

第3章 計画の基本的な考え方

1 基本理念・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

みんなでつくろう 笑顔あふれる 『健康あいさい』

健康とは、病気や障害の有無だけを指すのではなく、心身のバランスがとれた良好な状態であり、かつ社会的な充実も得られている状態です。健康のために、市民一人ひとりが健康についての正しい知識をもち、自分のライフスタイルや健康状態に合わせた健康づくりに取り組むことが必要です。また、健康づくりには、本人が無理なく健康な行動をとることができるような環境づくりへの取組も重要となります。そのためには、行政だけでなく、ボランティア団体や関係機関、事業所なども含め、多様な主体と連携・協働しながら、課題解決に向けた具体的な取組を展開していきます。

本計画では、「みんなでつくろう 笑顔あふれる 『健康あいさい』」を基本理念に市民一人ひとりが自分に合わせた健康づくりに取り組むとともに、地域との協働による健康づくりを進め、生涯を通じていきいきと心豊かに健康に暮らし続けられるまちを目指します。

2 基本目標

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。今後、平均寿命の延伸に伴い、健康寿命との差が拡大すれば、医療・介護等の負担が大きくなるとともに、個人の生活の質が低下します。市民一人ひとりが、生涯をできるだけ充実して過ごすためには、健康寿命を延伸させることが重要です。健康増進、介護予防などによって、健康寿命の延伸を図っていきます。

また、地域や社会経済状況の違いにより市民の健康格差が生じないようにすることも重要です。社会全体として、個人の健康を支える環境づくりの整備により、健康格差の縮小を図っていきます。

3 方針・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

(1) 基本方針

生涯を通じた健康づくり（ライフコースアプローチ）

第2次計画の最終評価では、こどもの朝食欠食率が基準値より悪化しています。成人期では、睡眠による休養が十分にとれていない者の割合が増加しています。また、特定健康診査の有所見者の状況を見ると、男女ともにメタボリックシンドローム該当者が愛知県や全国より高い値で推移しています。

生涯にわたり健康で過ごすためには、ライフステージごとの健康への取組を行うと同時に、生涯を見据えた健康づくり、いわゆるライフコースアプローチの視点を取り入れていくことが重要です。そのため、各分野において、乳幼児期から高齢期まで、生活習慣の確立や改善、生活習慣病の予防などの健康づくりを推進し、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を図っていきます。

(2) 取組方針

①生活習慣の改善

第2次計画の最終評価を見ると、「栄養・食生活」と「休養・こころの健康」の分野で悪化した項目が多くなっています。「栄養・食生活」では、食生活改善推進員や事業所などと協働し、食生活を見直す機会をつくる必要があります。また、「休養・こころの健康」では、睡眠休養感がとれていない割合が愛知県や国と比べても高い傾向です。睡眠時間だけでなく、質も確保できるように生活習慣の見直しが必要です。市民一人ひとりが心身ともに健康であり、望ましい生活習慣を実践できるよう、健康増進に向けた取組を推進していきます。

②生活習慣病の発症予防と重症化予防

本市の死因別死亡数割合を見ると、悪性新生物が最も高く、次いで、老衰、心疾患、脳血管疾患となっています。また、標準化死亡比をみると、国の基準値を100とした場合、本市の男女ともに「胃の悪性新生物」、「気管、気管支及び肺の悪性新生物」、「急性心筋梗塞」が100を超えています。さらに、特定健康診査の有所見者の状況をみると、メタボリックシンドローム該当者の割合が愛知県や全国より高く推移しています。

生活習慣病の発症予防と重症化予防には、健康的な生活習慣の実践を推進するとともに、健康診査によって自分の健康状態を知り、生活習慣の改善や医療機関への受診などが重要です。がんをはじめ、循環器疾患、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）の発症・重症化予防に重点を置いた対策を進めます。

