

第3章 基本方針

1 計画の基本理念

(1) 基本理念

『元氣・安心・笑顔あふれる“健幸”都市づくり』

科学的な根拠に基づく総合的な健康施策と、部門を越えた連携や市民・NPO・事業者・行政の協働による社会環境の改善による市民の健康づくり「スマート・ウェルネス・シティ構想」の推進を通じて“健幸”都市みしまの実現を目指します。

1. 市民が主役、地域で進める健康づくり

健康づくりは、市民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という自覚を持ち、自身の健康状態を的確に把握することから始まります。ただ、個人の取り組みに依存するだけでは、限界があるのも事実です。このため、市民一人ひとりが楽しみながら健康づくりを続けるには、家族みんなでの取り組みと仲間づくりが重要となってきます。

三島市では、市民の健康寿命の延伸や生活の質の向上を目指した取り組みを進めるとともに、市民参加や市民が主体の健康づくり活動の支援に重点を置き、地域で進める健康づくりのための環境整備に努めます。

2. 食と運動・スポーツによる健康づくり

私たちの住む三島市は、富士山の湧水と箱根山系の豊かな自然に囲まれた緑豊かな住みよい街です。この恵まれた風土に育まれた地元食材を活用した地産地消のバランスのとれた食生活の普及啓発などの食育の強化を進めます。

また、この自然環境と温暖な気候を生かし、環境活動や「ガーデンシティみしま」の取り組みとも連携しつつ、「いつでも、どこでも、だれとでも」運動・スポーツを楽しむことができる場や機会の創造を図ります。これらの取り組みを通じて「食と運動・スポーツ」を両輪とした市民の健康づくりを推進します。

3. 持続可能な健康都市づくり

社会構造の変化により進む、医療費の増大、働く世代のがん・循環器疾患や自殺者の増加、要介護者や単身世帯の急増等の課題に対しては、個人や縦割りの事業展開だけでは限界があり、総合的な施策が必要となってきます。その効果的な推進にあたっては、科学的根拠に基づいた健康づくり施策の立案と実施が必要です。

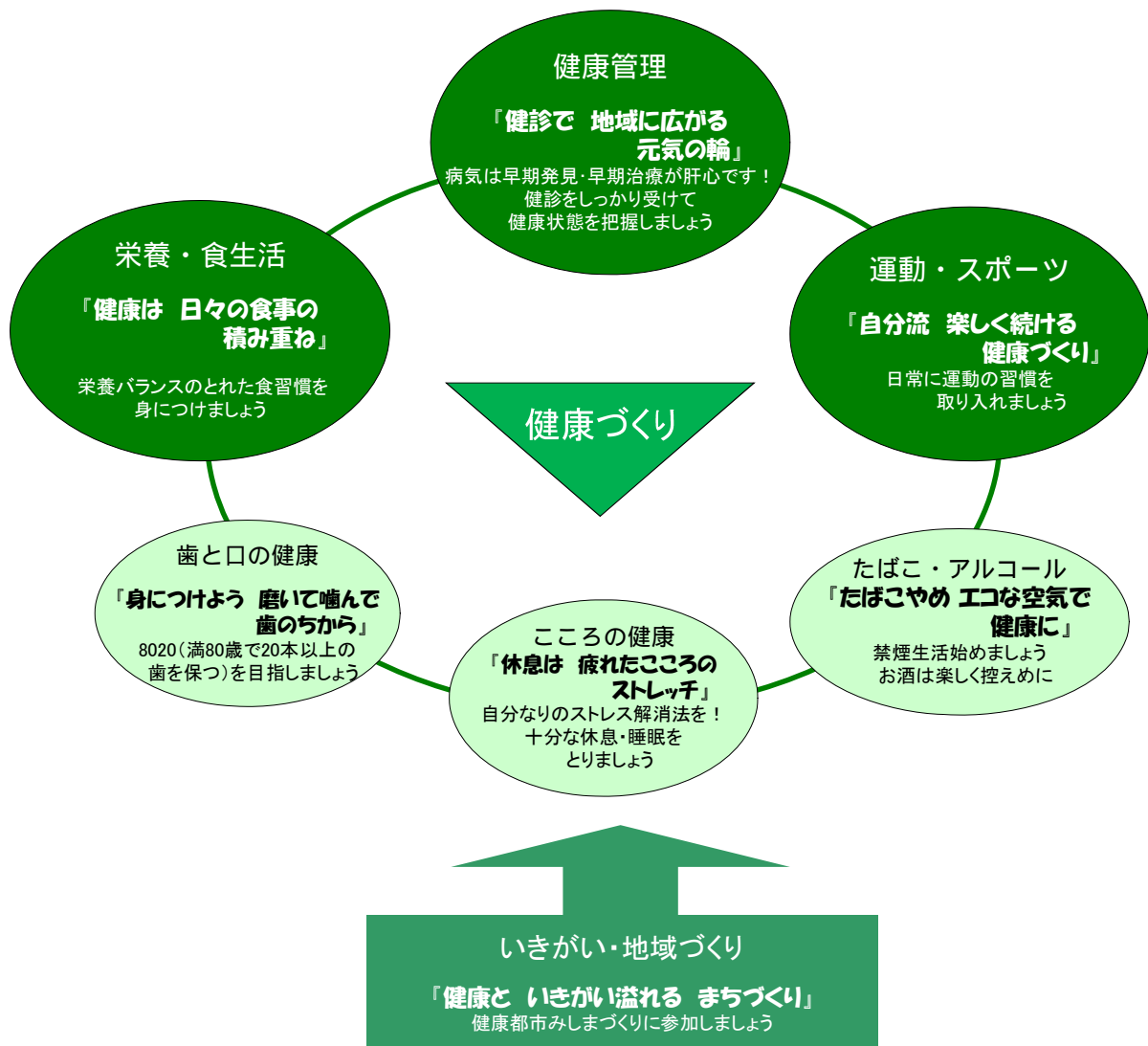
そこで、市民誰もが、活動的でいきがいあふれる生涯を過ごすことを可能とするため、社会参加や人との交流の場と機会を創出し、健康づくりと地域づくりの好循環を実現し、地域社会全体での持続可能な健康都市づくりを目指します。

