



中野市健康づくり計画 「なかの健康ライフプラン21(第3次)」 及び「中野市食育推進計画(第4次)」

概要版



健康長寿のまち宣言

健やかで、毎日いきいきと暮らすことはすべての人の願いです。

そのためには、生活習慣の改善を図り、病気を予防すること、そして重症化を防ぐことにより、健康寿命の延伸を図ることが大切です。

私たち中野市民は、自分の健康は自分でつくるという自覚と認識のもとに、健やかで活力ある生活が送れるよう、自ら積極的に健康づくりに努めることを誓い、ここに中野市を「健康長寿のまち」とすることを宣言します。

平成 27 年 9 月 25 日 中野市長

計画の趣旨

中野市は、平成 25 年度(2013 年度)を初年度とした「中野市健康づくり計画(なかの健康ライフプラン 21(第2次))」を策定し、市民の健康づくりのための取組を推進してきました。また、平成 27 年度(2015 年度)には、「健康長寿のまち」の都市宣言により、市民と行政が一体的となって生活習慣の改善に取り組むことで、病気の予防と重症化予防に努め、健康寿命の延伸を目指してきました。さらに、平成 31 年度(2019 年度)には、「中野市食育推進計画(第3次)」を策定し、地域の特性や実情に応じた食育を推進してきました。

国や県の関連計画、中野市の健康・食育分野に関する施策や事業の成果・課題等を踏まえ、また、総合的な健康づくりの指針とするため「中野市健康づくり計画(なかの健康ライフプラン 21(第3次))」及び「中野市食育推進計画(第4次)」(以下、「本計画」という。)を一体的に策定します。

計画の目的

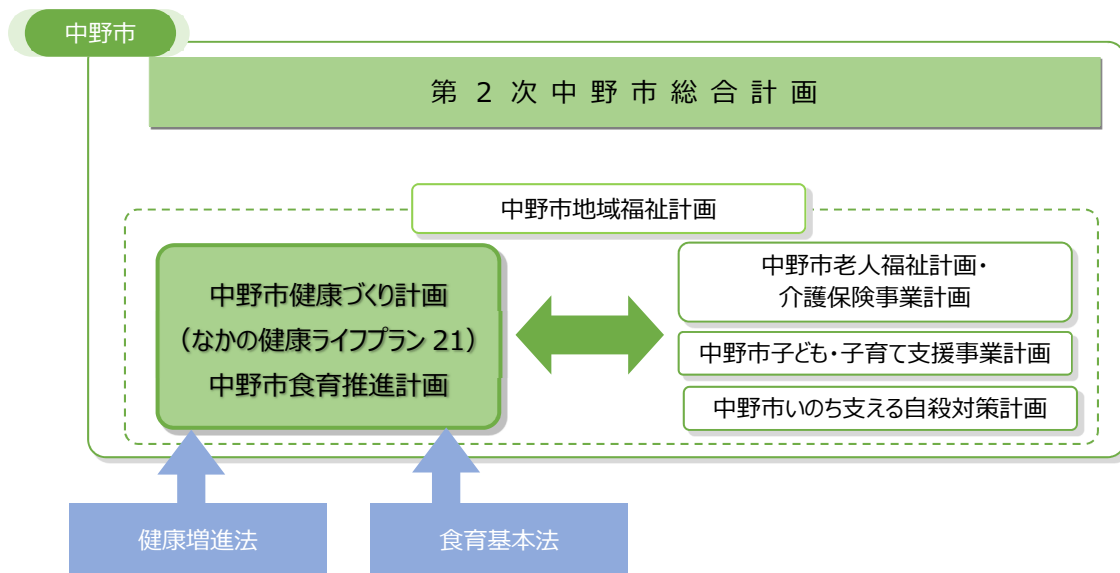
本計画は、市民が生活習慣の改善、疾病予防・重症化予防に取り組むことにより、健康寿命の延伸を図ることを目的とし、平成 27 年に宣言した「健康長寿のまち宣言」を踏まえ、全ての市民が、地域で支えあひながら、生涯にわたっていきいきと健康に暮らせる健康長寿のまちとなるよう取組や目標を設定し推進します。

