

第3章

健康みらい柏崎21の方向性

1. 基本理念

「人生100年時代」において、生活の質の向上を図り、日常生活に制限のない期間＝「健康寿命」を延伸し、「生涯を通じて健康で生きがいを持って生活できること」は今後一層重要な視点となります。

少子高齢化の状況から健康寿命を延伸するため、全ての市民が年齢、性別、障がいの有無、生活環境などにかかわらず、自らの健康に関心を持ち、主体的に健康づくりに取り組むことができるようになることを目指します。

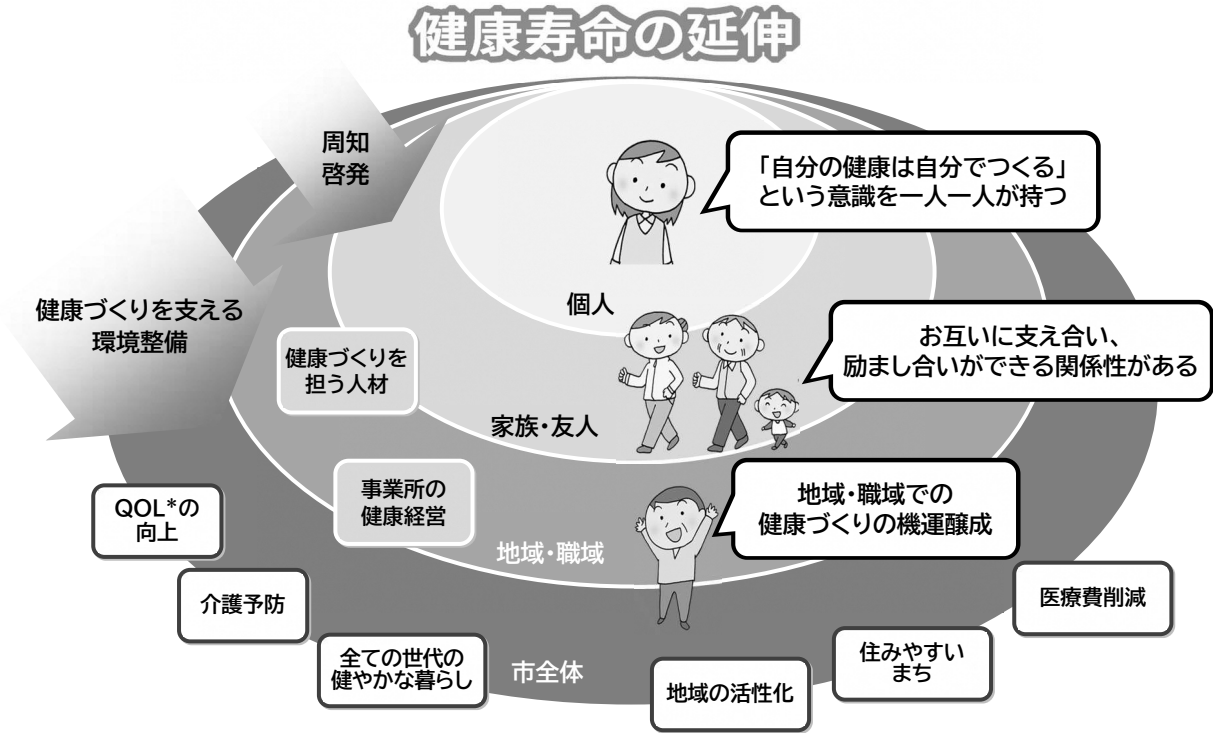
また、一人一人の価値観やライフスタイルを尊重し、「自分らしく」生きることを大切にすることで、心身ともに健やかに日常生活を送れる地域社会の実現を図ります。

さらに、個人の努力だけに頼るのではなく、地域や社会全体で健康を支える環境づくりや仕組みづくりを進めることにより、健康寿命を伸ばし、誰もが安心して暮らせる「健康のまちづくり」を推進します。

