

第3次健康増進計画・第2次食育推進計画

健康やすぎ21

平成28年度～平成37年度

元気でいきいきと安心して暮らせるまちづくり



安来市

平成28年3月

ごあいさつ

近年、わが国は生活環境の改善や医療の進歩により、世界有数の長寿国となっています。

一方で、急速な少子高齢化による社会構造の変化、食生活の乱れや運動不足等のライフスタイルの変化により、生活習慣病にかかる人や介護を必要とする人が一層増加することが予測されます。

こうした中、本市では平成23年3月に安来市健康増進計画「健康やすぎ21」（第2次計画）及び安来市食育推進計画を策定し、関係機関・団体と連携した市民の健康づくりと食育推進に取り組んでまいりました。

本年度が両計画の最終年度であることから、市民意識調査・地区健康推進会議活動評価及びワークショップを実施し、成果と課題を明らかにするとともに、国・県の動向を踏まえ、市民の健康づくりと食育を効果的に推進するため、第3次健康増進計画と第2次食育推進計画を一体的に向こう10年間を見据え策定いたしました。

この計画は、元気でいきいきと安心して暮らせるまちづくりを基本理念とし、健康寿命の延伸の実現を目指しております。市民自らが健康づくりに取り組むとともに、地域の皆様や関係機関・団体、学校、企業、行政等が連携し、生涯を通じた健康づくり・健康を支援する環境づくり・住民主体の地域活動の推進を柱として取り組んでまいります。

最後になりましたが、現行計画の評価及び策定にあたり、貴重なご意見をいただきました「健康やすぎ21」（第3次健康増進計画・第2次食育推進計画）策定会議の皆様をはじめ、安来市健康推進会議の皆様並びに市民意識調査にご協力いただきました市民の皆様に心から感謝申し上げます。計画推進のため今後とも一層のご理解、ご協力をお願い申し上げます。

平成28年3月

安来市長 近藤宏樹

健康がいつぱいのまちづくりを目指して

このたび安来市では、第3次健康増進計画及び第2次食育推進計画を合わせた「健康やすぎ21」が策定されました。

この計画は、平成28年度より安来市民の向こう10年間に渡る健康づくりのための行動計画が具体的に示されているものであり、国や県の動きも考慮しながら、これまでの成果と課題の上に、現状を十分に把握して、基本理念を「元気でいきいきと安心して暮らせるまちづくり」としております。

ご承知の通り、日本人の平均寿命は年々伸び続け、2014年には、女性が86.83歳で、男性が80.50歳といずれも過去最高を更新しました。そして、女性は、3年連続で長寿世界一となり、男性も前年の4位から、香港、アイスランドに次いで3位に上がりました。

しかし、平均寿命と健康寿命（心身ともに自立した活動的な状態で生存できる期間）の差を見ますと、男性で約9歳、女性で約12歳の差があります。言葉を変えれば、約10年間は、日常生活を営むのに何らかの援助が必要であるということになります。

厚生労働省は、平均寿命はまだ延びる可能性があるとは指摘しています。年を重ねてから健康寿命のことを考えるのではなく、子どもの頃からつまり若い頃から健康について考え、実践することが大切であると考えます。

この計画の推進にあたりましては、市民の皆様はもとより、行政、関係機関や団体、企業などが連携しその役割を果たす必要があります。

中でも、「安来市健康推進会議」と「食の連絡会議」は、計画の実践において中心的存在であると考えております。

さいわい、この安来市健康推進会議には、市内外からの27の関係機関や団体、24の地区健康推進会議、加えて企業の皆様の強力な協力態勢が整っております。それを力にこの計画を推進してまいります。皆様方の今後一層のご指導とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

