

第4次古河市健康づくり基本計画～概要版～

1 計画策定の趣旨

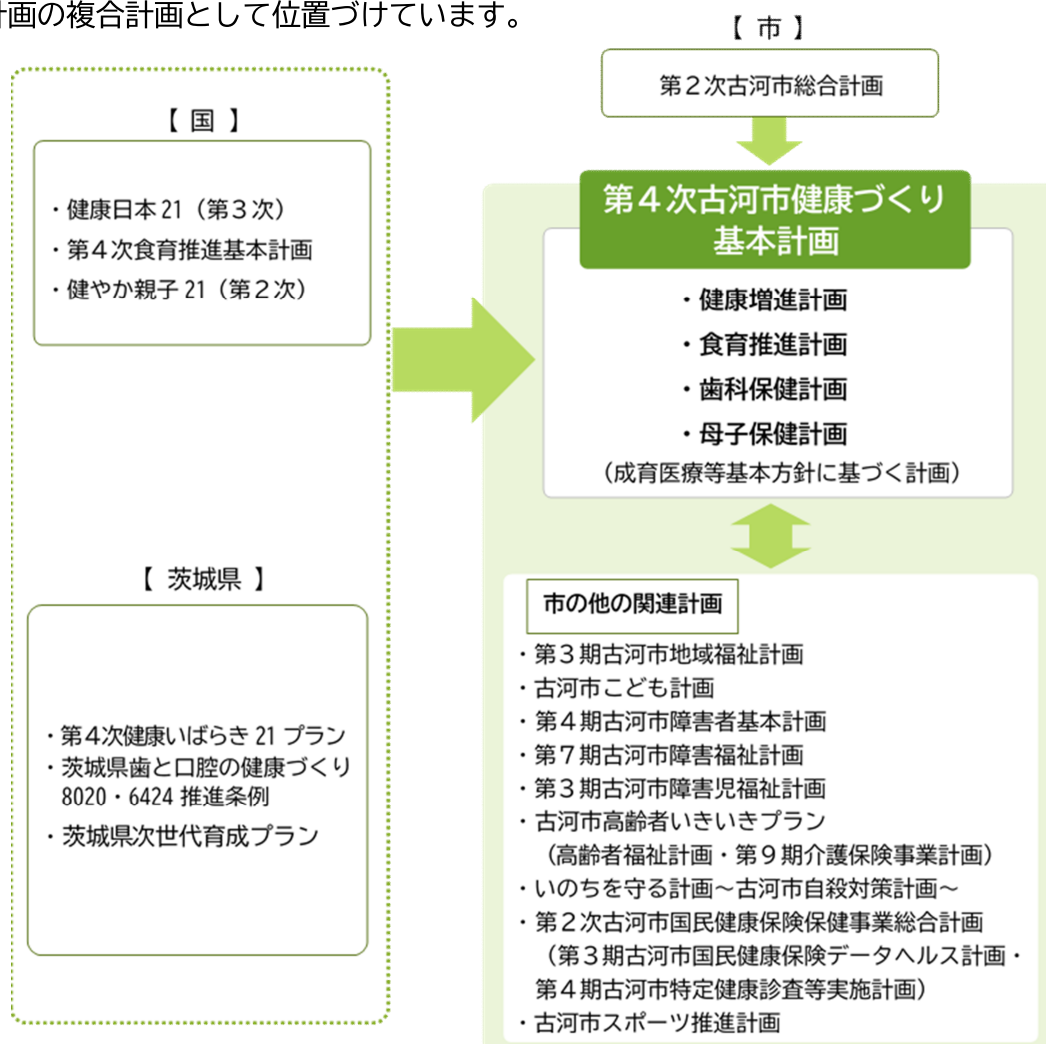
誰もがより長く元気に暮らしていくための基盤として、健康の重要性はより高まってきています。こうしたなか、急速な少子高齢化やライフスタイルの変化などの社会変化にあわせ、これからの6年間で展望した市民の皆様の健康づくりの指針となる「第4次古河市健康づくり基本計画」を策定しました。

2 計画の期間

令和7（2025）年度から令和12（2030）年度までの6年間

3 計画の位置づけ

健康増進法に規定する市町村健康増進計画に位置づけられ、国の「健康日本21（第3次）」や県の「第4次健康いばらき21プラン」、ほか本市における「第2次古河市総合計画」及びその他関連計画との整合性を図り策定しました。また、市の食育推進計画、歯科保健計画及び母子保健計画の4計画の複合計画として位置づけています。

