

1. 基本理念

子どもから大人まで、ともに支えあい、みずから健康をつくるこだいらへ

○小平市第三次長期総合計画基本構想では、「健康で、はつらつとしたまち」を将来像の一つとしており、健康福祉分野の基本的な考え方を「健康で快適な生き方を支援し、自由で自立した生活の向上をめざす」としています。

○この理念を実現するため、本計画においては、健康づくりをみずから取り組む（自助）ものと定義し、家族や地域で支え合いながら（共助）、それを行政が支援していく（公助）ものとします。

○また、健康づくりは、ライフステージを通して、自身の生活習慣を振り返り、健康づくりの取り組みを継続していくことが重要です。

○よって本計画の基本理念は「子どもから大人まで（ライフステージを通して）、ともに支えあい（共助）（公助）、みずから健康をつくる（自助）こだいらへ」とします。

2. 基本目標

健康寿命を延伸します。

○心身ともに健やかな期間を長く続けることで、生活の質の向上と健康を実感できる人の割合をふやすことを目指して、本計画の基本目標を「健康寿命の延伸」とします。

○健康寿命の指標は、東京都健康推進プラン（第二次）の指標である要介護認定者数から計算する65歳健康寿命（東京都保健所長方式）を使用し、健康寿命の延伸を目標とします。

65歳健康寿命（東京都保健所長方式）とは

65歳健康寿命（東京保健所長会方式）とは、65歳の人が、何らかの障害のために要介護認定を受けるまでの状態を健康と考え、その障害のために認定を受ける年齢を平均的に表すものを言います。

$$65\text{歳健康寿命（歳）} = 65\text{歳} + 65\text{歳平均自立期間（年）}$$

$$65\text{歳平均余命（年）} = 65\text{歳平均自立期間（年）} + 65\text{歳平均障害期間（年）}$$

* 平均自立期間：要介護認定を受けるまでの期間の平均、健康と考える期間

* 平均障害期間：要介護認定を受けてから死亡までの期間の平均