

## もくじ

## 第1章 「第2次健康りっとう21」の概要

1	計画策定趣旨	1
2	計画の期間	1
3	基本目標	1
	(1) 健康を支える生活習慣の形成 ▶▶▶ 1	
	(2) 生活習慣病の早期発見と重症化予防 ▶▶▶ 2	
	(3) 健康づくりを支える社会環境の改善・向上 ▶▶▶ 2	
4	基本的な考え方	2
	(1) 「予防」の重視 ▶▶▶ 2	
	(2) 目標の設定に関する基本的な考え方 ▶▶▶ 3	
	(3) 健康づくりを推進する取り組み主体の役割 ▶▶▶ 3	
5	第2次健康りっとう21の概念図	4

## 第2章 中間評価

基本目標Ⅰ	健康を支える生活習慣の形成	5
1	栄養・食生活	5
2	身体活動・運動	11
3	休養・こころの健康	17
4	歯・口腔の健康	22
5	禁煙、受動喫煙の防止	27
基本目標Ⅱ	生活習慣病の早期発見と重症化予防 ～けん診～	32
基本目標Ⅲ	健康づくりを支える社会環境（情報発信・環境整備等）の改善・向上	37
1	計画推進体制の強化	37
	(1) 栗東市健康づくり推進協議会 ▶▶▶ 37	
	(2) 庁内連携体制の強化 ▶▶▶ 37	
2	地域のネットワーク	37
	(1) 地域住民（地域活動）との連携 ▶▶▶ 37	
	(2) 関連団体との連携 ▶▶▶ 37	
	(3) 小中学校との連携 ▶▶▶ 38	

3	環境整備の推進	39
(1)	健康に関する情報提供 ▶▶▶	39
(2)	運動施設等の情報提供 ▶▶▶	39
(3)	ウォーキングの推進 ▶▶▶	39
4	前期の取り組みと後期の取り組みの方向	39
(1)	「あなたの健康ささえ隊」による健康づくり推進事業 ▶▶▶	39
(2)	健康情報ちらし「プロジェクトW」▶▶▶	40
◆	評価指標一覧	41
◆	委員からのメッセージ	44

## 資 料

◆	中間評価の経過	49
◆	栗東市健康づくり推進協議会	50
◆	市民の健康等の状況	53
1	人口・世帯	53
2	人口動態	57
3	要介護認定者	63
4	医療費	65
5	特定健康診査・特定保健指導	71
6	がん検診	75
7	子どもの健康状況	76
8	栄養摂取の状況	79
9	妊産婦の喫煙	81
10	女性の就業率	82
11	子育ての悩みと地域の支援	83
◆	生活と健康に関するアンケート調査（抜粋）	85
◆	あなたの健康ささえ隊協力事業所	100
◆	プロジェクトW	101
◆	リーフレット	106
◆	喫煙防止教室	109
◆	敷地内禁煙のぼり旗	111
◆	広報りっとう	112

# 第1章 「第2次健康りっとう21」の概要

## 1 計画の趣旨

この計画では、生涯を通じて市民が自らの健康についての関心を深め、望ましい生活習慣を身につけ健康づくりを実践していくことで、市民一人ひとりが自分らしく、いきいきと生活できる健康のまちを目指します。

## 2 計画の期間

この計画の期間は、平成26年度～35年度の10年間です。

平成29年度に中間評価と見直しを行い、平成30年度～平成35年度の後期計画として推進し、平成35（2023）年度には、10年間の計画として最終評価を行ったうえで第3次健康りっとう21を策定します。

年度	16	...	20	...	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
第1次計画	← 中間評価と見直し →														
第2次計画						← 中間評価と見直し →									
									中間評価と見直し						最終評価と見直し

## 3 基本目標

### (1) 健康を支える生活習慣の形成

市民が健康寿命の延伸を図り生活の質を高めるためには、乳幼児期から高齢期まで、それぞれのライフステージにおいて、生活習慣の改善、心身機能の維持・向上に取り組むことが重要です。

健康増進の基本となる、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「歯・口腔（口の中）の健康」「禁煙、受動喫煙の防止」に関する領域について、子どもの頃から健康な生活習慣の形成と成長発達を支援すること、青壮年期の世代への生活習慣の改善に向けた働きかけを行うこと、生活習慣に起因する疾患による要介護状態を予防するための取り組みの推進など、生涯の健康を支える生活習慣の形成・改善を推進します。

同時に、社会環境の改善が市民の健康に影響を及ぼすことも踏まえ、地域や関係機関等とともに健康増進への働きかけを進めます。

図表 1-1 平均寿命、平均自立期間、平均要介護期間（平成 22 年）

単位：年

区 分	男 性			女 性		
	平均寿命	平均自立期間	平均要介護期間	平均寿命	平均自立期間	平均要介護期間
全 国	79.64	78.17	1.47	86.39	83.16	3.23
滋賀県	80.64	79.11	1.52	86.73	83.50	3.23
栗東市	80.02	78.66	1.36	86.17	83.32	2.85

