

第3章 計画の目指すところ

計画の評価やこれまでの取組みの課題を踏まえ、本計画の全体像を明文化します。

1 基本理念

「誰もが自分らしく健やかに、笑顔で暮らせるまち くき」
～自ら健康について考え行動する、活気ある地域社会の実現を目指して～

心身ともに健康であることは、全ての人の願いであり、私たちが豊かな人生を送るために、必要な条件となるものです。

全ての市民が、それぞれのライフスタイルやライフステージにあった取組みについて主体的に自ら考え、行動することによって、心身ともに豊かな毎日を送ることのできる、笑顔あふれる活気ある地域社会の実現を目指します。

2 全体目標

「健康寿命の延伸」

健康増進、食育推進、自殺対策、それぞれの取組みを推進することにより、市民が健康上の問題で日常生活が制限されることなく、いきいきと生活できる期間を延伸することを目指します。

3 計画の展開（各計画の国の動向を踏まえた基本方針）

健康増進計画

次の4つの基本方針に基づいて、市民の健康づくりを推進します。

- ・市民一人ひとりの生活に応じた取組みを推進します
- ・生活習慣病予防を推進します
- ・ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりを推進します
- ・社会環境の質の向上に努めます

食育推進計画

次の3つの基本方針に基づいて、市民の健康と心豊かな人間性を培う食育を推進します。

- ・生涯を通じた切れ目のない食育を推進します
- ・持続可能な食を支える食育を推進します
- ・「新たな日常」に対応した食育を推進します

※「健康増進計画」の「栄養・食生活」と合わせて、取組みを推進します。

自殺対策計画

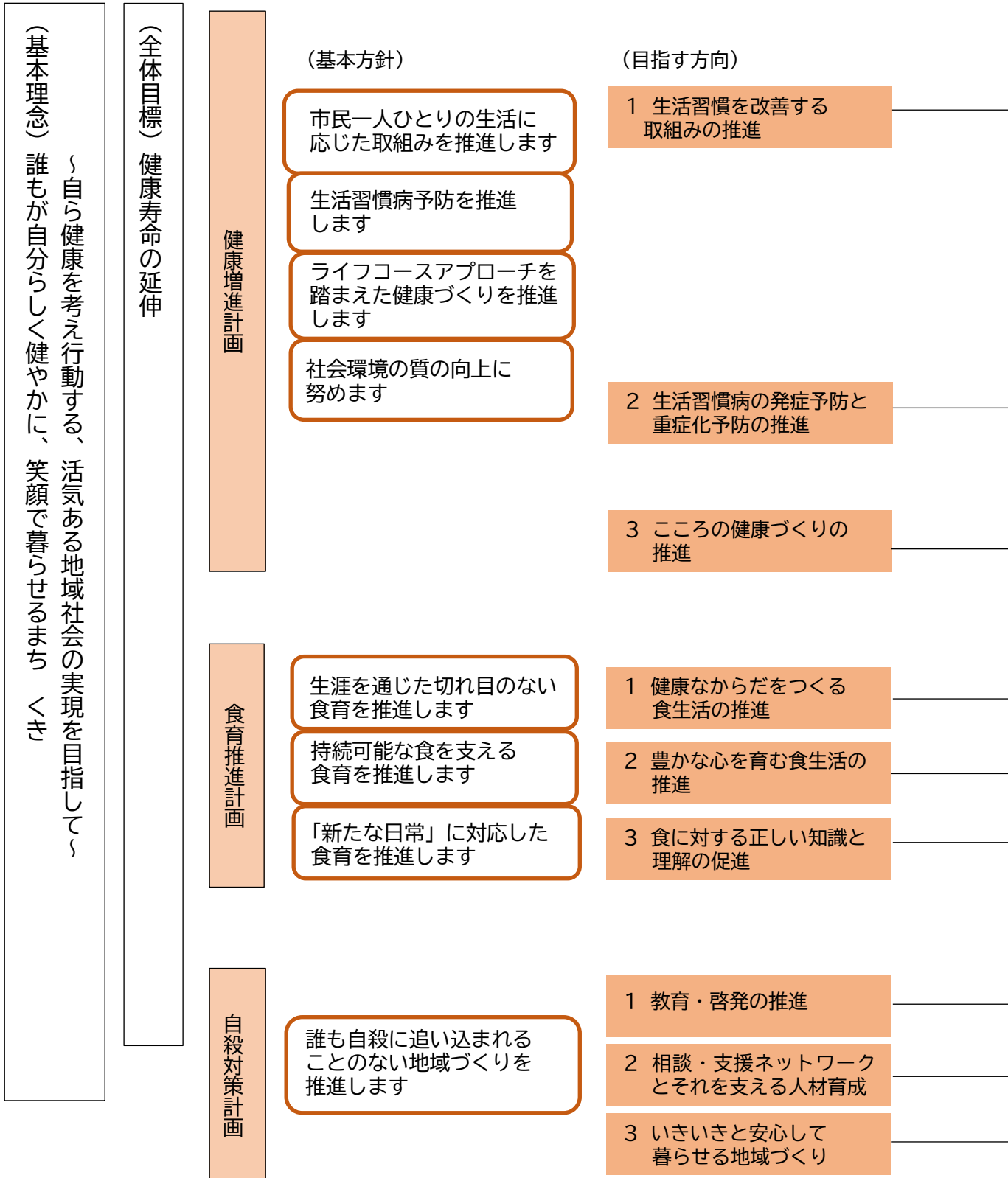
次の基本方針に基づいて、市民一人ひとりのかけがえのない命を守るため、自殺対策を推進します。

