

いきいき健康プラン にっしん21って何？

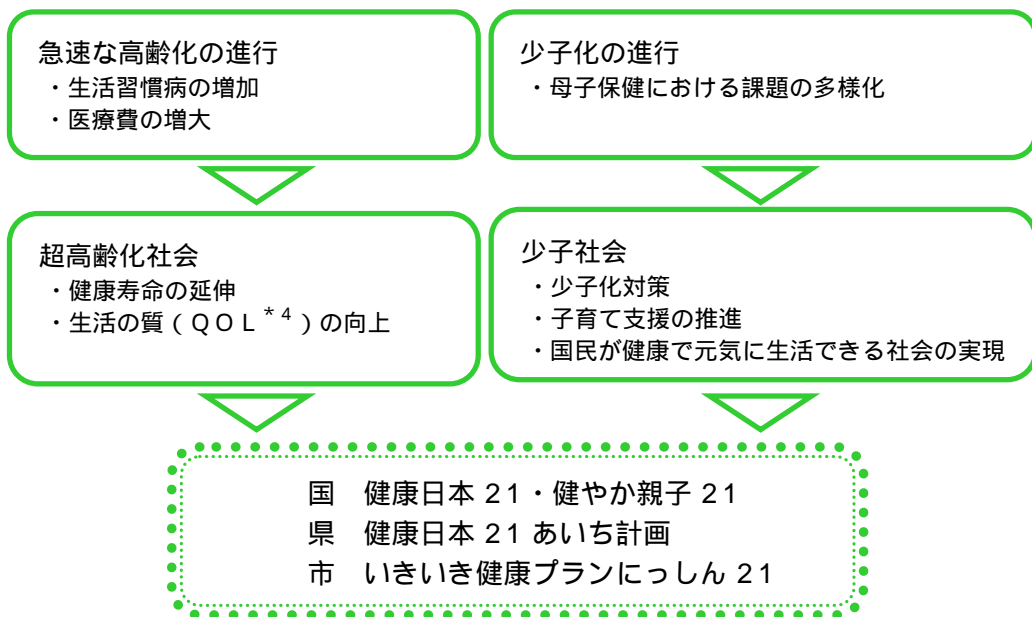
プラン策定の背景と目的.....いきいき健康プランにっしん21って何？

現在、わが国では平均寿命が大幅に伸び、世界有数の長寿国になっています。

しかし、急速な高齢化に伴い、生活習慣病^{*1}の増加や、痴呆、ねたきりなどになる人々も増加しており、深刻な社会問題となっています。

こうした現状に対して、国は「健康日本21」を平成12年に策定しました。従来の早期発見・治療にとどまらない疾病対策として、生活習慣の改善による健康の増進と疾病の発病を予防する「一次予防^{*2}」に重点をおき、健康寿命^{*3}を伸ばす対策を進めています。さらに、同年、親と子が健やかに暮らせる社会づくりをめざす「健やか親子21」を策定しています。平成15年に施行された「健康増進法」はこうした運動を積極的に進める法的根拠となっています。

そうした中、「いきいき健康プランにっしん21」は、市民の健康づくりをすすめるための基本計画とすることを目的とします。



*1 「生活習慣病」とは、以前は「成人病」と呼ばれたものです。食生活や喫煙、飲食、運動、ストレス、休養などの生活習慣の乱れが原因で起きることから、1996年から「生活習慣病」という名称が使われるようになりました。「がん」「心臓病」「脳卒中」は、日本人の死亡原因の実に60%以上を占めています。

