

第1章

「健康ささやま21」とは

「健康ささやま21」は、21世紀における市民の健康づくり計画です。第1章は、「健康ささやま21」の計画策定の背景や考え方、計画の推進体制等をまとめたものです。

1. 計画策定の背景

戦後、日本は世界有数の長寿国となりました。しかし食生活や運動をはじめとする生活習慣が大きく変化したために、がん、脳卒中、心疾患などのいわゆる生活習慣病※①による死亡者が6割を占めるという状況です。また生活習慣病や認知症（痴呆）・ねたきり等の要介護状態となる人の増加は、深刻な社会問題となっています。母子保健の分野においても出生率の低下や子育て環境の核家族化など諸情勢は大きく変化しています。

篠山市でも、高齢化率が25%を超え、介護が必要となる後期高齢者（75歳以上の老人）が大きく増加することが予想されています。また出生率は国や県と比べて低い水準を保持しており、深刻な状況となっています。

このような人口の少子高齢化の進展および疾病構造の変化をふまえ、21世紀のすべての篠山市民が、健やかで心豊かに生活できる活力あるまちづくりをすすめることが大切です。そのためには、生活習慣を改善して健康を増進し、疾病を予防する「一次予防」※②や、将来を担う次世代を健やかに育むための支援など、赤ちゃんからお年寄りまでのすべての篠山市民を対象とした生涯を通じた健康づくりや健康に暮らせる環境を整えることに重点を置いた市全体での取り組みが必要です。

国では平成12年（2000年）に「健康日本21」※③がスタートしました。また母子保健の分野においても、生涯を通じた健康の出発点である次世代を健やかに育む基盤となるものであるという考え方のもとに、「健康日本21」の一翼を担う取り組みとして、平成13年（2001年）に「健やか親子21」※④がスタートしました。さらに「健康日本21」を支える法的基盤として「健康増進法」※⑤が施行され、従来にも増して国民自身はもちろん社会全体が個人の主体的な健康づくりを支援する取り組みが始まりました。

本市では、上記の「健康日本21」、「健やか親子21」の考え方を踏まえ、市民一人ひとりが主体的に健康増進を実現するため、市民、地域、行政が一体となって篠山市の実情や特性に応じた具体的な目標を示し、生涯を通じた健康づくり運動をすすめていくための行動指針「健康ささやま21」計画を策定しました。

2. 計画の基本的な考え方

「健康ささやま21」計画は篠山市民一人ひとりがいきいきと豊かで安心して暮らせるよう、病気や障害による社会的負担を減らし、生活の質の向上を実現することを目的とします。

健康づくりは一人ひとりに直接関わる課題であり、主役は市民です。市民が主体的に生活習慣を改善し、健康増進に取り組むことが大切です。そのため、正しい情報提供が十分に行われた環境の

※①「生活習慣病」：食習慣・喫煙・飲酒等の生活習慣が、その発症や進行に関係する症候群のこと。高血圧症、高脂血症、糖尿病など。

※②「一次予防」：病気にならないように普段から健康増進に努め、病気となるものを予防・改善することを「一次予防」という。これに対して、定期健診などで病気を早期発見し早期治療を受けることを「二次予防」、病気にかかったらきちんと治療をうけ機能の回復・維持を図ることを「三次予防」という。

