



第3章

第3章 計画がめざす健康づくり・食育推進・自殺対策

1. 基本理念

この計画の基本理念は、第1次および第2次の「健康くまとり21」の理念を継承します。

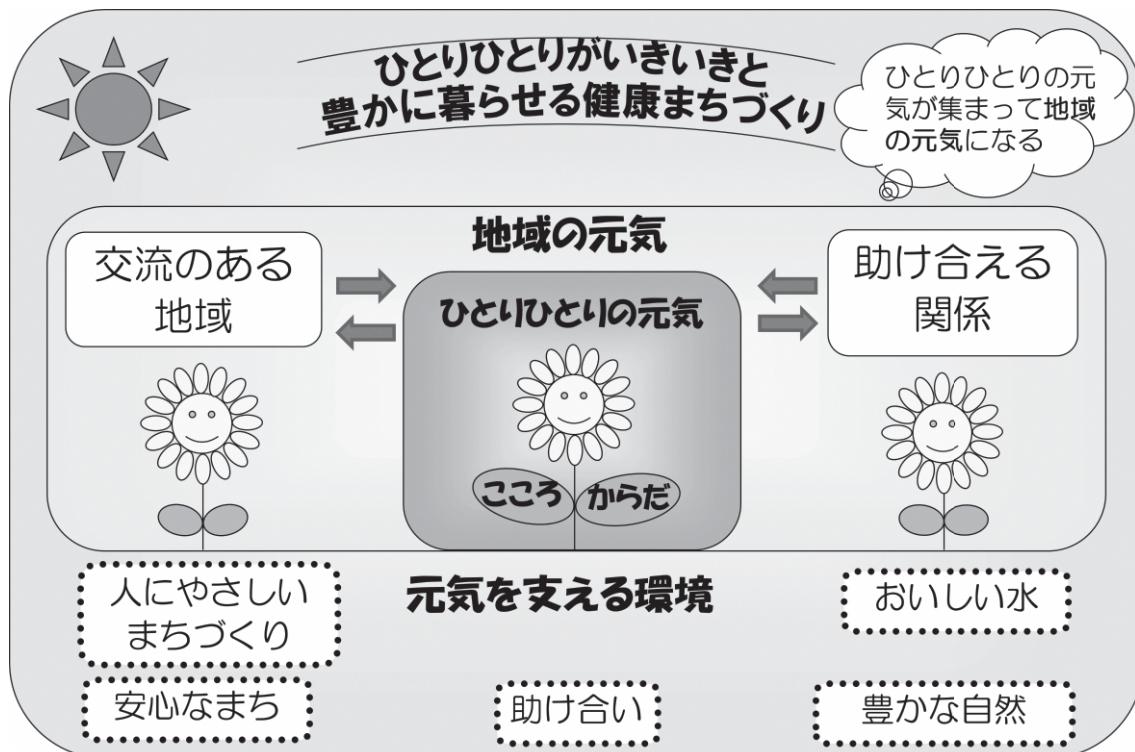
■ 「健康くまとり21」の基本理念

まちはそこに暮らすひとりひとりの集合体であり、ひとりひとりがいきいきと暮らせるまちこそ、目指すまちの姿です。おそらく誰もがいつまでも、こころもからだも元気でありたいと願うことでしょう。

