

第3章 計画の基本的な考え方

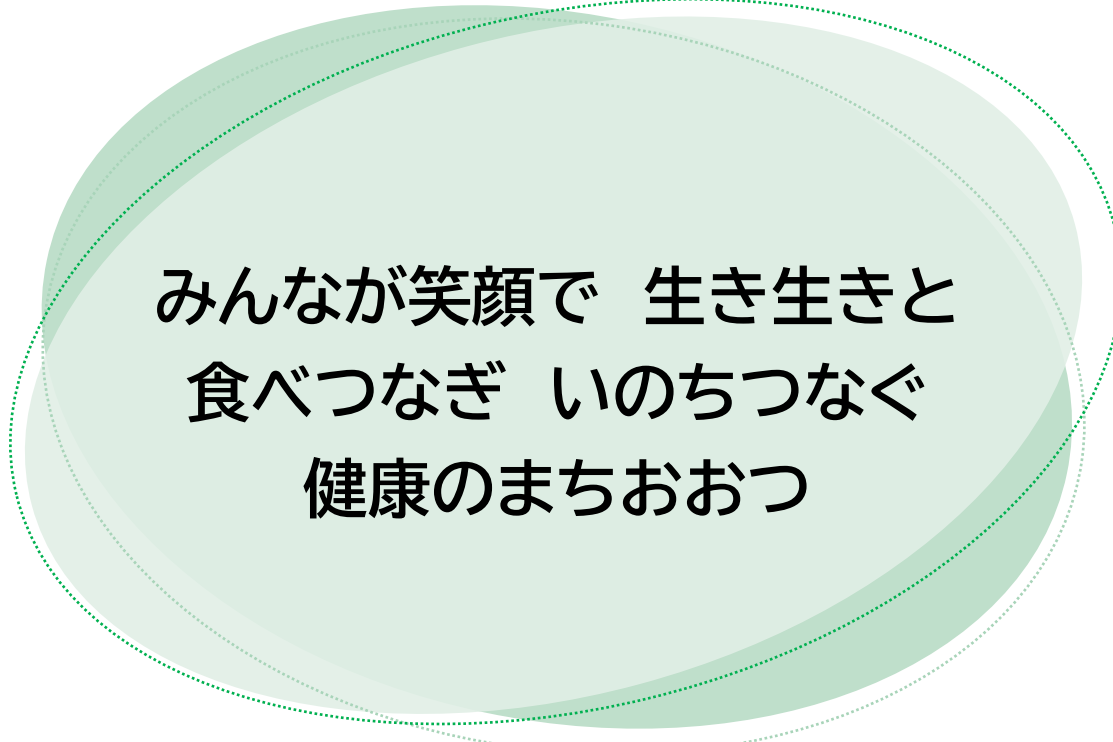


近年、保健・医療技術のめざましい進歩や生活環境の改善、また健康増進にかかる取組の推進により、「人生100年時代」を迎えると予想されています。

人口の高齢化に伴い、「寝たきり状態」や「認知症高齢者」も増加しています。全ての人々が、いつまでも健康的に生きがいを持って自立した生活を送るには、「健康寿命の延伸」が必要です。また、地域差や経済的な理由による「健康格差の縮小」や「QOL（生活の質）の向上」も重要な要素となります。誰もが、より長く元気に暮らしていくための基盤として、健康の重要性はより高まってきており、個人の心身の健康を保つための健康づくりの取組をさらに強化していくことが求められています。

一方で、少子化・高齢化による総人口・生産年齢人口の減少、独居世帯の増加、女性の社会進出、仕事と育児・介護との両立、多様な働き方の広まり、高齢者の就労拡大等による社会の多様化、デジタル化の進展といった社会状況の変化に伴って、新たな健康課題への対応が必要となることが予想されます。また、新型コロナウイルスの感染拡大の影響によって根付いた新たな生活様式への対応、新興感染症の流行を見据えた対応も求められています。

このような背景を踏まえ、全ての市民が生涯を通じて、健やかに心豊かに生活できる持続可能な社会を実現するため、以下の理念を掲げ、健康づくりと食育を統合し、誰一人取り残さない生涯を通じた健康づくりを推進します。



