

# 健康みずほ21

～瑞穂市第二次健康増進計画～



平成24年3月

瑞穂市



## はじめに

平成12年3月に国が国民健康づくり運動として「健康日本21」を策定しました。さらに、その取組を推進する法的基盤として、平成14年8月に「健康増進法」が制定されました。

健康増進法第2条には“生涯にわたって健康増進に努めることが国民の「責務」である”と明記され、また第8条には“自治体は住民の健康増進についての計画を定めるよう努力しなくてはならない”と義務づけられています。

これを受けて瑞穂市では平成18年に「健康みずほ21」と称し、瑞穂市健康増進計画を策定し、健康増進のための具体的な事業を推進してきました。

この計画は瑞穂市総合計画を上位計画とし、全ての市民が生涯にわたって充実した生き方ができ、健康で生き生きと暮らせるように、市民が主人公となって予防可能な課題に向けて取り組むことが出来るよう「生活習慣病の予防」を中心に位置付けてきました。

この間を振り返りますと、社会や生活環境は多面的に変化してきており、一人ひとりの健康意識の多様さを感じざるを得ません。生活習慣の良し悪しを“知ってはいるが行動につながらない”そのようなことが繰り返されているのではないのでしょうか。そしてその生活習慣は幼少期に根付いたものであることも多かれ少なかれご承知のことでしょう。

今回の第二次健康増進計画では、このような第一次計画の推進の中で明らかとなった新たな課題を踏まえ、幼少期からの全ての世代に対し、将来の生活習慣病予防を見据えたより具体的な支援を行う内容とした次第です。

どうか市民の皆様にとって、本計画がご自身の健康管理に役立てていただく指針となり、「心豊かに、より健康で、より長く生きる」即ち『日々健康』で過ごされることの一助となることを願っております。

最後になりましたが、市民の代表として、熱心にご審議いただきました瑞穂市健康増進計画策定委員の皆様をはじめ、関係各位に心から感謝申し上げます。

平成24年3月

瑞穂市長 堀 孝正

# 目次

## はじめに

<b>第1章 計画の策定にあたって</b> .....	1～3
1. 計画策定の背景と趣旨.....	2
2. 計画の位置付け.....	2
3. 計画の期間.....	2
4. 計画の策定の体制.....	3
<b>第2章 瑞穂市の概要</b> .....	4～10
1. 瑞穂市の概況.....	5
2. 人口動態.....	5～8
3. 産業・経済.....	9
4. 行政組織図.....	10
<b>第3章 計画の基本的な考え方</b> .....	11～13
1. 基本理念.....	12
2. 計画の基本目標.....	12
3. 施策の体系.....	13
<b>第4章 瑞穂市の課題と取り組み方針</b> .....	14～44
1. 健康意識を高める.....	15～16
①健康づくり.....	15～16
2. 生涯をとおした適切な生活習慣の定着.....	17～21
①栄養・食生活.....	17
②身体活動・運動.....	18
③歯の健康.....	19
④たばこ.....	20
⑤アルコール.....	21
3. 疾病の早期発見・早期治療.....	22～30
①各がん検診.....	22～24
②健康診査.....	25～30
4. 生活習慣病の発症予防及び重症化・合併症の予防.....	31～36
①糖尿病.....	31～32
②成人の肥満.....	33
③慢性腎臓病.....	34～36

5. こころの健康づくり .....	37～38
6. 瑞穂市国民健康保険 .....	39～40
7. 介護保険 .....	41～44

## **第5章 分野別の目標と取り組み** .....

1. 健康意識を高める .....	46
①健康づくりの普及・啓発 .....	46
②地域保健活動の推進 .....	46
2. 生涯をとおした適切な生活習慣の定着 .....	47
①食生活習慣への支援 .....	47
②運動習慣獲得への支援 .....	47
③口腔ケアの推進 .....	47
④禁煙に関する支援 .....	47
⑤適正飲酒の普及啓発 .....	47
3. 疾病の早期発見・早期治療 .....	48
①定期的な健診・がん検診受診の促進 .....	48
②健診の事後指導の充実で利用の促進を図る .....	48
4. 生活習慣病の発症予防及び重症化・合併症の予防 .....	49
①糖尿病対策 .....	49
②肥満対策 .....	49
③慢性腎臓病対策 .....	49
5. こころの健康づくり .....	50
①相談できる機会の充実 .....	50
②関係機関との連携体制の整備 .....	50

## **第6章 ライフステージにあわせた健康づくり** .....

乳幼児期（0歳～6歳） .....	52～53
少年期（7歳～15歳） .....	52～53
青年期（16歳～24歳） .....	52～53
壮年期（25歳～44歳） .....	52～53
中年期（45歳～64歳） .....	52～53
高齢期（65歳以上） .....	52～53

<b>第7章 計画の推進体制、評価・見直し</b> .....	54～55
1. 推進体制 .....	55
2. 評価・見直し .....	55
<b>評価指標</b> .....	56～57
評価指標一覧 .....	57
<b>&lt;資料編&gt;</b> .....	58～102
1. 健康意識アンケート集計結果 .....	59～90
2. 母子及び学校保健 .....	91～93
3. 健康意識アンケート調査票 .....	94～102
<b>策定のあしあと</b> .....	103～110

