



施策 健康づくり

目指す
状態

誰もが健康に暮らせる環境をつくり、
健康寿命の延伸を目指します。



1 施策の現状と課題

- 市民の平均寿命は、国平均や県平均と比べて長くなり、健康寿命も平均寿命の伸びを上回り延伸しています。
- 30～50歳代の働く世代や、子育て中の女性は、自身の健康づくりに関心を寄せる余裕がないという課題があり、将来的に健康リスクが高まる懸念があります。
- 健康寿命を今後も延伸していくためには、幼少期からの望ましい生活習慣の確立や、がん検診・特定健康診査などの定期的な受診により、自身の健康状態を知るとともに、早期発見・早期治療につなげることが大切です。
- 個人や家族単位を基盤に、学校や職場単位、地域ぐるみで健康づくりに取り組むことができる環境の整備が求められます。

施策の方向性 誰もが楽しみながら健康づくりに取り組みやすい環境を整備する

働く世代と女性への支援・取組を強化するとともに、市民協働の取組を進めてきた本市の強みを生かしつつ、多様な切り口で健康づくりのきっかけや機会を創出します。
幼少期からの食育など、学びの機会と併せて、健康リテラシー向上を図ります。
デジタルツールを活用した健康状態の可視化や情報発信を工夫し、健康づくり活動にインセンティブを設けることで、行動への後押しやモチベーション向上につなげます。
商業・観光、生涯学習、まちづくりなど、様々な分野から健康にアプローチする取組を実施し、自然に健康になれる環境整備を進めます。
すべての世代で「健康」の価値を再認識できるよう、多様な主体との連携を積極的に進め、民間企業や専門家、学術機関の知見を活用した取組を検討します。
がん検診や特定健康診査等の検（健）診結果の利活用による生活習慣の改善や適切な受診、治療につなげることができるよう検（健）診受診率の向上を図ります。

2 施策の現状と課題

- 社会参加により、一定の社会性を保つことで、生活の質（QOL）が向上すると言われていますが、直近に行われたアンケートでは、2週間、友人や知人と会わないと回答した人は5割を超え、日常的な社会とのつながりが少ない状況にあります。
- いかに高齢者の社会参加の機会をつくるかが喫緊の課題となっています。
- 健康寿命延伸にはフレイル予防が重要であり、社会とのつながりを失うことがフレイルになる最初の入口と言われています。

施策の方向性 健康増進に向けた社会参加を促進する

高齢者の社会参加を促し継続することによる健康維持・増進のためには、楽しみや充実感を得られることや、高齢者を含む幅広い世代間での交流も重要です。
多方面の情報収集・発信や案内、インセンティブによるきっかけづくりを推進するとともに、地域の多様な主体との連携・協力により、多世代の社会参加を促進します。

● 主な関連部門計画 ● 柏市健康増進計画 ● 第9期柏市高齢者いきいきプラン21

● 第5期柏市地域健康福祉計画