第4章　計画の基本的な考え方

1. 基本理念

「みんなが主役　支え合いの輪でつながるまち　こまき」

本計画の基本理念については、福祉分野の上位計画である「小牧市地域包括ケア推進計画」と共通の基本理念を掲げます。福祉分野の他計画と連携を図りながら、誰もが地域の一員として主体的に関わりながら、みんなで支え合いながら、その人らしく暮らし続けることができる地域社会、『地域共生社会』の実現を目指していきます。

2. 最終目標

「健康寿命の延伸」

前計画においても、最終目標として「健康寿命の延伸」を掲げて取組を進めてきました。健康寿命は、徐々に延伸してきましたが、健康寿命の延伸のために設定した指標の中には結果が悪化しているものも見られます。そのため、引き続き「健康寿命の延伸」を最終目標として掲げ、個人の健康づくりを更に支援していきます。

3. 基本方針

(1) 一人ひとりの健康づくり

市民一人ひとりが健康で、生きがいのある生活を営むためには、こどもの頃から規則正しい生活習慣を身につけ、生涯にわたって健康づくりに主体的に取り組むことが重要です。

特に「働く世代」や「子育て世代」である成人期においては、健康づくりへの意識はあるものの、仕事や家事・育児等の忙しさを理由に健康づくりが後回しになっている傾向にあることから、それぞれのライフステージにおける『あるべき姿』を明確化し、健康づくりに取り組む『きっかけ』や『気づきの支援』を行うことにより、一人ひとりが自分にあった健康づくりの取組が切れ目なく実施されるよう支援を行います。

(2) 健診・検診受診率の向上

特定健康診査の受診率向上に向けて、働く世代や子育て世代などの忙しい人でも健診を受けられるような工夫を行うとともに、健診未受診者への受診勧奨やハイリスク者へのアプローチなどを行っていく必要があります。また、各種がん検診についても、早期発見・早期治療に向けて、がん検診の必要性を啓発し、検診受診率の向上を図ることが重要です。

そのため、健診・検診対象者が自主的に健診・検診を受ける行動変容につなげられるよう適切に受診勧奨を行うことにより、市民一人ひとりが自らの健康状態を把握し、健康の保持増進が図れるよう支援します。

(3) 生活習慣病予防・重症化予防

日々の規則正しい生活習慣が、健康の保持増進につながります。そのため、市民一人ひとりが自らの生活習慣を見直し、改善に取り組むことが重要です。

改善の必要が見込まれる場合は、健診受診後の保健指導等により、食・運動・休養など日々の生活習慣の見直しを行います。また、継続した健診受診により疾病の早期発見、早期治療につなげることで、重症化を予防し、高齢期におけるフレイルを予防できるよう支援します。

