

第3章 計画の基本的な考え方

1 基本理念

第2次プランでは、市民にとって親しみやすいイメージを持ってもらうため、「笑顔でつながるいきいき新座」を基本理念とし、各種事業に取り組んできました。

第3次プランでは、「未来につながるいきいき新座」を基本理念に掲げ、『自分の健康は自分で守る』ことを前提としつつ、「疾病や障がいの有無」とは関係なく、市民一人一人が前向きな気持ちを持ち、未来に向けて健やかで心豊かに生活できる持続可能な地域社会の実現を目指します。



「未来につながるいきいき新座」

2 基本方針

基本方針 1 包括的な健康づくりの展開

「健康」とは、単に「病気のない」、「医療にかかっていない」状態ではなく、市民一人一人が心身ともに元気で、その人らしさを大切に活力ある生活を送ることです。

このことから年齢や性別、生活環境などを問わず、全ての市民が健康的な生活を送れるような地域社会を作ることを目指します。

基本方針 2 人の生涯を経時的に捉えた健康づくり

妊娠期から高齢期まで、生涯を通じて健康を保つことが重要です。人生におけるそれぞれのライフステージでは、生活習慣や健康状態が異なることから、ライフステージごとの特徴を理解し、健康課題に対応した健康づくりに取り組むことを目指します。

基本方針 3 健康寿命の延伸

日本の平均寿命は男女とも80歳を超えており、今や世界有数の長寿国となっています。しかし、単に長生きをするのではなく、日常生活において生活習慣形成や疾病予防・重症化予防、介護予防・フレイル*対策、認知症予防に取り組み、「健康で元気に過ごせる期間」である健康寿命の延伸を目指します。

※「フレイル」：加齢により体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のこと

3 施策の体系

第3次プランは、「健康づくり行動計画」、「食育推進計画」、「歯科口腔保健推進計画」を一体的な計画として作成しています。また、健康づくり行動計画を基本とし、主に「1 食生活・食育」を「第2次新座市食育推進計画」、「3 歯科口腔保健」を「第2次新座市歯科口腔保健推進計画」と位置付けています。

なお、各種事業は以下のとおり、6つの基本施策に沿って展開します。

計画名	基本理念	基本方針	基本施策	施策の方向性
第3次いきいき新座21プラン 第3次新座市健康づくり行動計画 第2次新座市食育推進計画 第2次新座市歯科口腔保健推進計画	『未来につながるいきいき新座』	3 2 1 健康寿命の延伸 人の生涯を経時的に捉えた健康づくり 包括的な健康づくりの展開	1 食生活・食育 (第2次新座市食育推進計画)	(1)食事を通じた健康づくり
				(2)食育の推進
			2 身体活動・運動	(1)身体活動の促進
				(2)運動習慣の定着
			3 歯科口腔保健 (第2次新座市歯科口腔保健推進計画)	(1)むし歯、歯周病の予防
				(2)口腔機能の維持向上
			4 休養・こころ	(1)睡眠の量と質の向上
				(2)こころの健康づくり
			5 健康管理の推進	(1)適正な飲酒
				(2)禁煙の推奨と受動喫煙の防止
				(3)検(健)診受診の促進
			6 地域とのつながり	(1)地域、人との結びつきの促進