

ともに支えあう  
健やかさと安心に  
満ちたまち しおがま

### 第3章

## 第2期計画について



ともに支えあう  
健やかさと安心に  
満ちたまち しおがま

つなぐ...



いのち、ひと、みらいへ...!

## 第3章 第2期計画について

### 1 基本理念

「ともに支えあう健やかさと安心に満ちたまち・しおがま」

本市の「第5次長期総合計画」及び「震災復興計画」の基本理念及び基本目標を踏まえて、「第2期計画」の基本理念を「ともに支えあう健やかさと安心に満ちたまち・しおがま」と定めます。

### 2 基本方針

- (1) 健康寿命の延伸
- (2) 健康格差の縮小
- (3) 一次予防の重視
- (4) 地域連携・地域活動の活性化

「第1期計画」から引き続き《健康寿命(※)の延伸》を基本方針に据えるとともに、今回、国・県の計画に位置付けられた《健康格差の縮小》を加えて、本市の健康水準の向上に結びつけていきます。

新たに《地域連携・地域活動の活性化》を位置づけて、市民一人ひとりの主体的な健康づくり(自助)を地域の中で支え、ともに進める(共助)ことを明確にし、それを支援する行政(公助)が一体となって、健康なまちづくりに取り組んでいきます。

### 3 重点項目

- (1) 親子の健康
- (2) 栄養・食生活・アルコール
- (3) 歯の健康
- (4) 休養・心の健康
- (5) 身体活動・運動
- (6) たばこ
- (7) 生活習慣病(①がん ②循環器系疾患 ③糖尿病)
- (8) 被災者の健康支援

重点項目は「第1期計画」の7分野を継続して推進していきます。

その中で、「母と子の健康」については「親子の健康」と名称を変更します。「栄養・食生活」には生活習慣病の要因の一つである「アルコール」を含めて再整理します。

また「生活習慣病」では、三大疾病とも言われる「がん」「循環器系疾患」「糖尿病」に細区分して疾病毎に数値目標を設定していきます。

さらに、東日本大震災を踏まえて新たに「被災者の健康支援」を重点項目として「震災復興計画」と整合を図りながら、被災した市民の方々に長期的な健康づくりの支援を展開していきます。

文中の(※)の用語については、76ページ以降の「用語の解説」をご参照ください。

## 4 計画の総合的な目標(総論)

「第2期計画」の基本理念を実現するために、4つの基本方針に基づく総合的な評価指標と目標を設定し、重点項目を中心とした健康づくりを推進していきます。

### (1) 健康寿命の延伸

「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間をいいます。高齢化が急速に進む本市においては、誰もが認知症や寝たきり等にならずに、介護等を必要としないで自立して生活できるよう、生活習慣病予防や介護予防等の取り組みがとて重要になっています。

「健康寿命」を延ばしていくことは、市民の方が生涯を通して健康で豊かな生活を送るために最も大切な目標です。このため、「第2期計画」でも《健康寿命の延伸》を基本方針に据えて、《健康寿命の延伸》の指標として、本市の「平均寿命の延伸」と「介護認定者数の抑制」を設定します。

#### 《健康寿命の延伸》に係る総合的な目標

○評価指標と目標設定の考え方はP64をご参照ください。

評価指標		基準値 (H23)	目標値 (H34)
①平均寿命の延伸(増加)	○男性	79.25歳(H22)	全国平均以上※
	○女性	84.75歳(H22)	
②介護認定者数の割合(抑制)		16.0%	15.0%以下

※平成22年の全国平均は、男性79.64歳、女性86.39歳です。計画期間内で全国平均を上回る水準を目指します。

### (2) 健康格差の縮小 及び (3) 一次予防の重視

国・県の「第2次計画」では、新たに《健康格差の縮小》が基本方針として加われました。

「健康格差」とは、地域や社会状況等の違いで、地域や集団の中で健康状態に差が生じている状態を表します。

本市においても、市民の方に住み慣れた「ふるさと塩竈」で健やかに暮らしていただくために、他の自治体と比較して《健康格差を縮小》していくことがとて重要になっています。

