

## 第1章 計画策定にあたって



# 第1章 計画策定にあたって

## 1 計画の背景と改定の趣旨

平成12年度から展開されてきた国民健康づくり運動は、壮年期死亡の減少、健康寿命※の延伸、生活の質の向上を目的として、健康を増進し発症を予防する「1次予防」を重視した取り組みを推進してきました。

今回、平成25年度から平成34年度までの「21世紀における第2次国民健康づくり運動(健康日本21(第2次))」(以下「健康日本21」という。)では、21世紀の日本を『急速な人口の高齢化や生活習慣の変化により、疾病構造が変化し、疾病全体に占めるがん、虚血性心疾患※、脳血管疾患※、糖尿病※等の生活習慣病の割合が増加し、これら生活習慣病※に係る医療費の国民医療費に占める割合が約3割となり、高齢化によりますます病気や介護の負担が上昇し、これまでのような高い経済成長が望めないとするなら、疾病による負担が極めて大きな社会になる』と捉えています。

そこで、引き続き、生活習慣病の1次予防に重点を置くとともに、合併症の発症や症状進展などの重症化予防を重視した取り組みを推進するために、下記の5つの基本的な方向が示されました。

- (1) 健康寿命の延伸と健康格差※の縮小
- (2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底(NCDの予防※)
- (3) 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上(高齢期における日常生活の自立、子どもの頃からの健康づくり、働く世代のこころの健康対策)
- (4) 健康を支え、守るための社会環境の整備
- (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と社会環境の改善

### 用語の説明

※健康寿命：日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のこと。

※虚血性心疾患：心臓の筋肉に血液を送る動脈が狭くなったり、塞がったりして、そこから先の心筋が酸素不足に陥る状態。狭心症・心筋梗塞等。

※脳血管疾患：脳血管障害には血管が閉塞することや、血管の狭窄により血流が悪くなって起こる虚血性脳血管障害と、血管が破れて生じる出血性脳血管障害があり、代表的な疾患として、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血の3つがあります。

※糖尿病：血液中のブドウ糖(血糖)が多くなっている状態です。膵臓からのインスリンの分泌不足による場合と、肥満などによるインスリンの作用不足(インスリンが有っても血糖値が下がらない状態)などがあります。

※生活習慣病：生活習慣が要因となって発生する諸疾病を指すための呼称・概念。生活習慣は、食事のとりかた、水分のとりかた、喫煙/非喫煙の習慣、運動をする/しないの習慣等々のことです。

