第１章　健康あきた市２１の基本的な考え方

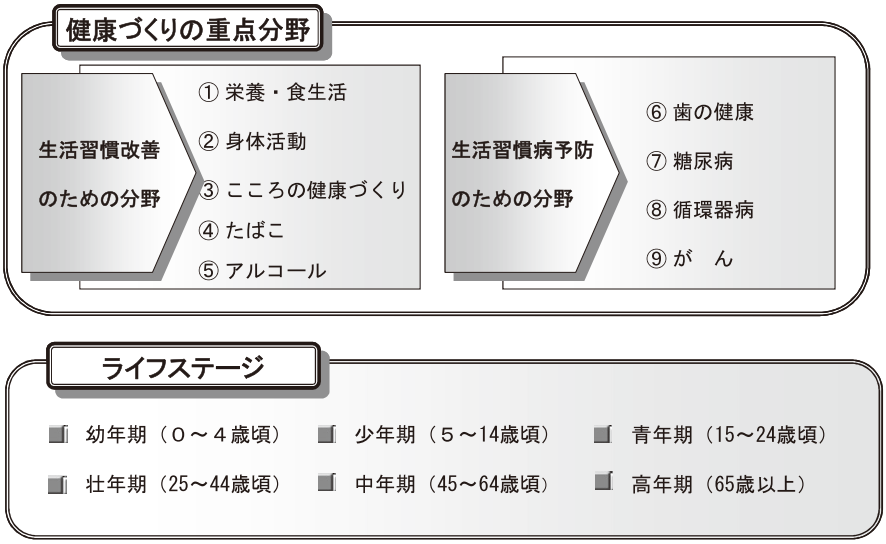
第１節　計画策定の趣旨

近年の急速な人口の高齢化や生活習慣の変化に伴い、がんや心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病を原因とする死亡者数の割合が全体の約６割、医療費としても全体の約３割を占めるといわれています。また、生活習慣病（注１）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」（注２）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が、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。

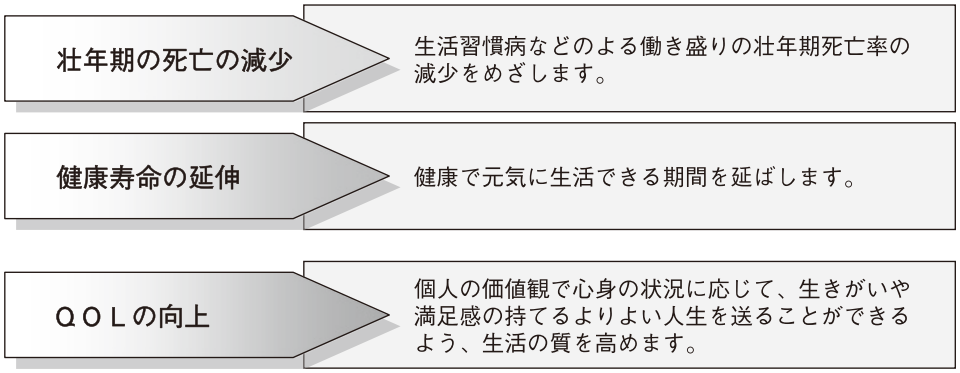


注１）生活習慣病

「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）、生活の質の向上を図ること（ＱＯＬの向上）を目的としています。



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（注３）に向け、高齢になってもいきいきと暮らせるよう、これまでの疾病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病を予防する「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、疾病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、疾病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、疾病や障害の進行防止をいう。

