

( 様式 2 )

## 京丹後市健康増進計画の概要

### 1 趣旨

わが国では、戦後、医学の進歩や生活水準の向上などにより平均寿命が急速に延び、世界有数の長寿国となっています。

一方、急速な人口の高齢化と食生活の変化や運動不足などのライフスタイルの変化とともに、疾病全体に占めるがん（悪性新生物）、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病が増加し、これに起因して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。

このような社会情勢を背景に、国は、平成 12 年に健康づくりに向けた国民運動として「健康日本 21」を策定し、一人ひとりの健康づくりへの努力を促すとともに、生活習慣病の発症に対する一次予防をはじめ、生活の質の向上、長寿社会をできるだけ健康に過ごせるよう、健康寿命の延伸などをめざしています。

また、平成 17 年には「健康日本 21」の中間評価が行われ、新たに内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の考え方を導入した生活習慣病対策を推進し、予防の重要性に対して理解を深めるとともに、生活習慣病の予備軍の発症予防を徹底することが示されています。

京丹後市においても、この趣旨に基づき市民・関係団体・行政が一体となって、健康づくりに取り組むため、京丹後市健康増進計画を策定することとしています。

### 2 基本理念

「みんなで進めるこころとからだの健康づくり」

### 3 基本方針

市民主体の健康づくり

一次予防の重視

健康づくりを支援する体制の構築

#### 4 施策の方向性など

京丹後市健康増進計画では、「健康日本 21」における生活習慣病とその原因である生活習慣に関する9分野の項目をもとに、「栄養・食生活」「歯の健康」「身体活動・運動」「こころの健康づくり」「たばこ」「アルコール」といった生活習慣にかかわりの深い6分野と、生活習慣病に至る前からの予備軍を早期に発見するといった観点から、「検診」の1分野を加え、7分野を対象としています。また、それぞれの分野の計画において、ライフステージ別での健康づくりを意識し、子ども・青年・壮年・高齢者の4段階に区分するとともに、各実施主体（市民や各種団体や行政など）の役割の必要性も定めています。

#### 5 計画期間

平成19年度から平成28年度までの10年間としています。また、目標の達成状況については、計画の中間年にあたる平成23年度に中間評価及び見直しを行い、平成28年度に最終評価を行うこととしています。