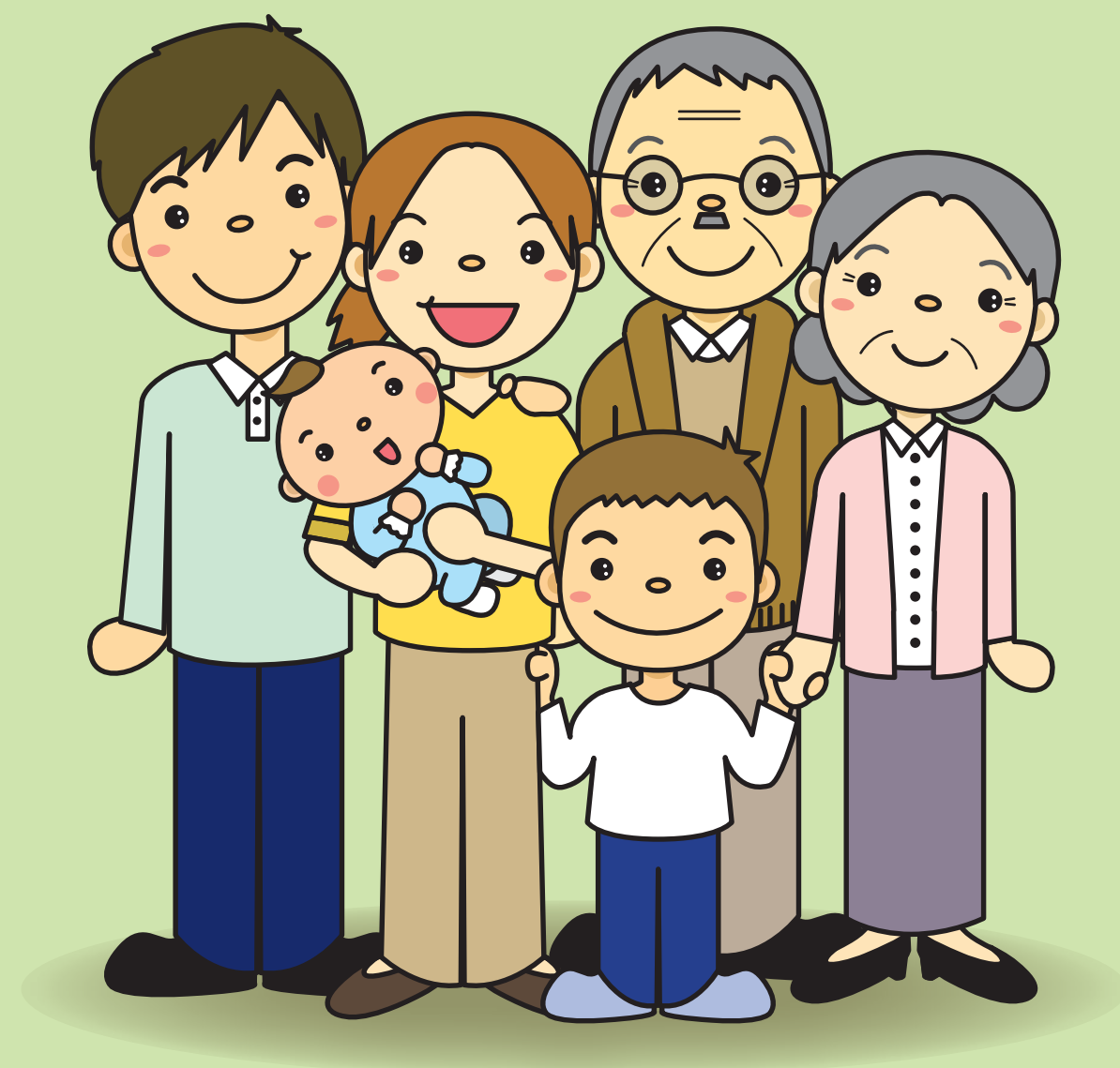




第2次 健康つやま 21

健康つやま 21

第 二 次 計 画



平成25年3月

津山市

平成 25 年 3 月
津 山 市

は じ め に

近年、急速な高齢化の進展や生活習慣の変化により、がんや循環器疾患、糖尿病といった「生活習慣病」の疾病全体に占める割合が増加しています。また、社会環境の多様化・複雑化により、うつ病等の精神疾患で医療機関を受診する患者数も急増し、自殺の背景にもなっていることから、「こころの健康」を守っていくことも、大きな課題となっています。



