

あいさつ

「一人ひとりが健康で 幸福なまち ^{けんこう}健幸都市」 の実現をめざして



上田市では、平成24年度に策定した「第二次上田市民総合健康づくり計画」に基づき、健康管理や身体活動・運動等の6分野において、それぞれ目標値を設定し、各種健康づくり事業を推進してまいりました。しかしながら、特定健康診査受診率の伸び悩みや健康づくり事業参加者の固定化に加え、生活習慣病の一つである糖尿病患者が増え続けており、市の大きな健康課題となっています。

また、長野県は全国に知られる「長寿県」として、男女の平均寿命は常に全国のトップクラスにあるものの、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を示す「健康寿命」と隔たりがあることから、健康寿命を延ばすための取組が、個人の生活の質の低下を防ぎ、右肩上がりが増え続ける社会保障費の抑制につなげる上で、重要な鍵となっています。

一方、未曾有の少子高齢社会が進行する中、団塊の世代が75歳以上となる2025年には、上田市では75歳以上の人口が現在よりも5,000人以上増え、高齢化率は32.2%になると推測されています。さらに、一人暮らし高齢者の増加が見込まれていることなどから、社会構造上の課題を踏まえた長期的な視点に立った施策にも取り組んでいく必要があります。

このたび策定しました「第三次上田市民健康づくり計画」では、市民の皆さま一人ひとりが幸福を感じ、高齢になっても住み慣れた地域で心身ともに健康に暮らすことができるよう、第二次計画の最終評価を基に、新たな指標の設定を行うとともに、国や県の計画を踏まえながら、市民の健康課題に対応した施策を総合的に展開し、市民がより主体的に取り組むことができる健康づくりを推進するための施策を定めています。

上田市は、年間を通じて晴天率が高く、豊かな自然に恵まれた、暮らしやすく生涯を通じた健康づくりに最適なまちであります。社会全体がともに助け合いながら暮らせる「相互扶助」の社会環境を整備し、子どもから高齢者までの一人ひとりが希望や生きがいを持ち、高齢になっても健康でこころ豊かに暮らせる健幸都市の実現を目指して、皆さまのより一層のご協力をお願いいたします。

本計画の策定にあたり、ご尽力いただきました「上田市健康づくり推進協議会」の委員の皆さまをはじめ、「上田市民健康づくり計画策定のためのアンケート調査」、「パブリックコメント」などにご協力いただきました市民の皆さまに心から感謝を申し上げます。

平成30年3月

上田市長 母袋創一

目次

第1章 計画策定にあたって

1	計画策定の趣旨	2
2	計画の位置付け	4
3	計画の期間	5
4	市民の健康状況	6
5	第二次上田市民総合健康づくり計画最終評価のまとめ	13

第2章 計画の基本的な考え方

1	基本理念	18
2	基本目標と推進施策	19
3	施策の体系	21

第3章 具体的な施策の展開

第1節 6分野別の現状と課題・施策の展開

1	健康管理	24
2	栄養・食生活	37
3	身体活動・運動	47
4	こころ	54
5	歯・口腔	62
6	親と子	69

第2節 ライフステージにおける健康づくり

資料編

「第三次上田市民健康づくり計画」「第2次上田市食育推進計画」策定のためのアンケート調査 について.....	84
第三次上田市民健康づくり計画策定の経過.....	97
平成29年度 上田市健康づくり推進協議会委員名簿.....	98

