

第2次健康わかまつ21計画

会津若松市

はじめに

本市の健康わかまつ21計画は、「健康日本21」の地方計画として位置づけ、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸、生活の質の向上のため、市民一人ひとりが健康を増進し、生活習慣病を未然に防ぎ、自分らしく明るく生活できることを目指し、平成15年からの10年間を計画期間として各種施策を進めてまいりました。

今回策定する第2次健康わかまつ21計画も、国の健康日本21（第2次）を踏まえ、本市の第1次計画の基本目標を継承した計画といたしました。

急速な人口の高齢化やライフスタイル等の変化による、疾病構造の変化や、がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病に起因した医療費の負担の上昇、さらに、高齢化の伸展によりますます病気や介護の負担が増加していく中で、引き続き、一次予防に重点を置くことに加え、生活習慣病等の合併症による重症化予防を重視した取り組みを推進することといたしました。

また、市民一人ひとりが、生涯を通じてこころ豊かな人生を送るために、各ライフステージにおいて自分自身の健康状態を正しく理解し、心身の両面からの機能の維持向上に取り組むことが重要であると考えており、市民の皆様と協議しながら内容を盛り込みました。

計画の推進にあたりましては、関係機関や関係団体と連携の強化を図り、協働の下、推進してまいりますので、市民の皆様のより一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

結びに、本計画策定にあたりご尽力をいただきました関係機関ならびに関係者の皆様に、心より感謝申し上げます。



平成25年3月

会津若松市長 室井照平

第2次健康わかまつ21計画 目次

《総論》

第1章 計画の基本的事項

第1節 計画策定の背景と趣旨	2
第2節 計画の目指す姿と基本方針	2
1 計画の目指す姿	2
2 計画の基本目標	2
3 計画の基本方針	3
第3節 計画の体系	4
第4節 計画の位置づけ	5
1 法令等の根拠	5
2 計画の構成	5
第5節 計画の期間	6
第6節 年代別の取り組み	6
第7節 計画の推進	6
1 計画の推進体制	6
2 計画の進行管理と評価	6

第2章 健康に関する現状

第1節 社会的な背景	8
1 人口構成	8
2 出生の状況	9
3 死亡の状況	10
4 平均寿命の現状	11
第2節 市の施策からみた健康状況	12
1 国民健康保険の状況	12
2 後期高齢者医療の状況	14
3 介護保険の状況	15

第3章 前計画の総括

第1節 3つのテーマの総括	18
1 からだの機能を低下させる病気を予防しよう	18
2 丈夫なからだをつくろう	19
3 自分を大切にし、元気な心をつくろう	19
第2節 9つの分野別推進方策の評価	20
1 生活習慣病を知る	20
2 自分の体を知る	22
3 栄養・食生活	23
4 身体活動・運動	25
5 ころろ・休養	27
6 歯	28
7 たばこ	30

8	アルコール	31
9	転倒・骨折	32
第3節	今後の方向性	33

《各論》

第4章 健康づくりの推進

第1節	生活習慣病の発症予防と重症化予防	35
1	がんから身を守る	35
2	循環器疾患から身を守る	38
3	糖尿病から身を守る	41
第2節	より良い生活習慣の獲得	44
1	栄養・食生活の改善	44
2	身体活動・運動の推進	47
3	休養の確保	50
4	歯・口腔の健康づくり	52
5	適正な飲酒	54
6	たばこの害から身を守る	57
第3節	こころの健康の維持・向上	60
1	こころの健康づくり	60

第5章 健康を支え守るための社会環境の整備

第1節	基本的な考え方	64
第2節	社会環境の整備	64
1	地域環境の整備	64
2	関係機関との連携強化	65

第6章 年代別の取り組み

第1節	年代別の取り組み内容	67
-----	------------	----

《資料編》

平成24年健康意識調査結果	76
用語の説明	138
健康づくり推進協議会名簿	142
市民懇談会開催要領・構成員名簿	143
第2次健康わかまつ21計画策定経過	144

