

## はじめに

心身ともに健康であることは、豊かな人生を送るためにとても重要です。健康は普段の生活の中でコツコツと積み上げていくものであり、一人ひとりが自ら取り組むことが基本ですが、個人の取り組みと合わせて家族や友人、地域で支え合い、助け合うことがとても大切なことと考えます。

現在の日本は、生活環境の向上や医学の進歩により、平均寿命が世界有数の高い水準となる一方で、高齢化の進展や生活習慣の変化に伴い、生活習慣病やこれらの疾病の重症化による日常生活への支障と医療費の増加など、課題が山積しています。国は、健康日本 21(第二次)で自立した健康的な期間である「健康寿命の延伸」を目標に掲げており、南国市においても同目標を掲げる、健康増進計画「健康なんこく 21 計画 きらり(第 2 期)」を柱に関連計画である「食育推進計画(第 3 次)」及び「いのち支える南国市自殺対策計画 Ver.1」に基づいた取り組みを進めてまいりました。

この度、「第 3 期健康なんこく 21 計画きらり」を策定するにあたり、これらの計画を、一体的に策定することで、市民の皆さまの健康を支える仕組みをより強固なものにしたいと考えます。

「自分の健康は自分でつくる」という理念のもと、市民一人ひとりが家庭や地域の方々とともに健康づくりに取り組み、それを行政や関係団体が後押しできるような施策による環境づくりをしっかりと実施していくことで、引き続き本市の健康づくりを推進していきたいと考えます。住み慣れた地域でいきいきと暮らしていけるように健康寿命を延ばすことで「笑顔あふれる南国市」を実現したく皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

最後となりましたが、この計画を策定するにあたりましてご協力いただきました策定委員の皆さま、関係機関・団体の皆さま、アンケート調査にご協力いただきました市民の皆さまに、心から感謝申し上げます。

令和 3 年 3 月

南国市長 平山 耕三