平成28年3月

安来市健康推進会議会長 國重光美

目次

第1章 計画策定にあたって	1
1. 計画策定の趣旨・理念.....	1
2. 計画策定において踏まえる視点.....	2
3. 計画の位置づけ	3
4. 計画の策定方法	4
5. 計画の期間.....	5
6. 計画の推進体制	6
7. 計画全体のイメージ.....	8
第2章 安来市の健康と食の現状と課題	9
1. 人口動態.....	9
2. 分野別にみる評価と現状・課題.....	12
第3章 安来市の健康づくり	48
1. 健康づくり活動の基本理念	48
2. 施策の柱と方向性.....	48
3. それぞれの役割と課題.....	49
4. 健康目標.....	52
第4章 健康づくりのための行動計画	54
1. 食事.....	54
2. 運動.....	56
3. 歯と口腔.....	58
4. こころ.....	60
5. たばこ・酒.....	62
6. 健康診査.....	64
7. 親子の健康づくり.....	66
第5章 食育推進計画	68
1. 基本理念.....	68
2. 基本方針.....	68
3. 食育の推進主体の役割.....	69
4. 食育推進運動の展開.....	71
5. 地産地消、食文化の継承.....	75
6. 食の安全・安心	76

第6章 安来市健康推進会議を中心とした健康づくり	77
1. 地区健康推進会議の取組と課題.....	77
2. 活動団体等の相互連携とネットワークづくり.....	89
第7章 計画の推進と評価	90
1. ライフステージに応じた健康づくりの推進.....	90
2. 計画の周知・広報.....	90
3. 市民協働による計画の推進.....	90
4. 計画の進行管理・評価.....	90
資料編	91
1. 「健康やすぎ21」（第3次健康増進計画・第2次食育推進計画）策定会議名簿.....	92
2. 健康増進計画のライフステージ別主要行動目標一覧.....	94
3. 健康増進計画の取組主体別主要な役割一覧.....	96
4. 食育推進計画のライフステージ別主要行動目標一覧.....	98
5. 食育推進計画の取組主体別主要な役割一覧.....	99
6. 目標値一覧.....	100

第1章 計画策定にあたって

1. 計画策定の趣旨・理念

日本の平均寿命は、生活環境の改善や医学の進歩により急速に延び、今や世界有数の長寿国となっています。

一方で急速な人口の高齢化が進み、食生活の乱れや運動不足等の生活環境やライフスタイルの変化等によって疾病構造が変化し、疾病全体に占める悪性新生物（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えてきました。今後、介護を必要とする人の増加も予測され、いかに健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を言う）の延伸を実現することができるかが重要となっています。

こうした本格的な少子高齢社会を迎える中、いつまでも地域でいきいきと暮らすための健康づくりや介護予防、子どもの健やかな成長の支援、いわゆる各ライフステージに沿った生涯を通じた健康づくりは、地域社会を維持する上で重要な役割を担っています。

国では、健康増進法に基づき「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21（第2次）」）を策定し、広く国民の健康づくりを支援するとともに、健康づくりの目標を定めています。島根県においても、島根県健康増進計画である「健康長寿しまね推進計画（第2次）」を策定し、県民の健康づくり施策を推進しています。

また、食育の推進については、国が平成17年に食育基本法を制定し、「食育」を生きる上での基本であって知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけ、様々な体験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てることと定義し、食育を国民運動として推進しています。島根県においても「島根県食育推進計画（第2次計画）」を策定し、食に関する様々な知識や能力を含め、広く食べる知恵を身につけることが必要と考え、食育を島根の地域力を生かした県民運動として推進しています。

こうした国や県の動きを踏まえ、本市においても、平成27年度末に現在の安来市健康増進計画（第2次）、安来市食育推進計画の計画期間が終了することから、市民の健康づくりと食育の推進を図るため、新たに両計画を一体的なものとして策定します。

本計画は、市民自らが健康づくりに取り組む社会を育むためのものであり、健康づくりに関連する各種団体やボランティア、行政、企業等が連携し、様々な情報提供・環境整備・地域づくり等を推進することで市民の健康づくりを支援するものです。

