

## 第3章 計画の基本的な考え方



# 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ました。

**～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。

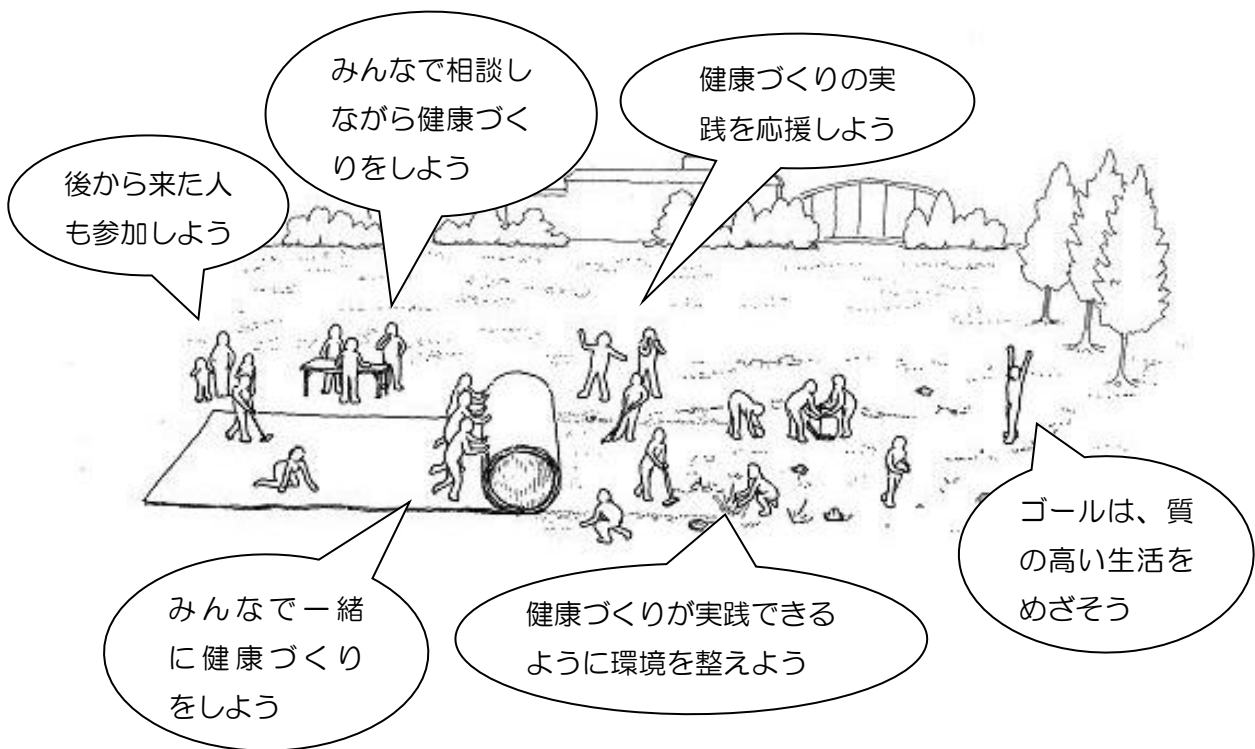
前計画では、「人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」、いわゆるヘルスプロモーションという考え方を、周囲の関係者と協力しながら進めることを「健康カーペット」を広げると表現しました。今計画では、健康づくりの「わ」を通して、この「健康カーペット」という考え方を推し進めようとするものです。

# みんなで広げよう健康カーペット

まち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、4つの「わ」の基本方針を掲げます。

### 1 <sup>\*</sup>生活習慣病の予防を重視し、<sup>\*</sup>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「<sup>\*</sup>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、<sup>\*</sup>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、節目の輪を通じた生涯健康づくり

