

第3次 健康のべおか 21（案） 【概要】

1. 計画策定の趣旨（第1章）

誰もが、より長く元気に暮らしていくための基盤として、健康の重要性は高まってきており、個人の心身の健康を保つため、健康づくりの取組を更に強化していくことが求められています。

本市は、平成15年3月に延岡市健康増進計画「第1次 健康のべおか 21」を策定して以降、健康寿命の延伸を目指した施策を推進してきました。平成22年度からは、地域医療を守る取組を発端として市民運動による健康長寿のまちづくりに取り組み、延岡市健康長寿推進市民会議により「健康長寿のまちづくり 市民運動行動計画」が策定され市民と行政の共同による運動を展開しています。

「第2次 健康のべおか 21」の計画期間が令和6年度に終了することを受け、「健康日本 21（第3次）」・「健康みやざき行動計画 21（第3次）」や、本市のこれまでの取組の評価と新たな健康課題を踏まえ、市民の健康づくりの支援を幅広い視野から展開していくための「第3次 健康のべおか 21」を策定します。

2. 基本的な考え方（第2章）

基本目標

全ての市民が健やかで心豊かに生活できるまち

本計画では、個人の行動と健康状態の改善に加え、個人を取り巻く社会環境の整備やその質の向上を通じて、健康寿命の延伸を目指します。

基本方針

（1）個人の行動と健康状態の改善

栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善に加え、望ましくない生活習慣の定着等によるがん、生活習慣病の発症予防、合併症の発症や重症化予防に関して引き続き取組を進めていきます。さらに、生活機能の維持・向上の観点も踏まえた取組を推進します。

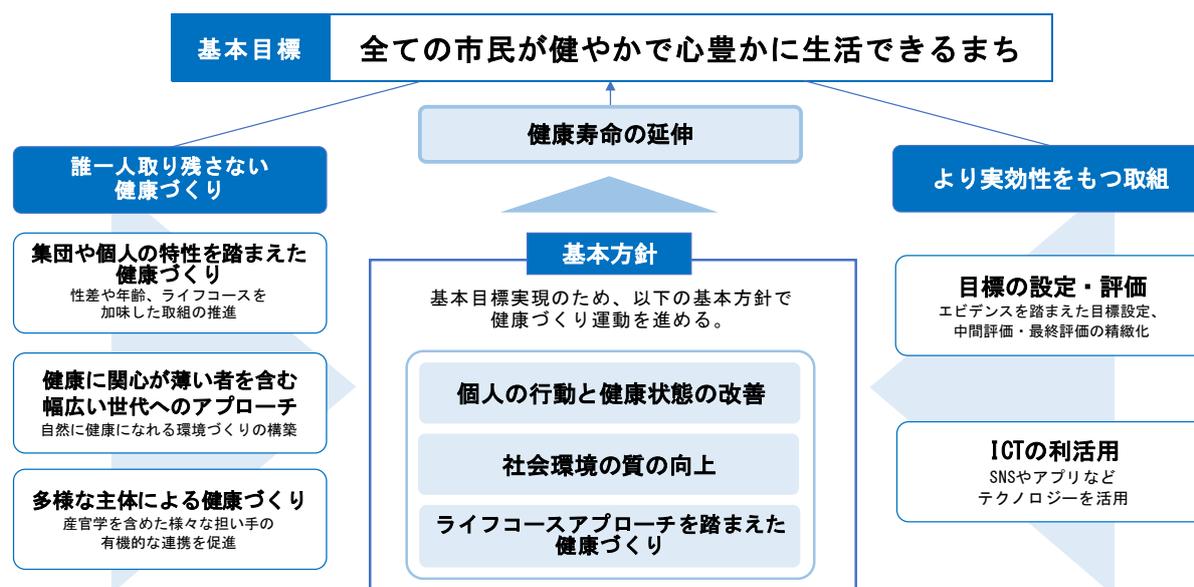
（2）社会環境の質の向上

社会とのつながりを持つことができる環境整備やこころの健康を守るための環境整備を行うことで、社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上を図ります。また、自然に健康になれる環境づくりの取組を実施し、無関心層を含む幅広い対象に向けた健康づくりを推進します。

（3）ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

社会がより多様化することや、人生100年時代が本格的に到来することを踏まえ、様々なライフステージ（乳幼児期、青壮年期、高齢期等の人の生涯における各段階）に特有の健康づくりについて、引き続き取組を進めていきます。