※③「健康日本21」：「21世紀における国民健康づくり運動」の略。2000年度から2010年度の10年間に国民の健康増進・疾病予防を進める総合的な計画。

※④「健やか親子21」：母子保健を推進する国民運動計画。（2001～2010年）

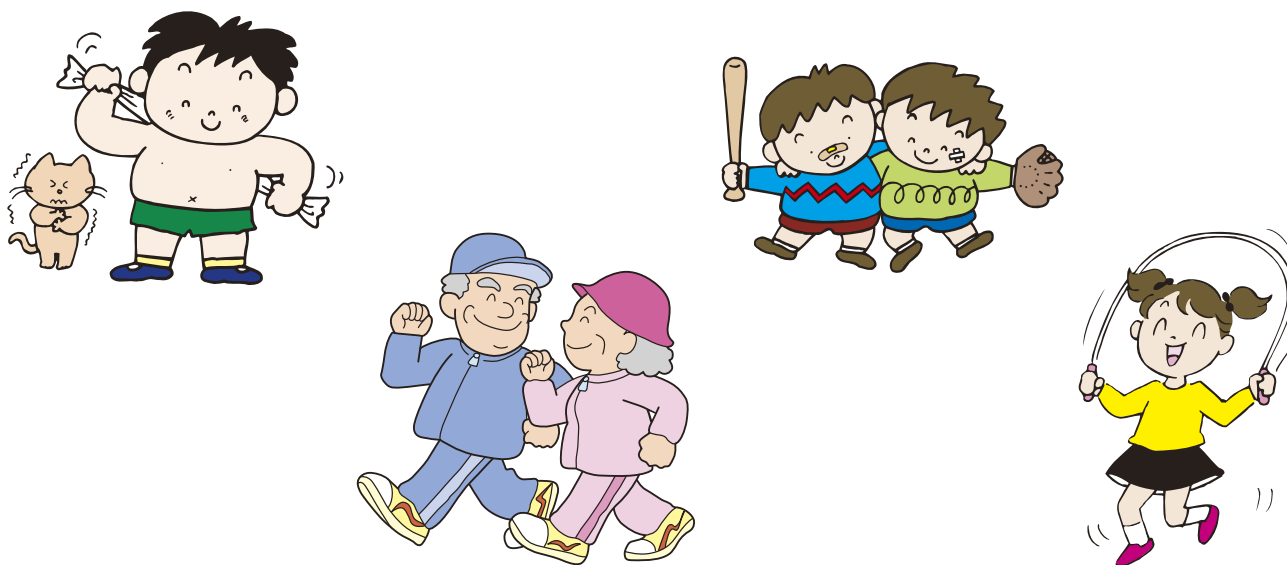
※⑤「健康増進法」：健康づくりや疾病予防を積極的に推進する法律。

中で、自らが意思決定し選択をすることが重要で、それを尊重していきます。

また、生涯という観点からみると、ライフステージは連続性をもっています。そのため、各ライフステージ※⑥に合わせた自主的な健康づくり、また健康を推進する環境づくりを総合的に支援します。そして、健康増進の能力が向上するよう、「健康ささやま21」の計画策定、推進、評価の各段階で市民の参画を得るとともに、地域の様々な関係機関が相互に連携し、社会全体で支援できる環境を構築します。

3. 「健康ささやま21」の位置づけ

本計画は「篠山市総合計画」をもとに、篠山市の特性や実情をふまえ、市民の健康づくりを市民自らが考え、進めるための基本的な考え方と具体的な取り組みを示したものです。地域福祉を市民自らが考えるという点で「地域福祉計画」と同じ流れの中にあり、計画の取り組みや展開については、「老人保健福祉計画」「介護保険事業計画」「障害者福祉プラン」「児童育成計画」等の行政計画との整合性を図りながら、市民の健康づくりの実現を図るものとしています。



※⑥「ライフステージ」：人生の段階。

「健康ささやま21」では、人生の段階を①乳幼児期：妊娠・出産期～6歳、②学童・思春期：7～18歳、③青年期：19～39歳、④壮年期：40～59歳、⑤高齢期：60歳以上の5つに分けています。（アンケート調査上、このような年齢に分けています）

篠山市総合計画:篠山市がめざす「まちづくり」の総合的な指針

〈まちづくりの基本方向のひとつ〉

- ・地域のつながりを大切にした、健康で安心して暮らせるまち
- ・香り高い文化にあふれ、明日を担う人を育むまち
- ・自然の恵みをいかした、豊かで活力あるまち

地域福祉計画

(策定中の計画)

誰もが住み慣れた地域で安心して、自立した暮らしができるように、市民や市などが協力しあって、福祉サービスを必要とする人をはじめ、地域で生活しているすべての人が、同様に地域社会の一員として安心して生活が送れる『まち』を目指す計画

