第４期
くりはら市民21健康プラン

令和３年３月

栗　原　市

第４期くりはら市民21健康プラン策定にあたり

栗原市では、平成２８年３月に「第３期くりはら市民２１健康プラン」を策定し、市民の健康づくり、疾病予防のための事業を展開してまいりました。

この間、「第３期栗原市食育推進計画」及び「栗原市いのちを守る総合対策計画」を策定し、関係機関等と連携した取り組みを行っております。

これらの計画の推進にあたっては、社会環境の変化やライフスタイル、価値観の多様化により、個人に合わせた健康づくりの具体的な提案が重要となっております。

また、令和元年１２月に発生した新型コロナウイルス感染症は、全世界に感染が拡大し、感染拡大を予防するため「新しい生活様式」を日常生活に取り入れることとなりました。このことは、日頃から健康管理の重要性や一人ひとりが行う予防対策の重要性を再認識する機会となりました。

一方、健康づくりに関する国の動向として、令和２年４月１日より改正健康増進法が全面施行され、この中では、望まない受動喫煙を防ぐための国や地方自治体の責務等が示されたことにより、健康づくりや疾病予防を積極的に推進するための環境整備が、強く求められております。

このような状況を踏まえ、現計画の達成状況について評価・見直しを行い、健康づくりの各課題を解決していくため、「第４期くりはら市民２１健康プラン」を策定し、「個人・家庭」「地域・関係機関」「行政」の３つの区分での取り組み内容を示すことで、より市民の皆様に分かりやすい計画とするとともに、計画期間を「第２次栗原市総合計画」に合わせ６年間とし、「市民が創るくらしたい栗原」の実現に向けて一体的に推進してまいります。

今後も、市民の皆様一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組んでいただくとともに、地域ぐるみの健康づくりをすすめ、元気で充実した生活が送れる栗原市を目指してまいりますので、皆様の一層のご理解、ご協力をお願い申し上げます。

結びに、本計画策定にあたりご尽力いただきました、栗原市健康づくり推進協議会をはじめ、ご協力やご意見を賜りました多くの皆様に心から感謝申し上げます。

令和３年３月

栗原市長　千葉　健司

目　次

第１章　計画策定（改訂）の趣旨

１　計画策定（改訂）の背景……１
２　計画の位置づけ……２
３　計画期間……３
４　計画の策定（改訂）体制……３

第２章　栗原市の現状と健康課題

１　現状……４
２　第３期計画の達成状況……19
３　８つの柱の健康課題……25

第３章　計画の基本理念と健康づくりの８つの柱

１　基本理念と目標……33
２　健康づくりの８つの柱……34
　８つの柱の目標値一覧……35

第４章　８つの柱の具体的なプラン

１　適正体重の維持、バランスのとれた食生活・食習慣の実現……37
２　生活での運動量の増加……38
３　こころの健康づくりの推進……39
４　禁煙・分煙対策の強化……40
５　アルコール対策の充実……41
６　歯と口腔の健康づくりの推進……42
７　生活習慣病対策の強化……43
８　がん予防対策の充実……44
　８つの柱の取り組み一覧……45

第５章　計画の推進と進行管理・評価

１　計画の推進……48
２　計画の進行管理・評価……48

資料編

データブック……49
健康づくり推進協議会設置規則……54
健康づくり推進協議会委員名簿……56
くりはら市民21健康プラン策定（改訂）検討委員名簿……57
計画策定（改訂）の経過……58