

第3章 基本構想

3-1 将来像

生涯をとおして健康でいきいきと過ごすためには、平均寿命と健康寿命の差を少なくしていかなければなりません。そのためには、健康増進、疾病予防・疾病の重症化予防によって、平均寿命の延伸を図るとともに、病気や障害があっても地域や人との関わりをとおして、健康寿命の延伸につなげるなど、社会全体で健康づくりを支援する仕組みが必要です。

そこで、本市では、「めざせ 健康寿命日本一」をテーマに、3つの将来像を定めて、生きがいがあり健康なまち東海市の実現を目指します。

テーマ 「めざせ 健康寿命日本一」

キャッチフレーズ ～ いきいき元気なひと・つながり・まちづくり ～

目指す将来像

①ひと：毎日を楽しめる心と身体

自分の身体の健康状態に関心があり、健康的な生活を過ごしながらいつまでもいきいきとした人生を送っている。

②つながり：笑顔でつながるふれあい

暮らしている地域でのつながりや、職場のつながりのなかで、楽しみながら健康づくりに取り組んでいる。

③まち：健康づくりに取り組みやすい社会環境

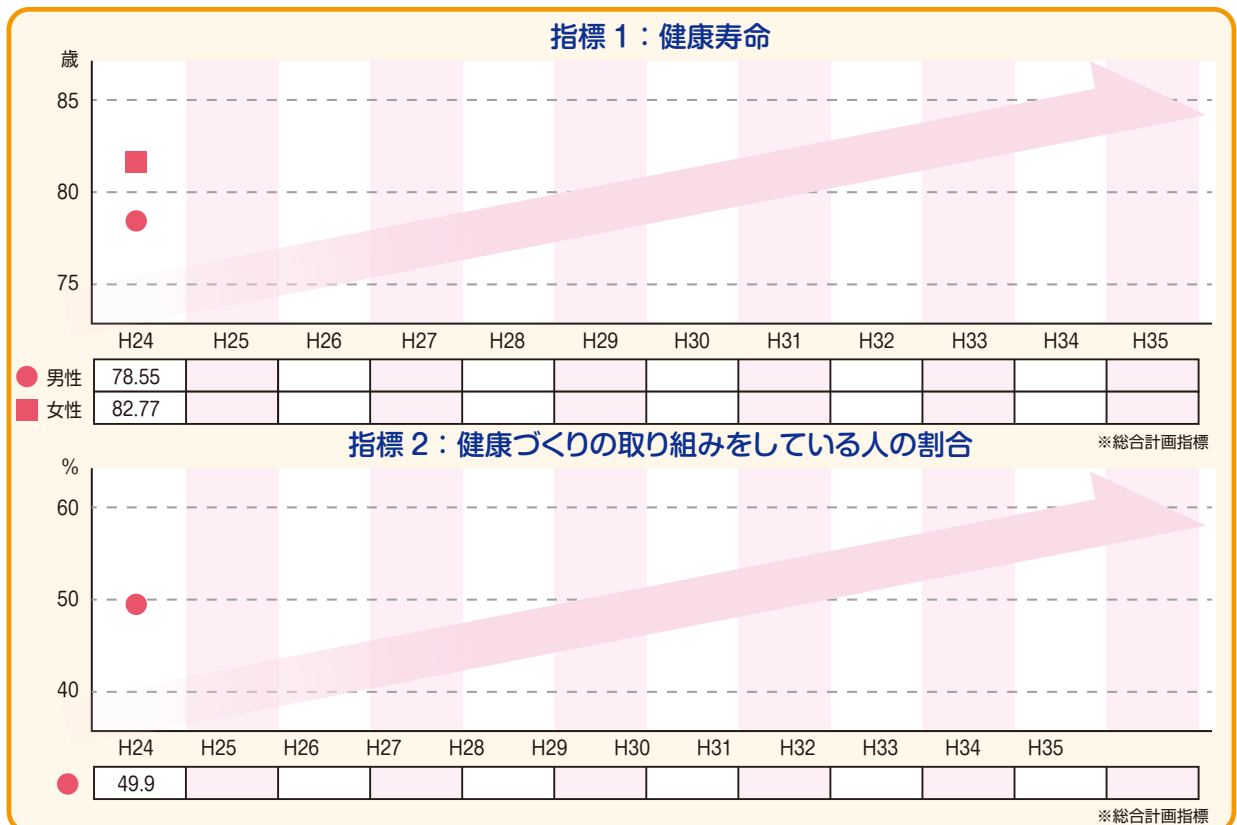
すべての市民が、自分に合った生活習慣のなかで、自然と健康づくりに取り組みやすい環境が整っている。

3-2 推進項目

本市の健康課題を踏まえ、5つの健康分野により、将来像の実現を目指した取り組みを進めます。なお、統合する第1次健康増進計画、食育推進計画、連携推進プランの位置づけは、次のとおりです。

	第1次健康増進計画	食育推進計画	連携推進プラン
健康の大切さ 自分の健康状態を知り、自分の体のメンテナンスができています。	○		○
運動・身体活動 目標を持ち楽しみながら、体を動かすことが生活のリズムになっている。	○		○
食生活 家族や仲間と楽しみながら、自分に合った食生活を送っている。	○	○	○
ふれあい 人と人がふれあい、生きがいを感じながら暮らしている。	○	○	○
次世代の健康 規則正しい生活が身につき、健やかに育っている。	○	○	

指標 (施策の状況を共有するためのものさし)



