

第3章

計画の基本的な考え方



1

基本理念

本市では、市民が生涯元気でみんなの笑顔があふれる印西市をめざして、市民一人ひとりが歯の健康を保ち、心と体を育む豊かな食生活を送り、「自分の健康は自分で作る」ことを実践・継続できるようにという願いを込めて、「第2次健康いんざい21～印西市健康増進・食育推進計画～」の基本理念である『めざす健康 大切に作る食 みんないきいき すこやか笑顔』を継承し、住んでいたら健康でいられるまちが実現できるように、『めざす健康 大切な食 よい歯いきいき みんなが笑顔』を基本理念として掲げます。



めざす健康 大切な食
よい歯いきいき みんなが笑顔

基本方針1 各計画の一体的推進によるバランスの取れた健康づくり

健康の維持、増進のためには「食」が重要な要素となっています。そして、「食」のためには歯や口腔機能が大切です。そのため、健康づくりと食育、歯科口腔保健は相互に連携し、推進していくことが求められます。本計画においては「健康増進計画」、「食育推進計画」及び「歯と口腔の健口プラン」を一体的に策定し、データをもとに状況の一体的なモニタリングを行い、常に改善を重ねることで、バランスの取れた健康づくりを推進します。

(施策の方向性:1-1~10-1)

基本方針2 生活習慣病の予防と重症化予防

生活習慣病の予防は、子どものころからの規則正しい生活習慣や継続した取組みが必要です。市民一人ひとりが、食事・運動・休養などの生活習慣の改善に努め、病気を発症しないように一次予防の取組みを推進します。また、生活習慣病を発症しても、病気をコントロールし重症化を防ぐことで、生活の質を維持することができるよう重症化予防の取組みに努めます。

(施策の方向性:1-1、1-2、3-2、4-2、6-1、7-1)

基本方針3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

社会がより多様化することや、人生100年時代が本格的に到来することを踏まえ、ライフコースアプローチ(胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり)を意識した取組みがますます必要となります。例えば、乳幼児期、小中学生は生涯の健康につながる基本的な生活習慣の確立期であること、女性はホルモンバランスの乱れや出産・育児に伴いワーク・ライフ・バランスが大きく変化する時期があること、高齢期に起こる健康問題はその対応とともに、それに至るまでの若年期からの取組みを強化する必要があるというように、ライフステージのつながりを意識した取組みを行います。

(施策の方向性:2-1、2-2、4-1、6-1、9-1、10-1)

基本方針4 健康を支え、守るための社会環境の整備

社会全体として個人の健康を支える環境づくりに努め、行政、事業者、地域団体の積極的な参加・協力による総合的な健康づくりを支援するための環境整備を推進します。また、地域の人と人とのつながりや助け合いの力(ソーシャルキャピタル)を高め、地域を構成するさまざまな組織や団体などと連携して、地域ぐるみで健康を支え、守るための環境整備に取り組みます。

(施策の方向性:5-1、5-2、7-2、8-1、8-2)

基本方針5 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

全ての市民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のために、地域や社会経済状況の違いによって健康寿命や健康の格差が広がらないように、対象地域の特徴を捉えた地区活動やさまざまな支援を充実させます。

(施策の方向性:1-1、1-2、3-1、4-2、5-2、10-1)

3

施策体系と全体像

第3次健康いんざい21

施策体系

計画	分野	施策の方向性	対応する基本方針	
健康増進計画	1 身体活動・運動	1-1 日常生活における 身体活動の促進	基本方針1	各計画の一体的推進によるバランスの取れた健康づくり
			基本方針2	生活習慣病の予防と重症化予防
			基本方針5	健康寿命の延伸と健康格差の縮小
		1-2 運動の習慣化	基本方針1	各計画の一体的推進によるバランスの取れた健康づくり
			基本方針2	生活習慣病の予防と重症化予防
			基本方針5	健康寿命の延伸と健康格差の縮小
	2 たばこ・アルコール	2-1 禁煙・受動喫煙防止	基本方針1	各計画の一体的推進によるバランスの取れた健康づくり
			基本方針3	ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり
		2-2 適正な飲酒	基本方針1	各計画の一体的推進によるバランスの取れた健康づくり
			基本方針3	ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり
	3 こころの健康	3-1 こころの健康づくり	基本方針1	各計画の一体的推進によるバランスの取れた健康づくり
			基本方針5	健康寿命の延伸と健康格差の縮小
		3-2 睡眠の質の向上	基本方針1	各計画の一体的推進によるバランスの取れた健康づくり
			基本方針2	生活習慣病の予防と重症化予防
	4 健康管理と生活習慣病予防	4-1 定期的な健康チェック	基本方針1	各計画の一体的推進によるバランスの取れた健康づくり
			基本方針3	ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり
4-2 生活習慣の改善		基本方針1	各計画の一体的推進によるバランスの取れた健康づくり	
		基本方針2	生活習慣病の予防と重症化予防	
		基本方針5	健康寿命の延伸と健康格差の縮小	

