

第3章 第4次計画の目指すところ

1 基本理念

☆ 基本理念 ☆

「病気減らし」と「元気増やし」の2軸で進める総合的な健康づくり

計画の最終目標
(ゴール)

その人らしい豊かな人生の構築

～子どもから高齢者まで、病気の予防や悪化を防ぎながら、
生きがいやふれあいを持ち、心豊かな人生を送ることができる～

2 計画の方向性

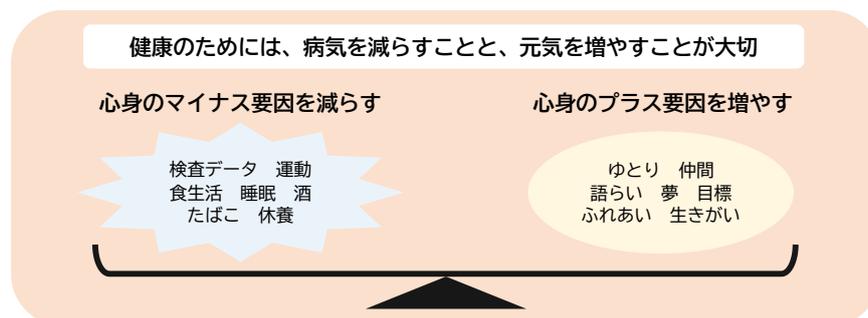
健康は、豊かで幸せな人生を送るための重要な資源です。当市では、健康づくりのゴールを「その人らしい豊かな人生の構築～子どもから高齢者まで、病気の予防や悪化を防ぎながら、生きがいやふれあいを持ち、心豊かな人生を送ることができる～」としています。

病気があっても、活力にあふれた元気な人がいます。逆に病気がなくても、元気を感じられない人もいます。健康に対するイメージは、病気がないというよりも、明るい・ハツラツとしているといった元気さを感じさせる要素が大きく、「健康」とは、病気などの心身のマイナス要因が少ないことに加え、元気という心身のプラス要因が多いことが大切です。

当市の健康づくり事業では、「病気ゼロ」だけを目標とするのではなく、たとえ病気があっても元気に過ごせるように、『心身のマイナス要因を減らす』といった“病気減らし”と、『心身のプラス要因を増やす』といった“元気増やし”の両方を大切に、生き生きと自分らしい生活を送ることができる健康づくりを目指してきました。

これまでの計画推進の中で、特に“元気増やし”活動においては、市民協働で作り上げる過程を大切に行ってきた結果、市民の元気づくりの輪が広がり、「自分が健康である」と感じる市民は 84.1%と高い水準にあることから、市民を中心に進める元気増やしに向けた環境整備と基盤整備が進んできています。一方、“病気減らし”については、QOL*の向上や医療費抑制の観点から生活習慣病等の発症又は重症化を予防することが大切となりますが、健（検）診受診率の低下や生活習慣の改善がなかなか見られないといった課題も多く、生活習慣・こころの健康の維持向上により一層取り組んでいく必要があります。そのため、“元気増やし”を大切にしつつ、“病気減らし”に、より重点をおいた取組を推進します。

本計画では、健康を“人生を支える重要な基盤”と捉え、病気があっても元気に暮らせる社会の実現に向け、総合的かつ継続的な健康づくりを推進します。



3 基本方針

基本理念の実現に向けて、以下の3つを基本方針とし計画を推進します。

基本方針1 生活習慣・こころの健康の維持及び向上

(栄養・食生活・食育の推進、身体活動・運動、
こころの健康づくり・睡眠と休養、飲酒・喫煙、歯と口の健康、
社会とのつながり・健康でいられる環境づくり)

バランスの取れた食事、適度な運動や休養などの生活習慣の維持・改善、口腔ケアに関する正しい知識の周知、市民一人ひとりのライフステージや生活状況に応じた健康づくりを推進します。

【目指すべき市民の姿】

- ◆ 子どもから高齢者まで、食について関心を持ち、食を選択する力を身につけ、自分にあった望ましい食生活を実践できる
- ◆ 生涯を通じて、健康づくりのために身体の状態や年齢・体力に合った運動を選択し、楽しみながら実践することができる
- ◆ 一人ひとりがこころの健康の大切さや自殺予防に関する認識を深め、“気づく・聴く・つなぐ・見守る”ことができるようになる
- ◆ アルコール・たばこの害を知り、適正飲酒ができ、喫煙者は禁煙に取り組むことができる
- ◆ 歯と口の健康を保ち、生涯にわたりおいしく楽しく食べ、笑顔で過ごすことができる
- ◆ 地域とのつながりを持ち、支えあいながら元気で過ごすことができる

基本方針2 生活習慣病の発症予防・重症化の予防

(がん・循環器疾患・糖尿病の予防)

生活習慣病に関する知識や情報の普及・啓発に努めるとともに、定期的ながん検診や特定健診を受ける重要性の周知や健康相談の充実を図ります。

【目指すべき市民の姿】

- ◆ 自分自身の健康に関心を持ち、健康的な生活習慣を維持し、生活習慣病の発症及び重症化を予防する

基本方針3 母子保健・予防接種

(母子保健、予防接種)

妊産婦及び乳幼児の健康の保持・増進に関する支援やすべてのこどもと、その家庭（妊産婦を含む）に対して個々の状況に応じた生涯にわたる包括的な支援を切れ目なく実施していきます。

【目指すべき市民の姿】

- ◆ 地域の中で支えられ、安心して妊娠・出産・子育てをすることができる
- ◆ 予防接種についての正しい情報を知り、適切な時期に接種することで、感染症の発症や重症化を予防することができる

4 計画の体系

基本理念の実現に向け、以下の体系に基づき施策を展開していきます。