みんなが笑顔で 生き生きと
食べつなぎ いのちつなぐ
健康のまちおおつ

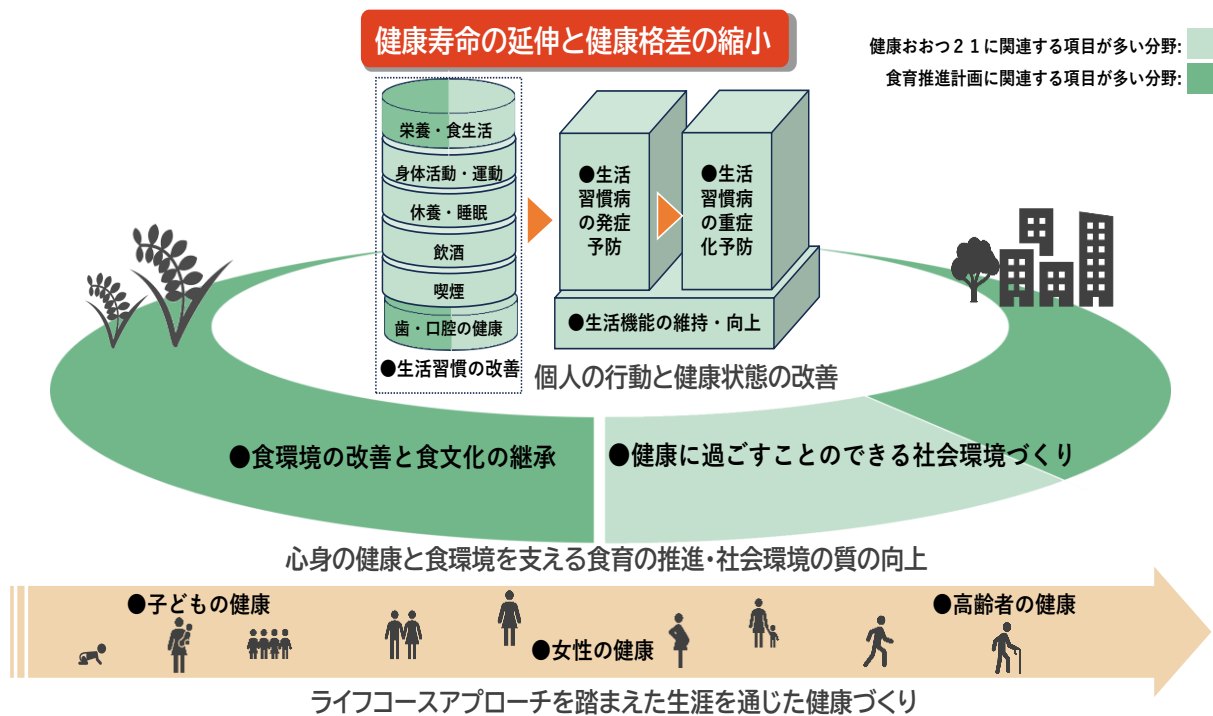
2 計画の基本目標

計画の基本目標として、計画の基本理念を基に、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を掲げます。

市民自らが日々の健康管理や食生活の改善、運動などに取り組むことのできる健康づくりに関する施策を総合的に推進し、疾病の予防や介護予防などを図ることにより健康寿命を延伸し、「平均寿命と健康寿命との差」の縮小を目指します。

また、近年、市民一人一人の健康への意識や経済状況、情報へアクセスできる環境の差等による健康格差が指摘されています。本市では、健康への関心の薄い人も含め、誰もが意識しなくても健康に過ごせるまちづくりに取り組み、誰一人取り残さない生涯を通じた健康づくりを推進していきます。

指標	現状	目標	備考（出典）
	（令和4年度）	（令和17年度）	
健康寿命の延伸	男 81.99年（R3） 平均寿命との差 1.88年 女 84.61年（R3） 平均寿命との差 3.78年	平均寿命と健康寿命との差の縮小	厚生労働科学研究「健康寿命の算定プログラム」により算定



第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

参考資料

本計画では、基本理念である「みんなが笑顔で 生き生きと 食べつなぎ いのちつなぐ 健康のまちおおつ」の実現を目指し、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を図るため、以下の4つの基本方針に基づき、取組を推進していきます。

(1)個人の行動と健康状態の改善

市民が笑顔で暮らせる健康なまちづくりを実現するためには、健康増進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、喫煙及び歯・口腔の健康に視点を置いた生活習慣の改善が重要です。このことから、生活習慣の改善を中心とした健康づくりを効果的に推進するため、乳幼児期から高齢期までのライフステージや性差などに着目し、それぞれのニーズや健康課題等の把握を行います。

