

## 第4章 計画の基本的な考え方

### 1 基本理念

市民一人ひとりが病気や障がいの有無にかかわらず、健やかで安心に満ちた暮らしを送り生涯を通じて活動的に生活できるように、第4次高砂市総合計画に掲げられている「誰もがいきいきと暮らせる健康福祉都市」という保健・福祉・医療の分野の目標を基に以下のように定めます。



### 2 基本目標

健康増進計画の基本目標を次のとおり定めます。

#### 1 健康寿命の延伸

健康寿命は一生のうち介護が必要だったり、日常生活に支障が出るほどの病気にかかったりする期間を除き健康に過ごせる期間をいいます。健康だと感じる主観的健康観は、単に病気があるかどうかだけにかかわらず、この主観的健康観が高いほど長寿の傾向が強く、生活満足度も高いと言われています。これらのことから「健康だと感じる人を増やす」とともに「日常生活動作が自立している期間を延ばす」ことを高砂市においては健康寿命の延伸の指標とします。

#### 2 ライフステージに応じた健康づくり

健康づくりはすべての市民が生涯を通じて健康で生きがいをもった人生を送ることをめざすものです。健康的な生活習慣の形成や改善における課題は各年代ごとに異なります。そこで幼年期から高年期に至るそれぞれのライフステージに応じた健康づくりを進め、具体的な取り組みとして「健康管理・健康診査」「栄養・食生活」「運動」「歯及び口腔の健康」「たばことアルコールと薬物」「こころの健康」「すこやか親子」の7つの分野を設定します。

### 3 基本方針

#### 1 「健康日本 21」「健やか親子 21」を一体的に含めた計画とします。

平成25年度から新たに始まった国の「健康日本 21（第2次）」では、「子どもから高齢者まですべての国民が共に支え合いながら希望や生きがいを持ち、ライフステージに応じて、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現」することが目標として掲げられました。また、平成26年度が目標年度とされている国の「健やか親子 21」には、「国民が安心して子どもを産み、ゆとりを持って健やかに育てるための家庭や地域の環境づくり」という少子化対策としての意義と、国民健康づくり運動である

