

**【基本目標3】 健康を支え守るための環境づくり**

一人ひとりのライフスタイルや心身の状態に応じた健康づくりに取り組める環境づくりを推進します。

健康づくりは、「自分の健康は自分で守る」という市民一人ひとりの意識と主体的な行動が基本です。そして近年、社会環境の変化、ライフスタイルの多様化、健康に関する価値観の違いから、ライフスタイルに合わせた健康づくりが求められてきています。しかしながら、生活習慣を改善することは個人の努力だけでは難しい状況です。

また、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、デジタル化が加速し、健康づくりを含む日常生活において、デジタル技術は欠かせない重要なものとなっています。

そのため、一人ひとりのライフスタイルに合わせた健康づくりを推進するために、デジタル技術の活用や身近な公園などの環境整備、そして、企業や地域のボランティア、医療保険者など、多様な団体と連携し、健康づくりの機運を高める仕組みづくりを推進します。

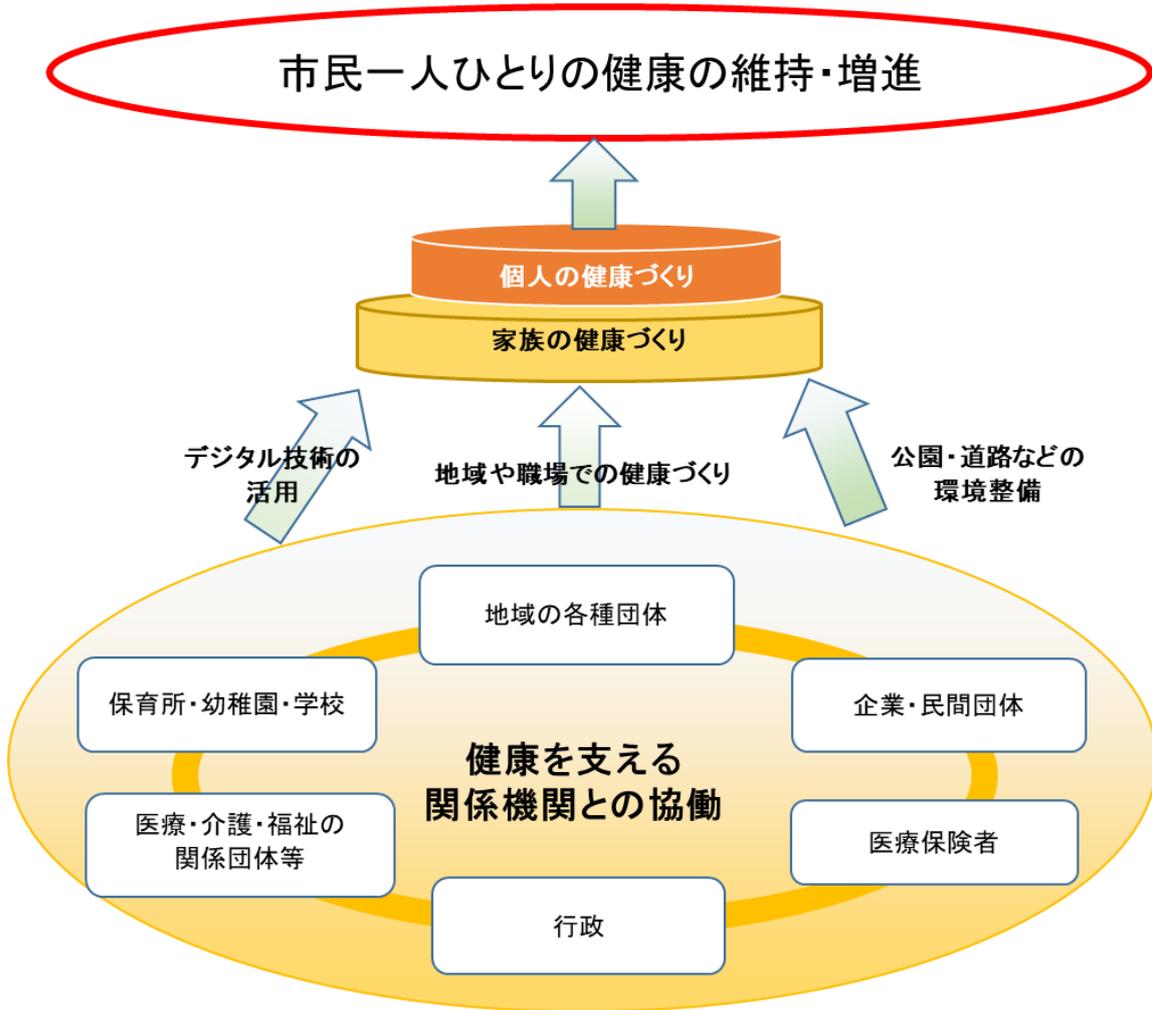
◆◆◆ 自分の健康は自分で守るとは？ ◆◆◆

健康増進法第2条で国民の責務として、

「国民は、健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、生涯にわたって、自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努めなければならない」とされています。