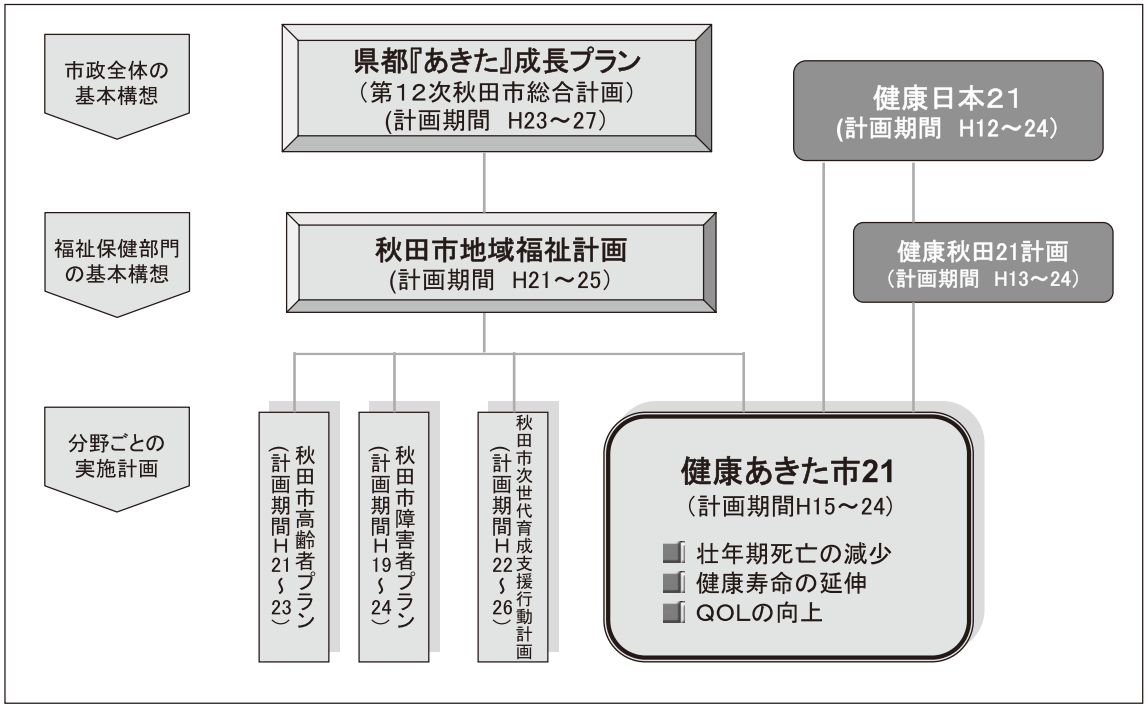
注３）超高齢化社会

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。

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。

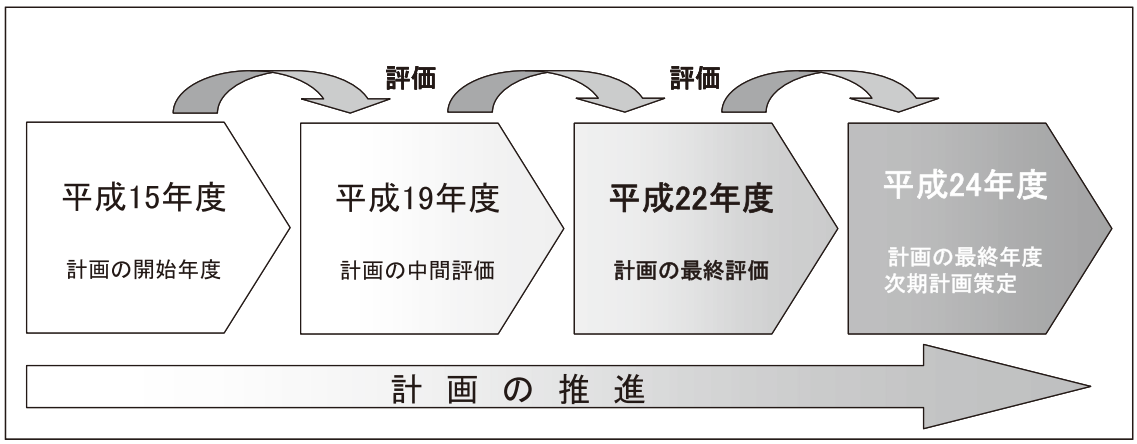
また、「ともにつくり　ともに生きる　人・まち・くらし」を基本理念とする「県都『あきた』成長プラン（第１２次秋田市総合計画）」や秋田市地域福祉計画の実行計画としての位置づけ、市民の健康に関する基本的な事項を定めた本市の「健康づくりマスタープラン」としての位置づけの両側面を合わせ持った計画です



