

第4章

志免町健康増進計画 健康しめ 21（第3次）

1 基本理念

本計画は、志免町健康増進計画（第2次）の基本理念の考え方を継承し、町民・行政・関係団体等の更なる連携と健康増進を図るため、次の基本理念を掲げます。

【基本理念】

生涯を通じた健康意識の向上

～町民、地域・団体、行政が一体となった健康づくり～

（基本理念の示す目標）

「健康寿命*の延伸」（いつまでも健康）と「健康格差*の縮小」（だれもが健康）

本計画では、国の健康日本 21（第三次）のめざす「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」のため、子どもから高齢者まで、病気や障がいの有無に関わらず、町民が生涯にわたって健やかに安心して生活することができるよう、地域とともに健康なまちづくりを実践し「健康寿命*の延伸」と「健康格差*の縮小」の実現をめざします。

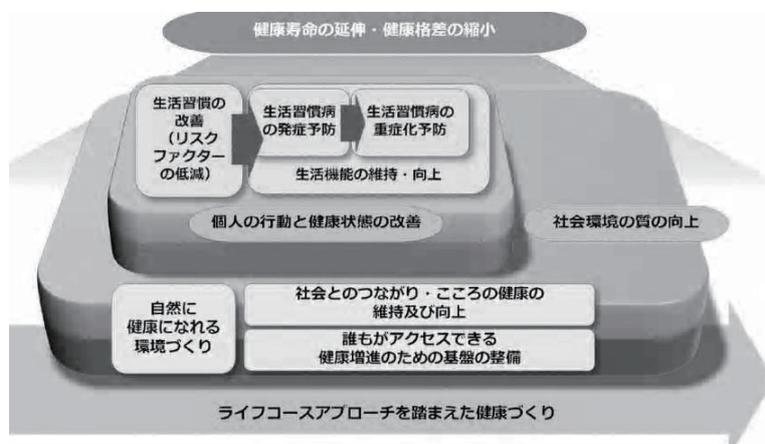
そのため、町民一人ひとりが健康に対する正しい知識に基づき、「自らの健康は、自ら守り、高める」意識をもちながら、心身の健康づくりを生涯にわたって実践、継続できるよう、行政をはじめ関係機関や地域の団体、学校等による個人の健康増進を支援します。

<健康日本 21（第三次）のビジョン>

■ビジョン 全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現

■ビジョン実現のための基本方向

- ①健康寿命の延伸・健康格差の縮小
- ②個人の行動と健康状態の改善
- 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



2 本計画における重点的な取組

(1) 健診(検診)受診率の向上(生活習慣病*の発症予防・重症化予防)

健康寿命*の延伸に大きく影響する生活習慣病*の発症・重症化を予防するため、若い世代から自分の健康は自分で守る意識を持ち、健診・検診の定期的な受診等により自らの健康状態をチェックすることで、日々の生活習慣を見直し、改善する意識を啓発します。特定健康診査*や特定保健指導*を受け、生活習慣病*の発症予防・重症化予防につなげていくことを重点的に取り組みます。

【重点的な取組】

- 特定健診*受診率、がん検診受診率を向上し、町民へ自分の身体の状態の把握と好ましくない生活習慣の気づきを促すとともに、疾病の早期発見・早期治療につなげます。
- 生活習慣病*の有所見者(高血圧・高血糖・脂質異常等)やメタボリックシンドローム*予備群に対して、重症化予防、合併症予防のための保健指導を重点的に実施します。
- 生活習慣病*予防や望ましい食習慣及び運動習慣の取得・改善に関する正しい知識の普及に取り組みます。

(2) 食育の推進・食生活の改善

バランスの良い適正な量の食事摂取や、野菜や果物の積極的な摂取等、食生活の改善が生活習慣病*予防や重症化予防の基本となることについて普及啓発し、子どもから高齢者に至るまで、各ライフステージ*に応じた食育の推進による食生活の改善に重点的に取り組みます。

特に、若い世代への食に関する啓発を進めるとともに、学校や家庭、民間団体等と連携し、子どもの頃から健全な生活習慣を身につけるための食育を推進します。

【重点的な取組】

- 子どもから高齢者に至るまで、各ライフステージ*に応じた食育を推進します。
- 若い世代が食育に関心を持ち、自らバランスのとれた規則正しい食生活への改善に取り組めるよう、効果的な情報提供に努めます。

(3) 運動習慣の定着

高齢者の要介護状態に至るロコモティブシンドローム*やフレイル*予防、低下する子どもの基礎体力の向上等、ライフステージ*に応じた健康課題を解決するため、運動習慣の定着に重点的に取り組みます。

