

第3章 計画の基本理念と体系

第3章 計画の基本理念と体系

1 計画の基本理念（目指す姿）

健康とは、心身の健康に限らず、自分の人生をいかに充実して心豊かに過ごしていくかという生活の質を高めることや、健康寿命を延伸することが重要と考えられます。

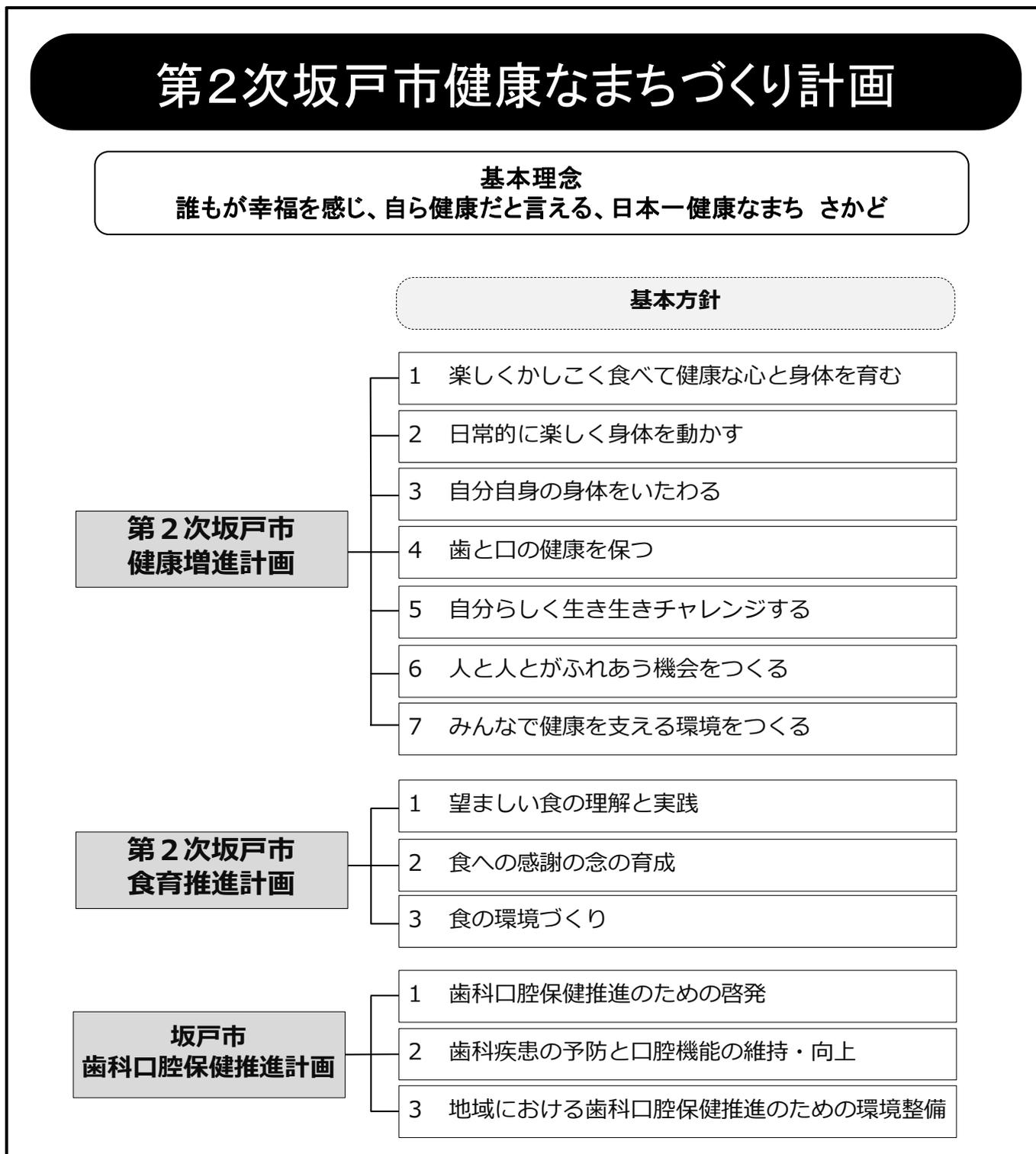
そのためには、市民一人ひとりが健康についての正しい知識を持ち、主体的に健康づくりに取り組むことにより、自ら心身の健康状態を知り、生活習慣の改善や重度化予防に取り組み、健やかな生活を送ることが重要です。

本計画では、健康増進計画、食育推進計画、歯科口腔保健推進計画のそれぞれにおいて基本方針に基づき目標達成に向けた取組を明示し、「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」の実現を目指します。

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

2 計画の体系

図 3-1 計画の体系



3 ライフステージ別の取組の方向性

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、楽しく歯磨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)	退職や子供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。