

I「健康日本21」策定の背景

生活環境の改善や医学の進歩により国民の平均寿命は急速にのび、さらに少子化の進行が加わって、65歳以上人口の占める割合が全人口の25%を超える「超高齢社会」を迎えようとしています。

このような人口の高齢化にともなって、食生活や運動習慣を起因とする心疾患や脳卒中などの生活習慣病が増加しており、結果として寝たきりや痴呆などの要介護状態になる人が増えている状況です。

そのため、従来にも増して日頃の生活習慣を見直すことで、健康を増進して疾病を予防する「一次予防」に重点をおいた対策を推進し、寝たきりや痴呆にならない状態での生活をできるだけ延ばしていく、いわゆる「健康寿命」の延伸を図っていくことが極めて重要となってきました。

これらを背景として、国においては、全ての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現をめざすために、平成12年(2000年)3月、21世紀における国民健康づくり運動「健康日本21」を策定しました。

また、平成15年(2003年)5月には、健康づくりを推進していくための「健康増進法」が施行され、市町村が住民の健康増進を実践するための計画「市町村健康増進計画」の策定に努めなければならないことが盛り込まれました。

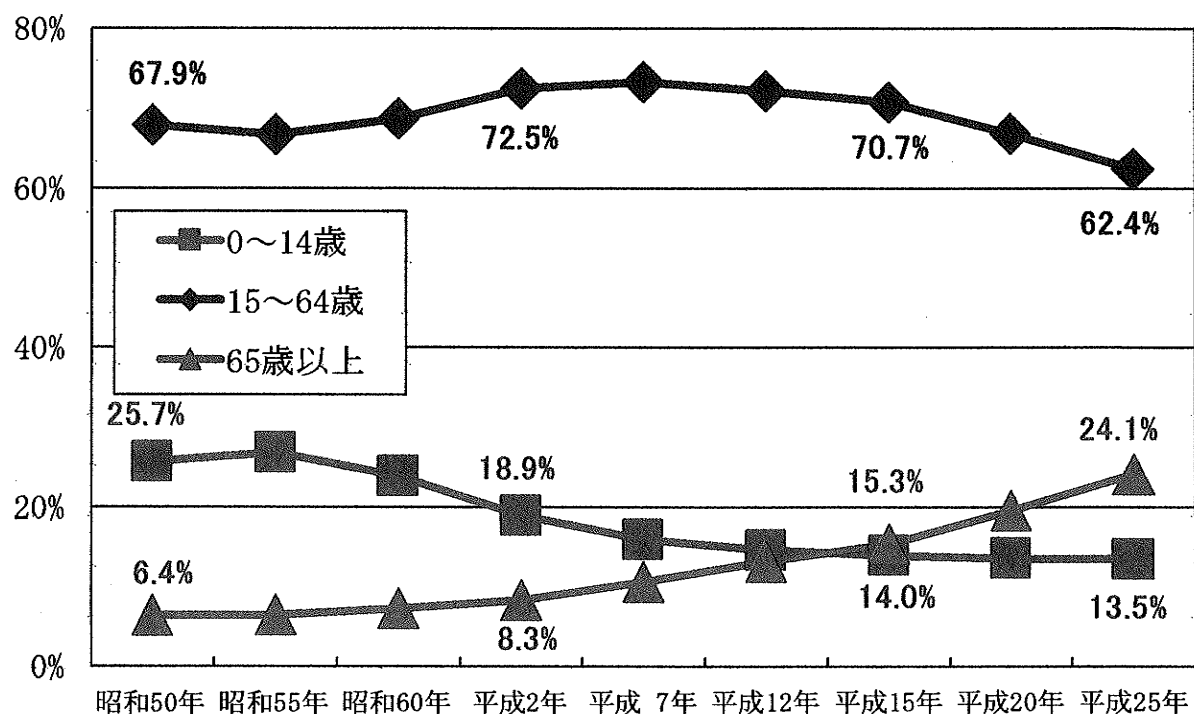
II「健康みのお21」策定の背景

本市における全人口に占める65歳以上人口の割合は、平成15年(2003年)7月現在15.3%と、全国(19.0%)や大阪府(16.9%)と比べるとまだ低い状況です。しかし、将来人口推計(2002年中位推計)においては、本市が超高齢社会を迎えるのが、国とほぼ同時期の平成26年(2014年)と推計しており、これは国以上に急激に高齢化が進行していくことを示しています。また、平成13年(2001年)の出生数は、1,010人と年々減少傾向を示しており、平成15年(2003年)には、0歳から14歳までの年少人口が、65歳以上の老年人口を下回っています。(図-1)(図-2)

