

第 7 章

「健康さんだ21計画」策定にあたって

第1章 「健康さんだ21計画」策定にあたって

1. 計画策定の趣旨

わが国の平均寿命は、平成13年（2001年）では男性78.07年、女性84.93年であり、世界一の水準を示しています。しかし、その一方で、がんや循環器病などの「生活習慣病」の増加や、高齢化に伴う障害として「寝たきり」や「痴呆症」の増加、また、ストレスや生活習慣の変化などからくる「心身症」など様々な身体的、心理的疾患の増加傾向がみられます。

国では、平成12年（2000年）に「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を策定しました。これにより、疾病の早期発見や治療にとどまることなく、個人の主体的な健康づくりを社会が支援しながら、一人ひとりが稔り豊かで満足できる人生を全うできるようにするとともに、持続可能な社会を実現するための総合的な取り組みがはじまりました。平成14年（2002年）8月には国民の健康づくり・疾病予防をさらに積極的に推進するため、医療制度改革の一環として、「健康増進法」が公布され、環境整備などの取り組みがすすめられているところです。また、母子保健の分野においても、「健康日本21」の一翼を担う取り組みとして、母子保健の主要な取り組みを示すビジョンとなる「健やか親子21」が定められました。これにより、関係機関・団体等の多様な実施主体が一体となって推進する国民運動が展開されています。

また、兵庫県では、県民の主体的な健康づくりへの取り組みを支援しており、県民一人ひとりの健康づくりの道しるべとなる「ひょうご健康づくり県民行動指針」を策定し、「からだの健康」、「食の健康」、「こころの健康」などの重要な分野ごとに具体的で行動しやすい健康行動を提示しています。

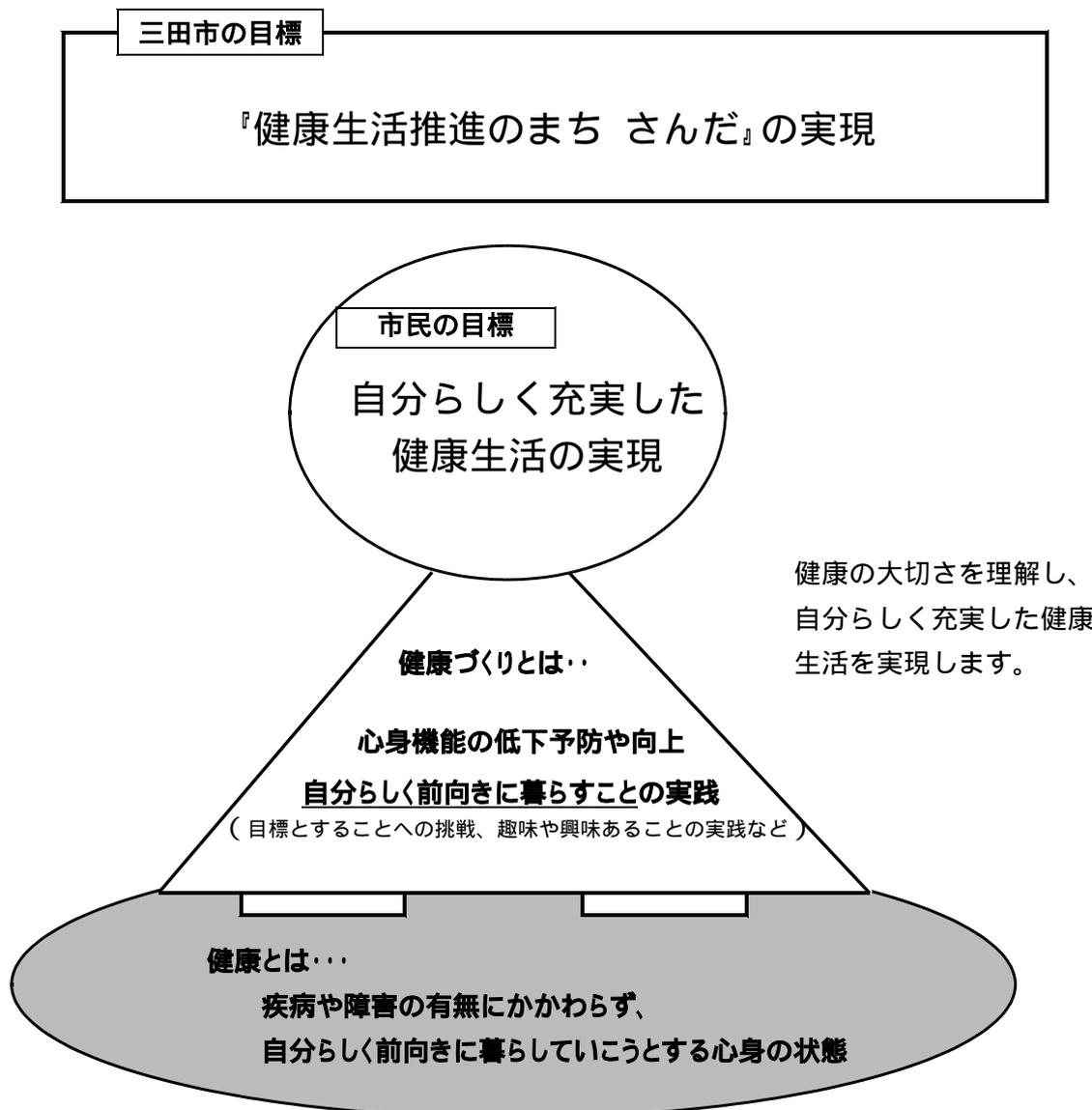
本市においても、高齢者人口の増加や、出生率の低下、子育て家庭の核家族化などがみられ、疾病予防や健康づくり、母子保健の高度化、子育て支援の充実など、市全体での生涯を通じた健康づくりの取り組みが重要であると考えられます。そのため、「健康日本21」や「健やか親子21」等の考え方を踏まえ、市民が自らの意思で生涯を通じた健康づくりに取り組むための具体的な目標と取り組みを示す「健康さんだ21計画」を策定することとしました。

