## 第3章 プランの基本的な考え方

網走市の最上位計画である第6期網走市総合計画は、10年先も豊かで美しい自然の中、ひと・もの・まちが輝き続け、誰もが健康で安心して暮らすことのできるまちをめざし、「豊かな自然に ひと・もの・まちが輝く健康都市 網走」を将来像に掲げています。

将来像実現のためには、市民一人ひとりが、さまざまな課題解決のために、学習や具体的な行動をとることが重要です。学習する市民、行動する市民は、網走市の未来を築く大切な人財 (人材)であり、将来のまちづくりのための原動力となります。

私たちは、市民一人ひとりの自己実現のために、健康づくりを推進します。私たちは、豊かな心と創造性をもった市民自身による郷土づくりのために必要な健康学習の機会の提供と、健康づくりの環境の整備について定めます。

これまでは、病気を早期に発見し、早期治療に結び付けるという健康診査を基にした取組(2次予防)が中心でした。健康づくりのためには、未病の段階から今の健康状態をいかに維持し、病気になることを予防するかという取組(1次予防)を推進していくことが重要です。また、病気になっても、治療過程において保健指導やリハビリテーションを行うことにより社会復帰を促したり、再発を防止したりする取組(3次予防)も重要です。

健康づくりを推進する1次予防を進めるためには、日々の暮らし方が重要になります。市民、 行政、関係機関・団体が地域特性や健康課題を共有し、一体となって、市民一人ひとりがどの ように健康を意識し、取り組めば良いのか、また、その取組を実践し、継続していくためには、 どのような仕組みが必要なのか、そして、そのために行政などの支援機関は、どのように環境 を整え、支援していけるかがプラン策定の視点であり、基本的な考え方です。

# 取組の実践と継続 地域住民 家族 本人 関係機関・団体 公助・共助・自助による プラットホーム機能の強化

■プランの基本的な考え方

### 1 基本理念

「まなび・みつめる・つなぐ」の質を高め、 市民一人ひとりの健康づくりに寄り添い、励ましあいます。

> 「暮らしを支え、暮らしをつくる」協働ができる プラットホーム機能を整えます。

健康課題に取り組む主体者は、市民自身です。市民一人ひとりが、自分自身をみつめて健康づくりの必要性に気づくことができる仕掛けづくりと、「何かしたい」と感じた市民を、一人でも多く受け止められる健康づくりのための環境整備をめざしていくことが必要です。

地域づくりの取組は、市民一人ひとりへの支援はもとより、市民相互のまなびを通して、自 らの生活を改善し、豊かで潤いのある地域社会をつくる担い手・主体を育てる営みです。人々 は、健康のみならず、自治や文化・福祉・環境・産業など、さまざまな角度から地域社会を豊 かにすることに取り組んでいます。まなびが、人々の意識の変革や日々の実践を促すという意 味において、健康づくりが、そうした地域づくりの営みの中核に位置付くことが可能です。

今後の健康づくりの取組に求められるのは、市民の「まなび・みつめる・つなぐ」の質を高めることです。そのために、「自分の問題として意識できる範囲としての"地域"」、「ともにまなび、ともに問題を解決しようとする意識を共有できる"仲間"」、「問題解決のための系統的で、継続的な"学習"」を基本構成とし、それらを結び、コーディネート(調整)するプラットホーム的な機能が必要です。

それは、市民一人ひとりが「暮らしを支え、暮らしをつくる」という関係をつなぐことであり、地域住民と手を携えながら、すべての市民が安心して暮らしやすい地域を創造していくことです。

行政などの支援機関が動機付けと支援をする「公助」、ともに学びお互いを励まし助け合う「共助」、そして、自身をみつめて学び、行動する「自助」の取組を結び、調和させることで、健康長寿なまちづくりに取り組みます。

### 2 将来像

# みんなの健康 元気なるばしり

わたしたちがめざす「健康長寿のまちづくり」は、

すべての市民が良好な保健・医療環境の下で、

生きがいをもって元気に暮らし、人生を全うできることをめざしています。

それは、それぞれの「家族」が健康であることを感謝し、

深い絆で結ばれ、寄り添いながらお互いを理解し、慈しみあうことを前提としています。

そして、「地域社会」にも積極的にかかわりをもつことで、

お互いを助け合い、支え合うことができる

「健康なまち」づくりを将来像として描きました。

たとえば、子どもたちはなぜ、「よく食べ、よく眠り、よく運動すること」が必要なのかを理解し、アレルギーがない限り、好き嫌いなく何でも感謝して食べることを習慣化し、地域に見守られながら遊びや勉強・運動をしています。

