

第3章 計画の基本的な考え方

1 基本理念

《目指す姿》

「誰もが生涯にわたり、健康で心豊かに暮らす」

「誰もが生涯にわたり、健康で心豊かに暮らす」を基本理念とし、市民一人一人が主体的に健康づくりに取り組み、いつまでも健康で生きがいを持ち、心豊かに暮らしていくことを目指します。

2 基本施策

基本理念に掲げた目指す姿の実現に向けて、以下の3つの基本施策を設定し、健康増進に取り組みます。

《基本施策と方向性》

| | |
|--|--|
| <p>注4 ポピュレーションアプローチ (ゼロ次予防)</p> <p>自然と健康になれる環境づくり</p> | <p>【基本施策1】社会とのつながりを通じた健康づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康づくりを意識せずとも、日々の楽しみ事や日常生活を送る上で必要な行為から、自然と健康になれる行動につながる環境づくりを推進する。 住民同士の支えあいや緩やかな見守り、声かけ等を通じて、誰もが社会とつながり続ける仕組みづくりを行う。 |
| <p>ヘルスリテラシーの醸成及び向上</p> | <p>【基本施策2】ヘルスリテラシー^{注3}の醸成及び向上のためのアプローチ</p> <ul style="list-style-type: none"> 個人の健康意識やライフステージ(子ども～高齢期まで)の段階に応じた、ヘルスリテラシーの醸成及び向上のための取組を実施する。 <p>※ヘルスリテラシー：「自分にあった健康情報を探して、理解し、評価した上で、使える力」</p> |
| <p>注5 ハイリスクアプローチ (二次予防・三次予防)</p> <p>健康課題へのアプローチの深化</p> | <p>【基本施策3】健康リスクに応じた個別支援 (早期発見・早期介入・重症化予防)</p> <ul style="list-style-type: none"> 潜在的な健康リスクを持つ人への個別支援を行う。 疾病や加齢による心身機能の低下などリスクが顕在化した人への個別支援を行う。 |

注3) ヘルスリテラシー：健康情報を入手し、理解し、評価し、活用するための知識、意欲、及び実践能力のこと。

注4) ポピュレーションアプローチ：集団全体を健康な状態に移行させるため、多くの人々が少しずつ疾患等の危険要素を軽減できるよう環境整備などで働きかけること。

注5) ハイリスクアプローチ：疾患等を発生しやすい健康に対する高い危機要素を持った人に対し、それを減らすよう支援していくこと。

基本施策1 社会とのつながりを通じた健康づくり

市民が、心身ともに健康かつ生きがいを感じながら豊かな生活を営むためには、生活習慣病や要介護状態になることを予防する必要があります。

生活習慣病及び要介護リスクであるフレイルを予防するには、「身体活動・運動」、「栄養・食生活」、「社会参加」が重要とされています。

市民が健康づくりを意識せずに、集いの場・イベント等への外出、趣味活動・ボランティア・就労等の社会参画、共食機会への参加を通じて、日常生活における身体活動量の増加や栄養バランスのよい食生活、人との交流を促し、自然と健康に望ましい行動がとれる環境づくりを推進します。

取組に当たっては、地区組織や関係機関、民間企業等と連携し実施します。

基本施策2 ヘルスリテラシーの醸成及び向上のためのアプローチ

死亡原因や要介護の原因として多い循環器疾患などの生活習慣病の発症予防は重要です。生活習慣病予防の基本要素となる「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・睡眠」、「飲酒」、「喫煙」の5つの分野ごとに、市民一人一人の生活習慣の改善や健康づくりを推進します。

健康意識の段階に合わせて、市民が気軽に健康情報を入手することで、健康意識を高めるとともに、生活習慣の改善などの行動変容につなげられるよう、日常生活における外出先や集いの場などでの啓発活動、ICTを活用した情報発信など、様々な場面、方法での取組を実施します。

さらに、民間企業や関係機関等と連携し、健康意識の段階やライフステージに応じた健康教育の実施等、健康づくりを推進します。また、食や運動の啓発活動等を通じ、子どもの頃からの運動習慣の獲得や肥満予防、女性の健康、高齢者の健康に関するライフコースアプローチに取り組みます。

基本施策3 健康リスクに応じた個別支援(早期発見、早期介入、重症化予防)

市民の健康寿命の延伸には、主な死亡原因である悪性新生物や心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病の予防及び重症化予防は重要です。あわせて、これらと関連の深い歯・口腔の健康やこころの健康、生活機能の維持・向上に関する健康づくりも重要となります。このことを踏まえ、「悪性新生物」、「生活習慣病」、「歯・口腔の健康」、「こころの健康」、「高齢者の健康」の5つの健康リスクに重点を置き、疾患の予防や重症化予防の取組を推進します。

生活習慣病の予防については、発症リスクが高まる前の若い世代からの疾患の早期発見が重要であり、市民の健康意識や行動様式に合わせた効果的な健(検)診の受診勧奨を行います。また、循環器疾患などの危険因子となる高血圧や糖尿病などの重症化リスクの高い人に対しては、医療への受診勧奨を行い、早期治療、治療継続の働きかけを強化します。

