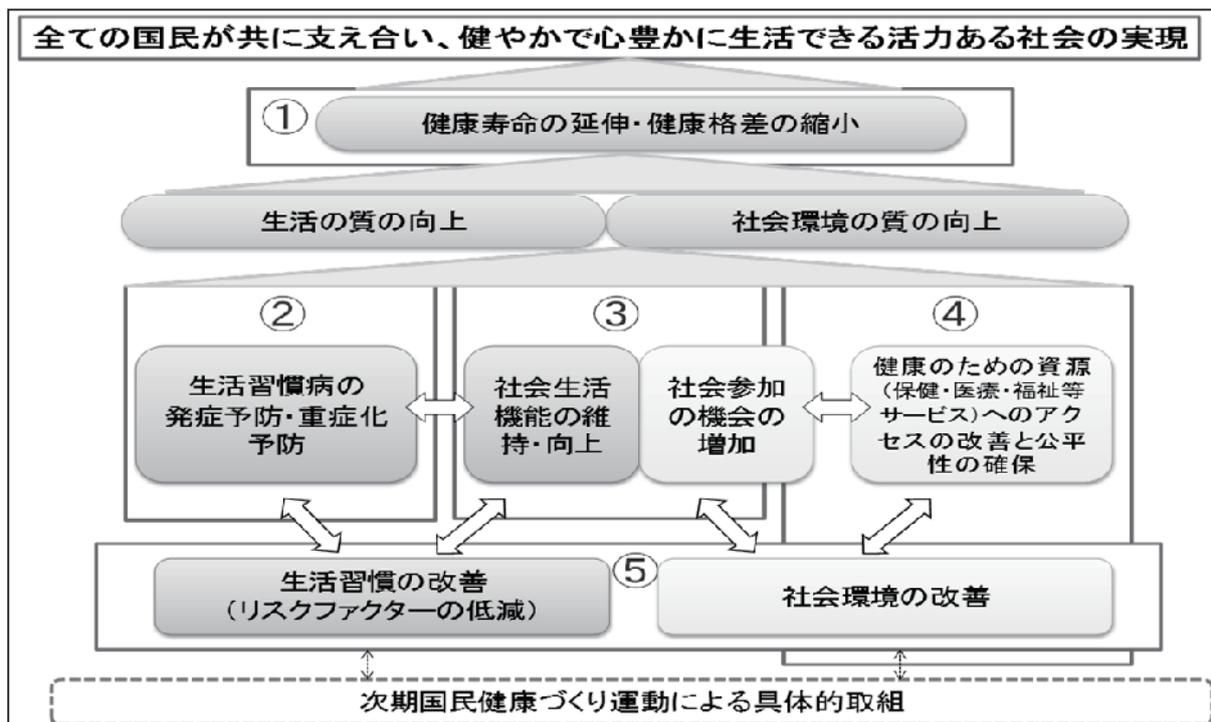


## 第2章 計画の基本的な考え方

### 1 基本理念（目指す姿）

- ・ 長野市健康増進計画「新・健康ながの21」（平成23年度～平成28年度）では、前計画の基本的な考え方を継承するとともに、「生涯を通じて市民の健やかな暮らしを実現する健康長寿のまち“ながの”を目指す」を基本理念に、また、第二次長野市食育推進計画（平成25年度～平成28年度）では、単なる“周知”にとどまらず、“実践”に重点を置き、「食を通じて“いのち”“からだ”“こころ”を育み 郷土を育み 元気なまち“ながの”を創る」を基本理念として、健康づくり及び食育の推進に取り組んできました。
- ・ 「健康日本21（第二次）」（平成25年度～平成34年度）では、日本における近年の社会経済の変化とともに、急激な少子高齢化が進行する中で、10年後（平成34年度）の人口動態を見据え、「全ての国民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会」を目指す姿に掲げています。

