

## 第3章 計画の基本的な考え方

### 1. 基本理念

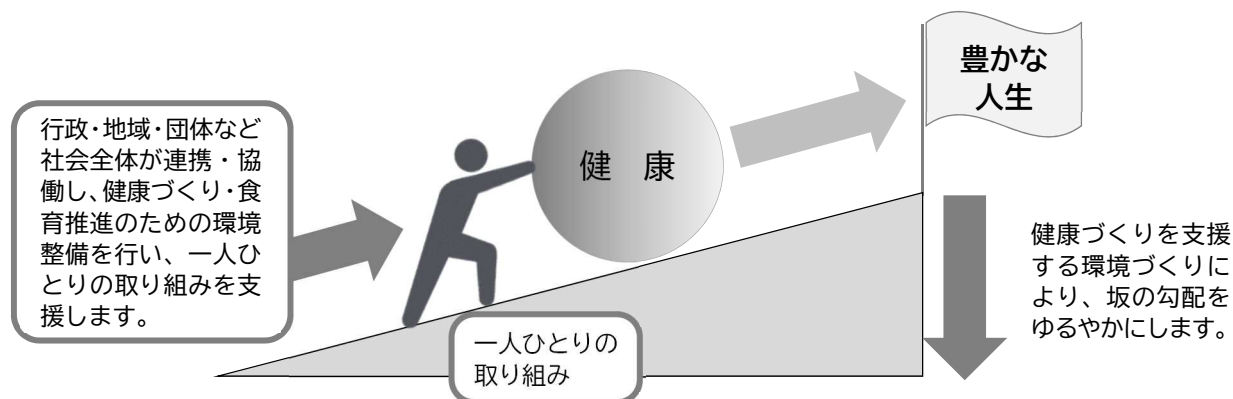
本市では、ヘルスプロモーションの考え方に基づき、健康づくりと食育を一体的に推進してきました。本計画においても、これまでの基本理念を継承し、すべての市民の健康寿命の延伸と生活の質（QOL）の向上による豊かな人生の実現に向けて、市民一人ひとりが主役となる健康づくり及び食育を、地域の多様な主体、行政などまち全体で支えています。

みんなで支えよう  
私が主役の「健康づくり」と「食育」

#### ヘルスプロモーションとは

ヘルスプロモーションとは、WHO（世界保健機関）が昭和 61 年(1986)のオタワ憲章で提唱し、平成 17 年(2005)のバンコク憲章で再提唱した新しい健康観に基づく 21 世紀の健康戦略で、「人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善できるようにするプロセス（過程）」と定義されています。

従来の健康づくりといえば、医師や保健師、栄養士等の専門職が「指導」を行い、「健康」へ導くものとされてきました。しかし、現在では、一人ひとりが自分の力で健康寿命の延伸と生活の質（QOL）の向上による豊かな人生を手に入れられるよう、専門職をはじめ、行政や地域など社会全体が知識・技術の提供や環境づくりなどを通して支援していくことに重点が置かれています。



## 2. 計画の基本方針

### 1) 生涯を通じた一人ひとりの健康づくり・食育を推進します

市民が生涯を通じて、一人ひとりにあった健康づくりと食育に取り組めるよう、各ライフステージに応じた意識づくりや行動変容の促進に取り組み、生活習慣の改善や疾病予防・重症化予防、介護予防などにつなげます。

### 2) 社会全体（みんな）で健康づくり・食育を推進します

市民や地域の多様な主体（地域の各種団体・組織、保健・医療関係者、事業者、生産者など）、行政の連携と協働により、健康づくりや食育に取り組みやすく、続けやすい社会環境づくりを進めるとともに、基盤となる社会参加・つながりを促進することで、市民一人ひとりが主役となる健康づくり・食育の推進をしっかりと支援します。

