

健やかで心豊かに生活できる日光市をめざして



いつまでも健やかで心豊かに生活することは、すべての人の願いであり、市民一人ひとりの幸せな人生を実現するための基本です。

近年、わが国は世界一の長寿国になりましたが、高齢化が一層進み、認知症や寝たきりなど介護を必要とする人も増えているという現実があり、健康で自立した生活を送るための「健康寿命（健康で自立して暮らすことのできる期間）」の延伸が求められています。

そのような中、日光市では、平成 20 年度に「日光市健康にっぽん 21 計画」を策定し、市民一人ひとりが主体的に取り組む健康づくりを支えるため、医療保険者、医療機関、地域住民、学校、企業等が連携しながら、生活習慣病予防に取り組んでまいりました。

前計画の評価と課題を踏まえ、日光市の状況に合わせた健康づくりを更に推進していくため、このたび「日光市健康にっぽん 21 計画（第 2 次）」を策定しました。

基本目標として「健康な心と体」、「病気の予防」、「地域での支えあい」を掲げ、その実現のためにライフステージ毎の取り組みの方向性を示しています。

今後、本計画とともに同時に策定した「日光市食育推進計画（第 2 次）」と「日光市歯科保健推進計画」との整合・調和を図り、日光市らしい健康づくりの取り組みを推進してまいりますので、皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本計画の策定にあたり、アンケート調査などを通じて、貴重なご意見をいただきました市民の皆様や、熱心にご協議・ご検討をいただきました日光市健康にっぽん 21 計画推進協議会の委員の皆様並びに関係各位に厚くお礼申し上げます。

平成 25 年 11 月

日光市長 斎藤 文夫

目 次

第1章 計画の策定にあたって	1
1. 計画策定の背景・趣旨	1
2. 計画の位置づけ	3
3. 計画の期間	4
第2章 現状とこれまでの取り組みの評価・課題	5
1. 統計データから見える現状	5
2. アンケート調査結果	15
3. 現行計画の評価	23
4. 本計画に向けての課題	29
第3章 計画の基本理念と基本目標	31
1. 基本理念	31
2. 基本目標	31
3. 施策の体系	32
4. ライフステージごとの主な市民の取り組み	34
第4章 施策の展開	36
1. 乳幼児期（0歳～6歳）（妊娠期を含む）	36
●栄養・食生活	37
●休養・こころ	39
●飲酒・喫煙	41
●歯・口腔	43
2. 学齢期（7歳～15歳）	46
●栄養・食生活	47
●身体活動・運動	50
●休養・こころ	54
●飲酒	59
●喫煙	61
●歯・口腔	63
3. 青年期（16歳～39歳）	67
●栄養・食生活	68
●身体活動・運動	70
●休養・こころ	74
●飲酒	80
●喫煙	84
●歯・口腔	88
●糖尿病	90
●脳卒中・心臓病	92
●がん	95

4. 壮年期（40 歳～64 歳）	100
●栄養・食生活.....	101
●身体活動・運動.....	103
●休養・こころ.....	107
●飲酒.....	113
●喫煙.....	116
●歯・口腔.....	120
●糖尿病.....	122
●脳卒中・心臓病.....	125
●がん.....	129
5. 高齢前期（65 歳～74 歳）・高齢後期（75 歳～）	134
●栄養・食生活.....	135
●身体活動・運動.....	137
●休養・こころ.....	143
●飲酒.....	150
●喫煙.....	154
●歯・口腔.....	159
●糖尿病.....	161
●脳卒中・心臓病.....	164
●がん.....	168
第 5 章 計画の推進体制	173
1. 各主体の役割.....	173
2. 計画の推進体制・進行管理.....	174
資料編.....	175
1. 日光市健康にっこう 21 計画推進協議会設置要綱	175
2. 日光市健康にっこう 21 計画推進協議会委員名簿	177
3. 策定経過.....	178
4. 参考データ.....	179
5. 成果指標まとめ.....	182

第1章 計画の策定にあたって

1. 計画策定の背景・趣旨

近年、生活習慣の変化による生活習慣病が増加しており、若い時期からの予防に取り組むことが必要となっています。また、高齢化が進み、認知症や寝たきりなど介護を必要とする人も増えており、健康で自立した生活を送るための「健康寿命（健康で自立して暮らすことのできる期間）」をのばすことが求められています。

国では、平成 20 年の特定健康診査・特定保健指導の開始以降、生活習慣病に重点をおいた施策の推進や、第2次食育推進計画の策定、歯や口腔保健の推進のための法整備等、新たな施策の展開が行われています。