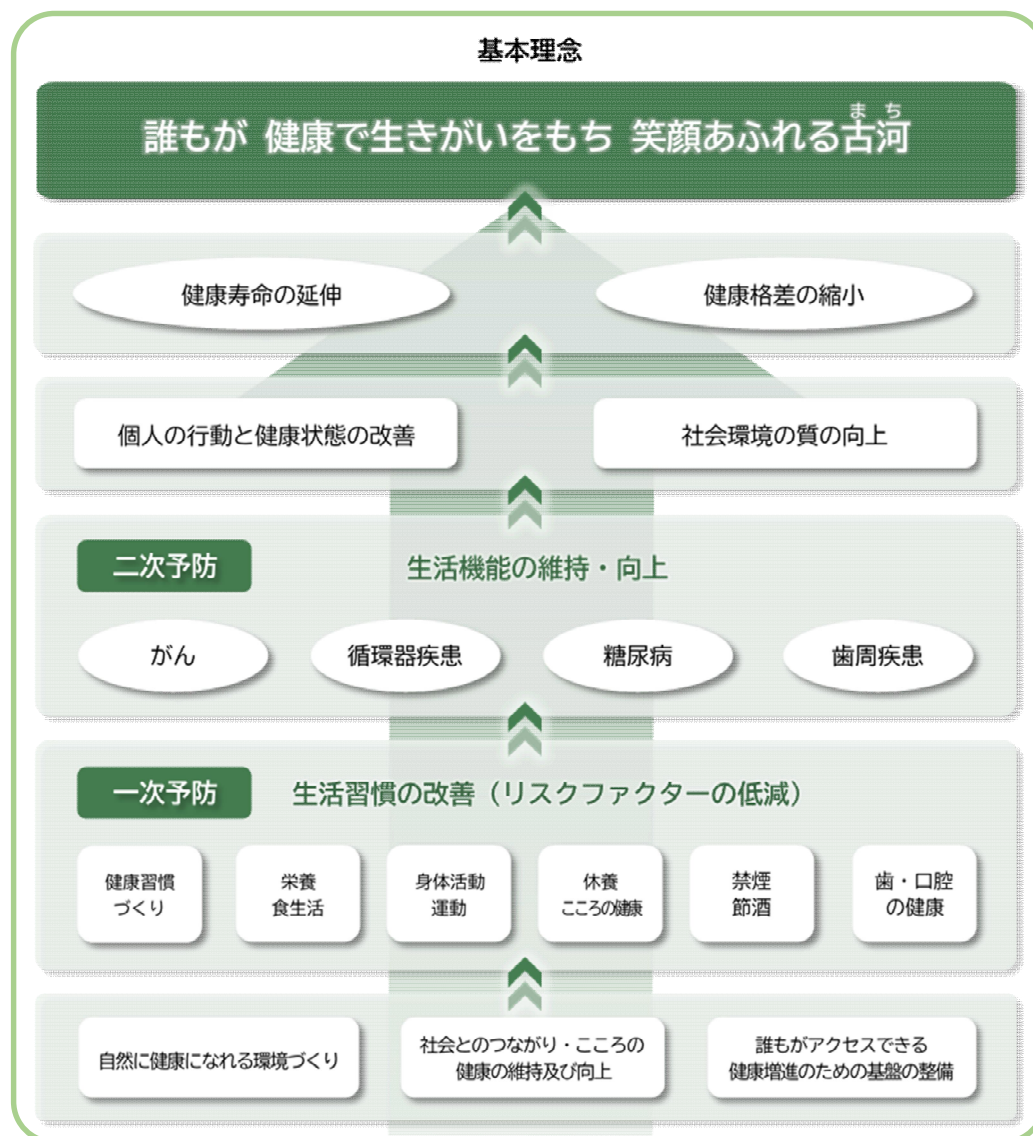


4 計画の概要

(1) 健康増進計画 (歯科保健計画含む)

基本理念

こどもから高齢者まですべての世代が生きがいを持ち、地域の様々な関係者が互いに支え合い、健康を通じて、幸せを醸成し、健康づくりに取り組めるよう、『誰もが健康で生きがいを持ち 笑顔あふれる古河(まち)』をめざします。