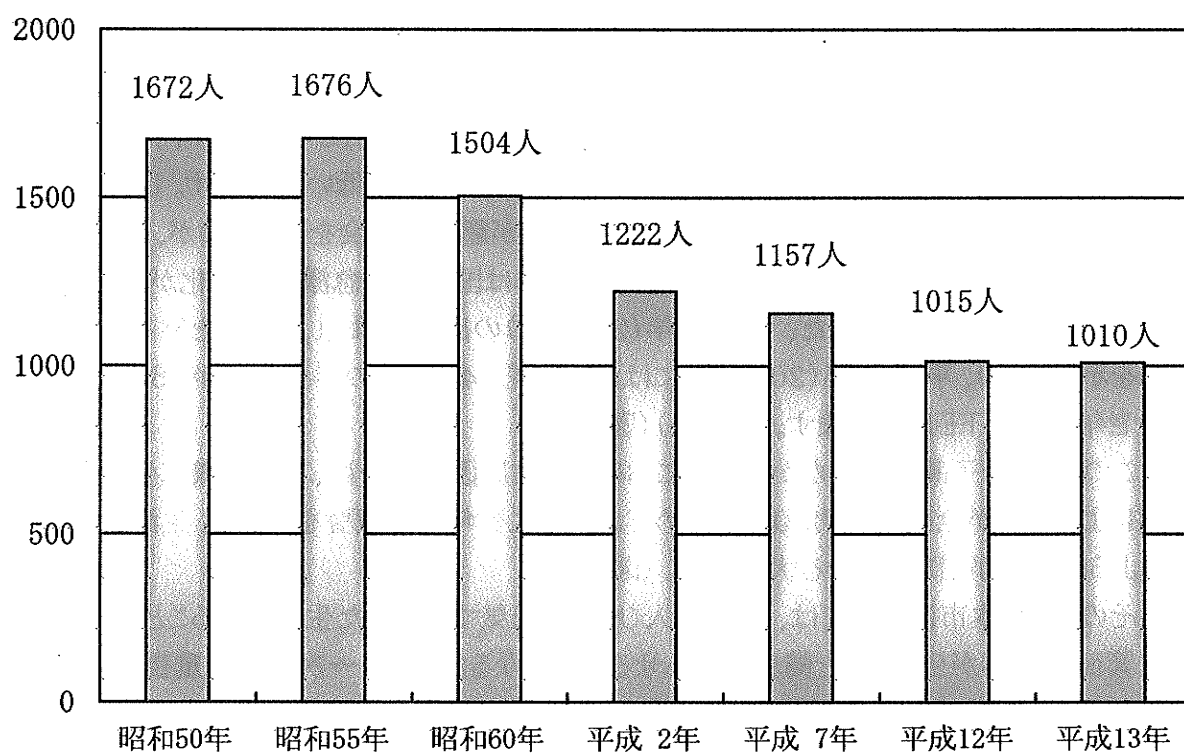
このような少子高齢化のなか、本市における死亡原因の割合は、国と同様に生活習慣病による死亡が全死亡の約60%を占めており、ここ数年の医療費をみても、生活習慣病による医療費が増加している状況です。(図-3)

そのため、本市においては、市民一人ひとりが元気で充実した生活を送ること、ひいては箕面市全体が生きいきと健康に暮らせる地域となるために、一次予防を重視した、生涯を通じた健康づくりの推進に向け「健康みのお21」を策定します。