- ・誰も自殺に追い込まれることのない地域づくりを推進します

※「健康増進計画」の「休養・睡眠・こころの健康」と合わせて、取組みを推進します。

※計画ごとに定めた「目指す方向」「分野」「分野ごとの施策の項目」については、具体的な取組みを国の計画や本市の前計画の体系に合わせて分類し、体系的に整理しました。

4 計画の体系



(分野ごとの施策の項目)

(分野)

(1) 栄養・食生活

・ バランスのよい食事と減塩の啓発 ・ 若い世代に向けた食生活の啓発
 ・ 成人男性の肥満と若い女性のやせの予防と改善
 ・ 高齢者の低栄養、フレイル予防

(2) 身体活動・運動

・ 子どもや若い世代の体力の向上 ・ 気軽に運動ができる環境づくり
 ・ 個々の生活や目的に合った運動に関する周知、啓発

(3) 飲酒・喫煙

・ 全世代における受動喫煙防止対策の推進
 ・ 禁煙に向けた取組みの促進 ・ 適正な飲酒量の啓発促進

(4) 歯・口腔の健康

・ 虫歯や歯周病予防に関する啓発促進 ・ 子どもの歯磨き習慣の向上
 ・ よく噛み、ゆっくり食べることの大切さに関する啓発

(5) がん

・ がんのリスク因子となる生活習慣の改善に関する啓発促進
 ・ がん検診の受診促進

(6) 循環器病・糖尿病・
COPD

・ 健康管理の実践に向けた主体的な取組みの促進

(7) 休養・睡眠・
こころの健康

・ 十分な休養と睡眠の確保 ・ 不安や悩みを相談できる環境の整備
 ・ 地域における人々のつながりを深め、孤立を防止

(1) 栄養・食生活

・ バランスのよい食事と減塩の啓発 ・ 若い世代に向けた食生活の啓発
 ・ 成人男性の肥満と若い女性のやせの予防と改善
 ・ 高齢者の低栄養、フレイル予防

(2) 食文化の継承

・ 伝統的な食文化の継承
 ・ 食の楽しさを感じる取組みの推進

(3) 食の安全・安心

・ 地産地消の推進 ・ 食の安全性に関する知識の啓発
 ・ 食に関する感謝の念と食の循環に対する理解を深める取組みの促進

(1) 教育・啓発

・ 市民に対する広報活動、意識づくりの推進
 ・ 教育分野と連携した取組みの推進

(2) 相談・支援

・ 相談・支援のネットワークづくり
 ・ 相談・支援を支える人材育成

(3) 見守り・支え

・ 見守り、居場所づくりの促進 ・ 生きがい、社会参加の促進
 ・ 経済的支援の周知

5 取組みの考え方

健康づくり、食育、自殺対策については、市民一人ひとりの生涯にわたる主体的な取組みが重要となります。健康日本 21（第3次）では、これまで取り組んできたライフステージに応じた健康づくりに加え、新たにライフコースアプローチの観点も取り入れつつ、健康づくりを進めることとされています。

また、取組みについては、市、市民、地域、それぞれの立場でできることを進めます。

ライフコースアプローチ

胎児期から老齢期に至るまで、人の生涯を経時的にとらえた健康づくりのことを指します。

現在の健康状態は、これまでの生活習慣等の影響を受ける可能性があり、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があります。

また、女性については、妊婦の健康が子どもの健康にも影響することや、ライフステージごとに女性ホルモンの変化による身体への影響を受けるなど、女性特有の健康課題があります。(P150)

ライフステージ

- 幼少世代（0～15歳） … 生活習慣の基礎が固まる重要な時期
※保護者・妊産婦を含む
- 青年世代（16～39歳） … 身体機能が完成期を迎え、最も活動的な時期
社会参加によるライフスタイルを決定する時期
- 壮年世代（40～64歳） … 身体機能が徐々に低下する時期
社会的には働き盛りの時期
- 高齢世代（65歳以上） … 身体的には老化が進み、個人差はあるが健康問題が出現する時期
社会的には人生の完成期

地域の考え方

本計画でいう「地域」とは、隣近所や自治会、町内会など市民一人ひとりが活躍する範囲をイメージしています。その地域で活動しているグループ、関係団体のほか、市民や家族が利用するような小売店、事業所も含まれます。