第４章　　計画の基本的な考え方

１ 基本理念

健康は、人の元気と安心の源であり、生き生きと暮らすための礎となるものです。現在、種々の取り組みを行う中でも、人口減少や少子高齢化の抑制には至っておらず、様々な課題が残されています。しかし、今後も持続可能なまちを築き、人口減少下でも豊かな暮らしを作り上げて行くためには、個々の健康度を向上し、健康な地域社会を作り上げて行くことが、何よりも重要です。

本計画では、これまでの基本理念である様々な結びつきを重要視する、ソーシャルキャピタル[14]の醸成を念頭に置き、「市民一人ひとりが、住み慣れた地域で、生涯にわたって健康で生き生きとした生活ができるまち　養父市」を基本理念に定め、子どもから高齢者までの健康づくりに取り組みます。

２ 基本目標

策定中である新しい総合計画（仮称「養父市まちづくり計画」）においても、その柱の一つとして「いつでもどこでも健やかで幸せな笑顔があふれる空間づくり（案）」を掲げています。

本計画では、前計画の評価及び分野別に抽出した課題から基本目標を以下の５つに定め、これらの目標に向かって、取り組みを進めます。

基本目標

基本目標１　健全な食生活と減塩の推進
基本目標２　身体活動量を増やして健康寿命の延伸
基本目標３　休養とこころの健康の向上
基本目標４　生活習慣病の予防と早期発見
基本目標５　子どもの健やかな成長への支援

[14] ソーシャルキャピタル：人々の協調行動を活発にすることによって、社会の効率性を高めることのできる、「信頼」「規範」「ネットワーク」といった社会組織の特徴。

（1） 健全な食生活と減塩の推進

子どもの肥満、成人のメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）、高齢期のたんぱく質不足など、各年代によって食生活の課題は異なります。各年代や病態に合った適正な食事の内容や量を知り、行動変容できるよう支援するための環境づくりが重要です。若い世代には朝食摂取の必要性の啓発や和食の継承、高齢期では多様な食品の摂取を推奨することで、生活習慣病や虚弱を予防し健康寿命の延伸を図ります。

また、本市で健診有所見者が一番多い項目は高血圧のため、高血圧症対策として、減塩を重点的に進めることで、医療費の削減や脳血管疾患等の予防に努めます。

（2） 身体活動量を増やして健康寿命の延伸

身体活動[15]・運動は健康づくりに欠かすことができない生活習慣で、慢性疾患の予防や改善だけでなく健康の維持・増進、メンタルヘルス、さらには生活の質（QOL）にも影響します。子どもの頃から運動に親しむ機会をもち、一人ひとりが日常生活において意識的に運動を習慣化し、身体活動を高めることが大切です。身体活動量を増加させるための取り組みの充実等環境を整備し、スポーツや労働、農作業等自分に合った身体活動を増やし継続することで健康寿命の延伸を図ります。

（3） 休養とこころの健康の向上

多くの人がストレスを抱える現代では、自分にあったストレス解消方法を身につけストレスと上手に付き合うことや、こころの健康の保持・増進は重要な課題になっています。

また、うつについての正しい知識をもって適切な対応や行動がとれるように啓発するとともに、自殺対策として家族、友人、学校、職場、地域等で相談や見守りができるネットワークづくりを進めていきます。このため、国の「自殺対策計画」に対応します。

（4） 生活習慣病の予防と早期発見

生活習慣病は病気の初期にほとんど自覚症状がなく、自分では全く気づかないうちに病気になっている可能性があります。定期的に健康診査等を受けることにより自分の健康状態を知り、生活習慣の改善に役立てることが重要です。食事・運動・飲酒・喫煙・歯の健康等、一人ひとりが日ごろの生活を見直し生活習慣の改善を図ることができるよう、生活習慣病予防に関する情報の提供や健康診査等の受診を勧奨するとともに、地域との連携による住民の健康管理への支援と環境整備に努めます。

---

[15] 身体活動：安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての営みのこと。身体活動＝運動＋生活活動

（５） 子どもの健やかな成長への支援

現代の親子を取り巻く社会環境は著しく変化し、特に、少子化、核家族化等家族形態の多様化が進んでいます。社会的変化、地域のつながりの希薄化等により、身近に相談できる機会が少なく、助けを求められない人もあり、孤立になりやすい状況です。

SNS等による情報の氾濫は便利である一方、親や家族に混乱、不安をもたらす側面もあります。困った時に、適切な支援を受け、安心して育児ができ、子どもが健やかに成長出来るよう、引き続き妊娠・出産・育児期における切れ目ない支援体制を維持して行くとともに、妊産婦や子どもの成長を見守り、孤立させない地域づくりに向けての取り組みが必要です。

また、育てにくさを感じる親に向き合い、寄り添うことで、親が子どもの特性を理解しながら児にあった関わりができるよう、相談支援体制を充実することが重要です。そして、関係機関との連携や協力体制を図りながら児童虐待のない社会を目指します。