

1 計画策定の趣旨

近年、医学の進歩や保健衛生の改善などにより、日本における平均寿命は男女共に世界トップクラスとなり、人生 80 年が普通のことになりました。しかし、最近ではグローバル化の進展やあらゆる生活場面への情報技術の浸透、急速な技術革新により、健康に生きるための生活条件も大いに変化してきています。健康を維持増進していくためには、運動、食事、休養（睡眠）それぞれについて質・量の面共に充実させ、これら基本的三要因を密接にかかわらせ良い循環にしていくことが肝要です。しかし現実には、ライフスタイルの変化の中で運動、食事、休養のありかたにも大きなゆがみが生じ、がんや糖尿病などの生活習慣病の増加という新たな課題に直面しています。

日本は世界に冠たる長寿国になりましたが、人生の最後のステージを生活習慣病などの病気と共に過ごさざるを得ない人々も増えました。このような状況のもとで提唱されているのが、健康で自立した生活を送れる年数、いわゆる健康寿命という考えです。国全体としても「健康日本 21」の取り組みを立ち上げ 21 世紀のチャレンジとして国民の健康寿命の延伸を目標に健康づくり運動を展開しています。

健康で長生きできることは、伊達市民のみんなの願いです。本計画では、今日の健康課題である生活習慣病の予防を目標にしました。生活習慣病は長年にわたる不適切な食事、運動不足、不十分な休養の結果としてからだに表れるものです。したがって何よりも毎日の生活の中身（運動、食事、休養）を意識し、不適切な習慣を改善し、より良い習慣として継続的に実行していかなければ達成できません。本計画では運動、食事、休養の基本的三要因をベースに、「生活習慣病予防の推進」、「気軽に身体活動・運動ができる環境づくり」、「栄養と食生活の充実と歯の健康維持」、「心の健康と休養を大切にできる環境づくり」の 4 つの基本目標を立てて実施します。さらに 10 年計画の前半 5 年の牽引役という意味で“からだを動かす”ことに力点を置いて推進することとしました。

平成 18 年 1 月に伊達町、梁川町、保原町、霊山町、月舘町の 5 町が合併して誕生した伊達市においても、市民のみなさんの健康づくりを支援する体制づくりが求められています。

商工業を主とした町、農林業を主とした町それぞれの特色に合った支援が必要であり、合併したことにより旧 5 町ごとに行っていた住民の健康づくりも、伊達市として一体となっていくことで、健康でいきいきと暮らせる環境をより一層推進できるよう取り組むこととなりました。

伊達市では『新市建設計画』の主要施策である“安心して暮らせるまちづくり”に基づいて福祉政策の見直しを行い、総合的な保健福祉推進の指針となる『伊達市総合福祉計画』の一環として、新たに「健康だて 21」を策定することになりました。

本計画の推進により、伊達市に住む誰もが健やかで安心して暮らせるまちづくりを進めていきます。

※グローバル化（Globalization）とは、これまでの国の枠を越えて、生活や経済活動における相互関係が世界的規模で広がっていくことをいう。

2 計画の基本理念

「健康だて 21」は、新しく誕生した伊達市における健康づくりの取り組みとして、『市民みんなが健康で心豊かに生活できるまちづくり』を基本理念とします。

この基本理念を受け、市民が主体的に取り組む健康づくりとそれを支援するための環境づくりを推進していくにあたり、伊達市の目指す市民像を加え、以下のように4つの基本目標を定めました。

基本目標1「生活習慣病予防の推進＝生活習慣病にかからないで安心して生活できる」

基本目標2「気軽に身体活動・運動ができる環境づくり＝生活の中に楽しくからだを動かす機会を増やすことができる」

基本目標3「栄養と食生活の充実と歯の健康維持＝楽しくおいしく安心して食べることができる」

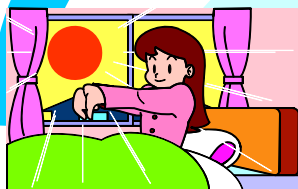
基本目標4「心の健康と休養を大切にできる環境づくり＝心の健康を保つことができる」

さらに、市民みんなが健康でいきいきと過ごすために、からだを動かす習慣が健康づくりには大切なことから、「健康づくりは、まずからだを動かすことから始めましょう」を重点テーマとして、計画の実現を図っていくものとします。

