

すこやかみさと

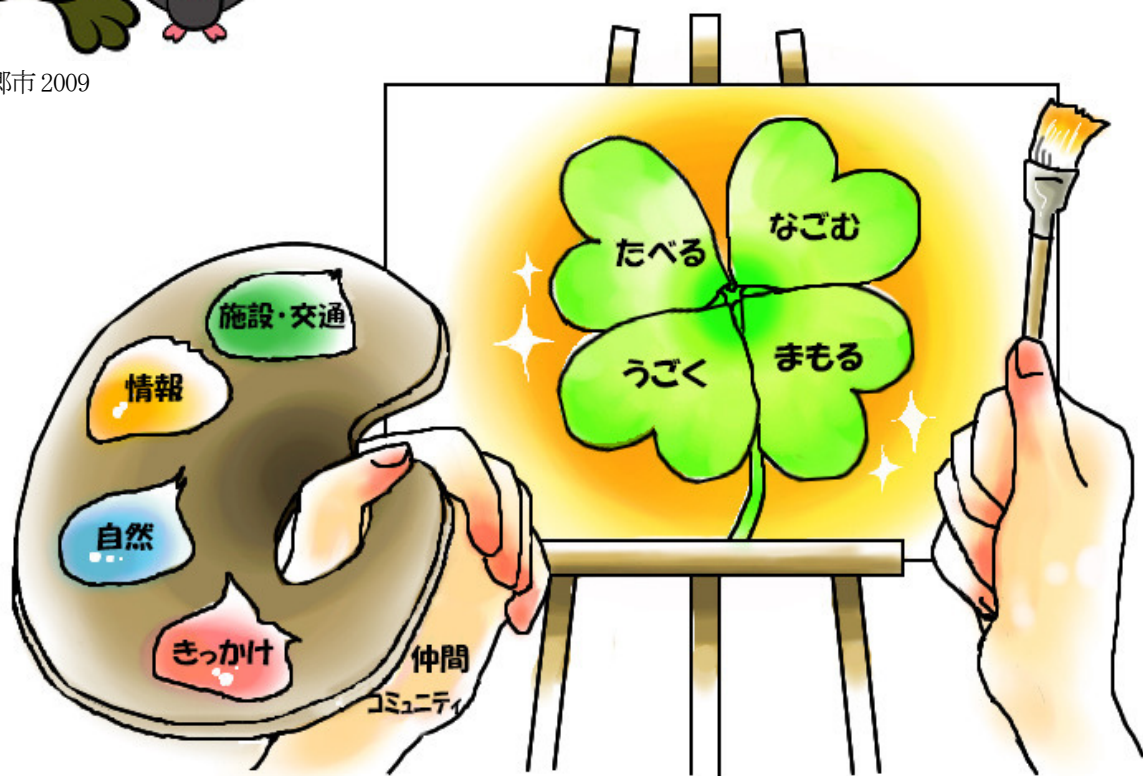
三郷市健康増進・食育推進計画

【平成24年度～平成28年度】

十人十色の健康づくり



©三郷市 2009



平成24年3月

三郷市

<表紙イラストについて>

私たち一人ひとりの考え方や価値観に違いがあるように、健康づくりもまた、その人によって違って良いのではないかという考えを、「十人十色の健康づくり」というキャッチフレーズで表現しました。

昔から、四つ葉のクローバーは幸福のしるしとされており、自身の健康づくりで、健康と幸福をもたらす願いが込められています。

4つの葉を、それぞれ健康づくりで取り組む4つの領域「たべる」「うごく」「なごむ」「まもる」に例え、パレットを健康づくりの要素とし、「きっかけ」「情報」「施設・交通」「自然」と、それらを支える手である「仲間・コミュニティ」によって、「どのような自分らしい絵を描けるか＝自分らしく健康を築けるか」をイメージし、作成しました。

あいさつ



三郷市では、平成 19 年 3 月に策定した「三郷市健康増進計画」に基づき、健康を推進するための様々な取組みを実施しているところでございます。

近年、少子高齢化の進展や核家族化など、私たちを取り巻く環境は年々変化し、健康や食に対する価値観も多様化しております。こうした様々な価値観を計画に反映させるため、公募による計画策定部会員の皆様と共に市民参加による新たな計画を策定いたしました。