うきうきルーム等の一般介護予防教室やイベント等を通じて、幅広い町民が身近に運動習慣を身につけられる環境をつくります。

【重点的な取組】

- 運動習慣を身につけられる身近な運動指導を広報や教室等を通じて普及・啓発します。
- うきうきルームなどの一般介護予防教室や健康づくりイベントへの幅広い町民の参加を促進するとともに、高齢者へのフレイル*予防等に対して知識の普及を図ります。

3 基本目標と施策の方向性／施策体系

計画の基本理念や前章の本計画における健康課題と方向性をもとに、4つの基本目標を設定し、その考え方を以下のように整理します。

基本目標1 より良い生活習慣の形成、生活習慣の改善

- 将来に向けた健康寿命*の延伸に向けて、町民の健康増進を形成する基本要素となる栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠、飲酒・喫煙等の健康に関する生活習慣の改善に取り組みます。
- 生活習慣病*の発症予防の基礎となる望ましい栄養・食習慣を確立することをめざし、食事の栄養バランスや減塩等への理解・啓発に取り組みます。
- 運動習慣のない町民や子どもを中心に、運動に取り組みやすい環境づくりを促進し、運動習慣の定着に取り組みます。
- 栄養、運動とともに健康づくりの3本柱とされる「休養・睡眠」について、適切な睡眠時間の確保や睡眠の質の改善の大切さを普及啓発します。
- アルコールの過剰摂取と喫煙の健康に及ぼす影響等について啓発し、適度な飲酒や喫煙防止に向けて取り組みます。

基本目標2 生活習慣病*の早期発見、発症予防・重症化予防

- がん、循環器疾患、糖尿病*の生活習慣病*に対処するため、がん検診による早期発見、特定健康診査*・特定保健指導*の効果的な実施による発症予防と重症化予防の対策を推進します。
- 生活習慣病*の発症・重症化予防だけでなく、高齢者の加齢による生活機能の低下を予防するため、介護予防と一体となった生活機能の維持・向上に取り組みます。
- いきいきと自分らしく生きていくため、身体の健康とともに重要なのが、こころの健康であり、様々な世代に応じて悩みや問題を抱える人が相談できる環境を整備します。
- 歯と口腔の健康を向上させることは、生活習慣病*予防等の全身の健康にもつながる重要な健康づくりです。そのため、ライフステージ*に応じた適切な歯科保健の普及・啓発に努め、歯と口腔の健康づくりを推進します。

基本目標3 ライフコースアプローチ*を踏まえた健康づくりの推進

- 町民一人ひとりが自立して健やかに日常生活を送るためには、ライフステージ*や性に特有の健康課題に対して、その予防と健康の維持増進に取り組む必要があります。
- 子どもの心身の健康は、生涯を通じ健やかで心豊かに生活するためにも大切です。このため、子どもの頃からの健全な生活習慣を身につけられるよう支援します。
- 高齢者が身体機能・認知機能の衰えや栄養不足等により要介護状態や寝たきりにならないよう、地域の身近な介護予防活動等を通じたロコモティブシンドローム*予防・フレイル*予防を推進し、高齢者の状態に応じた身体機能の維持・向上、認知症予防に向けた取組を進めます。
- 女性は、ライフステージ*ごとに女性ホルモンが大きく変化するという特性を踏まえ、妊娠や更年期等人生の各段階における健康課題への対策に取り組めます。

基本目標4 個人の健康を支えるための環境づくりの推進

- 町内の公共施設等の既存の社会資源等の活用や多様な主体による健康づくりの推進により、町民が健康を意識し自ら健康増進活動に取り組めるよう、個人の健康を支える社会環境の質の向上を図ります。
- 一人ひとりの健康に対する意識を高め、健康づくりの取組を推進していくために、個人・家族・地域・学校・団体等が連携し、「まちぐるみで健康づくりに取り組む」環境づくりをめざします。

【施策体系】

基本目標	施策方針
基本目標 1 より良い生活習慣の形成、生活習慣の改善	(1) 栄養・食生活（食育推進計画）
	(2) 身体活動・運動
	(3) 休養・睡眠
	(4) 飲酒・喫煙
基本目標 2 生活習慣病*の発症予防・重症化予防	(1) がん対策の推進
	(2) 循環器疾患・糖尿病*対策の推進
	(3) 生活機能の維持・向上
	(4) こころの健康
	(5) 歯と口腔の健康
基本目標 3 ライフコースアプローチ*を踏まえた健康づくりの推進	(1) 子どもの健康づくり
	(2) 高齢者の健康づくり
	(3) 女性の健康づくり
基本目標 4 個人の健康を支えるための環境づくりの推進	(1) 健康づくりへの理解促進ときっかけづくり
	(2) 地域との連携による健康づくり