



第 5 章

計画の基本的な考え方

- 1 基本理念
- 2 計画の基本方針

第5章 計画の基本的な考え方

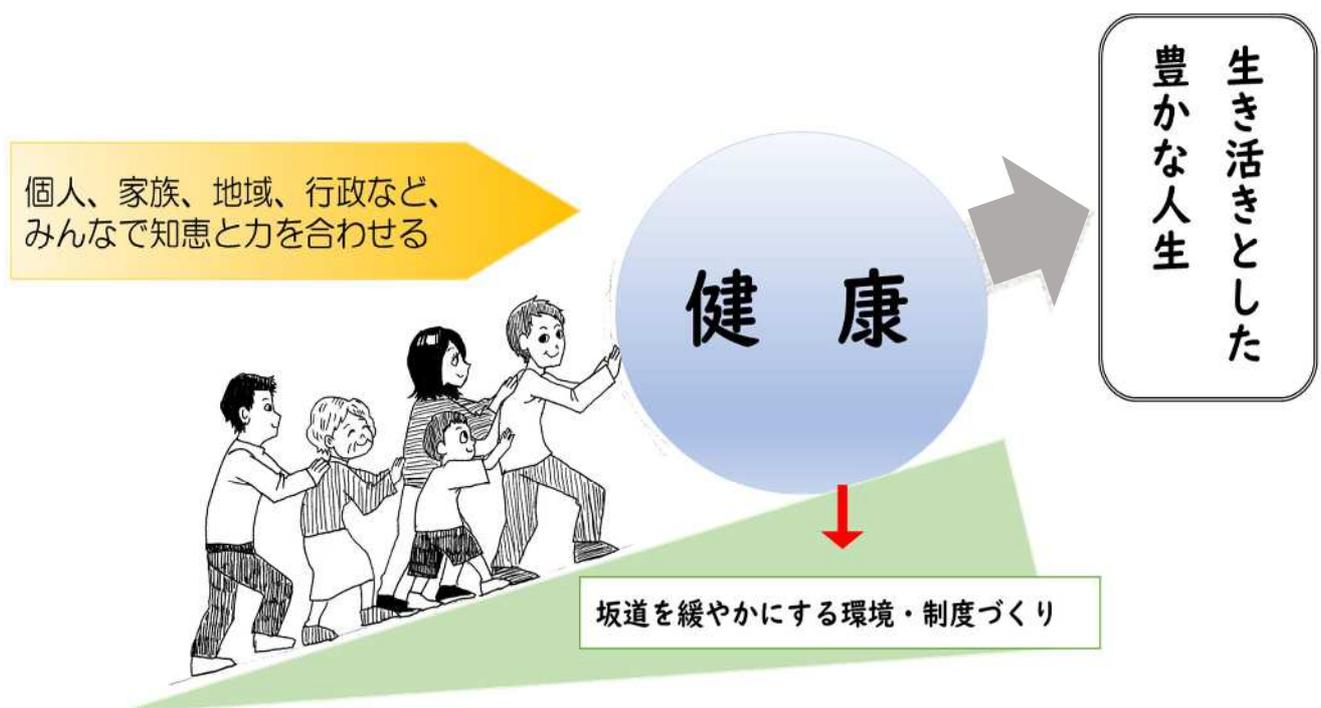
1. 基本理念

生涯にわたり、こころもからだも生き活きと暮らせるよう、町民一人ひとりが健康に関心を持ち、主体的に取り組むとともに、家庭、学校、職場、地域、行政等が連携して、これまでの健康増進と食育推進に加えて、自殺対策としての「生きる支援」を重要な柱として、「健幸」に暮らせるまちづくりを目指します。

はじめよう！ 健幸ライフ

～こころもからだも生き活きと～

「こころもからだも生き活き」と過ごすために、町民誰もが健康を「自分自身のこと」としてとらえることを第一にしながら、個人や家庭だけでは取り組むことが難しい状況にある場合でも、日常生活にある様々な活動や関わりの中で、健康づくりに取り組める仕組みや環境づくりを目指します。



2. 計画の基本方針

①ライフステージに応じた健康づくりと健康寿命の延伸

町民が健康で生き活きとした生活を送ることができるよう、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる時間）の延伸、町民全体のQOL（生活の質）の向上を目指します。町民が自分の状況に応じた健康づくりに取り組めるよう、ライフステージ毎の取り組み内容を提案し、生涯にわたり、健康づくりに取り組んでいきます。



②生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

がんや循環器疾患、腎臓病、糖尿病などの生活習慣病の発症予防・重症化予防を推進するため、健診や事後指導の充実、生活習慣病予防に関する普及啓発など、疾病予防に取り組む一次予防と同時に重症化予防を重視した健康づくりに取り組みます。

保健医療機関、教育機関、事業所等の連携により一人ひとりが健康づくりに取り組みやすい環境を整えていきます。



③健康を支え、守るための食育環境の整備

健康で豊かな生活を送るためには、「食」は重要な要素です。アンケート結果からは、男性の肥満者、女性や高齢者のやせが多くみられ、朝食欠食率は増加傾向にあり、対策が必要と考えます。栄養に関する情報提供を行う中で「自ら考えて食べる力」を育む働きかけをします。

食の大切さ、食に関する知識を広める食育を推進します。



④「生きる支援」に着目した取り組みの推進

自殺を個人の問題としてだけでなく、社会全体の問題として、誰もが安心して暮らすことができるように、さまざまな分野と連携し、「生きる支援」に取り組めます。



【計画の体系】

北竜町総合計画

ともに支え合う快活なまち

基本理念

はじめよう！ 健幸ライフ

～こころもからだも生き活きと～

基本方針

- ①ライフステージに応じた健康づくりと健康寿命の延伸
- ②生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- ③健康を支え、守るための食育環境の整備
- ④「生きる支援」に着目した取組みの推進

取り組む分野とめざす姿

栄養・食生活

「適正体重を知り、健康的な食事をとろう」
「朝ごはんを毎日食べ、健康的な生活リズムをつくろう」

身体活動・
運動

「動かない時間を減らそう」
「身近なスポーツのイベントや教室に参加しよう」

歯の健康

「歯の大切さを知ろう」「1日2回以上歯をみがこう」
「1年に1回以上は歯科健診を受けよう」

たばこ・
アルコール

「喫煙の害を正しく知ろう」「受動喫煙を減らそう」
「生活習慣病のリスクを高める飲酒を減らそう」

睡眠・
こころの健康

「十分な睡眠をとろう」
「身近な人で悩んでいる人に気づき、声をかけ、傾聴しよう」

生活習慣病予防

「1年に1回は健（検）診を受けよう」
「発症・重症化予防のために、生活習慣を見直そう」