しかし、ひとりひとりの元気を守るには、個人の努力や行政の健康施策の取り組みはもちろんのことですが、周囲のみんなや環境の支えも大切になります。

ひとりひとりの持っているいろいろな個性やその人らしさを大切にしながら、お互い支え合っていける、そんなまちを目指して

「ひとりひとりがいきいきと 豊かに暮らせる健康まちづくり」
を基本理念として掲げました。

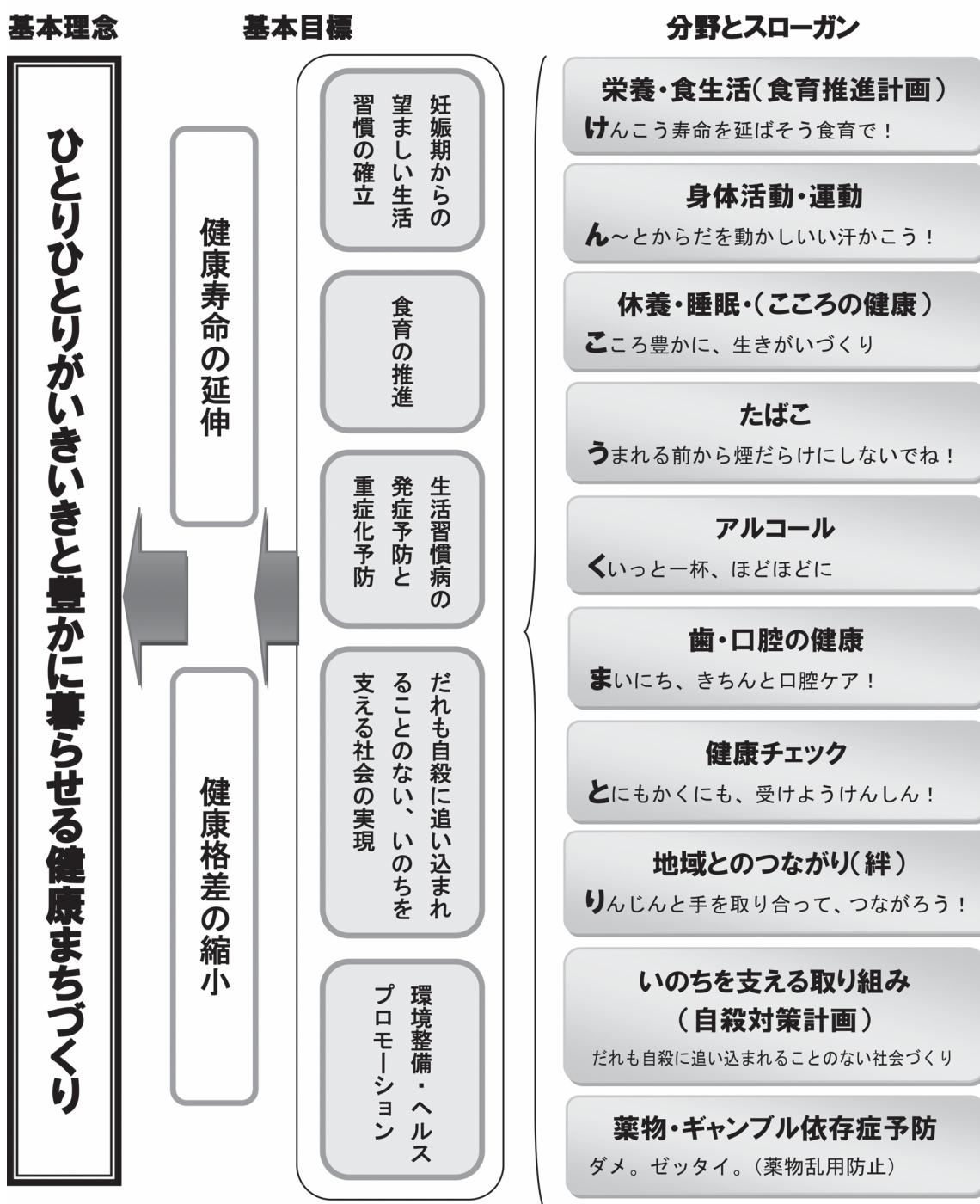


基本理念の視点とイメージ図

(一人ひとりの元気を熊取町の花であるひまわりに例えました。)

2. 施策体系図

第3次健康くまとり21では、第1次および第2次の理念を継承し、「ひとりひとりがいきいきと豊かに暮らせる健康まちづくり」を基本理念とし、基本目標としては、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」にむけ、10の分野で「妊娠期からの望ましい生活習慣の確立」「食育の推進」「生活習慣病の発症予防と重症化予防」「だれも自殺に追い込まれることのない、いのちを支える社会の実現」「環境整備・ヘルスプロモーション」を図っていきます。



