

1. 基本理念

本市では、これまで『健康で元気なまち刈谷』の実現に向け、若い頃からの健康づくりを進め、元気な高齢者を増やしていくことにより、「平均寿命」と「健康寿命」の差の縮小をめざしてきました。

今後、人口は減少に転じる予測であるものの、高齢化率は上昇することが見込まれており、医療費や介護保険給付費が大きく増加することが予測されています。人生100年時代の本格的な到来や、ますます多様化する社会において、すべての人が健やかで心豊かに生活できる社会の実現が求められています。

本計画では、個人の健康状態の把握や病気の発症・重症化予防、意識・行動変容による生活習慣の改善など、これまでの方針を踏襲しつつ、年代や性別、ライフスタイル、健康への関心の有無などにかかわらず、みんなが健康で元気なまち、笑顔で健康長寿をめざすことができるまちの実現に向け、次のとおり基本理念を掲げます。

【本計画の基本理念】

みんなが健康で元気なまち刈谷

～健康なからだ、明るいこころ、笑顔でめざそう健康長寿～



2. SDGs との整合性

SDGsとは、「Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）」の略称で、平成27年（2015年）9月の国連サミットで採択された、「誰一人取り残さない」持続可能でよりよい社会の実現をめざす世界共通の目標です。

SDGsの理念である「誰一人取り残さない」という考え方は、住民の主体的な健康づくりを地域全体で支え、誰もが生涯にわたって健康で豊かに暮らすことをめざす本計画の理念と一致しているため、本計画の推進を図ることで、本市におけるSDGsのさらなる推進を図ります。



なお、上記に示したSDGsの17のゴールのうち、本計画とかかわりが深いゴールは、以下の3つになります。



飢餓をゼロに

飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養の改善を実現し、持続可能な農業を促進する



すべての人に健康と福祉を

あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する



パートナーシップで目標を達成しよう

持続可能な開発のための実施手段を強化し、グローバル・パートナーシップを活性化する

3. 計画の全体目標

健康で心豊かに暮らしていくことは、すべての人に共通した願いです。

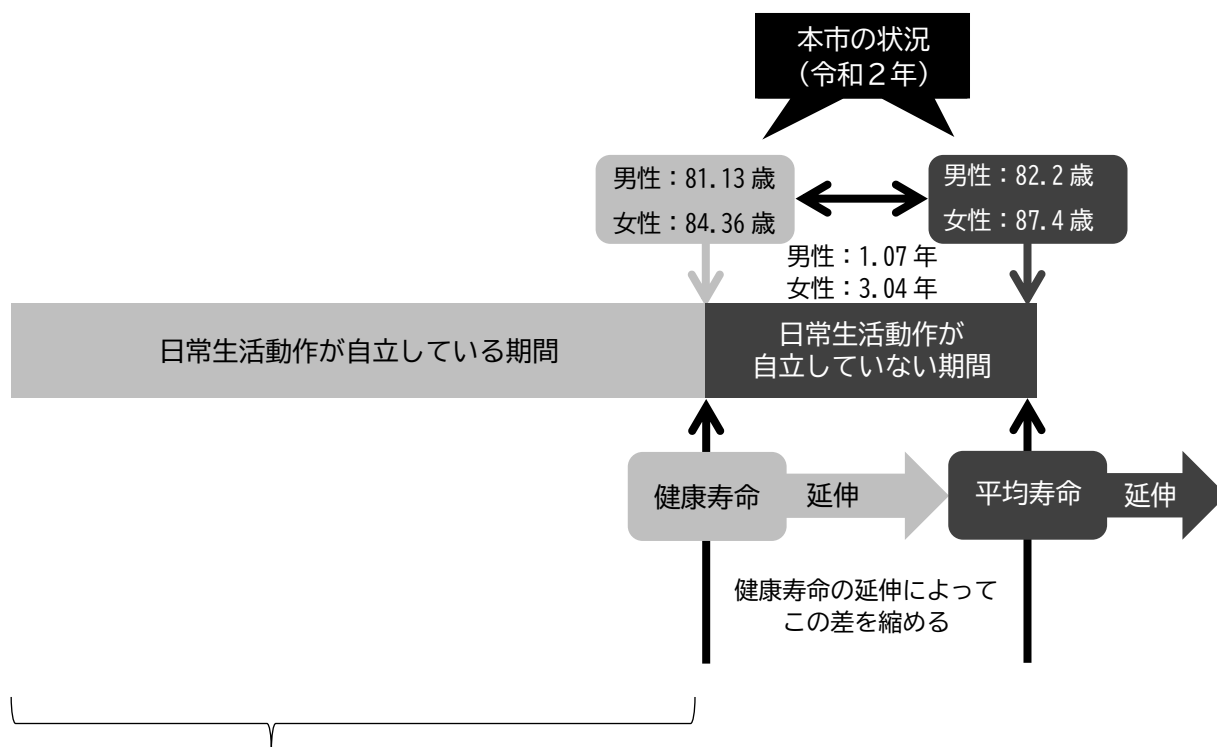
本計画では、基本理念「みんなが健康で元気なまち刈谷 ～健康なからだ、明るいところ、笑顔でめざそう健康長寿～」の実現に向け、すべての市民が毎日をいきいきと、楽しく過ごすことができるよう、健康寿命の延伸を計画の全体目標とします。

