

# 第3次 東海市健康増進計画

## <概要版>

### 1 計画策定の趣旨

本市では、市民の健康づくりを推し進め、全ての市民が健康でいきいき元気に暮らせるよう「第2次東海市健康増進計画(いきいき元気推進プラン)」(以下「第2次計画」という。)を策定し、生きがいがあり健康なまち東海市の実現を目指してきました。

今後、人生100年時代を迎える中、誰もがより元気で暮らしていくことができるよう妊娠期から高齢期までの各世代のライフステージに応じた健康づくりの取り組みをさらに強化していくため、第2次計画が掲げる健康づくりの方向性を継承した「第3次東海市健康増進計画」を策定しました。

### 2 計画の位置付け

本計画は、健康増進法第8条第2項の規定に基づく市町村健康増進計画、食育基本法第18条に基づく市町村食育推進計画として策定し、市民の健康増進の総合的な推進を図るための方向性を定めるとともに、国や愛知県が策定した各計画の基本方針等を勘案しつつ、本市の上位計画である東海市総合計画の健康づくり分野の基本計画として位置づけ、他の関連計画との整合・連携を図ります。



### 3 計画の期間

本計画の期間は、国や愛知県の計画との整合性を図るため、令和7年度(2025年度)から令和17年度(2035年度)までの11年間とします。

### 4 計画の基本的な考え方

人生100年時代を迎え、生涯にわたって心身ともに健康で明るく元気に暮らしていくためには、市民一人ひとりが自分自身の健康状態に関心を持ち、健康づくりを日常的に実践すること、また、市民の健康づくりを地域社会全体が支えていく環境を整備することが重要です。

市民一人ひとりが健やかな体と豊かな心を育み、充実した人生を送れるよう、家族や友人、職場、学校、地域等の地域社会の人々が連携・協働して、妊娠期から高齢期までのそれぞれの世代のライフステージに応じた健康づくりの取り組みを推進するため、健康づくりの基本理念と基本目標を定め、3つの基本方針と5つの基本施策・施策の方向性を定めます。

| 基本理念                       | 基本目標    | 基本方針               | 基本施策・施策<br>(実現のための方向性)   |
|----------------------------|---------|--------------------|--|
| すべての人が生涯にわたり健康に暮らせるまち とうかい | 健康寿命の延伸 | 1 健康づくりを支援する仕組みづくり | <b>基本施策1 健康の大切さ</b><br>自分の健康状態を知り、自分に合った健康行動(メンテナンス)ができる <ol style="list-style-type: none"> <li>1 定期的に健康状態を振り返ることができる人を増やす</li> <li>2 健康的な生活習慣に取り組む人を増やす</li> <li>3 口の健康を大切にしている人を増やす</li> </ol> |
|                            |         |                    | <b>基本施策2 食生活</b><br>適量やバランスの取れた食事をおいしく食べられる <ol style="list-style-type: none"> <li>1 適量やバランスの良い食生活を送っている人を増やす</li> <li>2 食の大切さへの理解を深め、心豊かな食生活を送っている人を増やす</li> </ol>                              |
|                            |         |                    | <b>基本施策3 活動・休養</b><br>楽しみながら体を動かし、気持ちの良い休養がとれる <ol style="list-style-type: none"> <li>1 自分に合った身体活動をしている人を増やす</li> <li>2 心と体の休養の大切さを理解している人を増やす</li> </ol>  |
|                            |         | 2 健康づくりを支える環境づくり   | <b>基本施策4 交流</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 人と人とのふれあいを大切にし、心地よくつながる環境をつくる</li> </ol>  |
|                            |         |                    | <b>基本施策5 とりまく環境</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 誰もがすこやかに生活できる環境をつくる</li> </ol>  |
| 3 ライフコースアプローチ※を踏まえた健康づくり   |         |                    |  |

※ ライフコースアプローチ：胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりのこと

## 5 施策別の主な取り組み

### 基本施策1 健康の大切さ

#### 施策1 定期的に健康状態を振り返ることができる人を増やす

##### 目指す姿

生活習慣が長期にわたり健康に影響することを知り、健診・検診結果に関心を持つことができる人が増え、自分自身の健康状態を的確に把握している人が増えている

健康診査・がん検診に関する情報提供の充実

健康診査・がん検診が受けやすい環境づくりの推進

未受診者及び精密検査対象者の受診の促進

#### 施策2 健康的な生活習慣に取り組む人を増やす

##### 目指す姿

自分の生活習慣を振り返ることにより、生活習慣病などの要因となる生活行動を見直し、健康的な日常生活を送っている人が増えている

生活習慣の改善に関する個々に応じた情報提供の充実

飲酒や喫煙に関する情報提供の充実

#### 施策3 口の健康を大切にしている人を増やす

##### 目指す姿

○定期的な歯科検診の受診や正しい歯みがき、フッ化物洗口により、むし歯や歯周病を予防できる人が増えている  
○生涯にわたり自分の歯で何でも食べられる楽しみを持つ人が増えている

むし歯予防に関する正しい知識・技術の普及啓発の推進

歯周病の予防や早期発見・早期治療対策の推進

口の機能の維持・改善に向けた情報提供等の充実

### 基本施策2 食生活

#### 施策1 適量やバランスの良い食生活を送っている人を増やす

##### 目指す姿

○自分の健康状態に合わせた食事の内容・適量やバランスの良い食生活を実践している人が増えている  
○朝食・昼食・夕食の3食を欠かさず食べて心身ともに元気に活動している人が増えている

食の情報提供の場の充実

適量やバランスに配慮したメニューの開発・普及の推進

トマトを使った健康づくりの推進

## 施策 2 食の大切さへの理解を深め、心豊かな食生活を送っている人を増やす

### 目指す姿

- 食育（食への感謝の気持ちを養う、食品の選び方やバランスの取り方を知る、地産地消等）に関心のある人が増えている
- 家族や仲間と楽しく食事をする人が増えている

食育に関する情報提供の充実

食育を推進する人材育成の充実

食育の学びの場の充実

## 基本施策3 活動・休養

### 施策 1 自分に合った身体活動をしている人を増やす

#### 目指す姿

- 運動だけでなく、家事や通勤など体を動かすことを日常生活の中に取り入れ、自分に合った身体活動をしている人が増えている

身体活動に関する情報提供の充実

体を動かす機会の情報提供の充実

体を動かす場の充実

### 施策 2 心と体の休養の大切さを理解している人を増やす

#### 目指す姿

- 心身の健康の維持のために適切に休養を取る大切さを知り、十分な休養感を得ている人が増えている

心と体の休養に関する情報提供等の充実

## 基本施策4 交流

### 施策 1 人と人とのふれあいを大切にし、心地よくつながる環境をつくる

#### 目指す姿

- 心地よい距離感を保ちながら様々な形で人と交流し、人と人とのつながりを感じられている人が増えている

ふれあい・交流の場の拡充や担い手の育成

高齢者の社会参加の促進

## 基本施策5 とりまく環境

### 施策 1 誰もがすこやかに生活できる環境をつくる

#### 目指す姿

- 市や事業所、市民団体などが連携し、市民一人ひとりに合った健康づくりへつながる環境が整っている

自然に健康行動へ結びつく環境づくりの推進

事業所における健康経営の推進