

序章：市民のみなさまへ

1 三郷市の健康づくりの考え方

健康づくりにおいて重要なことは、市民一人ひとりが自分の健康管理を意識し、より良い健康状態に近づくために、無理をせず主体的に継続して取り組んでいくことだと考えられます。

そのため、市では個人の健康づくりへの取組みを支援することを意識し、健康づくりへのきっかけづくり、有益な情報の提供、健康増進につながる各種の事業やサービスの提供、地域や社会で個人の健康づくりの活動を支えることができる環境づくりなどを推進してきました。

個人の健康づくりへの取組みには、性別や年代だけではなく、健康状態や体力などに応じて、多種多様なレベルの活動が求められ、きめ細かな支援の仕組みづくりをしなければ、市民一人ひとりにあった健康づくりに応えることはできません。

今回においても、前期計画と同様に市民一人ひとりに適した健康づくりを支えていくことが大切であり、今期計画においても前期計画の考え方を継承して、「十人十色の健康づくり」を三郷市の健康づくりの考え方の基本として取り組んでいきます。

十人十色の健康づくり

2 計画の主体について

健康づくりを効果的に推進していくためには、市民一人ひとりが自分にあった健康づくりの目標を定め、自分のペースに適した進め方で様々な取組みを実践していくことが求められます。

健康づくりは一人ひとりが自分の健康の在り方をデザインし、プロデュースしていくものであり、計画の主体はあくまでも「あなた自身」です。

この計画は、市民一人ひとりの健康づくりの取組みを支援するために、地域社会とのパートナーシップの構築の在り方など、個人の健康づくりをサポートする環境づくりや、個人の取組みに資する指針等について取りまとめたものです。

計画の実践者

市民一人ひとり

支援

三郷市健康増進・食育推進計画
『すこやかみさと』

3 計画の策定体制

計画づくりについて

計画を策定するにあたり、この計画が行政主導型の計画ではなく、実効性のある市民計画とするため、策定検討部会を組織しました。

策定検討部会員は、広報等で募集のうえ選出し、健康に関する理想の姿の抽出、策定のための実態調査や健康づくりの各種取組みの検討等を行いました。

策定検討部会における検討に基づいて、健康づくりを実践するための計画を策定しました。

市民からの公募による『策定検討部会』を中心に計画を策定

策定検討部会での検討の経緯は、以下のとおりです。

- ① 市民の健康行動、健康状態の現状を把握するために「三郷市健康増進計画策定のための健康づくりに関するアンケート 調査(平成 23 年)」を実施し、結果を計画策定の基礎資料として活用しました。
- ② 策定検討部会で、市民がよく利用する場所の洗い出しを行いました。
- ③ 「たべる」「うごく」「なごむ」「まもる」に関わりが深いと思われる“よく利用する場所”について絞り込みを行い、4つの領域ごとに策定検討部会のグループ分けをしました。
- ④ グループごとに“よく利用する場所”と健康との関わりについて個別に検討を行いました。
- ⑤ グループごとに健康への影響の強い場所を抽出しました。
- ⑥ グループごとに関係者へのヒアリングや行動観察などの実態調査を行い、4つの領域の健康課題や理想の姿、取組みなどについて検討結果を整理しました。

「たべる」「うごく」「なごむ」「まもる」の4つの領域ごとのグループ作業の結果は、策定検討部会にその都度報告、発表し、他のグループのメンバーと情報を共有しながら調整を図り、策定検討部会の検討を経て、これからめざすべき健康づくりの方向性をとりまとめ、計画の中に反映しています。

なお、策定検討部会の検討内容の計画への反映に際しては、中間報告をはじめとする「三郷市健康増進計画推進会議」(庁内組織)に報告し、調整を図ったほか、食育に関しては「三郷市健康増進計画食育推進会議」から助言をいただくなどして、第三者機関を含めた幅広い視点から検討を重ねた上で、計画書として整理を行い、最終的には「三郷市健康推進協議会」に報告を行い、計画策定を行っています。

第1章：計画策定の基本的な考え方

1 計画策定の背景及び趣旨

わが国の平均寿命は、戦後、生活環境の改善や医学の進歩により急速に延び、日本はいまや世界有数の長寿国となっています。このような人口の急速な高齢化により、生活習慣等の乱れを起因とする、がん、糖尿病、循環器病などの生活習慣病になる人々、認知症や寝たきりなどの要介護状態になってしまう人々が増加し、深刻な社会問題となっています。また、少子高齢化社会では、疾病の治療やこれらを支える人々の負担の増大も予想されます。

