

草加市すこやかプラン21とは

健康で活力ある21世紀へ

わが国の平均寿命は世界一となっており、「長生き」という点では多くの方々が達成できる時代になりました。しかし、近年になって、痴呆、ねたきり等の介護を必要とする人が増加しています。本市においても、介護保険サービスを受けることができる要支援・要介護と認定されて

いる人が、65歳以上人口の8.8%、75歳以上では22.3%にもなってます。この要支援・要介護状態に陥る最も大きな要因は、生活習慣病といわれています。つまり、健康に良くない生活習慣を健康に良い生活習慣に改善すれば、多くの方々が健康で長生きできるのです。健康づくりは、個人の責任において自発的に取り組むべき課題ですが、社会全体としても、個人の主体的な健康づくりを支援することが求められています。



みんなで作ろう健康なまち

乳幼児、児童・生徒・成人・高齢者の前世代を通じて病気にならないように健康に良い生活習慣を身につけることを目標に生活習慣病対策を推進し、さらにこころの健康増進を図ることにより、健康面からみた生活の質の向上と健康長寿の実現をめざす総合的健康づくりを目的としています。「草加市すこやかプラン21」では、栄養・食生活、身体活動・運動、歯、休養・こころ、たばこ・酒等の領域ごとに、生活習慣病の危険要因を減少するための目標値を定めています。

「草加市すこやかプラン21」は、市民の一人ひとりが、自らの健康について考え、より良い生活習慣を身につけられることを願って策定されたものです。

●草加市の生活習慣病による死亡の割合は67%（2001年）



健康づくり支援のための環境整備

「草加市すこやかプラン21」は、市民一人ひとりの目標達成のための環境づくりを推進します。目標を達成するためには、生活習慣を改善し、健康づくりに取り組もうとする個人を支援する環境の整備が不可欠です。そのため、家庭、地域社会、学校、職場、市（保健センター）などがそれぞれの特徴を生かしつつ連携し、個人の健康づくりを支えます。

