

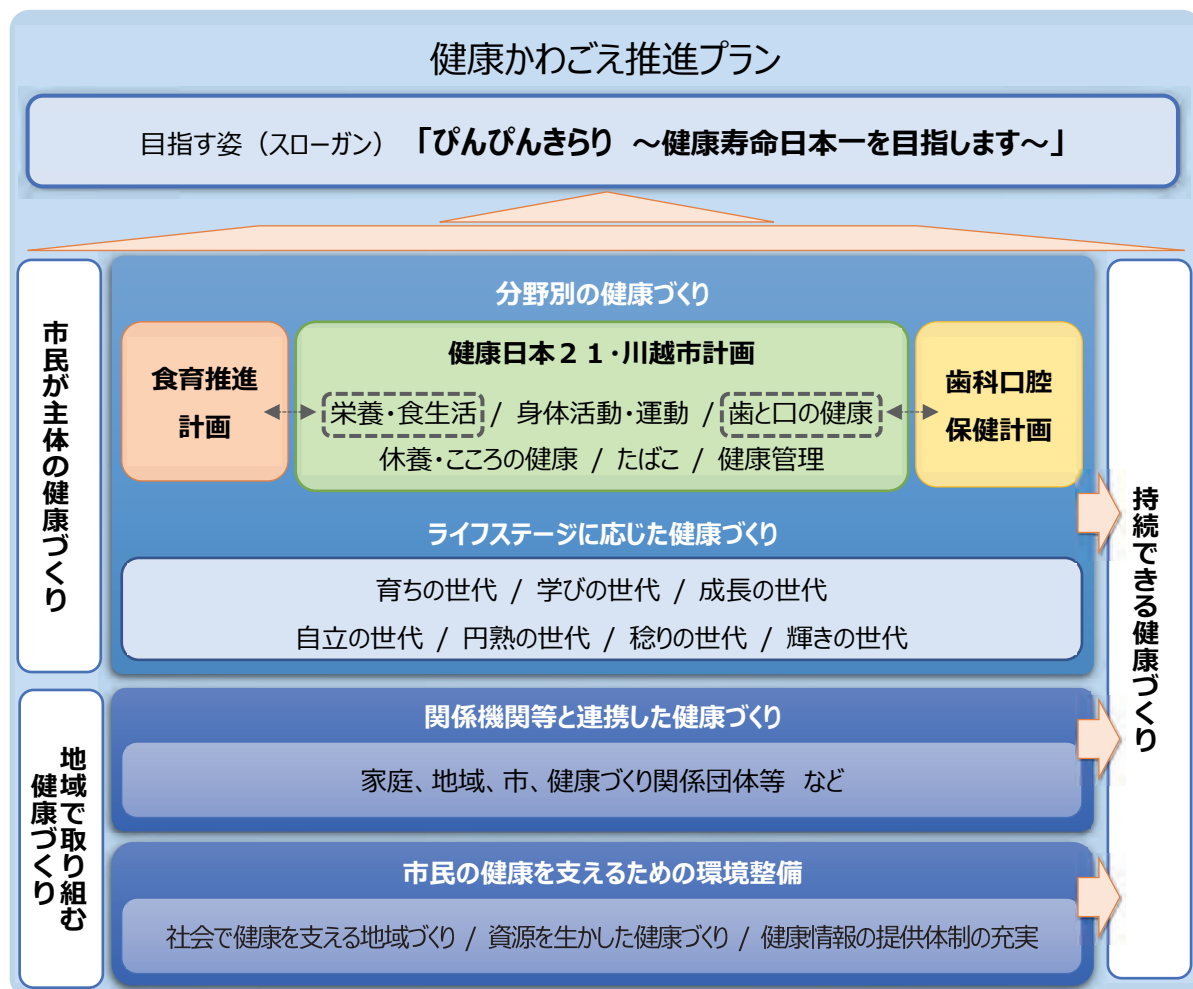


第4章 基本的な考え方

1 計画の体系

健康かわごえ推進プラン（第2次）は、第3次健康日本21・川越市計画、第3次川越市食育推進計画、第2次川越市歯科口腔保健計画を統合して策定し、総合的・一体的に取り組を進めることで健康寿命の延伸を目指します。