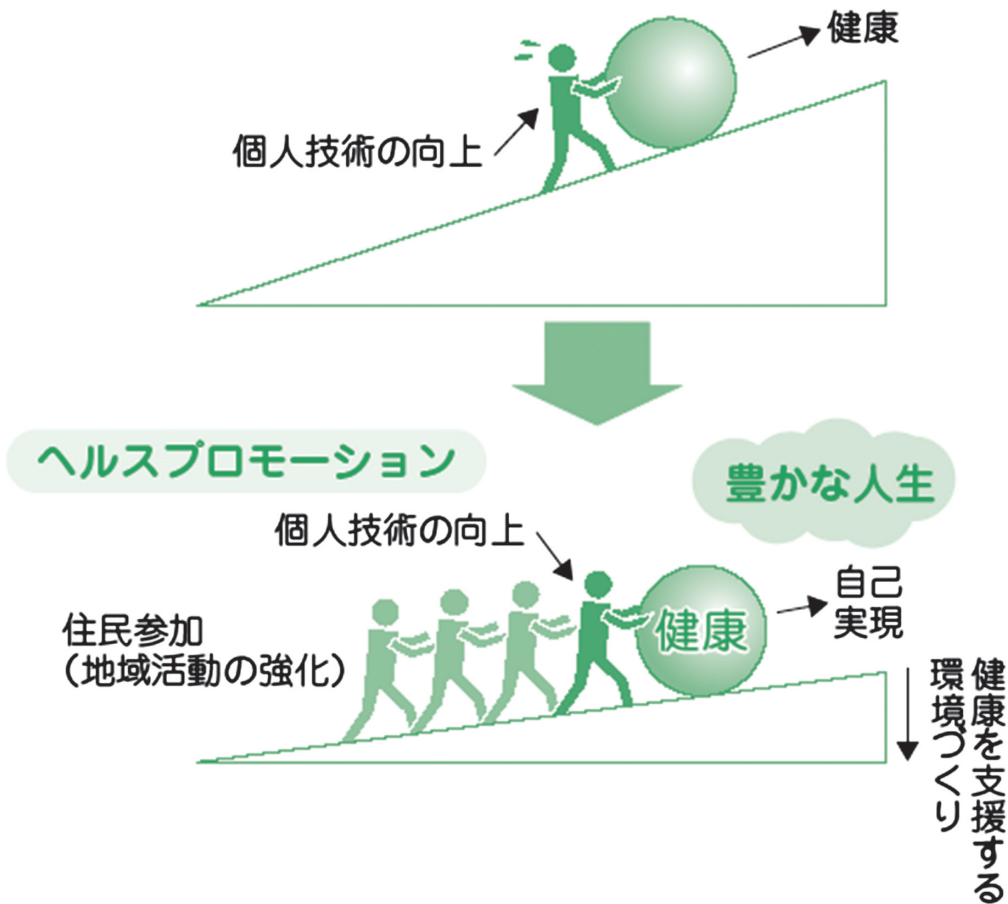
「健康日本 21」の一翼を担うという意義が含まれています。

高砂市では、健康増進計画の対象をより広くとらえ、計画を推進するため、2つの国の計画を一体とした計画を策定します。

## 2 ヘルスプロモーションの考え方を取り入れます。

元来、心身の健康を実現することは、個人の健康観に基づいて一人ひとりが主体的に取り組むことを基本としていました。しかし近年、「社会全体で人々が自らの健康をコントロールし、改善できるよう後押しする」という意味の『ヘルスプロモーション』という考え方が広がってきました。

