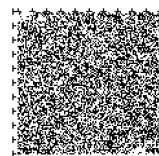
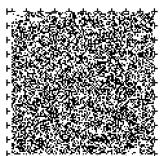


第2章

計画の基本的な考え方





1 理念

多様な主体と大田区がそれぞれの力を活かしながら、健康づくりを支援しあう良好な関係を築き、誰もが健康づくりを実践しやすい、また、健康への安全と安心が確保されている環境をつくるのが重要となります。

こうしたことから、本計画の理念を次のとおり定め、計画を推進します。

**誰もが生涯にわたって健康で生きがいを持ち、
いきいきと暮らせるまちをつくります**

2 基本目標

理念の実現に向けた基本目標を定め、様々な観点から健康づくり施策を展開し、健康寿命*の延伸と主観的健康感の向上を目指します。

基本目標 1 生涯を通じた心身の健康づくりを推進します

基本目標 2 健康を支えるための環境をつくります

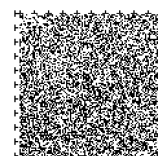
基本目標 3 健康に関する安全と安心を確保します

3 総合指標

総合指標	現状値		目標値	出典	
65歳健康寿命*	男性 (令和5年)	要支援1以上	81.11歳	延伸 ^{※1} (令和17年)	東京都保健医療局
		要介護2以上	82.35歳		
	女性 (令和5年)	要支援1以上	83.29歳		
		要介護2以上	85.74歳		
主観的健康感	65.5% (令和7年度)		増加 ^{※2} (令和18年度)	区の施策検証等に向けた大田区区民意識調査	

※1 65歳平均余命*の延伸分を上回る65歳健康寿命*の延伸

※2 自分自身の健康状態を「とてもよい」「よい」と回答した人の割合の増加



4 計画全体にかかる視点・考え方

本計画は、以下の視点を持って推進します。

(1) 科学的根拠に基づいた健康づくり施策の推進

健康づくりは、区民の健康状態を調査分析し、適切に評価しながら効果的に実施する必要があります。区民の健康を守り、生活の質を向上させるために、健康診査等の様々なデータを活用し、科学的根拠に基づいた健康づくり施策を推進します。

(2) ライフコースアプローチの視点に基づいた健康づくり施策の推進

社会の多様化や人生 100 年時代の本格的な到来を受け、様々なライフステージに合わせた取組の推進に加え、ライフコースアプローチ*（一人の人生を胎児期から高齢期までつなげて考える健康づくり）を踏まえた健康づくりの取組を進めます。

(3) デジタル技術等新たな手法を活用した健康づくり施策の推進

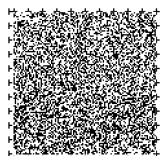
あらゆる分野でDX*（デジタル・トランスフォーメーション）が進展する中、区民一人ひとりの健康づくりにICT*を有効活用できるよう、デジタル技術等を活かした健康づくりに取り組みます。

主観的健康感の向上に向けて

主観的健康感とは、自分自身の健康状態を主観的に捉えたものであり、主観的健康感が高い状態とは、「自分は健康だ」と感じていることを指します。ウェルビーイング*の観点から、心身の健康づくりだけでなく、生きがいや社会とのつながり等、様々な側面から「自分は健康だ」と感じられる視点が求められています。

令和2年度より5年間、東邦大学と区が共同で実施した「人生100年を見据えた健康寿命延伸プロジェクト」では、自分は健康だと感じることは、普段の健康への心掛けや生活と関連があることがわかり、健康だと感じている人が多い区内地区ほど死亡率*が低い傾向も見られました。

誰もが生涯にわたって健康で生きがいを持ち、いきいきと暮らせるまちを実現するためには、一人ひとりが「自分は健康だ」と感じる主観的健康感を高めていくことが大切です。区では、主観的健康感の向上を目指し、区民の健康づくりへの意欲を向上させ、取組を実践できるよう、様々な働きかけや健康づくり施策を進めていきます。



主観的健康感の向上

“自分は健康だ”と思えるようになる!



✔ ちょっと体を動かしてみよう



✔ 野菜の多い食事を選んでみよう



✔ むし歯がないか診てもらおう



✔ 将来を考えて禁煙しよう



✔ 悪いところがないか診てもらおう



✔ たまには地域のイベントに参加してみよう



✔ 病気にかからないようにしよう



✔ 同じお医者さんに相談してみよう

日常の中で意識や行動をほんの少し変えてみる

区、区民、多様な主体が進める健康づくりに関する取組

基本目標

1

生涯を通じた心身の健康づくりを推進します

基本目標

2

健康を支えるための環境をつくります

基本目標

3

健康に関する安全と安心を確保します