第1章

計画の基本的事項

第1章 計画の基本的事項

第1節 計画策定の背景と趣旨

全国的に少子高齢化が進む中、本市においても、年少人口や生産年齢人口の減少、高齢人口の増加など、ますます少子高齢化が進行している状況にあります。

また、社会環境や生活習慣等の変化により、がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病に起因した医療費が増大し、さらには、高齢化の進展により病気にかかる人や介護を要する人が増加するなど深刻な社会問題となっています。

第2次健康わかまつ21計画においては、これまでの第1次計画の基本目標を継承しつつ、国の健康日本21（第2次）を踏まえ、引き続き、一次予防に重点を置くとともに、生活習慣病等の合併症による重症化予防を重視した取り組みを推進します。

本計画は、これらの点を踏まえ、誰もが健康でいきいきと暮らすことができる会津若松市の実現を目指し、計画を策定するものです。

第2節 計画の目指す姿と基本方針

1 計画の目指す姿

誰もが健康でいきいきと暮らすことができる会津若松市の実現

子どもの頃から望ましい生活習慣を身につけ、病気の発症そのものを予防する一次予防、また、病気の発症時期を遅らせることや、合併症などで重症化にならないような健康が維持できる対策が重要になります。

さらに、病気や障がいがあっても社会の中で積極的な役割を果たし、生きがいを持って自立した生活が出来るなど、生活の質的向上に重点を置いた計画とします。

2 計画の基本目標

計画の実現に向け、以下の3点を目標として計画を推進していきます。

○ 健康寿命をのばす

生活習慣病を予防し、認知症や寝たきりにならないで自立して生活できる期間（健康寿命）をのばしていきます。

○ 早世を減らす

がんや心疾患、脳血管疾患などの予防できる病気による早世（65歳未満の死亡）を少なくしていきます。

○ 生活の質を維持向上する

健康な生活を維持向上することにより、いつまでも、自分らしく暮らすことができるようにしていきます。

3 計画の基本方針

目標を達成するために、以下の3点を基本的な取り組み方針とします。

また、市民一人ひとりが取り組む姿を各年代ごとに設定し、主体的に取り組めるように示していきます。

基本方針1

生活習慣病の発症予防と重症化予防

生活習慣病である、がん、心疾患・脳血管疾患等の循環器疾患、糖尿病の発症を予防することや、発症しても合併症を引き起こさないための重症化予防に重点を置いた対策を推進します。

