

# 第1章 健康あきた市21の基本的な考え方

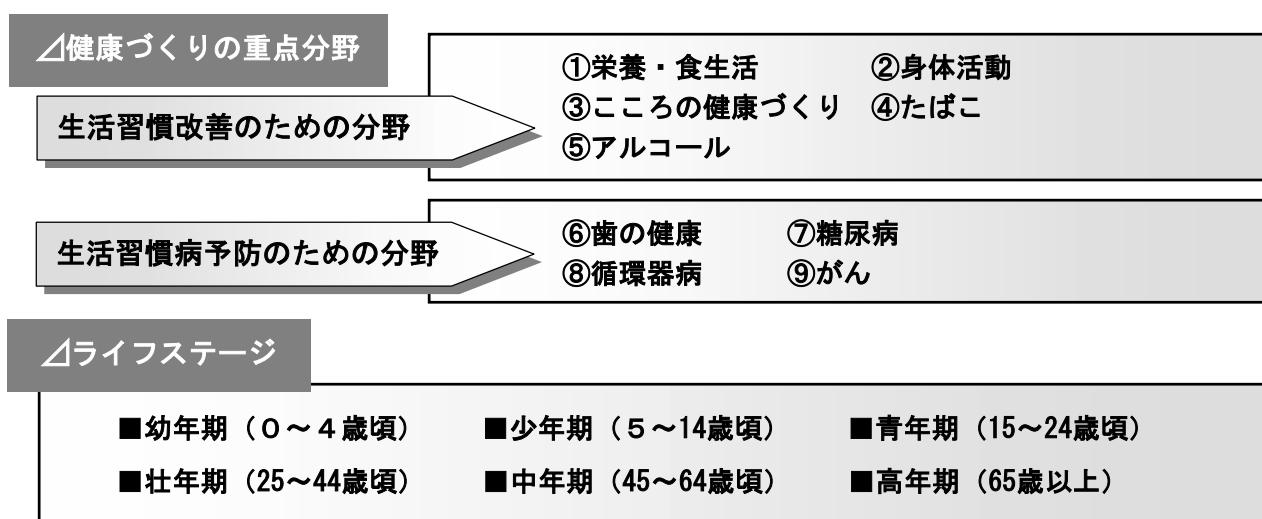
## 第1節 健康あきた市21策定の趣旨

近年の急速な人口の高齢化や生活習慣の変化に伴い、疾病全体に占めるがん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの「生活習慣病」<sup>(注1)</sup>の割合が上昇しています。また、「生活習慣病」が原因となって「寝たきり」や「認知症」などのように生活の質 (QOL=Quality of life) を低下させたり、介護を必要とする人の増加が深刻な社会問題となっています。

このような状況をふまえ、すべての市民が元気でいきいきと暮らせるよう、これまでの疾病の早期発見、早期治療という「二次予防」<sup>(注2)</sup>にとどまることなく、一人ひとりの日ごろからの生活習慣の改善や健康づくり運動の実践など、健康増進と発病予防という「一次予防」に重点をおいた健康づくり対策を推進するため、平成15年3月に秋田市健康づくりプラン「健康あきた市21」を策定しました。

生活習慣病は身体の機能や生活の質を低下させる原因となるだけでなく、生命をも脅かすこととなります。これらの疾病は、健康に対する自覚と関心を高めるとともに、正しい知識のもとに普段からの生活習慣（食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等）を改善することによって、かなりの部分で発症を予防することができます。

健康あきた市21では、生活習慣の改善に重要な①栄養・食生活、②身体活動、③こころの健康づくり、④たばこ、⑤アルコールの5分野、生活習慣病予防の⑥歯の健康、⑦糖尿病、⑧循環器病、⑨がんの4分野、計9分野を「重点分野」とし、また、「ライフステージ（人生の各年代）」に応じた具体的な健康づくりの取り組みや数値目標を設定し、市民の健康づくりを総合的かつ効果的に推進していきます。



### 注1) 生活習慣病

「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する症候群」と規定され、糖尿病、肥満、高脂血症、循環器病、大腸がん、高血圧症、肺扁平上皮がん、慢性気管支炎、肺気腫、アルコール性肝障害、歯周病、骨粗鬆症などが含まれるとされる。

## 第2節 計画の目的

この計画は、市民一人ひとりが安心して健康に過ごすことができ、支え合い、助け合える地域社会とするため、市民協働による健康づくり運動を推進し、生活習慣病などによる働き盛りの人の死亡を減少させ（壮年期死亡の減少）、健康で元気に生活できる期間を伸ばし（健康寿命の延伸）、生活の質の向上をはかること（QOLの向上）を目的としています。

### ▼壮年期死亡の減少

生活習慣病などによる働き盛りの壮年期死亡の減少をめざします。

### ▼健康寿命の延伸

健康で元気に生活できる期間を伸ばします。

### ▼QOLの向上

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

## 第3節 計画の基本的方針

### （1）「一次予防」の重視

これから迎える超高齢化社会<sup>（注3）</sup>に向け、高齢になってもいきいきと暮らせるよう、これまでの疾患の早期発見や早期治療といった「二次予防」にとどまることなく、日常の生活習慣を改善して疾患を予防する「一次予防」を重視します。

