

ごあいさつ

「生涯にわたり心身ともに 健康に暮らせるまち 健幸都市うえだ の実現を目指して」



上田市では、平成30年度から令和5年度までを計画期間とする「第三次上田市民健康づくり計画」に基づき、「健康管理」「栄養・食生活」「身体活動・運動」「こころ」「歯・口腔」「親と子」の6つの分野において、健康維持・増進のための施策を総合的に展開してきました。

しかしながら、ライフスタイルの多様化や新型コロナウイルス感染症の影響等により、生活習慣病の発症や重症化、こころの不調などが課題となっています。さらに少子化や核家族化の進展により子どもを取り巻く環境は大きく変化し、子育て世代の孤立などの課題が生じています。

また日本の人口は減少局面を迎えており、国の推計では、約50年後には9,000万人を割り込むと予想されています。その一方で高齢化は進み、2040年には、65歳以上の人口割合を示す高齢化率は35%に達する見込みとなっています。

このように人口構成や社会構造が大きく変化する中、上田市においても長期的視野に立ち、全ての人々がより長く健康で活躍でき、また全ての子どもが健やかでこころ豊かに成長できる持続可能な社会を構築していく必要があります。

このたび策定しました「第四次上田市民健康づくり計画」では、生涯にわたり心身ともに健康に暮らせるまち「健幸都市うえだ」の実現を目指して、第三次計画の評価・検証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施策を定めています。

この地域で安心して子どもを産み、子育てができ、また人とのつながりを大切にしたいいきと暮らすことができる健幸都市の実現を目指し、社会が一体となって取り組むよう皆様の一層の御協力をお願いいたします。

最後に、本計画の策定にあたり、御尽力を賜りました「上田市健康づくり推進協議会」の委員の皆様をはじめ、上田市民健康づくり計画策定のためのアンケート調査やパブリックコメントに御協力をいただきました皆様に、心から感謝を申し上げます。

令和6年3月

上田市長 土屋 陽一

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	第三次上田市民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	16
2	基本目標と基本推進施策	17
3	施策の体系	20

第3章 具体的な施策の展開

分野別の現状と課題・施策の展開

1	健康管理	22
2	栄養・食生活	35
3	身体活動・運動	45
4	こころ	53
5	歯・口腔	60
6	親と子	70

資料編

ライフステージにおける健康づくり	81
第四次上田市民健康づくり計画策定のためのアンケート調査	83
第四次上田市民健康づくり計画策定の経過	96
令和5年度 上田市健康づくり推進協議会委員名簿	97