2 計画の構成

(1) 健康分野

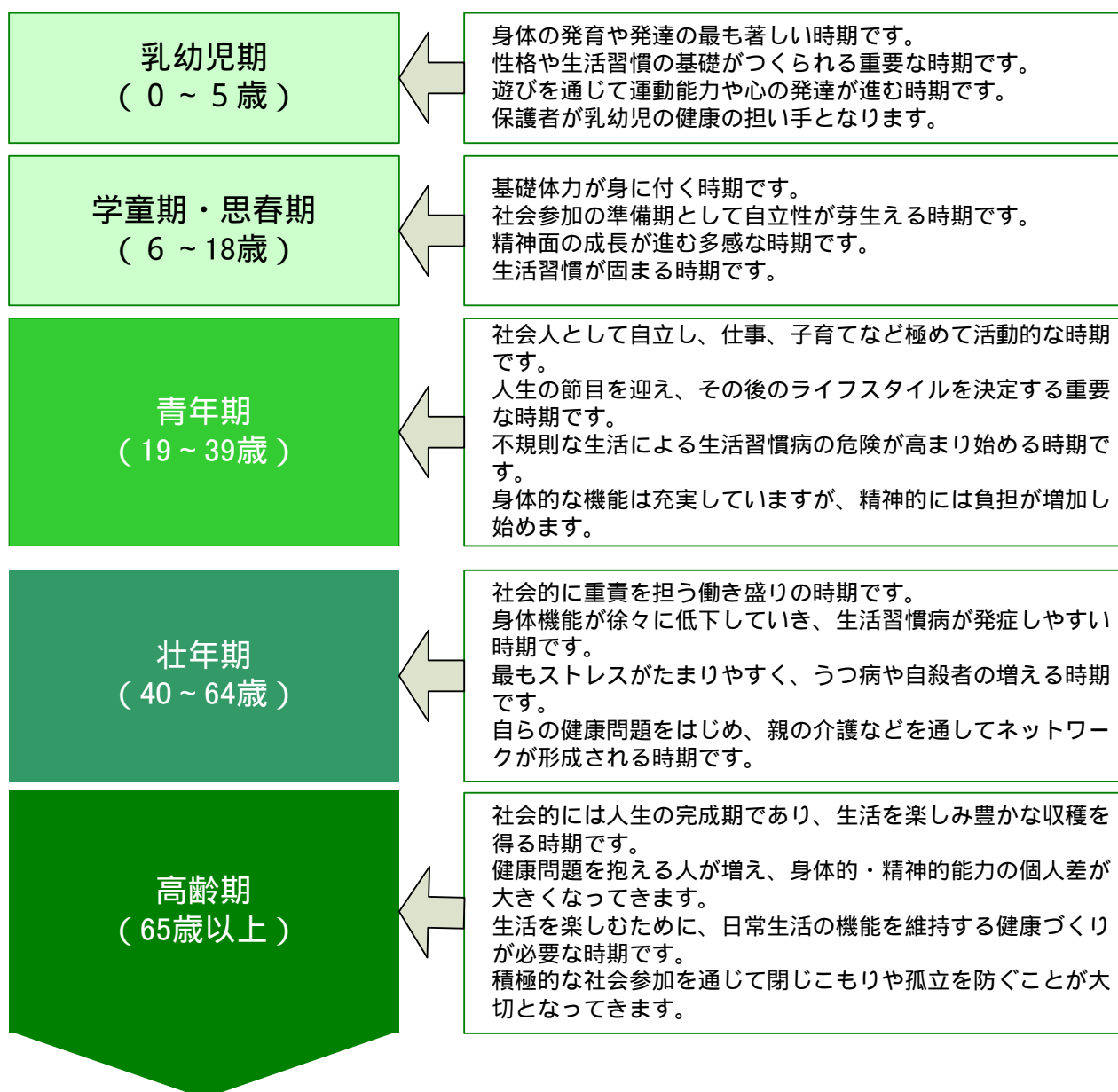
市民一人ひとりが、取り組むための計画であることから、母子保健、成人・老人保健などの従来分類されている事業別ではなく、健康づくりの分野ごとに、以下に示す7つの分野で計画を示します。

