

## 1. 「健康うつのみや 21」計画策定の趣旨

本市では、市民一人ひとりが「自分の健康は自分で守り、自分でつくる」という意識を持って、主体的に健康づくりに取り組むとともに、学校・地域・職場・行政などが一体となってこれを支援し、市民の健康づくりを総合的に推進するために、平成 14 年度に「健康うつのみや 21」計画を策定した。

この計画に基づき、計画期間の最終年度（平成 22 年度）を目途とした具体的な目標（値）を提示することにより、健康に関連する全ての関係機関や団体・地域等をはじめとして、健康づくりに関する市民の意識向上や取組を促そうとするものである。

## 2. 中間評価の趣旨

「健康うつのみや 21」計画は、すべての市民が、住み慣れた地域社会の中で、生涯にわたりすこやかに暮らすことができる「健康で幸せなまちづくり」を目指し、「健康寿命の延伸」・「壮年期死亡の減少」・「生活の質の向上」3つの基本目標を設定している。

それら基本目標を達成するために、生活習慣に関する9領域を重点分野として、健康目標や目標値等を定め、さまざまな取組を行っているが、

「本計画の推進によって、市民の健康度がどのくらい向上したのか」を、計画期間（平成 14～22 年度）の中間年度（平成 18 年度）において評価することとしている。

### 【健康づくりの三大要素】

生活習慣の基礎を形成するものであり、また生活の質の向上に大きく関与する健康づくりの重要な要素

栄養・食生活      運動・身体活動      休養・こころの健康

### 【生活習慣病の危険因子】

三大生活習慣病の発症に影響をもたらしたり、生活の質の維持・向上を妨げるとされる要素

歯の健康      たばこ      アルコール

### 【生活習慣病】

健康づくりの三大要素と生活習慣病の危険因子によって発症し、健康寿命を短縮したり、壮年期死亡の原因となる要素

循環器病      糖尿病      がん

「健康で幸せなまちづくり」の実現

基本目標

健康寿命の延伸

健康で生きがいをもち、自立して暮らすことができる期間を延ばす

壮年期死亡の減少

働き盛りの市民の死亡を減少させる

生活の質の向上

個人の価値観や心身の状況に応じて、生きがいや満足感が持てるよりよい人生を送ることができるよう、生活の質を高める

重点9分野

【健康づくりの三大要素】

栄養・食生活【健康目標：栄養のバランスのよい食事を3食規則正しく食べる食習慣を身につけます】

運動・身体活動【健康目標：日常生活の中で、自分に合った運動を、気軽に楽しみながら継続して実践します】

休養・こころの健康【健康目標：休養を積極的に取り入れ、ストレスを上手にコントロールします】

【生活習慣病の危険因子】

歯の健康【健康目標：むし歯や歯周病を予防し、60歳で24本、80歳で20本の健康な自分の歯を保ちます】

たばこ【健康目標：未成年者の喫煙をなくすとともに、禁煙・分煙を積極的に行います】

アルコール【健康目標：未成年者の飲酒をなくすとともに、節度ある適度な飲酒を実践します】

【生活習慣病】

循環器病  
糖尿病  
がん

【健康目標】

- ・生活習慣の改善に努め、肥満を予防し、循環器病、糖尿病の発症予防に努めます
- ・40歳になったら、年に1回必ず健康診査を受診し、早期発見・早期治療に努めます
- ・糖尿病にならないよう日頃から太りすぎに注意します
- ・女性は20歳、男性は40歳になったら年1回がん検診を受け、自分自身の健康を見直します

### 3. 計画策定後の「健康づくり」を取り巻く環境の変化

「健康うつのみや21」計画を支える法的基盤として、平成15年5月に「健康増進法」が施行され、また、食を通じた豊かな人間性をはぐくむ「食育」を推進するために、平成17年7月には「食育基本法」が施行され、また、平成18年10月には、自殺の防止と関係団体等との連携を強化することを目的とした「自殺対策基本法」が施行されるなど、健康づくりを取り巻く環境が大きく変化している。

また、「高齢者の医療の確保に関する法律」(平成20年4月施行)に基づいて、医療保険者に「健診・保健指導」を義務付けるなど、疾病予防重視の視点で、内臓脂肪型肥満(メタボリックシンドローム)対策の強化が求められている。

### 4. 中間評価の体制

#### (1) 健康うつのみや21 庁内推進委員会

庁内関係部次長・課長等で構成する「健康うつのみや21 庁内推進委員会」で、庁内の調整を行う。

#### (2) 宇都宮市保健衛生審議会

学識経験者・関係団体の代表者・公募市民などで構成する「宇都宮市保健衛生審議会」で、中間評価の結果や見直しの内容等を報告し、意見をいただく。

### 5. 中間評価の方法

#### (1) 市民の健康状況の把握

既存の保健統計資料や市民健康等意識調査・糖尿病実態調査の結果に基づいて、市民の健康状況を把握する。

#### (2) 目標達成状況の把握

各分野別に目標値を設定していることから、今回把握した現状と目標値との比較を行い、国や県で行った中間評価結果なども参考にしながら目標達成状況を把握する。

#### (3) 健康課題の把握

計画策定後、4年が経過していることから、今までの課題と併せて、新たな健康課題も把握する。