

第 3 期

下田市健康増進計画

2020 年度(令和 2 年度)～2024 年度(令和 6 年度)

— 基本理念 —

みんなで取り組む 健康で心豊かに暮らせるまち しもだ



2020 年(令和 2 年) 3 月

下 田 市

はじめに

「健康」は人々の人生を豊かにし、活力ある社会を築きます。生涯を通じて心と身体を健康を保ち、生きがいを持ちながら生活を送ることは市民の誰もが願うことではないでしょうか。しかし、近年は生活環境やライフスタイルの多様化に伴って、がんや高血圧、糖尿病、肥満などの生活習慣病が増加しており、その改善が求められております。



また、市民の生活スタイルや価値観も多様化し、超高齢社会により健康寿命の延伸が課題となるなど健康への意識も変化しています。こうしたことから、市では「下田市健康増進計画（第3期）」を新たに策定し、市民の皆様の健康の保持・増進や様々な健康課題等の解決を図ることといたしました。市民の皆様が健やかに生き生きと暮らすためには、市が健康づくりの施策を構築し展開することに加え、市民一人ひとりが自らの健康状態を自覚し健康づくりに取り組むこと、様々な健康づくり活動が地域社会全体の取り組みとして行われることを通じ、社会環境や生活環境の整備につなげていくことが重要であります。そして、「みんなで取り組む 健康で心豊かに暮らせるまち しもだ」を基本理念といたしました。推進にあたっては、市民の皆様をはじめ地域、関係機関・団体、企業および行政等の連携が不可欠ですので、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。最後になりましたが、本計画策定にあたり、アンケート調査等にご協力をいただきました市民の皆様をはじめ、貴重なご意見をいただきました下田市健康づくり推進協議会委員の皆様、関係機関に対し、心から感謝申し上げます。

令和2年3月

下田市長 福井 祐輔

目 次

| | |
|------------------------------|-----------|
| 第1章 計画の考え方 | 1 |
| 1. 計画策定の趣旨 | 1 |
| 2. 計画の位置付け | 2 |
| 3. 計画の期間 | 4 |
| 4. ライフステージ | 4 |
| 第2章 健康づくりにかかる現状 | 5 |
| 1. 統計データからみた市の現状 | 5 |
| 1. 人口推計 | 5 |
| 2. 出生・死亡 | 6 |
| 3. 健康寿命と平均寿命の差..... | 8 |
| 4. 生活習慣病の状況 | 14 |
| 2. アンケートからみた市の現状 | 17 |
| 1. 目的..... | 17 |
| 2. 概要..... | 17 |
| 3. 結果..... | 17 |
| 3. 現行計画のふりかえり | 25 |
| 第3章 健康づくりの基本方針 | 28 |
| 1. 健康づくりの基本理念 | 28 |
| 2. 健康づくりの基本目標 | 28 |
| 3. 健康づくりの分野別施策体系 | 29 |
| 4. 計画の推進体制 | 30 |
| 5. 計画の推進管理と評価 | 30 |

| | |
|---------------------------|----|
| 第4章 分野別計画と施策の取り組み..... | 31 |
| 1. 一次予防（健康増進、健康づくり） | 31 |
| 2. 二次予防（健康管理） | 67 |
| 資料編..... | 81 |

第1章 計画の考え方

1. 計画策定の趣旨

生活環境の改善や医学の進歩などにより、平均寿命が延び、世界一の長寿国となる一方で、生活環境や食習慣の変化、高齢化の進行等により疾病構造が変化し、がん・心臓病・脳卒中・糖尿病などの生活習慣病※が増加するとともに、寝たきりや認知症などの要介護者も増加し、深刻な社会問題となっています。また、社会・経済環境や価値観が大きく変化している現代は、ストレス社会と言われており、生涯を通じて健康に暮らすためには、身体健康づくりとともに、こころの健康づくりに取り組むことも重要になっています。

このような状況の中、国においては2012年（平成24年）に「健康日本21（第2次）」を制定し、「健康寿命※の延伸と健康格差※の縮小」、「生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」、「健康を支え、守るための社会環境の整備」などの方向性を示し、健康増進を推進するとともに、2015年（平成27年）には「健やか親子21（第2次）」、2016年（平成28年）には「第3次食育推進基本計画」を制定し、生涯にわたって健全な心身を培えるよう、一人ひとりの健康づくりを支援してきました。