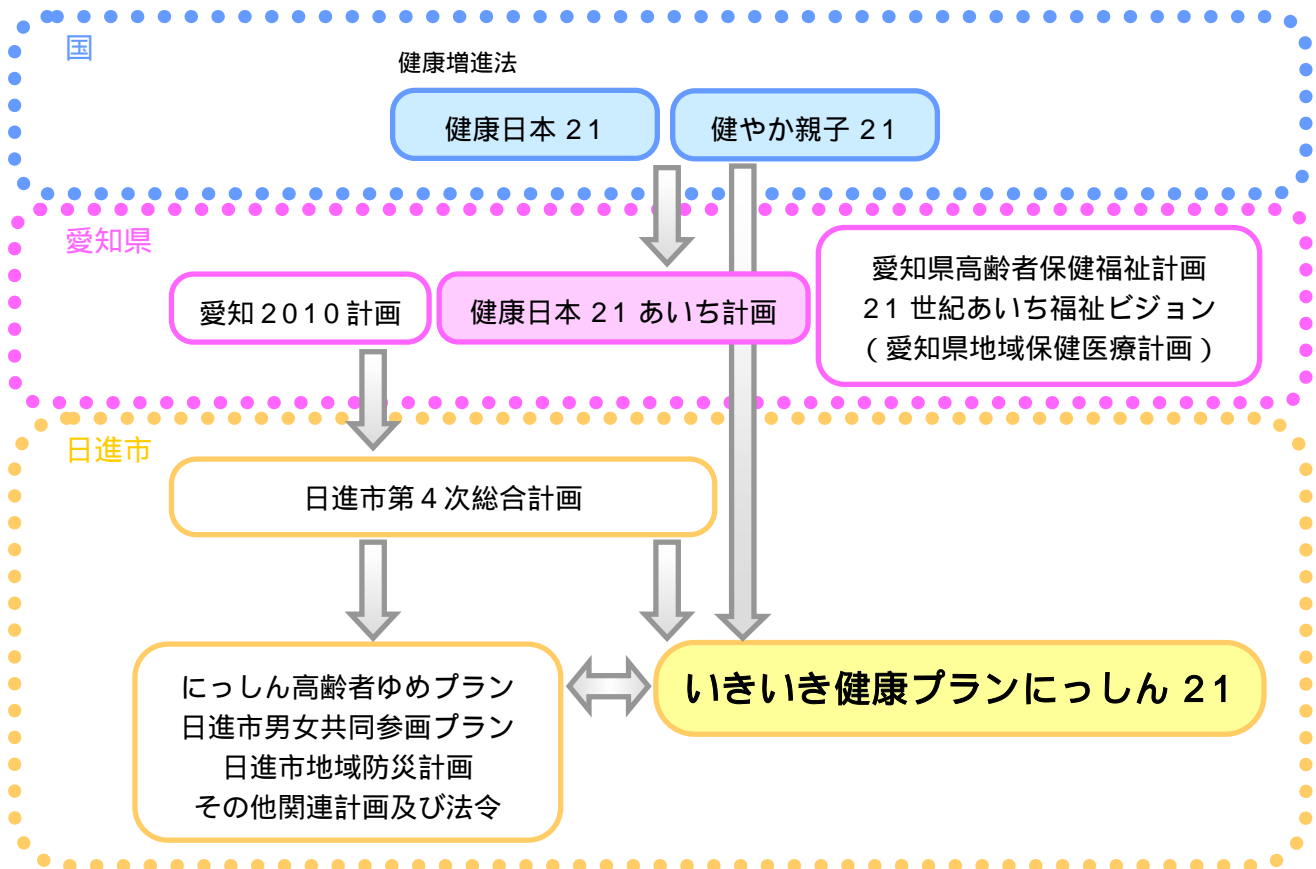
*2 一次予防 病気になるように普段から健康増進に努め、病気の原因となるものを予防・改善することで、予防接種や環境改善、外傷の防止なども含まれます。これに対し、定期健診などで病気を早期発見・早期治療を受けることを「二次予防」、病気にかかったらきちんと治療を受け、疾病の進行防止、また、機能の回復・維持を図ることを「三次予防」といいます。

*3 健康寿命 生存している期間(いわゆる寿命)に対し、人生において健康で障害のない期間(支援や介護を要しない期間)をいいます。

*4 QOL(クオリティーオブライフ) 人々の生活を物質的な面から量的にのみとらえるのではなく、精神的な豊かさや満足度を含めて、質的にとらえる考え方です。

プランの位置づけ

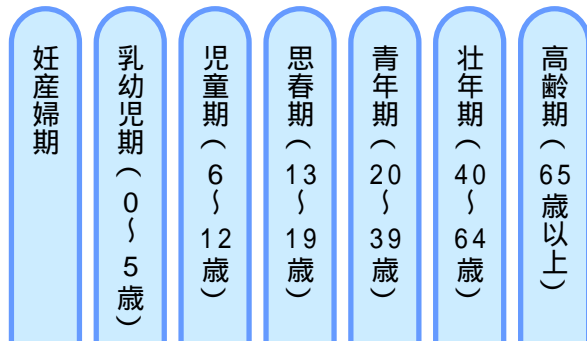
いきいき健康プランにっしん 21 って何？



プランづくりの目標設定

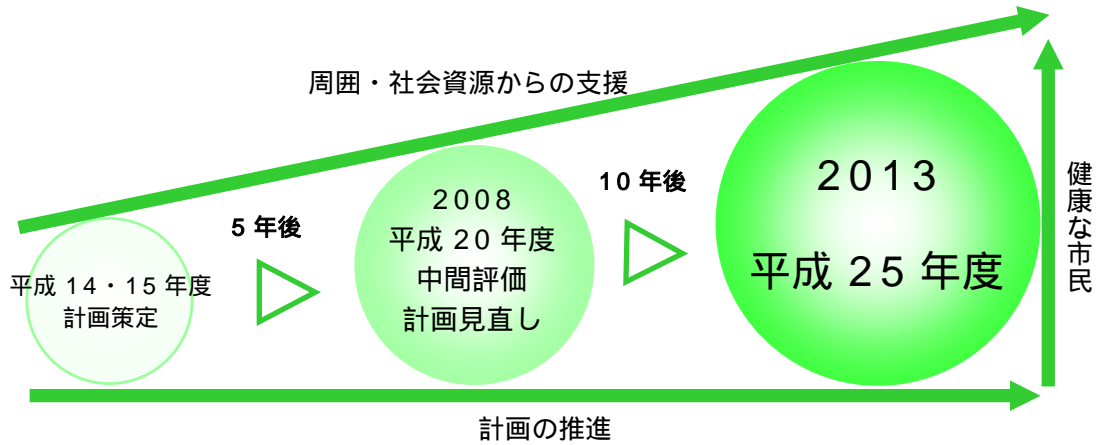
いきいき健康プランにっしん 21 って何？

各分野において妊産婦期から高齢期までを対象にし、健康寿命の延伸と生活の質（QOL）の向上、親と子の健やかな成長に向けて、人生の特徴のある年代（ライフステージ）ごとに健康目標を設定します。



