

第3章 計画の基本的な考え方

1 基本理念

平均寿命が伸びている中で、単に寿命が伸びるだけでなく、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である健康寿命が伸びることが重要となっています。健康寿命を伸ばすためには、市民一人一人が、乳幼児期から高齢期まで生涯を通じて健康づくりに取り組み、地域団体、企業、学校、保健医療関係団体・機関、NPO・ボランティア団体、本市等、社会全体でその取組を支援することが大切です。こうしたことから、基本理念を次のとおり掲げ、その実現を目指します。

市民一人一人が、生涯を通じて心身ともに健康で自立した生活を送ることができる「まち」の実現

2 基本目標

上記の基本理念を実現するために、「健康寿命の延伸」を目指し、目標を設定します。

目標項目	健康寿命の延伸
指標	健康寿命（日常生活に制限のない期間の平均）
現状	健康寿命 男性 69.96年 女性 72.19年（平成22年） （参考）本市の平成22年平均寿命 男性 79.93年 女性 86.86年 国の平成22年健康寿命 男性 70.42年 女性 73.62年
目標	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加 国の平成34年度の健康寿命を上回る（平成34年度）
データソース	厚生労働科学研究「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」 厚生労働省「国民生活基礎調査」

健康寿命について

健康寿命とは、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いいます。

健康寿命には様々な算定方法がありますが、本市では、国や広島県に準じて、「日常生活に制限のない期間の平均」を健康寿命の指標としました。

この指標は、国と同様に、国民生活基礎調査において「あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか」という質問に対して「ない」という主観的な回答をした者を日常生活に制限がない者とし、人口、死亡数を基礎情報として、厚生労働科学研究「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」の「健康寿命の算定プログラム」により算定しています。

なお、他の算定方法として、介護保険の情報、人口、死亡数を基礎情報として算定する指標「日常生活動作が自立している期間の平均」によると、本市の健康寿命は、男性 78.35 年、女性 83.36 年で、全国では男性 78.17 年、女性 83.16 年となります。

3 基本方針

基本理念の実現に向けて、次の3つの基本方針に基づいた施策に取り組みます。

基本方針① 生活習慣病の発症予防と重症化予防に取り組みます

主要な死亡原因であるがんや循環器疾患に加え、患者数が増加傾向にあり、重大な合併症を引き起こす恐れのある糖尿病、死亡原因として今後急速に増加すると予測されるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）について、疾病に関する知識の普及啓発や健康診査等の推進などにより、発症予防と重症化予防に取り組みます。

基本方針② ライフステージに応じた健康づくりに取り組みます

今後高齢化がさらに進展する中で、自立した社会生活を営むための機能を高齢になっても可能な限り維持することができるよう、乳幼児期から高齢期まで、それぞれのライフステージに応じた健康づくりに取り組みます。