市民一人ひとり、家族、各種団体、行政、企業等が、それぞれ生涯を通じた健康づくりへの取組を展開し、いきいきとした地域社会を目指します。



2. 計画策定において踏まえる視点

(1) 健康増進計画と食育推進計画の一体化

本計画は健康増進計画と食育推進計画を一体化し、総合的な市民の健康づくりを進める計画とします。共通する指針や方針の整理を行うとともに、健康増進の「活動性」と、食育の「教育性」の利点を相互に生かした計画となるよう策定します。

(2) 介護予防事業と健康増進事業の連携

介護保険法の改正などにより、要支援利用者向けサービスのうち、訪問介護と通所介護については、市町村が行う「新しい介護予防・日常生活支援総合事業」に移行されることとなります。これらの介護予防サービスには介護保険事業者だけではなく、地域の様々な組織やボランティアなどの参入と協力が求められています。

また、高齢者の増加とともに認知症の予防、対策が重要となっています。本市においても健康教室や認知症ケアパスの作成等、認知症の予防・支援に努めています。

さらに、これらの介護予防、認知症予防を含め、地域の高齢者の生活を総合的に支援する、地域包括ケアシステムの構築を平成37年度をめどに推進しており、健康づくりの活動においても、これらの事業と切れ目なく連携し、一体的に取り組んでいく体制づくりを進めます。

(3) 子ども・子育て支援事業と母子保健事業との連携

子ども・子育て支援法の施行により、子ども・子育て支援事業計画に基づき必要なサービス量を確保する必要があります。これまでの次世代育成支援行動計画では母子の健康、社会の仕組みづくりとともに計画されていましたが、子育て支援を重点としたより実効性のある計画に生まれ変わっています。

これを受け、母子保健や乳幼児支援施策の一部を本計画において定義する必要が生じています。母子保健として限られた範疇で実施するのではなく、国の健やか親子を踏まえつつ、生涯にわたる健康づくりの第一歩として、各分野の施策と連動して取り組みます。

(4) 施策の継続と市民の行動変容の促進

健康づくりが一番効果を上げる方法は「継続すること」です。市民一人ひとりが生涯にわたり高い意識をもち、健康づくりを実践するための環境づくりと支援が必要です。

本市では、市民の健康状態を維持するためにたくさんの市民、地域、団体等の活動が支えとなっています。

今後はこれらの取組の充実・継続はもちろんのこと、健康づくりへの参加人数を増やし健康の維持から増進に向かうため、市民の意識の醸成と行動変容を促すことが不可欠となっています。

ウォーキングが盛んであったり、おいしい食材が数多くあるという本市の特性を市内外にPRし、活動の裾野を広げていくための施策を進めます。

3. 計画の位置づけ

計画の法的な位置づけ、及び本市の各種計画等との整合を記載します。

(1) 安来市健康増進計画

この計画は、健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」とします。

（都道府県健康増進計画等）

第8条 都道府県は、基本方針を勘案して、当該都道府県の住民の健康の増進の推進に関する施策についての基本的な計画（以下「都道府県健康増進計画」という。）を定めるものとする。

2 市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して、当該市町村の住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画（以下「市町村健康増進計画」という。）を定めるよう努めるものとする。

3 国は、都道府県健康増進計画又は市町村健康増進計画に基づいて住民の健康増進のために必要な事業を行う都道府県又は市町村に対し、予算の範囲内において、当該事業に要する費用の一部を補助することができる。

(2) 安来市食育推進計画

この計画は、食育基本法（平成17年法律第63号）第18条に基づく「市町村食育推進計画」とします。

（市町村食育推進計画）

第18条 市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

2 市町村（市町村食育推進会議が置かれている市町村にあつては、市町村食育推進会議）は、市町村食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

(3) 他計画との関係

本計画は、安来市総合計画をはじめとして、特定健康診査等実施計画、高齢者福祉計画・介護保険事業計画、子ども・子育て支援事業計画等の健康づくりに関連する計画との整合性を図りながら進めていきます。

さらに、本計画は国の「健康日本21（第2次）」及び「第2次食育推進基本計画」、ならびに島根県の「健康長寿しまね推進計画（第2次）」「島根県食育推進計画（第2次計画）」に基づいて策定するものです。また、国の示した「健やか親子21」に基づき、親子の健康づくりについても策定します。