計画	分野	施策の方向性	対応する基本方針	
	5 環境づくりと地域のつながり	5-1 自然に健康になれる 環境づくり	基本方針1	各計画の一体的推進によるバランスの取れた健康づくり
			基本方針4	健康を支え、守るための社会環境の整備
		5-2 人や地域、関係者の 結びつきの強化 (ソーシャルキャピタル)	基本方針1	各計画の一体的推進によるバランスの取れた健康づくり
			基本方針4	健康を支え、守るための社会環境の整備
			基本方針5	健康寿命の延伸と健康格差の縮小
		食 育 推 進 計 画	6 健康的な食生活	6-1 規則正しく 栄養バランスのよい 食事の実践
基本方針2	生活習慣病の予防と重症化予防			
基本方針3	ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり			
7 野菜の摂取	7-1 野菜摂取の促進		基本方針1	各計画の一体的推進によるバランスの取れた健康づくり
			基本方針2	生活習慣病の予防と重症化予防
	7-2 地産地消の推進		基本方針1	各計画の一体的推進によるバランスの取れた健康づくり
			基本方針4	健康を支え、守るための社会環境の整備
8 豊かな食生活	8-1 食を大切にす 心の育成		基本方針1	各計画の一体的推進によるバランスの取れた健康づくり
			基本方針4	健康を支え、守るための社会環境の整備
	8-2 食育推進体制の 強化		基本方針1	各計画の一体的推進によるバランスの取れた健康づくり
			基本方針4	健康を支え、守るための社会環境の整備
歯と口腔の健 プラン	9 むし歯と 歯周疾患		9-1 むし歯、歯周疾患の 予防	基本方針1
		基本方針3		ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり
	10 口腔機能	10-1 口腔機能の維持	基本方針1	各計画の一体的推進によるバランスの取れた健康づくり
			基本方針3	ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり
			基本方針5	健康寿命の延伸と健康格差の縮小

基本理念

めざす健康 大切な食 よい歯いきいき みんなが笑顔

基本方針

基本方針1	各計画の一体的推進によるバランスの取れた健康づくり
基本方針2	生活習慣病の予防と重症化予防
基本方針3	ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり
基本方針4	健康を支え、守るための社会環境の整備
基本方針5	健康寿命の延伸と健康格差の縮小

健康増進計画

■ 分野1. 身体活動・運動

目指すべき姿	★「動くこと」を意識し、活動的に過ごせる。 ★自分に合った運動習慣を持ち、継続的に実践することで体力の保持・増進に努める。
施策の方向性	1-1 日常生活における身体活動の促進 1-2 運動の習慣化

■ 分野2. たばこ・アルコール

目指すべき姿	★喫煙の影響を知り、たばこを吸わない。受動喫煙を防ぐ。 ★節度ある飲酒を心がける。妊婦は飲まない。
施策の方向性	2-1 禁煙・受動喫煙防止 2-2 適正な飲酒

■ 分野3. こころの健康

目指すべき姿	★自分自身や周囲の人のこころの不調に気づき、周りの人や専門機関に相談できる。 ★質・量ともに十分な睡眠を確保できる。
施策の方向性	3-1 こころの健康づくり 3-2 睡眠の質の向上

■ 分野4. 健康管理と生活習慣病予防

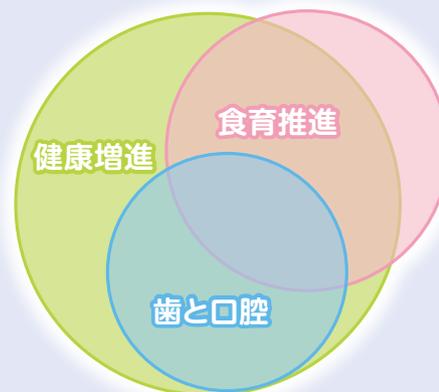
目指すべき姿	★定期的に健(検)診を受けることで身体の状態を知り、また、必要な予防接種を受けることにより、病気の発症予防に生かすことができる。 ★生活習慣病を理解し、早期から予防、重症化予防に取り組むことができる。
施策の方向性	4-1 定期的な健康チェック 4-2 生活習慣の改善

