

# 第1章 奈良市21健康づくり<第3次>の策定にあたって

## 1. 計画策定の背景と趣旨

わが国では、急速な人口の高齢化や生活習慣の変化により、悪性新生物(がん)や心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病が増加しています。こうした状況から、全ての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現するために、平成 12 年に生活習慣病やその原因となる生活習慣の改善に関する課題について目標を設定し、国民が主体的に取り組める新たな国民健康づくり運動として、「健康日本 21」が策定されました。また、平成 13 年からは、次世代を健やかに産み育てることを目指し、21 世紀の母子保健の主要な取り組みである「健やか親子 21」も国民運動として推進されています。

これを受けて本市では、国が示す「健康日本 21」「健やか親子 21」の両計画の理念を踏まえた「奈良市 21 健康づくり」計画を平成 16 年 3 月に策定、次期計画として平成 26 年 3 月に「奈良市 21 健康づくり<第 2 次>」を策定しました。

「奈良市 21 健康づくり<第 2 次>」では、「心もからだも健やかに暮らせるまち」を基本理念とし、健康寿命を延ばし、生活習慣病による死亡率を改善させるために、生活習慣病の発症予防及び重症化予防を図るとともに、個人の健康を支え、守る環境づくりとして、地域や組織に根ざした信頼やネットワーク等の社会関係資本(ソーシャルキャピタル)の活用にも努めながら、乳幼児期から高齢期までの生涯を通じた健康づくりに取り組みました。

健康増進の考え方は時代によって内容が変遷してきており、日本だけでなく世界的な取り組みとして、平成 27(2015)年に国連総会において「持続可能な開発目標(SDGs)」が定められ、保健分野では「すべての人に健康と福祉を」(Goal3)が目標として設定され、取り組みの推進が行われています。令和 6 年度から、国は「すべての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の現実」というビジョン実現のため、誰一人取り残さない健康づくりの展開(Inclusion)とより実効性を持った取り組みの推進(Implementation)の 2 本柱から次期国民健康づくり運動を進めることになっています。

奈良市においては、令和 5 年度で、奈良市 21 健康づくり<第 2 次>が最終年度を迎えたことから、これまでの取組の中で得られた成果や見えてきた課題、国や県の健康づくり次期計画、社会環境の変化を踏まえ、今後の新たな健康づくり計画として、「奈良市 21 健康づくり<第 3 次>」を策定しました。

