

相模原市保健医療計画（第3次）

# みんな元気 「さがみはら健康プラン21」 【概要版】



相模原市

# 相模原市保健医療計画（第3次）の概要

## 【基本理念】

健康を自らつくり、みんなで支え合う「健康都市」さがみはら  
～個人 家庭 地域社会が一体となった生涯にわたる健康づくり～

## 【重点指標】

### ～健康寿命の延伸と主観的健康感の向上～

「健康寿命の延伸」を重点指標として設定し、平均寿命の延び以上に健康寿命を延ばすことを目指します。

併せて、「主観的健康感の向上」についても重点指標とします。

指標		現状値		目標値
1	健康寿命の延伸	令和元年度		平均寿命の増加分を上回る 健康寿命の増加
		男性 72.69 歳	女性 74.92 歳	
2	主観的健康感の向上	令和3年度 76.1% (市民生活習慣実態調査)		令和10年度 81.0%

## 【基本方針】

### 基本方針Ⅰ 市民が主体の健康づくり

基本方針Ⅰでは、市民が主体的に健康づくりに取り組み、健康寿命を延伸していくため、ライフステージや心身の状態に応じた取組について定めています。

### 基本方針Ⅱ 身近な地域における医療体制

基本方針Ⅱでは、医療従事者の確保・養成や医療の安全性・信頼性の確保など、市民が身近に必要な医療が受けられるよう医療体制の充実に向けた取組について定めています。

### 基本方針Ⅲ 安全安心の衛生管理

基本方針Ⅲでは、新興・再興感染症対策の充実・強化や健康を脅かす食中毒、災害発生時の衛生管理など、市民が安全に安心して暮らせるよう健康被害防止に向けた取組について定めています。

## 【計画の期間】

令和6（2024）年度から令和11（2029）年度までの6年間を計画期間とします。

### ◆策定にあたって

市、市民、関係者が連携・協力し、より一層の健康づくりに取り組むことにより、市民の皆様が生涯にわたっていきいきと暮らし続けられる社会の実現を目指し、相模原市保健医療計画（第3次）を策定しました。

※関係者…事業者、保健医療関係者、健康づくり関係者の総称

## 基本方針 I

# 市民が主体の健康づくり



### 取組の一例

## 運動その他の身体活動を通じた健康づくり

取組の方向性 運動習慣を持つ人を増やします

成果指標	週2回以上1回30分以上の運動習慣を持つ人の割合 (市民生活習慣実態調査)	
目標値	令和3年度	令和10年度
	28.9%	35.0%

このために

#### 市民の皆さんの取組

- 運動効果を実感し、運動の楽しさを知ります。
- 自分に適した運動習慣を身に付けます。

#### 関係者の取組

- 市と連携し、運動することによる健康づくりを推進します。

## 食を通じた健康づくり

取組の方向性 減塩や栄養バランスなどに配慮した食生活を実践する人を増やします

成果指標	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上、ほぼ毎日食べている市民の割合 (市民生活習慣実態調査)		
目標値	令和3年度	令和10年度	
	全年代	46.5%	50.0%
	20~30歳代	32.8%	40.0%

このために

#### 市民の皆さんの取組

- 減塩に関する正しい知識を身に付け、実践します。
- 主食・主菜・副菜をそろえ、自分に適した量の食事をとることを心がけます。

#### 関係者の取組

- 市と協働し、減塩に関する知識や実践方法について、普及啓発に努めます。

取組の方向性 食を通じたコミュニケーションをとる人を増やします

成果指標	1週間の中で朝食や夕食を家族や友人と一緒に食べる「共食」の回数 (市民生活習慣実態調査)		
目標値	令和3年度	令和10年度	
	中学生	9.1回	11回
	一般市民	8.1回	10回

