

## 第4章 計画の基本的な考え方

### 1 基本理念

みんなでつくろう

すべての人が健やかで心豊かにいきいきと暮らすまち 高岡

市民・企業・関係団体・行政のパートナーシップで健康づくりに取り組む姿勢を表し、年齢・性別・病気や障がいの有無に関係なく全ての人が、よりいきいきと積極的な生き方ができるまちを目指します。

### 2 基本目標

「健康寿命の延伸」

「誰もが健康行動にアクセスしやすい社会環境の構築」

- 平均寿命の伸びを上回る健康寿命の伸びを目標とし、不健康な期間が短縮することを目指します。
- 早世の予防※及び生活習慣病予防、介護予防をより一層推進し、健康寿命の延伸を目指します。
- 人々が自然に健康になれる環境と、それらに誰もがアクセスできる基盤の整備や、社会とのつながりといった環境の質の向上を目指します。

### 3 基本方針

これまでの「健康たかおか輝きプラン(第2次)」の取組や課題を踏まえ、①～③の健康たかおか輝きプラン(第2次)の重点取組は継承し、新たに2つを加えた5本柱を基本方針として取り組みます。

- ① 望ましい生活習慣の確立と生活習慣病の発症予防
- ② 生活習慣病の重症化予防
- ③ 住む人が健康になるまちづくり
- ④ 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上
- ⑤ 今を未来につなぐライフコースアプローチ

---

※ 早世の予防：高齢になる前、若くして亡くなることを防ぐことです。

## ①望ましい生活習慣の確立と生活習慣病の発症予防

「栄養・食生活・飲酒」、「身体活動・運動」、「休養・睡眠」、「喫煙」、「歯・口腔の健康」の項目ごとに目標値や具体的取組方法を示し、生活習慣病予防に取り組みます。

## ②生活習慣病の重症化予防

三大生活習慣病（がん、心疾患、脳血管疾患）による死亡者が死亡者全体の半数以上を占め、国・県と比較し、がん、脳血管疾患の死亡率や糖尿病の有所見者割合、喫煙率が高い等の状況がみられます。「がん」、「循環器疾患」、「糖尿病」、「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」の項目ごとに発症予防及び早期治療や治療継続による重症化予防を図ります。

## ③住む人が健康になるまちづくり

生活習慣病の予防のためには、日ごろから自分自身の健康状態に関心を持ち、健康管理を行うことが重要です。健康づくりに取り組むことは個人の努力だけでは限界があり、個人の行動を後押しする社会環境からの働きかけを進めます。

また、行政内部・官民の連携を図り、幅広い社会資源を活かした取組を進めます。

## 新 ④社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

心身の健康を保持・増進するためには、社会とのつながりをつくるのが大切です。人と人とのつながりや地域の組織や団体間のつながりを築き、深め、支え合うことができるよう取組を進めます。

ストレス社会といわれる現代では、個人に対する取組を進めるとともに、職域全体で仕事と生活の調和がとれた働き方を推進できる環境づくりを進めます。

## 新 ⑤今を未来につなぐライフコースアプローチ

人生100年時代が本格的に到来するにあたり、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（ライフコースアプローチ）の重要性が高まっています。

例えば、胎児期から乳幼児期（就学前）には、妊婦をはじめ周囲の大人の生活習慣が、その後の子どもの健康に大きな影響を与えます。また、学齢期（小学校から高校生相当）の子どもの生活習慣や健康状態は、成長して青壮年期を迎えた際の健康状態、さらには次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があります。

ヘルスリテラシー<sup>※</sup>の向上や適切な食・運動習慣の継続など、生活習慣の改善が将来的な生活習慣病の罹患リスクの低減につながることから、これらを踏まえた取組を進めます。

---

※ ヘルスリテラシー：健康や医療に関する必要な情報入手し、理解して活用できる能力のことをいいます。

～健康寿命をのばす10の習慣～

健康づくり市民行動目標「健康たかおか😊10か条」を引き続き推進します

「健康たかおか😊10か条」とは、生活習慣の改善や生活習慣病の予防等に向けて、市民の皆様に取り組んでいただきたい10の習慣です。

「健康たかおか😊10か条」が実践されるよう、普及啓発を図っていきます。

高岡市民の健康状況を踏まえたおすすめ！健康寿命を延ばす10の習慣 できることから始めましょう！

健康づくり市民行動目標「健康たかおか😊10か条」

<p><b>第1条</b> <b>朝食と朝の光で、やる気スイッチON</b></p> <p>起きたら朝の光を浴び、朝食を食べ、身体と脳を目覚めさせ元気に一日のスタートを!</p> 	<p><b>第6条</b> <b>睡眠時間は6時間以上確保、ストレス解消に心がけよう</b></p> <p>睡眠時間が6時間を下回ると、仕事の能率が下がったり、自律神経やホルモン分泌が乱れ、肥満、糖尿病、高血圧、心疾患の原因になると言われています。</p> 
<p><b>第2条</b> <b>何から食べる？野菜でしょ！</b></p> <p>まずは野菜から食べよう！野菜から先に食べることで食べ過ぎを防いだり、血糖を上げにくくし、糖尿病予防に効果大。</p> 	<p><b>第7条</b> <b>家庭で・近所で・職場で元気にあいさつあなたの心お元気ですか？</b></p> <p>あいさつはもちろん、周囲の人の心の健康状態に気づいて支え合うことが大切です。いつもと様子が違うと感じたら、「どうしたの？」と声をかけてみましょう。</p> 
<p><b>第3条</b> <b>プラス10分！今より歩こう</b></p> <p>普段より10分（約1,000歩）今より多く歩いて、健康を維持し、生活習慣病を予防しよう。</p> 	<p><b>第8条</b> <b>禁煙にチャレンジ&amp;タバコの煙を避けよう</b></p> <p>禁煙すると、すぐに身体にいい変化が現れます。気軽に禁煙にチャレンジしよう！また、タバコの煙から身を守る環境を作ろう。</p> 
<p><b>第4条</b> <b>毎日だけでなく、週合計150分の運動でOK!</b></p> <p>内臓脂肪は運動で消費しやすく、週に合計で150分の運動を行うことにより、内臓脂肪が1か月で約1%減少すると言われています。</p> 	<p><b>第9条</b> <b>あなたとあなたの大切な人のためにがん検診を!</b></p> <p>早期発見・早期治療により治る場合が多いがん…定期的ながん検診を受けよう。</p> 
<p><b>第5条</b> <b>かかりつけ歯科医で定期的に歯科検診</b></p> <p>「歯周病」は生活習慣病の一種で、大人の8割がかかっていると言われています。歯周病予防には自宅でのケア（適切な方法での毎日の歯磨き）と歯科医院でのケア（歯石除去や歯茎のクリーニング）が大切です。</p> 	<p><b>第10条</b> <b>40歳になったら毎年受けよう特定健康診査</b></p> <p>…知ってるよ！わたしの血糖値・HbA1c</p> <p>健診を受け、体の変化を知ることが、大きな病気の予防につながります。高岡市民に多い糖尿病。あなたは大丈夫？</p> 

高岡市健康増進課

# 健康増進計画の体系

【基本理念】 みんなでつくろう すべての人が健やかで心豊かにいきいきと暮らすまち 高岡

【基本目標】 「健康寿命の延伸」、 「誰もが健康行動にアクセスしやすい社会環境の構築」

