

第2章 計画の基本的な考え方

1 基本理念

本市は20歳代から40歳代の人口が多く、比較的若い世代が多い人口構造となっています。平成22年の国勢調査によると、刈谷市の65歳以上の人口の割合（高齢化率）は15.9%ですが、平成32年には20%を超え、今後はさらに高齢化率が上昇することが見込まれます。

刈谷市民の平均寿命は平成22年においては男性80.2歳、女性86.6歳という状況ですが、脳卒中、認知症、骨折・転倒といった要因により介護が必要になる高齢者が多いことや、死因の半数以上が生活習慣に起因する疾病であることなどから、若いうちからの健康づくりを進め、元気な高齢者を増やしていくことにより「平均寿命」と「^{※7}健康寿命」の差を縮小していくことがより重要となっています。このため、今後10年間を見据えた計画の基本理念として以下のスローガンを掲げ、健康づくりに取り組んでいきます。

健康で元気なまち刈谷

～健康なからだ、明るいこころ、みんなでめざそう健康長寿～

これに向けて、「生涯を通じた健康づくりの推進」、「健康状態の把握と病気の発症・重症化の予防」、「意識・行動変容による生活習慣の改善」、「地域で支える健康づくり」の4つの柱を置き、計画を推し進めていきます。

^{※7} 健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されることのない期間。

2 基本方針

(1) 生涯を通じた健康づくりの推進

「健康で元気なまち刈谷」を実現するためには、まち全体で健康づくりの機運を高めていくことが重要です。様々な事業等を通じて市民の健康課題の把握・分析に努めるとともに、子どもから高齢者まであらゆる世代に対応する、生涯を通じた健康づくりを支援します。

(2) 健康状態の把握と病気の発症・重症化の予防

病気の発症を予防することはもちろん、病気の進行を抑え重症化を予防することが大切です。特に刈谷市でも主要3大死因である、がん、心疾患及び脳血管疾患を含む循環器疾患に加えて、合併症を引き起こす糖尿病への対策が必要になっています。このため、健康診査やがん検診の受診による自身の健康状態の把握等に重点をおいた対策を推進するとともに、「重症化予防」へ向けて支援します。

(3) 意識・行動変容による生活習慣の改善

健康づくりは、一人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」という自覚を持ち、生活習慣の改善などに取り組んでいくことが必要です。健康の保持増進の基本的要素としての栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康、喫煙、飲酒、歯・口腔の健康などの生活習慣において行動変容につなげるきっかけづくりを支援します。

(4) 地域で支える健康づくり

個人が行う健康づくり活動を活性化させ、継続させるためには、周囲の環境が非常に重要です。特に近年、[※]ソーシャル・キャピタルに注目が集まっており、これらが豊かな地域は、住民の健康にも良い影響を及ぼすとされています。そのため、身近な場所で、仲間とともに健康づくりに取り組むことができる環境づくり、人づくりを進めていく必要があります。

健康づくりの取り組みを、地域や社会の絆、職場の支援等により社会全体で総合的に支え合い、健康を守ることができる環境を整備します。

[※] ソーシャル・キャピタル：人々の協調行動を活発にすることによって、社会の効率性を高めることのできる、「信頼」「規範」「ネットワーク」といった社会組織の特徴。