目標の設定にあたっては、県全体の取り組みと整合を図りながら県内市町村と比較を行い、本市の健康水準のレベルアップを目指していきます。

また《健康格差の縮小》には、生活習慣病等を改善し、健康水準の向上を図ることが大切であることから、《一次予防の重視》を「第2期計画」に位置づけて重点的に推進していきます。

## 《健康格差の縮小》と《一次予防の重視》に係る総合的な目標

○評価指標と目標設定の考え方はP65をご参照ください。

評価指標		基準値 (H23)	目標値 (H34)
①肥満(※)者(BMI $\geq$ 25)の割合(減少)	○男性(40~65歳)	29.1%	25%以下
	○女性(40~65歳)	24.7%	18%以下
②メタボリックシンドローム 該当者及び予備群(※)の割合(減少)	○男性(40~65歳)	20.0%	15%以下
	○女性(40~65歳)	16.7%	12%以下
③妊娠中の飲酒者の割合(減少)		2.2%	0%
④妊娠中の喫煙者の割合(減少)		8.8%	0%
⑤成人の喫煙者の割合(減少)	○男性	19.9%	10%以下
	○女性	4.2%	2%以下
⑥運動習慣者の割合(増加)	○男性	57.2%	70%以上
	○女性	49.5%	60%以上

## (4) 地域連携・地域活動の活性化

地域は、市民の暮らし、生活の基礎であるとともに、地域コミュニティの“絆”によりお互いに支え合い、助け合う共助の重要な役割を果たし、健康づくりにおいても地域の力がとても大切です。

本市では、この地域活動が「第1期計画」期間で大きく拡大しており、本市の健康づくりを推進する上で誇るべき“財産”となっています。

また、地域の事業所は労働安全衛生法等に基づき、従業員に対して健診や健康管理を図ること等、30代から50代のいわゆる働き盛り世代の健康づくりに大きな役割を担っています。

生活習慣病を予防するためには、この働き盛り世代からの健康づくりが大切ですが、この世代は各種健(検)診の受診率が低く、健康に対する意識が低い傾向にあります。このため、地域の事業所等に働きかけて、健康づくりの意識啓発を図る必要があります。

このことから、「第2期計画」の基本方針に《地域連携・地域活動の活性化》を位置づけて、地域での活動の広がりを示す4つの指標を設定し、地域ぐるみ・まちぐるみの健康づくりを市民・地域との連携・協働のもとで推進します。

## 《地域連携・地域活動の活性化》に係る総合的な目標

○評価指標と目標設定の考え方はP66をご参照ください。

評価指標	基準値 (H23)	目標値 (H34)
①地域での健康活動サークル数(増加)	52団体	70団体
②地域での健康活動サークル参加者数(増加)	893人	1,300人
③地域での健康教室(保健センター支援分)等の開催数(増加)	19回	50回
④職域での健康教室(保健センター支援分)等の開催数(増加)	0回	10回