「第3次 健康のべおか21」の全体像



社会が多様化する中で、各人の健康課題も多様化しており、「誰一人取り残さない健康づくり」を推進します。また、健康寿命は着実に延伸してきましたが、一部の指標が悪化しており、生活習慣の改善を含め個人の行動と健康状態の改善を促す取組が必要であるため、「より実効性をもつ取組の推進」に重点を置きます。

計画の期間

本計画の期間は、令和7年度から令和18年度までの12年とします。なお、計画開始後6年目の令和12年に全ての目標について中間評価を行うとともに、計画開始後11年目の令和17年に最終評価を行うことにより、目標を達成するための諸活動の成果を適切に評価し、その後の健康増進の取組に反映します。

本計画の推進期間

年度	R6 2024	R7 2025	R8 2026	R9 2027	R10 2028	R11 2029	R12 2030	R13 2031	R14 2032	R15 2033	R16 2034	R17 2035	R18 2036	R19 2037
健康日本21 (第三次)	第3次												次期	
						中間評価				最終評価	次期計画策定	自治体次期計画策定		
健康みやざき行動計画 (第3次)	第3次													
第3次健康のべおか21	第2次	第3次										次期		
						中間評価						最終評価	次期計画策定	

3. 延岡市の現状 (第3章)

総人口や出生・死亡の推移、医療・介護の状況など、保健統計からみた市民の健康状態について記載しています。

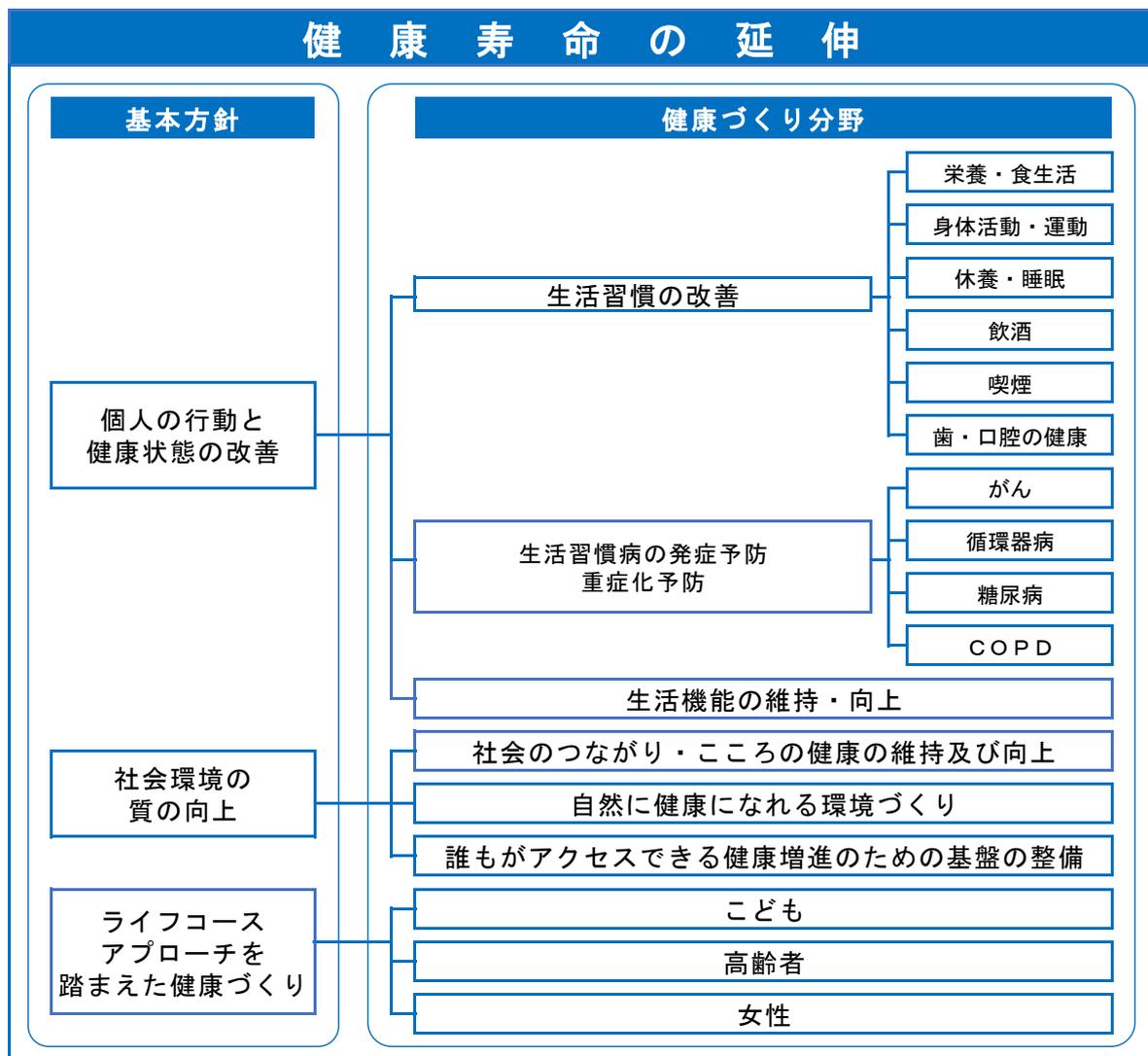
4. 各分野における健康づくりの推進 (第4章)

