

はじめに

私たちの坂東市が誕生し4年目を迎えようとしております。この間合併の効果を生かし、市民と行政が一体となったまちづくりに取り組んでまいりました。こうしたなか、市民の皆様が心身ともに健康で安心・安全な生活を送ることができるまちづくりの一環として、市民自らが取り組み、地域で支援する健康づくりが必要となってきました。こうした健康づくり運動が、必要となった背景には、近年わが国において、出生率の低下による少子化をはじめとして、高齢化や核家族化の急速な進展とともに生活習慣病および高齢者介護の増加、そして医療費の増大などがあります。これらの状況に対応するため、国は「健康日本21」を、茨城県では「健康いばらき21」を策定して健康づくりを推進しております。

そこで坂東市といたしましても、「自分がつくる みんなでつくる 笑顔・健康・坂東」をスローガンに、誰もが健康でこころ豊かにいきいきと暮らせるまちづくりを目指して、今後10年間にわたる市民の健康づくりの計画として「坂東市健康プラン21」を策定いたしました。

この計画は、市民一人ひとりが健康に関心を持ち、「みんなで取り組むライフステージ別目標」のもとに個人や家庭・学校・職場などで健康づくりに取り組んでいただき、さらにそれを地域で支援して、市民の健康づくりを推進していくものです。市民の皆様にはそれぞれの立場から、ご理解、ご協力をいただき、積極的な参画をお願い申し上げます。

最後に、本計画の策定にあたり、貴重なご意見やご提案をいただきました市民の皆様をはじめ、策定委員会、健康づくりボランティア、関係団体等、多くのご協力をいただきました方々にこころから感謝申し上げます。

平成20年3月

坂東市長 石塚仁太郎

目 次

第1章 計画の基本的な考え方

1	計画策定の背景及び趣旨	1
2	計画の性格と位置付け	2
3	計画の期間	2
4	計画の評価・見直し	3
5	計画の策定体制等	3

第2章 健康づくりの現状と課題

1	地域特性	5
2	疾病等の状況	13
3	現状と課題	18

第3章 健康づくりへの取り組み

1	坂東市健康プラン2.1のスローガン	33
2	基本理念	33
3	基本目標	34
4	計画の体系	35
5	みんなで取り組むライフステージ別の目標	38
	(ば): ばんばん坂東【乳幼児期】	38
	(ん): ん! いいかんじ坂東【学齢期】	40
	(ど): どんどん坂東【成人期(妊娠期含)】	42
	(う): うきうき坂東【高齢期】	44
6	坂東市健康プラン2.1目標値	46

第4章 健康づくり事業

	栄養・食生活に関する事業	49
	身体活動・運動に関する事業	50
	休養・こころの健康づくりに関する事業	51
	たばこ・アルコール等に関する事業	52
	歯の健康に関する事業	52
	生活習慣病予防に関する事業	53
	健康づくり事業に関する問い合わせ一覧	54

資料編

1	坂東市健康プラン 2.1 策定委員会設置要綱	55
2	坂東市健康プラン 2.1 策定委員会委員名簿	56
3	坂東市健康プラン 2.1 ワーキング委員会設置要綱	57
4	坂東市健康プラン 2.1 ワーキング委員会委員名簿	58
5	坂東市健康プラン 2.1 策定経過	59
6	健康づくりボランティア（健康応援団）名簿	60
7	健康づくりボランティアの活動内容	60
8	元気の素健康アップ推進事業	64
9	坂東市民のためのモーツァルト体操	65
10	ヘルスロードマップ	66