

第1章 総論

1 計画策定の趣旨

(1) 背景

我が国は、経済成長の発展による生活水準の向上や医学の進歩等も相まって世界第1位の長寿国となり、多くの方々が長生きできる時代を迎えています。

一方、食生活や運動等の日常生活の変化に伴い、がんや脳卒中などの生活習慣病が増加し、また、このことに起因する認知症・寝たきり等の要介護状態になる人も増えており、人としての生きがいに支障を生じたり、家族等の負担増加や各方面に多大な経済的影響を与えるなど、大きな社会問題となっています。

このような状況から、国においては、平成12年に「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」をスタートさせ、平成14年成立の健康増進法に基づき、地域の実状に応じた健康づくりを推進するための県や市町村における「健康増進計画」の策定を進めてきました。平成19年には、「健康日本21中間評価」により、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の概念を導入し、健康づくりの国民運動化を図ること、効果的な健診・保健指導を図ること等の見直しを図りました。

また、富山県においても、平成13年に「新県民ヘルスプラン」を策定し、平成20年には、メタボリックシンドロームの考えを取り入れた生活習慣病予防の目標を新たに追加し「新県民ヘルスプラン」を「富山県健康増進計画」に改定しました。

(2) 趣旨

「健康で長生き」は、全ての市民の願いです。WHO（世界保健機構）では、「健康とは、単に病気がないとか、虚弱ではないというのではなく、身体的、精神的及び社会的にも良好な状態である」と定義されています。人生80年といわれる長寿高齢化社会では、障害や疾病の有無にかかわらず、生きがいを持って自立した生活を送ること、つまりQOL（生活の質）の高い生活が重視されるようになってきました。

QOLの向上には、市民一人ひとりが、自らの健康観を見つめて、病気の予防を真摯に考え、健康増進につながる様々な健康づくりを実践することが重要となります。この市民一人ひとりの取り組みを支える行政、健康づくりに関わる団体やグループの協働も不可欠であり、市民一人丸となって健康でやさしさあふれるまちづくりを実践していかなくてはなりません。

このようなことから、本市では市民一人ひとりが望ましい生活習慣を実践し心身ともに健康な生活を送ることができ、『健康寿命』が延びることを目指し、「射水市健康増進プラン」を策定します。

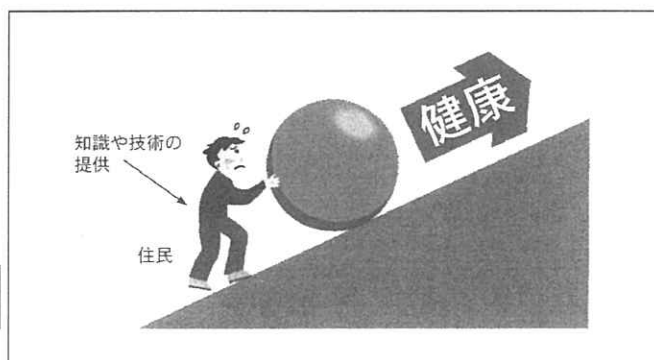
2 プランの基本的な考え方

これからの健康づくりを推進するためには、すべての市民が自らの健康観に基づき、疾病の予防やより良い積極的な健康づくりのための実践を心がけることが基本になります。

このことから、本市では「ヘルスプロモーション」の理念に基づく健康なまちづくりを進めます。

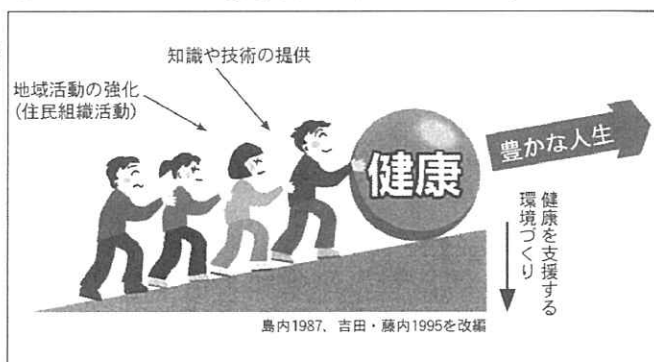
ヘルスプロモーションとは、WHO（世界保健機構）が1986年のオタワ憲章において提唱した新しい健康観に基づく21世紀の健康戦略で、「人々が自ら健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」と定義されています。

●従来の健康づくり → “1人でめざす病気のない人生”



従来の健康づくりは、「病気にならない」ことが目標になっていました。病気の予防のための健康教育や指導が個人に対して行われ自分一人で頑張るという形でした。
「やらなければいけないけど、でも続かない」事が多く見受けられました。

