

第 1 章 基本的な考え方

1 計画策定の趣旨

わが国の平均寿命は、生活水準の向上や医学の進歩などにより急速に伸び、いまや世界有数の長寿国となっています。しかしその一方で、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の増加に伴い、寝たきりや認知症等の介護を必要とする人の増加が深刻な社会問題となっています。

こうした背景を踏まえ、本市では、平成14年3月に健康を増進し病気の発症を予防する「一次予防」に重点を置き、誰もが健やかで心豊かに生活できる活力ある氷見市を目指して、乳幼児から高齢者を対象に、計画期間を10年とする健康づくり計画「氷見市ヘルスプラン21」を策定しました。

計画実施にあたり、6世代（乳幼児・学童・少年・青年・壮年・高齢期）の健康課題の改善と目指す姿（QOL[※]）を実現するため、市民が主体的、積極的に健康づくりに取り組めるよう健康指標や保健行動の目標値を設定し、関係団体等と協働しながら市民の主体的な健康づくりを推進してきました。

しかしながら、平成23年度に実施した最終評価では、乳幼児期の「むし歯」、少年期の「肥満」、高齢期の「脳卒中」などの項目は目標に達したものの、乳幼児・学童・少年期における「視力低下」「情緒の未形成」「生活習慣病の低年齢化」「体力低下」の項目や、青年・壮年・高齢期における「肥満」「ストレス」「糖尿病」「認知症」「寝たきり」「足腰・膝の痛み」の項目では、改善傾向が認められませんでした。

「第2次氷見市ヘルスプラン21」では、「子ども」と「大人」の世代で、健康づくりの分野を「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「たばこ・アルコール」「歯の健康」「健康管理」の6つに分けて、「健康寿命の延伸」「働き盛りの健康増進と早世の予防」「次代を担う子どもの健全育成」を基本目標に掲げ、「だれもがいきいきと元気に暮らすまち氷見」の実現を目指します。

※QOLとは、「生活の質」や「人生の質」を意味します。健康づくりに取り組み、各々の「生活の質の向上」を目指します。

2 基本理念

本計画は、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むとともに、個人の努力だけでは難しい健康づくりを、ヘルスプロモーションの考え方に基づいて支援します。

地域ぐるみの活動の推進や健康を支援する環境づくりを進めるなど、広く社会全体で推進するため、氷見市の頭文字をとり、「ひろげよう 健康づくりの輪」「みつめよう 自分のところと身体」をスローガンとして「だれもがいきいきと元気に暮らすまち氷見」の実現を基本理念とします。

スローガン

ひろげよう 健康づくりの輪

みつめよう 自分のところと身体

基本理念

「だれもがいきいきと元気に暮らすまち氷見」

3 基本目標

本計画では、基本理念を実現するために次の基本目標を掲げます。

●健康寿命^{*}の延伸

平均寿命の延びを重視するだけでなく、介護を要しない状態で生活できる期間の延伸を目指します。

●働き盛りの健康増進と早世^{*}の予防

がん、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病や自殺を予防し、働き盛りの市民の死亡の減少を目指します。

●次代を担う子どもの健全育成

子どもの頃から健康に関心を持ち、生涯にわたって健康で過ごせるような健康習慣を身につけていくことを目指します。

^{*}健康寿命とは、WHO（世界保健機構）が提唱した新しい指標で、平均寿命から寝たきりや認知症などの介護を要する期間を差し引いた期間のことです。

^{*}早世とは、高齢期（65歳以上）に達する前に死亡することです。

4 計画の特徴

(1) 市民一人ひとりが主役です。

ヘルスプロモーション※の考え方に基づいて策定します。「健康は自分で守り、つくるもの」です。市民一人ひとりが、生活習慣を改善し、健康増進に主体的に取り組めるよう、地域や行政など各々の役割を明確にして支援します。また、健康を支える環境を整えていきます。

(2) 「一次予防」を重視します。

生活習慣の改善をすすめ、健康を増進し病気の発症を予防する「一次予防」を重視した対策を推進します。

(3) ライフステージを「子ども」と「大人」に分けて取り組みます。

生活習慣病を予防するには、子どものころから健康的な生活習慣を身につけることや、大人になってからも実践していくことが大切です。「子ども」（0歳～19歳）と「大人」（20歳以上）の2世代に分け、生涯を通じて健康づくりに取り組みます。

(4) 健康づくりを6つの分野に分けて取り組みます。

「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「たばこ・アルコール」「歯の健康」「健康管理」の6つのカテゴリーごとの分野別実行目標を掲げ、積極的に取り組みます。

