

# 第 1 章 計画策定の趣旨

---



白山手取川ジオパークイメージキャラクター  
「ゆきママとしずくちゃん」

## 1. 計画策定の目的

日本人の平均寿命は飛躍的に伸び、世界でも有数の長寿国になりました。高齢化やライフスタイルの変化とともに、がん・脳卒中・糖尿病等の生活習慣病の増加、高齢化の進展に伴う要介護高齢者や認知症高齢者の増加、それらに伴う医療費・社会保障費等の公的支出の上昇も大きな課題となっています。

本市では、健康寿命の延伸を目的に平成 19 年 3 月に「白山市健康プラン」、平成 30 年 3 月に「第 2 次白山市健康プラン」を策定し、市の恵まれた自然、文化そして歴史などの地域資源を活用するなど、市民一人ひとりがより健やかによりいきいきと暮らし、自らの健康づくりに積極的に取り組むまちづくりを目指してきました。

令和 5 年度は「第 2 次白山市健康プラン」の最終年度であることから、地域の実情や市民ニーズ等を踏まえ、令和 6 年度からの新たな取り組みに向けての評価・見直しを行い、「第 3 次白山市健康プラン」を策定しました。

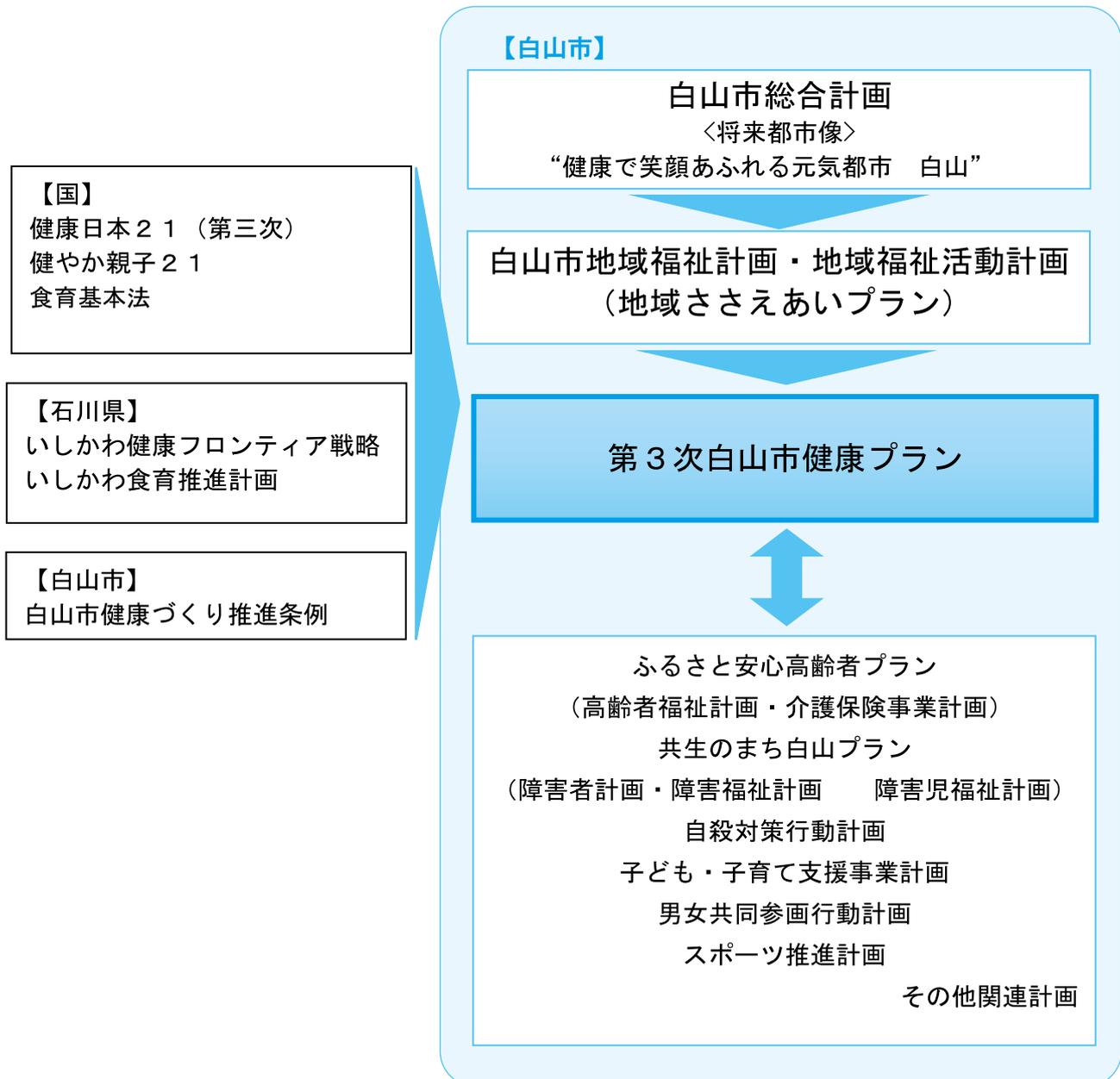
「第 2 次白山市総合計画」の将来都市像「健康で笑顔あふれる元気都市 白山」の実現のため、国の「健康日本 21（第三次）」や県の「いしかわ健康フロンティア戦略」の取り組みを参考にしながら、市民一人ひとりが主体的に健康的な生活習慣を実践し、いつまでも元気で住みなれた場所で暮らせるように、生活習慣病の発症予防など各種保健サービスの充実を図っていきます。