このために

#### 市民の皆さんの取組

- 共食や食を通じたコミュニケーションについて理解を深めます。
- 家族や友人と食事を共にするなど、食を通じたコミュニケーションをとるよう心がけます。

#### 関係者の取組

- 地域での共食の機会の提供に努めます。

## 歯と口腔の健康づくり

### 取組の方向性 歯周病予防に取り組みます

成果指標	進行した歯周病（歯周炎）がある人の割合（40歳代）（お口の健康診査）	
目標値	令和3年度	令和10年度
	56.7%	50.0%

このために

#### 市民の皆さんの取組

- 規則正しい食習慣・生活習慣、歯みがきなどのセルフケアについて理解し、実践します。
- ライフステージに応じた歯周病予防に取り組みます。

#### 関係者の取組

- 歯周病予防に向け、市や他の関係機関と連携を図ります。

### 取組の方向性 歯と口腔の健康を保つために、定期的に歯科医療機関を受診することを促進します

成果指標	歯と口腔の健康を保つために定期的に歯科医療機関を受診している人の割合（19歳以上）（市民歯科保健実態調査）	
目標値	令和3年度	令和10年度
	43.9%	47.0%

このために

#### 市民の皆さんの取組

- 自覚症状がなくても、むし歯や歯周病などを予防するために、定期的に歯科医療機関を受診し、メンテナンスを受けます。
- 歯みがき指導を受ける必要性を理解し、積極的に歯みがきの方法について歯科医に相談します。

#### 関係者の取組

- 自覚症状がなくても、むし歯や歯周病などを予防するために、定期的に歯科医療機関を受診し、メンテナンスを受ける必要があることについて普及啓発を行います。

## 喫煙者の減少と適正飲酒

### 取組の方向性 喫煙している人を減らします

成果指標	20歳以上の喫煙率（市民生活習慣実態調査）	
目標値	令和3年度	令和10年度
	13.0%	10.5%

このために

#### 市民の皆さんの取組

- 喫煙や受動喫煙の害について理解を深めます。
- 禁煙に取り組みます。

#### 関係者の取組

- 子どもや学生に喫煙や受動喫煙の害について伝えます。

### 取組の方向性 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人を減らします

成果指標	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合（市民生活習慣実態調査）	
目標値	令和3年度	令和10年度
	12.1% 【参考：男性14.8%、女性9.8%】	11.1%

このために

#### 市民の皆さんの取組

- アルコールの正しい知識と理解を深めます。
- 適正な飲酒習慣に取り組みます。

#### 関係者の取組

- アルコールについての正しい知識を伝えます。

# 生活習慣病の発症及び重症化の予防

取組の方向性 **がん検診を受ける人を増やします**

成果指標	がん検診の受診率（国民生活基礎調査）		
	令和4年度	令和10年度	
目標値	胃がん	34.1%	60.0%
	肺がん	43.0%	60.0%
	大腸がん	37.6%	60.0%
	子宮がん（子宮頸がん）	35.6%	60.0%
	乳がん	33.1%	60.0%

このために

## 市民の皆さんの取組

- 定期的に検診を受診します。
- 検診結果を理解し、必要に応じて医療機関を受診します。

## 関係者の取組

- がん検診の受診促進に向け、市と連携を図ります。

取組の方向性 **やせや肥満の人を減らし、適正体重を維持している人を増やします**

成果指標	20～30歳代女性のやせの人の割合（市民生活習慣実態調査）【再掲】	
	令和3年度	令和10年度
目標値	16.1%	15.0%

成果指標	20～60歳代男性の肥満の人の割合（市民生活習慣実態調査）【再掲】	
	令和3年度	令和10年度
目標値	32.3%	30.0%

成果指標	40～60歳代女性の肥満の人の割合（市民生活習慣実態調査）【再掲】	
	令和3年度	令和10年度
目標値	18.4%	15.0%

このために

## 市民の皆さんの取組

- 生活習慣病予防のための望ましい生活習慣を知り、行動します。
- 自分自身の生活を振り返る機会をつくります。

## 関係者の取組

- 生活習慣改善のきっかけとなる環境づくりを推進します。

## 心の健康づくり

取組の方向性 **心の健康の維持や向上に取り組みます**

成果指標	睡眠で休養がとれている者の割合（市民生活習慣実態調査）		
	令和3年度	令和10年度	
目標値	全体	64.4%	66.0%
	59歳まで	56.9%	59.0%
	60歳以上	71.5%	73.0%

