

## 第3章 計画の基本的な考え方

### 1 基本理念

健康は、市民にとって生活や人生をより豊かにするための基盤となります。市民が健康でいきいきと生活することは、市としての、活力の源泉であるとともに貴重な財産でもあります。市民一人ひとりが、生涯を通じ健康づくりに主体的に取り組み、行政を含めた地域社会全体で健康づくりを積極的に推進することで、すべての市民がいつまでも健康で安心して暮らせるまちを目指します。

**もっと！健康 ずっと！健康 笑顔キラキラ たからづか**

### 2 基本方針

次の4つの基本方針に基づく健康づくりを推進することで、健康寿命<sup>141</sup>の延伸を図り、基本理念の実現を目指します。

#### <目 標>

	項目番号	重点項目	目標項目	2018 現状値	2023 目標値
全体	1	○	健康寿命の延伸	男性 81.16歳	1年延伸
	2	○	(日常生活動作が自立している期間の延伸)	女性 84.51歳	

出典 兵庫県 平成29年(2017年)10月27日「平成27年健康寿命(日常生活動作が自立している期間の平均)の算定結果について」

<sup>141</sup> 健康寿命 P1 参照。

## (1) 重点的に取り組む分野ごとの健康づくりの推進

統計データやアンケート調査結果から明らかになった宝塚市の健康づくりの課題解決に向けて、生活習慣病<sup>142</sup>予防等の健康づくり、歯及び口腔の健康づくり、こころの健康づくりの3つの分野を重点的に取り組む対策とし、健康づくりを推進します。

### ア 生活習慣病予防等の健康づくり

食生活の改善や運動習慣の定着、受動喫煙<sup>143</sup>の防止等により、がん、循環器疾患、糖尿病及びCOPD（慢性閉塞性肺疾患）<sup>144</sup>の発症を予防するとともに、合併症の発症や症状の進展等の重症化の予防に向けた取組を進めます。

### イ 歯及び口腔の健康づくり

正しい歯磨きの習慣の定着や定期的な歯科健診の受診等により、歯の喪失の大きな原因であるむし歯や歯周病<sup>145</sup>の予防に向けた取組を進めます。

### ウ こころの健康づくり

適切な睡眠やストレスと上手につき合うこと等により、健やかなこころを保ち、いきいきと生活していけるよう取組を進めます。

自殺対策については、別に策定する宝塚市自殺対策計画と整合性を図って取り組みます。

## (2) ライフステージ<sup>146</sup>に応じた健康づくりの推進

健康寿命<sup>147</sup>の延伸を図ることは、市民が生涯にわたり自立した日常生活を営むことができ、共に支えあい、健やかで心豊かに生活できる社会を目指すことに繋がります。次世代から高齢期まで、それぞれのライフステージにおける健康課題を明確にし、取り組むべき目標を掲げて、市民と行政が協働してライフステージに応じたきめこまやかな健康づくりを推進することにより、健康寿命の延伸を目指します。

## (3) 個人の健康づくりを社会全体で支援するための環境整備の推進

市民一人ひとりの健康づくりは、個人・家庭・学校・地域・職場等において取り組まれます。地域、各種団体、職域等の関係機関が、それぞれの特性を生かしながら連携し、個人の健康づくりを社会全体で支援するための環境の整備・充実に取り組みます。

