

第4章

第2次計画の基本的な考え方

1 計画がめざすもの

心身ともに健康で、生涯を通じて健やかな生活を送ることは、すべての市民の願いです。健康上の問題で日常生活が制限されることなく、自分らしくいきいきと過ごすことができるよう、一人ひとりが積極的に健康増進に向けた取組を実践することが必要です。また、「食」を通じて健康増進を図ることや食べ物に対する感謝の気持ちをもつことなども、からだの健康、こころの健康を保持増進させるために必要なことです。

市民の自発的・自立的な取組が健康の維持増進の基本であるものの、その実現のためには、家庭、学校、地域（医療機関やNPO※、市民活動団体、ボランティアグループなど）、職場等の社会環境の影響を受けることから、社会全体として、個人の健康を支え、守る環境づくりに努めていくことが重要です。

本計画では、健康寿命※の延伸により、健康であると実感できる人を増やすため、第1次計画の取組を維持しつつ、新たに4つの基本目標を設定し、「第4次芦屋市総合計画」の「人と人がつながって新しい世代につなげる」「人々のつながりを安全と安心につなげる」という基本方針のもと、『みんなで健やか 元気なあしや』をめざします。

みんなで健やか 元気なあしや

人の一生（ライフステージ）は、世代によってそれぞれの生活の仕方や役割が異なるとともに抱えている問題も異なります。そのため、ライフステージを「妊娠・出産期」「乳幼児期（0～5歳）」「少年・思春期（6～18歳）」「青年期（19～39歳）」「壮年期（40～64歳）」「高年期（65歳以上）」に区分し、それぞれの推進分野ごとにライフステージ別の現状・課題を認識しつつ、“健康目標”を掲げ、目標指標と目標値を設定しています。この目標に向けて家庭や地域の取組と市における個々の施策の方向性を示しながら、市民の主体的な健康づくりを推進します。





2 基本目標

I 親と子の健康づくりの推進

妊娠出産・乳幼児期は、基本的な生活習慣を整え、人格形成の基礎づくりをする大切な時期であり、親や家庭のかかわり方が重要となります。また、睡眠、食事、運動など生活リズムを整え、こどもとのよい情緒的交流が望まれている中、育児不安をもつ母親が多くなっています。楽しく子育てができ、育児に関する悩みを1人で抱え込むことがないよう、家族や地域ぐるみで子育て支援を強化していくことが必要です。

将来を担う次世代の健康について、安心してこどもを産み、ゆとりを持って健やかに育てるための家庭や地域のつながりづくりとともに、妊婦やこどもの健康増進を図ります。

II 生活習慣病予防対策の推進

生活習慣病^{*}の発症を予防し、健康寿命^{*}を延伸するためには、健康増進の基本要素となる栄養・食生活、身体活動・運動、休養、禁煙、飲酒、歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善が重要です。

一人ひとりが、それぞれのライフステージにふさわしい食生活、運動習慣、休養などの生活習慣の改善に努め、病気にならないよう予め対策を講じる「一次予防^{*}」を重視し、健康増進に向けた取組を積極的に進めます。

III 一人ひとりの健康管理の支援

生活習慣病^{*}の予防には、日ごろから自分自身の健康状態に関心を持って、自らの健康管理を行っていくことが大切となるため、食生活の改善や運動習慣の定着など、一次予防^{*}に重点を置いた対策を推進するとともに、合併症の発症や症状の進展等の重症化予防に重点を置いた対策を進めます。

がん、循環器疾患、糖尿病^{*}及びCOPD^{*}（慢性閉塞性肺疾患）については、早期発見、早期治療ができるようライフステージに応じた健診を充実していきます。

IV 健全な食生活の推進

「食」は、命の源であり人が生きていくためには欠かせないものです。しかし、近年、少子高齢化や核家族化、ライフスタイル*や価値観の多様化など私たちを取り巻く生活環境が大きく変化しています。

このような中、栄養バランスの偏りや不規則な食生活による健康問題、「食」の安全性や海外依存の問題、伝統ある食文化の喪失など、食生活や「食」の環境の変化が、私たちの健康や文化に影響を及ぼしています。

「食」は、健康と密接な関わりをもつことから、市民が食に対する意識を高め、生涯にわたり健全な食生活を実践するため、健康増進計画と一体的に食育推進計画を推進します。

「食育」とは、

国民一人ひとりが、今をより“いきいき”と生きつつ、生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保などが図れるよう、自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識と、食を選択する判断力を正しく身につけるための取組であるとともに、食を通じた様々なつながりを確認することです。

食育基本法では「食育」を、

- ①生きるうえでの基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきもの
- ②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こと
と位置づけています。





3 健康増進計画・食育推進計画の体系

