

第3章 計画の基本的な考え方（令和3年度～令和7年度）

わたし！家族！地域！ひろがれ キラキラ 健やか笑顔

みんなで健康づくりを実践し、豊かな人生を実現しよう

1 令和3年度～令和7年度の取り組みについて

本計画は、市民一人一人が健康づくりに取り組むこと、その取り組みを後押しする環境づくりを目指して、基本理念を「みんなで健康づくりを実践し、豊かな人生を実現しよう」と定めています。

また、市民一人一人の「健やか笑顔」が亀岡市全体に広がり、誰もが生涯にわたって心豊かに生活できるまちとなっていくことを願い、「わたし！家族！地域！ひろがれキラキラ健やか笑顔」を目指し、亀岡市の各関連計画と整合を図りつつ、セーフコミュニティ^{*1}の推進等の亀岡市の施策をふまえた取り組みを進めました。

今後は、近年の感染症の流行による影響や、SDGs^{*2}への取り組みなど、社会全般の動向をふまえた施策を見据えながら、実施してきた成果を、今後5年間で次なる展開へとつなげます。

「栄養・食生活」の分野では、前回調査時より、すべての項目で改善しており、野菜の摂取やバランスを考えた食事について、目標の達成に向けて取り組みます。

「身体活動・運動」の分野では、運動習慣のある人の割合は、全体でみると目標を達成していますが、性別や年齢による差が大きいことがわかったため、新たに年代別・男女別に数値目標を設定し、積極的な取り組みを進めていきます。

「休養・こころの健康」の分野では、各団体において心身の健康の相談に取り組み、過剰なストレスを感じている人の割合は、前回調査時より減少傾向にあります。新しい感染症などからくる生活環境の変化にも対応しながら取り組みをすすめます。

「タバコ」の分野では、学校での正しい知識の普及や、受動喫煙から子どもを守る環境整備、卒煙の支援を行い、「未成年者の喫煙率」「妊婦の喫煙率」も改善傾向にあり、望まない受動喫煙を防ぐ対策をさらに推進していくこととします。

「歯・口腔の健康」の分野では、12歳児のう蝕有病者割合は、フッ化物によるう蝕予防や歯科検診、啓発等を実施し、目標を達成したため、新たな目標数値を設定して推進します。また、フレイル予防に着目した取り組みをすすめていきます。

「健康管理」の分野においては、各種健（検）診の実施啓発に取り組み、「定期的に健（検）診を受ける人の割合」は増加傾向にあります。新たな感染症をふまえた新しい生活様式など感染予防への対策に取り組みます。

*1 セーフコミュニティ

事故やけがは偶然に起こるのではなく、予防できるという理念のもと、行政と地域住民など多くの主体の協働により、すべての人たちが安心して暮らすことができるまちづくりを目指して、平成20年に本市が全国で初めてセーフコミュニティの国際認証を取得しました。

*2 SDGs (Sustainable Development Goals)：持続可能な開発目標

貧困や地球環境など私たちの社会が直面する諸問題を乗り越えて、持続可能な世界を実現していくために達成すべき国際社会共通の目標であり、平成27年の国連サミットで採択されたものです。

2 計画の基本方針

本計画は、以下の3つの基本方針に基づき、計画内容の立案及び目標が設定されています。

① 健康寿命の延伸

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。市民一人一人が心身ともに健康であり、自分らしく生きられるよう、さまざまな取り組みを通して、生活習慣の改善やこころの健康づくりに努めることで、健康寿命を延伸します。

② 生涯を通じた健康づくり

生涯を通じ、心身ともに健やかに生活するためには、生活習慣が確立される以前の早い時期から、健康づくりに取り組み、健康的で規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。本計画では、それぞれのライフステージに合わせた健康づくりに積極的に取り組み、心身の健康とより良い生活習慣を実現することで、生涯を通じた健康づくりを推進します。

③ 地域ぐるみの環境づくり

一人一人の健康づくりは、家庭や地域の仲間、各種団体等による支援があれば、より取り組みやすくなります。さらに、それらの支援を充実させるためには、健康に関する適切な情報が十分に提供され、取り組みを後押しする環境が重要となります。このため、市民一人一人が社会参加し、支え合いつながり、ソーシャルキャピタル^{*}を活かした健康づくりに取り組みます。

※ソーシャルキャピタル…人々の協調行動を活発にすることによって、社会の効率を高めることのできる「信頼」「規範」「ネットワーク」といった社会組織の特徴を指す。人と人とのつながりを表すもので、健康度に一定の関連があることがわかってきた。

3 計画の基本目標

個人の健康は、周囲や地域の影響を受けやすいといわれています。

健康づくりを取り巻く課題は、心身ともに健康に育つことや生活習慣病を予防することなどライフステージに合わせた対応に加え、市民、地域（企業、医療機関、NPO、ボランティアグループ等）、関係機関、行政等が、それぞれの役割を主体的に果たし、協働することが重要です。

この様な背景を踏まえ、計画を推進するため4つの基本目標を定めます。

基本目標（1）健康意識を高める ●●●●●●●●●●

日々の生活習慣の積み重ねが、個人の健康をつくります。そのため、自らの健康に必要な情報を選択し、生活習慣病に関する正しい知識を身につける必要があります。

日常生活におけるさまざまな場面で活用できる健康情報を知り、選び、実践するなど健康に対する意識を高めましょう。

基本目標（2）できることから少しずつ身につける ●●

「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「タバコ」「歯・口腔の健康」「健康管理」等、日々の生活習慣が健康づくりの大きな要素となります。

健康的な生活習慣を乳幼児期から身につけるとともに、生涯にわたって健康的な生活を送るため、ライフステージごとに目標を設定し、適宜生活習慣を見直しましょう。

基本目標（3）健康管理を実践する ●●●●●●●●●●

健康を維持・管理するためには、ライフステージに応じた定期的な健（検）診の受診や日頃から自分自身のこころや体の様子を知り、健康状態を把握すること、必要に応じて医療機関等を受診するなどの行動により疾病の重症化を防ぐことにつながります。

健康管理体制を整え、一人一人が自分の健康状態を把握し、自分に合った健康管理を行いましょ

基本目標（４）地域にひろめる・ひろがる ●●●●

市民相互のつながりや支え合いが活発であるほど、地域ぐるみの健康づくりや安心・安全が広がることから、個人の努力に加えて地域のつながりを強化していく必要があります。

市民一人一人が主体的に参加すること、また市民、地域（企業、医療機関、NPO、ボランティアグループ等）、関係機関、行政等の多様な主体が協働することによって地域のつながりをつくりましょう。

4 計画の体系

「計画がめざすもの」の実現に向け、3つの基本方針、4つの基本目標のもと、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「タバコ」「歯・口腔の健康」「健康管理」を6つの領域として健康づくりに取り組みます。この領域は、個々の取り組みにおいても生活習慣病予防対策に深く関連するものですが、それぞれの領域の取り組みが他の領域にも影響を及ぼすものであることから、一体的に推進していくこととして設定します。また、各ライフステージによって、生活習慣や抱えている健康課題も異なります。このため、本計画では、6つの領域別に全てのライフステージ（乳幼児期、少年期、青年期、壮年期、高齢期）を対象に、具体的な取り組みを設定します。