- 1 栄養・食生活
- 2 運動・スポーツ
- 3 こころの健康
- 4 たばこ・アルコール
- 5 歯と口の健康
- 6 健康管理
- 7 いきがい・地域づくり

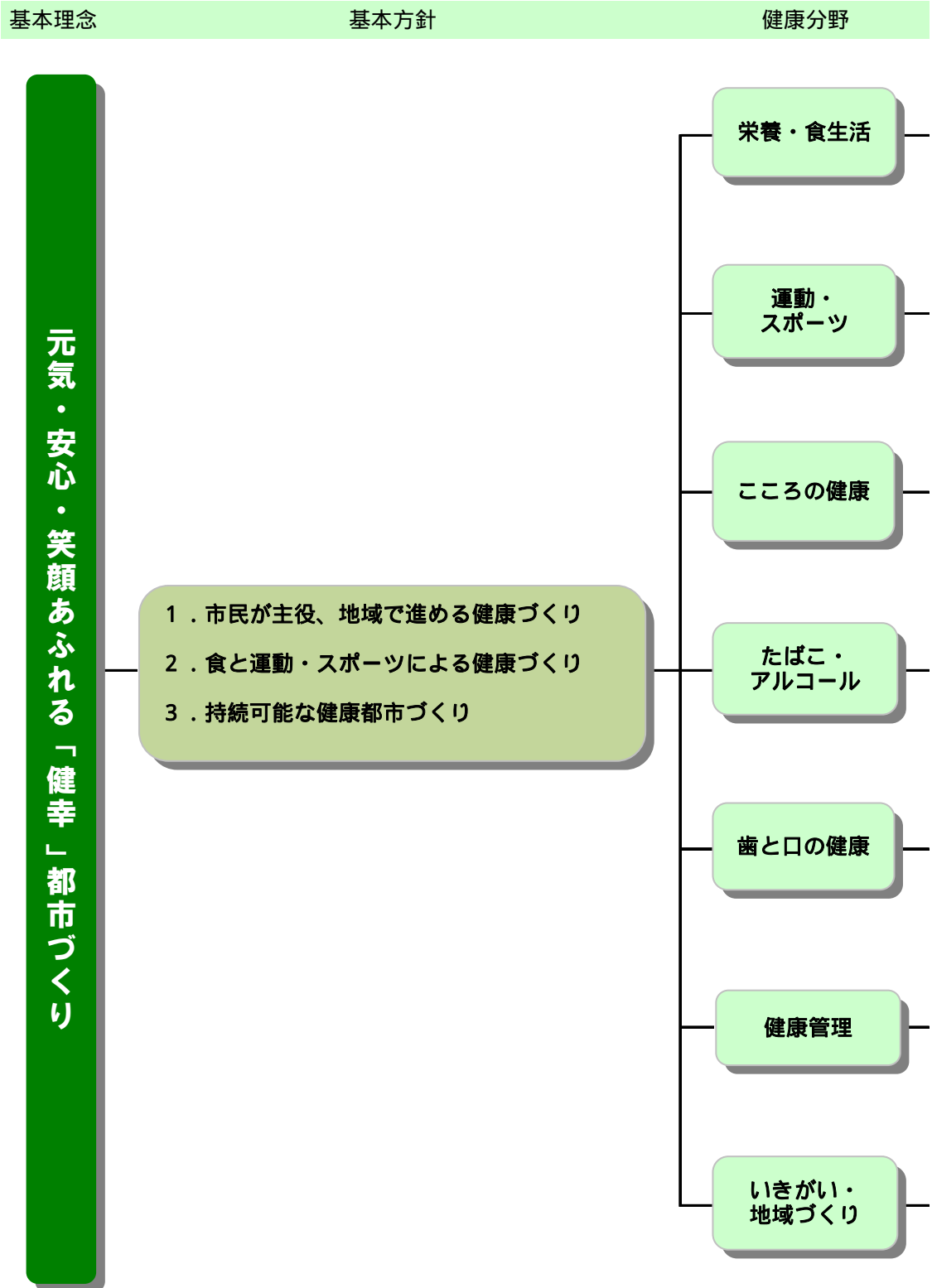


(2) ライフステージ

健康分野別の整理に加えて、特に世代ごとに傾向が見られる健康課題については、共通する課題や取り組みが見られることから、以下の5つのライフステージに分類し、方向性を示します。



3 施策の体系



取り組みの方向

施 策

『健康は 日々の食事の積み重ね』
栄養バランスのとれた食習慣を身につけましょう

栄養バランスのとれた食事の実践を支援します
朝食の重要性の普及啓発を図ります
野菜の摂取量を増加させるための啓発活動に取り組みます
食に関心をもち、食を楽しむための環境づくりに努めます

『自分流 楽しく続ける 健康づくり』
日常に運動の習慣を取り入れましょう

運動・スポーツに関する情報の発信と知識の普及啓発を図ります
運動・スポーツの活動の場の提供と支援を図ります
ウォーキングの環境整備と普及啓発に重点的に取り組みます
運動・スポーツ環境の整備を進めます

『休息は 疲れたところの ストレッチ』
自分なりのストレス解消法を！
十分な休息・睡眠をとりましょう

こころの健康に関する知識の普及啓発を図ります
