

金沢健康プラン2024 骨子案

1. 策定の背景と目的

○本市では、「健康寿命を延伸する健康都市・金沢」を基本理念に掲げ、「金沢健康プラン2018」を6年計画として策定し、健康づくりの推進に取り組んできました。この計画では、新たに「地域まるごと 健康都市・金沢」をスローガンとし、地域ぐるみで市民相互のつながりや支え合いによる健康づくりを広げ、市民との協働による健康なまちづくりの推進を図ってきました。これまでの取り組みには一定の成果があったものの、市民一人ひとりがより長く元気に暮らしていくための基盤として、心身の健康の重要性はより高まってきており、健康づくりの取り組みを更に推進していく必要があります。

○国は、「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21（第2次）」の計画期間（平成25年度から令和5年度）の終了に伴い、健康増進に係る新たな取り組みとして、健康日本21（第3次）を策定しました。ここでは「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」というビジョンの実現に向け、4つの基本的な方向として「健康寿命の延伸」、「個人の行動と健康状態の改善」、「社会環境の質の向上」、「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」を掲げ、健康増進の総合的な推進を図ることとしています。

○本市では、国の健康日本21（第3次）及び石川県の「いしかわ健康フロンティア戦略」を勘案し、「金沢健康プラン2024」を策定します。この計画では、社会を取り巻く環境や健康課題の変化等を踏まえるとともに、新たに「未病[※]」対策の視点も取り入れ、市民の健康づくりに関する目標と方向性を明確にすることで、健康寿命を延伸する健康都市の実現を目指します。

※未病…健康と病気を二分論の概念で捉えるのではなく、心身の状態は健康と病気の間を連続的に変化するものとして捉え、この全ての変化の過程を表す概念

2. 計画の期間

健康日本21（第3次）やいしかわ健康フロンティア戦略と整合性を図るため、金沢健康プラン2024の計画期間を、2024年度（令和6年度）から2035年度（令和17年度）までの12年間とします。

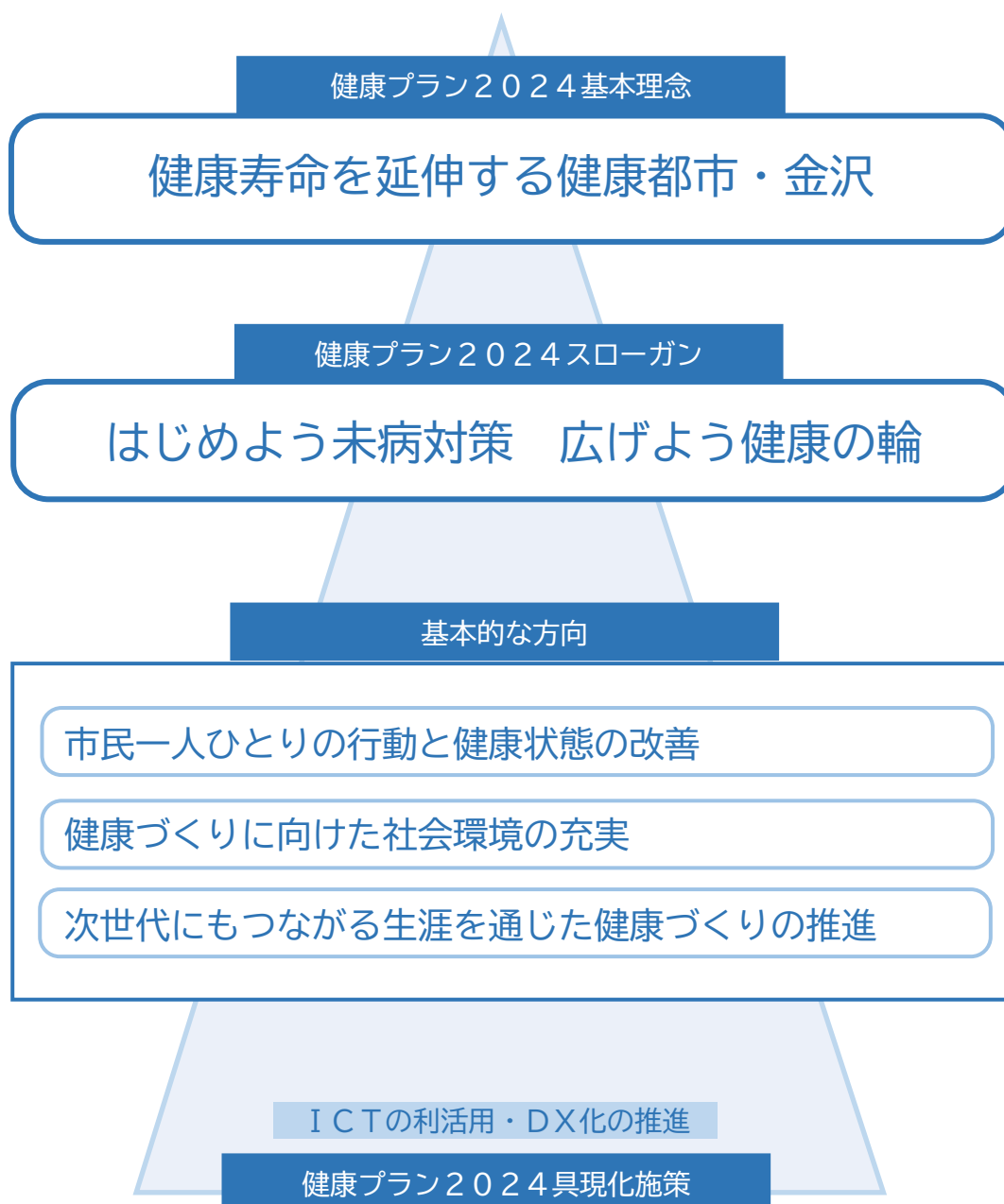
なお、計画策定後6年目にあたる2029年度（令和11年度）に、それまでの取り組みや健康づくりを取り巻く環境の変化等を踏まえ、計画の見直しを行う予定です。