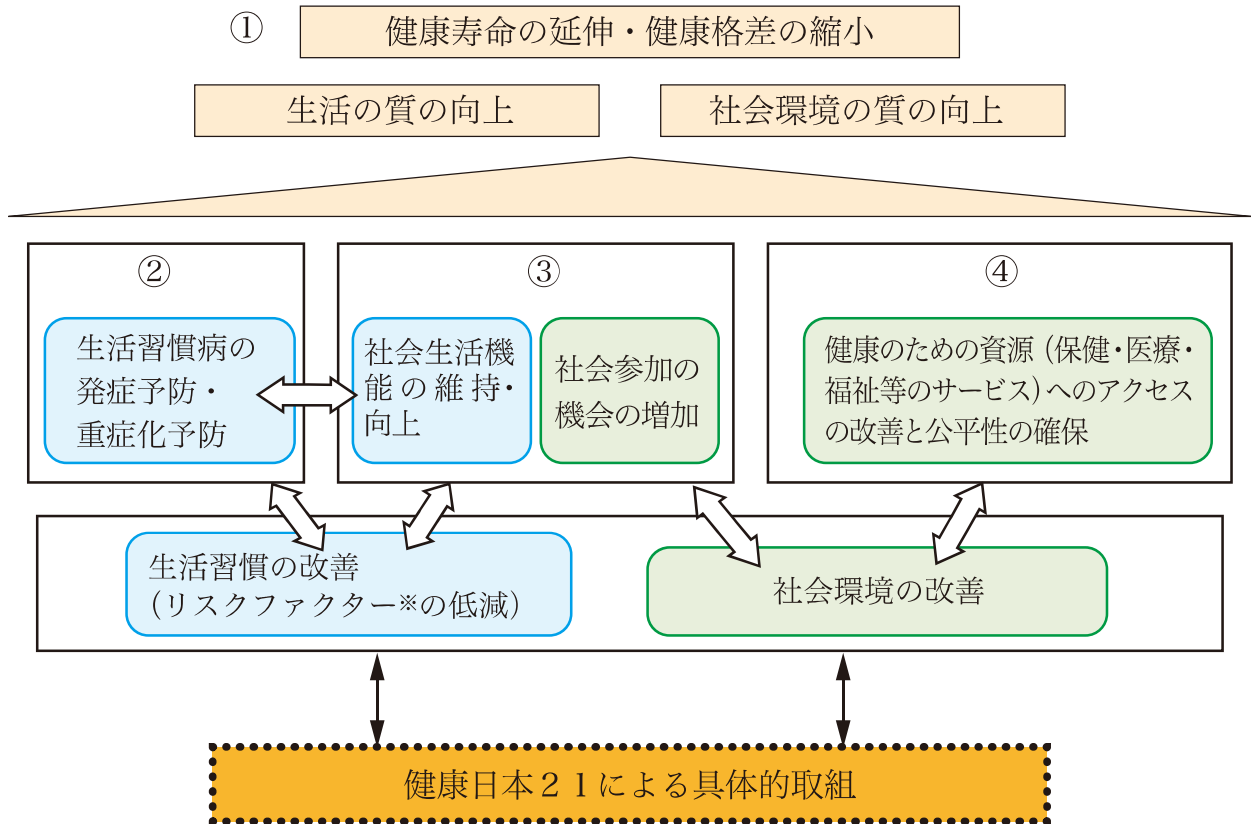
※健康格差：地域や社会経済状況の違いによる集団における健康状態の差。

※NCD(エヌシーディー)：心血管疾患、がん、慢性呼吸器疾患および糖尿病を中心とする非感染性疾患。これらの疾患は共通する危険因子(主として喫煙、不健康な食事、運動不足、過度の飲酒)を取り除くことで予防できるとされる。

※身体活動・運動：日常生活で体を動かす量。身体活動とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動作を指す。大きくは、2つに分けられ①「生活活動」日常生活における労働・家事・通勤・通学など。②「運動」体力(スポーツ競技に関する体力と健康に関する体力を含む)の維持・向上を目的とし、計画的・継続的に実施される活動。

## 健康日本21の概念図

すべての国民が共に支えあい、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現



長野県は、県が取り組む各種保健医療施策の方向性と具体的な目標を明らかにし、「健康長寿」という一つの目標に向かって、総合的に推進できるように、保健医療に関連する7つの計画を一体化した「信州保健医療総合計画」を策定しました。

### 一体化する7つの計画

- ・第6次長野県保健医療計画
- ・健康グレードアップながの21
- ・第2期長野県医療費適正化計画
- ・長野県歯科保健推進計画
- ・長野県がん対策推進計画
- ・長野県自殺対策推進計画
- ・長野県の感染症の予防のための施策の実施に関する計画

#### 用語の説明

※リスクファクター：病気になる危険因子。

茅野市では、平成 16 年 9 月に「健康日本 21」の取り組みを法的に位置づけた健康増進法に基づき、茅野市の特徴や市民の健康状態をもとに、健康課題を明らかにした上で、1 次予防に視点をおいた茅野市健康づくり計画「からだ・ところ・すこやかプラン」を策定し、取り組みを推進してきました。

そこで、これまでの取り組みの評価及び新たな健康課題などを踏まえ、国の「健康日本 21」と県の「信州保健医療総合計画」に添った計画とし、「茅野市民プラン」の『お互いに支えあい、そのひとらしく暮らせるまちづくり』を実現するために「第 2 次からだ・ところ・すこやかプラン」を策定します。

## 2 計画の目的

21 世紀は、急速な少子高齢化により、疾病及び加齢に伴う医療や介護による負担が一層大きくなると考えられます。こうした変化に対応するためには、生活習慣病を予防し、また、社会生活を営むために必要な機能を維持・向上すること等によって、健康づくりを推進することが必要になります。

がん、心疾患、脳血管疾患の 3 大死因による死亡率を減らすためにも、生活習慣の改善により回避可能な生活習慣病の発症は、徹底して予防をすることが求められます。そのために、保健補導員や食生活改善推進員をはじめとする地域を中心とした健康づくりを支援し、健康意識の向上や醸成に努めます。また、市民一人ひとりが健康を育む習慣に関心を持ち、健康づくりを自ら実践できことを重視していきます。

