

## 第3章 計画の基本的な考え方

### 1 基本理念

厚生労働省は、国民の健康増進の総合的な推進を図るための基本的な方針となる、新たな「健康日本21（第三次）」を令和5年5月に公表し、その中で目指すビジョンを「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」としています。また、これらを実現するための基本的な方向が示されました。

個人の行動と健康状態の改善  
社会環境の質の向上  
ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり  
▼  
健康寿命の延伸と健康格差※の縮小

本町においては、アンケート調査等からみられた健康課題及び健康日本21（第三次）を踏まえ、「第6次軽井沢町長期振興計画」の「基本政策4」のテーマを基本理念とします。

#### 基本理念

**誰ひとり取り残さないまちづくり**

### 2 基本目標

町民の健康づくりの基本目標は、「健康日本21（第三次）」の趣旨を踏まえるとともに、これまでの計画を継承し、以下のとおりとします。

#### 基本目標

**健康寿命の延伸と健康格差の縮小**

急速な少子高齢化や疾病構造の変化が進む中で、生活習慣及び社会環境の改善を通じて、すべての町民が生涯を通じて健やかで心豊かに生活できるよう、「健康寿命」をできる限り延ばしていくことを目指します。また、あらゆる世代の健やかな暮らしを支える良好な社会環境を整えることにより、「健康格差」の縮小を目指します。

※健康格差：地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差のこと。

### 3 基本方針

#### (1)個人の行動と健康状態の改善

町民の健康増進を推進するにあたって、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善（リスクファクターの低減）に加え、健康的でない生活習慣の定着等によるがん、生活習慣病の発症予防、合併症の発症や症状の進行等の重症化予防に関する取組みを進めます。

一方、生活習慣病の罹患の有無にかかわらず日常生活に支障をきたす状態として、ロコモティブシンドローム※（運動器症候群）やフレイル、やせ、メンタル面の不調等があります。特にフレイル予防は、認知症対策の観点からも力を入れて取り組んでいきます。

※ロコモティブシンドローム（運動器症候群）：足腰の骨や関節・筋肉などが衰え、「立ち上がれない」「歩けない」など介護が必要となる危険性の高い状態のことで、略して“ロコモ”という。

#### (2)社会環境の質の向上

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みに加え、人々がより緩やかな関係性も含んだつながりを持つことができる環境整備やこころの健康を守るための環境整備を行うことで、社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上を図ります。

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組を実施し、健康への関心の薄い者を含む幅広い対象に向けた健康づくりを推進します。

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の確保に加え、DXの推進によりPHR（パーソナル・ヘルス・レコード）をはじめとする自らの健康情報を入力・活用できる環境整備を進めるとともに、多様な主体による健康づくりの取組みを促進します。

#### (3)ライフコースアプローチ(胎児期から高齢期)を踏まえた健康づくり

前項までの各要素を様々なライフステージ（乳幼児期、青壮年期、高齢期等の人の生涯における各段階）等において享受できることがより重要であり、こども、高齢者、女性など各ライフステージに特有の健康づくりを進めます。

現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性や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について取組を進めます。

【基本理念】

誰ひとり取り残さないまちづくり

【基本目標】

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

基本方針1 個人の行動と健康状態の改善

目標1 生活習慣の改善

栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠、  
飲酒、喫煙、歯・口腔の健康

目標2 生活習慣病(NCDs)の発  
症予防・重症化予防

がん・循環器病・糖尿病・COPD対策の  
ための健（検）診

目標3 生活機能の維持・向上

ロコモティブシンドローム、骨粗鬆症対  
策、こころの健康、フレイル予防

基本方針2 社会環境の質の向上

目標1 社会とのつながり・こころ  
の健康の維持及び向上

社会とのつながり、こころの健康

目標2 自然に健康になれる環境  
づくり

目標3 誰もがアクセスできる健康  
増進のための基盤の整備

基本方針3 ライフコースアプローチを踏  
まえた健康づくり

目標1 こどもの健康づくり

目標2 高齢者の健康づくり

目標3 女性の健康づくり

## 4 計画の構成

本計画はすべての町民を対象とし、住み慣れた地域でともに支え合いながら、一人ひとりが心豊かに主体的に健康づくりに取り組んでいくことを目指すものです。健康的な生活習慣の形成や改善に向けた課題は年代ごとに異なっているため、乳幼児期から高齢期までのライフステージごとに施策を展開することで、総合的な健康づくりを推進していきます。

また、本計画では、今後 10 年間で取り組む施策を、健康寿命の延伸と健康格差の縮小、個人の行動と健康状態の改善、社会環境の質の向上、ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの各基本的な方向について、現状・課題や目標、目標指標を設定します。

さらに、目標達成のための具体的な施策については、町の取組みに加えて、町民が主体的に取り組む健康づくりとして一人ひとりの取組み、地域の取組みを示しています。

### 【計画の構成】

目標	当該分野において、本町が目指していくべき目標です。	
現状と課題	当該分野における町の取組み状況などの現状や課題を記載しています。	
目標指標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・当該分野の達成状況を測る指標です。</li> <li>・令和 6 年度末の値（令和 7 年度策定時における最新値）を現状値とし、最終年度である令和 17 年度の目標値を設定しています。</li> </ul>	
目標達成のための取組み	当該分野の目標を実現するための取組みを記載しています。	
	町の取組み	行政としての取組みを記載しています。
	主な事業	健康づくりのための主な実施事業について抜粋して記載しています。
	一人ひとりの取組み（町民の取組み）	個人・家庭での主体的な取組みを記載しています。
	地域の取組み	団体や企業などを含めた、地域での主体的な取組みを記載しています。