


第3章 計画の基本方針




I 目指す姿



健康で豊かな生活ができるまち 栗東

～誰もが安心して暮らせる元気都市～



高齢化の進展、疾病構造の変化により、生活習慣病の増加や要介護者の増加が予想される中、日常的生活習慣の改善や健（検）診の受診など、将来にわたる健康づくりに向けた市民意識の向上と主体的な取り組みがますます重要になっています。

しかし、健康づくりについての意識・関心はありながらも、食生活の乱れや運動不足を感じている人は少なくありません。また、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、外出を控えたり、運動をする機会が減少したりするなど、私たちの生活様式も大きな変化を受けました。

このような現状や変化に対応し、誰もが豊かな生活を送れるよう、本市は市民や地域を構成するあらゆる団体や組織と連携し、一人ひとりの行動と健康状態の改善に加え、個人をとりまく社会環境整備や、その質の向上を通じて健康寿命の延伸を図り、誰もが健康で安心して暮らせる元気都市の実現を目指します。

2 基本目標

目指す姿を実現するための健康づくりの基本目標を次の通り定めます。

基本目標1 健康を支える生活習慣の改善

市民一人ひとりの健康増進を推進するにあたり、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康、歯・口腔の健康、喫煙、飲酒に関する生活習慣の改善を推進します。

また、生活習慣病以外にも、ロコモティブシンドロームやフレイル等、日常生活に支障をきたす状態の予防に取り組み、生涯の心身の健康を支える生活習慣の改善を推進します。

基本目標2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進

健康寿命の延伸のためには、介護が必要な状態を引き起こす疾病の予防が重要です。本市の死因、介護・介助が必要になった要因や医療費において、生活習慣病の割合が依然として高い状況であることから、生活機能の維持・向上の観点も取り入れ、生活習慣病の発症および合併症の発症や症状の進展等の重症化予防を推進します。また、自分の健康状態を知るための健（検）診を推進します。

基本目標3 心身の健康を支える社会環境の質の向上

市民一人ひとりの健康づくりを進めていくためには、一人ひとりが健康づくりに取り組むことに加えて、人や地域とつながりながら取り組んでいくことが重要となります。そのため、民間企業や地域の団体なども含めた関係機関と連携・協働するとともに、人や地域のつながりを活かした健康づくりを推進します。

3 第3次 健康りっとう21 の概念図

本計画は、目指す姿（全体目標）の達成に向けて、以下の体系に基づいて取り組みを展開します。

