

計画の全体像

基本理念

市民一人一人が、生涯を通じて心身ともに健康で自立した生活を送ることができる「まち」の実現

基本理念の実現に向けて3つの基本方針に基づいた施策に取り組めます。

基本方針①

生活習慣病の発症予防と重症化予防に取り組めます

がん

- がんに関する知識の普及啓発
- がんの早期発見・重症化予防

循環器疾患

- 循環器疾患に関する知識の普及啓発
- 高血圧・脂質異常の早期発見・重症化予防

糖尿病

- 糖尿病に関する知識の普及啓発
- 糖尿病の早期発見・重症化予防

COPD

(慢性閉塞性肺疾患)

- COPDに関する知識の普及啓発
- COPDの早期発見・重症化予防

基本方針②

ライフステージに応じた健康づくりに取り組めます

次世代の健康

- 子どもと親の健康づくり
- 子どもの健康を支える環境づくり

働く世代の健康

- 生活習慣病を予防するための健康づくり
- 働く世代の健康を支える環境づくり

高齢世代の健康

- 健康づくりと介護予防
- いきいきとしたセカンドライフを送るための環境づくり

基本方針③

社会全体で健康を支え守るための社会環境の整備に取り組めます

市民の主体的な健康づくりを支える地域づくり

健康づくりに関する団体・機関等との連携の強化

生活環境の保全など様々な分野との連携

基本方針を実現するために取り組む生活習慣等に関わる分野ごとの施策

栄養・食生活

身体活動・運動

休養・メンタルヘルス

喫煙

飲酒

歯と口の健康

●●食生活を支援する環境づくり
生涯にわたる健全な食生活の推進

●●身体活動や運動に取り組みやすい環境づくり
運動習慣の確立・定着

●●睡眠やストレス解消による心身の疲労回復と健康保持
メンタルヘルス対策

●●受動喫煙防止対策
喫煙率の減少に向けた取組

●●未成年者の飲酒防止対策
飲酒に関する知識の普及啓発

●●口腔機能の維持・向上対策
歯科疾患の予防と早期発見

健康づくりの基本要素である「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・メンタルヘルス」、「喫煙」、「飲酒」、「歯と口の健康」の6つの分野に関して、個人の生活習慣の改善等に取り組めます。