

## 第3章 計画の基本的な考え方

### 1 基本目標

生活習慣の改善、生活習慣病の発症予防・重症化予防、社会環境の質の向上などによって、健康寿命を延伸させることは、健康づくりを推進するに当たり、引き続き最も重要な課題であるため、「健康寿命の延伸」を本計画の基本目標とします。

また、平均寿命と健康寿命の差を縮小させながら、健康寿命を延ばしていくことが、個人の生活の質だけではなく、社会全体の活力の維持にもつながることから、達成目標として「健康寿命の伸びが平均寿命の伸びを上回ること」を設定します。

基本目標	健康寿命の延伸	
現状値 (令和2年度)	男性	健康寿命：79.30歳 平均寿命：80.67歳
	女性	健康寿命：83.52歳 平均寿命：86.65歳
達成目標	健康寿命の伸びが平均寿命の伸びを上回ること	

### 2 基本的な取組の方向性

基本目標である「健康寿命の延伸」の実現に向けて市民の健康づくりを推進するに当たっては、「個人の行動と健康状態の改善」と「社会環境の質の向上」を基本的な取組の方向性とし、その基本的な取組の方向性ごとに取組領域と取組項目を設定して、現状と課題を整理し、目標と評価指標を掲げて、取組を展開していきます。

#### (1) 個人の行動と健康状態の改善

「個人の行動と健康状態の改善」に向け、取組領域として、個人の行動に関わる「生活習慣の改善」、疾患リスクの早期発見や症状の進行予防に関わる「生活習慣病の発症予防・重症化予防」、生活習慣病にならなくても日常生活に支障をきたすことを意識した「生活機能の維持・向上」を設定します。

##### ① 生活習慣の改善

「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・睡眠」、「飲酒」、「喫煙」、「歯・口腔の健康」を取組項目とし、生活習慣病の発症リスクの低減に向けた取組を推進します。

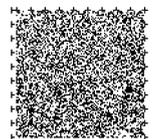
##### ② 生活習慣病の発症予防・重症化予防

「糖尿病」、「循環器病」、「がん」を、取組項目とし、健診等による疾患リスクの早期発見、合併症や症状の進行等の重症化予防に向けた取組を推進します。

##### ③ 生活機能の維持・向上

「身体の健康」、「こころの健康」を取組項目とし、ロコモティブシンドローム、メンタル面の不調等を予防する取組を推進します。

基本的な取組の方向性：(1) 個人の行動と健康状態の改善			
取組領域	生活習慣の改善	生活習慣病の発症予防・重症化予防	生活機能の維持・向上
取組項目	① 栄養・食生活 ② 身体活動・運動 ③ 休養・睡眠 ④ 飲酒 ⑤ 喫煙 ⑥ 歯・口腔の健康	① 糖尿病 ② 循環器病 ③ がん	① 身体の健康 ② こころの健康



## (2) 社会環境の質の向上

個人の行動と健康状態の改善のみが健康増進につながるのではなく、個人の健康を支える社会環境の質の向上も健康寿命の延伸のための重要な要素となります。そのため、「社会環境の質の向上」に向けて、取組領域として、次の2つを設定します。

### ① 社会とのつながりの維持向上及びメンタルヘルスの環境整備

「社会参加しやすい環境の整備」、「メンタルヘルスに課題を抱えている人を支援する環境の整備」を取組項目とし、社会参加機会の拡大やこころの健康の維持及び向上に向けた環境整備に取り組みます。

### ② 健康づくりのための環境の整備

「個人の食生活・運動を支える環境の整備」、「職域と連携した健康づくりの環境の整備」、「地域保健活動を通じた身近な健康づくりの環境の整備」を取組項目とし、PHR※を活用して、個人の食生活や運動習慣などを支えます。また、保健師、管理栄養士などの専門職を中心に地域や職域で保健活動を行い、市民に身近な健康づくりの環境の整備を図ります。

