

# 第 4 章

---

## 計画の基本的な考え方



## 1. 基本理念

市民の誰もが幸せであると実感し、安心して生活を送るためには、食生活や運動習慣等の生活習慣を改善し、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である「健康寿命」を延ばすことが大切です。また、健康づくりは、一人ひとりが自分にあった方法を見つけ、家庭や学校、地域、職場等、社会全体がその取り組みを支援することが必要です。

第3次計画においては、これまでの「自分の健康は自分でつくる」という市民一人ひとりの健康づくりを主体として、家庭や地域、学校、関係機関・団体など社会全体での取り組みを一層進め、市民の一人ひとりが、積極的に健康づくりを実践し、「幸せを実感できる生活」をめざします。

### スローガン 「みんなで健康と幸せをめざして」

基本理念

市民の一人ひとりが、積極的に健康づくりを実践し、  
「幸せを実感できる生活」をめざします。

## 2. キャッチフレーズ

本計画では、下記の「健康・幸せ チャレンジ大作戦」のキャッチフレーズを取り入れ、今後5年間の各種健康づくり事業に積極的に活用して参ります。

キャッチフレーズ

### 健康・幸せ チャレンジ大作戦



### 3. 重点目標

下野市では、脳血管疾患の標準化死亡比が基準値（全国を 100）を上回る状況が続いており、脳血管疾患になると寝たきりや認知症の主な原因となり、QOL（生活の質）の低下につながります。

このため第3次計画では、「脳血管疾患の罹患者を減らす」を重点目標として、基本目標ごとに健康づくりに取り組んでいきます。

重点目標

## 脳血管疾患の罹患者を減らす

### 4. 基本目標

第3次計画では、国の健康日本21（第2次）の健康の増進に関する基本的な方向の趣旨を踏まえ、基本理念や重点目標を達成させるため、次の3つの基本目標を設定します。

基本目標1

健康に関する生活習慣の改善

基本目標2

生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

基本目標3

健康を支え、守るための社会環境の整備

基本目標

## 1 健康に関する生活習慣の改善

健康づくりを推進していくには、生活習慣の基礎を形成するものとしての「栄養・食生活」「身体活動・運動」、生活の質の維持向上に関与する「休養・こころ」、生活習慣病の発症及び重症化に大きく影響を与える「飲酒」「喫煙」「歯・口腔」といった6つの分野に関し、取り組んでいくことが重要となります。

健康づくりには、これら6つの分野に関して生涯にわたり取り組む必要があります。幅広い年齢層に、栄養や運動を日々の生活に取り入れていくことの大切さを啓発するとともに、食事や運動、飲酒、喫煙など生活習慣の改善に取り組めます。

また、こころの健康や歯と口腔の健康は、生活の質さらには健康寿命の延伸にも大きな影響を与えることから、啓発に取り組めます。

## 基本目標 2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

本市では、三大生活習慣病（悪性新生物、脳血管疾患、心疾患）による死亡者が全体の半数を占めており、特に脳血管疾患の死亡率が高く、「脳血管疾患の罹患者を減らす」という重点目標を掲げ、健康づくりに取り組めます。

脳血管疾患については、その発症の過程には、コレステロールや血圧、血糖値等の異常や肥満の状態がみられることが多く、その状態が長く続いたり、複数の異常が重なることで、その発症を引き起こします。

脳血管疾患を防ぐためには、自覚症状に頼るのではなく、定期的に健診を受けることにより、身体の状態をチェックすることが重要となります。

## 基本目標 3 健康を支え、守るための社会環境の整備

健康づくりを推進するためには、「自分の健康は自分で守る」という意識をもって自らの健康を改善していただくだけではなく、社会全体として総合的に支援していくことが重要となります。

地域資源を整備し、健康づくりやスポーツ活動に役立てる一方、健康づくりの効果を高めていくには、一人ひとりの取り組みだけではなく、お互いに声をかけたり、地域のネットワークづくりが必要です。

地域での人と人のつながり（ソーシャル・キャピタル）の強化は、健康度が向上するという研究結果もあり、地域の仲間や各種団体とともに健康づくりに取り組むことができるよう環境整備を図ります。

## 『健康日本 21（第 2 次）』の基本的な方向

国は、国民の健康の増進の総合的な推進を図るため、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」の実現に向け、平成 24 年度に『健康日本 21（第 2 次）』を策定し、その中で、同 25 年度から 10 年間の基本的な方向を定めています。

- 1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- 2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底（NCD〔非感染性疾患〕の予防）
- 3 社会生活を営むために必要な機能の維持および向上
- 4 健康を支え、守るための社会環境の整備
- 5 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙および歯・口腔の健康に関する生活習慣および社会環境の改善

### ● 健康寿命の延伸

健康寿命とは、健康で支障なく日常の生活を送れる期間と定義されます。生活習慣の改善や心の健康を支援することで、健康寿命の延伸を図る必要があります。

### ● 健康格差の縮小

健康格差とは、雇用等の経済状況や地域のつながりの変化など、社会経済状況の違いによる健康状態の差と定義されます。健康格差が生じている場合、格差の要因を分析し、格差の縮小を図る必要があります。