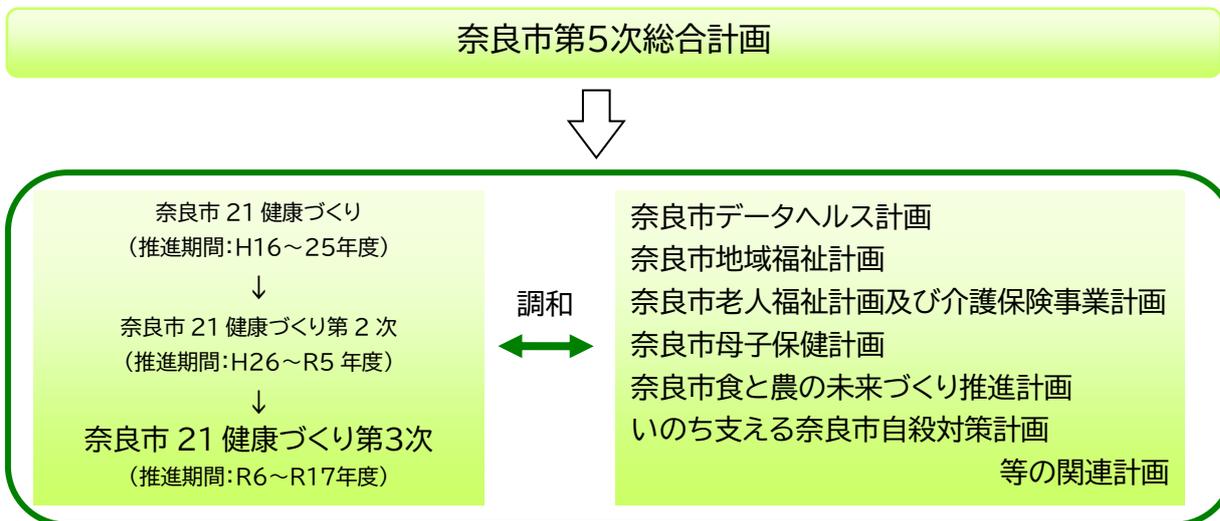
## 2. 計画の基本理念

### 心もからだも健やかに暮らせるまち

本計画は、「心もからだも健やかに暮らせるまち」を基本理念とし、市民が共に支え合い、健康で幸せに暮らせる地域社会を実現するために、一人ひとりの生活習慣を健やかに保ち、社会全体が協働して健康づくりの環境を整えることを目指します。生活習慣病の発症と重症化を予防し、生活の質の向上を図ることで、健康寿命を延ばすことを目的としています。

### 3. 計画の位置づけ

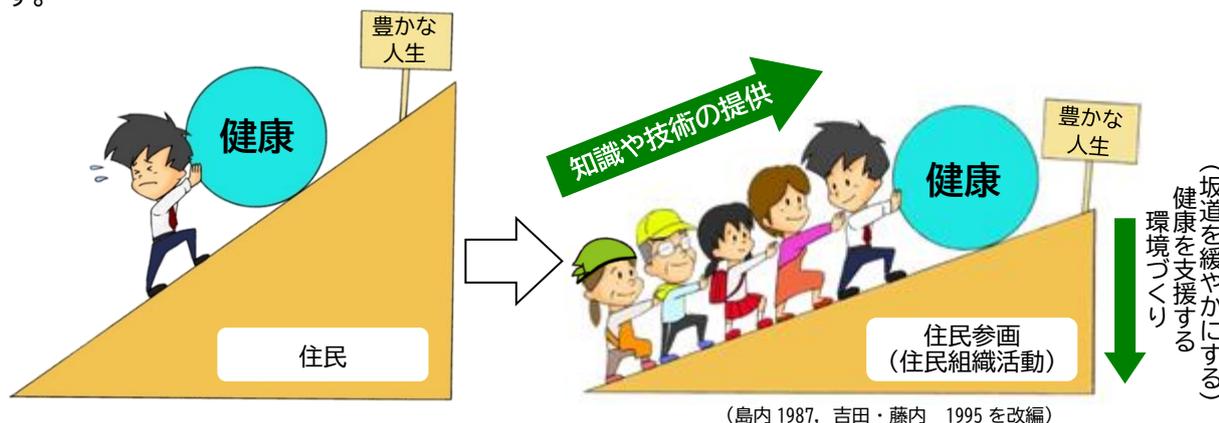
本計画は、「健康日本21(第3次)」の地方計画および健康増進法第8条第2項に基づく市町村健康増進計画として、奈良市第5次総合計画の下位計画に位置づけられます。「奈良市データヘルス計画」や「奈良市母子保健計画」、「奈良市老人福祉計画及び介護保険事業計画」など、他の計画との調和を図りながら、本計画を“まちづくり”計画の一環として位置づけます。



### 4. 計画の推進体制

市民一人ひとりの健康的で豊かな人生を実現するには、自らの意識改善をし、主体的に取り組むことが重要ですが、個人の努力だけでは達成は難しく、後押しとなる環境づくりが必要です。