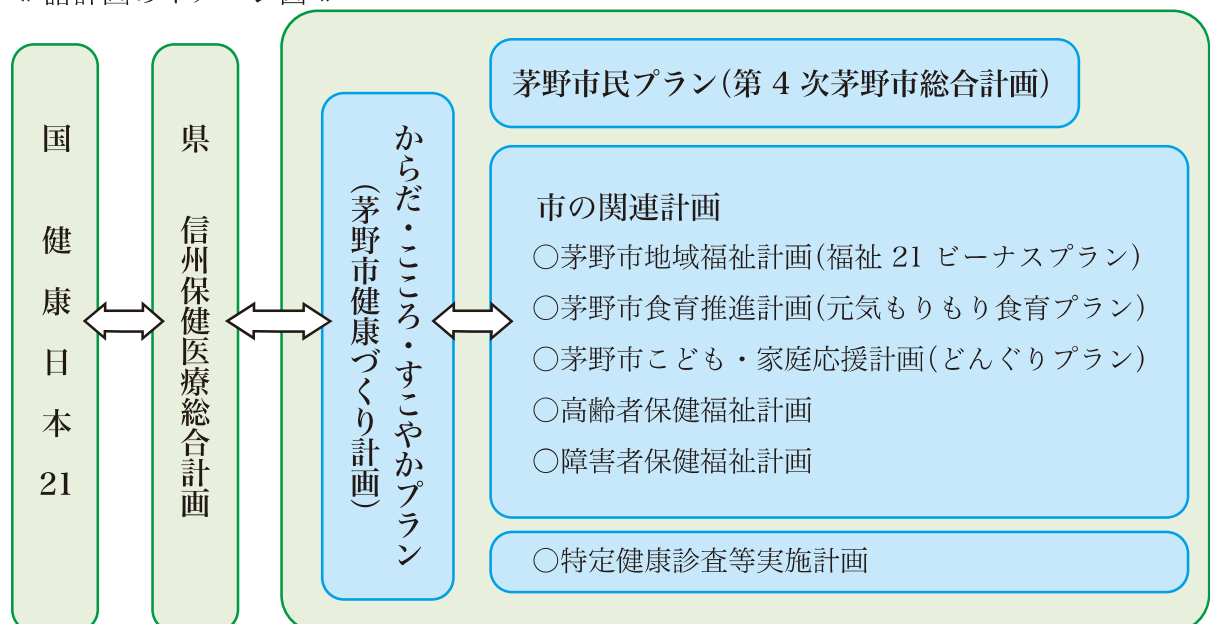
茅野市民の平均寿命(平成 22 年度)は、男性 81.0 歳、女性 86.9 歳と全国平均を上回っています。長寿のみでなく、健康寿命を延伸できるよう、一人ひとりが「からだもところも元気で豊かに過ごせること」を目的に『からだ・ところ・すこやかプラン』を策定します。

## 3 計画の性格と位置付け

この計画は、茅野市民プラン(第 4 次茅野市総合計画)を上位計画とし、市民の健康の増進を図るための基本的事項を示し、推進に必要な方策を明らかにするものです。

また、医療保険者として策定する高齢者の医療の確保に関する法律に規定する「第 2 次茅野市国民健康保険特定健康診査等実施計画」と整合を図ります。

◀ 諸計画のイメージ図 ▶



#### 4 基本理念

茅野市では、「みんなでつくるみんなの茅野市」を合言葉に、市民と民間と行政が一体となったパートナーシップのまちづくりに取り組んでいます。からだ・こころ・すこやかプランもパートナーシップのまちづくりの理念と手法により進めるとともに、乳幼児期から高齢期までのライフステージに応じた、きめ細かな健康増進の計画とします。

### 茅野市民プラン 基本計画

『お互いに支えあい、そのひとらしく暮らせるまちづくり』

テーマ ～ からだもこころも元気で豊か ～

= 基本理念 =

- 健康長寿、住んでいてよかった茅野市
- 丈夫なからだと豊かなこころを、生涯にわたって守り育てる
- 健康を育む習慣に関心を持ち、自ら実践できる人づくり

#### 5 計画の期間

この計画の目標年次は平成 34 年度とし、計画の期間は平成 25 年度から平成 34 年度までの 10 年間とします。なお、5 年を目途に中間評価を行います。