金沢市の健康づくり年表

1973年 昭和48年	..	2003年 平成15年	..	2008年 平成20年	..	2013年 平成25年	..	2018年 平成30年	..	2024年 令和6年	..	2035年 令和17年
		金沢健康プラン		金沢健康プラン2008		金沢健康プラン2013		金沢健康プラン2018		金沢健康プラン2024		
○金沢・健康を守る 市民の会発足 「自分の健康は 自分で守る」		基本理念 「美しい心、豊かな環境、みんなで育む 健康都市・金沢」				基本理念 「健康寿命を延伸する健康都市・金沢」						
				サブテーマ 『健康づくりは 金沢の地域・家庭から』				スローガン 『地域まるごと 健康都市・金沢』		スローガン 『はじめよう未病対策 広げよう健康の輪』		

3. 計画の基本的な考え方

金沢健康プラン2024では、市民の健康に関する現状と課題を踏まえ、「健康寿命を延伸する健康都市・金沢」の基本理念を継承しつつ、「はじめよう未病対策 広げよう健康の輪」という新たなスローガンを掲げて健康づくりを進めていきます。



4. 主な現状と課題

I 市民一人ひとりの行動と健康状態の改善

(1) 生活習慣

- ・ 適正体重を維持する人が減少（特に壮年期の肥満割合が増加）
- ・ 1日の野菜摂取量が不足、食塩摂取量は過多
- ・ 1日の平均歩行数は減少
- ・ 睡眠による休養を十分とれていない人の割合が増加
- ・ 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒者の割合が女性は悪化
- ・ 喫煙率は減少するも男性は目標未達成
- ・ すこやか歯科健診受診率が減少
- ・ 壮年期の歯周病有病率は減少するも目標未達成

(2) 生活習慣病の発症・重症化予防

- ・ 特定健診結果における糖尿病疑いのある人、高血圧の人、メタボリックシンドローム該当者の割合が増加
- ・ 特定健診結果から、糖尿病治療が必要な人が治療を受けている割合は減少
- ・ 女性の脳血管疾患及び虚血性心疾患の年齢調整死亡率が増加

(3) 生活機能

- ・ 65歳以上の要支援・要介護認定率は増加

II 健康づくりに向けた社会環境の充実

- ・ 自殺者数は減少傾向であったが令和4年は増加
- ・ 健康づくりのボランティアの人数が減少
- ・ 健康づくりに関する活動に取り組む企業・民間団体数の伸び悩み

III 次世代にもつなげる生涯を通じた健康づくりの推進

(1) こどもの健康

- ・ 低出生体重児の割合が横ばい
- ・ 肥満傾向児（肥満度20%以上）の割合が増加
- ・ 朝食を毎日食べているこどもの割合が減少
- ・ 運動を習慣的に行う男子の割合が減少
- ・ 朝7時より前に起きる幼児の割合が減少

