

## 第3章 計画の基本的な考え方



# “生き生き”ハッピー！ みんなで作る 健康長寿のまち はりま

高齢化の進展、疾病構造の変化により、生活習慣病の増加や要介護者の増加が予想される中、日常的な生活習慣の改善や健（検）診の受診等、将来にわたる健康づくりに向けた住民意識の向上と主体的な取組がますます重要になっています。

しかし、健康づくりや食育についての意識・関心はありながらも、食生活の乱れや運動不足を感じている人は少なくありません。また、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、外出を控えたり、運動をする機会が減少したりするなど、私たちの生活様式も大きな変化を受けました。

これらの変化に対応し、住民一人ひとりが健やかなからだと豊かなこころを育み、充実した人生を送ることができるよう、播磨町は住民や地域を構成するあらゆる団体や組織と連携し、誰もが健康で生き生きと暮らせるまちづくりを推進します。

## 2 計画の基本的な視点

本計画の様々な分野の取組を進めるうえで共通する内容を、基本的な視点として次の通り定めます。なお、播磨町地域福祉計画と連動した視点となっています。

### 1 地域のつながり

播磨町においては、高齢化の進行や核家族化等に伴い、地域のつながりが希薄となってきました。健康分野においても高齢化に伴う活動団体の減少や子どもの孤食等の課題を解決するために、これまでの地域のつながりを活かし、強化します。

#### 取組

- 住民 地域の健康関連のイベントへの参加や地産地消に積極的に取り組みます。
- 地域 高齢者や子どもの見守り等を通じて、問題を抱えている人の早期発見へとつなげます。
- 行政 移住者等を対象に地域に関する情報を発信し、地域社会に参画しやすい環境を整えます。

### 2 自主性

播磨町の健康寿命は徐々に伸びているものの、県の平均よりは短くなっており、引き続き生活習慣病の予防等に努める必要があります。健康づくりは本人の自主性によるところが大きいため、栄養バランスを意識した食習慣や運動習慣等が定着するための自主性を養います。

#### 取組

- 住民 普段から栄養バランスや運動習慣を意識した生活を心がけます。
- 地域 地域全体で健康的な生活習慣をつくるために、地域の活動に新規層を呼び込みます。
- 行政 食習慣や運動習慣に関するより実践的な情報を発信し、健康づくりを後押しします。

### 3 情報収集力

播磨町においては、健康づくりに取り組む人の固定化が課題となっています。健康格差が生じないように、健康づくりに無関心な人や情報の届きにくい人が、情報をキャッチできる工夫が必要です。また現代は情報過多であり、自らが学び選択することができる情報収集力を養います。

#### 取組

- 住民 播磨町の健康づくりに関する制度や取組、活動に関する情報に触れるよう心がけます。
- 地域 地域活動に参加していない人にも情報が届くよう、発信方法を検討します。
- 行政 子どもから高齢者まですべての人に情報が届くよう、様々な媒体を通じて分かりやすく発信します。

### 3 重点プロジェクト

#### 1. 生活習慣病予防

播磨町の糖尿病の有病率は国・県と比較して高く、糖尿病をはじめとする生活習慣病が原因となりうる死亡が半数を占めています。個人が日常生活の中で、「食事」「運動」「喫煙」「口腔ケア」など生活習慣を見直し改善することで、生活習慣病予防につながります。

##### 目指すべき姿

- 年に1回健康診査を受診し、自身の健康状態を把握します。
- 食事や運動などの生活習慣を見直し、自ら実践できる力を身に付けます。
- 幼少期から食事・運動・睡眠・口腔ケアなどの生活習慣を整えます。



#### 2. こころの健康

こころの状態は身体状況や生活の質に大きく影響することから、健康づくりにおいて重要です。十分な睡眠をとることやストレスと上手に付き合うことは、こころの健康を維持することにつながります。また、本人や周囲の人がこころの不調に気づき、孤立させないことが大切です。

##### 目指すべき姿

- 睡眠を含む休養を十分にとります。
- 家族や仲間、地域などに関わる機会を持ち、笑顔で過ごすことを心がけます。
- 自分に合った適切なストレス解消法があります。
- 悩みごとは周囲の人や相談機関に相談します。