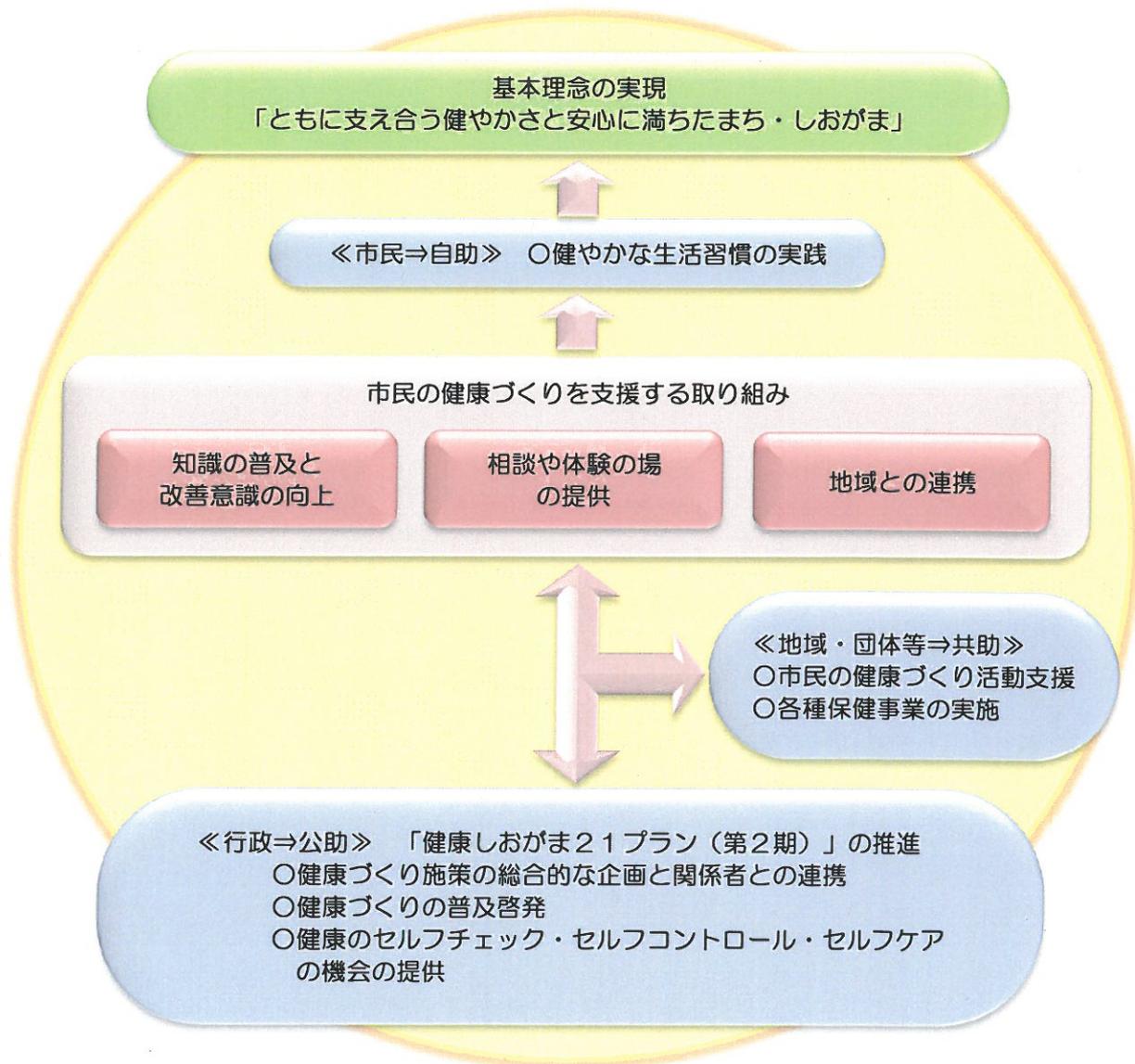
文中の(※)の用語については、76ページ以降の「用語の解説」をご参照ください。

## 5 計画推進の方向

市民の健康づくりを効果的に推進していくためには、市民の主体的な取り組みを基本に、行政の関係部課、市内の各種事業所、関係団体、地域等、それぞれが健康づくりの主体として役割を果たしながら、積極的に連携、協力していく必要があります。

そのために、次の3つの方向を全体で共有し、自助・共助・公助が一体となったまち・地域ぐるみの健康づくりに取り組みます。

- ①健康についての正しい知識の普及と生活習慣の改善意識の向上
- ②生活習慣を改善する人を増加させるための、相談や健診、研修等の場の提供
- ③人材育成を含めた地域・関係団体等との連携



