

テーマ3：子どもから高齢者まで元気で暮らせる健康づくり政策

誰もが健康に生涯を過ごすことができるよう、身体と心の健康づくりを総合的に行うことにより、自立した生活を支援する。

生涯を通じた健康づくりの促進、心身ともに健康で暮らせる「食」の再認識、こころの健康づくり支援体制の充実などを進める。

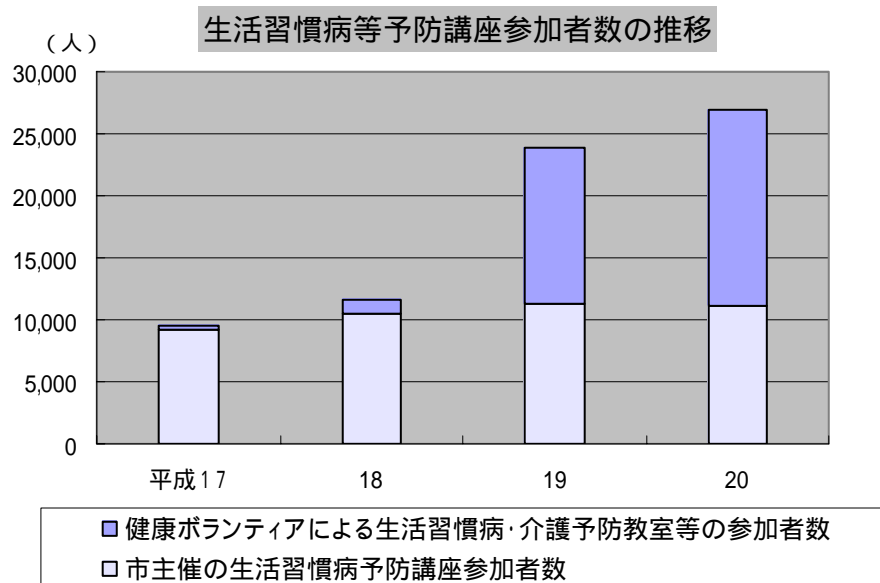
現状と課題

誰もが生涯を健康に暮らすためには、市民一人ひとりが自ら健康管理を行い、病気になりにくい生活習慣を持つことが何よりも必要である。

市内では、平成20年度特定健診の受診者のうち、メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合が29.9%と、受診者の3人に1人になっており、生活習慣病の予防は、がんの予防や今後の高齢社会における医療費削減にも関連する重要な健康課題となっている。課題解決のためには、市民自らの意識の向上が必要であり、現在、市で実施している健康教室の実施や自己管理のための情報提供のほか、今後は地域の身近なところで、あらゆる年齢の人が健康づくりの意識を高めることのできる情報提供の充実と機会の拡大が求められる。

一方、食生活への意識の向上も生涯を健康に過ごす重要な要素であり、「四日市市食育推進基本計画」に基づき、全市的に食育を進めることで食や栄養に対する意識を高め、食生活を見直すことも取り組むべき課題である。

また、「ストレス社会」といわれる現代において、心の不調に悩む人も少なくない。精神疾患については、生涯を通じて5人に1人はかかるとも言われているほか、市の開設する「こころの相談窓口」における平成20年度の相談件数は延べ694件に上っているのが現状である。精神疾患について、早期発見し確実に治療につなげるとともに、心の病に関する意識の向上と偏見をなくし、家族や身近な地域社会などにおいても小さな心の変調に気付き、相談できるようにすることが課題である。



リーディングプロジェクト

(生涯を通じた健康づくりの促進)

健康体操や食に関わる活動など、健康づくりを目的として活動している市民団体は多く、地域に健康づくりを広めるためには、市民、地域、行政の役割分担とともに、こうした市民団体との協働が不可欠である。その観点から、市の健康づくり事業や出前講座などを市民団体と協働で実施していくほか、地域での公民館活動の一環としてヨガやウォーキングなどの自主的なサークル活動との連携をバックアップすることで、自主的活動の活発化を促進する。

また、特に生活習慣病予防対策が必要な40代～50代の人への働きかけとして、企業へ向けた出前講座の実施や健診の受診率向上に向けた啓発や企業独自の取り組みの促進など、働く世代の健康づくりを充実させる。

(食を通じた健康づくりの促進)

生涯にわたって健全な心身を培うため、栄養バランスのとれた正しい食生活の知識や実践方法の普及・啓発を行う。

食生活の基礎ができる小中学生に対して、学校給食を通じて正しい食習慣やバランスの取れた食事の大切さを知らせるとともに、その知識や経験を家庭へと波及させることにより保護者にもその重要性を啓発する。また、地元食材をできる限り活用し、地域で収穫された安全で安心な食材にふれる機会を積極的に提供していく。

また、「早ね・早起き・朝ごはん」運動や高齢者への食の教室などを通じた食育事業を充実させるとともに、あらゆる世代が正しい食生活を実践できるよう、事業所や給食施設などに対し、喫食者への正しい食生活の啓発や健康に配慮したメニューの提供を奨励するなど、食を通じた健康づくり促進策を検討する。

(心の健康づくり支援体制の充実)

精神疾患を持っている市民が早期に受診行動がとれるよう市の相談体制の充実、支援を図る。また、若年者の精神疾患予防については、健康、教育部門の連携を図るほか、医療機関等の早期支援の体制を整える。さらに、自殺予防も視野に入れた市民のこころの健康の保持・増進を図るため、こころの健康講座等を開催することで正しい知識の普及啓発を行う。