### （2）目標値の設定と評価

健康づくり運動を効果的に推進するため、生活習慣改善のための重要な課題等について、可能な限り科学的・疫学的根拠に基づく目標を設定するとともに、目標を達成するために行う様々な活動の効果を適切に評価し、健康づくり運動に反映させていきます。

### （3）健康づくりのための環境整備

市民一人ひとりの健康像を実現するためには、個人の努力はもとより、個人の主体的な取り組みを社会全体で支援するための環境整備が不可欠です。行政をはじめ、保健・医療関係団体、マスメディア、企業、地域組織などの協力と連携のもと、個人の取り組みを積極的に支援する体制づくりを推進します。

#### 注2）疾病予防の概念

- 一次予防…適正な食事や運動不足の解消など、健康的な生活習慣づくりや予防接種などにより、疾患の発生そのものを予防することをいう。
- 二次予防…定期健診などにより、疾患の早期発見と早期治療による予防をいう。
- 三次予防…リハビリテーションによる機能回復など、疾患や障害の進行防止をいう。

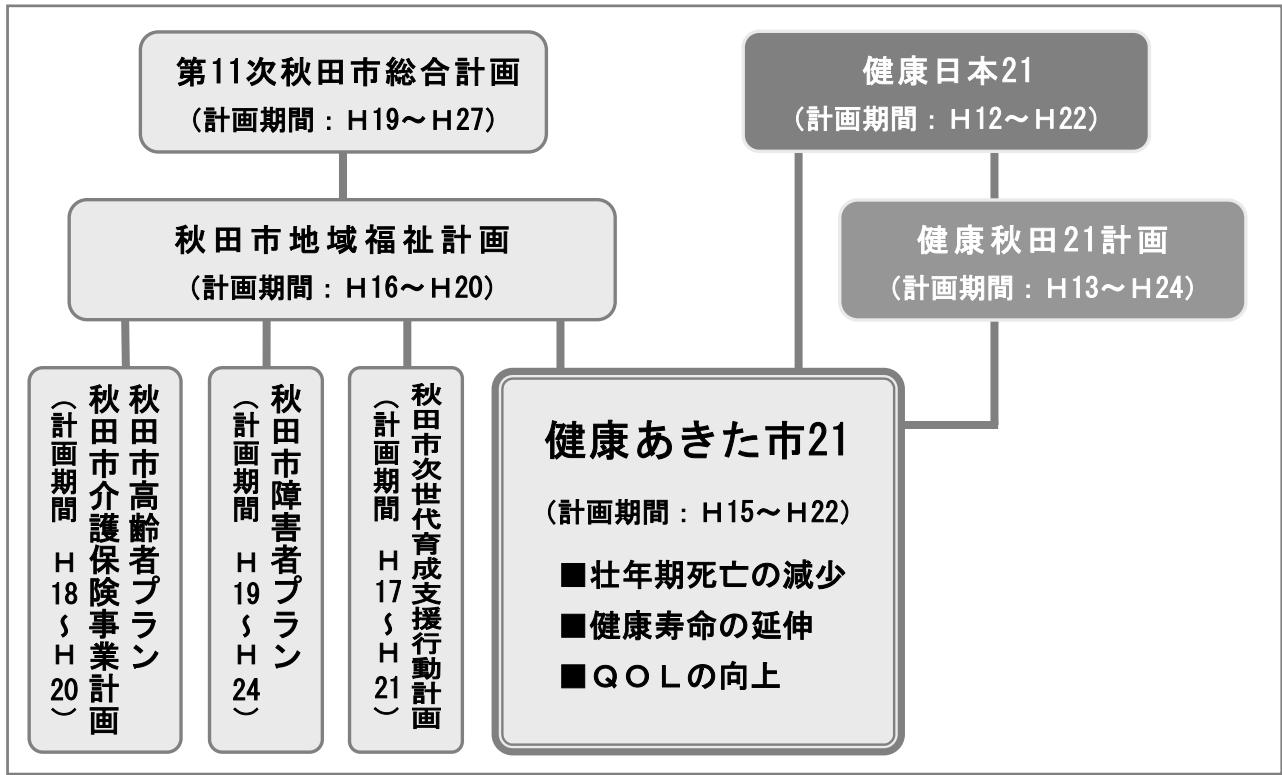
#### 注3）超高齢化社会

全人口に占める65歳以上の割合（高齢化率）が25%を超えた状態をいう。秋田市の平成19年10月1日現在の高齢化率は22.4%となっている。

## 第4節 計画の性格と位置づけ

この計画は、国が「21世紀における国民健康づくり運動」として策定した「健康日本21」の地方計画です。

また、第11次秋田市総合計画および秋田市地域福祉計画の実行計画としての位置づけ、市民の健康に関する基本的な事項を定めた本市の「健康づくりマスターplan」としての位置づけの両側面を合わせ持った計画です。



## 第5節 計画の期間

この計画の期間は、平成15年度から平成22年度までの8か年です。

平成19年度に目標の達成状況などの検証、中間評価を行い、平成22年度に最終評価、新たな計画の策定を行います。

