

第4章 第2次計画の方向性

第1節 計画の基本理念と目標

「だれでもが安心していきいきと暮らせる阿賀野市」は多くの市民の願いであり、それを実現させることは市の責務でもあります。

健康づくりは、市民一人ひとりが主体的に取り組み、自らの生活習慣を見直すことであり、主役は市民であるといえます。

しかし、個人の努力のみに委ねるのではなく、健康づくりに取り組もうとする市民を地域社会全体で支援していく環境を整備することも必要です。

市民一人ひとりが、生涯を通じていきいきと幸せに暮らし続けることができるよう、家庭・地域・関係機関・行政が連携し、それぞれが役割を担いながら取り組んでいくことが重要です。

このようなことから、本計画の目標は『健康寿命を延伸し、平均寿命との差を縮めることで、市民の生活の質の向上を図る』こととします。

第2節 取り組みを進める上でのポイント

(1) 生活習慣の基礎づくり

生涯を通じて健康でいきいき暮らすためには、生活習慣の基礎づくりが重要です。子どもの健やかな発育や形成はその土台となり、高齢に伴う心身等の機能低下予防にもつながります。子どもから高齢者までの健全な生活習慣を維持継続していくよう支援し、栄養・運動・身体活動等の取り組みを進めます。

(2) 生活習慣病の発症予防、重症化予防

がん、循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病の予防には、健康増進や疾病予防といった一次予防が重要です。本計画では、健診体制の充実や啓発活動・受診勧奨などの取り組みを進めます。

また、メタボリックシンドローム該当者や予備群への保健指導のみでなく、非肥満者であっても危険因子のある方への合併症の予防、重症化予防にも着目して取り組みます。

(3) 自殺対策を含むこころの健康づくり

めまぐるしく変化する社会情勢のなか、ストレスを抱える市民が増えています。相談支援体制の充実や関係機関との連携を深め、こころの健康づくりに取

り組みます。

また、自殺対策は重要な課題であり、地域社会全体で取り組む必要があります。

(4) 健康を支える地域づくり

核家族や単身者、高齢者のみの世帯の増加により、地域での支えあいは健康づくりにおいて重要な要素となります。本計画では、健康を支える地域づくりに着目し、住民組織やボランティア団体などと連携して健康づくりに取り組みます。

第3節 計画の体系図

