

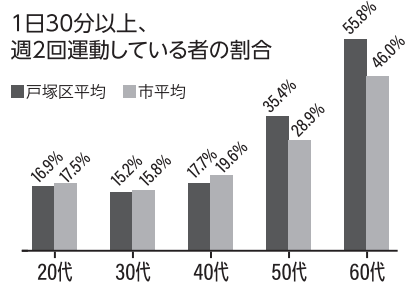
基本目標4 いつまでも元気で健やかに暮らせるまち

現状と課題

■ 若い世代から健康的な生活習慣に取り組む必要があります

戸塚区では、20歳代から40歳代の人たちの定期的な運動習慣が少ない傾向にあります。近年は、全国的に児童の体力低下も課題となっています。

いくつになっても健康で自立した生活を送ることができるよう、若いうちから運動や食生活などの生活習慣を整え、健康づくりに継続して取り組む必要があります。



【出典】第2期健康横浜21 健康に関する市民意識調査 (H29.3月)

■ 健康づくりを行う団体や活動を行う人への支援が必要です

社会活動に積極的に参加している人ほど、高齢になっても健康で自立した生活を送れるといわれています。人とつながる地域活動を活発にすることは、活動する人の健康を保つだけでなく、地域全体が健康で暮らしやすくなり、住んでいる人全体にも良い影響を与えるといわれます。

そのため、身近な地域で健康づくりを行う団体や活動者が地域の実情に合わせて継続して活動できるように支援をしていく必要があります。

■ 医療と介護の切れ目のない連携が求められています

2025（令和7）年には団塊の世代が75歳以上になり、さらに高齢化が進むことから、医療や介護が必要な高齢者の大幅な増加が見込まれます。住み慣れた地域で安心して医療や介護の相談や支援が受けられるような、切れ目のない体制が求められています。



5年後の地域の目指す姿

健康づくりや介護予防に気軽に参加することで、地域での活動を継続できる人が増えています。介護や医療が必要な人に支援や情報が届き、医療・保健・福祉の連携が進んでいます。

【取組目標4-1】身近な健康づくりの場・機会の拡大

全ての年代の人が自分自身の健康づくりに継続して取り組めるよう、身近な地域での健康づくりの活動を広げていきます。

【主な取組】

1 健康づくりや介護予防の普及啓発

推進主体／福祉保健課、高齢・障害支援課

- 一人ひとりが健康寿命延伸に向けた効果的な健康づくりの取組や介護予防の知識などの情報が得られ、日常生活に取り入れるきっかけとなるよう、講演会などを通じた普及啓発に取り組みます。

2 働き・子育て世代に向けた健康づくりの機会の提供

推進主体／福祉保健課

- 仕事や育児などで時間がない、働き・子育て世代（成人期）を対象に、様々なライフスタイルに合わせた健康づくりの教室や講座などを企業や地域団体と連携して実施することで、生活習慣病予防の意識啓発を行います。

3 小学生・中学生への健康教育

推進主体／福祉保健課

- 小学生にたばこの害や受動喫煙についての知識を伝えたり、中学生にがんについて正確に理解してもらうための授業や食生活の大切さを伝える機会などにより、若い世代に生活習慣病予防の大切さを学ぶ機会を提供します。

4 介護予防を目的とした活動の推進支援

推進主体／高齢・障害支援課、地域ケアプラザ

- 高齢者が歩いて行ける身近な場所に、地域の人たちが主体的・継続的に介護予防に取り組む元気づくりステーションなどの様々なグループ活動が広がるよう、支援します。

5 外遊び応援事業

推進主体／こども家庭支援課、地域子育て支援拠点

- 子どもの体力低下を予防し、子どもの発達や社会性を促すため、地域の子育て支援者や公園愛護会と連携し、公園で外遊びの機会を提供し、子どもたちが健やかに育つ地域づくりを進めます。

6 とつかおやこフェスタ

推進主体／こども家庭支援課、福祉保健課

- 子育て支援に関わる団体や事業者、大学との協働により、妊娠期から中学生までの親子を対象にしたイベントを開催することで、健康増進と子育てを楽しむ環境づくりを推進します。

基本目標4 いつまでも元気で健やかに暮らせるまち

【取組目標4-2】 地域で健康づくりの活動を行う人への支援

地域での健康づくりや介護予防の活動を広げるため、活動に取り組む人材の育成や活動支援を進めていきます。

【主な取組】

1 地域で介護予防活動を行う人の育成や活動支援

推進主体／高齢・障害支援課、地域ケアプラザ

- 高齢者の介護予防に資する住民主体の活動を充実させるとともに、活動がさらに広がるよう、講座などの開催により担い手となる人材を育成します。

2 保健活動推進員の活動支援

推進主体／福祉保健課、地域ケアプラザ

- 地域の健康づくりの推進役として、推進員自らが健康づくりを実践し、血管測定や健康講座など地域での健康づくり活動を企画・実践するために必要な知識・スキルを習得する機会や啓発資材などの提供により、関係団体と協力して活動できるよう、継続的に支援します。

3 食生活等改善推進員の活動支援

推進主体／福祉保健課

- 地域の食を通じた健康づくりの推進役として、推進員自らが健康づくりを実践し、子どもから高齢者までの幅広い世代に向けた食育活動を実践するために必要な知識や技術の向上を図るための研修を実施します。また、身近な地域活動の中で円滑な運営が行われるよう、支援します。

4 スポーツ推進委員やスポーツ団体の活動支援

推進主体／地域振興課

- スポーツやレクリエーションの振興事業を企画・実施するスポーツ推進委員や地域のスポーツ団体の活動を支援することで、区民の健康づくりや地域のつながりづくりを推進します。

【取組目標4-3】医療・保健・福祉の連携促進

医療や介護が必要になっても地域で安心して生活できるよう、医療・保健・福祉が連携して切れ目のない支援を行います。

【主な取組】

1 医療・保健の関係機関の連携

推進主体／福祉保健課、こども家庭支援課

- 保健医療の関係機関と連携し、糖尿病の重症化予防などの疾病予防の啓発、周産期医療の支援体制に関する情報共有や検討を行います。

2 在宅医療・介護の提供体制の構築

推進主体／高齢・障害支援課、地域ケアプラザ

- 高齢者が在宅で質の高い医療・介護サービスを受けられるよう、相談窓口である「在宅医療相談室」や医師・ケアマネジャーなどの医療・介護に関わる職種間の緊密な相談支援体制の充実を図ります。

3 区民に向けた在宅医療・介護の普及啓発

推進主体／高齢・障害支援課、地域ケアプラザ

- 高齢者が在宅で安心して医療・介護サービスを利用できるよう、区民向けの講演会などを開催し、在宅療養を支援する仕組みや在宅医療・介護に関する情報を発信します。

4 アドバンス・ケア・プランニングの普及・啓発

推進主体／高齢・障害支援課、地域ケアプラザ

- 人生の最終段階における医療・ケアに関する意思決定を支援するため、「もしも手帳」等を活用したアドバンス・ケア・プランニング（「人生会議」）の普及啓発や普及を推進するための人材育成を行います。