4. 計画の策定方法

(1) 市民意識調査の実施

計画の策定にあたっては、市民の健康状態や生活習慣に関する意見を幅広く聞き、本計画に反映させるため、アンケート調査を実施しました。

調査対象者	市内在住の20歳以上70歳未満の市民
配布方法	郵送による配布回収
調査期間	平成27年8月
配布数	4,430件(無作為抽出)
有効回収数	計1,535 男性662件、女性784件 件 20歳代120件、30歳代196件、40歳代250件、50歳代331件、 60歳代以上638件
有効回収率	34.65%

(2) 地区健康推進会議等への団体調査

地区の健康課題を計画に反映させるため、地区の健康に関する活動や地域の連携などを幅広く聞くアンケート調査を実施しました。

調査対象者	市内24地区の健康推進会議
調査期間	平成27年8月～9月
有効回収数	24地区

(3) ワークショップの実施

安来市健康推進会議を始めとする関係者によるワークショップを実施しました。

平成27年7月16日	・地域の健康課題と取組について
平成27年9月25日	・取り組みたい活動と役割分担について

(4) 実務者会議の開催

健康推進や食育推進に携わる庁舎内担当者を中心とする実務者会議を実施しました。

平成27年7月23日	・策定会議設置要綱(案)について ・現状と課題 ・計画策定スケジュール ・健康実態調査について
平成27年10月8日	・状況報告及び評価 ・計画骨子案
平成27年11月16日	・計画素案について
平成28年1月20日	・パブリックコメントの結果と意見の検討 ・計画素案について

(5) 計画策定会議の開催

関係機関及び有識者に委員を委嘱し、計画の審議を行いました。

平成27年10月19日	・市民意識調査結果の報告 ・施策の進捗状況の報告 ・見直しの方向性について
平成27年11月26日	・計画素案について審議
平成28年1月28日	・パブリックコメント結果の報告 ・計画素案の承認

