

## 第4章 計画の方向性

### 1. 南丹市がめざす姿

平成24年に第1次計画を策定し、具現化に向けて5年間取り組みを進めてきました。その中で、改善したことも多くありますが、課題として残されているものもあります。第2次計画は、それらを分析し、健康と食育の両分野を一体的に策定し推進していくものであり、「市民が、生涯を通じて健康でいきいきと暮らせるまち なんとん」の実現をめざします。



#### 運動でめざそう健康づくり

- 子どもが楽しく安全に身体を動かし遊べる
- 工夫して楽しく遊べる
- 運動で身体づくりができ、健康に暮らせる
- 息がはずむ程度の運動が継続できる
- 運動機能チェックができる公園整備を行う

#### 生活を健康に

- しっかり休養し心も身体も健康である
- 生活リズムを整え元気な毎日を送れる
- 睡眠で疲れがとれ、癒される
- 子どもや若い人が夢や希望を持てる

#### 基本目標

健康寿命の延伸

生活習慣病の発症・重症化予防

若いころから健康づくり・食育推進

#### 食で元気

- 旬のおいしい地元産野菜が十分摂取できる
- 栄養バランスがとれた食生活が楽しめる
- 「つくる」楽しみを小さいころから体験できる環境がある
- 食に対する正しい知識を持ち、日々の生活に活かせる
- 南丹市の食の奥深さ、面白さの情報があふれる
- 伝えたり、学んだりして、心の健康につながる食環境

## 2. 計画の基本目標

南丹市では、「健康寿命の延伸」「生活習慣病の発症・重症化予防」「若いころから健康づくり・食育推進」の3つを基本目標として掲げ、めざす姿の実現に向けて各施策に取り組みます。

### (1) 健康寿命の延伸

健康寿命の延伸には、高齢化に伴う機能低下を遅らせることや糖尿病、COPDなどの主要な生活習慣病の発症・重症化予防、心の健康づくりに取り組むことが重要です。

日本人の平均寿命は、男女ともに過去最高を更新（平成27年時点）しており、いつまでも元気に健康で過ごすためには、平均寿命の延伸を上回る健康寿命の延伸が不可欠です。

南丹市では、健康寿命の延伸の実現をめざし、家族や地域、学校、団体、企業、各関係機関、行政が一体となり連携することで、健康づくりと環境整備の両面から効果的な施策を推進します。

### (2) 生活習慣病の発症・重症化予防

生活習慣病の発症には、個々の生活習慣や食習慣が深く関わっていることは周知の事実です。しかしその一方では、仕事などの社会環境やそれぞれの嗜好なども影響し、自覚症状がないことによって生活習慣に対する意識も低くなりがちで、改善に向けた行動が難しくなっています。

南丹市では、すべての世代に向けた環境づくりや生活習慣病の正しい知識の普及啓発、既存事業の改善など、生活習慣病の発症・重症化予防に向けて様々な視点から、効果的な取り組みを実施します。

### (3) 若いころから健康づくり・食育推進

いつまでも元気に健康であり続けるためには、規則正しい生活習慣や運動習慣、栄養バランスのとれた食習慣を身につける必要があります。

南丹市では、妊娠期から高齢期までライフステージに沿った施策を展開し、若いころに身につけた良い習慣を長く続けることができる支援や環境整備に取り組みます。

また、優れた文化を残しながらも新しいものを取り入れるなど、改善を積み重ねていくことで、より素晴らしい南丹を次世代へつなげられる仕組みづくりを徹底します。

3. 計画の構成

めざす姿

市民が、生涯を通じて

健康でいきいきと暮らせるまち なんとん

