

吹田市健康寿命延伸にかける市内基本方針 ～「自分らしく、笑涯、輝く」ためのすいたビジョン～

吹田市「健康・医療のまちづくり」基本方針に基づき、北大阪健康医療都市（以下、「健都」と言う）を含む市全体で、「自分らしく、笑涯、輝く」ための施策に全庁横断的に取り組んでいくため、市内基本方針を定めます。

生活に取り込む8つのライフスタイル

①楽しむ・輝く	生きがいや趣味を持つ、笑う、おしゃれする、内面から輝く、競争する
②知る	健康に関する知識や情報を得る、学ぶ
③診てもらう	健（検）診を受ける、自分の身体の状態を知る
④食べる	おいしく食べる、栄養バランスを意識する（減塩、低栄養予防など）
⑤眠る・癒す	良質な睡眠、ストレス解消、疲労回復、身体を休める
⑥動く	身体を動かす、体力をつける、スポーツをする
⑦出かける	外出する、今日行くところがある
⑧人とつながる	人と交流する、コミュニケーションをとる、人や社会の役に立つ

+健康的に暮らせる環境（安心・安全、スモークフリー、騒音がない、おいしい水・空気、みどりや自然が多いなど）

取組方針 健康に無関心な層を含むすべての市民を対象に以下の方針で取り組みます。

1 「くらし」にとけこむ健康づくり

「楽しむ・輝く」をベースに、他の7つのライフスタイルを取り入れた取組をすることで、「健康」を意識せずとも自然と「健康」につながる仕掛けづくりを進めます。

2 全庁挙げての「健康・医療のまちづくり」

ハード整備など、健康とは関係が薄いと思われる保健福祉以外の部署を含め、市で進める施策に**8つのライフスタイルの要素を盛り込み**、まちぐるみで自然と健康になるための環境づくりを進めます。

これらの取組を、**健都の資源の活用も含めた民間企業や大学・研究機関との連携**もしながら進めていきます。更に、行動変容を促す仕掛けとして**行動経済学（ナッジ理論）の手法**の活用や、**I o T**や**I C T**、**A I**などの**最新技術や健康・医療・介護データの活用**などの新しい手法も取り入れて進めていけるよう研究を進めます。

1 「健康寿命」及び「健康」の定義

<健康寿命の定義>

- 日常生活が制限されることなく生活できる平均期間（健康日本21 主指標）
- 自分が健康であると自覚している期間の平均（健康日本21 副指標）
- 日常生活動作が自立している期間の平均（健康日本21 補完的指標・健康すいた21（第2次））

<健康の定義>

健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、**肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること**をいいます。（日本WHO協会訳）

2 本市がめざす「健康寿命延伸」

- 本市の健康寿命や平均寿命は、既に国・府を上回っています。そのため、本市にとって、これらを伸ばすことだけがミッションではありません。
- 本市がめざす健康寿命は、介護状態や病気等の身体のみならず、QOL や主観的健康感などの社会的・精神的側面も重要な要素と考えます。
- 本市では、「自立して日常生活を送れる期間」を伸ばすとともに、病気になったり介護が必要であったとしても、**病気と付き合いながら、支援を受けながらも「自分のやりたいことができる」状態を保つこと**、つまり、すべての市民のQOLや主観的健康感の向上をめざしていきます。

それをより分かりやすくするため、本市がめざす「健康寿命の延伸」を下記のとおり言い換えます。

「自分らしく、笑涯、輝く」

自分らしく、人生を通じて笑って輝いていることが、「自分のやりたいことができる」人生につながると考え、「一生涯、笑顔で過ごす」の意味を込めて「生涯」を「笑涯」としました。

- そして、「やりたいことができる」人生には、生きがいや趣味、楽しみを持つ、余暇活動が充実している、自分の好きなことや楽しみを見つけ、継続して取り組む、笑う、おしゃれする、内面から輝くといった、「楽しむ・輝く」ことが必要です。

3 「自立して日常生活を送れる期間を伸ばす」ために必要なこと

(1)必要な視点

①健康を維持する

（現状）死亡原因の1/4を循環器病が占める

↳ **疾病予防・重症化予防** に取り組んでいく
↳ 次世代を含むすべての世代に対する **健やかな生活習慣形成** に取り組んでいく

②要介護状態にならない

（現状）要介護状態になる主な原因は「高齢による衰弱」「認知症」「転倒・骨折」である

↳ **フレイル対策・認知症予防・介護予防** に取り組んでいく

(2)上記3分野がめざすところ、主なターゲット層及び特に必要な取組

	めざすところ	主なターゲット層	特に必要な取組 ※（ ）内は取組に含まれている要素
次世代を含めた健やかな生活習慣形成等	・子供の健やかな発育 ・よりよい生活習慣の形成と継続	妊娠・乳幼児期 学齢期 成年期	・適切な睡眠をとる（眠る・癒す） ・身体を十分に動かす（動く） ・1日3食、食べる / 栄養バランスのよい食事をする / 食育に関心を持つ（食べる） ・健康の大切さを学ぶ（知る）
疾病予防重症化予防	循環器病や糖尿病の発症予防・重症化予防	成年期 壮年期	・適切な量の食事をバランスよく食べる（食べる） ・適度な運動をする（動く・出かける） ・ストレスを軽減する（眠る・癒す） ・禁煙する（健康的に暮らせる環境） ・自分の身体の状態を知る（診てもらう） ・正しい情報を入手し、活用する（知る）
フレイル対策 認知症予防 介護予防	・フレイル状態にならない ・認知症になるのを遅らせる ・できる限り要介護状態にならない ・要介護状態を更に悪化させない	壮年期 高齢期	・必要な栄養を摂取する（食べる） ・息の長い運動習慣を身につける（動く） ・社会とつながる（出かける・人とつながる） ・正しい情報を入手し、活用する（知る）

(3)必要なライフスタイル

3分野に必要な取組を意識して実践することも必要ですが、意識せずとも自分の生活習慣に取り込めるようにするために、取組に含まれている要素（＝ライフスタイル）を整理し、これらの要素を含んだ施策を展開していきます。
※○は3分野で特に重点的に取り組むライフスタイル

ライフスタイル	知る	診てもらう	食べる	眠る・癒す	動く	出かける	人とつながる
3分野							
次世代を含めた健やかな生活習慣形成等	○		○	○	○		
疾病予防重症化予防	○	○	○	○	○	○	
フレイル対策 認知症予防・介護予防	○		○		○	○	○

4 「自分らしく、笑涯、輝く」ために必要なこと

「自立して日常生活を送れる期間を伸ばす」ためには、「知る」「診てもらう」によって得られた情報をきっかけに、「食べる」「眠る・癒す」「動く」「出かける」「人とつながる」を生活習慣に自然に取り込んでいくことが重要です。

本市としては、そのための仕掛けづくりを進めるとともに、「健康に暮らせる環境」を整備し、「楽しむ・輝く」をすべての取組のベースとした「くらし」にとけこむ健康づくりを、全庁を挙げて推進します。