

第3章

第2次柏市健康増進計画の 基本的な考え方

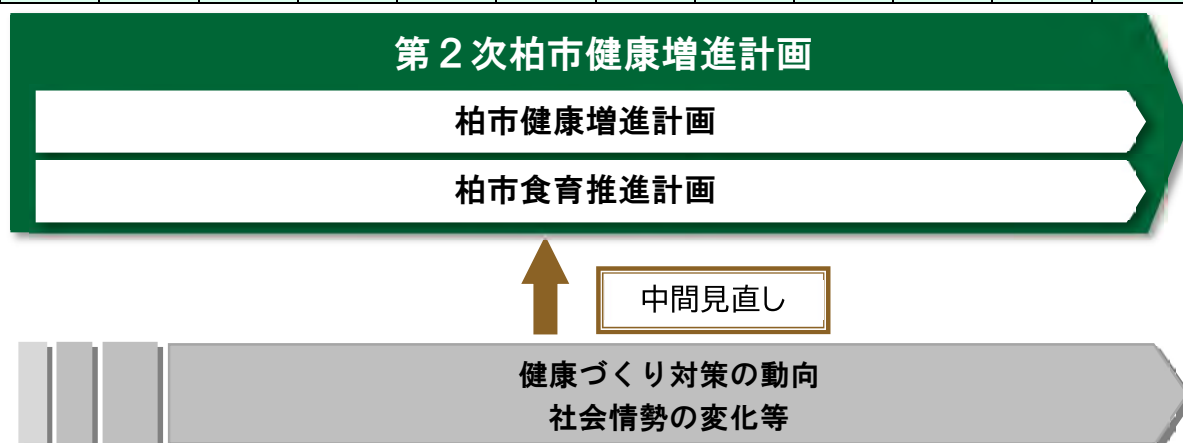
第3章 第2次柏市健康増進計画の基本的な考え方

1 計画期間

本計画の計画期間は、2025(令和7)年度から2036(令和18)年度までの12年間とします。なお、6年目となる2030(令和12)年度に、中間見直しを行うこととします。

図表3-1 計画期間

2025 (令和7) 年度	2026 (令和8) 年度	2027 (令和9) 年度	2028 (令和10) 年度	2029 (令和11) 年度	2030 (令和12) 年度	2031 (令和13) 年度	2032 (令和14) 年度	2033 (令和15) 年度	2034 (令和16) 年度	2035 (令和17) 年度	2036 (令和18) 年度
---------------------	---------------------	---------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------



2 計画の策定体制

本計画の策定にあたっては、健康づくり活動に関する地域団体、医師会・歯科医師会・薬剤師会、商工会議所、社会福祉協議会、学識経験者等の代表者で構成される「柏市保健衛生審議会健康増進部会」において、計画内容の審議・検討を行いました。

計画の最終年度の前年には柏市民健康意識・生活実態調査等を実施し、市民の健康意識や生活習慣の状況や市民ニーズを把握し、計画内容に反映しました。また、施策における各目標の達成状況や具体的施策の取組状況及び成果を評価しました。

3 基本理念

柏にかかわるすべての人が、 健やかで心豊かに暮らせるまちを目指します ～一人ひとりが主役になれる、未来へつながる健康づくりの実践へ～

健康は、豊かな人生を送る上で最も大切な要素のひとつです。子どもから、日々忙しく働く世代や、子育て世代においても、「豊かな人生」を実現するための土台として、「健康」の価値を再認識してほしいと願っています。

この健康増進計画では、人が「生まれ、育ち、働き、産み・育て、老いていく」という人生のつながりを踏まえた「ライフコースアプローチ」や、「誰もが健康になれる環境づくり」の視点を新たに取り入れました。

健康づくりを進めていくためには、市民一人ひとりが自身の健康づくりに取り組むことに加えて、家庭内や住んでいる地域、学校や職場の中で、健康づくりの輪を広げていくことが大切です。

