

第2章 健康のまちづくりに向けて



1 健康のまちづくりが目指すもの

基本理念 ー健康のまちのあるべき姿ー

人と地域 誰もがかがやく健康のまち はんのう

地域の中で、誰もが生涯にわたりいきいきと自分らしく充実した生活を実現し、健やかで輝きながら暮らすことができるまちを目指します。全ての市民が、住み慣れた地域で互いに尊重し合い、誰もが健康づくりに取り組める地域づくりを進めます。

本市では、これまでの健康づくりの取組における成果や評価をふまえ、野菜プロジェクトの推進とウォーキングの振興を活動の柱とした地域ぐるみの健康づくりを継承し、新たに「働く世代と子育て世代」の健康づくりを重点施策として、市民の「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小及び健康づくりの取組に関する世代間の格差縮小」を図ります。



■健康寿命の延伸

平成27年の本市の健康寿命は男性17.47年、女性19.98年であり、男性、女性ともに延伸しています。また、埼玉県と比較すると、男性はやや長く、女性はやや短くなっています。

ここ5年間における本市の健康寿命は男性、女性ともに埼玉県の伸び幅を上回るものとなっています。今後も、引き続き健康寿命の延伸を図ります。

関連指標	健康寿命の延伸
------	---------

区 分	飯 能 市			埼 玉 県		
	前回数値 (H22)	実績値 (H27)	目標 (H32)	実績値 (H27)	目標 (H32)	
65歳 健康 寿命	男性	16.81年	17.47年	18.10年※	17.19年	17.63年
	女性	19.46年	19.98年	20.60年※	20.05年	20.26年

※第5次飯能市総合振興計画に準じた目標設定としています。

出典：埼玉県（衛生研究所）

■健康格差の縮小と健康づくりの取組に関する世代間の格差縮小

人生の早期における生活環境（家庭の状況や社会経済状況等）や生育における経験が、生涯にわたり個人の健康に大きく影響を及ぼすと言われています。

特に、子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ生きる力を身につけていくためには何より「食」が重要であるといわれており、本市では予防の視点から、幼少期の段階から食育を推進します。

併せて、妊娠中の保健指導や健康教育等を通じて健康づくりを支援するとともに、企業と協力しながら「働く世代と子育て世代」の健康づくりを重点的に推進し、将来における健康格差の拡大の防止に努めます。

関連指標	○健康格差の縮小 ○健康づくりの取組に関する世代間の格差縮小
------	-----------------------------------

指 標	前回調査 (H23)	実績値 (H28)	目標 (H33)
「主食・主菜・副菜」という言葉や意味を知っている人の割合	50.7%	53.2%	増加
この1か月間に不満やストレスが大いにあった人の割合（20歳～59歳）	24.3%	22.1%	減少
いつもとっている睡眠で休養が不足、または不足がちである人の割合	44.0%	36.5%	減少

2 健康づくりの基本目標

WHO世界保健機関が提唱する「ヘルスプロモーション」の考え方及び食育基本法の理念に基づき、「市民一人ひとりの健康づくり」の推進と、「地域ぐるみの健康づくり」の推進、及び「食育の推進」を基本目標とします。

○ 市民一人ひとりの健康づくり (自分の健康は自分で守る力をつける)

健康づくりを進めるためには、まず本人が健康の大切さを理解し、自分の健康状態をコントロールできる力を持つことが必要です。市民一人ひとりが自分の健康は自分で守る力をつけます。

○ 地域ぐるみの健康づくり (健康な生活習慣が定着し、生活の場で継承される健康のまちをつくる)

市民一人ひとりの健康づくりの取組は、生活の場の中にそれを支える環境があることで継続につながります。地域における信頼関係、人々の結びつきなどソーシャル・キャピタルの醸成と地域共生社会[※]の実現を目指した健康な生活・文化を継承する健康のまちを創造します。

○ 食育の推進 (人と人との絆により、食事の喜びや楽しさを知る食育の実現)

「食」は、身体やこころの健康増進に欠かせないものであり、人々に精神的な豊かさをもたらします。また、「食」を通じたコミュニケーションは、楽しさ・喜びを実感させ人と人との絆を結ぶことにつながります。人と人との絆や地域のつながりを意識した食育の取組を推進します。

