

第2章 計画の基本的な考え方

第2章 計画の基本的な考え方

1 計画の目指す姿

本計画は、「第2次山武市総合計画」（平成31（2019）年度～平成34（2022）年度）の保健福祉部門において、健康づくり分野の基本指針となるもので、前計画では、「山武市総合計画」の政策4の目標を基に、「だれもが生きがいを持って健康で安心して暮らせるまちづくり」を目指す姿に掲げていました。

健康は、表面上で病気や障がいがないければいいというものではなく、あらゆる意味で良好な状態にあるということです。まさに、市民の暮らしに直結した身近なテーマであり、市民の関心は高く、健康を願う気持ちは市民共通のものといえます。

その視点に立つと、前計画に掲げた目指す姿は、前計画から5年経過した今でも、また、健康づくりを取り巻く環境が大きく変化しようとも、だれもが思い描くまちづくりの普遍的な方向性であると考えられます。

こうしたことから、本計画では、これまでの取組を発展的に継承し、市民、関係機関・関係団体、そして市が協力し合うことにより、健康なまちづくりの実現を目指し、引き続き「だれもが生きがいを持って健康で安心して暮らせるまちづくり」を計画の目指す姿に掲げるものとします。

目指す姿

**だれもが生きがいを持って
健康で安心して暮らせるまちづくり**

2 重点施策及び具体的施策の設定

計画の目指す姿である「だれもが生きがいを持って健康で安心して暮らせるまちづくり」の実現に向け、社会全体にとって大きな影響を及ぼしている健康課題や、市の健康を取り巻く状況と健康課題に対する取組として、「生活習慣病の発症予防と重症化予防」と「自殺対策」を重点施策に位置づけます。

また、重点施策を効果的に進めるために、具体的施策として、健康分野別の「生活習慣の改善・確立」と、個人では解決できない課題を地域や社会の取組で解決するための「健康を守り支え合う環境づくり」を展開します。

重点施策 1 生活習慣病の発症予防と重症化予防

国、県、市のいずれも死亡原因の第1位はがんです。がんにかかるリスクを減らす予防施策の充実に加え、科学的根拠に基づくがん検診の受診率向上など、がんの早期発見・早期治療を促す施策を推進します。

また、生活習慣病は、食生活や運動習慣、喫煙、飲酒等の生活習慣が大きく影響する疾患です。糖尿病や循環器疾患等は心筋梗塞や脳梗塞などの重篤な合併症を引き起こすおそれがあります。これらは、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が原因のひとつであり、生活習慣を改善することで予防することができます。

発症予防や重症化予防のために、市民自らが健康状態をチェックし、日々の生活習慣を見直して改善できるよう生活習慣病に関する啓発活動や個別相談の機会を増やしていきます。

重点施策 2 自殺対策【自殺対策計画】

自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因があることが知られています。自殺を社会的問題と捉え、悩みを抱える人が自殺に追い込まれてしまわないように対策を練る必要があります。

休養や睡眠、ストレス対策を含めた自らの心の健康の維持を基本とし、市民が不安や悩み・ストレスに対する上手な対処方法を身につけられるよう支援するとともに、保健・医療・福祉・教育・労働その他の関連施策との有機的な連携を通じて、全庁的な取組として自殺対策を推進し、一人ひとりの生命を大切にする地域づくりを進めます。

施策は、国が定める「地域自殺対策政策パッケージ」において、すべての市町村が共通して取り組むべきとされている「基本対策」と、市における現状を分析しまとめた「重点対策」を組み合わせ推進します。

具体的施策 1 生活習慣の改善・確立

健康増進の基本要素となる「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・睡眠・ストレスの解消」、「飲酒・喫煙」、「歯・口腔」、「母子の健康」のそれぞれの分野について、健康づくりに視点を置いた生活習慣の改善・確立を推進し、市民が生きがいを持って健康で安心して暮らせるまちづくりを進めます。

具体的施策 2 健康を守り支え合う環境づくり

人と人とのつながりや信頼感（ソーシャルキャピタル）は、健康度に一定の関連があり、それが豊かであるとその地域住民の健康に好ましい影響を与えると期待されています。

「自分の健康は自分で守りつくる」という市民の自発的な考えのもと、地域、関係機関、市が情報や目的を共有し、お互いの立場を尊重しながら、関係性を深め、取組の効果を高めていく環境づくりを推進します。そのため、「健康づくりの場・機会の拡充」「関係機関及び活動団体との連携」について進めます。



山武市マスコットキャラクター
SUN△シくん

3 計画の体系

目指す姿

だれもが生きがいを持って
健康で安心して暮らせるまちづくり

