

第5章 計画の基本方針

第1節 基本理念

本計画の基本理念は次の通りです。

みんなで目指す、心とからだの健やかライフ

本計画では、市民一人ひとりがそれぞれの健康観に基づいて心身ともに健やかな生活を送れるよう、市民が実践しやすい施策や事業の展開を目指します。

第2節 行動スローガン

本計画の行動スローガンは次の通りです。

かぞくみんなで元気甲斐
いっも楽しく食べてる甲斐
しっかり歩いて元気、そう甲斐

第3節 基本方針

①生活習慣の改善、生活習慣病の発症・重症化予防

食事、運動、休養・睡眠、飲酒・喫煙、歯・口腔の衛生は生活に密着した基本的な活動であり、個人の健康状態を左右する大きな要素となっています。また、これらの生活習慣は、幼少期では家庭における保護者との暮らしや教育が、社会人となってからは就業形態に基づくライフスタイルや家族構成の変化など周囲の影響を受け、定着していきます。

不摂生な生活を長年続けていくことにより、生活習慣病の発症及び進行、また、がん罹患のリスクとなることから、日頃から健康を意識した生活を送るとともに、体調の異常のサインへの気づきやがんの早期発見のために客観的な検査を受ける機会を確保することが重要です。生活習慣病と診断された後であっても、生活の改善を図ることで重症化の進行を遅らせることが健康寿命の延伸につながります。

なお、生活習慣病の発症は、必ずしも生活習慣のみによるものではなく、怪我・感染症・ストレスなどの外部環境要因や遺伝的要因もあると考えられるため、自己否定や周囲の差別が自発的な健康づくりを阻害しないよう配慮が必要です。

基本的な方針の一つとして、生活を形作る基本的な5つの行動領域及び生活習慣病の早期発見または重症化予防の視点から施策を展開していきます。

②次世代の健康、生涯を通じたまなび

妊産婦が健康であることは、胎児や乳幼児の健康にも直結する重要な要因であることから、次世代の健やかな成長を増進させるためには、母子を一体的に、家族を含め支援していく施策を一つの基軸として位置づける必要があります。

また、幼少期からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態に大きな影響を与えることから、生涯にわたり健康的な生活を送る上での基盤形成を図る重要な時期といえます。

同様に、食育※の啓蒙や推進もまた、幼少期を中心に、以降、ライフステージに合わせて継続的に取り組むべき重要な施策となります。

<ライフコースアプローチの観点>

現在の健康状態は、これまで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、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があるものであり、胎児期から高齢期に至るまで人の生涯を経時的に捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ）の観点を取り入れた上で①生活習慣の改善、生活習慣病の早期発見、重症化予防 ②次世代の健康、生涯を通じたまなび の2つの基本施策を体系化して整理します。

※食育：生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけられるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるもの。（農林水産省ホームページより引用）

③誰も取り残さない社会環境の整備

加齢に伴う筋力の低下や関節・脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて要介護や寝たきりになる恐れがある状態を「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」といい、それらの状態と健康な状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下がみられる状態を指すのが「フレイル（虚弱）」です。

これらの高齢者等に特有な問題に加え、経済・男女・医療・家庭環境などの格差や子育ての不安・悩みは、閉じこもりや社会的な孤立を生む恐れがあります。

できる限り早く介入して対策を行うことは、身体とこころの健康状態の改善につながることから、自助、公助、共助の精神に基づく支え合いの体制を地域の特性に応じて構築し、誰も取り残さない社会環境の整備を進めていくことが重要です。

