

計画の基本的考え方

1

基本理念

人間は誰しも幸せな人生を送ることを願っています。幸せに対する価値観は人それぞれですが、「健康」であることは、自分らしく生き生きと暮らし、積極的な人生を歩むための重要な要素の一つとなります。

また、健康は、本人の自覚と行動により培われるものでありますことから、その維持・増進の主体は一人ひとりの市民となります。

しかしながら、長年、無意識のうちに続けてきた生活様式や習慣を変えることは容易ではなく、自助努力の動機付けや良好な生活習慣へと行動の変容を促すためには、正しい情報の発信、健康教育・指導等の支援や健康づくりに取り組みやすい環境の整備が必要です。

また、生命の誕生に関わる「妊娠・出産期」、保護者を通じて基本的な生活習慣を形成する「乳幼児期」、病気になりづらい体づくりを行う「子ども期」や「青年期」、生活習慣病の対策が必要となる「壮年期」や「中年期」、介護予防や社会生活を営むために必要な機能の維持に継続的に取り組むことが必要な「高齢期」など、各人がそれぞれのライフステージに応じた健康づくりに取り組むことが重要であります。

本計画の推進により、「市民一人ひとりが生涯にわたり、住み慣れた地域や家庭で、自分らしく健康な生活ができるまち」を目指します。

【基本理念】

市民一人ひとりが生涯にわたり
住み慣れた地域や家庭で
自分らしく健康※な生活ができるまち

※ 「健康」の定義について

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」と定義しています。

本計画ではこの考え方を踏まえ、「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、那人らしく生活している状態にあること」とします。

2

全体目標

基本理念を実現するため、全ての市民を対象に、乳幼児期から高齢期までのライフステージに応じた生活習慣の改善や、健（検）診の定期的な受診を促進することで、健康寿命を延伸し、いくつになってもできるだけ自立した生活を送ることのできる健康な市民を増やすことを目標とします。

【全体（最終）目標】

健康市民※をふやそう

【指標①】

健康だと思う人の割合 80.5% → 82.0%
(市民アンケート数値)

【指標②】

**健康寿命の延伸 男性 78.85歳 (平均寿命80.00歳)
女性 85.18歳 (平均寿命87.72歳)**
↓
平均寿命の伸び率を上回る健康寿命の伸び率の増加

※ 「健康市民」とは

本計画においては、生活習慣の改善を始め、定期的に健（検）診を受けたり運動を継続したりすることで、「自分が健康である」と認識している人を「健康市民」と定義します。

また、本計画は市民、企業、団体等に健康づくりの取組を浸透させ、理想とする社会に近付けることを目指すものであり、誰もがそれぞれのライフステージに応じた健康づくりを進める社会を目指します。

【目指す姿】

- 健康寿命を延ばし、誰もが活躍することができる社会
- 子どもも大人も高齢者も、希望や生きがいを持てる社会
- 疾患や介護を有する人も、満足できる人生を送れる社会
- 社会環境の改善を図り、健康を大切にする社会
- 地域の健康格差を縮小し、世代間の相互扶助が機能する社会

3

基本方向

健康市民を増やすために「6つの基本方向」を定め、将来を見据えた施策を展開します。

基本方向1 健康寿命の延伸（生活習慣の改善）

健康寿命を延伸するには、第一に、市民一人ひとりの生活の質を損なうことなく健康なうちに、食生活の改善や運動習慣の定着などの生活習慣の改善により、病気の発生そのものを予防することが重要です。

健康づくりの基本である「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^{くう}」の5分野を取り組む事項に設定し、生活習慣の改善に向けた働きかけを行います。

基本方向2 生活習慣病の早期発見と重症化予防

千歳市における死因の第1位は「がん」、第2位は「循環器疾患」となっており、これらの疾患のほか、重大な合併症を引き起こすおそれのある「糖尿病」や死亡原因として増加が見込まれる「COPD（慢性閉塞性肺疾患）^{※1}」への対策も重要な課題となります。