【健康だて 21 が目指すもの】

生活習慣病予防の推進

生活習慣病にかからないで
安心して生活できる



心の健康と休養を大切に
できる環境づくり

心の健康を保つことが
できる

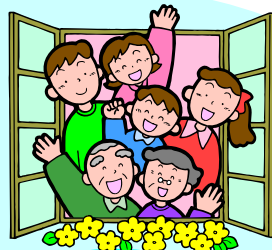


8020



栄養と食生活の充実と歯の健康維持

楽しくおいしく安心して
食べることができる



基本理念

市民みんなが健康で
心豊かに生活できる
まちづくり



気軽に身体活動・運動が
できる環境づくり

生活の中に楽しく
からだを動かす機会を
増やすことができる

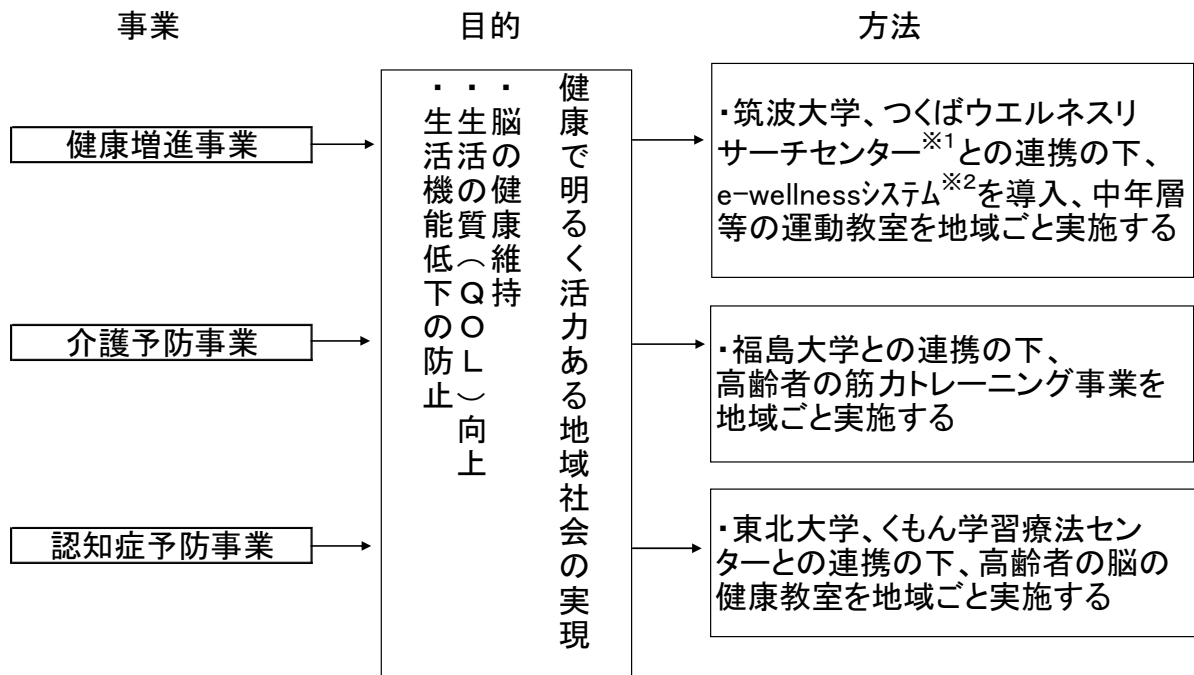


3 重点強化事業

伊達市では、平成19年度より、健康推進課と高齢福祉課が主体となって、大学との連携により健康づくり施策を実施することになりました。その中で、健康増進事業・介護予防事業・認知症予防事業を推進し、“健康で明るく活力ある地域社会の実現”を目指していきます。

重点強化事業として、健康増進事業である「健康運動教室」、介護予防事業である「筋力トレーニング事業」、認知症予防事業である「脳の健康教室事業」があり、これらの事業により、「健康だて21」の重点テーマである「健康づくりは、まずからだを動かすことから始めましょう」を実践していきます。

