



第1章 計画の基本的な考え方

計画の基本的な考え方

1 策定の趣旨

岡山市では、「すべての市民が健康で自分らしく生きられるまち」を目指し、平成15年に「健康市民おかやま21」を策定し、市民と行政が一体となり市民の健康づくり運動を推進してきました。10年間推進する中で、地域での健康づくりを進めるための体制整備が進み、地域のネットワークが広がってきました。また、「健康を自覚できる人」の増加など市民の健康づくり運動の成果があがりました。

しかし、青壮年期に対する取り組みや、こころの健康づくりへの取り組みなど、改善すべき課題も残されています。さらに、高齢化にともなう疾病治療や介護にかかる社会の負担が一層増すと予測されるとともに、健康格差（地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差）への対策も必要となっています。このような背景のもと、社会全体が相互に支えあいながら、市民の健康を守るための社会環境の整備がますます大切になっています。

次の10年を展望し、市民がいきいきと笑顔で過ごすことができるまち。人と人とのふれあいを大切にすまち。活気のあるまち。そうしたまちの実現にむけ、市民参画のもと「健康市民おかやま21（第2次）」を策定しました。

（参考）国は、平成12年に策定した「21世紀における国民の健康づくり運動（健康日本21）」に引き続き、少子高齢化や疾病構造の変化が進む中で、全ての国民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現をめざし、健康格差の縮小や社会環境の整備等を新たな目標に掲げ、平成25年度から10年間の「健康日本21（第2次）」を策定しました。

2 目的

この計画は、すべての市民が健康で、心豊かに生きられるまちを目指し、健康を自覚できる人の増加と、健やかな暮らしを支える社会環境の実現をはかることを目的としています。

3 計画の位置づけ

- (1) 「健康増進法」(平成14年法律第103号)第8条に基づき、市民の健康の増進の総合的な推進を図るための方向性や目標を定めるものです。
- (2) 「健康市民おかやま21」(平成15年度～24年度)の評価をもとに、次期計画として位置づけ、その継続性を保っていきます。
- (3) 様々な分野の取り組みを総合的・一体的に進めるために「岡山市都市ビジョン」の健康づくり分野の計画として位置づけ、関連計画との調和を図っていきます。

4 計画の期間

計画の期間は、平成25年度から平成34年度までの10年間とします。計画の推進にあたっては、計画の中間年にあたる平成29年度に中間評価をし、必要に応じて見直しを行うとともに、平成34年度に最終評価をします。

5 基本理念

(1) 市民の主体的な健康づくり

健康を実現するためには、一人ひとりが、健康づくりに主体的に取り組むことが必要です。全ての市民が、自分の健康に関心を持ち、地域の人々、志を同じくする人々と、ともに健康志向を高め、環境を整備することによって健康寿命が延び、自分らしく生きられるまちを目指します。



(2) 地域でつながり、高めあう健康づくり

健康づくりを推進していくためには、個人をとりまく、地域の人々や志を同じくする人々とのつながりが大切です。地域のつながりが健康に影響することについては、ソーシャルキャピタル^{*}と健康との関連が報告されています。



お互いが、見守り、助け合う地域の良好な関係性を築くためには、向こう三軒両隣で声をかけあったり、普段から笑顔で挨拶をしあい、世代間交流を図っていくことが基盤になります。

また、近所に住んでいなくても子育ての仲間、健康志向や、課題をともにする仲間ともつながりを持つことで、お互いを認めあい、尊重しあい、それぞれの持っている能力や個性を発揮できるよう、岡山市全体としての地域力を高めていくことを目指します。

それぞれの住んでいる地域の歴史や文化、住んでいる人々を見つめなおすことで、岡山市や地域に対する愛着を育むとともに地域や社会の絆を深め、健康づくりの輪を広げていくことを大切にしていきます。

^{*}ソーシャルキャピタル：「信頼」「社会規範」「ネットワーク」といった人々の協調行動の活性化により、社会の効率性を高めることができる社会組織に特徴的な資本を意味するものとされています。