健康で元気なまち刈谷

～健康なからだ、明るいこころ、みんなでめざそう健康長寿～



1 生涯を通じた健康づくりの推進

2 健康状態の把握と病気の発症・重症化の予防

がん

循環器疾患

糖尿病

3 意識・行動変容による生活習慣の改善

栄養
食生活

休養
こころの健康

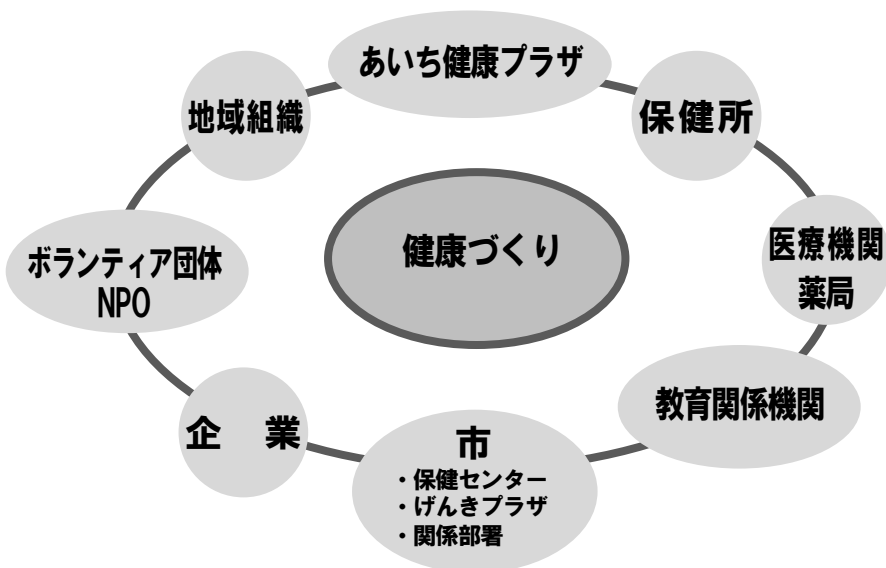
飲酒

身体活動
運動

喫煙
COPD(慢性閉塞性肺疾患)

歯
口腔の健康

4 地域で支える健康づくり



■第2次健康日本21かりや計画のまとめ

刈谷市の現状

【地域特性】

- 自動車関連産業をはじめ多くの企業が立地している。
- 20歳代から40歳代の男性の人口が愛知県・国と比べて多い。
- 平成22年から25年後の推計をみると、高齢化率は15.9%⇒25.4%、後期高齢化率は6.8%⇒13.5%と増加する。

【寿命・死亡】

- 平均寿命は、男性80.2歳、女性86.6歳で、愛知県・国より高い。（平成22年）
- 主要死因の1～3位が54.3%と、生活習慣が起因する割合が半数以上を占めている。（平成23年）

【介護・医療】

- 80歳から84歳では4人に1人が、85歳以上では半数以上が要介護認定者となっている。
介護が必要となった主な原因は、脳卒中、認知症、骨折・転倒、高齢による衰弱である。
- 国民健康保険総医療費は約90億円、後期高齢者医療保険総医療費は約107億円で、年々増加している。（平成24年度）
- 介護保険給付費は、ここ数年約3億円（5～8%）ずつ増加している。

【健康・保健】

- メタボリックシンドローム該当者率が県内3位。（平成22年、愛知県国保連合会データ）
- 特定健康診査の受診率は41.0%で、40・50歳代の受診率が低い。（平成23年度、刈谷市国民健康保険）

課題

メタボリックシンドローム
該当者が多い

高齢化率、
後期高齢化率の増加

医療費、介護保険給付費
の増加

重点取組み

メタボリックシンドローム、生活習慣病対策

メタボリックシンドロームを放置すると疾病が重症化し、医療費、介護保険給付費の増大を招く。
現在、若い世代の該当者が多いため、早期からの生活習慣改善が必要となる。

元気な高齢者を増やす

現在の高齢化率は国、県に比べ低いが、今後は増加が予想される。医療費、介護保険給付費の増加を防ぐため、10年後の要介護認定者を増やさないよう、早期からの健康づくりが必要となる。

健康づくりのための環境整備

健康づくりは個人の努力だけでなく、社会環境の影響を受ける。そのため、地域全体が相互に支え合いながら、健康をつくるための環境を整備することが必要となる。

主な取組み

生涯を通じた
健康づくりの推進

- 各ライフステージにおいて、特性に応じた健康づくり

重症化予防

- 健（検）診受診率の向上
・効果的な受診勧奨
- 正しい知識の普及・啓発
・広報誌、ホームページによる情報提供
・講座等の開催
- 健診後の支援、リスクの軽減
・医師会と連携した支援
・特定保健指導の充実

生活習慣の改善

- 健康意識の向上
- 正しい知識の普及・啓発
・広報誌、ホームページによる情報提供
・イベント、講座等の開催
・+10、ロコモティブシンドロームの周知
・健康づくりに協力してくれる店等でのポスター掲示やリーフレット設置

地域で支える
健康づくり

- 企業、関係機関等との連携
・健康づくりに協力してくれる店等の増加
・げんきプラザを拠点とした健康づくりの推進
- 健康づくりに取り組む市民、団体等の支援
・地域活動やボランティアに取り組む市民や団体への活動支援
・保健推進員、食生活改善推進員の養成