

第1章 改定にあたって

1 計画改定の趣旨

本県では、21世紀の本格的な少子高齢社会を健康で活力あるものとし、医療費等の社会保障の負担を適正な水準に保っていくためには、すべての県民が健康で生き生きと生活できる活力ある社会を実現していく必要があるとして、「健康日本21」（国の健康づくり推進プラン）に並行して、平成12年3月に「健康やまぐち21計画」を策定し、これに基づき、県民一人ひとりが実践する健康づくりを基盤に、家庭、地域、学校、職域が一体となった新たな健康づくり県民運動の展開と、健康づくりへの社会的、専門的支援の計画的な推進を図ってきました。

しかしながら、高齢化の進展により医療や介護に伴う負担が一層増し、その一方で、これまでのような高い経済成長が望めない状況において、活力ある社会を実現するためには、生活習慣病の予防をさらに徹底するとともに、社会生活を営むために必要な身体機能を維持・向上することが重要となっています。

こうした中で、平成24年7月に厚生労働大臣が、「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」を告示し、「健康寿命の延伸」及び「健康格差の縮小」を最終目標とするなど、新たな国民健康づくり運動の今後の方向性等が示されたところです。

本県においても、国の動きやこれまでの取組の成果、新たな健康課題、社会背景を踏まえ、より一層県民の健康づくりを推進するために、現行の「健康やまぐち21計画」を改定し、新たに「健康やまぐち21計画（第2次）」を策定するものです。

2 計画の性格と位置づけ

この計画は、健康増進法第8条第1項の規定に基づく、本県の「健康増進計画」であり、山口県保健医療計画、山口県医療費適正化計画、やまぐち高齢者プラン、山口県がん対策推進計画、やまぐち歯・口腔の健康づくり推進計画、山口県スポーツ推進計画との調和を図りながら推進します。

3 計画の期間

「健康やまぐち21計画（第2次）」の計画期間は、平成25年度（2013年度）を初年度として、平成34年度（2022年度）までの10年間です。

また、策定後5年（平成29年度）に中間評価と見直しを行うとともに、策定後10年（平成34年度）に最終評価を行い、目標を達成するための諸活動の成果を適切に評価し、その後の健康増進の取組に反映します。

第2章 健康づくりの基本的な考え方

1 基本目標

**誰もが やまぐちで いつまでも
いきいきと 暮らせる 健康づくり**

～「健康寿命の延伸」を目指して～

2 推進理念

自助 県民の主体的な健康づくり

「自分の健康は自分で守る」という考えのもと、一人ひとりが自ら健康的な生活習慣を実現するために主体的に取り組めます。

共助 家庭や地域などの連携による健康づくり

個人の取組を支える健康づくり活動を、家庭、地域、学校、職域、関係団体等と連携して取り組めます。

公助 県民の健康づくりを支援する環境づくり

健康情報の提供、健康増進につながる仕組みや環境の整備など県民の健康づくりを支える取組を進めます。

3 計画推進の方向性

生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

がん、循環器疾患及び糖尿病に対処するため、食生活の改善や運動習慣の定着等による一次予防（生活習慣を改善して健康を増進し、生活習慣病の発症を予防することをいう。）に重点を置いた対策を推進するとともに、合併症の発症や症状の進展等の重症化予防に重点を置いた対策を推進します（第4章）。

社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

県民が自立した日常生活を営むことを目指し、乳幼児期から高齢期までのライフステージにおいて、心身機能の維持及び向上につながる対策に取り組めます。

また、生活習慣病を予防し、又はその発症時期を遅らせるよう、子どもの頃から健康な生活習慣づくりに取り組めます。さらに、働く世代のメンタルヘルス対策等により、ライフステージに応じた「こころの健康づくり」に取り組めます（第5章）。

生活習慣の改善及び取り巻く環境の整備 . . . 重点

県民の健康増進を形成する基本要素となる栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善が重要であり、生活習慣の改善を含めた健康づくりを効果的に推進するため、乳幼児期から高齢期までのライフステージや性差等の違いに着目し、こうした違いに基づく特性やニーズ、健康課題等の十分な把握を行います。

その上で、その内容に応じて、生活習慣病を発症する危険度の高い集団や、総人口に占める高齢者の割合が最も高くなる時期に高齢期を迎える現在の青壮年期の世代への生活習慣の改善に向けた働きかけを重点的に行うとともに、社会環境の改善が県民の健康に影響を及ぼすことも踏まえ、地域や職場等を通じて県民に対し健康増進への働きかけを進めます（第6章）。

健康を支え、守るための社会環境の整備

個人の健康は、家庭、学校、地域、職場等の社会環境の影響を受け、社会全体として、個人の健康を支え、守る環境づくりに努めていくことが重要であることから、行政機関のみならず、広く県民の健康づくりを支援する企業、民間団体等の積極的な参加協力を得るなど、県民が主体的に行う健康づくりの取組を総合的に支援する環境の整備に取り組みます。

また、地域や世代間の相互扶助など、地域や社会の絆、職場の支援等が機能することにより、時間的又は精神的にゆとりのある生活を確保できない者や、健康づくりに関心のない者等も含めて、社会全体が相互に支え合いながら、県民の健康を守る環境の整備に取り組みます（第7章）。

重点

生活習慣の改善及び取り巻く環境の整備を重点項目として、4つの方向性において、生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底、及び社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上の基盤であり、特に、健康であるために最も重要とされる「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養」についての取組を強化。

「栄養・食生活」 = 適正体重の維持 など

「身体活動・運動」 = 運動機能の維持 など

「休 養」 = ストレスの解消 など

<健康やまぐち21計画（第2次）の概念図>