(3) 市民の健康を支え守るための環境整備

市民の健康づくりを支えるためには、人と人とのつながりに加え、個人を家庭、地域、職場等を含めた社会全体として支援していく環境を整えていくことが必要です。

時間的又は精神的にゆとりのある生活の確保が困難な人や、健康づくりに関心をもっていない人も含めて社会全体が相互に支えあいながら、市民の健康を守る環境を整備していくことが健康格差の縮小につながります。

都市環境や制度、医療資源は、市民の行動に影響を与え、健康状態を変えます。きれいな空気と緑があふれる環境は、心が癒され、メンタルヘルスに対する効果が期待できます。また、まちの景観や公園、歩道などが整備されることで、気軽に運動したいという気持ちが出てきます。禁煙施設が増えると受動喫煙の機会が減ると期待できます。バランスのよいメニューを提供する飲食店や食品売り場が増えたり、疾病の重症化予防のために、身近に栄養指導を受けられる医療機関等があることで糖尿病をはじめとする生活習慣病の療養もより容易になります。

安心して子どもを産み育て、病院や、介護に関するサポート体制などの環境が整い、安心して年を重ねることができるよう誰もが住みやすいまちを目指します。

6 推進の方向性

(1) ライフステージに応じた健康づくりの推進

市民が健康的な日常生活を営むためには、乳幼児期から高齢期までのそれぞれのライフステージに応じた対策が重要です。生活習慣の改善を含めた健康づくりを効果的に推進するため、各ライフステージや性差に着目し、それぞれにふさわしい目標を定め、取り組んでいく必要があります。特に現在の青壮年期の市民は、高齢者割合がもっとも高くなる時期に高齢期を迎えることが予測されるため、社会生活を営むための機能を高齢になっても可能な限り維持することを重視した対策を推進していきます。

(2) 6分野の健康づくり（栄養・食生活、身体活動・運動、こころ・休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康）及び生活習慣病への対策

市民の健康増進を図るための基本的要素となる栄養・食生活、身体活動・運動、こころ・休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣や、環境の改善に重点をおいた一次予防を重視していく必要があります。前計画の10年間の取り組みにより、生活習慣病予防については一定の成果があが



りました。今後さらに、身近なところで気軽に相談できる場所や、正確な知識や情報を容易に得ることができ、健康づくりに取り組みやすくなるような環境整備が重要です。特に青壮年期のこころの健康づくりについては企業等と連携した取り組みが大切です。

また、がん、循環器疾患、糖尿病及びCOPD（慢性閉塞性肺疾患）等に対処するため、一次予防に重点を置いた活動に取り組むとともに合併症の発症や重症化予防に重点をおいた対策を推進していきます。

(3) 市民、企業、専門団体、地区組織、ヘルスボランティア、公民館、学校園などとの連携による健康づくりの推進

健康づくりを地域全体で支えていくためには、行政機関だけでなく、医療機関、学校、ボランティア団体等健康に関わる様々な団体が連携し、それぞれの特徴を生かしながら、個人の健康づくりを支援していくことが大切です。そのためには、「健康市民おかやま21（第2次）」という市民の健康づくり運動の普及・啓発を通じて、市民と協働の健康づくりを推進していくことが重要です。また、今後は、安全・安心ネットワーク等様々な組織と協力して小学校区、中学校区単位の地域ぐるみでそれぞれの特性にあった健康づくりを推進する体制整備をしていく必要があります。さらに、地縁に加えて価値観や経験を共有し、健康課題の解決に取り組むネットワークなど志に基づく絆で結ばれた人たちの健康づくり運動を推進していきます。



7 健康市民おかやま21（第2次）体系図

健康市民おかやま21（第2次）

岡山市都市ビジョン

水と緑が魅せる心豊かな庭園都市
中四国をつなぐ総合福祉の拠点都市

すべての市民が健康で、心豊かに生きられるまち

健やかな暮らしを支える社会環境の実現

健康を自覚できる人の増加

基本理念

市民の主体的な
健康づくり

地域でつながり、高めあう
健康づくり

市民の健康を支え守る
ための環境整備

推進の方向性

ライフステージに応じた健康づくりの推進

6分野の健康づくり（栄養・食生活、身体活動・運動、こころ・休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康）及び生活習慣病への対策

市民、企業、専門団体、地区組織、ヘルスポランティア、公民館、学校園などとの連携による健康づくりの推進