## 2. 計画の位置付け

白山市健康プラン（食育推進計画含む）は、国の「健康日本21（第三次）」の地方計画、及び「食育基本法」に基づく市町村食育推進計画として、また「白山市総合計画」・「地域福祉計画」を上位計画とした市民の健康づくりに関する計画として策定します。

なお、計画の推進にあたっては、県の「いしかわ健康フロンティア戦略」や「いしかわ食育推進計画」をはじめ、「高齢者福祉計画」・「介護保険事業計画」・「障害者計画」等とも役割分担を図りながら、白山市健康づくり推進条例に基づき、健康づくり施策を効果的に推進していきます。

図. 各種計画との関連



※市の関連計画については、（第〇次）等の標記を省略

### 3. 計画の期間

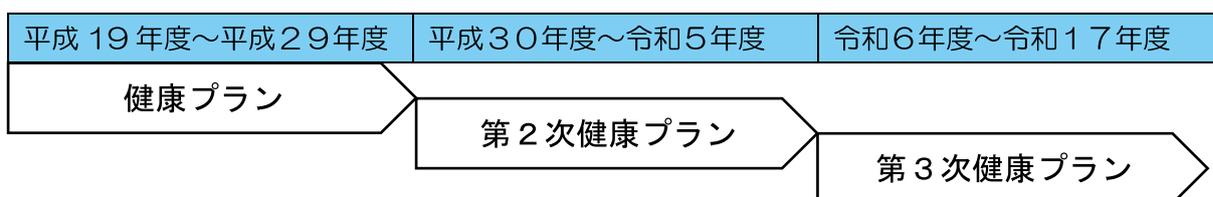
本計画の期間は、国が定める「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」に基づいて推進する「健康日本21（第三次）」等の見直し時期と歩調を合わせ、令和6年度を初年度とし、令和17年度を目標年度とする12年間とします。

全ての目標については、令和11年度を目途に中間評価を行います。

なお、計画を推進していく過程において、社会・経済情勢や健康づくりを取り巻く環境の変化により、新たな施策の展開、計画の見直しが必要になった場合には、柔軟に対応していきます。

第3次白山市健康プランは、行政だけでなく、保育所（園）や学校等の教育機関、医療機関、健康づくり関係団体、地域ボランティア団体、企業などの健康に関わる様々な関係者が、各々の役割を理解し、社会全体の連携・協働によって推進していきます。

また、「Plan（計画の再策定・修正）」、「Do（事業の実施）」、「Check（実施状況の点検・評価、報告・公開）」、「Action（事業の継続または見直し）」という「PDCAサイクル」により、年1回、計画実施状況の点検・評価を行い、必要に応じて目標等の見直しに努めていきます。



## 4. 第3次白山市健康プランの特徴

### (1) これまでの計画

白山市では、健康寿命の延伸を目的に平成19年3月に「健康プラン」を策定し、市の恵まれた自然、文化そして歴史などの地域資源を活用するなど、市民一人ひとりがより健やかによりいきいきと暮らし、自らの健康づくりに積極的に取り組むまちづくりを目指してきました。

その後、平成30年3月に、第2次白山市総合計画に掲げる「健康で笑顔あふれる元気都市 白山」の実現に向け「第2次健康プラン」を策定し推進してきました。最終目標として「健康寿命」（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）を延ばすことを掲げ、健康増進の基本である「栄養・食生活」「運動」「休養」「たばこ」「アルコール」「歯」など生活習慣の改善にアプローチし、メタボリックシンドローム対策に取り組みました。特に合併症を併発することによって、QOL（生活の質）等に大きな影響を及ぼす糖尿病については、発症予防と合わせ、重症化予防に取り組みました。

