

第1章 計画の基本的考え方

1 計画策定の背景

21世紀の日本は、少子高齢化の進展や食生活などの社会環境の変化に伴い、がんや心疾患などの生活習慣病の増加及び寝たきりや認知症などの要介護高齢者の増加により、医療費の増大や生活の質の低下を招いています。

このため、疾病による負担が極めて大きな社会になるものと考えられており、若年期から高齢期までのライフステージに適した総合的な健康づくり対策が求められています。

このような中、国は健康寿命を伸ばし、生活習慣を改善して、国民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組める社会の実現を目指した「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を平成12年3月に策定しました。

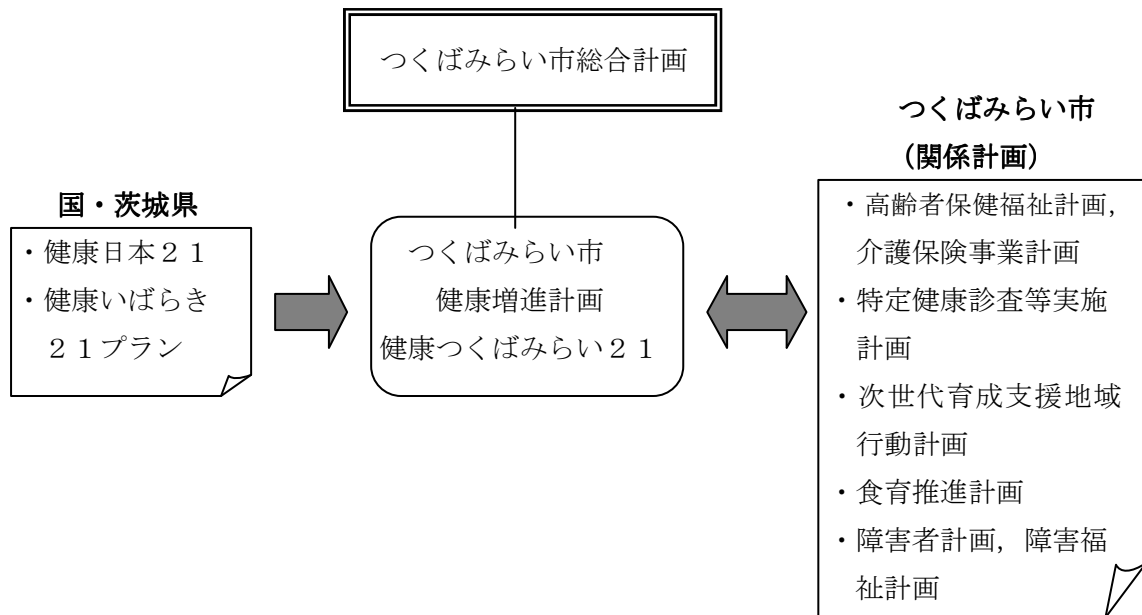
さらに平成15年5月には健康増進法が施行され、その推進が図られています。

県においては、県民一人ひとりが積極的に健康づくりに取り組み、すべての県民が健康で明るく暮らせる社会の実現を目指した「健康いばらき21プラン」を平成13年3月に策定し、推進しています。

このような状況を踏まえ、市においても、生活習慣病の予防に取り組み、市民一人ひとりが生涯を通じて健康を実現していくことが重要な課題となっています。

2 計画の位置づけ

- (1) 健康増進法に基づく市町村健康増進計画として、「健康日本21」や「健康いばらき21プラン」を参考としながら、地域特性を踏まえた計画とします。
- (2) つくばみらい市総合計画（新基本計画：平成24～29年度）の保健福祉分野の個別計画として位置づけ、各種施策の実現に貢献します。
- (3) 市民自らが取り組む健康づくりと生活習慣病の予防をより積極的に推進していくための計画とします。



