

第3章 計画の基本理念と体制

1 ゴールの姿とキャッチフレーズ

本町の現状及び問題を踏まえ、第3期計画の目標年度である2035年度の「12年後ゴールの姿」を次のとおりとします。

▼12年後（2035年度）のゴールの姿

「生涯現役^{*}で自分らしい生活を営むために、一人ひとりが家族や地域の人と手をつなぎ、楽しみながら、まちぐるみで健康づくりに取り組んでいるまち」

※単に生産的な意味で現役であり続けることではなく、体力や能力に応じて、自分の責任や、周囲から認められる役割を生涯にわたって持ち続けることを指します。また、多様な「生涯現役」を認め合う地域社会は、より豊かな地域であるといえます。

▼キャッチフレーズ

生きがいを、健康と絆で守る中土佐町

「ゴールの姿」「キャッチフレーズ」の設定にあたって重視したのは、健康づくりはそれ自体が目的なのではなく、生きがいを実感しながら自分らしく暮らし続けることが目的であるということです。この考え方を浸透させ、家族や仲間、ご近所同士が一緒になって楽しみながら健康づくりに取り組むことで、結果的に健康寿命の延伸を目指します。

2 重点ポイント——5つの柱

12年後のゴールで目指す「ありたい姿」を実現するために、次の5つの基本的な方向を設定します。

(1) ライフステージに応じた生活習慣等の改善

生活習慣の改善による「1次予防」を重視し、生活習慣の改善を含めた健康づくりを効果的に推進するため、乳幼児期から高齢期まで、それぞれのライフステージにおいて、食育、運動などの健康的な生活習慣づくりを推進します。

(2) 住民の健康意識の向上

健康的な生活習慣づくりや疾病予防に取り組むための基礎となる、住民一人ひとりの健康に対する意識や知識の向上を図るため、健康づくりサポーターや食生活改善推進協議会等の既存の関係団体はもとより、地域の中で健康づくりに取り組む住民組織の活動を創成・支援し、町ぐるみで対策を推進します。

(3) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

がん、循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病に対処するため、健康増進や疾病予防という「1次予防」に重点を置いた対策を推進するとともに、「2次予防」である病気の早期発見・早期治療に努め、病気になっても悪化させないための重症化予防対策を推進します。

そのためにも地域住民の細やかな現状把握をしていくための訪問支援活動も含めた地域包括ケア体制を維持します。

(4) 住民の健康を支え、守るための社会環境の整備

地域や社会、家族の絆、職場の支援等が機能することにより、社会全体が相互に支えあいながら住民の健康を守る環境が整備されるよう、地域ぐるみで企業、学校、関係団体等との連携を図りながら、効果的に対策を推進します。また、整備された環境が継続的に機能するよう、すべての世代の住民を貴重な地域資源と考え、取組を牽引する次世代リーダーの育成を推進します。

(5) 「健康」と「食育」のつながりのある推進

食と健康は、切っても切り離せない密接な関係にあります。そのため、「健康」と「食育」を一体として共通の基本理念のもとに推進していきます。特に男性は女性よりも食への関心が低く、また、若年層を中心に食習慣の乱れも目立ちます。食習慣が乱れると、心身の健康状態にも悪影響を及ぼします。食は、生涯を通じて健全な心と身体を作る基礎であるため、本町の恵まれた食文化を最大限に活用しながら幼少期からの食育に取り組むとともに、関係行政機関や地域組織と連携していきます。

3 地域の様々な取組主体

健康づくりは、住民一人ひとりが主体的に取り組むものですが、個人の力だけで達成できるものではありません。個人の力と併せて社会全体として個人の行動変容を支援していく環境を整備することが重要です。

このため、住民の生活に密接に関連している関係者がそれぞれの特性を生かし、連携・協働することによって、効果的に健康づくりに取り組んでいきます。



4 取組を推進する仕組み

この計画は、様々な主体の協働した取組を通じて住民の健康や食育に関する知識を高め、自発的な活動を推進するためのものであり、事業回数や参加人数を増やすことだけが目的ではありません。目標に向けた具体的な取組を実践し結果として住民の健康づくりや食育の推進に寄与したという成果が大切です。

そのため、計画に関わる地域の様々な主体が集まり、取組成果を発表し互いに刺激を受ける、新たな活動に意欲的に取り組んで行くための場を設けます。また、計画期間内であっても住民ニーズや社会情勢の変化などに柔軟に対応しつつ、常に事業改善や鍛錬評価を図れるように進行管理を行っていきます。

みんなが力を出しあって、元気なまちへ

～健康づくりを山登りに例えると～



健康づくりは町民一人ひとりが主体です。
各自で取り組むこと（自助）が基本ですが、
一人でやるより家族や仲間といっしょに（共助）、
取り組みやすい環境整備など後押しが入ることで（公助）
無理なく楽しく継続することができます。

**みんなで目標を振り返り、
自助・共助・公助の力をあわせていくための
「町民健康づくり大会」開催を目指します！**