

第1章 計画の基本的な考え方

1 計画の策定にあたって

国は、平成12年「健康日本21」を策定し、「すべての国民が健やかでこころ豊かに生活できる活力ある社会」の実現のため、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めざし、一人ひとりが自由な意志決定に基づいて健康を増進する国民健康づくり運動を推進してきました。

平成15年5月には「健康増進法」が制定され、国民の健康づくり・疾病予防を推進する根拠法が整備されました。また、平成17年12月の「医療制度改革大綱」では、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の概念が確立され、医療保険者による特定健診・特定保健指導が位置づけられました。

その後、平成23年3月より、「健康日本21」の最終評価が行われており、「壮年期死亡の減少」「健康寿命の延伸」「生活の質の向上」を引き続き取り上げる重要課題として「今後の基本的な方向」の中に掲げられています。

健康づくりと密接な関係のある栄養・食生活の分野においても、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、生涯にわたって健全な食生活を実践することができる人を育てることを目的とした「食育基本法」が平成17年6月に制定され、食育推進計画が策定されました。計画には、家庭における食育の推進、学校等における食育の推進、地域における食生活改善のための取組みの推進、食育推進運動の展開、生産者と消費者との交流促進や環境との調和などを柱とし、具体的な取り組みが展開されています。

京都府においては、府民が、心身ともに健康で健やかな生活を送ることができるよう「きょうと健やか21」、さらには「京都府食育推進計画」が策定されています。

京田辺市では、第3次京田辺市総合計画(平成18年度～平成27年度)において、健康福祉分野の目標として「健やかで安心して暮らせるまち」を掲げ、ライフステージに応じた疾病の予防や早期発見、早期治療などができる健康管理を促進することとしています。

本計画は、市民一人ひとりが健康づくりに主体的に取り組むという意識をもち、家庭や地域から健康づくりに取り組むとともに、食育を通じたこころ豊かな人間性を育むために、総合的かつ計画的に市民の健康増進を推進するための計画として策定するものです。