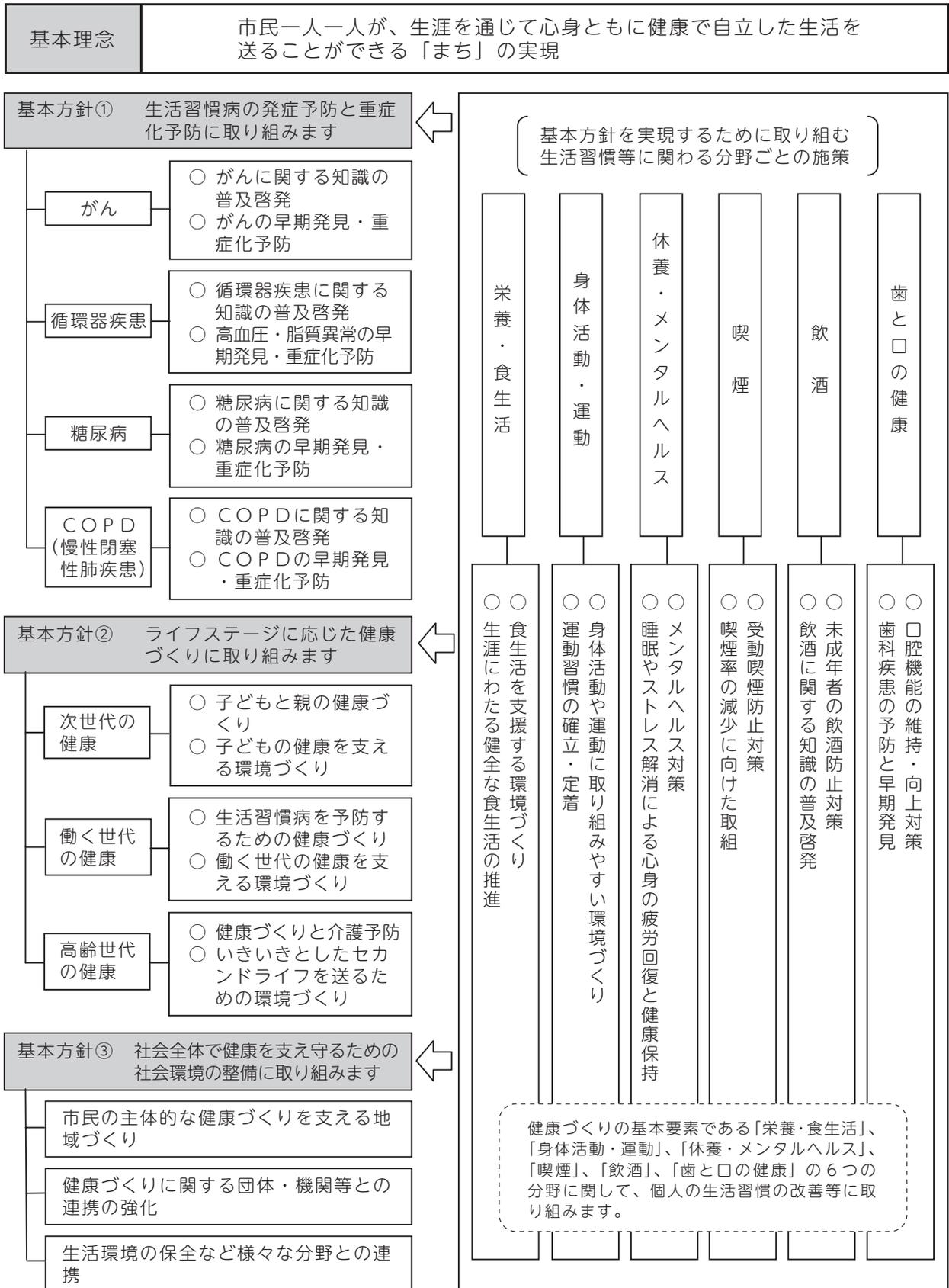
基本方針③ 社会全体で健康を支え守るための社会環境の整備に取り組みます

市民の主体的な健康づくりを支える地域づくりに取り組むとともに、健康づくりに関する団体・機関等との連携を強化して市民の健康づくりを推進し、さらに、生活環境の保全、緑豊かな都市環境づくりなど、様々な分野と連携することにより、社会全体で市民の健康を支え守るための社会環境の整備に取り組みます。



上記3つの基本方針を実現するため、健康づくりの基本要素である「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・メンタルヘルス」、「喫煙」、「飲酒」、「歯と口の健康」の6つの分野に関して、個人の生活習慣の改善等に取り組みます。