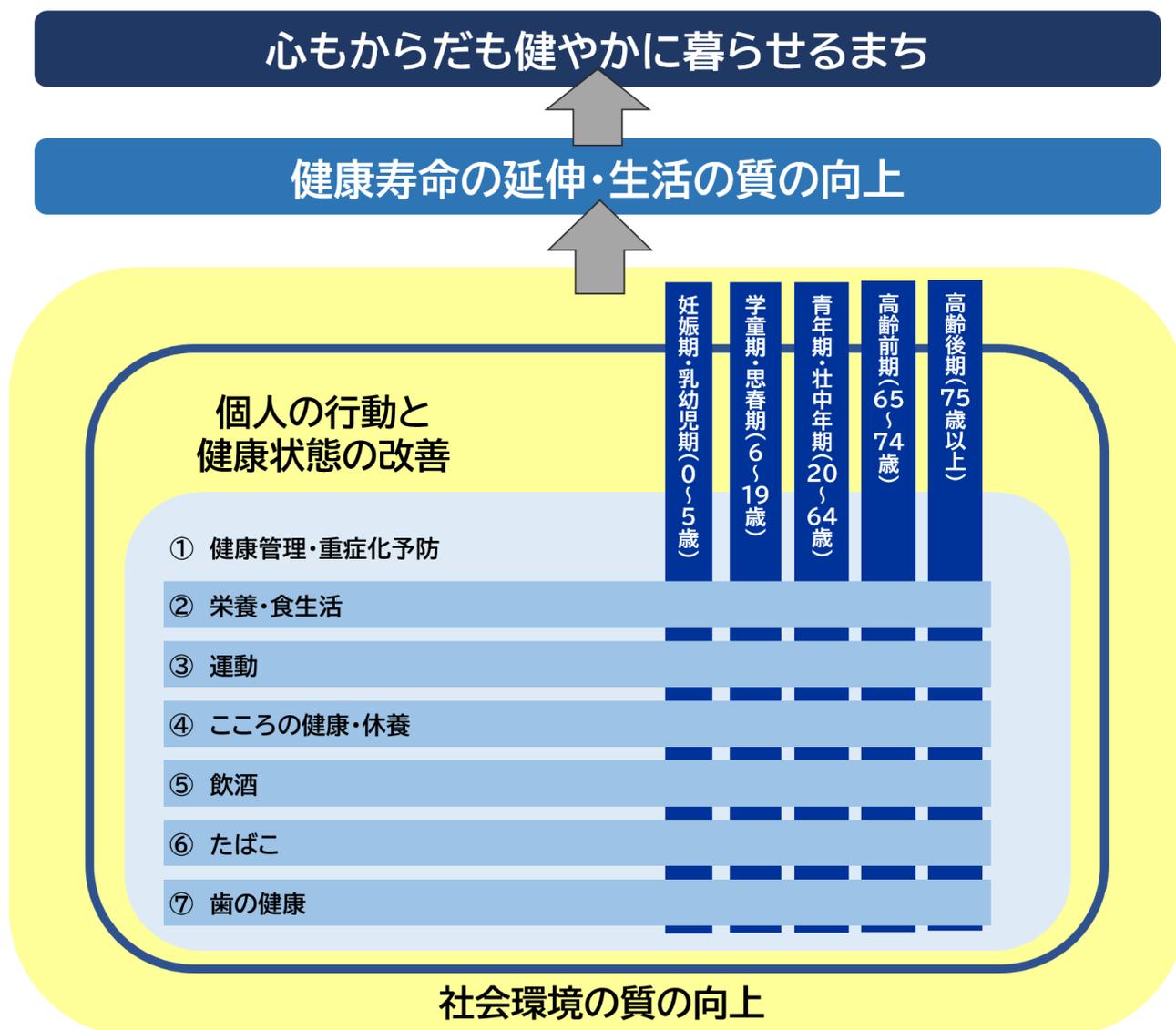
ヘルスプロモーションの理念に基づき、個人を取り巻くすべての人々の協力によって健康を目指すことが大切であり、人と人との絆を深め、市民相互の支え合いによって共に生きる社会づくりを推進します。



ヘルスプロモーションとは、1986年にWHO(世界保健機構)が採択した「ヘルスプロモーションに関するオタワ憲章」を基盤とし、健康日本21などの健康づくり運動の基本的な柱とされている理念です。人々が自らの健康をコントロールし改善できるようにするプロセスで、各個人がより良い健康のための行動がとれるよう、環境整備に重点が置かれています。

本計画は、このヘルスプロモーションの理念に基づき、妊娠期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた市民の健康づくり(ライフコースアプローチ)に、①健康管理・重症化予防、②栄養・食生活、③運動、④こころの健康・休養、⑤飲酒、⑥たばこ、⑦歯の健康の7つの領域から取り組んでいきます。さらに、自然に健康になれる環境づくりといった社会環境の質の向上にも取り組んでいき、健康寿命の

延伸・生活の質の向上を目指します。



## 5. 計画の期間

令和5年度に策定し、令和6年度から令和18年3月までの12年間とします。下記に示すとおり、目標の達成状況や実施状況を定期的に評価し、必要に応じて見直しを図りながら推進していきます。