本市では、こうした国の流れを踏まえ、市民一人ひとりが自ら健康づくりに取り組み、健康で安心した生活を送ることができるまちづくりのため、平成27年に「第2期下田市健康増進計画」を策定しました。この計画は2019年度（平成31年度）が最終年度であるため、妊娠期から高齢期に至るまで生涯を通じた健康づくりを進め、全ての市民がいきいきと笑顔が広がるまちづくりの実現に向け、「第3期下田市健康増進計画」を策定します。

※生活習慣病：食事や運動、ストレス、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症・進行に深く関与する病気の総称

※健康寿命：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

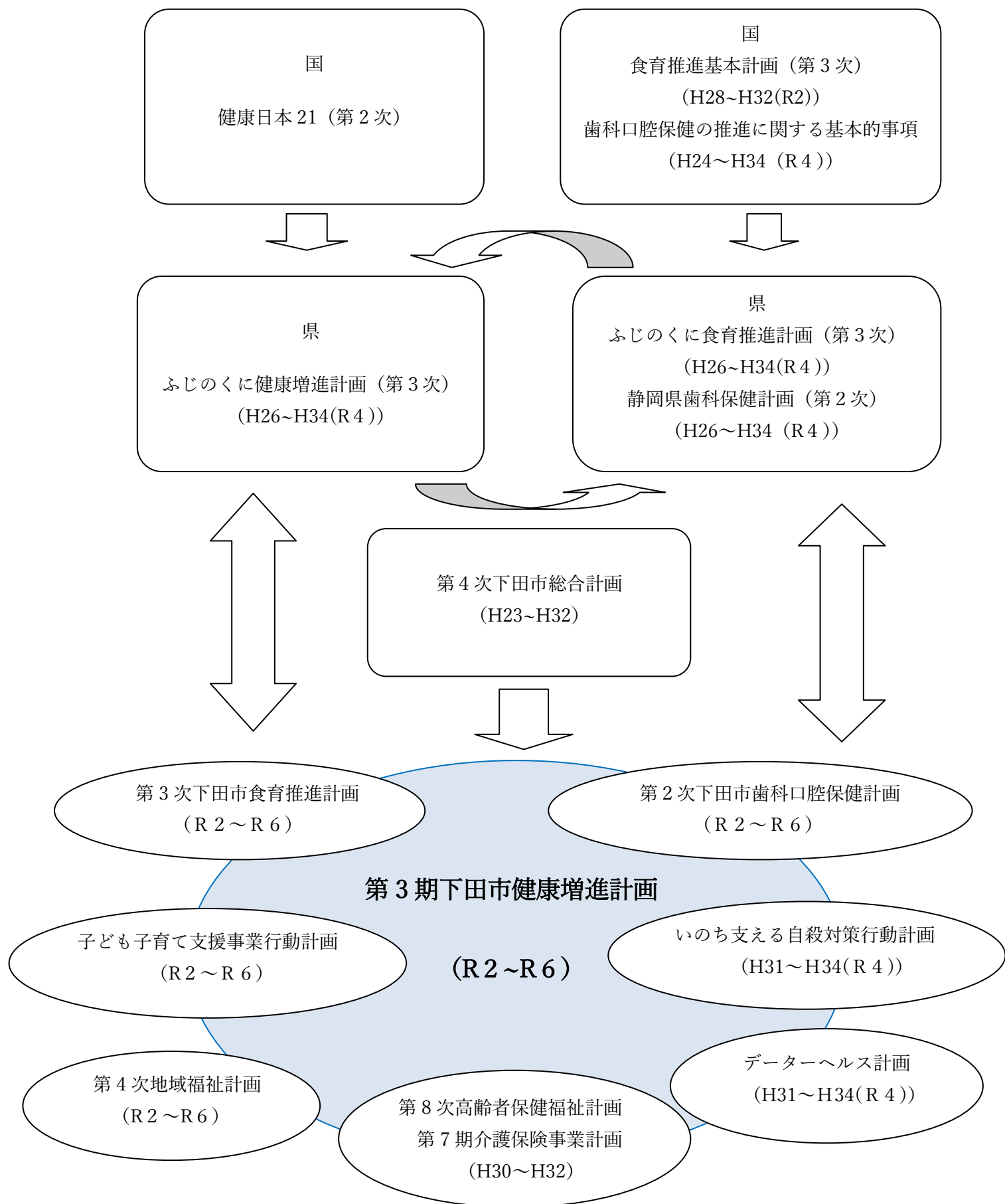
※健康格差：所得、学歴などの社会経済的状況や、雇用形態・職種といった労働環境によって、健康行動や健康状態に差があること

