

第 3 次計画からの変更の要点

人生 100 年時代の到来を踏まえ、生涯を通じ、元気で暮らせる社会の実現を目指す

○取組の視点

自覚的健康観（自分が健康だと思ふ市民の増加）

個人や地域、企業など様々な団体それぞれが、健康を意識し、行動することで、年齢や性別、社会・経済的な立場や障がいの有無にかかわらず、健康で生きがいをもって暮らしている市民を増やす。

【評価指標】自分が健康だと思ふ市民の割合

社会的健康（社会とのつながりの中で元気に暮らす市民の増加）

高齢化の進展を見据え、生活習慣病の予防をはじめ、市民ひとりひとりが健康づくりに取り組み、生涯にわたり元気に社会活動を行うことができる市民を増やす。

【評価指標】就業または何らかの地域活動をしている高齢者の割合

○新たに追加する評価項目

歩数について

歩数調査を、歩数計を郵送し実施することは費用面から今後の継続が難しく、これに代わる評価として、以下の数値を用いていきたい。

- ・運動に関する意識（1 日 60 分くらい体を動かす生活を実践している人の割合）
- ・歩行時間（1 日のおおよその歩行時間）
- ・座位時間（1 日のうち座ったり寝転がったりして過ごす時間）

具体的な指標は今後検討していく。

喫煙について

喫煙者の減少に向け、成人を迎えた時（成人を迎えるまでも含む）に喫煙を開始する人を減らすことが重要であると考え、中高生を対象としたアンケート調査を実施し、まずは中高生の喫煙状況を把握する。指標は今後検討していく。

睡眠時間について

「健康日本 21（第三次）」の指標として新たに追加されたことを受け、本市においても指標として睡眠時間を追加し、睡眠による休養感と合わせて評価していく。