本市では、平成15年に「健康つやま21」を策定し、「一次予防」に重点を置いた基本方針を掲げ、関係機関・団体と連携しながら健康づくりに取り組んでまいりました。そして、計画目標値の達成度をはかるため、平成19年度に中間評価を、平成24年度に最終評価を実施いたしました。

一方、国においては、平成24年7月に「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」の中で「健康日本21（第2次）」の推進が示されました。

こうした国の基本方針や、本市の最終評価結果等を踏まえ、このたび平成25年度から平成34年度までの10年間を計画期間とする「第2次健康つやま21」を策定いたしました。

本計画では、「すべての市民が共に支え合い、健やかで幸せに暮らせる津山」を基本理念として、新たに「からだの健康づくり」「こころの健康づくり」といった目標を掲げ、健康寿命の延伸により「すべての市民が、元気で長生きし、やりたいことを、いつでも、いつまでも、続けることができる津山市の実現」に取り組むこととしております。

本計画が、市民の皆様の健康づくりの一助となり、お互いに信頼し、助け合いながら地域における健康づくりが広がることを願いますとともに、今後、地域と連携し、「つなぐ・つながる・支える・支えられる」ことのできる津山を市民の皆様とともに目指してまいりたいと思っております。

結びになりましたが、計画の策定にあたり、熱心なご審議と貴重なご意見を賜りました「津山市健康づくり推進審議会」の委員の皆様をはじめ、関係機関・団体、アンケートやパブリックコメントを通して貴重なご意見、ご提案をいただきました市民の皆様に心からお礼申し上げます。

平成25年 3月

津山市長 宮地 昭範

目次

第 1 章 計画策定にあたって

1 沿革・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1

1) 「健康つやま21」の策定・・・・・・・・・・・・・・・・・1

2) 中間評価・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1

2 「第2次健康つやま21」 津山市健康増進計画の策定・・・・・・・・・・・・・・・・・1

3 基本的な考え方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2

1) 計画の基本理念（10 年後の目指す姿）・・・・・・・・・・・・・・・・・2

2) 計画内容の基本的な方針・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3

（1）大目標・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5

（2）中目標・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5

3) 計画の位置づけ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6

4) 計画の期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・7

5) 計画の推進体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・7

6) 地域全体での取り組みに向けて・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8

4 これまでの取り組み・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・9

1) 関係機関・団体の取り組み・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・9

2) 健康増進課・各課での取り組み・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11

第 2 章 健康に関する市民の現状と前計画の評価

1 健康に関する市民の現状・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・13

2 前計画の評価・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・37

1) 全体評価・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・37

2) 健康指標の改善状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・38

3) 領域別指標の達成度・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・40

（1）栄養・食生活・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・40

（2）身体活動・運動・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・46

（3）休養・こころの健康づくり・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・48

（4）歯の健康・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・50

（5）たばこ・アルコール・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・53

（6）生活習慣病・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・56

第 3 章 第 2 次健康つやま 21 計画策定に向けた課題と展望

1 全体・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・61

2 栄養・食生活・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・61

3 身体活動・運動・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・64

4 休養・こころの健康づくり・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・66

5 歯の健康・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・68

6 たばこ・アルコール・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・70

7 生活習慣病・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・71

第 4 章 10 年後の目標設定と具体的取り組み

1 全体・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・74

2 からだの健康づくり・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・74

1) 栄養・食生活・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・74

2) 身体活動・運動・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・80

3) 歯の健康・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・86

4) たばこ・アルコール・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・90

5) 健康管理・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・94

3 こころの健康づくり・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・99

1) 休養・こころの健康づくり・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・100

参考資料

1 指標一覧・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・107

2 津山市健康づくり推進審議会規則・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・112

3 津山市健康づくり推進審議会・津山市健康つやま 21 推進会議開催状況・・・・・・・・・・・・・・・・・114

4 津山市健康づくり推進審議会委員名簿・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・117