■ 分野5. 環境づくりと地域のつながり

目指すべき姿	★市民全員が暮らしの中で健康につながる行動がとれる環境を作る。 ★人や企業・団体などの結びつきが強くなり、地域が活性化する。
施策の方向性	5-1 自然に健康になれる環境づくり 5-2 人や地域、関係者の結びつきの強化(ソーシャルキャピタル)

3つの計画の関係

健康増進計画と食育推進計画は健康づくりとして多くの部分を共有し、推進しながらも、食育推進計画ではその他に、豊かな食生活の実現に向けても取り組みます。歯と口腔の健口プランは、健康増進計画の一部としながらも、特に、歯科部門に特化した位置付けとして推進します。



食育推進計画

分野6. 健康的な食生活

目指すべき姿	★1日に3食、主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのよい食事をとる。 ★減塩に取り組む。
施策の方向性	6-1 規則正しく栄養バランスのよい食事の実践

分野7. 野菜の摂取

目指すべき姿	★1日に野菜を使った料理を5皿分以上(野菜350g以上)食べる。 ★地元の生産品を知り、地産地消を実践する。
施策の方向性	7-1 野菜摂取の促進 7-2 地産地消の推進

分野8. 豊かな食生活

目指すべき姿	★食へ感謝し、各家庭や関係機関が相互に理解・協力して、食文化や食に関するさまざまな問題に関心を持つ。
施策の方向性	8-1 食を大切に作る心の育成 8-2 食育推進体制の強化

歯と口腔の健口プラン

分野9. むし歯と歯周疾患

目指すべき姿	★子どものころから歯みがきや定期的な歯科健診により、むし歯や歯周疾患を予防する。
施策の方向性	9-1 むし歯、歯周疾患の予防

分野10. 口腔機能

目指すべき姿	★歯や口腔衛生の大切さを知り、いつまでも自分の歯を残し、口腔機能を維持する。
施策の方向性	10-1 口腔機能の維持

4 ライフステージの定義

本計画では、ライフステージを以下のような段階に分けています。

ここに示しているライフステージごとの対象年齢は、あくまで目安です。自分自身の健康状態をよく知り、自分に合った健康づくりを実践しましょう。

ライフステージ	対象年齢目安	◎時期の特徴と○留意点
妊産婦	—	◎妊娠中の身体は、赤ちゃんの成長や出産に向け大きく変化していくことから、心身のバランスを崩しやすくなる時期です。 ○食生活に十分注意し、飲酒、喫煙をやめるとともに、心身がつらいと感じた時は、無理せずゆっくり過ごすなど、日常生活を無理なく健康的に送ることが大切です。
乳幼児期	0～5歳	◎生活習慣の基礎を作るとともに、親子のきずなを育む時期でもあります。 ○生活リズムを身につけ、いろいろな体験を通して、心と体を育てていくことが大切です。
小中学生	6～14歳	◎心身の発達が著しい時期であるとともに、健康や食の知識、体験を広げ、自分で実践する自己管理能力を作る時期です。 ○生活習慣が固まる時期であるため、早寝・早起き・朝食の摂取などを習慣づけることが重要です。
高校生～成人	青年期 概ね 15～24歳	◎自我を確立し、自らの健康を管理する能力を身につける時期です。 ○自分の意志による選択が可能になるため、正しい知識を持ち、望ましい行動が取れるようにしていく必要があります。
	壮年期 概ね25～39歳	◎社会に参加し自立した生活を送るとともに、仕事や子育てに忙しい時期です。
	中年期 概ね40～64歳	○十分な自己管理を行い、運動や食生活などの生活習慣に気をつけて、生活習慣病を予防していくことが大切です。
高齢期	概ね 65歳以上	◎多くの人が仕事や子育てが一段落する時ですが、引き続き健康で社会的な活動が期待される時期です。 ○生きがいを持ち、自分の健康や体力に合わせた生活を維持することが重要です。