3-3 まちのイメージ図



健康交流の家
健康体操
伝承活動



つながり

笑顔でつながるふれあい

食生活

飲食店
いきいき元気
メニュー



スーパー
マーケット



食の活動拠点
トマトの活用



コンビニエンス
ストア



まち

健康づくりに取り組み
やすい社会環境

出前講座



生活習慣チェック
健康度チェック



ひと

毎日を楽しめる心と身体

睡眠



めざせ健康寿命日本一

3-4 連携のための道具

将来像の実現に向け、市民、地域、団体、企業、市が連携した取り組みを進めていくため、次のとおり「連携のための道具」を設定します。



No.1 受けやすい健診の仕組み〔実施方法を検討〕

健康診断、がん検診や歯周疾患検診の受診率向上を目指して、わかりやすい健康診断結果や託児付きのがん検診などの取り組みを展開していく事業。

年に1回は健康診断を受け、毎年の身体の変化を確認して健康づくりに取り組むサイクルを目指していく。

No.2 企業の健康度評価〔新規展開事業〕

東海商工会議所会員など市内の中小企業を対象に、健康診断等の受診率やウォーキングなどの健康づくりの取り組み状況をもとに、企業の健康度を評価し、企業ぐるみの健康づくりを支援していく事業。

No.3 地域の健康度評価〔新規展開事業〕

小学校区を単位として、健康診断等の受診率やウォーキングなどの健康づくりの取り組み状況により、地域の健康データを分析し、共有することで、地域ぐるみの健康づくりを支援していく事業。

No.4 運動応援（四つ星）メニュー〔既存展開事業〕

平成23年10月から実施している健康診断の結果と簡易な質問をとおして、その人に適した「運動の強さ、ウォーキングペース、筋力トレーニング」などの目安を示したメニューを提供している事業。

No.5 運動ステーション〔既存・新規展開事業〕

平成24年10月から実施している運動応援メニューに合わせた運動が実践できる施設を市が認定している事業。

また、運動を始めてみたい人が気軽に参加でき、安全にトレーニングができる場の拡充を進める事業。

No.6 運動しやすい環境整備〔既存・新規展開事業〕

身近な公園や緑道で、自分に合ったウォーキングの速さが体験できるペース体感ゾーンを備えた、ウォーキングコースを整備する事業。

また、足首や膝に負担が少なく歩きやすい歩道やウォーキングコース、取り組みが活発になってきているグラウンドゴルフ場など、市民が運動しやすい環境を整備していく事業。

No.7 食生活応援（四つ葉）メニュー〔既存展開事業〕

平成23年10月から実施している健康診断の結果と簡易な質問をとおして、その人に適した「食事のエネルギー量、バランス、野菜量、塩分量」などの目安をメニューにして提供している事業。

No.8 食生活ステーション〔既存展開事業〕

平成24年10月から実施している食生活応援メニューに合わせて、適量でバランスのよい食事を提供している飲食店を市が認定している事業。

No.9 トマト de 健康プロジェクト〔新規展開事業〕

加工用トマト発祥の地である特性を生かし、毎月10日を「(仮称)トマトの日」と定め、トマトを使った小中学校の給食の取り組みや、地域への出前講座などに取り組む事業。

No.10 食の活動拠点整備事業〔新規展開事業〕

トマト de 健康プロジェクト事業の一環として、トマトを使った健康メニューの研究・開発や健康に関する情報発信など、食をとおした健康の活動拠点として整備していく事業。

No.11 ふれあいステーション〔新規展開事業〕

公民館・市民館や健康交流の家などで実施しているサロンや健康体操などの集いを登録し、広く市民に伝えていくことで、身近なところでの居場所づくりや住民同士の交流を進めていく事業。

No.12 子どもの健康データ共有の仕組み〔実施方法を検討〕

小中学校ごとに、身体測定の結果や日々の生活習慣に関するデータを関係者で状況を共有し、同じ目標に向けた取り組みを展開していく事業。

めざせ

～いきいき元気な

テーマ
キャッチフレーズ

目指す
将来像

～ひと～

毎日を楽しめる心と身体

推進項目

4-1

健康の大切さ

自分の健康状態を知り、自分の体のメンテナンスができています。

4-2

運動・身体活動

目標を持ち楽しみながら、体を動かすことが生活のリズムになっている。

実現のための
方向性（施策）

①自分の体をメンテナンス
できる人を増やす

▶ P38-39

②壮年期をがんから守る

▶ P40-41

③おいしく食べ、おもいきり
笑えるお口をつくる

▶ P42-43

①体を動かすことの楽し
さを知る機会を増やす

▶ P44-45

②運動に取り組みやすい
場を充実する

▶ P46-47

③グループ（企業・団体）
活動を推進する

▶ P48-49

連携のための
道具

No. 1 受けやすい健診の仕組み
No. 2 企業の健康度評価
No. 3 地域の健康度評価
No.12 子どもの健康データ共有
の仕組み

No.2 企業の健康度評価
No.4 運動応援メニュー
No.5 運動ステーション
No.6 運動しやすい環境整備

健康寿命日本一

ひと・つながり・まちづくり～



～つながり～

笑顔でつながるふれあい

～まち～

健康づくりに取り組みやすい社会環境

4-3

食生活

家族や仲間と楽しみながら自分に合った食生活を送っている。

①適量やバランスを意識する機会を増やす

▶ P50-51



4-4

ふれあい

人と人がふれあい、生きがいを感じながら暮らしている。

①交流の場・活動の場を充実する

▶ P52-53



4-5

次世代の健康

規則正しい生活が身につき、健やかに育っている。

①規則正しい生活習慣を身につける

▶ P54-55



No. 2 企業の健康度評価
No. 7 食生活応援メニュー
No. 8 食生活ステーション
No. 9 トマトde健康プロジェクト
No.10 食の活動拠点整備事業

No. 3 地域の健康度評価
No.11 ふれあいステーション

No.12 子どもの健康データ共有の仕組み