健康日本21所沢市計画（健康ところ21）の推進に向けて

市では、健康増進法の施行に合わせ、民（市民）・学（大学）・官（行政）の協働による「健康日本21所沢市計画～健康ところ21～（2006～2010）」を策定しました。

計画の構成は、市民の皆さんにわかりやすく・取り組みやすいように、ライフステージ（年代層）別の計画としました。

今回は、その概要をお知らせします。

※問い合わせ　保健センター成人保健課（☎2991-1811・FAX2995-1178）

みんなでつくる健康のまち“健康どころ”をめざして！

快適 な“めざめ”は健康のバロメーター

◆乳幼児期（0～6歳）

①朝の光で、子どもの生活のリズムを整えよう！
②朝ごはんを毎日食べよう！
③1日2回、午前と午後に、からだを動かすあそびをしよう！
④あそびを通して子どもとふれあおう！
⑤子どもの事故の原因を知っておこう！
⑥子育てを楽しむ方法をみつけてみよう！

◆青年期（19～29歳）

①気持ちの良い朝の目覚めを意識しよう！
②しっかり食べて、しっかり消費、代謝の良いからだをつくろう！
③自分のこころとからだの状態を知る方法を身につけよう！
④正しい健康情報選択の力を身につけ、不安や悩みは相談しよう！
⑤自分や家族を守るため、性感染症を正しく理解しよう！

◆壮年期（30～54歳）

①暮らしの中で健康度を意識しよう！
②血管を大切にしよう！
③自分に合った健康づくりを実践しよう！
④地域保健と職域保健が協働し、労働者の健康を支えます！

◆児童・生徒期（7～18歳）

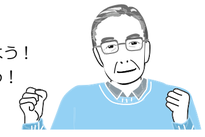
①からだ「食」
②生活の向上さ
③早寝・
④辛いと対策を
⑤「性と生」について考えよう！

もこころも育てるの大切さを考えよう！
中で基本的な体力をせよう！
早起きを実践しよう！き、困ったときの考えよう！

ライフステージ（年代層）に合わせた健康づくり目標

◆中年　期（55～64歳）

①健康　であるという実感を高めよう！
②健康　診断の結果を日常生活に活かそう！
③楽し　く続けられる健康づくりを見つけよう！
④ここ　ろのセルフコントロール法を持とう！
⑤定年　後の生活リズムを整えよう！
⑥今日　の曜日を忘れない生活を送ろう！



◆高年期（65歳以上）

①楽しく豊かな食事をしよう！
②朝、気持ちよく目覚める生活を目指そう！
③活発な脳力と柔軟なこころを保とう！
④転ばないからだづくりを心がけよう！
⑤相談体制を整え、相談先の情報を伝えます！

健康日本21とは

健康寿命（寝たきりなどにならないで、元気に生活できる期間）を延ばすために、国民一人ひとりの健康づくりを社会全体で支えていく取り組みとして、平成12年に国が提唱した「21世紀における国民健康づくり運動」です。

なお、平成15年には、法的基盤としての「健康増進法」が施行されました。

計画策定までの取り組み

計画策定は、「所沢市健康づくり市民会議（所沢市健康づくり市民運動の推進に関する審議会）」を中心に、企画・準備会議および策定分科会を設け、平成15年度から17年度までの3年間取り組みました。

平成17年1月には、計画策定基礎調査として、市民健康実態調査を約16,000人規模（回収率は、66・3％）で実施しました。

実施にあたっては、早稲田大学人間科学部の協力を得て、6分科会ごとに市独自の調査項目を作成して、分析を行いました。

計画策定の基本的な考え方

これまでの健康に対する考え方は、病気を早期に発見し早期に治療に結びつけるという、健康診断をもとにした取り組み（二次予防）が中心でした。

しかし、本来の健康づくりの考え方は、病気にならないために、健康なときから健康を保持・増進していくことにあります。そのための取り組み（一次予防）を推進していくことが、この計画の基本的な考え方です。

計画のキーワードは

「快適な〝めざめ〟は健康のバロメーター」を計画のキーワードとしました。

近年の健康づくりの考え方で注目されていることに、「病気の有無に関わらず、健康だと感じていること（主観的健康感）」が大切であると言われています。

■市民アンケート調査の結果から

「日ごろ健康だと感じるときはどんなときですか」と市民の皆さんに質問したところ、▼食事やお酒がおいしいとき▼体調がよいとき（身体が思うように動くとき）▼朝の目覚めがよいときの回答を多くいただきました。

そこで目覚めに注目し、「朝の目覚めと生活習慣の関係」についてさらに調査・分析した結果、生活習慣に関する多くの項目について「生活習慣のよい人の方が、朝の目覚めがよい」ということが分かりました。

計画の特長

誰（だれ）にでもわかりやすく・取り組みやすい計画となるように▼乳幼児期▼児童・生徒期▼青年期▼壮年期▼中年期▼高年期のライフステージ（年代層）別の計画としました。

また、年代層では分けられない、高齢者や障害者を介護している家族の方など、日ごろ健康づくりに取り組みにくい状況にある方の健康を支える計画として「みんなだれでも」を設けました。