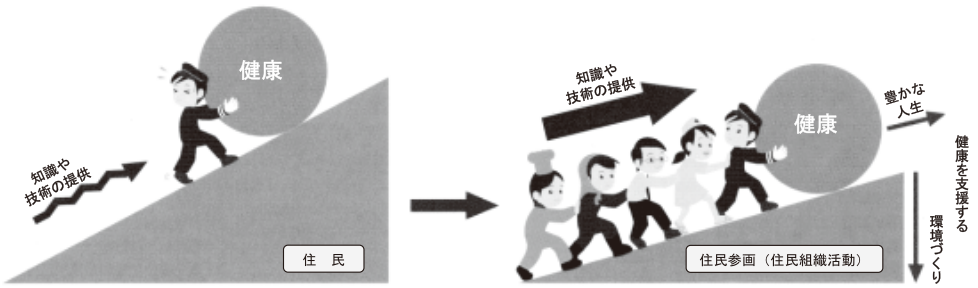
第５節　計画の期間

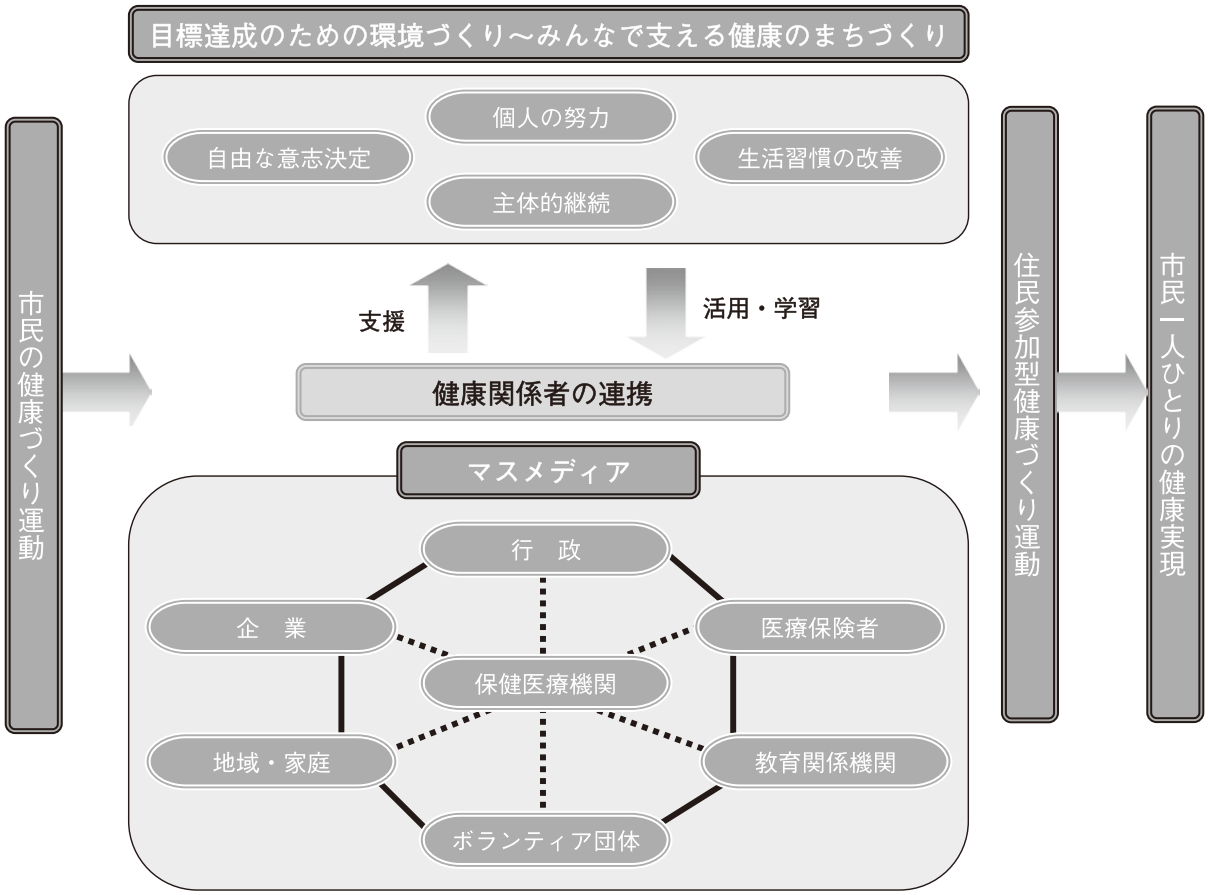
計画期間は、計画策定時は平成１５年度から平成２２年度までででしたが、国・秋田県が計画期間を２年延長したことと整合性を図るため、本計画も２年延長し平成２４年度までの１０年間としました。

平成２２年度に目標の達成状況などの検証、最終評価を行いますが、平成２４年度まで現計画目標により推進します。



第６節　計画の推進体制





個人の努力のみでは健康をつくることは大変難しく限界もあります。身近な地域の仲間や組織など、個人を取り巻くすべての人々の協力によって健康をつくり出していくことが大切であり、日頃からの地域の方々との関わりも重要となってきます。

また、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、行政をはじめ家庭や地域、保健・福祉・医療関係団体、マスメディアおよび企業等の協力・連携のもとに、個人を取り巻くすべての人々の協力が必要です。

たとえ一人ひとりの立場や活動が異なっていても、健康を害していても、あるいは体や心に何らかの障害があっても、それぞれが助け合いながら「健康づくり」への取り組みを積極的に支援する体制を整備します。