% (女子) 5.2%	減少	減少
	4 喫煙	受動喫煙を避けよう	妊娠中及び授乳中の喫煙の割合	7.3%	5%	0%
			受動喫煙をしない・させない者の割合	47.4%	65%	85%
	5 飲酒	お酒の害から乳児・胎児を守ろう	妊娠中及び授乳中の飲酒の割合	(妊娠中) 3.2% (授乳中) 4.4%	(妊娠中) 2% (授乳中) 3.4%	(妊娠中) 0% (授乳中) 0%
			むし歯がない3歳児の割合	84%	88%	91%
	6 歯・口腔の健康	むし歯から歯を守ろう	むし歯がない中学1年生の割合	67%	72%	77%
			フッ化物を利用している者の割合	79.4%	85%	90%

エ 取組み

乳幼児期、学童・思春期世代については、子ども一人一人に合った成長・発達ができるよう、また、健やかな生活習慣の獲得に向けて、養育者や保護者、地域住民、学校などの関係機関を通じた取組みを推進します。

政策分野	施策分野	個別施策（担当課）	事業概要
1 生活習慣の改善	1 栄養・食生活	妊娠中から産後の栄養についての健康教育（健康課）	母親父親教室等において講義や調理実習を実施します。
		乳幼児の食生活についての健康教育（健康課）	発育・発達に応じた離乳食教室を実施します。
			2歳児と保護者を対象に早寝・早起き・朝ごはんの集団指導を実施します。
			幼児とその保護者を対象に朝食やバランスが良い食事についての講義と調理実習を実施します。
			市民団体等からの依頼に応じて健康増進・食生活改善の健康教室を開催します。
		乳幼児の食生活についての健康相談（健康課）	乳幼児の食生活についての相談（電話相談、来所相談、インターネット相談、家庭訪問）を実施します。
		乳幼児の食に関する普及・啓発（健康課）	朝食の大切さや季節に合わせた情報について広報媒体で普及・啓発します。
		学校における食育（教育指導課）	体育、家庭科、特別活動などにおいて、それぞれの特質に応じて適切に行います。また、それらの指導を通して、家庭や地域社会との連携を図ります。
		農業体験による食と健康についての教育（農水産課）	野菜や米などの農業体験事業を実施します。
		公民館事業での食育の推進（中央公民館）	公民館事業において料理教室などを通じた食育の機会を提供します。

政策分野	施策分野	個別施策（担当課）	事業概要
1 生活習慣の改善	2 身体活動 ・運動	乳幼児健康診査における健康教育（健康課）	1歳6か月児健診及び3歳児健診にて、外遊びの重要性について周知をします。
		子どもの生活習慣病予防のための健康教育（健康課）	市内の幼稚園・保育園で保護者や子供に関わる方を対象に身体を使った遊びの大切さを周知します。
		子どもの生活習慣病予防についての普及・啓発（健康課）	ホームページなどで情報提供を行います。
		小中学校における健康教育（教育指導課）	生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てます。
		児童・生徒の運動習慣をつけるための機会の提供（スポーツ課）	児童・生徒の心身の健全な育成と体力の向上を図るため、児童・生徒を対象としたスポーツ大会を開催します。
		児童・生徒の運動習慣をつけるための場所の提供（スポーツ課）	児童の心身の健全な育成と体力の向上を図るため、夏季休業中の小学校のプールを開放します。
		生涯スポーツの推進のための機会の提供（スポーツ課）	市民のスポーツ振興と体力づくり、技術の向上を図るため、多様なスポーツ大会を開催します。
			運動、スポーツのきっかけづくりとして、手話ダンスを利用した事業を実施します。
		スポーツを楽しむ環境づくり（スポーツ課）	地域の身近なスポーツ拠点として、学校の体育館や運動場を開放します。
市民のスポーツ振興と体力づくり、技術の向上を図るため、各種スポーツ施設の維持・管理・運営を行います。			
スポーツ活動の普及・啓発（スポーツ課）	市民のスポーツ活動の普及・啓発を図るため、スポーツ情報（イベント・団体・施設情報）を一元化したポータルサイトの構築・運営をします。		

政策分野	施策分野	個別施策（担当課）	事業概要
1 生活習慣の改善	2 身体活動 ・運動	スポーツ・レクリエーション活動の場の提供（総合公園課）	スポーツ・レクリエーション活動の普及を図るため、各種スポーツ施設の整備・管理・運営を行います。
		地区住民の親睦や健康増進のための機会の提供（中央公民館）	市民体育レクリエーション地区大会を26会場において年に1回実施します。
	3 休養・ こころの 健康	乳幼児健診における健康教育（健康課）	1歳6か月児健診及び3歳児健診にて保護者を対象に子どもの生活リズムの大切さの周知や保健指導を実施します。
		子どもの生活習慣病予防のための健康教育（健康課）	市内の幼稚園・保育園で保護者や子供に関わる方を対象に、子どもの生活習慣病予防のための生活リズム・睡眠の大切さを周知します。
		小中学校における健康教育（教育指導課）	生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎を培います。
		命の尊さの教育（福祉総務課）	学校と協力し、中学生を対象に「生き方・命の尊さを考える講演会」を実施します。 いじめ問題や命の大切さをテーマとした視聴覚教材を学校へ貸出し、授業で活用してもらいます。
		悩みやストレスへの対処法の教育（福祉総務課）	悩みやストレスは抱え込まずに相談すること、また、身近な人の悩みや様子の変化に気付いたら、声をかけ、話を聴き、支援につなぐことが大切であることを伝えます。
		悩みを相談できる窓口の情報提供による普及・啓発（福祉総務課）	「ひとりで悩まず相談を」というメッセージと相談窓口情報を伝えることを目的に相談窓口案内を作成し、市内全小中学校、高等学校児童生徒へ配付します。