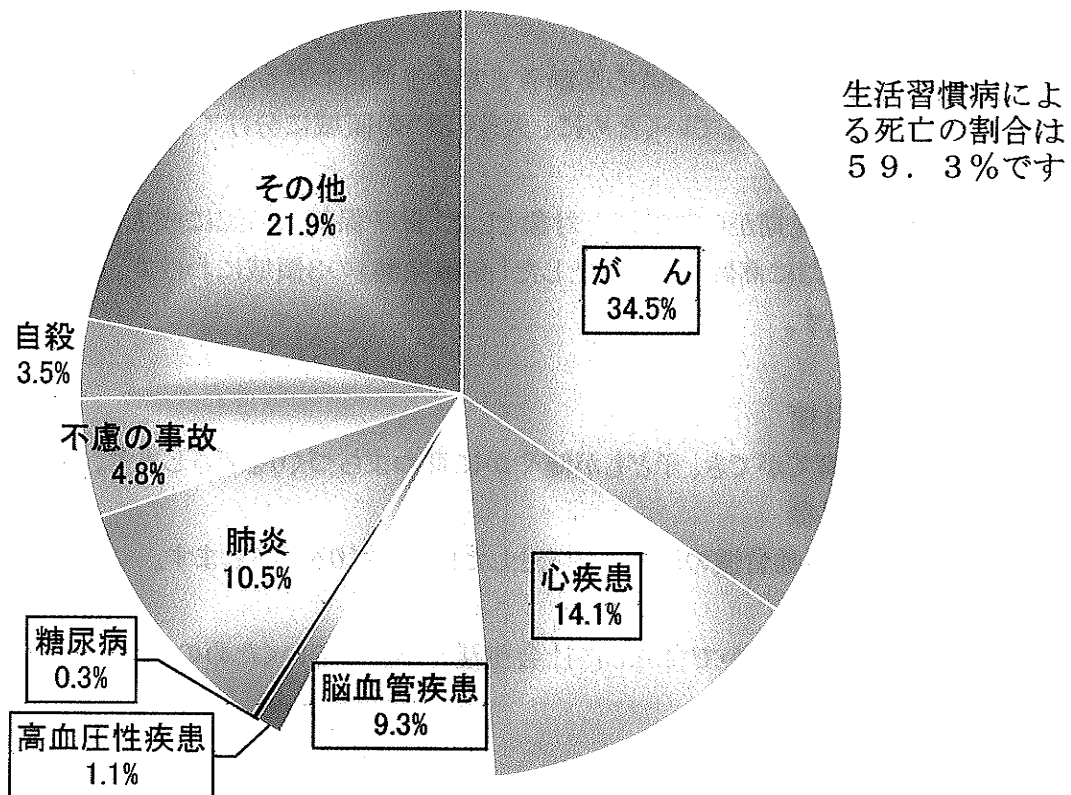
(図－１) 箕面市の将来人口推計



(図－２) 箕面市の出生数の推移



(図-3) 箕面市の死因別割合(平成13年)



III 「健康みのお21」の基本方針と計画期間

健康に対する価値観は、個人にとって様々であり、それぞれの自由な意思によって決まるものですが、誰もが心豊かで満足できる生活を願っています。この健康を実現していくためには、一人ひとりが自分の健康の意味とあり方を「発見」して、それを達成するための方法や資源を「選択」し、生涯を通じた健康づくりの「設計」を行い、これに基づいて自分の健康を「実現」といった過程が必要です。

健康みのお21では、市民一人ひとり自らが願う健康の実現を支援していくために、第四次箕面市総合計画の「安心な暮らし～健康で快適な生活をいつまでも～」を大目標として、「乳幼児から高齢者までの生涯を通じた健康づくりの推進」と、「健康づくりを支える基盤の整備」の2点を基本的な方針として取り組んでいきます。

健康みのお21の計画期間は、平成15年度(2003年度)から平成22年度(2010年度)の8年間とし、毎年、計画の進捗状況を評価しながら、平成18年度(2006年度)に中間評価を行います。そして、第四次箕面市総合計画の最終年度と同じ平成22年度(2010年度)に最終評価を行い、本市の健康課題の動向を充分に見きわめながら、以降の健康づくりの推進に向けて反映していきます。

1. 乳幼児から高齢者までの生涯を通じた健康づくり

健康みのお21では、乳幼児から高齢者までの生涯にわたる全てのライフステージに応じた健康づくりを推進していくために、大きく3つの領域に分けて実行計画を策定しています。

まず第1に乳幼児期から学童期を対象とした「母子保健」、第2に成人期を対象とした「成人保健」、第3に高齢期を対象とした「高齢保健」の3領域にわけて、領域毎に目標を設定しています。

