

## はじめに

保健医療水準の向上や生活環境の改善により、全国的に国民の平均寿命は延び続けております。一方で「がん」「脳血管疾患」「心疾患」「糖尿病」などの生活習慣病が増加し、これらに起因する寝たきりや認知症の高齢者が増え、医療費や介護費用は年々増加しており、個人自らが健康づくりを実践することが疾病予防に重要となっております。

健康寿命の延伸に向けた対策として、国はこれまで別々に展開されてきた高齢者の「保健事業」と「介護予防事業」について、現在、一体的な実施の施行に向けた体制整備に取り組んでおり、市町村は地域分析や健康課題について、関係機関等と連携を図り、その推進に努めることとしております。

古河市は、平成27年2月、市民の健康づくりを進めるための指針として「第2次古河市健康づくり基本計画」を策定し、健康づくりに関する施策や事業を推進してまいりました。さらに、平成30年度には多くの市民の皆様へ市民健康意識調査を実施し、その結果を分析し今後の課題や取り組みについて検討してまいりました。

今般、「誰もが健康で生きがいをもち 笑顔あふれる古河(まち)」を基本理念とした「第3次古河市健康づくり基本計画」を策定いたしました。市民一人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」ということを意識し、それを地域が支えあい、そして行政が支援することを大きな柱として取り組んでまいります。

本計画は、これからの5年間を展望した市民の健康づくりの指針となるものであり、家庭、学校、地域、そして関係機関との連携をさらに強化し、健康寿命の延伸を図ってまいりますので、市民の皆様には一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

おわりに、本計画の策定にあたりまして、熱心にご審議いただきました古河市健康づくり推進協議会の皆様をはじめ、貴重なご意見やご提案をいただいた市民の皆様や関係各位に対しまして、心から感謝申し上げます。

令和2年3月

古河市長 針 谷 力



# 目 次

## 第1章 計画の策定にあたって

1	計画の背景と趣旨	1
2	計画の概要	2
3	計画の位置づけ	3
4	計画の期間	4
5	計画の対象	4

## 第2章 古河市の健康を取りまく現状

1	古河市の概況	5
2	健康習慣づくりの状況	15
3	栄養・食生活の状況	30
4	身体活動・運動の状況	35
5	休養・こころの健康の状況	38
6	禁煙・節酒の状況	41
7	歯・口腔の状況	44
8	母子保健の状況	48

## 第3章 前計画の最終評価

1	評価の方法	65
2	分野別評価	65
3	ライフステージ別評価	66

## 第4章 計画の基本的な考え方

1	基本理念	67
2	基本方針	67
3	推進の方向性	67
4	各ライフステージにおける分野別健康づくりの目標	70

## 第5章 ライフステージ別の具体的な施策の展開

1	乳幼児期 (0～6歳)	72
2	学齢期 (7～12歳)	84
3	思春期 (13～19歳)	93
4	青年期 (20～39歳)	103
5	中年期 (40～64歳)	114
6	高齢期 (65歳以上)	126

## 第6章 計画の推進

1	計画の推進体制	140
2	計画の管理	141

## 付属資料

1	第3次古河市健康づくり基本計画策定のための「市民健康意識調査」の概要	142
2	計画策定経過	154
3	古河市健康づくり推進協議会	155
4	第3次古河市健康づくり基本計画庁内ワーキング委員会	158