行政や関係機関はこの取組を応援し、「オール柏」体制で、柏にかかわるすべての人が、その人らしく健やかで心豊かに暮らせるまちを目指します。

4 基本目標

本計画では、「柏にかかわるすべての人が、健やかで心豊かに暮らせるまちを目指します」を基本理念に定め、「健康寿命の延伸」と「生活の質(QOL)の向上」を計画の基本目標とします。

① 健康寿命の延伸

健康状態によって日常活動が制限されることなく、健やかに心豊かな生活をできるだけ長く続けられるよう、市民一人ひとりが健康状態の改善に取り組むことができる仕組みづくりや、健康に関わる社会環境の整備や質の向上に取り組む、健康寿命の延伸を図ります。

② 生活の質(QOL)の向上

身体的・精神的・社会的に健康である状態の維持や改善によって、自己の健康に対する肯定的な認識や生活に対する満足度が高まります。市民一人ひとりの幸福感の向上が社会全体の健康水準を高め、活力ある社会の構築につながるよう、生活の質(QOL)の向上を推進します。

5 基本目標に対する健康目標値

2つの基本目標に対して、以下のとおり指標と目標値を設定し、総括的な評価を行います。

① 健康寿命の延伸

指標		現状値 (2022(令和4)年)	目標値 (2034(令和16)年)
男性	平均寿命(A)	81.83 歳	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加
	健康寿命(B)	80.63 歳	
	(A) - (B)	1.20 歳	
女性	平均寿命(A)	87.19 歳	
	健康寿命(B)	84.52 歳	
	(A) - (B)	2.67 歳	

※現状値：厚生労働科学研究「健康寿命のページ」健康寿命の算定プログラム 2010-2022 年から算出

② 生活の質（QOL）の向上

指標		現状値 (2024(令和6)年)	目標値 (2034(令和16)年)
主観的健康観	健康状態が「よい」「まあよい」と回答した割合	46.9%	55%
生活満足度 ⁽¹⁾	6点から10点と回答した割合	55.7%	65%
幸福度 ⁽²⁾	6点から10点と回答した割合	63.6%	70%

※現状値：柏市民健康意識・生活実態調査

(1) 現在の生活にどの程度満足しているかを「全く満足していない」を0点、「非常に満足している」を10点として採点。平均値 5.92 点を参考に、6～10点の回答者の割合の増加を目指す。

(2) 自身はどの程度幸せかを「とても不幸せ」を0点、「とても幸せ」を10点として採点。平均値 6.54 点を参考に、6～10点の回答者の割合の増加を目指す。

6 基本方針

「柏市の課題整理」(34ページ参照)に基づき、本目標を達成するための方針を以下のように定めます。なお、これらの方針の実現に向けて、国による健康増進計画である「健康日本21(第三次)」や千葉県による健康増進計画である「健康ちば21(第3次)」との整合を図ります。

(1) 若い世代からの健康づくり

調査では、青壮年期の生活習慣に課題があることが明らかになりました。現在の青壮年期が高齢期に入ると現在の健康水準を維持できない可能性があるため、若い世代からの生活習慣の改善が必要です。働く世代が長い時間を過ごす職場での健康づくりや、子育て世帯への支援など、本計画ではより若年層に向けた施策に重点を置いて取組を展開します。

(2) 多様化する価値観や地域特性を踏まえた健康づくり

現代社会では、個人の価値観やライフスタイルが多様化しており、それぞれの生活や地域の環境や特性に応じたアプローチが求められます。市民の生活状況に応じた多様な選択肢を提示することで、多方面から健康へアクセスできる環境整備を図ります。

(3) 楽しく、無理なく継続できる健康づくり

健康以外のイベントとの連携や成果を周囲と共有できる取組など、楽しみながら健康につながる事業を行うことで健康づくりへのハードルを下げたり、無理なく継続できるような小さな取組を展開します。

(4) 「オール柏」体制で取り組み、健康づくりの機運醸成

健康のための多様な施策の推進や環境整備には、行政の健康増進を担当する部署だけでなく、さまざまな部署との連携が不可欠です。また、庁外の関係機関、地域活動団体、健康に関わるさまざまな人々との連携も必要です。実効性のある取組を「オール柏」で進めます。