【伊達市健康づくり施策体系】



※1 つくばウエルネスリサーチセンター：筑波大学のベンチャー企業

※2 e-wellnessシステム：科学的な根拠に基づく個別指導が可能な先端的健康増進システム

(1) 健康運動教室

目的	1. 元気に年をとる 2. 健康で楽しく過ごす 3. 寝たきりにならない
対象者	50歳以上の市民 ※ただし、医師に運動を止められていない人
実施場所	市内5地域
参加方法	申し込み ※ただし、医師による運動可否判定が必要
実施内容	説明会・体力測定後、個人にあった運動プログラムの作成、指導 施設用プログラム：らくらく筋トレ、エアロバイク・ストレッチ等 家庭用プログラム：らくらく筋トレ、ウォーキング・ストレッチ等
実施期間	3カ月間（施設運動：週2回、家庭運動：週3回）
スタッフ	運動指導員
参加費	月あたり 1,500 円程度（歩数計購入費別途負担）

参加者



- ・ 運動記録・体組成の変化などの閲覧
- ・ 食生活アドバイス等生活習慣改善のアドバイスの閲覧

- 日々の健康状況や活動状況のモニタリングが可能
（活動量や筋トレ実施状況、体重体組成の変化）
- 簡単・手軽にできる運動とシステム操作

伊達市



- ・ 個別運動プログラムの作成
- ・ 運動記録及び評価レポートの作成
- ・ 参加者情報の閲覧

- 科学的根拠に基づく個別運動プログラムの提供
- インターネットを活用したプログラム作成と参加者の評価や管理
- 参加者に対して指導及び運動継続支援
- 教室運営や事業の評価、新たな施策展開の立案

(2) 筋力トレーニング事業

目 的	介護予防の目的で運動機能向上のため、高齢者に筋力トレーニングを行う	
効 果	1. 12週間の教室参加で、筋力が約10年分向上する 2. 筋力・バランス能力が向上し、転倒予防につながる 3. 健康感（本人が健康になったと感じる）が総合的に向上する 4. 参加者の生活の質（QOL）の向上が期待できる	
実施場所	市内5地域	
参加方法	申し込み	
種類と対象者	Aタイプ：特定高齢者 （病弱な高齢者）	Bタイプ：一般高齢者 （Aタイプ終了者を含む）
実施内容	体力・筋力測定後、本人にあったトレーニングの指導	機器のセッティングを行い、本人にあったトレーニングの指導
実施期間	1クール3ヵ月週1回（全13回）	週2回まで自主練習
定 員	1クール 10人	10人
ス タ ッ フ	市保健師 運動指導士 福島大学スタッフ ボランティア	運動指導士 福島大学スタッフ ボランティア
参 加 費	無料	1回200円程度

(3) 脳の健康教室事業

目 的	簡単な計算や音読などの習慣を身に付けることでの認知症予防
効 果	1. 加齢による脳機能の衰えが防げる 2. 学びを通じた交流が生まれる 3. 高齢者が自分らしく生き活きと生きていける
実施場所	市内5地域
参加方法	申し込み ※ただし、家族の介助なしに通える方
実施内容	簡単な計算や音読、書きとりなどを1科目5分程度合計30分の学習や学習サポーターや参加者同士の交流 自宅での学習指導もあり
実施期間	6ヵ月間（毎週1回）
ス タ ッ フ	学習サポーター、サポートリーダー
参 加 費	教材料実費負担

