

1 計画の趣旨

長崎市は、全国よりも早いスピードで人口減少と高齢化が進んでおり、今後のがん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病患者の増加、また生活習慣病に起因した寝たきりや認知症等の介護を必要とする人々の増加が、大きな課題となっています。

こうした背景を踏まえて、本市では 21 世紀の長崎市を「すべての市民が健やかで心豊かに生活できる活気あるまち」にしたいという夢の実現のために市民、企業、地域の組織・団体が中心となって、平成 14 年 3 月に市民の健康づくり 10 年計画「健康長崎市民 21」を策定し、人の一生を胎生期、乳幼児期、児童期、思春期、青年期、壮年期、高齢期の 7 つのライフステージごとに、望まれる生活の質(QOL)を保つための健康目標を掲げて、市民の健康づくりを推進してきました。

しかし、平成17年度の間評価では、壮年期の栄養・運動・ストレス分野の改善が進んでおらず、生活習慣病予防を中心とした健康づくりに重点を置き、分科会を再編し、健康的な生活習慣の確立をキーワードに健康づくりを推進してきました。

そして、最終評価の結果、「小児期」の目標項目が、半数以上達成または改善できました。しかし、「健康長崎市民21」そのものの認知度も低く、「青年期」「壮年期」「高齢期」では、達成または改善できた項目よりも、低下した項目が多く、ターゲットを明確にした効果的な取り組みが必要であると考えられました。

そこで平成 25 年度からの「第 2 次健康長崎市民 21」では、①栄養・食生活②身体活動・運動③健康チェック④こころの健康⑤禁煙⑥歯の健康⑦環境づくりの 7 分野において、「健康寿命の延伸」を大目標に、そして「生活習慣病の発症及び重症化予防」を重点目標に掲げ、「市民が健やかで心豊かに生活できる活気あるまち」を目指し、前期計画 5 年間は、重点1「毎日プラス1皿 野菜を増やそう」重点2「毎日プラス10分 からだを動かそう」重点3「年1回健診、がん検診を受けよう」をスローガンとして重点的に取り組みました。このように、前期 5 年間は、「生活習慣病の発症及び重症化予防」という視点から主に青壮年期を対象として進めてまいりましたが、市民の健康づくりの推進のためには、特定の世代、特定の分野だけを強化するだけでは十分ではなく、子ども世代を含めつながっていく、全ての世代について横断的に取り組む必要があります。

平成 29 年度の間評価では、健康 7 分野のうち、課題となっている項目の多くは世代により異なっており、各世代の特徴に応じたアプローチの必要性も見えてきました。

このことから、計画後期の 5 年間は、健康 7 分野について、次の世代を見据えた健康づくりとなるよう、世代別に「市民自ら行う健康づくりの行動目標」と市民が主体的な取り組みをできるような「支援のあり方としての行動目標」を二本の柱として計画推進のための「見える化」を図っていきたいと考えています。

この計画は、市民を主体とし、家庭、地域、企業、学校、保健医療関連団体機関、地域職域団体、保険者、行政が協働し、それぞれの活動を展開することにより、効果的に健康づくりの輪が市民一人一人に広がることを目指します。