その上で、市民の生活習慣の改善に向けた働きかけを重点的に行うとともに、市民の健康に影響を及ぼす社会環境の改善が必要であることも踏まえて、家庭や地域、職場等を通じて市民に対する健康増進への働きかけを進めます。

日本人の主要な死亡原因となっているがん、循環器疾患、糖尿病及びCOPD（慢性閉塞性肺疾患）を中心とする非感染性疾患（NCDs）に対処するため、食生活の改善や運動習慣の定着、喫煙が及ぼすがんやCOPDなど生活習慣病の理解の促進など、一次予防に重点を置いた対策を推進するとともに、合併症の発症や症状の進行等の重症化予防にも重点を置いた対策を推進します。

一方で、生活習慣病でなくとも、日常生活に支障をきたす状態となることがあります。市民が自立した日常生活を営むことを目指し、ロコモティブシンドロームや骨粗しょう症、やせ、こころの健康面での不調などに対して、乳幼児期から高齢期まで、それぞれのライフステージにおいて、心身機能の維持・向上につながる対策に取り組みます。

(2)心身の健康と食環境を支える食育の推進

心身の健康を支え、生涯を通じてあらゆる場面で健康でいるために、市民が様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践していることが大切です。

本市では、「健康」、「環境」、「伝統」を柱として、引き続き食育の取組を推進していきます。日頃からの「食」への意識が健康につながることから、栄養バランスに配慮した食事をとり、適正体重を維持するように心がけることが必要です。子どもの頃から朝ごはんを食べる、バランスの良い食事を心がけるなどの正しい食習慣を身につけ、生涯を通じて健全な食生活を送れるようにします。そして、食生活が自然の恩恵の上に成り立つことを意識し、単に廃棄物を減らすというだけでなく環境負荷を軽減し持続可能な食環境を維持できるように食品口

ス削減に取り組みます。また、地産地消は産地や生産者を意識して地元で生産された食品を消費することで、新鮮で栄養価の高い食材が手に入るだけでなく、地域の活性化にもつながることから、地域で昔から生産、消費されてきたものを次世代に伝えていくことも大切です。郷土料理や行事食などの食文化を継承し、豊かな食を味わい次世代につなぐための食育を推進していきます。

(3)社会環境の質の向上

個人の健康は、家庭、学校、地域、職場等を含む社会経済的環境の影響を受けることから、市民が健康に関心を持ち、健康づくりに取り組みやすいよう、ヘルスプロモーションの理念に基づき、個人の健康づくりを支援する社会環境を整備することが重要です。住民が互いに支え合うコミュニティの強化を行うとともに、健康な食生活や運動、社会参加がしやすく自然に健康になれる環境づくりに取り組み、健康づくりに関心の薄い人も含めた誰一人取り残さない健康づくりを推進していきます。

社会環境の整備に向けて、ICTの利活用による健康情報のアクセシビリティの向上や健康管理の効率化に加え、職場におけるストレスの軽減やワーク・ライフ・バランスの改善、特定健康診査の受診等健康に対する意識や知識を高めるための啓発などの取組を推進します。

また、行政だけでなく、広く市民の健康づくりを支援する事業者・団体、学校等の積極的な参加協力を得るなど、市民が主体的に行う健康づくりの取組を多様な主体で支援する環境づくりに取り組みます。