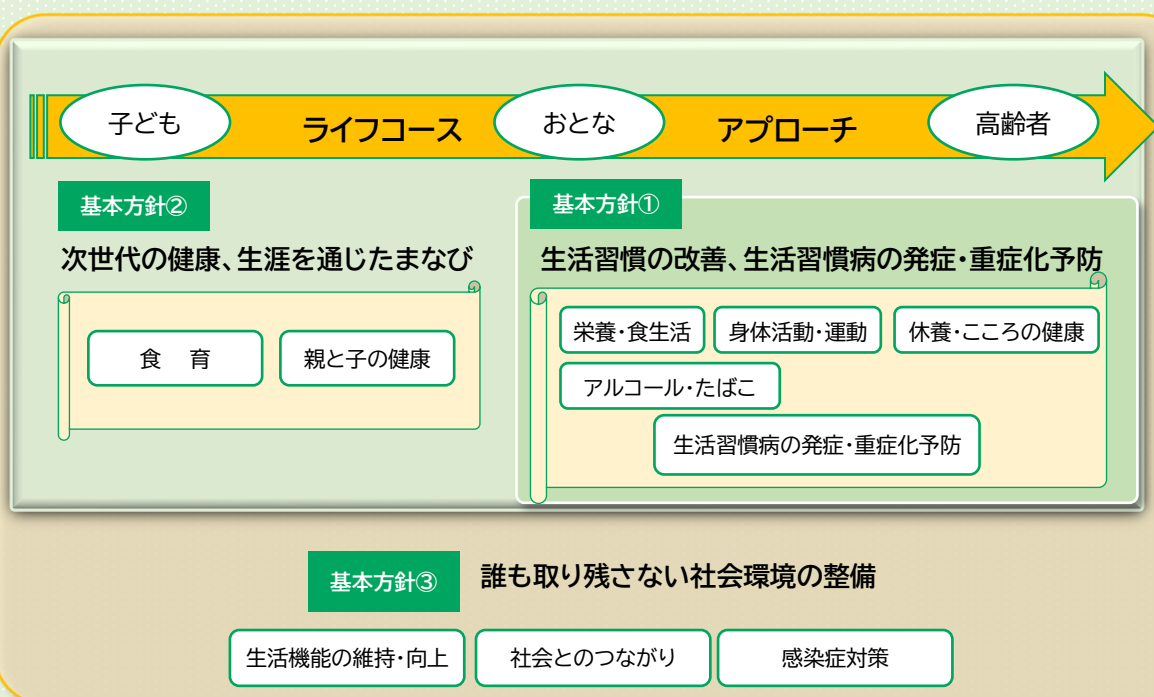
【包摂的なビジョン】

基本方針①：生活習慣の改善、生活習慣病の発症・重症化予防は、生涯にわたる取り組みである、基本方針②：次世代の健康、生涯を通じたまなび に内包され、また周囲の環境である、基本方針③：誰も取り残さない社会環境の整備 の施策にもまた内包されるといった関係性を表したイメージが次の通りです。

各基本方針に区分される施策の展開と充実が基本理念の実現に至る過程となります。

基本理念

みんなで目指す、心とからだの健やかライフ



第4節 計画の体系

基本理念

基本方針

みんなで目指す、心とからだの健やかライフ

1

生活習慣の改善、
生活習慣病の発症・重症化予防

2 食生活を
ゼロに



3 すべての人に
健康と福祉を



2

次世代の健康、
生涯を通じたまなび

2 食生活を
ゼロに



3 すべての人に
健康と福祉を



4 質の高い教育を
みんなに



14 海の豊かさを
守ろう



3

誰も取り残さない
社会環境の整備

2 食生活を
ゼロに



3 すべての人に
健康と福祉を



16 平和と公正を
すべての人に



施 策

(1) 栄養・食生活

- 【自助】 ●早寝・早起き・朝ごはんを実践しましょう
●栄養バランスのとれた食事を規則正しく摂取することを心がけましょう
- 【共助】 ●自治会活動、食生活改善推進員の活動を通じた情報発信の充実
- 【公助】 ●食に関する正しい知識の啓蒙と、個々の健康状態に応じた食習慣の定着を促進
●（乳幼児～思春期）子どもの頃から望ましい食習慣を身につけるための取り組み
●（成人期～高齢期）食事から考える生活習慣病予防、フレイル予防に係る周知

(2) 身体活動・運動

- 【自助】 ●自分に合った運動を習慣化しましょう ●モチベーションアップ（意欲向上）に向けた目標を設定しましょう
- 【共助】 ●自治会のイベント、教室、地域の自主活動などを通じた健康づくり
- 【公助】 ●健康と運動についての情報提供及び知識の普及 ●規則正しい生活と積極的な運動の支援