1) 母子保健の目標

安心して子育てができ、子どもが健やかに育つまちづくりをめざします。

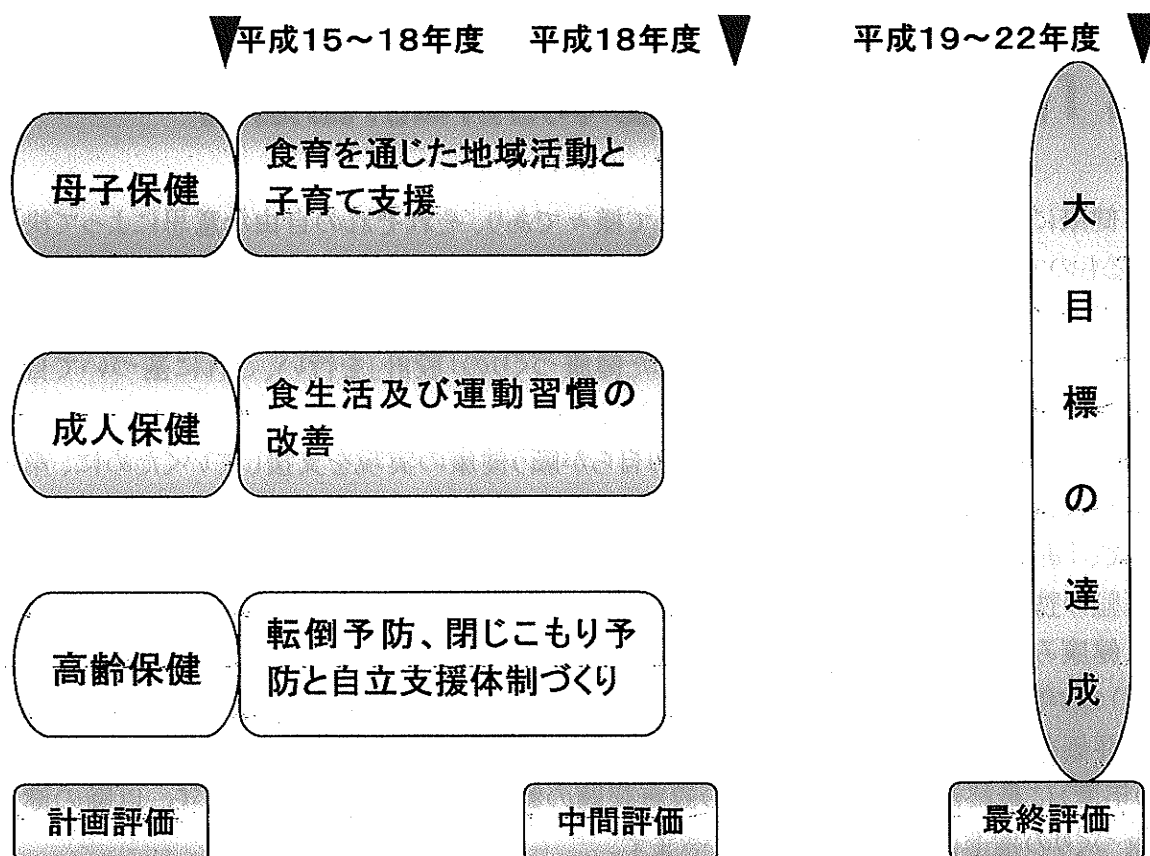
2) 成人保健の目標

食生活及び運動習慣の改善を中心とした健康づくりをめざします。

3) 高齢保健の目標

高齢者が地域のなかで自立した社会生活を継続していくための支援体制づくりをめざします。(図-4)

(図-4) 健康みのお21の目標と計画期間



2. 健康づくりを支える基盤の整備

健康づくりは、生きいきと人生を楽しむ手段であり、健康を実現するためには、市民一人ひとりがそれぞれの健康観を大切にしながら主体的に健康づくりに取り組む必要があります。その個人の取り組みに対し、行政をはじめとする関係機関や関係団体等を含めた社会全体で支援していくことにより、健康づくりは継続していくものです。

