

第2章

計画の基本的な考え方



第2章 計画の基本的な考え方

1 計画の基本理念

健康は、元気と安心の源であり、まちを豊かにします。個人の健康づくりだけでなく、個人を取り巻く環境そのものを“健康なまち”へとつなげ、生涯を通して健康に暮らせる「健康都市」実現のため、計画の基本理念を次のとおりとします。

基本理念

**一人ひとりが健康づくりの実践者、
みんなで支え合い、笑顔でつながるまちを目指します。**

健康づくりは、市民一人ひとりが健康に関心を持ち、主体的に取り組むことが基本ですが、継続していくためには、様々な情報や支援など、個人を取り巻く環境づくりが必要です。

そのためには、地域や人とのつながりを深めるとともに、企業、関係機関、行政など、社会全体で健康づくりを支援していくことが求められます。

健康寿命をのばし、生活の質を高めるため、みんなで支え合い、笑顔でつながるまちを目指し、取組を進めます。



2 計画の基本方針

本計画が掲げる基本理念の達成を目指し、以下の4つの基本方針のもと、健康づくりの取組を推進していきます。

(1) 生涯にわたる健康づくり

子どもの成長を促し、乳幼児期から高齢期まで、年代に応じた心身機能を維持・向上するため、食事、運動、睡眠等、様々な分野において、望ましい生活習慣の定着を推進します。

(2) いのちを大切にすることの健康づくり

こころの健康に関する知識を普及啓発し、地域や職場等で悩んだ時の対応や心の健康への理解を促進します。自分及び周囲の人の変化に気づき、助け合い、早期に相談を勧める事で、うつ・自殺を予防できる環境づくりに取り組みます。

(3) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

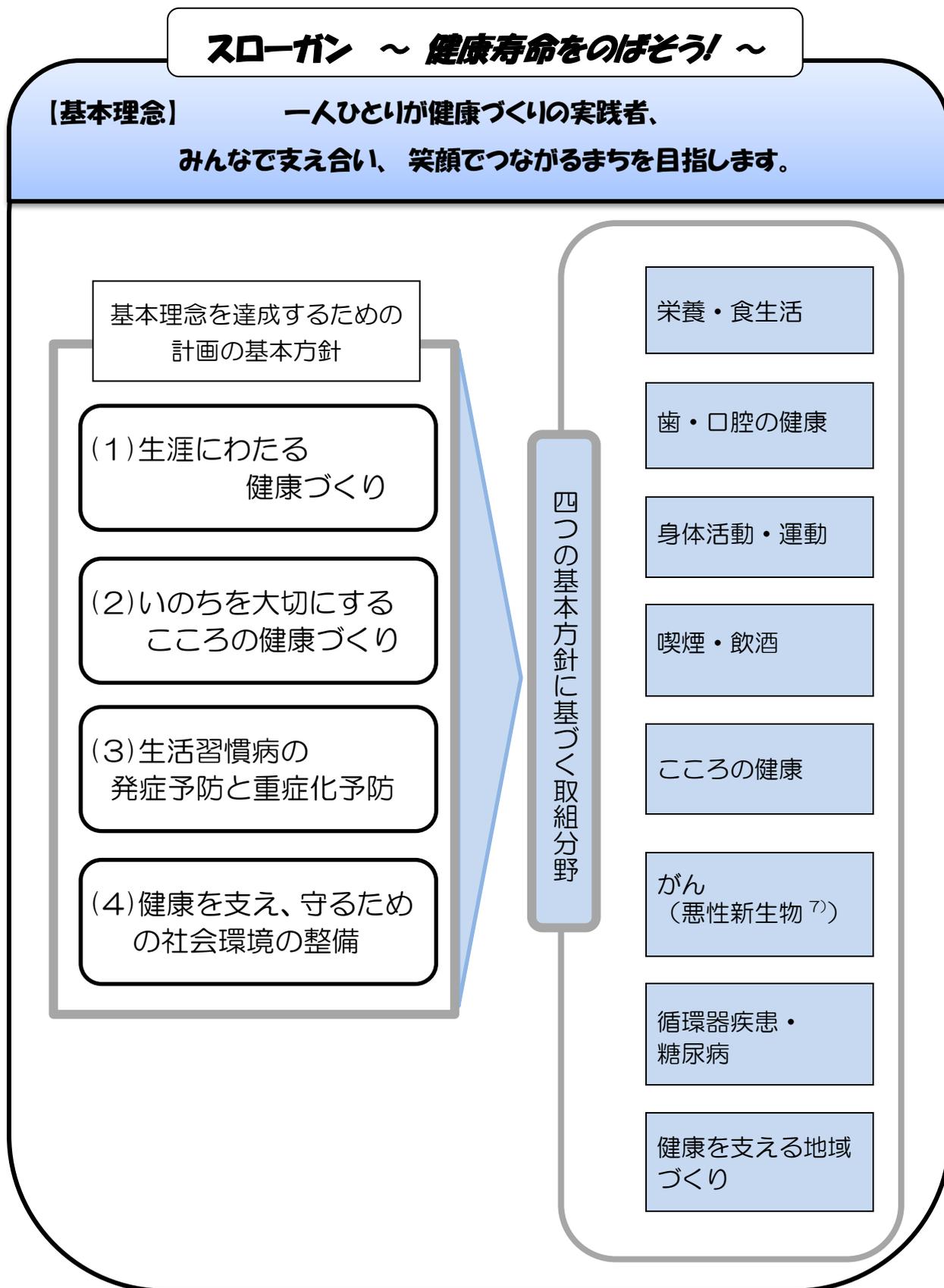
子どもの頃からの生活習慣病に関する知識の普及と定期健診の習慣化を図り、疾病の予防と早期発見・早期治療を推進します。また、生活習慣病の重症化を予防し、認知症³¹⁾等の疾病や合併症を起こさず、高齢期に介護が必要な状態にならないよう介護予防¹¹⁾に取り組みます。