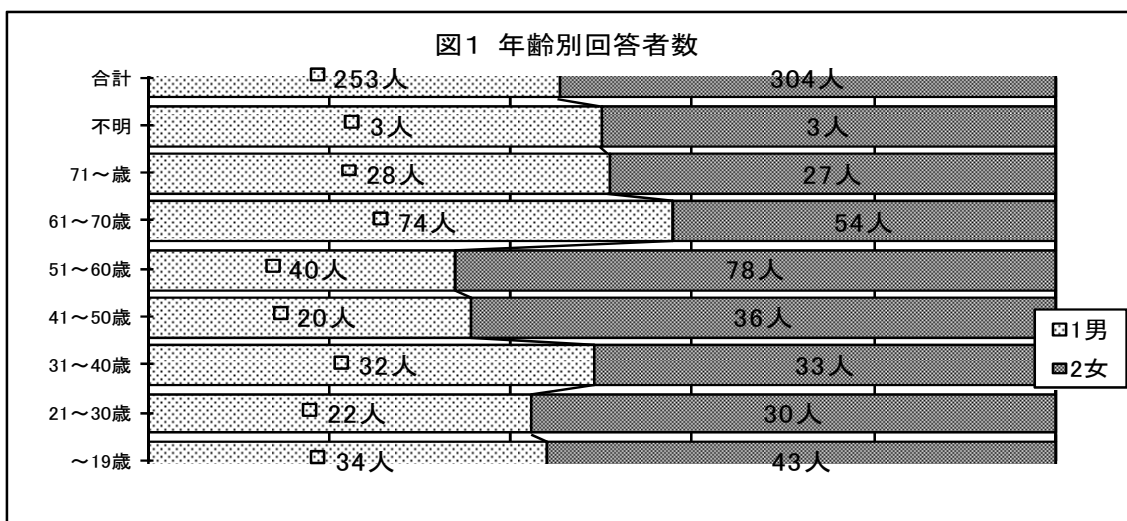
3 計画の期間

本計画は、平成24年度から平成27年度までの4年間の計画とします。

4 アンケート調査の実施

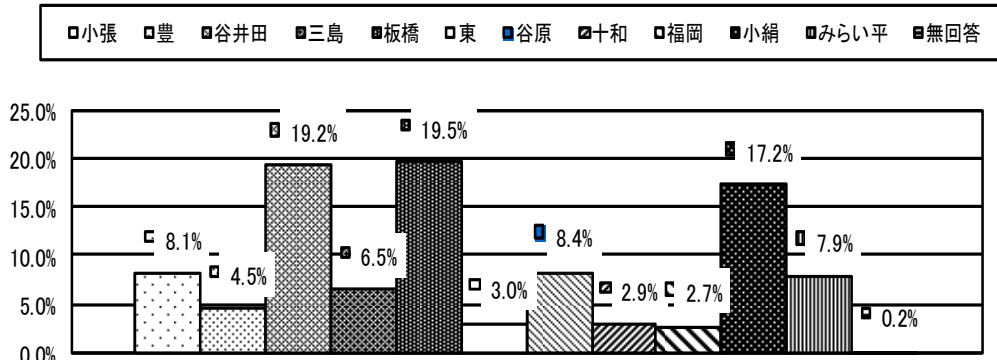
市民の健康づくりの現状等を把握するとともに、市民の声を計画に反映させるために、平成21年3月に18歳以上の市民1,500人を対象に無作為抽出によるアンケート調査を実施しました。

回収率は、37.2% (558人/1,500人) です。



※性別不明 (51~60歳) 1人が人数に含まれていません。

図2 回答した人の地区別割合



5 計画の基本目標

「すべての市民が生涯にわたり健康で明るく元気に生活できるまちの実現」

(1) 健康寿命の延伸

すべての市民が健康で心豊かに充実した生活を送り、生きがいや幸せを実感できる。

(2) 壮年期死亡の減少

壮年期（40から64歳）における生活習慣病による死亡を減少させる。

(3) 生活の質の向上

寝たきりや認知症にならず、健康で自立した生活ができる期間を延ばす。