

益田市健康増進計画(平成 23 年度～平成 32 年度)

健康ますだ市21計画

**いきいき
すこやか
支えあい**



**平成 23 年 3 月
益田市**

はじめに

生涯にわたって健康でいきいきと暮らしていけることは、すべての人に共通する願いです。現代社会は、豊かで便利な生活を送ることができるようになった一方で、生活スタイルの急激な変化やストレス過多などにより、生活習慣病が増加し、それに起因する寝たきりや認知症など介護を必要とする方の増加も大きな問題となっています。

国は、「すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会」の実現をめざし、平成12年に「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」をスタートさせました。平成15年には、それを支える法的基盤として「健康増進法」を定め、健康寿命を延ばし生活の質を高める取り組みを行っています。

本市には、昭和58年から順次組織育成した各地区健康づくりの会を基盤として、合併前の旧市町単位に、地域全体ですすめる健康づくり活動があり、「健康ますだ21」「健康みと21」「健康ひきみ21」の各推進協議会を推進母体として、活発な活動を展開してまいりました。「第5次益田市総合振興計画」におきましても「保健、予防や健康づくりの推進」を掲げ、市民の健康づくりを支援しています。

平成16年11月の合併以降、この健康づくりの組織・活動をひとつにすることをめざして相互の理解・連携を図ってまいりましたが、その機が熟し『健康ますだ市21』に結実することとなりました。これまでの活動の中で培われた地域の力を結集し、新たな体制で取り組む、益田市民の健康づくり指針として、ここに「益田市健康増進計画（健康ますだ市21）」を策定いたしました。

本計画では、「いきいき・すこやか・支えあい」を基本理念に掲げ、「生活習慣病予防」「介護予防」「心の健康づくり」を取り組みの柱とし、ライフステージに応じて、一人ひとりの取り組み（個人、家族）、地域ぐるみの取り組み（地域、関係機関・団体）、行政の取り組みについて方向性を示しています。

今後、この計画をもとに、市民の皆様には自分の健康に一層関心を持っていただき、地域、関係機関、行政が一体となった健康づくりに取り組むことで、子どもから高齢者までいきいきと健やかに暮らせる地域をめざしていきたくと考えております。健康づくりの更なる推進に、皆様の暖かいご理解とご支援をよろしくお願い申し上げます。

最後になりましたが、本計画の策定にあたり、アンケート調査にご協力をいただきました市民の皆様、貴重なご意見・ご提言をいただきました益田市健康増進計画策定委員会委員の皆様及び各推進協議会会員の皆様、ご協力いただいたすべての関係の皆様にお礼を申し上げます。

平成23年3月

益田市長 福原 慎太郎

「健康ますだ市21計画」策定にあたって

平成20年8月、「健康ますだ21」「健康みと21」「健康ひきみ21」は名目統合し、『健康ますだ市21』となり、平成23年度より実質統合することを目標としてきました。

平成21年度末には、健康づくりに関するアンケート(対象者7,035人、回収率79.0%)を実施・考察をなし、22年度には、4回ずつの健康増進計画策定委員会と役員会をもちました。ますだ・みと・ひきみの3つの推進協議会との連携やフィードバックに努めながら統合への道を築いてきました。

平成13年設立の「健康ますだ21」は10年を経過し、「健康みと21」「健康ひきみ21」は、共に平成16年設立で今日に至りましたが、その間の活動の成果を、平成23年度を初年度とし32年度を目標年次とする(10ヶ年計画)新組織へと引き継ぐべく検討を重ねられました。

この計画は、10年毎に見直しが見られる「益田市総合振興計画(第5次)」とも合致し、さらに平成15年施行の市町村健康増進計画の策定が努力義務となった「健康増進法」に基づいた計画でもあります。すなわち、「健康ますだ市21計画」であると共に「益田市健康増進計画」でもあると位置づけられます。

<基本理念>

いきいき・すこやか・支えあい

～子どもから高齢者までともに元気で暮らすために～

<行動目標>

1. 健康的な生活習慣を身につけよう
2. 健康のありがたさを感じよう
3. 生きがいをもち笑顔ですごそう
4. 地域と行政が連携して健康づくりをすすめよう

<推進体制>

食生活部会・運動部会・歯科部会・心の健康部会という4つの「部会活動」と、ますだ15・みと3・ひきみ3 計21地区健康づくりの会による「地区活動」を車の両輪とします。

平成23年8月の設立総会を目指し、いま計画の細部・日程等の調整がなされています。

策定委員会委員長としての重責は果たせず残念ですが、委員各位の熱心なご協議と、ますだ・みと・ひきみ21事務局員の方々の多大なるご尽力により計画策定を迎えられたことを厚く感謝申し上げます。

平成23年3月

益田市健康増進計画策定委員会

委員長 **森田 泰精**

目次

第1章 計画の策定にあたって ・・・・・・・・・・・・・・・・P2・3
1 計画の趣旨
2 計画の位置づけ
3 計画の期間
第2章 計画の基本的考え方 ・・・・・・・・・・・・・・・・P4-7
1 基本理念
2 目標
3 施策の体系
第3章 益田市の現状 ・・・・・・・・・・・・・・・・P8-21
1 益田市の概況
2 益田市の保健指標
第4章 計画の具体的な取組み ・・・・・・・・・・・・・・・・P22-42
行動目標1 健康的な生活習慣を身につけよう
行動目標2 健康のありがたさを感じよう
行動目標3 生きがいをもち笑顔で過ごそう
行動目標4 地域と行政が連携して健康づくりをすすめよう
目標値
第5章 計画の推進 ・・・・・・・・・・・・・・・・P43-62
1 推進体制
2 部会の活動
3 地区健康づくりの活動
4 関係機関の役割
5 評価
第6章 保健事業 ・・・・・・・・・・・・・・・・P63-68
1 健康指標
2 保健活動の指標
3 保健事業施策
第7章 計画策定の経過 ・・・・・・・・・・・・・・・・P69-77
1 健康づくり組織体制の経過
2 健康ますだ市21計画策定経過
-資料-・・・・・・・・・・・・・・・・P78-94
・健康づくりに関するアンケートについて
・健康増進計画策定委員会設置規則
・益田市健康増進計画策定委員名簿

第1章 計画の策定にあたって

第2章 計画の基本的考え方

第3章 益田市の現状

第4章 計画の具体的な取組み

第5章 計画の推進

第6章 保健事業

第7章 計画策定の経過

資料