

第3章 計画の基本的な考え方

1 基本理念

子どもから高齢者まで誰もがいくつになっても
自分らしく彩りある暮らしを送ることができる社会の実現

日々の生活をこころ豊かに過ごすには、「自分のやりたいことが自分でできること」も大切な要素となります。自立した生活期間を可能な限り伸ばし、生活の質（QOL）を高めることをめざして、これからも“めざせ100彩”をスローガンに、健康づくりを推進します。

2 基本方針

「個人の健康づくり」と「社会全体で支える（環境整備）」ことで、ヘルスプロモーションを推進します。

（1）生活習慣病の発症予防と重症化予防を重視した領域ごとの健康づくり

子どもの頃から望ましい生活習慣を確立し、健康の増進を図るとともに、生活習慣の見直しと改善により、生活習慣病の発症と重症化を予防することを重点とした健康づくりを推進していきます。

そのため、「望ましい食習慣の確立・定着」「運動習慣の定着」「健康管理の定着」を優先的に取り組む重点領域として設定し、栄養・食生活、身体活動・運動、健康チェック、飲酒・喫煙、休養・こころの健康、歯と口の健康、健康観と支え合いの観点から、健康づくりを推進していきます。

（2）市民主体・市民参画による健康づくり

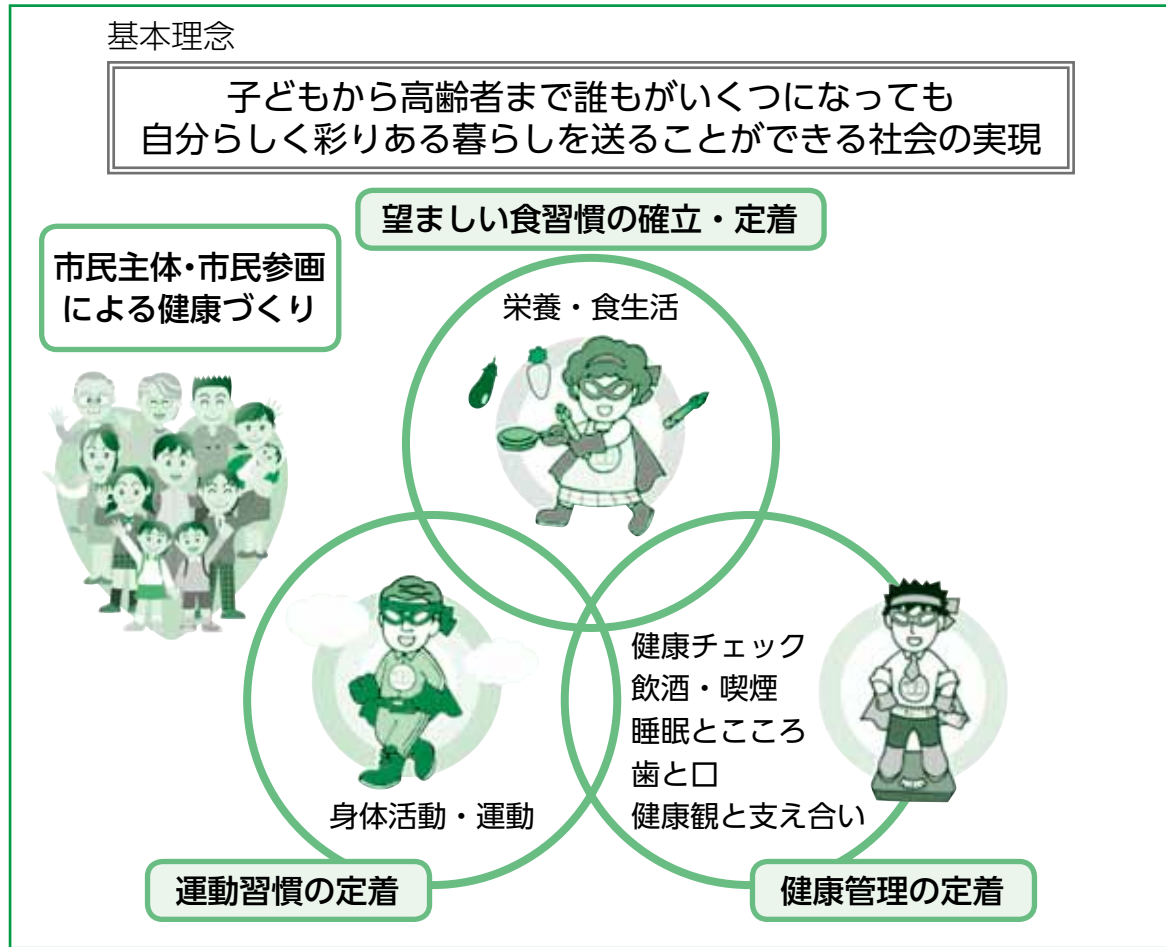
市民一人ひとりが、自分の健康は自分で“守る”だけでなく“つくる”という自覚と責任を持ち、主体的に健康づくりに取り組むことが大切です。そして、健康づくりは一人で取り組むだけでなく、家族や仲間等と一緒に楽しく取り組むことで、継続や心身の健康につながっていきます。