児童育成計画

: 少子化対策、また子どもが健やかに育つための具体的な実施計画

障害者福祉プラン

: 障害のある人々が、主体的に選択・決定できる総合的な支援のある社会を目指すための指針となる計画

老人保健福祉計画

: 高齢者の多様なニーズに対応していくため、すべての高齢者の健康増進・疾病予防・生きがいづくり・ひとり暮らし高齢者の生活支援等の総合的な施策の推進計画

介護保険事業計画

: 介護保険制度における介護サービスの見込み量やサービス確保の方法などの具体的な計画

次世代育成支援対策推進行動計画

: 行政、事業主、市民が一体となって、子どもを産み育てやすい環境づくりを目指すための行動計画

健康ささやま21

4. 計画の期間

平成17年4月1日～平成22年3月31日

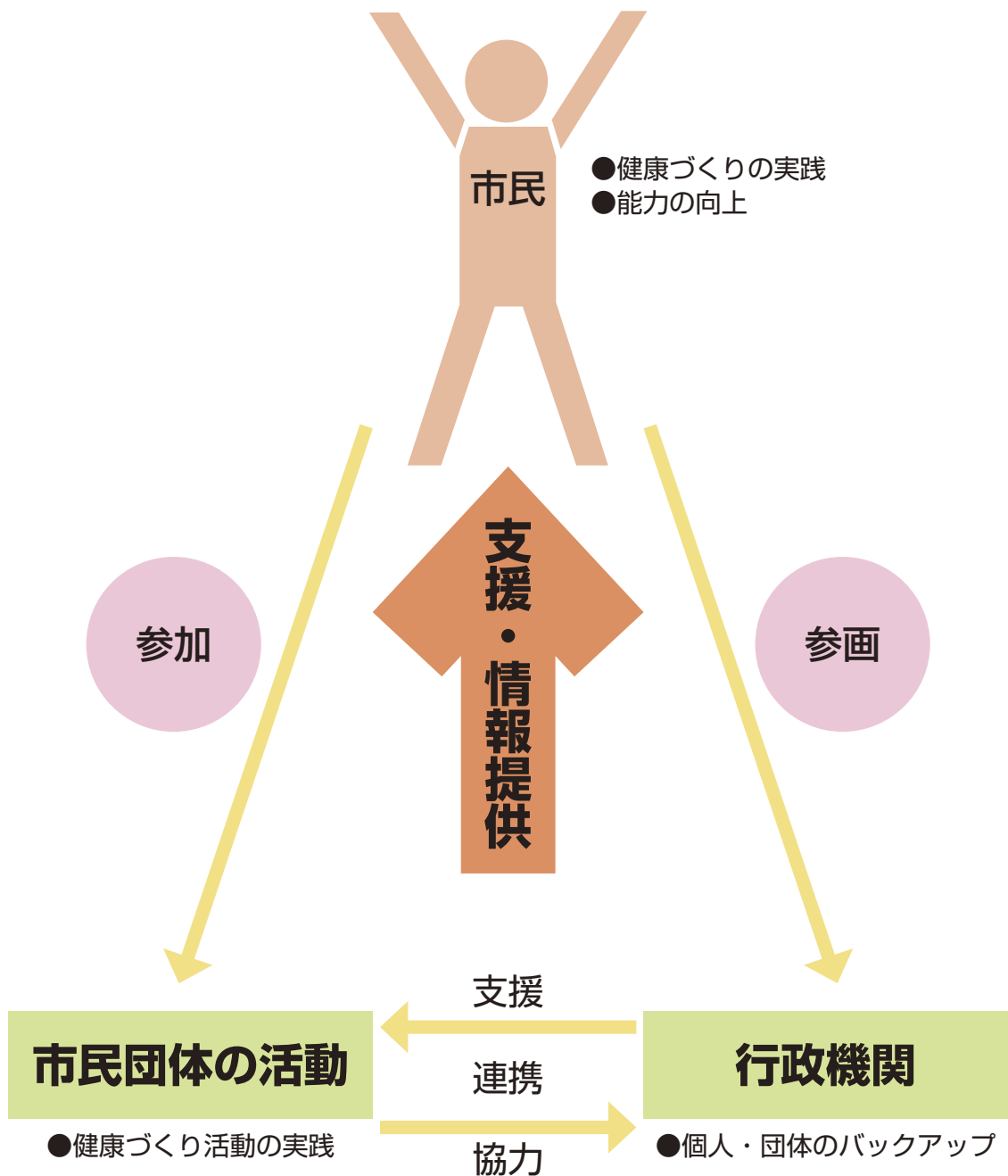
(中間見直しは平成19年度)