●これからの健康づくり → “みんなをめざす豊かな人生”



これからの健康づくりは、病気があっても豊かな自分らしい人生を送る事を目標に本人の努力はもちろん、家族や周りの人たちの見守りや支援、行政や地域など様々な機関や団体が一体となって環境づくりをしていくことが求められています。

3 プランの基本的な方向

(1) 基本目標

【健康寿命の延伸】

単に平均寿命の延びを重視するだけでなく、元気で活動的に生活することのできる期間の延伸を目指します。その内容は次のとおりです。

①生涯を通じて元気に活動できる人の増加

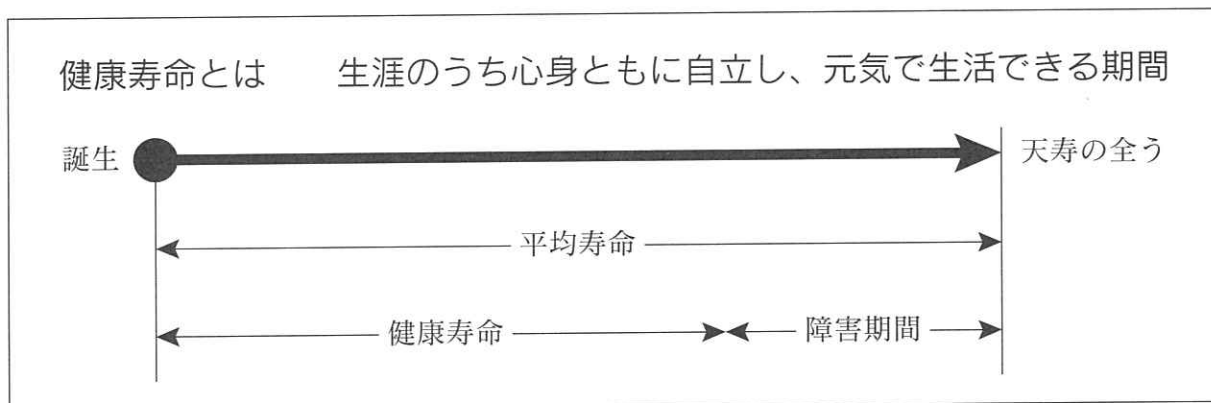
自分自身の身体状況に合わせた健康づくりを実践することにより、生涯を通じて心身ともに元気に活動できる人の増加を目指します。

②壮年期死亡の減少

がんや脳卒中、心臓病などの生活習慣病やうつ病等を予防し、働き盛りの壮年期死亡の減少を目指します。

③生活の質の向上

疾病や障害の有無にかかわらず、乳幼児から高齢者まですべての市民がともに支えあいながら、健康で生きがいを持って生活できることを目指します。



(2) 期間

「射水市健康増進プラン」の期間は、平成22年度から平成31年度までの10年間とします。ただし、平成26年度に中間評価としてプランの見直しを行うこととします。

(3) 目標体系

射水市総合計画『豊かな自然 あふれる笑顔 みんなで創る きららか射水』

「射水市健康増進プラン」
基本理念 ～健康でやさしさあふれるまち～

基本目標 健康寿命の延伸

- ・生涯を通じて元気に活動できる人の増加
- ・壮年期死亡の減少
- ・生活の質の向上

健康づくりの方向性

疾病予防

- 1 循環器疾患（脳卒中、心臓病）
- 2 がん
- 3 認知症
- 4 うつ病

生活習慣の改善（一次予防の重視）

- 1 栄養と食生活
- 2 身体活動と運動
- 3 休養とところの健康づくり
- 4 たばこ
- 5 アルコール
- 6 歯の健康
- 7 がん検診・健康診査の受診

目標値の設定・評価

市民一人ひとりが
取り組む健康づくり

地域で取り組む
健康づくり

健康づくりを
支援する環境づくり

健康を支援する体制づくり

行政 — 学校や保育園等 — 企業 — 地域や各種団体 — 医療機関等

4 計画の性格

「射水市健康増進プラン」は次の3つの性格を持っています。

(1) 射水総合計画に基づく市民の健康づくりに関する基本計画

射水市総合計画に掲げる将来像「豊かな自然 あふれる笑顔 みんなで創る きららか射水」の実現を目指す5つの政策の柱の1つである「健康でやさしさあふれるまち」を推進するため、市民の健康づくりに関する基本計画として位置づけます。