(4)ライフコースアプローチを踏まえた生涯を通じた健康づくり

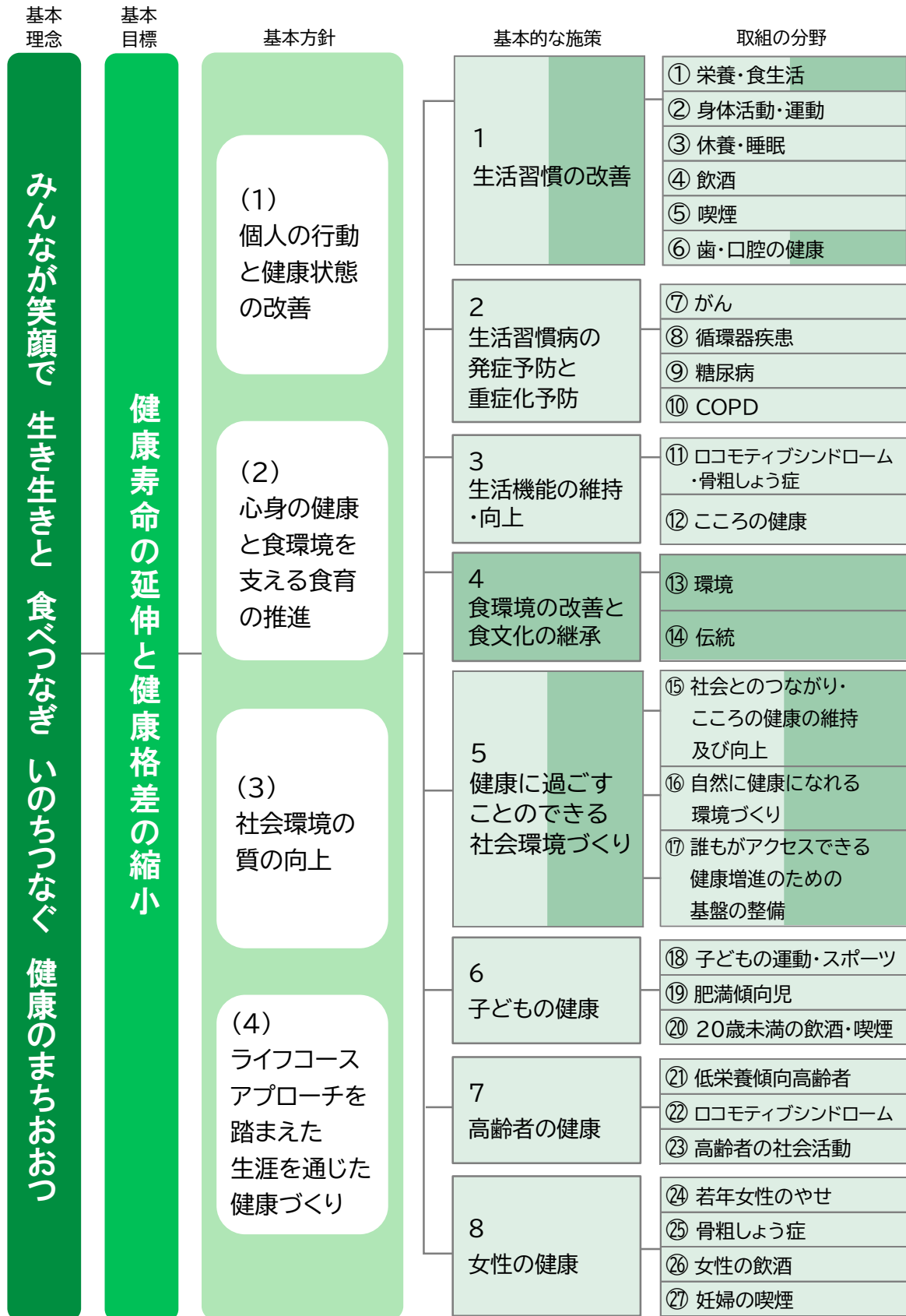
人はその成長の過程において様々な変化を迎え、それに伴い、取り組むべき課題も様々な変化します。そのため、乳幼児期・学童期、成人期、高齢期といったライフステージごとに現状や課題に応じた取組を推進することが必要です。

ライフコースアプローチは、胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりを行う考え方です。生涯を通じて健やかで心豊かに生活するためには、妊娠中や子どもの頃からの健康が重要となります。妊娠前・妊娠期の心身の健康づくりを十分に行うとともに、子どもの健やかな発育とよりよい生活習慣を形成することで、成人期、高齢期までの生涯を通じた健康づくりを推進することにつながります。また、高齢期に至るまで健康を保持するために、高齢者の健康を支えるだけでなく、若年期からの取組が重要になります。さらに、女性については、ライフステージ毎に劇的に女性ホルモンが変化する等の特性を踏まえ、次世代、将来を見越した健康づくりが重要になります。

取組にあたって、人の現在の健康状態は、これまでの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性があること、また、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があることを念頭に入れる必要があります。個人だけでなく、家族やコミュニティ全体の健康をも考慮に入れ、地域社会、学校、事業者、医療機関と連携し、健康づくりの取組を推進していきます。

4

計画の体系



健康おおつ 2 1に関連する項目が多い分野:

食育推進計画に関連する項目が多い分野: