

健康ふじ21計画Ⅲ（第三次）の基本的な考え方

1. 健康づくりの考え方 ～ヘルスプロモーションとソーシャルキャピタル～

本計画は、1986年にWHO（世界保健機関）がオタワ憲章で定義した、ヘルスプロモーション※1の考え方を基本とし、健康づくりを進めていきます。

ヘルスプロモーションの理念において、個人のエンパワー※2に加え、個人を支え後押しする人々のエンパワーや健康を支援する環境づくりが重要といわれ、ソーシャルキャピタルの強化が求められています。

図1 ヘルスプロモーションとソーシャルキャピタルの概念図



※1 人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセス。
 ※2 個人や集団が本来持っている潜在能力を引き出し、湧き出させることを意味する。

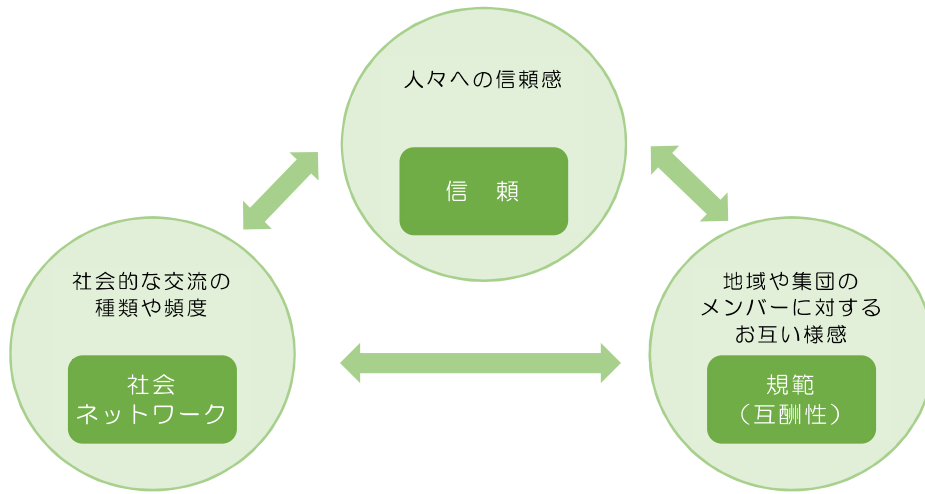
ソーシャルキャピタルとは、「人々の協調行動を活発にすることによって社会の効率性を高めることのできる“信頼”“規範”“ネットワーク”といった社会組織の特徴」と定義されます。この3要素は相互に関連し、強化されると言われています。

健康は、個人の取組や生活習慣の改善だけでなく、その背景にある生活環境や就労環境等にも大きな影響を受けます。環境は、施設や設備、機器、道具といった「ハード」面だけではなく、人材や技術、意識、情報といった「ソフト」面の影響も非常に大きく、ソーシャルキャピタルの高いコミュニティの健康指標は高いと言われています。

平成6年12月に、国から「地域保健対策の推進に関する基本的な指針」が出されました。指針では、ソーシャルキャピタルの醸成や活用、その核となる人材の育成等を推進していくことが示されています。

本市でも、ソーシャルキャピタルの3要素、とくに社会ネットワークの構築に注力し、家庭や会社や学校といった所属のつながりや絆が弱いと言われる時代を見据え、友人や隣人、同好などといった「緩やかな」つながりによる健康づくりの輪を拡げるため、市民の社会交流、社会参加を支援する健康づくりを進めます。

図2 ソーシャルキャピタルの3要素

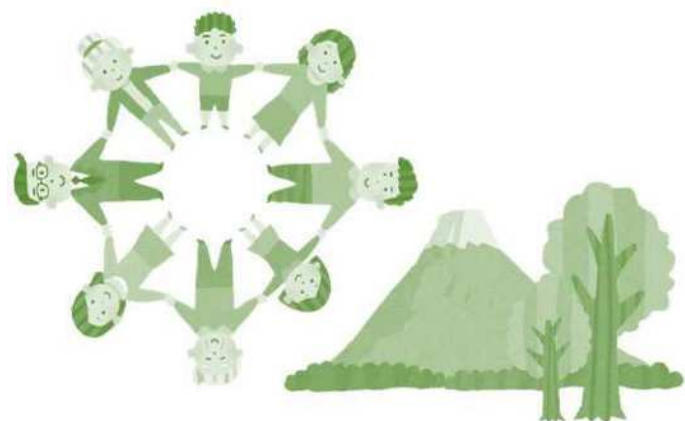


2. 計画の基本理念

すこやかに 暮らし つながる 富士市

生涯を健やかに、また心豊かに暮らせることは、誰しもの願いです。

本市では、「すこやかに 暮らし つながる 富士市」を計画の基本理念とし、全ての市民が健やかにいきいきと人生を謳歌できるよう、市民一人ひとりの健康づくりをサポートするとともに、地域社会との「つながり」を意識した健康づくりを展開するなど、ソーシャルキャピタルの醸成を図りながら、富士市全体の健康寿命の延伸を目指します。



3. 計画目標と基本方針・施策体系

計画の目標を「健康寿命の延伸」とし、3つの基本方針を定めます。また、基本方針に基づく4つの基本施策を掲げ、取組を推進します。

(1) 計画目標

健康寿命の延伸

【具体的目標】

- 1 平均自立期間の延伸
- 2 主観的健康感の向上

(2) 基本方針

1 生活習慣病の予防体制の構築と強化

生活習慣病の予防、早期発見、重症化防止のための体制づくりと啓発を強化します。

2 健康づくりへの関心を高める機会の充実

ICTの活用を含め、市民が楽しく主体的に健康づくりが行えるよう、働きかけや環境整備を行います。

3 つながり広げる健康づくりの推進

市民や関係機関等と協働で取り組む健康づくりを推進します。

(3) 基本施策

1 予防・検診・受診・共生までの一貫したがん対策の充実

がんによる早世を予防するため、がんの予防から検診の受診、重症化を予防するための医療機関への早期受診を促す対策等を推進していきます。また、がん患者が地域で安心して生活できるための支援や地域理解の向上を図ります。

