

第3章 健康トライ21（第3次）の基本的な方向性

1. 基本理念

市民がともに支えあい、健康で心豊かに生活できる持続可能な社会の実現

～ONE TEAM で取り組む東大阪の健康づくり～

東大阪市というまちを構成するすべての主体が、それぞれの活動を通じてつながり、支えあいながら、市民一人ひとりの健康づくりに取り組みます。

健康トライ21（第2次）で目指してきた理念である『市民がともに支えあい、健康で心豊かに生活できる活力ある社会』を継承し、庁内関係部署、関係機関、医療機関や企業、地域などと連携し、“ONE TEAM”となって計画の推進を行うことで、それぞれの取り組みを進めます。

■ 計画の全体像



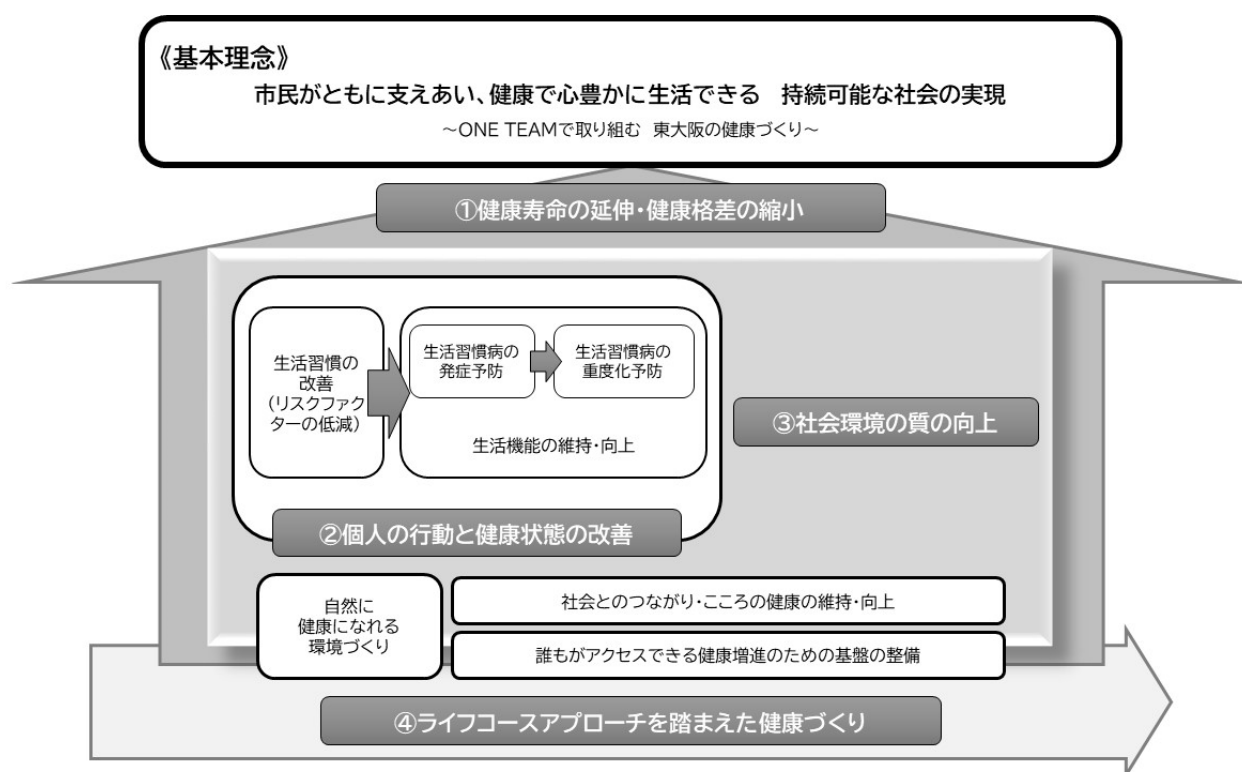
2. 基本的な方向性について

「市民がともに支えあい、健康で心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」という基本理念の実現のため、基本的な方向を「①健康寿命の延伸・健康格差の縮小」「②個人の行動と健康状態の改善」「③社会環境の質の向上」「④ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」の4つとします。それぞれの関係性は、下図のとおりです。

