

秦野市健康増進計画 (健康はだの 21)

第 5 期

令和 6 (2024)年度～令和 12 (2030)年度



令和 6(2024)年 3 月

はじめに

『健康』は、誰もがいきいきと暮らすための基礎となります。その実現のためには、日ごろから市民一人ひとりが自分のからだところに関心を持ち、『健康づくり』に取り組めるよう支援することが重要です。



本市では、「秦野市健康増進計画（健康はだの21）」に基づいて、食事や運動、睡眠を中心とした「健康的な生活習慣の確立」に取り組んできました。そのような中、新型コロナウイルスの影響で、従来の健康づくりが実施できない期間があり、市公式YouTubeでの料理動画の配信をはじめ、新たな工夫を試みながら取り組みを継続してまいりました。

今回の第5期計画では、「健康寿命の延伸」と「生活の質の向上」を基本目標に、前計画の取組を継続しつつ、より実効性のある健康増進計画とするため、人生の段階ごとの行動目標を設定しました。特に、個人の生涯を経時的に捉え、「女性」「子ども」「高齢者」といった健康づくりの視点を追加し、SNSを活用した周知を積極的に行い、市民の健康づくりを推進します。

今後も、市民の皆様や様々な市民団体、また、関係機関との連携を深め、地域一体となった健康づくりを推進し、「誰もが健康で 人とつながり 地域とつながり 共に支えあうまち『はだの』」の実現を目指してまいりますので、皆様のより一層のご支援とご協力を賜わりますよう、お願い申し上げます。

結びに、本計画を策定するに当たり、秦野市健康増進計画検討委員会と秦野市健康増進事業推進協議会の委員の皆様をはじめ、多くの貴重な意見やご提案をお寄せいただいた皆様に心から感謝とお礼を申し上げます。

令和6(2024)年3月

秦野市長 高橋昌和

目 次

第1章 計画の策定に当たって

- 1 計画策定の趣旨 2
- 2 秦野市のこれまでの取組 2
- 3 計画の位置付け 3
- 4 計画の期間 4
- 5 S D G s への取組 5

第2章 秦野市の健康に関する現状

- 1 人口・世帯・就業などの状況 8
- 2 出生・死亡などの状況 11
- 3 健康・医療・介護などの状況 14
- 4 健康診査などの状況 19
- 5 市民の健康状況 22

第3章 前計画の評価

- 1 第4期計画の体系 26
- 2 達成状況 27
- 3 評価結果及び課題 29

第4章 目指す方向性

- 1 基本理念 34
- 2 基本目標・基本方針 34
- 3 取組分野（ライフステージとライフコースアプローチ） 35
- 4 体系図 36
- 5 推進体制 38
- 6 評価指標 39

第5章 計画の展開

- I 健康を支援する環境整備
 - 1 社会的つながり 42
- II 健康の維持向上のための生活習慣の改善と個人の行動変容
 - 1 栄養・食生活 45
 - 2 身体活動・運動 51
 - 3 こころの健康・休養 56
 - 4 たばこ・お酒 61
 - 5 歯・口腔 67

6	感染症予防	71
Ⅲ	生活習慣病の発症予防と重症化予防	
1	生活習慣病・がん	74

資料編

1	令和4年度秦野市健康状況アンケート調査について【抜粋】 ...	80
2	第5期秦野市健康増進計画評価指標の出典一覧	92
3	第5期秦野市健康増進計画関連事業について	93
4	計画の主な策定過程	99
5	第5期秦野市健康増進計画（素案）についてのパブリックコメント 実施結果	100
6	秦野市健康増進計画検討委員会	101
7	秦野市健康増進事業推進協議会	103

コラム目次

●	夕ご飯が遅くなる時は	49
●	正しいスクワット	52
●	快適睡眠のポイント	56

執筆協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科
有賀誠司氏、池内眞弓氏、安田純氏