

## 第4章 計画の基本的な考え方

## 第4章 計画の基本的な考え方

### 1. 基本理念

健康日本21(第3次)では、『全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現』がビジョンとして掲げられており、そのために「誰一人取り残さない健康づくりを展開」、「より実効性をもつ取り組みの推進」が示されています。

第3次健康うま21においても、健康無関心層を含めた全市民の「健康」への行動変容を促す環境整備に努めるとともに、「地域のつながりを通じた健康づくり運動」を長期的に取り組むために、第2次計画を踏襲した「つくろう 広げよう 健康の力！」を本計画の基本理念とします。

### つくろう 広げよう 健康の力！

「つくろう」:自分の健康をつくろう、家族の健康をつくろう、健康を支える環境をつくろう

「広げよう」:地域のつながりを通じて健康に対する意識を広げよう、健康に向けた行動を広げよう

「健康の力」:自分自身の健康の力、未来の世代の健康の力を育もう

## 2. 基本目標

個人の健康は、その人の生活習慣や健康行動・医療受診等だけで決まるのではなく、個人・地域レベルの社会的要因、またライフコースにおける様々な要因が青年期や壮年期、高齢期の健康に影響していることが明らかになってきています。

様々な社会的要因や人の生涯の時間的な経過に伴う影響を念頭に置いた取り組みを通じて、誰一人取り残さない健康づくりを進め、市民一人ひとりが健康で心豊かに過ごせることを基本目標と定めます。

# 市民一人ひとりが健康で心豊かに過ごせる

### ■指標・目標値

指標名		直近実績		中間目標 2029年度	最終目標 2034年度
健康寿命	男性	78.9	2020年	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加
	女性	83.0	2020年	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加

※第3次健康うま21における指標・目標値の直近実績は、基本的に第2次計画評価の際の時点と一致させています。

#### 【健康寿命とは】

健康寿命とは、ある健康状態で生活することが期待される平均期間を指し、生存期間を「健康な期間」と「不健康な期間」に分け、集団における各人の健康な期間の平均が健康寿命となります。

健康寿命の算出には、以下の3つの指標が用いられます。

国・県の計画においては、①の指標を用いていますが、市町村単位での算出は困難であるため、本計画においては、③の指標を用いて国・県・市の比較を行っています。

	指標	調査	備考
①	日常生活に制限のない期間の平均	国民生活基礎調査	市町村単位での算出困難
②	自分が健康であると自覚している期間の平均	国民生活基礎調査	市町村単位での算出困難
③	日常生活動作が自立している期間の平均	介護保険の要介護認定数	市町村単位での算出が可能

### 3. 基本方針

#### (1) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

青年期や壮年期、高齢期の健康は、社会経済的環境に加え、妊娠期から乳幼児期、学童・思春期の生活習慣等の影響を受けることが疫学研究によって明らかになっています。

社会がより多様化すること、人生100年時代の到来を踏まえると、個人及び集団の特性を重視した健康づくりが重要であり、ライフコースアプローチ<sup>※12</sup>(胎児期から高齢期に至るまで人の生涯を経時的に捉えた健康づくり)を踏まえた健康づくりを進めます。

#### (2) すべての親と子どもが安心して健やかに過ごせる地域づくり

子どもの成長や発達に関して、子育て当事者である親や身近な養育者が正しい知識を持つことに加えて、地域や学校、企業等も含めた社会全体で親や子どもの多様性を尊重し、見守り、子育てに協力していくことができる環境整備が必要です。

出生から新生児期、乳幼児期、学童期、思春期の各段階を経て、大人になるまでの一連の成長過程やその保護者、妊婦に対して、必要な支援を切れ目なく提供することで、すべての親と子どもが安心して健やかに過ごせる地域づくりを進めます。

#### (3) 食を通じて、うるま市を元気に！

高齢化が進行する中で、健康寿命の延伸や生活習慣病の予防に向け、栄養バランスに配慮した食生活は極めて重要になります。

うるま市の農水産物、郷土料理などを貴重な地域資源として活用しながら、多くの市民に食育に対する認識・関心を持ってもらい、生涯にわたって「生きる力」を育み、食を通じて市民だけでなく、地域コミュニティ、教育、産業等を含めうるま市を元気にすることを目指します。

#### 4. ライフステージの区分

本計画では、ライフステージ<sup>※13</sup>の特性を踏まえた健康づくりを進めるため、本計画では以下のよう  
に6段階に区分し、分野別の取り組みにライフステージごとの目標等を定めています。

ライフステージ	対象年齢
妊娠期	妊娠中の保護者
乳幼児期	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

## 5. 計画の体系

基本理念 つくろう 広げよう 健康の力！

基本目標 市民一人ひとりが健康で心豊かに過ごせる

### 基本方針

Ⅲ 食を通じて、うるま市を元気に！  
Ⅱ すべてのの親とこどもが安心して健やかに過ごせる地域づくり  
Ⅰ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

1. 生活習慣病の発症予防と重症化予防  
(1)がん(悪性新生物) (2)循環器疾患 (3)糖尿病  
(4)慢性腎臓病(CKD) (5)慢性閉そく性肺疾患(COPD)

2. ライフステージや性別に応じた望ましい生活習慣の確立  
(1)ライフコースや性別に応じた健康づくり  
(2)歯と口腔の健康 (3)身体活動・運動 (4)飲酒 (5)喫煙  
(6)休養・こころ (7)栄養・食生活【食育】

3. 全世代の健康意識の醸成  
(1)健康診査受診(乳幼児・特定・長寿・がん検診等)  
(2)予防接種  
(3)適正体重の維持に向けた健康管理行動

4. 安心・安全な妊娠・出産とのびのびと心豊かに子育てできる社会の実現  
(1)切れ目のない妊産婦への保健対策  
(2)切れ目のない乳幼児への保健対策  
(3)学童・思春期への保健対策  
(4)育てにくさを感じる親に寄り添う支援  
(5)子育て世代を孤立させない地域づくり

5. 健康を支え守るための社会環境の整備  
(1)社会参加や地域の人々とのつながりの強化促進  
(2)資源を生かした健康づくり  
(3)関係団体・企業等と連携した健康づくり  
(4)誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備  
(5)健康まちづくりにむけた連携体制の強化