

黒石市健康増進計画

健康くるいし21

第2次計画

平成25年

黒石市

目次

はじめに	
第1章 「健康くろいし21（第2次）」の概要	1
1 計画策定の趣旨	
2 計画の性格と位置づけ	
3 計画の期間	
4 10年後のめざす姿	
5 基本的な方向	
第2章 推進体制	3
1 推進組織	
2 進捗状況の評価	
第3章 健康づくりを支援するための環境整備と関係者に期待される主な役割	5
1 連携・協働で進める健康づくりの推進	
2 関係者に期待される主な役割	
第4章 市民の健康の現状と課題	7
1 平均寿命	7
2 健康寿命	8
3 主要死因	8
(1) 三大死因	
(2) 糖尿病	
(3) 自殺	
(4) 年齢別死亡状況	
4 健診（検診）等の実施状況	14
(1) 受診状況	
(2) メタボリックシンドロームの該当者	
(3) 血圧	
(4) 認知症	
(5) 糖尿病	
5 市民の生活習慣	21
(1) 栄養・食生活	
(2) 身体活動・運動	
(3) 飲酒	
(4) 喫煙	
(5) 歯・口腔の健康	
(6) 休養（睡眠）	
第5章 新しい健康づくりの目標	31
1 全体目標	31
2 目標設定の考え方	31

3	生活習慣の改善	32
	(1) 栄養・食生活	
	(2) 身体活動・運動	
	(3) 飲酒	
	(4) 喫煙	
	(5) 歯・口腔の健康	
4	生活習慣病の発症予防と重症化予防	40
	(1) がん	
	(2) 循環器疾患	
	(3) 糖尿病	
	(4) COPD	
5	こころの健康	44
	(1) こころの健康づくり	
	(2) 休養（睡眠）	
	(3) 認知症	
6	健康くろいし腹八分目運動	47
	(1) 重点モデル地区活動	
	(2) 食育活動の強化	
第6章	重点課題への取り組み	51
1	重点課題の設定及び対策の推進	51
2	重点課題の取り組み	51
	(1) 肥満予防対策	
	(2) がん予防対策	
3	各ライフステージに応じた取り組み	54

資料

- 健康くろいし21策定委員会規則
- 健康くろいし21策定委員会名簿
- 健康くろいし21検討委員会名簿
- 健康くろいし21（第2次計画）策定の経過

はじめに



黒石市では、平成15年度を初年度として平成24年度までを計画期間とした「健康くろいし21」を策定し、健康で明るく元気に生活できる社会づくりをめざし、市民一人一人が生き生きと心豊かに生活を送ることができるよう各種の健康づくり対策を推進してまいりました。

この間、医療制度改革や生活習慣病対策の推進など、健康に関する分野は大きく変化し、国・県においても新たな健康づくり運動の基本方針を示したことから、計画の最終評価を踏まえ、平成25年度から平成34年度までの10年間を計画期間とする、新たな健康増進計画「健康くろいし21（第2次）」を策定いたしました。

健康づくりは「自分の健康は自分で守る」という基本的な考え方に立ち、一人ひとりが主体的に取り組める環境整備を図り、市民の皆様と力を合わせて、社会全体で健康づくりを支援していくことが重要であります。

今後は、本計画を基本とし、市民の皆様とともに健康づくりに取り組み「あずましの里くろいし」の実現を目指して努力をいたしますので、皆様方の一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

終わりに、本計画策定にあたり、審議を重ねていただいた委員各位並びにご協力を賜りました関係機関の皆様に厚くお礼申し上げます。

平成26年2月

黒石市長 鳴海 広道