

# 第1章 計画の概要

## 1 計画の背景

医療の進歩や生活環境の改善などにより、日本の平均寿命は年々延伸していますが、人口の減少や少子高齢化が急速に進行する中、健康で自立した生活を送ることができる健康寿命の延伸や生活習慣病の予防が課題となっています。また、令和2年以降、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、外出自粛の長期化や生活様式の変化に伴い、運動不足やストレスの蓄積など心身への影響が懸念されています。

このような中、国においては「健康日本21（第三次）」（令和6年度から令和17年度）を策定し「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」をビジョンとし、①健康寿命の延伸と健康格差の縮小、②個人の行動と健康状態の改善、③社会環境の質の向上、④ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり、の4つを基本的な方向と掲げ、広く国民の健康づくりを支援するとともに、健康づくりの目標を定め推進します。

多治見市では、平成13年度に多治見市健康づくり計画（以下「たじみ健康ハッピープラン」）を策定し、さまざまな健康づくり施策を推進してきました。平成15年度には「たじみ健康都市宣言」、平成17年度にはWHO西太平洋地域健康都市連合に加盟し、平成25年4月からは「たじみ健康ハッピープラン（第2次）」を推進してきました。令和5年度末に終期を迎えることに伴い、新たな社会生活の変化や健康課題を受け、市民一人ひとりが主体的に積極的な健康づくりの行動を実践できるよう、また、自然に健康になれる環境づくりなど社会で支える健康づくりを含めた「たじみ健康ハッピープラン（第3次）」を策定しました。

## 2 計画の期間

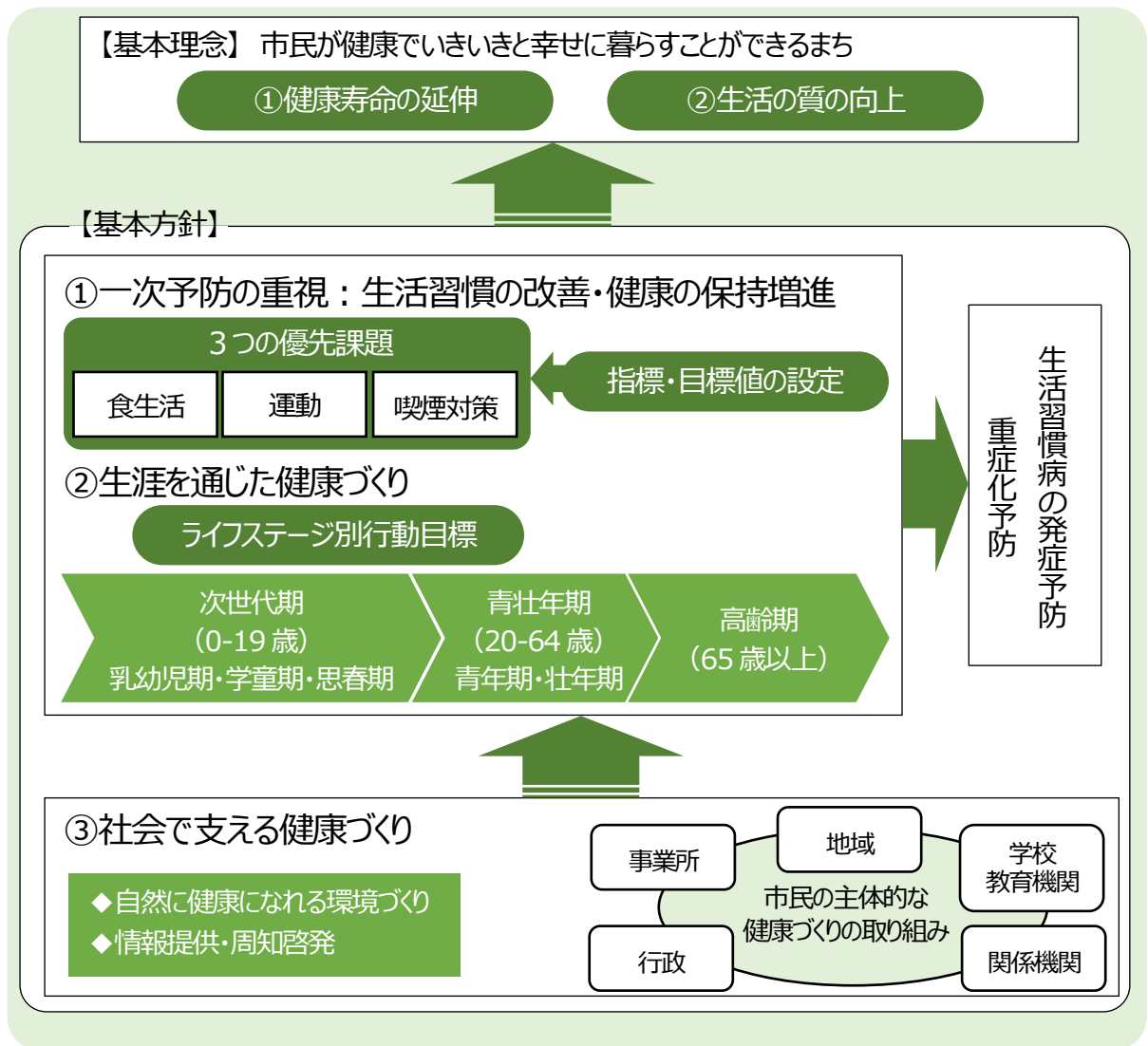
計画期間は健康日本21（第3次）と計画期間をあわせ、令和6年度から令和17年度までの12年間です。

