

第2章 計画の基本的な考え方

第1節 計画の基本理念

「みんなで支え合い 健康寿命をのぼそう」

松江市では、「住みやすさ日本一の実現」をめざし、子どもから高齢者まで全ての市民が住み慣れた地域で健康でいきいきと暮らせるまちづくりを進めています。

本計画の上位計画である「第3次松江市地域福祉計画・地域福祉活動計画」においては、『みんなでやらこい 福祉でまちづくり』を基本理念とし、「個人」「家庭」「地域」「事業所」等の取り組みと連携し、『生涯現役』をめざした健康づくりを推進することとしています。

前章で述べたように、国において「健康日本21」の基本方針に、「健康寿命（自立して健康に生活できる期間）を延ばす」という考え方が新たに打ち出されました。

本市の65歳平均自立期間[※]は、平成17年では18.8年、平成20年では19.1年と延びていますが、一方、要介護[※]期間が長くなっている状況であります。

要介護認定に至る主な原因である生活習慣病や筋骨格系の疾患は、壮年期から増えており、健康寿命を延ばすためには、壮年期から生活習慣病予防や重症化対策等に重点的に取り組むことが求められています。

また、健康づくりは、「自助」「共助」「公助」がうまく連携して取り組むことが大事であり、市民自らが自分の健康状態を知り、継続して自分にあった健康づくりを実践するとともに、その取り組みを仲間や地域、事業所、医療機関、行政等が一体となり、社会全体で支えていく環境づくりが重要です。特に「医療の出口は、福祉の入り口である。」とも言われるように、保健・医療・福祉の連携強化を図っていきます。

本計画では、このような考えに基づき、

「みんなで支え合い 健康寿命をのぼそう」

を基本理念としました。

第2節 計画の基本方針

この計画の基本理念である「みんなで支え合い 健康寿命をのぼそう」を実現するため、次の3つの基本方針を定めます。

1 ライフステージ（各世代）、性差等に応じた健康づくりの推進

健康づくりの課題や重点的に取り組む方向性は、各世代や性差等によって異なります。そのため、妊娠婦期、乳幼児期から高齢期に至るまでのそれぞれのライフステージや性差等に応じた健康づくりの取り組みを推進します。

特に「壮年期」については、重点的に対策を行う世代と位置づけ、事業所や医療機関等と連携し、生活習慣の維持・改善及びこころの健康づくりに積極的に取り組んでいきます。

2 自分にあった健康づくりの推進（生活習慣病の一次予防の重視）

健康づくりはまず、市民一人ひとりが自らの生活習慣を見直し、「自分の健康は自分で守り、つくる」という意識をもつことが重要です。

「検査で悪いところはないけど、何となく元気が出ない」、「治療中の病気はあるけど、元気だと思う」、「障がいがあるけど、健康だと思う」といった「健康感」は、人それぞれで異なります。

ノーマライゼーション※の理念に基づき、市民誰もが病気や障がい等の有無に関係なく、「今より悪くしない」、「新たな病気にならない」よう健康の保持・増進に取り組むことが必要です。

各種健（検）診体制の整備による疾病の早期発見・早期治療などの二次予防の取り組みはもとより、普段から自分にあった運動や食生活を見直し、疾病の発症予防を行う生活習慣病の一次予防に重点をおいた取り組みを推進します。

