

第3次健康くさつ21(案)の概要について

第3次健康くさつ21(案)の方向性(再掲)

基本理念 誰もが健康で長生きできるまち草津

～健康寿命の延伸と健康格差の縮小～

【基本的な方向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」等健康に関する生活習慣の改善に関して取組を進める→施策1
○生活習慣病の発症予防・重症化予防に関して取組を進める→施策2
○心身の両面から健康を保持し、生活機能の維持・向上も踏まえた取組を進める→施策1

- 正しい食習慣を身につけていくとともに、**正しい食習慣を継続していくことが必要。**
- 運動を日常生活の中に取り入れる意識の醸成が必要。**
- 睡眠や余暇が適切に取り入れられた生活習慣の確立をめざすことが必要。**
- 健康無関心層への行動変容を促すアプローチが必要。**
- 適正飲酒や喫煙の身体への影響等についての知識の普及を図っていくことが必要。**
- 歯及び口腔の健康を維持していくことが必要。**
- 健康に関する**正しい情報の周知や知識の普及が必要。**
- 特定健康診査やがん検診の受診促進に向け、**受診しやすい体制を整備するとともに、定期的に受診することを習慣化し、自分の健康状態を知る機会づくりが必要。**
- 早期発見・早期治療、重症化予防のための健診(検診)受診や病院受診、治療の継続の重要性を周知・啓発していくことが必要。**
- 健康寿命の延伸をめざした**疾病の発症予防を若者世代から身につけることやライフステージの課題に応じた取組が必要。**
- 悩みを抱える人への相談支援体制をさらに充実し、整えることが必要。**

【基本的な方向2】 健康を支え守るための地域の絆による社会づくり

○居場所づくりや社会参加の取組に加え、環境整備を行うことで社会とのつながり・こころの健康の維持・向上を図る→施策3
○自然に健康になれる環境づくりの取組を実施し、幅広い対象者に向けた予防・健康づくりを進める→施策4
○自ら健康に関する情報を入手・活用できる基盤や周知啓発を行い、多様な主体が健康づくりに取り組むよう促す→施策4

- ライフステージの課題に応じた健康づくりの推進や支援を行うことが必要。**
- 健康づくりを定着させるために、楽しく、気軽に取り組むことができる場の提供が必要。**
- 世代や職業に応じたアプローチが必要。**
- 自然と体を動かすことや歩くことのできる環境づくりや機会づくりの整備が必要。**
- 地域で健康づくり活動を推進する人や団体が、**活動が継続しやすい環境づくりを支援していくとともに、担い手を新規や働く世代から獲得するため、手法の検討が必要。**
- 市民、地域、団体、企業、行政等それぞれが取り組んでいくべき内容を明確にし、**地域の健康づくりを協働して取り組むことが必要。**
- 地域の人々とのつながりがもてる**居場所づくりが必要。**
- 個人がいつでも手軽に健康に関する情報等が入手できる環境づくりが必要。

【基本的な方向3】 持続可能な食を支える食育の推進

○家庭、学校、地域等各場面において、生涯を通じた食育を推進する→施策1
○子どものうちに健全な食生活を確立し、加えて無関心層へも自然に健康になれる食環境づくりを進める→施策1
○海外輸入や食品ロス等環境と調和のとれた食料生産とその消費に配慮する→施策5
○食環境を担う多様な主体のつながりを広げ深める→施策6
○地域の多様な和食文化を次世代へ継承する→施策6

- ライフステージやライフスタイル等に対応し、切れ目のない、生涯を通じた食育を推進することが必要。
- 家庭、地域、学校、保育所・子ども園等各場面における食育の推進のため、関係機関の連携を強化し、課題の整理や取組の展開を行うことが必要。**
- 自然に健康になれる食環境づくりをめざし、健全な食生活を実践し、加えて次世代へ伝承していく仕組みづくりが必要。**
- 孤食を家庭だけの問題にせず、誰かと一緒に食卓を囲む楽しさを知ってもらい、基本的な生活習慣づくりへの意識を高める取り組みが必要。**
- 地場産物購入の意識を高めていくため、地場産物購入の重要性の周知が必要。**