計画の期間

本計画の期間は、健康増進への効果を短期間で測ることは難しく、評価を行うには一定の期間を要すること等を踏まえ、令和 6 年度～17 年度までの 12 年間とします。

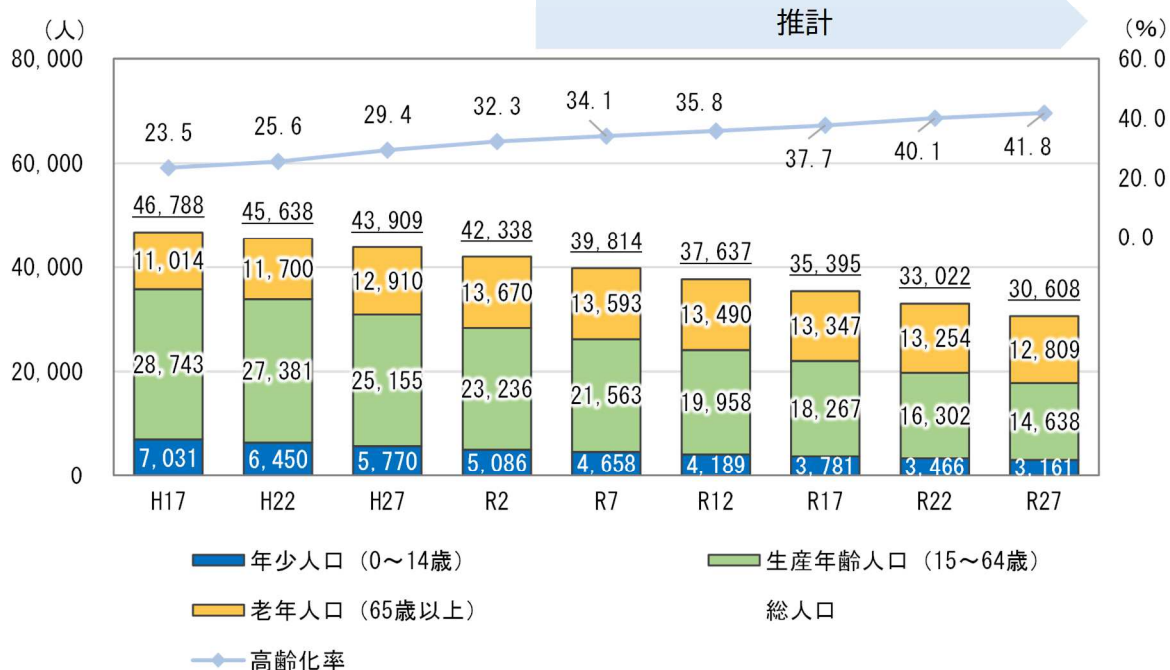
なお、全ての目標について、計画開始後 6 年(令和 11 年度)を目途に中間評価を行うとともに、計画開始から 10 年を経過した令和 16 年度に最終評価を行います。