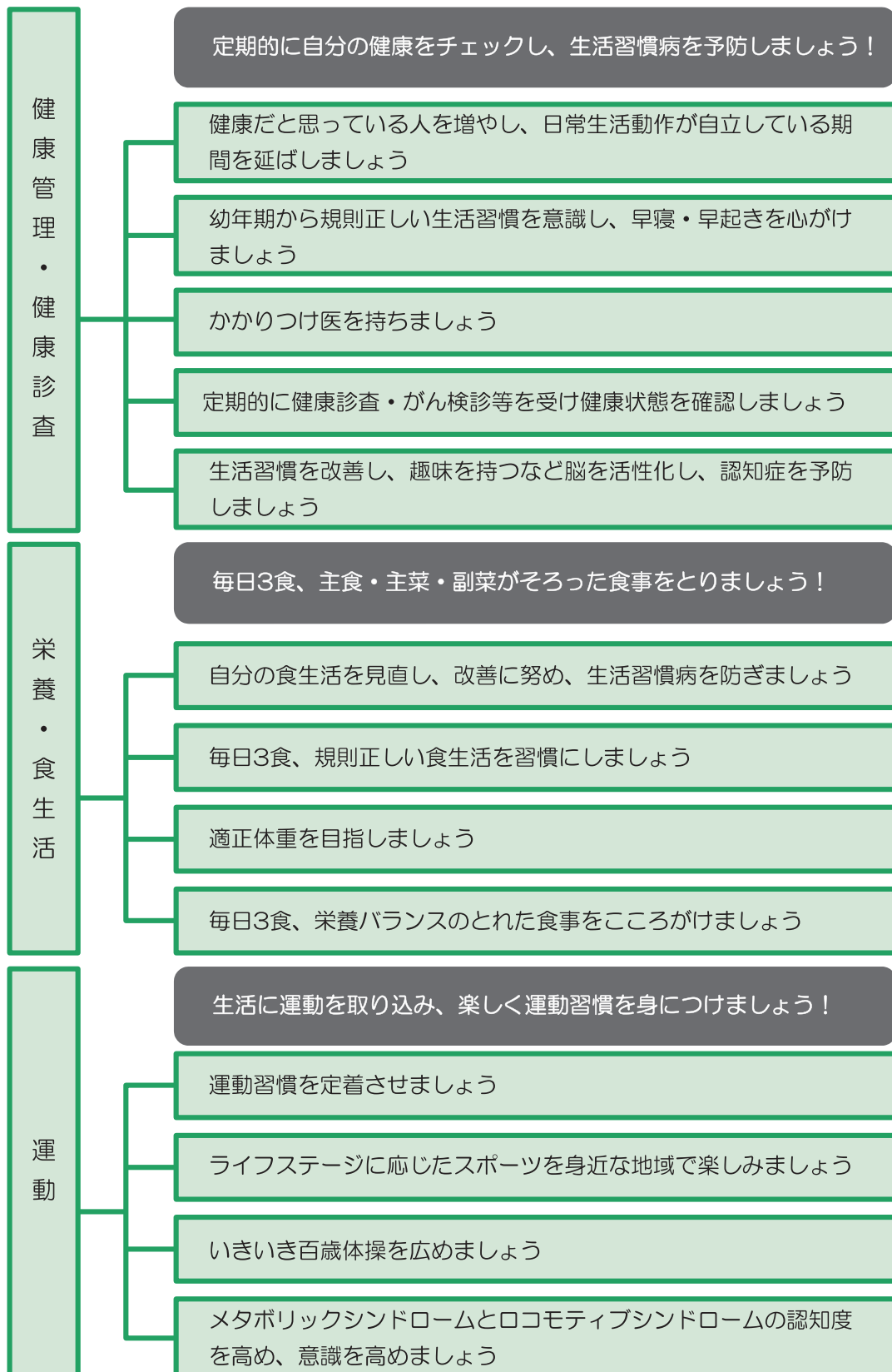
### 【ヘルスプロモーションの概念図】

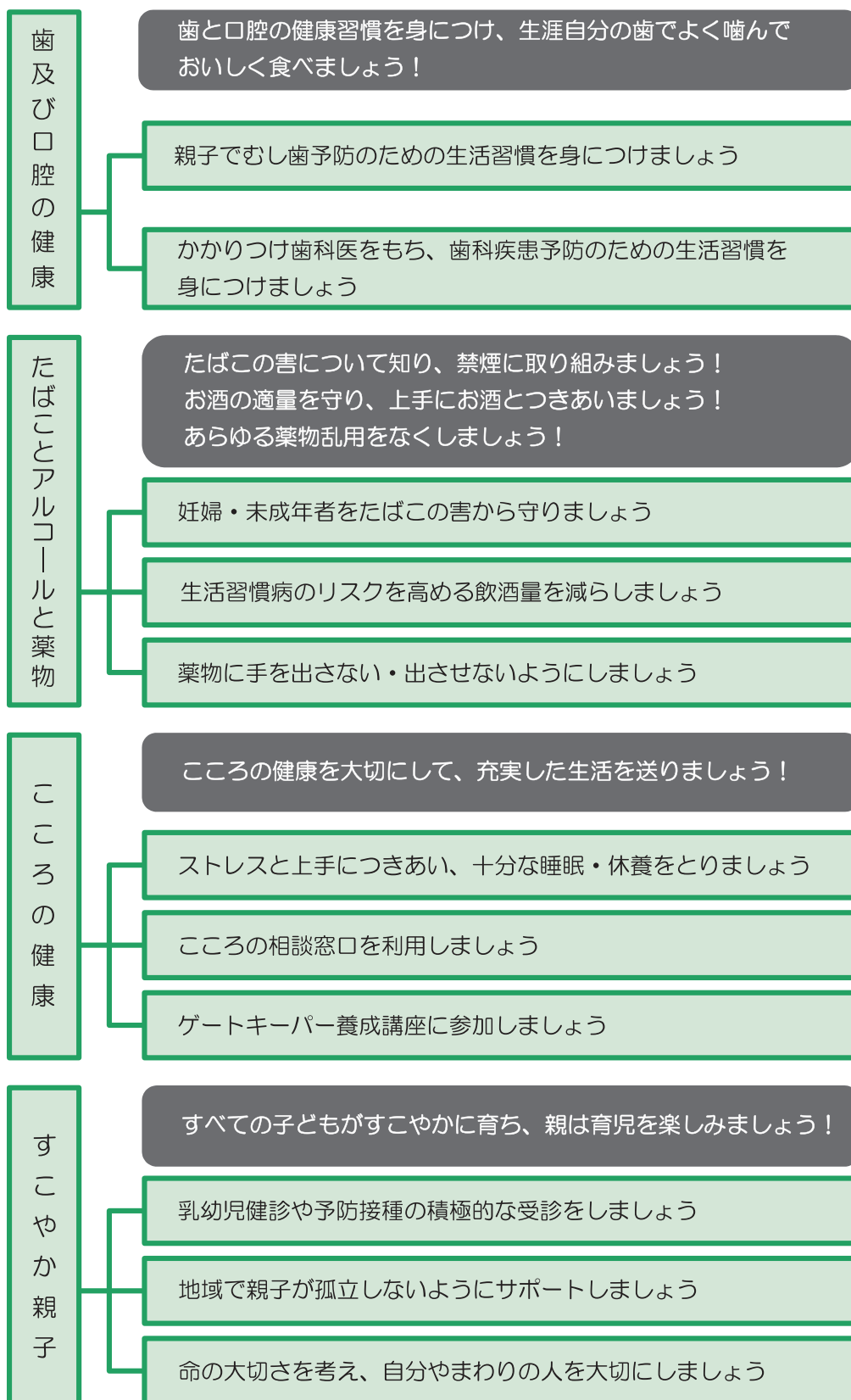


資料：厚生労働省

## 4 計画の体系

めざす姿 目標





フォーラムを継続しよう！