【参考】地域の状況に合わせた健康づくり

本市では、地域の特性に応じたまちづくりを展開することとしており、施策やマネジメントを地域ごとに行う際に用いる圏域を大圏域(4エリア、北部・中央・南部・東部)とし、地域密着型サービスの基盤整備の単位となる「日常生活圏域」を中圏域(7つの圏域)として設定しています。さらに、最も身近な地域の交流や活動を行う単位である「コミュニティエリア」を小圏域(21コミュニティ)に区分し、設定しています。

各圏域の特徴を踏まえ、同じ地域で展開する他部署や関係機関の事業と連携しながら、地域の状況に合わせた健康づくりを進めていきます。



コラム

柏市民健康づくり推進員をご存じですか？～地域と行政の架け橋～



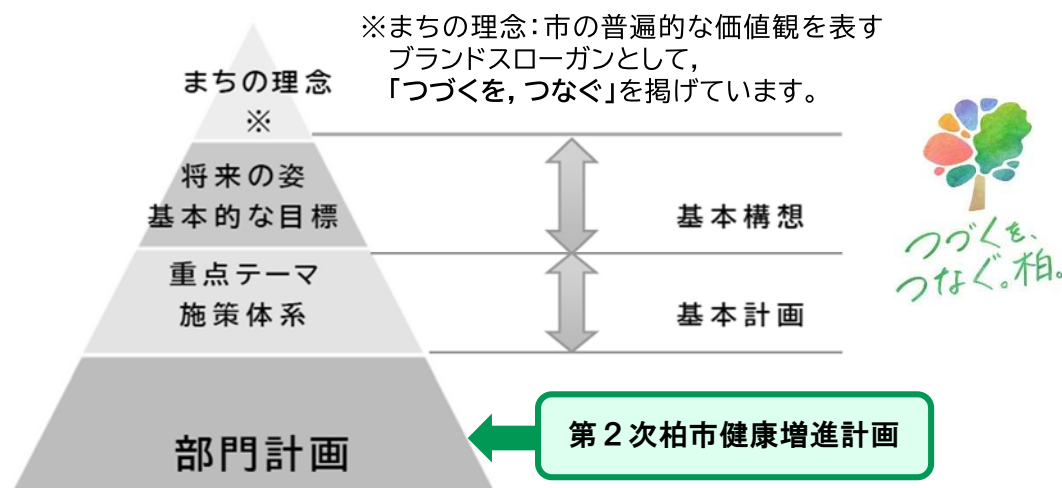
柏市民健康づくり推進員は、各町会・自治会・区長より推薦された方で、市長が委嘱した非常勤特別職として、地域ごとに活動をしています。

あらゆる年齢層の方を対象に、健康づくりの啓発などを実施し、自分自身の健康を見直したり、主体的な健康づくりに取り組むきっかけづくりを行っています。住民の方からは、「自分の健康を振り返るいい機会になった」、「普段から気をつけなくてはと思った」など、前向きな意見をいただいています。

【参考】柏市第六次総合計画との整合

総合計画は、市の最上位の計画であり、目指すまちづくりを実現するための施策等を体系的に示しています。第2次柏市健康増進計画は、総合計画の重点テーマの1つである「全世代に向けた学び・健康・社会参加」に関する部門計画に位置付けられます。

上位計画である総合計画と整合を図り、「オール柏」体制で健康づくりに取り組んでいきます。



基本構想

計画期間：2025(令和7)年度から10年間

- 将来の姿 柏に関わる一人ひとりが想いを実現できるまち
～多様な価値や人々がつながり、新たな価値の創造に挑戦～
- 基本的な目標
 - (1) もっと、創造的なまちへ
 - (2) もっと、居心地のよいまちへ
 - (3) もっと、地域の個性が輝くまちへ

基本計画

計画期間：2025(令和7)年度から5年間(前期)

