

# 「すこやか大阪21」とは…

## 「すこやか大阪21」の策定

大阪市では、平成12年に国が策定した「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」の趣旨に沿って、平成13年に、市民が主体的に健康づくりに取り組むことができるよう、健康増進計画「すこやか大阪21」（平成13年度～平成22年度）を策定しました。

この計画は、生活習慣の改善をはかることにより生活習慣病の発症を予防する「一次予防」に重点をおき、これまで、市民の自主的な健康づくりの支援のための環境整備などに取り組んできました。また、平成15年度には健康増進法が施行され、市町村健康増進計画として法的にも位置付けられました。

## 「すこやか大阪21」の基本理念

### 全ての市民がすこやかで心豊かに生活できる活力あるまち・健康都市大阪の実現

本計画は、「市民一人ひとりの人権が尊重され、心豊かでいきがいのある社会の実現」を目標とし、広く関係団体などの積極的な参加を得ながら、市民と一体となって健康づくり運動を総合的かつ効果的に推進しています。

市民の健康水準のより一層の向上と、健康寿命（認知症または、寝たきりにならない状態で生活できる期間）の延伸をめざします。

## 「すこやか大阪21」4つの基本方針

一次予防の重視

市民の自主的な健康づくり支援のための環境整備

多様な手法に基づく効果的な健康づくり運動の推進

具体的な目標の設定・評価

## 10の対象分野の設定

大阪市の現状をみると、生活習慣病による死亡率が高く、健康に悪影響を与える生活習慣も多く見られることから、生活習慣病（「糖尿病」、「循環器病」、「がん」）や生活習慣（「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「たばこ」、「アルコール」）、生活の質に影響する「休養・こころの健康づくり」や「歯の健康」について、対象分野として設定しました。さらに、全国に比べて本市の肝疾患や肝臓がんによる死亡率が高いため、国の「健康日本21」の9分野に加えて「肝臓病」を独自に対象分野に設定しています。

### 生活習慣の見直し

- 栄養・食生活
- 身体活動・運動
- 休養・こころの健康づくり
- たばこ
- アルコール
- 歯の健康

### 危険因子の減少

- 肥満 ○高血圧
- 高脂血 ○高血糖

### 健診の充実

- 健診受診者の増加
- 健診後の対応強化等

### 疾病の減少

- 糖尿病
- 循環器病
- がん
- 肝臓病
- 脳卒中
- 歯の喪失
- 心臓病

### 健康

健康寿命の延伸と生活の質の向上など