政策分野	施策分野	個別施策（担当課）	事業概要
1 生活習慣の改善	3 休養・ こころの健康	こころの健康への関心強化のための普及・啓発（福祉総務課）	メンタルヘルスチェックシステム「こころの体温計」のサービス提供により、こころの健康への関心を高め、うつやいじめなどの早期発見を促します。
		地域団体や関係機関等との協働による命の尊さの普及・啓発（福祉総務課）	中学校と協力し、自殺予防啓発ポスターの制作と保育体験ボランティアを実施します。
			各地域団体と協力し、「いのちの尊さを伝える本」の読み聞かせをします。自殺予防週間及び自殺対策強化月間に、街頭キャンペーンの実施や図書館に特設コーナーの設置をします。
	4 喫煙	妊娠中及び授乳中の喫煙の健康への影響に関する健康教育（健康課）	母親父親教室などにおいて喫煙や受動喫煙の影響についての健康教育を実施します。
		妊娠中及び授乳中の喫煙の健康への影響に関する健康相談（健康課）	妊産婦訪問指導などで禁煙についての相談を実施します。
		妊娠中及び授乳中の喫煙の健康への影響に関する普及・啓発（健康課）	イベントなどにおいてパネル展示等の啓発活動を行います。
		地域における喫煙の教育指導（青少年課）	青少年補導員や関係団体が未成年喫煙者への指導及び声かけを実施します。
	5 飲酒	妊娠中及び授乳中の飲酒による影響に関する健康教育（健康課）	母教父親教室などにおいて健康教育を実施します。
		妊娠中及び授乳中の飲酒による影響に関する健康相談（健康課）	妊産婦訪問指導などで飲酒についての相談を実施します。
		妊娠中及び授乳中の飲酒による影響に関する普及・啓発（健康課）	イベントなどにおいてパネル展示等の啓発活動を行います。
		地域における飲酒の教育指導（青少年課）	青少年補導員や関係団体が未成年飲酒者への指導及び声かけを実施

政策分野	施策分野	個別施策（担当課）	事業概要
1 生活習慣の改善	6 歯・口腔の健康	歯科健（検）診 （健康課・教育総務課）	幼児や児童、生徒を対象としたむし歯などの早期発見のための歯科健（検）診を実施します。
		歯科健康教育 （健康課・教育総務課）	妊娠中から乳幼児とその保護者などに対し、むし歯予防についての教室を実施します。
			幼稚園、保育園、小中学校へ出向き、むし歯や歯周病予防についての教室を実施します。
		歯科健康相談（健康課）	歯の健康に関する相談を電話や来所、訪問などで実施します。
		むし歯や歯周病予防についての普及・啓発（健康課）	歯と口の健康週間などに合わせた普及活動や歯の大切さについて広報媒体で普及・啓発を実施します。

(2) 青年期、壮年期、高齢期

ア 目指す姿

青年期、壮年期は、生活習慣が確立し自己管理が重要な時期です。一方、就職、結婚、出産など成人として様々なライフサイクル上の節目があります。その結果、日々の仕事や子育て、家事、介護等で多忙になり、自分のことを後回しにしがちです。しかし、この世代からの生活習慣の偏りの蓄積が、生活習慣病の発症や重症化につながる危険性があります。そのため、自覚症状がなくても自分の健康に関心を持ち、忙しい日常生活の中でも生活習慣を見直し重症化を予防するよう行動する必要があります。

高齢期は、人生の成熟期を迎え比較的時間のゆとりなどができる世代ですが、同時に疾病や身体機能の低下などから、健康状態の個人差も大きく健康への関心が高まる時期でもあります。また、生活習慣病も重症化しやすい世代であるため、自分の健康状態に応じて生活習慣を見直すなど、無理なく健康管理を行う必要があります。さらに、それまでの社会とのつながりを大切にしつつ、地域の活動に参加するなど、生きがいや社会参加による健康づくりも重要です。

イ 健康行動と指標

健康行動 < 3食をバランスよく食べよう >

日本の食事パターンである主食・主菜・副菜の組み合わせは、必要な栄養素の摂取量を摂取しやすく、良い栄養状態につながる事が期待できます。そのため、指標は、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合」とし、その増加を目指します。また、野菜摂取量を増やし、体重のコントロールや循環器疾患及び2型糖尿病の一次予防を行うことが重要です。そのため、指標は「1日の野菜摂取量が350g以上の者の割合」とし、その増加を目指します。

