

はじめに



わが国は、世界有数の長寿国ですが、少子高齢化や核家族化の進展にともない、人々のライフスタイルは多様化し、また、がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病が増加するとともに、病気の重症化や身体機能の低下などから要介護状態になる人も増加しています。

本市におきましても、急激な少子高齢化の進行や生活習慣病による医療費の増大、要介護認定者の増加などが大きな課題となっていることから、こどもから高齢者まですべての市民がともに支え合いながら希望や生きがいを持ち、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を図るため「健康しまばら 21（第2次）」を策定いたしました。

この計画は、本市のめざす健康づくりの姿を「みんなの“笑顔”でつくる健康づくり スマイルライフしまばら」とし、市民の皆さま一人ひとりが生涯にわたって心身ともに健康でいきいきと暮らしていけるよう、個人の力と社会の力を合わせて健康づくりに取り組んでいくものです。

健康を維持するためには、バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養など、生涯にわたり適切な生活習慣を送ることが大切ですが、健康づくりに取り組もうとする個人を、社会全体として支援していく環境を整備することも重要です。健康で生きがいのある生活を支えるために、地域の各団体や関係機関と連携し、島原の持つ個性を活かしながら、市民力を結集し、自助・互助・共助・公助による健康づくりを推進してまいりたいと存じます。

最後に、計画策定にあたりまして、ご尽力を賜りました本計画の策定委員会及び検討委員会委員の皆さま、並びに、アンケート調査等にご協力いただきました市民の皆さまに心から感謝申し上げます。

平成 26 年 3 月

島原市長 古川 隆三郎

目 次

第1章 総 論

第1節	計画の背景	1
第2節	計画の位置付けと計画期間	6
第3節	島原市のめざす健康づくり	8
第4節	計画の基本方針	11
第5節	領域の設定	12

第2章 島原市の健康づくりを取り巻く状況

第1節	「健康」に関する本市の現状	13
1	人口・世帯	13
2	高齢者の状況	15
3	出生と死亡	17
4	平均自立期間による比較	18
第2節	市民の疾病に関する状況	20
1	死因別による状況	20
2	診療報酬情報による疾病状況	21
3	特定健診による状況	24
第3節	市民の健康意識	26
1	日頃の健康に対する意識	27
2	生活習慣病	30
3	身体活動・運動	32
4	栄養・食生活	34
5	休養・こころの健康	36
6	歯や口の健康	37
7	飲酒・喫煙	38
8	ライフステージごとの健康状況	39
第4節	健康課題の整理	47

第3章 各世代・分野での健康目標と取組

1 乳幼児期・学童期	50
2 青年期.....	52
3 壮年期.....	54
4 中年期.....	56
5 高齢期.....	58
施策1 健診で自身の生活習慣をチェックしよう（生活習慣病）	60
施策2 自分にあった運動習慣を身につけよう（身体活動・運動）	63
施策3 栄養バランスに気をつけて楽しく食べよう（栄養・食生活）	66
施策4 しっかり休んで、いきいきと暮らそう（休養・こころの健康）	69
施策5 歯・口のケアで、いつまでも豊かな暮らしを（歯や口の健康）	72
施策6 飲酒・喫煙は“節度”が大事（飲酒・喫煙）	75
施策7 安心して子どもを生み、育てるために（妊娠・出産・子育て）	78

資 料 編

1 策定経過.....	82
2 策定体制.....	83
3 策定組織.....	84