

## 第4章 計画の基本的な考え方について

### 1 計画の基本理念

本市のまちづくりの基本となる「第5次守山市総合計画」では、将来の都市像を『「わ」で輝かせよう ふるさと守山』と設定しています。「わ」および「輝かせよう」にはそれぞれが持つさまざまな意味が込められていますが、健康づくりにおいてもこの考え方を踏まえ、「生涯を通した健康づくり」の「わ」を重視し、この計画の基本理念を設定し、取り組んできました。計画の後半においても、同じ理念のもと、取組を行っていきます。

～生涯を通した健康づくりの「わ」で  
輝く人づくり、地域づくり～

#### ●市民ひとりひとりの健康に対する意識を高め、実践力をつける

「わ」は、市民ひとりひとりが自分のところと体と対話する、つまり、自分のところと体を知り、適切に保持・増進できるような力を養うこと、いわゆる「エンパワーメント」が重要と考えます。これまでも、「学ぶ」「話し合う」「実行する」をテーマに取り組んできましたが、このような考え方を引き継いでいきます。

#### ●みんなで広げる健康カーペット

健康づくりの「わ」を広げる地域団体や企業・商店・サービス事業所といったさまざまな主体と連携して、これまで以上に健康づくりの「わ」を広げて、市民ひとりひとりの健康づくりを支援し推進していきます。

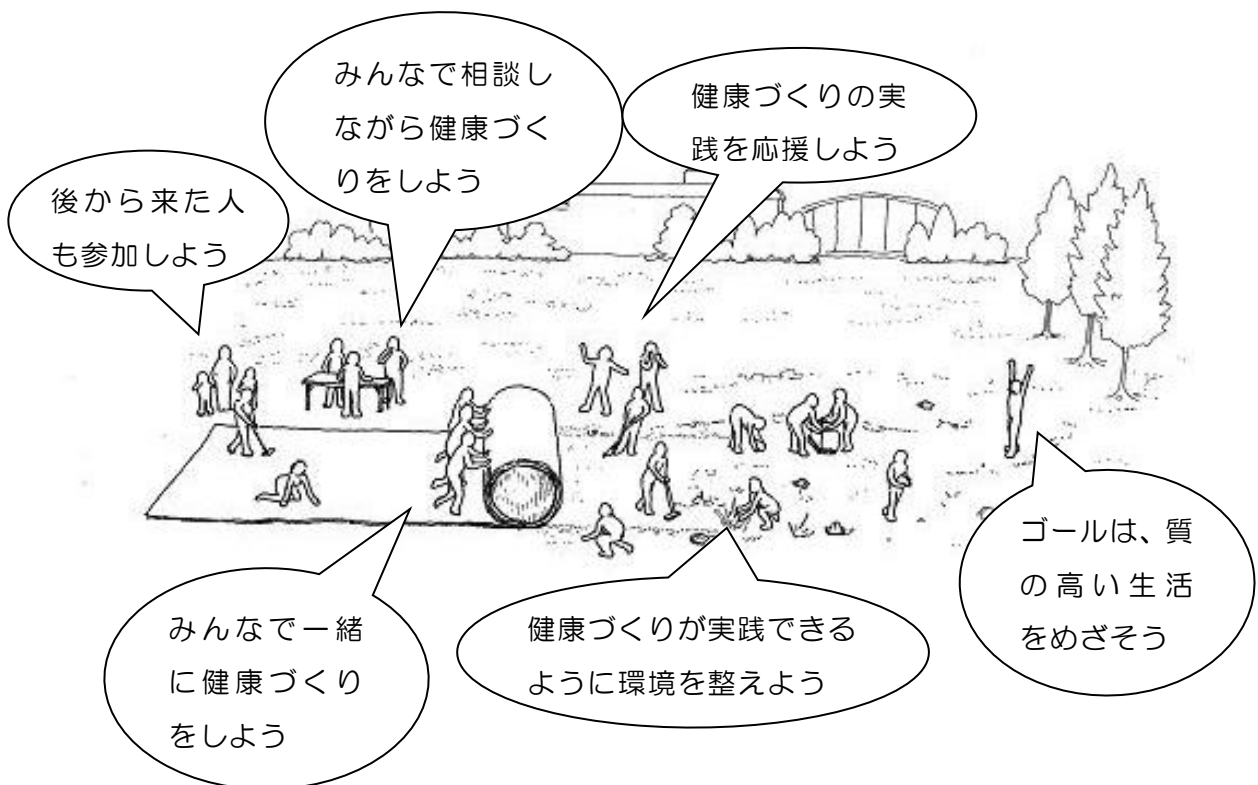
前計画から、「人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」、いわゆるヘルスプロモーションという考え方を、周囲の関係者と協力しながら進めることを「健康カーペット」を広げると表現し、計画前半から取り組んで参りました。計画の後半においても、健康づくりの「わ」を通して、この「健康カーペット」という考え方を押し進めていきます。