2 . 基本理念

三田市では、健康とは、疾病や障害の有無にかかわらず、今の自分の心や身体の状態を受け止め、自分らしく前向きに暮らしていこうとする心身の状態であることと考えます。そして、健康づくりとは、心身機能の低下予防または向上だけでなく、自分らしく前向きに暮らしていくことを実践することとします。

本計画では、このような「健康」の考え方を市全体で共有しながら、全ての市民が「健康」の重要性を理解し、自らの意思で「健康づくり」に取り組むことで、『自分らしく充実した健康生活の実現』を目的とします。

また、家族や友人、近所の人、行政、地域の関連団体・関係機関など、市全体で市民の充実した健康生活を支え、誰もが手軽に気軽に健康づくりができる『健康生活推進のまち さんだ』の実現をめざします。



3 . 基本方針

(1) “ 心の健康 ” を重視

自分らしく前向きに暮らしていくうえで、心の健康を保つことは大切なことです。また、心の健康は、身体の健康と一緒に考える必要があります。変化の激しい複雑化した現代社会の中で、多くのストレスを感じる人が多いなか、心の健康の重要性について改めて認識を深め、身体と心の両方の視野をもって健康づくりに取り組む必要があります。

また、幼い頃から、家庭や地域、学校、関係機関等が協力しながら、生命の大切さを伝え、豊かな心を育む取り組みをすすめます。

(2) 一次予防の重視

「健康日本21」では、従来の疾病対策中心であった健診による早期発見または治療にとどまることなく、健康を増進し、疾病の発病を予防する「一次予防」に一層の重点を置いた対策を推進しています。本計画においても、個人の生活スタイルの改善を通じた健康増進や、健康づくりのための環境づくり、感染症予防などの疾病予防や母子保健など、「一次予防」を重視した取り組みをすすめます。

4 . 計画の性格

(1) ライフステージの設定と生涯を通じた健康づくりの取り組み

健康的な生活習慣の獲得や改善、心身機能の向上や低下予防などにおける課題は年齢により異なります。そのため、本計画では、妊娠・出産期から高齢期に至るまでのライフステージごとに重点的に取り組むべき健康目標を設定し、生涯を通じた健康づくりをめざします。

なお、本計画では、ライフステージを以下のとおり6ステージに設定し、そのうち「妊娠・出産期」、「乳幼児期」、「少年・思春期」での取り組みについては「すこやか親子計画」として、「青年期」、「壮・中年期」、「高齢期」については「いきいき元気計画」として取りまとめ、これらをあわせて「健康さんだ21計画」とします。

表 . 「健康さんだ21計画」で設定するライフステージ

「健康さんだ21計画」			
「すこやか親子計画」		「いきいき元気計画」	
妊娠・出産期	妊産婦	青年期	20歳～30歳
乳幼児期	0歳～5歳	壮・中年期	31歳～64歳
少年・思春期	6歳～19歳	高齢期	65歳以上

(2) 市民が主役の自分にあった健康づくり

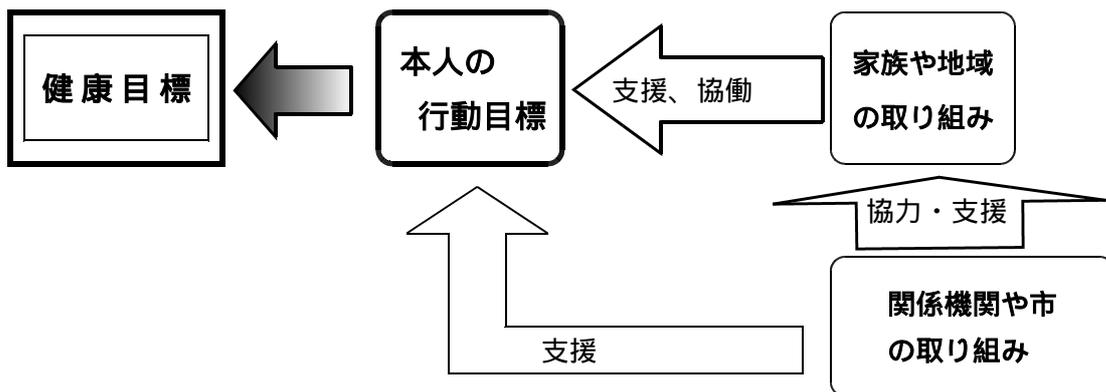
一人ひとりの健康を維持増進するためには、本人が健康の価値、重要性を十分に認め、健康づくりにむけて自発的・自立的に取り組むことが基本となります。本計画では、各ライフステージにおける健康目標にむけて、市民が自ら「考え、やってみる」ための行動目標を設定し、取り組みをすすめます。さらに、主な行動目標については、行動変容モデルの考え方等を参照しながら、行動に対する本人の状態（意欲の程度など）に応じた取り組みを示し、一人ひとりが自分にあった方法で目標実現をめざします。