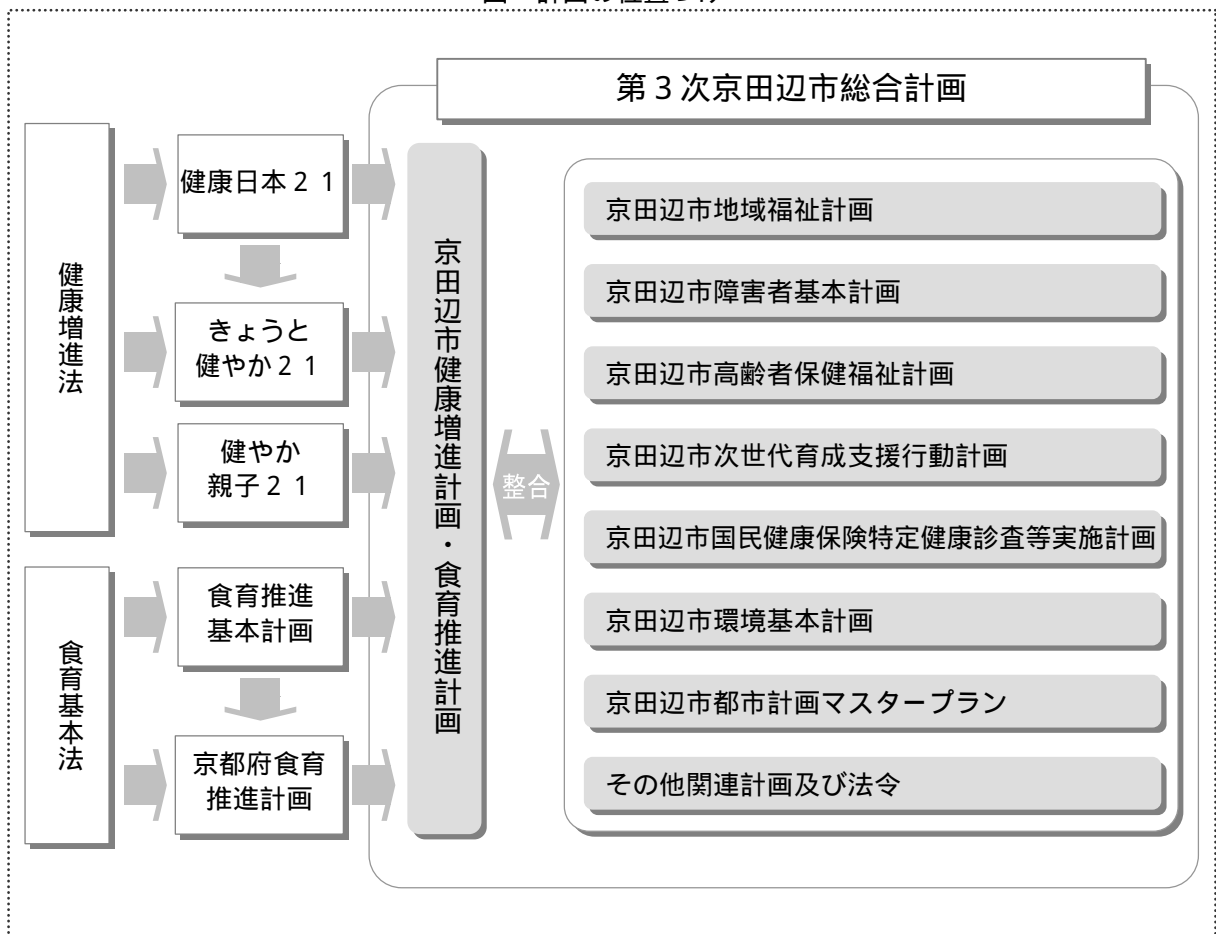
健康寿命：国連の世界保健機関（WHO）が提唱した新しい指標で、平均寿命から寝たきりや認知症など介護状態の期間を差し引いた期間をいう。

2 計画の位置づけ

本計画は、「健康日本21」に示された一次予防の重視、健康づくり支援のための環境整備、目標等の設定と評価、多様な実施主体による連携のとれた効果的な運動の推進とともに、京都府が策定した「きょうと健やか21」における生活習慣病予防等に向けた総合的な健康づくり計画とするものです。また、「食育基本法」の具体的な取り組みを示す「食育推進基本計画」や京都府が策定した「京都府食育推進計画」を踏まえ、これを推進するための具体的な市レベルでの地方計画として位置づけます。

さらに、第3次京田辺市総合計画を上位計画とするとともに、関連諸計画（京田辺市地域福祉計画、京田辺市障害者基本計画、京田辺市高齢者保健福祉計画、京田辺市次世代育成支援行動計画、京田辺市国民健康保険特定健康診査等実施計画、京田辺市環境基本計画、京田辺市都市計画マスタープランなど）との整合性を図ります。