### 3. ロコモ予防

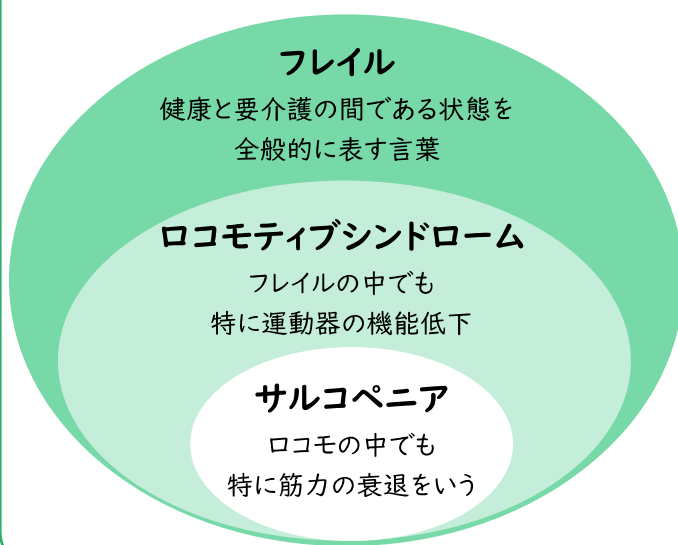
播磨町では、要介護になる要因として「骨折」が多く、要介護者の有病率においても「筋・骨格系」が多い状況です。適度な運動や身体活動を生活の中に取り入れることで、体力の維持向上に加え、ロコモティブシンドロームの予防につながります。

#### 目指すべき姿

- 定期的に骨粗しょう症検診を受け、骨量を含む骨の状態について把握します。
- バランスのとれた食事や身体活動・運動を生活の中に取り入れます。



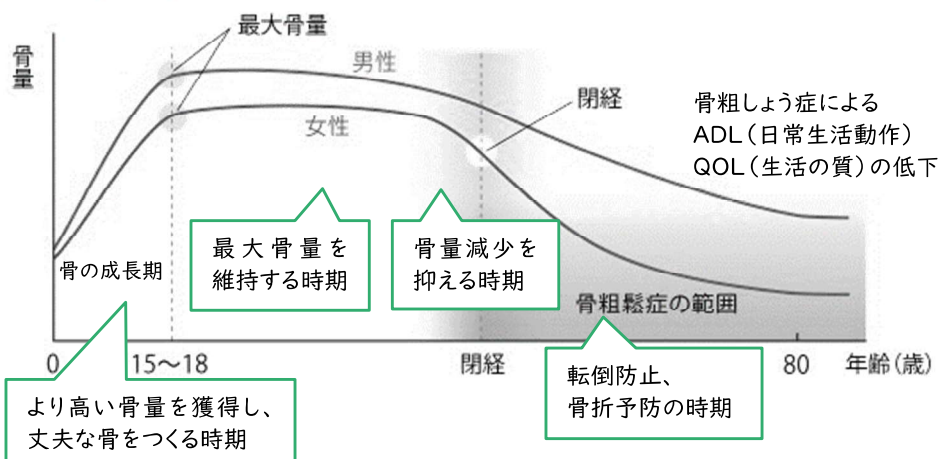
#### ■フレイル、ロコモティブシンドローム、サルコペニアの違い



ロコモティブシンドロームは、骨・関節・筋肉・神経などの運動器の障害によって立ったり歩いたりするための身体能力が低下した状態を指し、ロコモが進行し、身体能力の低下が顕著になったものが身体的フレイルです。また、加齢や疾患により筋肉量が減少した状態をサルコペニアと言い、ロコモ、サルコペニアはフレイルよりも人生の早い時期から現れます。

骨量は成長期に増加して20歳代に最大骨量に達し、その後、加齢や女性ホルモンの減少、カルシウム不足などにより骨の代謝バランスが崩れ、骨量減少が始まります。骨量が減少し、骨がもろくなり、骨折しやすい状態になるのが骨粗しょう症です。

