

第4章 計画の基本的な考え方

第4章 計画の基本的な考え方

1 基本理念

本計画は、「自分の健康は自分でつくる」を基本とし、ヘルスプロモーションの理念に基づいて、これまで地域との協働の取組により推進してきた前計画を発展的に受け継いだものであり、市民を主役として、家庭や地域、学校、職場そして行政がともに「いま始めよう、一生涯続く健康づくり～ともに歩む健康への道 ふかや」の実現を目指すものです。

基本理念にあります「ともに」という言葉には、「共」、「伴」、「知」、「友」という意味が込められています。

基本理念

いま始めよう、一生涯続く健康づくり
～ともに歩む健康への道 ふかや～



2 計画の基本方針

本計画に定める理念を実現していくため、次の3つを計画の基本方針として設定します。

(1)健康増進・食育推進・母子保健を含む成育医療等の一体的な推進

健康づくりと食とは、密接に関わり合っており、規則正しい生活リズムの形成や、生活習慣病の予防にもつながるものです。また、妊娠前、妊産婦期の心身の健康づくりを行うとともに、子どもの健やかな発育とよりよい生活習慣を形成することは、壮年期、高齢期などの生涯を通じた健康づくりの基盤となります。

本計画では、「健康増進」・「食育推進」・「母子保健を含む成育医療等」を健康づくりの3つの柱に位置づけ、一体的に推進し、「生活習慣の改善」、「生活習慣病の発症予防・重症化予防」、「生活機能の維持・向上」、「社会環境の質の向上」、「母子保健を含む成育医療等に関する計画」の各分野において、望ましい生活習慣の定着を図るための取組を進めます。

(2)地域などと連携した健康づくりの実施

市民一人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」という意識をもち、実践していくことは健康づくりの基本です。また、市民一人ひとりの健康は、それぞれが置かれた家庭、学校、地域、職場などの社会環境の影響を受けることから、コミュニティや地域に着目した健康づくり活動を推進し、社会全体として、個人の健康を支え、守るための環境整備に取り組んでいくことが求められています。

本計画では、市の取組に加え、市民・地域・関係機関が主体的に健康づくりに取り組めるよう、それぞれの役割を意識・実践することを推進するとともに、相互に連携を強め、人や社会とのつながりを生かした取組の充実を図ります。

(3)生涯を通じた切れ目のない支援の提供

市民の健康は、生涯を通じて取り組むべき重要な課題ですが、健康づくりの課題は、妊産婦期、乳幼児期から高齢期にいたるまで年代ごとに異なっているため、ライフステージに応じた健康づくりを進めることが重要です。

本計画では、市民がそれぞれの年代・性差・社会的環境に応じた健康づくりを実践できるよう、乳幼児から成人、高齢者まで継続的かつ切れ目なく支援する体制づくりを行います。特に、妊娠・出産・子育ての時期にあたる妊産婦期、乳幼児期は、母子ともに心身のみならず社会的にも大きな変化への対応が求められる時期であることから、健やかな子どもの成長発達や良好な母子関係づくりを支援するため、それぞれの時期に応じた切れ目ない支援の充実を図ります。

3 計画の体系と目標



行動目標

① 栄養バランスのよい食事をとろう

② 健康的な食習慣を身につけよう

③ 定期的に体重を測定しよう

① 楽しく体を動かす習慣を身につけよう

② 日常生活ですすんで歩こう

① 健康的な睡眠習慣を確立し、適切な睡眠時間を確保しよう

① 飲酒がもたらす健康リスクを理解し、行動しよう

① 喫煙がもたらす健康リスクを理解し、行動しよう

① 適切な口腔ケアを身につけよう

② 定期的に歯科検診を受けよう

① がん検診を定期的に受診しよう

② 受診後の指導や治療を受け、重症化予防に取り組もう

① 生活習慣の改善に努めよう

② 受診後の指導や治療を受け、重症化予防に取り組もう

① 生活習慣の改善に努めよう

② 受診後の指導や治療を受け、重症化予防に取り組もう

① 生活習慣の改善に努め、定期的に健康診査を受診しよう

② 喫煙の害について正しい知識を持ち、禁煙に努めよう

① ロコモティブシンドロームについて知ろう

② 発症予防・重度化予防のため、日ごろから運動する習慣を身につけよう

① 骨粗しょう症検診を受診しよう

② バランスのよい食事と運動習慣を身につけよう

① 社会とのつながりを持ち、心身ともに健やかな生活を送ろう

② こころの健康づくりを推進しよう

① 社会活動に参加し、地域におけるつながりを深めよう

① 望まない受動喫煙をなくそう

① 健康づくりに関する正しい情報を積極的に集め、健康づくりに努めよう

① 妊娠中の健康管理や子育てについて知識を身につけ、赤ちゃんを迎えるための準備をしよう

② 安心して子育てできる環境を整えよう

① 健やかな食習慣や生活習慣を身につけよう

② 体やこころについて正しい知識を身につけよう

① 子育て世帯がゆったりとした気持ちで子育てができるよう支援しよう

② 子育てを通じて地域とのつながりをもとう