基本方針2

より良い生活習慣の獲得

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は、健康増進や病気の発症予防には重要な要素です。

子どもの頃からの望ましい生活習慣を獲得すること、また病気の発症や重症化を予防するためにより良い生活習慣の改善や獲得に取り組みます。

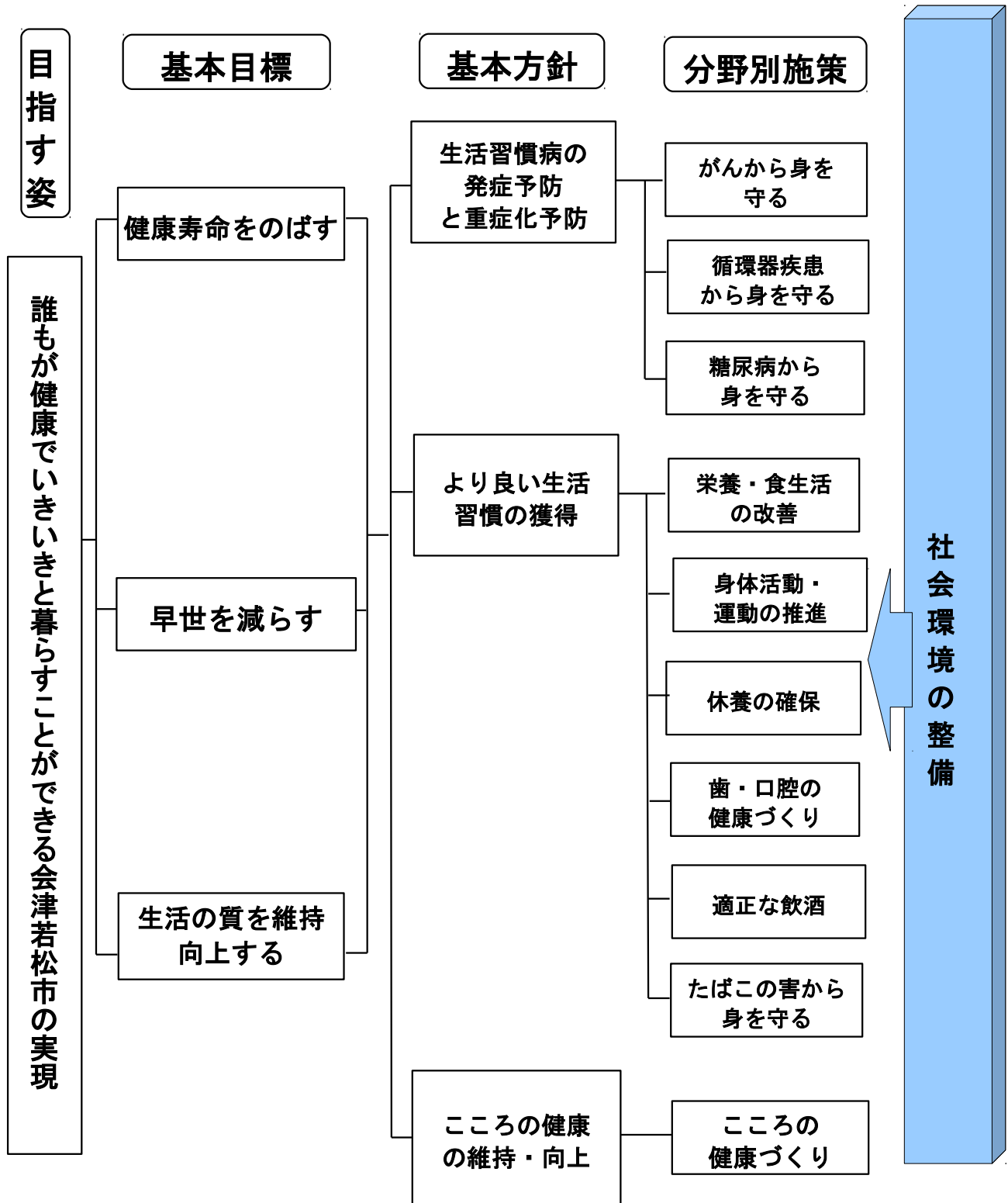
基本方針3

こころの健康の維持・向上

こころの健康は、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件ですが、現代は、うつ病や自殺など、こころの問題が社会問題となっています。

