

第3章 計画の基本的な方向

*マークの付いた用語の解説は冊子巻末の「用語解説」のページに掲載されています。

第3章 計画の基本的な方向

1 計画の目的(目指す姿)

健康づくりは、一人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」という意識をもって主体的に取り組むことが基本です。地域環境や生活習慣等の改善を通じて、生活習慣病の発症予防や重症化予防を行い、社会生活機能低下の低減を図り、個人の背景に関わらず誰もが日々の生活の質の向上を実現することが必要です。

そのため、本計画を通じ、すべての市民がいつまでも健やかで心豊かに生活できるまちを目指します。

【目指す姿】 誰もが健やかで心豊かに生活できるまち
～つながり、高めあう主体的な健康づくり～

2 目指す姿の実現に向けた基本施策

(1) がん及び生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進【基本施策1】

健康を維持するためには、がん及び生活習慣病を早期に発見し、重症化する前に治療を行うことが必要です。併せて、科学的根拠に基づいた望ましい生活習慣を自らの気づきの中から習得することにより、発症を未然に防ぐことも重要となります。

自らの健康状態を確認するための検診・健診の受診を勧めると共に、生活習慣病の重症化を防ぐための支援を行います。

『推進施策』

- がんの発症予防と早期発見(重点)
- 脳血管・虚血性心疾患の発症予防と重症化予防(重点)
- 糖尿病の発症予防と重症化予防(重点)

(2) ライフコースを踏まえた個人の行動と健康状態の改善【基本施策2】

健康の維持増進には栄養・食生活、身体活動・運動、喫煙、飲酒及び歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善が重要です。市民が自立した日常生活を営むことを目指し、乳幼児期から高齢期まで全てのライフステージにおいて心身機能の維持及び向上に取り組めるよう働きかけます。加えて、胎児期から高齢期に至るまでを経時的に捉えたライフコースアプローチの視点から、生涯にわたる、健やかな暮らしを築くために、伴走型相談支援として、妊娠期から子育て期において一貫して身近なところで相談に応じ、必要な場合は支援につなぎます。

『推進施策』

- 望ましい食習慣の定着【塩尻市食育活動推進プログラム】
- 妊娠期から子育て期までの伴走型相談支援の充実(重点)
- 口腔機能の維持・向上
- むし歯及び歯周病のない者の割合の増加
- 成人の喫煙率の減少
- 適正量以上の飲酒をしている者への働きかけ
- 身体活動量の増加及び運動習慣の定着化
- 自殺対策の推進【塩尻市自殺対策計画】
- 子どもの適切な生活習慣の維持
- 介護予防

(3) 健康を支え、守るための社会環境の質の向上【基本施策3】

健康は、家庭、学校、地域、職場等の社会環境の影響を受けることから、社会全体として個人の健康を支え守る環境づくりが必要です。健康な食環境や身体活動を促す環境づくりをはじめ、市・各地区の特性や健康課題等を踏まえた科学的根拠に基づく健康情報の提供、また健康経営に取り組む各企業との連携など、健康意識に関わらず自然と健康になれる環境づくりを推進します。加えて、人と人や地域、企業、各種団体等、それぞれが自分に合ったゆるやかなつながりを持ち、共に支えあい、孤独を感じることなく過ごせる環境整備を目指します。

『推進施策』

- ゆるやかにつながる地域づくり
- 多様な活動主体による自発的取り組みの推進
- 地域特性や課題の把握と共有化

<重点施策について>

市の健康に関する概況及び前計画の評価結果を踏まえる中で、次の4項目を今後特に重点的に取り組むべき重点施策と位置づけ、取り組みを行います。

1 がんの発症予防と早期発見

がんは主要疾患死因の第1位です。がんの死亡率を減少させるためには、がん検診による早期発見・早期治療が重要です。早期治療へ繋げるため検診受診率を向上させ、がんの発症予防と早期発見を重点課題として取り組みます。

2 脳血管・虚血性心疾患の発症予防と重症化予防

脳血管疾患と虚血性心疾患は、がんと並んで主要な死因であり、介護認定に至る主要な原因疾患です。このため、脳血管疾患・虚血性心疾患の対策を最重点課題と位置づけ、発症及び重症化予防のための取り組みを進めます。

3 糖尿病の発症予防と重症化予防

糖尿病は、糖尿病性腎症など重大な合併症を引き起こし、人工透析など個人の生活の質や社会保障資源に多大な影響を及ぼします。このため、糖尿病の発症予防と重症化予防を重点課題として取り組みます。

4 妊娠期から子育て期までの伴走型相談支援の充実

妊婦や子育て家庭が孤立感や不安感を抱く要因として、核家族化の進行や地域のつながりの希薄化が考えられます。すべての妊婦や子育て家庭が安心して出産・子育てができる環境を整備するため、妊娠期から子育て期において一貫して身近なところで相談に応じ、必要な場合は支援につなぐ「伴走型相談支援」の充実に取り組みます。

3 施策体系

目指す姿	基本施策	推進施策
誰もが健やかで心豊かに生活できるまち	1 がん及び生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進	1 がんの発症予防と早期発見(重点)
		2 脳血管・虚血性心疾患の発症予防と重症化予防(重点)
		3 糖尿病の発症予防と重症化予防(重点)
	2 ライフコースを踏まえた個人の行動と健康状態の改善	4 望ましい食習慣の定着 【塩尻市食育活動推進プログラム】
		5 妊娠期から子育て期までの伴走型相談支援の充実(重点)
		6 口腔機能の維持・向上
		7 むし歯及び歯周病のない者の割合の増加
		8 成人の喫煙率の減少
		9 適正量以上の飲酒をしている者への働きかけ
		10 身体活動量の増加及び運動習慣の定着化
		11 自殺対策の推進【塩尻市自殺対策計画】
		12 子どもの適切な生活習慣の維持
		13 介護予防
	3 健康を支え、守るための社会環境の質の向上	14 ゆるやかにつながる地域づくり
		15 多様な活動主体による自発的取り組みの推進
		16 地域特性や課題の把握と共有化