

# 第1章 奈良市21健康づくり<第2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、がんや虚血性心疾患、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にするために、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。

これをうけて本市では、国が示す「健康日本21」「健やか親子21」の両方の理念を踏まえた「奈良市21健康づくり」計画を平成16年3月に策定し、推進してきました。

この計画は、市民が健康に暮らすために、妊娠期から高齢期まで生涯を通じた健康づくりをうたっており、生活の質の向上、健康寿命の延伸、壮年期死亡の減少、次世代の健やかな育成を目的としています。また、市民の主体的な健康づくり運動を関係機関と連携し、ヘルスプロモーションの理念に基づいて社会全体で支援をすることとしています。推進にあたっては、①栄養・食生活、②運動、③心の健康・休養、④喫煙、⑤飲酒、⑥歯の健康、⑦健康管理、⑧事故、⑨妊娠と性の9つの領域を設定し、ライフステージごとに課題と行動目標を掲げて取り組みました。

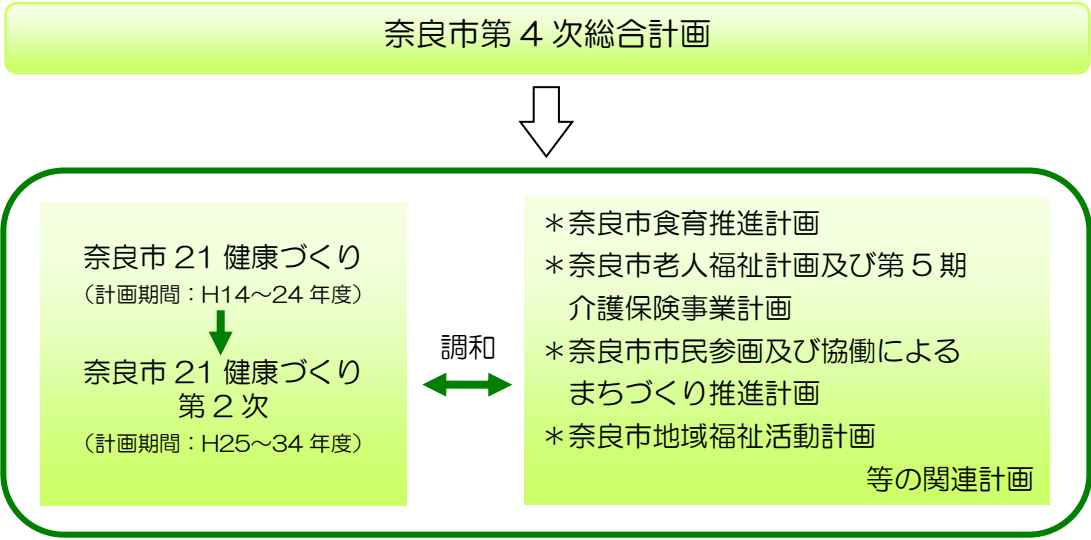
平成24年度で、この第1次計画が最終年度を迎えたことから、これまでの取り組みの中で得られた成果や見えてきた課題、国や県の健康づくり次期計画、社会環境の変化を踏まえ、今後の新たな健康づくり計画として、「奈良市21健康づくり<第2次>」を策定しました。

## 2. 計画の目的

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。

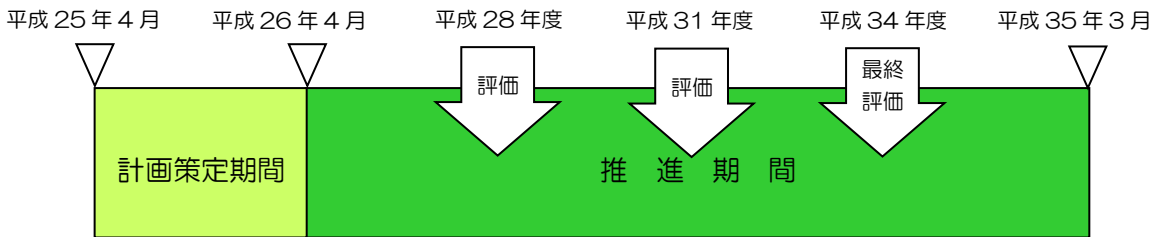
## 3. 計画の位置づけ

本計画は、「健康日本21（第2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4次総合計画の下位計画に位置づけられます。「奈良市食育推進計画」や「奈良市老人福祉計画及び第5期介護保険事業計画」、「奈良市市民参画及び協働によるまちづくり推進計画」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. 計画の期間

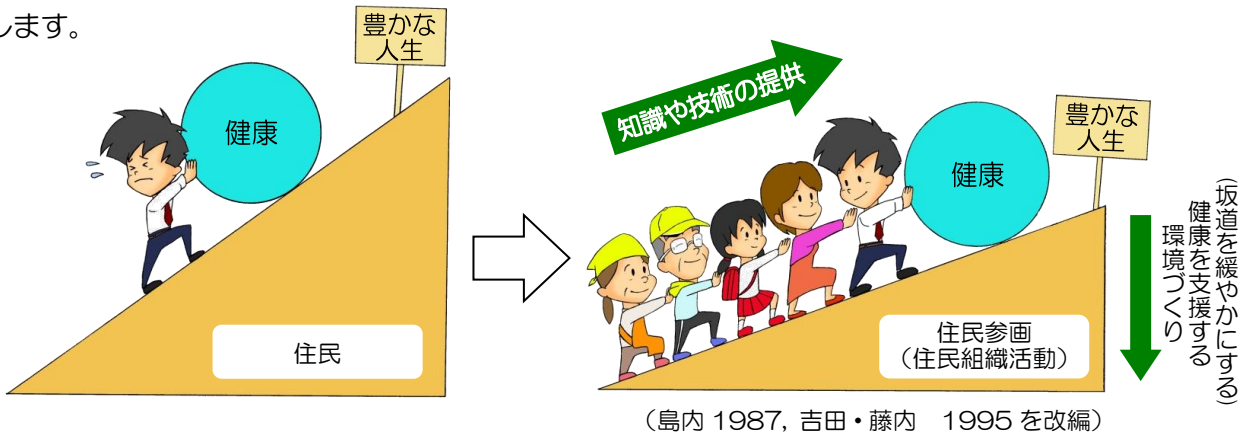
平成 25 年度に策定し、平成 26 年度から平成 34 年度までの 9 年間とします。3 年毎に目標の達成状況や実施状況を評価し、必要に応じて見直しを図りながら推進していきます。



#### 5. 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。