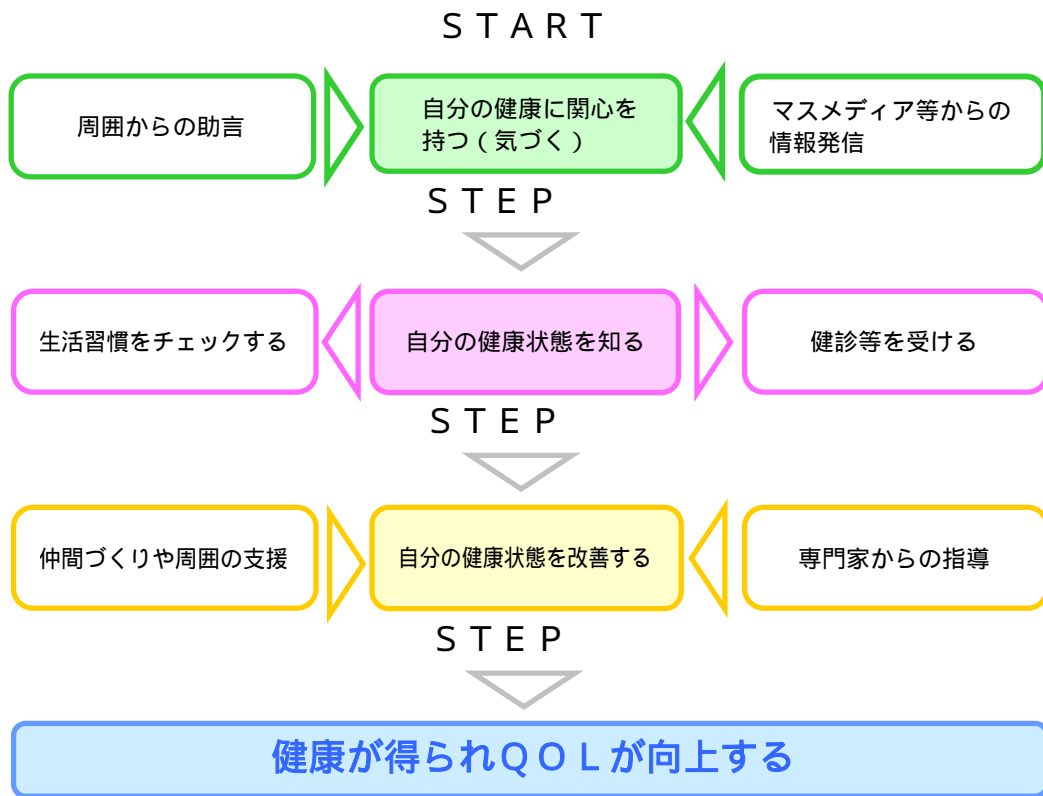
栄養・食生活	健康寿命を短縮させる生活習慣病の予防（一次予防）に力を入れていきます。生活習慣病の原因となる生活習慣を、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・心の健康づくり」、「たばこ」、「アルコール」、「歯の健康」の6分野とし、さらに「生活習慣病」を設け、糖尿病・循環器疾患・がんについて取り扱います。 また、子どものころからの健康的な生活習慣の形成や育児不安、思春期のこころの問題などに対して、「健やか親子・母子保健」の分野を設け、さらに独自の試みとして、将来、東海地震などの災害や生活の中で起こりうる不慮の事故などの問題に対して、特に「安全」の分野を設定しています。
身体活動・運動	
休養・心の健康づくり	
たばこ	
アルコール	
歯の健康	
生活習慣病	
健やか親子・母子保健	
安全	

プランの期間 いきいき健康プランにっしん 21 って何？



プランの基本理念 いきいき健康プランにっしん 21 って何？

自ら取り組む健康づくりのプロセス



健康づくりは、
まずは自分に気づくことから
始まります。

一人ひとりの生活習慣の見直しから

健康づくりは、市民一人ひとりが自分自身の健康に関心を持ち、自らの健康管理を行うことから始まります。市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組めるように、行政をはじめ、関係機関は市民の健康づくりをサポートします。

みんなで支える健康づくり

個人の努力だけでは難しい健康増進もみんなで協力、連携することで進めていくことができます。一人ひとりの健康づくりの実践に加えて、家族や各種団体の支援により環境整備や地域の活力など、広く社会全体で市民の健康づくりを推進します。

生活習慣病予防の重視

生活習慣病の予防には、人生の諸段階（ライフステージ）に応じた生活習慣を身につけることが必要です。生活習慣を改善し、健康増進に積極的に取り組んでいきます。



平成 15 年 11 月 9 日
にっしん市民まつり(健康フィスティバル)にて「お気楽ピクス」