(4) フレイル対策

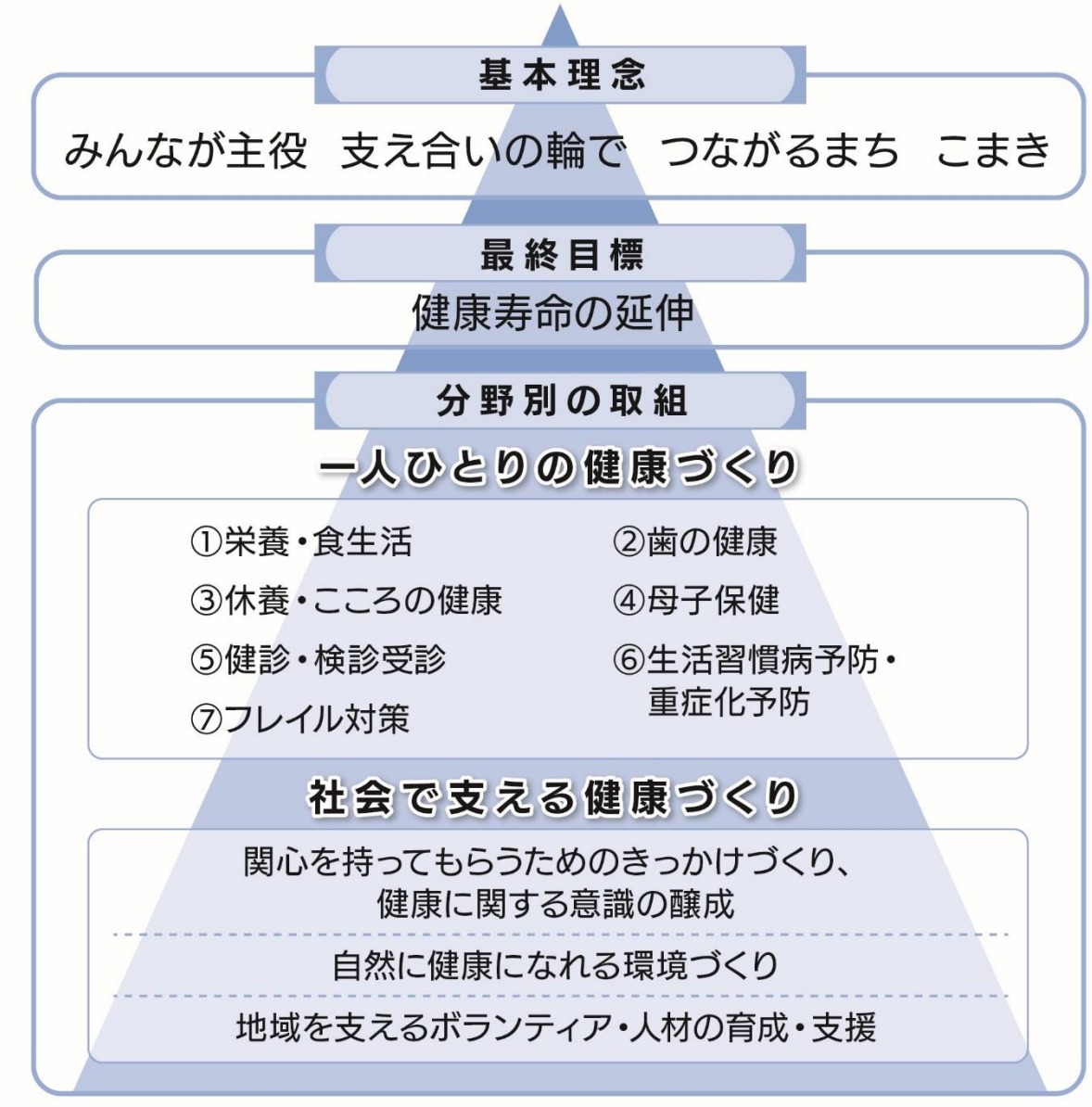
市民がフレイル予防の必要性を理解し、身近な地域において、フレイル対策に取り組むことができるよう地域づくりの支援を行います。

また、運動・栄養・社会参加の3つの柱を基本とし、外出機会の提供や気軽に取り組める運動の普及啓発、個々に合わせた栄養指導やオーラルフレイルの普及啓発、就労や地域活動などの生きがいづくりなど、様々なフレイル対策を多面的に実施することが重要です。

(5) 社会で支える健康づくり

一人ひとりの健康状態は、個人の努力だけでは変えるのが難しい場合もあります。そのため、個人の努力だけに任せるのではなく、社会環境を変えていくことで、一人ひとりの健康づくりを支援することが重要です。昨今、急速に進展しているデジタル技術も活用しながら、適切な情報発信や取組支援を行います。

また、食や運動・スポーツというテーマは、世代を問わず関心を持ちやすいテーマであるため、それらを通して、健康づくりだけではなく、地域の交流や生きがいづくりにもつなげていきます。

4. 施策の体系

最終目標である「健康寿命の延伸」の実現のため、分野別計画として、「一人ひとりの健康づくり」として7分野（①栄養・食生活、②歯の健康、③休養・こころの健康、④母子保健、⑤健診・検診受診、⑥生活習慣病予防・重症化予防、⑦フレイル対策）と「一人ひとりの健康づくり」を支える仕組みづくりとして、社会で支える健康づくりを設定し、それぞれが連携しながら施策を推進します。