さらに、生活習慣病の発症及び重症化リスクの高い対象者に対しては、健康

に関する気づきを促すとともに、改善意欲の向上、健康行動の維持につなげられるよう、健診、医療レセプト等のデータやICT等の活用により、健康状態及び取組成果を可視化し、個々の状態に合わせた保健指導の取組を実施します。

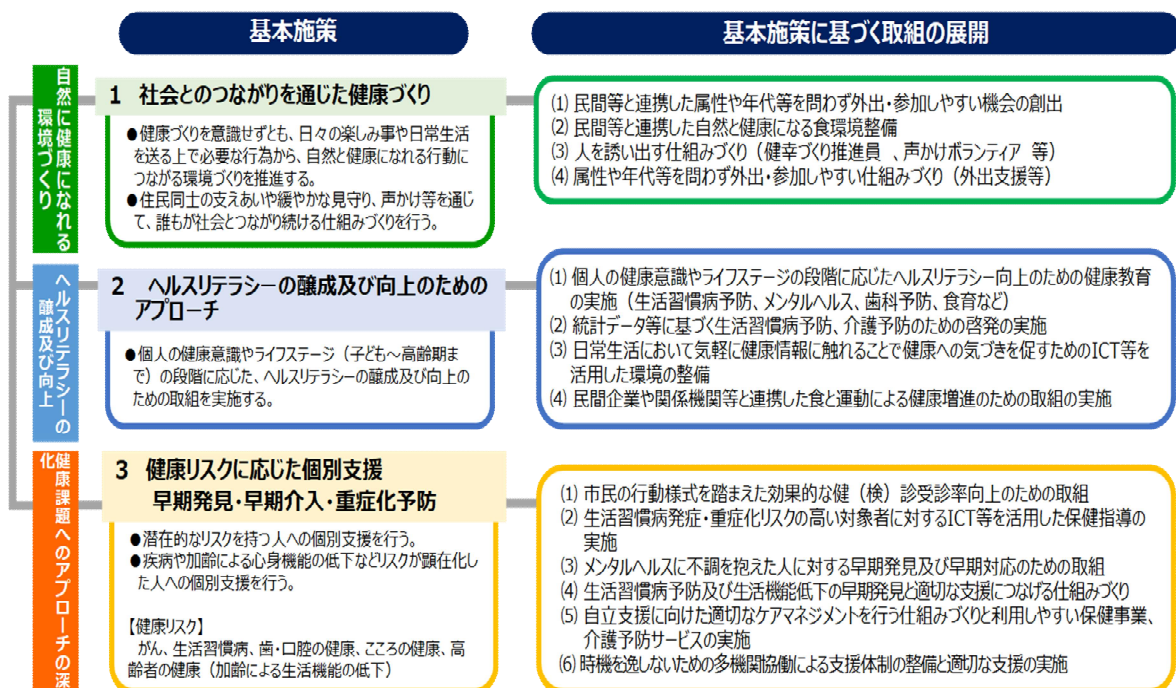
要介護状態になる原因疾患についても、循環器疾患が多く、加齢による生活機能低下が影響する認知症や関節症、骨折等が多い状況です。要介護等につながる疾患の早期発見、早期介入、重症化予防とともに、生活機能低下の入口であるフレイルの早期発見、早期介入の取組を推進します。取組に当たっては、保健事業と介護予防事業を連動させ、一体的に実施します。

要介護者等のサービス利用に当たっては、運動器の機能、認知機能及び口腔機能の維持向上に加え、医療の知識に基づく適切なサービスを組み合わせて支援します。あわせて、自立支援に資するケアマネジメント及びサービス提供を行う体制を確保するため、ケアマネジャーを始めとする介護サービス事業所職員の意識や知識の向上を図ります。

3 基本施策の最終評価

基本施策の成果を測るための最終評価指標は、「平均寿命と健康寿命との差」とし、計画終了時に各協議会において最終評価を行います。

4 施策の体系



5 計画の推進体制

(1) 自助・互助・共助・公助による推進体制

《自助(個人の役割)》

個人は健康の大切さを改めて自覚し自ら主体的に学び、健康づくりの取組を実践することが重要です。

《互助(家族、友人、職場の役割)》

家族は最も身近な存在で信頼し合う関係であり、友人も同様に心を許し信頼し合う関係です。このような関係性を大切にし、互いに協力し励まし合いながら楽しんで健康づくりに取り組むことが家族や友人の役割です。

また、職場は働き盛りの世代が多く時間を過ごす場所です。保険者とともに健康診査や健康づくりの取組を推進することが職場の役割です。

《共助(地域コミュニティの役割)》

身近な地域は市民が日々生活を営む場です。家に閉じこもらず外に出掛けたいようになるように、地域住民同士の交流を促進し、楽しく集い、地域のつながりを築いていくことが地域コミュニティの役割です。

《公助(行政の役割)》

行政は、市民一人一人が意識せず、又は意識して健康づくりに取り組むことができるように環境を整え、様々な健康情報や正しい知識を発信し、市民の健康づくりをサポートし、健康を守ることが役割です。

(2) 関係機関・団体、民間企業、庁内関係部署との連携による推進体制

市は、保健医療関係団体、医療保険者、職域関係団体、健康関連民間事業者、教育機関、スポーツ関連団体、地区組織などと連携するとともに、庁内関係部署との連携を密にし、市民の健康づくりを推進します。