

第4章 基本理念及び基本的な視点

1 基本理念

本市では、平成27年度から令和6年度を計画期間とする健康増進計画（健康しぶし21）において、「ささえあい 笑顔がつながる 健康なまち」を基本理念に掲げ、健康づくりに関する様々な取組を推進してきました。今後も高齢化が進行し、より一層健康づくりの取組の重要性が増すと考えられます。

健康寿命の延伸と生活の質の向上に向け、令和7年から令和16年度の本計画においては、基本理念を「つながろう 笑顔で取り組む 健康なまち」とし、健康づくりの取組を進め、地域における人とのつながりを大切にし、社会で健康づくりを支えていけるよう、社会環境の整備を進めていきます。

基本理念

つながろう 笑顔で取り組む 健康なまち
～ ひとりの取組 みんなが元気 ～

2 基本的な方針

本計画の基本理念を実現していくため、国の健康日本21（第三次）の方針に従い、以下の4つの施策を展開します。

(1) 健康寿命の延伸・健康格差の縮小	① 健康寿命の延伸 ② 健康格差の縮小
(2) 個人の行動と健康状態の改善	① 生活習慣の改善 ② 生活習慣病の発症予防・重症化予防 ③ 生活機能の維持・向上
(3) 社会環境の質の向上	① 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上 ② 自然に健康になれる環境づくり ③ 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備
(4) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	① 子どもの健康 ② 高齢者の健康 ③ 女性の健康

（１）健康寿命の延伸・健康格差の縮小

健康寿命は、単に寿命の長さだけでなく、その期間を健康で過ごせることであり、生活の質や身体機能を維持していくことが重要です。健康寿命を延ばすためには、バランスのとれた食事、適度な運動、良質な睡眠、ストレス管理などの健康習慣を身につける必要があります。また、人々の健康においては、社会的、経済的、身体的な要因などにより、健康格差は広がりつつあります。

健康寿命の延伸と健康格差の縮小には、個人の健康習慣の改善だけでなく、地域や行政などの支えも重要であり、すべての市民が健康になれるような取組を推進します。

（２）個人の行動と健康状態の改善

個人の健康を推進するためには、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善や生活習慣の定着等による疾病の発症予防、合併症の発症や症状の進展等による重症化予防が必要です。さらに近年はロコモティブシンドローム（運動器症候群）、やせ、メンタル面の不調等を予防することも重要であることから、多様な健康課題を踏まえた誰一人取り残さない健康づくりの取組を推進します。

（３）社会環境の質の向上

健康は、社会環境に影響を受けるといわれています。就労、ボランティア、通いの場等の居場所づくりや社会参加の取組に加え、人と人との無理のない緩やかな関係性を持つことがこころの健康の維持及び向上に必要です。

健康な食環境や身体活動・運動を促す環境をはじめとする自然と健康になれる環境づくりの取組を行い、いきいきと生活ができる社会環境の質の向上を目指します。

（４）ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

社会が多様化している中、さまざまなライフステージ（乳幼児期、青壮年期、高齢期等の人の生涯における各段階）に応じた健康づくりがより重要です。

現在の健康状態が自らの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性、さらに次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があることから、ライフコースアプローチ（胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的にとらえた健康づくり）の側面にも焦点をあてた切れ目のない健康づくりを推進します。

3 体系図

基本理念 つながろう 笑顔で取り組む 健康なまち



