

第3次

健康おおむら 21 計画



令和6年3月 大村市

はじめに



生涯にわたりいつまでも健やかにいきいきと暮らすことができることは、すべての人々の願いであり、健康であることは、希望やいきがいをもち心豊かな人生を送るためには欠かすことのできない大切なものです。

本市においては、平成26年に「第2次健康おおむら21計画」を策定し、基本理念を「健やかでこころ豊かに暮らせるまち おおむら」と掲げ、生活習慣病の発症予防及び重症化予防に重点を置いた市民の健康づくりに取り組んできました。その結果として、健康寿命は着実に伸びてきています。

しかしながら、将来的に少子高齢化による生産年齢人口の減少、仕事や育児・介護との両立、多様な働き方など社会の多様化、ICTの急速な進歩などの社会変化が予想されています。そのため、より長く元気に暮らしていくための基盤として、健康の重要性は高まってきており、子どもから高齢者まで誰一人取り残さない健康づくりの取組をさらに強化していくことが求められています。

本計画では、本市の現状や課題を踏まえ、これまでの基本理念、ライフステージに着目した身体とこころの健康づくりと、健康を支え守る環境づくりの取組を引き継ぎ、強化すべき点を整理し、さらに推進していくこととしております。

「自分の健康は自分で守る」。市民の皆様一人ひとりがご自身の健康意識を高く持ち、市全体の健康づくりの機運を高め、「ONE OMURA」で健康寿命の延伸に取り組んでいきましょう。

最後に、本計画を策定するにあたり、市民の皆様をはじめ、ご尽力いただいた大村市健康づくり推進協議会の委員の皆様から心から感謝申し上げます。

令和6年3月 大村市長 園田 裕史

【第3次健康おおむら21計画 目次】

総論

1 計画の目的

(1) 計画策定の背景

- ① 人口構造の変化・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- ② 国・県の動向・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- ③ 本市の取組・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2

(2) 本市の現状と課題

- ① 平均寿命と健康寿命・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
- ② 第2次計画の評価・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5
- ③ 生活習慣・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
- ④ 疾病構造・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7

2 計画の基本的な考え方

(1) 計画の位置づけ

- ① 国・県の計画との整合性・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9
- ② 本市の関連計画との整合性・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9

(2) 計画の期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9

(3) 基本理念・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10

(4) 基本目標・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11

(5) 策定及び推進体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12

各 論

【基本目標 1】 ライフステージに応じた身体	健康づくり	1 3
(1) 胎児期（妊娠期）	：母体の健康づくり	1 6
(2) 乳幼児期	：生活習慣の基礎づくりと発達促進	1 7
(3) 学童期	：正しい生活習慣の定着と基礎体力の向上	1 9
(4) 思春期	：正しい生活習慣の定着と基礎体力の向上 及び自己管理能力の育成	2 1
(5) 成人期	：健康状態の把握と正しい生活習慣の維持 及び生活習慣病の発症・重症化予防	2 3
(6) 壮年期	：健康状態の把握と正しい生活習慣の維持 及び生活習慣病の発症・重症化予防	2 5
(7) 高齢期	：生活習慣病の発症・重症化予防 及び身体機能の低下抑制	2 7
【基本目標 2】 ライフステージに応じたこころ	健康づくり	3 0
(1) 胎児期（妊娠期）	：こころの健康の保持・増進	3 3
(2) 乳幼児期	：こころの発達促進	3 4
(3) 学童期	：こころの健康増進	3 6
(4) 思春期	：こころの健康増進	3 8
(5) 成人期・壮年期	：こころの健康の正しい理解と こころの健康の維持・向上	4 0
(6) 高齢期	：生きがいづくりと社会参加の促進及びこころの健康の維持	4 2

【基本目標3】健康を支え守るための環境づくり	44
（1）デジタル技術を活用した健康づくり	46
（2）健康づくりに取り組みやすい環境整備	47
（3）多様な団体との連携による健康づくり	48

指標・数値目標一覧

1 指標及び数値目標一覧	50
--------------	----

資料編

1 第2次計画の評価指標と市民の健康状態	53
2 大村市健康づくり推進協議会設置要綱	63
3 大村市健康づくり推進協議会委員名簿	65
4 大村市健康づくり庁内推進委員会設置要綱	66
5 計画策定の経過	68