それぞれの関係性は「②個人の行動と健康状態の改善」及び「③社会環境の質の向上」を進めることで、健康寿命の延伸・健康格差の縮小の実現を目指します。なお、個人の行動と健康状態の改善のみが健康増進につながるわけではなく、社会環境の質の向上自体も健康寿命の延伸・健康格差の縮小のための重要な要素であることに留意しながら各種取り組みを進めます。

取り組みの推進にあたっては、ライフコースアプローチも念頭に置いて進めていきます。

■健康トライ21（第3次）の概念図



4つの基本的な方向について、以下の通り考えます。

1) 健康寿命の延伸・健康格差の縮小

(1) 健康寿命の延伸

今後、超高齢社会が更に進展する中、医療の進歩と共に平均寿命の延伸が予測されます。一方で、慢性疾患を抱え、医療と介護の両方を必要とする人の増加が予測されます。

市民一人ひとりが生活の質を保ち、より長く元気に活躍し続けるためには、要介護に至る原因ともなる生活習慣病の発症予防・重症化予防に加え、早期からの運動習慣の獲得、フレイル予防が重要です。

日々の健康管理や食生活の改善、運動など、市民が自ら健康づくりに取り組むための環境整備や、健康行動を継続・定着させるための後押しなど、健康づくりに関する施策を総合的に推進し、健康寿命の延伸を図ります。

また、民間団体・関係機関・事業者・行政等が、それぞれの役割を果たし、相互に協力しながら健康づくりの輪を広げていきます。

(2) 健康格差の縮小

健康格差とは、地域や所属する集団、社会経済状況の違いによる健康状態の差を指します。

近年、健康への意識・経済状況・情報にアクセスできる環境等により、個々の健康格差が広がりつつあります。全ての市民の健康状態を底上げするためには、施策の届きづらい人たちを地域や行政が支え、社会全体で健康づくりに取り組む必要があります。

とりわけ、子どもは取り巻く生活環境や周囲の健康に対する関心度により、将来の健康格差に大きな影響を及ぼすため、幼少期から健康な心身を育む体験の積み重ねや環境づくりが重要です。また、高齢期においては、健康への無関心はフレイルの進行を加速させる大きな要因となります。これらを踏まえ、誰もが自然に健康的な行動がとれるまちづくりに取り組み、健康格差の縮小を図ります。

2) 個人の行動と健康状態の改善

市民の健康増進を推進するに当たり、規則正しくバランスの取れた食生活や運動習慣の定着、適正体重の維持、禁煙の促進、適正飲酒の普及等一次予防に関する取り組みを推進します。あわせて、これらの生活習慣の定着による生活習慣病の発症予防及び重症化予防の取り組みを推進します。

また、ロコモティブシンドローム、やせ、メンタル面の不調等は生活習慣病が原因となる場合もありますが、そうでない場合も含めてこれらを予防することが重要であるため、生活機能の維持・向上の観点も踏まえた取り組みの推進に努めます。

3) 社会環境の質の向上

「市民がともに支えあい、健康で心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」を達成するためには、個人の行動と健康状態の改善に加え、個人を取り巻く環境の整備やその質の向上を図ることが重要です。

そのため、健康な食生活や身体活動・運動を促す環境をはじめとする、自然に健康になれる環境づくりの取り組みを実施し、健康に関心をもちにくい層を含む幅広い対象に向けた健康づくりを推進します。

本市においては行政だけでなく、地域の関係機関や、広く市民の健康づくりを支援する企業、民間団体等の積極的な参加協力により、健康づくりに係る普及啓発に加え、身近な人に声掛けを行うなど、地域において人と人をつなぐまちづくりが重要となっています。

多くの関係団体とこうしたヘルスプロモーション活動を展開し、ソーシャルキャピタルが豊かになるような取り組みを活性化させ、人々が心身の健康づくりを生涯にわたって継続できる取り組みを推進します。

ヘルスプロモーションについて

ヘルスプロモーションとは「人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセスである」（1986年オタワ憲章）と定義されています。

ヘルスプロモーションにおいて健康を「人々が幸せな人生を送るための大切な資源」ととらえます。病気や障害を抱えている人も、健康な人も、その人なりの幸せな人生を送るためには健康状態を維持・改善することが大事になります。

