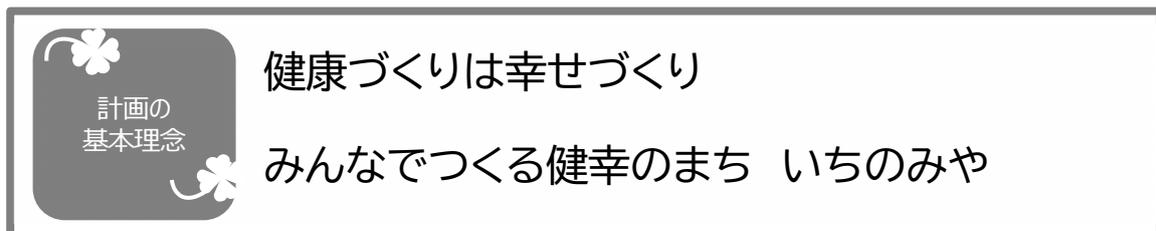


1 計画の基本理念と全体目標

(1) 計画の基本理念

本計画は、市民一人ひとりが健康に暮らせるための行動変容を促すとともに、健康づくりに取り組む環境を整備し、市全体で健康づくりの取り組みを進めていくための指針となるものです。全国的にも、ソーシャル・キャピタル*が及ぼす個人の健康への影響が指摘されており、周囲とのつながりの中で健康増進の取り組みを進め、一人ひとりの幸せな暮らしにつなげていくことが重要となっています。

以上のことを踏まえ、本計画の基本理念を「健康づくりは幸せづくり みんなでつくる健幸のまち いちのみや」とします。



(2) 計画の全体目標

少子高齢化、人口減少が進んでいる中、将来的には、長寿命化により医療費や社会保障費が増加していくものの、それを支える若い世代が少なくなっていくことが予想されます。健康づくりを個人の生活の質の向上に寄与するものとしてとらえることはもちろん大切ですが、次世代につなげる持続可能なまちづくりという点からも、健康でいきいきと過ごすことは重要となります。

生涯を通して健康でいきいきと過ごすためには、健康寿命の延伸を図り、平均寿命と健康寿命の差を縮めていくことが大切です。

また、性別や年代、家庭環境等の違いによる健康状態の差（健康格差）を縮小し、誰もが健康を手に入れられるようにする必要があります。

本計画は、疾病の発症予防・重症化予防や、望ましい生活習慣の定着、また病気や障害があっても社会とつながりを持ちながら生活できる環境の整備などの目的のもと、それぞれの分野で成果指標や市民の目指すべき姿を掲げています。それらを束ねる全体目標として、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を掲げます。



2 計画の基本方針

(1) 生涯を通じた健康づくり

市民一人ひとりが健康でいきいきとした生活を送るためには、子どもの頃から望ましい生活習慣を身につけ、生涯にわたって健康づくりを実践していくことが重要です。

本市では、青年期～壮年期に健康づくりへの意識は持っていても、仕事や家事・育児等の忙しさを理由として健康づくりの実践に結びついていないという課題がみられます。子どもから高齢期に至るまで、各ライフステージにおける課題に適切にアプローチし、健康づくりの取り組みが切れ目なく進められるよう支援を行います。

(2) 生活習慣の見直し

望ましい生活習慣を維持することは健康の保持増進の基本要素となります。本市でも、健康寿命の延伸に向けて、市民が自らの生活習慣を見直し、改善に取り組むことが重要です。

1日3食バランスの取れた食事、適度な運動、十分な睡眠など、生涯にわたり望ましい生活習慣が定着するよう支援を行います。

(3) 疾病の発症予防及び重症化予防

食・運動・休養など日頃の生活習慣を改善していくことにより疾病の発症予防対策を進めるとともに、疾病の早期発見、早期治療、積極的な保健指導と適切な治療の開始・継続を支援することで重症化予防の対策を進めます。また、健康診査・各種がん検診の受診勧奨によって市民一人ひとりが自らの健康状態を把握し、健康の維持増進が図れるよう支援します。

(4) 社会で支える健康づくり

市民一人ひとりが健康でいきいきとした生活を送るためには、地域のソーシャル・キャピタルに注目し、地域や人とのつながりを深め、社会全体で人々の健康を支え、守る仕組みをつくる必要があります。市民が主体的に行う健康づくりだけでなく、地域で支え合う力を高め社会環境の整備を図り、すべての市民が健康に暮らせるように支援します。

3 施策の体系

計画の全体目標を達成するため、分野別の取り組みとして、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・こころの健康」、「歯の健康」、「たばこ」、「アルコール」、「生活習慣病」、「健やか親子」、「社会環境の整備」の9分野を設定しました。

