

1 計画策定の背景

近年、平均寿命は男女ともに年々伸びていますが、一方では食生活や身体運動など生活習慣の変化により、がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病が増加しており、その結果、認知症や寝たきりなど介護を必要とする人も増えています。

生涯を通じて健康で豊かに暮らすことは市民の願いであり、このためには、市民一人ひとりが、健康づくりの大切さを自覚し、生活習慣病の発症や経過と食生活、運動、休養といった生活習慣との関わりについて正しく理解し、病気の発生予防のために健康的な生活習慣を実践していくことが大切です。

健康づくりは、一人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」という意識をもって積極的に取り組まなければ実現しません。

また、同時に、こうした健康づくりが効果的に進められるためには、市をはじめ家庭や地域・学校・職場・関係団体などが一体となってその取り組みを支えていくことが重要です。

2 計画が目指すもの

この「健康増進計画」は、国が策定した「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」及び北海道が策定した「すこやか北海道21（北海道健康づくり基本指針）」の趣旨に沿って、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことにより、健康で元気に生活できる期間、いわゆる「健康寿命」を伸ばすことを目指します。

このため、できるだけ早い時期から健康的な生活習慣を身につけ、生涯を通じてこれを継続していくことが重要なので、「生活習慣の改善」と「生活習慣病の予防」を柱とした健康づくりの目安となる具体的な目標を示し、一人ひとりがこの目標の達成にむけて実践していくとともに、市や関係団体等が市民の健康づくりを支援していきます。

3 計画の基本的な考え方

「輝いて、生涯健康」一人ひとりが健康を守り育てるまちをつくることを基本理念とし、健康は、いきいきとした豊かな人生を送るうえで、なくてはならない基本的条件です。

市民一人ひとりが、「自らの健康は自らが守る」という健康の自己管理意識をもつていただき、次の9分野を計画の柱として位置づけ、健康づくりに重点的に取り組んでいきます。

(1) 栄養・食生活

栄養・食生活は、多くの生活習慣病との関連が深く、また、生活の質との関連も深いことから、栄養の過剰摂取や不足による悪影響を少なくするため、個人の意識を変えるとともに、それを支援するための環境づくりを推進していきます。

(2) 身体活動・運動

身体活動・運動には、生活習慣病の発生を予防する効果があり、健康づくりの重要な要素であることから、日常生活における身体活動に対する意識、運動習慣を推進していきます。

(3) 休養・メンタルヘルス

休養・メンタルヘルスは、生活の質を大きく左右する要素であることから、ストレスの低減、十分な睡眠の確保を推進していきます。

(4) 歯と口腔

歯の喪失の防止は、食物の咀嚼のほか、食事や会話を楽しむ等による、生活の質の確保の基礎となるものである。また、う蝕及び歯周病は、歯の喪失に繋がるため、その予防が重要であることから、歯の喪失の原因となる歯周病の予防、歯の喪失防止を推進していきます。

(5) たばこ

たばこは、がんや循環器病など多くの疾患と関連があるほか、妊娠に関連した異常の危険因子であることから、たばこの健康影響についての知識の普及、受動喫煙の害を排除し、減少させるための環境づくり、禁煙希望者に対する禁煙支援を推進していきます。

(6) アルコール

アルコールは、慢性影響としての臓器障害等の健康に対する大きな影響を与えるものであることから、多量飲酒者の減少、節度ある適度な飲酒について知識の普及を推進していきます。

(7) 糖尿病

糖尿病患者数は、生活習慣と社会の変化に伴って、急速に増加しています。また、糖尿病はひとたび発症すると治療は困難であり、放置すると重大な合併症を引き起こすことが多いことから、生活の質の低下等を招いています。このため、糖尿病の一次予防を図る観点から、生活習慣の改善、糖尿病有病者の早期発見及び治療の継続について推進していきます。

(8) 循環器系疾患

循環器系疾患は、主要な死亡原因の一つであるとともに、後遺症のために生活の質の低下を招く大きな原因となっています。

このため、循環器系疾患の一次予防を図る観点から生活習慣の改善及び循環器系疾患の早期発見について推進していきます。

(9) がん

がんは、我が国最大の死亡原因であり、死亡者の約3割を占めています。

このため、がんの一次予防を図る観点から、生活習慣の改善、定期的ながん検診を受けることを推進していきます。

4 計画期間

この計画の期間は、平成17年度から平成26年度までの10年間とします。

なお、5年後の平成21年度を目途に、目標の妥当性や達成度などについて、中間評価を行うこととし、社会情勢の変化などを踏まえ、必要に応じて見直しを行います。



