

# 第 3 章

## 計画の基本的な方向

### 1 計画の基本理念

健康とは、疾病や虚弱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。また、自分の人生をいかに充実させ心豊かに過ごすか、という生活の質の豊かさも深く影響していると考えられています。すべての人が、生きがいと活力のある生活を送ることのできる期間を可能な限り延伸することが健康づくりの目標であるといえます。

そのためには、市民一人ひとりが健康についての正しい知識をもち、主体的に健康づくりに取り組むことにより、疾病の重症化予防と介護予防に努め、人生の各ライフステージにおける生活の質を高めていくことが重要となります。

市民の健康づくり運動を効果的に推進するためには、市民一人ひとりが生活習慣の改善などに取り組むとともに、市民が健康づくりを支援する担い手となること、さらには、まち全体で支援していく社会環境づくりが重要です。

市民一人ひとりが主体的に、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により、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。

このような考え方に基づき、「健やかに こころ豊かに暮らせるまち さんだ」を基本理念とします。

#### 【 基本理念 】

**「健やかに こころ豊かに暮らせるまち さんだ」**



## 2 基本理念の実現に向けた基本方針

国の「健康日本21（第2次）」では、全ての国民がともに支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会をめざし ①健康寿命の延伸と健康格差の縮小 ②主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防 ③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上 ④健康を支え、守るための社会環境の整備 ⑤食生活、運動、休養、喫煙、飲酒及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善の5つの方向性が示されています。

本計画においては、これらの方向性を以下に示す基本理念の実現に向けた基本方針として踏まえつつ、市民の健康づくりに向けた取り組みを展開していきます。

### I 主体的な健康管理の実践

健康寿命の延伸には、市民一人ひとりが健康管理の意識を高め、日ごろから自身の健康状態に関心を持ち、主体的な健康管理を継続することが大切です。

急激な高齢化社会を迎えるにあたり、健診等を活用した生活習慣病の早期発見、及び市民の主体的な健康管理を重点化すると共に、体系的な取り組みを進めます。

第一に、個人及び地域の主体的な健康づくりを推進するため、健康管理の意識の向上に努めます。第二に、医療費に占める割合が増加している生活習慣病について、早期発見・早期治療へ向けた取り組みを強化します。さらに、死因割合が第1位の悪性新生物（以下がんとする）について、避けられるがんを予防し、早期発見・早期治療を目指し、啓発と健診環境の整備に努めます。また、リスクの高い妊娠・出産・育児期、就労状況やライフステージに対応した健康管理を積極的に進めます。



## II 健康的な生活習慣の実践

生活習慣病の発症を予防するためには、健康づくりの基本要素となる栄養・食生活、身体活動・運動、休養、喫煙、飲酒、歯・口腔に関する健康的な生活習慣の実践が重要です。

疾患の発生そのものを予防する一次予防を重視し、市民一人ひとりがそれぞれのライフステージにおいて適切な食生活、運動などの生活習慣の改善に努め、健康増進に向けた取り組みを積極的に進めます。

また、フレイル予防の視点を取り入れ、低栄養の予防、運動習慣の維持、歯・口腔機能の維持、積極的な社会参加といった高齢期の健康づくりに関する知識の普及に努めます。

## III こころの健康づくり

こころの健康づくりにおいて重要な視点となる、睡眠や休養のとり方についての啓発や、適切なストレス対処を含めた正しい知識の普及に努めます。

悩みやストレスの要因やその背景は年齢により異なっていることから、それぞれのライフステージに応じたこころの健康づくりに取り組みます。

また、現代は「ストレス社会」であり、多くの方が悩みや問題を抱えながら生活しているといわれています。悩みや問題を抱え込むことで、こころの健康を損ない、自殺に追い込まれてしまうことがないように問題等を抱える人への相談支援体制の充実や自殺リスクを低下させる取り組みを進めます。

## IV 市民の健康を支え、守る環境づくり

健康づくりを推進するには、社会全体で支援していく環境の整備が重要です。

ボランティア団体や関係機関、事業者などの市民の生活に関わる様々な組織・団体が特性を活かし、連携できるよう働きかけを行い、ネットワークの構築を図っていきます。



### 3 計画の体系

本計画は、基本理念の実現に向けて、Ⅰ 主体的な健康管理の実践、Ⅱ 健康的な生活習慣の実践、Ⅲ こころの健康づくり（自殺対策計画）、Ⅳ 市民の健康を支え、守る環境づくりを計画推進の柱として、「展開の分野」に位置づけます。

そして、この計画の体系に基づき、「第4章 施策の展開」では、各分野の現状・課題に基づき「健康目標」（自殺対策分野は「自殺対策目標」）を掲げ、その達成に向けて「市民の取り組み」「地域の取り組み」「市の取り組み」の3つに区分し、それぞれの取り組みを明確化します。

