



健幸都市の実現に向けた東大和市健康寿命延伸取組方針

(平成31年3月29日市長決裁)

1 趣旨

日本は世界有数の長寿国です。平均寿命が80歳を超えている現在において、一人ひとりが心豊かな人生をおくるためには、できるだけ長く健康であり続けることが大切です。

市は、生涯にわたって健康でいきいきと豊かな人生をおくることができるまちを目指しています。

このことから、更なる健康寿命の延伸を図るとともに、健幸都市の実現に向けた市の取組を推進していくことを目的として、「健幸都市の実現に向けた東大和市健康寿命延伸取組方針」を策定するものです。

※健幸：「健康」と「幸せ」は、すべての人の願いであるとの考えから、「健幸＝健康で幸せ」を意味した造語。

2 基本的な考え方

生きがいを持ち、自立した生活で自分らしい人生をおくるためには、健康であることが一つの大きな要素であり、健康寿命の延伸は人間の幸せに深く関わるものです。

また、副次的な効果として医療や介護に要する経費の縮減をもたらし、市民の負担軽減や安定した行政運営にも寄与するものです。

健幸都市は、個人による健康づくりと社会的な支えが結びついて、はじめて実現します。

そのため、個人が自助努力をしやすい環境を整えるとともに、市だけではなく、市民、企業、団体などの関係者が協力して健康寿命の延伸に取り組んでいきます。

3 取組方針

健康寿命を伸ばすには、子どもの頃から望ましい生活習慣や運動習慣を身につけ、自立した生活を妨げる要因となる生活習慣病などの病気にならないことが大切です。

また、地域活動やボランティア活動などの社会活動に参加し、社会的に孤立しないことも大切です。

そのため、「生活習慣を改善すること」、「病気を予防すること」及び「社会環境を整備すること」に重点を置き、それらを、運動、食生活、社会参加、予防と早期発見、環境づくりの5つに分類し、取組方針を定めます。

＜ 5 つの取組方針＞

- 取組方針① 身体機能を維持・改善する運動習慣の定着
 取組方針② 身体を良好な状態に保つ食生活の実践
 取組方針③ 孤立を防ぐ社会参加の促進
 取組方針④ 病気を予防・早期発見する受診の促進
 取組方針⑤ 健康づくりにつながる環境の整備

4 各方針の内容等

取組方針①	身体機能を維持・改善する運動習慣の定着 楽しみながらできる身体活動を増やし、体力向上や筋肉量・身体機能の維持、高齢者の転倒予防につなげる取組を行います。 体を動かすことは、筋肉の量を増やし、その機能を向上させ、また、血圧や血糖値などの数値を改善させます。幼少期から、運動・身体活動を習慣化し、継続して取り組むことで、病気になりにくい身体を手に入れることができます。 運動習慣の定着には、それぞれの世代に適した、楽しみながら取り組むことができる運動・身体活動を開発し、紹介し、普及させることが大切です。 このため、スポーツ・運動関係の部署をはじめ、様々な関係機関が連携協力して効果的な施策に取り組めます。
取組内容 ・既存事業の活用 ・新規事業の実施	・元気ゆうゆう体操をはじめとした介護予防運動の普及促進 ・市民が気軽に参加できる運動・身体活動イベントの実施 ・幅広い年代を対象とした運動・身体活動イベントの実施 ・ウォーキングマップの活用促進 ・市民の体力向上・運動習慣定着の促進
関係課	保険年金課 産業振興課 保 育 課 青 少 年 課 高齢介護課 健 康 課 教育指導課 社会教育課 中央公民館

取組方針②	身体を良好な状態に保つ食生活の実践 おいしく食べて望ましい食習慣の定着を図る取組を行います。 食事は、健康な身体を維持するための最も基本となるものです。おいしいと感じながら適正な量と栄養バランスのとれた食事をとることは、円滑な消化と生体バランスを整えることにも役立ちます。 また、幼少期から食べるために必要となる歯や口腔の機能を良好に保ち、望ましい食習慣を継続することは、健康寿命の延伸に大きな効果をもたらします。 このため、研究機関や食品事業者のみならず、保育施設や学校など、様々な関係機関が連携協力して効果的な施策に取り組めます。
取組内容 ・既存事業の活用 ・新規事業の実施	・市民が気軽に参加できる栄養・食に関するイベントの実施 ・企業、団体などと協働し、幅広い年代の市民を対象にした栄養・食に関するイベントの実施 ・健康づくりメニューの考案や活用 ・給食提供施設と連携協力した栄養・食に関するイベントの実施 ・食育事業との連携協力
関係課	保険年金課 産業振興課 保育課 高齢介護課 健康課 教育指導課 給食課 中央公民館