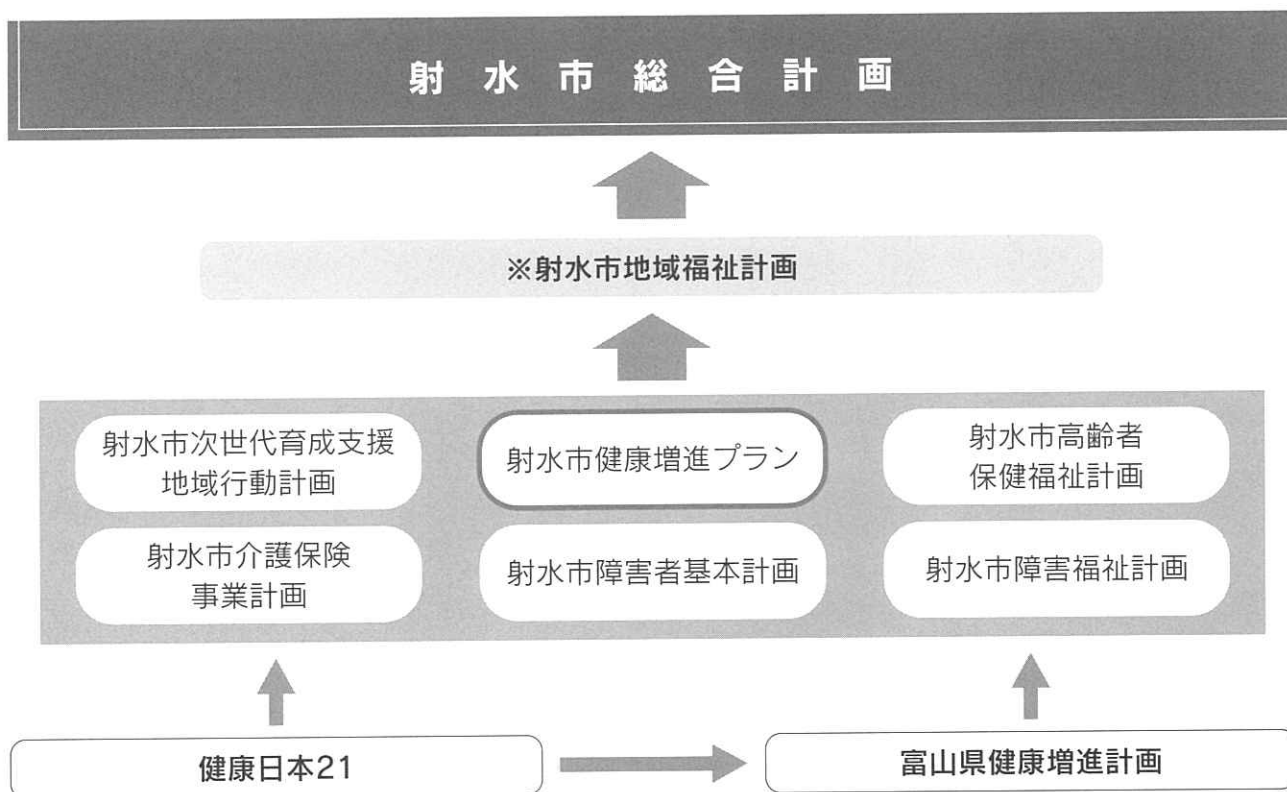
(2) 国民の健康づくり運動「健康日本21」推進のための基本計画

「健康日本21」と「富山県健康増進計画」をふまえ、本市の実情に応じた健康づくりの推進に関する計画として位置づけます。

(3) 健康づくりのための市民行動計画

市民一人ひとりがこの計画を理解し、自分自身の健康づくりに積極的に取り組めるように、地域・学校・職場・関係団体等が一体となって推進するための市民行動計画とします。そのため、健康増進プランの策定に際しては、20歳から80歳未満までの市民に対して、健康づくりに関する市民意識調査を行い、広く市民の意見を反映しました。

<射水市健康増進プランの位置づけ>



※射水市地域福祉計画は、平成21年度から平成22年度に策定

5 策定及び推進体制

健康増進プランの策定にあたっては、射水市医師会、射水市歯科医師会、射水市薬剤師会、射水市自治会連合会、射水市ヘルスポランテニア連絡協議会など、健康に関する関係機関及び関係団体から構成された射水市健康づくり推進協議会で、協議を重ねました。また、庁内検討会を設置し、健康情報の収集・分析を行いました。

今後は、健康づくりの推進の評価や方向性の検討等、進行管理も併せて射水市健康づくり協議会で行います。