健康行動 < 高齢者の低栄養を予防しよう > (高齢期)

高齢期は、食事を作ることが面倒になったり身体機能が落ちたりすることなどから1回に食べられる食事量が減ると、必要な栄養が不足し低栄養状態を招くおそれがあります。そのため、低栄養予防の指標を「1日朝・昼・晩の3食を食べている虚弱高齢者及び介護認定要支援者の割合」とし、その増加を目指します。

健康行動 < 定期的に運動しよう >

運動は、継続し習慣化することで、有酸素運動による脂肪の燃焼やHDLコレステロール(善玉)の増加や、筋力運動による基礎代謝を高め余ったエネルギーが脂肪になるのを防ぐなどの効果があります。そのため、運動習慣の指標については、「週2日以上で30分以上の運動を1年以上継続している者の割合」とし、その増加を目指します。

健康行動 <ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を予防しよう>（高齢期）

ロコモティブシンドロームの予防には運動の機会を増やすことが重要です。スポーツ（ウォーキングを含む）や身体を動かすことを心がけることが高齢者のロコモティブシンドロームの予防になるものと考え、「スポーツや身体を動かすことをほとんどしない者の割合」の減少を目指します。

健康行動 <社会活動に参加しよう>（高齢期）

高齢期のボランティア活動、趣味・稽古事などの社会参加・社会貢献活動は、将来の日常生活動作（ADL）障がいリスクを減少させることが研究で報告されています。また、社会参加は、心理的健康にとって好影響をもたらすほか、外出の機会の増加にもつながり、身体活動や食欲の増進効果もあります。そのため、「地域活動への参加状況の割合」の増加を目指します。

健康行動 <睡眠による休養をとろう>

睡眠不足による疲労感の蓄積により、情緒が不安定になるといった症状がある場合は、積極的に休養を心がけることが必要です。また、睡眠障がいを早期に発見し生活改善や適切な治療を行うことが重要です。それにより、こころの病気や肥満、高血圧、糖尿病の発症・悪化予防につながることを期待できます。そのため、睡眠の指標については、「睡眠による休養が十分にとれていない者の割合」とし、その減少を目指します。

健康行動 <ストレスと上手に付き合おう>

こころの健康を維持するためには多くの要素がありますが、ストレスと上手に付き合うことは欠かせない要素となっています。そのため、こころの健康を維持するための指標については、「ストレスが大いにある者の割合」とし、その減少を目指します。

健康行動 <喫煙の害から身を守ろう>

成人の喫煙率の低下は、喫煙関連疾患の発症や死亡を短期間に減少させることにつながります。そのため、「喫煙者の割合」を指標とし、喫煙をやめたい人がやめられるように喫煙の害や効果的な禁煙方法について情報提供を行い、その減少を目指します。また、喫煙者が非喫煙者のことを考え、喫煙場所などを配慮することが大切であることから、「受動喫煙をしない・させない者の割合」を指標とし、その増加を目指します。

健康行動 < COPD（慢性閉塞性肺疾患）について知ろう>

COPD（慢性閉塞性肺疾患）が予防可能な生活習慣病であることの理解が必要です。そのため、「COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度」を指標とし、その増加を目指します。

健康行動 <適度な飲酒を心がけよう>

適度な飲酒を心がけることで、生活習慣病のリスクを下げることにつながります。そのため、「生活習慣病のリスクを高める量の飲酒者の割合」を指標とし、その減少を目指します。

健康行動 < 歯みがき上手になろう >

むし歯や歯周病予防には、自分自身でできる予防法として歯ブラシと併せて歯間清掃用具の使用が効果的であることから、「歯間清掃用具使用者の割合」を指標とし、その増加を目指します。

健康行動 < 歯周病を予防しよう >

歯と口腔の健康への意識は、痛みなどの自覚症状がないと薄れがちです。歯科疾患の予防にはかかりつけ医を持ち、定期的に歯科検診を受けることが欠かせません。そのため、「定期的に歯科検診を受けている者の割合」を指標とし、その増加を目指します。

健康行動 < なんでもよくかんで食べよう >

健全な歯を維持し、しっかりかんで食事をとることは、口腔機能の維持、向上につながり、全身の健康の保持増進に大きく寄与することから、「60歳代のそしゃく満足者の割合」を指標とし、その増加を目指します。

健康行動 < 歯と口腔の健康に関心を持とう > (高齢期)

歯や口腔の健康に関心を持ち、機能を維持・向上することが介護予防や健康寿命の延伸につながります。そのため、「歯や口腔の健康に気を付けている高齢者の割合」を指標とし、その増加を目指します。

