

計画の基本的な考え方

- ① 基本理念
- ② 基本目標と基本推進施策
- ③ 施策の体系

1 基本理念

健幸都市の実現に向け、計画の基本理念を次のように掲げます。

生涯にわたり心身ともに健康に暮らせるまち 健幸都市うえだの実現

～人生100年時代を見据えた健康づくりの推進～

少子高齢化の進展や、家族形態や疾病構造の変化が進む中、この地域で安心して子どもを産み、子育てをしたいと思えるとともに、高齢になっても住み慣れた地域でいきいきと暮らしていくためには、市民一人ひとりが生涯にわたって希望や生きがいを持ち、自らの健康について積極的に関心を持ち主体的に取り組んでいくことが必要です。また、生活習慣や新たな感染症に気をつけながら、人とのつながりを大切に、社会が一体となって健康づくりに取り組んでいく必要があります。

全ての市民が生涯にわたり健康でこころ豊かに暮らせるまち「健幸都市うえだ」の実現を目指します。

健康寿命の延伸 健幸都市の実現

生活習慣病の
発症予防・重症化予防

心身ともに健康で
豊かに暮らせるまち

安心して
子どもを産み、
健やかに育てられる
環境

2 基本目標と基本推進施策

健康都市の実現に向け、基本目標と基本推進施策を次のように掲げます。

基本目標

- ◆目標1 生活習慣病の発症予防・重症化予防等に取り組み、健康寿命の延伸を図ります。
- ◆目標2 心身ともに健康で豊かに暮らせるまちの実現を目指します。
- ◆目標3 安心して子どもを産み、健やかに育てられる環境を整備します。

基本推進施策

◆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

全ての市民が健康に対する意識を高め、子どもや若い世代からの健康づくりを推進するため、「健康幸せプロジェクト事業」を展開しています。

近年はICT（情報通信技術）の発展やスマートフォン等の普及に伴い、健康づくりの分野においても健康・医療情報のデジタル化やDX（デジタルトランスフォーメーション）化*の動きが広がっています。新しい技術を活用することで、自身の健康を継続的に管理したり、生活習慣の改善に役立てたりすることができるようになっていきます。

また、国連で採択された国際目標である「SDGs（持続可能な開発目標）」の一つに、「すべての人に健康と福祉を」が掲げられており、国際的にも健康づくりの重要性が認識されるようになってきています。市内には、価値観・人種・性別・年齢など様々な異なる属性を持った方々が生活しており、これらの多様性を踏まえて、誰もが健康づくりに取り組める環境が必要になっています。

このような視点をもとに、第四次計画についても引き続き、少子高齢社会や寿命の延伸、社会構造の変化、また市民ニーズを踏まえた上で、市民の皆様が主体的に健康に関心を持ち、健康の維持増進に取り組んでいける事業を展開していきます。

健康幸せプロジェクト事業の目指す方向性

- 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、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。

* DX化…単なるデジタル化にとどまらずデータを分析・共有・活用して、より効果的な健康づくりに活かす取組のこと。

SDGs（持続可能な開発目標）について

第二次上田市総合計画後期まちづくり計画では、SDGs（持続可能な開発目標）の考え方を取り入れ、市の立ち位置や状況を客観的に分析するとともに、施策にSDGsの目標を関連付け、持続可能な都市経営に取り組むこととしています。

上田市民健康づくり計画においても、SDGsの目標を踏まえ、上田市の未来に向けた持続的な発展を目指し取り組んでいきます。



◆施策2 分野別の健康づくり事業

国の「健康日本21（第三次）」では、国民の健康増進を推進するにあたっては、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠、飲酒、喫煙、歯・口腔の生活習慣の改善が必要です。

本計画では、これに上田市の状況を勘案し、また、国の「健やか親子21（第二次）」に基づく市町村母子保健計画としての性格を踏まえ、引き続き6つの分野の取組を重点的に実施していきます。

