

第1章 ヘルスプランぎふ21の基本的な考え方

第1章 ヘルスプランぎふ21の基本的な考え方

1 計画策定の趣旨

「ヘルスプランぎふ21」は、岐阜県健康増進計画として平成14年3月に策定し、その後平成20年度には、国が策定した「健康日本21」と連動しながら、メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病の一次予防に重点をおいた内容に改定を行い、平成24年度末までを計画期間として健康づくりを推進してきました。

このたび、平成20年度に改定した計画が終期を迎えることから、これまでの計画の評価、見直しを行うとともに、「健康日本21(第2次)」で示された新たな課題や、現在の社会情勢や社会制度の改正等を踏まえて、県民の生涯を通じた健康づくりを更に推進するために第2次計画として策定します。

「健康日本21」とは

国民の健康づくり対策として、健康寿命を延伸しすべての国民が健やかで活力ある社会とするための対策として策定された「21世紀における国民健康づくり運動」のことです。

平成12年度から24年度までを第1次、平成25年度から34年度までを第2次の計画期間としています。



2 計画の性格と位置づけ

「ヘルスプランぎふ21」は、健康増進法第8条の規定に基づき策定する、都道府県健康増進計画です。

生活習慣病予防を中心として、県民一人ひとりの自覚と実践を基本とした健康づくりを推進するための計画であり、全ての県民の主体的な発想と具体的な行動を期待するものです。

企業、学校、地域などにある様々な団体は、健康づくりに関する実践を行う団体であると同時に、県民の健康づくりの支援者(団体)でもあります。それぞれの団体が縦割りの発想を脱し、幅広い視野と行動力を持って県民の健康づくりを推進・支援するための各種団体の行動指針でもあります。

県が策定する、保健福祉関係の計画と調和を図りながら、健康づくりを推進します。

関係計画	内容
岐阜県保健医療計画	保健・医療の充実に向け疾病対策や医療提供体制に関する基本方針を定めた計画
岐阜県医療費適正化計画	県民の健康の保持増進及び医療の効率的な提供の推進による医療費の適正化について定めた計画
岐阜県がん対策推進計画	がん対策を総合的・計画的に推進するための施策の方向性を示した計画
岐阜県歯・口腔の健康づくり計画	県民のむし歯、歯周疾患予防を行い、生活の質の向上及び健康寿命の延伸を目指すことを定めた計画
岐阜県食育推進基本計画	岐阜県の特性を活かした食育を、総合的かつ計画的に推進するための計画

3 計画の期間

第2次計画の計画期間は、平成25年度から29年度までとします。

計画内容は毎年進捗管理を行うとともに、終期時には全体評価と次期計画の検討を行います。

岐阜県保健医療計画など関係する計画の多くが平成25年からの5年計画であることから、整合性を図りながら総合的な評価や次期計画の検討を行います。

4 計画の基本的考え方

個人の主体的かつ積極的な健康づくり行動の実践

「自分の健康は自分で守り・つくる」の自己責任の原則を踏まえ、県民一人ひとりが主体的で積極的な健康づくりの行動を実践すること、その健康づくりの取組が定着することを目指します。

官民一体となった健康づくり運動の展開と一人ひとりの健康づくりを推進・支援する環境づくり

健康なまちづくりという視点で、行政のみならず、教育・学校保健部門、健康に関わる組織・団体(産業、企業、商工会、食品提供関連団体、医療福祉関係専門団体、地域の関連団体等)や地域に根付いた絆や信頼によるネットワーク等(これらを「ソーシャルキャピタル」といいます。)が、それぞれ特徴のある取組を積極的に行き互いに連携することで、個人の健康づくりを後押し(推進・支援)することを目指します。

「ソーシャルキャピタル」とは

人々の協調行動を活発にすることによって、社会の効率性を高めることができる信頼、規範、ネットワークといった社会組織の特徴のことです。

例えば、老人クラブ、子供会など地縁によるネットワーク、保健活動推進員、患者会など価値観や経験を共有するネットワーク、生活衛生同業組合など職業を通じたネットワーク、学校のネットワーク、企業のネットワークなどの組織化・団体化された分かりやすいものから、地域に根づく絆や協力といった有形化してないつながりなども広く含まれます。

全ての人が健康づくりの対象者

この計画における健康づくりは「より健康に」という視点から、障がいや疾病罹患の有無に関係なく、全ての県民を対象として、健康づくりを推進します。

生活習慣病予防の重視

メタボリックシンドロームを含めた生活習慣病の発症予防と重症化予防に重点をおき、健康づくりを推進します。

目標値の設定と評価

基本目標を「生活の質の向上」「壮年期死亡の減少」「健康寿命の延伸」とし、生活習慣病の発症予防・重症化予防を重点目標とします。

これらの目標について、県民一人ひとりの取組や関係団体等による取組の達成度を評価するために、生活習慣病の発症や重症化と関連する生活習慣のほか、新たな健康課題(ロコモティブシンドローム〔運動器症候群〕、COPD〔慢性閉塞性肺疾患〕、CKD〔慢性腎臓病〕など)を加えて、目標指標と目標値を設定しています。