基本方針

- ① 個人の健康に向けた行動と健康状態の改善
- ② ライフコースアプローチに基づく健康づくりの推進
- ③ とともに支え合い、誰もが自然に健康になれるまちづくり



計画の変更点

第3次計画まではライフステージ別に展開していた計画を施策ごとの計画へ変更し、ライフステージに応じた健康づくりだけでなく、そ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)の観点を取り入れた計画としました。また、健康づくりの基本要素である6つの分野のほか、自然に健康になれる環境づくりと健康増進に向けた基盤の整備や女性の健康づくりを新たな分野として追加しました。

推進の方向性

第3次古河市健康づくり基本計画の健康づくりスローガンを継承するとともに、分野ごとの目標を設定し、市民の健康づくりを推進します。

【第3次計画 施策体系】

- (1) 乳幼児期
- (2) 学齢期
- (3) 思春期
- (4) 青年期
- (5) 中年期
- (6) 高齢期



【第4次計画 施策体系】

- (1) 健康習慣づくり
- (2) 栄養・食生活
- (3) 身体活動・運動
- (4) 休養・こころの健康
- (5) 禁煙・節酒
- (6) 歯・口腔の健康
- 新** (7) 自然に健康になれる環境づくりと健康増進に向けた基盤の整備
- 新** (8) 女性の健康づくり

すこやかさが

健康習慣づくり **す** ~すべての市民が健康づくり~

- 生活習慣病の早期発見や早期治療のためにも、各種健康診査を受診することの大切さを周知し、受診率の向上に努めます。また、健康に関する正しい情報の提供による市民の健康意識の向上に継続的に取り組みます。
- 生活習慣病予防や重症化予防のため、健康状態に応じた特定保健指導や健康相談等の取組を推進します。
- 食習慣の改善や運動を促す環境づくりをはじめ、健康に関する様々な分野から自然に健康になれるまちづくりを推進します。

栄養・食生活 **こ** ~こころと身体の元気のもと 豊かな食習慣づくり~

- 循環器疾患や肥満等の予防のために、こどもから高齢者まで、食の大切さを知り規則正しくバランスのとれた食生活が実践できるよう、知識の普及啓発を行います。
- 生活のなかで自然に望ましい食習慣が定着できるよう、様々な媒体を活用した情報発信等、環境づくりを行っていきます。
- やせや低栄養等の予防を通じた生活機能の維持・向上に向け、食環境の改善を促進します。

身体活動・運動 **や** ~やっといこう こまめな運動 未来のために~

- 運動不足や肥満等に起因する生活習慣病や高齢期におけるフレイルや要介護状態になることを予防するため、身体活動や運動がもたらす様々な効果について、正しい知識の普及啓発を行います。ライフステージに応じた運動やスポーツができる多様な機会をつくります。
- ライフステージに応じた運動やスポーツができる多様な機会をつくります。
- 身体活動量を日常生活の中で自然に増やすことができるよう、環境づくりを推進します。

休養・こころの健康 **か** ~考(かんが)えて こころも大切な健康づくり~

- こころの健康は生活の質にも大きく影響するため、十分な睡眠や休養の重要性について、ライフステージに応じた心の健康づくりに関する知識の普及を図ります。
- ひとりで問題を抱えこまず、困った時や悩んだ時に周囲に相談することの大切さについて啓発するとともに、相談窓口について広く情報提供を行い支援体制を充実します。

禁煙・節酒 **こ** ~これからの身体のために禁煙・節酒~

- 喫煙はがん、虚血性心疾患及び脳卒中等の生活習慣病の大きな要因となるため、健康被害に関する知識の普及を図り、禁煙支援や受動喫煙の防止に向けた取組を推進します。
- 過度な飲酒はがん等の生活習慣病を引き起こす要因となるため、健康に配慮した飲酒について知識の普及啓発に努めます。
- 20歳未満の人や妊産婦の喫煙や飲酒が心身に及ぼす影響等についての理解を促し、喫煙や飲酒をしないよう啓発に取り組みます。