(4) 健康を支え、守るための社会環境整備

誰もが健康づくりに取り組みやすく継続しやすいように、健康づくりを担う人材や団体、地域の様々な機関の特性を活かした連携・協働¹³⁾によって、健康を支える地域づくりを推進します。

3 計画の体系

基本方針に基づき、柏崎市の健康課題に対するこれまでの取組を踏まえ、8つの分野に分類して取り組みます。



4 各分野別の取組方針

栄養・食生活

望ましい食生活のリズムと適正な量やバランスのとれた食事の実践を目指します。

歯・口腔の健康

歯や口腔の健康を保つための生活習慣や食習慣を身につけるとともに、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診することを目指します。

身体活動・運動

からだを動かす楽しさ、大切さを知り、自分に合った身体活動、運動の習慣化を目指します。

喫煙・飲酒

「禁煙」や「適正飲酒²⁹⁾」を実行し、たばこやアルコールによる健康被害の減少を目指します。

こころの健康

ストレスへの対応や良質な睡眠などのこころの健康づくりに努めます。
こころの病気の予防、早期相談の大切さを意識し、自殺を減らします。

がん（悪性新生物）

がん予防のための生活習慣を実践するとともに、がん検診を定期的に受診することを目指します。

循環器疾患・糖尿病

健康診査を定期的に受診し、健康状態に応じた生活習慣の改善や治療により、循環器疾患²²⁾・糖尿病・認知症の発症予防・重症化予防を目指します。

健康を支える地域づくり

健康づくりの担い手となる人材や団体等の支えにより、地域や職域での健康づくり活動の充実を目指します。



健康コラム 健康日本21（第二次）「21世紀における第二次国民健康づくり運動」（平成25年度から平成34年度）

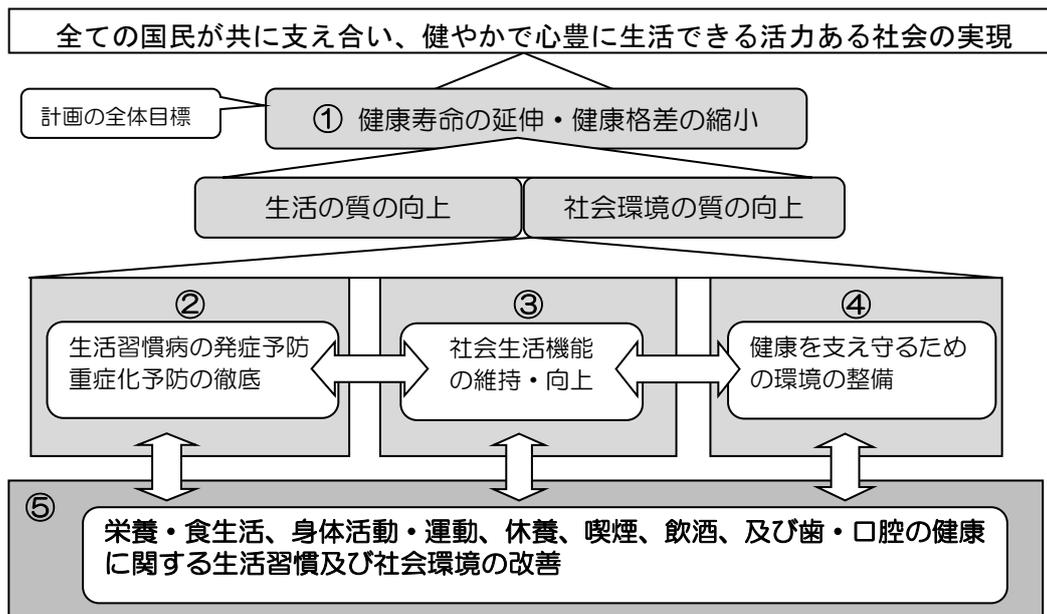
—10年後に目指すべき姿—

全ての国民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現

5
つの
柱

- ① **健康寿命の延伸と健康格差の縮小**
生活習慣の改善や社会環境の整備によって達成すべき最終的な目標
- ② **生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底（NCD⁵⁾の予防**
がん、循環器疾患、糖尿病、COPD²⁾に対処するため、一次予防に重点を置いた対策、合併症や症状の進展等の重症化予防に重点をおいた対策を推進
- ③ **社会生活を営むために必要な機能の維持・向上**
乳幼児期から高齢期まで、ライフステージに応じた心身機能の維持・向上と働く世代のメンタル対策等により「こころの健康づくり」に取り組む
- ④ **健康を支え、守るための社会環境の整備**
ゆとりある生活の確保が困難な者や健康づくりに関心のない者も含めて、社会全体が相互に支え合いながら、国民の健康を守る環境を整備
- ⑤ **栄養・食生活、身体活動・運動、休養、喫煙、飲酒及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善**
①から④までを実現するため、国民の健康の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、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣を改善

国の「健康日本21（第二次）の基本的な方向（上記の①～⑤の対応図）



*健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料「概念図」を一部改変