このような状況のもと、国は、21世紀の日本を、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とするため、①壮年期死亡(早世(早死))の減少、②健康寿命(認知症や寝たきりにならない状態で自立して生活できる期間)の延伸、③生活の質の向上の実現を目指して、「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本 21)」(平成 12 年3月)を策定しています。この計画では、生活習慣病やその原因となる生活習慣の改善に関する課題を選定し、平成 22 年度を最終年度とした具体的な目標を設定しました。平成 22 年度以降についても、21 世紀における国民健康づくり運動の期間を平成 24 年度まで延長して、健康づくりの推進に取り組んでいます。

一方、埼玉県では、国の計画に基づいて平成 13 年に「すこやか彩の国 21 プラン」(平成 13 年3月)を、平成 17 年度には「すこやか彩の国 21 プラン」の後半5年版【2006 年－2010 年版】「ヘルシーフロンティア埼玉行動計画」を策定し、平成 22 年度には平成 24 年度まで計画期間を延長し、新たな計画の策定及び各種施策の推進に反映させるための中間評価を実施し、計画の推進に取り組んでいるところです。

本市においても、平成 22 年度から「第4次三郷市総合計画」(平成 22 年3月)を推進しており、6つのまちづくり方針の中に掲げられた「健やかで自立した生活を支え合うまちづくり」を実現するため、市民一人ひとりが、生涯にわたり自らの健康状態を把握し、健康の保持増進に努めていく健康づくりの指標として「三郷市健康増進計画」の改訂を行いました。

健康の実現は、個人の健康観により一人ひとりが主体的に取り組む課題であり、自分自身の健康に関心を持ち、自分にあった健康づくりを実践し自己管理することが求められています。

また、近年、社会活動や生活環境の多様化にともなう不規則な食事、栄養の偏り等を要因とする生活習慣病の増加、食の安全を脅かす事件事故の発生等、食をとりまく問題が増加しています。

食習慣の多様化や核家族化等がすすむことにより、市内に昔から伝わる郷土・伝統料理を含む「日本型食生活」に触れる機会や家族・友人等で楽しく食卓を囲む機会が減ってきています。また、古くは「二郷半領」と呼ばれ、早場米の産地である本市の中にありながら、農作業や生産体験を通じた生産者との交流や自然の恵みに対する感謝の気持ち等、食の大切さを考える機会も減少してきています。

国では、国民が健全な心身を培い、豊かな人間性を育む食育を推進するため、平成 17 年に「食育基本法」を制定し、更に総合的かつ計画的な推進を図るための「食育推進基本計画」を策定し、国民運動として食育を推進してきました。

平成 23 年に「第2次食育推進基本計画」を決定し、都道府県、政令市、特別区及び市町村においては、既存の計画の見直しや策定をすすめ、「第2次食育推進基本計画」に盛り込まれた施策を積極的に取り組むこととしています。

「第2次食育推進基本計画」では、今後の食育の推進にあたり、単なる周知から「実践・体験活動」にシフトさせ、生涯にわたって中断なく食育を推進していくことで、食をめぐる諸課題の解決に資することが必要であるとされています。

本市においては、食に関する知識の習得、地域の食に関する興味を高める取り組み及び料理や農業体験に代表される実践・体験活動への取り組みなどを健康増進計画と関連させ、一体的な食育の推進を図ることとします。

三郷市健康増進・食育推進計画については基本的に前期計画を継承し、市民の健康意識の高揚を図り、健康に関して個人、団体及び行政が協力・連携し、市民が健康づくりに取り組みやすい環境づくりを推進する計画の策定を目指しました。

また、食育推進計画との一体的な策定を図ることから、食を通じた健康増進については、市民一人ひとりが生涯にわたり健康で豊かな人間性を育ていける食育を推進することができるよう、食に関する「実践・体験活動」などの取り組みを盛り込みました。

この計画は、健康づくりと食育の視点から、年代などの区分別に個人の取り組みの例を提示するとともに、地域や社会がどのように個人の取り組みを支えていくのかについて整理し、「次期三郷市健康増進計画」「三郷市食育推進計画」を一体化させた「三郷市健康増進・食育推進計画」として計画策定を行いました。