※ PHR（パーソナルヘルスレコード）：個人の健診結果など健康・医療のデータ。

基本的な取組の方向性：(2) 社会環境の質の向上		
取組領域	社会とのつながりの維持向上及びメンタルヘルスの環境整備	健康づくりのための環境の整備
取組項目	① 社会参加しやすい環境の整備 ② メンタルヘルスに課題を抱えている人を支援する環境の整備	① 個人の食生活・運動を支える環境の整備 ② 職域と連携した健康づくりの環境の整備 ③ 地域保健活動を通じた身近な健康づくりの環境の整備

## 3 重点的な取組

市民の健康づくりを推進するためには、幅広い対象や分野にわたる課題・目標の中から優先度に応じて重点化して実効性を高めること、健康づくりの課題、目標を経時性・連続性を意識して世代別や性別に市民にわかりやすく示し、意欲的に取り組んでもらうことが重要です。

そのため、本計画では、重点課題・目標を設定し、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、これらの課題に対応した実効性のある計画を目指します。

※ ライフコースアプローチ：胎児期から高齢期に至る生涯を経時的・連続的に捉える考え方。

### (1) 重点課題・目標の設定

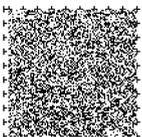
市民の健康を取り巻く状況や第2期計画の評価・課題を踏まえ、特に重点的に取り組む課題・目標を設定し、市民の健康の維持・増進のための取組を効果的に推進します。

この重点課題・目標・取組については、本計画の中間評価時期までの『前期期間（令和6年度～11年度）』と中間評価から最終評価時期までの『後期期間（令和12年度～17年度）』でそれぞれ設定するものとし、後期期間の重点課題・目標・取組については、中間評価の内容を踏まえて、再度、設定するものとします。

#### 前期期間における重点課題・目標

##### ① 糖尿病の発症予防・重症化予防に向けた保健事業の強化

糖尿病の一次予防、二次予防、三次予防の各段階において、切れ目のないように各保健事業を展開し、取組を強化することで糖尿病の発症予防・重症化予防の推進を目指します。



## ② 生活習慣の改善に向けた健康状態の見える化や支援対策の強化

自身の健康状態・健康リスクを適切に把握できるようにし、個人の状態に合った具体的な動機付けや啓発、支援を強化することで、取組意欲を高め、生活習慣の改善を目指します。

## (2) ライフコースアプローチを意識した健康づくりの推進

ライフコースアプローチ（胎児期から高齢期に至る生涯を経時的に捉えたもの）の視点を踏まえ、健康づくりの経時性・連続性を意識して目標や取組等を設定し、取り組みたいと思ってもらえるようにわかりやすく示して、市民の主体的な健康づくりの取組を促進します。

## 4 取組を推進するに当たっての視点

本計画に掲げる取組は、次の3つの視点を持って推進します。

### (1) 情報提供・発信の充実

健康づくりの取組の効果を高めるためには、市民一人ひとりに健康の重要性、健康的な生活習慣を理解してもらい、健康づくりに主体的に取り組んでもらうことが重要です。

市民が自らの健康状態や健康リスク、健康づくりの取組やその効果などについての認識を深められるよう、効果的な方法で分かりやすい情報の提供・発信を行います。

### (2) 協働による取組の推進

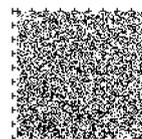
健康づくりの取組は、乳幼児期から高齢期まで対象年代が幅広く、家庭、学校、職域、地域などの様々な場面に及びます。

地域で活動する団体、関係団体、関係機関、事業者など様々な主体と連携・協働することで、取組の実効性を高めます。

### (3) 様々な施策との連携

生活環境や社会経済的状況が、個人の健康に影響を与える場合があります。

すべての市民の健康の維持・増進が図られるよう、健康課題の解決に向けた福祉その他の分野の施策との連携を強化します。



## 5 計画の体系（イメージ図）

基本目標：健康寿命の延伸  
 [達成目標：平均寿命の伸びを健康寿命の伸びが上回ること]