(3) 休養・こころの健康

- 【自助】 ●ストレスと上手に付き合いながら、こころとからだの健康を保ちましょう
- 【共助】 ●地域住民があたたく寄り添い、こころのサインに気づける社会の醸成
- 【公助】 ●相談支援体制の充実と多様な相談窓口の周知 ●休養とこころの健康に関する情報提供及び知識の普及

(4) アルコール・たばこ

- 【自助】 ●飲酒が健康に及ぼす影響について正しく理解しましょう ●適正な飲酒量を知り、過度な飲酒を控えましょう
●喫煙や受動喫煙の害を知り、禁煙に向けて努力しましょう
- 【共助】 ●家族・地域・企業における20歳以下の喫煙と受動喫煙防止に向けた取り組み
- 【公助】 ●妊産婦への保健指導を通じて、飲酒と喫煙による乳幼児の発育・成長への障がい啓発
●喫煙による健康被害の知識の普及と、受動喫煙防止に向けた取り組み
●飲酒や喫煙に伴う生活習慣病のリスク低減につながる保健指導の実施

(5) 歯・口の健康

- 【自助】 ●生涯にわたり、歯と口腔の健康を維持しましょう
- 【公助】 ●歯と口腔のライフステージに応じた健康維持の方法の指導・啓発
●歯周疾患予防と口腔機能低下予防についての情報提供と知識の普及 ●歯周疾患検診の促進に向けた検査医療機関との連携強化

(6) 生活習慣病の発症・重症化予防

- 【自助】 ●定期的に健診を受け、自分の健康状態を知りましょう ●自分の健康状態に合わせて生活習慣の改善に努めましょう
- 【共助】 ●家族や地域ぐるみで健康診査、健康づくり教室等への参加を声かけ
- 【公助】 ●健診を受診しやすい環境の整備 ●疾病予防や重症化予防の支援強化 ●健診後のフォロー体制の強化

(7) 食育

- 【自助】 ●生涯にわたり、食の大切さへの意識を高めましょう
- 【共助】 ●自治会活動、食生活改善推進員活動を通じた食育の意識の浸透
- 【公助】 ●楽しく食べる・作る経験を通じて食と健康に対する思考力を育成する取り組み（食の安心・安全のまなび）
●郷土食や地域の食材を活用したレシピなどの知識の普及啓発（和食、地産地消の推進）
●食への感謝の気持ちや環境に対する問題意識を育むための取り組み（食事マナー、食品ロスに対する意識の向上）

(8) 親と子の健康

- 【自助】 ●心身ともに健やかな状態で安心して育児に取り組みましょう
- 【共助】 ●子育て中の親子を地域で見守る意識の醸成
- 【公助】 ●甲斐市版ネウボウ事業のさらなる推進

(9) 生活機能の維持・向上

- 【自助】 ●フレイル・ロコモ予防に取り組み、いつまでも元気に過ごせる活動的な体をつくりましょう
●骨粗しょう症を予防するため、生活の中でこまめに体を動かす習慣を身につけましょう
- 【共助】 ●就業・地域活動等を通して社会参加の促進を支える体制づくり
- 【公助】 ●フレイル、ロコモ、骨粗しょう症の要因・予防策の啓発 ●フレイル、ロコモ、骨粗しょう症の予備群の早期発見

(10) 社会とのつながり

- 【自助】 ●住み慣れた地域の中でのつながりを大切に育みましょう
- 【共助】 ●多世代の人々がつながり、ともに支え合いながら暮らしていく地域社会
- 【公助】 ●支え合い、見守り、交流活動の促進に向けた体制の充実

(11) 感染症対策

- 【自助】 ●感染症等を正しい知識で防ぎ、拡大防止に努めましょう
- 【共助】 ●家庭・地域における感染拡大防止のための適切な行動と取り組み
- 【公助】 ●予防接種の効果と副反応に対する正しい知識の普及啓発 ●感染防止対策の周知と取り組みへの支援