

第1章 むつ市健康増進計画 (第2次健康むつ21)の概要

第1節 計画策定の趣旨

健康は、すべての市民の願いであり、一人ひとりがそれぞれの健康観に基づき取り組む課題ですが、社会全体としても健康づくりを積極的に支援する体制づくりが重要です。

むつ市においても、平成15年11月、「健康日本21」及び「健康増進法（*注1）」の趣旨を踏まえ、3つの基本理念を基に人生のライフステージ各期における健康づくりの望ましい方向と目標を定め、市民・地域・行政が一体となった健康づくりを総合的かつ効果的に推進するための指針として「健康むつ21」を策定しました。

平成19年度には計画の中間評価を行い、国や青森県との整合性を図り、平成25年度に最終評価を行うこととしました。

県では、「健康あおもり21（第2次）」を策定し、「早世（*注2）の減少と健康寿命の延伸により全国との健康格差の縮小を目指す」ことを全体目標に掲げ、平成25年度から始まる次期健康づくりの基本的な目標を示したところです。

少子・高齢化が加速する中、核家族化は一層進行し、むつ市でも、育児に不安を抱え孤立する親もみられ、児童虐待も社会問題として顕在化してきたこと、また、児童生徒の肥満傾向児の出現率をはじめ、20代から60代の全世代において肥満者割合が全国や県に比べると依然として高い傾向にあります。

これらの背景を踏まえ、5年後の中間評価に向けて、健やかな子育て支援や第2次食育推進計画に基づいた食育活動の推進、肥満予防対策、喫煙及び受動喫煙防止対策、若い世代からの健康意識の向上など、引き続き、一次予防を重視した生涯を通じた健康づくりの推進を目指していきます。

また、「市民一人ひとりが主体的に取り組む健康づくりと健康寿命の延伸」を全体目標に掲げ、ライフステージに応じた生活習慣等の改善、生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底を図りながら、全ての市民が希望と生きがいを持ち、健康で幸せに暮らす社会の実現に向けて取り組んでいきます。

※注1 「健康増進法」(抜粋)

(都道府県健康増進計画等)

- 第8条 1 都道府県は、基本方針を勘案して、当該都道府県の住民の健康の増進に関する施策についての基本的な計画（以下「都道府県健康増進計画」という。）を定めるものとする。
- 2 市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して、当該市町村の住民の健康の増進に関する施策についての計画（以下「市町村健康増進計画」という。）を定めるよう努めるものとする。

※注2 早く世を去ること

第2節 計画の概要

第1項 基本的な方向

1 未来をつくる母子保健

次代を担う子どもがすこやかに生まれ育ち、安心して子育てができるように、母性父性を育み、家族、地域、行政が子育てを支援します。

2 一人ひとりの健康意識の向上

健康的な生活習慣づくりや疾病予防に取り組むための基礎となる、市民一

人ひとりの健康意識の向上を図るための対策を推進します。

3 ライフステージに応じた生活習慣等の改善

自立した日常生活を営むことができるよう、乳幼児期から高齢期まで、それぞれのライフステージにおいて、食生活、運動等の健康的な生活習慣づくりを推進するとともに、こころの健康づくりを推進します。

4 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

がん、循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病に対処するため、「一次予防」に重点を置いた対策を推進するとともに、「二次予防」である病気の早期発見・早期治療に努め、病気になっても悪化させないように重症化予防対策を推進します。

5 市民の健康を支え、守るための社会環境の整備^{*注3}

社会全体が相互に支え合いながら、病気や障がいがあっても、安心して過ごせるよう必要なサービスを整え、地域・学校・関係団体等との連携を図りながら、効果的な対策を推進します。

*注3 人を表す時の「障害」の「害」の字をひらがなに表記した「障がい」に変更することによって、マイナスイメージを和らげようとする動きが全国の地方自治体に広がっていることに伴い、「むつ市保健計画健康むつ21」策定時、「障害」と表記していたものを「障がい」に表記を変更しました。

第2項 ライフステージ各期における基本目標

1 乳幼児期（妊産婦含む）

子どもが育とうとする力を育み、親もともに育ち、地域がそれを支援する。

2 児童・思春期

自分らしさを見つけ、こころと身体の成長を育むことができる。

3 青年期

家庭や地域での役割を認識し、健康な生活基盤を築ける。

4 壮年期

職場や地域の中堅として、いきいきと生活ができる。

5 高齢期

家庭や地域の中で役割を持ち、安心して生きがいのある生活ができる。

6 病気や障がいを持ち何らかの支援が必要な人々

障がい児・者やその家族が安心して暮らすことができる。

第3項 計画の期間

平成25年度（2013年）から平成34年度（2022年）までの10年間とします。また、目標達成状況については、計画の中間年にあたる平成29年度（2017年）に中間評価及び見直しを行い、平成35年度（2023年）に最終評価を行います。

第4項 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条第2項において「市民の健康の増進の推進に関する施策についての基本的な計画」であり、母子保健計画を含むライフステージ各期における健康づくりの方向づけをする総合保健計画です。

また、平成19年3月策定の「むつ市保健福祉計画」を上位計画とする保健福祉分野4計画の一つに位置づけられ、「第2次むつ市食育推進計画」、「むつ市国民健康保険特定健診等実施計画（第2期計画）」とともに、健康増進に向けての基本的な計画となっています。

第5項 ライフステージの名称と年代区分

年代区分	ライフステージ
妊娠中～小学校就学前	乳幼児期（妊産婦含む）
小学校就学～18歳	児童・思春期
19歳～39歳	青年期
40歳～64歳	壮年期
65歳以上	高齢期

《本計画・関連計画の計画期間》

	15 年度	16 年度	17 年度	18 年度	19 年度	20 年度	21 年度	22 年度	23 年度	24 年度	25 年度	26 年度	27 年度	28 年度	29 年度	30 年度
むつ市保健福祉計画					←											→
保健福祉分野4計画	健康むつ21 (現 健康増進計画)	前計画				改訂版策定					第2次計画					
	むつ市子育てプラン21	前期計画					後期計画									
	むつ市高齢者保険福祉計画 介護保険事業計画	第2期計画		第3期計画		第4期計画		第5期計画		第6期計画						
	むつ市障害者計画	第1期計画					第2期計画									
	障害福祉計画	第1期計画		第2期計画		第3期計画		第4期計画								
	第2次むつ市 食育推進計画	第1次計画					第2次計画									
	むつ市国民健康保険 特定健診等実施計画	第1期計画					第2期計画									
健康日本21(国)	*平成12年3月に策定され、2010年度を目処に、21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)を定めた。平成20年度から施行された保健医療計画、医療費適正化計画、がん対策推進計画との整合性を図るため、計画の期間を延長し、平成24年度までとした。										*二次計画 平成25年度～34年度まで 平成24年7月10日付け厚生労働省勧告、基本的な方向付けや目標に関する事項を定めた。					
健康あおもり21 (青森県)	*平成13～22年度までの10年計画だったが、2年延長となり二次計画は平成24年度までとした。										*二次計画 平成25年度～34年度まで					
I LOVE 下北健康21 (下北圏域)	*平成13～22年度までの10年計画だったが、2年延長となり二次計画は平成24年度までとした。										*二次計画 平成25年度～34年度まで					
健やか親子21(国)	*平成13～22年度までの10年計画だったが、4年延長となり、平成26年度最終評価予定。															