健康行動 < 定期的ながん検診を受けよう >

がん予防には生活習慣の改善が重要ですが、全てのがんを予防することはできません。がんによる死亡を防ぐために最も重要なのは、がんの早期発見であり、自覚症状がなくても定期的ながん検診を受けることが必要です。そのため、「がん検診の受診率」を指標とし、その増加を目指します。

健康行動 < 年に1回は健康診断を受けよう >

生活習慣病予防のためには、特定健康診査などを受けることが大切です。また、健康診査を受けた結果、メタボリックシンドローム該当者及びその予備群となった場合は、特定保健指導などを利用し、生活習慣の改善を行う必要があります。そのため、平塚市国民健康保険の「特定健康診査の受診率」及び「特定保健指導の実施率」を指標とし、その増加を目指します。さらに、市民全体の健康診査の受診傾向を把握するため、「年に1回健康診断を受けている割合」についても指標とし、その増加を目指します。

ウ 目標値

前計画の評価及び各施策分野の指標の現状値を参考として、各指標の目標値を設定しました。目標値は中間値及び最終値としました。（目標値の記載が中間値のみとなっている指標については、関連計画の見直しなどに合わせて最終目標値を設定します。）

政策分野	施策分野	健康行動	指標	現状値	目標値				
					中間値	最終値			
1 生活習慣の改善	1 栄養・食生活	3食をバランスよく食べよう	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合	54.5%	60%	65%			
			1日の野菜摂取量が350g以上の者の割合	21%	35%	50%			
		高齢者の低栄養を予防しよう（高齢期）	1日朝・昼・晩の3食を食べている虚弱高齢者及び介護認定要支援者の割合	87.7% (H25)	90% (H29)	-			
	2 身体活動・運動	定期的な運動しよう	週2日以上で30分以上の運動を1年以上継続している者の割合	20～59歳男性	25.4%	20～59歳男性	30%	20～59歳男性	35%
				20～59歳女性	15.4%	20～59歳女性	20%	20～59歳女性	25%
		ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を予防しよう（高齢期）	スポーツや身体を動かすことをほとんどしない者の割合	20.2%	19.6% (H29)	-			
		社会活動に参加しよう（高齢期）	地域活動への参加状況の割合	19.2% (H25)	23% (H29)	30%			

政策分野	施策分野	健康行動	指標	現状値	目標値	
					中間値	最終値
1 生活習慣の改善	3 休養・ こころ の健康	睡眠による休養をとろう	睡眠による休養が十分にとれていない者の割合	22.9%	21.5%	20%
		ストレスと上手に付き合おう	ストレスが大いにある者の割合	15.8%	15.5%	14%
	4 喫煙	喫煙の害から身を守ろう	喫煙者の割合	14.2%	13%	12%
			受動喫煙をしない・させない者の割合	47.4%	65%	85%
		COPD(慢性閉塞性肺疾患)について知ろう	COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度	34%	60%	80%
	5 飲酒	適度な飲酒を心がけよう (男性)純アルコール量 40g未満/日 (女性)純アルコール量 20g未満/日	生活習慣病のリスクを高める量の飲酒者の割合	男性 11.1%	男性 10.5%	男性 10%
				女性 7.1%	女性 6.8%	女性 6.5%
	6 歯・口腔の 健康	歯みがき上手になろう	歯間清掃用具使用者の割合	54.8%	62.5%	65%
		歯周病を予防しよう	定期的に歯科検診を受けている者の割合	43.9%	59%	70%
		なんでもよくかんで食べよう	60歳代のそしゃく満足者の割合	64.3%	67%	71%
		歯と口腔の健康に関心を持とう(高齢期)	歯や口腔の健康に気を付けている高齢者の割合	10.2% (H25)	13% (H29)	-

政策分野	施策分野	健康行動	指標	現状値	目標値	
					中間値	最終値
2 生活習慣病の重症化予防	1 がん	定期的にがん検診を受けよう	がん検診の受診率	14.1%	16.5%	18%
	2 生活習慣病	年に1回は健康診断を受けよう	特定健康診査の受診率	29.6% (H25)	35% (H29)	-
			特定保健指導の実施率	8% (H25)	27% (H29)	-
			年に1回健康診断を受けている割合	61.3%	68%	75%

エ 取組み

青年期、壮年期では、この時期の生活習慣の積み重ねが健康に及ぼす影響が大きいことを理解し、自ら健康に良い行動が実践できるような支援が必要です。

さらには、家族や職場など周囲の理解やサポートが健康管理の支えになることもあることから、そのような環境づくりも重要です。

高齢期においては、生活習慣病の重症化予防の重要性とそのため生活習慣の改善の必要性について正しい知識が持てるように取り組みます。また、高齢者が参加できる地域の健康づくりの支援を推進します。

政策分野	施策分野	個別施策（担当課）	事業概要
1 生活習慣の改善	1 栄養・食生活	貧血予防についての健康教育（健康課）	乳児期の子を持つ母親を対象に貧血予防のための食事について健康教育を実施します。
		生活習慣病予防の食事についての健康教育（健康課）	生活習慣病予防の食事について講話や調理実習を含めた体験型の教育を実施します。また、市民団体などからの依頼に応じて健康増進・食生活改善の健康教室を開催します。
		食生活についての健康相談（健康課）	食生活についての相談（電話相談、来所相談、家庭訪問）を実施します。

