

## 第3章 計画の目指すところ

## 1 基本理念

---



## 2 全体目標

---

### 健康寿命の延伸（仮）

健康増進・食育推進・自殺対策計画の取組みを実践することにより、市民が健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を延ばします。

### 3 計画の体系



項 目	施策の項目
1 栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスのよい食事の啓発</li> <li>・減塩の啓発</li> <li>・若い世代に向けた食生活の啓発</li> <li>・成人男性の肥満の予防と改善</li> <li>・若い女性のやせの予防と改善</li> <li>・高齢者の低栄養予防・フレイル予防</li> </ul>
2 身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもや若い世代の体力の向上</li> <li>・個々の生活や目的に合った運動に関する周知・啓発</li> <li>・気軽に運動ができる環境づくり</li> </ul>
3 休養・睡眠	<ul style="list-style-type: none"> <li>・十分な休養と睡眠の確保</li> <li>・不安や悩みを相談できる環境の整備</li> <li>・地域における人々のつながりを深め、孤立を防ぐ</li> </ul>
4 飲酒・喫煙	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全世代における受動喫煙防止対策の推進</li> <li>・禁煙に向けた取組みの促進</li> <li>・適正な飲酒量の啓発促進</li> </ul>
5 歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・虫歯や歯周病予防に関する啓発促進</li> <li>・子どもの歯磨き習慣の向上</li> <li>・よく噛み、ゆっくり食べることの大切さに関する啓発</li> </ul>
6 がん	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・がん検診の受診促進</li> </ul>
7 循環器病・糖尿病・COPD	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康管理の実践に向けた主体的な取組みの促進</li> </ul>
1 栄養バランスと、健全な食生活に関する啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスのよい食事の啓発</li> <li>・減塩の啓発</li> <li>・若い世代に向けた食生活の啓発</li> <li>・成人男性の肥満の予防と改善</li> <li>・若い女性のやせの予防と改善</li> <li>・高齢者の低栄養予防・フレイル予防</li> </ul>
2 食文化の継承、食を楽しむ環境づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・伝統的な食文化の継承</li> <li>・食に関する体験活動に参加する機会の提供</li> </ul>
3 地産地消の推進、環境や安全性に配慮した行動の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地産地消の推進</li> <li>・食の安全性に関する知識の啓発</li> <li>・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</li> </ul>
1 教育・啓発の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市民に対する広報活動・意識づくりの推進</li> <li>・教育分野と連携した取組みの推進</li> </ul>
2 相談・支援ネットワークとそれを支える人材育成	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相談・支援のネットワークづくり</li> <li>・相談・支援を支える人材育成</li> </ul>
3 いきいきと安心して暮らせる地域づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・見守り・居場所づくりの促進</li> <li>・生きがい・社会参加の促進</li> <li>・経済的支援に関する周知</li> </ul>

## 4 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

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、また、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があります。

### 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、飲食店や農産物直売所等の小売店、事業所も含まれます。