【計画の全体目標】

目標	指標		現状値 (令和2年)	目標値 (令和14年)
健康寿命の延伸	健康寿命	男性	81.13 歳	82.55 歳
		女性	84.36 歳	85.65 歳

※健康寿命の指標には以下の3つがあり、国や愛知県においては①の方法で算出しているが、刈谷市では③の方法で算出をしている（市区町村単位では国や県と同じ基準で算出することができないため）。

- ① 「日常生活に制限のない期間の平均」
- ② 「自分が健康であると自覚している期間の平均」
- ③ 「日常生活動作が自立している期間の平均」



健康寿命（日常生活動作が自立している期間）の延伸が計画の全体目標です。

4. 基本方針

基本理念の実現、計画の全体目標の実現に向け、以下の4つの基本方針のもと、健康づくり施策を展開します。

基本方針1. 生涯を通じた健康づくりの推進 ～ライフコースアプローチと健康～

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とされています。

幼少期からの生活習慣や健康状態は成長してからの健康状態にも大きく影響を与えるという視点にたち、こどもから高齢者まであらゆる世代に対応する生涯を通じた健康づくりを支援することで、ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりを推進します。また、女性はライフステージ^{※23}ごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性に着目し、生涯を通じた女性の健康支援を推進します。

基本方針2. 生活習慣の改善による健康状態の向上

生活習慣病は健康長寿の最大の阻害要因であることが指摘されていますが、近年は生活習慣病が増加傾向にあり、栄養バランスに配慮した食生活や適切な運動、休養など、健康的な生活習慣を身につける「一次予防」に取り組むことが重要です。

一人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」という意識を持ち、生活習慣の改善を図ることができるよう、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康、喫煙、飲酒、歯・口腔の健康の各分野において、健康増進施策の推進を図ります。

基本方針3. 生活習慣病の発症予防・重症化予防

健康であるためには、一次予防により病気の発症を予防することはもちろん、疾病を早期に発見し、早期の治療につなげる「二次予防」を実践することも重要になります。

生活習慣の改善等により多くが予防可能である「がん」、「循環器病・糖尿病」といった生活習慣病の発症予防、重症化予防に向けて、定期的な健康診断、がん検診の受診による健康管理等に重点をおいた対策を推進します。

基本方針4. 社会で支える健康づくりの推進

個人が行う健康づくり活動を活性化させ、継続させるためには、周囲の環境が非常に重要です。特に近年、ソーシャル・キャピタル^{※24}に注目が集まっており、これらが豊かな地域は、住民の健康にもよい影響を及ぼすとされています。そのため、身近な場所で仲間とともに健康づくりに取り組むことができる環境づくり、人づくりを進めていく必要があります。

住民一人ひとりの健康の実現に向けて、ソーシャル・キャピタルの醸成を図るとともに、誰もが無理なく自然に健康になれる行動をとれるよう、環境整備を進めます。

※23 ライフステージ：人の一生における加齢に伴う変化をいくつかの段階に区切って考える場合の諸段階を表すことば。人の一生を年齢によって乳幼児期、学童期、思春期、青年期、壮年期、高齢期などに区分したそれぞれの時期。

※24 ソーシャル・キャピタル：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。

5. 計画の体系

基本理念

みんなが健康で元気なまち刈谷

～健康なからだ、明るいところ、笑顔でめざそう健康長寿～

全体目標

健康寿命の延伸

基本方針

基本方針1 生涯を通じた健康づくりの推進 ～ライフコースアプローチと健康～

こども



高齢者



女性



基本方針2 生活習慣の改善による健康状態の向上

栄養・
食生活



身体活動・
運動



休養・
こころの健康



喫煙



飲酒



歯・口腔
の健康



基本方針3 生活習慣病の発症予防・重症化予防

がん

循環器病・糖尿病



基本方針4 社会で支える健康づくりの推進