## (4) 健康危機事案への対応

災害時の健康確保のために、災害発生時だけでなく、平時から災害時の健康被害の防止に取り組みます。また、新型インフルエンザ等の感染症に対する健康確保に取り組みます。

<sup>142</sup> 生活習慣病 P1 参照。

<sup>143</sup> 受動喫煙 P15 参照。

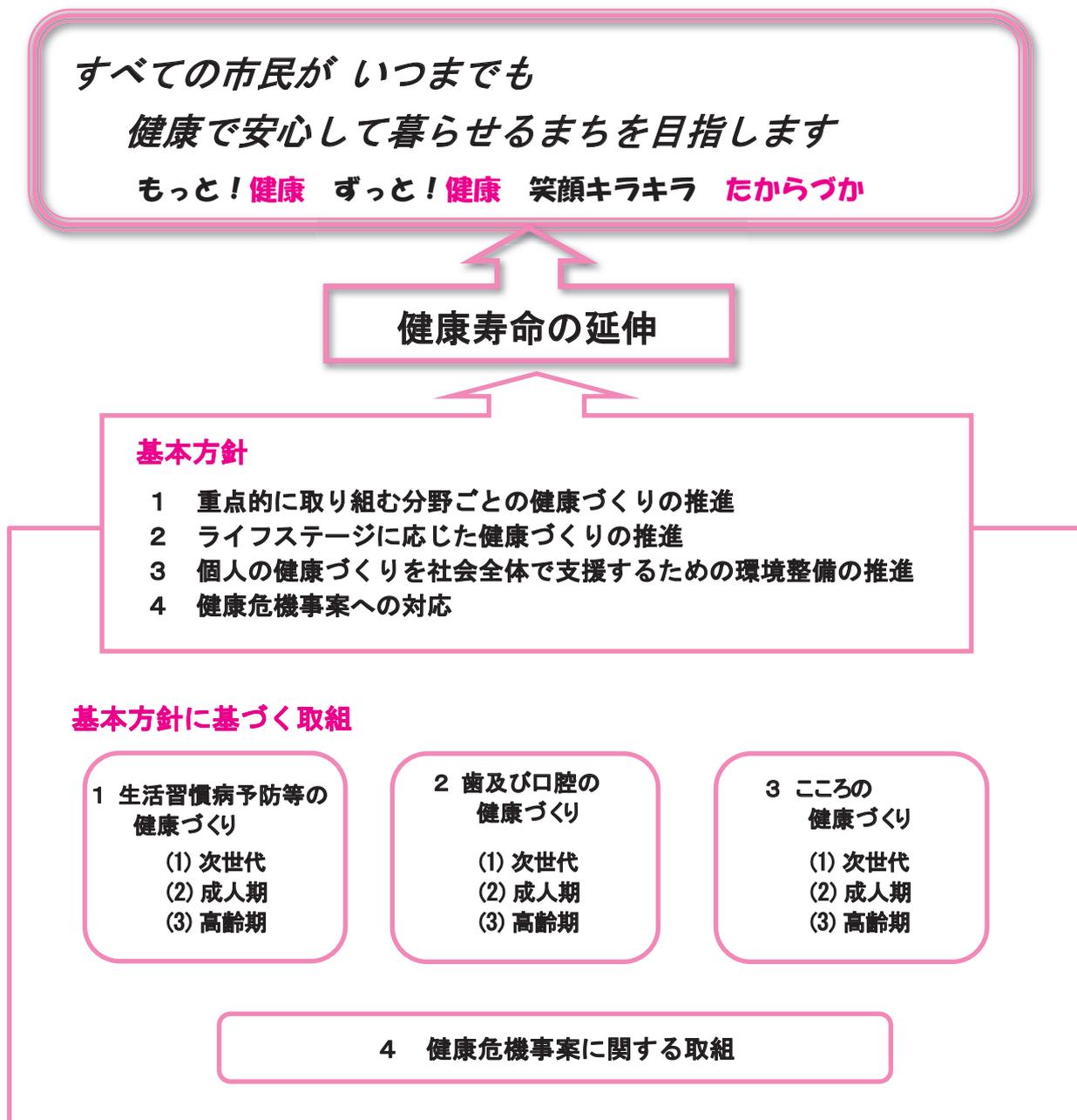
<sup>144</sup> COPD（慢性閉塞性肺疾患） P10 参照。

<sup>145</sup> 歯周病 P1 参照。

<sup>146</sup> ライフステージ P5 参照。

<sup>147</sup> 健康寿命 P1 参照。

### 3 計画の体系



基本方針に基づく取組のうち、生活習慣病<sup>148</sup>予防等の健康づくり、歯及び口腔の健康づくり、こころの健康づくりの3つを重点的に取り組む分野として、次世代、成人期、高齢期の各ライフステージ<sup>149</sup>に応じて推進します。

<sup>148</sup> 生活習慣病 P1 参照。

<sup>149</sup> ライフステージ P5 参照。