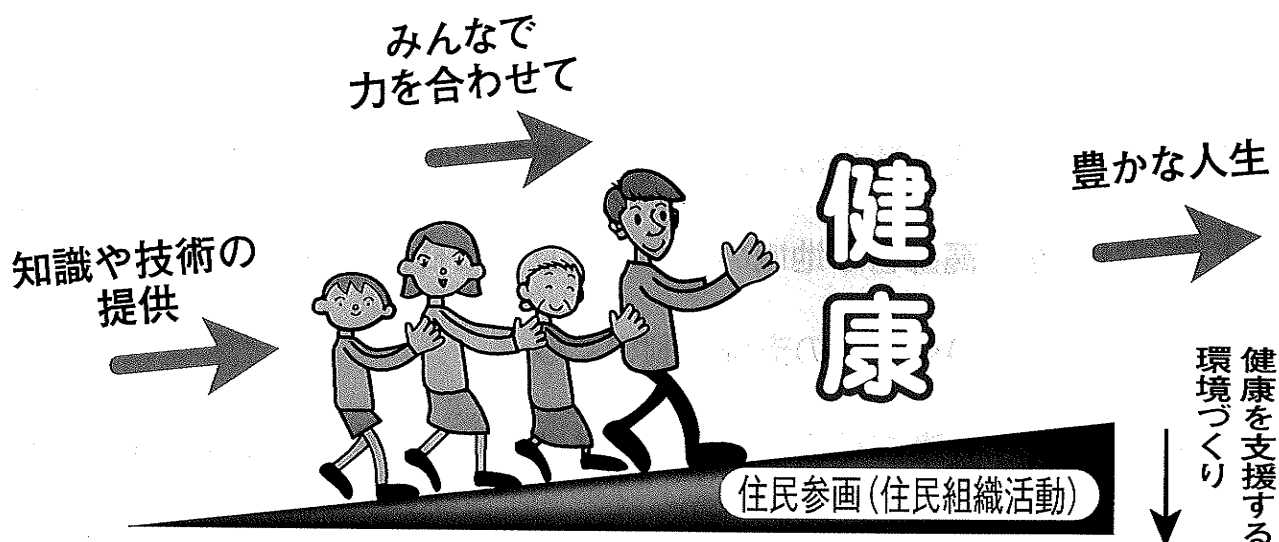
(図-5)

この健康づくりを支えるため、全てのライフステージに通じた基盤整備として次の4項目を推進していきます。

- 1) 市民一人ひとりの健康意識の向上をめざした活動を推進します。
- 2) 市民の健康意識に対する自己管理能力を高めるための支援を実施します。
- 3) 個人及び地域の健康づくりを支援していくために、様々な分野の関係者が連携を強化していきます。
- 4) 各種の伝達手段により、きめ細かな情報発信、情報提供をすすめていきます。

(図-5) 健康づくりを継続していくための社会的な支援

健康みのお21



Ⅳ 領域別の健康づくりの計画と目標

健康みのお21は、乳幼児から高齢者までの生涯を通じた健康づくりに取り組むために、世代別に「母子保健」「成人保健」「高齢保健」の3領域に分けています。

加えて3領域に共通する健康づくりの基盤領域として「基盤整備」をあげ、全体としては4つの領域で構成されています。そして、それぞれの領域毎に、具体的な実行計画のための中目標、小目標を設定しています。

基本方針

1. 乳幼児から高齢者までの生涯を通じた健康づくり
2. 健康づくりを支える基盤の整備

平成22年度(2010年度)までに達成したい大目標

安心な暮らし～健康で快適な生活をいつまでも～

平成22年度(2010年度)までにめざす4領域の中目標

母子保健 安心して子育てができ、子どもが健やかに育つまちづくり

成人保健 食生活及び運動習慣の改善を中心とした健康づくり

高齢保健 高齢者が地域のなかで自立した社会生活を継続していくための支援体制づくり

基盤整備 健康づくりを効果的に推進していくための基盤整備

領域毎に具体的に達成したい小目標

小目標の構成

現状と課題

重点課題にしばった箕面市の現状と健康課題について記載しています。



具体的な取り組み

健康課題から「市民」「地域」「行政」それぞれが今後、取り組むことを記載しています。

市民一人ひとりができること

地域で支援できること

行政が支援できること



平成 18 年度までの目標

中間評価までの具体的な目標を記載しています。

1. 母 子 保 健

中目標

安心して子育てができ、子どもが健やかに
育つまち～子育てをしたいと思えるまち～
をめざします。

小目標

1. 子どもたちの心と身体を育む「食育」が実践
できる。
 - ・ 1日3食の規則正しい食事を摂ることがで
きる。
 - ・ 野菜を1日3食摂れる食生活ができる。
 - ・ 噛む習慣が身についた食事ができる。
2. 地域の中でいきいきと子育てができる。