### (2) 第3次白山市健康プランの特徴

第2次白山市健康プランの評価としては、新型コロナウイルス感染症の拡大の中、取り組み分野別の目標の約5割が「目標数値に達成している」「目標数値には達成していないが、改善に向かっている」、約5割が「悪化もしくは改善していない」という結果でありました。

第3次白山市健康プランへの課題としては健康寿命の延伸に向け、第2次白山市健康プランに引き続き、自らの健康づくり実践への取り組みの支援、生活習慣病の発症予防の徹底に取り組んでいきます。また、各ライフステージに応じた継続した健康づくりが重要であり、妊娠期から乳幼児期、学童期と健やかな生活習慣を身に付けるための、切れ目ない支援をはじめ、働く世代への健診、がん検診、保健指導の充実、そして、高齢期の介護予防・認知症予防として保健事業と介護予防を一体的に実施いたします。

## 5. 計画の基本的な考え方

### ■基本理念■

第2次白山市総合計画では、全ての市民が、家庭や地域、社会などの様々な舞台で個性を発揮し、一人ひとりがこころもからだも健康で、活躍するまちを目指しています。

第3次白山市健康プランでは、総合計画の基本理念を踏まえ、国の健康日本21（第三次）の最終目標でもある「健康寿命の延伸」に取り組みます。

「健康寿命の延伸」のため、こころとからだの健康づくり、自助（本人）だけではなく、公助（健康づくりに関係する公的機関等）、共助（家族、地域社会）による健康づくりに取り組むこととし、以下のとおり基本理念を定めます。

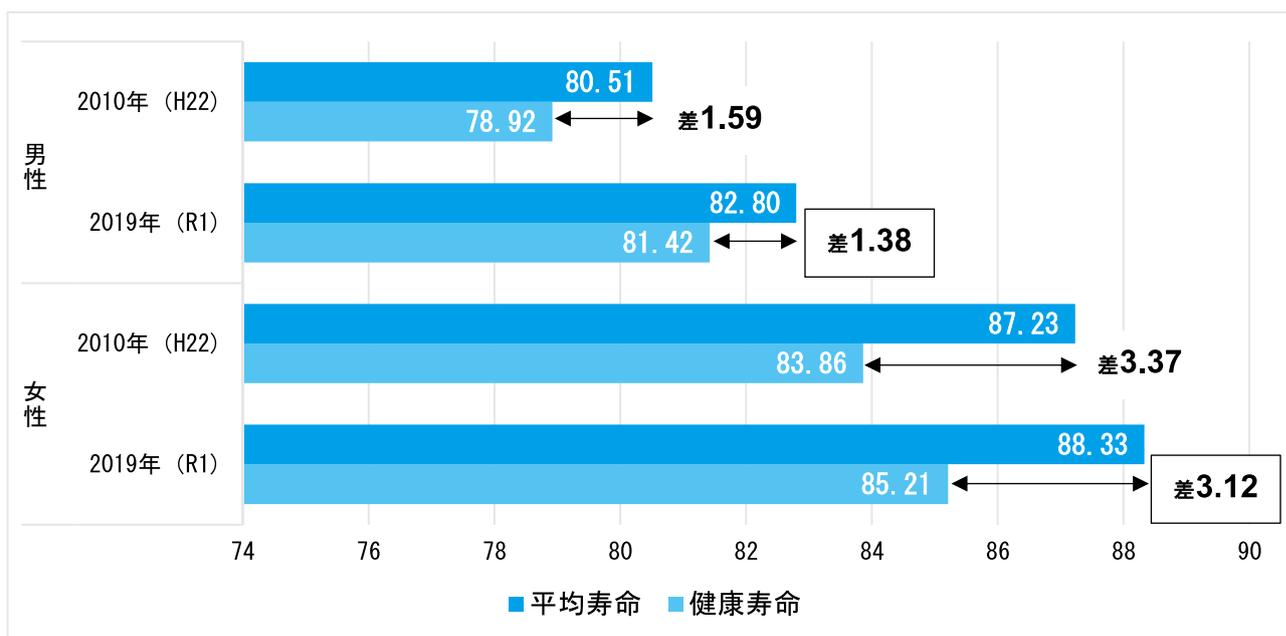
心身ともに元気で、いつまでも地域で生活できるように、  
市民協働による生涯を通じた健康づくりを推進し、  
健康寿命の延伸に取り組みます

