

柏崎市第二次健康増進計画 「健康みらい柏崎 21」



計画期間 平成28年度～平成37年度

柏 崎 市

はじめに

生涯にわたる健康は、幸せな人生の礎であり、誰もが願うことであります。

日本の平均寿命は世界のトップ水準を保っていますが、その一方で、職場環境の変化に伴うストレスの増加、不規則な食生活や運動不足などにより、高血圧・糖尿病・がんなどの生活習慣病やこころの問題を抱える人が増え、結果として、医療や介護を必要とする人が増加しています。



高齢社会において、健康寿命の延伸は重要な課題であります。本市においては、平成18年度から平成27年度を計画期間として、青・壮年期を対象とした健康増進計画「健康みらい柏崎21」を策定し、各種取組を推進してきました。この間、健康づくり推進会議などを核として、様々な関係機関・団体と健康づくりのネットワークを構築し、協働による取組が展開できたことは大きな成果です。

この取組をさらに発展させ、市民の健康づくりの一層の推進を図るべく、今後10年間の健康づくりの指針となる柏崎市第二次健康増進計画「健康みらい柏崎21」を策定しました。

本計画では、対象を子どもから高齢者までの全ライフステージに拡大し、「健康寿命をのばそう」のスローガンのもと、「一人ひとりが健康づくりの実践者、みんなで支え合い、笑顔でつながるまち」を基本理念に掲げるとともに、8分野にわたる取組方針により、市民を取り巻く地域、企業、関係機関、行政などが連携し、社会全体で健康づくりを推進します。

また、この計画の推進により、市民の皆様の健康への関心がさらに高まり、健やかで心豊かな柏崎の未来が創造されるものと確信しています。

終わりに、本計画の策定にあたりご尽力いただきました柏崎市健康づくり推進会議並びに柏崎市健康増進計画策定ワーキンググループの委員の皆様をはじめ、多くの貴重なご意見をいただきました関係者、そして、市民の皆様に心よりお礼申し上げます。

平成28年3月

柏崎市長 会 田 洋

目次

第1章	計画の策定にあたって	1
1	策定の背景と趣旨	2
2	計画の位置づけ（法的根拠）	3
3	計画期間	3
4	計画の対象	4
5	計画策定の視点	4
6	計画の策定体制	4
第2章	計画の基本的な考え方	5
1	計画の基本理念	6
2	計画の基本方針	7
3	計画の体系	8
4	各分野別の取組方針	9
第3章	市民の健康を取り巻く現状	11
1	市の概要	12
2	健康に関する概況（健康特性）	15
3	市民の健康への意識	20
	（1）健診を受けない理由	
	（2）10年後の柏崎市 こうありたい、こうなりたい姿	
4	第一次計画の評価と今後の課題	22
第4章	健康づくりの目標と取組 <分野別の取組の推進>	25
1	栄養・食生活	26
2	歯・口腔の健康	30
3	身体活動・運動	34
4	喫煙・飲酒	38
5	こころの健康	42
6	がん（悪性新生物）	46
7	循環器疾患・糖尿病	50
8	健康を支える地域づくり	54
	各ライフステージで市民が取り組むこと（抜粋）	57
第5章	計画の推進	59
1	計画の推進体制	60
2	それぞれの役割	61
3	計画の進捗管理	61

資料編	63
1 用語解説	64
2 各取組分野 目標設定の考え方	68
3 計画の策定経過	72
4 市民アンケート調査結果	73
5 健康増進計画に基づく関係機関への事業調査	77
6 新潟県柏崎市健康づくり推進会議設置条例	78
7 新潟県柏崎市健康づくり推進会議委員名簿	80
8 新潟県柏崎市健康増進計画策定ワーキンググループ設置要綱	81
9 新潟県柏崎市健康増進計画策定ワーキンググループ委員名簿	83

健康コラム

☆健康日本21(第二次)「21世紀における国民健康づくり運動」 (平成25年度～34年度)	10
☆日本型食生活が見直されています ～主食・主菜・副菜のお膳の形をそろえましょう～	27
☆加工食品の塩分に気を付けましょう	28
☆ギネスブックにも認定。「最も患者が多いのは歯周病」	31
☆意外な食品にも甘味料が?!	32
☆筋力低下の予防は健康寿命をのばします	35
☆受動喫煙をなくそう	39
☆生活習慣病のリスクを高める飲酒量ってどのくらい?	40
☆ストレスコントロール	43
☆健康づくりのための睡眠指針 2014	44
☆がん検診から治療まで	47
☆特定健康診査・特定保健指導とは?	51
☆地域ですすめる健康づくり	54
☆健康格差ってどんなこと?	56

※「〇〇^{数字}」印のついている用語は、64～67ページ用語解説をご覧ください。