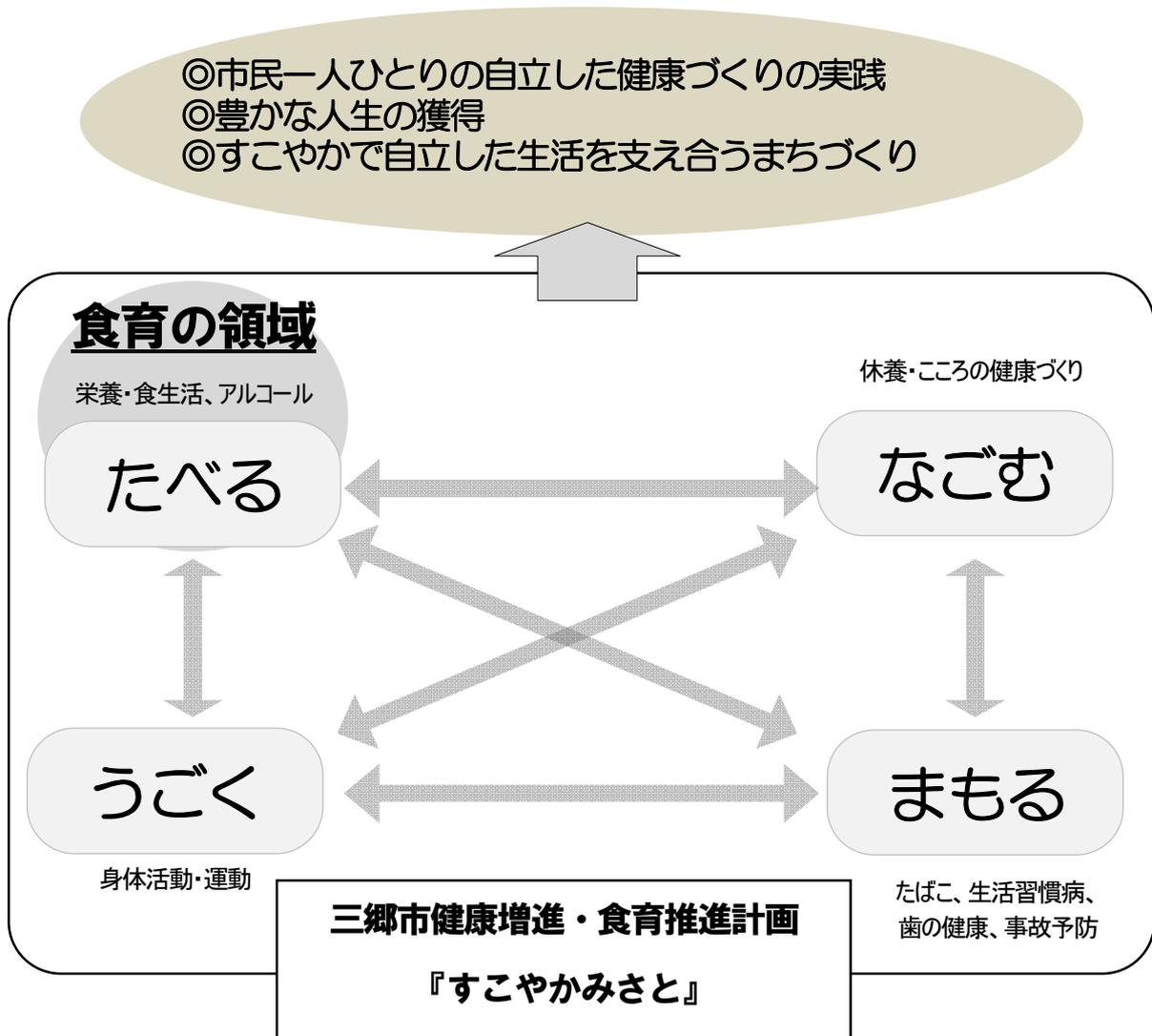
2 計画の性格と位置づけ

国が提唱している「21 世紀における国民健康づくり運動(健康日本 21)」では、「壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上」を目的として掲げています。三郷市健康増進・食育推進計画「すこやかみさと」(以下「すこやかみさと」といいます。)は、国の「健康日本 21」の地方計画として、市民や関係機関・団体、企業などと行政が一体となって市民の健康づくりを推進するための行動計画です。