4 施策体系

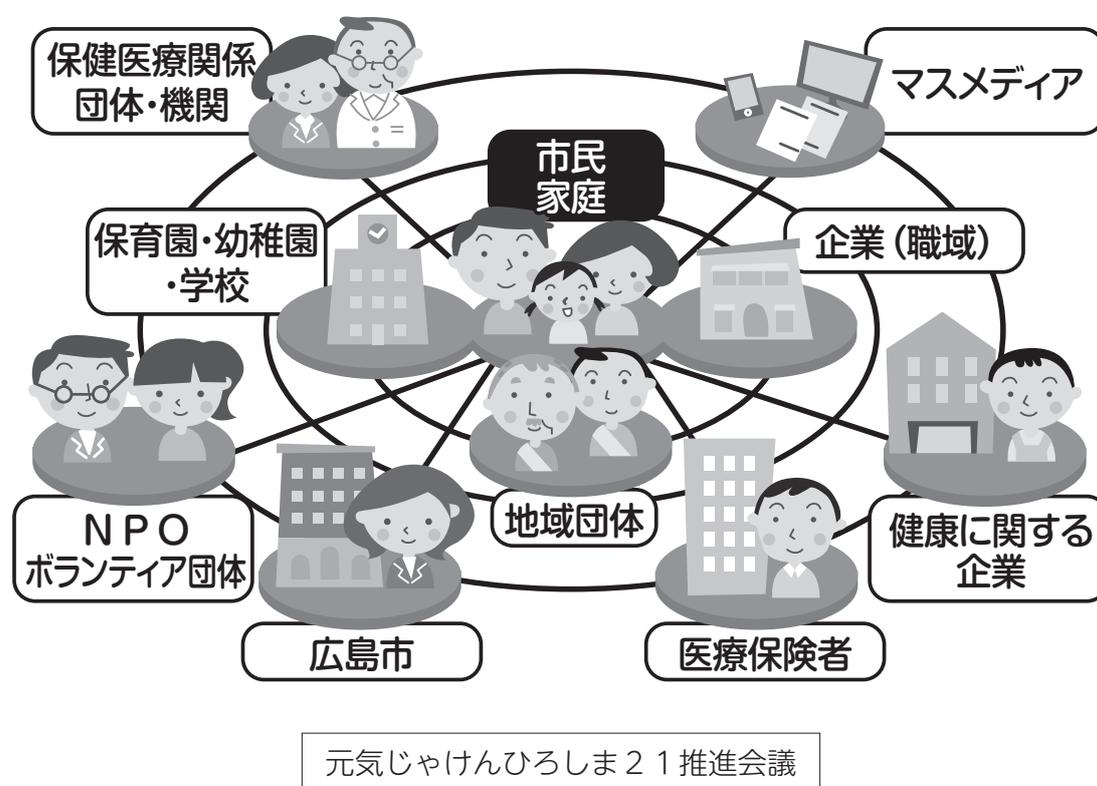


5 計画の推進

(1) 計画の推進体制

本計画を推進するためには、市民一人一人が、乳幼児期から高齢期まで生涯を通じて健康づくりに取り組むとともに、地域団体、企業、学校、保健医療関係団体・機関、NPO・ボランティア団体、本市等、社会全体でその取組を支援することが大切です。このため、健康づくりに関する様々な団体・機関等で構成する「元気じゃけんひろしま21推進会議」等において、構成団体・機関が情報を共有し、連携を図りながら、一体となって市民の健康づくりを推進します。

【計画の推進体制のイメージ】



(2) 健康づくりを推進するための実施主体の役割

ア 市民・家庭

健康づくりは、市民一人一人が自覚を持ち、実践することが基本です。また、定期的に健康診査を受けることにより自分の健康状態や生活習慣を知り、健康管理を行うことが大切です。さらに、積極的に社会参加し、地域や人とのつながりを深めることも重要です。

家庭は、生活の場として最も基本的な単位であり、生涯を通じて健康づくりに取り組む場です。食事や休養など、家族の健康を支え合うとともに、子どもに望ましい生活習慣を身に付けさせる重要な役割を担っています。

イ 地域団体

地域は、社会生活を営むうえでの基本的な場であり、公衆衛生推進協議会、子ども会、PTA、女性会、老人クラブ、自主活動グループなど、様々な団体等が地域で活動しています。健康な地域をつくるためには、これらの団体等が主体となり、連携しながら健康づくりに取り組み、地域のつながりを強化することが重要です。

ウ 保育園・幼稚園・学校

子どもにとって、保育園、幼稚園、小・中・高等学校、大学等は、多くの時間を過ごす場所であり、集団生活を通して、生涯にわたる心身の健康づくりや望ましい生活習慣を身に付ける場として重要な役割を担っています。