この計画は、国が「壮年期死亡の減少・健康寿命の延伸及び生活の質の向上を実現すること」を目的として提唱している「健康日本 21」及び「自ら食育の推進活動を実践し、食に関する理解を深めること」を趣旨として策定した「第 2 次食育推進基本計画」の地方計画としても位置付けられております。

健康の分野を「食べる」「うごく」「なごむ」「まもる」の 4 つに分け、それぞれ「市民一人ひとりの取組み」、「みんなが協力して行う取組み」、「社会全体での取組み」を提案しており、住み慣れたまちで、健康で安心して暮らしていけるまちづくりを推進することとしております。

今後も、第 4 次三郷市総合計画の基本施策に掲げられた「健やかで自立した生活を支え合うまちづくり」の実現に向け、一人ひとりの健康づくりを推し進めるための取組みを実施してまいりますので、皆様のご理解、ご協力をお願いします。

結びに、「三郷市健康増進・食育推進計画」の策定にあたりご尽力をいただいた「三郷市健康増進計画策定検討部会」の皆様をはじめ、貴重なご意見、ご提言を賜りました「三郷市健康推進協議会」「三郷市健康増進計画食育推進会議」の皆様に深く感謝申し上げますとともに、計画策定のための実態調査にご協力をいただきました皆様並びに関係各位に厚く御礼申し上げます。

平成 24 年 3 月

三郷市長 **木津 雅晟**

目次

序章：市民のみなさまへ	1
1 三郷市の健康づくりの考え方	1
2 計画の主体について	1
3 計画の策定体制	2
第1章：計画策定の基本的な考え方	3
1 計画策定の背景及び趣旨	3
2 計画の性格と位置づけ	5
3 計画の期間	7
第2章：三郷市の概況と健康を取り巻く状況	9
1 三郷市のすがた	9
1-1 年齢別人口構成	9
1-2 人口ピラミッド	12
1-3 将来推計	13
1-4 自然動態	14
1-5 社会動態	17
1-6 平均寿命	18
2 三郷市の健康を取り巻く状況	19
2-1 健康管理	19
2-2 食生活	25
2-3 歯の健康	28
2-4 身体活動・運動	30
2-5 休養・こころの健康	35
2-6 たばこ・アルコール	44
2-7 事故予防	50
3 三郷市の疾病等の状況	52
3-1 主要死因	52
3-2 標準化死亡比	53
3-3 がん標準化死亡比	54
第3章：健康づくりの理想像と取組み	55
1 取組みの基本的な考え方	55
2 取組む領域の設定	56
3 市民が考える健康影響の強い生活の場所	57
4 市民が考える各領域の理想の姿	62
5 市民が考える取組み	64

6	地域や市の具体的な取組み	72
6-1	「たべる」に関わる取組み	72
6-2	「うごく」に関わる取組み	74
6-3	「なごむ」に関わる取組み	75
6-4	「まもる」に関わる取組み	76
6-5	総合的な取組み	77
7	社会が支える取組み	78
第4章：計画の推進		81
1	推進目標	81
1-1	「たべる」に関わる指標と目標	81
1-2	「うごく」に関わる指標と目標	82
1-3	「なごむ」に関わる指標と目標	82
1-4	「まもる」に関わる指標と目標	83
2	推進体制	85
2-1	市民、地域、企業、行政の協働による計画の推進体制	85
2-2	それぞれの役割	86
2-3	計画の進行管理	87
資料編		89
■	計画策定の体制図	89
■	計画策定の経緯	90
■	策定のための実態調査	94
■	三郷市健康推進協議会条例	98
■	三郷市健康推進協議会委員名簿	99
■	三郷市健康増進計画策定検討部会設置要綱	100
■	三郷市健康増進計画策定検討部会員名簿	101
■	策定検討部会員からのメッセージ	102
■	策定検討部会アドバイザー	102
■	三郷市健康増進計画食育推進会議設置要綱	103
■	三郷市健康増進計画食育推進会議委員名簿	104
■	三郷市健康増進計画推進会議規定	105
■	三郷市健康増進計画推進会議委員名簿	106
■	健康づくりに関するアンケート調査票	107
■	アンケート結果の概要	115