### ■最終目標■ 「健康寿命の延伸」

直近値となる令和元年（2019年）の健康寿命は、男性81.42年、女性85.21年であり、この年の平均寿命は、男性82.80年、女性88.33年となっており、平成22年（2010年）から9年間で、健康寿命も平均寿命も着実に延伸しました。

平均寿命と健康寿命の差は、健康上の問題で日常生活に制限がある期間であり、男性は1.38年、女性は3.12年の差があります。この差の拡大を防ぎながら、健康寿命を延ばしていくことを目指します。

図. 平均寿命と健康寿命



## ■ 施策の体系 ■

基本理念	心身ともに元気で、いつまでも地域で生活できるように、市民協働による生涯を通じた健康づくりを推進し、健康寿命の延伸に取り組みます
------	---

計画の視点	取り組み分野	施策の方向性
自らの健康づくりの実践	栄養・食生活	正しい食生活の実践支援の取り組みを強化
	身体活動・運動	運動習慣を身につけ、自分に合った身体活動の実践を支援
	休養・こころの健康	睡眠・休養の重要性等について積極的に啓発
	たばこ	たばこの害の啓発等、たばこ対策の継続した取り組み
	アルコール	アルコールの害について普及啓発
	歯・口腔の健康	生涯を通じた歯・口腔の健康づくりへの取り組み
生活習慣病の発症予防・重症化予防の徹底	がん	がんの早期発見のため、がん検診受診者の増加、精密検査受診率の向上
	循環器疾患・糖尿病	循環器疾患、糖尿病等の発症・重症化予防の徹底
生涯を通じた健康づくりの推進	こどもの健康	健やかな生活習慣を幼少時から身につけ、生涯にわたって健康的な生活習慣を継続する取り組み
	働く世代の健康	事業所と連携した健診・がん検診受診率向上のための取り組みや、保健指導などを提供できる体制づくり
	高齢者の健康	高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の推進
	健康を守る環境整備	医師会、ボランティア、民間団体等との連携により、健康づくりに取り組む環境を整備

## ■重点施策■

### 重点施策① 自らの健康づくりの実践

健康づくりにおいて、主体的かつ積極的に取り組むことが、もっとも効果的なことから、健康に関する正しい知識の普及とその実践への支援を行います。

人がいきいきと自分らしく生きるためには、からだの健康づくりのほか、こころの健康づくりに取り組む必要があります。こころの病気を抱える本人、そして家族を含む周りの人たちが気づかずに重症化させる場合があるため、病気への正しい理解、正しい対処法が必要であり、相談体制の充実、こころの健康づくりに関する情報発信に取り組みます。

- 正しい食生活の知識の普及と実践への支援
- ウオーキング事業など日常的に歩きたくなる仕組みなどの創設
- こころの健康を含めた総合的な自殺対策への取り組み

### 重点施策② 生活習慣病の発症予防・重症化予防の徹底

脳卒中、心筋梗塞等の循環器疾患の発症を予防するために、メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）対策に取り組みます。特に糖尿病は、合併症を併発することによって、QOL（生活の質）等に大きな影響を及ぼすことから、発症予防とあわせ、重症化予防に取り組みます。

- 健康診査（いきいき健診、特定健診、長寿健診）、保健指導の充実
- 医療機関など関係機関との連携、及び重症化予防に向けての指導体制の確立
- 市民の利便性を考えた、がん検診受診体制の整備と周知の徹底

### 重点施策③ 生涯を通じた健康づくりの推進

こどもの健康づくりにおいては、妊娠前、妊娠期の母親の心と体の健康づくりから始まり、こどもの健やかな発育とより良い生活習慣の形成を支援し、生涯を通じて健やかで心豊かな生活を送るための基礎づくりに取り組みます。

働く世代の健康づくりにおいては、健診受診率向上のための取り組みや、食生活の改善、運動習慣の定着に取り組みます。

高齢者の健康づくりにおいては、QOL（生活の質）の向上を図るため、生活習慣病の重症化予防をはじめ、食事や運動、社会参加や社会貢献を中心とした活動の充実を図り、生きがいのある豊かな生活に必要な健康づくりに取り組みます。

- こども家庭センターの設置により、妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援
- 働く世代の健診・がん検診、保健指導の充実
- 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施により、生活習慣病の重症化、フレイル等を予防し、介護予防・認知症予防に取り組む