

## 第3章 施策の体系

### 1 基本理念

こどもから高齢者まですべての市民が、「共に支え合い、自分らしく健やかに暮らせるかごしま市の実現」を基本理念とします。

### 2 基本目標

令和6年度からの「かごしま市民すこやかプラン」においては、基本理念を達成するために、健康寿命の延伸を目指し、「市民一人ひとりの健康状態の改善」と「社会環境の質の向上」の2つを基本目標とします。

### 3 基本方針

2つの基本目標に向けて、次の基本方針に基づき取組を進めていくものとします。

## I 市民一人ひとりの健康状態の改善

### (1) 生活習慣の改善

生活習慣病の発症を予防し、健康寿命を延伸するためには、生活習慣の改善が重要になってきます。

個人の健康増進を形成する基本要素となる栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣を改善する取組を引き続き推進します。

### (2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

本市の主要な死因であるがんと循環器疾患に加え、重大な合併症を引き起こす恐れのある糖尿病や、高齢者の増加に伴い有病者の増加が見込まれる、慢性閉塞性肺疾患(COPD<sup>※1)</sup>)への対策は、健康寿命の延伸を図るうえで引き続き重要です。

これらは、生活習慣を改善することにより、発症を予防することが可能であることから、食生活の改善や運動習慣の定着などによる一次予防の対策を推進するとともに、健康診査やがん検診等により早期発見につながることから、受診率を高める等の重症化予防への対策を推進します。

シーオービーディー  
※1) COPD:慢性閉塞性肺疾患chronic obstructive pulmonary diseaseの略。咳や痰、息切れが主な症状で、「慢性気管支炎」と「慢性肺気腫」のどちらか、または両方によって肺への空気の流れが悪くなる病気。患者の90%以上は喫煙者で、初期には自覚症状がほとんどない場合が多く、ゆっくりと進行し重症化する。呼吸機能の低下が進み、十分な酸素を得られなくなると、酸素吸入療法が必要になる。禁煙などにより予防が可能である。

### (3) 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)<sup>※2)</sup>、やせ、メンタル面の不調等は生活習慣病が原因になる場合もありますが、そうでない場合も含め、これらを予防することが重要です。

将来を担う次世代の健康を支えるため、妊婦やこどもの健康づくりに取り組むとともに、高齢化に伴う身体機能の低下を遅らせ、高齢者の健康づくりなど、ライフステージごとに取り組めます。

## II 社会環境の質の向上

### (1) 市民一人ひとりの取組とともに、社会全体で健康を支え守るための環境整備

健康寿命の延伸のためには、個人の行動と健康状態の改善に加えて、個人を取り巻く社会環境の質の向上を図ることが必要であり、そのためには、就労、ボランティア、通いの場等の居場所づくりや社会参加の取組に加え、住み慣れた地域でのつながりを持つことができる環境やこころの健康を守るための環境を整えることが重要です。

さらに、健康な食環境や身体活動・運動を促す環境をはじめとする自然と健康になれる環境づくりの取組を実施し、健康に関心の薄い人を含む幅広い対象に向けた健康づくり及び生活習慣病予防を推進します。

また、誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備として、保健・医療・福祉等へのアクセスを確保することに加え、PHR(パーソナル・ヘルス・レコード)<sup>※3)</sup>をはじめとする自らの健康情報を入手し、主体的に健康づくりに取り組めるよう促します。

これまでの市民一人ひとりの取組を継続するとともに、社会全体で個人の健康を支え守る環境づくりに努めます。

---

※2) ロコモティブシンドローム：運動器の障害により移動機能が低下している状態。

※3) PHR：個人の医療・介護・健康に関するデータのこと。

図表 I : 施策の体系

