

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

「第3次山武市総合計画」（令和5年度～令和8年度）では、「だれもが生きがいを持って安心して暮らせるまちづくり」を政策の1つに掲げ、その政策を支える5つの施策の1つに「健康づくりの推進」が位置づけられています。この施策で目指しているのは、「健康への意識が高まることにより、生活習慣病が減少し、健康な心身で生活を送り続けられる」ことです。そして、本計画は、その施策を具体的に実現していくために策定している個別計画です。

健康とは、表面上で病気や障がいがないがよいということではなく、あらゆる意味で良好な状態にあることです。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。

一方で、健康づくりに関する意識や行動の変化は、一朝一夕にはなしえないと考えられます。個人では解消しきれない課題を克服するためには、健康無関心層への働きかけを含め、これまで以上に一人ひとりの主体的な健康づくりを促す環境を整備し、関係機関・関係団体と連携した市全体の健康づくりを促進することが必要です。さらに、新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」の実践にも呼応しなくてはなりません。

近年では、少子高齢化と人口減少という、これまでに経験したことのない状況に対応するため女性も男性も、お年寄りも若者も、一度失敗を経験した方も、障がいや難病のある方も、家庭で、職場で、地域で、あらゆる場で、誰もが包摂され活躍できる「一億総活躍社会」が目指されています。

本計画では、総合計画に位置づけられている「健康づくりの推進」が目指している姿と整合を図り、これまでの取組を発展的に継承して、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、誰もが活躍できる健康なまちづくりの実現を目指します。

目指す姿

**健康への意識を高め、生活習慣病を減少させ、
健康な心身で生活を送り続けられるまちづくり**

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「健康への意識を高め、生活習慣病を減少させ、健康な心身で生活を送り続けられるまちづくり」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」、そして「食育の推進」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実施など、がんの早期発見・早期治療を促す施策を推進します。

また、病気の原因が生活習慣病となる中、人生100年時代を自分らしく過ごす上では、生活習慣病を予防すること、また、り患しても重症化させないことが重要です。

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。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の拡充、医療や介護、健康診査のデータを活用した効果的なアプローチを検討していきます。

重点施策 2 自殺対策【自殺対策計画】

市の自殺率は県、国に比べて高い状況が続いています。そのことを受け止め、平成26年に「山武市自殺対策連絡協議会」を立ち上げ、自殺対策に取り組んできました。

これからも引き続き、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。「自殺総合対策大綱」が見直されたことから、情勢の変化等を踏まえながら取り組めます。

重点施策3 食育の推進【食育推進計画】

市では、これまで「山武市食育推進計画」を策定し、食育の推進をしてきました。

食べることは生きることの基本であり、身体健康の維持増進はもとより、人と人とのつながりによって心の豊かさが育まれ、心身の健全な成長に大きな影響を及ぼします。

ライフスタイルや価値観の多様化等を背景とした、欠食や栄養バランスの偏りなどの課題は従来から指摘されてきました。一方で、コロナ禍によりコミュニケーションをとりながらの食事機会の減少や、外出自粛に伴うテイクアウトやデリバリーなどの中食の利用の増加など、新たな食生活の変化がもたらす影響は、今後顕在化してくると考えられます。

改めて「食」や「食育」の重要性を積極的に市民に広め、食の営みを支援する多様なネットワークを整えることで、ライフステージに応じた食育活動を推進します。

また、国の「第4次食育推進基本計画」では、行動経済的な理論で知られる“ナッジ”（人々がより良い選択を自発的に取れるように手助けする手法）などの言葉も用いられており、健康や食に関して無関心な人達への働きかけも強め、あらゆる世代が参画しやすい食育活動を推進します。

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、市民が健康への意識を高め、生活習慣病を減少させ、健康な心身で生活を送り続けられ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。



3 計画の体系

目指す姿

健康への意識を高め、生活習慣病を減少させ、
健康な心身で生活を送り続けられるまちづくり

