

第3章 計画の基本的な考え方

1. 基本理念と基本目標

朝来市では、2020年（令和2年）4月に「朝来市健幸づくり条例」を制定しました。この条例は、生涯にわたり健やかで幸せに暮らし続けることをめざし、市民一人ひとりが「健幸づくり」に取り組めるよう定めたものです。条例では、「健幸づくり」を単に「病気にならないための取組」ではなく、市民一人ひとりが病気や障害の有無にかかわらず、自らの心身の健康に関心を持ち「自分の健幸は自分で作り・守る」という意識を持って個人の状況に応じて自主的に取り組むとともに、生きがいを感じ幸せに暮らすことができるよう取り組むこととしています。

そのためには、市民一人ひとりが健幸づくりへの知識や理解を深め、正しい健康知識のもと、自分にあった健康づくりを主体的に実践し、習慣化・継続化できる環境を整えていく必要があります。また、あらゆる世代の健やかな暮らしを支え・守るために、市や市民、関係者等の多様な主体が市の施策や地域等での健康づくりに参加し、地域社会全体で協働して健幸づくりを推進していくことが大切です。

このことを踏まえ、本計画の基本理念を「個人・地域・社会がつながり 『こころ』も『からだ』もずっと健幸のまち あさご」と定め、一人ひとりの積極的な取組と地域や社会の多様な主体の連携・協力の中で「健幸」を実現していくこと、また、生涯にわたって健康づくりや食育に取り組み、健幸の理念を次世代に引き継いでいきます。さらに基本理念のもと「生活の質の向上と健康寿命の延伸」を基本目標とし、いつまでも健康で生きがいを持って暮らすことができる心身ともに豊かなまちづくりに取り組みます。

【基本理念】～計画が目指すこと～

個人・地域・社会がつながり

『こころ』も『からだ』もずっと健幸のまち あさご

【基本目標】

生活の質の向上と健康寿命の延伸

2. 基本方針

「第2章 朝来市を取り巻く現状と課題」に記載の第2次計画（後期）の評価・検証や健幸づくり推進協議会での意見をもとに、「健康増進」「食育推進」「健やか親子 21」に関する基本方針を3本柱として設定しました。

【3つの柱に共通する事項】 次世代期から高齢期までの生涯を通じた健康づくり

（1）年齢層に応じた健康づくり【健康増進】

生涯にわたり、一人ひとりが自分にあった健康づくりを主体的に実践し、習慣化・継続化できるよう、関係機関等との協働のもと、各年代の生活様式や特性を踏まえた健康づくりの支援に取り組みます。

また、高齢期を見据えて、青壮年期からフレイルやオーラルフレイルを予防するための視点を持った取組を進めます。さらに、こどもや若者たちが将来の妊娠・出産などの希望を見据えたからだづくりを意識できるよう取り組みます。

（2）健康で豊かな食生活の実践に向けた食育の推進【食育推進】

食は栄養摂取だけでなく、食卓を囲む喜びや、地域の人々との交流の機会を提供し、こころの健康にも深く関わる活動です。食に関する正しい知識に基づいて一人ひとりが健康で豊かな食生活を実践する力を身に付け、食がもたらすこころの豊かさや人とつながる喜びを感じられる食育環境の整備に取り組みます。また、食を通じた多世代交流や地域での食に関するイベント開催等を通じて、食の循環がもたらす様々なつながりを実感することや、地域の食文化や地場産品の次世代への伝承・普及に取り組みます。