東大阪市においては、関係機関と連携して様々な健康状態にある人々の健康への取り組みを支援し、環境を整える役割を担っています。長い人生の中、あらゆる生活の場で個人、人々、地域が健康づくりに取り組むすべてのプロセスをヘルスプロモーションと位置づけています。

ソーシャルキャピタルについて

ソーシャルキャピタル（Social Capital: 社会関係資本）とは、『人と人とのつながりや、社会活動への参加などにより生まれる、信頼、規範、ネットワークなどの資源』と考えられています。

わかりやすい言葉に置き換えると、『ソーシャルキャピタル≒絆』ということになります。

ソーシャルキャピタルは、健康度に一定の関連があることが最近の研究で分かってきました。例えば、町内会単位でソーシャルキャピタルを比較したところ、ソーシャルキャピタルが高い地域に住んでいる人ほど健康度も高い、というようなデータが示されています。健康づくりのためには、コミュニティづくりも合わせて推進していくことが重要です。

また、ソーシャルキャピタルの向上には「地域の人々のさりげない接触の総和」が重要であり、例えば、「歩きたくなる、歩き続けたい」まちづくりは、歩く機会を増やし、まち中で顔見知り同士の偶然の出会いが増えることにもつながり、この小さな積み重ねがソーシャルキャピタルの向上に寄与すると言えます。

4) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

社会がより多様化することや、人生100年時代が到来することを踏まえると、上記3つの基本的な方向性において掲げる各要素を様々なライフステージ（妊娠期、乳幼児期、学童期、思春期、成人期、高齢期といった、人の生涯における各段階）において享受できることが重要なため、各ライフステージごとの特徴に合わせた健康づくりに関する取り組みを推進します。

また、現在の健康状態は、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があることから、ライフコースアプローチ（胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的にとらえた健康づくり）を踏まえた健康づくりの取り組みを推進します。

3. SDGsとの関連性

SDGs (Sustainable Development Goals: 持続可能な開発目標) は、「誰一人取り残さない」持続可能でよりよい社会の実現を目指す世界共通の目標です。

2015 年の国連サミットにおいてすべての加盟国が合意した「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」の中で掲げられており、17 のゴールから構成されています。

本計画において関連のある目標は、「3. すべての人に健康と福祉を」「8. 働きがいも経済成長も」「10. 人や国の不平等をなくそう」「11. 住み続けられるまちづくりを」「17. パートナースHIPで目標を達成しよう」などが挙げられます。



■ 各実施主体の役割

団体名	果たすべき役割
市民・家庭の役割	○一人ひとりが主役です。「自分の健康は自分でつくる」という考えのもと、自主性・主体性を持ち、自分にできる健康づくりを実践します。 また、家庭は主な生活習慣を身につける場です。こころの安らぎを得て、毎日の活動の源となり、一人ではできないことも家族の協力や支えがあれば可能になることもあります。
地域団体の役割	○健康づくり活動において、自治会や各々の目的で活動している団体は、各団体の特性を生かし、地域の人たちに場所の提供や活動への参加を呼びかけるなど、活動の輪を広げるとともに、地域のつながりを強化し、健康を支えていくことが期待されます。
保健医療専門機関の役割	○市民の健康問題に対する働きかけや生活習慣に関する知識を普及するなど、健康づくり全般におけるよき助言者としての役割が期待されます。
保育所・幼稚園・学校の役割	○教育等を通じて、児童・生徒の健康づくりや食育の実践など、児童・生徒自身の健康づくりはもちろんのこと、将来にわたる健康づくりの基礎を学び、実践していくことが期待されます。
職域・事業所の役割	○職域は、青年期から壮年期の方が一日の大半を過ごす場であり、健康づくりを推進するうえで重要な役割を果たす場です。 健診の実施をはじめ、分煙などの受動喫煙対策、メンタルヘルスに係る取り組みなど、職場環境の整備に努めることが期待されます。
行政の役割	○市民の健康づくりを効果的・計画的に推進するため、関係機関・団体、事業所など、地域におけるそれぞれの実施主体との連携による効果的な施策・事業の実施に努めます。 また、健康づくりに関する情報を市民に積極的に提供するとともに、地域において健康づくりを推進する人材の確保や活動組織の育成をすすめます。