

# 岩見沢市健康増進計画【概要版】

## 計画策定の趣旨

2024（R6）年度以降の国の方針を踏まえ、岩見沢市では、「岩見沢市健康増進計画（第1期）」の期間満了に伴い、「多様な世代がともに自分らしく心豊かに健康で幸せに暮らせる持続可能な社会の実現」をビジョンとし、「人と人、人と資源が世代や分野を超えて丸ごとつながることで、市民一人ひとりが健康で暮らしと生きがい、地域をともに創っていく社会」を目指す、新たな「岩見沢市健康増進計画（第2期）」を策定。

## 計画の位置づけ

本計画は「健康増進法第8条第2項」に基づき策定し、関連する他の計画との整合性を保ち、連携・調和を図りながら健康づくりを推進します。

また、こころの健康づくりは、健康問題のみでなく、育児や介護、生活困窮など、自殺対策と共通の課題が多いことから、自殺対策基本法第13条第2項に基づく「市町村自殺対策計画」を兼ねた計画とします。

## 計画期間

2024（令和6）年度 から 2033（令和15）年度 まで 10年間

寄せられた意見を反映するためパブリックコメントを実施。（R6.1.10～29 提出意見なし）

## 計画の構成

### 第1章 計画の概要

- 1 計画策定の趣旨
- 2 計画の位置づけ
- 3 計画の理念
- 4 計画の基本目標・基本方針
- 5 計画の進め方
- 6 計画の期間

### 第2章 岩見沢市の概要

- 1 人口の状況
- 2 死因別死亡の状況
- 3 医療費等の状況

### 第3章 施策の展開

- 1 分野別の現状と目標
  - (1) 栄養・食生活
  - (2) 身体活動・運動
  - (3) こころの健康
  - (4) 歯・口腔の健康
  - (5) たばこ
  - (6) 飲酒
  - (7) 生活習慣病予防・健康管理
- 2 計画の推進体制
- 3 計画の進捗管理・評価

## 計画理念・目標

すべての市民一人ひとりが、健康で生きがいをもって暮らすことができる「人もまちも企業も元気で健康」な「健康経営都市」を実現するための取組みを進めます。

### 基本目標

### 健康寿命の延伸

個人の行動と健康状態の改善に加え、個人をとりまく社会環境整備や、その質の向上を通じて健康寿命の延伸を実現します。

### 基本方針

### 人もまちも企業も元気で健康

「健康寿命の延伸」を総合的にかつ効果的に展開するため、「人もまちも企業も元気で健康」を基本方針とし、健康づくりを進めます。

## 計画体系

分野	目標	基本方針
栄養・食生活 	栄養バランスのとれた健康な食生活を心がけ、適正体重を維持しましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 栄養バランスのとれた健康な食生活の普及</li> <li>● 適正体重の維持や減塩等に配慮した食生活の推進</li> </ul>
身体活動・運動 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 日ごろから適度な運動をこころがけましょう</li> <li>● 日常生活で、意識的に身体を動かす工夫をしましょう</li> </ul>	個々のライフスタイルに合わせた運動習慣の確立
こころの健康 	ひとりで悩まず家族や友人、相談機関に話しましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>● こころの健康づくりの推進とうつ病予防の啓発</li> <li>● 自殺対策を支える人材の育成と資質向上</li> <li>● 悩みの相談支援体制の整備</li> <li>● 関係機関や地域ネットワークとの連携推進</li> </ul>
歯・口腔の健康 	口の中を清潔に保ち一本でも多く歯を残しましょう	定期的に歯科健診を受診し口腔機能の維持・向上を図る
たばこ 	みんなでたばこの害を知り禁煙や受動喫煙の防止に取り組みましょう	たばこによるリスクについての知識を深め喫煙や受動喫煙を防止する
飲酒 	飲みすぎに注意して上手にお酒と付き合いましょう	未成年者の飲酒防止と節度ある適度な飲酒の知識の普及
生活習慣病予防 ・健康管理 	いつまでも元気で健康に暮らせるよう、自分にあった健康づくりに取り組みましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自分の健康状態を知り生活習慣病の予防と改善に努める</li> <li>● 人とのつながりや交流を保ち、身体的・精神的な健康のみでなく社会的な健康づくりによる well-being<sup>※</sup>の実現</li> </ul>

※ well-being : 身体的・精神的・社会的に良好な状態であること

## 計画体系

分野	ライフステージ別の方針				
	乳幼児期(妊娠期) 0～5歳	学齢期 6～18歳	青年期 19～39歳	壮年期 40～64歳	高齢期 65歳～
栄養・食生活 	食への体験の向上	基本的な食習慣の促進	朝食摂取率の向上	食生活の改善	
身体活動・運動 	健康な体の育成	適切な運動習慣の定着	日常生活における歩数の増加		介護予防の推進
こころの健康 	子育てに関する相談体制の充実	健やかに成長するための環境整備	<ul style="list-style-type: none"> <li>・こころの健康や自殺予防について職場や地域で支える体制の整備</li> <li>・自殺予防対策を支える人材の育成</li> </ul>		
歯・口腔の健康 	歯を大切にする習慣づけ		むし歯・歯周病の予防		口腔機能の維持・向上
たばこ 	乳幼児の受動喫煙防止	未成年の喫煙防止	喫煙を防止する社会環境の形成		
飲酒 	妊娠・授乳中の禁酒	飲酒の健康影響の啓発による未成年者の飲酒防止	適度な飲酒の理解と普及		
生活習慣病予防 ・健康管理 	健全な発育・発達の促進	適切な生活習慣の形成	積極的な健康づくりの取組み推進と生活習慣改善による病気の発症及び重症化の予防		介護予防の推進