- 重点テーマ
 - 1 全世代に向けた学び・健康・社会参加
・健康になれるきっかけにあふれたまちを目指します。
 - 2 エリアごとの特徴を生かした地域経済・産業の振興
 - 3 未来に備える防災・減災と気候変動対策
- 施策 ※健康増進に関連のある項目を抜粋
 - 健康づくり
 - ・誰もが楽しみながら健康づくりに取り組みやすい環境を整備する
 - ・健康増進に向けた社会参加を促進する

基本理念

柏にかかわるすべての人が、健やかで心豊かに暮らせるまちを目指します
～一人ひとりが主役になれる、未来へつながる健康づくりの実践へ～

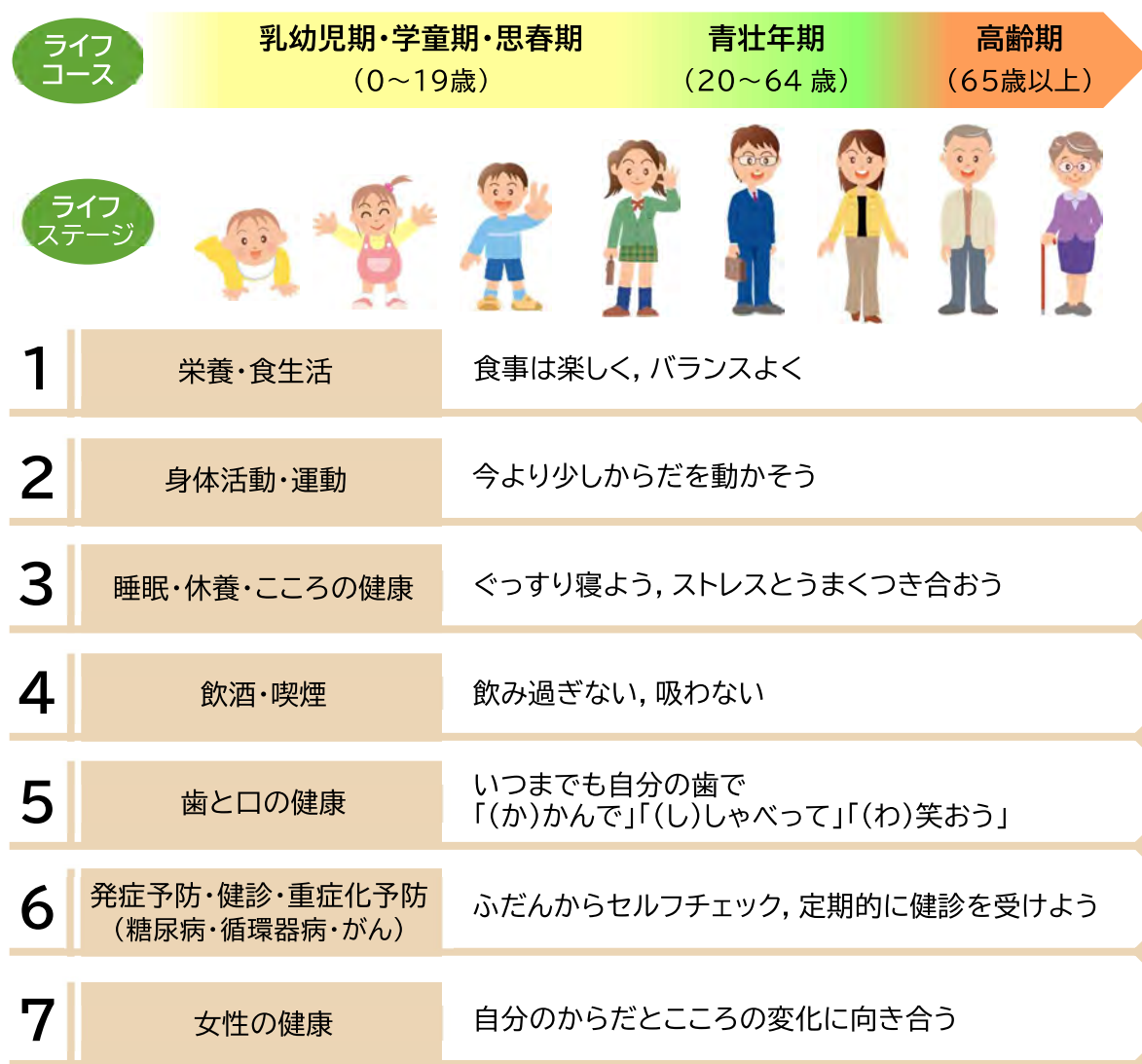
基本目標

- 1 健康寿命の延伸
- 2 生活の質(QOL)の向上

基本方針

- 1 若い世代からの健康づくり
- 2 多様化する価値観や地域特性を踏まえた健康づくり
- 3 楽しく、無理なく継続できる健康づくり
- 4 「オール柏」体制で取り組み、健康づくりの機運醸成

施策の展開



7 施策の展開に向けて

以上の「基本理念」「基本目標」「基本方針」に基づき本計画の達成を目指し、第4章では次のとおり整理して施策を進めることとします。

(1) ライフステージ・ライフコース^{※1}

市では、「人が生まれ、育ち、産み・育て、老いていく」という人生のつながりの中で、健康づくりを連続的に進めていくことが重要であると考えています。ライフステージは、「乳幼児期・学童期・思春期」「青壮年期」「高齢期」の3つに整理し、各ライフステージでの健康づくりの取組が次のライフステージにつながっていき、人生がより健やかで豊かなものとなるよう施策を展開していきます。

