

第4章

計画の基本的な考え方

1 基本理念・全体目標・基本視点

(1) 基本理念(目指すべき姿)

『全ての市民が健やかで心豊かに
暮らせるまち・たかつき』

健康に関する考え方は人それぞれですが、「生きがいを持って健やかに暮らしたい」「元気に長生きしたい」という思いは、多くの市民に共通する願いです。

本市では、これまでさまざまな関係機関・団体と協力して、市民の主体的な健康づくりを支援するとともに、それらを支える社会環境の整備に取り組んできました。その範囲は、身体の健康をはじめ、家族のきずな、地域や社会とのつながりなど心の健康につながる取組、健全な食生活を自ら実践できる力を育てる食育の取組など多岐にわたります。

その結果として、本市は全国及び大阪府と比べて健康寿命が長く、がんなどの疾患による死亡率が低いなど、一定の成果が得られています。

他方で、メタボリックシンドロームの該当者や高血圧の有病者の増加など、取り組むべき課題もあります。また、健康に関心の薄い人も含め、幅広く健康づくり・食育を推進するためには、健康につながる食環境や身体活動・運動を促す環境など、自然に健康になれる環境づくりに取り組むことが必要です。

こうした課題に対し、実効性をもって取組を進めるためには、これまで以上に様々な分野と緊密に連携し、本市のまちづくりと一体となって総合的に推進することが重要となります。

本市におけるまちづくりの目標と方向性を示す「第6次高槻市総合計画」では、健康・医療の分野において「全ての市民が健やかで心豊かに安心して生活できるまち」を目指すとしています。

これらを踏まえ、本計画では、基本理念(目指すべき姿)として、「全ての市民が健やかで心豊かに暮らせるまち・たかつき」を掲げ、本市の健康づくり・食育を推進します。

(2) 全体目標

健康寿命の延伸

基本理念である「全ての市民が健やかで心豊かに暮らせるまち・たかつき」を実現するためには、市民一人ひとりが健康で、毎日を元気にいきいきと暮らせることが必要です。

そのためには、各々が生活習慣の改善、各種疾病の予防に取り組み、社会環境の整備に努め、生活の質の向上を図り、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間(健康寿命)を延ばすことが重要となります。

健康寿命の延伸は第1次「健康たかつき21」から一貫して掲げている目標であり、また、国の「健康日本21(第三次)」においても最終的な目標として示されています。

健康づくり・食育の取組全てが「健康寿命の延伸」につながることから、引き続き本計画の全体目標とします。

(3) 基本視点

基本理念を実現するために、これまでの取組の方向性、成果と課題を踏まえ、「ヘルスプロモーション^{※1}」の考え方にに基づき、次の視点をもって健康づくりに取り組みます。

視点1 市民主体で推進する健康づくり

健康づくりの主体は「市民」です。

基本理念を実現するためには、「自らの健康は自らが守る」という考えのもと、市民一人ひとりの意識と行動の変容が重要です。

そのためには、市民自らが自分の健康に関心を持ち「ヘルスリテラシー^{※2}」の向上を図ることが必要です。

【用語解説】

※1 ヘルスプロモーション：人々が自らの健康をコントロールし、改善できるようにするプロセスで、各個人がより良い健康のための行動をとることができるような政策等も含めた環境を整えること

※2 ヘルスリテラシー：健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して最善の健康行動を選択することができる能力

視点2 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

社会がより多様化することや、「人生100年時代」が本格的に到来することを踏まえ、長期的視野に立った取組が必要です。

そのため、引き続き各ライフステージ(子ども期、成壮年期、高齢期の人の生涯における各段階)やライフスタイル、多様な暮らしに対応した健康づくり・食育を進めます。

また、現在の健康状態は、これまでの生活習慣や社会環境等の影響を受けている可能性や、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があることから、連続的に捉える必要があります。「ライフコースアプローチ^{※3}」を踏まえた切れ目のない、生涯を通じた取組を推進します。

視点3 健康づくりを支える社会環境の整備

健康づくりは、個人の努力だけで成し遂げることは難しく、地域をはじめとする個人を取り巻く社会環境から大きな影響を受けます。そのため、健康づくりを支える社会環境の質の向上を図ることが重要です。

家族や市民相互が支えあい、住みよい地域社会をつくる「地域づくり」をはじめ、豊富な知識や幅広いネットワークを有する地域の団体、関係機関、企業等による連携を深め、「ソーシャルキャピタル^{※4}」の醸成を促し、あらゆる世代の健康づくり・食育を支える社会環境の整備を推進します。

さらに、健康に関心の薄い人を含む幅広い対象に向けた健康づくりを推進するため、意識しなくても健康につながる食環境、身体活動・運動を促す環境など、そこに生活しているだけで自然に健康になれる環境づくりを進めることが重要となります。