#### ■年齢による骨量の変化



資料：公益財団法人 骨粗鬆症財団 HP データより作成

## 4 ライフステージ別の取組

ライフステージ		取組
乳幼児期 (0～5歳)		<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児の食の大切さを理解し、適切な離乳食、幼児食を心がけます。</li> <li>・親子で身体を動かして遊ぶ楽しさを体験し、親子のコミュニケーションを深めます。</li> <li>・早寝早起きの生活のリズムをつくり、十分な睡眠をとるように心がけます。</li> </ul>
学童期・ 思春期 (6～18歳)	学童期 (6～12歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族そろって食べる意識を持ち、規則正しい生活リズムを心がけ、食事の内容にも気を付けます。</li> <li>・正しいブラッシング方法を学ぶとともに、歯みがきの習慣を身に付けます。</li> <li>・スポーツや運動を行う習慣を付けます。</li> </ul>
	思春期 (13～18歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養バランス等の食に関する知識を身に付けます。</li> <li>・クラブ活動や地域活動等を通じて身体を動かす習慣を付けます。</li> <li>・こころの健康に関する相談窓口について知り、困ったときに積極的に利用するとともに、困った人を見つけた場合に紹介するようにします。</li> <li>・喫煙や受動喫煙、飲酒が健康に及ぼす影響について正しい知識を身に付けます。</li> </ul>
青年期 (19～39歳)		<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養バランスの整った食事を心がけ、野菜や果物を積極的に摂取します。</li> <li>・日常生活の中で少しでも歩くように心がけるとともに、仕事や育児、家事の合間で手軽にできる運動習慣を身に付けます。</li> <li>・歯の健康を保つために、定期的な歯科受診を行い、適切なケアやアドバイスを受けることができますようにします。</li> </ul>
壮年期 (40～64歳)		<ul style="list-style-type: none"> <li>・やせすぎ、太りすぎに注意し、脂肪や塩分を控えた食事を心がけます。</li> <li>・ウォーキング等を日常生活に取り入れ、運動を習慣にします。</li> <li>・喫煙や飲酒が健康に与える影響について正しい知識を身に付けるとともに、受動喫煙の害について知り、妊婦や子どものいる場所で喫煙をしないようにします。</li> <li>・睡眠により休養がとれるよう心がけるとともに、日頃からこころの健康に関心を持ち、相談できる人や窓口を持つようにします。</li> </ul>
高齢期 (65歳以上)		<ul style="list-style-type: none"> <li>・低栄養の状態に陥ることがないように、栄養バランスに気を付けて三食きちんと食べることを心がけます。</li> <li>・いきいき100歳体操や地域の活動に参加し、仲間をつくり、運動習慣を身に付けます。</li> <li>・地域での趣味や健康づくり等のコミュニティ、サークル活動に積極的に参加します。</li> <li>・オーラルフレイルについて、理解します。</li> </ul>

## 5 計画推進におけるそれぞれの役割

### (1) 住民の役割

健康づくりの主役は住民一人ひとりであることを認識し、自分の健康状態に関心を持ち、主体的かつ継続的に健康づくりに取り組みます。また、家族や身近な人たちとお互いに助け合いながら健康づくりを進めることで、家庭から園、学校、事業所（職場）、地域等、播磨町全体に健康づくりの輪を広げていきます。

### (2) 地域の役割

自治会やシニアクラブ等の地域組織、医療機関、健康づくり・食育関連の活動団体等は、健康づくりに関する情報や機会等を、地域住民に積極的に提供します。また、地域の状況に応じた健康づくりのきっかけづくりや、継続を促すための仲間づくりを進め、地域において一人ひとりが取り組みやすい環境づくりに努めます。事業所（職場）については、従業員の心身の健康管理を行うとともに、従業員が健康づくりに自主的に取り組みやすい環境づくりに努めます。

### (3) 行政の役割

保健や福祉、教育関係の部署をはじめ、すべての部署が連携を図り、一体的な取組を展開します。

また、地域や関係団体と連携を図りながら、健康に関する情報提供や相談支援、健康づくりの機会や場の提供を行うなど、住民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組めるよう、社会環境の整備に努めます。