把握可能なものは毎年進捗状況を確認し、平成29年度の終期時には全体の評価を行います。

地域からの主体的な健康づくり運動の展開

県民の主体的な健康づくり運動が定着し広がるように、身近な保健センター等で地域住民に密着した取組を進めます。

また、二次医療圏ごとに保健所が拠点となり、広域的な視点に立って地域の関係機関や団体の連携、協働を図りながら、市町村計画推進の支援、市町村独自の健康づくり運動が展開できるよう支援します。

5 計画の概要

計画の対象者	すべての県民が健康づくりの対象者
計画の重点	メタボリックシンドロームを含めた生活習慣病の発症予防と重症化予防
基本目標	①生活の質の向上 ②壮年期死亡の減少 ③健康寿命の延伸

県民の健康づくり行動目標

生活習慣	食生活・栄養	自分に合った量と質を 賢くえらんで おいしく食べよう
	身体活動・運動	意識して 毎日10分速歩き 週に1回 運動・スポーツをしよう!
	休養 こころの健康	気づき気遣い 見守り見守られる 人と人がつながろう
	たばこ	たばこを吸わない人や 未成年者 妊婦を たばこの煙から守ろう
	アルコール	飲むなら節度ある飲酒を! 未成年者 妊婦の飲酒は 絶対しない・させない
	歯・口腔の健康	健康は 歯から 口から 笑顔から
生活習慣病	健診を毎年受けて 心も安心 体も安心 自分の健康(健幸)守りましょう	

重要課題と目標達成のための取組

	重要課題	取組
生活習慣 食生活・栄養	<ul style="list-style-type: none"> ● 青年期における食習慣を確立する(主食・主菜・副菜のそろった食事をきちんと摂る)。 ● 適正体重の維持の必要性を理解し、望ましい食習慣を通じて、やせ・肥満を予防する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・青年期からの健康づくり実践の普及啓発(高校生、大学生、企業・職場給食利用者、保護者等に、あらゆる機会を利用した普及啓発) ・メタボリックシンドロームを予防のための、望ましい生活習慣、適正体重、食事内容(量・質)と食べ方、運動によるエネルギー消費についての普及啓発 ・一人暮らしや初心者用の簡単料理レシピ、野菜摂取促進レシピの普及啓発 ・幼児から高齢者までのそれぞれのライフステージに合った、家庭で実践できる調理体験教室の開催 ・食に関する健康情報の発信 ・食に関する人材の育成

		重要課題	取組
		生活習慣	<ul style="list-style-type: none"> ● ライフステージのニーズに対応した身体活動・運動を推進する。 ● 子どもの頃から健康づくりを意識した身体活動・運動の重要性を普及する。
生活習慣	<ul style="list-style-type: none"> ● こころの不調に対して、適切な時期に相談や受診をすることができるよう、本人や周りの人が早期に気付くための正しい知識を普及する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・うつ病の予防と早期治療につながる情報提供・普及啓発 ・ゲートキーパーへの理解の推進 ・こころの健康に関する相談窓口の充実 ・地域における見守りの体制づくり ・職域におけるメンタルヘルス対策の充実 	
生活習慣	<ul style="list-style-type: none"> ● 未成年者、妊婦の喫煙・受動喫煙をなくす。 ● 喫煙者への禁煙支援を実施する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこを吸っている人への禁煙支援 ・未成年者、妊婦への対応(健康教育、実態把握) ・受動喫煙防止対策の支援・推進 ・環境の整備(未成年者へのたばこ販売禁止、路上喫煙防止の検討、喫煙マナーの徹底) 	
生活習慣	<ul style="list-style-type: none"> ● 生活習慣病のリスクを高める飲酒者の割合を減らし、節度ある飲酒を啓発する。 ● 未成年者、妊婦の飲酒をなくす。 	<ul style="list-style-type: none"> ・飲酒による生活習慣病リスクに関する普及啓発 ・未成年者、妊婦への対策(健康教育、実態把握) ・依存症対策(保健所での相談、早期介入) ・環境の整備(未成年者へのアルコール販売禁止など) 	
生活習慣	<ul style="list-style-type: none"> ● 成人で進行した歯周病をもつ者を減らす。 ● 小児期の歯科保健対策を推進する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯周病と生活習慣病との関係に関する知識の普及推進 ・定期的な歯のセルフチェックや歯科検診の普及啓発 ・教育機関等との連携による歯や口腔に関する健康教育の推進 ・う歯の予防、歯肉炎予防のための歯口清掃指導、フッ化物塗布、定期的な口腔管理等の普及推進 ・かかりつけ歯科医による口腔保健管理の促進 	

		重要課題	取組
		生活習慣病	<ul style="list-style-type: none"> ● メタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少を目指した保健指導を推進する。 ● 高血圧症・脂質異常症・糖尿病の発症予防、重症化予防を推進する。 ● 慢性腎臓病(CKD)の早期発見と重症化予防を推進する。 ● がん検診、精密検査の受診率向上を目指し、受診体制整備を推進する。

みんなで取り組もう

生活習慣病の発症予防と重症化予防！