自らが「健康である」と実感できるとともに、自分が持っている力を積極的に地域の健康づくり活動にいかしていける仕組みをつくりまします。

（3）地域、保健、医療、福祉、教育の関係機関・団体、職域等の多様な分野との協働

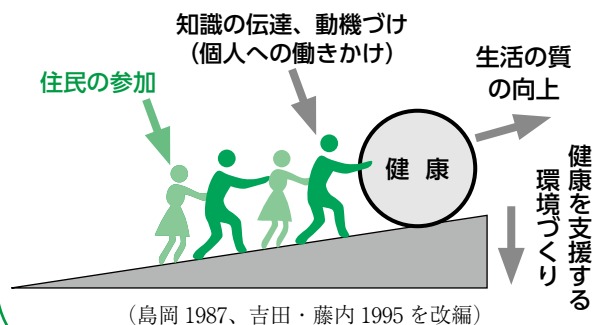
健康づくりに取り組もうとする個人を社会全体で支え合っていく環境を整備することが不可欠です。このため、地域、保健、医療、福祉、教育の関係機関・団体や職域等の様々な分野が特性をいかし、協働による取組を推進することによって、健康づくりの底上げを図っていきます。

基本理念及び領域ごとの健康づくり <イメージ図>

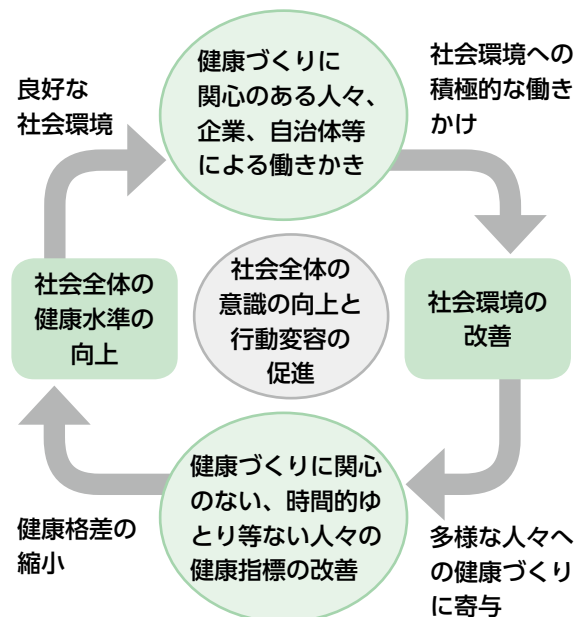


～ヘルスプロモーションとは～

「人々が自らの健康をコントロールし、改善できるようにする過程」と定義されています。この考え方は健康を単に病気でない状態ととらえるのではなく、毎日の生活をこころ豊かに過ごすために、自らが健康をつくりだしていくという積極的な考え方です。個人の努力だけでなく、社会全体で健康づくりに取り組みやすく続けやすい環境づくりをすすめることが重要となります。



良好な社会環境の構築に向けた循環(例)



参考：健康日本 21（第二次）

「良好な社会環境の構築に向けた循環図」