2. 計画の位置付け

本計画は、国の「健康日本 21（第2次）」、「健やか親子 21（第2次）」、「第3次食育推進基本計画」や、静岡県の「ふじのくに健康増進計画（第3次）」「ふじのくに食育推進計画（第3次）」を勘案し、「第4次下田市総合計画」を上位計画とします。

さらに、本市の関連計画である「第2次下田市歯科口腔保健計画」、「第3次下田市食育推進計画」「下田市子ども・子育て支援事業計画(第2次)」 「第4次下田市地域福祉計画」「下田市第8次高齢者保健福祉計画、第7期介護保険事業計画」「下田市いのち支える自殺対策行動計画」「下田市国民健康保険 第2期保険事業実施計画（データヘルス計画）」およびその他の取組との整合を図っています。

■上位・関連計画における位置づけ



3. 計画の期間

本計画は、2020 年度(令和 2 年度)から 2024 年度(令和 6 年度)までの 5 カ年を計画期間とします。ただし、計画期間中であっても、国や静岡県の行政施策の動向や社会情勢の変化に応じて見直しを行います。

| 2015 平成 27年度 | 2016 平成 28年度 | 2017 平成 29年度 | 2018 平成 30年度 | 2019 平成 31年度 (令和元年) | 2020 令和 2 年度 | 2021 令和 3 年度 | 2022 令和 4 年度 | 2023 令和 5 年度 | 2024 令和 6 年度 |
|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| | | | | | | | | | |
| 前計画期間 | | | | | | | | | |
| | | | | | 本計画期間 | | | | |
| | | | | | | | | | |

4. ライフステージ

健康分野別の整理に加えて、特に世代ごとに傾向が見られる健康課題については、共通する課題や取り組みが見られることから、以下の 5 つのライフステージに分類し、方向性を示します。

| | |
|--------------------|---|
| 乳幼児期 (0～6 歳) | <ul style="list-style-type: none"> ・ 身体の発育や発達の最も著しい時期 ・ 性格や生活習慣の基礎がつけられる重要な時期 ・ 遊びを通じて運動能力や心の発達が進む時期 ・ 保護者が乳幼児の健康の担い手となります |
| 学童・思春期 (7～19 歳) | <ul style="list-style-type: none"> ・ 基礎体力が身に付く時期 ・ 社会参加の準備期として自立性が芽生える時期 ・ 精神面の成長が進む多感な時期 ・ 生活習慣が固まる時期 |
| 青年期 (20～39 歳) | <ul style="list-style-type: none"> ・ 社会人として自立し、仕事、子育てなど極めて活動的な時期 ・ 人生の節目を迎え、その後のライフスタイルを決定する重要な時期 ・ 不規則な生活による生活習慣病の危険が高まり始める時期 ・ 身体的な機能は充実していますが、精神的には負担が増加し始めます |
| 壮年期 (40～64 歳) | <ul style="list-style-type: none"> ・ 社会的に重責を担う働き盛りの時期 ・ 身体機能が徐々に低下していき、生活習慣病が発症しやすい時期 ・ 最もストレスがたまりやすく、うつ病や自殺者の増える時期 ・ 自らの健康問題をはじめ、親の介護などを通してネットワークが形成される時期 |
| 高齢期 (65 歳以上) | <ul style="list-style-type: none"> ・ 社会的には人生の完成期であり、生活を楽しみ豊かな収穫を得る時期 ・ 健康問題を抱える人が増え、身体的・精神的能力の個人差が大きくなってきます ・ 生活を楽しむために、日常生活の機能を維持する健康づくりが必要な時期 ・ 積極的な社会参加を通じて閉じこもりや孤立を防ぐことが大切となってきます |