また、平成 25 年度からは、12 年間に及んだ「健康日本 21」の第2次計画が新たに始まりました。ここでは、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目標に掲げ、引き続きヘルスプロモーション※の理念に基づき健康づくりを進める方向性が示されています。

特に、地域とのつながりの中で、市民の主体的な取り組みを進めることと、取り組みやすい環境整備を行うことが重要視され、それらをライフステージ※ごとに進めていくことが求められています。

日光市では、平成 20 年に「日光市健康にっこう 21 計画（第 1 次）」、平成 21 年に「日光市食育推進計画（第 1 次）」を策定し、平成 23 年 7 月に全国に先駆けて「日光市民の歯及び口腔の健康づくり推進条例」を制定するなど、健康づくりの取り組みを推進してきました。

今回、「日光市健康にっこう 21 計画（第 1 次）」の期間満了に当たり、これらの健康づくりを取り巻く状況を踏まえ、市民一人ひとりが健康的な生活習慣を身に付け健康寿命をのばしいきいきと暮らせる日光市を目指し、「日光市健康にっこう 21 計画（第2次）（以下「本計画」とする。）」を策定します。

※ ヘルスプロモーション：「自分自身の健康とその決定要因をコントロールし改善できるようにする過程」と定義されており、個人の健康づくりを社会全体で支援すること。

※ ライフステージ：人間の一生において節目となる出来事（出生、入学、卒業、就職、結婚、出産、子育て、退職等）によって区分される生活環境の段階のこと。

■国の動向

国では、平成 12 年に開始された健康日本 21 について、平成 23 年に最終評価を行い、指標の約 6 割弱が改善傾向にあることが検証されました。その内容としては食生活や運動など生活習慣に関する正しい知識の普及が認められる一方、それらの知識を行動に反映できていないという課題が浮き彫りになるとともに、社会環境を整備することが健康に対する行動変容につながるということが証明されました。

これらの評価を受け、一層の健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目標に掲げ、従来どおりの意識啓発に加え社会環境整備の視点が重視された、健康日本 21 第 2 次計画が平成 25 年度から始まりました。

1)健康寿命の延伸と健康格差の縮小

健康寿命の延伸に加え、あらゆる世代の健やかな暮らしを支える良好な社会環境を構築し、「健康格差の縮小」を実現。

2)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

がん、循環器疾患、糖尿病等に対処するため、引き続き一次予防に重点を置き、合併症の発症や症状進展などの重症化予防を重視。

3)社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

こころ、次世代、高齢者の健康の 3 つを区分けし、心身機能の維持・向上への対策に重点。

4)健康を支え、守るための社会環境の整備

時間的ゆとりのない人や、健康づくりに無関心な人も含め、社会全体として相互に支え合いながら健康を守る環境を整備することを重視。

5)栄養・食生活、身体活動・運動、休養、喫煙、飲酒及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

1～4 実現のため、健康増進の基本要素である栄養・食生活、身体活動・運動、休養、喫煙、飲酒及び歯・口腔の生活習慣の改善が重要。また、効果的な推進のため、ライフステージや性差等の違いに応じた特性やニーズ把握を重視し、地域や職場等を通じた健康増進への働きかけを推進。

■県の動向

栃木県では、全ての県民が健康で心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指し、平成 13 年 3 月に「とちぎ健康 21 プラン」を策定し、「みんなでつくろう生涯健康とちぎ」をスローガンに県民健康づくり事業を推進してきました。

その後、平成 17 年の評価を踏まえ平成 18 年 3 月には「とちぎ健康 21 プラン」を改定し、さらに平成 20 年 3 月には特定健診・特定保健指導や保健医療計画の改定などに伴い、新たな目標値の設定及び計画期間の延長を目的とした改定を行いました。