政策分野	施策分野	個別施策（担当課）	事業概要
1 生活習慣の改善	1 栄養・食生活	地域における食生活の普及・啓発に関する担い手の養成・育成（健康課）	地域での食生活改善推進活動に必要な知識や技術を習得するため、食生活改善推進員養成講座と会員への支援を実施します。
		食に関する普及・啓発（健康課）	食生活改善推進員の協力を得ながら講座において情報を普及・啓発します。また、広報媒体でも普及・啓発を行います。
		高齢者の食生活改善のための訪問指導（高齢福祉課）	本人やその家族などから依頼があった通所困難な高齢者を対象に、訪問による栄養状態改善のための保健指導を実施します。
		高齢者の食生活改善のための健康教育（高齢福祉課）	調理実習を通して、高齢者の食生活改善の意識を高める教室を開催します。
		高齢者の低栄養予防についての健康教育（高齢福祉課）	65歳以上を対象に低栄養状態を早期発見するとともに栄養改善指導や予防教室を実施します。
		高齢者の食生活改善についての健康相談（高齢福祉課）	65歳以上を対象に本人、又はその家族に対して、電話や来所により健康増進・食生活改善につなげる保健指導を実施します。
	2 身体活動・運動	生活習慣病予防のための運動の健康教育（健康課）	運動の体験などを通して生活習慣病予防や運動の基礎知識が学べる健康教育を実施します。また、地域からの依頼に応じて健康教室を開催します。
	生活習慣病予防のための運動の健康相談（健康課）	生活習慣病予防のための運動の相談（電話、来所、家庭訪問）を実施します。	
	生活習慣病予防のための運動の普及・啓発（健康課）	国が定めた運動指針についての普及・啓発活動を行います。	
	地域の健康づくりのための活動支援（健康課）	地域の健康づくりの向上を目指して活動しているグループの活動を支援します。また、平塚市健康推進員連絡協議会に委託して、気軽に運動を体験できる機会を提供します。	

政策分野	施策分野	個別施策（担当課）	事業概要
1 生活習慣の改善	2 身体活動・運動	地域における運動の普及・啓発に関する担い手の育成（健康課）	地域住民に対して運動の重要性について伝え、運動の機会が提供できるように健康推進員の養成・育成に努めます。
		身体機能の低下を防ぐための知識の習得と実践の場の提供（高齢福祉課）	65歳以上の方を対象に身体機能改善の機会を提供します。
		高齢者のための身近な交流の場の活動支援（高齢福祉課）	地域主体の健康づくりや市の健康チャレンジ事業への取組みも含めた自主的グループ活動を支援します。
		高齢者の社会参加促進のための活動支援（高齢福祉課）	高齢者の生きがい・やりがいを見出し、社会参加する機会を提供します。
		生涯スポーツの推進のための機会の提供（スポーツ課）	市民のスポーツ振興と体力づくり、技術の向上を図るため、多様なスポーツ大会を開催します。
			運動、スポーツのきっかけづくりとして、手話ダンスを利用した事業を実施します。
		スポーツを楽しむ環境づくり（スポーツ課）	地域の身近なスポーツ拠点として学校の体育館や運動場を開放します。
			市民のスポーツ振興と体力づくり、技術の向上を図るため、各種スポーツ施設の維持・管理・運営を行います。
		スポーツ活動の普及・啓発（スポーツ課）	市民のスポーツ活動の普及・啓発を図るため、スポーツ情報（イベント・団体・施設情報）を一元化したポータルサイトの構築・運営をします。
スポーツ・レクリエーション活動の場の提供（総合公園課）	スポーツ・レクリエーション活動の普及を図るため、各種スポーツ施設の整備・管理・運営を行います。		
地区住民の親睦や健康増進のための機会の提供（中央公民館）	市民体育レクリエーション地区大会を26会場において年に1回実施します。		