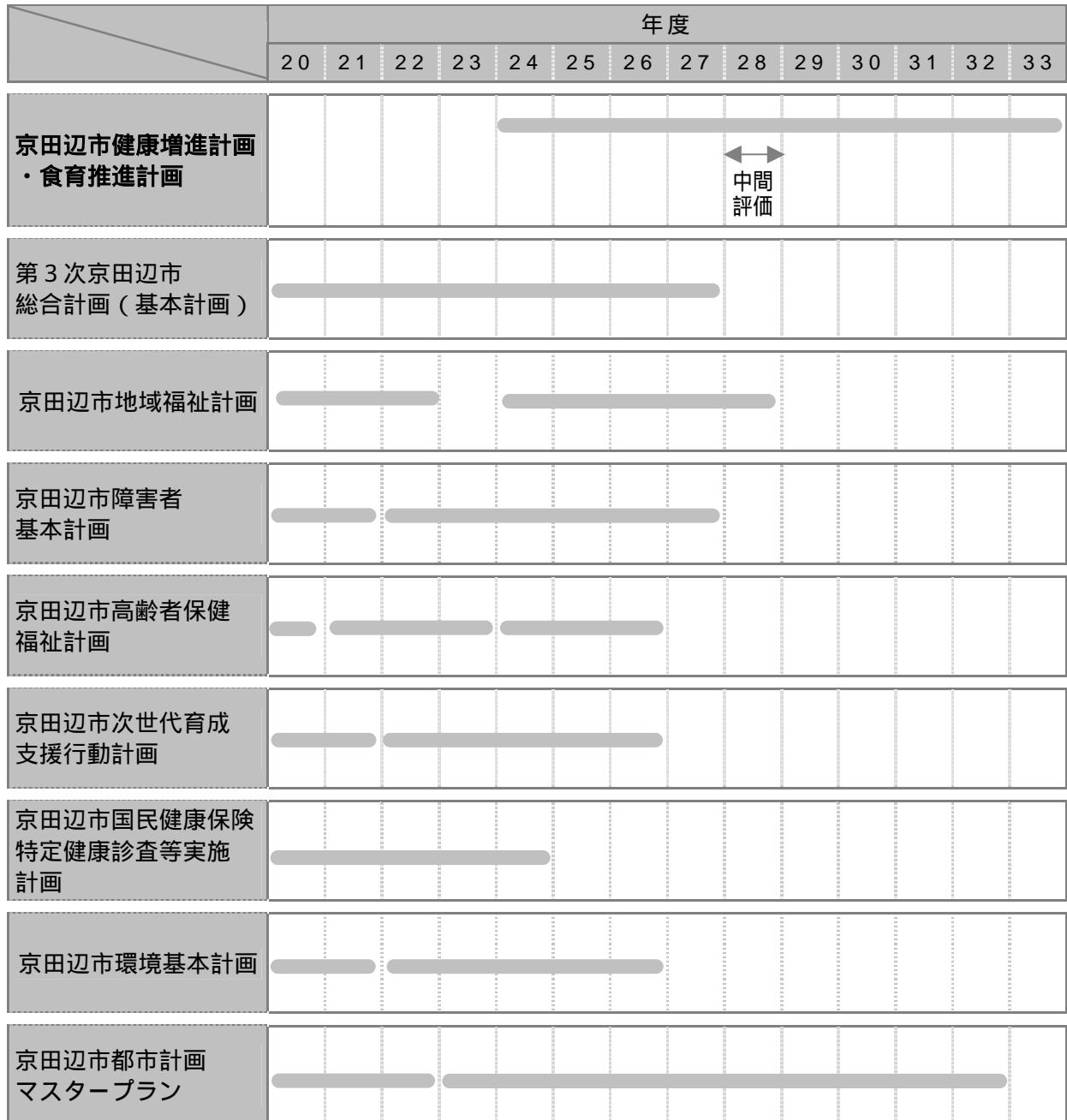
図 計画の位置づけ



3 計画の期間

計画期間は、平成24年度から33年度までの10年間とします。なお、目標の達成状況の評価ができるよう計画期間の半ばにおいて中間評価を行い、効果的に施策展開するとともに、社会情勢の変化などに応じて見直しができるような体制にします。

関連計画の計画期間



4 計画の基本理念

健康の実現は、一人ひとりの健康観の醸成^{じょうせい}と、その高揚とに基づき、それぞれが主体的に取り組むことによって達成されます。これは、自分にとっての健康とは何かを考え、発見し、生涯にわたって自分が健康であるための方法を自ら選択し、実行することに他なりません。