健康づくりの取組を一人ひとりが自らの健康のために行っていくことは、生活習慣病の発症予防、合併症・重症化予防やロコモティブシンドローム、やせ、メンタル面の不調等の予防につながり、健康的な生活を送る上で大変重要な役割を果たすことが期待できます。

本計画では、基本目標である「全ての市民が健やかで心豊かに生活できるまち」の達成に向け、個人の行動と健康状態の改善に加え、個人を取り巻く社会環境の整備やその質の向上を通じて、**健康寿命の延伸**を目指します。

健康づくりの取組を9つの分野に分け、それぞれの分野ごとに目標を設定し、市民の健康づくりの支援を幅広い視野から展開していきます。

全ての市民が健やかで心豊かに生活できるまち



5. 各分野における健康づくりの取組 (第5章)

(1) 生活習慣の改善

栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善をはかるための取組を行います。

<主な取組み>

1	生活習慣の改善に関する普及啓発
2	環境づくりの推進

(2) 生活習慣病の発症予防・重症化予防

生活習慣の改善等により多くが予防可能であるがん、循環器病、糖尿病及び COPD に関する取組を行います。

<主な取組み>

1	生活習慣病の発症予防・早期発見
2	生活習慣病の重症化・合併症予防

(3) 生活機能の維持・向上

生活習慣病に罹患しなくても、日常生活に支障をきたす状態となることもあることから、生活機能の維持・向上のための取組を行います。

<主な取組み>

1	運動器疾患の予防
2	社会参加の促進
3	こころの健康の維持・向上

(4) 社会のつながり・こころの健康の維持及び向上

健康はその人を取り巻く社会環境に影響を受けることから、健康増進に向けて個人を取り巻く社会環境の質の向上のための取組を行います。

<主な取組み>

1	休養・こころの健康づくりに関する普及啓発
2	支援ネットワークの充実
3	個別支援の充実

(5) 自然に健康になれる環境づくり

健康の関心の有無に関係なく、幅広い市民に対してアプローチを行うため、個人が無理なく自然に健康な行動をとることができるような環境づくりを推進します。

<主な取組み>

1	栄養・食生活・身体活動・運動・喫煙に関する普及・啓発
2	環境づくりの推進

(6) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

デジタル技術を活用し、誰もがアクセスできる健康づくりの取組を推進します。

<主な取り組み>

1	デジタル技術の活用した予防策の構築
2	介護保険料・国民健康保険税 値上げストップ作戦の推進

(7) こども

幼少期からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態にも大きく影響を与えることや、妊婦の健康がこどもの健康にも影響することから、こども・妊婦の健康づくりを推進します。

<主な取り組み>

1	妊産婦等の健康づくりの推進
2	こどもの生活習慣形成のための支援

(8) 高齢者

団塊の世代が75歳以上になることから、後期高齢者の増加が見込まれ、介護が必要になる人の増加が想定されるため、保健事業と介護予防を一体的に取り組めます。

<主な取り組み>

1	低栄養・フレイル予防
2	ロコモティブシンドローム予防に関する普及啓発
3	社会参加の促進

(9) 女性

ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性等を踏まえ、人生の各段階における健康課題に対する取組を行います、

<主な取り組み>

1	適正体重の維持のための普及啓発
2	飲酒による体への影響の普及啓発
3	妊娠中・授乳中の飲酒・喫煙防止