■ 基本理念

**だれもが健康に関心を持ち
自分らしく健やかに暮らせるまち**

■ 健康づくりの広がりイメージ



*QOL… Quality of Life の略語。人が生活する上での満足度や幸福感、快適さなどを総合的に示す概念

2. 基本方針

健康みらい柏崎21の取組を推進するために基本方針として以下の3つを掲げます。

○健康的な生活習慣の実践と健康状態の改善

- ・乳幼児期から高齢期まで、市民一人一人の健康づくりを推進するため、健康づくりの基本である生活習慣の改善に取り組みます。
- ・望ましい生活習慣の定着により、生活習慣病等の発症予防・重症化予防に取り組みます。
- ・生活習慣の改善を通じて、日常生活に支障をきたす状態である、運動器の障害による身体機能の低下、やせ、心の不調の予防に取り組みます。

○社会全体で進める健康づくり

- ・個人の健康を支えるため、通いの場等の居場所づくりや、社会と緩やかなつながりを持つことができるよう地域と協働して健康づくりに取り組みます。
- ・効果的な健康づくりの取組を展開するため、企業・事業所（以下「事業所」という。）や民間団体等と連携し、デジタル技術を活用した健康づくりを推進します。

○ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

- ・ライフステージ（妊娠期・乳幼児期、学童期・思春期、青年期・壮年期、高齢期の人の生涯における各段階）ごとに取り巻く状況や特徴的な健康課題があり、それに対応した取組を進めてきました。現在の健康状態が、これまでの自ら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や、次の世代に進んだ時に予測される生活習慣病等の健康課題を未然に防ぐための効果的な取組となるよう、ライフコースアプローチを意識した健康づくりを推進します。
- ・女性については、ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性があります。さらに、妊婦の健康が次世代の子ども健康に影響することから、女性の各段階に応じた取組を推進します。