資料：「健康づくり支援資料集（平成 24 年度版）」滋賀県

## (2) 生活習慣病の早期発見と重症化予防

市民一人ひとりが自分の健康に関心をもち、健康診査など自分の心身の状態を知る機会を上手に活用して変化に気づくことによって、生活習慣病の発症や悪化の予防を図ることが重要です。

がん、循環器疾患、糖尿病およびCOPD（慢性閉塞性肺疾患）等に対処するため、各種けん診の受診により早期に発見し、必要に応じて生活習慣の改善に取り組むことができるよう支援するとともに、必要な場合には医療機関の受診へつなげ、合併症の発症や症状の進展などの重症化の予防を推進します。

## (3) 健康づくりを支える社会環境の改善・向上

個人の健康は、家庭、学校、地域、職場等の社会環境の影響を受けることから、社会全体として、個人の健康を支え、守る環境づくりに努めていくことが重要です。市はもちろん、市民の健康づくりを支援する関係団体やグループ、学校、事業所等の積極的な参加協力を得ることや、情報を発信していくことにより、市民が主体的に行う健康づくりの取り組みを総合的に支援する環境の改善・向上を推進します。

# 4 基本的な考え方

## (1) 「予防」の重視

「健康は守るもの」から「健康はつくるもの」という視点に立って、積極的な予防を推進します。

この計画では、第 1 次計画の 5 領域に加え、「けん診」を新たに設けました。これは、5 領域の健康づくりにおいて、「自分の身体の状態を知る」ことが出発点であり、けん診結果を活用すること、その結果により必要に応じて生活習慣の改善や医療機関を受診する、そして再度けん診を受診して健康状態を確認するというサイクルが生活習慣病の発症や重症化の予防に重要だと考えるからです。

## (2) 目標の設定に関する基本的な考え方

健康日本 21（第2次）では、第1次の反省を踏まえ、可能性のある目標をできるだけ少ない数で設定するべきであり、健康づくりに関わる全ての関係者が目指すべき目標を共有しながら、その目標の達成状況について管理・評価を行っていくことが重要であるとしています。

本市においては、第1次計画において、領域を5領域、評価指標を14項目（性別・年齢別等に区分すると35項目）に絞り、取り組む内容を明確にしてきたところです。

第2次計画においても、第1次計画の結果を踏まえ、現状と課題について関係者が共通の認識を持った上で課題を選択し、既存データの活用により進行管理できる目標を中心に設定します。

なお、計画の評価については、数値目標だけでなく、市民の参加状況、健康づくりに取り組む関係機関の広がり、健康づくりに取り組みやすい環境の改善なども把握していきます。

## (3) 健康づくりを推進する取り組み主体の役割

健康を実現することは、一人ひとりが主体的に取り組む課題ですが、その実現には、個人の力と併せて、社会全体としても、個人の主体的な健康づくりを支援していくことが必要です。

この計画では、具体的な目標と取り組み等を提示することによって、健康づくりに関わる全ての関係者と市民が一体となった健康づくり運動を総合的、効果的に推進し、市民の健康づくりに関する意識の向上と取り組みを促進するものです。

健康づくりを推進する取り組み主体である個人・家庭・地域社会・学校・行政等のそれぞれの役割は、次のとおりです。

**【個人】**自分の健康は自分でつくるという意識をもち、健康的な生活習慣を身につけ、生涯を通じた健康づくりを自ら実践します。

**【家庭】**生活の基盤である家庭は、健康の大切さを学び、健康的な生活習慣を身につける基本的な場であり、家族がふれあい、心のよりどころとして安らぐ場所です。家庭においては、本来持っているこうした機能を十分働かせます。

**【地域社会】**健康づくり推進のための地区組織の育成や自主的に健康づくりに取り組む団体やグループを支援し、主体的に健康づくりに取り組んでいる個人を支え合う地域社会を築きます。

【学 校】学童期、思春期は、「心と体」の基礎がつくられ、心身が発達する重要な時期です。健康教育を通して身体の発育と心の発達を促し、健康づくりの知識の習得や、健康的な行動選択ができるようにします。

【行政】市民の健康状態の把握を行い、健康課題を明らかにするとともに、市民一人ひとりが健康づくりに取り組めるよう環境整備を含めた支援を行います。また、この計画に基づいて、市民の健康づくりの施策の展開・推進に努めます。

## 5 第2次健康りっとう21の概念図

この計画で目指す姿（全体目標）、市民が取り組む目標（基本目標）と基本的な考え方の関係は、図のように整理されます。

図表1-2 第2次健康りっとう21の概念図

