

大網白里市健康増進計画

素案（骨子案）

平成28年 月

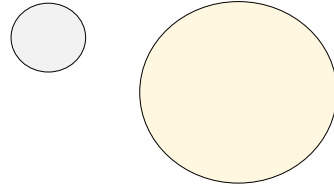
大網白里市

はじめに

目 次

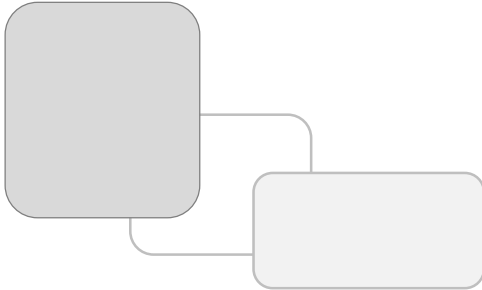
第1章 計画の策定にあたって.....	1
1. 策定の趣旨.....	3
2. 計画策定の背景.....	4
3. 近年の課題.....	6
4. 計画の位置付け.....	8
5. 計画の期間.....	11
第2章 計画の基本的な考え方.....	12
1. 基本理念.....	14
2. 基本方針.....	15
3. 基本目標.....	15
4. 計画の分野とライフステージ.....	17
5. 体系図.....	19
第3章 分野別取り組み.....	20

※ 第3章以降は、次回 審議会で提示します

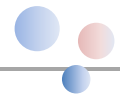


第1章

計画の策定にあたって



1 計画策定の趣旨



我が国の平均寿命は戦後急速に伸び、世界有数の長寿国となっています。その一方で、急速な人口の高齢化、食生活の変化や運動不足などの生活習慣の変化に伴い、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の増加や重症化等により、寝たきりや認知症などの要介護者も増加し、深刻な社会問題になっています。また、少子高齢化社会では、疾病の治療やこれを支える人々の負担も増大する傾向にあります。

個人の健康づくりだけでなく、社会全体で健康な暮らしに取り組むことが求められています。

このような背景から、国は平成12年3月に、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸、生活の質の向上の実現を目指した「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を策定し、平成16年度から中間評価を行い19年度には改正案が示されました。

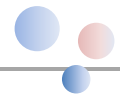
生活習慣病は長年の生活習慣から発生するため、一つの病気だけでなく、複数の病気を発生する可能性があり、肥満と関係が深い「メタボリックシンドローム」への対応が必要となっています。さらに、COPDやロコモティブシンドローム等の新しい健康課題が浮かび上がってきています。

こうした動向を受けて、国では、「第2次健康日本21」を策定し、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を実現すべき最終的な目標と位置づけ、新たな国民健康づくり対策に舵を切りました。

本市においても国と同様の健康課題を抱えており、健康づくりの施策を講じているところです。

こうしたことから、これまでの健康づくりの取り組みの実績を踏まえて、すべての市民が生涯を通じて心身とも健康にすこやかな生活ができるよう、新たに「大網白里市健康増進計画」を策定することとしました。

2 計画策定の背景



1 国の健康づくり対策

(1) 第1次国民健康づくり対策（昭和53年）

健康づくりは、国民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という自覚を持つことが基本であり、行政としてはこれを支援するため、国民の多様な健康ニーズに対応しつつ、地域に密着した保健サービスを提供する体制を整備していく必要があることから、「生涯を通じる健康づくりの推進」、「健康づくりの基盤整備」、「健康づくりの普及啓発」の三点を柱とした取り組みが推進されました。

(2) 第2次国民健康づくり対策（昭和63年）

第2次対策「アクティブ80ヘルスプラン」では、第1次の対策などこれまでの施策を拡充するとともに、運動習慣の普及に重点を置き、栄養・運動・休養の全ての面で均衡のとれた健康的な生活習慣の確立を目指した取り組みが展開されました。

(3) 第3次国民健康づくり対策（平成12年）

第3次対策「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」では、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上の実現を目的とし、生活習慣病及びその原因となる生活習慣等の国民の保健医療対策上重要となる課題について、10年後を目途とした目標等を設定し、広く関係団体等の積極的な参加や協力を得ながら、一次予防を重視した情報提供等を行う取り組みが推進されました。

