

## 1 健康づくりの視点・目的

「健康」というのは、病気や障がいのない状態ではなく、たとえ病気や障がいなどの制約があっても、豊かな人生の実現に向けて前向きに生きる姿勢と考えています。皆で支える健康づくりとして、計画の名称にも「元気に出てきませんか」の意の「でちこんか」とネーミングし、これを合言葉とした健康づくり運動としました。

個人の健康づくりを支え、健康を守る環境をつくり、健康で明るいまちづくりをするため、次の4項目を実現することを目的とします。

### 壮年期死亡の減少

子どもの頃から生活習慣病予防と重症化予防に努め、働き盛りの人の死亡を減少させます。

### 健康寿命の延伸

心身ともに自立して健康に生きることのできる期間である「健康寿命」を伸ばします。

鬼北町の健康寿命は？

男性 65・1歳  
女性 66・8歳

### 生活の質(QOL)の向上

町民一人ひとりが人生の各ライフステージにおいて、自分の健康観や心身の状態に応じた豊かな人生の実現に向けて、生活の質を高めます。

### 地域づくり(地域の絆の強化)

住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるまちづくりを目指します。

## 2 基本的な方向

生活習慣の多様化により疾病構造が変化し、生活習慣病の割合が増加しています。また、寝たきりや認知症のように高齢化に伴う機能の低下も増加しています。

これらの疾患は、生命に関係するだけでなく、身体機能や生活の質(QOL)にも影響があるため、生活習慣病の予防はもとより、社会生活を営むために必要な機能の維持向上等にも取り組み、健康寿命を伸ばすことが重要です。

また、あらゆる世代や地域で、健やかな暮らしが送れる良好な社会環境を整えることが重要です。

健康づくりの視点に沿って、次の4つの基本的な方向に基づき施策を推進します。

### (1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

生活習慣病の予防はますます重要性が増しています。そのため、食生活の改善や運動習慣の定着等の一次予防は継続して行っていく必要があります。

また、重症化予防や合併症予防に重点を置いた対策の推進が必要です。

### (2) ライフステージに対応した生活習慣の改善

(1)の基本的な方向を実現するためには、栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙および歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善が重要です。

そのためには、乳幼児期から高齢期までのライフステージや性差等、対象ごとの特性やニーズ、健康課題を十分に把握することが必要です。そのうえで、優先度の高い集団や世代へ重点的な働きかけが重要です。

### (3) 社会生活を営むために必要な機能の維持および向上

町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、それぞれのライフステージにおいて、心身機能の維持および向上につながる対策、生活習慣病を予防し、健康寿命の延伸を

現する対策、働く世代のメンタルヘルス対策等に取り組むことが重要です。

### (4) 健康を支え、守るための社会環境の整備

個人の健康は、個々の努力だけでは解決が容易ではなく、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、社会全体で健康を支える環境づくりに努めていくことが重要です。

そのためには、行政機関だけでなく、広く町民の健康づくりを支援する団体、企業等が協働し、町民が主体的に行う健康づくりの取組を総合的に支援する環境整備が大切であり、地域のつながりや絆を大きな力として取り組むことが必要です。