このために

## 市民の皆さんの取組

- 心の健康の維持・向上に関しての正しい知識を理解します。
- 心身の疲労回復のため、睡眠時間の確保と睡眠の質を向上させることを心がけます。

## 関係者の取組

- 従業員の心の健康の向上に取り組みます。

## 次代につながる健康づくり

取組の方向性 **子どもが健康的な生活習慣を身に付けられるよう取り組みます**

成果指標	子どもの健康を守るために体を動かすことを心がけている人の割合（市民生活習慣実態調査）		
	令和3年度	令和10年度	
目標値	幼児	95.8%	増加
	小学生	87.9%	増加

このために

## 市民の皆さんの取組

- 生活習慣の大切さを理解し、家庭で共有します。
- 子どもと一緒に散歩や外遊びなどで体を動かすようにします。

## 関係者の取組

- 市と連携し、子どもの健康的な生活習慣の大切さについて理解し、啓発に取り組みます。

## 基本方針Ⅱ

# 身近な地域における医療体制



### 取組の一例

## 地域医療体制の充実

取組の方向性

かかりつけ医、かかりつけ歯科医及びかかりつけ薬剤師・薬局を持つ人を増やします

成果指標	かかりつけ医等がいる人の割合 (市民生活習慣実態調査)	
	令和3年度	令和10年度
目標値		
かかりつけ医	65.7%	69.1%
かかりつけ歯科医	68.6%	72.7%
かかりつけ薬剤師・薬局	52.3%	61.5%

このために

### 市民の皆さんの取組

- かかりつけ医を持つようにします。
- かかりつけ歯科医を持つようにします。
- かかりつけ薬剤師・薬局を持ち、薬剤師等に相談します。

### 関係者の取組

- かかりつけ医などの普及啓発を行います。

## 地域包括ケアシステムの充実

取組の方向性

在宅療養者がより良い生活を送るための環境を整備します

### 市民の皆さんの取組

- 障害や疾病に対する知識等、地域での支援の仕組みや制度について理解を深めます。

### 関係者の取組

- 地域包括ケアシステムによる保健・医療・福祉の連携と一体的な支援を提供します。

## 医療従事者等の人材確保、定着、育成

取組の方向性

医療従事者の人材確保、定着、育成を支援します

成果指標	中山間地域の診療所等に勤務している地域医療医師修学資金貸付事業により市が育成した医師の数	
	令和3年度	令和10年度
目標値		
	5人	8人

このために

### 市の取組

- 医師及び看護師への修学資金の貸し付けにより、市内就職者を確保します。

## 救急、災害時における医療体制

取組の方向性

休日・夜間における充実した救急医療体制を確保します

### 市の取組

- 休日・夜間における急病診療事業などを行う医療関係団体を支援します。

## 基本方針Ⅲ

# 安全安心の衛生管理



### 取組の一例

## 感染症の予防とまん延の防止

取組の方向性 感染症の予防とまん延の防止に取り組みます

成果指標	結核患者の接触者健康診断が必要とされた人のうち、健康診断を受けた人の割合 (結核の接触者健康診断実施状況)	
	令和3年度	令和10年度
目標値	89.6%	100%

