



秋田市長
穂積 志

はじめに

平成15年3月に策定した「健康あきた市21」は、日頃からの生活習慣の改善や健康づくり運動の実践など、健康増進と発症予防という「一次予防」に重点をおいた計画として、これまで市民の主体的な健康づくりの取組を積極的に推進してきました。

今後、少子高齢化が一層進行し、医療や介護に係る負担の増加が予測されており、健康づくりに取り組む意義は、従来にも増して高まっています。併せて合併症の発症や症状の進行など「重症化予防」への対応も課題となっています。

また、国の健康日本21(第2次)では、健康寿命に関する具体的な数値や目標が掲げられました。健康寿命は、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間と定義されており、自立した日常生活を送ることが個人の健康感に大きく影響していると考えられます。

病気の発症や重症化を予防し、高齢になっても自立した日常生活を送るためには、若い時期から定期的に健康診査を受診し、栄養バランスのとれた食事や適度な運動により生活体力を維持するなど、日々の生活の中での健康への心がけが重要です。

しかし、健康づくりの取組の必要性を理解していても、行動に移し継続して取り組むことは容易ではありません。個人の健康の実現には、一人ひとりが生活習慣の改善に努めることに加え、家庭や地域、職場など、後押ししてくれる周囲の協力も不可欠です。

こうした健康づくりを取り巻く社会環境の変化や計画推進の成果ならびに課題などを踏まえて策定した「第2次健康あきた市21」では、健康づくりの課題や取組について具体的な数値目標を示し、人生の各ステージに応じた取組を、できることから実践して欲しいという思いを込めて提案しています。

この計画に基づき、市民の皆様が気軽に健康づくりに取り組めるような事業の実施や地域での健康づくり活動の支援、健康フォーラムの開催による意識啓発など、健康づくりの気運を醸成し、市民運動として定着するような取組を積極的に展開してまいります。

秋田市を元気にする原動力は「人」そのものであり、「健康」はその根幹をなすものであります。市民の皆様が健やかで生涯に渡って生きがいをもって生活が送れるよう、社会全体で健康づくりを支援していく環境を整え、元気な秋田市をめざしてまいります。

結びに、本計画を策定するにあたり、貴重なご意見、ご提言をいただきました健康あきた市21推進会議の皆様にご心からお礼申し上げます。

平成25年3月



目次

INDEX

第1章	第2次健康あきた市21の基本的な考え方	1
第1節	計画策定の趣旨	1
第2節	計画の目的	2
第3節	計画の基本的方針	3
第4節	計画の性格と位置づけ	4
第5節	計画の期間	4
第2章	第1次健康あきた市21の最終評価	5
第1節	第1次計画最終評価の目的	5
第2節	第1次計画最終評価の概要	5
第3節	第1次計画最終評価のまとめ	6
第4節	第1次計画最終評価の目標値達成状況一覧	9
第3章	市民の健康状況と課題	13
第1節	保健統計からみた市民の健康	13
第2節	主な疾患の現状と課題、健康目標	23
第4章	健康づくりの目標および指標	34
第1節	健康づくりの重点分野	34
第2節	各分野における目標設定の考え方	35
第3節	重点分野別目標	36
第4節	重点分野別の指標と取り組み	37
(1)	栄養・食生活	37
(2)	身体活動	46
(3)	こころの健康づくり	53
(4)	たばこ	59
(5)	アルコール	66
(6)	歯・口腔の健康	71
(7)	健診（検診）	78
第5章	ライフステージ別の健康づくり	83
第1節	ライフステージ別の重点目標	83
第2節	ライフステージ別の取り組み	84
第6章	計画の推進体制	96
第1節	計画の推進体制	96
第2節	健康づくりを支える地域活動	97
第3節	計画の推進組織	97
第4節	健康づくりを推進する場とそれぞれの役割	98
第5節	推進主体の基本的な役割	99

参考資料

1	第2次計画 目標項目・目標値一覧	101
2	策定経過	106
3	計画策定の組織体系	107
4	健康あきた市21 推進会議委員名簿	108
5	健康あきた市21 庁内連絡会委員名簿	109

