

## 第3章 計画の理念と方針

### 1 計画の基本理念

# いきいきと心ふれあいながら、 自分らしく暮らすことができる おおず

一人ひとりが、いつまでも健康な体でいたい、笑顔で暮らしたい、自立した快適な生活を営みたい、という意識が高まり、社会全体としても、「長生きに」から「健康で長生きに」という健康寿命を伸ばしていこうという意識が高まっています。

「健康になること」が目的ではなく、「生涯、自分らしくいきいきと過ごす」ために健康でいようとするものです。高齢者・障がい者に限らず、一人ひとりが生涯、自分らしくいきいきと暮らすことで元気なまちになります。

住民のみなさんが「健やかで幸せな生涯」のために支えあい、暮らし続けられるまちを目指して一人ひとりが健康づくりを「自分ごと」として考え、地域ぐるみで健康づくりの推進に取り組んでいくことが大切です。住民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という意識を持ち、地域みんなで健康的なライフスタイルを身につけ、また若い時期から日頃の食生活への配慮や運動などの健康づくりに取り組んでいくことで、生涯にわたり健やかで幸せに暮らせるまちになっていきます。

市民一丸となって健康づくりと健康寿命の延伸に取り組み、健やかに暮らせるまちづくりを目指すため、健康都市宣言のもと、「いきいきと心ふれあいながら、自分らしく暮らすことができるおおず」という基本理念に立って、本計画を推進していくこととします。

#### 健康都市宣言

大洲市は、清流肱川を中心に、豊かな自然、美しい町並み、地域に息づく歴史や文化を大切に守り育てながら、人や地域がともに支え合ってまちづくりに取り組んできました。

私たちは、住み慣れたこのまちで、温かい人たちに囲まれ、健康で自分らしく、安全安心に笑顔で暮らせることを望んでいます。

そのためには、一人一人がこころと体を大切にし、みんなで手を取り合い、助け合いながら、生涯を通じ健康な生活を楽しむ環境づくりが大切です。

ここに「健康都市」を宣言し、市民一丸となって健康づくりと健康寿命の延伸に取り組み、健やかに暮らせるまちづくりを目指します。

- 地元の食材を使ったバランスの良い食事を取ります
- 休養を上手にとってこころと体の健康を心がけます
- 楽しみながら自分にあった運動を行います
- 定期的な健康診査で健康管理に努めます
- 人や地域のつながりを大切にしていきいきと暮らします
- 健康づくりに取り組める安全安心な環境を整えます

## 2 目標

### (1) 健康寿命の延伸

健康寿命とは、「日常生活が制限されることなく健康的に生活を送ることができる期間」を表す指標です。

我が国の平均寿命は、今後 2040 年（令和 22 年）までに 2016 年（平成 28 年）比で男性が 2.29 年、女性が 2.50 年延伸すると推計されています。

平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味し、今後、平均寿命の延伸に伴い、健康寿命との差が拡大すれば、医療や介護に要する費用が増大することになります。

平均寿命の延び以上に健康寿命を延ばすことは、個人の生活の質の低下を防ぐ観点からも、社会的負担を軽減する観点からも重要です。

国では令和元年策定の「健康寿命延伸プラン」において、2040 年（令和 22 年）までに健康寿命を男女とも 3 年以上延伸することを目指すとしています。

本市においても、健康寿命の延伸を基本目標とし、生活習慣病の予防や改善、社会環境の整備等健康づくりの一層の推進を図り、平均寿命と健康寿命の差をできる限り縮小し、より長く元気で活躍し続けられるよう、できるだけ自立した生活を送ることができるとを目標とします。

また、日々の健康管理や食生活の改善、運動など、市民が自ら健康づくりに取り組むための環境整備や、健康行動を継続・定着させるための後押しをする必要があり、「健康づくり及び健康寿命の延伸に関するアクションプラン」をはじめ健康づくりに関する施策を総合的に推進し、健康寿命の延伸を図ります。

#### 数値目標

項目・指標	現状値 (令和 3 年度)	目標値 (令和 17 年度)
健康上の問題での日常生活への影響がない割合	71.4%	75.0%以上
(参考) 健康寿命の延伸 (平均自立期間：要介護 2 以上になるまでの期間)	男性 80.4 年※ 女性 84.7 年※	男性 82 年 女性 85 年

※二次医療圏における令和 4 年における数値

### 3 計画の基本方針

#### (1) 市民一人ひとりの主体的な健康づくりの推進

住民それぞれのライフステージに応じて、子どもから高齢者まで生涯を通じた健康づくりの普及促進に努めていきます。特に、まちの未来を担う子どもたちの健康を育てていくことで、将来の大洲市が元気あふれるまちになります。また、生活習慣病などの疾病は、その人自身や周りの家族にも影響を及ぼすため、高齢者とともに、子ども世代、働き盛り世代にも焦点をあてた施策の展開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推進



本市では、子ども・大人を問わず、朝食の欠食が多い現状にあります。食生活の乱れ、運動不足、適切な睡眠の低下、喫煙、過度の飲酒などの不適切な生活習慣は、がん、循環器疾患、糖尿病などの重大な疾病へとつながります。特に、子どもの生活習慣は、親の生活習慣に強く影響されるため、子どもの頃からの生活習慣の改善と、保護者への生活習慣改善の呼びかけに取り組めます。

また、食生活の改善や運動習慣の定着等による一次予防（生活習慣を改善して健康を増進し、生活習慣病の発症を予防すること）に重点を置いた対策を推進するとともに、合併症の発症や症状の進展等の重症化予防対策を推進します。

#### (3) まち全体（みんな）で、誰もが自然に健康になれる環境づくり

市民全員が「誰もひとりじゃない、おおずはチームで乗り越えよう」という視点と個人個人の「自分の健康は自分で守る」という視点で、生活習慣を見直し改善することが重要です。

一人ひとりの健康づくり（自助）のために、家庭や地域の仲間、各種団体による支援（共助）を充実させ、健康に関する取組を後押しする環境（公助）づくりを行い、大洲市民みんなが健康を一人ひとり「自分ごと」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、楽しく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。

ヘルスプロモーションの考え方にに基づき、個人、家族、地域、行政、関係団体の活動力によって、「チームおおず」で健康づくりに取り組みます。



## 4 計画の体系