(4) 「健康増進法」の施行（平成15年）

我が国における高齢化の進展や疾病構造の変化に伴い、国民の健康増進の重要性が著しく増大しているため、健康の増進に関する正しい知識の普及、情報の収集・整理・分析・提供、研究の推進、人材の育成・資質の向上を図るため、「健康日本21」を中核とする国民の健康づくり・疾病予防をさらに積極的に推進するため、施行されました。

(5) 健康日本21の改正（平成19年）

健康増進法に基づく国民の健康増進の総合的な推進を図るための基本的な方針が一部改正され、「健康日本21」が改正されました。

(6) 第4次国民健康づくり対策（平成25年）

全ての国民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を目指すべき姿とし、基本的な方向として①健康寿命の延伸と健康格差の縮小、②主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防、③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上、④健康を支え、守るための社会環境の整備、⑤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及び社会環境の改善を推進しています。

(1) 第1次健康ちば21（平成14年）

健康日本21の策定を受け、千葉県の健康づくりに関する基本的な指針として「健康ちば21」を策定しました。①平均寿命の延伸、②健康寿命の延伸、③生活の質の向上を基本目標として、平成19年の改訂を経て、11年間にわたり各種事業に取り組みました。

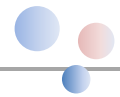
(2) 第2次健康ちば21（平成25年）

平成25年に第2次計画が策定され、「県民が健康でこころ豊かに暮らす社会の実現」を基本理念とし、総合目標に健康寿命の延伸及び健康格差の実態解明と縮小が掲げられています。

(3) 千葉県食育推進計画（平成20年）

平成25年に第2次計画が策定され、「『ちばの恵み』を取り入れたバランスのよい食生活の実践による生涯健康で心豊かな人づくり」を基本目標として、県民一人ひとりの食育の実践を進め、食育について「知っている」から「できる」「している」県民を増やし、総合的な施策の推進が示されています。

3 近年の課題



3. 近年の課題

1 多様化する健康課題への対応

がん、脳卒中、心臓病、糖尿病、高血圧症等のいわゆる「生活習慣病」は、人口の高齢化に伴い、死亡率には大きく表れにくいものの、有病者数の増加が予想されます。また、糖尿病、高血圧症は脳卒中や心疾患の原因となるものであり、治療せず放置したり、治療を中断してしまうと、重篤な合併症を引き起こすおそれがあります。こうしたことから、さらなる予防対策を推進するとともに、重症化を防ぐ必要性が高まっています。

また、身体の健康とともに、生活の質に大きく影響するものとして、こころの健康があります。自殺者数は3万人程度で推移し、自殺の背景にはうつ病が多く存在することが指摘されています。国では、がん、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病の「4疾病」に、新たに「精神疾患」を加えて「5疾病」としました。自殺等の社会的損失を防止するためにも、心を支える地域づくりが求められています。

2 健康を支え、守るための地域づくり

WHO（世界保健機関）は、一人ひとりが「自分の健康は自分で守り、つくる」という自覚のもと、健康についての正確かつ科学的根拠のある知識に基づいて、日常生活をより健康的なものにするため自ら主体的に行動する「ヘルスプロモーション」という考え方を提唱しています。

また、個人の健康は、家庭、学校、地域、職場等の影響を受けることから、社会全体で、個人の健康を支え、守る環境づくりに努めることも重要です。すべての市民が、様々な場面で健康づくりに取り組める仕組みを整備し、健康格差（地或や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差）の縮小を目指すことが重要です。

近年、人と人とのつながりと健康に関しては、「ソーシャルキャピタル」（地域に根ざした信頼や地域の人々のネットワークといった社会的資源）の重要性が指摘されており、健康でかつ医療費が少ない地域の背景には、「地域のつながり」があることが報告されています。

つまり、地域における人と人とのつながりが、個々人の健康づくりにもつながることから、「地域力」を高め、健康づくりを支える環境づくりに力を入れていく必要があります。

3**母子の健康づくり**

妊娠中（胎児期）や幼児期からの心身の健やかな成長と健康的な生活習慣の定着は、子どものその後の健康の基礎となるものであり、良い生活習慣を身につけることで、生涯を通じた健康づくりを推進していくことができます。また、子どもが成長し、やがて親となり、その次の世代を育むうえでも、非常に重要な意味があります。