政策分野	施策分野	個別施策（担当課）	事業概要
1 生活習慣の改善	3 休養・ こころの健康	休養に関する健康教育（健康課）	睡眠と生活習慣病予防について専門医や保健師による健康教育を実施します。また、地域からの依頼に応じて健康教室を開催します。
		睡眠やこころの健康に関する健康相談（健康課）	睡眠やこころの健康についての悩みや不安を抱えている方を対象とした相談（電話相談、来所相談、家庭訪問）を実施します。
		休養に関する普及・啓発（健康課）	睡眠と生活習慣病予防の関係についてホームページなどで周知します。また、健康推進員連絡協議会に委託し休養に関する普及・啓発活動を行います。
		地域における休養の普及・啓発に関する担い手の養成・育成（健康課）	地域で休養の重要性について伝えることができるように健康推進員の養成・育成に努めます。
		高齢者のこころの健康についての健康相談（高齢福祉課）	65歳以上を対象に、本人、又はその家族に対して電話や来所によりこころの健康についての保健指導を実施します。
		介護者のストレス軽減や介護技術の向上のための機会の提供（高齢福祉課）	高齢者を介護する家族などを対象に、交流会や介護に関する適切な知識及び技術の習得により、介護負担の軽減につながる教室を開催します。
		悩みを相談できる窓口の情報提供による普及・啓発（福祉総務課）	「ひとりで悩まず相談を」というメッセージと相談窓口情報を伝えることを目的に相談窓口案内を作成し、市内医療機関や公共機関などへ配架、イベントなどで配布します。
		こころの健康への関心強化のための普及・啓発（福祉総務課）	メンタルヘルスチェックシステム「こころの体温計」を導入し、こころの健康に関心を持ってもらい、うつなどの早期発見を促します。
		関係機関等との協働による命の尊さの普及・啓発（福祉総務課）	自殺予防週間及び自殺対策強化月間に、街頭キャンペーンの実施や図書館に特設コーナーの設置をします。

政策分野	施策分野	個別施策（担当課）	事業概要
1 生活習慣の改善	3 休養・ こころの健康	ゲートキーパーの養成 （福祉総務課）	こころの不調や様子の変化に気付き、声をかけ、話を聴いて、適切な支援につなぎ、見守るゲートキーパーを養成します。
		定年退職前後の世代を対象とした学習機会の提供 （中央公民館）	余暇の活用方法や地域活動への参画などをテーマに、セカンドライフ教室を開催します。
	4 喫煙	喫煙による健康への影響についての健康教育（健康課）	青年期を対象に喫煙の健康への影響に対する健康教育を実施します。
		COPD（慢性閉塞性肺疾患）についての健康教育（健康課）	COPD（慢性閉塞性肺疾患）に関する正しい知識の提供を目的として専門医による健康教育を実施します。また、地域からの依頼に応じて健康教育を実施します。
		生活習慣病予防と喫煙に関する健康相談（健康課）	生活習慣病と喫煙との関係や禁煙に関する電話、面接 訪問相談を実施します。
		喫煙による健康への影響についての普及・啓発（健康課）	世界禁煙デーに合わせたパネル展示やイベントなどにおいて啓発を行います。また、受動喫煙の害については、パンフレットなどで周知します。
	5 飲酒	飲酒についての健康教育（健康課）	生活習慣病のリスクを高める飲酒量などについて地域からの依頼に応じて健康教育を実施します。
		飲酒についての健康相談（健康課）	生活習慣病と飲酒との関係についての相談を実施します。
		飲酒についての正しい知識の普及・啓発（健康課）	生活習慣病のリスクを高める飲酒量についてパンフレットなどで周知します。
		高齢者の飲酒についての健康相談（高齢福祉課）	65歳以上を対象に、本人、又はその家族に対して電話や来所により飲酒についての保健指導を実施します。

政策分野	施策分野	個別施策（担当課）	事業概要
1 生活習慣の改善	6 歯・口腔の健康	歯科健（検）診（健康課）	歯周病や口腔疾患の早期発見、早期治療、改善を目的に妊婦健歯科康診査、成人歯科検診を実施します。
		歯科健康教育（健康課）	生活習慣病と歯周病の関係や予防法などについて、地域や団体からの依頼に応じ、歯科健康教育を実施します。
		歯科健康相談（健康課）	歯の健康に関する相談を電話、来所などで実施します。
		歯科疾患予防についての普及・啓発（健康課）	歯の健康に関して広報媒体やパンフレットで普及・啓発を行います。
		口腔機能の低下を防ぐための知識の習得と実践の場の提供（高齢福祉課）	65歳以上を対象に基本チェックリストによる調査を実施し、口腔機能の低下、又はそのおそれがある高齢者に対し、口腔機能低下予防のためのプログラムを実施します。また、口腔機能向上のために身近で気軽に取り組める住民主体の健康増進活動の育成・支援を行います。
	高齢者の歯や口腔に関する健康相談（高齢福祉課）	65歳以上を対象に本人、又は家族に対して電話や来所により歯や口腔についての保健指導を実施します。	

政策分野	施策分野	個別施策（担当課）	事業概要
2 生活習慣病の重症化予防	1 がん	がん検診（健康課）	市民を対象とした各種がん検診（胃がん、大腸がん、前立腺がん、子宮がん、乳がん、肺がん）を集団及び施設検診で実施します。
		がん予防についての健康教育（健康課）	地域からの依頼に応じてがん予防やがん検診の重要性についての健康教育を実施します。
		がん予防・がん検診についての普及・啓発（健康課）	がん予防やがん検診に関する知識を得て受診行動につなげるための普及・啓発活動を行います。