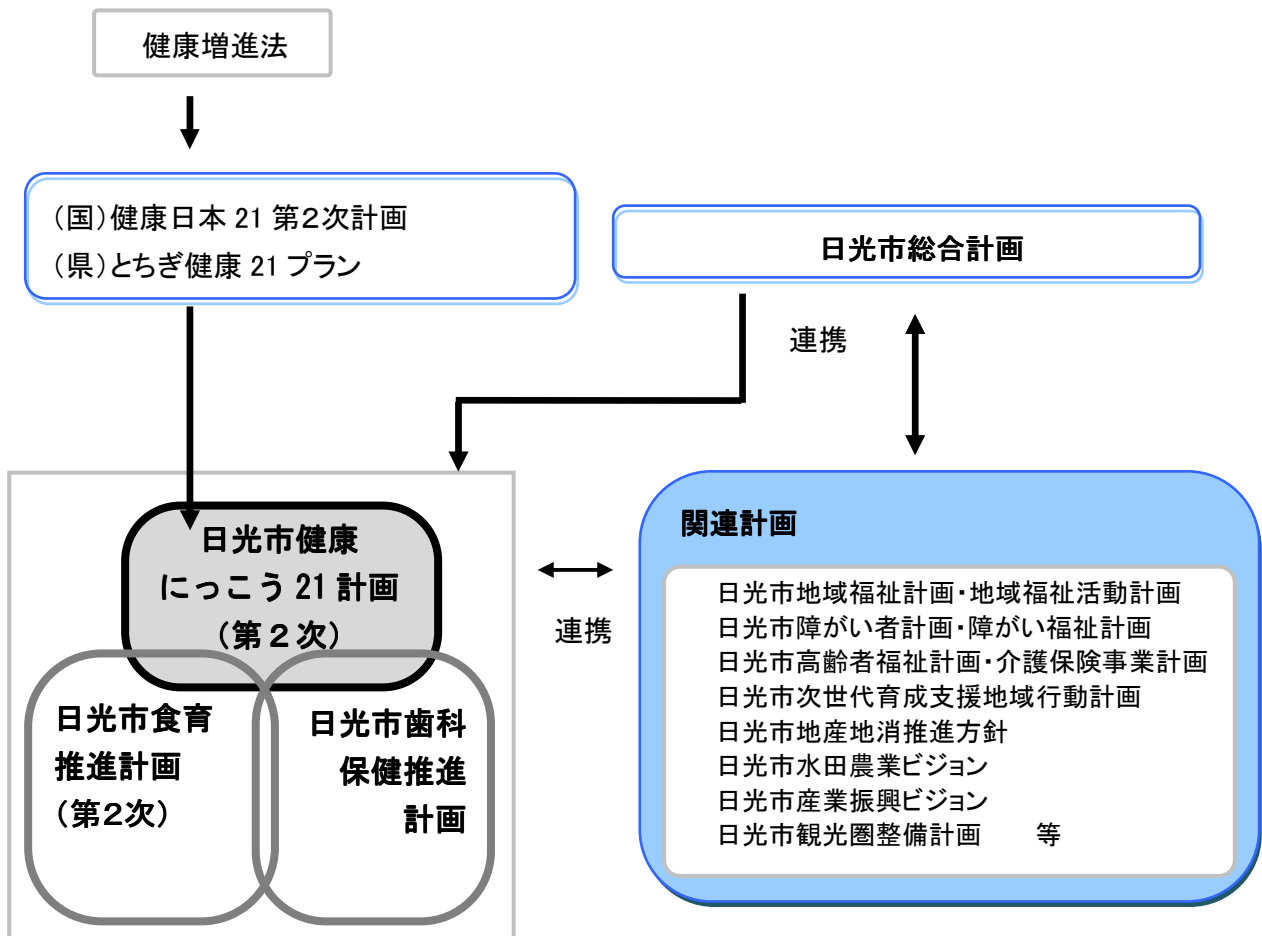
平成 25 年には、国の健康日本 21 第 2 次計画を受け、平成 25 年度から平成 34 年度の 10 か年を期間とする「とちぎ健康 21 プラン（2 期計画）」を策定しました。

2. 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条に基づく市町村健康増進計画として策定します。

また、国の「健康日本 21 第2次計画」や「とちぎ健康 21 プラン」との整合性を図るとともに、日光市総合計画をはじめとした、市の各種関連計画との整合・調和を図ります。

■国、県計画との関連図



3. 計画の期間

本計画の計画期間は、平成 25 年度から平成 35 年度までとします。なお、社会情勢や健康をめぐる状況の変化等が生じた場合には、計画期間内であっても必要な見直しを行うものとします。

■計画の期間

平成 23年度	平成 24年度	平成 25年度	平成 26年度	平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	平成 31年度	平成 32年度	平成 33年度	平成 34年度	平成 35年度
(国) 健康日本 21 第 2 次計画												
(県) とちぎ健康 21 プラン (2 期計画)												
(国) 第 2 次食育推進基本計画												
(県) とちぎの食育元気プラン (第 2 期)												
(県) 栃木県歯科保健基本計画												
(第 1 次) 日光市健康にっこう 21 計画 (第 2 次)												
(第 1 次) 日光市食育推進計画 (第 2 次)												
日光市歯科保健推進計画												