このことから、「①がん」「②循環器疾患」「③糖尿病」「④COPD」を対策が必要な疾患に設定し、病気の早期発見・早期治療に有効とされるがん検診や特定健康診査等の定期的受診を促進するとともに、特定保健指導等の実施率の向上を図ります。

基本方向3 次世代の健康づくり

生涯を通じ、健やかな生活を送るためにには、妊娠中や子どもの頃からの健康が重要です。

妊娠前・妊娠期の心身の健康づくりを行うとともに、子どもの健やかな発育とより良い生活習慣を形成することで、生涯を通じた健康づくりを推進していくことができます。

市では、妊婦相談支援や妊婦健診、妊婦教室のほか、各種乳幼児健診や予防接種、マタニティマーク^{※2}の普及啓発など出産前から継続的な支援に努めています。

今後は、妊娠を希望する市民を対象とした健康づくりを推進するとともに、母子保健対策を所管する総合保健センターと市民病院を始めとした医療機関や子育てコンシェルジュ^{※3}所管の地域子育て支援センター、家庭児童相談室などの事業・関連機関との連携を強化し、妊娠前から育児期までの切れ目のない支援を行い、次世代を担う子どもとその親の健康づくりを推進します。

※1 COPD（慢性閉塞性肺疾患）

長期間にわたる喫煙が原因で、肺に炎症が起り、肺の中の空気の流れが悪くなる病気

※2 マタニティマーク

妊娠婦が交通機関等を利用する際に身に付け、周囲が妊娠婦への配慮を示しやすくするためのマーク

※3 子育てコンシェルジュ

子育てに関する制度や事業内容を案内し、それぞれの家庭に合ったサービスの利用をサポートしていく市の専門員

基本方向4 高齢者の健康づくり

高齢者の健康づくりは、心身虚弱、転倒、認知症、低栄養、口腔機能低下などの老年症候群に対応するため、介護予防への取組が重要です。また、高齢になると認知症になる確率が高くなるため、認知症の早期診断・早期対応の取組が必要です。

市では、千歳市介護予防センターを中心に、介護事業所や医療機関等と連携して、介護予防や認知症高齢者への対応などに取り組むほか、地域での住民同士の支え合いや交流などを促進します。

特に、地域単位で仲間と一緒に取り組める「いきいき百歳体操」や「かみかみ百歳体操」を始め、北欧フィンランド発祥の「ノルディックウォーキング」で街中を散策する活動を普及促進するなど、高齢者が楽しみながら運動を継続できる仕組みを構築します。

基本方向5 こころの健康づくり

こころの健康は、個人の生活の質を左右する重要な要素です。

こころの病気の代表例として挙げられるうつ病は、不安障害やアルコール依存症などとの合併も多く、健康的な生活習慣の妨げにもなり得ます。とりわけ、自殺の背景には、うつ病を始めとする様々な精神疾患が関連していると言われています。

