

# 健康たからづか21 (第2次)

もっと!健康 ずっと!健康  
笑顔キラキラ たからづか



平成 26 年(2014 年) 3 月



## はじめに

いつまでも健康で安心して暮らし続けることは、すべての市民の願いです。わが国は今や世界有数の長寿国ですが、一方で、急速な少子高齢化、食生活や疾病構造、ライフスタイルの変化による生活習慣病の増加、さらには寝たきりや認知症などの要介護者の増加などが社会問題となっています。



宝塚市では、平成 15 年（2003 年）に「健康日本 21」の地方計画である「健康たからづか 21」を策定しました。また、平成 19 年（2007 年）には、「健康たからづか 21 後期計画」を策定し、健康寿命の延伸と壮年期死亡の減少を図るとともに、生活の質の向上を目指した健康づくり施策を推進してきました。

国では、平成 24 年度（2012 年度）に、新たな健康づくりの基本方針として「健康日本 21（第 2 次）」が策定され、県においても、健康づくり施策の実施計画として「兵庫県健康づくり推進実施計画」が平成 25 年度（2013 年度）からスタートしています。これらのことを受け、この度、宝塚市においても、「健康たからづか 21 後期計画」の取組の評価を踏まえ、健康寿命の延伸やライフステージに応じた健康づくりの推進などの実現を目指した「健康たからづか 21（第 2 次）」を策定しました。

本計画では、市民の皆様一人ひとりが健康づくりに主体的に取り組んでいただくとともに、地域社会においても健康づくりに積極的に取り組むことを基本理念として掲げています。計画の推進につきましては、より一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

最後に、計画策定に貴重なご意見、ご提言を賜りました「宝塚市健康づくり推進協議会」の委員の皆様をはじめ、「宝塚市健康づくり推進員」の皆様やアンケートやパブリック・コメントにご協力いただいた市民の皆様に心からお礼を申し上げます。

平成 26 年（2014 年）3 月

宝塚市長 中 川 智 子

# 目 次

## 第1章 計画の策定にあたって

1	計画策定の背景と趣旨	1
	(1) 社会的背景	1
	(2) 国及び県の動向	1
	(3) 計画策定の趣旨	1
2	計画の位置づけ	2
3	計画の策定方法	3
	(1) 宝塚市健康づくり推進協議会の開催	3
	(2) アンケート調査の実施	3
	(3) 庁内連絡会の開催	3
	(4) 宝塚市健康づくり推進員の活動状況等の把握	3
	(5) パブリック・コメントの実施	3
4	計画の推進	4
	(1) 一人ひとりの役割	4
	(2) 保育所・幼稚園・学校の役割	4
	(3) 地域の役割	4
	(4) 行政の役割	4
5	計画の進行管理	5
6	計画の期間	5

## 第2章 宝塚市の現状と課題

1	統計データから見た宝塚市の現状	6
	(1) 人口と世帯数の推移	6
	(2) 出生・死亡の状況	8
	(3) 健康寿命	13
	(4) 国民健康保険における医療費の状況	14
	(5) 介護保険の状況	17
	(6) 各種健康診査の状況	18
	(7) 統計からみた特徴	25
2	前計画（平成19～24年度）の評価と課題	27
	(1) アンケート調査結果の概要	27
	(2) 目標値の達成状況と課題	36

## 第3章 計画の基本的な考え方

1	基本理念	47
2	基本方針	47
	(1) ライフステージに応じた健康づくりの推進	47
	(2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防	47
	(3) 個人の健康づくりを社会全体で支援するための環境整備の推進	48

3	重点的に取り組む対策	48
	(1) がん対策	48
	(2) メタボリックシンドローム対策	48
	(3) 栄養・食生活改善対策	48
	(4) 介護予防対策	48
	(5) 歯周病予防対策	49
	(6) 自殺予防対策	49
4	計画の体系	49

## 第4章 分野別・ライフステージ別計画

1	生活習慣病予防等の健康づくり	50
	(1) 妊産婦期	50
	(2) 乳幼児期	52
	(3) 学齢期	54
	(4) 成人期	57
	(5) 高齢期	61
2	歯及び口腔の健康づくり	65
	(1) 妊産婦期	65
	(2) 乳幼児期	66
	(3) 学齢期	67
	(4) 成人期	68
	(5) 高齢期	70
3	こころの健康づくり	72
	(1) 妊産婦期・乳幼児期	72
	(2) 学齢期	74
	(3) 成人期	76
	(4) 高齢期	77
4	分野別・ライフステージ別計画のまとめ	80

資料編	84
-----	----

### 健康づくりメモ

「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」とは？	35
喫煙とCOPD（慢性閉塞性肺疾患）	35
塩分をとりすぎていませんか？	46
がんを防ぐための新12か条	64
メタボリックシンドローム	64
現代病ともいわれる歯周病	71
歯と歯の間の清掃も忘れずに！！	71
自殺予防ゲートキーパー	79
認知症予防のために	79