

## 第4章

### 計画の目指すもの

## 第4章 計画の目指すもの

### 1 基本理念

第5次豊橋市総合計画<sup>※</sup>のまちづくり大綱の一つである「健やかに暮らせるまちづくり」を目指し、「こころ豊か からだ健やか みんなで健康」を基本理念とします。

## こころ豊か からだ健やか みんなで健康

#### ■こころ豊か

こころの豊かさ(健康)は、生活の質(QOL<sup>※</sup>)を大きく左右する要素です。少子高齢化社会の到来や生活様式の変化、価値観の多様化、情報化・国際化などの急速な発展により個人を取り巻く社会環境は大きく変化しています。その中にあっても、たくましい心や人を思いやる心、夢や生きがいを育み、持ち続けることが大切です。

#### ■からだ健やか

乳幼児期から高齢期まで、それぞれのライフステージにおいて、心身機能維持及び向上に取り組むことが必要です。高齢化の進展や疾病構造の変化を踏まえ、生活習慣や食生活の改善、運動習慣の定着など身体機能を維持することや向上させることが大切です。

#### ■みんなで健康

個人の健康は、家庭、地域、職場などの社会環境の影響を大きく受けることから、社会全体として、一人ひとりの健康を支え、守る環境づくりが必要です。子どもと家庭、家庭と地域、地域と職場あるいは日本人と外国人、子どもと高齢者、心身にハンデのある人など多種多様な人びとが、ともにこころとからだの健康づくりに取り組むことができるように、だれもが社会参加でき、健康づくりの機会を得られるような社会環境の整備を行うことにより健康な人・まちを目指します。

## 2 基本目標

基本理念により、実現する基本目標を「健康寿命の延伸」とします。

### 健康寿命の延伸

市民が生涯にわたり、こころ豊かに、からだ健やかに健康で生きがいを持って安心して生活するためには、健康であると感じて生活する「健康感」の割合を高めていくとともに、日常生活が制限されことなく生活できる「自立期間」を延ばしていくことにより、健康寿命の延伸を図っていきます。

#### ○健康感

項目	基準値	現状	目標
	平成 23 年度	平成 28 年度	平成 34 年度
現在の自分自身が健康と感じている割合	75.9%	75.9%	80%

資料：健康づくりに関するアンケート

#### ○自立期間

項目		基準値	現状	目標
		平成 24 年度	平成 28 年度	平成 34 年度
日常生活動作が自立している期間の平均(65 歳)	男性	17.42 年	18.17 年	増加
	女性	20.42 年	21.16 年	増加

資料：健康政策課、長寿介護課

#### 健康寿命とは

健康日本 21(第 2 次)\*において、「健康上の問題で日常生活が制限されことなく生活できる期間」と定められています。

「健康寿命の算定方法の指針」(平成 24 年度厚生労働科学研究)では、次の 3 指標のいずれかを活用して算出する考え方を示しています。

- ①「日常生活に制限のない期間の平均」
- ②「自分が健康であると自覚している期間の平均」
- ③「日常生活動作が自立している期間の平均」

①と②は、国民生活基礎調査のデータを元にするところから、市町村単位では算定できないため、本市においては、介護保険制度の要介護 2 から要介護 5 までを不健康な状態とし、それ以外を健康な状態とする③「日常生活動作が自立している期間の平均」で算定します。

けんとかんの  
健康豆知識



### 3 基本方針

基本目標を実現するため、次の4つを基本方針に取り組みます。

#### ① 健康的な生活習慣の定着

食生活の改善、運動習慣の定着や健全な口腔機能の維持・向上など、生活習慣改善の対策を推進することにより健康を増進します。

#### ② 生活習慣病の発症及び重症化予防と感染症予防の推進

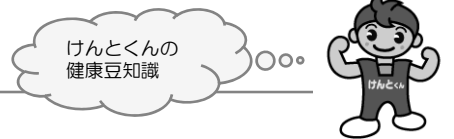
健康診査などによる早期発見・早期治療を推進することにより、生活習慣病の発症予防や症状の重症化予防を推進します。また、医療機関などと連携して、検診、相談、予防接種を実施することにより、感染症による疾病の発生・まん延予防を推進します。

#### ③ 社会生活機能の維持・向上

健康で自立した日常生活をおくるために、乳幼児期から高齢期までのそれぞれのライフステージの特色に応じて、心身機能の維持及び向上につながる対策を推進していくとともに、健康な生活をおくる上で重要な健やかな心を支える取組みを推進します。

#### ④ 社会環境の整備

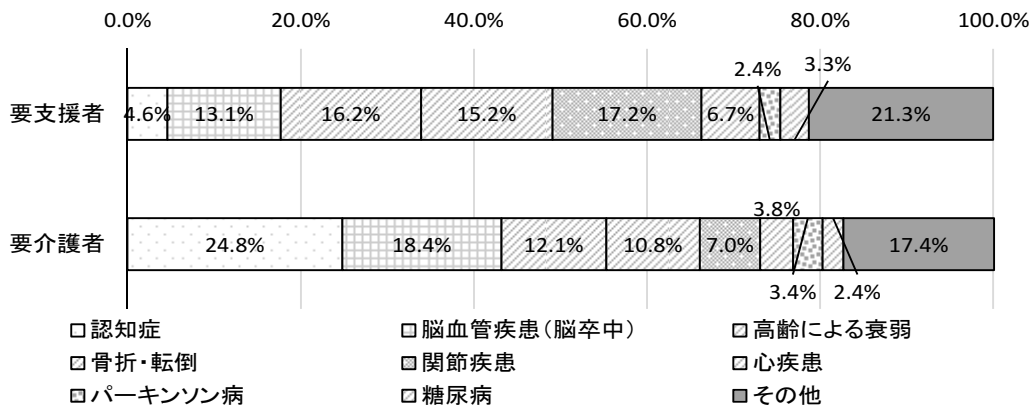
個人の健康は、社会環境の影響を大きく受けるため、一人ひとりが健康に関心を持ち、健康づくりへ取り組むことができるように社会環境整備を推進します。



#### 日々の健康づくりが健康寿命を延ばします

介護が必要になった主な原因をみると、脳血管疾患や心疾患、糖尿病等の生活習慣病によるものが約4分の1を占めています。健康寿命の延伸のためには介護を受ける状態になることを予防し、いつまでも自分らしく、いきいきと暮らすことを目指し、日々こころと身体の健康づくりを行っていくことが重要です。

図1 要介護度別にみた介護が必要となった主な原因



資料:平成28年国民生活基礎調査

## 4 計画の体系

基本方針を実現していくため、13の基本方針別計画のうち、特に推進が必要な施策を重点施策とします。また、「歯・口腔の健康の推進」、「がんの予防」、「糖尿病の予防」、「こころの健康及び休養の支援」の4施策に加え、新たに「禁煙・受動喫煙防止の推進」を重点施策に追加しました。

※ 《重点施策》 本市の現状や社会情勢を踏まえて、今後特に力を入れて取り組んでいかなければならない施策