エ 企業（職域）

企業は、従業員の心身の健康を保持増進させることにより、生産性を向上させる必要があります。そのため、従業員の安全の確保や健康診査の実施のほか、職場環境の改善、メンタルヘルスケア、受動喫煙防止対策など、従業員が健康づくりに取り組みやすい環境を整備することが求められます。

オ 健康に関する企業

健康関連商品やサービスの提供など、直接市民と接する飲食業や小売業などの事業者は、サービスの提供等を通じて、市民の健康づくりにも大きく影響を及ぼす立場にあることから、各事業の展開を図る中で市民の健康づくりを支援することが求められます。

カ NPO、ボランティア団体

NPO、ボランティア団体は、市民が主体となって、柔軟で先駆的な活動に取り組んでいるものであり、多方面にわたり多くの人々とつながることができます。そのため、健康に関する情報やサービスを市民の手で身近にきめ細かく提供することや、相互の連携・情報交換、ネットワークの形成が求められます。

キ 保健医療関係団体・機関

医師会、歯科医師会、薬剤師会、看護協会、栄養士会、健康運動指導士会などの保健医療関係団体・機関は、市民に保健医療に関して直接的に働きかける専門的な団体・機関であることから、市民の健康づくりに対して的確な働きかけや正確な情報提供を通じた支援が求められます。

ク 医療保険者

国民健康保険(組合)、全国健康保険協会、健康保険組合、共済組合などの医療保険者は、健康の保持・増進に必要な事業を的確に実施する役割を持っています。そのため、加入者やその扶養者に対する適正な保険給付のみならず、一次予防を目指す保健事業や特定健康診査・特定保健指導の実施についても、その充実強化が求められます。

ケ マスメディア

マスメディアは、生活習慣の改善の大切さ等を不特定多数の人々に迅速かつ正確に伝える力を持っています。そのため、市民の健康づくりに関して、科学的な根拠に基づいた正確な情報を適切に提供することが求められます。

コ 広島市

本市は、この計画の目標達成に向けて、計画の周知・広報を図ることにより、市民の健康づくりに関する意識の啓発に努めます。また、市民一人一人の健康づくりを支援するため、地域団体、企業、学校、保健医療関係団体・機関、NPO・ボランティア団体等、元気じゃけんひろしま21推進会議の構成団体・機関と連携して、総合的かつ計画的に健康づくりに関する施策を推進します。

特に、各区の保健センターは、市民の身近な健康づくりの拠点であり、この計画を推進するための第一線機関として、地域資源を生かしながら、各区の特性に合わせたきめ細かな保健サービスを提供します。

6 市民の皆さんに取り組んでいただきたい目標（行動目標）

市民の皆さんが、ライフステージに応じて具体的な目標を持って健康づくりに取り組むことができるよう、健康づくりに関わる分野ごとに、市民の皆さんに取り組んでいただきたい主な目標（行動目標）を次表のとおり設定します。

区分	次世代 (おおむね0歳～19歳)	働く世代 (おおむね20歳～64歳)	高齢世代 (おおむね65歳以上)	
生活習慣病の早期発見・重症化予防	定期的にがん検診・健康診査を受けましょう			
生活習慣等に関する分野	栄養・食生活	朝ごはんを食べましょう	一日あと一皿、野菜をプラスしましょう	毎食一皿、魚や肉などのたんぱく源をとりましょう
	身体活動・運動	しっかり運動をしましょう	一日あと10分、あとひと駅分、歩きましょう	健康のために一日30分歩きましょう
	休養・メンタルヘルス	早寝早起きをしましょう	十分な睡眠、休養をとりましょう	
	喫煙	受動喫煙を防ぎましょう		
	飲酒	お酒は適量にしましょう		
	歯と口の健康	きちんと歯みがきをしましょう	定期的に歯科健診を受けましょう	
地域との絆の強化	地域の行事・活動にすすんで参加しましょう			