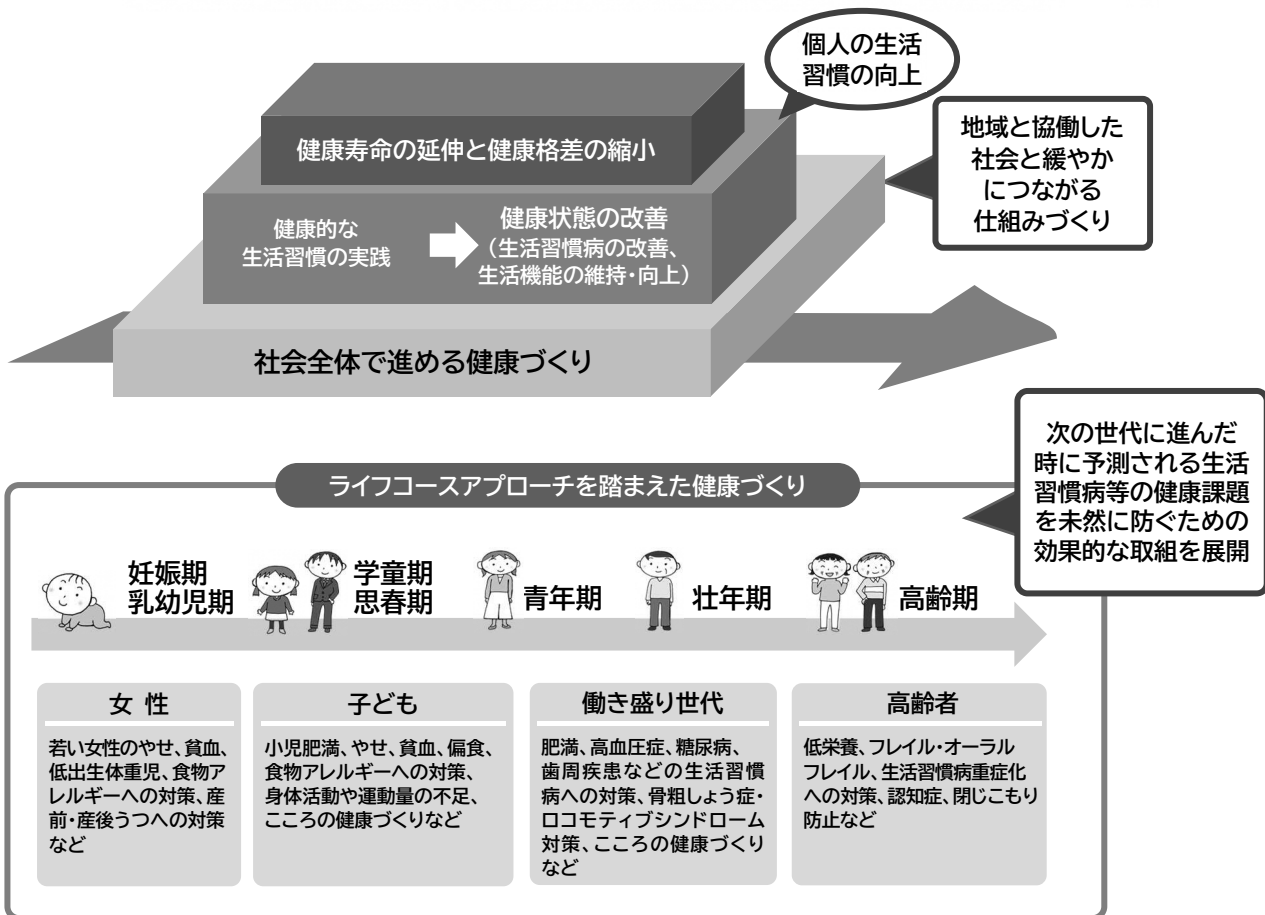
ライフコースアプローチとは？

個人の人生を胎児期から高齢期まで一連の流れとして捉え、各ライフステージにおける健康状態や生活習慣が、その後の健康や次世代に影響を与えるという考え方です。

健康づくりを、特定の年齢層だけでなく、生涯にわたって継続的に行うことが重要とされています。

■ 基本方針の概念図

~~~~~ だれもが健康に関心を持ち 自分らしく健やかに暮らせるまち ~~~~~



### 3. 各計画の方向性

本市では、全ての市民が「だれもが健康に関心を持ち 自分らしく健やかに暮らせるまち」の実現を目指し、健康寿命の延伸を市の重要課題と位置付けています。

社会全体の高齢化が進行する中で、生活習慣病や栄養の偏り、歯・口腔の健康、心の問題など、多様で複合的な健康課題が顕在化しています。また、これらの課題は相互に関係しており、個別の対策では限界があることから、包括的かつ統合的なアプローチが求められています。

本計画では、「健康増進」「食育」「歯科保健」「自殺対策」の4つの計画を一体的に捉え、次の取組の方向性に基づき、市民の健康づくりを推進していきます。

#### ■ 各計画の取組の方向性

##### 健康増進計画

#### 心と体の健康づくりの推進

健康寿命の延伸を目指し、市民一人一人が健やかに暮らせるよう、ライフコースアプローチを踏まえて、生活習慣の改善や心の健康づくり、生活習慣病の発症予防や重症化予防に取り組みます。