歯・口腔の健康 **が** ~がんばって正しい歯みがき きれいな歯~

- 歯や口腔の健康は、食物摂取だけでなく食事や会話を楽しむ等の生活の質にも大きく影響するため、むし歯や歯周病予防に有効な正しい歯みがきやフッ化物応用を活用した口腔ケア等が実践できるよう知識の普及啓発を行っていきます。
- 定期的な歯科検診等の推進により、生活習慣病と関連の深い歯周病等の早期発見・早期治療を促進するとともに、口腔機能の維持・向上のための支援に取り組みます。
- 国や県の「8020・6424運動」を推進し、高齢者の歯の喪失予防や口腔機能の低下を防止できるよう支援します。

(2) 食育推進計画

基本理念

すべてのライフステージに応じて「食育」について理解し、実践できる力を育み、家庭や学校・園、地域など、多くの人とのつながりの中で様々な体験を通した切れ目のない「食育」を充実するため、『食からひろがる豊かな心と身体を育む古河(まち)』をめざします。

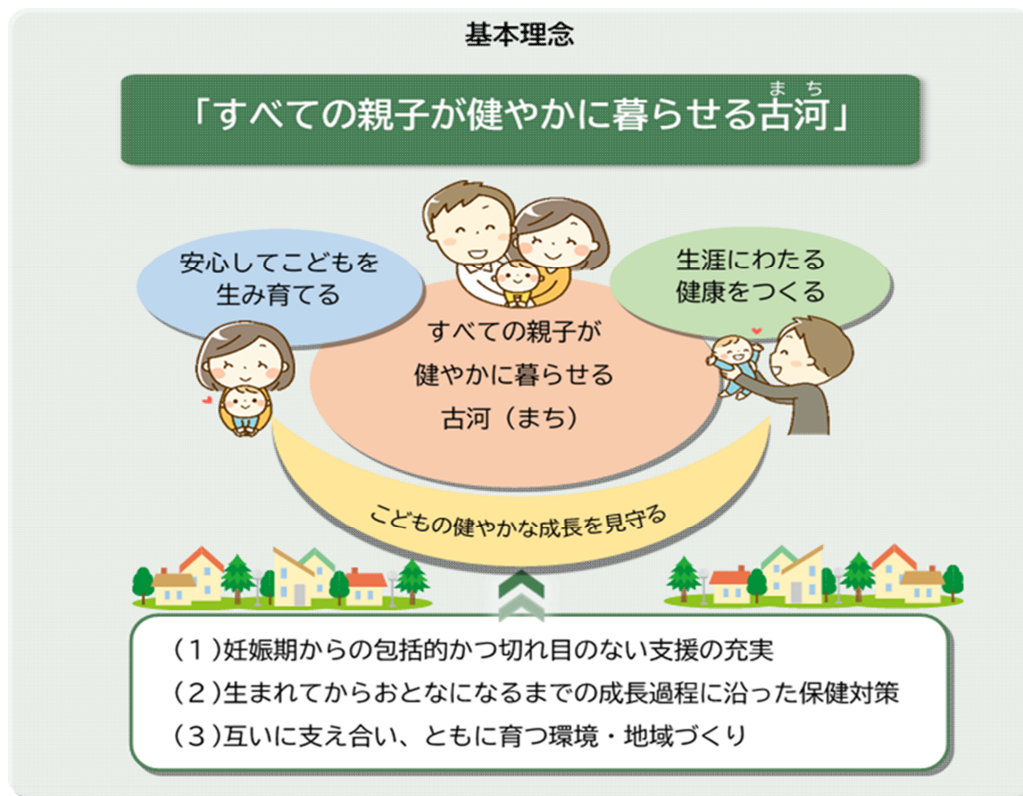
基本方針

- ① 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進
- ② 持続可能な食を支える食育の推進

(3) 母子保健計画 (成育医療等基本方針に基づく計画)

基本理念

成育過程にある子どもと保護者を取り巻く環境が大きく変化している中で、医療、保健、教育、福祉などの関係分野が連携し、妊娠・出産期、乳幼児期、学齢期、思春期における切れ目のない支援を進め、『すべての親子が健やかに暮らせる古河(まち)』を目指します。



基本方針

- ① 妊娠期からの包括的かつ切れ目のない支援の充実
- ② 生まれてからおとなになるまでの成長過程に沿った保健対策
- ③ 互いに支えあい、ともに育つ環境・地域づくり

本母子保健計画は国が定める「成育医療等基本方針」の指針である『すべての子どもが健やかに育つ社会』の実現に向け、また「健やか親子21(第2次)」で示されている課題を基に、古河市における基本方針を整理し示します。