

はじめに

古来、健康第一と言われるように、しあわせで充実した人生を送るための鍵は、ひとえに「健康」にあります。

さいたま市では、すべての市民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を目指し、壮年期の死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上を実現することを目的として、「さいたま市ヘルスプラン21」を平成15年3月に策定し、市民一人ひとりの健康づくりを支援してまいりました。



現在、我が国では、平均寿命が延びる一方で、高齢化、現役世代の減少、雇用形態の多様化など生活を取り巻く環境の変化は更に進展し、がんなどの生活習慣病が疾病全体のなかで大きな割合を占め、若い世代から望ましい生活習慣を身に着けることが、一層重要となっています。

私は、このような超高齢社会を迎えても、市民の誰もが生涯現役であり、一人ひとりが自らの健康に関心と責任を持ちながら、元気で健やかに暮らせるまちを実現したいと考えています。

そこで、さいたま市では前計画の目的と方向性を継承しつつ、新たにソーシャル・キャピタルの概念を取り入れ、地域のコミュニティを活用して社会が個人を支える環境づくりを進める「さいたま市ヘルスプラン21（第2次）」を策定しました。

健康づくりの取組みは一人ひとりの意識に依拠していますが、必ずしも高い健康意識を保ち続けられる人ばかりではありません。誰もが生涯を通じて健やかで生き生きとした生活を営むことができるよう、皆様にもぜひ本計画の趣旨に共感していただきたいと願っています。そして、市民、団体、事業者、行政それぞれの立場で自らの役割を果たし、一丸となって社会全体の健康づくりに取組んでまいりましょう。

最後になりましたが、本計画の策定に際しまして貴重なご意見、ご提案をいただきました「さいたま市健康づくり推進協議会」委員の皆様、アンケート調査を始め、タウンミーティング、パブリック・コメント等にご協力いただきました市民の皆様にご心から感謝申し上げます。

平成25年3月

さいたま市長 清水 勇人

目次

第1章 計画の策定にあたって.....	1
第1節 計画策定の趣旨.....	1
第2節 計画の期間.....	2
第3節 計画の位置づけ.....	2
第4節 計画の推進体制.....	3
第5節 計画の進行管理と評価.....	3
第6節 国・埼玉県の動向.....	4
第2章 さいたま市の現状.....	7
第1節 人口等の動向.....	7
第2節 出生と死亡の動向.....	13
第3節 健康診査、がん検診から見る生活習慣病の状況.....	20
第4節 医療費の状況.....	23
第5節 前計画の評価と主な課題.....	25
第3章 計画の基本的な考え方.....	37
第1節 基本方針.....	37
第2節 基本的視点.....	37
第4章 計画の目標.....	38
第1節 重点目標.....	38
第2節 分野別目標.....	43
第5章 分野別の目標と取組み.....	46
第1節 がんの予防.....	46
第2節 循環器疾患・糖尿病の予防.....	51
第3節 歯・口腔の健康.....	60
第4節 栄養・食生活.....	67
第5節 身体活動・運動.....	74
第6節 休養・こころの健康.....	81
第7節 喫煙.....	89
第8節 飲酒.....	97
第6章 各行政区の目標と主な取組み.....	103

資料編	124
1 本計画の目標値一覧	124
2 区のデータ	131
3 計画策定の検討経過	145
4 健康づくり推進協議会設置要綱	147
5 名簿	149