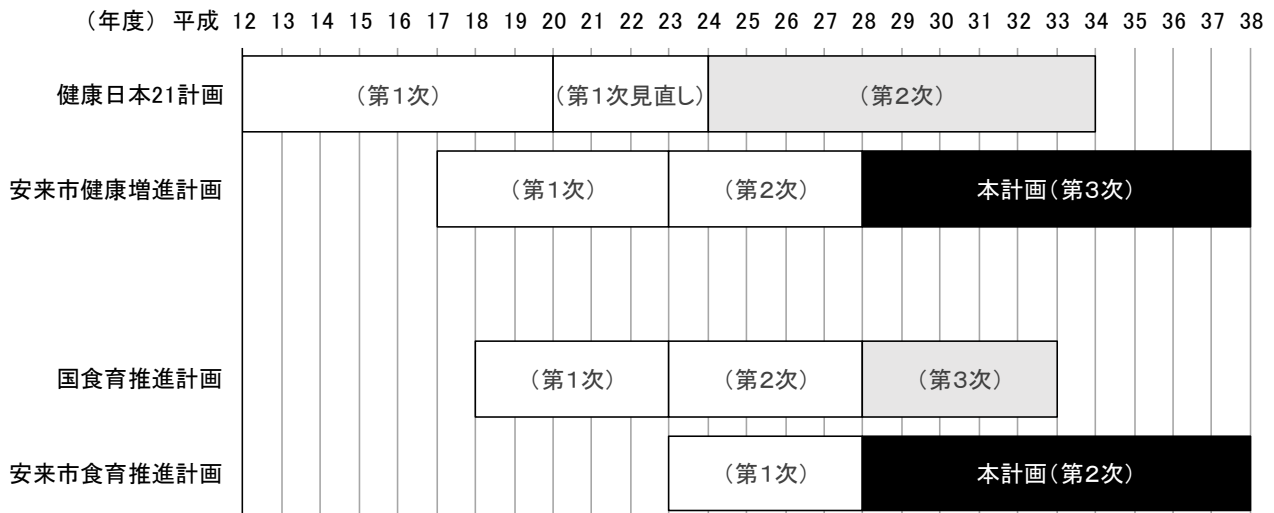
(6) パブリックコメントの実施

パブリックコメントを実施し、市民・関係者の皆様から広く意見を募集しました。

実施期間	平成27年12月22日～平成28年1月8日
提出意見数	1件

5. 計画の期間

本計画の期間は平成28年度から平成37年度までの10年間とします。



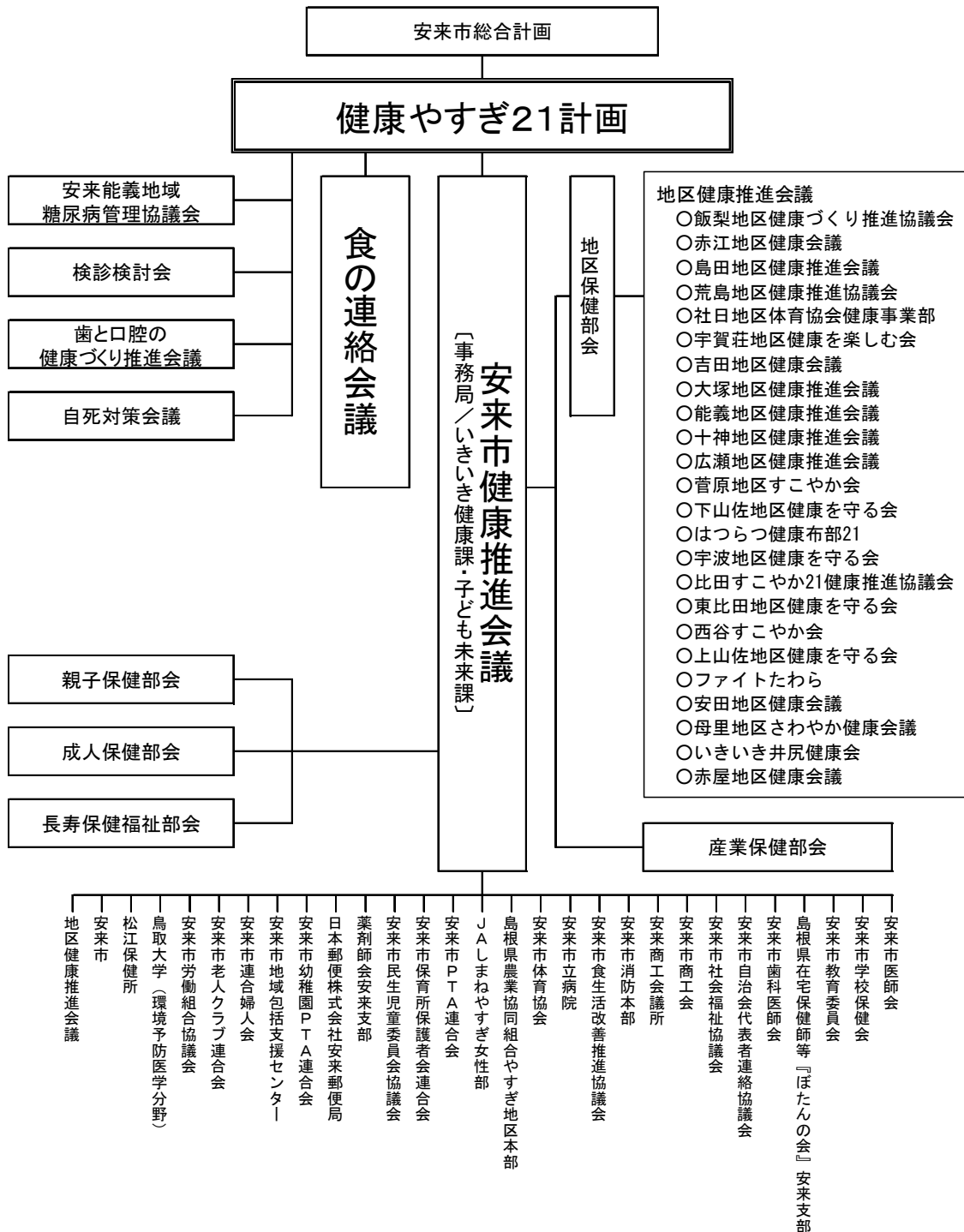


6. 計画の推進体制

この計画の推進にあたっては、行政、地域、関係機関・団体、企業等と連携を図りながら取り組んでいく必要があります。

本市においては、これまで各種関係機関・団体で構成する「安来市健康推進会議」を基盤として活動を展開しており、今後もこの健康推進会議を核とし、市民の意見を反映させながら、計画の評価や見直しなどを行い、市民と協働した健康づくりを進めていきます。

また、食育推進計画の進行管理については、「食の連絡会議」をより充実させて評価検討を行いつつ、情報交換、研修等により、協働による計画推進を図ります。



■安来市健康推進会議について

本市では、市民の健康状態を把握し、その効果的な対策と指導方法の確立を目指し、各関係機関及び団体等との連携を図り、健康づくりの推進に向けて、健康やすぎ21等を体系的、総合的に実施するため、安来市健康推進会議を設置しています。

27の関係機関・団体と24の地区健康推進会議で構成され、地区健康推進会議で構成する地区保健部会を始め、ライフステージに沿って、親子保健部会、成人保健部会、長寿保健福祉部会を設置し、生涯を通じた健康づくりを支援しています。

また、働き盛り世代の健康づくりを進めていく上で重要な、職域との連携を図るため、産業保健部会も設置し、連携を図っています。

親子保健部会

保育所、学校教育の関係団体と歯科医師会、食生活改善推進協議会等の構成団体により、子どもの頃からの健康づくりとその支援環境づくりを進めています。

