

第3次 千歳市

健康づくり計画

全ての市民が生涯にわたり心身ともに健やかで
自分らしく過ごせる千歳市の実現



千歳市
令和6年3月

はじめに



「健康でありたい」と思う気持ちは、未来に向かい誰もが抱く普遍的な願いであります。

世界保健機関（WHO）憲章では、「健康」の定義を「病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」と掲げており、戦後以来、長らく国際的な理念として引き継がれています。

わが国の健康づくり対策は、昭和53（1978）年の第1次国民健康づくり対策から、数次にわたり展開され、今日に至るまで様々な国策が行われてまいりました。この間においても、私たちを取り巻く社会は、少子化・高齢化が進み、総人口・生産年齢人口の減少、独居世帯の増加といった人口構造は絶えず変化しており、今後もなお、女性の社会進出、労働移動の円滑化、仕事と子育て・介護の両立、高齢者の就労拡大など、多様化がますます進んでまいります。

本市では、健康増進法や国の指針に基づき、平成18（2006）年に「はばたく健康ちとせ21」を、平成28（2016）年には、「第2次千歳市健康づくり計画」を策定し、さまざまな市民の皆様の健康づくりに関する取組を進めてまいりました。今回策定する「第3次千歳市健康づくり計画」は、国の「二十一世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本21（第三次））」が示す方向性を踏まえ、時代の趨勢を見据えながら、全ての市民の皆様が、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも満たされることを願い、これまでの計画で目指してきた指標や取組を継承し、かつ発展させながら、市民の健康づくりに資する施策を総合的に展開するための計画であります。

本市は今、半導体関連産業の集積という新しい千歳市の特性を踏まえ、まちづくりを次のステージに進める時期を迎えています。私たちのまちが活気にあふれ、将来にわたり発展を継続するためには、市民の皆様のご活力が必要であり、すべての市民が健康であることを基本にとらえ、「健康と思える市民を増やすこと」、そして「市民の健康寿命を伸ばすこと」を、本計画の2本の柱に掲げ、多様な施策を推進してまいります。

つきましては、市民の皆様をはじめ関係機関・団体、事業者の皆様へ、千歳市が一丸となって本計画の着実な推進を図るよう、御理解と御協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後になりますが、本計画の策定に当たり、御協力をいただきました「千歳市保健福祉調査研究委員会」の委員の皆様や、アンケート調査、パブリックコメントを通じて貴重な御意見をお寄せいただきました市民の皆様へ心より感謝を申し上げます。

令和6年3月

千歳市長 横田 隆一

〈目次〉

第 1 章 計画の策定に当たって	1
1 計画策定の背景.....	1
2 計画の位置付け.....	3
3 計画の名称.....	5
4 計画の期間.....	5
5 計画の策定体制.....	6
(1) 市民アンケート.....	6
(2) 千歳市保健福祉推進委員会.....	6
(3) 千歳市保健福祉調査研究委員会.....	6
(4) パブリックコメント.....	6
第 2 章 市民の健康を取り巻く現状	7
1 千歳市の人口動態等.....	7
(1) 人口の推移.....	7
(2) 平均寿命と健康寿命.....	10
(3) 出生数（率）の推移.....	12
(4) 死亡数（率）の推移.....	13
(5) 自殺者数（率）の推移.....	14
(6) 要支援・要介護者数の推移.....	15
(7) 医療費の現状.....	16
2 市民の健康状態等.....	17
(1) 市民の健康認識.....	17
(2) 栄養に関する状況.....	19
(3) 身体活動（運動）に関する状況.....	25
(4) 休養に関する状況.....	28
(5) 飲酒・喫煙に関する状況.....	30
(6) 歯・口腔 <small>くわ</small> に関する状況.....	34
(7) 健（検）診に関する状況.....	36
(8) 循環器疾患・糖尿病に関する状況.....	38
(9) こころの健康に関する状況.....	42
(10) 健康づくりのための情報に関する状況.....	44
3 前計画の目標達成状況.....	46

第 3 章 計画の基本的考え方	50
1 基本理念と全体目標	50
2 基本方針	52
3 計画体系	54
4 成果指標一覧	55
5 主要施策	61
第 4 章 施策の展開	67
1 個人の行動と健康状態の改善	67
(1) 生活習慣の改善	67
(2) 生活習慣病の発症予防・重症化予防	78
2 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	87
(1) 次世代の健康づくり	87
(2) 高齢者の健康づくり	91
(3) 女性の健康づくり	94
3 社会環境の質の向上	97
(1) 地域社会とのつながりや誰もがアクセスできる健康のための環境づくり	97
(2) 自然に健康になれる環境づくり	99
第 5 章 健康づくり事業一覧	101
第 6 章 計画の推進	110
1 年次実施状況	110
(1) 千歳市保健福祉推進委員会（作業部会）	110
(2) 千歳市保健福祉調査研究委員会	110
2 中間評価	110
3 最終評価	110
資料編	111
1. 計画の策定経過	112
2. パブリックコメントの結果概要	113
3. 千歳市保健福祉調査研究委員会	116
4. 千歳市保健福祉推進委員会	118
5. 用語解説	120