

米原市健康増進計画

健康まいばら21(第2次)

市民の絆で築く心と体の健康なまち



平成25年5月

米原市

はじめに



心身ともに健康でいきいき暮らすことは、全ての市民の願いです。本市では米原市総合計画の基本構想に掲げる「市民の絆で築く心と体の健康なまち」を目指して、平成20年度に「健康まいばら21計画」を策定し、これまで市民自らの健康づくりと、健康づくりを支援するための環境づくりなど様々な取組を進めてまいりました。

しかしながら、この間にも急速な少子高齢化の進行や生活習慣の変化により、疾病構造も変化し、がん、循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病が増加しています。全ての市民が生涯を通じ、健康で生きがいを持って暮らせるまちを目指していくためには、健康寿命の延伸を図ることが重要な課題です。

今回、国から示された『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)」』の基本的な方向および目標を踏まえ、これまでの市の取組を評価した上で、健康課題の解決に向けた見直しを行い、この度米原市健康増進計画「健康まいばら21(第2次)」を新たに策定いたしました。

この計画では、「生活習慣病の発症予防と重症化予防」「生活の質の向上」「健康寿命の延伸」の実現のため、市民一人一人が健康に関する意識を高め、生活習慣の改善に取り組むことを基本としながら、健康づくりは、家族や地域などの社会環境の中で育まれるものであると捉え、社会全体で支援する環境整備の推進も図っていくこととしています。

今後は、「希望都市米原」の実現を目指し、市民の皆様が、より身近に健康づくりの大切さを感じ、継続した取組となるよう「米原市民の健康づくり8か条」の実践を推進し、一層の健康づくりに努めてまいりたいと考えております。

最後になりましたが、この計画の策定に御尽力いただきました健康づくり推進協議会の皆様をはじめ、御協力いただきました市民の皆様、関係者の方々に心から感謝申し上げます。

平成25年5月

米原市長 平尾道雄

目 次

序 章 計画改定に当たって

1. 計画改定の趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
2. 計画の基本方針・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
3. 計画の性格・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
4. 計画の期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7

第 I 章 米原市の概況と特性

1. 市の概要・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9
2. 健康に関する概況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12
3. 社会保障の概況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13

第 II 章 課題別の実態と対策

1. 前計画の評価・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 19
2. 生活習慣病の予防・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 27
 - (1) がん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 27
 - (2) 循環器疾患・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 33
 - (3) 糖尿病・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 39
 - (4) 慢性腎臓病 (CKD)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 42
 - (5) 歯・口腔の健康・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 44
3. 生活習慣・社会環境の改善・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 46
 - (1) 栄養・食生活・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 46
 - (2) 身体活動・運動・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 52
 - (3) 飲酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 54
 - (4) 喫煙・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 55
 - (5) 休養・こころの健康・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 58
4. 次世代の健康・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 62
5. 高齢者の健康・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 70
6. 目標の設定・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 74

第 III 章 地域別の健康状況と特性

1. 地域の現状とその特性・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 79
2. 地域組織活動の推進・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 83

第 IV 章 計画の推進

1. 健康増進に向けた取組の推進・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 85
2. 保健活動体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 86
3. 健康増進を担う人材の確保と資質の向上・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 87

<資 料>

1. 米原市健康づくり推進協議会委員名簿等・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 89
2. 米原市特定健康診査実施計画 (抜粋)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 90
3. 用語解説・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 94