一人ひとりが自分や周囲の人のこころの健康に関心に向け、適切に対応できるよう取り組みます。

第3節 計画の体系



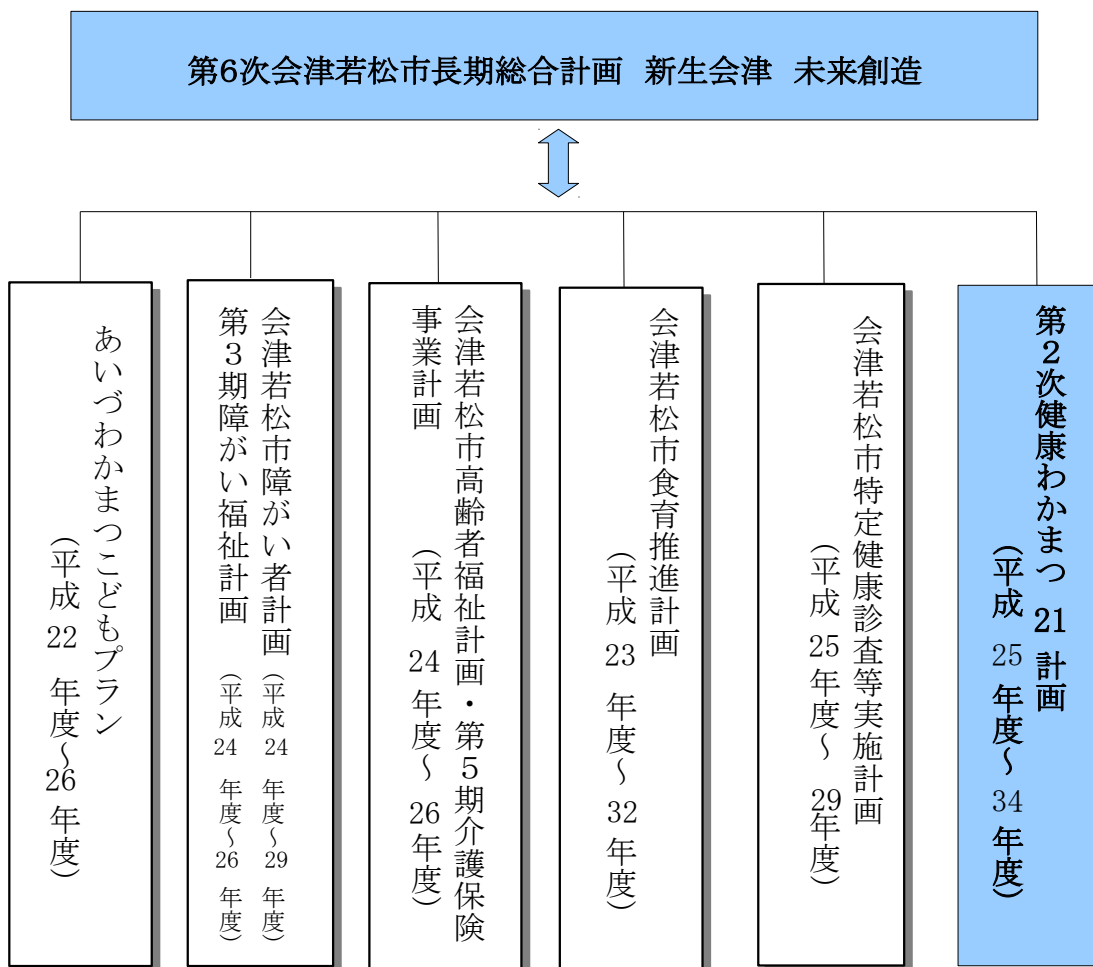
第4節 計画の位置づけ

1 法令等の根拠

第2次健康わかまつ21計画は、健康増進法(平成14年法律第103号)第8条第2項に定める「市町村健康増進計画」として策定するものであり、第6次会津若松市長期総合計画の「健康づくりが充実したまちをつくる」との調和を保ちつつ、国が進めている健康日本21(第2次)との整合性を図りながら施策の方向性を示すものとしします。

2 計画の構成

本計画の策定にあたっては、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」(平成24年厚生労働省告示第430号)を参考とし、また、保健事業の効率的な実施を図るため、医療保険者として策定する高齢者の医療の確保に関する法律に規定する会津若松市国民健康保険特定健康診査等実施計画及び各種計画との十分な整合性を図るものとしします。



第5節 計画の期間

第2次健康わかまつ21計画の計画期間は、平成25年度から平成34年度までの10年間とし、施策の成果や社会情勢の変化に的確に対応するため、随時見直しを行うものとします。

第6節 年代別の取り組み

健康づくりの推進にあたっては、子どもから高齢者までの各年代に応じた健康づくりの推進が大切になっています。

本計画は、以下のとおり各年代に応じた施策を推進していきます。

年 代	年 齢 設 定
妊娠期	主に妊娠中
乳幼児期	主に0～5歳
学齢期	主に6～14歳
青少年期	主に15～24歳
壮年期 前期	主に25～44歳
壮年期 後期	主に45～64歳
高齢期	主に65歳以上

第7節 計画の推進

1 計画の推進体制

第2次健康わかまつ21計画は、本市の重要な行政施策として位置づけ、市民一人ひとりが、主体的に健康づくりに関心と理解を深め、生涯にわたって、自らの健康状態を自覚し、健康の増進に努めることを基本として、市民の健康づくりを推進していきます。

そのためには、職域・学校・各医療保険者等の健康増進事業者との連携を図るとともに、健康課題を「市民・地域・行政」が共有しながら、様々な関係機関や関係団体が各々の立場で役割を果たすことにより、健康実現に向けた地域づくりを目指していきます。

2 計画の進行管理と評価

計画の進行管理にあたっては、市民の健康状態の把握に努めるとともに、健康づくり推進協議会に意見を求めるなど、目標設定後5年を目途に、中間評価と内容の見直しを行い、目標設定後10年を目途に最終評価を実施していきます。