計画の位置づけ

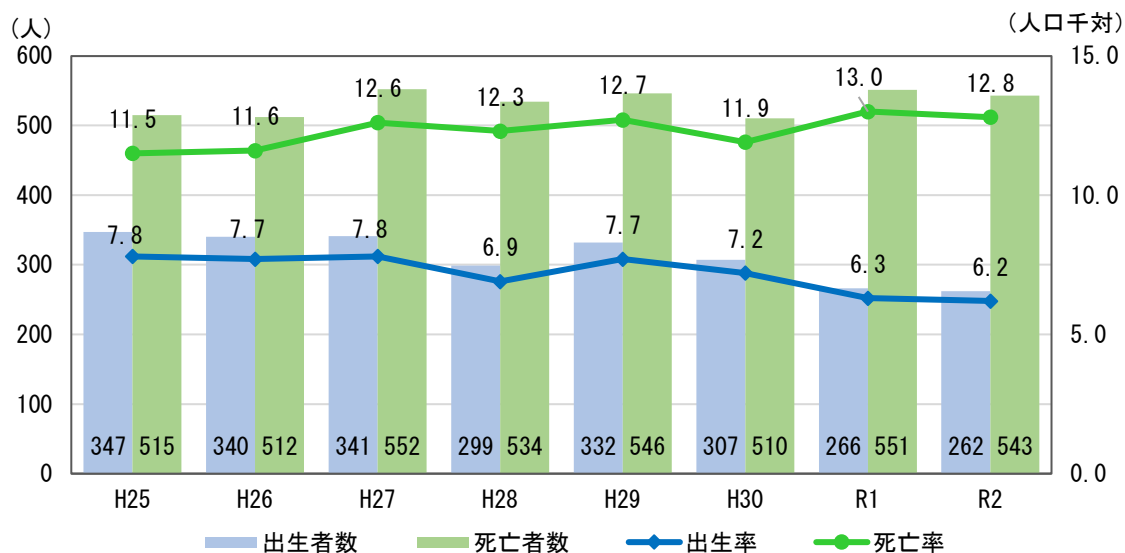


中野市民の健康状況

人口は年々減少傾向にあります。年齢3区分別人口構成の推移をみると、年少人口及び生産年齢人口は減少傾向にあります。老年人口は令和2年まで増加し、令和7年以降は減少する見込みとなっています。



死亡率は、平成30年に減少しましたが、令和元年には増加しています。出生率は、平成29年以降右肩下がりとなっています。



平均寿命は、男性で県、全国と比較して高くなっています。女性では、全国と比較すると高くなっていますが、県と比較すると下回っています。

単位:年

	男性			女性		
	平均寿命	健康寿命	不健康寿命	平均寿命	健康寿命	不健康寿命
中野市	82.9	80.8	2.1	87.9	84.7	3.2
長野県	82.7	81.1	1.6	88.2	85.2	3.0
全国	81.5	80.1	1.4	87.6	84.4	3.2

中野市健康づくり計画「なかの健康ライフプラン 21(第3次)」の概要

中野市健康づくり計画「なかの健康ライフプラン 21(第3次)」の全体理念及び基本理念を以下のとおり掲げます。

全体目標

健康寿命の延伸、健康格差の縮小

基本理念

支えあいいきいきと健康に暮らせる
健康長寿のまち なかの

「中野市健康づくり計画(なかの健康ライフプラン 21(第3次))」の全体理念及び基本理念を以下のとおり掲げます。

基本方針(1) 生活習慣病の改善

栄養・食生活 飲酒
身体活動・運動 歯・口腔の健康
喫煙

基本方針(2) 生活習慣病の発症予防及び重症化予防

がん
循環器疾患
糖尿病

基本方針(3) 社会とのつながり、自然に健康
になれる環境づくり

こころの健康
社会環境の質の向上

基本方針(3) ライフコースアプローチを
踏まえた健康づくり

母子保健
高齢者のフレイル対策

各分野の目標と施策の推進

健康寿命の延伸

【取組目標】

健康寿命の延伸

【今後の方向性】

平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加

【施策】

計画の推進

がん

【取組目標】

**健康的な生活習慣を身につけ、がんの危険因子を減らそう
積極的に健診を受けよう**

【今後の方向性】

がんの標準化死亡比の減少／がん検診の受診率の増加
精密検査受診率の増加

【施策】

がん予防に関する知識の普及啓発／がん相談窓口の充実
がん検診の受診勧奨／要精密検査者への受診勧奨

循環器疾患

- 【取組目標】 **健康的な生活習慣を身につけ、
いきいきと生活できる身体をつくろう**
- 【今後の方向性】 脳血管疾患・虚血性心疾患の標準化死亡比の減少／高血圧の改善
脂質異常症の減少／メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少
特定健診・特定保健指導の実施率の向上
- 【施策】 健康教育及び健康情報の提供／特定・いきいき健診の受診勧奨
要精密検査者への受診勧奨／健康相談・個別保健指導の実施
医療機関との連携