小目標（１）

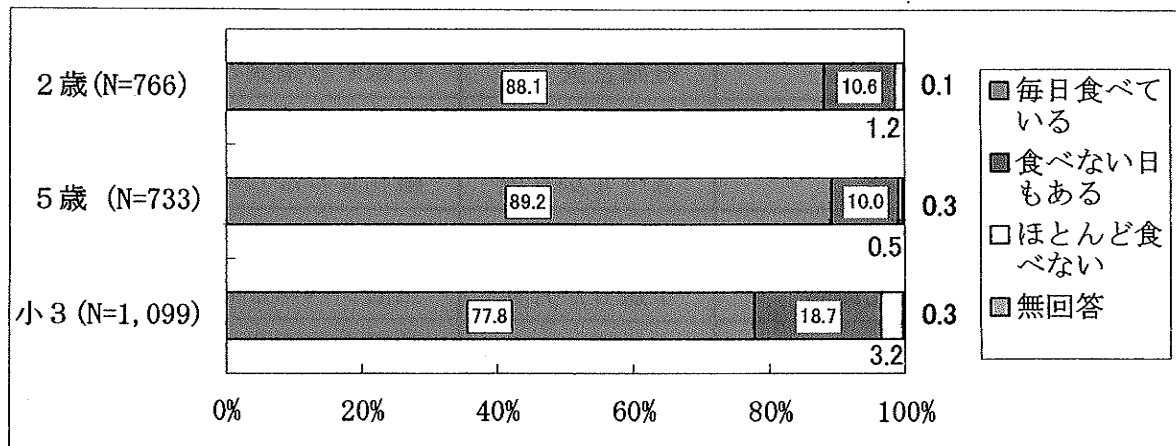
子どもたちの心と身体を育む「食育」が実践できる。

- ・ １日３食の規則正しい食事を摂ることができる。
- ・ 野菜を１日３食摂れる食生活ができる。
- ・ 噛む習慣が身についた食事ができる。

現状と課題

食生活は健康づくりの大切な要素ですが、平成１２年度の箕面市子どもの生活実態調査では、朝食を食べない日がある割合は、２歳児では １１．８％、小学校３年では ２１．９％と高くなっています。（図－１）平成１４年度の３歳６か月児健診時のアンケートでは、４２．３％に偏食があり、その７割が野菜嫌いでした。また、噛む習慣がついていると回答されたのは ７４．２％でした。（表－１）

（図－１）朝食摂取状況（平成１２年度箕面市子どもの生活実態調査より）



（表－１）３歳６か月児健診受診者の食生活について

① 食事の偏食の有無

（単位：人）

	はい	いいえ	合計
偏食はありますか	340	463	803
割合％	42.3％	57.7％	

② 偏食の内訳

（単位：人）

	野菜	その他	合計
偏食はいいの内訳	254	86	340
割合％	74.7％	25.3％	

③ 噛む習慣の有無

（単位：人）

	はい	いいえ	回答なし	合計
よく噛んでたべますか	596	168	39	803
割合％	74.2％	20.9％	4.9％	

朝食を食べないことと、午前中の活動性には大きな関係があります。朝食に糖質（炭水化物）を摂取することで、脳が活性化され午前中の勉強や作業の効率が上がります。

また、1日3食のうち1食を抜くと、栄養素の摂取に偏りが生じやすくなります。とりわけ、1日に必要な野菜を十分に摂ることが難しくなるのです。

朝食の欠食や栄養バランスの偏りなどは、子どもの頃からみられますが、一度身についた生活習慣を変えるのは、子どもにとっても大人にとっても難しいものです。

そのため、妊娠中や離乳食を作る頃など食事に関心が向く時期に、パパママ教室や離乳食講習会などを開催し、生活リズムや食習慣、歯のケア等についての食生活全般に関する情報を提供しています。（表－2）

また、平成14年度から、地域での乳幼児健康相談や子育て講座に出向いて、食生活や歯の健康についての情報提供を実施しています。

今後とも、食への関心が持てるような工夫を取り入れながら、パパママ教室や乳幼児健診、地域の中での乳幼児健康相談等において、より具体的に健康づくりの取り組みをすすめていく必要があります。

（表－2）平成14年度 乳幼児期の食事と歯の健康についての取り組み内容

① 生活リズムと栄養

事業名	対象者	内容
パパママ教室	妊婦と夫	妊娠中の栄養と調理実習
2か月児育児相談会	2か月児	果汁の与え方
4か月児健診	3～4か月児	離乳食のはじめ方
離乳食講習会	乳児と保護者	離乳各期の食事と試食
1歳6か月児健診	1歳6か月児	生活リズムと心と体の発達
2歳児教室	2歳児	幼児食のすすめ方

② 歯のケア

事業名	対象者	内容
パパママ教室	妊婦と夫	歯のケア・嘔む習慣
10か月児教室	10か月児	歯の萌出と手入れ
1歳6か月児健診	1歳6か月児	むし歯予防・仕上げみがき
2歳児教室	2歳児	おやつとむし歯、生活リズム
3歳6か月児健診	3歳6か月児	子ども向き むし歯シアター