

## 第3章 計画の基本的な考え方

### 1 基本理念

**健やかにいきいきと笑顔で暮らせるまち**

町民一人ひとりが、主体的に健康づくりに取り組むとともに、地域全体で健康づくりを進める環境を整えることにより、健康寿命を延伸し、「生涯を通じて健やかにいきいきと笑顔で暮らせるまち」を目指します。

### 2 基本方針

#### (1) より望ましい生活習慣改善の推進

生活習慣の改善により、健康の保持・増進、疾病の発症予防に取り組む一次予防を重視し、あらゆる世代における食生活、運動等の健康的な生活習慣づくり、こころの健康づくりを推進します。

#### (2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

要介護状態の原因でもある脳血管疾患は、危険因子として高血圧、脂質異常症、糖尿病、喫煙などがあげられ、食生活や運動習慣など生活習慣が大きく影響することから、一次予防に重点を置いた健康づくりを進めるとともに、二次予防である疾病の早期発見、早期治療につながるよう、また、疾病の重症化予防対策に努めます。

#### (3) 町民の健康を支え、守るための社会環境の整備

健康づくりは、町民一人ひとりがそれぞれの健康観に基づき主体的に取り組むことが必要ですが、個人だけではなく、地域全体で個人の健康づくりを支えることが重要です。そのため、行政、地域の関係団体と協力しながら、効果的に健康づくり対策を推進します。



**国の最終目標**  
**健康寿命の延伸・健康格差の縮小**

高齢化の伸展及び疾病構造の変化をふまえ、生活習慣病の予防、自立した社会生活を送ることを目指し、生涯にわたり健康な生活習慣に取り組むことで、健康寿命を延ばすことができます。また、あらゆる世代の健やかな暮らしを支える良好な社会環境をつくることで、健康格差(地域や社会経済状況の違いによる健康状態の差)をなくすことができます。