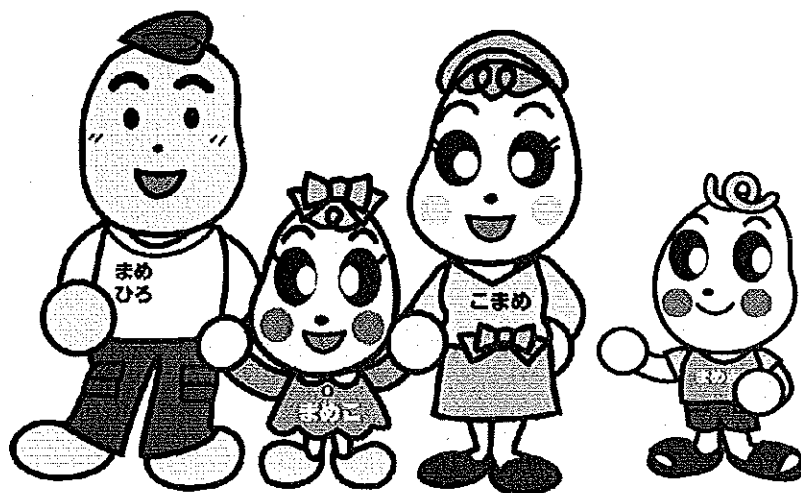


第2次 健康まつえ21基本計画

(松江市健康増進計画・食育推進計画)

～みんなで支え合い 健康寿命をのばそう～



平成25年3月

松江市

「健康都市まつえ」宣言

水と緑の豊かな自然と歴史的な文化遺産、伝統に恵まれた松江のまちで、いつまでも心身とも健康で暮らし続けられることは、私たちみんなの願いです。

私たちは、健康のありがたさに感謝し、自分にあった健康づくりに励むとともに、家庭や地域と一緒に生生涯現役をめざした健康づくりを進めます。

そして、子どもから高齢者まですべての市民が、健やかに暮らせるまちをめざし、ここに「健康都市まつえ」を宣言します。

一、松江の豊かな自然の恵みに感謝し、食を楽しみます。

一、自分にあったスポーツや運動に親しみます。

一、こころとからだをリフレッシュし、元気でいきいきと暮らします。

一、健康診断・がん検診をすすんで受け、自分の健康管理に努めます。

一、家庭や地域でのふれあいをとおして、健康づくりの輪を広げます。



平成22年4月25日 制定

松江市

はじめに

現在松江市は、「住みやすさ日本一」を目標に掲げ、子どもからお年寄りまで誰もが健康で安心・安全に暮らせるまちづくりを進めています。その中でも、市民の方が一番強く望んでおられるのは、やはり住み慣れた地域でいつまでも健康で暮らし続けることだと思っております。

国においては、「健康日本 21」の見直しに合わせ、「健康寿命（介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず、自立して健康に生活できる期間）を延ばす」という新たな考え方が打ち出されました。

本市においては、「健康づくり」を市民の方と認識を一つにして取り組もうということで、平成 22 年 4 月に「健康都市まつえ」宣言を行い、現在、この理念に基づき、「市民」「事業所」、「地域」、「行政」等が、それぞれの役割に応じて連携を図りながら積極的に「健康づくり」に取り組んでいるところです。

このような状況の中、「第 2 次松江市健康まつえ 21 基本計画」を、策定委員の皆様をはじめ、「健康まつえ 21 推進隊」や「ヘルスボランティア協議会」等の地域関係者や事業所の方など多くの住民の皆様の参加と協働で策定いただき、心より感謝を申し上げます。

この計画では、「みんなで支え合い 健康寿命をのばそう」を基本理念とし、(1) ライフステージ（各世代）、性差等に応じた健康づくりの推進 (2) 自分にあった健康づくりの推進（生活習慣病の一次予防の重視）(3) 松江らしい地域資源の活用、健康づくりを支える環境整備の推進 以上 3 つの基本方針を掲げ、この目標に向けての具体的な方策を「自助」「共助」「公助」の観点から取りまとめました。

特に、「健康寿命」を延ばすためには、ライフステージの中でも壮年期（40～64 歳）対策が重要であることから、この世代を「重点世代」と位置づけ、事業所、医療機関等と連携し、メンタルヘルス対策や望ましい生活習慣の維持、改善など「壮年期の健康づくり」に積極的に取り組んでまいります。

また、「個人の健康づくり」を支える環境整備も重要です。幸い、本市では、公民館を中心に「健康まつえ 21 推進隊」「ヘルスボランティア協議会」等、各地域において実情にあった健康づくりが活発に行われております。

こうした本市の「強み」を引き続き維持、活用し、関係機関の皆様と一緒に「健康寿命日本一」をめざし、積極的に健康づくりに取り組んでまいります。

最後になりましたが、この計画策定にあたってお忙しい中、ご尽力いただきました島根大学の塩飽副学長、松江保健所の竹内所長をはじめ、策定委員の皆様、計画策定にあたって貴重なご意見をいただいた多くの市民の皆様に心から厚く御礼申し上げます。