# みんなで広げよう健康カーペット

まちのなかでみんなで広げよう健康カーペット  
～学び、話し合い、困ったときには知恵を出し合って～

## ★健康カーペットとは

健康を「生活の場」としてのカーペットに見立て、話し合ったり、石ころや草を取り除き環境を整えたり、一緒にカーペットを広げたりなど、いろいろな人が力を合わせ、広げたカーペットの上にひとりひとりの健康を見出すという、ヘルス・プロモーションの考え方を示すものです。



応援する人、環境を整える人、ゴールに導く人は、市民（家庭・地域・学校・園・職域）や関係団体・機関（医師会、自治会、民生委員・児童委員、健康推進員他）、市などです。

## 2 計画の基本方針

「生涯を通した健康づくりの『わ』で輝く人づくり、地域づくり」をめざし、4つの「わ」の基本方針を掲げます。

### 1 生活習慣病の予防を重視し、**こころと体の調和**のとれた健康づくり

市民ひとりひとりが生活習慣の基礎である食生活や運動など、日常生活でできることに取り組み、生活習慣病を予防する「一次予防」に重点をおき、子どもの頃からの健康的な生活習慣の確立を図るとともに、合併症の発症や症状の進展などの重症化の予防を進め、健康寿命の延伸と生活の質の向上をめざします。

### 2 病気や障害があってもいきいきと暮らせる**環**境づくり

高齢期になると心身の機能低下から病気を抱えることも多いのが実情です。また、障害のある人は薬の副作用や運動不足などから、若い時から糖尿病などの生活習慣病にかかりやすい状況があります。そのため、健康とは単に病気がないことと捉えず、病気と元気のバランスをとり、病気や障害があっても地域の人とふれあい、いきいきと暮らせる環境づくりを進めます。

### 3 ライフステージに応じ、**節目の輪**を通した生涯健康づくり

健康づくりには、それぞれのライフステージの特徴や健康課題に応じた健康づくりの実践が必要です。市民ひとりひとりが生涯にわたり、いきいきと健やかに暮らすことができるよう、ライフステージごとの課題や行動目標などを設定し、生涯を通した健康づくりを支援します。

### 4 **対話**による健康カーペットを広げる地域づくり

市民ひとりひとりが健やかでいきいきと暮らすことができるようにするためには、個々の健康をつくる意識と実践とともに、家庭・職場・地域など、仲間と一緒に行動することも大切です。多様な主体により健康カーペットを広げる地域づくりを進めます。

### 3 重点的な取組

重点プロジェクトは、健康分野別行動計画に掲げる9つの分野から、特に重点的に取り組む分野を定め、関係者と行政が協働でプロジェクトを企画、実践することにより、「生涯を通じた健康づくりの『わ』で輝く人づくり、地域づくり」をめざし、取り組んできました。

また、すこやかまちづくり行動戦略の「学んで知る健康」「つくる健康」「みんなで広げる健康」とも連動し、プロジェクト1「健康意識の向上のための取組」・プロジェクト2「栄養バランスの良い食生活を進めるための取組」・プロジェクト3「運動・スポーツを通じた健康づくりの取組」を推進してきました。

計画後半の重点プロジェクトにおいては、前半の分野別取組で明らかになった課題の中から、「健康診査の推進と強化」、「市民が身近に楽しめるスポーツや運動の推進」に着目し、取り組んでいきます。

なお、食生活・栄養分野については「第2次守山市食育推進計画」において、歯と口腔の健康については「守山市生涯歯科保健推進計画」において、特化して推進してまいります。

#### ■プロジェクト1（受診率向上のための取組）

生活習慣病の予防には定期的な健康診査等により、自分自身の健康状態を把握することが必要不可欠です。健(検)診の受診勧奨や生活習慣病に対する周知啓発活動を行い、生涯を通じた健康づくりの「わ」を広げます。

#### 受診率向上プロジェクト

生活習慣病の予防は自分自身の健康状態を知ることから始まります。健(検)診の受診率を上昇することを目指し、生活習慣病や健(検)診に対する積極的な周知・啓発を行います。

胃がん検診においては、胃内視鏡検診の導入を行い、身近な医療機関で検診を受けられるよう環境整備を行います。

## ■プロジェクト2（運動を通じた健康づくりの取組）

運動は食事とあわせて人間の身体を維持し、健康づくりの推進や生活習慣病の予防においてとても大切なものです。最近では、健康意識が高まり、年代とともに運動を実践する人は増えていますが、年齢や健康状態はさまざまであり、自分にあった運動の方法を選択し継続する必要があります。

そこで、気軽に運動を始めることができる機会を提供し、運動を通じた健康づくりの「わ」を広げます。

### **みんなで健康 200 日チャレンジ！！事業**

多くの市民・または在勤者が気軽に、楽しく運動に取り組むことができるようにきっかけづくりを行います。

また、家族やグループで取り組むことができるよう工夫を行います。