### 3) めざす未来の設定と取組の重点化により、計画の実行性・実効性を確保します

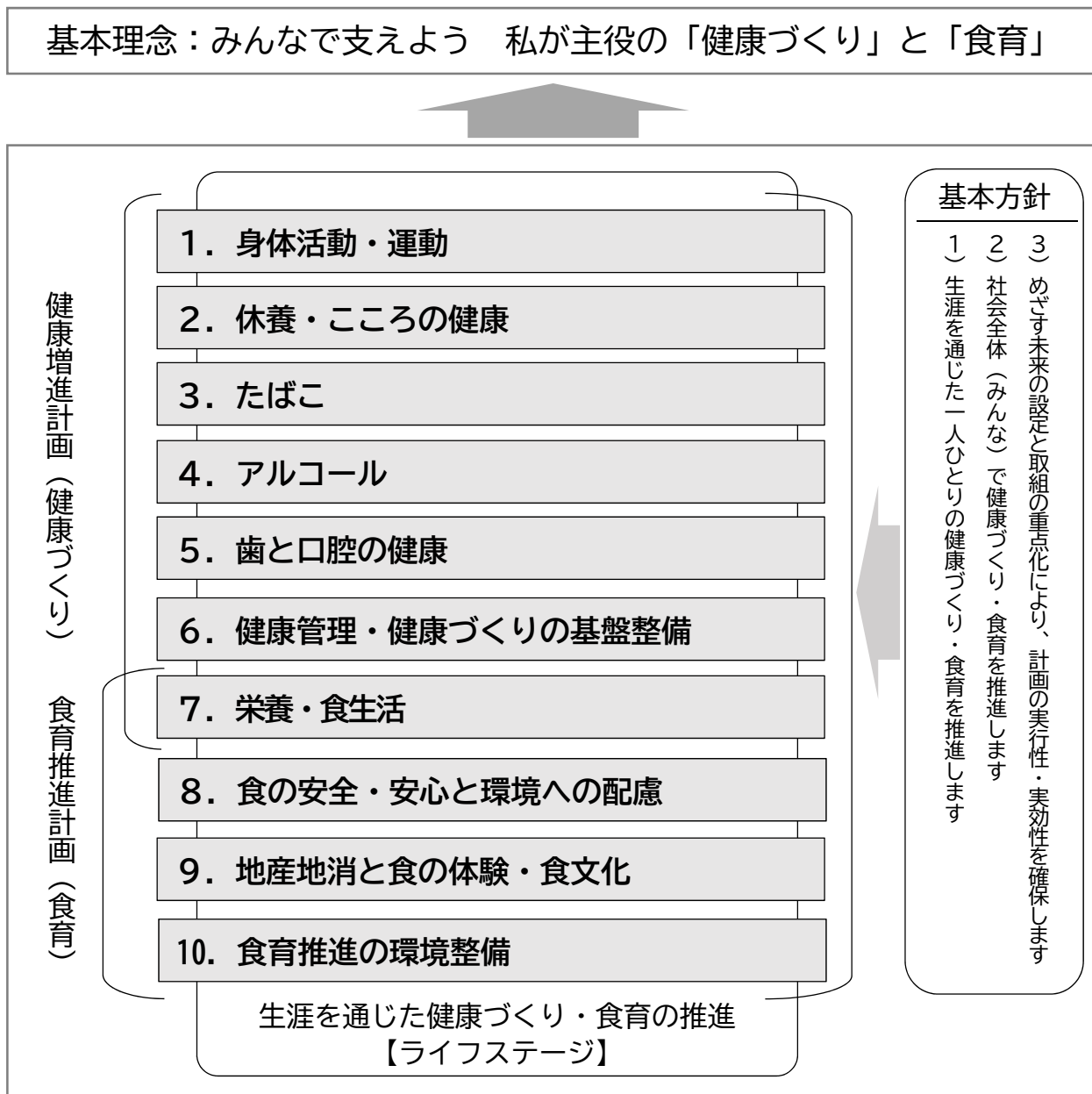
健康づくり・食育に関わる多くの関係者がめざす目的を共有し、その実現に向け、一体となって取組を展開していけるよう、分野毎に「まちのめざす未来」を設定し、計画の実行性を確保します。

また、「まちのめざす未来」の達成状況を把握するための評価指標とともに、第1期計画の評価・検証などを踏まえ、分野毎に「重点的な取組」を設定し、PDCAサイクルを回すことで、計画の実効性を確保します。

### 3. 計画の体系

本計画では、健康寿命の延伸につながる生活習慣に関する7つの分野（身体活動・運動、休養・こころの健康、たばこ、アルコール、歯と口腔の健康、健康管理・健康づくりの基盤整備、栄養・食生活）に、食育推進に関する3つの分野（食の安全・安心と環境への配慮、地産地消と食の体験・食文化、食育推進の環境整備）を加えた10の分野を設定します。

また、基本方針とライフステージ（妊娠出産期、乳幼児期、学童期、思春期、青年期、壮年期、高齢期）を踏まえ、生涯を通じた健康づくり及び食育をまち全体で展開します。



※ライフステージ毎の年齢の目安は以下の通り

妊娠出産期・乳幼児期：0～5歳

学童期：6～11歳

思春期：12～17歳

青年期：18～39歳

壮年期：40～64歳

高齢期：65歳以上

（たばこ・アルコールの分野では20歳を境としている）