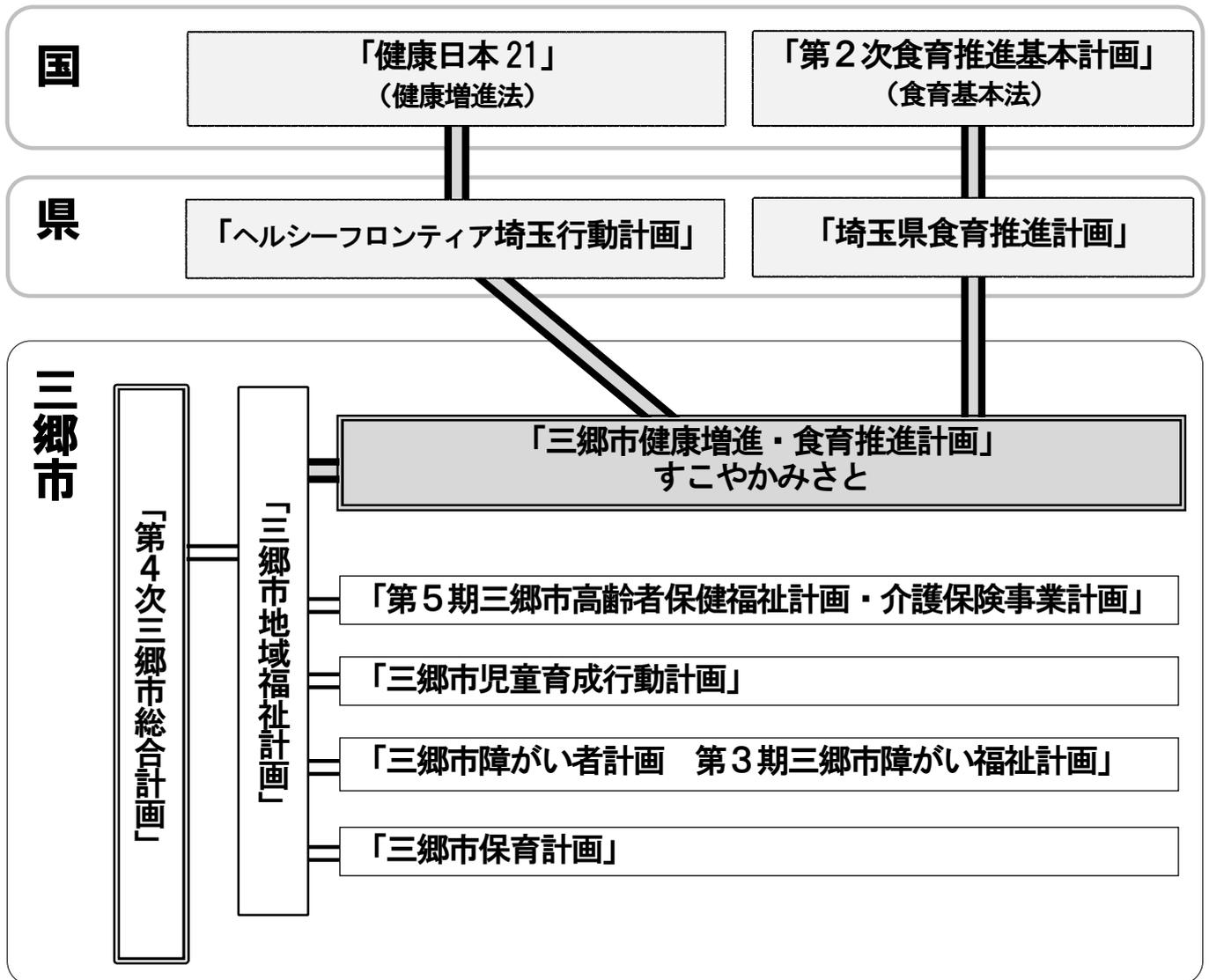
また「すこやかみさと」は、国の「健康日本 21」、「第2次食育推進基本計画」、埼玉県の「ヘルシーフロンティア埼玉行動計画」、「埼玉県食育推進計画」、市の「第4次三郷市総合計画」との整合を図るとともに、「三郷市地域福祉計画」、「第5期三郷市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」、「三郷市児童育成行動計画」、「三郷市障がい者計画 第3期三郷市障がい福祉計画」、「三郷市保育計画」等の各種計画と相互に連携しながら推進するものです。

なお、食育については「すこやかみさと」における「たべる」「うごく」「なごむ」「まもる」の4つの領域の中の「たべる」領域に該当し、他の3領域「うごく」「なごむ」「まもる」と密に関連させながら策定し、推進することとします。

