



「第2次千歳市健康づくり計画」

(平成28年度～平成34年度)

「第2次千歳市健康づくり計画」(平成28年度～平成34年度)



千歳市

千歳市



はじめに

「健康」に対する考え方は人により異なり、また、時代により変化するものではありませんが、誰もがいつまでも生き生きと活躍し、心豊かに暮らし続けるためには、健康であることがとても重要です。

千歳市では平成18年3月に、健康増進法に定める市町村健康増進計画として、「はばたく健康ちとせ21～あなたが主役！健康・美・きらり」を策定し、また、平成23年3月には当初計画の中間評価等を踏まえた改訂版を策定し、市民主体の健康づくりを総合的に推進してきました。

この度、現行の「はばたく健康ちとせ21（改訂版）」の最終評価を行い、国が示した「健康日本21（第2次）」の趣旨を踏まえるとともに、今後7年間の市が目指すべき姿を見定め、市民の健康増進に向けた新たな計画を策定しました。

この計画では、今後のより一層の少子高齢化の進展や疾病構造の変化が予測される中、計画に掲げた取組を通じて、健康な市民を増やすことを全体（最終）目標に設定しております。

WHO（世界保健機関）では、「健康とは、単に疾病がないという状態のみをいうのではなく、身体的、精神的、社会的に良好な状態にあること」と定義しておりますが、本計画では「健康とは、障がいや病気があっても、その人が社会と関わりながら、その人らしく生活している状態にあること」としました。

この健康な市民を増やすためには、市民一人ひとりが日頃から「健康」を意識し、生涯にわたり正しい生活習慣や定期的な健康診査・がん検診の受診などを実践することが大切です。

今後千歳市では、この計画の下、関係機関・団体、事業者の皆様との連携を強化し、計画の着実な推進を図って参りますので、市民の皆様には、今後とも健康づくり施策への御理解と御協力をお願いします。

終わりに、この計画の策定に当たり、「千歳市保健福祉調査研究委員会」の委員を始め、アンケートやパブリックコメントに御協力くださいました皆様にお礼を申し上げます。

平成28年3月

千歳市長 山口 幸太郎

<目次>

第1章 計画の策定に当たって

1. 計画策定の背景	1
2. 計画の位置付け	2
3. 計画の名称	2
4. 計画の期間及び評価	3
(1) 計画の期間	
(2) 計画の評価	
5. 計画の策定体制	4
(1) 市民アンケート	
(2) 千歳市保健福祉推進委員会（作業部会）	
(3) 千歳市保健福祉調査研究委員会	
(4) パブリックコメント	

第2章 市民の健康を取り巻く現状

1. 千歳市の人口動態等	7
(1) 人口の推移	
(2) 平均寿命と健康寿命	
(3) 出生数（率）の推移	
(4) 死亡数（率）の推移	
(5) 自殺者数（率）の推移	
(6) 要支援・要介護者数の推移	
(7) 医療の現状	
2. 市民の健康状態等	17
(1) 市民の健康認識	
(2) 栄養に関する状況	
(3) 身体活動（運動）に関する状況	
(4) 休養に関する状況	
(5) 飲酒・喫煙に関する状況	
(6) 歯・口腔に関する状況	
(7) がんに関する状況	
(8) 循環器疾患・糖尿病に関する状況	
(9) こころの健康に関する状況	

3. 前計画の最終評価	41
-------------	----

第3章 計画の基本的考え方

1. 基本理念	44
2. 全体目標	45
3. 基本方向	46
4. 計画体系	48
5. 重点施策	49

第4章 施策の展開

1. 健康寿命の延伸（生活習慣の改善）	51
(1) 栄養・食生活	
(2) 身体活動（運動等）	
(3) 休養	
(4) 飲酒・喫煙	
(5) 歯・口腔	
2. 生活習慣病の早期発見と重症化予防	66
(1) がん対策	
(2) 循環器疾患対策	
(3) 糖尿病対策	
(4) COPD対策	
3. 次世代の健康づくり	77
4. 高齢者の健康づくり	81
5. こころの健康づくり	85
6. 社会環境の整備	87

第5章 成果指標

第6章 健康づくり事業一覧

1. 健康づくり事業のライフステージ対応表	93
2. 健康づくり事業のイベント一覧	99

第7章 計画の推進

1. 計画の進捗管理	100
(1) 千歳市保健福祉推進委員会（作業部会）	
(2) 千歳市保健福祉調査研究委員会	
2. 計画推進に向けた協議会の設置	100
(1) （仮称）千歳市健康づくり推進協議会の設置	
(2) （仮称）千歳市健康づくり推進協議会の運営	
3. 推進体制と財政基盤の確立	101

コラム一覧

① 「健康日本21（第2次）」とは	6
② 「平均寿命」と「健康寿命」	11
③ 「ノルディックウォーキング」とは	57
④ たばこの害と禁煙の勧め	63
⑤ 「循環器疾患」の予防	73
⑥ 「いきいき百歳体操」と「かみかみ百歳体操」	84

<参考資料>

1. 計画の策定経過	102
2. 千歳市保健福祉調査研究委員会	103
3. 千歳市保健福祉推進委員会	105
4. 千歳市保健福祉推進委員会作業部会	107
5. 市民アンケート調査票	109
6. 用語解説	121