2 ライフステージに応じた生活習慣病予防と重症化予防の強化

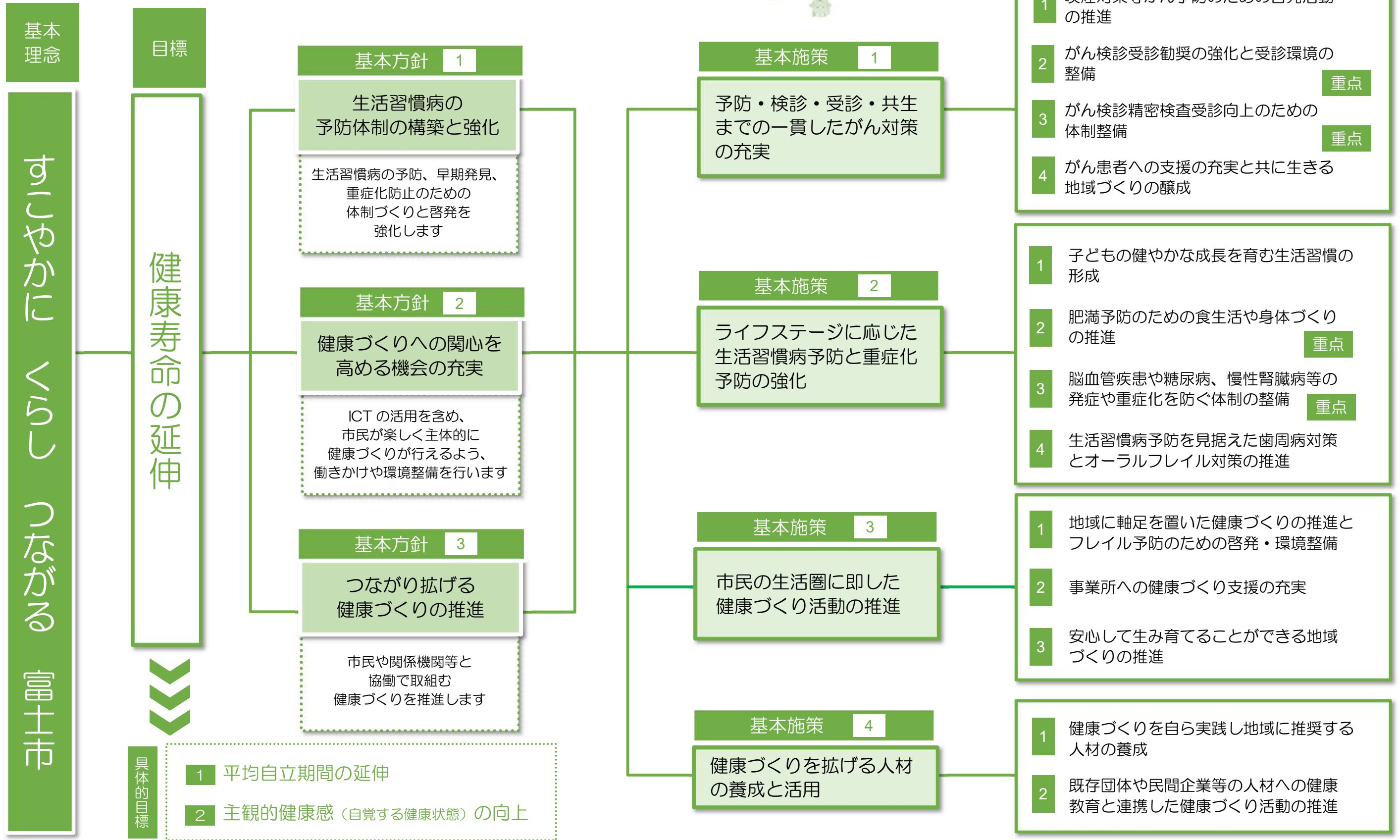
妊産婦から次世代、働き盛り世代、シニア世代とライフステージの特徴と課題に応じた生活習慣病予防対策を推進し、肥満の予防や改善、脳血管疾患や糖尿病、慢性腎臓病等の発症や重症化を防ぐ体制の整備を図ります。また、生活習慣病と関連の深い歯周病やオーラルフィル対策などの歯と口腔の健康づくりを推進します。

3 市民の生活圏に即した健康づくり活動の推進

市民が、地域や職場など身近な生活圏において健康づくりの情報や機会が得られ、地域や職場全体の健康度が向上するよう、支援活動や環境整備を行います。

4 健康づくりを拡げる人材の養成と活用

健康づくりの輪を拡げるため、地域や職場において健康づくりを啓発する人材を広く養成します。また、健康づくりを協働で取り組む団体や民間企業等と連携した健康づくりを推進します。



4. 健康づくり推奨行動

富士市の健康課題から、分野ごとに具体的な健康づくり行動を設定し、各取組施策の中で広く市民に啓発を行っていきます。特に4つの重点推奨行動に関しては様々な機会を捉え、市民の行動変容を促していきます。

表1 6つの健康づくり分野と健康づくり推奨行動

(★) 重点推奨行動

健康づくり分野	重点	NO.	健康づくり推奨行動
1 健康管理	★	1	体重チェックで食事・身体活動振り返り
		2	自分の血圧値、血糖値を知る
	★	3	健康診断やがん検診を必ず受ける
		4	定期的に乳がんの自己チェックをする
		5	必要時適切に医療機関にかかる
2 身体活動・運動		1	10分多く身体を動かす
		2	30分座ったら立ち動く
	★	3	歩いて動いて筋力アップ
3 食生活	★	1	20時以降の飲食には注意！
		2	食事は3食、いろいろ選んで
		3	お菓子・お酒はほどほどに
4 たばこ		1	禁煙にチャレンジする
		2	たばこの煙を吸わせない・吸わない
5 歯と口の健康		1	歯をみがく、口を動かす
		2	よく噛んで食べる
		3	定期的に歯科検診を受ける
6 休養・こころ		1	十分に休む、眠る
		2	ストレスと上手に付き合う
		3	話す、笑う、人と交流する
		4	支え合いや地域への愛着を育む