＜計画の体系＞



2 目指す姿（スローガン）

ぴんぴんきらり

～健康寿命 日本一を目指します～

本プランでは、全ての市民がぴんぴんと健康で、どの世代もキラキラきらりと輝く毎日を過ごせるように、市民の健康づくりを推進します。

関連する指標

項目	実績値	目標	備考
健康寿命の延伸	男性 17.55歳 女性 20.08歳	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加	65歳からの健康寿命

健康寿命とは、日常的・継続的な介護を受けることなく、健康で自立した生活を送れる期間のことです。豊かな人生を送るためには、平均寿命^{*}を延ばすこと以上に、健康寿命を延ばすことが必要となります。身体のみ健康だけでなく、生きがいを持って自分らしい生活を送り心豊かに過ごすことが、健康の保持には不可欠です。

健康寿命の延伸のためには、生活習慣病の予防が重要です。本市では、主な死亡原因として国や県と同様悪性新生物の次に心疾患、肺炎、脳血管疾患が多くなっています。また、心疾患等の原因として考えられる高血圧の割合は、国や県と比較して高くなっています。これらのことから、本市では高血圧への対策が重要であり、各計画においても「高血圧対策」を念頭に置いて生活習慣の改善等に取り組むことが必要です。

高血圧に気をつけて！

高血圧は、メタボリックシンドローム^{*}をはじめ、急性心筋梗塞や脳梗塞等のあらゆる循環器疾患^{*}の危険因子です。高血圧の原因には、塩分の取りすぎのほか、肥満や飲酒、運動不足、加齢等があります。

日本におけるリスク要因別の関連死亡者数は、喫煙に続き高血圧が2番目に多くなっていることから高血圧の予防はとても大切です。

高血圧は自覚症状がほとんどなく自分で気がつかないことが多いため、毎日の血圧測定や、年に1度の健診受診等により、健康状態を把握しましょう。また、塩分の取りすぎに注意し、カリウムを多く含む野菜や果物の摂取を心掛けるなど、生活の中で高血圧対策に取り組みましょう。



3 基本理念

健康づくりは、市民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という意識を持ち、主体となって健康づくりに取り組むことが必要です。一方で、個人の取組だけでは限界があり、家族や地域、地域で活動する関係機関や団体など、社会全体が共に助け合いながら取組を進めていく必要があります。

また、健康づくりにはゴールがなく、生涯を通じて取組を継続する必要があるため、市民が継続しやすい取組の提示や、継続的な支援ができるようにするための環境づくりにより、持続できるものとするのが大切です。

これらのことから、本プランでは以下の3つを基本理念として、推進します。

市民が主体の健康づくり

市民一人ひとりが生涯健康でいきいきと暮らすため、自らが主体となり、各ライフステージに応じた健康づくりに取り組みます。

地域で取り組む健康づくり

個人の健康づくりを支えるため、家族や地域、地域で活動する関係機関や団体など、社会全体がともに助け合いながら取組を進めます。

持続できる健康づくり

市民が生涯を通じて健康づくりを継続できるようにするため、それぞれの社会環境やニーズに応じた取組と環境づくりを推進します。

4 推進の方向性

本プランの基本理念およびWHOのヘルスプロモーションの概念である「市民一人ひとりの知識や技術の向上」「みんなの知恵と力を合わせる」「健康を支援する環境づくり」を踏まえ、以下のとおりプランを推進します。

◆ライフステージに応じた健康づくり

健康づくりの課題は、社会背景や身体状況の変化等によりライフステージごとに異なります。市民一人ひとりが自分の年代の課題を自覚し、健康づくりを実践することができるよう、ライフステージに応じた健康づくりを推進します。