図表1-1 計画の性格



図表 1-2 計画の位置づけ

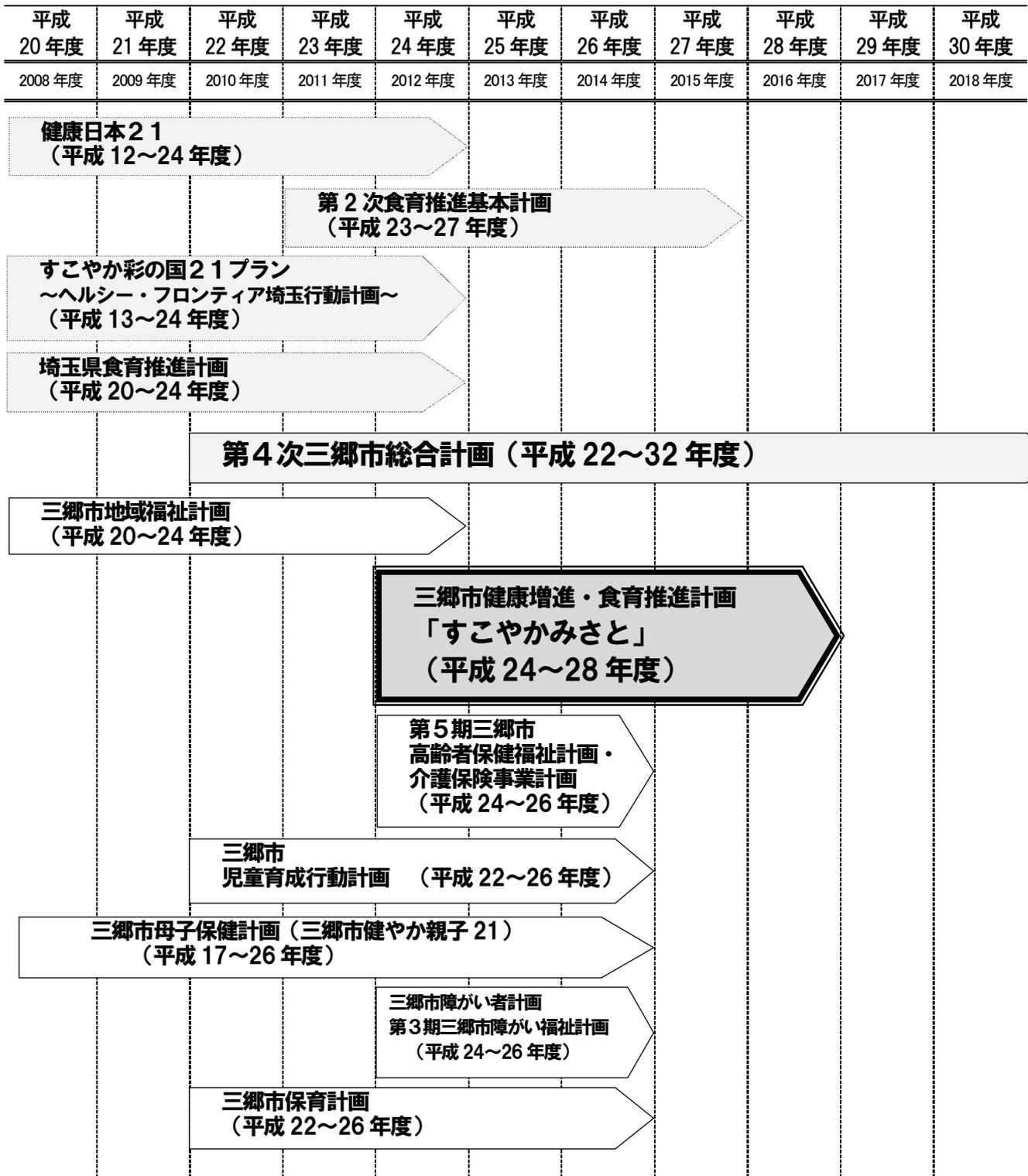


3 計画の期間

「すこやかみさと」は、平成 24 年度を初年度とし、平成 28 年度を最終年度とする5年間の計画となっています。

計画の見直しは、今期計画の最終年度にあたる平成 28 年度中に行います。

図表 1-3 計画の期間



健康コラム 1

◎ こころとからだ

- ① 笑いは、からだの免疫力を高めます。
また、コミュニケーションも良好なものにし、重要な役目を果たします。笑いのある生活を送り、こころもからだも健康を保ちましょう。
- ② 朝、起きたときに太陽の光を浴びて、体内時計をリセットすると、夜の寝つきもよくなります。
- ③ 飲酒は適量（1日1合）を守り、寝酒は避けましょう。休肝日は週に2～3日つくりましょう。