3. 基本目標

「ひとりひとりがいきいきと豊かに暮らせるまちづくり」のために、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を基本目標に掲げます。

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間をいいます。健康寿命の延伸には、妊娠期から高齢期まで、それぞれのライフステージに応じた健康づくりに取り組む必要があります。生涯を通じて、心身ともに自立し、健やかで質の高い生活を送ることができるよう、住民の主体的な健康づくりを推進します。

また、社会経済状況の変化やライフスタイルの多様化などを背景に、住んでいる地域や個人の経済状況、教育や世帯構成などの違いによる「健康格差」が生じているといわれています。国の「健康日本 21（第二次）」では、健康寿命の都道府県間格差の縮小が目標とされ、各都道府県も市町村ごとの分析を行い、地域間格差の是正に努めることとされています。本町もまちの状況や住民個々の健康課題に応じた効果的な施策の展開を図り、「健康格差の縮小」をめざします。

計画の推進にあたっては、ライフステージを妊娠期、乳幼児期、学齢期、青年期（20～39歳）、壮年期（40～64歳）、高齢期（65歳以上）に分け、各ステージに応じて、「妊娠期からの望ましい生活習慣の確立」、「食育の推進」、「生活習慣病の発症予防と重症化予防」、「だれも自殺に追い込まれることのない、いのちを支える社会の実現」、「環境整備・ヘルスプロモーション」に取り組み、目標達成をめざします。

3-1. 妊娠期からの望ましい生活習慣の確立

妊娠期においては、妊婦の喫煙率・飲酒率〇%を目指すべく、妊娠届出時の全数面接や妊娠中の電話相談、各種相談・教室等をとおし、喫煙・飲酒の状況確認と保健指導の充実に努めます。また、保健師による訪問、面接、電話相談や乳幼児健診等の母子保健活動を通して、栄養・休養・運動・歯・心の健康づくりなどを含め、一人ひとりの健康課題に応じた保健指導をおこない、妊娠期から望ましい生活習慣の基礎を獲得できるよう取り組みます。

3-2. 食育の推進

食育の推進においては、関係機関と連携・役割分担しながら、各種相談・教室等をとおし 20～30歳代の若い世代をはじめ、次世代へつながるような保健・栄養指導を行います。また、高齢者のフレイル対策として、啓発と低栄養のリスクが高い方への保健指導などを行います。

多様な状況への対応や、地産地消をはじめ食の生産から消費までの理解、食文化への理解については、関係機関と連携・役割分担して取り組みます。

3-3. 生活習慣病の発症予防と重症化予防

がんや循環器疾患、糖尿病、慢性呼吸器疾患等については、喫煙、食生活の改善、運動、飲酒などの生活習慣改善が発症予防もつながります。また、定期的な健康診査の受診、発症後は適切な医療受診と服薬管理が重要です。

本町の死因の一位は、悪性新生物（がん）であり、また、全国に比べて女性の心疾患が多い傾向がみられることから、生活習慣病予防対策に重点的に取り組みます。

がん予防については、生活習慣との関連についての啓発とともに、検診受診率向上に重点的に取り組みます。

3-4. だれも自殺に追い込まれることのない、いのちを支える社会の実現

「自殺者を出さない」ことが、自殺対策の一番の目標です。だれも自殺に追い込まれることのないよう、わたしたちにできることは、社会全体で「生きること」を支援していくことです。自殺の要因となる悩みや問題を解決するために、だれもが悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげられるような社会づくりに取り組みます。

3-5. 環境整備・ヘルスプロモーション

健康づくりの主役は一人ひとりの住民ですが、家庭、地域、職場等の個人を取り巻く環境の影響が大きいといわれてきました。そのため、個々の健康づくりへの支援だけでなく、互いに支え合える環境づくりが重要です。本町では、第1次計画からヘルスプロモーションの理念を引き継ぎ、住民の健康づくりに関する自主活動グループ支援を継続します。また、福祉・教育・産業・安全・環境等各分野の庁内部署や関係機関、町内大学、企業等との連携を深め、まちの元気を支える環境整備を推進していきます。

