

矢板市健康増進計画

第2期

# すこやか矢板21

健康寿命をのばそう

平成29年3月 矢板市

## はじめに



いつまでも健康でいきいきと暮らすことは、市民の皆様の願いです。わが国は、世界有数の長寿国となった一方で、急速な少子高齢化が進み、食生活や疾病構造の変化、ライフスタイルの多様化による生活習慣病の増加に伴う医療費の増加、さらには認知症高齢者などの要介護等認定者も増加しております。

矢板市では、これらの課題に対応するため、平成19年に矢板市健康増進計画「すこやか矢板21」を、平成24年に「すこやか矢板21改訂版」を策定し、「みんなで作ろう健康やいた」をスローガンに市民の皆さんとともに健康づくりを推進してまいりました。

また国は「健康日本21（第2次）」、県においても「とちぎ健康21プラン（2期計画）」を策定して、「健康寿命の延伸、健康格差の縮小」を基本目標にした健康づくりを推進しております。

この度、矢板市においても「すこやか矢板21改訂版」の取り組みの評価と、新たな健康課題やニーズの把握のための「暮らしと健康に関するアンケート」を実施し「第2次21世紀矢板市総合計画改定基本計画」の内容を踏まえ「第2期すこやか矢板21」を策定しました。

本計画は、「健康寿命をのぼそう」をスローガンに「生活習慣病の発症予防と重症化予防」と「親子の健康」を重点施策に掲げ、さらに6つの領域と7つのライフステージを設定し、それぞれにおいて強化すべき箇所を明示し、目指すべき目標を立てております。

健康づくりは、市民の皆様一人ひとりが主役でありますので、「自分の健康は自分でつくる」という意識を持って、積極的に健康づくりに取り組んでいただきたいと思っております。

また、全ての市民が心豊かに安心して日々の暮らしを送るための「いつまでも健康でいきいきとしているまちづくり」は家庭、地域、企業、事業者、関係機関、各種団体、行政が連携・支援をしながら協働して推進していくことが必要です。市といたしましては、「健康寿命をのぼそう」の実現に向けて本計画に掲げた各種施策に全力で取り組んでまいりますので、皆様のご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。

結びに、この計画の策定にあたり、アンケート調査等でご協力いただきました市民の皆様、貴重なご意見やご提言をいただきました策定委員会の委員各位、健康づくり推進協議会の委員各位、関係機関、各種団体の方々に厚くお礼申し上げます。

平成29年3月

矢板市長 齋藤 淳一郎

# 目次

<b>第1章 計画の策定にあたって</b> .....	<b>1</b>
I. 計画策定の趣旨 .....	3
II. 計画の位置付け .....	3
III. 計画の期間 .....	3
IV. 計画の策定にあたって .....	4
<b>第2章 矢板市の状況</b> .....	<b>5</b>
I. 矢板市の状況 .....	7
1 人口・世帯数の状況 .....	7
2 少子高齢化の状況 .....	9
3 死亡の状況 .....	13
4 平均寿命 .....	15
5 国民健康保険医療費の状況 .....	16
6 健康診査の受診状況 .....	21
7 介護保険の状況 .....	24
8 健康寿命の状況 .....	25
II. 現行計画の総括 .....	26
1 栄養・食生活 .....	26
2 運動・身体活動 .....	26
3 休養・こころの健康 .....	26
4 たばこ .....	26
5 アルコール .....	26
6 歯の健康 .....	26
7 生活習慣病 .....	26
○ 行政の取り組み（前計画の目標値に対する評価） .....	27
III. 取り組むべき課題 .....	28
1 少子高齢社会への対応 .....	28
2 生活習慣病への対応 .....	28
3 こころの健康への対応 .....	28
4 若年層の食生活への対応 .....	28
5 歯・口腔の健康 .....	28
6 切れ目ない母子保健対応 .....	28
7 学童期・思春期から成人期に向けた保健対策 .....	28
<b>第3章 計画の基本的な考え方</b> .....	<b>29</b>
I. 基本理念 .....	31

II. 基本目標	32
健康寿命をのばそう	32
III. 重点施策	32
1 生活習慣病の発生予防と重症化予防	33
2 親子の健康	33
IV. 施策の体系	34

## 第4章 健康づくりの取り組み 39

I. 重点施策	41
1 生活習慣病の発生予防と重症化予防	41
2 親子の健康（母子保健計画）	55
II. 分野別施策の取り組み	65
1 栄養・食生活	65
2 運動・身体活動	72
3 休養・こころの健康	79
4 たばこ	88
5 アルコール	93
6 歯と口腔の健康	99
III. ライフステージ別ごとの行動目標	105
IV. 推進のための環境づくり	110
1 健康づくり情報の提供	110
2 健康づくりを支える人材の育成	110
3 健康づくりの機会や場の提供	110
4 地域全体で健康を相互に支え、守るための環境づくり	110

## 第5章 計画の推進と評価 111

I. 計画の推進	113
1 推進体制	113
2 健康づくりに関する社会資源の役割と取り組み	114
3 第2期すこやか矢板2 1 計画策定委員会設置要綱	115
4 第2期すこやか矢板2 1 計画策定委員・健康づくり推進協議会委員名簿	116
5 計画策定経過	118