こころの相談体制の充実と情報提供を進めます
自殺対策に取り組みます
虐待防止に向けた支援体制の強化を図ります

『たばこやめ エコな空気で 健康に』
禁煙生活始めましょう
お酒は楽しく控えめに！

たばこやアルコールが健康に及ぼす影響に関する知識の普及啓発を図ります
禁煙の支援と受動喫煙の防止を図ります
未成年者の喫煙、飲酒の防止に努めます
禁煙・分煙の環境整備を進めます

『身につけよう 磨いて噛んで 歯のちから』
8020を目指しましょう

むし歯・歯周病予防についての知識の普及に取り組みます
歯科診療体制の充実を図ります
定期的歯科健診と適切な自己管理を推進します
8020運動を推進します

『健診で 地域に広がる 元気の輪』
病気は早期発見・早期治療が肝心です
健診をしっかり受けて健康状態を把握しましょう

生活習慣病予防に向けた知識の普及や事業の充実を図ります
健診体制の整備、充実に取り組みます
感染症に関する情報提供と啓発及び予防接種の促進に取り組みます
健康づくり事業の拡充を進めます

『健康と いきがいあふれる まちづくり』
健康都市みしまづくりに参加しましょう

健康づくりに関する協働のまちづくりを推進します
地域団体及び市民活動団体の支援に取り組みます
市民活動に関する情報発信、啓発を行います
社会参加や地域交流の場と機会づくりを促進します