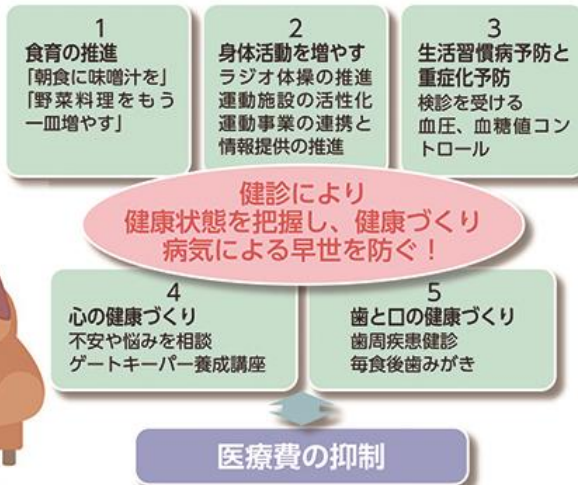


## 7 病気の予防と健康づくり

早世（65歳未満の死亡）の原因となる疾病の減少のために、「がん」「脳卒中」「心臓病」といった生活習慣病予防に主眼を置き、より多くの人が健診を受診する体制づくりとともに、「食育の推進」、「身体活動の推進」を進めます。

生活習慣病と関連性をもつ歯や口腔の健康づくりも合わせて進めます。

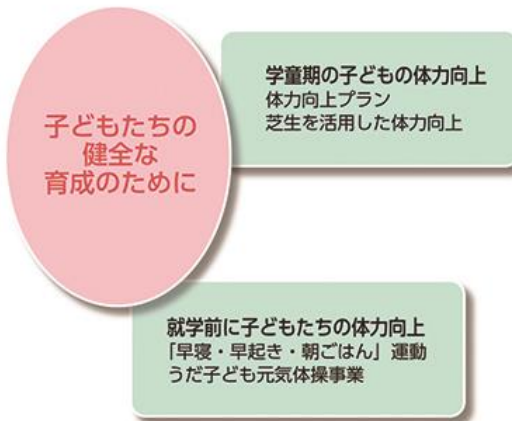
また、自殺はうつ病などの精神疾患が原因となっている場合が多く、こころの健康づくりと不安や悩みを持つ人に気づき、支援できる環境づくりを進めます。



## 2 子どもたちの体力向上（幼稚園、保育所、学校教育）

自身の健康を大切にすることのために、その根底にある自分を大切に思う自己肯定感を高くすること。基本的な生活習慣を身につけること。

これらは特に生涯の健康の土台であると考えます。人生の健全なこころと身体を基礎をつくる時期に、幼稚園、保育所、学校と家庭が連携を図りながら、子どもたちの健全な育成に努めます。



## 3 介護予防と生きがいづくりの推進

要介護の主な原因となる加齢による衰弱や筋力低下は、介護予防の取り組みにより、進行を抑えることができます。筋力アップを目的とした介護予防事業に多数参加できる体制づくりを進めます。

また、地域のなかで集まれる機会として、サロンの開催箇所を増やす取り組みを進めていきます。

さらに、公民館事業を生きがいにつながる学習の場や趣味、また、社会貢献などを続けていくきっかけの場とします。

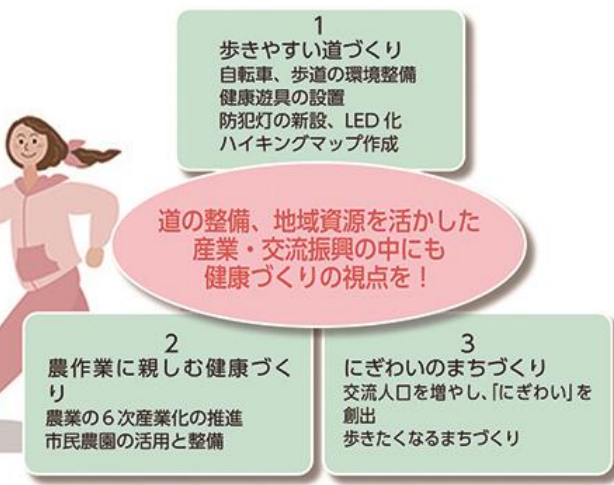


## 4 歩きたくなる環境づくり、仕事が続けられる環境づくり

日常生活の中で努めて歩くことは、健康増進につながります。また、歩いて外出することによって、地域の人々との出会いが増え、地域コミュニティを強くすることになります。

道路・公園等のインフラ整備や観光資源を活用したにぎわいづくり等により、「歩きたくなる環境づくり」を創造します。

また、農作業に親しむことから健康増進、いきがいづくりにつなげていきます。



## 5 ともに支えあう地域づくり

単独世帯や夫婦のみ世帯が増加するなど、家族形態が変化していく中で地域生活において高齢者を孤立させない取り組みが必要です。介護保険制度や福祉施策の充実とともに、ご近所による見守り・声かけ・支えあいなど地域のつながりの再構築や、顔の見える関係づくりを進めます。

住みよい地域の実現に向け、課題を解決していくための新たな組織として、「まちづくり協議会」の設立を進めます。



## 6 地域包括ケアシステムの構築（保健、医療、介護の連携による）

高齢化社会が進み、地域で必要とされる医療や生活支援の在り方は大きく変化しています。病院や介護施設から在宅療養への移行、在宅医療における緩和ケアや高度医療の需要が増えるなど病院や診療所、看護や介護等多職種の関係者が連携した、支援体制が必要となってきています。

宇陀市立病院は、地域包括ケアシステムを推進する中核となる役割を担います。地域の診療所と連携して、必要とされる医療体制を整備するとともに、在宅医療を推進します。