(5) 具体的な目標値を設定し、評価します。

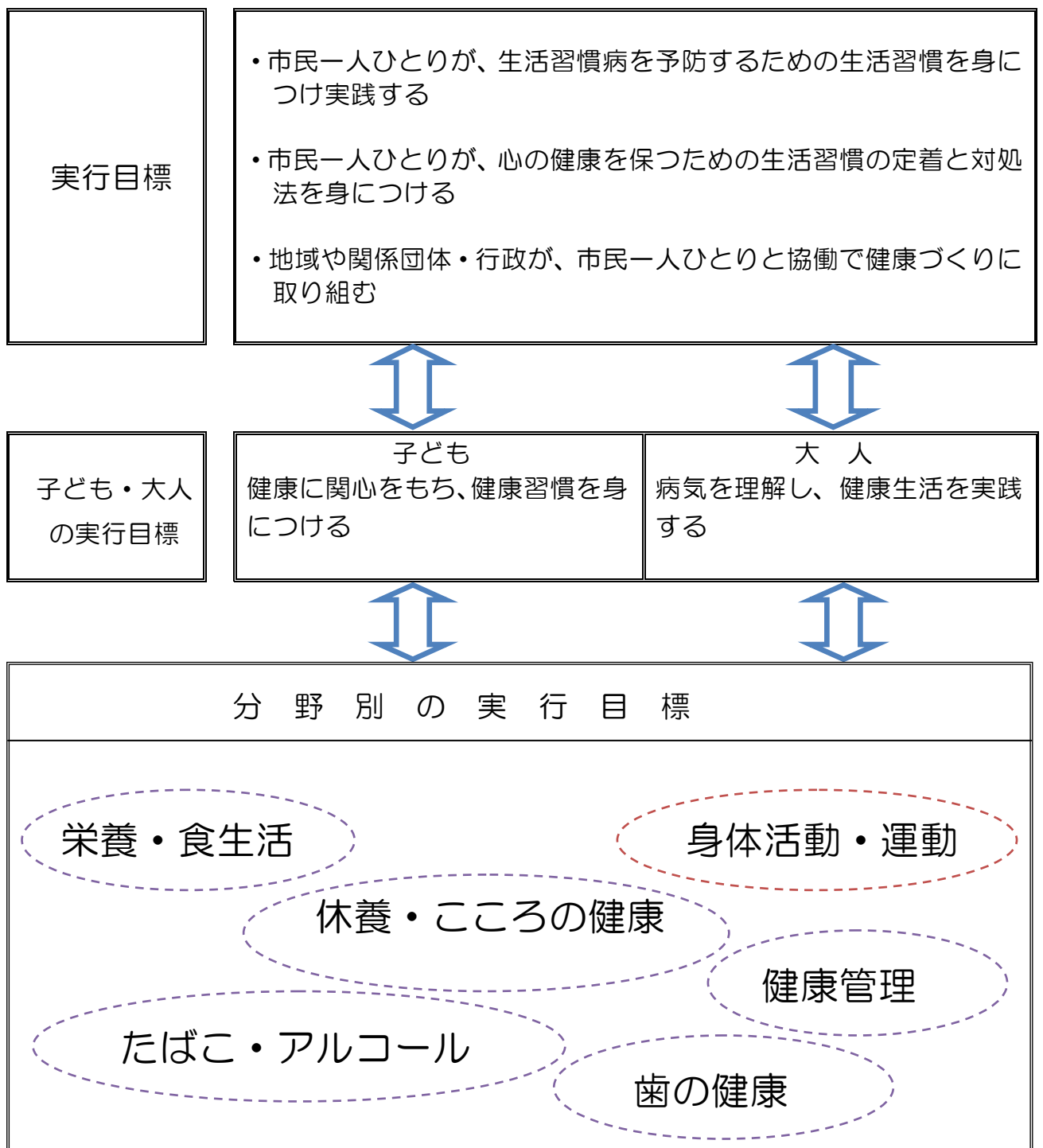
健康づくりを効果的に進めるため、具体的な目標値を設定しています。また、目標に到達するための活動の成果を市民と一緒に評価し、その後の健康づくりに反映していきます。

※ヘルスプロモーションとは、WHO（世界保健機関）が1986年のオタワ憲章において提唱した新しい健康観に基づく21世紀の健康戦略で、市民一人ひとりの健康づくりの取り組みに加え、家庭や地域、行政等の関係機関が支え合うことにより、個人の健康づくりを社会全体で支援し、推進していくことです。

5 実行目標

基本目標を達成していくため、「子ども」と「大人」の世代において、健康づくりのために実行すべき目標を「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「たばこ・アルコール」「歯の健康」「健康管理」の6つの分野に分けて掲げました。

第2章の「分野別健康の現状と課題」において各分野別の目指す方向を実行目標として示しています。



6 計画の位置づけ

この計画は次のような性格を有するものです。

- 1 健康増進法の目的・基本理念を踏まえ、同法第8条の2項に基づく市町村健康増進計画です。
- 2 国の「健康日本21」を推進するための地方計画として位置づけます。
- 3 「第8次氷見市総合計画」を上位計画とするとともに、関連諸計画（次世代育成支援行動計画、地域福祉計画、高齢者福祉計画、介護保険事業計画、特定健診等実施計画等）との整合性を図ります。

7 計画の期間

本計画は平成24年度を初年度とし、平成33年度までの10年間を計画期間とします。計画の中間年度である平成28年度には中間評価を実施し、指標等の見直しを行います。

健康コラム「健康づくりを実現するためのヘルスプロモーション」

豊かな人生に向かう坂道の傾斜は、健康を支援する環境づくりで登りやすくなり、市民一人ひとりが健康な生活を送るための知識や能力を備えることや、皆で力を合わせることで坂道は登りやすくなります。

「だれもがいきいきと元気に暮らすまち氷見」を目指して、個人が家庭が地域全体が、そして関係機関や関係団体、行政が一体になって健康づくりの輪を広げていきましょう。