特に、女性はライフステージによって女性ホルモンが変化する特性があり、人生の中でのライフイベントや性別役割意識の影響を受けやすい状況があります。そのため、生涯にわたってきめ細やかな支援が必要であると考え、重点分野のひとつに「女性の健康」を位置付け、取組を強化していくこととしました。

(2) 重点分野

基本目標を達成するため、7つの重点分野(①栄養・食生活, ②身体活動・運動, ③睡眠・休養・こころの健康, ④飲酒・喫煙, ⑤歯と口の健康, ⑥発症予防・健診・重症化予防, ⑦女性の健康)を設定し、分野間での連携を図ります。

(3) 目標を達成するための取組

7つの重点分野に対して、ライフステージ別に「市民の取組」を整理した上で、「市・関係機関の取組の方針」をまとめることで、主体別の取組を分かりやすく記載しました。

なお、各ライフステージの中においても、一人ひとりが多様な生き方や人生を送っており、生活習慣・健康状態・生活環境や価値観などもさまざまです。

このことを前提として、個別性や多様性に寄り添いながら、誰一人取り残さないよう、関係機関と連携し、多面的な支援を展開します。

(4) 健康目標値

目標達成のための指標を重点分野ごとに設定しました。また、「誰もが健康になれる環境づくり」の視点から、「環境」に関する指標を13項目設定しました。

重点分野	指標	(再掲)環境に関する指標
1. 栄養・食生活	9項目	2項目
2. 身体活動・運動	5項目	2項目
3. 睡眠・休養・こころの健康	7項目	4項目
4. 飲酒・喫煙	3項目	1項目
5. 歯と口の健康	3項目	1項目
6. 発症予防・健診・重症化予防 (糖尿病・循環器病・がん)	14項目	2項目
7. 女性の健康	14項目(うち8項目は再掲)	1項目
合計	55項目	13項目

