

第3章 健康づくりの基本方針

本市の現状や市民意向を踏まえて、本計画の目的と目的達成のための方針を、以下のよう
に定めます。

1. 健康づくりの基本理念

「みんなで取り組む 健康で心豊かに暮らせるまち しもだ」

本計画は、乳幼児から高齢者まですべての市民が共に支え合いながら希望や生きがいを持ち、健やかで心豊かに生活できるまちづくりをめざし、「みんなで取り組む 健康で心豊かに暮らせるまち しもだ」を基本理念とし、市民一人ひとりの主体的な健康づくりの取り組みや、家庭、地域の健康づくりを支援するために、地域、学校、企業、行政、関係機関・団体等の連携を図りながら本計画を推進していきます。

2. 健康づくりの基本目標

(1) 健康寿命の延伸

自分の健康は自分で守るという健康意識を高め、市民一人ひとりの心身の健康づくりを支援するとともに、生涯を通じた総合的な保健・疾病予防対策に取り組むことにより健康寿命の延伸を図ります。

(2) 生活習慣病の発症・重症化予防を中心とした健康づくり

本市の市民の死因は、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の3つの割合が大きく占めています。これらの疾病は食生活・運動・休養・喫煙など生活習慣に起因する疾病であることから、食生活や運動習慣などの生活習慣を改善するために、健康診査や保健指導等により生活習慣病の発症と重症化予防に取り組めます。

(3) 生涯を通じた健康づくり

生活習慣病の発症の多くは壮年期や高齢期ですが、近年若年化が指摘されています。生活習慣病を予防するためには子どもの頃からの健康的な生活習慣を身につけることが重要ですが、その健康的な生活習慣の形成や改善における課題は年代ごとに異なっています。そのため、乳幼児期から高齢期に至るそれぞれのライフステージの課題に応じた健康づくりを推進し、健康寿命を延伸させいきいきと暮らせる生活の質の向上に努めます。

(4) いきいきとした生活のための食育の推進

私たちが生涯にわたって健康で、いきいきと過ごすために、「食育」は全ての世代において重要です。健康な体づくりや豊かな人間性は、さまざまな食育体験を通じて育まれます。そこで、市民一人ひとりが食に関心を持ち、規則正しい食習慣を身につけ維持していくために、ライフステージに応じた食育を推進します。また、生活習慣病の発症や重症化予防のために食事のバランスや味付けに気を付けることを推進します。また、地域の味を知ることで食を楽しむといった食文化の継承に向けた取り組みを推進します。

(5) 市民と行政との協働による地域の健康づくり

市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むためには、社会全体として総合的に支援していくことが必要です。個人はもとより、家庭、学校、職場、地域、医療機関、行政などがそれぞれの役割を担いながら地域社会全体で健康づくりへの支援体制を構築することを進めていきます。健康づくりに取り組む土台として、地域のつながりに着目し、健康づくり食生活推進員の養成や8020推進員の育成を図るとともに、その他地域各種団体等の地域の力と連携し、地域とともに健康づくりに取り組みます。

3. 健康づくりの分野別施策体系

一次予防（健康増進、健康づくり）

- | | |
|--------------------|-----------------------------|
| (1) 身体活動・運動 | 今より10分多くからだを動かしましょう。 |
| (2) 休養・こころの健康づくり | 上手にストレスを解消し、睡眠を十分にとりましょう。 |
| (3) たばこ | 禁煙生活始めましょう。 |
| (4) アルコール | お酒は楽しく控えめに飲みましょう。 |
| (5) 歯の健康《歯科口腔保健計画》 | 口腔機能を維持し、健やかで心豊かな生活を送りましょう。 |
| (6) 栄養・食生活《食育推進計画》 | 食を通して健康でいきいきと暮らしましょう。 |
| (7) いきがい・地域づくり | 健康といきがいあふれるまちづくりに参加しましょう。 |

二次予防（疾病の早期発見、早期対策）

- | | |
|-------------|---------------------------|
| (8) 生活習慣病対策 | 健診を受けて健康状態を把握しましょう。 |
| (9) がん対策 | がん検診を受けて早期発見と早期治療に努めましょう。 |

4. 計画の推進体制

健康づくりは、一人で実践し継続することが難しく、一人ひとりの努力はもとより、家庭や地域、行政や関係機関等の役割をバランスよく有効に機能させることが大切です。

国は、「健康日本 21（第2次）」の中で、国民一人ひとりが、社会参加し、家族や地域のつながりを深めたり、企業や民間団体等の多様な主体が健康づくりに取組む、ソーシャルキャピタル※を活かした健康を支える環境整備の重要性を示しています。

本計画においても、住民同士の多様な主体による取組や交流・連携を進め、地域ぐるみの健康づくりを推進していきます。

5. 計画の推進管理と評価

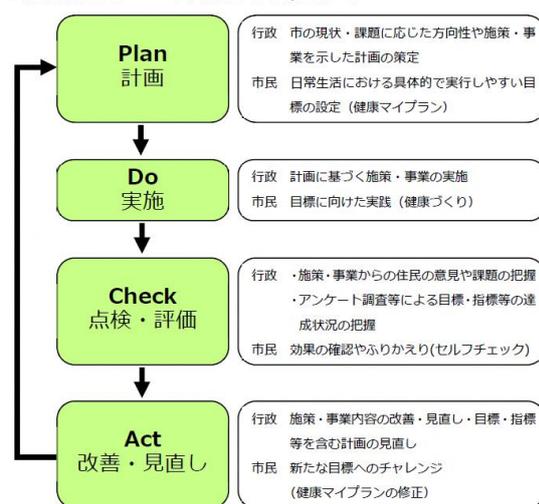
本計画においては、市民と行政の協働による進行管理・評価を行うことが重要です。

市民一人ひとりにおいては、良い生活習慣、健康行動を身につけるために、具体的で実行しやすい目標を設定し、継続して取組むことが重要です。

また、行政においては、下田市健康づくり推進協議会における進捗管理に加え、保健事業による地域活動を通じ、意見や潜在化する課題を把握し、改善や見直しを行います。

このような、市民・行政それぞれの一連の循環型マネジメントサイクル【計画の立案(Plan) → 実践(Do) → 目標設定による適切な評価(Check) → 評価から抽出した課題の改善(Act)】の推進を図ります。

■市民や行政によるPDCAサイクルによる計画推進イメージ



行政：行政の取り組み
市民：市民一人ひとりの取り組み

※ソーシャルキャピタル：人と人とのつながり（信頼・ネットワークなど）を表すもの。つながりが高い地域に住んでいる人ほど健康度も高いとされ、健康づくりのためには、コミュニティづくりも併せて推進していくことが重要とされる。