

第 3 章

計画の基本的な考え方

1 基本理念と基本方針

(1) 基本理念

本町では、平成18年3月策定の「健康かでな2010」で掲げた基本理念を引きつぎ、町民一人ひとりの健康づくりを推進していきます。

基本理念

『人も地域もいきいき ニコニコ 健やか長寿のまち かでな』
～ 早世の予防・健康寿命の延伸・生活の質の向上 ～

町民一人ひとりが生活の質の向上を願い、健康づくり・食育推進について主体的に取り組むことはもとより、地域や行政などそれぞれが役割を担い、健康的な活力あるまちづくりを目指します。

(2) 基本方針

基本理念を実現するために、次の3つを基本方針とします。

基本方針1：健康づくりと食育を一体的に取り組む

本計画は、健康づくりについて7分野、食育について3分野のあわせて10分野の視点をもって取り組みます。

基本方針2：ライフステージ別に具体的な目標を立てる

ライフステージの違いにより取り組むべき内容が異なることから、妊娠期から高齢期までのライフステージを4つに分けて、健康づくりと食育を効果的に推進します。

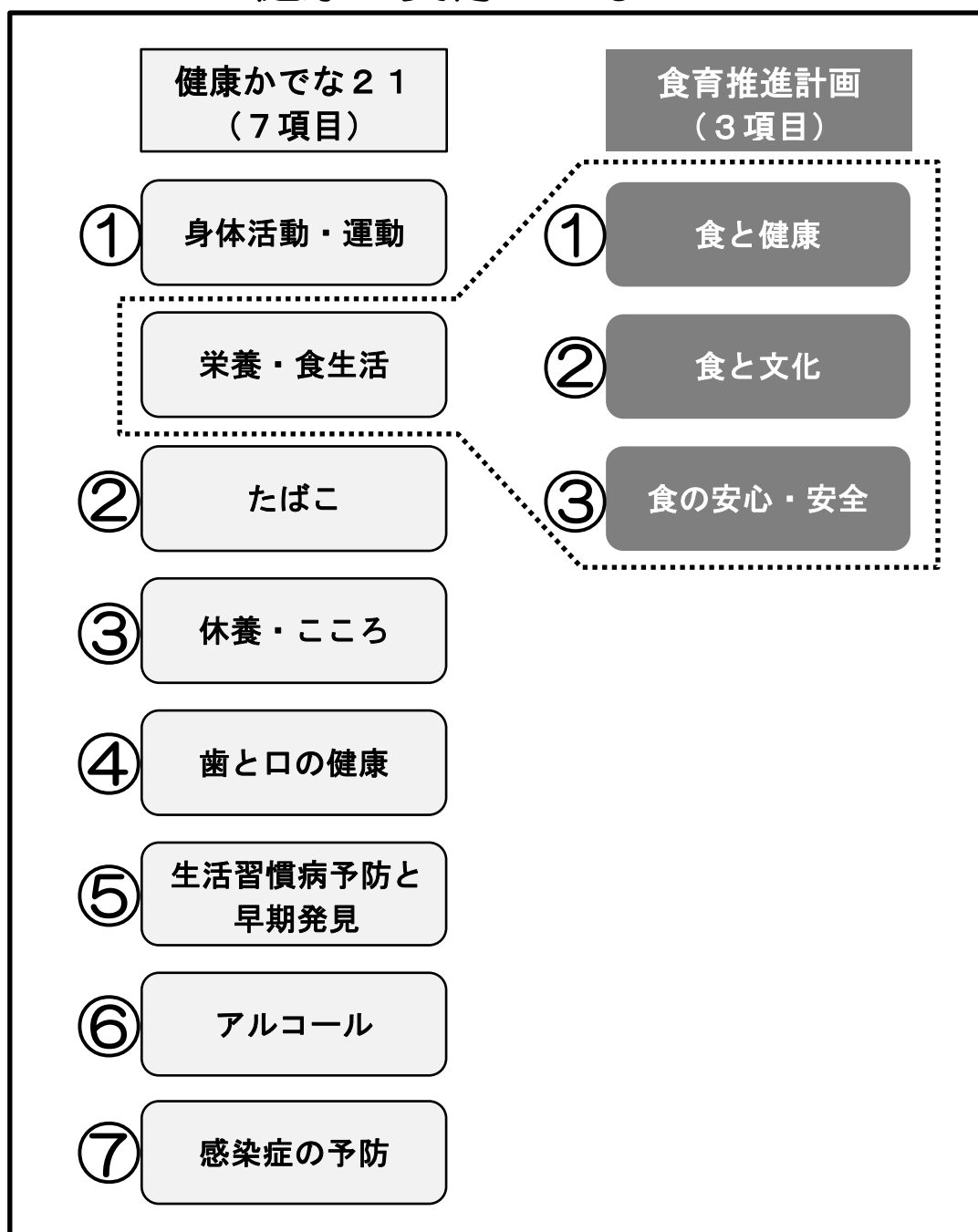
基本方針3：町民一人ひとりを地域と行政で支援する

個人の努力だけで健康づくりを継続することは大変なことです。そこで、ヘルスプロモーションの考えに基づき、地域、企業、行政、学校などが連携・協力し、個人の健康づくりを支援します。

2 健康づくりと食育を一体化

本計画では、前計画に3つの分野を追加し、健康づくりについては7つの分野で構成されています。栄養・食生活の項目については、食育推進計画にて強化し、3つの分野に分け構成されています。

健康・食育かでな21



3 ライフステージ別に具体的な目標設定

成長段階や健康状態、社会的な立場の違いから、健康づくりや食育への取り組みも変わっていきます。本計画では、各ライフステージの特徴をとらえ、ライフステージに応じた目標を立てます。

ライフステージ	特 徴
妊 娠 期 (妊産婦)	<ul style="list-style-type: none"> ・親になるための準備期。喜びと不安が入り交じり精神的な変化も大きくなる。 ・母体の健康状態が胎児の成長に大きく影響を及ぼす。
