

第3章 計画の基本理念・体系

1. 計画の基本理念

本市の最上位計画である「第7次坂戸市総合計画」では、【住みつづけたいまち 子育てしたいまち さかど】を将来ビジョンとして掲げており、まちづくりにおける姿勢や行動の根本的な考えを示しています。健康なまちづくりを目指す本計画では、『誰もが幸福を感じ、自ら健康だと言える、日本一健康なまち さかど』を基本理念とし、実現を目指します。

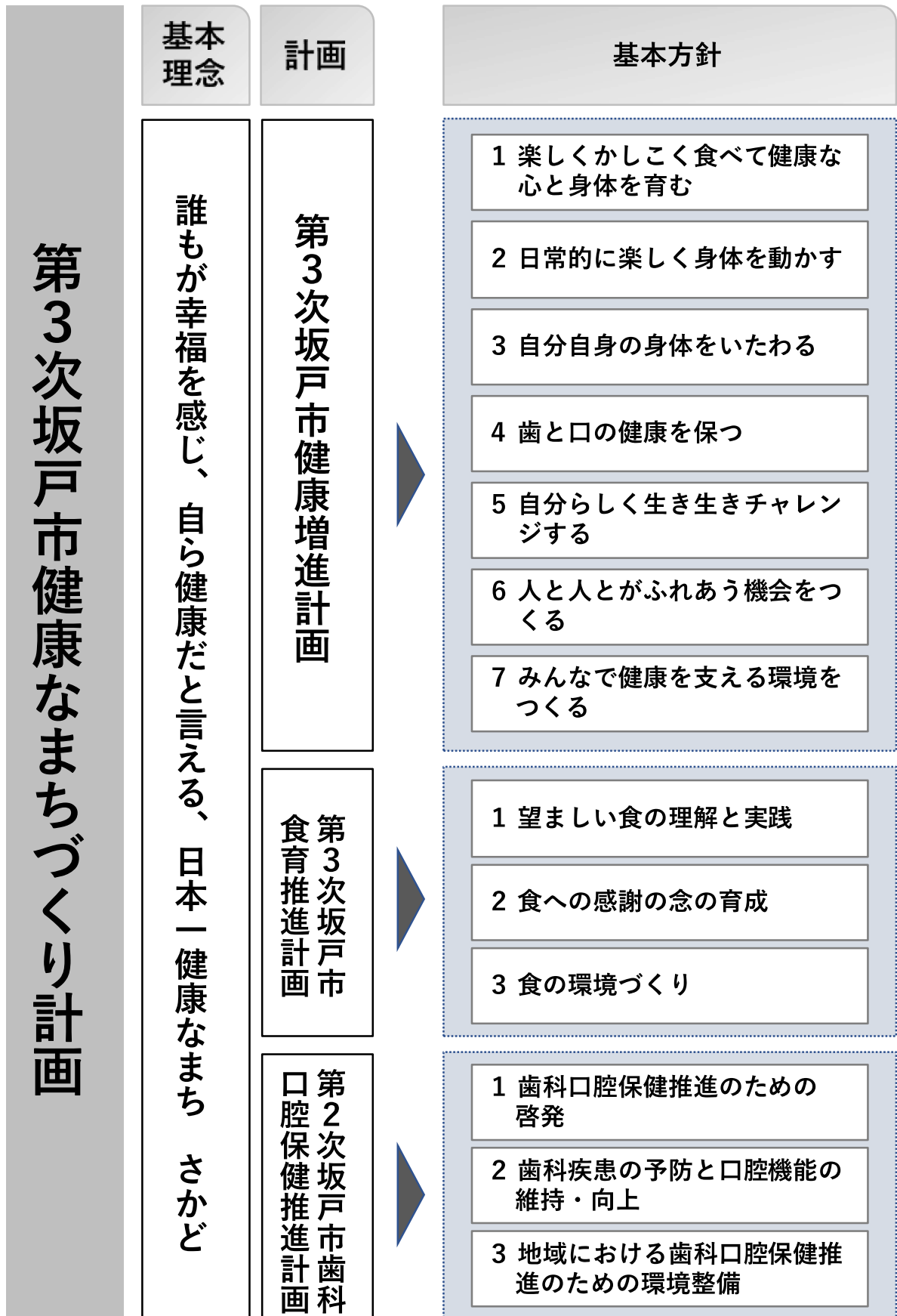
そのためには、市民が自らの健康に関心を持ち、主体的に健康づくりに取り組み、行政や関係機関・団体等が連携、協力（公民連携^{※6}）して、市全体が一体となって健康づくりを推進することが重要です。

誰もが幸福を感じ、自ら健康だと言える、日本一健康なまち さかど

^{※6} 公民連携：自治体と民間事業者等が連携して公共サービスの提供を行う仕組みのこと。社会経済情勢の変化や住民の暮らし方の変化によるニーズの多様化に対応するために自治体が民間事業者の知識や技術、資源を活用させていただき、公共サービスを継続的に実施していくための手法です。

2. 計画の体系

図3-1 計画の体系



ライフステージ別の取組の方向性

計画の体系に基づき、各ライフステージ特有の健康課題に合わせ、ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの取組を進めます。

