

第1章 健康づくり計画について

1 計画策定の趣旨

1986年、様々な健康問題が深刻化する中、WHO（世界保健機構）オタワ憲章で、「ヘルスプロモーション」の理念が提唱されました。ヘルスプロモーションとは「人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」と定義されています。これは「健康」が身体的な能力であると同時に、社会的・個人的資源であることを強調する考え方で、個人の取り組みが、自分自身の健康づくりだけでなく、他人や地域の健康に貢献することができるという相乗効果も視野に入れていました。また、ヘルスプロモーションの目的は、単なる身体面の健康を向上させるだけでなく、生活の質（QOL）を向上させることにあり、すべての人が自己実現できるよう、「健康」の側面から、すべての政策において支援を充実させることが重要となっています。

国においては、平成12年に第三次国民健康づくり運動の指針となる「健康日本21」が策定されました。「健康日本21」では、21世紀の日本をすべての国民が健やかで心豊かに生活できる、活力ある社会とするため、早世（早死）や要介護状態の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上等を目指すことにしています。

「健康日本21」における地方計画に盛り込むべき理念として、「住民第一主義」「住民の能力向上」「環境整備の重視」「住民参加」の4点をあげ、住民が、従来の行政による保健サービスを受けるだけの受動的な存在から、健康づくりの主役へと役割を大きく転換しようとしているのが特徴です。これらの視点は、ヘルスプロモーションの実践と深い関わりを持つものです。これらを総合的、具体的に維持するため「健康増進法」が平成15年度に施行されました。

名張市でも、平成16年に、「人間尊重を原点に自立と支え合いつくる福祉の理想郷」を基本理念に「名張市総合計画」が策定され、“誰もがいきいきと輝いて 幸せに暮らすまち”を将来像に掲げています。

健康を実現するためには、市民一人ひとりが主体的に取り組むことが求められていますが、同時に地域社会全体として健康づくりを支援していくことも重要な課題です。

こうしたことを踏まえて、疾病予防である「一次予防・健康づくり」や、その延長上にある「介護予防」に重点をおき、市民一人ひとりが主体的に自ら健康づくりに取り組めるようなしくみや環境づくりを、地域関係団体、NPOなどの多様な主体と連携し効果的に推進するため「健康なばり21計画」を策定します。

2 計画の概要

(1) 計画の位置づけ

この計画は、健康増進法（平成14年法律第103号）第8条の規定に基づき、「名張市総合計画」に即して、本市の健康づくりの推進に関する目標、重点テーマ、施策を定めるものです。

(2) 計画の性格

本市の保健福祉施策の基本となる「名張市地域福祉計画」の健康づくり分野の計画です。

なお、この計画は国が推進する「健康日本21」に掲げられた様々な要素の中から、名張市の課題を捉えなおし、独自性のある計画として策定します。

(3) 計画期間

平成17年度から平成21年度までの5年間とし、平成19年度に計画の見直しを行います。

3 計画策定の視点

「健康なばり21計画」では、次の4つの視点から、市民自らの健康づくりを中心に、地域住民、市民団体、関係機関、企業などと協働し、地域づくりと一体的に健康づくりのための環境を整備しながら、ヘルスプロモーションを推進します。

(1) 市民自らの健康づくりとそれを支援する環境づくり

私たちの健康を左右する要因の半分以上が、私たちの日常生活習慣とそれらに影響する社会環境を含んだ環境にあるといわれています。したがって、一人ひとりの市民が自らの意思で日常の生活習慣と、それらに影響する社会環境を改善できるようにすることをもっとも大切な視点として、健康づくりを推進します。

同時に市民一人ひとりが健康づくりの意義を理解して、自らの判断のもとに取り組めるよう、健康づくりを支援する体制や仕組み、的確な情報提供など、健康づくりを支援する環境づくりを進めます。

(2) 地域づくりとの一体化・ネットワークづくり

私たちの日常の生活習慣は、私たちの生活の場（家庭・地域・学校・職場など）のあり方によって大きく左右されます。健康づくりは私たちの生活習慣改善とともに、それが可能となる地域社会づくりを進める「まちづくり」が重要であるといえます。

したがって、市民一人ひとりが主体になって進めている地域づくりと一本化し、市民団体、関係機関、企業など多様な主体とのネットワークを形成し健康づくりを推進します。

(3) ライフスタイルに応じた取り組み

人は身体の発達のみならず、心理的にも生涯発達をしています。命のめばえから赤ちゃん、高齢期にわたるまでライフステージ（人生の各段階）毎に発達の課題（人生のその時期に達成しておきたい課題）や健康の危機（予想される健康被害）や健康観等は異なります。

このため、生涯を通じた健康づくりを視点に、ライフステージに応じた適切な取り組みや支援を進められるようにします。個人が必要である時に適切な支援が行われることが望まれます。

また、その家族への支援も重要です。各世代の特徴は健康支援の重要な視点になります。

(4) 科学的な根拠に基づく取り組み

健康づくりは各個人や関係機関・団体が主体的に共通の方向を持った目標を定めて行動するとき効果が発揮されます。そこで、各主体が共通の目標に向かって行動するために、取り組み状況をできる限り客観的に把握することが必要です。

したがって市や関係機関は市民への健康に関する情報の提供・説明の役割を担うと共に、健康状況や地域活動団体の取り組みの実態、既存の行政統計・資料などの情報を市民とともに共有・活用し科学的・客観的な情報・根拠に基づく健康づくりに取り組みます。