

第2章

計画の基本的な考え方

- 1 基本理念
- 2 基本目標と推進施策
- 3 施策の体系

健幸都市の実現に向け、健康寿命の延伸を目指す上での基本的な考え方として、計画の基本理念を次のように掲げます。

1 基本理念

「一人ひとりが健康で幸福なまち健幸都市*の実現」

～生涯を通じた健康づくりの推進～

超少子高齢社会の進展と疾病構造の変化を踏まえ、増え続ける生活習慣病の発症・重症化の予防や乳幼児期から高齢期までのライフステージに応じた心身機能の維持及び向上につながる対策に取り組み、健康寿命の延伸につなげるとともに、ソーシャルキャピタル（社会や組織における人と人との“つながり”の強さ）のさらなる向上により、社会全体がともに助け合いながら暮らせる「相互扶助」の社会環境を整備し、子どもから高齢者までの一人ひとりが希望や生きがいを持ち、高齢になっても健康でこころ豊かに暮らせる健幸都市の実現を目指します。

健康寿命の延伸

生活習慣病の発症・重症化の予防

市民一人ひとりが健康づくりへの関心を高め、生活習慣を改善し、生活習慣病の発症と重症化の予防につなげられる事業を推進します。

心身機能の維持・向上

乳幼児期から高齢期までの、それぞれのライフステージに応じた「こころと身体」の健康づくりに取り組みます。

ソーシャルキャピタルの向上

ソーシャルキャピタルを向上し、社会全体が相互に支え合う「相互扶助」による健幸のまちづくりを進めます。

* 健幸都市（=Smart Wellness City）：「少子高齢化、人口減少が急速に進む中、高齢になっても地域で元気に暮らせる社会を実現するために、身体面の健康だけでなく、人々が生きがいを感じ、安心安全で豊かな生活を営むことができるまち」を意味するもの。

2 基本目標と推進施策

健幸都市の実現に向け、基本目標と推進施策を次のように掲げます。

基本目標

- ◆目標1 生活習慣病の発症と重症化を予防します。
- ◆目標2 こころの健康と身体的機能の維持・向上を目指した施策を展開します。
- ◆目標3 安心して子どもを産み、健やかに育てられるよう施策の充実を図ります。

推進施策

◆施策1 「健康幸せづくりプロジェクト事業」を中心とした施策の展開

- ① 健康に関心の薄い市民の意識高揚を図り、主体的に行う健康づくりの取組を支援します。
- ② 子どもや若い世代からの健康づくり事業を推進します。
- ③ 超少子高齢社会の社会構造を踏まえた地域コミュニティ形成の視点も取り入れた事業を推進します。
- ④ 保険者と連携し、より多くの市民の健康データを分析、活用した効果的・効率的な事業を展開します。

◆施策2 分野別の健康づくり事業

「第二次上田市民総合健康づくり計画」に定めた6分野（「健康管理」、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「こころ」、「歯」、「親と子」）の取組を引き続き推進していきます。

〔6分野の設定〕

死因の約半数を占める生活習慣病は、好ましくない生活習慣の積み重ねにより徐々に進行する病気です。個人の健康を守るためには、疾病の性質などについて正しい知識を得て、自分自身が健康を守るという意識を持って行動すること「健康管理」が必要です。生活習慣の改善においては「栄養・食生活」「身体活動・運動」に取り組むことで疾病の発症と重症化を防ぐことができます。

また、近年の複雑な社会情勢の中でさまざまな要因が多様化し、自殺を引き起こす原因にもなっている「こころ」の健康づくりの取組、食事や会話の基礎となるとともに、生活習慣病との関連も指摘されている「歯・口腔」の健康づくり、少子化社会の中、子育てを支える環境づくりと次世代への健康的な習慣づくりをしていく「親と子」の健康づくりが重要です。

◆ 施策3 ライフステージに応じた健康づくり事業

市民一人ひとりが自ら健康づくりを実践するために、乳幼児期から高齢期までの、それぞれのライフステージ*に応じた取組が必要となります。

ライフステージを設定して、各期に応じた健康づくり事業を展開していきます。

* ライフステージの設定

	各期の特徴
妊娠期 (胎生期)	<ul style="list-style-type: none"> ・人間として必要な器官が形成され、機能するまでに発育する。 ・母体(妊婦)の健康状態が胎児に大きく影響する。
乳幼児期 (0歳～5歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・生涯で最も身体的な成長がみられ、脳や神経系の発達、運動機能の発達が著しい。 ・母親や家族など親しい人との愛着形成の確立が重要な時期。人や環境とのかかわりの中で経験を豊かにし、社会性が育っていく。 ・生理的機能が次第に自立し、食事・睡眠・歯みがきなどの生活習慣の基礎が形成される時期。 ・家庭での生活が主であるので、個々の家庭の習慣や環境に影響されやすい。
〔 乳児期 (0歳) 幼児期 (1歳～5歳) 〕	
学齢期 (6歳～14歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・筋肉が発達してバランスのとれた体になるとともに、こころと神経機能が急速に発達する。また、学習量が増加し、知的活動が盛んになる。 ・集団生活を通して社会参加の準備をする時期。 ・生活習慣の基礎が定着する時期。
思春期 (15歳～17歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・生殖機能や体の構造が完成する。 ・子どもから大人へ移行する時期であり、精神的、身体的に不安定になりやすい。 ・自分らしさを確立していく時期。
青年期 (18歳～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・親から独立して自分で判断・行動するようになることから、生活習慣の乱れが起きやすい。 ・就職、結婚、妊娠、出産などライフスタイルの変化が著しい時期。 ・仕事、子育てなど、活動的で心身ともに充実する時期。
壮年期 (40歳～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・社会的な責任が重く、ストレスを受けやすい時期。 ・時間に余裕がなく、自分の健康を後回しにしがち。 ・身体機能が徐々に低下し、肥満や生活習慣病などの健康問題が顕在化する。
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・加齢の影響に伴って、それまでの生活習慣を基盤とした疾患を生じやすい。また、社会的役割の減少や身近な人の死別など、こころの健康を損いやすい。 ・一方で、多くの経験を積み、さまざまなことに熟達している時期。 ・心身の老化は個人差が大きく、個人や環境によって一様ではない。

3 施策の体系

◆基本理念◆

「一人ひとりが健康で幸福なまち健幸都市の実現」

～生涯を通じた健康づくりの推進～



◆目標◆

- ① 生活習慣病の発症と重症化を予防します。
- ② こころの健康と身体的機能の維持・向上を目指した施策を展開します。
- ③ 安心して子どもを産み、健やかに育てられるよう施策の充実を図ります。



◆6分野と目標◆

健康管理

自分の健康状態を確認し、より良い生活習慣を実践しよう

栄養・食生活

ライフステージを通じて適正体重を維持し、糖尿病などの生活習慣病を予防しよう

身体活動・運動

生涯楽しく運動を続けよう

こころ

こころの健康を保ち、生きがいを持って自分らしい社会生活を送ろう

歯・口腔

むし歯と歯周病を予防し、生涯を通じてしっかり噛んでおいしく食べ、会話を楽しもう

親と子

子どもが心身ともに健やかに育つために、安心して子育てをしよう

◆ライフステージ◆

妊娠期（胎生期）	青年期（18～39歳）
乳幼児期（0～5歳）	壮年期（40～64歳）
学齢期（6～14歳）	高齢期（65歳以上）
思春期（15～17歳）	