[※] 「地域共生社会」とは、高齢者、障害者（児）、子ども向けの福祉サービスを地域全体で一体的に支える社会のことです。

3 施策の体系

基本理念	基本目標	分野別の取組
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">人と地域 誰もがかがやく健康のまち はんのう</p>	<p>○市民一人ひとりの健康づくり</p> <p>○地域ぐるみの健康づくり</p> <p>○食育の推進</p>	<p>1-1 食事・栄養</p>
		<p>① 野菜の摂取量を増やす</p>
		<p>② 適正体重を維持している人を増やす</p>
		<p>③ 適切な量と質の食事をとる人を増やす</p>
		<p>1-2 食育の推進 ※第2次飯能市食育推進計画</p>
		<p>① からだをつくる知識を身につけ、考える力を養う</p>
		<p>② 人とのつながりの中で、豊かな心をはぐくむ</p>
		<p>③ 食の生産・循環や文化を大切にする</p>
		<p>2 身体活動・運動</p>
		<p>① ウォーキング人口3万人を目指す</p>
		<p>② 運動習慣のある人を増やす</p>
		<p>③ 日常生活の中で身体を使うように心がけている人 を増やす</p>
		<p>3 休養・こころの健康づくり</p>
		<p>① ストレスを感じている人を減らす</p>
		<p>② 睡眠による休養が十分にとれていない人を減らす</p>
		<p>4 趣味・生きがい</p>
		<p>① 自分なりの趣味や生きがいを持っている人 を増やす</p>
		<p>5 喫煙</p>
		<p>① 習慣的にたばこを吸っている人を減らす</p>
		<p>② 分煙を実行していない人を減らす</p>
		<p>6 アルコール</p>
<p>① 多量飲酒する人を減らす</p>		
<p>② 妊娠している人の飲酒をなくす</p>		
<p>7 歯の健康</p>		
<p>① 歯の喪失を防ぐ</p>		
<p>② 歯周病を有する人を減らす</p>		

4 重点施策

■野菜プロジェクトの推進とウォーキングの振興

〔野菜プロジェクトの推進〕

農地を多く有する本市の特徴を活かして、生活習慣病の予防効果が期待できる野菜摂取量の増加に向けた取組を推進します。

〔ウォーキングの振興〕

本市の多様で豊かな自然環境を活かして、手軽に取り組むことができるウォーキングを推進します。

■地域ぐるみで進める健康づくり

健康づくりは、市民、関係団体、企業、行政等が実施する事業など、多岐にわたる取組が進められています。今後は、それぞれが連携・協力し合いながら更なる地域ぐるみの健康のまちづくりを推進します。

また、本市の特色である美しい自然環境や地場の食材など地域の資源を活用した「食」と「運動」を融合させた食べ歩き等も、健康づくりと併せて地域の活性化につながるものとして捉え、地域や関係団体等と連携して、更なる地域ぐるみの健康づくりに取り組みます。

■「働く世代と子育て世代」の健康づくり

健康格差の縮小や健康づくりの取組に関する世代間の格差を縮小し、更なる健康寿命の延伸を図るためには、健康づくりに関心はあっても時間に余裕がない「働く世代と子育て世代」の健康づくりを推進することが重要です。そのためには、一日のうちの多くの時間を過ごしている職場における取組が必要と考えます。経済産業省及び厚生労働省等では、従業員の健康管理を経営的な視点から考え戦略的に実践する「健康経営[※]」を推進しています。この考え方を踏まえつつ、職場における取組が推進されるよう、飯能商工会議所等と連携して企業における健康づくりの推進を図ります。

また、ワーク・ライフ・バランス[※]の視点から「働く世代と子育て世代」の人が関心を持ち、生活の中で気軽に行うことができるよう、ICT[※]を活用するなどした健康づくりに取り組みます。

※ 「健康経営」とは、従業員の健康保持・増進の取組が、将来的に収益性等を高める投資であるとの考えのもと、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践することをいいます。なお、健康経営は特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標となっています。

※ 「ワーク・ライフ・バランス」とは、仕事と生活の調和をとり、その両方を充実させる働き方・生き方のことです。

※ 「ICT」とは、インターネットを使った情報通信技術の総称です。

野菜を3倍食べて、延ばそう健康寿命！ 野菜プロジェクト



国民健康・栄養調査（平成28年）において野菜摂取量が日本一となっている長野県は、都道府県別の平均寿命（平成27年）が女性87.67歳（全国1位）、男性81.75歳（全国2位）となっています。

本市では、健康寿命を延ばすための取組として、野菜の摂取量増加を呼びかける「野菜プロジェクト」を実施しています。野菜を摂取することで、高血圧、動脈硬化、高血糖、脂質異常症などの生活習慣病を予防する効果が期待できます。

野菜をたくさん食べて、健康寿命を延ばしましょう！

歩こう、飯能。ウォーキング!!



本市では、子どもから高齢者まで、全ての年代で取り組むことができるウォーキングを推奨しています。

ウォーキングは体へ大きな負担をかけずに、体脂肪燃焼、筋力維持・強化、血行促進、脳の活性化、自律神経のバランス調整、生活習慣病の予防・改善、ストレスの発散などの効果が期待できます。

スゴ足イベント*として市内各地で実施しているウォーキングイベントに指定回数以上参加した人には、特典を差し上げます。

楽しみながらウォーキングの輪を広げていきましょう！

* 「スゴ足イベント」とは、地区行政センターや関係団体等が主催するウォーキングイベントで、主に市内を出発地または到着地とした10キロ程度のコースとなっています。