(2) 女性の健康

- ・ やせの割合が増加
- ・ 妊婦の飲酒率はやや増加
- ・ すこやか骨粗しょう症検診で異常ありの人の割合は5割以上

(3) 高齢者の健康

- ・ 低栄養傾向の高齢者の割合が増加
- ・ 地域活動をしている高齢者の割合が減少

5. 取り組みの項目及び方針

基本的方向	取り組み項目	取り組み方針	主な取り組み内容
I 市民一人ひとりの行動と健康状態の改善	1 生活習慣の改善	(1) 栄養・食生活 【重点】 ・健康的な食習慣（適切な量と質）の普及	<ul style="list-style-type: none"> ・健康的な食習慣（適切な量と質）の周知と実践の推進 ・1日の身体活動量増加に向けた意識づけと運動習慣化の推進 ・十分な睡眠時間、良質な睡眠の確保のための取り組み ・生活習慣病のリスクを高める飲酒量の周知と過度な飲酒が健康に及ぼす影響に関する知識の普及 ・妊婦の飲酒率・喫煙率の減少に向けた妊婦指導の推進 ・喫煙率の減少に向けて禁煙希望者の支援 ・歯周病を有する人の減少のために歯と口の健康づくりに関する知識や実践方法の普及 ・歯科健診受診率の向上のための取り組み
		(2) 身体活動・運動 【重点】 ・身体活動や運動を習慣的に取り組む環境づくり	
		(3) 休養・睡眠 ・適切な睡眠時間と良質な睡眠の確保	
		(4) 飲酒 ・適正な量と頻度での飲酒の普及 ・妊婦の飲酒防止の推進	
		(5) 喫煙 ・妊婦の喫煙防止の推進 ・禁煙を希望する者への支援	
		(6) 歯と口の健康 【重点】 ・歯と口の健康づくりの推進 ・歯科健診受診率の向上	
	2 生活習慣病等の発症予防・重症化予防	(1) 糖尿病 【重点】 ・糖尿病の発症予防の推進 ・糖尿病の早期発見・早期治療、重症化予防の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・糖尿病、循環器疾患、がんなど予防可能な生活習慣病の発症予防と重症化予防のための取り組み ・若い頃から継続して健康診査を受診するための取り組みと保健指導の充実 ・がん検診の受診率向上の推進 ・質の高い健康診査・がん検診の実施 ・メタボリックシンドローム対策の推進
		(2) 循環器病 ・循環器病の発症予防の推進 ・循環器病の早期発見・早期治療、重症化予防の推進	
		(3) がん ・がん検診受診率の向上	
		(4) メタボリックシンドローム ・メタボリックシンドローム対策の推進	
3 生活機能の維持・向上	・フレイル予防（ロコモティブシンドローム予防を含む）の推進 【重点】 ・骨粗しょう症検診受診率の向上	<ul style="list-style-type: none"> ・フレイル予防（ロコモティブシンドローム予防を含む）に関する知識の普及と介護予防事業の充実 ・骨粗しょう症検診受診率向上の推進 	
II 健康づくりに向けた社会環境の充実	1 こころの健康づくり・社会とのつながり	・こころの健康づくり対策の推進 ・社会活動参加の促進	<ul style="list-style-type: none"> ・こころの病気に関する正しい知識の普及と支援体制の充実 ・自ら積極的に地域社会活動に参加するための支援
	2 自然に健康になれる環境づくり	・体を動かす機会が自然と増える環境づくり ・自然と健康になれる食環境づくり ・受動喫煙防止対策の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・まちのり利用者数の増加に向けた取り組み ・栄養成分の表示やヘルシーメニューの提供など健康づくりに取り組む店舗への支援 ・望まない受動喫煙を防ぐための取り組み
	3 活動主体と手段の多様化	・民間団体・企業等と連携した健康づくりの推進 ・ICT等を活用した健康づくりの推進 【重点】	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりに関する活動に取り組み、自発的に情報発信を行う企業・民間団体への支援 ・ICTを利活用した健康づくりに関する取り組みへの支援
III 次世代にもつながる生涯を通じた健康づくりの推進	1 こども	・将来の生活習慣病予防にもつながる健康的な生活習慣の確立	<ul style="list-style-type: none"> ・将来の生活習慣病を予防するための知識や実践方法の普及 ・児童・生徒への健康づくりに関する教育と健康管理の推進
	2 女性	・女性のライフステージに応じた健康づくりの推進 ・妊娠期（胎児期）における健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> ・骨粗しょう症検診受診率向上の推進 ・妊婦への保健指導の充実
	3 高齢者	・心身の機能の維持・向上のための健康づくり ・社会活動参加の促進	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者の適正体重の維持に向けた健康づくりに関する知識や実践方法の普及 ・高齢者が自ら積極的に地域社会活動に参加するための支援

下線部分は、金沢健康プラン 2018 からの主な変更箇所