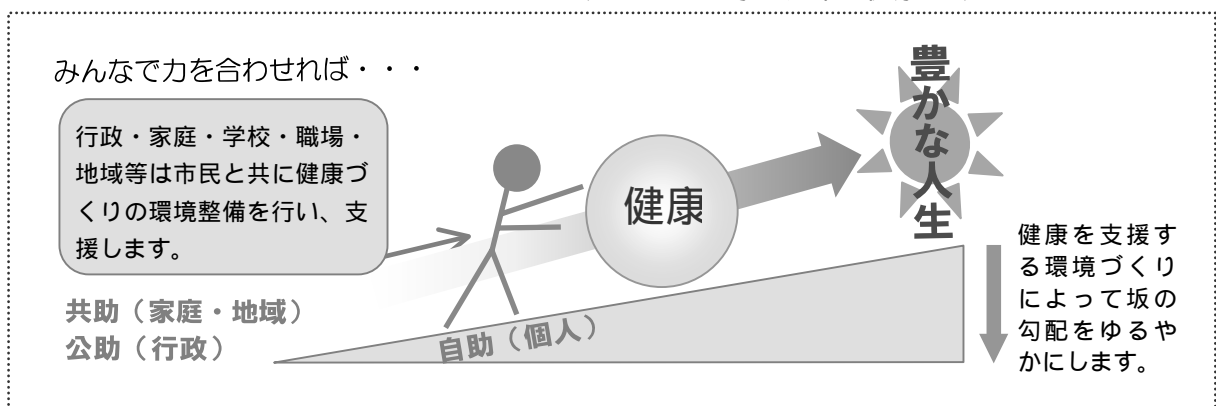
そして、一人ひとりでは、継続していくことはもとより、始めることさえ難しい健康づくりも、地域社会や行政が支援することで、きっかけづくりの一翼となり、また、楽しく取り組むための助けとなるなど、さまざまな効果が期待できます。

このため、本計画では、個人や地域、行政を始めとする地域社会全体が、楽しく健康づくりに取り組む活力あるまちをめざし、基本理念を「みんなで支えよう 私が主役の健康づくり」と設定します。

基本理念

みんなで支えよう 私が主役の健康づくり

ヘルスプロモーション に基づくこれからの京田辺市の健康づくり



ヘルスプロモーション

ヘルスプロモーションは、1986年にカナダのオタワで開催されたWHO(世界保健機構)の国際会議で発表された新たな健康戦略です。

従来の健康づくりといえば、専門職(医師、保健師、栄養士等)が「指導」をおこない、「健康」へと導くものとされてきました。現在では、自分たちの力で健康や豊かな人生を手にいられるよう、専門職が知識・技術の提供や環境づくりなどをとおして支援していこうという形になってきました。

5 基本方針

本計画「京田辺市健康増進計画・食育推進計画」では、これまでのさまざまな場や分野における生活習慣に関わる取り組みを維持しつつ、ライフステージごとに健康課題を明確にし、その健康課題の解決に向けて積極的に取り組みます。さらに、市民の取り組み（自助）、その取り組みを支援する家庭や地域、関係団体の役割（共助）、行政の役割（公助）を立場ごとに提示していくものとします。さらに、市民の健康づくりを一層支援していくために、市民活動団体や事業所などの連携を強化し、共助、公助が相まって主体的に取り組む市民を支える体制を構築します。

（1）生涯を通じた健康づくりを推進します。

市民が、一人ひとりに合った健康づくりに取り組みよう、ライフステージごとに生活習慣6分野と二次予防となる健康管理についての具体的な取り組みを掲げ、健康づくりの推進についての方向を提案します。

（2）生活習慣の改善を中心とした「一次予防」を重視します。

一人ひとりが、それぞれのライフステージにふさわしい食生活、運動習慣、休養などの生活習慣の改善に努め、病気にならないよう予め対策を講じる「一次予防」を重視し、健康増進に向けた取り組みを積極的に進めます。