取組方針③	孤立を防ぐ社会参加の促進 社会活動への参加を促し、社会的なつながりによる健康づくりの促進を図る取組を行います。 社会活動に参加し、人との交流を通じて楽しみや役割を持つことは、人生に活力を与え、健康的な生活にも役立つものです。また、生涯現役で活動を続けることは、健康を保つために有効といわれています。 さらに、雇用の機会や幅広い市民が集う場を提供することで、社会的孤立の防止や生涯現役を望む元気な高齢者の活躍を期待できます。 このため、世代や属性を超えた取組が可能となるよう、様々な部署や関係機関が連携協力して効果的な施策に取り組みます。
取組内容 ・既存事業の活用 ・新規事業の実施	・多様な実施主体による様々なイベントの実施 ・地域活動の促進 ・多様な媒体や方法での情報発信の充実による社会参加の促進と普及啓発
関係課	保険年金課 地域振興課 産業振興課 福祉推進課 高齢介護課 生活福祉課 健康課 社会教育課 中央公民館

取組方針④	病気を予防・早期発見する受診の促進 健康を維持していくため、病気の予防や早期発見に有効な、予防接種や健(検)診の受診の促進を図る取組を行います。 病気にかからず、また病気から速やかに回復するためには、予防接種の実施や、健(検)診によって異常を発見した場合に速やかに医療機関に受診するなど、予防への取組や治療に向けて早期に対応することが不可欠です。 また、かかりつけの医師や歯科医師、薬剤師の定着は、早期に適切な対策をとる市民の増加につながります。 このため、診療所や保健所などの保健医療機関をはじめ、様々な関係機関が連携協力して効果的な施策に取り組みます。
取組内容 ・既存事業の活用 ・新規事業の実施	・予防接種、健(検)診事業の充実 ・健(検)診後のフォローの実施や充実 ・かかりつけの医師や歯科医師、薬剤師の定着の促進
関係課	保険年金課 高齢介護課 健康課

取組方針⑤	健康づくりにつながる環境づくり 市民、地域、市などが連携協力し、快適で、より健康づくりを促す住環境を整備する取組を行います。 歩きたくなる街並みや行きたくなる場所に関する情報の発信や、高齢者や障害のある方、子育て世代が出かけやすい環境の整備は、個人の健康づくりを促すだけでなく、人と人とのつながりのきっかけともなり、生活の充実につながるものです。 また、タバコの吸殻などゴミのないまちやユニバーサルデザインに配慮されたまち、施設や設備がバリアフリー化されているまちは、多くの人の快適さを向上させ、精神的な健康の増進にも役立ちます。 このため、市民、自治会、その他の社会資源や、保健福祉の関係機関のみならず、まちづくりの関係機関が連携協力して効果的な施策に取り組みます。
取組内容 ・既存事業の活用 ・新規事業の実施	・市報、市公式ホームページ、SNS等の情報媒体の充実 ・施設や設備のバリアフリー化の促進 ・ユニバーサルデザインの更なる普及 ・道路、公園などの清掃・管理・整備の充実 ・特色ある公園づくりの推進 ・受動喫煙防止の推進
関係課	総務管財課 子育て支援課 福祉推進課 障害福祉課 高齢介護課 生活福祉課 健康課 環境課 都市計画課 土木課 建築課 社会教育課 中央公民館

5 その他

- (1) この方針の推進のため、市制50周年記念事業において、健幸都市宣言を行い、また、本方針を反映した新規事業(仮称「健康寿命延伸プロジェクト事業」)や既存事業に取り組むこととします。なお、この方針に基づく事業など、具体的な内容については、今後、アクションプランを策定していくものとします。
- (2) この方針に基づく取組についての進行管理は、健康課及び企画課が行うこととします。