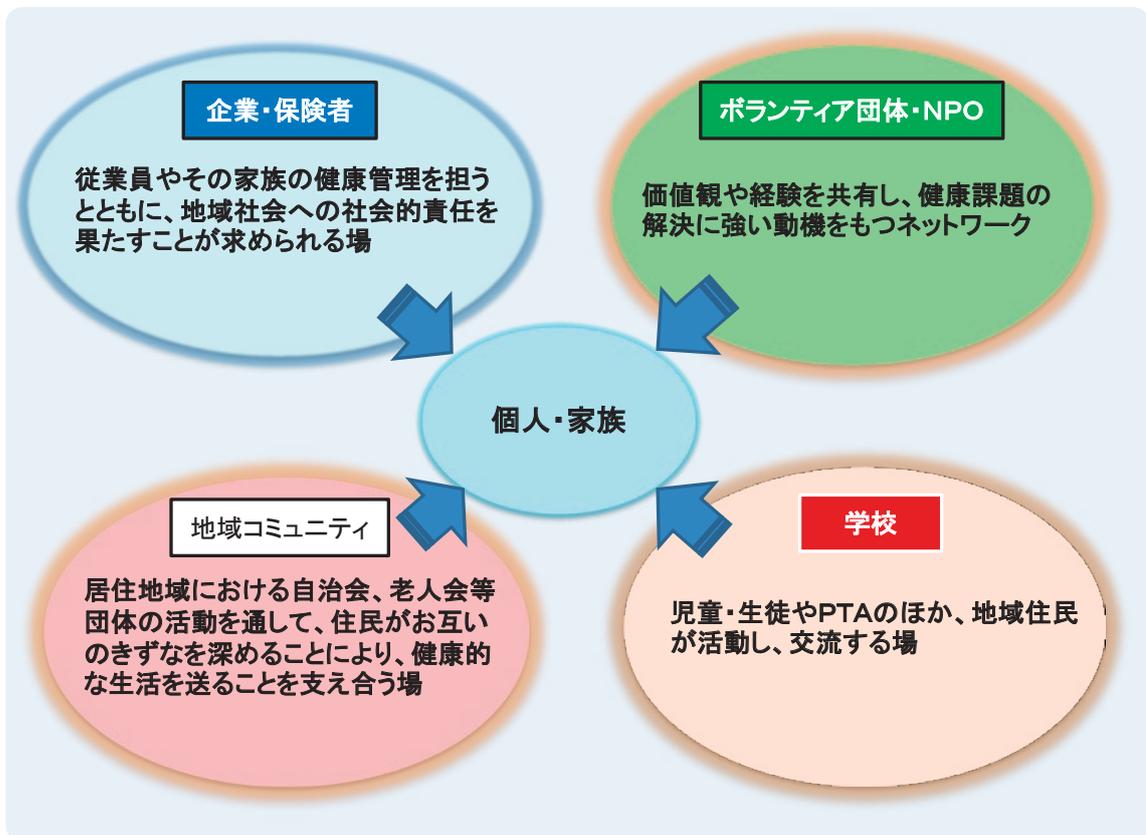
健康日本21（第二次）の概念図



- ・ 第三次食育推進基本計画（平成28年度～平成32年度）では、若い世代の食生活改善の必要性等を踏まえた上で、子どもから高齢者までの生涯を通じた食育を推進するとともに、「健康寿命の延伸」に向けて、生活習慣病の予防に取り組むことや「食」の循環及び環境を意識し、また、食文化の継承に向けた食育の推進を図ることに重点が置かれています。

- ・ 第五次長野市総合計画（平成 29 年度～平成 38 年度）では、目標とする「まちの将来像」を、幸せ実感都市『ながの』～“オールながの”で未来を創造しよう～と定めています。市全体の「幸せ」の総和の拡大を目指していくことを「幸せ実感都市」と表わし、多くの市民が本市への誇りを胸に未来への希望を実感できるよう、全市を挙げてまちづくりに取り組むことを「“オールながの”で未来を創造しよう」と表現しています。
- ・ 健康とは、単に「病気がない」ということだけではなく、自分自身が感じるものであり、日々、自分らしく喜びや生きがいを持って生活できる状態であると考えます。また、地域のつながりの強さが健康にも影響を及ぼすことについての報告がなされており、住民相互の信頼関係に基づく地域のソーシャル・キャピタルの醸成と活用を通じた健康なまちづくりの推進の視点も重要です。