分野別の取組内容

分野名	主な市の取組
健康管理	<ul style="list-style-type: none"> ・健（検）診の受診率の向上 ・糖尿病及び循環器疾患の発症予防と重症化の予防 ・感染症等に対する予防
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい食習慣を身に付け、実践するための支援 ・適正体重で成長し、適正体重を維持するための支援 ・食と健康に関する知識を習得するための支援
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの体づくりの支援 ・身体活動を増やすことの大切さの普及・啓発 ・ウォーキングによる健康づくりの推進
こころ	<ul style="list-style-type: none"> ・こころの健康の保持・増進に関する知識の普及・啓発 ・こころの悩みに関する相談体制の充実 ・自殺予防の推進
歯・口腔	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠期への支援 ・乳幼児期への支援 ・学齢期・思春期への支援 ・成人期以降への支援
親と子	<ul style="list-style-type: none"> ・妊産婦への支援 ・乳幼児への支援 ・学齢期・思春期への支援 ・子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくり

◆ 施策3 ライフステージに応じた健康づくり事業

市民一人ひとりの健康づくりを進めるためには、乳幼児期から高齢期まで、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。また現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性があり、幼少期の生活習慣や健康状態は、成人になってからの健康状態にも影響を与える可能性があります。このため、胎児から高齢期まで人の生涯を経時的にとらえた健康づくり（ライフコース）の視点が必要となっています。

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。また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。 ・肥満や生活習慣病などの健康問題が顕在化する場合がある。
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。 ・社会的役割の減少や身近な人の死別などで、こころの健康を損なう場合がある。一方で多くの経験を積み、様々なことに熟達している時期。 ・心身の変化は個人差が大きく、個人や環境によって様ではない。

◆ 施策4 市民、関係団体、地域コミュニティ等との連携

健康づくりには、市民一人ひとりが、自らの健康に関心を持って取り組むことが大切です。市は、医療機関や関係団体と連携するとともに、市内の優れた環境や資源、ネットワーク等を活用して、人と人とのつながりを大切に、市民が主体的に健康づくりに取り組めるような環境を整えていきます。

一人ひとりの健康課題は異なり、また市民ニーズも多様化する中であって、行政主導の施策だけでは様々な課題の解決が困難となりつつあります。施策の推進にあたっては市民や関係団体、地域コミュニティなど関係者の意見やニーズを踏まえた上で、行政主導ではなく、企業やNPO等の活力、さらに大学等の教育研究機関の知見も活用し、相互に連携を図りながら取り組みます。

3 施策の体系

基本理念

**「生涯にわたり心身ともに健康に暮らせるまち
健幸都市うえだの実現」**
～人生100年時代を見据えた健康づくりの推進～

基本目標

- ①生活習慣病の発症予防・重症化予防等に取り組み、健康寿命の延伸を図ります。
- ②心身ともに健康で豊かに暮らせるまちの実現を目指します。
- ③安心して子どもを産み、健やかに育てられる環境を整備します。

基本推進施策

- ①健康幸せプロジェクトを中心とした施策の展開
- ②分野別の健康づくり事業
- ③ライフステージに応じた健康づくり事業
- ④市民、関係団体、地域コミュニティ等との連携

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

バランスの良い食事を心がけ、ライフステージを通して適正体重を維持しよう。

身体活動・運動

意識的に身体活動量を増やそう。

こころ

日常生活に、適切な睡眠・休養・ストレス対処法を取り入れ、こころの健康を保とう。

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よう。

親と子

安心・安全な妊娠・出産を迎え、全ての子どもを健やかに育てよう。

ライフステージ別の取り組み

分野	ライフステージ						
	妊娠期 胎生期	乳幼児期 0～5歳	学齢期 6～14歳	思春期 15～17歳	青年期 18～39歳	壮年期 40～64歳	高齢期 65歳以上…100歳…
健康管理							
栄養・食生活							
身体活動・運動							
こころ							
歯・口腔							
親と子							
連携		保育園等	学校等		企業等		福祉・高齢者部門 医療機関・関係団体等