

はじめに



心身ともに健康で、生涯を通じて健やかな生活を送ることは、すべての市民の願いです。

我が国においては、少子高齢化の本格的な進展とともに、食生活やライフスタイルの多様化など、社会環境の変化に伴い、日常の生活習慣に起因するがん、心疾患、脳血管疾患及び糖尿病などの生活習慣病が死因の約 6 割を占めるようになっており、本市においてもその対策の充実・強化が求められています。

また、健康を支え、守るためには、市民一人ひとりが健康づくりに対する意識を持ち、取り組むとともに、各年齢層（ライフステージ）に応じた総合的な健康づくりが重要であります。

本市におきましては、平成 17 年 3 月に、すべての市民が「生涯にわたって健やかで心豊かに暮らせる元気なまち」を実現することを目的にひたちなか市元気アッププランを策定し、市民の健康づくりを推進してまいりました。また、平成 29 年 3 月に策定した第 2 次元気アッププランにおきましては、それまで別々の計画としていた食育推進計画を盛り込み、総合的な健康づくりを推進する計画とし、取り組んできたところです。

本計画におきましては、これまでの「健康増進計画」「食育推進計画」に加え、「自殺対策計画」を盛り込み、より合理的・包括的に、すべての市民が「生涯にわたって健やかで心豊かに暮らせる元気なまち」を目指して総合的な健康づくりを推進していく計画といたしました。また、名称につきましては、より市民の皆様が主体性を感じていただくことを期待するとともに市が積極的にサポートしていくという意味を含め「ひたちなか健康応援プラン」に改名いたします。

このプランにより、健康づくりの取り組みが市民一人ひとりに広がり、健康を支え、元気に暮らせるよう、これまで以上に各施策に取り組んでまいりますので、市民の皆様や地域の方々などのご理解とご協力をお願い申し上げます。

結びに、この計画の改定にあたりましてご尽力を賜りました「ひたちなか市健康づくり推進協議会」の皆様をはじめ、貴重な意見をお寄せいただきました市民の皆様へ厚く御礼申し上げます。

令和 4 年 3 月

ひたちなか市長 大谷 明