

柏市健康増進計画



平成25年4月
柏市

はじめに

『みんなでつくる 安心，希望，支え合いのまち 柏』

本市の最終目標である将来都市像として，柏市後期基本計画の中で，この言葉を掲げています。

わが国においては，平均寿命が世界一になった一方で，少子高齢化が急速に進み超高齢社会を迎えようとしています。

本市の高齢化率は相対的に低い水準にありますが，今後，急速に上昇していくことが予想されており，くらしに影響がでるような病気にならずに生活できる期間である「健康寿命」の延伸が重要な課題です。

このような中，平成21年に第2期柏市地域健康福祉計画を策定し，地域と連携した健康福祉施策の充実を図ってまいりました。

今回の新たな計画は，健康増進法に基づく行政計画として，多様な市民ニーズやそれに対応した施策を見直し，これらを通しての目標を設定して策定したものです。

この「柏市健康増進計画」は，行政と各関係団体等が主体となって整備する「生涯健康で元気に暮らせる環境づくりに取り組んでいるまち」と，市民の皆さんが主体となり，「健康維持への強い意識のもとで，積極的に健康づくりに取り組んでいるまち」の実現を図っていくものです。

この計画が皆さんに親しまれ実践されることによって，“柏というまち”で安心して健やかに暮らせることを願っております。

今後は計画に盛り込んだ事業の実現のため，市としての取り組みはもとより，各方面の関係者の方と力を合わせながら，計画の推進を着実に実行してまいりますので，一層のご理解とご協力をお願いします。結びに，計画の策定にあたりご尽力いただきました関係者の皆さん並びに貴重な意見をお寄せいただきました市民の皆さんに心から感謝申し上げます。

平成25年4月



柏市長 秋山 浩保

目次

第1部 総論	1
第1章 策定にあたって.....	3
1 計画策定の背景.....	3
2 計画策定の趣旨.....	3
3 計画の期間.....	3
4 計画の位置付け.....	4
第2章 市民の健康を取り巻く状況.....	5
1 少子高齢化の進展.....	5
2 介護が必要な高齢者の状況.....	7
3 市民の健康に対する意識.....	8
第3章 計画の基本的な考え方.....	9
1 計画の基本目標.....	9
2 重点分野の設定.....	11
3 ライフステージ区分の設定.....	11
4 健康目標の設定.....	12
第2部 各論	13
第1章 重点9分野における目標と取り組み.....	15
1 栄養・食生活.....	16
2 身体活動・運動.....	29
3 休養・こころの健康.....	38
4 喫煙.....	50
5 飲酒.....	64
6 歯・口腔の健康.....	72
7 糖尿病.....	85
8 循環器疾患.....	97
9 がん.....	108
第2章 ライフステージに応じた目標と取り組み.....	117
1 乳幼児期（概ね 0～ 5 歳）.....	118
2 学童期（概ね 6～12 歳）.....	123
3 思春期（概ね 13～19 歳）.....	127
4 成年期（概ね 20～39 歳）.....	133
5 壮年期（概ね 40～64 歳）.....	141
6 高齢期（概ね 65 歳～）.....	150
第3章 計画の推進.....	159
1 計画の推進体制.....	160
2 推進の評価.....	167
資料編	171
1. 健康目標値一覧【重点分野別】.....	173
2. 健康目標一覧【ライフステージ別】.....	180
3. 計画策定の過程等.....	187
4. 用語集.....	191