育児の知識や経験が少なく、子育ての不安を抱える保護者が身近で気軽に相談できる体制の構築、子育て家庭における出産や育児に係る心身的な負担の軽減、妊婦や育児中の女性への配慮や子育て中の親の健康づくりなど、子どもの健康を家庭や地域などの地域全体で支え、育てる体制づくりが求められています。

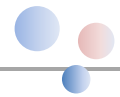
4**食育への取り組み**

がん、脳卒中、心臓病、糖尿病、高血圧症等のいわゆる「生活習慣病」の増加は、とりわけ食生活との関連も深く、健康的な食生活の実践により、疾病の発症そのものを予防するとともに重症化を防ぐためにも重要です。

現在の食生活は、栄養の偏り、不規則な食事、過度の^{そうしん}瘦身志向、高齢者の栄養不足などの問題に加え、一人で食事をする「孤食」や食を大切に思う気持ちの希薄化など、様々な課題が指摘されています。また、「食の安全性」をどのようにして高めていくか、という課題も浮かび上がってきています。

こうしたことから、食生活の改善と「食」の安全の確保のために、市民一人ひとりが自ら「食」のあり方を学ぶ機会を拡充し、関係機関との緊密な連携のもとに、ライフステージに応じた様々な場面での食育を推進していくことが重要です。

4 計画の位置付け



4. 計画の位置付け

1 法令等の根拠

本計画は、『健康増進法』第8条第2項に基づく「健康増進計画」であり、市民の健康増進の総合的な推進を図るための方向性や目標を定めるものです。

また、分野別計画の「食生活」を、食育基本法第18条に規定される「市町村食育推進計画」とします。

さらに、市民の生活習慣の改善やこころの健康づくり等推進するため、関連する法律に留意し、整合性を図りながら策定するものとします。

《健康増進法》（抜粋）

（都道府県健康増進計画等）

第8条第2項

市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して、当該市町村の住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画（以下「市町村健康増進計画」という。）を定めるよう努めるものとする。

《食育推進基本法》（抜粋）

（市町村食育推進計画）

第18条

市町村は、食育推進基本計画を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

関連する法律（抜粋）

◎歯科口腔保健の推進に関する法律

（国及び地方公共団体の責務）

第3条第2項

地方公共団体は、基本理念にのっとり、歯科口腔保健の推進に関する施策に関し、国との連携を図りつつ、その地域の状況に応じた施策を策定し、及び実施する責務を有する。

◎がん対策基本法

（地方公共団体の責務）

第4条

地方公共団体は、基本理念にのっとり、がん対策に関し、国との連携を図りつつ、自主的かつ主体的に、その地域の特性に応じた施策を策定し、及び実施する責務を有する。

◎自殺対策基本法

(地方公共団体の責務)

第4条

地方公共団体は、基本理念にのっとり、自殺対策について、国と協力しつつ、当該地域の状況に応じた施策を策定し、及び実施する責務を有する。

◎高齢者の医療の確保に関する法律

(地方公共団体の責務)

第4条

地方公共団体は、この法律の趣旨を尊重し、住民の高齢期における医療に要する費用の適正化を図るために、の取組及び高齢者医療制度の運営が適切かつ円滑に行われるよう所要の施策を実施しなければならない。

2 関連計画等との位置付け

本計画は、市のまちづくりの基軸となる「大網白里市総合計画」の分野別計画として位置付けるとともに、国の「第2次健康日本21」、県の「第2次健康ちば21」の基本理念に沿って、策定していきます。

また、国・県・市の各種関連する計画と相互に連携を図りつつ、推進していきます。

《関連する法律・各種計画等》

法律	千葉県が策定した計画	大網白里市が策定した計画等
歯科口腔保健の推進に関する法律	千葉県歯・口腔保健計画	大網白里市健康増進計画（案）
がん対策基本法	千葉県がん対策推進計画	
自殺対策基本法	千葉県自殺対策推進計画	
高齢者の医療の確保に関する法律	千葉県における健康福祉の取り組みと医療費の見直しに関する計画（医療費適正計画）	
次世代育成支援対策推進法	千葉県次世代育成支援行動計画（後期計画）	大網白里市次世代育成支援対策地域行動計画
子ども子育て支援法	千葉県子ども子育て支援事業支援計画	大網白里市子ども・子育て支援事業計画
障害者基本法 障害者総合支援法	千葉県障害者計画	大網白里市障害者計画 大網白里市障害福祉計画
老人福祉法 介護保険法	千葉県高齢者保健福祉計画	大網白里市高齢者福祉計画 介護保険事業計画
社会福祉法	千葉県地域福祉支援計画	大網白里市地域福祉活動計画
スポーツ基本法	千葉県体育・スポーツ推進計画	大網白里市スポーツ推進計画（策定中）