政策分野	施策分野	個別施策（担当課）	事業概要
2 生活習慣病の重症化予防	2 生活習慣病	国民健康保険特定健康診査（保険年金課）	40歳～74歳の国民健康保険被保険者を対象に生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的とした健康診査を実施します。
		国民健康保険特定保健指導（健康課）	国民健康保険特定健康診査受診者のうち、内臓脂肪症候群該当者、又は予備群該当者を対象に保健指導を実施します。
		肝炎ウイルス検診（健康課）	市民を対象に肝炎ウイルスの早期発見を目的とした検診を実施します。
		後期高齢者健康診査（健康課）	後期高齢者医療保険加入者を対象に健康診査を実施します。
		その他健康診査（健康課）	生活保護受給者や中国残留邦人等支援給付受給者を対象に生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的とした健康診査を実施します。
		生活習慣病予防のための健康教育（健康課）	生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として専門医、保健師などによる健康教育を実施します。
		生活習慣病予防のための健康相談（健康課）	生活習慣病予防の発症や重症化を予防するための健康相談を実施します。
		生活習慣病予防の普及・啓発（健康課）	生活習慣病予防の発症や重症化を予防するための普及・啓発活動を行います。

2 - 6 . 指標及び参考データ一覧

(乳幼児期、学童・思春期)

施策分野	健康行動	指標 (担当課)	出典	参考データ	出典
1 栄養・ 食生活	3食をバラ ンスよく食 べよう	朝食を毎日食べる5歳児の割合 (健康課)	5歳児の生活実態調査	5歳児肥満度	5歳児の肥満度調査
		朝食を食べる小学5年生の割合 (教育指導課)	全国体力・運動能力、運動習慣等調査	-	-
		朝食に主食、主菜、副菜を食べる5歳児の割合 (健康課)	5歳児の生活実態調査	5歳児肥満度	5歳児の肥満度調査
2 身体活動 ・運動	元気に楽し く身体を動 かそう	休日に2時間以上の外遊びをする5歳児の割合 (健康課)	5歳児の生活実態調査	乳幼児健診の受診率	1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査
		運動・スポーツの実施状況 (ほとんど毎日[週3日以上]) (教育指導課)	全国体力・運動能力、運動習慣等調査	5歳児肥満度	5歳児の肥満度調査
3 休養・ こころの 健康	早寝早起き をしよう	22時までに就寝する5歳児の割合 (健康課)	5歳児の生活実態調査	乳幼児健康診査の受診率	1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査
		睡眠時間が6時間未満の小学5年生の割合 (教育指導課)	全国体力・運動能力、運動習慣等調査	-	-
4 喫煙	受動喫煙を 避けよう	妊娠中及び授乳中の喫煙の割合 (健康課)	子育て支援に関するアンケート調査	低出生体重児の割合	神奈川県保健衛生統計年報
				喫煙率	平塚市民の健康意識アンケート
				未成年者の愛護指導の状況	喫煙・飲酒などの行為指導件 (青少年課)

施策分野	健康行動	指標（担当課）	出典	参考データ	出典
4 喫煙	受動喫煙を避けよう	受動喫煙をしない・させない者の割合（健康課）	平塚市民の健康意識アンケート	喫煙者の分煙行動の割合	平塚市民の健康意識アンケート
				COPD以外の喫煙が及ぼす健康被害の認知度	平塚市民の健康意識アンケート
5 飲酒	お酒の害から乳児・胎児を守ろう	妊娠中及び授乳中の飲酒の割合（健康課）	子育て支援に関するアンケート調査	未成年者の愛護指導の状況	喫煙・飲酒などの行為指導件（青少年課）
6 歯・口腔の健康	むし歯から歯を守ろう	むし歯がない3歳児の割合（健康課）	3歳児健康診査	-	-
		むし歯がない中学1年生の割合（教育総務課）	学校保健統計	-	-
		フッ化物を利用している者の割合（健康課）	子育て支援に関するアンケート調査	-	-

(青年期、壮年期、高齢期)

施策分野	健康行動	指標 (担当課)	出典	参考データ	出典
1 栄養・食生活	3食をバランスよく食べよう	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日に2回以上の日がほぼ毎日の者の割合 (健康課)	平塚市食育推進のための実態調査	BMI 25以上の割合 (40 ~ 60歳代男女)	国民健康保険特定健康診査
				BMI 18.5未満の割合 (20歳代女性)	平塚市食育推進のための実態調査
		1日の野菜摂取量が350g以上の者の割合 (健康課)	平塚市食育推進のための実態調査	-	-
	高齢者の低栄養を予防しよう (高齢期)	1日朝・昼・晩の3食を食べている虚弱高齢者及び介護認定要支援者の割合 (高齢福祉課)	平塚市高齢者福祉計画調査	BMI 20以下の割合	国民健康保険特定健康診査 (65 ~ 74歳) 後期高齢者健康診査 (75歳以上)
2 身体活動・運動	定期的に運動しよう	週2日以上で30分以上の運動を1年以上継続している者の割合 (20 ~ 59歳) (健康課)	平塚市民の健康意識アンケート	NCDによる死亡	神奈川県保健衛生統計年報
				運動を始めるために必要な条件	平塚市民の健康意識アンケート
	ロコモティブシンドローム (運動器症候群) を予防しよう (高齢期)	スポーツや身体を動かすことをほとんどしない者の割合 (高齢福祉課)	平塚市高齢者福祉計画調査	足腰が弱り、歩くことや外出が困難になってきた割合	平塚市高齢者福祉計画調査
				要介護 (要支援) 認定者数	要介護 (要支援) 認定者数 (介護保険課)
介護が必要になった原因疾患	平塚市高齢者福祉計画調査				
社会活動に参加しよう (高齢期)	地域活動への参加状況の割合 (高齢福祉課)	平塚市高齢者福祉計画調査	足腰が弱り、歩くことや外出が困難になってきた割合	平塚市高齢者福祉計画調査	