ライフステージ	取組の方向性
乳幼児期 (0～5歳頃)	乳幼児期は、見る、触れる、味わうなどの五感が育つ大切な時期です。この時期に身に付いた生活習慣が将来の健康や人格形成にも大きな影響を与えます。親子で食を通じたコミュニケーションをとることや、楽しく歯みがきする習慣を身に付けることが必要です。
学齢期 (6～15歳頃)	学校生活を通じて、思考力の発達や知識の習得が進み、精神的にも大きく成長し、生活習慣が確立される時期でもあります。望ましい生活習慣や食習慣を確立させることや、日常生活におけるむし歯予防と歯科口腔保健に対する意識を向上させていくことが大切です。
青年期 (16～24歳頃)	青年期は、食生活や環境の変化により生活が不規則になりやすい時期です。意識して自己管理を行わないと生活習慣の問題を引き起こすことから、自分自身で健康管理（セルフケア）ができる能力を身に付けていくことや、ストレス耐性を高め、こころの健康に努めていくことが必要です。
成年期 (25～39歳頃)	食生活の乱れ、過度の飲酒や喫煙など不規則な生活習慣に陥る傾向が見られます。その影響を受けてむし歯以外にも歯周病のリスクが高くなります。バランスのよい食事、規則正しい生活を心掛けることを基本に、早い時期から健康診査やがん検診、歯科健診を受けるなどして、生活習慣病などの予防に努め、健康の自己管理能力を高めていくことが必要です。
壮年期 (40～64歳頃)	仕事や子育てなどでストレスを受けやすく、生活が不規則になりがちです。また、身体機能が徐々に低下し生活習慣病が発症し始める時期でもあります。定期的に健康診査を受けるなど、生活習慣病予防や健康状態に応じた食生活を実践し、地域の食文化などを広く周りに伝えていくことが大切です。
高齢期 (65歳以上)	退職や子どもの自立などにより生活が変化する時期です。健康に関して、個人差が顕著に表れはじめる時期であるため、健康診査やがん検診を定期的に受け、健康状態を絶えず確認し、自分の体力や体調にあった健康法を見だし、継続していくことや、良好な歯と口の機能を保ち、健康寿命を延伸させていくことが大切です。

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

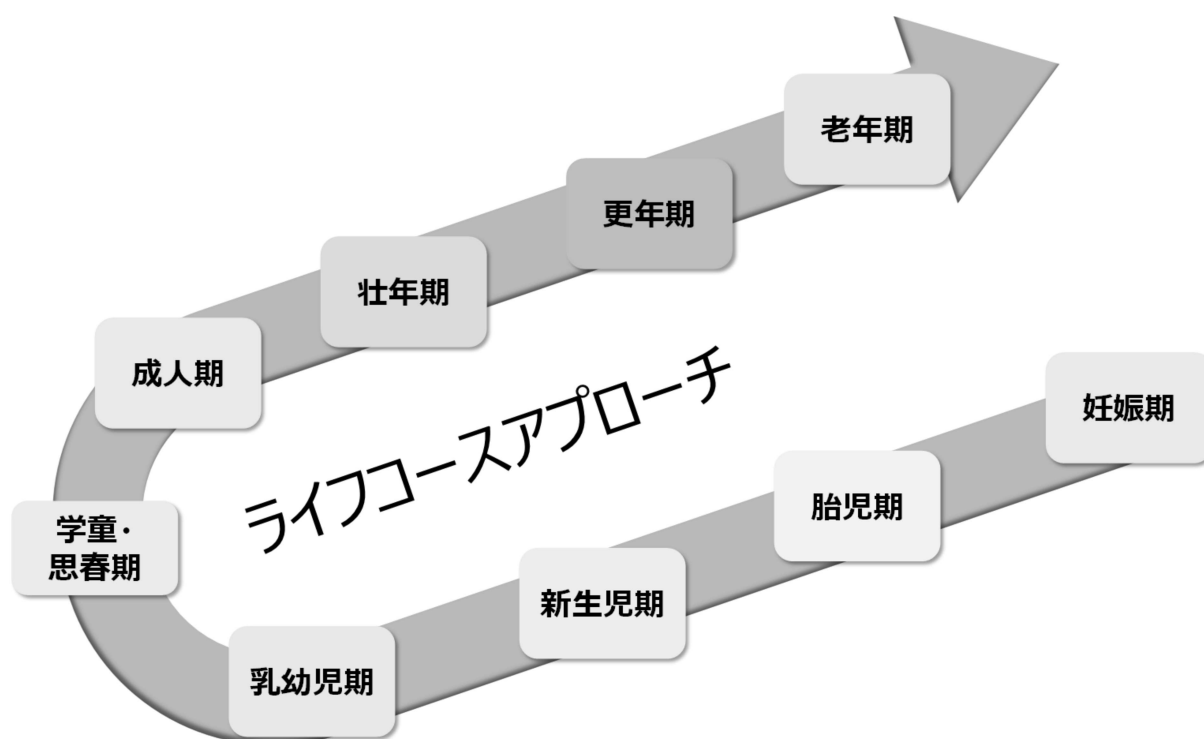
こども	こどもの運動・スポーツ、肥満傾向児、20歳未満の飲酒・喫煙
高齢者	低栄養傾向高齢者、ロコモ ^{※7} 、高齢者の社会活動
女性	若年女性やせ、骨粗鬆症、女性の飲酒、妊婦の喫煙

ライフコースアプローチは、国が健康日本21（第三次）において、性差や年齢等を加味した健康づくりの方策として、新たに示した考え方です。

ライフコースアプローチとは

社会がより多様化することや、人生100年時代が本格的に到来することを踏まえれば、各ライフステージにおける健康づくりについての取組を進めることが、健康寿命の延伸や健康格差の縮小に寄与すると考えられます。

また、現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性や、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があります。そのため、ライフコースアプローチ（胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりのこと）を踏まえた取組を進めていくことが重要です。



※7 ロコモ：ロコモティブシンドロームの略語。骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態を指します。