(イメージ図)



- ・ これらの考え方などを踏まえ、本計画の基本理念（目指す姿）を次のように定めます。

**すべての市民が支え合い、健やかで心豊かな暮らしを実感できるまち“ながの”**

- ・ 本計画は、平成 29 年度から平成 34 年度までの 6 年間をかけて進める市民全体の“健康づくり運動”でもあります。そこで、次に掲げるキャッチフレーズの下、市民、行政、関係機関・団体等が協働して、健康づくり運動を推進していきます。

## 健やか未来都市“ながの”

(参考)

### 健康長寿 6 か条

市民が、いつまでも健康に過ごせるよう、健康づくりの意識を高め、実践いただくポイントとして、平成 26 年度に「新・健康ながの 2 1～健康長寿 6 か条～」を策定しました。様々な機会や媒体を活用して周知しています。

#### 健康は 禁煙・運動・食生活

- ・ 肥満や糖尿病などの生活習慣病にならないために、禁煙や適度な運動、規則正しい食生活を実践しましょう。

#### 子どもから かかさず手入れ 歯も口も

- ・ 虫歯や歯周病にならず、生涯にわたって自分の歯でしっかり噛めるよう、子どもの頃から予防しましょう。

#### うけましょう 年に一度の 健康診断

- ・ 年に一度は健康診断を受けて自分の健康状態を知り、その上で自分に合った生活習慣を実践しましょう。

#### なやみごと 話して守ろう こころの健康

- ・ 不安、悩み、ストレスを一人で抱え込まず、家族や周りの人などに相談して、心の健康を保ちましょう。

#### がん検診 受けて安心 自分の体

- ・ 日本人の 2 人に 1 人は、一生のうちに何らかのがんに罹患し、3 人に 1 人はがんで亡くなっています。がん検診を定期的に受診し、早期発見につなげましょう。

#### のりものに 頼らず歩こう あと 10 分

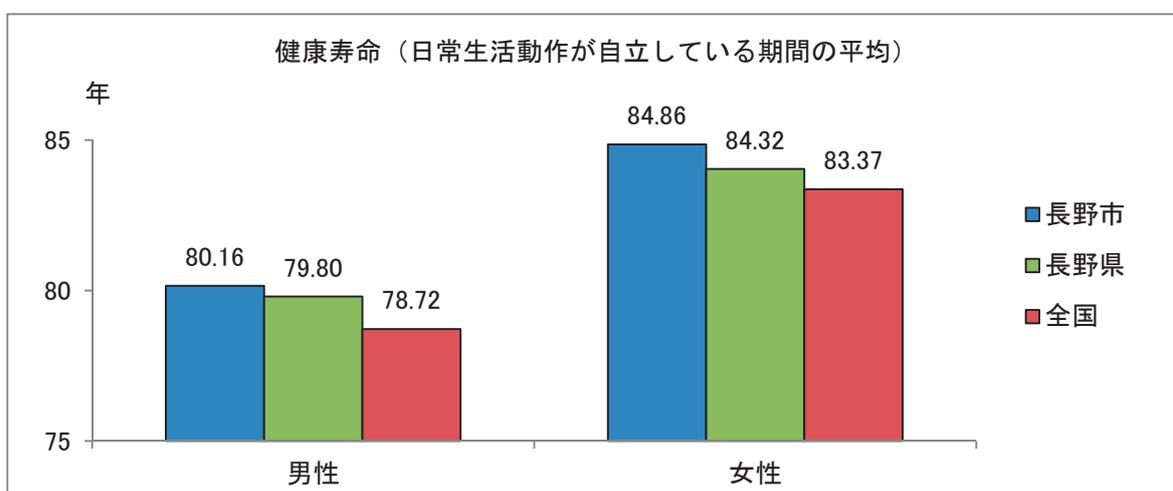
- ・ 糖尿病、心臓病、脳血管疾患、がん等になるリスクを下げるために、これまでより毎日 10 分多く歩きましょう。