施策分野	健康行動	指標（担当課）	出典	参考データ	出典
3 休養・ こころ の健康	睡眠による休 養をとろう	睡眠による休養が十 分とれていない者の 割合（健康課）	平塚市民の 健康意識ア ンケート	主要死因	神奈川県保健 衛生統計年報
				自殺者数	地域における 自殺の基礎資 料（内閣府）
				成人の1か月間 の平均睡眠時間	平塚市民の健 康意識アンケ ート
	ストレスと上 手に付き合お う	ストレスが多いにあ る者の割合 （福祉総務課）	平塚市民の 健康意識ア ンケート	ストレスがたま った時に解消で きている割合	平塚市民の健 康意識アンケ ート
4 喫煙	喫煙の害から 身を守ろう	喫煙者の割合 （健康課）	平塚市民の 健康意識ア ンケート	主要死因	神奈川県保健 衛生統計年報
		受動喫煙をしない・ させない者の割合 （健康課）	平塚市民の 健康意識ア ンケート	COPDによる 死亡者数と死亡 率	神奈川県保健 衛生統計年報
	COPD（慢 性閉塞性肺疾 患）について 知ろう	COPD（慢性閉塞 性肺疾患）の認知度 （健康課）	平塚市民の 健康意識ア ンケート	喫煙率	平塚市民の健 康意識アンケ ート
				喫煙者の分煙 行動の割合	平塚市民の健 康意識アンケ ート
				COPD以外の 喫煙が及ぼす健 康被害の認知度	平塚市民の健 康意識アンケ ート
	5 飲酒	適度な飲酒を 心がけよう	生活習慣病のリスク を高める量の飲酒者 の割合（健康課）	平塚市民の 健康意識ア ンケート	飲酒の頻度
1日の飲酒量					平塚市民の健 康意識アンケ ート

施策分野	健康行動	指標（担当課）	出典	参考データ	出典
6 歯・口腔 の健康	歯みがき上手 になろう	歯間清掃用具使用者 の割合（健康課）	平塚市民の 健康意識ア ンケート	40歳で喪失歯 のない者の割合	成人歯科検診
	歯周病を予防 しよう			60歳で24本 以上歯を有して いる者の割合	成人歯科検診
		定期的に歯科検診を 受けている者の割合 （健康課）	平塚市民の 健康意識ア ンケート	-	-
		なんでもよく かんで食べよ う	60歳代のそしゃく 満足者の割合 （健康課）	平塚市民の 健康意識ア ンケート	-
	歯と口腔の健 康に関心を持 とう（高齢期）	歯と口腔の健康に気 を付けている高齢者 の割合（高齢福祉課）	平塚市高齢 者福祉計画 調査	-	-

施策分野	健康行動	指標（担当課）	出典	参考データ	出典
1 がん	定期的ながん 検診を受けよ う	がん検診の受診率 （健康課）	地域保健・ 老人保健事 業報告	がん死亡者の人 数とその割合	神奈川県保健 衛生統計年報
				がんによる男女 別・部位別死亡 者数順位	神奈川県保健 衛生統計年報
				がん検診精検受 診率	地域保健・老人 保健事業報告
				がん発見者数	地域保健・老人 保健事業報告
				がん検診を受け ている者の割合	平塚市民の健 康意識アンケ ート
				がん検診を受け ない主な理由	平塚市民の健 康意識アンケ ート

施策分野	健康行動	指標（担当課）	出典	参考データ	出典
2 生活 習慣病	年に1回は健康診断を受けよう	特定健康診査の受診率（保険年金課）	法定報告	主要死因	神奈川県保健衛生統計年報
				虚血性心疾患、脳血管疾患による死亡数	神奈川県保健衛生統計年報
				収縮期血圧の平均値	国民健康保険特定健康診査
				LDLコレステロール160mg/dl以上の割合	国民健康保険特定健康診査
				HbA1c6.5%（NGSP値）以上の割合	国民健康保険特定健康診査
		特定保健指導の実施率（健康課）		肥満者の割合	国民健康保険特定健康診査
				特定保健指導利用者の翌年健診データの変化	平塚市健康かるてシステムデータを基に作成
				特定保健指導階層化における人数と該当率	法定報告
				メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合	法定報告
				年に1回健康診断を受けている割合（健康課）	平塚市民の健康意識アンケート