生活習慣病は、生活習慣を改善することで、その発症や悪化を予防することができます。そのため、一人ひとりが「自分の健康は自分でつくるもの」という視点にたち、生活習慣を見直し、改善することが重要です。また、一人ひとりの健康づくり（自助）は、家庭や、地域の仲間、各種団体による支援（共助）があれば、より取り組みやすくなります。さらに、それらの支援を充実させるためには、健康に関する適切な情報が十分に提供され、取り組みを後押しする環境（公助）が重要となります。このため、ヘルスプロモーションの考えに基づき、社会全体が連携し、誰もが気軽に楽しく実践できる健康づくりの仕組みを目指します。

(4) 健康づくりと食育を一体的に取り組みます。

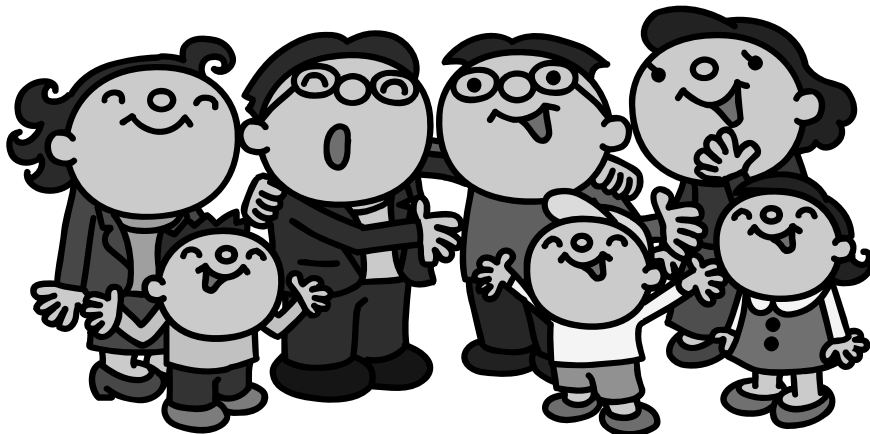
生活の基礎となる「食」は健康と密接な関わりをもち、健康の維持・増進のための重要な要素の一つでもあります。そのため、健康づくりと食育推進の2つが相互に連携していくことが求められます。本計画でも両者の推進を位置づけ、2つの計画を一体的に策定するとともに、両計画の関連を明確にし、関係する施策を総合的、計画的に推進することを目指します。