市では、うつ病や自殺防止に対する正しい知識の普及啓発に努めるとともに、こころの不調の早期発見・早期受診等につなげる取組を推進します。

基本方向6 社会環境の整備

個人の健康は、家庭や学校、地域、職場等の社会環境の影響を受けます。

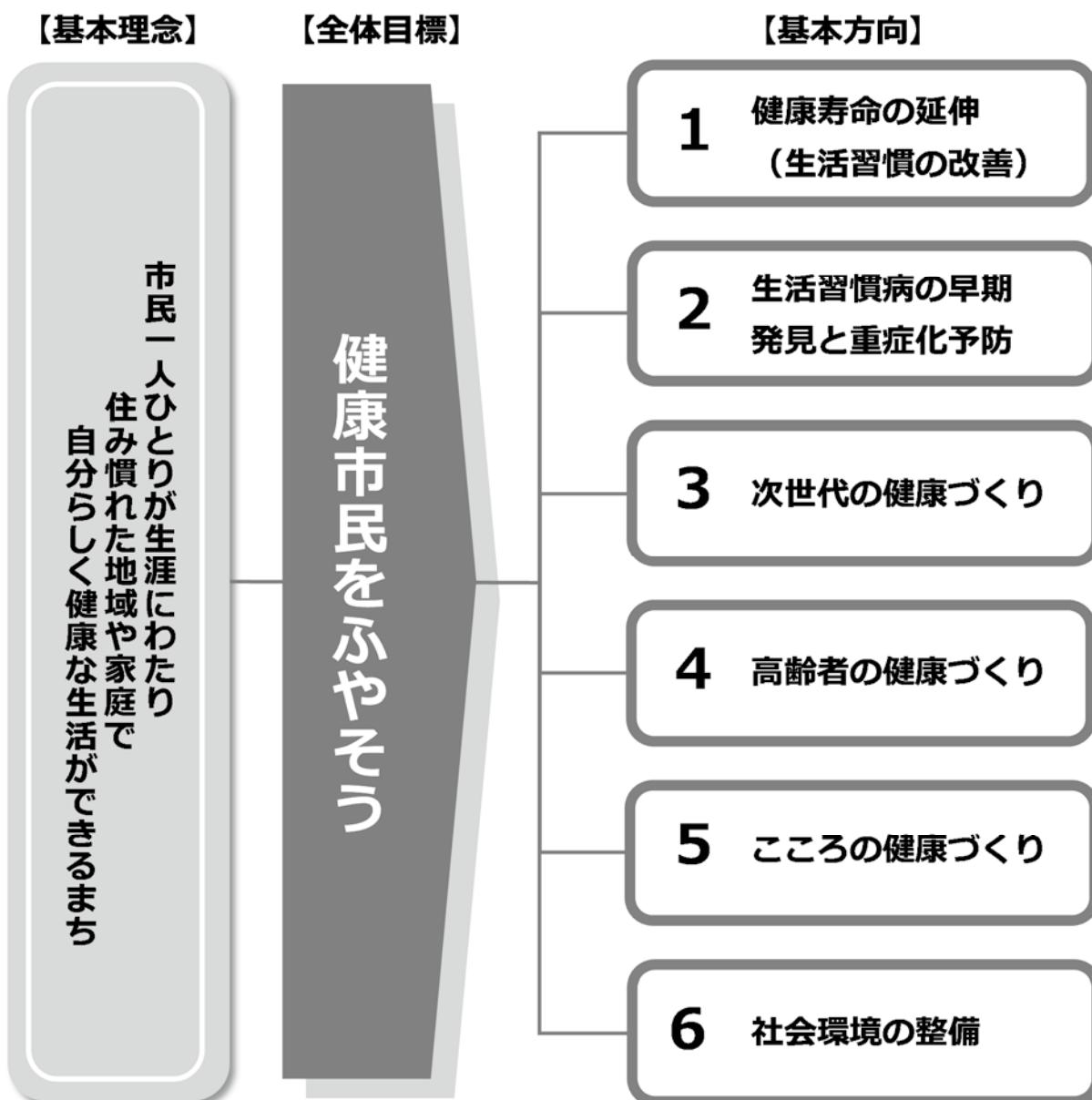
このため、市民の健康づくりを推進する上では、個人に対する働きかけに加え、自助や共助を引き出し、社会全体で市民の健康を支える「社会環境の整備」が必要です。

市では、市民が健康づくりに関心を持ち行動しやすいよう、学校や地域、医療機関、企業等と連携し地域のつながりや多様な主体による自発的取組を促進します。

4

計画体系

「基本理念」を実現するために「全体目標」を定め、6つの基本方向に沿って施策を展開します。本計画の体系図は、以下のとおりです。



5

重点施策

少子化が進み、子どもに接する機会がないまま親となり、子育ての難しさに直面する人が増えています。また、核家族化により、産後の世話を家族だけで担うことが難しくなっています。