たとえば、おとなは、仕事にメリハリをつけ、仕事が終わった後や休日には運動で汗を流し、 栄養バランスの良い食事を楽しみ、良質な睡眠をとり、翌日は活力に満ちて仕事に向かいます。 また、定期的な健康診査を欠かすことなく、自分の体調は自分でしっかり管理できています。

たとえば、高齢者や障がい者は、それぞれに合った運動や必要な場合はリハビリテーション に取り組み、地域の活動に積極的に参画するなど、孤立することなく、同じ地域の子どもたち とも交流を深める機会をもって、生き生きと暮らしています。

そして、そのような温かい環境の中で、すべての市民が、人生を全うし、幸せな終焉を迎えることができます。

『みんなの健康 元気なあばしり』をキャッチフレーズに

健康長寿のまちをめざす取組は、

保健・医療・福祉だけにとどまらず、

すべての市民が参画する

地域づくり運動として展開する必要を強く意識しなければなりません。

### 3 基本目標

『みんなの健康 元気なあばしり』を実現するための基本目標は、「健康づくりの推進」「地域保健の充実」「医療体制の充実」とします。

### 4 基本方針

基本目標の達成に向けて、4つの基本方針を定めます。

### 方針1 まなびを高め、健康寿命を延伸しよう

健康寿命の延伸に向けて、栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口に関する生活習慣の改善に関する市民一人ひとりの学びを高め、正しい生活習慣が実践できるよう市民の取組を支援します。

### 方針2 生活習慣病の発症と重症化を防ごう

がん、循環器系疾患、糖尿病といった生活習慣病の発症予防と重症化予防に向けて、健康診査の受診率や保健指導の実施率を高めるなどの取組を強化します。また、治療中断者の減少、メタボリックシンドロームの減少、慢性閉塞性肺疾患(COPD)\*の認知度の向上もめざします。

### 方針3 オールあばしりで健康づくり

安心して妊娠、出産、育児ができる環境づくり、継続的な健康管理の促進と ICT を活用した健康管理体制の構築、市民が気軽に相談できる体制の強化、感染症対策、フレイル\*の予防など、生涯を通じた市民一人ひとりの健康づくりの取組をオールあばしりで支援します。

### 方針4 プラットホーム強化で元気なあばしり

保健・医療・福祉の融合、地域保健活動の推進など地域のつながりを強化するためのネットワークの強化、地域医療・救急医療の充実・確保など、健康プラットホームを強化し、元気なあばしりをめざします。

<sup>\*</sup>慢性閉塞性肺疾患(COPD): COPDは(Chronic Obstructive Pulmonary Disease)の略語です。たばこの煙など、吸入された毒素によって、免疫反応が引き起こされ、その結果増えているたんなど排出物による気道の閉鎖がおこりやすい状態です。たんを伴うせき、息切れが何年にもわたって続き、ひどい場合には、心不全や呼吸不全などを伴います。肺炎などへの進行へつながりやすく、また階段や坂道をのぼるといった、ちょっとした日常生活での運動でも息切れが出てきます。重症の場合には、携帯用酸素ボンベなどを用いて、酸素を補充する必要があります。

<sup>\*</sup>フレイル:P48·P49 をご参照ください。

### 5 プランの体系

### 基本理念

「まなび・みつめる・つなぐ」の質を高め、市民一人ひとりの健康づくりに寄り添い、励ましあいます。「暮らしを支え、暮らしをつくる」協働ができるプラットホーム機能を整えます。

基本目標 基本方針 将来像 方針1 まなびを高め、健康寿命を延伸しよう (1)栄養·食生活 健 (2)運動(身体活動) 康づ (3)休養、睡眠、こころの健康 < (4)アルコール・たばこ IJ (5)歯・口腔 の 推 進 方針2 生活習慣病の発症と重症化を防ごう (1)がん 地域保健 (2)循環器系疾患 (3)糖尿病 の 方針3 充実 オールあばしりで健康づくり (1)親子の健康づくり (2)感染症予防対策の推進 (3)高齢者の健康づくり 医 療体 方針4 制 プラットホーム強化で元気なあばしり  $\mathcal{O}$ 充実 (1)地域に根ざした健康づくり (2)デジタル化による継続的な健康管理 体制の強化 (3)保健・医療・福祉の融合と地域医療の 確保·充実