令和10年度には市民健康調査を実施し、令和11年度に中間評価を行い、計画を見直します。さらに令和15年度には最終評価のための市民健康調査を実施し、令和16年度に最終評価を行い、令和17年度に次期計画を策定します。

	R6	R7	R8	R9	R10	R11	R12	R13	R14	R15	R16	R17	R18
市総合計画	第8次総合計画（前期）				（後期）				第9次総合計画（前期）				・・・
たじみ健康 ハッピープラン （第3次）	第3次計画（前期）					第3次計画（後期）					第4次		
					市民 健康 調査	中間 評価 計 画 見 直 し				市民 健康 調査	最終 評価	次期 計画 策定	
国・健康日本21 （第三次）					大規模 調査	→ 中間 評価			大規模 調査	→ 結果 公表	→ 第4次 プラン 作成		次期 計画

### 3 計画の体系図

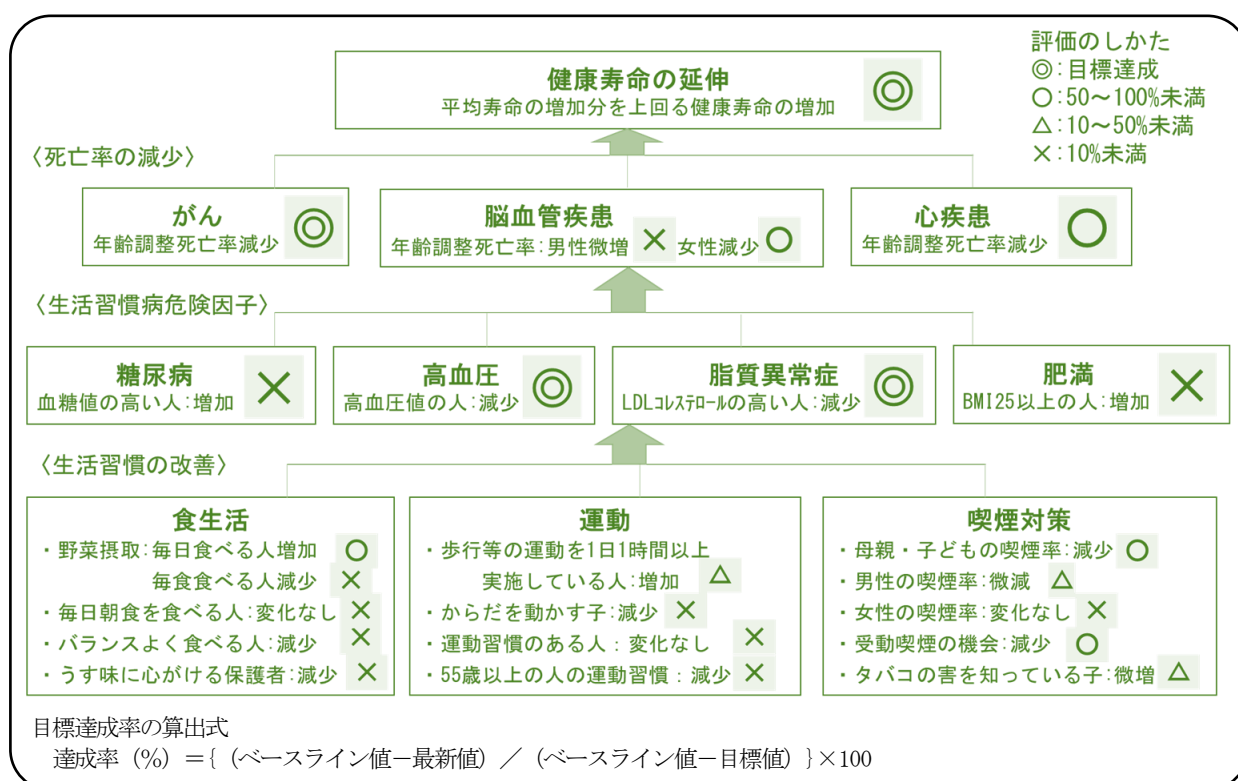
「市民が健康でいきいきと幸せに暮らすことができるまち」を基本理念のもと、健康寿命の延伸、生活の質の向上をめざし、生活習慣の改善、健康の保持増進のための一次予防を重視し、3つの優先課題を選定しました。また、市民が主体となり、生涯を通して健康づくりに取り組めるようなライフステージ別の行動目標を設定しました。そして、社会で支える健康づくりとして行政・関係団体・地域が連携してさまざまな健康づくり事業を展開し、自然に健康になれるような環境づくりや、さまざまなところでの情報発信の整備を進めていきます。さらに、科学的根拠に基づき、指標と目標値を専門家の助言を受け設定し（第4章参照）、市民の行動目標の達成度やプラン推進の取り組み状況等を評価していきます。



## 4 たじみ健康ハッピープラン（第2次）の評価と今後の展望

### （1）評価

今まで実行してきたたじみ健康ハッピープラン（第2次）では、健康寿命の延伸や死亡率の減少などの項目で目標達成しており、国も同様の結果でした。これは、生活習慣の変化が死亡率の動向に反映されるまで数十年規模のタイムラグがあり、過去の生活習慣改善などの遺産ではないかと言われています。



### （2）今後の展望

将来も健康寿命の延伸や死亡率の減少をめざすには、一次予防の生活習慣を改善していく必要があります。

たじみ健康ハッピープラン（第3次）でも食生活・運動・喫煙対策を推進し、以下を特徴として取り組みます。

- ① 行政・関係団体・地域が連携して、さまざまな健康事業を展開し、自然に健康になれる環境づくりを行う
- ② 時代の変化に合わせ、デジタルデバイスを活用した取り組みや情報発信を行う

## 5 市民の行動目標

### (1) 全世代の共通目標

食生活	運動	喫煙対策
<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜を食べる</li> <li>・減塩する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・からだを動かす</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>加熱式タバコ<sup>※3</sup>等を含め</li> <li>・受動喫煙を受けない<sup>※4</sup></li> <li>・タバコの害を知る</li> </ul>