成人保健部会

医師会、自治会、農業協同組合等の関係団体により構成し、産業保健部会と連携した働き盛り世代の生活習慣病予防とその支援環境づくりを進めています。

長寿保健福祉部会

社会福祉協議会、民生児童委員協議会、老人クラブ連合会等の関係団体により構成し、高齢期の介護予防、認知症予防、生きがいづくりを視点に取り組んでいます。

産業保健部会

働き盛り世代の健康づくりの重要性から、平成18年度に設立しました。商工会議所、商工会、労働組合協議会等の関係団体と健診（検診）機関や地域産業保健センター等の支援を受けて、地域と職域の連携により健康づくりに取り組んでいます。

地区保健部会

地区交流センター単位に組織された各地区健康推進会議で構成しています。

平成13年度は、14地区に組織していましたが、平成20年度には24地区すべてに地区健康推進会議を組織しました。活動の促進に向けて地区の情報交換や研修会を開催しながら、各地区の特性を生かし健康やすぎ21の推進を図っています。

このほか、糖尿病対策推進のための「安来能義地域糖尿病管理協議会」、各種検診を関係機関と話し合う「検診検討会」、歯と口腔の対策を検討する「歯と口腔の健康づくり推進会議」などのほか、「自死対策会議」なども関係しています。

関係機関と食育について推進を図るため「食の連絡会議」も開催しています。



7. 計画全体のイメージ

基本理念
「元気でいきいきと安心して暮らせるまちづくり」

健康寿命の延伸
平均自立期間の延伸・生活の質(QOL)の向上

重点とする健康づくりの柱

- 生涯を通じた健康づくり
- 健康を支援する環境づくり
- 住民主体の地域活動の推進

施策の方向

- 定期的に健康診断・がん検診を受診する習慣づくり
- 糖尿病などの生活習慣病とがんの予防
- 運動などの健康的な生活習慣づくり
- こころの健康と自死の予防
- 歯と口腔の健康づくり
- 親子の健康づくり
- 食育の推進
- 地域組織活動の推進(安来市健康推進会議の活動の充実)