今後は、ICT(情報通信技術)などのデジタル技術を積極的に活用し、より実効性のある取組を進める必要があります。

【用語解説】

※3 ライフコースアプローチ: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考え方

※4 ソーシャルキャピタル:人々の協調行動を活発にすることによって、地域における社会問題の解決能力を高めることのできる「信頼」「規範」「ネットワーク」といった社会組織の特徴

2 取組体系

基本理念及び全体目標の実現に向けて、前述の基本視点を踏まえた、具体的な取組体系は以下のとおりです。

(1)生活習慣の改善

個人の健康づくりを推進するにあたっては、「栄養・食生活・食育」、「身体活動・運動」、「休養・こころ」、「歯・口腔の健康」、「たばこ(喫煙)」、「アルコール(飲酒)」の6つの分野において、望ましい生活習慣を身につけ、実践することが重要です。本市の状況を踏まえ、分野ごとに効果的な取組を推進します。

(2)生活習慣病の発症予防及び重症化予防

がん、循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病は、正しい知識を持ち、望ましい生活習慣を実践することで、発症予防及び重症化予防につなげることができます。また、かかりつけの医療機関・歯科医院・薬局をもち、定期的に健(検)診を受診することで、疾病リスクの早期発見、早期治療など、適切な医療につなげることができます。生活習慣病の発症予防及び重症化予防を図るため、保健・医療関係者と協力し、疾病に応じた取組を推進します。

(3)ライフステージ及びライフコースアプローチを踏まえた取組

各ライフステージ(子ども期、成壮年期、高齢期の人の生涯における各段階)により健康課題は異なり、それに応じた取組内容も異なることから、ライフステージごとの取組を推進します。あわせて、人の生涯を経時的に捉えるライフコースアプローチの視点を盛り込みます。

<ライフステージの区分>



(4)健康づくりを支える社会環境

健康づくりは、個人の努力だけで成し遂げることは難しく、地域をはじめとする個人を取り巻く社会環境から大きな影響を受けるため、健康づくりを支える社会環境の質の向上を図っていきます。

これらの取組体系を整理し、「健康を築き上げていく」過程を城に見立てて体系的に表したものが次ページの図となります。

取組体系のイメージ図



3 目標設定の考え方

本計画を効果的に推進していくため、取組の進捗管理及び評価に必要な目標(評価指標)及び目標値について、以下の考え方に基づき設定しました。

全体目標を1分類2項目、分野別目標を10分野48分類107項目としています。

<基本的な考え方>

- 既存の事業実績、調査資料等を可能な限り活用して設定する。
- 国及び大阪府等との比較や、本市での経年比較が可能なものとする。
- 可能な限り、各項目において定量的な数値目標を設定し、困難な場合は定性的な目標を設定する。

(1)「前計画からの継続項目」について

→ 前計画における目標値達成状況に応じて、国及び大阪府の目標値、本市の過去の増減率の推移等を勘案して設定する。

(2)「本計画における新規項目」及び「前計画からの修正項目」について

→ 現状値に応じて、国及び大阪府の目標値に準ずるか、本市独自に設定する。



徳川家康と健康寿命



江戸幕府を開いた徳川家康は、非常に多才な人であったと伝えられています。儒教の経典や「史記」などの歴史書を好み、薬づくりや囲碁、将棋にも深い関心を寄せていました。武術の達人としても知られ、剣術、弓術、馬術に加えて鉄砲も名人級だったといわれています。

このように多方面に関心を示した家康ですが、健康への関心も並々ならぬものがあったようです。先述した薬づくりに始まって、食事にもこだわりがあり、麦飯、味噌、魚、野菜を好んで食べたようです。そして、健康のためその晩年まで鷹狩をしたことは有名なエピソードです。

家康は関ヶ原の戦いに勝利して征夷大將軍となった後、駿府城(現在の静岡市)で晩年を送ります。駿府城の本丸跡に家康の銅像がありますが、その左腕には鷹が止まっています。家康が鷹狩を好んだため、このような銅像が作られたようです。鷹狩には軍事訓練の意味もありましたが、野山を駆け回ることによって足腰の衰えを防ぎ、健康の維持・増進に役立っているという、現在でいう健康づくりの目的があったようです。もし家康が現在に生まれていたらジョギングやウォーキングを好んで行っていたでしょうね。



いずれにせよ、健康に気をつけて生活した家康は、ライバルの豊臣秀吉が1598年に数え年62歳で没した後、18年ほど生き、1616年に当時としては驚くほど長寿な数え年75歳まで生き、天下人となりました。まさに健康寿命を体現した人です。歴史に「もし」はありませんが、家康が健康に気を配らずに長生きできていなかったら、日本の歴史は怎么样了でしょうね。