糖尿病

- 【取組目標】 **健康的な生活習慣を身につけ、
いきいきと生活できる身体をつくろう**
- 【今後の方向性】 合併症(糖尿病腎症による人工透析者数)の減少／糖尿病有病者の減少
血糖コントロール指標におけるコントロール不良の者
(HbA1c が NGSP 値 8.0%以上)の減少 等
- 【施策】 健康相談・個別保健指導の実施 等

栄養・食生活

- 【取組目標】 **健康に配慮した食生活を実践し、適正体重を維持しよう**
- 【今後の方向性】 適正体重を維持している者の増加(肥満、やせの減少)
低栄養傾向の高齢者の減少／栄養バランスに配慮した食生活を実践
する者の増加／食塩摂取量の減少
- 【施策】 適正体重を維持するための食に関する健康教育の推進／適切な食
生活に関する知識の普及啓発／生活習慣病の予防と重症化予防の
ための食育の推進／ライフコースアプローチを踏まえた食育の推進
健全な栄養・食生活の実践を支える食環境整備の推進

身体活動・運動

- 【取組目標】 **日常生活における身体活動の増加と運動習慣で、
生涯自立した生活を送ろう**
- 【今後の方向性】 日常生活における身体活動の増加／運動習慣者の増加
- 【施策】 日常における身体活動の推進／運動の効果と重要性の啓発
運動しやすいまちづくりの推進

喫煙

- 【取組目標】 **20歳未満には吸わせない
やめたい人がやめられる分煙を徹底する
みんなでたばこの問題を考え、きれいな空気で暮らそう**
- 【今後の方向性】 20歳以上の喫煙者の減少／妊娠中の喫煙をなくす
- 【施策】 喫煙に関する情報提供／20歳未満の喫煙防止活動の推進
妊婦の喫煙防止の啓発／市内公共機関・施設での受動喫煙防止
禁煙希望者への支援／COPDの啓発

飲酒

- 【取組目標】 **健康的なお酒の飲み方をしよう**
- 【今後の方向性】 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の減少
- 【施策】 飲酒に関する情報提供／20歳未満の飲酒防止活動の推進
妊娠中、授乳中の飲酒が胎児や乳児へ与える影響についての普及啓発
アルコール依存症の相談体制の整備

歯・口腔の健康

- 【取組目標】 **生涯、「健口（けんこう）」で過ごすことを目指そう**
- 【今後の方向性】 乳幼児期、学齢期にむし歯がない者の増加／歯の喪失防止
歯周病を有する者の減少／口腔機能の維持・向上
歯科健診を受けた者の増加
- 【施策】 フッ化物を活用したむし歯予防対策の推進／歯科保健教育の推進
正しい歯科保健知識の普及啓発／歯科健診の受診勧奨
訪問歯科健診・歯科指導の充実

こころの健康

- 【取組目標】 **休養、こころの健康づくりに対する意識を高め、
こころの健康を保とう**
- 【今後の方向性】 自殺者の減少／睡眠で休養が十分とれない者の減少
- 【施策】 こころの健康に関する相談体制の充実／こころの健康に関する知識の
普及啓発／自殺予防のための相談窓口の普及啓発
ゲートキーパーの養成／関係機関と連携した相談体制の充実

社会環境の質の向上

- 【取組目標】 **地域や人とのつながりを深め、
お互いにささえあいながら健康づくりをしよう**
- 【今後の方向性】 地域のつながりの強化
- 【施策】 健康づくり推進団体の活動支援／健康に関する情報提供
シニアクラブ活動助成事業(老人福祉計画)

