

第3章 計画の基本的な考え方

1 基本理念

ともにつくる 生涯すこやかに暮らせるまち 深谷

本計画は、「自分の健康は自分でつくる」を基本とし、ヘルスプロモーションの理念に基づいて、これまで地域との協働の取組みにより推進してきた前計画を発展的に受け継いだものであり、市民を主役として、家庭や地域、学校、職場そして行政がともに「生涯すこやかに暮らせるまち 深谷」の実現を目指すものです。

基本理念にあります「ともに」という言葉には、「共」、「伴」、「知」、「友」という意味が込められています。



2 計画の基本方針

本計画に定める理念を実現していくため、次の3つを計画の基本方針として設定します。

(1) 健康増進・食育推進・母子保健の一体的な推進

健康づくりと食とは、密接に関わり合っており、規則正しい生活リズムの形成や、生活習慣病の予防にもつながるものです。また、妊娠前、妊娠・出産期の心身の健康づくりを行うとともに、子どもの健やかな発育とよりよい生活習慣を形成することは、壮年期、高齢期などの生涯を通じた健康づくりの基盤となります。

本計画では、「健康増進」「食育推進」「母子保健」を健康づくりの3つの柱に位置づけ、一体的に推進し、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「歯と口腔の健康」「飲酒・喫煙」「健康管理」の各分野において、望ましい生活習慣の定着を図るための取組みを進めます。

(2) 地域などと連携した健康づくりの実施

市民一人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」という意識をもち、実践していくことは健康づくりの基本です。また、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、職場など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推進し、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んでいくことが求められています。

本計画では、市の取組みに加え、市民・地域・関係機関が主体的に健康づくりに取り組めるよう、それぞれの役割を意識・実践することを推進するとともに、相互に連携を強め、人や社会とのつながりを生かした取組みの充実を図ります。

(3) 生涯を通じた切れ目のない支援の提供

市民の健康は、生涯を通じて取り組むべき重要な課題ですが、健康づくりの課題は、妊娠・出産期、乳幼児期から高齢期にいたるまで年代ごとに異なっているため、ライフステージに応じた健康づくりを進めることが重要です。

本計画では、市民がそれぞれの年代・性差・社会的環境に応じた健康づくりを実践できるよう、乳幼児から成人、高齢者まで継続的かつ切れ目なく支援する体制づくりを行います。特に、妊娠・出産・子育ての時期にあたる妊娠・出産期、乳幼児期は、母子ともに心身のみならず社会的にも大きな変化への対応が求められる時期であることから、健やかな子どもの成長発達や良好な母子関係づくりを支援するため、それぞれの時期に応じた切れ目のない支援の充実を図ります。

3 計画の体系と目標

■計画の体系

分野	基本目標 (目指す姿)	行動目標
1. 栄養・食生活	心豊かで健康的な食習慣を実践することができる！	① 栄養バランスのよい食事をとろう ② 適切な食習慣を身につけよう ③ 食に感謝し、豊かなこころを育もう ④ 食文化を通じて活力ある地域をつくらう
2. 身体活動・運動	楽しく体を動かし、すすんで歩くことができる！	① 楽しく体を動かす習慣を身につけよう ② 日常生活ですすんで歩こう ③ 地域の活動に積極的に参加しよう
3. 休養・こころの健康	こころの健康に取り組むことができる！	① こころの健康について、正しい知識をもち、適切に行動しよう
4. 歯と口腔の健康	歯と口の健康を意識し、適切に管理できる！	① 歯や口の中がきれいな状態を保とう ② かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯や口の中の状態を確認しよう
5. 飲酒・喫煙	飲酒と喫煙に関する正しい知識を得て行動できる！	① 飲酒がもたらす健康リスクを理解し、行動しよう ② 喫煙がもたらす健康リスクを理解し、行動しよう
6. 健康管理	自分の健康状態を知り、適切に行動できる！	① 健康リスクの早期発見、重症化予防に努めよう ② 自ら健康な生活が送れるよう取り組みよう ③ 家族や地域で支え合おう

4 市の取組みの概要

分野	妊産婦期	乳幼児期 （保護者） （0～5歳）	学童・思春期 （6～19歳）	青年期 （20～39歳）	壮年期 （40～64歳）	高齢期 （65歳以上）
1． 栄養・ 食生活	栄養バランス／適正体重についての理解					
	適切な食習慣の形成／食の安全についての理解					
	菜園活動・給食指導による食育の推進					
	食事マナーの理解／食品ロスの削減					
	地域の食文化についての理解／地元食農畜産物の活用					
2． 身体活動・ 運動	体力づくり／運動の実施／スポーツ・レクリエーション活動					
	身体活動量の向上（ウォーキングの推進）					
	サークル活動・ 生涯学習			サークル活動・生涯学習		
						介護予防
3． 休養・こころの健康	産後うつ病対策		不登校対策			
	休養・こころの健康の普及・啓発					
	相談支援					
4． 歯と口腔の健康	かむことの大切さの普及					
	むし歯・歯周病予防に関する普及・啓発					
	歯科健診の実施				歯科健診の実施	
	かかりつけ歯科医の推進					
5． 飲酒・喫煙	飲酒・喫煙の知識普及		飲酒・喫煙の知識普及			
				禁煙の推進		
	受動喫煙の防止（公共施設における分煙・禁煙の推進）					
6． 健康管理		予防接種				予防接種
	生活習慣の改善／がんの早期発見					
	各種健診※の実施・受診勧奨					
	健康に関する普及・啓発及び情報提供／健康教育／健康相談／かかりつけ医の普及					
	児童虐待の防止／支え合う地域づくりの推進					

※本計画では、特定健診、人間ドックなどの健康診査と、がん検診を総称して、「健診」と表記します。

