

計画策定の趣旨

令和5年度に、現行の「健康くさつ21(第2次)」と「第3次草津市食育推進計画」が最終年度を迎えることから、これまでの取組の実績や目標に対する最終評価、計画策定に先立って実施したアンケート調査の結果等を踏まえ、さらに、食生活の改善等の食育の推進は健康づくりに密接に関係があることから、「健康くさつ21」と「草津市食育推進計画」を一体的な計画とした、令和6年度から令和17年度を期間とする「第3次健康くさつ21」を策定します。

計画の位置づけ

健康増進法第8条に基づく市町村健康増進計画、食育基本法第18条に基づく市町村食育推進計画

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～

本市のこれからの人口推計をみると、今後ますます少子高齢化の進展が予想され、また、生活習慣病の増加等も見られます。こうした状況を踏まえつつ、今後の12年間において、引き続き「子どもから高齢者まで、男性も女性も、全ての市民が(=誰もが)」、「健康を維持したまま長い期間いきいき元気に過ごせる(=健康で長生きできる)」ことを基本理念として、この計画を策定しました。

なお、今後の取組にあたっては、これまでのライフステージに応じた健康づくりの推進に加え、新たに人の生涯を経時的に捉えたライフコースアプローチの観点を取り入れすすめていきます。

基本目標

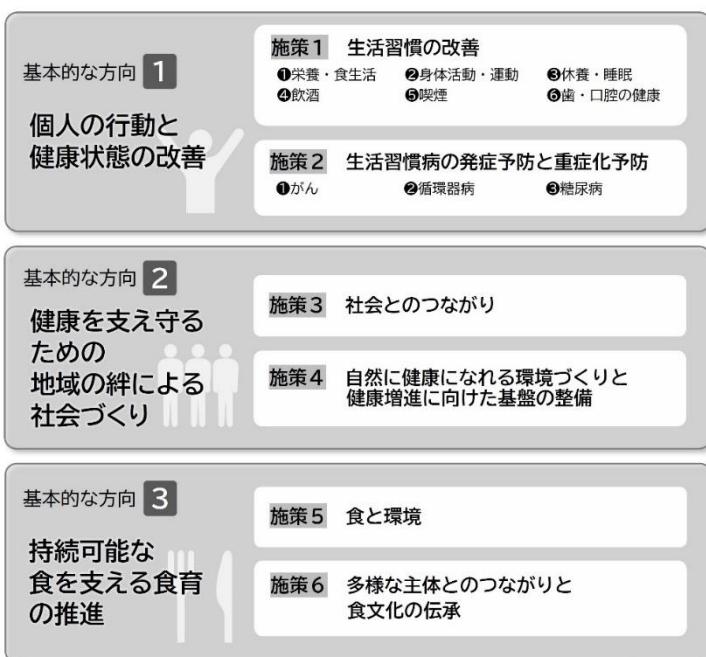
目標項目・指標	現状値 (令和3年度)	目標値 (令和17年度)
健康寿命の延伸	男性 81.93 年 女性 85.74 年	平均寿命の増加分を 上回る健康寿命の増加

※ 平均寿命、健康寿命(市算出)

「市民の誰もが健康で長生きできるまち草津」を実現するため、できるだけ長い期間、心身ともに健康な状態を保つことが重要であり、国の目標値と同様に、健康寿命の延伸と健康格差の縮小に向けた基本目標を設定しました。

本市では性別や年齢、居住地、個人の背景等による健康状態の格差(=健康格差)を生じさせないよう、誰一人取り残さない健康づくりを展開します。

体系図



ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

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盤の整備

◎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、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。