### (2) ライフステージ別の行動目標

ライフステージ	食生活	運動	喫煙対策
<b>次世代期</b> 0～19歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝に野菜を食べる </li> <li>・うす味になれる </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・遊びやスポーツでからだを動かす </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>加熱式タバコ<sup>※3</sup>等を含め </li> <li>・受動喫煙を受けない<sup>※4</sup></li> <li>・タバコの害を知る</li> <li>・タバコを吸わない</li> </ul>
<b>青壮年期</b> 20～64歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜を今より1皿プラス<sup>※1</sup>する (3食野菜摂取をめざして) </li> <li>・減塩する </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今よりプラス10分歩く</li> <li>・積極的に運動する (週1日の運動) </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>加熱式タバコ<sup>※3</sup>等を含め</li> <li>・受動喫煙を受けない<sup>※4</sup></li> <li>・タバコの害を知る</li> <li>・禁煙する </li> </ul>
<b>高齢期</b> 65歳以上	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜もタンパク質食品<sup>※2</sup>も食べる </li> <li>・減塩する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今よりプラス10分歩く</li> <li>・積極的に外出する (こまめにからだを動かす)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>加熱式タバコ<sup>※3</sup>等を含め</li> <li>・受動喫煙を受けない<sup>※4</sup></li> <li>・タバコの害を知る</li> <li>・禁煙する </li> </ul>

※1 1皿プラス……野菜 350g の目安が小鉢5皿分相当のため、サラダ等の小鉢や小皿料理を「1皿 (野菜 70g 相当)」と数える

※2 タンパク質食品……肉、魚、卵、大豆製品のこと

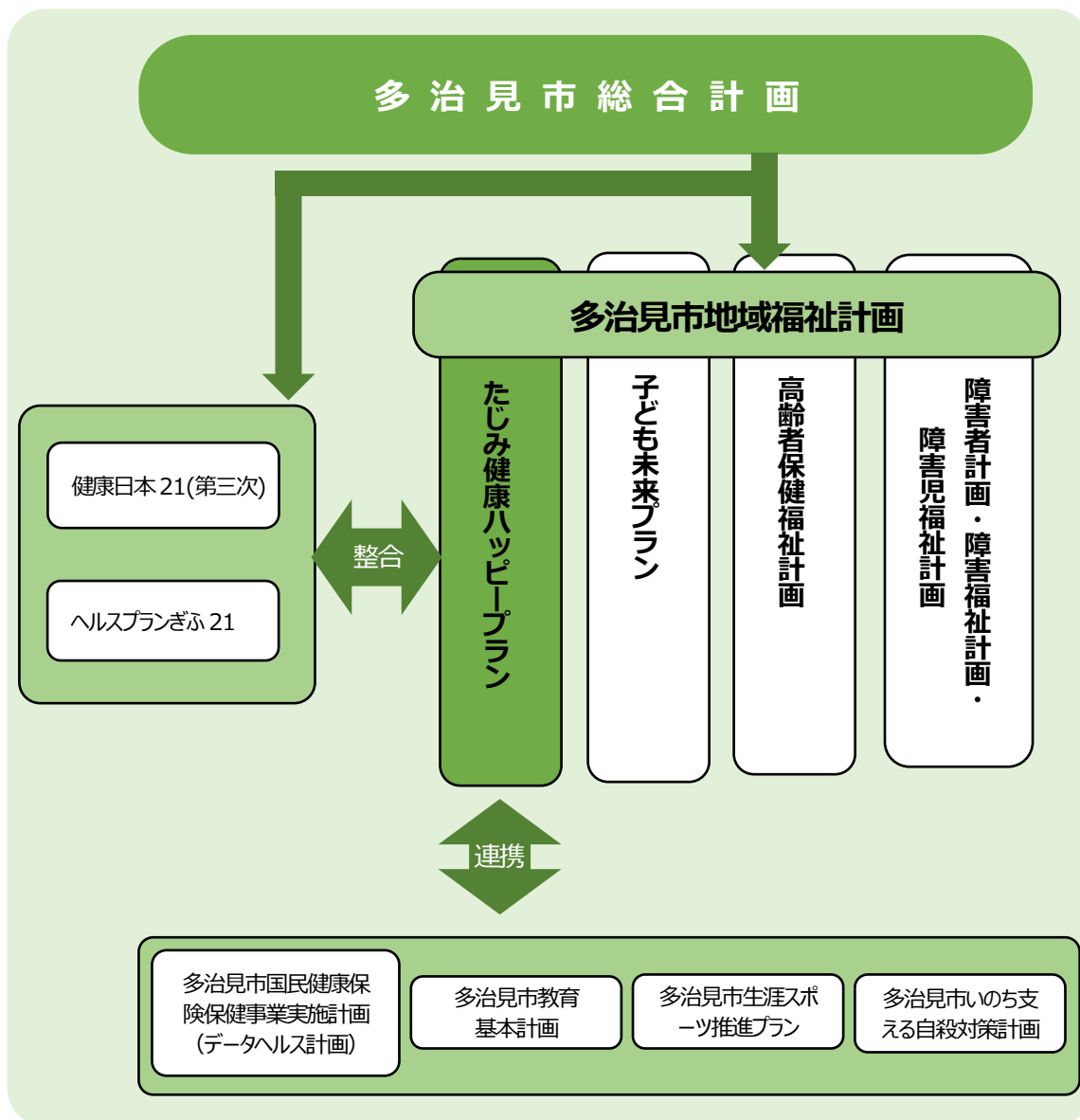
※3 加熱式タバコ……タバコ葉やその加工品を燃焼させず電気的に加熱しエアロソリ化したニコチンを吸入するタバコ製品