国は子育て世代への包括支援の展開として、妊娠期から子育て期にわたるまでの支援について、ワンストップ拠点（子育て世代包括支援センター（日本版ネウボラ[※]））を立ち上げ、妊産婦や子育て中の親に対する総合相談や支援体制の充実を図ることとしています。

さらに、北海道で一番若いまちである千歳市においても、平成28年1月に高齢化率が21.0%（超高齢社会）となり、高齢になっても要介護状態にならないために、仲間と一緒に楽しみながら継続的な運動（スポーツ）ができるまちづくりが求められています。

のことから、本計画においては、子育て世代を包括的に支援するための「子育て世代包括支援センターネットワーク構想」と、地域における介護予防を推進するための「ノルディックウォーキングのまち構想」の2つの構想を掲げ、長期的展望に立って「健康のまちづくり」を推進します。

構想1 「子育て世代包括支援センターネットワーク構想」（ちとせ版ネウボラ）

（1）目的

本市は、年間約6千人の市民が転出入するという地域特性があることから、相談する相手が無く孤立する子育て家庭が多いほか、妊娠や出産に対する不安を抱える母親も多くいます。これらのことから、妊娠中や子育て中に一人で悩まず気軽に相談できるネットワーク型の「子育て世代包括支援センター」（ちとせ版ネウボラ）を立ち上げ、若い世代が安心して、妊娠・出産、子育てができるまちづくりを進めます。

（2）対象

妊娠・出産期～子育て期（子どもが概ね18歳まで）

（3）主な事業

総合保健センター（母子保健分野）、地域子育て支援センター（子育てコンシェルジュ）、家庭児童相談室（養育支援分野）が核となって、子育て世代を支援するネットワークを形成し、各種事業を連携して実施します。

- ① 産前・産後ケア事業（母親の心身のケアや育児サポート等）
- ② 乳児家庭全戸訪問（こんにちは赤ちゃん訪問）、乳幼児健診、予防接種
- ③ 妊婦健診、不妊治療費助成事業（不妊相談）、妊婦の健康に関する正しい知識の普及啓発
- ④ 子育てコンシェルジュ（ホームスタート）、養育支援訪問（ヘルパー派遣）
- ⑤ 「子育て世代包括支援センター」ネットワーク会議の開催

※ ネウボラ

フィンランド語で“ネウボ（neuvo）=アドバイス”の“ラ（la）=場所”という意味で、妊娠・出産・子育てをワンストップで支援する仕組みのこと。妊娠・出産・子育ての切れ目ない支援の仕組みづくりとして注目されています。

構想2 「ノルディックウォーキングのまち構想」

(1) 目的

ノルディックウォーキングとは、北欧のフィンランドで発祥した2本のポールを使ったウォーキングです。全身の筋肉の約90%を使用することにより、通常のウォーキングより運動強度が高く、消費エネルギーが2割程度もアップします。若年者から高齢者まで幅広い年齢の人人が楽しめるノルディックウォーキングを普及することで、街の中を仲間と一緒に歩き、幅広い年齢の市民が会話を楽しみながら運動する機運を醸成し、市民が主体的に健康増進に取り組むまちづくりを進めます。

(2) 対象

青年期（概ね18歳）～高齢期

(3) 主な事業

総合保健センターは18歳から64歳までを中心に、介護予防センターは40歳から高齢者までを中心に、各種事業を連携して実施します。

- ① 健康教育（運動・身体活動）、健康ウォーキング事業、ノルディックウォーキング講習会（初級コース・中級コース）の開催
- ② ノルディックウォーキング用ポールの貸出し
(若年者は総合保健センターで、40歳以上は介護予防センターでポールを貸し出します。)
- ③ 介護予防サロン事業（ノルディックウォーキング、いきいき百歳体操等）への助成



ノルディックウォーキング講習会（青葉公園）の様子