つまり、自らの健康は、自分で作り上げ、守るという意識が最も基本的かつ重要なこととです。

健康を支え守るための環境づくり イメージ図



デジタル技術を活用した健康づくり	健康づくりに取り組みやすい環境整備	多様な団体との連携による健康づくり
<p>69 アプリなどを活用した健康づくり</p> <p>70 PHR(パーソナルヘルスレコード)を活用した健康づくり</p>	<p>71 ウォーキングロードや自転車通行空間の整備</p> <p>72 公園整備事業</p> <p>73 学校体育施設の共同利用</p> <p>74 生涯学習の充実</p>	<p>75 健康経営の推進</p> <p>76 健康づくり推進員活動事業</p> <p>77 食生活改善推進員活動事業</p> <p>78 スポーツイベント開催事業</p> <p>79 スポーツ振興事業</p> <p>63 老人クラブ活動促進事業</p> <p>80 食育推進事業</p> <p>54 自殺対策事業</p> <p>81 認知症高齢者見守り事業</p> <p>82 高齢者地域ネットワーク事業</p> <p>83 地域ケア会議推進事業</p>

※ 主な取組：具体的内容については、各施策の主な取組みに記載  
 現在行っている取組      拡充する取組

(1) デジタル技術を活用した健康づくり

身体健康づくりの管理には、健診結果や病院での検査結果などのデータが基本となっており、近年では健診データの標準化や、PHR（パーソナルヘルスレコード）<sup>\*21</sup>の活用が進められています。自分の健康状態が見える化されることで健康に対する意識が高まり、生活習慣が改善しやすくなる傾向がわかっています。その利点を活かし、スマートフォンなどのデジタル技術を活用し、一人ひとりの生涯を通じた健康づくりを支援します。

【主な取組】

No	事業・取組	概 要	主な関係機関
69	【拡充】 アプリなどを活用した健康づくり	長崎県健康づくりアプリなどを活用し、市民の健康づくりの意識向上を図る。	長崎県 県央保健所 大村市
		【拡充内容】 健康づくりの習慣化に向け、アプリを活用した仕組みを作る。	
70	PHR（パーソナルヘルスレコード） <sup>*21</sup> を活用した健康づくり	PHR（パーソナルヘルスレコード）を活用し、生涯を通じた健康づくりの取組を推進する。	大村市

\*21 PHR（パーソナルヘルスレコード）：個人の健康・医療・介護に関する情報

(2) 健康づくりに取り組みやすい環境整備

健康寿命の延伸には、自ら健康づくりに積極的に取り組む人だけでなく、健康に関心が薄い人も含む、幅広い人に対するアプローチが重要です。

また、個々のライフスタイルが多様化する中、体力の向上や健康づくりのため、気軽に運動に取り組める環境が大切です。また、何らかの疾患を有する人がそれぞれの健康状態に応じた運動を続けられる環境も必要です。

このようなことから、一人ひとりの身体状況やライフスタイルに応じ気軽に健康づくりに取り組めるよう、公園やスポーツ広場などの環境を整備します。

【主な取組】

No	事業・取組	概要	主な関係機関
71	ウォーキングロードや自転車通行空間の整備	市民が利用しやすいウォーキングロードや自転車通行空間を整備する。	大村市
72	公園整備事業 (公園維持管理・再整備・新設事業)	健康づくりや体力づくりができる場所として、市民誰もが利用できる公園を整備する。	大村市
73	学校体育施設の共同利用	地域スポーツの普及を図るため、学校教育に支障のない範囲で小中学校の体育施設を地域住民に開放する。	大村市教育委員会 大村市
74	生涯学習の充実	公立公民館や身近な地域の公民館などにおいて、身体やこころの健康づくりの講座を開催する。	大村市

