

## 第4章 計画の基本的な考え方

### 第1節 計画の基本理念

健康は、心身の健康に限らず、病気や障がいを持つ人を含め、自分の人生をいかに充実してこころ豊かに過ごすかという生活の質を高めることが重要と考えられます。また、同時に健康寿命を延伸することが、健やかで幸せに暮らし続けるという目標であるといえます。

そのために、市民一人ひとりが健康についての正しい知識を持ち、主体的に健康づくりに取り組むことにより、自ら心身の健康状態を知り、生活習慣の改善（一次予防）や重症化予防（二次予防）に取り組み、高齢者になっても要介護状態となることを予防する生活を送ることが重要です。

また、平成30年3月に策定された「じょうそう未来創生プラン（常総市総合計画）」では、保健・医療施策分野の目標として「生涯にわたり市民の健康を守り、育む」と定めています。

市民が生涯にわたり健康でいきいきと暮らす環境づくりを目指すとともに、がん予防対策、生活習慣病対策、精神保健、歯科口腔保健、食育などへの取り組みを強化し、市民の「健康寿命」の延伸を推進していきます。

#### 【基本理念】

すべての市民が 健やかでこころ豊かに

生活できる常総市

## 第2節 計画の基本方針

基本理念を実現するために、次の基本目標を掲げ、目標達成のための施策を推進します。

### (1) 一次予防の重視

脳血管疾患や糖尿病などは「生活習慣病」といわれ、食生活や運動など私たちの普段の生活習慣が、その発症に影響していると考えられています。

また、歯や口腔内の健康状態が、生活習慣病の発病やその悪化に影響するとともに、骨粗しょう症や認知症などが健康寿命に関わることがわかってきています。

これまでの病気に対する早期発見・早期治療にとどまることなく、歯科口腔を含む身体面や精神面において、積極的に健康を増進し病気の発生そのものを予防する「一次予防」に重点をおいた健康づくりを推進します。

### (2) 健康に関わる環境整備の推進

市民が主体的に取り組める健康づくりを推進していくには、生活習慣を改善し、健康づくりに取り組もうとする個人を、社会全体として支援していく環境を整備することが重要です。

行政や医療機関、関係団体、学校、企業などの関係者が連携し、個人の健康づくりを社会全体で支援していく体制づくりを進めます。また、地域医療の推進を図っていきます。

### (3) 具体的目標設定による健康づくり

健康づくりを効果的に推進するため、市民アンケート調査や各種保健データ、健診データから課題を抽出するとともに、その課題の解決のため具体的な数値目標を掲げ、計画の達成度を評価する指標とします。

### (4) 市民が主役の健康づくり

個人の健康づくりの主役は市民一人ひとりです。市民自らが積極的に健康づくりに取り組めるよう、意識の高揚を目指して、行政が様々な角度からバックアップします。

### 第3節 常総市の課題と重点施策

常総市では、呼吸器系疾患患者数が多く、死亡する者の割合が高くなっています。また、喫煙率も5年前に比べ男女とも高くなっています。後期計画ではここを重点として事業を展開していきます。

平成27年度死因別死亡率			
1位	悪性新生物 (がん)	①気管, 気管支及び肺	27.1%
		②胃	
		③結腸	
2位	心疾患(高血圧性を除く)		16.3%
3位	肺炎		9.6%

疾病項目毎の患者数(延べ人数) 国保レセプト		
1位	呼吸器系の疾患	10,000人
2位	消化器系の疾患	8,761人
3位	内分泌, 栄養及び代謝疾患	8,134人

喫煙率	H24	H29
男性	27.8%	30.2%
女性	8.7%	10.7%

今回のプランでは、国で推進している「健康日本21」の施策項目にはない「第6節病気の予防」を施策として盛り込み、健康寿命の延伸のために、市民、地域、行政でそれぞれが行うべきことを目標としてかかげました。

#### 【重点施策】

##### (1) 肺がん検診(胸部レントゲン検査)の受診率向上

- ①検診の必要性を周知(広報・イベント等で実施)
- ②休日(土・日曜日)検診を実施し、受診しやすい環境の整備
- ③平成30年度に、県の補助金を活用し、国立がん研究センターが推奨している資材(ハガキ)を使用し肺がん検診受診勧奨を実施

##### (2) 喫煙によるたばこの害について各ライフステージへの周知

- ①教育委員会と連携し、学童期から周知
- ②成人式にリーフレットを配付
- ③喫煙にかかる費用を認識してもらうように啓発
- ④COPD(慢性閉塞性肺疾患)の正しい知識普及
  - ・常総市健康カレンダー(全戸配布)
  - ・広報・イベントでリーフレット配付
- ⑤子育て世代への禁煙外来の支援(予算がついたら)

### (3) 肺機能向上のための取り組み（肺活量の増進）

- ①JOSO☆ハッピー体操の普及
- ②常総市ヘルスロードの普及
  - ・新コースを市民より募集

## 第4節 計画の目標

生活習慣の多様化により疾病構造が変化し、生活習慣病の割合が増加するとともに、寝たきりや認知症のように高齢化に伴う機能の低下も増加しています。

これらの疾患は、生命に関係するだけでなく身体の機能や生活の質にも影響があるため、生活習慣病の予防はもとより、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上などにも取り組み、健康寿命を延伸することが重要です。

そこで、本計画においては、各分野の目標値の他に、共通目標として、「健康寿命の延伸」を掲げ、各種健康関連事業を推進していきます。

## 第5節 計画の体系

「健康プランじょうそう」の基本理念と計画の体系図を以下に示します。国や県の計画では「健康を支える生活習慣の改善」として5つの分野を掲示していますが、本計画では、「食生活の充実」、「身体活動・運動の推進」、「休養・こころの健康の推進」、「歯・口腔の健康の推進」、「たばこ・アルコール対策の推進」、「病気の予防」の6分野とします。

また、それぞれについてライフステージを定め、「妊娠期・乳幼児期（0～6歳）」、「学童期・思春期（7～19歳）」、「青年期（20～39歳）」、「壮年期（40～64歳）」、「高齢期（65歳以上）」それぞれについて、具体的な健康づくりのための行動を設定します。

本計画の主体は市民一人ひとりですが、市民が健康づくりを推進していくためには地域や事業者、行政の協力が不可欠なため、それぞれの役割を定め、計画を推進します。