乳 幼 児 期 (0～5歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・心身ともに成長が著しい。健やかな発達にふさわしい環境づくりを心掛け、スキンシップを多く持つことが必要。 ・基本的な生活習慣・食習慣が形成される時期。
学 童 期 (6～12歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・精神的・身体的な機能の成長が著しい。基本的な生活習慣や食習慣が確立される時期。 ・地域社会との関わりが深まる。
思 春 期 (13～19歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもから大人へ移行する時期。自立に向かう時期。 ・子どもの心と大人の心が存在し、精神的不安定さが残る時期。
青 年 期 (20～34歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・社会的に自立し、仕事・子育て等、極めて活動的で充実した時期。 ・日常生活・社会生活に大きな変化がある時期で、精神的な負担が増加し始める。
壮年期(前期) (35～54歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・生活が安定する時期。社会的な責任が大きい時期。 ・肉体的、生理的機能が安定を保つ時期だが、身体機能が徐々に低下し始める時期。
壮年期(後期) (55～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・社会的に重要な役割を担う。 ・身体機能に衰えがみられる時期。
高 齢 期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・人生の成熟期。地域社会の中で、指導的な役割を担う。 ・心身の老化や環境変化の影響で、不安や孤独に気持ちが傾きやすい時期。 ・加齢に伴い介護を必要とする人の割合が増加する。

4 地域と行政が協働で健康づくりを支援

健康づくりは町民一人ひとりが主体的に取り組むことが大切です。しかし、個人の努力だけで健康づくりを継続することは大変なことです。そこで、本計画ではヘルスプロモーションの考えに基づき、地域、行政が連携・協力し、個人の健康づくりを支援します。

基本理念

『人も地域もいきいき ニコニコ 健やか長寿のまち かでな』
～ 早世の予防・健康寿命の延伸・生活の質の向上 ～

