

第3章 計画の基本的な考え方

1 基本理念

子どもも大人も まめで健康 生きがいづくり

「まめで健康21プラン（第2次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画）」では、第1次健康増進計画（はとやま健康21プラン）・鳩山町食育推進計画のもと、これまで推進してきた健康増進施策、食育施策がさらに充実するよう、そして、健康増進と食育をお互い効果的に進めるために、一体的に策定していることから、基本理念を共通のものとしています。

本計画における『健康』とは、「自分の健康状態を把握し、病気や障がいのあるなしにかかわらず自らをコントロールしつつ、生きがいを持ち充実した日々を送っている状態」と考えました。また、健康づくりはすべての世代において必要であることから、この計画はすべての世代の町民が対象であることを意味する「子どもも大人も」ということばを使用しています。

また“まめ”ということばには、町の特産品の一つが「豆（大豆）」であること、そして“まめ”のことばの意味として、昔より「体が丈夫であること」や「よく気がついて面倒がらずにてきぱき動くこと」という意味があることから、私たちが目指す姿として「できるだけ病気にならないよう、またたとい病気になったとしても充実した生活をおくることができること」という願いを込めています。

2 基本方針

健康寿命の延伸に向けた健康づくりの推進

基本理念の実現に向け、すべての町民がいつまでもいきいきとした生活を送るためには、各ライフステージにおいて健康的な生活を営み、維持することが大切です。子どもの頃からの健康づくりは、その後の生活においてよりよい生活習慣を送るための基礎となります。また、成人期においては、獲得したよりよい生活習慣を保つことで、病気を予防するとともに、次の高齢期における健康づくりにつながっていきます。さらに高齢期においても継続して健康づくり

に努めることで要介護状態等を防ぎます。

“健康寿命”とは日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間（2000年 WHO）を指します。子どもの頃から高齢期にいたるまでのすべての世代において、各段階に応じた健康づくりの取組を推進していくことが、健康寿命の延伸につながります。これらのことから、基本理念の実現に向け、計画の基本方針を上記のように掲げ、次の4つの基本項目に沿って、健康増進施策及び食育施策を推進していきます。

推進にあたっての具体的な取組みは、計画の中で8つの取り組むべき健康課題を掲げ、それぞれの健康課題別重点課題において、4つのライフステージ（乳幼児期：0歳～小学校就学前、青少年期：小学生～20歳未満、壮中年期：概ね20歳～64歳、高齢期：概ね65歳以上）ごとに、特徴に合わせた目標指標と目標値を設定し取り組んでいきます。目標を達成するための取組内容は、町民、関係機関・団体、行政それぞれがどのように行動すべきか、またどのように支援等していくのか具体的に示し、取組みを進めていきます。

【基本項目】

1 生活習慣の改善

健康を維持し、健康寿命を延伸するためには、日ごろから望ましい生活習慣を身につけ、それを継続していくことが重要です。健康づくりを進める上で大切な生活習慣（食生活、身体活動・運動等）について、改善に向けた取組みを推進していきます。

2 生活習慣病予防と重症化予防

生活習慣病を中心とした病気の予防とともに、病気の早期発見と重症化を予防していくことが大切です。そのために、1の「生活習慣の改善」の取組みとあわせて推進していきます。

3 将来の健康と、いつまでもいきいきと生活するために必要な体づくり・心の健康づくりの推進

生涯を通じて健やかで心豊かに生活するためには、子どもの頃からの健康づくりが大切です。子どものころからのより良い生活習慣等の形成が、以降の青少年期、壮中年期、高齢期までの生涯を通じた健康づくり、ひいては、次世代への健康づくりにつながっていきます。生涯を通じていつまでもいきいきと自分らしく生活できるような心と体の健康づくりを推進していきます。

4 人と人のつながり、地域が支える健康づくりの推進

健康を支え、守るためには、個人の努力だけではなく、地域のつながりが貢献していることが報告されています。自助・共助・公助の精神のもと、住民、関係機関・団体、行政が協働していくことが大切です。

全世代が地域とのつながりを持ち、地域の絆を深められるような健康づくり活動を推進していきます。

5 計画の体系

計画推進のための、基本理念、基本方針、基本項目と健康課題を体系化したものが次の「まめで健康21プラン（第2次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画）」の体系図です。

新たな8つの健康課題における重点課題に対して、町民、関係機関・団体、行政がそれぞれの役割を果たしながら連携し、4つの基本項目に沿って取り組むことで、基本方針である「健康寿命の延伸」につなげ、基本理念である「子どもも大人も まめで健康 生きがいつくり」を目指します。

まめで健康21プラン（第2次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画）体系図