5. 計画の推進体制

○市民が主役になって取り組む健康づくりを支援していくために、健康情報の提供や健康づくりのための効果的な支援体制を、市民参画のもと確立していきます。そのために、市民、地域、学校、企業、医療機関、行政それぞれの役割を明確にします。

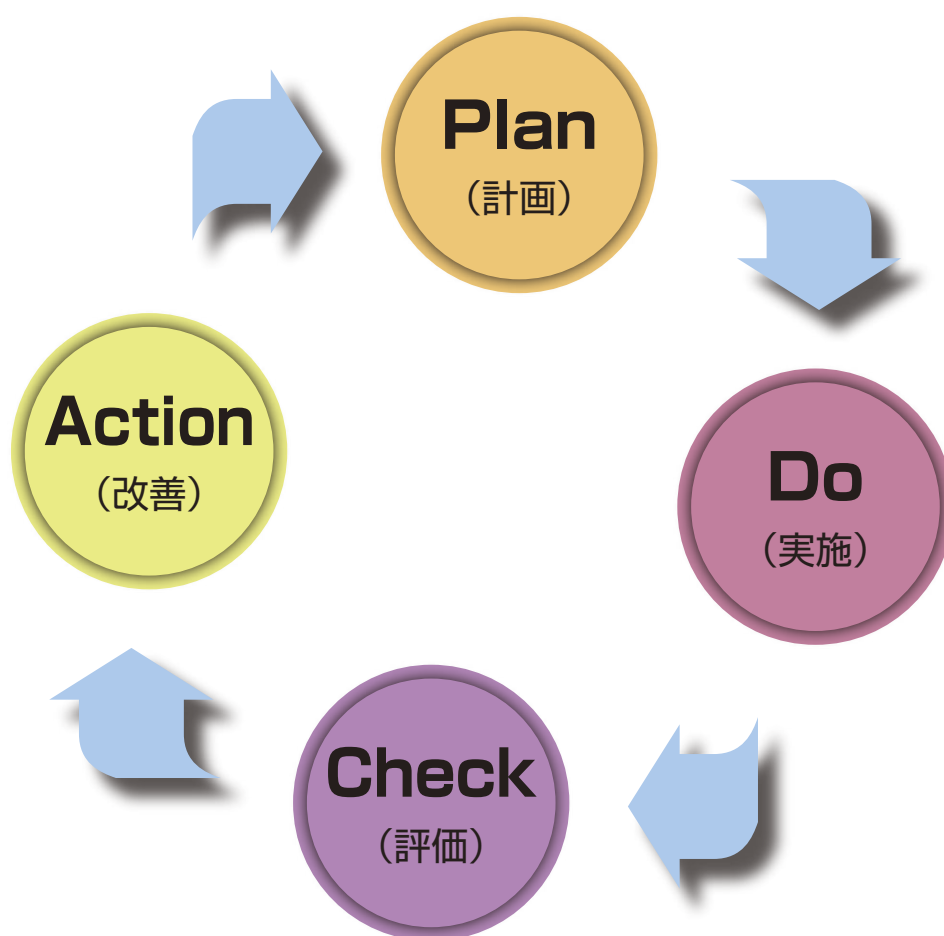
○市民が健康の大切さを再確認し、正しい知識をもって健康的な生活習慣を実践できるよう、食事、運動、こころ、休養など健康に関する学習機会を提供していきます。

○地域での健康づくり運動の輪が広がっていくよう、地域活動を支援し組織間の連携を進めていきます。



6. 計画の評価

- 計画の中間年度（平成19年度）に計画の進捗状況や事業の評価をし、最終年度（平成21年度）に向け計画の見直しをします。
- 計画の進捗状況、事業の評価については、各種教室等の実施時におけるアンケート調査や統計資料、地域の各種団体からの情報収集や、関係課との情報共有により、随時把握し評価します。
- 最終年度には、市民アンケート調査を実施するなど、数値目標の達成状況による評価を行うとともに、今後の篠山市における健康づくりの取り組みについて見直します。



この計画では、市民による健康づくり運動をより効率的に推進するために、各分野にわたって目標値を設定しています。

この目標値の達成に向けて、計画(Plan)を策定し、それを実施(Do)に移し、結果の評価(Check)を行い、さらに改善(Action)して次の計画(Plan)に反映させるというサイクルを確立することで、健康づくりを現実から目標へと段階的に導きます。