計画策定に関連する法令等

健康増進法

(健康増進計画の根拠法)

食育基本法

(食育推進計画の根拠法)

- ・ 歯科口腔保健の推進に関する法律
- ・ がん対策基本法
- ・ 自殺対策基本法
- ・ 高齢者の医療の確保に関する法律

【その他の関連法】

- ・ 次世代育成支援対策推進法
- ・ 子ども子育て支援法
- ・ 障害者基本法
- ・ 障害者総合支援法
- ・ 老人福祉法
- ・ 介護保険法
- ・ 社会福祉法
- ・ スポーツ基本法

等

関連部分に
留意して位置付ける

整合を図り
ながら策定

大網白里市スポーツ推進計画

大網白里市地域福祉活動計画

大網白里市高齢者福祉計画
介護保険事業計画

大網白里市障害者計画
大網白里市障害福祉計画

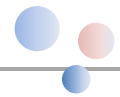
大網白里市子ども・
子育て支援事業計画

大網白里市次世代育成
支援対策地域行動計

大網白里市健康増進計画

大網白里市総合計画

5 計画の期間



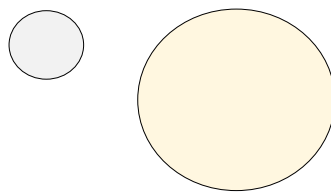
5. 計画の期間

本計画の期間は、平成28年度から平成37年度までの10年間とします。

ただし、5年後の平成32年度に中間評価及び見直しを行うとともに、計画期間中に国・県の状況や社会環境の変化などが生じた場合には、適宜必要な見直しを行うこととします。

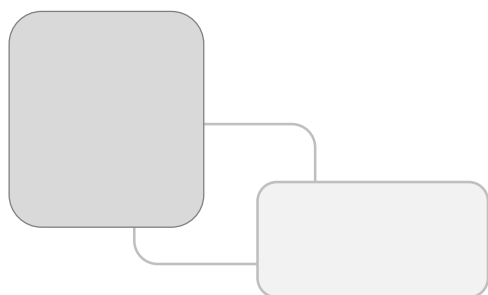
本計画及び総合計画の期間

	平成 28年度	29年度	30年度	31年度	32年度	33年度	34年度	35年度	36年度	37年度
大網白里市 総合計画										
大網白里市 健康増進 計画										

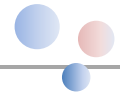


第2章

基本的な考え方



1 基本理念



1. 基本理念

次の基本理念のもとに、本計画を推進します。

**すべての市民が生涯を通じて、
心身ともに健康で生きがいを持ち、
生き生きと活動できるまち
大網白里**

市民すべてが、心身ともに健康に生きがいある生活のできるまちづくりが求められています。

健康の実現のためには、「自らの健康は、自ら守り、高める」という主体的な健康づくりを行うことが基本です。

そのためには、市民一人ひとりが、健康の重要性を認識し、健康に対する正しい知識に基づいて、心身の健康づくりを生涯にわたって実践、継続していくとともに、自主グループ、自治会、行政、学校等による個人の健康を支援する環境づくりが必要です。

また、健康なまちづくりには、子どもから高齢者まで、病気や障害の有無に関わらず、すべての市民が人生に希望をもち、生涯にわたって健やかに明るく生活することができるまちづくりが必要です。

こうしたことから、本計画は、「**すべての市民が生涯を通じて、心身ともに健康で生きがいを持ち、生き生きと活動できるまち 大網白里**」を基本理念として、すべての市民が生涯を通じ、心身とも健やかに生活できるまちを目指した健康づくりを推進していきます。