(5) 重点プロジェクトの設定と評価を行います。

個人と健康づくりに関わる多くの関係者が共通の認識をもてるよう、取り組むべき健康課題を明確にして、具体的な健康改善の目標を設定することが必要です。

本計画では、本市の健康課題を踏まえ、特に優先して取り組むべき分野やライフステージを抽出し、取り組みを強化する重点プロジェクトを設定しました。

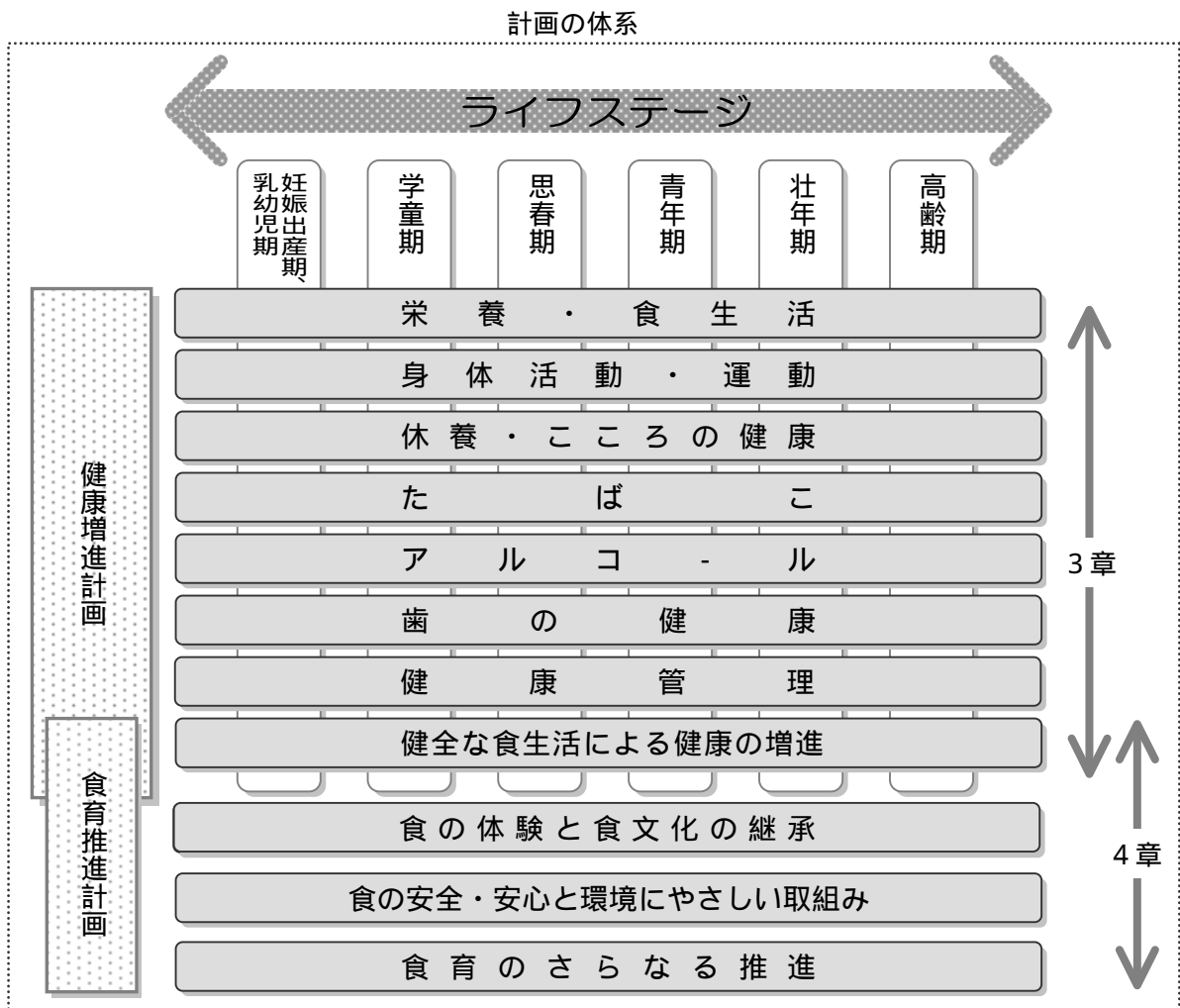
その重点プロジェクトごとに目標を実現するための取り組みと目標値を設定し推進します。



6 計画の体系

本計画では、ライフステージ（妊娠出産期、乳幼児期、学童期、思春期、青年期、壮年期、高齢期）によって、健康づくりの目標や健康課題が異なることから、ライフステージごとに健康寿命の延伸と生活の質（QOL）の向上に取り組みます。

その中では、生活習慣病予防に着目し、生活習慣病及びその原因となる生活習慣に関係のある7分野（栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康、たばこ、アルコール、歯の健康、健康管理）について、一次予防を重視した取り組みを、自助、共助、公助の立場で提案し、推進します。また、健康に密接な関係のある食育の推進についても複合的に取り上げ、食育基本法に基づく「食育推進計画」を京田辺市における計画として位置づけます。



ライフステージ区分	対象となる年齢
妊娠出産期、乳幼児期	0～5歳
学童期	6～11歳
思春期	12～17歳

ライフステージ区分	対象となる年齢
青年期	18～39歳
壮年期	40～64歳
高齢期	65歳以上

たばこ・アルコールの分野は20歳を境としている