

## 第3章

# 計画の基本的な考え方

### 3 計画の基本的な考え方

#### 1 計画の基本理念

「健康」は、人がいきいきと生活するために欠くことができない大切な根幹となるものです。住み慣れた地域社会の中で、生活の質の向上を図り、幸せな生活を送るためには、心身の健康が大変重要となります。

これからの少子高齢社会を健康で活力あるものとしていくためには、「自分の健康は自分で守る」という意識のもと、市民一人ひとりが生涯にわたり健康を自己管理していく力を高め、健康づくりを継続して実践していくことが大切です。また、私たちを取り巻くすべての環境が「健康」に関わるものであることから、市民一人ひとりの実践を社会全体で支援していくことが不可欠です。

実り豊かで充実した生活を目指し、一人ひとりの力を合わせて、健康なまちづくりを実現します。

『健康かしま21』の基本理念

**健康づくりはあなたが主役、  
みんないきいき元気かしま**

## 2 健康かしま21（10か年計画）の基本目標

鹿嶋市では、平成17年度に策定した当初計画から以下の3つの基本目標を掲げ、市民の皆さんと一緒に健康づくりに取り組んできました。後期計画でも、これらを最終的な目標として設定し、推進を図っていきます。

### 自分の健康は自分で守る意識・習慣づくり

一人ひとりの価値観や心身の状態に応じて、よりよい生活習慣を認識し、習慣づけます

### 健康寿命の延伸

健康で自立し、充実した生活ができる期間を延ばします

### 早世の予防

特に、働き盛りの人（壮年期）の死亡を減少させます

## 3 後期計画の目標と方針

この計画では、「自分の健康は自分で守る」という意識のもと、個人はもとより家庭や地域・学校・職場などが一体となって、みんなで健康づくりに取り組めるまちをめざしています。

そのために必要な内容について、「重点目標」「健康づくりの基礎領域への取り組み」「推進体制の整備」として整理しました。

### 1 重点目標の推進

健康問題は多岐にわたるため、現在の鹿嶋市が特に重点を置いて取り組まなければならないものとして「重点目標」を設定しました。重点目標では、市民、事業所等、行政の役割を明確に示し、達成に向けた推進を図っていきます。

**重点目標 I** 子どもの発育発達を正しく知り、必要な養育ができる

**重点目標 II** 安心して妊娠・出産し、楽しく子育てができる

**重点目標 III** 自分のからだの状態を知り、生活習慣病を予防できる

**重点目標 IV** がんを正しく知り、早期発見・早期治療に取り組むことができる

## 2 健康づくりの基礎領域への取り組み

市民自らが主体的に取り組む健康づくりを推進するためには、①すべての市民が自らの健康状態を知る（健康管理）、②健康づくりや生活習慣改善のために必要な知識を得て行動できる（健康づくり）ことが大変重要になると考えられます。

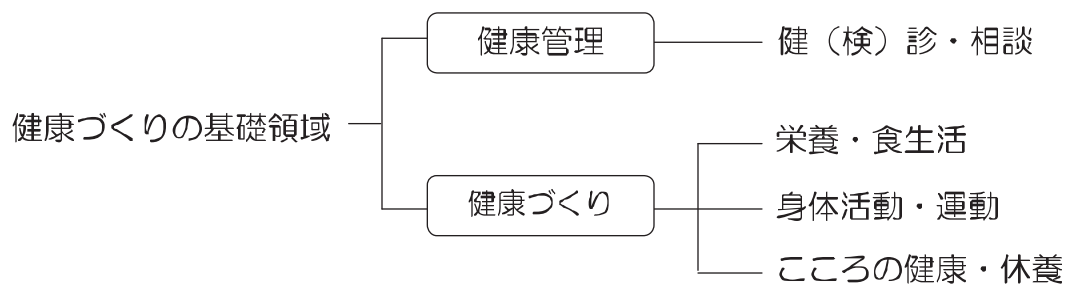
そのため、健康づくりにおける様々な領域の中でも、健（検）診や栄養・運動・休養といった特に基礎となる4つの領域について、鹿嶋市では優先的に取り組んでいきます。

また、これらの領域は年代によって課題が異なることから、「乳幼児期<sup>※6</sup>」「学童期・思春期<sup>※7</sup>」「妊娠期・出産期」「青年期・壮年期・熟年期<sup>※8</sup>」に分けて取り組み内容を示し、ライフステージに合わせた推進を図ります。

※6 乳幼児期…0歳～就学前

※7 学童期…7歳～12歳（小学生）、思春期…13歳～18歳（中高生）

※8 青年期…18歳～39歳、壮年期…40歳～64歳、熟年期…65歳以上



## 3 推進体制の整備

健康づくりに取り組むとき、それをサポートする人的・物的な支援体制が整っていることは、実施を容易にするなど重要な意味を持ちます。

市民一人ひとりが「よりよい健康のための行動」に主体的に取り組めるよう、推進体制の整備を図ります。

- (1) わかりやすい健康情報の発信
- (2) 健康づくりに関するボランティアや団体等の育成・支援
- (3) 健康増進拠点施設の整備