※1 ライフコース:46ページ《コラム》つづくを、つなぐ～ライフコースアプローチ～を参照。

(5) 施策の展開に向けて留意する視点

施策の実効性を確保するため、以下の5つの視点についても留意します。

① DX推進による誰もがアクセスできる健康づくり

デジタル技術の活用によって、多様なライフスタイルからより効率的に健康づくりにつながる情報にアクセスできる環境整備に取り組みます。

② 情報発信

科学的根拠に基づいた健康情報の提供を行い、その情報へのアクセシビリティへも配慮します。

③ 学術的知見の活用

健康づくりの施策を効率的に展開するには、多様な主体の協力が必要です。大学や研究機関が立地する柏市の強みを生かし、エビデンスに基づいた、効果的な取組を展開します。

④ 地域・職域連携の推進

生活習慣に課題のある青壮年期は、働く世代と重なります。長い時間を過ごす職場の環境は青壮年期の健康づくりに欠かせない視点であり、地域と職域の連携を進めます。

⑤ 健康を切り口にした、コミュニティづくり・地域人材の掘り起こし・地域デザイン

さまざまな興味関心を持つ人や多様な組織団体がつながることで、新しい発想や企画が生まれることがあります。このような「接点」を大切に、つながりから生まれる創造性や新しいコミュニティが、健康づくりやまちづくりのきっかけになるように、働きかけを工夫します。

コラム つづくを、つなぐ～ライフコースアプローチ～

千葉大学予防医学センター 特任助教 井手 一茂

柏市の健康増進計画の最終目標のひとつに、健康寿命の延伸があります。これは、「健康で普段の自分の身の回りのことは自分でできる期間をできるだけ延ばしていこう！」という目標です。この目標をみると、特に若い世代のみなさんは、まだ遠い未来のような、自分には関係のないほかの人の話をしているように感じる方もいるかもしれません。実はそのようなことはなく、お母さんのお腹の中にいる頃から、高齢期になるまでの人生の中でどのような生活習慣だったか、どのような周りの環境の中にいたかが、とても大きく関係しています。

例えば、こどもの頃に厳しい環境(貧困、虐待など)を経験した方は、高齢者になって野菜摂取量が少ないことがわかっています。しかし、給食制度が始まって以降の高齢者に限定して確認してみると、このような関係は弱くなることがわかりました。つまり、学校給食というバランスをとれた食事がとれる社会の環境により、こどもの頃の厳しい環境による悪影響が緩和されていたのです。

今のあなたの健康状態や生活習慣は、すでに、過去の健康状態や生活習慣の影響を受け、未来の健康状態や生活習慣に影響を与えます。加えて、こども、おとな、高齢者などの年代や男女、出産、育児、介護などのさまざまな状況で、気を付けるべき点は異なります。これらをふまえ、健康づくりの取組は、こどもはこども、おとなはおとな、と区切るのではなく、生まれてから、高齢者になるまでの人生のつながりの中で、切れ目なく実施していく必要があります。これがライフコースアプローチです。そのため、柏市の健康増進計画では、栄養・食生活から始まる7つの重点分野において、こどもから高齢期までの取組を一覧に記載しています。

このライフコースアプローチの視点を知ることによって、自分だけでなく、家族、友人の健康を守るだけでなく、地域や社会の健康を応援する一員となることができます。みなさん一人ひとりの行動が、未来の自分だけでなく、家族、友人や次世代、地域社会の健康づくりにつながります。ライフコースアプローチの視点を生かし、柏にかかわるすべての人が、健やかで心豊かに暮らせる未来をつくる、この計画がそのきっかけや道標になることを願っています。



柏市民健康意識・生活実態調査では、青壮年期(20～64歳)の生活習慣が悪化していることがわかりました。定年延長が進み、高齢者の就業率も上昇しています。長く働き、一人ひとりがパフォーマンスを最大限に発揮していくためにも、健康管理が重要となります。

知っていますか『健康経営』

「健康経営」は、企業が従業員の健康づくりを「コスト」ではなく「投資」として捉え、人的資本投資の一環として実践することです。

「健康経営」を実践することは、従業員の健康状態の改善や労働生産性の向上、さらには組織の活性化等につながると期待されています。

※健康経営は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

働く世代が長い時間を過ごす職場で健康づくりに取り組むことは、ひとりで取り組むよりも習慣化しやすく、従業員のコミュニケーション向上、離職率の低下につながります。



生活習慣病予防は若い世代から取り組む必要があります。

地域保健を担う市役所と職域保健を担う関係機関とが、働く世代の健康課題を共有しながら、健康経営の視点から市内事業所が行う健康づくりを支援・推進します。

地域保健

<目的>

生涯を通じて、より健康的な生活を目指した健康管理・保健サービスを提供する

【取組(例)】

- 特定健診・特定保健指導
- 健康増進法に基づく健(検)診 (がん検診等)
- 健康教育・保健指導 等

【関係機関(例)】

- ・ 都道府県
- ・ 市区町村
- ・ 医師会
- ・ 歯科医師会
- ・ 薬剤師会
- ・ 看護協会
- ・ 栄養士会
- ・ 国民健康保険団体連合会
- ・ 住民ボランティア等