2 基本方針



2. 基本方針

健康寿命の延伸

市民一人ひとりの価値観や健康状態に応じた生きがいを持って、生涯にわたり生活の質を維持・向上できるように、健康で自立して暮らすことのできる期間を延ばします。

3 基本目標



3. 基本目標

本計画では、前記の基本理念を実現するため、次の4つの基本目標を設定し、健康づくりに取り組みます。

- 基本目標 1 子どもの頃からの健康づくり
- 基本目標 2 健康を支える環境づくり
- 基本目標 3 地域の支え合いによる健康づくり
- 基本目標 4 ライフステージに合わせた健康づくり



基本目標 1 子どもの頃からの健康づくり

生活習慣病は、長い間の生活習慣によって引き起こされます。健やかな成長のために、子どもの頃から望ましい生活習慣を確立することが重要です。

そこで、望ましい生活習慣の定着等の予防に重点的に取り組み、生活習慣病の予防を総合的に推進していきます。

基本目標 2 健康を支える環境づくり

市民一人ひとりの主体的かつ継続的な健康づくりへの取り組みを支援するためには、健康に関する情報の提供や、利用しやすい施設の運営等の社会環境を整備することが重要です。

そこで、地域の健康情報を収集・整理し、健康づくり事業に活用したり、市民へ健康情報を提供するための体制を整備します。

また、地域の健康づくりの拠点である保健センター、公民館、体育館、公園施設をはじめ、民間の健康増進施設や学校の運動施設等を有効に活用していきます。

基本目標 3 地域の支え合いによる健康づくり

健康づくりは、一人の力だけで達成できるものではありません。市民が継続的に健康づくりに取り組むためには、保健医療機関や教育機関等の関係機関の連携をはじめ、地区等の活動により、地域全体で支援していく必要があります。

また、健康づくりへの支援は、行政だけの支えで達成できるものではなく、健康に関わる各種団体・機関等が、それぞれの役割分担を明確化しながら、連携して健康づくりを推進していきます。

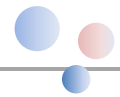
基本目標 4 ライフステージに合わせた健康づくり

健康づくりは生涯を通じて行うことが大変重要ですが、人生の各ステージごとにそれぞれ健康課題が異なります。

市民一人ひとりがそれぞれ自分の属するライフステージの健康課題を正しく理解し、それに対し準備し、対処していくことが生涯を通じた健康づくりには重要です。

そこで各ライフステージに合わせた健康づくりに取り組んでいきます。

4 計画の分野とライフステージ



4. 計画の分野とライフステージ

『すべての市民が生涯を通じて、心身ともに健康で生きがいを持ち、生き生きと活動できるまち・大網白里』の実現のために、「健康づくりの推進」「生活習慣病の予防」「母子保健の充実」と3つの分野を取り上げ、各分野の現状、課題、目標、取り組みを掲げ、本計画を推進していきます。

分野1 健康づくりの推進

1. 健康と栄養

4. 健康とたばこ

2. 健康と運動

5. 健康とアルコール

3. 休養とこころの健康づくり

6. 歯と口腔の健康づくり

分野2 生活習慣病の予防

1. 発症予防

2. 重症化予防

分野3 母子保健の充実

1. 安心できる妊娠・出産のできる環境づくり

2. 乳幼児の健やかな成長と家族への支援

ライフステージ

幼年期 (0~4歳)
の健康づくり

壮年期 (30~44歳)
の健康づくり

少年期 (5~14歳)
の健康づくり

中年期 (45~64歳)
の健康づくり

青年期 (15~29歳)
の健康づくり

高年期 (65歳以上)
の健康づくり

基本目標

- 1 子どもの頃からの健康づくり
- 2 健康を支える環境づくり

計画の
推進

- 3 地域の支え合いによる健康づくり
- 4 ライフステージに合わせた健康づくり

分野1 健康づくりの推進

1. 健康と栄養
2. 健康と運動
3. 休養とこころの健康づくり
4. 健康とたばこ
5. 健康とアルコール
6. 歯と口腔の健康づくり

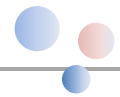
分野2. 生活習慣病の予防

1. 発症予防
4. 重症化予防

分野3. 母子保健の充実

1. 安心できる妊娠・出産のできる環境づくり
2. 乳幼児の健やかな成長と家族への支援

5 体系図



5. 体系図

基本理念

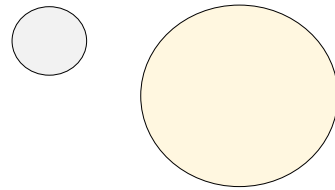
すべての市民が生涯を通じて、心身ともに健康で
生きがいを持ち、生き生きと活動できるまち 大網白里