※4 受動喫煙を受けない……タバコの煙を吸わせないための環境づくりと、タバコの煙に近づかない行動

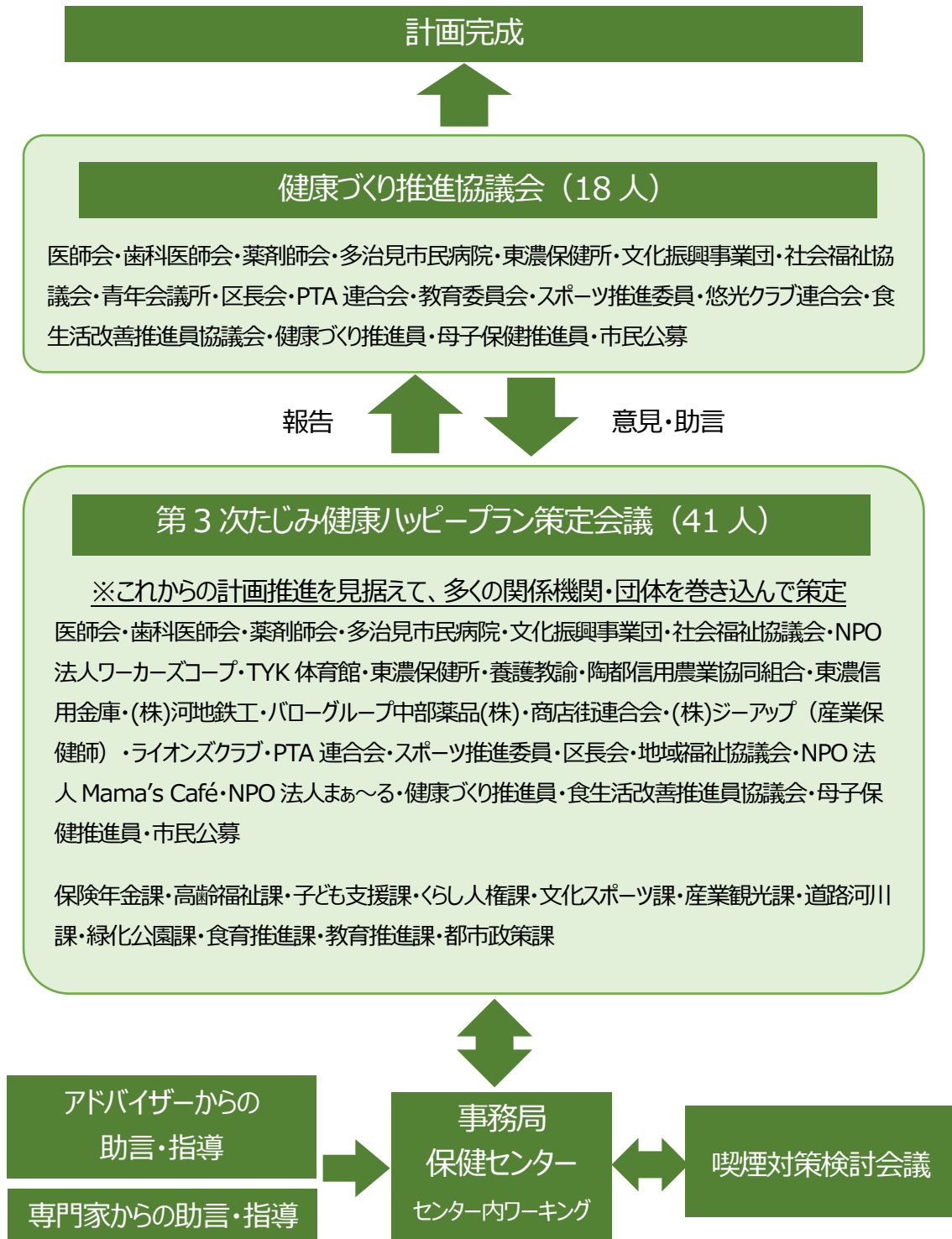
## 6 計画の位置づけ

たじみ健康ハッピープラン（第3次）は国の健康日本21（第三次）や岐阜県の「ヘルスプランぎふ21」の地方計画としての性格を持ち、健康増進法第8条第2項に規定する「市町村健康増進計画」として位置づけられています。












また、市の最上位計画である「第8次多治見市総合計画（令和6年度～13年度）」の健康づくり分野を担い、「多治見市地域福祉計画」をはじめ、他の計画との連携を図りながら推進していきます。



## 7 計画策定体系



## 8 計画策定スケジュール

作業内容等	令和5年度													
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
策定会議			 第1回 6/23   第2回 7/27   第3回 8/17   第4回 9/21   第5回 11/30											
アドバイザーからの助言														
専門家との打合せ			指標	目標値設定										
関係機関ヒアリング														
喫煙対策検討会議														
健康づくり推進協議会														
庁内での意見														
センター内ワーキング		喫煙対策  食生活  運動 												

## 9 計画の推進・評価体制

### (1) 推進・実施

行動計画を効果的に実施・推進していくため、行政、関係団体、事業所、市民団体等約40名の委員で構成される、「ハッピープラン推進会議」を設置しています。そしてPDCAサイクルに沿って行動計画の進捗管理及び事業の連絡調整を行います。

また、喫煙対策検討会議では、喫煙分野に関する専門的な助言や企画立案、健康づくり推進協議会では、ハッピープランに関する助言及び推進への協力を行います。

### (2) 評価方法及び体制

市民健康調査を5年ごとに実施し、分野ごとの専門家や喫煙対策検討会議により評価を行います。これにより取り組みの効果や健康課題を確認します。併せて、地域福祉計画評価委員会においても、ハッピープランの計画事業について評価します。

### (3) 反映・改善

計画期間の中間年度（令和10年度）に市民健康調査を実施し、評価結果を踏まえて行動計画等に反映させていきます。