3 松江らしい地域資源の活用、健康づくりを支える環境整備の推進

市民一人ひとりが、主体的に健康づくりに取り組むためには、それを社会全体で支える環境整備が重要です。

松江市は、宍道湖、中海、日本海と八雲立つ山々に囲まれた自然あふれる環境と、古代出雲文化の歴史的遺産やお茶、和菓子など伝統的な食文化に恵まれたまちです。

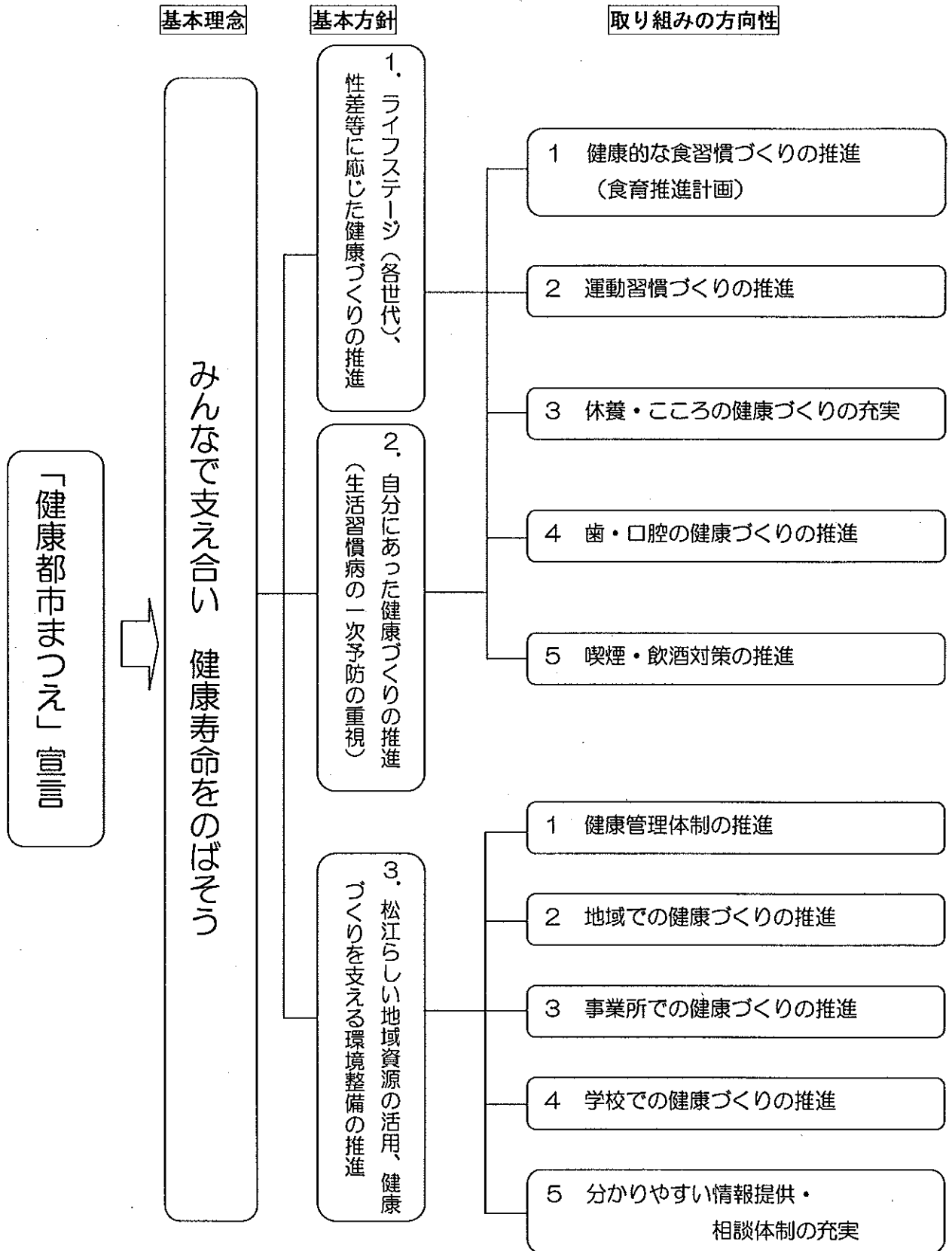
市民の暮らしも、この恵まれた自然環境や伝統、文化と深く結びついており、こうした貴重な財産を守り育てながら、思いやりや心のゆとりを大切に、心豊かに暮らしています。

また、小学校区毎に公設自主運営方式で運営されている公民館活動は、地区社会福祉協議会の事務局が設置されたことにより、公民館が担う社会教育・生涯学習機能と地区社会福祉協議会が担う福祉活動が一体化され、全国的にも評価されているところです。

そして健康づくりにおいても、公民館と各地区の健康まつえ 21 推進隊※等が中心となって、その地域の実情に応じた取り組みが活発に実施されています。

こうした松江らしい地域資源（ソーシャルキャピタル※）を生かした健康づくりを引き続き積極的に推進していくとともに、保健・医療・福祉の専門機関はもちろん、健康づくりに取り組む事業所等との連携を強化し、市民の健康づくりを支える環境整備を推進していきます。

第3節 計画の体系



みんなを支え合い 健康寿命をのばそう

●健康都市まつえ宣言5:家庭や地域でのふれあいをとおして、健康づくりの輪を広げます。

自分にあつた健康づくりの推進 (生活習慣病の二次予防の重視)

健康的な食習慣づくり(食育)の推進

■都市宣言1:食を楽しむ

- ◇個人・家庭における食育の推進
- ◇ライフステージに応じた食育の推進
 - ・バランスよく適度な量の食事をとる
 - ・規則正しい食習慣を身につける
 - ・地元の食材を取り入れる
- ・食に関する知識や経験、情報をもつ

◇地域・関係団体等における食育の推進

- ・健康まつえ21推進隊、ヘルスボランティア協議会の取り組み
- ・保育所、幼稚園、学校、PTAの取り組み
- ・事業所の取り組み
- ・栄養士会等の取り組み
- ・行政の取り組み

運動習慣づくりの推進

■都市宣言2:自分にあつたスポーツや運動に親しむ

- ◇生活習慣病・介護予防にむけた運動習慣づくりの推進
- ◇運動しやすい環境づくりの推進

壮年期の健康づくりの推進

■重点世代

- ◇生活習慣病の予防
 - ・適切な食習慣の実践や運動習慣づくり
- ◇こころの健康づくり
 - ・適度な睡眠、休養
- ◇女性の更年期対策
- ◇4026 運動の推進

歯・口腔の健康づくりの推進

- ◇むし歯、歯周疾患の予防
- ◇口腔機能の維持
- ◇4026、6024、8020 運動の推進
- ◇喫煙・飲酒対策の推進
- ◇受動喫煙の防止及び禁煙対策の強化
- ◇飲酒による健康被害の予防

ライフステージ(各世代)、性差等に 応じた健康づくりの推進

松江らしい地域資源の活用、健康づくりを支える環境整備の推進

- 健康管理体制の推進(都市宣言4:自分の健康管理に努める) ◇医療機関との連携
- 地域での健康づくりの推進 ◇健康まつえ21推進隊、ヘルスボランティア協議会等との連携
- 事業所での健康づくりの推進 ◇健康づくり推進モデル事業所の拡充
- 学校での健康づくりの推進 ◇各学校の特色を活かした子ども健康づくりの推進
- 分かりやすい情報提供・相談体制の充実 ◇ライフステージに応じた効果的な情報提供の推進

「共助」「公助」が連携

した取り組みの推進