

はじめに



南アルプス市では、平成15年4月の合併以降第1次南アルプス市健康増進計画「健康かがやきプラン」を策定しており、世代ごとの目標値を設定し、市民の健康づくりのための事業を展開してまいりました。

今年度、計画の最終年度を迎えるにあたり、昨年度より目標の達成度、新たな問題点を明らかにするための実態調査を、子どもから高齢者までの幅広い世代を対象に実施し、平成22年度から10年間にわたる第2次南アルプス市健康増進計画の策定に取り組んでまいりました。また、今回は健康づくりの大きな要素として「食」は欠かせないことから、第1次南アルプス市食育推進計画の策定も併せて行っております。

健全な人生を送るためには、市民それぞれの健康をどのように維持していくかにかかっており、しかもそれは、市民と行政とが健康づくりのために出来ることを日々どのように積み重ねていくかにかかっております。わが国の平均寿命、健康寿命は、世界でも最高の水準にあるにもかかわらず、急速な高齢化が進む中で疾病構造が変化し、がん、心臓病、糖尿病などの生活習慣病が、発病年齢の低下とともに増加しています。また、少子化傾向や核家族化、生活環境の変化などによって起こる育児や介護不安などの問題も発生しています。

このような社会的問題は、少なからず本市にもあてはまるものであり、今回の第2次南アルプス市健康増進計画・第1次南アルプス市食育推進計画「健康かがやきプラン」において、市民の皆様とともに基本理念の「健康で豊かな人生を実現するために一人ひとりが実践し、みんなが支えあうまち」の実現と健康文化を創造してまいります。

今後この計画の推進にあたりましては、市としても積極的な取り組みを実施してまいりますので、市民の皆様のお一層のご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。

結びに、本計画策定にあたり、実態調査にご協力いただいた多くの市民の皆様、計画策定に精力的に取り組んでいただきました健康づくり推進協議会委員の皆様、並びに貴重なご意見やご提言をいただきました各地区健康を考える会の皆様、ワーキンググループの皆様方関係者各位に対し、感謝を申し上げます。

平成22年3月

南アルプス市長 今 沢 忠 文

目 次

第1編 総論

| | | |
|-----|-------------------|---|
| 第1章 | 南アルプス市のすがた | |
| | 1 市の概況 | 2 |
| | 2 人口 | 2 |
| 第2章 | 健康かがやきプランの基本的な考え方 | |
| | 1 計画策定の背景 | 4 |
| | 2 名称 | 4 |
| | 3 計画策定の法的位置づけ | 5 |
| | 4 計画期間 | 5 |
| | 5 計画の性格 | 6 |
| | 6 市民参加型の計画づくり | 6 |
| | 7 計画の組み立て | 6 |
| | 8 計画の推進体制と評価システム | 7 |

第2編 各論

| | | |
|-----|--------------------------------------|----|
| 第1章 | 健康増進計画 | |
| | 1 基本理念と重点目標 | 8 |
| | 2 目的 | 8 |
| | 3 めざす姿 | 8 |
| | 4 ライフステージ別の健康づくり | 12 |
| | 「食育の推進」「運動不足の解消」「こころの健康増進」 | |
| | 1) 乳幼児期 | 12 |
| | 2) 学童・思春期 | 20 |
| | 3) 青年期・壮年期 | 28 |
| | 4) 高齢期 | 38 |
| | 5 「食育の推進」「運動不足の解消」「こころの健康増進」以外の健康づくり | 46 |
| | 1) 妊娠・出産・育児 | 46 |
| | 2) がん対策 | 48 |
| | 3) たばこ | 50 |
| | 4) 歯の健康 | 54 |
| | 5) 感染症対策 | 56 |
| | 6) 思春期特有の健康問題 | 58 |
| | 7) その他 | 60 |

第2章

食育推進計画

| | | |
|----|-----------------------|----|
| 1 | 計画の趣旨 | 62 |
| 2 | 基本理念と基本目標 | 63 |
| 3 | 食育の推進体制 | 63 |
| 4 | 南アルプス市における食の現状と課題 | 64 |
| 5 | 食育推進の重点目標 | 77 |
| 6 | 食育の推進におけるそれぞれの役割と取り組み | 78 |
| 1) | 家庭における食育の推進 | 78 |
| 2) | 保育所、幼稚園における食育の推進 | 78 |
| 3) | 学校における食育の推進 | 81 |
| 4) | 生産者、食品関連事業者の取り組み | 86 |
| 5) | 生産者の役割と活用 | 86 |
| 6) | 地域の取り組み | 87 |
| 7) | 食育推進の目標値 | 88 |

第3章

項目別にみた取り組み・目標値一覧

| | | | |
|---|--------|-------------|-----|
| 1 | 健康増進計画 | 項目別にみた取り組み | 90 |
| 2 | 健康増進計画 | 重点項目以外の取り組み | 94 |
| 3 | 健康増進計画 | 目標値一覧 | 96 |
| 4 | 食育推進計画 | 目標値一覧 | 108 |

第3編 資料

| | | |
|---|----------------------|-----|
| 1 | 計画策定経緯 | 110 |
| 2 | 市民実態調査概要 | 112 |
| 3 | 南アルプス市健康づくり推進協議会設置要綱 | 113 |
| 4 | 南アルプス市健康づくり推進協議会委員名簿 | 115 |
| 5 | 南アルプス市健康を考える会委員名簿 | 116 |
| 6 | 食育ワーキング構成員名簿 | 116 |
| 7 | 2008年南アルプス市健康実態調査票 | 117 |