平成 25 年 2 月 松江市長 松浦 正敬

「健康まつえ 21 基本計画」策定に寄せて

思いもかけず、「健康まつえ 21 基本計画」策定にかかわらせていただくことになりました。1996・7 年にも松江市「住民参加の健康と福祉のまちづくりフォーラム」のコーディネータとして参加させていただきました（松江市のホームページに残していただいています）。

このフォーラムのなかで、松江市での公民館が、生涯学習のみならず地域の中核として重要な役割を果たしていること、公民館に多様な市民が集って健康福祉活動に参加しておられることに大変感銘を受けました。「健康まつえ 21 基本計画」でも、松江市の特徴である公民館を中心とした健康活動に多くのページが割かれています。

近年増加している生活習慣病や要介護状態の予防に有効な健康な生活習慣の実行には、市民のやる気が一番です。しかし、一人一人にあった生活習慣を続けるには、地域で健康に関する知識や方法を教えてくれる人、書物・ビデオ、学習会、そして励ましあって続けるためのグループ、公民館や体育館などの施設が必要です。家庭で在宅介護をするためには、かかりつけ医、訪問看護婦、ホームヘルパー、デイサービスや短期入所のできる老人施設はもちろんですが、愚痴を聞いてくれる友人やさまざまな情報を教えてくれる介護者の会も必要でしょう。

まちには、健康や福祉の資源が多く眠っています。健康な食生活を実行するために、食事のカロリーや栄養の知識を教えてくれるかかりつけ医や近所の栄養士、野菜や魚のおいしい食べ方を教えてくれる八百屋や魚屋、調理実習のできる公民館や料理学校、自己学習のできる図書館、安くて安全な食べものを購入できる青空市や生協などさまざまな人や施設が地域にあります。これらの人や施設をうまく活用できるか否かは、私たち自身の情報収集能力や対人能力、そしてまちに住む人々のつながりの強さにかかっています。

まちに多くの健康や福祉の資源が眠っているとしても、時代や環境が変われば健康や福祉の資源も新たに作り変える必要があります。これまでは、公民館や体育館をつくるのは行政の仕事でした。住民は市や議会に陳情し、つくってもらうのを待っていたのです。公民館や体育館などの建物は、不十分ながらも各地区にできました。問題はこれらの施設をどう使うかです。または、みんなが活用しやすい施設にどうつくりかえるかです。

施設づくりよりもさらに重要なのは、人づくりと組織づくりです。施設をうまく活用するためには、私たちの情報収集能力や対人能力をさらに発展させ、まちに住む人々のつながりを強くしなければなりません。私たちは健康を支えるまちをつくる過程でまなび、人のつながりを強めることもできるのです。ボランティア活動は、「自分さがしの旅」「責任ある良心にゆだねられた自由な行動」ともいわれます。人間を蘇らせるのは、施設ではなくて、市民自身の自発的な活動だと確信しています。

「健康まつえ 21 基本計画」が、こうした市民の健康活動の一助となることを祈っています。

平成 25 年 2 月

松江市健康まつえ 21 基本計画策定委員長

島根大学副学長 塩飽邦憲

目 次

□はじめに

□目次

第1章 総論

第1節 計画策定にあたって	1
1 計画策定の趣旨	1
2 計画の位置づけ	3
3 計画の期間	4
4 計画策定体制	4
5 地域ヒアリングの実施	5
第2節 松江市の現状と課題	7
1 松江市の概況	7
2 松江市民の健康状態	16
3 分野別の健康実態	28
4 現状のまとめと取り組みの方向性	34
第3節 「第1次健康まつえ21基本計画」及び 「松江市食育推進計画」の取り組みと課題	35

第2章 計画の基本的な考え方

第1節 計画の基本理念	41
第2節 計画の基本方針	41
第3節 計画の体系	43

第3章 健康づくりの推進「健康増進計画」

第1節 ライフステージ（各世代）、性差等に応じた健康づくりの推進	45
1 ライフステージの設定	45
2 ライフステージごとの取り組み	45
第2節 自分にあった健康づくりの推進（生活習慣病の一次予防の重視）	51
1 健康的な食習慣づくりの推進（食育推進計画）	51
2 運動習慣づくりの推進	54
3 休養・こころの健康づくりの充実	57
4 歯・口腔の健康づくりの推進	59
5 喫煙・飲酒対策の推進	61

第3節 松江らしい地域資源の活用、健康づくりを支える環境整備の推進	63
1 健康管理体制の推進	63
2 地域での健康づくりの推進	66
3 事業所での健康づくりの推進	68
4 学校での健康づくりの推進	70
5 分かりやすい情報提供・相談体制の充実	72
第4章 食育の推進「食育推進計画」	
第1節 計画の基本的な考え方	75
1 食育とは	75
2 基本理念	75
3 計画の基本方針	76
第2節 具体的な取り組み	79
1 個人・家庭における食育の推進	79
2 ライフステージ（各世代）に応じた食育の推進	82
3 地域・関係団体等における食育の推進	84
第5章 計画の推進	
第1節 計画の推進体制	87
第2節 数値目標の設定	88
資料編	
健診結果別まめな地区ベスト10	92
松江市健康まつえ21推進隊 活動のまとめ	93
松江市ヘルスボランティア協議会 活動のまとめ	96
事業所・地域と連携した健康づくりの輪	98
松江市健康まつえ21基本計画策定委員会	100
用語の解説	104