## 6 計画推進の役割分担

「健康増進法」では、国民の健康増進を総合的に推進するため、国民や国・地方公共団体、健康増進の事業を実施する機関等の責務について定めるとともに、それらの関係者が協力して努めるよう定めています。

このことを踏まえて、「第2期計画」を推進するにあたり、市民を始め健康づくりを担う主体それぞれの役割を位置づけて、まち・地域ぐるみで基本理念の実現に取り組んでいきます。

推 進 主 体	役 割 等
《 市 民 》	「自らの健康は自らの手で守る」を基本に、健康な生活習慣に対する関心と理解を深め、自らの生活習慣を振り返り、健康の増進に努めます。
《 家 庭 》	家族みんながよりよい生活習慣を身につけられるよう、健やかな生活リズムを保ち、家族の団らんを通して健康な食生活や運動習慣等を次世代に伝えます。
《 地域・団体 》 町内会・健康推進員 食生活改善推進員・自主活動など	地域のコミュニケーションを図りながら、健康教室や運動教室等の開催に積極的に取り組み、市民にとって身近で楽しい健康づくりの場を地域の中で提供します。
《 民間企業等 》 各種事業主・同業者団体 商工会議所など	従業員への健診・保健指導など受診しやすい環境づくりに主体的に取り組むとともに、従業員や家族に対して健康づくりに関する知識を普及啓発します。
《 医療保険者 》 国民健康保険・後期高齢者保険 各種健康保険組合など	被保険者やその扶養家族に対する特定健診・特定保健指導を受けやすい環境づくりを進めるとともに、未受診者の受診促進を図ります。
《 医療機関等 》 各医療機関・医師会・歯科医師会 薬剤師会・看護協会等	質の高い医療の提供を通して、関係機関との連携を図りながら、疾病の早期予防と重症化の予防に努めます。
《 教育機関 》 幼稚園・保育園（所） 学校（小・中・高）	子どもの健やかな育ちを支え健全な生活習慣を身につけることができるよう、子どもや保護者等に対し健康づくりに関する知識の普及啓発、健康教育等を行います。
《 行 政 》 市の関係部局 国・県の関係機関	健康づくりに関する情報提供や普及啓発を行うとともに、健康に関する相談や健診等の健康増進事業を行います。また、関係機関等と連携・協力し、健康づくりの環境整備に取り組めます。



## すてきな出会いと笑顔で ふれあい交流事業

「中学生と赤ちゃんふれあい交流事業」は、市内のすべての中学校3年生を対象として、赤ちゃんパパ・ママ、妊婦さん、地域やPTAのボランティアのみなさんなど、たくさんの方々の協力をいただき、平成20年度から実施している事業です。

中学生が乳児とふれあう体験を通して、「生命の尊さ」や自分に向けられている「親の愛情」に気づき、自分の存在について考え、親との関係を見直しながら、自己肯定感を高めること。

そして、妊娠・出産・性感染症などの知識を深め、自分の命や性を大切にしたい考え方（自己決定力）が大事な事に気づくことを目的としています。

### 中学生と赤ちゃんふれあい交流事業

赤ちゃん  
ふれあい  
コーナー



妊婦&パパの  
出番コーナー



育児  
コーナー



産婦人科医師に  
よる講演



## 大切にするよ…この命 ～中学生の声より～

赤ちゃんはキセキが重なって生まれてきたんだな—と思いました。自分も色々なキセキが重なって生まれてきたのだから、大切にしなければならぬ—と思いました。

もっと「命」を重く考えようと思います。

命の大切さ、親のありがたさを学びました。自分がここにいるのも、親が、一生懸命育ててくれたおかげだと思いました。

自分のことをもっと大切にしたいな—と思った。自分の子どもができた時も、自分と同じくらいに赤ちゃんも大切にしたいです。

あるお母さんが「日々の成長が喜びです…」と言っていたので、赤ちゃんは親の支えになるんだな——と思った。