4 推進体制・評価体制

(1) 計画の推進体制

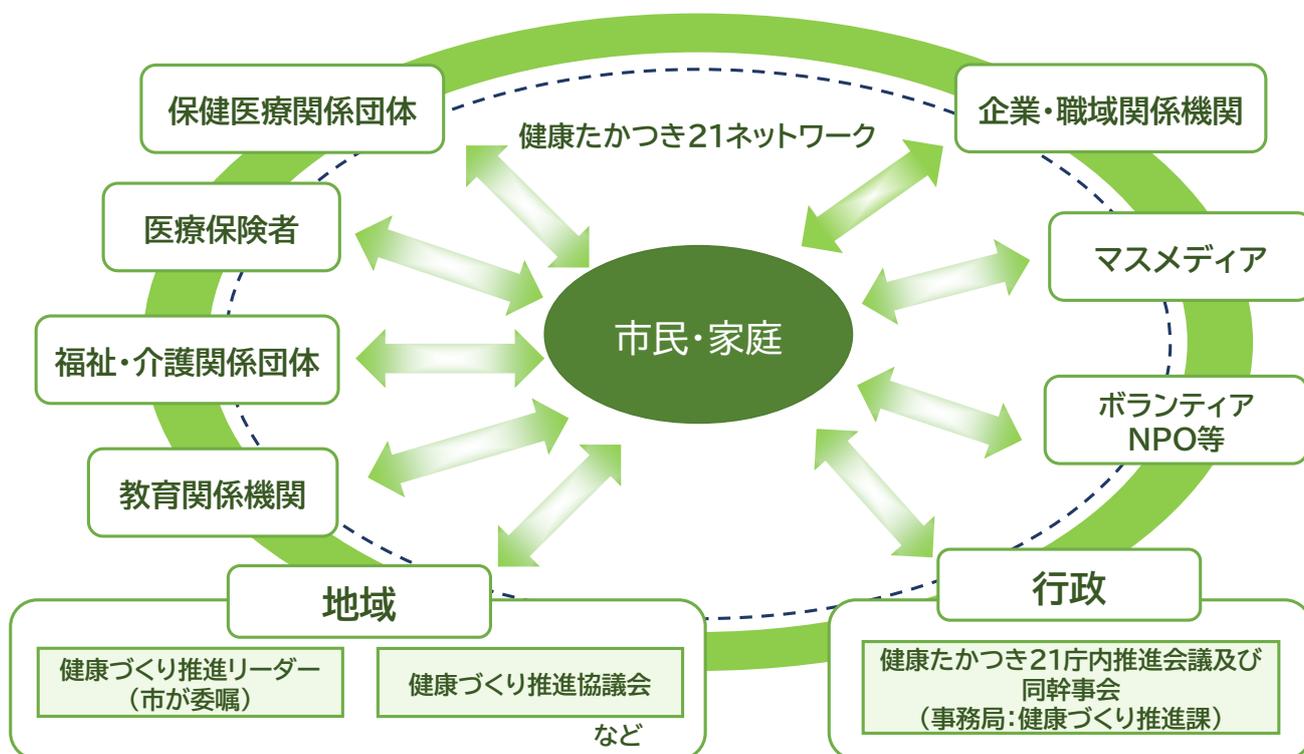
本計画では、市民一人ひとりが日常生活の中で積極的に健康づくりに取り組むとともに、地域、保健医療関係団体、医療保険者、福祉・介護関係団体、教育関係機関、企業・職域関係機関、マスメディア、ボランティア・NPO、行政などの多様な主体がそれぞれの特性を活かした役割分担のもと、連携・協働して健康づくり・食育を推進します。

地域における取組においては、健康づくり推進リーダーが活動する地区コミュニティや民生委員児童委員、地区福祉委員会などが相互に連携しながら取り組みます。

また、健康都市宣言を契機に発足した「高槻市健康づくり推進協議会」をはじめ、様々な市民団体、事業者等が健康づくりや食育の推進に向け、連携協力して活動するために組織された「健康たかつき21ネットワーク」など、これまで本市における健康づくり・食育の推進に大きく寄与してきた組織・ネットワークと今後も連携し、本計画を推進します。

行政においては、各分野の参画による全庁的な推進体制として、「健康たかつき21庁内推進会議」及び同幹事会を開催し、庁内関係部署と情報共有しながら効果的・効率的に取組を進めます。

<健康たかつき21推進体制イメージ>



(2) 進行管理と評価

本計画の目標達成に向け、PDCAマネジメントサイクルを運用し、効果的・効率的に施策・事業を推進します。そのため、関係団体・企業、行政などによる取組や事業をそれぞれ年度ごとに把握し、取組成果や課題について検討し、次の事業展開に生かしていきます。

また、計画策定から6年目にあたる令和11(2029)年度から令和12(2030)年度にかけて、計画策定時と同様に再度アンケート調査を実施した上で中間評価を行い、目標項目や目標値の見直しを行います。

取組成果や課題については、行政内の「健康たかつき21庁内推進会議」及び同幹事会や、市議会議員、学識経験者、各関係団体の代表者、公募市民等で構成される「高槻市保健医療審議会」において検討し、次の事業展開に生かしていきます。

取組状況を含む進捗状況は、市ホームページにおいて公開し、広く発信することで取組の推進を図ります。

<進行管理と評価体制(PDCAマネジメントサイクル)>

