

第3章

計画の基本的な考え方

第3章 計画の基本的な考え方

第1節 計画の基本理念

本市では「富士見市総合計画 第6次基本構想」において、理想の“未来”の構成要素として、「暮らし・つながり・生活環境」の3つの視点に着目しており、特に、実りある暮らしのために、「心身ともに健康であることは、誰もが願うことです。その願いが叶う暮らしができる“まち”を目指します。」と掲げています。

年齢や障がいの有無にかかわらず、すべての市民が住みなれた地域で自分らしく生き生きと過ごすためには、市民一人ひとりが健康の大切さに気づき、主体的に取り組むことが必要です。

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、市民を取り巻く家庭、地域、関係機関、行政などが一体となり推進することが不可欠です。

これらの考えは、「富士見市歯科口腔保健推進計画」や「富士見市健康増進計画・食育推進計画」が策定され、数年を経過した今でも、また、健康づくりを取り巻く環境が大きく変化しようとも、変わることはない普遍的なものです。

こうしたことから、本計画では、これまでの取組を発展的に継承し、それぞれの主体による特性を生かしながら、互いに連携し、相互に推進していく考えのもと、引き続き「みんなでつくる 健康長寿のまち 富士見」を掲げ、市民一人ひとりの生涯にわたる健康づくりを支援し、健康づくり活動を通じたよりよい地域コミュニティの実現と地域の活性化により、健康寿命を延ばし、一人ひとりがより活躍できる健康長寿のまちをめざしていきます。

基本理念

みんなでつくる 健康長寿のまち 富士見

第2節 計画の基本目標

基本理念の実現に向け、次の3つの基本目標を定め、各分野における取組を推進していきます。

1. 生涯を通じた健康づくり

市民がそれぞれの年代において健康に対する意識を高めるとともに、心身機能の維持・向上が図れるよう、栄養・食生活、身体活動・運動、健康管理、こころの健康、歯と口腔の健康の分野で、ライフステージに応じた健康づくりの支援の充実を図ります。

2. 望ましい生活習慣の定着

市民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という自覚を持ち、健康づくりに主体的に取り組むことができるよう、子どもの頃からの早寝早起きやバランスのとれた食事、適度な運動など望ましい生活習慣の定着を促します。

特に糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病²²の発症を予防するため、食生活の改善や運動習慣の定着等による一次予防²³に重点を置いた取組を推進します。

また、定期的な健診²⁴（検診²⁵）の受診や、疾患の早期発見・早期治療の大切さを一人ひとりが再認識し、合併症や重症化の予防につながる知識の普及啓発を行います。

3. 健康づくりを支える社会環境の整備〈後期計画より一部追加〉

市民一人ひとりの健康は、それぞれが置かれた家庭、学校、地域、職場等の社会環境の影響を受けることから、コミュニティや地域に着目した健康づくり活動を活性化していくなかで、社会全体として、個人の健康を支え、守るための環境整備に取り組みます。

近年では、市民や地域全体のつながりや信頼感は、健康度に一定の関連があり、それらが豊かであるとその地域住民の健康に好ましい影響を与えると期待されています。

本市の地域福祉計画における「自助」、「共助」、「公助」の考え方を取り入れ、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むこと（自助）を基本とし、それを市民・地域・関係機関等が支え合う（共助）ための仕組みや体制を整え（公助）、企業等も含めた社会全体を巻き込む健康づくりを進めることで、多様な主体のつながりや信頼感を強化していきます。

²² 食生活、運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、発症や進行に大きく影響を与える病気。糖尿病や高血圧症など。

²³ 病気にならないように予防すること。なお、病気の早期発見・早期治療によって病気が進行しないうちに治療することを二次予防、適切な治療によって病気や障害の進行予防をすることを三次予防という。

²⁴ 健康診断（健康診査）のことを意味し、病気の危険因子があるかを調べること。

²⁵ 特定の病気を早期に発見し、早期に治療するために診察や検査を行うこと。

第3節

分野別の基本方針と施策の体系

【基本理念】

【基本目標】

【分野別の基本方針】

みんなでつくる 健康長寿のまち 富士見

〇〇〇健康づくりを支える社会環境の整備
 〇〇望ましい生活習慣の定着
 〇生涯を通じた健康づくり

健康増進計画・食育推進計画・歯科口腔保健推進計画

1 栄養・食生活

- 〇 乳幼児期から高齢期に至るまで、健康的な食習慣を身につけられるよう食育を推進し、関係機関と連携し家族や地域の人々とともに楽しむ食事の重要性についての普及啓発に努めます。
- 〇 食に関する理解や地産地消を通して感謝の心が育まれるよう取組を進めます。

2 身体活動・運動

- 〇 地域での生涯スポーツ活動の普及や健康・体力づくり、コミュニティの醸成を図るため、誰もが気軽に楽しめるスポーツ・レクリエーション活動の普及・充実を図ります。

3 健康管理

- 〇 妊娠・出産から児童生徒に至るまで、親子の健康な生活と子どもの健やかな発育・発達を促すため、健診や相談の充実、食育の推進に努めます。
- 〇 成人の健康に対する意識を高め、特定健診等の受診率・実施率の向上を図るとともに、健康教育・相談の機会などを充実させ、生活習慣病の予防に向けた取組を推進します。
- 〇 各種がん検診の普及啓発を進め受診率向上に努めます。

4 こころの健康

- 〇 こころの健康づくりに関する知識の習得や、こころの病気への理解の促進を図ります。
- 〇 専門機関等に相談できる体制の整備に努めます。

5 歯と口腔の健康

- 〇 市民が生涯にわたって日常生活において歯科疾患の予防に向けた取組を行うとともに、歯科疾患を早期に発見し、早期に治療を受けることを促進します。
- 〇 乳幼児期から高齢期までのそれぞれの時期における口腔とその機能の状態・歯科疾患の特性に応じ、適切かつ効果的に歯科口腔保健を推進します。
- 〇 保健、医療、社会福祉、教育、その他の関連分野における施策との連携、関係者との協力を図りながら、総合的・計画的に歯科口腔保健を推進します。



