

## 第1章 序章

### 1 はじめに

わが国の平均寿命は世界有数の水準に達しています。しかし一方では出生率の低下に伴い、急速な高齢社会を迎えています。

国では国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向として、平成12年3月「21世紀における国民健康づくり運動」（健康日本21）が策定され、その達成状況を評価・分析し、平成24年には平成25～34年度までの期間の「健康日本21（第2次）」が策定されました。主な方向は

- （1）健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- （2）生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- （3）社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
- （4）健康を支え、守るための社会環境の整備
- （5）栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、禁煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣および社会環境の改善があげられています。

高齢化の進展および疾病構造の変化を踏まえ、一次予防に重点を置いた対策を推進し、合併症の発生や重症化を予防し、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）の延伸を実現できるよう取り組んでいかなければなりません。

中央市では合併から、すべての市民が健康で豊かな人生が送れるために、一人ひとりができること、家族や地域社会ができること、行政が行うことを一体となつて考え取り組めるよう推進してきました。さらに「健康日本21（第2次）」の基本的な方向を踏まえ、誰もが住み慣れた地域で生き生きと輝くことのできる社会の実現を築くため、基本となる健康づくりの方策として「第二次中央市健康増進計画 ～みんなが輝くまち 健康あっぷ中央～」を策定することになりました。

### 2 計画策定の方針

#### （1）計画の趣旨

本計画は健康で豊かな人生が送れるために一人ひとりの実践と地域で支え合うことのできる市を目指しています。自分のできることは、自分で責任を持ち(自助)、地域の中で健康づくりを助け合い(共助)、できないところを公が支援(公助)しながら協働によって取り組むための基本方針を定め、策定するものです。

#### （2）計画の構成

健康課題について調査・分析し地域の健康問題をライフステージごと明らかにし、めざす姿を描きながら具体的な施策や実施目標を設定するものとします。

#### （3）計画の期間

本計画の計画期間は平成25年から29年度までの5カ年計画とします。そして健康づくり推進協議会などにおいて評価・見直しを行っていきます。

## 中央市 基本理念

# 『実り豊かな生活文化都市』

すべての市民が豊かで快適に生活できる市



健康づくりが目標とするもの

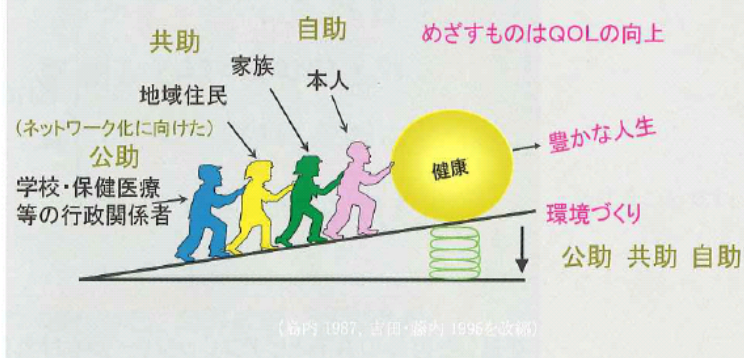
健康で豊かな人生が送れるために一人ひとりの実践と地域で支え合うことのできる市

～ 一人ひとりの行動と、住みやすい健康的な地域づくり ～

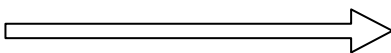
いろんな意味での  
応援団が必要です

一人じゃ出来ない  
健康づくり

### ヘルスプロモーションの理念



今は □ □



これからは

