

第3章 計画の基本目標等

1 計画の基本理念

生涯にわたって心身ともに健康な生活を送ることは誰もが願っていることであり、その実現に向けては、市民一人ひとりが正しい生活習慣や正しい食習慣を実践し、健康づくりおよび食育に、自発的に取り組むことのできる環境づくりが重要です。

前計画では、「住み慣れた地域でいつまでも、健やかで心ゆたかに暮らせるまち『ひこね』」を「めざす姿」として掲げ、健康・食育分野におけるライフステージごとの取組や地域全体で健康づくりに取り組む環境整備などを進めてきました。本計画では前計画に引き続き、子どもの頃から高齢になっても、心身ともに豊かに暮らし続けることができる地域づくりに取り組みます。

**住み慣れた地域でいつまでも、
健やかで心ゆたかに暮らせるまち「ひこね」**

みんなで支える健康づくり

健康は、周りの環境に大きく影響されるものであるため、「健康づくり」をしやすくする環境をみんなで作っていくことが大切です。

今後、健康づくりに対する意識を高め、個人の努力に加えて、それを支援する企業・団体・学校等の地域社会全体や地域住民の協力等、社会の力を合わせて健康なまちづくりを実現していきます。

個人、家族、地域、行政等、
みんなの知恵と力を合わせる

みんなの力を
合わせれば楽だね！

健康

制度や環境が整うと
坂道も緩やかになるね！

めざす姿
健やかで心ゆたかな人生

健康を支援する
環境づくり

2 計画の目標

健康増進計画

市民の健康寿命の延伸・健康格差の縮小

健康づくりを推進するにあたっては、市民一人ひとりが健康に関心を持ち、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長くし、健康寿命を延伸していくことが必要です。

今後も高齢化が進み、個々の課題も複雑化していく中で、外出や運動の機会の減少、食生活の乱れなどによる健康への影響や体力の低下、健康格差の拡大も懸念されます。

子どもから高齢者まで、心身ともに生涯健康でいきいきと暮らすために、健康増進計画では「市民の健康寿命の延伸・健康格差の縮小」を計画の目標に定めます。目標を達成するため、「生活習慣の改善」、「生活習慣病の発症予防と重症化予防」、「社会環境の質の向上」、「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」の4つを施策の柱として取組を推進します。

食育推進計画

地域と人を育む食の推進

健康的な食生活を送ることは、心身ともに豊かな生活を送るための基礎となります。暮らし方や食に対する価値観の多様化、生活習慣の変化などから起こる、食習慣の乱れや栄養の偏りは、生活習慣病等の原因にもなります。

市民一人ひとりが食についての理解を深め、日々の食育を実践できるよう、食育推進計画では「地域と人を育む食の推進」を計画の目標に定めます。目標を達成するため、「食の意識の向上」、「健康づくり」、「環境に配慮した食の推進」、「食文化の継承・地産地消の推進」の4つを施策の柱として取組を推進します。また、「健康づくり」は、健康増進計画の「栄養・食生活」に包含し、両計画の一体的な推進を図ります。

健康格差とは

地域や社会経済的状況の違いによる集団における健康状態の差です。経済状態や職種など社会的な環境の差によって、健康状態に差が出てしまう問題のことです。

ライフコースアプローチとは

現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性があることや、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があるものであり、胎児期から高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です。

3 計画の体系

めざす姿

住み慣れた地域でいつまでも、
健やかで心ゆたかに暮らせるまち「ひこね」

健康増進計画

市民の健康寿命の延伸・
健康格差の縮小

1 生活習慣の改善

- (1) 栄養・食生活
- (2) 身体活動・運動
- (3) 休養・こころの健康
- (4) 飲酒
- (5) 喫煙・COPD（慢性閉塞性肺疾患）
- (6) 歯・口腔の健康

2 生活習慣病の発症予防と重症化予防

- (1) がん
- (2) 循環器疾患
- (3) 糖尿病

3 社会環境の質の向上

4 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

- (1) 子ども
- (2) 高齢者
- (3) 女性

食育推進計画

地域と人を育む食の推進

1 食の意識の向上

～食への関心を高め、豊かな心を育む～

2 健康づくり

～健康寿命延伸につながる食の実践～
（健康増進計画「(1) 栄養・食生活」に含む。）

3 環境に配慮した食の推進

～食の循環と食の安全を考える～

4 食文化の継承・地産地消の推進

～食を楽しみ、次世代へつなぐ～