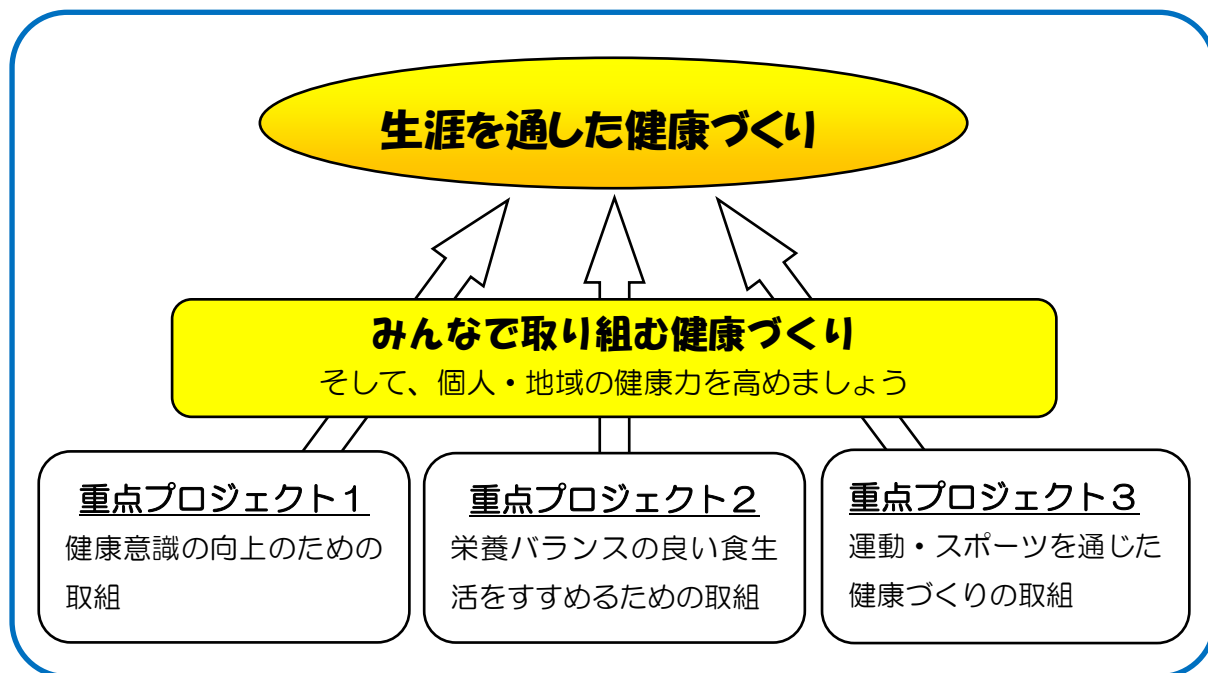
健康づくりには、それぞれのライフステージの特徴や健康課題に応じた健康づくりの実践が必要です。市民ひとりひとりが生涯にわたり、いきいきと健やかに暮らすことができるよう、ライフステージごとの課題や行動目標などを設定し、生涯を通じた健康づくりを支援します。

### 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 重点プロジェクト

重点プロジェクトは、第4章「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」をめざします。



#### ■プロジェクト1（健康意識の向上のための取組）

健康づくりに対する意識を高め、自分にあった方法で、健康づくりを継続して実践することが大切です。

そこで、市民の健康意識の向上を図るため、「健康づくり」をテーマとした健康イベントを開催し、生涯を通じた健康づくりの「わ」を広げます。

#### （仮称）もいやま健康フェスティバルの開催

子どもから高齢者までの全市民が、健康情報を得たり、交流や体験を通して楽しく健康づくりを実感することができる健康イベントを、関係者が協働し企画します。

また、健（検）診を受診できる機会を設けるなど、あわせて自分の体のチェックも行える場とします。



## ■プロジェクト2（栄養バランスの良い食生活をすすめるための取組）

食事は健康の基本となるものです。しかし、食生活を取り巻く環境の変化、食に関する情報の氾濫や生活スタイルの変化などから、朝食の欠食、栄養バランスの悪い食事摂取による生活習慣病の発症リスクが高まっています。

そこで、飲食店や事業所（企業）などと連携した食環境づくりを進めるとともに、健康レシピコンテストの開催を通じて、個人の取組を広く市民に啓発し、食を通じた健康づくりの「わ」を広げます。

### 飲食店や事業所と連携した食環境づくり

「1日平均野菜 350g」「塩分控えめ」「毎日しっかり朝ごはん」をテーマとし、栄養成分の表示を行っているお店の紹介や、ヘルシーメニュー・朝食メニューの提供について、市内の飲食店や事業所（企業）と連携した食環境づくりを進めていきます。

### 健康レシピコンテスト

「1日平均野菜 350g」「塩分控えめ」「毎日しっかり朝ごはん」をテーマとした健康レシピコンテストを実施し、レシピ集の作成や講習会の開催など、地域でレシピ集を活用した事業を展開します。



## ■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）

運動は、食事と合わせて人間の体を維持し、健康づくりの推進や生活習慣病<sup>\*</sup>の予防においてとても大切なものです。最近では運動意識は高まり、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、運動に関する情報を集約し提供するため、健康運動マップを作成するとともに、自転車の利用促進を通して、運動を通じた健康づくりの「わ」を広げます。

### 健康運動マップの作成

自分にあった方法で、継続して身近な地域で楽しんで運動ができることをめざし、ウォーキングコースやサイクリングコースをはじめとした運動に関する情報を提供するためのマップ作りを進めます。

