

(2) 今後の方針のまとめ

各分野別の今後の方針から、第2次健康もりやま21において当初定めた「今後の方針のまとめ」を踏襲します。

① 生活習慣病の予防と重症化予防

高血圧や心疾患、脳血管疾患をはじめとした生活習慣病は、介護保険の要介護等認定者の主な原因疾患となっていることもあり、これら生活習慣病の発症予防と重症化予防は特に重要な健康課題です。生活習慣病予防、介護予防により、毎日の生活の質が向上し、健康寿命が延伸するよう取組を進める必要があります。

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

病気の有無や障害の有無によって健康状態はさまざまですが、病気や障害があっても個人に応じた健康づくりを促進することにより、個人の生活の質を高め、いきいきと暮らすことができる環境づくりを推進する必要があります。

③ 生涯を通じた健康づくりの推進

10～20代の女性のやせや40歳以上の男性の肥満、20～30代の特に男性の食生活の乱れ、働き盛り層のストレスの増大など、乳幼児から高齢者までライフステージ毎の健康課題に対し、ライフステージの特徴や課題に応じた健康づくりの促進とともに、生涯を通じた健康づくりを支援する必要があります。

④ 運動を通じた健康づくりから地域づくりの促進

ウォーキングやグラウンドゴルフなど、個人に適した運動を実践する人が増えています。だれもが気軽に運動に取り組み、参加しやすい運動環境づくりが必要であり、あわせて「みんなで健康100日チャレンジ！事業」などのきっかけづくりも重要です。また、運動を通じていきがづくりや世代間交流が推進されるなど、地域でのふれあいの機会となることが望まれます。

⑤ 健康づくりを支援する関係者の連携と協働

食生活や歯の健康づくりの大切さ、たばこやアルコールの知識の習得など、子どもの頃から学び選択し実践ができる力を養うことが必要であり、健康づくりに対する意識や実践力を高めるため、健康づくりを支援する関係者が連携・協働して支援するとともに、家庭や地域、職場などで、健康づくりの輪を広げていく必要があります。