

周南市健康づくり計画

(平成28年度～平成31年度)



周南市健康づくり計画
イメージキャラクター シュウタ君

平成 28 年 3 月
周南市

はじめに



「市民一人ひとりが、共に支え合い元気に暮らす

健康なまち周南の実現」をめざして

周南市長 木村 健一郎

近年、急速な少子高齢化の進展やライフスタイルの多様化などにより、健康を取り巻く環境は大きく変化し、糖尿病や高血圧症等の生活習慣病の増加や要介護者の増加など、健康に関する課題への取り組みがより一層求められるようになりました。

本市では、平成23年に「周南市健康づくり計画 ～のびのび はつらつ いきいき周南21～」を策定し、生活習慣病の予防をはじめとする様々な健康づくりの施策に取り組んでまいりました。

この度、計画期間満了に伴い、新たに「周南市健康づくり計画（H28年度～H31年度）」を策定いたしました。

市民が、いつまでも元気にいきいきと暮らすためには、健康で日常生活が自立して過ごせる期間、すなわち健康寿命を延ばす取り組みが重要です。

本計画では、市民の健康課題を分析し、乳幼児期から高齢期まで生涯を通じて、市民一人ひとりが、「自分の健康は自分で守り、つくる」ことを実践し継続できるように、健康づくりを推進してまいります。具体的には、国が推進する健康寿命を延ばす国民運動「スマートライフプロジェクト」の一環として、「しゅうなんスマートライフチャレンジ」に取り組み、地域、企業、行政、関係団体等と連携し、共に支え合いながら、健康寿命の延伸をめざし、健康なまち周南の実現に向けて努めてまいります。

今後とも、本計画に基づいて、市民の皆様の健康づくりに全力で取り組んでまいりますので、なお一層のご理解、ご協力をお願い申し上げます。

最後に、本計画の策定にあたり、貴重なご意見をいただきました周南市健康づくり推進協議会の皆様及び、のびのび はつらつ いきいき周南21推進委員会の皆様、市民の皆様に、心より感謝を申し上げます。

平成28年3月

もくじ

第1章 計画の概要	1
1 趣旨	1
2 位置づけ	1
3 期間	1
4 策定体制（他計画との整合性、関連）	1
第2章 計画策定の背景	2
1 周南市の現状	2
(1) 人口統計	2
(2) 死亡の状況	3
(3) 健康寿命	5
(4) がん検診・特定健康診査等の状況	5
(5) 国民健康保険の医療費の現状	7
(6) 介護保険の認定状況	8
2 周南市健康づくり計画（H23年度～H27年度）の評価	9
3 健康づくりに関する課題	17
第3章 基本的な考え方	18
1 基本理念	18
2 基本目標	18
3 基本方針	18
4 施策の体系	19
5 計画の推進体制	20
第4章 具体的な取組	22
1 栄養・食生活	22
2 身体活動・運動	26
3 こころの元気と休養	30
4 歯・口腔	34
5 たばこ・飲酒	38
6 健康管理	42
7 次世代の健康	48
8 高齢者の健康	53
第5章 効果的な計画推進に向けて	56
1 計画の推進	56
2 計画の管理・評価	56
3 計画推進における目標指標の設定	57
資料編	
1 関係要綱	61
2 委員名簿	65