

健康すいた 21 等の基本的な考え方

(1) 計画の目指すものと基本目標

第 2 次健康すいた 21 及び吹田市食育推進計画では、国が示した基本的な方針（健康日本 21（第 2 次））及び第 2 次食育推進基本計画、府が策定した第 2 次大阪府健康増進計画及び第 2 次大阪府食育推進計画を踏まえ、全ての市民が「健やかでこころ豊かに暮らせる健康・医療のまち」を目指すべき将来像とします。

また、将来像の実現に向けて、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を可能な限り長く、また、病気や障がいがある人も含め、全ての市民が心豊かに充実した人生を過ごすことができるよう、「健康寿命の延伸」及び「生活の質（QOL）の向上」を基本目標として定めます。

将来像

健やかでこころ豊かに暮らせる健康・医療のまち

基本目標

健康寿命の延伸

生活の質（QOL）の向上

(2) 第 2 次健康すいた 21 の基本方針

基本目標である「健康寿命の延伸」及び「生活の質（QOL）の向上」を達成するためには、生活習慣病の予防等について、市民一人ひとりが自主的で積極的な健康づくりを推進し、それを行政（市）も含めた地域社会全体で社会環境の整備等の支援をすることが必要であるため、以下の基本方針を定めます。

健康すいた 21 の基本方針

- ①生活習慣病の一次予防と重症化予防
- ②一人ひとりによる主体的な健康づくり
- ③地域社会による積極的な健康づくりの支援

① 生活習慣病の一次予防と重症化予防

がん、循環器疾患、糖尿病及び COPD（慢性閉塞性肺疾患）¹ に対処するため、生活習慣病の発症予防である一次予防に重点を置いた取組を推進するとともに、合併症の発症や症状の進展等の重症化の予防に重点を置いた取組も推進します。

② 一人ひとりによる主体的な健康づくり

健康づくりは、市民一人ひとりが、自ら主体的に取り組むことが基本となります。市民自身が、自分の身体の正しい状態を知り、食事や運動等の生活習慣の改善を図り、健（検）診等で健康チェックをすることが必要です。

1 「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」とは、タバコの煙などが原因で、呼吸困難や慢性的なたんが続くなど、肺機能が徐々に低下していく疾患。

③ 地域社会による積極的な健康づくりの支援

市民一人ひとりが健康づくりに取り組むためには、行政（市）のみならず地域団体、事業所など、地域社会全体で健康づくりを推進する社会環境の整備が求められます。時間的又は精神的にゆとりのある生活が困難な人も含め、健康づくりに取り組める環境が必要です。

（３）第２次健康すいた２１の分野別の取組

基本方針を踏まえ、①栄養・食生活、②たばこ、③運動・身体活動、④休養・こころの健康、⑤歯と口腔の健康、⑥アルコール、⑦健康管理の７分野別の取組を実施することで、がんや循環器疾患など、NCD（非感染性疾患）^２の予防を図り、その結果、健康寿命の延伸や生活の質（QOL）の向上に繋がり、最終的に、将来像とする「健やかでこころ豊かに暮らせる健康・医療のまち」を目指します。

（４）重点項目

第１次の健康すいた２１においては、８つの重点項目を設定し、それぞれ評価指標と目標値を定めていました。そのうち、目標値の達成率等が十分でなかった項目と関連する分野別取組である①栄養・食生活、③運動・身体活動、⑦健康管理、また、NCDと外因による死亡数の関連で影響の大きい②たばこを合わせた４つの分野別取組を重点項目とします。

<参考>

	重点項目（第１次）	“目標値から離れる傾向にある”評価の評価指標数	“目標値に到達している”評価の評価指標数
1	栄養・食生活の改善	21.4%	7.1%
2	たばこ対策の推進	—	66.7%
3	運動・身体活動の習慣化	25.0%	50.0%
4	休養・こころの健康づくり	14.3%	42.9%
5	歯の健康づくり	25.0%	75.0%
6	アルコール対策	—	33.3%
7	健康診査・事後指導の活用	9.1%	27.3%
8	寝たきり・閉じこもり予防	—	100.0%

（５）ライフステージ別の取組

健康づくりの課題は、年齢によって大きく異なることから、それぞれのライフステージに応じた取組が必要となります。第２次健康すいた２１及び吹田市食育推進計画では、市民一人ひとりが生涯にわたって健康づくりに取り組んでいけるよう、ライフステージ別に課題等を分析し、取組を行っていきます。

２「NCD(非感染性疾患)」とは、WHOの定義では、不健康な食事や運動不足、喫煙、過度の飲酒などの原因が共通しており、生活習慣の改善により予防可能な疾患をまとめて「非感染性疾患（NCD）」と位置付けています。