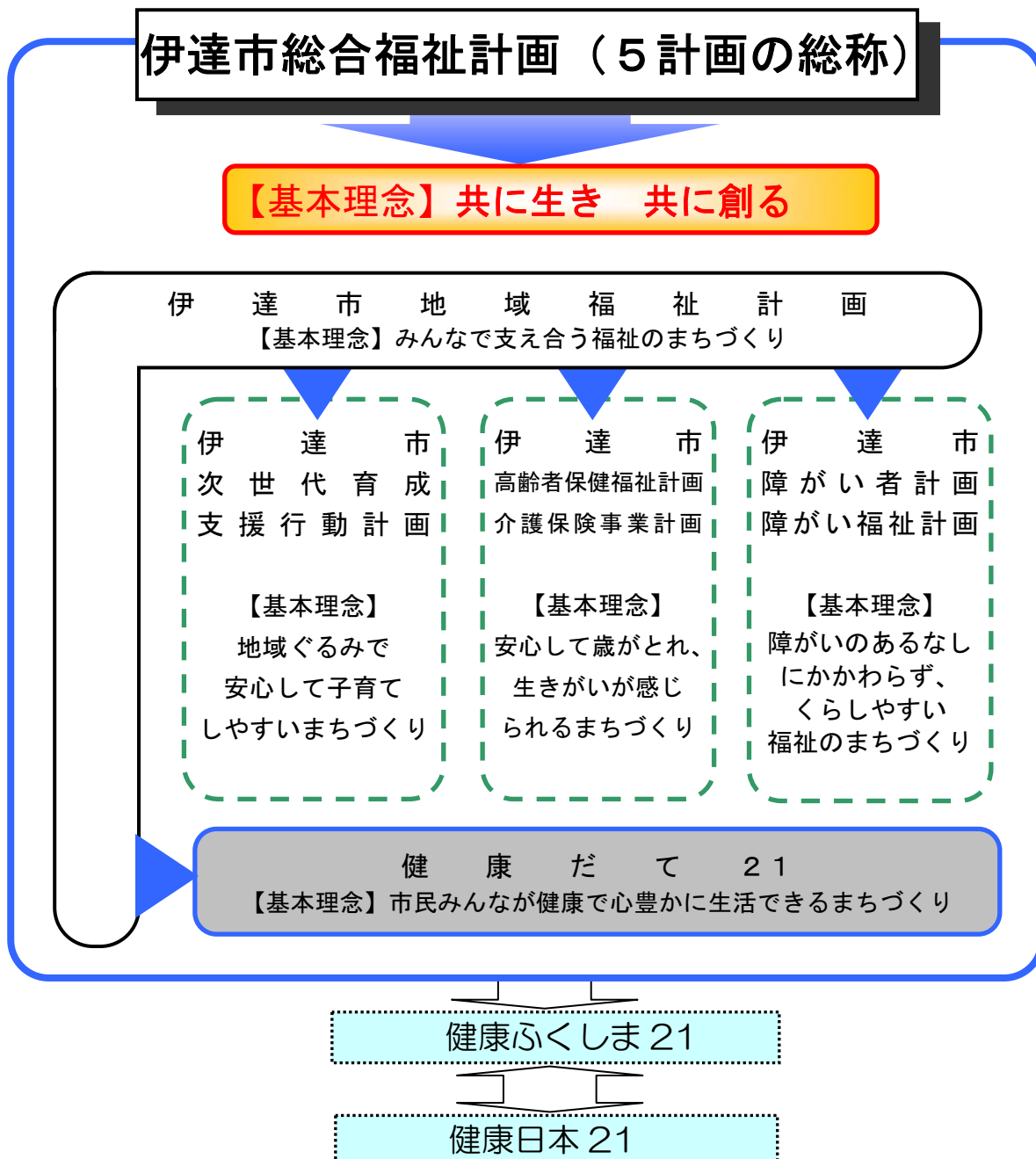
4 計画の位置づけ

伊達市では、新市合併後の保健・福祉関連計画として、「伊達市地域福祉計画」、「伊達市次世代育成支援行動計画」、「伊達市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」、「伊達市障がい者計画・障がい福祉計画」、「健康だて21」の5計画を策定し、それらの総称を「伊達市総合福祉計画」としています。

「健康だて21」は、「伊達市総合福祉計画」の健康部門として位置づけられ、国の「健康日本21」及び県の「健康ふくしま21」など、関係する既存計画との整合性も図りながら策定しました。

※「高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」は、法が定める見直し時期が、平成17年度であったため、新市合併準備と併行して策定を進めました。

【健康だて21の位置づけ】



5 計画の期間

「健康だて21」は、伊達市における健康づくりの基本計画として、平成19年度から平成28年度までの10年間を計画期間として策定しました。

最終年度である平成28年度における計画の達成状況の向上を図るため、中間年度である平成23年度に、計画の中間評価をして見直しを行います。

平成19年度	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度
									
				中間評価 をして 見直し					

6 計画の策定体制

「健康だて21」策定にあたり、以下のような体制で行いました。

6-1. 伊達市総合福祉計画策定健康分科会の設置

「健康だて21」策定のために、「伊達市総合福祉計画策定健康分科会」を設置し、各界の有識者や市民各位からの提言をいただき、計画内容の検討・討議を行いました。

6-2. 市民アンケートの実施

5町が合併して誕生した伊達市民の健康意識や現状について把握するために、以下のようにアンケートを実施しました。（地域福祉についても併せて調査）

(1) 調査実施期間

平成18年9月9日～平成18年9月22日（10月13日回収分まで有効）

(2) 調査対象

伊達市全域の市民のうち男女あわせて3,000名

【年代別対象者数】

(人)