職域保健

<目的>

労働者の安全と健康の確保のための方策の実践を事業者、労働者に課している

【取組(例)】

- 特定健診・特定保健指導
- 労働安全衛生法に基づく定期健診
- ストレスチェック
- 両立支援 等

【関係機関(例)】

- ・ 事業場
- ・ 全国健康保険組合
- ・ 健康保険組合
- ・ 労働局
- ・ 労働基準監督署
- ・ 産業保健総合センター
- ・ 地域産業保健センター
- ・ 地方経営者団体
- ・ 商工会議所
- ・ 商工会

連携

- 健康情報と保健事業を共有
- 課題・取組の共有

コラム 自然に健康になれる環境づくり

千葉大学予防医学センター 准教授 中込 敦士

健康を保つための運動やダイエットなどの食事制限を「今年こそは！」と意気込んでも、なかなか長続きしない方も多いと思います。健康にはなりたい、ただ、わかってはいるけど、できないのが人間です。もし、普段通りの生活を送っているだけで、健康につながるものであれば、自然に健康になることができる—そんな夢のような話が本当にあるのでしょうか。

例えば、調べてみると、うつや要介護状態、その一歩手前のフレイルなどの人の割合が多いまちに比べ、半分以下のまちがあります。このような健康な人が多いまちの特徴の1つは歩く人が多いことです。歩きやすい歩道や公園が整備され、普段から歩いて移動する人が多いまちは、自然に健康になれる環境が整っているといえます。実際に、歩道が多い地域では認知症発症が45%低いという報告があります。無理に運動を「しなきゃ」と思わなくても、移動手段としての歩行が生活に組み込まれることで、運動不足が解消される—こうした環境は、地域社会とのつながり、からだの健康だけでなく、こころの健康にもつながります。

さらに、地域社会とのつながりも、健康に重要な役割を果たしています。例えば、地域活動やボランティアへの参加は、孤独感を減らし、こころの健康の維持にも効果的なことがわかっています。誰もが気軽に参加できる居場所づくりや、世代を超えた交流を促すイベントの開催は、住民のみなさん同士の信頼関係を深め、「ソーシャルキャピタル(社会関係資本)」を強化し、健康な地域づくりにつながります。



みなさんの食事を取り巻く環境も健康の要といえます。例えば、新鮮な野菜や果物が手に入りやすい地域では、自然にバランスの取れた食事を取り入れやすいでしょう。特に、地域の農産物を使った直売所や食堂が充実している場所では、「たくさん野菜を食べよう」と意識せずとも健康的な食事の習慣になりやすいと考えられます。さらに、近隣に生鮮食料品店が増えると歩行時間が増えた人が12%高いという報告もあります。地域の農業や食文化を支える仕組みがあることでも住民同士のつながりが深まり、地域全体の持続可能性が高まります。

これらの例の共通する点は、「自然に健康になれる環境づくり」は、個人の努力だけでなく、社会や地域の仕組みが支えるものであるということです。地域活動や道路や公園、公共の施設などの整備、さまざまな取組が一体となって、オール柏で自然に健康になれる環境をつくっていく必要があります。地域社会とのつながりを強化することは、個人のところとからだの健康のみならず、地域全体の活力にもつながります。

私たちが目指すべき未来は、努力を強いる健康促進ではなく、楽しく心地よく自然に健康になれるまちです。そのためには、住まいやまちづくり、食環境の整備、そして社会的つながりを育む仕組みなど、オール柏での幅広い視点からの取組が必要となります。「自然に健康になれる環境」は夢物語ではなく、住民のみなさんを中心としたオール柏の具体的な行動と取組で実現可能な未来です。



