

第3章

計画の基本的な考え方

1 基本理念

子どもから大人まで、ともに支え合い、
みずから からだとこころの健康をつくる こだいら

第1次計画では、「子どもから大人まで、ともに支え合い、みずから健康をつくるこだいらへ」を基本理念として位置づけ、健康づくりはみずから実践するものであり、家族や地域がそれを支え合い、行政が支援するものであるとしました。また、健康づくりは、ライフステージを通じた継続した取組が必要であるとし、健康増進を図ってきました。

本計画では、第1次計画の基本理念を継承するとともに、本計画において、「こころの健康」として、自殺対策計画を包含して策定することから、「子どもから大人まで、ともに支え合い、みずから からだとこころの健康をつくる こだいら」を基本理念として掲げ、市民の健康増進の総合的な推進を図ります。

2 基本目標

基本理念に基づき、基本目標を次のとおり位置づけ、各分野別の施策を推進していきます。

健康寿命の延伸

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増やすことを目指して、健康寿命の延伸を基本目標として位置づけます。

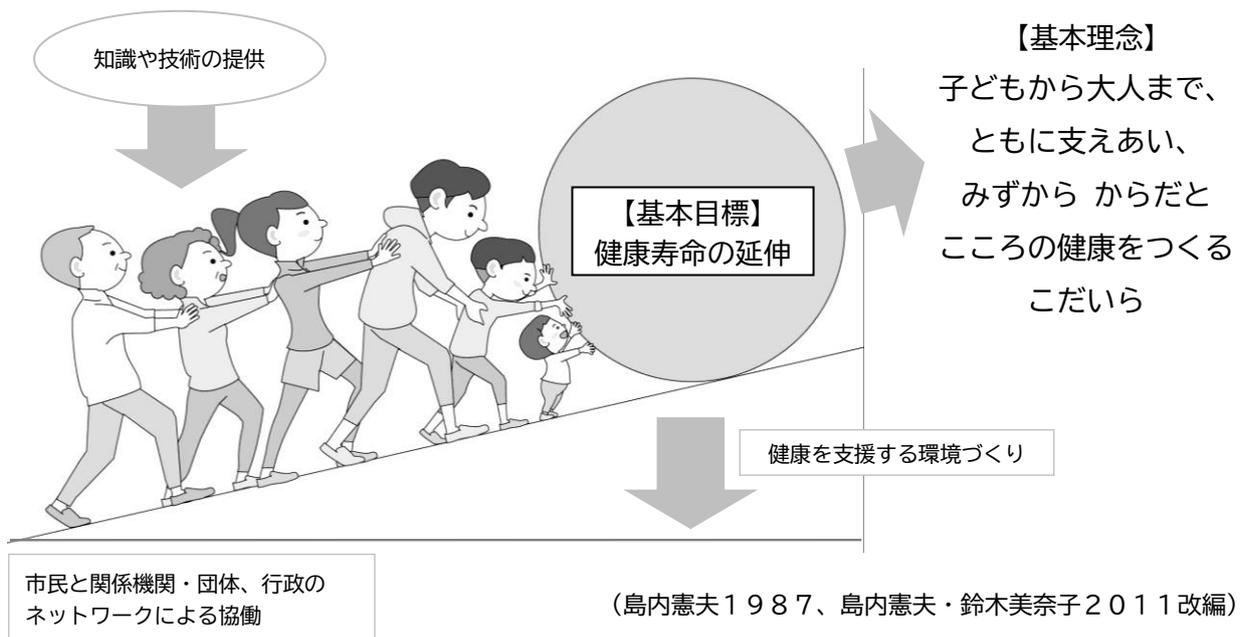
【健康寿命の指標】

東京都健康推進プラン 21（第三次）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、健康寿命の指標とします。

3 基本理念の実現に向けた考え方

本計画は、基本目標である「健康寿命の延伸」の達成に向けて、ヘルスプロモーションの考え方に基づき、市民一人ひとりがライフステージに合った健康づくりに取り組めるよう、市民、地域の人々や多様な関係機関・団体、行政などの協働により、健康づくりを社会全体で支援することを推進していきます。

■ヘルスプロモーション概念図



【ヘルスプロモーションとは】

ヘルスプロモーションとは、1986年のオタワ憲章において提唱された新しい健康観に基づく21世紀の健康戦略で、「人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善できるようにするプロセス（過程）」と定義されています。

4 基本目標の達成に向けた3つの領域

基本理念の実現と基本目標を達成するために、以下の3つの領域を設定し、取組を進めていきます。

【領域Ⅰ】主な生活習慣病の発症予防・重症化予防

健康は、日々の取組の積み重ねによってつくり上げられます。健康づくりに向けて、がんや生活習慣病についての知識を深めるとともに、健康状態を把握した上で、維持や改善を目的とした取組を継続的に実践していくことが必要です。

