第４章　計画の基本理念と目標

１　計画の基本理念

健康を実現するためには、市民一人一人が主体的に健康づくりの促進や、疾病の発症・重症化予防に取り組むとともに、市民一人一人のライフコースへのアプローチを踏まえて、精神的豊かさ、家族や社会とのつながりが良好な状態であることも必要です。市民・地域・社会・行政が連携し、地域社会全体に健康づくりの輪を広げて、夢と希望にあふれ、人々に笑顔が絶えないまちづくりを目指すため、第２次計画に引き続き、基本理念を以下のとおりとします。

≪ 基本理念 ≫

「わたしもあなたも支えあい　夢と希望があふれるまち
～みんなが主役の健康づくり～」

２　全体目標

子どもから高齢者まで、すべての市民一人一人が自立し、希望や生きがいを持って、ライフステージに応じた自分らしい生活を送るために、２つの全体目標を掲げ、取組を推進します。

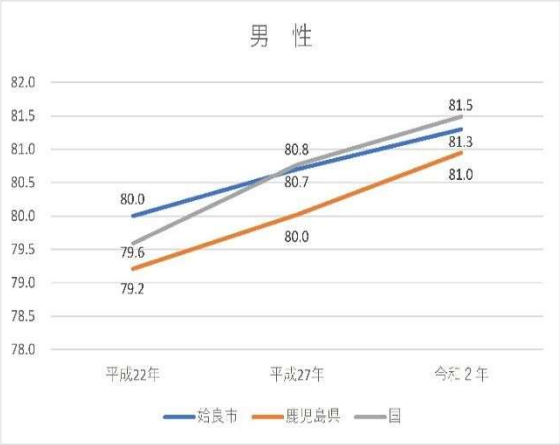
●「健康寿命*の延伸」　　●「生活の質（QOL）*の向上」

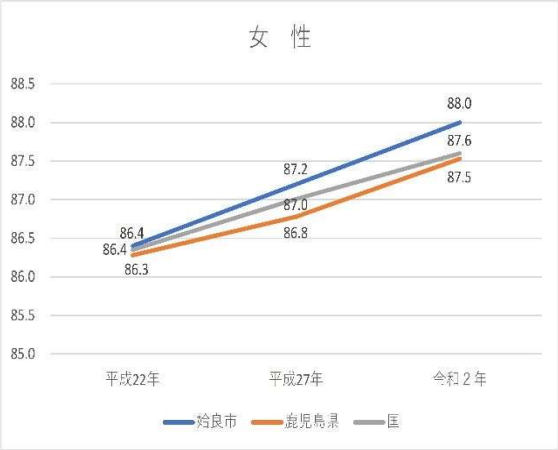
表４-１　健康寿命の目標値

目標項目	指標	対象	現状値	目標値
健康寿命の延伸	日常生活に制限のない期間の平均	全年齢	73.40 歳（男性） 76.23 歳（女性）	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加

（国民生活基礎調査に基づく国の算定値）

図４－１　平均寿命の推移





資料：都道府県別生命表市区町村別生命表（厚生労働省）

＊健康寿命：健康上の問題で日常生活に制限されることなく生活できる期間のこと。

＊生活の質（QOL）：quality of life の略で、一人一人の人生の内容の質や社会的にみた生活の質のことで、ある人がどれだけ人間らしい生活や自分らしい生活を送り、人生に幸福を見出しているか、ということを尺度としてとらえる概念のこと。

３　基本方針

本計画の基本理念と全体目標を達成に向けて、３つの基本方針を設定し、取組を推進します。

（１）個人の行動と健康状態の改善

栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善と、これらの生活習慣の定着等による、がん・循環器病・糖尿病・COPD（慢性閉塞性肺疾患）・CKD（慢性腎臓病）・骨粗しょう症などの生活習慣病（NCDs）の発症予防及び重症化予防に関し、取組を進めます。

（２）社会環境の質の向上

社会環境を整備し、社会とのつながりやこころの健康の維持・向上を図ります。また、自然に健康になれる環境づくりに取り組み、幅広い対象に向けた健康づくりを推進します。

（３）ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

こども、働く世代、高齢者の各ライフステージ特有の健康づくりに取り組みます。また、女性の健康に配慮した健康づくりの支援を推進します。

４　施策の体系図

◆基本理念◆

わたしもあなたも支えあい　夢と希望があふれるまち
～みんなが主役の健康づくり～

◆全体目標◆

健康寿命の延伸	生活の質（ＱＯＬ）の向上

◆基本方針◆

（１）　個人の行動と健康状態の改善

①　生活習慣の改善
ア　栄養・食生活
イ　身体活動・運動
ウ　休養・睡眠
エ　飲酒
オ　喫煙
カ　歯・口腔の健康

②　生活習慣病（NCDs）の発症予防・重症化予防
ア　がん
イ　循環器病
ウ　糖尿病
エ　ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）
オ　ＣＫＤ（慢性腎臓病）
カ　骨粗しょう症

（２）　社会環境の質の向上
①　社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上
②　自然に健康になれる環境づくり

（３）ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり
①　こどもの健康
②　働く世代の健康
③　高齢者の健康
④　女性の健康づくり支援