

第二次健康もりや21計画

平成26年度～平成33年度



もりもり健康



理解と信頼



やってみよう健康づくり

守谷市

はじめに



我が国においては、社会が豊かになり、健康への関心が高まる一方、食生活の偏りや運動不足などが、生活習慣病の原因となり、さらに社会構造の複雑化は様々な精神的ストレスを引き起こしております。

守谷市では、市民一人ひとりが健やかに暮らすため国の「健康日本21」「健やか親子21」計画を踏まえ、平成16年3月「健康もりや・健やか親子21」計画を策定し、母子保健から高齢者までの健康づくり事業を展開してまいりました。

この度、国の計画が一部改正され、市の計画が最終年度を迎えたことから、これまでの活動を振り返るとともに、目標項目や目標値の見直しを行い、新たに「第二次健康もりや21計画」を策定しました。

今回の計画では、生活習慣病の発症予防と重症化予防の観点から、子どもから高齢者までの健康課題を市民の皆様と共有し市民の皆様が、生き活きと健康に過ごせるように、各種の健康づくり事業を推進してまいりたいと考えております。

最後に、本計画の策定に当たりまして、多大なご尽力をいただきました守谷市保健福祉審議会健康づくり部会の皆様をはじめ、ご協力や貴重なご意見をいただきました市民の皆様や関係団体等の皆様にこころから感謝申し上げます。

平成26年4月

守谷市長 会 田 真 一

目 次

第1章 計画の基本的な考え方

- 1 計画策定の趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 2 計画の位置づけ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- 3 計画期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- 4 計画の策定体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- 5 進行管理・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3

第2章 守谷市の現状

- 1 総人口の推移と人口構成・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
- 2 出生率の推移・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5
- 3 死亡率の推移・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
- 4 生活習慣病関連の医療費・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
- 5 がん検診の受診状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
- 6 平均寿命・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7

第3章 健康もりや・健やか親子21計画評価について

- 1 妊娠期から乳幼児期の暮らし（妊娠期から就学前）・・・・ 9
- 2 学童期・思春期の暮らし（小学生・中学生）・・・・・・・・ 10
- 3 壮年期の暮らし（20歳から65歳未満）・・・・・・・・・・ 12
- 4 高齢期の暮らし（65歳以上）・・・・・・・・・・・・・・・・ 14

第4章 第二次健康もりや21計画の方向性と実施内容

- 1 第二次健康もりや21計画の方向性・・・・・・・・・・・・ 15
- 2 第二次健康もりや21計画の8つの目指すべき姿・・・・ 16
- 3 各分野における取組み・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 18
 - (1) 栄養・食生活・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 18
 - (2) 身体活動・運動・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 21
 - (3) 休養・こころの健康・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 23
 - (4) 喫煙（たばこ）・COPD（慢性閉塞性肺疾患）・・・・ 25
 - (5) 飲酒（アルコール）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 27
 - (6) 歯・口腔の健康・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 29
 - (7) 次世代の健康・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 31
 - (8) 生活習慣病予防（糖尿病・循環器・がん）・・・・ 33
- 評価指標・目標値一覧・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 36
- 第二次健康もりや21計画策定健康づくり部会名簿・・・・ 37