

第3章 計画の方向性

1 計画体系の見直し

「第2次健康長崎市民21」から、次の図のように見直すこととします。

第2次健康長崎市民21		第3次健康長崎市民21	
目指す姿	すべての市民が健やかで心豊かに生活できる活気あるまち	目指す姿	すべての市民がいつまでも健やかで心豊かに生活できる活気あるまち
大目標	健康寿命の延伸	目標	健康寿命の延伸
重点目標	生活習慣病の発症及び重症化予防	基本姿勢	スタートはよりよい生活習慣から
行動目標	<ul style="list-style-type: none"> ■ 市民自らが行う取組み ■ 市民の主体的な取組みへの支援・環境づくり 	基本的な方向	<ul style="list-style-type: none"> ■ 個人の行動と健康状態の改善 ■ 社会環境の質の向上 ■ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり
健康7分野	<ul style="list-style-type: none"> ■ 栄養・食生活 ■ 身体活動・運動 ■ 健康チェック ■ こころの健康 ■ 禁煙 ■ 歯・口腔の健康 ■ 環境づくり 	健康6分野	<ul style="list-style-type: none"> ■ 栄養・食生活 ■ 身体活動・運動 ■ 健康チェック ■ こころの健康 ■ 喫煙 ■ 歯・口腔の健康

2 目指す姿

「第2次健康長崎市民21」においては、「すべての市民が健やかで心豊かに生活できる活気あるまち」を目指す姿とし、健康づくり施策を推進してきました。

「第3次健康長崎市民21」では、さらに、誰一人取り残さない、持続可能な健康づくりを推進することとし、その目指す姿を「すべての市民がいつまでも健やかで心豊かに生活できる活気あるまち」とします。

3 目標

「第2次健康長崎市民21」において、健康寿命の延伸を大目標としていましたが、健康寿命の延伸を目指すことは、健康づくりを推進するにあたり、引き続き最も重要な課題であることから、「第3次健康長崎市民21」においても、引き続き、「健康寿命の延伸」を目標とします。

4 基本姿勢

健康寿命の延伸を図るためには、人の健康を支える大きな要素である生活習慣の改善と定着が、次に記載の理由により重要と考えます。

- (1) 生活習慣病の多くが、生活習慣を改善することで予防可能であること
- (2) 生活習慣病に罹患せずに日常生活に支障を来す状態になる場合（ロコモティブシンドローム^{*}・痩せ・メンタル面の不調等）でも生活習慣は大きな影響を与えていること
- (3) 既になんかの疾患を抱えている場合でも、よりよい生活習慣を定着することで生活機能の維持・向上を図ることができること
- (4) 健康に無関心な層への対応の工夫として、ナッジ^{*}やインセンティブ^{*}等の新しい要素も踏まえて生活習慣を改善・定着させることで健康増進につなげること
- (5) 胎児期から高齢期に至るまでのライフステージの各段階において、生活習慣の改善と定着が、次の段階の健康状態に大きな影響を与えること

このため、「第3次健康長崎市民21」を推進するにあたっては、「スタートはよりよい生活習慣から」を基本姿勢として設定し、一人ひとりに応じた、健康を増進するための生活習慣の改善や定着に向けた具体的な行動を市民に喚起していきます。

5 基本的な方向

健康づくり施策にあたり、基本的な方向性を、次の(1)～(3)とします。

(1) 個人の行動と健康状態の改善

市民の健康づくりを推進するために、健康に大きな影響を与える生活習慣の改善に加え、よりよい生活習慣の定着等によるがん・心疾患等の循環器病・糖尿病をはじめとする生活習慣病の発症予防や、合併症の発症等の重症化予防に引き続き取り組みます。

一方、ロコモティブシンドローム、やせ、メンタル面の不調等、生活習慣病に罹患せずに日常生活に支障を来す状態となることもあることから、これらの予防についても大切です。また、既になんかの疾患を抱えている人も含め、誰一人取り残さない健康づくりの観点から、生活習慣病の発症予防・重症化予防だけでなく健康づくりも重要となります。こうした点を鑑み、生活機能の維持・向上の観点も踏まえた取組みも推進します。

(2) 社会環境の質の向上

就学や就労だけでなく、ボランティア活動や通いの場への参加など社会とつながりを持つことができる環境整備やこころの健康を守るための環境整備を行うことで、社会とのつながりとこころの健康の維持及び向上を図ります。

また、健康に無関心な層へ考慮して、自然と健康になれる環境を構築していくことで、幅広い対象に向けた健康づくりを推進していきます。

加えて、健康づくりに関する情報が必要な人に届くよう、健康に関する様々な情報を周知するための環境を整備するとともに、計画の推進の担い手の一角ともなる健康づくり推進員の活動の推進を図るため、健康づくり推進員の養成及び活動の場の充実についても、引き続き取り組みます。

(3) ライフコースアプローチ※を踏まえた健康づくり

「第2次健康長崎市民21」において、次世代を見据えてライフステージ（乳幼児期・青壮年期・高齢期等の人の生涯における各段階）の特徴に応じたアプローチをしてきましたが、引き続きライフステージの特徴を踏まえたアプローチを進めていきます。

加えて、現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性や次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があることから、「いつまでも健康」であるためにライフコースアプローチをしていきます。

その中でも、特に、子ども、高齢者に対しては、その特徴に応じたアプローチを行っているところですが、新たに、女性の健康づくりも重視していきます。これは、女性の社会進出が進み、初婚や初産年齢の上昇、生涯出生数の減少、平均寿命の延伸など、女性を取り巻く状況が大きく変化しているうえに、女性の生涯においてライフステージごとに女性ホルモンが大きく変化するという特性もあることから、女性の健康づくりという視点にも着目する必要があるためです。

6 取り組むべき健康分野

「第2次健康長崎市民21」では、「取り組むべき健康分野」として7分野（「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「健康チェック」、「こころの健康」、「禁煙」、「歯・口腔の健康」、「環境づくり」）に取り組んできました。その結果、各分野とも概ね改善傾向にあるものの、目標達成できていない指標や一部、策定時より悪化した指標もあったことから、引き続き、取り組む必要があります。

そのような中、「環境づくり」分野については、他の健康6分野において個人の行動と健康状態の改善を図っていくうえで、環境整備を行っていくことが重要となりますので、個別の分野ではなく、「基本的な方向」の「社会環境の質の向上」として全分野にわたり取り組んでいくこととします。

7 計画の概念図

「第3次健康長崎市民21」

計画期間：R6～R17年度（【中間評価】R11年度 【最終評価】R15年度）

【目指す姿】

「すべての市民がいつまでも健やかで心豊かに生活できる活気あるまち」

（目標）健康寿命の延伸

（基本姿勢）「スタートはよりよい生活習慣から」

①栄養・食生活

②身体活動・運動

③健康チェック

④こころの健康

⑤喫煙

⑥歯・口腔の健康

生活習慣の改善

生活習慣病の発症予防

生活習慣病の重症化予防

生活機能の維持・向上

「健康分野①～⑥における個人の行動と健康状態の改善」

「社会環境の質の向上」

自然に健康になれる環境づくり

社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

乳幼児・学童期

自立世代

子育て・働く世代

高齢期

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり
（特にこども・高齢者・女性の特性に留意）