健康づくりのきっかけとなるよう、健診・検診の受診を促すとともに、結果に応じた受診勧奨を行い、がんの早期発見、早期治療や生活習慣病の発症予防とあわせて重症化予防に向けた支援の充実を図ります。また、がん予防や生活習慣病の予防に向けた知識の普及に取り組みます。

【領域Ⅱ】生活習慣の改善

食生活や運動習慣、睡眠、喫煙、飲酒などの生活習慣は人の健康に大きく影響を与え、不適切な生活習慣は糖尿病や高血圧などの生活習慣病や高齢期のフレイルをもたらします。そのため、人は、それぞれのライフステージにおいて健康を維持・増進していくために健康的な生活習慣を身につけていく必要があります。

市民が健康的な生活習慣を身につけることができるよう、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠、喫煙、飲酒、歯・口腔の各分野において必要な取組を推進します。

【領域Ⅲ】健康を支え、守るための社会環境の整備

人や地域とのつながりは、健康意識や健康状態の向上に寄与するといわれています。

健康づくりは、市民一人ひとりの取組が重要であるとともに、市民が主体となり、地域全体で健康意識を高めて、互いに支え合いながら健康づくりに取り組んでいくことが重要です。また、人や地域とのつながりを醸成していく中で、不安や悩みを抱えた人たちのこころの健康を保つことができるように、地域で取り組んでいけるよう推進していきます。

5 施策体系

基本理念の実現、基本目標の達成に向けて、以下の施策体系とします。

【基本理念】

子どもから大人まで、ともに支え合い、みずからからだところの健康をつくる こだいら

【基本目標】

健康寿命の延伸

【分野別の健康づくり】

【領域Ⅰ】

主な生活習慣病の発症予防・重症化予防

がん

循環器病・糖尿病

【領域Ⅱ】生活習慣の改善

栄養・食生活[食育推進計画]

喫煙

身体活動・運動

飲酒

休養・睡眠

歯・口腔の健康

【領域Ⅲ】健康を支え、守るための社会環境の整備

地域で支える健康づくり

こころの健康[自殺対策計画]

領域	分野	目標	施策の方向性
I 発症予防・重症化予防 主な生活習慣病の	1 がん	・がんを早期発見し、早期治療へつなげる	①がん検診の実施と受診勧奨 ②がん精密検査の受診勧奨 ③がん予防に関する正しい知識の普及啓発
	2 循環器病・ 糖尿病	・脳血管疾患、心疾患の発症を減らす ・糖尿病の重症化を防ぐ	①健康診査の実施と受診勧奨 ②特定保健指導等による健康支援 ③生活習慣病(高血圧、脂質異常症、糖尿病)の予防に向けた生活習慣の知識の普及
II 生活習慣の改善	1 【食育推進計画】 栄養・ 食生活	・食を通じた健康づくりを進める	①食習慣と食生活に関する知識の普及 ②ライフステージに応じた食育の推進 ③地産地消の推進と食や農に関わる体験活動の推進
	2 運動 身体活動	・日常生活で身体活動量を増やす	①日常生活における歩数の増加 ②運動習慣者の増加 ③ロコモティブシンドローム予防の推進
	3 睡眠 休養	・休養・睡眠を充実させ、悩みやストレスに対処する	①休養・睡眠の大切さの普及啓発 ②悩みやストレスを抱えた人への相談窓口による支援
	4 喫煙	・喫煙者を減らす(やめたい人がやめる)	①喫煙の健康に及ぼす影響の正しい知識の普及啓発(禁煙支援) ②妊婦、20歳未満の喫煙防止に関する普及啓発 ③受動喫煙防止対策の推進
	5 飲酒	・生活習慣病のリスクを増やす飲酒をしている人を減らす	①飲酒が健康に及ぼす影響の正しい知識の普及啓発 ②妊婦、20歳未満の飲酒防止の啓発
	6 歯・口腔 の健康	・ライフステージを通じて正しい口腔ケアを身につける	①ライフステージを通じた口腔ケアの推進 ②かかりつけ歯科医機能の推進
III 健康を支え、守るための 社会環境の整備	1 地域で支える 健康づくり	・地域のつながりを醸成し、健康づくりを推進する	①地域活動を通じたつながりの醸成 ②地域における健康づくりの推進 ③かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局の定着と推進 ④健康づくりに関する情報発信
	2 【自殺対策計画】 こころの健康	・こころの健康に関する正しい知識等を持つ人を増やす	①地域におけるネットワークの強化 ②自殺対策を支える人材の育成 ③市民への啓発と周知 ④生きることの促進要因等への支援 ⑤児童・生徒のSOSの出し方に関する教育