このために

#### 市民の皆さんの取組

- 予防接種や結核の定期健康診断などを積極的に受けます。
- 正しい手洗いやマスクの使用などの感染対策に努めます。

#### 関係者の取組

- 市との連携体制の構築や情報提供に努めます。

取組の方向性 新興・再興感染症対策の強化に取り組みます

#### 市民の皆さんの取組

- 体調不良の場合は、早めに医療機関を受診します。
- 海外渡航前に必要な予防接種を受けます。

#### 関係者の取組

- 感染症や予防接種に関する情報提供を行います。

## 安全で安心な生活を送るための取組

取組の方向性 食の安全・安心に関する情報提供の充実を図ります

#### 市民の皆さんの取組

- 食中毒予防に関する正しい知識と理解を深めます。
- 食品の表示や食品の規格基準について学びます。
- 食品、手指、調理器具は、しっかりきれいに洗います。

#### 関係者の取組

- 営業者等は、食品の安全性に関する正しい知識の普及に努めます。
- 食品衛生協会は、食中毒予防キャンペーン等を通じて、市民等に対する食品衛生思想の普及啓発を図ります。

取組の方向性 人と動物との調和のとれた共生社会の実現を推進します

成果指標	ペットの所有明示を行っている飼い主の割合	
	令和3年度	令和10年度
目標値	47.4%	63.6%

このために

#### 市民の皆さんの取組

- 人と動物との共生に配慮し、適正な飼養や最後まで責任を持って飼う終生飼養に努めます。
- 犬の飼い主は、犬の登録を行い、飼い犬に1年に1回狂犬病予防注射を受けさせます。
- 犬猫の飼い主は、マイクロチップ装着等の所有明示に努めます。

#### 関係者の取組

- 動物取扱責任者は、動物取扱責任者研修を受講し、動物を適正に飼養管理します。




# ライフステージ別にみる市民の取組



**次代**  
(女性及び0～19歳くらい)

**現役世代**  
(約20～60歳くらい)

**シニア世代**  
(約60歳以上)

<p>運動その他の身体活動を通じた健康づくり</p>	<p>遊びを通じて体を動かし、運動習慣を身につけましょう</p>	<p>日常生活の中で体を動かす工夫をしましょう</p> 	<p>地域の活動などを通じて継続して体を動かしましょう</p>
<p>食を通じた健康づくり</p>	<p>規則正しい食生活を身につけましょう</p>	<p>減塩や栄養バランスを意識した食生活を心がけましょう</p> <p>家族や友人、地域の人と食を通じたコミュニケーションを心がけましょう</p>	<p>身体機能の変化に応じた食生活を心がけましょう</p> <p>地域の伝統的な食文化や郷土料理について身近な人に伝えましょう</p>
<p>歯と口腔の健康づくり</p>	<p>フッ化物を利用して、むし歯を予防しましょう</p>	<p>補助的清掃用具を利用して、歯周病を予防しましょう</p> <p>定期的に歯科医療機関を受診しましょう</p>	<p>フッ化物や補助的清掃用具を利用して、むし歯や歯周病を予防しましょう</p> <p>口腔機能を維持する習慣を身につけましょう</p>
<p>喫煙者の減少と適正飲酒</p>	<p>たばこの害やアルコールの正しい知識を学びましょう</p>	<p>たばこの健康への影響について理解し、禁煙に取り組みましょう</p> <p>アルコールの健康への影響について理解し、適正な飲酒習慣を身につけましょう</p>	
<p>生活習慣病の発症及び重症化の予防</p>		<p>がん検診を受診しましょう</p> <p>定期的に健康診査を受診し、生活習慣の改善に取り組みましょう</p>	
<p>心の健康づくり</p>	<p>睡眠や休養の大切さについて学びましょう</p>	<p>睡眠時間の確保と睡眠の質を向上させることを心がけましょう</p>	<p>加齢に伴う心身の変化を知り、認知症に備えましょう</p>
<p>次代につながる健康づくり</p> 	<p>定期的な妊婦健康診査及び産婦健康診査を受診しましょう</p> <p>健やかな出産のための健康管理を行いましょう</p> <p>性や妊娠に関する正しい知識を身につけましょう</p> <p>早寝、早起きをして朝食を食べましょう</p>	<p>計画本編は市ホームページでご覧いただけます。</p> <p>相模原市 保健医療計画 検索</p>	