- 基本目標 1 子どもの頃からの健康づくり
- 基本目標 2 健康を支える環境づくり
- 基本目標 3 地域の支え合いによる健康づくり
- 基本目標 4 ライフステージに合わせた健康づくり

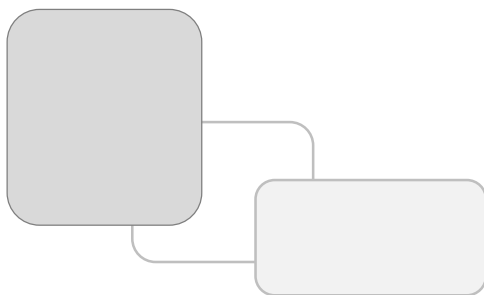


分野 1 健康づくりの推進
①健康と栄養
②健康と運動
③休養とこころの健康づくり
④健康とたばこ
⑤健康とアルコール
⑥歯と口腔の健康づくり
分野 2 生活習慣病の予防
①発症予防
②重症化予防
分野 3 母子保健
①安心できる妊娠・出産のできる環境づくり
②乳幼児の健やかな成長と家族への支援

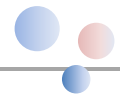


第3章

分野別取り組み



※ 第3章以降は、次回審議会で提示します



※ 以下は、第3章の組み立てのイメージです

① 健康と栄養

現状と課題

(例)

栄養・食生活は、子どもたちの健やかな成長や人々が健康な生活を送るために大切な条件のひとつであり、日常生活の中で、必要な栄養を摂取することが重要です。毎日の食生活を充実させることは、がん、脳卒中、心臓病、糖尿病等の生活習慣病を予防することにもつながります。

メタボリックシンドロームや糖尿病等の生活習慣病が増加傾向にある現在、生活習慣の改善、特に食生活の改善は極めて重要です。

「健康日本21（第二次）」において栄養・食生活は、「多くの生活習慣の予防のほか、生活の質の向上及び社会機能の維持・向上の観点から重要である」とされ、「第2次食育推進基本計画」では、「生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進」は、重点課題の一つとなっています。

栄養や食生活に関して正しい知識を習得するとともに、自分に適した健康的な食生活を実践していくことが必要です。

また、食事については、朝食、昼食、夕食を1日3回規則正しく食べるということだけではなく、どのような内容の食事を誰と、どの程度の時間をかけてとっているかという「食事の質」も重要です。

※ 世論調査結果、統計データ等の図が入ります

市民の取り組み

- 塩分・糖分・脂肪分の摂りすぎに注意しましょう。
- 子どもが栄養のバランスがとれ、規則正しい食生活を送れるよう、子どもの食への意識を向上させましょう。
- 3食きちんと食べて、間食を摂りすぎないようにしましょう。
- 朝食から一日の健やかな生活リズムを作りましょう。
- 主食・主菜・副菜がそろった食事をゆっくりとりましょう。
- 食事バランスガイドを活用しながら、自分の体や日々の活動にあった量と質の食事をとりましょう。
- 野菜をたっぷりとりましょう。

市の取り組み

-
-
-
-
-

指 標

指標		現状値	今後の方向
朝食を毎日食べている人の割合	全体 男性 女性		
バランスの良い食事を1日2回以上とるようにしている人の割合	全体 男性 女性		
「食事バランスガイド」を見たことがある人の割合	全体 男性 女性		
「食事バランスガイド」を参考にして食事をとっている人の割合	全体 男性 女性		
野菜を多くとる人の割合	全体 男性 女性		
塩分を控えていない人の割合	全体 男性 女性		
低栄養高齢者の割合	全体 男性 女性		

ライフステージごとの取り組み



ライフステージごとの取り組み

※ライフステージごとの取り組みを、一覧表の形で整理して掲載します