

目次

1 はじめに	2
2 現状分析	
(1) 国における健康推進対策	
①人口減少と少子高齢化	2
②国の健康推進対策の経緯と現状について	3
(2) 美馬市の現状と取り組み	
①財政課題から町の課題をみる	5
②美馬市と糖尿病	6
(3) 自治大学生アンケート	8
3 研究課題	
住民一人ひとりが健康であり続けるために必要なこと	9
4 政策提言	
事業1： 厄年健診と日本万歩計の旅で厄落とし.....	10
事業2： 親子健康タッグプロジェクト.....	11
事業3： いつまでもおいしく食べよう！	12
事業4： 健康づくり まちコン.....	13
5 おわりに	14

「Quality of Life」の向上を目指して!!

～市民の健康は、まちの力～

現状分析

人口減少
少子高齢化

社会活動の担い手減少
医療費・介護費の増加

生活習慣病
死亡原因の6割
要介護等原因の3割

(早期解決が困難な問題)

(生活習慣の改善で予防可能)

- ・社会活動の担い手減少・社会保障費の増大は行政が率先して取り組むべき問題
- ・平均寿命と健康寿命に約10年の差
- ・生活習慣病は個人が意識さえすれば「今日から」でも取り組める

研究課題

住民一人ひとりが健康であり続けるために必要なことは何か？

- ① 自分の身体の現状を把握してもらう
- ② 把握した健康の状態を基に生活習慣の改善を促す
- ③ 若年層からの取り組みを促す

健康意識の向上

政策提言

- 「自分の健康を守ることは、家族・地域・社会を守る」という意識付け
- 一人じゃなく「仲間と」、「家族と」、「地域みんなと」健康づくりに取り組もう！

