

健康そうじゃ21

～健康SOJAを目指して～

S（セルフ）：自分の健康を意識する

O（オンリーワン）：自分らしさ・総社流にこだわる

J（ジョイフル）：地域とつながり，楽しみながら健康づくりに取り組む

A（アクション）：健康に関する行動を自分から積極的に起こす



（平成27年度～平成36年度）

平成 27 年3月

総 社 市

自らが考え、行動し、共に支え合う
「健康SOJA」のまちをめざして

近年、我が国の人口は2008年の1億2,808万人をピークに減少に転じています。反面、高齢者人口は増加しており、2025年には約3,500万人に達すると推測されています。急速な少子高齢化や生活習慣の変化によって疾病構造が変化し、生活習慣病は医療費の約3割を占め、高齢化の進展により医療や介護の負担が一層増すことが懸念されます。

こうした中、地方分権から地方創生の流れの中で、自ら新しい仕組みを作り出し、魅力ある地域づくりを進める力を備えた自治体へと成長することが求められています。活力ある社会の実現に健康づくりは欠かせない要素となっております。

本市では、健康寿命を延ばし、充実した豊かな人生が過ごせるまちづくりを目指して、平成16年3月に健康増進計画「健康総社21」を策定し、心身の健康づくりに取り組んできました。

総社市の健康づくり施策は、全国的にも高く評価されており、平成26年11月18日に厚生労働省が主宰する「第3回健康寿命をのばそう！アワード」において、優良賞を受賞しました。この賞は、健康増進・生活習慣病予防（運動・食生活・禁煙）について先進的な取り組みをしている団体に贈られるもので、健康に対するインセンティブ策が住民・地域の力を引き出すものとして評価されました。こうした中、健康に対する市民の意識も年々高まってきております。

しかしながら、「健康総社21」の最終評価や現状分析等により、生活習慣病の重症化や心の問題をはじめとする今後の健康課題が明らかになってきました。この結果を踏まえ、関係組織、団体の方々のご意見を反映しつつ、次の10年を展望し、このたび「健康そうじゃ21」を策定いたしました。

本計画は、平成27年度から平成36年度までの10年間を計画期間とし、市民一人ひとりが、心身ともに健やかで豊かな人生が送れるよう、自らが考え、行動し、共に支え合う「健康SOJA」のまちを目指してまいりますので、市民の皆様の一層のご理解ご協力をお願い申し上げます。

終わりに、本計画の策定にあたり、ご尽力いただきました委員の皆様をはじめ、貴重なご意見、ご助言をいただきました皆様に厚くお礼申し上げます。

平成27年3月

総社市長 尾島裕一



目次

第1章 計画の趣旨と概要

1	策定の趣旨	1
2	計画の位置づけ	2
3	計画の期間	3
4	これまでの計画の最終評価と残された課題	3
5	計画の体系	6
6	基本理念	7
7	基本目標	7
8	高齢者と子どもに関する目標	8

第2章 総社市の健康に関する現状

1	人口・世帯の状況	10
2	出生・死亡の状況	13
3	総社市国民健康保険被保険者の状況と課題	18
4	総社市健康づくり施策の現状（主なもの）	29
5	健康分野別の状況	
	（1）健康管理	30
	（2）食育	37
	（3）身体活動・運動	44
	（4）休養・こころの健康	47
	（5）飲酒・たばこ	50
	（6）歯と口腔の健康	53
	（7）地域で支え合う健康づくり	55

第3章 健康分野別の課題と施策

1	健康管理	58
2	食育	59
3	身体活動・運動	60
4	休養・こころの健康	60
5	飲酒・たばこ	61
6	歯と口腔の健康	61
7	地域で支え合う健康づくり	62

第4章 健康づくりの推進

- 1 行政が取り組むこと（重点施策）……………6 3
- 2 市民が取り組むこと（実践例）……………7 1
- 3 評価指標と数値目標……………7 7

第5章 計画の推進

- 1 推進体制……………8 5
- 2 計画推進に向けた地域との協働体制の構築……………8 5
- 3 計画推進の方向性……………8 5

資料編

- 1 根拠法令……………8 7
- 2 策定経過……………8 9
- 3 医療費適正化推進委員会設置条例……………9 1
- 4 平成26年度医療費適正化推進委員会委員名簿……………9 2
- 5 各計画の最終評価……………9 3
- 6 アンケート調査の概要……………9 6
- 7 アンケート集計結果……………9 9
- 8 用語解説……………1 1 5