また、市民が主体的に健康づくりに取り組めるよう、関係機関や地域と連携した健康づくりを推進します。

##### 食育推進計画

#### 健康な体と豊かな心を育む食育の推進

市民一人一人が食に関心を持ち、食に関する知識と選択する力を身に付け、健全な食生活を実践することを目指し、家庭、幼稚園・保育園、学校、事業所、地域等が連携して生涯にわたる食育を推進します。

##### 歯科保健計画

#### 生涯を通じた歯・口腔の健康づくりの推進

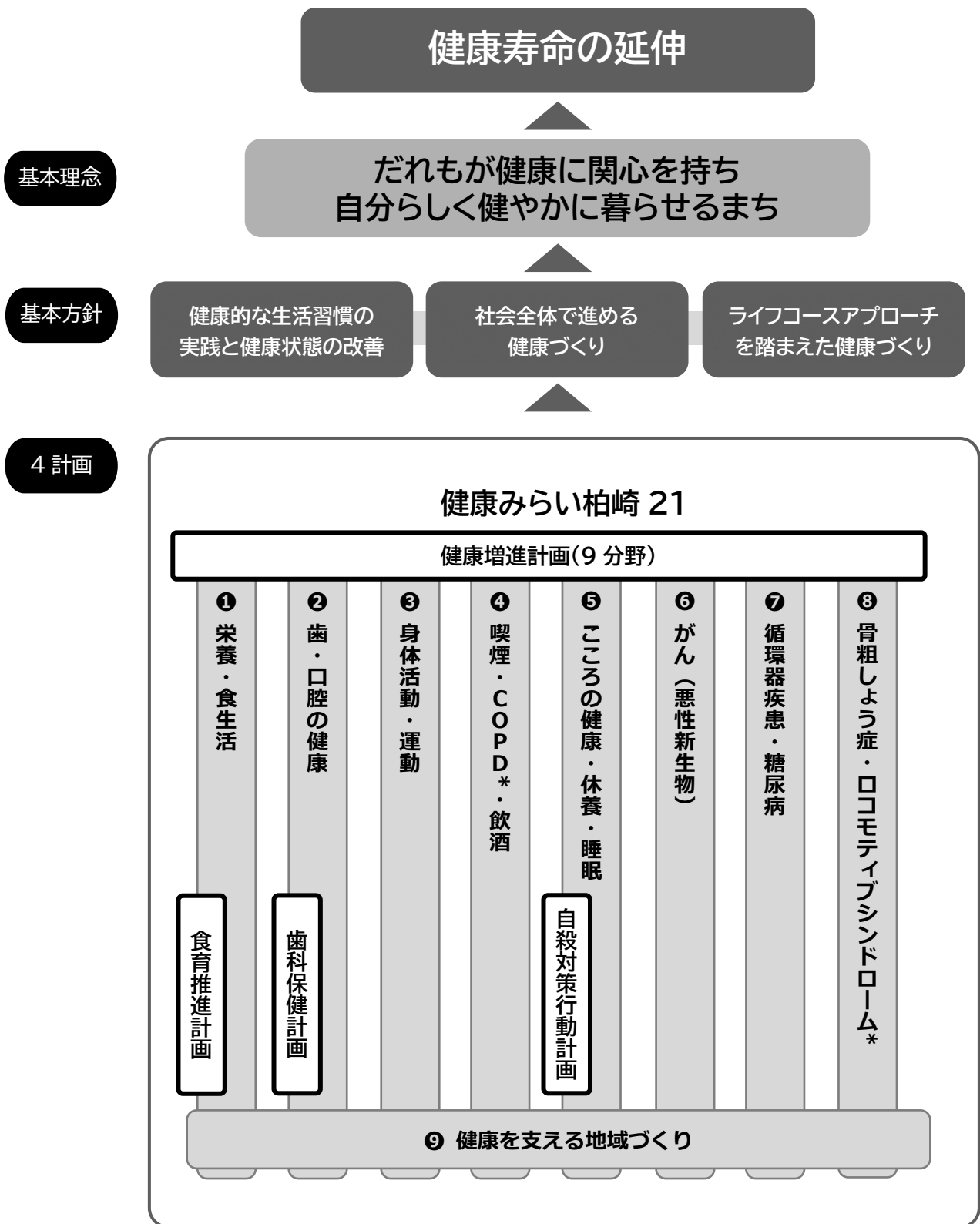
市民一人一人が自分の歯・口腔の状態に関心を持ち、乳幼児期から高齢期に至るまで、生涯を通じた切れ目のない、持続した歯・口腔の健康づくりを目指します。

##### 自殺対策行動計画

#### 心の健康と命を支える取組の推進

自殺者数や自殺死亡率の減少を目指し、誰も自殺に追い込まれることのない地域社会の実現に向けて、取組を推進します。

■ 体系図



\* COPD…慢性閉塞性肺疾患（まんせいはいそくせいはいしつかん）の略称で、長期間の喫煙などが原因で気道が狭くなり、息切れや咳、痰が続く病気のこと

\* ロコモティブシンドローム…骨や関節、筋肉などの運動器官の機能低下により、移動能力や生活機能が衰える状態