

**I 目指す姿(案)**

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、一人ひとり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、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。

健康寿命の延伸	全ての市民が心豊かに生活できる持続可能な栗東市の実現に向け、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、健康寿命の延伸を目指します。
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に取り組み、生活習慣病の発症予防を推進します。 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。
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、一人だけで健康づくりを進めていくのではなく、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。
ライフコースを見据えた健康づくり	健康寿命の延伸、社会の多様化を受け、様々なライフステージ（乳幼児期、青壮年期、高齢期等の人の生涯における各段階）に特有の健康づくりを継続して推進します。 また、現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性があることや、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があります。このことから、胎児期から高齢期に至るまで人の生涯を経時的に捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ）を視野に入れ、他分野とも連携した包括的な健康づくりを推進します。