

# ◆ 基本理念「誰もが楽しくいきいきと暮らせるまち たかさご」

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定めます。

## ◆ 基本目標

### 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と、生活満足度も高いとされています。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。



### 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。



## ◆ 体系図

### 基本理念

### 「誰もが楽しくいきいきと暮らせるまち たかさご」

#### 基本目標

#### 健康寿命の延伸 ライフステージに応じた健康づくり