◆分野別の健康づくり

健康づくりの分野は幅広く、また、各分野の課題は相互に関連しています。各分野における課題を明確にした上で、具体的な指標や施策を整理し、各分野の取組を推進します。

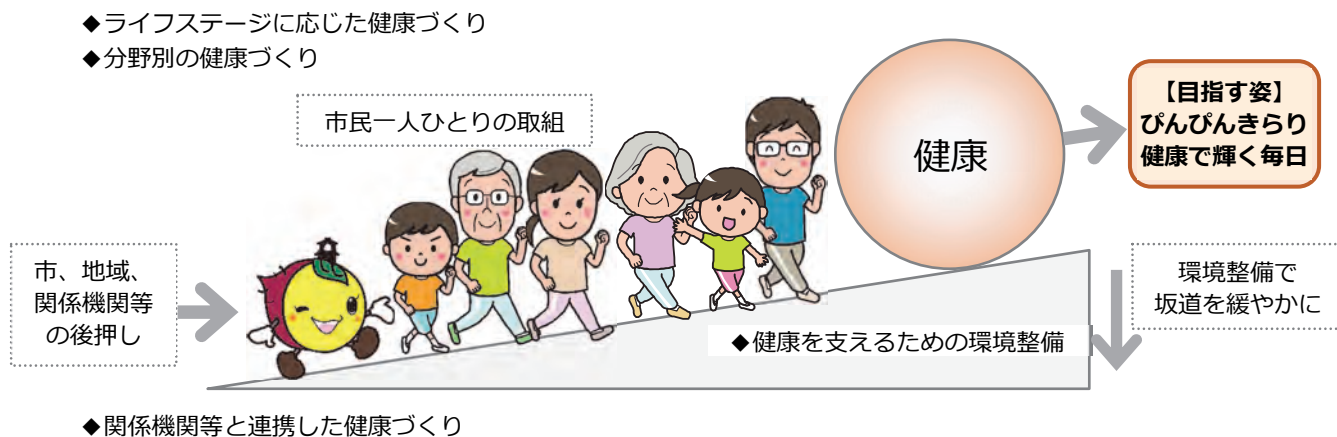
◆関係機関等と連携した健康づくり

健康づくりを推進するためには、市や地域、関係機関等が連携し、主体となる市民を支援していく必要があります。市民の健康づくりを社会全体で支援できるよう体制を整備します。

◆市民の健康を支えるための環境整備

健康無関心層や働き世代など、健康づくりの取組が十分でない市民を支えるためのしくみが必要です。全ての市民が健康づくりに取り組みやすくするための環境整備を推進します。

ヘルスプロモーションの概念図



健康無関心層とは

健康無関心層とは、健康に関する情報等に対して関心の低い人々のことを指します。

特に働いている人や子育て中の方は、日々の生活に追われて自分自身の健康を顧みることが難しく、健康無関心層と言われる方が多い傾向にあります。

本市が平成30年度に実施した市民アンケート調査結果でも、働き世代や子育て世代は自分自身の健康への関心が低い傾向にありました。この世代から健康づくりを意識し、取り組み始めないと、年齢を重ねた後に生活習慣病等の病気を発症する危険性が高くなります。

生活習慣病は、毎日のよい生活習慣の積み重ねにより予防することができます。また、子育て中の方は、子どものよい生活習慣の見本にもなります。

若い頃からよい習慣を持ち、維持できるよう、自分自身の生活を振り返ってみましょう。



健康づくりで社会貢献！

現在、わが国では医療費や介護費等の社会保障費が増加しており、今後少子高齢化が進む中で、ますます公費（税金）の負担が増えていくことが懸念されています。

しかし、みんなで健康づくりに取り組み、いつまでもぴんぴんきらりと元気であることができれば、医療費や介護費を抑えることができます。

自分自身の楽しい老後のため、そして社会のために、若いうちから健康づくりに取り組みましょう。