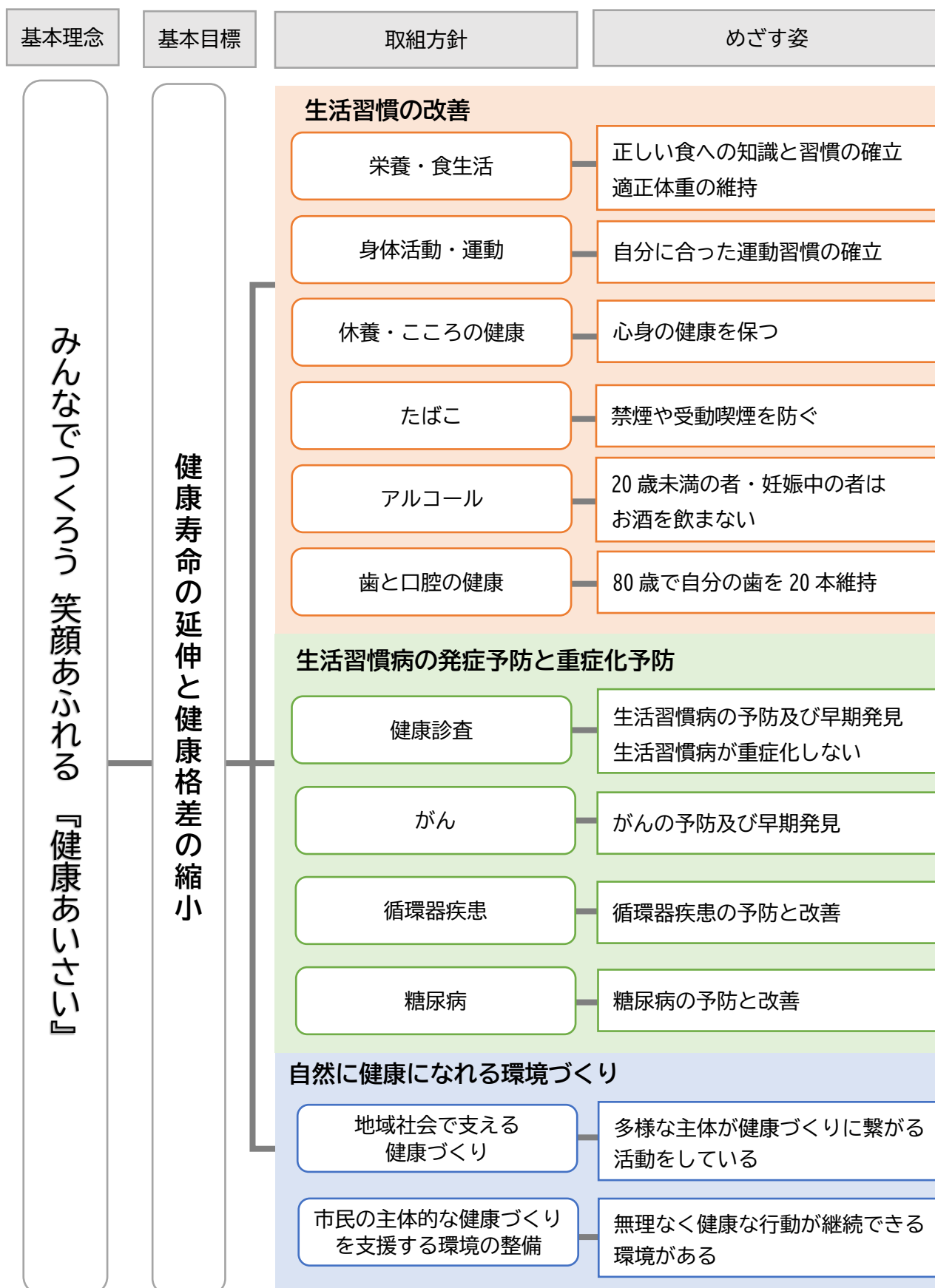
③自然に健康になれる環境づくり

人とのつながりを持つことは、心身の健康を保つために重要です。地域や人とのつながりを深めるとともに、積極的に健康づくりに取り組めるよう、健康づくりを支える人材の育成や体制の充実を図っていきます。

また、こころの健康状態をチェックするK6 要注意の該当者は、問題ない・要観察と比べて、ストレスを「おおいに感じる」割合や、ストレス解消法を「持っていない」割合が高い傾向です。相談窓口の認知度は、約6割となっていますが、ゲートキーパーについて認知している人の割合は、約1割となっています。こころの健康を保つためには、ライフステージに応じた様々な悩みに対して相談窓口の周知を図るとともに、誰もが気軽に相談できるような環境や体制を整える必要があります。

関係団体や事業所などの多様な主体と連携することで、保健や医療などへのアクセスを確保し、誰もが健康づくりに取り組むことができる環境整備をしていきます。

4 計画の体系……………



生涯を通じた健康づくり（ライフコースアプローチ）

乳幼児期・学童期

成人期

高齢期

朝・昼・夕の1日3食を楽しく食べます

栄養バランスや食事量を学びます 適正体重を維持します

体を使った遊びをします

フレイルを予防します

運動やスポーツに親しみ、取り組みます

日々の活動量を増進し、運動習慣を定着します

早寝早起きの生活リズムを整えます

睡眠の質・量を確保します

人に悩みを相談します

こころの不調に気づき、対処します

たばこのリスクを正しく理解し、たばこを吸いません

喫煙や受動喫煙のリスクを知り、禁煙します

アルコールのリスクを正しく理解し、飲酒をしません

節度ある適度な飲酒を心がけます

定期的に歯科健診を受けます

自分の歯と口腔の状態を把握し、歯と口腔の健康を保ちます

歯の健康に関心を持ち、歯みがき習慣を身につけます

オーラルフレイルに気を付けます

定期的に健康診査を受けます

定期的にがん検診を受けます

循環器疾患に関する知識を身につけ、発症を予防します

重症化や合併症を予防します

糖尿病に関する知識を身につけ、発症を予防します

重症化や合併症を予防します

家族や友人と一緒に食事をします

地域の活動やボランティア活動に関心を持ち、参加します

健康に関心を持ち、健康づくりに取り組みます

こころの不調に気づいたら相談窓口などを利用します

5 計画策定の流れ

本計画の策定にあたっては、既存データやアンケート調査を整理・分析し、これまでの取組実績の評価、国・愛知県の政策動向などを踏まえ、課題や取組を整理・分析しました。

また、健康づくりに関する学識経験者、関係する市民の代表者、地域活動団体の代表者等で構成する策定委員会を設置し、協議及び検討を行いました。本計画の策定に際し、必要な事項を調査及び協議するため、策定委員会作業部会を設置し、現状・課題を踏まえた今後の方向性や具体的な取組について、協議及び検討を進めました。

