

## 第2章 健康増進の目標

### 1 基本理念

#### 「元気いっぱい・輝き・生きるまち いさはや」の実現

生涯を通じて心身ともに健やかな生活を送ることは、すべての市民の願いです。住み慣れた地域で、健康で暮らせる健康寿命を延伸していくためには、望ましい生活習慣を身につけ、「自分の健康は自分で守る」という考えのもと、生涯を通じて健康づくりに取り組むことが重要です。

本計画では、「元気いっぱい・輝き・生きるまち いさはや」を基本理念として掲げ、「健康寿命の延伸」と「誰一人取り残さない健康づくり（健康格差の縮小）」を基本目標として様々な取り組みを推進します。

### 2 基本目標

#### 健康寿命の延伸 誰一人取り残さない健康づくり（健康格差の縮小）

##### （1）健康寿命の延伸

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を「健康寿命」といいます。

生涯にわたり健康でいきいきと生活するためには、健康な状態でいられる期間を延ばし、できるだけ健康ではない状態の期間を短くすること（健康寿命の延伸）が重要です。

健康寿命の延伸には、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠等の生活習慣の改善と定着、地域社会とのつながり、社会活動等、様々な要素を改善・充実させることが重要です。

本計画においては上記の要素のさらなる充実を目指すとともに、市民が主体的に健康づくりに取り組むことができるように、環境づくりや意識改善にも積極的に取り組むことで、市民の健康寿命の更なる延伸を目指します。

##### （2）誰一人取り残さない健康づくり（健康格差の縮小）

全国的な潮流と同じく、本市の人口は減少傾向にあり、高齢者の増加や生産年齢人口及び年少人口の減少が今後更に進行していく見込みとなっています。併せて、価値観の多様化やライフスタイルの変化により、市民の健康観も多様化している状況です。

すべての市民が健康でいきいきと暮らしていくためには、健康づくりの機会やサービスを、誰もが利用しやすいように提供することが重要です。そのためには、健康的な食事や運動ができる環境を整備するとともに、個人が自分の健康状態やリスクを理解し、健康づくりを実践できるように、情報提供や支援を行うことが重要です。

将来を支える「こども」、現在活躍する「現役世代」、生きがいを持って活躍できる「高齢者」といったあらゆる世代の健康を支えるために、市民の健康意識の把握に努めるとともに、自然に健康になれる環境づくりや連携促進も含めた様々な取り組みを推進し、活力ある市民の健康づくりを目指します。

### 3 健康増進に向けた目標

健康寿命の延伸と誰一人取り残さない健康づくり（健康格差の縮小）を目指し、以下の8項目を健康増進の目標として、市民、地域、関係機関・団体、行政が連携して様々な取り組みを推進します。

#### （1）生活習慣の改善

- ①栄養・食生活
- ②歯・口腔の健康
- ③身体活動・運動
- ④休養・睡眠
- ⑤飲酒
- ⑥喫煙

#### （2）生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進

- ①がん
- ②循環器疾患
- ③糖尿病
- ④COPD（慢性閉塞性肺疾患）

#### （3）心の健康

#### （4）自然に健康になれる環境づくり

#### （5）誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

#### （6）社会環境の質の向上

#### （7）ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

#### （8）健康を支え、守るための社会環境の整備

## 4 健康寿命

平成 27 年と比較すると、男性では健康寿命及び平均寿命が延びており、介護を要する期間が 0.04 年減少しています。一方、女性では健康寿命は延びていますが、平均寿命も延びているため介護を要する期間が 0.29 年上昇しています。健康寿命の延びが平均寿命の延びを上回るためには、疾病予防や介護予防に、より一層取り組むことが重要です。

		平成 27 年	令和 3 年
男性	健康寿命 (日常生活動作が自立している期間)	80.04 年	80.2 年
	介護を要する期間	1.24 年	1.2 年
	平均寿命	81.28 年	81.4 年

		平成 27 年	令和 3 年
女性	健康寿命 (日常生活動作が自立している期間)	85.10 年	85.7 年
	介護を要する期間	2.61 年	2.9 年
	平均寿命	87.71 年	88.6 年

「健康寿命の算定方法の指針」(健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究班 H24 年 9 月)をもとに算定

【参考】 健康寿命 ※日常生活動作が自立している期間の平均

指標	国/長崎県	H22	H28	R1
健康寿命	国男性	70.42 年	72.14 年	72.68 年
	国女性	73.62 年	74.79 年	75.38 年
	長崎県男性	69.14 年	71.83 年	72.29 年
	長崎県女性	73.05 年	74.72 年	75.42 年
不健康期間	長崎県男性	9.75 年	8.87 年	8.69 年
	長崎県女性	13.27 年	12.28 年	11.90 年

出典：厚生労働省公表（R3.12.20 公表）資料

### 健康寿命の算定について

- 健康寿命の算定にあたっては、人口と死亡数、介護保険の要介護 2～5 の認定者数をもとに「日常生活動作が自立している期間」の平均を算出しています。
- 健康日本 21(第三次)においては、健康寿命の指標の一つである「日常生活に制限がない期間の平均」が健康寿命の延伸の目標として取り上げられています。人口と死亡数、国民生活基礎調査で「健康上の問題で日常生活に影響がある」との回答データから算出されますが、市町村では国民生活基礎調査からデータを得られないため上記の方法で算出しています。