### 自転車利用の促進

守山市自転車利用促進計画の策定と併せ、自転車通勤を推進するための検討を行うなど、健康づくりのための自転車利用を促進します。



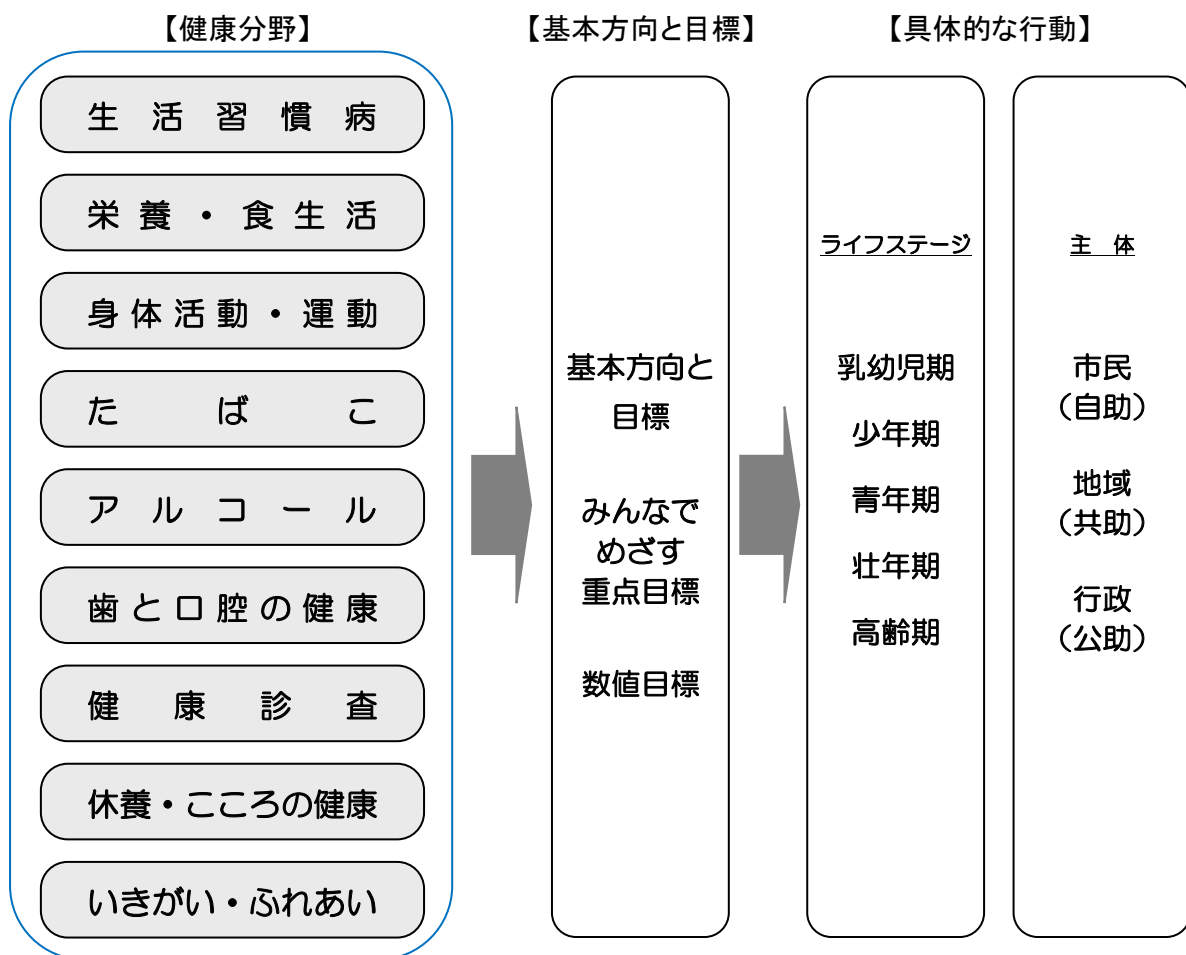


## 4 健康づくりの体系

この計画では、健康分野を生活習慣病およびその原因となる生活習慣に関する9分野（生活習慣病、栄養・食生活、身体活動・運動、たばこ、アルコール、歯と口腔の健康、健康診査、休養・こころの健康、いきがい・ふれあい）について、ライフステージ（乳幼児期、少年期、青年期、壮年期、高齢期）ごとに、健康づくりの取組を市民（自助）、地域（共助）、行政（公助）の役割のもとに推進します。

また、障害のある人など健康上配慮を要する人についても、それぞれ該当するライフステージで記載します。

### ■健康づくりの体系



ライフステージ	乳幼児期	少年期	青年期	壮年期	高齢期
対象年齢	0～5歳	6～17歳	18～39歳	40～64歳	65歳以上

注) 第2次計画では保育園や幼稚園などの就学前を乳幼児期、小学生から高校生年齢までを少年期、20～30代を中心に青年期、働き盛りで特定健康診査などの対象となる40歳以上高齢期までを壮年期、高齢期は65歳以上と一般的な区切りとしました。