(3) みんなで取り組む健康づくり

市民の自発的・自立的な取り組みが健康の維持増進の基本とはいえ、その実現のためには、市民の取り組みを支援する環境が必要です。個人の取り組みを支え促進するために、家族や地域、学校、職場のほか、保健医療機関やNPO団体、市民活動団体、ボランティアグループなどの関係団体、行政など、様々な主体が連携・協力しながら、健康づくりに取り組むとともに、日常生活のなかで誰もが健康に関心を持ち、健康づくりを手軽に実践できるまちづくりが重要です。そのため、本計画では、個人の健康づくりを支える周囲の取り組みとして、「家庭や地域の取り組み」と「関係機関や市の取り組み」を示しています。

(4) 親子の健康づくり、子育て支援

本計画では、国の「健康日本21」とともに「健やか親子21」の考え方を踏まえ、「すこやか親子計画」のなかで母子保健の取り組みをまとめています。「すこやか親子計画」では、心おだやかに安心できる妊娠出産や、子どもの健やかな成長と子育て支援、思春期保健などの視点からライフステージに応じた取り組みをすすめるとともに、親子の健康づくりや子育て支援にも取り組みます。



(5) 市民参加

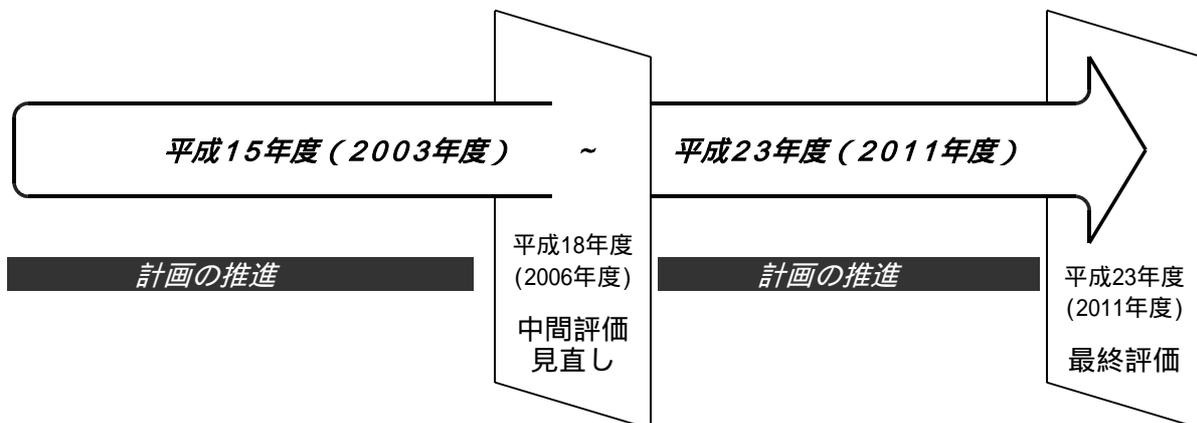
この計画の主体は市民であることから、計画策定段階において、健康福祉審議会や市民健康づくりアンケート調査、市民健康づくり・子育てインタビューなどを通じて、可能な限り市民の意見を反映しています。今後の取り組みや評価段階においても、市民参加のもとに進めていきます。

(6) 数値目標の設定

本計画では、計画の実効性を高めるため、各ライフステージ別の注目すべき指標について具体的な数値目標を設定します。数値目標の設定により、めざすべき健康目標をより具体的に示すとともに、計画の達成状況を評価し、市民の健康の維持増進により効果的な取り組みを進めます。

5 . 計画期間

健康さんだ21計画は、平成15年度(2003年度)を初年度とし、平成23年度(2011年度)までの9年計画として実施します。また、平成18年度(2006年度)には、計画の中間評価および見直しを行い、目標年度となる平成23年度(2011年度)には最終評価を行います。



6 . 計画の位置づけ

本計画は、「第3次三田市総合計画」を上位計画とし、本市の特性や実情に配慮しながら、市民の健康づくりをすすめるための基本的な考え方とその具体的な取り組みを示したものです。

計画の個々の取り組み展開にあたっては、「児童育成計画」や「母子保健計画」、「新・障害者福祉基本計画」、「高齢者保健福祉計画」、「介護保険事業計画」等の行政計画との整合性を図りながら、目標の実現を図るものとします。