（3）妊娠期からの母子の健康管理と、規則正しい生活習慣の形成【健やか親子 21】

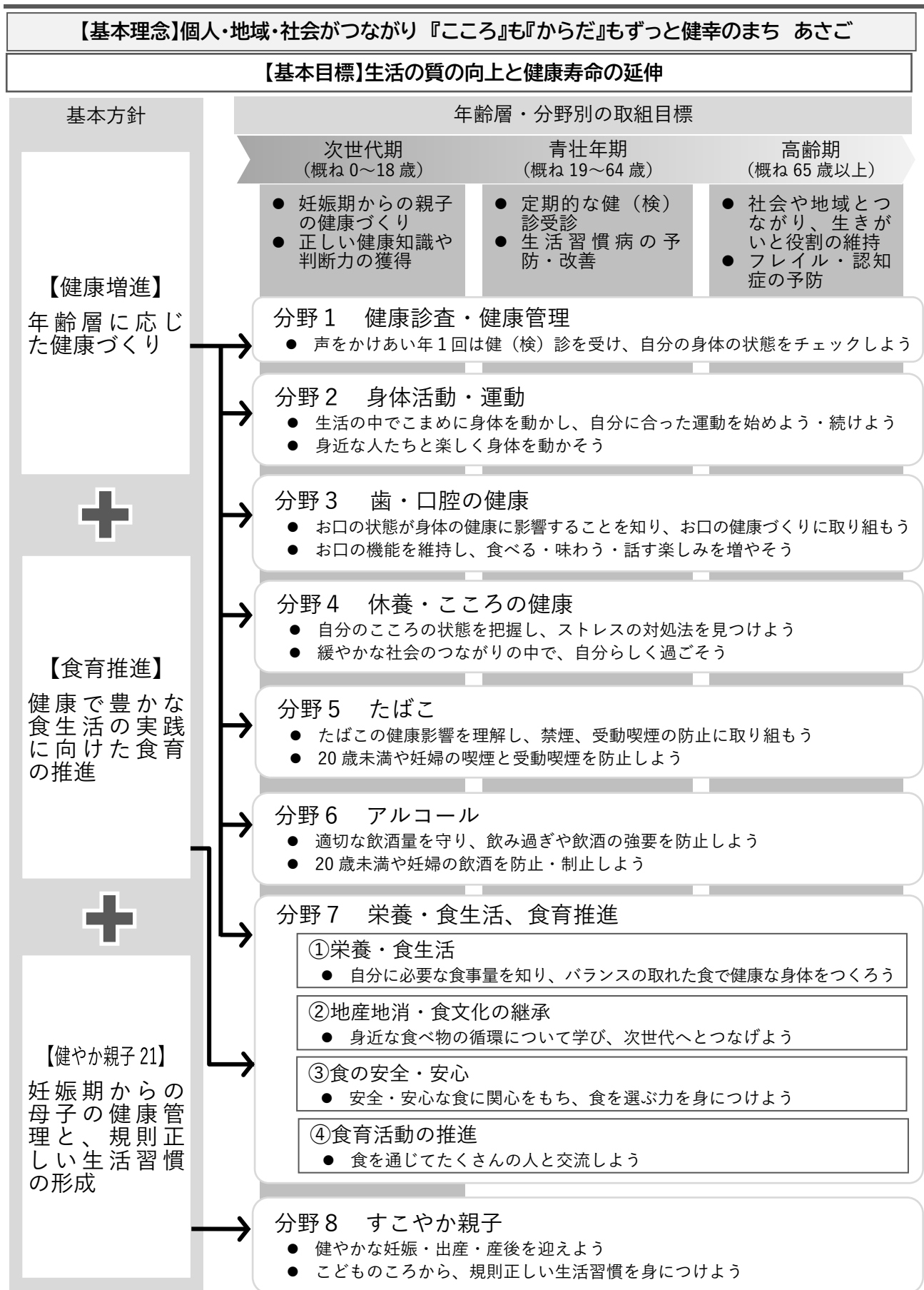
安心・安全で健やかな妊娠・出産、産後を迎えられるよう、妊娠期から子育て期にわたって相談や情報提供、助言、保健指導等に取り組みます。また、生涯にわたる健康の土台となる規則正しい生活習慣をこどものころから形成していきます。そのため、家庭のみならず、地域や学校・園等、多様な主体が連携しこどもの生活習慣づくりを支える環境の整備に取り組みます。

3. 年齢層別の目標

	次世代期 (概ね 0～18 歳)	青壮年期 (概ね 19～64 歳)	高齢期 (概ね 65 歳以上)
目標	<ul style="list-style-type: none"> ● 妊娠期からの親子の健康づくり ● 正しい健康知識や判断力の獲得 	<ul style="list-style-type: none"> ● 定期的な健（検）診受診 ● 生活習慣病の予防・改善 	<ul style="list-style-type: none"> ● 社会や地域とつながり、生きがいと役割の維持 ● フレイル・認知症の予防

本計画では、健康づくりに関する個人・家庭、地域・職域・関係団体、行政・教育機関の取組について提案しています。また、生活様式や心身の状況など年代の特性を踏まえ、一人ひとりに合った健康づくりに取り組めるよう、年齢層ごとの視点でもまとめています。

4. 施策体系（年齢層・分野別の取組）



※次世代期には、妊産婦・子育て中の保護者を含みます。