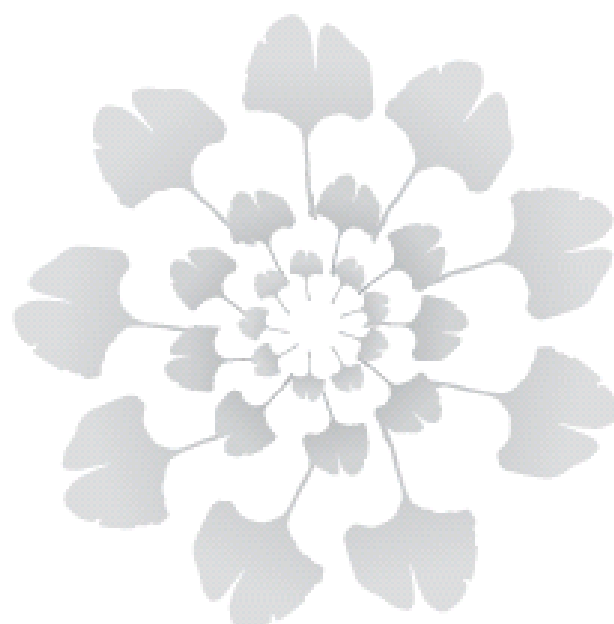


健康わこう21計画



平成20年3月
和光市

は じ め に

写
真

現在、我が国は、医療・医学の発展、生活環境の改善などにより、世界有数の長寿国となっていますが、一方で不適切な食生活、運動不足、ストレス過剰といった不健康な生活習慣により、糖尿病などの生活習慣病にかかる方が増加しています。また、65 歳以上の高齢者が 2 割を超えるなど、本格的な超高齢社会を迎え、医療費は増大傾向が続いています。

このような中、国では、これまでのポピュレーションアプローチを中心とした生活習慣病対策に加え、この 4 月から、医療制度改革の一環として、メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満と高血糖、高血圧、脂質異常が重複した状態）の概念に即したハイリスクアプローチとして、特定健診・保健指導を医療保険者に義務化しています。これは、健診結果から生活習慣病のリスクをメタボリックシンドロームの観点で判断し、そのリスクが高いと判断される方を対象に保健指導を行い、生活習慣病の予防・重症化防止を図ることを目的としています。

本市は、全国的にみて高齢化率が非常に低いなど、市民の年齢構成は若年層が相対的に多くなっていますが、その構成割合が最も高い団塊ジュニアといわれる 30 歳代の市民が、今後生活習慣病リスクが顕在化する 40 歳代になるほか、団塊の世代も高齢期に入ってくるなど、生活習慣病予防は待ったなしの状況です。

本市では、「長寿あんしんプラン」に基づき、既に平成 15 年度から全国に先駆けて介護予防事業を継続して実施してきており、幸い要介護（要支援）認定率が安定・低下するなど、全国的にもその取組が評価されていますが、この間、生活習慣病による死亡率でも改善傾向がみられます。こうした予防に対する取組を、若年層を対象とした生活習慣病予防にも広げることが期待されているといえます。

そうした背景のもと、和光市民がより健康に過ごしていただけるよう、このたび「健康わこう 21 計画」を策定しました。

本計画を策定するにあたりまして、貴重なご意見や提言等をいただきました市民の皆様、熱心にご審議くださいました計画策定委員をはじめとする関係者の皆様のご尽力に対し、深く感謝申し上げます。

平成 20 年 3 月

和光市長 野 本 実

目 次

第1部 総論	1
第1章 計画策定にあたって	3
1 計画策定の背景	3
2 計画の位置づけ	5
3 計画の名称及び期間	6
4 計画策定に向けた取組	7
第2章 市民の健康状況	9
1 人口・世帯数	9
2 出生及び死亡	11
3 国民健康保険事業の概要	14
4 疾病	16
5 基本健康診査結果	18
6 生活習慣実態調査結果	21
7 介護保険事業	31
8 子どもの状況	35
9 ワークショップ結果の概要	41
第3章 計画の基本的事項	44
1 基本理念	44
2 計画の視点	45
3 取組の方向性	46
4 計画のフレーム	47
5 施策の体系	50
6 重点事項	51
第4章 計画の推進と評価	53
1 計画の推進体制	53
2 計画の評価・見直し	55

第2部 各論	57
第1章 ライフステージ・エリアに合わせた健康づくり	59
1 幼年期（0～4 歳）	59
2 少年期（5～14 歳）	61
3 青年期（15～29 歳）	63
4 壮年期（30～44 歳）	65
5 中年期（45～64 歳）	67
6 高年期（65 歳以上）	70
第2章 領域別の健康づくり	72
1 健康生活	72
2 食生活	78
3 身体活動・運動	81
4 休養・こころの健康	85
5 歯の健康	88
6 たばこ	90
7 アルコール	92
付属資料	95
1 計画策定経過	97
2 委員会関係資料	98