

第3章 計画の基本的な考え方

1 基本理念（目指す姿）

全ての市民が健やかで心豊かに生活できるまち“ながの”の実現
～「健幸増進都市」の推進に向けて～

本市は、市民が心身ともに健康で充実した生活を送り、幸せが感じられるまち「健幸増進都市」を目指しています。本計画では、人生100年時代を迎え、社会が多様化する中で、市民一人ひとりが健康の大切さを認識し、生涯を通じて主体的に健康づくりに取り組み、自分らしく生きがいをもって生活することができるまち“ながの”の実現を目指します。

2 計画全体の目標

本計画の基本理念「全ての市民が健やかで心豊かに生活できるまち“ながの”の実現」を目指し、計画全体の目標を次のとおり設定します。

(1) 市民の健康寿命の延伸

(2) 健康だと思ふ人の割合の増加

(3) 市民の健康格差（地域格差）の縮小

(1) 市民の健康寿命の延伸

指標	現状値※	目標値	出典
健康寿命 （日常生活動作が自立している期間の平均）	健康寿命 男性 81.1年 女性 84.8年 平均寿命 男性 83.1年 女性 88.3年 (いずれも令和2年)	平均寿命の増加分 を上回る健康寿命 の増加	国民健康保険中央会 「KDB（国保データベ ース）システム*」 厚生労働省「市区町 村別生命表」

※健康寿命・平均寿命の現状値についてはP8参照

(2) 健康だと思ふ人の割合の増加

指標	現状値※	目標値	出典
自分が健康だと思ふ（主観的健康観*の高い）人の割合	85.4% (令和4年)	増加	健康づくりに関するアンケート

※自分が健康だと思ふ人の割合の現状値については P9 参照

(3) 市民の健康格差（地域格差）の縮小

指標	現状値※	目標値	出典
40 歳～64 歳の国保特定健診受診率（32 地区別）	下位 8 地区 22.8% 上位 8 地区 33.7% (令和 3 年)	上位 8 地区の平均の増加分を上回る 下位 8 地区の平均の増加	KDB システム*長野市地区別国保特定健診とレセプト*の突合一覧表
140/90mmHg 以上の高血圧未治療者の割合（32 地区別）	下位 8 地区 56.4% 上位 8 地区 40.6% (令和 3 年)	上位 8 地区の平均の減少分を上回る 下位 8 地区の平均の減少	
「糖尿病型」の未治療者の割合（32 地区別）	下位 8 地区 40.5% 上位 8 地区 17.9% (令和 3 年)		

※市民の健康格差（地域格差）に関する現状値については P10～13 参照

【健康寿命について】

健康寿命とは、「ある健康状態で生活することが期待される平均期間」を表し、国が健康日本 21（第三次）において用いている指標は、次の 3 種類あります。

- ①日常生活に制限のない期間の平均（主指標）
- ②自分が健康であると自覚している期間の平均（補完的な指標）
- ③日常生活動作が自立している期間の平均（補完的な指標）

このうち、①及び②は 3 年に 1 回全国的に行われる国民生活基礎調査の結果を基に算出され、自治体ごとに毎年算出することはできません。

一方、③は介護保険の要介護度 2～5 を「不健康」、それ以外を「健康」と定義し、平均余命から不健康期間を除いた期間を健康寿命とするもので、国民健康保険中央会が公開する国保データベース（KDB）システム*により、自治体ごとに毎年算出することができます。このため、多くの自治体が③を指標としており、長野県や同規模の自治体と比較することもできることから、本市でも③を採用しています。

3 計画の基本的方向

(1) 市民の生活習慣病の発症予防・重症化予防と生活機能の維持・向上

高齢化や産業構造の変化による生活スタイルの多様化に伴い、生活習慣病の有病者数の増加が見込まれており、その対策は市民の健康寿命の延伸を図る上で引き続き必要な課題です。「循環器病」、「糖尿病」、「がん」、「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」の発症予防・重症化予防に取り組みます。

また、加齢に伴う予備能力の低下など、ライフステージにおける心身の特性を考慮し、身体が健康な状態を維持することができるよう、「フレイル」に着目した生活機能の維持・向上にも取り組みます。

(2) 市民の生活習慣・保健行動の改善

健康を維持・増進させる基本的要素となる「健康診断・検診」や、「栄養・食生活、食育」、「身体活動・運動」、「こころの健康・休養」、「飲酒」、「喫煙」、「歯・口腔の健康」に関する生活習慣の改善に取り組み、市民の健康状態の改善を促します。

【ライフステージ別の取組】

市民一人ひとりが、それぞれの状況に合った健康づくりに取り組めるよう、上記(1)(2)においては、こども（胎児・乳幼児期～学童・思春期）、働き盛り世代（青年・壮年期）、高齢者（高齢期）の3つのライフステージの視点で、市民に望まれる行動を掲げます。

(3) 市民の行動を支える社会環境整備の推進

上記(1)(2)を実現し、本計画全体の目標「市民の健康寿命の延伸」、「健康だと思ふ人の割合の増加」、「市民の健康格差（地域格差）の縮小」を達成するためには、市民の行動を支える環境整備が求められます。市（行政）だけでなく、関係機関や団体、住民組織、企業等多様な主体により、地域とのつながりの向上、自然に健康になれる環境づくり、市民の健康づくりの働き掛けなどに取り組みます。

4 計画の全体像