◆◆◆ 健康経営とは? ◆◆◆

従業員の健康を会社の財産と捉え、会社の成長のために、従業員の健康づくりに会社が積極的・戦略的に取り組むことです。心疾患や脳血管疾患など、生活習慣に起因する重症な病気は会社を支えている働き盛り世代の従業員も多く発症しています。「健康経営」宣言事業に取り組み、従業員が健康に長く働ける環境を整えることで、労働力の不足も防ぐことにもつながります。さらに、会社のイメージアップ、業績アップにつながります。

長崎県では、「協会けんぽ」と共同して「健康経営」宣言事業を行っています。

「健康経営」宣言事業5つの取組

- ① 生活習慣病予防健診受診率向上の取組
- ② 健診受診結果による治療の徹底と保健指導の活用への取組
- ③ 事業所全体で継続的な健康増進や改善に向けた取組
- ④ 禁煙・受動喫煙対策に関する取組
- ⑤ メンタルヘルスへの取組



(3) 多様な団体との連携による健康づくり



市民一人ひとりの健康には、家族、学校、職場、地域などのあらゆる社会環境が影響を及ぼすことから、市民の健康の維持・増進には、個人を取り巻く多様な団体との連携・協働が欠かせません。

地域では、町内会、ボランティア団体などが子育て支援や高齢者の見守りなど、住みよいまちづくりを進めるための大切な役割を担っています。そのため、身近な地域で楽しく健康づくりを続けることができるパートナーとして、健康づくりに携わるボランティアの育成を図ります。

また、近年では市民の健康の維持・増進に資する活動に取り組む企業が増えてきていることから、様々な団体や企業などとの連携やネットワークの構築により、社会全体で市民の健康を支える環境づくりを支援します。

【主な取組】

No	事業・取組	概要	主な関係機関
75	【拡充】 健康経営の推進	職場における健康管理を実践する事業所を増やすために情報提供を行う。  【拡充内容】 健康経営宣言事業所の取組の充実を図るため、情報共有の機会や取組内容を周知する。	各医療保険者 県央保健所 大村市
76	健康づくり推進員 活動事業	地域で運動（ウォーキング・健康体操など）を通じた健康づくりを推進するため、健康づくり推進員の養成やウォーキングマップなどを作成する。	大村市
77	食生活改善推進員 活動事業	地域における食育推進の担い手となるボランティアの育成や活動の支援をする。また、市内各所の食育活動の情報発信を行う。	大村市食生活改善推進協議会 大村市
78	スポーツイベント 開催事業	地区住民の相互の親睦と健康増進を図るため、関係団体の協力のもと気軽にできるスポーツイベントや各種スポーツ大会を開催する。	大村市

第3次健康おおむら21計画

各 論【基本目標3】

79	スポーツ振興事業	生涯スポーツを推進するため、スポーツ推進委員とともに、地域スポーツイベントなどへの支援を行う。	大村市
63	<b>再掲</b> 老人クラブ活動促進事業	高齢者の教養の向上や健康の増進のため、老人クラブが実施するレクリエーションや地域社会との交流活動の促進を図る。	大村市老人クラブ連合会 大村市
80	食育推進事業	食に関する様々な団体による食育推進市民会議を開催し、市民の健全な食生活を目指すため情報の共有などを行い一体的な食育を推進する。	長崎県栄養士会大村支部 大村市食生活改善推進協議会 大村市食育推進市民会議 大村市
54	自殺対策事業	自殺対策ネットワーク会議等を開催し、市民への啓発や相談体制の充実やネットワーク強化を図る。	大村市自殺対策 ネットワーク会議 大村市
81	認知症高齢者見守り事業	高齢者等見守りネットワーク協議会を開催し、高齢者の見守り支援を行うためのネットワーク構築を図る。	大村市高齢者等 見守りネットワーク協議会 大村市
82	高齢者地域ネットワーク事業	地域住民、組織、医療・介護サービスなどの関係機関が連携を図りながら、高齢者の生活を支える地域づくりを進め、地域の高齢者が住み慣れた地域で健康に安心して生活できる社会環境を整備する。	地域団体 医療・介護等の関係団体 大村市
83	地域ケア会議推進事業	地域包括ケアシステム推進のため、医療、介護、福祉の関係団体が地域住民とともに、地域の課題整理や事例検討を行う。	大村市地域包括ケアシステム推進会議 大村市