## 2 計画全体の目標（成果）

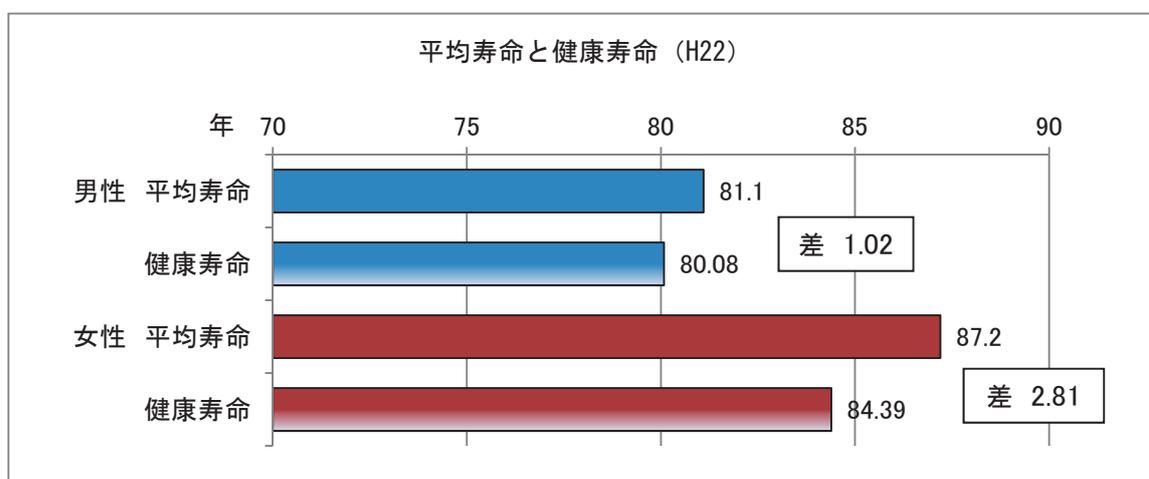
本計画の基本理念「すべての市民が支え合い、健やかで心豊かな暮らしを実感できるまち“ながの”」を目指し、計画全体の目標（成果）を次のとおり設定します。

### 市民の健康寿命の更なる延伸

少子高齢社会の到来の中で、基本理念の実現に向け、社会全体で支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある長野市をつくるためには、現在、全国トップ水準にある健康寿命（日常生活動作が自立している期間の平均）を更に延伸させることが必要であり、本計画全体の目標とします。



H25 厚生労働省「市町村別生命表」「厚生労働科学研究班」



H22 厚生労働省「市町村別生命表」「平成24年度厚生労働科学 健康寿命研究」

## ○ 指 標

No.	目標項目	現状	目標	出典
1	健康寿命の延伸（日常生活動作が自立している期間の平均）	男性 80.81 年 女性 84.97 年	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加	H27 人口動態統計

### ●健康寿命

「健康寿命の算定方法の指針」（「平成 24 年度厚生労働科学研究費補助金による健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」）では、健康寿命を「ある健康状態で生活することが期待される平均期間（またはその指標の総称）」とし、次に掲げる 3 種類の算定方法を示しています。

