

## 第3章 計画の基本理念・基本方針

### 1. 計画のめざすものと基本理念

健康で長生きすることは、誰しもの願いであり、健康でいきいき過ごせることで、人々は笑顔になります。

本市では、「門真市第5次総合計画」において、将来のめざす姿を「人・まち“元気”体感都市 門真」と設定し、6つの基本目標の中に、「健やかな笑顔あふれる支え合いのまち」「将来を担う子どもが育つ教育力のあるまち」という基本目標を掲げ、健康づくりや食育を推進しています。

本計画は、すべての門真市民が健康で笑顔あふれる毎日を過ごすことができるよう、「健康寿命の延伸」をめざす健康増進計画と、「食を通じた健全な心身と豊かな人間性の形成」をめざす食育推進計画を一体的に策定しました。そして、前記の基本目標を踏まえ、「個人」「家庭」「地域」「行政（市）」の役割・取り組みを明確にすることにより、まち全体で健康づくりと食育を推進していくことをめざしています。

#### 計画がめざすもの

**「すべての門真市民が健康で笑顔あふれる毎日を過ごす」**

【健康増進計画】

すべての門真市民の  
健康寿命の延伸

【食育推進計画】

食を通じた健全な心身と  
豊かな人間性の形成

そこで、すべての門真市民が主役となり、まち全体で健康づくりと食育を推進し、取り組みの輪をひろげていくために、以下のような基本理念を設定しました。

#### 基本理念

**「あなたが主役 みんなでひろげる 健康づくりと食育の輪」**

## 2. 計画の基本方針

本市では今後、基本理念の実現をめざし、本計画に沿って、健康づくりと食育を推進していきます。以下に、本計画の基本方針と推進イメージを整理します。

### **門真市が抱える健康・食育に関する課題の解決をめざします**

門真市民の健康づくりや食育に関する意識・動向、身体などの状況とともに、地域特性などを十分に整理することで、本市が抱える健康・食育に関する課題を明確にし、それらの課題の解決に向けた取り組みを展開します。

### **個人や家庭の主体的かつ継続的な健康づくりや食育の推進をめざします**

基本理念の「あなたが主役」にも象徴されるように、健康づくりや食育は個人の取り組みが基本となります。個人や家庭において、健康づくりや食育活動が習慣化できるよう、初めからハードルの高い行動目標を設定するのではなく、できることから徐々にステップアップできるよう、段階を踏んだ行動目標を設定し、主体的かつ継続的な健康づくりと食育活動をめざします。

### **地域での健康づくりや食育活動の展開をめざします**

個人や家庭が、できることから徐々にステップアップしながら、健康づくりや食育活動に取り組んでいくためには、身近な地域で、それらの取り組みを支える環境づくりが必要不可欠となります。

各団体、NPO法人、事業所などを含めた地域及び市の既存活動や、計画策定時のワークショップなどで提案のあった活動などを踏まえ、地域での健康づくりや食育活動のさらなる展開や新しい仕組みづくりなどをめざします。

### **行政（市）が一丸となった健康づくり・食育施策の展開をめざします**

個人が健康で過ごすためには、生涯を通じた切れ目のない健康づくり・食育推進の取り組みが求められています。そのために、行政（市）が一丸となり、健康分野はもちろんのこと、福祉や教育、生涯学習、スポーツ、まちづくり、産業などさまざまな分野が、本計画を踏まえた横断的・総合的な健康づくり・食育施策に取り組んでいきます。

### **実効性の高い健康づくり・食育をめざします**

本市における健康づくり・食育を実効性の高いものにするため、本計画を推進するにあたって、客観性のある評価指標を設定し、関連する取り組みの進行管理及び評価・検証に努めます。

【計画の推進イメージ】

すべての門真市民が健康で笑顔あふれる毎日を過ごす

【健康増進計画がめざすもの】  
すべての門真市民の  
健康寿命の延伸

【食育推進計画がめざすもの】  
食を通じた健全な心身と  
豊かな人間性の形成

【基本理念】

「あなたが主役 みんなでひろげる 健康づくりと食育の輪」の実現

【健康づくり・食育の進め方】

主体的かつ継続的な健康づくり・食育の推進

頑張りすぎず、できることから、徐々にステップアップ

個人  
家庭

健康づくり・食育に取り組みやすい環境づくりの推進  
新しい仕組み・仕掛けづくり

地 域

連携・協働

行 政  
(市)

多様な主体が連携・協働し  
まち全体で健康づくり・食育を推進！

### 3. 重点的に取り組む分野

本市の健康増進・食育推進分野の現状・課題を踏まえて、特に重点的に取り組むべき分野を以下の3つに設定しました。

#### **運動・身体活動**

本市では、全ての年齢層において、日常的に身体を動かしている人、習慣的に運動している人が少ない状況にあります。特に、男女 20～40 歳代では、他年齢層と比較して運動不足の人が多くなっていますが、この年齢層は、働き盛りの年代であり、なおかつ、子育て世代でもあることから、日常生活の中で運動する時間・機会をつくれない状況にあります。

運動・身体活動は、生活習慣病の予防のほか、社会生活機能の維持・向上や生活の質の向上といった観点からも非常に重要であることから、働き盛りの世代（子育て世代）とともに子どもや高齢者など、すべての市民の運動・身体活動の習慣化をめざし、「運動・身体活動」を重点的に取り組む分野に設定します。

#### **栄養・食生活**

子どもや若年層の朝食欠食率が、全国平均と比較しても高い状況にあります。特に、子どもについては、就寝時間の遅延やそれに伴う朝食の欠食といった生活習慣の乱れなどが顕著になっており、食生活や健康にも悪影響を及ぼしています。さらに、子どもの朝食欠食は、保護者の朝食摂取状況との関連性もあり、これから親となる若年層の欠食率が高い点にも注意が必要です。

また、男女とも 30～40 歳代で肥満者が多く、年齢とともにメタボリックシンドローム該当者が増加しており、府内他市町村と比較しても、該当者の割合が非常に高くなっています。

栄養・食生活は、運動・身体活動と同様、生活習慣病の予防や社会生活機能の維持・向上、さらには生活の質の向上の観点からも非常に重要です。加えて次代を担う子どもの健全な食習慣の確立も視野に入れ、「栄養・食生活」を重点的に取り組む分野に設定します。

#### **たばこ**

子育て世代の高い喫煙率等を背景に、子どもが家庭や戸外において受動喫煙の被害を受けていることがうかがえます。また、未成年者の喫煙や女性の喫煙も目立っており、早急に解決すべき課題が多くあがっています。

たばこは、がんや循環器疾患、虚血性心疾患、脳血管疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などに共通する主要な原因であり、早期死亡を引き起こす原因の中で、最も避けることができる危険因子といわれています。また、同様に受動喫煙もさまざまな疾病の原因となるため、本市の現状・課題を十分に踏まえて、受動喫煙の被害を受ける人や喫煙者の減少をめざし、「たばこ」を重点的に取り組む分野に設定します。