母子保健

- 【取組目標】 **乳幼児期からよい生活習慣を身につけよう
安全に安心して妊娠、出産、子育てができるようにしよう**
- 【今後の方向性】 産後うつハイリスク者の減少／低出生体重児の減少
肥満傾向にある子どもの減少／乳幼児期から健康的な生活習慣
(食生活、運動習慣、生活リズム)を身に付ける子どもの増加
安心して妊娠、出産、子育てをする者の増加／児童虐待の減少 等
- 【施策】 妊娠期から子育て期まで切れ目のない支援の実施／父親支援の推進
プレコンセプションケアの推進／子どもの健やかな成長や発達の支援 等

高齢者のフレイル対策

- 【取組目標】 **自立した生活を送り、生涯いきいきと過ごそう**
- 【今後の方向性】 フレイル状態の早期発見とハイリスク高齢者の減少
高齢者の社会参加の促進
- 【施策】 生活習慣病の情報提供／治療継続の支援／介護予防事業の推進
生きがいの促進／高齢者の就労の場の確保
高齢者が地域社会で活躍できる場の提供

中野市食育推進計画(第4次)の概要

「中野市食育推進計画」基本理念を以下のとおり掲げます。

基本理念

**みんなで食育(持続可能な食の輪を広げよう)
～食でつながる 豊かなまち なかの～**

計画の目的

中野市では、平成 21 年度に、食育基本法第 18 条に基づく市町村食育推進計画として、「中野市食育推進計画」の第一次計画を策定し、食育活動を担う様々な関係者の協力・連携のもと、組織的に食育を推進してきました。近年の食をとりまく様々な課題に積極的に対応していくため、社会情勢の変化や新たな視点を踏まえた「中野市食育推進計画(第4次)」計画を策定し、食育を推進します。

目指す姿と施策展開

若い世代の食育

【取組目標】 **おいしく楽しく食べることを通して、食育への関心を高めよう**

【今後の方向性】 朝食を欠食する若い世代の減少／栄養バランスに配慮した食生活を実践している若い世代の増加／むし歯のない子どもの増加

【施策】 食を通じた子どもの健全育成と子育て支援の推進／父保育園等や小中学校での食育の推進／給食を通じた食育の推進
将来の健康とライフプランを見据えた途切れのない食育の推進
歯・口腔の健康づくりと一体的な食育の推進

健康寿命の延伸を目指す食育

【取組目標】 **食育に関心を持ち、健康に配慮した食生活を実践しよう**

【今後の方向性】 健康に配慮した食生活を意識し実践する者の増加／栄養バランスに配慮した食生活を実践する者の増加／ゆっくりよく噛んで食べる者の増加

【施策】 健康的な食生活の啓発／保健事業と介護予防事業の一体的な実施による食育の推進／高齢者の栄養改善事業の実施 等

食の循環と地域の食を意識した食育

【取組目標】 **食への理解を深め、地域の持続可能な食を支えよう**

【今後の方向性】 環境との調和に配慮した食行動を実践する者の増加／食を大切にする気持ちを持つ者の増加／郷土の食文化を受け継ぎ次世代に継承できる者の増加

【施策】 食への理解を深める食育の推進／地産地消の推進／地元農畜産物の普及啓発による食育の推進（農業振興）／環境と調和のとれた食育の推進

中野市の食を育む環境づくり

【取組目標】 **食でつながり、持続可能な地域づくりをすすめよう**

【今後の方向性】 共食の機会の増加／食育ボランティアの増加（食育推進のための体制強化）食育に関心を持つ者の増加

【施策】 農業体験による食育の推進（農村振興）／食の安全安心に関する知識の普及啓発／災害時の食支援体制の充実による食育の推進／共食のための食環境整備／食育への関心が高まる環境づくり 等