#### 算定方法 1 「日常生活に制限のない期間の平均」

日常生活動作（起床、衣服着脱、食事、入浴等）、外出、仕事、家事、学業、運動（スポーツを含む）などに健康上の問題で何か影響がある場合を「不健康な状態」とみなす。

（国民生活基礎調査質問項目）

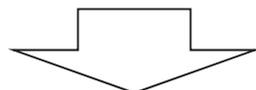
#### 算定方法 2 「自分が健康であると自覚している期間の平均」

現在の健康状態の選択肢（よい、まあよい、ふつう、あまりよくない、よくない）のうち、「あまりよくない」と「よくない」の回答を「不健康な状態」とみなす。

（国民生活基礎調査質問項目）

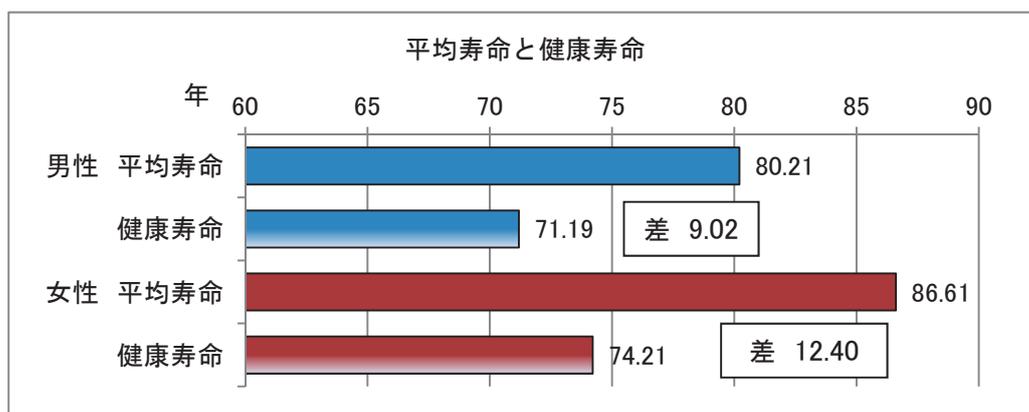
#### 算定方法 3 「日常生活動作が自立している期間の平均」

介護保険の要介護度の要介護 2～5 を「不健康な状態」とみなす。



算定方法 1 及び 2 では、「不健康な状態」の割合について、市町村別には「国民生活基礎調査」から得ることができないため、長野市をはじめ多くの市町村では、健康寿命を算定する方法として、算定方法 3「日常生活動作が自立している期間の平均」を採用しています。

#### （参考）国の平均寿命と健康寿命（「日常生活に制限のない期間の平均」）の差（H25）



### 3 計画の基本的な方向（柱）

本計画全体の目標である「市民の健康寿命の更なる延伸」に向けて、市民一人ひとりが、生活習慣の改善に取り組み、生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底を図るとともに、地域社会全体で相互に支え合いながら、個人の健康を支え、守るための環境を整えていくことを本計画の基本的な方向（柱）とします。

#### 基本的方向1 健康に関する生活習慣の改善

健康を増進させる基本的要素となる「身体活動・運動・スポーツ」「栄養・食生活、食育」「こころの健康・休養」「喫煙」「飲酒」「歯・口腔の健康」に関する生活習慣の改善に取り組みます。

#### 基本的方向2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

がん、循環器疾患、糖尿病など非感染性疾患の発症リスクとなる危険因子に対処するための生活習慣の改善に加えて、生活習慣病の発症予防と重症化予防に取り組みます。

#### 基本的方向3 健康を支え、守るための社会環境の整備

個人の健康は、家庭・地域・学校・職場などの社会環境の影響を大きく受けることから、社会全体として相互に支え合いながら健康を守る環境を整えます。



## 4 ライフステージの設定

---

乳幼児期から高齢期までのライフステージにおける特徴や課題に応じて、市民が効果的に健康づくりに取り組めるように、本計画ではライフステージを次の4つに区分しています。

### ●乳幼児期（0～6歳）

《ポイント》

- ・心身の健康づくりの基礎がつくられる時期
- ・乳幼児の発育・発達にあった基礎的な生活リズムを身につける。
- ・子どもたちが健やかに育つよう、安心して子育てができる環境を整える。

### ●学童・思春期（7～19歳）

《ポイント》

- ・生活習慣が定着し、身体的・精神的な発達が最もめざましい時期
- ・家庭と学校が協力しながら、望ましい生活習慣を確立する。
- ・健康や食育に関する学習を通して、健康状態を自分自身で管理できるようになる。

### ●青年・壮年期（20～64歳）

《ポイント》

- ・20～30代は、仕事や子育てが中心となり、健康の維持・増進が重要な時期
- ・40～50代では、生活習慣病の発症が増える時期
- ・自分の健康状態を知り、自分にあった望ましい生活習慣を実践する。
- ・必要な治療は継続し、生活習慣病の重症化を予防する。

### ●高齢期（65歳以上）

《ポイント》

- ・身体の機能低下が現れ、健康状態の個人差が大きくなる時期
- ・個人差はあるものの、無理をせず、健康づくりに取り組む。
- ・趣味の活動や社会活動など生きがいを持ち、自分らしい生活を送る。