第3次健康くさつ21(案)の概要

健康寿命の延伸 ・ 健康格差の縮小

基本的な方向1 個人の行動と健康状態の改善

施策1 生活習慣の改善

- (1) 栄養・食生活
 - ◎生活習慣病(NCDs)の発症予防・重症化予防のほか、適正体重(やせ・肥満の減少)の維持ができるようバランスの良い食事や減塩等正しい食習慣の継続を図ります。
 - ◎朝食の欠食や共食に着目し、健全な栄養・食生活の確立やそのための環境づくりを推進します。
- (2) 身体活動・運動
 - ◎歩くことを意識し、運動・スポーツを生活習慣にとり入れられるための情報提供や環境づくりを行い、心身機能の維持・増進を図ります。
- (3) 休養・睡眠
 - ◎十分な睡眠等、より良い睡眠をとることや余暇活動の重要性を周知し、関係機関等と連携し、推進します。
- (4) 飲酒
 - ◎「生活習慣病リスクを高める飲酒量」や飲酒に伴う健康影響について正しい知識の普及を行います。
 - ◎20歳未満の者や妊婦の飲酒防止を図ります。
- (5) 喫煙
 - ◎喫煙に伴う健康影響について正しい知識の普及を行い、禁煙や望まない受動喫煙防止を推進します。
 - ◎20歳未満の者や妊婦の喫煙防止を図ります。
- (6) 歯・口腔の健康
 - ◎歯や口腔の健康保持の必要性や全身疾患との関連性を周知し、歯周病等の予防を歯科健診等で図ります。

施策2 生活習慣病の発症予防・重症化予防

- (1) がん
 - ◎がんについて知り、がんを予防するための知識普及や行動変容を促します。また、医療機関や関係団体(企業等)と連携を強化し、がん対策を推進します。
 - ◎がん検診における早期発見の重要性を周知し、環境づくりや手法等、評価・検証・改善を随時行い、受診率向上を図ります。
 - ◎精密検査受診率に着目し、早期治療につなげます。
 - ◎がんになっても安心して住み慣れた地域で生活し、必要な支援を受けることができる環境づくりを推進します。
- (2) 循環器病
 - ◎循環器病のリスク因子等にあわせ、脳血管疾患や心疾患の発症予防に関する知識の普及を行います。
 - ◎特定健康診査等の受診から、自らの身体の状態を知り、生活習慣の見直しを推進します。
 - ◎特定保健指導等において、生活習慣の改善を推進します。
- (3) 糖尿病
 - ◎発症予防、重症化予防、合併症について正しい知識の普及を行い、関心を持てるよう推進します。
 - ◎特定健康診査等の受診を促し、早期発見・早期治療につなげます。
 - ◎関係機関等と連携を強化し、治療中断者や未治療者、コントロール不良者等への働きかけを行い、重症化予防を行います。(特定保健指導を含む)

基本的な方向2 健康を支え守るための地域の絆による社会づくり

施策3 社会とのつながり

- ◎居場所づくり・社会参加等人や地域のつながりの深化に向けた取組を推進します。
- ◎地域の健康課題を明らかにし、多様な市民の健康づくりに向け、行政や地域の様々な主体が協働しながら取り組むことにより、健康格差の縮小を図ります。
- ◎こころの健康の維持・向上は、地域や職場等の様々な場面で課題の解決につながる社会環境の整備を図ります。

施策4 自然に健康になれる環境づくりと健康増進に向けた基礎の整備

- ◎健康に関心の薄い人も、アプローチを行うことが重要であり、本人が無理なく、誰もが自然に健康な行動を取ることができるような環境整備を図ります。
- ◎地域や専門機関、関係団体等といった多様な主体による協働を推進します。
- ◎健康に関する適切な情報を入手し活用できるような仕組みづくりや周知啓発を行います。

基本的な方向3 持続可能な食を支える食育の推進

施策5 食と環境

- ◎食の循環が環境へ与える影響を考慮し、環境と調和のとれた食料生産とその消費に配慮した食育を推進します。
- ◎食に関する幅広い知識を理解し、自らの食生活において、適切に判断し、選択できるよう推進します。

施策6 多様な主体とのつながりと食文化の伝承

- ◎農漁業体験の推進、生産者等や消費者との交流促進、地産地消の推進等、食の循環を担う多様な主体のつながりを深めます。
- ◎郷土料理、伝統料理、食事の作法等、伝統的な地域の多様な文化を次世代へ継承するための食育を推進します。