目標としては、①健康づくりに取り組みにくい人たちへの支援②介護者が自分の健康を意識できるための支援③介護者・障害者の健康を支える環境づくりを柱にしました。

計画の推進

①ライフステージ（年代層）に合わせた個人の健康づくりの推進
②個人の健康づくりを支える地域活動の推進
③市民の健康を支えるまちづくりの推進

計画の目標

5年後（平成22年度）の計画全体の目標は、「朝の目覚めが快適な市民の割合を、60％以上」としています。また、ライフステージ（年代層）別に「大目標」および「小目標」を設定し、さらに「小目標」ごとに、「5年後の目標値」を設定しています。

計画の評価

●前述の計画目標を指標に、所沢市健康づくり市民会議において評価を実施します。

●毎年度行う短期評価に加え、中期評価（平成20年度）、5年後の全体評価（平成22年度）を実施していきます。

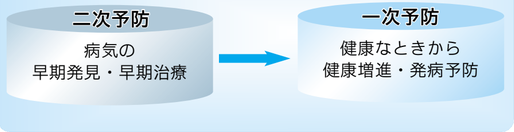
◎計画の評価につきましては、今後広報ところざわなどでお知らせしていきます。

＊　＊　＊

市では、子どもから高齢者までのすべての市民の皆さんが、健やかでいきいきと豊かな生活が送れるように、健康なまちづくりを推進します。

市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

「二次予防重視」から「一次予防重視」へ



市ホームページなどでもご覧になれます

「健康ところ21」は、保健センター成人保健課、市役所1階・市政情報センター、各図書館、生涯学習センター、各公民館、各出張所、狭山ヶ丘コミュニティセンター、中富南コミュニティセンター、消費生活センター、所沢駅サービスコーナー、ラーク所沢、リサイクルふれあい館、教育センター、男女共同参画推進センターふらっとで閲覧することができます。

また、同計画の全文は市ホームページ（アドレスは表紙参照）でもご覧になれます。

同計画の冊子は、有償頒布（1冊・900円）も行っています。ご希望の方は、市役所1階・市政情報センターでお求めください。

◀「健康ところ21」冊子

子どもたちの健康を願って

山田　麻美さん（山口在住）

今回の計画づくりに携わって、子どもたちの健康問題について深く考えることができました。

未来の所沢のためにも、私たち市民が草の根でできることと、行政がすすめていく政策がうまくつながっていけばよいと思います。子どもたちの健康が守られるまちづくりを、みんなで知恵を出し合ってすすめていくことが必要です。

そのためにも多くの市民の皆さんに、ぜひ「健康ところ21」を知っていただきたいですね。

市民の皆さんの健康を目指して

星島　直宏さん（東町在住）

この計画の策定にあたっては、大規模な市民健康実態調査・分析が行われ、多くの市民の皆さんの意見が計画に反映されていると思います。

60歳は、いろいろな意味で人生の転換期です。還暦に当たり健康を啓もうするような事業を積極的に実施していただきたいですね。

計画策定時のネットワークを最大限に活用し、この計画がさまざまな分野で複合的に機能して、すべての市民の皆さんの健康意識向上につながって行くことを望みます。

出前講座を利用して健康学習会を開いてみませんか

市では、保健師などが行う「健康ところ21」の出前講座を行います。

「市民の皆さんの健康実態はどうなっているのか」「市の健康課題は何なのか」「具体的な健康づくりのポイント」など、皆さんと共に学習をすすめていきます。

お気軽にご利用ください。

■生涯学習出前講座

市内在住・在勤の10人以上のグループで事前にお申し込みください。講座の内容には、さまざまな生涯学習出前講座メニューが用意されています。申込方法などの詳細は、お問合わせください。なお、市ホームページ（アドレスは表紙参照）でもご案内しています。

申し込み・問い合わせ　生涯学習センター（☎2924-2954・FAX2924-2831）

市長インタビュー

「健康のまちところざわ」の実現に向けて

●「健康ところ21」策定の経緯についてお聞かせください。

斎藤市長　平均寿命が伸びている一方で、食生活の乱れや運動不足などが原因で生活習慣病が増え、認知症や寝たきりの方も増えてきております。

「健康ところ21」はライフステージ（年代層）別に市民や市内の大学、関係団体などの皆さんのご協力をいただきながら策定をすすめてまいりました。

●「健康ところ21」を基に、どのような事業を推進していくのでしょうか。

市　長　4月からは、3年間の計画づくりで築かれたネットワークを基に、さまざまな健康づくりの取り組みをすすめております。

生活習慣病などを予防していくためには、子どものころからの健康づくりが重要です。母子や思春期の保健事業については、保健センター・教育委員会・保育園・幼稚園などの連携をさらに強め、市内のさまざまな子育て支援団体と手を結び、推進体制を構築して行きます。

働き盛りの皆さんには、「健康キャンペーン」活動などを通して、周知を図ってまいります。また、団塊の世代の皆さんが定年を迎えるにあたり、地域で気軽に健康づくりを行うための情報紙や、身近にウォーキングを楽しんでいただけるような、「地域のウォーキングマップ」づくりなどをすすめております。

健康づくりは、皆さんが主役です。「健康ところ21」が、市民の皆さんお一人おひとりにとって、身近な計画となるように事業を推進してまいりますので、ご理解とご協力をよろしくお願いします。