年代	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳～	合計
男性	100	250	250	250	250	250	150	1,500
女性	100	250	250	250	250	250	150	1,500
合計	200	500	500	500	500	500	300	3,000

(3) 調査方法

郵送による配付一回回収

(4) 回収結果

【年代別回収数】

(件)

年代	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳～	年齢不明	合計
回収数	63	157	199	223	267	329	208	8	1,454
回収率	31.5%	31.4%	39.8%	44.6%	53.4%	65.8%	69.3%	—	48.5%

※有効回収のみ

(5) 調査主体

伊達市保健福祉部健康推進課・社会福祉課

(6) 調査機関

株式会社サーベイリサーチセンター東北事務所

6-3. 地域懇談会の実施

「伊達市総合福祉計画」（伊達市地域福祉計画、伊達市次世代育成支援行動計画、伊達市障がい者計画・障がい福祉計画、健康だて21）を策定するにあたり、伊達市の各地域が抱える福祉の課題、住民参画を含めた福祉のあり方などについて、各地域の各種団体、関係機関等の代表者のご意見をいただくため、平成19年1月24日から26日まで3日間にわたり、市内5地域で懇談会を開催しました。

(1) 開催日時と場所

年 月 日	開始時刻	地 域	場 所	参加者
平成19年1月24日	午後2時～	伊 達	伊達福祉センター	15名
平成19年1月25日	午前10時～	靈 山	靈山中央公民館	15名
〃	午後2時～	月 館	月館総合支所	13名
平成19年1月26日	午前10時～	梁 川	梁川分庁舎	15名
〃	午後1時半～	保 原	伊達市役所（本庁）	15名

(2) 開催内容

- ・伊達市総合福祉計画の概要と背景についての説明
- ・各個別計画の概要の説明
- ・個別計画ごとに、座談会形式での意見交換
- ・アンケート（1月31日投函締め切り）による意見聴取
 - 伊達市の福祉全般について
 - 地域における住民の交流や協働で取り組むべきことなど

(3) 出席者

- ・市内5地域に居住する地域懇談会参加者
- ・事務局
 - 伊達市総合福祉計画策定委員会委員
 - 伊達市保健福祉部社会福祉課
 - 伊達市保健福祉部健康推進課
 - 伊達市子育て支援プロジェクト推進本部
 - 株式会社サーベイリサーチセンター東北事務所

7 伊達市の概要

伊達市は、平成18年1月1日に伊達町、梁川町、保原町、霊山町、月舘町の5町が新設合併して発足しました。

福島県の北部に位置し、県都福島市の北東に隣接しています。東に阿武隈山系の霊山、西には吾妻連峰、北方には宮城県境の山々が遠望できる福島盆地にあります。

市役所のある保原は、海拔約50メートルの所に位置し、市の西部を阿武隈川が流れ、市の中心部周辺は平坦地となっており、砂質壤土で耕地に適しています。市の南部及び東部には、南北に500メートルから800メートル程の阿武隈高地が連なっています。

伊達市の交通体系は、市の西部を国道4号とJR東北本線が南北に走っています。また、市の南部を国道115号が東西方向に、市の中心部を国道349号、国道399号が走っています。福島市と宮城県柴田町を結ぶ阿武隈急行の鉄道が、市の中心部を南西から北東方向に走っています。

平成19年1月1日現在、伊達市人口は68,243人で、過去20年をみると緩やかに減少が続いており、世帯数は20,970世帯、1世帯当たりの人員は3.25人と県平均の2.89人を上回っています。

平成17年の人口千人当たりの出生率は6.8であり、県平均の8.4を下回り、死亡率は11.5と県平均の10.1を上回っています。高齢化率は、平成19年1月1日現在、26.0%であり、県平均の23.3%を上回っており、少子高齢化が進んでいます。

(資料：福島県現住人口調査月報、人口動態統計)